

Fantastic 40

એક તંદુરસ્ત
જીવન માટેની
40 ટેવો



પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં
મેગેઝીનને ડાઉનલોડ કરવા
માટે સ્કેન કરો



શું તમને ખબર છે?

સાનુકૂળ જીવનશૈલીની ટેવો હૃદય રોગના
જોખમને લગભગ **59%** સુધી ઘટાડે છે

તંદુરસ્ત જીવન શૈલીની ટેવો પાડવાની બાબત **ઉર્જાવાન અનુભૂતિ**
કરાવે છે, સિધ્ધિની સમજ લાવે છે અને સૌથી મહત્વનું
ખુશી લાવે છે.

આ મેગેઝીન **તંદુરસ્ત ટેવોને તમારી રોજીટી દિનચર્યાનો**
એક ભાગ બનાવવા માટે તમને અસરકારક સૂચનો આપે છે.





વિષય

બેહતર આરોગ્ય માટે ટેવોને બદલવી 01

તંદુરસ્ત ટેવો કેળવવા માટેની રીતો

1. બદલવા માટેનો નિર્ણય કરો અને નવી ટેવો શિખો. 02
2. સરળ શરૂઆત કરો અને પ્રક્રિયામાં વિશ્વાસ રાખો 02
3. હકારાત્મક વલણ ધરાવો 03
4. સફળ બદલાવ માટેની ચાવીઓ - ધ્યાન અને દ્રઢ નિર્ધાર 03
5. તમારી જાતને પ્રેરિત અને ઉત્સાહિત રાખો..... 03
6. તમારી પ્રગતિ ઉપર ધ્યાન રાખો 04
7. આવેગોને દૂર કરો 04
8. તમને જેમાં આનંદ આવે તેવી એક ટેવ શરૂ કરો 04
9. ટેવની ક્રમિક ગોઠવણી 05
10. મિત્રો અને પરિવાર સાથે ટેવોને કેળવો 05
11. તમારા શરીરને હલાવો..... 06

તંદુરસ્ત જીવન જીવવાની ટેવો

12. વધુ પડતી કસરત કરશો નહીં..... 07
13. તમારી મુદ્રા સુધારો 07
14. વ્યક્તિગત સફાઈ 09
15. વધુ ઉંઘ લો અને સારી ઉંઘ લો 09
16. સૂર્યોદયને જુઓ 10

17. તમારા આસપાસના વાતાવરણોમાં છોડ વાવો 10
18. ઘટાડો, પુનઃઉપયોગ કરો અને રીસાયકલ કરો..... 10
19. ડીજીટલ ડેટોક્ષ..... 11
20. તે ધુમાડાનો ત્યાગ કરો 11
21. કાઈક નવું શિખો 12

એક શાંત મગજ માટે તંદુરસ્ત ટેવો

22. સ્વ-સંભાળને અગ્રતા આપો 12
23. ડિકલટર (બિનજરૂરી વસ્તુઓ દૂર કરો)..... 13
24. એક નોંધપોથી જાળવો 13
25. વધુ વાંચો 13
26. હાસ્ય કરો અને અભિવાદન કરો 14
27. હસવા માટેની કોઈક બાબત શોધો 14
28. કુદરતમાં થોડો સમય વિતાવો 14
29. સંગીતને સાંભળો 15
30. ધ્યાન કરો 15
31. સ્વાભાવિક વ્યવહાર કરો 16

સ્વસ્થ સંબંધોની ટેવો

32. રૂબરૂમાં જોડાવ 16
 33. હંમેશા આદર બતાવો 17
 34. વાતચીત એ ચાવી છે 17
 35. કોઈ નિર્ણય નહીં 18
 36. કદર કરવાની કલા શીખો..... 18
 37. તમારા પરિવાર સાથે કમ સે કમ એક ભોજન લો 19
 38. પારિવારિક વેકેશન્સ ઉપર જાવ 19
 39. તમારા સાથી સાથે ચાલવા જાવ 20
 40. એક સહાયક અને પ્રેરણાદાયક પરિબળ બનો 20
- સંદર્ભો..... 21

બેહતર આરોગ્ય માટે ટેવોને બદલવી



- તંદુરસ્ત ટેવો વિકસાવવી મૂશ્કેલ છે અને મોટે ભાગે તેના માટે તમારા મનોજગતને બદલવાની જરૂર રહે છે.
- ટેવો એ પુરસ્કારો અને લાભો અંગેની બાબત છે. તેથી, એવી ટેવો પાડવાનું વધારે સરળ છે જે તત્કાલ પુરસ્કારો આપે છે, પરંતુ વિલંબિત પુરસ્કારોવાળી ટેવો પાડવી અને જાળવવી વધુ મૂશ્કેલ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, વધુ કસરત કરવા કરતા તમારા ફોનને તપાસવાનું વધુ સરળ હોય છે.
- વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (ડબલ્યુએચઓ)ના મત મુજબ, તંદુરસ્ત જીવનશૈલી એ જીવનની એક એવી રીત છે જે ગંભીર રીતે બીમાર પડવાના કે મૃત્યુ પામવાના જોખમને અટકાવે છે. આ માટે વ્યક્તિ પાસે તંદુરસ્ત ટેવો હોવી જરૂરી છે.
- તંદુરસ્ત ટેવો એ સ્વ-નિયંત્રણ સાથે અતિશય શિષ્ટબધ્ધ આચરણની રીતો છે, જે વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યમાં વિવિધ રીતોમાં ફાયદાકારક હોય છે જેવી કે :
 - ✦ બધા રોગો મટાડી શકાય તેવા કે અટકાવી શકાય તેવા હોતા નથી, પરંતુ તેમની તીવ્રતામાં ઘટાડો કરી શકાય છે કે તેમને વિલંબિત કરી શકાય છે
 - ✦ વધુ લાંબો જીવનનો સમયગાળો
 - ✦ સુધરેલી રોગપ્રતિકારકતા
 - ✦ વધેલો જુસ્સો
 - ✦ વધુ ઊર્જા
 - ✦ વજન ઉપર નિયંત્રણ રાખવું
 - ✦ વ્યક્તિઓમાં ભાવનાત્મક અને આઘાત્મિક તાકાતો
 - ✦ સંપૂર્ણ હકારાત્મક સામાજિક સંબંધ
- વધેલ સુખાકારી તરફની તમારી સફર ઉપર, આ મેગેઝીન નવી ટેવો કેળવવા માટેની રીતો અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટેના સૂચનો, શાંત મગજ અને તંદુરસ્ત સંબંધો માટેની તંદુરસ્ત ટેવો સૂચવે છે.



તંદુરસ્ત ટેવો કેળવવા માટેની રીતો

01 બદલવા માટેનો નિર્ણય કરો અને નવી ટેવો શિખો.

- ખરાબ ટેવોનો સ્વીકાર કરો.
- તમારે તમારી અર્ધજાગ્રત ટેવોને મગજની એક જાગૃત અવસ્થા સુધી લઈ જવી પડે છે. તમે જાત નિરીક્ષણ દ્વારા કે તમારા માટે ટેવ શોધી કાઢવા માટે તમારા મિત્રો કે પરિવારને જણાવીને તે કરી શકો છો.
- આ બાબત તમને એવી એક નવી ટેવ અને કૌશલ્ય શીખવા માટે એક જાગૃત નિર્ણય કરવામાં મદદ કરશે કે જે તમારા આરોગ્યને મદદ કરી શકે છે.



02 સરળ શરૂઆત કરો અને પ્રક્રિયામાં વિશ્વાસ રાખો



- 'રોમ એક દિવસમાં બંધાયુ નહોતું' (કોઈ કામ ઝડપથી થતું નથી)
- થોડા સમયમાં દરેક બાબતને નકકી કરવાના બદલે તમારી ટેવોમાં નાના છતાં અસરકારક ફેરફારો કરવા માટે પ્રયાસ કરો.
- એક સમયે એક ટેવ ઉપર ધ્યાન આપો અને તે બાબતે નાના ધ્યેયો નકકી કરો.
- આ બાબત તમારા મગજ અને શરીરને આ હકારાત્મક ફેરફારો ઉપર યોગ્ય રીતે ધ્યાન આપવામાં મદદ કરશે.
- નવી ટેવો સાથે ટેવાવા માટે આપણને સામાન્ય રીતે 21 દિવસો લાગે છે, તેથી પ્રક્રિયાનો આનંદ લો અને તેમાં વિશ્વાસ રાખો. આસાનીથી છોડી દેશો નહીં.

03 હકારાત્મક વલણ ધરાવો

- ગ્લાસને અડધો ખાલી જોવાની બાબત ક્યારેય મદદ કરતી નથી.
- મહત્વના તત્વો પૈકીનું એક તત્વ હકારાત્મક રહેવાનું છે જ્યારે નવી ટેવ વિકસાવવામાં આવે ત્યારે કારણ કે હકારાત્મક રહેવાની બાબતને અડધું કાર્ય સમાપ્ત થયેલ તરીકે ગણવામાં આવે છે.
- હકારાત્મક રહેવાની બાબત તમારા જીવનમાં તમે જે ફેરફારો કરવા માટે પ્રયાસ કરો છો તેને અનુકૂળ બનાવવાનું આસાન બનાવે છે.
- આ હકારાત્મક વલણ તમે તમારી આસપાસના જગતને જે રીતે જુઓ છો તે રીતને બદલવામાં 'પણ ધીમે ધીમે મદદ કરશે.



04 સફળ ફેરફારો માટેની યાવીઓ - ધ્યાન અને દ્રઢ નિર્ધાર



- હકારાત્મક પરિણામો અને અગ્રતાઓ ઉપર ધ્યાન આપો, વિચલનો અને અવરોધો દૂર કરો.
- તમારા લક્ષ્યોને લખી લઈને અને તેમને હાંસલ કરવા માટેનો નિયત સમય નક્કી કરીને તમારી જાતને મજબૂત બનાવો.

05 તમારી જાતને પ્રેરિત અને ઉત્સાહિત રાખો

- નવી ટેવો કેળવવા અને તેમને વળગી રહેવા માટે, પ્રેરણા અને ઉત્સાહની સતત હાજરી હોવાની જરૂર રહે છે.
- એક સ્મૃતિ તરીકે જે કામ કરે તેવા ફેરફારોના હકારાત્મક પરિણામોની એક નોંધ બનાવો, અથવા યોગ્ય સંશોધનો મેળવો અને ઉત્સાહિત રહેવામાં મદદ કરો અથવા તમારી જાતને એવી વ્યક્તિઓ વડે ઘેરો કે જેઓ તમને પ્રેરણા આપે.



06 તમારી પ્રગતિ ઉપર ધ્યાન રાખો

- તમારી પ્રગતિનું ધ્યાન આપવાની બાબત તમારી સબળાઈઓને શોધી કાઢવામાં, એવા ક્ષેત્રો કે જ્યાં તમે સુધારો કરી શકો છો તેને શોધવા અને પ્રક્રિયામાં રહેવામાં તમને મદદ કરે છે. તમે જે કાર્ય માત્ર તેને જ ના નોંધો પરંતુ તેને કરવા સમયે તમે જે અનુભવ્યું હતું તેને પણ નોંધો-તમારી લાગણીઓ તમને નવી ટેવોને વળગી રહેવડાવવામાં એક ભૂમિકા ભજવી શકે છે.
- તમારી પ્રગતિને નોંધવાની બાબત તમને કેન્દ્રિત રહેવામાં અને તમારા લક્ષ્યોને પૂર્ણ કરવામાં વિધોને મહાત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. યાદ રાખો કે એક વિધોનો અર્થ એવો નથી કે તમે નિષ્ફળ થયા છો. આપણામાંથી બધા વિધો અનુભવીએ છીએ. ચાવી જેટલું બની શકે તેટલા વહેલા સાચી દિશામાં આવવાની છે.



07 આવેગોને દૂર કરો



- એવા પદાર્થો, સ્થાનો અને લોકોથી બચવાનો પ્રયાસ કરો જે તમને તમારી ખરાબ ટેવોમાં પડવાની ઈચ્છા કરાવે. કારણ કે ટેવો મુખ્યત્વે ભાગ્યે જ કોઈપણ સભાન વિચાર સાથે કરવામાં આવે છે, એકાગ્રતા ની વિશુદ્ધ તાકાત વડે ટેવને રોકવા કરતાં ઉત્તેજનાને દૂર કરવાનું ઘણું વધારે સરળ છે.
- એવી વસ્તુઓ અને પરિસ્થિતિઓમાંથી છૂટકારો મેળવો જે તમારી ખરાબ ટેવને આગળ વધારી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવા ઈચ્છો તો ત્યારે તમારા સંપ્રદ રૂમમાં કુકીસના ઢગલા નહીં કરવા પ્રયાસ કરો.
- આ બાબત એવી બાબતો કે જે તેમને સર્જે છે તેનાથી બચવામાં ખરાબ ટેવોને તોડવાનું વધુ આસાન બનાવશે.

08 તમને જેમાં આનંદ આવે તેવી એક ટેવ શરૂ કરો

- એવી ટેવ કે પ્રવૃત્તિ શોધવાનું જરૂરી છે કે જે કરવામાં તમને આનંદ આવે છે કારણ કે તે એકદમ શરૂ કરવાનું ઘણું વધારે સરળ બનશે.
- શિપ્ત તમને ફક્ત એક માત્રા સુધી મદદ કરવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ આનંદ અને ખુશી જે એક ટેવમાંથી ઉદભવે છે તે સાતત્યમાં મદદ કરે છે.
- અહીં થોડા સૂચનો છે : તમને ગમે તે યા પીવી, એક ઝુમ્બા ક્લાસ પસંદ કરવો અથવા તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે તરવાની પ્રવૃત્તિ વગેરે.



09 ટેવની ક્રમિક ગોઠવણી

- જેમ્સ કિલયર દ્વારા લખાયેલ 'એટોમીક હેબીટ્સ' મુજબ, ટેવની ક્રમિક ગોઠવણી ઉત્પાદકતામાં ઘણી મદદ કરે છે.
- મૂળભૂત રીતે, ટેવનો ઢગલો કરવાની બાબત ત્યારે બને છે જ્યારે તમે બે હાલની ટેવો કે જે તમે દરેક દિવસે અગાઉથી કરો છો તેની વચ્ચે નવી ટેવ ઉમેરો છો.
- તમે આ કામ તમારી સવારની યા પૂર્ણ થવાની દિશામાં ઉકળે છે ત્યારે 10 મિનિટનો યોગ ઉમેરીને કરી શકો છો.



10 મિત્રો અને પરિવાર સાથે ટેવોને કેળવો

- એક નવી ટેવ શરૂ કરવાની બાબત અને તેને જાળવવાની બાબત સાંસારિક બની શકે છે.
- યુક્તિ તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે નવા શોખમાં જોડાવાની છે, જે પરીપૂર્ણતા અને વિશ્વાસની સમજ રેડવામાં મદદ કરી શકે છે.
- આ સામાજિક આદાન-પ્રદાન એકલાપણાની નકારાત્મક ભાવનાઓ અને લાગણીઓને દૂર કરે છે.





તંદુરસ્ત જીવન જીવવાની ટેવો

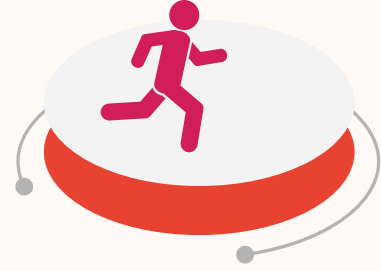
11 તમારા શરીરને હલાવો

- પુખ્ત વ્યક્તિઓએ વધુ ફરવું જોઈએ અને ઓછું બેસવું જોઈએ.
- ફરવાની બાબત તંદુરસ્ત મગજ અને શરીર જાળવવામાં મદદ કરે છે. નિષ્ક્રિયતાને અનેક અભ્યાસોમાં વજન વધારા અને સ્થૂળતા માટે મહત્વના જોખમી પરિબળો પૈકીના એક પરિબળ તરીકે ઓળખવામાં આવેલ છે.
- બગીચામાં ચાલવાની ડ્રિયા, લીફટના બદલે સીડીઓનો ઉપયોગ કરવો એ તમારા શરીરને ફરતું રાખવા માટેના થોડા ઉદાહરણો છે, પરંતુ વધુ સખત પ્રવૃત્તિ માટે, નીચેની બાબતની ભલામણ કરવામાં આવે છે.



ઉદાહરણ 1

સપ્તાહમાં 5 દિવસ, પ્રતિ દિવસ 30 મિનીટ સુધી મધ્યમ તીવ્રતા વાળી એરોબિક પ્રવૃત્તિ (ઝડપી ચાલવાની ડ્રિયા)



ઉદાહરણ 2

જુસ્સાદાર-તીવ્રતાવાળી એરોબીક પ્રવૃત્તિ જેવી કે દરેક સપ્તાહે 1 કલાક અને 15 મિનીટ સુધી જોગીંગ કરવું



ઉદાહરણ 3

સપ્તાહમાં 2 અથવા વધુ દિવસો ઉપર મધ્યમ - અને જુસ્સાદાર તીવ્રતાવાળી એરોબીક પ્રવૃત્તિનું એક સમકક્ષ મિશ્રણ



ઉદાહરણ 4

2 અથવા વધુ દિવસો ઉપર સ્નાયુ મજબૂત બનાવતી પ્રવૃત્તિઓ કે જે તમામ મુખ્ય સ્નાયુ જૂથો (પગ, નિતંબ, પીઠ, પેડુ, છાતી, ખભાઓ અને હાથ) ઉપર કામ કરે છે.

12 વધુ પડતી કસરત કરશો નહીં

- જ્યારે કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિ કે કસરત તમારા માટે સારી છે ત્યારે, જો કે, વધુ પડતી કસરત ભલાઈ કરતા વધુ નુકશાન કરી શકે છે.
- વધુ પડતી કસરત સ્નાયુ અને સાંધાના દુખાવાઓ, હૃદયની સમસ્યાઓ, ઓછી ઊર્જા, નબળી માનસિક સ્પષ્ટતા નબળી તંદુરસ્તીનું કારણ બની શકે છે
- એક જ સમયે બધી કસરતો કરવાના બદલે, તમે સપ્તાહ દરમિયાન તમારી પ્રવૃત્તિ ફેલાવી શકો છો અને તેના બદલે તેને ટુકડાઓમાં તોડો.



13 તમારી મુદ્દા સુધારો

- આપણા માતા-પિતા અને શાળાના શિક્ષકોએ બાળપણમાં આપણી પાસે સીધા બેસવાનો અને ઉભા રહેવાનો આગ્રહ રાખ્યો હતો. જો કે, સાચી મુદ્દામાં આપણી આધુનિક જીવનશૈલી અને મોબાઈલ ફોનની ટેવો વડે બાંધછોડ કરવામાં આવેલ છે.
- એક સાચી મુદ્દા ધરાવવામાં એક કરતા વધુ ફાયદાઓ છે :
 - ✦ બેહતર મિજાજ અને ઊર્જા
 - ✦ બેહતર હાડકા, સાંધા અને સ્નાયુની તંદુરસ્તી
 - ✦ બેહતર શ્વાસોચ્છવાસ અને ઓછા માથાના દુખાવાઓ
 - ✦ સુધરેલ કરોડ અને ગળાની તંદુરસ્તી

જ્યારે ઉભો હોઉ ત્યારે હું કેવી રીતે મારી મુદ્દાને સુધારી શકું?

- સીધા અને લાંબા ઉભા થાવ.
- તમારા ખભાઓને પાછળ રાખો.
- તમારા પેટને અંદર ખેંચો.
- તમારા વજનને મોટા ભાગે તમારા પગના પંજાની ગાદીઓ વાળા ભાગ ઉપર મૂકો.
- તમારા માથાના સ્તરને જાળવો.
- તમારા હાથને તમારી બાજુઓમાં સ્વાભાવિક રીતે નીચેની તરફ લટકવા દો.
- તમારા પગના પંજાને ખભાની પહોળાઈ જેટલા અંતરે રાખો.

જ્યારે બેઠો હોઉ ત્યારે હું કેવી રીતે મારી મુદ્દાને સુધારી શકું છું ?

- બેસવાની સ્થિતિઓને વારંવાર બદલાવો.
- તમારી ઓફીસ કે ઘરની આસપાસ ટૂંકી ચાલવાની પ્રવૃત્તિ કરો.
- સૌમ્યતાથી તમારા સ્નાયુઓને ખેંચો.
- તમારા પગને ક્રોસ કરશો નહીં. (એક બીજા ઉપર ચડાવીને ચોકડી બનાવશો નહીં)
- એ વાતની ખાતરી કરો કે તમારા પગના પંજા જમીનને સ્પર્શ કરે, અથવા જો તે સંભવ ના હોય તો, પગના આરામ માટે ટેકાનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા ખભાને આરામ આપો, તે ગોળ વાળેલા કે પાછળની તરફ ખેંચેલા ના હોવા જોઈએ.
- તમારી કોણીઓને તમારા શરીરની એકદમ નજીક રાખો.

8. એ વાતની ખાતરી કરો કે તમારી પીઠને સંપૂર્ણ રીતે ટેકો આપવામાં આવે છે.
9. એ વાતની ખાતરી કરો કે તમારા સાથળ અને નિતંબોને ટેકો આપવામાં આવે છે.



14 વ્યક્તિગત સફાઈ



- સારી વ્યક્તિગત સફાઈનો મહાવરો કરવો એ શરીરને તંદુરસ્ત અને સાફ રાખવા માટે જરૂરી છે.
- સારી વ્યક્તિગત સફાઈમાં શરીરના બાહ્ય તમામ ભાગોને સાફ અને તંદુરસ્ત રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. તે શારીરિક અને માનસિક એમ બંને તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જરૂરી છે.
- શરીરની સફાઈ, દાંતની સફાઈ, તમારા નખને કાપવા એ એવી અમુક પાયાની બાબતો છે જેની વ્યક્તિએ ક્યારેય ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહીં.

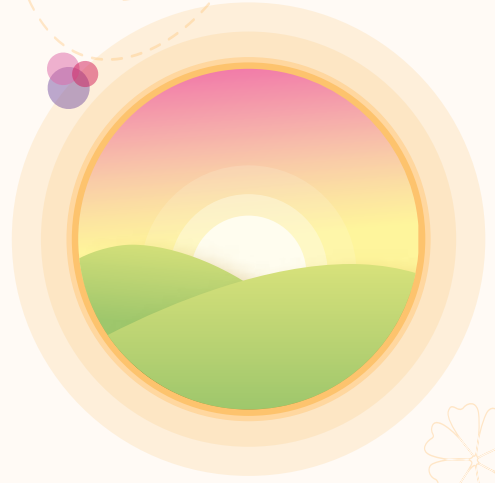
15 વધુ ઉંઘ લો અને સારી ઉંઘ લો

- પૂરતી ઉંઘ લેવી એ ઉત્તમ મગજ માટે સૌથી વધુ મહત્વનું છે તેટલું જ નહીં પરંતુ સારી ઉંઘની ગુણવત્તા આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે પણ અનિવાર્ય છે.
- હળવાશ આપતા વાતાવરણ સાથે ઉંઘની દિનચર્યાનું નિર્માણ કરવું, દિવસના સમય દરમિયાનના ઓછા ઝોકાઓ અને ઓછી ચિંતા કરવાની બાબત ઉંઘની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.
- એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે પુખ્ત વ્યક્તિઓએ 7-9 કલાકની ઉંઘ લેવી જરૂરી છે અને બાળકોએ દરરોજ 9-12 કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ.
- લાભ :
 - ✦ પૂરતી ઉંઘ તમારા દિવસ દરમિયાન શાંતિ અને ઉત્સાહની સમજને સંતુલિત કરે છે, તાણ અને ચિંતાના બદલે.



16 સૂર્યોદયને જુઓ

- આપણી ધરતી ઉપર સૂર્યોદય એક સુંદર, પવિત્ર અને મૂલ્યવાન ઘટના છે.
- સુંદર સોનેરી સૂર્યના કિરણો, પક્ષીઓના કલરવ, ચહેરા ઉપર તાજી ઠંડી હવા આપણને આપણો દિવસ આનંદ અને ઉત્સાહ સાથે શરૂ કરવામાં મદદ કરે છે, અને હકારાત્મકતાનું સિંચન કરે છે.
- નીચેના લાભો લણવા માટે સવારના વહેલા ઉઠો અને સૂર્યોદયનો આનંદ લો
 - ✦ રોગપ્રતિકારક તંત્રને મજબૂત બનાવે છે અને બળતરા ઘટાડે છે
 - ✦ પુષ્કળ માત્રામાં વિટામીન ડી પુરું પાડે છે
 - ✦ જૈવિક પ્રક્રિયાના લયને ઉત્તેજિત કરે છે
 - ✦ ચેતા તંત્ર ઉપર ઉત્તમ કામ કરે છે
 - ✦ મિજાજ સુધારે છે, હકારાત્મકતાનું સિંચન કરે છે અને તણાવ ઘટાડે છે



17 તમારા આસપાસના વાતાવરણોમાં છોડ વાવો



- આંતરિક અને બાહ્ય વનસ્પતિઓ આપણને માણવા માટેના આકર્ષક રંગો અને સુગંધોથી વિશેષ આપે છે. છોડવાઓ લોકોને આરોગ્યના લાભો પણ આપે છે.
- લાભો :
 - ✦ તમે શ્વાસમાં અંદર લો છો તે ઓકિસજન અને અને બહાર કાઢો છો તે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વચ્ચે સંતુલન કરે છે.
 - ✦ શાંતિ આપતી અસરો
 - ✦ ઘરની અંદરના છોડવાઓ તમારી ઉત્પાદકતાને 47% સુધી વધારી શકે છે અને યાદશક્તિમાં 20% વધારો કરી શકે છે.

18 ઘટાડો, પુનઃઉપયોગ કરો અને રીસાયકલ કરો

- પર્યાવરણને સાફ રાખવું, કુદરતી સંશાધનોનું જતન કરવું અને પ્રદૂષણ અટકાવવા માટે ઘટાડો કરવો, ફરીથી ઉપયોગ કરવો અને રીસાયકલ કરવું એ તમામ મહત્વની રીતો છે.
- લાભ :

એક સાફ પર્યાવરણ મનુષ્યો સામનો કરે છે તે આરોગ્યની સમસ્યાઓ ને ઘટાડી શકે છે, જેમાં ફેફસાના રોગો, હૃદયરોગના હુમલાઓ, ચેપ અને કેન્સર કે જે આપણા પર્યાવરણમાં મોજુદ પ્રદૂષણો દ્વારા સર્જાય છે.



19 ડીજીટલ ડેટોક્ષ

- ડીજીટલ જગત, જે ટલું વધું આપણા જીવનની ગુણવત્તા સુધારે છે તેટલું જ આપણી હાલની ક્ષણોને દૂર લઈ જાય છે અને આપણી આસપાસના જગતમાં હકીકતમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે આપણને ચુકાવે છે.
- લાભ :
ડીટોક્સિંગ તમને એવી અન્ય બાબતો કરવા માટે સમયની સ્વતંત્રતા આપે છે જે તમારા માનસિક આરોગ્યને વધારશે.
- અહીં સ્ક્રીન ઉપરના સમયને ઘટાડવા માટેના અમુક સૂચનો છે :
 - તમારા સાધનો ઉપર સ્ક્રીન સમયની સીમા ગોઠવો
 - એપના નોટીફિકેશન્સ બંધ કરો.
 - સામાજિક મેળાવડાઓમાં તમારા મોબાઈલને નહીં તપાસવાનો પ્રયાસ કરો.
 - ઉઘવાના 2-3 કલાક પહેલા સ્ક્રીનવાળા ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરશો નહીં



20 તે ધુમાડાનો ત્યાગ કરો



- ધુમ્રપાન કેન્સર, હૃદયરોગો, આઘાત, ફેફસાના રોગો સર્જે છે અને ક્ષય, આંખના રોગો અને સંધિવા સહીત રોગ પ્રતિકારક તંત્રની સમસ્યાઓ સર્જે છે.
- જો તેને છોડવાનું તમને મૂશ્કેલ જણાય તો, અહીં કેટલીક ઉપયોગી રીતો આપેલી છે :
 - તમારી જાતને ધુમ્રપાન નહીં કરવાના લાભોની અને તમાકુની હાનિકારક અસરોની યાદ અપાવો.
 - નિકોટીનના અવેજી ઉપચારને અજમાવો
 - કારણોથી બચો
 - ધુમ્રપાન કરવાની તીવ્ર ઈચ્છાને વિલંબિત કરો
 - ગમ કે કેન્ડીના એક ટુકડાને ચાવો.
 - અમુક શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો.
 - હળવા થવાની પ્રયુક્તિઓ અજમાવો
 - મદદ અને સલાહ માંગો



એક શાંત મગજ માટે તંદુરસ્ત ટેવો

21 કાઈક નવું શિખો

“શીખવું એ એકમાત્ર એવી બાબત છે કે જેનાથી મગજ ક્યારેય થાકતું નથી, ક્યારેય ભયભીત થતું નથી, અને ક્યારેય અફસોસ કરતું નથી.” લીયોનાર્ડો દ વીસી

- શીખવું એ એક સતત પ્રક્રિયા છે. જ્ઞાન આપણા મગજને પોષણ આપવામાં મદદ કરે છે જે આપણા આત્માને વિશુદ્ધ કરે છે.
- તેથી, તમે લાંબા સમયથી જેનો વિચાર કરી રહ્યા હોવ તે એક કૌશલ્યને શિખો.



22 સ્વ-સંભાળને અગ્રતા આપો

- સ્વ-સંભાળ તમારી જાત સાથે તંદુરસ્ત સંબંધ જાળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે જેથી તમે અન્ય લોકો સુધી સારી ભાવનાઓ મોકલી શકો છો.
- સ્વ-સંભાળની દિનચર્યામાં જોડાવાની બાબત તબીબી રીતે ચિંતા અને હતાશા ઘટાડવા કે દૂર કરતી હોવાનું, તણાવ ઘટાડવાનું, એકાગ્રતા વધારવાનું, નિરાશા અને ગુસ્સો ઘટાડવાનું, આનંદ વધારવાનું, ઊર્જા વધારવાનું અને બીજી ઘણી બાબતો માટે સિધ્ધ થયેલ છે.
- તમારી જાત માટે અગ્રતા આપવા માટેની અહીં અમુક રીતો આપેલી છે :
 - ✦ દરરોજ તમારી જાત માટે 15 મિનીટ થી 1 કલાક અલગ રાખો.
 - ✦ તમને સૌથી વધુ આનંદ આવતો હોય તેવા કાર્યમાં તમારી જાતને રોકો.

23

ડિકલટર (બિનજરૂરી વસ્તુઓ દૂર કરો)

- તમારી આસપાસની સ્થિતિઓમાંથી બિનજરૂરી વસ્તુઓને દૂર કરવાની બાબત તજાવ ઘટાડવા માટેની સૌથી સરળ રીત છે. વધારાની સામગ્રીમાંથી છૂટકારો મેળવવાની બાબત તમને વધુ શાંતિ, વધુ આનંદ અને વધુ નિયંત્રણનો અનુભવ કરાવીને તમારા માનસિક આરોગ્યને લાભ આપી શકે છે.
- એક વધુ સુઘળ જગ્યા વધુ હળવા મગજ માટે મદદરૂપ બની શકે છે.
- બિનજરૂરી વસ્તુઓને દૂર કરવા માટે અહીં અમુક સૂચનો આપેલા છે
 - ✦ બિનજરૂરી વસ્તુઓને દૂર કરવા માટે એક આયોજન અને સમયરેખા બનાવો.
 - ✦ 'અચૂકપણે જરૂરી', 'કદાચ જરૂર પડી શકે', અને 'જરૂરી નથી' અને ક્યારા તરીકે વસ્તુઓને ગોઠવો.
 - ✦ એવી વસ્તુઓને દાનમાં આપો કે વેચી દો જે 'જરૂર પડી શકે' અને 'જરૂરી નથી' વર્ગમાં આવે છે



24

એક નોંધપોથી જાળવો

- લખવું એ એક શક્તિશાળી કાર્ય છે, કારણ કે મગજ જે વધુ ધીમેથી લખવામાં આવી રહ્યું છે તેના ઉપર પ્રક્રિયા કરે છે, અને તેથી તે ઉપચારનો એક પ્રકાર બને છે.
- તે તમારી હકારાત્મક અને નકારાત્મક ભાવનાઓ ઉપર સ્પષ્ટતા મેળવવામાં તમને મદદ કરે છે.
- ધ્યેયો અને સપનાઓને લખવાની બાબત એક હકારાત્મક આશા લાવે છે, અને ભૂતકાળની સિધ્ધિઓની યાદી બનાવવાની બાબત તમારા જીવનમાં સફળતાઓ બતાવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તમને શરૂઆત કરવામાં મદદ કરવા માટે અહીં અમુક સૂચનો આપેલા છે :
 - ✦ તમે જે લખવા માંગો છો તે નક્કી કરો
 - ✦ લેખન માટે સમય નક્કી કરો. તમે કલર પૂરી શકો, ચિત્ર દોરી શકો કે ઝડપથી લખી શકો છો
 - ✦ દિવસનું પ્રતિબંધ પાડો
 - ✦ એવી 3 વસ્તુઓની યાદી બનાવો જેના માટે તમે તે દિવસે આભારી હતા
 - ✦ નકારાત્મક બનવાનું ટાળો

25

વધુ વાંચો

- વાંચનમાં મગજમાં સર્કિટો અને સંકેતોની એક જટીલ સાંકડનો સમાવેશ થાય છે જે મગજને બદલે છે.
- તમારી વાંચન ક્ષમતા જેમ પરિપક્વ બને છે તેમ આ સાંકળ પણ વધુ મજબૂત અને વ્યવહારકુશળ બને છે. તેથી તે ફોનનો ત્યાગ કરો અને નીચેના ફાયદાઓ મેળવવા માટે એક નવલકથા ઉપાડો :
 - ✦ પરાનુભૂતિ વધારે છે
 - ✦ શબ્દભંડોળનું નિર્માણ કરે છે
 - ✦ જ્ઞાનાત્મક ક્ષયને અટકાવે છે
 - ✦ તજાવ ઘટાડે છે
 - ✦ ઉંઘમાં મદદ કરે છે
 - ✦ હતાશા ઘટાડે છે
 - ✦ જીવનના સમયગાળાને લંબાવે છે
- વાંચનની ટેવ વિકસાવવા માટે અહીં 5 સૂચનો આપેલા છે :
 1. તમારા વાંચનના લક્ષ્યો નક્કી કરો
 2. દરેક મહીને તમારા વાંચનની સામગ્રીઓને પસંદ કરો
 3. વાંચન માટે એક નિયત સમય ફાળવો
 4. વાંચન સમયે વિચલનો ટાળો
 5. પુસ્તકોને તમારા વાતાવરણનો એક ભાગ બનાવો



26 હાસ્ય કરો અને અભિવાદન કરો

- જ્યારે એકલા હોવ કે જ્યારે કોઈકનું અભિવાદન કરતા હોવ ત્યારે હંમેશા હાસ્ય કરો. હાસ્ય ચેપી હોય છે.
- વળી, સાચું હાસ્ય આંતરિક ખુશીને રજૂ કરે છે. પરંતુ ખોટું હાસ્ય પણ મગજને આપણે ખુશ છીએ તેમ વિચારવામાં મનાવી શકે છે.
- લાભો :
 - ✦ સારી ભાવનાઓ ફેલાવે છે
 - ✦ માનસિક સુખાકારીની ભાવના જાળવવામાં મદદ કરે છે
- તે આદર્શ હાસ્યને હસ્તગત કરવા માટે અહીં અમુક સૂચનો આપેલા છે
 - ✦ તમારી આંખો વડે હાસ્ય કરો
 - ✦ તમારા હાસ્યને હળવું અને ગહન રાખો
 - ✦ અરીસામાં હાસ્ય કરવા માટેનો મહાવરો કરો



27 હસવા માટેની કોઈક બાબત શોધો

- હાસ્ય એ એક શક્તિશાળી દવા છે. તે મિજાજ સુધારે છે, તણાવ ઘટાડે છે અને યાદદાશ્ત સુધારે છે.
- તેથી, કોઈકની સાથે હાસ્ય કથા જુઓ અથવા લાફ્ટર ક્લબમાં જોડાવ અને સપ્તાહમાં કમ સે કમ 30 મિનીટ સુધી ખડખડાટ હસો.
- લાભો :
 - ✦ મિજાજ સુધારે છે,
 - ✦ દુખાવા પ્રત્યેની સહયતામાં સુધારો કરે છે
 - ✦ હૃદયવાહિની સંબંધિત આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે

28 કુદરતમાં થોડો સમય વિતાવો

- પ્રકૃતિ અને સુખાકારી વચ્ચે એક નોંધપાત્ર જોડાણ હોય છે.
- પ્રકૃતિના લાભો માત્ર દેખીતી ઉત્તેજનાઓમાંથી જ મળતા નથી પરંતુ અવાજો, ગંધો અને અન્ય તમામ સમજોમાંથી પણ મેળવાય છે.
- કુદરતમાં એક સપ્તાહમાં કમ સે કમ 120 મિનીટ વિતાવવાની બાબત સારા આરોગ્ય અને સુખાકારી સાથે જોડાયેલી હોય છે.



29 સંગીતને સાંભળો

- સંગીત એ આનંદ, સંદેશા, અભિવ્યક્તિ વગેરે માટે માનવજાતના સુંદર સર્જનો પૈકીનું એક સર્જન છે. જો કે, તેનો પ્રભાવ આ તમામ બાબતોથી વધુ કામ કરે છે.
- માનવ જીવનના ઘણા પાસાઓ- શારીરિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક, મનોવૈજ્ઞાનિક સહીત ના પાસાઓ સંગીતમાં સફળ જોડાણ દ્વારા હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.
- એક સપ્તાહમાં અડધો કલાકની સંગીતમય પ્રવૃત્તિ શાબ્દિક અને બૌદ્ધિક ક્ષમતાને વધારે છે.
- લાભો:
 - ✦ દરરોજ સંગીતને સાંભળવાની બાબત તજાવ હળવો કરવામાં, મિજાજ સુધારવામાં અને બેહતર ઉંઘમાં પણ મદદ કરી શકે છે.



30 ધ્યાન કરો

- ધ્યાન એ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે અને તમારા વિચારોને દિશા આપવા માટે તમારા મગજને તાલીમ આપવાની ટેવ મુજબની પ્રવૃત્તિ છે.
- આઠ સપ્તાહ સુધી દિવસના 13 મિનીટ સુધી ધ્યાન કરવાની બાબત વિવિધ લાભો મેળવવા માટે જાણીતી છે.
- લાભો :
 - ✦ ઘટેલી નકારાત્મક મિજાજની સ્થિતિ, વધેલ ધ્યાન, કામ કરવાની યાદદાશ્ત અને ઓળખની યાદદાશ્ત.
 - ✦ ચિંતાની ઘટેલી અવસ્થા
 - ✦ તજાવ ઘટાડે છે અને એકાગ્રતા વિકસાવે છે
 - ✦ બેહતર આરામ મેળવવામાં મદદ કરે છે
- તમને શરૂઆત કરાવવા માટે અહીં સૂચનો આપેલા છે
 - ✦ એક શાંત, આરામદાયક સ્થાન શોધો અને સીધા ઉભા રહો
 - ✦ દિવસમાં કેટલાક ટૂંકા સત્રો દ્વારા શરૂ કરો, ધીમે ધીમે સમયગાળો વધારો
 - ✦ શ્વાસોચ્છવાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
 - ✦ તમારા વિચારો બાબતે વધુ સંઘર્ષ કરશો નહીં, તેના બદલે તેમને આવવા અને જવા દો.
 - ✦ માર્ગદર્શિત ધ્યાનની મદદ લો.



સ્વસ્થ સંબંધોની ટેવો



31 સ્વાભાવિક વ્યવહાર કરો

- 'સ્વાભાવિક બનો' એ એક સાદો રૂઢ પ્રયોગ છે પરંતુ એક મૂશ્કેલ કાર્ય છે
- પરંતુ સ્વાભાવિક બનવાની બાબત તમને આત્મવિશ્વાસ, અન્યો તરફથી વધુ સ્વીકૃતિ, વધુ ભરોસો અને ઓછો તણાવ આપે છે.
- તમને સ્વાભાવિક બનવામાં મદદ કરવા માટે અહીં અમુક રીતો આપેલી છે
 - ✦ તમારી જાતનો સ્વીકાર કરો
 - ✦ પોતાના વિશેની નકારાત્મક વાતની ઓળખ કરો
 - ✦ તમારી સબળાઈઓની ઉવજણી કરો
 - ✦ તમારી જાતને વ્યક્ત કરો
 - ✦ તમારી નબળાઈ બતાવો



32 રૂબરૂમાં જોડાવ

- રૂબરૂ જોડાણો તમને આ લાભો આપી શકે છે :
 - ✦ બેહતર માનસિક આરોગ્ય - તે તમારા મિજાજને હળવો કરી શકે છે અને તમને વધુ આનંદિત કરી શકે છે.
 - ✦ તમારા ચિત્તભ્રમના જોખમને ઘટાડે છે- સામાજિક વાતચીત એ તમારા મગજના આરોગ્ય માટે સારી હોય છે.
 - ✦ સલામતી, માલિકીપણા અને સુરક્ષાના ભાવને વધારે છે.
 - ✦ અન્યો સમક્ષ તમારા વિચારો, લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાનું તમારા માટે સંભવ બનાવે છે અને તેમને તમારામાં ભરોસો કરવાનું સંભવ બનાવે છે.
- આનો અર્થ એવો નથી કે તમારે આખો દિવસ લોકો સાથે વિતાવવો પડે છે, એક 15 મિનીટ ચાલવાની પ્રવૃત્તિ કે તમારા પડોશી સાથે એક ઝડપી કોફી પીવાની પ્રવૃત્તિ આ હેતુ સિધ્ધ કરી શકે છે.
- તમે એવા પ્રયાસો પણ કરી શકો છો અને સામાજિક મેળાવડાઓ માટેના વધુ આમંત્રણો સ્વીકારી શકો છો.

33

હુંમેશા આદર બતાવો



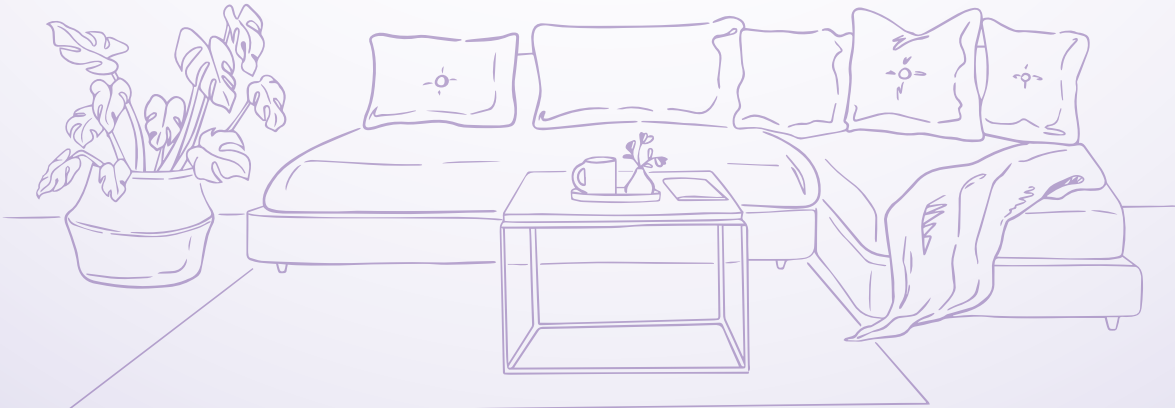
- કોઈપણ સારા સંબંધનો પાયો તેની અંદર રહેલા આદરભાવની માત્રા છે.
- અહીં આદર બતાવવા માટેની અમુક રીતો છે :
 1. અન્યો સાથે નિખાલસ રીતે અને પ્રામાણિક રીતે વાત કરવી
 2. એક બીજાને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવા
 3. એકબીજાની ભાવનાઓ અને જરૂરીયાતોની કદર કરવી
 4. સમાધાન કરવું
 5. અન્યો સાથે અને તેમના વિશે સ્નેહપૂર્વક વાત કરવી
 6. એક બીજાને અવકાશ આપવો
 7. એકબીજાના રસ, શોખ, કારકીર્દીઓ વગેરેને મદદ કરવી

34

વાતચીત એ ચાવી છે



- તે જાણીતું છે કે એક તંદુરસ્ત સંબંધ અને તમારા આરોગ્ય માટે વાતચીત સફળતાની ચાવી છે.
- અસરકારક પારિવારિક વાતચીત વધુ હકારાત્મક આરોગ્ય પરિણામો સાથે ખૂબ સંબંધ ધરાવે છે.
- કાર્યસ્થાનમાં, અસરકારક વાતચીત તમને મદદ કરી શકે છે :
 - ✦ કર્મચારીઓનું સંચાલન કરવામાં અને ટીમોની રચના કરવામાં
 - ✦ તમારી સંસ્થાઓને વધુ ઝડપથી વિકસાવવામાં અને કર્મચારીઓને જાળવવામાં
 - ✦ સુધરેલી સર્જકતા અને નવીન વિચારમાંથી લાભ મેળવવા માટે
 - ✦ મજબૂત સંબંધો બાંધવા અને તમારા અને તમારી સંસ્થા માટે વધુ તકોને આકર્ષવા માટે



35

કોઈ નિર્ણય નહી



- નિર્ણય એ એક સ્વાભાવિક સ્ફુરણ છે. જો કે, વ્યક્તિ તેના નિર્ણયો સંબંધિત શબ્દો અને વિચારોથી અન્યોને નુકસાન પહોંચાડવાથી દૂર રહી શકે છે.
- અભિપ્રાયવાળા બનતા કેવી રીતે અટકવું ?
 - ✦ તમારી જાતને દોષ આપશો નહી
 - ✦ બીજા લોકોને શંકાનો લાભ આપો
 - ✦ સજાગ રહો
 - ✦ વ્યક્તિગત ભાવનાઓ, લાગણીઓને મહત્વ ના આપો.
 - ✦ પાયાના સારા તત્વોને તપાસો
 - ✦ જીવન પ્રત્યેના તમારા બાહ્ય દેખાવને ફરીથી ઘડો
 - ✦ તમારા પોતાના વર્તન ઉપર ધ્યાન આપો
 - ✦ તમારી જાતને કેળવો

36

કદર કરવાની કલા શીખો

- આભાર બતાવવો એ શાબ્દિક "તમારો આભાર" અથવા એક ટૂંકી નોંધ જેટલું સરળ હોઈ શકે છે પરંતુ તેની અસરો દૂરગામી હોય છે.
- તમારા સાથીદારે ડીશોનો ભાર ભર્યો હોય અથવા તમારો મિત્ર દિવસ બચાવવા માટે છેલ્લી ઘડીએ આવી પહોંચ્યો હોય તો તેમને આભાર કહેવાની તક ગુમાવશો નહી.
- લાભો :
 - ✦ હતાશા અને ચિંતાનું જોખમ ઘટાડે છે
 - ✦ જીર્ણ દુખાવા સાથે જોડાયેલ મૂશ્કેલીઓને આસાન બનાવે છે
 - ✦ રોગના જોખમને ઘટાડે છે
- કદર બતાવવા માટેની અમુક રીતો અહી આપેલી છે
 - ✦ તમારો આભાર એવું કહો
 - ✦ પરાનુભૂતિ સાથે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો
 - ✦ એક કદરની નોંધ લખો
 - ✦ તેમના દિવસ વગેરેને પ્રકાશિત કરવા માટે એક છોડ કે ફૂલો તેમને ભેટમાં આપો



37 તમારા પરિવાર સાથે કમ સે કમ એક ભોજન લો

- વાતચીત માટે ઉતાવડ કરવાના બદલે રાત્રિ ભોજન કરવા સમયે ડાયનિંગ ટેબલ ઉપર વાતચીતો કરવાનું વધુ આસાન હોય છે.
- લાભ
 - ✦ આ બાબત તમારી આનંદ અને સુખાકારીની સમજને વધારે છે જે તમારા માનસિક આરોગ્યને ખૂબ જ અસર કરશે.



38 પારિવારિક વેકેશન્સ ઉપર જાવ



- રજાઓ તમારા પરિવાર સાથે જોડાવા માટે અને તણાવમાંથી છૂટા પડવા માટેના એક શક્તિશાળી અવસર તરીકે કામ કરે છે.
- જો કે વેકેશનોની અસરો ટૂંકા સમયની હોય છે તો પણ, વેકેશનની યાદગીરીઓ ટૂંકા સમય માટે મિજાજ અને સુખાકારીને વધારે છે અને ભવિષ્યની તણાવ ઉભી કરતી બાબતો સામે રક્ષણ તરીકે કામ કરે છે.
- વેકેશનો પણ લોકોને રોજીંદી પરેશાનીઓમાંથી માનસિક રીતે દૂર કરવામાં અને જીવનને તેવા દ્રષ્ટિબિંદુમાં મૂકવામાં મદદ કરી શકે છે જે મનોવૈજ્ઞાનિક અનુકૂળતાનું કારણ બની શકે છે.
- તમે ટૂંકા વેકેશનો લઈને શરૂ કરી શકો છો, જે ખર્ચની રીતે અનુકૂળ હોય છે. આથી વર્ષમાં તમારા માટે વધુ પ્રવાસો શક્ય બનાવે છે અને તમે ઓછા જાણીતા સ્થાનોમાં મુસાફરી કરી શકો છો.



39

તમારા સાથી સાથે ચાલવા જાવ

- નજીકના વિસ્તારમાં લટાર મારવી એ તમારા મિત્ર કે સાથી સાથે ફરીથી જોડાવા માટેની એક ઉત્તમ રીત છે.
- આ ચાલવાની પ્રવૃત્તિઓ કોઈ ખર્ચ કર્યા વિના થોડી તાજી હવા મેળવવા અને ચૂકી જવાયેલ વસ્તુઓને શીખવા માટેની એક ઉમદા તક હોય છે.



40

એક સહાયક અને પ્રેરણાદાયક પરિભળ બનો

- જે રીતે તમે તંદુરસ્ત જીવન શૈલી તરફની તમારી સફર ઉપર અન્યો તરફથી પ્રેરણા અને મદદની કદર કરો છો. બરાબર તે જ રીતે તમે પણ અન્યો માટે તે જ કામ કરી શકો છો.
- તમે અન્ય લોકોને તેઓ જે હાંસલ કરવા માંગે છે તે કરવા માટેના અનેક કારણો આપીને અન્યોને પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો.
- આ બાબત તેમને વધુ સખત કામ કરવા માટે અને વિના વિલંબે કાર્યને પૂર્ણ કરવા માટે પ્રેરણા આપી શકે છે.



संदर्भ

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





કચ્છ નાં શ્રીચરણ તબીબી પ્રેક્ટીસીસનર, દવાખાના અને લેબોરેટરીના ઉપયોગી આર્ટ ઝ.



© 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