

सभी लोग भगवान को मंदिर, मस्जिद, चर्च में ढूँढते हैं लेकिन उन्हें भगवान कहीं भी नहीं मिलते। मानव सेवा ही भगवान की प्राप्ति है।
बेसहारा लोगों की सेवा कर भगवान को प्राप्त करें और इस धरती को स्वर्ग बनायें।

व्यायाम/कसरत

- * शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सुबह आधा घंटा पैदल चलें।
- * प्रतिदिन आधा घंटा योगाभ्यास करें।
- * शारीरिक मेहनत करें जैसे - खेल, दौड़, दण्ड बैठक तथा विभिन्न तरह के व्यायाम करें।

धुम्रपान/मद्यपान

- * धुम्रपान और मद्यपान का इस्तेमाल न करें।
- * धुम्रपान कर रहे व्यक्ति को भी धुम्रपान न करने की सलाह दें।
- * अगर कोई धुम्रपान कर रहा है उसके पास उस समय न बैठें।
- * तम्बाकू, गुटखा न खायें, नशीले पदार्थ का प्रयोग न करें।

संयम

- * क्रोध और ईर्ष्या न करें।
- * हमेशा धीमी और मधुर भाषा का प्रयोग करें।
- * अश्लील किताबें, चित्र, फ़िल्म को न देखें।
- * किसी के किमती सामान या किसी भी प्रकार की वस्तु के लिए अपने अन्दर लालच न आने दें।
- * अपनी इच्छा शक्ति को सदैव दृढ़ रखें।

व्यवहार

- * गरीब, बेसहारा, असहाय लोगों का सदैव मदद करें।
- * मुख मण्डल पर सदैव प्रसन्नता रखें।
- * माता - पिता तथा बड़ों का सदैव आदर करें।
- * प्रतिदिन अपने धर्मानुसार भगवान से प्रार्थना अवश्य करें।

चिकित्सा

- * महीने में एक बार ब्लड प्रेशर, डायविटिज चैक करायें।
- * अपने वजन को हमेशा ध्यान में रखें। अपना वजन ज्यादा न बढ़ने दें।
- * डॉक्टर के सलाह पर ही दवा लें। अनावश्यक दवाओं से परहेज करें।
- * किसी भी प्रकार की बिमारी के लक्षण होने पर डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।
- * एमबीबीएस, एमडी या पढ़े - लिखे डॉक्टर से ही अपना इलाज करायें। किसी भी झोला छाप डॉक्टर से दवा न लें।
- * साल में एक बार सभी प्रकार के शारीरिक जाँच अवश्य करायें।

पर्यावरण

- * ज्यादा से ज्यादा पेड़ - पौधे लगायें।
- * अपने चारों तरफ हरियाली रखें।
- * पेड़ - पौधों को कटने से बचायें, पेड़ हमें बहुत ही अमूल्य चीजें देते हैं।
- * अपने जीवन में हर व्यक्ति पेड़ जरूर लगायें। स्वस्थ शरीर रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

मोटापा घटाओ, ज्यादा जिन्दगी पाओ।
मन को चिन्ता मुक्त बनाओ, स्वस्थ हो जाओ॥

हरी सब्जियाँ खाओ, छरहरा बदन पाओ।
पैड़ - पौधे लगाओ, शुद्ध वातावरण बनाओ॥

सेवा ही धर्म है!!!

नवजीवन फाउण्डेशन



नवजीवन
फाउण्डेशन

गरीब, बेसहारा लोगों की सेवा ही भगवान की सेवा है!!!

मुख्य कार्यालय :

252, नजर सिंह प्लेस, दूसरी मंजिल, प्लाट नं० एस-11,
सन्त नगर, नई दिल्ली - 110065

दूरभाष: 011-26238444, फैक्स: 011-66620550

मोबाइल नं०: 09313748678, 09213783579

ईमेल : info@navjivanfoundation.org

navjivanfoundation@gmail.com

वेबसाईट: www.navjivanfoundation.org

शारीर: नवजीवन फाउण्डेशन

533, बहादुरगंज (साहबगंज)

फैजाबाद - 224001, उत्तर प्रदेश

“आप संस्था पर विश्वास करें, संस्था इसे साबित आपके सहयोग से करेगी।”

स्वास्थ्य ही दौलत है!!!
स्वास्थ्य संबंधी कुछ ज्ञानवर्धक सुत्र
ज्ञानवर्धक सूत्र अपनाओ, अपना स्वास्थ्य बनाओ।
स्वस्थ शरीर में, स्वस्थ मन, स्वस्थ मन में अच्छा विचार।

खाना/भोजन

- * खाना हमेशा एक निर्धारित समय पर खायें।
- * सुबह हल्का नास्ता करें।
- * बार - बार खाना न खायें।
- * भोजन शान्त परिवेश में करें।
- * खाना खाने की जगह साफ व स्वच्छ रखें।
- * खाने को खुब चबा - चबा कर खायें।
- * खाने में सलाद का इस्तेमाल करें।
- * भोजन में हरी सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें।
- * खाने में अंकुरित आहार और दलहनी खाद्य का इस्तेमाल करें।
- * बचा हुआ खाना (बासी) या फ्रीज में रखे खाने का प्रयोग न करें।
- * फलों का प्रयोग मौसम के अनुसार अवश्य करें।
- * खाना अपनी भूख के अनुसार खायें, ज्यादा खाना न खायें।
- * आटे से चोकर न निकालें।
- * भोजन में मिर्च, नमक, चीनी का इस्तेमाल ज्यादा न करें।
- * भोजन करने के बाद मुँह में एक इलायची डालें।
- * खाना खाने के बाद मुँह को अच्छी तरह साफ करें।
- * खाना खाते समय टेलीविजन, बातचीत न करें।
- * भोजन में ज्यादा तली - भुनी खाद्य पदार्थ का सेवन न करें।
- * अत्यधिक गर्म या ठंडा भोजन और पानी का इस्तेमाल न करें।

- * शाकाहारी भोजन का सेवन करें।
- * मांसाहारी भोजन का सेवन ज्यादा न करें।
- * सप्ताह में एक बार आधे दिन या पूरे दिन का उपवास रखें।
पेय पदार्थ
- * भोजन करने के एक घंटा पहले या बाद में पानी पियें।
- * सुबह 1-2 गिलास हल्का गर्म पानी पियें और पूरे दिन में लगभग 12-14 गिलास पानी अवश्यक पियें।
- * कोल्ड्रिंग्स और ज्यादा ठंडी चीजों का प्रयोग न करें।
- * दिन में लंसी, दूध, दही, देसी धी का इस्तेमाल करें।
- * सम्भव हो तो फल का जूस पियें।
- * सोने से पहले एक गिलास हल्का गर्म दूध का सेवन करें।

स्वच्छता/सफाई/कपड़ा

- * खाना खाने से पहले हाथ को साबुन से अवश्य साफ करें।
- * प्रतिदिन स्नान करें। यदि सम्भव हो तो दिन में दो बार स्नान करें।
- * ब्रश करने से पहले ब्रश को अवश्य साफ करें। प्रतिदिन सुबह ब्रश से दाँत को साफ करें और जीभ को भी साफ करें।
- * महीने में एक बार नहाने के पानी को हल्का गर्म करें और उसमें थोड़ा सा नमक डालकर स्नान करें।
- * पैर की एड़ी को खुरदरे पत्थर से रगड़ कर साफ रखें। जिससे पैर की एड़ी न फटे।
- * छिंक, खांसी आने पर रूमाल या हाथ को मुँह के सामने अवश्य करें।
- * स्नान करते समय गुप्तांग की सफाई अवश्य करें।
- * स्नान करने के बाद गीले कपड़े से अपने नाक, कान को साफ करें।
- * नारखुन सदैव साफ रखें।
- * अपने अन्तरवस्त्र को अवश्य साफ रखें।
- * खाना खाने के बाद गरारे (कुल्ला) अवश्य करें।

- * मल, मूत्र का समय पर त्याग करें, रोकें नहीं।
- * किचन, बाथरूम को हमेशा साफ और सुखा रखें।
- * सर्प की किरणें जितना संभव हो सके घर के अन्दर आने दें।
- * बर्तनों की सफाई ठीक तरह से करें।
- * किसी भी प्रकार के रासायनिक पाउडर का प्रयोग मेकअप के लिए न करें।
- * जुते चप्पल घर के एक किनारे रखें। दरवाजे के सामने या पुरे घर में पहन कर न धुमें।
- * घर का कुड़ा हमेशा कुड़ेदान में डालें, घर में एकत्रित न करें।
- * कपड़े को हमेशा साफ रखें।
- * सिनथैटिक कपड़ों का प्रयोग न करें।
- * कपड़ा हल्का रंग और ढिले पहनें।
- विश्राम / नीद / सोना**
- * खाने के बाद तुरन्त न सोयें।
- * सूर्योदय से पहले जागने की कोशिश करें।
- * सोने से पहले चाय, कॉफी का सेवन न करें।
- * सोने से पन्द्रह मिनट पहले किसी महापुरुष, ज्ञानी या ज्ञान वर्धक पुस्तक पढ़ें।
- * कम से कम 6-8 घंटे अवश्य सोयें।
- * हवादार कमरे में सोयें।
- * सोते समय मच्छर भगाने वाले रासायनिक पदार्थ का प्रयोग न करें।
- * सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- * सिरहाने में पतले तकिये का प्रयोग करें।
- * सोकर उठने के बाद मुँह को अवश्य धोयें।
- * सोते समय आप अपने धर्मानुसार भगवान का नाम अवश्य याद करें।