

## नसर्ने रोग रोकथाममा आयुर्वेद जीवनशैलीको भूमिका

स्वस्थकर आहार, विहार, आचार, आचार रसायन, यम, नियम, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, कोमल मानवीय भावहरु, धारणीय र अधारणीय वेगको सदाचार, हामीले बिर्सन थालेका परम्परागत ज्ञान सीप र प्रविधिको पुनः प्रयोग, दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त तथा स्वस्थवृत्तको पालना आदि नसर्ने रोग रोकथामका महत्वपूर्ण आयामहरु हुन् ।

आजभन्दा तीन दशक अगाडी दुषित खाना र पानीले गर्दा हुने सर्ने रोग ८० प्रतिशत जनसंख्यामा थियो । वर्तमानमा लगभग ७० प्रतिशत जनसंख्यामा अस्तव्यस्त जीवनशैली, शारीरिक व्यायामको कमी, मधुपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन, अस्वस्थकर खानपान, वातावरणीय प्रदुषणले नसर्ने रोग देखिएका छन् । यस्ता रोगहरु दिनानुदिन बढ्दो क्रममा छन् भने नागरिकको स्वास्थ्यमा हुने खर्च पनि बढिरहेको छ । समयमै रोकथामका विधिहरुमा सचेत नहुँदा तथा स्वास्थ्य उपचारमा ध्यान नपुर्याउँदा अकाल मृत्यु हुने दर पनि बढिरहेको छ ।

मुटु र रक्तनलीका रोगहरु, जीर्ण स्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरु, अर्बुद रोग, मधुमेह, नशा र स्नायु सम्बन्धि रोग, रगतमा बोसो बढ्ने, युरिक एसिड, मोटोपना, अनुर्जताजन्य रोगहरु, तनाव, अनिद्रा, मानसिक रोग, हर्मोनको गडबडी, सुक्ष्म पोषक तत्वहरुको अभाव, बाँझोपन, विस्मृति लगायतका थुप्रै नसर्ने रोगहरु वर्तमान समाजलाई गाँजिरहेका स्वास्थ्य समस्याहरु हुन् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा ४१ मिलियन मानिसहरुको नसर्ने रोगका कारण मृत्यु हुने गर्दछ । यसले विश्वव्यापी मृत्युको ७१ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ । यसरी मृत्यु हुनेहरुमा १५ मिलियन ३० देखि ६९ वर्ष उमेर समूहका छन् । विश्वका निम्न तथा मध्यम आय भएका देशहरुमा ८५ प्रतिशत जनसंख्यामा नसर्ने रोगहरुले अकाल मृत्यु हुन्छ । कूल मृत्युको ७७ प्रतिशत मृत्यु पनि निम्न तथा मध्यम आय भएका देशहरुमा मै हुने गर्दछ । मुटु र रक्तनलीका रोगहरुले १७.९ मिलियन, अर्बुद रोगले ९.३ मिलियन, जीर्ण स्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरु ४.१ मिलियन, मधुमेहले १.५ मिलियन, सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनले ७.२ मिलियन, नूनको बढी प्रयोगले ४.१ मिलियन, मधुपानले ३.३ मिलियन र अपर्याप्त शारीरिक व्यायामले १.६ मिलियन मानिसहरुको मृत्यु हुने तथ्याङ्क छ । विश्व आर्थिक फोरमले आगामी २० वर्षमा पाँच प्रमुख नसर्ने रोगहरु जस्तै मुटु र रक्तनलीका रोगहरु, जीर्ण स्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगहरु, अर्बुद रोग, मधुमेह, मानसिक रोग जस्ता नसर्ने रोगहरुले विश्वलाई ४७ ट्रिलियन अमेरिकी डलर व्ययभार

थप्ने अनुमान गरेको छ । लम्ज्व दृण्जट को प्रतिवेदनले नेपालमा १२७ हजार मानिसहरु नसर्ने रोगबाट मृत्युवरण गर्ने गरेको तथ्याङ्क छ जुन राष्ट्रिय मृत्युको ६६ प्रतिशत हिस्सा हो ।

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले दुई प्रमुख उद्देश्य बोकेको छ । स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा र रोगीको रोगपचार । स्वास्थ्य व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्ने विधिहरु नै नसर्ने रोगको रोकथामका प्रमुख कडीहरु हुन् । यी विधिहरुको पालनाले नसर्ने रोगमा रोग उल्ट्याउने रुपमा काम गर्ने तथ्य अनुसन्धानले देखाएको छ ।

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानमा एउटा महत्वपूर्ण सिद्धान्त छ:-

यस्य देशस्य यो जन्तु : तज्जं तस्यौषधं हितम् ॥ अर्थात् जुन स्थानमा मानिस रहन्छ, उसलाई त्यहीं उब्जने/ फले अन्न र जडिबुटी हितकर हुन्छ ।

कृषि प्रधान देशका हामी नेपाली हाम्रो देवभूमीको पवित्र माटोमा उब्जिएको अन्न तेल घ्यू छाडेर पाकेट बन्द र बोतलबन्द तयारी खाना संस्कृति बढेदेखि नै हाम्रा नागरिकहरुमा नसर्ने रोगले अड्डा जमाउन थालेको कुरा हाम्रो स्वास्थ्य तथ्याङ्कमा दिनुनुदिन बढ्दो क्रममा रहेका रोगहरुले प्रमाणित गरिदिएको तथ्य छर्लङ्ग छ ।

हितकर आहार विहार वाला, विचारवान, विषयमा अनासक्त, दानी, समबुद्धियुक्त, सत्यनिष्ठ, क्षमावान र आप्तसेवी व्यक्ति निरोगी रहन्छ, सुखद मति, सुखकारक वचन, सुखकारक कर्म, आफ्नो अधिनको मन, शुद्ध पापरहित बुद्धि, ज्ञानप्राप्ति, तप एवं योगमा तत्पर व्यक्ति दीर्घायु र स्वस्थ हुन्छ,

आहार निद्रा ब्रह्मचर्य हाम्रो स्वस्थ जीवनका तीन प्रमुख खम्बा हुन् । यस प्रति हाम्रा नागरिकहरु उदासीन हुदै जाँदा कुनै समय सभ्य र धनी देशका रोग भनेर चिनिने रोगहरु हाम्रा गाउँघरका गरीब जनतासम्म जरो गाडिसकेका छन् ।

हाम्रो खाना खाने र खाना छनोट गर्ने बानीमा परिवर्तन आएको छ । भोजन कति बेला खाने ? कति बेला के खाने ? कति बेला कति खाने ? ऋतु अनुसारको खाना कसरी खाने ? भनेर हामीलाई पुर्खाले सिकाएको शिक्षालाई हामीले आधुनिक बन्दै गर्दा बिसँदै गएका छौ । विद्यालय र विश्वविद्यालय शिक्षामा त्यस्ता स्वास्थ्य रक्षाका विधिहरु विस्थापित गरेर आधुनिक खाद्यप्रविधिले सिकाएका अस्वस्थकर खाद्य नियमहरुमा नयाँ पुस्तालाई पारङ्गत गराउन लागि परेका छौ ।

आयुर्वेद अनुसार ६ वटै रस भएको भोजन पूर्ण मानिन्छ । ६ रस भन्नाले गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, टर्रो, तितो पर्दछन् । यी सबै रस युक्त भोजन गर्दा पोषणका सबै आयाम जस्तै कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन, खनिजहरु समेटिन्छन् । भोजनले शरीर मात्रै नभई मनको पनि पोषण गछ । खाना खादा पहिला गुलियो त्यसपछि अमिलो, नूनिलो, पिरो, तितो अनि टर्रो स्वाद भएको खाना खानु पर्दछ । हाम्रो चिकित्सा विज्ञानले शुकधान्य (अन्न) , शमीधान्य (गेडागुडी) , मांस, शाक, फल, हरित, जल, गोरस, इक्षु, आहारोपयोगी (तेल, नून र मसलाहरु) लाई आहारमा समावेश गरेको पाईन्छ । धर्तीमाताले दिएको र सूर्यकिरणले सिञ्चित आहार पवित्र र स्वस्थकर मानिन्छ । आहारलाई सात्विक आहार, राजस आहार र तामस आहार भनी वर्गीकरण गरेको पाइन्छ । सात्विक वर्गमा पर्ने आहार शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि सर्वोत्तम मानिएको छ । आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख र प्रीतिलाई बढाउने, रसयुक्त नरम र स्थिर रहने एवं स्वभावतः मनलाई प्रिय आहार अर्थात भोजनका पदार्थहरुलाई सात्विक आहार भनिन्छ । आधा पाकेको, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी, जुठो र अपवित्र भोजनलाई तामस भोजन भनिन्छ । तामसिक वर्गमा पर्ने आहार शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि घातक छन् । आधुनिक खाद्य प्रविधिले “निर्धारित सीमा भित्र” भन्ने शर्तका साथ स्वीकृति प्रदान गर्दा मिसाउन अनुमति दिइने रङ्गाउने पदार्थ, बसाउने पदार्थ, फुलाउने पदार्थ र सुरक्षण पदार्थ अखाद्य वस्तु हुन् । त्यस्ता बोतलबन्द र पाकेटबन्द खानेकुरा कति खाँदा “निर्धारित सीमा भित्र” हुने भन्ने कुराको उत्तर स्वीकृति प्रदान गर्ने विज्ञ वा निकायसित पनि छैन । हाम्रो विज्ञानले त्यस्ता खानालाई तामसी वर्गमा राख्दछ । आधुनिक र व्यस्त जीवनका नाममा स्वास्थ्य रक्षाको मूलमा भूल गर्दै कमाईको दौडमा होड लगाउँदा कालान्तरमा ती अखाद्य तत्वहरु शरीरमा थुप्रिदै जाँदा नसर्ने रोगको शिकार भै आजीवन औषधि सेवन, धननाश र अकाल मृत्युको दुष्चक्रमा हाम्रा नागरिकहरु फँसिरहेका छन् ।

स्वास्थ्यको दृष्टिकोण पुरानो अन्न (कम्तीमा १ वर्ष पुरानो) राम्रो हुन्छ । पहिले पहिले धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर भकारीमा राखिन्थ्यो । दैनिक उपभोग गर्न सकिने खाद्यान्न (नित्यसेवी आहार) भनेर शालीचामल, जौ, मुङ्गको दाल, सीधे नून, दुध, चरण गर्ने पशुपक्षीको मासु, मह, अमला, अनार आदिलाई बताइएको छ । गुन्दुक, सिंकी, मोही, सुकाएका तरकारी, सात्तू, पुवा, सुत्केरी मसाला, सिरिम्ला, खट्टे, मस्यौरा मूलको पानी जस्ता स्वस्थकर परम्परागत खाद्यान्नका परिकार बिसर्दै गएका छौ ।

।

हाम्रो चिकित्सा विज्ञानले स्वस्थकर र उत्तम मानेको चरिचरनमा चरेको, शुद्ध घाँसपात, अन्नको कुँडो खाएको गाइभैसीको दुध उमालेर दारको ठेकीमा दही जमाएर मही पारी तयार पारेको घ्यू सेवनमा त्रासको मानसिकता सिर्जना गरिएको छ । यस्तो घ्यू सेवन नगर्नेहरूलाई भिटामिन डि को कमी, विस्मृति रोग, हाड जोर्नी र नशाको समस्या, हर्मोनमा गडबडी, एलर्जी, अनुर्जताजन्य रोग (अटोइम्युन डिजिज) र प्रजनन तथा यौनकार्यजन्य कमजोरी बढी देखिने गरेको मेरो लामो चिकित्सा अनुभवमा देखेको छु । समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली, आरोग्य नागरिक, खुसी नागरिकको नारा दिने हाम्रो सरकारले भुटन बढी प्रयोग गर्ने नेपाली नागरिकलाई नेपाली माटोमा उब्जेको तोरीको शुद्ध तेल र माथि भनिएको जस्तै घ्यूमा आत्मनिर्भर बनाउन सके नसर्ने रोगको रोकथाममा टेवा पुग्ने मेरो बुझाइ छ ।

खाना पकाउने ठाँउको पवित्रता, पकाउने अन्नको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको मनको पवित्रता, खाना खाने बेला शरीर र वस्त्रको पवित्रता, खाना खाने र पस्किनेबीचको सौमनस्यता, खाना खाइरहँदाको खाने व्यक्तिको मनोशारीरिक अवस्था, खाना खाइसकेपछि पालना गर्नुपर्ने अवस्था जस्ता वैदिक खानपान विधिको सचेतना फैलाउन जरूरी छ ।

दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सद्धृत, आचार रसायन जस्ता आयुर्वेद जीवनशैली अन्तर्गतका विषयहरू विद्यालय शिक्षामा समावेश गरिनुपर्छ ।

हावा दुषित हुनु, पानी दुषित हुनु, माटो दुषित हुनु, समय दुषित हुनु बेलाबेलामा देखिने कोभिड जस्ता असामान्य खालका रोगहरूको विश्वव्यापी संक्रमणका कारण हुन् । यसबाट जोगिन विकास र शहरीकरणका नाममा नेपालको पर्यावरण बिगार्नु हुँदैन । प्रकृतिको अनुपम उपहार हाम्रो देशका ६ ऋतु, जैविक विविधता, भौगोलिक विविधता, अमृतमय पवित्र हावा, पानी, माटो भएको देवभूमिलाई र मातृदेवो भवः, पितृदेवो भवः, आचार्यदेवो भवः, अतिथिदेवो भवः, बसुधैव कुटुम्बकम् को आदर्श बोकेको देशको संस्कृतिलाई जगेर्ना गर्नुपर्दछ ।

शरीर स्वस्थ राख्ने पाँचवटा चूल्होहरू छन् । प्रकृतिको चूल्हो, भान्साको चूल्हो, पेटको चूल्हो, कोषको चूल्हो र मनको चूल्हो विगारेका कारण हाम्रा नागरिकहरू नसर्ने रोगको शिकार हुदै गरेको तथ्य हृदयङ्गम गरि यस्ता चूल्होहरू स्वस्थ राख्ने शिक्षा र सचेतना फैलाउनुपर्छ ।

रासायनिक मल, किटाणु विषाणुनाशक औषधिको प्रयोग, बधुवा पशुपंक्षीका मासु सेवन, दुषित जल जमीनमा पालिएका तथा सुरक्षण औषधि मिसाएर बेचिने माछा, काँचो दुधको घ्यू, मिसावटयुक्त तेल र

खानेकुरा आदि थुप्रै कारणले माथि भनिएका पाँचवटै चूल्हो बिगारिरहेका छन् ।जसले गर्दा नसर्ने रोग त्वात्तै बढेका छन् ।

चलन चल्तीका धेरै उपवासका नियम छन्। दैनिक प्रकृतिको चूल्हो निभ्नुपूर्व साँभको भोजन गर्नुपर्छ। एकादशी, पूर्णिया, मङ्गल चौथी, श्रीस्वस्थानी आदि व्रतका नियम अत्यन्त वैज्ञानिक भएको तथ्य सोधहरुले सिद्ध गरेको छ । स्टिम कोषहरुको निर्माण हुनु, स्नायु प्रणाली ,पेडक्रियाज, आन्द्राको भित्री भित्ताको पुनर्निर्माण हुनु, कोषगत सफाई तीब्र हुनु, शोथजन्य अवस्थामा कमी आउनु, अर्बुदजन्य विषाणु, कोषाणु, किटाणु नष्ट हुनु, मानसिक स्वस्थ्यका लागि चाहिने खुशीका हर्मोन र अन्य राम्रा प्रकारका हार्मोनजन्य परिवर्तन उपवासका फाइदाहरु हुन् ।

शारीरिक व्यायाम नगर्दा पानी तालिएको कुवामा लेउ फोहोरमैला जम्मा भए जस्तै हाम्रो शरीरमा पनि फोहोरमैला जम्मा हुने र रोग लाग्ने कुचक्र शरू हुने भै हामी रोगी हुने गर्दछौ । अतः दैनिक दुई घण्टा शारीरिक व्यायाम गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्दछ । व्यायामको परिभाषा अनुसार पसिना आउनु, श्वासप्रश्वासको गति बढनु, मुटुको धडकन बढनु र व्यायाम सकिएपछि शरीर हल्का महसुश हुनु आवश्यक मानिन्छ । लर्याङ्गलुरुङ्ग गरेर व्यायाम भएको मानिदैन । हाम्रो चिकित्सा विज्ञानले आफ्नो बलको आधा मात्र व्यायाम गर्नुपर्ने मान्यता राख्दछ । आफ्नो शक्ति भन्दा बढी व्यायाम पनि स्वास्थ्यका लागि हानीकारक हुन्छ । दिनदिनै सकारात्मक विषय, महापुरुषका जीवनी, वेद, पुराण, महाभारत, गीता जस्ता आध्यात्म शास्त्रको अध्ययन गर्ने, ध्यान गर्ने , साथीभाई जम्मा पारेर स्वस्थ छलफल एवं चर्चा परिचर्चा गर्ने र आफ्नो विषय विज्ञता भन्दा भिन्न विषय अध्ययन गर्नाले मानसिक व्यायाम हुने गर्दछ । जसले गर्दा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो भै नसर्ने रोग लाग्ने संभावना न्यून हुन्छ ।

हाम्रो शरीरमा जैविक घडी हुन्छ सो घडीको चक्र अनुसार शरीरका घटक उमेर, आहार, दिन र रात्रीको समय, आहार पाचनको अवस्था अनुसार परिवर्तन भैरहेका हुन्छन् । स्वस्थ रहन सो जैविक घडी सम्बन्धमा हेक्का राख्न विद्यालय शिक्षा देखि नै त्यस्ता विषयहरु समावेश गरिनुपर्दछ । आम नागरिकमा त्यस्तो सचेतना फैलाउन सके ऋतु अनुसारका रोग र नसर्ने रोगबाट बचाउन सकिन्छ ।

स्वस्थ रहन ऋतुचर्याको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । ऋतुचर्याका नियम अनुसार गर्नुपर्ने आहार, विहार र आचार सम्बन्धि सचेतना फैलाउन सके समग्र शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव परेर नसर्ने रोग न्यूनीकरणमा टेवा पुग्ने छ । मोटरसाइकल, मोटरगाडीको बेलाबेलामा सर्भिसिङ्ग गरे

जस्तै वसन्त ऋतुमा वमन, वर्षा ऋतुमा बस्ति र शरद ऋतुमा विरेचन गराउँदा हाम्रो शरीरको सर्भिसिङ्ग भै रोग लाग्ने संभावना न्यून हुन्छ । मोटरसाइकल मोटरगाडीमा ईन्धन भराउँदा गुणस्तरीय ईन्धन बेच्ने पेट्रोल चयन गरे जस्तै हाम्रो शरीरको ईन्धन रुपमा काम गर्ने खाना चयन गर्दा पनि माथि भनिएका आहारका नियम पालना गर्न सके हामी अस्पताल धाउनुपर्ने अवस्था आउँदैन ।

पश्चिमाहरुको सिको गरेर आसनलाई मात्र योग ठानेर योग गर्न पल्केका हामी आसन गर्नु पहिले यम र नियम कति पालना गरेर योगासन गरेका छौं भनेर आत्मसमीक्षा गर्नुपर्छ । यम भनेको अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रहका नियम पालन गर्नु हो भने नियम भनेको शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधानको पालना गर्नु हो । नियम र यमले हामीलाई क्रमशः व्यक्तिगत र सामाजिक अनुशासन सिकाउँदछन् । यी दुई भित्र उल्लेखित अनुशासन पालन पश्चात गरिने आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान जस्ता अष्टाङ्ग योगका विधिहरुको वास्तविक फल प्राप्त भै शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा सुधार आई हामीलाई आरोग्यता प्राप्त हुन्छ ।

दया, माया, करुणा, सहानुभूति, इमान्दारीता, परोपकारीता, त्याग, सेवा, श्रद्धा, स्नेह, भक्ति, शान्ति, अहिंसा, अनुकम्पा, सरलता, सहजता, निर्मलता, विनम्रता, आदर, हृदयको विशालता जस्ता सात्विक तथा कोमल मानवीय भावहरु भएको मानिस सधैं स्वस्थ हुन्छ ।

हाम्रो शरीरमा १३ वटा अधारणीय वेग छन् । मूत्रवेग, पुरीषवेग, शुक्रवेग, अधोवायुवेग, छर्दिवेग, क्षवथुवेग, उद्गारवेग, जृम्भावेग, क्षुधावेग, तृष्णावेग, अश्रुवेग, निद्रावेग, श्रमवेग, अधारणीय वेग हुन् । शारीरिक र मानसिक रुपले स्वस्थ रहन यी वेग धारण गर्नुहुँदैन । लोभ, क्रोध, भय, शोक, अभिमान, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिकामवासना, अभिध्या, मात्सर्य धारणीय वेग हुन । यी नकारात्मक मानसिक भावहरु भएकाले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो राख्न यी भावहरुबाट टाढै रहनु श्रेयष्कर हुन्छ ।

मूलको पानी, परम्परागत खाना, वैदिक खानापिन विधि, नेपाली घ्यू र तेल, परम्परागत खाना, व्यक्तिगत र सामाजिक संस्कृति, संस्कृत भाषा, पूजापाठ, वरपिपलशमी चौतारी संस्कृति हामीले बिर्सन थालेका परम्परागत ज्ञान, सीप र प्रविधि हुन् । यिनीहरुको जगेर्ना गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक र वातावरणीय स्वास्थ्य रक्षामा यी महत्वपूर्ण छन् । स्वास्थ्य व्यवस्थापनका लागि मनको व्यवस्थापन, जिब्रोको व्यवस्थापन र वाणीको व्यवस्थापन महत्वपूर्ण हुन्छ ।

पीडामुक्त जीवन, राम्रो आवाज र अनुहारमा कान्ति, शरीरमा राम्रो चयअपचय ( मेटाबोलिजम ), शरीरमा बल, राम्रो भोक, भोजनमा रुची, राम्रो पाचन क्षमता, मिठो निद्रा, राम्रो सपना, बिहान उठ्दा शरीरमा स्फूर्ति, बिना कष्ट अधोवायु, दिशा, पिसाव, र शुक्रको निष्काशन मन, बुद्धि र इन्द्रियमा खुशी विषयगत स्वस्थ जीवनका लक्षण हुन् । यदि हामीमा यी लक्षण छन भने हामी स्वस्थ छौ भन्ने थाहा हुन्छ । कुनै प्रयोगशाला, अस्पताल वा चिकित्सकसित परीक्षण गराइराख्नुपर्ने जरुरत पर्दैन ।

अन्तमा,

बिहान ब्रह्ममसहूर्त वा सूर्योदयभन्दा ९६ मिनेट पहिला उठ्ने बानी बसालौ । ब्रह्ममुहूर्तमा तोकिएका साधना गरौ । बेलुकाको खाना सूर्यास्तपूर्व खाने बानी को विकास गरौ । बेलुका ९ बजे सुत्ने बानी बसालौ । बेलुकाको खानापछि आधा घण्टा चङ्गमण गरौ । सुत्नुपूर्व नित्य एक अध्याय गीता पाठ गरौ । दिनको दूई घण्टा शारीरिक व्यायामका लागि समय निकलौ । धुम्रपान मद्यपान र सूतीजन्य पदार्थको त्याग गरौ । सात्विक भोजन गरौ । बजारि खाना तथा बोटलबन्द गुलिया पेय सेवन नगरौ। भान्सामा शुद्ध नेपाली तोरीको तेल र उमालेको दुध दारको ठेकिमा दही जमाएर तयार पारेको घ्यु प्रयोग गरौ । धेरैबेर उमालेको चिल्लो पदार्थमा तयार पारेको परिकार सेवन नगरौ । शुद्ध प्राकृतिक खानाको मात्र प्रयोग गरौ । विद्यालय जाने बालबालिकालाई घरमै तयार पारेको शुद्ध प्राकृतिक खाजा पठाउने गरौ । सकारात्मक सोचको बानी बसालौ । आफूसँग भएको वस्तुमा रमाउने गरौ। भूत र भविष्यको चिन्तामा सोचमग्न हुनुभन्दा वर्तमानमा रमाउने बानी बसालौ । आपसमा सौमनस्यता कायम गरौ । मातृदेवो भवः, पितृदेवो भवः, आचार्यदेवो भवः, अतिथिदेवो भवः, बसुधैव कुटुम्बकम् को आदर्शलाई आत्मसात् गरौ । सधै इमानदारीता र परोपकारीतालाई अबलम्बन गरौ । सामाजिक सञ्जालको दाश नबनौ । बिहान सात बजे देखि नौ बजे सम्मको समयमा एक घण्टा घाम तापौ । प्राङ्गारिक मल प्रयोग गरिएको खेतीको अन्न, तरकारी र सागपात तथा चरिचरनमा चरेको पशुपंक्षीको मासु, अण्डा, दुध, दही, घ्यूको प्रयोग गर्ने बानी बसालौ । आफ्नो सुनलाई फलाम र अर्काको फलामलाई सुन देख्ने मानसिकताको अन्त्य गरि हाम्रा पुर्खाले आर्जेका परम्परागत स्वास्थ्य रक्षाका मौलिक विधिहरुको जगेर्ना गर्न हरेक नागरिकको स्तरबाट लागौ । निरोगी सुखी र खुशी भएर बाँचौ ।

सर्वे सन्तु निरामयाः

डा बुद्धि प्रसाद पौडेल

वरिष्ठ कन्सल्टेण्ट आयुर्वेद विज्ञ

आयुर्वेद अस्पताल नरदेवी

९८५१०९३६५५

**[aatreya.ayurveda.nepal@gmail.com](mailto:aatreya.ayurveda.nepal@gmail.com)**