

उत्तम स्वास्थ्य हेतु आदते

आदत १) शारीरिक हलचल

सर्वप्रथम संपूर्ण दिवस कार्यरत रहे , व्यस्त रहे ,चढ़ती विद्युतीय सीढ़ियों की बजाय चलते चलते चर्चा करे अथवा कार्यस्थल पर सीढ़ियों के प्रतिकृति का उपयोग यहाँ से वह आने जाने का हेतु रखे। भोजन अवकाश में १५ से २० मिनट तक चले। चलते रहे.निरंतर बैठे न रहे , प्रति घंटा थोड़ा समय खड़ा रहे। तनाव दे ,४-१० मिनट चले ,विविध अन्नपदार्थ खाये ,खेती काम ,बाजारपेट में भ्रमण करे ,कार्यरत रहने से ही मजेदार आनंद की अनुभूति होती है ,एवं पाचनक्रिया अच्छी रहती है। अधिक हलचल करें एवं काम खायें , त्रस्त होने पर खाने की बजाय चलते रहें,नाचिये अथवा व्यायाम करते रहिये ,हलचल का हिसाब रखे ,आप कितना चले यह जानने का हेतु पेडोमीटर यह उपकरण में मिलता है।

आदत २) मर्यादित अन्नग्रहण करें

हम में से अनेक लोग जरूरत से अधिक अन्न का सेवन करते है। बहुत बार लिया गया अन्न बचाना नहीं चाहिए ,इसलिए भी खाया जाता है। अन्नपदार्थ के चयन भी महत्वपूर्ण है ; किन्तु आहार पर नियंत्रण यह कमर के घेरे को नियंत्रित रखता है ,और यह सहज भी है।

आदत ३) स्वास्थ्य रक्षा हेतु प्रतिबंधात्मक उपाय

स्वास्थ्य सुरक्षा हेतु नियमित विभिन्न जाँच करते रहना चाहिए ,अनेक लोग प्रतिकारात्मक शक्ति बढ़ाने का हेतु जाँच नहीं करवाते ,जबकि वह सभी आवश्यक है।

आदत ४) परिपूर्ण नींद

स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए एवं दीर्घायु के लिए परिपूर्ण नींद आवश्यक है। स्वास्थ्य की एवं अन्य संबंधितो की सुरक्षा हेतु के लिए परिपूर्ण निद्रा आवश्यक है.उदहारण के तौर पर वाहन चलाते समय अथवा कार्यस्थल पर अपूर्ण निद्रा के कारन व्यक्ति के स्वाभाव में चिड़चिड़ापन एवं तनाव बना रहता है ,तथापि कार्य पर ध्यान केंद्रित नहीं होता है। वजन एवं अन्य गंभीर रोग होने की संभावना बानी रहती है ,७ से ८ की नियमित नींद होने तथापि सोने एवं उठने का समय तय करना भी आवश्यक है।

आदत ५) शक्ति एवं तरलता

शक्ति एवं तरलता विकसित करने के कुल उद्देश्य की पूर्ति का विकास होता है तथापि वैयक्तिक उद्देश्यपूर्ति तक पहुंचा जा सकता है। शक्ति यह सिर्फ सुंदरता एवं खिलाडियों के लिए ही आवश्यक नहीं ; सभी के लिए आवश्यक है। पद्धति को अच्छी तरह समझ ले ;परिपूर्ण व्यायाम करे एवं उसका सही उपयोग करें।

आदत ६) हसना

हँसने से ४ प्रकार के लाभ होते हैं यह प्रयोगित रूप से सिद्ध हो चुका है। वैदिक ,शारीरिक ,आध्यत्मिक एवं भावनात्मक लाभ को देखते हुए अपने जीवन में अधिकाधिक हसकर प्रफुल्लित रहे ,जीवन का आनंद लीजिये एवं यह दिखाने का प्रयोग करें।

आदत ७) परिवार एवं मित्रगण

नजदीकी मित्र एवं परिवार में नजदीकी अपने स्वस्थ के स्वास्थ्य हेतु लाभकारी है। बुरे एवं कठिन समय में समाज से सहायता मिलेगी यह जरूरी नहीं।

मित्रगण एवं परिवार अपनी स्वास्थ्य हेतु अच्छी आदते डालने में सहायक हो सकते हैं। "जिनके कारन अपने जीवन में अधिक गुणकारी परिणाम होंगे ऐसे लोगों की संगत में रहना चाहिए।

आदत ८) अपना मन शांत रखे

अपना मन शांत रखे यानि कोई विषय या बात आपको अच्छी लगे या न लगे ,अतिशीघ्र प्रतिक्रिया न दे शांत रूप से घटनाओ पर ध्यान केंद्रित करे,तत्काल राय न बनाये तथापि प्रतिक्रिया व्यक्त न करें. केवल घटना की जानकारी एकांत मन से दिमांग में संगृहीत रखे ;चिंतन करें , दीर्घा श्वास लें,कुछ न करते हुए एकाग्रता से बैठकर मनन ,मंथन करें,ऐसा एक संपूर्ण दिवस में अनेक बार सर्वसाधारण रूप से ५ मिनट के लिए अवश्य करे।