

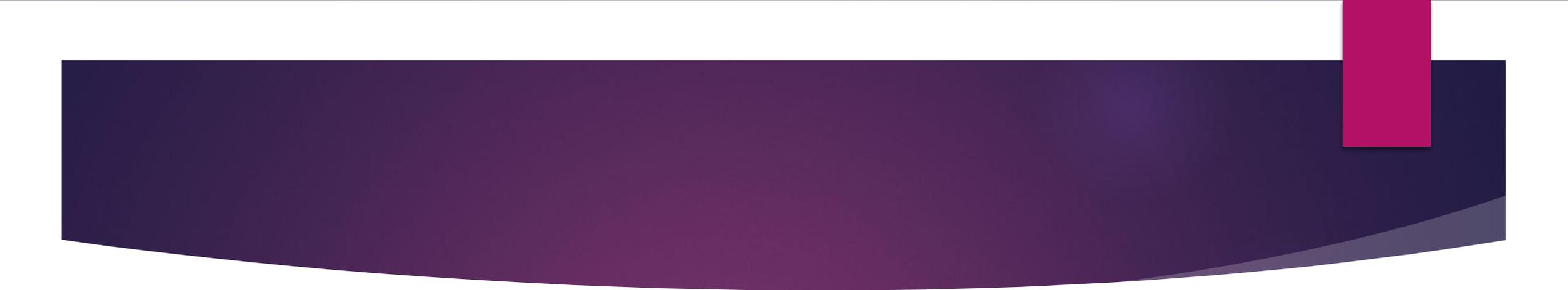


**Name : Parul**

**D.ed llnd year**

**Section : 'B'**

**Rollno: 1002496**



खुशहाल एवं शांति पूर्ण  
जीवन कैसे बनाएं

# खुशहाल एवं शांति पूर्ण जीवन:-

एक खुशहाल जीवन शैली एक। अच्छे जीवन की नींव हैं। हालांकि इस जीवन शैली को करने में बहुत अधिक समय नहीं लगता है। लेकिन कई लोग इन दिनों कई कारणों से इसका पालन करने में असमर्थ होते हैं।

इन दिनों एक स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करने के लिए एक अच्छी मात्रा में दृढ़ संकल्प लिया जाता है। दिन में पूरा करने के लिए बहुत सारे कार्यों के साथ हमारा स्वास्थ्य करें अक्सर कम महत्व दिया जाता है।

एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करने और इसे हासिल करने के तरीकों को समझने की आवश्यकता को महसूस करना महत्वपूर्ण है।

# खुशहाल जीवन शैली को अपनाने के उपाय :-

हमारे बुजुर्ग अक्सर पौष्टिक आहार लेने सोने और हर दिन समय पर जागने और हर बार वाहनों का उपयोग करने के बजाय आसपास के स्थानों पर जाने की आवश्यकता पर जोर देते हैं। हालांकि हमसे ज्यादातर लोग उनकी सलाह को नजरअंदाज करते हैं। और जीवन जीने के अपने अस्वास्थ्य कर तरीके से चलते रहते हैं। इससे हम अधिक संगठित बनाता है और उत्पादकता बढ़ाता है। हमें तनाव मुक्त रहने इन का शानदार तरीका है।



# स्वास्थ्यप्रद भोजन:-

- ▶ यह भोजन ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है ।  
इसलिए सही मात्रा वाह सही प्रकार का भोजन सही समय पर खाने से आपका जीवन पूर्ण रूप से स्वास्थ्य पूर्ण जाता। अधिकतर हम अपनी रचना के वेग को शांत करने के लिए ऐसी चीजें खाते हैं जो कि स्वास्थ्य प्राप्त नहीं होती है।



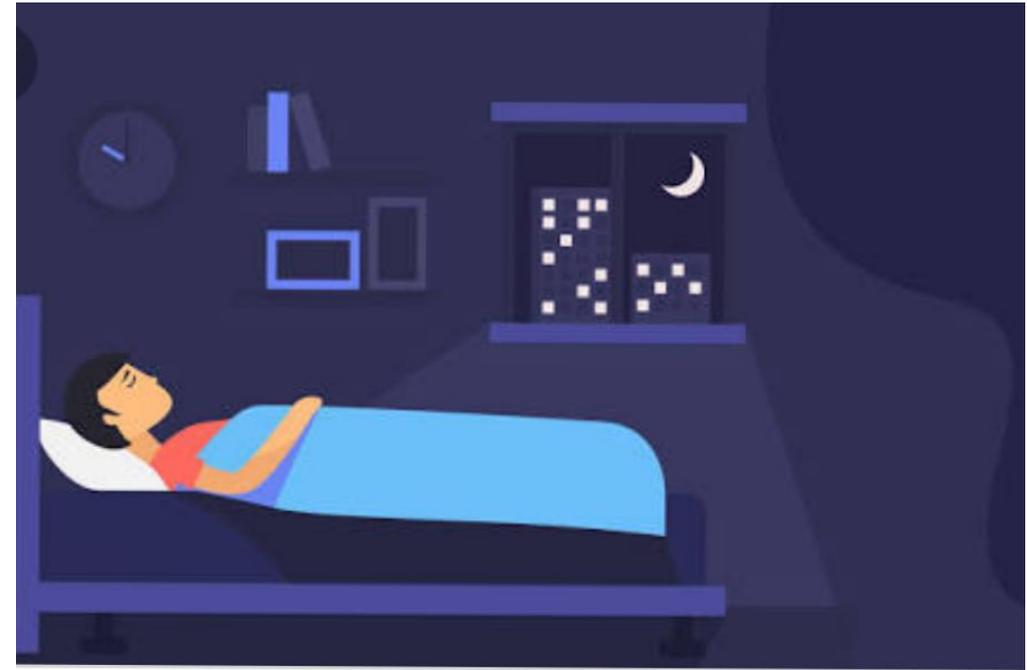
## व्यायाम करना:-

- ▶ स्वयं को विश्राम के लिए पर्याप्त समय भी अपनी पसंद के शारीरिक व्यायाम करने के लिए प्रत्येक दिन कम से कम एक घंटा का समय निकाल ले। आप चलना तैरना योग का अभ्यास गेम सांस लेने या किसी और चीज को दूर करने में मदद करता है।



## समय पर सोना:-

- ▶ जब हम थकान महसूस करते हैं तब हमारे मन में सबसे पहले नींद लेने का विचार ही आता है नींद की पर्याप्त मात्रा 7 से 8 घंटे के साथ-साथ नींद की गुणवत्ता गहरी नींद भी महत्वपूर्ण है। इससे भी हमारे स्वास्थ्य जीवन शैली पर काफी प्रभाव पड़ता है। अनुपयुक्त नींद के कई कारण होते हैं परंतु हमें मन शांत रखकर एक गहरी नींद लेनी चाहिए ।



## सक्रिय रहना:-

- ▶ हमें 1 दिन में बहुत सा काम करना होता है और हमें अपनी क्षमता के अनुसार सबसे अच्छा काम करना चाहिए जब हम किसी कार्य को सक्रिय रहकर करते हैं तब वह अत्यंत सहजता से पूर्ण होता है। इसी कारण हम दिन भर प्रसन्न रहते हैं बहुत से लोग जो नियमित ध्यान का अभ्यास करते हैं वे बताते हैं कि ध्यान उन्हें सहजता के साथ सक्रिय बनाता है ।



# बुरी आदतों से दूर रहना :-

- ▶ एक स्वस्थ जीवन शैली की ओर पहला कदम यही है कि हमें बुरी आदतों से जैसे शराब धूम्रपान आदि से दूर रहना आवश्यक है क्योंकि इनका हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है अगर हम इन आदतों के आदी हो जाते हैं तो इनको छोड़ पाना मुश्किल होता है।



**NO SMOKING**

## निष्कर्ष:

एक खुशहाल जीवन शैली के लिए आवश्यक है कि हमें कुछ अच्छी आदतों को अपनाना चाहिए और बुरी आदतों को छोड़ना चाहिए। स्वास्थ्य जीवन शैली का हमारे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है अपने खाली समय के दौरान हमें अपने शौक और हितों को पालन करने ताकि वह रहे हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालें ना कि बुरे शौक और हितों का पालन करें हमारे जीवन शैली का हमारे स्वास्थ्य पर अत्यंत ग्रहण प्रभाव होता है। एक स्वास्थ्य जीवन जीने के लिए हमें खुद में परिवर्तन ही कयो न लाना पडे ।