



विजया दशमी स्वास्थ्य निर्देशिका

चाडपर्वको रमाइलोसँगै आफू र परिवारको स्वास्थ्य कसरी जोगाउने?

बडादर्श र हाम्रो स्वास्थ्य

सचेत खानपान



खानपानमा नियन्त्रण

मासु, चिल्लो र पिरोको सन्तुलित प्रयोग गरौं ।

नियमित दिनचर्या

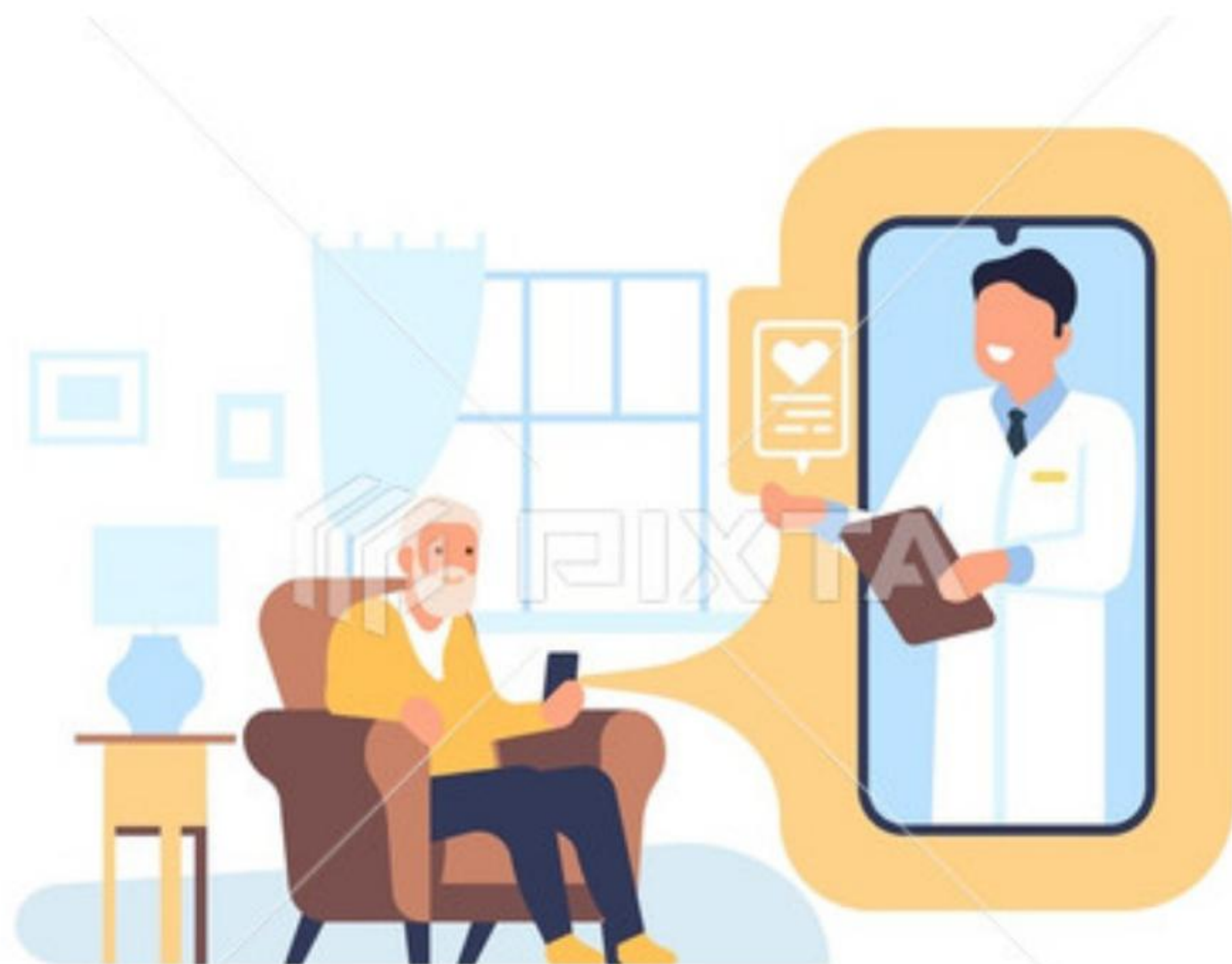
समयमै खाने र पर्याप्त आराम गर्ने बानी बसालौं ।

विशेष हेरचाह

पुरानो रोग भएका बिरामीले विशेष सावधानी अपनाऔं ।



मुटुका बिरामीका लागि टिप्स



pixtastock.com - 98469617



नुन र चिल्लो कम गर्ने

तरकारी वा मासु पकाउँदा ज्यादै कम तेल-नुन प्रयोग गर्नुहोस् ।



रातो मासु सीमित गर्ने

खसीको मासुको सट्टा कुखुराको मासु वा माछा छान्नुहोस् ।



नियमित औषधि

बुड प्रेसर र मुटुको औषधि खान समयमै नबिर्सनुहोस् ।

फ्याटी लिभरमा सावधानी



रक्सी र पेय पदार्थ बन्द

रक्सी र चिसो पेय (Cold Drinks) बाट पूर्ण रूपमा टाढा रहनुहोस् ।



ताजा तरकारी र फलफूल

थालीमा मासुभन्दा हरियो सागपात र काँक्रो बढाउनुहोस् ।



राति ढिलो नखाने

बेलुका छिट्टै खाएर १५ मिनेट हल्का हिँडुल गर्नुहोस् ।



मिर्गौलाका बिरामीले ध्यान दिने



प्रोटिन नियन्त्रण

डाक्टरले तोकेको मात्राभन्दा बढी मासु नखानुहोस् ।



पानीको सही मात्रा

चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र पानी पिउनुहोस् ।



प्याक गरिएका खानेकुरा बन्द

ससेज वा भुजुका जस्ता नुनिला खानेकुरा नखानुहोस् ।

बालबालिकाको विशेष सुरक्षा



मिठाई र चकलेट कम

अत्यधिक मिठाईले पेट खराब गर्ने र दाँत बिग्रने डर हुन्छ ।



बासी खाना नदिने

धेरै दिन राखिएको मासु वा खुला खानेकुरा नदिनुहोस् ।



साबुनपानीले हात धुने

टीका लगाउनु अघि र खाजा खानु अघि हात धुन लगाउनुहोस् ।



रोकथामका मुख्य ४ नियम



सन्तुलित थाली

आधा भाग सागपात र सलाद,
एकचौथाई भाग मात्र मासु ।



सही भण्डारण

मासु धेरै दिन नराख्ने, राम्ररी पकाएर
मात्र खाने ।



प्रशस्त पानी

दिनमा कम्तीमा २ देखि ३ लिटर सफा
पानी पिउने ।

दैनिक व्यायाम

बिहान हल्का व्यायाम वा ३० मिनेट
हिँडुल गर्ने ।

नेपाल सरकारको आपतकालीन सेवा

आकस्मिक सम्पर्क नम्बरहरू



Health
Yaad Aayo
Your Health Assistant



१०२
एम्बुलेन्स सेवा



१००
नेपाल प्रहरी



१०१
दमकल सेवा



१०३
ट्राफिक प्रहरी



तपाईंको घरदैलोको भरपर्दो स्वास्थ्य साथी

हेल्थ याद आयो (Health Yaad Aayo)

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्: +९७७-९८०९३२४४८९



Website
HealthYaadAayo.com



Facebook
fb.com/HealthYaadAayo



Instagram
instagram.com/HealthYaadAayo



LinkedIn
linkedin.com/company/health-yaad-aayo



YouTube
youtube.com/@healthyaadaayo



TikTok & X
@healthyaadaayo

Image Sources



<https://www.nomadadventuretreks.com/wp-content/uploads/2025/08/Dashain-Feast.webp>

Source: www.nomadadventuretreks.com



<https://en.pimg.jp/098/469/613/1/98469613.jpg>

Source: www.pixtastock.com



<http://www.beautybites.org/wp-content/uploads/2016/03/high-fiber-salad-DSC09618-1.jpg>

Source: www.beautybites.org



<https://media.istockphoto.com/id/1196234930/photo/protection-treatment-prevention-and-patronage-health-in-nephrology-in-kidneys-health-against.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=gRslwtB8O-Ww1GXpAQiGJro3vOB8ffUKMpb1jsOrlx8=>

Source: www.istockphoto.com



https://media.istockphoto.com/id/1413728674/vector/cute-little-girl-presenting-healthy-diet-options-vector-cartoon.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=ru9C_MbSomVMLbcC_7drYfpkktVfA6p473F9DFMIKtc=

Source: www.istockphoto.com



https://www.icrc.org/sites/default/files/styles/desktop_full/public/document/image/hcid-nepal-riot-12-december.jpg.webp?h=2e976bc2&itok=ZUT2pFWz

Source: www.icrc.org