



# ஆரோக்கியமான தொழிலாளர்களின் வழி வேலை உற்பத்தி திறன் அதிகரிக்கிறது



வேலையிடத்தில் எந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

## உடற்பயிற்சி

- எளிதில் மேற்கொள்ளக்கூடியவை
- எந்நேரமும் மேற்கொள்ளக்கூடியவை
- எங்கும் மேற்கொள்ளக்கூடியவை
- மகிழ்ச்சியானது

வேலையிடத்தில் மேற்கொள்ளக்கூடிய உடற்பயிற்சிக்கான வழிமுறைகள் :-

- 5லிருந்து 10 நிமிடங்களுக்கு எளிய முறையிலான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்
- 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சிறிய இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- இரு மணி நேரத்தில் குறைந்தது ஐந்திலிருந்து பத்து முறை முச்சை உள்ளே வேகமாக இழுத்து வெளியே விடுங்கள்
- நாற்காலியில் நீண்ட நேரம் (1-2 மணி இடைப்பட்ட நேரம்) உட்கார்ந்து வேலை செய்தால் அலுவலகத்திற்குள்ளே அல்லது வெளியே சென்று நடந்து வாருங்கள்
- வேலையிடத்தில் மின்தூக்கியை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து படியை பயன்படுத்துங்கள்

- அடிக்கடி தசை, மூட்டுகளுக்கு அசைவைக் கொடுங்கள்
- வேலையிடத்திலான ஓய்வு நேரத்தை உடற்பயிற்சி செய்ய ஒதுக்குங்கள்
- ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வசதிகளை பயன்படுத்துங்கள்

## உடற்பயிற்சி செய்வதின் பலன்கள்

- உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- வேலை, உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கிறது.
- வேலையின் தரத்தை அதிகரிக்கிறது
- குழு வேலையிலான ஒத்துழைப்பு உணர்வை மேலோங்கச் செய்கிறது
- சூபிட்சமான சூழ்நிலையையும் நல்ல குடும்ப சூழ்நிலையையும் ஏற்படுத்துகிறது
- மன இறுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது

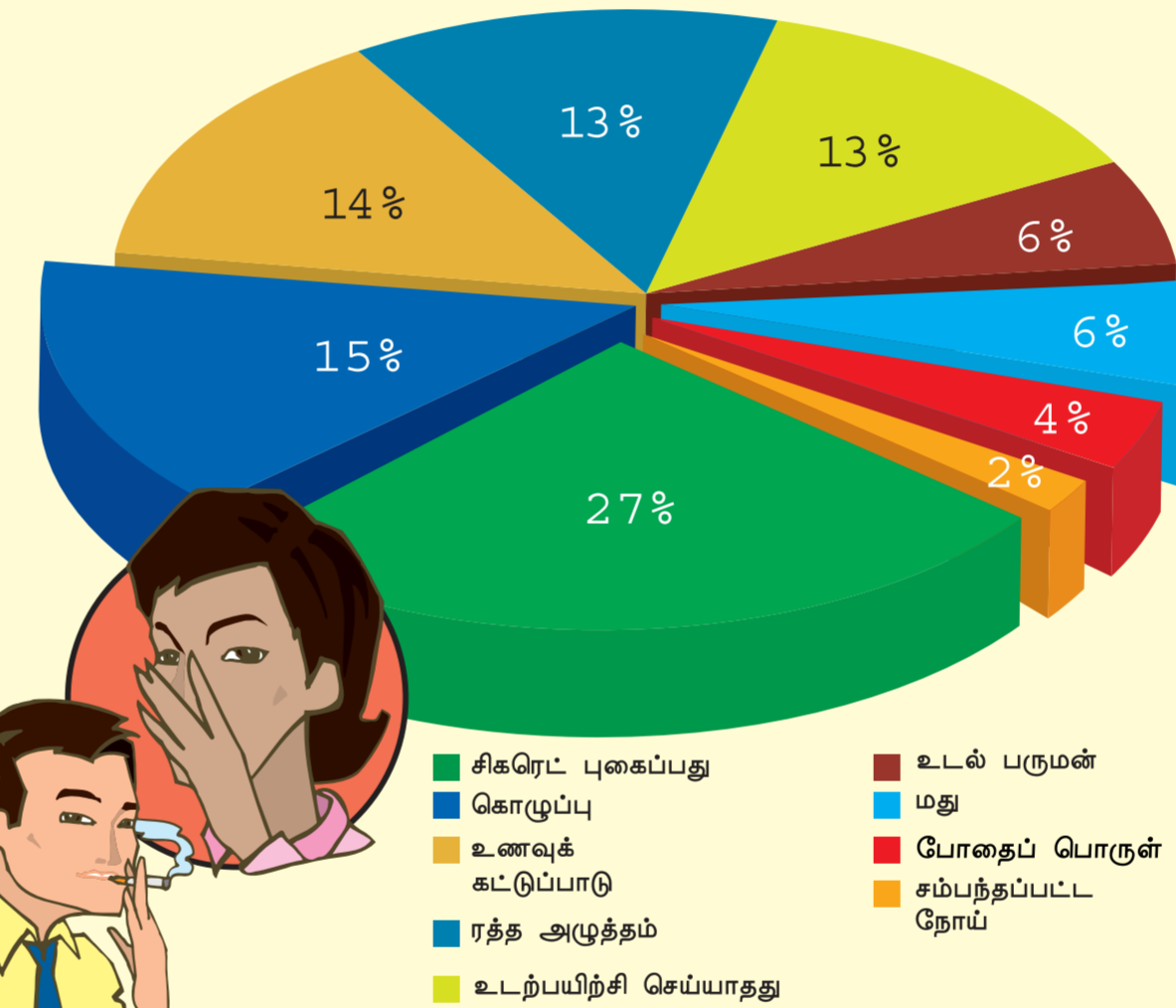


## ஆரோக்கியமான முறையில் உணவருந்துங்கள்

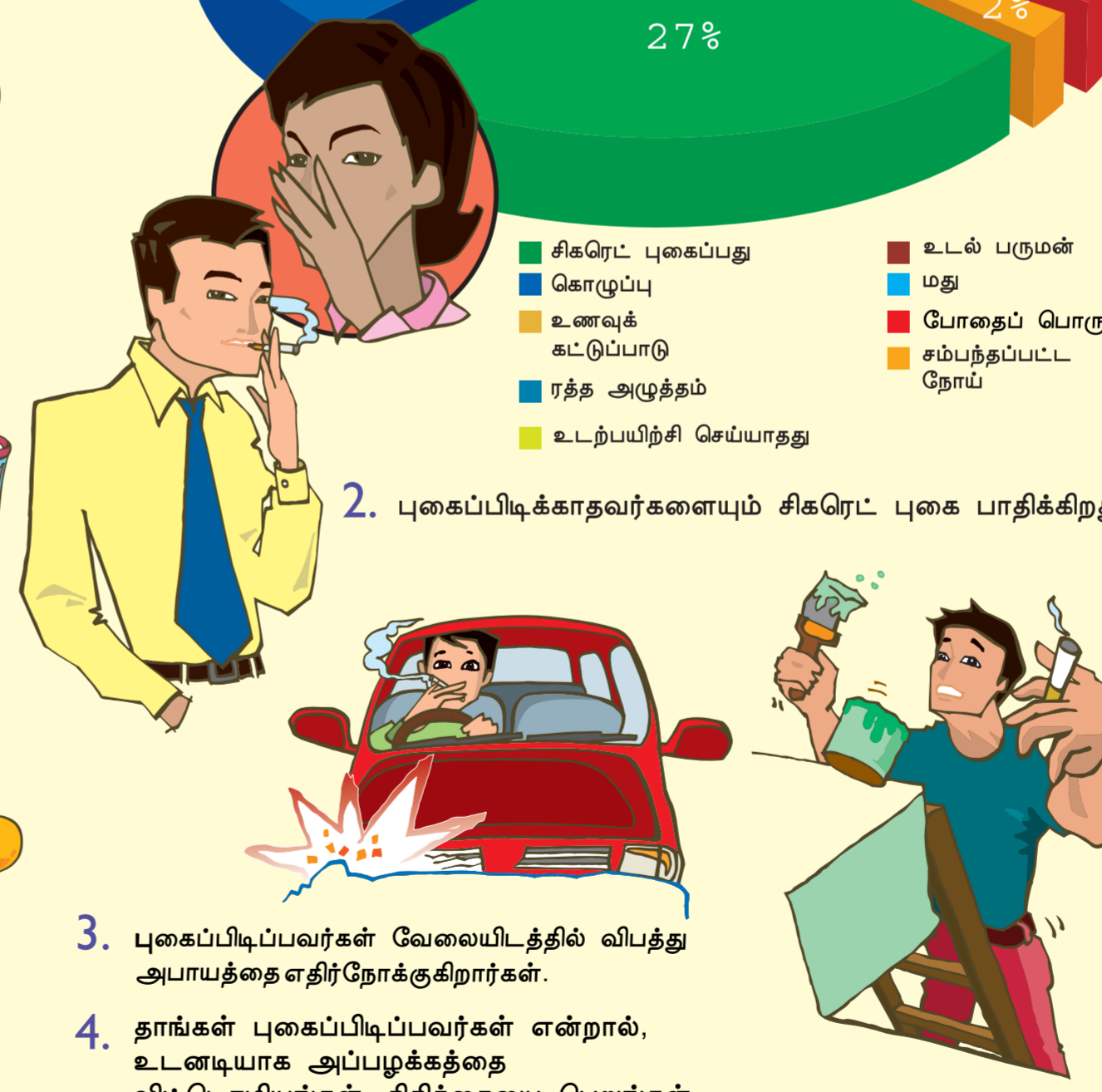
குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்	முக்கியமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவை
டின்பானங்கள், சீராப், தேநீர்( தே- தாரிக்)	கொழுப்பு குறைவான பால், நீர், பழ பானங்கள்
பொறித்த மீன், கோழி, திடீர் உணவுகள் (பர்கர், சிப்ஸ், பொறித்த கோழி)	வேகவைக்கப்பட்ட அல்லது வாட்டப்பட்ட மீன், கோழி இறைச்சி,
கொழுப்புக்கூடிய காய்கறி சமையல், கத்தரிக்காய் கறி	சாலட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காய்கறி சூப்
பிரியானி சோறு, கொவ் தியாவ் கோரெங், மீ கொரெங்	வெள்ளைச் சோறு, மீ சூப், சோறுக் கஞ்சி
ஐஸ் கிரீம், ஏபிசி, மிட்டாய், சாக்லட்	பழங்கள், தயிர்
ரொட்டி சானாய், முட்டை ரொட்டி, முர்தாபாக்	தோசை, சப்பாத்தி, தானிய வகை ரொட்டிகள்
பொறி, முறுக்கு	பழங்கள், வேகவைக்கப்பட்ட கச்சான்கள், சோளம்
கரிபாப், பொறித்த வாழைப்பழம், போபியா, க்ரீம் பிஸ்கட்	சாண்ட்விட்ச், அப்பம், தாவார் பிஸ்கட்

## புகைப்பிடிப்பதிலிருந்து விடுபட்டிருங்கள்

1. சிகரெட் புகைப்பதனால் ஏற்படும் மரண அபாயங்கள் அதிகமாகின்றன.



2. புகைப்பிடிக்காதவர்களையும் சிகரெட் புகை பாதிக்கிறது



3. புகைப்பிடிப்பவர்கள் வேலையிடத்தில் விபத்து அபாயத்தை எதிர்நோக்குகிறார்கள்.

4. தாங்கள் புகைப்பிடிப்பவர்கள் என்றால், உடனடியாக அப்பழக்கத்தை விட்டுடொழியுங்கள். சிகிச்சையை பெறுங்கள்

5. புகைப்பிடிக்காதவர் என்றால் சிகரெட் புகையிலிருந்து தள்ளி நில்லுங்கள்

## வேலையிடத்தில் மன இறுக்கத்தை போக்குங்கள்

ஒருவரது திறமைக்கு ஈடற்றாத வேலைகள் கொடுக்குபோது மன இறுக்கம் ஏற்படுகிறது.

வேலையிட மன இறுக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணம்

- நிறுவனத்தின் தெளிவில்லாத நோக்கமும் நிர்வாகமும்
- பொருத்தமான, நல்ல சம்பளம் அளிக்கக்கூடிய வேலை இல்லை
- குழப்பமான வேலை
- பலனில்லாத வேலை
- அதிகமான வேலைப் பளு/ குறைவான வேலை
- நீண்ட நேர வேலை அல்லது குறிப்பிட்ட வேலை நேரம் இல்லை
- மேலிடம் அல்லது சக்தொழிலாளர்களிடமிருந்து நல்ல ஆதரவு இல்லை
- வேலையிடத்துக்கும் வீட்டுப்பணிக்கும் இடையிலான குழப்பம்
- மனக்குழப்பம்

வேலையிடத்திலான மன இறுக்கத்திற்கு தீர்வு காணும் வழிமுறைகள் எவ்வாறு

- வேலையிடத்தில் சமூக ஒத்துழைப்பை அதிகரிப்பது
- ஆரோக்கியமான சிந்தனையை அமல்படுத்துங்கள்
- சிறந்த முறையில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- குறைக்கு நல்ல முறையில் தீர்வு காணுங்கள்
- கோபத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்
- பிரச்சனைக்கு நல்ல முறையில் தீர்வு காணுங்கள்
- நேரத்தை நல்ல முறையில் செலவிடுங்கள்
- மனதை ஓய்வெடுக்கும் முறையை தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்
- ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடிப்பது



# ஆயுள் முழுவதும் நலமாக வாழ