

उत्तम स्वास्थ्य एवं सद्बुद्धि परमात्मा के
दो अनमोल उपहार हैं ।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

www.awgp.org

स्वास्थ्य ही सच्ची सम्पत्ति है । उसका मूल्य
उसे खोने के बाद ही पता चलता है ।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

संसार की सारी धन-सम्पदा भी आपका
खोया स्वास्थ्य लौटा नहीं सकती ।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

www.awgp.org

आत्मविश्वास एवं आशा
दवाओं से भी ज्यादा असरदार हैं।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

सबसे बड़ी सम्पत्ति आरोग्य ही है,
सोने-चाँदी के टुकड़े नहीं ।



बिहार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

अपने शरीर का ध्यान रखिये,
क्योंकि शरीर ही एकमात्र वह स्थान है
जिसमें आपको रहना है।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुब्ज, हरिद्वार

केवल स्वाद के लिए खाना सामने से
बीमारियों को आमंत्रित करने जैसा है।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

www.awgp.org

**प्रत्येक मनुष्य अपने स्वास्थ्य या
बीमारी का रचेता अपने आप ही है।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**बीमारी की कड़वाहट ही मनुष्य को
स्वास्थ्य की मिठास का अनुभव कराती है।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

लोग पहले धन कमाने के लिए
अपना स्वास्थ्य गँवाते हैं , फिर उसी
स्वास्थ्य को पाने के लिए धन बहाते हैं।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुब्ज, हरिद्वार

**चिंता और चिंता में इतना ही अन्तर
है कि एक अदृश्य है और दूसरी प्रत्यक्ष ।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

जो व्यायाम करने के लिए समय नहीं निकाल पाते, उन्हें देर-सबेर बीमारियों के लिए समय निकालना पड़ता है।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**पैसा केवल दवाईयाँ
खरीद सकता है, आरोग्य नहीं ।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

डॉक्टरों की किताबों में
आरोग्य प्राप्ति के दो सर्वोत्तम उपाय -
खुलकर हँसना और गहरी नींद सोना ।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

मन और शरीर अलग-अलग नहीं हैं ।
यदि एक प्रभावित होगा,
तो दूसरा भी प्रभावित होगा ।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुब्ज, हरिद्वार

अपनी ही जीभ से
अपनी कब्र मत खादें।



विचार कान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

हिम्मत रखें,
सब ठीक हो जायेंगा।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**जिन्हें लम्बी जिन्दगी जीनी हो, वे बिना कड़ी
भूख लगे कुछ भी न खाने की आदत डालें।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**बीमारियों से बचने के लिए - कम खारचें
और लम्बा जीने के लिये - चिंता टालें**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

हँसते रहना स्वस्थ रहने का
सर्वोत्तम उपाय है ।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुब्ज, हरिद्वार

बीमारी में सबसे महत्त्वपूर्ण बात
- 'हिम्मत न हारिए'



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

ईश्वर केवल उन्हीं की सहायता करता है
जो अपनी सहायता आप करते हैं।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**कार्य की अधिकता से नहीं, आदमी उसे भार
समझकर अनियमित रूप से करने पर थकता है।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**जो जैसा सोचता और करता है,
वह वैसा ही बन जाता है ।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

कायर मृत्यु से पूर्व अनेकों बार
मरता है, जबकि बहादूर को
मरने के दिन ही मरना पड़ता है।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार



**आज मुश्किल है, पर कल बेहतर होगा,
बस तुम उम्मीद मत छोड़ना ।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

किसी को कुछ देने की इच्छा हो,
तो आत्म-विश्वास जगाने वाला
प्रोत्साहन सर्वोत्तम उपहार के रूप में दें।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**कुकर्मी से बढ़कर अभाग कोई नहीं, क्योंकि
विपत्ति में उसका कोई साथी नहीं रहता ।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

चिंता करने से चिंता बढ़ती है,
विश्वास करने से विश्वास बढ़ता है।
त्यर्थ की चिंता छोड़ो, खुश रहो।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

मनुष्य कर्म करने में स्वतंत्र है, परन्तु इनके परिणामों में चुनाव की कोई सुविधा नहीं।



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

**मनुष्य परिस्थितियों का दास नहीं,
वह उनका निर्माता,
नियंत्रणकर्ता और स्वामी है ।**



विचार क्रान्ति अभियान - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

