

# तपाईं धुम्रपान तथा सुतीं सेवन बन्द गर्न सक्नुहुन्छ You Can Stop Smokig and Using Tobacco

यद्यपि सुतीं एक प्रकारको लागु पदार्थ भएतापनि लाखौं लाखमानिसहरुले यसबाट सदाको निम्ति छुटकारा पाएका छन् । निम्न लिखित कुराहरुलाई अवलम्बन गर्नुभएमा तपाईंले यसबाट छुटकारा पाउन सक्नु हुनेछ ।

१. धुम्रपान तथा सुतीं सेवनदेखि स्वतन्त्र हुन तयार रहनुहोस्  
तपाईं कुनै असामान्य तनावमा पर्नुभएको छ भने त्यसबेलामा सुतीं सेवन त्याग्ने योजना नबनाउनुहोस् तर सम्भव भएसम्म तनाव हटेको एक दुई हप्ता भित्र नै यसलाई त्याग्ने योजना बनाउनुहोस् । जब धुम्रपान त्याग्नका निम्ति तपाईं स्वयम् आफैलाई शारीरिक, मानिसक तथा सामाजिक रूपले तयार गर्नुहुन्छ तब आफ्नो यस प्रतिज्ञालाई पूरा गर्नका निम्ति कति सजिलो हुने रहेछ, भनी तपाईं आश्चर्यचकित हुनुहुनेछ ।

२. शारीरिक रूपले तयार रहनुहोस्

- तपाईंको निर्णय सरल तवरको हुनेछ जब तपाईं
- हरेक राती ८ घण्टाको निद्रा प्राप्त गर्नुहुन्छ ।
- दैनिक ८ गिलास (२-३ लिटर) पानी पिउनुहुन्छ ।
- हरेक बिहान सन्तुलित भोजन सेवन गर्नुहुन्छ ।
- दैनिक दुई पटक फूर्तिलो साथ हिंड्ने गर्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै प्रमुख समस्याहरु छन् भने व्यायाम शुरु गर्नका निम्ति आफ्नो डाक्टरबाट अनुमति लिनुहोस् ।

ब्यायामले चुरोटमा पाईने अलकत्रा तथा निकोटिनजस्ता तत्वहरूका वर्षौंदेखिको सेवनद्वारा उत्पन्न भएको शारीरिक आघातलाई ठीक पार्नमा मद्दत गर्दछ। अनियन्त्रित तनाव र मोटोपनजस्ता कुनै एक तमाखु अम्मलीको प्रमुख शत्रुको विरुद्धमा स्वस्थता पनि प्रदान गर्दछ।

यदि तपाईंले मदिरा तथा क्याफिन सेवन त्याग्नुभएको खण्डमा क्रमवद्ध रूपमा सुधार आउनेछ। केवल एक पटकको मदिरा सेवनले समेत निर्णय क्षमतामा हास ल्याइदिन्छ, जसले पुनः मदिरा सेवनतर्फ फर्कने जोखिमलाई बढाउने गर्दछ। क्याफिनले एक धुम्रपान अम्मलीलाई कफी र चुरोट सेवनको नित्यकर्मको अवस्था तर्फ फर्काउने कारकको रूपमा काम गर्दछ। कफीलाई पानी र फलफूलको रसले विस्थापन गर्नुहोस्।

प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खान थाल्नुहोस्- दैनिक २-३ वटा फलफूल र दुई कचौरा सागसब्जी खाने गर्नुहोस्। फलफूल र सागसब्जीजे निकोटिन त्याग्ने क्रममा देखापर्ने लक्षणहरूलाई घटाउने मात्र होइन, यसको साथै तिनले वर्षौंदेखि धुम्रपानले गरेको क्षतिलाई क्षतिपूर्ति गर्दछ। अप्रशोधित रोटी, अन्न तथा गोडागुडीजस्ता पौष्टिक खानाहरूको सेवनमा वृद्धि ल्याउनुहोस्। अन्न, फलफूल र सागसब्जी तपाईंको नयाँ परिकारको जग हुनुपर्छ।

### ३. मानसिक रूपले तयार रहनुहोस्

जब तपाईं एक धुम्रपान रहित व्यक्ति बन्नुहुनेछ, सो अवस्थामा तपाईंले कस्तो प्रकारको व्यवहार

गर्नुहुनेछ, भनी मानसिक रूपले पूर्वाभिनय गर्नु आवश्यक छ। एक सूतीरहित जीवन व्यतित गर्दा प्राप्त हुने सबै लाभहरू तपाईंले हासिल गरिरहेको अवस्थाको बारेमा कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको यस खुशीलाई व्यक्ति गर्नका निम्ति “म धुम्रपानदेखि स्वतन्त्र रहन मनपराउँदछु” भन्ने वाक्यलाई बारम्बार उच्चारण गर्नुहोस्।

एक धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिले भैं सोचन थाल्नुहोस् र अनुकरण पनि गर्नुहोस्। जुन परिस्थितिहरूले तपाईंलाई धुम्रपान गर्न उक्साउँथे सोही परिस्थितिहरूमा तिनीहरूले कस्ता प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दछन् भनी अवलोकन गर्नुहोस्।

#### ४. सामाजिक रूपले तयार रहनुहोस्

धुम्रपान त्याग्ने बेलामा विनम्रतापूर्वक आफ्नो धुम्रपान र मदिरा सेवन गर्ने साथीभाईहरू, धुम्रपान गर्ने परिवार, कार्यालयको भोज भतेर वा अन्य कुनै त्यस्ता उत्सवहरूदेखि विनम्रतापूर्वक बच्ने योजना गर्नुहोस्, जहाँ तपाईंका पुराना साथीभाइहरूले तपाईंलाई धुम्रपान गर्न कर लाउन सक्नेछन्। कसैले तपाईंलाई धुम्रपान गर्नका निम्ति प्रस्ताव राखेमा वा स्वयं आफैलाई धुम्रपान गर्ने तिसना लागेमा तपाईंले त्यसको प्रत्युत्तरमा के गर्नुहुनेछ, भनी ध्यानपूर्वक चिन्तन गर्नुहोस्।

#### ५. आत्मिक रूपले तयार रहनुहोस्

हरेक कोही गिर्जाघर, मन्दिर वा निजी आराधनामा एक घण्टाको समय विताउने गर्दैनन्, तर हरेक व्यक्तिलाई एक आध्यात्मिक अस्तित्व हुन्छ। जगतको बारेमा हामी

सबैसँग विश्वास छ । हामी सबैसँग राम्रो र नराम्रोको बारेमा नैतिक मूल्य मान्यताहरु छन् । “के अरुले मेरो उदाहरण अनुकरण गरेको म चाहन्छु त?” भन्ने प्रश्न नै सबैभन्दा उचित प्रश्न हो ।

#### ६. एक विवरण राख्ने गर्नुहोस्

अर्को २४ देखि ४८ घण्टाभित्रमा तपाईंले खानुभएका प्रत्येक खिल्ली चुरोट वा धुम्रपान गर्ने सकसक लाग्दाको टिपोट राख्नुहोस् । जसै तपाईं आफ्नो सुर्तीको दुर्व्यसनबारे अध्ययन गर्दै जानुहुनेछ, तब यो विवरण अमूल्य सावित हुनेछ । तपाईंले धुम्रपान गर्नुभएको हरेक २४ घण्टाको समयावधि भित्रमा तपाईंको फोक्सोले प्रशोधन गर्नुपरेको प्रदुषणको बारेमा तपाईंलाई याद दिलाइरहोस् भन्ने हेतु सबै चुरोटको ठूटोहरुलाई एउटा प्लास्टिकको भोलामा जम्मा गर्नुहोस् ।

#### ७. त्याग्ने मिति तय गर्नुहोस्

अब तपाईं धुम्रपानदेखि स्वतन्त्र बन्ने मिति तय गर्न तयार हुनुहुन्छ । यो यसै समय वा केही दिनभित्रमा हुन सक्छ । प्रत्येक चुरोटको कम सेवन गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । जब धुम्रपान गर्ने सकसकी अलि कम हुने गर्दछ, त्यस समयदेखि धुम्रपान गर्न अस्वीकर गर्दै स्वयम् आफ्नै परीक्षा लिनुहोस् । धुम्रपानदेखि स्वतन्त्र हुने मितिमा सबै चुरोट र धुम्रपानसँग सम्बन्धित कुनै पनि चीजहरु फ्याँकेर उत्सव मनाउनुहोस् ।

अब तपाईंले स्वयम् आफैलाई एक धुम्रपान

रहित व्यक्तिको रूपमा घोषणा गर्न सक्नुहुनेछ । यो समाचार सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

#### ८. पुनः यही भुलभर्फ फर्कने क्रमदेखि बच्न तयार रहनुहोस्

धेरै धुम्रपानका अम्मलीहरूले अन्तमा धुम्रपानदेखि छुटकारा पाउनुअघि कैयौं गलत शुरुवात गर्ने गर्दछन् । यदि तपाईंले थाहा पाउनु अघि नै चुरोटको धुवाँ उडाइरहनुभएको अवस्थामा स्वयम्लाई फेला पार्नुभयो भने पनि हरेस नखानुहोस् । रोक्नुहोस्, चुरोट फाल्नुहोस् । यो कुरा याद गर्नुहोस् कि तपाईं हार्नुभएको छैन । यो त केवल एक घुमाउरो बाटो मात्र हो । तपाईंले पुनः प्रयास गर्न असफल हुनुभएको खण्डमा मात्र असफलता हात लाग्नेछ ।

धुम्रपान गर्ने सकसकी लागेमा यसलाई नाश गर्नलाई हतियारको रूपमा आवश्यक परेको खण्डमा तल उल्लेखित सबै उपायहरू अपनाउने प्रयत्न गर्नुहोस्

- “म सुर्ती रहित रहन चाहन्छु” र “म धुम्रपानदेखि मुक्त रहन मन पराउँछु” भनी प्रतिज्ञा गर्नुहोस् ।
- काँक्रो, गाँजर तथा चिनी रहित चुइङ्गम चपाउनुहोस्
- घण्टै पिच्छे पानी पिउनुहोस् ।
- हिंडाई तथा हल्का व्यायाम गर्नुहोस् ।
- स्वच्छ हावामा पाँच पटक गहिरो श्वास फेरेर वा मनतातो पानीले नुहाएर फूर्तिलो हुनुहोस् ।
- पाँच मिनेट आराम गर्नुहोस् वा साथीसँग सहयोग माग्न जानुहोस् ।

- हातमा केही सामान बोक्नुहोस् ।
- सुर्ती तथा चुरोटलाई त्याग्दै गरेको बारेमा कल्पना गर्नुहोस् ।
- सहयोगी समूहमा सामेल हुनुहोस् ।

### ९. ठूलो विजयको योजना

सुर्ती रहित रहनुभएको केही हप्ता भित्रमै तपाईंले आफ्नो बारेमा राम्रो महशुस गर्नुहुनेछ । तपाईंको आत्मसम्मान तथा आत्मज्ञान निश्चित बन्न पुग्नेछ, तर याद गर्नुहोस् कि खतरा विपत्ति एक खिल्ली चुरोट वा एक पटकको सुर्ती सेवन गर्दा आउन सक्नेछ । तपाईं कदापि अर्को चुरोट खान वा सुर्ती सेवन गर्न सक्नुहुने छैन र धेरैजसो तपाईं यसो गर्ने इच्छा गर्नुहुने छैन । एक वर्षपछि विजय उत्सव मनाउनु पर्नेछ ।

### १०. दीर्घकालीन सफलताको निश्चय गर्नुहोस्

जब तपाईंले अरु कसैलाई सहयोग गर्नुहुन्छ, तब तपाईंले स्वयम् आफैलाई पनि सहयोग गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने धुम्रपान कसरी त्याग्ने भन्ने कुरामा तपाईं अब दक्ष हुनुभएको हैसियतले तपाईंले आफूमा भएको यो ज्ञान अरुलाई पनि बाँड्नुहोस् । अरुलाई धुम्रपान त्याग्न मद्दत गर्ने क्रमले स्वयं तपाईंकै अभिलाषालाई पुनः सबल तुल्याउँदछ । अन्तमा अब तपाईं स्वतन्त्र तथा आफ्नो जीवनलाई नियन्त्रित राख्न सक्षम हुनुहुन्छ ।

# गानो Gastritis

नेपाल र भारतमा गानो एक साधारण समस्या हो, किनभने यहाँ अधिक मात्रामा गरम मसला, गालेको अचार, तेलमा तारेको खानेकुरा र खैनी प्रयोग हुने गर्दछ। विशेष गरी महिलाहरूमा गानो एक ठूलो समस्याको रूपमा देखिएको छ। तर यो सास्या अरु उमेरको समूह तथा पुरुषहरूमा पनि देखिएको छ।

गानो भनेको प्रायः भूँडीमा, (नाइटोको ठीक माथिल्लो भागमा) वा देब्रे करङ्गको तल्लो भागमा देखा पर्ने चर्को खालको पीडा हो। प्रायःजसो यो पीडा खाना खाने समय वा खाना खाएको केही समयभित्रमा नै शुरु हुन्छ र यो क्रम २-३ घण्टाको दरले पाँच दिनसम्म चलिरहन्छ। कहिलेकाहीं पेट दुखिसकेपछी टाउको पनि दुख्ने गर्छ। कहिलेकाहीं बान्ता गरी पेट खाली भएपछि मात्र टाउको दुखाईबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

धेरै मानिसहरूले आफूलाई गानो लाग्नुको खास कारण बारेमा थप्याउन सकेका छैनन्। अम्मल गर्ने बानी, खाने तरिका वा समयको गडबडीले जुन गानोको समस्या तिनीहरूमा देखिन्छ, यसलाई तिनीहरूले आफ्नो जीवनको कष्टप्रद भाग्यको रूपमा स्वीकार्दछन् र यसबाट छुटकारा पाउन के गर्न सकिन्छ भनी केही पनि जान्दैनन्। यसका कैयौं कारणहरू छन्, जसलाई केही सामान्य जडीबुटीको प्रयोगद्वारा पनि सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ।

## गानोका कारणहरू

गानोको प्रमुख कारक तत्वहरूमध्ये रक्सी, सुर्ती, खैनी र चिया हुन् । गरम मसला, गालेको अचार, तारेको खानेकुरा, मासु र घ्यू जस्ता चिल्लो र बोसोयुक्त खाद्यवस्तुहरू गानाको सक्रिय कारक तत्वहरू हुन् । दिनको प्रमुख खानाहरूका बीचमा छिन-छिनमै खाने गर्नु र चिन्ता गर्नु पनि पीडाको श्रोतहरू हुन् ।

## पानी पिउने समय

गानो हटाउनका लागि माथि दिएका बानीहरू त्याग्नु, सदैव नियमित समयमा खाना खानु, दुई प्रमुख खानाहरूका बीचमा प्रशस्त (८-१०) गिलास) पानी पिउनु अति आवश्यक छ । खाना खानुभन्दा १०-२० मिनेट अगावै एक कप मनतातो पानी पिउनु राम्रो हुन्छ । खाना निल्ललाई सजिलो होस् भन्ने उद्देश्यका साथ भोजनसँग पानी नपिउनुहोस् । खाना राम्रोसँग चपाउनु पर्दछ, जसले गर्दा मुखमा हुने पाचन रस राम्रोसँग मिसिन्छ, र यसप्रकार पाचन प्रक्रियाको शुरुवात उचित रूपमा हुन्छ । पाचन प्रक्रियालाई पूरा हुन दिनका निम्ति कम्तीमा एक घण्टा पछि मात्र पानी पिउनुहोस् । भोजन खाँखाखदै वा खाए लगत्तै पानी पिउनाले पाचन रसले खाना राम्रोसँग पचाउने समय पाउनु अघि नै सो पाचन रस सोसिन पुग्छ ।

## खाना खाने समय

बेलुकीको खाना कहिल्यै पनि अवेर खानु हुँदैन । दिनभरिको अन्तिम भोजन कम्तिमा पनि सुत्नुभन्दा ३ घण्टा अगाडी नै खाइसक्नुपर्छ, जुन हलुका र सजिले पच्ने खालको हुनुपर्छ । सुत्न जानुभन्दा अगाडि पेट खाली हुनुपर्छ । किनकी यसलाई पनि विश्राम चाहिन्छ । यदि बेलुकी भोक लागेमा



खानेकुरा खानुको सट्टा एक गिलास चिसो पानी पिउनुपर्छ र केही दिनमै बेलुका ढिला खाना खाने बानी हटेर जानेछ ।

### जडिबुटी उपचारहरू

घ्यूकुमारीले पेटलाई तीव्रगतिको रूपमा निको बनाउँछ भन्ने कुरा पत्ता लगाइएको छ । पेट निको नभएसम्म हरेक पटक खाना खानु अघि दुई तीन चम्चा घ्यूकुमारीको गुदी खानुपर्छ । यदि यो अति नै तीतो छ भने यसलाई पाकेको केरासँग मिसाएर खानुहोस् ।

बन्दाको बाहिरी हरियो काँचो पात कैयौंका लागि उपयोगी सावित भएको छ । बन्दाको ताजा पातलाई अलिकति सम्भव भए २-३ थोपा आयोडिन हालेर चिसो पानीमा १०-१५ मिनेटसम्म ढुबाउनु राम्रो हुनेछ । २-४ वटा काँचो पात लिनुहोस् र त्यसलाई राम्रोसँग चपाउनुहोस् वा निको नभएसम्म यसको सर्वत बनाएर प्रत्येक भोजन अघि खाने गर्नुहोस् । बन्दाको पात ताजा हुनुपर्छ अन्यथा यसमा हुने सक्रिय भिटामिन क्यू नष्ट भइसकेको हुन्छ ।

गानो निको पार्ने अर्को औषधिमा भाले मेवाको फूल पनि पर्दछ । बिहान सबैरे दुई गिलास शुद्ध चिसो पानी पिउनुहोस् । त्यसपछि भाले मेवाको ७ वटा फूलहरु राम्ररी मसिनो हुने गरी चपाउनुहोस् र निल्नुहोस् । त्यसको लगत्तै २-४ गिलास पानी पिउनुहोस् । यसरी १-३ दिनसम्म यही क्रम जारी राख्न सकिन्छ ।

### अपच

कैयौं अवस्थाहरुमा भोजनको विचमा खान मात्र गानो लाग्नुको कारण होइन, तर चर्को अपच पनि एक कारण हो । पेट खाली हुनको लागि लगभग ५-६ घण्टा लाग्दछ । पेट

खाली हुनुभन्दा अगाडि नै खाना खाइएको खण्डमा पेटमा रहेको पहिलाको खाना कुहिने गर्दछ, किनकि भखरै खाइएको खानाको लागि शरीरले नयाँ पाचन रस उत्पादन गर्ने प्रयत्न गर्दछ । यसप्रकार पाचनक्रियामा सुस्तपन आउँदछ, विषालु पदार्थहरु उत्पन्न हुन्छन्, टाउको दुख्न थाल्छ र प्रायः विषलाई बान्ता नगरेसम्म निको नहुन सक्छ । कहिलेकाहिं १-२ गिलास पानीमा १-२ चम्चा कोईलाको धुलो मिसाई पिउँदा यसले शीघ्र बान्ता रोकाउनका साथै विषलाई पनि पेटमा सोसिनमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । क्षणिक आनन्दको लागि खाइने खाजाले घण्टैसम्मको पीडा र दुःख उत्पन्न गर्छ । पेट पूर्ण रुपले खाली नभएसम्म कदापि कुनै पनि चिज मुखमा पर्न दिनु हुने छैन भनी ठोस निश्चय गर्नुहोस् ।

### **खानाको बीचमा खाजा खानु**

हामीले खानाको बीचमा कुनै पनि खाजाहरु खानु हुँदैन । सबै खाजा तथा विशेष खानेकुराहरु अर्को भोजनको समय नभएसम्मको लागि साँचेर राख्नुहोस् र त्यसलाई भोजन सेवन समयमा आनन्दको एक भाग मान्नुहोस् । त्यस्ता अस्वस्थकर खाजाहरुलाई त्याग्न केही समयको लागि ठूलै त्याग सावित हुन सक्छ तर अन्तमा यसको परिणाम राम्रो स्वस्थ, हँसिलो बानी व्यहोरा, मीठो श्वासको रुपमा देखा पर्नेछन् । चाँडै यो कुनै त्याग जस्तो लाग्ने छैन । खाना अझ बढी इच्छा र आनन्दका साथ खाइनेछ र चाँडै नै भोजनको बीचमा खाजा खाने इच्छा हटेर जानेछ ।

Written by Terri Horner

Translated by Rachel Shrestha

P.O. Box: 20002

Kathmandu, Nepal

## मदिरा (जाँड रक्सी) Alcohol

टेलिभिजन, चलचित्र र विज्ञापनपार्टीहरूले सपलताको लागि मदिराको आवश्यकता छ भनी देखाउँदछन् । हरेक महत्वपूर्ण व्यक्ति यसको प्रयोग गर्ने गर्दछ भनी तिनीहरूले भन्दछन् । सञ्चार माध्यमहरूले यही कुरा देखाउने गर्दछन् । अभिभावक, साथीभाई, दौतारीहरू सबै मदिरा सेवन गर्ने गर्दछन् र बाल बालिकाहरूले समेत यसको प्रयोग घरबाट नै शुरु गर्ने गर्दछन् । धेरै मानिसहरू यो विचारधारा राख्दछन् कि यसको प्रयोगद्वारा तिनीहरूले खुशी हासिल गर्न सक्दछन् । तर धेरैले यसको अर्को पक्षलाई देखाउँदैनन् ।

स्वास्थ्य वृद्धि गर्ने अन्न तथा फलफूलहरूलाई जाँड बनाउनका निम्ति मर्चा हालेर गाल्ने गरिन्छ । जाँडलाई थप प्रशोधन गरी रक्सी बनाइन्छ । जाँडको मौलिक पदार्थले स्वाद दिलाउँछ भने मर्चा हालेर गाल्ने प्रक्रियाद्वारा उत्पादित रक्सीले चाहीं चर्कोपन दिलाउँछ ।

मादक पेय पदार्थ चाहे जस्तोसुकै किन नहोस्, हरेक प्रकारका रक्सीहरू विषालु नै हुन्छन् । हरेक पटक रक्सी पिउने क्रममा यसले हजारौं मस्तिष्क कोषहरूलाई नष्ट पार्दछ । यसले मस्तिष्कमा धमिलोपन ल्याइदिन्छ, संकोच मान्ने क्रमलाई घटाईदिन्छ । अर्थात् रक्सी सेवन गरेको बेला त्यस व्यक्तिले अन्य समय गर्न नसक्ने काम पनि गर्न सक्छ । कुनै व्यक्ति बोल्न साहस गर्दछ र उसको स्मरण

शक्ति र विचार शक्तिमा असर पुगेको हुन्छ । मस्तिष्क स्थायी रूपले नष्ट हुन पनि सक्दछ । रगतमा रक्सीको मात्रा अत्यधिक भएको खण्डमा मतिभ्रम हुनुका साथै मस्तिष्कको कार्यक्षमता गुम्ने तथा मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

रक्सीले शरीरको अन्य भागहरुमा पनि क्षति पुऱ्याउन सक्छ । शरीरको मदिरा हटाउन सक्ने प्रमुख अङ्ग नै कलेजो हो । एक पटक सेवन गरिएको रक्सीको विषलाई नष्ट गर्न यसलाई एक घण्टा भन्दा बढी समय लाग्दछ । बान्ता गर्ने, नुहाउने, चिया वा कफि पिउने, व्ययाम गर्ने वा खाना खाने जस्ता कार्यहरुले रगतमा भएको रक्सीलाई छिटो हटाउने कार्यमा सहायता दिदैन । खाना खाएमा रक्सी सोस्ने गतिमा कमी ल्याउँछ तर यसलाई टुक्र्याउने गतिमा भने कमी ल्याउँदैन । रक्सीलाई प्रशोधन गर्नका निम्ति कलेजोलाई धेरै समय लाग्दछ । तर रक्सीले कलेजोलाई पनि क्षति पुऱ्याँछ । यसलाई बारम्बार सेवन गरिएको खण्डा कलेजोमा Cirrhosis (सिरोसिस) नामक कलेजोलाई नष्ट गर्ने रोग उत्पन्न गर्दछ । रक्सीले कलेजोलाई मात्र हानी पुऱ्याउने होइन तर यसको कारण रक्तचापमा वृद्धि आउँदछ, पेटमा अल्सर र रक्तस्राव हुन्छ, सबै पाचन अङ्गहरुमा सूज उत्पन्न गर्दछ । मुख, कण्ठनली, र भोजननलीमा क्यान्सर लाग्ने सम्भावना वृद्धि हुन्छ तथा अन्य रोगहरु पनि लाग्न सक्छ ।

शारीरिक असर त समस्याको एक भाग मात्र हो । सामाजिक, मानसिक तथा आर्थिक समस्याहरु अझै ठूला हुन सक्छन् । कुनै एक जँड्याहाले स्वयम्

आफैलाई बढी खुशी, स्वतन्त्र र मिलनसार ठान्न सक्ला, तैपनि रक्सीले उसलाई भगडालु, हिंस्रक तथा आक्रामक बनाउन सक्छ । कैयौं पटक घरमा भै-भगडा, लडाईं तथा दुर्व्यवहारको दृश्य बन्न पुग्दछ । बालबच्चाहरु तथा पति वा पत्नी तिरस्कृत हुने वा चोट पाउने गर्दछन् । जुन घर संसारको सबै भन्दा खुशीले भरिपूर्ण स्थान हुनुपर्ने थियो तर त्यही निराशा, विचल्ली तथा भयको स्थान बन्न पुग्दछ । घरपरिवारमा रक्सी नभित्रीएको भए कति असल हुने थियो होला ।

रक्सीले मानिसको संकोचलाई तोड्ने गर्दछ, जस अनुसार कुनै व्यक्ति एक यस्तो व्यवहारतर्फ अग्रसर हुने गर्दछ, जुन व्यवहारमा यदि उसले रक्सी नपिएको भए अग्रसर हुने नै थिएन । रक्सी सेवनको प्रभावमा अनावश्यक गर्भाधान, जोखिमपूर्ण यौन सम्पर्क, बलात्कार, हत्या जस्ता अनैतिक कार्यहरु हुने गर्दछन् ।

रक्सीले गर्भमा रहेको बच्चालाई पनि नराम्रोसँग असर गर्दछ । आमाले जे-जस्तो खाने वा पिउने गर्दछिन्, गर्भमा रहेको बच्चाले पनि सोही चीज खाने वा पिउने गर्दछ । खास गरी गर्भमा रहेको बच्चाको रगतबाट रक्सी हटाउनुभन्दा पहिला आमाको रगतमा भएको रक्सी कलेजोबाट हटाउनु पर्छ । बच्चाको शरीरमा भएको रक्सी हटाउन सक्षम हुनेगरी उसको कलेजो पूर्णरूपले विकास भइसकेको हुँदैन, तसर्थ रक्सी हटाउनका लागि ऊ आफ्नो आमाको कलेजामा निर्भर रहनुपर्छ । सर्वप्रथम आमाको कलेजोलाई रगतमा भएको रक्सी हटाउँदछ । त्यसपछि बच्चाको शरीरमा भएको

रक्सी सालबाट पुनः आमाको रगतमा पुग्दछ । जहाँ यसको प्रशोधन हुन्छ । यसप्रकार त्यही रक्सीले गर्दा आमा भन्दा बच्चा धेरै समयसम्म मात्तिको अवस्थामा रहने गर्दछ । बच्चाको रगतमा रक्सी जति समयसम्म रहन्छ, तबसम्म यसले हानी गरिरहेको हुन्छ । यसले मस्तिष्क लगायत अरु विभिन्न अङ्गहरू तथा पूरै शरीरलाई नै क्षति गरिरहेको हुन्छ ।

कैयौं पटक महिलाहरूले आफू गर्भवती भएको चाल नपाएका कारण रक्सी पिउने गर्दछन् । गर्भाधानको पहिलो तीन महिनामै बच्चाको विकासमा नराम्रो असर पर्ने गर्दछ । यसले गर्दा हड्डीको रूप विग्रने, अनुहारको रूप फरक हुने, मानसिक क्षति हुने, कम तौलको बच्चा जन्मने तथा मस्तिष्कको आकार पनि सानो हुने गर्दछ । कैयौं पटक बच्चा आजीवन नै सुस्त मनस्थितिको हुन पनि सक्छ । यस्ता बच्चाहरूले आफू ठूलो भइसकेपछि, रक्सी सेवन गर्न सजिलो भएको महशूस गर्नेछ । यसरी बच्चालाई रक्सीले पुऱ्याएको हानीलाई रक्सीले विगारेको भ्रुण पनि भनिन्छ । यो पूर्णरूपमा रोकथाम गर्न सकिने रोग हो । बच्चा जन्माउन सक्ने उमेरका कुनै पनि महिलाहरूले जाँड रक्सी सेवन गर्नु हुँदैन ।

पिताले पनि आफ्नो जीवनमार्फत् आफूमा भएको रक्सीप्रतिको तिरसना उसको बच्चामा सार्न सक्दछ । जो व्यक्तिले आफ्नो बच्चालाई असल बच्चा बनाउने इच्छा राख्दछ, उसले कदापि पनि मदिराजन्य पेय वस्तुहरू सेवन गर्नु हुँदैन । रक्सीप्रति भएको कुलत आफ्नो बालबच्चा तथा नाति नतिनीहरूमा समेत सर्न सक्छ । आफ्नो प्रभाव तथा वंशाणुगत गुणका कारण उसले आफ्ना बच्चाहरूलाई

रक्सी प्रतिको तिसना तर्फ धकेल्न सकछ ।

मदिरा सेवनले विचार शक्तिलाई कमजोर पार्दछ । कुनै एक व्यक्ति स्वयम् आफैलाई पूर्ण रूपले नियन्त्रणमा राखेको छु भनी सोचदछ, तर प्रत्येक पटक पिउने क्रममा एक पटकमा दुई फरक काम गर्ने क्षमता धेरै मात्रामा घट्ने गर्दछ । विशेष गरी सवारी साधन हाँक्ने क्षमतामा ह्रास आउँदछ । सवारी साधन हाँक्ने क्रममा धेरै चुतुच्याई तथा असल निर्णय शक्तिको आवश्यकता पर्दछ, जहाँ धेरै निर्णयहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । मात्र एक पटकको सेवनले पनि सवारी साधन हाँक्ने र असल निर्णय गर्ने विचार शक्तिको क्षमतालाई असर गर्दछ । सवारी साधन हाँक्ने वा अन्य औजार चलाउने कुनै पनि व्यक्तिले कदापि मदिरा सेवन गर्नु हुँदैन । केवल ऊ आफू मात्रै होइन, त्यहाँ अरु धेरै दुर्घटनाहरू हुने गर्दछन् ।

रक्सी एक नशालु पदार्थ हो । यदि यो पिउने बानी बस्यो भने पनि यसबाट छुटकारा पाउन गाह्रो हुन्छ तर असम्भव भने छैन । यसबाट छुटकारा पाउनका लागि दृढ संकल्प, परिवार र साथीहरूको सहयोग तथा यस विषयमा तालिम प्राप्त दक्ष व्यक्तिको सहयोगको खाँचो पर्दछ । स्वास्थ्य, शरीर र आत्मा क्षति गर्ने यस विषयदेखि छुटकारा पाउनका निमित्त परमेश्वरबाट ईश्वरीय सहयोग प्राप्त गर्नु नै एक प्रमुख साँचो सावित हुनेछ ।

तिनीहरूले बालबालिका तथा परिवारका सदस्यहरूमा देखापर्ने मदिरा सेवनको भावुक प्रभावहरूलाई देखेका, सुनेका तथा अनुभव गरेका हुनाले मदिराको

शिकार बन्न पुगेका मानिसहरूलाई यस विषलाई त्याग्न तथा जुन मानिसहरू बालबालिका, युवा तथा वयस्कहरूलाई मदिरा रहित बन्ने शिक्षा दिदैछन्, तिनीहरूसँग हातेमालोगर्न मजबुत आह्वान गर्दछन् ।

चिया, कफी तथा मदिराजन्य पेय पदार्थहरूका बारेमा सबैभन्दा सुरक्षित मार्ग नै यी पदार्थहरूलाई नछुनु, नचाख्नु तथा नचलाउनु हो । चिया, कफी तथा अन्य यस्तै प्रकारका पेय वस्तुहरूको प्रवृत्ति पनि मदिराजन्य पेय वस्तु तथा तमाखुको जस्तै हुने गर्छ र केही परिस्थितिहरूमा यसको कुलतलाई त्याग्नु कुनै एक जँड्याहालाई मादक पदार्थ त्याग गर्न गाह्रो भए जत्तिकै गाह्रो हुने गर्दछ । यस्ता उत्तेजक पदार्थहरूको सेवनलाई त्याग्ने प्रयत्न गर्नेहरूले केही समयसम्म यसको कमीको महशुस गर्नेछन् र यी चीजहरू बिना कष्ट अनुभव गर्नेछन् । तर स्थिरताद्वारा तिनीहरूले लालसा माथि विजय प्राप्त गर्नेछन् तथा ती चीजको कमीको भावनालाई महशुस गर्न छाड्नेछन् । शरीरले जुन दुरुपयोग भेल्लुपरेको थियो, त्यसबाट आराम प्राप्त गर्नका निम्ति शरीरलाई केही समयको आवश्यकता पर्न सक्छ, तर शरीरलाई यसको निम्ति समय दिनुहोस् र यसले पुनः नयाँ शक्ति प्राप्त गर्नेछ, र आफ्नो कार्य उच्च तथा असल रूपले पूर्ण गर्नेछ ।

Written by Terri Horner  
Translated by Rachel Shrestha  
Lifestyle Education Center  
Mangpoo, India



# सुर्ती Tobacco

सुर्ती विभिन्न रूप, आकार र पोकोमा आउँछ । यसलाई पातमा बेरेर बिडीको रूपमा, पाइपको छेउमा बेरेर वा हुक्काको रूपमा विभिन्न तरिका अपनाई धुम्रपानको रूपमा सेवन गरिन्छ । साथै सुर्तीको पातलाई चुना तथा अन्य स्वाद बढाउने मसलाहरूका साथ हातमा मोलेर गिजा र भित्री ओठको बीचमा राखिन्छ । यसको साथै सुर्तीमा दर्जनौं अन्य मिश्रण मिसाएर बढामा राखिन्छ जुन पछि सजिलै खान सकिन्छ । कसैले चाहिं सुर्तीको मसिनो धुलोलाई सुँघेर सेवन गर्ने गर्दछन् । यस प्रकारस सुर्ती अत्यधिक मात्रामा प्रयोग हुन चीज हो । यसलाई सबै कुनामा बिक्री गरिन्छ, हजारौं विज्ञापनपाटी मार्फत् यसको विज्ञापन हुने गर्दछ, तथा चलचित्र अभिनेताहरूद्वारा, राजनीतिज्ञहरूद्वारा र संसारका अन्य व्यक्तित्वहरूद्वारा पनि यसलाई समर्थन गर्दछ । सुर्ती करोडौं रुपियाँको योजना हो, जुन सम्पन्न राष्ट्र अमेरिकादेखि विश्वका सबैभन्दा गरीब देशहरूसम्मै फैलिएको छ । स-साना बालबालिकाहरू, खास गरी १३ देखि १९ वर्षकाहरू साथीसँग खेल्ने उमेरका बालबालिकाहरूदेखि लिएर कोमल आमा र कडा परिश्रम गर्ने पिता, अनि चाउरिएको हजुरबुबा र हजुरआमासम्मका करौंडौं मानिसहरूलाई सुर्तीले आफ्नै मुट्टीमा पारेको छ । उनीहरूले यसको सेवन गर्नुपर्छ

तथा यो बिना उनीहरु बाँच्न सक्दैन भन्ने कुरा महसुस गर्दछ। बाहिरबाट भट्टै हेर्दा यो रमाइलो र आनन्ददायी देखिन्छ तर वास्तवमा यो के हो ?

सुति एक वैधानिक उत्पादन हो, जसलाई केही समयको लागि सेवन गरिएको खण्डमा मृत्यु ल्याउन सक्छ। धूम्रपानले शरीरको प्रत्येक तन्तुलाई हानी पुऱ्याउँदछ। चुरोटमा हुने प्रमुख विषालु पदार्थहरु यस प्रकार छन् : निकोटिन, कार्बन मोनोक्साइड, सायनाइड र टार (क्यान्सर उत्पन्न गुराउने मिश्रण)।

**धूम्रपान खराब असरहरू निम्न प्रकार छन् :**

- आयु घटाउने
- फोक्सो, घोक्रो, मुख, भोजननली, मुत्राशय र पाचनथैली तथा शरीरको अन्य भागहरुमा पनि क्यान्सर रोग उत्पन्न गराउँदछ।
- मुटु र रक्तनलीहरुलाई हानी पुऱ्याउँदछ : मुटुमा रोग उत्पन्न गर्दछ, रक्तचापमा वृद्धि आउँछ, मस्तिष्कघात हुन्छ र हात गोडामा भएका रक्तनलीहरुमा रोग उत्पन्न गराउँछ।
- फोक्सोलाई हानी पुऱ्याउँछ : जस्तै दीर्घकालीन श्वासनलीमा सुजन तथा दम
- हाडलाई कमजोर तुल्याउने तथा स्त्रीहरुमा रजस्वलाको अन्त्य हुने समयलाई अधि सार्ने गर्दछ।

- रक्षा प्रणालीमा असाधारण प्रतिक्रिया ल्याउने र हानी पुऱ्याउने गर्दछ ।
- मरेको बच्चा जन्मिने, समय नपुगदै बच्चा जन्मने र कम तौलका बच्चा जन्मिने क्रम धुम्रपान गर्ने महिलाहरुमा प्रायः देखिन्छ ।
- वृद्धि र आचरण सम्बन्धी समस्याहरु देखा पर्दछन्, साथै ती बच्चाहरुमा सिकने समस्याहरु देखिनुका साथै उनीहरुको स्वाभाव अति चञ्चले तवरको हुन्छ ।
- पाचन अङ्गहरुमा अल्सर उत्पन्न गराउँछ ।
- मोतिविन्दु र अन्य आँखा सम्बन्धी रोगहरु उत्पन्न गराउँछ ।
- महत्वपूर्ण तथा जटिल कामहरु गर्दा आवश्यक पर्ने निर्णय गर्ने शक्तिलाई धमिल्याइ दिने, फलस्वरुप यसले दुर्घटना निम्त्याउन सक्दछ ।

विज्ञान जगतलाई सुर्तीबाट उत्पन्न हुने खतराको बारेमा अवगत हुनुभन्दा केयौं वर्ष पहिला नै यसका वास्तविक असरहरुका बारेमा यसरी पर्दाफास गरिएको थियो : “सुर्ति एक मन्द, कपटी, तथा अति हानिकारक विष हो । यसलाई जुन रूपमा प्रयोग गरिए पनि यसले शरीरमा विगार ल्याउँदछ, यो अति नै खतरनाक छ किनकी यसका असरहरु मन्द तवरका हुन्छन् र शुरुमा यसका असरहरु मुश्किलले चाल पाउँछ । यसले स्नायुलाई उत्तेजित पार्दछ । अन्तमा स्नायुमा पक्षघात हुन्छ । यसले

मस्तिष्कलाई कमजोर तथा धमिलो बनाउँदछ ।  
कैयौं पटक यसले स्नायुलाई कुनै मादक पेय वस्तुले  
भन्दा बढी शक्तिशाली रूपमा असर गर्दछ । यो  
अति रहस्यमय छ र शरीरबाट यसका असरहरू  
निर्मूल गर्न कठिन हुन्छ । यसको प्रयोगले कडा  
प्रकारको पेय पदार्थप्रति प्रयास जगाउँछ र कैयौं  
अवस्थाहरूमा मदिरापान गर्ने बानीको जग बसाल्ने  
काम गर्छ ।”

“सुर्ती सेवन अनुपयुक्त खर्चिलो,  
फोहोर, प्रयोगकर्तालाई दूषित तुल्याउने तथा  
अन्य मानिसहरूका निम्ति अपमानजक छ । यसका  
श्रद्धालुहरू सर्वत्र भेटिन्छन् । जब तपाईं कुनै भीड  
माभ्र गुञ्जिनुहुन्छ, तब त्यहाँ कुनै धुम्रपान गर्ने  
व्यक्तिले आफ्नो दुषित श्वास तपाईंको मुखमा  
फुकिदिन्छ । मदिरा र तमाखुको दुर्गन्धले भरिपूर्ण  
रेल वा कोठाभित्र बस्नु घिनलाग्दो र अस्वस्थकर  
हुन्छ । यद्यपि मानिसहरू स्वयं आफै यस प्रकारका  
विषहरू सेवन गर्ने विषयमा हठी बन्ने गर्दछन् तर  
जुन हावामा अरुहरूले पनि सास फेर्नुपर्ने हुन्छ,  
त्यसालाई दुषित तुल्याउने तिनीहरूलाई के अधिकार  
छ र ?”

“सुर्ति सेवनले बालबालिका तथा युवा  
युवतीहरूलाई अथाह हानी गर्दछ । विगतका  
पुस्ताहरूका अस्वस्थकर बानीहरूले वर्तमानका

बालबालिकाका तथा युवा युवतीहरूलाई असर गर्दछ । मानसिक असामर्थ, शारीरिक कमजोरी, अस्तव्यस्त हुन पुगेको स्नायु तथा अप्राकृतिक लालसा अभिभावकदेखि बालबालिकहरूसम्म एक पुख्यौली भौतिक वस्तु सरह एक पुस्तादेखि अर्को पुस्तासम्म हस्तान्तरण हुँदै जान्छन् र बालबालिकाहरूले सिकेका ती बानीहरू वृद्धि हुँदै गइरहेका छन् र तिनले चिरस्थायी परिमाणहरू ल्याउँदैछन् । यसले शारीरिक, मानसिक तथा नैतिक विकृति ल्याउँदैछ, जुन खतराको ठूलो कारण बन्न पुगेको छ ।”

“केटाहरू अति कलिलो उमरेमै सुर्तिको प्रयोग गर्दछन् । यसको असरहरू प्रति शरीर र मस्तिष्क सबैभन्दा संवेदनशील रहेका अवस्थामा बसालिएको बानीले शारिरिक शक्तिलाई हानी गर्दछ, शरीरलाई पुङ्के बनाउँछ, मस्तिष्कलाई लठ्याउँछ तथा नैतिक शक्तिलाई भ्रष्ट पारिदिन्छ ।” E.G. White, Ministry of Healing, pages 327-9.

घरहरूमा धुम्रपानको धुवाँ वायु प्रदुषणको एक प्रमुख श्रोत हो । धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरू चुरोटको धुवाँ नजिक छन् भने तिनीहरूमा पनि मुटुको रोग लाग्ने र क्यान्सर रोगले छुने सम्भावना बढी नै हुन्छ । धुम्रपान गर्ने अभिभावकहरूबाट जन्मिएको बच्चाहरूमा पनि घाँटीमा खटिरा आउने, घाँटी दुख्ने, रोग लाग्ने, भोजननलीमा रोग लाग्ने, मध्यकानमा घाउ लाग्ने, दम

रोग लाग्ने, श्वासनली सुन्निने र निमोनिया रोग बढी मात्रामा लाग्ने गर्दछ ।

जुन देश र समाजमा तमाखु पुऱ्याइएको छ, त्यहाँ त्यसको सेवन अनिवार्य रूपमा गरिएको पाइन्छ । तमाखुको लतमा पार्ने प्रमुख श्रोत नै निकोटिन नामक रासायनिक तत्व हो । धुम्रपान रोक्न चाहने धेरैजसो अम्मलीहरु अम्मल त्यागेपश्चात् देखिने निम्न लक्षणहरुद्वारा ग्रसित हुन्छन् : रिस उठ्ने, बेचैन हुने, फिक्री गर्ने, लठ्ठिने, सुत्न नसक्ने, ध्यानलाई एकाग्र गर्न नसक्ने समस्या, खलमलिने, कब्जियत हुने, भाडा पखाला लाग्ने, निकोटिन प्रति सकसकी लाग्ने ।

**धुम्रपानका अम्मलीहरु निम्न कारणहरुले गर्दा धुम्रपान त्याग्न सक्दैनन् :**

- रक्सी, गाँजा, चरेस तथा अन्य यस्तै लागू पदार्थहरुमा जस्तै निकोटिनमा पनि लतमा पार्न सक्ने गुण भएको हुनाले
- निकोटिन त्याग्दा देखापर्ने असजिलोपनले गर्दा (जस्तै: छिटो रिसाउने बानी, बेचैन हुने, ध्यानलाई एकाग्र गर्नमा मुश्किल इत्यादि)
- लामो समयसम्म रहिरहने मानसिक प्रभावहरुले गर्दा धुम्रपानको निरन्तर (जस्तै: मानसिक तनावको समयमा धुम्रपान गर्ने इच्छा जाग्नु)
- असल सन्देश यही हो कि यदि मानिसहरुले

परमेश्वरको सहायताको निम्ति बिन्ती अनुरोध गरेमा र उहाँको स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवस्थाहरुलाई पालन गरेको खण्डमा उहाँले तिनीहरुलाई धुम्रपान त्याग्नमा मद्दत गर्नुहुनेछ । धुम्रपान त्याग्नमा मद्दत सावित हुने केही सुझावहरु यस प्रकार छन् ।

- दैनिक रूपमा कम्तिमा पनि ८-१० गिलास पानी पिउने गर्नुहोस् ।
- शरीरमा भएका विषहरु हटाउनका निम्ति दैनिक एक वा दुई पटक नुहाउने गर्नुहोस् ।
- विशेषगरी ज्वर धुम्रपान गर्ने तिर्सना जागेर आउँछ, तब ताजा हावामा व्यायाम गर्नुहोस् । (जस्तै हिंडुनु वा बगैँचामा काम गर्नु ।
- बाहिर ताजा हावामा गहिरो लामो श्वास फेर्ने गर्नुहोस् ।
- फलफूल, अप्रोशिधित अन्न, कष्ठफल तथा बीउ जस्ता साधारण, स्वास्थ्यकर भोजन सेवन गर्नुहोस् । गरम मसला भएको भोजन, चिया, कफि वा मासु सेवन नगर्नुहोस् ।
- प्रशस्त मात्रामा विश्राम लिनुहोस् किनभने थकानले तनावलाई चर्को पार्दछ ।
- परमेश्वरको सहायता प्राप्त गर्न बिन्ती अनुरोध गर्न नभुल्नुहोस् ।
- धुम्रपानसित सम्बन्धित सबै कुराहरुलाई विस्थापन गर्नका निम्ति नयाँ बानीहरु

बसाल्नुहोस्, जुन मानिस तथा स्थानहरूले तपाईंमा धुम्रपान गर्ने इच्छा जगाउने छ, ती सबैबाट बच्नुहोस् ।

माथि उल्लेखित कुराहरूबाट हामीलाई थाहा भयोकि सुर्ती हरेक कोहीको लागि त्यति शोभनीय वा लोकप्रिय साथी होइन, तर वास्तवमा यो हाम्रो स्वास्थ्य, धन सम्पत्ति तथा परिवारकोसबैभन्दा खराब शत्रुहरू मध्ये एक हो । यी सबै कुराहरूका बारेमा विचारगरिसकेपछि हामी आफ्नो रोजाइलाई धुम्रपान नगर्ने पक्षमा राखौं । धन्यवाद !

यदि तपाईं यसकोप्रयोग गर्दै हुनहुन्छ भने माथि उल्लेखित साधारण सुभाबहरूलाई पालना गर्नुहोस् र यसलाई तथा यसका भयानक परिणहरूलाई त्याग्नुहोस् ।

**म सुर्ती सेवन नगर्ने रोजाइ गर्दछु अनि तपाईं नी ?**

Written by Sandra horner  
Lifestyle Education Center  
Mungpoo, India



## डाक्टर पानी Doctor Water

सबै प्राणीहरूलाई लगातार रुपमा पानीको आपूर्ति हुनु आवश्यक छ । मानिस खानाबिना ६ हप्तासम्म बाँच्न सक्छ, तर पानीबिना केही दिनको लागि मात्र बाँच्न सक्छ । शरीरका हरेक कोषहरूको निम्ति पानीको आवश्यकता पर्दछ । हाम्रो शरीरको लगभग ७० प्रतिशत भाग पानी द्वारा बनिएको हुन्छ । “तन्दुरुस्ती होस् वा बिरामी परेको अवस्थामा होस्, स्वच्छ पानी स्वर्गको सर्वोत्कृष्ट बरदान सावित हुन्छ । यसको सही प्रयोगले तन्दुरुस्ती बढाउँछ । यो यस्तो पेय पदार्थ हो, जुन परमेश्वरको मानिस र जनावरको प्यास मेटाउनका लागि दिनुभएको छ । यसलाई प्रशस्त मात्रामा पिएको खण्डमा यसले शरीरको प्रणालीहरूका आवश्यकतालाई पूरा गर्नमा मद्दत गर्दछ, र रोगहरूका विरुद्धमा प्रतिकार गर्नमा शरीरलाई मद्दत पुर्याउँदछ ।”  
E.G. White, *Ministry of Healing* Page 237.

### शरीरलाई आवश्यक पर्ने पानीको मात्रा

हरेक दिन शरीरले आफूलाई आवश्यक पर्ने ४० हजार गिलास पानीको धेरैजसो भाग शुद्ध तथा पुनरचक्र गर्छ । लगभग १० गिलास पानी पिसाब, श्वास, पसिना र दिशावाट नाश हुन्छन् । शरीरले आफूलाई दैनिक आवश्यक पर्ने करिब ३ गिलास पानी खानाबाट शरीरको खानाको प्रयोगद्वारा (Metabolism) साढे एक गिलास पानी प्राप्त

गर्दछ । यसबाट शरीरले दैनिक निष्काशन हुने साढे ५ गिलास पानीको पूर्ति गर्छ ।

निम्न लिखित अवस्थाहरूले शरीरमा दैनिक पानीको आपूर्ति बढाउँदछ :

- ज्वरो, कडा परिश्रम वा पसिना बढी निकाल्ने प्रकारका अन्य क्रियाकलापले ।
  - रुघाखोकी लागेको अवस्थामा जसले माथिल्लो श्वास प्रश्वास नलीमा श्राव बढाउँछ ।
  - सुख्खा हावा चलेको बेलामा (चाहे मरुभूमिको तातो हावा होस् वा हिउँदको अति चिसो हावा) ।
  - भाडा बान्ता लागेको अवस्थामा ।
  - सुत्केरी आमाहरूमा (दूध उत्पादन हुने भएकोले) ।
  - प्रोटिन, नुन र चिनीको मात्रा बढी भएको भोजन सेवन तथा भिटामिन वा खनिज पदार्थ सेवनले मृगौलाको विकार पदार्थ फ्याँक्ने कार्यलाई बढाउँछ ।
- हाम्रो शरीरलाई वास्तवमा प्यासले जनाएभन्दा कम्तिमा पनि एक तिहाई बढी पानी चाहिन्छ । तलको कार्य तालिकाले शरीरको लागि आवश्यक पर्ने पानीको मात्रा पूरा गर्नमा मद्दत पुर्याउँछ ।

बिहान उठ्ने बित्तिकै २ गिलास (आधा लिटर) पानी पिउने, त्यसपछि २-३ गिलास (आधा देखि एक लिटर) पानी मध्ये बिहान पिउने र मध्ये दिउँसो पनि त्यही मात्रामा पानी पिउने । पिसाब पातलो बनाउनका निम्ति प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्छ । याद राख्नुहोस्, शरीरमा पानीको

मात्रालाई सन्तुलित राख्नको लागि जति पानी निष्कासित हुन्छ, त्यही नै परिणाममा पिउनु पर्छ ।

### पानीको आन्तरिक प्रयोग

शरीरले चिसो भन्दा मनतातो पानी रुचाउँछ । धेरै चिसो पानीले पाचनक्रियालाई रोकछ (यदि खानासँच पिइएमा) र शरीरको तिर्खा जगाउने संकेतलाई घटाउँछ । दुई खाना बीचको समयमा पानी पिउनु सबैभन्दा असल समय हो । खाना खानुभन्दा १५ मिनेट अगाडि र खाना खाइसकेपछि १ देखि २ घण्टा पछाडि पानी पिउनु राम्रो हुन्छ । खानासँग पानी पिउने गर्नाले इन्जाइम्स अर्थात् पाचनरसहरूलाई पातलो बनाइदिन्छ, र यसरी पाचनक्रियालाई मन्द तुल्याइदिन्छ । अरु तरल पदार्थहरू जस्तै: फलफूलको रस, सोडाहरु, चिया, कफी इत्यादि भन्दा पानीले शरीरको आवश्यकतालाई पुरा गर्दछ । कहिलेकाहीं थोरै फलफूलको रस वा जडिबुटीको चियाको प्रयोग गर्नु ठिकै छ, तर यसलाई पानीको सट्टामा चाहिँ प्रयोग नगर्नुहोस् । चिया र कफीमा वास्तवमा भन्ने हो भने जति पानी छ, त्यति नै पानी यसमा भएका विषहरु निकाल्नको लागि आवश्यक पर्दछ, यसकारण यसले शरीरको लागि आवश्यक पर्ने अरु पानी थप्दैन ।

- यदि शरीरमा पानीको मात्रा घटेको छ भने रक्त सञ्चारमा सुस्तता आउँछ र यसरी पूरै शरीर पीडित बन्न पुग्छ ।
- प्रभावकारी रक्त प्रवाहको निम्ति पानी अति नै आवश्यक छ, किनकि रगतमा ९० प्रतिशत पानी मात्र हुन्छ । रक्त प्रवाहले अक्सिजन र पौष्टिक

खानाहरु शरीरको प्रत्येक कोषहरुमा पुऱ्याउँछ, र ती कोषहरुमा भएको विकार वस्तुहरुलाई मृगौला, फोक्सो र छालासम्म पुऱ्याउँछ, जहाँबाट ती विकार पदार्थहरु निष्काशित हुन्छन् । रक्तप्रवाहले सिपाहीहरु अर्थात् सेतो रक्तकोषहरुलाई ढुवानी गर्दछ, जसले शरीरमा रोग ल्याउने किटाणुहरुका विरुद्धमा लड्ने क्षमता राख्दछ ।

- मुखमा च्याल उत्पादन गर्न पानी चाहिन्छ ।
- आँखामा आँसु उत्पादन गर्नका निम्ति पानी चाहिन्छ ।
- पानीले शरीरको तापक्रमलाई एक स्वस्थ सिमाभित्र कायम राख्छ । यसले ज्वरो घटाउनमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- पानीले जोर्नी र मांसपेशीमा चिप्लोपन कायम राख्छ ।
- पानीले शारीरिक थकाई मेटाउनमा मद्दत पुऱ्याउँछ । हिउँसो थकाई लाग्नुको पहिलो कारण शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु हो ।
- पानीले मानसिक थकाई रोक्छ, र यसबाट छुटकारा दिन मद्दत गर्छ । यो कुनै आश्चर्यजनक कुरा होइन किनकि मस्तिष्कमा मात्रै ८५ प्रतिशत पानी हुन्छ । धेरैजसो टाउको दुखाई एक घण्टासम्म हरेक १० मिनेटमा एक गिलास पानी पिउनाले सञ्चो हुन सक्छ ।
- खोकी, मृगौला र पिसाव थैलीको संक्रमण, कम रक्तचाप र अरु धेरै रोगको लागि पानी एक असल औषधि हो । उच्च रक्तचाप, भाडापखाला,

आमाशयको अल्सरको उपचारका लागि पानीले एक महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

- पानी पिउनाले छाला र ओठलाई नरम बनाउँछ ।  
प्रायः फुटेको ओठले शरीरमा पानी कम भएको जनाउँछ ।
- ढाड र जोनी दुखाईका लागि दिनमा ८ देखि १० गिलास पानी पिउनाले धेरै सहायता मिल्दछ ।
- शरीरमा भएको पानी २ प्रतिशतले मात्रै घटेको छ भने पनि छोटो समयको लागि याद गरेको कुरा सम्भन गाह्रो हुन्छ र किताब वा कम्प्यूटरबाट पढ्न गाह्रो हुन्छ ।
- पाँचगिलास भन्दा बढी पानी पियो भने ठूलो आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम ५० प्रतिशत घटाउँछ र स्तनको क्यान्सर ७९ प्रतिशत घटाउँछ तथा पिसाब थैलीको क्यान्सरको जोखिम ५० प्रतिशत घटाउँछ ।

७५ प्रतिशत अमेरिकाका जनताहरूलाई सधैँका लागि रहने जलवियोजन भएको छ । (प्रायः जसो संसारका आधा जनताहरू यस्तो अवस्थामा रहेका छन्) । ३७ प्रतिशत अमेरिकाका जनताहरूले तिर्खाइलाई भोकको रूपमा लिएका छन् । वासिङ्गटनमा भएको तौल घटाउने एउटा अध्ययनमा यिनीहरूले दिएको खानाबाट शरीर तौल घटाउन खोज्यो, जसमा तिनीहरू सबैले मध्य रातको भोक मेटाउन खाना खानुको सत्तामा एक गिलास चिसो पानी पियो, जसद्वारा तिनीहरूको भोक सजिलै मेटियो ।

एकजना महिला एरोविक कक्षा सकेर तुरुन्तै

भन्याङ्गमाथि बेहोश भईन् । त्यसपछि, एम्बुलेन्स बोलाइयो अनि अस्पताल लग्यो र डाक्टरले जाँच गर्दा जलवियोजन मात्रै पायो । उसको स्वास्थ्य ठिक थियो, मुटुको ढडकन कम थियो, पांशपेशी बलियो, दुब्लो छ । उनको उमेर ६० थियो र धेरै कम कसरत गर्थिन् तर उनले पिएको पानीको मात्रा कम भएको थियो ।

यसरी हामी बुझ्न सक्छौं कि पानी धेरै महत्वपूर्ण छ, र पानी धेरै रोगको लागि एकदम राम्रो औषधि हो तर यसको प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि यो कस्तो खालको पानी हो, हामीले बुझ्नु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ । पानी सफा छ, कि छैन भन्ने कुरा पिउनु भन्दा अगाडि नै थाहा पाउनु पर्छ, नत्र भने पखाला लाग्न सक्छ । यदि पानी सफा छैन भने पानीलाई राम्रोसँग उमाल्नु अथवा फिल्टर गर्नुपर्छ । पानीमा यदि केमिकल छ भने ठूलो चम्चाको एक चम्चा कोइला हाल्ने, त्यो तल गएपछि मात्र माथिको सफा पानी पिउनु पर्छ ।

### **पानीद्वारा उपचार**

“पानीको बाहिरी प्रयोग नै रक्तसञ्चारलाई नियन्त्रित गर्ने उपायहरुमध्ये सबैभन्दा सरल तथा सन्तोषजनक उपाय हो । पीडा र रोगबाट छुटकारा पाउनका निम्ति पानीलाई विभिन्न तरिकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामान्य घरायसी उपचार प्रयोजनप्रति हरेक कोही विवेकशील हुनुपर्छ ।”  
E.G.Whit, Ministry of Healing, Page 237

Written by Sandra Horner  
Lifestyle Education Center  
Mungpoo, India

## धुवाँ रहित सुती वा खैनी Smokeless or Chewing Tobacco

धेरै मानिसहरूले चुरोट, बिडी र हुक्कामा भएको हानिकारक असरहरूका बारेमा बुझिसकेका छन् । उनीहरू फोक्सोको क्यान्सर र दमजस्ता रोगबाट ग्रसित हुन चाहँदैनन् । यस्ता भयानक रोगबाट बच्न धुवाँ रहित सुती, खैनी सेवन नै उचित छ भनी सोच्दछन् । हुन त धुम्रपान गर्ने व्यक्तिको मुखबाट निस्किएको चुरोटको धुवाँले भैं खैनी, सुतीले अरुलाई असर गर्दैन । यसले कपडा वा घरमा आगो लाग्ने खतराबाट बचाउँछ । यसलाई मुखको एक कुनामा चेपेर राखे मात्र पुग्छ र यो मुखमा छ भनेर कसैले चाल समेत पाउँदैन ।

तर धेरैलाई खैनी सेवनबाट हुन आउने गम्भीर असरहरूका बारेमा जानकारी छैन । धेरै मानिसहरू धुम्रपान मार्फत् निकोटिनको कुलतमा परिसकेपछि खैनी खान शुरु गर्दछन् भने अरुले साथीभाइ, दौतरी तथा परिवारको करले गर्दा यसको प्रयोग गर्न थाल्छन् । यसको बारेमा उनीहरूले चाल पाउनु अघि नै उनीहरू यसको कुलतमा फसिसकेका हुन्छन् र यस प्रकार यसको सेवनलाई त्याग्न अति मुश्किल पर्दछ ।

धुवाँ रहित सुर्ती विभिन्न रूपमा उपलब्ध हुन्छ । जस्तै मसिनो खैनी, जसलाई ओठ र गिजाको बिचमा राखेर खाने गरिन्छ । यसलाई प्रायः नचपाईकन एकै ठाउँमा राखिन्छ । सुर्ती सेवन गर्ने अर्को विधि चाहिँ प्रायः सुर्तीको पातमा चुना मिसाई हातमा मोलेर खाने गरिन्छ र यसबाट स्वाद तथा निकोटिन प्राप्त गर्नका निम्ति यसलाई कहिलेकाहिँ चपाउने गरिन्छ ।

साधारणतया धुवाँ रहित सुर्ती सेवन गर्नेलाई यी कुराहरुका बारेमा थाहा हुँदैन कि

१. निकोटिन मुखको सिगाँन भिल्लीद्वारा छिट्टै रगतमा सोसिन्छ ।
२. यदि कुनै व्यक्तिले दैनिक ८ देखि १० चिम्टी खैनी सेवन गर्दछ भने उसले दैनिक ३० देखि ४० खिल्ली चुरोट सेवन गर्ने व्यक्तिले जतिकै निकोटिन सेवन गरेको हुन्छ ।
३. खैनीमा पनि चुरोटमा जस्तै क्यान्सर निम्त्याउने एउटै किसिमका रासायनिक तत्वहरु हुन्छन् ।
४. सुर्ती उत्पादन गर्ने क्रममा नुन पनि मिसाइएको हुन्छ । नुन र सुर्ती दुबले ठूलो मात्रामा रक्तचाप बढाइदिन्छ । यसप्रकार हृदयघात, मस्तिष्कघात र पक्षघात हुने



सम्भावना बढ्नपुग्छ। यदि कुनै व्यक्तिले खैनी सेवन त्याग्ने प्रयास गर्दछ भने उसले निकाटिन लतको वापसी लक्षणहरुको महशुस गर्ने मात्र होइन, यसको साथै उसले नुनको तिर्सनाको पनि अनुभव गर्नेछ ।

धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई भैं धुवाँ रहित सुर्ती प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई प्रायः फोक्सोको क्यान्सर दम लाग्दैन, तर यसको प्रयोगले केयौं स्वास्थ्य सम्बन्धी खतराहरु निम्त्याउने छ ।

साधारणतया खैनीलाई मुखमा एकै स्थानमा राख्ने गरिन्छ । खैनी तथा यसबाट उत्पन्न हुने रासायनिक तत्वहरु मुख तथा पाचन अङ्गहरुका संवेदनशील भित्री सतहहरुका निम्ति अति नै उत्तेजक तवरका हुन्छन् ।

**खैनी, सुर्ती सेवनसँग सम्बन्धित केही स्वास्थ्य समस्याहरु निम्न प्रकारका हुन्छन् :**

- ❖ दाँतको रङ्ग बिग्रिने र श्वास गन्हाउने
- ❖ दाँत खिइने
- ❖ गिजाको रोग लाग्ने
- ❖ दाँत कुहिने
- ❖ मुखको जुन भागमा प्रायः खैनी राख्ने गरिन्छ, त्यहाँ सेतो दाग आउने समस्या देखा पर्न सक्छ, जसलाई लुकोप्लाकिया (Leucoplakia)

भनिन्छ । यी सेतो दागहरुमध्ये पाँच प्रतिशत दागहरुमा क्यान्सर लाग्ने गर्छ ।

- ❖ गाला, ओठ, जिब्रो र घाँटीमा क्यान्सर लाग्ने
- ❖ स्वर नली, भोजन नली, आमाशय, मुत्राशयमा क्यान्सर लाग्ने
- ❖ मुटुको रोग, उच्च रक्तचाप तथा धमनीमा बोसो जम्ने जस्ता समस्या देखा पर्ने
- ❖ मस्तिष्कघात तथा पक्षघात हुने
- ❖ धेरैले खैनी सेवन त्याग्न चाहन्छन् तर निकोटिनको तलको सिक्रीले उनीहरुलाई बाँधेर राखेको हुन्छ ।

तपाईंलाई सुर्तीको कुलतबाट छुटकारा दिलाउन सक्ने केही सुझावहरु निम्न प्रकार छन् :

- ❖ सुर्ती सेवन बन्द गर्नुपर्ने सबै कारणहरु लेख्नुहोस् ।
- ❖ यस बानीलाई त्याग्ने निकट भविष्यको मिति तय गर्नुहोस् ।
- ❖ एक असल ब्यायाम कार्यक्रमको शुरुवात गर्नुहोस् । यसले खासगरी सुर्ती खाने तिर्सना लागेको बेलामा मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- ❖ प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । यसले विषहरु पखाल्नमा सहयोग गर्छ ।
- ❖ असल स्वास्थ्यकर खाना खाने गर्नुहोस् ।

प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जीले धेरै मद्दत गर्दछ । कमसे कम दुई हप्ताको लागि मासु र पशुजन्य कुनै पनि खाद्यवस्तु, गरम मसला विशेष गरी खुर्सानी सेवन नगर्नुहोस् । पशुजन्य खाद्यवस्तुमा रासायनिक पदार्थहरु पनि निकोटिनसँग मिल्दाजुल्दा हुने भएकोले यसले सुर्ती सेवन गर्न उत्प्रेरित गराउँदछ ।

- ❖ तपाईंको यस नयाँ छनोटप्रति समर्थन प्राप्त गर्नका निम्ति तपाईंको निकटतम साथीहरूसँग सहयोग माग्नुहोस् । आक्कल भुक्कलमा तपाईं सुती सेवन गर्न फर्कनुभएको खण्डमा तपाईंलाई लज्जित पार्ने होइन तर हौसला प्रदान गर्न उनीहरुलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
- ❖ खैनीको विकल्प स्वरुप चिनीरहित चुइङ्गम, कष्ठफल तथा अन्य यस्तै चीजहरु खाने गर्नुहोस् ।
- ❖ तपाईंसँग भएका सबै सुर्ती फ्याँक्नुहोस् । जब तपाईंलाई सकसकी लाग्छ, तब हार खाई सुर्ती सेवन नगर्नुहोस् ।
- ❖ व्यस्त रहनुहोस् । अरु कामहरु खोज्नुहोस् । जहाँ जाँदा, जे गर्दा तपाईंलाई एक चिम्टी खैनी खान मन लाग्न सक्छ, भने त्यस्ता परिस्थितिबाट बच्नुहोस् ।

- ❖ तपाईंले बचाउनु भएको रकम कुनै विशेष कार्यका लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ❖ यस कुतलदेखि छुटकारा पाउन सक्नु भनी परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् ।

कहिले काहिं यसरी सुर्ती सेवन गर्ने क्रम फर्कनपनि सक्छ तर निराश नबन्नुहोस् । तपाईंको दाँत सफा रहोस्, श्वास मिठो होस् र क्यान्सर नलागोस् भनी जुन तपाईंले रोजाई गर्नुभएको छ, त्यस रोजाईलाई प्रवल बनाउनुहोस् । सुर्ती सेवन त्याग्ने तपाईंको रोजाईप्रति स्थिर रहनमा हौसला प्रदान गर्ने साथीहरु खोज्नुहोस् । पहिलो केही दिन र हप्ताहरु सबैभन्दा कठिन समय सावित हुनेछ । जब तपाईंलाई सकसकी लाग्नेछ, त्यतिबेला के गर्ने भनी योजना बनाउनुहोस् ।

आफैले आफैलाई भन्नुहोस्, “मैले सुर्ती सेवन नगर्ने रोजाई राखेको छु ।”

Written by Terri Horner  
Translated by RacheL Shrestha  
Lifestyle Education Center  
Mungpoo, India

## अँगार, कोइला, गोल Charcoal

अँगार बलेको दाउराबाट बन्दछ । यसले विषालु ग्याँसहरु, औषधीहरु र सुक्ष्म जीवाणुहरु जस्तै: ब्याक्टेरिया र भाइरसहरुलाई सोस्दछ ।

अँगारलाई सजिलैसित घरैमा तयार गर्न सकिन्छ । यसको निम्ति जमीनमा खाल्डो खनेर त्यसमा दाउरा बाल्नुहोस् । दाउरा राम्रोसित बल्न थालेपछि त्यसलाई जस्ताको एउटा टुक्राले छोपि दिनुहोस् र त्यसपछि हावाको प्रवाह रोक्नको निम्ति त्यसलाई माटोले पुरिदिनुहोस् । यसबाट असल प्रकारको अँगार उत्पन्न हुन्छ । अँगार अर्थात् कोइला बनाउनका लागि कडा किसिमको काठ अति उपयुक्त हुन्छ । औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नका निम्ति यसलाई विस्तारै काट्नुहोस् र उक्त खस्रो धुलाई मसिनो हुने गरी पिँध्नुहोस् र हावा नपस्ने भाँडामा सुरक्षित राख्नुहोस् ।

कोइलालाई औषधिको रूपमा प्रयोगमा ल्याउन मुख्य कारण यी हुन् :

- यसको प्रयोग कति अति साधारण छ ।
- साधारणतया यो सर्वत्र उपलब्ध हुन्छ ।
- यो सजिलै र सुलभ मूल्यमा पाइन्छ ।

- यो अति नै प्रभावकारी हुन्छ ।
- यसले पौष्टिक तत्वहरुलाई जोगाई केवल विषहरुलाई मात्र सोस्दछ ।

## प्रयोग गर्ने विधिहरु

### मुखद्वारा

मुखद्वारा सेवन गरिने कोइला एक साधारण औषधि हो । एक गिलास पानीमा एक ठूलो चम्चा अँगाको धुलो मिसाई घोलेर पिउनुहोस् । यो पानीमा घोली प्रयोग गर्ने उचित समय दुई छाक खानाको बीचको समय हो । यदि खानासँग कोइलाको धुलो प्रयोग गर्दा हामीले यो अधिक रुपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । किनभने कम मात्राले पूर्ण रुपमा फाइदा गर्न नसक्ने हुनसक्छ ।

### प्रलेप

- कोइलाको धुलोलाई पानीमा मिसाएर एक प्रकारको प्रलेपको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको निम्ति निम्न लिखित विधिहरु अपनाउनु पर्दछ ।
- कोइलाको धुलोमा अलिकति पानी मिसाउनुहोस् । (यदि कोइला र पिठो बराबर मात्रामा मिसाइएको छ भने त्यो असल हुन्छ) र उक्त मिसावटलाई गिलो हिलो वा

नरम मख्खन जत्तिको नभएसम्म पानी वा कोइलो धुलो थप्दै जानुहोस् ।

- कोइलाको उक्त माडलाई पातलो कपडा वा टिस्यू पेपरको एक भागमा लेपेर राख्नुहोस् । त्यस कोइलाको माडलाई पातलो कपडा वा टिस्यू पेपरको अर्को भागले छोप्नुहोस् ।
- त्यसरी तयार पारिएको प्रलेपलाई प्रभावित छालाको सतहमाथि सोभै राख्नुहोस् ।
- उक्त प्रलेपलाई सुक्न नदिन त्यस माथि एउटा सानो प्लाष्टिकले छोपिदिनुहोस् । प्रलेपलाई स्थिर राख्नका निम्ति कपडा वा अन्य बेने कुराले बेरिदिनुहोस् ।

## यसको प्रयोगमा अपनाउनुपर्ने केही सावधानीहरु:

छालामा चोट लाग्ने वित्तिकै वा काट्ने वित्तिकै त्यस माथि सोभै अँगारको धुलो छर्किनु हुँदैन । त्यसो गरे छालामा कहिल्यै नमेटिने कालो दाग बस्न सक्दछ ।

## कोइलाको साधारण प्रयोगहरु

१. विष सेवन गरेमा वा औषधिको मात्रा बढी भएमा पिडित व्यक्तिलाई एक गिलास पानीमा दुई चम्चा कोइलाको धुलो मिसाएर पिउन

दिनुहोस् । तीन-पाँच मिनेटपछि बान्ता गराउने प्रयास गर्नुहोस् । तर यदि प्रयोग गरिएको विष, एसिड, क्षार पदार्थ, मट्टितेल वा कुनै कुरा जसले बेस्करी काँप्ने गराउँदछ, ती विषमध्ये कुनै एक हुन् भने बान्ता गराउनु हुँदैन । यो उपचार विधि तीन पटकसम्म अपनाउनुहोस् । त्यसपछि फेरी कोइलाको अर्को मात्रा खुवाउनुहोस् । आन्द्राहरुमा प्रवेश गर्ने समय दिनुहोस् ताकि यसले पेटमा बाँकी भएको विष सोस्न सकोस् । यो औषधि एक सर्वव्यापक “विष मार्ने औषधि” जत्तिकै वा सो भन्दा अधिक प्रभावकारी पुष्टि भएको छ ।

## २. भ्वाडा पखाला लागेमा

कोइला भ्वाडा पखालाको विरुद्धमा यसरी प्रयोग गर्नुहोस् :

धुलो पारिएको कोइलालाई पानीमा घोलेर प्रशस्त मात्रामा पिउनुहोस् । फलफुल र सुख्खा रोट्टी सुत्ने बेलामा कलेजो र पेटमाथि कोइलाको प्रलेप राख्नुहोस् । यो विधिलाई निको नभएसम्म प्रयोग गर्नुहोस् ।

## ३. रिँगटा वा बान्ता लागेमा

रिँगटा वा बान्ताको विरुद्धमा कोइलाले एक अत्यन्तै प्रभावकारी कार्य गर्दछ । वयस्कहरुले



वान्ता गरेपछि १-२ ठूलो चम्चा अँगाको धुलो आधा गिलास पानीमा घोलेर पिउन दिनुहोस् । तर शिशुहरुका निम्ति वयस्कहरुको भन्दा आधा भाग मात्र पिउनु दिनुहोस् । यदि कोइला पानी पनि वान्ता गरेको खण्डमा पुनः अर्को मात्रा तुरुन्तै पिउन दिनुहोस् । एक गिलास कोइला पानी दिइएपछि पुनः अर्को एक गिलास सफा पानी पनि पिउन दिनुहोस् ।

#### ४. आन्द्रामा ग्याँस भरिएमा वा पेट सुन्निएमा (ढाडिएमा)

कोइलाको सेवनले आन्द्रामा ग्याँस भरिँदा र पेट ढाकिएको अवस्थामा मद्दत गर्दछ । यो अवस्थामा आधा गिलास पानीमा १ देखि २ ठूलो चम्चा कोइलाको धुलो घोलेर पिउनुहोस् ।

#### ५. आँखा र कानमा घाउ लागेमा वा दुखेमा

आँखा वा कान दुखेको छ भने कोइलाको धुलोको प्रलेपद्वारा उपचार गर्नुहोस् । दुखेको आँखा वा कानलाई प्रेलेपले पूर्णरूपले छोपिदिनुहोस्, प्रलेप लगाउँदा आँखा बन्द गर्नुहोस् यसरी लगाइएको प्रलेपलाई कम्तिमा ४ घण्टा वा रातभरि राख्न सकिन्छ । यदि प्रेलेपलाई केही हदसम्म मनतातो बनाई प्रयोग गरेमा यसले प्रभावकारीलाई वृद्धि गराउँदछ ।

## ६. छाला र जोर्नीहरुमा चोट लागेमा वा दुखेमा

छाला वा जोर्नीहरुमा चोट लागेमा वा दुखेमा कोइलाको धुलोको प्रलेपद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ । प्रलेपलाई दुखेको स्थानमा केही घण्टा वा रातभरि नै राख्नुहोस् ।

## ७. माहुरी वा माकुराले टोकेमा

माहुरी वा माकुराले टोकेमा निम्न विधिहरु अपनाउनुहोस्:

क) माहुरी वा माकुराले टोकेको भागलाई एक घण्टासम्म कोइलाको धुलो मिसाइएको चिसो पानीमा डुबाउनुहोस् । धेरै नराम्रोसँग टोकेको अवस्थामा ८ लिटर पानीमा आधा कप अँगारको धुलो मिसाएर प्रयोग गर्नुहोस् । यदि १ वा २ ठाउँमा मात्र टोकेको छ भने साधारण प्रलेपको विधि अपनाउन सकिन्छ ।

ख) कोइलाको धुलो घोलिएको चिसो पानीमा टोकेको भाग केही समय डुबाउनुहोस् र त्यस भागमा अँगारको प्रलेप लगाउनुहोस् ।

## ८. सर्पले टोकेमा

क) ८ लिटर चिसो पानीमा आधा कप कोइलाको धुलो घोली टोकेको भागलाई एक घण्टासम्म त्यस पानीमा डुबाउनुहोस् ।

ख) टोकेको भागलाई पूर्ण रूपले छोपिने गरी कोइलाको एउटा ठूलो प्रलेप लगाउनुहोस् । टोकेको भागलाई प्रलेपको केन्द्रविन्दुमा पार्नुहोस् र प्रलेपलाई ओसिलो राख्न प्लाष्टिकले छोपिदिनुहोस् । सुन्निने र दुख्ने क्रम नहटेसम्म पुरानो प्रलेप हरेक १० देखि १५ मिनेट भित्र नै हटाएर नयाँ प्रलेप फेर्नुहोस् ।

ग) कोइलाको धुलोलाई पानीमा घोलेर विरामीलाई पिउन दिनुहोस् । प्रत्येक दुई घण्टाको फरकमा आधा गिलास पानीमा दुई ठूलो चम्चा कोइलाको धुलो मिसाएर तीन मात्रामा खुवाउनुहोस् र त्यसपछि २४ घण्टासम्म प्रत्येक चार घण्टाको फरकमा एक सानो चम्चा कोइलाको धुलो एक गिलास पानीमा मिसाई पिउन दिनुहोस् । हरेक पटक कोइलाको घोल पिलाइसकेपछि २ गिलास पानी पनि पिउन दिनुहोस् ।

## ९. भर्खरै जन्मिएका शिशुहरुमा कमलपित्त (पहेँलो) रोग लागेमा

यदि भर्खरै जन्मिएको शिशु अति नै पहेँलो छ भने प्रत्येक दुईदेखि तीन घण्टाको फरकमा एक सानो चम्चा कोइलाको धुलो पानीमा घोलेर

पिउन दिनुहोस् । बच्चाको कपडा फुकालेर विहान दश बजेभन्दा अगाडि र बेलुकी दश बजेपछि घाममा राख्नुहोस् तर घामको प्रकाश बच्चाको अनुहारमा नपरोस् भनी होशियार रहनुहोस् । यो रोग नघटेसम्म कोइला र घामको प्रकाशको विधि अपनाउनुहोस् । साथै राती सुत्ने समयमा कोइलाको लेप बनाएर कम्मरमा बाँधिदिनुहोस् ।

#### १०. कलेजो र मृगौलामा खराबी भएको अवस्थामा

कोइलाको कलेजो र मृगौलाको रोगीहरुलाई फाइदा पुऱ्याउन सक्छ । यस्ता व्यक्तिहरुलाई अँगारको धुलो सेवन गर्न दिनुहोस् र साथसाथै मृगौलामा समस्या देखापरेमा, ढाडमा र कलेजोको समस्या देखा परेमा पेटमा कोइलाको प्रलेप लगाउनुहोस् ।

Written by Sandra Horner  
Lifestyle Education Center  
Mungpoo, India