

Fantastic 40

ஆரோக்கியமான

வாழ்க்கைக்கான

40 பழக்கங்கள்



சஞ்சிகையை பிராந்திய மொழிகளில்
பதிவிறக்கம் செய்ய ஸ்கேன் செய்யவும்



INTAS

Xenith
A Division of INTAS

உங்களுக்கு தெரியுமா?

சாதகமான வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்கள் இதய நோய் அபாயத்தை **கிட்டத்தட்ட 59%** குறைக்கின்றன.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்வது நம்மை **உற்சாகமாக உணரச் செய்கிறது**. சாதித்த உணர்வை தருகிறது மற்றும் மிக முக்கியமாக **மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது**.

இந்த சஞ்சிகை **ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை** உங்கள் **அன்றாட வாழ்க்கத்தின்** ஒரு பகுதியாக மாற்றுவதற்கு பயனுள்ள குறிப்புகளை வழங்குகிறது.





உள்ளடக்கம்

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்காக பழக்கங்களை மாற்றுதல்.. 01

ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கான வழிகள்

1. புதிய பழக்கங்களை மாற்றவும் சுற்றுக்கொள்ளவும் முடிவு செய்யுங்கள் 02
2. எளிமையாகத் தொடங்குங்கள், செயல்முறையை நம்புங்கள் 02
3. நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருங்கள் 03
4. வெற்றிகரமான மாற்றங்களுக்கான முக்கிய வழிகள் - கவனம் மற்றும் உறுதிப்பாடு 03
5. உங்களை உத்வேகத்துடனும் ஊக்கத்துடனும் வைத்திருங்கள் 03
6. உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணியுங்கள் 04
7. தூண்டுதல்களை நீக்குங்கள் 04
8. நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய ஒரு பழக்கத்தைத் தொடங்குங்கள் 04
9. பழக்கத்தை முதன்மையாக்குங்கள் 05
10. நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமும் அப்பழக்கங்களை வளர்த்து விடுங்கள் 05

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பழக்கம்

11. உங்கள் உடலை ஒரே இடத்தில் சோம்பியிருக்க விடாமல் செயல்பாட்டை கொடுங்கள் 06
12. அளவுக்கு அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யாதீர்கள் 07
13. நீங்கள் நிற்கும் உட்காரும் தோரணைகளை சரிசெய்யுங்கள் 07
14. தனிப்பட்ட சுகாதாரம் 09
15. நீண்ட நேரம் தூங்குங்கள், நன்றாக தூங்குங்கள் 09
16. சூரிய உதயத்தைப் பாருங்கள் 10

17. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் தாவரங்களை வளரச் செய்யுங்கள் 10
18. சிலவற்றின் பயன்பாட்டை குறையுங்கள், சிலவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் சிலவற்றை மறுசுழற்சி செய்யுங்கள் 10
19. டிஜிட்டல் நச்சுநீக்கம் 11
20. புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை கை விடுங்கள் 11

அமைதியான மனதுக்கான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்

21. புதிதாக ஒன்றைக் சுற்றுக்கொள்ளுங்கள் 12
22. சுய பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள் 12
23. தேவையற்ற விஷயங்களை அப்புறப்படுத்துங்கள் 13
24. ஒரு நாட்குறிப்பை பராமரிக்கவும் 13
25. மேலும் படிக்கவும் 13
26. புன்னகைத்து வணக்கம் தெரிவியுங்கள் 14
27. சிரிக்க எதையாவது கண்டுபிடியுங்கள் 14
28. இயற்கையுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள் 14
29. இசையைக் கேளுங்கள் 15
30. தியானம் செய்யுங்கள் 15

ஆரோக்கியமான உறவு பழக்கங்கள்

31. நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள் 16
 32. மற்றவர்களுடன் நேரடி தொடர்பில் இருங்கள் 16
 33. மற்றவர்களுக்கு எப்போதும் மரியாதை தாருங்கள் 17
 34. தகவல் தொடர்பு முக்கியமான அம்சமாகும் 17
 35. எதிலும் முன்கூட்டியே ஒரு முடிவுக்கு வராதீர்கள் 18
 36. மற்றவர்களை பாராட்டும் கலையைக் சுற்றுக்கொள்ளுங்கள் 18
 37. குறைந்தது ஒரு வேளையாவது உங்கள் குடும்பத்துடன் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள் 19
 38. குடும்பத்துடன் வெளியே சென்று விடுமுறையை செலவிடுங்கள் 19
 39. உங்கள் துணையுடன் நடைபயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள் 20
 40. மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் ஒரு நபராக இருங்கள் 20
- மேற்கோள்கள் 21

சிறந்த

ஆரோக்கியத்திற்காக

பழக்கங்களை

மாற்றுதல்



- ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குவது கடினம் மற்றும் அடிக்கடி உங்கள் மனநிலையை மாற்ற வேண்டியிருக்கும்.
- பழக்கவழக்கங்கள் என்பது பரிசுகள் மற்றும் பலன்களைப் பொறுத்தது ஆகும். எனவே, உடனடியாக பலன்களைத் தரும் பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்வது எளிது, ஆனால் தாமதமான பலன்களை தரும் பழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதும் பராமரிப்பதும் மிகவும் கடினம். எடுத்துக்காட்டாக, அதிக உடற்பயிற்சி செய்வதை விட உங்கள் தொலைபேசியை பார்த்துக் கொண்டிருப்பது எளிது.
- உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) கூற்றுப்படி, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை என்பது கடுமையான நோய்வாய்ப்படும் அல்லது இறக்கும் அபாயத்தைத் தடுக்கும் ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். இதற்கு ஒருவருக்கு ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் தேவைப்படுகின்றன.
- ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய ஒழுக்கமான நடத்தை முறைகள் ஆகும், இது ஒருவரின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு பல்வேறு வழிகளில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்:
 - ✦ எல்லா நோய்களும் குணப்படுத்தக்கூடியவை அல்லது தடுக்கக்கூடியவை அல்ல, ஆனால் அவற்றின் தீவிரத்தை குறைக்கலாம் அல்லது தாமதப்படுத்தலாம்
 - ✦ நீண்ட ஆயுட்காலம்
 - ✦ மேம்படுத்தப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
 - ✦ அதிகரித்த உடலுறுதி
 - ✦ அதிக ஆற்றல்
 - ✦ எடையை நிர்வகித்தல்
 - ✦ நபர்களிடையே உணர்ச்சிரீதியான மற்றும் ஆத்மரீதியான பலம்
 - ✦ ஒட்டுமொத்த நேர்மறையான சமூக உறவு
- மேம்பட்ட நல்வாழ்வுக்கான உங்கள் பயணத்தில், இந்த சஞ்சிகை புதிய பழக்கவழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கான வழிகளையும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பழக்கவழக்கங்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகளையும், அமைதியான மனதிற்கான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களையும் ஆரோக்கியமான உறவுகளையும் பரிந்துரைக்கிறது.



ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கான வழிகள்

01 நம்மை மாற்றிக்கொள்ளவும் புதிய பழக்கங்களை கற்றுக்கொள்ளவும் முடிவு செய்யுங்கள்

- கெட்ட பழக்கங்களை கண்டறியவும்.
- உங்களை அறியாமல் செய்யும் பழக்கங்களை நீங்கள் உணர்ந்துகொள்ளும் நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும். நீங்களாக கண்டறிவதன் மூலம் அதை செய்யலாம் அல்லது உங்கள் நண்பர்களிடமோ அல்லது குடும்பத்தினரிடமோ உங்கள் நலனுக்காக இந்தப் பழக்கத்தை சுட்டிக்காட்டச் சொல்வதன் மூலமும் இதைச் செய்யலாம்.
- இது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு பலனளிக்கும் ஒரு புதிய பழக்கத்தையும் திறமையையும் கற்றுக்கொள்ள தெளிவான மனதுடன் ஒரு முடிவை எடுக்க உதவும்.



02 எளிமையாகத் தொடங்குங்கள், செயல்முறையை நம்புங்கள்



- ரோம் நகரம் ஒரே நாளில் கட்டப்பட்டது அல்ல.
- எல்லாவற்றையும் ஒரு சிறிய நேரத்தில் சரிசெய்வதற்குப் பதிலாக, உங்கள் பழக்கவழக்கங்களில் சின்ன சின்ன மற்றும் பலன் தரும் மாற்றங்களைச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு பழக்கத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் அதை சார்ந்த சிறிய இலக்குகளை நிர்ணயங்கள்.
- இது உங்கள் மனமும் உடலும் இந்த நேர்மறையான மாற்றங்களைச் சரியாகக் கையாளுவதற்கு உதவும்.
- புதிய பழக்கவழக்கங்களுக்குப் பழகுவதற்கு பொதுவாக 21 நாட்கள் ஆகும், எனவே செயல்முறையை அனுபவியுங்கள், பலன் தரும் என நம்புங்கள். எளிதில் பொறுமையை கைவிட்டு விடாதீர்கள்.

03

நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருங்கள்

- பாதி காலியாக இருக்கும் கிளாஸை பார்ப்பது ஒருபோதும் உதவாது.
- ஒரு புதிய பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது நேர்மறையாக இருப்பது முக்கிய அம்சங்களில் ஒன்றாகும், ஏனெனில் நேர்மறையாக இருப்பது பாதி வேலையை செய்து முடிப்பதற்கு சமம் என கருதப்படுகிறது.
- நேர்மறையாக இருப்பது உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் செய்ய முயற்சிக்கும் மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுவதை எளிதாக்குகிறது.
- இந்த நேர்மறையான அணுகுமுறை படிப்படியாக உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பார்க்கும் விதத்தை மாற்ற உதவும்.



04

வெற்றிகரமான மாற்றங்களுக்கான முக்கிய வழிகள் - கவனம் மற்றும் உறுதிப்பாடு



- நேர்மறையான முடிவுகள் மற்றும் முன்னுரிமைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள், கவனச்சிதறல்கள் மற்றும் தடைகளை அகற்றவும்.
- உங்கள் இலக்குகளை எழுதி, அவற்றை அடைவதற்கான காலக்கெடுவை நிர்ணயிப்பதன் மூலம் உங்களை உறுதியுடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

05

உங்களை உத்வேகத்துடனும் ஊக்கத்துடனும் வைத்திருங்கள்

- புதிய பழக்கவழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கும் மாறாமல் கடைபிடிப்பதற்கும், உத்வேகம் மற்றும் ஊக்கம் நிலையாக இருக்க வேண்டும்.
- ஒரு நினைவூட்டலாகச் செயல்படும் மாற்றங்களின் நேர்மறையான விளைவுகளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது சரியான ஆதாரங்களைப் பெற்று உந்துதலாக இருக்க உதவுங்கள் அல்லது உங்களை ஊக்குவிக்கும் நபர்கள் உங்களைச் சுற்றி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



06

உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணியுங்கள்

- உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பது உங்கள் பலத்தைக் கண்டறியவும், நீங்கள் மேம்படுத்தக்கூடிய பகுதிகளைக் கண்டறியவும், மேலும் தொடர்ந்து நிலையாக இருக்கவும் உதவுகிறது. நீங்கள் செய்ததை மட்டுமல்ல, அதைச் செய்யும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதையும் பதிவு செய்யுங்கள் - உங்கள் புதிய பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்வதில் உங்கள் உணர்வுகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கலாம்.
- உங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பதிவுசெய்வது, நீங்கள் கவனம் செலுத்தி, உங்கள் இலக்குகளை அடைவதில் பின்னடைவுகளை கண்டுபிடிக்க உதவும். ஒரு பின்னடைவு என்பது நீங்கள் தோல்வியுற்றதைக் குறிக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நாம் அனைவரும் பின்னடைவை அனுபவிக்கிறோம். உங்களால் முடிந்தவரை விரைவில் சரியான பாதைக்கு திரும்புவதே முக்கியமானது ஆகும்.



07

தூண்டுதல்களை நீக்குங்கள்



- உங்கள் கெட்ட பழக்கத்திற்கு உங்களைத் தூண்டும் பொருள்கள், இடங்கள் மற்றும் நபர்களைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். பழக்கவழக்கங்கள் பெரும்பாலும் எந்த வெளிப்படையான சிந்தனையுடனும் செய்யப்படுவதால், பழக்கத்தை நிறுத்துவதை விட கவனம் செலுத்தும் திறன் மூலம் தூண்டுதலை அகற்றுவது மிகவும் எளிதானது.
- உங்கள் கெட்ட பழக்கத்தைத் தூண்டக்கூடிய பொருட்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை அகற்றவும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஆரோக்கியமாக சாப்பிட விரும்பினால், உங்கள் சரக்கறையில் குக்கீகளை அடுக்கி வைக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- இது தீய பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் அவற்றை கைவிடுவது எளிதாக இருக்கும்.

08

நீங்கள் ரசித்து செய்யக்கூடிய ஒரு பழக்கத்தைத் தொடங்குங்கள்

- நீங்கள் ரசித்து செய்யக்கூடிய ஒரு பழக்கம் அல்லது செயல்பாட்டைக் கண்டுபிடிப்பது முக்கியம், ஏனெனில் அதைத் தொடங்குவது மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.
- கட்டுப்பாடு என்பது உங்களுக்கு ஓரளவிற்கு மட்டுமே உதவும், ஆனால் ஒரு பழக்கத்திலிருந்து வெளிவரும் மகிழ்ச்சியும் சந்தோஷமும் தான் அப்பழக்கம் நிலைத்திருக்க உதவுகிறது.
- இதோ சில பரிந்துரைகள்: நீங்கள் விரும்பும் தேநீர் அருந்துதல், ஜும்பா வகுப்பைத் தேர்வு செய்தல் அல்லது உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளுக்கான நீச்சல் போன்றவை.



09

பழக்கத்தை முதன்மையாக்குங்கள்

- ஜேம்ஸ் கிளியரின் 'சிறு பழக்கங்கள்' என்பதன்படி, பழக்கத்தை முதன்மையாக்குவது என்பது உற்பத்தித்திறனுக்கு பெரிதும் உதவுகிறது.
- முக்கியமாக, பழக்கத்தை முதன்மையாக்குவது என்பது ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் ஏற்கனவே செய்து வரும் இரண்டு பழக்க வழக்கங்களுக்கு இடையில் ஒரு புதிய பழக்கத்தை நீங்கள் சேர்க்கும் போது செய்வதாகும்.
- உங்கள் காலை நேர தேநீர் நன்றாக தயாராகும் போது 10 நிமிட யோகாவைச் சேர்ப்பதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம்.



10

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமும் அப்பழக்கங்களை வளர்த்து விடுங்கள்

- ஒரு புதிய பழக்கத்தைத் தொடங்குவதும் அதைக் கடைப்பிடிப்பதும் சாதாரணமாகிவிடும்.
- அதற்கான வழி உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து புதிய பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவதே ஆகும், இது சாதனை உணர்வையும் நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்த உதவும்.
- இந்த சமூக தொடர்பு எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும் தனிமையின் உணர்வுகளையும் நீக்குகிறது.

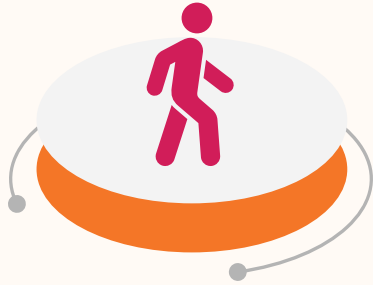




ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பழக்கம்

11 உங்கள் உடலை ஒரே இடத்தில் சோம்பியிருக்க விடாமல் செயல்பாட்டை கொடுங்கள்

- பெரியவர்கள் அதிகமாக இயங்க வேண்டும் குறைவாக உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.
- நகர்வது ஆரோக்கியமான மனதையும் உடலையும் பராமரிக்க உதவுகிறது. பல ஆய்வுகளில் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் உடல் பருமனுக்கான முக்கிய ஆபத்து காரணிகளில் ஒன்றாக செயல்பாடுகள் இல்லாத நிலை அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது.
- பூங்காவில் நடப்பது, லிஃப்ட்களுக்குப் பதிலாக படிக்கட்டுகளில் செல்வது ஆகியவை உங்கள் உடலை இயங்க வைப்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் ஆகும், ஆனால் அதிக சுறுசுறுப்பான செயல்பாட்டிற்கு, பின்வருபவை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது:



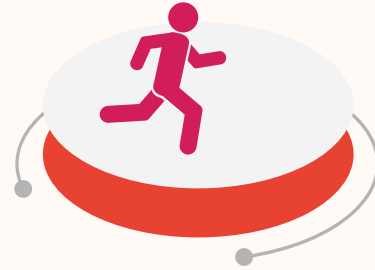
எடுத்துக்காட்டு 1

மிதமான அளவிலான ஏரோபிக் செயல்பாடு (விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி) ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள், வாரத்தில் 5 நாட்கள்



எடுத்துக்காட்டு 3

வாரத்தில் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களில் மிதமான மற்றும் வலிமையான ஏரோபிக் செயல்பாட்டின் சமமான கலவை



எடுத்துக்காட்டு 2

ஒவ்வொரு வாரமும் 1 மணிநேரம் மற்றும் 15 நிமிடங்கள் ஜாகிங் போன்ற வலிமையான ஏரோபிக் செயல்பாடு



எடுத்துக்காட்டு 4

அனைத்து முக்கிய தசை குழுக்களிலும் (கால்கள், இடுப்பு முதுகு, வயிறு, மார்பு, தோள்கள் மற்றும் கைகள்) வேலை செய்யும் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களில் தசையை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்

12

அளவுக்கு அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யாதீர்கள்

- எந்தவொரு உடல் செயல்பாடு அல்லது உடற்பயிற்சியும் உங்களுக்கு நல்லது என்றாலும், அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி நல்லதை விட அதிக தீங்கு விளைவிக்கும்.
- அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி தசை மற்றும் மூட்டு வலிகள், இதய பிரச்சினைகள், குறைந்த ஆற்றல், மோசமான மன தெளிவு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.
- ஒரே நேரத்தில் அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்வதற்குப் பதிலாக, வாரத்தில் உங்கள் செயல்பாட்டை பிரித்து செய்யலாம் மற்றும் அதற்குப் பதிலாக அதை பல பகுதிகளாக பிரிக்கலாம்.



13

நீங்கள் நிற்கும் உட்காரும் தோரணைகளை சரிசெய்யுங்கள்

- நம்முடைய குழந்தைப் பருவத்தில் நம்முடைய பெற்றோர்களும் பள்ளி ஆசிரியர்களும் நம்முடைய நேராக உட்காரும்படி வற்புறுத்தினார்கள். இருப்பினும், நமது நவீன வாழ்க்கை முறை மற்றும் மொபைல் போன் பழக்கவழக்கங்களால் சரியான தோரணை சமரசம் செய்யப்பட்டுள்ளது.
- சரியான தோரணையால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பலன்கள் கிடைக்கின்றன:
 - ✦ சிறந்த மனநிலை மற்றும் ஆற்றல்
 - ✦ சிறந்த எலும்பு, மூட்டு மற்றும் தசை ஆரோக்கியம்
 - ✦ சிறந்த சுவாசம் மற்றும் குறைவான தலைவலி
 - ✦ முதுகெலும்பு மற்றும் கழுத்து ஆரோக்கியம் மேம்படும்

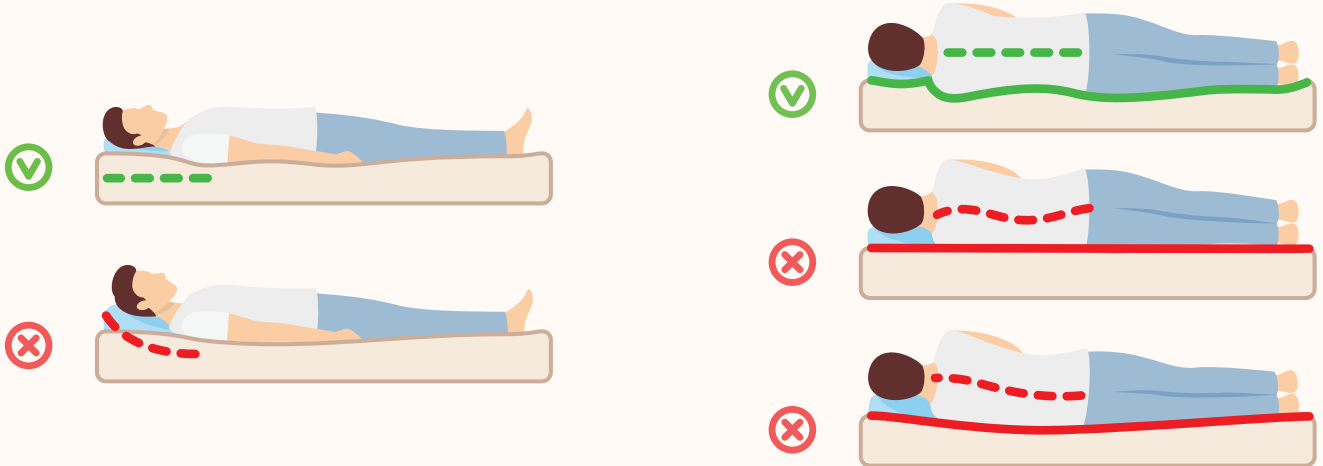
நிற்கும்போது எனது தோரணையை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது?

1. நேராகவும் நிமிர்ந்தும் நிற்கவும்.
2. உங்கள் தோள்களை முன்பக்கமாக தோய்ந்து போகும்படி வைத்திருக்காதீர்கள்.
3. உங்கள் வயிற்றை உள்ளே இழுக்கவும்.
4. உங்கள் எடையை பெரும்பாலும் உங்கள் பாதங்களின் முன்பகுதியில் இருக்குமாறு வைக்கவும்.
5. உங்கள் தலையை நிலையாக வைத்திருங்கள்.
6. உங்கள் கைகளை இயல்பாக உங்கள் பக்கவாட்டுகளில் தொங்க விடுங்கள்.
7. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்தில் விரித்து வைக்கவும்.

உட்கார்ந்திருக்கும் போது எனது தோரணையை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது?

1. அடிக்கடி உட்காரும் நிலையை மாற்றவும்.
2. உங்கள் அலுவலகம் அல்லது வீட்டைச் சுற்றி சிறிது நேரம் நடக்கவும்.
3. உங்கள் தசைகளை மெதுவாக நீட்டவும்.
4. உங்கள் கால்களைக் குறுக்கே வைக்க வேண்டாம்.
5. உங்கள் கால்கள் தரையைத் தொடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், அல்லது அது முடியாவிட்டால், ஃபுட்ரெஸ்ட்டை பயன்படுத்தவும்.

6. உங்கள் தோள்களை தளர்த்தவும்; அவை வளைந்திருக்கவோ அல்லது பின்னோக்கி இழுக்கப்படவோ கூடாது.
7. உங்கள் முழங்கைகளை உங்கள் உடலுக்கு அருகில் வைக்கவும்.
8. உங்கள் முதுகு முழுமையாக தாங்கிக் கொள்ளப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
9. உங்கள் தொடைகள் மற்றும் இடுப்பு தாங்கிக் கொள்ளப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



14

தனிப்பட்ட சுகாதாரம்



- உடலை ஆரோக்கியமாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை கடைபிடிப்பது முக்கியமாகும்.
- நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரம் என்பது வெளிப்புற உடலின் அனைத்து பாகங்களையும் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பதை உள்ளடக்குகிறது. இது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதற்கு மிகவு முக்கியமாகும்.
- உடல் சுகாதாரம், பல் சுகாதாரம், உங்கள் நகங்களை சீராக வைத்திருத்தல் ஆகியவை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாத சில அடிப்படை விஷயங்களாகும்.

15

நீண்ட நேரம் தூங்குங்கள், நன்றாக தூங்குங்கள்

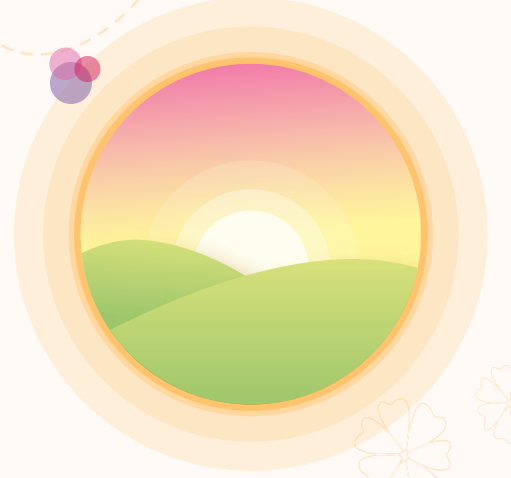
- உகந்த ஆரோக்கியமான மனதுக்கு போதுமான தூக்கம் மிக முக்கியமானது மட்டுமல்ல, நல்ல தூக்கத்தின் தரமும் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் அவசியமாகும்.
- நிதானமான சூழலுடன் ஒரு தூக்கத்தை தூங்குதல், பகல்நேர தூக்கத்தை குறைத்தல் மற்றும் குறைவாக கவலைப்படுதல் ஆகியவை தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்த உதவும்.
- பெரியவர்கள் எ-கூ மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்றும், குழந்தைகள் தினமும் கூ-கஉ மணிநேரம் தூங்க வேண்டும் என்றும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- பலன்:
 - ✦ போதுமான தூக்கம் என்பது மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்திற்கு பதிலாக, உங்கள் நாள் முழுவதும் அமைதி மற்றும் ஊக்க உணர்வை தருகிறது.



16

சூரிய உதயத்தைப் பாருங்கள்

- சூரிய உதயம் என்பது நமது கிரகத்தில் நிகழும் ஒரு அழகான, புனிதமான மற்றும் விலைமதிப்பற்ற நிகழ்வாகும்.
- அழகான தங்க சூரியக் கதிர்கள், பறவைகளின் கீச்சொலி, முகத்தில் வீசும் புதிய காற்று ஆகியவை நம்முடைய நாளை மகிழ்ச்சியுடனும் உற்சாகத்துடனும் தொடங்கவும், நேர்மறையான மனநிலையை கொண்டு வரவும் உதவுகின்றன.
- சீக்கிரம் எழுந்து சூரிய உதயத்தை கண்டு மகிழுங்கள் பின்வரும் பலன்களைப் பெறுங்கள்
 - ✦ நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் அழற்சியை குறைக்கிறது
 - ✦ நிறைய வைட்டமின் டி-ஐ வழங்குகிறது
 - ✦ ஆரோக்கியமான சர்க்காடியன் தாளத்தைத் தூண்டுகிறது
 - ✦ நரம்பு மண்டலத்தில் நன்றாக வேலை செய்கிறது
 - ✦ மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது, நேர்மறையை தன்மையை வழங்குகிறது மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது



17

உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் தாவரங்களை வளரச் செய்யுங்கள்



- உட்புற மற்றும் வெளிப்புற தாவரங்கள் நாம் அனுபவிப்பதற்கான அழகான வண்ணங்கள் மற்றும் நறுமணங்களை நமக்கு வழங்குகின்றன. தாவரங்கள் மக்களுக்கு ஆரோக்கிய பலன்களையும் தருகின்றன.
- பலன்கள்:
 - ✦ நீங்கள் சுவாசிக்கும் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் நீங்கள் வெளியேற்றும் கார்பன் டை ஆக்சைடு இடையேயான சமநிலை
 - ✦ அமைதிப்படுத்தும் விளைவுகள்
 - ✦ உட்புற தாவரங்கள் உங்கள் உற்பத்தித்திறனை 47% வரையும் மற்றும் ஞாபக சக்தியை 20% வரையும் அதிகரிக்கலாம்

18

சிலவற்றின் பயன்பாட்டை குறையுங்கள், சிலவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் சிலவற்றை மறுசுழற்சி செய்யுங்கள்

- குறைத்தல், மறுபயன்பாடு மற்றும் மறுசுழற்சி ஆகியவை சுற்றுச்சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும், இயற்கை வளங்களை பாதுகாக்கவும் மற்றும் மாசுபாட்டை தடுக்கவும் உதவக்கூடிய முக்கியமான வழிகள் ஆகும்.
- பலன்:
 - ✦ தூய்மையான சூழல் மனிதர்கள் சந்திக்கும் உடல்நலப் பிரச்சனைகளான நுரையீரல் நோய்கள், மாரடைப்பு, நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் நமது சுற்றுச்சூழலில் இருக்கும் மாசுக்களால் ஏற்படும் புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குறைக்கும்.



19 டிஜிட்டல் நச்சுநீக்கம்

- டிஜிட்டல் உலகம், நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் அளவுக்கு, நமது தற்போதைய தருணங்களை தள்ளியும் வைக்கிறது, இதனால் நம்மைச் சுற்றி உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தவறவிடலாம்.
- பலன்:
நச்சு நீக்கம் என்பது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் மற்ற விஷயங்களைச் செய்ய தாராளமாக நேரம் கிடைக்கும் உணர்வைத் தருகிறது
- திரை நேரத்தைக் குறைப்பதற்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:
 - ✦ உங்கள் சாதனங்களில் திரை நேரத்தில் வரம்பை அமைக்கவும்
 - ✦ செயலிகளின் அறிவிப்புகளை முடக்கவும்.
 - ✦ சமூகக் கூட்டங்களில் உங்கள் மொபைலைப் பார்க்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
 - ✦ தூங்குவதற்கு 2-3 மணிநேரத்திற்கு முன் திரை சாதனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்



20 புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை கை விடுங்கள்



- புகைபிடித்தல் புற்றுநோய், இதய நோய்கள், பக்கவாதம், நுரையீரல் நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் காசநோய், கண் நோய்கள் மற்றும் முடக்கு வாதம் உள்ளிட்ட நோயெதிர்ப்பு மண்டல பிரச்சினைகளின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது.
- பழக்கத்தை கைவிடுவது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால், இங்கே சில பயனுள்ள வழிகள் உள்ளன:
 1. புகைபிடிக்காமல் இருப்பதன் பலன்கள் மற்றும் புகையிலையின் தீங்கான விளைவுகள் பற்றி உங்களுக்கு நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்
 2. நிகோடின் மாற்று சிகிச்சையை முயற்சிக்கவும்
 3. தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்கவும்
 4. புகைபிடிக்கும் ஆசையை தாமதப்படுத்துங்கள்
 5. ஒரு துண்டு கம் அல்லது மிட்டாயை மெல்லுங்கள்
 6. சில உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளில் முனைப்புடன் இருங்கள்
 7. ஓய்வெடுக்கும் நுட்பங்களை முயற்சிக்கவும்
 8. ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைக்கு அழைக்கவும்



அமைதியான மனதுக்கான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்

21 புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

"கற்றல் மட்டுமே மனதை சோர்வடைய வைக்காது, பயமுறுத்தாது, வருத்தப்பட வைக்காது." - லியோனார்டோ டா வின்சி.

- கற்றல் என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல். கற்றல் நமது ஆன்மாவைத் தூய்மைப்படுத்தும் மனதை வளர்க்க உதவுகிறது.
- எனவே, நீங்கள் நீண்ட காலமாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு திறமையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



22 சுய-பராமரிப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

- சுய-பராமரிப்பு உங்களுடன் ஆரோக்கியமான உறவைப் பேண உங்களை ஊக்குவிக்கிறது, இதன் மூலம் நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளை மற்றவர்களுக்கு அனுப்ப முடியும்.
- சுய-பராமரிப்பு வழக்கத்தில் ஈடுபடுவது, கவலை மற்றும் மனச்சோர்வைக் குறைக்க அல்லது நீக்குகிறது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது, கவனம் செலுத்துவதை மேம்படுத்துகிறது, விரக்தியையும் கோபத்தையும் குறைக்கிறது, மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கிறது, ஆற்றலை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் பலவற்றை மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- உங்களை முதன்மைப்படுத்திக் கொள்ள இதோ சில வழிகள்:
 - ✦ தினமும் உங்களுக்காக 15 நிமிடங்கள் முதல் 1 மணி நேரம் வரை ஒதுக்குங்கள்.
 - ✦ நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் பணியில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

23

தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்துங்கள்

- மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான எளிதான வழி உங்கள் சுற்றுப்புறங்களிலிருந்து தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்துவதாகும். அதிகப்படியான பொருட்களை அகற்றுவது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்
- ஒரு நேர்த்தியான இடம் மிகவும் அமைதியான மனதிற்கு உதவியாக இருக்கும்.
- தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்த இடோ சில குறிப்புகள் உள்ளன
 - ✦ தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்த ஒரு திட்டத்தையும் காலவரிசையையும் உருவாக்கவும்
 - ✦ 'நிச்சயம் தேவை', 'தேவைப்படலாம்', 'தேவைப்படவில்லை' மற்றும் குப்பை என விஷயங்களை வரிசைப்படுத்தவும்
 - ✦ 'தேவைப்படலாம்' மற்றும் 'தேவைப்படவில்லை' வகைகளில் வரும் பொருட்களை நன்கொடையாக வழங்கவும் அல்லது விற்கவும்



24

ஒரு நாட்குறிப்பை பராமரிக்கவும்

- எழுதுவது ஒரு சக்திவாய்ந்த செயலாகும். ஏனெனில் மூளை எழுதப்படுவதை மெதுவான செயலாக்குகிறது, எனவே அது ஒரு வகையான சிகிச்சையாக மாறும்.
- இது உங்கள் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை தெளிவுபடுத்த உதவுகிறது.
- இலக்குகள் மற்றும் கனவுகளை எழுதுவது ஒரு நேர்மறையான ஊக்கத்தை கொண்டு வரும், மேலும் கடந்தகால சாதனைகளின் பட்டியலை உருவாக்குவது உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிகளை பெற உதவும்.
- இடோ தொடங்குவதற்காக உங்களுக்கு உதவும் சில குறிப்புகள்:
 - ✦ நீங்கள் என்ன எழுத விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்
 - ✦ எழுதுவதற்கு ஒரு நேரத்தை அமைக்கவும். நீங்கள் வண்ணம் தீட்டலாம், வரையலாம் அல்லது எழுதலாம்
 - ✦ நாள் முழுவதும் பிரதிபலிக்கவும்
 - ✦ அந்த நாளில் நீங்கள் நன்றி தெரிவிக்கும் / மகிழ்ச்சியடையும் 3 விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்
 - ✦ எதிர்மறையாக இருப்பதை தவிர்க்கவும்



25

நிறைய படிக்கவும்

- வாசிப்பு என்பது மூளையில் உள்ள மனதை மாற்றுகிற சுற்றுக்கள் மற்றும் சமிக்ஞைகளின் சிக்கலான கட்டமைப்பை உள்ளடக்கியதாகும்.
- உங்கள் வாசிப்புத் திறன் முதிர்ச்சியடையும் போது, இந்த கட்டமைப்புகளும் வலுவாகவும் அதிநவீனமாகவும் மாறும். பின்வரும் பலன்களைப் பெற, அந்த மொபைலைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு ஒரு நாவலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்:
 - ✦ பரிவுணர்வை அதிகரிக்கிறது
 - ✦ தூக்கத்திற்கு உதவுகிறது
 - ✦ சொல்லறிவை மேம்படுத்துகிறது
 - ✦ மனச்சோர்வை போக்குகிறது
 - ✦ அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியைத் தடுக்கிறது
 - ✦ ஆயுளை நீட்டிக்கிறது
 - ✦ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- இடோ படிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள 5 குறிப்புகள்:
 1. உங்களுக்கான வாசிப்பு இலக்குகளை அமைக்கவும்
 2. ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வாசிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
 3. படிக்க ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்
 4. படிக்கும் நேரத்தில் கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்
 5. புத்தகங்களை உங்கள் சூழலின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குங்கள்



26

புன்னகைத்து வணக்கம் தெரிவியுங்கள்

- தனியாக இருக்கும்போது அல்லது யாரையாவது வாழ்த்தும்போது எப்போதும் புன்னகைக்கவும். புன்னகை மற்றவர்களுக்கும் தொற்றக்கூடியது.
- மேலும், உண்மையான புன்னகை உள்ளுக்குள் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியைக் குறிக்கிறது. ஆனால் ஒரு போலி புன்னகை கூட நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம் என்று மூளையை ஏமாற்றலாம்.
- பலன்கள்:
 - ✦ நல்ல உணர்வை பரப்புகிறது
 - ✦ மனநல உணர்வு மேலோங்க உதவுகிறது
- அந்த சரியான புன்னகையை செய்வதில் நிபுணத்துவம் பெற இங்கே சில குறிப்புகள் உள்ளன
 - ✦ உங்கள் கண்களால் சிரிக்கவும்
 - ✦ உங்கள் புன்னகையை நிதானமாகவும் நேர்த்தியாகவும் செய்யுங்கள்
 - ✦ கண்ணாடியில் சிரிக்க பழகுங்கள்



27

சிரிக்க எதையாவது கண்டுபிடியுங்கள்



- சிரிப்பு ஒரு சக்தி வாய்ந்த மருந்து. இது மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது மற்றும் ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்துகிறது.
- எனவே, யாருடனாவது ஒரு நகைச்சுவையைப் பாருங்கள் அல்லது நகைச்சுவை கிளப்பில் சேர்ந்து வாரத்தில் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உங்கள் மனதை விட்டு சிரிக்கவும்.
- பலன்கள்:
 - ✦ மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது
 - ✦ வலி சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது
 - ✦ இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

28

இயற்கையுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்

- இயற்கைக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க தொடர்பு உள்ளது.
- இயற்கையின் பலன்கள் காட்சித் தூண்டுதல்களால் மட்டுமல்ல, ஒலிகள், வாசனைகள் மற்றும் பிற எல்லா புலன்களிலிருந்தும் பெறப்படுகின்றன.
- வாரத்தில் குறைந்தது 120 நிமிடங்களாவது இயற்கையுடன் செலவிடுவது நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு பலன் தரும்.



29

இசையைக் கேளுங்கள்

- கேளிக்கை, தகவல் தொடர்பு, வெளிப்பாடு போன்றவற்றிற்காக மனிதகுலத்தின் அழகிய படைப்புகளில் இசையும் ஒன்றாகும், இருப்பினும், அதன் ஆதிக்கம் இவை அனைத்தையும் தாண்டிச் செயல்படுகிறது.
- மனித வாழ்க்கையின் பல பரிமாணங்கள் உடல், சமூகம், கல்வி, உளவியல் உள்ளிட்டவை இசையின் வெற்றிகரமான ஈடுபாட்டால் நேர்மறையான மாற்றத்திற்கு உள்ளாகின்றன.
- ஒரு வாரத்திற்கு 0.5 மணிநேர இசை செயல்பாடு வாய்மொழி மற்றும் அறிவுசார் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- பலன்கள்:
 - ✦ தினமும் இசையைக் கேட்பது மன அழுத்தத்தைப் போக்கவும், மனநிலையை மேம்படுத்தவும், நன்றாக தூங்கவும் உதவும். இவை அனைத்தும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அவசியம்.



30

தியானம் செய்யுங்கள்

- தியானம் என்பது உங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், உங்கள் எண்ணங்களை திசைதிருப்பவும் பயிற்சியளிக்கும் ஒரு பழக்கமான செயல்முறையாகும்.
- எட்டு வாரங்களுக்கு ஒரு நாளில் 13 நிமிடங்களுக்கு தியானம் செய்வது பல்வேறு பலன்களைத் தருவதாக அறியப்படுகிறது.
- பலன்கள்:
 - ✦ எதிர்மறையான மனநிலை குறைகிறது, கவனம் செலுத்தும் திறன், வேலை செய்யும் ஞாபக சக்தி மற்றும் அடையாளம் காணும் ஞாபக சக்தி ஆகியவை மேம்படுத்தப்படுகிறது
 - ✦ கவலை குறைந்துள்ளது
 - ✦ மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, செறிவை வளர்க்கிறது
 - ✦ நல்ல தூக்கத்தைப் பெற உதவுகிறது
- நீங்கள் தொடங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன
 - ✦ அமைதியான, வசதியான இடத்தைக் கண்டுபிடித்து நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்
 - ✦ ஒரு நாளில் பல குறுகிய அமர்வுகளைத் தொடங்கவும், படிப்படியாக கால அளவை அதிகரிக்கவும்
 - ✦ சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்
 - ✦ தியானம் செய்யும் போது இடையில் உங்களுக்கு தோன்றும் எண்ணங்கள் குறித்து அதிகம் போராட வேண்டாம், மாறாக அவைகள் வந்து போகட்டும்
 - ✦ வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய தியானத்தின் உதவியைப் பெறுங்கள்



ஆரோக்கியமான உறவு பழக்கங்கள்



31 நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள்

- 'நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள்' என்பது ஒரு எளிய சொற்றொடர் ஆனால் அப்படி இருப்பது கடினமான செயல்.
- ஆனால் நீங்கள் நீங்களாக இருப்பது உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கையையும், மற்றவர்களிடமிருந்து அதிக ஏற்றுக்கொள்ளலையும், அதிக நம்பகத்தன்மையையும், குறைந்த மன அழுத்தத்தையும் தருகிறது.
- நீங்கள் நீங்களாக இருக்க உதவும் சில வழிகள் இங்கே உள்ளன
 - ✦ உங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
 - ✦ உங்களைப் பற்றி நீங்களே எதிர்மறையாக பேசுவதை அடையாளம் காணவும்
 - ✦ உங்கள் பலத்தை கொண்டாடுங்கள்
 - ✦ உங்களை வெளிப்படுத்துங்கள்
 - ✦ உங்கள் பலவீனத்தை காட்டுங்கள்



32 மற்றவர்களுடன் நேரடி தொடர்பில் இருங்கள்



- நேரடி தொடர்புகள் பின்வரும் பலன்களை உங்களுக்கு வழங்கலாம்:
 - ✦ சிறந்த மன ஆரோக்கியம் - இது உங்கள் மனநிலையை எளிதாக்கும் மற்றும் உங்களை மகிழ்ச்சியாக உணர வைக்கும்
 - ✦ டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைத்தல் - சமூக தொடர்பு உங்கள் மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது
 - ✦ பாதுகாப்பான, சார்ந்திருக்கும் மற்றும் நம்பகமான உணர்வை ஊக்குவிக்கிறது
 - ✦ நீங்கள் மற்றவர்கள் மேல் நம்பிக்கை வைக்கவும், மற்றவர்கள் உங்கள் மேல் நம்பிக்கை வைக்கவும் அனுமதிக்கிறது
- நீங்கள் நாள் முழுவதும் மக்களுடன் செலவிட வேண்டும் என்று இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை; 15 நிமிட நடை அல்லது சிறிது நேரம் உங்கள் அண்டை வீட்டாருடன் காபி சாப்பிடுவது போன்றவற்றையும் குறிக்கலாம்
- நீங்கள் உங்களை விசாலமாக்கி, சமூகக் கூட்டங்களுக்கு வரும்படியான அதிக அழைப்புகளை ஏற்கலாம்.

33

மற்றவர்களுக்கு எப்போதும் மரியாதை தாருங்கள்



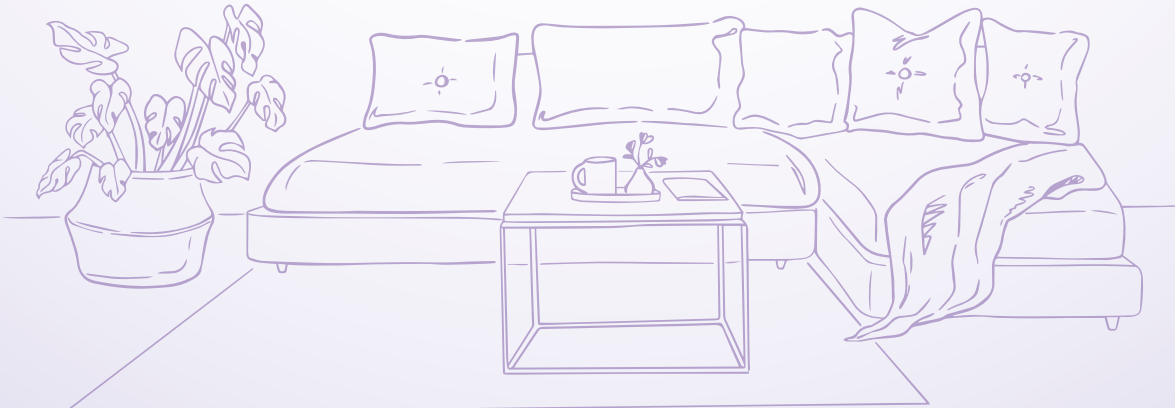
- எந்த ஒரு நல்ல உறவின் அடித்தளம் அதற்குள் இருக்கும் மரியாதைதான்.
- மரியாதை காட்ட சில வழிகள்:
 1. மற்றவர்களுடன் வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் பேசுதல்
 2. ஒருவருக்கொருவர் மற்றவர் சொல்வதை கேட்பது
 3. ஒருவருக்கொருவர் மற்றவர் உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை மதிப்பது
 4. விட்டுக்கொடுப்பது
 5. மற்றவர்களிடம் மற்றும் மற்றவர்களைப் பற்றி அன்பாகப் பேசுவது
 6. ஒருவருக்கொருவர் மற்றவருக்கு இடம் கொடுப்பது
 7. ஒருவருக்கொருவர் மற்றவரின் ஆர்வங்கள், பொழுதுபோக்குகள், தொழில்கள் போன்றவற்றை ஆதரித்தல்.

34

தகவல் தொடர்பு முக்கியமான அம்சமாகும்



- தகவல் தொடர்பு என்பது ஆரோக்கியமான உறவு மற்றும் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பது ஆகியவற்றின் வெற்றிக்கு மிகவும் முக்கியமான அம்சமாகும்.
- சிறப்பான குடும்பத் தொடர்பு, அதிக நேர்மறையான ஆரோக்கிய விளைவுகளுடன் வலுவாக தொடர்புடையது.
- பணியிடத்தில், பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு இவற்றை செய்ய உங்களுக்கு உதவும்:
 - ✦ பணியாளர்களை நிர்வகித்தல் மற்றும் குழுக்களை உருவாக்குதல்
 - ✦ உங்கள் நிறுவனத்தை வேகமாக வளர்த்து, ஊழியர்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுதல்
 - ✦ மேம்படுத்தப்பட்ட படைப்பாற்றல் மற்றும் புதுமையின் பலன்
 - ✦ வலுவான உறவுகளை உருவாக்கி உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நிறுவனத்திற்கோ அதிக வாய்ப்புகளை கொண்டு வரவும்



35

எதிலும் முன்கூட்டியே ஒரு முடிவுக்கு வருதல்



- முன்கூட்டியே ஒரு முடிவுக்கு வருவது என்பது ஒரு இயற்கையான உள்ளுணர்வு ஆகும். இருப்பினும், ஒருவர் தங்கள் மனதில் தோன்றும் வார்த்தைகளும் எண்ணங்களும் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- முன்கூட்டியே ஒரு முடிவுக்கு வருவதை எப்படி நிறுத்துவது?
 - ✦ உங்களை நீங்களே குற்றம் சொல்லிக் கொள்ளாதீர்கள்
 - ✦ சந்தேகத்தின் பலனை மற்றவருக்குக் கொடுங்கள்
 - ✦ கவனத்துடன் இருங்கள்
 - ✦ தனிப்பட்ட விதத்தில் எல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்பதை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்
 - ✦ அடிப்படை நன்மைகளைத் தேடுங்கள்
 - ✦ வாழ்க்கையைப் பற்றிய உங்கள் பார்வையை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்
 - ✦ உங்கள் சொந்த நடத்தை குறித்து கவனமாக இருங்கள்
 - ✦ உங்கள் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

36

மற்றவர்களை பாராட்டும் கலையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- நன்றியுணர்வைக் காட்டுவது ஒரு வாய்மொழியாக "நன்றி" சொல்வது அல்லது ஒரு சிறு குறிப்பைப் போல எளிமையாக இருக்கலாம், ஆனால் விளைவுகள் மிகப்பெரிய அளவில் இருக்கும்.
- உங்கள் துணைவர் பல உணவுகளைச் செய்தாலோ அல்லது கடைசி நேரத்தில் உங்கள் நண்பர் வந்து அந்த நாளைக் காப்பாற்றினாலோ, நன்றி சொல்லும் வாய்ப்பைத் தவறவிடாதீர்கள்.
- பலன்கள்:
 - ✦ மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
 - ✦ நாள்பட்ட வலியுடன் தொடர்புடைய சிரமங்களை எளிதாக்குகிறது
 - ✦ நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- பாராட்டைக் காட்ட சில வழிகள் இங்கே உள்ளன
 - ✦ நன்றி சொல்லுங்கள்
 - ✦ பரிவுணர்வுடன் சொல்வதை கேளுங்கள்
 - ✦ பாராட்டுக் குறிப்பை எழுதுங்கள்
 - ✦ அவர்களின் நாளை பிரகாசமாக்க அவர்களுக்கு ஒரு செடி அல்லது பூக்களை பரிசளிக்கவும்.



37

குறைந்தது ஒரு வேளையாவது உங்கள் குடும்பத்துடன் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள்

- இரவு உணவு உண்ணும் போது சாப்பாட்டு மேஜையில் உரையாடுவது அவசர அவசரமாக சாப்பிட்டுவிட்டு செல்வதை விட மிகவும் எளிதானது.
- பலன்
 - ✦ இது உங்கள் மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்வாழ்வை அதிகரிக்கிறது. இது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.



38

குடும்பத்துடன் வெளியே சென்று விடுமுறையை செலவிடுங்கள்



- விடுமுறை நாட்கள் உங்கள் குடும்பத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும், மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடவும் ஒரு சக்திவாய்ந்த வாய்ப்பாக அமைகின்றன.
- விடுமுறைகளின் விளைவுகள் குறுகிய காலமாக இருந்தாலும், விடுமுறை நினைவுகள் தற்காலிகமாக மனநிலையையும் மற்றும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்தலாம், மேலும் எதிர்கால அழுத்தங்களுக்கு எதிரான தடுப்பாக செயல்படலாம்.
- மக்கள் அன்றாடத் தொல்லைகளிலிருந்து மனதளவில் தங்களைத் தள்ளி வைக்கவும், உளவியல் ரீதியான மீண்டு வரக்கூடிய கண்ணோட்டத்தில் வாழ்க்கையை முன்னோக்கி எடுத்துச் செல்லவும் விடுமுறைகள் உதவக்கூடும்.
- பட்டுஜெட்டுக்கு ஏற்ற குறுகிய விடுமுறைகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் தொடங்கலாம், இதனால் வருடத்திற்கு அதிக பயணங்களை செய்ய முடியும் மற்றும் நீங்கள் அதிகம் அறிந்திராத இடங்களுக்கு பயணிக்க முடியும்.



39

உங்கள் துணையுடன் நடைபயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

- அக்கம்பக்கத்தில் உலாவ செல்வது உங்கள் நண்பர் அல்லது கூட்டாளருடன் மீண்டும் இணைவதற்கான சிறந்த வழியாகும்.
- இந்த நடைப்பயணங்கள் கொஞ்சம் சுத்தமான காற்றைப் பெறுவதற்கும், அதிக செலவில்லாமல் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்குமான ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.



40

மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் ஒரு நபராக இருங்கள்

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கான உங்கள் பயணத்தில் மற்றவர்களின் ஊக்கத்தையும் ஆதரவையும் நீங்கள் பாராட்டுவது போல், மற்றவர்களுக்கும் அதையே செய்யலாம்.
- அவர்கள் அடைய விரும்புவதைச் செய்வதற்கு பல காரணங்களைச் சொல்லி மற்றவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.
- இது அவர்கள் கடினமாக வேலை செய்யவும், தாமதமின்றி குறித்த நேரத்தில் பணியை முடிக்கவும் ஊக்குவிக்கும்.



மேற்கோள்கள்:

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>