

मुटुका कुरा

Nepal Heart Clinic



जीवनशैली उपचार प्रवर्द्धनका लागि हाम्रो प्रयाश

मुटुका रोगहरूको जीवनशैली उपचार

डा. प्रकाशराज रेग्मी

हिजो आज मुटु रोग बारे व्यापक चर्चा छ। उच्चरक्तचाप, उच्चरक्त कोलेस्टेरॉल, यूरिक एसिड, मधुमेह, हृदयघात घर घरको समस्या भैसकेको छ। मुटुका रोगीहरूले अस्पतालहरू खचाखच भरिएका छन्। नयाँ नयाँ नीजि अस्पताल र नर्सिङ होमहरू खुलिराखेका छन्। लगानीकर्ताहरू स्वास्थ्य सेवामा प्रशस्त मात्रामा पैसा लगाउन इच्छुक देखिन्छन्। किनकी फुटाई रहेको देखिन्छ, स्वास्थ्य सेवाको व्यापार। बढी रहेको छ मुटुका रोगीहरूको संख्या। महंगो छ मुटु रोग उपचार सेवा।

सन् १९७५ ताका अमेरिकामा मेडिसिनमा अध्ययनरत एक विद्यार्थीको दिमागमा यस्तो महंगो मुटुरोगलाई कसरी सस्तो तरिकाले उपचार गर्न सकिने भन्ने कुरा खेल्न थालेछ। त्यस बेला अमेरिका र यूरोपमा मुटुरोगको महामारी थियो। हृदयाघात मृत्युको प्रमुख कारण बनेको थियो। बाईपास सर्जरी एकमात्र उपचार पद्धतिको रूपमा स्थापित थियो। बाइपास सर्जरी नै नगराईकन हृदयघात सम्बन्धि रोगलाई कसरी ठिक पार्न सकिने भन्ने चिन्तनको शुरुआत अमेरिकाकी डाक्टर डिन ओर्निशले गरेका हुन्। यि डाक्टरले गहिरो अध्ययन र अनुसन्धानहरूद्वारा मुटुको रोगलाई धेरै हदसम्म उल्टाउन सकिन्छ भन्ने प्रमाणहरू विश्व सामु प्रस्तुत गरिदिए। अमेरिका र यूरोप जस्तो आर्थिक रूपले सम्पन्न ठाउँहरूमा उनको चिन्तन र कार्यले त्यति ठूलो प्रभाव पार्न सकेन तर नेपाल र भारत जस्तो आर्थिक रूपले पिछडिएको ठाउँमा भने यो चिन्तनले ठूलो प्रभाव पार्दै ल्याएको अनुभव गरिएको छ। हुन पनि हो लाखौं रुपैया खर्च गरि उपचार गर्नु पर्ने रोगलाई पैसा खर्च नगरी खानपानको नियन्त्रण, व्यायाम, योग आदी गरेर पूरै पुल्टाउन सकिन्छ भने त्यसको पछाडी को नलाग्ला? सबैले खोजेको कुरा हो सस्तो मूल्यमा राम्रो र विश्वासिलो उपचार सेवा। तर के यो साच्चिकै संभव होला र?

स्व. राजा विरेन्द्रलाई हृदयाघात भएपछि डा. मृगेन्द्र राज पाण्डेको प्रयाश मा डा. डिन ओर्निश वि. स. २०५५ सालमा नेपाल आएका थिए। उनले त्यस बेलामा एकदमै मिठो शैलीमा जीवनशैली परिवर्तन, खानपान, व्यायाम र योगबाट मुटुरोगलाई उल्टाउन सकिने तथ्यहरू प्रस्तुत गरेका थिए। एउटा विदेशीले आएर हामीलाई हाम्रो स्वदेशी उपज योग, शाकाहार आदीका बारेमा सिकाएर मुटुरोगलाई यिनीहरूको प्रयोगबाट उल्टाउन सकिन्छ भनी ठोकूवा गरि दिए। त्यसपछि डा. डिन ओर्निशको बाटोबाट हिंड्ने अभियानको भारत र नेपालमा शुरुवात भयो। औषधी र चिरफार बिना मुटु



रोगलाई उल्टाउन सकिन्छ भन्ने अटल विश्वास लिएर विभिन्न थरीका उपचार प्याकेजका साथ योग पिठहरू, प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रहरू खुल्ने क्रम जारी छ। भारतमा डा. डिन ओर्निशलाई पनि उछिनेर मुटुरोगलाई समाजबाटै समाप्त पार्ने, सबै खाले दिर्घ रोगहरूलाई जेरै बाटै उखेलेर निर्मूल पार्ने अभियानमा आज स्वामी रामदेव जोड तोडका साथ लागि पर्नु भएको छ। डा. डिन ओर्निश र स्वामी रामदेवले भने अनुसार गरेमा मुटुरोग उल्टने, नियन्त्रण हुने, जेरै देखि उखेलिएर निर्मूल हुने अथवा अन्य के कसो हुने हो त्यो गर्ने ले नै भोग्ला तर मूल कुरो यो हो कि स्वास्थ्यका लागि फाइदा पक्कै हुन्छ।

डा. डिन ओर्निशले हामीलाई कुनै नयाँ कुरा सिकाएका छैनन्। उनले हामीले विसैका हाम्रै संस्कृति र परम्पराका राम्रो स्वास्थ्यवर्धक कुराहरूलाई फूलबुट्टा भरेर, ताजा बनाएर हाम्रा सामु मिठो शैलीमा राखिदिएका मात्र हुन्। के हुन मुटु रोगलाई उल्टाउन सक्ने शक्ति भएका ती कुराहरू? ती शक्तिशाली औषधीहरू हुन्: आंशिक शाकाहार, कम कार्बोहाइड्रेट र बढी फाइबर युक्त आहार, धूम्रपान त्याग, योगासन, ध्यान, तनाव मुक्ती, सकारात्मक चिन्तन र मायाप्रेम। यि औषधीहरूबारे चर्चा गर्नु भन्दा पहिले यो बुझ्नु जरुरी छ कि के यसबाट सबैखाले मुटुका रोगहरू उल्टिन सक्छन्? यो भ्रममा कोही पनि बस्नु हुँदैन कि सबै खाले मुटुका रोगहरू औषधी र चिरफार बिना निर्मूल पार्न सकिन्छ। यदि यो संभव हुँदो हो त आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको कुनै पनि आवश्यकता पर्ने थिएन होला।

हामीलाई बढी चिन्ताको विषय भनेको हृदयाघात हो किन भने यो प्राणघातक छ, यसको उपचार धेरै महंगो छ र उपचार

गर्न चिरफार वा एञ्जियोप्लाष्टी को आवश्यकता पर्दछ । बिना चिरफार यो रोगको उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने बलियो आधार भएको खण्डमा एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरीद्वारा उपचार गर्नु पर्ने अवस्थामा पुगेका धेरै विरामीहरु लाभाञ्चीत हुन सक्ने थिए । के यो संभव होला ?

मुटुमा रक्तसञ्चार गराउने ३ वटा प्रमुख रक्तनलीहरु छन् । यि रक्तनलीहरुको भित्री भागमा कोलेस्टेरोल जम्मा हुन गएको खण्डमा रक्तनली साँगुरीदै जान्छ, र कुनै अवस्थामा रक्तनली पूर्ण रुपले बन्द हुन सक्छ । यस्तो भएमा मुटुका मांशपेशीहरुमा रक्त सञ्चारमा कमी आउँछ, मांशपेशीहरु क्रमिक रुपले मर्न थाल्छन् र हार्ट फेल हुन्छ । यो रोगलाई कोरोनरी मुटुको रोग भनिन्छ । रक्तनली पुरै बन्द भएको खण्डमा हृदयाघात हुन्छ । धेरै साँगुरिएको वा बन्द भएको रक्तनलीलाई एञ्जियोप्लाष्टि वा बाइपास सर्जरीबाट उपचार गर्नुपर्छ । यो आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोप्याथी) ले सिकाएको पाठ हो । एलोप्याथीले यो पनि सिकाएको छ कि यो रोग निर्मूल हुँदैन यस कारण खानपानमा नियन्त्रण, व्यायाम, तनाव मुक्ति, धूम्रपान त्याग साथै औषधीहरुको सेवन जीवन्तगीभर गर्नु पर्दछ । एलोप्याथीमा कोरोनरी मुटुको रोगको उपचारका तिन प्रमुख खम्बाको रुपमा जीवनशैली परिवर्तन, औषधी सेवन र एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरी लाई लिइएको छ । यि तिनैवटै उपाएहरु अपनाएको खण्डमा मात्र उपचार पूर्ण हुन्छ भन्ने मान्यता एलोप्याथीमा रहेको पाइन्छ । हृदयाघात सम्बन्धि रोगको उपचारमा प्रयोग हुने औषधीहरु महंगा छन् किनकी तिनीहरुको आविष्कार र निर्माण कार्यमा धेरै लगानी भएको हुन्छ । एञ्जियोप्लाष्टी र बाइपास सर्जरीलाई लाखौं रुपैया खर्च लाग्छ किनकी यसका लागि चाहिने उपकरणहरुको मूल्य करोडौं रुपैयाँ पर्दछ । सस्तो भनेको जीवनशैली परिवर्तन हो ।

कोरोनरी मुटुको रोगको मुख्य कारण भनेको रक्तनलीहरुमा चिल्लो जम्मा हुनु हो । चिल्लो भनेको कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लिसराइड हुन् । भोजनबाट र शरिर भित्रैबाटै यस्ता चिल्लो पदार्थहरु शरिर भित्र बन्दछन् । घ्यू, तेल, बोसो र गुलियो पदार्थहरुबाट कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लिसराइडको निर्माण हुन्छ । खानामा यस्ता पदार्थहरुको नियन्त्रण गरेमा शरिरमा चिल्लो पदार्थ बढ्न र जम्मा हुन पाउँदैन प्रशस्त शारिरीक व्यायाम गरेको खण्डमा शरिरमा भएको बोसो पमिलन्छ र रगतमा चिल्लो पदार्थको मात्रा घट्दछ । चूरोट, सुर्ति नखाने, सागपात र फलफूल धेरै खाने, मानिसक तनाव कम हुने भएमा रक्तनली भित्र बोसो जम्मा भई रक्तनली साँगुरीदै जाने र बन्द हुने प्रक्रिया कमजोर हुन्छ ।

कार्बोहाइड्रेट धेरै भएको खाद्य पदार्थहरु जस्तै चिनी, चामल, आलु, पाउरोटी, मैदा आदी धेरै खाएमा शरिरभित्र इन्सुलिन रेजिस्टेण्टको अवस्था सिर्जना हुन्छ जसका कारण रक्तचाप बढ्ने, सगर बढ्ने, कोलेस्टेरोल बढ्ने र मोटाउने हुन्छ । यो नै मुटुरोगको मुख्य कारण हो । पहिले पहिले भनिए जस्तै धेरै चिल्लो वा कोलेस्टेरोल भएको खाना खाएर यस्तो खराबी उत्पन्न हुने होइन भन्ने नयाँ सोच आएको छ, र केही मात्रामा प्रमाणित पनि भैसकेको छ । यस कारण खानामा सबैभन्दा खराब भनेको गुलियो हो, त्यस

पछि मात्र चिल्लो हो । अण्डा र मासुको कोलेस्टेरोलले केहि हानी गर्दैन भन्ने नयाँ विचार आएको छ । अब एक पल्ट गहिरिएर विचार गरौं चिनी, मिठाई, चामल, आलु, मैदा कम खाने, चिल्लो पनि कम खाने भएमा रगतमा चिल्लो पदार्थ एकदमै कम हुन पुग्छ । यस माथि व्यायाम र योग पनि गरेको खण्डमा रक्तनलीमा पहिले देखी जमेर बसेको चिल्लो पदार्थ पमिलन थाल्छ र साँगुरिएको रक्तनलि खुल्न थाल्छ । चूरोट सुर्ति नखाने, मानसिक तनाव नहुने, हरियो सागपात र फलफूल धेरै खाने गरेमा रक्तनली एकदम सफा हुन थाल्छ । यहि सिदान्त हो मुटुरोगलाई चिरफार र औषधी बिना उल्टाउने भनेको । बोसो भरी साँगुरिएको मुटुको रक्तनलीलाई शाकाहार, व्यायाम र तनाव मुक्तिबाट सफा गरि साँगुरोपनालाई घटाउँदै लग्ने उपाय हो यो । छोटकरीमा भन्ने हो भने जीवनशैली परिवर्तनबाट मुटुको रोगको उपचार गर्ने एक सशक्त पद्धति हो यो । के साँच्चिकै यो प्रभावकारी छ त ? के जीवनशैली परिवर्तनबाट बन्द भएको मुटुको रक्तनली खुल्छ त ?

मुटुका जन्मजात रोगहरु (प्याल परेको, मुटुको बनावटमा विकृती भएको, नशाहरु डल्टा भएको आदी) लाई जीवशैली परिवर्तन गरेर उल्टाउन सकिदैन । रामदेवजी महाराजले सिकाउने कपालभाती प्राणायाम र अन्य जुनसुकै योग अभ्यास हजार पल्ट गरे पनि यो संभव छैन । यस्तै बाथ मुटुको रोगबाट विग्रिएका भल्भहरुलाई ठिक पार्न जीवशैली परिवर्तनबाट संभव छैन । हो कोरोनरी मुटुको रोगीहरुको साँगुरिएको रक्तनली, बढेको रक्तचाप, मधुमेह र कोलेस्टेरोललाई जीवशैली परिवर्तनबाट धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ । एकदमै लागेर प्रयाश गर्नु भने ९०% साँगुरिएको मुटुको रक्तनलीलाई ७०% वा सो भन्दा कम सम्म पनि घटाउन सकिन्छ । क्याल्सियम जमेर कडा भैसकेको रहेछ भने त्यो नशा खुल्दैन । हामीले स्पष्टसँग बुझ्नु पर्दछ कि केही प्रतिशत कोरोनरी मुटुका रोगीहरुलाई औषधी र चिरफार बिना ठीक पार्न सकिन्छ तर यसमा रिस्क प्रशस्त छ । कुनै पनि बेला हृदयाघात हुन सक्ने रिस्क सधैं रैरहन्छ । जीवशैली परिवर्तन गर्दा पनि छाती दुख्ने कम नभएमा, बढेको रक्तचाप नियन्त्रणमा नआएमा, रगतमा कोलेस्टेरोल नघटेमा औषधीको सेवन गर्नेपर्छ । औषधीको सेवनबाट पनि हृदयघातको संभावना नघटेमा बाइपास सर्जरी एञ्जियोप्लाष्टीको विकल्प छैन । जिन्दगी एक पल्ट मात्र पाइन्छ । यसकारण सुरक्षित र भरपर्दो विकल्प रोज्नु बुद्धिमानी हुन्छ । अन्तमा कोरोनरी मुटुका रोगीहरु जसको मुटुका रक्तनली साँगुरिएका छन् उनीहरु औषधी, चिरफार बिना रोगलाई उल्टाउन प्रयाश गर्न चाहन्छन् भने जीवशैली उपचारका निम्न लिखित बँदाहरुलाई नियमित रुपमा कडाईका साथ लागु गर्नुपर्दछ : १. आंशिक शाकाहारी (माछा सहितको शाकाहारी) बन्ने २. धूम्रपान नगर्ने ३. शरिरको तौल घटाएर आवश्यक भन्दा केहि कममा राख्ने (दुब्लाउने) ४. दैनिक व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान, गर्ने ५. हरियो सागपात, गेडागुडी र फलफूल धेरै खाने ६. गुलियो र चिल्लो पदार्थ कम खाने ७. मानसिक तनावबाट पूर्ण मूक्त हुने ८. माया प्रेमको भावना बढाउने ९. रक्तचाप, मधुमेह र कोलेस्टेरोललाई नियन्त्रणमा राख्ने १०. दैनिक ६-८ घण्टा सुत्ने । ☺

Name : Age/Sex:

Second Prescription (दोस्रो पूजा)

Lifestyle advices (जीवनशैली सल्लाहहरू)

मिति:.....

तपाईंको शारीरिक विवरण थाहा पाउनु होस्

विवरण	अहिले कति छ	हुनु पर्ने कति हो	कैफियत
१. Height(cm)/Weight(kg)	Ht...../Wt.....	Wt..... kg
BMI		18.5-23
पेटको नाप		M<38 In., F<32 In.
२. Blood Pressure Systolic		100 - 130
Blood Pressure Diastolic		70 - 85
३. Blood Sugar Fasting		60 - 100
Blood Sugar PP		100 - 140
४. Total Cholesterol		<200
HDL		>50
LDL		<100
Triglyceride		<150
५. व्यायाम		दैनिक ३०-६० मिनेट
६. निन्द्रा		६-८ घण्टा
७. चूरोट/सूर्ति		० (नखाने)
८. रक्सी		० (नपिउने)
९. सागसब्जी, फलफूल, सलाद		प्रशस्त (दैनिक ५ भाग)

उच्च खतरा

१. धूम्रपान/सूर्ति
२. मधुमेह
३. उच्च रक्त कोलेस्टेरोल
४. उच्च रक्तचाप
५. वंशानुगत

मध्यम खतरा

१. मोटोपन
२. मानसिक तनाव
३. शारीरिक निष्कृतता
४. कम सागसब्जी र फलफूल
५. अत्याधिक रक्सी सेवन

तपाईंले पालना गर्नु पर्ने

खाना:	
व्यायाम:	
चूरोट, सूर्ति:	
रक्सी:	
अन्य:	

धूमपान (चुरोट-सुती) त्याग्ने उपाय

निरोगी बन्न सुती र सुतीजन्य पदार्थहरूको सेवन त्याग्नु अनिवार्य छ। चुरोट सुती सेवनको मात्रा घटाएर मात्र पुग्दैन, पूर्णरूपले त्याग्नै पर्छ। 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 पर्न सक्छन्। 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 भगवानलाई सम्भरि 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, लाइट, 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 अष्टेरो 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, दालचिनी वा भूटेको हरो मुखमा राखेर खेलाइराख्ने।
- ग. छटपटी लागिरहेमा एक चक्की ट्राइकुलाइजर (डाइजेपाम, लोराजेपाम, अल्प्राजोलाम, क्लोनाजेपाम आदि) डाक्टरको सल्लाह अनुसार सेवन गर्ने।
- घ. केही गर्दा पनि छटपटी घटेन, पागलजस्तै हुने स्थिति आयो भने निकोटिनयुक्त चुडङ्गम, मुख वा नाकको स्प्रे, छालामा टाँस्ने प्याच अथवा E-Cigarette आदिको प्रयोग गर्ने। यसलाई Nicotine Replacement Therapy भनिन्छ। यसबारे अर्को पृष्ठमा वर्णन गरिएको छ।
- ङ. धूमपान छुटाउन सहयोग पुग्ने औषधि(चक्की) को सेवन डाक्टरको सल्लाह लिई गर्ने।
- च. प्राणायाम र ध्यान गर्ने।
७. रक्सी र कफि नपिउने, किनकि यी पेयपदार्थहरूले धूमपान गर्ने इच्छा पैदा गराउँछन्।
८. आफूले सधैं चुरोट किन्ने गरेको पसलतिर जानु हुँदैन। चुरोट, सुती 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। ☺

धूमपानको लत छुटाउने उपचार (Nicotine Replacement Therapy)

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 सुती चपाउनेहरूका लागि बेग्लैबेग्लै 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

.....	
एघारौँ हप्ता	- २ वटासम्म निकोटिन गम
बाह्रौँ 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।

ई. सिकारेटको प्रयोग:

थोरै भन्दा थोरै निकोटिनको भोल हालि ई. सिकारेट प्रयोग गर्ने। क्रमिक रूपमा निकोटिन भोलको मात्रा घटाउँदै जाने। ३-४ महिनामा पूर्ण रूपले निकोटिन भोलको प्रयोग बन्द गर्न प्रयास गर्ने। ☼

धूमपान त्याग्न प्रयास गर्दा असफल भएमा हिम्मत हार्नु हुँदैन। प्रयास जारी नै राख्नुपर्छ। दोस्रो, तेस्रो, चौथो प्रयास गर्दै जानुपर्छ। हरेश खानु हुँदैन। एक पल्ट अवश्य सफल भइन्छ। कोही व्यक्ति सातौँ-आठौँ पल्टको प्रयासमा मात्र सफल हुन्छन्। साइकल चढ्न सिक्दा धेरै पल्ट लडिन्छ। लडियो भनेर छाडेमा कहिल्यै साइकल सिक्दैन। धूमपान त्याग्न चाहनेले यी कुराहरू बुझ्नु पर्दछ।

मोटोपन घटाउने उपाय

- १) चिनी, मिठाई, आईसक्रिम र चिल्लोमा तारेको खानेकुराहरू खानु हुँदैन । रक्सी पिउनु हुँदैन ।
- २) भोकै बसेर चाँडो तौल घटाउने प्रयास गर्नु हुँदैन । हप्ताको १ किलो ग्रामभन्दा बढी तौल घटाउनु उपयुक्त हुँदैन ।
- ३) उसिनेको खाना मात्र खानुपर्छ भन्ने छैन । स्वादका लागि मरमसलाहरू खान सकिन्छ ।
- ४) बिहान-बेलुकीको मुख्य खानाको सुरुआत हरियो सलाद वा चिल्लो रहित तरकारीको सूपबाट गर्नुपर्छ ।
- ५) दैनिक ३-४ पल्टभन्दा बढी खाना खानु हुँदैन । एकै पल्ट धेरै खाना खानु हुँदैन ।
- ६) भोकको अनुभूति भैरहेमा अति कम क्यालोरी दिने खाद्यपदार्थहरू जस्तै- गाजर, काँक्रो, कागतीको सर्वत हरियो तरकारीको सूप, सलाद, फलफूल आदि खानु पर्छ ।
- ७) बेलुकाको खाना (डिनर) अलि सवेरै, बेलुका ८ बजेभित्र खानुपर्छ । खानेबित्तिकै सुत्नु हुँदैन ।
- ८) तौल घटाउनका लागि उचित व्यायाम पनि खानाजत्तिकै महत्वपूर्ण छ । त्यसकारण बिहान सवेरै हिँड्ने अथवा व्यायाम गर्नुपर्छ । योगासन र प्राणायामबाट पनि तौल घटाउन सकिन्छ ।
- ९) डाइटिड सुरु गरेको १-२ हप्तासम्म छटपटी लाग्ने, मीठो, अत्याधिक क्यालोरी दिने खाद्यपदार्थ खान मन लाग्ने, निद्रा नपर्ने, पेट पोल्ने, अमिलचुकी आउने आदि लक्षणहरू देखा पर्नसक्छन् । तौल घटाउने दृढ संकल्प लिएमा यस्ता सानातिना समस्याहरूलाई निराकरण गर्न सकिन्छ । पेटभित्रको अम्ललाई प्रशस्त पानी पिएर वा आवश्यक परे एसिडिटी घटाउने औषधि सेवन गरे हुन्छ ।
- १०) खानामा सलाद, हरियो तरकारी, फलफूल र गेडागुडी प्रशस्त प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ११) ६-८ घण्टाको निन्द्रा पुग्ने गरि सुत्नु पर्छ ।
- १२) कब्जियत हुन दिनु हुँदैन । यसका लागि त्रिफला खाने गर्नुपर्छ ।

Low calorie diet (दैनिक १००० क्यालोरी प्रदान गर्ने खाना)

(मासिक २ देखि ४ किलोग्रामसम्म तौल घटाउने खाना)

उठ्ने बित्तिकै:	अघिल्लो रात तामाको भाँडोमा राखेको पानी २ गिलास (५०० मि.लि) विस्तारै विस्तारै पिउने ।
बिहान (नित्य कर्म सकेपछि)	१ गिलास (२५० मि.लि.) मन तातो कागती पानी पिउने ।
बिहानको खाना ८-९ बजे (ब्रेकफास्ट)	१) १ कप चिल्लो नभएको दूध अथवा दूध राखेको १ कप चिया वा कफी (चिनीको प्रयोग नगर्ने)। अथवा ग्रीन टि, हर्बल टि २) मौसमी फलफूल- सुन्तला, स्याउ, मेवा (केरा र आँपबाहेक) ३) २-३ टुक्रा टमाटर, काँक्रो, गाजरको सलाद ४) ओट वा मकैको च्याख्ला ५) १ वटा अण्डा (मांसाहारीका लागि)
दिउँसोको खाना १२-१ बजे (लन्च)	१) मौसमअनुसारको तरकारीको सूप १ कप खाएर खानाको सुरुआत गर्ने । २) २-३ टुक्रा काँक्रो, गाजर, टमाटर आदीको सलाद राम्रोसँग चपाएर खाने । ३) सुख्खा रोटी (चपाटी)- २ वटा अथवा भात १ कप ४) दाल १ कचौरा । ५) हरियो मौसमी तरकारी- १ कचौरा । ६) माछा वा बोसो नभएको मासु १-२ टुक्रा । ७) चिल्लो नभएको दही १ सानो कचौरा । ८) पकाउने तेल वा घ्यूको प्रयोग जम्मा ५ ग्राम (१ चम्चा) मात्र ।
दिउँसोको चिया ३-४ बजे	१ कप चिया (दूध थोरै मात्र, चिनी नराख्ने) । अथवा ग्रीन टि, हर्बल टि ।
बेलुकाको खाना-(डिनर) ७-८ बजे	हरियो सलाद, हरियो तरकारी र २ वटा गुहुँको सुख्खा रोटी, तरकारी
सुत्ने बेलामा ९ बजे	१ गिलास आयुर्वेदिक अर्थात् ज्यास्मिन चिया (दूध, चिनी नखाने)

मधुमेह (डाइबेटिज) भएका रोगीहरूका लागि खाना

क. खान नहुने पदार्थहरू

- गुलियो पदार्थहरू (चिनी, मिठाई, सक्खर, जाम), कोकाकोला, फेन्टा, फ्रुटजूस, आइसक्रिम आदि ।
- चिल्लोमा तारेका खानाहरू-पुरी, पुलाउ, समोसा, चप आदि ।
- फलफूलहरू- धेरै गुलियो आँप, भुँइकटहर ।
- चूरोट, सूति, तम्माखू, जर्दावाला पानपराग ।

ख. थोरै मात्रामा खान हुने पदार्थहरू

- अन्नहरू-चामल, गहुँ
- चिनी नभएको पाउरोटी, बिस्कुट, चाउचाउ, च्यूरा
- तेल, घ्यू, मख्वन
- कन्दमूलहरू-आलु, पिँडालु, तरुल, सखरखण्ड आदि ।

ग. ठिक्क मात्रामा खान हुने पदार्थहरू

- अन्नहरू: मकै, फापर, कोदो

- दाल र गेडागुडीहरू-चना, केराउ, भटमास, मुगी आदि

- दूध र यसबाट बनेका पदार्थहरू- दही, पनिर

- मासु, माछा, फुल (अण्डा)

- फलफूलहरू-सुन्तला, स्याउ, नासपाती, केरा, अनार, आरु आदि

घ. इच्छानुसार खान हुने पदार्थहरू

- तरकारी-सागसब्जीहरू-काउली, बन्दा, गाजर, च्याउ, सिमी, प्याज, सलगम, मूला, गोलभेंडा, परबर, भ्यान्टा, लौका, फर्सी, रायोको साग, पालुङ्गो, चम्सुर इत्यादि

- फलफूल-मौसम, मेवा, खरबुजा, आदि

- पिउने पदार्थहरू-फिक्का चिया र कफी, तरकारीकासूपहरू

- सलाद: काक्रो, गाजर, बन्दा, चूकन्दर, मूला, हरियो पात

- मसला, जीरा, धनियाँ, मरिच इत्यादि । ❀

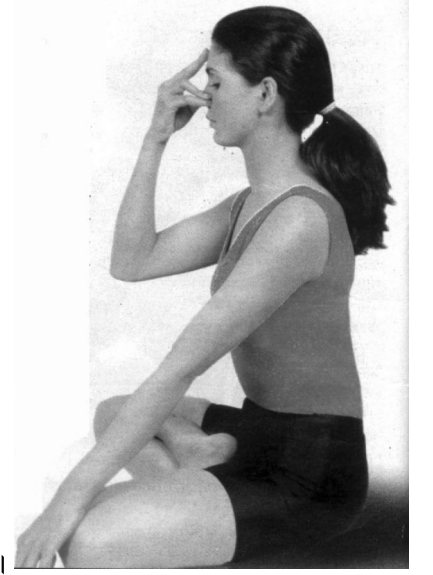
मधुमेहका रोगीहरूका लागि दैनिक खानाको विवरण

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/चिया/कफी फुल (उमालेको)	१ कप -	१ कप एउटा	१ कप एउटा
बिहानको खाना (लन्च) ९-१० बजे	हरियो सलाद भात वा रोटी दाल हरियो तरकारी दही मासु वा पनिर/तोफु	१ कटौरा १ कप/२ वटा % कप १ कप % कप २५ ग्राम/२ टुक्रा	१ कटौरा १% कप/३ वटा % कप १ कप % कप ३० ग्राम/३ टुक्रा	१ कटौरा १% कप/४ वटा १ कप १% कप % कप ३५ ग्राम/४ टुक्रा
दिउँसोको पहिलो चिया चमेना (१-२ बजे)	फलफूल चिया वा कफी	१ कप	१ कप	१ कप
दोस्रो चिया चमेना (४-५ बजे)	च्यूरा चना, केराउ आदी फलफूल	१ पिस/१% मुठी १ ठूलो चम्चा एउटा	१% पिस/१ मुठी २ ठूलो चम्चा एउटा	३ पिस/ १% मुठी २ ठूलो चम्चा एउटा
बेलुकीको खाना (डिनर) (७-८)	हरियो सलाद भात वा रोटी दाल तरकारी	१ कटौरा १ कप/२ वटा % कप १ कप	१ कटौरा १% कप/३ वटा % कप १ कप	१ कटौरा १% कप/ ४ कप १ कप १% कप
सुत्ने बेलामा (१० बजेतिर)	दूध	१ कप	१ कप	१ कप

मुटुरोगीका लागि प्राणायाम

सुरुआत-	ॐकार उच्चारण	- ३ पल्ट
	भस्त्रिका प्राणायाम	- ३ मिनेट
	चन्द्रवेदी प्राणायाम	- ३ मिनेट
	नाडीशुद्धि प्राणायाम	- ३ मिनेट
	उज्जयी प्राणायाम	- ३ मिनेट
	भ्रामरी प्राणायाम	- ३ मिनेट
अन्त्य-	ॐकार उच्चारण	- ३ पल्ट

जम्मा समय: २० मिनेट



प्राणायाम गर्दा शुरूमा बस्ने तरिका

१. पेट खाली भएको बेलामा गर्ने
२. आराम पूर्वक कुनै ध्यान आसनमा बस्ने जस्तै: बज्रासन, पद्मासन, अर्ध पद्मासन ।
३. ढाड र गर्दनलाई सिधा राख्ने ।
४. कुहनाहरु हल्का खुम्चाएर हत्केलाहरु माथि तिर फर्काएर घुडाँ माथि राख्ने ।
५. औंलाहरु ज्ञान मुद्रामा राख्ने ।
६. आँखा बन्द गरेर सारा शरिर शिथिल बनाउने ।

भस्त्रिका प्राणायाम (Inhalation deeply-exhalation deeply)

- दुवै नाकबाट गहिरो श्वास लिने र पुरै श्वासलाई बाहिर फाल्ने ।
- श्वास भित्र लिने बित्तिकै बाहिर फाल्ने । श्वास लिँदा पेट फुल्छ र श्वास छोड्दा पेट खुम्चेर भित्र जान्छ ।
- बिना कुनै तनाव हल्का जोडसँग श्वास भित्र लिने लगत्तै जोडसँग पेटलाई खुम्चाउँदै श्वासलाई फाल्ने ।
- श्वास लिने.. श्वास फाल्ने.. श्वास लिने.. श्वास फाल्ने.. यो प्रक्रिया पाँच चक्रसम्म गर्ने ।

नोट: असजिलो महसुस भएमा अभ्यास रोकेर आराम गर्ने ।

चन्द्रवेदि प्राणायाम (Left Nostril Breathing)

- दाहिने हातका औंलाहरुले नाकको दाहिने प्वाललाई बन्द गर्ने ।
- देब्रे हातका औंलाहरु ज्ञान मुद्रामा नै राख्ने ।
- नाकको देब्रे प्वालबाट आराम संग श्वासलाई भित्र सम्म खिच्ने ।
- श्वास लिइसकेपछि नाकको देब्रे प्वाललाई बन्द गर्ने र श्वास लाई दाहिने प्वालबाट फाल्ने ।
- नाकको देब्रे प्वालबाट श्वास लिने र दाहिनेबाट फाल्ने गरेपछि एक चक्र पूरा हुन्छ ।

नोट: कुनै अष्टारो महसुस भएमा अभ्यास रोकेर आराम गर्ने ।

नाडीशुद्धि प्राणायाम (Alternate Nostril Breathing)

- दाहिने हातका चोर औंला र माथी औंलाहरुलाई खुम्चाउने र बाँकी औंलाहरु सिधा राख्ने (यसलाई नासीका मुद्रा भनिन्छ) ।
- नासिका मुद्रा बनाएपछि बुढी औंला नाकको दायाँ भागमा तथा साहिली र कान्छी औंला नाकको बाँयाभागमा पर्ने गरेर नाक समाउने ।
- बायाँ हात ज्ञान मुद्रामा घुँडामाथि राख्ने ।
- विस्तारै दुवै नासिकाबाट श्वास लिने र लगत्तै दाहिने हातको बुढी औंलाले दाहिने नासिकालाई बन्द गर्ने । त्यसपछि श्वास देब्रे नासिकाबाट बाहिर फाल्ने ।
- देब्रे नासिकाबाट श्वास बाहिर फालेपछि विस्तारै देब्रे नासिका बाटै श्वास लिने । श्वास लिइसकेपछि दाहिने हातका अन्तिम दुई औंलाहरुले देब्रे नासिकालाई बन्द गर्ने र श्वास दाहिनेबाट बाहिर फाल्ने ।
- श्वास दाहिने नासिकाबाट बाहिर फालेपछि पुनः दाहिने नासिकाबाट श्वास भित्र लिने, अनि देब्रेबाट छोड्ने ।
- देब्रे नासिकाबाट लिएको श्वास दाहिने नासिकाबाट बाहिर फालेपछि र दाहिने नासिकाबाट भित्र लिएको श्वास देब्रे नासिकाबाट बाहिर फालेपछि एक चक्र पूरा हुन्छ ।

उज्जयी प्राणायाम

- श्वास नलीलाई हल्का खुम्चाउने नाकबाट श्वास लिने ।
- श्वास भित्र लिँदा मधुरो घुरेको जस्तो आवाज निस्कन्छ ।
- ठीक ढङ्गले अभ्यास भएको छ भने पेट हल्का खुम्चिरहन्छ ।
- सुरु सुरुमा अभ्यास गर्दा खोकी लाग्न सक्छ । अभ्यासलाई निरन्तरता दिँदा बन्द हुन्छ ।
- आरामपूर्वक लामो श्वास लिने ।
- श्वास भित्र लिइसकेपछि घाँटीलाई हलुका बनाउने र श्वास भित्र नरोकिकन नाकबाट बाहिर फाल्ने ।
- श्वास लिएर बाहिर फालेपछि एक चक्र पूरा हुन्छ ।

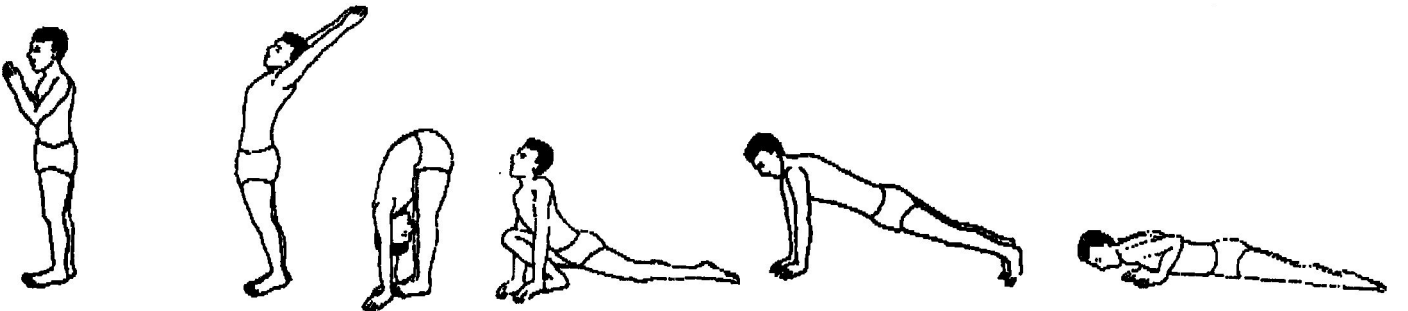
भ्रामरी प्राणायाम

- हातहरु मथि उठाएर कुहिनाहरु खुम्चाउने र चोर औँलाले दुवैकान थुन्ने र अन्य बाँकी औँलाहरु खुम्चाएर राख्ने ।
 - ओठ हल्का रुपमा बन्द गरि राख्ने तर दाँतहरु नजोडिकन राख्ने । जिब्रोको टुप्पाले माथी छुने ।
 - विस्तारै नाकबाट श्वास लिने ।
 - अब विस्तारै माहुरीको आवाज (म.....म.....म....) निकाल्दै श्वासलाई फाल्दै जाने ।
 - सम्पूर्ण श्वास बाहिर फाले पछि एक चक्र पूरा हुन्छ ।
- नोट: सुतेर नगर्ने/कानको संक्रमण भएको बेला नगर्ने । ❀

सूर्य नमस्कार व्यायाम

५-१० राउण्ड गर्ने

जम्मा समय: १०-२० मिनेट



(१) ॐ मित्राय नमः

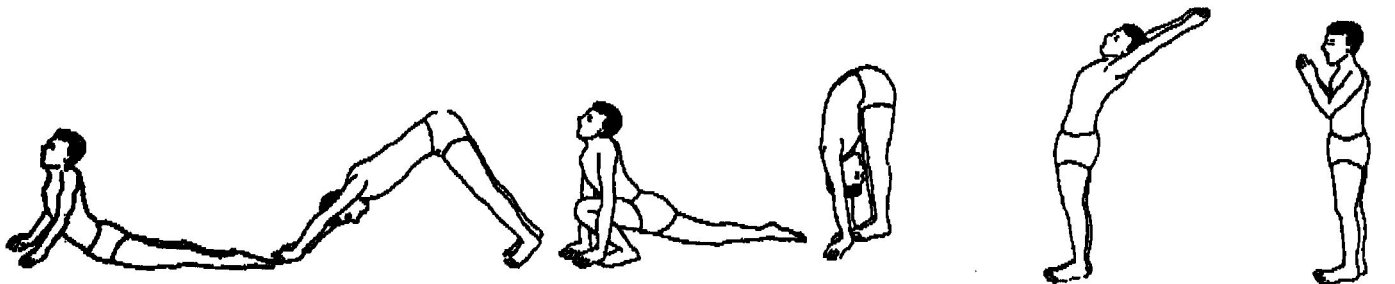
(२) ॐ रपये नमः

(३) ॐ सूर्याय नमः

(४) ॐ भानवे नमः

(५) ॐ खगाय नमः

(६) ॐ पुत्रणाम नमः



(७) ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

(८) ॐ मरिचय नमः

(९) ॐ आदित्याय नमः

(१०) ॐ सावित्रे नमः

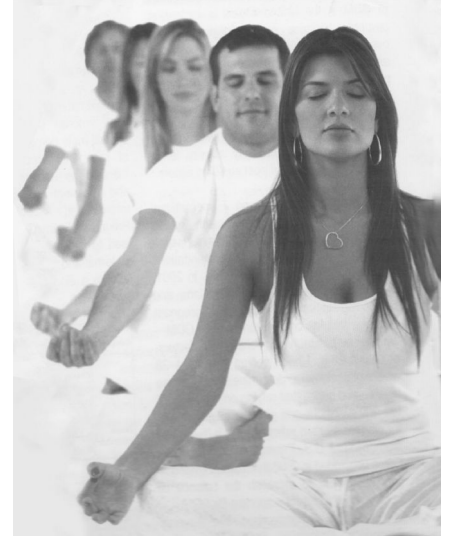
(११) ॐ अर्काय नमः

(१२) ॐ भास्कराय नमः

हृदय सञ्जीवनी ध्यान (स्वस्थ मुटुकालागि ध्यान)

जम्मा समय: ४५-६० मिनेट

- शुरुवात :**
- सजिलो आसनमा बस्नु होस् । आखाँ बन्द गर्नुहोस् । मनलाई श्वास प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । ३ पल्ट ओउम् उच्चारण गरी ध्यानको शुरुवात गर्नुहोस् ।
- प्रथम चरण :**
- **Abdominal Breathing:** श्वास भित्र भर्दै पेट फुलाउनुहोस् । प्रश्वास बाहिर फ्याक्दै पेट खुम्चाउनुहोस् । श्वास लिन र छाड्ने लयबद्ध रूपमा गर्नुहोस् । (३ मिनेट)
 - **Chest Breathing:** श्वास भित्र भर्दै छातीको मध्येभागलाई फुलाउने अनि प्रश्वास बाहिर फ्याक्दै सो भागलाई खुम्चाउने गर्नुहोस् । (३ मिनेट)
 - **Shoulder Breathing:** श्वास भित्र भर्दै छातीको माथिल्लो भाग र कुमलाई फुलाउनुहोस् । प्रश्वास बाहिर फ्याक्दै छातीको माथिल्लो भाग र कुमलाई खुम्चाउनुहोस् । (३ मिनेट)
- दोस्रो चरण :**
- **कपालभाति :** नाभिलाई केन्द्र मानेर प्रश्वासलाई जोडसँग बाहिर फाल्नुहोस् । श्वासलिन कुरामा ध्यानदिनुहोस् फ्याक्ने कुरामा मात्र ध्यानदिनुहोस् । आफ्नो शारीरिक क्षमता अनुसार क्रमिक रूपमा बढाउँदै जानुहोस् । (५ मिनेट)
- तेस्रो चरण :**
- **आनापान साधना:** आईरहेको चिसो श्वास र गर्ईरहेको तातो प्रश्वासलाई नाकको अगिल्लो भागमा हेर्नुहोस् र अनुभव गर्नुहोस् । श्वासलाई लामो पनि नबनाउनुहोस्, छोटो पनि नबनाउनुहोस् । जस्तो आउँछ आई रहोस् जस्तो जान्छ गर्ईरहोस् । केवल साक्षी बनेर हेर्नुहोस् । (१० मिनेट)
- चौथो चरण :**
- **साक्षी साधना:** मनलाई पूर्णत स्वतन्त्र गरिदिनु होस् । तपाईंको भित्र र बाहिर जे जस्ता घटना घटिरहेका छन् तिनलाई साक्षी बनेर हेर्नुहोस् । घटना कथा नबनाउनु होस् । बाहिर चरा कराई रहेकाछन्, मोटरको हर्न बजिरहेको छ, अन्य विविध आवाज आईरहेको छ, भित्र मनमा विभिन्न विचारहरु आईरहेका छन्, शरीरमा भिन्न भिन्न अनुभूति भईरहेको छ । सम्पूर्ण गतिविधि प्रति साक्षी हुनुहोस् । कुनै पनि घटनालाई कथा नबनाउनु होस् । राम्रो छ ठीक छ, नराम्रो छ ठीक छ, केवल हरेक घटना प्रति होस पूर्वक साक्षी बन्नुहोस् । (१० मिनेट)
- पाँचौं चरण :**
- **संकल्प साधना :** यो ध्यान र प्राणायामको शक्तिद्वारा मुटु रोग ठीक पार्ने अभ्यास हो । भित्री आखाँले छाती भित्र आफ्नो मुटु चलिरहेको, रक्तनलीहरुमा रक्तसञ्चार भइरहेको दृष्यको चिन्तन गर्नुहोस् । रक्तनलीहरु सफा र मुटु स्वस्थ रहेको चिन्तन गर्नुहोस् । गहिरो श्वास लिनुहोस् र लामो श्वास फाल्नुहोस् । श्वास भित्र लिंदा शरीर भित्र शक्ति प्रवेश गरेको अनुभव गर्नुहोस् । श्वास बाहिर फाल्दा श्वासको साथसाथै रोग बाहिर निस्किएर रक्तनली अझ सफा र मुटु अझ बलियो र स्वस्थ भएको दृष्य चिन्तन र साधना गर्नुहोस् । यस अभ्यासलाई आनन्द अनुभव हुँदा सम्म कायम राख्नुहोस् । (१० मिनेट)
- अन्त्य :**
- शरीर निर्मल भई रहेछ, मन निर्मल भईरहेको । नराम्रो कुराले मन आत्तिने र राम्रो कुराले मात्तिने मनोरोग समाप्त भएको छ । आनन्द बर्षिरहेको छ । परमात्मालाई धन्यवाद दिनुहोस् । यो आनन्दमयी क्षणमा पवित्र प्रार्थना गर्नुहोस् ।
“जीव, जीवन र जगतको कल्याण होस् ॥
जीव, जीवन र जगतको मङ्गल होस् । ॥
सबै स्वस्थ हुन् । सबै आनन्दित हुन् ।
सबै स्वस्थ हुन् । सबै सुखी हुन् ॥”
 - ३ पल्ट ओउम् उच्चारण गरी ध्यानको अन्त्य गर्नुहोस् ।



स्वस्थ दिनचर्या र आहार PLAN - A

समय	गतिविधि र आहार
५:०० बिहान	उठने र प्रार्थना गर्ने ।
५-५:३० बिहान	२ गिलास (आधा लिटर) पानी पिउने । नित्य कर्म गर्ने ।
५:३०-७:०० बिहान	मर्निङ वाक, व्यायाम/सूर्य नमस्कार, स्नान गर्ने अनि प्राणायाम र ध्यान
७:००-७:३० बिहान नास्ता	दुध/चिया/मेथी भिजाएका पानी, बदाम, ओखर, अंकुरित गेडागुडी, फलफूल
७:००-९:०० बिहान	पढ्ने, लेख्ने
९:००-१०:०० बिहान लन्च	भात, दाल, तरकारी, हरियो सलाद, दहि
१:००-२:०० दिउँसो	चिया/कफी/हलुका नास्ता
५:००-७:०० साँझ	फलफूल खाने, आराम गर्ने, किताव पढ्ने
७:००-८:०० राती डिनर	रोटी, दाल, हरियो तरकारी, सलाद, फलफूल
८:००-९:०० राती	टि.भी., रेडियो सुन्ने, किताव पढ्ने
१०:०० राती	दुध वा पानी पिउने, प्रार्थना गर्ने र सुत्ने ।

PLAN - B

समय	गतिविधि र आहार
५:०० बिहान	उठने र प्रार्थना गर्ने
५-५:३० बिहान	२ गिलास (आधा लिटर) पानी पिउने । नित्य कर्म गर्ने ।
५:३०-७:०० बिहान	मर्निङ वाक, व्यायाम/सूर्य नमस्कार, स्नान गर्ने अनि प्राणायाम र ध्यान
७:००-९:०० बिहान ब्रेकफास्ट	अखवार पढ्ने, रेडियो सुन्ने । चिया/कफी/दुध/जुस/ कर्न फ्लेक्स/पाउरोटी/रोटी/अण्डा काजु, बदाम, ओखर, आलस हरियो सलाद, फलफूल, दही
१:००-२:०० दिउँसो लन्च	भात, दाल, तरकारी, हरियो सलाद, फलफूल
४:००-५:०० साँझ	चिया/कफी
५:००-७:०० राती	आराम गर्ने, किताव पढ्ने
७:००-८:०० राती डिनर	रोटी, दाल, हरियो तरकारी, सलाद, फलफूल
८:००-९:०० राती	टि.भी., रेडियो सुन्ने, किताव पढ्ने
१०:०० राती	दुध वा पानी पिउने, प्रार्थना गर्ने र सुत्ने ।

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, फर्सी, भाण्टा
- अण्डा
- काजु, ओखर, पेस्ता, बदाम

ग) प्रशस्त मात्रामा खान हुने

- चामल, गहुँ, मकै, आलु, पाउरोटी
- चिया, कफी
- हरियो सागपात (सिमी, बोडीबाहेक)
- फलफूलहरू
- गाजर
- काँक्रो (मिर्गौला पत्थरी छ भने खान हुँदैन)

मिर्गौला पत्थरी भएकाहरूका लागि खाना

खान नहुने (बेफाइदा गर्ने)

Oxalate धेरै भएको

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

Uric acid र Purine धेरै भएको

१. काउली
२. फर्सी
३. च्याउ
४. भाण्टा

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
११. गहतको दाल

रगत पातलो पार्ने औषधिलाई असर पार्ने खाना

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

औषधिको असर घटाउँछ (INR घटाउँछ)

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

औषधिको असर बढाउँछ (INR बढाउँछ)

- रक्सी
- दुखाई कम गर्ने औषधिहरू (Pain Killers)

Nepal Heart Clinic
Dhobighat, Lalitpur
Tel: 5530126, 9849201623

