

दिनचर्या



हमारे लिए प्रतिदिन कुछ मूल कार्य करने महत्वपूर्ण हैं। इसलिए आप एक लिस्ट तैयार कर सकते हैं जिसमें प्रत्येक दिन के कार्य और उन्हें करने का समय लिखा हो। आपके दैनिक कार्यों की लिस्ट में निम्नलिखित कार्य शामिल हो सकते हैं:

- **दैनिक कार्य:** इन कार्यों में दिन के मूल कार्य शामिल हैं जैसे- समय पर सोना व जगना, शारीरिक साफ-सफाई का ध्यान रखना (जैसे दंतमंजन करना, नहाना और साफ कपड़े बदलकर पहनना), समय पर पौष्टिक भोजन खाना इत्यादि।
- **शारीरिक व्यायाम:** शारीरिक व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आवश्यक है, जैसे- टहलना, घर के बाहर कोई भी खेल खेलना आदि।
- **शौक/रुचि:** ये वे कार्य हैं जिनमें आपकी रुचि हो जैसे- किताबें व समाचार-पत्र

पढ़ना, रेडियो सुनना, चित्रकारी करना आदि।

- **सामाजिक कार्य:** इन कार्यों में शामिल हैं- परिवार के सदस्यों से बातचीत करना, रिश्तेदारों से मिलना, मित्रों और पड़ोसियों से मुलाकात करना इत्यादि।
- **आत्मनिर्भर बनने के कार्य:** ये कार्य आत्मनिर्भर बनने के लिए आवश्यक हैं, जैसे - घर के लिए दैनिक ज़रूरतों का सामान खरीदना, परिवार के अन्य सदस्यों की देखभाल करना, घर के कार्यों में मदद करना, नौकरी करना इत्यादि।

एक बार जब आपकी लिस्ट तैयार हो जाए, तब जहाँ तक संभव हो उसका पालन करें।

हम आपको प्रतिदिन के कार्यों की एक कार्यपुस्तिका उपलब्ध करा रहे हैं और इन कार्यों को करने के लिए कुछ सुझाव भी दे रहे हैं । इनमें से कुछ कार्य ऐसे भी होंगे, जिन्हें आप अपने आप न कर पाएं और आपको अपने परिवार के सदस्यों की मदद लेनी पड़े।

1 सुबह उठना:

यह बहुत आवश्यक है कि सुबह सही समय पर उठा जाए क्योंकि पूरे दिन के सभी कार्य इसी पर निर्भर करते हैं। सुबह उठने का समय निश्चित करें ।

टिप्स (सुझाव):

- मोबाइल फोन या घड़ी पर सुबह उठने के समय का अलार्म सेट करें। आप इस अलार्म को प्रत्येक 10 मिनट के अंतराल पर 3 बार बजने के लिए सेट कर सकते हैं।
- यदि आप खुद से सुबह नहीं उठ पाते हैं तो परिवार का सदस्य आपको उठाने में मदद कर सकता है। इस बारे में आप अपने उनसे बात करके पहले से ही सुनिश्चित कर लें।



2. ब्रश करना:

दांतों को साफ व स्वस्थ बने रहने के लिए, दिन में दो बार ब्रश करना आवश्यक है। इससे दांतों व मसूढ़ों से सम्बंधित बीमारियां नहीं होंगीं। इससे ताज़ी साँस बनी रहती है, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करती है।

आपको नियमित रूप से अपने दांतों को साफ करना चाहिए। यदि इसमें आपको कोई भी परेशानी होती है तो आप अपने परिवार के सदस्यों की सहायता ले सकते हैं।

ब्रश करने के निश्चित समय तय कर लें जैसे- सुबह उठने के बाद और रात का खाना खाने के बाद ।



3. नहाना:

अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित रूप से नहाना बहुत ज़रूरी होता है क्योंकि यह इन्फेक्शन (संक्रमण) से हमारी रक्षा करता है। शारीरिक स्वच्छता हमारी दिखावट सुधारने में मदद करता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और शारीरिक व भावनात्मक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। सुबह रोज़ नहाने का समय निश्चित करें ।

टिप्स (सुझाव):

- रोज़ दिन में कम से कम एक बार नहाएं।
- अपने बालों को सप्ताह में कम से कम दो बार धोएं।
- रोज़ अपने कपड़े बदलें और साफ कपड़े पहनें।
- गंदे कपड़ों को उचित स्थान पर धुलने के लिए रखें।

- अपने नाखुन साफ रखें और सप्ताह में एक बार ज़रूर काटें ।
- यदि आपको कोई परेशानी हो तो परिवार के सदस्यों की मदद लें ।



4. समय पर भोजन करना:

प्रतिदिन समय पर संतुलित आहार लेना हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। संतुलित भोजन के बारे में जानकारी कृपया 'सही खानपान' शीर्षक में पढ़ें। अपने खाने का समय निश्चित कर लें।

टिप्स (सुझाव):

- खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद अपने हाथ धोएं।
- खाना परोसने में, भोजन के बाद बचा हुआ खाना संभालने में और खाने की जगह को साफ करने में मदद करें।



5. शारीरिक व्यायाम

अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए शारीरिक व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण है। इससे मोटापा, जोड़ों में दर्द, शरीर में दर्द, डाईबिटीज़, दिल की बीमारी और अन्य शारीरिक बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे मानसिक स्वास्थ्य, ऊर्जा स्तर और ज़िन्दगी की गुणवत्ता में सुधार आता है।

शारीरिक व्यायाम के बारे में कृपया 'शारीरिक व्यायाम' शीर्षक में पढ़ें।

टिप्स (सुझाव):

- ऐसे शारीरिक व्यायाम करें जो आपके लिए आसान और लाभदायक हो।
- हो सकता है आपका मन व्यायाम करने या टहलने का न करे, लेकिन यह याद रखें कि नियमित शारीरिक व्यायाम आपके लिए अत्यंत आवश्यक है।



6. शौक/ रुचि

अपनी दिनचर्या में प्रतिदिन ऐसे कार्यों को शामिल करें जिनमें आपकी रुचि हो। ऐसा करने से आपको अच्छा महसूस होगा। इससे तनाव कम करने, ज़िन्दगी की गुणवत्ता बढ़ाने और हर प्रकार से स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी।

प्रत्येक व्यक्ति की अलग-अलग रुचियाँ या शौक होते हैं, जैसे:

- पुस्तकें, मैगज़ीन और समाचारपत्र पढ़ना
- खेल खेलना जैसे- कैरम, लूडो, शतरंज आदि
- कोई संगीत वाद्य बजाना या गाना गाना
- बागवानी
- चित्रकारी/ नक्काशी/ शिल्पकला/ हस्तकौशल करना
- सिलाई/ कढ़ाई/ बुनाई
- फिल्में देखना



आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ विचार विमर्श करके लिस्ट में अन्य क्रियाओं को भी शामिल कर सकते हैं। आप अपनी दिलचस्पी और प्रोत्साहन के लिए परिवार के सदस्यों एवं मित्रों को भी शामिल कर सकते हैं।

आप कुछ नई चीजें सीखने के लिए इन्टरनेट या टेलीविजन की मदद ले सकते हैं, जैसे- नया हस्तकौशल या नए भोजन की विधि सीखने के लिए।

ऐसे शौक/ रुचियों की लिस्ट बनाएं जो आप कर सकते हैं ।



7. सोना

सही समय पर सोना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी होता है। स्वस्थ रहने के लिए रात में 8 घंटों की नींद आवश्यक मानी जाती है।

अगर ढंग से नींद न पूरी हो तो इससे ध्यान में कमी, खराब याददाश्त और चिड़चिड़ापन की समस्याएं हो सकती हैं। इससे शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हो जाता है और रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। सोने का समय निश्चित कर लें।

टिप्स (सुझाव):

- अपने उठने का समय निश्चित करें और प्रतिदिन उसी समय पर उठें, चाहे आप रात में किसी भी समय पर सोये हों।
- दिन में न सोएं।
- यह सुनिश्चित करें कि सोने का माहौल शांत व आरामदायक हो।

- बिस्तर का इस्तेमाल केवल सोने के लिए करें, किसी अन्य कार्य के लिए न करें, जैसे- पढ़ना, टीवी देखना इत्यादि।
- सोने से पहले रुचिकर/ पसंदीदा कार्य न करें जैसे टीवी या फिल्में देखना।
- शाम 6 बजे के बाद भारी व्यायाम न करें, केवल हल्का व्यायाम करें जैसे- टहलना।
- शाम 6 बजे के बाद कॉफी, शराब या सिगरेट न पियें।
- बिस्तर पर तभी जाएँ जब आप सोने वाले हों।
- बिस्तर पर मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।
- अगर आप सो नहीं पा रहे हों तो भी घड़ी या मोबाइल को बार-बार न देखें।

