

மனதிலும் உடலிலும் ஆரோக்கியம்



உங்களை பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க எங்களுடன் செயலாற்றுவதற்கு நன்றி. உங்கள் உடலநலம் மற்றும் மனநலம் எங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது.

மனநலம் என்பது நாம் எப்படி சிந்திக்கிறோம், உணர்கிறோம், நடந்துகொள்கிறோம் என்பது பற்றியது. ஒரு நெருக்கடியின் போது பதற்றம், குழப்பம், மன அழுத்தம், சோகம் அல்லது கோபம் அடைவது போன்ற உணர்வுகள் இயல்பானது. அடக்கி வைத்துள்ள உணர்ச்சிகள் மற்றும் கவலைகளைச் சிறந்த முறையில் சமாளிக்கவும், நேர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் மகிழ்ச்சி தோன்றிட இந்த உதவிக் குறிப்புகளை முயற்சித்துப் பார்க்கவும்

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். இந்த பயிற்சிகளை நீங்களே முயற்சிக்கவும்:

- **சுவாசப் பயிற்சி (அனைத்து பயிற்சிகளையும் 5 முறை செய்யவும்)**
 1. மூச்சை உள்ளிழுத்தல் (4 வினாடிகள்)
 2. மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளுதல் (4 வினாடிகள்)
 3. மூச்சை வெளிவிடுதல் (4 வினாடிகள்)
 4. மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளுதல் (4 வினாடிகள்)
- **சுவாசம் மற்றும் தசை தளர்வைப் பற்றியக் காணொளிகள் (CMSC மூலம்)**



பெங்காலி



ஆங்கிலம்



மாண்டரின்



தமிழ்

மனதிலும் உடலிலும் ஆரோக்கியம்

- சுவாச பயிற்சிகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி (ஹெல்த்ஸர்வ் மூலம்)



சுவாசப்



பயிற்சி



எங்கள் வெளிநாட்டு ஊழியர்களின் மன நலனை மேம்படுத்த உதவும் வளங்களை வழங்கிய பின்வரும் அரசு சாரா நிறுவனங்களுக்கு (NGO) மனமார்ந்த நன்றி - கொவிட் -19 வெளிநாட்டு ஊழியர் ஆதரவு கூட்டணி (CMSC), நெருக்கடிக்கால நிவாரண கூட்டணி (CRA), ஹெல்த்ஸர்வ் மற்றும் வெளிநாட்டு ஊழியர் நிலையம்(MWC)



MINISTRY OF MANPOWER
மனித வள அமைச்சு