

आरोग्यदायी सवयी

सवय १ शारीरिक हालचाल

संपूर्ण दिवस कार्यरत रहा. सरकत्या जिन्यांपेक्षा पाय-यांचा वापर करा. बसून चर्चा करण्याऐवजी चालत चर्चा करा किंवा कामाच्या ठिकाणी पाय-यांसदृश्य वस्तूंचा वापर करा जे सहज इकडे तिकडे नेता येईल जेवणाच्या सुटटीत १०-१५ मिनिटे चाला सतत बसून राहू नका दर तासाला थोडे थोडे उभे रहा ताण द्या किंवा ५-१० मिनिटे चाला विविध अन्नपदार्थ खा. बागकाम धान्य बाजार शेतकरी बाजार फिरणे यामुळे कार्यरत राहण्याचा मजेशीर आनंद मिळतो आणि अन्नही पचते. जास्त हालचाली करा आणि कमी खा कंटाळा आला म्हणून काहीतरी खाण्याऐवजी चालायला जा, नाचा किंवा व्यायाम करा हालचालीचे मोजमाप करा दररोज किती चालणे झाले हे मोजण्यासाठी पेडोमिटर हे उपकरण मिळते.

सवय २ अन्न प्रमाणात खा

आपल्यापैकी बरेच जण गरजेपेक्षा अधिक अन्नाचे सेवन करतात बरेच वेळा जास्त असलले अन्न उरते पण ते ही आपण संपवतो अन्न पदार्थाची निवड महत्वाची असते परंतु आहारावर ताबा ठेवल्याने कमरेच्या घेरावर नियंत्रण राहते व आपण ते सहज करू शकतो.

सवय ३ आरोग्यरक्षणासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

आरोग्य रक्षणासाठी नियमित तपासण्या करून घेणे आवश्यक आहे बहुतांश लोक प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी चाचण्या करून घेत नाही परंतु त्या अत्यंत आवश्यक आहेत

सवय ४ पुरेशी झोप

आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आणि वाढीसाठी पुरेशी झोप घेणे आवश्यक आहे स्वतःच्या व इतरांच्या सुरक्षेसाठी पुरेशी झोप होणे आवश्यक आहे. उदा. आपण वाहन चालवत आहात किंवा कामाच्या ठिकाणी आहात अपु-या झोपेमुळे व्यक्ती वैतागते आणि आपल्या कामावर लक्ष केंद्रित करू शकत नाही. अपु-या झोपेमुळे प्रतिकारशक्तीवरही परिणाम होतो. वजन आणि इतर गंभीर आजाराच्या शक्यता वाढतात. सात ते आठ तासांची नियमित झोप होणे आणि ठराविक वेळी झोपणे व उठणे आवश्यक आहे.

सवय ५ शक्ती आणि लवचिकता

शक्ती आणि लवचिकता विकसित केल्याने एकूणच उद्दिष्ट पूर्तीचा विकास होतो, नुकसान टळते आणि वैयक्तिक उद्दिष्टापर्यंत पोहचता येते. शक्ती ही काही फक्त सौष्ठवासाठी किंवा खेळाडूसाठी आवश्यक नाही. तंत्र नीट शिकून घ्या, पुरक व्यायाम करा आणि त्याचा उपयोग करा.

सवय ६ हसणे

हास्यामुळे चार प्रकारचे फायदे होतात हे प्रयोगांती स्पष्ट झाले आहे. शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक आणि अध्यात्मिक हास्याचे हे उपचारात्मक फायदे विचारात घेऊन आपल्या जीवनात अधिकाधिक हास्य फुलवावे. जीवनाचा आनंद घ्या आणि तो दाखविण्यासाठी हास्याचा उपयोग करा.

सवय ७ कुटुंब आणि मित्र

जवळचे मित्र आणि कौटुंबिक जवळीक ही आपल्या आरोग्यासाठी फार फायद्याची ठरते. कठीण प्रसंगी समाजातून मदत मिळेलच असे नाही. कुटुंब आणि मित्र आपल्या अनारोग्य दायी सवयी बदलल्यास मदत करतील . "ज्यांच्यामुळे आपल्या जीवनावर अधिक चांगला परिणाम होईल अशांच्या सहवासात रहावे."

सवय ८ आपले मन शांत ठेवा

आपले मन शांत ठेवा म्हणजे एखादी गोष्ट आवडली किंवा नाही आवडली तरी त्यावर तत्काळ प्रतिक्रिया देऊ नये. शांतपणे घटनांवर लक्ष ठेवावे. त्यावर लगेच आपले मत बनवू नये किंवा प्रतिक्रिया व्यक्त करू नये, मात्र त्याची नोंद आपल्या मेंदूत ठेवावी एकांतात जाऊन चिंतन करावे दिर्घ श्वसन करावे आणि काहीही न करता एकाग्र बसून मनन करावे असे दिवसातून अनेक वेळा साधारणपणे ५ मिनिटांसाठी करावे.

