



Lifestyle To Be Healthy At All Age

सम्पूर्ण उमेरमा स्वास्थ्य
रहने जिवनशैली





विषय सुची



परिभाषा



विषय



पेज नं.



तपाईंलाई सम्पूर्ण उमेरमा स्वस्थ रहन मद्दत गर्ने कही सिद्धान्तहरू

२

स्वास्थ्य जिवनशैलीका फाईदाहरू

६

माथीका कुनै दुई फाईदाहरू जिवनशैलीमा लागु गर्नका लागि

७

व्यवहारीक सुभावाहरू



परिभाषा

सबै उमेरमा स्वस्थ रहनका लागि मानवहरूले आफ्नो सम्पूर्ण जीवनकालभरि आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक कल्याणलाई प्रवर्द्धन गर्न र कायम राख्न अपनाउने व्यवहार, छनोट र बानीहरूलाई जनाउँछ। जीवनको लागि यो दृष्टिकोणले रोग रोक्न, जीवनको समग्र गुणस्तर बढाउन र दीर्घायु प्रवर्द्धन गर्न सक्रिय उपायहरू दिन्छ। यसले दैनिक जीवनका विभिन्न पक्षहरू समावेश गर्दछ जस्तै आहार, शारीरिक गतिविधि, निद्रा, तनाव व्यवस्थापन, सामाजिक अन्तरक्रिया, र स्वास्थ्य सेवा अभ्यासहरू। जीवनको हरेक चरणमा उचित स्वास्थ्य कायम राख्न सन्तुलित पोषण, नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा, भावनात्मक कल्याण जस्तै बानीहरू अपनाउनु पर्छ। धुम्रपान र अत्यधिक मदिरा सेवनबाट बच्ने। यसले निवारक स्वास्थ्य सेवा, मानसिक स्वास्थ्य, र बलियो सामाजिक समर्थन सञ्जाल कायम राख्न पनि जोड दिन्छ। सबै उमेरहरूमा स्वस्थ जीवनशैलीको उद्देश्य उच्च गुणस्तरको जीवन प्रवर्द्धन गर्ने, दीर्घकालीन रोगहरूबाट बच्ने र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरूको जोखिमलाई कम गर्ने उद्देश्य हो।



तपाईंलाई हरेक उमेरमा स्वस्थ रहन मद्दत गर्ने कही सिद्धान्तहरू

१ सन्तुलित आहार

- ★ विभिन्न प्रकारका फलफूल, सागसब्जी, सम्पूर्ण अन्न, प्रोटीन, मिटाभिन र उचित बोसो युक्त आहार उपभोग गर्नुहोस्।
- ★ धेरै मात्रामा खानेकुरा खान नियन्त्रण गर्नुहोस्।
- ★ प्रशोधित खानेकुरा, चिनीयुक्त खाजा, र अत्यधिक सोडियम सेवनलाई सीमित गर्नुहोस्।

उचित बोसो, मिठाई
र नुन

मासु, माछा, अण्डा,
ओट्स, दूध, दही,
चीज र अनाज

फलफूल र
तरकारी

२ हाइड्रेटेड रहनुहोस्

- ★ राम्रोसँग हाइड्रेटेड रहन दिनभरि प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।
- ★ चिनीयुक्त पेय पदार्थ र क्याफिनको अत्यधिक सेवन सीमित गर्नुहोस्।



३ नियमित व्यायाम गर्नुहोस्

- ★ कार्डियोभास्कुलर व्यायामको मिश्रणमा संलग्न हुनुहोस् (जस्तै, हिड्ने, दौड्ने, पौडी खेल्ने), बल तालिम, र लचिलोपन अभ्यास।



- ★ कम्तिमा १५० मिनेटको मध्यम-तीव्रता

एरोबिक गतिविधि वा हप्ताको ७५ मिनेटको बलियो-तीव्रता एरोबिक गतिविधिको लागि लक्ष्य राख्नुहोस्, साथसाथै हप्तामा दुई वा बढी दिन मांसपेशी बलियो बनाउने गतिविधिहरू गर्नुहोस्।

४ पर्याप्त सुत्नुहोस्

- ★ हरेक रात ७-९ घण्टा गुणस्तरीय निद्राको लागि लक्ष्य राख्नुहोस्।
- ★ सुत्ने समय तालिका बनाउनुहोस् र आरामदायी सुत्ने समय तालिका पालना गर्नुहोस्।



५ समय तथा तनाव व्यवस्थापन

- ★ ध्यान, गहिरो सास फेर्न, योग, वा माइन्डफुलनेस जस्ता तनाव कम गर्ने अभ्यासहरू गर्नुहोस्।
- ★ सम्पूर्ण कामहरूको लागि उचित समयको व्यवस्थापन गर्नुहोस्।



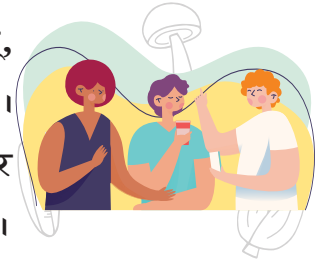
६ धुम्रपान तथा अल्कोहल नगर्नुहोस्

- ★ धुम्रपान वा सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग पूरै बन्द गर्नुहोस्।
- ★ रक्सी पिउन सके सम्म बन्द गर्नुहोस्, यसले मानसिक तथा लिभर सम्बन्धि रोग निम्त्याउछ।



७ सामाजिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस्

- ★ बलियो सामाजिक समर्थन राख्नुहोस्, सामाजिक गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस्।
- ★ साथीहरू र परिवारसँग समय बिताउनुहोस् र आवश्यक पर्दा सहयोग खोज्नुहोस् / गर्नुहोस्।



८ मानसिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस्

- ★ पढाइ, पजलहरू, नयाँ सीपहरू सिक्ने, वा शौक लिने जस्ता गतिविधिहरूमा संलग्न भएर आफ्नो मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्नुहोस्।



९ सुरक्षा सावधानीहरू

- ★ सवारीसाधन चलाउदा अनिवार्य रूपमा सिट बेल्ट वा हेलमेट प्रयोग गर्नुहोस्।
- ★ तपाईंले सहभागी हुने कुनै पनि शारीरिक गतिविधि वा खेलकुदका लागि सुरक्षा दिशानिर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।



१० स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस्

- ★ तपाईंको उमेर र लिङ्गको लागि स्वस्थ दायरा भित्र बडी मास इन्डेक्स (BMI) को लागि लक्ष्य राख्नुहोस्।
- ★ चरम डाइटिङको सट्टा समग्र स्वास्थ्य र फिटनेसमा ध्यान दिनुहोस्।



११ मानसिक र भावनात्मक रूपमा स्वस्थ रहनुहोस्

- ★ आत्म-हेरचाह अभ्यास गर्नुहोस् र यदि तपाईं मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू वा भावनात्मक चुनौतीहरूसँग संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने मद्दत खोज्नुहोस्।



स्वास्थ्य जिवनशैलीका फाईदाहरू

१ सुधारिएको शारीरिक स्वास्थ्य

- ★ एक स्वस्थ जीवनशैलीले हृदय रोग, टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, र केहि प्रकारको क्यान्सर जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिमबाट बचाउने सक्छ।
- ★ उचित आहार र नियमित व्यायामको माध्यमबाट स्वस्थ तौल कायम गर्नाले मोटोपना र मोटोपन सम्बन्धि स्वास्थ्य समस्याहरू रोक्न मद्दत गर्दछ।
- ★ राम्रो सन्तुलित आहार र नियमित शारीरिक गतिविधिले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन सक्छ, यसले तपाईंको शरीरलाई संक्रमण र रोगहरूसंग लड्न सजिलो बनाउँछ।



२ उन्नत मानसिक स्वास्थ्य

- ★ व्यायाम, विश्राम, र माइन्डफुलनेस सहित प्रभावकारी तनाव व्यवस्थापन प्रविधिहरूले तपाईंलाई जीवनका चुनौतीहरूसँग अझ प्रभावकारी रूपमा सामना गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- ★ शारीरिक गतिविधिले एन्डोर्फिन रिलीज गर्छ, जसले तपाईंको मुडलाई बढावा दिन सक्छ र अवसाद र चिन्ताको लक्षणहरू कम गर्न सक्छ।
- ★ सन्तुलित आहार र नियमित व्यायाम सहितको स्वस्थ जीवनशैलीले मस्तिष्क स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ र उमेर बढ्दै जाँदा संज्ञानात्मक गिरावटको जोखिमलाई कम गर्न सक्छ।



३ बढेको ऊर्जा स्तर

- ★ पोषणयुक्त खानेकुरा र नियमित व्यायामले दिनभरि दिगो ऊर्जा स्तर प्रदान गर्दछ, थकानको भावना कम गर्दछ।



४ स्वस्थ बुढ्यौली

- ★ एक स्वस्थ जीवनशैलीले तपाईंलाई सुन्दरतापूर्वक उमेर, गतिशीलता कायम राख्न र उमेर-सम्बन्धित अवस्थाहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।



५ गुणस्तरीय निद्रा र दीर्घायु

- ★ स्वस्थ जीवनशैलीले राम्रो निद्राको ढाँचालाई बढावा दिन्छ, तपाईंको निद्राको गुणस्तर र अवधि सुधार गर्दछ।

- ★ एक स्वस्थ जीवनशैलीले दीर्घकालीन रोगहरू र जीवनशैली - सम्बन्धित अवस्थाहरूबाट अकाल मृत्युको जोखिम कम गरेर तपाईंको आयु बढाउन सक्छ।



६ उन्नत जीवनको गुणस्तर

- ★ राम्रो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, र ऊर्जा स्तरहरूले जीवनको समग्र गुणस्तर सुधार गर्न योगदान दिन्छ।
- ★ तपाईं धेरै गतिविधिहरू र शौकहरूमा संलग्न हुन सक्नुहुन्छ जुन तपाईंले रमाइलो गर्नुहुन्छ र तपाईंको उमेरको रूपमा स्वतन्त्रता कायम राख्न सक्नुहुन्छ।



७ आर्थिक बचत

- ★ दीर्घकालीन रोगहरू रोक्न र स्वास्थ्य सेवा लागत घटाएर, एक स्वस्थ जीवनशैलीले तपाईंलाई लामो समयसम्म पैसा बचत गर्न सक्छ।



माथीका फाईदाहरू जिवनशैलीमा लागू गर्नका लागि
व्यवहारिक सुझावहरू

१ पौष्टिक आहार

- ★ समय अगावै आफ्नो खानाको योजना बनाउनुहोस् र विभिन्न ताजा फलफूल र तरकारीहरू समावेश गर्नुहोस्।
- ★ बिस्तारै चिनियुक्त खाजा र प्रशोधित खानाको सेवन कम गर्नुहोस्।
- ★ खाना पछि बीच-बीचमा स्वस्थ खाजाहरू सजिलैसँग उपलब्ध राख्नुहोस्।
- ★ भाग नियन्त्रणमा मद्दत गर्न साना प्लेटहरू र कचौराहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- ★ सूचित छनौटहरू गर्न पोषण लेबलहरूको बारेमा आफैलाई शिक्षित गर्नुहोस्।



२ नियमित शारीरिक गतिविधि

- ★ आफूलाई रमाइलो गर्ने शारीरिक गतिविधिहरू फेला पार्नुहोस्, चाहे त्यो नाच होस्, पैदल यात्रा होस् वा खेलकुद होस्।
- ★ तपाईंको दैनिक दिनचर्यामा व्यायाम समावेश गर्नुहोस् जस्तै लिफ्टको सट्टा सिढीहरू लिनुहोस् वा छोटो कामको लागि हिड्ने बानी बसाल्नुहोस्।
- ★ प्राप्त योग्य फिटनेस लक्ष्यहरू पालना गर्नुहोस् र तपाईंको प्रगति ट्र्याक गर्नुहोस्।
- ★ उत्प्रेरित रहनको लागि साथीसँग काम गर्ने वा समाजमा सामेल हुने विचार गर्नुहोस्।
- ★ आवागमनलाई आफ्नो सामाजिक गतिविधिहरूको एक भाग बनाउनुहोस्, जस्तै साथी वा परिवारको सदस्यसँग हिड्न जानुहोस्।





BHUTANESE COMMUNITY IN NEBRASKA



bcnebraska.org