

Fantastic 40

স্বাস্থ্যকৰ জীৱনৰ

বাৰে **40** টা অভ্যাস

আপুনি জানানে ?

অনুকূল জীৱনশৈলীৰ অভ্যাসে হৃদৰোগৰ
বিপদাশংকা প্ৰায় **59%** হ্রাস কৰে।

স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ অভ্যাস গঢ়ি তোলাই আমাক
উদ্যমী অনুভৱ কৰায়, প্ৰাপ্তিৰ অনুভূতি আনে আৰু আটাইতকৈ
গুৰুত্বপূৰ্ণভাৱে সুখ আনে।

এই আলোচনীখনে আপোনাক স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাসক আপোনাৰ দৈনন্দিন
নিত্যকৰ্মৰ অংশ কৰি তুলিবলৈ কাৰ্যকৰী পৰামৰ্শ দিয়ে।



আঞ্চলিক ভাষাত
আলোচনীখন ডাউনলোড
কৰিবলৈ **স্কেন কৰক**





উন্নত স্বাস্থ্যৰ বাবে অভ্যাস সলনি কৰা..... 01

স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস গঢ়ি তোলাৰ উপায়

1. নতুন অভ্যাস সলনি কৰিবলৈ আৰু শিকিবলৈ সিদ্ধান্ত লওক 02
2. সৰলভাৱে আৰম্ভ কৰক আৰু প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ওপৰত বিশ্বাস ৰাখক 02
3. ইতিবাচক মনোভাৱ ৰাখক 03
4. সফল পৰিৱৰ্তনৰ চাবিকাঠি — মনোযোগ আৰু সংকল্প 03
5. নিজকে উৎসাহিত আৰু অনুপ্রাণিত কৰি ৰাখিব 03
6. আপোনাৰ প্ৰগতি অনুসৰণ কৰক..... 04
7. ট্ৰিগাৰসমূহ আঁতৰাওক..... 04
8. আপুনি উপভোগ কৰিব পৰা এটা অভ্যাস আৰম্ভ কৰক 04
9. অভ্যাস দ'মাই ৰাখক 05
10. বন্ধু আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে অভ্যাস গঢ়ি তোলাক..... 05
11. আপোনাৰ শৰীৰ লৰচৰ কৰক..... 06

স্বাস্থ্যকৰ জীৱন ধাৰণৰ অভ্যাসসমূহ

12. অত্যধিক ব্যায়াম নকৰিব 07
13. আপোনাৰ ভঙ্গী সংশোধন কৰক 07
14. ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতা..... 09
15. অধিক টোপনি যাওক আৰু ভালদৰে শুওক..... 09
16. সূৰ্যোদয় চাওক..... 10

17. আপোনাৰ চাৰিওফালে গছ লগাওক..... 10
18. হ্ৰাস, পুনৰ ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰাৱৰ্তন কৰক 10
19. ডিজিটেল ডিটক্স..... 11
20. ধূমপান ত্যাগ কৰক..... 11
21. নতুন কিবা শিকক..... 12

শান্তিপূৰ্ণ মনৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস

22. আত্ম-যত্নক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ক..... 12
23. ডিৰ্কাটাৰ..... 13
24. এখন আলোচনী বজাই ৰাখক..... 13
25. অধিক পঢ়ক 13
26. হাঁহক আৰু সন্তোষ জনাওক..... 14
27. হাঁহিবলৈ কিবা এটা বিচাৰি উলিয়াওক 14
28. প্ৰকৃতিত সময় কটোওক..... 14
29. সংগীত শুনক 15
30. ধ্যান কৰক..... 15
31. নিজই প্ৰকৃত হওক..... 16

স্বাস্থ্যকৰ সম্পৰ্কৰ অভ্যাস

32. ব্যক্তিগতভাৱে সংযোগ কৰক 16
33. সদায় সন্মান দেখুৱাব 17
34. যোগাযোগ হৈছে মূল চাবিকাঠি 17
35. কোনো বিচাৰ নাই 18
36. প্ৰশংসাৰ কলা শিকক 18
37. আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সৈতে কমেও এটা আহাৰ খাব 19
38. পাৰিবাৰিক বন্ধত যাওক..... 19
39. আপোনাৰ সঙ্গীৰ সৈতে খোজ কাঢ়িয়াওক 20
40. সহায়ক আৰু অনুপ্ৰেৰণাদায়ক কাৰক হ'ব..... 20

প্ৰসংগসমূহ 21

উন্নত স্বাস্থ্যৰ

বাবে অভ্যাস সলনি কৰা



- স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস বিকশিত কৰা কঠিন আৰু প্ৰায়ে আপোনাৰ মানসিকতা সলনি কৰাৰ প্ৰয়োজন হয়।
- অভ্যাসবোৰ কেৱল পুৰস্কাৰ আৰু লাভালাভৰ বাবে। সেয়েহে, তাৎক্ষণিক পুৰস্কাৰ প্ৰদান কৰা অভ্যাস বোৰ গঢ়ি তোলা সহজ, কিন্তু বিলম্বিত পুৰস্কাৰ থকা লোকসকলক প্ৰতিশ্ৰুতি দিয়া আৰু বজাই ৰখাঅধিক কঠিন। উদাহৰণ স্বৰূপে, ব্যায়াম কৰাতকৈ আপোনাৰ ফোন পৰীক্ষা কৰা সহজ।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ মতে, এক স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলী হৈছে জীৱন যাপনৰ এক উপায় যি গুৰুতৰভাৱে অসুস্থ হোৱা বা মৃত্যুহোৱাৰ আশংকা প্ৰতিহত কৰে। ইয়াৰ বাবে এজনৰ স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস থকাটো প্ৰয়োজন।
- স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাসহৈছে আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে অত্যন্ত শৃংখলাবদ্ধ আচৰণৰ প্ৰকাৰ, যি বিভিন্ন ধৰণে শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকাৰী যেনে:
 - ✦ সকলো ৰোগ নিৰাময়যোগ্য বা প্ৰতিৰোধযোগ্য নহয়, কিন্তু সেইবোৰৰ তীব্ৰতা হ্ৰাস বা বিলম্ব হ'ব পাৰে
 - ✦ দীঘলীয়া জীৱনকাল
 - ✦ উন্নত ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা
 - ✦ বৰ্ধিত ষ্টেমিনা
 - ✦ অধিক শক্তি
 - ✦ ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰা
 - ✦ ব্যক্তিসকলৰ মাজত আৱেগিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তি
 - ✦ সামগ্ৰিক ইতিবাচক সামাজিক সম্পৰ্ক
- আপোনাৰ সুস্থতা উন্নত কৰাৰ যাত্ৰাত, এই আলোচনীখনে নতুন অভ্যাস গঢ়ি তোলাৰ উপায়, আৰু স্বাস্থ্যকৰ জীৱন যাপনৰ অভ্যাস, শাস্তিপূৰ্ণ মন আৰু স্বাস্থ্যকৰ সম্পৰ্কৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাসৰ বাবে পৰামৰ্শ দিয়ে।



স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস গঢ়ি

তোলাৰ উপায়

01 নতুন অভ্যাস সলনি কৰিবলৈ আৰু শিকিবলৈ সিদ্ধান্ত লওক

- বেয়া অভ্যাসবোৰ স্বীকাৰ কৰক।
- আপুনি আপোনাৰ অৱচেতন অভ্যাসবোৰ এক সচেতন মানসিক অৱস্থালৈ আনিব লাগিব। আপুনি এইটো আত্ম-পৰ্যবেক্ষণৰ দ্বাৰা বা আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গ বা পৰিয়ালক আপোনাৰ বাবে অভ্যাসটো দেখুৱাবলৈ কৈ কৰিব পাৰে।
- ই আপোনাক এটা নতুন অভ্যাস আৰু দক্ষতা শিকিবলৈ এক সচেতন সিদ্ধান্ত লোৱাত সহায় কৰিব যি আপোনাৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকৃত হ'ব।



02 সৰল আৰম্ভ কৰক আৰু প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ওপৰত বিশ্বাস ৰাখক



- 'বোম' এদিনত নিৰ্মাণ কৰা হোৱা নাছিল।
- কম সময়ত সকলো ঠিক কৰাৰ সলনি আপোনাৰ অভ্যাসত সৰু কিন্তু কাৰ্যকৰী পৰিৱৰ্তন কৰাৰ চেষ্টা কৰক।
- এবাৰত এটা অভ্যাসৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক আৰু ইয়াৰ প্ৰতি সৰু লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰক।
- ই আপোনাৰ মন আৰু শৰীৰক এই ইতিবাচক পৰিৱৰ্তনবোৰ সঠিকভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব।
- নতুন অভ্যাসৰ সৈতে অভ্যস্ত হ'বলৈ সাধাৰণতে আমাৰ প্ৰায় চৰ দিন লাগে, সেয়েহে প্ৰক্ৰিয়াটো উপভোগ আৰু বিশ্বাস কৰক। সহজে এৰি নিদিব।

03 ইতিবাচক মনোভাৱ ৰাখিব

- ই কেতিয়াও গিলাচটো আধা খালী দেখাত সহায় নকৰে।
- এটা মুখ্য উপাদান হ'ল নতুন অভ্যাস এটা বিকশিত কৰোঁতে ইতিবাচক হৈ থকা কিয়নো ইতিবাচক হৈ থকাটো কষ্ট আধা কৰা বুলি গণ্য কৰা হয়।
- ইতিবাচক হৈ থাকিলে আপুনি আপোনাৰ জীৱনত কৰিব বিচৰা পৰিৱৰ্তনবোৰ অনুকূলিত কৰাসহজ হয়।
- এই ইতিবাচক মনোভাৱটোৱে আপোনাৰ চাৰিওফালৰ পৃথিৱীখনক আপোনাৰ দৃষ্টিভঙ্গী সলনি কৰাত লাহে লাহে সহায় কৰিব।



04 সফল পৰিৱৰ্তনৰ চাবিকাঠি- মনোযোগ আৰু সংকল্প



- ইতিবাচক ফলাফল আৰু অগ্রাধিকাৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক, বিদ্রাস্তি আৰু বাধাবোৰ আঁতৰ কৰক।
- আপোনাৰ লক্ষ্যবোৰ লিখি আৰু সেইবোৰ প্ৰাপ্ত কৰাৰ বাবে সময়সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰি নিজকে নিৰ্ধাৰণ কৰি ৰাখিব।

05 নিজকে অনুপ্রাণিত আৰু অনুপ্রাণিত কৰি ৰাখিব

- নতুন অভ্যাস গঢ়ি তুলিবলৈ আৰু লাগি থাকিবলৈ, অনুপ্ৰেৰণা আৰু অনুপ্ৰেৰণা এক নিৰন্তৰ উপস্থিতি হোৱা প্ৰয়োজন।
- স্মাৰক হিচাপে কাম কৰা পৰিৱৰ্তনবোৰৰ ইতিবাচক ফলাফলবোৰ মনত ৰাখিব, বা সঠিক সম্পদ প্ৰাপ্ত কৰিব আৰু অনুপ্রাণিত হৈ থাকিবলৈ সহায় কৰিব, বা আপোনাক অনুপ্রাণিত কৰা লোকৰ সৈতে নিজকে আৱৰি ৰাখিব।



06 আপোনাৰ প্ৰগতি অনুসৰণ কৰক

- আপোনাৰ প্ৰগতি অনুসৰণ কৰিলে আপোনাক আপোনাৰ শক্তি চিনাক্ত কৰাত, আপুনি উন্নত কৰিব পৰা ক্ষেত্ৰবিলাক বিচাৰি উলিওৱাত আৰু পাঠ্যক্ৰমত থকাত সহায় কৰে। কেৱল আপুনি কি কৰিছিল সেয়াই নথিভুক্ত কৰক, কিন্তু এইটো কৰোঁতে আপুনি কেনে অনুভৱ কৰিছিল- আপোনাৰ অনুভূতিয়ে আপোনাৰ নতুন অভ্যাসবোৰ লাগি থকাত এক ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে।
- আপোনাৰ প্ৰগতি ৰেকৰ্ড কৰিলে আপোনাক মনোনিৱেশ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে আৰু আপোনাৰ লক্ষ্য পূৰণ কৰাত বিফলতা ধৰিব পাৰে। মনত ৰাখিব যে এটা বিফলতাৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে আপুনি বিফল হৈছে। আমি সকলোৱে বিফলতাৰ সম্মুখীন হওঁ। চাবিটো হ'ল আপুনি যিমান সোনকালে পাৰে পথলৈ উভতি অহা।



07 ট্ৰিগাৰসমূহ আঁতৰাওক



- আপোনাক আপোনাৰ বেয়া অভ্যাসত পৰিব বিচৰা বস্তু, স্থান আৰু লোকসকলক পৰিহাৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। যিহেতু অভ্যাসবোৰ প্ৰায়ে কোনো সচেতন চিন্তাৰে কৰা হয়, বিশুদ্ধ মনোযোগেৰে অভ্যাসটো ৰক্ষ কৰাতকৈ উদ্দীপনা আঁতৰ কৰা টো বহুত সহজ।
- আপোনাৰ বেয়া অভ্যাস আৰম্ভ কৰিব পৰা বস্তু আৰু পৰিস্থিতিৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব। উদাহৰণ স্বৰূপে, যদি আপুনি স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খাব বিচাৰে তেনেহ'লে আপোনাৰ পেণ্ট্ৰীত কুকিজ ৰাখিব নিবিচাৰে।
- এইটোৱে বেয়া অভ্যাসবোৰ ৰক্ষা কৰি সেইবোৰ ৰক্ষা কৰাটো সহজ কৰি তুলিব।

08 আপুনি উপভোগ কৰিব পৰা এটা অভ্যাস আৰম্ভ কৰক

- আপুনি কৰাটো উপভোগ কৰা অভ্যাস বা কাৰ্যকলাপ এটা বিচাৰি উলিওৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কিয়নো এইটো আৰম্ভ কৰাটো ইমান সহজ হ'ব।
- অনুশাসনে কেৱল এক পৰিমাণে আপোনাক সহায় কৰিব পাৰে, কিন্তু অভ্যাসএটাৰ পৰা ওলাই অহা আনন্দ আৰু আনন্দই স্থিৰতা ত সহায় কৰে।
- ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে: আপুনি বিচৰা চাহ খোৱা, জুস শ্ৰেণী বা আপোনাৰ শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাৰ বাবে সাঁতোৰ বাছনি কৰা ইত্যাদি।



09

অভ্যাস ৰখা

- জেমছ ক্লিয়াৰৰ দ্বাৰা 'উৎকল্লপ্লনস্ত অভ্যাস অনুসৰি, অভ্যাস ৰখাটোৱে উৎপাদনশীলতাত যথেষ্ট সহায় কৰে।
- মূলতঃ, অভ্যাস ৰখা টো হৈছে যেতিয়া আপুনি প্ৰতিদিনে ইতিমধ্যে কৰা দুটা বিদ্যমান অভ্যাসৰ মাজত এটা নতুন অভ্যাস যোগ দিয়ে।
- আপোনাৰ ৰাতিপুৰাচাহ সম্পূৰ্ণৰূপে চলি থকাৰ সময়ত আপুনি 10 মিনিটৰ যোগযোগ যোগ কৰি এইটো কৰিব পাৰে।



10

বন্ধু আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে অভ্যাস গঢ়ি তুলিব

- এটা নতুন অভ্যাস আৰম্ভ কৰা আৰু ইয়াক ৰখাটো সাংসাৰিক হ'ব পাৰে।
- কৌশলটো হ'ল আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গ আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে একেলগে নতুন ৰুচিত লিপ্ত হোৱা, যি প্ৰাপ্তি আৰু আত্মবিশ্বাসৰ অনুভূতি জাগ্ৰত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
- এই সামাজিক আদান-প্ৰদানে একাকীত্বৰ নেতিবাচক আৰেগ আৰু অনুভূতি বোৰ আঁতৰ কৰে।

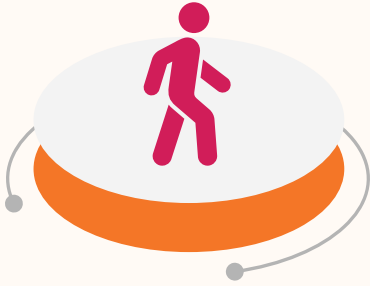




স্বাস্থ্যকৰ জীৱন ধাৰণৰ অভ্যাস

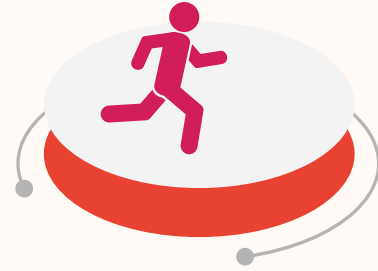
11 আপোনাৰ শৰীৰ স্থানান্তৰ কৰক

- প্ৰাপ্তবয়স্কসকলে অধিক চলাচল কৰিব লাগে আৰু কম বহিব লাগে।
- চলাচল কৰিলে এক স্বাস্থ্যৱান মন আৰু শৰীৰ বজাই ৰখাত সহায় কৰে। অজস্ৰ অধ্যয়নত ওজন বৃদ্ধি আৰু মেদবহুলতাৰ বাবে নিষ্ক্ৰিয়তাক এক মুখ্য বিপদাশংকাৰ কাৰক হিচাপে চিনাক্ত কৰা হৈছে।
- পাৰ্কত খোজ কাঢ়িলে, লিফ্টৰ সলনি চিৰি লোৱাইহে আপোনাৰ শৰীৰচলাচল কৰাৰ কিছুমান উদাহৰণ, কিন্তু অধিক শক্তিশালী কাৰ্যকলাপৰ বাবে, নিম্নলিখিতবোৰৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়:



উদাহৰণ 1

দিনত 30 মিনিটৰ বাবে, সপ্তাহত পুঁ দিনৰ বাবে মজলীয়া-তীব্ৰতাৰ এৰোবিক কাৰ্যকলাপ (দ্ৰুত খোজ কঢ়া)।



উদাহৰণ 2

তীব্ৰতা যুক্ত এৰোবিক কাৰ্যকলাপ যেনে প্ৰতি সপ্তাহত 1 ঘণ্টা আৰু 15 মিনিটৰ বাবে জগিং কৰা



উদাহৰণ 3

সপ্তাহত 2 বা অধিক দিনত মজলীয়া আৰু শক্তিশালী-তীব্ৰতাৰ এৰোবিক কাৰ্যকলাপৰ এক সমতুল্য মিশ্ৰণ



উদাহৰণ 4

2 বা অধিক দিনত পেশী শক্তিশালী কৰা কাৰ্যকলাপ যি সকলো মুখ্য পেশী গোটত কাম কৰে (ভৰি, কঁকাল পিঠি, পেট, বুকু, কাঁধ আৰু বাহু)

12 অত্যধিক ব্যায়াম নকৰিব

- যদিও যিকোনো প্ৰকাৰৰ শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা বা ব্যায়াম আপোনাৰ বাবে ভাল, অৱশ্যে, অত্যধিক ব্যায়ামে ভালতকৈ বেছি ক্ষতি কৰিব পাৰে।
- অত্যধিক ব্যায়াম কৰিলে পেশী আৰু গাঁঠিৰ বিষ, হৃদযন্ত্ৰৰ সমস্যা, কম শক্তি, দুৰ্বল মানসিক স্পষ্টতা আৰু স্বাস্থ্য হ'ব পাৰে।
- এবাৰত সকলো ব্যায়াম কৰাৰ সলনি, আপুনি সপ্তাহটোত আপোনাৰ কাৰ্যকলাপ বিয়পাই দিব পাৰে আৰু তাৰ সলনি ইয়াক টুকুৰাত বিভক্ত কৰিব পাৰে।



13 আপোনাৰ ভঙ্গী সংশোধন কৰক

- আমাৰ অভিভাৱক আৰু বিদ্যালয়ৰ শিক্ষকসকলে আমাক আমাৰ শৈশৱত বহি পোনকৈ থিয় হ'বলৈ জোৰ দিছিল। অৱশ্যে, আমাৰ আধুনিক জীৱনশৈলী আৰু ম'বাইল ফোনৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰা সঠিক ভঙ্গীৰ সৈতে আপোচ কৰা হৈছে।
- সঠিক ভঙ্গী থকাৰ একাধিক লাভালাভ আছে:
 - ✦ উন্নত মেজাজ আৰু শক্তি
 - ✦ হাড়, গাঁঠি আৰু পেশীৰ স্বাস্থ্য উন্নত
 - ✦ উন্নত উশাহ লোৱা আৰু কম মুৰৰ বিষ
 - ✦ মেৰুদণ্ড আৰু ডিঙিৰ স্বাস্থ্য উন্নত

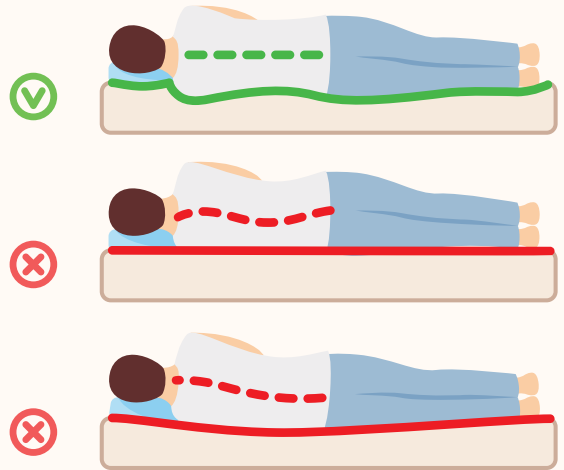
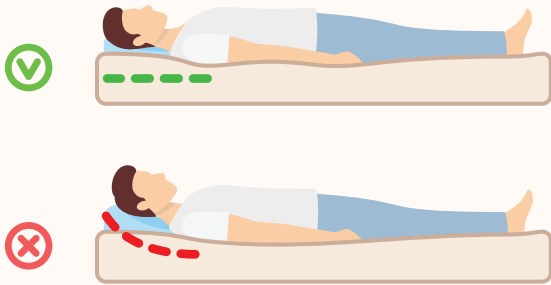
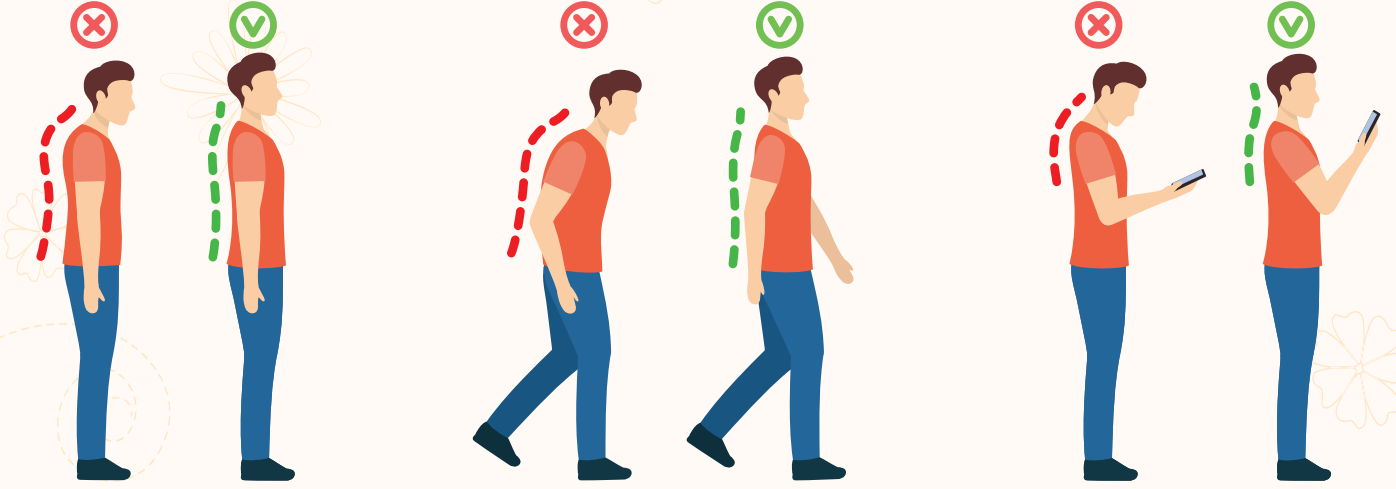
থিয় হৈ থাকোতে মই কেনেকৈ মোৰ ভঙ্গী উন্নত কৰিব পাৰোঁ?

1. পোন আৰু ওখ হৈ থিয় হওক।
2. আপোনাৰ কান্ধ পিছলৈ ৰাখিব।
3. আপোনাৰ পেট ভিতৰলৈ টানি নিয়ক।
4. আপোনাৰ ওজন বেছিভাগ আপোনাৰ ভৰিৰ বলত ৰাখক।
5. আপোনাৰ মূৰৰ স্তৰ ৰাখিব।
6. আপোনাৰ বাহুবোৰ আপোনাৰ কাষত স্বাভাৱিকভাৱে ওলমি থাকিবলৈ দিয়ক।
7. আপোনাৰ ভৰি কান্ধ-প্ৰস্থৰ পৰা পৃথক ৰাখিব।

বহি থাকোতে মই কেনেকৈ মোৰ ভঙ্গী উন্নত কৰিব পাৰোঁ?

1. বহাৰ স্থিতি প্ৰায়ে সলনি কৰক।
2. আপোনাৰ কাৰ্যালয় বা ঘৰৰ চাৰিওফালে চমু খোজ কাঢ়ক।
3. আপোনাৰ পেশীবোৰ লাহেকৈ প্ৰসাৰিত কৰক।
4. আপোনাৰ ভৰি পাৰ নকৰিব।
5. নিশ্চিত কৰিব যে আপোনাৰ ভৰি মজিয়াস্পৰ্শ কৰে, বা যদি সেয়া সম্ভৱ নহয়, ফুটৰেপ্ত ব্যৱহাৰ কৰিব।
6. আপোনাৰ কান্ধ শিথিল কৰক; সেইবোৰ ঘূৰাব নালাগে বা পিছফালে টানি নিব নালাগে।
7. আপোনাৰ কিলাকুটি আপোনাৰ শৰীৰৰ ওচৰত ৰাখিব।

8. নিশ্চিত কৰিব যাতে আপোনাৰ পিঠি সম্পূৰ্ণভাৱে সমৰ্থিত হয়।
9. নিশ্চিত কৰিব যাতে আপোনাৰ উৰু আৰু কঁকাল সমৰ্থিত হয়।



14

ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতা



- শৰীৰ স্বাস্থ্যৰান আৰু পৰিষ্কাৰ ৰখাৰ বাবে ভাল ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতা অভ্যাস কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- ভাল ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতাত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে বাহ্যিক শৰীৰৰ সকলো অংশ পৰিষ্কাৰ আৰু স্বাস্থ্যৰান ৰখা। শাৰীৰিক আৰু মানসিক দুয়োধৰণৰ স্বাস্থ্য বজাই ৰখাৰ বাবে ই গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- শৰীৰৰ পৰিচ্ছন্নতা, দাঁতৰ পৰিচ্ছন্নতা, আপোনাৰ নখ কাটি দিয়া হৈছে কেৱল কিছুমান মৌলিক বিষয় যাক কেতিয়াও উপেক্ষা কৰা উচিত নহয়।

15

অধিক টোপনি যাওক আৰু ভালদৰে শুওক

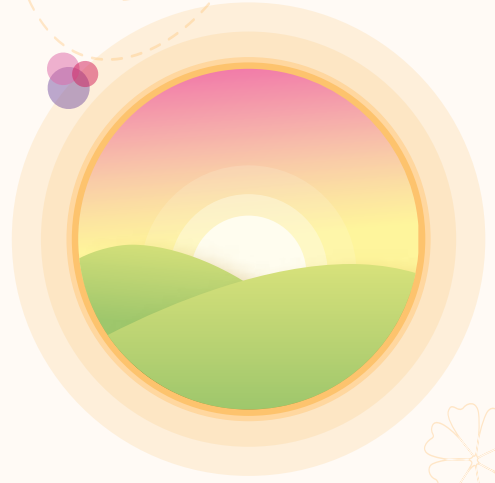
- কেৱল সৰ্বোত্তম স্বাস্থ্যৰান মনৰ বাবে পৰ্যাপ্ত টোপনি সৰ্বাধিক হোৱাই নহয় কিন্তু স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ বাবে এক ভাল টোপনিৰ মানদণ্ডও অত্যাৱশ্যকীয়।
- এক আৰামদায়ক পৰিৱেশৰ সৈতে টোপনিৰ নিত্যকৰ্ম সৃষ্টি কৰা, দিনৰ টোপনি হ্রাস কৰা আৰু কম চিন্তা কৰিলে টোপনিৰ মানদণ্ড উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
- এয়া পৰামৰ্শ দিয়া হয় যে প্ৰাপ্তবয়স্কসকলে 7-9 ঘণ্টা টোপনি ল'ব লাগিব আৰু শিশোৱে দৈনিক 9-12 ঘণ্টা টোপনি ল'ব লাগিব।
- লাভ:
 - ✦ পৰ্যাপ্ত টোপনি আপোনাৰ দিনটোত শান্তি আৰু অনুপ্ৰেৰণাৰ অনুভূতিৰ সমান, চাপ আৰু উদ্বেগৰ পৰিৱৰ্তে।



16

সূৰ্যোদয় চাওক

- সূৰ্যোদয় হৈছে আমাৰ পৃথিৱীৰ এক সুন্দৰ, পৱিত্ৰ আৰু মূল্যবান পৰিঘটনা।
- সুন্দৰ সোণালী সূৰ্যৰ ৰশ্মি, চৰাইবোৰৰ চিঞৰ-বাখৰ, মুখত সতেজ বতাহে আমাক সুখ আৰু উত্তেজনাৰে আমাৰ দিনটো আৰম্ভ কৰাত সহায় কৰে, আৰু ইতিবাচকতা প্ৰদান কৰে।
- সোনকালে সাৰ পাওক আৰু নিম্নলিখিত লাভালাভবোৰ প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ সূৰ্যোদয় উপভোগ কৰক
 - ✦ ৰোগ প্ৰতিৰোধ প্ৰণালী শক্তিশালী কৰে আৰু প্ৰদাহ হ্ৰাস কৰে
 - ✦ প্ৰচুৰ পৰিমাণে ভিটামিন ডি প্ৰদান কৰে
 - ✦ স্বাস্থ্যকৰ চাৰ্কিডিয়ান ছন্দ উদ্দীপিত কৰে
 - ✦ মায়ুতন্ত্ৰত ভাল কাম কৰে
 - ✦ মেজাজ উন্নত কৰে, ইতিবাচকতা প্ৰদান কৰে আৰু চাপ হ্ৰাস কৰে



17

আপোনাৰ চাৰিওফালে উদ্ভিদ যোগ দিয়ক



- ভিতৰৰ আৰু বাহিৰৰ উদ্ভিদে আমাক উপভোগ কৰিবলৈ ধুনীয়া ৰং আৰু সুবাসতকৈ অধিক প্ৰদান কৰে। উদ্ভিদে মানুহক স্বাস্থ্যৰ লাভালাভো প্ৰদান কৰে।
- লাভালাভসমূহ:
 - ✦ আপুনি উশাহত লোৱা অক্সিজেন আৰু আপুনি উশাহ ত লোৱা কাৰ্বন ডাই অক্সাইডৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰাখা
 - ✦ শান্ত প্ৰভাৱ
 - ✦ ভিতৰৰ উদ্ভিদে আপোনাৰ উৎপাদনশীলতা 47% লৈকে বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু স্মৃতিশক্তি 20% বৃদ্ধি কৰিব পাৰে

18

হ্ৰাস, পুনৰ ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰাৱৰ্তন

- পৰিৱেশ পৰিষ্কাৰ ৰখা, প্ৰাকৃতিক সম্পদ সংৰক্ষণ কৰা আৰু প্ৰদূষণ প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে হ্ৰাস, পুনৰ ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰ্ব্যৱহাৰ সকলো গুৰুত্বপূৰ্ণ উপায়।
- লাভ:
 - এক পৰিষ্কাৰ পৰিৱেশে আমাৰ পৰিৱেশত থকা প্ৰদূষকৰ ফলত হোৱা হাঁওফাঁওৰ ৰোগ, হৃদআক্ৰমণ, সংক্ৰমণ, আৰু কৰ্কট ৰোগকে ধৰি মানুহে সম্মুখীন হোৱা স্বাস্থ্যসমস্যা হ্ৰাস কৰিব।



19 ডিজিটেল ডিটক্স

- ডিজিটেল পৃথিবীয়ে, যিমান আমাৰ জীৱন উন্নত কৰে, আমাৰ বৰ্তমানৰ মুহূৰ্তবোৰ আঁতৰাই নিব পাৰে আৰু আমাৰ চাৰিওফালে প্রকৃততে কি চলি আছে তাক হেৰুৱাব পাৰে।
- লাভ:
ডিটক্সিংয়ে আপোনাক আন কাম কৰিবলৈ সময়ৰ স্বাধীনতাৰ অনুভূতি প্ৰদান কৰে যি আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধি কৰিব
- স্ক্ৰীণৰ সময় হ্ৰাস কৰিবলৈ ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে:
 - ✦ আপোনাৰ ডিভাইচসমূহত স্ক্ৰীণৰ সময় সীমা ছেট কৰক
 - ✦ এপ্ল অধিসূচনাসমূহ অফ কৰক।
 - ✦ সামাজিক সমাৱেশত আপোনাৰ ম'বাইল পৰীক্ষা নকৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।
 - ✦ টোপনি যোৱাৰ 2-3 ঘণ্টা আগতে স্ক্ৰীণ ডিভাইচব্যৱহাৰ নকৰিব



20 সেই ধোঁৱা টো এৰি দিয়ক



- ধূমপানৰ ফলত কৰ্কট ৰোগ, হৃদৰোগ, স্ট্ৰোক, হাঁওফাঁওৰ ৰোগ হয়, আৰু লগতে যক্ষ্মা, চকুৰ ৰোগ, আৰু ৰিউমেটইড আৰ্থ্ৰাইটিছকে ধৰি ৰোগ প্ৰতিৰোধ প্ৰণালীৰ সমস্যাৰ আশংকা বৃদ্ধি হয়।
- যদি আপুনি ত্যাগ কৰিবলৈ অসুবিধা পায়, ইয়াত কিছুমান সহায়ক উপায় দিয়া হৈছে:
 1. ধূমপান নকৰাৰ লাভালাভ আৰু ধপাতৰ ক্ষতিকাৰক প্ৰভাৱৰ বিষয়ে নিজকে মনত পেলাই দিয়ক
 2. নিকোটিন প্ৰতিষ্ঠাপন খেৰাপী চেষ্টা কৰক
 3. ট্ৰিগাৰ পৰিহাৰ কৰক
 4. ধূমপান কৰাৰ আগ্ৰহ বিলম্বিত কৰক
 5. এটুকুৰা গাম বা কেণ্ডি চোৰাওক
 6. কিছুমান শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাৰ ব্যস্ত হওক
 7. শিথিলকৰণ কৌশল চেষ্টা কৰক
 8. সমৰ্থন আৰু পৰামৰ্শৰ বাবে আহুন



শান্তিপূৰ্ণ মনৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস

21 নতুন কিবা শিকক

“শিকাটোৱেই একমাত্ৰ বস্তু যিটো মনকে কেতিয়াও শেষ নকৰে, কেতিয়াও ভয় নকৰে আৰু কেতিয়াও অনুশোচনা নকৰে।” - লিওনাৰ্ডো দা ভিঞ্চি।

- শিকা টো এটা নিৰন্তৰ প্ৰক্ৰিয়া। শিকাটোৱে আমাৰ মনক প্ৰতিপালন কৰাত সহায় কৰে যিয়ে আমাৰ আত্মাক শুদ্ধ কৰে।
- সেয়েহে, আপুনি দীৰ্ঘদিন ধৰি চিন্তা কৰি থকা এটা দক্ষতা শিকক।



22 আত্ম-যত্নক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ক

- আত্ম-যত্নে আপোনাক আপোনাৰ সৈতে এক স্বাস্থ্যকৰ সম্পৰ্ক বজাই ৰাখিবলৈ উৎসাহিত কৰে যাতে আপুনি ভাল অনুভৱবোৰ আনলৈ প্ৰেৰণ কৰিব পাৰে।
- এক স্ব-যত্ন ৰাটিনত জড়িত হৈ উদ্বেগ আৰু হতাশা হ্রাস বা দূৰ কৰা, চাপ হ্রাস কৰা, মনোযোগ উন্নত কৰা, হতাশা আৰু খং হ্রাস কৰা, সুখ বৃদ্ধি কৰা, শক্তি উন্নত কৰা আৰু অধিক প্ৰমাণিত হৈছে।
- নিজকে অগ্ৰাধিকাৰ দিয়াৰ কিছুমান উপায় ইয়াত দিয়া হৈছে:
 - ✦ প্ৰতিদিনে আপোনাৰ বাবে 15 মিনিটৰ পৰা 1 ঘণ্টা ৰাখিব।
 - ✦ আপুনি আটাইতকৈ বেছি উপভোগ কৰা কামটোত নিজকে জড়িত কৰক।

23

ডিক্ৰাটাৰ

- আপোনাৰ চাৰিওফালৰ পৰিবেশ বিশৃংখল কৰাটো চাপ হ্রাস কৰাৰ আটাইতকৈ সহজ উপায়। অতিৰিক্ত সামগ্ৰীৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পোৱাৰ ফলত আপুনি শান্ত, সুখী আৰু অধিক নিয়ন্ত্ৰণত অনুভৱ কৰি আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্য উপকৃত হ'ব পাৰে।
- অধিক আৰামদায়ক মনৰ বাবে এক পৰিষ্কাৰ স্থান সহায়ক হ'ব পাৰে।
- ডিক্ৰাটাৰ কৰিবলৈ ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে
 - ✦ ডিক্ৰাটাৰ কৰিবলৈ এটা পৰিকল্পনা আৰু সময়ৰেখা সৃষ্টি কৰক
 - ✦ বস্ত্ৰবোৰ 'নিশ্চিতভাৱে প্ৰয়োজনীয়', 'প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে', 'প্ৰয়োজন নহয়' আৰু আবৰ্জনাৰ ত্ৰুটিবদ্ধ কৰক
 - ✦ 'প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে' আৰু 'প্ৰয়োজন নহ'ব পাৰে' শ্ৰেণীত পৰা বস্ত্ৰবোৰ দান বা বিক্ৰী কৰক



24

এখন আলোচনী বজাই ৰাখক

- লিখা হৈছে এক শক্তিশালী কাৰ্য, কিয়নো মস্তিষ্কে অধিক লাহে লাহে লিখা কথাবোৰ প্ৰক্ৰিয়া কৰে, আৰু সেয়েহে ই এক প্ৰকাৰৰ চিকিৎসা হৈ পৰে।
- ই আপোনাক আপোনাৰ ইতিবাচক আৰু নেতিবাচক আবেগৰ বিষয়ে স্পষ্টতা পোৱাত সহায় কৰে।
- লক্ষ্য আৰু সপোন লিখিলে এক ইতিবাচক উৎসাহ আনিব পাৰে, আৰু অতীতৰ সাফল্যৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰিলে আপোনাৰ জীৱনত সফলতা প্ৰদৰ্শন কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
- আপোনাক আৰম্ভ কৰাত সহায় কৰিবলৈ ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে:
 - ✦ আপুনি কি লিখিব বিচাৰে সিদ্ধান্ত লওক
 - ✦ লিখাৰ বাবে সময় নিৰ্ধাৰণ কৰক। আপুনি বং, আঁকিব বা স্ক্ৰিপল কৰিব পাৰে
 - ✦ দিনটোত প্ৰতিফলিত কৰক
 - ✦ সেই দিনটোৰ বাবে আপুনি কৃতজ্ঞ হোৱা 3 টা বস্তু তালিকাভুক্ত কৰক
 - ✦ ঋণাত্মক হোৱা পৰিহাৰ কৰক



25

অধিক পঢ়ক

- পঢ়াত মগজুত বৰ্তনী আৰু সংকেতৰ এক জটিল নেটৱৰ্ক অন্তৰ্ভুক্ত থাকে যি মন সলনি কৰে।
- আপোনাৰ পঢ়াৰ ক্ষমতা পৰিপক্ক হোৱাৰ লগে লগে, এই নেটৱৰ্কবোৰ শক্তিশালী আৰু অধিক অত্যাধুনিক হয়। গতিকে সেই ফোনটো খান্দি পেলাওক আৰু নিম্নলিখিত লাভালাভবোৰ প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ এখন উপন্যাস তুলি লওক:
 - ✦ সহানুভূতি বৃদ্ধি কৰে
 - ✦ শব্দভাণ্ডাৰ নিৰ্মাণ কৰে
 - ✦ জ্ঞানীয় হ্রাস প্ৰতিহত কৰে
 - ✦ চাপ হ্রাস কৰে
 - ✦ এইডচ টোপনি
 - ✦ হতাশা দূৰ কৰে
 - ✦ জীৱনকাল দীঘল কৰে
- পঢ়াৰ অভ্যাস এটা বিকশিত কৰাৰ বাবে ইয়াত 5 টা পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে:
 1. আপোনাৰ পঢ়াৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰক
 2. প্ৰতি মাহে আপোনাৰ পঢ়া বাছনি কৰক
 3. পঢ়াৰ বাবে এক নিৰ্দিষ্ট সময় আবণ্টন কৰক
 4. পঢ়াৰ সময়ত বিভ্ৰান্তি পৰিহাৰ কৰিব
 5. কিতাপবোৰ আপোনাৰ পৰিবেশৰ অংশ কৰক



26 হাঁহিব আৰু সম্ভাষণ জনাব

- অকলে বা কাৰোবাক সম্ভাষণ জনোৱাৰ সময়ত সদায় হাঁহিব। হাঁহি সংক্ৰামক।
- লগতে, প্রকৃত হাঁহিবোৰে আভ্যন্তৰীণ সুখক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। কিন্তু আনকি এটা ভুৱা হাঁহিয়েও মগজুক আমি সুখী বুলি ভাবিবলৈ প্ৰৰঞ্চনা কৰিব পাৰে।
- লাভালাভসমূহ:
 - ✦ ভাল অনুভৱ বিয়পে
 - ✦ মানসিক সুস্থতাৰ অনুভূতি বিৰাজ কৰাত সহায় কৰে
- সেই নিখুঁত হাঁহিটো আয়ত্ত কৰিবলৈ ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে
 - ✦ আপোনাৰ চকুৰে হাঁহিব
 - ✦ আপোনাৰ হাঁহি শিথিল আৰু সুন্দৰ ৰাখিব
 - ✦ আইনাত হাঁহি থকাৰ অভ্যাস কৰক



27 হাঁহিবলৈ কিবা এটা বিচাৰি উলিয়াওক



- হাঁহি হৈছে এক শক্তিশালী ঔষধ। ই মনোভাৱ উন্নত কৰে, চাপ হ্ৰাস কৰে আৰু স্মৃতিশক্তি উন্নত কৰে।
- সেয়েহে, কাৰোবাৰ সৈতে কমেডি চাৰ্ণক বা হাঁহিব ক্লাবত যোগদান কৰক আৰু সপ্তাহত কমেও দুই মিনিটৰ বাবে আপোনাৰ হৃদয় হাঁহিব।
- লাভালাভসমূহ:
 - ✦ মেজাজ উন্নত কৰে
 - ✦ বিষ সহনশীলতা উন্নত কৰে
 - ✦ কাৰ্ডিওভাস্কুলাৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰে

28 প্ৰকৃতিত সময় কটাওক

- প্ৰকৃতি আৰু কল্যাণৰ মাজত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক আছে।
- প্ৰকৃতিৰ লাভালাভবোৰ কেৱল দৃশ্যমান উদ্দীপনাৰ পৰাই নহয় কিন্তু শব্দ, গন্ধ আৰু আন সকলো ইন্দ্ৰিয়ৰ পৰাও আহৰণ কৰা হয়।
- সপ্তাহত কমেও 120 মিনিট প্ৰকৃতিত কটোৱাটো সুস্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত।



29

সংগীত শুনিব

- সংগীত হৈছে মনোৰঞ্জন, যোগাযোগ, অভিব্যক্তি আদিৰ বাবে মানৱজাতিৰ এক সুন্দৰ সৃষ্টি, অৱশ্যে ইয়াৰ প্ৰভাৱ এই সকলোবোৰৰ বাহিৰেও প্ৰয়োগ হয়।
- মানুহৰ জীৱনৰ বহুতো মাত্ৰা - শাৰীৰিক, সামাজিক, শৈক্ষিক, মানসিকসহ সংগীতত সফল ব্যত স্তাৰ দ্বাৰা ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত হয়।
- সপ্তাহত 0.5 ঘণ্টাৰ এটা সংগীতৰ কাৰ্যকলাপে মৌখিক আৰু বৌদ্ধিক ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- লাভালাভসমূহ:
 - ✦ দৈনিক সংগীত শুনিলে চাপ মুকলি কৰাত, মনোভাৱ উন্নত কৰাত আৰু আনকি ভালদৰে টোপনি যোৱাত সহায় কৰিব পাৰে। এই সকলোবোৰ স্বাস্থ্যকৰ জীৱনৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়।



30

ধ্যান কৰক

- ধ্যান হৈছে আপোনাৰ মনক আপোনাৰ চিন্তাবোৰ মনোযোগ দিবলৈ আৰু পুনৰ্নিৰ্দেশিত কৰিবলৈ প্ৰশিক্ষণ দিয়াৰ অভ্যাসগত প্ৰক্ৰিয়া।
- আঠ সপ্তাহৰ বাবে দিনে 13 মিনিট ধ্যান কৰাৰ বিভিন্ন লাভালাভ আছে বুলি জনা যায়।
- লাভালাভসমূহ:
 - ✦ ঋণাত্মক মনোভাৱৰ স্থিতি হ্রাস, বৰ্ধিত মনোযোগ, কাৰ্যকৰী স্মৃতি আৰু চিনাক্তকৰণ স্মৃতি
 - ✦ উদ্বেগৰ অৱস্থা হ্রাস
 - ✦ চাপ হ্রাস কৰে আৰু একাগ্ৰতা বিকশিত কৰে
 - ✦ ভাল টোপনি পোৱাত সহায় কৰে
- আপোনাক আৰম্ভ কৰিবলৈ ইয়াত পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে
 - ✦ এটা শান্ত, আৰামদায়ক ঠাই বিচাৰি উলিয়াওক আৰু ওখ কৈ বহক
 - ✦ এদিনত কেইবাটাও চমু অধিবেশনৰ দ্বাৰা আৰম্ভ কৰক, ক্ৰমান্বয়ে ম্যাদ বৃদ্ধি কৰক
 - ✦ উশাহ-নিশাহত মনোযোগ দিয়ক
 - ✦ আপোনাৰ চিন্তাৰ বিষয়ে বেছি সংগ্ৰাম নকৰিব, তাৰ সলনি তেওঁলোকক আহিবলৈ দিয়ক আৰু তেওঁলোকক যাবলৈ দিয়ক
 - ✦ নিৰ্দেশিত ধ্যানৰ সহায় লওক



স্বাস্থ্যকৰ সম্পৰ্কৰ অভ্যাস



31 নিজে হওক

- 'নিজে হওক' এটা সবল বাক্যাংশ কিন্তু এটা কঠিন কাম।
- কিন্তু নিজে থকাটোৱে আপোনাক আত্মবিশ্বাস, আনৰ পৰা অধিক গ্ৰহণযোগ্যতা, অধিক বিশ্বাস আৰু কম চাপ প্ৰদান কৰে।
- আপোনাক নিজে হোৱাত সহায় কৰাৰ কিছুমান উপায় ইয়াত দিয়া হৈছে
 - ✦ নিজকে স্বীকাৰ কৰক
 - ✦ নেতিবাচক আত্ম-কথা চিনাক্ত কৰক
 - ✦ আপোনাৰ শক্তি উদযাপন কৰক
 - ✦ নিজকে প্ৰকাশ কৰক
 - ✦ আপোনাৰ দুৰ্বলতা দেখুৱাওক



32 ব্যক্তিগতভাৱে সংযোগ কৰক

- ব্যক্তিগত সংযোগবোৰে আপোনাক এই লাভালাভবোৰ প্ৰদান কৰিব পাৰে:
 - ✦ উন্নত মানসিক স্বাস্থ্য — ই আপোনাৰ মনোভাৱ পাতল কৰিব পাৰে আৰু আপোনাক সুখী অনুভৱ কৰাৰ পাৰে
 - ✦ আপোনাৰ ডিমেণচিয়াৰ আশংকা হ্ৰাস কৰক — সামাজিক আদান-প্ৰদান আপোনাৰ মস্তিষ্কৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল
 - ✦ সুবক্ষা, আন্তৰিকতা আৰু সুবক্ষাৰ অনুভূতি বৃদ্ধি কৰে
 - ✦ আপোনাক আনৰ ওপৰত বিশ্বাস ৰাখিবলৈ আৰু তেওঁলোকক আপোনাক বিশ্বাস কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে
- ইয়াৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে আপুনি গোটেই দিনটো মানুহৰ সৈতে কটাব লাগিব; আপোনাৰ চুবুৰীয়াৰ সৈতে বগু মিনিট খোজ কাঢ়িলে বা দ্ৰুত কফিয়ে কামটোৰ সমাধা কৰিব
- আপোনাক আনৰ ওপৰত বিশ্বাস ৰাখিবলৈ আৰু তেওঁলোকক আপোনাক বিশ্বাস কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে



33

সদায় সন্মান দেখুৱাব



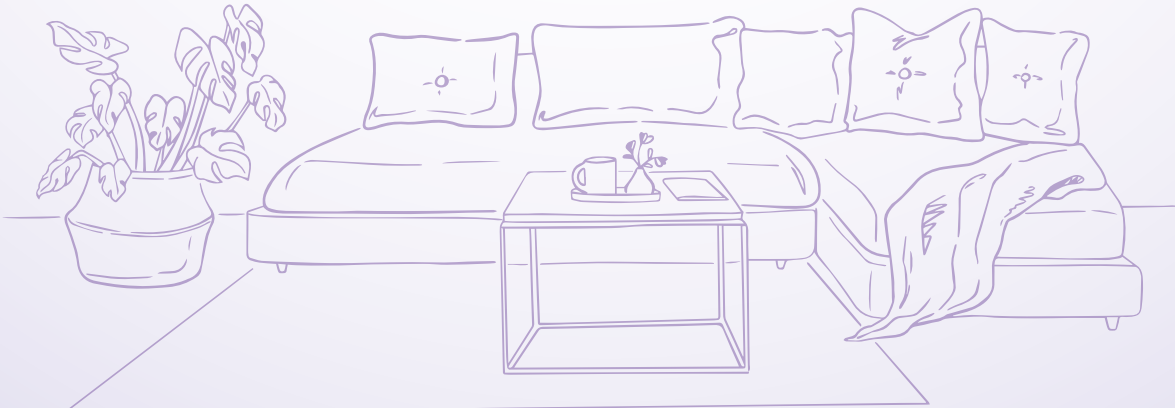
- যিকোনো ভাল সম্পর্কৰ ভেটি হৈছে ইয়াৰ ভিতৰত সন্মানৰ স্তৰ।
- সন্মান দেখুওৱাৰ কিছুমান উপায় ইয়াত দিয়া হৈছে:
 1. আনৰ সৈতে মুকলিকৈ আৰু সততাৰে কথা পতা
 2. ইজনে সিজনৰ কথা শুনি আছে
 3. ইজনে সিজনৰ অনুভূতি আৰু প্ৰয়োজনীয়তাক মূল্য দিয়া
 4. আপোচ কৰা
 5. আনৰ সৈতে আৰু আনৰ বিষয়ে দয়াৰে কোৱা
 6. ইজনে সিজনক স্থান দিয়া
 7. ইজনে সিজনৰ আগ্ৰহ, ৰুচি, কেৰিয়াৰ আদিসমৰ্থন কৰা।

34

যোগাযোগ হৈছে মূল চাবিকাঠি



- এইটো সকলোৰে জানে যে এক স্বাস্থ্যকৰ সম্পর্ক আৰু স্বাস্থ্যৱান আপোনাৰ বাবে যোগাযোগ হৈছে সফলতাৰ মূল চাবিকাঠি।
- কাৰ্যকৰী পাৰিবাৰিক যোগাযোগ অধিক ইতিবাচক স্বাস্থ্য ফলাফলৰ সৈতে দৃঢ়ভাৱে সম্পর্কিত।
- কৰ্মক্ষেত্ৰত, কাৰ্যকৰী যোগাযোগে আপোনাক সহায় কৰিব পাৰে:
 - ✦ কৰ্মচাৰীসকলক পৰিচালনা কৰক আৰু দল নিৰ্মাণ কৰক
 - ✦ আপোনাৰ সংগঠন অধিক দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি কৰক আৰু কৰ্মচাৰীসকলক ধৰি ৰাখক
 - ✦ বৰ্ধিত সৃজনশীলতা আৰু উদ্ভাৱনৰ পৰা লাভান্বিত হ'ব
 - ✦ শক্তিশালী সম্পর্ক গঢ়ি তুলিব আৰু আপোনাৰ বা আপোনাৰ সংগঠনৰ বাবে অধিক সুযোগ আকৰ্ষণ কৰিব



35

বাচ বিচাৰ নকৰিব



- বিচাৰ হৈছে এক প্ৰাকৃতিক প্ৰবৃত্তি। অৱশ্যে, এজনে তেওঁলোকৰ বিচাৰাত্মক শব্দ আৰু চিন্তাবোৰ আনৰ ক্ষতি কৰাৰ পৰা আঁতৰি থাকিব পাৰে।
- বিচাৰক হোৱা টো কেনেকৈ বন্ধ কৰিব?
 - ✦ নিজকে দোষ দিয়ক
 - ✦ আন জনক সন্দেহৰ সুবিধা দিয়ক
 - ✦ মনত ৰাখিব
 - ✦ ব্যক্তিগতকৰণ মুক্ত কৰা হ'ব
 - ✦ মৌলিক মঙ্গলময়তা বিচাৰক
 - ✦ জীৱনৰ প্ৰতি আপোনাৰ দৃষ্টিভংগী পুনৰ নিৰ্মাণ কৰক
 - ✦ আপোনাৰ নিজৰ আচৰণ চাওক
 - ✦ নিজকে শিক্ষিত কৰক

36

প্ৰশংসাৰ কলা শিকক

- কৃতজ্ঞতা প্ৰদৰ্শন কৰাটো মৌখিক “ধন্যবাদ” বা চমু টোকাৰ দৰে সবল হ'ব পাৰে, কিন্তু ইয়াৰ প্ৰভাৱ সুদূৰপ্ৰসাৰী।
- আপোনাৰ সঙ্গীয়ে কেৱল ব্যঞ্জনৰ বোজা কৰিছিল নে আপোনাৰ বন্ধুৱে দিনটো বচাবলৈ একাদশ ঘণ্টাত সোমাইছিল, ধন্যবাদ জনোৱাৰ সুযোগ হেৰুৱাব।
- লাভালাভসমূহ:
 - ✦ হতাশা আৰু উদ্বেগৰ আশংকা হ্রাস কৰে
 - ✦ দীৰ্ঘম্যাদী বিষয়ৰ সৈতে সম্পৰ্কিত অসুবিধাবোৰ সহজ কৰে
 - ✦ ৰোগৰ আশংকা হ্রাস হয়
- প্ৰশংসা দেখুওৱাৰ কিছুমান উপায় ইয়াত দিয়া হৈছে
 - ✦ ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰক
 - ✦ সহানুভূতিশীলভাৱে শুনা
 - ✦ এটা প্ৰশংসা টোকা লিখক
 - ✦ সিহঁতৰ দিনটো উজ্জ্বল কৰিবলৈ তেওঁলোকক উদ্ভিদ বা ফুল উপহাৰ দিয়ক ইত্যাদি।



37

আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সৈতে কমেও এটা আহাৰ খাব

- বাতিৰ আহাৰ খোৱাৰ সময়ত ডাইনিং টেবুলত বার্তালাপ কৰাটো দৌৰাদৌৰি কৰাতকৈ বহুত সহজ।
- লাভ
 - ✦ ই আপোনাৰ সুখ আৰু সুস্থতাৰ অনুভূতি বৃদ্ধি কৰে যি আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত যথেষ্ট প্ৰভাৱ পেলাব।



38

পাৰিবাৰিক বন্ধত যাওক

- বন্ধৰ দিনবোৰে আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰিবলৈ আৰু চাপৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হোৱাৰ এক শক্তিশালী সুযোগ প্ৰদান কৰে।
- যদিও বন্ধৰ প্ৰভাৱবোৰ কম সময়ৰ বাবে হয়, অৱকাশৰ স্মৃতিয়ে অস্থায়ীভাৱে মনোভাৱ আৰু সুস্থতা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে, আৰু ভৱিষ্যতৰ চাপৰ বিৰুদ্ধে বাফাৰ হিচাপে কাম কৰিব পাৰে।
- বন্ধবোৰে মানুহক দৈনন্দিন অসুবিধাৰ পৰা মানসিকভাৱে আঁতৰি থাকিবলৈ আৰু জীৱনক দৃষ্টিকোণত ৰাখিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে যি মানসিক স্থিতিস্থাপকতা সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- আপুনি চুটি ছুটি লৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰে, যিবোৰ বাজেট অনুকূল সেয়েহে আপোনাক বহুত অধিক ভ্ৰমণৰ অনুমতি দিয়ে আৰু আপুনি কম পৰিচিত গন্তব্যস্থানলৈ ভ্ৰমণ কৰিব পাৰে।



39

আপোনাৰ সঙ্গীৰ সৈতে খোজ কাঢ়িয়াওক

- চুবুৰীয়াৰ মাজেৰে খোজ কাঢ়িলে আপোনাৰ বন্ধু বা সঙ্গীৰ সৈতে পুনৰ সংযোগ স্থাপন কৰাৰ এক উত্তম উপায়।
- এই খোজকাঢ়িবোৰ কিছু সতেজ বতাহ পোৱাৰ আৰু বাহু বা ভৰিৰ প্ৰয়োগ নকৰাকৈ জীৱনটোৰ কাষ চপাৰ এটা ভাল সুযোগ।



40

সহায়ক আৰু অনুপ্ৰেৰণাদায়ক কাৰক হওক

- যিদৰে আপুনি স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীলৈ যাত্ৰাত আনৰ অনুপ্ৰেৰণা আৰু সমৰ্থনৰ প্ৰশংসা কৰিব, আপুনি আনৰ বাবেও একেটা কৰিব পাৰে।
- আপুনি আনক তেওঁলোকে যি প্ৰাপ্ত কৰিব বিচাৰে তাৰ একাধিক কাৰণ দি অনুপ্ৰাণিত কৰিব পাৰে।
- এইটোৱে তেওঁলোকক অধিক পৰিশ্ৰম কৰিবলৈ আৰু পলম নকৰাকৈ সময়মতে কামটো সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ অনুপ্ৰাণিত কৰিব।



প্রসংগসমূহ:

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/healthy-living/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





কেবল পঞ্জীকৃত চিকিৎসক, চিকিৎসাজন্য বা পরীক্ষাগারের ব্যবহারের বাবে।



© 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>