ाइ कुन कुरा खाँन
ार खाईरहेछौं । यस्तै
ाएतापनि लगानमै छैन
भन्ने ज्ञान हामीमध्ये
ानुसरण गर्न सकेका
ग्रदेखि ठाढै रहेकाछौं ।
ाजिलो छोटो बाटो हामी
ाएकेको छ । सोडायुक्त
उमेरदेखि गर्छन् भन्ने
र हानिकारक चिल्ला
ाकारकको रुपमा रहे
। देखि २ पेग ह्विस्कि
प्याकिङ्ग भएर आएका
ज्ञान हुन्छ । धूम्रपान र
दिईएतापनि मानिसहरु

फलफूल, बनस्पतिजन्य
क मलको प्रयोग बाट
योग गर्दछन् । चिल्लो
ल्प रक्तचाप बढ्ने र चाँडै
मासु खाँनेहरुको निम्ति
हुने भएकाले स्वस्थकर
थक मानिन्छ । त्यसैले
सपेसिहरु र हाड्डिहरुमा
ght, laughter, food,
स्ता कृयाकलापले शरीर
मनग्य फाईदा पुऱ्याउछ।
स्न सफल भइरहेका घेरै
कुरामा ध्यान दिएतापनि
ि उपलब्धि हो ।
ाटिन, फ्याट, मिनरल्स र
रुपमा हुन्छन् भने गलत
मुटु र क्यान्सर लगायत
राख्न सक्छौं ।
र अन्य माइक्रो
ा, रासायनिक पदार्थ
पदार्थ यदाकदा बाहेक
। खानेकुरा हालेर
सकेसम्म खाँन

ाटक आफ्नो स्वाथ्य
गर्नुहोस्, हप्तामा
केसम्म दैनिक ५ ग्राम
टेरोल प्रति चिन्तित

ाम्भीर प्रभाव पार्दछ भने
ाभिन्न संक्रमणको
गर्न सकिन्छ भन्ने

बिषयमा जान्न नछुटाउनुहोस् iv । यि ध्भाभचभलअभ पढ्नमा तपाईंले दिनु भएको समय अवश्य खेर जाने छैन ।

४. यदि तपाई साकाहारी खानामा रमाउन सक्नु हुन्छ भने यसका शारीरिक, मानसिक तथा आर्थिक लाभहरु मनग्य छन् । खाश उमेर पश्चात यस प्रकारको आहार बिहार अत्यन्त स्वास्थ्यकर हुन्छस ।

५. कम नून खाँदाको फाइदा माथि उल्लेख भइसकेको छ । आफ्नो दैनिक खानामा यसको मात्रा कम गर्नुहोस् । यो गर्न गाह्रो छैन

६. बिज्ञापन् आज एउटा कलाको रुपमा बिकास भएको छ । बिज्ञापनमा दिइएका आकर्षणप्रति सजग हुनुहोस् । राम्रो बिज्ञापनले नराम्रो खाद्यपरिकार पनि बजारमा टु ईन वान भन्दै घुमधामकासाथ बिक्री भइरहेको हामी सबैलाई थाह छ । ती कतिको हानिकारक छन हामी मध्ये कतिलाई ज्ञानै छैन भने कतिले त आ कैलेकाँही खाए के गर्छ त भन्दै खान्छौं । अरु कतिपयले त वास्तै नगरी स्वाद माउछौं ।

७. यी सबैका अतिरिक्त भगवान श्रीकृष्णले गीतामा भन्नु भएझैं तपाईं दुख र सुखमा सदा एकनास सकारात्मक सोच राख्नुहोस् ।जीवनम सोचले ठूलो महत्व राख्दछ । यदि यों गर्न सक्नुहुन्छ भने तपाईंको यो ठूलो शक्ति हो । यस्तै **OCTOBER 16, 2019** मा **Harv Blog** मा **David R. Topor** ले लेख्नु हुन्छ, यदि तपाइ आफु खुशी छु भन्ने अनुभव गर्नु हुन्छ भने तपाई धेरै बाँच्नु हुन्छ "

यी सबै कुरामा होस पुऱ्याउनु होस् नत्र तपाइको दुखको कमाइ त खेर जान्छनै र ५ रुपिआको मज्जाले तपाईंको ५००० ।(खर्च हुनसक्ने नआओस् । यस बाहेक आफू र आफन्तले पाउने दुख त भिन्नै छ । चिसो दिमागले एकपटक बिचार गर्नुहोस् । के ठेगान तपाईंको एक तपाईंको बाँकी जिन्दगीमानै सुखमय नयाँ मोड आउछ कि अथवा तपाईंबाट पाएको प्रेरणाले तपाईंका सन्ततिनै भिन्नै हुने हुन्कि । पत्य भएको छ पनि । तसर्थ यि कुरामा आफ्नो ज्ञान बढाउदै मन र लगानले दीर्घायु बन्नुहोस् ।

अन्त्यमा तल उल्लेख गरीएका स्रोतहरुमा महत्वपूर्ण जानकारी दिइएकाले समय निकालेर ती अध्ययन गर्नु हुन अनुरोध छ ।

i https://www.healthline.com/health/happy-hormone , healthline, How to hack your hormone for a be
ii https://www.healthline.com/nutrition/saturated-fat-good-or-bad#section7 df 13 low fat foods good health.
iii medicalnewstoday.com/articles/326777.php Do stress related disorders raise the risk of infection?
iv https://www.bmj.com/content/365/bmj.l1255) Stress related disorders and risk of cardiovascular dis
v medicalnewstoday.com/articles/325478.php df What is the difference between veganism and vegeta eGg] n]v
vi Google df Barbara H. Seeber sf]] 7 Ways to Reduce Your Salt Intake and Lower Your Blood Pressure.