



तन्हूँको व्यास नगरपालिका-१४, केशवटारस्थित सुबौरामा स्थानीयले थंगेयो भण्डारण गरेको मकैं ।

फर्कियो रैथाने खान्कीको रौनक

काठमाडौँ । एक जमाना यस्तो थियो- मानिस कोदोको ढिँडो लुकाएर खान्चे, ढिँडो खाएको कुरा खुलेआम भन्न रुचाउँदथे । कारण- ढिँडो गरीबको खान्की हो भन्ने मानसिकता ।

त्यसताका चामलको भात धनीले र कोदो गरीबले खान्छन् भन्ने थियो । अहिले समय फेरिएको छ । शहर बजारका ठूलै होटलमा पनि ग्राहक ढिँडो खोज्छन् । ढिँडो अब लुकेर र लुकाएर खाने खान्की नभएर रोजाइको खानामा पर्न थालेको छ । मानिसले ढिँडो खाँदा गर्व गर्छन् र सामाजिक सञ्जालमा फोटो पोस्ट गर्छन् । घरमा होस् या होटलमा रोटी, च्याँल्वा या ढिँडो नै मानिसको रोजाइमा पर्न थालेको छ । मानिसले भातलाई रोको घर मान्न थालेका छन् । चिकित्सकहरूले पनि धेरै भात नखान सुभाउँछन् । सकेसम्म अर्गानिक एवं रैथाने वस्तु खानुपर्ने र भात धेरै खान नहुने चिकित्सकको सल्लाह हुन्छ ।

पहिलेको तुलनामा अचेल मानिसमा स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना बढेको देखिन्छ । त्यसैले विषादी प्रयोग नभएको, रैथाने तथा काबोहाइड्रेट धेरै नभएका खानेकुरा रोजेका हुन् ।

खाद्य, पोषण तथा जनस्वास्थ्यविद् डा अरुणा उप्रेती पछिल्लो समय रैथाने अन्न कोदो, फापर, गनुदुक, मकै तथा च्याँल्वा जस्ता खानेकुरा धेरैको रोजाइमा पर्न थालेको बताउँछिन् । रक्तचाप, मधुमेहलगायत रोगबाट जोगिन बजारका र आधुनिक खानेकुराभन्दा रैथाने खाना खानुपर्छ भन्ने चेतना मानिसमा बढ्दै गएको उनको अनुभव छ ।

‘पहिला रैथाने खाना खाँदा अपहेलित हुने अवस्था थियो । अहिले त्यस्तो छैन । सञ्चारमाध्यमले गर्दा रैथाने खानातर्फ मानिस आकर्षित भएका छन् । पहिला मैले कोदो खाएँ भन्दा मान्छेलाई अपमान महसुस हुन्थ्यो । अहिले पाँचतारे होटलको मेनुमा पनि कोदो, फापरको रोटी-ढिँडो राखेको देखिन्छ,’ उनले