

गोठ गर्दा, घरवरिपरिको वातावरण सफा राख्दा यी बाट बच्न सकिन्छ भने कतिपय हावा समस्याको कारण हामीमध्ये अधिकांशलाई कुन कुरा सँग भो हो र कुन नराखो हो भन्ने ज्ञान को कमिले भएको छ । एक प्रकारले सोच्ने हो भने दुःख गरेर कमाएको पैशाले हामीले बिष किनेर खाईरहेछौं । यसैले शरीरक कृयाकलापले स्वस्थको निमित्त कति महत्त्व राख्दछ भन्ने पनि हामी कमैलाई ज्ञान छ वा ज्ञान भएर पनि मन छैन वा मन भएतापनि लगान्नै छैन सले गर्दा हामी आफ्नो लक्ष्यबाट टाढा हुदै जाइरह्यौं । यसैले तनावरहित दैनिकीले दीर्घायु जीवनयापन गर्नमा कति महत्त्व राख्दछ भन्ने ज्ञान हामीमध्ये कमैलाई छ । ज्ञान भएतापनि कमजोर मन स्थितिका कारण हानिकारक आनिबानीलाई त्यागेर स्वास्थ्यकर आनिबानिको अनुसरण गर्न सकेका हैनौं । हामीमा लगान्न छैन । फलस्वरूप हामी अधिकांशले स्वस्थ र तनावरहित दिनचर्याको अभ्यास नगर्दा दीर्घायु जीवन भन्ने लक्ष्यदेखि टाढै रहेकाछौं ।

ii) बिभिन्न कारणले गर्दा हामी अस्वास्थ्यकर जीवन बालककालदेखिनै शुरू हुन्छ । जस्तो बच्चा र बाबुआमा दुवैलाई चित्त बुदो र सजिलो छोटो बाटो हामी झनहुँ अपनाउछौं । तयारी चाउचाउ, आलुचिप्स र कुरकुरे जस्ता स्वादिला पत्रु खाद्यपदार्थहरू धेरै बच्चाहरूको टिफिनमा दैनिकी भइसकेको छ । सोझायुक्त व्यपदार्थ र बामा उपलब्ध हुने फलफूलका रस एकप्रकारको इज्जत मानिन्छ । यी वस्तुले मुटु र नसर्ने रोगको शुरुवात सानै उमेरदेखि गर्छन् भन्ने भनेको अत्यन्त अनुसन्धानले देखाएता पनि यो कुराको ज्ञान कमैलाई छ । यसैले वयस्कहरूले गर्ने घृणपान, अत्यधिक मद्यपान र हानिकारक चिल्ला खाद्यपदार्थहरूको प्रयोगले मुटु, कलेजो, गिदी, हडिड र मृगौलो जस्ता अङ्गहरूमा सौंठै प्रभाव पार्दछन् र क्यान्सर रोगका यी मुख्यकारकको रूपमा रहे काछन् भन्ने कमैलाई ज्ञान छ । घृणपान कुनैपनि कारणले लाभदायक मानिदैन भने मादक पदार्थको सेवन नियमित गर्नेलाई १ देखि २ पेज हिवरिक लाभदायक मानिन्छ तापनि यसको मतलब कदापि यो होइन कि मादक पदार्थ कहिल्यै सेवन नगर्नेले यो शुरू गर्नु राम्रो हो । बामा प्याकिङ्ग भएर आएका फलफूल तथा रसमा रासायनिक पदार्थको प्रयोग गरिएको हुदा यि रसायन स्वास्थ्यलाई हानिकारक हुन्छन् भन्ने पनि कमैलाई ज्ञान हुन्छ । घृणपान र मद्यपानका बारेमा सिगरेटका बामा र रक्सीका बोतलमा यी पदार्थले मुटु तथा क्यान्सर रोग हुनसक्छ भन्ने पर्याप्त जानकारी दिईपितापनि मानिसहरू यो देखेनदसै जस्तो गरेर बलियो मनको अभावमा यी वस्तुको प्रयोग गर्ने र आनन्द लिने गर्दछन् ।

स्वस्थ रहन आवश्यक पर्ने प्रयासहरू स स्वस्थ रहने दीर्घ जीवन यापन गर्न सम्भव भएसम्म ताजा हरिया सागसब्जी, फलफूल, बनस्पतिजन्य चिल्लापदार्थ र ताजा फलफूलबाट तयार गरिएका रस प्रयोग गर्न चिकित्सकहरू सल्लाह दिन्छन् । यी पनि भरसक प्राङ्गारिक मलको प्रयोग बाट उत्पादन गरिएका लाभदायक मानिन्छन् । त्यसैले सम्भव भएसम्म धेरै मानिसहरू केही महँगो भएतापनि यस्ता उत्पादनहरू प्रयोग गर्दछन् । चिल्लो पदार्थ मध्ये घिऊ, बोसो तथा रातो मासु हानिकारक मानिन्छन् । यी पदार्थमा हुने चिल्लोले शरीरमा कोलेस्टेरोल बढाउने, फलस्वरूप रक्तचाप बढ्ने र चाँडै मुटुरोग हुने सम्भावना हुन्छ । यी कारणले गर्दा सम्भव भएमा मांसाहारी भन्दा शाकाहारी भोजन बढी लाभदायक मानिन्छ । मासु सँगैनेहरूको निमित्त माछा त्यसमा पनि Salmon, herring, lake trout, sardines, albacore, tuna र mackerel, मा मनग्य Omega 3 हुने भएकाले स्वस्थकर परिष्कार मानिन्छन् । अझ शाकाहारी भोजनमा रमाउन सक्ने हो भने मांसाहारी भन्दा स्वास्थ्यको निमित्त यो निकै लाभदायक मानिन्छ । त्यसैले पश्चिमा मुलुकहरू समेतमा यसले निकै ख्याति प्राप्त गरेको देखिन्छ । नियमित शारीरिक क्रियाकलापले मुटु, दिमाग, मांसपेशिहरू र हडिडहरूमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारेर यिनीहरूलाई स्वस्थ राख्नमा ठूलो मद्दत पुर्‍याउछ । शारीरिक क्रियाकलापका अतिरिक्त हामीलाई sunlight, laughter, food, music, meditation, supplements, affection, playing with pets, sleep, stress reduction and massage जस्ता कृयाकलापले शरीर मा Endorphin, serotonin, oxytocin, Dopamine जस्ता आनन्ददायक हर्मोनहरू बृद्धि गराएर मुटु र सम्पूर्ण शरीरलाई मनग्य फाईदा पुर्‍याउछ । यो पनि स्वास्थ्यको निमित्त अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ । संसारमा धेरै मानिसहरू नियमित योग गरेर आफुलाई स्वस्थ राख्न सफल भइरहेका धेरै उदाहरणहरू छन् । यी सबै हुदाहुदै पनि चिन्ता वा तनावले मानव स्वास्थ्यमा ठूलो भूमिका खेल्दछ । धेरै मानिसले माथिका सबै कुरामा ध्यान दिएतापनि चिन्ताको कारणले मुटुस्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्दछ । त्यसैले योग, ध्यान र ज्ञानले आफुलाई चिन्तामुक्त राख्न छुट्टा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हो ।

केहि लाभदायक प्रयास र सम्भावनाहरू : कल कारखानालाई उर्जाको आवश्यक परे जस्तै हामी शरीरलाई पनि कार्वोहाइड्रेट, प्रोटीन, फ्याट, मिनेरल्स र अन्य माइक्रोन्युट्रियन्टहरूको आवश्यक पर्दछ । स्वस्थ अवस्थामा प्राकृतिक खानपिनबाट यी सबै हामी शरीरमा सन्तुलित रूपमा हुन्छन् भने गलत खानपिन, आहार बिहार र अन्य कतिपय कारणले यी तत्वको सन्तुलन बिग्रन जान्छ । त्यस अवस्थामा हामीलाई सरुवा रोग र मुटु र क्यान्सर लगायत अन्य कतिपय नसर्ने रोग हुन सक्छन् । त्यसकारण यी सन्तुलन बनाई राख्न हामीले आफ्नो दिनचर्या यस प्रकार कायम राख्न सक्छौं ।

१. बाल्यकालमा मानसिक तथा शारीरिक सबै प्रकारको बिकास भइरहेकाले यसबेला कार्वोहाइड्रेट, प्रोटीन, फ्याट, मिनेरल्स र अन्य माइक्रो न्युट्रियन्टहरूको मनग्य आवश्यक पर्दछ । सम्भाव्यताले भ्याइसम्म बच्चालाई यी दिनुहोस् तापनि डढेको तेलमा पकाइएका, रासायनिक पदार्थ हालेर तयार गरिएका ठोस वा ओल खाद्यपदार्थहरू जस्तो बामा आउने फलफूल वा रस, तयारी चाउचाउ र अत्यधिक चिल्लो पदार्थ खादाकदा बाहेक नियमित रूपमा जस्तो स्कूल जाँदा टिफिनको बामा हालेर पठाउने नगर्नुहोस् । सकेसम्म टिफिनमा बच्चालाई घरबाट ताजा खानेकुरा हालेर पठाईदिने गर्नुहोस् । बरु बिहानको केहि मात उबारेर त्यहि हालिदिनुहोस् । तर कुरकुरे, आलुचिप्स र पिजबल जस्ता कुरा सकेसम्म सँग निरुत्साह गर्नुहोस् ।
२. वयस्कहरूले माथि बर्णन गरिएअनुसार आफ्नो दिनचर्या कायम राख्नुहोस् । ४० वर्षको उमेर पछि कमसेकम वर्षमा एक पटक आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षा गराउनुहोस् र चिकित्सकको सल्लाह अनुसार खानपिन गर्नुहोस् सम्भवतमभएसम्म घृणपान र मद्यपान बिल्कुल नगर्नुहोस्, हप्तामा कतितमा ५ दिन शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस्, स्वस्थ खाना खानुहोस्, वजन र रक्तचाप ठिक मात्रामा राख्नुहोस् । वृद्ध सकेसम्म दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम खानुहोस् । वयस्कले आफ्नो शरीरको वजन BMI २० देखि २५ Kg/m² भित्र राख्नुहोस् । यदि तपाईं कोलेस्टेरोल प्रति चिन्तित हुनुहुन्छ भने कम चिल्लो भएका खाद्यपदार्थको सेवन गरेर यसप्रकार लाभान्वित हुनुहोस् ii ।
३. तनाव वर्तमान अवस्थामा वयस्कहरूको निमित्त एक सामान्य घटना जस्तो भइसकेको छ । यसले स्वास्थ्यमा तत्काल गम्भीर प्रभाव पार्दछ भने दीर्घकालिक रूपमा यसले कोलेस्टेरोल, रक्तचाप र मुटुरोगको खतरामा बृद्धि गराउँछ । यसका अतिरिक्त तनावले शरीर बिभिन्न संक्रमणको सिक्कार हुने सम्भावनाहरू हुन्छन् iii । तनाव किन हुन्छ, यसले मुटुरोगलाई कसरि निम्त्याउछ र यसबाट मुक्ति पाउन के गर्न सकिन्छ भन्ने