



आशाको वाणी

नाम: पास्टर उमेशकुमार पोखरेल

शिक्षा: एम. ए., एम. एड

जन्म स्थल: खार्पा-२, खोटाङ्ग

सालको बसोवास: बालकोट-१, भक्तपुर

स्वास्थ्य र चंगाई



स्वास्थ्य र चंगाई

Health & Healing

प्रकाशक

आशाको वाणी

Voice of Hope

AWR Nepal

Post Box 20002

Kathmandu, Nepal



प्रथम संस्करण ५०० (२०७२, ई. स. २०१५)

कम्प्युटर लेआउट तथा आवरण चित्र

सुजीत कुमार साह

प्रकाशक को तर्फबाट दुई शब्द

यो पुस्तक तपाईंको हातमा छ, जसमा विभिन्न शिर्षकहरू द्वारा परमेश्वरले कसरी मलाई उहाँको सेवकाईमा अगुवाई गर्नुभयो र परमेश्वरसँगको मेरो दैनिक यात्रामा मैले कसरी उहाँलाई नजिकबाट चिन्न सके भन्ने कुरा समावेश गरिएको छ, साथै यसमा विभिन्न व्यक्तिहरूका गवाहीहरू मैरा आफ्नै जीवनका भोगाई र अनुभवहरू तपाईंले पढ्न पाउनुहुनेछ। यसको साथसाथै विभिन्न व्यक्तित्वहरूका लेख र भनाईहरूलाई पनि यो पुस्तक तयार पार्दा मार्गदर्शकको रूपमा लिइएको छ।

म मेरी श्रीमती शान्ति लता पोखरेल छोरा रिकेश, रोजर र मेरो बुवा दुन्दीराज पोखरेल र आमा पुन्यशीला पोखरेलप्रति आभारी छु। यदि उनीहरूको प्रेम, सहयोग र सदभावना नभएको भए, सायद यो पुस्तक तयार गर्न म सक्ने थिइन होला।

अन्त्यमा मेरो आत्मिकी जीवनमा सधैं अगुवाई गर्नुहुने दाजु भजुराम श्रेष्ठ, मित्र राजेश हाडा भाई पास्टर कुवेर लामिछाने, सुजीत साह र AWR अध्यक्ष एल्डर डोवेल को, अमेरीकी AWR वरिष्ठ उपाध्यक्ष एल्डर ग्रीग स्काउट प्रति म आभारी छु।

यो पुस्तकलाई म परमेश्वरको महिमाको
लागि समर्पित गर्दछु

प्रकाशक

विषयसूची

अध्याय		पृष्ठ
१.	युवावस्था र लागुपदार्थ	१
२.	सन्तुष्टि	३
३.	रिस र इर्ष्या	५
४.	हांसुका फाइदाहरु	७
५.	निद्रा कसरी लाग्छ?	९
६.	लसुनको फाइदाहरु	१०
७.	मधुमेह	१३
८.	करेलाका फाइदाहरु	१६
९.	जलवियोजन	१८
१०.	अनुहारको सुरक्षा	२०
११.	आँपका फाइदाहरु	२२
१२.	कागती पानीका फाइदाहरु	२३
१३.	प्याज सेवनका फाइदाहरु	२५
१४.	मृगौला सम्बन्धि जानकारी	२७

२१औं शताब्दीको आधुनिकताले सभ्य समाजतर्फ इङ्गित गरे तापनि आजको आधुनिकताभिन्न अनेक विकृतिहरू लुकेर बसेका छन् जसले हाम्रो समाजलाई धमीराले भै खाएर खोक्रो बनाउदैछन् । हाम्रो समाजमा अनेक थरीका विकृतिहरूले जरा गाडिसकेका छन् । यस्ता विकृतिहरूले सामाजिक मूल्य र मान्यताहरूलाई समाप्त पार्दै लगिरहेको पाइन्छ । त्यसैले यस्ता सामाजिक विकृतिहरूलाई समयमै निराकरण गरी स्वस्थ समाजको निर्माण थाल्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यसो नगर्नाले हाम्रो समाजको संरचना नै ध्वस्त भइ अस्वस्थ समाजको निर्माण हुनसक्छ ।

यी सबै भूमिका बाँध्नुको कारण हाम्रो समाजमा विद्यमान विकृति लागु पदार्थको दुर्व्यसन हो र लागु पदार्थ दुर्व्यसनले आज हाम्रो समाजका युवा पिढीलाई नराम्रोसँग गाँज्दै लगिरहेछ । दिन प्रतिदिन समाजमा मौलाउँदै गएको यस विकृतिबाट अनेकौं युवायुवतीहरूले आफ्नो अमूल्य जीवन बर्बाद पारिरहेछन् । मुलुकले सक्षम जनशक्ति गुमाइरहेको छ । किनभने आजका युवा भनेको भोलिका कर्णधार अर्थात् देश निर्माताहरू हुन् । उनीहरू देशका खाँबो हुन् तर विडम्बना, आज हाम्रै वरिपरी विभिन्न परिवारका सदस्यहरू लागु पदार्थको कुलतमा फसेर जीवन र मृत्युको दोसाधमा पुगेको देख्न सकिन्छ । कोही मृत्युसँग लडिरहेका हुन्छन् त कसैले जीवन नै गुमाइ सकेको हुन्छन् । हिजो आज पार्क, बगैँचा, रेस्टुरा आदी सार्वजनिक स्थलमा युवा युवतीहरू नसामा

डुबिरहेका देखिन्छन् । यस्तो किन भइरहेको छ त ? किन कुनै पनि परिवारले आफ्ना सन्तानको क्रियाकलाप र बानी बेहोरामाथी निगरानी नगरेका होलान् त? किन युवा युवतीहरू त्यस प्रकारको वातावरणप्रति अति अभ्यस्त हुँदै गइरहेका छन् ? यसतर्फ हाम्रो ध्यान समयमै पुग्नु जरुरी छ । के परिवारको पर्याप्त ध्यान आफ्ना सन्तानमाथि पुग्न नसकेर उनीहरू लागु पदार्थको कुलतमा फस्न पुगेका त छैनन् ? अथवा सामाजिक र पारिवारिक पृष्ठभूमिले नै उनीहरूलाई त्यसतर्फ लाग्न कतै उत्प्रेरित त गरेको छैन ? भन्ने कुरा बुझ्न एकदमै जरुरी छ ।

आजको युवा वर्ग लागुपदार्थको कुलतमा फस्नुका पछाडी परिवारमा सन्तानप्रति उचित नियन्त्रण र निगरानीको कमी, खराब साथी संगत, खुला परिवेश तथा सञ्चार माध्यमको बढ्दो प्रभाव र नक्कल गर्ने प्रवृत्तिले गर्दा भएको हो भन्दा अत्युक्ति नहोला । यी सबैमा परिवारको भूमिका सर्वाधिक महत्वपूर्ण हुन्छ । परिवारले आफ्ना सन्तानको क्रियाकलाप, बानी बेहोरामा आएको परिवर्तन, उनीहरूका साथीसंगी आदिबारे समयमै जानकारी राख्न सकेमा उनीहरूलाई धेरै हदसम्म कुलतबाट बचाउन सकिन्छ ।

दिदी कोरा एक यस्तो व्यक्ति हुन् जसले आफ्नो दैनिक जीवनमा अरुहरूलाई फाइदा पुऱ्याउने काम मात्र गरिरहन्छिन् । उनी एक यस्तो चरित्रकी धनी व्यक्ति हुन् जसलाई कुनै प्रकारको फेसन, देखावटी वा भौतिकवादले छुन सकेको छैन । उनको भनाइ छ "सरल जीवन जीऔं, ताकी अरु पनि सजिलै जीउन सकून्" उनी आफ्नो लागी किनमेल गर्नुमा भन्दा गजब गजबका काम गरेर अरुलाई सहायता गर्न र शिक्षाहरु सिक्न तथा सिकाउन मन पराउँछिन् । अरुको सेवा गर्दा आफूलाई ठूलो आत्मसन्तुष्टि मिल्ने कुरा उनी बताउँछिन् । वास्तवमै उनको जीवनबाट हामीले धेरै कुराहरु सिक्न सक्छौं र आफ्नो जीवनमा लागु गरेर सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्छौं ।

भनिन्छ मान्छे कहिल्यै पनि सन्तुष्ट हुन सक्दैन तर कति चोटी हामीले गरेका साधारण कामहरुले हामीलाई सन्तुष्टि दिलाइरहेको हुन्छ । हामी आफैमा कसरी सन्तुष्ट रहने भन्ने विषयमा केही कुरा बताउन चाहन्छु ।

हामी जहिले पनि घाँटी हेरेर हाड निल्ले प्रयास गर्नुपर्छ । एउटा भनाइ छ "खुशी र सुखी भन्ने कुरा, नयाँ नयाँ कुराहरुको चाहना गर्नुमा होइन, तर आफूसित जे छ त्यसैमा रमाउनु नै हो ।" हामी जहिले पनि धन्यवादी र कृतज्ञ हुन सिक्नुपर्छ । हरेक दिन कुन कुरा तपाईंलाई खाँचो पर्छ र कसरी यसले तपाईंको जीवनलाई सुधार्छ, विचार गर्नुहोस् । दिनको

अन्त्यमा, सबै असल भलो दानहरु सम्भरेर, ती सबैको एउटा सुची बनाएर धन्यवाद दिनुहोस् ।

हामी बेलाबेलामा आफूलाई आफ्नो छिमेकी अथवा साथी भाइसँग दाँजेर निराश भइरहेका हुन्छौं । उसको त यो छ, त्यो छ, यति छ, त्यति छ, भनी आफूसँग भएको कुरा पनि देख्न सकिरहेका हुँदैनौं । एक यहूदी शिक्षकले यसो भनेका थिए" आफूलाई कसैसित तुलना नगर, नत्र भने तिमीले परमेश्वरको योजना विफल पार्नेछौ ।" बरु आफूमा भएको विशेष कुराहरुमा ध्यान देऊ । यसलाई तिखार र प्रयोगमा ल्याउने काम गर ।

हामीमा भएका असिद्ध र अभावका कुराहरुलाई जहिले पनि स्वीकार गर्नुपर्छ । कुनै पनि व्यक्तिसँग सबै कुरा छैन । थोरै व्यक्तिहरुले मात्र उनीहरुको चाहना अनुरूप वा खाँचो अनुसारका कुराहरु पाएका छन् । तर यी कुराहरुले हाम्रो आत्मिक सन्तुष्टिसँग सम्बन्ध राख्दैन । हामी असिद्ध छौं, कमजोर छौं होला, तर जे जस्तो छौं, परमेश्वरले हामीलाई त्यस्तै रूपमा नै प्रेम गर्नुहुन्छ ।

रिस कसैमाथी जाइलाग्ने वा कसैलाई हानी नोक्सानी गर्ने मानसिक प्रतिक्रिया हो । रिसाएको व्यक्ति खतरनाक वा डरलाग्दो हुन्छ । रिस उठ्नाको मूल कारण निराशा हो । कुनै व्यक्ति आफ्नो चाहना पूर्ति गर्ने वा आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्ने कोशिसमा हुन्छ । लक्ष्य प्राप्तमा कुनै बाधा उत्पन्न भएमा उसको चाहना पूर्ति हुन सक्दैन र निराशा आउँछ । निराशाले बाधक प्रति वा आफैं प्रति रिस उत्पन्न गर्छ । अतः निराश भइ रिसाएको व्यक्ति सर्वप्रथम बाधा हटाउन बाधक माथी जाइ लाग्छ । यसरी जाइलाग्दा पनि बाधा हट्न सकेन भने भन निराशा थपिन्छ र आफ्नै अयोग्यता वा असमर्थतामा रिस उठ्न जान्छ । यस्तो अवस्थामा व्यक्ति दूखी र शोकातर हुन्छ । उ आफूले आफैलाई धिक्कार्दछ । यस्ता व्यक्ति आफैलाई कष्ट दिने तथा आत्महत्या गर्ने अवस्था सम्म पनि पुग्न सक्दछ ।

अतः स्वार्थी भावना नै रिस उठ्नाको कारण हो भन्दा फरक नपर्ला । इर्ष्या र रिसले मानिसलाई मानिसको दृष्टिकोणले नभइ धेरै तल्लो अवस्थामा पुऱ्याइदिन्छ, जसले एउटा मानिसलाई अमानविय व्यवहार गर्नमा बाध्य तुल्याइ दिन्छ । जब आफूले पाइ आएको सेवा सुविधा र हक अन्य कुनै व्यक्तिले पाउँदा आफू वञ्चित भइन्छ, त्यस बेला इर्ष्या उत्पन्न हुन्छ । कुनै साथीले परिक्षा, धन सम्पत्ति, खेलकुद इत्यादिमा आफूलाई उच्चिनी अगाडी बढेको देख्दा इर्ष्या हुन्छ ।

इर्ष्याको साधारण प्रतिक्रिया इर्ष्या गरिएको व्यक्तिको कुभलो खोज्ने र हानी नोक्सानी गर्न खोज्ने

हुन्छ तर इर्ष्यालाई विकासको काममा पनि लगाउन सकिन्छ । इर्ष्या गर्ने व्यक्तिले उसको आफ्नै विकास गर्ने काममा लगाउन सके त्यसबाट व्यक्ति तथा समाजको समेत भलाई हुन्छ । जस्तो कि अरु प्रथम श्रेणीमा पास भएको देख्दा इर्ष्या गर्ने व्यक्तिलाई स्वयम् प्रथम हुन उत्प्रेरित गराउँछ । यसै दृष्टिमा हाम्रो समाजमा विभिन्न क्षेत्रमा प्रतियोगिता गराइन्छ ।

रिस सबैलाई उठ्छ, यो स्वभाविक प्रक्रिया हो तर रिस उठेको बेला हामीले देखाउने व्यवहारमा सबै कुरा भर पर्दछ ।

हँसिलो रहनुले केवल तपाईंको स्वभावलाई मात्र दर्शाउँदैन, यसले तपाईंको सकारात्मक व्यक्तित्व समेत प्रदर्शित गर्दछ । डाक्टरहरूका अनुसार हाँसाखेरी अनुहार र शरिरका अन्य भागका मांशपेशीहरू सक्रिय हुन्छन्, जसले शरिरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ । आज म तपाईंहरूलाई हाँसु-मुस्कुराउनुका केही फाइदाहरूका विषयमा बताउन गइरहेको छु । यसले शरिरमा एन्डोर्फिन नामक रसायन उत्पादन हुन्छ, जसले चिन्ता वा तनाव कम गराउँछ । हाँसाले अनुहारको मांशपेशीको व्यायाम हुन्छ र यसले मस्तिष्कलाई पनि सक्रिय बनाउँछ । हाँसा शरिरमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन प्रवाह हुन्छ । हाँसु तथा मुस्कुराउनाले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ । किनकी यसबाट पर्याप्त मात्रामा सेता रक्तकोषको निर्माण हुन्छ र विभिन्न खाले हर्मोनको उत्सर्जन पनि हुन्छ ।

जागिरको लागी अन्तरवार्ता होस् वा विवाहको लागी कुराकानी गर्दा होस्, मुस्कुराउनुको ठूलो अर्थ हुन्छ । किनकी यसले व्यक्तिको सकारात्मक मनोभाव तथा आत्मविश्वास भल्काउँछ । मुस्कुराहटले आपसी सम्बन्धलाई पनि आत्मिय बनाइदिन्छ । हाँसु तथा मुस्कुराउनुले आफ्नो स्वास्थ्य त सवल बन्दछ नै यसले आफ्नो मात्रै नभएर दोस्रो व्यक्तिमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । कुनै हँसिलो व्यक्तिलाई देख्दा जस्तोसुकै रिसाएको मानिसको मुहारमा अलिकति भएपनि रिस कम गराउँछ ।

तसर्थ सदैव मुस्कुराउनुहोस् र खुलेर हाँसुनुहोस्
र सधैं स्वस्थ अनि जवान देखिनुहोस् । किनभने
नमुस्कुराउने व्यक्तिको मुहार जहिले पनि अँध्यारो तथा
कुनै समस्या नहुँदा पनि ठूलो समस्यामा भएको, त्यस्तो
व्यक्तिसँग खुलेर कुरा गर्न पनि अष्ट्यारो मान्नुपर्ने
हुन्छ ।

दिनभरको परिश्रमले हाम्रो शरिर र दिमाग समेत थकाइन्छ, त्यसैले नयाँ स्फुर्ति तथा कामका लागी तयारी गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो तयारी गर्दा मानिसलाई निद्रा लाग्छ । निद्राको बेला हामी प्रायः चेतनाबाट अर्ध चेतन हुने वा केही पनि थाहा नपाउने वा अलि अलि थाहा पाउने हुन्छौं । यस्तो थाहा पाउने, थाहा नपाउने अथवा चेतनाको काम मस्तिष्कले गर्ने गर्छ । दिनभर काम गर्दा मस्तिष्कका कोषहरूमा एक प्रकारको अम्ल भरिँदा मस्तिष्कले थकाइको महशुस गर्दछ, दिमाग गह्रौं भएको अनुभव हुन्छ । यस्तो हुँदा थकाइ तथा निद्रा लागेको महशुस हुन्छ । मस्तिष्कमा भरिने अम्ललाई शरिरले सफा गर्ने चाँजो मिलाउँदा निद्रा लाग्न थाल्छ, र मान्छे निदाएपछि मस्तिष्कको एक एक भागबाट पालै पालो रगत हट्दै जान्छ । त्यस रगत हटेको भागका जीवकोषहरूलाई हाम्रो शरिरमा भएको ग्लुकोजले धोएर अम्ललाई हटाउने काम गर्दछ । यसै क्रममा मस्तिष्कका सबै भागबाट अम्ल हट्दै जान्छन् वा सबै भाग एकपछि अर्को धोईँदै जान्छन् । अन्तिम अवस्थामा केही मिनेटका लागी मस्तिष्कका सबै भागबाट एकै पटक रगत हटाइन्छ, र पूरै मस्तिष्क धोइन्छ । यहि मस्तिष्क धुने क्रिया हुँदा हामीलाई निद्रा लाग्छ । मस्तिष्कको एक एक भाग धुने कार्य हुँदा हामी निदाएको भए पनि निदाएको बेला केही भएमा हामी थाहा पाउँछौं वा अलि अलि चेतन अवस्थामा हुन्छौं, तर जब मस्तिष्क पूरै एकै बेला हामी केही मनि थाहा पाउँदैनौं । प्रायः अचेत जस्तो हुन्छौं । यसलाई निद्रा भनिन्छ, र निद्रा लागेको बेला हुने क्रियालाई 'ब्रेन वास' भनिन्छ ।

लसुन हाम्रो भान्सामा नियमित प्रयोग गरिने वस्तु हो । यसलाई मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । तर वास्तवमै भन्ने हो भने लसुन मसला मात्रै नभइकन यो बहुउपयोगी गुणहरुले भरिपूर्ण औषधी पनि हो । लसुनमा क्यालोरी अत्यन्तै न्युन हुन्छ तर यसमा पोषण तत्व चाहिँ पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । सामान्यतः १०० ग्राम लसुनमा ६२३ क्यालोरी शक्ति, ३३ ग्राम कार्बोहाइड्रेड, ६ ग्राम प्रोटीन लगायत अन्य पोषक तत्वहरु पाइन्छ । यस बाहेक लसुनमा थुप्रै भिटामिनहरुका साथै क्याल्सियम पनि पाइन्छ ।

लसुनमा पाइने केही औषधिय गुणहरु:-

१. क्यान्सर निरोधक:-

लसुनमा नर्मानियम नामक तत्व पाइन्छ जुन क्यान्सर प्रतिरोधक हुन्छ । लसुनले क्यान्सरका कोषहरुलाई वृद्धि हुन दिदैन । लसुनको सेवन गर्नेहरुलाई अमाशय, आन्द्रा, फोक्सो र कलेजोको क्यान्सर हुने संभावना सेवन नगर्नेहरुको तुलनामा निकै कम हुन्छ।

२. रक्तचाप नियन्त्रण:-

लसुनले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । उच्च रक्तचापका समस्या भएकाहरुले नियमित रूपमा लसुनको सेवन गर्दा रक्तचाप कम गराउन र सन्तुलनमा ल्याउन मद्दत गर्छ । लसुनले रक्तचाप घटाउन भन्दा पनि नियन्त्रण गर्ने भएकाले न्यून रक्तचाप भएकालाई पनि यो लाभदायक नै हुन्छ ।

३. खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउँछः-

आधुनिक जीवन शैली र अव्यवस्थित खानपिनका कारण मानिसहरूमा कोलेस्ट्रॉलको समस्या आम भइसकेको छ । कोलेस्ट्रॉलले मुटुको रक्त नली र धमनीहरूलाई अवरुद्ध गरेर हृदयघातको समस्या निम्त्याउने गर्छ । नियमित लसुनको सेवनले कोलेस्ट्रॉल घटाउँछ ।

४. रगत जाम हुने समस्याबाट छुटकाराः-

लसुनको सेवनले रगतलाई जमनबाट रोक्छ । यसले रगतमा फाइब्रिनोलाईसिस (Fibrinolysis) को प्रक्रिया बढाउँछ । फलस्वरूप रगत जम्ने र त्यसले रक्तप्रवाहमा गतिरोध ल्याएर घातक असर पार्ने संभावना न्यून हुन्छ ।

५. हड्डी बलियो बनाउँछः-

एक अनुसन्धानको अनुसार लसुनको सेवनले महिलाहरूमा स्ट्रोजिनको उत्पादन बढेर हड्डी खिइने समस्या कम गराउँछ ।

६. ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रणः-

लसुनले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न दिदैन । फलतः मधुमेहको रोगीहरूका लागि लसुनको सेवन एउटा फाइदाजनक उपाय हुन सक्छ ।

यी त भए लसुनले गर्ने फाइदाहरू तर यसको विषयमा थाहा पाइराख्नुपर्ने अन्य केही कुराहरू पनि छन् :-

लसुनलाई कहिल्यै पनि माइक्रोवेभ ओभनमा पकाउनुहुदैन । यसो गर्नाले लसुनको फाइदाजनक

तत्वहरू नष्ट भएर जान्छ । समान्यतया दिनमा २-३ ओटा लसुनका केश्रा दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ । फाइदा गर्छ भन्दैमा जथाभावी लसुनको सेवन गर्नुहुँदैन । बढी लसुनको सेवनले छाती पोल्ने, पेट ढुस्स हुने, टाउको दुख्ने, शरिर थाक्ने, भोक नलाग्ने र चक्कर आउने हुन सक्छ ।

खानामा नियन्त्रण, व्यायाम र तौलमा सन्तुलन एवं औषधीको उचित प्रयोग जस्ता कुराको जीवन भर सन्तुलनले मात्र मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । इन्डोक्राइनोलोजिष्ट डा.अशुं मालीका अनुसार 'करेला खाएर, कुनै खास जुस वा जडिबुटी को सेवनले मधुमेह निको हुँदैन ।

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रित राख्दा यो रोगले हुने जटिलताबाट लामो समय सम्म बच्न सकिन्छ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा निर्धारित स्तरभन्दा बढी हुँदा मधुमेह रोग हुने गर्छ । यो रोग लाग्दा शरीरमा आवश्यकता भन्दा कम इन्सुलिन बन्न थाल्छ । यसले गर्दा ग्लुकोज समुचित रूपले डढेर उर्जामा परिवर्तन हुन पाउँदैन, ग्लुकोजको मात्रा बढ्छ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा एउटा सिमा भन्दा बढी भए शरीरले यसलाई हटाउन मृगौलाको माध्यमले पिसावबाट बाहिर पठाउन थाल्छ । तर विज्ञहरूका अनुसार पिसावमा ग्लुकोज नहुनु मधुमेह नभएको प्रमाण होइन । धेरै व्यक्तिहरू आफूलाई मधुमेह भएको थाहा हुँदैन ।

रगतमा चिनीको मात्रा बढेपनि मधुमेहको लक्षण नदेखिन सक्छ, ५० प्रतिशत मधुमेह रोगीमा लक्षण देखिँदैन । त्यसैले यो रोग नभएकाहरूले उमेरको तीन दशक नाघेपछि प्रत्येक दुइ वर्षमा एकपटक तथा रोग भएकाहरूले प्रत्येक तीन महिनामा एक पटक सुगर नियन्त्रणमा छ वा छैन भनी परिक्षण गराउनुपर्छ

मधुमेह भएकाहरूले बसेनि कम्तीमा एकपटक मृगौला, आँखा, मुटु, कोलेस्ट्रॉल समेत परिक्षण गराउनुपर्छ ।

आधुनिक जीवनशैली, खानपानमा क्यालोरी, चिल्लोको मात्रामा वृद्धि, व्यायाममा कमि, तनावमा वृद्धि, फलफूल र सागसब्जी जस्ता खाद्य पदार्थमा हानिकारक रसायन, रसायनिक मल आदिको व्यापक प्रयोगले मधुमेहका रोगीको संख्यामा वृद्धि भएको देखिन्छ । हाल नेपालको कृषि क्षेत्र अन्तर्गत फलफूल, सागसब्जी, बालीनाली आदिमा अनियन्त्रित र अत्याधिक मात्रामा उपयोग गरिएको हानिकारक रसायनले व्यक्तिको इन्डोक्राइन सिस्टममा असर पार्छ । सकारात्मक जीवनशैली, नियमित व्यायाम, खानपानमा चिल्लो क्यालोरीको कम मात्रामा प्रयोगले यसको संभावनामा कमी ल्याउन सकिन्छ ।

चीनमा विश्वकै सर्वाधिक तथा भारतमा दोस्रो सर्वाधिक व्यक्तिहरू मधुमेहबाट पिडित छन् । आफ्नो नजिकका नातेदारमा कसैलाई मधुमेह छ भने तपाइलाई पनि यो रोग हुने संभावना अर्थात वंशानुगत कारणले ५० प्रतिशत हुन्छ । शारीरिक निष्क्रियता, अस्वस्थकर जीवनशैली र खानपान, मोटोपनाले समेत ५० प्रतिशत सम्भावना यो रोग लाग्ने हुन्छ । आफ्नो वंशमा कसैलाई मधुमेह छ भने यो सबैलाई हुन्छ नै भन्ने पनि छैन ।

WHO का अनुसार स्वस्थकर खाना, नियमित शारीरिक गतिविधि, शरिरको तौल सन्तुलित राख्नु र सुर्तिको प्रयोग नगर्ने हो भने मधुमेहबाट बच्न वा यो रोग लाग्ने प्रक्रियालाई पछि धकेल्न सकिन्छ । आँटा, कोदो, मकै, फापर, जौ, चना, ढिँडो, च्याँखला आदि खानेकुरा खानु यो रोगमा उपयोगी मानिन्छ । तसर्थ

भात, मैदा, जंकफूड, आलु, पिंडालु तथा रेडिमेड खानेकुराले मधुमेहको जोखिम बढाउँछ । यस्ता खानेकुरालाई कम गरी सागसब्जी, सलाद तथा फलफूलको मात्रा बढाउनुपर्छ । लिची, आँप, केरा, मःम, चाउमिन जस्ता खानेकुरा कम सेवन गर्नुका साथै सुन्तला, अम्बा, मौसम, स्याउ सेवन गर्नु लाभदायक हुने गर्छ । साथै रातो मासुको उपयोगमा कमी ल्याएर सेतो माछा, मासु सेवन गर्नुपर्छ । घ्यू, तेलको सेवन कम गर्नुपर्छ । वनस्पति घ्यू त छुनै हुँदैन । शारीरिक सक्रियता बढाउन, दैनिक पैदल हिँड्नु, लिफ्टको सट्टा भन्याड प्रयोग गर्नु तथा गतिशिल रहने बानीले शरीरमा धेरै परिवर्तन ल्याउँछ ।

WHO का अनुसार मधुमेहमा धेरै पिसाव हुनु, धेरै तिर्खा लाग्नु, निरन्तर भोक लागि रहनु, तौल घट्नु, धेरै सुक्खा छाला र दृष्टि परिवर्तन एवं थकाइ लाग्नु आदि लक्षण देखिन्छन् ।

करेला तितो हुने हुँदा धेरै जनालाई करेला मन पर्दैन । तर करेला खानु स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले एकदमै असल मानिन्छ । करेला एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिनले भरिपूर्ण हुन्छ । करेलामा भिटामिन ए, भिटामिन बि 'वन' भिटामिन 'टु', भिटामिन 'सि' फाइबर, क्याल्सियम, पोटासियम, जिङ्क, फलाम(आइरन) कपर तथा फस्फोरस हुन्छ । स्वास्थ्यमा यसले गर्ने अन्य फाइदाहरु :-

१. ताजा करेला दम, रुघाखोकी जस्ता श्वास प्रश्वासको समस्यामा लाभदायी मानिन्छ ।

२. दैनिक एक ग्लास करेलाको जुसले कलेजोको समस्या समाधान हुन्छ । स्वास्थ्यमा परिवर्तन आएको हेर्न कम्तिमा पनि एक वर्ष करेलाको जुस पिउनुपर्ने हुन्छ ।

३. पानीमा उमालेको करेलाको पात दिनुहुँ खानाले शरिरमा रोग प्रतिरोधक क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।

४. करेलामा भएको फाइबरले खाना पचाउन मद्दत गर्दछ साथै यसले गर्दा कब्जियतको समस्या पनि हट्छ ।

५. करेलाको सेवनले डण्डीफोर दागलगायत छालाको संक्रमण हटाउनुका साथै रगतमा भएको अनियमितता हटाउँछ । कागती मिसाएको करेलाको जुस छ महिनासम्म खाली पेटमा सेवन गर्नाले अनुहारको सुन्दरतामा चमक ल्याउँछ ।

६. करेलाको जुसले टाइप 'टु' मधुमेहमा सबैभन्दा लाभदायी हुन्छ । इन्सुलिनको अभावका कारण

कोषहरूले रगतबाट सुगरको मात्रा लिन असफल भएमा टाइप टु मधुमेह लाग्छ । किनासे नामक प्रोटीन सक्रिय नहुँदा कोषले सुगर लिन असमर्थ भएकाले करेलाले किनासेहरूलाई सक्रिय बनाउँछ ।

७. करेलाले कलेजो र व्लाडरलाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ । यसका साथै मृगौलाको पत्थरी हटाउन पनि सहयोग गर्छ ।

८. करेला मुटुको समस्या भएकालाई पनि लाभदायक मानिन्छ । यसले शरिरमा भएका खराब कोलेस्ट्रॉल हटाइ हृदयघात हुने सम्भावना कम गराउँछ ।

९. करेलाको नियमित सेवनले क्यान्सरका कोष वृद्धि हुनबाट जोगाउँछ ।

१०. करेलाको रसमा एक कप दही मिसाएर कपालमा लगाउँदा, कपालमा प्राकृतिक चमक आउँछ । करेलाको जुसमा चिनी मिसाएर लगाउँदा कपाल झर्ने समस्या समाधान हुन्छ ।

भाडा पखाला लागेको बेला हाम्रो शरिर चुहिने गाग्रो जस्तै हुन जान्छ, अर्थात जति नै पानी खाए पनि खेर जाने गर्छ । मानिसको शरिरबाट पानी खेर गइ पानी घट्छ र उ विरामी हुन जान्छ । यस्तो हुँदा पानीसँगै नुन र शरिरको तागत पनि खेर जाने प्रक्रियालाई जल वियोजन भनिन्छ । धेरै जल वियोजन भएमा मानिस मर्न सक्छ । भाडा-पखाला हुँदा मर्ने मुख्य कारण जल वियोजन नै हो । नचुहिने गाग्रामा पानी भयो भने रित्तिन पाउदैन र भरि रहन्छ । त्यस्तै औषधि पानी खुवाउँदै गयो भने भाडा पखालाबाट खेर गएको पानी र नुन आपूर्ति हुन्छ र विरामी मर्नबाट बच्दछ । यसरी तीन चार दिनसम्म औषधि पानी खुवाएपछि विरामीको भाडा पखाला आफैँ निको हुन्छ । खेर गएको नुन र पानी आपूर्ति गर्ने प्रक्रियालाई पुनर्जलिय उपचार भनिन्छ ।

पुनर्जलिय उपचारले विरामीको पखाला तत्कालै रोकिँदैन तर जलवियोजनलाई सुधार्य र विरामीलाई मर्नबाट बचाउँछ । औषधि पानीले पखाला थामिएन भनेर कति मानिसहरूले गुनासो गरेको सुनिन्छ तर बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने भाडा पखाला लागेको विरामीको मुख्य उपचार नै जल वियोजन हुन नदिइ रोगीको प्राण बचाउनु हो । पुनर्जलिय प्रक्रियाबाट जल वियोजनको उपचार भएमा भाडा पखालाका धेरै जसो विरामीहरू आफैँ ठिक हुन्छन् । त्यसैले भाडा पखाला लागेका विरामीका लागि पुनर्जलिय उपचार नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ ।

बिरामीलाई कसरी र कति पुनर्जलिय उपचार गर्ने भन्ने कुरा बिरामीको अवस्था र वियोजनको स्थितिमा भर पर्ने हुँदा पहिले बिरामीको स्थितिको लेखाजोखा गर्नुपर्दछ र सोही अनुसार उपचार प्रणाली अपनाउनु पर्दछ । त्यसैले कस्तो बिरामीलाई गाउँघरमै उपचार गर्ने, कस्तालाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा उपचारका लागि पठाउने हो वा कस्तालाई सामान्य उपचार भन्ने कुरा बिरामीको जल वियोजनको स्थितिमा भर पर्दछ ।

पुरुष होस् वा महिला सबै आफ्नो सौन्दर्यप्रति सचेत हुन्छन् । सुन्दर तथा शान्त जीवन सबैलाई मनपर्छ । त्यसैले मानिसले सधैं आफ्ना सौन्दर्यप्रति ध्यान दिइरहेका हुन्छन् । सुन्दर देखिन महिलाहरूले विभिन्न उपाय अपनाइरहेको देखिन्छ तर एक अध्ययन अनुसन्धानको अनुसार महिलाको हाराहारीमा पुरुषहरूले पनि आफ्नो सौन्दर्यप्रति ध्यान दिन थालेका छन् । विभिन्न सौन्दर्य सामग्रीले बजार भरिएका छन् । त्यसरी नै मानिसहरूमा आधुनिक उत्पादन प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति पनि बढ्दो छ । त्यसैले मानिसहरू आफ्नो कमाइको ठूलो भाग सौन्दर्यमा खर्च गर्न पनि पछि पर्दैनन् । यसरी आफूले प्रयोग गर्ने सौन्दर्य सामग्रीहरू कति भर पर्दा छन् भन्ने विषयमा ध्यान दिनु एकदमै जरुरी छ । नत्र भने सुन्दर देखिने रहनुमा अनुहार विग्रिन पनि सक्छ । अनुहारको सुरक्षाका लागि केही घरेलु उपायहरू छन् जसलाई हामी सहज तरिकाले प्रयोग गर्न सक्छौं ।

जवान अवस्थामा डन्डिफोर प्रायः मानिसहरूमा समस्याको रूपमा देखिन्छ । कति जनाको अनुहार नै बिग्रिने गरी डन्डिफोर आएको हुन्छ जसले गर्दा उनीहरू एकदमै चिन्तित भएका हुन्छन् । डन्डिफोर हटाउने विभिन्न उपायमध्ये कागती पनि एक हो । एउटा कचौरामा कागतीको टुक्रालाई निचरेर राख्ने अनि कागतीमा गुलाबजल मिसाएर लगाउँदा डन्डिफोरबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ । यसलाई १५ दिनसम्म नियमित प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

डन्डिफोर हटाउने अर्को घरेलु उपायमा कागती, काँक्रो र दुधलाई पनि लिन सकिन्छ । कागतीको एक चौथाइ भागलाई काँक्रोसँग पिसेर नतताएको दुधमा मिसाएर अनुहारमा लगाउँदा छालाको रक्षाका साथै डन्डिफोर निर्मूल पार्न सकिन्छ ।

यदि कुरूप नै हुने गरी डन्डिफोर आएको छ भने दिनमा तीन पटकसम्म सफा पानीले अनुहार धुने, डन्डिफोरलाई ननिचोर्ने, दैनिक दुइ लिटरभन्दा बढी पानी पिउने, मसलाजन्य परिकारहरू धेरै नखाने । अनुहारमा आवश्यकता अनुसार सौन्दर्य सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । मदिरा, चिया, कफी एवम् सुर्तिजन्य वस्तुहरूको प्रयोग गर्नुहुँदैन । दैनिक केही समय आराम गर्नुपर्छ । निकै थाकेको अवस्थामा आँखा बन्द गरेर आराम गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । यदि छाला सामान्य छ भने मह र दूध मिसाएर लगाउँदा अनुहारमा चमक आउनुका साथै विभिन्न समस्याहरूबाट जोगिन सकिन्छ । यदि छाला चिल्लो छ भने बेसनको पिठो काँचो दुधमा मिसाएर लगाउँदा पनि अनुहारको सुरक्षा हुन्छ । यदि सुख्खा र चिसो हावामा लगातार हिँडिरहनु भएको छ भने आलु घोटेर अनुहारमा दलनु राम्रो हुन्छ । त्यसैगरी गहुँको छोक्रामा काँचो दूध र मह मिसाएर लगाउँदा अनुहारमा चमक आउँछ ।

आँपलाई स्वाद तथा स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले फलको राजा मानिन्छ । एउटा पाकेको आँपमा ५० देखी ८० क्यालोरी उर्जा तथा ४५०० आइ यु भिटामिन ए पाइन्छ । यसका अलावा भिटामिन बी, सी तथा डी पनि पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । आँप एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त हुन्छ, जसले स्तन क्यान्सर, प्रोस्टेट क्यान्सर तथा ल्युकेमियाबाट बचाउँछ । यसमा हुने भिटामिन ए र रेटिनोलले आँखाको शक्ति पनि बढाउँछ । आँपमा हुने फाइबर र भिटामिन सी को मात्राले लिपोप्रोटिनको कमी हुनबाट जोगाउँछ, जसबाट कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घट्छ । यसले मानव शरिरमा अल्कलाईनको मात्रा सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ । आँपमा पाइने २५ प्रकारका क्यारोटेनोइडले शरिरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । यसले हाम्रो शरिरका कोषहरूलाई पुननिर्माणमा सहायता गर्ने तथा छालालाई भित्रैबाट विभिन्न रसायनिक पदार्थको असरबाट जोगाउँछ । आँपमा पाइने फोलिक एसिडले प्रजनन क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ । आँपले रगतमा हुने घातक हेमोसिस्टाइन तहलाई नियन्त्रण गरी हृदयघातबाट जोगाउँछ । भिटामिन र खनिज प्रशस्त पाइने हुनाले कपालको वृद्धिलाई पनि लाभदायक हुन्छ । यसमा हुने भिटामिन ए ले चाँया हटाउँछ र कपालमा चमक ल्याउँछ ।

१. पाचन प्रणालीमा सुधार:-

तातो पानीमा कागतीको रस मिलाएर बिहानको समयमा पिउँदा यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ । यसमा हुने तत्वले पाचन प्रणालीमात्र नभइ मुटुलाई समेत स्वस्थ राख्छ ।

२. कलेजोलाई सफा पार्छ:-

कागती हालेको तातो पानीले कलेजो स्वस्थ राख्छ । यसले गर्दा इन्जाइमको काम पनि प्रभावकारी हुन्छ । कलेजोमा जम्मा हुने विकार सफा गर्न कागती पानी निकै राम्रो मानिन्छ ।

३. रक्तचाप सन्तुलित राख्छ:-

कागती हालेको तातो पानीले रक्तचाप पनि सन्तुलित राख्छ । यसमा हुने सिट्रिक एसिडले शरिरमा पसिना निकाल्न सहयोग गर्छ, जसबाट बिकार शरिर बाहिर निस्कन्छ । त्यसैगरी शरिरमा क्याल्सियम कार्बोनेट बनाउँछ र अन्य शक्तिशालि रसायनलाई विस्थापित गर्छ । यसरी रक्तचाप सन्तुलित राहन्छ ।

४. रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ

कागती हालेको पानीले हाम्रो शरिरमा रोगसँग लड्ने क्षमता विस्तार गर्छ । यसमा हुने भिटामिन 'सि' ले चिसोबाट बचाउँछ, र शरिरका कोषहरूलाई बलियो बनाइराख्छ ।

५. छाला (त्वचा) लाई जवान राख्छः-

कागतीमा हुने भिटामिन 'सि' ले त्वचालाई जवान बनाइराख्छ, भने मरेका छालाका कोषहरूलाई बाहिर फाल्न पनि सहयोग गर्छ । कागती हालेको तातो पानी छालामा लगाउँदा समेत फाइदा गर्छ ।

६. श्वास प्रश्वासका विरामीलाई राम्रो:-

कागती हालेको पानीले श्वासप्रश्वासमा समस्या हुनेलाई राम्रो गर्छ । यसले विभिन्न व्याक्टेरिया देखि पनि बचाउँछ ।

७. वजन घटाउन उपयोगी:-

दिनमा एक ग्लास कागती हालेको पानी पिउँदा तपाईंको मोटोपना नियन्त्रणमा आउँछ ।

प्याज हाम्रो भान्सामा नियमित तरकारी वा मसलाको रूपमा प्रयोग हुने वस्तु हो । प्याजले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ भने अनुहार पनि सफा पार्छ । साथै आँखाको दृष्टि बढाउन प्याजले मद्दत गर्छ । यहाँ प्याजको अन्य फाइदाहरु बारे चर्चा गरिएको छ ।:-

१. कोलेस्ट्रॉल सन्तुलित राख्छ

प्याजमा पाइने एन्टी ब्याक्टेरिया गुणले शरिरमा हुने कोलेस्ट्रॉलको स्तर नियमित रूपमा राख्छ । प्याजमा हुने तत्वले पाचन प्रणालीमा पनि सुधार गर्छ ।

२. मुटुलाई फाइदाजनक

काँचो प्याजले रक्तचापलाई सन्तुलित राख्छ । यसमा हुने मिथाइल सल्फाइड र एमिनो एसिडले कोलेस्ट्रॉललाई नियन्त्रण गर्छ र मुटुमा रोग लाग्न दिदैन ।

३. कपालका लागि फाइदाजनक

प्याजले कपाललाई पनि स्वस्थ राख्छ । प्याजको रस लगाउँदा कपाल भर्न रोकिन्छ भने कालो पनि हुन्छ । यसले कपाल फुलनबाट पनि बचाउँछ ।

४. क्यान्सरबाट बचाउँछ

प्याजमा सल्फर भन्ने तत्व अधिक हुन्छ । यसले स्तन वा फोक्सोको क्यान्सरबाट बचाउने काम गर्दछ । यसले पिसाबमा हुने संक्रमणबाट समेत बचाउँछ ।

५. मधुमेहबाट बचाउँछ

नियमित प्याज सेवन गर्दा शरिरमा इन्सुलिनको मात्रा सन्तुलित हुन्छ । मधुमेह हुने व्यक्तिले नियमित खानामा प्याजको सलाद खानु राम्रो हुन्छ ।

६. पत्थरको समस्याबाट बचाउँछ

प्याजको रस चिनीसंग मिसाएर सरबत बनाएर सेवन गरेमा पत्थरीको समस्या हुँदैन । प्याजको रस सहितको पानी बिहान सेवन गरेमा पत्थरी निस्कन्छ ।

७. कब्जियतको समस्या समाधान

प्याज सेवन गर्दा कब्जियतको समस्या समाधान हुन्छ । प्याजमा हुने रेसादार पदार्थले पेटमा हुने समस्याबाट पनि मुक्त गराउँछ ।

८. चिसोबाट बचाउँछ

प्याज गर्मी चिज हो । चिसो लागेको समयमा वा रुघाखोकी लाग्दा प्याजको सेवनले चिसो हुनबाट बचाउँछ ।

९. लुबाट बचाउँछ

गर्मी मौसममा प्याज सेवन गर्दा लु लाग्ने खतरा हुँदैन । प्याजको एक चम्चा रस पानीमा मिसाएर छाती मालिस गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

१०. यौन(शक्ति) बढाउँछ

सुन्दर यौन जीवनका लागि प्याजको सेवन फाइदाजनक मानिन्छ । प्याजले यौन शक्ति वृद्धि गर्छ । पुरुषले प्याजको सेवन गर्दा उनीहरूको यौन शक्ति बढ्छ ।

मृगौला शरिरको निकै महत्वपूर्ण अंग मध्ये एक हो । यसले शरिरमा रगत सफा गर्ने, हार्मोन बनाउने, खनिज सोस्ने, मूत्र उत्पादन गर्ने, खराब पदार्थहरूलाई शरिरबाट निकाल्ने तथा एसिडको सन्तुलन बनाइ राख्ने गर्दछ । तर हाम्रा खानपान तथा दैनिक जीवनमा गर्ने क्रियाकलापहरूले मृगौलालाई प्रत्यक्ष असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । १० वटा कुराहरू जसले मृगौलालाई हानी पुऱ्याउँछ, त्यसको विषयमा जान्नु आवश्यक छ -

१. पानी कम पिउनाले :-

नियमित पानी नपिउनाले यसको सबैभन्दा पहिलो र खराब प्रभाव मृगौलामा पर्छ । पानीको अभावले गर्दा मृगौलालाई रगत सफा गरेर फोहोर फ्याँक्न कठिन हुन्छ । यसले उल्टो परिणाम दिन्छ र शरिरमा टक्सिन (हानिकारक) पदार्थ जम्मा हुन्छ ।

२. नुन बढी:-

खानामा चर्को नुन खाने बानीले रक्तचाप बढाउँछ । यसले मृगौलामा दबाव पैदा गर्छ । दिनमा ५ ग्राम भन्दा बढी नुन खानु शरिरको निम्ति हानिकारक छ ।

३. पिसाब रोक्ने :-

यदि पिसाब आउँदा पनि पछि गरौला भनी बस्ने बानीले मृगौलामा पत्थरी हुने र मृगौला फेल नै हुने खतरा समेत पैदा गर्छ ।

४. पोषणको अभाव:-

शरिरमा पोषक तत्वको अभावले मृगौला खराब हुन्छ । भिटामिन र म्याग्नेसियम भरपुर खानाले मृगौलामा पत्थरी हुन दिदैन ।

५. गुलियो बढी खानाले:-

धेरै गुलियो खानेकुराले शरिरमा प्रोटिनको मात्रा बढी भएर मृगौलामा समस्या हुन्छ ।

६. मासु धेरै खानाले:-

बढी मासु खाने बानीले मृगौलामा समस्या पार्छ । मासुले शरिरको पाचन प्रक्रियालाई प्रभावित पार्छ जसले मृगौलामा सोभै असर गर्छ ।

७. अनिद्रा:-

राति निद्रा नलाग्ने वा धेरै जागा बस्ने बानी पनि मृगौलाका लागि घातक छ । यसले मृगौला सम्बन्धि विभिन्न रोग निम्त्याउन सक्छ । निद्राले मृगौलालाई स्वस्थ राख्न सघाउँछ ।

८. चिया कफी बढी सेवन गर्नाले:-

चिया कफी अत्याधिक मात्रामा पिउँदा पनि मृगौलामा समस्या हुन्छ । चिया कफीले शरिरमा क्याफिनको मात्रा बढाउँछ जसले मृगौलामा भार पार्छ ।

९. पेनकिलर सेवन:-

टाउको दुख्ने वित्तिकै वा सामान्य दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिने चक्कीले मृगौलामा असर पुऱ्याउँछ ।

१०. जाँड रक्सी:-

जाँड रक्सीको सेवनले मृगौलामा समस्या पार्छ । यसले मृगौला फेल हुने अत्याधिक संभावना हुन्छ ।