

- यदि तपाइको उदासीनताको भावना अथवा क्रोधको भावनाहरु वयान गरिएको जति भन्दा पनि बढी मात्रामा खराब छन् भने
- यदि तपाइका विचारहरु र सपनाहरुलाई विथोल्दै तपाइका नराम्रा संभनाहरुले पछ्याएर तपाइलाई दिक्क पारीराखेका छन् भने
- यदि तपाइले आफ्ना समस्याहरु असह्य भएको महशुस गर्नु भयो भने
- यदि तपाइले सधैं चिन्ता गरीराख्नु भयो भने
- यदि मानिसहरु तपाइलाई हानी पुऱ्याउन खोज्दै छन् भने जस्तो तपाइलाई लाग्यो भने

तपाइलाई कस्तो भै राखेको छ भन्ने कुरा अरु मानिसलाई तपाइले वताउनुभयो भने तिनिहरुले तपाइलाई मन हलुका महशुस गर्न सहयोग पुऱ्याउने छन् । तपाइको मामला सम्बन्धि काम हेर्ने कार्यकर्ता, चिकित्सक वा मानसिक स्वास्थ्य पेशाकर्मी संग कुरा गर्नु होस । तपाइ आफैले आफुलाई हानी पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ अथवा अरु कसैले तपाइलाई हानी पुऱ्याउन सक्दछ भन्ने डर तपाइलाई लागेमा आपतकालीन अवस्थामा कृपया ९११ मा फोन गर्नु होस

थप जानकारीका लागि कृपया हेर्नुहोस

<http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM>

यो जानकारी पुस्तिका(ब्रोसर) निम्न स्थानवाट सूचना र श्रोतहरुको सहयोग लिएर तयार गरिएको हो :

यु एस सी आर आइको बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य संजाल
(USCRI's National Alliance for Multicultural
Mental Health)

पीसकोर
(Peace Corps)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानविय सेवा
विभागको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयवाट प्राप्त रकमवाट तयार
गरिएको हो ।



नयाँ संस्कृतिमा समाहित हुनु
Adjusting to a New Culture
(Nepali)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants

2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711

फोन नं. 703 • 310 • 1130

फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

संयुक्त राज्यमा आउनु एउटा उत्तेजनायुक्त समय हो र त्यसले धेरै अवसरहरू प्रदान गर्दछ। तपाइले छुट्टै संस्कृतिमा रहन र काम गर्न सिकनु हुने छ। तपाइले संयुक्त राज्यको जीवन शैलीमा आफूलाई वानी पारेपछि तपाइ र तपाइको परिवारले के अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) ले बताउँछ।

संस्कृति भनेको के हो ?

संस्कृति भनेको मानिसहरूको समूहले आपसमा वाडचुड गरी ग्रहण गर्ने विश्वास एवं मूल्यमान्यता हो। यी विश्वास र मूल्य मान्यताहरूले मानिसहरूले के के भन्छन् र के गर्दछन् भन्ने कुरालाई प्रभावित पार्दछन्। तपाइले आफूले सोचेका केही विचारहरू उचित अथवा सामान्य लागे पनि अमेरीकीहरूको लागि अनौठो लाग्न सक्दछ। अमेरीकीहरूले गरेका केही काम कार्यवाहीहरू तपाइको लागि विचित्रको देखिन सक्दछ। वेग्लै संस्कृतिको वारेमा सिकनु भनेको तपाइ वस्न आउनु भएको नयाँ देशमा बस्न सिकने प्रकृयाको एउटा अंग हो। तपाइले आङ्गना विश्वास एवं मूल्यमान्यताहरूलाई बदलेर अमेरिकी संस्कृति अनुशरण गर्नु पर्दैन तर तपाइले यस बमोजिम वस्न र काम गर्न भने सिकनु पर्दछ।

सांस्कृतिक रूपमा समाहित हुनु भनेको के हो ?

सांस्कृतिक रूपमा समाहित हुनु भनेको भिन्नै संस्कृतिमा बस्न र काम गर्न सिकनु हो। यसको मतलब हुन आउदछ, धेरै परिवर्तनहरू गर्नु तथा नयाँ कुराहरू सिकनु। उदाहरणका लागि :

- नयाँ मानिसहरूसँग भेटघाट गर्नु
- नयाँ भाषा सिकनु
- अपरिचित व्यक्तिहरूसँग र अपरिचित ठाँउहरूमा बस्न सिकनु, तथा
- परिवारमा नयाँ जिम्मेवारी आई पर्नु

सांस्कृतिक रूपमा समाहित हुनका लागि के के चरण

छन् ?

प्रत्येक व्यक्तिले समाहित हुने अनुभव फरक तेरिकाले लिन्छन्।

चरण १—आइपुगेको धेरै हप्ता सम्म पनि हरेक कुराहरू नयाँ र चाखलाग्दा देखिन्छन्। तपाइले तपाइका प्राय समस्याहरू तपाइको पछि लागेका छन् भन्ने विश्वास गर्नु हुन्छ। तपाइ आशावादी भएको महशुस गर्नु हुन्छ।

चरण २—धेरै हप्ता पछि तपाइ महशुस गर्न थाल्नु हुन्छ, सम्युक्त राज्य आफै परिपूर्ण छैन। अमेरीकीहरूले छुट्टै किसिमले काम गर्ने गरेको तपाइ देख्नु हुन्छ। उनीहरूले गर्ने तरिका अनौठो लाग्नुका साथै यदाकदा अभद्र र मूर्खतापूर्ण सम्मको पनि देखिने छ। तपाइले तपाइको देश र परिचित व्यक्तिहरूको नियाम्रो मान्नु हुनेछ। तपाइले जे गर्नु पर्छ र जे सिकनु पर्दछ, त्यो काम कठिन एवं निराशाजनक भएको लाग्न सक्दछ। तपाइ उदास र क्रोधित मान्नु हुनेछ।

चरण ३—तपाइको उदासिनता र क्रोधयुक्त भावना समय वित्दैजादा हराउने छन्। यो एउटा ढिलो गतिमा हुने प्रकिया हो। यस्तै महिनौ वर्षौ पनि लिन सक्दछ। विस्तारै विस्तारै तपाइको नयाँ घर र अमेरीकी संस्कृति तपाइलाई त्यति अनौठो नदेखिने हुन थाल्छ। तपाइमा नयाँ आदतहरू बस्नेछन् र तपाइले नयाँ साथीहरू भेट्नु हुनेछ। अब तपाइ त्यति सारो तपाइको देशको नियाम्रो मान्न छोड्नु। तपाइले दुवै देशको राम्रो एवं नराम्रो कुराहरू देख्नु हुनेछ र तपाइले यी दुई देशको राम्रो कुरा मात्र ग्रहण गर्न कोशिश गर्नु हुने छ।

राम्रो महशुस गर्न मैले के गर्न सक्छु ?

यस्ता भावनाहरू कठिन परिवर्तन गर्न अग्रसर हुने हरेक व्यक्तिमा आउदछन्। त्यो प्रकिया हुनेछ, भन्ने बुझ्मा उपयोगी हुनेछ।

तपाइले तपाइको अनुभूति तपाइका साथीहरू एवं परिवारका सदस्यहरूलाई उनीहरूको सहयोग पाउनका लागि वाड्ने गर्नुहोस। उनीहरूसँग संगै बसी समाधान खोज्नुहोस।

तपाइको वरिपरि राम्रो कुराहरू खोज्नुहोस र चुनौतिहरूलाई सिकने र अगाडी बढ्ने उपायको रूपमा लिनुहोस।

पर्याप्त निन्द्रा पुऱ्याउनु होस। स्वस्थ खानाहरू खानुहोस। नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने गर्नुहोस। आफूलाई मज्जा लाग्ने कामहरू गर्ने सोचाइ बनाउनुहोस र आफ्नो मनलाई शान्ति दिने खालका क्रियाकलाप गर्ने योजना बनाउनुहोस। यी आदतहरूले गर्दा तपाइको मनमस्तिस्क र शरीर स्वस्थ रहने छ।

मानिसहरूले छुट्टै प्रकारले सोच्दछन् र काम गर्दछन् भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्नुहोस्। बोलिएको कुनै शब्द वा गरिएको कुनै काम तपाइलाई अपमानजनक जस्तो लागे पनि त्यस उद्देश्यले त्यो शब्द बोलिएको वा त्यो काम गरिएको नहुन सक्छ।

वेला वेलामा आफु अत्यधिक हौसिएको भावना आफुभित्र आउन दिनुहोसा। आफुले सिकन र ग्रहण गर्नका लागि समय दिनुहोस्।

नयाँ साथीहरू खोज्नुहोस् अथवा अमेरीकी साथीहरू बनाउनुहोस्। तपाइले तपाइको केही परम्पराहरूमा उनीहरूलाई पनि सरिक हुने मौका दिनुहोस्। एक अर्कासंग सिकदा तपाइलाई आनन्द लाग्ने छ।

तपाइ वस्न आउनु भएको नयाँ देशको इतिहास र परम्पराहरूको वारेमा बुझ्नुहोस। अमेरीकी साथीहरू अथवा लामो समय देखि यहाँ बसीरहेका आप्रवासीहरूसँग जिज्ञासाहरू राख्नुहोस।

गल्ती गर्न नडराउनुहोस। तिनीहरूबाट सिक्नुहोस। कसैसँग पनि पूर्णता भएको अपेक्षा गरिदैन। धेरैजसोले तपाइको साहस र प्रयासको सराहना गर्ने छन्।

मलाई थप सहयोग कहिले आवश्यकता पर्दछ ?

तपाइलाई थप सहयोगको आवश्यकता पर्ने छ :

- यदि तपाइले आफु खुशी भएको भन्दा अक्सर क्रोधित भएको वा त्रसित भएको महशुस गर्नु भयो भने

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

www.komen.org

www.cdc.gov/cancer/breast

www.cancer.org

<http://www.state.gov/g/wi/rls/>

यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) को लागि आवश्यक सूचना निम्न संस्थाहरूले तयार गरेको सामाग्रीहरूबाट संकलन गरिएका हो :

निदानका लागि सुसान जी कोमेन
(Susan G. Komen for the Cure)

रोग नियन्त्रण केन्द्र (सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल
(Centers for Disease Control)

अमेरीकी अर्बुदरोग समाज
(American Cancer Society)

फोर्लरिडा स्वास्थ्योपचार आयोजना
(Florida Health Care Plans)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा
विभागक अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट
प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**

**2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711**

फोन नं. 703 • 310 • 1130

फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



**स्तनको अर्बुदरोग
(क्यान्सर) के हो ?
What is Breast Cancer?
(Nepali)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911*

स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) के हो ?

स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) भनेको त्यस्तो रोग हो जुन महिलाको स्तन भित्रबाट बढ्दछ र कहिले काही फैलदै जान्छ । स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) खतरनाक रोग हो तर उचित सावधानी अपनाएमा यसलाई रोक्न पनि सकिन्छ । यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसुर) ले तपाइले स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) कसरी रोक्न सक्नुहुन्छ भन्ने विषयमा चर्चा गरिन्छ ।

संयुक्त राज्यमा २००७ मा १७५,००० महिलाहरूमा स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) भएको बताइन्छ ।

२००७ मा यसरी रोग लाग्ने महिलाहरू मध्ये ४०,००० भन्दा बढीको मृत्यु भएको छ ।

स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) बाट जोखिममा को पर्दछ ?

स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) जोसुकै महिलालाई पनि हुन सक्दछ । यदि तपाईं ५५ वर्ष कटि सक्नु भएको छ अथवा यस रोगको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि भएको कुनै व्यक्तिगत तपाइ सम्बन्धित हुनुहुन्छ भने तपाइलाई यो रोग लाग्ने बढी संभावना रहन्छ ।

स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) को लक्षण के हुन ?

अर्बुदरोग (क्यान्सर) लागेको स्तनमा कुनै चोटपटक लागेको हुनु पर्दैन अथवा यो भिन्नै किसिमको पनि देखिनु पनि पर्दैन । तथापि त्यहाँ केही लक्षण हुन्छन् जुन तपाइले देख्नु वा पाउनु हुनेछ :

- स्तनमा वा काखीमा गिर्खा उठ्ने
- तपाइको स्तनको एउटा भाग ठूलो भएको अथवा सुन्निने
- तपाइको स्तनको छाला दुख्ने र दागैदाग भएको देखिने
- स्तनको मुन्टोबाट दुध नभै अरु नै खालको तरल पदार्थ (जस्तो रगत) निस्कने
- मुन्टो वरिपरिको छाला रातो हुने वा कत्ला पर्ने

- स्तनको कुनै भाग वा मुन्टो दुख्ने

यी लक्षणले गर्दा तपाइलाई अर्बुदरोग (क्यान्सर) नै भएको नै प्रायः भन्न त सकिन्न । तथापि वचाउका लागि तुरुन्तै चिकित्सक संग सम्पर्क गर्नु अति आवश्यक छ ।

मैले स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) हुन बाट आफुलाई कसरी जोगाउन सक्छु ?

तपाइको स्तन अर्बुदरोग (क्यान्सर) बाट मुक्त छ भन्ने तपाइले एकिन गर्नका लागि विभिन्न उपायहरू छन् । तपाइ आफु स्वास्थ्य रहन एकिन गर्नका लागि तपाइले यी सबै परीक्षण गर्नु पर्दछ :

म्यामोग्राम

म्यामोग्राम गर्नु भनेको त्यो पद्धति हो जस्मा भित्री भागमा कुनै परिवर्तन भएको छ छैन भनी देखाउने गरी उपकरणले सुरक्षित तवरले स्तनको तस्वीर खिचिन्छ । यदि तपाइ ४० वर्ष काटिसक्नु भएको छ भने तपाइले कम्तीमा पनि हरेक दुई वर्षमा म्यामोग्राम गराउनु पर्दछ ।

स्तनको चिकित्सकीय (क्लिनिकल) परीक्षण

स्तनको चिकित्सकीय परीक्षण भनेको त्यो पद्धति हो जस्मा चिकित्सक वा नर्सले स्तनमा गिर्खा आएका वा अन्य परिवर्तन भएका छन् छैनन् भनेर आफ्नो हातले छामेर हेर्दछन् । यदि तपाइको उमेर २० देखि ३९ वर्षको बीचमा छ भने तपाइले कम्तीमा हरेक तीन वर्षमा एकपटक यस्तो परीक्षण गराउनु पर्दछ ।

आत्म परीक्षण

आत्म परीक्षण भनेको त्यो पद्धति हो जस्मा गिर्खा आएको वा अन्य परिवर्तन भएका छन् छैनन् भनेर तपाइले आफ्नै हातले छामेर थाहा पाउनु हुन्छ । आफुले यस्तो गर्नु भन्दा पहिले तपाइले आफ्नो स्तन आफैले कसरी छाम्ने भन्ने तर तरा जान्नका लागि तपाइले चिकित्सक वा नर्ससंग सम्पर्क राख्नु आवश्यक छ जस्ले तपाइले स्तनको के के छाम्ने भन्ने

कुराको सही तरिका सिकाइ दिन्छन् ।

मैले स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) किन जचाउनु पर्दछ ?

स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) हुनबाट रोक्न वा यसलाई व्यवस्थित गर्नका लागि शुरु कै अवस्थामा पत्ता लगाउनु र औषधि गर्नु सबभन्दा उत्तम उपाय हो । फैलनु अगावै गिर्खाहरू छन् छैनन् भनेर पत्ता लगाउनु अति महत्वपूर्ण छ । तपाइले जति बढी आफ्नोस्तनहरूलाई ध्यान दिनु भयो पछि यस रोगबाट त्यति नै कम यिनिहरूलाई हानी पुग्ने संभावना रहन्छ । तपाइको स्तनहरूमा कुनै अस्वभाविक परिवर्तनहरू भैरहेका छैनन् भन्ने कुरा निश्चित हुनका लागि नियमित रूपमा चिकित्सक कहाँ गएर देखाउनु अति नै उत्तम हो । प्रशस्त मात्रामा फलफुलहरू र तरकारीहरू खानु तथा मादक पदार्थ सेवन नगर्नु पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण छ । सक्रिय र स्वस्थ जीवन राख्नाले यसले अर्बुदरोग (क्यान्सर) हुने खतरालाई कम गर्दछ ।

म सँग प्रशस्त पैसा नभएमा वा स्वास्थ्य विमा गरिएको नभएमा मैले कसरी जचाउनु सक्दछु ?

तपाइको इलाकामा तपाइलाई निशुल्क स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) जाँच गरि दिने स्वास्थ्य परीक्षण कक्ष (क्लिनिक) हरु हुन सक्दछन् यस्ता परीक्षण कक्ष (क्लिनिक) हरु पत्ता लगाउनु र तिनिहरूले के कस्तो सेवाहरू प्रदान गर्दछन् भन्ने थाहा पाउनु रोग नियन्त्रण केन्द्र (सेनटरर्स फर डिजिज कन्ट्रोल) मा १ (८००) २३२ -४६३६ मा फोन गर्नुहोस् ।

मलाई गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न चिन्ता (डर) लागेमा के गर्ने ?

केही दम्पतीहरू गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न डराउँदछन् किनभने उनीहरूलाई लाग्दछ गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गरेमा उनीहरूभविष्यमा बच्चा हुनबाट बञ्चित हुने छन् । यो सत्य होइन । संयुक्त राज्यमा गर्भ निरोधक साधनहरू व्यापक रूपमा र बढी सुरक्षित साथ प्रयोग गरिन्छ । तपाइ बच्चा जन्माउन तयार हुनु भएको अवस्थामा गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न बन्द गर्न सक्नु हुन्छ । तपाइका गर्भ निरोधक सम्बन्धी कुनै जिज्ञासा वा चासोहरू तपाइको भए आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस ।

गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्नका लागि मलाई सहयोग चाहियो भने के गर्ने

ठीक तरीकाले गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्नु अति नै महत्वपूर्ण कुरा हो । ठीक ढंगले प्रयोग नगरिएमा यस्ले काम गर्दैन ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस् :

<http://www.4women.gov/>
www.cdc.gov/

National Family Planning & Reproductive Health Association

<http://www.nfprha.org>
202-293-3114

Planned Parenthood
<http://www.plannedparenthood.org/>
1-800-230-7526

• • •

यस जानकारीपुस्तिका (ब्रोसर) मा राखिएका सूचना निम्न संस्थाहरूको सामाग्रीहरूबाट लिइएका छन् :

राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य सूचना केन्द्र दि नेशनल ओमन्स हेल्थ इन्फर्मेसन सेन्टर
(The National Women's Health Information Center)

रोग नियन्त्रण एवं रोकथाम केन्द्र सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन
(Centers for Disease Control and Prevention)

परिवार नियोजनका तथ्यांकहरू ड्यामिली प्लानिङ डाटाबेस
(Family Planning Database)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभागक अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।



परिवार नियोजन भनेको के हो ? What is Family Planning (Nepali)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

फोन नं. 703 • 310 • 1130

फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

परिवार नियोजन भनेको के हो ?

दम्पतिले आफुले चाहेको वेलामा बच्चा पाउने योजना बनाउन सक्दछन् । यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसुर) ले कहिले गर्भवती बन्ने हो भनी योजना बनाउनका लागि जानकारी प्रदान गर्दछ । यसले गर्भ निरोधकका उपायहरु कुन कुन प्रकारका छन् र तपाइको लागि उपयुक्त उपाय कुन हो भन्ने थाहा पाउन मद्दत गर्दछ ।

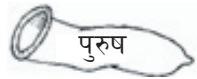
परिवार नियोजन भनेको के हो ?

सम्युक्त राज्यमा “गर्भ निरोधन” का लागि उत्पादित खास साधनहरू प्रयोग गरेर आफुले चाहेको वेलामा मात्र बच्चा पाउने गरी तपाइले योजना बनाउन सक्नु हुन्छ । गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्दा तपाइलाई बाँकी बनाउदैन यसले तपाइलाई कहिले गर्भवती हुने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय लिन सघाउ मात्र पुऱ्याउँछ ।

कुन गर्भ निरोधक उपाय हाम्रो लागि सबभन्दा उत्तम हुन्छ ?

तपाइ र तपाइको साथी (श्रीमान/श्रीमती) लाई कुन गर्भ निरोधकको उपाय ठीक हुन्छ भन्ने कुरामा तपाइको चिकित्सकसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाइको उमेर को कारणले गर्दा वा तपाइसँग भएका स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य कारणहरूले गर्दा पनि कहिलेकाही खास प्रकारका गर्भ निरोधक साधनहरू तपाई प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ । गर्भ निरोधनका कुनै पनि विधिले गर्भधारण गर्न रोक्नका लागि पूर्ण रुपमा प्रत्याभूति दिन सक्दैनन् ।

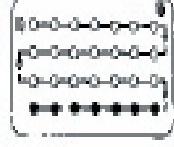
गर्भ निरोधकका किसिमहरू



कण्डम

यौनक्रिया हुनु अघि लिङ्गलाई कण्डम भित्र छिराइन्छ । कण्डमहरू मात्र गर्भ निरोधकका यस्ता एक मात्र साधन हुन जस्तै एच.आइ.भी./एड्स जस्ता यौनजन्य सरुवा रोगबाट

जोगाउँदछन् । महिलाको लागि एक किसिमको र पुरुषको लागि अर्को किसिमको गरी दुइ किसिमका कण्डमहरू हुन्छन् ।



गर्भ निरोधक खाने औषधि (ओरल कन्ट्रासेप्टिभस)

यो महिलाहरूले मुखवाट निलेर खाने गर्भ निरोधक चक्की हो । यो दिनदिनै खानु पर्दछ ।



डिपो - भेरा इन्जेक्सन

यो गर्भ निरोधक स्वास्नी मानिसलाई हरेक ३ महिनामा इन्जेक्सन लगाएर दिइन्छ ।



न्यूभरिड (Nuvaring)

यो गर्भनिरोधक औँठीको आकारको हुन्छ र यस्लाई योनी भित्र हालिन्छ । यो तीन हप्ता सम्म राखिन्छ र महिलाको मासिक धर्म हुन थालेपछि यसलाई निकालिन्छ । हरेक पटक मासिक धर्म भए पछि यसलाई फेरि नया औँठी हालिन्छ ।



इन्ट्राउटरिन डेभाइन (आइ.यु डि)

यो टी आकारको गर्भ निरोधक साधन हो । यसलाई चिकित्सकद्वारा महिलाको पाठेघर भित्र राखिन्छ ।



डाइफागम, पाठेघरको मुखमा लगाउने टोपी (सर्भिकल क्याप)

यो गर्भ निरोधक कपको आकारको हुन्छ र यसलाई यौन क्रिया गर्नु भन्दा पहिले योनी भित्र हालिन्छ ।

टयुवल लिंगेशन

यो गर्भ निरोधक महिलामा गरिने शल्यक्रिया हो । कहिल्यै बच्चा जन्माउन नचाहने वा अरु बढी बच्चा नचाहने महिलाको लागि गरिने परिवार नियोजनको यो स्थायी पद्धति हो ।

गर्भ निरोधक साधन म कहाँ पाउन सक्छु ?

तपाइले गर्भ निरोधक साधन चिकित्सकको कार्यालयबाट, औषधि पसलबाट, स्वास्थ्य परीक्षण कक्ष (क्लिनिक) तथा स्टोरबाट पाउन सक्नु हुन्छ । कुनै खास किसिमका गर्भ निरोधक साधनहरू लिनका लागि तपाइलाई चिकित्सकको सिफरिस (प्रेस्कृप्सन) को आवश्यकता पर्दछ ।

गर्भ निरोधकका लागि कति खर्च लाग्छ ?

केही प्रकारका गर्भ निरोधकहरू निशुल्क छन् । अन्य प्रकार का साधनहरू फरक फरक मूल्यका छन् । तपाइले स्वास्थ्य विमा गराउनु भएको छ भने त्यसले यस कामका लागि हुने वा भएको खर्च खाम्न पनि सक्दछ । सहयोगका लागि आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नु होस् ।

**महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) विषयमा
वढी जानकारी मैले कहाँबाट पाउन सक्छु ?**

महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) विषयमा वढी
जानकारी लागि कृपया हेर्नुहोसः

जनसंख्या क्रिया अन्तरराष्ट्रिय
(Population Action International at)
<http://www.populationaction.org/>

अव समानता मा
(Equality Now at)
<http://www.equalitynow.org/>

परम्परागत प्रचलनका सम्बन्धमा अन्तर अफ्रिकी समिति
(Inter-African Committee on Traditional
Practices at) मा
<http://www.iac-ciaf.com/>

वाटो (पाथ) मा
(PATH at)
<http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>

सम्युक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष
(United Nations Population Fund at) मा
<http://www.unfpa.org>

सम्युक्त राज्य विदेश विभाग
(US State Department at) मा
<http://www.state.gov>

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

<http://www.unfpa.org>
<http://www.iac-ciaf.com/>
<http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>
<http://www.state.gov/g/wi/rls/>

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरुको सूचना र
श्रोतहरुको सहयोग लिइ तयार पारिएको हो :

सम्युक्त राष्ट्रसंघ जनसंख्या कोष
(United Nations Population Fund)

अन्तराष्ट्रिय क्षमादान संस्था
(Amnesty International)

विश्वस्वास्थ्य संगठन
(World Health Organization)

सम्युक्त राज्य स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभाग, महिला र
वास्थ्य कार्यालय (यु.एस डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड ह्युमन
सर्भिसेज, अफिस अन ओमन हेल्थ)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा
विभाग अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त
रकमबाट तयार गरिएको हो ।



**महिलाको जननेन्द्रिय छेदन
Female Circumcision
(Nepali)**

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

हरेक संस्कृतिमा यस्ता प्रचलन हुन्छन् जो पुस्तौं देखि चलन चल्तीमा आएका हुन्छन् र यस्ता प्रचलनहरू सामान्य र आवश्यक समेत ठानिन्छन् । कुनै प्रचलनहरू भने अन्य देशहरूका लागी स्वीकार्य नहुने पनि छन् । आइमाइको जननेन्द्रिय छेदन (अर्थात आइमाइको योनीको बाहिरी अंग काट्ने) कार्य सम्युक्त राज्यको कानूनको बर्खिलाप मानिन्छ । किनभने यस्तो कार्यलाई खतरानाक एवं अस्वस्थ्यकर दृष्टिकोणले हेरिन्छ । तपाइको आफ्नो संस्कृति र परिचय आफ्नो केटाकेटीको लागि जोगाइ राख्नु महत्वपूर्ण कुरा हुन आउदछ भने एउटी सानी बच्चीको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्दा हुन आउने त्यस्को चिकित्सकीय एवं कानूनी परिणतीको बारेमा बुझ्नु वा जानकारी हुनु पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण छ ।

महिलाको जननेन्द्रिय छेदन गर्ने (सर्कमसिजियन) भनेको के हो ?

महिलाको जननेन्द्रिय छेदन गर्ने (सर्कमसिजियन) गर्ने प्रचलन धेरै देशहरूमा खास गरी अफ्रिकी मुलुकहरूमा चलेको सांस्कृतिक परंपरा हो । महिलाको जननेन्द्रीय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्नु किन आवश्यक भन्ने कुरामा विभिन्न विश्वासहरूले काम गरेका छन् । कोही भन्छन् केटीहरूको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्नु स्वस्थ शारीरिक विकासको दृष्टिले आवश्यक छ । कोही भन्छन् विवाह नभए सम्म केटीको कुमारित्व जोगाई राख्न आवश्यक छ , कोही भन्छन् धार्मीक कारणले आवश्यक छ र कोही यसलाई पूर्ण स्त्रीत्वमा विकास गराउनका लागि आवश्यक छ भन्दछन् । महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्दा महिलाको योनीको बाहिर पट्टिको केही भाग वा सबै काटेर फालिन्छ । सामान्यतया ४ वर्ष देखि १४ वर्षको उमेर समूहकी बच्ची वा किशोरीमा यो प्रकृया अपनाइन्छ ।

मेरो धर्मले यस कार्यलाई आवश्यक ठानेमा के गर्ने ?

नत वाइवलले न कुरानले नै महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्नु पर्दछ भनेको छ । वास्तवमा धेरै धार्मीक नेताहरूले यस्तो कार्य शरीरको लागि हानीकारक छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्दछन्, यस्तो अंगलाई सुरक्षित राख्नु पर्दछ भन्ने धारणा पनि उनीहरूको छ । महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्नु “स्त्री वा केटीको शारीरिक, मानसिक तथा नैतिक सम्पूर्णता माथि गम्भीर उलंघन हो” भनी धेरै धार्मीक नेताहरूले भनेका छन् ।

महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्नु किन हानीकारक हुन्छ ?

महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्नु हानीकारक हुन्छ र विभिन्न खालका स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिमहरूको कारणले गर्दा सम्युक्त राज्यमा यस कार्यलाई अवैधानिक ठहर्‍याइएको छ । यस प्रकृयाबाट तत्कालै हुन आउने जटिलतामा असह्य पीडा हुनु, अत्यधिक रगत बग्नु, संक्रमित भै घाउ पाक्नु आदि हुन्छन् , उग्र अवस्थामा मृत्यु समेत हुन सक्दछ । यस्को दीर्घकालीन असरहरूमा खत वस्ने एवं योनी तथा गुदद्वारको बीचको भाग च्यातिएर समस् या श्रृजना गर्ने हुन्छ । यसरी च्यातिनुले गर्दा गर्भधारण गर्ने क्षमतामा समस्या उत्पन्न हुनु तथा सुत्केरी हुन समस्या पर्नुका साथसाथै पिसाव सम्बन्धि अंगहरूमा संक्रमण हुनु जस्ता कहिल्यै निको नहुने संक्रमिक रोगहरू लाग्न सक्दछन् । जस्ले गर्दा पिसाव फेर्दा कठिन र पीडादायक हुने गर्दछ । यस्को अतिरिक्त यसबाट एच.आइ.भी/एड्स वाट तथा अन्य यौनजन्य सरुवा रोगहरूबाट संक्रमित हुने खतरा बढ्न सक्छ र खास गरी किशोरीहरू जस्ले यो छेदन प्रकृया गरेका हुन्छन् उनीहरूमा मानसिक तथा भावनात्मक तनाव हुन सक्ने खतरा समेत हुन्छ ।

कुन कानूनले महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्ने कार्यलाई वर्जित गरेको छ ?

सम्युक्त राज्यमा संघीय कानूनले नावालिक महिला (१८ वर्ष मुनिका केटीहरू) माथी जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) गर्ने कामलाई अवैध मानिएको छ । अन्य धेरै राज्यका कानूनहरूमा महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) कुनै पनि उमेरका महिला माथि गर्नु अवैध मानिएको छ तथा अन्य धेरै राज्यहरूमा आफ्ना छोरीहरू माथि यस्तो कार्य गर्न दिने गराउने वाबु आमालाई दण्डित गर्ने कानून पनि छ । अन्तराष्ट्रिय स्तरमा पनि अफ्रिकाका धेरै देशहरू लगायत अन्य स्थानका अधिकांश देशहरूमा महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) कार्यलाई अवैध गरिएको छ । महिलाको जननेन्द्रिय छेदन (सर्कमसिजियन) वाट अफ्रिकी महिलाहरूको ठूलो समूहमा पर्न गएको चिकित्सकीय एवं भावनात्मक खतराहरूलाई दृष्टिगत गरी विश्वव्यापी रूपमा यस तर्फ ध्यान केन्द्रित भैरहेको छ ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस्

http://www.hepb.org/learning_guide/

<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/fact.htm>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र श्रोताहरूको सहयोग लिइ तयार गरिएको हो :

स्वस्थ बाटोका लागि संचार
(Healthy Roads Media)

स्वास्थ्य सूचना अनुवाद
(Health Information Translations)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र
(Center for Disease Control and Prevention)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभाग अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



हेपटाइटिस बी भनेको के हो ?
What is Hepatitis B?
(Nepali)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

हेपटाइटिस बी भनेको के हो ?

हेपटाइटिस बी भाइरसको कारणबाट हुने रोग हो र यसले कलेजोमा असर गर्दछ। यसले भोक नलान्ने गराउँदछ, थकित बनाउँदछ, भाडापखाला लगाउँछ, बान्ता गराउँदछ। यो भएमा मासपेशी र पेट दुख्ने हुन्छ। आखा र छाला पहेलो हुने कमलपित्त (जण्डिस) यसबाट हुन्छ। औषधीमूलो नगरिएमा यसले कलेजोलाई हानी पुऱ्याउँछ, यसबाट कलेजोको अर्बुदरोग (क्यान्सर) हुन्छ अथवा यसबाट मृत्युसम्म हुन जान्छ। हेपटाइटिस बी लागेका करीब ३० प्रतिशत व्यक्तिहरूमा विरामी भएको कुनै लक्षण हुँदैन। यो रोग खासगरी केटाकेटीहरूमा भन्दा बडि वयष्कहरूमा देखिन्छ।

हेपटाइटिस बी फैलनु भनेको के हो ?

हेपटाइटिस बी भएका व्यक्तिको रगत हेपटाइटिस बी नभएको व्यक्तिको शरीर भित्र पस्यो भने त्यस व्यक्तिलाई हेपटाइटिस बी हुन्छ। यसबाट प्रभावित व्यक्तिसंग कण्डम प्रयोग नगरि यौन सम्पर्क गरेमा, त्यस्ता व्यक्तिसंग लागू पदार्थ र सूइहरू साटासाट गरेमा यो रोग लाग्दछ। अथवा संक्रमित आमाबाट जन्मदै को उनको बच्चालाई यो रोग सर्न सक्दछ।

यी कुराहरूबाट तपाइलाई हेपटाइटिस बी सडैन :

- चुम्बन अथवा अंगालो मार्दा
- ह्याछिउ गर्दा वा खोकदा
- बच्चालाई स्तनपान गराउँदा
- एउटै भाडाबाट खाना खादा वा पानी पिउँदा
- बेलाबेलामा सम्पर्क गर्दा
- पानि खाने भाडा वा काटा चम्चा साटासाट गर्दा

हेपटाइटिस बी का लक्षणहरू के के हुन ?

हेपटाइटिस बी का लक्षणहरू हुन सक्छन :

- कमजोरी र थकान महसूस हुनु
- भोग नलाग्नु
- वाकवाकी लाग्नु वा बान्ता हुनु
- पखाला लाग्नु वा कब्जियत हुनु
- पिसाब गर्दा गाढा पहेलो हुनु
- ज्वरो आउनु
- टाउको दुख्नु
- छाला चिलाउनु
- जोर्नी दुख्नु तथा डावर वा विविराहरू देखिन

अरूलाई हेपटाइटिस बी फैलनुबाट जोगाउन म कसरी सक्छु ?

हेपटाइटिस बी संक्रमित हुने खतरालाई कम गर्न वा टार्नका लागि उपायहरू :

- सधै कण्डम प्रयोग गर्ने गर्नुहोस्।
- कहिल्यै सुइ साटासाट नगर्नुहोस् अथवा अवैध लागू पदार्थ प्रयोग नगर्नुहोस्।
- रगत लागेको हुन सक्ने व्यक्तिगत सामानहरू जस्तै दात माभने वुरुस, दारी फाल्ने रेजर आदि कहिल्यै अरूसंग साटासाट नगर्नुहोस्।
- तपाइलाई हेपटाइटिस बी लागेको भए रक्तदान, अंगदान नगर्नुहोस अथवा पातलो मिहिन भित्री मासि (टिस्यूहरू) दान नगर्नुहोस।
- तपाइलाई हेपटाइटिस बी नभए पनि आफु र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई यसको सुइ लगाउन नभुल्नुहोस अथवा पक्कै लगाउनुहोस

मैले आफ्नो केटाकेटीहरूलाई हेपटाइटिस बी को सुइ किन लगाउने ?

हेपटाइटिसको सुइ लगाउनु यस रोगलाई हुन दिनुवाट रोक्ने एउटा प्रभावकारी उपाय हो। चिकित्सक, वैज्ञानिक तथा जनस्वास्थ्य संग सम्बन्धित समुदायहरूको भनाइमा शिशुहरु, वच्चाहरु तथा पाका मानिसहरूलाई यस रोग हुनवाट जोगाउन हेपटाइटिस बी को सुइ लिनु नै सबभन्दा सुरक्षित उपाय हो। सुइहरु विभिन्न चोटी लगाउने गरी आउदछन्। शिशुहरूलाई लगाउने हो भने पहिलो चोटी जन्मने वित्तिकै लगाउनु पर्दछ दोस्रो चोटी १ महीना देखि ४ महीनाको बीचमा लगाउनु पर्दछ अन्तिम चोटी ६ देखि १८ महीनाको बीचमा लगाउनु पर्दछ

हेपटाइटिस बी को सुइ यी व्यक्तिलाई दिनु पर्दछ :

- जो १९ वर्ष मुनीका छन्
- जस्को परिवारका सदस्यहरूमा हेपटाइटिस बी भएको छ
- जो यौनक्रियाका लागि सक्रिय छन्।
- जस्लाइ हालसालै मात्र यौन सम्पर्कको कारणवाट यो रोग लागेको छ
- जो हेपटाइटिस बी लागी दीर्घरोगी भएका व्यक्ति संग संगै बसेका छन्
- जस्लाई मानिसको रगत संग लतपत हुने वा सम्सर्ग हुने खालको काम गर्नु पर्ने हुन्छ

म गर्भवती भएमा मेरो बच्चालाई यस रोगवाट मैले संक्रमित तुल्याउँदछु ?

तपाइ गर्भवती भए तपाइले हेपटाइटिस बी वाट आफ्नो बच्चालाई संक्रमित तुल्याउन सक्नु हुन्छ। हेपटाइटिस बी का परीक्षणहरु गर्नु पर्दछ पर्दैन भन्ने सम्बन्धमा आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस। सुत्केरी भए पछि जन्मेको १२ घण्टा भित्र आफ्नो बच्चालाई पहिलो चोटीको हेपटाइटिस बी को सुइ नविसीकन दिएको छ की छैन पक्का गर्नुहोस।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

<http://www.helpguide.org>
www.stress.org

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न सूचना र श्रोतहरुको सहयोग लिई तयार गरिएको हो :

समृद्धिका बुदाहरु: शरणार्थीका लागि सम्बन्धित
(Points of Wellness: Partnering for Refugee)

स्वास्थ्य र समुन्नति
(Health & Well-Being)

मानसिक स्वास्थ्य अमेरिका
Mental Health America
(formerly National Mental Health Assoc.)

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक संघ
(American Psychiatric Association)

एस. ए. एम. एच. एस.ए
(SAMHSA)

ब्लू क्रस ब्लू शिल्ड, केयर फर्स्ट गाइड
(Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide)

स्वास्थ्य सूचना अनुवाद
(Health Information Translations)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र
(Center for Disease Control and Prevention)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभागको शरणार्थी पुनर्वास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**

**2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711**

फोन नं. 703 • 310 • 1130

फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



**तनावलाई कसरी
व्यवस्थापन गर्ने
How to Manage Stress
(Nepali)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

संयुक्त राज्यमा आए पछि शरणार्थीहरूले विभिन्न प्रकारका नयाँ चुनौतिहरूको सामना गर्नु पर्दछ जसले गर्दा तनाव उत्पन्न हुन सक्दछ। तनाव भनेको तपाइको जीवनमा खिन्न तुल्याउने घटनाहरूबाट हुन आउने भाव वा अवस्थाको प्रत्युत्तर हो। धेरै मागहरू वा आवश्यकताहरू तथा दबावहरूको परिणति स्वरूप हुन आउने प्रतिक्रिया पनि यो हो। तनाव जीवन कै एउटा अंग हो जस्लाई हरेकले व्यहोरेको हुन्छ। राम्रो संग व्यवस्थापन गरिएका तनावलाई सामना गर्न सकिन्छ। यदि यस्लाई उपचार नगरी छाडेमा यो हानीकारक हुन सक्दछ।

के तनाव सबैका लागि उस्तै किसिमको हुन्छ ?

मानिसहरूले तनाव विभिन्न प्रकारले महशुस गर्दछन्। तनाव आफ्नोशरीरमा, आफ्नो मनमा वा सम्बन्धहरूमा पाउन सकिन्छ। यसबाट यदि छुटकरा पाईएन भने तनावले विमारी बनाउँदछ। तथापि जुन कुराले गर्दा एउटा मानिसलाई तनावयुक्त बनाउदछ त्यस कुराले अर्को मानिसलाई सो नवनाउन पनि सक्दछ।

तनावका केही कारणहरू हुन :

- प्रशस्त पैसा नहुनु वा राम्रो काम नपाउनु
- एकलोपन
- पीडादायक संभनाहरू
- परिवारबाट विछोड हुनु

तनावका केही लक्षणहरू हुन :

- उदास हुनु वा अतालिनु
- सास फेर्न गात्से हुनु
- टाउको दुख्नु
- जीउ (मांशपेशी) दुख्नु
- प्राय थकान महसूस हुनु
- भोक नलाग्नु

- पेट दुख्नु
- वढी मात्रामा मादक पदार्थ सेवन गर्नु

तनावबाट मैले कसरी छुटकरा पाउनसक्छु ?

तनावले तपाइको जीवनलाई नियन्त्रणमा राख्नु हुदैन। तपाइ तनावबाट निम्न उपायद्वारा मुक्त हुन सक्नु हुन्छ :

- प्राणायाम गर्ने, ध्यान गर्ने, संगीत सुन्ने अथवा अध्ययन गर्ने जस्ता मनवहलाउने कार्यहरू गरेर
- घनिष्ट परिवार वा साथिहरू संग वातचित गरेर
- घर बाहिर वढी सक्रिय भएर
- पोसिलो खानाहरू खाएर

सहजतापूर्वक सास फेर्ने

प्राणायाम र ध्यानले मानिसको मनलाई शान्त पार्दछ र तनाव घटाउँदछ। आफ्नो आखा बन्द गर्नुहोस र भित्रसम्म तानेर लामो सास फेर्नुहोस, विस्तारै सास फेर्नुहोस तथा नियमित रूपमा गर्ने गर्नुहोस। यी कामहरू तपाइले हरेक दिन केही समय गर्ने गर्नु पर्दछ। साथसाथै मधुर संगीत सुन्नाले मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुऱ्याउछ।

घनिष्ट परिवार वा साथिहरू संग वातचित गर्ने

तपाइले आफ्नो तनाव हटाउनका लागि आफुले विश्वास गर्ने घनिष्ट परिवार वा साथिहरू जस्ता विश्वासीला व्यक्तिहरूसंग वातचित गर्नु पनि एउटा उत्तम उपाय हो। तपाइका समस्याहरूलाई उनीहरूले ध्यान दिएर सुन्ने छन् र तनावबाट छुटकरा पाउने उपायहरू पत्ता लगाउनमा उनीहरूले सहयोग गर्नेछन्। तपाइले आफुलाई जस्तै किसिमको तनावबाट गुञ्जिसकेको वा तनाव व्यहोरिरहेको व्यक्ति संग पनि कुरा गर्न सक्नु हुन्छ। तपाइलाई के ले सताइरहेको छ भन्ने सम्बन्धमा कुराकानी गर्नु र आफुलाई मात्र होइन अरु व्यक्तिहरूलाई पनि यस किसिमको समस्याले

सताइरहेको छ भन्ने थाहा पाउनु पनि तपाइको तनावलाई घटाउने एउटा राम्रो उपाय हो।

सक्रिय रहनु

सक्रिय रहनु तनाव घटाउने ठूलो उपाय हो। यस्ले तपाइलाई तनाव पट्टि भन्दा पनि तपाइको जीवनमा अरु कुराहरू पट्टि वढी ध्यान केन्द्रित गराउदछ। टहलन जाने अथवा साथिहरूलाई वा छिमेकीलाई भेटघाट गर्ने गरी दैनिक नियमित तालीका बनाउनुहोस्।

स्वस्थ खाना खाने

ठीक ढंगले खाना खानाले तपाइलाई शारीरिक रूपले स्वस्थ राख्दछ। फलफुलहरू तरकारीहरू, प्रोटिनयुक्त खानाहरू, तथा गेडागुडी खानु आवश्यक छ। प्रशस्त पानी पिउनुहोस र मध्यपान वाट टाडै रहनुहोस्। चिल्लोचाप्लो भएको खाना खानवाट पनि परैरहनुहोस्।

यी सबै क्रियाकलाप गर्दा पनि तपाइलाई सन्धो नभएको लाग्यो भने त्यहाँ ठूलै समस्या उत्पन्न भएको हुन सक्दछ। यस अवस्थामा चिकित्सकलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ। तपाइको चिकित्सकले तनाव व्यवस्थापन गर्न तपाइलाई अन्य उपायहरू बताउने छन्।

के केटाकेटीलाई पनि तनाव हुन्छ ?

शरणार्थी केटाकेटीहरूले सम्युक्त राज्यको उनीहरूको नयाँ जीवनबाट मात्र नभई आफ्नो पहिलेको जीवनको भोगाइबाट पनि तनावको सामना गर्दछन्। केही शरणार्थी केटाकेटीहरू स्वास्थ्य समस्याहरूको कारणले, रातमा देख्ने डरलाग्दो सपनाको कारणले कष्ट भैलिरहेको हुन्छन् तथा उनीहरूलाई नयाँ ठाँउमा बानीपार्न भ्रमेला भैरहेको हुन्छ। केटाकेटीलाई तनाव कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सिकाउनु आवश्यक छ। वावुआमाले पनि केटाकेटीमा तनावको लक्षण भए नभएको ध्यान दिनुपर्दछ किनभने धेरैले तनावको असरको वारेमा बुझ्दैनन्।

मेरो वच्चालाई लीडको विष लागेको छ भनेर मैले कसरी पत्ता पाउने ?

तपाइको वच्चालाई लीडको विषबाट वचाउनका लागि लीडको परीक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ । तपाइको वच्चाको शरीर भित्र लीड छ कि भनेर चिकित्सकले परीक्षण गर्न सक्दछन् र स साना केटाकेटीलाई यस्तो किसिमको परीक्षण खोप लगाउने वेलामा नै अथवा १ देखि २ वर्ष उमेरको वीचमा गराउनु पर्दछ । यदि तपाइ वसेको घर पुरानो छ भने र त्यसमा लीड विद्यमान छ भन्ने तपाइलाइ लागेमा तपाइले आफ्नो केटाकेटीहरूको परीक्षण वेलावेलामा गराई राख्नु पर्दछ । जति चाडो तपाइको वच्चाको शरीरमा वढी मात्रामा लीड रहेको छ भन्ने तथ्य तपाइले थाहा पाउन सक्नु भयो त्यति नै छिटो यस्को उपचार गर्न सकिन्छ ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नु होस :

<http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/division8.htm>

http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html

<http://www.nsc.org/library/facts/lead.htm>

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र श्रोतहरूको सहयोग लिइ तयार गरिएको हो :

रोग नियन्त्रण केन्द्र (सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल)
(Centers for Disease Control)

राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्
(National Safety Council)

संयुक्त राज्य वातावरण संरक्षण एजेन्सी
(U.S. Environmental Protection Agency)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभाग अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।



लीडको विष विरुद्धको बचाउ
Protect Against
Lead Poisoning
(Nepali)



www.refugees.org

Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

संयुक्त राज्यमा ५ वर्ष मुनिको उमेरमा भएकै ५००००० केटाकेटीको रगतमा लीडको मात्रा विद्यमान छ ।

लीडको विष लागेको भनेको के हो ?

लीड एउटा विषालु तत्व हो । तपाइ यस संग उदाङ्गीनु भयो भने यसले तपाइलाई नोक्सान पुऱ्याउँदछ । लीड धेरै चीजहरूमा प्रयोग गरिन्छ । जस्तै घर पोल्ने, रंगरोगन (पेन्टस) , घर निर्माणका सामाग्रीहरू, इन्धन र केही खेलौनाहरू सम्ममा पनि यसको प्रयोग गरिएको हुन्छ । तपाइ आफ्नो घरमा लीडलाई देख्न सक्नुहुन्न, सुध्न सक्नुहुन्न अथवा स्वाद चाख्न सक्नु हुन्न । लीडको विष त्यस त्यसबेला लाग्दछ जब तपाइको शरीर भित्र लीड प्रवेश गर्दछ र तपाइलाई विरामी बनाइ दिन्छ । उपचार नगरिएमा लीडको विषले तपाइको मृगौलामा, नसाहरूमा तथा मांसपेशीहरूमा समस्या खडा गरि दिन्छ । लीडको विषले केटाकेटीमा ढीलो बढ्ने, बहिरो हुने,बढी नै उर्जाशील हुने, विद्यालयमा भ्रमेला निकाल्ने तथा मस्तिष्कलाई नष्ट गर्ने सम्मको समस्या उत्पन्न गराउन सक्दछ ।

लीड कहाँ पाइन्छ ?

३० वर्ष अथवा सो भन्दा पुराना घरहरूमा प्राय गरी लीड भेटिन्छन् । ती घरहरू बनाउँदा लीड मिसिएका धेरै निर्माण सामाग्री प्रयोग भएका थिए । त्यती वेलामा लीड त्यती खतरनाक छ भनेर थाहा थिएन । तपाइको घर कती पुरानो छ भनेर पत्ता लगाउन महत्वपूर्ण छ । यदि तपाइ बसेको घर ३० वर्ष पुरानो छ अथवा यसको रंग खुइलिएको – उफ्रिएको छ र धुलै धुलोले ढाकेको छ भने तपाइले आफ्नो घरभेटीलाई लीड भएको नभएको जाँच गराउन र खुइलिएको , उफ्रिएको र धाजा फाटेको ठाउहरूमा ठीकसंग मर्मत गर्नका लागि भन्नु पर्दछ ।

लीड शरीर भित्र कसरी पस्दछ ?

धुलोमा तथा घरभित्र र बाहिरको कसिङगरमा लीड भेटिनु सक्छ । लीड भएको धुलो फर्निचरहरू, खेलौनाहरू र खाने कुराहरू सम्ममा पनि अत्यधिक मात्रामा जमेर बस्न सक्दछ र सफासुगधर नगरिएमा यी चीजहरू छुदा वा खेल्दा खतरानाक सावित हुन सक्दछन् । लीड मिसिएको कुनै चीज तपाइले खानु भयो भने त्यसवाट तपाइको शरीर भित्र लीड पस्दछ । घर मर्मत गरिदै छ भने यस किसिमको निर्माण कार्यले धेरै धुलो जम्मा गर्न सक्छ । धुलो भएको ठाँउमा सफा गर्नु अति आवश्यक छ । लीड जमीनमा पनि हुन सक्दछ । बाहिर खेली सके पछि केटाकेटीको हात धोई दिनु आवश्यक छ ।

लीडको विष कस्लाई लाग्न सक्छ ?

जस्लाई पनि लीडको विष लाग्न सक्दछ । तथापि ससाना केटाकेटीहरू वढ्दो उमेरका भएकाले यसवाट बढी प्रभावित हुन्छन् । केटाकेटीको शरीरले सजिलैसंग लीडलाई आफु भित्र छिराउन सक्दछ । साथै उनीहरूको शरीर तथा मस्तिष्क लीडको विष लाग्नका लागि बढी सम्वेदनशील हुन्छन् । साना साना केटाकेटीहरूले जे पनि टिपेर लिन्छन् अथवा चपाइ दिन्छन् र त्यस्ता चीजहरू लीडको धुलो भएका हुन सक्छन् । रगतमा लीड विस्तारै वन्दै जान्छ र त्यसकारण प्राय रोगका लक्षणहरू भ्रष्टपट्ट नदेखिने हुन्छन् । धेरै केटाकेटी स्वस्थ देखिएका हुन्छन् तर वास्तवमा उनीहरूको शरीर भित्र लीड रहेको हुन्छ ।

लीडको विष लाग्नवाट म आफूलाई कसरी बचाउन सक्छु ?

लीडको विषवाट बच्नका लागि सबभन्दा उत्तम उपाय घरको वरिपरि लीड भएका चीजहरू कही कतै छुन कि भनी हेरविचार गर्नु हो । तपाइ पुरानो घरमा वा पुरानो बहुआवासीय भवन (अपार्टमेन्ट बिल्डिङ) मा वस्नु भएको

छ भने त्यस क्षेत्रमा धेरै लीड भएको हुन सक्दछ । सतर्क हुनोस, र :

- केटाकेटीले खेल्नु अघि र खेली सकेपछि तथा खाना खानु अघि हात धोई दिनोस ।
- तपाइको केटाकेटीले खेल्ने वा मुखले चुस्ने कुनै शिशिरु खेलौनाहरू तथा चुप लगाउनकन लागि चुस्न दिने सामान (प्यासिफाइडर) आदि सफा गरेर राख्नोस ।
- भुई र अरु धुलो जमेका ठाँउहरूमा चिसो भूम्रो वा लट्टीमा वेरेको लुडो (मप) ले सफा संग पुछ्नुहोस ।
- तपाइको खाने पानीको पाइप पुरानो छ भने पहिले धारामा चिसो पानी आउन दिनोस र सो प्रयोग गर्नुहोस । तातो पानीले जसरी चिसो पानीले लीडलाई सजिलै संग पानीमा घोलिन दिदैन ।
- पुरानो भित्ताहरूमा उफ्रिएका रंग रोगनका पाप्राहरूलाई निकालेर फाली दिनोस र सो ठाँउ सफा गर्नुहोस ।

लीडको विष लाग्नवाट बचाउनका लागि मैले आफ्नो केटाकेटीलाई कसरी दरो वलियो बनाउन सक्छु ?

आफ्नो खानामा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम र फलामका तत्वहरू (आइरन) नपाउने केटाकेटीहरूलाई लीडको विषले असर गर्ने बढी सम्भावना रहन्छ । दुग्ध उत्पादनहरू जस्तै दुध, चिज र दहीमा क्याल्सियम पाइन्छ । मासु, सिमी सागपात, र गेडागुडीमा फलाम (आइरन) तत्व पाइन्छ । केटाकेटीहरूले सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाए पछि उनीहरूमा लीडको विषवाट बच्नका लागि ठिक्कको शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

www.samhsa.gov

www.drugabuse.gov

www.stopalcoholabuse.gov

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र
स्रोतहरूको सहयोगबाट तयार गरिएको हो :

मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थको सूचनाका लागि
राष्ट्रिय मुक्ति सदन
(National Clearinghouse for Alcohol
and Drug Information)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि मादक पदार्थको दुर्व्यसन
तथा मादकता माथिको केन्द्रको राष्ट्रिय प्रतिष्ठान
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
Centers for Disease Control and Prevention)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा
विभागक अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट
प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।



लागू पदार्थ र मादक पदार्थको
दुर्व्यसन
Drug and Alcohol Abuse
(Nepali)

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

लागू पदार्थ सेवन गर्ने गर्नुले तपाइको स्वास्थ्य, परिवार तथा समुदायलाई धेरै हानिकारक हुन सक्दछ। यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) ले तपाइका साथी वा परिवारका सदस्यमा लागू पदार्थ वा मादक पदार्थ सेवन गर्ने को को छ भनी खुट्याउन तपाइलाई सहयोग गर्नेछ र उनीहरूलाई तपाइले कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्नु हुन्छ भन्ने कुरामा समेत तपाइलाई सघाउ पुऱ्याउने छ।

लागू पदार्थहरू भनेको के हुन् ?

लागू पदार्थहरू त्यस्तो पदार्थहरू हुन जसले शरीरको सामान्य क्रियालाई परिवर्तन गरी दिन्छ। तिनीहरूले तपाइको स्वास्थ्यलाई नष्ट गरी दिन्छन् र त्यसमा तपाइलाई लत बसाएर लड्नु बनाइ दिन्छन्।

सामान्य प्रकारका लागूपदार्थहरू यी हुन् :

- चुरोट
- जाडरक्सी
- सुर्ती वा खैनी
- गाजा
- कोकिन
- मेथामफेटामिन्स

लागू पदार्थ वा मादक पदार्थकौ दुर्व्यसन भनेको हो ?

जो मानिसहरू लागू पदार्थ वा मादक पदार्थको दुर्व्यसनमा फसेका हुन्छन् उनीहरूलाई यी वस्तुहरू बढी मात्रामा नित्य नै चाहिन्छन्। उनीहरू मादक पदार्थ वा लागू पदार्थहरूमाथि यति बढी निर्भर हुन्छन् कि तिनीहरूको बिना काम नै गर्न सक्दैनन्। उनीहरू यसलाई रोकनै सक्दैनन् र यो एक किसिमको विमारी नै बन्दछ। यसले उनीहरूको शरीरलाई धेरै नोक्सान पुऱ्याउनुको साथै परिवार एवं साथीहरू संगको उनीहरूको सम्बन्धमा तथा उनीहरूको काममा समेत धेरै नोक्सान पुऱ्याउन सक्दछ।

मादक पदार्थ दुर्व्यसनका लक्षणहरू के के हुन् ?

निम्न अवस्थामा मानिसहरूलाई मादक पदार्थको लत बस्ने समस्या भएको हुन्छ यदि उनीहरू:

- अक्सर पिएकै भेटिन्छन् भने
- मादक पदार्थको बिना रहनै सक्दैनन् भने
- दिनको एउटा भन्दा बढी रक्सी पिउछन् भने
- रक्सी पिउँदा आफैलाई अथवा अरूहरूलाई चोट पुऱ्याउँदछन् भने
- पिइरहेको बेला आफुले के गरे भन्ने कुरा बिर्सन्छन् भने अथवा
- भूठो बोल्दछन् वा पिइरहेको कुरा लुकाउन खोज्दछन् भने

सामान्य भनेको के हो ?

दिनको एउटा मात्र रक्सी पिउनुलाई सामान्य मानिन्छ। यदि अप्रिय र दुखद कुराहरूको बारेमा सोची राख्नबाट पन्छनका लागि यसलाई प्रयोग गर्नु भने त्यसलाई सामान्य मानिदैन। मानिसहरू जसले अत्याधिक रक्सी पिउँदछन् तिनीहरू गाली गलोज गर्ने भगडालु किसिमका, गैर जिम्मेवार, उग्र र रीसाहा हुन्छन् तथा आफ्नो विषयमा वा आफ्नो परिवारको विषयमा यस्ता मानिसहरूले राम्रो निर्णय लिन सक्दैनन्। यसलाई सामान्य भनिदैन।

नियम कानून थाहा पाउनु होस्

सम्पुक्त राज्यमा १८ वर्ष उमेर मुनिकाले चुरोट पिउनु र २१ वर्ष उमेर मुनिकाले रक्सी पिउनु गैरकानूनी हुन्छ। रक्सी पिएर गाडी चलाउनु कानून विपरित हुन्छ।

लागू पदार्थको दुर्व्यसन शरीर र मस्तिष्कको लागि हानीकारक हुन्छ

मादक पदार्थ सेवन गर्नु वा लागू पदार्थ दुर्व्यसनमा फस्नुले दिमागलाई असर गर्दछ र यसको काम गर्ने क्षमतामा प्रभाव पार्दछ। मादक पदार्थ र लागू पदार्थले शरीरलाई नोक्सान

पुऱ्याउदछन् र यिनीहरूको सेवनले गम्भीर प्रकृतिका रोगहरू जस्तै अर्बुदरोग (क्यान्सर) कलेजोको रोग लाग्ने अचेत अवस्थामा (कोमा) मा पुऱ्याउने गरी असर गर्दछन् र यहा सम्म कि मृत्यु सम्म पनि हुन सक्ने हुन्छ। यस्ता पदार्थको दुर्व्यसनीले अपराधहरू गर्न सक्ने सम्भावना धेरै बढी हुन्छ।

मादक पदार्थ तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसनले मानिसलाई खराब निर्णयहरू (कामहरू) गराउँदछ जस्तै :

- रक्सी पिएका बेलामा गाडी हाक्ने
- उग्र हुने
- लागू पदार्थ र मादक पदार्थमा धेरै बढी पैसा खर्च गर्ने र ऋणमा डुब्ने
- सुरक्षीत उपाय नअपनाई यौन क्रिया गर्ने

मैले चिनेको व्यक्तिले अत्याधिक मदिरा सेवन गर्ने लागू पदार्थ लिने गरेमा के गर्न सक्छु ?

तपाइ अथवा तपाइले चिनेको अरू कसैलाई यस्तो समस्या छ भने यसलाई रोक्नु अति नै आवश्यक हुन्छ र यसका लागि सहयोग लिनु आवश्यक छ। सहयोग पाउनका लागि सहायता माग्न पदार्थ दुर्व्यसन तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (सवसटयान्स एवुज एण्ड मेन्टल हेल्थ सर्भिसेज एडमिनिष्ट्रेसन) को नम्बर १-८००-६६२-४३५७ मा फोन गर्नुहोस्। फोन निशुल्क छ र त्यहाबाट उनीहरूले स्थानीय उपचार कार्यक्रम कहा छ भनी पत्ता लगाउन सहयोग पुऱ्याउने छन्। तपाइको परिवार, तपाइको मामिला हेर्ने कार्यकर्ता, वा तपाइले विश्वास गर्ने कुनै व्यक्तिसंग पनि यस विषयमा कुराकानी गर्नु कहिल्यै ढिलो हुदैन। तपाइले समस्यालाई बेवास्ता गर्नु भयो भने तपाइको जीवनलाई खतरा हुन्छ।

आकस्मिक अवस्था परेमा कृपया ९११ (911) मा फोन गर्नुहोस्।

चिकित्सकले मलाई औषधि वेचै छैनन् भन्ने कुरा मैले कसरी थाहा पाउने ?

संयुक्त राज्यमा आफूले सिफारिश गरेको (प्रेस्क्राइवड) औषधिबाट चिकित्सकहरूले पैसा बनाउदैनन् । चिकित्सकले तपाइलाई औषधि खानु पर्छ भनेर भने भने त्यो औषधि उनले तपाइलाई वेचन चाहेर भनेको होइन । तपाइको चिकित्सकले तपाइलाई निको होस भन्ने चाहन्छन् र तपाइको लागि आवश्यक छ भन्ने लागेमा मात्र तपाइलाई औषधि सिफारिश (प्रेस्कृपसन) गर्दछन् ।

थप जानकारीका लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

<http://www.fda.gov/womens>

<http://www.taketimetocare/mymeds.html>

<http://www.healthyroadsmedia.org>

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र श्रोतहरूको सहयोगबाट तयार गरिएको हो :

खाद्य तथा लागु औषध प्रशासन
(Food and Drug Administration)

स्वस्थ वाटोको लागि सन्चार
(Healthy Roads Media)

अलाबामा अस्पताल संघ
(Alabama Hospital Association)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानविय सेवा विभाग अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।



तपाइले आफ्नो औषधि ठीक
संग खाने गर्नका लागि
Taking Your
Medicine Correctly
(Nepali)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

तपाइ विरामी भए पछि तपाइ ठीक हुनका लागि सहयोग पुऱ्याउन चिकित्सकले औषधि दिन्छन् । कसरी, किन र कति मात्रामा सो औषधि तपाइले खाने हो भन्ने कुरा बुझिराख्नु आवश्यक छ ।

मलै औषधि खानु पर्दछ र ?

तपाइको रोगका लागि तपाइले औषधि खानुपर्दछ पर्दैन भन्ने कुरा चिकित्सकले तय गर्दछन् । तपाइलाई औषधी खानुपऱ्यो भने चिकित्सकले एउटा सिफारिसपत्र (प्रेस्कृप्सन) लेखेर दिन्छन् र सो भएपछि तपाइले उपयुक्त औषधी किन्न सक्नु हुन्छ । चिकित्सकले तपाइको लागि सधैँ सिफारिसपत्र (प्रेस्कृप्सन) नलेख्न पनि सक्दछन्, कहिलेकहिले औषधिको जरुरत पर्दैन ।

मैले मेरो चिकित्सकलाई के भन्ने ?

तपाइलाई कहाँ कसरी खराबी भएको छ भन्ने कुरा चिकित्सकलाई राम्रो संग बताउन नविर्सनोस । तपाइलाई उपयुक्त औषधि दिनका लागि चिकित्सकलाई सबै जानकारी चाहिन्छ । चिकित्सकले तपाइको लागि सिफारिसपत्र (प्रेस्कृप्सन) लेख्नु पहिले के के खानु भएको छ के के लिई राख्नु भएको छ भन्ने सम्बन्धमा उनलाई बताउनुहोस । कुनै पनि औषधिले तपाइलाई विसन्चो बनाएको छ भने आफ्नो चिकित्सकलाई तुरुन्तै फोन गर्नु होस ।

विभिन्न प्रकारका औषधिहरु के हुन् ?

दुई प्रकारका औषधिहरु हुन्छन्

सिफारिस गरिएको (प्रेस्कृप्सन) औषधि चाही त्यो हो जसलाई औषधि पसले कहाँ किन्न जानका लागि चिकित्सकले सिफारिसपत्र (प्रेस्कृप्सन पेपर) मा लेखेर दिनु पर्दछ । त्यस पछि तपाइले स्थानीय औषधि पसलबाट त्यो औषधि लिएर जान सक्नुहुन्छ ।

सिधैँ औषधि पसलमा गएर किन्ने चाहि त्यो हो जस्को लागि चिकित्सकले सिफारिस (प्रेस्कृप्सन) दिई राख्नु पर्दैन । तपाइले यस्ता खाले औषधि स्थानिय औषधि पसलबाट किन्न सक्नुहुन्छ । फेरी भर्नको लागि पहिलेको खाली सिसी लिएर जानुहोस, जस्ले गर्दा तपाइले सही किसिमको औषधि पाउन सक्नुहुन्छ ।

के म चिकित्सकलाई प्रश्नहरु सोध्न सक्छु ?

आफुलाई लागेका कुराहरु चिकित्सकसँग सोध्न नडराउनुहोस । तपाइले चिकित्सकले बताए वमोजिम गर्नु भयो भने तपाइलाई सन्चो हुन सक्दछ । भएन भने फेरी चिकित्सक कहाँ गएर उनी संग कुरा गर्नुहोस् ।

मैले चिकित्सकसंग के सोध्ने ?

औषधिको नाम के हो ?

कति दिन सम्म मैले खाइराख्नु पर्दछ ?

यो औषधि मैले किन (के का लागि) खाने ?

मैले औषधि खाना नखाइ खाने कि खाना खाई सके पछि खाने ?

यो औषधि खाए पछि मैले मादक पदार्थ सेवन गर्नु हुन्छ ?

मैले औषधि खान विर्समा त्यस वेला के गर्नुपर्दछ ?

औषधिले मलाई विरामी बनायो भने मैले के गर्नु पर्दछ ?

मलाई सन्चो भएको लागेमा मैले औषधि खान छोडे हुन्छ ?

यदि मैले औषधीको बाहिरपट्टि लेखेर टाँसेको कुरा (लेबल) पढ्न नसके के गर्ने ?

यसरी लेखेर टाँसेको (लेबल) होस पुऱ्याएर पढ्नु आवश्यक छ । तपाइले लिनु भएको औषधिको शिशिको बाहिर पट्टि लेखेर टाँसेको कुरा (लेबल) पढ्न सक्नु भएन भने राम्रो अग्रेजी बुझ्न सक्ने मानिसलाई पढेर उल्ट्या गरी बताई दिनका लागि भन्नु होला ।

मैले आफ्नै देशबाट औषधि लिएर आएमा के हुन्छ ?

तपाइलाई सुविधा हुने लागे पनि अथवा आफ्नो घरबाट लिएर आएको औषधिको विषयमा परिचित हुनु भए पनि यस्ले तपाइको रोग निदान गर्न सहयोग नपुऱ्याउन सक्छ । पश्चिमी औषधिहरु संग मिसाइएमा यस्ले तपाइलाई अझ बढी खराबी गराउन सक्छ । आफ्नो चिकित्सक संग कुरा गर्दा आफु संग भएको औषधिको वारेमा बताउनुहोस र तपाइले यस्लाई तपाइको निमित्त सिफारिस गरिएको (प्रेस्क्राइड) नया औषधीसंग संगै खान हुन्छ हुदैन भनेर सोध्नुहोस् । तपाइको चिकित्सकले सीफारिस गरिएका (प्रेस्क्राइड) औषधिहरु मात्र खाने गर्नु भनेर भनेमा तपाइले पहिले देखि खाइ राख्नु भएको औषधि खान बन्द गरिदिनुहोस् ।

मैले औषधि खाइ राखेको वेलामा गर्न नहुने त्यस्ता कुराहरु के के छन् ?

आफुलाई सिफारिस गरिएको (प्रेस्क्राइड) औषधि अरुलाई नवाड्नोस । तपाइलाई आराम भएको लागेमा पनि चिकित्सकले भने सम्मको लागि औषधि खाइ नै राख्नुहोस । औषधि तातो , चिसो वा ओस्सिएको ठाँउमा नराख्नुोस । यस्तो ठाँउहरुमा राखिएका औषधिले गर्नु पर्ने काम गर्दैन । आफ्नो औषधि केटाकेटीले नभेट्ने ठाँउमा राख्नुहोस ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेनुहोस् :

<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/index.html>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/>

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न संस्थाहरूको सूचना र श्रोतहरूको सहयोग लिइ तयार गरिएको हो :

अकल्याण्ड क्षेत्रिय जनस्वास्थ्य सेवा
(Auckland Regional Public Health Service)

मूनी उपत्यका मेलबोर्न प्राथमिक उपचार साभेदारी
(Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)

स्वास्थ्य विभाग मिनेसोटा
(Minnesota Department of Health)

मिचिगन विश्वविद्यालय स्वास्थ्य प्रणाली
(University of Michigan Health System)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवा विभाग अन्तरगतको पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।



भिटामिन डि र
क्याल्सियमको महत्व
The Importance of
Vitamin D and Calcium
(Nepali)

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

भिटाभिन डि भनेको के हो ?

भिटाभिन डि हड्डिहरु, दाँतहरु र मासपेशीको विकासको लागि आवश्यक पर्ने तत्व हो । माछा खानु अथवा माछाको तेल खानु भिटाभिन डि पाउनको लागि सर्वोत्तम उपाय हो । यो तत्व दुध र अण्डाहरुमा पनि पाइन्छ । प्राय जसो मानिसले भिटाभिन डि दैनिक घाम को तपाइ बाट पाउने गरछन् । यदि तपाइले उचित मात्रामा घाम तापन पाउनु भएन र भिटाभिन डि भएका खाना खान पाउनु भएन भने तपाइका हड्डिहरु स्वस्थ हुन सक्दैनन् ।

भिटाभिन डि को कमी भएको भनेको के हो ?

तपाइको शरीरले प्रशस्त मात्रामा भिटाभिन डि नपाएमा भिटाभिन डि को कमी हुन जान्छ । तपाइले प्रशस्त मात्रामा घाम तापन पाउन भएन अथवा भिटाभिन डि तत्व भएका खानाहरु खानु भएन भने त्यस वेला तपाइलाई भिटाभिन डि को कमी हुन जान्छ । भिटाभिन डि को कमीले तपाइलाई विरामी बनाउदछ र रिकेट्स, ओस्टियोमालासिया , ओस्टियोपोरोसिस जस्ता डरलाग्दा रोगहरु लाग्नुको कारण बन्दछ र जोर्नीहरु दुख्दछन् ।

रिकेट्सले हड्डीहरुलाई कमलो र कमजोर बनाई दिएर विकृत बनाइ दिन्छ । टुक्रा टुक्रा भै भाचिने पाईन्छ । यो खास गरी केटाकेटीमा हुन्छ ।

ओस्टियोमालासिया रिकेट्सको पाको रूप हो । यसले हड्डीहरुलाई लुलो र कमजोर बनाई दिन्छ ।

ओस्टियोपोरोसिस भनेको त्यस्तो रोग हो जसले गर्दा हड्डिहरु अति नै कमजोर बनाई दिन्छ र यसले गर्दा हड्डि भाँचिने टुट्ने धेरै संभावना रहन्छ ।

भिटाभिन डि को कमीवाट कसलाई खतरा छ ?

- घामको उज्यालो कम हुने ठाँउमा बस्ने मानिसहरु
- महिलाहरु (जस्तै अक्सर आफ्नो शरीरको धेरै भागहरु ढाकेर राख्दछन्)
- घरभित्रै बसी राख्ने मानिसहरु
- कालो छाला भएका मानिसहरु
- वृद्धापाकाहरु ।

भिटाभिन डि को कमी हुनवाट म कसरी

जोगिन सक्छु ?

ती राज्यहरु जहाँ लामो समय सम्म हिउद हुन्छ र थोरै घण्टा मात्र दिनमा घाम लाग्दछ त्यस्तो ठाँउमा भिटाभिन डि भरपुर भएको खाना खानु धेरै महत्वपूर्ण कुरा हुन आउँदछ । खास गरी कालो छाला भएका मानिसहरुको लागि यो कुरा भन महत्वपूर्ण छ । तपाइको छाला कालो भएमा यस्तै सूर्यको किरणवाट तपाइको शरीरमा भिटाभिन डि पाउन कठिन हुन्छ ।

भिटाभिन डि भएका यस्ता खानाहरु खानुहोस:

- माछाको तेल
- माछा
- दुध
- मार्जरीन, नौनी र चिज
- अण्डा ।

घर बाहिर वसेर समय विताउनु पनि राम्रो हुन्छ । जाडो र अध्यारो भएको वेलामा घर बाहिर बसीराख्नु कठिन हुने हुँदा भिटाभिन डि लिने अन्य उपायहरु पनि छन् । भिटाभिन डि को कमी पुरा गर्न अन्य पूरक चिजहरु पनि पाइन्छन् ।

के अन्य पूरक चीजहरु मैले खानु पर्दछ ?

भिटाभिन डि को आवश्यक मात्रा पुऱ्याउन भिटाभिन डि का पूरकहरु लिनु उत्तम उपाय हो । भिटाभिन डि भएका

खानाहरु खानु र दुध पिउनाले मात्र दिनभरलाई चाहिने भिटाभिन पर्याप्त नपाउन सकिन्छ । भिटाभिन डि का पूरकहरु औषधि पसलहरुमा खाद्यान्न स्टोरहरुमा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि खाद्यान्न वेच्ने पसलहरुमा गै किन्न सकिन्छ । भिटाभिन डि को कमी हुनवाट रोकन वयष्कहरुले ४०० देखि ८०० सम्मको इन्टरनेशनल युनिटहरु (आइ.यु.) हरेक दिन र केटाकेटीले ४०० इन्टरनेशनल युनिट (आइ.यु.) प्रति दिन लिनु पर्दछ ।

भिटाभिन डि र क्याल्सियम

हड्डिहरु बलियो बनाउन भिटाभिन डि र क्याल्सियमले संगसंगै काम गर्दछन् । क्याल्सियमले तपाइको मुटु र मांशपेशीले राम्रो संग काम गर्न मद्दत गर्दछ र उच्च रक्तचाप हुनवाट रोकदछ । क्याल्सियमले तपाइका हड्डिहरु र दातहरुलाई मजबुत राख्दछ र हड्डिको रोग हुनवाट बचाउँछ ।

भिटाभिन डि र क्याल्सियम दुधमा पाइन्छन् । सम्युक्त राज्यको दुध तपाइलाई आफ्नो घरमा खानु भएको दुध भन्दा भिन्नै खालको लाग्ने छ । दुध पिउन तपाइलाई मन नपरेमा तपाइलाई चाहिने दैनिक क्याल्सियमको मात्रा पुऱ्याउने अरु उपायहरु पनि छन् :

- दही वा फोर्जन दही
- चिज
- आइसक्रिम
- खानापछि खाइने मिष्ठान्न (पुडिङ) र दुध तथा अण्डा मिसाएर बनाएको परिकार (कस्टर्डस)
- आइसक्रिम फलफुलको सुगन्ध चकलेट आदि मिसाएर फिज निस्कने गरी धोली बनाइएको दुधको परिकार (मिल्क सेक्स)