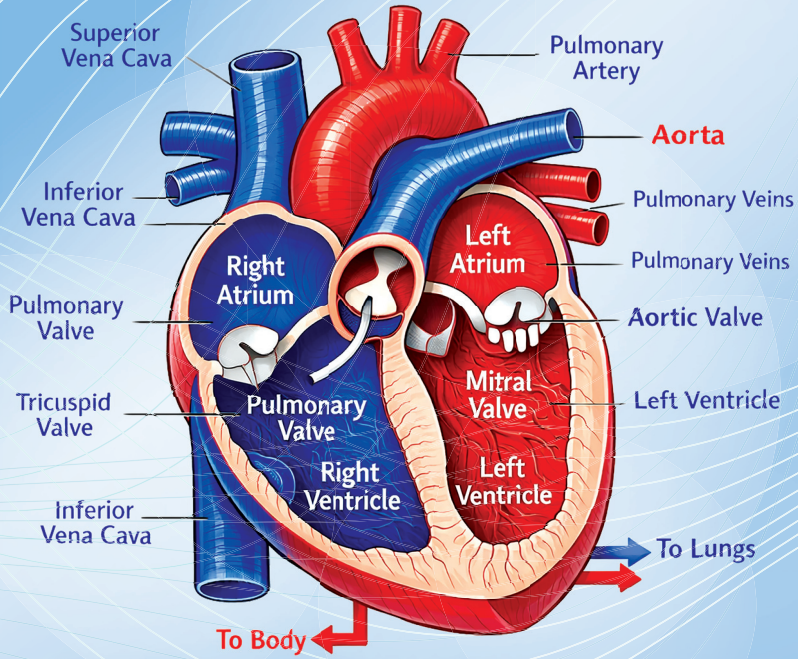


मुट्टुगको उपचार खर्चिलो छ, तर  
रोगथाम सस्तो र सजिलो छ

# हृदयको आवाज

वर्ष १६, अंक १४, १०८१

(नेपाल संवत् ११४६)



हार्ट क्लब नेपाल  
Heart Club Nepal

केन्द्रीय कार्यालय, ललितपुर

फोन नं.: ५५३४२२६, ५५४८११५



Each child is special, and every child matters at Gyanodaya.



**JOIN US TO GIVE YOUR CHILD  
THE 21st CENTURY EDUCATIONAL EXPERIENCE.**

**DAY SCHOLAR \* DAY BOARDER \* RESIDENTIAL**

SCHOOL VISIT  
MAY BE MADE  
ON ANY  
WORKING DAY

BOOK YOUR  
SEAT

**DAY BOARDERS**

*Complete package including  
meals, activities & homework  
all taken care of at School.*

**GYANODAYA**

**BAL BATIKA RESIDENTIAL SCHOOL**

Tel: 5590292 / 5592019

email: [gyanodayaschool1975@gmail.com](mailto:gyanodayaschool1975@gmail.com), [www.gyanodaya.edu.np](http://www.gyanodaya.edu.np)

# हृदयको आवाज

वर्ष १६

अंक १४

१०८१, फागुन

१. खुर्सानी र स्वास्थ्य	- डा. प्रकाशराज रेग्मी	७
२. तपाईं अध्यारोमा सुत्नु हुन्छ कि उज्यालोमा?	- निर्मल प्रधानाङ्ग	१०
३. मधुमेहका बिरामीहरूको ल्याब रिपोर्ट कस्तो हुनु पर्दछ ?	- डा. तारा कोइराला	१२
४. हृदयघात हो कि होइन अलमल गर्दा जान्छ ज्यान	- डा. रानेन्द्र कोजु	१४
५. वायु प्रदूषण र मुटुरोग	- डा. युवराज लिम्बू	१६
६. हृदयघातको तथ्य	- डा. प्रेम राज बैद्य	१८
७. मुटु बचाउने ५ सुत्रहरू	- हेल्थ टिप्स	१९
८. मोर्निंग वाकले राष्ट्रिय सम्मान	- निर्मल प्रधानाङ्ग	२०
९. मानसिक थकान र मुटुरोग	- डा. सुभाष पोखरेल	२१
१०. उच्च रक्तचापमा औषधिको विकल्प	- डा. ओम मूर्ति 'अनिल	२३
११. रेशादार तत्त्व किन खानुपर्छ ?	- डा अरुणा उप्रेती	२५
१२. मुटु संग संबन्धित केही अविश्वसनीय घटनाहरू	- देव वीर बस्नेत	२८
१३. सुत्ने तरिका र हाम्रो स्वास्थ्य	- हेल्थ टिप्स	२९
१४. कफीमा क्याफिनको कमाल	- डा. प्रकाशराज रेग्मी	३०
१५. जब तपाईंले सत्तरी छुनुहुन्छ	- डा. हेलेन रोस	३३
१६. शीघ्र स्वखलनमा फिजियोथेरापीको भूमिका	- डा. अनुज कुमार भट्ट	३५
१७. हार्ट क्लब नेपाल, ललितपुर शाखाको वार्षिक प्रतिवेदन आ. ब. २०८१/८२	- डा. लक्ष्मी सिंह	३७
१८. हार्ट क्लब नेपाल काठमाडौं शाखाको वार्षिक प्रतिवेदन आ. ब. २०८१/८२	- प्रकाश कुमार श्रेष्ठ	३८
१९. हार्ट क्लब नेपालको २८ औं वार्षिक साधारण सभामा महासचिवको प्रतिवेदन (आ.व. २०८१/०८२)	- सुमन बाद्य श्रेष्ठ	३९
२०. हार्ट क्लब नेपालको २८ औं वार्षिक साधारण सभामा कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन (आ.व. २०८१/०८२)	- महेन्द्र बहादुर थापा	४३
२१. लेखा परीक्षणको प्रतिवेदन		४७
२२. हार्ट क्लब नेपालका सदस्यहरूको नामावली		५८
२३. डा. महेश्वर हार्ट इण्डाउमेण्ट फन्ड		६५

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

कान्छामान निर्माण सेवा  
प्रो. कान्छामान लामा  
काभ्रे, दाप्चा  
फोन नं.: ९८४१७१९९५०

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

के एण्ड आर कन्स्ट्रक्सन  
प्रो. केशव चरण श्रेष्ठ  
गोकर्णेश्वर न.पा.-५, जोरपाटी  
फोन नं.: ९८४११५३१२५

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

मीना श्रेष्ठ  
समाजसेवी  
ललितपुर  
फोन नं.: ९८४१२४०८४८

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

रोशन चित्रकार  
समाजसेवी  
डिल्लीबजार, काठमाडौं  
फोन नं.: ९८४१५५५७१२



निर्मलकृमार प्रधानाङ्ग  
संयोजक



बद्री प्र. पोखरेल  
सदस्य



देव वीर बस्नेत  
सदस्य



मोहननाथ मास्के  
सदस्य



परीक्षा कोइराला  
सदस्य

### सम्पर्क

हार्ट क्लब नेपाल  
नेपाल हार्ट फाउन्डेसन  
ललितपुरको भवन  
पुल्चोक वडा-४, ललितपुर  
फोन नं.: ०१५४३४२२६  
०१५४४८९९५  
E: Heartclubnepal54@gmail.com

### मुद्रण

ग्लोबल प्रिन्ट कनेक्सन प्रा.लि.,  
कालिकास्थान, काठमाडौं,  
फोन : ०१-५३२७२५१  
E: gpc2070@gmail.com

### आवरण/ले-आउट

सन्तोष भट्ट, मो. ९८४०३४९३९२  
E: bhattasantosh369@gmail.com

हार्ट क्लब नेपालको यो २८ सौ वार्षिक साधारण सभामा क्लबको वार्षिक प्रकाशन “हृदयको आवाज” को यो २४ सौ संस्करण सदस्यज्यूहरू माभ्र प्रस्तुत गर्न पाउँदा हामीलाई खुशी लागेको छ। २०५४ सालमा स्थापना भएको यो क्लबले चार वर्ष पछि नै, अर्थात् २०५८ सालदेखि नै, एक वर्ष छुट भए बाहेक, प्रत्येक वर्ष यसको प्रकाशन निरन्तर रूपमा गर्दै आइ रहेको छ। २०४९ सालमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाको गठन भए पश्चात यसका संस्थापकज्यूहरूले, मुटुरोग निवारणको लागि औषधिले मात्र न भै रोगीहरू बीच आपसी सम्पर्क पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरालाई हृदयंगम गर्दै एक दूरदर्शी निर्णय गरी “हार्ट क्लब नेपालको” स्थापना गर्नु भएको हो। तत्पश्चात, गठनकालदेखि नै नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाले यसको संरक्षण तथा विकासमा मद्दत पुऱ्याउँदै आइ रहेको छ, हाट्क्लब नेपाल यसको लागि अत्यन्त आभारी छ।

प्रस्तुत अंकमा क्लबको २०८१/८२ मा भए-गरेका क्रियाकलापहरूका साथै क्लबको आर्थिक विवरण तथा नेपालका केही वरिष्ठ चिकित्सकहरूद्वारा लेखिएका ज्ञानबद्धक लेखहरू र संकलन गरिएका स्वास्थ्यसम्बन्धी केही रोचक जानकारीहरू पनि समावेश गरिएका छन्, साथै, नबगठित हाट्क्लब काठमाडौं तथा ललितपुर शाखाहरूले यस वर्ष गरेका कार्यक्रमहरूको संक्षिप्त विवरण पनि समावेश गरिएका छन्। आशा छ पाठक बृन्दले प्रेषित सामग्रीहरूबाट क्लबको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नु नै हुनेछ। यो क्लबको २८ वर्षको निरन्तरता तपाईं सदस्यज्यूहरूको अविरल सहयोग तथा हाम्रा सबै कार्यक्रमहरूमा तपाइहरूको सदैब बाक्लो उपस्थितिले गर्दा नै सम्भव भएको हामी ठान्दछौं।

अन्त्यमा, हाम्रो प्रयास बाबजूद पनि प्रस्तुत अङ्कमा हामीले ध्यान पुऱ्याउनु न सकी केही त्रुटीहरू भएका छन् भने कृपया सम्पादक मण्डललाई जानकारी दिनु भएमा हामी आगामी अंकमा अवश्य पनि सच्च्याउने छौं। यसवर्षको प्रकाशनमा लेख रचनाहरू पठाइ सहयोग गर्नुहुने सबै लेखक महानुभावहरूलाई सम्पादक मण्डल धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ। आर्थिक हिसाबले एक सानो संस्था भएकोले हाम्रो आग्रहमा विज्ञापनहरू प्रदान गरी सहयोग गर्नु भएका सबै संघ-संस्थाहरू प्रति हामी अत्यन्त आभारी छौं। साथै छोटो समयमामै यो मुखपत्र तैयार गर्न सघाउने ग्लोबल प्रिन्ट कनेक्सन प्रा.लि. काठमाडौं तथा अहोरात्र खटिनु भएका सम्पादक मण्डलका सदस्यज्यूहरू पनि धन्यवादका पात्र हुन्। अन्तमा, यस वर्षको नारा लाई हृदयंगम गर्दै “मुटुलाई धडकिन दिउं” तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँदै आफ्नो मुटु स्वस्थ राखौं।

सम्पादक मंडल

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा **हार्दिक**  
**मंगलमय शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।



**River Field Futsal**

Khusibu, Nayabazar, KTM.  
Tel.: 01-4961095  
E-mail: riverfieldfutsal@gmail.com  
f : riverfieldfutsal



**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

**राजु चित्रकार**  
हात्तीवन, ललितपुर  
फोन नं.: ९८०३९९७०४४

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

**माउण्टेन टु तराई कन्स्ट्रक्सन प्रा लि.**  
प्रो. निरञ्जन सिलवाल  
डल्लु  
फोन नं.: ९८५९९६८९५२

**शुभकामना**

हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक ललितपुरको  
**शु आँ साधारण सभाको**  
उपलक्ष्यमा  
**हार्दिक मंगलमय**  
**शुभकामना**  
व्यक्त गर्दछौं ।

**बैगुनधारा निर्माण सेवा**  
प्रो. छत्र प्रसाद दहाल  
तारकेश्वर न.पा., नेपालटार  
फोन नं.: ९८४९९४६२२५

# हार्ट क्लब नेपालका कार्यकारिणी समितिका सदस्यहरू



निर्मलकुमार प्रधान  
अध्यक्ष



बट्टि प्रसाद पोखरेल  
निवर्तमान अध्यक्ष  
(संस्थापक सदस्य)



मोहन नाथ मास्के  
उपाध्यक्ष



सुमन बाबु श्रेष्ठ  
महासचिव



रोशन चित्रकार  
सह-महासचिव



महेन्द्र बहादुर थापा  
कोषाध्यक्ष



देववीर बस्नेत  
सदस्य



बसन्त महर्जन  
सदस्य



मीना श्रेष्ठ  
सदस्य



परीक्षा कोइराला  
सदस्य



रजनी चित्रकार  
सदस्य



साधुराम महर्जन  
सदस्य



महेन्द्र सिंह रावल  
सदस्य

## सल्लाहकारहरू



डा. कृष्ण जंग राणा  
(संस्थापक सभापति)



डा. महेश्वर भारती  
(संस्थापक उप-सभापति)



पुर्णमान चित्रकार  
(पूर्व अध्यक्ष)



महामंगल बज्राचार्य  
(संस्थापक सदस्य)



## खुर्सानी र स्वास्थ्य



डा. प्रकाशराज रेग्मी  
वृष्टि मुट्टोयोग विशेषज्ञ

खुर्सानी, पिरो स्वादका लागि चिनिन्छ। हुन त सबैखाले खुर्सानीहरूको स्वाद पिरो हुँदैन, तैपनि खुर्सानीको नाम लिने वित्तिकै सबैको सोचाईमा पिरो वनस्पति भन्ने आउँछ। पिरो स्वाद सबैले सहन सक्दैनन्। यूरोप र अमेरिकाका वासिन्दाहरू पिरो खान डराउँछन्। एसिया र अफ्रिकामा भने पिरो खाना खूब मन पराइन्छ। धेरैलाई लाग्छ पिरोले पेटलाई खराब गर्छ साथै समग्र स्वास्थ्यलाई हानी पुऱ्याउँछ। यस लेखमा पिरोले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे वर्णन गरेको छु।

खुर्सानीका विभिन्न रंग, रूप र जात हुन्छन्। हरियो, पहेंलो, रातो रंग, काँचो, सुकेको र धुलो रूप, भेडे, लामो, पुङ्को, डल्लो, अकबरे आदि जात यसका केहि उदाहरणहरू हुन्। खुर्सानी खानेकुरामा मिसाएर खाइन्छ। खुर्सानीले खानालाई पिरो स्वाद दिन्छ। पिरो स्वाद धेरैलाई मिठो लाग्छ। नेपालमा तरकारी, अचार र सलादमा पिरो मिसाउने चलन छ। भारतमा यसको अलावा दालमा समेत पिरो मिसाइन्छ। नेपालमा भन्दा भारतमा पिरो धेरै खाने चलन छ। संसारभरीको कुरा गर्दा एसिया र मेक्सिकोमा सबैभन्दा धेरै खुर्सानीको उपभोग हुन्छ। यस क्षेत्रका वासिन्दाहरूले दैनिक प्रतिव्यक्ति २५ देखि २०० ग्रामसम्म खुर्सानी खान्छन् भन्ने तथ्याङ्क उपलब्ध छ। यूरोप र अमेरिकामा सबैभन्दा कम अर्थात प्रतिव्यक्ति दैनिक १ देखि २ ग्राम सम्म मात्र खुर्सानी खाने गरिन्छ। खुर्सानी थोरै मात्रामा खाइने हुनाले यसबाट खासै पौष्टिक तत्वहरूको आपूर्ति हुँदैन। पिरो स्वादको मिठास नै खुर्सानीको मुख्य विशेषता हो। खुर्सानीमा

केहि पौष्टिक तत्वहरू हुन्छन्। अलि धेरै मात्रामा कम पिरो खुर्सानी खायो भने यि पौष्टिक तत्वहरूको असर स्वास्थ्यमा देखिन सक्छ।

**खुर्सानीमा पाईने केहि पौष्टिक तत्वहरू यसप्रकार छन् :**

१. भिटामिन 'सी' - यसले एण्टीअक्सीडेण्टको काम गर्छ, घाउ पुर्ने, शरिरमा प्रतिरक्षात्मक शक्तिको वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ। हरियो खुर्सानीमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'सी' पाइन्छ। पिरो कम भएको हरियो खुर्सानीको अचार, हरियो भेडे खुर्सानीको तरकारी र सलाद खाँदा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'सी' प्राप्त हुन्छ।
२. भिटामिन 'के' - यसले रगत जम्ने प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउछ। यो भिटामिन कम भयो भने रक्तश्राव भएको बेलामा रगत थामिदैन। यो बढि भयो भने रगत जम्ने प्रवृत्तिमा वृद्धि भई रगतको थेग्रा (ल्कट) बन्ने र मस्तिष्कघात, हृदयघात हुने सम्भावनामा वृद्धि हुन्छ। यसकारण रगत जम्ने र भिटामिन 'के' प्राप्तीको हिसाबले खुर्सानी थोरै र ठिक्क मात्रामा खाँदा उपयूक्त हुन्छ।
३. भिटामिन 'ए' - यो पनि एण्टीअक्सीडेण्ट हो। स्वास्थ्यकालागि धेरै फाइदाजनक छ। आँखालाई पनि तेजिलो पार्छ। रातो खुर्सानीमा भिटामिन 'ए' का साथै वेटाक्यारोटिन पनि धेरै मात्रामा हुन्छ।
४. आइरन, कपर आदी - यि पौष्टिक तत्वहरूले रगत बढाउने, हड्डी बलियो गराउने, नशाहरू

मजबूत गराउने आदी काम गर्दछन् । हरियो खुर्सानीमा आइरन (फलाम) बढी हुन्छ भने रातो खुर्सानीमा कपर (तामा) बढी पाइन्छ ।

खुर्सानीमा पाइने पौष्टिक तत्वहरूको जतिसुकै बयान र वर्णन गरे पनि थोरै मात्रामा खाईने हुनाले यिनीहरूको असर स्वास्थ्यमा खासै पर्दैन भने पनि हुन्छ । खुर्सानीले स्वास्थ्यमा पार्ने असर त्यसको पिरो स्वादमा रहन्छ । खुर्सानी किन पिरो हुन्छ र यो पिरो स्वादले स्वास्थ्यमा के असर पार्छ भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण छ ।

पिरो स्वाद खुर्सानीमा पाइने 'क्याप्साइसिन' नामक रसायनका कारण उत्पन्न हुन्छ । यो नै खुर्सानीको मुख्य पहिचान हो । खुर्सानीमा जति धेरै मात्रामा 'क्याप्साइसिन' रहेको हुन्छ त्यो त्यति नै बढी पिरो हुन्छ । रातो खुर्सानी बढी पिरो हुन्छ जस्तो हामीलाई लाग्छ । तर यो कुरा सत्य होइन । चाहे त्यो हरियो होस् वा रातो, जुनमा धेरैमात्रामा 'क्याप्साइसिन' रसायन रहेको हुन्छ त्यो नै बढी पिरो हुन्छ । खुर्सानीको बोटमा खुर्सानी फल्दा शुरुमा त्यो हरियो हुन्छ । यहि हरियो खुर्सानी विस्तारै पाकदै र छिपिदै गएपछि रातो बन्छ । रातोमा भन्दा हरियो खुर्सानीमा पानीको मात्रा धेरै हुन्छ । यसकारण हरियो खुर्सानीको धूलो बनाउन मिल्दैन । खुर्सानी पाकेपछि रातो बन्छ र यसलाई घाममा सुकाए पछि यसको रातो धूलो बनाउन मिल्छ । खुर्सानी वा पिरो स्वादको फाइदा बेफाइदाको कुरा गर्दा यसमा भएको रसायनले स्वास्थ्यमा पार्ने असर बारे वर्णन गर्नु पर्ने हुन्छ । मैले यहाँ छोटकरीमा 'क्याप्साइसिन' का मुख्य मुख्य फाइदा वेफाइदा बारे उल्लेख गरेको छु ।

**फाइदा र बेफाइदाहरू:**

#### १. घाउ छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ

खुर्सानीले घाउ निको पार्छ भन्दा सबैलाई अचम्म लाग्ला । अभ्र पेट भित्रको अल्सर र ग्याष्ट्रिकलाई समेत फाइदा गर्छ भन्दा त भन्नै अचम्म लाग्ला । यो कुरा आम

मान्छेले सायद पत्याउँदैन पनि होला । तर अनुसन्धानका नतिजाहरूले यो पुष्टि गर्दछ कि पिरो स्वाद दिने 'क्याप्साइसिन' रसायनमा घाउलाई पुर्न सहयोग पुऱ्याउने, घाउका असरलाई कम गर्ने र घाउबाट उत्पन्न हुने पीडालाई कम गर्ने गुण हुन्छ । पेटको अल्सरको कारण खुर्सानी होइन । यसको कारण एच पाइलोरी नामक ब्याक्टेरियाको संक्रमण, पेन किलर औषधिको असर, मानसिक तनाव, रक्सीको सेवन आदि हुन् । खुर्सानी खाँदा मुखमा मात्र पिरो हुन्छ, पेटमा पुगेपछि यो पिरो हुँदैन । पिरो स्वाद जिब्रोले मात्र थाहा पाउँछ पेटले थाहा पाउँदैन । पेटले त 'क्याप्साइसिन' रसायनको असर मात्र थाहा पाउँछ । यो रसायनको कति मात्राले अल्सरलाई पुर्न सहयोग गर्छ भन्ने बारे कुनै तथ्याङ्क उपलब्ध छैन । यति सम्म थाहा छ कि थोरैले असर गर्दैन अनि धेरैले बेफाइदा गर्छ । यसको मतलब यदि तपाईंले खुर्सानी पचाउन सक्नु हुन्छ, पिरो स्वाद मन पराउनु हुन्छ भने ठिक्क मात्रामा खाँदा पेटको लागि फाइदाजनक छ ।

#### २. दुखाई कम गर्छ

यदि कसैलाई यातना दिनु पर्‍यो भने घाउमा खुर्सानी छर्कि दिने चलन छ । खुर्सानीको धूलो घाउमा पर्दा यसले जलन गराउँछ र मान्छे छटपट्टिन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । तर विज्ञानले यो भन्छ कि धूलो खुर्सानीमा भएको 'क्याप्साइसिन' रसायनले शुरुमा घाउमा जलन गराउँछ तर छोटो समय मै यो जलन हराउँछ र घाउको दुखाई कम गराउँछ । यो पनि विश्वास गर्न कठिन कुरा हो । खुर्सानीले कसरी दुखाई कम गराउँछ भन्नेबारे विज्ञानले बोलेको छ । घाउमा खुर्सानीको धूलो पर्दा यसमा भएका 'क्याप्साइसिन' रसायन पेन रिसेप्टर (दुखाई थाहा पाउने नशाको भाग) मा गएर टाँसिन्छ जसको फलस्वरूप पेन रिसेप्टर निष्क्रिय भैदिन्छ । यसको नतिजा स्वरूप दुखाईको अनुभूति हराउँछ वा घट्छ । यो कुरा सत्य भए पनि हामीले व्यवहारमा घाउमा खुर्सानीको लेप लगाएर दुखाई घटाउने वा चाँडो निको पार्ने तर्फ लाग्नु

हुँदैन किनकी घाउको उपचार गर्ने अन्य थुप्रै प्रभावकारी औषधिहरू छन् ।

### ३. क्यान्सर रोग र खुर्सानी

केहि अध्ययन र अनुसन्धानहरूले खुर्सानीले क्यान्सरका कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्छ भन्ने देखाएको छ तर यो निष्कर्ष निकाल्न अनुसन्धानहरूको संख्या पर्याप्त मात्रामा छैनन् । धेरै मात्रामा रातो खुर्सानी खाँदा वा खुर्सानीको धूलो धेरै खाँदा, मुख, घाँटी र पेटको क्यान्सरको सम्भावनालाई बढाउँछ भन्ने अध्ययनहरू पनि उपलब्ध छन् । यसकारण खुर्सानी र क्यान्सरको सम्बन्ध बारे निष्कर्ष निकालि हालने प्रमाण हामीसँग छैन ।

### ४. मुटु रोग र खुर्सानी

मुटु स्वास्थ्य र खुर्सानीबारे अनुसन्धानहरूको कमि छ । कुनै कुनै अध्ययनले खुर्सानीले उच्च रक्तचापलाई घटाउँछ भन्ने देखाएको छ । कुनैले हृदयघातको सम्भावनालाई बढाउँछ भन्ने देखाएको छ ।

### ५. एन्टीवायोटिकको काम गर्छ

‘क्याप्साइसिन’ रसायनले एन्टीवायोटिक जस्तै काम गर्ने क्षमता राख्दछ । यसमा कुनै कुनै व्याक्टेरियाहरू नष्ट हुन्छन् । मुख, घाँटी, दात आदीमा रहेको ग्राम पोजिटिभ व्याक्टेरियाहरूको सक्रियतालाई यो रसायनले घटाउँछ । केहि अध्ययनहरूले पेटको अल्सर गराउने जीवाणु ‘एच पाइलोरी’ लाई निष्क्रिय बनाउँछ भन्ने पनि देखाएको छ । तर फेरि यसको मतलब हामीले पेटको अल्सर हुँदा औषधि खान छाडेर खुर्सानी खाने तर्फ लाग्नु भने कदापी हुँदैन ।

अन्त्यमा गुलियो र चिल्लोलाई पचाउन थोरै पिरोले मद्दत गर्छ । खुर्सानी खाँदा धेरै पिरो भयो भने के गर्ने ? यो पनि थाहा पाई राख्नुोस् । काम लाग्छ । पिरोलाई दुधले काट्छ । खुर्सानी खाँदा मुख पिरो भएर छटपटाउनु भयो भने तुरुन्त एक गिलास चिसो दुध पिउनुोस् । पिरो हराउँछ ।



## तपाईं अध्यारोमा सुत्नु हुन्छ कि उज्यालोमा?



निर्मल प्रधानाङ्ग  
अध्यक्ष, हार्ट क्लब नेपाल

संयुक्त अधिराज्यमा एउटा प्रसिद्ध संस्था छ - “यूके बायोबैंक (UK Biobank)। यस संस्था सित करीब पाँच लाख जति विभिन्न जात-जातिका स्वयंसेवकहरू छन् जसले स्वास्थ्य सम्बन्धि विभिन्न अनुसन्धानमा सहभागी भै मानिसका दैनिक क्रियाकलापले स्वास्थ्यमा के-कस्तो असर पार्दछ भन्ने विभिन्न शोधमूलक जानकारीहरू प्राप्त गर्न सघाउदछन। भनिन्छ, यो संस्था सित अहिले करीब १५,००० जति अनुसन्धान पेपरहरू छन् जुन विभिन्न संघ संस्था हरूले प्रयोग गर्दछन। गत अगस्त २०२५ मा यूके बायोबैंकले एउटा नितान्त जरूरी तर मानिसले प्रायः ध्यान न पुर्याउने शोध-खोज मूलक अनुसन्धान गरी यसको नतिजा सार्वजनिक गर्यो। विषय थियो -“मानिसलाई उज्यालोमा सुत्नु लाभदायक छ वा अध्यारोमा”। यसमा ४० देखि ६० वर्ष उमेर समूहका ८८००० मानिसले भाग लिएका थिए र अनुसन्धान ९ वर्ष ६ महिना सम्म गरियो।

**अनुसन्धानले के भन्छ ?**

प्रत्येक मानिसको शरीर भित्र जैविक घडी हुन्छ जसले हाम्रो दैनिकीलाई संचालन गर्दछ, जस्तो कि; कहिले सुत्ने, कहिले उठने, कहिले भोक लाग्ने, कहिले दिशा पेशाब गर्ने आदि। यसलाई सिर्काडियन रिदम (Circadian Rhythm) भनिन्छ।

हाम्रो दैनिकी यसैको चालमा संचालन भै रहेको हुन्छ। यो जैविक घडिको चालमा गडवाडि भएमा हाम्रो सबै क्रियाकलापमा असर पर्न थाल्दछ। सुत्ने बेलामा जैविक घडीले, अब रात भयो भनेर मेलाटोनिन (Melatonin) भन्ने हार्मोनको उत्पादन बढाउन थाल्दछ जसले हामीलाई निन्द्रा तथा हाइ आउन थाल्दछ। बिहानीको

उज्यालो हुन लाग्दा हाम्रो जैविक घडीले मेलाटोनिनको मात्रा घटाउन थाल्दछ र हामीलाई उठ-उठ भन्छ। भनिन्छ, बृद्ध-वृद्धाहरूमा मेलाटोनिनको उत्पादन स्थिर न हुने हुनाले उनीहरूको निन्द्रा प्रायःजसो कमजोर हुन्छ र धेरैको निन्द्रा बिहान ३-४ बजेनै खुल्छ। यूके बायोबैंकको एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अनुसन्धान अनुसार जसले दिउसो बढी समय घामको उज्यालोमा बिताउछ उसको जैविक घडीको संचालन पनि त्यत्तिकै राम्रो हुन्छ। त्यस्ता व्यक्तिलाई रातमा मीठो निन्द्रा



लाग्दछ। त्यसैले डाक्टरहरूले हामीलाई कोठा भित्र बत्तिको उज्यालोमा बसी रहनु भन्दा बाहिर घुम-फिर गर्नु लाभदायक हुन्छ भनि भन्छन। साभ परेपछी आँखाको रेटिनाले प्राकृतिक उज्यालो न भएको संकेत हाम्रो दिमागलाई दिन्छ अनि दिमागले पाइनिअल ग्ल्याण्ड (Pineal Gland) लाई मेलाटोनिन उत्पादन गर्न लगाउछ। फलस्वरूप हामीलाई निन्द्रा लाग्न थाल्दछ। एउटा स्वस्थ मानिसमा मेलाटोनिनको उत्पादन निम्न

अनुसार हुन्छ :

<b>समय</b>	<b>मेलाटोनिनको उत्पादन</b>
बेलुकी ८-१०	तिर मेलटोनिन बढ्न थाल्छ र तिम्रो सुत्ने बेला भयो भनि दिमागले हामीलाई संकेत दिन्छ ।
राति १२-२	तिर यो बेला मेलाटोनिन सर्वाधिक हुन्छ र हामी गहिरो निन्द्रामा हुन्छौं ।
बिहान ६ तिर	रेटिनाले उज्यालोको संकेत पाउन थाल्छ र मेलाटोनिन घट्न थाल्छ
दिउसो	मेलाटोनिनको मात्रा अत्यन्त कम हुन्छ ।

रातमा बत्तिको उज्यालो, टीभी, आइप्याड, वा मोबाइल फोनको उज्यालोले पनि मेलाटोनिन उत्पादनमा गहिरो असर पुर्याउछ । फलस्वरूप निन्द्रा आउन समय लाग्छ । त्यसैले सुत्नु भन्दा केहि समय अघि मोबाइल/टीभी न हेर्नु भनिएको हो । त्यसैले बैज्ञानिक अनुसन्धानको आधारमा सुत्ने कोठामा बत्तिको उज्यालो वा गल्लीको प्रकाश वा सडक बत्तीबाट छिर्ने प्रकाशमा सुत्नु भन्दा अर्ध्यारो कोठामा सुत्नु धेरै राम्रो मानिन्छ । निन्द्रा मानिसको स्वास्थ्यको लागि अपरिहार्य हुन्छ । निन्द्रा लागेको बखत नै हाम्रो शरीरमा नया कोशिकाहरूको निर्माण हुन्छ, शरीरले आराम पाउछ र भोलीको लागि शरीरले स्फूर्ति र ताजगी पाउछ ।

**अँध्यारो कोठामा सुत्दा हुने फाइदाहरू**

- मेलाटोनिनको बढी उत्पादन, फलस्वरूप मीठो र गहिरो निन्द्रा ।
- उज्यालो कोठामा सुत्नेको तुलनामा कम ब्लड सुगर, कम मोटापापन र कम ब्लड प्रेसर
- तनाव हटाउने हार्मोनको बढी उत्पादन, फलस्वरूप बिहान उठदा रमाइलो अनुभूति हुने
- मुटुको चाल बढी नियमित हुने
- दिमागमा जम्मा भएका न चाहिदो मेमोरी मेटिने र दिमाग तरोताजा हुने
- रोगसित लडने क्षमतामा वृद्धि हुने

युके बायोबैन्कको उक्त अध्ययन अनुसार अँध्यारो कोठामा सुत्ने भन्दा उज्यालो कोठामा सुत्ने मानिसमा हार्ट फेलिअर १.५६ प्रतिशतले बढी भएको पाइयो। त्यस्तै, हार्टअटाक १.४७%, हाट्बर्लक १.३२% एट्रियल फिब्रिलेशन १.३२% र स्ट्रोक १.२८% बढी भएको पुष्टी भयो ।

संक्षेपमा भन्नु पर्दा, उज्यालोमा सुत्ने भन्दा अँध्यारो कोठामा सुत्नेहरू, तुलनात्मक रूपमा कुनैपनि रोग लागेमा पनि, बढी बाँचेको अध्ययनले देखाएको छ ।

अब भन्नुस, तपाइँ उज्यालो कोठामा सुत्नुहुने कि अर्ध्यारोमा ?



# मधुमेहका बिरामीहरूको ल्याब रिपोर्ट कस्तो हुनु पर्दछ ?



डा. तारा कोइराला

मधुमेह, थाइरोइड तथा हार्मोन रोग बिशेषज्ञ

मधुमेहको उपचार गरी रहेका र औषधि खाइ रहेका प्रायः जसो बिरामीहरूले ल्याब परिक्षणको रिपोर्ट डाक्टरलाई देखाउँदा ठीकै छ भनि भन्दा रोगीलाई चित्त बुझ्दैन । कारण, रिपोर्टमा कतिपय नतिजा उसले चाहिने भन्दा माथि वा तल भै रहेको देख्दछ अनि भ्रममा पर्दछ । यस बारे थोरै स्पष्टीकरण दिनु उचित होला भन्ठान्छु । खासगरीकन, मधुमेहका बिरामीहरूले निम्न अनुसार बुझ्नुहुन जरुरी छ ।

## रगतको रिपोर्ट

यदि तपाईंले मधुमेहको औषधि खाइ राख्नु भएको छ भने, अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएशनको गाइडलाइन

अनुसार, खालि पेटमा तपाईंको ग्लुकोजको मात्रा १३० मिलिग्राम/डेसिलिटर भएमा यसलाई सन्तोषजनक मानिन्छ । खाना खाइसके पश्चात दुई घण्टा पछि यसको मात्रा १८० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा कम छ भने यसलाई ठीक मानिन्छ । HbA1C को हकमा ७ प्रतिशत भन्दा तल छ भने मधुमेह सन्तुलनमा छ भनि बुझ्नु पर्दछ ।

## कोलेस्टरोलको रिपोर्ट

यदि तपाईंले कोलेस्टरोलको औषधि खाइ राख्नु भएको छ भने तपाईंको टोटल कोलेस्टरोल (Total Colestorol) २०० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा माथि



रहेको भए यसलाई राम्रो मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा औषधिको मात्रा बढाउन वा औषधि बदल्नु डाक्टर सित सल्लाह गर्नु होला । यो १८० मिलिलिटर/डेसिलिटर भन्दा कम राख्नु पर्दछ । तर यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने LDL मा ध्यान दिनु जरुरी छ । यसको मात्रा १०० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा कम राख्नु पर्दछ । मधुमेहको साथै यदि तपाईंलाई उच्चरक्तचापको पनि समस्या छ भने ६० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा तल राख्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंलाई हार्टअटाक वा स्ट्रोक पहिले भै सकेको छ भने LDL ५५ मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा कम राख्नु पर्ने हुन्छ । अब ट्रिग्लिसराइडको बारेमा केहि कुरा गरौं । यसमा धेरै डराउनु पर्दैन । यसको मात्रा रगतमा २०० को वरिपरि छ भने न आत्तिनु होस् । यो विभिन्न जात जाती र खान पानमा कम बेसी भएको पाइएको छ । तर १५० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा कम छ भने भन्नु राम्रो ।

### मृगौला जाँचको रिपोर्ट

मधुमेह तथा ब्लोडप्रेसरका बिरामीहरूले मृगौलाको जाँच (Kidney Function Test) बरोबर गरि राख्नु पर्दछ । किनभने यी दुवै मृगौला बिगार्ने प्रमुख रोगहरू हुन् । क्रियाटिनिन (Creatinine) को एक जाँचले मात्र मृगौलाको स्थितीलाई बताउँछ । रगतमा यसको मात्रा ०.४ देखि १.४ मिलिग्राम/डेसिलिटर सम्म राम्रो मानिन्छ । १.४ भन्दा बढी भएमा मृगौलाको रगतमा भएको बिकार छान्ने प्रक्रिया कमजोर हुन थालेको अनुमान गरिन्छ । तर क्रियाटिनिन विभिन्न कारणहरूले घट-बढ भै रहेको हुन्छ । त्यसकारण, eGFR (Estimated Glumero Filtration Rate) को जाँच गराउन सल्लाह दिइन्छ जसले मृगौलाको रगत छान्ने क्षमता वास्तविकरूपमा देखाउँछ । यदि यसको मात्रा ९० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा बढी छ भने तपाईंको मृगौलाले राम्रो काम गरी रहेको भन्ने थाहा हुन्छ । तर यदि यो ६० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा कम भयो भने तपाईं सतर्क हुनु जरुरी छ र यथा शिघ्र नेफ्रोलोजिस्ट सित परामर्श गर्न सल्लाह दिन्छु ।

### कलेजो जाँचको रिपोर्ट

कलेजो शरीरको एउटा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अंग हो । कलेजो स्वस्थ रहेको वा नरहेको भन्ने जानकारी SGPT/SGOT को रिपोर्टले देखाउछ । यी दुबैको मात्रा रगतमा ४० भन्दा कम भएको राम्रो मानिन्छ । यदि ४० भन्दा बढी भएको खण्डमा कलेजोमा बोसो जम्मा भएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

### पेशाबको रिपोर्ट

पेशाबको नियमित जाँचले पेशाबबाट प्रोटीन वा चिनीको निष्काशन भै रहेको छ वा छैन भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ। यी जाँचहरू बाहेक युरिन माइक्रो अल्बुमिन UUrine Microalbumin को जाँच गराउनु पनि आवश्यक छ । यसको मात्रा ३० मिलिग्राम/डेसिलिटर भन्दा कम हुनु पर्दछ । बढी भएमा भविष्यमा मृगौला बिग्रिने सम्भावना हुन्छ ।

माथिका यति जाँचहरू गराउनु भएको खण्डमा तपाईंको स्वास्थ्य हाल के अवस्थामा छ भनि यकिन गर्न डाक्टरलाई सहयोग हुन्छ ।

(डा. कोइरालाको पोड्कास्ट चैनलबाट साभार)

## के तपाईंलाई थाहा छ?



२ केरा खाँदा ९० मिनेट कडा अभ्यास गर्न पुग्ने शक्ति मिल्छ।



बिहान उठ्न कफीभन्दा स्याउले धेरै मद्दत गर्छ।



सल्लाहअति काँक्रो खाँदा बिहान ताजा भइन्छ र टाउको दुख्दैन।



३ गाजरले ३ माइल हिंड्ने शक्ति दिन्छ। पहिले यसलाई औषधिको रूपमा उब्जाइन्थ्यो।

## हृदयघात हो कि होइन अलमल गर्दा जान्छ ज्यान



डा. राजेन्द्र कोजु

बरिष्ठ कार्डियोलोजिष्ट, धुलिखेल अस्पताल

पहिलो पटक इन्डोनेसियाको पर्यटकीय सहर बाली पुगे । पुगेकै वेलुकी कार्यक्रम थियो । बस्ने पनि त्यहीं व्यवस्था गरिएको थियो । समुद्री किनारको पर्यटकीय स्थल हेर्दै मनमोहक थियो । बेलुकी समुद्री तटमा खुब हिँडियो । दुईदिने एउटा कार्यक्रममा सहभागी हुन म वाली पुगेको थिएँ । “हृदयघात हुँदा तुरुन्तै एन्जियोप्लास्टी” का बारेमा आ-आफ्नो अनुभव, नयाँ उपलब्धि, समस्या समाधानका उपायबारे त्यहाँ छलफल थियो । कार्यक्रममा एसियाबाट जापान, सिंगापुरदेखि बंगलादेश र नेपालसम्मका प्रतिनिधि जम्मा भएका थियो । कोरिया, थाइल्यान्ड, चीन र मलेसियाबाट पनि प्रतिनिधिहरू आएका थिए ।

एसियामा यस्तो कार्यक्रम हुनु पक्कै पनि खुसीको कुरा थियो । धेरैजसो चिकित्सा क्षेत्रको वस्तुस्थितको तथ्याङ्क, उपलब्धि, चुनौती आदि पश्चिमी देशको मात्र पढ्ने र छलफल गर्ने गरिन्छ । तर, कहिलेकाही उताका सबै कुरा हाम्रो पूर्वीय समाजमा ट्याक्कै मिल्दैनन् । वंशाणु, हावापानी, रहनसहन, शारीरिक बनावट, खानपान धेरै कुराले शारीरिक समस्यामा पनि उल्लेखनीय असर पारेको हुन्छ । तसर्थ, हाम्रै पूर्वीय समाजको मात्र छलफल गर्नु अति आवश्यक छ । एक जना इन्डोनेसियाका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञले वाली, जकार्ताभन्दा टाढाको अस्पतालमा एन्जियोप्लास्टी गर्दाको अनुभव सुनाए । जुन ज्यादै महत्त्वपूर्ण पनि लाग्यो ।

एक जना ६० वर्ष नाघेका पुरुष छातीको पीडा भएर

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पुगेका रहेछन् । जाँचपडतालपछि मुटुको समस्या भएको शंका गरेर माथिल्लो अस्पतालमा पठाइयो । अर्को अस्पतालमा हृदयघातको पक्का गरेपछि केही आवश्यक उपचार गरेर हृदयघातको विशेष उपचार हुन सक्ने अस्पताल भनी उनी कार्यरत अस्पतालमा पठाइएको रहेछ । उनलाई छातीको पीडा तुरुन्तै सुरु भएको १२ घण्टाभन्दा धेरै भइसकेको थियो । तैपनि, एन्जियोग्राम गरेर हेरे, मुटुलाई रक्तसञ्चार गर्ने एउटा धमनी पूरै बन्द थियो । एन्जियोप्लास्टी गरेर खोलिदिए । राम्रो भयो । यही छातीको पीडा पश्चिमी राष्ट्रमा भए केही घण्टामै उपचार सम्भव हुन सक्थ्यो । जापान, सिंगापुरमा पनि छिट्टै सम्भव छ । हाम्रोमा भने ज्यादै ढिलो हुन्छ ।

उनका कुरा सुन्दै गर्दा म सम्झिँदै थिएँ - हाम्रा अस्पतालमा आउने हृदयघातका विरामी पनि त समय लगाएरै आउँछन् । भौगोलिक बनावट, बाटोघाटोको असुविधा, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं अस्पतालको सुविधाको स्तर आदि इत्यादि सबै कारणले ढिलो उपचार भइरहेको छ । त्यसमाथि अभ्रै छातीको पीडा हृदयघातले होला र भन्ने शंका उपशंकामा अलमल र जनचेतनाको अभाव पनि छ । त्यसका साथसाथै हृदयरोगबारेको जागरणले पछिल्लो समय हाम्रा अस्पतालमा आइपुग्नेको संख्या पनि उल्लेखनीय रूपमा बढ्नुका साथै छिट्टै ल्याइपुऱ्याउन पनि थालिएको छ । उपचार निकै राम्रो हुँदै गएको छ । मैले पनि त्यहाँ आफ्नो अनुभव सुनाएँ, केही प्रश्नका साथ सुझाव पनि दिए । यहाँनिर बुझनुपर्ने कुरा के छ भने हृदयघात भएको

अवस्थामा जति सक्दो छिट्टो उपचार सुरु गर्नुपर्छ । एन्जियोप्लास्टी त दुई घण्टाभित्र गर्न पाए अति उत्तम, ६ घण्टाभित्र गर्न पाए पनि उत्तम, १२ घण्टाभित्र गर्न पाए पनि फाइदाजनक नै हुन सक्छ । धेरैजसो हृदयाघातमा तुरुन्तै एन्जियोप्लास्टी गर्दा मृत्युबाट बचाउनुका साथै अरू थुप्रै जटिलताबाट पनि बचाउन सकिन्छ ।

हृदयाघातका विरामीको हरेक आधा घण्टा ढिलो उपचारले एक वर्षको आयु घटाउँदै लाने तथ्याङ्कले देखाउँछन् । भन्नुको मतलब हृदयाघात भएको आधी घण्टा ढिलो उपचार गर्दाभन्दा आधी घण्टा छिटो उपचार गर्न पाउँदा एक वर्ष बढी बाँचेको पाइन्छ । हृदय चिकित्सामा भनाइ नै छ - मिनेट भनेकै मांसपेशी हो । यानि कि हृदयाघात भएका व्यक्तिको हरेक मिनेटमा मुटुको मांसपेशी मर्दै जाने प्रक्रिया निरन्तर हुन्छ । जति सक्दो छिटो उपचारले यो प्रक्रिया रोकेर मुटुको मांसपेशीलाई बचाउन सकिन्छ । त्यसैले समयमै हृदयाघात थाहा पाएर छिटो उपचार गर्न सक्थौ भने मांसपेशी, मुटु र मानवलाई नै बचाई राम्रो गर्न सकिन्छ । जति ढिलो भयो, त्यति नै जोखिम, जटिलता बढ्दै मृत्युको मुखसम्म पुग्न सकिन्छ ।

मैले ती प्रस्तुतकर्तालाई सोधे- तपाईंको विरामीले अति आवश्यक रगत पातलो गर्नेलगायत औषधि नियमित सेवन गरेको कसरी पक्का गर्नु हुन्छ, त ? ग्रामीण भेगको व्यक्तिमा हृदयाघात हुँदा उसले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमै फलोअप गर्ने बताए । सो व्यक्ति नियमित उनैकोमा आउने-नआउने पक्का नभएको पनि उनले स्वीकार गरे । एकदम महत्त्वपूर्ण कुरा एन्जियोप्लास्टी गरिसकेका व्यक्तिले हृदयरोग विशेषज्ञले दिएको कुनै पनि औषधि आफूखुसी रोक्न मिल्दैन । यसले खोलिसकेको रक्तनली पुनः बन्द हुन सक्छ ।

एन्जियोप्लास्टी गर्दा राखिएको स्टेन्ट (जाली) फेरि बन्द नहोस् भनेर दुई थरीको रगत पातलो हुने औषधि दिइन्छ- एक वर्षका लागि । एक वर्षपछि एउटा घटाइन्छ, अर्को निरन्तर खाइरहनुपर्छ । कथंकथाचित

रक्तस्राव हुने साइडइफेक्ट देखियो भने तुरुन्तै मुटुरोग विशेषज्ञलाई देखाइहाल्नुपर्छ । यसका साथै चिल्लो घट्टने, प्रेसर घट्टने लगायत अरू थुप्रै औषधि पनि निरन्तर खाइराख्नुपर्छ । यस्तै अरू विभिन्न प्रकारको उपचार पद्धति नयाँ आविष्कार, हुन सक्ने जोखिम न्यूनीकरण आदि विषयमा इन्दोनेसियामा गहन छलफल भए । विकसित राष्ट्रहरूमा उपलब्ध उपकरण तथा पद्धति हाम्रो देशमा अभै आइपुगिसकेका छैनन् । हाम्रो आर्थिक अवस्थाले पनि ती ल्याउन सकेका छैन होला । हामीकहाँ स्वास्थ्य क्षेत्रमा खर्च गर्ने क्षमता पनि अभै न्यून नै छ । तथापि, सीप र ज्ञान भएको दक्ष चिकित्सकले आफ्नो लगनले कार्य गरिराखेकाले हामीकहाँ पनि मुटु स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय स्तरीयता भने कायम भएको छ ।

संकलन : पूर्णमान चित्रकार



## वायु प्रदूषण र मुटुरोग



डा. युवराज लिम्बू

बरिष्ठ कार्डियोलोजिष्ट, शहीद गंगालाल अस्पताल

वायु प्रदूषणको श्रोत र मुटु र रक्तनलीमा यसको असर अव्यवस्थित शहरीकरण, बढ्दो सवारी साधनहरूको वृद्धि, उद्योग कल कारखानाहरूको निर्माण, फोहर जन्म वस्तुहरूको उचित व्यवस्थापन नहुनु, कृषि प्रयोजन साथै खुला ठाउँहरूमा फोहर मैला जलाउँदा निस्कने धुँवा आदि मानव सृजित वायु प्रदूषणका श्रोतहरू हुन्। यसको साथ साथै प्राकृतिक रूपमा हुने धुलोका कणहरू बोकेको हुरी बतास, ज्वालामुखी बिस्फोटन साथै वनजंगलमा हुने आगलागीहरू पनि वायु प्रदूषणका श्रोतहरू हुन्। आज विश्व वायु प्रदूषणको असर बढ्दो छ र विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को प्रतिवेदन अनुसार प्रत्येक वर्ष करिब सत्तरी लाख भन्दा बढी मानिसको मृत्यु वायु प्रदूषणको कारणले हुने गर्दछ जस मध्ये दक्षिण पूर्वी एशिया र पश्चिम प्यासिफिक क्षेत्रमा मात्रै आधि बढी, अर्थात् चालिस लाख भन्दा बढीको मृत्यु हुने गर्दछ। समग्रमा भन्नु पर्दा वायु प्रदूषणको कारण हुने मानव मृत्युदर सम्पूर्ण मानव मृत्युदरको १२% भन्दा बढी छ। वायु प्रदूषणबाट हुने मानव मृत्युको कारणहरू मध्ये लगभग ६०% कारण चाहिँ मुटु र रक्तनली सम्बन्धि बिमारी हो। मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धि रोग आफैमा सबै भन्दा अग्र पंक्तिमा रहेको मानव मृत्युको कारण हो, जसबाट मात्र प्रति वर्ष सम्पूर्ण मानव मृत्यु हुने संख्याहरू मध्ये भन्डै एक तिहाई अर्थात् लगभग ३२% मानिसको मृत्यु हुने गर्दछ।

प्रति वर्ष संसार भरि दशौं लाख मानिसहरूको मृत्यु वायु प्रदूषणको कारण हुने मुटु रोगले हुने गर्दछ। करिब ८०% वायु प्रदूषणबाट हुने मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धि बिमारीमा कोरोनारी मुटुको रोग र पक्षाघात पर्दछन्। केहि

घण्टा वा केहि दिनको छोटो समयको वायु प्रदूषणको असरले पनि रोगमा प्रभाव पार्न सक्तछ। यसबाट मुटुको चालमा गडबड हुने, हार्ट फेलिअरको अवस्था भन खराब हुने साथै हृदयघात र पक्षाघात समेत हुन सक्तछ। दीर्घकालिन वायु प्रदूषणको कारण रक्तचाममा वृद्धि हुन सक्तछ र उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्दछ। वायु प्रदूषणको कारण मुटु प्रत्यारोपण गरेका बिरामीहरूमा मृत्यु दर बढ्ने कुरा अध्ययनहरूले पुष्टी गरेको छ।

बिशेष गरेर वायुमा हुने आँखाले देख्न नसकिने सुक्ष्म कण जसलाई पार्टिक्युलेट म्याटर (Particulate matter, PM 2.5) भनिन्छ जसको आकार अर्थात् एअर डोडनामिक डाइयामिटर (Aerodynamic diameter 2.5) माइक्रोग्राम भन्दा कम हुन्छ, जुन मुटु तथा रक्तनली स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ। सवारी साधनबाट हुने प्रदूषण, उद्योग कल कारखानाबाट हुने प्रदूषण, खुला रूपमा रूपमा फोहर मैला जलाउने प्रक्रिया, जंगलमा हुने आगलागी साथै पावर प्लान्टहरूबाट हुने उत्सर्जन (Emission) आदि PM 2.5 का मुख्य श्रोतहरू हुन्। यसको साथ साथै घरायसी प्रयोजनको लागि मट्टीतेल, दाउरा वा कोइलाको प्रयोग साथै धुम्रपान आदि पनि PM 2.5 का श्रोतहरू हुन्। हावाको बहन स्थिर वा कम हुँदा, हावा सँगै बहेर जान नपाउने भएकोले कुनै निश्चित ठाउँको वायुमा PM 2.5 को मात्रा बढी भएर जाने हुन सक्तछ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्ड अनुसार हावामा PM 2.5 को मात्रा सरदर १० माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर भन्दा कम र २४ घण्टाको सरदर २५ माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर भन्दा कम हुनु पर्दछ। सन् २०१२ मा नेपाल

सरकारले तोकेको मापदण्ड अनुसार हावामा PM 2.5 को मात्रा ४० माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर भन्दा बढी हुनु हुँदैन। एक अध्ययन अनुसार काठमाडौंको वायुमा PM 2.5 को मात्रा निर्धारित मापदण्डको दुई गुणा भन्दा बढी अर्थात् ८० माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर भन्दा बढी छ।

स्वास प्रस्वासको माध्यमबाट पार्टीक्युलेट म्याटर सिधै फोक्सोमा पुग्दछ र यो फोक्सोमा प्रवेश गरे पछि फोक्सोमा हुने सुजन (Inflammation) को कारण अक्सिडेटिव स्ट्रेसमा (Oxidative stress) वृद्धि हुन्छ। यसरी वायु प्रदुषणको कारण उत्पन्न सुजन र अक्सिडेटिव स्ट्रेसको कारण स्वास्थ्य मुटु तथा रक्तनलीहरूमा नकारात्मक असर पर्दछ। रक्तनलीहरूमा रगत जम्ने प्रक्रिया सक्रिय (Hypercoagulability) हुन थाल्दछ जसको कारण रक्तनली बन्द हुन सक्तछ, फलस्वरूप मुटुरको रक्तनली बन्द भयो भने हृदयघात हुन सक्तछ र मष्तिष्कको रक्तनली बन्द भयो भने मस्तिष्कघात हुन सक्तछ। यसको साथै वायु प्रदुषणको कारण रक्तनलीहरू खुम्चने र फैलने प्रक्रियामा पनि असर पर्ने (Autonomic imbalance) हुनाले रक्तचापमा पनि वृद्धि हुन सक्तछ र उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्न जान्छ। वायु प्रदुषणकै कारण मुटुको चालमा पनि अनियमितता हुन सक्तछ। दीर्घकालिन रुपमा वायु प्रदुषणको असरले मुटुको रक्तनलीहरूमा कोलेस्टेरोल जम्ने प्रक्रिया (Atherosclerosis) तिब्र हुन पुग्दछ जसको कारण कोरोनरी मुटुरोग र हार्ट एट्याकको सम्भावना बढ्दछ।

### जोगिने उपायहरू

मुटु तथा रक्तनलीलाई स्वास्थ्य राख्न वायु प्रदुषणबाट

जोगिन अति आवश्यक छ। आवाशीय घर, कोठा वा अफिसको प्रदुषण र वाह्य वातावरणीय वायु प्रदुषण दुवै स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ। घर र कोठा वा अफिस भित्रको वायु प्रदुषण कम गर्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ; धुम्रपान नगर्ने, कोठामा उपयुक्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था गर्ने, दाउरा, मट्टीतेल र मैन बत्तीको प्रयोग नगर्ने, सरसफाईमा ध्यान दिने र कोठा भित्र सर सामानहरू ठिक ठिक ठाउँमा राख्ने। साथै जुत्ता चप्पलहरू कोठा बाहिर राख्ने, सक्दो रुपमा धुलो जम्ने कार्पेटको प्रयोग नगर्ने, परफ्युम र एअर फ्रेशरहरू कम प्रयोग गर्ने, घर सफा गर्ने केमिकल प्रयोग गर्दा ध्यान दिने, कोठाहरू भित्र फंगसहरू वृद्धि हुन नदिन कोठाहरू सुक्खा राख्ने र विकिरण पैदा गर्ने उपकरणहरू सकभर प्रयोग नगर्ने। यसको साथसाथै हानिकारक वातावरणीय प्रदुषणबाट बच्न वातावरणमा रहेको वायु प्रदुषणको मात्रा बारे जानकार रहनु पर्दछ साथै नियमित व्यायाम गर्दा वा हिँडडुल गर्दा बढी वातावरणीय प्रदुषण हुने ठाउँहरू जस्तै : बढी सवारी साधनहरू गुड्ने ठाउँ, उद्योग कल कारखानाको नजिक आदि बाट टाढा रहने। वायु प्रदुषण बढी भएको समयमा व्यायाम गर्न घर बाहिर ननिस्कने। संभव भए पैदल हिड्ने र साइकलको प्रयोग वा सार्वजनिक सवारी साधनको प्रयोग गर्ने, फेस मास्कको प्रयोगले पनि केहि हद सम्म वायु प्रदुषणबाट बच्न मद्दत गर्दछ। स्वस्थ र सन्तुलित खानपिनले शरीरमा प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्दछ र वायु प्रदुषणबाट स्वास्थ्यमा हुने हानिकारक असरबाट बच्न धेरै मद्दत पुग्दछ।



## हृदयघातको तथ्य



डा. प्रेम राज बैद्य  
कार्डियो- भास्कुलर सर्जन

हृदयघात हुनु भनेको मुटुको धमनीमा सत-प्रतिशत अबरोध उत्पन्न भै मुटुमा रक्त संचार बन्दहुनु हो। ७०% देखि ९९% सम्म अबरोध हुँदा पनि हृदयघात हुँदैन। यो बेला हृदयघातमा देखिने केही साधारण लक्षणहरू मात्र देखा पर्न सक्छन्। जस्तो कि, साधारण व्ययाममा पनि छाती भारी हुने, बाँया हात र च्यापूमा मन्द दुखे जस्तो अनुभव हुने, आदि। तर आराम गरे पछि यस्तो दुखाइ कम भएर जान्छ। यसलाई एञ्जाइना (ANGINA) भनिन्छ। तर देब्रे मुख्य धमनीमा अबरोध आएको खण्डमा पहिलो हृदयघातमा नै मृत्यु हुन सक्छ भने तिनवटा धमनीहरू मध्ये देब्रे माथिल्लो तल जाने धमनीमा अबरोध भए पनि मृत्यु हुन सक्छ। यदि दायँबाट रक्त संचालन छैन भने सानो-सानो धमनीहरूमा अबरोध हुँदा भने कहिले

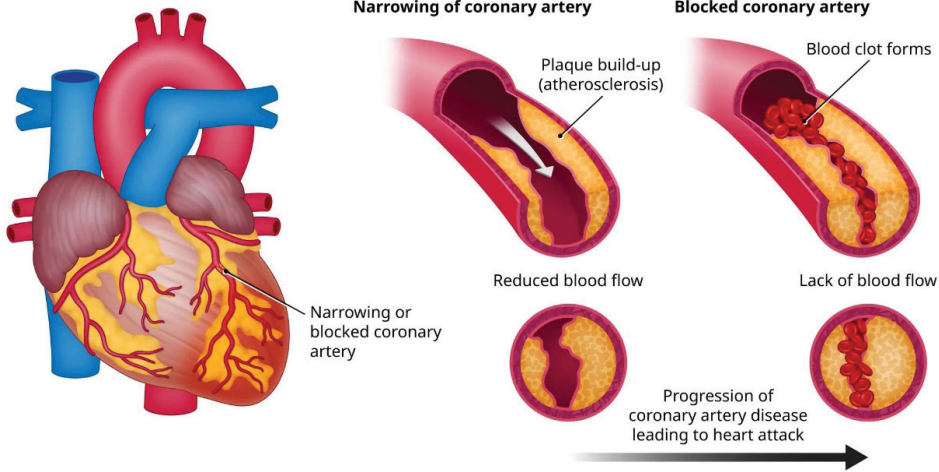
काँही रोगीलाई थाहा नै न हुनु सक्छ।

हृदयघात भएकाहरू मध्ये ९०% मानिसहरूमा तल उल्लेखित कारक तत्वहरू मध्ये कमिमा एउटा भएकै हुनु पर्दछ भनि विभिन्न अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन्।

- १) उच्च रक्तचाप
- २) उच्च खराब कोलेस्टरोल र कम असल कोलेस्टरोल। अर्थात, धेरै र कम
- ३) मधुमेह
- ४) अत्यधिक धुम्रपान

उच्चरक्तचापले गर्दा धमनीको भित्री भाग च्यात्तिन

### Myocardial Infarction



© IHH Healthcare Singapore

गएमा रगतमा भएको प्लेटिलेट्स जम्मा भएर रगतको थ्रेग्रा बन्दछ र अचानक सत-प्रतिशत अवरोध उत्पन्न हुन्छ र हृदयघात हुन जान्छ । मधुमेहले धमनीहरूको तन्किने शक्ति कम गरी रक्तचाप बढाउँछ र हृदयघात गर्न सहयोग पुर्याउँछ । त्यसर्थ हृदयघातबाट बच्नको लागि, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, खराब कोलेस्टरोल र मानसिक तनावलाई समयमा नै नियन्त्रण गर्नु पर्दछ। धुम्रपान निषेध गर्नु पर्दछ । मोटापनलाई घटाउनु पर्दछ र खान-पान र व्यायाममा ध्यान दिनु पर्दछ ।

नियन्त्रण गर्न नसकिने केही तत्त्वहरू पनि छन् जस्तो कि, जति उमेर बढ्दै जान्छ हृदयघातको खतरा पनि बढ्दै जान्छ । पुरुषहरूलाई महिलाको दाँजोमा हृदयघातको सम्भावना बढी हुन्छ । हृदयघात बंशानुगत कारणले पनि हुन सक्छ । दक्षिण-पूर्व एसियामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको शारीरिक बनावट पश्चिमा मुलुकहरूका मानिसहरूको दाँजोमा सानो होंचो हुने भएकोले उनीहरूको मुटुको धमनीहरू पनि साना हुन्छन । त्यसकारण हृदयघातको सम्भावना अलि बढी हुन्छ । सबैभन्दा मूलमन्त्र भनेको राम्रो जीवन शैली हो । ट्रांसफ्याटको कम सेवन अर्को मूलमन्त्र हो ।

राम्रो जीवन शैली भन्दा निम्नलिखित कुराहरूलाई जनाउँछ :-

- १) राम्रो स्वस्थकर खानेकुरा खाने । मौसमी फलफूल तथा हरियो तरकारीहरूको नियमित सेवन गर्ने ।
- २) सकभर मदिरा सेवन न गर्ने । तैयारी जूस र इनर्जी ड्रिंक्सको सेवन न गर्ने ।
- ३) नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने। घर बाहिर घुमफिर गरी रहने ।
- ४) मानसिक तनावलाई नियन्त्रणमा राख्ने । अग्रगामी सोंच राख्ने
- ५) उच्चरक्तचाप, मधुमेह, मोटोपना र खराब कोलोस्टेरोललाई नियन्त्रणमा राख्ने ।
- ६) धुम्रपान गर्दै न गर्ने ।

मुटु हाम्रो शरीरको अति आवश्यक अंग हो। यसले शरीरभरी अक्सिजन युक्त रक्त संचालन गरी शरीरका प्रत्येक अंगलाई बचाई राखेको हुन्छ ।

*त्यसैले मुटुलाई धडकिन दिउँ र यसलाई माया गरौँ*

## हेल्थटिप्स:

### मुटु बचाउने ५ सुत्रहरू

हृदयघातबाट बच्नको लागि वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ प्रा.डा. भगवान कोइरालाका ५ सुत्रहरू :-

१. तौल र रक्तचाप नियन्त्रण गरौँ ।
२. सुगर नियन्त्रण गरौँ या हुनै नदियौँ अथवा खतरामा छ भने त्यसलाई कम गर्न फास्टिडका फाइदा अपनाऔँ । या डायविटिजका चिकित्सकले भने जस्तो गरौँ ।
३. कोलेस्ट्रॉलको मात्रा ठेगानमा राखौँ । त्यसलाई पनि घटाउन शरीरको तौल नियन्त्रण गरौँ र खाना पनि नियन्त्रण गरौँ ।

४. स्ट्रेसलाई व्यवस्थापन गरौँ । त्यसका लागि ध्यान, व्यायाम र खेलकुद मध्ये कम्तिमा एउटालाई प्राथमिकता दिने गरौँ ।

५. दैनिक ४५ मिनेट छिटो छिटो हिंड्ने या ३०-३५ मिनेट दौडिने, जगिड गर्ने अथवा पसिना निकाल्ने काम गरौँ ।

तौल नियन्त्रण सबै मुटुरोगबाट बच्ने उपाय हो । यसमा फास्टिडको पनि भुमिका बढि देखियो भन्ने थप जानकारी आएको छ । यी सबै हामीले भन्दै आएका कुरा हुन् । अब व्यवहारमा उतार्न पच्यो र यो वा त्यो बहानामा घरमा बस्ने अनि सिरक ओढेर सुत्ने गर्न भएन ।

## मोर्निंग वाकले राष्ट्रिय सम्मान

५१ वर्षको उमेरमा दीर्घ रोगले च्यापे पछि चिकित्सकले नर्वेका एर्लेण्ड बोर भन्ने मानिसलाई बिहान-बिहान मोर्निंग वाक गर्न सुभाए । बिना कारण के हिडनु ? स्वास्थ्यको लागि मात्र किन हिडनु ? बरु हिडदा-हिडदै केही गर्न पाए अझ गजब हुन्थ्यो भन्ने बिचार उसलाई आयो। यही सोचेर एर्लेण्डले एउटा “मेटल डिटेक्टर” खरीद गरे । उनको विश्वास थियो हिडदा हिड्दै मेटल डिटेक्टरको मदतले कसैले लुकाएका धन सम्पत्ति कसो फेला न पारिएला ।



यसपछि प्रत्येक बिहान मोर्निंग वाकमा निस्कन्थे र मेटल डिटेक्टरले विभिन्न ठाउँहरूमा केही भेटछाँकि भनि हेर्दै डुल्न थाले । एक वर्ष बित्यो तर उसले केही पनि मूल्यवान धातु फेला पार्न सकेन । तर वर्षदिनको नियमित हिडाइले उसको स्वास्थ्यमा सुधार हुन थाल्यो अनि उ आफुलाई स्वस्थ भै रहेको महसूस गर्न थाल्यो । खैर, धातु फेला न परे पनि स्वास्थ्य त राम्रो भै रहेको छ भनि उ अत्यन्त उत्साहित भयो। पहिले भन्दा थकाइ पनि कम लाग्न थालेकोले अब उ अझ धेरै हिड्न थाले र खेतबारी कुनाकापचामा मेटल डिटेक्टरले निरीक्षण गर्न थाले ।

तर एक दिन अचम्भ भयो । एउटा भाडीमा उसको मेटल डिटेक्टर पी... पी.... स्वर निकाल्दै बज्न थाल्यो । त्यो ठाउँ खोतल्दै जाँदा उसले तीनवटा सुनका औंठीहरू फेला पारे। त्यति मात्र होइन, १० वटा सुनका कुण्डल र अन्य गहनाहरू पनि फेला पारे । यसरी खेत जंगलमा फेला पर्ने प्रतेक सम्पत्ति नर्वेको कानून अनुसार देशको सम्पत्ति हुन्छ । त्यसैले एर्लेण्डले असल नागरिकको हिसाबले ती सामानहरू देशलाई बुझाइ दिए । ती गहनाहरूको पुरातात्विक जाँच गर्दा यी बस्तुहरू इशापूर्व ५०० वर्ष पहिलेका भएका ठहर भयो । यति पुरानो र दुर्लभ गहना खोजे बापत नर्वे सरकारले उसलाई राष्ट्रिय सम्मान गर्यो । गार्जियन अखबारलाई उनले भनेका छन्, मेरो यस खोजले देशलाई फाइदा भयो नै, व्यक्तिगत रूपमा मेरो रोग पनि निको भयो । तर म रोकिन्न र मेरो मोर्निंग वाकलाई जारी राख्नेछु । किनभने, “एक पन्थ दुई काज”

(द गार्जियन वाट –संकलन: निर्मल प्रधानाङ्ग)

## मानसिक थकान र मुटुरोग

डा. सुभाष पोखरेल

समस्याविहीन मानिस हुँदैनै। विभिन्न किसिमको मानसिक थकान भोग्छ। जागिरको समस्या, गृहिणीको चुनौती, देशको दुर्गीति, पारिवारिक रडाको, आर्थिक चुनौती लगायतका समस्याले व्यक्तिलाई तनाव दिन्छ। मानसिक शिथिलता नै समस्याको कारक हो भने संसारका सबै मानिस मुटुरोगी हुन्थे, तर त्यसो हुँदैन।

अब प्रश्न उठ्छ, के सबै किसिमका “स्ट्रेस” खराब हुन्छन् त? लामो समयदेखि दिमागी थकानका आयामहरूको अध्ययन गरिरहेकी संयुक्त राज्य अमेरिकाको स्ट्यानफोर्ड युनिभर्सिटीकी साइकोलोजीकी प्राध्यापक एलिया क्रमको विचारमा भोक, प्यास, निन्द्रा “स्ट्रेस” पनि प्रकृतिको अनुपम वरदान हो। अन्य पक्षभैँ दिमागी थकानका सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पाटा भएको

आवश्यक संवेदनशीलता ठान्छन्।

न्यु योर्क युनिभर्सिटीमा न्युरोलोजीकी प्राध्यापक एवं “गुड एड्जाएटी” पुस्तककी लेखक डा. बिन्डी सुजुकीको धारणा डा. क्रमको भन्दा कुनै फरक छैन। बेलाबखतको चिन्ता, तनाव, थकानजस्ता मानसिक दबाबले हाम्रो स्वास्थ्य, क्षमता र उत्पादकत्वका लागि ऊर्जा दिन्छ भन्छन् अनुसन्धानकर्ता सुजुकी।

सबै किसिमका थकान खराब हुँदैनन् भन्ने चर्चाकै बिचमा गत महिना मात्र संयुक्त राज्य अमेरिकास्थित मेयो क्लिनिकका अन्वेषणकर्ताहरूले मानसिक चिन्ता र मुटु स्वास्थ्यको अन्तरसम्बन्ध कायम गर्ने एक अनुसन्धान प्रकाशित गरे। चिकित्सक अमिर लरम्यानको नेतृत्वमा गरिएको उक्त अध्ययनले मुटुको व्यथाको कारक हुन



सक्ने “स्ट्रेस” पहिल्याए। मेयो क्लिनिकमा सन् २०१८ देखि २०२३ को बिचमा मुटु जचाउन आएका दुई लाख ८० हजार बिरामीको तथ्याङ्कलाई प्रशोधन गरी हृदय स्वास्थ्यलाई आर्थिक तनावले कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा चित्रण गरेको छ लरम्यानसहितको अनुसन्धान टोलीले। रोगीले उपचारका क्रममा घोषणा गरेका विवरणलाई प्रशोधन गर्दा आफ्नो आर्थिक पक्षसँग चिन्तित व्यक्तिहरूमा मुटुको समस्या उच्च रहेको पाइयो भन्ने उक्त आलेखको निचोड हो। स्ट्रेस बढाउने भिन्न संवेदनशीलतामध्ये किन आर्थिक पक्षले मात्र मुटुको स्वास्थ्यलाई नकारात्मक रूपमा प्रभावित पार्यो त ?

मानव जीवनमा विभिन्न भ्रमेला बेहोर्छ। पारिवारिक कलह, जागिरको तनाव, सामाजिक आवेगलगायतका समस्या केही समयपछि शिथिल हुन्छन्। व्यक्तिले समस्या बिर्सन्छ। तर अन्य भ्रमेलाभन्दा फरक आर्थिक दयनीयताले सधैं पछ्याइरहने भएकाले व्यक्ति संदेव थकानमा हुन्छ। दीर्घकालीन मानसिक चिन्ताका कारण भोक, निद्रालगायतका सबै दैनिकी प्रभावित हुन्छ।

सबै किसिमको घबडाहटले कोर्टिसोल, एड्रिनालिन र नोपिनेफ्रिनजस्ता स्ट्रेस हर्मोनको मात्रा बढ्छ। क्षणिक तनावले पैदा भएका स्ट्रेस हर्मोनहरूको घनत्व परिस्थिति सुधनेबित्तिकै सामान्य बन्छ। तर पैसाको अभावले सिर्जित चिन्ताले व्यक्तिलाई कहिल्यै नछोड्ने भएकाले आर्थिक अभाव अन्य चिन्ताभन्दा फरक हुन्छ भन्छन् जर्ज बासिंगटन विश्वविद्यालयकी प्राध्यापक लिन बेन। आर्थिक पक्ष सुधन लामो समय लाग्ने भएकाले अर्थसँग सम्बन्धित स्ट्रेस हर्मोनहरूको घनत्व शरीरमा लामो समयसम्म उच्च रहन्छ।

कोर्टिसोल, एड्रिनालिन नोपिनेफ्रिनजस्ता स्ट्रेस हर्मोनले कार्डियो भास्कुलर सिस्टमलाई बिस्तारै मक्याउने भएकाले आर्थिक समस्यामा जर्काडिएको मानिसको मुटु युवा अवस्थामै शिथिल हुन्छ, रक्तसञ्चार प्रणालीमा आघात पर्न सक्छ। मानसिक थकानले मुटुरोगलाई हौस्याउने भएकाले चिकित्सकले हृदयरोगीको उपचार गर्दा केवल क्लिनिकल तथ्याङ्कलाई केन्द्रमा राखी रोगको निदान खोज्नुहुँदैन, बरु व्यक्ति कस्तो किसिमको चिन्तामा

जर्काडिएको छ, त्यसको परीक्षण पनि आवश्यक छ भन्ने मेयो क्लिनिकको संहिता मननयोग्य देखियो।

मुटुको उपचार गर्ने क्रममा चिकित्सकले रोगीको आर्थिक तथा सामाजिक परिवेशको पनि मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक देखियो। रोगीको इलाज गर्न केवल ओखती लेख्नुको बदला समस्यासँग जुधेको व्यक्तिलाई चिन्ताबाट टाढा राख्ने उपाय सुझाउनु पनि चिकित्सकीय दायित्व हो। मानसिक थकान व्यवस्थित गर्ने धेरै उपायमध्ये योग, ध्यान, भजनकिर्तन डाक्टरी ओखतीभन्दा प्रभावकारी छन् भन्ने कुरा बिर्सनुहुँदैन। दिमागलाई पुनर्लेखन गरी आर्थिक समस्यालाई सामान्य दिनचर्याका रूपमा लिन सक्ने हो भने रोग आफैँ निको हुन्छ नै। चिन्ता सिर्जित हृदयरोग मानसिक थकानसँगै बिसेक हुने भएकाले वैकल्पिक उपचार लाभप्रद हुन सक्छ।



## उच्च रक्तचापमा औषधिको विकल्प

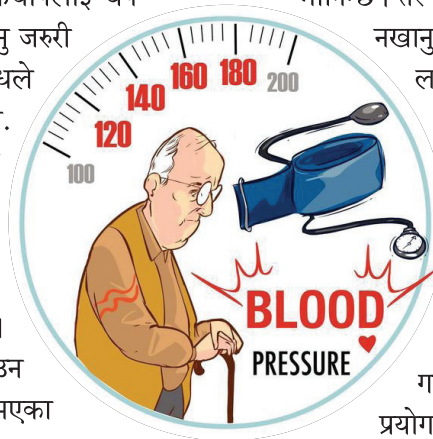


डा. ओम मूर्ति 'अनिल'  
बलिष्ठ मुट्टोयोग विशेषज्ञ

रक्तचाप लाई कम गर्ने औषधी सब भन्दा प्रभावकारी बिधी भए पनि, अरु उपायहरूबाट हुने फाइद लाई नजर अन्दाज गर्न मिल्दैन। औषधी बाहेक अन्य उपायहरूमा जोड दिएर औषधी खानै नपर्ने, सुरु गरिसकेपछि मात्रा घटाउने वा बन्दै गर्ने पनि सम्भावना हुन सक्छ। सामान्य रक्तचाप, उच्च रक्तचाप र औषधिको सेवन गर्ने सबैले यी ५ उपायहरू अवलम्बन गरेमा फाइदा निश्चित हुन्छ।

### १) दैनिक १ घन्टा हिंड्नु

सामान्य व्यक्तिले पनि प्रतिदिन आधा घन्टा (३ किलोमिटर) हिंड्नुपर्छ भने रक्तचापलाई थप नियन्त्रणमा राख्न १ घन्टा हिंड्नु जरूरी हुन्छ। दैनिक प्रशस्त गतिविधिले रक्तचापलाई ५-१० मि.मि. अफ मर्करीसम्म घटाउन मद्दत गर्छ, जुन १-२ चक्की औषधि सेवनको बराबर हुन्छ। रक्तचाप जति बढी छ, उति नै बढी हिंड्नु फाइदाजनक मानिन्छ। गाह्रो व्यायामले रक्तचाप बढाउन सक्छ। रक्तचाप नियन्त्रणमा नभएका व्यक्तिलाई हिंड्नु नै सर्वोत्तम उपाय मानिन्छ। हिंड्दा अलि छिटो-छिटो, स्वाँस्वाँ हुनेगरी र हल्का पसिना आउनेगरी हिंड्नु राम्रो मानिन्छ। विस्तारै हिडेमा पनि फाइदा अवश्य नै हुन्छ। तपाईंले हिडेको प्रत्येक पाइलाले रक्तचापमा सकारात्मक असर गर्ने कुरालाई सम्झी आफ्नो फुर्सदको समयलाई हिंड्नमा सदुपयोग गर्नुपर्छ। हिंड्ने बेलामा शरीरमा उत्पन्न हुने हार्मोन/रसायन आदिले मुटु र रक्तनलीमा सकारात्मक



असर गरेर रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्छ।

### २. स्वस्थ आहारको सेवन

खानामा फलफूल, सागसब्जी, सलाद आदिको प्रयोग बढी गर्नु र चिल्लो/गुलियो र नुनिलो खानाको प्रयोग कम गर्नाले ५ देखि १० मि.मि. अफ मर्करीसम्म रक्तचाप घट्न सक्छ। मासुको प्रयोग कम र माछाको प्रयोग बढी गर्नु र रेसादार खानाको प्रयोग बढी गरेमा रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्छ। खानामा नुनको प्रयोग कम गर्नु रक्तचाप घटाउने प्रभावकारी उपाय मानिन्छ। तर नुनको अत्यन्तै कम प्रयोग गर्नु वा खाँदै नखानु उल्टै हानिकारक हुन सक्छ। जीवनका लागि नुन (सोडियम) अत्यन्तै आवश्यक मानिन्छ। एउटा व्यक्तिको रक्तचाप बढ्ने धेरै कारण हुन सक्छन्, तर नुन मात्रै कम गरेर रक्तचाप नियन्त्रण गर्नु पक्कै बुद्धिमानी होइन। नुनको कम प्रयोग हुनु अनिवार्य हो।

यसका लागि खानामा नुन कम प्रयोग गर्नु, नुन नथप्नु र रेडिमेड खानाहरूको प्रयोग नगर्नु आवश्यक हुन्छ। डब्बामा प्याक गरिएका अधिकांश खानामा नुनको मात्रा बढी हुन्छ। नुनको कम प्रयोगले रक्तचाप नियन्त्रणसँगै मुटुका अन्य समस्याबाट पनि बचाउँछ। कुनै-कुनै खाना नुनिलो नभईकन पनि सोडियम बढी भएको हुन्छ। त्यसैले घरबाहिरको खाना कम खानु र वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक खानामा नुन कम हाली खानु नै सर्वोत्तम उपाय हुन सक्छ।

### ३. मोटोपना घटाउने

मोटो व्यक्तिलाई उच्च रक्तचापको सम्भावना बढी हुन्छ। मोटो व्यक्तिको रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न पनि कठिन हुन्छ। व्यक्तिको तौल र रक्तचापको सिधा सम्बन्ध भएको रिसर्चले पुष्टि गरिसकेको छ। १० किलोग्राम तौल घटाएमा रक्तचाप पनि औसतमा १० मि.मि. अफ मर्करीले घट्छ, जुन २ वटा औषधिको प्रयोग बराबर हुनसक्छ। तपाईंको तौल बढी छ भने चिकित्सकको सल्लाह अनुसार ६ देखि १२ महिनामा ५-१० किलोग्राम वा अहिलेको तौलको १० प्रतिशतले घटाउनु अत्यन्तै उपयोगी हुनसक्छ। २-४ किलोग्राम तौल घटाएमा पनि रक्तचापको राम्रो नियन्त्रण हुनसक्छ। तौल घटाउन कम क्यालोरी भएको खाना खानु र शारीरिक गतिविधि बढी गर्नु जरुरी हुन्छ, जसले फेरि रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्छ।

### ४. मदिरा र चुरोटको सेवनमा रोक

अत्यधिक मदिराको सेवनले रक्तचाप बढाउँछ र यसको नियन्त्रणमा प्रतिकूल असर पार्छ। रक्तचाप र मदिरा सेवनको सिधा सम्बन्ध देखिन्छ। जति बढी मदिरा (जुनसुकै प्रकारको) त्यति नै धेरै रक्तचाप। अर्को डरलाग्दो सम्बन्ध मदिराको सेवन, उच्च रक्तचाप र मास्तिष्कघात (ब्रेन हेमोरेज) बीच देखिन्छ। नेपालमा उच्च रक्तचाप र मदिरा सेवन गर्नेहरूको संख्या बढी छ। रक्तचाप नियन्त्रणमा नभएका व्यक्तिले अत्यधिक मदिराको सेवन गरेमा मास्तिष्कमा रक्तस्रावको खतरा अत्यन्तै बढी हुन्छ। त्यसैले उच्च रक्तचाप भएकाले मदिरा सेवन नगर्नु उचित हुन्छ। नियन्त्रणमा भएकाले पनि कहिलेकाँही मात्रै ५० एम.एल. हिक्स्की, १०० एम.एल. वाइन वा २०० एम.एल. बियरभन्दा बढी प्रयोग गर्न मिल्दैन।

अत्यधिक मदिरा सेवन गर्नेहरूले यसको प्रयोग बन्द गरेमा रक्तचाप घट्छ र औषधिको प्रयोगबाट पनि बच्न सकिन्छ। चुरोटको सेवनले रक्तचाप बढाउँछ, प्रत्येक

खिल्ली चुरोटले १ मि.मि. अफ मर्करी रक्तचाप बढाउँछ। चुरोटको सेवनले रक्तचापको औषधिको प्रभावलाई पनि निस्क्रिय पार्छ। सामान्य व्यक्तिले पनि एउटामात्र भए पनि चुरोटको सेवन गर्न मिल्दैन। उच्च रक्तचाप भएका र औषधि सेवन गर्नेहरूले त भन्नु यथाशीघ्र पूर्णरूपमा चुरोट त्याग्नु बुद्धिमानी हो। अन्यथा कुनै दिन त्यही चुरोट हृदयाघातको कारण बन्न सक्छ। चुरोट/मदिराको सेवन बन्द गर्ने बित्तिकै रक्तचाप नियन्त्रण हुन थाल्छ र औषधीको प्रयोगबाट पनि बच्न सकिन्छ।

### ५. मानसिक तनावमा कमी

आज भोलि प्रायः युवाहरूमा (४० वर्षमुनि) रक्तचाप अचानक बढ्ने गरेको देखिन्छ र यसको सबभन्दा प्रमुख कारण नै मानसिक तनाव मानिएको छ। देशमा व्याप्त राजनीतिक र सामाजिक परिस्थितिले युवाहरूको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पारेको देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा प्रत्येक व्यक्ति, परिवार संस्थाका जिम्मेवार व्यक्तिहरूले तनावको वातावरणलाई न्युन गर्न प्रयासरत हुनुपर्छ। व्यक्तिले सर्वप्रथम आफैबाट सुरुवात गर्नुपर्छ। स्वभाव र काम गर्ने शैलीमा परिवर्तन गर्न जरुरी छ। आफूलाई परिस्थिति अनुकूल बनाउनु जरुरी हुन्छ। रिसलाई कम गर्न सिक्नुपर्छ।

तनाव कम गर्न आफूलाई उपयुक्त हुने तरिका अपनाउन सकिन्छ। तनावको कारणले बढेको रक्तचापका लागि प्रायः औषधि खानु पर्दैन, कहिलेकाहीं छोटो अर्वाधिका लागि औषधि प्रयोग गरे पनि तनाव घटेपछि औषधि पनि बन्द गर्न मिल्छ। उच्च रक्तचाप त कुनै न कुनै दिन हामी सबैलाई हुन्छ नै, उमेरसँग रक्तचाप बढ्नु एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया हो। जीवनशैलीमा आवश्यक परिवर्तन ल्याएमा रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। औषधिको प्रयोग समयमै गरेर, माथि उल्लेखित उपायहरू अपनाएमा औषधिको मात्रा घटाउन सजिलो हुन्छ। पछि रक्तचापमा राम्रो सुधार देखिएमा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि बन्दसमेत गर्न मिल्छ।

## रेशादार तत्व किन खानुपर्छ ?



डा अरुणा उप्रेती

बरिष्ठ पोषणविज्ञ तथा समाजसेवी

हामीलाई पोषण नदिने तर नभई पनि नहुने बस्तु हो खानाको रेशादार तत्व । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन आदिको खतरा भएका व्यक्तिहरू लगायत सबैलाई नै स्वस्थ रहनका लागि रेशादार तत्वको आवश्यकता पर्छ । पेटमा भएका अरबौ असल किटाणुहरूको लागि पनि यसको जरूरत पर्छ । रेशादार तत्व त्यस्तो कार्बोहाइड्रेट हो, जुन शरीरले पचाउन सक्दैन । रेशादार तत्व सम्पूर्ण स्वास्थ्यको लागि आवश्यक छ भन्ने कुरा अनेक वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट प्रमाणित भएको छ । रेशादार तत्व घुलनशिल र अघुलनशिल, अर्थात् पानीमा घुल्ने र नघुल्ने गरी, दुई प्रकारको हुन्छ । प्राय स्वस्थकर खानामा यी दुवै थरिका रेशादार तत्व हुन्छन् । अन्न, दाल, तरकारी, मकै, भटमास आदि सबैमा रेशादार तत्व रहेको हुन्छ । यसका लागि कुनै क्याप्सुल खानु पर्दैन ।

रेशादार तत्वले भरिपूर्ण भएका खाना खाँदा यसले शरीरमा रहेको नराम्रो बोसो हटाउन मद्दत गर्छ । खराब बोसोले मुटु र मधुमेहको जोखिम बढाउँछ । रेशादार तत्व पर्याप्त भएका खाद्य पदार्थहरूमा क्यालोरी कम हुन्छ । त्यसैले शरीरको तौल ठिक राख्न मद्दत गर्छ । रेशादार तत्व भएका भोजनहरू खाएपछि पेट चाँडै भरिन्छ र लामो समयसम्म भोक लाग्दैन । अनि कम खाना खाएपछि तौल कम नै हुन्छ । कम तौल भएपछि मधुमेह र मुटुको समस्या कम हुन्छ । रेशादार तत्व पर्याप्त भएको खानाले शरीरमा विभिन्न किसिमका फाइदा पुऱ्याएको हुन्छ । यस लेखमा खानेकुरामा पाइने रेशादार तत्वले कब्जियतको समस्यामा दिने फाइदाबारे अलि बढी चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

### कब्जियत र रेशादार तत्व

सामान्य स्वस्थ व्यक्तिले हप्तामा ७-१२ चोटीसम्म मल त्याग गर्छ । तर कब्जियत भएको व्यक्तिको यो भन्दा कम पटक दिसा हुन्छ । केही विदेशी विज्ञहरूको भनाइमा चाँहि हप्तामा ३ पटक भन्दा कम मल त्याग गरियो भने मात्र कब्जियत मानिन्छ । दिसा गरिसकेपछि हलुका तथा आनन्दको अनुभव हुन्छ । कब्जियत भएको मानिसको दिसा कहिले पातलो तथा कहिले कडा हुन्छ, तर दिसा निखिदैन । कब्जियत हुँदा पाचन तन्त्र नै प्रभावित हुने भएकाले शौच गर्दा कठिनाइ हुन्छ । दिसा कडा भएका बेला मल त्याग गर्न निकै कठिनाइ हुन्छ । कब्जियतको समस्या हुन नदिनको लागि रेशादार तत्व भएका भोजन अति जरूरत हुन्छ । कब्जियत धेरै रोगको जरो हो । शरीरमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र मधुमेहको समस्या कम गर्नका लागि पनि रेशादार भोजन जरूरत पर्छ । त्यसैले आजकाल मधुमेह भएका व्यक्तिहरूले कोदो, फापर, आलास, सिस्नो जस्ता रेशादार तत्व भएका खानाको खोजी गर्छन् । विभिन्न अध्ययनहरूमा पाइएअनुसार रेशादार तत्व भएका खाना खाने व्यक्तिहरूलाई आन्द्राको क्यान्सर हुने सम्भावना पनि कम हुन्छ ।

प्याकेटबन्द तयारी खानाहरू (जंकफूड) जस्तो: चाउचाउ, मैदाबाट बनेका, पाउरोटी, विस्कुट, चाउमिन, मिठाइहरू, दालमोठ, केक, कुकिजहरू, लेज, कुरकुरे, कुरमुरे, आइसक्रिम आदि खानामा चिनी, नुन बढी हुन्छ । साथै यस्ता खानामा रेशादार तत्व नहुने भएकोले मोटोपन बढाउँछ, कब्जियत पनि गराउँछ । अनि अनेक रोग लाग्छ । शरीरलाई एकदिनमा करिब ३० ग्राम जती

रेशादार तत्त्व चाहिन्छ । हाम्रो दैनिक स्वस्थ खानाबाट यसको सहजै परिपुर्ती गर्न सकिन्छ । रेशादार तत्त्व पर्याप्त भएका खाना आफैमा पनि पौष्टिकताले भरिपूर्ण हुन्छ । उदाहरणको लागि १०० ग्राम मुगको दालमा २४ ग्राम प्रोटीन र भण्डै ९ ग्राम रेशादार तत्त्व पाइन्छ । १०० ग्राम चनाको दालमा भण्डै २२ ग्राम प्रोटीन, ४८ मिली ग्राम क्याल्सियम, १५ ग्राम रेशादार तत्त्व पाइन्छ । १०० ग्राम तिलमा १९ ग्राम प्रोटीन, १६६४ मि.ग्रा क्याल्सियम, र १७ ग्राम रेशादार तत्त्व हुन्छ । तर हामीले उपभोग गर्ने मासु र अण्डामा पौष्टिक तत्त्वहरू भए पनि रेशादार तत्त्व चाहिँ हुँदैन । त्यसैले मासु बढी खाने व्यक्तिलाई कब्जियतको समस्या बढी हुन सक्छ । त्यसकारण यस्ता व्यक्तिलाई मासु कम गरेर तरकारी र फलफूल बढी खान सल्लाह दिइन्छ ।

अनुसन्धान अनुसार रेशादार तत्त्वले भोजन पचाउन मद्दत गर्छ । साथै ठूलो आन्द्रामा रहेका अरबौ असल किटाणुलाई भोजन पनि दिन्छ । यसले गर्दा पेटको स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ । पेट गडबड हुने, दुख्ने, भुसिलो डकार आउने समस्या कम हुन्छ । तराईतिर 'पेट सफा तो हर रोग दफा' अर्थात पेट खलास भयो भने सबै रोग हराउछन् भन्ने चलन नै छ । वास्तविक जीवनमा यो लागु हुन्छ । कब्जियत भएको मान्छेको दैनिक जीवनमा अनेक शारीरिक र मानसिक समस्या हुन्छ । कब्जियत बालबालिकाको लागि पनि समस्या नै हो । नेपालका बाल विशेषज्ञहरूको संस्थाले २०१६ मा नेपालमा २३२ जना बालबालिकामा गरेको एक सर्वेक्षण अनुसार ६ महिना देखि ५ वर्ष सम्मको केटाकेटीमा कब्जियतको समस्या बढी हुने गरेको पाइएको छ । भारतमा गरिएको अध्ययन अनुसार त्यहाँको २२ प्रतिशत जनसंख्यालाई कब्जियतको समस्या छ । त्यस मध्ये १३ प्रतिशतलाई कडा कब्जियत छ । दक्षिण कोरियाका २४ प्रतिशत मानिसलाई कब्जियतको समस्या छ । ठूलो आन्द्रको क्यान्सरको रोकथाम गर्नका लागि भोजनमा रेशादार तत्त्वको ठूलो महत्त्व छ । अघुलनशिल रेशादार तत्त्वले शरीरमा क्यान्सर ल्याउन सक्ने तत्त्वको प्रभावलाई घटाउँछ । रेशादार तत्त्व हुने भोजनमा भिटामिन सी,

फोलीक एसिड आदि पनि हुन्छन् । यीनले क्यान्सर रोकथाममा सहयोग गर्छन् । भोजनमा रेशादार तत्त्वको उपस्थितिले मिर्गौलाको समस्या कम गर्न पनि मद्दत गर्छ ।

पर्याप्त मात्रामा फलफूल, रेशादार तत्त्व भएका विभिन्न अन्न आदिको उपभोगले विशेषगरी ६० वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूको मिर्गौलाको स्वास्थ्य सुधार गर्न पनि मद्दत गर्दछ । प्रायः पश्चिमी देशहरूमा खाइने खानाहरूमा रेशादार तत्त्व कम हुन्छ । त्यसले त्यहाँका मानिसहरूमा मिर्गौलाको समस्या बढी देखिएको छ । भोजनमा रेशादार तत्त्व कम भएको खानाको कारणले अमेरिकामा भण्डै ७ करोड मानिसहरू पेटका अनेक समस्याबाट पिडीत भएको अध्ययनमा पाइएको छ । गर्भवती महिलालाई शरीरमा हर्मोनहरूको उतार चढावले पनि कब्जियत हुन्छ । यसको लागि भोजन लगायत पर्याप्त पानी, भोल पदार्थ दिनुपर्छ । विभिन्न प्रकारका हरियो तरकारी र फलफूल खाँदा रेशादार तत्त्व सहजै शरीरमा जान्छ । यो साधारण कुरा हो । तर अस्वस्थकर खाना खाने व्यक्तिलाई स्वस्थकर खाना खान सिकाउन गाह्रो हुन्छ । वनस्पतिमा भिटामिन खनिज आदि अनेक सुक्ष्म पोषणको साथै रेशादार तत्त्व पाइन्छ जुन आधुनिक प्याकेटको भोजनमा पाइन्न । महिलाहरूका अनुभव संगालेर गरिएको एक अनुसन्धान अनुसार पर्याप्त रेशादार तत्त्व भएको भोजन गर्ने (रजोनोवृती भइसकेका) महिलाहरूलाई रजोनोवृतीको बेला हुने समस्याहरू जस्तो: तातो हुने, तौल बढ्ने जस्ता समस्या कम भएको पाइएको छ । ५ हजार ८ सय ७ जना महिलाहरूबीच गरिएको एक अनुसन्धान अनुसार पर्याप्त रेशादार तत्त्व भएको भोजन गर्ने महिलाहरूमा मानसिक तनाव र अवसाद कम भएको पाइएको थियो । तर रेशादार तत्त्व बढी खाएर अस्वस्थ जीवन शैली अपनाएकाहरूमा चाँही फाइदा भएको पाइएन । सर्वेक्षणमा सहभागी महिलाहरू मध्ये भण्डै आधा महिनावारी, सुक्ने बेला (रजोनोवृती) भइसकेका र भण्डै आधा महिनावारी सुकिसकेका महिलाहरू थिए । उनीहरूले के के खाना खान्थे र त्यसमा रेशादार तत्त्वको

मात्रा कति छ भनेर अध्ययन गरियो । पर्याप्त रेशादार तत्व पाइने भोजनहरूमा विभिन्न किसिमका दाल, मकै, गहुँ, एभकाडो लगायतका अरु फलफूलहरू हुन् । फलफूलको जुसले सम्पूर्ण रूपमा फलफूल खाँदा जस्तो फाइदा पुग्दैन । सम्पूर्ण फल खाँदा सबै सुक्ष्म पोषण तत्व शरीरमा पुग्छन् । बट्टामा बन्द गरिएका जुसले चाहिँ कुनै फाइदा गर्दैनन्, त्यसमा फलको वासना भए पनि धेरै मात्रा चिनीकै हुन्छ । स्याउ, कागती र सुन्तलाको बोक्रा पनि खान सकिन्छ । सुन्तला, कागतीको बोक्रा

मसिनो गरेर काटेर सलाद हाल्न सकिन्छ । नुन हालेर घाममा सुकाई अचार जस्तै खान सकिन्छ । रेशादार तत्व भएको खाना खान सहज छ । तर बेवास्ता गरिए कब्जियतको समस्या हुन सक्छ ।

(यो लेख तयार गर्न विभिन्न पुस्तक, राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धान प्रतिवेदनलाई समेत स्रोत सामग्रीका रूपमा प्रयोग गरिएको छ ।)

## हार्दिक समवेदना



**जन्म**  
वि.सं. २०२० असार १५ गते

**स्वर्गारोहण**  
वि.सं. २०८२ भदौ २६ गते



**स्व बिपिन राई (विजय)**  
निवर्तमान अध्यक्ष



## हार्दिक समवेदना



**जन्म**  
वि.सं. २०१२ जेठ १७ गते

**स्वर्गारोहण**  
वि.सं. २०८१ फागुन १२ गते



**स्व विश्व विजय रन्जीत**  
सदस्य



## मुटु संग संबंधित केही अविश्वसनीय घटनाहरू

### १. तीन घण्टा 'मृत'... तर जीवित...

एक युवती स्विट्जरलैंडको पहाडमा स्लेडिङ गर्दा दुर्घटनाग्रस्त भई बेहोस भईन् । उनको शरीरको तापक्रम १३ डिग्री सेल्सियसमा भरेको थियो । प्राथमिक उपचार टोलीले तीन घण्टा लगातार CPR गर्यो । तीन घंटा पछि उनको मुटु एउटा मेसिनमा जोडिएपछि धड्कन पुन सुरु भयो । ति युवती आज पूर्ण रूपमा स्वस्थ छिन्, मस्तिष्कमा कुनै क्षति पनी छैन । मानव शरीर चिसोमा 'सुत्ने' क्षमता राख्दो रहेछ; मुटु ३ घण्टा रोकिएपनि जीवन फर्काउन सकिदो रहेछ ।

### २. दौडको ट्याकमा तीन जना हृदय रोग विशेषज्ञ...

लन्डनको २२ किलोमिटर मैराथूनमा एक ५० वर्षीय धावकको हृदयाघात भयो । अचम्म - उनको नजिक पुग्ने पहिलो तीन व्यक्ति बेलायत, अमेरिका र जापानका हृदय रोग विशेषज्ञ थिए । तिनीहरूले स्व-स्फूर्त रूपमा एक-अर्कालाई मद्दत गर्दै CPR सुरु गरे । एम्बुलेन्स आउनुभन्दा पहिले बन्द भयेको मुटु फेरि चलन थाल्यो । संसारका तीन कुनाका डाक्टरहरू एउटै ठाउँमा, एउटै समयमा मानव जीवन बचाउन उपस्थित भएको सम्भावना करोडौंमा एक होला ।

### ३. पाउडरले दिएको जीवन ...

इजिप्टको प्राचीन 'एबर्स पपाइरस' (१५०० ईसापूर्व) मा लेखिएको छ: एक उच्च पदाधिकारी बेहोस भयेर लड्छन् । वैद्यले लसुन, प्याज र विशेष बुटीको पाउडरबाट पेस्ट बनाएर रोगीको नाकमा राख्छन् । तीव्र गन्धले रोगीलाई छिक्का आउँछ, गहिरो सास फेर्छन् र जाग्छन् । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पनि Sneeze

Reflex वा (sternutation) भनेर मान्छ जसले हृदयलाई पुन संचालन गर्न मद्दत गर्छ । हजारौं वर्ष पहिले पनि यो ज्ञान थियो ।

### ४. गल्लीले बनेको मानव जीवनदाता - पेसमेकर...

Wilson Greatbatch ले एउटा मेसिनमा लाग्ने सानो Resister गल्लीले गलत नम्बरको किने छन् । जब उनले त्यो सर्किटमा लगाए, यसले धुक-धुक-धुक गरेर नियमित रूपमा बिजुली पठाउन थाल्यो । उनले हेरे... पुन हेरे ... र महसुस गरे "यो आवाज त मानव हृदयको धड्कन जस्तो छ - यसले कमजोर हृदयलाई चलाउन मद्दत गर्न सक्छ !" यसरी 'इम्प्लान्टेबल पेसमेकर' (Implantable Pacemaker) को जन्म भयो, जसले आजसम्म करोडौंको जीवन बचाइसकेको छ । इतिहासको अति महत्त्वपूर्ण चिकित्सा उपकरण एउटा साधारण इलेक्ट्रोनिक गल्लीबाट आएछ ।

### ५. 'उल्टो' मुटु भएको मानिस ...

एक ६० वर्षीय व्यक्ति छाती दुखेर अस्पताल जान्छन् । ECG गर्दा नर्सले आफैलाई भन्छिन "साह्रै गल्ली तरिकाले लगाएछू" तर पुन: गर्दा पनि त्यस्तै नतिजा । अन्तमा एक्स-रे गरेर हेर्दा सबै चकित: उनको मुटु छातीको दायाँ पट्टि थियो त्यो पनी उल्टो । उनको फोक्सो र आँद्रा पनी उल्टा थिए । जन्मदेखि यस्तै रहेपनि उनलाई कहिल्यै थाहा भएन । उनी पूर्ण स्वस्थ रहिरहेका थिए । यस्तो १००,००० मा १ वा २ जनामा मात्र हुन सक्दो रहेछ ।

### ६. ९७ वर्षको उमेरमा म्याराथून...

Falk Joseff Acher लाई ९५ वर्षको उमेरमा गम्भीर

हृदय रोग भयो र भ्याल्व (Valve) सर्जरी भयो । ठिक भएपछि उनले भने, “मैले आफ्नो नयाँ जीवन चलाउनु पर्छ” ! उनले थोरै हिड्ने योजना बनाए... तर त्यो योजना बढ्दै गएर हरेक दिन १० किलोमिटर हिड्ने बन्यो । ९७ वर्षको उमेरमा उनले वान्कुभर म्याराथन (४२.२ किमी) हीडेर ८ घण्टा २५ मिनेटमा पुरा गरे । उनी इतिहासमा म्याराथन पूरा गर्ने सबैभन्दा वृद्ध व्यक्ति

बने । ९५ वर्षमा ओपन-हार्ट सर्जरी पार गरेर, ९७ वर्षमा म्याराथन हिड्ने मानिसलाई हेरेर ‘उमेर’ र ‘असम्भव’ शब्दको अर्थ नै बदलिएको जस्तो लाग्छ । जीवन र मानव शरीर सधैं आश्चर्यले भरिपूर्ण छन् !

(संकलन - देब बीर बस्नेत)

## हेल्थटिप्स:

### सुत्ने तरिका र हाम्रो स्वास्थ्य

तन्नेरी अवस्थामा जे-जसरी सुत्ने पनि हुन्छ । तर यदि तपाईं ६० वर्ष वा मा माथिका हुनुहुन्छ भने तपाईंको सुताईले तपाईंको स्वास्थ्यमा असर पारी रहेको हुन्छ । दायाँमा देखाइएका सुत्ने तरिकाहरू हेर्नु होस् ।

- (१) **बटारिएर सुत्ने** - मेरुदण्ड र घाँटीका हड्डीहरू पनि बटारिन्छन् । फलस्वरूप बिहान उठदा घाँटी बटारिएको वा मेरुदण्ड दुखेको हुन्छ ।
- (२) **घोप्टो परि सुत्ने** :- मुटु, पेट, फोक्सो सबै थिचिन्छन् । टाउको एकातिर फर्केको हुन्छ । फलस्वरूप, सांस पूरा न तानिने हुँदा दिमागमा अक्सिजनको मात्रा कम हुने, हात भन्नु हुने, घाँटीको हड्डी तन्किने हुन्छ । बिहान उठदा थाकेको महसूस हुने हुन्छ ।
- (३) **दाँया तर्फ कोल्टो फेरी सुत्ने** :- मुटुमा बल पर्छ र आमासयमा रहेको एसिड गुरुत्वाकर्षणले मुख तिर आउँछ । यो सुत्ने तरिका मुटुरोगी र ग्यास्ट्रिकका बिरामीहरूको लागि उपयुक्त मानिदैन ।
- (४) **बायाँ तर्फ कोल्टे परी सुत्ने** :- यो सबैको लागि, खासगरी मुटुरोगी तथा पेटका रोगीहरूको लागि सबैभन्दा उत्तम सुत्ने तरिका हो । मुटु थिचिन्दैन,

आमाशय तल पर्ने हुँदा एसिड मुखतिर आउँदैन । स्वास नली न थिचिचिदा मानिस घुर्दैन । राम्रो निन्द्रा आउँछ । बिहान ताजगी महसूस गर्नु हुन्छ ।

- (५) **उत्तानो परि सुत्ने**:- कम्मर दुखेका रोगीहरूको लागि राम्रो । तर सांस फेर्ने नली गुरुत्वाकर्षणले गर्दा तल भर्ने हुँदा मानिस घुर्न थाल्दछ, निस्सासिन्छ, अक्सिजन लिने क्षमता ६० % सम्म घट्दछ । यस्तो अवस्थामा उसलाई हृदयघात, मष्तिस्कघात सम्म हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले बृद्ध अवस्थामा यो सुत्ने तरिका घातक हुन सक्छ ।
- (६) **हात माथि राखी सुत्ने**:- रक्त संचार हातमा कम हुने हुनाले बिहान हात भ्रम हुन्छ । त्यसैले सुत्दा दुवै हातहरू कुम भन्दा तल राखी सुत्नु भनिन्छ ।



## कफीमा क्याफिनको कमाल



प्रा. डा. प्रकाशराज रेग्मी  
वृष्टि मृद्दुग विशेषज्ञ

धेरै जनाको बिहानको सुरुआत प्रायः चिया वा कफीबाट हुन्छ। चिया, कफी साथीहरू भेट भएर कुरा गर्ने माध्यम पनि हो। त्यसैले चिया वा कफी धेरैको अभिन्न अङ्ग बनेको छ। यसका फाइदा र बेफाइदाबारे विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धान भएका छन्। विश्वका धेरै देशमा चिया, कफीको सेवन हुन्छ। जाडोको समयमा त यसको सेवन भन्नु बढ्छ। नेपालमा पनि तराईदेखि हिमाली भेगसम्म यसको सेवन हुन्छ। पछिल्लो समय कफी सेवन गर्नेको संख्या पनि बढ्दो छ। नेपालमा चिया र कफी खेती पनि हुने भएकाले यसको सेवनलाई सामान्य रूपमा लिने गरिन्छ।



संसारभरि पानीपछि सबैभन्दा धेरै पिइने पेयपदार्थ चिया हो। हामीले धेरैथरी चिया पिउने गर्छौं- दुध हालेको सेतो चिया, दुध र मसला दुवै हालेको मसला चिया, केही पनि नहालेको कालो वा हरियो चिया, आयुर्वेदिक

जडीबुटी मिसिएको हर्बल चिया आदि। धेरैले चियामा चिनी हालेर पिउँछन्, कसैकसैले चिनी नहालेको चिया मन पराउँछन्। दुध चिनी हाली भकभकी उमालेर पकाएको चिया स्वादिलो हुने हुँदा धेरैको रोजाइमा पर्छ। स्वास्थ्यका जानकारहरूले यस्तो चियाले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ भनी खबरदारी गर्छन्। यस्तो खबरदारीलाई ध्यानमा राखेर केही मानिसले चियामा दुध-चिनी केही पनि नमिसाईकन कालो चिया पिउने गर्छन्। कतिपयले त स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ भनेर हरियो चिया मीठो नलागे पनि पिउने गर्छन्।

### कस्तो चिया फाइदाजनक ?

स्वास्थ्यका हिसाबले चिया सेतो, कालो या हरियो कुन फाइदाजनक छ भन्नेबारे धेरैलाई जान्ने उत्सुकता हुन्छ। हामीले दिनदिनै दुई-चार कप चिया पिएकै हुन्छौं। हरियो र कालो दुवै चिया एउटै जातको “क्यामेलिया” नामक वनस्पतिबाट उत्पादन हुन्छ। चिया बगानबाट चियापत्ती टिप्दा त्यो हरियो हुन्छ, त्यसलाई प्रशोधन गरेपछि कालो हुन्छ। हरियो चिया भनेको सबैभन्दा कम प्रशोधित चिया हो। चियाको पातलाई जति धेरै प्रशोधन गरिन्छ, त्यति नै मात्रामा त्यसमा भएका गुणकारी तत्वहरू नष्ट हुँदै जान्छन्। यो हिसाबले कालोभन्दा हरियो चियालाई बढी स्वास्थ्यवर्धक मान्नुपर्छ। हरियो चियामा स्वास्थ्यवर्धक तत्व पोलिफिनोल र क्याटेखिन बढी पाइन्छ भने कालो चियामा यिनीहरूको मात्रा अलि कम हुन्छ तर क्याफिनको मात्रा बढी हुन्छ। क्याफिनले शरीरलाई उत्तेजित पार्ने, नसा दिने कारणले त्यति राम्रो मानिँदैन। चियामा भएको गुणकारी तत्वहरू पोलिफिनोल आदिले

मुटु, हड्डी, पेट आदिलाई फाइदा गर्छ। यसले क्यान्सरको रोकथाममा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ। यसले मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता समस्यालाई पनि कम गर्न सहयोग गर्छ। चियालाई धेरै बेर उमाल्यो, त्यसमा दुध र चिनी मिसायो भने पोलिफिनोल, क्याटेखिन आदि गुणकारी तत्वहरू निष्क्रिय भइदिन्छन्। यस कारण स्वास्थ्यका हिसाबले सोभो अर्थमा चिया कालोभन्दा हरियो राम्रो, दुध-चिनी हालेको भन्दा नहालेको राम्रो।



तर कोक, फन्टा, स्प्राइट, रेडबुलजस्ता पेयपदार्थहरू पिउनुभन्दा भकभकी उमालेको दुध - चिनी हालेको चिया नै बढी फाइदाजनक हुन्छ। यस्तो चिया दैनिक एक-दुई कप पिउँदा केही पनि हानि छैन। तर जसले दैनिक दुई कपभन्दा बढी चिया पिउँछ, उसले विचार पुऱ्याउनुपर्छ कस्तो चिया पिउने? कति कप पिउने? कुनबेला पिउने? चिनी-दुध हाल्ने कि नहाल्ने? भन्ने कुरा स्वास्थ्य अनुसार विचार गर्न सकिन्छ। कसैलाई मधुमेह रोग छ, रगतमा ट्राइग्लाइसेराइडको मात्रा धेरै

बढेको (चार सयभन्दा बढी) छ, शरीर मोटो छ भने चियामा चिनी नहाली पिउँदा हुन्छ। अभ्र हरियो चिया पिउँदा धेरै राम्रो हुन्छ। पेटको समस्या छ, पेट फुल्छ, पोल्छ, ग्यास्ट्रिक बढ्ने समस्या छ, डकार धेरै आउँछ भने चियामा दुध नहालेको राम्रो। यस्तो समस्या भएकाहरूले दुधबिनाको कालो या हरियो चिया पिउँदा राम्रो हुन्छ। दूध हालेको चिया खाली पेटमा नपिउँदा स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ। चियामा अदुवा मिसाएर पकायो भने स्वाद पनि बढ्छ, पेटलाई फाइदा पनि हुन्छ। तौल घटाउने इच्छा छ भने दुध-चिनी नहालेको हरियो चिया दैनिक चार कपसम्म पिउनुपर्छ। यसभन्दा धेरै पिउँदा हानि पुग्न सक्छ। स्वस्थ भएमा दैनिक दुई कपसम्म दुध-चिनी हालेर भकभकी पकाएको नेपाली चिया आनन्दपूर्वक पिउन सकिन्छ। सावधानीका साथ चियाको मज्जा लिनुपर्छ।

### कफीको नशा

चिया जस्तै कफीको स्वादमा रमाउने मानिस पनि धेरै छन्। धेरैलाई कफीको नशाबारे थाहा छैन। कफी र रक्सी दुवैमा नशा लाग्ने तत्व हुन्छ। कडा कफी पिउने बानी भएकालाई कफी र रक्सीमध्ये एउटा छोड्नुपर्दा उनीहरू रक्सी छोड्छन्। रक्सी छोड्न सक्ने तर कफी छोड्न नसक्ने भनेको रक्सीमाभन्दा पनि कडा नशा कफीमा छ भनी बुझ्नुपर्छ। चुरोटमा हुने निकोटिन र रक्सीमा हुने अल्कोहलले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्छ। रक्सी र चुरोटको लत बसेकाहरूले यो छोड्दा हात काम्ने, टाउको दुख्ने, छटपटी जस्ता समस्या देखा पर्छन्। संसारमा धेरै पिइने पदार्थमध्ये एक हो कफी। विकसित राष्ट्रहरूमा आधा जनसंख्याले कफी सेवन गर्छन्। त्यहाँ प्रत्येक दिन एक जनाले सरदर तीन कप कफी पिउँछन्। कफीको उत्पादन भने सबैभन्दा बढी विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा हुने गरेको छ। कफी खेती संसारका ७० बढी देशमा गरिन्छ। सबैभन्दा धेरै कफी उत्पादन गर्ने देश ब्राजिल हो। यो देशले विश्वमा खपत हुने कफीको ३५ प्रतिशत उत्पादन गर्छ। नेपालमा पनि कफीको उत्पादन हुन्छ। नेपालमा पाल्पा र गुल्मीको

कफी प्रख्यात छ ।

**कति पिउने कफी ?**

रक्सामीमा इथानोल र चुरोटमा निकोटिन भएजस्तै कफीमा क्याफिन हुन्छ । यसमा एक प्रकारको लत वा नशा बस्छ । मान्छेले एकपटक पिएपछि फेरि पनि पिउँपिउँ जस्तो लाग्ने कारण यही हो । दुई चिया चम्चा धुलो कफी मिसाएको एक कप कफीमा सय मिलिग्राम क्याफिन हुन्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिले दैनिक दुई सयदेखि चार सय मिलिग्रामसम्म क्याफिन पिउन सुरक्षित मानिन्छ । अर्थात् एक जनाले दुईदेखि चार कपसम्म दैनिक कफी पिउन सक्छ । तर कफी पिउन हुने/नहुने भन्ने कुरा व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थितिमा भर पर्छ । क्याफिन तत्व कफीमा मात्रै नभएर चकलेट, चिया, कोल्ड ड्रिङ्स र इनर्जी ड्रिङ्समा पनि पाइन्छ । इनर्जी ड्रिङ्स पिउँपिउँ लाग्ने कारण पनि क्याफिनको नशा लागेर हो । कफीले स्वास्थ्यमा असर पार्छ भन्ने कुरा विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ । यसले दिमाग र मुटुमा असर पार्ने, मुटुलाई उत्तेजित बनाउने एवं पाचन प्रणालीमा पनि असर गर्छ । थोरै प्रयोगले खासै असर नगरे पनि, धेरै हुनेबित्तिकै पाचन प्रणालीमा असर पार्छ । कफी धेरै पिउँदा छटपटी हुने, चक्कर लाग्ने, हात काँप्ने, निद्रा नलाग्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने, उच्च रक्तचाप बढ्ने, अपच हुनेजस्ता समस्या देखिन सक्छन् । धेरै भयो भने मृत्युसमेत हुन सक्छ । दिनमा ५० कपदेखि एक सय कपसम्म कफी पियो भने मृत्युसमेत हुन सक्छ । १० हजार मिलिग्राम क्याफिन शरीरमा पथ्यो भने तत्काल मृत्यु हुन सक्छ । कुनै व्यक्तिलाई कफी शरीरमा पर्नेबित्तिकै आनन्द महसुस हुन्छ भने कतिपयलाई छटपटी हुन्छ । कसैकसैलाई अलिकति कफी पिउनेबित्तिकै असर पर्छ, यसलाई कफीमा “सेन्सेटिभ” भएको भनिन्छ । कफीमा सेन्सेटिभ भएकाहरूलाई थोरै कफीले पनि छटपटी गराउने, जिउ तातेर आउने, मुटु हल्लिने, निद्रा नपर्ने, अपच हुने,

रक्तचाप बढ्ने, छिटोछिटो पिसाब लाग्नेजस्ता स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन्छ । मुटुको धड्कन खराब भएकाले दैनिक एक कपसम्म कफी पिउनु सुरक्षित मानिन्छ ।

विज्ञानले भन्छ- एक कप कफी गर्भवतीलाई समेत सुरक्षित छ तर यसभन्दा बढी भएमा गर्भपात हुने वा कम तौल भएको बच्चा जन्मिने खतरा बढ्छ । १८ वर्ष उमेरमुनिका र गर्भवती महिलाले कफी नपिउँदा राम्रो हुन्छ । स्वादअनुसारको कफी पिउन सकिन्छ । कफीले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे धेरै अनुसन्धान भएको छन् । कफी सेवन नगर्नेको तुलनामा सेवन गर्नेहरू धेरै वर्ष बाँच्ने गरेको वैज्ञानिक अनुसन्धानले पुष्टि गरेका छन् । दैनिक दुईदेखि चार कपसम्म कफी पिउनेमा अरूको तुलनामा १६ प्रतिशतले मृत्युदर कम भएको पाइएको छ भने २१ प्रतिशतले हृदयाघातबाट हुने मृत्यु घटेको पुष्टि भएको छ । विज्ञानले के पनि भन्छ भने कफीले मधुमेह र मुटुरोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ । यसले दिमागसम्बन्धी रोग अल्जाइमर्स, डिमेन्सिया र डिप्रेसन हुनबाट रोक्छ । पार्किन्सन्स रोग, लिभर सिरोसिस र क्यान्सर हुनबाट पनि धेरै हदसम्म यसले रोक्छ । अहिले धेरै मानिसको कलेजोमा बोसो जम्छ । यसलाई नन अल्कोहोलिक फ्याट्टी लिभर पनि भनिन्छ । यसलाई पनि कफीले घटाउँछ भन्ने वैज्ञानिक मान्यता छ ।



## जब तपाईंले सतरी छुनुहुन्छ

डा हेलेन रोस, अमेरिका

बृद्धकालको अध्ययन कर्ता

जब तपाईंले सतरी वर्ष छुनु हुन्छ, तपाईंले चाहेपनि नचाहेपनि तपाईंको शरीरमा निम्न पाँच बदलाव आउँछ- आउँछ, यो रोकेर रोकिदैन। नमस्कार, मेरो नाउ डा हेलेन रोस हो। म विगत ३२ वर्ष देखि बृद्धकालमा हुने परिवर्तनको अध्ययन ८००० मानिसहरूमा गरी निम्नलिखित निष्कर्षमा पुगेकी छु। फ्रान्क भन्ने एक व्यक्ति म कहाँ आयो। उ भन्दै थियो, म अहिले ७३ वर्ष भएको छु। तिन वर्ष अघिसम्म म केटाकेटीहरूसित खेलथेँ, दौडिन्थे, पहाडमा हाइकिङ्ग जान्थे, घुम्थे - हिडथे, तर तीन वर्ष भित्र नै केभो केभो मलाई, केही गर्ने आट छैन, किन डाक्टर साहेब ? म राम्रो स्वास्थ्यबर्द्धक खाना खान्छु, समयमा नै सुत्छु उठ्छु, व्यायाम गर्दछु, औषधि लिन्छु, तर पनि किन म मा केही गर्ने आट छैन ? आज तपाईंले जे भन्दै हुनुहुन्छ त्यो मलाई कसैले पहिले नै सिकाएको भए आज मेरो यो हालत हुने थिएन। म कपडा समेत राम्ररी लगाउन सकिदैन।

सतरी वर्ष काटे पछि मानिसमा केही बदलाव आउन शुरु हुन्छ, यसको संकेत शरीरले दिई रहेको हुन्छ तर धेरैले बुझ्दैन र यो सामान्य हो भनि ठान्दछ। यी बदलावहरू कसैले रोक्न सक्दैन तर यसको असर भने आजको भोली नै हुँदैन र यसको रोकथामको उपाय न अपनाएको खण्डमा चाडै नै शरीरले भोग्न थाल्दछ। यस्ता बदलावहरू धेरै छन् तर आज म पाँच वटाको मात्र व्याख्या गर्न चाहन्छु।

### १) जीउको सन्तुलन बिग्रिने (Imbalance)

मानिसको मस्तिष्कमा तीनवटा जीउको सन्तुलन कायम गर्ने नशाहरू हुन्छन् जसले सन्तुलन गर्नेबारे सूचना पुर्याउँछ। कुन ठाउँ अल्गो छ कहाँ खाल्डो छ आदी बारे

जानकारी मस्तिष्कलाई यी नशाहरू बाट तरल पदार्थको माध्यम बाट पुर्याउछ। तन्नेरी अवस्थामा यो तरल पदार्थ राम्ररी बग्दछ तर उमेर बढ्दै जाँदा यो बाक्लो हुन थाल्छ, फलस्वरूप मस्तिष्कले सूचना राम्ररी पाउदैन। के तपाईं आँखा बन्द गरी ३० सेकेण्ड न ढल्की उभिन सक्नु हुन्छ अथवा एउटा खुट्टामा १० सेकेण्ड उभिन सक्नु हुन्छ ? यदि सक्नु हुन्न भने आगामी तीन वर्ष भित्र तपाईं अवश्य पनि लडनु हुन्छ। त्यसैले, प्रत्येक बिहान, खासगरी दाँत माइदा एउटा खुट्टामा उभि गर्ने प्रयत्न गर्नु होस्। पहिले त गाह्रो होला तर बिस्तारै बिस्तारै तपाईंको उभिने समय बढ्दै जाने। यो व्यायामले तपाईंको सन्तुलन शक्ति धेरै उमेर सम्म बढने छ।

### २) प्रतिक्रिया जनाउने क्षमता (Reaction Time)

तपाईंले क्रिकेटका खेलाडीहरूलाई देख्नु भएकै होला - टाढा बाटै फालेको बल ट्याप्प समात्न सक्छ तर तपाईंले नजिकै बाट फालेको बल पनि न समाती भुईंमा खस्छ। तपाईंको प्रतिक्रिया जनाउने शक्तिमा हास आएको यो संकेत हो। त्यसैले उमेर बढेपछि गाडी न चलाउनु भनिएको हो किनभने तपाईंले समयमा ब्रेक लगाउनु सक्नु हुन्न। अध्ययनले के देखाएको छ भने, तन्नेरीहरूमा प्रतिक्रिया जनाउने समय ०.३ सेकेण्ड भन्दा कम हुन्छ भने ७५ वर्षको मानिसमा यो १.५ सेकेण्ड भन्दा बढी हुन्छ। प्रतिक्रिया जनाउन एक सेकेण्ड भनेको धेरै ठूलो समय हो। किन बिरालोलाई सर्पले टोक्न सक्दैन, किनभने बिरालोमा प्रतिक्रिया जनाउने समय सर्प भन्दा अचाक्ती छीटो हुन्छ। तपाईंले यो समय छोट्याउनु चाहनु हुन्छ भने भित्तामा बल हानि समाउने प्रयत्न गर्नु म सुभाब दिन्छु। बिस्तारै तपाईंको

समाउने गन्ति बढ्दै जानेछ । तपाईंको प्रतिक्रिया जनाउने समयमा सुधार हुँदै जानेछ ।

### ३) ओस्टककओपोरोसिस (Osteoporosis)

ओस्टककओपोरोसिस अर्थात हड्डी खोक्रो हुने रोग । उमेर बढ्दै जाँदा मानिसको हड्डीको घनत्व कम हुँदै जान्छ । यो पुरुष भन्दा महीलामा बढी देखिन्छ । यदि समयमा ध्यान पुर्याउनु भएन भने तपाईं चाडै नै ओछ्यानमा पर्नु हुने छ । मानिसहरूको के विश्वास छ भने अमूक बयस्क व्यक्ति लडेर खुट्टा भाच्यो तर बास्तवमा उसको खुट्टा भाँचेर उ लडेको हो । हड्डी भाँचेर मानिस मर्दैन तर ओछ्यान पर्दा अन्य रोगले गर्दा उसको मृत्यु केही समय भित्र नै हुन जान्छ । हड्डी कमजोर भएको मानिसलाई पत्तै हुँदैन यो अत्यन्त डरलाग्दो तथ्य हो । त्यसैले हरेक प्रोढ व्यक्तिले समय समय मा हड्डीको जांच गराउनु पर्दछ हिडनु पर्दछ । हड्डीमा जोड लाग्ने काम गर्नु पर्दछ । साथै हड्डी बलियो बनाउन क्याल्सियम र भिटामिन -डी को सेवन गर्नु पर्दछ ।

### ४) सार्कोपिनिया (Sarcopenia)

सार्कोपिनिया अर्थात जीउको मसल कम हुँदै जाने रोग । हाम्रो शरीरले हामी भित्र रहेको मसल उमेर बढ्दै जाँदा आफै खान थाल्दछ । मसलको कमी हुँदै जाँदा तपाईंले शक्ति गुमाउदै जानु हुन्छ फलस्वरूप पहिले सजिलै गर्नु हुने काम अब गर्न सक्नु हुन्न । जस्तो कि, कुर्सीबाट केही न समाती वा भुईमा बसेको बेला जुरुक्क उठन न सक्नु, चुकुल खोल्न अप्ठ्यारो हुनु, पानीको बोतल, अचारको बोतल खोल्न गाह्रो हुनु, भारी उठाउन न सक्नु, भर्षाङ्ग उक्लन गाह्रो हुँदै जानु, आदि । हाम्रो मसल ५०

वर्ष पछी प्रत्येक वर्ष १% को दरले घटन थाल्छ र ७० वर्ष पुग्दा ३०% घटी सकेको हुन्छ । त्यसपछी यो भन्नु छोटो-छोटो घटन थाल्छ । यो प्राकृतिक अवस्था हो भनि हामीले बुझ्नु पर्दछ । तर यसलाई धेरै हास हुन न दिन केही उपायहरू अपनाउँदा यो गतिलाई अलि कम गर्न सकिन्छ । यसको लागि मसल बढाउने ब्यायाम गरे सबै उमेर समूहका मानिसहरूको लागि लाभदायी हुन्छ । यो प्रक्रिया दुवै हाथले भारी उठाउने -Weight Lifting), पसलबाट समान किनी ल्याउँदा बोकेर ल्याउने, तन्काउने रबरले (Resistant Band) ब्यायाम गर्ने, आदि ।

### ५) प्रोप्रियोसेप्सन (Proprioception)

प्रोप्रियोसेप्सन अर्थात ठाउँ पहिचान गर्ने शक्ति । तपाईं आँखा बन्द गर्नु होस् र एउटा औँलाले नाकको टुप्पा समाउने कोशिश गर्नु होस् अथवा अँध्यारोमा कोठाको बत्ती बाल्ने प्रयास गर्नु होस् । यदि यो दाया बाया जान्छ भने बिचार गर्ने बेला भयो । यदि तपाईं भर्षाङ्ग चढने बेला लडनु भयो भने के बुझ्नु पर्दछ भने तपाईंले खुड्किलोको उचाइ राम्ररी अनुमान गर्न सक्नु भएन जो तपाईंले आफ्नो यौबन अवस्थामा सहजै गर्नु हुन्थ्यो । यो अवस्था सुधारु को लागि पहिले उल्लेखित ब्यायाम गरे पुन्छ । जस्तो कि, सिधा रेखामा हिडने, एउटा खुट्टामा उभिने, कुर्कुच्चाले तथा औँलाले टेकी हिडने ।

अन्तमा, यो सत्यलाई स्वीकर्नोस कि, उमेर अनुसार सबै जीव जन्तुको स्वास्थ्य क्षय हुँदै जान्छ ।

हामीले सकेसम्म स्वस्थ भै जीउनु सिकनु पर्दछ ।

(अनुबाद: निर्मल प्रधानांग)

## शीघ्र स्खलनमा फिजियोथेरापीको भूमिका

पीटी. (डा.) अनुज कुमार भा  
फिजियोथेरापिस्ट तथा एक्स्प्लेन्सिस्ट

शीघ्र स्खलन (PE) सबैभन्दा सामान्य पुरुष यौन विकारहरू मध्ये एक हो, जसले लगभग ३ मध्ये १ पुरुषहरूलाई उनीहरूको जीवनको कुनै न कुनै बिन्दुमा असर गर्छ। यो प्रायः मनोवैज्ञानिक वा चिकित्सा दृष्टिकोले हेर्दा, PE एउटा निरन्तर बढिरहेको समस्या हो जसको प्रभावकारी समाधान चिकित्सा विज्ञानको एक अप्रत्याशित क्षेत्र - फिजियोथेरापी बाट आउँछ। फिजियोथेरापी भनेको खेलकुदको चोटपटक निको पार्ने वा ढाडको दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने मात्र होइन। हालैका वर्षहरूमा, पेल्विक फ्लोर फिजियोथेरापी स्खलन नियन्त्रणका शारीरिक घटकहरूलाई सम्बोधन गरेर, PE लगायत यौन स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्न एक प्रभावशाली चिकित्सा प्रणालीभएको छ।

### शीघ्र स्खलन (Premature Ejaculation) :

एभ लाई शीघ्र स्खलन भनेर परिभाषित गरिएको छ जुन वाञ्छित भन्दा चाँडो हुन्छ, प्रवेश गर्नु अघि वा केही समय पछि, जसको मुख्य कारण प्रायः न्यूनतम उत्तेजना हो। यसले गर्दा emotional distress, relationship challenges र आत्मविश्वास मा कमी ल्याउन ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ। तनाव, चिन्ता र हार्मोनल असंतुलनले योगदान गर्नु का साथै, PE का धेरै समस्याहरू Pelvic Floor का मांसपेशिहरूको कमजोर नियन्त्रण संग जोडिएको छ, जसले स्खलन मा एक महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पेल्विक फ्लोर मांसपेशिहरूको एक

समूह हो जसले दिशा, पिसाब र विर्य स्खलन जस्ता कार्यहरूलाई नियन्त्रण गर्दछ। कमजोरी, अत्यधिक सक्रियता, वा यी मांसपेशिहरूको कमजोर समन्वय यौन कार्य मा हस्तक्षेप गर्न सक्छ। Sexual health मा विशेषज्ञ फिजियोथेरापिस्टहरूले पुरुषहरूलाई सचेतना, बल र यी महत्वपूर्ण मांसपेशीहरूको नियन्त्रण प्राप्त गर्न मद्दत गर्न लक्षित प्रविधिहरू प्रयोग गर्छन्।

कम उत्तेजना (Erectile Dysfunction) का ५ प्रकारहरू छनः

१. **भास्कुलर:** रक्त वाहिकाहरूलाई असर गर्छ जुन इरेक्शन प्राप्त गर्न वा कायम राख्न जिम्मेवार हुन्छ।
२. **न्यूरोजेनिक:** स्नायु समस्याहरूको परिणामको रूपमा देखा पर्दछ जसले मस्तिष्कबाट लिंगमा आउने संकेतहरूलाई रोक्छ। शारीरिक वा न्यूरोलोजिकल अवस्थाको कारण हुन सक्छ।
३. **हार्मोन:** सामान्यतया टेस्टोस्टेरोन वा थाइरोइड को क्षमता मा कमीको कारण हुन्छ।
४. **साइकोजेनिक:** विचार, भावना वा व्यवहारलाई असर गर्ने मनोवैज्ञानिक अवस्थाहरू समावेश हुन्छन्।

### ५. औषधि प्रेरित:

→ निम्त्याउन सक्ने केही औषधिहरूमा

antiandrogen, antihypertensives (रक्तचापको औषधि), antidepressants, मनोरञ्जनात्मक औषधिहरू र रक्सी समावेश छन् ।

फिजियोथेरापीले व्यवस्थापन गर्न मद्दत कसरी गर्छ:

### १. पेल्विक फ्लोर मांसपेशी प्रशिक्षण (Pelvic Floor Muscles Training):

पुरुषहरूलाई कसरी सही पेल्विक फ्लोर मांसपेशीहरू पहिचान गर्ने र संलग्न गर्ने सिकाइन्छ । अनुकूल व्यायामहरूको मार्फत, तिनीहरूले यी मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन र नियन्त्रण गर्न सिक्छन्, स्खलन ढिलो गर्ने क्षमतामा सुधार हुन्छ ।

### २. बायोफिडब्याक थेरापी (Biofeedback) :

केही फिजियोथेरापिस्टहरूले रोगीहरूलाई मांसपेशी गतिविधि कल्पना गर्न मद्दत गर्न बायोफिडब्याक यन्त्रहरू प्रयोग गर्छन्, यसले Pelvic Floor लाई उचित रूपमा सक्रिय वा आराम गर्ने तरिका सिक्न सजिलो बनाउँछ ।

### ३. आराम र सास फेर्न प्रविधिहरू (Relaxation & Breathing Technique) :

तनाव र चिन्ताले PE मा योगदान गर्दछ । फिजियोथेरापीमा सास फेर्ने अभ्यास र आराम

गर्ने प्रविधिहरू समावेश हुन्छन् जसले Sympathetic स्नायु प्रणालीको ओभरएक्टिभिटीलाई कम गर्छ – आत्मीयताको बेला दिमाग र शरीर दुवैलाई शान्त पार्छ ।

### ४. पोष्टरल र कोर प्रशिक्षण (Postural and Core Training) :

Posture/Core Muscle ko strength मा सुधार गर्नाले pelvic मांसपेशीहरूको कार्य बढाउन सक्छ, अप्रत्यक्ष रूपमा राम्रो स्खलन नियन्त्रणलाई सहयोग गर्दछ ।

### एक गैर-आक्रामक र सशक्तिकरण दृष्टिकोण

PE को लागि फिजियोथेरापीको सबैभन्दा ठूलो फाइदा भनेको यो Non-Invasive, औषधि-मुक्त छ, तथा ज्ञान र शरीर जागरूकताको साथ पुरुषहरूलाई सशक्त बनाउनमा केन्द्रित छ । यो एक विवेकी र निजी उपचार विकल्प पनि हो जसले यौन कार्यको शारीरिक र मनोवैज्ञानिक पक्षहरूलाई सम्बोधन गर्दछ ।

अतः समयपूर्व स्खलन एक सामान्य समस्या हो - तर यो स्थायी हुनु पर्दैन । एउटा योग्य पेल्विक फ्लोर फिजियोथेरापिस्टसँग काम गरेर, व्यक्तिहरूले नियन्त्रण पुनः प्राप्त गर्न, आत्मविश्वास पुनर्निर्माण गर्न, र आफ्नो समग्र जीवनको गुणस्तर बढाउन सक्छन् ।



# हार्ट क्लब नेपाल, ललितपुर शाखाको वार्षिक प्रतिवेदन आ. ब. २०८१/८२

डा. लक्ष्मी सिंह

सभापति, हार्ट क्लब नेपाल, ललितपुर शाखा, हटिसिद्धि

- १) २०८१/०७/०७ का दिन हार्ट क्लब नेपालको पहिलो जिल्ला शाखाको रूपमा हार्ट क्लब ललितपुर शाखाको स्थापना श्री लक्ष्मी सिंह ज्युको अगुवाइमा ११ सदस्यीय कार्य समितिको गठन गर्दै सम्पन्न भयो। यो क्लबको स्थापना हार्ट क्लब नेपाल केन्द्रको बिधान २०५४ को धारा ७७ बमोजिम जिल्ला-जिल्लामा शाखाहरूको माध्यम बाट मुटुरोग सम्बन्धि जनचेतना फैलाउने उद्देश्य लिइ गरिएको हो।
- २) मिति --- का दिन हाटर्क्लब नेपाल केन्द्रले सबै नया पदाधिकारीहरूलाई केन्द्रमा स्वागत गर्दै क्लबका उद्देश्यहरू तथा अधिकार सम्बन्धि जानकारी अन्तरक्रियाको माध्यमबाट सू-सूचित गरायो।
- ३) तत्पश्चात यस शाखाको नियमित बैठक विधान अनुसार संचालन भै रहेको छ।
- ४) फागुन महिनामा शाखा कार्य समितिले एक निर्णय गर्दै अब उप्रान्त उत्तरगंगा टोल बिकास समिति सित सहकार्य गर्दै मुटुरोग तथा अरु विभिन्न कार्यक्रमहरू संयुक्त रूपमा गर्ने पनि अनुमोदन गर्यो। त्यही महिना उत्तरगंगा टोल सित संयुक्तरूपमा होली मनाइ शुभकामना आदान प्रदान गरियो।
- ५) चैत्र महिनामा शाखाका सभापति डा. लक्ष्मी सिंह द्वारा "सामाजिक संरचनाले मानव स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने सहयोग" बारे एक अन्तरक्रियाको आयोजना गर्यो। सानातिना स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू समाजले एकापसमा कुराकानी गरी सजिलै समाधान गर्न सक्छन भन्ने मुख्य सन्देश थियो।
- ६) वैशाख महिनामा उत्तरगंगा टोल विकास समिति सित मिलि नया वर्षको शुभकामना आदान-प्रदान गर्नुको साथै यस वर्ष गरिने कार्यक्रमहरूको सूची बनाइ बितरण गर्ने कार्य सम्पन्न गरियो।
- ७) वैशाख र जेष्ठमा नयाँ सदस्यता बिस्तार गर्ने कार्यहरू गरीए।
- ८) १०/०३/२०८२ का दिन कार्यक्रम बिस्तार गर्ने तथा जिल्लाका दुर्गम स्थानहरूमा मुटुरोग सम्बन्धि जनचेतना जगाउने उद्देश्य सहित महाकाल गाउपालिकाको भ्रमण गरियो। यस भ्रमण कार्यक्रममा क्लबका ११ जना सदस्यहरूले सहभागिता जनाएका थिए। उक्त भ्रमण महाकाल गाउपालिकाको अनुरोधमा गरिएको थियो। गाउपालिका सितको संयुक्त बैठकमा एक अर्कासित स्वास्थ्य सम्बन्धि जनचेतना जगाउने कार्यमा सहकार्य गर्ने सहमति गरियो।
- ९) १७/०४/२०८२ मा टेवा बहु-उद्देश्यीय सहकारी संस्था सित सहकार्य गर्दै हात्तिबनमा एक बृहत मुटुरोग परीक्षण तथा रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरियो। यस शिबिर बाट करिब ४०० जना जनसमुदायले स्वास्थ्य परीक्षण गर्न पाउनाको साथै निःशुल्क औषधि पनि प्राप्त गरेका थिए। यो स्वास्थ्य शिबिर

संचालन गर्न नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाले डाक्टरहरू को सेवा तथा उपकरणहरूद्वारा सहयोग गर्नु भएको थियो भने हार्ट क्लब केन्द्रद्वारा आर्थिक सहयोग प्राप्त भएको थियो ।

१०) भाद्र/आश्विन महिनामा उत्तरगंगा टोल सुधार समितिको सहकार्यमा टोलका दीदी बहिनीहरूलाई मुटुरोगबारे सरसल्लाह दिनुको साथै पर्वको उपलक्ष्यमा दर खुवाई सुख

शान्तिको लागि आशिर्वाद दिने कार्य सम्पन्न गरियो ।

११) १५/१०/२०८२ शाखाको नियमित बैठक बसी विभिन्न सदस्यहरूलाई निम्नलिखित कार्य विभाजन गरियो।

(क) जील्ला संगठन बिस्तार

(ख) कार्यक्रम विकास

(ग) स्वास्थ्य कार्यक्रम बिस्तार

## हार्ट क्लब नेपाल काठमाडौं शाखाको वार्षिक प्रतिवेदन आ. ब. २०८१/८२

प्रकाश कुमार श्रेष्ठ

सभापति, स्वयम्भू हार्ट क्लब, काठमाण्डौ

मिति २०८१ साल माघ ३० गते बुधबारका दिन हार्ट क्लब नेपालका सह-महासचिव श्री सुमन बाद्य श्रेष्ठज्यूको संयोजकत्वमा बसेको बैठकबाट स्वयम्भू हार्ट क्लब काठमाडौं गठन भयो । स्वयम्भू हार्ट क्लबद्वारा विभिन्न मितिहरूमा गरिएका गतिविधीहरू निम्नानुसार रहेका छनः -

नयाँ वर्ष २०८२ साल वैशाख १३ गते १५ वडा अध्यक्ष श्री ईश्वरमान इंगोलज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा शुभकामना आदान, प्रदान, चियापान तथा ब्लड डोनर एशोसिएसन नेपालद्वारा संयुक्त रुपमा रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भयो । २०८२ साल असार २७ गते शुक्रबारका दिन मुटु रोग तथा धड्कन विशेषज्ञ डा. केशव बुढाथोकीद्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा परिषदमा मुटु रोग तथा घड्कन सम्बन्धी जनचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न गरियो ।

२०८२ साल आश्विन १३ गते फुलपातीको दिन विश्व दिवसको अवसरमा स्वयम्भू भगवान पाउवाट जनचेतनामुलक ब्यानर र प्लेकार्ड सहित स्वयम्भू परिक्रमा गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न गरियो । सोही दिन नेपालका केन्द्रीय पूर्व अध्यक्ष विपिन राईज्यूको असामयिक निधन प्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै मौन धारण गरियो ।

२०८१ फागुन १० गते देखि १७ गते सम्म सप्ताहव्यापी स्वयम्भू महोत्सवमा लायन्स क्लब अफ इन्द्रायणी खुसीबुसँगको सहकार्यमा जनचेतनामुलक पर्चा वितरण गर्ने कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न गरियो । सोही दिन सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा परिषद का.म.पा. १५ को सहकार्यमा १ जना डाक्टर र १ जना नर्सद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने एवं परामर्श प्रदान गर्ने कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो ।

# हार्ट क्लब नेपालको १८ औं वार्षिक साधारण सभामा महासचिवको प्रतिवेदन

(आ.व. २०८१/०८२)



सुमन बाइय श्रेष्ठ

महासचिव, हार्ट क्लब नेपाल

यस सभाका सभापति महोदय, प्रमुख अतिथिज्यू, मञ्चमा आसिन विशिष्ट अतिथिज्यू, आमन्त्रित अतिथिज्यू, यस क्लबका अति विशिष्ट, विशिष्ट र आजिवन सदस्यज्यूहरू र उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावहरूमा हार्ट क्लब नेपालको तर्फबाट म हार्दिक ज्वज्वलपा र अभिवादन गर्न चाहन्छु। आम जनसमुदायमा मुटुको कार्य र मुटुलाई स्वस्थ राख्न जानकारी दिने महान उद्देश्य राखी वि.स. २०५४ सालमा हार्ट क्लब नेपालको स्थापना भएको हो। हार्ट क्लब नेपालको उद्देश्य अनुसार यस क्लबले जनचेतना जगाउने कार्य, जस्तै - मुटुरोग र मुटुसँग सम्बन्धित विशेषज्ञहरू मार्फत अन्तरक्रिया गर्ने कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर संचालन गर्ने, मुटुसँग सम्बन्धित विशेष लेखहरूको संग्रह “हृदयको आवाज” पत्रिका र पर्चाहरू प्रकाशन गरी वितरण गर्ने, साथै नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाको सहयोगमा क्लबका सदस्यहरूलाई सहूलियत दरमा मुटु जाँच र स्वास्थ्य परीक्षण गरिरहेको व्यहोरा तपाईंहरूलाई जानकारी नै छ। हामी यो कार्यलाई अभि गुणात्मक रूपमा र संख्यात्मक रूपमा अभि व्यापक

गर्दै जानेछौं। यो हाम्रो प्रतिज्ञा हो। एकातिर प्रदुषित वातावरण, अस्वस्थ खानपान र काममा व्यस्तताको कारण मानविय जीवनमा नयाँ नयाँ रोगहरू देखा पर्दैछ भने अर्कोतिर विज्ञान प्रविधिको उच्चतम विकासले गर्दा त्यस्ता रोगहरूको निर्मूल प्रतिरोध पार्ने उपायहरू पनि आइरहेका छन्। यसरी अहिले हामी सकारात्मक पक्ष र नकारात्मक पक्षको बिचमा बाच्नु परिरहेको छ। हाम्रा कतिपय पुराना सोच र उपचारहरूमा पनि परिवर्तन गर्नु पर्ने भैसकेको छ। हार्ट क्लब नेपालले यस्तो अवस्थालाई बुझेर केही नविनतम कार्यक्रम ल्याउने प्रयास गरेको छ।

अब म हार्ट क्लब नेपालको गतः आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा सम्पन्न गरेका केही कार्यक्रमहरू यहाँ पेश गर्ने अनुमति चाहन्छु।

१) हार्ट क्लब नेपाल र नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाद्वारा संयुक्त रूपमा मासिक संचालन हुदै आइरहेको “सामुहिक भेटघाट तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम” निम्न विशेषज्ञको संचालनमा निम्न विषयहरूमा सम्पन्न भएको छ।

अन्तरक्रिया सम्पन्न मिति	अन्तरक्रियाको विषय	विशेषज्ञ	उपस्थिति
२०८१/०४/२६	मधुमेहका बिरामीहरूमा हाल देखिने जल्दो-बल्दो समस्या र आधुनिक उपचारका बिधिहरू बारे।	वरिष्ठ मधुमेह रोग विशेषज्ञ डा. बुद्ध कार्की	५३
२०८१/०५/२९	आकस्मिक उपचार विधि, Basic Life Support (BLS)	डा. के.के राई	३६

२०८१/०७/२४	अहिले प्रायः जसो महिलाहरूमा देखिने समस्या र सो को कारण र निदान	वरिष्ठ स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. आभा श्रेष्ठ	४७
२०८१/०८/२९	सामाजिक संरचना र यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव	डा. लक्छी सिंह (पि.एच.डी.)	३४
२०८१/१२/३०	बृद्धावस्था तथा भर्खर जन्मेका शिशुहरूमा कान नसुन्ने समस्या तथा समाधान एवं अन्य नाक, कान घाँटीका समस्याहरू	नाक, कान, घाँटी विशेषज्ञ प्रा.डा. बिकाश लाल श्रेष्ठ	३३
२०८२/०१/२७	नेपालमा सर्वाधिक देखिने सर्भिकल क्यान्सर (गर्भाशयको मुखको क्यान्सर), अग्रिम पहिचान तथा निदान	क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा. अन्जु श्रेष्ठ	३९
२०८२/०२/३१	शरीरका जोर्नीहरूको दुखाई, कारण तथा समाधानका उपायहरू	जेनेरल फिजिसियन डा. रेज्मा श्रेष्ठ	३५
२०८२/०३/२८	बढ्दो उमेर सँगै देखिने पिसाब सम्बन्धी विभिन्न रोगहरू, सो को पहिचान, सतर्कता तथा रोकथामका उपायहरू	वरिष्ठ युरोलोजिष्ट सर्जन प्रा. डा. महेश बहादुर अधिकारी	५०

यस आ.व.मा हार्ट क्लब नेपालमा अतिविशिष्ट, विशिष्ट र आजीवन सदस्यता प्राप्त गर्नु हुने तपसिलमा उल्लेखित सबै सदस्यहरूलाई हार्दिक बधाई सहित

सहयोगको अपेक्षा सहित हार्ट क्लब नेपाल स्वागत गर्दछ ।

क्र.सं	नाम	सदस्यताको प्रकार	ठेगाना	सदस्यता लिएको मिति
१	निर्मल कुमार प्रधानाङ्ग	अतिविशिष्ट सदस्य	भम्सीखेल	२०८२/०३/०७
२	देव वीर बस्नेत	अतिविशिष्ट सदस्य	भम्सीखेल	२०८२/०३/०७
३	रजनी चित्रकार	विशिष्ट सदस्य	हात्तीवन	२०८२/०३/०७
४	ऋषि लाल श्रेष्ठ	आजीवन सदस्य	सानेपा	२०८१/०८/२९
५	मिथिला श्रेष्ठ	आजीवन सदस्य	सानेपा	२०८१/०८/२९
६	प्रशान्त राजभण्डारी	आजीवन सदस्य	शंखमुल	२०८१/११/१५

२) यो आ.व.मा पनि यस संस्थाले गत विगत वर्षमा भै जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू जस्तै नसर्ने खालका रोगहरू जस्तै मुटुरोग, उच्च रक्तचाप, बाथ मुटुरोग, मधुमेह आदि बारे सूचनामूलक पर्चा पम्प्लेटहरू, घुमिन्त शिविर तथा अन्य संघ

संस्था मार्फत १०,००० प्रति वितरण गरियो । यसमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयघात एवं बाथ ज्वरो, बाथ मुटुरोग बारे संक्षिप्त जानकारी एवं यसबाट बच्नका लागि अवलम्बन गर्नु पर्ने उपायहरू बारे उल्लेख गरिएको छ ।

- ३) सेप्टेम्बर २९ तारिकका दिन “काम गरौं, मुटु बचाऔं” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मा सक्रिय सहभागितामा अन्य संघ संस्थासँग सहकार्य गरी मनाइएको थियो ।
- ४) गत विगत वर्षहरूमा भै यस वर्ष पनि मुटुरोग र अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी लेखहरू र यस क्लबको क्रियाकलाप उल्लेखित “हृदयको आवाज” वार्षिक स्मारिका प्रकाशन गरिएको ।
- ५) यस आ.व.मा जम्मा १६ पटक हार्ट क्लब नेपालको कार्यकारिणी समितिको बैठक बसी मुटुरोग तथा अन्य नसर्ने खालका रोगहरूसँग सम्बन्धित विषयमा विविध निर्णयहरू गरी कार्यन्वयन गरिएको ।
- ६) ब्लोदान नेपालको सकृयतामा काठमाडौं उपत्यकाका विविध स्थानहरूमा घुम्ती रगत संकलन गर्ने कार्यमा आर्थिक सहयोग गरी रगत संकलन गर्ने कार्यमा टेवा पुऱ्याइएको तथा यस क्लबबाट प्रकाशित स्मारिका, पर्चा एवं पम्प्लेटहरू समेत वितरण गरिएको । ब्लोदानसँगको सहकार्यमा मिति २०८१ पौष २० गतेदेखि २०८२ मंसिर १२ गतेसम्म २७ वटा विभिन्न पुचः, समुह र संस्थाको सक्रियतामा जम्मा ५९५ पिन्ट रगत संकलन गरि नेपाल ब्लड बैंकमा जम्मा गरिएको ।

२०८१/०४/०१ देखि २०८२/०३/३२ सम्मको हार्ट क्लब नेपाल कार्य समितिले गरेका मुख्य निर्णयहरू :-

- १) मुटु रोगी श्री शिवानी तामाङलाई मुटु स्वास्थ्य परीक्षण गरे वापतको रु १८५०१- खर्च व्यहोरिएको ।
- २) डा. श्री लछी सिंहको सभापतित्वमा हार्ट क्लब

नेपाल ललितपुर शाखा गठन गरिएको ।

- ३) हार्ट क्लब नेपाल काठमाडौं शाखा स्वयम्भूको मिति २०८१/०८/१४ मा बसेको सभाले श्री प्रकाश कुमार श्रेष्ठको अध्यक्षतामा १३ जनाको तदर्थ समिति गठन गरिएको र पछि सम्बन्धित वडा कार्यालयमा समेत दर्ता गरिएको ।
- ४) क) डेंगुको समयमा पनि हप्ताको दुई पटक रगत संकलन गर्ने कार्यमा यस क्लबले सहभागिता जनाइएको ।  
ख) प्रथम विश्वव्यापि जलन सचेतना सप्ताहमा यस क्लबका प्रतिनिधिहरूले भाग लिएको सो संस्थाबाट कदरपत्र प्राप्त भएको ।  
ग) रक्तदान तथा अन्य स्वास्थ्य जनचेतना जगाउन एउटा कोष स्थापना गर्ने निर्णय गरिएको ।
- ५) रेडियो सगरमाथाले अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा अन्य क्रियाकलापलाई प्रचार प्रसार गरी निरन्तर सहयोग पुऱ्याएकोले सम्मान गरिएको ।
- ६) “हृदयको आवाज” स्मारिका अभिलेख कम्प्युटरीकृत गर्ने निर्णय गरिएको ।
- ७) हार्ट क्लब नेपाल, शाखाहरूको कार्यक्रम सञ्चालनका लागि आन्तरिक निर्देशिका, २०८२ पारित गरिएको ।
- ८) हार्ट क्लब नेपालको विधान अनुरूप विशिष्ट सदस्यहरू श्री निर्मल कुमार प्रधानाङ्ग र देव वीर बस्नेतले सदस्यता दस्तुर थप गरिएकोले अतिविशिष्ट सदस्यता प्रदान गरिएको । त्यसैगरी आजीवन सदस्य श्री रजनी चित्रकारले आवश्यक थप सदस्यता शुल्क बुझाएकोले विशिष्ट सदस्यता प्रदान गरिएको ।

अब म आगामी आ.व. २०८३/०८४ मा संचालन गर्ने कार्यक्रमहरूको संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

- १) साउन महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा रक्तदान कार्यक्रम संचालन गर्ने । आ.व. २०८२/८३ को समिक्षा गर्ने र Fund Rising कार्यक्रम गर्ने ।
- २) भाद्र महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्ने तथा मुटु रोग सम्बन्धी केही विद्यालयमा सामुदायिक विद्यालय स्तरिय हाजिरजवाफ/निबन्ध प्रतियोगिता गर्ने ।
- ३) असोज महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम संचालन गर्ने, विश्व मुटु दिवस मनाउने तथा चाडपर्वमा चिल्लो पदार्थ कम सेवन गर्ने एवं जाडो महिनामा हुन सक्ने हृदयघात बारे व्यापक प्रचार प्रसार गर्ने ।
- ४) कार्तिक महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्ने, विश्व मधुमेह दिवसमा सहभागीता जनाउने ।
- ५) मंसिर महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा मुटु स्वास्थ्य शिविर संचालन गर्ने ।
- ६) पौष महिनामा रक्तदान कार्यक्रममा सक्रिय सहभागीता जनाउने तथा अन्य स्थानमा समेत हार्ट क्लब नेपालको शाखा विस्तार कार्यक्रम संचालन गर्ने, एवं हार्ट क्लब नेपालको साधारण सभा गर्ने ।
- ७) माघ महिनामा विश्व क्यान्सर दिवसमा सहभागीता जनाउने तथा CPR कसरी गर्ने बारे कार्यशाला सञ्चालन गर्ने ।
- ८) फागुन महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्ने । साथै विश्व धुम्रपान रहित दिवसमा सहभागीता

जनाउने तथा जनचेतना सम्बन्धी कार्यक्रम गर्ने ।

- ९) चैत्र महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा हार्ट क्लबका जेष्ठ नागरिक सदस्यहरूको सम्मान कार्यक्रम गर्ने । साथै सम्बन्धित स्थानिय तहको वडाहरूसँग मुटु स्वास्थ्य बारे कार्यक्रम माग गर्ने ।
- १०) बैशाख महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्ने, Fund Raising कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ११) जेष्ठ महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा मुटु स्वास्थ्य शिविर संचालन गर्ने । जुन १४ मा विश्व रक्तदाता दिवसमा सहभागीता जनाउने ।
- १२) आषाढ महिनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा मुटु स्वास्थ्य समस्या बारे प्रचार प्रसार गर्ने ।
- १३) विपन्न/असहायहरूलाई आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने कार्यनिरन्तरता दिने ।
- १४) अन्तरक्रियाको व्यवस्थित अभिलेख तयार गर्ने ।

अन्त्यमा, आ.व. २०८१/०८२ मा माथि उल्लेखित विविध कार्यक्रमहरू संचालन गर्न निरन्तर सहकार्य गरी सहयोग गर्ने नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखा, अन्तरक्रियाका श्रोत विज्ञहरू, आर्थिक सहयोग एवं अन्य सहयोग प्रदान गर्ने महानुभावहरू, विज्ञापन दाता, लेख रचना उपलब्ध गराई दिनु हुने व्यक्तित्वहरू, यस क्लबका सबै सदस्यज्यूहरूलाई र सहयोगी कर्मचारी मित्रहरूलाई धन्यवाद दिदै आगामी दिनमा पनि सम्बन्धित संघ संस्था एवं व्यक्तिहरूबाट सक्रिय सहयोगको अपेक्षा गर्दै यसबाट मुटु स्वास्थ्य बारे जनचेतना अभिवृद्धि हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु । धन्यवाद ।

# हार्ट क्लब नेपालको १८ औं वार्षिक साधारण

## सभामा कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन

(आ.व. २०८१/८२ को कोषाध्यक्षको आर्थिक प्रतिवेदन तथा

आ.व. २०८२/०८३ को अनुमानित आय व्ययको विवरण)



**महेन्द्र बहादुर थापा**  
कोषाध्यक्ष, हार्ट क्लब नेपाल

आदरणीय यस सभाका अध्यक्ष महोदय, प्रमुख अतिथि तथा अतिथिज्यूहरू, पदाधिकारीज्यूहरू एवं कार्यसमितिका सदस्यज्यूहरू, अतिविशिष्ट, विशिष्ट तथा आजीवन सदस्यज्यूहरू, आमन्त्रित दाजु-भाइ तथा दिदी-बहिनीहरू तथा उपस्थित पत्रकार बन्धुहरू। यस वर्ष हार्ट क्लब नेपालले आफ्नो स्थापनाको अठाइसौं वर्षगाँठ मनाइ रहेको परिप्रेक्ष्यमा आजको यस गरिमामय वार्षिक सभामा कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने अवसर प्राप्त गरेकोमा आफूलाई गौरवान्वित ठान्दछु।

अब म, अध्यक्ष महोदय सित अनुमति लिदै यस क्लबको आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को आय-व्ययको यथार्थ विवरण प्रस्तुत गर्दै कार्यसमितिले तय गरेका कार्यक्रमहरूमा आधारित भएर २०८२/८३ को अनुमानित आय-व्ययको विवरण यस गरिमामय वार्षिक सधारण सभामा प्रस्तुत गर्ने अनुमति चाहन्छु। यस आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को लेखा परीक्षणको पूर्ण प्रतिवेदन क्लबको २८ सौं विशेषाङ्क स्मारिकामा प्रस्तुत गरिएको छ। त्यसबाट क्लबको आर्थिक स्थिती बारे बिस्तृत जानकारी लिनु हुन म अनुरोध गर्दछु। उक्त लेखा परीक्षण प्रतिवेदनका केही मुख्य बुँदाहरू म जानकारीको लागि अब प्रस्तुत गर्न चाहन्छु। लेखा परीक्षणको प्रतिवेदन अनुसार यस आर्थिक वर्षको अन्त सम्ममा यस क्लबको कूल अचल सम्पत्ति (न्हास कट्टी गरी) रु २,५४,३४१/- (दुई लाख चवन्न हजार तिन सय एकचालिस) र बैंकहरूमा निक्षेप र वचत गरि रु २४,९५,१८७।९०/- (चौबिस लाख पन्चानब्बे हजार एक सय सतासी र पैसा नब्बे मात्र) रहेको जानकारी गराउदछु। आयको हकमा विभिन्न शिर्षकहरूबाट

क्लबले यस वर्ष रु ४,३८,४४३।१४ (चार लाख अठतिस हजार चार सय त्रिचालिस र पैसा चौध मात्र) रुपैया आम्दानी गरेको छ भने विभिन्न शिर्षकहरूमा रु ३,७३,८८०/- (तिन लाख त्रिहत्तर हजार आठ सय असी) खर्च गरि रु ५१,६५०।१४ (एकाउन्न हजार छ सय पचास र पैसा चौध मात्र) वचत भएको छ। आ.व. २०८२/८३ का लागि संलग्न विवरण (अनुसूची १) बमोजिम चालु वर्षको आय व्ययको सारांश पेश गर्न अनुमति माग गर्दछु। आ.व. २०८२/८३ को लागि क्लबले आफ्नो आयमा ९.४८ प्रतिशत वृद्धि हुने प्रक्षेपण गर्दै जम्मा आय रु ४,८०,०००/- (रु चार लाख असी हजार) हुने लक्ष्य लिएको छ।

क) अनुमानित आम्दामी :- रु ४,८०,०००।००

ख) अनुमानित खर्च :- रु ५,१९,०००।००

ग) अनुमानित वचत/(घाटा) :- रु ३९,०००।००

आ.व. २०८२/८३ को अनुमानित खर्चमा कार्यक्रम तथा गोष्ठी संचालन गर्नको लागि रु ८५,०००।- (पचासी हजार), स्वास्थ्य शिविर संचालन गर्न लागि रु ८०,०००।- (असी हजार) तथा विपन्न/असहाय मुटुरोग सम्बन्धि बिरामीहरूको लागि रु ७०,०००।- (सत्तरी हजार) छुट्याइएको छ। आय-व्ययको संक्षिप्त विवरण तल अनुसूची-१ मा देखाइएको छ।

**आ.व. २०८३/८४ को लागि अनुमानित आय व्यय तयार गर्ने आधार :**

आ.व. २०८३/८४ का लागि यस क्लबको आर्थिक गतिविधि सुदृढ र प्रभावकारी बनाउन वार्षिक आय

तथा खर्च दुबैलाई अघिल्लो आ.व. २०८२/८३ को तुलनामा १०% ले वृद्धि गरी आय व्यय अनुमान गर्ने निर्णय गरेको छ। यस निर्णयले कार्यक्रम बिस्तार, सेवा प्रवाहको गुणस्तर सुधार तथा संस्थाको दीर्घकालिन वित्तिय स्थायीत्व सुनिश्चित गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ। साथै हार्ट क्लब नेपालले आफ्ना सबै आर्थिक कारोबारलाई एकिकृत, पारदर्सी र व्यवस्थित बनाउन Dr. Maheshwor Heart Endowment Fund (DMF) लाई Sanima Bank बाट Agricultural Development Bank मा स्थानान्तरण गरी स्थिर निपेक्ष (Fixed Deposit) खाता खोल्नु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण कदम हो। यसबाट क्लबका सबै कोष तथा खाताहरू एउटै बैंकमा केन्द्रित भई वित्तिय व्यवस्थापन, लेखा परीक्षण र अनुगमन प्रत्रिया

सहज र विश्वसनिय बन्ने छ, साथै दीर्घकालिन कोषको सुरक्षा, स्थायीत्व र उत्तरदायीत्व पनि मजबुत हुनेछ। हार्ट क्लब नेपालका भावी कार्यक्रम तथा सामाजिक उद्देश्यहरूलाई अभ्र प्रभावकारी रूपमा अधि बढाउन सघाउ पुऱ्याउने छ।

अन्तमा, यस क्लबले आयोजना गर्ने प्रत्येक कार्यक्रमहरूमा उपस्थित भै क्लबलाई विगत २८ वर्ष देखि राम्ररी संचालन गर्न कार्यसमितिलाई हौसला तथा उत्प्रेरीत गरि दिनु भएकोमा कार्यसमिति तथा मेरो व्यक्तिगत तर्फबाट तपाइहरू सबैलाई धन्यवाद र आभार प्रकट गर्न चाहन्छु। साथै प्रस्तुत आय-व्यय प्रतिवेदनमा आफ्नो अमूल्य सल्लाह सुभाब दिनु भई यो प्रतिवेदन पारित गरि दिनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

# Poor Mindset vs Rich Mindset

<b>Misses the old days</b>	<b>Lives in the present</b>
<b>Fear of missing out</b>	<b>Learns from mistakes</b>
<b>Thinks rich are evil</b>	<b>Helps others succeed</b>
<b>Complains constantly</b>	<b>Doesn't complain</b>
<b>Never likes to learn</b>	<b>Constantly learning</b>
<b>Afraid of investing</b>	<b>Quits bad habit</b>
<b>Fears change</b>	<b>Takes action</b>



(अनुसूची १)

हार्ट क्लब नेपाल

आ.व. २०८१/८२ को आय व्ययको विवरण, आ.व. २०८२/८३ को अनुमानित आय व्ययको विवरण

१) आय तर्फ

क्र.स.	शिर्षक	२०८०/८१ को यथार्थ	२०८१/८२ को यथार्थ	२०८२/८३ को अनुमानित
१	सदस्यता शुल्कबाट	३१,०००.००	९६,०००।००	९०,०००।००
२	बैंकबाट प्राप्त खुद व्याज	११२,०३४।६३	७०,९५६।१४	७५,०००।००
३	बिज्ञापन सहयोग	१४३,०००।००	९८,०००।००	१२०,०००।००
४	हल्टरबाट	३०,२५०।००	२४,२००।००	३०,०००।००
५	अल्ट्रासाउण्डबाट	१०४,५८५।००	९८,९९७।००	१०५,०००।००
६	अन्तर्क्रियाबाट	-	-	-
७	आर्थिक सहयोग प्राप्त	७,०००.००	५०,२९०.००	६०,०००.००
जम्मा आय		४२७,८६९.६३	४३८,४४३.१४	४८०,०००.००

२) व्यय तर्फ

क्र.स.	शिर्षक	२०८०/८१ को यथार्थ	२०८१/८२ को यथार्थ	२०८२/८३ को अनुमानित
१	कर्मचारीको तलब भत्ता	७९,०००.००	७९,०००.००	८५,०००.००
२	छपाइ खर्च	८०,०००.००	४९,९९६.००	५५,०००.००
३	साधारण सभा खर्च	५१,५३५.००	१०१,०३४.००	७०,०००.००
४	संस्था नविकरण	४,१६५.००	३,४४०.००	१०,०००.००
५	कार्यक्रम तथा गोष्ठी खर्च	८६,४८७.००	७०,७७५.००	८५,०००.००
६	स्वास्थ्य शिविर	-	-	८०,०००.००
७	विज्ञापन/दिवस खर्च	५,०००.००		१५,०००.००
८	आर्थिक सहयोग (विपन्न, असहाय, मुटुरोगीहरू)	५०,०००.००	४,८५०.००	७०,०००.००

क्र.स.	शिर्षक	२०८०/८१ को यथार्थ	२०८१/८२ को यथार्थ	२०८२/८३ को अनुमानित
९	मसलन्द खर्च	६,६५०.००	९५०.००	१०,०००.००
१०	लेखा परीक्षण शुल्क	१०,०००.००	११,३००.००	१२,०००.००
११	परामर्श सेवा/जनचेतना खर्च	१०,०००.००		१५,०००.००
१२	ह्रास खर्च	५२,८०५.००	४४,८८५.००	-
१३	वासलातमा सारेको			-
१४	विविध खर्च	८.००	३५०.००	२,०००.००
१५	परिवहन खर्च		७,३००.००	१०,०००.००
जम्मा व्यय		४३५,६५०.००	३७३,८८०.००	५१९,०००.००

घ) सम्पत्ति

क्र.स.	विवरण	२०८२/८३ को मौज्जात
१	बैंकमा निक्षेप र वचत	२,२४०,८४६।९०
२	ह्रास कट्टी गरि अचल सम्पत्ति	२५४,३४१।००
३	यस वर्षको वचत (घाटा)	५१,६५०.१४
		२,४९५,१८७.९०

- \* रक्तदान कार्यक्रम रु.३०,०००.००, मुटुरोग सम्बन्धि हाजिरीजवाफ/निबन्ध प्रतियोगिता रु.२०,०००.००, विश्व मुटु दिवस, विश्व मधुमेह दिवस, विश्व क्यान्सर दिवस र विश्व धूम्रपान रहित दिवस रु.१५,०००.००, जेष्ठ नागरिक सम्मान कार्यक्रम रु.१०,०००.०० र आर्थिक सहयोग/फ्रेण्ड्स अफ सगरमाथा रु.१०,०००.००
- \*\* ब्रोसियर छपाई तथा वितरण रु.१५,०००.००

# Om Shrestha & Associates

## Registered Auditor

PAN: 301707464  
COP No. : 0817 B

### स्वतन्त्र लेखापरीक्षकको प्रतिवेदन

श्री सदस्य महानुभावहरूज्यू,  
हार्ट क्लब नेपाल  
जावलाखेल, ललितपुर ।

#### वित्तीय विवरणको लेखापरीक्षणउपर प्रतिवेदन

##### हाम्रो रायमा

हामीले हार्ट क्लब नेपाल, पुल्चोक, ललितपुर, स्था.ले.नं. ३०२५४४९२३ को यसैसाथ संलग्न यसैसाथ संलग्न २०८२ आषाढ ३२ को वासलात सोही मितिमा समाप्त भएको आर्थिक वर्षको आयव्यय विवरण, नगद प्रवाह विवरण, र लेखा सम्बन्धी टिप्पणीहरूको लेखापरीक्षण सम्पन्न गरेका छौं । यी वित्तीय विवरणहरू लेखामान बोर्ड नेपालद्वारा जारी नेपाल लेखामानहरू अनुसार छन् । यसैसाथ संलग्न वित्तीय विवरणहरूले २०८२ आषाढ मसान्तको वित्तीय स्थिति सो मितिमा अन्त्य भएको आर्थिक वर्षको संचालन नतिजा तथा नगद प्रवाह विवरणले यथार्थ चित्रण गरेका छन् ।

##### हाम्रा मन्तव्यका आधारहरू

हामीले हाम्रो लेखापरीक्षण नेपाल लेखापरीक्षणमान बमोजिम सम्पन्न गर्यौं । नेपाल लेखापरीक्षणमान अनुसार हाम्रा थप जिम्मेवारीहरू तल उल्लेखित लेखापरीक्षकको जिम्मेवारी परिच्छेदमा उल्लेख गरिएका छन् । नेपाल चार्टर्ड एकाउण्टेण्ट संस्थाले जारी गरेको लेखापरीक्षकको आचार संहिताबमोजिम हामीले लेखापरीक्षकको स्वतन्त्रता र लेखापरीक्षणमा लागु हुने आचारसंहिताको पालना गरेका छौं । हामीले प्राप्त गरेको लेखापरीक्षण प्रमाणहरू हाम्रो लेखापरीक्षणको लागि पर्याप्त छन् भन्नेमा हामी विश्वस्त छौं ।

##### महत्वको विषय

हामीले गरेको लेखापरीक्षणको क्रममा संस्थाले स्थापना गरेको अक्षय कोषको लागि छुट्टै बैंक खाता खोली रकम छुट्टयाइएको भएतापनि सो खाता संस्थाको नाममा रहेको पाइएन । यसका कारण बैंकद्वारा प्रदत्त व्याजमा गरिएको कर कट्टी रकम दावी गर्ने नसक्ने अवस्था छ । यस विषयमा हामीले कार्य समितिसंग छलफल गरेका छौं र यस समस्यालाई सुधाने प्रतिबद्धता प्राप्त भएको छ । यसले वित्तीय स्थिति र परिणामहरूमा कुनै असर नगर्ने देखिन्छ ।

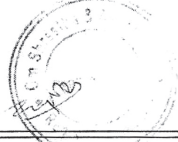
##### वित्तीय विवरण र लेखापरीक्षकको प्रतिवेदन बाहेक अन्य जानकारी

संस्थाको व्यवस्थापन अन्य जानकारीको तयारीको लागि जिम्मेवार छ । व्यवस्थापनको प्रतिवेदन, कार्य समितिको प्रतिवेदन र अध्यक्षको प्रतिवेदन अन्य जानकारीमा समावेश हुन्छ तर वित्तीय विवरण र हाम्रो लेखापरीक्षण प्रतिवेदन अन्य जानकारी अन्तर्गत पर्दैन । वित्तीय विवरणमा हाम्रो रायमा अन्य जानकारी समावेश गरिएको छैन र हामी उक्त जानकारीमा कुनै पनि आश्वासन निष्कर्ष व्यक्त गर्दैनौं । वित्तीय विवरणको लेखापरीक्षणको सम्बन्धमा, अन्य जानकारीहरू पढ्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो र त्यसो गर्दा उक्त जानकारीहरू वित्तीय विवरणसंग सारभूत रूपमा असंगत छन् वा हाम्रो लेखापरीक्षणको क्रममा प्राप्त गरेको जानकारीसंग असंगत छन् वा अन्यथा देखिन्छन् भन्ने बारे विचार गर्नुपर्दछ । यदि हामीले गरेको लेखापरीक्षणको आधारमा उक्त अन्य जानकारीहरू सारभूत रूपमा असंगत छन् भने हामीले उक्त तथ्यलाई रिपोर्ट गर्नु आवश्यक छ । हामीसंग यस सम्बन्धमा रिपोर्ट गर्न केही छैन ।

##### वित्तीय विवरणहरूप्रति व्यवस्थापन तथा कार्य समितिको जिम्मेवारी

लेखामान बोर्ड नेपालद्वारा जारी नेपाल लेखामान अनुरूप यथार्थ र उचित चित्रण गर्ने वित्तीय विवरणहरू तयार एवं प्रस्तुत गर्ने जिम्मेवारी व्यवस्थापनमा रहेको छ । यो जिम्मेवारी अन्तर्गत चाहे जालसाजी वा गल्तीबाट होस, सारभूत किसिमले त्रुटिरहित, वित्तीय विवरण तयार गर्ने, आन्तरिक प्रणालीको तर्जुमा, कार्यान्वयन र संचालन गर्ने कार्य, लेखानीतिहरूको छनौट तथा लागु गर्ने एवं परिस्थिति अनुसार लेखासम्बन्धी महत्वपूर्ण अनुमान गर्ने पर्दछन् । वित्तीय विवरण तयार गर्दा संस्थाको अविच्छिन्नताको मूल्यांकन, खुलासा र लेखाकन गर्ने जिम्मेवारी व्यवस्थापनको रहेको हुन्छ । कार्य समिति संस्थाको वित्तीय रिपोर्टिङ प्रक्रियाको निरीक्षणको लागि जिम्मेवार छ ।

वित्तीय विवरणको लेखा परीक्षणको लागि लेखापरीक्षकको उत्तरदायित्व



*Om Shrestha & Associates*  
Registered Auditor

PAN: 301707464  
COP No. : 0817 B

हाम्रो उद्देश्यहरू सम्पूर्ण रूपमा वित्तीय विवरण चाहे जालसाजी वा गल्तीबाट होस् सारभूत रूपमा त्रुटीरहित छ कि छैन भन्ने बारे उचित व्यवहारिक आश्वासन प्राप्त गर्नु र हाम्रो राय समावेश गरी लेखापरीक्षण प्रतिवेदन जारी गर्नु हो । उचित आश्वासन एक उच्च स्तरीय आश्वासन हो । लेखापरीक्षण लेखामान तथा लेखाका सर्वमान्य सिद्धान्त अनुरूप गरिएको भएता पनि सारभूत त्रुटीहरू सधैं पत्ता लाग्दछन् भन्ने ग्यारेन्टी हुदैन । सारभूत त्रुटीहरू जालसाजी वा त्रुटीबाट उत्पन्न हुन सक्दछन् र त्यी त्रुटीहरू अलगअलग रूपमा वा समग्र रूपमा वित्तीय विवरणको आधार प्रयोगकर्ताहरूले लिने आर्थिक निर्णयहरूलाई प्रभाव पार्न सक्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

नेपाल लेखामान सिद्धान्त अनुरूप लेखापरीक्षणमा हामी पेशागत न्यायको अभ्यास गर्छौं र लेखापरीक्षण दौरान व्यावसायिक सन्देश कायम राख्छौं । क्रमश हामी :

- वित्तीय विवरणमा चाहे जालसाजी वा त्रुटीबाट हुन सक्ने सारभूत गल्तीहरूको जोखिम पहिचान मूल्याङ्कन गरी, ती जोखिमहरूको लागि उत्तरदायी लेखापरीक्षण प्रक्रियाहरू डिजाइन र अवलम्बन गर्दछौं । त्रुटीहरू हुने सारभूत गल्तीहरू पतालगाउन भन्दा जालसाजीबाट हुने सारभूत गल्तीहरू पत्ता लगाउन नसक्ने जोखिम अधिक हन्छ किनकी जालसाजी सांख्यिक सम्बन्ध, जानाजानी चूक, गलत प्रतिनिधित्व वा आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको ओभरराइड समावेश हुन सक्छ ।
- संस्थाको आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको प्रभावकारीतामा राय व्यक्त गर्ने उद्देश्यका नभई, लेखापरीक्षणको परिस्थितिमा उपयुक्त हुने लेखापरीक्षण प्रक्रियाहरू डिजाइन गर्नका लागि संस्थाको आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्दछौं ।
- व्यवस्थापनले प्रयोग गरेका लेखानीतिहरूको औचित्य मूल्याङ्कन र लेखाअनुमानको व्यावहारिकता तथा लेखा सम्बन्धित खुलासाहरू अध्ययन गर्दछौं ।
- हामीले व्यवस्थापन तथा कार्य समितिको वित्तीय विवरणप्रति जिम्मेवार भएका व्यक्तिहरू मार्फत लेखापरीक्षणको समय तालिका, योजना गरिएको क्षेत्र र महत्वपूर्ण खोजहरू, लगायत संस्थाको आन्तरिक नियन्त्रण विधिमा रहेको कमीकमजोरीहरू जानकारी गरायौं ।

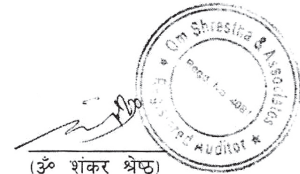
माथी उल्लेख गरिएका कुरासंगै हामीले स्वतन्त्रताको प्रासंसनिक नैतिक आवश्यकताहरू पालना गरेको र हाम्रो स्वतन्त्रतामा बाधा पुऱ्याउने सबै तत्वहरू लेखापरीक्षण गर्ने दौरान आएको खण्डमा कार्य समितिलाई जानकारी गराउने छौं भन्ने कुराको वयान दियौं ।

संस्था दर्ता ऐनको प्रावधानहरूको आवश्यकता माथि प्रतिवेदन

हाम्रो लेखापरीक्षणको साथै नेपाल लेखापरीक्षणमान बमोजिम लेखापरीक्षण गर्दा प्राप्त जानकारी अनुसार

- हामीले लेखापरीक्षण सम्पन्न गर्न आवश्यक ठानेका सुचना, स्पष्टिकरण र जवाफ पाएका छौं ।
- हामीले लेखापरीक्षण गरेका श्रेस्ताहरूको आधारमा हाम्रो रायमा संस्थाको हिसाब किताब प्रचलित कानून तथा प्रचलन बमोजिम ठीकसंग राखिएको छ ।
- यो प्रतिवेदनसंग सम्बन्धित संलग्न वित्तीय अवस्थाको विवरण,, आयव्यय हिसाब, नगद प्रवाह विवरण र संलग्न अनुसूचीहरू संस्थाले राखेको हिसाबकिताब र लेखासंग दुरुस्त रहेका छन् ।
- हाम्रो लेखापरीक्षणको समयमा संस्थाका कुनै पदाधिकारी वा सदस्यले प्रचलित कानूनविपरित लेखा सम्बन्धी कुनै कामकाज वा अनियमित कार्य गरेको वा संस्थाको सम्पत्ति हिनामिना गरेको वा संस्थाको हानी नोक्सानी गरे गराएको हाम्रो जानकारीमा आएको छैन ।

स्थान: मनपा, ललितपुर  
मिति: २०८२।०।२९  
UDIN: 251117RA004428TRDS



(ॐ शंकर श्रेष्ठ)  
नि., ॐ श्रेष्ठ एण्ड एसोसियेट्स  
रजिष्टर्ड लेखापरीक्षक

हार्ट क्लब नेपाल  
ललितपुर

१ श्रावण २०८१ देखि ३२ आषाढ २०८२ सम्मको  
वित्तीय विवरणका टिप्पणीहरू



१ दर्ता तथा अन्य संक्षिप्त विवरण

मुनाफा रहित संस्थाको रूपमा संस्था दर्ता ऐन २०३४ अन्तर्गत जिल्ला प्रशासन कार्यालय ललितपुरमा मिति २०५४।०९।०१ मा दर्ता नं.८४२/०५४/०५५ अन्तर्गत दर्ता भै मिति २०५४।०९।०८ मा समाज कल्याण परिषदमा आ.नं.८०८९ अन्तर्गत आवद्ध भएको छ। ललितपुर महानगर पालिका, पुल्चोक, वडा नं. ३ मा संस्थाको आफ्नै घरमा संचालनमा रहेको यस संस्थाले मिति २०६३।१२।२८ मा आन्तरिक कार्यालय ललितपुरबाट स्थाई लेखा नं. ३०२५४४९२३ प्राप्त गरेको छ।

२ वित्तीय विवरण तयारी आधार

२.१ वित्तीय विवरणको अवधि:

१ श्रावण २०८१ देखि ३२ आषाढ २०८२ सम्मको

२.२ अविच्छिन्न संस्था (गोर्डेड कर्न्सन)

संस्थाका सदस्यहरूको संस्था बन्द गर्ने सोचाई रहेको छैन। वित्तीय विवरणको अवधिमा गत आर्थिक वर्षमा विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना भाईरसको महामारी तथा मुलुकमा फैलिएको डेङ्गुको कारण संस्थाका कार्यक्रमहरू संचालनमा प्रत्यक्ष प्रभाव परेको भएता पनि संस्था बन्दै नै हुने खालको सारभूत असर रहेको छैन। संस्थाले हाल आफ्नो उद्देश्य अनुरूप विभिन्न कार्यहरू गर्दै आएको छ। तसर्थ संस्था अविच्छिन्न निकाय हो र निरन्तर चल्द भन्ने आधारमा वित्तीय विवरण तयार गरिएका छन्।

२.३ वित्तीय विवरण पारीत

संस्थाको मिति २०८२।०७।०१ गते बसेको कार्य समिति बैठकले प्रस्तुत वित्तीय विवरणहरू पारित गरेको छ।

२.४ मापन तथा तयारीका आधारहरू

अन्तिम वित्तीय विवरणको रूपमा स्थिति विवरण पत्र, आम्दानी तथा खर्च विवरण, नगद प्रवाह विवरण, कोष परिवर्तन विवरण, लेखा नीति तथा टिप्पणीहरू तयार गरीएका छन्। ती वित्तीय विवरणहरू लागु गर्न सकिने हदसम्म लेखाको सर्वमान्य सिद्धान्त र नेपाल लेखापान लागु गरी तयार गरिएका छन्। वित्तीय विवरणहरू अन्यथा उल्लेख गरिएकोमा बाहेक ऐतिहासिक लागन अचर्चागणामा एकदम लेखाको आधारमा तयार गरिएका छन्। वित्तीय विवरणहरू नेपाली रुपियामा तयार गरिएका छन्।

३ प्रमुख लेखांकन नीति

३.१ लगानी

संस्थाले निश्चित प्रतिफल प्राप्त हुने गरी गरेका लगानीहरूलाई लागत मुल्यमा मापन गरेर लेखांकन गर्ने गरेको छ। कृ.वि.बैंक, र सानिमा बैंक लि. मा नियमित व्याज आउने गरी खोलिएका बचत तथा मुद्दती खातालाई नगद वा नगद सरहको अन्तर्गत समावेश गरी देखाइएको छ।

३.२ नगद वा नगद बराबर लेखांकन नीति

नगद तथा नगद बराबर (बैंक) को मौज्जात अन्तर्गत छोटो अवधि मै नगद मुल्यमा परिवर्तन गर्न सकिने उच्च तरलता भएका र मुल्यमा परिवर्तन हुने जोखिम नरहेका मौज्जातलाई समावेश गरिएको छ। संस्थामा रहेको नगद मौज्जात तथा बैंकमा रहेका चलि खाताको मौज्जात यसमा समावेश भएको छ। वर्षान्तमा कुनै पनि नगद मौज्जात नरहेको हुनाले वित्तीय विवरणमा नगद मौज्जात देखाइएको छैन।

३.३ संचित कोष

यो कोष प्रत्येक वर्ष बचत भएर जम्मा गरिएको साधारण संचित कोष हो। संस्थाको प्रत्येक वर्षको कारोबारबाट बचत भएमा यस कोषमा सार्निने तथा नपुग भएमा पनि यसै कोषमा लेखिने गरिएको साधारण कोष हो।

३.४ अक्षय कोष (Endowment Fund)

संस्थाले स्थापना गरेको अक्षय कोष बराबर डा.महेश्वर हाट इण्डोमेण्ट फण्डको नाममा सानिमा बैंकमा खाता खोलिएको छ। यस कोषबाट प्राप्त व्याज मुटु रोगसम्बन्धी जनचेतना जगाउने कार्यक्रम संचालन गर्ने, स्वास्थ्य शिविर संचालन गर्ने, विपन्न वर्गलाई औषधी उपचारमा सहयोग गर्ने, मुटु रोगसम्बन्धी अनुसन्धान गर्ने आदि कार्यमा खर्च गर्ने नीति रहेको छ र संस्थाले सोहि उद्देश्य अनुसार खर्च गर्दै आईरहेको छ। कुनै वर्ष व्याज रकम खर्च नभएको अवस्थामा सो रकम अक्षय कोषमा पूँजीकृत गर्ने नीति लिइएको छ।





३.५ आम्दानी लेखांकन नीति

नेपाल लेखामान अनुसार तथा लेखाका सर्वमान्य सिद्धान्त, विश्वसनीय ढङ्गबाट मापन गर्न सकिने हाल प्राप्त भएको वा भविष्यमा प्राप्त हुने आर्थिक लाभ जसले संस्थाको सम्पति बढाउने वा ऋण घटाउने र भविष्यमा आर्थिक लाभ गराउदछ भने त्यस्तो आर्थिक लाभलाई एकत्रल आधारमा आम्दानी लेखांकन गर्नुपर्ने व्यवस्था अनुसार रहेको भएता पनि संस्थाले आम्दानी लेखांकन गर्दा विम्भानुसार गर्ने गरेको छ ।

३.५.१ आजिवन तथा विशिष्ट सदस्यता शुल्क आम्दानी:- संस्थाको सदस्यता शुल्कवापत नियमित रूपमा सदस्यहरूबाट उठाउने गरिएको छैन । संस्थाले आजिवन तथा विशिष्ट सदस्य भएवापत एकमुष्ट एकपटक मात्र उठाउने गरिएको छ र यी सदस्यता शुल्क आम्दानीलाई नगद प्राप्तीको आधारमा मात्र आफ्नो आम्दानीमा लेखांकन गर्ने गर्दछ ।

३.५.२ अन्ट्रासाउण्ड, बिज्ञापन लगायत अन्य आम्दानी:-संस्थाले अन्य आम्दानीलाई नगद प्राप्त भएको आधारमा आफ्नो आम्दानीमा लेखांकन गर्ने गर्दछ ।

३.६ खर्च लेखांकन नीति

अचल सम्पति जडान वा त्यस्तै प्रकृतिका खर्चहरू जसले भविष्यमा संस्थालाई आर्थिक लाभ गराउंछ भने त्यस्ता खर्च पुजीगत तर्फ र अन्य खर्च जसले संस्थाको आर्थिक लाभ घटाउंछ वा भविष्यमा आर्थिक लाभ कम गराउंछ भने आयगत खर्च मानी एकत्रल आधारमा आय व्ययमा लेखांकन गर्ने गरेको छ ।

३.७ सम्बद्ध पक्ष तथा कारोवार

कार्य समिति (Management Personnel)

नामावली	पद	सुविधा
निर्मलकुमार प्रधानाड	अध्यक्ष	
मोहननाथ मास्के	उपाध्यक्ष	
सुमनबाबु श्रेष्ठ	महासचिव	
श्रीमती रोशन चित्रकार	सह-महासचिव	
महेन्द्रबहादुर थापा	कोषाध्यक्ष	
देववीर वस्नेत	सदस्य	
श्रीमती मिना श्रेष्ठ	सदस्य	
वसन्त महर्जन	सदस्य	
श्रीमती रजनी चित्रकार	सदस्य	
श्रीमती परीक्षा कोइराला	सदस्य	
साधुराम महर्जन	सदस्य	
महेन्द्र सिंह रावल	सदस्य	

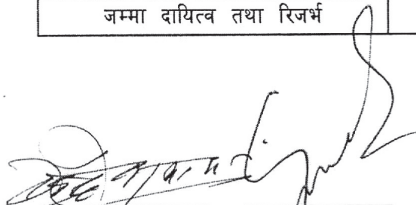
उल्लेखित सदस्य तथा पदाधिकारीहरूलाई कुनै पारिश्रमिक प्रदान गरिएको छैन साथै कार्य समिति बैठकमा उपस्थित भए बापत पनि कुनै बैठक भत्ता भुक्तानी गरिएको छैन ।

*(Handwritten signatures and a circular stamp of the organization)*





हार्ट क्लब नेपाल  
ललितपुर  
वित्तीय स्थिति विवरण  
२०८२ आषाढ ३२ को

विवरण	अनुसूची	२०८२ आषाढ ३२ को	२०८१ आषाढ ३१ को
सम्पत्ति			
गैर चालु सम्पत्ति			
सम्पत्ति, प्लान्ट तथा उपकरण	१	२५४,३४१।००	२९९,२२६।००
दीर्घकालीन लगानी		-	-
जम्मा गैर चालु सम्पत्ति		२५४,३४१।००	२९९,२२६।००
चालु सम्पत्ति			
नगद तथा नगद समान	२	१,०६८,३५९।३०	९६८,२५४।६०
पेशकी तथा लिनुपर्ने हिसाब	३	२२,४८७।६०	११,८४४.१६
जम्मा चालु सम्पत्ति		१,०९०,८४६।९०	९८०,०९८।७६
कोषको लागि छुट्टयाइएको बैंक खाता			
मुद्दतिखाता-सानिमा बैंक#००५०१२१२००००१७४		१,१५०,०००।००	१,१५०,०००.००
जम्मा सम्पत्ति		२,४९५,१८७।९०	२,४२९,३२४।७६
दायित्व तथा रिजर्भ			
संचित रिजर्भ			
संचित बचत	४	१,३२०,९७४।९०	१,२६९,३२४।७६
अक्षय कोष		१,१५०,०००।००	१,१५०,०००।००
जम्मा संचित रिजर्भ		२,४७०,९७४।९०	२,४१९,३२४।७६
गैर चालु दायित्व			
ऋण तथा सापटी		-	-
कर्मचारी हित		-	-
जम्मा गैर चालु दायित्व		-	-
चालु दायित्व			
तिर्नुपर्ने हिसाब	५	११,३००।००	१०,०००।००
आयकर व्यवस्था		१२,९१३.००	-
जम्मा चालु दायित्व		२४,२१३।००	१०,०००।००
जम्मा दायित्व तथा रिजर्भ		२,४९५,१८७।९०	२,४२९,३२४।७६

  
महेन्द्रबहादुर थापा  
कोषाध्यक्ष

सुमनराज श्रेष्ठ  
महासचिव

  
बिर्मलकुमार प्रधानाड  
अध्यक्ष

  
शुं शंकर श्रेष्ठ  
श्रेष्ठ एण्ड एसोसियट्स  
रजिष्टर्ड लेखापरीक्षक

हार्ट क्लब नेपाल  
ललितपुर  
आय व्यय विवरण



२०८१ श्रावण १ देखि २०८२ आषाढ ३२ सम्मको

विवरण	अनुसूची	आ.व. २०८१/८२	आ.व. २०८०/८१
आम्दानी			
आजीवन सदस्य शुल्क		९,०००।००	२१,०००।००
विशिष्ट सदस्य शुल्क		८७,०००।००	१०,०००।००
सहयोग प्राप्त		५०,२९०।००	७,०००।००
अल्ट्रासाउण्ड आम्दानी		९८,९९७।००	१०४,५८५।००
हल्टर आम्दानी		२४,२००।००	३०,२५०।००
कार्यक्रम नाम दर्ता शुल्क		-	-
ब्याज आम्दानी		७०,९५६।१४	११२,०३४।६३
विज्ञापन आम्दानी		९८,०००।००	१४३,०००।००
जम्मा आम्दानी		४३८,४४३।१४	४२७,८६९।६३
व्यय			
तलब खर्च		७९,०००।००	७९,०००।००
द्वपाई खर्च		४९,९९६।००	८०,०००।००
मसलन्द खर्च		९५०।००	६,६५०।००
कार्यक्रम तथा गोष्ठी खर्च		७०,७७५।००	८६,४८७।००
सहयोग खर्च		४,८५०।००	५०,०००।००
लेखा परीक्षण शुल्क		११,३००।००	१०,०००।००
नवीकरण शुल्क		३,४४०।००	४,९६५।००
साधारण सभा खर्च		१०१,०३४।००	५१,५३५।००
जनचेतना खर्च		-	१०,०००।००
विज्ञापन		-	५,०००।००
विविध खर्च		३५०।००	८।००
परिवहन खर्च		७,३००।००	-
हास खर्च		४४,८८५।००	५२,८०५।००
जम्मा व्यय		३७३,८८०।००	४३५,६५०।००
कर अधि खुद बचत/(घाटा)		६४,५६३.१४	(७,७८०.३७)
आयकर खर्च		१२,९९३.००	-
यस वर्षको बचत/(घाटा)		५१,६५०.१४	(७,७८०.३७)

महेन्द्रबहादुर थापा  
कोषाध्यक्ष

सुमनबाघ श्रेष्ठ  
महासचिव

निर्मलकुमार प्रधानाड  
अध्यक्ष

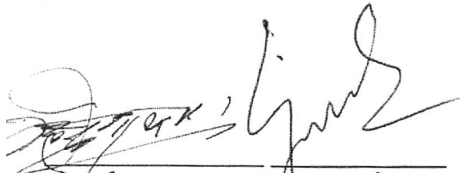
शंकर श्रेष्ठ  
श्रेष्ठ एण्ड एसोसियेट्स  
रजिस्टर्ड लेखापरीक्षक




हार्ट क्लब नेपाल  
ललितपुर  
नगद प्रवाह विवरण

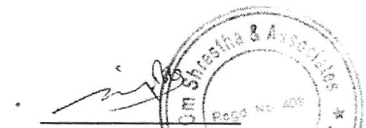
२०८१ श्रावण १ देखि २०८२ आषाढ ३२ सम्मको

क्र.सं.	विवरण	आ.व. २०८१/८२	आ.व. २०८०/८१
१	संचालन गतिविधिबाट नगदको प्रवाह आय विवरण अनुसारको वचत/(घाटा) समायोजन	६४,५६३.१४	(७,७८०.३७)
	जोड: हास खर्च	४४,८८५.००	५२,८०५.००
	जोड: अक्षय कोषमा वृद्धि	-	-
	कट्टी: कोषको लागि छुट्याइएको बैंक खातामा वृद्धि	-	(१४९,८९९.००)
	कार्यशिल पूंजी समायोजन पुर्वको नगद प्रवाह	१०९,४४८.१४	(१०४,८७४.३७)
	कार्यशिल पूंजी समायोजन		
	चल सम्पत्तीहरुमा कमी/(वृद्धि)	०.००	०.००
	चालू दायित्वमा वृद्धि/(कमी)	१,३००.००	०.००
	आयकर चुक्ता	(१०,६४३.४४)	(३,४७२.२०)
	जम्मा	(९,३४३.४४)	(३,४७२.२०)
	संचालन गतिविधिबाट नगदको भित्री प्रवाह	१००,१०४.७०	(१०८,३४६.५७)
२	लगानी गतिविधिबाट नगदको प्रवाह क) स्थिर सम्पत्ती खरिद	-	-
३	वित्तीय गतिविधिबाट नगदको प्रवाह	-	-
४	यसवर्षको नगद मौज्जात	१००,१०४.७०	(१०८,३४६.५७)
	जोड: यसवर्षको शुरु बैंक तथा नगद मौज्जात	९६८,२५४.६०	१,०७६,६०९.१७
५	वर्षान्तको बैंक तथा नगद मौज्जात	१,०६८,३५९.३०	९६८,२५४.६०

  
महेन्द्रबहादुर थापा  
कोषाध्यक्ष

सुमनबाच श्रेष्ठ  
सहासचिव

  
बिर्मलकुमार प्रधान  
अध्यक्ष

  
शंकर श्रेष्ठ  
श्रेष्ठ एण्ड एसोसियेट्स  
रजिष्टर्ड लेखापरीक्षक




हार्ट क्लब नेपाल


सलितपुर


कोष परिवर्तन विवरण


१ श्रावण २०८१ देखि ३२ आषाढ २०८२ सम्मको

विवरण	सदस्य पूँजी कोष	संचित कोष	प्रतिबन्धित कोष	अक्षय कोष	जम्मा
अन्तिम मौज्जात ३२, आषाढ २०८० समायोजन	-	१,४२७,००४.१३	-	१,०००,१०१.००	२,४२७,१०५.१३
पूर्ण मौज्जात	-	१,४२७,००४.१३	-	१,०००,१०१.००	२,४२७,१०५.१३
आय व्ययमा समावेश नभएका अन्य आयहरु	-	-	-	-	-
पूर्ण मूल्यांकन नाफा/घाटा	-	-	-	-	-
संचित कोष विनियोजन	-	(११९,१०१.००)	-	११९,१०१.००	-
कंपमा थप विनियोजन	-	-	-	-	-
चालू वर्षको संचित	-	(७,७८०.३७)	-	-	(७,७८०.३७)
अन्तिम मौज्जात ३१, आषाढ २०८१	-	१,३०७,१२२.७६	-	१,११९,२०२.००	२,४२६,३२४.७६
आय व्ययमा समावेश नभएका अन्य आयहरु	-	-	-	-	-
पूर्ण मूल्यांकन नाफा/घाटा	-	-	-	-	-
संचित कोष विनियोजन	-	-	-	-	-
कंपमा थप विनियोजन	-	-	-	-	-
चालू वर्षको आमदानीमा लेखाकन	-	४१,६४०.१४	-	-	४१,६४०.१४
चालू वर्षको संचित	-	-	-	-	-
अन्तिम मौज्जात ३२, आषाढ २०८२	-	१,३४९,७७२.९०	-	१,११९,२०२.००	२,४६८,९७४.९०

  
 श्री शंकर श्रेष्ठ  
 उपाध्यक्ष

  
 निर्मलकुमार प्रधान  
 अध्यक्ष

  
 सुमानबाबु श्रेष्ठ  
 महासचिव

  
 महिन्द्रबहादुर थापा  
 कापाध्यक्ष

उपाध्यक्ष  
 उपाध्यक्ष  
 रजिस्टर्ड लेखापरीक्षक



हार्ट क्लब नेपाल  
सम्पत्ति, प्लान्ट तथा उपकरणहरू  
२०८२ आषाढ ३२ को

अनुसूची १

क्र.सं.	विवरण	हास दर प्रतिशत	२०८१/०४/०१ को मूल्य	यस वर्ष थप	जम्मा	हास रकम	२०८२/०६/३२ को मूल्य
१	हल्टर मेशिन	१५	७९,१६९/१००		७९,१६९/१००	११,८७५/१००	६७,२९४/१००
२	विपि सेट	१५	७४७/१००		७४७/१००	११२/१००	६३५/१००
३	सोनी साइवर शार्ट ७.२ क्यामेरा	१५	१,४८४/१००		१,४८४/१००	२२३/१००	१,२६१/१००
४	एसर ल्यापटप	१५	४,२३१/१००		४,२३१/१००	६३५/१००	३,५९६/१००
५	इपसन प्रोजेक्टर	१५	५,१२४/१००		५,१२४/१००	७६९/१००	४,३५५/१००
६	आहुजा एम्ब्लिफायर	१५	१,०४२/१००		१,०४२/१००	१५६/१००	८८६/१००
७	आहुजा स्पीकर	१५	१,२०२/१००		१,२०२/१००	१८०/१००	१,०२२/१००
८	आहुजा माइक्रोफोन (स्टायण्डसमेत)	१५	२३२/१००		२३२/१००	३५/१००	१९७/१००
९	स्टील दरवाज	१५	९९१/१००		९९१/१००	१४९/१००	८४२/१००
१०	च्याक र मेच	१५	३१,५४६/१००		३१,५४६/१००	४,७३२/१००	२६,८१४/१००
११	कलर डोपलर अल्ट्रासाउण्ड मेशीन	१५	१७३,४५८/१००		१७३,४५८/१००	२६,०१९/१००	१४७,४३९/१००
	जम्मा		२९९,२२६/१००	-	२९९,२२६/१००	४४,८८५/१००	२५४,३४१/१००

सम्पत्ति, प्लान्ट तथा उपकरण अन्तर्गत देखाइएको सामानहरूमा सस्थाको नीति अनुसार १५ प्रतिशत हास कटौति गरिएको छ ।

*(Handwritten signatures and stamps)*

हार्ट क्लब नेपाल  
ललितपुर  
आर्थिक विवरणसंग सम्बन्धित अनुसूचीहरू



नगद तथा नगद समान	अनुसूची २	
विवरण	आषाढ मसान्त २०८२	आषाढ मसान्त २०८१
कृ.वि.बै. बचत हि. ३२३३९६	८८७,८७५.८९	८८३,०२३.८९
कृ.वि.बैक मूदति एमएम२३०५८०००४८	-	-
सानिमा बैंक लि. ५०१२१२०००००२०	-	-
सानिमा बैंक लि. व.हि.घ५०११०६०००४२२१	१४४,६३९.२३	८५,२३०.७१
टेवा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	३५,८४४.१८	
जम्मा	१,०६८,३५९.३०	९६८,२५४.६०

पेशकी तथा लिनुपर्ने हिसाब	अनुसूची ३	
विवरण	आषाढ मसान्त २०८२	आषाढ मसान्त २०८१
अग्रिम कर कट्टी	२२,४८७.६०	११,८४४.१६
जम्मा	२२,४८७.६०	११,८४४.१६

संचित बचत	अनुसूची ४	
विवरण	आषाढ मसान्त २०८२	आषाढ मसान्त २०८१
गत वर्षसम्मको बचत	१,२६९,३२४.७६	१,४२७,००४.१३
अक्षय कोषमा सारिएको	-	(१४९,८९९.००)
यस वर्षको बचत/(घाटा)	५१,६५०.१४	(७,७८०.३७)
जम्मा	१,३२०,९७४.९०	१,२६९,३२४.७६

तिर्नुपर्ने हिसाब	अनुसूची ५	
विवरण	आषाढ मसान्त २०८२	आषाढ मसान्त २०८१
तिर्नुपर्ने लेखापरीक्षण शुल्क	११,३००.००	१०,०००.००
जम्मा	११,३००.००	१०,०००.००

Handwritten signatures and a circular stamp of the Heart Club Nepal, Lalitpur, Nepal. The stamp includes the text 'Heart Club Nepal', 'Lalitpur, Nepal', and 'Registered Member'.



हार्ट क्लब नेपाल  
व्याजको विवरण  
आ.ब. २०८१।८२

बैंकको नाम	व्याज	कर	खुद जम्मा
सानिमा बैंक लि. ब.हि.#५०११०६०००४२२१	३,४२१।४२	५१३।२१	२,९०८।२१
सानिमा बैंक लि. मूदति	६६,८८२।७४	१०,०३२।४१	५६,८५०।३३
टेवा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	६५१।९८	९७।८०	५५४।१८
जम्मा	७०,९५६।१४	१०,६४३।४२	६०,३१२।७२

*(Handwritten signatures and a circular stamp)*

The stamp is circular with the text "Om Shree" at the top, "Registered Auditor" at the bottom, and "Regd. No. १०७७७७" in the center. There are two handwritten signatures over the stamp.

## हर्ट क्लव नेपालका सदस्यमहानुभावहरूः

### अतिविशिष्ट सदस्यहरू

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
१	डा. राणा कृष्ण जंग	धोविघाट, ललितपुर	५५२९८९९	९८०९०२६९२६
२	राम लाल श्रेष्ठ	जावलाखेल	४२६०२९०	
३	पूर्ण सिद्धि गुभाजु	त्रिपुरेश्वर	५५३५८००	९८५९०२०८२६
४	निर्मल कुमार प्रधानाङ्ग	धोविघाट	५४२४९५६	९८५९०५५३२९
५	देववीर बस्नेत	भूमिसखेल	५५२५६०२	९८५९०४६५३३

### विशिष्ट सदस्यहरू

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
१	डा.महेश्वर भारती	पुलचोक	५५२३४८३	९८४९०२५५९९
२	बद्री प्रसाद पोखरेल	गल्खु काठमाडौं		९८४९२६०५७७
३	अंशुका राजोपाध्याय	पीम्बहाल, ल.पु	५५३३९३७	९८४९३८४६३८
४	डा.गौतम मान शाक्य	ताहाचल, बगैचा	४२७९६४९	
५	डा.जनक लाल नायभा श्रेष्ठ	नयाँ बानेश्वर	४४७००६७	९८४९६६६६७५
६	तुल्सी मल्ल	महाराजगंज	४७२०९८२	
७	अम्बिका सिद्धी बज्राचार्य	कालीमाटी, सोल्टीमोड	४२७०६९०	
८	मिठाई देवी विश्वकर्मा	गल्फुटार	४३७६३२२	९८४९६९४९३४
९	प्रमोद बस्नेत	धोविघाट	५५२४३५८	
१०	सुश्री पुष्पा शाक्य	कुलेश्वर	४२७८३६३	९८४९२५२२००
११	शिवभक्त राजभण्डारी	सानेपा		९८४९२९४८५६
१२	शुसिला श्रेष्ठ	भैसिपाटी		९८४९७६८२२९
१३	रामेश्वरी श्रेष्ठ	कलंकी		९८४९२४०८४८
१४	रोशन चित्रकार	घट्टेकुलो		९८४९५५५७९२

### आजीवन सदस्यहरू

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
१	कोमल राजभण्डारी	नयाँ बानेश्वर	९८४९२२७	९८४९७६७७२२
२	रामबहादुर प्रधान	नयाँ बानेश्वर, बुद्धनगर	४७९२९८२	९८४९२९६७५७
३	महामंगल बज्राचार्य	बाफल, काठमाडौं	४०३८४८	९८६६३९०३३३
४	भिम महत	गंगबु, काठमाडौं	९८४९२६९४	९८४९२६९४९७
५	डा.राधाकृष्ण जोशी	नयाँ बानेश्वर	४४७२५५९	
६	पुर्णमान चित्रकार	कुमारीपाटी, ल.पु	५५३८३६३	९८४९२९२६९०

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
७	रूपककान्त राजोपाध्याय	पिम्बहाल, ल.पु	५५३३९३७	९८४९४९३९५३
८	कुमार सिंह प्रधान	काठमाडौं	४३७३३२७	-
९	उमा पोखरेल श्रेष्ठ	कुलेश्वर, काठमाडौं	४२७८२०९	-
१०	हरि नर्सिंह अमात्य	मंगलबजार	५५३६६३३	९८४९२४९७५८
११	ध्रुव राज पुरी	काठमाडौं	४४७०७२०	-
१२	अनिल पुरी	काठमाडौं	४४९४५९७	-
१३	देवेन्द्र प्रसाद भण्डारी	सिनामंगल, काठमाडौं	४४९८९९४	-
१४	नारायण बहादुर श्रेष्ठ	ज्याबहाल दलाछी, काठमाडौं	४२६३८८०	९८४९२५८९६३
१५	श्रीमती मन राणा	लाजिम्पाट, काठमाडौं	४४९२९५३	-
१६	सुशील देव मानन्धर	कुलेश्वर, काठमाडौं	४२८३५४६	-
१७	विजय उदय पाल्पाली	इमाडोल	५५२७४९९	-
१८	देवेन्द्र भारती	लगनखेल, ललितपुर	५५२४७५६	९८५९०४४६४९
१९	करुणा प्रधान	मीनभवन	४४७८०७०	-
२०	विमेश मान सिंह	भोटेबहाल, काठमाडौं	४२५६२४५	९८५९०००४३७
२१	देवकी काफ्ले	गोकर्ण, थली	-	९८४९३६५३९७
२२	गोपाल प्रसाद उपाध्याय	गोकर्ण, थली	-	९८५९२५३६६९
२३	टिका राम तिवारी		-	-
२४	रामहरी श्रेष्ठ	काठमाडौं	४२५७३२६	-
२५	केदार सिलवाल	गोदावरी, विशंखु	५५२३९००	-
२६	निरञ्जन श्रेष्ठ	डिल्लीबजार, काठमाडौं	४४९९७३३	-
२७	भानु प्रताप कर्माचार्य	त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं	४२४६६९६	९८४९५५०६०५
२८	अष्टमान सिंह बानिया	ताहाचाल, काठमाडौं	४२७९०९०	-
२९	तिर्थलाल श्रेष्ठ	बासबारी, काठमाडौं	४३७०८६०	४३७०८८०
३०	कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ	पाटनढोका, ल.पु.	५५३३९३९	-
३१	राम भण्डारी क्षेत्री	मालीगाउँ	४४९४९९९	-
३२	शान्ति शर्मा	मखन टोल, काठमाडौं	४२५४३७५	९८५९००९८७३
३३	मिना श्रेष्ठ	कलंकी	५२३४२९५	९८४९२४०८४८
३४	बसन्त महर्जन	चागल, छाउनी	४२७६२८०	९८४९५४९४३९

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
३५	मिरा ताम्राकार	मानभवन, ललितपुर	५५२६९४४	-
३६	शंकर राज जोशी	क्षेत्रपाटी, काठमाडौं	४२५४७३०	-
३७	दिव्यश्वर प्रसाद प्रधान	कुलेश्वर, काठमाडौं	४२७२३३८	९८५१०७९२०८
३८	विणा कुमारी श्रेष्ठ	भरतपुर	-	९८४५०८७९७६
३९	गोपाल कृष्ण राजभण्डारी	ठमेल, काठमाडौं	४४२३४८६	-
४०	ध्रुवकुमार प्रधान	बलुवाटार, काठमाडौं	४४११३७५	-
४१	मणीन्द्र बहादुर जोशी	त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं	४२६४१०८	९८५१०३५७६३
४२	ललित बहादुर श्रेष्ठ	भेलपा, ललितपुर	५५२५८८१	९८५१०७७६३५
४३	डा.ए.एस. डाविद अब्राहम प्रसाद	ललितपुर	५५४८८४४	-
४४	सरस्वती राजभण्डारी	द्यलाछी, लगन	४२५३६८८	-
४५	लक्ष्मी तामाङ	फर्पिङ्ग, गा.वि.स.	-	-
४६	चन्द्र बहादुर पुर्वछाने	सिन्धुली, गा.वि.स.	५५२३९००	-
४७	चन्द्र बहादुर जोशी	नयाँ बानेश्वर	४२८१४७८	९८४१७७७७७४
४९	गणेश मान श्रेष्ठ	नयाँ बानेश्वर	४४९४४६७	९८४१६६२२४६
५०	रत्न मान चित्रकार	कुटिसौगौल, ल.पु.	५५४०२९१	-
५१	कोपिला सिमखडा	बारा, जिल्ला	-	-
५२	सुमन बाद्य श्रेष्ठ	पटको, ललितपुर	-	९८५१०५१२७८
५३	प्रशान्त ध्वज जोशी	पुल्चोक	५५२०८१३	-
५४	आमोद अधिकारी	काठमाडौं	४७८१८६८	४४८३३१८
५५	मोहन नाथ मास्के	सोनिम्ह, ल.पु.	-	९८५११५६६६५
५६	आशा माया महर्जन	लुखुशी, ल.पु.	५५८१२६७	-
५७	राम कुमार थापा	एकान्तकुना, ल.पु.	५५३२५०२	९८४१३६०२३५
५८	तारा देवी प्रसाई	ललितपुर, धोविघाट	५५२१७७२	-
५९	हेम बहादुर कार्की	वागडोल	५५२५८२७	९८५१०३५२७५
६०	चण्डेश्वर श्रेष्ठ	ल.पु., शान्ति निवास	५५२३६९४	९८५१०४०१४०
६१	मञ्जरी शर्मा	बटु, काठमाडौं	४२२९३८५	९८४१३४७२०३
६२	घनश्याम थापा	गोदामचौर	२१२२१२०	-
६३	सुशान्त महर्जन	किर्तिपुर	-	९८४१२०९५३४

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
६४	मोहन राज नेपाली	ल.पु., तफाली	५५३३०३६	-
६५	डा. रमेशबहादुर मुनाकर्मी	भूमिसखेल	५५३५९७५	९८५१०५४५४८
६६	दिनेश प्रसाद पन्त	कोटेश्वर, काठमाडौं	-	९८५१०५९१९३
६७	शंकर बहादुर जोशी	ल.पु. नागबहाल	५५४१८९८	-
६८	किरण मल्ल	बाफल- १३	-	९८५१०२२६२४
६९	रमा श्रेष्ठ	पिम्बहाल, ल.पु.	५५५०७३४	९८४९७२७३२५
७०	सागर कृष्ण जोशी	सुनधारा, ल.पु.	५५२७८२४	९८४१२८३५७३
७१	हरि प्रसाद रिसाल	जावलाखेल	५५२७३३८	-
७२	मानिम रत्न तुलाधर	न्युरोड, काठमाडौं	४२४९९१८	९८५१००५८२७
७३	इन्द्र बहादुर कार्की	सुनाकोठी	-	९८४१२०९६३१
७४	धरणी नाथ शर्मा	पुरानो बानेश्वर	४४७२४६१	-
७५	महेन्द्र सिंह रावल	सुविधानगर	५२०२७५५	९८४१२५०३३९
७६	डा. प्रचण्ड प्रधान	जवलाखेल	५५२४१०४	९८५१०२७५९३
७७	कृष्ण कुमार ज्ञवाली	पुल्चोक	५५२०६३१	९८५११०७७५२
७८	रामकृष्ण महर्जन	शंखमुल	४४७८९४०	९८४१३३८४३१
७९	सुमन राजभण्डारी	हात्तिवन	-	९८४१४८९००५
८०	जिबन प्रसाद सुबेदी	सातदोबाटो	-	९८४१३९६१२२
८१	चिनी शोभा शाक्य	हौगल ल.पु.	५५३८९२२	-
८२	कृष्ण देवी चित्रकार	ल.पु. ग्वाको	-	९८०३००६९२२
८३	पुर्ण माया महर्जन	गावहाल	५५३१७३५	-
८४	किशोर महर्जन	संखमुल, ल.पु.	५५२९६०८	९८४१२८२३७५
८५	निल बहादुर श्रेष्ठ	किर्तिपुर	४३३१२२२	९८४१८९३४००
८६	इन्दिरा पाण्डे	मानभवन	५५२५०२४	-
८७	रविराज कार्की	इमाडोल, ल.पु.	५२०१३३३	९८५१०९३४५५
८८	राधा देवी मल्ल	धोविघाट	५५३४१९९	९८५१०५६७०९
८९	रिना श्रेष्ठ	पिम्बहाल	५५२२३३	-
९०	बाबु राम लामा		४४७३४०६	९८४१८५३१३६
९१	केशव बहादुर महत	कोथुलाछी, पाटन	५५२५५७४	९८४९२४१३८०

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
९२	भाई काजी राजवंशी	सोल्टीमोड	-	९८४१७५८७०६
९३	अष्ट बहादुर श्रेष्ठ	कलंकी	४२७५१४३	९८५१०३९४१२
९४	सुशिल बहादुर श्रेष्ठ	पिम्बहाल, ल.पु.	५५५२२३३	९८५१०८८८८३
९५	दीर्घ मान जोशी	ढोलाहीटि	५५७४२२९	९८४१२८७९५६
९६	नरेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ	सुनाकोठी	-	९८५१०६६७८५
९७	मदन सेन बज्राचार्य	मखनबहाल, काठमाडौं	४२१८३३०	९७२१४०६७९९
९८	अच्युत मान सिंह	भौसेपाटी	५५२२२६	९८५१०१०९९२
९९	उत्तम बज्राचार्य	ठमेल	४४१४४३२	९८५१०५१८९०
१००	ज्ञानी राजा चित्रकार	सामाखुशी	४३६१६३८	९८४१३९८८२७
१०१	कुशेन्द्र सिंह मल्ल	धोविघाट	५५३४१९९	९८५१०५६७००
१०२	धर्ममान बि. नेवा	लगनखेल	५५३३६७८	-
१०३	डा. मदन बहादुर बस्नेत	भनिमण्डल	-	९८४३४७१८१०
१०४	नुतन थपलिया	कलंकी	४०३६६४४	-
१०५	रेणु कुमारी बज्राचार्य	भैसेपाटी	५५९२८२६	९८५१०२४०२०
१०६	चिरणजिबी राज शर्मा	भक्तपुर	६६१०८३२	९८४१६३७०६९
१०७	पुष्प रत्न बज्राचार्य	गाबहाल	५५३८८६६	-
१०८	चिनी माया बज्राचार्य	गाबहाल	५५३८८६६	-
१०९	त्रिरत्न शाक्य		५५४६४९५	९८४१४५१८००
११०	कर्म महर्जन	छायबहाल	५५३३५१३	९८५१०३३३९४
१११	रत्न मान महर्जन		४३३५८९७	९८४१५८३११५
११२	सुष्मा वैद्य		५५३८३३४	९७४११०६२९१
११३	पुण्य रत्न तुलाधर	बागबजार	४२४८०१२	-
११४	डा. विद्यावीर कंसाकार	मानभवन	-	-
११५	आदर्श प्रसाद पोखरेल	धोविघाट	५५३८७७०	९८५१०४२१२२
११६	सुन्दर श्रेष्ठ	ललितपुर	५५४२३०३	९८४१४७१०९६
११७	गजेन्द्र चरण राजोपाध्याय	ब्रम्हटोल	४२४८७०२	९८४१२५६०९५
११८	सौजन्य कुमार जोशी	कुलेश्वर	-	९८५१०२३८०२
११९	प्रेम कुमार श्रेष्ठ	कुलेश्वर	४२८०४३८	९८६०२०१३४८

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
१२०	पुण्य श्रेष्ठ	कुलेश्वर	४२८०४३८	९८६०२०१३४८
१२१	रामेश्वर अमात्य	ईखालखु	-	९८४१७४२६८६
१२२	खेम नाथ कोइराला	काठमाडौं	-	९८५१०६५४१९
१२३	ज्ञान बहादुर शाक्य	इखाछें	-	९८४१५९६४३८
१२४	श्याम कुमार कार्की	चागल, काठमाडौं	-	९८५१०१००४१
१२५	रिता अमात्य	ईखालखु	-	९८४१७४२६८६
१२६	इन्द्र बहादुर कार्की	सुनाकोठी	-	९८४१२०९६३१
१२७	दिकपाल मान श्रेष्ठ	शान्तिनगर	-	९८०१०२०६१०
१२८	महालक्ष्मी श्रेष्ठ	कालीमाटी	-	९८०३०१६६३७
१२९	कैलाश लक्ष्मी मल्ल	कुपण्डोल	५५२०१३९	-
१३०	रजनी श्रेष्ठ	कलंकी	-	९८०८८४७५३८
१३१	नीरा उप्रेती	धोबिघाट	-	९८४००६८१९७
१३२	रजनी चित्रकार	हत्तीवन	-	९८०३९१७०४४
१३३	केशव मान चित्रकार	मैतीदेवी	४४१९१९४	-
१३४	कवि कृष्ण मानन्धर	बनस्थली	-	९८४१२२९१८५
१३५	चन्चला श्रेष्ठ	क्षेत्रपाटी	-	९८४९११४५७५
१३६	सहदेव ढुंगाना	महाराजगञ्ज	४४२७४८८	९८५१०८७६९६
१३७	विजय लक्ष्मी प्रधान	धोबिघाट	५५२४९५६	-
१३८	महेन्द्र बहादुर थापा	बागडोल	५१९०१०९	९८५११४३१५०
१४०	अम्बिका रावल	इमाडोल	५२०२७५५	९८४१४३९१००
१४१	शिला जोशी	लगनखेल	५५३५७०७	९८४१५४४९९२
१४२	शकुन्तला महर्जन	शंखमुल	५२६१७०६	९८४९६७००६१
१४३	दिपक राज शर्मा पौडेल		५१९०१२६	-
१४४	गणेश बहादुर महर्जन	बंगालामूर्खि मार्ग	५२६०३५४	९८१८९९५१८१
१४५	मदन लाल महर्जन	धोबिघाट	५१८४१९९	९८४००६०८३०
१४६	बेद राजशर्मा पोखरेल		-	९८४१२८४५३१
१४७	रुद्र राजजोशी		५५३५७०७	९८६११५५१४६
१४८	दिपक बहादुर श्रेष्ठ	ताहचल	-	९८५१०५२०९९

क्र.स.	नाम	ठेगाना	फोन नं.	मोवाइल
१४९	राम श्रेष्ठ	कुम्बेश्वर	-	९८५११०२३२४
१५०	कमला महर्जन	किर्तिपुर	-	९८४१३४८३३७
१५१	पदम लाल महर्जन	किर्तिपुर	-	९८४१०९१२४१
१५२	परिक्षा कोईराला	रातोपुल	-	९८६२७००९९७
१५३	अशोक श्रेष्ठ	गाबहाल	-	९८५१०७५६५९
१५४	तुलसी प्रसाद शर्मा घिमिरे	कसुन्ती	-	९८४१०८८४००
१५५	उर्मिला प्रधानाङ्ग	सितापाइला	-	९८१८६८८७८७
१५६	बि. जि. श्रेष्ठ	एकान्तकुना	-	९८४१८९७२७२
१५७	राज भाइ श्रेष्ठ	तालछीखेल	-	९८४३६४८१९०
१५८	मदन बहादुर बस्नेत	पुल्चोक	-	९८४३४७१८१०
१५९	जुनु श्रेष्ठ	स्वयम्भु	-	९८४३६४८१९०
१६०	विजय लक्ष्मी राजवंशी	रविभवन	-	९८४१७५८७०६
१६१	मिनु चित्रकार	विजेश्वरी	-	९८४९१५२८७५
१६२	नरेन्द्र बहादुर श्रेष्ठ	चाकुपाट	-	९८४१३८४११६
१६३	जगदिश्वर लाल जोशी	हात्तिवन एरावल	-	९८४१२४५१९७
१६४	सुभद्रा क्षेत्री राउत		-	९८४१७९९७२४
१६५	नारायण बहादुर खड्का	महालक्ष्मी न.पा. वडा नं ८	-	९८४९६८८०२७
१६६	विष्णु प्रसाद सिग्देल	महालक्ष्मी न.पा. वडा नं १	-	९८४५१६४३११
१६७	साधुराम महर्जन	हरिसिद्धि म.न.पा. वडा नं. २७	-	९८५१०८५८१२
१६८	डा. पुरुषोत्तम मरहठा	बानेश्वर काठमाडौं	-	९८४९७४४८०४
१६९	डा. लछी सिंह	हरिसिद्धि	-	९८४१२३१८५८
१७०	ऋषि लाल श्रेष्ठ	सानेपा	-	९८४१७६५९२८
१७१	मिथिला श्रेष्ठ	सानेपा	-	९८४९४८०७१६
१७२	प्रशान्त राजभण्डारी	शंखमुल	-	९८५१११०८२२
१७३	राम लक्ष्मी प्रजापति	लिवाली भक्तपुर	-	९८४१९००२६६

## डा महेश्वर हार्ट इण्डाउमेण्ट फन्ड

हार्ट क्लब नेपालको मिति २०७६/०२/२१ मा बसेको कार्य समितिको विशेष बैठकले एक एतिहासिक निर्णय लिदै गरीब निमुखा मुटुरोगीहरूलाई प्रत्येक वर्ष आर्थिक सहायता प्रदान गर्ने पवित्र उद्देश्य लिइ एउटा छुट्टै कोष स्थापना गर्ने निर्णय गर्यो । यसको लागि यस क्लबका पूर्व अध्यक्ष तथा क्लबको स्थापना काल देखी नै निरन्तर जोडिनु भएका श्री महेश्वर प्रसाद भारतीज्यूले पहल गर्दै रू ५००,००० (रू पाँच लाख) प्रदान गरी कोषको शुरुवात गर्न प्रेरित गर्नु भयो । उहाँको यो सहयोगको कदर गर्दै बैठकले उहाँकै नाउ भत्किने गरी कोषको नामाकरण “डा महेश्वर हार्ट इण्डाउमेण्ट फन्ड” राख्ने निर्णय गर्यो ।

यो इण्डाउमेण्ट फन्ड भएकोले ट्रस्ट फन्ड जस्तो दाताको निर्णायक भूमिका रहँदैन तथा यो कोषमा पछी जहिले पनि रकम थप्न सकिन्छ । कोष सञ्चालनको लागि कार्य समितिले एउटा छुट्टै नियमावली बनाई यस कोषमा आर्जित ब्याजबाट प्रत्येक वर्ष मुटुरोगककहरूलाई आर्थिक तथा औषधि सहयोग प्रदान गर्ने गर्दछ । हाल कोषमा रू १,३००,०००/- (रू तेर्ह लाख) भन्दा बढी रकम जम्मा भै सकेको छ । यस कोषलाई अभै प्रभावकारी बनाउन तथा मुटुरोगीहरूलाई बढी से बढी सहायता गर्न दाताहरूमा हार्ट क्लब नेपाल हार्दिक अनुरोध गर्दछ । तपाईंले आफ्नो सहयोग रकम, जति सक्नुहुन्छ त्यति नै, सोभै तलको खातामा आफ्नो नाम ठेगाना सहीत पठाउन सक्नु हुनेछ । तपाईंको नाउँ दाताहरूको सूचीमा समावेश गरिने छ ।

हाल यो इण्डाउमेण्ट फण्डमा सहयोग गर्ने दाताहरूको सूची :-

दाताहरूको नाम	ठेगाना	सहयोग रकम (रू)
१) डा महेश्वर प्रसाद भारती	पुल्चोक	५००,०००
२) स्व बिपीन राइ	हात्तिवन	५०,०००
३) श्री निर्मल कुमार प्रधानांग	धोबिघाट	५०,०००
४) श्री देवबीर बस्नेत	भम्सीखेल	५०,०००
५) श्री बद्रि प्रसाद पोख्रेल	काठमाडौं	२५,०००
६) श्री जनकलाल नायाबा श्रेष्ठ	काठमाडौं	१००,१०१
७) स्व सावित्री श्रेष्ठ जोशी	काठमाडौं	१००,०००
८) बाल प्रसाद श्रेष्ठ	काठमाडौं	१०,०००

### बैंक खाताको विवरण

खाताको नाम :- हार्ट क्लब नेपाल

खाता नम्बर :- ०२९९६००८५६९००९६

कृषि विकास बैंक

लगनखेल शाखा

मिति :

श्रीमान् अध्यक्षज्यू  
हार्ट क्लब नेपाल  
पुल्चोक, ललितपुर ।

विषय : सदस्यताको लागि निवेदन ।

महोदय,

यस क्लबका उद्देश्य र कार्यक्रमपति मेरो दृढ आस्था र विश्वास रहेको हुँदा क्लबको विधानलाई स्वीकार गरी सदस्यता प्राप्त गर्न इच्छुक भएकोले अति विशिष्ट/विशिष्ट/आजीवन सदस्यताको शुल्क रु. .... सहित निवेदन दिएको छु । कृपया निवेदन स्वीकृत गरी जनचेतना जगाउने क्लबको गतिविधिहरूमा शारिक भइ सेवा गर्ने मौका प्रदान गर्नु हुन अनुरोध गर्दछु ।

मेरो व्यक्तिगत विवरण

नाम/थर :  
ठेगाना :  
टेलिफोन नं. :  
जन्म मिति :  
छोरा/छोरी :  
बाबु/पति/पत्नीको नाम :  
रक्त समुह :  
आफ्नो स्वास्थ्य बारे छोटो विवरण :

परिचय गराउने सदस्यको नाम र सदस्यता नं :

.....  
दस्तखत/मिति

द्रष्टव्य :

- १) अति विशिष्ट सदस्य - रु ५०,०००-
- २) विशिष्ट सदस्य - रु १००००-
- ३) आजीवन सदस्य - रु ३,०००-











*With Best Wishes*

From the makers of

**TELSARTAN CT**

Telmisartan 40/ 80 mg + Chlorthalidone 6.25/ 12.5 mg Tablets

40/6.25  
40/12.5  
80/6.25  
80/12.5

**TELSARTAN AM** <sup>40</sup>/<sub>80</sub>

Telmisartan 40/ 80 mg + Amlodipine 5 mg Tablets

**OZIN**

Dapagliflozin 5/ 10 mg Tablets

**ROVASTIN**

Rosuvastatin 5/10/20/40 mg Tablets

**EMPAZ L**

Empagliflozin 10/25 mg + Linagliptin 5 mg Tablets

**THROBEX**

Rivaroxaban 2.5/ 10/ 15/ 20 mg Tablets

**VALBIT**

Sacubitril + Valsartan 50/ 100/ 200 mg Tablets

**REXTER**

Torsemide 10/ 20/ 100 mg Tablets

**CHLODON**

Chlorthalidone 6.25/ 12.5/ 25 mg Tablets



Celebrating **25** YEARS OF EXCELLENCE

Innovating for Healthier Future

**Corporate Office:**

Adarshnagar, Birgunj, Nepal  
Tel. : +977-051-591235, 591277  
Email : quest.brj@quest.com.np

**Marketing Office:**

Daan Sadan, Teku, Kathmandu, Nepal  
Tel.: +977-01-5339296, 5340304  
Email: quest.ktm@quest.com.np

**Factory:**

Chhatapipara, Bara, Nepal  
Tel.: +977-051-580172, 580186  
Email: quest.factory@quest.com.np

www.quest.com.np | contact@quest.com.np



## About Us

Sun Pharmaceutical Industries Ltd. (Sun Pharma) is the fourth largest specialty generic pharmaceutical company in the world with global revenues of US\$ 5.4 billion. Supported by 44 manufacturing facilities, we provide high-quality, affordable medicines, trusted by healthcare professionals and patients, to more than 100 countries across the globe.



**#4**  
Global generic  
pharma company



**44**  
Manufacturing  
sites globally



Over  
**2,000** Products

## Reaching People. Touching Lives.

**Rozavel EZ**  
Rosuvastatin 10mg + Ezetimibe 10mg

**RePACE-AF**  
(Losartan 50mg + Amlodipine 5mg)

**AXCER**<sup>®</sup>  
Ticagrelor 60mg/90mg tablets

**Aztor**<sup>®</sup>  
(Atorvastatin 5/10/20/40 mg Tab.)

**Olmezest**<sup>®</sup>  
Olmesartan Medoxomil 10/20/40 mg

**Clopilet**  
(Clopidogrel Bisulphate 75 mg Tab.)



## YOUR BRAND'S 360° GROWTH PARTNER.

WE ARE HERE TO HELP YOUR BRAND STAND OUT, CONNECT BETTER,  
AND GROW FASTER.

### BE SEEN WHERE IT MATTERS

Strategic social media marketing that drives reach, engagement,  
and real results.

### PLAN YOUR BRAND'S YEAR WITH PURPOSE

Annual brand and marketing strategies aligned to your business goals,  
ensuring every campaign, channel, and message works together.

### CREATE MOMENTS THAT MATTER

End-to-end event planning and execution that turns ideas into  
memorable brand experiences.

### LOOK AS STRONG AS YOU SOUND

High-impact content design and creation that captures attention and  
builds trust.

### Contact Maverix

✉ [emailus@maverix.com.np](mailto:emailus@maverix.com.np)

📍 Bhanimandal, Lalitpur