

कमरी रहने सधै स्वास्थ्य र खुसी ?

अहिले अधिकांसको घर मेडिकल स्टोर जस्तै भइसकेको छ। घरमा कुनै न कुनै रोगको औषधी भण्डारण गरिएको भेटिन्छ। कसैलाई मधुमेहले गाँजेको छ, कसैलाई उच्च रक्तचापले। कोहि युरिक एसिडको सिकार छन्, कोहि थाइराइडको। सामान्य रोग, बिमार, रूँघा, ज्वरोले कसै न कसैलाई सताएकै छ।

किन यस्तो भएको छ त ?

यसको खास कारण हाम्रो जीवनशैली नै हो। मीठो मसिनो खानुपर्ने तर, शारीरिक काम गर्न जाँगर नचल्ने। आरमसाथ बस्न मन लाग्ने, मोज मस्ती गर्नुपर्ने हाम्रो बानीले हामीलाई रोगी बनाएको छ। खानपान र जीवनशैलीको कारण हाम्रो शरीर जीर्ण, कमजोर र रोगी हुँदैछ।

कसरी हुने स्वास्थ्य र तन्दुरुस्त ?

स्वस्थ्य र तन्दुरुस्त हुनका लागि अनुशासित जीवनशैली अपरिहार्य छ। निश्चित समयमा सुत्ने, निश्चित समयमा खाने, निश्चित समयमा उठ्ने जस्ता दिनचर्या पालना गर्नेपछि। त्यसबाहेक स्वास्थ्यलाई प्रतिकुल हुने खानेकुरा सेवन गर्नु हुन्न। स्वस्थ्य दिनचर्या, सन्तुलित भोजन र सकारात्मक सौचले हामीलाई स्वस्थ्य, तन्दुरुस्त र जवान बनाउँछ।

कस्तो खानपान ?

यस्तो खानपान गर्नुपर्छ, जो स्वस्थ्यकर होस्। मौसमी फल, मौसमी सब्जी, साग, दुध, दही, अंकुरित अन्न, सलाद जस्ता खानेकुरा सेवन गर्नुपर्छ। यद्यपी राम्रो खानेकुरा भन्दैमा अधिक खानु उचित हुँदैन। किनभने हरेक खानेकुराबाट बेग्लेबेग्लै पोषण तत्व प्राप्त हुने हो। अतः हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पोषण तत्व अनुरूप सन्तुलित मात्रामा खानेकुरा सेवन गर्नुपर्छ। भिटामिन, खनिज लवण, फाइबर जस्ता तत्व सामेल हुनुपर्छ।

नियमित र सन्तुलित

खाना सन्तुलित हुनुपर्छ र खाने तालिका पनि नियमित हुनुपर्छ। एवं हरेक दिन सहि समयमा

खानेकुरा सेवन गर्नुपर्छ। एकसाथ धेरै खानेकुरा होइन, पटक पटक सहि मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ। एकसाथ धेरै खानेकुरा सेवन गर्दा पाचन प्रणालीमा असर गर्ने त छँदैछ, यसले मोटोपन बढाउनका



साथै कलेजोलाई समेत हानी गर्छ।

पर्याप्त पानी

पानी एवं तरल पदार्थ, फलको जुस, दुध, दही, कागति पानी, नरिवल पानी पर्याप्त पिउनुपर्छ। यसले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन दिँदैन। साथै छलालाई चम्किलो र स्वस्थ्य राख्छ। शरीरको दुर्गन्धलाई बाहिर निकाल्छ।

नियमित व्यायाम

सूर्योदयभन्दा अघि उठ्नु स्वास्थ्यका हिसावले एकदमै राम्रो मानिन्छ। बिहान उठ्नुसाथ मनतातो पानी पिउने, फ्रेस भइसकेपछि व्यायाम गर्ने, मनिडवाक जाने जस्ता क्रियाकलापलाई नियमित बनाउनुपर्छ। योगासन गर्नुपर्छ। प्राणायाम, ध्यान गर्नुपर्छ। यसले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक बनाउँछ। लचिलो बनाउँछ। फुर्तिलो बनाउँछ। बलियो बनाउँछ। साथै हामी दिनभर फुर्तिलो महसुष गर्न सक्छौ।

गहिरो निन्द्रा

शरीर एवं मनलाई स्वस्थ्य राख्नका लागि प्रिप्तदिन लगभग ७ घण्टाको गहिरो निन्द्रा आवश्यक हुन्छ, वयस्कका लागि। यदि राम्ररी सुत्न पाइएन भने त्यसले

दिनभर शरीर भद्दा हुन्छ। काम गर्न जाँगर चल्दैन। यसले रोग समेत निम्त्याउँछ।

कसरी पाउने गहिरो निन्द्रा ?

सुत्ने कोठा यस्तो हुनुपर्छ, जहाँ निन्द्रा विथोल्ने कुनै चिज हुनुहुँदैन। कोठामा टिभी, कम्प्युटर राख्नु हुँदैन। सुत्ने कोठा शान्त हुनुपर्छ। हावा खेल्ने हुनुपर्छ। सुत्नुअघि हल्का व्यायाम गर्नुपर्छ। ओछ्यानमा पसेपछि कुनैपनि तनाव लिनुहुँदैन। मनमा कुरा खेलाउनु हुँदैन। बरु केहि समय ध्यान गर्नुपर्छ।

खाने र सुत्ने तालिका

खाना खानसाथ तुरुन्तै सुत्नु हुँदैन। सकेसम्म साँझ घाम अस्ताउनुअघि नै रातको खाना खाइसक्नुपर्छ। के भनिन्छ भने, घाम अस्ताइसकेपछि खाने खाना विष समान हुन्छ। साथै रातीकालिन भोजन हल्का र सुपाच्य हुनुपर्छ।

रातको खाना खाने र सुत्ने समयमा तीन घण्टाको अन्तर हुनुपर्छ। खाना खाइसकेपछि बाहिर टहल्नु राम्रो मानिन्छ।

बिहान सूर्योदयअघि नै उठ्नुपर्छ। त्यसबेला वायुमण्डलमा चल्ने हावा हाम्रो स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक हुने बताइन्छ। त्यसबेला चल्ने हावालाई प्राणवायु समेत भनिन्छ।



सकारात्मक साँच

खुसी हुनु वा स्वस्थ्य हुनुको साइनो हाम्रो मन र मस्तिष्कसँग पनि जोडिएको छ। त्यसैले स्वस्थ्य जीवनको लागि सकारात्मक साँच अपरिहार्य हो। सकारात्मक साँचले मानिसलाई सुखी र खुसी राख्छ।

त्यागुपर्ने कुरा

■ मीठो मसिनो खाने चक्रमा तारेको, भुटेको, मसलेदार खानेकुरा सेवन गर्दा पाचन प्रणालीमा

समस्या हुन्छ।

■ मिठाई, कोल्ड ड्रिंक, चिया-कफी, जंक फूड आदि खानेकुरा पचाउन गाह्रो हुने मात्र होइन, त्यसले शरीरमा नकारात्मक प्रभाव पनि पार्छ। यस्ता खानपानले उच्च रक्तचाप, कोलोस्टोर, मधुमेह, मोटोपन, हृदय रोग आदिको खतरा हुन्छ। साथै ग्याष्ट्रिक, एसिडिटी, अल्सर, पखला लाग्ने, कब्जियत हुने समस्या हुन्छ।

■ सेतो चिज, जो हामी दैनिक उपभोग गरिरहेका हुन्छौ, त्यसलाई मन्दविषको रूपमा लिइन्छ। जस्तो कि, चिनी, मैदा, नुन, रिफाइन्ड चामल स्वास्थ्यमैत्री हुँदैन। यसको अधिक सेवनले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोगको संभावना बढाउँछ।

■ हाम्रो सबैभन्दा ठूलो सत्रु हो, तनाव। तनावले मन खिन्न बनाउँछ, दुखी बनाउँछ। झगडा निम्त्याउँछ, रोग निम्त्याउँछ। सायदै मानिस होलान्, जसलाई तनाव छैन। यद्यपी तनाव छ भन्दैमा त्यसलाई लिने कि नलिने भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हो।

■ तनाव लिनु वा तनावग्रस्त हुनु कुनै समस्याको समाधान होइन। तनाव लिने होइन, आशावादी हुनुपर्छ। सुखी र खुसी रहने उपायहरूको

खोजी गर्नुपर्छ।

■ हामी रमाइलो गर्ने वाहानामा मदिरा पिउँछौ, चुरोटको सकाँ तान्छौ। यस्ता नसालु पदार्थ सेवन गरेर मनोरञ्जन लिने बानी त्यागुपर्छ। यसले सम्पति त उडाउँछ नै, स्वास्थ्य पनि खराब गर्छ। मदिरा र चुरोटकै कारण शरीरमा भयानक रोग लाग्न सक्छ।

■ नकारात्मक भावना, इर्ष्या, डाहा, अति महत्वकांक्षा आदि त्यागुपर्छ।

विचित्र विश्व

११ करोड वर्ष पुरानो रहस्य मजदुरले भेट्टाएपछि...



क्यानडाका एक मजदुरले ११ करोड वर्ष पुरानो रहस्य भेट्टाएका छन्। क्यानडाको अल्बर्टामा एक इनर्जी कम्पनीमा काम गर्ने मजदुर शान फंकले उत्सन्न गर्दै जाँदा यस्तो रहस्यबाट पर्दा हटाएका हुन्। उनले खन्दै गर्दा अद्भुत चीज भेट्टाए जुन उनले त्यसअघि कहिल्यै देखेका थिएनन्। वैज्ञानिकहरूले त्यो वस्तु 'नडोसर' प्रजातिको डायनोसोर भएको बताएका छन्।

यो अवशेष ११ करोड वर्ष पुरानो भएको बताइएको छ। अहिले यसका अवशेषहरूलाई जोर्डे रोयल टेरल संग्रहालयमा राखिएको छ। १८ फिट लामो यो जीवको तौल १३०० किलो भएको अनुमान गरिएको छ। यो डायनोसोरलाई गएको मे महिनामा सार्वजनिक गरिएको थियो। त्यतिबेलासम्म यसको आधिकारिक नामको घोषणा भएको थिएन।

लकजरी कार तरकारी गर्दागदै रंगेहात पक्रियो गधा

दक्षिण अफ्रिकामा एक अनौठो घटना सार्वजनिक भएको छ। नदी समेत पार गराउँदै दक्षिण अफ्रिकाबाट लकजरी कार तस्करी गरेर जिम्बाबे पूराउँदै गरेको अवस्थामा पुलिसले गधालाई पक्राउ गरेको छ। आखिर गधालाई लकजरी कारको के काम ? आफूलाई काम नलाग्ने चिज किन चोर्दो हो गधाले ? यस्तै भएको छ दक्षिण अफ्रिकामा। त्यहाँ कार चोर्दै गर्दा गधा पक्राउ परेको छ।

पुलिस अधिकारीहरूका अनुसार मर्सिजिड बेन्ज सी २२० मोडलको कार लम्पोपो नदीबाट बरामद भएको छ। वास्तवमा गधा आफैले कार तस्करी गरेका नभै कुनै तस्करले गधालाई भरियाको रूपमा प्रयोग गरेको थियो। पुलिसलाई देखेपछि वास्तविक तस्कर जिम्बाबेतर्फ फरार भयो र पुलिसले तिनै गधा र लकजरी कार बरामत गर्‍यो।

स्मरण रहोस् दक्षिण अफ्रिकामा गधालाई प्रयोग गरी चोरी गर्ने घटनाहरू भइरहन्छन्। गत डिसेम्बरमा डर्बान सहरबाट चोरी गरेर गधाको सहयोगले सोही नदी पार गराउँदै गरेको अवस्थामा एउटा कार बरामद भएको थियो। गधाको प्रयोग गरी कार चोर्ने यो नौलो आइडिया अपनाएर चोरी गर्ने आपराधिक समूह कुन हो भन्ने विषयमा पुलिसले अनुसन्धान गरिरहेको छ। आधुनिक कारहरूमा ट्रयाकिङ उपकरण हुने भएकाले स्टार्ट गर्ने बित्तिकै कार कहाँ छ भन्ने कुरा सम्बन्धित कारधनीले थाहा पाउने भएकाले तस्करहरूले गधालाई तान्न तथा नदी पार गराउन लगाएर कार तस्करी गर्ने गरेको बताइएको छ।

प्रतियोगिता जिताउन लोभले सारी चोरेपछि

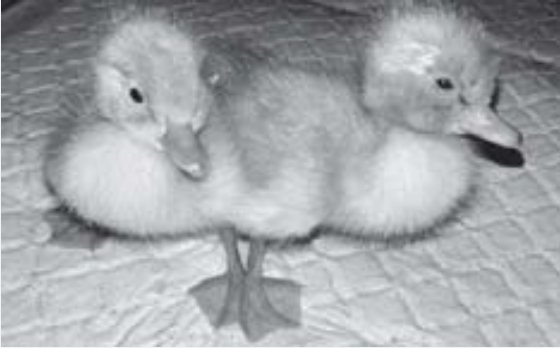
तपाईंले पनि सुनुभएको होला, प्रेम र युद्धमा सबै जायज हुन्छ। प्रेमा मानिसहरूले हृद पार गर्ने पछि पाँदैनन्। मायालुहरू कहिलेकाहिँ आफ्नो मायालुका लागि यस्ता हर्कत पनि गरिदिन्छन् जो असहज लाग्छन् र सबैले मानक बनाउँछन्। भारतको छत्तिसगढका एक पुरुषले यस्तै गरेका छन्।

श्रीकान्त गुप्ता नामका ती व्यक्तिले आफ्नी श्रीमतीलाई सुन्दरी प्रतियोगिता जिताउनका लागि शोरुमबाट सारी नै चोरेका छन्। श्रीकान्तकी पत्नी प्रमिला स्थानीय एक सौन्दर्य प्रतियोगितामा सहभागी भएकी थिइन्। उनै पत्नीलाई प्रतियोगितामा जोडदार रूपमा प्रस्तुत गर्नका लागि ३२ वर्षका श्रीकान्तले सारीको एउटा शोरुममा पसेर डिजाइनर सारी नै चोरेर ल्याए।

जब प्रमिलाले चोरी गरेका सारी लगाएर प्रतियोगितामा सहभागी भइन् तब श्रीकान्तको चोरीको पर्दाफास भयो। दर्शकमध्ये एकजनाले प्रमिलाले लगाएको चोरीको सारी चिनेछन् र सारी शोरुमका मालिकलाई सूचना गरेछन्।

शोरुम मालिक पुलिस लिएर त्यहाँ आए र शोधपुछका लागि भन्दै प्रमिला र श्रीकान्तलाई चौकीमा लिएर गए। चौकीमा श्रीकान्तले आफूले चोरी गरेको स्वीकार गरे। आफूसँग डिजाइनर सारी किन्ने पैसा नभएपछि आफुले चोरी गरेको श्रीकान्तले बताएका छन्। श्रीकान्त एक सरकारी शिक्षक हुन्।

हाँसको एउटै अण्डाबाट जन्मिए जुम्ल्याहा चल्ला



चराको एउटा अण्डा भित्रबाट जुम्ल्याहा चल्ला कोरलिएको कहिल्यै सुनुभएको छ ? अहिलेसम्म सुनिएको थिएन। तर क्यानडामा यो घटना भएको छ। क्यानडामा एउटा हाँसको अण्डाबाट जुम्ल्याहा चल्ला निस्केका छन्। दुःखद कुरा के भने यी जुम्ल्याहा चल्लाको जिउ भने जोडिएको छ। क्यानडाको नोभा स्कोटियाकी अम्बर ब्रानेनले इन्कुबेटरमा कुत्रिम रूपमा हाँसको अण्डाहरू कोरल्दा त्यसमध्ये एक अण्डाबाट जुम्ल्याहा चल्ला निस्किएका हुन्।

जुम्ल्याहा चल्लाको नाम नोभा र स्कोटिया राखिएको छ। ती जुम्ल्याहालाई घरेमै पाल्ने निधो पनि अम्बर परिवारले गरेको छ। यसअघि सन् २००९ मा बेलायतमा पनि हाँसको अण्डाबाट जुम्ल्याहा चल्ला निस्केको थियो। बेलायतकी जुम्ल्याहा चल्लाका मालिकले पनि आफूलाई मेसेज गरेको अम्बर बताउँछिन्।

जर्मल डेलिभरी भर्सेस सिजेरियन डेलिभरी: कुन बढी जोखिम र पीडादायी ?

बच्चा जन्माउनु अर्थात आमा हुनु पक्कै सुखद एवं दुर्लभ अवसर हो। यद्यपी यो पीडादायक पनि हुन्छ र कतिपय अवस्थामा निकै जोखिमपूर्ण पनि। कहिले कहिँ स्वास्थ्यमा अनपेक्षित समस्या आइलाग्छ, त्यसबेला गर्भको बच्चा र आमा दुबै जोखिममा पर्छन्। त्यसैले संभावित जोखिमबाट बच्नका लागि गर्भवतीले विशेष सर्तकता अपनाउनु पर्छ।

अहिले बच्चा जन्माउन दुई विधी प्रचलनमा छन्, सामान्य प्रसव र सिजेरियन शल्य चिकित्सा। खासगरी सामान्य प्रसव हुन नसक्ने अवस्थामा सिजेरियन शल्य चिकित्साको विकल्प अपनाउनु पर्छ। गर्भवतीको स्वास्थ्य ठीक नभएको अवस्थामा पनि सिजेरियन शल्य चिकित्सा अपनाइन्छ। समयभन्दा अगाडि नै बच्चा जन्माउनुपर्ने अवस्था वा सामान्यभन्दा ठूलो बच्चा जन्माउनुपर्ने अवस्थामा सिजेरियन शल्य चिकित्साको भर पर्नुपर्ने हुन्छ।

कुन अवस्थामा सिजेरियन डेलिभरी ?

कतिपय अवस्थामा सिजेरियन शल्य चिकित्सालाई उत्तम मानिन्छ, जब सामान्य प्रसव जटिल बन्छ । यो यस्तो शल्यक्रिया हो, जसमा गर्भवतीको पेट चिरेर उनको गर्भाशयबाट बच्चा निकालिन्छ । जबकी यो प्रक्रियाभन्दा योनी प्रसव बढी पीडादायी हुन्छ । यद्यपी योनी प्रसव प्राकृतिक विधी भएकाले यसलाई उत्तम मानिन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा तीन बच्चामध्ये दुई बच्चा योनी प्रसवबाटै जन्म लिन्छन् ।

आमाको लागि सामान्य प्रसवको फाइदा

- चोट वा संक्रमणको भय कम हुने ।
- चाडै सामान्य अवस्थामा फर्कने ।
- चाडै बच्चाको सम्पर्कमा आउन सक्ने ।
- तुरुन्तै बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्ने ।



योनी प्रसव एक लामो प्रक्रिया हो, जो शारीरिक रूपले कठिन पनि हुन्छ । यसमा आमाले धेरै श्रम गर्नुपर्छ । यद्यपी यसरी सामान्य प्रसव भएपछि सिजेरियन शल्य चिकित्साको तुलनामा चाडै स्वस्थ्य हुन्छन् । अस्पतालमा धेरै समय बस्नु पर्दैन।

यस्तो अवस्थामा कतिपय जोखिम पनि मोल्नुपर्दैन, जुन शल्य चिकित्साको क्रममा हुने गर्छ। जस्तो कि, गंभीर रक्तश्राव, जलन, संक्रमण, लामो समयसम्म स्थायी दुखाई । सामान्य प्रसवपछि आमाले चाडै बच्चालाई खेलाउन, बोनन, स्तनपान गराउन सकिन्छन्।

सामान्य प्रसवको जोखिम

सामान्य प्रसवमा योनी आसपासको छाला तन्कने वा च्यातिने हुनसक्छ। त्यस्तो अवस्थामा टाका लगाउनुपर्ने पनि हुन्छ। यसले गर्दा पिसाब गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ, किनकी त्यस आसपासको मांशपेक्षी कमजोर हुन्छ। केहि अध्ययनबाट के पनि थाहा भएको छ भने, सामान्य प्रसवपछि महिलाहरूमा पिसाब

चुहिने संभावना धेरै हुन्छ।

बच्चाका लागि कति फाइदाजनक ?

सिजेरियन शल्य चिकित्साबाट जन्मिएको बच्चाको तुलनामा सामान्य प्रसवबाट जन्म लिने बच्चा चाडै आमाको सम्पर्कमा रहन सक्छन्। साथै स्तनपान पनि चाडै सुरु गर्न सक्छन्।

सामान्य प्रसवबाट बच्चा जन्मने क्रममा उनीहरूको फोक्सो निचोरिने संभावना हुन्छ, जसले जन्मपछि श्वासप्रश्वासमा सहयोग गर्छ। यस्तो बच्चाले राम्रो जीवाणुको प्रारम्भिक खुराक पनि प्राप्त गर्छन्। यसले बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन सहयोग गर्छ।

आमाको लागि सिजेरियन डेलिभरीको फाइदा

- लामो समय पीडा झेल्नु नपर्ने।
- अतिरिक्त जोखिम मोल्नु नपर्ने।

यदि कुनै महिला सामान्य प्रसवबाटै बच्चालाई जन्म दिन सकिन्छ भने उनका निम्ति सिजेरियन डेलिभरीको खास फाइदा छैन।

यद्यपी असामान्य अवस्थामा सिजेरियन डेलिभरी गराउनुपर्ने भने, त्यो सामान्य डेलिभरी जस्तो पीडादायी नहुन सक्छ साथै यो सुरक्षित पनि हुन्छ।

सिजेरियन डेलिभरी सजिलो भएपनि यो त्यती राम्रो होइन। किनभने सिजेरियन डेलिभरीपछि महिलाले शारीरिक समस्या झेलनुपर्छ। उनीहरूमा संक्रमणको अधिक भय हुन्छ। शल्यक्रियाको क्रममा पेट र मूत्राशयमा रातको ढिक्का जन्म सक्छ। चिरिएको स्थानमा लामो समयसम्म दुखिरहन्छ। सिजेरियन डेलिभरीपछि चिरिएको दाग मेटाउन गाह्रो हुन्छ।

बच्चाका लागि कति फाइदाजनक ?
सिजेरियन डेलिभरीपछि बच्चालाई दम जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धि समस्या हुनसक्छ। केहि अध्ययनबाट थाहा भएको छ कि, यसरी जन्म लिने बच्चा मोटोपनले ग्रस्त हुन्छन्।