

# महिलास्वास्थ्य हाम्रो बुझाइमा



उच्चस्तरीय गुणात्मक शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको उपभोग गर्न पाउनु महिलाको अधिकार हो । महिलाहरूको जीवनस्वास्थ्य र सबै प्रकारका सार्वजनिक एवम् व्यक्तिगत क्रियाकलापमा समान सहभागिताका लागि यस किसिमको अधिकार महिलाहरूलाई अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । महिला स्वस्थ हुनका लागि मानसिक, सामाजिक र शारीरिक रूपले स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ । यसमा उनलाई सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक परिवेशका साथसाथै जैविक संरचनाले पनि प्रभाव पार्दछ । स्वास्थ्य र संवृद्धि धेरै महिलाहरूका लागि अप्ठ्यारो विषय बन्न पुगेको छ । महिलालाई उच्चस्तरीय स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्नका लागि व्यवधानका रूपमा समाजमा व्याप्त महिला र पुरुषका बीचमा रहेको असमानताका साथै विभिन्न भौगोलिक, सामाजिक, वर्गीय, आदिवासी जनजाति समूहहरूका महिला-महिलाबीचको असमानता रहेको छ । (बेइजिङ्ग कार्ययोजना, पेज नं. ८९)

## महिलास्वास्थ्य हाम्रो बुझाइमा

विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार “स्वास्थ्य भनेको कुनै पनि व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक रूपमा पूर्ण स्वस्थ अनुभूति गर्न सक्ने अवस्था हो। महिलास्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि महिलामा रोग वा अन्य कुनै पनि दुर्बलता नभएको स्थिति नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपले स्वस्थ रहन र हिंसामुक्त भएर सुरक्षित जीवनयापन गर्न सक्ने अवस्था हो।” त्यसैले महिला-स्वास्थ्य भनेको पनि रोग नहुनु मात्र नभई, महिलाको शरीर, दिमाग र आत्मा स्वस्थ हुनु हो, उनी बाँच्ने र उनले काम गर्ने परिवेश स्वस्थ हुनु हो। हामी महिलाको स्वास्थ्यमा हामी बाँचेको सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक परिवेशहरूले प्रभाव पार्दछन्। हाम्रो समाजमा रहेका पुरुष र महिलाबीच भएका आधारभूत असमानताहरूले गर्दा नै हामी महिलाहरूलाई रोग लाग्न सक्ने र हाम्रो स्वास्थ्य कमजोर हुने खतरा भइरहन्छ। त्यसका अतिरिक्त हामीले गर्भधारणका बेला र बच्चा जन्माएका बेलामा हामीलाई विशेष सहयोग र हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ। समाजमा महिला र पुरुषका बीचमा विद्यमान असमानताले हाम्रो देशमा हामी महिलाले विशेष हेरचाह तथा स्याहार पाउनुको साटो भन्ने विभेद र हेला खपिरहेका हुन्छौं। यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पारिरहेको छ।

## महिलाको स्वास्थ्यसँग जोडिएका सामाजिक-सांस्कृतिक सवालहरू

हाम्रो मुलुकमा महिलालाई दोस्रो दर्जाको नागरिकसरह व्यवहार गरिन्छ। हामीहरूलाई सबै अधिकारबाट समेत वञ्चित गरिएको छ। हामीहरूलाई सानै उमेरदेखि सबै ठाउँमा विभेद गरिएको हुन्छ। खानपिन तथा औषधी उपचारमा समेत विभेद गरिन्छ। फलस्वरूप हामीहरू सानैदेखि कमजोर भई हुर्कन बाध्य हुन्छौं। त्यसैले हाम्रो देशमा हामी महिलाहरू कुपोषणको शिकारमा परेका हुन्छौं।

हाम्रो समाजमा हामी महिलाहरूका लागि स्वस्थ जीवनको स्थितिमा पुग्न त्यति सजिलो छैन। पुरुष प्रधान समाजमा हामी दोस्रो दर्जामा स्थापित छौं। समाजले हामीलाई हेर्ने दृष्टिकोण विभेदकारी छ। समाजले हामीले गर्ने काम छुट्टाएको छ। हाम्रो कामलाई उत्पादनमूलक काम मानिँदैन। हाम्रो कामलाई मूल्य दिइँदैन। हामी महिलाहरूले गर्ने कामको समय अवधि बढी छ। त्यसमाथि हाम्रो कामको प्रकृति निहुरेर र लामो समयसम्म टुकुक्क बसेर गर्ने खालका हुन्छन्। यस्तो खालको कामको प्रकृतिले हाम्रो स्वास्थ्यलाई प्रभाव पारेको छ।

महिलालाई हेर्ने समाजको विभेदकारी दृष्टिकोणका कारण हामी महिलाहरूले जन्मैदेखि

नै विभेद खप्नु पर्दछ । छोरी जन्माउने आमा र छोरा जन्माउने आमामा भेदभाव गरिन्छ । यसले आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छ । शिशु, छोरी भएकै कारण जन्मेदेखि नै भेदभावको शिकार बन्दछिन् । यसले उनको विकास, स्वास्थ्य आदि सबैमा नकारात्मक असर पार्दछ । उनको सम्मानमा ठेस पुग्दछ । उनको आत्मविश्वास कमजोर हुन्छ । उनी कमजोर किशोरीका रूपमा विकसित हुँदै जान्छिन् । उनले आफूमाथि भइरहेका विभिन्न प्रकारका हिंसाहरूको प्रतिकार गर्न सकिदैनन् । अझ समाज र परिवारमा रहेका विभेदपूर्ण मान्यताहरूले उनीमाथि विभिन्न प्रकारका हिंसाहरू थोपरिरहन्छन् । कमजोर महिलाले आफूमाथि भइरहेको हिंसाको प्रतिकार



गर्न नसक्ने भएकाले हिंसा गर्नेलाई हिंसा गर्न थप बल मिल्दछ । उनीमाथि किशोरी अवस्थामा, वयस्क अवस्थामा तथा प्रौढ अवस्थामा समेत विभिन्न तहबाट हिंसा भइरहन्छ, र यसले उनको व्यक्तित्व तथा स्वास्थ्यमा असर पार्दछ ।

हामी महिलाहरूलाई जन्मेदेखि नै आफ्ना लागि नभई अरूका लागि बाँच्न सिकाइन्छ । हाम्रो रूपका आधारमा हाम्रो गुणको मापन हुन्छ । बाल्यकालदेखि हाम्रो जीवनका हरेक चरणमा हामी कस्ता देखिन्छौं, हाम्रो रङ्ग कस्तो छ ? रूप कस्तो छ ? आदि चर्चाको विषय बन्दछ । हामीलाई जहिले पनि हाम्रा साथी, छिमेकी, दिदीबहिनीहरूसँग तुलना गरिन्छ । हामीलाई राम्री, नराम्री, काली, गोरी, अग्ली, होची आदि विभिन्न विशेषणद्वारा विभूषित गरिन्छ । यसप्रकारका व्यवहारहरूले हामीलाई जीवनभर सदैव एउटा सौन्दर्य प्रतियोगितामा उभिरहेको प्रतियोगी बनाउँछन् । हामी यसप्रकारको जीवनपर्यन्त चल्ने सौन्दर्य प्रतियोगितामा उभिन चाहन्छौं, चाहँदैनौं भन्ने बारेमा हामीलाई कसैले सोध्दैन र सोध्नु आवश्यक पनि ठान्दैन । हाम्रा बारेमा अरूले नै निर्णय गर्दछन् ।

हामी हुर्कने क्रममा हामीलाई आहा ! नानी त कति राम्री, चिटिक्क परेकी ! लुगा पनि कस्तो चट्ट परेको, जिउमा मिलेको, सुहाएको आदि भन्ने गरिन्छ भने हामीसँग हुर्कने हाम्रा दाजुभाइलाई बाबु त कस्तो बलियो, फुर्तिलो

आदि भन्ने गरिन्छ । यस्ता सन्देशहरूका कारणले हाम्रा काम, व्यवहार, गुण र बुद्धिबाट भन्दा हाम्रो रूपबाट हामीलाई परिभाषित गर्ने काम हुन्छ । यस्ता कुराहरू हाम्रा सञ्चार माध्यमहरू, हाम्रा साथीहरू, समुदाय, घर सबैतिरबाट हुन्छ । हाम्रो सोचाइमा पनि यही किसिमका अवधारणाहरू विकास हुँदै जान्छ । जसले गर्दा हामीले पनि आफ्नो शरीरप्रति यसतै धारणा बनाउन पुग्दछौं ।

यदि हामीलाई हाम्रो रङ, रूप, शारीरिक बनोटका कारणले कसैले होच्याएको छ, खिल्ली उडाएको छ भने हामी आफै पनि आफ्नो शरीरलाई माया नगरी हेला गर्न थाल्दछौं । कतिपय स्थितिमा हाम्रा शरीरका केही अङ्गहरूलाई घृणासमेत गर्न थाल्दछौं । आफ्नो रङ मन पराउन छोड्छौं । आफ्नो शरीरलाई अरु कुनै व्यक्ति जसलाई समाजले राम्रिको संज्ञा दिएको छ वा कुनै मोडेलसँग दाँज्नु थाल्छौं । आफ्नो शरीर उसको जस्तो बनाउन चाहन्छौं । त्यसका लागि विभिन्न खतरनाक उपायहरू पनि अपनाउन पुग्दछौं । हाम्रो आफ्नो शरीरमाथि अन्याय गर्न थाल्दछौं । जस्तै: मोटी देखिएँ भनी खाना नखाने, थोरै खाने, ऊर्जा दिने पदार्थ नखाने, शरीरका विभिन्न भागका रौंहरू उखेल्ने, विभिन्न थरीका क्रिमहरू प्रयोग गर्ने, चुरोट खाने, रक्सी खाने आदि गर्न थाल्दछौं । हामीलाई कसैले राम्रि भनेमा फुरुङ्ग परी उनीहरूले फकाउँदैमा फकिने, यौनशोषणको शिकारमा



पर्ने आदि हुन्छौं । यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

हाम्रो शरीर कस्तो हुनुपर्दछ भन्ने बारेमा हाम्रो धारणा बनाउनमा सञ्चार जगतले पनि ठूलो भूमिका खेल्दछ । फिल्म, गीत, विज्ञापन आदिले पनि महिलाहरूको रूप, रङ र शृङ्गार नै महिलाहरूको गुण हो, विशेषता हो, यो महिलाहरूका लागि एकदम आवश्यक छ भन्ने जस्ता भ्रम फैलाउने काम हुन्छ । त्यसै गरी विभिन्न खाले सौन्दर्य सामग्री निर्माण गर्ने कम्पनी, सौन्दर्यको सेवा दिने सङ्घ तथा संस्थाहरूले एउटा कुनै व्यक्तिलाई राम्रिको नमुना बनाउँछन् र कोसिस गरे सबै त्यस्तै बन्न सक्दछन् भन्ने भ्रम फैलाउँछन् । उक्त भ्रममा

परेर हामी महिलाहरू जस्तोसुकै जोखिम मोल्न पनि तयार हुन्छौं । यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्ष असर पार्दछ र पारिरहेको छ । यस किसिमको भूमिकालाई हामी सबै महिलाले बुझ्नु जरुरी छ ।

हामी जस्तो छौं, जे छौं, जस्तो प्रकारको हाम्रो शरीर छ त्यसलाई हामीले माया गर्नुपर्दछ । आफ्नो शरीरका बारेमा सकारात्मक बन्नुपर्दछ । हामी काली, गोरी, अग्ली, होची, मोटी, दुब्ली, हाम्रो स्तन ठूलो, सानो आदि जे भए पनि हाम्रो शरीर हाम्रै हो । हाम्रो शरीर हाम्रा शरीरका सबै भागहरू मिलेर बनेको हुन्छ । हाम्रो शरीरका देखिने नदेखिने भागहरू एवम् दिमाग सबै एक अर्कामा सम्बन्धित हुन्छ । तर समाजमा यस्ता धेरै तत्त्वहरू छन् जसले हामीलाई हाम्रो आफ्नै शरीरबाट टाढा राखेका छन् । त्यस्ता तत्त्वहरूले हाम्रो शरीर र दिमागलाई नजिक ल्याउन दिँदैनन् । ती तत्त्वहरूलाई विश्लेषण गरी हामीले हाम्रो शरीरलाई माया गर्नु आवश्यक छ । हामीले हाम्रो शरीरलाई माया त्यस अवस्थामा गर्न सक्दछौं जब हामी हाम्रा वरिपरि रहेका हामीलाई र हाम्रो शरीरलाई असर पार्ने तत्त्वहरूको विश्लेषण गर्न सक्छौं । हाम्रो सोचाइलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू केलाएर पन्छाउन सक्छौं ।

विश्वास छ यो अध्यायले हामी सम्पूर्ण महिलाहरूलाई ती तत्त्वहरूको विश्लेषण गर्दै

आफूले पहिला बनाएको आफ्नो शरीरप्रतिको दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न मद्दत पुऱ्याउने छ । यसपछि हामी सबै हाम्रो शरीरलाई माया गर्न सुरु गच्छौं । आफ्नो शरीर जस्तो छ त्यसमा गर्व गर्ने छौं । गर्न थाल्ने छौं ।

## हाम्रो शरीर र सुन्दरता

हाम्रो शारीरिक बनोट, हाम्रो नाकनक्साको बनोट, हाम्रो छालाको रङ आदि प्रकृतिद्वारा निर्मित हुन्छ । ती कुराहरू हामीले भनेअनुसारका हुँदैनन् । तैपनि हामी सानैदेखि हाम्रो नाकनक्सा, शरीरको बनोट र रङका कारण चिन्तित हुन्छौं । आ—आफ्नो तरिकाले हामी कसरी राम्री देखिन सक्छौं, त्यसको पछाडि लाग्न थाल्छौं । आफू काली भएका कारण, आफू मोटी भएका कारण वा अन्य यस्तै कारणहरूले आफ्नो विवाह नहुने हो कि ? केटाले मन नपराउने हो कि ? भन्ने अवधारणा बनाउँछौं । अनि त्यस्तै अन्य विभिन्न कारणहरूले भोकै बस्ने, राम्रो नखाने, विभिन्न थरीका गोरो बनाउने क्रिम आदि प्रसाधन प्रयोग गरेर हामीले आफ्नो शरीरलाई राम्रो पार्नेको नाउँमा दुःख दिन्छौं । के गर्दा राम्री देखिन्छौं भन्ने बारेमा हामी सधैं चिन्तित हुन्छौं ।

वास्तवमा हाम्रो शरीर जस्तो छ त्यो हाम्रो हो; यसलाई अरूले चाहेजस्तो बनाउने कार्य हाम्रो नियन्त्रणमा हुँदैन भन्नेबारे हामी बिसन्ध्यौं र अरूको जस्तो भएन भनेर पीर गच्छौं । हामी

सुन्दरतालाई ध्यान दिन्छौं । तर स्वास्थ्य राम्रो हुनुपर्छ भन्ने कुरा बिसर्छौं । सुन्दरताको परिभाषाभित्र जीउडाल चट्ट परेकी, नाक नक्शा मिलेकी, रूप रङ्ग मेल खानुपर्ने जस्ता कुराहरूमा बढी ध्यान दिन्छौं ।

आफूलाई मन पराउने केटाले आफू कस्ती भएमा मन पराउँछ, कस्ती भयो भने मन पराउँदैन भनेर पीर गरिरहन्छौं । आफूलाई मन लागे पनि नलागे पनि आफ्नो श्रीमान् वा अन्य मन पराउने मानिसले चाहेजस्तो बन्न कोसिस गर्दछौं । सधैंभरि आफ्ना लागि नभई अरूका लागि बाँच्ने कोसिस गर्छौं ।

**“यदि मलाई कसैले साँच्चिकै माया गर्छ भने म जस्तो छु त्यस्तै रूपमा माया गर्छ भन्ने कुरा हामी बिसर्छौं ।”**

महिला राम्री देखिनुपर्छ, पुरुषलाई मन पर्ने खालको लुगा लगाउनुपर्छ, पुरुषलाई मन पर्ने खालको शरीर हुनुपर्छ जस्ता कुराहरू हाम्रो समाजमा मात्र होइन विश्वमा समेत सामान्य नै बन्न पुगेका छन् । विभिन्न खालका सञ्चार सामग्रीहरूले पनि यही कुराहरू दोहोर्‍याइरहेका छन् । महिलाको सुन्दरता (पुरुषले चाहेजस्तो) लाई बजारको वस्तु बनाइन्छ । पुरुषका लागि मनोरन्जनको आवश्यक वस्तुका रूपमा महिलालाई प्रस्तुत गरिन्छ । यसप्रकारले महिला मनोरन्जनको वस्तु बन्छिन् ।



निष्कर्षमा भन्दा हामी महिलालाई सधैंभरि मनोरन्जनको साधनका रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ । सञ्चार, सामाजिक सोचाइ र व्यवहार आदि सबैले सधैंभरि हामीलाई आफ्नो शरीरको सुन्दरता (अरूले चाहेजस्तो) का सम्बन्धमा संवेदनशील बनाउँछ । यसले हाम्रो आत्मविश्वासमा असर पार्दछ ।

### **हाम्रो खाना र वातावरण**

खाना हाम्रो जीवनका लागि अति आवश्यक छ । खाना विना हामी बाँच्न सक्दैनौं । हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो खानामा भर पर्दछ । खाना नभएमा हामी बढ्न सक्दैनौं, काम गर्न सक्दैनौं । खाना यस्तो चीज हो जसले हामीलाई हाम्रा साथी, परिवार, समुदाय, संस्कृति तथा सामाजिक जीवनसँग सम्बन्ध

राख्दछ । हामी जहाँ गए पनि आफ्नो स्वादअनुसारको खान चाहन्छौं । आफूलाई बानी परेको खाना हामीलाई सबभन्दा मीठो लाग्छ, त्यही खान चाहन्छौं । आफूलाई मन लागेको, मीठो लागेको चीज खान पायौं भने हामी खुसी हुन्छौं ।

खाना खान पाउनु हाम्रो अधिकार हो । तर अपसोच हाम्रो देशमा अहिले पनि हजारौं मानिसहरू भोकमरी र दीर्घ कुपोषणका साथ बाँच्न बाध्य छन् । त्यसभित्र पनि हामी महिला समाजमा विद्यमान विभेद, सामाजिक संरचना र कुसंस्कारका कारण भन्ने बढी कुपोषण र भोकमरीका साथ बाँच्न बाध्य छौं ।

आवश्यकताअनुसारको पेटभरि तागतिलो र सन्तुलित खान पाउनु हाम्रो अधिकार हो । तर विभिन्न कारणले हाम्रा ती अधिकारहरू सुनिश्चित गरिएका छैनन् ।

हामी बहुसङ्ख्यक महिलाहरू किसान छौं, खेतमा अन्न उब्जाउँछौं, तरकारी फलाउँछौं तर आफूले

खान पाउँदैनौं । घरमा सबैका लागि हामीले खाना पकाउँछौं, खुवाउँछौं तर आफू सबभन्दा पछि खान बाध्य छौं । यस्तो किन हुन्छ यो हामीले खेतलु पर्दछ । यस्तो हुनुमा देखिएका केही कारणहरू निम्नानुसार छन् :

१. खेतमा काम गर्ने किसानहरूको त्यसमा पनि महिलाको अधिकार भन्ने नहुनु ।
२. वर्षभरि खेतमा काम गरेर अन्न उमारे पनि खान पुग्ने अन्न उत्पादन नहुनु ।
३. घरमा सबैलाई खुवाएर बचेखुचेको खाना खानुपर्ने सामाजिक मान्यता हुनु ।
४. गर्भवती, सुत्केरी महिलाहरूले विशेष अवस्थामा विशेष किसिमका खाना खानु हुँदैन भन्ने धारणाहरू रहनु ।
५. बजारमा विभिन्न प्रकारका मिसावटयुक्त खाना उपलब्ध हुनु ।
६. बजारिया खाना खाँदा ठूला मानिस भइन्छ भन्ने गलत मान्यताको विकास हुनु ।
७. परम्परागत र गुणस्तरीय खाना र खाने तरिकाहरू बदलिनु ।

गर्भावस्थामा खानुपर्ने खानाहरू तेल, मह, तरकारीहरू, चामल, घ्यू



८. परम्परागत खेती प्रणालीमा परिवर्तन भई बालीचक्रको गुणस्तरमा ह्रास आउनु ।
९. खाना राम्ररी पकाएर खाने समयको अभाव हुँदै जानु ।
१०. खाना उपलब्ध भए पनि कस्तो खाना शरीरका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्नेबारे जानकारी नहुनु इत्यादि ।



खेतमा काम गर्ने किसानहरूको त्यसमा पनि महिलाको अधिकार नहुनु

समाजमा प्रचलित विभिन्न

कुरीतिहरूका कारणले हामी हाम्रो शरीरलाई खाना अत्यन्त आवश्यक भएको बखतमा समेत खान पाउँदैनौं । यसो हुनुमा केही कारणहरू छन् :

कारणहरू	उत्पत्ति
<p>⇒ गर्भवती महिलाले तागतिलो खाना खानु हुँदैन । गर्भवती बेलामा तागतिलो खाना खाए बच्चा ठूलो जन्मछ, त्यसैले खान हुँदैन भनिन्छ ।</p> <p>⇒ सुत्केरी भएको ४ दिनसम्म खानु हुँदैन, नुन खानु हुँदैन ।</p>	<p>⇒ गर्भवती अवस्था हाम्रो जीवनको विशेष अवस्था हो । यो अवस्थामा हाम्रो शरीरलाई तागतिलो, भिटामिन, खनिज पदार्थ तथा प्रोटिनयुक्त खाना आवश्यक हुन्छ । गर्भवती बेलामा तागतिलो खाना, व्यायाम सबै आवश्यक हुन्छ । तसर्थ गर्भवती अवस्थामा महिलाले पेटभरि तागतिलो खाना, हरियो तरकारी, बारीमा उपलब्ध मौसमअनुसारका फलफूल, दूध, दही खानु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।</p> <p>⇒ सुत्केरी अवस्था भनेको जीवनको विशेष अवस्था हो । महिलाहरूलाई त्यस अवस्थामा तागतिलो खान आवश्यक हुन्छ । आफूलाई मन परेको तागतिलो खाना महिलाले खान पाइन् भने बच्चा र आमा दुवै स्वस्थ रहन्छन् ।</p>



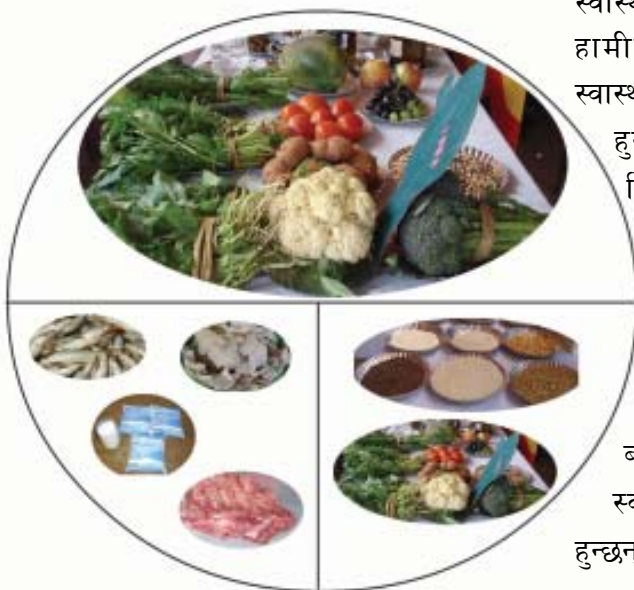


विभिन्न थरीका चाउचाउ, विस्कट, सेरलेक्स, भिभा जस्ता खानेकुरालाई विभिन्न प्रकारले स्वास्थ्यवर्धक खाना भनेर गलत प्रचार गरिन्छन् ।

### स्वास्थ्यका लागि आवश्यक कस्तो खानालाई गुणस्तरीय खाना भनिन्छ ?

आजकाल बजारमा धेरै किसिमका खानेकुराहरू पाइन्छन् । यस्ता खानेकुरालाई विभिन्न प्रकारले स्वास्थ्यवर्धक खाना भनेर गलत प्रचार गरिन्छन् । जस्तो हर्लिक्स, बर्नभिटा, विभिन्न थरीका चाउचाउ, सेरलेक्स आदि । वास्तवमा हाम्रो स्वास्थ्यका लागि सबभन्दा

उत्तम खाना हाम्रो खेतबारीमा उत्पादन हुने चीजहरू हुन् । यस्ता उत्पादित अन्न, फलफूल, तरकारीहरू नै बनाई खान सके त्यो हाम्रो स्वास्थ्यका लागि सबभन्दा उत्तम हुन्छ । हाम्रो शारीरिक बनोट काम र अवस्थाअनुसार हामीलाई फरक-फरक समयमा फरक प्रकारका खाना आवश्यक हुन्छन् । त्यसकारण हाम्रो शरीर र शारीरिक अवस्थाको बारेमा उपयुक्त जानकारी राखी सोही अनुसारको खाना खानु आवश्यक हुन्छ । यसका साथै शरीर जुनसुकै अवस्थामा रहेपनि हामीलाई स्वास्थ्यवर्धक खाना आवश्यक हुन्छ । त्यसैले हामीले हाम्रो खानामा कस्ता खानाहरू स्वास्थ्यवर्धक छन् भन्ने पहिचान गर्नु आवश्यक हुन्छ । स्वास्थ्यवर्धक खानाका गुणहरू निम्नानुसार हुन्छन् :



#### १. प्राकृतिक रूपमा रहेको खाना

ढिकीमा कुटेको, नफलेको चामल, चोकर सहितको गहुँको पिठो, नफलेको दाल, बारीमा उब्जेका विषादीरहित तरकारीहरू स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक हुन्छन् । दूध, दही, महीजस्ता खाद्य पदार्थहरू

कोकाकोला, स्क्वासजस्ता पेय पदार्थहरूभन्दा धेरै गुणा राम्रा हुन्छन् । मैदाको रोटीभन्दा चोकरसहितको पिठोको रोटी राम्रो हुन्छ । चिउरा, मकै, भटमास जस्ता खाजाहरूलाई तयारी चाउचाउ, चिजबलजस्ता खाद्य पदार्थहरूसँग तुलना पनि गर्न मिल्दैन । यी बजारका तयारी खाद्य पदार्थहरूभन्दा चिउरा, मकै, भटमास आदि खाना सयौं गुणा स्वास्थ्यवर्धक हुन्छन् । बजारमा पाइने प्याकेटका खानेकुराहरू मीठा त होलान् तर त्यसमा पोषण एकदम कम हुन्छ र एकदम महँगो हुन्छन् । त्यसैले यस्ता खाद्य वस्तुको प्रयोग सकेसम्म कम गर्नु पर्छ ।

कोदो, मकै, गहुँ अलग-अलग वा मिसाएर पिँधेको पिठोका रोटीहरू स्वास्थ्यवर्धक हुन्छन् । तर आजकाल हामी चोकरसहितको पिठोभन्दा मैदा खान रुचाउँछौं । ढिकीमा कुटेको चामलभन्दा मिलमा बेसरी सेतो बनाएको चामल खान रुचाउँछौं । कालो ताप्लेमा पकाएको मासको दाल हामी खान चाहन्थौं । प्रेसरकुकर मा पकाएको दाल मिठो लाग्छ । यो हाम्रो गलत प्रक्रिया हो । यदि हामीसँग दाल पकाउन फलामको भाँडो छैन भने दाल पकाउँदा प्रेसरकुकरमा एउटा

फलामको डल्लो हाल्नुपर्छ । प्रेसरकुकरमा नै पकाएको मिठो लाग्छ भने प्रेसरकुकरमा पकाएपछि फलामको भाँडामा एकछिन पकाएर खाने बानी गर्दा हाम्रो खानामा फलामतत्त्व बढी भई स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ ।

## २. फलफूल र हरियो तरकारी

फलफूल र हरियो तरकारी स्वास्थ्यवर्धक हुन्छन् । त्यसैले हाम्रो खानामा हामीले यसको बढी प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसले हाम्रो रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि गर्दछ । गाढा रङ भएका फलफूल र तरकारीहरू जस्तै: मेवा, आँप, सुन्तला, अमला, कर्कलो तथा अन्य, विभिन्न प्रकारका हरिया सागहरूमा भिटामिन पाइन्छन् । यिनीहरूले हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन् । हरियो सागमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, भिटामिन के (k) जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन् । यस्ता तत्त्वहरूले हाम्रा हाड, दाँत, छालाहरूलाई स्वस्थ बनाउँछन् । जसले गर्दा हामीलाई रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति वृद्धि हुन्छ ।



सस्ता तर पोषणयुक्त हरिया तरकारीहरू