



அண்மைச் செய்திகள் புத்தாண்டு விற்பனை ரூ.250 கோடி: டாஸ்மாக் கடைகளுக்கு டார்டெட்!

31 December, 2014



செய்திகள் ஹெல்த் ஆரோக்கியத்துக்கு 6 பழக்கங்கள்!

Dotcom Special

ஆரோக்கியத்துக்கு 6 பழக்கங்கள்!

3

Posted Date : 17:08 (26/12/2014)

Last updated : 18:32 (26/12/2014)

ஆரோக்கியத்துக்கு 6 பழக்கங்களை பட்டியலிடுகிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த நகை மருத்துவர் கீர்த்தனா. அவை.....

னதை லேசாக்குங்கள்

தைப் பொறுத்துதான் நோய்களின் வீரியம் அதிகரிப்பதும் குறைவதும். தை ஆரோக்கியமாக மாற்றும் வித்தையைத் தெரிந்து கொண்டால் நோயை எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம். உடல் உறுப்புகளை வலிமை படுத்தினால் உணர்வுகள் சரியாகிவிடும்.

புதுணர்வும் கிடைக்கும். ஹெல்தி உணவு, சுவாசம், தோற்ற அமைப்பு (posture) போன்றவை சரியாக இருந்தால் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைத்துவிடும். மனம் ஆரோக்கியம் பெற அமைதியான தூழல், அளவான, ஆழ்ந்த தூக்கம் அவசியம்.



2. தியானம் பழகுங்கள்



பிரபஞ்சத்திலிருந்து நேரடியான ஆற்றலை ஈர்க்கும் சக்தி தியானத்துக்கு உண்டு. இது நம் உடல் மற்றும் மனதை மேம்படுத்தும். தியானம் செய்யத் தெரியவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை. பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை நம்முடனே எந்நேரமும் இருக்கும் சுவாசத்தைக் கவனிக் கலாம். காலை வேளையில் அடிவயிற்றிலிருந்து வெளிவரும் மூச்சுச் செல்லும் பாதையைக் கவனிக்கலாம். நாளடைவில் எண்ண ஓட்டங்கள் குறைந்து மூச்சை கவனிக்கும் ஆர்வம் அதிகரிக்கும். இதுவே தியானம் செய்த பலனை கொடுத்துவிடும்.

3. உணவுக்கு மதிப்பளியுங்கள்

உண்ணும் உணவுக்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும். டிவி பார்த்துக் கொண்டே என்ன சாப்பிடுகிறோம், எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பது தெரியாமலேயே சாப்பிடுவது சரியான முறையல்ல.

தரையில் உட்கார்ந்து உணவை ரசித்து ருசித்து மென்று சாப்பிட தொடங்கினால் அதில் உள்ள சத்துக்கள் அனைத்தும் நமக்குப் பலத்தைத் தரும்.



விவாதக்களம்

தோனி ஓய்வு முடிவு சரியான தருணமா?



டெஸ்ட் போட்டியில் இருந்து ஓய்வு பெறுவதாக இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் கேப்டன் பொறுப்பிலிருந்த தோனி அறிவித்துள்ளார்.



உண்ணும் போது கறிவேப்பிலை, மிளகு, தக்காளி போன்றவற்றைத் தூக்கி எரிந்துவிட்டு சாப்பிடுவது சரியான உணவுப் பழக்கம் அல்ல. தூக்கி எறிவதற்காக எந்தப் பொருளும் சமையலில் சேர்ப்பது கிடையாது. அனைத்தையும் சாப்பிடவே உணவு சமைக்கப்படுகிறது.

4. தன்னை நேசிக்கத் தொடங்குங்கள்

நம்மை நாமே விரும்புவதும், அக்கறையோடு நேசிக்கவும் தொடங்குங்கள். மற்றவர்களிடம் அன்பு செலுத்தி அரவணைப்பது போலத் தங்களின் மேல் அக்கறை கொண்டு சரிவரப் பராமரித்துக் கொள்வதும் நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளும் உதவியாகும். உடலும் மனமும் மகிழ்ச்சி அடையும். மன அழுத்தம், மன சோர்வுக்கான தீர்வு வெளியில் அல்ல நம்மிடமே இருக்கிறது. உடலுக்குத் தரும் முக்கியத்துவத்தை மனதுக்கும் தந்து அதற்கு என்ன தேவை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

5. உடலுழைப்பை உருவாக்குங்கள்

உடலுழைப்பு சார்ந்த வேலை இன்று பலருக்கும் இல்லை. ஆதலால், உடலுழைப்பை நாமே உருவாக்கலாம்.

காலை, மாலை உடற்பயிற்சி செய்வது, கீழே உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது, அருகில் இருக்கும் கடைக்கு நடந்து செல்லுவது, வீட்டுப் படிக்களில் ஏறி இறங்குவது, வீட்டை சுத்தப்படுத்துவதில் மெஷின்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது, உடலுழைப்புக்கு என விடுமுறை நாட்களை ஒதுக்கி வைப்பது என உடலுழைப்பு சார்ந்த வேலைகளில் ஈடுபடலாம்.

6. உணவுப் பழக்கத்தைச் சீராக்குங்கள்

காலை உணவை தவிர்த்தல், ஒரு வேளை தானே என்று துரித உணவுகளைச் சாப்பிடுதல், ஆரோக்கியத்தைப் புறந்தள்ளிவிட்டு, சுவைக்கு அடிமையாதல், அடிக்கடி விரதம் இருத்தல், சுகாதாரமற்ற உணவை உட்கொள் ளுதல் போன்ற பழக்கங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

பசித்த பிறகு சாப்பிடும் பழக்கத்தைத் தொடங்கலாம். அனைத்து உணவுகளையும் அளவாக எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. எப்போதும் டிரீட், பார்ட்டி போன்றவற்றை மதிய வேளையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவில், டின்னர் பார்ட்டியை தவிருங்கள்.

- பரித்தி

படம்: ர.சதானந்த்



Astrology: [Yearly Prediction -2015](#)

Name	Gender	☒ M ☐ F
Date of birth	31	December 1989
Time of birth	10	37 ☒ AM ☐ PM
City of birth	E-mail	
Tamil	South Indian	
SUBMIT		

விகடன் பிரசுரம்

விகடன் e-books

விகடன் E-BOOK APP இனி... Desktop Computer

CLICK TO DOWNLOAD

விகடன் நியூஸ்

அனைத்து விதமான லேட்டஸ்ட் செய்திகள் அலசல்கள் அனைத்தையும் பார்க்க... படிக்க...

Click to Download

விகடன் ஹெல்த்

ஆரோக்கியம் ஆன்மிகம் டிப்ஸ்களை பார்க்க... படிக்க...

Click to Download

[தமிழ் மேட்ரிமோனி - சிறந்த வாழ்க்கைத்துணையைத் தேர்ந்தெடுங்கள் - பதிவு இலவசம்!](#)

Happy Christmas offer
Subscribe E-magazines* online
Get e-books worth Rs. 500 free

1 YEAR
*Ten magazines
Conditions apply

₹249/-
₹18

Related Article

- சகலத்துக்கும் உதவும் சக்ரா தியானம் - 01 May, 2012 12:00 AM
- விடுதிக்கு விடுதி வாசப்படி - 16 Nov, 2012 12:00 AM
- இளமை இதோ... இதோ! - 19 Jun, 2012 12:00 AM
- முடிஉதிர்வைத் தடுக்கும் முக்கிய ஆலோசனைகள்! - 01 Feb, 2014 12:00 AM
- கேளுங்க... கேளுங்க... - 16 Nov, 2008 12:00 AM

அதிகம் படிக்கப்பட்டவை

கே.பாலசுந்தர் உடலுக்கு அஞ்சலி... புகைப்படத் தொகுப்பு

சகாயம் ஐ.ஏ.எஸ்... கிராண்ட் குவாரிகளில் நடந்த முறைகேடுகள் குறித்த ஆய்வு - புகைப்படத் தொகுப்பு

ஆம்பள்: படத்தின் இசை வெளியீட்டு விழா ஆல்பம்

உலகின் காஸ்ட்லி போலீஸ் கார்கள்!

தோனியின் மவுனமான வெற்றி!



வாங்க விவசாயம் செய்யலாம்...! - 12 Jul, 2014
12:59 PM

**1-2-3 BHK APARTMENTS IN
OMR, CHENNAI SOUTH**

**akshaya
TOWNS**

**RS.
20.9 LAKHS
ONWARDS**

Marketed By:
realtycompass

**CALL:
044 330 10538**

**Introducing
the all new range of Windows 2-in-1's**

[Know more](#)



COMMENT(S): 3



நன்றியும் பாராட்டுக்களும்

Mohamed Thowfeeq

4 Days ago

[Like](#)

[Dislike](#)

[Share](#)

[Report Abuse](#)

[WRITE REPLY](#)



Great Points!

sridevi

4 Days ago

[Like](#)

[Dislike](#)

[Share](#)

[Report Abuse](#)

[WRITE REPLY](#)



"தூக்கி எறிவதற்காக எந்தப் பொருளும் சமையலில் சேர்ப்பது கிடையாது. அனைத்தையும் சாப்பிடவே உணவு சமைக்கப்படுகிறது." - முற்றிலும் சரியான கருத்து.....அதிலும் கறிவேப்பிலையில் அவ்வளவு சத்து உள்ளது...

SR

5 Days ago

[Like \(1\)](#)

[Dislike](#)

[Share](#)

[Report Abuse](#)

[WRITE REPLY](#)

1

Displaying 1 - 3 of 3

உங்கள் கருத்துக்களை இங்கே பகிருங்கள்

Your email will not be published. Required fields are marked *

Name*

E-mail

OR

[Vikatan Login](#)

OR

[Sign in with Google](#)

[Sign in with Facebook](#)

Comment

(Press **Ctrl+g** or click ☐ to toggle between English and Tamil)

இந்திய அரசின் புதிய IT கொள்கையின்படி, எந்தவொரு தனிநபர், சமூகம், மதம் மற்றும் நாடு போன்றவை தொடர்பான தலைப்பிற்கு எதிராக விரும்பத்தகாத கருத்தைத் தெரிவிப்பது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். இதுபோன்ற கருத்திற்குச் சட்ட நடவடிக்கை (தண்டனை அல்லது அபராதம் அல்லது இவை இரண்டும்) எடுக்கப்படும். இந்தக் குழுவிற்கு அனுப்பப்படும் எந்தவொரு கருத்திற்கும் ஆசிரியர்தான் முழுபொறுப்பாளர் ஆவார்.

வாசகர்களின் கருத்துக்கள் விகடன் கருத்துக்கள் அல்ல. இந்த பகுதியில் வெளியாகும் வாசகர்கள் கருத்துக்கள், அவர்களுடைய கருத்துக்களே; அதற்கு விகடன் நிர்வாகம் எந்த வகையிலும் பொறுப்பேற்க இயலாது.

 விகடன் இணையதள கருத்துப் பகுதியின் விதிகளும் - வேண்டுகோளும்

POST COMMENT

ஆனந்த விகடன் ஜூனியர் விகடன் அவள் விகடன் சுட்டி விகடன் சக்தி விகடன் நாணயம் விகடன் மோட்டார் விகடன் பசுமை விகடன் டாக்டர் விகடன் டைம்பாஸ் சினிமா அரசியல் லைஃப்ஸ்டைல் பெண்கள் ஹெல்த் பிசினஸ் குழந்தைகள் இளமை கலை ஆட்டோமொபைல் ஆன்மிகம் கேள்விபதில்

NEWS

செய்திகள்

தமிழகம்

இந்தியா

உலகம்

விளையாட்டு

விவாதக்களம்

CONNECT WITH US

Facebook

Twitter

RSS Feed

FeedBurner

tumblr

ENTERTAINMENT

சினிமா விகடன்

என் விகடன்

ஆல்பம்

வீடியோக்கள்

பூத்ஃபுல்

MAGAZINE

பிரசுரங்கள்

இதழ் சந்தா

முந்தைய இதழ்

தானே

Flip Books

GENERAL

யோக காலம்

லட்டு பாப்பா

Trending

பாசிட்டிவ் பேஜ்

Apps



© 2012 vikatan.com All rights Reserved.

Useful Links | Media Kit | Contact Us | Careers | Archives | Terms | Apps | Rss | FAQ | Coins | Font Help |