

Fantastic 40

একটি **সুস্থ** জীবনের
জন্য **40 টি অভ্যাস**



আঞ্চলিক ভাষায়
ম্যাগাজিনটি ডাউনলোড
করতে স্ক্যান করুন



আপনি কি জানেন?

অনুকূল জীবনশৈলী হৃদরোগের আশঙ্কা
প্রায় 59% কমিয়ে দেয়।

স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী পালন আমাদের **উদম্মী বোধ**
করতে, কৃতিত্বের অনুভূতি প্রাপ্তিতে এবং সবচেয়ে
গুরুত্বপূর্ণভাবে সুখী **করে তোলে**।

এই ম্যাগাজিনটি স্বাস্থ্যকর **অভ্যাসগুলিকে** আপনার
দৈনন্দিন রুটিনের একটি অংশ করার জন্য
কার্যকর টিপস দেয়।



ভালো স্বাস্থ্যের জন্য কিছু অভ্যাস পরিবর্তন করুন 01

স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার উপায়

1. নিজেকে পরিবর্তন করার এবং নতুন অভ্যাস শেখার সিদ্ধান্ত নিন **02**
2. সহজে শুরু করুন এবং পদ্ধতিটির উপর বিশ্বাস রাখুন..... **02**
3. ইতিবাচক মনোভাব রাখুন **03**
4. সফল পরিবর্তনের চাবিকাঠি – মনোযোগ এবং সংকল্প **03**
5. নিজেকে উৎসাহিত এবং অনুপ্রাণিত করুন..... **03**
6. নিজের অগ্রগতি পরিমাপ করুন **04**
7. প্রতিবন্ধকতাগুলি অপসারণ করুন..... **04**
8. এমন একটি অভ্যাস দিয়ে শুরু করুন যাতে আপনি সেটি উপভোগ করতে পারেন..... **04**
9. নিজের অভ্যাসগুলিকে নির্দিষ্ট ভাবে সাজান **05**
10. বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে অভ্যাস নিয়ে কথা বলুন ... **05**

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাস

11. শরীরচর্চা করুন..... **06**
12. অতিরিক্ত ব্যায়াম করবেন না **07**
13. দেহের ভঙ্গি ঠিক রাখুন..... **07**
14. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি..... **09**

15. আরও ঘুমান এবং ভাল ভাবে ঘুমান **09**
16. প্রতিদিন সূর্যোদয় দেখুন..... **10**
17. আপনার আশেপাশে কিছু গাছপালা রোপন করুন..... **10**
18. হাস করুন, পুনরায় ব্যবহার করুন এবং রিডিউস, রিইউস এবং রিসাইকেল **10**
19. ডিজিটাল ডিটক্স **11**
20. ধূমপান ত্যাগ করুন **11**

শান্ত মনের জন্য কিছু স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

21. নতুন কিছু শিখুন **12**
22. নিজের যত্ন নেওয়াকে অগ্রাধিকার দিন **12**
23. ডিভিটার **13**
24. একটি লেখার খাতা রাখুন **13**
25. আরো পড়ুন..... **13**
26. হাসুন এবং অভিনন্দন জানান..... **14**
27. যাতে হাসা যায় এমন কিছু খুঁজুন..... **14**
28. প্রকৃতির সাথে সময় কাটান **14**
29. গান শুনুন **15**
30. ধ্যান করুন **15**

স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের অভ্যাস

31. নিজের মত হন..... **16**
32. ব্যক্তিগতভাবে সংযোগ করুন..... **16**
33. সর্বদা সম্মান দেখান..... **17**
34. এর চাবিকাঠি সংযোগ স্থাপন করা..... **17**
35. কারুর ভালোমন্দ বিচার করবেন না **18**
36. প্রশংসা করার শিল্প শিখুন..... **18**
37. নিজের পরিবারের সাথে দিনে অন্তত একবার খাবার খান.. **19**
38. পারিবারিক ছুটিতে যোগ দিন **19**
39. নিজের সঙ্গীর সাথে হাঁটতে যান **20**
40. সহায়ক এবং অনুপ্রেরণাদায়ক উপাদান হতে চেষ্টা করুন..... **20**

তথ্যসূত্র..... 21

ভালো স্বাস্থ্যের জন্য কিছু অভ্যাস পরিবর্তন করুন



- স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি গড়ে তোলা কঠিন এবং এরজন্য প্রায়শই নিজের মানসিকতা পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়।
- অভ্যাস গড়ে ওঠে পুরস্কার এবং সুবিধা লাভের জন্য। সুতরাং, তাৎক্ষণিক পুরস্কার দেয় এমন অভ্যাস গড়ে তোলা সহজ, কিন্তু যে সব অভ্যাসের পুরস্কারগুলি দেরীতে পাওয়া যায় তাদের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকা এবং তাদের বজায় রাখা আরও কঠিন। উদাহরণ— স্বরূপ, ক্যামেরার চেয়ে নিজের ফোন দেখতে থাকা সহজ।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) মতে, একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা হল জীবনযাপনের এমন একটি পদ্ধতি যা গুরুতর অসুস্থতা বা মৃত্যুর ঝুঁকি রোধ করে। এর জন্য একজনের স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি থাকা প্রয়োজন।
- স্বাস্থ্যকর অভ্যাস হল আত্ম-নিয়ন্ত্রণ সহ অত্যন্ত সুশৃঙ্খল আচরণের ধরণ, যা বিভিন্ন উপায়ে একজনের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী যেমন:
 - ✦ সমস্ত রোগ নিরাময়যোগ্য বা প্রতিরোধযোগ্য নয়, তবে সেগুলির তীব্রতা হ্রাস করা যেতে পারে বা সেগুলি বিলম্বিত করা যেতে পারে
 - ✦ দীর্ঘ আয়ু
 - ✦ উন্নত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
 - ✦ মনোবল বৃদ্ধি
 - ✦ আরো শক্তি
 - ✦ ওজন নিয়ন্ত্রণ
 - ✦ ব্যক্তিদের মধ্যে মানসিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তি বিকাশ
 - ✦ সামগ্রিকভাবে ইতিবাচক সামাজিক সম্পর্ক
- আপনার উন্নতমানের সুস্থতার যাত্রায়, এই ম্যাগাজিনটি নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার উপায় এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাস, শান্তিপূর্ণ মন এবং সুস্থ সম্পর্কের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের পরামর্শ দেয়।



স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার উপায়

01 নিজেকে পরিবর্তন করার এবং নতুন অভ্যাস শেখার সিদ্ধান্ত নিন

- খারাপ অভ্যাসগুলি স্বীকার করুন।
- আপনাকে আপনার অবচেতন অভ্যাসগুলিকে মনের একটি সচেতন অবস্থায় আনতে হবে। আপনি স্ব-পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে বা আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদের আপনার স্বার্থে এই অভ্যাসগুলি নির্দেশ করতে বলে এটি করতে পারেন।
- এটি যার দ্বারা আপনার স্বাস্থ্যের উপকার হবে এমন নতুন অভ্যাস এবং দক্ষতা শেখার সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।



02 সহজে শুরু করুন এবং পদ্ধতিটির উপর বিশ্বাস রাখুন।



- 'রোম একদিনে নির্মিত হয়নি'।
- অল্প সময়ের মধ্যে সবকিছু ঠিক করার পরিবর্তে আপনার অভ্যাসগুলিতে ছোট কিন্তু কার্যকরী পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন।
- একবারে একটি অভ্যাসের উপর মনোযোগ দিন এবং সেটি পরিবর্তন করার জন্য ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।
- এটি আপনার মন এবং শরীরকে এই ইতিবাচক পরিবর্তনগুলি সঠিকভাবে পরিচালনা করতে সহায়তা করবে।
- নতুন অভ্যাসে অভ্যস্ত হতে আমাদের প্রায় 21 দিন সময় লাগে, তাই পদ্ধতিটি উপভোগ করুন এবং বিশ্বাস করুন। সহজে হাল ছাড়বেন না।

03 ইতিবাচক মনোভাব রাখুন

- একটি গ্লাস অর্ধেক খালি দেখা কখনই সহায়তা করে না।
- মূল উপাদানগুলির মধ্যে একটি হল একটি নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার সময় ইতিবাচক থাকা কারণ ইতিবাচক থাকাকে অর্ধেক কাজ হিসাবে বিবেচনা করা হয়।
- ইতিবাচক থাকা নিজের জীবনে আপনি যে পরিবর্তনগুলি করার চেষ্টা করছেন তা মানিয়ে নেওয়া সহজ করে তোলে।
- এই ইতিবাচক মনোভাব ধীরে ধীরে আপনার চারপাশের বিশ্বকে আপনার যে দৃষ্টিতে দেখেন সেটি পরিবর্তন করতে সহায়তা করবে।



04 সফল পরিবর্তনের চাবিকাঠি – মনোযোগ এবং সংকল্প



- ইতিবাচক ফলাফল এবং অগ্রাধিকারগুলিতে মনোনিবেশ করুন, বিভ্রান্তি এবং বাধাগুলি দূর করুন।
- আপনার লক্ষ্যগুলি লিখে রাখুন এবং সেগুলি অর্জনের জন্য একটি সময়সীমা নির্ধারণ করে নিজেকে আত্মবিশ্বাসী রাখুন।

05 নিজেকে উৎসাহিত এবং অনুপ্রাণিত করুন

- নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে এবং সেটি বজায় রাখতে, উৎসাহ এবং অনুপ্রেরণার নিয়মিত উপস্থিতি থাকতে হবে।
- পরিবর্তনগুলির ইতিবাচক ফলাফলগুলি লিখে রাখুন যা একটি অনুস্মারক হিসাবে কাজ করবে, বা সঠিক উপাদান এবং সাহায্য খুঁজুন যা আপনাকে অনুপ্রাণিত থাকতে সহায়তা করে, বা আপনাকে অনুপ্রাণিত করে এমন লোকেদের আশেপাশে থাকুন।



06 নিজের অগ্রগতি পরিমাপ করুন

- অগ্রগতির হিসাব রাখা আপনাকে আপনার শক্তিগুলি চিহ্নিত করতে, আপনি উন্নতি করতে পারেন এমন ক্ষেত্রগুলি খুঁজে পেতে এবং লক্ষ্যে অবিচল থাকতে সাহায্য করে? আপনি যা করেছেন তা শুধু লিখে রাখা নয়, তার সাথে এটি করার সময় আপনি কেমন অনুভব করেছেন সেটাও লিখুন। আপনার অনুভূতিগুলি নতুন অভ্যাসকে বজায় রাখতে ভূমিকা পালন করতে পারে।
- আপনার অগ্রগতি লিখে রাখা আপনাকে লক্ষ্যে অবিচল থাকতে থাকতে এবং আপনার লক্ষ্য পূরণের বাধাগুলি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে। মনে রাখবেন যে বাধা পাওয়া মানে এই নয় যে আপনি ব্যর্থ হয়েছেন। আমরা সবাই বাধার সম্মুখীন হই। চাবিকাঠি হল যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিজের রাস্তায় ফিরে আসা।



07 প্রতিবন্ধকতাগুলি অপসারণ করুন



- সেইসব বস্তু, স্থান এবং লোকদের এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন যা আপনাকে আপনার খারাপ অভ্যাসের মধ্যে ফিরিয়ে নিয়ে যেতে চায়। যেহেতু অভ্যাসগুলি প্রায়শই কোনও সচেতন চিন্তাভাবনার সাথে সঞ্চারিত হয়, তাই একাগ্রতার বিশুদ্ধ শক্তি দিয়ে অভ্যাসটি বন্ধ করার চেয়ে সেই অভ্যাসের উদ্দীপনাটি অপসারণ করা অনেক সহজ।
- আপনার খারাপ অভ্যাসকে ফিরিয়ে আনতে পারে এমন বস্তু এবং পরিস্থিতি থেকে দূরে থাকুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে চান তবে আপনার রান্নাঘরে কুকিজ জমিয়ে না রাখার চেষ্টা করুন।
- যে সব জিনিসগুলি খারাপ অভ্যাস তৈরী করে সেগুলি এড়িয়ে চললে অভ্যাসটি ত্যাগ করা সহজ হবে।

08 এমন একটি অভ্যাস দিয়ে শুরু করুন যাতে আপনি সেটি উপভোগ করতে পারেন

- এমন একটি অভ্যাস বা কাজ খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ যা করতে আপনি উপভোগ করবেন কারণ এইভাবে শুরু করা আরও সহজ হবে।
- নিয়মানুবর্তিতা আপনাকে শুধুমাত্র একটি পরিমাণে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু একটি অভ্যাস থেকে যে আনন্দ এবং শক্তি আসে তা সেটি বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- এখানে এমন কিছু প্রস্তাবনা দেওয়া হলো: আপনার পছন্দ মতো চা পান করা, জুমা ক্লাস বেছে নেওয়া বা শরীরচর্চার জন্য সাঁতার কাটা ইত্যাদি।



09

নিজের অভ্যাসগুলিকে নির্দিষ্ট ভাবে সাজান

- জেমস ক্রিয়ারের লেখা 'অ্যাটমিক হ্যাবিটস' অনুসারে, অভ্যাস চিহ্নিতকরণ সৃজনশীলতায় প্রচুর সাহায্য করে।
- মূলত, অভ্যাস চিহ্নিতকরণ হল যখন আপনি ইতিমধ্যে প্রতিদিন করছেন এমন দুটি বিদ্যমান অভ্যাসের মধ্যে একটি নতুন অভ্যাস যোগ করা।
- সকালের চা তৈরি হওয়ার সময় 10 মিনিট যোগব্যায়াম করা শুরু করে এটি করতে পারেন।



10

বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে অভ্যাস নিয়ে কথা বলুন

- একটি নতুন অভ্যাস শুরু করা এবং সেটি বজায় রাখা একসাথে হয়ে উঠতে পারে।
- কৌশলটি হল আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের নতুন অভ্যাসটির সাথে জড়িত করা, যা অতীষ্টসিদ্ধি এবং আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি জাগিয়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে।
- এই সামাজিক যোগাযোগ একাকীত্বের নেতিবাচক আবেগ এবং অনুভূতি দূর করে।





স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাস

11 শরীরচর্চা করুন

- প্রাপ্তবয়স্কদের আরও চলাফেরা করা এবং কম বসে থাকা উচিত।
- চলাফেরা একটি সুস্থ মন এবং শরীর বজায় রাখতে সাহায্য করে। অসংখ্য গবেষণায় ওজন বৃদ্ধি এবং স্থূলতার জন্য নিষ্ক্রিয়তাকে অন্যতম প্রধান ঝুঁকির কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে।
- পার্কে হাঁটাচলা করা, লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা শরীরকে সচল রাখার কিছু উদাহরণ, কিন্তু আরও কঠিন শরীরচর্চার জন্য, নিম্নলিখিতগুলি সুপারিশ করা হয়:



উদাহরণ 1

মাঝারি-তীব্রতার অ্যারোবিক শরীরচর্চা (দ্রুত হাঁটা)
দিনে 30 মিনিট, সপ্তাহে 5 দিন



উদাহরণ 2

জোরালো-তীব্রতার অ্যারোবিক শরীরচর্চা যেমন
প্রতি সপ্তাহে 1-ঘন্টা 15 মিনিট জগিং করা



উদাহরণ 3

সপ্তাহে 2 বা তার বেশি দিনে মাঝারি- এবং জোরালো-
তীব্রতার অ্যারোবিক শরীরচর্চার সমতুল্য মিশ্রণ



উদাহরণ 4

2 বা ততোধিক দিন পেশী শক্তিশালীকরণ চর্চা যা দেহের
সমস্ত প্রধান পেশী গ্রুপগুলিতে কাজ করে (পা, নিতম্বের
পিছনে, পেট, বুক, কাঁধ এবং বাহু)

12 অতিরিক্ত ব্যায়াম করবেন না

- যদিও যেকোনো ধরনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বা ব্যায়াম আপনার জন্য ভাল, তবে অতিরিক্ত ব্যায়াম ভালোর চেয়ে বেশি ক্ষতি করতে পারে।
- অতিরিক্ত ব্যায়াম পেশী এবং জয়েন্টে ব্যথা, হার্টের সমস্যা, শক্তি হ্রাস, দুর্বল মানসিক স্বচ্ছতা এবং স্বাস্থ্যের কারণ হতে পারে।
- একযোগে সমস্ত ব্যায়াম করার পরিবর্তে, আপনি সারা সপ্তাহে আপনার কার্যকলাপ ছড়িয়ে দিতে পারেন এবং ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে দিতে পারেন।



13 দেহের ভঙ্গি ঠিক রাখুন

- বাবা-মা এবং স্কুলের শিক্ষকরা আমাদের শৈশবে সোজা হয়ে বসতে এবং দাঁড়ানোর জন্য জোর দিয়েছিলেন। যাইহোক, দেহের সঠিক ভঙ্গি আমাদের আধুনিক জীবনধারা এবং মোবাইল ফোনের অভ্যাস দ্বারা খারাপ হয়েছে।
- দেহের সঠিক ভঙ্গি বজায় রাখার একাধিক সুবিধা রয়েছে:
 - ✦ ভাল মেজাজ এবং শক্তি
 - ✦ ভাল হাড়, জয়েন্ট, এবং পেশী স্বাস্থ্য
 - ✦ ভাল শ্বাস প্রশ্বাস এবং কম মাথাব্যথা
 - ✦ মেরুদণ্ড এবং ঘাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি

দাঁড়ানোর সময় আমি কীভাবে আমার দেহের ভঙ্গি উন্নত করতে পারি?

1. সোজা এবং লম্বা হয়ে দাঁড়ান।
2. কাঁধদুটি পিছনে রাখুন।
3. পেট ভিতরের দিকে টানুন।
4. দেহের ওজন বেশিরভাগ পায়ের বলের উপর রাখুন।
5. মাথা লেভেলে রাখুন।
6. বাহুগুলি দেহের পাশে স্বাভাবিকভাবে ঝুলতে দিন।
7. পা দুই কাঁধ সমান – প্রস্থের দূরত্বে রাখুন।

বসে থাকার সময় আমি কীভাবে নিজের দেহের ভঙ্গি উন্নত করতে পারি?

1. প্রায়ই বসার অবস্থান পরিবর্তন করুন।
2. অফিস বা বাড়ির চারপাশে অল্প সময় হেঁটে নিন।
3. আলতো করে পেশীগুলি স্ট্রেচ করুন।
4. পা আড়াআড়ি রাখবেন না।
5. নিশ্চিত করুন যে পা যেন মেঝে স্পর্শ করে থাকে, অথবা তা যদি সম্ভব না হয়, একটি ফুটরেস্ট ব্যবহার করুন।
6. আপনার কাঁধ শিথিল করুন; তাদের বৃত্তাকার করে রাখা বা পিছনে টানা উচিত নয়।
7. কনুই দুটি শরীরের কাছাকাছি রাখুন।

8. নিশ্চিত করুন যে পিঠে ভালোভাবে ঠেকা দেওয়া আছে।
9. উরু এবং নিতম্ব ভালোভাবে ঠেকা দেওয়া আছে তা নিশ্চিত করুন।



14 ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি



- শরীরকে সুস্থ ও পরিষ্কার রাখার জন্য ভালো ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি পালন করা গুরুত্বপূর্ণ।
- ভালো ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার মধ্যে বাহ্যিক শরীরের সমস্ত অংশ পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর রাখা জড়িত। এটি শারীরিক এবং মানসিক উভয় স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- শরীরের স্বাস্থ্যবিধি, দাঁতের স্বাস্থ্যবিধি, নখ কাটা এমন কিছু মৌলিক বিষয় যা কখনোই উপেক্ষা করা উচিত নয়।

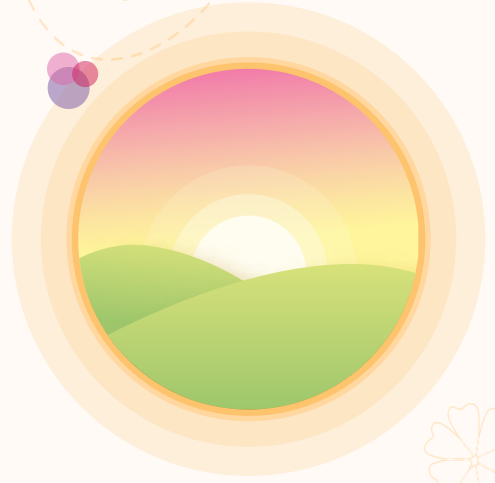
15 আরও ঘুমান এবং ভাল ভাবে ঘুমান

- একটি সর্বোত্তম সুস্থ মনের জন্য শুধুমাত্র পর্যাপ্ত ঘুমই গুরুত্বপূর্ণ নয় বরং ঘুমের ভাল গুণমানও স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য অপরিহার্য।
- আরামদায়ক পরিবেশের সাথে ঘুমের দৈনিক রুটিন তৈরি করা, দিনের ঘুম কম করা এবং কম চিন্তা করা ঘুমের মান উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।
- সুপারিশ করা হয় যে প্রাপ্তবয়স্কদের অবশ্যই 7-9 ঘন্টা ঘুমানো উচিত এবং শিশুদের অবশ্যই 9-12 ঘন্টা ঘুমানো উচিত।
- উপকার:
 - ✦ পর্যাপ্ত ঘুম মানসিক চাপ এবং উদ্বেগের পরিবর্তে সারা দিনের শান্তি এবং অনুপ্রেরণার অনুভূতি যোগায়।



16 প্রতিদিন সূর্যোদয় দেখুন

- সূর্যোদয় আমাদের গ্রহের একটি সুন্দর, পবিত্র এবং মূল্যবান ঘটনা।
- সুন্দর সোনালী সূর্যের রশ্মি, পাখিদের কিচিরমিচির, মুখে তাজা হাওয়া আমাদের দিনটিকে সুখ এবং উত্তেজনা দিয়ে শুরু করতে সাহায্য করে এবং ইতিবাচকতা জাগিয়ে তোলে।
- তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠুন এবং নিম্নলিখিত সুবিধাগুলি পেতে সূর্যোদয় উপভোগ করুন
 - ✦ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে এবং প্রদাহ কমায়
 - ✦ প্রচুর ভিটামিন ডি প্রদান করে
 - ✦ সুস্থ সার্ক্যাডিয়ান রিদমকে উদ্দীপিত করে
 - ✦ স্নায়ুতন্ত্রের উপর দুর্দান্ত কাজ করে
 - ✦ মেজাজ উন্নত করে, ইতিবাচকতা বর্ষণ করে এবং চাপ কমায়



17 আপনার আশেপাশে কিছু গাছপালা রোপন করুন



- বাইরের এবং ভিতরের গাছপালা আমাদের উপভোগ করার জন্য সুন্দর রঙ এবং সুগন্ধের থেকেও বেশি কিছু দেয়। গাছপালা আমাদের স্বাস্থ্য সুবিধাও দেয়।
- উপকার:
 - ✦ আপনি যে অক্সিজেন শ্বাসের সাথে নিচ্ছেন এবং যে কার্বন ডাই অক্সাইড ছাড়ছেন তার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখে
 - ✦ শান্ত রাখার প্রভাব
 - ✦ ঘরের ভিতরে রাখা গাছপালা আপনার উৎপাদনশীলতা 47% এবং স্মৃতিশক্তি 20% বৃদ্ধি করতে পারে

18 হ্রাস করুন, রিডিউস, রিইউস এবং রিসাইকেল

- পরিবেশকে পরিষ্কার রাখা, প্রাকৃতিক সম্পদ সংরক্ষণ এবং দূষণ রোধ করার জন্য হ্রাস করা, পুনর্ব্যবহার এবং রিসাইকেল করা কিছু গুরুত্বপূর্ণ উপায়।
- উপকার:

একটি পরিচ্ছন্ন পরিবেশ আমাদের পরিবেশে বিদ্যমান দূষণের কারণে ফুসফুসের রোগ, হার্ট অ্যাটাক, সংক্রমণ এবং ক্যান্সার সহ মানুষের মুখোমুখি হওয়া স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি হ্রাস করবে।



19 ডিজিটাল ডিটক্স

- ডিজিটাল বিশ্ব, এটি আমাদের জীবনকে যতটা উন্নত করে, তার সাথে আমাদের বর্তমান মুহূর্তগুলি কেড়ে নিতে পারে এবং আমাদের চারপাশে যা ঘটছে তার থেকে আমাদের বঞ্চিত করতে পারে।
- উপকার:
ডিটক্সিং আপনাকে অন্যান্য জিনিস করার জন্য সময়ের স্বাধীনতার অনুভূতি দেয় যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে বাড়িয়ে তোলে।
- স্ক্রিন টাইম কমাতে এখানে কিছু উপদেশ দেওয়া হল:
 - ✦ আপনার ডিভাইসে স্ক্রীন টাইম সীমা স্থির করুন
 - ✦ অ্যাপ বিজ্ঞপ্তিগুলি বন্ধ করুন।
 - ✦ সামাজিক সমাবেশে আপনার মোবাইল চেক না করার চেষ্টা করুন।
 - ✦ ঘুমের 2-3 ঘন্টা আগে স্ক্রিন ডিভাইস ব্যবহার করবেন না



20 ধূমপান ত্যাগ করুন



- ধূমপানের কারণে ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ফুসফুসের রোগ হয় এবং যক্ষ্মা, চোখের রোগ এবং রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস সহ ইমিউন সিস্টেমের সমস্যাগুলির ঝুঁকি বাড়ে।
- আপনি যদি এটি ছেড়ে দেওয়া কঠিন মনে করেন তবে এখানে কিছু সহায়ক উপায় রয়েছে:
 1. ধূমপান না করার উপকারিতা এবং তামাকের ক্ষতিকর প্রভাবের কথা মনে করুন
 2. নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি চেষ্টা করুন
 3. ট্রিগারগুলি এড়িয়ে চলুন
 4. ধূমপানের তাগিদ বিলম্বিত করুন
 5. এক টুকরো গাম বা লজেন্স মুখে রাখুন
 6. শরীরচর্চায় ব্যস্ত হয়ে যান
 7. শিথিলকরণ করার কৌশল আয়ত্ত করার চেষ্টা করুন
 8. সমর্থন এবং পরামর্শের জন্য কল করুন



শান্ত মনের

জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

21 নতুন কিছু শিখুন

"শিক্ষাই একমাত্র জিনিস যাতে মন কখনও ক্লান্ত হয় না, যাকে কখনও ভয় করে না এবং কখনও অনুশোচনা করে না।" – লিওনার্দো দা ভিঞ্চি

- শেখা একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। শিক্ষা আমাদের মনকে লালন করতে সাহায্য করে যা আমাদের আত্মাকে শুদ্ধ করে।
- সুতরাং, এমন একটি দক্ষতা শিখুন যা আপনি দীর্ঘদিন ধরে শেখার কথা ভাবছেন।



22 নিজের যত্ন নেওয়াকে অগ্রাধিকার দিন

- স্ব-যত্ন আপনাকে নিজের সাথে একটি স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক বজায় রাখতে উৎসাহিত করে যাতে আপনি অন্যদের কাছে ভাল অনুভূতি প্রেরণ করতে পারেন।
- নিজের যত্ন নেওয়ার রুটিনে নিযুক্ত হওয়া উদ্বেগ এবং বিষন্নতা কমাতে বা দূর করতে, মানসিক চাপ কমাতে, একাগ্রতা উন্নত করতে, হতাশা এবং রাগ কমাতে, সুখ বাড়াতে, শক্তি উন্নত করতে এবং আরও অনেক কিছুর জন্য চিকিৎসাগতভাবে সহায়ক প্রমাণিত হয়েছে।
- এখানে নিজেকে অগ্রাধিকার দেওয়ার কিছু উপায় রয়েছে:
 - ✦ প্রতিদিন নিজের জন্য 15 মিনিট থেকে 1 ঘন্টা আলাদা রাখুন।
 - ✦ আপনি যে কাজটি সবচেয়ে বেশি উপভোগ করেন তাতে নিজেকে নিযুক্ত করুন।

23

ডিক্রাটার

- আশেপাশের পরিবেশ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা চাপ কমানোর সবচেয়ে সহজ উপায়াতিরিক্ত বস্তুর থেকে পরিত্রাণ আপনাকে শান্ত, সুখী এবং নিজের উপর আরও নিয়ন্ত্রণ বোধ করে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপকার করতে পারে।
- একটি গোছানো জায়গা আরও স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য সহায়ক হতে পারে।
- ডিক্রাটার করার কিছু উপায় এখানে দেওয়া হলো
 - ✦ ডিক্রাটার করার জন্য একটি পরিকল্পনা এবং সময়সূচি তৈরি করুন
 - ✦ জিনিসগুলিকে 'অবশ্যই প্রয়োজনীয়', 'প্রয়োজন হতে পারে', 'প্রয়োজনীয় নয়' এবং জঞ্জাল হিসাবে সাজান?
 - ✦ 'প্রয়োজন হতে পারে' এবং 'প্রয়োজনীয় নয়' বিভাগে পড়ে এমন জিনিসগুলি দান করুন বা বিক্রি করুন



24

একটি লেখার খাতা রাখুন

- লেখা একটি শক্তিশালী কাজ, কারণ মস্তিষ্ক যা লেখা হচ্ছে তা আরও ধীরে ধীরে প্রক্রিয়া করে এবং তাই এটি এক ধরনের খেরাপিতে পরিণত হয়।
- এটি আপনাকে আপনার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক আবেগ সম্পর্কে একটি স্পষ্টতা পেতে সাহায্য করে।
- লক্ষ্য এবং স্বপ্নগুলি লিখে রাখা একটি ইতিবাচক উৎসাহ নিয়ে আসতে পারে এবং অতীতের অর্জিত সাফল্যগুলির তালিকা তৈরি করা আপনার জীবনে সাফল্য দেখানোর ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।
- এখানে শুরু করতে সাহায্য করার জন্য কিছু উপদেশ থাকলো:
 - ✦ আপনি কি লিখতে চান তা নির্ধারণ করুন
 - ✦ লেখার জন্য একটি সময় নির্ধারণ করুন। এছাড়াও আপনি আঁকা বা শিক্রবল করতে পারেন
 - ✦ দিনের উপর প্রতিফলিত করুন
 - ✦ সেই দিনটিতে আপনি কৃতজ্ঞ ছিলেন এমন ৩টি জিনিসের তালিকা করুন
 - ✦ নেতিবাচক হওয়া এড়িয়ে চলুন



25

আরো পড়ুন

- পড়ার সাথে মস্তিষ্কে সার্কিট এবং সংকেতগুলির একটি জটিল নেটওয়ার্ক জড়িত যা মন পরিবর্তন করে।
- পড়ার ক্ষমতা বৃদ্ধির সাথে সাথে এই নেটওয়ার্কগুলি আরও শক্তিশালী এবং আরও পরিশীলিত হয়। স্মৃতিশক্তি ফোন বন্ধ করুন এবং নিম্নলিখিত সুবিধাগুলি পেতে একটি উপন্যাস হাতে নিন:
 - ✦ সহানুভূতি বাড়ায়
 - ✦ যুগ্মের সহায়ক হয়
 - ✦ শব্দভাণ্ডার তৈরি করে
 - ✦ বিষমতা দূর করে
 - ✦ জ্ঞানীয় পতন রোধ করে
 - ✦ আয়ুষ্কাল দীর্ঘায়িত করে
 - ✦ মানসিক চাপ কমায়
- পড়ার অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য এখানে 5 টি পদ্ধতি রয়েছে:
 1. পড়ার লক্ষ্য নির্ধারণ করুন
 2. প্রতি মাসে আপনার পড়ার বিষয় চয়ন করুন
 3. পড়ার জন্য নির্দিষ্ট সময় বরাদ্দ করুন
 4. পড়ার সময় বিভ্রান্তি এড়িয়ে চলুন
 5. বইকে আপনার পরিবেশের একটি অংশ করুন



26 হাসুন এবং অভিনন্দন জানান

- একা থাকলে বা কাউকে শুভেচ্ছা জানালে সর্বদা হাসুন। হাসি সংক্রামক।
- এছাড়াও, প্রকৃত হাসি অভ্যন্তরীণ সুখের প্রতিনিধিত্ব করে। কিন্তু এমনকি একটি নকল হাসিও মস্তিষ্কে ভাবাতে পারে যে আমরা সুখী।
- উপকার:
 - ✦ ভালো অনুভূতি ছড়ায়
 - ✦ মানসিক সুস্থতার বোধকে ছড়িয়ে পরতে সাহায্য করে
- নিখুঁত হাসি আয়ত্ত করার জন্য এখানে কিছু উপায় রয়েছে
 - ✦ আপনার চোখ দিয়ে হাসুন
 - ✦ আপনার হাসি শিথিল এবং সূক্ষ্ম রাখুন
 - ✦ আয়নার সামনে হাসার অভ্যাস করুন



27 যাতে হাসা যায় এমন কিছু খুঁজুন



- হাসি একটি শক্তিশালী ওষুধ। এটি মেজাজ উন্নত করে, মানসিক চাপ কমায় এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে।
- সুতরাং, কারও সাথে একটি হাসির অনুষ্ঠান দেখুন বা একটি হাসির ক্লাবে যোগ দিন এবং সপ্তাহে কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্য মন খুলে হাসুন।
- উপকার:
 - ✦ মেজাজ উন্নত করে,
 - ✦ ব্যথা সহনশীলতা উন্নত করে
 - ✦ কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য উন্নত করে

28 প্রকৃতির সাথে সময় কাটান

- প্রকৃতি এবং সুস্থতার মধ্যে একটি উল্লেখযোগ্য সংযোগ রয়েছে।
- প্রকৃতির উপকারিতা শুধুমাত্র চাম্বুষ উদ্দীপনা থেকে নয় বরং শব্দ, গন্ধ এবং অন্যান্য সমস্ত ইন্দ্রিয় থেকেও পাওয়া যায়।
- প্রকৃতিতে সপ্তাহে কমপক্ষে 120 মিনিট সময় কাটানো সুস্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার সাথে জড়িত।



29 গান শুনুন

- বিনোদন, যোগাযোগ, ভাব প্রকাশ ইত্যাদির জন্য সঙ্গীত মানবজাতির একটি সুন্দর সৃষ্টি, তবে এর প্রভাব এই সবার বাইরেও রয়েছে।
- শারীরিক, সামাজিক, শিক্ষাগত, মনস্তাত্ত্বিক সহ মানব জীবনের অনেক মাত্রা সঙ্গীতে সফলভাবে জড়িত হওয়ার দ্বারা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়।
- সপ্তাহে 0.5 ঘন্টা সঙ্গীত বা বাদ্যযন্ত্র চর্চা মৌখিক এবং বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- উপকার:
 - ✦ প্রতিদিন গান শোনা মানসিক চাপ থেকে মুক্তি দিতে, মেজাজ উন্নত করতে এবং এমনকি আরও ভাল ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে। সুস্থ জীবনের জন্য এগুলো সবই অপরিহার্য।



30 ধ্যান করুন

- ধ্যান হল আপনার মনকে আপনার চিন্তাভাবনার প্রতি মনোনিবেশ এবং পুনর্নির্দেশ করার জন্য প্রশিক্ষণের অভ্যাসগত প্রক্রিয়া।
- আট সপ্তাহ ধরে প্রতিদিন 13 মিনিট ধ্যান করার বিভিন্ন সুবিধা রয়েছে বলে জানা যায়।
- উপকার:
 - ✦ নেতিবাচক মেজাজ হ্রাস, বর্ধিত মনোযোগ, কাজের এবং স্মৃতির স্মৃতি বৃদ্ধি
 - ✦ উদ্বেগের অবস্থা হ্রাস
 - ✦ মানসিক চাপ কমায় এবং একাগ্রতা বিকাশ করে
 - ✦ ভালো ঘুম হতে সাহায্য করে
- শুরু করার জন্য এখানে কিছু উপদেশ রয়েছে?
 - ✦ একটি শান্ত, আরামদায়ক জায়গা খুঁজুন এবং ভালোভাবে বসুন
 - ✦ দিনে বেশ কয়েকটি ছোট সেশন দিয়ে শুরু করুন, ধীরে ধীরে সময়কাল বাড়ান
 - ✦ শ্বাস-প্রশ্বাসে মনোনিবেশ করুন
 - ✦ চিন্তা সম্পর্কে বেশি সংগ্রাম করবেন না, পরিবর্তে তাদের আসতে দিন এবং তাদের যেতে দিন
 - ✦ প্রশিক্ষিত ধ্যান থেকে সাহায্য নিন



স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের অভ্যাস



31 নিজের মত হন

- 'নিজের মতো হওয়া' একটি সহজ বাক্যাংশ কিন্তু একটি কঠিন কাজ।
- কিন্তু নিজের মতো হওয়া আপনাকে আত্মবিশ্বাস দেয়, অন্যদের কাছে আরও বেশি গ্রহণযোগ্যতা, আরও বিশ্বাস এবং কম চাপ দেয়।
- এখানে আপনাকে নিজের মতো হতে সাহায্য করার কিছু উপায় আছে
 - ✦ নিজেকে জানুন
 - ✦ নেতিবাচক স্ব-কথোপকথন সনাক্ত করুন
 - ✦ আপনার ক্ষমতাগুলি সমন্ধে আনন্দিত হন
 - ✦ নিজেকে প্রকাশ করুন
 - ✦ নিজের দুর্বলতা জানুন



32 ব্যক্তিগতভাবে সংযোগ করুন



- ব্যক্তিগত সংযোগ আপনাকে এই সুবিধাগুলি দিতে পারে:
 - ✦ উন্নত মানসিক স্বাস্থ্য – এটি আপনার মেজাজ হালকা করতে পারে এবং আপনাকে সুখী বোধ করতে সহায়তা করতে পারে
 - ✦ আপনার ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কম করুন – সামাজিক যোগাযোগ আপনার মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী
 - ✦ নিরাপত্তা, স্বত্ব এবং নিরাপত্তার অনুভূতি তৈরী করে
 - ✦ আপনাকে অন্যদের উপর আস্থা রাখতে এবং তাদের আপনার উপর আস্থা রাখতে দেয়
- এর মানে এই নয় যে আপনাকে সারাদিন মানুষের সাথে কাটাতে হবে; আপনার প্রতিবেশীর সাথে 15 মিনিটের হাঁটা বা তার সাথে দ্রুত এক কাপ কফি পান এই কৌশলটি করবে
- এছাড়াও আপনি নিজেকে প্রসারিত করতে পারেন এবং সামাজিক সমাবেশে আরও আমন্ত্রণ গ্রহণ করতে পারেন।

33

সর্বদা সম্মান দেখান



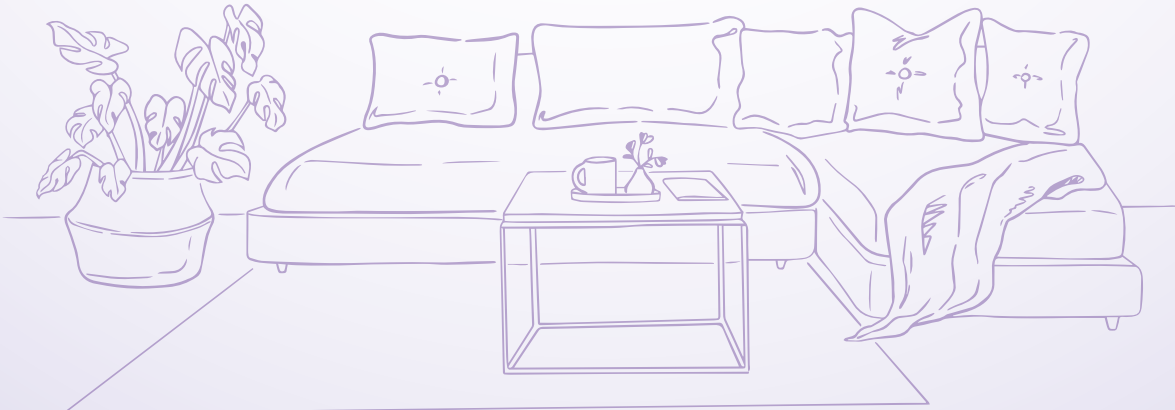
- যেকোন ভালো সম্পর্কের ভিত্তি হলো এর মধ্যে থাকা শ্রদ্ধার মাত্রা।
- এখানে সম্মান দেখানোর কিছু উপায় আছে:
 1. অন্যদের সাথে খোলামেলা এবং সংভাবে কথা বলা
 2. একে অপরের কথা শোনা
 3. একে অপরের অনুভূতি এবং চাহিদার মূল্যায়ন
 4. আপস করা
 5. অন্যদের সম্পর্কে সদয়ভাবে কথা বলা
 6. একে অপরকে কিছুটা জায়গা ছাড়া
 7. একে অপরের আগ্রহ, শখ, পেশা, ইত্যাদিকে সমর্থন করা।

34

এর চাবিকাঠি সংযোগ স্থাপন করা



- এটা সুপরিচিত যে যোগাযোগ একটি সুস্থ সম্পর্ক এবং আপনার নিজের সুস্থতার জন্য সাফল্যের চাবিকাঠি।
- কার্যকর পারিবারিক যোগাযোগ আরো ইতিবাচক স্বাস্থ্য ফলাফলের সাথে দৃঢ়ভাবে সম্পর্কিত।
- কর্মক্ষেত্রে, কার্যকর যোগাযোগ আপনাকে সাহায্য করতে পারে:
 - ✦ কর্মীদের পরিচালনা করতে এবং দল তৈরি করতে
 - ✦ আপনার সংস্থাকে আরও দ্রুত বৃদ্ধি করতে এবং কর্মীদের ধরে রাখতে
 - ✦ উন্নত সৃজনশীলতা এবং উদ্ভাবন থেকে উপকার লাভ করুন
 - ✦ দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করুন এবং আপনার বা আপনার প্রতিষ্ঠানের জন্য আরও সুযোগ আকর্ষণ করুন



35

কারুর ভালোমন্দ বিচার করবেন না



- বিচার একটি স্বাভাবিক প্রবৃত্তি। যাইহোক, কেউ তাদের বিচারমূলক কথা এবং চিন্তাভাবনা অন্যদের ক্ষতি করা থেকে দূরে রাখতে পারেন।
- কিভাবে কারুর সম্মুখে বিচার করা বন্ধ করা যায়?
 - ✦ নিজেকে দোষারোপ করবেন না
 - ✦ অন্য ব্যক্তিকে সন্দেহ থেকে মুক্তির সুবিধা দিন
 - ✦ মনোযোগী হন মনোযোগী হন
 - ✦ ব্যক্তিত্ব বিহীন চিন্তা করুন
 - ✦ মৌলিক কল্যাণের দিকে নজর রাখুন
 - ✦ জীবনের প্রতি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি পুনর্বিদ্যায়ন করুন
 - ✦ আপনার নিজের আচরণ দেখুন
 - ✦ স্বশিক্ষিত হন

36

প্রশংসা করার শিল্প শিখুন

- কৃতজ্ঞতা বোঝানোর জন্য একটি মৌখিক "ধন্যবাদ" বা একটি সংক্ষিপ্ত নোট সহজ হতে পারে, কিন্তু এর প্রভাবগুলি সুদূরপ্রসারী।
- আপনার সঙ্গী প্রচুর খালা-বাসনই পরিষ্কার করুক বা আপনার বন্ধু দিনটিকে বাঁচাতে শেষ সময়ে ঝাঁপিয়ে পড়ুক, ধন্যবাদ বলার সুযোগটি হারাবেন না।
- উপকার:
 - ✦ হতাশা এবং উদ্বেগের ঝুঁকি হ্রাস করে
 - ✦ দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার সাথে যুক্ত অসুবিধাগুলি সহজ করে
 - ✦ রোগের ঝুঁকি কমায়
- এখানে প্রশংসা দেখানোর কিছু উপায় আছে
 - ✦ ধন্যবাদ জানান
 - ✦ সহানুভূতির সাথে শুনুন
 - ✦ তাদের জন্য প্রশংসা সূচক কিছু লিখুন
 - ✦ তাদের দিনটিকে উজ্জ্বল করতে একটি গাছ বা ফুল উপহার দিন ইত্যাদি।



37 নিজের পরিবারের সাথে দিনে অন্তত একবার খাবার খান

- তাড়াহুড়ো করার চেয়ে রাতের খাবার খাওয়ার সময় ডাইনিং টেবিলে কথোপকথন করা অনেক সহজ।
- উপকার:
 - ✦ এটি আপনার সুখ এবং সুস্থতার অনুভূতি বাড়ায় যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে অনেক বেশি প্রভাবিত করতে পারে।



38 পারিবারিক ছুটিতে যোগ দিন

- ছুটির দিনগুলি পরিবারের সাথে সংযোগ স্থাপন এবং কাজের চাপ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার একটি ভালো সুযোগ প্রদান করে।
- যদিও ছুটির প্রভাবগুলি স্বল্পস্থায়ী, ছুটির স্মৃতিগুলি সাময়িকভাবে মেজাজ এবং সুস্থতা বাড়াতে পারে এবং ভবিষ্যতের চাপের বিরুদ্ধে প্রতিরোধক হিসাবে কাজ করতে পারে।
- ছুটির দিনগুলি মানুষকে মানসিকভাবে দৈনন্দিন ঝামেলা থেকে দূরে রাখতে এবং জীবনকে এমন দৃষ্টিভঙ্গিতে রাখতে সাহায্য করতে পারে যা মানসিক স্থিতিস্থাপকতা তৈরি করতে পারে।
- আপনি ছোট ছোট ছুটি নিয়ে শুরু করতে পারেন, যা বাজেটের জন্য বন্ধুত্বপূর্ণ তাই আপনাকে বছরে আরও বেশি ভ্রমণের অনুমতি দেয় এবং আপনি কম পরিচিত গন্তব্যে ভ্রমণ করতে পারেন।



39

নিজের সঙ্গীর সাথে হাঁটতে যান

- আপনার বন্ধু বা অংশীদারের সাথে পুনঃসংযোগের জন্য আশেপাশের এলাকায় ঘুরে বেড়ানো একটি দুর্দান্ত উপায়।
- এই হাঁটাগুলি খুব বেশি অর্থ ব্যয় না করে কিছু তাজা বাতাস পাওয়ার এবং জীবনকে ফায়ার দেখার একটি দুর্দান্ত সুযোগ।



40

সহায়ক এবং অনুপ্রেরণাদায়ক উপাদান হতে চেষ্টা করুন

- স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রায় অন্যদের অনুপ্রেরণা এবং সমর্থনের প্রশংসা যেমন করবেন, আপনি অন্যদের জন্যও তা করতে পারেন।
- তারা যা অর্জন করতে চায় তা করার জন্য আপনি তাদের একাধিক কারণ দিয়ে অনুপ্রাণিত করতে পারেন।
- এটি তাদের আরও কঠোর পরিশ্রম করতে এবং দেরি না করে সময়মতো কাজটি সম্পূর্ণ করতে অনুপ্রাণিত করবে।



তথ্যসূত্র :

1. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diet-nutrition/changing-habits-better-health>"Changing Your Habits for Better Health | NIDDK (nih.gov)
2. <https://www.wikihow.com/Change-a-Habit>
3. <https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#healthy-lifestyle-definition>
4. <https://psychcentral.com/health/watching-the-sunrise>
5. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-choosing-the-one-for-you>
6. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index>.
7. <https://www.theworldwithmnr.com/post/why-it-s-important-to-protect-our-environment>
8. <https://london.sunderland.ac.uk/about/news-home/growth-mindset/plants/>
9. <https://www.lifehack.org/432440/7-day-digital-detox-challenge-that-will-transform-your-life>
10. <https://www.lifehack.org/673363/healthy-habits-that-will-improve-your-overall-well-being-and-make-you-feel-good>
11. <https://medlineplus.gov/guidetogoodposture.html>
12. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.
13. https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html
14. <https://hmct.dypvp.edu.in/blogs/five-reasons-why-learning-is-so-important-in-life>
15. <https://www.linkedin.com/pulse/how-maintain-daily-journal>
16. <https://harappa.education/harappa-diaries/reading-habits>
17. Louie D, Brook K, Frates E. The Laughter Prescription: A Tool for Lifestyle Medicine. Am J Lifestyle Med. 2016 Jun 23;10(4):262-267. doi: 10.1177/1559827614550279. PMID: 30202281; PMCID: PMC6125057.
18. <https://www.mercycare.org/health-benefits-of-social-interaction/>
20. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Sci Rep 9, 7730 (2019).
21. Welch GF, Biasutti M, MacRitchie J, McPherson GE, Himonides E. Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being. Front Psychol. 2020 Jun 17;11:1246.
22. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201812/the-many-health-and-sleep-benefits-music>
23. <https://mindworks.org/blog/how-to-start-meditating>
24. Basso JC, McHale A, Ende V, Oberlin DJ, Suzuki WA. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. Behav Brain Res. 2019;356:208-220.
25. Lim JW, Paek MS. The relationship between communication and health-related quality of life in survivorship care for Chinese-American and Korean-American breast cancer survivors. Support Care Cancer. 2013 Apr;21(4):1157-66. doi: 10.1007/s00520-012-1641-2. Epub 2012 Nov 1.
26. <https://www.coursera.org/articles/communication-effectiveness>
27. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-the-questions/201410/10-reasons-stop-judging-people>
28. <https://parade.com/1208701/kaitlin-vogel/how-to-show-appreciation>
29. <https://www.flavoursholidays.co.uk/blog/healthy-eating-habits-why-eating-with-friends-and-family-keeps-you-young/>
30. https://www.researchgate.net/publication/254897932_How_do_vacations_affect_workers'_health_and_well-being_Vacation_after-_effects_and_the_role_of_vacation_activities_and_experiences





© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication, the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011-4285 4300 Fax: 011-4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>

শুধুমাত্র একজন নির্ধারিত মেডিকেল প্র্যাকটিশনার, হাসপাতাল বা একটি পরীক্ষাগারে ব্যবহারের জন্য