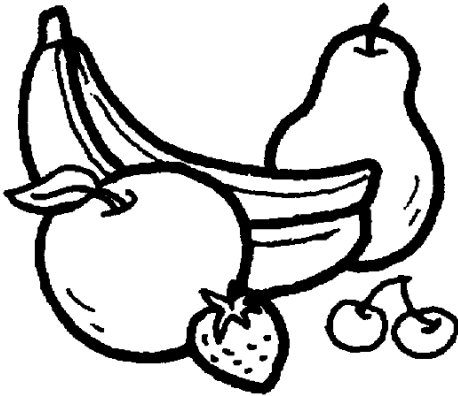


९ डक्टर

सूत्रहरु



- \* खाना विस्तारै चपाउनुहोस् ।
- \* सुत्ने समयमा खाने वानी नराखौं ।
- \* खाना अघि नै पानी पिउने गरौं ।
- \* पेटको आरामको निम्ति अनआवश्यक समयमा खाने नगरौं ।



डक्टर

पौष्टिक तत्व

वैज्ञानिक र डक्टरहरुले शाकाहारी खाना नै  
खान सल्लाह दिन्छन् ।

## किन?

हृदयघाट, उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा रगत संचालनमा  
आइपने समस्याहरुबाट सुरक्षित राख्छ ।

### शाकाहारी खानाका अन्य विशेषताहरु

- शरिरलाई चाहिने समस्त पौष्टिक तत्वको समावेश ।
- मासाहारी खानाले हामीलाई छिटै वृद्ध बनाउदछ ।
- जनावरहरु प्रति दूरव्याभार हुनबाट रोक्दछ ।

### उचित खाना

चामल, गहुँ इत्यादि

फलफूल

तरकारी

गेडागुडी

बदाम

### अनुचित खाना

गरम मसला

चकलेट

आइस कृम

कोका कोला

चाउचाउ तथा बिस्कुट

# डक्टर

# व्ययाम

## 30

मिनेट दैनिक



ढ्यथ्याढ्म शरररको नशा बनाउनुको साथै  
मजबुत गर्दछ ।

ढ्यथ्याढ्म शरररको अनआवश्यक फोहोर  
पसना मारुत बाहिर नरकाल्छ ।

ढ्यथ्याढ्म हामीलाई तन्दरुस्त राखी खुसी  
बनाउछ ।

ढ्यथ्याढ्म कुरानु तथा रोगसँग लड्छ ।

ढ्यथ्याढ्म हँडाई, ठौड, तथा सार्कल  
चलमउनु समावेश हुन्छन् ।

ढ्यथ्याढ्म खेलकूदमा प्रतिस्पर्धाले चोटपटक  
लाग्न सक्छ, प्रतिशोधको भावना पनि उत्पन्न हुन  
सक्छ ।

शरिरले आफनो काम गर्न दैनिक  
करिव १० गिलास पानी शरिरबाट नष्ट  
गर्दछ ।

दैनिक ६-८ कप पानी पीउने वानी  
बसालौं । गर्मी भए अझ बढी खायौं ।

**स्वच्छ पानी** नै खाने गरौं ।

यदि पानीको श्रोत जनावर हिँड्ने वा जनावरले  
पानी खाने ठाऊ भए पानी उमालेर खाऔं ।

यदि खाने समयमा पानी खाएमा यसले हाम्रो  
पेटलाई राम्रोसँग आवश्यक कार्य गर्न दिदैन  
। अतः खाना खान केहि समय अघि नै पानी  
पिउने वानी बसालौं र खाना खाएको एक  
घण्टा पछि मात्र पानी पीउने गरौं ।

# डक्टर पानी

हाम्रो शरिर  
७०%

पानी हो



# डक्टर सूर्यको प्रकाश

दैनिक ३० देखि ४५ मिनेट सूर्यको प्रकाशमा  
बस्न विशेषज्ञहरुले सुझाव दिएका छन् ।

## तर यी कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु होला

- पानी प्रयाप्त पिउनुहोस् ।
- तेलको प्रयोग कम गर्नुहोस तथा  
चकलेट तथा अन्य गुलियो खानेकुरा  
कम गर्नुहोस, यसले रक्त संचारमा  
सहयोग पुऱ्याउछ ।
- हल्का (पातलो) लुगा लगाउनुहोस ।





# सूर्यको प्रकाश

- ब्याकटेरीया तथा किटाणु नष्ट गर्दछ
- छालामा भिटामिन डी बनाउछ
- हाम्रो मुटु तथा शरिर स्वस्थ बनाइ हामीलाई खुसी

राख्दछ ।

- रातमा मिठो निद्रा सुत्न सकिन्छ ।



# डक्टर संयम





## संयम भनेको के हो

- ▲ शरिरलाई हानि गर्ने तथा राम्रो स्वाद भएको, राम्रो वासना भएको तथा हेर्दा पनि राम्रो देखिने हानिकारक वर्गका खानेकुरा त्याग्नु ।
- ▲ ती वर्गका खाना रोज्नु जसको अत्याधिक प्रयोगले पनि हाम्रो शरिरलाई कुनै समस्या नपुऱ्याउन ।

# डक्टर स्वच्छ हावा

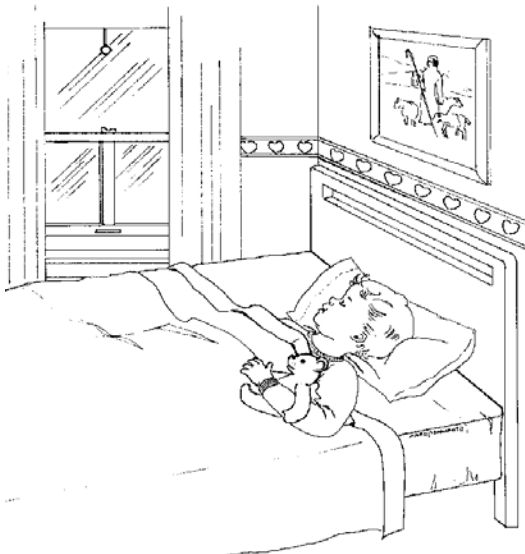


हामी खाना नखाई हप्तौ सम्म बाचन सक्छौ,  
पानी विना दिनौसम्म बाचन सक्छौ तर हावा  
विना केहि मिनेट मात्र बाचन सक्छौ ।

- ❖ धुम्रपानले हावा दुसित पार्दछ ।
- ❖ स्वच्छ हावा भित्र आउनलाई कोठाको  
झ्यालहरु खुलै राखौ ।
- ❖ घरको छेउमा रहेका फोहोर सफा गरौ ।
- ❖ घरको छेउमा पानी जम्न नदेऔ ।

**बाहिरको हावा  
सफा र स्वच्छ हुन्छ**

घुम्ने, खेल्ने वा गफ गर्ने जस्ता  
क्रियाकलापले राती ढिलासम्म जाग्ने  
नगरौं ।

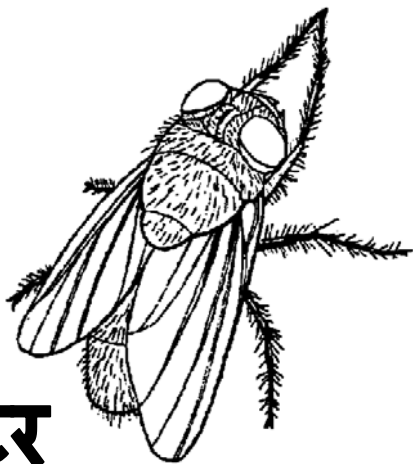


डक्टर  
**आराम**

# उत्कृस्त निद्रा

- मध्य रात १२ बजे भन्दा पहिलेको निद्रा उत्कृस्त मानिन्छ । अतः छिटै सुत्ने गरौं ।
- खाना खाएको ३ घण्टाभित्र नसुतौं, यसले पेटले गर्ने पाचन प्रणालीमा बाधा पुऱ्याउँछ ।
- यसले दिमाग स्वच्छ राखी स्कूल तथा काममा ध्यान पुऱ्याई, सिक्न तथा राम्रो व्याभार राख्न सहयोग गर्छ ।

हामीले किटाणुहरुलाई र  
ब्याक्टेरियाहरु नदेखेता पनि तिनीहरु  
उपस्थित हुन्छन् ।



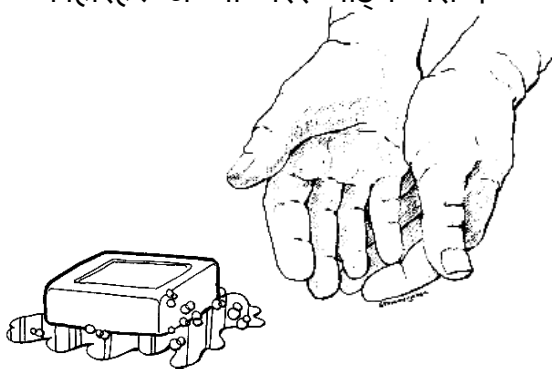
**डक्टर**

**सरसफाई**



# असल बानी

- प्रत्यक घरमा शौचालय हुनुपर्छ ।
- शौचालयको प्रयोग पछि साबुनले हात धुनु पर्छ ।
- जनावरलाई छोएपछि हात धुने गरौं ।
- उब्रिएका खाना निच्छित ठाउँमा फालौं ।
- खोकने समयमा हातले मुख छौपाँ ।
- फोहोरहरु जम्मा गरेर गाड्ने गरौं ।



**डक्टर**  
**परमेश्वरमा**  
**विश्वास**



**परमेश्वरले** हामीलाई माया गर्नुहुन्छ, उहाँ  
हामी सधैँ स्वच्छ र खुशी भएको चाहनुहुन्छ।

**परमेश्वरले** हामीलाई बचाउनुहुन्छ।

**परमेश्वरले** हामीलाई चँगाई गर्नुहुन्छ ।

**परमेश्वरले** हामीलाई आराम दिनुहुन्छ ।



“परमप्रभु विगत समयमा हामीकहाँ यसो  
भन्दै देखा पर्नुभयो: सधैँभरि रहने प्रेमले  
मैले तँलाई प्रेम गरेको छु । मैले तँलाई  
दया गरी खिँचेको छु ।”

**यर्मिया ३१:३**