

Fantastic 40

आरोग्यपूर्ण
जीवनासाठी
40 सवयी

तुम्हाला माहित आहे का?

अनुकूल जीवनशैलीच्या सवयी हृदय विकाराचा धोका जवळजवळ 59% ने कमी करतात

आरोग्यदायक जीवनशैलीच्या सवयी बिंबवण्यामुळे आपल्याला उत्साही वाटते, काही प्राप्त केल्याची जाणीव होते आणि सर्वात महत्वाचे आनंद प्राप्त होतो.

हे मासिक तुम्हाला अशा प्रभावी टिपा देणार आहे ज्यामुळे आरोग्यदायक सवयी हा तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येचा एक भाग बनेल.



प्रादेशिक भाषेमध्ये
मासिक डाउनलोड
करण्यासाठी स्कॅन करा.



INTAS

Xenith
A Division of INTAS





विषय

अधिक उत्तम आरोग्यासाठी सवयी बदलणे 01

आरोग्यदायक सवयी विकसित करण्याचे मार्ग

1. बदल करण्याचा निर्णय घ्या आणि नवीन सवयी शिका. 02
2. सोपी सुरवात करा आणि प्रक्रियेवर विश्वास ठेवा 02
3. एक सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवा..... 03
4. यशस्वी बदलाची गुरुकिल्ली – लक्ष केंद्रीत करणे आणि निश्चय करणे 03
5. स्वतःला प्रेरित आणि प्रोत्साहित राखा..... 03
6. तुमच्या प्रगतीचा मागोवा घ्या 04
7. प्रतिकूल प्रेरक हटवा 04
8. अशा सवयीची सुरवात करा ज्यात तुम्हाला आनंद वाटेल..... 04
9. सवय एकत्रित करणे 05
10. मित्रमैत्रिणी आणि कुटुंबियांसोबत सवयी विकसित करा..... 05
11. तुमच्या शरीराची हालचाल करा..... 06

आरोग्यदायक जीवनाच्या सवयी

12. अति-जास्त व्यायाम करू नका 07
13. तुमची शारीरिक स्थिती योग्य राखा 07
14. वैयक्तिक स्वच्छता..... 09
15. जास्त वेळ झोप घ्या आणि उत्तम झोप घ्या 09
16. सुर्योदय पहा..... 10

17. तुमच्या सभोवताली झाडे लावा 10
18. वापर कमी करा, पुनर्वापर करा आणि पुनरुपयोगात आणा 10
19. डिजिटल डिटॉक्स 11
20. धूम्रपान करणे सोडा 11
21. काहीतरी नवीन शिका 12

शांतीपूर्ण मनासाठी आरोग्यदायक सवयी

22. स्वतःच्या काळजीला प्राधान्य द्या 12
23. निरुपयोगी वस्तु फेकून द्या 13
24. एक जर्नल ठेवा 13
25. अधिक वाचा 13
26. स्मितहास्य करा आणि स्वागत करा 14
27. काहीतरी असे शोधा ज्यामुळे हसू येईल 14
28. निसर्गाच्या सान्निध्यात वेळ घालवा..... 14
29. संगीत ऐका 15
30. ध्यान करा..... 15
31. स्वतः जसे आहात तसे रहा 16

आरोग्यदायक नातेसंबंधाच्या सवयी

32. वैयक्तिकरित्या जोडले जा 16
33. नेहेमी आदर दर्शवा..... 17
34. संवाद साधणे ही गुरुकिल्ली आहे..... 17
35. कोणतीही टिका करू नका..... 18
36. प्रशंसा करण्याची कला शिका 18
37. किमान एक भोजन तुमच्या कुटुंबासह घ्या 19
38. कुटुंबियांसह सुट्टी साजरी करा 19
39. तुमच्या जोडीदारासह वॉक करायला जा 20
40. एक पार्टीबा देणारा आणि प्रेरित करणारा घटक बना 20
- संदर्भ 21

अधिक उत्तम आरोग्यासाठी सवयी बदलणे



- आरोग्यदायक सवयी विकसित करणे कठीण असते आणि बहुधा त्यासाठी तुमची मानसिकता बदलणे आवश्यक असते.
- सवयी म्हणजे त्यातून मिळणारी बक्षिसे आणि फायदे. त्यामुळे अशा सवयी बिंबवणे जास्त सोपे असते ज्यातून त्वरित बक्षिस मिळेल, परंतु ज्यातून बक्षिस उशीराने मिळते अशा सवयींसाठी वचनबद्धता देणे आणि कायम राखणे जास्त कठीण असते. उदाहरणार्थ, अधिक जास्त व्यायाम करण्यापेक्षा तुमचा फोन चेक करणे जास्त सोपे आहे.
- जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) अनुसार एक आरोग्यदायक जीवनशैली म्हणजे जगण्याचा असा मार्ग ज्यामध्ये गंभीर आजारांना किंवा मृत्युच्या धोक्याला प्रतिबंध होतो. यासाठी आपल्याला आरोग्यदायक सवयी असणे आवश्यक आहे.
- आरोग्यदायक सवयी म्हणजे स्वयं-नियंत्रणासह अत्यंत शिस्तित असलेल्या वर्तणुक पद्धती, ज्या एखाद्याच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अनेक प्रकारे फायदेशीर असतात जसे:
 - ✦ सर्व आजार पूर्ण बरे होण्यायोग्य किंवा प्रतिबंध करण्यायोग्य नसतात, परंतु त्यांची तीव्रता कमी करण्यात किंवा ते होण्यात विलंब केला जाऊ शकतो.
 - ✦ अधिक दीर्घ आयुर्मान
 - ✦ सुधारित रोगप्रतिकारशक्ती
 - ✦ सशक्तपणामध्ये वाढ
 - ✦ अधिक उर्जा
 - ✦ वजन व्यवस्थापन
 - ✦ व्यक्तींमध्ये भावनिक आणि आत्मिक शक्ती
 - ✦ एकूण मिळून सकारात्मक सामाजिक नातेसंबंध
- सुधारित हित-कल्याणाकडील तुमच्या वाटचालीमध्ये, हे मासिक नव्या सवयी विकसित करण्यासाठी मार्ग सुचवते, आणि आरोग्यदायक जीवनाच्या सवयी, शांतीपूर्ण मनासाठी आरोग्यदायक सवयी आणि निरोगी नातेसंबंधांसाठी टिपा देते.



आरोग्यदायक सवयी विकसित करण्याचे मार्ग

01 बदल करण्याचा निर्णय घ्या आणि नवीन सवयी शिका.

- वाईट सवयी मान्य करा.
- तुम्ही तुमच्या अवचेतन सवयी मॅदूच्या जागृत अवस्थेत आणल्या पाहिजेत. तुम्ही हे स्वतःचे निरीक्षण करून करू शकता किंवा तुमच्या मित्रमैत्रिणी किंवा कुटुंबियांना तुमच्यासाठी या सवयी तुम्हाला दाखवण्यास सांगा.
- यामुळे तुम्हाला तुमच्या आरोग्यासाठी फायदा होईल अशी एक नवीन सवय आणि कौशल्य शिकण्यासाठी एक जागृत निर्णय घेण्यात मदत होईल.



02 सोपी सुरवात करा आणि प्रक्रियेवर विश्वास ठेवा



- 'रोम एका दिवसात बांधले गेले नाही'.
- कमी काळात सर्वकाही एकदम बदलण्याऐवजी तुमच्या सवयींमध्ये छोटे तरीही प्रभावी बदल करण्याचा प्रयत्न करा.
- एका वेळेला एकाच सवयीवर लक्ष केंद्रीत करा आणि त्यासाठी छोटी छोटी लक्ष्ये निर्धारित करा.
- यामुळे तुमचा मॅदू आणि शरीराला हे सकारात्मक बदल योग्य प्रकारे हाताळण्यास मदत होईल.
- नवीन सवयी वापरण्याची सवय होण्यासाठी आपल्याला साधारणपणे सुमारे 21 दिवस लागतात, त्यामुळे आनंद घ्या आणि प्रक्रियेवर विश्वास ठेवा. सहजपणे हार मानू नका.

03 एक सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवा

- ग्लास अर्धा रिकामा आहे असे पाहाण्याने कधीही मदत होत नाही.
- नवीन सवय विकसित करताना मुख्य तत्वांपैकी एक म्हणजे सकारात्मक राहाणे कारण सकारात्मक राहाण्याने अर्धे काम पूर्ण झाल्याचे मानले जाते.
- सकारात्मक राहाण्याने तुमच्या जीवनात जे बदल करण्याचा तुम्ही प्रयत्न करत आहात त्यासह जुळवून घेणे अधिक सोपे बनते.
- या सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे तुम्ही ज्या प्रकारे तुमच्या सभोवतीच्या जगाकडे पाहाता तो देखील हळुहळु बदलण्यास मदत होईल.



04 यशस्वी बदलांची गुरुकिल्ली – लक्ष केंद्रीत करणे आणि निश्चयी राहाणे



- सकारात्मक निष्कर्ष आणि प्राधान्यांवर लक्ष केंद्रीत करा, विचलने आणि अडथळे दूर करा.
- तुमची लक्ष्ये लिहून काढून आणि ती प्राप्त करण्यासाठी एक अंतिम मुदत निश्चित करून स्वतःला निश्चयी राखा.

05 स्वतःला प्रेरित आणि प्रोत्साहित राखा

- नवीन सवयी विकसित करण्यासाठी आणि त्या कायम ठेवण्यासाठी, प्रेरणा आणि प्रोत्साहन सतत उपस्थित असणे जरूरी आहे.
- या बदलांच्या सकारात्मक निष्कर्षांची नोंद घ्या जे एक स्मरणपत्र म्हणून कृती करतात, किंवा योग्य संसाधने प्राप्त करा जी प्रेरित राहाण्यास मदत करतात, किंवा अशा लोकांच्या सान्निध्यात रहा जे तुम्हाला प्रेरित करतील.



06 तुमच्या प्रगतीचा मागोवा घ्या

- तुमच्या प्रगतीचा मागोवा घेण्याने तुम्हाला तुमच्या शक्ती निश्चित करण्यास मदत होते, असे विभाग शोधा जेथे तुम्ही सुधारणा करू शकता, आणि त्या मार्गावर टिकून रहा. तुम्ही जे केले तितकेच फक्त नोंद करू नका, तर ते करताना तुम्हाला कसे वाटले ते देखील नोंदवा – तुमच्या भावना तुमच्या नवीन सवयी टिकून राहाण्यात एक भूमिका बजावू शकतात.
- तुमच्या प्रगतीची नोंद ठेवल्यामुळे तुम्हाला एकाग्र राहाण्यात आणि तुमची लक्ष्ये प्राप्त करण्यात येणारे अडथळे दूर करण्यात मदत होऊ शकते. लक्षात ठेवा की अडथळ्याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही अपयशी झाला आहात. आपल्या सर्वांना अडथळ्यांचा अनुभव येतो. महत्वाची गोष्ट म्हणजे जितके शक्य तितक्या लवकर तुम्ही तुमच्या मार्गावर परत आले पाहिजे.



07 प्रतिकूल प्रेरक हटवा



- अशा वस्तु, ठिकाणे आणि लोकांना टाळण्याचा प्रयत्न करा ज्यामुळे तुम्हाला तुमच्या वाईट सवयींकडे पुन्हा वळण्याची इच्छा होईल. कारण सवयी या कोणत्याही जागृत विचारांनी बहुधा क्वचितच चालू होतात, त्यामुळे एकाग्रतेचे संपूर्ण बळ वापरून सवय थांबवण्याऐवजी प्रेरक हटवणे जास्त सोपे आहे.
- अशा वस्तु आणि स्थिती दूर करा ज्या तुमच्या वाईट सवयीला प्रेरक ठरतील. उदाहरणार्थ, तुम्हाला आरोग्यदायक अन्न सेवन करायचे आहे, मग तुमच्या खाण्यापिण्याच्या सामानात कुकीज साठवून ठेवू नका.
- यामुळे ज्या गोष्टींमुळे त्या होतात त्या गोष्टी टाळून वाईट सवयी सोडणे जास्त सोपे होईल.

08 अशा सवयीची सुरवात करा ज्यात तुम्हाला आनंद वाटेल

- जे करण्यात तुम्हाला आनंद मिळतो अशी सवय किंवा गतिविधी शोधणे महत्वाचे आहे कारण त्यामुळे त्याची फक्त सुरवात करणे खूप जास्त सोपे बनेल.
- शिस्त फक्त तुम्हाला काही सीमेपर्यंत मदत करू शकते, परंतु आनंद आणि सुख जे सवयीमुळे प्राप्त होते त्याने सातत्य राखण्यास मदत होते.
- येथे काही सूचना दिल्या आहेत: तुम्हाला आवडणारा चहा पिणे, तुमच्या शारीरिक गतिविधीसाठी झुंबा क्लास किंवा पोहणे सुरु करणे इत्यादी.



09 सवय एकत्रित करणे

- जेम्स क्लिअर द्वारे 'ऑटॉमिक हॅबिट्स' अनुसार, सवयींचा गढा करण्यामुळे उत्पादकतेत पुष्कळ जास्त मदत होते.
- मूलतः, सवयींचा गढा करणे म्हणजे जेव्हा तुम्ही सध्याच्या दोन सवयी ज्या तुम्ही अगोदरपासून दररोज करता त्यामध्ये एक नवीन सवय जोडता.
- उदाहरणार्थ तुम्ही तुमचा सकाळचा चहा उत्तम प्रकारे तयार होत असताना 10 मिनिटे योगा करू शकता.



10 मित्रमैत्रिणी आणि कुटुंबियांसोबत सवयी विकसित करा

- एक नवीन सवय सुरु करणे आणि ती चालू राखणे कंटाळवाणे होऊ शकते.
- युक्ती अशी आहे की तुमचे मित्रमैत्रिणी आणि कुटुंबियांसह एकत्रितपणे नवीन छंदांमध्ये सामिल होणे, ज्यामुळे काही प्राप्त केल्याची भावना आणि आत्मविश्वास बिंबवण्यास मदत होऊ शकते.
- या सामाजिक परस्पर संबंधांमुळे नकारात्मक भावना आणि एकटेपणाची जाणीव दूर होते.

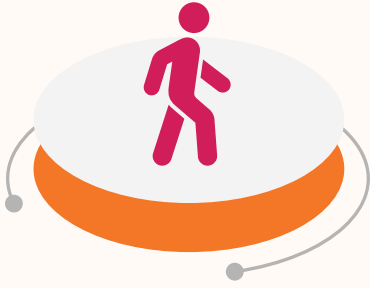




आरोग्यदायक जीवनाच्या सवयी

11 तुमच्या शरीराची हालचाल करा

- प्रौढांनी जास्त हालचाल केली पाहिजे आणि कमी बसले पाहिजे.
- हालचाल करण्याने निरोगी मेंदू आणि शरीर कायम राखण्यात मदत होते. असंख्य अभ्यास दर्शवतात की निष्क्रियता हा वजनात वाढ होणे आणि स्थूलतेमध्ये मुख्य धोक्याच्या घटकांपैकी एक म्हणून ओळखला गेला आहे.
- पार्कमध्ये वॉक करणे, लिफ्टऐवजी जिने वापरणे ही काही उदाहरणे आहेत ज्यामुळे तुमच्या शरीराची हालचाल चालू राहील, परंतु अधिक जास्त जोमदार गतिविधीसाठी, खालील शिफारस केली आहे:



उदाहरण 1

मध्यम-तीव्रतेची एरोबिक गतिविधी (भराभर चालणे) 30 मिनिटांसा.
ठी दर दिवशी, आठवड्यातले 5 दिवस



उदाहरण 2

जोमदार-तीव्रतेची एरोबिक गतिविधी जसे 1 तास आणि 15
मिनिटांसाठी दर आठवड्याला जॉगिंग करणे



उदाहरण 3

मध्यम- आणि जोमदार- तीव्रतेच्या एरोबिक गतिविधीचे
समान मिश्रण 2 किंवा जास्त दिवशी दर आठवड्याला



उदाहरण 4

स्नायू-मजबूतीकरण गतिविधी 2 किंवा जास्त दिवशी ज्यात सर्व
प्रमुख स्नायू गटांना व्यायाम होईल (पाय, नितंब, पाठ, पोट, छाती,
खांदे आणि दंड)

12 अति-व्यायाम करू नका

- जरी कोणत्याही प्रकारची शारीरिक गतिविधी किंवा व्यायाम तुमच्यासाठी उत्तम आहे, परंतु, अति-व्यायाम करण्यामुळे फायदा होण्यापेक्षा नुकसान होऊ शकते.
- अति-व्यायाम करण्यामुळे स्नायू आणि सांध्यांमध्ये वेदना, हृदय समस्या, कमी उर्जा, कमी मानसिक स्पष्टता आणि कमी आरोग्याचा परिणाम होऊ शकतो.
- सर्व व्यायाम एकाच वेळी करण्याऐवजी, तुम्ही तुमच्या गतिविधी पूर्ण आठवड्यामध्ये विभागू शकता आणि त्या छोट्या छोट्या गट्ट्यांमध्ये करू शकता.



13 तुमची शारीरिक स्थिती योग्य राखा

- आपल्या आईवडिलांनी आणि शाळेतील शिक्षकांनी आपल्याला लहानपणी सरळ ताठ उभे राहाणे आणि बसण्याचा आग्रह केला आहे. मात्र, आपल्या आधुनिक जीवनशैलीमुळे आणि मोबाइल फोनच्या सवयींमुळे शरीराच्या योग्य स्थितीशी तडजोड करावी लागत आहे.
- शरीराची योग्य स्थिती राखण्याचे एकापेक्षा खूप जास्त फायदे आहेत.
 - ✦ अधिक उत्तम मनोवृत्ती आणि उर्जा
 - ✦ हाडे, सांधे आणि स्नायूंचे अधिक उत्तम आरोग्य
 - ✦ अधिक उत्तम श्वासोच्छ्वास आणि कमी डोकेदुखी
 - ✦ पाठीचा कणा आणि मानेचे सुधारित आरोग्य

मी उभे राहताना माझ्या शारीरिक स्थितीत कशी सुधारणा करू शकेन?

1. सरळ ताठ आणि उंच उभे रहा.
2. तुमचे खांदे मागे ठेवा.
3. तुमचे पोट आत खेचा.
4. तुमचे वजन मुख्यत्वे तुमच्या पावलांच्या नरम भागांवर ठेवा
5. तुमचे डोके सरळ ठेवा
6. तुमचे हात नैसर्गिकरित्या तुमच्या बाजूला लोंबकळू द्या.
7. तुमच्या पावलांमध्ये सुमारे खांद्याच्या-रुंदीइतके अंतर ठेवा.

मी बसताना माझी शारीरिक स्थिती कशी सुधारू शकेन?

1. बसण्याच्या स्थितीत वारंवार बदल करा.
2. तुमच्या ऑफीस किंवा घराभोवती छोटे छोटे वॉक घ्या.
3. तुमचे स्नायू हळुवारपणे ताणा.
4. तुमचे पाय एकमेकांवर क्रॉस करून ठेवू नका.
5. खात्री करा की तुमची पावले जमीनीला स्पर्श करत आहेत, किंवा ते शक्य नसेल तर फूटरेस्ट वापरा.
6. तुमचे खांदे शिथिल करा; ते पुढे आणलेले किंवा मागे खेचलेल्या स्थितीत नसावेत.
7. तुमची कोपरे तुमच्या शरीराच्या जवळ ठेवा.

8. खात्री करा की तुमच्या पाठीला पूर्ण आधार उपलब्ध आहे.
9. खात्री करा की तुमच्या मांड्या आणि नितंबांना आधार आहे.



14 वैयक्तिक स्वच्छता



- शरीर निरोगी आणि स्वच्छ ठेवण्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता करणे महत्वाचे आहे.
- उत्तम वैयक्तिक स्वच्छतेमध्ये शरीराचे सर्व बाह्य भाग स्वच्छ आणि निरोगी राखणे सामिल आहे. हे शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही प्रकारचे आरोग्य कायम राखण्यासाठी महत्वाचे आहे.
- शारीरिक स्वच्छता, दातांची स्वच्छता, तुमची नखे कापणे या काही प्राथमिक गोष्टी आहेत जेथे एखाद्याने कधीही दुर्लक्ष करता कामा नये.

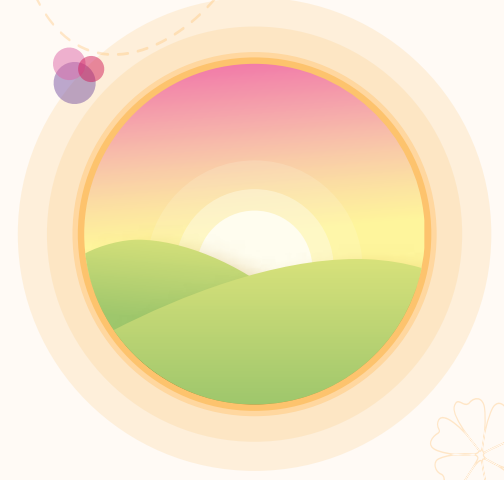
15 जास्त वेळ झोप घ्या आणि उत्तम झोप घ्या

- इष्टतम निरोगी मेंदूसाठी पुरेशी झोप घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे इतकेच नव्हे तर झोपेची उत्तम गुणवत्ता देखील आरोग्य आणि हित-कल्याणासाठी तितकीच अत्यावश्यक आहे.
- आरामदायक वातावरणामध्ये झोपेची दिनचर्या निर्माण करणे, दिवसाची झोप कमी करणे आणि चिंता कमी करण्यामुळे झोपेच्या गुणवत्तेत सुधारणा होण्यास मदत होऊ शकते.
- अशी शिफारस केली जाते की प्रौढांनी दररोज 7-9 तास झोप घेतली पाहिजे आणि मुलांनी 9-12 तास झोप दररोज घेतली पाहिजे.
- फायदे:
 - ✦ पुरेशा प्रमाणात घेतलेली झोप ही तुमच्या पूर्ण दिवसभरासाठी तणाव आणि चिंतेऐवजी शांती आणि प्रेरणेच्या भावनेसमान असते.



16 सुर्योदय पहा

- सुर्योदय म्हणजे आपल्या ग्राहावरील एक अत्यंत सुंदर, पवित्र आणि मौल्यवान घटना आहे.
- सुंदर सोनेरी सुर्य किरण, चिवचिवणारे पक्षी, चेहेर्यावर ताजा वारा आपल्याला आपला दिवस आनंद आणि उत्सुकतेसह सुरू करण्यास मदत करतात आणि सकारात्मकता बिंबवतात.
- खालील फायदे मिळवण्यासाठी लवकर उठा आणि सुर्योदयाचा आनंद घ्या.
 - ✦ प्रतिकारशक्ती बळकट करते आणि दाहकता कमी करते.
 - ✦ पुष्कळ प्रमाणात व्हिटॅमिन डी पुरवते.
 - ✦ निरोगी सिर्केडियन गतीला प्रोत्साहन देते.
 - ✦ मज्जासंस्थेवर अत्यंत उत्तम काम करते.
 - ✦ उल्लसित मनोवृत्ती, सकारात्मकतेचा वर्षाव करते आणि तणाव कमी करते.



17 तुमच्या सभोवताली झाडे लावा



- घराच्या आतील आणि बाहेरील झाडे आपल्याला फक्त रमणीय रंग आणि सुगंधांच्या आनंदापेक्षा खूप काही देतात. झाडे लोकांना आरोग्याचे फायदे देखील पुरवतात.
- फायदे:
 - ✦ तुम्ही श्वासातून आत घेत असलेला ऑक्सीजन आणि बाहेर सोडत असलेल्या कार्बन डायऑक्साईडमध्ये संतुलन
 - ✦ शांतीदायक प्रभाव
 - ✦ घरातील झाडे तुमची उत्पादकता 47% ने वाढवू शकतात आणि 20% ने स्मरणशक्तीला उत्तेजन देऊ शकतात.

18 वापर कमी करा, पुनर्वापर करा आणि पुनरुपयोगात आणा

- वापर कमी करणे, पुनर्वापर आणि पुनरुपयोग करणे हे सर्व पर्यावरण स्वच्छ राखण्याचे, नैसर्गिक स्रोतांचे संवर्धन करण्याचे आणि प्रदूषणाला प्रतिबंध करण्याचे महत्वाचे मार्ग आहेत
- फायदे:

अधिक स्वच्छ पर्यावरणामुळे मानवजात ज्या आरोग्य समस्यांचा सामना करते आहे त्या कमी होऊ शकतात, ज्यात फुफ्फुसांचे आजार, हृदयविकाराचा झटका, संसर्ग आणि कॅन्सर समाविष्ट आहेत जे आपल्या पर्यावरणामध्ये अस्तित्वात असलेल्या प्रदूषकांमुळे होतात.



19 डिजिटल डिटॉक्स

- डिजिटल जगत, ते जितके आपल्या जीवनात वृद्धी करू शकते, तितकेच ते आपले वर्तमानातले क्षण घेऊन टाकते आणि आपल्या सभोवती वास्तवात काय चालले आहे ते चुकवण्यास भाग पाडते.
- फायदे:
 - डिटॉक्सिंग तुम्हाला अशा इतर गोष्टी करण्यासाठी वेळेचे स्वातंत्र्य मिळाल्याची भावना देते ज्या तुमच्या मानसिक आरोग्याला प्रोत्साहन देतात.
- स्क्रीन टाइम कमी करण्यासाठी येथे काही टिपा दिल्या आहेत:
 - ✦ तुमच्या साधनांवर स्क्रीन टाइमची मर्यादा निर्धारित करा.
 - ✦ पॅप नोटीफिकेशन्स बंद करा.
 - ✦ सामाजिक संमेलनांमध्ये असताना तुमचा मोबाइल चेक न करण्याचा प्रयत्न करा.
 - ✦ झोपी जाण्यापूर्वी 2-3 तास अगोदर स्क्रीन असलेली साधने वापरू नका.



20 धूम्रपान करणे सोडा



- धूम्रपानामुळे कॅन्सर, हृदय विकार, पक्षाघात, फुफ्फुसांचे आजार होतात आणि टीबी, डोळ्यांचे आजार आणि जुनाट संधीवातासह प्रतिकारशक्तीच्या समस्यांचा धोका देखील वाढतो.
- जर तुम्हाला ते सोडणे अवघड वाटत असेल तर येथे काही उपयुक्त मार्ग आहेत:
 1. धूम्रपान न करण्याच्या फायद्यांचे आणि तंबाखूच्या हानिकारक प्रभावांचे स्वतःला स्मरण करून घ्या.
 2. निकोटीन रिप्लेसमेंट उपचार करून घ्या.
 3. प्रेरक टाळो
 4. धूम्रपानाची इच्छा पुढे ढकला.
 5. गम किंवा कॅन्डी चघळा.
 6. काही शारीरिक गतिविधीत स्वतःला व्यस्त करा
 7. आरामदायक होण्याचे तंत्र आजमावून घ्या
 8. पाठींबा आणि समुपदेशनासाठी कॉल करा



शांतीपूर्ण मनासाठी आरोग्यदायक सवयी

21 काहीतरी नवीन शिका

“शिकणे ही अशी एकच गोष्ट आहे जी करण्यात मेंदू कधीही दमून जात नाही, कधीही घाबरत नाही आणि कधीही खेद करत नाही.” लिओनार्डो डा विन्सी—

- शिकणे ही एक निरंतर प्रक्रिया आहे. शिकण्यामुळे आपल्या मेंदूचे पोषण होण्यात मदत होते ज्यामुळे आपल्या आत्म्याचे शुद्धीकरण होते.
- त्यामुळे, असे काही कौशल्य शिका ज्याचा तुम्ही फार काळापासून विचार करत होतात.



22 स्वतःच्या काळजीला प्राधान्य द्या

- स्वतःची काळजी घेण्यामुळे तुम्हाला स्वतःसह एक निरोगी नाते राखण्यास प्रोत्साहन मिळते ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या उत्तम भावना इतरांकडे प्रसारित करू शकता.
- स्वतःची काळजी घेण्याच्या दिनचर्येमध्ये सामिल होणे हे शास्त्रीयदृष्ट्या चिंता आणि नैराश्य कमी करण्यात किंवा नष्ट करण्यात, तणाव कमी करण्यात, एकाग्रता वाढवण्यात, नैराश्य आणि क्रोध किमान करण्यात, आनंदाची भावना वाढवण्यात, उर्जेमध्ये सुधारणा करण्यात आणि अशा अनेक गोष्टीत सिद्ध झाले आहे.
- स्वतःला प्राधान्य देण्याचे येथे काही मार्ग आहेत:
 - ✦ दररोज स्वतःसाठी 15 मिनिटे ते 1—तासाचा वेळ राखून ठेवा.
 - ✦ स्वतःला अशा कार्यात गुंतवा ज्यात तुम्हाला सर्वात जास्त आनंद मिळतो.

23

निरूपयोगी वस्तु फेकून द्या

- तुमच्या आसपासच्या निरूपयोगी गोष्टी काढून टाकणे हा तणाव कमी करण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे. अतिरिक्त सामान कमी करण्याने तुम्हाला अधिक शांतता, आनंद आणि अधिक नियंत्रणात असल्याची भावना मिळते आणि तुमच्या मानसिक आरोग्याला फायदा होऊ शकतो.
- एक नीटनेटकी जागा मेंदू अधिक आरामदायक होण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते.
- निरूपयोगी गोष्टी कमी करण्यासाठी येथे काही टिपा दिल्या आहेत.
 - ✦ निरूपयोगी गोष्टी काढून टाकण्यासाठी एक योजना आणि वेळमर्यादा निर्माण करा.
 - ✦ 'निश्चितपणे आवश्यक' 'कदाचित आवश्यक' 'आवश्यक नाही' आणि कचरा अशा प्रकारे वस्तू वर्गीकरण करा.
 - ✦ 'कदाचित आवश्यक' आणि 'आवश्यक नाही' या प्रकारात येणाऱ्या वस्तु दान करा किंवा विकून टाका.



24

एक जर्नल ठेवा

- लेखन ही एक शक्तीमान कृती आहे, कारण जे लिहून काढले जात आहे त्यावर मेंदू जास्त धीमेपणाने प्रक्रिया करतो, आणि त्यामुळे ते एक प्रकारचा उपचार बनते.
- यामुळे तुम्हाला तुमच्या सकारात्मक आणि नकारात्मक भावनांविषयी स्पष्टता मिळते.
- लक्ष्ये आणि स्वप्ने लिहून काढल्याने एक सकारात्मक प्रोत्साहन निर्माण केले जाते, आणि पूर्वी मिळवलेल्या प्राप्तींची लिस्ट बनवण्याने तुमच्या जीवनातील यश दर्शवण्यात मदत होऊ शकते.
- तुम्ही सुरवात करण्यासाठी येथे काही टिपा दिल्या आहेत:
 - ✦ निश्चित ठरवा की तुम्हाला काय लिहायचे आहे.
 - ✦ लिहिण्यासाठी एक वेळ निर्धारित करा. तुम्ही पेंटींग, ड्रॉइंग देखील करू शकता किंवा काही खरडू शकता.
 - ✦ संपलेल्या दिवसाविषयी चिंतन करा.
 - ✦ अशा 3 गोष्टींची लिस्ट करा ज्यासाठी त्या दिवशी तुम्ही कृतज्ञ होतात.
 - ✦ नकारात्मक होणे टाळा.

25

अधिक वाचा

- वाचनामध्ये मेंदूमधील सर्किटचे जटिल नेटवर्क आणि संकेत सामिल आहेत जे मन्यामध्ये बदल करतात.
- जसे जसे तुमची वाचन क्षमता विकसित होते, ही नेटवर्क देखील जास्त बळकट आणि अधिक विकसित होतात. त्यामुळे तो मोबाइल टाकून द्या आणि एक कार्डबरी उचला आणि खालील फायदे मिळवा:
 - ✦ सहसंवेदनेत वाढ होते
 - ✦ शब्दसंग्रह निर्माण होतो
 - ✦ संज्ञानात्मकरित्या खालावण्यास प्रतिबंध होतो
 - ✦ तणाव कमी होतो
 - ✦ झोप येण्यात सहाय्यक
 - ✦ नैराश्य कमी होतो
 - ✦ आयुर्मान वाढवते
- वाचनाची सवय विकसित करण्यासाठी येथे 5 टिपा दिल्या आहेत:
 1. तुमची वाचनाची लक्ष्ये निर्धारित करा.
 2. तुमचे वाचन साहित्य दर महिन्याला निवडा
 3. वाचनासाठी एक निश्चित वेळ ठरवून द्या
 4. वाचनाच्या वेळी विचलने टाळा
 5. पुस्तके तुमच्या आसपासच्या वातावरणाचा एक भाग बनवा.



26

स्मितहास्य करा आणि स्वागत करा

- नेहेमी स्मितहास्य करा जेव्हा तुम्ही एकटे असाल किंवा कोणाचेतरी स्वागत करत असाल. स्मितहास्य संसर्गजन्य आहे.
- तसेच, अस्सल स्मितहास्ये अंतर्त्यामीच्या आनंदाचे प्रतिनिधित्व करतात. परंतु अगदी खोटे स्मितहास्य देखील आपल्या मेंदूला असा विचार करण्यात फसवू शकते की आपण आनंदी आहोत.
- फायदे:
 - ✦ चांगल्या भावनांचा प्रसार करते
 - ✦ मानसिक हित—कल्याणाची एक भावना प्रबळ करण्यात मदत करते.
- अशा परिपूर्ण स्मितहास्यावर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी येथे काही टिपा आहेत.
 - ✦ तुमच्या डोळ्यांसह स्मितहास्य करा.
 - ✦ तुमचे स्मितहास्य आरामदायक आणि सूक्ष्म ठेवा
 - ✦ आरशामध्ये स्मितहास्य करण्याचा सराव करा.



27

काहीतरी असे शोधा ज्यामुळे हसू येईल



- हसणे हे एक शक्तीमान औषध आहे. यामुळे मनोवृत्ती उल्लसित होते, तणाव कमी होतो आणि स्मरणशक्तीत सुधारणा होते.
- त्यामुळे, कोणाबरोबर तरी विनोदी मनोरंजन पहा किंवा हास्य क्लब जॉईन करा आणि दर आठवड्याला किमान 30 मिनिटे तरी मन भरेपर्यंत हसा.
- फायदे:
 - ✦ उल्लसित मनोवृत्ती,
 - ✦ वेदनेच्या सहनशक्तीत सुधारणा करते
 - ✦ हृदय वाहिन्यांच्या आरोग्यात सुधारणा करते

28

निसर्गाच्या सान्निध्यात वेळ घालवा

- निसर्ग आणि हित—कल्याण यामध्ये एक लक्षणीय संबंध आहे.
- निसर्गाचे फायदे केवळ दृश्यात्मक उत्तेजनातूनच नव्हे तर ध्वनी, गंध आणि इतर सर्व जाणीवांद्वारे प्राप्त केले जातात.
- दर आठवड्याला किमान 120 मिनिटे निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवणे हे उत्तम आरोग्य आणि हित—कल्याणासह जोडलेले आहे.



29 संगीत ऐका

- संगीत म्हणजे मानवजातीची एक सुंदर निर्मिती आहे, मनोरंजनासाठी, संवाद साधण्यासाठी, भावना व्यक्त करण्यासाठी इत्यादी., मात्र त्याचा प्रभाव या सर्वांच्याही पलिकडे होतो.
- मानवी जीवनाची अनेक परिमाणे जसे – शारीरिक, सामाजिक, शैक्षणिक, मानसशास्त्रीय इत्यादी संगीतातील यशस्वी संलग्नतेने सकारात्मकरित्या प्रभावित होतात.
- दर आठवड्याला 0.5 तासांची एक संगीतमय गतिविधी शाब्दिक तसेच बौद्धिक क्षमतांमध्ये वाढ करते.
- फायदे:
 - ✦ दररोज संगीत ऐकण्यामुळे तणाव कमी करण्यास, मनोवृत्ती उल्लसित होण्यास आणि अगदी झोप देखील उत्तम प्रकारे लागण्यात मदत होते. हे सर्व एका निरोगी जीवनासाठी अत्यावश्यक आहे.



30 ध्यान करा

- ध्यान करणे ही तुमच्या मेंदूला एकाग्र करण्यासाठी आणि तुमच्या विचारांना पुनर्निर्देशित करण्यासाठी प्रशिक्षणाची नित्य प्रक्रिया आहे.
- आठ आठवड्यांसाठी दररोज 13 मिनिटे ध्यान करण्याचे विभिन्न लाभ असल्याचे जाणले जाते.
- फायदे:
 - ✦ मनोवृत्तीची नकारात्मक अवस्था कमी होणे, वर्धित एकाग्रता, कार्यरत स्मरणशक्ती आणि आकलन स्मरणशक्ती.
 - ✦ कमी झालेली चिंतेची स्थिती
 - ✦ तणाव कमी होतो आणि एकाग्रता विकसित होते.
 - ✦ अधिक उत्तम झोप मिळण्यात मदत होते
- तुम्ही सुरवात करण्यासाठी येथे काही टिपा आहेत
 - ✦ एक शांत, आरामदायक जागा शोधा आणि ताठ बसा.
 - ✦ एका दिवसाला अनेक छोट्या छोट्या सत्रांनी सुरवात करा, हळुहळु कालावधी वाढवा.
 - ✦ श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रीत करा
 - ✦ तुमच्या विचारांसह जास्त झगडू नका, त्याऐवजी फक्त ते येऊ द्या आणि जाऊ द्या.
 - ✦ मार्गदर्शनयुक्त ध्यानाची मदत घ्या.



आरोग्यदायक नातेसंबंधाच्या सवयी



31 स्वतः जसे आहात तसे रहा

- 'स्वतः जसे आहात तसे रहा' हे शब्द साधे आहेत परंतु कार्य कठीण आहे.
- स्वतः जसे आहात तसेच राहाण्याने तुम्हाला आत्मविश्वास मिळतो, इतरांकडून अधिक जास्त स्वीकृती, अधिक भरोसा मिळतो आणि तणाव कमी होतो.
- जसे आहात तसेच राहाण्यासाठी येथे काही मार्ग दिले आहेत
 - ✦ स्वतःचा स्वीकार करा
 - ✦ स्वतःच स्वतःबद्दल नकारात्मक बोलणे ओळखा
 - ✦ तुमच्या शक्तींचा आनंद साजरा करा
 - ✦ स्वतःला व्यक्त करा
 - ✦ तुमच्या असुरक्षितता दर्शवा



32 वैयक्तिकरित्या जोडले जा

- व्यक्तिगत संबंध तुम्हाला पुढील फायदे देऊ शकतात.
 - ✦ अधिक उत्तम मानसिक आरोग्य – यामुळे तुमची मनोवृत्ती मोकळी होते आणि तुम्हाला अधिक आनंदी वाटते.
 - ✦ तुमचा स्मृतिभ्रंशाचा धोका कमी होतो – सामाजिक परस्पर संबंध तुमच्या मेंदूच्या आरोग्यासाठी उत्तम आहेत.
 - ✦ सुरक्षितता, आपुलकी आणि विश्वासाच्या भावनेला प्रोत्साहन मिळते
 - ✦ तुम्ही इतरांना विश्वासात घेऊ शकता आणि इतरांना तुम्हाला विश्वासात घेऊ देता.
- याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही संपूर्ण दिवस लोकांबरोबर घालवला पाहिजे; तुमच्या शेजार्यासह एक 15-मिनिटांचा वॉक किंवा पटकन एक कॉफी घेणे पुरेसे आहे
- तुम्ही स्वतःचा अधिक विस्तार देखील करू शकता आणि सामाजिक संमेलनांमध्ये अधिक निर्मंत्रणे स्वीकारू शकता.



33

नेहेमी आदर दर्शवा



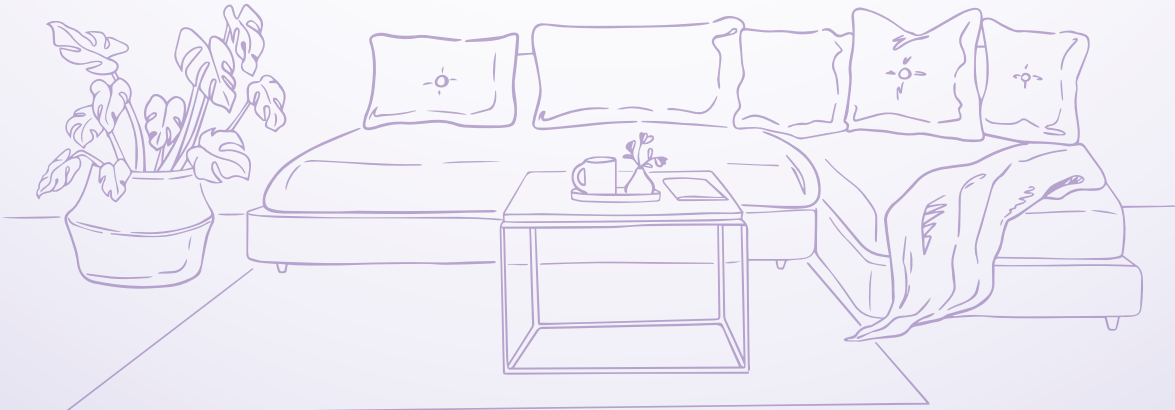
- कोणत्याही उत्तम नात्याचा पाया म्हणजे त्यात असलेली आदराची पातळी.
- आदर दर्शवण्यासाठी येथे काही मार्ग आहेत:
 1. इतरांसह मोकळेपणाने आणि प्रामाणिकपणे बोलणे
 2. एकमेकांचे बोलणे ऐकणे
 3. एकमेकांच्या भावना आणि गरजांचा सन्मान राखणे
 4. तडजोड करणे
 5. इतरांसह आणि इतरांविषयी सौजन्यपूर्वक बोलणे
 6. एक दुसऱ्याला वाव देणे
 7. एक दुसऱ्याच्या आवडीनिवडी, छंद, करियर इत्यादीला पाठींबा देणे.

34

संवाद साधणे ही गुरुकिल्ली आहे



- हे सुप्रसिद्ध आहे की संवाद साधणे हे निरोगी नातेसंबंध आणि तुमचा निरोगीपणा यासाठी गुरुकिल्ली आहे.
- प्रभावी कौटुंबिक संवाद हा दृढतेने अधिक सकारात्मक आरोग्य निष्कर्षांसह संबंधित आहे.
- कामाच्या ठिकाणी, प्रभावी संवादाने तुम्हाला खालील प्रकारे मदत होते:
 - ✦ कर्मचाऱ्यांचे व्यवस्थापन करणे आणि टीम निर्मिती करणे
 - ✦ तुमची संस्था अधिक वेगाने वाढणे आणि कर्मचारी कायम राखणे
 - ✦ वर्धित सृजनशीलता आणि अभिनवतेपासून लाभ
 - ✦ दृढ नातेसंबंध तयार करणे आणि तुम्ही व तुमच्या संस्थेसाठी अधिक संधी आकर्षित करून घेणे



35

कोणतीही टिका करू नका



- टिका करणे ही नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. मात्र, आपण आपले टिकेचे शब्द आणि विचारांनी इतरांना दुखवण्यापासून थांबवू शकतो.
- टिकाखोर होणे कसे थांबवावे?
 - ✦ स्वतःला दोष देऊ नका
 - ✦ दुसऱ्या व्यक्तीला संशयाचा फायदा द्या
 - ✦ सजग रहा
 - ✦ व्यक्तिनिरपेक्ष व्हा
 - ✦ मूलभूत चांगुलपणा शोधा
 - ✦ जीवनाकडे पाहण्याचा तुमचा दृष्टीकोन बदला
 - ✦ तुमच्या स्वतःच्या वर्तणुकीकडे पहा
 - ✦ स्वतःला शिक्षित करा

36

प्रशंसा करण्याची कला शिका

- कृतज्ञता दर्शवणे हे फक्त एक शाब्दिक "धन्यवाद" बोलणे किंवा एक छोटी चिट्ठी लिहिण्याइतके सोपे असू शकते, परंतु त्याचे प्रभाव फार दूरवर पोहोचतात.
- तुमच्या जोडीदाराने नुकतीच ढीगभर भांडी साफ केलेली असोत किंवा तुमच्या मित्राने आयत्या वेळी येऊन मदत करून तुमचा दिवस वाचवलेला असो, धन्यवाद म्हणण्याची संधी केव्हाही चुकवू नका.
- फायदे:
 - ✦ नैराश्य आणि चिंतेचा धोका कमी करते
 - ✦ दीर्घकालीन वेदनेशी संबंधित समस्या कमी करते.
 - ✦ आजाराचा धोका कमी करते
- प्रशंसा दर्शविण्यासाठी येथे काही मार्ग आहेत.
 - ✦ धन्यवाद बोला
 - ✦ सहानुभूतिपूर्वक ऐका
 - ✦ एक प्रशंसा करणारी चिट्ठी लिहा
 - ✦ त्यांचा दिवस उत्तम जाण्यासाठी एखादे रोपटे किंवा फुले भेट द्या.



37 किमान एक भोजन तुमच्या कुटुंबासह घ्या

- घाईघाईने संभाषण करण्याऐवजी डिनर टेबलकडे बसून डिनर घेत असताना संभाषणे करणे खूप जास्त सोपे आहे.
- फायदा
 - ✦ यामुळे तुमच्या आनंदाच्या आणि हित-कल्याणाच्या भावनेत वाढ होते ज्याचा तुमच्या मानसिक आरोग्यावर पुष्कळ प्रमाणात प्रभाव होईल.



38 कुटुंबियांसह सुट्टी साजरी करा



- सुट्टीचे दिवस म्हणजे तुमच्या कुटुंबियांसह जोडले जाण्याची आणि तणावापासून दूर जाण्याची एक शक्तीमान संधी असते.
- जरी सुट्टीचे प्रभाव थोडा काळच टिकत असले, तरी सुट्टीच्या आठवणी तात्पुरत्या काळासाठी मनोवृत्ती आणि हित-कल्याण उंचावू शकतात, आणि भविष्यातील तणाव देणाऱ्या घटकांच्या विरोधात एक बफर म्हणून कार्य करू शकतात.
- सुट्टीमुळे लोकांना मानसिकरित्या दैनंदिन कटकटीपासून दूर जाण्यात आणि जीवनाकडे अशा दृष्टीकोनातून पाहण्यात देखील मदत होते ज्यामुळे मानसिक परिवर्तनशीलता निर्माण होऊ शकते.
- तुम्ही छोट्या छोट्या सुट्ट्यांनी सुरवात करू शकता, ज्या बजेटसाठी उत्तम आहेत त्यामुळे तुम्ही एका वर्षात जास्त संख्येने ट्रिप करू शकाल आणि तुम्ही कमी माहिती असलेल्या ठिकाणी प्रवास करू शकाल.



39

तुमच्या जोडीदारासह वॉक करायला जा

- जवळपासच्या भागात फेरफटका मारणे हा तुमचे मित्रमैत्रीणी किंवा जोडीदारासह पुन्हा जोडले जाण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे.
- हे फेरफटके म्हणजे काही ताजी हवा मिळवण्याची आणि विशेष काही त्रास न घेता जीवनात अद्यतन राहाण्याची उत्तम संधी असते.



40

एक पाठींबा देणारा आणि प्रेरित करणारा घटक बना

- जसे तुम्ही एका निरोगी जीवनशैलीकडे तुमची वाटचाल करताना इतरांकडून प्रेरणा आणि पाठींब्याची प्रशंसा कराल, तुम्ही तसेच इतरांसाठी देखील करू शकता.
- तुम्ही इतरांना तसे करण्यासाठी अनेक कारणे देऊन प्रेरित करू शकता जे प्राप्त करण्याची त्यांची इच्छा आहे.
- यामुळे त्यांना अधिक मेहनत करण्यास आणि उशीर न करता कार्य पूर्ण करण्यास प्रेरणा मिळेल.



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/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





फक्त नोंदणीकृत वैद्यकीय व्यावसायिक, रुग्णालय, किंवा प्रयोगशाळेच्या वापरसाठी.



© 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