

## स्वास्थ्य



## हृदयघात

## किन, कसलाई र कसरी हुन्छ?

हृदयघातका कारणहरू दुई प्रकारका छन् – उल्टाउन सकिने र नसकिने। ४० वर्षपछिको उमेर, पुरुष लैंगिकता र हृदय रोगको पारिवारिक इतिहास, जसलाई उल्ट्याउन नसकिने भनिन्छ। रगतमा उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च ट्राइग्लिसराइड, उच्च एल.डि.एल कोलेस्ट्रॉल, उच्च नन् एच.डि.एल वा भि.एल.डि.एल कोलेस्ट्रॉल, निम्न एचडिएल कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, मद्यपान, निष्क्रिय जीवनशैली, मोटोपन, पोषणयुक्त खानाको अभाव आदिलाई उल्टाउन सकिने कारण मानिन्छ।



डिस्ट्रेस रिल्याक्सिङ्ग फ्याक्टरको उत्पादन कम गराउँछ र उक्त नलीहरूलाई कसिलो बनाई राख्छ।

## ३. उच्च भिएलडीएल कोलेस्ट्रॉल

यो कोलेस्ट्रॉललाई पनि कलेजोले कोलेस्ट्रॉल र तेल (ट्राइग्लिसराइड) बोक्न बनाउँछ। ट्राइग्लिसराइडलाई तन्तुहरूमा अनलोड गरेर आपण्डि यो एलडीएल बन्छ। बनेको एलडीएल प्रतिक्रियात्मक भएर नशाका भित्ताहरूमा जम्न पुग्छ र मुटु तथा रक्त नलीमा रोग लगाउँछ।

## ४. उच्च रक्त ट्राइग्लिसराइड/ निम्न रक्त एचडीएल कोलेस्ट्रॉल

यसलाई राम्रो कोलेस्ट्रॉल पनि भनिन्छ। यसले फ्रि कोलेस्ट्रॉललाई रगत र अन्य तन्तुबाट पक्कर कलेजोमा ल्याई विसर्जन गरी रगतको कोलेस्ट्रॉल स्तर कम गर्न मद्दत गर्दछ। यदि रगतमा एचडीएल कोलेस्ट्रॉलको स्तर कम भएमा धेरै भएको कोलेस्ट्रॉललाई कलेजोमा ल्याएर विसर्जन गर्ने क्रिया अवरोध हुने हुँदा रगतमा अन्य कोलेस्ट्रॉल बढ्न गई मुटु तथा रक्त नलीका रोगहरू लाग्दछन्।

## ५. उच्च टोटल कोलेस्ट्रॉल र एचडीएल अनुपात

यो अनुपात मुटुरोगको महत्वपूर्ण सूचनाइक हो। यो अनुपात ज्यादा भएमा मुटुरोगको सम्भावना धेरै हुन्छ।

## ६. उच्च रक्तचाप

धेरैजसो मुटुरोग उच्च रक्तचापको कारण लाग्ने गर्दछ। यसरी लामो समयसम्म रक्तचाप भइरहँदा धमनीहरूको भित्री पत्र इन्डोथेलियम लेयर क्षतिग्रस्त हुन गई कोलेस्ट्रॉल जम्ने र प्लाक बन्ने क्रिया द्रुत गतिमा हुनपुग्छ र हृदयरोग लाग्दछ।

## ७. मधुमेह

मधुमेह हुँदा बढेको ग्लुकोजले स-साना रक्तनलीहरूलाई क्षतिग्रस्त गर्ने र कोषहरूको कोलेस्ट्रॉल ग्रहण गर्ने क्षमता हुने हुँदा नशालाई क्षतिग्रस्त हुन र कोलेस्ट्रॉल बढ्न मद्दत गर्दछ। यो हुँदा रक्तनलीहरूमा चाँडै बोसो जमेर हृदयरोग लाग्दछ।

## ८. मोटोपन

मोटोपन भएकाहरूको बोसो तन्तुले र लिपोकाइन्स भन्ने केमिकल उत्पादन गर्दछ, जसलाई मुटुरोगको पनि कारक मानिन्छ। मोटोपनले मुटुरोगका अन्य जोखिमहरूलाई बढी जन्माउँछ, फलतः मोटो मान्छे मुटुरोगको शिकार हुन पुग्छ।

## ९. निष्क्रिय जीवन

व्यायाम र श्रमबाट भाग्दा कोलेस्ट्रॉलको रक्तस्तर, सुगरको रक्तस्तर र शारीरिक ओजन घटाउन सकिँदैन। फलतः मुटुरोग चाँडै लाग्ने सम्भावना रहन्छ।

## १०. धूम्रपान तथा सुती सेवन

धूम्रपान नगर्नेभन्दा गर्नेलाई मुटुरोग लाग्ने खतरा धेरै रहन्छ। जर्दा सुती, पान मसाला, खैनी नश, गुल, बज्जर, हुक्का, कंकड़ जस्ता सुतीजन्य पदार्थहरू पनि उत्तिकै हृदयरोग कारक छन्।

## ११. मानसिक तनाव

वैचारिक ओहापोहले उत्पन्न भएको मानसिक तथा शारीरिक असहजतालाई तनाव भनिन्छ। तनावले रक्तचाप, रक्त सुगर, हृदयको गति, कोलेस्ट्रॉल, बोसो लाग्ने क्रिया, रगत जम्ने क्रियालाई बढाउँदछ। यसरी सबै कुरा बढ्दै जाँदा हृदयरोग लाग्दछ।

## १२. चोकर र रेसाको कमी

रेसा र चोकर नभएको मसिनो मीठो खानाले मुटुलाई राम्रो गर्दैन। चोकर भएको खानाले विषाक्त तत्वहरूलाई अवशोषण गरी नशामा बोसो जम्न दिँदैन। मसिनो मीठो खानाले ओजन पनि चाँडै बढाउँदछ। फलतः मुटु रोग लाग्दछ।

## १३. एन्टिअक्सिडेन्टको कमी

भिटामीन, खनिज, एन्टिअक्सिडेन्ट र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरूले हृदयरोगबाट बचाउँदछ। भिटामीन ए, भिटामीन सी र भिटामीन ई नशाको भित्री पत्रलाई स्वस्थ राख्न आवश्यक पर्दछ।

## १४. टाइप ए व्यक्तित्व

टाइप ए व्यक्तित्व भएका व्यक्तिहरू अधैर्यवान, सधैं तनावमा रहने, ईश्वर राख्ने, वैरत्व लिने, आफ्नो हठ र अडानहरू छाड्न नसक्ने प्रवृत्तिका हुन्छन्। यसबाहेक यी व्यक्तिहरू सधैं हतारमा रहने, पूर्वाग्रही, आलोचक, अभद्र व्यवहार गर्ने, अरुलाई दबाएर राख्ने, प्रतिस्पर्धी, अहङ्कारी र प्रतिक्रियावादी हुन्छन्। यस्ता व्यक्तित्वले हृदय तथा रक्तनली कमजोर बनाउँछ। फलतः मुटु चाँडै रोगी हुन्छ।

## १५. मदिरापान

मदिरापान र मुटुको स्वास्थ्यलाई लिएर दूरो विवाद छ। रक्सी खानेहरूले रक्सीलाई मुटु मैत्री माने पनि तथ्य यसको ठीक विपरीत छ।

## विश्व विचित्र

जनावरहरूको अनौठो रुचि  
हिसकी पिउने राँगादेखि  
पान खाने हात्तीसम्म

खबर हाम्रो देश भारतको हो। हरियाणाको केथल जिल्लामा एउटा मुर्गा जातको राँगा छ। सुल्तान नामक यो राँगालाई हेर्नकै लागि टाढा-टाढाबाट मानिसहरू आउने गर्दछन्। ६ फिटभन्दा अग्लो यो राँगाले प्रत्येक बिहान नास्ताको रूपमा घिउ तथा दूध पिउँदछ। बेलुकी खानाअघि यसले १ सय मिलिग्राम स्क्च हिसकी पिउँदछ। यो राँगा स्क्चको निकै सौखिन छ।

प्रत्येक दिन उसले फरक-फरक ब्राण्डको स्क्च पिउँदछ; तर मङ्गलबार भने यो राँगाले मदिरापान गर्दैन। यो उन्नत जातको राँगाले खानमा जति खर्च गर्दछ आफ्नो मालिकलाई उति नै मालामाल बनाइरहेको पनि छ। भारतका विभिन्न प्रतियोगिता जितेको यो राँगाको शुक्रकिट लाखौं रुपियाँमा बिक्री भइरहेको छ। एक वर्षमा यो राँगाले ३ हजार डोज शुक्रकिट उत्पादन गर्दछ र एक डोजको ३ सय रुपियाँमा बिक्री हुन्छ।

अर्कोतिर, हिमाचल प्रदेशमा चाहिँ एउटा भैंसी चर्चामा छ। यो भैंसी आफ्नो स्वास्थ्य, मूल्य तथा अनौठो शौखको कारण चर्चामा रहेको छ। राँगा नामको यो भैंसी ५ फिट ८ इन्च अग्लो छ। यसले दिनहुँ एक किलो घिउ, हरेक दुइ दिनमा एक किलो तेल पिउँदछ। यसका साथै यसले सोयाबिन, चना जस्ता गेडागुडी दिनहुँ खाँदछ। यति सबै कुरा खाइसक्दा पनि उसलाई आइफल नभई हुँदैन। आइफल नखाँदासम्म यो भैंसी शान्त बन्दैन, जसका कारण यसका मालिकले यसलाई प्रत्येक दिन अनिवार्य रूपमा आइफल खुवाउने गरेका छन्।

यसरी नै, मध्य प्रदेशमा एउटा हात्ती पनि यस्तै अनौठो शौख भएको छ। यो गजराज दिनहुँ एउटा पानपसलमा पुग्दछ पान खानकै लागि। पान खाने हात्ती हेर्नका लागि मानिसहरू दिनहुँ बाटोमा कुरिरहेका हुन्छन्।

हात्ती जब माउतेको साथमा पान पसल पुग्दछ, तब पान पसलेले उसको मनपर्ने पान खुवाउँदछ। पसलेले पान नदिँदासम्म हात्ती त्यही ठिङ्गा उभिरहन्छ, डेग चल्दैन। पान पाउनेबित्तिकै तुरुन्तै त्यहाँबाट लम्किहाल्दछ। पसलेलाई चाहिँ त्यो हात्तीलाई कस्तो स्वादको पान मनपर्दछ भन्ने थाहा छ।

चिहानको चिया पसल,  
नाम छ लकी रेस्टुरेन्ट

गुजरातस्थित अहमदाबादमा रहेको द न्यू लकी रेस्टुरेन्टमा पस्नेबित्तिकै तपाईंलाई अत्यास लाग्नेछ किनकि यो चिहानको बीचमा बनेको छ।

यो रेस्टुरेन्टमा २६ वटा चिहान छन्। यिनै चिहानको बीचमा बसेर मानिसहरूले चिया-कफी पिउँदछन् साथै खाजा खाँदछन्।

यो चिया पसल एक टपरीबाट शुरू भएको थियो, चिहान नजीकै। अहिले चाहिँ दैनिक थुप्रै मानिसहरू यहाँ चिहानको बीचमा बसेर चियाको चुस्की लिइरहेको देखिन्छन्।

मानिसहरूबीच यो चिया पसल चर्चित बनिरहेको छ। ग्राहकहरूको संख्या बढ्नुका साथै चिया पसलको आकार पनि बढ्दै जाँदा यसले चिहान भएको क्षेत्रलाई पनि समेट्नु पर्छ र पसलभित्र चिहान पनि अँटाउन कर लाग्यो। हुँदा-हुँदा यो चिया पसलको पहिचान नै बन्यो चिहानको बीचमा बसेर चिया-कफी तथा खाजा खानु। यो ४५ वर्ष पुरानो चिया पसल अहिले राम्रै पर्यटकीय स्थल बनेको छ।

## जानिशर्खी

अण्डा कि कुखुराको मासु  
कुन खानु राम्रो?

कुखुरा पहिला सृष्टि भयो कि अण्डा? यो बहसको टुङ्गो लागेको छैन। यद्यपि के चाहिँ टुङ्गो लागेको छ भने, अण्डा र कुखुरा (मासु) कुन राम्रो? दुवै प्रोटीनको स्रोत हुन्। प्रोटीनले हाम्रो शरीरको विकासका लागि आवश्यक तत्व हो। शारीरिक श्रम गर्ने, व्यायाम गर्नेका लागि प्रोटीन अति आवश्यक हुन्छ। यो अन्न, दुधजन्य पदार्थ, सिमी, बिज, ड्राई फ्रुइस, माछा आदिमा पनि पाइन्छ। अण्डा र चिकेनको प्रसङ्गमा चाहिँ द्विविधा हुने गर्छ, यी दुइमध्ये कुन राम्रो? यदि कम क्यालोरी, कम फ्याट र धेरै प्रोटीनको कुरा गर्ने हो भने अण्डाको तुलनामा चिकेन राम्रो हो। अण्डामा प्रोटीन चिकेनको तुलनामा कम हुन्छ र त्यसमा कोलेस्ट्रॉल पनि धेरै हुन्छ। एक सय ग्राम चिकेनमा २७ ग्राम प्रोटीन पाइन्छ भने १ सय ग्राम अण्डामा केवल १३ ग्राम प्रोटीन हुन्छ। अर्थात् अण्डाको तुलनामा चिकेनमा दुइ गुणा धेरै प्रोटीन हुन्छ। अण्डामा धेरै कोलेस्ट्रॉल हुन्छ, जसले रगतको प्रवाहलाई धीमा बनाइदिन्छ। यसले हृदयरोग, उच्च रक्तचाप निम्त्याउँदछ।

एउटा अण्डामा ३.६ ग्राम फ्याट र १ सय ४० मिलिग्राम कोलेस्ट्रॉल पाइन्छ भने ८५ ग्राम टर्की, पोर्क र चिकेनमा १.५ देखि ५ ग्राम फ्याट र ५० देखि ६० मिलिग्राम कोलेस्ट्रॉल पनि हुन्छ। कोलेस्ट्रॉल जब शरीरमा जम्छ, रक्त कोशिकाका जम्मा हुन्छ र रक्त प्रवाहमा बाधा पुऱ्याउँदछ। त्यसैले हाइ कोलेस्ट्रॉल युक्त खानेकुराले हृदयघात र स्ट्रोकको भय बढाउँदछ।

दिनभरिमा शरीरलाई कति प्रोटीन चाहिन्छ? रिसर्च अनुसार आफ्नो ओजनको हिसाबले प्रतिकिलो ओजन प्रत्येक दिन ०.८ ग्राम प्रोटीन आवश्यक हुन्छ। जस्तै- हाम्रो ओजन ५० किलो छ भने ५० लाई ०.८ ले गुणन गर्दा त्यसको परिणाम ४० आउँछ। अर्थात् ५० किलो व्यक्तिका लागि दिनमा ४० ग्राम प्रोटीन जरुरी हुन्छ।

पेट सफा राख्ने  
प्राकृतिक उपायहरू

कहिलेकाहीँ खाना खाइरहेको बेला हामीलाई थाहा हुँदैन कि हामीले कति खाँौं, के खाँौं? भन्ने। रोगको कारण यही नै हो। भनिन्छ, विश्वमा खान नपाएर होइन, खान नजानेर धेरै मानिसले ज्यान गुमाउँछन्। खान नजाने हो, रोगी भएको पनि।

वास्तवमा भन्नु हो भने, सम्पूर्ण रोग नै पेटबाट शुरू हुन्छ। यदि पेट स्वस्थ भयो भने समग्र रूपमा हामी स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन सक्छौं। अतः पेटलाई स्वस्थ राख्नका लागि अतिरिक्त औषधि खाइरहनु पर्दैन, न उपचारकै आवश्यक पर्दछ। सही एवं समुचित खानपान र सही खाने तालिकाले पेट सफा हुन्छ। त्यसबाहेक केही प्राकृतिक उपायहरू पनि छन्, जसले पेटलाई स्वस्थ राख्नमा सहयोग पुऱ्याउँदछन्, ती हुन्:

- बिहान उठ्नासाथ खालीपेटमा मनतातो पानी पिउनुपर्छ। दुइ वा तीन गिलास पानी पिइसकेपछि शौचक्रिया गर्नुपर्छ।
- खानामा हरिया सागपात सामेल गर्नुपर्छ, जसमा उच्च फाइबर छ। यस किसिमको खानाले पाचनयन्त्र बलियो हुन्छ।
- एकसाथ धेरै खाना खानु हुँदैन, जो पचाउन गाह्रो हुन्छ।
- चिह्लो, तारेको, मसालादार खानेकुरा पचाउन गाह्रो हुन्छ।
- खाना खाइसकेपछि सलादको रूपमा टमाटर सेवन गर्नु

लाभदायक हुन्छ। अझ त्यसमाथि वीरिन छर्किए राम्रो हुन्छ।

- सम्भव भएसम्म मासुजन्य परिकार त्यागनुपर्छ वा कम सेवन गर्नुपर्छ।
- पुदिना पाचन क्षमता बढाउन उपयोगी हुन्छ। त्यस्तै, मेवाले पनि पेट तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्छ।
- अदुवाको टुक्रामा नून छर्किएर दिनमा केहीपटक सेवन गर्नुपर्छ। यसले पेट सफा हुन्छ।

## पाचन क्षमता बढाउने फलहरू

पाचन क्षमताका लागि कतिपय फलहरू उपयोगी हुन्छन्। यदि तपाईंको पाचन क्षमता राम्रो छ भने प्रतिरक्षा प्रणाली पनि बलियो हुन्छ। त्यसले गर्दा शरीरमा अन्य रोग लाग्न पाउँदैन।

**आइफल** : दिनमा कम्तीमा एउटा आइफल सेवन गर्नु पेटका लागि अति लाभदायक हुन्छ। यसमा रहेको भिटामीन सी, भिटामीन ए, फोलेट, खनिज, पोटासियम र फोस्फोरसले पाचनमा राम्रो फाइदा पुग्दछ।

**केरा** : मल त्यागका लागि केरा एकदमै लाभदायक फल हो। फाइबरले भरपूर केराले पाचनयन्त्रमा राम्रो सहयोग पुऱ्याउँदछ। पखला लागिरेहेको अवस्थामा केरा अझ धेरै उपयोगी हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा



यसको इलेक्ट्रोलाइट्स र पोटासियमले फाइदा पुऱ्याउँदछ।

**एभोकाडो** : भिटामीन सी-ले भरपूर एभोकाडो फाइबरको पनि राम्रो स्रोत हो। यो फल सेवन गर्दा पाचनयन्त्र बलियो हुन्छ।

**मेवा** : मेवामा भिटामीन, ए, बी र सी पाइन्छ। यसले शरीरको विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ।

**आरू** : पोटासियम, फाइबर, आइरन, क्याल्सियम र भिटामीन सी-ले भरपूर आरू पौष्टिक हुनुका साथै स्वादिलो पनि हुन्छ। यस फलको सेवनले पाचनयन्त्र तन्दुरुस्त हुन्छ।

**किवी** : जसलाई पाचन सम्बन्धी समस्या छ, उनीहरूले किवी फल सेवन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ। यसमा भिटामीन सी, भिटामीन ई, लिनालेनिक एसिड, एक्टिनिडिन, पोटासियम, म्याग्नेसियम र अन्य फ्याडी एसिड हुन्छ, जसले पचाउनमा सहयोग गर्छ। यसका साथै किवीमा पिसिन पाइन्छ। पाचनयन्त्रले राम्ररी काम गर्नका लागि पिसिनको एकदमै आवश्यक हुन्छ।