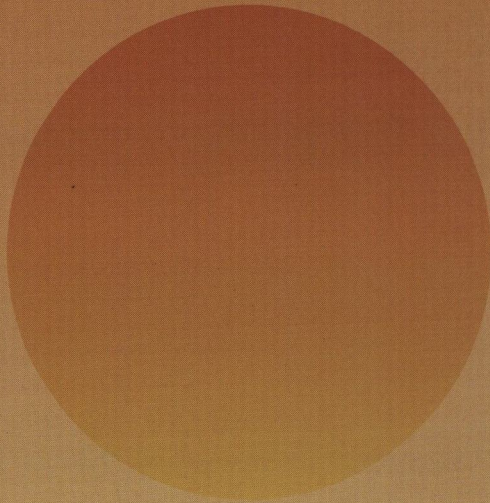


सद्बृत्त

(सदाचरण)

सामाजिक जीवन में आयुर्वेद का महत्व

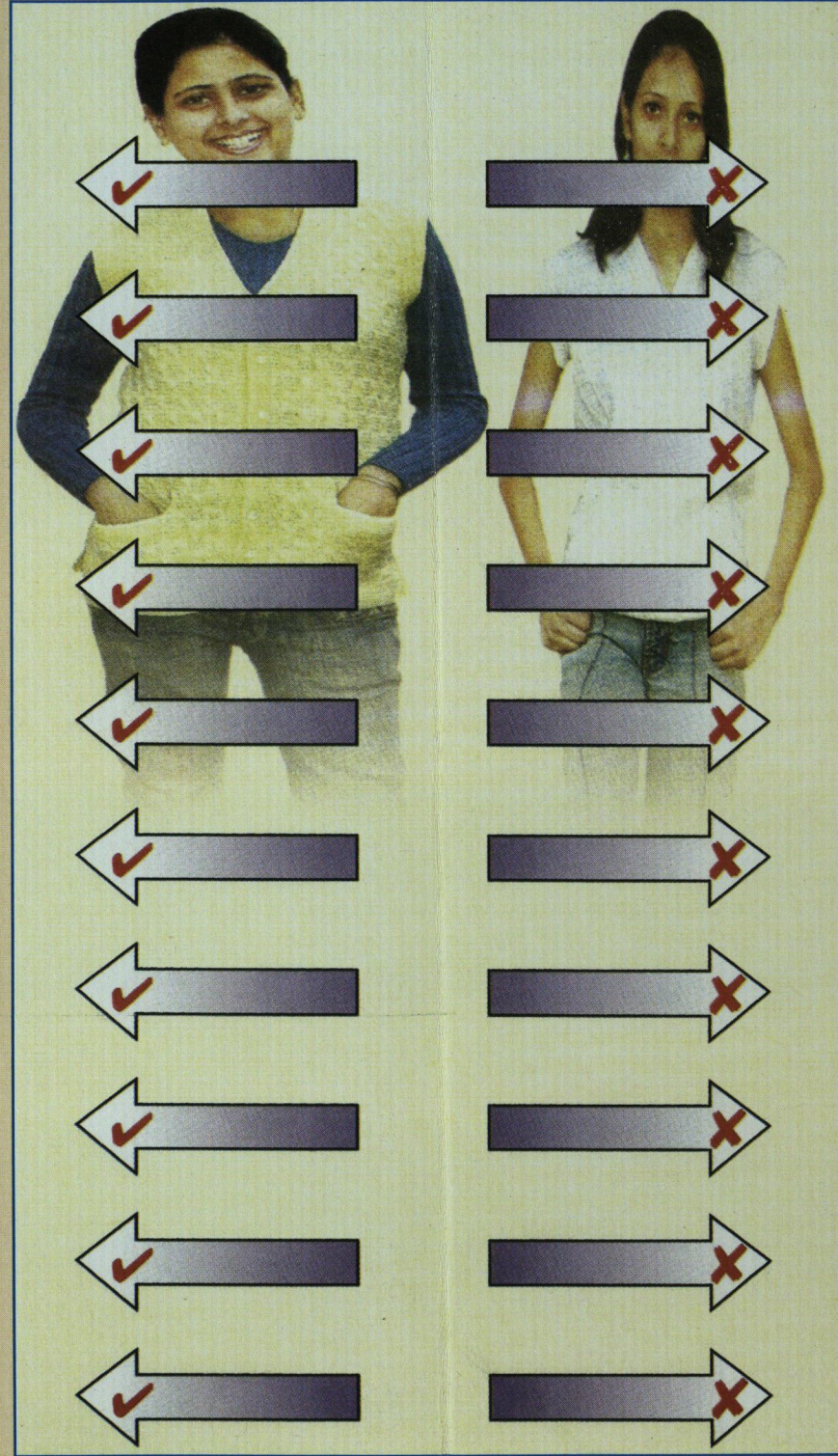


केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

क्या करें ✓

1. मनोदशा को प्रसन्न रखें।
2. संकट ग्रस्त की सहायता करें।
3. अतिथि का सत्कार करें।
4. ईश्वर में विश्वास रखें।
5. श्रेष्ठ का आदर करें।
6. भयभीत को दिलासा दें।
7. खुशी एवं दुःख के दौरान साहस रखें।
8. अभिलाषा की भावना पर नियंत्रण रखें।
9. तनाव की अनुभूति पर कार्य से विश्राम करें।
10. सुसंस्कृत एवं गौरवशाली बनें।



क्या न करें ✗

1. घमण्डी, निकृष्ट एवं चरित्रहीन को साथी नहीं रखें।
2. किसी की कलाई नहीं खोलें।
3. अच्छे लोग एवं श्रेष्ठजन को गलत नहीं बोलें।
4. दूसरों को नुकसान पहुँचाकर लाभ प्राप्त न करें।
5. अपनी भावना और समझ को बोझिल न बनाएं।
6. धैर्य नहीं खोयें।
7. हिंसा में लिप्त न हों।
8. शराब एवं तम्बाकू की उपेक्षा करें।
9. भीड़-भाड़ में नाक बहाएं।

