

Dr Partap Chauhan

Director, Jiva Ayurveda

Dr. Partap Chauhan is an author, presenter and master Ayurveda Physician. Since 1992, he has dedicated himself to spreading Ayurveda across the globe. Dr. Chauhan established the Jiva Ayurveda Clinic, which treats thousands of patients each year from all over the world. In 1995, he set up the world's first Ayurvedic website (www.jiva.com) that provides free health consultancy, online courses, and lifestyle advice. At the Jiva pharmacy he has developed over 200 authentic Ayurvedic healthcare products and more than 600 classical Ayurvedic formulations as per the ancient Ayurvedic traditions.



Dr. Chauhan has given workshops and seminars on Ayurveda in more than 40 countries. His Ayurvedic TV show, Eternal Health, has a viewership of more than 10 million people. He has also developed innovative programs such as Ayurschool and Ayurcorp that help students and business people integrate Ayurveda into their daily lives. He has developed Jivananda, an Ayurvedic lifestyle program for attaining health, happiness and peace.

For further details please contact:

Jiva Ayurveda



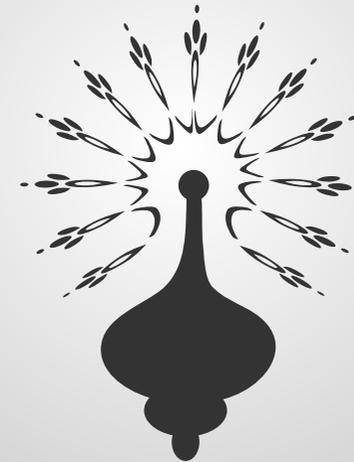
Jiva Marg, Sector 21B, Faridabad-121001, HY, India

Tel: 91-129-4088152, 4088168 Fax: 91-129-2412127

info@jiva.com www.jiva.com

Jivananda

Add life to your style!



The Jiva Ayurveda logo, featuring a green stylized flower icon to the left of the word 'JIVA' in a bold, serif font, with 'AYURVEDA' in a smaller, sans-serif font below it.

1. प्रातः 6 बजे उठे।
2. दोनों आँखों पर 5 बार पानी मार कर साफ़ करे।
3. दांत एवं जीभ को नित्य साफ़ करे। हफ्ते में दो बार मसूड़ों पर तिल का तेल और नमक मिला कर मालिश करें।
4. नाक में हल्का गुनगुना पानी भर कर उसे साफ़ करें।
5. गरम पानी के गरारे करे। हफ्ते में दो बार गुनगुना तिल का तेल मुँह में भर कर गरारे करे।
6. अपने सामर्थ्य के अनुसार 2 से 4 कप पानी पिए।
7. टॉयलेट में जाकर मल का त्याग करें।
8. **तेल मालिश:** सारे शरीर में अच्छी तरह तेल लगाये। कान, नाक, एवं सिर पर भी तेल लगाये।
9. सूर्य नमस्कार करे।
10. योग आसन करे।
11. ताली बजाते हुए जीवानंद का गाना गाये।
12. जोर जोर से हँसे।
13. इश्वर कर ध्यान लगाये।
14. शवासन करें।
15. **स्नान:** नहाने के लिए प्राकृतिक साबुन, शैंपू एवं क्रीम का प्रयोग करे। कैमिकल्स का प्रयोग न करें।
16. आराम दायक वस्त्र, अच्छे नेचुरल इत्र का प्रयोग करे।
17. 5 मिनट इश्वर की प्रार्थना करें।
18. नाश्ते के पहले दो चममच घशतकुमारी/ ग्वार खाए।
19. **नाश्ता:** ताजा, प्राकृतिक, सात्विक भोजन करें। दलिया, फल, भीगे बादाम, पोहा, आदि। गरम दूध शहद के साथ लें।
20. काम पर जाएँ। तनाव मुक्त रहे। जीवन आनंद लेने के लिए है।
21. **जीवानंद काम करते समय:** पानी पीते रहे, Deep Breathing करे, स्ट्रेच करते रहे,

- चाय-काफी के स्थान पर फ्रूट जूस, गरम पानी, हर्बल चाय ले। Snacks के स्थान पर ड्राई फ्रूट्स या ताजे फल ले।
22. **लंच:** आपका मुख्य आहार। सभी काम छोड़ कर भोजन करे। ताजा, प्राकृतिक, सात्विक, शकाहारी भोजन करे। सबसे आवश्यक है, एकांत में भोजन करे। भोजन को अच्छी तरह चबा कर खाएँ।
23. लंच के बाद, जीवानंद काम करते समय: पानी पीते रहे, Deep Breathing करे, स्ट्रेच करते रहे, चाय-काफी के स्थान पर फ्रूट जूस, गरम पानी, हर्बल चाय ले। Snacks के स्थान पर ड्राई, फ्रूट्स या ताजे फल लें।
24. **जीवानंद शाम को:** ऑफिस से समय पर निकले। ऑफिस से सम्बंधित सभी परेशानियों को अगले दिन के लिए ऑफिस में ही छोड़ दे। याद रखें घर आपका ऑफिस नहीं है। घर परिवार के साथ स्नेहपूर्ण समय बिताने का स्थान है। घर आ कर अपने शरीर और मन को तनाव मुक्त कीजिये।
शवासन -5 से 7 मिनट के लिए सिर पर तेल मालिश (चम्पी) 5 से 7 मिनट के लिए गुनगुने पानी से स्नान (यदि गर्मी हो तो ठंडे पानी से)
25. अपने मस्तिष्क को तेज गानों से, शराब से, काफी आदि से विचलित मत कीजिये। शांत रहें। प्रेमपूर्वक अपना भोजन पकाएँ।
26. परिवार के साथ बैठ कर शान्तिपूर्ण तरीके से भोजन करे। भोजन सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करें। सबसे आवश्यक है शान्ति से भोजन करे। भोजन को अच्छी तरह चबा कर खाए। भोजन करते समय बातचीत न करें अथवा टी वी न देखे।
27. परिवार के साथ समय बिताये। अच्छी आध्यात्मिक किताबें पढ़ें, टी वी पर अच्छे प्रोग्राम देखे।
28. गोल्डन मिल्क- एक चममच त्रिफला के साथ ले।
29. सोने के पहले 2 से 5 मिनट के लिए भगवान् का ध्यान करे। 20 बजे तक सो जाए। रात को ज्यादा देर तक न जागे।
30. सोते समय शवासन करे। अपने आप से कहे “ मुझे कोई शारीरिक या मानसिक बीमारी नहीं है, मैं क्रोध इर्ष्या जैसी सभी बुरी भावनाओं से परे हूँ। मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ।