

# जीवनशैली परिवर्तन

## Lifestyle Modification

डा. प्रकाशराज रेग्मी



# **जीवनशैली परिवर्तन**

## **Lifestyle Modification**

**जीवनशैली परिवर्तनका ९ कदमहरू**  
**Nine Steps in Lifestyle Modification**

डा. प्रकाशराज रेग्मी

प्रकाशक : नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान, बबरमहल, काठमाडौं

लेखक : डा. प्रकाशराज रेग्मी

© सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित

प्रथम संस्करण : २०६५ जेष्ठ - १००० प्रति

ISBN: 978-9937-2-0507-8

मूल्य: रु. ७५।-

मुद्रक: मोडर्न प्रिन्टिङ्ग प्रेस, फोन : ४२५३१९५

## दुई शब्द

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तकोलेस्टेरोल, युरिक एसिड, हृदयघात, मोटोपन आदि समस्याहरूबाट आज धेरै मानिसहरू प्रभावित छन्। उच्च रक्तचाप र मधुमेह आजको युगका दुई भयङ्कर स्वास्थ्य समस्याहरू हुन्, जसले हृदयघातलाई निम्त्याइरहेका छन्। हृदयघात आज मृत्युको प्रमुख कारण बन्न पुगेको छ। यो अव्यवस्थित जीवनशैलीको नतिजा हो।

मुटुका रोगहरूको उपचारका साथै रोकथाम र नियन्त्रण कार्यमा मद्दत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले मैले यो निर्देशिका तयार पारेको हुँ। डाक्टरहरूले बिरामीको रोगको उपचार गर्ने क्रममा पुर्जामा औषधि मात्र लेखिदिन्छन् तर जीवनशैली व्यवस्थापनका कुराहरूको जानकारी दिँदैनन् भन्ने आरोप धेरैले लगाउने गर्छन्। रोगको उपचारका क्रममा औषधि सेवन गर्ने सल्लाहका साथै अव्यवस्थित जीवनशैलीलाई परिवर्तन गरी व्यवस्थित र स्वस्थ बनाउने सल्लाहसमेत रोगीलाई प्रेसक्रिप्सनका रूपमा दिनुपर्छ। अनि यसलाई व्यवहारमा उतार्ने पद्धतिसमेत रोगीलाई बताइदिन सक्थ्यो भने रोगीको उपचार परामर्श पूर्ण हुन जान्छ। यस कार्यलाई सहज बनाउन मैले यो सानो पुस्तिका तयार पारेको हुँ।

मुटुरोग उपचार क्रममा सर्वप्रथम आफ्नो जीवनशैलीलाई स्वस्थ बनाउनेतर्फ कदम चाल्नु हुन सम्बन्धित सबैलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

अन्त्यमा यस निर्देशिका पुस्तिका प्रकाशन गरिदिनु हुने नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालयलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु। साथै भाषागत त्रुटिहरू सच्याइदिनुहुने श्री रोहिणी घिमिरेज्यूलाई पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डा. प्रकाशराज रेग्मी



## विषय सूची

जीवनशैली र मुटुरोग	१
जीवनशैली परिवर्तनका ९ कदमहरू	६
१. सुखी जीवन	७
२. धूमपान (चुरोट-सुती) त्याग	१३
३. मोटोपन नियन्त्रण	१९
४. नियमित व्यायाम	२५
५. सन्तुलित आहार	२८
सन्तुलित स्वस्थ मुटु आहार पिरामिड	३०
रगतमा कोलेस्टेरोल घटाउने खाना	३१
मधुमेह (डाइबेटिज) का रोगीहरूका लागि खाना	३२
डाइबेटिक डाइट चार्ट	३३
ट्राइग्लाइसेराइड बढेकाहरूका लागि खाना	३४
युरिक एसिड बढेकाहरूका लागि खाना	३५
रगत पातलो पार्ने औषधिलाई असर पार्ने खाना	३६
मिर्गौला पत्थरी भएकाहरूका लागि खाना	३६
१०० क्यालोरीको खाद्यपदार्थ (Food Exchange का लागि)	३७
६. रक्सीको सट्टा फलफूलको रस	३८
७. योग अभ्यास	३९
केही योगासनहरू- चित्रमा	४१
प्राणायाम	४२
ध्यान	४३
दैनिक एक घण्टाको योग अभ्यास कार्यक्रम	४५
८. मानसिक तनाव मुक्ति	४८
९. नियमित स्वास्थ्य परीक्षण	५४



# जीवनशैली र मुटुरोग

हिजोआज धेरै मानिसहरुमा मुटुसँग सम्बन्धित समस्याहरु देखिन्छन् । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयघात, कोलेस्टेरोल, युरिक एसिड आदिको समस्या निकै बढेको देखिन्छ । मुटुका धेरैजसो रोगहरु जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छन् । आजका मानिसको जीवनशैली निकै अव्यवस्थित हुन पुगेको छ । यही अव्यवस्थित जीवनशैलीको नतिजा हो मुटुको रोग । आधुनिक सभ्यता, व्यस्त जीवन, महत्वाकाङ्क्षा, भोजभतेर, कम्प्युटर-टेलिभिजन, अत्यधिक मानसिक तनाव, व्यायामको कमी अनि पैसा कमाउने दौड, यिनै हुन् सर्ङ्क्षिप्तमा मुटुरोग बढ्नाका प्रमुख कारणहरु ।

सम्पूर्ण मुटुका रोगहरुको ७५ प्रतिशत र हृदयघातसँग सम्बन्धित मुटुरोगको ९० प्रतिशत कारण अव्यवस्थित जीवनशैली हो भन्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ । यसकारण जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गरी स्वस्थ राख्न सकिएको खण्डमा धेरैजसो मुटुका रोगहरुलाई धेरै हदसम्म रोक्न सकिन्छ । मुटुरोग नियन्त्रणका लागि जीवनशैली व्यवस्थित गर्नेतर्फ लाग्न जरुरी छ ।

सुत्ने, उठ्ने, खाने, पिउने, बानी-व्यवहार, सोचाइ, दिनचर्या आदि सबै जीवनशैलीभिन्न पछिन्छन् । सम्झन सजिलो होस् भनी जीवनशैलीलाई तीन वटा पक्षमा विभाजित गरेर हेर्न सकिन्छ । ती हुन्- आहार, विहार र विचार । मानिसको आहार, विहार र विचारको स्वरूप नै जीवनशैली हो । यो कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे तल वर्णन गरिएको छ ।

## आहार (भोजन) कस्तो हुनुपर्छ ?

१. आहार सन्तुलित हुनुपर्छ । कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, चिल्लो, भिटामिन, लवण आदि पोषणतत्वहरु शरीरका लागि आवश्यक मात्रामा आहारमा समावेश भएको हुनुपर्छ ।
२. घ्यू-तेल तथा अन्य चिल्लोको मात्रा जति सक्थो कम प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । खाना पकाउनका लागि शुद्ध तोरीको तेल नै सबैभन्दा उत्तम हुन्छ ।

३. नून दैनिक ३ देखि ५ ग्रामभन्दा बढी प्रयोग गर्नु हुँदैन । नून थपेर खाने बानी छोड्नुपर्छ ।
४. बिहान-बेलुकीको खानामा हरियो साग हुनु अत्यन्त लाभदायी हुन्छ । दैनिक कम्तीमा एक पल्ट फलफूल खानुपर्छ ।
५. ४० वर्षको उमेर काटेपछि अथवा मुटुरोगले छोएकाहरुको बेलुकीको खानामा २-३ वटा सुख्खा गहुँको रोटी, साग र मौसमी तरकारी हुनुपर्छ । बेलुकीको खाना ८ बजेभित्र खाइसक्नुपर्छ । बिहान एक छाक मात्र भात खाने गर्नुपर्छ । खानाको मात्रा सबैका लागि एकैनास हुँदैन । धेरै शारीरिक श्रम गर्नेले धेरै खानुपर्छ, थोरै गर्नेले थोरै खाने गर्नुपर्छ । काम कम माम धेरै गर्नु हुँदैन । बेलुकीको खाना खाएपछि तुरुन्त सुत्नु हुँदैन । कम्तीमा दुई घण्टापछि मात्र सुत्नुपर्छ ।
६. शाकाहारी हुनु मुटुका लागि फाइदाजनक छ । तर नियन्त्रित रूपमा माछा-मासु खाएमा हानि छैन । खसी, राँगो, बंगुरले कोलेस्टेरोल धेरै बढाउँछ । माछा र कुखुराले कम बढाउँछ । चिल्लो नराखी माछा र कुखुरा पकाउने तरिका सिक्नुपर्छ । यस्तो खानाले हानि गर्दैन । माछा-मासु बिहान र दिउँसोको खानामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । बेलुकी माछा-मासु नखानु नै उत्तम हुन्छ ।
७. उच्च फाइबरयुक्त खानाले मुटुलाई फाइदा गर्छ । खानामा फाइबरको प्रमुख स्रोत गहुँ, गेडागुडी, हरिया सागपातहरु हुन् । गेडागुडीलाई अंकुरित रूपमा खानु अझ बढी लाभदायक हुन्छ ।
८. खाना थोरै-थोरै तर धेरै पल्ट खानु उचित हुन्छ । दुई छाक खाने तर पेट कसेर खाने अनि खानेबित्तिकै सुत्ने, यो मुटुका लागि अत्यन्तै खतरनाक खाने बानी हो । आहार व्यवस्थापन भन्नाले यस्तो बानी त्यागी थोरै खाने, धेरै पल्ट खाने र उचित खाना खाने बानी बसाल्नु हो ।
९. खानालाई राम्रोसँग चपाएर खानुपर्छ ।
१०. ठोस आहारसँग पानी नपिउँदा राम्रोसँग पच्छ । खाना खाएको १ घण्टापछि वा अगाडि पानी पिउनु राम्रो हुन्छ । बिहान सबेरै खाली पेटमा २-३ गिलास पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्छ ।

११. मुटुरोग लागिसकेकाहरुले डाक्टरको सिफारिसअनुरूप रोगअनुसारको आहार लिनुपर्छ ।
१२. मोटो मानिसले तौल घटाउने कम क्यालोरीयुक्त आहार लिनुपर्छ ।

### विहार (व्यवहार) कस्तो हुनुपर्छ ?

१. व्यवस्थित सुत्ने र उठ्ने बानी एकदम महत्वपूर्ण छ । राति १० देखि ११ बजेभित्र सुत्नुपर्छ । ५ देखि ७ घण्टासम्मको गहिरो निद्रा अत्यावश्यक छ । निद्रा लाग्दैन भने औषधि खाएर भए पनि निदाउनुपर्छ । निद्रा नपरेमा मुटुका रोगहरु बढ्दै जान्छन् । निद्रा कम पर्ने मानिस बढी मोटाउँछन् अनि बढी मोटो मानिस मुटुरोगी हुन्छन् । निद्रा कम हुँदा दिमागमा बोझ बढ्छ अनि रक्तचाप, ब्लडसुगर बढ्छ, हृदयघात हुन्छ । यी प्रमाणित तथ्य हुन् ।
२. बिहान ५ देखि ६ बजेभित्र उठनुपर्छ । ढिलासम्म सुत्नु हुँदैन । बिहान जति सबेरै उठ्यो मन त्यति नै बढी स्वच्छ र शरीर चञ्चा हुन्छ ।
३. दिनदिनै नुहाउनु राम्रो हुन्छ । नुहाउनेबित्तिकै खानु हुँदैन । खाना खाने र नुहाउने बीच कम्तीमा १ घण्टाको फरक हुनुपर्छ । नुहाउनेबित्तिकै खाएको खाना राम्रोसँग पच्यैन ।
४. बिहान उठेर नित्यकर्म सकेपछि व्यायाम गर्नु अनिवार्य छ । जीवनशैलीमा उठेपछि नियमित एक घण्टा व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नु अति आवश्यक छ । यसलाई सुत्ने, उठ्ने, खाने, पिउनेजस्तै नियमित नित्यकर्म बनाउनुपर्छ । योगासन, प्राणायाम र ध्यान अति उत्तम शारीरिक र मानसिक व्यायाम पद्धति हुन् । दैनिक बिहान एक घण्टा योग गर्नु मुटुरोग नियन्त्रणतर्फको प्रभावकारी कदम हो । यसबाहेक अन्य व्यायाम पद्धति पनि अनुशरण गर्न सकिन्छ ।
५. व्यायाम सकेपछि प्रत्येक दिन ३० मिनेट त्यस दिनमा गर्नुपर्ने कार्यहरुबारे योजना बनाउनुपर्छ । यसो गर्ने बानी बसालेमा कार्यहरु व्यवस्थित रूपमा, हडबड नगरीकन र प्रभावकारी तवरले गर्न सकिन्छ ।

६. चुरोट, सुती र रक्सी पिउने बानी मुटुका लागि हानिकारक छ। यो बानी त्याग्नुपर्छ।
७. उभिँदा कति पनि कुपो नपरी एकदम सोभो भएर उभिने गर्नुपर्छ। यसबाट शारीरिक सन्तुलन कायम रहन्छ। मेरुदण्ड सोभो पारेर खुकुलोसँग उभिँदा जमिनबाट सीधा ९० डिग्रीको रेखा तान्दा खुट्टाको गोलिगाँठो र कान एउटै सरल रेखामा परेको हुनुपर्छ। यस्तै प्रकारले बस्दा र सुत्दा पनि मेरुदण्ड सोभो र खुकुलो हुनुपर्छ।
८. आफ्नो क्षमताभन्दा बढी कार्यबोझ लिनुहुँदैन। नसक्ने भएपछि सकिदैन भन्ने डराउनु हुँदैन। अत्यधिक कार्यबोझबाट नै उच्च रक्तचाप, हृदयघातजस्ता रोगहरु उत्पन्न हुन्छन्। बाँच्ने आफ्नो लागि हो, अरुका लागि होइन भन्ने मानसिकता बनाउनुपर्छ। हप्ताको एक दिन विश्राम आवश्यक छ। यो दिन परिवारका सदस्यहरूसँग बिताउनुपर्छ।
९. आजको दिन, आजको काम, आजको व्यवहारलाई नै महत्व दिएर हेर्नुपर्छ। बितेका कुरा र भोलि हुने कुराहरुलाई लिएर आजको काममा बाधा उत्पन्न हुने परिस्थिति बनाउनुहुँदैन।
१०. सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।
११. किताब पढ्ने बानी बसाल्नुपर्छ। किताबबाट ज्ञान-बुद्धि मात्र होइन, सुख-सन्तुष्टि पनि प्राप्त हुन सक्छ। नियमित रूपमा कुनै न कुनै किताब पढ्ने बानी भएका व्यक्तिहरुको जीवन बढी व्यवस्थित हुन्छ। फुर्सद हुँदा, कसैलाई कुर्दा किताब पढ्नुपर्छ। आफूलाई मनपर्ने र विश्वप्रसिद्ध पुस्तकहरु पढ्ने गर्नुपर्छ।
१२. वर्षको एक पल्ट परिवारका सदस्यहरुका साथमा कुनै नयाँ ठाउँमा घुम्न जाने बानी बसाल्नुपर्छ। सिनेमा हेर्ने, सङ्गीत सुन्ने आदि पनि जीवनशैलीका आवश्यक पक्षहरु हुन्। सङ्गीतविनाको जीवन निरस हुन्छ। निरोगी रहन गीत-सङ्गीत नियमित सुन्ने गर्नुपर्छ।
१३. आफ्नो लागि गरिने कुनै पनि क्रियाकलापले अरुलाई हानि-नोक्सानी पुऱ्याएको भए त्यो रोक्नुपर्छ।

## विचार (सोचाइ) कस्तो हुनुपर्छ ?

१. मानसिक तनाव उत्पन्न हुने कारणहरु धन-सम्पत्ति, अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध, कार्यबोझ, लेनदेन, महत्वाकाङ्क्षा, नामको भोक आदि मुख्य हुन् । यी पक्षहरुको वैचारिक व्यवस्थापन महत्वपूर्ण मुद्दा हो । विचारमा सकारात्मक चिन्तन प्रबल रहनुपर्छ । उज्यालो पक्ष, राम्रो पक्षलाई नै समाएर हिँड्न सिक्नुपर्छ । सुख, सन्तुष्टि भन्ने कुरा विचार र मनबाट आउने मनोगत कुराहरु हुन् । धन-सम्पत्ति र वस्तुबाट सुख प्राप्त हुँदैन ।
२. धन कमाउनुपर्छ तर थुपारेर राख्नु हुँदैन । धन कमाउनेले त्यसको सही उपयोग गर्नुपर्छ । धन उद्योगमा लगाएर अरुका लागि रोजगारी प्रदान गर्नुपर्छ । प्रयोग नगरी थुपारेर राखेको धनले तनाव उत्पन्न गराउँछ ।
३. कुनै पनि समस्या छ भने त्यसको स्थायी समाधानतर्फ लाग्नुपर्छ । समस्या जति लामो समयसम्म रहिरहन्छ, त्यति नै मनलाई पिरोलिरहन्छ ।
४. शत्रुता राख्नु हुँदैन । चित्त नबुझेको कुरा मनमा राख्नु हुँदैन । त्यसलाई उचित तवरले सम्बन्धित ठाउँमा भन्नुपर्छ । यसबाट मन शान्त हुन्छ ।
५. महत्वाकाङ्क्षा र नामको भोकले मानसिक तनाव जन्माउँछ । यसको पछाडि लाग्नु हुँदैन ।
६. जीवनका विविध पक्षहरुलाई सरल र सहज रूपले ग्रहण गर्न सिक्नुपर्छ । सबै विचारकै कुरा हुन्, जस्तो सोच्यो त्यस्तै हुन्छ । पानी पर्दा रमाउन पनि सकिन्छ, दुःखी हुन पनि सकिन्छ । घरमा पाहुना आउँदा सुखी हुन पनि सकिन्छ, दुःखी हुन पनि सकिन्छ । यस्तै गरी घरमा चोरी हुँदा चिन्ताले मर्न पनि सकिन्छ, फेरि परिश्रम गरेर अझ बढी कमाउँला भनी चित्त बुझाउन पनि सकिन्छ ।
७. गल्ली र हार भन्ने हुँदै हुँदैन । यी सबै जीवनका पाठहरु हुन् भन्ने सोच्नुपर्छ ।
८. विचारलाई व्यवस्थित गर्न योगाभ्यास विशेष गरी प्राणायाम र ध्यान अत्यन्त प्रभावकारी छन् ।

## जीवनशैली परिवर्तनका ९ कदमहरू

स्वस्थ जीवनशैली भनेको व्यवस्थित जीवनशैली हो । आहार, विहार र विचारलाई व्यवस्थित गर्न सके जीवन स्वस्थ रहन्छ । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई मनपरी रूपमा नभई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न सिक्नुपर्छ । जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गर्ने पद्धतिबारे थाहा पाइराख्नुपर्छ । जीवनशैली व्यवस्थापनका ९ प्रमुख पक्षहरू छन् ।

यदि कसैको जीवनशैली अस्वस्थकर र अव्यवस्थित छ भने उसले रोगहरूको सिकार हुनबाट बच्न जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नु आवश्यक हुन्छ । रोगको सिकार भैसकेकाहरूले पनि रोगलाई नियन्त्रणमा ल्याउन र रोगमुक्त हुन जीवनशैली परिवर्तन गर्नुपर्छ । जीवनशैली परिवर्तनबाट स्वास्थ्यलाई ठूलो लाभ मिल्छ । जीवनशैली परिवर्तन गर्ने भनेको अव्यवस्थित जीवनलाई व्यवस्थित गर्ने हो । यो जीवनशैली व्यवस्थापन हो ।

उच्च रक्तचापबाट पीडित धूमपान गर्ने व्यक्तिले धूमपान त्यागेको खण्डमा मात्र पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा आउन सक्छ । यस्तै प्रकारले मधुमेहद्वारा पीडित मोटो व्यक्तिले शरीरको तौल घटाएको खण्डमा मधुमेह नियन्त्रणमा आउन सक्छ । एवम् प्रकारले नियमित व्यायाम गर्न थाल्यो भने कोलेस्टेरोल घट्न थाल्छ, हृदयघातको सम्भावना घट्छ ।

जीवनशैली परिवर्तन गर्न सर्वप्रथम यसको आवश्यकताको बोध हुनु जरुरी छ । त्यसपछि आत्मबल जुटाउनुपर्छ । सफल हुन्छु भन्ने सकारात्मक सोचाइ राख्नुपर्छ । निरोगी बन्छु भन्ने दृढ विश्वास राख्नुपर्छ । जीवनशैली परिवर्तन प्रयास भोलिदेखि होइन, आजैदेखि सुरु गर्नुपर्छ । जीवनशैली परिवर्तनका मूलभूत ९ वटा कदमहरूबारे यस निर्देशिकामा वर्णन गरिएको छ ।

## सुखी जीवन

जीवन सुखी भएन भने कुनै व्यक्ति स्वस्थ रहन सक्दैन । पूर्ण स्वस्थताका लागि शारीरिक स्वास्थ्यका साथै जीवनमा सुखको अनुभूतिसमेत हुनु अत्यावश्यक छ । यसकारण प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहनका लागि सुखी बन्न सिक्नुपर्छ । सुख र दुःख भन्ने कुरा भावना र संवेदनासँग गाँसिएको कुरा हो । जीवनको वस्तविक लक्ष्य नै सुखको प्राप्ति हो ।

जीवनशैली परिवर्तनको प्रथम कदम जीवनलाई सुखी बनाउने वारेको चिन्तनबाटै सुरु गरिनुपर्छ । धेरै मानिसले आफ्नो जीवनलाई आफैले जटिल र रोगी बनाएका छन् । जीवन बिताउने कला र पद्धति नजानेर धेरै मानिस रोगी भएका छन् । धेरै रोगहरु मान्छेको सोचाइबाट आएका छन् । सोचाइ र आत्मबल कमजोर भयो भने रोगले सजिलै आक्रमण गर्न सक्छ । आत्मबल बलियो छ भने त्यस व्यक्तिलाई सानोतिनो रोगले छुन सक्दैन, साथै रोग लागिहाले पनि रोगलाई नियन्त्रणमा ल्याउन सजिलो पर्छ । यसकारण शरीर स्वस्थ राख्न आत्मबल बलियो हुनुपर्छ । आत्मबलका साथै शारीरिक शक्ति र ऊर्जा पनि बलियो बनाउन सक्नुपर्छ । उच्च आत्मबल, बलियो शक्तिशाली शरीर र प्रशस्त ऊर्जा भएको व्यक्तिबाट रोग पनि पराजित हुन्छ । यसकारण निरोगी रहन आत्मबल बढाउनुपर्छ, शरीरलाई बलियो बनाउनुपर्छ, साथै शरीरमा प्रशस्त ऊर्जा सञ्चालित गराइराख्नुपर्छ । यसो भएमा व्यक्तिलाई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ ।

सुखबारे सबैका आ-आफ्नै धारणाहरु छन् । यहाँ सुखलाई स्वास्थ्यसँग जोड्न खोजिएको छ । स्वस्थ जीवनका लागि सुख प्राप्ति अपरिहार्य छ । सुख वस्तुगत नभई मनोगत कुरा भएको हुनाले यसलाई बुझ्न र प्राप्त गर्न आँखा चिम्लिएर भित्री मनले प्रयत्न गर्नुपर्छ । भित्री मनको आँखा खुलेपछि मात्र वास्तविक रूपमा मानिसमा परिवर्तन आउन सक्छ । जीवनलाई सुखी बनाउन, जीवनशैली स्वस्थ बनाउन सबैभन्दा पहिले सोचाइमा परिवर्तन आउनुपर्छ ।

मन रोगी भयो भने शरीर रोगी हुन्छ । मन स्वस्थ छ भने शरीर पनि स्वस्थ बन्न सक्छ । यसकारण सर्वप्रथम मनलाई निरोगी राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । जीवनशैलीमा

परिवर्तन ल्याउने कुनै औषधि वा इन्जेक्सन छैन । चक्की खाएर वा सुई लगाएर जीवनशैली परिवर्तन हुँदैन । यसका लागि आफैले प्रयास गर्नुपर्छ । भित्रैदेखि म यस कार्यमा लाग्छु, यो मेरै लागि हो, प्रयास गरौं भने म सफल हुन्छु भन्ने आत्मविश्वासका साथ अगाडि बढ्नुपर्छ । जीवनशैली परिवर्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता कसैले भित्री मनदेखि नै महसुस गर्दैन भने उसले जीवनशैली परिवर्तन गर्ने प्रयास नगरे पनि हुन्छ । भित्री चाहना बलियो र आवश्यकताको बोधसहित भयो भने मात्र प्रयास सफल हुन सक्छ । जीवनशैली परिवर्तन सुखी र स्वस्थ जीवन प्राप्त गर्नका लागि हो । स्वस्थ रहनका लागि जीवनलाई कसरी सुखमयी बनाउने भन्ने बारेका केही अवधारणाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन् :

#### १. जीवन आफ्नो लागि हो

आज धेरै मानिसहरू आफ्नो लागि नभई अरुका लागि बाँचिरहेका छन् । जीवन वास्तवमा आफ्नो लागि हो, अरुका लागि होइन । कर्म आफ्नो सुखका लागि गर्ने हो, अर्काका लागि होइन । हामीले धेरै कार्यहरू इच्छा नहुँदा नहुँदै पनि जबर्जस्ती अरुका डरले वा करकापले गरिरहेका छौं । हामी अरुका पछि-पछि दौडिरहेका छौं । एक पल्ट गहिरिएर सोचौं अनि आफ्नो भित्री मनले चाहेअनुसारको जीवन बाँचौं, त्यसैअनुरुपको कर्म गरौं, आफ्नो सुखका लागि गरौं । जीवनलाई आफू अनुकूल बनाउनेतर्फ लागौं । जीवन आफ्नै बाटोमा खोलाको पानीभै विना कुनै रोकटोक सलल बग्छ । जीवन प्राकृतिक छ, यसकारण यो प्राकृतिक रूपमा नै अगाडि बढ्नुपर्छ । जब जीवनको प्राकृतिक गतिलाई रोक्न वा मोड्न खोजिन्छ तब रोग र विकृति उत्पन्न हुन्छ, जीवनको अर्थ नै बिग्रिन्छ । यसकारण जीवनलाई आफ्नै प्राकृतिक बाटोमा, आफूले इच्छाएको बाटोमा बग्न दिनुपर्छ ।

#### २. भित्री शक्तिलाई जगाऊ

सुख शतप्रतिशत मनोगत कुरा हो । यो एक प्रतिशत पनि वस्तुगत होइन । मान्छे अत्यन्तै शक्तिशाली प्राणी हो । मान्छेको मन र मस्तिष्कभित्र अपार शक्ति लुकेको हुन्छ । मनले जे सोच्यो त्यस्तै हुन्छ । राम्रो सोचे राम्रो, नराम्रो सोचे नराम्रो हुन्छ । फूलको आँखामा फूलै संसार काँडाको आँखामा काँडै संसार-वास्तवमा सुख-दुःख मनकै उपज हुन् । मनभित्र लुकेर बसेको अपार शक्तिलाई

केन्द्रीकृत र दिशा निर्दिष्ट पार्नुपर्छ । जस्तै- सूर्यको किरणलाई लेन्स ग्लासमार्फत लगयो भने यसले आगो बाल्न सक्छ, तर यत्तिकै सूर्यको किरणबाट आगो बल्दैन । हाम्रो मनको शक्ति पनि सूर्यको किरणजस्तै हो । हाम्रो दिमागको एक प्रतिशत पनि हामीले दैनिक जीवनमा उपभोग गरेका हुँदैनौं । भित्री शक्तिलाई जगाउन सक्त्यो भने जीवन उज्ज्वल बन्छ, सुखी बन्छ, स्वस्थ बन्छ । सकारात्मक चिन्तन, ध्यान आदिको अभ्यासबाट भित्री शक्ति जगाउन सकिन्छ ।

### ३. जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउ

आफूले चाहेको बाटोमा जीवनलाई डोऱ्याउँदा आफूलाई सजिलो अनुभव हुनुपर्छ, कुनै पश्चात्ताप र हीनताबोध हुनु हुँदैन । यसकारण जीवनमा गरिएका कर्म सत्कर्म हुनुपर्छ, अर्थपूर्ण हुनुपर्छ । असल, मानवीय, समाज उपयोगी कार्यहरूबाट जीवन श्रेष्ठ बन्छ, अर्थपूर्ण बन्छ । अर्थपूर्ण बाँचिएको जीवनले सुख र सन्तुष्टि प्रदान गर्छ । कर्मको हिसाबले जीवन अर्थपूर्ण वा अर्थहीन हुन सक्छ । यस्तै मनका हिसाबले जीवन सुखी वा दुःखी हुन सक्छ । हामीले चाहेको जीवन सुखी र अर्थपूर्ण जीवन हो । जीवन अर्थपूर्ण हुन ४ कुराहरूको संगम हुनु जरुरी छ । ती हुन्-

क. परिवर्तित विचार (Awakening of Mind)

- आफ्नो मनले डोऱ्याएको बाटोमा हिँड्छु भन्ने विचार ।

ख. स्वस्थ शरीर (Awakening of body)

- रोगमुक्त बलियो शरीर ।

ग. व्यवस्थित उत्तेजना (Awakening of emotion)

- सुखमा मात्तिने र दुःखमा आत्तिनेजस्ता उत्तेजना, रिस, क्रोध आदिको अन्त्य । माफी दिने आचरण ।

घ. सकारात्मक भावना (Awakening of spirit)

- सेवा र सहयोगी भावनाको विकास ।

### ४. समयको आदर र सदुपयोग गर

समयको ठूलो महत्व छ । समयको महत्व सबैले बुझ्नुपर्छ । बाँच्ने आज हो । बितेको समयका लागि पश्चात्ताप गर्नु हुँदैन । जे भयो अब सकियो भनेर चित्त बुझाउनुपर्छ । भोलिका वारेमा सोचेर चिन्तित हुनु हुँदैन । भोलिको कुरा

भोलि नै सोचौंला भनी छाडिदिनुपछ । जे सोचनु छ, जे गर्नु छ, आजै र अहिले गर्नुपछ । Present time is the most important time - यो उक्ति विद्वान्हरुले त्यक्तिकै भनेका होइनन् । यसमा सत्यता छ । भनिन्छ- मानिस सधैं मृत्यु शय्या मानसिकता (Death bed mentality) लिएर बाँचनुपछ । आज मेरो जीवनको अन्तिम दिन हो, यसकारण मलाई जे गर्दा खुशी लाग्छ त्यही गर्छु भन्ने सोचनुपछ र त्यसै गर्नुपछ । के गर्दा आफूलाई खुशी लाग्छ र जीवन सुखमयी हुन्छ, त्यो कर्म आजका दिनमा गर्नुपछ । भोलि गरौंला भनेर आफ्नो खुशी र सुखका कर्मलाई छाड्नु हुँदैन । समयको आदर र सदुपयोग गर्दै आजका दिनमा बाँच सिक्यो भने जीवन सुखी बन्छ ।

#### ५. समूहमा बस

एकलो व्यक्ति आफैमा हराउँछ । कि त उसले समाज त्यागेर ध्यानमार्ग अपनाई समाधि र निवारणतर्फ लाग्नुपछ । स्वस्थ र सुखी जीवन एकलै बसेर हुँदैन । यसका लागि स्वस्थ समाज र समूहको आवश्यकता पर्छ । व्यक्तिले आफूलाई सजिलो लाग्ने, आफ्नो मन रमाउने, दिल खोलेर कुरा गर्न सकिने व्यक्तिहरुको समूह बनाई त्यसैमा मिली बस्नुपर्छ । आफू अनुकूलको समूहमा बस्दा जीवन सुखी र स्वस्थ बन्न सक्छ ।

#### ६. नाइँ, सक्तिनै, 'No' भन्ने क्षमता राख

इच्छाविपरीत चलुपर्दा, दुःख र रोग उत्पन्न हुन्छन् । यसकारण 'इच्छा छैन', 'सक्तिनै', 'गर्दिनै', 'हुन्न', 'नाइँ' 'No', 'Never' भनी उत्तर दिन सक्ने क्षमता राख्नुपर्छ ।

#### ७. अरुलाई दिन र बाँड्न सिक

धन-सम्पत्तिको सङ्ग्रहबाट दुःख उब्जिन्छ । दुःखको प्रमुख कारण नै धन-सम्पत्तिको सङ्ग्रह गर्ने चाहना र यसतर्फ लक्षित कर्म हो । जसले अरुलाई आफूसँग भएको चीज दिन्छ र बाँड्छ, त्यो व्यक्ति धनी कहलिन्छ । अरुलाई दिँदा आफ्नो हात सधैं माथि नै हुन्छ । अरुलाई दिने र बाँड्ने कार्यले जीवनलाई सुखी बनाउँछ ।

#### ८. समय र स्वार्थी भावनाको चापमा नबस

कुनै काम गर्दा भ्याई-नभ्याई अत्यधिक समयको चाप र कार्यबोझ पर्ने गरी कहिल्यै गर्नु हुँदैन । जति भ्याइन्छ, त्यति गर । समय (घडी) छैन भन्ने सम्झी काम गर्नु भन्ने कहिल्यै दुःख हुँदैन । घडीविहीन मानसिकताले पनि सुख प्राप्त गराउँछ । यस्तै प्रकारले 'स्वार्थीपन', 'म' को भावना दुःखका कारकहरू हुन् । 'म' भन्ने भावनालाई अन्त्य गर्नुपर्छ । 'म' विहीन निःस्वार्थ जीवन जिउनुपर्छ । यसबाट सुख प्राप्त हुन्छ ।

#### ९. प्रकृतिसँग नजिक बस

हावा, पानी, घाम, वनस्पति, माटो आदि प्रकृतिका संरचनाहरूसँग जति नजिक रह्यो त्यति नै जीवन सुखमयी बन्छ । शरीर यिनै प्राकृतिका पञ्चतत्वबाट बनेको हो । शरीरलाई स्वच्छ हावामा हल्लाउनुपर्छ, पानीमा बराबर डुबाउनुपर्छ, घाममा सेकाउनुपर्छ, घाँसपातमा घसाउनुपर्छ, अनि माटोमा धुलाउनुपर्छ । यसरी प्रकृतिसँग नजिक राखे शरीर स्वस्थ बन्छ, अनि जीवन सुखी बन्छ । यसकारण आनन्द प्राप्तिका लागि नाङ्गो खुट्टाले चउरमा हिँडनुपर्छ, घाँसपातमा लडिबुडी गर्नुपर्छ, अंसिना र पानी परेको हेर्दै रमाउनुपर्छ, खोलाको आवाज सुन्ने गर्नुपर्छ, चराहरूको चिरविर र हावाको आवाज सुन्ने गर्नुपर्छ ।

#### १०. कसैप्रति विश्वास र आस्था राख

कसैप्रति विश्वास र आस्था छ, भन्ने जीवन पद्धति अनुशासित बन्छ । विश्वास र आस्थाविनाको जीवन छाडा हुन्छ । अनुशासित जीवन पद्धति स्वस्थ हुन्छ । यसकारण स्वस्थ रहन कसैप्रति विश्वास र आस्था राखी त्यसअनुरूप आचरण गर्नुपर्छ । कुनै धर्मप्रतिको आस्था, भागवान्प्रतिको विश्वास अथवा कुनै आस्था केन्द्रप्रतिको विश्वासले मानिसलाई त्यसप्रति समर्पित बनाउँछ । यसले सत्कर्म गर्ने, सुख-सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने आचरणतर्फ डोर्काउँछ । भगवान् र धर्मप्रतिको विश्वास र आस्थाले जीवनलाई सुखी बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

#### ११. गल्ती गर्नेलाई माफी देऊ

माफ गर्ने कला जान्नुपर्छ । गल्ती गर्नेलाई माफी दिँदा जीवन सजिलो बन्छ, तनाव घट्छ । बदलाको भावनाले क्रोध निम्त्याउँछ, अनि क्रोधबाट रोग उत्पन्न

हुन्छ । माफी दिन जान्यो भने क्रोधमाथि नियन्त्रण हुन्छ ।

#### १२. प्रेम गर

प्रेमको भावनामा अपार शक्ति छ । जसले प्रेम गरेको छ उसले मात्र प्रेमको शक्तिको अनुमान लगाउन सक्छ । सुखी बन्न एक पल्ट आफूमा कसैप्रति प्रेमको भावना जगाउनुपर्छ । प्रेम स्त्री र पुरुषबीचको कामवासनायुक्त भावना मात्र होइन । यो एक भक्ति हो, यो कसैप्रतिको समर्पण हो । प्रेम गर्नेले आफूलाई पूर्ण रूपले आफ्नो प्रेमीमाथि समर्पण गर्छ र ऊ यसैमा आनन्द प्राप्त गर्छ । प्रेम एउटा अद्भूत सुखदायी भावना हो । जीवनमा एक पल्ट प्रेमको भावना र यसको गहिराइमा डुबी आनन्द प्राप्त गर्ने पर्छ । यसबाट जीवन सुखी बन्न सक्छ ।

प्रेमको प्रकृति धेरै प्रकारको हुन सक्छ । एउटाले व्यक्तिलाई प्रेम गर्छ भने अर्काले सङ्गीतलाई प्रेम गर्न सक्छ । ऊ सङ्गीतमयी दुनियामा आफूलाई समर्पित गरी त्यसैमा रमाउन सक्छ । यस्तै गरी कसैले पुस्तक र कसैले कविता लेखनप्रति प्रेम भावना दर्शाउन सक्छन् ।

२.

## धूमपान (चुरोट-सुती) त्याग

निरोगी बन्न सुती र सुतीजन्य पदार्थहरूको सेवन त्यागनु अनिवार्य छ । चुरोट सुती सेवनको मात्रा घटाएर मात्र पुग्दैन, पूर्णरूपले त्याग्नै पर्छ । धूमपानको लत बसिसकेकाहरूका लागि धूमपान त्याग्ने काम धेरै कठिन छ, किनकि सुतीमा रहेको निकोटिनले लागू पदार्थको काम गर्छ । धूमपान गर्ने व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक सन्तुलन शरीरभित्रको निकोटिनको मात्रामा निर्भर रहने भइसकेको हुन्छ । निकोटिन कम भयो कि शारीरिक र मानसिक असन्तुलन हुन्छ । उसलाई छटपटी हुन्छ, पीडा हुन्छ । त्यसकारण निकोटिन प्राप्त गर्न उसले फेरि चुरोट सल्काइहाल्छ ।

धूमपान छोड्नेबित्तिकै २४-४८ घण्टाभित्र छटपटी र औडाहा हुने, रिस उठ्ने, टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, पेट र छाती पोल्ने, निद्रा नपर्ने, ध्यान केन्द्रित नहुने, एकाग्रता नहुने आदि लक्षणहरू देखा पर्छन् । यी लक्षणहरूलाई जित्न सकेमा मात्र धूमपान त्याग्न सकिन्छ । असफल भएमा पनि यो प्रयास जारी नै राख्नुपर्छ । दोस्रो, तेस्रो, चौथो प्रयास गर्नुपर्छ । हिम्मत हार्नु हुँदैन । एक पल्ट सफल अवश्य भइन्छ । कोही व्यक्ति सातौँ-आठौँ पल्टको प्रयासमा मात्र सफल हुन्छन् । साइकल चढ्न सिक्दा धेरै पल्ट लडिन्छ । यो कुरा धूमपान त्याग्न चाहनेले बुझ्नुपर्छ । निम्नलिखित नियम र विधिहरूको पालना गरको खण्डमा धूमपान त्याग्न सफल हुन अवश्य सकिन्छ । यी निकै प्रभावकारी विधिहरू हुन् ।

१. धूमपान त्याग्न सर्वप्रथम मानसिक रूपले तयार हुनुपर्छ । आफूले विश्वास गर्ने भगवान्लाई सम्झेर चुरोट त्याग्ने प्रतिज्ञा गर्नुपर्छ । चुरोट त्याग्न आत्मबल प्राप्त होस् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ । चुरोट त्याग्ने दृढता र आत्मबल जुटाउनु सबैभन्दा महत्वपूर्ण कार्य हो ।

२. धूमपानबाट हुने हानिहरू र यो छाडेपछि पाइने फाइदाहरूबारे लेखपढ गरी वा सोधपुछ गरी पूरा जानकारी लिनुपर्छ । धूमपान त्यागेपछि फाइदा हुन्छ

भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुपर्छ ।

३. चुरोट छोड्नुपर्ने कारणहरू (आफूलाई थाहा भएको र डाक्टरले सुनाएको) एउटा सेतो कागजमा रातो अक्षरले लेख्नुपर्छ । चुरोट खाने इच्छा हुँदा यो कागज पढ्ने गर्नुपर्छ ।
४. आफ्नो कोठा, घर, अफिसबाट धूमपानसँग सम्बन्धित सबै चीजहरू- चुरोट, सुती, खैनी, एस्ट्रे, सलाई, लाइटर, हुक्का आदि बाहिर फोहोर फाल्ने ठाउँमा आफैले लगेर फ्याँक्नुपर्छ ।
५. धूमपान त्याग्ने पहिलो दिन निश्चित गर्नुपर्छ । यो दिन आफूलाई सदा स्मरण रहने दिन होस् । आफ्नो प्रिय व्यक्तिसँग सम्बन्ध रहेको दिन होस् अथवा आफ्नो लागि महत्वपूर्ण मिति, तिथि होस् । यो दिन धूमपान त्याग्ने शुभ-साइत होस् । त्यसपछिका दिनहरूको कार्ययोजना पनि तय गर्नुपर्छ । धूमपान त्याग्ने एक दिन मात्र होइन, यो सदाका लागि हो, लामो योजना र प्रक्रिया हो ।
६. धूमपान छोड्दा केही दिनमै तलतल लाग्छ, छटपटी हुन्छ, शरीरमा अठेरो अनुभव हुन्छ । यो तलतल र छटपटीलाई कसरी मेटाउने हो, यसबारे थाहा पाइराख्नुपर्छ, उपायहरू लेखेर राख्नुपर्छ । यससम्बन्धमा सुतीको लत बसेकाहरूलाई तलतल लागेको बेलामा यसलाई नियन्त्रण गर्ने निम्न उपायहरू छन् :
  - क. पानी धेरै पिउने, पानीको भाँडो नजिकै राख्ने, छटपटी लाग्यो कि पानी पिउने, साथमा रसदार फलफूल पनि खाने ।
  - ख. ल्वाङ्ग, सुकुमेल वा दालचिनी मुखमा राखेर खेलाइराख्ने ।
  - ग. छटपटी लागिरहेमा एक चक्की ट्राइकुलाइजर (डाइजेपाम, लोराजेपाम, अल्प्राजोलाम, क्लोनाजेपाम आदि) को सेवन गर्ने ।
  - घ. केही गर्दा पनि छटपटी घटेन, पागलजस्तै हुने स्थिति आयो भने कम निकोटीनयुक्त चुइङ्गम, मुख वा नाकको स्प्रे, छलामा टाँस्ने प्याच आदिको

प्रयोग गर्ने । यसलाई Nicotine Replacement Therapy भनिन्छ । यसबारे अर्को पृष्ठमा वर्णन गरिएको छ ।

ड. धूमपान छुटाउन सहयोग पुग्ने औषधि (चक्की) को सेवन डाक्टरको सल्लाह लिई गर्ने । जस्तै- Cap. Bupron.

च. प्राणायाम र ध्यान गर्ने ।

७. रक्सी र कफि नपिउने, किनकि यी पेयपदार्थहरूले धूमपान गर्ने इच्छा पैदा गराउँछन् ।

द. आफूले सधैं चुरोट किन्ने गरेको पसलतिर जानु हुँदैन । चुरोट, सुर्ती किन्नु हुँदैन र अरूसँग माग्नु पनि हुँदैन । आफूलाई कुनै नयाँ र मन पर्ने काममा व्यस्त राख्नुपर्छ । फुर्सद भयो कि त्यही काम गर्नुपर्छ ।

९. धूमपान त्यागेको ३ महिनासम्म कुनै पनि भोजभतेर, चुरोट, रक्सी पिउने जमघटमा जानु हुँदैन ।

१०. दैनिक योगासन, प्राणायाम र ध्यान गर्नुपर्छ । चुरोटको लत छुटाउन योगाभ्यास अत्यन्त प्रभावकारी छ । चुरोट छुटाउने ध्यान पद्धतिको विकास भैसकेको छ । सम्बन्धित विज्ञसँग यसको फर्मूला छ । यो सिक्नु र दैनिक अभ्यास गर्नुपर्छ । यसबाट धूमपान छोड्दा उत्पन्न हुने शारीरिक र मानसिक पीडालाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

## धूमपानको लत

सुर्ती सेवन गर्ने व्यक्तिको सुर्तीमाथिको निर्भरता (Nicotine dependence) कति धेरै छ भनी जाँचन सकिन्छ। यसका लागि निम्नलिखित प्रश्नहरूसहितको प्रयोग गरिन्छ :

प्रश्न	उत्तर	प्राप्त अंक (Score)
१. बिहान उठेको कति समयपछि पहिलो चुरोट सल्काउनुहुन्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ५ मिनेटभित्र</li> <li>• ५-३० मिनेटमा</li> <li>• ३१-६० मिनेटमा</li> <li>• ६० मिनेटमा भन्दा बढी</li> </ul>	<p>३</p> <p>२</p> <p>१</p> <p>०</p>
२. धूमपान निषेध गरिएको ठाउँमा बस्दा चुरोट नसल्काई बस्न अप्ठेरो अनुभव गर्नुहुन्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्छु</li> <li>• गर्दिनँ</li> </ul>	<p>१</p> <p>०</p>
३. कुन चुरोट छाड्न अप्ठेरो लाग्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बिहान र पहिलो चुरोट</li> <li>• अन्य</li> </ul>	<p>१</p> <p>०</p>
४. दैनिक कति वटा चुरोट पिउनुहुन्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• १० वा सोभन्दा कम</li> <li>• ११-२०</li> <li>• २१-३०</li> <li>• ३० भन्दा बढी</li> </ul>	<p>०</p> <p>१</p> <p>२</p> <p>३</p>
५. के तपाईं बिहान उठेपछिको पहिलो घण्टामा अन्य समयमा भन्दा बढी चुरोट पिउनुहुन्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हो</li> <li>• होइन</li> </ul>	<p>१</p> <p>०</p>
६. विरामी भएर ओछ्यान पर्दा चुरोट पिउने गर्नुहुन्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्छु</li> <li>• गर्दिनँ</li> </ul>	<p>१</p> <p>०</p>

प्राप्त अंक (Score)

०-२

३-४

५

६-७

८-१०

निकोटिन निर्भरताको स्तर :

अतिकम निर्भरता

कम निर्भरता

मध्यम निर्भरता

उच्च निर्भरता

अति उच्च निर्भरता

## धूमपानको लत छुटाउने उपचार (Nicotine Replacement Therapy)

निकोटिनमा कम निर्भरता भएकाहरू (प्राप्त अंक ०-४) लाई सुर्ती छुटाउन सजिलो हुन्छ भने उच्च निर्भरता भएकाहरू (प्राप्त अंक ६-१०) लाई कठिन हुन्छ। यो कुरालाई ध्यानमा राखी Nicotine Replacement therapy मा प्रयोग गरिने वस्तुको मात्रा र उपचार अवधि निर्धारण गरिन्छ। यस प्रयोजनका लागि निम्नलिखित निकोटिनयुक्त वस्तुहरू (Products) उपलब्ध छन् :

१. निकोटिन गम
२. छालामा टाँस्ने निकोटिन पट्टी
३. नाकमा हाल्ने निकोटिन स्प्रे
४. मुखले तान्ने निकोटिन इन्हेलर
५. जिब्रोमुनि राख्ने निकोटिन चक्की

स्थिति हेरीकन एक वा सोभन्दा बढी निकोटिनयुक्त वस्तुहरूको प्रयोग आवश्यक पर्छ। तर सबैभन्दा बढी प्रयोगमा ल्याइएको वस्तु निकोटिन गम हो। यो चुइङ्गमजस्तै मुखमा हालेर चपाउनुपर्छ, तर रस निल्नु हुँदैन, गमलाई गिजा र गालाको बीचमा च्यापेर राख्नुपर्छ। यसो गर्दा गममा भएको निकोटिन मुखबाटै सोसिएर रगतमा पुग्छ। यदि रस निलेको खण्डमा पेटलाई असर पार्न सक्छ।

### निकोटिन गमको मात्रा र प्रयोग अवधि

निकोटिन गम १, २, र ४ मिलीग्रामको उपलब्ध छ। उच्च निकोटिन निर्भरता भएकाहरूले २ मिलीग्रामको गम प्रयोग गर्नुपर्छ। चुरोट पिउने र सुर्ती चपाउनेहरूका लागि बेगलाबेगलै प्रकारका गमहरू उपलब्ध छन्। गमको प्रयोग कम्तीमा १२ हप्ता र आवश्यकता हेरी अझ लामो अवधिसम्म पनि गर्न सकिन्छ। चुरोट छोडेको र निकोटिन गम खान थालेको १२ हप्तापछि पनि फेरि तलतल लाग्न सक्छ, यसकारण निकोटिन गम खल्तीमा राखेर हिँड्ने र आवश्यक पर्दा चपाउने गर्नुपर्छ तर चुरोट भने सल्काउनु हुँदैन। निकोटिन गम सुरूमा धेरै र पछि निम्नलिखित योजनाअनुसार घटाएर जानुपर्छ।

**पहिलो तरिका :**

१ देखि ६ हप्तासम्म - प्रत्येक १-२ घण्टामा १ वटा गम  
७ देखि ९ हप्तासम्म - प्रत्येक २-४ घण्टामा १ वटा गम  
१० देखि १२ हप्तासम्म - प्रत्येक ४-८ घण्टामा १ वटा गम

**दोस्रो तरिका :**

पहिलो हप्ता - १२ वटासम्म निकोटिन गम  
दोस्रो हप्ता - ११ वटासम्म निकोटिन गम  
तेस्रो हप्ता - १० वटासम्म निकोटिन गम  
चौथो हप्ता - ९ वटासम्म निकोटिन गम  
.....  
.....  
एघारौं हप्ता - २ वटासम्म निकोटिन गम  
बाह्रौं हप्ता - १ वटासम्म निकोटिन गम

**निकोटिन गम प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू**

१. निकोटिन गम मुखमा हाल्नुभन्दा १५ मिनेटअगाडि र १५ मिनेटपछिसम्म कुनै पनि भोल पदार्थ नपिउने । भोलले निकोटिनलाई मुखबाट पखालेर पेटमा पुऱ्याउँछ, जसका कारण आवश्यक फाइदा हुँदैन ।
२. एक दिनमा २ मि. ग्रा. को ३० टुक्रा र ४ मि. ग्रा. को २४ टुक्राभन्दा बढी गमको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
३. गमको मात्रा कम भएमा पनि आवश्यक लाभ नहुन सक्छ । यसकारण आवश्यक मात्रामा राम्रोसँग चपाएर, गाला र गिजाको बीचमा गमलाई च्यापेर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
४. गर्भवती महिलाले पनि चुरोटको सट्टा यसको प्रयोग गर्न हुन्छ ।

३.

### मोटोपन नियन्त्रण

शरीरको उचाइको अनुपातमा हुनुपर्ने औसत तौलभन्दा शारीरिक तौल बढी हुनुलाई मोटोपन भनिन्छ। मोटोपनबाट रोगहरु उत्पन्न हुन्छन्। मोटोपन घटाउन सकेको खण्डमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तकोलेस्टेरोल, हृदयघातजस्ता रोगहरुलाई कम गर्न सकिन्छ। मोटा व्यक्तिहरुले जीवनशैली परिवर्तन गर्दा शारीरिक तौल घटाउने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

कसको कति तौल हुनुपर्छ भनी पत्ता लगाउने केही उपायहरु छन् :

क. सेन्टिमिटरमा लिएको आफ्नो उचाइबाट (महिला, पुरुष दुवैका लागि) १०० घटाउँदा आएको अंकलाई आवश्यक अधिकतम किलोग्राम तौल मानिन्छ।

Ideal body weight (kg) = Height in cm - 100

ख. शरीरको BMI (Body Mass Index) १८.५ देखि २५ सम्म हुनुपर्छ। २५ भन्दा बढी भएमा तौल बढी भएको मानिन्छ। ३० भन्दा बढी भएमा मोटो भएको मानिन्छ। BMI निकाल्ने फर्मूला (सूत्र)

$$BMI = \frac{\text{Weight in kg}}{(\text{Height in meter})^2}$$

ग. पेटको नापले पनि ठूलो महत्व राख्छ। तौल ठीक छ भने पनि यदि पेट ठूलो छ भने त्यो मुटुका लागि खतरनाक मानिन्छ। पुरुषको पेटको नाप ९० से.मि. भन्दा कम र महिलाको ८० से.मि. भन्दा कम हुनु राम्रो मानिन्छ।

घ. वेस्ट-हिप रेशियो (Waist-Hip Ratio) : पुरुषमा ०.९५ र महिलामा ०.८५ हुनुपर्छ। सोभन्दा ज्यादा भएमा शरीरको तौल बढी भएको मानिन्छ।

### आफूलाई चाहिने क्यालोरी हिसाब गर्ने तरिका

साधारण शारीरिक काम गर्ने वा अफिसमा काम गर्ने मानिसका लागि आफ्नो वजनअनुसार २५ देखि ३० क्यालोरी प्रतिकिलोको आवश्यकता पर्छ। ५० किलो वजन भएको व्यक्तिलाई दैनिक १२०० देखि १५०० क्यालोरी भएको खाना लिए पुग्छ। यो हिसाबले खाना खाँदा वजन घटबढ नभई एकनास रहन्छ। वजन घटाउन क्यालोरी घटाउनुपर्छ अनि वजन बढाउन क्यालोरी बढाउनुपर्छ।

### मोटोपन घटाउन के गर्ने ?

मोटोपन घटाउन, खानाद्वारा शरीरभित्र लिइने क्यालोरी (शक्ति) भन्दा शारीरिक गतिविधिद्वारा खर्च हुने क्यालोरीको मात्रा बढी हुनु अनिवार्य छ। यसलाई “काम बढी माम घटी” को सिद्धान्त भने हुन्छ। मोटोपन घटाउनका लागि जप्नुपर्ने दुई मन्त्रहरू हुन् :

- १) खानामा क्यालोरी नियन्त्रण (माम कम)
- २) शारीरिक गतिविधिमा वृद्धि (काम बढी)

जसको तौल आवश्यकभन्दा १०% सम्म बढी छ उनीहरूले खानामा क्यालोरीको हिसाब गरिराख्नुको सट्टा कुन खानेकुरा प्रशस्त खाने, कुन नियन्त्रित रूपमा खाने र कुन खाँदै नखाने आदिमा ध्यान पुऱ्याए पुग्छ।

#### (क) प्रशस्त मात्रामा खान हुने खाद्यपदार्थहरू

- (१) हरियो तरकारी, सलाद (गाजर, मूला, काँक्रो, टमाटर)
- (२) ताजा फलफूल (केरा, आँपबाहेक)
- (३) माछा

#### (ख) नियन्त्रित रूपमा खान हुने खाद्यपदार्थहरू

- (१) दूध- दैनिक २५० मि.लि. अर्थात् १.५ गिलाससम्म (चिया र कफीमा मिसाउने दूधसमेत हिसाबमा गन्ती गर्नुपर्ने हुन्छ)।

- (२) बटर, घ्यू, तेल, क्रिम (दैनिक २ देखि ३ सानो चम्चासम्म)
- (३) सुख्खा गहुँको रोटी (दैनिक ३-४ वटा मात्र)
- (४) पाउरोटी (ब्राउन ब्रेड भए राम्रो- दैनिक ३-४ पिस मात्र)
- (५) भात (दैनिक १ कचौरा)
- (६) दाल (दैनिक १ कचौरा)
- (७) आलु (दैनिक २ वटा मझौला साइजसम्म)

**(ग) धेरै नै नियन्त्रित रूपले बार्नुपर्ने खाद्यपदार्थहरू :**

- (१) गुलियो बिस्कुट, केक आदि
- (२) आइसक्रिम
- (३) चिनी, चकलेट, मिठाई, जाम
- (४) घ्यू, तेलमा तारेका खाद्यपदार्थहरू
- (५) रक्सी

जसको तौल आवश्यक तौलको तुलनामा २०% भन्दा बढी छ उनीहरूले तौल घटाउन खाद्यपदार्थमा कडा नियन्त्रण राख्नुपर्छ। तौल घटाउन साधारण शारीरिक कार्य गर्ने व्यक्तिले दैनिक १००० देखि १४०० क्यालोरीसम्म शक्ति दिने खाना लिनुपर्छ। यसलाई लो क्यालोरी डाइट भनिन्छ। तौल घटाउँदा प्रत्येक हप्ता बढीमा १ किलो मात्र घटाउने उद्देश्य राख्नुपर्छ। तौल घटाउन भोकै बस्नुपर्छ भन्ने धारणा गलत छ। खानाको मात्राभन्दा खानाको गुणको छनोट तौल घटाउनका लागि बढी महत्वपूर्ण छ। कम क्यालोरी प्रदान गर्ने कतिपय खाद्यपदार्थहरू जस्तै- मूला, गाजर, काँक्रो, बन्दाकोपी, हरियो सागसब्जी, टमाटर आदि जति मात्रामा खाए पनि फरक पर्दैन। भोक लाग्दा यस्तै खाद्यपदार्थ खाएर भोक मेटाउन सकिन्छ। क्यालोरी कम गरे पनि आहार सन्तुलित रहनुपर्छ।

दैनिक १००० क्यालोरी प्रदान गर्ने लो क्यालोरी डाइटबारे Sample Menu सहित अर्को पृष्ठको तालिकामा वर्णन गरिएको छ।

## Low calorie diet (दैनिक १००० क्यालोरी प्रदान गर्ने खाना)

(मासिक २ देखि ५ किलोग्रामसम्म तौल घटाउने डाइट)

बिहान सबेरै (नित्य कर्म सकेपछि)	१ गिलास (२०० मि.लि.) तातो कागती पानी ।
बिहानको खाना (ब्रेकफास्ट)	१) १ कप दूध अथवा दूध राखेको १ कप चिया वा कफी (चिनीको प्रयोग नगर्ने)। गुलियो स्वादका लागि स्याक्रिन (डाइबेटिज रोग भएकाहरूले प्रयोग गर्ने गुलियो पदार्थ, औषधि पसलमा पाइन्छ ।) प्रयोग गर्ने । २) कुनै एउटा फलफूल- सुन्तला, स्याउ, मेवा (केरा र आँपवाहेक) ३) २-३ टुक्रा टमाटर वा काँक्रो ४) १ पिस पाउरोटी (बढी मोटो व्यक्तिले नखाने) ५) १ वटा अण्डा (मांसाहारीका लागि)
दिउँसोको खाना (लन्च)	१) मौसमअनुसारको तरकारीको सुप १ कप खाएर खानाको सुरुआत गर्ने । २) २-३ टुक्रा काँक्रो वा गाजर वा टमाटर राम्रोसँग चपाएर खाने । ३) सुख्खा रोटी (चपाटी)- २ वटा अथवा भात १ कप ४) दाल १ सानो कचौरा । ५) हरियो मौसमी तरकारी- १ कचौरा । ६) हरियो सलाद- इच्छानुसार । ७) माछा वा बोसो नभएको मासु १-२ टुक्रा । ८) दही १ सानो कचौरा । ९) पकाउने तेल वा घ्यूको प्रयोग जम्मा ५ ग्राम (१ चम्चा) मात्र ।
दिउँसोको चिया	१ कप (दूध थोरै मात्र, चिनी नराख्ने) ।
बेलुकाको खाना- (डिनर)	दिउँसोको खाना (लन्च) मा उल्लेख भएअनुसारकै खाद्यपदार्थहरूको प्रयोग गर्ने ।
सुत्ने बेलामा	१ गिलास आयुर्वेदिक अर्थात् ज्यास्मिन चिया (दूध, चिनी नखाने)

यसप्रकार दैनिक १००० क्यालोरीयुक्त खानाको प्रयोग गर्न सुरु गरेको ७ दिनपछि तौल घट्न थाल्छ। आफ्नो शरीरको तौल ठीक ठाउँमा नआउँदासम्म यसै अनुसारको खाद्यपदार्थको प्रयोग गरिरहनुपर्छ। तौल ठीक ठाउँमा (उचाइ अनुसारको हुनुपर्ने तौल) आएपछि खानाको क्यालोरी अलिकता बढाउनु आवश्यक पर्छ, अन्यथा तौल घट्ने क्रम जारी नै रहन्छ। क्यालोरी धेरै बढाएमा तौल फेरि बढ्न थाल्छ। त्यसकारण तौल नबढोस् पनि, नघटोस् पनि भन्ने हिसाबले दैनिक प्रयोग गर्ने क्यालोरीको हिसाब आफैले मिलाउनुपर्छ। हप्ताको १ पल्ट अनिवार्य रूपमा शरीरको तौल नाप्नुपर्छ। तौल नाप्दा बिहान नित्यकर्म सकेपछि खाना खानुभन्दा अगाडि नाप्नु उत्तम हुन्छ।

### मोटोपन घटाउन अपनाउनुपर्ने केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- १) भोकै बसेर चाँडो तौल घटाउने प्रयास गर्नु हुँदैन। यसबाट विभिन्न विकृतिहरू उत्पन्न हुन सक्छन्। हप्ताको १/२ देखि १ किलो ग्रामभन्दा बढी तौल घटाउनु उपयुक्त हुँदैन।
- २) उसिनेको खाना मात्र खानुपर्छ भन्ने गलत धारणा राख्नु हुँदैन। स्वादका लागि केही मरमसलाहरू प्रयोग गरी खाद्यपदार्थलाई स्वादिष्ट बनाउन सकिन्छ। नुनको मात्रा भने कमै प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ।
- ३) बिहान-बेलुकीको मुख्य खानाको सुरुआत सूपबाट गर्नु उत्तम हुन्छ। सूप खाएपछि पेट चाँडै भरिन्छ। अरू खाद्यपदार्थ कम खाइन्छ। सूपमा चिल्लो भने हाल्नु हुँदैन। कुनै पनि खाद्यपदार्थलाई राम्रोसँग चपाएर भोल बनेपछि मात्र निल्नु बेस हुन्छ।
- ४) दैनिक ३-४ पल्टभन्दा बढी खाना खानु हुँदैन। सधैं नियमित रूपले निश्चित मात्रामा खाद्यपदार्थको प्रयोग गर्नुपर्छ। एकै पल्ट धेरै खाना खानु उचित हुँदैन।
- ५) भोकको अनुभूति भैरहेमा अति कम क्यालोरी दिने खाद्यपदार्थहरू जस्तै- गाजर, काँक्रो, कागतीको सबत आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- ६) बेलुकाको खाना (डिनर) अलि सबेरै, बेलुका ७ बजेभित्र खानु उपयुक्त हुन्छ । खाना खानेबित्तिकै सुत्नु हानिकारक हुन्छ ।
- ७) तौल घटाउनका लागि उचित व्यायाम पनि खानाजत्तिकै महत्वपूर्ण छ । त्यसकारण बिहान सबेरै हिँड्ने अथवा हलुका व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । व्यायाम सकेपछि नियमित स्नान गर्नुपर्छ । यसले शरीरलाई स्वच्छ र फूर्तिलो बनाउँछ । योगासन र प्राणायामबाट पनि तौल घटाउन सकिन्छ ।
- ८) डाइटिङ सुरु गरेको १-२ हप्तासम्म छटपटी लाग्ने, मीठो, अत्यधिक क्यालोरी दिने खाद्यपदार्थ खान मन लाग्ने, निद्रा नपर्ने, पेट पोल्ने, अमिल्वुकी आउने आदि लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् । यी लक्षणहरूलाई आत्मबलले दबाउनुपर्छ । तौल घटाउने दृढ संकल्प लिएमा यस्ता सानातिना समस्याहरूलाई सजिलै निराकरण गर्न सकिन्छ । पेटभित्रको अम्ललाई प्रशस्त पानी पिएर जित्न सकिन्छ । आवश्यक परे एसिडिटी घटाउने औषधि सेवन गरे हुन्छ ।

४.

## नियमित व्यायाम

व्यायामले मुटुरोग घटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । हिँड्ने, बिस्तारै कुद्ने, पौडी खेल्ने, साइकल चलाउने जस्ता व्यायामले मुटुरोग नियन्त्रणमा सकारात्मक भूमिका खेल्छन् । यी व्यायामहरू नियमित गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ । सबैभन्दा सजिलो र प्रभावशाली व्यायाम नियमित रूपमा दैनिक ३० मिनेटदेखि १ घण्टा कम्तीमा ४ कि.मि. प्रतिघण्टाको दरले हिँड्नु हो । हिँड्दा शरीरलाई तकलिफ हुनु हुँदैन । छाती दुख्ने, दम फुल्ने अवस्थासम्म पुग्ने गरी व्यायाम गर्नु हुँदैन । व्यायाम बिस्तारै सुरु गरेर पछि रफ्तार बढाउँदै जानु पर्छ ।

### व्यायाम कति कडा हुनुपर्छ ?

कसले कति कडा र कति मात्रामा व्यायाम गर्ने भन्ने कुरा उसको हृदयगतिको आधारमा तय गर्नुपर्छ । कुनै पनि व्यक्तिको अत्यधिक हृदयगति (Maximum Heart Rate) भन्नाले सबैभन्दा तेज कतिसम्म हृदयगति पुग्दा खतरा छैन भन्ने बुझिन्छ । अत्यधिक हृदयगति पत्ता लगाउन निम्न सूत्र प्रयोग गरिन्छ :

$$\text{व्यक्तिको अत्यधिक हृदयगति} = २२० - \text{व्यक्तिको उमेर}$$

५० वर्षको उमेरको व्यक्तिको अत्यधिक हृदयगति बराबर २२०-५० अर्थात् १७० हुन्छ । व्यायाम गर्दा हृदयगति अत्यधिक हृदयगतिको ७० प्रतिशतभन्दा बढी र ८५ प्रतिशतभन्दा कम हुनु जरुरी हुन्छ । ७० प्रतिशतभन्दा कम भएमा व्यायामको प्रभावकारिता रहँदैन भने ८५ प्रतिशतभन्दा बढी भएमा ज्यानको लागि खतरा हुन सक्छ । यसकारण हिँड्दा, व्यायाम गर्दा हृदयगति, अत्यधिक हृदयगतिको ७० देखि ८५ प्रतिशतको बीचमा हुनु सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । यसलाई नै Target Zone अर्थात् लक्ष्य क्षेत्र भनिन्छ । व्यायाम सुरु गर्दा केही महिनासम्म हृदयगतिलाई ७० प्रतिशत हुने गरी नियन्त्रण गर्नुपर्छ । व्यायाममा बानी पर्दै गएपछि बिस्तारै बढाउँदै लगेर ८५ प्रतिशतसम्म पुऱ्याउनुपर्छ ।

एन्जाइना (मुटुको अल्परक्त प्रवाह) भएका अर्थात् हिँड्दा छाती दुख्ने रोग भएका रोगीहरू र हार्ट अट्याक (हृदयघात) भैसकेका रोगीहरूले कतिसम्म र

कति तीव्र व्यायाम गर्ने भन्ने कुरा उसको मुटुको अवस्थामा भर पर्छ । यस प्रकारका रोगीहरू साथै B-Blocker (मुटुको धड्कन कम गराउने) जातका औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई माथि उल्लिखित लक्ष्य क्षेत्रका कुराहरू लागू हुँदैन । यस्ता रोगीहरूले TMT अर्थात् Stress ECG Test गराई कतिसम्म तीव्र व्यायाम गर्न उपयुक्त छ भनी जानकारी लिनु उचित हुन्छ । यस कार्यमा रोगीलाई उनको उपचारमा संलग्न मुटुरोग विशेषज्ञले सहयोग गर्नेछन् । यस्ता रोगीहरूका लागि मुख्य रूपले बुझ्नुपर्ने कुरा यो छ कि छातीमा पीडा उत्पन्न हुने गरी व्यायाम गर्नु वा हिँड्नु हुँदैन । जति व्यायाम गर्दा आफूलाई सजिलो अनुभव हुन्छ र छातीमा पीडा उत्पन्न हुँदैन, त्यतिमै व्यायाम सीमित गर्नुपर्छ । व्यायाम आवश्यकभन्दा बढी तीव्र भएमा हृदयघात हुने अथवा मुटुको धड्कनको खराबी उत्पन्न भई ज्यानकै लागि खतरनाक हुन सक्छ । यसकारण छातीमा पीडा हुने समस्या भएका रोगीहरूले आफ्नो चिकित्सकको सल्लाहअनुसारको व्यायाम गर्न उपयुक्त हुन्छ ।

### व्यायामका ३ चरणहरू :

प्रथम चरण : ५-१० मिनेट

**Warm-up** - सुरुआतमा बिस्तारै जीउ तताउन व्यायाम गर्ने

दोस्रो चरण : ३० मिनेट

**Exercise** - जीउ तातेपछि THR (Target Heart Rate) पुऱ्याउने गरी व्यायामको तीव्रता बढाउने

तेस्रो चरण : ५-१० मिनेट

**Cool-down** - अन्तमा बिस्तारै व्यायामको तीव्रतालाई घटाउने

### यौनसम्पर्क र व्यायाम

यौनक्रीडा एक प्रकारको व्यायाम हो । यसबाट मुटुलाई राम्रो असर पर्छ । स्वस्थ यौनसम्पर्कले हृदयघातको सम्भावना कम गर्छ । हप्ताको २-३ पल्टसम्म यौनसम्पर्क गर्दा १० वर्षले आयु बढ्छ, भन्ने वैज्ञानिकहरूको धारणा रहिआएको छ । यौनक्रीडाको समयमा मुटुमा पर्ने दबाव भनेको २ तलामाथि भन्दा बढी चढ्दा पर्ने दबाव बराबर हो । हृदयघात भएको ४ हप्तापछि यौनसम्पर्क सुरु गरे

हुन्छ । छातीमा पीडा उत्पन्न नभई २ तलामाथि भय्याडबाट चढ्न सकिन्छ भने यौनक्रीडाको भार मुटुले सजिलै धान्न सक्छ । यदि छातीमा पीडा उत्पन्न हुन्छ भने यौनसम्पर्कका बेला कम मात्र श्रम प्रयोग गर्नुपर्छ । साथै जिब्रोमुनि राख्ने औषधि (Isordile 5mg वा Sorbitrate 5mg) प्रयोग गर्नुपर्छ ।

कतिपय पुरुष मुटुरोगीहरूले यौनदुर्बलताको अनुभव गर्छन् । धेरैजसो अवस्थामा यो मनोवैज्ञानिक कारणबाट हुन्छ, डिप्रेसनका कारण हुन्छ । कहिलेकाहीं सेवन गरिरहेको कुनै औषधिका कारण पनि यौनदुर्बलता भएको हुन सक्छ । यसको उपचार सम्भव छ । आफ्नो चिकित्सकसँग शङ्कोच नमानी यसबारे परामर्श लिनुपर्छ ।

## ५. सन्तुलित आहार

मुटु र शरीरलाई स्वस्थ राख्न सन्तुलित आहार लिनु आवश्यक छ । आफ्नो शरीरको आवश्यकताभन्दा बढी क्यालोरीयुक्त आहार लिने गरेमा शरीर तथा रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न गई धेरै प्रकारका रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । एक वयष्क, साधारण शारीरिक कार्य गर्ने ७० किलो वजन भएको व्यक्तिका लागि दैनिक १८०० देखि २००० क्यालोरीयुक्त आहारको आवश्यकता पर्छ, जसमध्ये ५० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्सबाट, ३० प्रतिशत चिल्लो पदार्थबाट (स्याचुरेटेड फ्याट १०%, पोली अनस्याचुरेटेड १०%, मोनोअनस्याचुरेटेड १०%) र २० प्रतिशत प्रोटीनहरूबाट उपलब्ध भएको हुनुपर्छ ।

मानिसको शारीरिक अवस्थाअनुसारको आहार हुनुपर्छ । आहार सबैको सन्तुलित हुनुपर्छ । कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो, प्रोटीन, भिटामिन र लवणहरू आवश्यकताअनुसार खानाबाट प्राप्त हुनुपर्छ । प्रोटीनले शरीरको निर्माण गर्छ । कार्बोहाइड्रेट र चिल्लोले काम गर्ने शक्ति प्रदान गर्छ । भिटामिनले रोगहरूसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ । माछा, मासु, अण्डा, गेडागुडीबाट प्रोटीन प्राप्त हुन्छ । घ्यू-तेलबाट चिल्लो प्राप्त हुन्छ । आलु, चामल, चिनी, गहुँ आदिबाट कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुन्छ । खानामा फलफूल, सागपात प्रशस्त हुनु आवश्यक छ । आहारबारेका यी सामान्य कुराहरू हुन् । स्वस्थ आहारबारेका केही मूलभूत कुराहरू यसप्रकार छन् ।

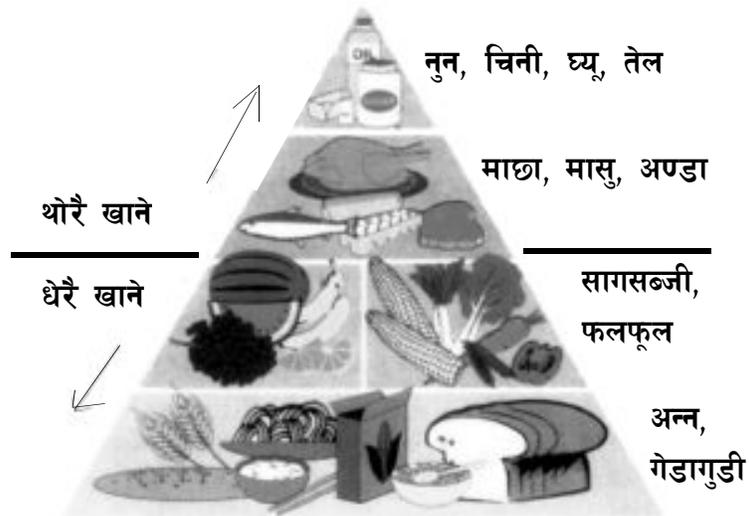
१. घ्यू-तेल तथा अन्य चिल्लोको मात्रा जति सक्थो कम प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । खाना पकाउनका लागि शुद्ध तोरीको तेल नै सबैभन्दा उत्तम हुन्छ ।
२. नुन दैनिक ३ देखि ५ ग्रामभन्दा बढी प्रयोग गर्नु हुँदैन । नुन थपेर खाने बानी छोड्नुपर्छ ।
३. बिहान-बेलुकीको खानामा हरियो साग हुनु अत्यन्त लाभदायी हुन्छ । दैनिक कम्तीमा एक पल्ट फलफूल खानुपर्छ ।
४. बेलुकीको खानामा २-३ वटा सुख्खा गहुँको रोटी, साग र मौसमी तरकारी

हुनुपर्छ । बेलुकीको खाना ८ बजेभित्र खाइसक्नुपर्छ । बिहान एक छाक मात्र भात खाने गर्नुपर्छ । खानाको मात्रा सबैका लागि एकैनास हुँदैन । धेरै शारीरिक श्रम गर्नेले धेरै खानुपर्छ, थोरै गर्नेले थोरै खाने गर्नुपर्छ । काम कम माम धेरै गर्नु हुँदैन । बेलुकीको खाना खाएपछि तुरुन्त सुत्नु हुँदैन । कम्तीमा दुई घण्टापछि मात्र सुत्नुपर्छ ।

५. शाकाहारी हुनु मुटुका लागि फाइदाजनक छ । तर नियन्त्रित रूपमा माछा-मासु खाएमा हानि छैन । खसी, राँगो, बङ्गुरको मासुले कोलेस्टेरोल धेरै बढाउँछ । माछा र कुखुराको मासुले कम बढाउँछ । चिल्लो नराखी माछा र कुखुराको मासु पकाउने तरिका सिक्नुपर्छ । यस्तो खानाले हानि गर्दैन । माछा-मासु बिहान र दिउँसोको खानामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । बेलुकी माछा-मासु नखानु नै उत्तम हुन्छ ।
६. उच्च फाइबरयुक्त खानाले मुटुलाई फाइदा गर्छ । खानामा फाइबरको प्रमुख स्रोत गहुँ, गेडागुडी, हरियो सागपातहरू हुन् । गेडागुडीलाई अङ्कुरित रूपमा खानु अझ बढी लाभदायक हुन्छ । फापर, कोदो, जौ, मकै आदिले पनि मुटुलाई फाइदा गर्छ ।
७. हाम्रो गाँउघरमा धेरै प्रयोगमा आउने गुन्द्रुक, आँटो, फापरको रोटी, कोदोको रोटी, कुरिलोको सूप, कोइरालोको अचार, केराको बुङ्गाको अचार, निउरोको तरकारी, लौकाको तरकारी, तीते करेलाको अचार, भुटेको मकै, भटमास, चना, केराउ, दाँते ओखर आदि मुटुको लागि अत्यन्त लाभदायी छन् ।
८. खाना थोरै-थोरै तर धेरै पल्ट खानु उचित हुन्छ । दुई छाक खाने तर पेट कसेर खाने अनि खानेबितिककै सुत्ने, यो मुटुका लागि अत्यन्तै खतरनाक खाने बानी हो । आहार व्यवस्थापन भन्नाले यस्तो बानी त्यागी थोरै खाने, धेरै पल्ट खाने र उचित खाना खाने बानी बसाल्नु हो ।
९. खानामा कोलेस्टेरोलको मात्रा जति कम भयो मुटुलाई त्यति हानि कम हुन्छ ।
१०. युरिक एसिड बढेकाहरूले खानामा प्रोटीनको मात्रा र युरिक एसिड बढाउने पदार्थहरू घटाउनुपर्छ ।

११. बेलुकीको खानामा दैनिक एक पोटी काँचो लसुन खाँदा फाइदा हुन्छ । यसले रगतको कोलेस्टेरोल घटाउँछ साथै एस्पिरिनले जस्तै रगतलाई पातलो पनि पार्छ ।
१२. मधुमेह (चिनी रोग) भएकाहरूले गुलियो खानु हुँदैन । क्यालोरी हिसाब गरेर डाइबेटिक डाइट चार्टअनुसार खाना खानुपर्छ ।

### सन्तुलित स्वस्थ मुटु आहार पिरामिड (Diet Pyramid)



पिरामिडको तल्लो भागमा भएका खाद्यपदार्थको बढी प्रयोग र माथिल्लो भागमा भएको कम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## रगतमा कोलेस्टेरोल घटाउने खाना

- १) शाकाहारी खाना प्रयोग गर्न सके सबैभन्दा उत्तम हुन्छ, किनकि शाकाहारी खानामा कोलेस्टेरोलको मात्रा अति कम हुन्छ ।
- २) अत्यधिक कोलेस्टेरोल र Saturated fats भएका खाद्यपदार्थहरू जस्तै- मासु, कलेजो, मिर्गौला, अण्डाको भित्री पहेँलो भाग, दूध, घ्यू, मखन आदि अत्यन्त कम मात्रामा उपयोग गर्ने । चिल्लो पदार्थको प्रयोग आवश्यक पर्दा polyunsaturated fats (सूर्यमुखी, मकै, भटमास, तोरी आदिको तेल) अथवा monounsaturated fats (बदाम, ओलिभ, Avocado आदिको तेल) प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।
- ३) माछा, कुखुरा र लौकाटको मासुमा कम बोसो हुने हुनाले यी चीजहरू कम मात्रामा उपभोग गर्न सकिन्छ ।
- ४) खसी, बोक, भेडा, च्याङ्गा, बँदेल, बङ्गुर आदिको मासुमा अत्यधिक Saturated fats हुने हुनाले यिनीहरूको उपभोग नगर्नु बेस हुन्छ ।
- ५) खाना पकाउँदा तेल कम राख्ने, मासु पकाउँदा छाला र बोसो सबै काटेर फाल्ने अनि मात्र पकाउने, साथै पकाउँदा पग्लेको बोसोको रसलाई भिकेर फाल्ने ।
- ६) मासुमा पाइने प्रोटीनको बदला दाल, भटमास, सिमी, मटर आदिमा पाइने प्रोटीनमा बढी जोड दिने ।
- ७) सागपात, हरियो तरकारी, फलफूल, गहुँ, खस्रो चामल र दाल अत्यन्त फाइदाजनक छन् । यिनीहरूको उपभोग प्रशस्त मात्रामा गर्ने ।
- ८) Omega-3 fatty acid युक्त खाद्यपदार्थहरू (माछाको तेल, सिमी, बोडी, भटमास, ओखर, कागती, बदाम आदिबाट तयार पारिएका पदार्थहरू) आहारमा प्रयोग गर्नुपर्छ । Omega-3 fatty acid ले कोलेस्टेरोलको नकारात्मक असरहरूलाई कम गर्छ ।
- ९) टर्रो स्वाद भएको खाद्यपदार्थले कोलेस्टेरोल घटाउँछ ।

## मधुमेह (डाइबेटिज) भएका रोगीहरूका लागि खाना

### क. खान नहुने पदार्थहरू

१. गुलियो पदार्थहरू (चिनी, मिठाई, सक्खर, जाम), गुलियो पेयपदार्थहरू (कोकाकोला, फेन्टा, फ्रुटजूस), टिनमा बन्द गरिएका फलफूलहरू, आइसक्रिम, रक्सी, बियर, स्वीटवाइन आदि ।
२. कन्दमूलहरू- आलु, पिँडालु, तरुल, सखरखण्ड आदि ।
३. चिल्लोमा तारेका खानाहरू- पुरी, पुलाउ, समोसा, चप आदि ।
४. फलफूलहरू- धेरै गुलियो आँप, भुँकटहर ।

### ख. थोरै मात्रामा खान हुने पदार्थहरू

१. अन्नहरू- चामल, गहुँ, मकै, च्यूरा
२. चिनी नभएको पाउरोटी, बिस्कुट, चाउचाउ
३. तेल, घ्यू, मखन

### ग. साधारण मात्रामा खान हुने पदार्थहरू

१. दाल र गोडागुडीहरू- चना, केराउ, भटमास, मुगी आदि
२. दूध र यसबाट बनेका पदार्थहरू- दही, पनिर
३. मासु, माछा, फुल (अण्डा)
४. फलफूलहरू- सुन्तला, मेवा, मौसम, स्याउ, नासपाती, केरा आदि

### घ. इच्छाअनुसार खान हुने पदार्थहरू

१. तरकारी-सागसब्जीहरू- काउली, बन्दा, गाजर, च्याउ, सिमी, प्याज, सलगम, मूला, गोलभेंडा, परवर, भ्यान्टा, लौका, फर्सी, रायोको साग, पालुङ्गे, चम्सुर इत्यादि
२. फलफूल- खरबुजा, काँक्रो, कागती
३. पिउने पदार्थहरू- फिक्का चिया र कफी, तरकारीका सूपहरू
४. अन्य- सलाद, मसला, जीरा, धनियाँ, मरिच इत्यादि

**डाइबेटिक डाइट चार्ट**  
(मधुमेहका रोगीहरूका लागि दैनिक खानाको विवरण)

समय	के खाने ?	कसले कति खाने ?		
		बढी मोटो व्यक्ति (१००० क्यालोरी)	अलि मोटो व्यक्ति (१४०० क्यालोरी)	ठीक तौल भएको व्यक्ति (१८०० क्यालोरी)
बिहानको चमेना (७-७.३० बजे)	दूध फुल (उमालेको)	१ कप -	१ कप एउटा	१ कप एउटा
बिहानको भात (लन्च) ९-१० बजे	भात वा रोटी दाल तरकारी दही मासु वा पनिर	१ कप/२ वटा % कप १ कप % कप २५ ग्राम	१% कप/३ वटा % कप १ कप % कप ३० ग्राम	१% कप/४ वटा १ कप १% कप % कप ३५ ग्राम
दिउँसोको पहिलो चिया चमेना (१-२ बजे)	बिस्कुट (नुनिलो वा क्रिम केकर) चिया वा कफी	२ वटा १ कप	२ वटा १ कप	३ वटा १ कप
दोस्रा चिया चमेना (४-५ बजे)	पाउरोटी वा च्यूरा चना फलफूल	१ पिस/१/२ मुठी १ ठूलो चम्चा एउटा	१% पिस/१ मुठी २ ठूलो चम्चा एउटा	३ पिस/ १% मुठी २ ठूलो चम्चा एउटा
बेलुकीको भात (डिनर) (७-८)	भात वा रोटी दाल तरकारी	१ कप/२ वटा % कप १ कप	१% कप/३ वटा % कप १ कप	१% कप/ ४ कप १ कप १% कप
सुत्ने बेलामा (१० बजेतिर)	दूध	१ कप	१ कप	१ कप

## ट्राइग्लाइसेराइड (Triglyceride) बढेकाहरूका लागि खाना

यो कम चिल्लो, कम प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट (Refined Carbohydrates) तथा कम चिनी तर बढी फाइबर (Fibre) युक्त आहार हो ।

- १) पकाउने तेल दैनिक ५-१० ग्राम मात्र प्रयोग गर्ने । तेलमा तोरी, सूर्यमुखी, मकै, भटमास आदिको तेल प्रयोग गर्ने ।
- २) चिल्लोमा तारेका खानाहरू जस्तै- परौठा, समोसा, पुरी, दालमोठ आदि नखाने ।
- ३) प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट जस्तै- चिनी, गुड, जाम, मह, जूसहरू, चकलेट, मैदाका रोटीहरू, सुजी, सेतो पाउरोटी, बिस्कुटहरू, चाउचाउ, माकारोनी आदि नखाने ।
- ४) सोडाबाहेक कुनै पनि कोक, फेन्टा, पेप्सीजस्ता पेयपदार्थहरू नपिउने ।
- ५) अल्कोहलयुक्त पेयपदार्थ नपिउने ।
- ६) बटर, क्रिम, चीज, आइसक्रिम तथा अन्य क्रिमयुक्त खाना नखाने ।
- ७) बङ्गुर र खसीको मासु नखाने । बोसो नभएको कुखुरा र माछा खाए हुन्छ ।
- ८) काजू, बदाम, ओखर तथा ड्राइफ्रुटस् कम खाने ।
- ९) पूर्ण गहुँको पीठो (प्रशोधन नगरिएको), गहुँको रोटी, गेडागुडीहरू, ओट (ढिँडो) आदि प्रशस्त प्रयोग गर्ने ।
- १०) खस्रो चामल प्रयोग गर्ने ।
- ११) सागपात, हरियो तरकारी, फलफूल प्रशस्त खाने ।
- १२) उच्च फाइबरयुक्त खाना (High Fibre Diet) खाने । खानामा फाइबरको प्रमुख स्रोत गहुँ, ओट, गेडागुडीहरू, हरियो सागपात, तरकारीहरू तथा फलफूलहरू हुन् ।

## युरिक एसिड बढेकाहरूका लागि खाना

### क) खान नहुने

- रातो मासु (खसी, राँगो), भित्री मासु (कलेजो, मुटु, मिर्गौला, गिदी)
- माछाहरू, प्राउन, लोवस्टर
- जाँड, रक्सी

### ख) कम मात्रामा खान हुने

- दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू
- सेतो मासु (कुखुरा, हाँस तथा अन्य चराचुरुङ्गीहरूको मासु)
- दाल तथा गेडागुडीहरू
- कुरिलो, काउली, पालुङ्गो, गोलभेंडा, च्याउ
- अण्डा
- काजु, ओखर, पेस्ता, बदाम

### ग) प्रशस्त मात्रामा खान हुने

- चामल, गहुँ, मकै, आलु, पाउरोटी, चिनी
- चिया, कफी
- हरियो सागपात (सिमी, बोडीबाहेक)
- फलफूलहरू
- गाजर, काँक्रो

## रगत पातलो पार्ने औषधिलाई असर पार्ने खाना

रगत पातलो पार्ने औषधि (Warfarin, Acitrom आदि) सेवन गरिरहेका रोगीहरूले यो औषधिको प्रभावलाई कम-बेसी पार्ने सक्ने आहारबारे थाहा पाइराख्नुपर्छ। भिटामिन 'के' धेरै मात्रामा पाइने खाद्यपदार्थहरूले रगत पातलो पार्ने औषधिको असरलाई कम गर्दछ। यस्ता खाद्यपदार्थहरू हुन् :

### औषधिको असर घटाउँछ

- गोलभेंडा
- हरियो सागपात, हरियो प्याज, केराउ, भटमास
- पालुङ्गो, बन्दाकोपी
- रेसादार फलफूलहरू जस्तै- सुन्तला, मौसम, जुनार, भोगटे
- काउली, ब्रोकाउली

### औषधिको असर बढाउँछ

- रक्सी
- दुखाई कम गर्ने औषधिहरू (Pain Killers)

## मिर्गौला पत्थरी भएकाहरूका लागि खाना

### खान नहुने (बेफाइदा गर्ने)

Oxalate धेरै भएको

१. पालुङ्गो साग
२. टमाटर
३. अमला
४. काजु
५. काक्रो

Uric acid र Purine धेरै भएको

१. काउली
२. फर्सी
३. च्याउ
४. भण्टा

### खान हुने (फाइदा गर्ने)

१. नरीवलको पानी
२. मकै
३. जौ
४. भूईकटहरको जूस
५. केरा
६. कागति बदाम (Almond)
७. कागति
८. गाजर
९. चना
१०. करेला

## १०० क्यालोरीको खाद्यपदार्थ (Food Exchange का लागि)

खाना	क्यालोरी	=	मात्रा
भात	१००		३० ग्रा.
चिउरा	१००		३० ग्रा.
उसिनेको चामल	१००		१०० ग्रा.
पाउरोटी २ टुक्रा	१००		२५ ग्रा.
खसीको मासु	१००		२५ ग्रा.
माछा	१००		१२५ ग्रा.
उसिनेको अण्डा	१००		५० ग्रा.
उसिनेको कुखुराको मासु	१००		५० ग्रा.
एउटा ठूलो स्याउ	१००		२०० ग्रा.
मभौला खालको एउटा आँप	१००		२०० ग्रा.
अङ्गुर (२५ देखि ३०)	१००		१०० ग्रा.
मभौला खालको एउटा सुन्तला	१००		२०० ग्रा.
मेवा	१००		३०० ग्रा.
मभौला खालको ५ वटा गोलभेंडा	१००		५०० ग्रा.
तरबुजा तीन टुक्रा	१००		६०० ग्रा.
मौसम (२ मध्यम खाले)	१००		३०० ग्रा.
पनिर	१००		३४ ग्रा.
मकै या भटमासको तेल (२ चम्चा)	१००		११ ग्रा.
घ्यू (दुई चम्चा)	१००		११ ग्रा.
मखन	१००		१५ ग्रा.
काजू १२ टुक्रा	१००		१७ ग्रा.
देसी बदाम १५ वटा	१००		१५ ग्रा.
भुटेको बदाम	१००		२० ग्रा.
पेस्ता १२ वटा	१००		१६ ग्रा.
मह (६ चम्चा)	१००		६ ग्रा.
क्रिम क्वाकर विस्कुट	१००		२ पिस
आरोट विस्कुट	१००		४ पिस
ग्लुकोज विस्कुट	१००		३ पिस
सानो एक कप आइस्क्रिम	१००		२५ ग्रा.
बर्फी	१००		२० ग्रा.
रसवरी	१००		३० ग्रा.
भैंसीको दूध आधा कप	१००		९० मि.लि.
गाईको दूध एक कप	१००		१५० मि.लि.
दही एक कप	१००		१७० मि.लि.
मही	१००		६९० मि.लि.
गहुँ	१००		२५ ग्रा.

## ६.

### रक्सीको सट्टा फलफूलको रस

रक्सीले मुटुलाई फाइदा गर्छ भन्ने प्रचार गलत छ । रक्सीले मुटुलाई बेफाइदा गर्छ । रक्सीले मुटुको मांसपेशीलाई नष्ट पार्छ, जसका कारण मुटु सुन्निलो हुन्छ र हार्ट फेल हुन्छ । रक्सी धेरै मात्रामा सेवन गरेको अवस्थामा रक्तचाप धेरै बढ्न गई मस्तिष्कघात र हृदयघात हुन सक्छ । यसकारण मुटुरोग नियन्त्रणका लागि रक्सीको सेवन नगर्नु नै उचित हुन्छ । थोरै रक्सीले मुटुलाई फाइदा गर्छ भन्ने भ्रममा परी रक्सी सेवन गर्ने बानी बसाल्नु हुँदैन । रक्सीभन्दा ताजा फलफूलको रस मुटुका लागि बढी लाभदायी छ । हृदयघात नियन्त्रणका लागि थोरै रक्सी (१ गिलास वाइन, २ पेग ह्वीस्की आदि) पिउनुपर्छ भन्ने प्रचार र प्रवृत्तिलाई खण्डन गर्दै यसलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ । रक्सीले धेरै सामाजिक र शारीरिक विकृति ल्याएको छ । रक्सी हानिकारक छ । फलफूलले मुटुलाई फाइदा गर्छ । फलफूलको रस दैनिक पिउने गर्दा उत्तम हुन्छ ।

### अल्कोहलको युनिट

विदेशीहरू रक्सीलाई युनिटमा नाप्ने गर्छन् ।

रक्सीको किसिम	अल्कोहल	रक्सीको मात्रा	= युनिट
बियर	५%	६६० मि.लि. (एक बोतल)	३
वाइन	११%	२५० मि.लि. (एक गिलास)	३
ह्वीस्की, भोड्का	४०%	३० मि.लि.	१

४० वर्ष उमेर पुगेका स्वस्थ व्यक्तिहरूलाई रक्सीको निम्नलिखित मात्राले खराब असर गर्दैन, साथै हृदयघातको सम्भावनालाई समेत कम गर्न सक्छ भन्ने पश्चिमी राष्ट्रहरूका वैज्ञानिकहरूको धारणा रहिआएको छ :

पुरुषको लागि - ३ युनिट दैनिक / महिलाको लागि - २ युनिट दैनिक

जहाँ जे-जस्ता धारणाहरू भए तापनि रक्सीको सेवनलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ । रक्सी सेवन नगर्ने जीवनशैली उत्तम हो । रक्सीको सट्टा फलफूलको रस पिउने गर्नुपर्छ । यसले हृदयघातको सम्भावनालाई घटाउँछ ।

७.

## योगाभ्यास

जीवनशैली परिवर्तन गर्न योगाभ्यासले ठूलो मद्दत पुऱ्याउँछ। 'योग' प्राचीन समयदेखि शास्त्रहरूमा वर्णन गरिएको र ज्ञानी, तपस्वी र योगीहरूले आफ्नो जीवनचर्यामा प्रयोग गर्दै आएको एउटा गम्भीर र महत्वपूर्ण विषय हो। योगदर्शनअन्तर्गत बहुचर्चित अष्टाङ्ग योग भनेर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका विषयहरूको विवेचना गरिएको छ, जसको अर्थ र आशय निम्न प्रकार छ :

१. **यम-** अन्तर्गत हिंसा नगर्नु, सत्य बोल्नु, चोरी नगर्नु, ब्रह्मचर्यमा रहनु, लोभी-सङ्ग्रही नहुनु भन्ने कुरा पर्छन्।
२. **नियम-** अन्तर्गत मन र शरीर सफा राख्नु, सन्तोषी रहनु, व्रत-उपवास आदि गर्नु, शास्त्रहरूको अध्ययन गर्नु, ईश्वरभक्ति र ईश्वरमा समर्पण गर्नु भन्ने कुरा पर्छन्।
३. **आसन-** जुन तरिकाले स्थिरतापूर्वक नहल्लिईकन सुखपूर्वक कुनै प्रकारको कष्ट नहुने गरी दीर्घकालसम्म बस्न सकिन्छ, त्यो नै आसन हो भनिएको छ। (तर हठयोगमा भने अनेक प्रकारका आसनहरू छन्, जुन आसनहरूको उपयोग शरीरलाई सुन्दर, स्वस्थ, हलुका, लचकदार बनाउन र दीर्घकालसम्म ध्यानमा बस्नयोग्य बनाउनका निमित्त हुन्छ। हठयोगमा कुण्डलिनी जागरणको विधिसमेत छ।)
४. **प्राणायाम-** आसन सिद्धि भएपछि नियमपूर्वक श्वास-प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु हो। यसका तीन भेद छन्- पूरक (श्वास भित्र तान्ने क्रिया), रेचक (श्वास बाहिर फाल्ने क्रिया) र कुम्भक (श्वास भित्र वा बाहिर रोक्ने क्रिया)। प्राणायामका पनि अनेकानेक उपभेदहरू छन्। यसको प्रयोगले नाडीशोधन र श्वास संस्थानहरूको व्यायाम हुन्छ, साथै मन पनि एकाग्र हुँदै जान थाल्छ।
५. **प्रत्याहार-** इन्द्रियहरूलाई उनका बहिर्मुख विषयहरूबाट फर्काएर अन्तर्मुख

गराउनु हो ।

६. **धारणा-** अन्तर्मुख भएको स्थिर चित्तलाई अन्य विषयबाट अलग्याउँदै आफ्नो ध्येय विषयसँग मात्र बाँध्नु अर्थात् अड्याउनु हो ।
७. **ध्यान-** धारणाद्वारा ध्येयमा अडिएको चित्तलाई लगातार विनाव्यवधान ध्येय विषयमा स्थिर गराइरहनु ध्यान हो ।
८. **समाधि-** जब ध्यान गहन-गहन हुँदै जान्छ ध्यान गर्ने ध्याता, ध्यानको क्रियासमेत त्यही एउटै ध्येयस्वरूप मात्रले भासित हुन पुग्छन् । ध्याता र ध्यान शून्यजस्तै हुँदै जान्छन्, अर्थात् ध्येयमा मिसिँदै जान्छन् । सारांशमा म (ध्याता) ध्यान गरिरहेको छु, यो ध्यानको अवस्था हो भन्ने अनुभव रहँदैन, तर केवल ध्येय विषयको स्वरूपको मात्र अनुभव भइरहन्छ । यसलाई सबीज समाधि भनिन्छ । जब ध्यानको परम गहनतामा यो ध्येयाकार वृत्तिको समेत अभाव हुन्छ, तब मात्र सबै वृत्तिको निरोध भएर निर्बीज समाधि सिद्ध हुन्छ ।

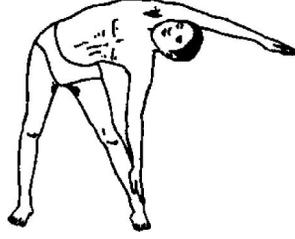
योगदर्शन अन्तर्गतका स्वास्थ्योपयोगी अङ्गहरूमध्ये योगासन, प्राणायाम र ध्यान प्रमुख हुन् । योगासन शारीरिक व्यायाम हो । यसबाट हाड-जोर्नी, मांसपेशी, मेरुदण्ड, पेट, छातीका साथै भित्री अङ्गहरू सक्रिय र स्वस्थ हुन्छन् । रक्तसञ्चालन बढ्छ, ग्लुकोज र चिल्लो पदार्थ पग्लिन्छ, शरीरभित्र रहेको ऊर्जा प्रयोगमा आउँछ । मुटु स्वस्थ रहन्छ । प्राणायाम श्वास-प्रश्वासको अभ्यास हो । यसबाट शरीरभित्र प्रशस्त अक्सिजन प्रवेश गर्छ । रक्तसञ्चारमा सुधार आउँछ । पेटलाई केन्द्र मानेर गरिने प्राणायामले पेटभित्रका अङ्गहरूलाई समेत सक्रिय पार्छ । ध्यान स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने अभ्यास हो । यसबाट मानसिक तनाव घट्छ, मन शान्त हुन्छ, आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

वास्तवमा योग कुनै चिकित्साशास्त्र अर्थात् उपचार विज्ञान होइन तर यसका कतिपय अङ्गहरू रोगोपचार र रोग नियन्त्रणका लागि उपयोगी छन् । जीवनशैली परिवर्तन कार्यमा योगासन, प्राणायाम र ध्यान अत्यन्त उपयोगी हुन सक्छ ।

केही योगासनहरू-चित्रमा  
उठेर, बसेर र सुतेर गर्ने योगासनहरू



ताडासन



त्रिकोणासन



पद्मासन



वज्रासन



बक्रासन



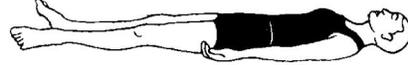
गोमुखासन



पश्चिमोत्तानासन



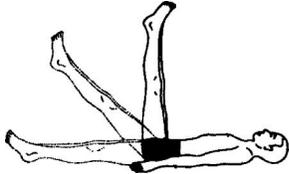
नौकासन



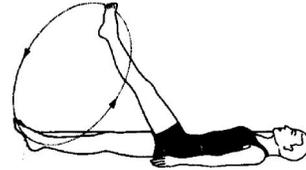
शवासन



पादसञ्चालन

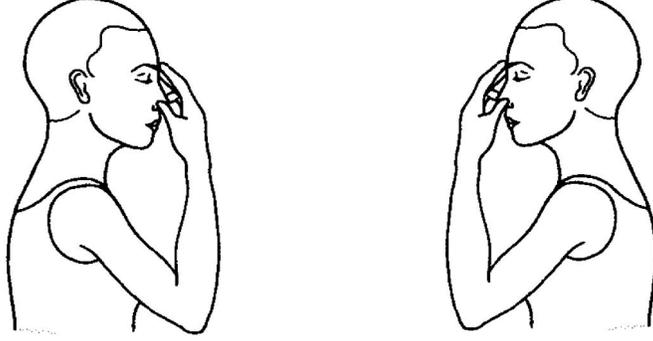


पादोत्तानासन



पादचक्रासन

## प्राणायाम



अनुलोम-विलोम



कपालभाति



भ्रामरी

## ध्यान

### हृदय सञ्जीवनी ध्यान (Meditation for Heart)

#### गर्ने तरिका (Method)

- सुरूआत :**
- सजिलो आसनमा बस्नुहोस् । आखाँ बन्द गर्नुहोस् । मनलाई श्वास-प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । ओउम् उच्चारण गर्नुहोस् ।
- प्रथम चरण :**
- Yogic Breathing**
- **(Abdominal Breathing)** श्वास भित्र भर्दै पेट फुलाउनुहोस् । प्रश्वास बाहिर फ्याँकदै पेट खुम्च्याउनुहोस् । श्वास लिने र छाड्ने लयबद्धरूपमा गर्नुहोस् । (३ मिनेट)
  - **(Chest Breathing)** श्वास भित्र भर्दै छातीको मध्यभागलाई फुलाउने अनि प्रश्वास बाहिर फ्याँकदै सो भागलाई खुम्च्याउने गर्नुहोस् । (३ मिनेट)
  - **(Shoulder Breathing)** श्वास भित्र भर्दै छातीको माथिल्लो भाग र कुमलाई फुलाउनुहोस् । प्रश्वास बाहिर फ्याँकदै छातीको माथिल्लो भाग र कुमलाई खुम्च्याउनुहोस् । (३ मिनेट)
- दोस्रो चरण :**
- **कपालभाति :** नाभिलाई केन्द्र मानेर प्रश्वासलाई जोडसँग बाहिर फाल्नुहोस् । श्वास लिने कुरामा ध्यान दिनुहोस्, फ्याँकने कुरामा मात्र ध्यान दिनुहोस् । आफ्नो शारीरिक क्षमताअनुसार क्रमिक रूपमा बढाउँदै जानुहोस् । (५ मिनेट)
- तेस्रो चरण :**
- **आनापान साधना :** आइरहेको चिसो श्वास र गइरहेको तातो प्रश्वासलाई नाकको अधिल्लो भागमा हेर्नुहोस् र अनुभव गर्नुहोस् । श्वासलाई लामो पनि नबनाउनुहोस्, छोटो पनि नबनाउनुहोस् । जस्तो आउँछ आइरहोस्, जस्तो जान्छ गइरहोस् । केवल साक्षी बनेर हेर्नुहोस् । (१० मिनेट)

- चौथो चरण :**
- **साक्षी साधना :** मनलाई पूर्णतः स्वतन्त्र गरिदिनुहोस् । तपाईंको भित्र र बाहिर जे-जस्ता घटना भइरहेका छन् तिनलाई साक्षी बनेर हेर्नुहोस् । घटना कथा नबनाउनुहोस् । बाहिर चरा कराइरहेका छन्, मोटरको हर्न बजिरहेको छ, अन्य विविध आवाज आइरहेको छ । भित्र मनमा विभिन्न विचारहरू आइरहेका छन्, शरीरमा भिन्न-भिन्न अनुभूति भइरहेको छ । सम्पूर्ण गतिविधिप्रति साक्षी हुनुहोस् । कुनै पनि घटनालाई कथा नबनाउनुहोस् । राम्रो छ, ठीक छ, नराम्रो छ, ठीक छ । केवल हरेक घटनाप्रति होसपूर्वक साक्षी बन्नुहोस् । (१० मिनेट)
- पाँचौं चरण :**
- **सङ्कल्प साधना :** यो ध्यान र प्राणायामको शक्तिद्वारा मुटुरोग ठीक पार्ने अभ्यास हो । भित्री आँखाले छातीभित्र आफ्नो मुटु चलिरहेको, रक्तनलीहरूमा रक्तसञ्चार भइरहेको दृश्यको चिन्तन गर्नुहोस् । रक्तनलीहरू सफा र मुटु स्वस्थ रहेको चिन्तन गर्नुहोस् । गहिरो श्वास लिनुहोस् र लामो श्वास फाल्नुहोस् । श्वास भित्र लिँदा शरीरभित्र शक्ति प्रवेश गरेको अनुभव गर्नुहोस् । श्वास बाहिर फाल्दा श्वासको साथसाथै रोग बाहिर निस्किएर रक्तनली अझ सफा र मुटु अझ बलियो र स्वस्थ भएको दृश्य चिन्तन र साधना गर्नुहोस् । यस अभ्यासलाई आनन्द अनुभव हुँदासम्म कायम राख्नुहोस् ।
- अन्त्य :**
- शरीर निर्मल भइरहेछ, मन निर्मल भइरहेको छ । नराम्रो कुराले मन आत्तिने र राम्रो कुराले मात्तिने मनोरोग समाप्त भएको छ । आनन्द वर्षिरहेको छ । परमात्मालाई धन्यवाद दिनुहोस् । यो आनन्दमयी क्षणमा पवित्र प्रार्थना गर्नुहोस् ।
 

“जीव, जीवन र जगत्को कल्याण होस् ।  
जीव, जीवन र जगत्को मङ्गल होस् ॥  
सवै स्वस्थ हुन्, सवै आनन्दित हुन् ।  
सवै स्वस्थ हुन्, सवै सुखी हुन् ॥”
  - ओउम् उच्चारण गरी ध्यानको अन्त्य गर्नुहोस् ।

## दैनिक एक घण्टाको योग अभ्यास कार्यक्रम

हिजोआजको व्यस्त जीवनमा मानिसलाई फुर्सद छैन। सबै जना व्यस्त देखिन्छन्। बिहान उठेपछि व्यायाम गर्ने इच्छा भए पनि व्यायाम गर्ने तरिका नजानेर कति मानिसहरु अप्ठेरोमा परेका देखिन्छन्। बिहान सबेरै घरबाट बाहिर निस्किएर छिटो-छिटो १ घण्टा हिँड्ने गरेमा पनि राम्रै व्यायाम हुन्छ। यसो गर्न सकिँदैन भने घरमै एउटा शान्त र हावा राम्रोसँग खेल्ने कोठाभित्र बसेर शारीरिक व्यायाम गर्न सकिन्छ। योगाभ्यास गर्ने सही तरिका जान्नुपर्छ। आसन, प्राणायाम गरेको तरिका मिलेन भने हानि हुन सक्छ। यसकारण योगाभ्यास सुरु गर्नुअगाडि सम्बन्धित विज्ञसँग ५-७ दिन योगाभ्यास गर्ने तरिकाबारे व्यावहारिक तालिम लिएमा उत्तम हुन्छ। योगासन, प्राणायाम र ध्यानका धेरै प्रकार र पद्धतिहरु छन्। सबैको अभ्यास गरेर सम्भव र साध्य हुँदैन। रोजेर आफूलाई सजिलो र लाभदायी हुनेको मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ।

घरमै बसेर १ घण्टामा सकिने, जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गर्न सहयोग पुग्ने र मुटुरोगीहरुका लागि लाभदायी योगाभ्यासको एउटा कार्यक्रमबारे सारांशमा यहाँ वर्णन गरिएको छ।

### योग अभ्यास कार्यक्रम

सुरु- ध्यान मुद्रा (पद्मासन वा वज्रासन) मा बसेर ओम्कार उच्चारण गर्ने

५ मिनेट- हातको अङ्ग व्यायाम (प्रत्येक अभ्यास पहिलो दुई दिन ३ पटक अनि तेस्रो दिनदेखि ५ पटक गर्ने)

१. औंलाहरु खुम्च्याएर मुट्टी पार्ने, खोल्ने।
२. औंला सीधा राखी हल्केला तल-माथि गर्ने।
३. मुट्टी पारेर दुवै हातलाई दायाँ-बायाँ गोलाकारमा घुमाउने।
४. कृहिनामा खुम्च्याउने, फैलाउने।
५. दुवै कृहिनालाई छातीअगाडि ल्याएर जोड्ने, फैलाउने।

६. दुवै कुमलाई एकै पटक घुमाउने ।
७. दुवै कुहिनालाई हत्केलाले समातेर तल-माथि गर्ने ।

५ मिनेट- खुट्टाको अङ्ग व्यायाम (प्रत्येक अभ्यास पहिलो दुई दिन ३ पटक अनि तेस्रो दिनदेखि ५ पटक गर्ने)

१. खुट्टाका औंला खुम्च्याउने, फैलाउने ।
२. पैताला अगाडि-पछाडि गर्ने ।
३. खुट्टाहरु जोडेर गोलाकारमा घुमाउने ।
४. खुट्टा फैलाउने र पैतालालाई भित्र र बाहिर पल्टाउने ।
५. खुट्टा सीधा राखी घुँडामा खुम्च्याउने र सीधा गर्ने ।
६. एउटा खुट्टा खुम्च्याएर तिघ्रामाथि राख्ने र घुँडालाई हातले समातेर तल-माथि गर्ने ।
७. दुवै खुट्टाहरु खुम्च्याउने, पैतालाहरु जोडेर घुँडालाई तल-माथि गर्ने ।
८. खुट्टाहरुलाई फैलाएर दायाँ हातले बायाँ खुट्टाका औंलालाई छुने र बायाँ हातले दायाँ खुट्टालाई ।
९. शिथिल दण्डासन (खुट्टा तन्काएर हातहरुले पछाडि आड दिएर, मेरुदण्ड खुकुलो पारेर आराम गर्ने)

१५ मिनेट- योगासनहरु

प्रत्येक आसनहरु गर्दा विपरीत आसनहरु पनि गर्नुपर्छ । जस्तै- दायाँ मोडेपछि बायाँ, अगाडि मोडेपछि पछाडि आदि ।

उठेर गर्ने : १. स्थिर दौड (Drill Walk)

२. ताडासन
३. अर्धचक्रासन-पादहस्तासन (Forward, Backward Bending)
४. त्रिकोणासन (Right and Left Side Bending)
५. परिवृत त्रिकोणासन (Alternate toe touching)
६. हिप घुमाउने (कट्टी चक्रासन) (Hip Rotation)
७. शिथिल ताडासन (उठेर आराम गर्ने)

- बसेर गर्ने :**
१. गोमुखासन
  २. बक्रासन (Spinal Twist)
  ३. पश्चिमोत्तानासन (टाउकोले घुँडालाई छुने)
  ४. शिथिल दण्डासन (बसेर आराम गर्ने)

- सुतेर गर्ने :**
१. भुजङ्गासन
  २. मकरासन (पेटमा घोप्टिएर आराम गर्ने)
  ३. उत्तानपादासन (Leg Rising- Right, Left, Both)
  ४. शवासन (सुतेर आराम गर्ने)
  ५. नौकासन
  ६. शवासन
  ७. पादसञ्चालन (साइकल घुमाउने आसन)
  ८. पादचक्रासन (खुट्टा घुमाएर गोलो बनाउने)
  ९. शवासन

**१५ मिनेट-**

**प्राणायाम :**

१. योगीको जस्तो श्वास फेराइ (Yogic breathing- abdominal, chest, shoulder)
२. कपालभाति
३. अनुलोम-विलोम
४. भ्रामरी

**५-२० मिनेट-**

१. ध्यान मुद्रा (ज्ञान, चीन वा हृदय मुद्रा)
२. आनापान साधना
३. साक्षी साधना

**अन्त्य- ओम्कार उच्चारण**

हातहरू रगडेर आखाँमा राख्ने र मुख मालिस गर्ने

८.

## मानसिक तनाव मुक्ति

मानसिक तनाव धेरै रोगहरुको प्रमुख कारण हो । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयघात हुनुपछाडि मानसिक तनावको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । मानसिक तनावबाट मुक्त हुन सकेको खण्डमा यस्ता रोगहरुलाई नियन्त्रणमा राख्न सजिलो हुन्छ । स्वस्थ जीवनशैली भनेको मानसिक तनावमुक्त जीवनशैली हो । मानसिक तनावबाट मुक्ति व्यवस्थित जीवनशैलीको एक महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

अलि-अलि चिन्ता मानिसका लागि आवश्यक पनि हुन्छ । यसले केही मात्रामा प्रतिस्पर्धाको भावना जगाएर उत्साह थप्छ । चिन्ता नै भएन भने आजको विकासको युगमा मानिस पछाडि पर्न सक्छ । तर चिन्ता बढी हुनेबित्तिकै यसले नकारात्मक असर पार्छ । चिन्ता लिनु हुँदैन भनेर पुग्दैन । चिन्ता यस्तो चीज हो, जुन नचाहँदा नचाहँदै पनि आउँछ । मानिसले चिन्तालाई कसरी ग्रहण गर्ने, कसरी सुल्झाउने र कसरी व्यवस्थित गर्ने भन्ने जान्नुपर्छ । यसलाई मानसिक तनाव व्यवस्थापन (Mental stress management) भनिन्छ । मानसिक तनावलाई नियन्त्रण गर्न सर्वप्रथम तनावको कारण थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ । कारण थाहा पाएपछि सो कारण हटाउन केही गर्न सकिन्छ या सकिँदैन, सोच्नुपर्छ । मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने कतिपय कारणहरुलाई सुल्झाउन वा परिवर्तन गर्न सकिन्छ भने कतिपयलाई केही गर्न सकिँदैन । यस्ता केही गर्न नसकिने कारणहरुलाई सहजरूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ र यसप्रति शान्त तवरले प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न सिक्नुपर्छ । जसको कुनै दबाइ छैन, त्यसलाई ग्रहण नगरी सुखै छैन । यस्ता कुराहरुमा नकारात्मक टिप्पणी र प्रतिक्रिया नदिएको खण्डमा यो आफैँ समय बित्दै गएपछि सेलाएर जान्छ । मानसिक तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिकाबारे यहाँ वर्णन गरिएको छ ।

### १. काम र समयलाई व्यवस्थित गर्ने

आजको मानिसलाई कामको बोझ बढी छ तर समय भने कम छ । समयमै सबै काम भ्याउन मुस्किल छ । यसकारण आफूले गर्नुपर्ने कामहरु र सम्पन्न गर्नुपर्ने समयवधिको लिस्ट तयार गर्नुपर्छ । कामहरुलाई प्राथमिकको

आधारमा कुन पहिले गर्ने भनी छुट्याउनुपर्छ । कुन काम गर्न कति समय लाग्छ भन्ने कुरा पहिल्यै तय गरी यसै अनुरूप काम गर्दै जानुपर्छ । धेरै काममा एकै पल्ट हात हाल्नु हुँदैन । एउटा काम सकेपछि अर्को सुरु गर्नुपर्छ ।

२. **जीवनका महत्वपूर्ण अवसरहरूलाई एकसाथ नजुधाउने**

जीवनमा आउने महत्वपूर्ण अवसरहरू जस्तै- विवाह, घर बनाउने, जागिर परिवर्तन गर्ने, व्यवसाय सुरु गर्ने आदि सबै एकै पल्ट गर्नु हुँदैन । यी कार्यहरू एक-अर्कासँग नजुधाए उत्तम हुन्छ । जीवनका यी महत्वपूर्ण कार्यहरू विभिन्न समयावधिमा सम्पन्न गरिनुपर्छ । एउटाको जग बसेपछि बल्ल अर्को सुरु गर्नुपर्छ ।

३. **के गर्न सकिन्छ भन्ने बारे व्यावहारिक हुने**

आफूले गर्ने कार्यको छनोट आफ्नो रुचि र क्षमताका आधारमा गर्नुपर्छ । असम्भवजस्तो लाग्ने कार्यप्रति आशावादी हुनु हुँदैन । भए होला नभए नहोला भन्ने सोचाइ राख्नुपर्छ । बढी व्यावहारिक हुन सिक्नुपर्छ । जुन कार्य सम्भव छ, जुन उपलब्ध हुन सक्छ, त्यसप्रति लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ । निराशा र निरुत्साह हात पर्ने कार्यदेखि सावधान रहनुपर्छ ।

४. **बुद्धिमानीपूर्वक निर्णय लिने**

सबै जनकारीहरू सङ्ग्रह नगरी निर्णय लिइहाल्नु हुँदैन । अन्धाधुन्ध जानकारीबेगर कुनै निर्णय लिँदा पश्चात्ताप गर्नुपर्ने हुन्छ । कुनै कुराको राम्रो र नराम्रो दुवै पक्षबारे सोच्नुपर्छ । निर्णय लिँदा यसबाट प्रभावित हुने व्यक्तिहरूलाई निर्णय कार्यमा समावेश गर्दै लग्नुपर्छ ।

५. **आफूलाई मन पराउन सिक्ने**

आफ्नो बाहिरी रूप, शरीरको उचाइ, अनुहारको बनोट, मुखको डण्डीफोर आदिबारे धेरै चिन्तित हुन हुँदैन । आफूलाई यथास्थितिमा मन पराउनुपर्छ । सुधार्न सकिने कुरा भए सुधार्नपट्टि लाग्नुपर्छ । सुधार्न नसकिने भए त्यसलाई सहजरूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ ।

६. सकारात्मक सोचाइ राख्ने

नराम्रो सोचाइ र भावना थुपाउँ जानु हुँदैन । नराम्रो सोचाइलाई रोक्दै जानुपर्छ । सधैं सकारात्मक सोचाइ राख्नुपर्छ ।

७. आफ्नो दुःख अरुसँग बाँड्ने

कुनै समस्या वा दुःख छ भने त्यो आफैँसँग मात्र राख्नु हुँदैन । यसले आफूलाई खान्छ र नष्ट गर्छ । यसकारण आफ्नो समस्या वा दुःख आफ्ना नजिकका व्यक्तिहरू (परिवार, साथी, गुरु आदि) सँग बाँड्नुपर्छ । यसबाट समस्याको समाधान पनि निस्कन सक्छ । केही नभए पनि दुःख बाँड्यो भने त्यो घट्छ ।

८. सुखी परिवारको निर्माण गर्ने

परिवार सुखी हुनका लागि त्यहाँ प्रेम, सहयोग र सहभागिताको भावना प्रबल हुनु जरुरी छ । परिवारका सदस्यहरू बाबु-आमा, लोग्ने-स्वास्ती, छोरा-छोरी आदि एक-अर्का र सबै बीचको सम्बन्धमा प्रशस्त मायाप्रेम र विश्वास गाँसिएको हुनुपर्छ । एक-अर्कासँग खेल्ने, खाने-पिउने, आराम गर्ने, कुराकानी गर्ने आदि कार्यमा सक्दो धेरै समय दिन प्रयास गर्नुपर्छ । दिनभरिको थकाइपछि घर फर्किँदा घरको वातावरण रमाइलो र न्यानो छ भने थकाइ सजिलै मेटिन्छ, तनाव सजिलै घट्छ ।

९. धेरै साथीहरू बनाउने

जसका धेरै साथी छन्, उसको तनाव कम हुन्छ । सुखी परिवार आवश्यक भएजस्तै जीवनलाई सजिलो र तनावमुक्त बनाउन धेरै असल साथीहरू चाहिन्छ । साथीहरूसँग सुख-दुःख सबै बाँड्न सकिन्छ । साथीहरूसँग हाँसखेल, ठट्टा गर्नुपर्छ र एक-अर्काकहाँ जाने-आउने, समय बिताउने गर्नुपर्छ । असल साथीहरूबाट आफूलाई आवश्यक पर्दा धेरै कुरा पाउन सकिन्छ । साथीहरूको विचारको उचित कदर गर्न जान्नुपर्छ । कसैको कुराप्रति चित्त बुझ्दैन भने पनि चुप लागेर बस्ने वा शान्त प्रतिक्रिया व्यक्त गर्नु उचित हुन्छ । साथीहरूलाई मद्दत गर्नुपर्छ र आफूसँग भएको कुरा बाँड्नुपर्छ ।

१०. शरीरलाई स्वस्थ राख्ने

शरीर अस्वस्थ भए तनाव बढ्छ। यसकारण शरीरलाई स्वस्थ बनाइराख्न उचित आहार-विहार अपनाउनुपर्छ। दैनिक व्यायाम गर्ने, सागसब्जी-फलफूल प्रशस्त खाने, ठीक टाइममा सुत्ने र उठ्ने, घूमपान-मद्यपान नगर्ने जीवनशैली अपनाउनुपर्छ। स्वास्थ्यमा केही समस्या देखिए तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ।

११. आफ्नो लागि केही समय छुट्याउने

आफ्नो इच्छाहरु पूरा गर्नका लागि पनि समय छुट्याउनुपर्छ। अरुको काम मात्र कति गर्ने ? समय निकालेर सिनेमा हेर्न जाने, देश-विदेश घुम्ने, ट्रेकिङ जाने, पिकनिक जाने आदि गर्नुपर्छ। थकाइ अनुभव हुँदा तुरुन्त समय निकालेर आराम गर्नुपर्छ। जीवन आफ्नो लागि हो, अरुका लागि होइन भनी बुझ्नुपर्छ।

१२. मानसिक तनाव घटाउने केही अभ्यासहरु सिकिराख्ने

क. गहिरो श्वास-प्रश्वासको अभ्यास (प्राणायाम)

अनुलोम-विलोम प्राणायाम :

नाकको प्वाललाई पालैपालो हातको बूढी वा चोर औँलाले बन्द गर्दै दायाँ र बायाँ नाकको प्वालबाट गहिरो श्वास लिने र लामो श्वास फाल्ने। बायाँबाट श्वास लिने र दायाँबाट फाल्ने, अनि दायाँबाट श्वास लिने र बायाँबाट फाल्ने। (५ मिनेट)

भ्रामरी प्राणायाम :

चोर औँलाले दुवै कान बन्द गर्ने, आँखा बन्द गर्ने, गहिरो श्वास तान्ने, जिब्रो बटारेर टुप्पाले माथितर्फ तालुमा छुने, माथि-तलका दाँतहरुलाई एक-अर्कासँग नछुवाई मुख बन्द गर्ने। त्यसपछि भँवराजस्तै आवाज निकालेर ठूलो स्वरमा ओउम्को उच्चारण गर्दै श्वासलाई बाहिर छोड्ने। (यो अभ्यासलाई पाँच पल्ट दोहोर्‍याउने)।

ख. मांसपेसी खुकुलो (शान्त) पार्ने (Muscle relaxation)

- कुर्सीमा आरामसँग बस्ने

- आँखा बन्द गर्ने
- कुनै एउटा हातको मुट्टी बलियोसँग एकैछिन् कसिराख्ने । दिमागलाई त्यस मुट्टीमा केन्द्रित गर्ने
- एकछिन्पछि विस्तारै मुट्टी खोल्ने, तनाव मुट्टीबाट बाहिर निस्किरहेको अनुभव गर्ने
- यो अभ्यास शरीरका अन्य भागहरु जस्तै- अनुहार, आँखा, कुमहरु, पेट, हात, खुट्टा आदिमा दोहोर्‍याउने

**ग. मनलाई शान्त पार्ने (Mental relaxation)**

- मीठो सङ्गीत बजाउने
- कुर्सीमा आरामसँग बस्ने वा भुइँमा पल्टिने
- आँखा बन्द गर्ने
- शरीरलाई खुकुलो पार्ने
- मनलाई प्रकृतिमा पुर्‍याउने । नीलो आकाश, हरियो पहाड, रुख-बिरुवा, फूलका बीच आफू भएको अनुभव गर्ने ।
- लामो-लामो सास फेर्ने
- आफू तनावमुक्त नहुँदासम्म यो अभ्यास दोहोर्‍याउने

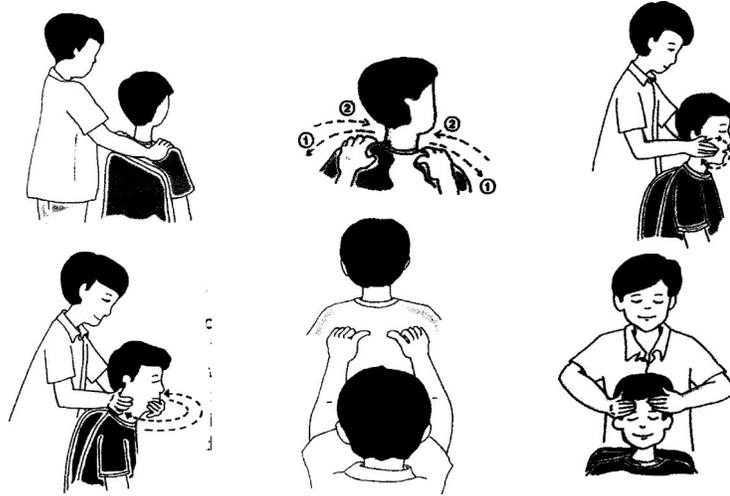
**घ. कुमहरु र घाँटीको मसाज (मालिस)**

कुनै मालिस गर्न जानेको व्यक्तिबाट आफ्नो शरीरको कुम र घाँटीमा मालिस गराउने । मालिसबाट तनाव छिट्टै कम हुन्छ । मालिस गर्ने तरिका आफूले पनि सिक्नुपर्छ र परिवारका सदस्यहरुलाई पनि सिकाइराख्नुपर्छ । मालिस गर्ने तरिका जान्यो भने एक-अर्कालाई काम लाग्छ । तनाव घटाउन गरिने मालिसको एक सधारण तरिका यहाँ वर्णन गरिएको छ ।

- जसको मालिस गर्ने हो, ऊ आरामसँग कुर्सीमा बस्ने । मालिस गरिदिने व्यक्ति कुर्सीको पछाडि उभिने ।
- आँखाको चशमा, टाउकाको टोपी, गलबन्दी, टाई आदि फुकाल्ने । आँखा चिम्लिएर कुनै आन्नददायी प्रकृतिबारे सोच्ने ।
- पछाडि उभिएको व्यक्तिले बसेको व्यक्तिको दुवै कुममा हातले

समाउने र मालिस कार्य सुरु गर्ने ।

- कुमबाट घाँटीतर्फ र घाँटीबाट कुमतर्फ बिस्तारै बूढी औँलाले थिच्दै जाने ।
- दुवै कुममाथि र वरिपरि हातहरुले च्याप्प समाउने र छोड्ने गर्दै जाने ।
- घाँटीको तल्लो भागदेखि मेरुदण्डको दायाँ र बाँयातर्फ बूढी औँलाहरुले हलुकासँग माथिबाट तल छाती र पिठ्युँ हुँदै कम्मरसम्म थिच्दै जाने अनि तलसम्म पुगेपछि आएकै बाटोबाट माथितर्फ बूढी औँलाहरुले थिच्दै जाने । मेरुदण्डको हड्डीमा भने नथिच्ने, दायाँ-बायाँ नसा निस्कने ठाउँमा मात्र थिच्ने ।
- टाउकोको पछाडिपट्टिको तल्लो भागको मेरुदण्ड सुरु हुने ठाउँको दायाँ-बायाँ बूढी औँलाहरुले हलुकासँग चक्का बनाउँदै थिच्ने ।
- एउटा हात घाँटीको पछाडि र अर्को हात चिउँडोमा राखी टाउकोलाई बिस्तारै दायाँ र बाँया मोड्ने ।
- हातहरुलाई दायाँ-बायाँबाट निदारमा राख्ने र निदारको भित्र-बाहिर औँलाहरुले बिस्तारै थिच्दै जाने ।
- अन्त्यमा सुरुमा जस्तै दुवै हातहरु कुमहरुमाथि राख्ने र च्याप्प समाएर "Good bye" गर्ने ।



९.

## नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (Regular Health Check up)

जीवनलाई स्वस्थ बनाइराख्नका लागि प्रत्येक व्यक्तिले नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ । जीवनशैली व्यवस्थापनको यो एक महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

१. हामी नेपालीहरूको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने चलन छैन । यसको पछाडि ३ वटा कारणहरू छन् :

- क. स्वास्थ्यपरीक्षण सेवा सर्वसुलभ छैन
- ख. स्वास्थ्यपरीक्षण सेवा महँगो छ
- ग. नियमित स्वास्थ्यपरीक्षणको महत्व हामीलाई थाहा छैन

२. कुनै समस्या वा सिकायत नहुँदा पनि नियमित रूपमा स्वास्थ्यपरीक्षण गराउनु आवश्यक छ । नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण गराउँदा निम्नलिखित फाइदाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ :

- क. लुकेर बसेको रोग पत्ता लाग्छ ।
- ख. रोग सुरुकै अवस्थामा पत्ता लाग्छ र उपचार चाडै सुरु गर्न सकिन्छ ।
- ग. कुनै कडा रोग लाग्न सक्ने सम्भावना रहेको बारे थाहा लाग्छ र समयमै यसको रोकथामतर्फ कदम चाल्न सकिन्छ ।
- घ. आकस्मिक मृत्युलाई कम गर्न सकिन्छ ।
- ड. आयु बढाउन सहयोग पुग्छ ।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तकोलेस्टेरोलजस्ता समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूमध्ये ५० प्रतिशतभन्दा बढीलाई आफूलाई सो रोग वा समस्या छ भन्ने बारे थाहा छैन, किनकि उनीहरूले स्वास्थ्यपरीक्षण गराएका छैनन् ।

३. कुनै सिकायत नभए पनि जीवनका ३ चरणहरूमा नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण गर्नु उपयुक्त देखिन्छ ।

**क. पहिलो चरण : (Childhood) बाल्यावस्था (५ वर्षको उमेरभित्र)**

यो चरणमा स्वास्थ्यपरीक्षण गराउँदा जन्मजात रोगहरू, बाल्यकालमा लाग्ने रोगहरू, पालनपोषणसँग सम्बन्धित रोगहरूबारे समयमै जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

**ख. दोस्रो चरण : (Young Adulthood) युवावस्था (उमेर १८ देखि ३० वर्ष बीच)**

यो चरणमा स्वास्थ्यपरीक्षण गराउँदा बढ्दै गएको उमेर, चञ्चल मनस्थिति, जोश, जीवनशैली आदिसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूको जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

**ग. तेस्रो चरण : (Late Adulthood) प्रौढावस्था (४० वर्षको उमेरपछि)**

यो चरणमा स्वास्थ्यपरीक्षण गराउँदा उमेर, वंशाणुगत र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूबारे जानकारी प्राप्त हुन्छ । Metabolic syndrome जुन हृदयघातको सुषुप्त (लुकेको) अवस्था हो, पत्ता लाग्छ ।

४. जीवनको कुन चरणमा कति पल्ट स्वास्थ्यपरीक्षण गराउने भन्ने बारे मेरो सुझाव यसप्रकार रहेको छ :

**बाल्यावस्थामा -**

- कम्तीमा १ पल्ट
- आवश्यक पर्दा (रोग लागेको बेलामा)
- डाक्टरको सल्लाहअनुसार

**युवावस्थामा -**

- कम्तीमा १ पल्ट
- आवश्यक पर्दा (रोग लागेको बेलामा)
- डाक्टरको सल्लाहअनुसार

**४० वर्षको उमेरपछि -**

- कम्तीमा वर्षको १ पल्ट
- आवश्यक पर्दा
- डाक्टरको सल्लाहअनुसार

५. स्वास्थ्यपरीक्षण गराउँदा के-के जाँच गर्ने ?

बाल्यावस्था :	TC DC ESR HB BI Sugar-F, Urea, Creatinine Urine R/E, Stool R/E Blood group and RH factor	Chest X-Ray PA USG of abdomen ECG Echocardiography
---------------	---	---

युवावस्था :	TC DC ESR HB BI Sugar-F, PP Urea, Creatinine, Na, K S uric acid, VDRL, HBSAg Lipid Profile, LFT, HIV Urine R/E, Stool R/E	Chest X-Ray PA USG of abdomen ECG Echocardiography
-------------	--	---

प्रौढावस्था (४० वर्ष काटेपछि) :

TC DC ESR HB BI Sugar-F, PP, HBA1C Urea, Creatinine, Na, K S uric acid, VDRL, HBSAg Lipid profile, LFT, HIV Urine R/E, Stool R/E	Chest X-Ray PA USG of abdomen ECG Echocardiography
---	---

६. CCC (Comprehensive Cardiac Check up) भनेको के हो ?

यो मुटुरोगी वा CAD Risk factor जस्तै उच्चरक्तचाप, मधुमेह, उच्चरक्तकोलेस्टेरोल आदी भएकाहरुका लागि गरिने मुटुको विस्तृत परीक्षण हो । यस अन्तर्गत निम्न लिखित परीक्षणहरु पर्दछन्:

TC DC ESR HB Platelets BI Sugar-F, PP, HBA1C Urea, Creatinine, Na, K S. Uric acid, PT/INR Lipid profile, LFT Urine R/E, Stool R/E Microalbumin in urine	Chest X-Ray PA ECG Echocardiography USG of abdomen TMT or Stress Echo Holter Monitoring ABP Monitoring
---	--

७. कसले के-के र कहिले जँचाउने ? डाक्टरकहाँ कति पल्ट जाने ?

मुटुरोगीहरूले डाक्टरसँग परामर्श (Consultation) गर्ने तथा विभिन्न प्रकारका परीक्षणहरू (Tests) गराउने बारे निम्नलिखित पद्धति (System / Protocol) अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ :

#### उच्च रक्तचाप भएकाहरू

- वर्षको १ पल्ट CCC गराउने (कुनै समस्या नदेखिएको भए तापनि) ।
- रक्तचाप राम्रोसँग नियन्त्रणमा छ भने ३ देखि ६ महिनामा एक पल्ट डाक्टरसँग परामर्श (Consultation) लिने ।
- रक्तचाप नियन्त्रणमा छैन भने महिनाको कम्तीमा १ पल्ट वा डाक्टरले बोलाएको समयमा परामर्श लिने ।
- टाउको दुख्दा, चक्कर लाग्दा, छाती दुख्दा तुरुन्त रक्तचाप जँचाउने ।
- छाती दुख्दा तुरुन्त ECG परीक्षण गराउने ।
- अन्य परीक्षणहरू (Sugar, Cholesterol, Echo, X-Ray आदि) मध्ये कुनै abnormal छ भने डाक्टरले सल्लाह दिएअनुसारको समयमा पुनः परीक्षण गर्ने । अवस्था हेरी ल्याब परीक्षणहरू एक-दुई महिनामा दोहोर्‍याइरहनुपर्ने पनि हुन्छ ।

#### मधुमेह भएकाहरू

- वर्षको १ पल्ट CCC गराउने (कुनै समस्या नदेखिएको भए तापनि) ।
- वर्षको १ पल्ट आँखाको डाक्टरलाई जँचाउने ।
- प्रत्येक ६-६ महिनामा मिर्गौला (Urea, Creatinine, Na, K, Urine R/E, Microalbumin), मुटुको अवस्था (ECG) र रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा जँचाउने ।
- प्रत्येक ३-३ महिनामा HBA<sub>1c</sub> जँचाउने (यसबाट ३ महिनाको सरदर रक्तग्लुकोज थाहा हुन्छ) ।
- प्रत्येक महिना Blood Sugar Fasting / PP जँचाउने, यदि नियन्त्रणमा छैन भने डाक्टरसँग परामर्श लिने ।
- छाती दुख्दा तुरुन्त ECG गराउने ।

- अन्य परीक्षणहरू (Sugar, Cholesterol, Echo, X-Ray आदि) मध्ये कुनै abnormal छ भने डाक्टरले सल्लाह दिएअनुसारको समयमा पुनः परीक्षण गर्ने ।
- Blood Sugar राम्रो नियन्त्रणमा छ, अरु खास समस्या छैन भने ३ देखि ६ महिनामा एक पल्ट डाक्टरसँग परामर्श (Consultation) लिने ।

#### कोरोनरी मुटुको रोग भएकाहरू

- वर्षको १ पल्ट CCC गराउने (कुनै समस्या नदेखिएको भए तापनि) ।
- कम्तिमा ६ महिनामा एक पल्ट ECG गराउने ।
- ३ देखि ६ महिनामा एक पल्ट डाक्टरसँग परामर्श (Consultation) लिने ।
- यदि कुनै समस्या भए तत्काल डाक्टरसँग परामर्श लिने र आवश्यक परीक्षण गराउने ।

#### ८. कुन परीक्षणबाट मुटुबारे के जानकारी प्राप्त हुन्छ ?

##### क. डाक्टरी जाँच :

शरीरको तौल, पेटको नाप, रक्तचाप, हृदयगति, मुटुको कार्य ठीक तवरले भए/नभएको, मुटुका भल्भहरूको अवस्था आदिवारे सामान्य जानकारी प्राप्त हुन्छ । यसका साथै रोगीले आफ्नो सिकायत यदि केही भए डाक्टरलाई भन्नेछ र यसका आधारमा डाक्टरले कुनै रोग भए/नभएको पत्ता लगाउन आवश्यक परीक्षणलाई अगाडि बढाउनेछन् ।

##### ख. रगतको परीक्षण :

रगत कम भएको, रगतमा ग्लुकोज बढेको (Blood sugar F, PP दुवै), रगतमा कोलेस्टेरोल बढेको, युरिक एसिड बढेको आदि पत्ता लाग्छ । HBA<sub>1</sub>C जाँच बाट ३ महिनाको ग्लुकोजको Average पत्ता लाग्छ । मधुमेहीलाई यो जाँच आवश्यक छ ।

##### ग. पिसाबको परीक्षण :

मिर्गौलाको अवस्था, रक्तचाप वा मधुमेहबाट मिर्गौलालाई असर पार्न थालेको सुरुको अवस्थाबारे थाहा लाग्छ । Urine R/E test मा Albumin

देखिनु हुँदैन । Urine for Microalbumin जाँच बाट मिर्गौला खराब हुन थालेको एकदमै सुरुको अवस्था पत्ता लाग्छ ।

- घ. छातीको एक्सरे : फोक्सोमा लाग्ने रोगहरू (TB, Cancer आदि), मुटुको आकार ।
- ङ. ई.सी.जी. : मुटुको धड्कनको खराबी, रक्तसञ्चारका अवरोधहरू, ब्लकहरू (विद्युतीय सञ्चारका अवरोधहरू) आकस्मिक मृत्यु हुन सक्ने अवस्थाहरू ।
- च. Echocardiography: मुटुको पम्प गर्ने कार्य, भल्भहरूको अवस्था, जन्मजात त्रुटिहरू, मुटुका मांसपेशीको अवस्था, मुटुभित्र रगत जमेको, मुटुको ट्युमर आदिबारे ।
- छ. Holter Monitoring: मुटुको धड्कनको गडबडीबारे ।
- ज. ABP Monitoring: Blood pressure राम्रोसँग नियन्त्रण भएको छ/छैन बारे ।
- झ. TMT: शारीरिक श्रम गर्दा मुटुको मांसपेशीलाई आवश्यक पर्ने मात्रामा रक्तसञ्चालन हुन्छ/हुँदैन भन्ने बारे । मुटुका कोरोनरी रक्तनलीहरूमा चिल्लो जमेर साँगुरिएको छ/छैन बारे, हृदयघातको खतरा कतिको छ भन्ने बारे ।
- ञ. Coronary Angiography (CAG): मुटुलाई रगत पुऱ्याउने रक्तनलीहरू साँगुरिएको छ/छैन बारे ।

९. **Metabolic syndrome** भएका व्यक्तिहरूलाई हृदयघात हुने सम्भावना अत्यधिक रहन्छ । यो Syndrome बारे नियमित परीक्षणबाट मात्र पत्ता लाग्छ । यो पत्ता लाग्यो भने हृदयघातको रोकथामका लागि समयमै आवश्यक कदम चाल्न सकिन्छ ।

तलका कुनै ५ मध्ये ३ वटा अवस्था भएका लाई Metabolic Syndrome भएको मानिन्छ ।

- क. पेटको नाप : पुरुष ४० इन्चभन्दा बढी, महिला ३५ इन्चभन्दा बढी  
ख. ब्लड सुगर : खाली पेटमा बिहान ११० भन्दा बढी  
ग. Triglyceride : १५० भन्दा बढी  
घ. HDL cholesterol : पुरुषमा ४० भन्दा कम, महिलामा ५० भन्दा कम  
ङ. रक्तचाप : १३०/८० भन्दा बढी

१०. नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण कुन दिन गर्ने ?

**आफ्नो जन्मदिनका दिन**

आफूलाई आफैले दिने जन्मदिनको उपहार हो-  
“नियमित स्वास्थ्यपरीक्षण”

## Regular Health check up Health Parameter Monitoring Chart

Name: \_\_\_\_\_

Item	Date	Date	Date	Date	Date	Normal Range
Height (cm)						
Weight (kg)						
Abd-girth						
BP						
Pulse Rate						
TC						
ESR						
Hb						
Urine Sugar						
Urine Alb						
Bl Urea						
Bl Creat						
Na, K						
TCH						
Tgr						
HDL						
LDL						
VLDL						
Uric Acid						

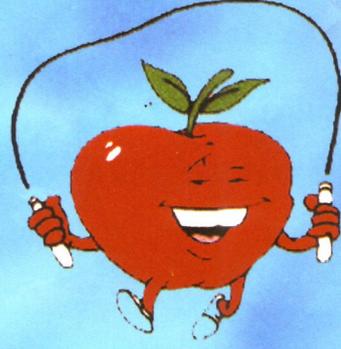
Item	Date	Date	Date	Date	Date	Normal Range
BI SugF						
BI SugPP						
HBA1C						
T.Bil						
D.Bil						
SGPT						
SGOT						
Alk. Phos						
G-GT						
Trop.I						
ASOT						
CRP						
RA Factor						
Chest XR						
USG abd						
ECG						
ECHO						
TMT						
Holter						

## लेखक परिचय

- नाम : डा. प्रकाशराज रेग्मी
- जन्म : २०१७ साल
- माता : विमला रेग्मी
- पिता : कमलराज रेग्मी
- अध्ययन : • एम.डी. (जनरल मेडिसिन)  
- खार्कोभ, तत्कालीन सोभियत संघ  
• एम.डी. (मुटुरोग) - खार्कोभ, तत्कालीन सोभियत संघ  
• विशेषज्ञ तालिम (एन्जियोग्राफी तथा एन्जियोप्लास्टी)  
- चेक गणतन्त्र र बेलायत
- पेसा : चिकित्सा सेवा (मुटुरोग विशेषज्ञ) विगत २० वर्षदेखि
- रुचि : लेखन, अध्ययन र भ्रमण
- भ्रमण : भारत, बंगलादेश, थाइल्यान्ड, सिंगापुर, चीन, हङकङ, जापान, रुस, जर्मनी, पोल्यान्ड, बुल्गेरिया, अस्ट्रिया, चेक गणतन्त्र, बेलायत, नेदरल्यान्ड, स्वीजरल्यान्ड, नर्वे, फिनल्यान्ड, डेनमार्क, स्वीडेन, अमेरिका, क्यानडा, इटाली, युगोस्लाभिया, हंगेरी, फिलिपिन्स, फ्रान्स, स्पेन आदि ।
- प्रकाशित कृतिहरू : १. उच्च रक्तचाप, २०५४  
२. नेपालमा बाथज्वरो र बाथ-मुटुको रोग, २०५५  
३. मेरो मुटु दुख्छ, २०५६  
४. बाथज्वरो र बाथ-मुटुको रोग, २०५७  
५. समर्पणको जीवन, २०५९  
६. नेपालमा मुटुरोग, रोकथामको आवश्यकता (सम्पादन), २०६२  
७. योग र मुटुरोग, २०६२  
८. मुटुका रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रण, २०६३  
९. सोभियत संघको सम्झना, २०६४  
१०. जीवनशैली परिवर्तन, २०६५
- सम्पर्क ठेगाना : ३/११५ धोबीघाट, ललितपुर, फोन ५५२५५३६  
मोबाइल : ९८५१०५११७०,  
ईमेल : prregmi@wlink.com.np

## जीवनशैली परिवर्तन गर्ने ९ कदमहरू

- ➔ सुखी जीवन
- ➔ धूमपान त्याग
- ➔ मोटोपन नियन्त्रण
- ➔ नियमित व्यायाम
- ➔ सन्तुलित आहार
- ➔ रक्सीको सट्टा फलफूलको रस
- ➔ योग अभ्यास
- ➔ मानसिक तनाव मुक्ति
- ➔ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण



9 789937 205078