

च्याउ के हो ?

च्याउ एक प्रकारको तरकारी हो। यो एक सूक्ष्म जीवाणुले बनेको हुन्छ। यो माटोमा उम्रने धागो जस्तो दुसी हो। यसलाई अंग्रेजीमा फङ्गस (Fungus) भनिन्छ। यसको धागो जस्तो आकारको अवस्थालाई माइसेलियम भनिन्छ। यही धागो जस्तो दुसीबाट च्याउ आकारको ठूलो फ्रुटिङ बडी (Fruiting body) निस्कन्छ।

च्याउमा पाइने पौष्टिक तत्वहरू

च्याउको स्वाद अत्यन्तै स्वादिष्ट हुन्छ। च्याउमा मुख्य गरेर प्रोटीन, भिटामिन र विभिन्न खनिज पदार्थ पाइन्छ। च्याउमा हाम्रो शरीरका लागि नभइनुहुने विभिन्न प्रकारको प्रोटीनहरू पाइन्छ। भिटामिनमा ए, बी, र सी पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। त्यस्तै क्याल्सियम, फोस्फोरस आदि खनिजपदार्थ पाइन्छन्। त्यसैले च्याउलाई एक पौष्टिक स्वास्थ्यवर्द्धक खानाको रूपमा लिने गरिन्छ।

च्याउ कहाँ पाइन्छ ?

प्रकृतिमा अनेकौं जातका च्याउहरू जंगलमा त्यत्तिकै उम्रिरहेका हुन्छन्। जंगलबाट च्याउ टिपेर ल्याएर खाने र बजारबजारमा गई बेचबिखन गर्ने गरिन्छ। आजकाल संसारमा जंगली च्याउ भन्दा पनि कृत्रिम तरिकाले व्यावसायिक रूपमा च्याउ खेती गर्ने प्रचलन बढ्दैछ।

विषालु च्याउ

जंगलमा उम्रने सबै च्याउहरू खान उपयुक्त हुँदैन र विषालु हुन्छन्। त्यस्ता च्याउहरूमा भएको विष

पकाउँदा पनि नष्ट हुँदैन। जंगली च्याउहरूमा कुन च्याउ खान हुने र कुन खान नहुने सजिलै चिन्न सकिँदैन। त्यसैले जंगली च्याउ खान हुँदैन।



विषालु च्याउ खाएपछि हुने असरहरू

- च्याउ खाएको करिब १० देखि २४ घण्टापछि चो लानी पानी जस्तो पखाला हुने, यो लक्षण २४ घण्टा वा बढी समयसम्म पनि देखापर्न सक्छ।
 - जलवियोजन हुने,
 - आघात हुने,
 - कलेजोका कोषहरूमा क्षति हुने,
 - मृगौलाको कार्यमा अवरोध तथा मृगौलाका कोषहरूमा क्षति हुने,
 - मृत्यु हुने।
- मृगौलामा असर गर्ने च्याउहरू खाएको करिब २ देखि १० दिनभित्र निम्न असरहरू देखापर्न सक्छन् :
- पेटमा असजिलो हुने,
 - टाउको दुख्ने, कमजोर हुने, तिर्खा लाग्ने, मांसपेशीहरू दुख्ने, पेट दुख्ने र ढाड दुख्ने,
 - शुरुमा धेरै पिसाब हुने, केही समयपछि पिसाबको मात्र कम हुने वा पिसाब नहुने,

- मृगौलाको कार्यमा अवरोध हुने।

विषालु च्याउ खाएमा पेट बाउँडिने, बान्ता आउने, पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखापर्न सक्छन्। सिकिस्त अवस्थामा कलेजो र मृगौलाले काम नगर्ने हुन्छ। अन्त्यमा बिरामीको मृत्यु समेत हुन सक्छ। यस्ता घटना हाम्रो देशमा वर्षेनी भइरहेका छन्।

विषालु च्याउ खानबाट बच्ने उत्तम उपायहरू

हाम्रो गाउँघरका पुर्ख्यौली रुपमा खाँदै आएको मानिसहरूले खान हुने र नहुने च्याउ सजिलैसँग चिनेका हुन्छन्। यो जानकारी बाबु-बाजे, आमा-बुवाबाट उनीहरूका छोराछोरीहरूले सिक्दछन्। खान हुने र नहुने च्याउको राम्रो पहिचान गरी मात्र च्याउ खानु, च्याउमा भएको विषबाट बच्ने उत्तम उपाय हो।

विषालु च्याउबाट बच्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय पहिचान नभएको च्याउ नखानु नै हो।

विषालु च्याउ खाएका बिरामीको उपचार

विषालु च्याउमा हुने विष हटाउने कुनै विषनाशक औषधि हालसम्म नभएकोले विषको असर शरीरमा फैलिन नदिनुनै उपचारको उत्तम उपाय हो।

होशमा भएको बिरामीलाई विषको मात्रा निकाल्न बान्ता गराउने, श्वासप श्वास बन्द भएको बिरामीलाई कृत्रिम श्वासप श्वास गराउने जस्ता



प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ। प्राथमिक उपचारबाट बिरामीको अवस्था सुधार नभएमा सकेसम्म छिटो अस्पतालमा लैजानु पर्दछ।

याद राखौं विषको असर शरीरमा फैलिन नदिन बिरामीलाई अस्पतालमा लैजानुनै उत्तम उपाय हो। शरीरबाट खेर गएको पानीको परिपूर्ति छिटो गर्नु पर्दछ।

विषालु च्याउ खाएर बिरामी भएका घटना

नेपालमा विषालु च्याउ सेवनबाट वर्षेनी केही मानिसहरूको मृत्यु समेत हुने वा केही मानिसहरू बिरामी हुने गरेको पाइन्छ। यसबाट बालकहरू अनाथ हुने, महिलाहरू विधवा हुने, आर्थिक कार्यमा संलग्न व्यक्ति गुमाउनु पर्ने जस्ता दुःखद् स्थिति आउने गरेको छ।

विषालु च्याउबारे प्रचलित केही भ्रमहरू

- विषालु च्याउ चम्किला हुन्छन्।
- विषालु च्याउले चाँदीलाई कालो बनाउँछ।
- विषालु च्याउलाई चामलसँग उमाल्दा रातो हुन्छ।



- विषालु च्याउ पकाउँदा, अचार बनाउँदा विष हराउँछ।
- विषालु च्याउका चुच्चा छतरी हुन्छ, खान हुने च्याउका चेप्टा हुन्छन्।

खेती गरेर उमारेका च्याउहरू मात्र खाने गरौं।



जंगली च्याउहरू राम्ररी पहिचान गरेर मात्र खाऔं अमूल्य जीवन नष्ट हुनबाट बचाऔं र बचाऔं।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४६१३, ४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०७०/०७१

विषालु च्याउ



विषालु च्याउ सेवन नगरौं।

अमूल्य जीवन सुरक्षित गरौं।