जन्डिस भएमा खानेकुरा बार्नुपर्छ ?

- डा. अखिलेश कश्यप

अनुहार, आँखा, हातमा पहेंलो देखिएमा जन्डिस भएको शंका गरिन्छ। तर जण्डिस भए नभएको प्रमाणित नै नभई पहेंलो रंगका खानेकुरा बार्ने प्रवृत्ति समाजमा व्याप्त छ। त्यति मात्र होइन, धेरैलाई जन्डिस किन हुन्छ ? कहाँ हुन्छ ? के कारणले हुन्छ भन्नेबारे जानकारी नहुँदा सामान्य बन्ने जन्डिस पनि जटिल बन्दै जान्छ।

शरीरमा बिलुरुबिनको मात्रा २.५ भन्दा बढी भयो भने आँखादेखि शरीरका विभिन्न भाग पहेंलो हुनु जन्डिस हो। जन्डिस एउटा रोग नभएर विभिन्न रोगले शरीरको विभिन्न भागमा देखाउने एक संकेत मात्र हो।

रगतमा भएको हेमोग्लोबिनमा कुनै कारण अवरोध आएपछि कलेजोमा पुगेर बिलिरुबीन बन्छ। बिलिरुबीन कलेजोले छानेपछि शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ तर कुनै कारणले रगतबाट कलेजोमा प्रवेश नगर्दा वा कलेजोले छान्ने नगर्दा शरीरमा यसको मात्रा बढ्छ। जसले जन्डिस निम्त्याउँछ। प्राय: व्यक्तिमा हेपाटाइटिसका कारण जन्डिस देखिन्छ। हेपाटाइटिस ए, बी, सी, डी र ईमध्ये हेपाटाइटिस ए र ई प्रदूषित खाना र दूषित पानीले सर्छ भने बी, सी र डी रगतको संक्रमणबाट सर्छ। जाँडरक्सी खानेहरुमा कलेजो बिग्रिएर पनि जन्डिस हुन सक्छ।

त्यस्तै, नवजात शिशुमा पनि जन्डिस देखिन सक्छ। शिशुमा देखिने जन्डिसमा आँखा पहेंलो हुन्छ तर धेरै असर गर्दैन। बिस्तारै आफै हराएर जान्छ। कलेजोमा हुने क्यान्सर र लिभर सिरोसिस हुँदा जन्डिस हुन्छ। पित्तथैलीमा पत्थरी वा पित्तक्यान्सर र आमाशयमा पनि बिलुरुबिनको मात्रा बढ्यो भने जन्डिस देखिन्छ।

लक्षण

रोगअनुसारको लक्षण देखिन्छ। हेपाटाइटिस ए र ई भएमा जीउ दुख्ने, ज्वरो आउने हुन्छ। क्यान्सर भएका जन्डिस भएका बिरामीमा तौल घट्ने, वाकवाकी लाग्नेजस्ता लक्षण देखिन्छ। त्यसबाहेक खाना नरुच्ने, शरीर कमजोर हुँदै जाने, पेट दुख्ने, पिसाबमा पहेंलो देखिनु, आँखाको सेतो भाग पहेंलो हुने जन्डिसका लक्षण हुन्।

यसको कारण पत्ता लगाउन सुरुमा लिभर फङ्सन र रगत परीक्षण गरिन्छ। त्यसबाट भएन भने अल्ट्रा साउण्ड र एमआरआई पनि गरिन्छ। हेपाटाइटिसको शंका भएमा त्यसको पनि परीक्षण गरेर पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसको कारण पत्ता लगाएर मात्र उपचार गर्नुपर्छ। खाना बार्ने, विना जाँच औषधि खाएर भन्नै जन्डिस बिग्रिन सक्छ।

उपचार

जन्डिसको विशेष उपचार हुँदैन। यद्यपि घरेलु उपचार विधिबाट परीक्षण नै नगराई उपचार गराउन भने हुँदैन। चिकित्सकबाट यसको कारण पत्ता लगाई त्यसको उपचार गरेपछि स्वत: जन्डिस ठीक हुन्छ। हेपाटाइटिस ए र ई भएकाहरुमा पोषणायुक्त खानेकुरा खाने र आराम गरेमा एक महिनामा ९८ प्रतिशत आफै ठीक हुन्छ। तर त्यो अवधिमा खानेकुरा बार्ने भन्दै केही नखाँदा जटिलता बढ्छ। हेपाटाइटिस बी र सी भएमा अस्पतालमा उपचारसँगै चिकित्सकको निर्देशनअनुसार औषधि खाएर मात्र निको हुन्छ। हेपाटाइटिस बी देखिएकामा दुई वर्षसम्म र सी भएमा दुई महिनाको अवधिमा ठीक हुन्छ। पत्थरी भएकाहरुमा त्यसको उपचार गरेपछि मात्रै जन्डिस ठीक हुन्छ।

खानेकुरा बार्नु आवश्यक छैन

आँखामा पहेंलो देखिएपछि धेरैजसोले पहेंलो खानेकुरा खान छाड्छन्, जुन गलत हो। जन्डिसमा पहेंलो रंगको खानेकुरा खान नहुने भन्ने कुनै वैज्ञानिक तथ्य छैन। जति खानेकुरा छाडिन्छ त्यति नै शरीर कमजोर हुँदै थप स्वास्थ्य अवस्था बिग्रिन्छ। खानेकुरामा दाल, भात, तरकारी, फलफूल अमिलो, पिरो, चिल्लो, नुन, तेल, बेसार र मसला सबै थोक ठीक मात्रामा खान सकिन्छ।

हेपाटाइटिस बी र सी भएकाहरुमा जन्डिस भयो र उपचार नभएमा जटिलताको रुपमा लिभर सिरोसिस हुन्छ। गर्भवती हुँदा महिलामा दूषित पानीले सर्ने हेपाटाइटिस ई छ भने स्वास्थ्यमा जोखिम हुन सक्छ। जुन चिकित्सकको कडा निगरानीसहितको उपचारमा ठीक हुन्छ।

(डा. कश्यपले भारतको मणिपाल विश्वविद्यालयबाट मेडिसिनमा एमडी, एम्सबाट ग्यास्ट्रोइन्ट्रोलोजीमा फेलोसिप र न्याम्सबाट ग्यास्ट्रोइन्ट्रोलोजी डीएम गरेका छन् ।)

- अनलाइनखबरबाट

सडक दुर्घटनामा...

राजमार्गमा पश्चिमबाट पूर्व तर्फ जादै गरेको बा ५९ प ६५८१ न.को मोटरसाईकललाई बिपरित दिशाबाट आँउदै गरेको बा ३ च ८९६० न.को स्करपियो गाडीले ठक्कर दिंदा चालक खडक न.पा. ८ बिसनपुर बस्ने दिनेश मण्डल घाईते हुँदा तत्काल उपचारको लागि लहान सिरहा तर्फ पठाईएको प्रहरीको भनाई छ।

यसैगरी सप्तरी रुपनी गा.पा. वडा न.१ रायपुर स्थित रुपनी राजबिराज सडक खण्डमा रुपनीबाट राजबिराज तर्फ जादै गरेको स.४प. ३२६४ न.को मोटरसाईकलले सोही दिशा तर्फ जादै गरेको साईकल यात्रि पोवा पिपराही बस्ने हरीया कुमार हजंन रामलाई पछाडिबाट ठक्कर दिदा घाईते भई निजलाई तत्काल उपचारको लागी युनिक अस्पताल सप्तरी लगिएको प्रहरीले जनाएको छ।

कान्तवतीको...

मस्तिष्कबाट निस्किन मानिरहेकी छैनन्। जान सकेको भए जनकपुर साहित्य महोत्सवमा प्रदीप गिरिलाई श्रद्धाञ्जली दिँदै तिलस्मी मैथिल कन्याको छोटकरी कथा बुन्ने धोको थियो, केही अन्य कार्यक्रमसँग समयतालिका बाझिएकाले त्यसो गर्न सम्भव भएन। तर नेपालका इतिहासकारहरूले गोर्खाली दरबारभित्रको शक्तिसंघर्षमा क्षुद्र पात्र ठह्याएकी कान्तवतीको गाथा कुनै न कुनै किसिमले पुनर्कथन गरिने पक्का छ।

परिकल्पित वृत्तान्त

आफ्ना पितासँग पशुपति तीर्थ गर्न आएकी बाल विधवाको सौन्दर्यबाट आकर्षित, वसन्त ऋतुको असरले गर्दा मोहित एवं कामदेवका वाणहरूबाट आहत राजा रणबहादुर शाहले आफ्नो परिवार, गोर्खाली दरबार एवं धर्मगुरुहरूको विरोधका बाबजुद मैथिल कन्यासँग उनका सबै सर्त मान्ने गरी बिबाह गरेको बिबेकशून्य व्याख्या नेपालको औपचारिक इतिहासमा दर्ज छ। त्यस्तो कर्मको औचित्य सिद्ध गर्नका लागि गोर्खाली बिजेता पृथ्वीनारायण शाहका नातिलाई बौलाहा पनि ठह्याइएको छ। तर, खासमा को थिइन् त कान्तवती ? पुरातत्त्वको प्रमाण छैन। इतिहासबिदले दस्तावेज भेट्टाएका छैनन्। किंवदन्तीलाई यथार्थ मानेर सन्यासी मर्तातिर आकर्षित हुँदै गरेका राजालाई सनातन धर्मको शुद्धताका शक्तिशाली ठेकेदारहरूले त्रासद खलपात्रका रूपमा चित्रित गरिदिएका छन्। त्यस बखतको चलनअनुसार कान्तवतीसँग विवाह गर्नु रणबहादुर शाहको रणनीतिक निर्णय पनि हुन सक्ने सम्भावनासमेत कसैले औंल्याउने आवश्यकता देख्दैनन्। कान्तवती-रणबहादुरको दु:खान्त प्रेमकथाभित्र काव्यका शृंगार, हास्य, रौद्र, करुण, वीर, अद्भुत, बीभत्स र भयानक सँगसँगै शान्त रस पनि त हुन सक्छन्!

सन् १३२५ तिर सिम्रौनगढबाट कर्णाटवंशीय देवहरूको पलायनपछि हरिसिंह देवको दरबारका 'ठाकुर' सामन्तहरू सम्भवत: आफ्नो वफादारी आक्रमणकारी बिजेताहरूतर्फ लगेर ज्यान र सम्पत्ति जोगाउन सफल भएका थिए। लुटपाटका बावजुद कर्णाटवंशको उल्लेख्य सम्पत्ति अवसरवादी दरबारियाले लुकाएका हुन सक्दछन्। त्यसपछि दरबारिया ठाकुरहरूमध्येके ओइनवार वंशले सन् १५५६ सम्म त्यस क्षेत्रमा राज गरेको भनिन्छ। दुई शताब्दीभन्दा बढी निर्बाध शासन गरेपछि सामन्त परिवार पनि सम्राट्जस्तै शक्तिशाली र समृद्ध भएको हुनुपर्दछ। कालान्तरमा मिथिलाको रियासत मुगल शहंशाह अकबर खण्डवाल वंशका महेश ठाकुरलाई सुम्पन्छन्। नियन्त्रण गुमाएको ओइनवार वंशलाई माटोले खायो, पानीले बगायो वा हावाले उडायो भन्ने कुरा कसैलाई थाहा छैन। युद्धमा हारेकी ओइनवार महारानी एवं कविकोकिल विद्यापतिलाई शरण दिने दनुवारहरूको राज बनौली अहिलेको सिरहातिर रहेको चर्चा छ। दरभंगाका जमिनदारजस्तै गढ बनौलीमा पनि मैथिल ब्राह्मणहरूको शासन थियो। कान्तवतीको औसत सौन्दर्य, अद्वितीय तेज एवं ओइनवारको श्रीसम्पत्ति तथा अतुल्य हीरा-जवाहरातको बखान सुनेर महत्त्वाकांक्षी गोर्खाली राजा लोभिएको हुन सक्ने कथालाई नाटकीय प्रस्तुति बनाउन सकिने सम्भावनाबाट प्रयोगधर्मी निर्देशक सुनील पोखरेल पनि जोसिएका देखिन्छन्। हुन त सबै 'अफसाना' दास्तानगोई लायक वृत्तान्त ठहरिन्छन् भन्ने छैन, तर कान्तवतीको माइती नखोजी नेपालगाथामा उनको न्यायसंगत स्थान निश्चित गर्न सकिँदैन।

- ईकान्तिपुरबाट

तिरहुत गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गोईठी, सप्तरी

मधेश प्रदेश, नेपाल

सेवा करारमा पदपूर्ति सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७९/११/११

तिरहुत गाउँपालिकाको कार्यालय, गोईठी, सप्तरीको लागि तपसिलमा उल्लेखित पदहरुको सेवा करारमा पदपूर्ति गर्नु पर्ने भएकोले नेपाली नागरिकहरुबाट आवश्यक न्यूनतम शैक्षिक योग्यता, नागरिकता प्रमाण-पत्र, काउन्सिल दर्ता प्रमाण-पत्र (नविकरण भएको) र कार्य अनुभवको प्रमाण पत्र, हाल सालै खिचेको ३ (तीन) प्रति पासपोर्ट साईज फोटो लगायत अन्य सबै आवश्यक प्रमाणपत्रहरुको प्रतिलिपी र आवेदन शुल्क बापतको रकम तिरहुत गा.पा.को आन्तरिक राजश्व खाता नं. 2332050029509002 एन.आई.सि. एसिया बैंकमा जम्मा गरी सोको सक्कलै भौचर दरखास्त साथ पेश गरि यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्द्र) दिन भित्र रित्तपूर्वक दरखास्त पेश गर्न आव्हान गरिन्छ। साथै आवेदन दिने अन्तिम मितिको दिन सार्वजनिक बिदा पर्न गएमा बिदाको भोलीपल्ट कार्यालय समयमा फाराम बुझाउन सकिने व्यहोरा अनुरोध छ।

तपसिल

सि.नं.	विज्ञापन नं.	पद	तह	माँग संख्या	परिक्षा दस्तुर
१	६/२०७९/०८०	मेडिकल अधिकृत (MBBS)	आठौं	१ (एक)	१०००/-
२	७/२०७९/०८०	रेडियोलोजी	सातौं	१ (एक)	१०००/-
३	८/२०७९/०८०	स्टाफ नर्स	पाँचौ	२ (दुई)	६००/-
४	९/२०७९/०८०	हे.अ.	पाँचौ	२ (दुई)	६००/-
५	१०/२०७९/०८०	अ.न.मि.	चौथो	५ (पाँच)	६००/-
६	११/२०७९/०८०	अ.हे.व.	चौथो	५ (पाँच)	६००/-
७	१२/२०७९/०८०	सहायक कम्प्यूटर अपरेटर	चौथो	२ (दुई)	६००/-
८	१३/२०७९/०८०	कार्यालय सहयोगी	श्रेणी विहिन	९ (नौ)	४००/-
९	१४/२०७९/०८०	पाले	श्रेणी विहिन	१ (एक)	४००/-

नोट :

(१) सहायक कम्प्यूटर अपरेटर : नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट SLC उतिर्ण गरी मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थानबाट कम्तीमा ६ (छ) महिनाको कम्प्यूटर तालिम प्राप्त गरेको।

(२) कार्यालय सहयोगी : साधारण पढ लेख जानेको।

(३) पाले : साधारण पढ लेख जानेको।

परिक्षाको किसिम : प्रारम्भिक योग्यताक्रमको सूची प्रकाशन तथा अन्तरवार्ता परिक्षा।

तलब तथा सेवा सुविधा तथा उमेरको हद : करार सम्झौता बमोजिम हुनेछ। तह आठौंको हकमा उमेर २१ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको, तह पाँचौ र चौथोको हकमा १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको र महिलाको हकमा १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको तथा श्रेणी विहिनको हकमा ४५ वर्ष ननाघेको हुनु पर्नेछ।

अन्य :

(क) प्रचलित कानून बमोजिम अयोग्य नभएको।

(ख) यस सूचनामा उल्लेख नभएको कुराहरुको हकमा यस कार्यालयको निर्णय अन्तिम हुनेछ।

(ग) आवेदन फाराम यस गाउँपालिकामा सूचनामा तोकिएको परिक्षा दस्तुर तिरी प्राप्त गर्न सकिने छ।

(घ) माथि उल्लेखित पदहरुको सन्दर्भमा नेपाल सरकारबाट ऐन, नियम, कार्यविधी र निर्देशिकामा प्रचलित व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ।

धनेश्वर यादव
अध्यक्ष
पदपूर्ति छनौट समिति

तपाईंको राशिफल

ज्योतिषाचार्य पण्डित रामकुमार शास्त्री

मेष चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ
आज तपाईंको लागि त्यति राम्रो समय न भएपनि परिश्रम गर्दा कार्य सफलता हुन सक्छ।

वृष इ, उ, ए, ओ, वा, वु, वे वो
समय मध्यम यात्रा शुभ, व्यापार सन्तोषजनक, आर्थिक रूपले समान्य समय भए पनि आम्दानी आउने समय देखिन्छ।

मिथुन का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह
समय मध्यम भए पनि कठिन परिश्रमले सफलता पाउने छन्। हराएको सम्पत्ति प्राप्त गर्ने सम्भावना छ।

कर्कट हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो
समय राम्रो व्यापार सुखद यात्रा भय आर्थिक सन्तुष्टि आफन्तसँग भेट स्वास्थ्य लाभ र पारिवारिक जीवन उत्तम छ।

सिंह मा, मि, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे
आज तपाईंको लागि समय राम्रोसँग कार्य गर्दा इच्छाएको वस्तु प्राप्त गर्न सकिन्छ।

कन्या टो,प,पी,पु,ष,ण,ठ,पे,पो
समय त्यति राम्रो देखिंदैन, होशियारी गरे काममा सफलता मिल्न सकिन्छ। यात्रामा अप्ठ्यारो आउन सक्छ।

तुला र, रि, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते
समय राम्रो छ। आर्थिक लाभ, शुभ यात्रा, आफन्तसँग भेटघाट चिताएको काम सफलताको योग देखिन्छ।

बृश्चिक तो,ना,नि,नु,ने,नो,या,यी,यु
उत्तम समय गुप्त धन प्राप्ति सन्तान सुख, शुभ यात्रा, आर्थिक लाभ, पदोन्नति हुने सम्भावना छ।

धनु ये, यो, भा, भी, भु, ध, फा, ढ, भे
समय राम्रो छ। गरेको काममा पूर्ण सफलता, यात्रामा लाभ, आर्थिक सन्तुष्टि र स्वास्थ्य लाभ देखिन्छ।

मकर भो,जा,जी,खि,खु,खे,खो,गा,गि
यात्रा शुभ, आर्थिक लाभ, आफन्तसँग भेट, रूकेको कार्यमा सफलता तथा बिशिष्ट लाभको समय देखिन्छ।

कुम्भ गु,गे,गो,सा,सि,सु,से,सो,द
समय मध्यम भएपनि कठिन, परिश्रमले सम्पूर्ण कार्यमा सफलता प्राप्त गर्ने समय छ।

मीन दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,ची
आर्थिक लाभ, शुभ यात्रा, स्वास्थ्य लाभ, आफन्तसँग भेट कार्यमा आयको सम्भावना छ।