

## के रक्सीले मुटुलाई फाईदा गर्छ ?

डा. प्रकाशराज रेग्मी

रक्सीले मुटुलाई बलियो बनाउँछ, यस कारण मुटुका रोगीहरूले रक्सी पिउनु पर्छ भने धारणा सर्वसाधारणमा परेको देखिन्छ । हार्ट अट्याकबाट बच्न दैनिक रक्सी पिउनु पर्छ भन्ने खालका सन्देशहरू विभिन्न लेख रचनाहरूमा बेलाबखत प्रकाशित हुने गरेको पनि भेटिन्छ । रक्सी पिउनु हुन्छ वा हुँदैन, यसबाट फाईदा बेफाइदा के हुन्छ, यदि पिउनु हुन्छ भने कति मात्रामा पिउनु सुरक्षित हुन्छ भन्ने जिज्ञासाहरू धेरै नै व्यक्तिहरूमा रहेको पाईन्छ ।

रक्सी नशालु पदार्थ हो । विश्वको चारै कुनामा यसको अत्यधिक सेवन भैरहेको छ । रक्सी पिउने चलन परापूर्व काल देखिको हो । रक्सी नपिउने मानिस एकलो जस्तो हुन्छ । अनी रक्सी नराखिएको भोज खल्लो जस्तो हुन्छ । रक्सीमा ठूलो शक्ति छ । यसले मान्छेलाई पशु बनाउन सक्छ, पारिवारिक सम्बन्धलाई तोड्न सक्छ, समाजलाई नष्ट पार्न सक्छ साथै मान्छेको शरिरको अंगप्रत्यङ्गलाई क्षतविक्षत पार्न सक्छ । रक्सी थोरै खाए औषधी हुन्छ धेरै खाए विष हुन्छ । भिटामिन लगायत कतिपय औषधीहरूमा थोरै मात्रामा रक्सी मिसाईएको पनि हुन्छ । रक्सी पिउने जति सबैले अनुभव गरेकै हुनुपर्छ कि थोरै पिउदा सम्म मन खुशी र आनन्दको अनुभूति हुन्छ भने धेरै भएपछि चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वान्ता हुने र बेहोस हुने हुन्छ । रक्सीले शरिरलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर पार्छ ।

रक्सी (अल्कोहल) बियर, वाइन, रम, जिन, भोड्का, ब्राण्डी, हिस्की जस्ता पेय पदार्थहरूमा पाइन्छ । यी पेय पदार्थहरू मध्ये बियर, वाइन खादीमा अल्कोहलको मात्रा कम रहेको हुन्छ भने रकम, जिन, भोड्का, ब्राण्डी र व्हिस्की आदीमा अल्कोहलको मात्रा बढी हुन्छ ।

पेय पदार्थ	रक्सीको मात्रा
बियर	३-८%
वाइन	८-१२%
रम	४०-४५%
जिन	४०-४५%
ब्राण्डी	४०-४५%
भोड्का	४०-४५%
ट्विस्की	४०-४५%

गिलासमा राखि हातले समाई मुखबाट लिए पछि रक्सी सोभ्रै पेटमा पुग्छ । पेटबाट सोसिए पछि यो रगतमा मिसिन्छ र बगदै शरिरको सबै भागमा पुग्दछ । रगतमा रहेको अल्कोहलको मात्रा जति जति बढ्दै जान्छ, यसले दिमाग र स्नायू प्रणालीलाई त्यति नै नकारात्मक प्रभाव पार्दै जान्छ । रक्सीले सबैभन्दा पहिलो असर पार्ने अङ्ग दिमाग हो र त्यसपछि मुटु र कलेजो हुन् ।

रक्सीलाई पचाउने कार्य कलेजोले गर्छ । कलेजोमा रक्सी जम्मा हुँदै टुक्रिदै जल्दै जान्छ । यस क्रममा प्रशस्त उर्जा उत्पन्न हुन्छ जुन खर्च नभएको खण्डमा बोसोमा परिवर्तन भई कलेजो, रक्तनलिरु र मुटुमा जम्मा हुन पुग्छ । रक्सीलाई पचाउन कलेजाले धेरै जोडतोडका साथ काम गर्नु पर्ने हुन्छ । लगातार काम गरिरहनु पर्दा कलेजो थाक्छ, त्यहाँ बोसो जम्मा हुँदै जान्छ, कलेजो नष्ट हुँदै जान्छ अनि लिभर सिरोसिस र लिभर फेलिएर हुन पुग्छ । रक्सी मुख्यतया कार्बोहाइड्रेट हो यस कारण यसबाट शरिरलाई प्रशस्त क्यालोरी प्राप्त हुन्छ । यो शरिरका लागि शक्तिको सजिलो श्रोत हो जसले शरिरको तौल बढाउँछ ।

कुन रक्सीले कति क्यालोरी (शक्ति) दिन्छ ?

रक्सीको किसिम	मात्रा	क्यालोरी
बियर	२५० मि.ली. (१ गिलास)	१२२
ब्रान्डी	३० मि.लि. (१ पेग)	९८

जिन	३० मि.लि. (१ पेग)	८४
रम	३० मि.लि. (१ पेग)	९८
हवीस्की	३० मि.लि. (१ पेग)	९१
रेड वाइन	१०० मि.लि. (१.५ गिलास)	८२
सेतो वाइन	१०० मि.लि. (१.५ गिलास)	७५

रक्सीको अत्यधिक सेवनले स्वास्थ्यलाई हानी पुऱ्याउँछ । यसको अत्यधिक सेवनबाट कलेजोको रोग , दिमागको रोग, मुटुको रोग, क्यान्सर, दुर्घटनाहरु, आत्महत्याहरु, पागलपन आदी हुन सक्छ । हामीले रक्सीले मुटुमा पर्ने असरका बारेमा कुरा गर्दा रक्सीको मात्राको कुरा गर्छौं । थोरै देखि ठिक मात्रामा पिउँदा फाइदा हुन्छ । धेरै मात्रा पिएमा बेफाइदा हुन्छ भन्ने गर्छौं । कति मात्रालाई थोरै र कतिलाई धेरै भन्ने ?

दैनिक १ बोतल बियर अथवा १ गिलास (२५० मि.ली.) वाइन अथवा ६० मि.लि. हार्ड ड्रिङ्स (भोड्का, ट्विस्की) पिउनुलाई ठिक मात्रा भन्ने गरिन्छ । दैनिक यो भन्दा कम लिनेलाई थोरै र धेरै लिनेलाई बढी मात्रा भनिन्छ । यो मापदण्ड ४० वर्ष काटेका पुरुषहरुका लागि हो । महिलाहरुका हकमा कुरा गर्दा यसको ठिक आधा मात्रा हिसाब गर्नुपर्छ । पुरुषको तुलनामा महिला शरिर सानो र कमजोर हुने हुनाले रक्सीको असर महिलाहरुमा पुरुषमा भन्दा बढी हुन्छ ।

यो मापदण्ड अमेरिकन र युरोपियनहरुले बनाएका हुन् जुन हामी नेपालीहरुलाई लागु नहुनु पनि सक्छ । तर, वैज्ञानिकहरुले रिसर्च गरेर पत्ता लगाएको तथ्य यो हो कि थोरै देखि ठिक मात्रामा पिएको खण्डमा रक्सीले मुटुलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । तर धेरै भएको खण्डमा यसले मुटुलाई निकै नै क्षति पुऱ्याउँछ ।

### रक्सीबाट मुटुलाई पुग्ने फाइदाहरु

ठिक मात्रामा पिएको खण्डमा रक्सीबाट मुटुमा सकारात्मक असरहरु पुग्न सक्छ । यसको सेवनले बढेको रक्तचापलाई घटाउँछ । रगतमा राम्रो कोलोस्ट्रॉल लाई बढाउँछ, जसबाट हृदयघात हुने संभावना कम हुन्छ । रगतको जम्ने प्रवृत्तिलाई कम गर्छ । जसका कारण हृदयघात, एण्जाइना आदीलाई घटाउँछ । साथै मुटुबाट हुन सक्ने आकस्मिक मृत्युलाई कम गर्छ ।

### रक्सीबाट मुटुलाई पुग्ने बेफाइदाहरु

धेरै मात्रामा पिएको खण्डमा अथवा पिउन नहुनेहरुले थोरैमात्रामा मात्र पनि पिएको खण्डमा रक्सीबाट मुटुलाई बेफाइदा पुग्न सक्छ । यसको रक्तचापलाई बढाउँछ, मस्तिष्कघात (स्ट्रोक, प्यारालाइसिस) गराउँछ, मुटु सुनिने र राम्रोसँग पम्प गर्न नसक्ने अवस्था उत्पन्न हुन्छ । यसैगरी मुटुको धड्कनमा गडबडी उत्पन्न भई हार्टफेल हुन सक्छ । गर्भवती महिलाले रक्सी पिएको खण्डमा विकृत मुटु भएको बच्चा जन्मन सक्छ । साथै रगतमा यूरिक एसिड र ट्राईग्लाइसेराइड बढाउँछ ।

यसको अलावा रक्सीले आन्द्राको क्यान्सर र महिलाहरुमा स्तनको क्यान्सर हुने संभावना बढाउँछ । रक्सीको सेवनबाट मुटुलाई केही फाइदा हुने कुरा वैज्ञानिकहरुले प्रमाणित गरिदिएको हुनाले के मुटु रोगबाट बच्न सबैलाई रक्सी सेवन गर्ने सल्लाह दिनु उचित होला त ? अवश्य पनि उचित होईन । रक्सीको सेवन सम्बन्धमा म यस प्रकारको सल्लाह दिन चाहन्छु :

१. रक्सी नपिउने गरेकाहरुले रक्सी पिउन शुरु नगरेको बेश हुन्छ ।
२. २० वर्ष उमेर नपुगेका पुरुष महिला कसैले पनि रक्सीको सेवन नगर्नु उचित हुन्छ ।
३. गर्भवती महिलाले रक्सी सेवन गर्नु हानीकारण हुन्छ ।

४. कलेजो रोग , मधुमेह, उच्च रक्त ट्राईग्लाइसेराइड, यूरिक एसिड, मिगौलाको रोग, क्यान्सर, अल्सर आदी भएकाहरूले रक्सी पिउनु अत्यन्त हानिकारक हुन्छ ।

५. मुटुका रोगीहरूको सम्बन्धमा बाथ मुटुको रोग, मुटु सुन्निने रोग, जन्मजात मुटुको रोग, मुटुको घड्कनको गडबडी भएकाहरू, रगत पातलो पार्ने औषधीहरू खाई राखेकाहरूले रक्सीको सेवन गर्नु हुँदैन ।

६. उच्च रक्तचाप, कोरोनरी मुटुको रोग, हृदयघात, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल आदी भएकाहरूले थोरै देखि ठिक मात्रा सम्म रक्सी पिउँदा फाइदा हुन्छ ।

७. शरीरको तौल घटाउन चाहनेले रक्सी पिउनुहुँदैन ।

हुनत रक्सीहरू मध्ये रेड वाइनको मुटुलाई सबैभन्दा बढी फाइदा गर्छ भनिन्छ तर रिसर्चबाट यो पत्ता लागेको छ कि मुटुमा पर्ने असर सबै प्रकारका रक्सीबाट एकै हो । रेड वाइनमा अरु रक्सीहरूमा भन्दा एण्डी अक्सीडेण्ट प्रवृत्ति बढी हुन्छ, जसका कारण मुटुका रक्तनलीहरूमा कोलेस्टेरोल जम्मा भई साँगुरीने गतिमा कमी आउन सक्छ ।

रक्सीबाट मुटुलाई केही फाइदा छ भन्ने निहुँमा रक्सी पिउने बानीको विकास नगरौं रक्सी पिउन कसैलाई पनि प्रोत्साहित नगरौं यहि नै मेरो सबैका लागि अनुरोध छ ।