स्वस्थ रहने के नारे

खाओ कम, चबाओ ज्यादा ।
चटपटी चीजे कम, सादा भोजन ज्यादा ।

आनाज कम खाओ, सब्जी ज्यादा खाओ ।
बैठो कम, टहलो ज्यादा ।
चिन्ता कम, प्रसन्न ज्यादा ।
क्रोध कम हंसो ज्यादा ।
खर्च कम, बचाओ ज्यादा ।
बाते कम काम ज्यादा ।
आलस्य कम कर्म ज्यादा ।
जितना खाओ, उससे दुगना पानी पियो ।
जितना पानी पियो उससे दुगना हंसो ।
जितना हंसो उससे दुगना टहलो ।
इससे बीमारी से बचोगे हमेशा

प्राणी मात्र से प्रेम कीजिये ।
हर एक से क्षमा याचना कीजिये ।
क्षमा कर देना दिव्यता है ।
सही ढ़ंग से धन अर्जित करना मानवता है ।
किसी का धन छीन लेना या बल प्रयोग करना पशुता है ।
हम मानव के रूप मे जन्मे है अतः मानव बनकर रहे ।
इतना ही नही हम दिव्यता प्राप्त करने का यत्न करे ।

संकलन :
उमेश रश्मि रोहतगी 24161 नीलन ड्राईव नौवी मिचिगन 48375अमरीका
webpage :www.rurohatgi.com email:rurohagi@yahoo.com