

आयुर्वेद शिक्षा

कक्षा ९



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

आयुर्वेद शिक्षा

कक्षा ९

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

पहिलो संस्करण : वि. सं. २०८२

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ। विद्यार्थीमा ज्ञानको खोजी गरी सिकाइ र वास्तविक जीवनबिच सम्बन्ध स्थापित गर्ने, सिद्धान्त र व्यवहारको समन्वय गर्ने, स्वपरावर्तित हुँदै ज्ञान, सिप र क्षमतालाई अद्यावधिक गर्ने सक्षमताको विकास हुनु आवश्यक छ। विद्यार्थीमा अधिकार, स्वतन्त्रता र समानताको प्रवर्धन गर्ने, स्वस्थ जीवनको अभ्यास गर्ने, तार्किक विश्लेषण गरी निर्णय गर्ने, वैज्ञानिक विश्लेषणका आधारमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको दिगो विकासमा सरिक हुने सक्षमताको विकास पनि शिक्षाले गर्नुपर्छ। विद्यार्थीमा नैतिक आचरण प्रदर्शन गर्ने, सामाजिक सद्भावप्रति संवेदनशील हुने, पर्यावरणीय सन्तुलनप्रति संवेदनशील हुने, द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्दै दिगो शान्तिका लागि प्रतिबद्ध रहने सक्षमताको विकास पनि माध्यमिक तहको शिक्षाबाट अपेक्षित छन्। यस तहको शिक्षाबाट आधुनिक ज्ञान, सिप, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्ने, स्वावलम्बी र व्यवसायमुखी सिपको अभ्यास गर्ने, राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय आदर्शको सम्मान गर्ने, समाज स्वीकार्य आचरण र कार्य संस्कृतिको अवलम्बन गर्ने, सहिष्णु भाव राख्ने सक्षमता भएको नागरिक तयार गर्ने अपेक्षा रहेको छ। त्यस्तै सिर्जनशील, कल्पनाशील, उद्यमशील एवम् उच्च सोच र आदर्शमा आधारित व्यवहार गर्ने, समसामयिक चुनौतीहरूको सफल व्यवस्थापन गर्नेलगायतका विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने सक्षमतासहितको नागरिक तयार गर्नु माध्यमिक शिक्षाको लक्ष्य रहेको छ। यही लक्ष्य पूर्तिको लागि विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शनअनुरूप विकास भएको माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ९-१०) पाठ्यक्रमअनुसार कक्षा ९ को ऐच्छिक आयुर्वेद विषयको यो नमुना पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन डा. कोपिला अधिकारी, डा. एलिजा दाहाल, डा. खेम तिमिल्सिना, श्री टुकराज अधिकारी र श्री पुरुषोत्तम घिमिरे सम्मिलित कार्यदलबाट भएको हो। पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री युवराज पौडेल, प्रा.डा. माधवशरण उपाध्याय, प्रा.डा. आनन्दप्रसाद घिमिरे, प्रा.डा. ऋषिराम पौडेल, डा. निर्मल भुसाल, डा. बी. डी. पटेल, डा. साहारा श्रेष्ठ, श्री निश्चल अधिकारी, श्री राजु श्रेष्ठ र श्री शिवराज लामिछानेको विशेष योगदान रहेको छ। यस पाठ्यपुस्तकको चित्राङ्कन श्री कुलदीप जङ्गबहादुर गुरुङ र लेआउट डिजाइन श्री भक्तबहादुर कार्कीबाट भएको हो। यसको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्छ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यसबाट विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न मदत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवविच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई अभै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुभावाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

पाठसङ्ख्या	पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ एक		
आयुर्वेदको परिचय तथा परिभाषा		
पाठ एक	आयुर्वेदको विकास र परिभाषा	१
पाठ दुई	आयुका घटक	६
पाठ तीन	आयुका प्रकार	१२
पाठ चार	आयुर्वेदको प्रयोजन र महत्त्व	१५
पाठ पाँच	अष्टाङ्ग आयुर्वेदको सामान्य परिचय	१८
पाठ छ	आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरू	२४
एकाइ दुई		
आयुर्वेदका मौलिक सिद्धान्तहरू		
पाठ एक	त्रिदोष सिद्धान्त	२९
पाठ दुई	पञ्चमहाभूत सिद्धान्त	३३
पाठ तीन	त्रिसूत्र	४०
पाठ चार	त्रिउपस्तम्भ	४६
पाठ पाँच	चिकित्सा चतुष्पाद	५१
एकाइ तीन		
शरीरविज्ञान		
पाठ एक	रचनाशरीर (परिचय)	५६
पाठ दुई	क्रियाशरीर (परिचय)	६१
पाठ तीन	दोष	६६
पाठ चार	धातु, उपधातु र मलहरू	७२
पाठ पाँच	शिरा, धमनी र आशयहरू	७६

पाठसङ्ख्या	पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
------------	-----	--------------

एकाइ चार

पाठ एक	अमला, असुरो, अदुवा र अलैंची	८१
पाठ दुई	अँडेर, निम, खयर र कोइरालो	८८
पाठ तीन	जिरा, ज्वानो, धनियाँ र टिमुर	९४
पाठ चार	जटामांसी, चिराइतो, चुत्रो र कुटकी	९९
पाठ पाँच	कुटज, कुरिलो, काउसो र कण्टकारी	१०५
पाठ छ	करेला, काफल, तुलसी र बेसार	१११
पाठ सात	लसुन, गुर्जो, जाइफल र यष्टिमधु	११७
पाठ आठ	घिउकुमारी, घोडटाप्रे, टाप्रे, तितेपाती र दुबो	१२३

एकाइ पाँच

स्वस्थवृत्त

पाठ एक	स्वस्थवृत्त (परिचय)	१२९
पाठ दुई	दिनचर्या (रात्रिचर्याको परिचय र महत्त्व)	१३४
पाठ तीन	ऋतुचर्याको परिचय र महत्त्व	१४०
पाठ चार	स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त आहार, विहार र यसका सामान्य नियमहरू	१४६
पाठ पाँच	सदाचार एवम् आचार रसायनको महत्त्व	१५३
पाठ छ	अधारणीय र धारणीय वेग	१५७
पाठ सात	पथ्य र अपथ्य आहार	१६२
पाठ आठ	पर्यावरण संरक्षण र संवर्धनमा जडीबुटीको महत्त्व	१६७

आयुर्वेदको परिचय तथा परिभाषा

पाठ एक

आयुर्वेदको विकास र परिभाषा

आयुर्वेद नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो। यो पौरस्त्य दर्शनमा आधारित छ। आयुर्वेदमा आयुको रक्षा एवम् प्रवर्धनसम्बन्धी सम्पूर्ण कुराहरूको वर्णन पाइन्छ। त्यसैले यसलाई एक चिकित्सा पद्धति मात्र नभई जीवन जिउने कलाकै रूपमा पनि लिन सकिन्छ। आयुर्वेदसम्बन्धी प्राचीन ग्रन्थअनुसार यो देवताहरूको चिकित्सा पद्धति हो जसलाई मानव कल्याणका लागि ऋषिमुनिहरूले पृथ्वीलोकमा ल्याएका थिए भन्ने उल्लेख छ। समयसँगै आयुर्वेदका थुप्रै महान् आचार्यहरूद्वारा यसको विकास र विस्तार पनि भयो। हाल नेपाललगायत भारत, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का आदि देशहरूमा पनि आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति प्रचलनमा छ।

आयुर्वेदको परिभाषा

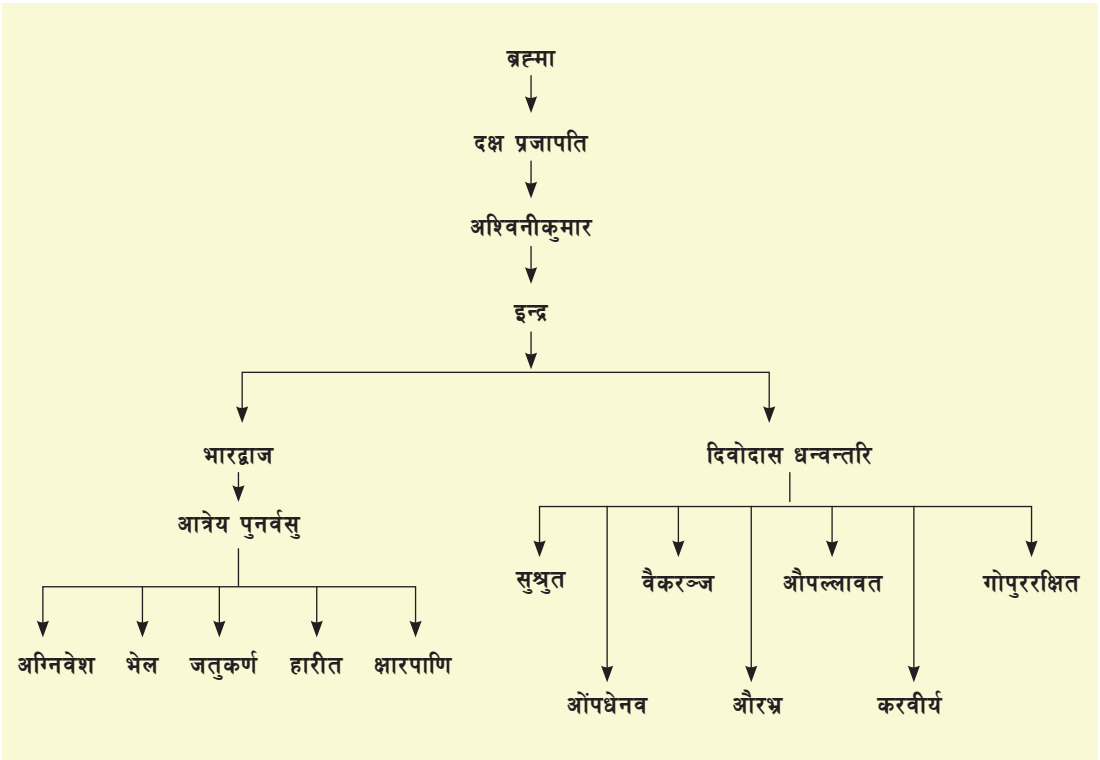
यो संसार सजीव र निर्जीव वस्तुहरू मिलेर बनेको छ। जीवनको अस्तित्व भएका वस्तुहरूलाई सजीव प्राणी अथवा जीव भनिन्छ भने जीवन नभएका वस्तुहरूलाई निर्जीव भनिन्छ। मानिस, बोटबिरुवा, चराचुरुङ्गी, गाई आदि जनावरहरू सजीव प्राणीहरू हुन्। ढुङ्गा, माटो, बालुवा, काठ आदि निर्जीव वस्तुहरू हुन्। जन्म लिनु, बढ्नु, सास फेर्नु, सन्तान उत्पादन गर्न सक्नु, कुनै कुराको ज्ञान प्राप्त गर्न सक्नु यी जीवहरूमा पाइने केही विशेषताहरू हुन्। यिनीहरू जन्म लिन्छन्। जन्मेपछि क्रमशः यिनीहरूको विकास हुँदै जान्छ। एउटा निश्चित समय पुगेपछि विकास सीमित हुन्छ। तत्पश्चात् मृत्यु हुन्छ। यो संसारको नियम हो। उक्त जन्मदेखि मृत्युसम्मको समयावधिलाई नै 'जीवन' अथवा 'आयु' भनिन्छ।

प्राणी सदैव आफ्नो जीवन सुखका साथ बाँच्न प्रयत्नशील रहन्छ। कुनै प्रकारको रोग नलागी, कुनै प्रकारको बाधा नपरी हाँस्रै खेल्दै जीवन बिताउने रहर सबै प्राणीको हुन्छ। उक्त इच्छाको परिपूर्तिका

लागि नै समयक्रमसँगै आयुर्वेदको विकास भएको हो । आयुर्वेद शब्द 'आयुः' र 'वेद' मिलेर बनेको छ, यसले जीवनको विज्ञान भन्ने जनाउँछ । अतः जुन शास्त्रमा आयुको स्वरूप, घटक, प्रकार, आयुलाई हित एवम् अहित गर्ने विषयको वर्णनका साथै आयुलाई बाधा पुऱ्याउने रोगहरूको कारण, लक्षण र उपचारको वर्णन गरिएको छ, त्यसलाई आयुर्वेद भनिन्छ । जीवनलाई सुखी र निरोगी हिसाबले जिउने तथा रोग लागिहालेमा त्यसबाट बच्ने उपायको वर्णन आयुर्वेदमा गरिएको छ ।

आयुर्वेदको अवतरण

आयुर्वेदसम्बन्धी प्राचीन ग्रन्थअनुसार आयुर्वेद वास्तवमा देवताहरूको चिकित्सा पद्धति हो । आयुर्वेदको ज्ञान प्रथमतः ब्रह्माले आफ्ना मानस पुत्र दक्षप्रजापतिलाई दिनुभयो । दक्षप्रजापतिबाट उक्त ज्ञान दुई अश्विनीकुमारले प्राप्त गर्नुभयो । आचार्य दुई अश्विनीकुमारले देवलोकमा यस चिकित्सालाई निकै व्यावहारिक रूपमा अगाडि बढाई मानवलोकमा समेत यसलाई प्रचलनमा ल्याउनुभयो । लामो समयसम्म तपस्या गर्दा गलेका च्यवन ऋषिलाई पुनः यौवन प्रदान गरेको, युद्धमा काटिएको रानी विस्पलाको खुट्टाको सट्टामा फलामको खुट्टा जोडेको, कारागारमा गर्मीले पीडित महर्षि अत्रिलाई शीतलता प्रदान गरी उनको ज्यान बचाएको आदि सन्दर्भको उल्लेख ऋग्वेदमा पाइन्छ । अन्ततः अश्विनीकुमारहरूबाट उक्त ज्ञान देवराज इन्द्रले प्राप्त गर्नुभयो । यसरी आयुर्वेदको विस्तार भयो :



यता पृथ्वीलोकमा पनि मानिसलाई अनेक रोगले दुःख दिन थाले । त्यसपछि ऋषिमुनिहरूले आयुर्वेदलाई पृथ्वीलोकमा ल्याउने निर्णय गर्नुभयो । यस क्रममा आचार्य भारद्वाज, धन्वन्तरि आदि ऋषिहरूले देवराज इन्द्रबाट आयुर्वेदको ज्ञान प्राप्त गरी आफ्ना शिष्यहरूलाई दिनुभयो । समयको अन्तरालमा थुप्रै महान् आचार्यहरूद्वारा आयुर्वेद सिद्धान्तको अनेक प्रकारका विश्लेषण र व्याख्या भए । एकअर्काका मत बाझिए र आयुर्वेदभित्रै पनि अनेक सम्प्रदायहरू देखिए ।

नेपालमा आयुर्वेदको इतिहास

नेपाल हिमालयको काखमा रहेको प्राकृतिक सौन्दर्य, जडीबुटी एवम् खनिज पदार्थहरूले युक्त देश हो । प्राचीन समयमा ऋषिमुनिहरूको वासस्थानका साथै सभा गोष्ठीका लागि नेपाल प्रसिद्ध थियो । तसर्थ स्वस्थ आहार, विहार र सदाचारको पालना गर्ने तथा विभिन्न रोगमा स्थानीय जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्ने प्रचलन नेपाली जनमानसमा परापूर्वकालदेखि नै रहिआएको पाइन्छ । यसैको निरन्तरता स्वरूप आजसम्म पनि लामा, आम्ची आदि व्यक्तिहरूले आफ्ना पुर्खाबाट सिकेका जडीबुटीको ज्ञानलाई स्थानीय तहबाट जनताको स्वास्थ्यस्तर वृद्धिका लागि प्रयोगमा ल्याइरहेका छन् ।

विस्तृत रूपमा हेर्दा आधुनिक नेपालमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको व्यापकता र उपयोग राणाकालीन समयदेखि रहँदै आएको पाइन्छ । वि.सं. १९७३ मा विष्णुमतीको किनारमा 'नेपाल सरकार आयुर्वेद औषधालय' को नामले प्रथम आयुर्वेद चिकित्सालय स्थापना भएको थियो । यसलाई वि.सं. १९७५ मा नरदेवीमा स्थानान्तरण गरियो । वि.सं. २०५० देखि दाङको बिजौरीमा दोस्रो आयुर्वेद चिकित्सालय सञ्चालनमा आयो । हाल देशभर एक केन्द्रीय आयुर्वेद चिकित्सालय, चार प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालय, दुई जिल्लामा आयुर्वेद चिकित्सालय, २० जिल्लामा आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय, ५२ जिल्लामा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र र ३०५ आयुर्वेद औषधालय रहेका छन् । अनुसन्धान तथा उत्पादनतर्फ राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र, सिंहदरबार वैद्यखाना, चितवन जिल्लामा आयुर्वेद औषधी उत्पादन केन्द्र रहेका छन् । औपचारिक रूपमा पनि प्राविधिक जनशक्तिको उत्पादन कार्य आयुर्वेद शिक्षाबाट नै प्रारम्भ भएको पाइन्छ । यसअन्तर्गत काठमाडौंको रानीपोखरीमा वि.सं. १९८५ मा प्रधान औषधीशाला 'राजकीय आयुर्वेद विद्यालय' स्थापना भएको थियो । यसलाई वि.सं. १९९४ मा नरदेवीमा सारियो । वि.सं. २०२९ मा उक्त विद्यालयलाई त्रिभुवन विश्वविद्यालय चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानअन्तर्गत सञ्चालनको व्यवस्था मिलाइयो र हाल आयुर्वेदका स्नातक तथा सहायक स्तरीय विविध कार्यक्रमहरू देशभर सञ्चालनमा रहेका छन् । त्रिभुवन विश्वविद्यालय र नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा आयुर्वेदका स्नातक कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । साथै सहायकस्तरीय कार्यक्रम प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (CTEVT) अन्तर्गत सञ्चालित छन् । आयुर्वेद शिक्षाको मापदण्ड निर्धारण र अनुगमन राष्ट्रिय चिकित्सा शिक्षा आयोगले गर्छ र आयुर्वेद जनशक्तिहरूको दर्ता आयुर्वेद चिकित्सा परिषद्मा गरिन्छ ।

शब्दार्थ

मौलिक	- कसैको आधार नलिएको, आफैबाट उत्पन्न भएको
प्राचीन	- पुरानो
पद्धति	- कुनै काम गर्ने सिलसिलेवार नियम, कार्य प्रणाली
तत्पश्चात्	- त्यसपछि
परिपूर्ति	- आवश्यक सबै वस्तुहरूको पूर्ति, सन्तोषजनक वा पर्याप्त पूर्ति
कृति	- ग्रन्थ, पुस्तक
दर्शन	- कुनै पनि विषयको मूलभूत सैद्धान्तिक अवधारणा
घटक	- अवयव, अङ्ग
लक्षण	- कुनै घटना, रोग आदि हुनुभन्दा पहिले हुने सङ्केत
आम्ची	- हिमाली क्षेत्रमा परम्परागत उपचार गर्ने व्यक्ति

कक्षा क्रियाकलाप

- (क) सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको चित्रसहितको चार्ट तयार गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) नेपालमा आयुर्वेदको विस्तार प्रस्ट हुने गरी मितिसहितको तालिका तयार गर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

आयुर्वेद	जीवहरूको विशेषता
कुनै कुराको ज्ञान प्राप्त गर्न सक्नु	आयुर्वेदलाई पृथ्वीलोकमा ल्याउने निर्णय
ऋषिमुनिहरू	नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति
नेपालमा प्रथम आयुर्वेद चिकित्सालय स्थापना	च्यवन ऋषिलाई पुनः यौवन प्रदान
दाङको विजौरीमा दोस्रो आयुर्वेद चिकित्सालय सञ्चालन	वि.सं. २०५०
	वि.सं. १९७३
	वि.सं. १९७५

२. पाठबाट उपयुक्त शब्द पहिचान गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) आयुर्वेद शब्द र मिलेर बनेको छ ।
- (ख) दक्षप्रजापतिबाट उक्त ज्ञान ले प्राप्त गर्नुभयो ।
- (ग) आचार्य आदि ऋषिहरूले देवराज इन्द्रबाट आयुर्वेदको ज्ञान प्राप्त गरी आफ्ना शिष्यहरूलाई दिनुभयो ।
- (घ) नेपालमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको व्यापकता र उपयोग समयदेखि रहँदै आएको पाइन्छ ।
- (ङ) हाल देशभर ओटा आयुर्वेद औषधालय सञ्चालनमा रहेका छन् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) आयुर्वेद ज्ञानको विकास किन भएको हो ?
- (ख) आयुर्वेद भनेको के हो ?
- (ग) देवलोकमा आयुर्वेदको ज्ञान कसरी विस्तार भयो ?
- (घ) जडीबुटीका दृष्टिले नेपाल कस्तो देश हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) आयुर्वेद ज्ञानको विकास कसरी भएको हो ?
- (ख) नेपालमा आयुर्वेद विकासको इतिहास कस्तो छ ?

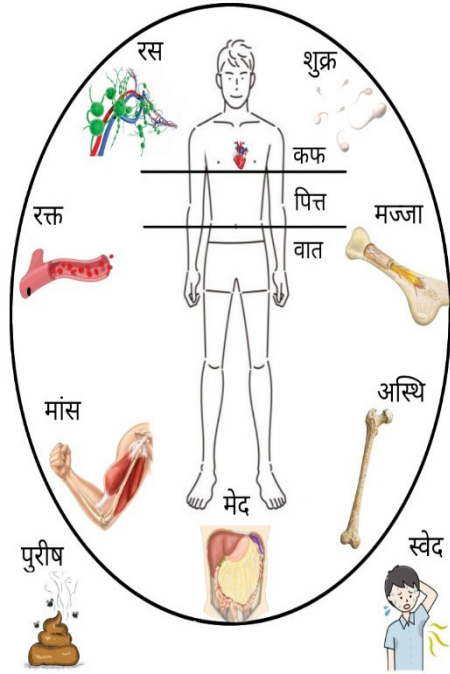
सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा आयुर्वेदको ज्ञानलाई प्रवर्धन गर्न भएका कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

आयुका घटक

संसारमा अनेक किसिमका जीवहरू छन्। ती सबैको बाँच्ने अवधि फरक फरक हुन्छ। कोही एक दुई महिना बाँच्छन् त कोही सय दुई सय वर्षसम्म पनि बाँच्न सक्छन्। मानिस भने सय वर्षसम्म बाँच्छ। यसरी मानिसको जिउने समयावधिलाई आयु भनिन्छ। आयुर्वेद शास्त्रअनुसार यो आयु मुख्यतः चारओटा कुराहरूको संयोगले बनेको छ, जसलाई आयुका घटक भनिन्छ। शरीर, इन्द्रिय, मन र आत्मा आयुका घटकहरू हुन्। शरीर स्थूल अर्थात् स्पष्ट आँखाले देख्न सकिने, घट्ने, बढ्ने तथा अरू घटकको अडिने आधार हो। शरीरभन्दा इन्द्रिय सूक्ष्म हुन्छ, इन्द्रियभन्दा मन सूक्ष्म हुन्छ र मनभन्दा आत्मा सूक्ष्म हुन्छ।

१. शरीर



कुनै प्राणीको चेतना सहितको स्थूल बनोटलाई शरीर भनिन्छ। श्वासप्रश्वास, अन्नपाचन, मलमूत्र विसर्जन, हृदयको क्रिया तथा रक्त सञ्चालन आदि विविध प्रक्रियाहरू यस शरीरमा निरन्तर भइरहेका हुन्छन्। उक्त क्रममा सूक्ष्म अंशहरूको निर्माण तथा विनाशको कार्य पनि चलिरहेको हुन्छ। अंशहरूको निर्माणका कारण क्रमशः बढ्ने हुनाले यसलाई 'देह' र 'काय' भनिन्छ। त्यसैगरी लगातार सूक्ष्म रूपमा नष्ट भइरहने र पछि गएर पुरै नष्ट अर्थात् मृत्यु हुने हुनाले यसलाई 'शरीर' भनिन्छ।

मानव शरीर दोष, धातु र मल मिलेर बनेको हुन्छ। शरीरमा हुने प्रमुख प्रक्रियाहरू तीनओटा 'दोष' को अधीनमा रहन्छन् अर्थात् जबसम्म यी दोष सामान्य अवस्थामा रहन्छन् तबसम्म शरीरका प्रक्रियाहरू ठिक हिसाबले चल्छन् र मानिस स्वस्थ रहन्छ। यी तीनमध्ये कुनै एक वा दुईओटा वा तीनैओटा संयुक्त रूपमा असन्तुलित भएमा हामी अस्वस्थताको अनुभव गर्छौं।

त्यसैगरी शरीरको संरचनात्मक बनोट भने सातओटा 'धातु' हरूको संयोगबाट हुन्छ । शरीरको धारण एवम् पोषणको काम गर्ने भएकाले यिनलाई धातु भनिन्छ । रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र यी सप्तधातु हुन् ।

शरीरबाट स्वाभाविक रूपले उत्पन्न हुने किट्ट भागलाई 'मल' भनिन्छ । लामो समयसम्म रहिरहेमा शरीरलाई मलिन गराउने भएकाले यसलाई मल भनिएको हो । मूत्र (पिसाब), पुरीष (दिसा), स्वेद (पसिना), दूषिका (चिप्रा), कफ (खकार) आदि मल हुन् ।

२. इन्द्रिय

इन्द्रिय मानव शरीरका ती विशेष अवयव हुन् जसबाट हामी कुनै विषयको ज्ञान प्राप्त गर्छौं अथवा जसद्वारा कुनै कर्म सम्पन्न गर्छौं । इन्द्रियका माध्यमबाट हामीले बाहिरी संसारमा रहेका वस्तु, यिनीहरूमा भइरहेका गतिविधि र आइरहेका परिवर्तनका बारेमा थाहा पाउँछौं । यी वस्तु विशेषको ज्ञान गराउने इन्द्रियहरूलाई 'ज्ञानेन्द्रिय' भनिन्छ । श्रोत्रेन्द्रिय, स्पर्शेन्द्रिय, चक्षुरिन्द्रिय, रसेन्द्रिय र घ्राणेन्द्रिय गरी पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू छन् । त्यसैगरी शरीरलाई धान्न र यो संसारमा टिकाइराख्न गर्नुपर्ने विभिन्न काम सम्पन्न गर्ने इन्द्रियहरू 'कर्मेन्द्रिय' हुन् । वाक्, पाणि, पाद, पायु र उपस्थ गरी पाँच कर्मेन्द्रियहरू छन् ।

ज्ञानेन्द्रिय

क्र.सं	ज्ञानेन्द्रिय	अधिष्ठान	ज्ञान गराउने विषय	उदाहरण
१.	श्रोत्रेन्द्रिय	कान	शब्द	मेघ गर्जन, चराचुरुङ्गीको चिरबिर, मानिसको बोली, हृदयको धड्कन आदि
२.	स्पर्शेन्द्रिय	त्वचा	स्पर्श	ढुङ्गा, बालुवा आदिको रुखोपन, पानीको शीतलता, शरीरको तापक्रम आदि
३.	चक्षुरिन्द्रिय	आँखा	रूप	वस्तुको गोलो, चेट्टो आदि आकार, मानिसको त्वचाको वर्ण आदि
४.	रसेन्द्रिय	जिब्रो	रस	गुलियो, अमिलो, पिरो, टर्रो आदि स्वादहरू
५.	घ्राणेन्द्रिय	नाक	गन्ध	फूलको सुगन्ध, कपुर, बोजो आदि औषधीहरूको विशेष गन्ध, दिसापिसाबको दुर्गन्ध आदि

कर्मेन्द्रिय

क्र.सं	कर्मेन्द्रिय	अधिष्ठान	कर्म	उदाहरण
१.	वाक्	मुख	वचन	किताब पढ्नु, अरूसँग बोल्नु आदि
२.	पाणि	हात	आदान	सामानहरू समाउनु, अर्को ठाउँमा लैजानु आदि
३.	पाद	खुट्टा	विहरण	सम्म भुइँमा हिँड्नु, उकालोओरालो चढ्नु र भर्नु आदि
४.	पायु	गुदद्वार, लिङ्ग	उत्सर्ग	दिसापिसाव आदिको त्याग गर्नु
५.	उपस्थ	जननेन्द्रिय	आनन्द	पिसाव त्याग गर्नु, मैथुन क्रियामा सक्रिय हुनु

यसरी विषयको ज्ञान गराउने ज्ञानेन्द्रिय र कर्म सम्पन्न गर्ने कर्मेन्द्रियहरू हाम्रा शरीरमा हुन्छन् । मन भने ज्ञान र कर्म दुबैको साधन हुन्छ । यस अर्थमा मनलाई 'उभयेन्द्रिय' पनि भनिन्छ । त्यसैले पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय र एक मन वा उभयेन्द्रिय गरेर इन्द्रियको कुल सङ्ख्या एघार मानिन्छ जसलाई 'एकादश इन्द्रिय' भनिन्छ ।

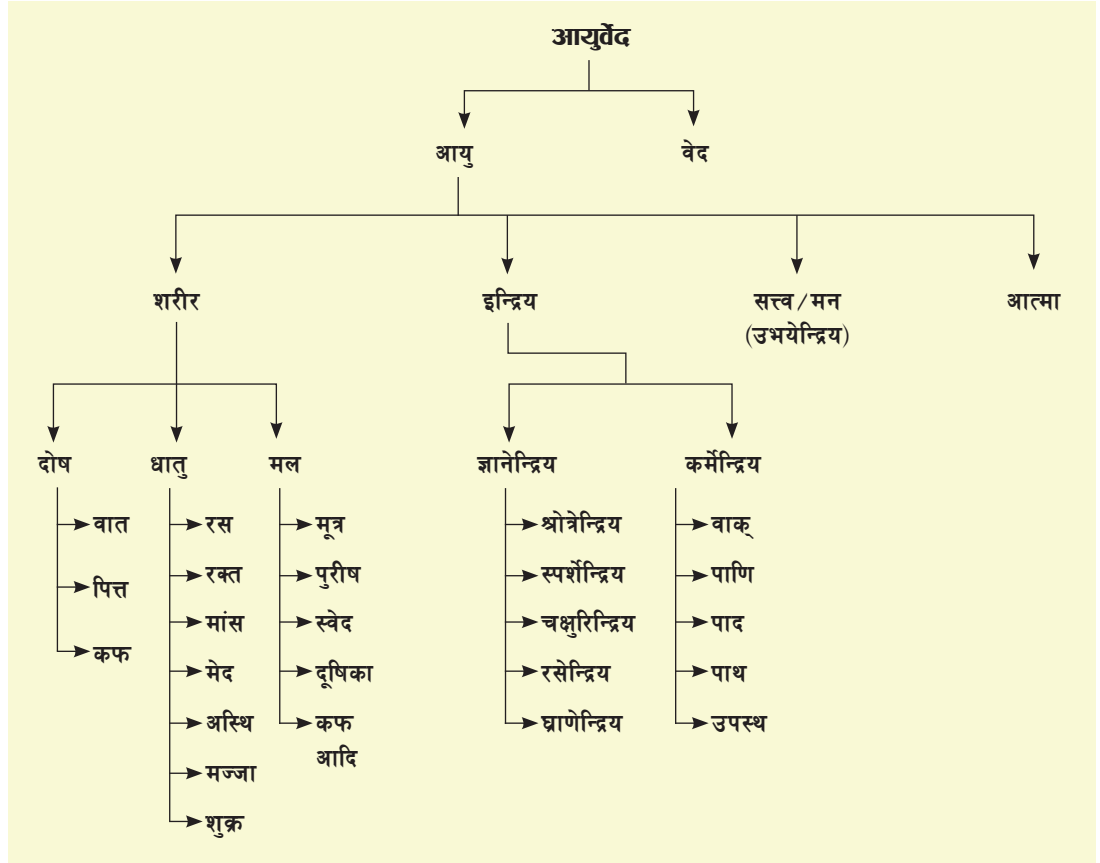
३. सत्त्व

सत्त्व अर्थात् मन विशेषतः भित्री ज्ञानप्राप्तिको साधन हो । आत्माबाट प्रेरणा लिएर यसले इन्द्रियहरूलाई आआफ्ना काममा लगाउँछ । जस्तै : आँखाले हेर्दा (चक्षुरिन्द्रियद्वारा रूप विषयको ज्ञान गर्दा) कुनै वस्तु राम्रो देखिएमा त्यसका आकर्षक पक्षहरूको विचार मनमा उत्पन्न हुन्छ । उक्त वस्तुलाई नजिकबाट नियाल्ने र साथमा राख्ने इच्छा हुन्छ । त्यसपछि हातद्वारा उक्त वस्तु समाइन्छ (प्राणीद्वारा आदान कर्म) । यसरी मनको सहयोग नभएमा इन्द्रियहरूले आफ्नो कर्म गर्न सक्दैनन् ।

४. आत्मा

शरीरभित्र रहने चेतनालाई आत्मा भनिन्छ । यो सबै जीवित प्राणीभित्र बस्छ । आत्माको सम्पर्क भएको प्राणीले मात्र सुख वा दुःखको अनुभव गर्न सक्छ । कुनै वस्तुका बारेमा बुझ्न वा विचार गर्न सक्छ । इच्छा भएका कुरा पाउन, मन नपर्ने वा हानि गर्ने कुराबाट बच्न प्रयत्न गर्न सक्छ । इन्द्रियहरूद्वारा वस्तुको शब्द, रूप, रस आदि जान्न सकिन्छ । शरीरका भित्री अङ्ग, विविध क्रियात्मक प्रणाली आदिको मूल स्रोत पनि आत्माको चेतन शक्ति नै हुन्छ । तसर्थ आत्मा नभएको शरीर जीवित रहन सक्दैन ।

उल्लिखित सन्दर्भको विश्लेषण गर्दा आयुर्वेदलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :



शब्दार्थ

स्थूल	: बृहत्, ठुलो
सूक्ष्म	: अत्यन्त सानो, आँखाले ठम्याउन नसकिने
कर्म	: काम, कार्य
स्रोत	: उद्गमस्थल, मुहान
पाणि	: हात
पाद	: पाउ, चरण, गोडा
पायु	: मलद्वार
उपस्थ	: काख

- पोषण - स्वास्थ्यप्रद भोजन र अन्य सुखसुविधा प्रदान गरेर आनन्दपूर्वक जीवन बिताउन सहायता पुऱ्याउने काम
- किट्ट - थेंगिएर रहेको पदार्थ, मल, विष्ठा
- दोष - शरीरमा वात (वायु), पित्त (शरीरभित्र खाना पुऱ्याउने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने पहेँलो, तितो तरल पदार्थ र कफ (खकार) बाट हुने प्रकोप

कक्षा क्रियाकलाप

तपाईंहरूले पढ्नुभएको इन्द्रिय अङ्ग (Sense Organs) र ज्ञानेन्द्रियबिच के समानता पाउनुभयो ? शिक्षकको उपस्थितिमा कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

जिउने समय	मानव शरीर
शरीरभित्र रहने चेतना	सातओटा धातुहरूको संयोगबाट
दोष, धातु र मल मिलेर बनेको	ज्ञानेन्द्रिय
शरीरको संरचनात्मक बनोट	कर्मेन्द्रिय
शरीरलाई मलिन गराउने	आयु
बाहिरी संसारमा रहेका वस्तुको ज्ञान गराउने	आत्मा
	मल
	तीनओटा दोषहरूको संयोगबाट

२. तलका वाक्य ठिक भए 'ठिक' र बेठिक भए 'बेठिक' लेख्नुहोस्

- (क) कुनै प्राणीको चेतनासहितको स्थूल बनोटलाई शरीर भनिन्छ ।
- (ख) शरीरमा हुने प्रमुख प्रक्रियाहरू धातुको अधीनमा रहन्छ ।
- (ग) आत्मा भित्री ज्ञानप्राप्तिको साधन हो ।
- (घ) पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय र एक मन वा उभयेन्द्रिय गरेर इन्द्रियको कुल सङ्ख्या एघार मानिन्छ ।
- (ङ) आत्माको सम्पर्क भएका प्राणीले मात्र सुख वा दुःखको अनुभव गर्न सक्छन् ।

३. तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्

- (क) आयुका घटकहरू के के हुन् ?
- (ख) शरीर कसरी बनेको हुन्छ ?
- (ग) शरीरलाई के आधारमा देह र काय भनिएको हो ?
- (घ) इन्द्रियले कस्ता कार्यहरू गर्छन् ?
- (ङ) मन र आत्माको सम्बन्ध कस्तो हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) 'शरीर, इन्द्रिय, मन र आत्मा आयुका घटकहरू हुन्।' यस भनाइलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ख) इन्द्रियका प्रकारको व्याख्या गरी तिनीहरूको कार्यको सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंका ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरूले के कस्ता कार्य गर्दा रहेछन् ? आफ्नो घरवरपरको वातावरण समेतलाई ध्यानमा राख्दै एउटा चित्रसहितको चार्ट तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आयुका प्रकार

मानव जीवनको आयु लगभग सय वर्षको मानिन्छ, तर मानिसले जीवनकालमा भोग्नुपर्ने कठिन परिस्थितिहरू, सामना गर्नुपर्ने विविध रोग इत्यादिले भने औसत आयुमा प्रभाव पार्छ। आयु पूर्ण वा अपूर्ण जे भए पनि कुन हिसाबले बिताउने भन्ने कुरा मानिसकै हातमा हुन्छ। मानिसले गर्ने विविध सामाजिक र व्यक्तिगत आचरणहरूले उसको आयु कस्तो रहन्छ भन्ने कुराको आँकलन गर्न सकिन्छ। कोही व्यक्ति समाज र अन्य प्राणीको हितलाई ध्यानमा राख्दै आफूसँग भएको बुद्धि, बल र साधनको उपयोग गर्न सक्छन्। त्यस्ता व्यक्ति समाजको उन्नति प्रगतिका लागि प्रयत्नशील रहन्छन्। कोही व्यक्ति भने आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थमै लिप्त हुन्छन्, समाजको मतलब गर्दैनन्। यसरी कोही अरूको हित गर्न तत्पर रहन्छन् भने कोही अहित गर्न अग्रसर हुन्छन्।

मानिस जति समय बाँच्छ, आफ्नो जीवन सुखका साथ बितोस् भन्ने चाहना राख्छ। शरीरमा कुनै प्रकारको गाह्रो अप्ठ्यारो नभई, स्वतन्त्र रूपमा हाँस्दै, रमाउँदै सुखी जीवन बिताउन खोज्छ, तर यो स्थिति सधैं नरहन सक्छ। कहिले कुन अड्ग दुखे वा नचल्ने हुन सक्छ, कहिले मन खिन्न वा उत्तेजित हुन सक्छ, अर्थात् दुःखका परिस्थिति पनि आइलाग्न सक्छन्। यसरी मानव जीवन सुखी वा दुःखी हुन सक्छ। वास्तवमा मानिसले अरूप्रति गर्ने व्यवहार र आफ्ना लागि पालना गर्ने नियम तथा आचरण आदिकै आधारमा उसको जीवन कस्तो रहन्छ भन्ने कुराको निर्धारण हुन्छ।

आयुर्वेदमा पनि हितायु, अहितायु, सुखायु र दुःखायु गरी मानिसका चार प्रकारका आयुको वर्णन गरिएको छ। मानिसले समाजप्रति गर्ने आचरणका आधारमा उसको आयु हित अथवा अहित हुन सक्छ। यसैको फलस्वरूप मानिसको व्यक्तिगत जीवन कसरी बित्छ भन्ने आधारमा उसको आयु सुखी वा दुःखी पनि हुन सक्छ।

सबै प्राणीहरूको भलाइ चाहने, अरूको धनसम्पत्तिको लोभ नगर्ने, सत्य वचन बोल्ने, शान्तिप्रेमी, सोचविचार गरेर कुनै काम सम्पन्न गर्ने, पूज्य व्यक्तिहरूको आदर सम्मान गर्ने, वृद्धहरूको सेवा गर्ने, ज्ञान तथा स्मरण शक्ति आदिले युक्त मानिसको आयुलाई **हितायु** भनिन्छ। यसको विपरीत आचरण गर्ने मानिसको आयुलाई **अहितायु** भनिन्छ। हितायुको पालन गर्नाले हाम्रो नैतिक र सामाजिक व्यक्तित्वको विकास हुन्छ। अरूको भलाइ चाहने र अरूलाई सहयोग गर्ने बानीले समाजमा हाम्रो मान प्रतिष्ठा बढ्छ। आफूलाई दुःख परेको समयमा पनि भरपुर साथ र सहयोग पाइन्छ। त्यसैगरी सत्य बोल्ने बानीले हामी कसैको अगाडि भुक्नुपर्दैन। धनसम्पत्तिको लोभ नगर्ने मानिसको जीवन पनि आत्मसन्तुष्टि एवम् आनन्दका साथ बित्छ।

कुनै किसिमको शारीरिक वा मानसिक रोग नभएको, युवावस्थामा जस्तै रूप, शारीरिक बल र पराक्रम आदिले युक्त तथा इच्छाएका सबै कार्यहरू पूरा हुने मानिसको आयुलाई **सुखायु** भनिन्छ । यसको विपरीत गुण भएको मानिसको आयुलाई **दुःखायु** भनिन्छ । वास्तवमा हामीले पालना गर्ने उल्लिखित आचरणहरूको आधारमा हामीलाई सुखायु वा दुःखायुको प्राप्ति हुन्छ ।

हामीले सदैव हितायुको पालना गर्नुपर्छ । व्यक्तिगत स्वार्थपूर्तिले क्षणिक मात्र सुख प्राप्त हुन्छ । अरूको हित चाहने र अरूप्रति राम्रो व्यवहार गर्नेलाई भने तत्काल केही फल नमिले पनि कालान्तरमा गएर उसको जीवन आनन्दमय र सुखी बन्छ । त्यसैले सदैव आफ्नो र अरूका लागि पनि हितकर हुने व्यवहार तथा आचरण पालना गरी सुखी जीवन बिताउन आयुर्वेद शास्त्रले हामीलाई सिकाउँछ ।

शब्दार्थ

कठिन	: गाह्रो, अप्ठ्यारो
औसत	: सालाखाला, सरदर
आचरण	: व्यक्तिमा हुने र नैतिक दृष्टिले हेरिने राम्रो नराम्रो व्यवहार, चरित्र
लिप्त	: कुनै काममा तल्लीन भएको, टाँसिएको
निर्धारण	: कामको समय वा वस्तुको मूल्य आदि तोक्ने काम, ठहर, निर्णय, निश्चय
भलाइ	: हित, कल्याण, उपकार वा भलो हुने काम
आत्मसन्तुष्टि	: आफ्नो खुसी, मनको सन्तोष, आत्मसन्तोष
क्षणिक	: एकै छिन मात्र रहने, अनित्य, अस्थिर
कालान्तर	: समयको अन्तर, धेरै पछिको समय
स्वार्थ	: आफ्नो मतलब वा उद्देश्यपूर्तिका निम्ति गरिने काम, आफ्नो भलाइ, निजी लाभ
सदैव	: कुनै समय पनि नछुटाईकन, सधैं नै
उत्तेजित	: उत्तेजनाले युक्त, भड्काइएको, उचालिएको

कक्षा क्रियाकलाप

- तपाईं र तपाईंका साथीहरूले हितायुमा उल्लिखित कुन कुन आचरणको पालना गर्नुहुन्छ, कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।
- हितायु र अहितायुमा वर्णित आचरणहरू टिपोट गर्दै चित्रसहितको एउटा चार्ट तयार गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- कस्ता व्यक्तिको आयुलाई सुखायु मानिन्छ ? कस्ता व्यक्तिको आयुलाई दुःखायु मानिन्छ ? कक्षामा छलफल गरी एउटा तालिका तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

मानिसको आयु

हितायु

हितायुको पालना गर्नाले

सुखायु

हामीले सदैव पालना गर्नुपर्ने

दुःखायु

इच्छाएका सबै कार्य पूरा हुने मानिसको आयु

लगभग सय वर्ष

सत्य बोल्ने मानिसले

कसैको अगाडि भुक्नु पर्दैन

नैतिक र सामाजिक व्यक्तित्वको विकास

सधैं अपमान सहनुपर्छ

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) मानिसको औसत आयुलाई केले प्रभाव पार्छ ?

(ख) मानिस कस्तो जीवन बिताउन खोज्छ ?

(ग) 'हामीले पालना गर्ने आचरणहरूको आधारमा हामीलाई सुखायु वा दुःखायुको प्राप्ति हुन्छ।' यस भनाइको विषयमा तपाईंको मत व्यक्त गर्नुहोस् ।

(घ) आयुर्वेद शास्त्रले हामीलाई के सिकाउँछ ?

३. तलको प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

आयुर्वेदमा के कस्ता आयुहरूको वर्णन गरिएको छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंको छरछिमेकका मानिसको जीवन अध्ययन गरी उनीहरूको आयुलाई सुखायु बनाउन के कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ, सुझाव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

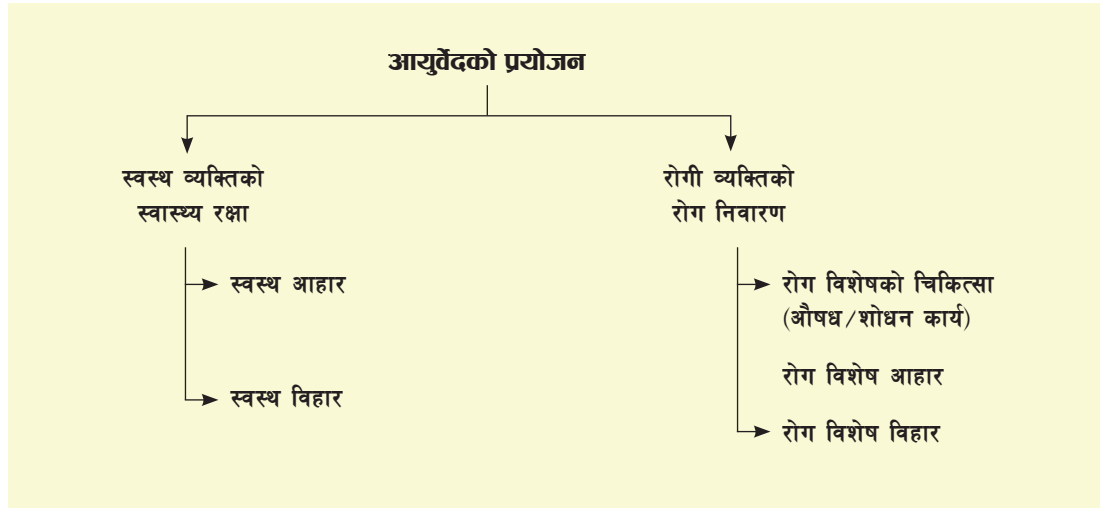
आयुर्वेदको प्रयोजन र महत्व

शास्त्रले निर्धारण गरेको र विभिन्न कर्मबाट सिद्ध गर्न खोजेको लक्ष्यलाई प्रयोजन भनिन्छ। आयुर्वेद आयु अर्थात् जीवनको विज्ञान भएकाले यसमा रोग विशेषको उपचार मात्र नभई रोग लाग्ने नदिन के गर्नुपर्छ भन्ने कुराको पनि विस्तृत विवरण समेटिएको छ। त्यसैले स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु र रोगी व्यक्तिको रोगको निवारण गर्नु आयुर्वेदको प्रमुख उद्देश्य हो।

प्रयोजनं चास्य आयुर्वेदस्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्, आतुरस्य विकारप्रशमनं च।

- चरकसंहिता

उक्त उद्देश्य प्राप्तिका लागि एकातिर विविध साधनद्वारा मानिसलाई स्वस्थ जीवन बाँच्ने वातावरणको सिर्जना गर्नुपर्ने हुन्छ। अर्कोतिर रोगहरूले आक्रमण गरिहालेमा तिनीहरूलाई हटाई पुनः स्वस्थ जीवनको अवस्थामा पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ।



स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षाका लागि आयुर्वेदमा उचित 'आहार' र 'विहार' को वर्णन गरिएको छ। आहारअन्तर्गत हामीले खानामा प्रयोग गर्ने अन्न, दाल तथा गेडागुडी, तरकारी, फलफूल, मरमसला, मासु र दुधका परिकार आदिको विशेष वर्णन पर्छ। साथै यी आहारलाई पकाउने विधिहरू, खाने उचित तरिका

तथा विरुद्ध आहारको कुरा पनि आयुर्वेदमा वर्णित छ । विहारअन्तर्गत दिनचर्या र ऋतुचर्या आउँछन् । सामान्यतया बिहान उठेदेखि राति सुत्ने बेलासम्म गरिने सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू दिनचर्याअन्तर्गत पर्छन् । ऋतुचर्या भन्नाले ऋतुअनुसार अपनाउनुपर्ने आचरण भन्ने बुझिन्छ । यी आहार र विहारका नियमहरू पालना गरेमा मानिस स्वतः रोगबाट मुक्त रहन्छ र स्वस्थ जीवन बिताउँछ । त्यसैगरी रोगको निवारणका लागि आयुर्वेदमा विविध रोगको पहिचान तथा रोगअनुसारका विशेष चिकित्सा, आहार र विहारका पक्ष वर्णित छन् । समग्रमा भन्नुपर्दा आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा पद्धति मात्र नभई जीवन जिउने कला पनि हो ।

आयुर्वेदको महत्त्व

स्वास्थ्य मानिसको सबैभन्दा ठुलो धन हो । वर्तमान अवस्थामा बढ्दो प्रदूषण, अस्वस्थकर आहार, विलासी जीवनशैली आदिका कारणले सन्ने तथा नसन्ने रोगको बिगबिगी बढ्दो छ । यो परिस्थितिमा मानिसलाई विविध रोगबाट बचाउनु ठुलो चुनौती रहेको छ, त्यसैले आयुर्वेदको ज्ञानका आधारमा शरीरलाई हित गर्ने आहार तथा आचरणको पालना गरेर रोग लाग्ने नदिने अवस्था सिर्जना गर्नु उत्तम उपाय बन्न सक्छ । साथै व्याधि प्रतिरोधक क्षमतालाई अझ बढाउन विविध औषधी द्रव्यहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी सामान्य रोग लागेको अवस्थामा पनि घरवरपर सहज हिसाबले पाइने जडीबुटी, हितकर आहार आदि जुटाई सेवन गरेर रोगहरूबाट मुक्त हुन सकिन्छ । अतः मानव स्वास्थ्य रक्षा तथा रोगको निवारण गर्ने जीवनोपयोगी शास्त्रका रूपमा आयुर्वेदको महत्त्व रहेको छ ।

शब्दार्थ

लक्ष्य	: ताकेको कुरा, उद्देश्य
प्रयोजन	: अर्थ, मतलब, काम
विस्तृत	: टाढासम्म फिँजिएको, फैलिएको
परिकार	: अचार, तरकारी आदिका विविध प्रकार
मुक्त	: त्यागिएको, स्वतन्त्र गरिएको
विलासी	: बढी सुखसयल गर्ने

कक्षा क्रियाकलाप

- (क) हामीले आहारमा सामान्यतया कुन कुन खानेकुराको प्रयोग गर्छौं, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र हितायुको सूची बनाउनुहोस् ।
- (ख) तपाईंले आफ्नो दिन कसरी बिताउनुहुन्छ, आफ्नो दिनचर्याको नमुना कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) स्वस्थ व्यक्तिको र रोगी गर्नु आयुर्वेदको प्रमुख उद्देश्य हो ।
- (ख) व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षाको लागि आयुर्वेदमा र को वर्णन गरिएको छ ।
- (ग) भन्नाले ऋतुअनुसार अपनाउनुपर्ने आचरण भन्ने बुझिन्छ ।
- (घ) आयुर्वेद केवल एक मात्र नभई जीवन जिउने कला पनि हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) आयुर्वेदको उद्देश्य के हो ?
- (ख) आयुर्वेदको उद्देश्य प्राप्तिका लागि आवश्यक साधनहरू के के हुन् ?
- (ग) 'वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा आयुर्वेदको महत्त्व बढ्दो छ ।' यसमा आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

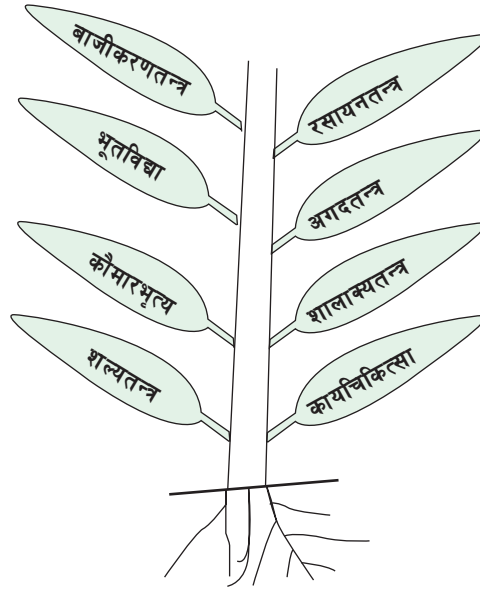
- (क) आयुर्वेदको प्रयोजन र महत्त्व पहिल्याउनुहोस् ।
- (ख) 'आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा पद्धति मात्र नभई जीवन जिउने कला पनि हो ।' यस भनाइको व्याख्या गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंको छरछिमेकका मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्य रक्षाका लागि के कस्ता उपाय अपनाउने गरेका छन्, जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

अष्टाङ्ग आयुर्वेदको सामान्य परिचय

आयुर्वेद आयु अर्थात् मानव जीवनको विज्ञान हो । आयुको रक्षा साथै प्रवर्धन गर्नु यसको प्रमुख उद्देश्य हो । रोग लाग्न नदिई मानिसलाई पूर्ण आयु सुखसँग जिउन सक्ने बनाउन शरीरका विविध प्रणाली साथै मनबिच सामञ्जस्य हुनु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले उक्त उद्देश्य प्राप्तिका लागि आयुर्वेद चिकित्साको सम्पूर्ण विषयलाई आठओटा अङ्गमा बाँडिएको छ जसलाई अष्टाङ्ग आयुर्वेद भनिन्छ । प्रत्येक अङ्ग मानव स्वास्थ्यको विशेष पक्षसँग सम्बन्ध राख्छ ।



१. कायचिकित्सा

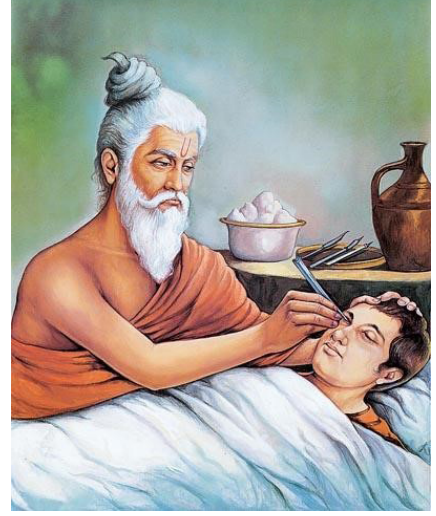
काय भनेको शरीर हो । यसको अर्थ शरीरमा रहेको अग्नि अथवा पाचनशक्ति पनि हुन्छ । उक्त अग्निले अन्नलाई पचाई शरीरका धातुहरूको निर्माण तथा पोषणको कार्य गर्छ । अग्निमा विषमता आएमा पाचन प्रणालीमा गडबडी आउँछ । शरीरका दोष, धातु र मलमा विकृति उत्पन्न हुन्छ । परिणामस्वरूप ज्वरो, रक्तपित्त, शोष आदि शारीरिक तथा उन्माद, अपस्मार आदि मानसिक रोगको



उत्पत्ति हुन्छ । त्यसैले काय वा शरीरमा लाग्ने ज्वरोलगायतका विविध रोगको पहिचान र तिनीहरूको शोधन (विशेषतः पञ्चकर्म) वा शमन (औषधी विशेष) प्रक्रियाबाट चिकित्सा गर्ने आयुर्वेदको शाखा वा अङ्गलाई कायचिकित्सा भनिन्छ ।

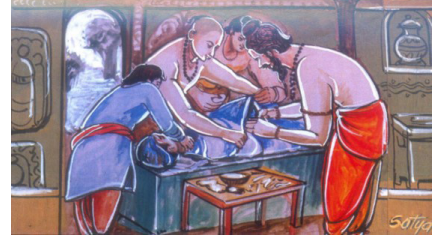
२. शल्यतन्त्र

शरीर तथा मनलाई बाधा पुऱ्याउने तत्त्वलाई 'शल्य' भनिन्छ । त्यो शरीरमा बाहिरबाट पसेको वस्तु जस्तै काठको छेस्का, बालुवाको कण आदि वा शरीरको काममा विकृति आई शरीरभित्र बनेको वस्तु जस्तै घाउबाट निस्कने पिप, गर्भमा मरेको बच्चा आदि हुन सक्छन् । त्यसैले यन्त्र शस्त्र आदिको सहायताले शरीरबाट यी शल्यहरूलाई निकाल्न तथा यी शल्यहरूका कारणले उत्पन्न घाउ आदिको चिकित्साको वर्णन गर्ने आयुर्वेदको अङ्गलाई शल्यतन्त्र भनिन्छ ।



३. शालाक्यतन्त्र

शिर, शिरका अङ्गहरू तथा घाँटीका रोगको पहिचान र उपचारमा प्रयोग गरिने विशेष यन्त्रलाई शालाका भनिन्छ । अतः आँखा, नाक, कान, मुख, दाँत, विविध शिरोरोग तथा कण्ठका रोगको चिकित्साको वर्णन गरिएको आयुर्वेदको अङ्गलाई शालाक्यतन्त्र भनिन्छ ।



४. कौमारभृत्य

कुमारको अर्थ बालक हो । बालकहरूको उचित पोषण तथा बाल्यावस्थामा लाग्ने रोगहरूको उपचार साथै स्तनपायी आमाको दुधको दोष र उक्त दूषित दुध खाएर शिशुमा हुने रोग आदिको उपचार गर्ने आयुर्वेदको अङ्गलाई कौमारभृत्य भनिन्छ । बालकलाई जन्म दिने तथा हुर्काउने आमाको गर्भावस्था एवम् सुत्केरी अवस्थामा हुने रोगहरूको लक्षण तथा उपचार पनि यस अङ्गअन्तर्गत नै मानिएको छ ।



५. अगदतन्त्र

अनेक किसिमका विषालु सर्प, विच्छेरी, माकुरा आदि जीवजन्तुले टोकेर र विषालु वनस्पतिका पात, जरा आदि तथा खनिज रूपमा पाइने विषहरूको सेवनपछि हुने रोगलाई 'गद' भनिन्छ। यी विषहरूको पहिचान तथा तिनीहरूको सेवनबाट हुने रोगहरूको चिकित्साको वर्णन गर्ने आयुर्वेदको अङ्गलाई अगदतन्त्र भनिन्छ।



६. भूतविद्या

भूतको अर्थ अदृश्य तर शक्तिसम्पन्न प्राणी भन्ने मानिन्छ। तिनीहरू शरीरमा प्रवेश गर्दा अनेक किसिमका रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। यसरी शरीरमा कब्जा जमाउने हुनाले तिनीहरूलाई ग्रह पनि भनिन्छ। देव, असुर, गन्धर्व, राक्षस आदि ग्रहहरूको प्रवेशबाट उत्पन्न हुने रोगको पहिचान तथा रोग शान्तिका लागि शान्तिऔषधी, बली, होम आदि कर्मको वर्णन गरिएको आयुर्वेदको अङ्गलाई भूतविद्या भनिन्छ। वर्तमान समयमा उक्त भूतविद्याको तुलना जीवविज्ञानसँग गर्ने गरिएको छ। यसमा रोग उत्पन्न गर्ने सूक्ष्म जीवाणु, विषाणु र परजीवीको सही पहिचानका साथै तिनीहरूबाट हुने रोगहरूको निदान गर्ने गरिन्छ।



७. रसायनतन्त्र

उपयुक्त रूपमा पचेको आहारबाट उत्पन्न पोषक तत्वलाई आहार रस भनिन्छ जुन पछि गएर 'रस' धातु र क्रमशः अन्य धातुका रूपमा परिणत हुन्छ। वृद्धावस्थामा भने यी शारीरिक धातुहरूको स्वाभाविक रूपले क्षय हुन्छ। यसले स्फूर्ति, बल, स्मरणशक्ति आदिमा पनि कमी हुन जान्छ। असल गुण भएका खाद्यपदार्थ तथा औषधीहरूको प्रयोग गरेर शारीरिक धातुलाई उचित पोषण दिनुका साथै शरीरलाई युवावस्थामा भैँ स्वस्थ, बलियो र क्रियाशील बनाउने र रोगप्रतिरोधक क्षमता वृद्धिका



उपाय समेतको वर्णन गर्ने आयुर्वेदको अङ्गलाई रसायनतन्त्र भनिन्छ । दुध, घिउ आदि आहार; अश्वगन्धा, अमला, शिलाजित आदि औषधी द्रव्य रसायनअन्तर्गत पर्छन् ।

८. बाजीकरण तन्त्र

बाजीको अर्थ घोडा हो । प्राचीनकालदेखि नै घोडालाई मैथुनशक्ति र इच्छा दुबैमा श्रेष्ठ मानिएको छ । यसको प्रयोगले मानिस पनि घोडाजस्तै मैथुनकर्म गर्न सक्षम हुने भएकाले यसलाई बाजीकरण भनिएको हो । मैथुनकर्मको एक उद्देश्य सन्तान प्राप्ति हो । स्वस्थ सन्तान प्राप्तिका लागि शुक्र अर्थात् वीर्य स्वस्थ र प्रशस्त हुनुपर्छ । त्यसैले वीर्यका विविध दोषहरू हटाउने, व्यक्तिलाई हृष्टपुष्ट र प्रसन्न राखी यौन रूपमा सक्षम बनाउने औषधी, खाद्य पदार्थ, आचरण तथा उपचार विधिको वर्णन गर्ने आयुर्वेदको अङ्गलाई बाजीकरण तन्त्र भनिन्छ ।



शब्दार्थ

प्रवर्धन	: सानो वा थोरैबाट ठुलो वा धेरै हुँदै जाने प्रक्रिया, बढाउने कार्य, वृद्धि
सामञ्जस्य	: अनुकूलता, मिल्दोपन
मैथुन	: सम्भोग, रतिक्रीडा
उन्माद	: मन ठेगानमा नरहने र जे पायो त्यही बोल्ने वा काम गर्न थाल्ने, मानसिक रोग, पागलपन, बहुलट्टी
अपस्मार	: रोगी काँपेर बेहोस भई पछारिने अवस्था, छहाररोग
रक्तपित्त	: शरीरका नाक, मुख, मलद्वार आदि छिद्रबाट रगत आउने रोग
निदान	: डाक्टर, वैद्य आदिद्वारा रोगीको रोग छुट्याउने काम, रोगीको रोगको कारण पहिचान तथा निर्णय

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षालाई आठओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले आयुर्वेदको एउटा अङ्गका बारे चित्रसहितको पोस्टर बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य ठिक भए 'ठिक' र बेठिक भए 'बेठिक' लेख्नुहोस्

- (क) आयुर्वेदका सम्पूर्ण विषयलाई आठ अङ्गमा बाँडिएको छ ।
- (ख) अग्निमा विषमता आएमा पाचन प्रणालीमा गडबडी हुन्छ ।
- (ग) शरीर तथा मनलाई बाधा पुऱ्याउने तत्त्वलाई शलाका भनिन्छ ।
- (घ) अदृश्य तर शक्तिसम्पन्न प्राणीलाई गद भनिन्छ ।
- (ङ) उपयुक्त रूपमा पचेको आहारबाट उत्पन्न पोषक तत्त्व आहाररस हो ।

२. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) आयुर्वेद चिकित्साको सम्पूर्ण विषयलाई आठओटा अङ्गमा बाँडिएको छ, जसलाई भनिन्छ ।
- (ख) कायको अर्थ शरीरमा रहेको अथवा पाचनशक्ति हो ।
- (ग) शिर, शिरका अङ्गहरू तथा घाँटीका रोगको पहिचान र उपचारमा प्रयोग गर्ने विशेष यन्त्रलाई भनिन्छ ।
- (ङ) दुध, घिउ, अश्वगन्धा, अमला, शिलाजित आदिअन्तर्गत पर्छन् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) कायचिकित्साको परिचय दिनुहोस् ?
- (ख) शरीरमा शल्यहरू कसरी उत्पन्न हुन्छन् ?
- (ग) कौमारभृत्य भनेको के हो ?
- (ङ) कस्ता रोगलाई गद भनिन्छ ?
- (च) भूतविद्याको तुलना जीवविज्ञानसँग गर्नुको कारण के हो ?
- (छ) बाजीकरण तन्त्रमा कस्तो उपचार विधिको वर्णन गरिएको छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) अष्टाङ्ग आयुर्वेदको परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) आयुर्वेदका आठ चिकित्सा अङ्गमध्ये तपाईंलाई कुन चिकित्सा उपयुक्त लाग्यो र किन, तर्क दिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

- (क) तपाईंको परिवारमा कसैले आयुर्वेदिक चिकित्सा अपनाउनुभएको छ ? छ भने त्यो यी आठ अङ्गमध्ये कुनअन्तर्गत पर्न जान्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको क्षेत्रमा रहेका आयुर्वेद औषधालयको भ्रमण गरी त्यहाँ आयुर्वेद पद्धतिद्वारा उपचार गरिने रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् । साथै तिनीहरू कुन चिकित्सा अङ्गअन्तर्गत पर्न जान्छन्, छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) आधुनिक चिकित्सा पद्धतिबाट उपचार सेवा दिने कुनै अस्पतालको भ्रमण गर्नुहोस् । उक्त अस्पतालका प्रत्येक विभागका बारेमा सोधपुछ गरी ती विभागहरू आयुर्वेदका कुन विभागसित नजिक छन्, पत्ता लगाई तालिकामा देखाउनुहोस् ।

आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरू

आयुर्वेदको आधारभूत ग्रन्थ अथर्ववेद हो । वैदिक साहित्यमा प्रथम पटक आयुर्वेदसम्बन्धी विविध औषधी तथा चिकित्सा विधिहरूको वर्णन अथर्ववेदमा पाइन्छ । साथै उपनिषद्, पुराण आदिमा पनि आयुर्वेदसम्बन्धी व्याख्या पाइन्छ । यसरी वेद, पुराण आदिमा मात्र सीमित रहेको आयुर्वेदको इतिहासको प्रारम्भिक काललाई 'वैदिक काल' भनिन्छ ।

समयको मागसँगै भएको आयुर्वेद ज्ञानको पृथ्वी अवतरण र सँगै सुरु भएको गुरुशिष्य परम्पराले भने आयुर्वेदको विस्तार एवम् विकासमा नयाँ आयाम थपिदियो । महान् आचार्यहरूद्वारा आयुर्वेदका विभिन्न मौलिक ग्रन्थहरूको रचना पनि भयो । यसरी ग्रन्थरचनाको प्रारम्भिक समयलाई 'संहिता काल' भनिन्छ । यसको अवधि इसापूर्व १५०० देखि इस्वीको चौथो शताब्दीसम्म मानिएको छ । चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता र काश्यपसंहिता यस कालका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थहरू हुन् ।

संहिताकाल पछिको समयलाई 'सङ्ग्रह काल' भनिएको छ । यसको अवधि इसवीय चौथो शताब्दीदेखि सोह्रौँ शताब्दीसम्म मानिन्छ । यस कालमा प्राचीन ग्रन्थहरूको सामग्रीलाई सङ्कलन गरी नयाँ रूपमा प्रस्तुत गर्ने, कुनै एक विशेष अङ्गबारे ग्रन्थ रचना गर्ने तथा ग्रन्थमा समयसँगै देखिएका नयाँ रोग र औषधीहरू समावेश गर्ने आदि प्रवृत्ति देखियो । तसर्थ यसलाई आयुर्वेद इतिहासको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण समयावधि मानिन्छ । अष्टाङ्गसङ्ग्रह, अष्टाङ्गहृदय, माधवनिदान, शाङ्गधरसंहिता, भावप्रकाश आदि यस कालका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थहरू हुन् ।

सोह्रौँ शताब्दीपछि वर्तमान कालसम्मको समयलाई 'आधुनिक काल' भनिन्छ । यस समयावधिमा पनि संहिताकालजस्तै प्राचीन ग्रन्थहरूको सङ्कलन गरी नयाँ ढङ्गले प्रस्तुत गर्ने क्रम जारी रह्यो । योगरत्नाकर, भैषज्यरत्नावली आदि यस समयका प्रमुख ग्रन्थहरू हुन् ।

चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता र अष्टाङ्गसङ्ग्रह/हृदयलाई आयुर्वेदको **बृहत्त्रयी** अर्थात् तीनओटा बृहत् (ठुलो/महान्) ग्रन्थहरूको समूह भनेर चिनिन्छ । त्यसैगरी माधवनिदान, शाङ्गधरसंहिता र भावप्रकाशलाई **लघुत्रयी** अर्थात् तीनओटा लघु (सानो) ग्रन्थहरूको समूह भनेर चिनिन्छ ।

आयुर्वेदका केही महत्त्वपूर्ण ग्रन्थहरू

काल	ग्रन्थ	लेखक	सङ्क्षिप्त विषयवस्तु
वैदिक काल	अथर्ववेद	ऋषि अथर्व र अङ्गिरस	त्रिदोष, विविध शारीरिक तथा मानसिक रोग, जडीबुटी आदिको वर्णन
	उपनिषद्	-	मानव शरीर र आहारविचको सम्बन्ध, विविध छाला तथा मानसिक रोग, हृदयको क्रिया आदिको वर्णन
संहिता काल	चरकसंहिता	आचार्य आत्रेय पुनर्वसु	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, आहार, विहार, शरीररचना, रोगहरूमा देखिने विविध लक्षण, रोगहरूको निदान तथा शोधन (पञ्चकर्म) र शमन (औषधी) बाट उपचार आदिको वर्णन (कायचिकित्साप्रधान ग्रन्थ)
	सुश्रुतसंहिता	आचार्य वृद्ध सुश्रुत	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, शल्यकर्ममा प्रयोग हुने यन्त्र र शस्त्रहरू, शरीररचना, विविध रोगहरूको निदान तथा शोधन (पञ्चकर्म), शमन (औषधी) र शल्यकर्मबाट उपचार, विविध विष आदिको वर्णन (शल्यचिकित्साप्रधान ग्रन्थ)
	काश्यपसंहिता	आचार्य वृद्ध जीवक	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, विविध रोगको निदान र चिकित्सा, बालकको भरण पोषण तथा विविध बालरोग एवम् स्त्रीरोगको विस्तृत वर्णन (कौमारभृत्यप्रधान ग्रन्थ)

सङ्ग्रह काल	अष्टाङ्गसङ्ग्रह	आचार्य वृद्ध वाग्भट	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, आहार, विहार, शरीररचना, विविध रोगको निदान तथा शोधन (पञ्चकर्म), शमन (औषधी) र शल्यकर्मबाट उपचार आदिको गद्य एवम् पद्यात्मक शैलीमा सङ्कलन तथा वर्णन (सुश्रुतसंहितासँग अधिक सामञ्जस्य)
	अष्टाङ्गहृदय	आचार्य वाग्भट	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, आहार, विहार, शरीररचना, विविध रोगको निदान तथा शोधन (पञ्चकर्म), शमन (औषधी) र शल्यकर्मबाट उक्त रोगको उपचार आदिको पद्यात्मक शैलीमा सङ्कलन तथा वर्णन (चरकसंहितासँग अधिक सामञ्जस्य)
	माधवनिदान	आचार्य माधव	विविध रोगहरूको हेतु उत्पन्न हुने प्रक्रिया, लक्षण आदिको विस्तृत सङ्कलन तथा वर्णन
	शाङ्गर्धरसंहिता	आचार्य शाङ्गर्धर	विविध रोग, शरीररचना, नाडी विज्ञान, औषधीहरूको कल्पना (रस, चूर्ण, वटी, तेल आदिको निर्माण) साथै विविध रोगमा प्रयोग, रसऔषधी (खनिज पदार्थबाट बन्ने) आदिको सङ्कलन तथा वर्णन
	भावप्रकाश	आचार्य भाव मिश्र	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, आहार, विहार, रसायन, बाजीकरणलगायत अन्य औषधी द्रव्य, विविध रोग र तिनीहरूको चिकित्सा आदिको सङ्कलन तथा वर्णन
आधुनिक काल	योगरत्नाकर	-	आयुर्वेदको मौलिक सिद्धान्त, विविध रोग र रोगानुसारको औषधी, रोगीहरूका लागि अष्टविध परीक्षा आदिको सङ्कलन तथा वर्णन

शब्दार्थ

आधारभूत	: आधार भएको, आश्रयस्वरूप
सङ्कलन	: उपयोगिताका दृष्टिले उपयुक्त विषयहरूको छनोट गरी एकै ठाउँमा भेला पार्ने काम, सँगालो
उपनिषद्	: आर्यहरूको गूढ आध्यात्मिक र दार्शनिक विचारले भरिएको तथा आत्मा र परात्माको निरूपण गर्ने वेदका ब्राह्मण अंशको पछिल्लो भाग
पुराण	: सृष्टि, स्थिति, प्रलय आदिका साथै प्राचीन ऋषि, मन्वन्तर, राजवंश आदिका वृत्तान्त र देवी, देवता, तीर्थ आदिका माहात्म्यको समेत वर्णन गरिएको वेदव्यासद्वारा रचित ग्रन्थ जसको सङ्ख्या अठार छ।
अष्टविध	: आठ प्रकारको

कक्षा क्रियाकलाप

आफ्नो विद्यालयको पुस्तकालयमा आयुर्वेदसँग सम्बन्धित कुन कुन ग्रन्थहरू उपलब्ध रहेछन्, खोज्नुहोस् र तिनीहरूको विषयवस्तुका बारेमा कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) आयुर्वेद ग्रन्थरचनाको प्रारम्भिक काललाई भनिन्छ ।
(ख) सोह्रौँ शताब्दीपछि वर्तमान कालसम्मको समयलाई भनिन्छ ।
(ग) अथर्व वेद कालको ग्रन्थ हो ।
(घ) माधव निदानका रचयिता हुन् ।
(ङ) भैषज्य रत्नावली द्वारा लेखिएको हो ।

२. सही उत्तर छान्नुहोस्

- (क) आयुर्वेद ग्रन्थ इतिहासको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण काललाई के भनिन्छ ?
(अ) वैदिककाल (आ) सङ्ग्रहकाल
(इ) संहिताकाल (ई) आधुनिक काल

- (ख) संहिता कालमा लेखिएको महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ कुन हो ?
- (अ) शाङ्गधरसंहिता (आ) चरकसंहिता
(इ) योगरत्नाकर (ई) भावप्रकाश
- (ग) आयुर्वेदको बृहत्त्रयी भन्नाले कुन कुन ग्रन्थलाई चिनिन्छ ?
- (अ) चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता र शाङ्गधरसंहिता
(आ) माधवनिदान, सुश्रुतसंहिता र शाङ्गधरसंहिता
(इ) चरकसंहिता, अष्टाङ्गसङ्ग्रह र शाङ्गधरसंहिता
(ई) चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता र अष्टाङ्गसङ्ग्रह
- (घ) शल्य चिकित्सा प्रधान ग्रन्थ कुन हो ?
- (अ) भावप्रकाश (आ) काश्यपसंहिता
(आ) सुश्रुतसंहिता (ई) चरकसंहिता

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) वैदिक कालको आयुर्वेदको विकासका बारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।
- (ख) संहिता कालका महत्त्वपूर्ण उपलब्धिहरू के के हुन् ?
- (ग) सङ्ग्रह काललाई आयुर्वेद इतिहासको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण समयावधि किन मानिन्छ ?
- (घ) आयुर्वेदग्रन्थ रचनाको आधुनिक कालका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थहरू कुन कुन हुन् ?
- (ङ) लघुत्रयी र बृहत्त्रयी भन्नाले के बुझिन्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

आयुर्वेद ग्रन्थरचनाको वैदिक कालदेखि आधुनिक कालसम्मका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ र ती ग्रन्थमा समेटिएका विषयवस्तुका बारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

विभिन्न कालमा रचिएका आयुर्वेदिक ग्रन्थमध्ये कुनै एउटा ग्रन्थ खोजेर पढ्नुहोस् र त्यसमा समेटिएका विषयवस्तुका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ दुई आयुर्वेदका मौलिक सिद्धान्तहरू

पाठ एक

त्रिदोष सिद्धान्त

आयुर्वेद शास्त्रअनुसार मानव शरीर दोष, धातु र मल मिलेर बनेको हुन्छ। दोषले शरीर सञ्चालनमा विविध महत्त्वपूर्ण कर्महरू गर्छ। धातुले यस शरीरको धारण तथा पोषण गर्ने कार्य गर्छ र विविध शारीरिक प्रक्रियाबाट बनेका मलहरू प्राकृत अवस्थामा शरीरबाट सहज रूपमा बाहिर निस्कन्छन्। यसरी यी तीनओटाको सन्तुलनले मानिस स्वस्थ रहेको हुन्छ।

वात, पित्त र कफ गरी दोष तीन प्रकारका हुन्छन्। तिनीहरूको समूहलाई त्रिदोष भनिन्छ। शरीरगत संरचनामा दोष, धातु र मलमध्ये दोषको महत्त्व अधिक छ। वास्तवमा शारीरिक धातुहरू पनि दोषको अधिकताले नै निर्माण भएका हुन्छन्, जस्तै :

१. अस्थिधातुमा वातदोषको अधिकता हुन्छ।
२. रक्तधातुमा पित्तदोषको अधिकता हुन्छ।
३. अन्य धातु (रस, मांस, मेद, मज्जा र शुक्र) मा कफदोषको अधिकता हुन्छ।

त्यसैगरी मलहरूको प्राकृत रूपले निर्माण र निष्कासन हुनमा पनि यिनै त्रिदोषको भूमिका हुन्छ।



यसरी शरीरलाई चौतर्फी रूपले सञ्चालनमा राख्ने भएकाले यिनीहरूलाई त्रिस्तम्भ वा त्रिस्थूण पनि भनिन्छ। तर शरीरको प्रमुख क्रियाशील घटक हुँदाहुँदै पनि शरीरमा दोष अर्थात् कुनै प्रकारको विकार उत्पन्न गर्न सक्ने विशेष क्षमता भएकाले यिनीहरूलाई 'दोष' भनेर सम्बोधन गर्ने गरिन्छ। प्राकृत अवस्थामा रहँदा शरीरलाई धारण गर्ने भएकाले यिनीहरूलाई नै धातु भनिन्छ। विकृत अवस्थामा हुँदा मात्रामा बढेर शरीरलाई मलिन गराउने भएकाले यिनीहरूलाई नै मल पनि भनिन्छ।

१. वात

सामान्य भाषामा वातलाई **अनिल** वा वायु भनेर बुझ्न सकिन्छ अर्थात् जसरी यो संसारलाई वायुले गतिशीलता प्रदान गर्छ, त्यसरी नै शरीरका अङ्ग अवयवलाई गति दिने कार्य वातले गर्छ। वात स्वतन्त्र, नित्य र व्यापक (सबैतिर पुग्न सक्ने) हुन्छ। यो अन्य दोषभन्दा बलवान् हुन्छ र यसले अरू दोष, धातु तथा मल समेतलाई गति दिने कार्य गर्छ। शरीरका विभिन्न अङ्ग र प्रणालीले गर्ने कामहरू यसकै अधीन हुने हुनाले यसलाई तन्त्रयन्त्रधर पनि भनिएको छ।

सामान्यतया नाभिभन्दा तलको भाग अर्थात् कम्मर, खुट्टा, पक्वाशय (ठुलो आन्द्रा) आदि वात दोषका प्राकृत स्थानहरू हुन्। श्वासप्रश्वासको क्रिया, आँखा बन्द गर्नु खोल्नु, हातखुट्टा आदि शरीरका विविध अङ्ग चलाउन सक्नु, रसरक्त आदि धातुहरूको गति, पुरीषमूत्र आदि मल तथा महिलाहरूमा मासिक स्राव र गर्भको निष्कासन आदि वातका प्राकृत कर्महरू हुन्। प्राण, उदान, समान, व्यान र अपान वात गरी यसका पाँच भेदहरू छन्।

२. पित्त

पित्तलाई **सूर्य**को प्रतीक मान्न सकिन्छ अर्थात् जसरी सूर्यले जगत्लाई तपाएर यसको ऊर्जाको शोषण गर्ने कार्य गर्छ, त्यसरी नै पित्तले पनि मानव शरीरमा ताप उत्पन्न गर्दै शारीरिक ऊर्जाको उपयोग गरी विविध क्रियाहरू सम्पादन गर्छ। अतः यसलाई शरीरभित्रको अग्नि (आगो) पनि मानिएको छ। हृदय र नाभिबिचको स्थानलाई पित्त दोषको प्रमुख स्थान मानिन्छ। स्वेद (पसिना), रुधिर (रक्त) आदि अवयवमा पनि पित्त व्याप्त हुन्छ। खाएका आहारहरूको राम्रोसँग पाचन हुनु, समयमै भोकप्यास लाग्नु, दृष्टिद्वारा रूपग्रहण गर्न सक्नु, त्वचाको प्राकृतिक उष्माको नियन्त्रण साथै त्वचाबाट मालिस तेल, लेप आदिको ग्रहण हुनु, बुद्धि, मेधा र उत्साह हुनु आदि पित्तका प्राकृत कर्महरू हुन्। पाचक, रञ्जक, साधक, आलोचक र भ्राजक पित्त गरी यसका पाँच भेद छन्।

३. कफ

कफलाई **सोम** वा चन्द्रमाको प्रतीक मान्न सकिन्छ। जसरी चन्द्रमाले आफ्नो शीतलताद्वारा जगत्मा नयाँ ऊर्जा तथा आनन्द दिने कार्य गर्छ, त्यसरी नै कफले पनि शरीरमा ऊर्जा तथा बल प्रदान गर्ने कार्य

गर्छ । प्राकृत अवस्थामा रहँदा यसलाई 'ओज' अर्थात् शारीरिक बल भनिन्छ । हृदयभन्दा माथि अर्थात् उरः प्रदेश (छाती), कण्ठ, शिर, आमाशय, सन्धिहरू आदि कफ दोषका प्राकृत स्थानहरू हुन् । सम्पूर्ण शरीर विशेषतः फोक्सो र हृदयको बल एवम् स्थिरता, जोर्नीहरूमा चिप्लोपन, आहारको स्वादको ज्ञान, खाइएका आहारलाई चिप्लो र नरम बनाउनु, क्षमाको भावना हुनु आदि कफका प्राकृत कर्महरू हुन् । क्लेदक, अवलम्बक, बोधक, तर्पक र श्लेषक कफ गरेर यसका पाँच भेद छन् ।

शब्दार्थ

सञ्चालन	: कुनै कार्यलाई सुचारु रूपले चलाउने काम
कर्म	: काम, कार्य
सिद्धान्त	: कुनै धार्मिक, दार्शनिक, राजनीतिक, सामाजिक पक्षमा स्वीकृत मत, विचार, मान्यता
धारण	: कुनै वस्तु राम्ररी लिने काम, ग्रहण गराइ
जोर्नी	: शरीरका अवयवमध्ये दुई अवयव जोडिएको ठाउँ
विकृत	: विकार पैदा भएको
मलिन	: फोहोर भएको

कक्षा क्रियाकलाप

- त्रिदोषको स्थान, कर्म र भेद स्पष्ट हुनेगरी एउटा तालिका तयार गर्नुहोस् ।
- वात, पित्त र कफको विकृतिले शरीरका कुन कुन अङ्ग वा प्रणालीमा विकार देखिन सक्छ ? औषधीका आधारमा शिक्षकसहित कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- आयुर्वेद शास्त्रअनुसार मानव शरीर मिलेर बनेको हुन्छ ।
- धातुले शरीरको धारण तथा गर्ने कार्य गर्छन् ।
- शरीरका विभिन्न अङ्ग र प्रणालीले गर्ने कामहरू वात दोषको अधीन हुने हुनाले यसलाई पनि भनिएको छ ।

- (घ) स्वेद, आदि अवयवमा पित्त व्याप्त हुन्छ ।
 (ङ) प्राकृत अवस्थामा रहँदा कफलाई अर्थात् शारीरिक बल भनिन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्

दोषहरूको समूह	पित्तदोषको प्रमुख स्थान
दोषहरूमा सबैभन्दा बलवान्	कफ
चन्द्रमाको प्रतीक मान्न सकिने	वात
हृदय र नाभिबिच	वातदोषको प्रमुख स्थान
	धातु
	त्रिदोष

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) मानिस कसरी स्वस्थ रहेको हुन्छ ?
 (ख) त्रिदोषलाई किन दोष भनेर सम्बोधन गर्ने गरिन्छ ?
 (ग) त्रिदोषलाई कुन अवस्थामा धातु र कुन अवस्थामा मल भनिन्छ ?
 (घ) वातका प्राकृत कर्महरू के के हुन् ?
 (ङ) पित्तका प्राकृत कर्महरू लेख्नुहोस् ।
 (च) कफको प्रमुख कार्य के हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) दोष, धातु र मलको सम्बन्ध कस्तो रहेको छ ?
 (ख) त्रिदोषका मुख्य कार्य र प्राकृत कर्महरू के के हुन् ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

केही दिनसम्म वायु, सूर्य र चन्द्रमाका कर्महरूलाई राम्रोसँग नियाल्नुहोस् । आफ्नो शरीरमा वात, पित्त र कफले सम्पादन गरिरहेका विविध कर्म र उक्त कर्मबिच के कस्तो समानता पाउनुभयो, टिपोट गर्नुहोस् ।

पञ्चमहाभूत सिद्धान्त

यो जगत्मा अनेक किसिमका निर्जीव र सजीव वस्तुहरू छन्। यी विविध वस्तुको निर्माण अनेक सूक्ष्म तत्त्वहरूबाट भएको हुन्छ। यी सूक्ष्म तत्त्वहरूलाई महाभूत भनिन्छ। आकाश, वायु, तेज, जल र पृथ्वी गरी पाँच महाभूत छन्। यी पाँच महाभूतहरूको समूहलाई पञ्चमहाभूत भनिन्छ।

मानिस जगत्को अभिन्न अङ्ग पनि हो। त्यसैले मानव शरीरको निर्माणमा पनि यी पाँच महाभूत नै कारक हुन्छन्। भनिएको पनि छ :-

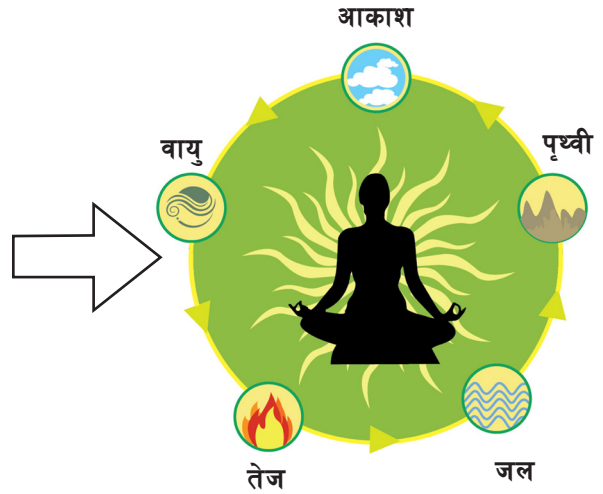
‘यत् पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे’

-यजुर्वेद

यो ब्रह्माण्ड वा जगत् जेले बनेको हुन्छ, यो पिण्ड वा शरीर पनि तिनै कुराहरू मिलेर बनेको हुन्छ।



ब्रह्माण्डका पञ्चमहाभूत

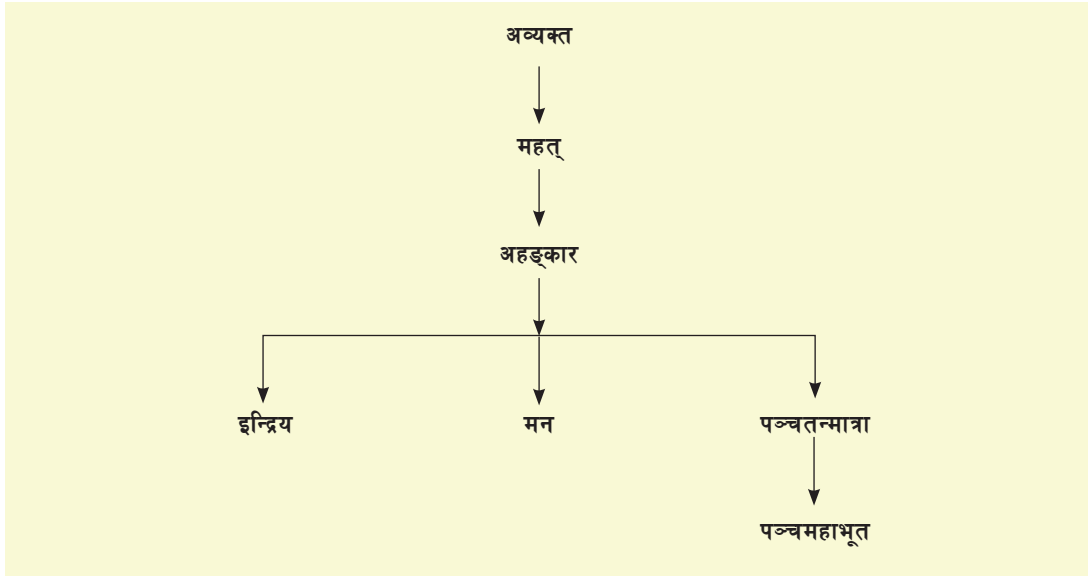


शरीरका पञ्चमहाभूत

पञ्चमहाभूतको उत्पत्ति

यो जगत्को निर्माण हुने क्रममा प्रथमतः अव्यक्त को उत्पत्ति हुन्छ। अव्यक्तबाट महत् (बुद्धितत्त्व) को उत्पत्ति हुन्छ र महत्बाट अहङ्कार (आफ्नोपनको अभिव्यक्ति) को उत्पत्ति हुन्छ। उक्त अहङ्कार तीनओटा गुणले युक्त हुन्छ : सत्त्व, रज र तम। सत्त्व गुण लघु (हलुका) र प्रकाश गर्ने खालको हुन्छ।

रजोगुण चञ्चल र क्रियाहरूलाई प्रेरणा दिने खालको हुन्छ। तमोगुण भने गुरु (भारी) र आवरण (ढाक्ने) गर्ने खालको हुन्छ। यी तीन गुणहरू मिलेर **मन, इन्द्रिय र पञ्चतन्मात्रा** उत्पन्न हुन्छन् र अन्ततः यी तन्मात्राहरूबाट पाँच महाभूतहरूको उत्पत्ति हुन्छ।



पञ्चमहाभूतको गुण

महाभूतहरू जुन तन्मात्राबाट उत्पन्न भएका हुन्छन् तिनै उक्त महाभूतका **नैसर्गिक गुण** मानिन्छन्। यी नैसर्गिक गुणमध्ये पनि प्रत्येक महाभूतले एउटा **विशेष गुण**सँग सम्बन्ध राख्छ। त्यसैगरी महाभूतहरूलाई एकआपसमा छुट्ट्याउने गुणहरूलाई **भौतिक गुण** भनिन्छ।

क्र.स	पञ्चमहाभूत	तन्मात्रा	नैसर्गिक गुण	विशेष गुण	भौतिक गुण
१.	आकाश	शब्द	शब्द	शब्द	अप्रतिघात (कुनै ठाउँमा नरोकिई सबै ठाउँमा पुग्नु)
२.	वायु	शब्द र स्पर्श	शब्द र स्पर्श	स्पर्श	चलत्व (गतिशील हुनु)
३.	अग्नि	शब्द, स्पर्श र रूप	शब्द, स्पर्श र रूप	रूप	उष्णत्व (तातो हुनु)
४.	जल	शब्द, स्पर्श, रूप र रस	शब्द, स्पर्श, रूप र रस	रस	द्रवत्व (बग्नु, तरल रूपमा हुनु)
५.	पृथ्वी	शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध	शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध	गन्ध	कठिनता (साह्रो हुनु)

पञ्चमहाभूतबाट शरीरको निर्माण र सञ्चालन

शरीरका सूक्ष्म कोशिकादेखि लिएर स्थूल अङ्गसम्मको निर्माण पाँच महाभूतहरूबाट हुन्छ। शरीरका सम्पूर्ण दृश्य र अदृश्य अङ्ग/अवयवहरूका साथै दोष, धातु र मलको निर्माणमा समेत यिनै महाभूतहरू कारक हुन्छन्। यी प्रत्येकमा पाँचओटै महाभूतहरूको अंश हुन्छ तापनि निर्माणमा बढी मात्रामा सम्मिलित महाभूतको आधारमा यिनीहरूको विवरण पाइन्छ।

१. पञ्चमहाभूत र शरीरका अङ्ग अवयव

पञ्चमहाभूतबाट शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग अवयवहरूको निर्माण हुन्छ। आकाश महाभूतले शरीरका हलुका अङ्ग/अवयवहरूको निर्माण गर्छ। वायु महाभूतले शरीरका विविध गतियुक्त अङ्गहरूको चाललाई प्रेरणा दिने कार्य गर्छ। अग्नि महाभूतले शरीरमा तापको नियन्त्रण गर्ने कार्य गर्छ। जल महाभूतले शरीरको जलीय भागको निर्माण गर्छ र पृथ्वी महाभूतले शरीरका ठोस, भारी र संरचनात्मक अङ्ग/अवयवहरूको निर्माण गर्छ।

क्र.स	महाभूत	अङ्ग-अवयव
१.	आकाश	शरीरका समस्त स्रोत (नसा, रक्तनलीजस्ता खाली ठाउँहरू) र तीनका छिद्र (प्वालहरू) आदि
२.	वायु	मुटुको गति, आँखा बन्द गर्ने तथा खोल्ने, श्वास लिने तथा छोड्ने, हातखुट्टा चलाउने आदि
३.	अग्नि	शरीरको ताप, वर्ण, आँखाको दृष्टि आदि
४.	जल	स्वेद, मूत्र, जोर्नी बिचको चिप्लो भाग आदि
५.	पृथ्वी	नङ, छाला, दाँत, कपाल, पुरीष (दिसा) आदि

२. पञ्चमहाभूत र त्रिदोष

शरीरका प्रमुख घटक मानिने त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) तल उल्लिखित महाभूतहरूबाट उत्पन्न भएका हुन्छन् -

क्र.स	त्रिदोष	महाभूत
१.	वात	वायु + आकाश
२.	पित्त	अग्नि
३.	कफ	जल + पृथ्वी

३. पञ्चमहाभूत र धातु

शरीरको धारण र पोषण गर्ने धातुहरू तल दिइएका महाभूतहरूबाट उत्पन्न भएका हुन्छन् :

क्र.सं.	धातु	महाभूत
१.	रस	जल
२.	रक्त	अग्नि + जल
३.	मांस	वायु + जल + अग्नि
४.	मेद	पृथ्वी + जल + अग्नि
५.	अस्थि	पृथ्वी
६.	मज्जा	जल
७.	शुक्र	वायु + अग्नि + पृथ्वी + जल

४. पञ्चमहाभूत र इन्द्रिय

एकादश इन्द्रियमध्येका पाँच ज्ञानेन्द्रिय ज्ञान प्राप्तिका साधन मानिन्छन्। यहाँ ज्ञान भन्नाले यस जगत्मा रहेका वस्तु, तिनीहरूका विशेषता र तिनीहरूमा आइरहेका परिवर्तनको ज्ञान भन्ने बुझिन्छ। जगत्मा रहेका यी वस्तु पञ्चमहाभूतले बनेका हुन्छन् र यी पाञ्चभौतिक वस्तुहरूको पूर्ण ज्ञानका लागि नै शरीरमा पाँच ज्ञानेन्द्रिय हुन्छन्। पाँच ज्ञानेन्द्रियमध्ये प्रत्येकले वस्तुको एउटा विशेष गुण वा विषयको ग्रहण गर्छ। तसर्थ शरीरलाई बाहिरी संसारसँग जोड्ने अवयवका रूपमा पनि इन्द्रियलाई लिने गरिन्छ।

क्र.सं.	इन्द्रिय	महाभूत
१.	श्रोत्रेन्द्रिय	आकाश
२.	स्पर्शेन्द्रिय	वायु
३.	चक्षुरिन्द्रिय	अग्नि
४.	रसेन्द्रिय	जल
५.	घ्राणेन्द्रिय	पृथ्वी

यसरी मानव शरीरको निर्माण यी पञ्चमहाभूतबाट भएको हुन्छ । शरीरको संरचनात्मक पक्षसँग सम्बन्ध राख्ने धातु र अन्य अङ्ग/अवयव साथै शरीरको क्रियात्मक पक्षसँग सम्बन्ध राख्ने दोष आदि यिनै महाभूतहरूबाट बनेका हुन्छन् । त्यसैगरी मानिसले खाने आहार पनि पाञ्चभौतिक हुन्छ । आहारलाई सर्वप्रथमतः शरीरमा रहेको जठराग्निले पचाउँछ । त्यसपछि शरीरमा रहेको भूताग्निले शरीरमै रहेका पाँच महाभूतरूको पनि क्रमशः पोषण गर्छ । यसरी शरीरमा महाभूतरूको समान अवस्था कायम रहेको हुन्छ । महाभूतरूको यो समान अवस्थालाई स्वस्थ अवस्था मानिन्छ र यिनीहरूमध्ये कुनै एकको मात्रा घटबढ हुन गएमा यसलाई नै विकार भनिन्छ ।

शब्दार्थ

जगत्	: संसार, विश्व
चञ्चल	: अधीर, हतपते, अस्थिर
एकादश	: एघार
क्रियात्मक	: कार्यका रूपमा आएको
पिण्ड	: गोलाकार वस्तु, शरीर
अव्यक्त	: अज्ञात
तन्मात्रा	: पञ्चमहाभूतको मूल सूक्ष्म रूप
नैसर्गिक	: स्वाभाविक, प्राकृत
जठर	: पेटको भित्री भाग

कक्षा क्रियाकलाप

- (क) पञ्चमहाभूतको विकृतिले शरीरका कुन कुन अङ्ग वा प्रणालीमा विकार देखिन सक्छ ? औषधीका बारेमा शिक्षकसहित कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) कुनै पनि रोगको निदान त्रिदोष या पञ्चमहाभूत दुबै सिद्धान्तका आधारमा गर्न सकिन्छ । तपाईंलाई कुन सिद्धान्त रोचक लाग्यो र किन ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

- (क) रजोगुण केलाई प्रेरणा दिने खालको हुन्छ ?
- (अ) चञ्चलता र क्रियाहरूलाई (आ) बुद्धि र क्रियालाई
(इ) चञ्चलता र प्रकाशलाई (ई) बुद्धि र प्रकाशलाई
- (ख) पञ्चमहाभूतहरूको उत्पत्ति केबाट हुन्छ ?
- (अ) सत्त्वबाट (आ) रजबाट
(इ) मन र इन्द्रियबाट (ई) तन्मात्राहरूबाट
- (ग) महाभूतहरू उत्पन्न हुने तन्मात्रा महाभूतका के मानिन्छन् ?
- (अ) विशेष गुण (आ) भौतिक गुण
(इ) नैसर्गिक गुण (ई) आध्यात्मिक गुण
- (घ) शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग अवयवको निर्माण केबाट हुन्छ ?
- (अ) वायुमहाभूतबाट (आ) पञ्चमहाभूतबाट
(इ) अग्निमहाभूतबाट (ई) जलमहाभूतबाट
- (ङ) एकादश इन्द्रियमध्येका कतिओटा ज्ञानेन्द्रिय छन् ?
- (ह) चार (आ) छ
(इ) पाँच (ई) सात
- (च) आहारलाई सर्वप्रथम केले पचाउँछ ?
- (अ) शरीरमा रहेका जठराग्नि (आ) शरीरमा रहेको भूताग्नि
(इ) शरीरमा रहेका पञ्चमहाभूतहरूले (ई) शरीरमा रहेको पाचन अङ्गले

२. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) मानव शरीरको निर्माणमा कारण हुन्छन् ।
- (ख) जगत्को निर्माण हुने क्रममा प्रथमतः को उत्पत्ति हुन्छ ।
- (ग) महाभूतहरूलाई एकआपसमा छुट्याउने गुणहरूलाई भनिन्छ ।
- (घ) पृथ्वी महाभूतले शरीरका ठोस, भारी र अङ्ग-अवयवहरूको निर्माण गर्छ ।
- (ङ) शरीरलाई बाहिरी संसारसँग जोड्ने अवयवका रूपमा लाई लिने गरिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) पिण्ड वा शरीर कसरी बनेको हुन्छ ?
- (ख) पञ्चमहाभूतहरूको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ?
- (ग) पञ्चमहाभूतको त्रिदोषसँगको सम्बन्धबारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- (घ) पञ्चमहाभूत र इन्द्रियको सम्बन्ध कस्तो छ ?
- (ङ) 'महाभूतहरूको समान अवस्थालाई स्वस्थ अवस्था मानिन्छ र यिनीहरूमध्ये कुनै एकको मात्रा घटबढ हुन गएमा यसलाई विकार भनिन्छ ।' यस भनाइको सप्रसङ्ग व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) शरीरको निर्माण र सञ्चालन कसरी हुन्छ ?
- (ख) आयुर्वेदको पञ्चमहाभूत सिद्धान्तको उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

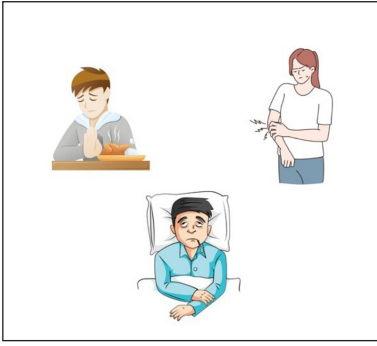
सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

जगत्का पाँच महाभूतहरूलाई राम्रोसँग नियाल्नुहोस् । आफ्नो शरीरको बनावट साथै शरीरमा सम्पादन भइरहेका विविध कर्मविच के कस्तो समानता पाउनुभयो, टिपोट गर्नुहोस् ।

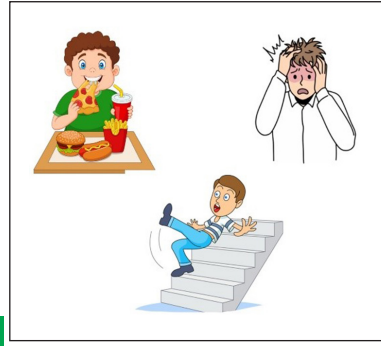
पाठ तीन

त्रिसूत्र

आयुर्वेद चिकित्साको विषय व्यापक छ । आयुर्वेदका विविध विषयहरूलाई बुझ्न र यसको मूल तथ्य स्पष्ट पार्न आचार्यहरूले तीनओटा सूत्रको व्याख्या गरेका छन् । तिनीहरूलाई **त्रिसूत्र** भनिन्छ । सूत्रको अर्थ धागो हुन्छ अर्थात् जसरी धागाले कुनै चिज बाँधेर एकत्र राख्ने काम गर्छ, त्यसरी नै त्रिसूत्रले आयुर्वेदको कुनै विषयको विविध ज्ञानलाई एकत्र समेटेर पूर्ण रूपमा प्रस्तुत गर्ने काम गर्छ । हेतु, लिङ्ग र औषध त्रिसूत्र हुन् । यसलाई त्रिस्कन्ध (स्कन्ध अर्थात् मूल हाँगो) पनि भनिन्छ । स्वस्थ अवस्था या शरीरमा हुने कुनै प्रकारको विकारको कारण, लक्षण साथै उपचारको स्पष्टीकरणका लागि त्रिसूत्रको प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले आयुर्वेदलाई **त्रिसूत्र आयुर्वेद** भनिन्छ ।



हेतु



लिङ्ग

त्रिसूत्र
आयुर्वेद



औषध

१. हेतु

कुनै वस्तुलाई उत्पन्न गर्ने अथवा कुनै काममा आवश्यक पर्ने व्यक्ति वा वस्तुलाई हेतु भनिन्छ । रोगहरूको सन्दर्भमा हेतु भन्नाले रोग उत्पन्न गर्ने कारण बुझिन्छ । सामान्यतया रोगका हेतु यस प्रकार हुन सक्छन् :

- (क) अनुचित/अहित आहारको सेवन
- (ख) खाद्य आहारहरूको पनि अधिक मात्रामा सेवन
- (ग) अगिल्लो भोजन पचुनअगाडि नै पुनः भोजन ग्रहण
- (घ) पर्याप्त निद्रा नपुग्नु वा अन्य चिन्ता, त्रास आदिले सताउनु
- (ङ) आफ्नो क्षमताभन्दा अधिक परिश्रम गर्नु
- (च) बाहिरी चोटपटक आदि

त्यसैगरी सुखकर र हितकर आयुका हेतुको वर्णन पनि आयुर्वेदमा पाइन्छ ।

२. लिङ्ग

लिङ्गको अर्थ लक्षण वा चिह्न भन्ने बुझिन्छ । स्वस्थ अथवा रोग विशेषले ग्रसित मानिसहरूलाई उनीहरूको लक्षणको आधारमा चिन्न र छुट्याउन सकिन्छ । सामान्यतया रोगका लक्षण यसप्रकार हुन सक्छन् :

- (क) शरीरको कुनै अङ्गले राम्रोसित काम गर्न नसक्नु

जस्तै : हातखुट्टा काम्ने, हिँड्दा वा काम गर्दा चक्कर लाग्ने, दम बढ्ने आदि

- (ख) शरीरका स्वाभाविक गुणहरूमा परिवर्तन आउनु

जस्तै : आँखाको रङ्ग पहेंलो हुनु, शरीरको तापक्रम बढ्नु वा घट्नु, छालामा बिमिरा, दाग आदि आउनु, कम/बढी भोक लाग्नु आदि

- (ग) इन्द्रियहरूले उचित ढङ्गले आफ्नो काम गर्न नसक्नु

जस्तै : आँखा नदेख्नु, कम देख्नु वा एकभन्दा बढी वस्तु देख्नु, कानले कम सुन्नु वा साइसाइलगायत अन्य आवाज सुन्नु आदि

- (घ) मन दिक्क र निराश भइरहनु

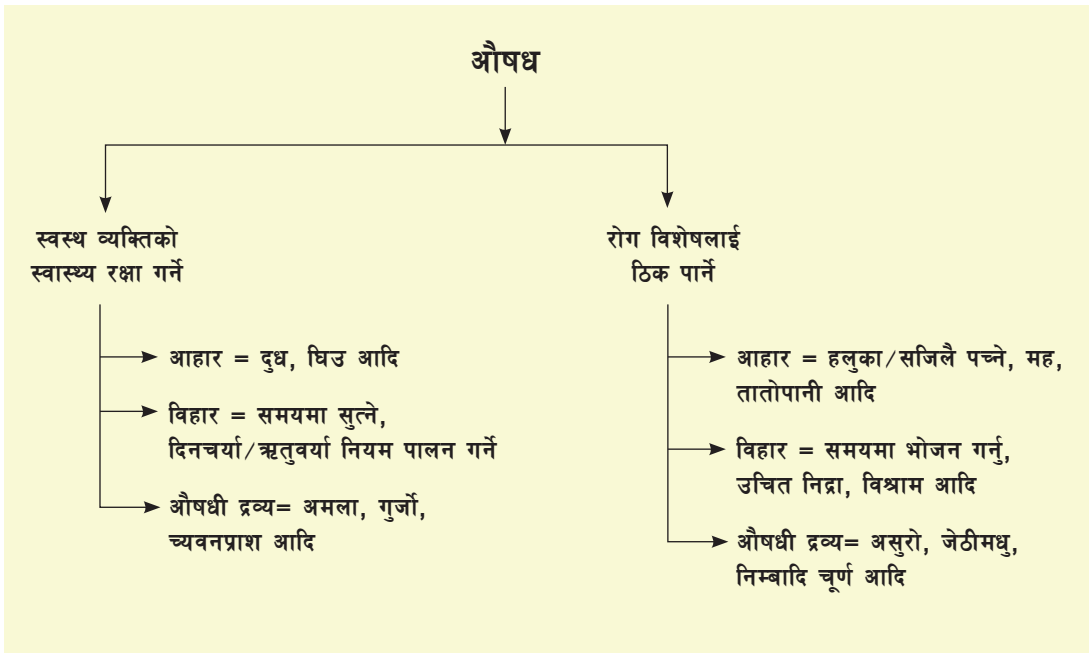
स्वस्थ व्यक्तिका लक्षण भने यस प्रकार रहेका छन् :

- (अ) शरीरका अङ्गहरूले आफ्नो काम स्वाभाविक रूपमा गर्न सक्नु

- (आ) शरीरमा स्वाभाविक गुण, रूप, उत्साह र बल हुनु
- (इ) आँखा, कान, जिह्वा आदि इन्द्रियहरूले आफ्नो काम राम्रोसित गर्न सक्नु
- (ई) मन प्रसन्न र आशावादी हुनु ।

३. औषध

सकभर रोग लाग्ने नदिने र रोग लागिहालेमा रोग निको पार्न मदत गर्ने उपायहरूलाई 'औषध' भनिन्छ । यसअन्तर्गत रोग विशेषलाई निको पार्ने र स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने औषधी, द्रव्य, आहार र विहारहरू साथै पञ्चकर्मलगायतका शोधन कर्महरू पर्छन् ।



त्रिदोष र त्रिसूत्रको सम्बन्ध

शरीर सञ्चलान गर्ने प्रमुख घटक त्रिदोष हुन् । शरीरमा त्रिदोष अर्थात् वात, पित्त र कफको मात्रा निश्चित हुन्छ । यिनीहरू समान अवस्थाले नै शरीरका क्रियाहरूमा सुगमता आई व्यक्ति स्वस्थ रहेको हुन्छ । यिनीहरूको मात्रा विषम वा घटबढ हुन गएमा शरीरमा अनेक विकारहरूको उत्पत्ति हुन्छ । यसरी रोगको उत्पत्तिमा पनि प्रमुख कारण दोष नै हुन्छन् । दोषहरूबाट रोग उत्पादनको यो सम्बन्धलाई त्रिसूत्रका माध्यमबाट अझ स्पष्ट रूपले बुझ्न सकिन्छ । कस्ता आहार या विहारले दोषको मात्रामा विषमता ल्याउँछ भन्ने कुरा हेतुले बताउँछ । दोषको विषम अवस्थाले कस्ता लक्षण देखापर्छन् भन्ने कुरा लिङ्गले बताउँछ

र बढेका दोषलाई पुनः समान अवस्थामा ल्याउन कस्तो औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा औषधले बताउँछ ।

त्रिसूत्र		त्रिदोष		
		वात	पित्त	कफ
हेतु	आहार	जौ, चना, राजमा, रुखो र सुक्खा खानेकुरा, फ्रिजमा लामो समयसम्म राखिएका खानेकुरा, मदिरा आदि	मकै, गहतको दाल, मैदाबाट बनेका खानेकुरा, तारेका र भुटेका परिकार, मरिच, टिमु र आदि गरम मसला, गालेको अचार, मदिरा आदि	नयाँ चामल, मासको दाल, माछामासु, चिल्लो खानेकुरा, दही, पनिर आदि दुधका परिकार, कटहर, खजुर जस्ता गुलियो फलफूल आदि
	विहार	लामो समय भोको बस्नु, धेरै व्यायाम/ हिँड्नु गर्नु, रात्रि जागरण, अति शोक, क्रोध, चिन्ता गर्नु आदि	धेरै गर्मी ठाउँ वा घाममा बस्नु, धेरै व्यायाम/ हिँड्नु गर्नु, अधिक क्रोध गर्नु आदि	अधिक मात्रामा भोजन गर्नु, दिनमा सुत्नु, भोजनपश्चात् लगातार सुत्नु, विलासी जीवन आदि
लिङ्ग	लक्षण	अनिद्रा, हाडजोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ, त्वचाको रुखोपन, उत्साहको कमी, दुब्लाउँदै जानु आदि	शरीर पोलेको अनुभव हुनु, धेरै पसिना र दुर्गन्ध आउनु, आँखाहरू पहेंलो हुनु, धेरै क्रोध गर्नु, मुखको स्वाद तितो वा अमिलो हुनु आदि	शरीरमा भारीपन, धेरै निद्रा आउनु, मुखको स्वाद गुलियो हुनु, धेरै जाडो लाग्नु आदि
औषध	आहार	चामल, मुगी दाल, आँप, खजुर आदि गुलियो फलफूल, दुध, तिलको तेल, मेथी, हिंग, ज्वानो आदि	चामल, गहुँ, मुगीको दाल, घिउ, काँक्रो, लौका, पर्वल, धनियाँ, सौंफ, खर्बुजा, नासपाती, नरिबलको पानी आदि	गहुँ, जौ, मकै, मुगीको दाल, करेला, सैजनको फल, सुन्तला, अनार आदि फलफूल, मरिच, पिपला आदि
	विहार	तेल मालिस, मन तातो पानीले स्नान, पर्याप्त निद्रा आदि	शीतल जलले स्नान, शीतल ठाउँमा निवास, मन प्रसन्न हुने गीत, नृत्य आदि हेर्नु	व्यायाम, पर्याप्त हिँड्नु, उपवास गर्नु आदि
	औषधी	अडेर, हरो, गुग्गुल, अश्वगन्धा आदि	अमला, चन्दन, निम आदि	हरो, वरो, शुण्ठी, गोमूत्र आदि

शब्दार्थ

तथ्य	: साँचो कुरा वा विवरण, वास्तविकता
सन्दर्भ	: विषय वा प्रसङ्ग
ग्रसित	: पक्रिएको, अँठ्याइएको
मदत	: एकले अर्कोलाई गर्ने सहयोग, सहायता, सहारा
विषम	: मात्रामा समान नभएको अवस्था

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाकोठालाई तीनओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र वात, पित्त र कफ दोषको विषमताको हेतु, उत्पन्न हुने लक्षण र उपर्युक्त औषधका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् । साथै चित्रसहितको चार्ट तयार गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

सूत्रको अर्थ	लक्षण वा चिह्न
हेतु, लिङ्ग र औषध	रोगको लक्षण
लिङ्गको अर्थ	स्वस्थ व्यक्तिको लक्षण
शरीरका स्वाभाविक गुणहरूमा परिवर्तन आउनु	त्रिदोष
मन प्रसन्न र आशावादी हुनु	धागो
	त्रिसूत्र
	त्रिस्थूण

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) आयुर्वेदलाई किन त्रिसूत्र आयुर्वेद भन्ने गरिन्छ ?
- (ख) सामान्यतया रोगका हेतु के के हुन् ?

- (ग) स्वस्थ व्यक्तिका लक्षणहरू के के हुन् ?
(घ) केलाई औषध भनिन्छ ?
(ङ) त्रिदोष र त्रिसूत्रको सम्बन्ध कस्तो छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) रोगका सामान्य हेतु, लक्षण र औषधहरू के के हुन सक्छन् ?
(ख) बढेका दोषलाई समान अवस्थामा ल्याउन के कस्ता आहार, विहार र औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

- (क) तपाईंको भान्सामा दैनिक रूपमा प्रयोग हुने खाद्यान्न तथा मरमसला आदिको सूची बनाई यी कुन कुन दोषको विषमताका लागि उपयोगी हुन सक्छन्, लेख्नुहोस् ।
(ख) वात, पित्त र कफको विषमतामा प्रयोग गर्न मिल्ने जडीबुटीहरूका बारेमा खोज्नुहोस् र तपाईंको घरवरपर पाइने जडीबुटीहरूको सङ्कलन गर्नुहोस् ।

त्रिउपस्तम्भ

'स्तम्भ' शब्दमा 'उप' उपसर्ग लागेर उपस्तम्भ शब्द बनेको छ। स्तम्भको अर्थ खम्बा भन्ने हुन्छ तसर्थ जेले मानव शरीरका स्तम्भ (वातादि दोष) को समीप वा अगाडि रहेर शरीरको धारण गर्ने कार्य गर्छन् तिनीहरूलाई उपस्तम्भ भनिन्छ। आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य यी तीन उपस्तम्भ हुन्। यिनीहरूको युक्तिपूर्वक प्रयोगले शरीर बल र वर्णले युक्त भई उचित हिसाबले यसको उपचय अर्थात् वृद्धि हुन्छ।

१. आहार

जुन द्रव्यलाई अन्न, पान आदिका रूपमा ग्रहण गरिन्छ, त्यसलाई आहार भनिन्छ। आहारले शरीरको बल, वर्ण र पाचक अग्नि बढाउँछ। शरीरका धातुको निर्माण र पोषणको कार्य गर्छ र शरीरलाई सुख एवम् दीर्घायु प्रदान गर्छ। आहारबिना हामी बाँच्न पनि सक्दैनौं। त्यसैले प्राणीहरूको प्राण धान्ने आधार नै आहार हो।

आयुर्वेदमा कुल १२ ओटा आहारवर्गको वर्णन गरिएको छ :

(क) शूकधान्य वर्ग (Cereals/Monocotyledons) - विविध प्रजातिका धान/चामल, जौ, गहुँ, कोदो आदि



(ख) शमीधान्य वर्ग (Pulses/Dicotyledons) - मुगी, रहर, चना, मास आदि

(ग) मांस वर्ग (Meats) - माछा, कुखुरा, हाँस, हरिण, मृग आदि



(घ) शाक वर्ग (Green Leafy Vegetables) - बेधे, तोरी, पर्वल, लौका आदि

(ङ) फल वर्ग (Fruits) - खजुर, जामुन, आँप, अनार आदि

(च) हरित वर्ग (Fresh Condiments) - लसुन, अदुवा, कागती आदि

- (छ) मद्य वर्ग (Alcohol) - सुरा, आसव, आरिष्ट आदि
- (ज) जल वर्ग (Water) - नदी, कुवा, वर्षा आदिको जल
- (झ) गोरस वर्ग (Milk and Milk Products) - दुध, दही, घिउ, पनिर आदि
- (ञ) इक्षु विकार (Sugarcane and its Products) - गुड, मिस्री, चिनी, सक्खर आदि
- (ट) कृतान्न वर्ग (Cooked Foods) - जाउलो, सुप आदि
- (ठ) आहारोपयोगी वर्ग (Adjuvants) - तेल, नुन आदि

उपर्युक्त आहारहरूलाई खाने तरिकाका आधारमा चार प्रकारमा विभाजन गरिन्छ :

- (क) पान (पिउने), जस्तै : फलरस, जल, दुध आदि
- (ख) अशन (चपाएर खाने कमलो आहार), जस्तै : भात, लड्डु आदि
- (ग) भक्ष्य (चपाएर खाने ठोस आहार), जस्तै : भुटेको चना, मकै आदि
- (घ) लेह्य (चाटेर खाने), जस्तै : मह, चटनी आदि

आहारसम्बन्धी केही नियमहरू

आयुर्वेदमा आहार सेवनका लागि केही नियमहरूको वर्णन पाइन्छ। यी नियमहरूको पालना नगरी खाइएका आहारले शरीरलाई फाइदा गर्नुको सट्टा उल्टै हानि पुऱ्याउँछ। त्यसैले आहारको सेवन उल्लिखित नियम अनुरूप नै गर्नुपर्छ :

क्र.स	नगर्ने		गर्ने
१.	धेरै छिटो खाने	धेरै ढिलो खाने	निश्चित समयभित्र खाने
२.	धेरै मात्रामा खाने	थोरै मात्रामा खाने	सही मात्रामा खाने
३.	धेरै तातो खाने	धेरै चिसो खाने	मनतातो खाने
४.	धेरै चिल्लो खाने	धेरै रुखो खाने	ठिक्क चिल्लो खाने
५.	धेरै भोलिलो खाने	धेरै सुक्खा खाने	ठिक्क रसिलो खाने
६.	अप्रसन्न भएर खाने	हाँसेर/बोलेर खाने	प्रसन्न भएर खाने
७.	नचपाई खाने	इच्छा नभई खाने	राम्रोसँग चपाएर/ खाने इच्छा भएपछि मात्र खाने
८.	अहित गर्ने खाने	विरोधी आहार खाने	हित र अविरोधी आहार खाने

२. निद्रा

दैनिक क्रियाकलापबाट भएको शारीरिक र मानसिक थकाइ निद्राद्वारा मेटिन्छ, र भोलिपल्ट आउने दिनका लागि ऊर्जाको सञ्चय पनि हुन्छ। उचित मात्रामा निद्रा सेवन गर्नाले शरीरको पुष्टि हुन्छ, वीर्यको प्राप्ति हुन्छ, ज्ञान बढ्छ, पाचक अग्निको वृद्धि भई धातुहरूको पोषण तथा मर्मतमा सहायता मिल्छ। भनिन्छ 'एक भोक सय रोग, एक निद्रा हजार रोग' अर्थात् विरामीलाई भोक लाग्न थालेपछि सयओटा रोग हराएर जान्छन् र राम्रो निद्रा परेमा हजारओटा रोगहरू शान्त भएर जान्छन्।

रात्रिमा स्वाभाविक रूपमा आउने निद्रालाई स्वाभाविक/वैष्णवी निद्रा भनिन्छ। विविध व्याधि अथवा आघात, परिश्रम आदिको फलस्वरूप पनि निद्राको उत्पत्ति हुन सक्छ। यसलाई अस्वाभाविक निद्रा भनिन्छ।

निद्रासम्बन्धी नियमहरू

- (क) स्वस्थ व्यक्तिले राति ६ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ। बालकको हकमा भने उमेरअनुसार यो समय १२ देखि १८ घण्टासम्मको हुन सक्छ।
- (ख) राति समयमा नै सुत्ने र बिहान सूर्योदयभन्दा पहिले नै उठ्ने बानी गर्नुपर्छ।
- (ग) धेरै थाकेको वा विरामी भएको अवस्था र ग्रीष्म ऋतुमा बाहेक दिउँसो सुत्नु हुँदैन।

३. ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यको अर्थ ब्रह्म (ईश्वर) जस्तो आचरण गर्नु भन्ने बुझिन्छ। आफ्नो मन, वचन र कर्मले स्त्रीसम्पर्क वा पुरुषसम्पर्क नगर्नुलाई ब्रह्मचर्य भनिन्छ। अथवा आआफ्नो कुल धर्मअनुसार विवाहपश्चात् एक पति वा एक पत्नी ब्रतलाई पनि ब्रह्मचर्य मानिन्छ। यसरी नैष्ठिकी र वैवाहिक ब्रह्मचर्य गरेर दुई प्रकारका ब्रह्मचर्यको वर्णन आयुर्वेदमा गरिएको छ।

ब्रह्मचर्य (विशेषतः नैष्ठिक ब्रह्मचर्य) को उद्देश्य शरीर तथा मनको शक्तिलाई बचाई सदुपयोग गर्नु हो। यो ब्रह्मचर्य पालन गरेमा शरीरमा असामयिक धातुहरूको क्षय हुन पाउँदैन र शरीर स्वस्थ, दीर्घायु बन्छ। वैवाहिक ब्रह्मचर्यका पनि आफ्नै लाभ छन्। विशेषतः धर्म, अर्थ र काम (शारीरिक आवश्यकता) को प्राप्ति साथै प्रजा (सन्तान) उत्पादनको साधनका रूपमा यसलाई लिने गरिन्छ। यसको पालनाले फिरेङ्ग (Syphilis), उपदंश (Gonorrhea) जस्ता यौन सङ्क्रमणजन्य रोगको निवारण पनि गर्न सकिन्छ।

शब्दार्थ

युक्ति	: कौशल, चातुर्य
ग्रहण	: लिने वा समाल्ने काम
वर्ण	: देखिने रूप, आकृति
दीर्घायु	: लामो आयु, चिरायु
आघात	: एक्कासि लाग्ने ठक्कर वा धक्का, प्रहार, चोट, मानसिक व्यथा
असामयिक	: उचित समयसँग मेल नखाने

कक्षा क्रियाकलाप

- (क) आहारका वर्गहरूको चित्रसहितको चार्ट तयार पारी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) मोबाइलगायतका इलेक्ट्रिक ग्याजेटहरूले हाम्रो दैनिक निद्रालाई कसरी प्रभावित पारेका छन् ? यसका कारण मानव स्वास्थ्यमा कस्तो असर देखा पर्न सक्छ, साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य ठिक भए 'ठिक' र बेठिक भए 'बेठिक' लेख्नुहोस्

- (क) आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य त्रिउपस्तम्भ हुन् ।
- (ख) प्राणीहरूको प्राण धान्ने आधार आहार होइन ।
- (ग) लसुन, अदुवा, कागती आदि शाक वर्गका आहार हुन् ।
- (घ) हामीले विरोधी आहारको सेवन गर्नु हुँदैन ।
- (ङ) रातमा स्वाभाविक रूपमा आउने निद्रालाई वैष्णवी निद्रा भनिन्छ ।

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) आहारले शरीरको बल, वर्ण र बढाउँछ ।
- (ख) आयुर्वेदमा कुल १२ ओटा को वर्णन गरिएको छ ।
- (ग) विविध व्याधि अथवा आघात परिश्रम आदिको फलस्वरूप आउने निद्रालाई..... भनिन्छ ।

- (घ) राती समयमै सुत्ने र बिहान भन्दा पहिले नै उठ्ने बानी गर्नुपर्छ ।
(ङ) आफ्नो मन, वचन र कर्मले स्त्री सम्पर्क नगर्नुलाई भनिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) उपस्तम्भको परिचय दिनुहोस् ?
(ख) हामीलाई आहार किन चाहिन्छ ?
(ग) उचित मात्रामा निद्राको सेवनबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ?
(घ) ब्रह्मचर्य पालना गर्नुपर्ने कारणहरू के के हुन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

आयुर्वेदमा वर्णित त्रिउपस्तम्भको परिचय दिँदै तिनीहरूको महत्त्वका बारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

परिवारका सदस्यहरूको सहयोग लिई तपाईंको घरमा दैनिक रूपमा प्रयोग हुने आहारहरूको सूची बनाउनुहोस् र ती कुन कुन आहार वर्गमा पर्छन्, लेख्नुहोस् ।

चिकित्सा चतुष्पाद

रोगको प्रतिकार अर्थात् निर्मूलीकरणका लागि गरिने व्यवस्थालाई चिकित्सा भनिन्छ। शरीरमा विविध कारणबाट उत्पन्न भएका रोगलाई हटाई शरीरलाई पुनः स्वस्थ बनाउनु चिकित्साको उद्देश्य हुन्छ। कुनै पनि रोगको उपचारका लागि निम्नलिखित चार कुराहरूको संयोग हुन जरुरी हुन्छ :

१. भिषक्/चिकित्सक : चिकित्सा गर्न जान्ने विज्ञ मानिस
२. औषध द्रव्य : चिकित्साका लागि प्रयोग गरिने औषधी
३. उपस्थाता/परिचारक : रोगीको सेवा गर्ने मानिस
४. रोगी : रोग लागेको मानिस



**चिकित्सा
चतुष्पाद**



रोगको उपचार गर्दा प्रथमतः रोगको पहिचान गर्नुपर्छ। रोगीले बयान गरेका लक्षण, रोगीमा देखा परेका चिह्न र अन्य आवश्यक जाँचहरूका आधारमा चिकित्सकले रोगको पहिचान गर्छ। रोगको पहिचान भइसकेपछि औषधीहरूको प्रयोग गर्न दिइन्छ। औषधीहरू प्रयोग गर्ने सही तरिका, रोगअनुसार गर्नुपर्ने

आहारविहार आदिको ज्ञान भने परिचारकले रोगीलाई दिन्छ र रोगीले उक्त आदेशको पूर्ण पालना गरिसकेपछि मात्र रोग निको हुन्छ । यसरी कुनै पनि रोगको चिकित्सा यी चारमध्ये कुनै एकको अभावमा सम्भव हुन सक्दैन । अतः यिनीहरूलाई चतुष्पाद अर्थात् चिकित्साका चारओटा खुट्टा भनिन्छ ।

चिकित्सा चतुष्पादका यी चारओटा अङ्गहरूको आआफ्नो महत्त्व रहेको छ । यी अङ्गमध्ये कुनै एकको अभावमा चिकित्सा सम्पन्न हुन सक्दैन तर यी अङ्गहरू गुणवान् भएनन् भने पनि चिकित्सा सफल हुन सक्दैन अर्थात् रोग पूर्णतया निको नहुन पनि सक्छ । त्यसैले चिकित्साका यी अङ्गहरूमा निम्नलिखित किसिमका गुणहरू हुन आवश्यक हुन्छन् :

१. भिषक्/चिकित्सक

- (क) आयुर्वेदको सिद्धान्त, विविध रोग र त्यसको चिकित्सा पद्धति, उपयुक्त आहारविहार आदिको पूर्ण ज्ञान भएको हुनुपर्छ ।
- (ख) आफ्नो गुरुका साथ बसेर रोगी जाँच्ने, औषधीहरू चिन्ने आदि गरेको हुनुपर्छ । यसरी फरक फरक रोगको उपचार देखेर वा गरेर भएको कार्य अनुभवले भविष्यमा नबिराई काम गर्न सक्ने भइन्छ ।
- (ग) चिकित्सासम्बन्धी सबै कामहरूमा दक्ष अर्थात् निकै सिपालु हुनुपर्छ ।
- (घ) सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउने हुनुपर्छ ।

२. औषध द्रव्य

- (क) रोग निको पार्न प्रयोग गर्नुपर्ने औषधी सजिलै पाइने र **अधिक मात्रामा उपलब्ध** हुने खालको हुनुपर्छ ।
- (ख) सम्बन्धित **रोगलाई निको पार्ने क्षमता** भएको हुनुपर्छ ।
- (ग) रोगीको अवस्था हेरी स्वरस (Juice), चूर्ण (Powder), क्वाथ (Decoction) आदि **विविध रूपमा प्रयोग** गर्न मिल्ने खालको हुनुपर्छ ।
- (घ) औषधी **आफ्नो गुणले सम्पन्न** हुनुपर्छ अर्थात् यो ताजा, आफ्नो सही स्वाद, गन्ध र रङ भएको हुनुपर्छ ।

३. उपस्थाता/परिचारक

- (क) परिचारक अर्थात् रोगीको सेवा गर्ने व्यक्तिलाई औषधी खाने समय, रोगअनुसारको उचित आहार र आचरण आदि **सेवाका विधिहरूको पूर्ण ज्ञान** हुन आवश्यक हुन्छ ।

- (ख) आफूले गर्नुपर्ने सेवासम्बन्धी कामहरूमा **दक्षता** हुनुपर्छ ।
- (ग) **रोगीप्रति प्रेम** गर्ने खालको हुनुपर्छ । साथै रोगीलाई सान्त्वना र आड दिन सक्ने पनि हुनुपर्छ ।
- (घ) **सरसफाइमा** निकै ध्यान पुऱ्याउने हुनुपर्छ ।

४. रोगी

- (क) रोगी आफ्नो रोगको लक्षण, रोग लाग्न सुरु भएको समय, लक्षण घटबढ हुने समय आदि आवश्यक **जानकारी व्यक्त गर्न सक्ने** हुनुपर्छ ।
- (ख) चिकित्सकले भनेअनुसारको औषधी, खान हुने नहुने आहार, गर्न हुने नहुने आचरण आदि सम्बन्धी **निर्देश मान्ने** खालको हुनुपर्छ ।
- (ग) रोग निको पार्न अत्यावश्यक **कुराहरू सम्भन सक्ने** पनि हुनुपर्छ ।
- (घ) रोगी मानसिक बलले युक्त हुनुपर्छ अर्थात् सामान्य लक्षण देखिँदैमा नआत्तिने **निडर** हुनुपर्छ ।

सङ्क्षेपमा यी गुणहरू यस प्रकार रहेका छन् :

भिषक्	द्रव्य	उपस्थाता	रोगी
शास्त्रको पूर्ण ज्ञान	अधिक मात्रामा उपलब्ध	सेवाका विधिहरूको पूर्ण ज्ञान	ज्ञापकत्व (व्यक्त गर्न सक्ने)
कार्य अनुभव	रोग निको पार्न सक्ने क्षमतायुक्त	कार्यको दक्षता	चिकित्सकको निर्देश मान्ने
दक्षता	विविध रूपमा प्रयोग गर्न मिल्ने	रोगीप्रति प्रेम	स्मृतिवान्
सरसफाइयुक्त	आफूमा हुनुपर्ने गुणले युक्त	सरसफाइयुक्त	निडर

चिकित्सक गुणवान् नभएमा रोगको सही पहिचान हुन सक्दैन । औषधी गुणवान् नभए त्यसले रोग निको पार्न सक्दैन । परिचारक गुणवान् नभए रोगीले राम्रो सेवा पाउँदैन । रोगी गुणवान् नभए उसले आदेशको पूर्ण पालन गर्दैन र रोग निको हुन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले सफल चिकित्साका लागि चिकित्सक, औषधी, परिचारक र रोगी सबै असल गुणले युक्त हुन अति आवश्यक हुन्छ ।

शब्दार्थ

गुणवान्	: गुणले युक्त, गुण भएको
नबिराई	: नबिगारी
सान्त्वना	: ढाडस, आश्वासन, मानसिक शान्ति
आदेश	: अर्ती, उपदेश, आज्ञा

कक्षा क्रियाकलाप

- (क) अगुणवान् भिषक, द्रव्य, उपस्थाता र रोगीद्वारा सम्पादित चिकित्सा कर्ममा के कस्ता समस्याहरू देखापर्लान्, चारओटा समूह बनाई कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा निकै कोलाहलको वातावरण सिर्जना भएको छ । स्वास्थ्यकर्मी र बिरामी तथा आफन्तजनको भडपका खबर पनि प्रशस्त सुन्न पाइन्छन् । तपाईंको विचारमा यसको कारण के होला ? उक्त परिस्थितिलाई चिकित्सा चतुष्पादसँग कसरी जोड्न सकिन्छ, शिक्षकसहित कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

चिकित्सा गर्न जान्ने विज्ञ मानिस	औषध द्रव्य
रोग लागेको मानिस	रोगको सही पहिचान हुन नसक्ने
रोगीप्रति प्रेम गर्ने खालको हुनुपर्ने	चिकित्सक
चिकित्सक गुणवान् नभएमा	रोगी
सम्बन्धित रोगलाई निको पार्ने क्षमता युक्तको हुनुपर्ने	परिचारक
	औषधीहरूले राम्रो काम नगर्ने
	शोधन कर्म

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) रोगको प्रतिकार अर्थात् निर्मूलीकरणका लागि गरिने व्यवस्थालाई भनिन्छ ।

- (ख) चिकित्सक चिकित्सासम्बन्धी कामहरूमा हुनुपर्छ ।
- (ग) रोगको पहिचान भइसकेपछि को प्रयोग गर्न दिइन्छ ।
- (घ) औषधी आफ्नो ले सम्पन्न हुनुपर्छ ।
- (ङ) रोगी बलले युक्त हुनुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) कुनै पनि रोगको उपचारका लागि कुन कुन कुराहरूको संयोग हुनु जरूरी छ ?
- (ख) चिकित्सकमा के के गुणहरू आवश्यक हुन्छन् ?
- (ग) औषध द्रव्यका गुणहरू के के हुन् ?
- (घ) रोगी कस्तो हुनुपर्छ ?

४. तलको प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

‘सफल चिकित्साका लागि चिकित्सक, औषधी, परिचारक र रोगी सबै असल गुणले युक्त हुन अति आवश्यक हुन्छ ।’ यसको सप्रसङ्ग व्याख्या गर्नुहोस् ।

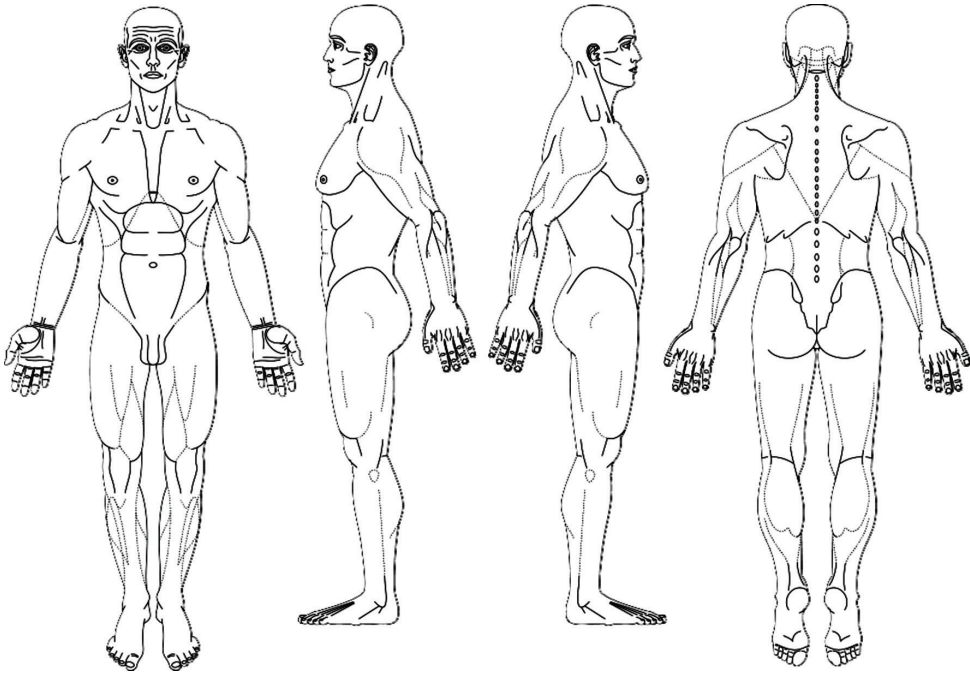
सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

आयुर्वेदका क्षेत्रमा कार्यरत कोही एक चिकित्सकका बारेमा जानकारी लिई तपाईंको विचारमा उहाँ उपयुक्त गुणहरूले सम्पन्न भएको/नभएकोबारे विश्लेषण गर्नुहोस् ।

एकाइ तीन शरीरविज्ञान

पाठ एक

रचनाशरीर (परिचय)



‘शृ’ धातुमा ‘ईरन्’ प्रत्यय लागेर शरीर शब्द बनेको छ । “शीर्यते इति शरीरम्” अर्थात् जसमा प्रतिक्षण क्षय हुन्छ, त्यसलाई शरीर भनिएको छ । सामान्य रूपमा निरन्तर वृद्धि र विकासको परिणामस्वरूप हाम्रो शरीरमा हरसमय क्षय भइरहन्छ । त्यसैले यसलाई शरीर भनिएको हो । हाम्रो जीवनको बाहिरी रूपमा स्पष्ट देखिने आधार नै शरीर हो । जुन शास्त्रमा प्राणीहरूको शरीरका अङ्गहरूको बनावट, प्रमाण, शरीरमा ती अङ्गहरूको स्थिति आदिका बारेमा सूक्ष्म एवम् स्थूल वर्णन गरिएको हुन्छ, त्यसलाई रचना

शरीर वा शरीररचना भनिएको छ । सामान्य अवस्थामा शरीर भन्नाले कुनै पनि प्राणीको चेतनासहित भएको स्थूल किसिमको बनोट बुझिन्छ । त्यो अरू प्राणीका आँखाले देख्न र छालाले छाम्न सकिने हुन्छ । आफ्ना इन्द्रियहरूद्वारा बाहिरी कुरा देख्न, बुझ्न सक्ने हुन्छ । तातोचिसो वातावरणबाट प्रभावित हुने हुन्छ । अन्नपानीको उचित मात्रामा प्रयोग गर्दा बाँच्ने र नगर्दा दुब्लाउने अथवा मर्ने हुन्छ । त्यसको जन्म हुन्छ, जन्मपछि वृद्धि र विकास हुन्छ, एक हृदयसम्म पुगेपछि त्यसको विकास रोकिन्छ । त्यसका सूक्ष्म अंशहरूको निर्माण र विनाश जन्मेदेखि सुरु हुन्छ । जब निर्माणको काम रोकिन्छ तब प्राणीको मृत्यु हुन्छ । त्यसरी लगातार सूक्ष्म रूपमा नष्ट भइरहने र पछि गएर पुरै नष्ट हुने हुनाले त्यसलाई शरीर भनिएको हो । जन्मपछि क्रमशः बढ्ने हुनाले त्यसलाई देह, काय र तनु पनि भनिन्छ ।

शरीरको निर्माण पाँच महाभूतहरूको सूक्ष्म अंशबाट हुन्छ । त्यो सूक्ष्म अंश बुबा र आमाको शरीरमा वीर्य र डिम्बाणुका रूपमा रहेको हुन्छ । ती दुवैको मेल भएपछि भ्रूण बन्छ र त्यसको विकास भएपछि जीवको जन्म हुन्छ ।

शरीरका दुई भागहरू

प्राणीहरूको शरीर सुरुको बीजको अवस्था र पछि विकसित भएको ठुलो आकारको अवस्थाका आधारमा दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ : (क) सूक्ष्म शरीर (ख) स्थूल शरीर ।

(क) सूक्ष्म शरीर

स्थूल शरीरको निर्माणमा बीजको (बिउ) काम गर्ने, त्यसको विकास र क्रियाशीलतालाई कायम राख्ने निकै सानो अथवा अदृश्य शरीरको एकाइलाई सूक्ष्म शरीर भनिन्छ । हाम्रा आँखाहरूले त्यसलाई देख्न नसक्ने हुनाले त्यसलाई सूक्ष्म शरीर भनिएको हो ।

सूक्ष्म शरीरको निर्माण मन, बुद्धि, पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय आदिको मेलबाट हुन्छ । सूक्ष्म शरीरमा जीवनका लागि चाहिने सबै कुराहरू सामान्यतया नदेखिने निकै सानो रूपमा रहेका हुन्छन् । बिउ जमिनमा पानी पाएर हुर्की रुखको अवस्थामा पुग्छ, त्यसमा फल फल्दा फेरि बिउ बनेको हुन्छ । यसरी बीजबाट रुख, रुखबाट बीज बनेजस्तै एक जीवभित्र सूक्ष्म शरीर रहन्छ, जसमा शरीरको जन्म र विकासका लागि चाहिने जति सबै पक्षहरू रहन्छन् । अनुकूल वातावरण र आहार आदिको मेलद्वारा त्यो सूक्ष्म शरीर विकसित भई बाहिरी स्थूल शरीर बन्छ । त्यस स्थूल शरीरभित्र जीवनका विभिन्न पक्षहरूलाई नियन्त्रण गर्ने अंश सूक्ष्म शरीरका रूपमा रहेको हुन्छ ।

स्थूल शरीरले गर्ने एक एक काम प्रायः सूक्ष्म शरीरको निर्देशनअनुसार हुन्छ र त्यसरी गरिएका विभिन्न राम्रा वा नराम्रा कामहरूको असर सूक्ष्म शरीरमा संस्कार (छाप) का रूपमा रहन्छ । स्थूल शरीर नष्ट हुनुभन्दा पहिले नै त्यसको सजीव र सूक्ष्म अंश वीर्य आदिका रूपमा एक शरीरबाट अर्को शरीरमा पुग्छ ।

त्यहाँ अर्को सजीव सूक्ष्म अंश डिम्बका साथ संयोग हुँदा अर्को नयाँ जीवको अस्तित्व सुरु हुन्छ । सूक्ष्म शरीर एकपटक निर्माण भएपछि मोक्ष नभएसम्म रहिरहन्छ, त्यसको वृद्धि, विकास र नाश हुँदैन ।

(ख) स्थूल शरीर

सबैले प्रत्यक्ष देख्न सकिने, जन्म, वृद्धि, विकास हुने जीवनभर चेतन र क्रियाशील रहने एवम् मृत्यु हुँदा निष्क्रिय र चेतनाशून्य हुने शरीरलाई स्थूल शरीर भनिन्छ । स्थूल शरीरअन्तर्गत त्वचा, मांसपेशी, स्नायु, शिरा, धमनी, रसदेखि शुक्रसम्मका धातुहरू, आशयहरू, ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रियका अधिष्ठान आदि हुन्छन् ।

स्थूल शरीरको निर्माण पाँच महाभूतहरूको संयोगबाट बनेका खाद्यपदार्थ, पानी, हावा आदिबाट विभिन्न किसिमले हुन्छ र तिनैका आधारमा पोषण पनि हुन्छ । आहार पर्याप्त मात्रामा पाउँदा यसको विकास र पोषण राम्रो हुन्छ, यसमा राम्रो रूप र बल आउँछ । मानिस बाँचेसम्म त्यसले अनुभव गरेको सुखको अथवा दुःखको प्रभाव यसमा स्पष्ट देखिन्छ । प्रसन्नता, रिस, डर आदि भावनाहरूको प्रभाव पनि हाँस्ने, कराउने, काँप्ने आदि प्रतिक्रियाका रूपमा देखिन्छ । मृत अवस्थामा यसमा सुख वा दुःखको अनुभव पनि हुँदैन, भावनाहरूको प्रभाव पनि रहँदैन, कुनै किसिमको काम पनि यसले गर्न सक्दैन ।

शरीरका अङ्ग र प्रत्यङ्गहरू

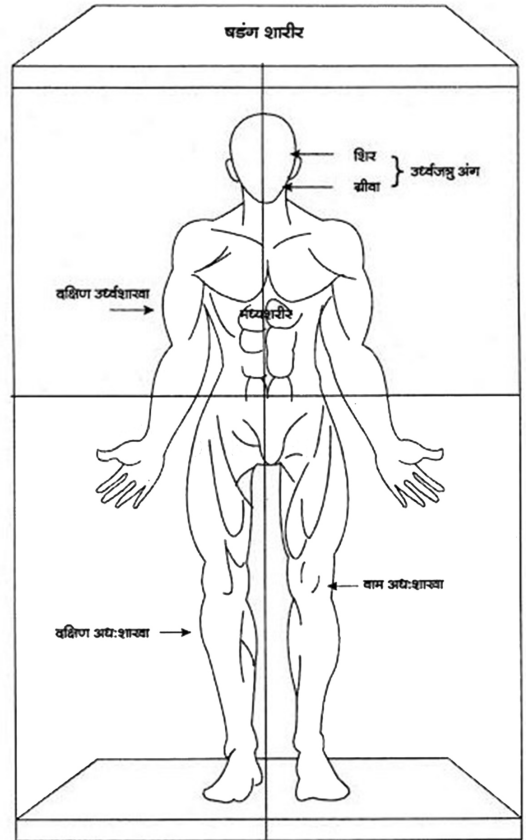
स्थूल शरीरलाई मोटामोटी छ भागमा बाँडिएको छ - शिर, दुई हात, मध्य शरीर र दुई खुट्टा ।

तच्च शरीरं षडङ्गम् - शाखाश्चतस्रो मध्यं
पञ्चमं षष्ठं शिर इति ॥

-सुश्रुतसंहिता

ती प्रत्येक अङ्गका अरू साना भागहरूलाई प्रत्यङ्ग अथवा उपाङ्ग भनिन्छ, जस्तै : शिरअन्तर्गत आँखा, कान, नाक, मुख, घाँटी प्रत्यङ्ग हुन् । हातहरूमा पाखुरा, कुहिनो, नारी, हत्केला र औँला प्रत्यङ्ग हुन्छन् । मध्य शरीरमा छाती, पिठिउँ, भुँडी, कम्मर, नाभि आदि उपाङ्ग हुन्छन् ।

शिरमा श्वास लिने नाक र अन्न आदि निल्ले मुखमण्डल रहन्छ । अनेक किसिमका भावना र



अनुभवहरूलाई मस्तिष्कमा पुऱ्याउने र होस कायम राख्ने संज्ञावह नाडीहरू, शरीरका अङ्गहरूलाई क्रियाशील पार्ने कर्मेन्द्रियहरू र तिनीहरूको केन्द्र भएको मस्तिष्क पनि रहन्छन् । अतः शिरलाई ज्ञानायतन र उत्तमाङ्ग पनि भनिन्छ । मध्य शरीर शिर र शरीरका अन्य भागहरूको आधार हुन्छ । त्यहाँ शरीरभरि रगतको सञ्चार गर्ने, श्वास फेर्ने, अन्नको पाचन गर्ने, मलहरूलाई शरीरबाट अलग्याउने आमाशय आदि आशय र प्राणवह आदि स्रोतहरू रहेका छन् ।

शरीररचनाअन्तर्गत विभिन्न अवयवहरू, जस्तै : अस्थि, शिरा, धमनी, मांसपेशी, अन्न, यकृत (कलेजो), प्लीहा (फियो) आदिको शरीरमा अवस्थिति, तिनीहरूको लम्बाइ, चौडाइ, भार आदिको ज्ञान हुन्छ । हाम्रो शरीरको भौतिक सङ्गठनको विस्तृत जानकारी हुने यस प्रकारको ज्ञानलाई आधुनिक रूपमा ह्युमन एनाटोमी (Human Anatomy) भनेर बुझिन्छ ।

शब्दार्थ

स्थूल	: ठुलो, प्रत्यक्ष देख्न सकिने
तनु	: शरीर
सूक्ष्म	: अति सानो, आँखाले देख्न नसकिने
त्वचा	: छाला
अधिष्ठान	: रहने ठाउँ
ज्ञानायातन	: ज्ञान रहने ठाउँ
यकृत	: कलेजो
अन्न	: आन्द्रा
प्लीहा	: फियो
उत्तमाङ्ग	: अङ्गहरूमध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण
आशय	: शरीरभित्रका खाली ठाउँ जहाँ अन्न, मल, मूत्र, रगत आदि रहन्छन्, जस्तै : आमाशय, पक्वाशय, मूत्राशय आदि ।

कक्षा क्रियाकलाप

तपाईंले आफ्ना कतिओटा शरीरका स्वरूपको अनुभव गर्नुभएको छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र आफ्नो स्थूल र सूक्ष्म शरीरमा हुने भिन्नताको सूची तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

उत्तमाङ्ग	प्राणवह
स्रोत	त्वचा
आशय	अन्त्र
कर्मेन्द्रिय	शिर
ज्ञानेन्द्रिय	मन
	हृदय
	हात

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजी खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) शरीरलाई भागमा बाँडिएको छ ।
(ख) स्पष्ट देख्न सकिने शरीरको भाग शरीर हो ।
(ग) जीवनको बाहिरी आधार हो ।
(घ) शरीरका अङ्गका ससाना भागहरूलाई भनिन्छ ।
(ङ) जन्म, वृद्धि र विकास को हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) शरीर भनेको के हो ?
(ख) शरीरका पर्यायवाची शब्दहरू के के हुन् ?
(ग) शरीरलाई किन देह भनिएको हो ?
(घ) शरीर कति प्रकारका हुन्छन् ?
(ङ) सूक्ष्म शरीर भनेको के हो ?
(च) स्थूल शरीरअन्तर्गत कुन कुन कुराहरू पर्छन् ?
(छ) शरीरका छ भागहरू कुन कुन हुन् ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

षडङ्ग स्पष्ट हुने गरी मानव शरीरको चित्र कोर्नुहोस् ।

क्रियाशरीर (परिचय)

जहाँ शरीरका विभिन्न घटकहरूले गर्ने प्राकृत कर्महरूका बारेमा वर्णन गरिएको हुन्छ त्यस किसिमको ज्ञानलाई क्रियाशरीर भनिन्छ। क्रियाशरीरअन्तर्गत शरीरका विभिन्न अवयवहरू, जस्तै : मस्तिष्क, यकृत, प्लीहा, हृदय, आमाशय, अग्न्याशय, गर्भाशय आदिद्वारा सम्पादित हुने कार्यहरू पर्छन्। आधुनिक रूपमा यस किसिमको ज्ञानलाई ह्युमन फिजियोलोजी (Human Physiology) भनेर बुझिन्छ।

हाम्रो शरीरलाई बचाइराख्न र यसलाई स्वस्थ राख्नका लागि यसभित्र विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाहरू निरन्तर चलिरहेका हुन्छन्, जस्तै :

१. **चयापचय** - हामीले सेवन गर्ने आहार तथा लिने श्वासबाट शरीरमा विभिन्न रासायनिक प्रक्रिया भई शरीरलाई ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसलाई चय भनिन्छ। शरीरमा उत्पन्न त्यस किसिमको ऊर्जा मांसपेशीहरूद्वारा आफ्नो कार्य गर्न, शरीरको तापमान कायम राख्न आदि काममा व्यतीत हुन्छ। यस प्रक्रियालाई अपचय भनिन्छ। चयापचय हाम्रो शरीरमा जीवनभर चलिरहने प्रमुख प्रक्रिया हो। यसबाट नै हामी जीवित रहन्छौं।
२. **पाचन** - हामीले खाने खानालाई शरीरले अवशोषण गर्न सक्ने गरी सरल पदार्थमा टुक्र्याउने कामलाई पाचन भनिन्छ। मुख, आमाशय, अग्न्याशय र क्षुद्रान्त्रमा हुने पाचन रस अनि पित्तथैलीमा हुने पित्तको माध्यमबाट शरीरमा पाचनक्रिया सम्पादित हुन्छ।
३. **अवशोषण** - भोज्य पदार्थको पाचनपश्चात् पोषक तत्वलाई रगतसम्म पुऱ्याउने प्रक्रियालाई अवशोषण भनिन्छ।
४. **वितरण** - अवशोषित पोषक तत्व रगतको माध्यमबाट सर्वशरीर पुग्छ। यसरी वितरण भएको पोषणले हाम्रो शरीरको वृद्धि एवम् विकास गर्छ।
५. **उत्सर्जन** - पाचन प्रक्रियाका क्रममा उत्पादन भएको अपाच्य पदार्थ मलका रूपमा शरीरबाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया उत्सर्जन हो।
६. **प्रतिरक्षा** - शरीरलाई रोग लाग्न नदिने र रोगसँग लड्ने प्रक्रिया प्रतिरक्षा हो। यसले शरीरलाई सङ्क्रमणबाट बचाउने गर्छ।

७. **वृद्धि र विकास** - उल्लिखित प्रक्रियाहरूद्वारा शारीरिक आकारप्रकारमा हुने मात्रात्मक परिवर्तनलाई वृद्धि भनिन्छ। यो निश्चित अवधिसम्म हुन्छ। शारीरिक, मानसिक र व्यावहारिक रूपमा हुने गुणात्मक परिवर्तनलाई विकास भनिन्छ। यो जीवनभर चलिरहने प्रक्रिया हो।

सजीव शरीरका घटक शरीर, इन्द्रिय, मन र आत्मा हुन्छन्। तिनीहरूको मिलनबाट जीवन सम्भव हुन्छ। ती चारथरी घटकहरूमा शरीर पाञ्चभौतिक हुन्छ। पाँच महाभूतहरूको अंशबाट यसको निर्माण हुन्छ, त्यस्तै पाञ्चभौतिक अन्नपानीको सेवनबाट यसको पोषण, वृद्धि र विकास हुन्छ।

आयुर्वेदमा शरीर क्रियाको वर्णन आत्माका गुण, मन र इन्द्रियहरूको कर्म, दोष, धातु र मलहरूको स्वाभाविक काम आदिका रूपमा गरिएको छ।

मन र आत्मा : आँखाले नदेखिने मानिसका इन्द्रिय

आत्माको सम्बन्ध पाञ्चभौतिक शरीरसँग भएपछि त्यसलाई कर्मपुरुष भनिन्छ। आत्माको सम्बन्धबाट शरीरमा व्यक्त हुने विशेषताहरू कर्मपुरुषका गुणहरू मानिन्छन् जो यस प्रकार हुन्छन् - सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, प्राण, अपान, उन्मेष, निमेष, बुद्धि, सङ्कल्प, विचार, स्मृति, विज्ञान, अध्यवसाय र विषयोपलब्धि। आत्माको सम्पर्क भएको जीवित प्राणीले नै सुख अथवा दुःखको अनुभव गर्न सक्छ, आफूलाई चाहिएको कुरा र मन नपर्ने कुरा व्यक्त गर्न सक्छ। इच्छा भएको कुरा पाउन अथवा मन नपर्ने तथा हानि गर्ने कुराबाट बच्ने प्रयत्न गर्न सक्छ, सास लिने छोड्ने काम गर्छ, आँखा चिम्ल्ने खोल्ने गर्छ। कुनै वस्तुको बारेमा बुझ्न, विचार गर्न, सम्झन सक्छ, कुनै तथ्यबारे निर्णय गर्न सक्छ, इन्द्रियहरूद्वारा वस्तुको रूप, रङ, स्वाद, गन्ध, शब्द आदि जान्न सक्छ। शरीरका भित्री अङ्ग मुटु, मस्तिष्क, नाडीसंस्थान र पाचन प्रणालीका अङ्गहरूले स्वतन्त्र रूपमा गरिने कामहरूको मूल स्रोत आत्माकै चेतनाशक्ति हो भन्न सकिन्छ।

इन्द्रियहरू र आत्मा बिचको सन्देश पुऱ्याउने तत्त्व हो मन। आत्माबाट प्रेरणा पाएर यसले इन्द्रियहरूलाई आआफ्ना कामहरूमा लगाउँछ, तिनीहरूले गर्ने काममा सहयोग पनि गर्छ। मनको सहयोग नभई इन्द्रियहरूले आफ्नो काम गर्न सक्दैनन्।

मनले इन्द्रियहरूबाट पाएको ज्ञानबारे अनेक किसिमले मन्थन पनि गर्छ। मनले गर्ने त्यस किसिमको कामलाई मनन अथवा सङ्कल्प भनिन्छ। कुनै वस्तुको गुण अथवा दोषको कल्पना मनले गर्न सक्छ। कुनै कामबाट हुनसक्ने लाभ अथवा हानिको अनुमान पनि गर्छ।

इन्द्रियहरू

इन्द्रियहरू दुई किसिमका छन् - ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय। ज्ञानेन्द्रियहरूले वस्तुको विशेषताको ज्ञान गराउँछन्। ती पाँचथरी हुन्छन् - श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, रसन र घ्राण। श्रोत्रेन्द्रिय कानमा हुन्छ, त्यसले

शब्दको ज्ञान गराउँछ । त्वगिन्द्रिय छालामा हुन्छ, त्यसले वस्तुको तातो चिसो, कमलो सारो आदि गुणको ज्ञान गराउँछ । चक्षुरिन्द्रिय आँखामा हुन्छ, त्यसले वस्तुको रूप र रङ चिनाउँछ । रसेन्द्रिय जिब्रोमा हुन्छ, त्यसले खाएको कुरा अमिलो पिरो कस्तो छ, भन्ने स्वाद जनाउँछ । घ्राणेन्द्रिय नाकमा हुन्छ, त्यसले कुनै वस्तुमा कुन किसिमको गन्ध छ, भन्ने जानकारी दिन्छ ।

कर्मेन्द्रियहरूले शरीर धान्न गर्नुपर्ने विभिन्न कामहरू गर्छन् । ती पनि पाँचथरी छन् - वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ । वाक् इन्द्रिय मुखमा हुन्छ, त्यसद्वारा मानिसले बोलेर आफ्नो विचार र भावना व्यक्त गर्छ । पाणि इन्द्रिय हातमा हुन्छ, त्यसको सहायताले चाहिने वस्तु समाउने, ठाउँमा पुऱ्याउने, फ्याँक्ने आदि कामहरू गर्न सकिन्छ । पाद इन्द्रिय गोडाहरूमा हुन्छ । गोडाको सहायताले हिँड्न, जीवनलाई चाहिने आवश्यक वस्तु जुटाउन सकिन्छ । पायु इन्द्रिय गुदद्वार, लिङ्ग आदिमा हुन्छ । यसद्वारा मलहरूको त्याग गरिन्छ । उपस्थ इन्द्रिय जनेन्द्रियमा हुन्छ । त्यसको माध्यमबाट सन्तानोत्पत्ति हुन्छ ।

दोष, धातु र मल : शरीरका मूल

दोष, धातु र मल शरीरका मूल हुन् । यिनीहरूले हाम्रो शरीरको धारण गरेका हुन्छन् ।

“दोषधातुमलमूलं हि शरीरम् ।”

- सुश्रुतसंहिता

जसरी कपडा धागोबाट बनेको हुन्छ, घडा माटोबाट बनेको हुन्छ, त्यसैगरी हाम्रो शरीर दोष, धातु र मलको योगबाट बनेको हुन्छ । आयुर्वेदअनुसार हाम्रो शरीरमा हुने सबै प्रक्रियाहरू यी तीन मूलभूत सिद्धान्तमा आधारित छन्-

- (क) **त्रिदोष-** आयुर्वेदअनुसार शरीरमा तीन दोष रहन्छन्- वात, पित्त र कफ । यिनै तीन दोषद्वारा हाम्रो शरीरका सबै शारीरिक एवम् मानसिक क्रियाहरू नियन्त्रित हुन्छन् ।
- (ख) **सप्तधातु-** शरीरको निर्माण एवम् कार्यका लागि यी सातओटा धातु अत्यावश्यक छन्- रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र ।
- (ग) **त्रिमल-** पुरिष, मूत्र र स्वेद; यी तीन मलको स्वाभाविक उत्सर्जन हाम्रो शरीरको अस्तित्व कायम राख्न अपरिहार्य हुन्छन् ।

बोटविरुवाका लागि जराको जस्तो महत्त्व हुन्छ, त्यस्तै महत्त्व शरीरका लागि दोष, धातु र मलको रहेको हुन्छ । जसरी कुनै बोटको वृद्धि या क्षय, आरोग्य या अनारोग्य त्यसको मूल अर्थात् जरामा निर्भर गर्छ, ठिक त्यसरी नै हाम्रो शरीरको वृद्धि या क्षय, आरोग्य या अनारोग्यको कारण दोष, धातु र मल हुन्छन् । पथ्य सेवन गर्नाले यिनीहरू अविकृत रहन्छन् र शरीर पनि अविकृत वा स्वस्थ हुन्छ । अपथ्य सेवन गरियो भने यिनीहरू विकृत हुन जान्छन् र शरीर पनि विकृत वा अस्वस्थ हुन पुग्छ ।

शब्दार्थ

क्षुद्रान्त्र	: सानो आन्द्रा
उन्मेष	: आँखा खुलनु
निमेष	: आँखा बन्द हुनु
वाक्	: बोली
पाणि	: हात
पाद	: गोडा
पायु	: मलमूत्रद्वार
उपस्थ	: स्त्री वा पुरुषको जनेन्द्रिय
अग्न्याशय	: प्यान्क्रियाज, जठराग्नि रहने स्थान
अध्यवसाय	: उत्साहका साथ कुनै कार्य गर्नु
विषयोपलब्धि	: शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्धको ज्ञानेन्द्रियद्वारा ग्रहण

कक्षा क्रियाकलाप

तपाईंको शरीरले कुन कुन काम गर्छ ? यदि तपाईंको शरीरले ती काम गर्न सकेन भने तपाईं के गर्नुहुन्छ, होला, साथीसँग छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) भोज्य पदार्थको पाचनपश्चात् पोषक तत्त्वलाई रगतसम्म पुऱ्याउने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?

(अ) उत्सर्जन (आ) चय

(इ) अवशोषण (ई) वितरण

(ख) शारीरिक आकारप्रकारमा हुने मात्रात्मक परिवर्तनलाई के भनिन्छ ?

(अ) वृद्धि (आ) विकास

(इ) चय (ई) अपचय

(ग) कुनै वस्तुको गुण अथवा दोषको कल्पना कसले गर्न सक्छ ?

(अ) ज्ञानेन्द्रिय (आ) मन

(इ) आत्मा (ई) कर्मेन्द्रिय

(घ) दोष, धातु र मललाई किन शरीरका मूल भनिएको हो ?

(अ) शरीरको धारण गर्नाले (आ) शरीरको निरन्तर वृद्धि गर्नाले

(इ) शरीरलाई स्वस्थ राख्नाले (ई) शरीरको पोषण गर्नाले

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) शरीरलाई सङ्क्रमणबाट बचाउने प्रक्रिया हो ।

(ख) शारीरिक, मानसिक, व्यावहारिक रूपमा हुने गुणात्मक परिवर्तनलाई भनिन्छ ।

(ग) मनको सहयोग नभई ले आफ्नो काम गर्न सक्दैनन् ।

(घ) मानिसले बोलेर आफ्नो विचार र भावना व्यक्त गर्ने इन्द्रिय हो ।

(ङ) सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न आदि का गुणहरू हुन् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) क्रिया शरीर भनेको के हो ?

(ख) वृद्धि र विकासमा के भिन्नता छ ?

(ग) कर्मपुरुष भनेको के हो ?

(घ) इन्द्रियका प्रकारहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) कर्मेन्द्रियहरू के के हुन्छन् ?

(च) मलहरूको स्वाभाविक उत्सर्जन किन आवश्यक छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

नजिकको पुस्तकालयमा जानुहोस् । त्यहाँ रहेका आयुर्वेदका ग्रन्थहरूलाई सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा लिएर मन र आत्माका बारेमा वर्णन गरिएका विषयवस्तु खोज्नुहोस् र त्यो ज्ञानलाई आफ्नो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दोष

दोष तथा तिनीहरूको अधिष्ठान, गुण र कर्म

आयुर्वेदमा वात, पित्त र कफलाई दोष भनिन्छ। यिनीहरू आफ्नो प्राकृत अवस्थामा हुँदा स्वास्थ्यका कारण बन्छन् भने बढेको वा घटेको अवस्थामा शरीरमा रहेका धातुहरूलाई दूषित गरेर रोग उत्पन्न गराउँछन्। यिनीहरूको अविकृत अवस्थामा शरीरको धारण गर्ने भूमिकाको आधारमा धातु भन्न न्यायोचित हुन्छ। तथापि यिनीहरूको रोग उत्पन्न गर्ने प्रमुख भूमिकाका कारण दोष मानिएको हो। यी तीन दोषहरू आआफ्नो स्वाभाविक गुण तथा कर्मका माध्यमबाट सम्पूर्ण शरीरलाई सञ्चालन गरिरहेका हुन्छन्। यहाँ यी तीन दोषहरूको प्रकार अधिष्ठान, गुण र कर्मबारे चर्चा गरिन्छ।

(क) वात (वायु)

वात सम अवस्थामा रहँदा शरीरका विभिन्न कामहरू सञ्चालन गरिरहेको हुन्छ। यो वायु स्वतन्त्र, नित्य र व्यापक (सबैतिर पुग्न सक्ने) छ। शरीरमा रहेका अरू दोषहरूभन्दा यसको बल धेरै छ र यसले अरूलाई नियन्त्रणमा राखी आआफ्नो काममा लगाउँछ।

वातका गुणहरू

वातले आफ्नो निम्नलिखित गुणका आधारमा शरीरमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्छ :

रुक्ष (फुस्रो), शीत (शीतल), लघु (हलुका), सूक्ष्म (अति सानो), चल (गतिमान्), विशद (स्वच्छ), खर (रुखो), कठिन (कडा)

वात (वायु) का भेद, अधिष्ठान र कर्म

वात शरीरको हरेक स्थूल तथा सूक्ष्म अवयवहरूमा विद्यमान हुन्छ। तथापि शरीरमा यसको स्थान विशेषतः नाभिभन्दा तल मानिएको छ। यस स्थानमा वात अन्य भागमा भन्दा बढी प्रमाणमा रहन्छ र यसको क्रिया पनि अन्य भागको तुलनामा यस स्थानमा बढी हुन्छ। आयुर्वेदमा कर्मअनुसार वातको पाँच भेद बताइएको छ : प्राण वायु, उदान वायु, समान वायु, व्यान वायु र अपान वायु। शरीरमा यी पाँच भेदहरूको आआफ्नो विशिष्ट अधिष्ठान र कर्म रहेको हुन्छ, जुन निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

वायुका भेदहरू	अधिष्ठान	कर्म
१. प्राण वायु	हृदयदेखि शिरसम्म, सर्वशरीर	यसले शरीरलाई चाहिने प्राणशक्ति बाहिरबाट लिन्छ र शरीरलाई दिन्छ। साथै श्वासप्रश्वास र मुटुको स्पन्दन कायम राख्ने काम गर्छ।
२. उदान वायु	उरः प्रदेश	यसले बोल्ने, साहस गर्ने, स्मरण गर्ने आदि कामहरू गराउँछ। इन्द्रियहरूको काम सञ्चालन गर्छ। शरीरको बल र वर्ण कायम राख्छ।
३. समान वायु	आमाशय, पक्वाशय	यसले खाद्यपदार्थ शरीरमा गएपछि त्यसको पाचन गर्ने, त्यसबाट शरीरलाई पोषण गर्न चाहिने अंश तथा काम नलाग्ने अवशेष छुट्याउने गरी सम्बन्धित अङ्गहरूलाई गतिशील बनाउने काम गर्छ।
४. व्यान वायु	हृदय, सर्वशरीर	यसले वाहिनीहरूद्वारा रसरक्त धातुको माध्यमबाट शरीरलाई पोषण गर्न चाहिने तत्त्वहरू पुऱ्याउँछ। शरीरको वृद्धि र विकास गराउँछ। शरीरका अङ्गहरूको उचित रूपमा सञ्चालन गर्छ।
५. अपान वायु	मूत्राशय, मलाशय	यसले शरीरमा काम नलाग्ने र खाद्यपदार्थको पाचनपछि बचेका अथवा धातुहरूको निर्माण भएपछि मलका रूपमा निस्केका मल, मूत्र आदिलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ।

शरीरका सबै अवयवहरूले गर्ने कार्यहरू वातकै अधीनमा हुने गर्छन्। पित्त र कफ दोषका कर्म पनि वातको नियन्त्रणमा हुने गर्छन्। तसर्थ शरीर सञ्चालनमा वात दोषको प्रधानता रहन्छ।

(ख) पित्त

सूर्यले बाहिरी वातावरणमा ऊर्जा प्रदान गरेजस्तै पित्तले शरीरभित्र ऊर्जा उत्पन्न गर्छ। यसले खाएको कुरालाई पचाई त्यसलाई शरीरका धातुहरूका रूपमा पुऱ्याउने रासायनिक क्रियाहरू गर्छ। बाहिर आगाले पकाउने, गलाउने आदि काम गरेजस्तै शरीरमा पित्तले पचाउने काम गर्छ। अतः यसलाई शरीरभित्रको अग्नि (आगो) मानिएको छ।

पित्तका गुणहरू

पित्तले आफ्ना कार्यहरू निम्नलिखित गुणहरूका आधारमा सम्पन्न गर्छ :

स्निग्ध (चिल्लो), उष्ण (तातो), तीक्ष्ण (तिखो), द्रव (तरल), अम्ल (अमिलो), सार (गतिशील), कटु (पिरो)

पित्तका भेद, अधिष्ठान र कर्म

वात भैँ पित्त पनि शरीरको हरेक स्थूल तथा सूक्ष्म अवयवहरूमा विद्यमान हुन्छ। तथापि शरीरमा यसको स्थान खास गरी हृदय र नाभिका बिचमा मानिएको छ। यस स्थानमा पित्त अन्य भागमा भन्दा बढी प्रमाणमा रहन्छ, र यसको क्रिया पनि अन्य भागको तुलनामा यस स्थानमा बढी हुन्छ। कर्मका आधारमा पित्तको पाँच भेद बताइएको छ : पाचक पित्त, रञ्जक पित्त, साधक पित्त, आलोचक पित्त र भ्राजक पित्त। शरीरमा यी पाँच भेदहरूको आआफ्नो विशिष्ट अधिष्ठान र कर्म निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

पित्तका भेदहरू	अधिष्ठान	कर्म
१. पाचक पित्त	आमाशय र पक्वाशय	यसले अन्नपाचन गर्छ। भोक र प्यासको अनुभव गराउँछ। अरू पित्तहरूको पोषण र तिनीहरूको काममा सहयोग गर्छ।
२. रञ्जक पित्त	यकृत् (कलेजो) र प्लीहा (फियो)	यसले रसलाई रक्तमा परिणत गर्छ। मलमूत्रादिको रञ्जन गर्छ।
३. साधक पित्त	हृदय प्रदेश	यसले बुद्धि, स्मरणशक्ति, अभिमान आदि गुणहरू बढाई चाहेको काम पूरा गर्न मदत पुऱ्याउँछ।
४. आलोचक पित्त	आँखा	यसले रूप ग्रहण तथा दर्शनमा सहयोग गर्छ।
५. भ्राजक पित्त	छाला	यसले शरीरको ताप कायम राख्छ। छालाको रङलाई स्वाभाविक बनाउँछ।

चयापचय प्रक्रियाद्वारा शरीरको पोषण गर्दै यसको वृद्धि र विकासमा पित्त दोषको प्रधान भूमिका हुन्छ। वात दोषको नियन्त्रणमा रहेर पित्तले आफ्नो कर्म गर्छ।

(ग) कफ

घर बनाउँदा पानी र माटो मुखेर गारो लगाएजस्तै कफले शरीर निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ। साथै शरीरभित्रका सानाठुला अङ्गहरूलाई पोषण दिने, तिनीहरूलाई लचिलो कमलो अवस्थामा राख्ने काम

पनि कफले गर्छ । यसले स्वाभाविक अवस्थामा शरीरको बाहिर छालामा र भित्रका अरू अङ्गहरूमा चिल्लोपन कायम गर्छ ।

कफका गुणहरू

कफ दोषका निम्नलिखित गुण रहेका हुन्छन् :

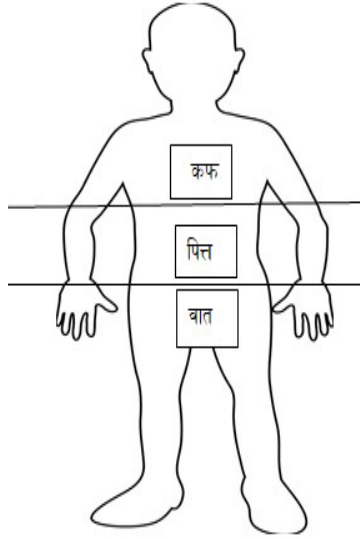
गुरु (भारीपन), शीत (चिसो), मृदु (कोमल), स्निग्ध (चिल्लो), मधुर (मिठो), स्थिर (गतिविहिन), पिच्छिल (चिपचिपावट)

कफका भेद, अधिष्ठान र कर्म

वात र पित्त भन्ने कफ पनि शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा अनेक रूपमा रहन्छ । शरीरमा यसको स्थान खास गरी हृदयभन्दा माथिको भाग मानिएको छ । यस स्थानमा कफ अन्य भागमा भन्दा बढी प्रमाणमा रहन्छ र यसको क्रिया पनि अन्य भागको तुलनामा यस स्थानमा बढी हुन्छ । कर्मका आधारमा कफको पनि पाँच भेद बताइएको छ : क्लेदक कफ, अवलम्बक कफ, बोधक कफ, तर्पक कफ र श्लेषक कफ । शरीरमा यी पाँच भेदहरूको आआफ्नो विशिष्ट अधिष्ठान र कर्म निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

कफका भेदहरू	अधिष्ठान	कर्म
१. क्लेदक कफ	आमाशय	यसले खानालाई भिजाएर घोलने काम गर्छ ।
२. अवलम्बक कफ	हृदय	यसले अन्नको पाक भएर उत्पन्न रस धातुद्वारा हृदयको पोषण गर्छ । त्यसलाई आफ्नो ठाउँमा सुरक्षित रूपमा काम गर्न सहयोग गर्छ साथै शरीरमा भएका अरू चार किसिमका कफहरूलाई पोषण गर्छ ।
३. बोधक कफ	जिब्रो	यसले जिब्रो र मुखलाई भिजाइराख्छ । खाएको कुराको स्वाद बुझ्न राम्रो सहयोग गर्छ ।
४. तर्पक कफ	शिर	यसले आँखा आदि शिरमा रहेका कोमल अङ्गहरूलाई पोषण हुने गरी भिजाइराख्छ ।
५. श्लेषक कफ	सन्धि	यसले सन्धिहरूलाई जोड्ने, आफ्नो ठाउँमा स्थिर राख्ने काम गर्छ ।

कफ हाम्रो शरीरको स्थिरताको कारक हो । यसले शरीरका सबै अङ्गहरूलाई बाँधेर वा जोडेर राख्न मदत गर्छ, शरीरमा दरोपन दिन्छ, स्वाभाविक तौल कायम राख्छ र बल बढाउँछ ।



वात, पित्त र कफ स्वाभाविक रूपमा आआफ्नो अधिष्ठानमा रही प्राकृत काम गर्दा शरीरलाई धान्ने धातु हुन्छन् भने विकृत अवस्थामा पुग्दा शरीरलाई दूषित पार्ने दोष हुन्छन् । शरीरमा यिनीहरूको मात्रा घटबढ हुँदा यी रोग उत्पन्न गराउने प्रमुख कारण बन्न पुग्छन् । यही कारणले यिनीहरूलाई मुख्यतः दोष भनिएको हो ।

शब्दार्थ

सम	: सामान्य, अविकृत
उरः प्रदेश	: छाती वरिपरिका अङ्गहरू
सन्धि	: जोर्नी
रञ्जन	: रङ प्रदान गर्ने काम

कक्षा क्रियाकलाप

तपाईंको शरीरमा रहेका वायु, पित्त र कफले के के काम गर्छन्, साथीको समूहमा छलफल गरी कार्यको सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) पित्त र कफ दोषका कर्म पनि को नियन्त्रणमा हुने गर्छन् ।
- (ख) मल, मूत्र आदिलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्ने काम वायुले गर्छ ।
- (ग) उदान वायु शरीरको मा रहन्छ ।
- (घ) मलमूत्रको रङ पित्तको कारणले हुन्छ ।
- (ङ) खाएको कुराको स्वाद बुझ्न सहयोग गर्ने काम कफको हुन्छ ।
- (च) शरीरको स्थिरताको कारक दोष हो ।

२. कारणसहित सहमति वा असहमति जनाउनुहोस्

- (क) वात, पित्त र कफलाई धातु पनि भन्न सकिन्छ ।
- (ख) शरीर सञ्चालनमा पित्त र कफको भन्दा वातको भूमिका बढी हुन्छ ।
- (ग) सबै दोषहरू सर्वशरीरमा रहेका हुन्छन् ।
- (घ) कफ दोषले शरीरमा स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो कर्म गर्छ ।
- (ङ) हामीले खाएको खानाको पाचन प्रमुखतः वात दोषको कारणले हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) वात, पित्त, कफलाई किन दोष भनिएको हो ?
- (ख) वात दोषका प्रकार के के हुन् ?
- (ग) वातलाई किन दोषहरूमध्ये प्रधान मानिएको हो ?
- (घ) पित्त दोषका गुणहरू लेख्नुहोस् ।
- (ङ) पित्त दोषले शरीरमा के काम गर्छ ?
- (च) शरीरमा पित्त दोषको अधिष्ठान लेख्नुहोस् ।
- (छ) कफ दोष शरीरको कुन स्थानमा रहन्छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

नजिकको आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा गएर त्यहाँ रहेका आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मीसँग आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिमा त्रिदोषको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।

धातु, उपधातु र मलहरू

धातु

सामान्य बोलीचालीमा धातु भन्नाले तामा, फलाम, सुन, चाँदीजस्ता टलकदार, कडा तर पिटेर पातलो तथा लामो बनाउन सकिने ठोस वस्तुहरू बुझिन्छ। धातु भनेर यहाँ चर्चा गरिएको विषय चाहिँ त्योभन्दा नितान्त फरक छ। “धारणात् धातवः” अर्थात् जसले शरीरको धारण गर्छ, त्यसलाई धातु भनिएको छ।

शरीरको आकृति वा बनावट निर्माण गरी त्यसलाई धान्ने हाम्रो शरीरको स्थूल भाग नै धातु हो। सामान्य अवस्थामा दोष र मलले पनि शरीरलाई धान्ने काम गर्छन् तर धातुले चाहिँ शरीरलाई धान्ने काम गर्नुका साथै पोषण पनि गर्छ।

धातुहरूको नाम र तिनीहरूको कर्म

धातुहरू सातओटा छन् - रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र। यी धातुहरूले शरीरमा निम्नलिखित कर्महरू सम्पादन गर्छन्।

प्रीणनं जीवनं लेपः स्नेहो धारणपूरणे

गर्भोत्पादश्च धातूनां श्रेष्ठं कर्म क्रमात् स्मृतम् ॥

- अष्टाङ्गहृदय

रस धातुले मनलाई प्रसन्न राख्छ, रक्त धातुले जीवन दिन्छ, मांस धातुले अस्थिहरूमा मिलेर शरीरलाई विशेष ढाँचा दिन्छ, मेद धातुले चिल्लोपन प्रदान गर्छ, अस्थि धातुले शरीरलाई धान्ने काम गर्छ, मज्जा धातुले हाडहरूभित्र रहेर तिनीहरूलाई पुर्ने वा भर्ने काम गर्छ भने शुक्र धातुले सन्तान उत्पादन गर्छ।

क्र.स.	धातु	मुख्य काम
१.	रस (Enzymes)	यसले शरीरमा पोषणका लागि आवश्यक तत्व पुऱ्याई प्रीणन अर्थात् प्रसन्नता दिने काम गर्छ।
२.	रक्त (Blood)	यसले शरीरका सबै अङ्गहरूलाई पोषण दिन्छ र जीवन सम्भव बनाउँछ।

३.	मांस (Muscle)	यसले अस्थि धातुमाथि अडिएर शरीरको ढाँचा बनाउँछ। कोमल धातुका रूपमा रहेर वृद्धि र विकासको अवसर दिन्छ। शरीरका अङ्गहरू सञ्चालन गर्न सकिने बनाउँछ। यसमा खुम्चने, फैलिने विशेषता हुनाले शरीरका महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूको सञ्चालन गर्न यसले सजिलो बनाएको हुन्छ।
४.	मेद (Fat)	यसले शरीरमा चिल्लोपन कायम राख्ने काम गर्छ।
५.	अस्थि (Bone)	यसले शरीरका सबै धातु र महत्त्वपूर्ण अङ्गलाई धान्ने काम गर्छ। तिनीहरूलाई आघातबाट रक्षा गर्छ।
६.	मज्जा (Bone marrow)	यसले हाडहरूको भित्री भागमा रहेर तिनीहरूको पूरण (भर्ने काम) गर्छ। रक्तकणहरूको निर्माण गर्छ।
७.	शुक्र (Sperm/Ovum)	यसले शरीरलाई तेज दिन्छ, सन्तानको उत्पत्ति गराउँछ।

धातुहरूले स्थूल शरीरको धारण गर्ने कामको साथसाथै आआफ्नो गुण र कर्मद्वारा शरीरलाई बल, स्थिरता, दृढता एवम् पोषण प्रदान गर्छन्। धातुहरूबिना हाम्रो शरीर टिक्न सक्दैन।

उपधातु

शरीरको पोषणमा सहायता गर्ने र धातुहरूजस्तै गुण भएका शरीरका घटकहरूलाई उपधातु भनिन्छ। उपधातु सात हुन्छन् - स्तन्य, आर्तव, कण्डरा, शिरा, वसा, त्वचा र स्नायु। उपधातुहरूले शरीरको धारण गर्छन्, अरू रक्त आदि धातुहरूको निर्माण गर्दैनन्।

रस धातुको सार अंशबाट रक्तजस्तै स्तन्य र आर्तवको पोषण हुन्छ। रक्त र आर्तवमा अन्तर यो छ कि आर्तवको पोषण सूक्ष्म गतिले एक महिनामा हुन्छ।

रगतको सार भागबाट त्यसपछि मांस धातुजस्तै कण्डरा अर्थात् मोटा स्नायु र शिराहरूको पोषण हुन्छ। मांसको सार भागबाट त्यसपछिको मेद धातु जस्तै वसा र छ किमिमका त्वचा (छाला) को पोषण हुन्छ। मेद धातुको प्रसाद अर्थात् सार भागबाट त्यसपछिको अस्थि धातुजस्तै साना स्नायु र सन्धिहरूको पोषण हुन्छ। स्तन्यको उत्पत्ति महिलाहरूमा सुत्केरी अवस्थामा हुन्छ र यो बच्चाको पोषण गर्ने मुख्य आहार हुन्छ। आर्तवको शुक्रसँग गर्भाशयमा सम्बन्ध भएपछि गर्भको उत्पत्ति हुन्छ। कण्डराहरूले अस्थिहरूलाई बाँध्ने काम गरेका हुन्छन्। वसा मांस धातुको स्नेहका रूपमा रहेको हुन्छ। त्वचा अर्थात् छालाले शरीरलाई बाहिरी वातावरणबाट रक्षा गर्छ।

मल

आहार अर्थात् खानेकुराको पाचन भएर अथवा धातुहरू बन्ने क्रममा तिनीहरूबाट सार अंश खिचिसकेपछि छुट्टिएको भागलाई मल भनिन्छ। अन्नपानका मल पुरीष (दिसा), मूत्र (पिसाब) र अधोवायु (पाद)

हुन्छन् । रस धातुको मल कफ र रक्त धातुको मल पित्त हुन्छ । मांस धातुबाट बाहिरी अङ्ग कान, नाक, मुख र जननेन्द्रियका मलहरू बन्छन् । मेद धातुबाट स्वेद (पसिना) मलका रूपमा आउँछ । अस्थि धातुबाट केश, नङ, रौंहरू मलका रूपमा उत्पन्न हुन्छन् । मज्जा धातुबाट आँखाको चिप्रा र छालाको चिल्लोपन मलका रूपमा आउँछ । शुक्र अन्तिम र शुद्ध धातु हुनाले त्यसको मल हुँदैन ।

मलहरूको उचित रूपमा निर्माण र निष्कासन हुँदा शरीरका सबै धातुहरू शुद्ध अवस्थामा रहन्छन् । त्यस स्थितिमा शरीर स्वच्छ र बलियो हुन्छ । मलहरूको बढी मात्रामा निर्माण र निष्कासन शरीरको पाचनक्रियामा गडबडी आउँदा हुन्छ । मलको निष्कासन नियमित नभएर भित्र जम्मा भएर पनि हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा शरीरको बल कम हुन्छ । मलहरूको निष्काशन कम भएमा अथवा रोकिएमा शरीरमा मलको सञ्चय भएर त्यसले धातुहरूलाई दूषित बनाइदिन्छ ।

शब्दार्थ

स्तन्य	: दुध
वसा	: बोसो
त्वचा	: छाला
धातु	: शरीरको धारण गर्ने तत्त्व
आर्तव	: रजस्वलाको समयमा निष्कासन हुने रगत
कण्डरा	: पेशीलाई हड्डीसँग जोड्ने तन्तु
शिरा	: शरीरमा अक्सिजनरहित रगत बोक्ने रक्तनली
स्नायु	: एक हड्डीलाई अर्को हड्डीसँग जोड्ने तन्तु

कक्षा क्रियाकलाप

तपाईंको शरीरमा रहेका सातओटा धातु र तिनका काम समेटिएको विवरण तयार पार्नुहोस् र आफूसँगै बस्ने साथीबाट उक्त विवरणको मूल्याङ्कन गराई त्यसमा सुधार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

रस	स्नायु
स्तन्य	मल
उपधातु	रक्त
अधोवायु	प्रीणन
पोषण	मांस
	दुध
	सन्तान उत्पत्ति

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) जसले शरीरको धारण गर्छ, त्यसलाई भनिन्छ ।
- (ख) हाडहरूको भित्री भागमा रहेर तिनीहरूको पूरण गर्ने कामधातुले गर्छ ।
- (ग) शरीरमा उपधातुहरूको सङ्ख्या हुन्छ ।
- (घ) शरीरलाई बाहिरी वातावरणबाट रक्षा ले गर्छ ।
- (ङ) मल नहुने धातु हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) धातु भनेको के हो ?
- (ख) आधुनिक रसायन विज्ञानमा र आयुर्वेदमा वर्णित धातुबिच के फरक छ ?
- (ग) सप्तधातुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) रस, रक्त आदि सात धातुहरूलाई किन धातु भनिएको हो ?
- (ङ) शरीरमा मेद धातुको काम के हो ?
- (च) विभिन्न धातुहरूका उपधातुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- (छ) मलहरूको उचित रूपमा निर्माण र निष्कासन हुँदा शरीरमा के फाइदा हुन्छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

अभिभावक वा जानकार व्यक्तिको सहयोग लिई स्थानीय तहमा उपलब्ध विभिन्न धातुहरू र तिनीहरूका उपधातुहरूको नाम उल्लेख गरी एउटा चार्ट तयार गर्नुहोस् र त्यसलाई कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

शिरा, धमनी र आशयहरू

शिरा र धमनीको परिचय

शरीरमा रहेका अनेक अङ्गहरू र तिनीहरूलाई पोषण दिने मार्ग आदिलाई बुझाउन आयुर्वेदमा शिरा, धमनी, स्रोत, आशय आदिको चर्चा गरिएको छ। शरीरमा रक्त धातुको सञ्चार गर्ने नलीहरूको मार्गलाई धमनी र शिरा भनिन्छ। अन्न, रस आदिको सञ्चार गर्ने साना ठुला मार्गहरूलाई स्रोत मानिन्छ। शरीरभित्र विभिन्न कुराहरू केही समय अथवा धेरै समय अडिरहने अङ्गलाई आशय भनिन्छ। तिनीहरूको विशेष परिचय यस प्रकार छ।

शिरा

शरीरबाट अशुद्ध रगत लिएर हृदयतिर जाने नलीहरूलाई शिरा (Vein) भनिन्छ। शिराहरू सुरुमा पातला र पछि क्रमैले मोटा हुँदै जान्छन्। शरीरको माथिल्लो भागमा रहेका सबै शिराहरू अन्त्यमा उत्तरा महाशिरामा (Superior Venacava) मिल्छन्। तल्लो भागमा रहेका शिराहरू अधरा महाशिरामा (Inferior Venacava) मिल्छन्। ती दुबै हृदयको दाहिने अलिन्दमा गएर खुल्छन्।

शिराहरूमा रगतको प्रवाह मन्द हुन्छ। मन्द गतिले बग्ने कामलाई सरण भनिन्छ। त्यही सरणका आधारमा शिरा नाम रहेको हो। शिराहरूमा शुद्ध वायुले रहित निलो किसिमको रगत बग्ने हुनाले तिनीहरूको रङ निलो हुन्छ। तिनीहरू प्रायः छालाको नजिकको सतहमा रहने हुनाले स्पष्ट देखिन्छन्। शिराहरूलाई थिच्दा रगतको प्रवाह रोकिन्छ र तिनीहरू फुलेर आउँछन्। तिनीहरूमा ठाउँ ठाउँमा गेडाजस्ता उठेका कपाटिका (Valves) भागहरू देखिन्छन्।

शिराहरूको विशेषता तिनीहरूमा कपाटिका (Valves) हुनु हो। तिनै कपाटिका र पेशीहरूको सङ्कोचमा रगतको प्रवाह आधारित हुन्छ।

धमनी

हृदयबाट निस्की शरीरमा शुद्ध रगत पुऱ्याउने नलीहरू धमनी (Artery) हुन्। यी धमनीहरूमा लचिलोपन हुन्छ। हृदयको खुम्चने प्रक्रिया हुँदा धमनीहरूमा स्फुरण (तरङ्ग) अर्थात् एक किसिमको कम्पन हुन्छ। त्यो कम्पन शरीरका हात, गोडा, घाँटी आदि ठाउँमा छाम्दा अनुभव गर्न सकिन्छ। आयुर्वेदमा त्यही कम्पनलाई धमन र धमन गर्ने नलीलाई धमनी भनिएको छ।

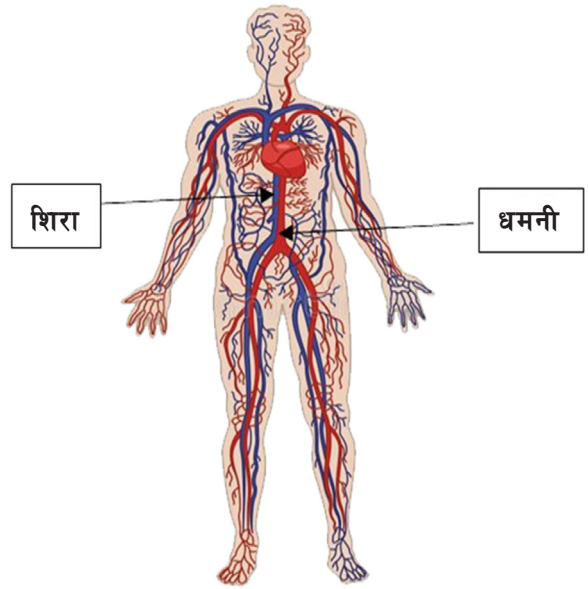
धमनीहरू हृदयबाट निस्किएपछि ठाउँ ठाउँमा त्यसका अनेक हाँगाहरू हुन्छन्। अन्तिम हाँगाहरू निकै साना हुन्छन् र तिनीहरूलाई आँखाले देख्न सकिँदैन। तिनीहरूलाई केशिका भनिन्छ। रुखका पातहरूमा नसाहरूको जालो फैलिए जस्तै शरीरमा केशिकाहरूको जालो हुन्छ। १ वर्ग मिलिमिटर ठाउँमा ५०० देखि २००० सम्म केशिकाहरू हुन्छन्। यी पटकपटक बन्द हुने, खुल्ने गरी रहन्छन्।

धमनीहरूले शरीरको सबै भागहरूमा शुद्ध रगत पुर्याई पोषण दिने काम गर्छन्। उचित मात्रामा पोषण मिल्दा शरीरका सबै भित्री बाहिरी अङ्गहरू आफ्नो काम सही किसिमले गर्न सक्ने हुन्छन्। इन्द्रियहरू आफ्ना शब्द, स्पर्श आदि विषयलाई जान्न सक्षम हुन्छन्, श्वासप्रश्वास राम्रो हुन्छ, बोल्ने आदि कामहरू गर्ने क्षमता बढ्छ।

धमनीहरूको कम्पनले शरीरको स्वाभाविक, विकृत दुबै अवस्थाको जानकारी पाइन्छ। हृदय अर्थात् मुटुको सङ्कोच हुँदा धमनीहरूमा स्फूर्ण (कम्पन) हुन्छ। धेरैजसो धमनीहरू शरीरको भित्र गहिराइमा रहेका हुन्छन्। केही धमनीहरू माथि छालानजिक पनि हुन्छन्। धमनीहरूमा सजिलै भेट्टाईने र अस्थिमाथि रहने हुनाले हातमा हुने बहिःप्रकोष्ठीय धमनीलाई (Radial artery) रोगहरू लागेको अवस्थामा जाँच्ने गरिन्छ। त्यसको गति स्वाभाविक अवस्थामा प्रतिमिनेट ७०-८० पटकसम्म नियमित हुन्छ। रोगहरू लागेको अवस्थामा गति निकै छिटो अथवा ढिला हुन सक्छ। त्यसरी रोग जाँच्ने प्रसङ्गमा कम्पनको जाँच गरिने धमनीलाई नाडी भन्ने चलन छ।

आमाशय, अग्न्याशय र प्लीहाका शिराहरूको रगत प्रतिहारिणी शिरा (Portal Vein) मार्फत् यकृतमा जान्छ। यकृतका कोषहरूले शिराहरूबाट आएको रगतलाई शुद्ध बनाउँछन् र यकृतमा पित्तको निर्माण गर्छन्। यकृतमा शुद्ध भएको रगत अधरा महाशिरामा पुग्छ।

धमनी र शिराहरूको पूरा समूहलाई रक्तवह स्रोत (रगत बग्ने मार्ग) भनिन्छ। तिनीहरूमा रगतबाहेक वायु, पित्त र कफको पनि प्रवाह भइरहन्छ। आफ्नो स्वाभाविक (सम) अवस्थामा वायु आदिको प्रवाह भएको बेलामा शरीर स्वस्थ रहन्छ। तिनीहरू कुपित भएमा अनेक किसिमका रोगहरू हुन्छन्।

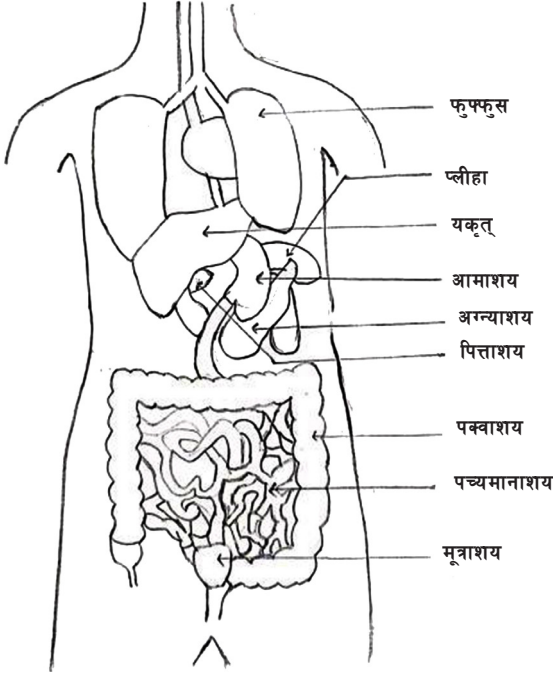


आशयको परिचय

शरीरका घटक दोष, धातु र अन्न आदि केही समयसम्म अडिने अथवा जम्मा भएर बस्ने

ठाउँलाई आशय भनिन्छ। आशय कुनै वस्तु (दोष आदि) अड्न सक्ने, त्यहाँ पस्न र बाहिर जान सक्ने अङ्गहरू हुन्। आशयभित्र रहने दोष आदिका आधारमा आशयको नाम राखिएको हुन्छ, जस्तै : आमाशय पक्वाशय, मूत्राशय आदि।

शरीरका आशयहरू



पुरुष र महिला दुबैमा सात आशयहरू समान रूपमा हुन्छन् - वाताशय, पित्ताशय, कफाशय, रक्ताशय आमाशय, पक्वाशय र मूत्राशय। महिलाहरूमा थप एक गर्भाशय पनि हुन्छ। प्राण, समान आदि रूपमा वायु रहने विभिन्न स्थानहरू वाताशय हुन्। अनेक रूपमा पित्त रहने स्थान आमाशय, पक्वाशय, यकृत आदि पित्ताशय हुन्। फुफ्फुस (फोक्सो) कफाशय हो, त्यहाँ कफ विशेष मात्रामा हुन्छ। आमाशय पनि कफाशय हो। यकृत र प्लीहा रक्ताशय हुन्। आम अर्थात् अन्नको पाक सुरु हुने तर पूरा नहुने ठाउँ आमाशय हुन्छ। बृहदन्त्र अर्थात् ठुलो आन्द्रा पक्वाशय हो। त्यसभन्दा पहिले र आमाशयपछि रहने क्षुद्रान्त्रलाई (सानो आन्द्रा) पच्यमानाशय भनिएको छ। वस्त्रिलाई मूत्राशय भनिन्छ। गर्भ रहने र बढ्ने स्थान गर्भाशय हो।

दोष र धातुहरूको गति आशयबाट स्रोतहरूमा र स्रोतहरूबाट आशयहरूमा भइरहन्छ।

दोषहरू आफ्नो स्वाभाविक अवस्थामा भएको बेलामा स्रोतहरू तथा आशयहरूमा तिनीहरूको गति सही किसिमले हुन्छ र शरीरका सबै कामहरू नियमित रूपमा भइरहन्छन्। दोषहरू कुपित भएका अवस्थामा तिनीहरूले आशय स्रोतहरूलाई पनि प्रभावित पार्छन्। त्यस स्थितिमा धातुहरूको पोषणमा अवरोध हुने, कुनै धातुको वृद्धि, कुनैको ह्रास हुने हुन्छ। मलहरूको बढी मात्रामा निष्कासन वा अवरोध हुन जान्छ। ती विकृतिहरूको परिणामका रूपमा अनेक रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्।

कक्षा क्रियाकलाप

शिक्षकको निर्देशन र सहयोग लिई हामीले खाएको खाना कसरी पछ्छ भन्ने बारेमा कक्षामा सचित्र वर्णन गर्नुहोस् र साथीहरूको विचार लिई त्यसमा प्रतिक्रिया आदानप्रदान गर्नुहोस्।

शब्दार्थ

- प्रवाह : बहाव, बग्ने कार्य
कृपित : रोग निम्त्याउने गरी बढेको

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) अन्न, रस आदिको सञ्चार गर्ने साना ठुला मार्गहरूलाईभनिन्छ ।
(ख) शिराहरूमा रगतको प्रवाह हुन्छ ।
(ग) अन्नको पाक सुरु हुने तर पूरा नहुने ठाउँ हो ।
(घ) महिलाहरूमा हुने थप एक आशय हो ।
(ङ) शरीरको सबै भागहरूमा शुद्ध रगत पुऱ्याई पोषण दिने काम ले गर्छन् ।

२. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) शरीरमा रक्त धातुको सञ्चार गर्ने नलीहरूको मार्गलाई के भनिन्छ ?

- (अ) मूत्राशय (आ) रक्ताशय
(इ) शिरा र धमनी (ई) स्रोत

(ख) पिसाब रहने आशयलाई के भनिन्छ ?

- (अ) मलाशय (आ) वस्ति
(इ) अग्न्याशय (ई) उपस्थ

(ग) यकृत् र प्लीहा के हुन् ?

- (अ) गर्भाशय (आ) रक्ताशय
(इ) पक्वाशय (ई) पच्यमानाशय

(घ) नाडी परीक्षा गर्दा केको प्रयोग गरिन्छ ?

- (अ) शिरा (आ) धमनी
(इ) आशय (ई) स्रोत

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) शिरा भनेको के हो ?
- (ख) शिराहरूले कस्तो रगतको प्रवाह गर्छन् ?
- (ग) स्रोत केलाई भनिन्छ ?
- (घ) कस्ता रक्तनलीलाई धमनी भनिन्छ ?
- (ङ) रक्तवह स्रोतमा कुन कुन कुराहरूको प्रवाह हुन्छ ?
- (च) आशय भन्नाले ले बुझ्नुहुन्छ ?
- (छ) पुरुष र महिलाको शरीरमा हुने आशयहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

शिरा, धमनी र आशय बारेको ज्ञान किन आवश्यक छ, टोलछिमेकका साथीहरूको समूह बनाउनुहोस् र समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अमला, असुरो, अदुवा र अलैंची

१. अमला

अमला भिटाभिन सी प्रशस्त मात्रामा पाइने अत्यन्त उपयोगी जडीबुटी हो । अमला हाम्रो खेतबारी, जङ्गल सबैतिर पाइन्छ । विशेष गरी पहाड र तराईको जङ्गलमा धेरै पाइन्छ । अमलाको संस्कृत नाम आमलकी हो यसलाई संस्कृतमा धात्रीफल पनि भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम गुजबेरी (Gooseberry) हो । यसको वैज्ञानिक नाम एम्बलिका ऑफिसिनेलिस (*Emblica officinalis L.*) हो । यो युफर्बिएसी (Euphorbiaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : अमलाको वृक्ष २०-३० फिटजति अग्लो मभौला खालको हुन्छ। यो पतभर किसिमको वृक्ष हो। यसका पातहरू १ देखि १.५ से.मि. लामा, ससाना हुन्छन् र लामो पत्रवृत्तमा प्वाँखजस्तै मिलेर लागेका हुन्छन्। वैशाखदेखि असार महिनासम्म गुच्छामा यसका पहेँला रडका ससाना फूल फुल्छन्। फल गोलो, १.५ देखि २ से.मि. जति व्यासका, गुदी भएका, ६ ओटा ठाडो रेखा भएका हुन्छन्। अमला नेपालको तराईदेखि मध्यपहाडी भागको ४५०० फिटसम्मको उचाइमा वनजङ्गलमा पाइन्छ। यो उद्यान र व्यावसायिक खेतीका रूपमा पनि लगाएको पाइन्छ। अमलाको फल औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यसको फल राम्रोसँग छिप्पिएर पाकेपछि कार्तिकदेखि फागुन महिनासम्म सङ्कलन गरिन्छ।

अमलाको औषधीय गुण : अमला सुरुमा अमिलो र चपाउँदै गर्दा विस्तारै गुलियो स्वाद आउने हुन्छ। अमलाले शरीरमा हुने वात, पित्त र कफ तिनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। अमलामा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइने हुनाले यसको नियमित सेवनले हामीलाई भिटामिन सीको कमीले लाग्ने रोगबाट बचाउँछ। धेरै रुगा लागिरहने मानिसले अमला नियमित रूपमा खानुपर्छ। यसले कब्जियत, अम्लपित्तजस्ता पेटका समस्यामा पनि फाइदा गर्छ। मधुमेहको बिरामीलाई अमलाको सेवनले फाइदा गर्छ। अमलालाई रसायनका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्रिफला, च्यवनप्राशलगायत विभिन्न प्रकारका आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाउन घटक द्रव्यका रूपमा अमलाको प्रयोग हुन्छ।

अमलामा टेनिन (Tanin), इलेगिक एसिड (Ellagic acid), गैलिक एसिड (Gallic acid), रुटिन (Rutin), बिटा अमाइरन (β -amyron), पाल्मिटेट (Palmitate) जस्ता औषधीय गुण भएको रासायनिक तत्व पाइन्छ। साथै भिटामिन सी, भिटामिन ए, आइरन, क्याल्सियम, पोट्यासियमलगायत खनिज एवम् भिटामिनहरू पनि अमलामा पाइन्छन्।

२. असुरो

असुरो हाम्रो खेतबारी तथा जङ्गल सबैतिर पाइन्छ। विशेष गरी पहाडका जङ्गलमा यो धेरै पाइन्छ। असुरोको संस्कृत नाम वासा हो। यसको फूल फुल्दा सिंहले गर्जन गर्दा मुख खोलेको जस्तै देखिने हुनाले यसलाई संस्कृतमा सिंहास्य पनि भनिन्छ। यसको अङ्ग्रेजी नाम मालाबर नट (Malabar nut) हो। यसको वैज्ञानिक नाम जस्टिसिया अधाटोडा (*Justicia adhatoda L.*) हो। यो एकैन्थेसी (Acanthaceae) वर्गमा पर्छ।

सामान्य परिचय : असुरो ४-५ फिट जति अग्लो भाडीदार गुल्म हो। यसका पातहरू ४ देखि ८ इन्च लामा र २ देखि ३ इन्च चौडा हुन्छन्। पातहरू भालाकार र अन्डाकार हुन्छन् र मिच्दा गन्ध आउँछ। शिशिर वसन्त ऋतुमा भुष्पामा, सेतो रडका, डाँठ नभएका तथा आकारमा सिंहले मुख आँ गरेजस्तो देखिने फूल यसमा फुल्छन्। असुरोको पात र फूल औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। असुरो नेपालको तराईदेखि मध्यपहाडी भागको ४५०० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यो बाटो र बारीको छेउमा बारका रूपमा पनि लगाएको पाइन्छ।



असुरोको औषधीय गुण : असुरोको स्वाद तितो र टर्रो हुन्छ । असुरोले शरीरमा हुने पित्त र कफ दोषलाई घटाउन मदत गर्छ । असुरोमा पाइने रासायनिक तत्त्व वासिसिनको प्रयोग श्वासप्रश्वासजन्य रोगमा गरिन्छ । रुगाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, रगत बगेको खण्डमा घरेलु औषधीका रूपमा असुरोको पातलाई पानीमा पकाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुक्खा खोकी लागेमा असुरोको १०-२० मि.लि. रसमा मह मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ । वासावलेह, ज्येष्ठवासादि चूर्णलगायत आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाउन असुराको प्रयोग हुन्छ । असुरोमा वासिसिन (Vasicine) नामको औषधीय गुण भएको रासायनिक तत्त्वका साथै आइरन, क्याल्सियम र पोट्यासियमजस्ता खनिज तत्त्व पनि पाइन्छन् ।

३. अदुवा

अदुवा मसलाका रूपमा दैनिक तरकारी, दालमा प्रयोग गरिने औषधीय गुण भएको मसलाजन्य जडीबुटी हो । अदुवाको संस्कृत नाम आर्द्रक हो । धेरैजसो रोगहरूमा अदुवाको प्रयोग हुने हुनाले यसलाई संस्कृतमा

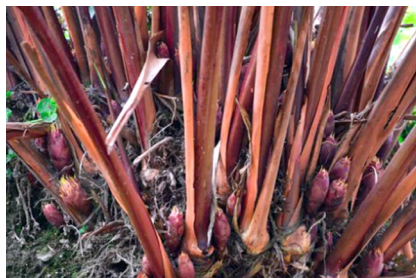
विश्वभेषज पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम जिन्जिबर ऑफिसिनेलिस (*Zingiber officinale Roscoe*) हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम जिंजर (Ginger) हो । यो जिन्जिबरेसी वर्गमा पर्छ ।

सामान्य परिचय : अदुवा २-४ फिट जति अग्लो बहुबर्षीय क्षुप जातिको बिरुवा हो । यसका पातहरू भालाकार ०.५ देखि १ फिट लामा र १-१.५ इन्च चौडा, टुप्पामा तिखो र चुच्चो परेका हुन्छन् । कन्द सुगन्धित र हल्का पहेँलो रङको हुन्छ । अदुवाको कन्द (मोटो जरा/जमिनमुनिको भाग) औषधी एवम् मसलाका रूपमा प्रयोग हुन्छ । अदुवाको कन्दलाई सुकाएर प्रशोधन गरेर सुठो बनाइन्छ । अदुवा नेपालको तराईदेखि मध्यपहाडी भागको ४५०० फिटसम्मको उचाइमा समशीतोष्ण हावापानीमा खेती गरेको पाइन्छ । अदुवाको सङ्कलन फागुन र चैत महिनामा गरिन्छ ।



अदुवाको औषधीय गुण : अदुवाको स्वाद पिरो हुन्छ । अदुवाले शरीरमा बढेका वात र कफ दोषलाई घटाउन मद्दत गर्छ । अरूचि, रुगाखोकी आदिमा घरेलु औषधीका रूपमा अदुवाको प्रयोग गरिन्छ । खाना खानुअगाडि अदुवाको पातलो टुक्रा र थोरै सिंधे नुन मिलाएर खानाले पाचक अग्नि बढेर खानामा रुचि बढ्छ । सुक्खा खोकी लागेमा ५-१० मि.लि. अदुवाको स्वरसमा मह मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ । अदुवालाई सुकाएर सुठो बनाइन्छ । त्रिकटु चूर्ण, हिंङ्गवाष्टक चूर्णलगायत आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाउन सुठोको प्रयोग हुन्छ । पित्तप्रकृति एवम् पाइल्सको समस्या भएको व्यक्तिले ताजा अदुवाको सेवन गर्नु हुँदैन । अदुवामा जिंजीबेराल (*Zingiberol*) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ ।

४. अलैंची



अलैंची नेपालको पूर्वी जिल्लाहरू इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ र भोजपुरमा प्रशस्त मात्रामा उत्पादन हुने मसलाजन्य जडीबुटी हो । नेपालमा मात्र नभई विदेशमा समेत यसको निर्यात गरिन्छ । अलैंचीको संस्कृत नाम बृहदेला (बृहत्+एला) हो । संस्कृत भाषामा सुखमेललाई सूक्ष्म एला र अलैंचीलाई बृहदेला भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम एमोमम सबुलेटम (*Amomum subulatum Roxb*) हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा नेपाल कार्डेमम (Nepal Cardamom) भनिन्छ । यो जिन्जीबरेसी (Zingiberaceae) वर्गमा पर्छ ।

सामान्य परिचय : यसको २-३ फिट अग्लो बहुवर्षायु सुगन्धित बोट हुन्छ । पातहरू १-२ फिट लामा, ३-६ इन्च चौडा र दुबैतिर चम्किला हुन्छन् । फूल फिक्का पहेंला गुच्छामा ढकमक्क फुलेका हुन्छन् । फल १ इन्च जति लामा, फुस्रा र बाक्ला भुसले ढाकिएको हुन्छ । फलभित्र कोष्ठमा काला सुगन्धित थुप्रै बीजहरू एकआपसमा टाँसिएर रहेका हुन्छन्, यसको बेर्ना एकपटक लगाएपछि १०-१२ वर्षसम्म फल दिन्छ । यो नेपालको पूर्वी पहाडी भागमा १५००-५००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ । खास गरी नेपालको पूर्वी पहाडी भागमा यसको व्यावसायिक खेती गरिएको पाइन्छ । यसको बिउ औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको परिपक्व फल राम्रोसँग सुकाएर मात्र भण्डारण वा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अलैंचीको औषधीय गुण : मुखरोग, वमन, दम, खोकी, अरुचि, तृष्णा आदिमा आयुर्वेदिक औषधीका रूपमा अलैंचीको प्रयोग गरिन्छ । रक्तलवङ्गादि चूर्ण, लवणभाष्कर चूर्णलगायत आयुर्वेदिक औषधी बनाउन अलैंचीको प्रयोग गरिन्छ । वाक्वाक् आउने खाना नरुच्ने भएमा यसको ४-५ ओटा बिउ मुखमा राखेर चुस्न सकिन्छ । अलैंचीमा पाइने उडनशील तेलमा सिनिओल (Cineole) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	अमला (आमलकी) Emblica officinalis	फल	Tanin, Gallic acid	त्रिफला, च्यवनप्राश	कब्जियत, अम्लपित्त, मधुमेह
२.	असुरो (वासा) Justicia adhatoda	पत्र	Vasicine	वासावलेह, ज्येष्ठवासादि	रुगा, खोकी, ज्वरो, रक्तपित्त
३.	अदुवा (आद्रक) Zingiber officinale	मूल (कन्द)	Gingerol	त्रिकटु चूर्ण, हिङ्गवाष्टक चूर्ण	अरुचि, रुगा, खोकी,
४.	अलैंची (बृहदेला) Amomum subulatum	बीज	Cineol	रक्तलवङ्गादि चूर्ण लवणभाष्कर चूर्ण	मुखरोग, वमन, दम, खोकी, अरुचि, तृष्णा

शब्दार्थ

मभौला	: न होचो, न अग्लो, ठिक्कको
पतभर	: शिशिर ऋतुमा पात भर्ने
उडनशील	: सजिलै उड्ने
तृष्णा	: तिर्खा
पत्रवृन्त	: पातलाई हाँगासँग जोड्ने मसिनो डाँठ
क्षुप	: ४-५ फिटसम्म अग्ला ससाना भारपात (Herb)
गुल्म	: धेरै हाँगाबिँगा भएका १५ फिटसम्म अग्ला ससाना बोट बुट्यान (Shrub)
बहुवर्षायु	: धेरै वर्ष बाँच्ने (Perennial)
रसायन	: रस, रक्तादि धातु बढाउने, ओज (कान्ति) बढाउने औषधीजन्य द्रव्य
वमन	: वान्ता
मुखरोग	: जिब्रो, गिजा, ओठ, तालुमा हुने रोग
अम्लपित्त	- मुखबाट अमिलो पानी आउने, पेट फुल्ने रोग
रक्तपित्त	- नाक, मुख आदिबाट रगत बग्ने रोग
कब्जियत	- दिसा नियमित नहुने, कडा हुने रोग

कक्षा क्रियाकलाप

असुरोको सामान्य परिचय, पहिचान र औषधीय गुणका बारेमा चित्रसहित चार्ट तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

अमला	Gingerol
असुरो	Emblica officinalis
अदुवा	बीज
अलैंची	रक्तपित्त
Withania somnifera	अपस्मार
	अम्लपित्त

२. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- असुरोको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- अमलाको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।
- अदुवाको मुख्य रासायनिक तत्त्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- अलैंचीको प्रयोगका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- अलैंचीको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- अमलाको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- अदुवालाई घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।
- असुरोको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

- राम्रोसँग छिप्पिएको/पाकेको अमलाको फल टिपेर ल्याउनुहोस्, कुहिएको अमला पाइएमा फाल्नुहोस्, राम्रोसँग धोएर सफा गर्नुहोस् र घरेलु विधिबाट अमलाको अचार बनाई शिक्षकलाई समेत चखाउनुहोस् ।
- अमलाको अचार बनाउने घरेलु र व्यावसायिक विधिका बारेमा आफ्नो समाजमा प्राप्त जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र चार्ट बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अँडेर, निम, खयर र कोइरालो

१. अँडेर



अँडेर बाटोको छेउछाउ, नदी किनारा, खोल्साखोल्सी, बारी पाखा, खेर गएको जमिन जताततै प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। अँडेर आयुर्वेदिक औषधीका रूपमा अत्यन्त उपयोगी वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम एरण्ड हो। यसको पात हातको पन्जा भैं फँलिएर पाँचदेखि ११ खण्डमा विभाजित भएको हुन्छ। यसको फूलको गुच्छा (Inflorescence) बाघको पुच्छरजस्तै देखिने हुनाले यसलाई व्याघ्रपुच्छ पनि भनिन्छ। यसको बिउमा चित्रजस्तै छिर्केमिके रङ हुने हुनाले यसलाई चित्रबीज पनि भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम रिसिनस कोम्युनिस (*Ricinus communis* Linn.) हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम क्यास्टर (Castor) हो। यो यूफरबिएसी (Euphorbiaceae) वर्गमा पर्छ।

सामान्य परिचय : यसको १०-२० फिटसम्म अग्लो धेरै वर्ष नबाँच्ने सानो वृक्ष हुन्छ। यसका पातहरू ठुला ठुला, ५-११ खण्ड परेका हुन्छन्। पातको डाँठ (पत्रवृन्त) एक फुटसम्म लामा नली जस्तै हुन्छन्। फूल प्रत्येक हाँगाको टुप्पामा सिधा भुष्पामा फुल्छन्। फल अन्डाकार वा गोला हुन्छन्। फल सङ्ख्यामा धेरै नरम काँडाले ढाकिएका भुष्पामा हुन्छन्। प्रत्येक फलभित्र तीनओटा बिउ हुन्छन्। बिउमा छिर्केमिके रङ चित्र जस्तै देखिन्छ। बिउमा प्रशस्त मात्रामा तेल हुन्छ। यसको पात, बिउ, तेल र जरा औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो नेपालको तराईदेखि मध्य पहाडी भागको ७००० फिटसम्मको उचाइमा जताततै पाइन्छ।

अँडेरको औषधीय गुण : अँडेरको पात आमवात (Rheumatoid arthritis), जानुसन्धिगत वात (Osteoarthritis) एवम् अन्य हाडजोर्नी, नसाको समस्या, दुखाइमा सेक्न प्रयोग गरिन्छ। पोटली स्वेदनमा अँडेर र सिमलीको पात मिलाएर पोटली बनाई दुखेको वा सुनिएको भागमा सेकिन्छ। यसैगरी अँडेरको तेल मालिस गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई वातारि तेल पनि भनिन्छ। यो बजारमा क्यास्टर आयल (Castor oil) नामले किन्न पनि पाइन्छ। यो केशका लागि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। शुद्ध एरन्ड तेल कब्जियत एवम् वातव्याधीमा रेचक द्रव्यका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसमा क्षोभक (Irritant) तत्त्व हुने भएकाले आभ्यन्तर प्रयोग गर्दा चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ। कैशोर गुग्गुलुलगायत आयुर्वेदिक औषधीमा अँडेरको प्रयोग भएको हुन्छ। अँडेरमा राइसिनिन (Ricinine) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ। अँडेरको बीजमा राइसिन (Ricin) नामक विषाक्त तत्त्व पनि पाइन्छ। तसर्थ यसको तेललाई राम्रोसँग प्रशोधन गरेर मात्र आभ्यन्तर प्रयोग गर्नुपर्छ।

२. निम्



निम्को बोट घरको बगैँचामा, बाटोको छेउमा, खेतबारी, जङ्गलमा लगाइएको वा आफैँ उम्रिएर हुर्किएको पाइन्छ। निमलाई निमपत्ता भनेर पनि चिनिन्छ। यसको संस्कृत नाम निम्ब वा कृमिघ्न हो। यसको सेवनले पेटमा हुने जुका एवम् अन्य किरालाई मार्न मदत गर्ने हुनाले यसलाई कृमिघ्न भनिएको हो। यसको वैज्ञानिक नाम एजाडिरेक्टा इन्डिका (*Azadirachta indica A.Juss.*) हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम मार्गोसा ट्री (Margosa tree) हो। यो मेलिएसी (Meliaceae) वर्गमा पर्छ।

सामान्य परिचय : यसको ३०-३५ फिट अग्लो वृक्ष हुन्छ। यसका हाँगाबिँगा धेरै हुन्छन्। यसको बोक्रा बाहिरपट्टि गाढा फुस्रो र भित्रपट्टि रातो रङको, बाक्लो हुन्छ। यसको पात ५-९ जोडा पत्रक मिलेर बनेको हुन्छ। फूल ससाना सेतो रङका हुन्छन्। फूल वसन्तमा भुप्पामा फुल्छन्। फल लाम्चा, गोलाकार

हुन्छन् । फलभिन्न एउटा साह्रो बीज हुन्छ । बीजमा तेल हुन्छ । यसबाट निम तेल बनाइन्छ । यसको पात, बोक्रा, बीज र तेल औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो नेपालको तराईदेखि १५०० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ ।

निमको औषधीय गुण : निमको स्वाद अत्यन्त तितो हुन्छ । छात्राको रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदिमा निमको प्रयोग आयुर्वेदिक औषधीका रूपमा गरिन्छ । दाँत, गिजा एवम् मुख रोगमा यसको प्रयोग गरिन्छ । दन्तमन्जनमा यसको प्रयोग गरिन्छ । टुथपेस्ट र ब्रसको प्रयोग हुनुभन्दा पहिला निमको कमलो हाँगालाई ब्रसका रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । न्यून रक्तचाप भएका र रगतमा चिनीको मात्रा कम भएका व्यक्तिले निमको आभ्यन्तर प्रयोग गर्नुअगाडि चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ । विभिन्न किसिमको छात्राको रोगमा नुहाउन र घाउ धुन निमपत्ताको प्रयोग गरिन्छ । निम्बादि चूर्ण, पित्तघ्न वटी आदि आयुर्वेदिक औषधी बनाउन निमको प्रयोग गरिन्छ । निममा मार्गोसीन (Margosine), निम्बिडिन (Nimbidin), निम्बिन (Nimbin) जस्ता उपयोगी रासायनिक तत्त्वहरू पाइन्छ ।

३. खयर



खयरको संस्कृत नाम खदिर हो । यज्ञ, होम आदिमा पवित्र दाउराका रूपमा प्रयोग गरिने भएकाले यसलाई यज्ञीय पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम एकेसिया कैटेचु (*Acacia catechu Willd*) हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा कच्छ, ट्री (Cutch tree) भनिन्छ । यो लेग्युमिनोसी (Leguminosae) वर्गमा पर्छ ।

सामान्य परिचय : यसको वृक्ष मझौला खालको हुन्छ । यसको बोक्रा फुस्रो, कालो तथा चिरिएको हुन्छ । भित्रको भाग कलेजी रातो हुन्छ । पात मसिना पत्रकयुक्त प्वाँखजस्तै देखिने हुन्छन् । जाडो मौसममा सिमी जस्तै कोसे फल लाग्छ । यसको भित्री काठ (सारभाग) लाई पानीमा खोटोजस्तै पकाएर खदिरसार (कत्था) बनाइन्छ । यो नेपालको तराईदेखि भित्री मधेशको ५००० फिटसम्म, सुक्खा वायुमण्डलमा पाइन्छ । भित्री मधेश र पहाडका बेंसीहरूमा पनि यो पाइन्छ । खदिरसार औषधीका रूपमा उपयोग हुन्छ ।

खयरको औषधीय गुण : यो विशेष गरी मुखमा हुने घाउ खटिरा, खोकी, घाँटी दुख्ने समस्यामा खयरको प्रयोग गरिन्छ। दन्तमन्जन बनाउन पनि यसको प्रयोग हुन्छ। रक्तशोधक द्रव्यका रूपमा पनि यसको उपयोग हुन्छ। यसबाट खदिरादि वटी, खदिरारिष्ट आदि आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ। यसमा केटेचिन (Catechin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ।

४. कोइरालो

कोइरालो सामान्यता खेतबारी र बाटोको छेउछाउमा पाइने वनस्पति हो। यसको फूल अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यसको संस्कृत नाम काञ्चनार हो। यसको वैज्ञानिक नाम बाँहिनिया बेरीगेटा (*Bauhinia variegata Linn*) हो। यो लेग्युमिनोसी (Leguminosae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : कोइरालो वृक्ष जातिको वनस्पति हो। यसको बोट २५-३० फिट जति अग्लो हुन्छ। बोक्राबाहिर फुस्रो, खस्रो र भित्र केही रातो तथा पहेँलो रङको हुन्छ। पात दुई पत्रक मिलेर बनेको हुन्छ, जसलाई युग्म भनिन्छ। पात मुटुको जस्तो आकारको हुन्छ। पात चाम्रो च्यात्न गाह्रो हुने ५-९ शिरायुक्त हुन्छ। फूल सेतोमा रातो वा कलेजी रङ मिसिएका ठुला ठुला हुन्छन्। फल सिमीजस्ता चेप्टा कोसामा फल्छन्। यो नेपालको मधेशदेखि ५००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ।

कोइरालोको औषधीय गुण : कोइरालोको कोपिला र फूल तरकारी वा अचारका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कोइरालोको बोक्राको क्वाथ घाउखटिरा सफा गर्न घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग गण्डमाला, ग्रन्थिशोथ आदि रोगमा गरिन्छ। यसबाट कान्चनार गुग्गुलुलगायत औषधी बनाइन्छ। यसमा टैनिन (Tannin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ। यसबाट काञ्चनार गुग्गुलुलगायत आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्त्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	अँडेर (एरण्ड) मला (आमलकी) Ricinus communis	मूल, पत्र, बीज	Ricinine	कैशोर गुग्गुलु, वातारि तेल	वातव्याधि
२.	निम्ब (निम) Azadirachta indica	पात, बोक्रा, तेल	Margosine, Nimbodin, Nimbin	निम्बादि चूर्ण, पित्तघ्न वटी	छालाको रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप
३.	खयर (खदिर) Acacia catechu	खदिरसार	Catechin	खदिरादि वटी, खदिरारिष्ट	मुखमा हुने घाउखटिरा, खोकी, घाँटी दुख्ने
४.	कोइरालो (कान्चनार) Bauhinia variegata	बोक्रा	Tannin	कान्चनार गुग्गुलु	गण्डमाला, ग्रन्थिशोथ

शब्दार्थ

- रक्तशोधक : रगत सफा गर्ने
- पोटली : द्रव्यलाई सुतीको कपडामा बाँधेर पोका जस्तो बनाई प्रयोग गर्ने तरिका
- आभ्यन्तर : भित्री अर्थात् मुखबाट खाइने औषधीको प्रयोगलाई आभ्यन्तर प्रयोग भनिन्छ
- गण्डमाला : घाँटीको ग्रन्थि बढेर गिर्खा गिर्खा जस्तो देखिने एक प्रकारको रोग (Goiter)
- ग्रन्थिशोथ : ग्रन्थिहरू सुन्निएर छाम्दा गिर्खाजस्तो देखिने रोग
- क्वाथ : पानीमा धेरै बेर पकाएर बनाइएको औषधीको काँढा

कक्षा क्रियाकलाप

निमको सामान्य परिचय, पहिचान र औषधीय गुणका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द पहिचान गरी खाली ठाउँमा भर्नुहोस्

- (क) कोइरालोको प्रयोग रोगमा गरिन्छ ।
- (ख) खयरमा नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ ।
- (ग) अँडेरको वैज्ञानिक नाम हो ।
- (घ) निमको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) कोइरालोको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- (ख) खयरको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) अँडेरको मुख्य रासायनिक तत्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) निमको प्रयोगको बारेमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) अँडेरको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) कोइरालोको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ग) निमलाई घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।
- (घ) निमको पात र फलको चित्र बनाउनुहोस् ।
- (ङ) कोइरालोको हाँगा र फूलको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

अँडेरको पात तथा बिउ सङ्कलन गर्नुहोस् र यसको सामान्य परिचय भल्किने गरी चार्ट तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

जिरा, ज्वानो, धनियाँ र टिमुर

१. जिरा

मसलाजन्य जडीबुटीका रूपमा भान्सामा जिराको दैनिक प्रयोग गरिन्छ। यसमा भएको औषधीय गुणले खाना पचाउन मदत गर्छ। जिराले खानालाई स्वादिष्ट बनाउँछ। यसलाई संस्कृतमा जीरक पनि भनिन्छ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा क्युमिन सिड (Cumin) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम क्युमिनम् साइमिनम (*Cuminum cyminum L.*) हो। यो एपियसी (Apiaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : यो क्षुप जातिको वनस्पति हो। यसको पात तीन भागमा खण्डित हुन्छ। यसको पातहरू मसिनो सियो जस्ता लाम्चो आकारका हुन्छन्। गुच्छामा सेता रङका फूल फुल्छन्। फल ससाना लाम्चो आकारका हुन्छन्। यसको फल औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। फल खैरो रङको हुन्छ। नेपालको तराईदेखि पहाडसम्म यसको खेती गरिन्छ।

जिराको औषधीय गुण : जिराको स्वाद पिरो हुन्छ। यसले अग्नि बढाउन मदत गर्छ। अग्निले भोक जगाउँछ। यसले शरीरमा हुने वात तथा कफ दोषलाई शमन गर्छ। आध्मान (पेट फुल्ने), अपच (खाना नपच्ने) आदि समस्यामा जिरा र बिरे नुन मिलाएर पानी उमालेर घरेलु औषधीका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ। जिरामा कुमिनएलडिहाईड (Cuminaldehyde) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron) पाइन्छ।

२. ज्वानो

ज्वानो दैनिक रूपमा भान्सामा प्रयोग हुने मसलाजन्य जडीबुटी हो । यसलाई संस्कृत भाषामा जवनी पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम ट्रेकीस्पर्मम अम्मी (*Trachyspermum amni (Linn.) Sprague*) हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा अजोवन (Ajowan) भनिन्छ । यो एपियसी (Apiaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : ज्वानोको क्षुप १-३ फिट अग्लो, प्रशस्त हाँगा बिँगाहरू भएको सुगन्धित हुन्छ । पात थुप्रै खण्डमा बाँडिएका सुईजस्ता मसिना हुन्छन् । फूल पहेँलो र सेतो रङको हुन्छ, पुष्पदण्डको टुप्पामा छाताजस्तै फिँजिएर फुल्छन् । यसको फल औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । ज्वानो नेपालको तराईदेखि ५००० फिट उचाइसम्म खेती गरेको पाइन्छ ।

ज्वानोको औषधीय गुण : रुगाखोकी लागेमा घरेलु औषधीका रूपमा ज्वानो पानी पकाएर सेवन गर्न सकिन्छ । महिनावारी हुँदा पेट दुख्ने समस्या भएमा महिनावारीको समयमा ज्वानो पानी उमालेर मनतातो पानीमा सेवन गरेमा राम्रो हुन्छ । खाना नपचेमा, पेट दुख्ने (उदरशूल) र फुल्ने भएमा ज्वानो र थोरै बिरे नुन मिलाएर उमालेको पानी सेवन गर्न सकिन्छ । सुत्केरी महिलालाई चिसोबाट बचाउन ज्वानोको रस बनाएर खुवाउन सकिन्छ । यसको प्रयोगले सुत्केरी महिलामा दुधको मात्रा बढाउन पनि मदत गर्छ । ज्वानोमा क्याल्सियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसमा थाइमोल (Thymol) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ । हिङ्गवाष्टक चूर्ण, भुवनेश्वर वटी आदि आयुर्वेदिक औषधीमा ज्वानोको प्रयोग गरिन्छ ।

३. धनियाँ

धनियाँको ताजा पात अचारका रूपमा र गेडा मसलाका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । धनियाँलाई संस्कृतमा धान्यक भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम कोरियन्डर (*Coriander*) हो । यसको वैज्ञानिक नाम कोरिएण्ड्रम स्याटिभम (*Coriandrum sativum Linn.*) हो । यो अम्बेलिफेरी (*Umbelliferae*) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : धनियाँ क्षुप प्रजातिको वनस्पति हो । यो १-२ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसमा एक किसिमको विशेष गन्ध हुन्छ । यसको डाँठ, पात ज्यादै नरम हुन्छ । एकपटक फल पाकेर सुकेपछि बिरुवा मर्छ । पातहरू पँखेटाजस्ता, ससाना खण्डमा विभाजित हुन्छन् । यसका सेता रडका फूल जाडोयाममा भुप्पामा फुल्छन् । फल ससाना र गोलाकार हुन्छन् । धनियाँको फल र पञ्चाङ्ग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । नेपालको तराईदेखि ५००० फिटसम्म धनियाँको खेती गरिन्छ ।

धनियाँको औषधीय गुण : अतिसार, अजीर्ण, तृष्णा, दाह, मूत्रकृच्छ्र आदि रोगमा धनियाँको प्रयोग गरिन्छ । हातगोडा पोल्ने, पिसाब पोल्ने जस्ता समस्यामा धनियाँको गोडा पानीमा भिजाएर सो पानी सेवन गर्न सकिन्छ । धनियाँमा कोरिएन्ड्रोल (Coriandrol) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ । धान्यपञ्चक चूर्ण, लवणभाष्कर चूर्णलगायत आयुर्वेदिक औषधीमा धनियाँको प्रयोग भएको हुन्छ ।

४. टिमुर

गोलभेंडा र धनियाँको अचारमा टिमुर मिसाएर खाने चलन छ । यस्तै अन्य खानाको परिकारमा समेत टिमुरको प्रयोग गरिन्छ । टिमुरको प्रयोग स्वादका लागि मात्र नभई औषधीका लागि पनि अत्यन्त उपयोगी छ । यसको संस्कृत नाम तेजोवती हो । यसको वैज्ञानिक नाम जैन्थोक्साइम आर्मेटम (*Zanthoxylum armatum* DC.) हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा टुथेक ट्री (Toothache tree) भनिन्छ । यो रुटेसी (Rutaceae) वर्गमा पर्छ ।

सामान्य परिचय : टिमुरको वृक्ष मध्यम आकारको हुन्छ । यसको वृक्ष १५-२० फिट अग्लो, काँडा भएको हुन्छ । पात २-६ जोडा पत्रक मिलेर बनेको हुन्छ । यसको पातमा पनि विशेष गन्ध हुन्छ । फल मरिचको

जत्रै दानायुक्त हुन्छ। यसको फलमा विशिष्ट गन्ध हुन्छ। शरद् ऋतुमा फल सुक्छ। फल सुकेपछि आधा फुटेको हुन्छ। फलभित्र कालो चम्किलो बीज हुन्छ। यो नेपालको पहाडी भागमा २०००-३००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यसको फल औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।



टिमुरको औषधीय गुण : टिमुरको स्वाद पिरो हुन्छ। विशेष गरी अजीर्ण, उदरशूल, दन्तशूलजस्तो मुख रोगमा प्रयोग गरिन्छ। पेट दुखेमा टिमुर र बिरे नुन राखेर उमालेको पानी घरेलु औषधीका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ। टिमुरमा जेन्थोजाइलिन (Xanthoxylin), स्किमियानिन (Skimmianine) र डिक्टैमिन (Dictamine) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ। टिमुरको तेलको बाह्य प्रयोगले लामखुट्टे र जुकाको टोकाइबाट बच्न मदत पुऱ्याउँछ। यसबाट तेजोवत्याद्य घृत र तुम्बर्वादि चूर्णजस्ता आयुर्वेदिक औषधीमा प्रयोग गरिन्छ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	जिरा (जिरक) Cuminum cyminum	फल	Thymol		आध्मान, अपच
२.	ज्वानो (जवनी) Trachyspermum amni	फल	Thymol	हिङ्गवाष्टक चूर्ण, भुवनेश्वरी वटी	रुगा, खोकी, अपच, उदरशूल
३.	धनिया (धान्यक) Coriandrum sativum	फल	Coriandrol	धान्यपञ्चक चूर्ण, लवणभाष्कर चूर्ण	अतिसार, अजीर्ण, तृष्णा, दाह, मूत्रकृच्छ्र
४.	टिमुर (तेजोवती) Zanthoxylum armatum	फल	Xanthoxylin	तेजोवत्याद्य घृत	अजीर्ण, उदरशूल, दन्तशूल, मुख रोगमा

शब्दार्थ

अजीर्ण	: अपच, खाना नपच्नु
उदरशूल	: पेटको दुखाइ
दन्तशूल	: दाँतको दुखाइ
मूत्रकृच्छ्र	: पिसाब फेर्दा पोल्ने, दुख्ने रोग
दाह	: पोल्नु, तातो हुनु
अतिसार	: पखाला लाग्नु

कक्षा क्रियाकलाप

धनियाँको सामान्य परिचय, पहिचान र औषधीय गुणका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- टिमुरको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- धनियाँको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- ज्वानोको मुख्य रासायनिक तत्त्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- जिराको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- टिमुरको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- जिराको औषधीय गुणको बारेमा लेख्नुहोस् ।
- ज्वानोलाई घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।
- धनियाँको औषधीय गुणको बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

घरेलु औषधीका रूपमा टिमुरको प्रयोगका बारेमा परिवारका सदस्य र छिमेकीसँग छलफल गरी टिमुरको प्रयोगका बारेमा छोटो विवरण लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जटामांसी, चिराइतो, चुत्रो र कुटकी

१. जटामांसी

जटामांसी उच्च हिमाली भेगमा पाइने महत्वपूर्ण जडीबुटी हो। जटामांसीको संस्कृत नाम तपस्विनी हो। यसको वैज्ञानिक नाम नार्डोस्टैकिस गान्डीफ्लोरा (*Nardostachys grandiflora* DC.) हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा स्पाइकनार्ड (Spikenard) भनिन्छ। यो वैलिरियनेसी (Valerianaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : जटामांसी बहुवर्षायु क्षुप जातिको जडीबुटी हो। यसको क्षुप ०.५-१ फुटसम्म अग्लो सुगन्धित हुन्छ। पात जमिनको सतहदेखि नै पलाएको भिन्नपट्टि साँघुरो र भालाकर हुन्छन्। फूल ससाना, सेता वा फिक्का गुलाबी रङका हुन्छन्। फूल असार साउनमा भुष्पामा फुल्छन्। यसको जरा कलेजी रङको वलिया जटाले ढाकिएको हुन्छ। यो नेपालको ११,००० - १७,००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यसको जरा/भौमिक काण्ड (Rhizome) औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको सङ्कलन समय असोजदेखि मङ्सिरसम्म वा हिउँ पर्न थाल्नुभन्दा पहिला गर्न सकिन्छ। सङ्कलन गर्दा विउ भारेर सङ्कलन गर्नुपर्छ।

जटामांसीको औषधीय गुण : अनिद्रा, पागलपन, छारे रोग आदि मानसिक रोग र शिरशूलमा जटामांसीलाई आयुर्वेदिक औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मदत गर्छ। यसबाट तपस्विनी वटी बनाइन्छ। यसबाट बहुमूल्य सुगन्धित तेल निकाल्न सकिन्छ। जटामांसीमा मुख्य रूपमा जटामांसिक एसिड (Jatamansic acid) र जटामांसोन (Jatamansone) नामक रासायनिक तत्वहरू पाइन्छ।

२. चिराइतो

चिराइतो नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा प्रशस्त मात्रामा पाइने जडीबुटी हो। उत्तरी पहाडी भेगमा प्रशस्त पाइने अति तितो स्वाद भएको हुनाले यसलाई संस्कृतमा किराततिक्त भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम स्वर्शिया चिरायिता (*Swertia chirayita Roxb.ex Flem*) हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा चिरेट्टा (Chiretta) भनिन्छ। यो जेन्सिएनेसी (Gentianaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : यो क्षुप जातिको बिरुवा हो। यो प्रायः दुई वर्ष बाँच्ने वनस्पति हो। यसको डाँठको प्रत्येक आँख्लाबाट दुईतिर एक एक गरी दुईओटा पातहरू सँगसँगै निस्कन्छन्। फूल प्याजी रडका हुन्छन्। वर्षायाममा मञ्जरीमा फूलछन्। डाँठ र पात ज्यादै तितो हुने हुनाले यसलाई स्थानीय भाषामा तिते पनि भनिन्छ। चिराइतो नेपालको पूर्वी उच्च पहाडी भेगमा ४०००-१०,००० फिटको उचाइसम्म पाइन्छ। यसको भोजपुर, सङ्खुवासभा र पाँचथर जिल्लाहरूमा व्यावसायिक खेती पनि गरिन्छ। यसको पुरै बिरुवा (पञ्चाङ्ग) औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको सङ्कलन कार्तिकदेखि पुससम्म गरिन्छ।

चिराइतोको औषधीय गुण : यसको स्वाद तितो हुन्छ। रुगा, ज्वरो, घाउखटिरा, जन्डिस, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि रोगमा चिराइतोको क्वाथ बनाएर घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। महासुदर्शन चूर्ण, रोहितक्यादी चूर्णलगायत महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक औषधीमा चिराइतोको प्रयोग हुन्छ। चिराइतोमा जेंसियानिन (Gentianine), जेंसियोक्रुसिन (Gentiocrucine), चिरासिन (Chiratin) र एमारोजेंटिन (Amarogentin) नामक रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्।

३. चुत्रो

चुत्रो पहाडी र हिमाली भेगमा पाइने महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो । चुत्रोको संस्कृत नाम दारुहरिद्रा हो । यसको वैज्ञानिक नाम बर्बेरिस अरिस्टेटा (*Berberis aristata DC.*) हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम इन्डियन बर्बेरी (Indian Berberry) हो । यो बर्बेरीडेसि (Berberidaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : चुत्रो गुल्म जातिको बिरुवा हो । यसको बिरुवा ६-१८ फिट अग्लो र काँडा भएको भाडीदार हुन्छ । यसको बोक्रा बाहिरपट्टि फुस्रो, भित्रपट्टि पहेँलो रडको हुन्छ । काण्ड पनि पहेँलो हुन्छ । पात बाक्लो किनारमा काँडा भएका हुन्छन् । फूल पहेँला रडका हुन्छन् र भुप्यामा फुल्छन् । फल अन्डाकार, ससाना, गाढा प्याजी रडका वा निला हुन्छन् । यो नेपालको सबै भागमा पाइन्छ । विशेष गरी ४०००-१०,००० फिट उचाइमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । चुत्रोको काण्ड र जरा औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

चुत्रोको औषधीय गुण : जन्डिस (कामला) भएमा अथवा ज्वरो आएमा चुत्रोको काण्डको क्वाथ पकाएर घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । अतिसारमा चुत्रोको प्रयोग गरिन्छ । चुत्रोबाट कामलारी वटी, रसाञ्जन, कुष्ठादि मन्जन आदि आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ । आँखाको रोगमा रसाञ्जन प्रयोग गरिन्छ । चुत्रोमा बर्बेरिन (Berberine) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ ।

४. कुटकी

कुटकी नेपालको उच्च पहाडी एवम् हिमाली भेगमा पाइने महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो । यसको संस्कृत नाम कुटकी हो । यसको स्वाद असाध्यै तितो हुने हुनाले यसलाई तिक्ता पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम नियोपिक्रोराइजा स्क्रोफुलेरिफ्लोरा (*Neopicrorrhiza scrophulariiflora Pennell.*) हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम पिक्रोराइजा (Picrorhiza) भनिन्छ । यो स्क्रोफुलारियसी (Scrophulariaceae) वर्गमा पर्छ ।

सामान्य परिचय : कुटकी क्षुप जातिको बहुवर्षायु वनस्पति हो । यसका बिरुवा ०.५ देखि १ फुटसम्म अग्ला हुन्छन् । डाँठलाई ढाक्दै जमिनको नजिकबाट पातहरू निस्किएका हुन्छन् । पात सङ्ख्यामा धेरै हुन्छन् । धेरै पातले ढाकिएको हुँदा पात भरेपछि डाँठमा गोलो गोलो खस्रो डाम बसेको हुन्छ । वर्षायाममा फूल फुल्छन् । फूल निलो प्याजी रङका वा सेता हुन्छन् । फूल भुष्पामा फुल्छन् । यो नेपालको उच्च पहाडी भाग एवम् हिमाली भागमा ८०००-१४००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ । व्यावसायिक प्रयोजनले यसको खेती पनि गरिन्छ । यसको भौमिक काण्ड (जरा) औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।



कुटकीको औषधीय गुण : यसको स्वाद तितो हुन्छ । ज्वरो, जन्डिस एवम् कलेजोको विभिन्न समस्यामा कुटकीको प्रयोग गरिन्छ । विभिन्न औषधी एवम् मद्यपानको कारण कलेजोमा आउने समस्यामा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट रोहितक्यादी चूर्ण, आरोग्यवर्धिनी वटीलगायत आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ । यसमा पिक्रोराइजिन (Picrorhizin) र कुटकीन (Kutkin) नामक रासायनिक तत्वहरू पाइन्छ ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्त्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	जटामांसी (तपस्विनी) Nardostachys grandiflora DC.	भौमिक काण्ड (जरा)	Jatamansic acid, Jatamansone	तपश्विनी वटी	अनिद्रा, पागलपन, छात्ररोग, उच्च रक्तचाप, शिरशूल
२.	चिराइतो (किराततिक्त) Swertia chirayita Roxblex Flem	पञ्चाङ्ग	Gentianine, Gentiocrucine, Chiratin, Amarogentin	महासुदर्शन चूर्ण, रोहितक्यादि चूर्ण	रुगा, ज्वरो, घाउखटिरा, जन्डिस, मधुमेह
३.	चुत्रो (दारुहरिद्रा) Berberis aristate DC.	काण्ड र जरा	Berberine	कामलारी वटी, रसांजन, कुष्ठादि मन्जन	अतिसार, कामला, ज्वरो, आँखाको रोग
४.	कुटकी (कटुकी) Neopicrorrhiza scrophulariiflora Pennell.	भौमिक काण्ड (जरा)	Picrorrhizin, Kutkin	रोहितक्यादि चूर्ण, आरोग्यवर्धिनी वटी	ज्वरो, जन्डिस एवम् कलेजोको विभिन्न समस्याहरूमा

शब्दार्थ

मञ्जरी : फूलको भुप्पा

कक्षा क्रियाकलाप

कुटकीको सामान्य परिचय, पहिचान र औषधीय गुणका बारेमा कक्षामा छलफल गरी बुँदा तयार पार्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) जटामांसीको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- (ख) चिराइतो प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) चुत्रोको मुख्य रासायनिक तत्वको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) जटामांसीको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) चुत्रोको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ग) चिराइतलाई घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

चुत्रोको हाँगा सङ्कलन गर्नुहोस् र यसको पात, फूल र फलसहितको औषधीय प्रयोगका बारेमा परिवारका सदस्य र छिमेकीसँग छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि चुत्रोको प्रयोगका बारेमा छोटो विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कुटज, कुरिलो, काउसो र कण्टकारी

१. कुटज

कुटज सामान्यतया जङ्गलमा पाइन्छ । यसको पात टिप्दा वा डाँठ भाँच्दा सेतो चोप निस्कन्छ । यो मध्यम खालको वृक्ष हो । यसको संस्कृत नाम कुटज हो । नेपालीमा यसलाई वनखिरी पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम हौलेरिएना एन्टीडिसेन्ट्रिका (*Holarrhena antidysenterica* Linn.) हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम कुर्ची (Kurchi) हो । यो एपोसाएनेसी (Apocynaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : कुटजको वृक्ष २०-३० फिट अग्लो हुन्छ । बोक्रा बाहिर फुस्रो, भित्र केही रातो, सजिलोसँग भाँचिने हुन्छ । पातहरू ६-१२ इन्च लामा हुन्छन् । फूल सेता रडका हुन्छन् । फूल गर्मीमा फुल्छन् । फल जाडोमा कोसामा फल्छन् । कोसाभित्र जौजस्तै आकारका बिउ हुन्छन् । कुटजको बिउलाई इन्द्रजौ अथवा इन्द्रयव पनि भनिन्छ । कुटज नेपालको तराईदेखि ४००० फिट उचाइसम्म पाइन्छ । यसको बोक्रा र बिउ औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कुटजको बोक्रा र फल मङ्गिसरपुसमा सङ्कलन गरिन्छ ।

कूटजको औषधीय गुण : कूटज विशेष गरी प्रवाहिका (आउँ पर्ने), अतिसार (पखाला लाग्ने) जस्ता रोगमा प्रयोग गरिन्छ। यसबाट कूटजारिष्ट, कूटजघन वटी आदि औषधी बनाइन्छ। यसमा कोनेसिन (Conessin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ।

२. कुरिलो

कुरिलो हाम्रो वनजङ्गल, बारीमा पाइने जडीबुटी हो। कुरिलोको संस्कृत नाम शतावरी हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम एस्पेरेगस (Asparagus) हो। यसको वैज्ञानिक नाम एस्पेरेगस रेसिमोसस (*Asparagus racemosus Willd.*) हो। यो लिलिएसी (Liliaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : कुरिलो लहराजस्तो देखिने भाडीदार क्षुप हुन्छ। जङ्गली कुरिलोमा प्रशस्त काँडा हुन्छन्। पातहरू ससाना हरिया एवम् तिखा सुइजस्ता देखिने हुन्छन्। जराहरू २-६ इन्च लामा र फुस्रो सेतो रङका दुबै टुप्पोमा चुच्चो परेका बिचमा औँलाजत्रै मोटा हुन्छन्। एकै भुष्पामा धेरै कन्द रहने हुनाले संस्कृतमा यसलाई शतावरी भनिएको हो। कुरिलोको औषधीमा प्रयोग हुने भाग मूल (कन्द) हो। कुरिलो नेपालको मधेशदेखि पहाडको ४००० फिट उचाइसम्म जङ्गलमा पाइन्छ। कन्द र कुरिलोको टुसाको लागि समेत कुरिलोको खेती गरेको पाइन्छ।

कुरिलोको औषधीय गुण : कुरिलोले शरीरमा बढेका वात र पित्तको दोषलाई घटाउन मदत गर्छ। यसको सेवनले आँखाको दृष्टि राम्रो हुन्छ। यसले शरीरलाई पोषण गर्नुका साथै बल प्रदान गर्छ। आधारभूत

स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत स्तनपायी आमालाई आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था/अस्पतालबाट वितरण गरिने दुग्धवर्धक आयुर्वेदिक औषधी शतावरी चूर्ण बनाउन कुरिलोको प्रयोग भएको हुन्छ। कुरिलोमा हुने पोषण तत्त्वले प्रशस्त मात्रामा दुध आउँछ। पोषणयुक्त आमाको दुध सेवनबाट बच्चालाई कुपोषण लाग्नबाट बचाउँछ र आमा तथा शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। कुरिलोमा एस्पाराजिन (Asparagin) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ। साथै प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए, क्यालोरी, प्रोटीन र क्याल्सियम यसमा पाइन्छ।

३. काउसो

काउसो वनजङ्गलमा पाइने सिमीजस्तै देखिने वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा कपिकच्छु भनिन्छ। कपिकच्छुको फल (काउसे सिमी) को बाहिरी भागमा प्रशस्त मात्रामा भुस हुन्छ। यो भुसले मानिस अथवा जनावरको शरीरमा स्पर्श गरेमा धेरै चिलाउँछ। कपि शब्दको अर्थ बाँदर र कच्छु शब्दको अर्थ चिलाउनु हो। यसको स्पर्शले बाँदरको शरीरमा धेरै चिलाउने हुनाले यसलाई कपिकच्छु भनिएको हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम काउहेज (Cowhage) हो। यसको वैज्ञानिक नाम म्युक्युना प्रुरिन्स (*Mucuna pruriens Hook*) हो। यो लेग्युमिनोसी (Leguminosae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : यो लहरा जातिको वनस्पति हो। यसको लहरा सिमीको जस्तै देखिने भाडीदार हुन्छ। तीनओटा पत्रक मिलेर संयुक्त पात बनेको हुन्छ। फूल निला वा प्याजी रडका भुप्पामा फुल्छन्। फल सिमीको जस्तै हुन्छ। फलको बाहिरी सतहमा बाक्लो भुस हुन्छ। फलभित्र सिमीका जस्तै बिउहरू हुन्छन्। यो नेपालको तराईदेखि ४५०० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यसको बिउ औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

काउसोको औषधीय गुण : काउसोको बिउ अत्यन्त शक्तिदायक हुन्छ। यसको सेवनले शरीरमा बल पैदा हुन्छ। यसले शरीरलाई हृष्टपुष्ट बनाउन मदत गर्छ। शरीरमा शुक्र धातुको वृद्धि गर्न काउसोको

प्रयोग गरिन्छ । वातव्याधि, कम्पवात (Parkinsonism) मा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसमा एल डोपा (L-dopa) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ । कपिकच्छु चूर्ण, वानरी कल्पलगायतका आयुर्वेदिक औषधीमा कपिकच्छु मुख्य घटक द्रव्यका रूपमा रहेको हुन्छ ।

४. कण्टकारी

कण्टकारी बाटोको छेउछाउमा, खेतबारीमा पाइन्छ । धेरै काँडा हुने र छुँदा घोच्ने हुँदा यसलाई संस्कृतमा दुःस्पर्शा भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम सोलेनम ज्यान्थोकार्पम (*Solanum xanthocarpum Schrad & Wendi*) हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा यलो बेरीड नाइट रोड (Yellow berried night shade) भनिन्छ । यो सोलेनेसी (Solanaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : कण्टकारी क्षुप प्रजातिको वनस्पति हो । यसको डाँठ र पातमा धेरै काँडा हुन्छन् । पात ४-५ इन्च लामा, २-३ इन्च चौडा, भुस भएका र खण्डित हुन्छन् । फूल निलो वा पहेँलो रङका हुन्छन् र ससाना भुप्पामा फुल्छन् । फल गोलाकार, नरम, काँचोमा हरिया र सेता रेखा भएका हुन्छन् । फल पाकेपछि पहेँलो हुन्छ । फलभिन्न मसिना धेरै बिउ हुन्छन् । यो नेपालको तराईदेखि ४५०० फिट उचाइसम्म पाइन्छ । यसको फल, जरा र पञ्चाङ्ग औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

कण्टकारीको औषधीय गुण : कण्टकारीको स्वाद तितो र पिरो मिश्रित हुन्छ । दम, खोकी, ज्वरो र पिनासमा कण्टकारीको क्वाथ घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कण्टकारीमा डायोसजेनिन

(Diosgenin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ । यसको पञ्चाङ्गमा पोट्यासियम क्लोराइड (Potassium chloride) र पोट्यासियम नाइट्रेट (Potassium nitrate) पाइन्छ । दशमूल चूर्ण, दशमूलारिष्टलगायत आयुर्वेदिक औषधी बनाउन कन्टकारीको प्रयोग गरिन्छ ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	बनखिरो (कुटज) Holarrhena antidysenterica	बिउ	Conessin	कुटजारिष्ट, कुटजघन वटी	प्रवाहिका, अतिसार
२.	कुरिलो (शतावरी) Asparagus racemosus	मूल (कन्द)	Asparagine	शतावरी चूर्ण,	दुग्धवर्धक, नेत्र रोग
३.	काउसो (कपिकच्छु) Mucuna pruriens	बिउ	L-dopa	कपिकच्छु चूर्ण, वानरी कल्प	वातव्याधि, कम्पवात
४.	कन्टकारी (दुःस्पर्शा) Solanum xanthocarpum	पञ्चाङ्ग	Diosgenin	दशमूल चूर्ण, दशमूलारिष्ट	दम, खोकी, ज्वरो, पिनास

शब्दार्थ

घटक द्रव्य : औषधी बनाउन प्रयोग गरिने कच्चा पदार्थ/जडीबुटी

कक्षा क्रियाकलाप

कुटज, काउसो, कुरिलो र कन्टकारीमध्ये तपाईंको बसोबास क्षेत्रवरिपरि कुन कुन जडीबुटीहरू पाइन्छन् ? तिनीहरूलाई के के कामका लागि उपयोग गर्ने गरिन्छ, साथीहरूसँग छलफल गरी सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द पहिचान गरी खाली ठाउँमा भर्नुहोस्

- (क) कुटजको प्रयोग रोगमा गरिन्छ ।
- (ख) कुरिलोमा नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ ।
- (ग) काउसोको वैज्ञानिक नाम हो ।
- (घ) कण्टकारीको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) कुटजको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- (ख) काउसोको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) कण्टकारीको मुख्य रासायनिक तत्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) कुरिलोको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) कुटजको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) काउसोको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

कुरिलोको घरेलु प्रयोग र आयुर्वेदिक औषधीमा प्रयोगका बारेमा आफ्नो समुदायमा छलफल गरेर प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

करेला, काफल, तुलसी र बेसार

१. करेला

करेला तरकारी, अचारका रूपमा प्रयोग गरिने चिरपरिचित वनस्पति हो। यसलाई पथ्य द्रव्य एवम् औषधीय वनस्पतिका रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यसको संस्कृत नाम कारवेल्लक हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा बितर गोर्ड (Bitter gourd) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम ममोर्डिका चरेण्टिका (*Momordica charantia Linn.*) हो। यो कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : करेला लहरा जातिको वनस्पति हो। यसको लहरा कुनै बोट अथवा बारको आड लिएर फैलिएको हुन्छ। प्रायः घर घरमा यसको खेती गरिन्छ। यसको पात ५-७ खण्डमा बाँडिएर हत्केलाजस्तै फिँजारिएका हुन्छन्। फूलहरू पहेंला रडका हुन्छन्। फल ३-१० इन्च लामा, बिचमा मोटो र दुईपट्टि चुच्चो परेका हुन्छन्। फलको बाहिरी सतह काँडाजस्तो देखिने हुन्छ। फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेंलो वा सुन्तला रडको हुन्छ। फलभित्र फुस्रो रडका १ से.मि. जति लामा चेप्टा बिउहरू हुन्छन्। बिउ सङ्ख्यामा धेरै हुन्छन्। यो नेपालको तराईदेखि ६००० फिटसम्म तरकारीका निम्ति बारीमा लगाइन्छ। यसको व्यावसायिक खेती पनि गरेको पाइन्छ। यसको बिउ र फलको बाहिरी भाग औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

करेलाको औषधीय गुण : करेलाको स्वाद तितो हुन्छ। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन आदि रोगमा घरेलु औषधीका रूपमा करेलाको तरकारी एवम् स्वरसको प्रयोग गरिन्छ। त्यसै गरी ज्वरो, जन्डिस आदि रोगमा तरकारीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसको प्रयोग पथ्य आहारका रूपमा हुन्छ। न्यून रक्तचाप भएका एवम् रगतमा चिनीको मात्रा कम हुने व्यक्तिले करेलाको प्रयोग कम मात्रामा गर्नुपर्छ। यसमा मोमोर्डीकिन (Momordicine) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ।

२. काफल

काफल बनमा पाइने मिठो फलका रूपमा प्रसिद्ध छ। मिठो फलका साथै यो उपयोगी जडीबुटी पनि हो। यसको संस्कृत नाम कट्फल हो। यसको फलमा साह्रो ठुलो बिउ हुने हुनाले यसलाई कट्फल भनिएको हो। यसको वैज्ञानिक नाम मिरिका नागी (*Myrica nagi Thunb*) हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम बाक्स मिर्टल (Box myrtle) हो। यो मिरिकेसी (Myricaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : यो रुख जातिको वनस्पति हो। यसको मध्यम आकारको रुख हुन्छ। यो सदाबहार रुख हो। बोक्रा बाहिरपट्टि फुस्रो गाढा रडको, बाक्लो, चिरिएको र भित्र रातो हुन्छन्। फल अन्डाकार, बाहिरपट्टि ससाना दानाजस्ता देखिने तर भित्र साह्रो ठुलो बिउ भएको हुन्छ। फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि गाढा प्याजी रडको हुन्छ। यसको स्वाद अमिलो र गुलियो मिश्रित हुन्छ। यो नेपालको पहाडी भागमा २५००-७००० फिटको उचाइसम्म पाइन्छ। यसको बोक्रा (Bark) औषधीमा प्रयोग गरिन्छ।

काफलको औषधीय गुण : यसको बोक्राको स्वाद टर्रो र तितो मिसिएको हुन्छ। रुगा, पिनास, टाउको दुख्ने (शिरःशूल), मुखरोग आदिमा काफलको बोक्रालाई औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पिनासमा घरेलु औषधीका रूपमा काफलको बोक्राको मसिनो चूर्ण बनाएर नस्य (पालैपालो दुबै नाकबाट तान्ने/सुँध्ने) गरिन्छ। यसमा मिरिसाइट्रिन (Myricitrin) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ।

३. तुलसी

तुलसी घर घरमा पाइने महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो। तुलसीले प्रशस्त मात्रामा अक्सिजन दिन्छ। तुलसी रोप्नाले घरवरिपरिको वातावरण स्वच्छ स्वस्थ हुन्छ। तुलसीको संस्कृत नाम सुरसा हो। तुलसीको रस धेरै रोगमा लाभदायक हुनाले यसलाई सुरसा भनिएको हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम होलि बेसिल (Holy basil) हो। यसको वैज्ञानिक नाम ओसिमम सैकटम (*Ocimum sanctum* Linn.) हो। यो लेविएटि (Labiatae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : तुलसीको २-४ फिट अग्लो थुप्रै हाँगाबिँगाहरू भएको क्षुप हुन्छ। पात अन्डाकार, १-२ इन्च लामा, दुबैपट्टि भुस भएका र सुगन्धित हुन्छन्। प्याजी वा बैजनी रडका फूलहरू हाँगाको टुप्पामा ३-६ इन्च लामो मञ्जरीमा फुल्छन्। यसको पत्र र पञ्चाङ्ग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। तुलसी नेपालको तराईदेखि पहाडको ५००० फिट उचाइसम्म पाइन्छ। हाम्रो समाजमा घरघरमा मठ बनाएर तुलसी रोप्ने र पूजा गर्ने गरिन्छ। व्यावसायिक प्रयोजनले यसको खेती पनि गरेको पाइन्छ। यसको सङ्कलन कार्तिकदेखि पुससम्म गरिन्छ।

तुलसीको औषधीय गुण : तुलसीले शरीरमा बढेका वात तथा कफ दोषलाई घटाउन मद्दत गर्छ। रुगाखोकी, दम, ज्वरो आदिमा घरेलु औषधीका रूपमा तुलसीको प्रयोग गरिन्छ। चिसो मौसममा तुलसीको पातलाई सुकाएर बनाएको चियाको सेवन गर्न सकिन्छ। अथवा ताजा तुलसीको पात तातो पानीमा भिजाएर चियाका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ। यसले रोगसँग लड्ने क्षमता (Immunity power) बढाउन मद्दत गर्छ। तुलसीमा युजिनोल (Eugenol) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ। साथै प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन र जिङ्क (Zinc) पाइन्छ।

४. बेसार

बेसार नियमित रूपमा भान्सामा प्रयोग गरिने औषधीय गुण भएको मसला जन्म जडीबुटी हो। बेसारको संस्कृत नाम हरिद्रा हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम टर्मेरिक (Turmeric) हो। यसको वैज्ञानिक नाम कर्कुमा लङ्गा (*Curcuma longa Linn.*) हो। यो जिन्जीबरेसी (Zingiberaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : बेसारको क्षुप २-३ फिट अग्लो, छोटो काण्डयुक्त हुन्छ। पात ठुला ठुला २-४ फिट लामा, ६-८ इन्च चौडा, लामो भेट्नो र २०-३० ओटा शिराहरू भएका हुन्छन्। फूल पहेँलो रङको हुन्छ। कन्द अदुवाको जस्तै देखिने तर कोट्याउँदा पहेँलो हुन्छ। बेसारलाई हलेदो पनि भनिन्छ। सामान्यतया बिरुवा र जरा (कन्द) लाई हलेदो भनिन्छ। हलेदोलाई पातलो टुक्रामा काटी सुकाएर पिसेर तयार भएको धुलोलाई बेसार भनिन्छ। बेसारको मूल (कन्द) औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। नेपालको तराईदेखि ५००० फिट उचाइसम्म घरायसी एवम् व्यावसायिक प्रयोजनले हलेदोको खेती गरेको पाइन्छ। यसको सङ्कलन कार्तिकदेखि पुससम्म गरिन्छ।

बेसारको औषधीय गुण : रुगाखोकी आदिमा बेसार पानी पकाएर घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। चिसो मौसममा तातो दुधमा थोरै बेसार राखेर सेवन गर्न सकिन्छ। छालाको रोगमा बेसारको प्रयोग गरिन्छ। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिमा रक्तदोष, शोथ, पाण्डु, मधुमेह आदि रोगमा यसको प्रयोग

गरिन्छ । यसले रोगसँग लड्ने क्षमता (Immunity power) बढाउन मदत गर्छ । बेसारमा कर्कुमिन (Curcuminoids) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ । बृहत्हरिद्रा खण्ड, निम्बादि चूर्णलगायत आयुर्वेदिक औषधीमा बेसारको प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	करेला (कारवेल्लक) Momordica charantia	बिउ	Momordicine	---	मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन
२.	काफल (कट्फल) Myrica nagi	बोक्रा (Bark)	Myricitrin	कट्फलादि क्वाथ	रुगा, पिनास, शिरशूल, मुखरोग
३.	तुलसी Ocimum sanctum	पत्र, पञ्चाङ्ग	Eugenol	तुलसी चिया	रुगा, खोकी, दम, ज्वरो
४.	बेसार (हरिद्रा) Curcuma longa	कन्द	Curcumin	बृहत्हरिद्रा खण्ड, निम्बादि चूर्ण	रक्तदोष, शोथ, पाण्डु, मधुमेह

कक्षा क्रियाकलाप

करेला, काफल, तुलसी र बेसारमध्ये तपाईंको बसोबास क्षेत्रवरिपरि कुन कुन जडीबुटीहरू पाइन्छन् ? तिनीहरूलाई औषधीका रूपमा उपयोग गर्नुहुन्छ वा अन्य कुनै प्रयोजनका लागि उपयोग गर्नुहुन्छ ? साथीहरूले पनि तिनीहरूलाई कसरी उपयोग गर्नुहुँदोरहेछ भन्ने बारेमा तुलनात्मक विश्लेषण गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द पहिचान गरी खाली ठाउँमा भर्नुहोस्

- (क) काफलको प्रयोग रोगमा गरिन्छ ।
- (ख) बेसारमा नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ ।
- (ग) करेलाको वैज्ञानिक नाम हो ।
- (घ) तुलसीको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) तुलसीको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- (ख) बेसारको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) करेलाको मुख्य रासायनिक तत्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) काफलको कुनै एक औषधीय गुण लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) काफलको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) करेलाको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ग) हलेदोको बिरुवाको चित्र बनाउनुहोस् ।
- (घ) तुलसीको बिरुवाको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

- (क) घर अथवा विद्यालयको प्राङ्गणबाट तुलसीको पात सङ्कलन गर्नुहोस्, सफा पानीले धुनुहोस्, र तुलसीको चिया पकाई परिवारका सदस्यहरूलाई खुवाउनुहोस् ।
- (ख) बजारमा पाइने तुलसी चिया र घरमा तयार गरिने तुलसी चियाको भिन्नताका बारेमा घरमा अभिभावकसँग छलफल गरी छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

लसुन, गुर्जी, जाइफल र यष्टिमधु

१. लसुन

लसुन मसलाका रूपमा दैनिक तरकारी, दालमा प्रयोग गरिने औषधीय गुण भएको मसलाजन्य जडीबुटी हो। लसुनको संस्कृत नाम रसोन हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम गार्लिक (Garlic) हो। यसको वैज्ञानिक नाम एलिएम सटाइभम (*Alium sativum Linn.*) हो। यो लिलियसी (Liliaceae) वर्गमा पर्छ।



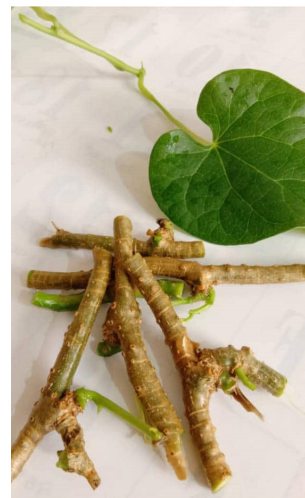
सामान्य परिचय : लसुन १-२ फिट जति अग्लो क्षुप जातिको बिरुवा हो। यसका पातहरू भालाकार, लामा, पातला र चेप्टो परेका हुन्छन्। फूल सेतो रङको हुन्छ र एउटा भुष्पामा सबैभन्दा माथि टुप्पामा फुल्छ। कन्द ८-१० ओटा पोटीहरू मिलेर बनेको हुन्छ। लसुनमा पाइने विशेष रासायनिक तत्व एलिसिन (allicin) का कारण लसुनमा कडा गन्ध पाइन्छ। लसुन ४५०० फिटसम्मको उचाइमा समशीतोष्ण हावापानीमा खेती गरेको पाइन्छ। लसुनको सङ्कलन फागुनचैतसम्म गरिन्छ।

लसुनको औषधीय गुण : लसुनले शरीरमा बढेका वातदोषलाई घटाउन मदत गर्छ। पेट दुखेमा लसुनलाई घिउमा फुराएर खान सकिन्छ। दुखेको ठाउँमा वा जोर्नीमा लसुनको कल्क बनाएर लेप गर्न सकिन्छ। रक्तचाप घटाउने, रगतलाई जम्न नदिने, कोलेस्टेरोल, ट्राइग्लाइसेराइड जस्ता बोसोजन्य चिल्लो पदार्थलाई घटाउने हुँदा मुटुरोगको जोखिम कम गर्न लसुनले मदत गर्छ। लसुन तीक्ष्ण द्रव्य भएको हुँदा लसुनलाई औषधीका रूपमा प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। आयुर्वेदिक औषधी

लसुनादि वटी बनाउन लसुनको प्रयोग भएको हुन्छ । लसुनमा फस्फोरस (Phosphorus), आइरन (Iron), कपर (Copper) पाइन्छ । त्यसैगरी लसुनमा पाइने उडनशील तेलमा एलिसिन (Allicin), डाएलाइल डासल्फाइड (Diallyl disulphide) लगायत औषधीय गुणयुक्त रासायनिक तत्त्वहरू पाइन्छ ।

२. गुर्जो

गुर्जो लहरा प्रजातिको जडीबुटी हो । यसको संस्कृत नाम गुडूची हो । यसको वैज्ञानिक नाम टिनोस्पोरा कार्डिफोलिया (*Tinospora cordifolia (Willd) Miers*) हो । यो मेनिस्परमेसि (Menispermaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : गुर्जो बहुवर्षायु वनस्पति हो । यो लहरा जातिमा पर्छ । यो प्रायः अग्ला रुखहरूमा फैलिएर रहेको हुन्छ । यसको डाँठलाई काटेर हेर्दा चक्रजस्तो देखिन्छ । पातहरू लामा भेट्ना भएका हृदयाकार र टुप्पोतिर चुच्चो परेका हुन्छन् । यो नेपालको तराईदेखि १५०० फिटको उचाइसम्म पाइन्छ । घरघरमा निमको बोटमा लगाएको पाइन्छ । निमको बोटमा लगाएको गुर्जो उत्तम मानिन्छ । यसको पात र डाँठ औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कम्तीमा दुई वर्ष पुगेको डाँठ मङ्सिरदेखि फागुनसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

गुर्जोको औषधीय गुण : गुर्जोले शरीरमा पित्त दोषलाई शमन गर्छ । हात गोडा पोल्ने, पिसाब पोल्ने समस्यामा घरेलु औषधीका रूपमा गुर्जोको प्रयोग गर्न सकिन्छ । आयुर्वेद उपचार पद्धतिमा ज्वरो, जन्डिस (कामला), बाथरोग (वातव्याधि), मधुमेह आदि रोगमा गुर्जोको प्रयोग गरिन्छ । गुडूची सत्त्व, कैशोर गुग्गुलुलगायतका आयुर्वेदिक औषधी बनाउँदा गुर्जोको प्रयोग गरिन्छ । गुर्जोको चिया पनि पाइन्छ । यसमा गिलोइन (Giloin) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ ।

३. जाइफल

जाइफल औषधी गुणयुक्त मसलाजन्य जडीबुटी हो । यसलाई संस्कृतमा जातिफल पनि भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम मिरिस्टिका फ्राग्रेन्स (*Myristica fragrans* Houtt.) हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम नटमेग ट्री (Nutmeg tree) हो । यो मिरिस्टिकेसी (Myristicaceae) वर्गमा पर्छ ।



सामान्य परिचय : जाइफलको वृक्ष ३०-४० फिट अग्लो हुन्छ । जाइफल १ इन्च जति व्यासको, अन्डाकार, फुस्रो र सुगन्धित हुन्छ । यसको कोषलाई जाइपत्री भनिन्छ । जाइपत्री पनि मसलाका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । जाइपत्री केही रातो वा पहेँलो रङको, सुगन्धित र सजिलै भाँचिने हुन्छ । जाइफलको बीज र जाइपत्री (कोष) औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

जाइफलको औषधीय गुण : जाइफल सामान्यतया चिसो बाट बच्ने घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेद औषधीका रूपमा यसको प्रयोग अपच, अतिसार, उदरशूल आदि रोगमा गरिन्छ । महिनावारी हुँदा पेट दुख्ने भएमा जाइफलको प्रयोग गर्न सकिन्छ । टाउको वा जोर्नी दुखेमा जाइफलको लेप लगाउन सकिन्छ । जाइफलमा मिरिस्टिसिन (Myristicin), मिरिस्टिक एसिड (Myristic acid) नामक रासायनिक तत्वहरू पाइन्छ । यसबाट जातिफलादि चूर्ण, जातिफलादि वटी आदि आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ ।

४. जेठीमधु

घाँटी दुखेमा वा स्वर बसेमा चुसिने जडीबुटीको नाम जेठीमधु हो। जेठीमधुको संस्कृत नाम यष्टिमधु हो। यसको वैज्ञानिक नाम ग्लिसिराइजा ग्लैब्रा (*Glycyrrhiza glabra Linn.*) हो। यो लैग्युमिनेसी (Leguminosae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : यसको ५-६ फिट अग्लो गुल्म हुन्छ। यसका थुप्रै हाँगाबिँगा हुन्छन्। पात संयुक्त र अन्डाकार पत्रकयुक्त हुन्छन्। फूल गुलाबी वा बैजनी रङका हुन्छन्। फल चेप्टा र सिमीजस्ता हुन्छन्। यसको जराको बाहिरी बोक्रा फुस्रो हुन्छ। बोक्राभित्र पहेँलो रेसायुक्त गुलियो भाग हुन्छ। जेठीमधुको जरा औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको खेती नेपालको मध्यपहाडी भूभागमा गर्न सकिन्छ।

यष्टिमधुको औषधीय गुण : जेठीमधुको स्वाद गुलियो हुन्छ। यसलाई रसायनका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। रुगाखोकी लागेको, घाँटी दुखेको र स्वरभेदको अवस्थामा घरेलु औषधीका रूपमा जेठीमधुको प्रयोग गर्न सकिन्छ। जेठीमधुको प्रयोग गरेर यष्टिमधु चूर्ण, प्रतिस्यायहर वटीलगायत आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाइन्छ। यष्टिमधुको ससानो टुक्रा चुसेर अथवा यष्टिमधु चूर्णको क्वाथ बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। यष्टिमधुमा ग्लाइसिरिजिन (Glycyrrhizin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ। उच्च रक्तचाप र मिर्गौलाका रोगीले चिकित्सकको परामर्शमा मात्र जेठीमधुको प्रयोग गर्नुपर्छ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्त्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	लसुन (रसोन) Allium sativum	कन्द	Diallyl disulphide, Alliin, Allicin	रसोन कल्क	उदरशूल, उच्च रक्तचाप
२.	गुर्जो (गुडूची) Tinospora cordifolia	पत्र, काण्ड	Giloin	गुडूची सत्त्व, कैशोर गुग्गुलु	ज्वरो, कामला, वातव्याधि, मधुमेह
३.	जाइफल (जातिफल) Myristica fragrans	बीज, जाइपत्री (कोष)	Myristicin	जातिफलादि चूर्ण, जातिफलादी वटी	अपच, अतिसार, उदरशूल
४.	जेठीमधु (यष्टिमधु) Glycyrrhiza glabra	मूल	Glycyrrhizin	यष्टिमधु चूर्ण, प्रतिशयायहर वटी	रसायन, स्वरभेद, रुगा, खोकी, घाँटी दुखेकोमा

शब्दार्थ

उदरशूल : पेट दुख्नु

स्वर भेद : घाँटी बस्नु

कक्षा क्रियाकलाप

लसुन, गुर्जो, जाइफल र यष्टिमधुमध्ये तपाईंको बसोबास क्षेत्रवरिपरि कुन कुन वनस्पतिहरू पाइन्छन् ? तिनीहरूलाई के के कामका लागि उपयोग गर्ने गरिन्छ, साथीहरूसँग छलफल गरी सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

लसुन	Glycerrhiza glabra
गुर्जो	Myristicin
जाइफल	कैशोर गुग्गुलु
यष्टिमधु	Liliaceae
	Euphorbiaceae
	Aloe vera

२. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- जाइफलको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- जेठीमधुको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- गुर्जोको मुख्य रासायनिक तत्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- लसुनको गन्ध केको कारणले उत्पन्न हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- लसुनको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- जाइफलको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- लसुनलाई घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।
- गुर्जोको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

आफ्नो परिवारमा, समाजमा जेठीमधुको प्रयोगका बारेमा प्राप्त जानकारी समावेश गरिएको चार्ट बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

घिउकुमारी, घोडटाप्रे, टाप्रे, तितेपाती र दुबो

१. घिउकुमारी

घिउकुमारी घर घरमा पाइने महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो। यसलाई गमला वा बगैँचामा लगाइन्छ। यसको संस्कृत नाम घृतकुमारी हो। यसको वैज्ञानिक नाम एलो भेरा (*Aloe vera* Tour. Ex Linn) हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम इन्डियन एलो (Indian Aloe) हो। यो लिलिएसी (Liliaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : घिउकुमारी क्षुप जातिको जडीबुटी हो। यसको क्षुप बहुवर्षायु हुन्छ। यसको पात बाक्लो र भिन्न गुदी भएको हुन्छ। दुईतर्फ छेउ छेउमा करौँती जस्तो धार भएका काँडाहरू हुन्छन्। यसको पातको गुदी चिसोमा जम्छ। यसलाई मुसब्वर वा कुमारीसार भनिन्छ। यो नेपालको तराईदेखि ५००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यसको पातको गुदीलाई ताजा अथवा सुकाएर मुसब्वर र कुमारीसारका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घिउकुमारीको औषधीय गुण : दग्धव्रण (पोलेको घाउ) मा घिउकुमारीको गुदी घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। छालाको वर्ण राम्रो बनाउन र दागहरू हटाउन घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कब्जियत, कष्टार्तव (महिनावारी हुँदा पेट दुख्ने समस्या) मा घिउकुमारीको प्रयोग गरिन्छ। घिउकुमारी कुमार्यासव, रजःप्रवर्तनी वटी आदि आयुर्वेदिक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। गर्भवतीले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। यसमा एलोइन (Aloin) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ।

२. घोडटाप्रे

घोडटाप्रे खेतबारी, बगैँचा र बाटोको छेउमा प्रशस्त मात्रामा पाइने जडीबुटी हो। यसको संस्कृत नाम मण्डूकपर्णी हो। यसको वैज्ञानिक नाम सेंटेल्ला एसियाटिका (*Centella asiatica -Linn_ Urban*) हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम इन्डियन पेनीवार्ट (*Indian Pennywort*) हो। यो अम्बेलिफेरी (*Umbelliferae*) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : घोडटाप्रे क्षुप जातिको वनस्पति हो। यसको लहरा जमिनमा फैलिएको हुन्छ। यसको आँखलाबाट जरा, पात, फूल र फल निस्केर जमिनमा फैलिन्छ। पात लामो भेट्ना भएको गोलाकार वा वृत्ताकार (मिर्गौलाको जस्तो आकार भएका) हुन्छन्। यो नेपालको तराईदेखि ४००० फिटसम्मको उचाइमा प्रायः सेपिलो वा पानी प्रशस्त भएको ठाउँमा पाइन्छ। यसको पञ्चाङ्ग प्रयोग गरिन्छ।

घोडटाप्रेको औषधीय गुण : यसले स्मृति बढाउन मदत गर्छ। पिसाबसम्बन्धी समस्यामा यसको प्रयोग गरिन्छ। दाह, ज्वरो आदिमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ। यसबाट सारस्वतारिष्ट, ब्राह्मी वटी, ब्राह्मी तेल आदि बनाइन्छ। यसमा हाइड्रोकोटाइलिन (*Hydrocotylin*) र एसियाटिकोसाइड (*Asiaticoside*) नामक रासायनिक तत्त्वहरू पाइन्छ।

३. टाप्रे

टाप्रे छालाको रोगमा प्रयोग गरिने जडीबुटी हो। यसको संस्कृत नाम चक्रमर्द हो। दादलगायत छालाको रोगको उपचारमा यसको प्रयोग गरिने हुनाले यसलाई दद्रुघ्न पनि भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम केसिया टोरा (*Cassia tora Linn.*) हो। यो लेग्युमिनेसी (*Leguminosae*) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : टाप्रेको २-५ फिट अग्लो, बलियो र बहुवर्षायु क्षुप हुन्छ। यसको बोटबाट एक किसिमको नमिठो गन्ध आउँछ। पातहरू साँभ परेपछि एकआपसमा जोडिन्छन् र बिहान क्रमशः छुट्टिन्छन्। फूल ससाना पहेँला रडका हुन्छन्। फल मसिनो कोसामा लागेका हुन्छन्। यो नेपालको तराईदेखि ४००० फिटसम्म पाइन्छ। यसको बिउ र पात औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

टाप्रेको औषधीय गुण : दाद, लुतोलगायत छालाको रोगमा टाप्रेको प्रयोग गरिन्छ। यसबाट ददुघ्न लेप, महामरिच्यादि तेललगायत आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ। टाप्रेमा रेइन (Rhein), एलो इमोडिन (Aloe-emodin), क्रिसोफानोल (Chrysophanol) र काथार्टिन (Cathartin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ।

४. तितेपाती

तितेपाती हाम्रो खेतबारी, बाटो र जङ्गल सबैतिर पाइन्छ। तितेपातीको संस्कृत नाम दमनक हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम आर्टिमिसिया (Artemisia) हो। यसको वैज्ञानिक नाम आर्टिमिसिया भल्लारिस (*Artemisia vulgaris Linn*) हो। यो कम्पोजिटी (Compositae) वर्गमा पर्छ।

सामान्य परिचय : तितेपातीको क्षुप ३-६ फिट अग्लो हुन्छ। एकै ठाउँमा थुप्रै बिरुवाहरू हुनाले भाडी जस्तो देखिन्छ। पातहरू ६-७ इन्च लामा, थुप्रै खण्डमा चिरिएका र पछाडिपट्टि खरानी रडको धुलो लागेका हुन्छन्। फूल सेता वा फिका हरियो रडका हुन्छन्। यो नेपालको तराईदेखि १०,००० फिट उचाइसम्म जताततै पाइन्छ। यसको पात र पञ्चाङ्ग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।



तितेपातीको औषधीय गुण : तितेपाती छालाको रोग, लुतो आदिमा प्रयोग गरिन्छ। ज्वरो आएमा, रुगा लागेमा पनि तितेपातीको प्रयोग गर्न सकिन्छ। तितेपातीमा आर्टिमिसिनिन (Artemisinin) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ।

५. दुबो

दुबो हाम्रो खेत, बारी, बाटो, जङ्गल सबैतिर पाइन्छ। दुबोको संस्कृत नाम दूर्वा हो। दुबोको बिरुवा कहिल्यै नमर्ने हुनाले यसलाई संस्कृतमा अमरी पनि भनिन्छ। तिहार, विवाह र व्रतबन्धमा दुबोको माला प्रयोग हुन्छ। यसको अङ्ग्रेजी नाम काँक ग्रास (Conch grass) हो। यसको वैज्ञानिक नाम साइनोडन डैक्टिलोन (*Cynodon dactylon Person.*) हो। यो पोएसी (Poaceae) वर्गमा पर्छ।



सामान्य परिचय : दुबाको लहरा मसिनो भार जस्तो हुन्छ। यो जमिनमा बलियोसँग टाँसिएर फैलिएको हुन्छ। यसका पात मसिना हुन्छन्। यसका धेरै गाँठा (Nodes) हरू हुन्छन्। त्यसैले यसलाई शतपर्विका पनि भनिन्छ। यो नेपालको तराईदेखि ६००० फिटको उचाइसम्म पाइन्छ। दुबाको सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

दुबोको औषधीय गुण : दुबोको स्वाद तितो हुन्छ। दुबो विशेष गरी रक्तस्राव, पित्तज विकार र पिसाबसम्बन्धी रोगमा प्रयोग गरिन्छ। दुबामा प्रशस्त मात्रामा टेनिन (Tannin) पाइन्छ। दुबाबाट दूर्वादि क्वाथ, दूर्वाद्या घृत र दूर्वाद्या तेल जस्ता आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाइन्छ।

सारांश

क्र.स.	नाम	प्रयोज्याङ्ग	मुख्य रासायनिक तत्त्व	आयुर्वेदिक औषधी	मुख्य उपयोग
१.	घिउकुमारी (कुमारी) Aloe vera	पातको गुदी, कुमारीसार	Aloin	कुमार्यासव, राजःप्रवर्तनी वटी	दग्धव्रण, कब्जियत, कष्टार्तव
२.	घोडटाप्रे (मन्डूकपर्णी) Centella asiatica	पत्र/पञ्चाङ्ग	Hydrocotylin	सारस्वतारिष्ट, ब्राह्मी वटी, ब्राह्मी तेल	स्मृतिवर्धक, मूत्ररोग, दाह, ज्वरो
३.	टाप्रे (चक्रमर्द) Cassia tora	बीज, पत्र	Emodin, Cathartin	ददुघ्न लेप, महामरिच्यादि तेल	दाद, लुतो
४.	तितेपाती (दमनक) Artemisia vulgaris	पत्र/पञ्चाङ्ग	Artemisinin	---	छालाको रोग, ज्वरो
५.	दुबो (दूर्वा) Cynodon dactylon	पत्र/पञ्चाङ्ग	Tannin	---	रक्तस्राव, पित्तज विकार, मूत्रविकार

कक्षा क्रियाकलाप

घिउकुमारी, घोडटाप्रे, टाप्रे, तितेपाती र दुबोमध्ये तपाईंको घरवरिपरि कुन कुन वनस्पति पाइन्छन् ? तिनीहरूलाई औषधीका रूपमा उपयोग गर्नुहुन्छ वा अन्य कुनै प्रयोजनका लागि उपयोग गर्नुहुन्छ ? साथी र तपाईंले यिनीहरूलाई कसरी उपयोग गर्नुहुंदोरहेछ भन्ने बारेमा तुलना गर्नुहोस् र टिपोट तयार पारी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

घिउकुमारी	चक्रमर्द
घोडटाप्रे	Liliaceae
टाप्रे	रक्तस्राव
दुबो	Hydrocotylin
	Labiatae
	Tinospora cordifolia

२. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) दुबोको संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र वर्ग लेख्नुहोस् ।
- (ख) घोडटाप्रेको प्रयोग भएका दुई आयुर्वेदिक औषधीको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) घिउकुमारीको मुख्य रासायनिक तत्वको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) टाप्रेको प्रयोग लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्

- (क) टाप्रेको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) घोडटाप्रेको औषधीय गुणका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ग) घिउकुमारीलाई घरेलु औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि लेख्नुहोस् ।
- (घ) घोडटाप्रेको चित्र बनाउनुहोस् ।
- (ङ) दुबोको चित्र बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

आफ्नो नजिकको खेतबारीबाट दुबो सङ्कलन गरी राम्रोसँग सफा गरेर वा धोएर दुबोको स्वरस निकाल्नुहोस् र दुबोको स्वरस निकाल्ने विधि लेख्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

स्वस्थवृत्त

पाठ एक

स्वस्थवृत्त (परिचय)

स्वस्थवृत्तको अर्थ

मानिस स्वस्थ रहनका निमित्त दैनिक पालन गर्नुपर्ने नियमहरू अथवा आचरणहरूलाई स्वस्थवृत्त भनिन्छ । यसमा व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवम् आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ रहन बिहान, दिउँसो, राति र हरेक ऋतुहरूमा नियमित गर्नुपर्ने विभिन्न क्रियाकलाप एवम् आचरणहरूबारे वर्णन गरिन्छ ।

स्वास्थ्यको अर्थ

स्वास्थ्य शब्द स्वस्थ शब्दबाट बनेको छ । स्वस्थ शब्द स्व + स्थ मिलेर बनेको छ जसको अर्थ स्वयम्मा स्थित रहनु हो । अर्थात् व्यक्ति सधैं आफ्नो प्राकृत अवस्थामा रहिरहने अवस्था नै स्वास्थ्य हो । जब हामी आफ्नो मूल स्वरूपबाट विचलित हुन्छौं, तब हामीभित्र अनेक प्रकारको विकृति आउन थाल्छ र हामी अस्वस्थ हुन्छौं ।

स्वस्थ मानिसको लक्षण

शरीरका घटक तत्त्वहरू दोष, धातु, मल एवम् अग्नि शरीरमा समावस्थामा रहनु, आआफ्ना प्राकृत कामहरू गर्न सक्षम हुनु नै स्वस्थ व्यक्तिको लक्षण हो । यसको वर्णन निम्नानुसार गरिन्छ :

(क) दोषको समान अवस्था

एक स्वस्थ मानिसको शरीरमा वात, पित्त र कफ दोष समान अवस्थामा रही शरीरलाई सन्तुलित राख्छन् ।

(ख) अग्निको समान अवस्था

मानिसको शरीरमा जठराग्नि १, भूताग्नि ५ र धात्वग्नि ७ गरी अग्निहरूको सङ्ख्या जम्मा १३ मानिएको छ। स्वस्थ व्यक्तिमा यी सबै अग्निहरूको निश्चित मात्रा र कार्यमा निरन्तर सन्तुलन रहेको हुन्छ। ठिक समयमा भोक लगाउने र खाएको कुरा राम्रोसँग पचाएर शरीरको पोषण गर्ने काम यिनै सम अवस्थामा रहेका अग्निहरूको हुन्छ।

(ग) धातुको समान अवस्था

शरीरमा रहेका रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र सप्तधातुहरू आफ्नो स्वाभाविक मात्रामा रहेर नियमित काम गर्दा शरीर स्वस्थ रहन्छ।

(घ) मलको समान अवस्था

शरीरबाट निस्कने दिसा, पिसाब, पसिना आदि मलहरू निश्चित समयमा, ठिक मात्रामा र सजिलोसँग त्याग हुनु पनि स्वस्थ हुनुको सङ्केत हो।

(ङ) कार्यमा समान अवस्था

शरीरका विभिन्न कामहरू सही रूपमा हुनु, जस्तै : आँखाले राम्रोसँग देख्नु, कानले राम्रोसँग सुन्नु, हात, गोडा, मुटु, मिर्गौला आदि अङ्ग प्रत्यङ्गहरूको सञ्चालन राम्रोसँग हुनु स्वस्थताको लक्षण हो। शरीरमा रहेका आँखा, नाक, कान आदि ज्ञानेन्द्रिय तथा हात, गोडा आदि कर्मेन्द्रियहरूले आआफ्नो काम सही ढङ्गले गर्न सक्नु, मनमा सधैं सुविचार आउनु, सुखदुःखमा सधैं अविचलित रहनु एवम् सदा सन्तुष्ट हुनु स्वास्थ्यको कारण हो।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

- सुश्रुतसंहिता

अर्थात् शरीरमा रहेका घटक तत्त्वहरू दोष, धातु, मल एवम् अग्नि आफ्नो प्राकृत अवस्थामा रहेर आआफ्नो स्वाभाविक कार्यहरू समान रूपले गर्नु, इन्द्रिय, मन एवम् आत्मा सधैं प्रसन्न रहनु तथा विभिन्न अङ्ग प्रत्यङ्गहरू विकाररहित रूपमा क्रियाशील हुनु नै स्वस्थ मानिसको लक्षण हो।

स्वास्थ्य मानिसको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो। यो प्रकृतिको स्वाभाविक देन हो। केवल शारीरिक रूपमा कुनै रोग वा अशक्तता नभएको अवस्थालाई मात्र स्वास्थ्य मान्न सकिँदैन। मानिसको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूपमा स्थिर, सन्तुलित र सुखको सम्पूर्ण अवस्थालाई स्वास्थ्य भनिन्छ। शरीरका बाह्य तथा आन्तरिक अङ्गहरूले सामान्य रूपमा गर्ने कार्य सञ्चालन शारीरिक स्वास्थ्यको विषय हो। हाम्रो मन र मस्तिष्कभित्र रहने सोच, भावनाजस्ता विषयवस्तु मानसिक स्वास्थ्यअन्तर्गत पर्छन्।

मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो क्षमताको सही पहिचान गर्न सक्षम हुन्छ, र जीवनमा आउने साना वा ठुला समस्याहरूसँग सहज रूपमा जुध्न सक्छ। उसले आफू, आफ्नो परिवार र समाजलाई उत्पादनमूलक र रचनात्मक कार्यहरूद्वारा महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सक्छ। मानिस स्वभावैले सामाजिक प्राणी हो। समाजमा एकअर्कोसँग मिलेर बस्नु, सबैसँग सम्मानजनक व्यवहार गर्नु, समाजसेवाको भावना राख्नु जस्ता विषयवस्तुहरू सामाजिक स्वास्थ्यका सूचक हुन्। जीवन र जगत्लाई राम्रोसँग बुझ्ने प्रयास गर्नु, जीवनको आनन्द र शान्ति आफूभित्रै खोज्नु, प्रकृतिमा सहअस्तित्वको बोध हुनु जस्ता कुरा आध्यात्मिक स्वास्थ्यका विषय हुन्। अतः सधैं स्वस्थ र सुखी जीवन जिउनका लागि हामीले हाम्रो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य सबैलाई उत्तिकै महत्त्व दिनुपर्छ।

शब्दार्थ

आचरण	: बानी, व्यवहार, चालचलन
समावस्था	: समान अवस्था वा प्राकृत अवस्था
विचलित	: अशान्त, चञ्चल, अस्थिर
देन	: योगदान, वरदान
सूचक	: सूचना दिने
बोध	: जानकारी, ज्ञान, कुनै कुरा जान्नुको भाव
विहार	: घुम्नु, कुनै क्रियाकलापमा संलग्न हुनु
स्वस्थवृत्त	: स्वस्थ रहन पालना गरिने नियम

कक्षा क्रियाकलाप

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले बताएको र आयुर्वेदमा बताइएको पूर्ण स्वास्थ्यको अवधारणाबारे समूहगत छलफल गरी समूहमा उठेका विचारहरूलाई समूह नेताले कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) स्वस्थ व्यक्ति कसलाई भनिन्छ ?

(अ) मोटो व्यक्ति

(आ) बलवान् व्यक्ति

(इ) हिँड्न र डुल्न सक्ने व्यक्ति

(ई) शारीरिक, मानसिक आदि सबै पक्षमा सबल व्यक्ति

(ख) स्वस्थ रहनका लागि पालना गरिने नियमलाई के भनिन्छ ?

(अ) दिनचर्या

(आ) ऋतुचर्या

(इ) स्वस्थवृत्त

(ई) रात्रिचर्या

(ग) हामीभित्र भएको कुरालाई पाचन गर्ने काम कसले गर्छ ?

(अ) दोष

(आ) अग्नि

(इ) मल

(ई) धातु

(घ) जीवनको आनन्द र शान्ति आफूभित्रै खोज्ने प्रयास गर्नु स्वास्थ्यको कुन पक्ष हो ?

(अ) शारीरिक

(आ) आध्यात्मिक

(इ) मानसिक

(ई) सामाजिक

(ङ) तलका मध्ये कुन ज्ञानेन्द्रिय होइन ?

(अ) नाक

(आ) मुख

(इ) छाला

(ई) कान

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) मानिस स्वस्थ रहन दैनिक पालन गर्नुपर्ने नियमहरूलाई भनिन्छ ।

(ख) स्वयम्मा स्थित रहनु हुनु हो ।

- (ग) शरीरका बाह्य तथा आन्तरिक अङ्गहरूले राम्रोसँग कार्य गर्नुको विषय हो ।
- (घ) शरीरमा अग्निहरूको सङ्ख्या जम्मा हुन्छ ।
- (ङ) वात, पित्त र कफ दोष सन्तुलित अवस्थामा रहनुको लक्षण हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) स्वस्थवृत्त भनेको के हो ?
- (ख) स्वास्थ्यको परिभाषा लेख्नुहोस् ।
- (ग) हामी आफ्नो मूल स्वरूपबाट विचलित भएमा के हुन्छ ?
- (घ) सामाजिक स्वास्थ्य भन्नाले के बुझिन्छ ?
- (ङ) हामीले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य कसरी ठिक राख्न सक्छौं ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) स्वस्थ व्यक्तिका लक्षणहरू के के हुन्, विस्तारमा लेख्नुहोस् ।
- (ख) स्वास्थ्यका विभिन्न पक्षहरूमाथि चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः । प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ यस श्लोकको सही अर्थ आफ्नो गुरु/गुरुआमा र बुबाआमा वा अभिभावकलाई बताउनुहोस् र उहाँहरूको बुझाइ वा प्रतिक्रिया कक्षाका साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

दिनचर्या (रात्रिचर्याको परिचय र महत्त्व)

(क) दिनचर्याको परिचय र महत्त्व

वस्तुतः दिनचर्या शब्द 'दिन' र 'चर्या' यी दुई शब्दहरू मिलेर बनेको छ । 'दिन' भन्नाले दिनको समय तथा 'चर्या' भन्नाले आचरण अथवा गतिविधि भन्ने बुझिन्छ ।

प्रतिदिनं कर्तव्या चर्या दिनचर्या ।

(इन्दु)

अर्थात्, हरेक दिन बिहान उठेदेखि दिनभरि गरिने आचरण वा क्रियाकलापहरूलाई नै दिनचर्या भनिन्छ । सामान्य भाषामा यसलाई नित्यकर्म पनि भन्न सकिन्छ । दिनचर्याको पालनाले शरीर र मनलाई अनुशासनमा राखेर स्वस्थ जीवनयापनमा महत्त्वपूर्ण सहयोग मिल्छ ।



दिनचर्याका रूपमा मानिसले र विशेष गरी हाम्रा विद्यार्थीहरूले दैनिक रूपमा गर्नुपर्ने विभिन्न कार्यहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

ब्रह्ममुहूर्त जागरण	सूर्योदयभन्दा ४८ मिनेट अगाडिसम्मको समयलाई ब्रह्ममुहूर्त भनिन्छ। यो समयमा उठ्ने बानी गर्नुपर्छ। यसरी सूर्योदयभन्दा पहिले उठ्नाले तन्दुरुस्त रहन मदत पुग्छ, आयुवृद्धि हुन्छ।
इष्टदेवताको स्मरण	ब्रह्ममुहूर्तमा उठिसकेपछि सर्वप्रथम आफ्नो इष्टदेवताको स्मरण गर्नुपर्छ। यसले दिनभर मनमा सकारात्मकता ल्याउन मदत गर्छ।
उषापान	बिस्ताराबाट उठिसकेपछि १ गिलास (२००-२५० मि.लि.) सफा पानी पिउनुपर्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मदत गर्नुका साथै शरीरबाट विषजन्य पदार्थ बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ।
मलमूत्र विसर्जन	पानी पिएपछि शौचालय गएर दिसापिसाब गर्नुपर्छ। यसले शरीरबाट विषजन्य पदार्थ बाहिर निकाल्नुका साथै दिनभर शरीरलाई हलुका राख्छ। शौचालय गइसकेपछि सफा पानी र साबुनले राम्ररी हातगोडा धुनुपर्छ।
दाँत मुख आदि धुने	प्रतिदिन बिहान र बेलुका गरी दिनमा २ पटक राम्रो बुरुसको प्रयोग गरी राम्रोसँग दाँत माभ्नुपर्छ। साथै जिब्रो पनि जिब्री लगाएर सफा गर्नुपर्छ। यसले दाँतलाई स्वच्छ र बलियो राख्नुको साथसाथै मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ र खानाको उचित स्वाद थाहा पाउन सकिन्छ। तत्पश्चात् सफा पानीले अनुहार धुनुपर्छ। यसो गर्दा अनुहारमा कान्ति आउँछ र आँखाको स्वास्थ्य पनि राम्रो रहन्छ।
व्यायाम, योगासन तथा ध्यान	हरेक बिहान सूर्यनमस्कार लगायत विभिन्न योगासनहरू, कसरत र ध्यान गर्नुपर्छ जसले गर्दा शारीरिक एवम् मानसिक रूपमा सन्तुलन रहिरहन्छ।
स्नान	बिहानको समयमा मौसमअनुसार पानीको तापक्रम मिलाएर दैनिक रूपमा नुहाउनुपर्छ। यसले शरीरबाट सबै प्रकारको मयल हटेर सफा एवम् ताजापनको अनुभव हुन्छ, शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ र भोकसमेत जगाउँछ।
स्वाध्ययन	बिहानको समयमा पढेका कुरा लामो समयसम्म स्मरणमा रहन सक्ने हुनाले विद्यार्थीले यस समयमा दैनिक २-३ घण्टा पढ्नु राम्रो हुन्छ।
भोजन	उचित मात्रामा पौष्टिक तत्त्वयुक्त भोजन गर्नुपर्छ।
विद्यालयमा अध्ययन	विद्यालयमा अनुशासित भएर गुरु गुरुआमाहरूले पढाएको कुरा ध्यानपूर्वक पढ्नुपर्छ। यसका साथै विद्यालयमा आयोजना हुने आफ्नो रूचिअनुसारका अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा भाग लिनुपर्छ। यस किसिमका क्रियाकलापहरूले शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा टेवा पुग्नुका साथै, सामाजिक मेलमिलाप तथा आपसी अन्तरघुलनमा सहयोग पुऱ्याउँछन्।

<p>विद्यालय समयपछि गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू</p>	<p>विद्यालयबाट समयमा घर फर्केपछि जुत्ता, चप्पल, विद्यालय पोसाक आदि फुकारी यथास्थानमा राख्नुपर्छ। त्यसपछि साबुन पानीले राम्रोसँग हातगोडा, मुख सफा गरी आफ्नो घरमा बनेको ताजा, सफा र मौसम अनुसारका फलसहितको खाजा खानुपर्छ। खाजा खाइसकेपछि बुबाआमा वा घरका अन्य सदस्यलाई घरका विभिन्न कार्यहरूमा सघाउने बानी गर्नुपर्छ। यसले पारिवारिक दायित्वबोध हुनुका साथै पारिवारिक सद्भाव बढाउन मदत गर्छ। केही समय साथीहरूसँग खेल्न सकिन्छ। त्यसपछि दिनभरि विद्यालयमा पढेका कुराहरूलाई राम्रोसँग पुनः पढ्नुपर्छ र विद्यालयमा दिइएको गृहकार्य गर्नुपर्छ। सुत्नुभन्दा दुईदेखि तीन घण्टा पहिले हलुका तथा सुपाच्य खाना खानुपर्छ र फेरि आफ्नो अध्ययनलाई जारी राख्नुपर्छ। सुत्नुअघि दिनभरिका महत्त्वपूर्ण विषयलाई समावेश गर्दै आफ्नो दैनिकी टिपोट गर्ने बानी गर्नुपर्छ।</p>
---	--

हामीले हरेक दिन गर्ने माथि प्रस्तुत गरिएका नित्यकर्महरूको क्रमबद्ध शृङ्खला नै दिनचर्या हो। प्रकृतिको क्रमबद्धतालाई अनुसरण गर्दै यस प्रकारको दिनचर्या पालना गरेको खण्डमा हामीले हाम्रो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई सधैं कायम राख्न सक्छौं।

(ख) रात्रिचर्याको परिचय र महत्त्व

दिनमा गरिने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनेजस्तै रातको समयमा पालना गर्नुपर्ने नियम वा गर्नुपर्ने क्रियाकलापलाई रात्रिचर्या भनिन्छ। आयुर्वेदमा दिनमा भैँ रातको समयमा पनि अपनाउनुपर्ने जीवन रक्षाका महत्त्वपूर्ण नियमहरू उल्लेख गरिएको छ। यसअनुसार रातको समयमा सकेसम्म यात्रा गर्नुहुँदैन। यात्रा गर्नेपर्ने भएमा साथमा छाता, फेटा र आवाज आउने लौरो आदि साथमा लिएर जानुपर्छ। यसबाट हिंस्रक जनावरको आक्रमणबाट बचन सजिलो हुन्छ। त्यस्तै राति एकलै यात्रा गर्नुहुँदैन, साथी तथा प्रकाश दिने साधनको व्यवस्था हुनुपर्छ।

रातिको ९-१० बजेभित्र ओछ्यानमा गएर बुबाआमा, गुरु तथा ईश्वरलाई सम्मानपूर्वक स्मरण गरी उपयुक्त आसनमा (सामान्यतः देब्रे कोल्टो परेर) ७-८ घण्टा गहिरो निद्रा हुने गरी निदाउनुपर्छ। सुत्ने बेलामा शिर पूर्व वा दक्षिण दिशातर्फ हुनुपर्छ। रातमा अवेरसम्म जागा बस्नुहुँदैन, बेलैमा सुत्ने गर्नुपर्छ। मानिस स्वस्थ रहनका लागि निद्राको ठुलो महत्त्व छ। एक स्वस्थ व्यक्ति रातमा ६-८ घण्टा गहिरो निद्रा आउने गरी निदाउनुपर्छ। “दिन आफ्नो, रात अर्काको” भन्ने लोकोक्तिले पनि रातको समयमा कहीं बाहिर निस्कनु पर्दा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने कुरालाई इङ्गित गर्छ। हामी स्वस्थ रहिरहनका लागि दिनचर्या जस्तै रात्रिचर्याको इमानदार रूपमा पालना गर्नु जरूरी हुन्छ।

शब्दार्थ

उषापान	: बिहान उठ्नेबित्तिकै पानी पिउनु
विसर्जन	: बिसाउने, त्याग गर्ने कार्य
इष्टदेवता	: व्यक्तिगत रूपमा पुजिने देवता
कान्ति	: चमक
स्नान	: नुहाउने कार्य
लोकोक्ति	: जनमानसमा प्रचलित भनाइ वा कथन
फेटा	: फेरो पारेर शिरमा बेरिने कपडा
ब्रह्ममुहूर्त	: सूर्योदयभन्दा ठिक अगाडि ४८ मिनेटसम्मको समय
दिनचर्या	: दैनिक रूपमा दिनभरिमा गरिने क्रियाकलाप
रात्रिचर्या	: दैनिक रूपमा रातको समयमा गरिने क्रियाकलाप

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाका साथीहरूसँग दिनचर्या तथा रात्रिचर्याका नियमहरूलाई सङ्क्षेपमा चार्ट बनाएर कक्षाकोठाको सूचनापाटीमा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) दिनचर्यालाई पनि भन्न सकिन्छ ।
- (ख) ब्रह्ममुहूर्तमा उठिसकेपछि सर्वप्रथम को स्मरण गर्नुपर्छ ।
- (ग) नित्य मनतातो पानी पिउनाले शरीरबाट बाहिर निकाल्न सहयोग पुग्छ ।
- (घ) स्वस्थ व्यक्तिले रातमा घण्टा गहिरो निद्रा हुने गरी निदाउनुपर्छ ।
- (ङ) साँझको खाना सुत्नुभन्दा घण्टा पहिले खाइसक्नुपर्छ ।

२. कारणसहित सहमति वा असहमति जनाउनुहोस्

- (क) दिनचर्या तथा रात्रिचर्याको पालनाले हामीलाई स्वस्थ बनाउन सहयोग पुग्छ ।
- (ख) सूर्योदयपछि उठनाले हाम्रो निद्रा पूर्ण हुन्छ ।
- (ग) धेरै सुत्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायी छ ।
- (घ) विद्यार्थीले आफ्नो सबै समय पढाइमा मात्र केन्द्रित गर्नुपर्छ ।
- (ङ) रातमा भन्दा दिनको समयमा यात्रा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) दिनचर्या भन्नाले के बुझिन्छ ?
- (ख) ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्ने बानी गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?
- (ग) बिहानको समयमा पालना गर्नुपर्ने दिनचर्याका नियमहरू लेख्नुहोस् ।
- (घ) रात्रिचर्या भनेको के हो ?
- (ङ) रातको समयमा यात्रा गर्नुपर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) दिनचर्याको पालना किन गर्नुपर्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ख) रातको समयमा अपनाउनुपर्ने नियमहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

‘अनुशासित एवम् स्वस्थ जीवनयापनका लागि दिनचर्या तथा रात्रिचर्याको महत्त्व’ शीर्षकमा कक्षामा आफ्नो वक्तृत्वकला प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ऋतुचर्याको परिचय र महत्व

वर्षभरि पृथ्वी सूर्यको वरिपरि परिक्रमा गर्ने क्रम चलिरहन्छ। यस क्रममा पृथ्वीमा दिनहरू छोटो वा लामा हुन्छन् र तापक्रम पनि परिवर्तन हुन्छ। फलस्वरूप मौसम पनि चक्रीय रूपमा परिवर्तन भइरहन्छ। यसैबाट ऋतुहरू बन्छन्। तसर्थ ऋतु वर्षको एउटा यस्तो कालखण्ड हो जतिबेला मौसमको अवस्था धेरथोर समान हुन्छ।



आयुर्वेदअनुसार वर्षलाई छ ऋतुहरूमा विभाजन गरिएको हुन्छ : वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त र शिशिर। महिनाअनुसार यी छ ऋतुहरूको वर्गीकरण तल तालिकामा उल्लेख गरिएको छ :

ऋतु	महिना	ऋतु	महिना
वसन्त	चैत्र वैशाख	ग्रीष्म	जेठ असार
वर्षा	साउन भदौ	शरद	असोज कार्तिक
हेमन्त	मङ्सिर पुस	शिशिर	माघ फागुन

मानिस प्रकृतिको अनुकूल आचरण गरेर मात्र स्वस्थ रहन सक्छ । समय सधैं एकनास रहँदैन । यस्तो प्रकृति परिवर्तनले फरक फरक रोगहरू पनि लिएर आउँछन् । ती रोगहरूबाट बच्नका लागि आयुर्वेदमा बताइएअनुरूप हरेक ऋतुमा गर्न हुने/नहुने आहार, विहारका नियमहरू पालना गर्नुपर्छ । यसरी हरेक ऋतुअनुसार गर्नुपर्ने आहारविहारसम्बन्धी नियमहरूलाई नै ऋतुचर्या भनिन्छ । आयुर्वेदोक्त ऋतुचर्यालाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

ऋतु	आहार	विहार
वसन्त	<p>यस ऋतुमा पाचनशक्ति तुलनात्मक रूपमा कमजोर हुन्छ । तसर्थ पुराना अन्नबाट बनेका हलुका एवम् सजिलै पाचन हुने खानेकुरा खानुपर्छ ।</p> <p>अदुवा राखेर पकाएको मनतातो पानीमा मह राखेर पिउनु राम्रो हुन्छ ।</p> <p>अमिलो, गुलियो र बढी चिल्लो पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन ।</p>	<p>शारीरिक क्षमताअनुसारका व्यायाम तथा योग गर्नु स्वस्थकर हुन्छ । यो ऋतुमा दिनको समयमा सुत्नुहुँदैन ।</p>
ग्रीष्म	<p>यस ऋतुमा वातावरणमा अधिक गर्मीका कारणले शारीरिक पाचनशक्ति कमजोर हुने भएकाले शीतल पेय पदार्थ तथा पुराना अन्नबाट बनेका ताजा, हल्का र सुपाच्य खाद्यपदार्थको सेवन गर्नुपर्छ ।</p> <p>अधिक गर्मीका कारण शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ।</p>	<p>शारीरिक तागत पनि कमजोर हुने र दिन पनि लामा हुने भएकाले अनुकूल भएमा दिनमा केही बेर सुत्नु लाभदायक मानिन्छ ।</p> <p>यस ऋतुमा कडा खालका शारीरिक व्यायाम गर्नुहुँदैन तर शारीरिक आलस्य हटाउन खुल्ला ठाउँमा सामान्य योगाभ्यासहरू गर्ने तथा सौम्य खालका मनोरञ्जनात्मक कार्यमा सरिक हुने गर्नुपर्छ ।</p>

ऋतु	आहार	विहार
वर्षा	<p>यस ऋतुमा वातावरण अत्यधिक जलवाष्पयुक्त हुने र शारीरिक पाचनशक्ति पनि कमजोर हुने भएकाले हल्का तथा सुपाच्य आहार लिनुपर्छ। टुसा उमारेका गेडागुडीको भोल र पुरानो अन्नबाट बनेका ताजा भोजन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।</p> <p>पानीबाट सर्ने रोगहरूको सम्भावना बढी हुने भएकाले पानीको शुद्धीकरणमा ध्यान दिनुपर्छ। सकेसम्म पिउने पानी उमालेर मात्र पिउने गर्नुपर्छ।</p>	<p>कडा खालका शारीरिक व्यायाम गर्नु उपयुक्त मानिँदैन।</p> <p>वातावरणमा हुने अधिक जलवाष्पका कारण छालासम्बन्धी समस्या हुने सम्भावना अधिक हुने भएकाले व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ।</p>
शरद्	<p>यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्तिमा सुधार आउन सुरु हुन्छ।</p> <p>करेला जस्ता तितो स्वाद भएका पदार्थको सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ। धेरै दही खानु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिँदैन।</p>	<p>चर्को घाममा बस्ने र धेरै बेर हावामा डुल्ने तथा दिनमा सुत्ने गर्नुहुँदैन।</p>
हेमन्त	<p>यस ऋतुमा शारीरिक पाचनशक्ति प्रबल हुने हुँदा शुद्ध घिउ तथा दुधबाट बनेका परिकार, स्वस्थ मासु, माछाजस्ता तुलनात्मक रूपमा भारी खानाहरू खान सकिन्छ।</p> <p>तातो भोलिला पदार्थको सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ।</p> <p>यस ऋतुमा सकेसम्म चिसा पेय तथा खाद्य पदार्थहरूको सेवन कम गर्नु बेस हुन्छ।</p> <p>तितो, पिरो तथा टरो स्वाद हुने खाद्यपदार्थको सेवन कम गर्नु राम्रो हुन्छ।</p>	<p>यो ऋतुमा वातावरणीय तापक्रम घट्दो क्रममा हुने भएकाले शरीरलाई चिसोबाट बचाउन मनतातो पानीले नुहाउनुपर्छ। खुला हावामा धेरै समयसम्म बस्नु हुँदैन।</p>

ऋतु	आहार	विहार
शिशिर	यस ऋतुमा अन्य सबै नियम हेमन्त ऋतुकै पालना गर्नुपर्छ तर अत्यधिक जाडोका कारणले शरीरको पाचन शक्ति तुलनात्मक रूपमा हेमन्त ऋतुमा भन्दा कमजोर हुने भएकाले धेरै भारी (पचन धेरै समय लाग्ने) भोजन गर्नु हुँदैन ।	यो ऋतुमा हेमन्त ऋतुमा बताइएअनुसारकै क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ।

आयुर्वेदमा ऋतुचर्यालाई निकै महत्त्व दिइएको छ । ऋतुचर्याको मुख्य उद्देश्य मानिसलाई रोगबाट बचाई स्वस्थ राख्नु हो । ऋतुपरिवर्तनसँगै हाम्रो शरीरको अग्निमा पनि परिवर्तन हुन जान्छ । हाम्रो पाचनशक्ति हामीभित्रको अग्निमा निर्भर रहन्छ । त्यस्तै हाम्रो बाहिरी वातावरणमा ऋतुअनुसार वातादि दोषहरू पनि घटबढ हुन्छन् जसले हाम्रो शरीरभित्रको दोषहरूको सन्तुलनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छन् । त्यसैले ऋतुअनुसार हुने परिवर्तनबाट हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न नदिनका लागि ऋतुअनुरूप आहारविहार गर्न जरुरी हुन्छ ।

शब्दार्थ

परिक्रमा	: वरिपरि चक्कर लगाउनु, घुम्नु
आयुर्वेदोक्त	: आयुर्वेदमा उल्लेख गरिएको
तागत	: शक्ति, बल
सौम्य	: शान्त
ऋतुचर्या	: ऋतुअनुसार गर्नुपर्ने आहारविहारसम्बन्धी नियमहरू

कक्षा क्रियाकलाप

आयुर्वेदअनुसार अलग अलग ऋतुमा अपनाउनुपर्ने आहारविहारसम्बन्धी नियमहरूलाई सङ्क्षेपमा चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) वर्षभरिमा कतिओटा ऋतुहरू हुन्छन् ?

(अ) ४

(आ) ५

(इ) ६

(ई) ७

(ख) पानीबाट सर्ने रोगहरूको सम्भावना बढी हुने ऋतु कुन हो ?

(अ) वसन्त

(आ) शिशिर

(इ) ग्रीष्म

(ई) वर्षा

(ग) कुन दुई ऋतुहरूको आहारविहार उस्तै उस्तै हुन्छ ?

(अ) वसन्त - ग्रीष्म

(आ) शिशिर - वसन्त

(इ) शरद - हेमन्त

(ई) हेमन्त - शिशिर

(घ) किन वर्षा ऋतुमा छालासम्बन्धी समस्या हुने सम्भावना अधिक हुन्छ ?

(अ) वातावरणमा धेरै जलवाष्प हुने भएर

(आ) धेरै गर्मी हुने भएर

(इ) धेरै पानी पर्ने भएर

(ई) छाला सुक्खा हुने भएर

(ङ) ग्रीष्म ऋतुमा अरू ऋतुहरूको तुलनामा किन बढी पानी पिउनुपर्छ ?

(अ) धेरै पसिना आउने भएर

(आ) छाला सुक्खा हुने भएर

(इ) पानी मिठो हुने भएर

(ई) दिन लामो हुने भएर

२. जोडा मिलाउनुहोस्

हेमन्त	ऋतुअनुरूप आहारविहार
ऋतु	धेरै पानी पर्ने समय
ग्रीष्म	पाचनशक्ति धेरै हुने समय
ऋतुचर्या	वर्षको एउटा कालखण्ड
वर्षा	दिवाशयन
	असोज-कार्तिक
	नित्यकर्म

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) ऋतु भनेको के हो ?
- (ख) ऋतुचर्याको परिभाषा लेख्नुहोस् ?
- (ग) वसन्त ऋतुमा कस्तो आहार सेवन गर्नु स्वस्थकर हुन्छ ?
- (घ) ग्रीष्म ऋतुमा दिनमा सुत्नु किन अस्वस्थकर मानिँदैन ?
- (ङ) वर्षा ऋतुमा कस्तो किसिमको आहार सेवन गर्नुपर्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) महिनाअनुसार विभिन्न छ, ऋतुहरूको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।
- (ख) आयुर्वेदअनुसार ऋतुचर्या पालनाको के कस्तो महत्त्व रहेको छ, व्याख्या गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईं रहेको ठाउँमा वर्षभरिमा कुन कुन पर्वमा कस्तो कस्तो विशेष परिकारहरू खाने चलन छ, घरमा आफ्नो आमाबुवा वा हजुरआमा हजुरबुवासँग सोधेर आफ्नो अभ्यास कापीमा टिप्नुहोस् । ऋतुअनुसार ती परिकारहरूको सामञ्जस्य छ कि छैन, सोच विचार गरी गुरु वा गुरुआमालाई बताउनुहोस् ।

(उदाहरणका लागि- नेपालका धेरै समुदायमा माघे सङ्क्रान्तिमा खिचडी खाने चलन हुन्छ । यो खानेकुरा पचन भारी हुन्छ, निकै पोषिलो हुन्छ । त्यही भएर शरीरमा पाचन शक्ति धेरै हुने समय (हेमन्त-शिशिर) मा यो परिकार खाने गरिन्छ ।)

स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त आहार, विहार र यसका सामान्य नियमहरू

व्यक्तिको जिउने तरिकाले उसको स्वास्थ्य निर्धारण गरेको हुन्छ। नियमित आहारविहार (खाने, काम गर्ने, सुत्ने, व्यायाम गर्ने आदि) ले उसको जीवनशैली भल्काउँछ। जीवनशैलीले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण स्थान राख्छ। जीवनशैली स्वस्थ र अस्वस्थ दुवै हुन सक्छ। स्वस्थ जीवनशैलीले मानिस स्वस्थ र सुखी हुन्छ, यस्ता मानिसहरूलाई सुखी र हित आयु भएको भनिन्छ भने अस्वस्थ जीवनशैलीले मानिसमा रोग निम्त्याउने गर्छ जसलाई अहित र दुःखी आयु भएको मानिस मानिन्छ। जीवनशैलीलाई आहार (खानपानसम्बन्धी) र विहार (क्रियाकलापसम्बन्धी) गरी दुई समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

स्वस्थकर आहार

व्यक्तिको खाना खाने बानी वा तरिका आहारशैली हो। हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको हामीले खाने खानासँग महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध हुने भएकाले आहारशैलीमा सचेत हुन आवश्यक हुन्छ। हामीले सेवन गर्ने आहारले रक्त आदि धातुहरूको निर्माण हुन्छ र हाम्रो शरीरको पोषण हुन्छ। यही पोषणको माध्यमबाट शरीरको वृद्धि र विकास हुन्छ। आहारले शरीरको नियमित कार्य सञ्चालन गर्नुका साथै शरीरमा बल तथा उत्साह प्रदान गर्छ। हाम्रा लागि यस्तो महत्त्व बोकेको आहार स्वस्थकर हुनु अत्यन्त आवश्यक छ। आहार मात्र स्वस्थकर भएर पुग्दैन, उक्त आहार सेवन गर्ने तरिका पनि स्वस्थकर हुनु जरुरी छ, जसलाई स्वस्थकर आहारशैली भनिन्छ।

पाचन प्रणालीले गर्ने पाचनक्रियाका आधारमा आहारलाई आयुर्वेदमा मुख्यतः दुई प्रकारको बताइएको छ - लघु आहार र गुरु आहार।

(क) लघु आहार

स्वभावैले हलुका आहार लघु आहार हो। यो छिटो पच्ने खालको हुन्छ। यस्तो आहार धेरै खान सकिने हुन्छ र भोक पनि चाँडै लाग्ने हुन्छ। यसले गर्दा पटक पटक खान इच्छा हुन्छ। साठी चामल वा शाली चामलको भात, मृगीको दाल, धानको लावा, जमिनमा बस्ने प्राणीजस्तै खरायो, मृग, तिन्ना आदिको मासुजस्ता आहारलाई लघु आहार मानिन्छ।

(ख) गुरु आहार

स्वभावैले गरुङ्गो, ढिलो पच्ने खालको खाद्य पदार्थलाई गुरु आहार भनिन्छ। यस्तो आहार धेरै मात्रामा खान नसकिने हुन्छ र धेरैबेरसम्म भोक नलाग्ने हुन्छ। यसले गर्दा एकपटक खाएपछि फेरि खाने इच्छा हुँदैन। पिठोबाट बनेका खाद्य पदार्थहरू, जस्तै : रोटी, पुवा, अनरसा, दुधका परिकारहरू, खिर, खिचडी, मिठाईका परिकारहरू, कालो मासको दाल, गेडागुडीहरू, उभयचर प्राणी जस्तै भैंसी, सुँगुर, हाँस आदिको मासुजस्ता आहारलाई गुरु आहार मानिन्छ।

आहार लघु वा गुरु जे भए पनि आफ्नो पाचनशक्ति र मात्राअनुसार मिलाएर खान सकेको अवस्थामा स्वस्थकर मानिन्छ। हामीले सेवन गर्ने आहार राम्रो स्वास्थ्यको कारक बन्नुपर्छ, शरीरमा कुनै पनि प्रकारको रोग उत्पन्न गर्ने किसिमको हुनुहुँदैन।

आयुर्वेदमा स्वस्थकर आहारका पाँच गुणहरू बताइएको छ -

१. मनतातो
२. स्वाभाविक गन्ध भएको
३. स्वाभाविक रङ भएको
४. स्वाभाविक स्वाद भएको
५. सुपाच्य

खाना पाकिसकेपछि मनतातो अवस्थामा आफ्नो प्राकृत गन्ध, रङ र स्वाद भएको सजिलोसँग पच्ने किसिमको खाना शरीर एवम् मनका लागि स्वस्थकर र प्रसादन गराउने खालको हुन्छ।

आहारसम्बन्धी सामान्य नियमहरू

स्वस्थकर आहारशैलीका लागि सामान्यतया निम्नलिखित पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- आहार व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक क्रियाशीलताको आधारमा सन्तुलित हुनुपर्छ। अर्थात् धेरै क्रियाशील हुने व्यक्तिको तुलनामा कम क्रियाशील हुने व्यक्तिले थोरै मात्रामा आहार सेवन गर्नुपर्छ।
- भोजन गर्दा सामान्यतया आमाशयको कुल आयतनलाई चार भागमा विभाजन गरी दुई भाग ठोस आहार, एक भाग तरल आहार र एक भाग वायु खेल्लका लागि खाली राख्नुपर्ने निर्देश गरिएको छ। यसो गर्दा अग्निको समता रहन्छ र खाएको कुरा राम्रोसँग पाचन हुन्छ।
- नित्य भोजनमा अन्नका साथै खेतबारीमा उत्पादन हुने सागपात तथा मौसम अनुसारका फलफूल समावेश हुनुपर्छ।
- भोजन सफा र ताजा हुनुपर्छ।

- भोजन गर्नुअगि र पछि सफा पानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।
- सामान्यतया दिनभरिमा ३-४ घण्टाको फरक पारी ४-५ पटक ठिक्क मात्रामा खाना खानु स्वस्थकर मानिन्छ ।
- भोक लागेको बेला मात्र खाना खाने बानी गर्नुपर्छ ।
- दिनको तुलनामा रातिको खाना हल्का, सुपाच्य र थोरै परिमाणमा हुनुपर्छ ।
- खाना राम्रोसँग चपाएर खानुपर्छ ।
- भोजनको लगत्तै धेरै पानी पिउनु, कडा परिश्रम गर्नु, जोडले हाँस्नु जस्ता कार्य गर्नुहुँदैन ।
- ऋतुअनुसार शारीरिक पाचनशक्तिमा घटबढ हुने भएकाले सोही आधारमा भोजन गर्ने गर्नुपर्छ र ऋतुअनुसारका सागपात तथा फलफूल पनि पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- केही खाद्यपदार्थ एकअर्कासँग सँगसँगै वा एकआपसमा मिसाएर खानु हुँदैन (जस्तै : माछा र मासुसँग दुध) ।
- रातको समयमा दही सेवन गर्नु हुँदैन ।
- शिष्ट र शान्त मुद्रामा रहेर भोजनप्रति सकारात्मक भाव राखेर भोजन गर्नुपर्छ ।
- सबै व्यक्तिहरूलाई एकै किसिमको आहार सुपाच्य हुँदैन । तसर्थ रोगी, बालक, वृद्ध र सुत्केरीहरूलाई उनीहरूको अवस्थाअनुरूपको फरक फरक भोजन गराउनुपर्छ ।

आहारसम्बन्धी माथि दिइएका नियमहरूलाई पालना गर्दै योग्य एवम् सन्तुलित आहारको सेवन गरेमा हामीलाई आयु, बल, बुद्धि, आरोग्य, सुखसन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ । अस्वस्थकर आहारको सेवन विषसमान घातक हुन सक्छ । यो कुरालाई दृष्टिगत गरी सदा स्वस्थकर आहारशैली अपनाउनु श्रेयस्कर हुन्छ ।

स्वस्थकर विहार

विहार स्वास्थ्यका लागि आहारजत्तिकै अर्को महत्त्वपूर्ण घटक हो । खुसी र आनन्द प्राप्तिका लागि गरिने क्रियाकलापलाई विहार भनिन्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती र मानसिक रूपमा तनावरहित रहन उचित विहारको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । यसका साथै स्वस्थ विहारले शरीर एवम् मनमा नयाँ ऊर्जा भर्न र सिर्जनात्मकता तथा बौद्धिकताको विकास गर्न ठुलो टेवा पुग्छ । दैनिक रूपमा हामीले गर्ने क्रियाकलापहरूमात्र नभएर हाम्रो बानी व्यवहार तथा चालचलन पनि विहारकै हिस्सा हुन् । आयुर्वेदमा वर्णित दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, आचार रसायन जस्ता विषयहरू विहारअन्तर्गत नै पर्छन् ।

१. विश्राम एवम् निद्रा

कुनै काम गरेपछि शरीरलाई विश्राम चाहिन्छ। विश्राम नलिईकन लगातार लामो समय काम गर्दा शरीरमा धेरै थकान हुन्छ र शरीरको बल क्षीण हुन जान्छ। विश्राम लिएपछि शरीरमा पहिलेको ऊर्जा सञ्चार हुन्छ। शरीर र मन थाकेपछि निद्रा आउँछ। पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्तिका लागि आराम तथा निद्राको ठुलो भूमिका हुन्छ। हाम्रो शरीरलाई हरेक रात कम्तीमा छदेखि आठ घण्टाको निद्रा आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाको हकमा चाहिँ उमेरअनुसार १२ देखि १८ घण्टासम्म सुत्न सक्छन्। हामीले राति ९-१० बजे सुत्ने र बिहान सूर्योदयभन्दा अघि उठ्ने बानी गर्नुपर्छ। ठिक समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी गर्दा आरोग्य प्राप्त हुन्छ। हाम्रो निद्रा पूर्ण भएन भने शरीरमा भारीपन प्रतीत हुनुका साथै शारीरिक एवम् मानसिक रूपमा थकावटको महसुस हुन्छ। यसले स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष रूपमा नकारात्मक असर पुग्छ, आयुको चाँडै नाश हुन्छ। सामान्य अवस्थामा आयुर्वेदमा ग्रीष्म ऋतुबाहेक अरू समयमा दिनको समयमा सुत्न निषेध गरिएको छ।

२. योग तथा व्यायाम

दैनिक रूपमा योग तथा व्यायामको अभ्यास गर्नाले हाम्रो स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ। यसले शरीरमा स्फूर्ति र लचकता बढ्छ। शरीरको श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार एवम् पाचनक्रियालाई चुस्त राख्न मद्दत गर्छ। यसका साथै नियमित योग तथा व्यायाम गर्नाले हाम्रो रोग प्रतिरोधी क्षमता वृद्धि हुनुका साथै मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपनाजस्ता अस्वस्थकर जीवनशैलीजन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणमा ठुलो सहयोग पुग्छ। शारीरिक रूपमा मात्र नभई मनलाई शान्त, प्रसन्न, सहनशील राख्न तथा चिन्ता, अनिद्रा जस्ता मानसिक समस्याहरूको व्यवस्थापन गर्न पनि योग तथा व्यायामको राम्रो भूमिका हुन्छ। योगअन्तर्गत नियमित ध्यान गर्नाले हाम्रो आध्यात्मिक स्वास्थ्यसमेत राम्रो हुन्छ।

३. आचार रसायन

सदा पालना गर्ने नियमलाई आचार भनिन्छ। छिटो बुढ्यौली आउन नदिने र रोग लाग्नबाट बचाउने कुरा रसायन हो। सधैं युवावस्थाको जस्तो स्वास्थ्य कायम राख्नका लागि पालना गर्नुपर्ने असल आचरण वा बानी व्यहोरालाई आचार रसायन भनिन्छ। इच्छा, द्वेष, शोक, चिन्ता, क्रोध, लोभ, मोहजस्ता कुराहरूमाथि नियन्त्रण राख्नु, मान्यजनहरूलाई सम्मान गर्नु, आफूभन्दा सानालाई माया गर्नु, चोरी नगर्नु, देवीदेवताको पूजा गर्नु, सदा मिठो बोल्नु, शरीरको क्षमताअनुसारको मात्र काम गर्नु आदि जस्ता विषय आचार रसायनअन्तर्गत पर्छन्। यस किसिमको आचार रसायनको पालनाले हामीलाई आरोग्य प्राप्त गर्न मद्दत पुग्छ।

४. कुलत

चुरोट, सुर्तीजन्य पदार्थ र रक्सीजस्ता स्वास्थ्यका लागि घातक कुराहरूबाट टाढा रहनुपर्छ। यो पनि स्वस्थकर विहारको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। त्यस्तै खराब व्यक्तिसँगको सङ्गत, व्यभिचार, चोरी

आदि बानीहरूले हाम्रो शारीरिक, मानसिक एवम् सामाजिक स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्छ। यस प्रकारका कुलतहरूबाट सधैं जोगिनुपर्छ।

विहारसम्बन्धी सामान्य नियमहरू

स्वस्थकर विहारका लागि निम्नलिखित पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ।
- सदाचारको पालना गर्नुपर्छ (लोभ, इर्ष्या, क्रोध नगर्ने, तनाव नलिने आदि)।
- व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ।
- चुरोट, सुती, खैनी, मदिरा आदिको सेवन गर्नुहुँदैन।
- अधारणीय वेगहरूको (दिसा, पिसाब, भोक, निद्रा आदि) धारण गर्नुहुँदैन।
- दिनचर्या, रात्रिचर्या तथा ऋतुचर्याका नियमहरूको राम्रोसँग पालना गर्नुपर्छ।

स्वस्थकर आहारविहार हाम्रो स्वास्थ्यको प्रमुख आधार हो। स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्न र रोग लागेको अवस्थामा रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउन स्वस्थकर आहारविहारले पाठ समान कार्य गर्छ। यसको विपरीत हाम्रो आहार तथा विहार अस्वस्थ भएमा हामी विभिन्न रोगको सिकार बन्न पुग्छौं।

शब्दार्थ

मुद्रा	: अनुहारको अवस्था
चुस्त	: चलायमान, फुर्तिलो
आचार	: व्यवहार, चालचलन
अधारणीय	: धारण गर्न वा रोक्न नहुने
व्यभिचार	: नराम्रो व्यवहार, परपुरुष वा परस्त्रीसँगको अनुचित सम्बन्ध
आहारशैली	: खाना खाने तरिका
लघु आहार	: सजिलै पचन गर्न, हलुका आहार
गुरु आहार	: पचन समय लाग्ने, गरुड्गो आहार

कक्षा क्रियाकलाप

स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्ववारे कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) खाना खाने तरिकालाई भनिन्छ ।
- (ख) अस्वस्थ ले मानिसमा रोग निम्त्याउने गर्छ ।
- (ग) जीवनशैलीलाई र गरी दुई समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।
- (घ) साठी चामल वा शाली चामलको भात आहार हो ।
- (ङ) मोटोपन जीवनशैली जन्य स्वास्थ्य समस्या हो ।
- (च) ठिक समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी गर्दा प्राप्त हुन्छ ।

२. कारणसहित सहमति वा असहमति जनाउनुहोस्

- (क) हामीले खाने आहार मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन, खाने तरिका पनि स्वस्थ हुनुपर्छ ।
- (ख) आहार स्वस्थ भएमा हामी मोटोपन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरूबाट बच्छौं ।
- (ग) आचार रसायनका नियमहरू पालना गर्न मुस्किल हुन्छ ।
- (घ) स्वस्थ जीवनशैलीका नियमहरू रोगी व्यक्तिलाई काम लाग्दैनन् ।
- (ङ) विद्यार्थीले आफ्नो महत्त्वपूर्ण समय ध्यान गर्नमा खर्चिनु हुँदैन ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) जीवनशैली भनेको के हो ?
- (ख) कस्तो जीवनशैलीलाई स्वस्थकर जीवनशैली भनिन्छ ?
- (ग) लघु र गुरु आहारका दुई दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

- (घ) स्वस्थकर आहारशैलीका कुनै चार नियमहरू लेख्नुहोस् ।
- (ङ) हाम्रो शरीरलाई यथोचित विश्राम र निद्रा किन आवश्यक छ ?
- (च) कस्तो किसिमको बानीहरूलाई कुलत भनिन्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) आयुर्वेदमा बताइएअनुसार स्वस्थ विहारका नियमहरूबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
- (ख) स्वस्थकर आहारविहार हाम्रो स्वास्थ्यको प्रमुख आधार हो भन्ने कुरालाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

कक्षाका सहपाठीहरूमध्येबाट दुई दुई जनाको जोडी बनाउनुहोस् । आफूले दैनिक रूपमा सेवन गर्ने खानेकुरा, खाने तरिका र आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू आफ्नो जोडी साथीलाई बताउनुहोस् । आफ्नो साथीका ती खानपिन र दैनिक क्रियाकलापसम्बन्धी व्यवहारहरू स्वस्थकर छन् वा छैनन्, एकअर्काको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र अस्वस्थकर लागेका पक्षहरूलाई सच्याउने उपायहरू एकअर्कोलाई बताउनुहोस् ।

सदाचार एवम् आचार रसायनको महत्व

आयुर्वेदमा रसायन चिकित्सा एक महत्वपूर्ण विषय हो । व्यक्तिलाई सदा स्वस्थ बनाई उसमा युवावस्थाको जस्तो जोस र कान्ति कायम राख्न रसायन चिकित्साको ठुलो भूमिका हुन्छ । आयुर्वेदमा वर्णित रसायन चिकित्सा आधुनिक रसायन शास्त्र (Chemistry) भन्दा फरक विषय हो । आधुनिक रसायन शास्त्रमा पदार्थ, तत्त्वहरू, परमाणु आदिबारे अध्ययन हुन्छ भने आयुर्वेदको रसायन चिकित्साअन्तर्गत शरीरमा ओज (Immunity) वृद्धि गरी व्यक्तिलाई रोगमुक्त बनाउने, बुढ्यौलीपनबाट बचाउने र स्वस्थ एवम् दीर्घ जीवन जिउने उपायबारे चर्चा गरिन्छ ।

आयुर्वेदमा तीन प्रकारका रसायनको वर्णन गरिएको छ : आहार रसायन, औषधी रसायन र आचार रसायन । आहार वा पोषणमा आधारित रसायन आहार रसायन हो । च्यवनप्राश, अमला, अश्वगन्धा आदि औषधी वा औषधी द्रव्यहरूमा आधारित रसायनलाई औषधी रसायन भनिन्छ । त्यस्तै हाम्रो असल चालचलन वा व्यवहारमा आधारित रसायन आचार रसायन हो । व्यक्ति स्वस्थ रहनका निमित्त शरीर मात्र स्वस्थ रहेर पुग्दैन, उसको आचरण पनि राम्रो हुनु जरुरी हुन्छ । नित्य पालना गरिने नियमलाई आचार भनिन्छ भने छिटो बुढ्यौली आउन नदिने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तत्त्व नै रसायन हो । यस अर्थमा व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक एवम् सामाजिक स्वास्थ्य कायम राख्न पालना गर्नुपर्ने असल आचरण वा बानीव्यवहारलाई आचार रसायन भनिन्छ । सदाचार वा सद्वृत्तलाई आयुर्वेदमा आचार रसायनका रूपमा वर्णन गरिएको छ । आचार रसायनअन्तर्गत व्यक्तिले निर्वाह गर्नुपर्ने कर्तव्य, गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरू आदिबारे उल्लेख गरिएको छ । दैनिक रूपमा निम्न आचरणहरूको पालना गर्नाले हामीलाई रसायनसमान लाभ मिल्छ ।

- सत्य बोल्नुपर्छ ।
- विनम्रताका साथ बोल्नुपर्छ ।
- शान्तचित्त हुनुपर्छ ।
- देवताको पूजा गर्नुपर्छ ।
- धैर्यवान् हुनुपर्छ ।
- चरित्रवान् हुनुपर्छ ।

- दीनदुःखीलाई दान गर्नुपर्छ ।
- गुरुजन तथा वृद्धजनको सेवा गर्नुपर्छ ।
- उचित समयमा सुत्नु र उठ्नुपर्छ ।
- सदैव उत्तम विचार राख्नुपर्छ ।
- लोभ, क्रोध र इर्ष्या गर्नुहुँदैन ।
- हिंसा गर्नुहुँदैन ।
- मद्यपान तथा धूमपान गर्नुहुँदैन ।
- व्यभिचार गर्नुहुँदैन ।
- चोरी गर्नुहुँदैन ।
- इन्द्रियहरूमाथि नियन्त्रण राख्नुपर्छ ।
- आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त गर्न सधैं तयार हुनुपर्छ ।
- धर्मशास्त्रअनुसार आचरण गर्नुपर्छ, आदि ।

माथि बताइएअनुसार आचार रसायनको पालना गर्नाले व्यक्तिको असल व्यक्तित्व निर्माण हुनुका साथै पारिवारिक तथा सामाजिक सद्भाव कायम हुन्छ । समाजमा हाम्रो मानसम्मान हुन्छ । यसले हाम्रो स्वास्थ्यको मानसिक, सामाजिक एवम् आध्यात्मिक पक्षमा मात्र नभई शारीरिक स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्छ र हामीलाई रसायन प्राप्त हुन्छ । आचार रसायनको पालनाले सभ्य तथा सुसंस्कृत समाजको निर्माणमा टेवा पुग्छ । औषधी बिनाको चिकित्साका रूपमा आचार रसायनले परिवार तथा राष्ट्रको स्वास्थ्यमा हुने खर्चसमेत कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

शब्दार्थ

- प्रतिरोधात्मक : कुनै कुराको विरुद्ध लड्ने वा रोक्ने, रोकावट
- सुसंस्कृत : असल संस्कारले युक्त
- रसायन चिकित्सा : शरीरलाई रोगसँग लड्ने क्षमता बढाएर सधैं स्वस्थ राख्ने उपाय
- ओज : सप्त धातुहरूको सार तत्त्व

कक्षा क्रियाकलाप

आचार रसायन औषधीबिनाको चिकित्सा हो भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

- (क) आयुर्वेदमा कति प्रकारको रसायन बताइएको छ ?
(अ) २ (आ) ३
(इ) ४ (ई) ५
- (ख) अमला कस्तो रसायन हो ?
(अ) औषधी रसायन (आ) आहार रसायन
(इ) आचार रसायन (ई) ब्रह्म रसायन
- (ग) तलका मध्ये कुन आचार रसायनमा पर्दैन ?
(अ) चोरी नगर्नु (आ) धैर्य रहनु
(इ) असत्य बोल्नु (ई) नरिसाउनु

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) च्यवनप्राश रसायन हो ।
(ख) नित्य पालना गरिने नियमलाई भनिन्छ ।
(ग) मद्यपान तथा धूमपान नगर्नु रसायन हो ।
(घ) छिटो बुढ्यौली आउन नदिने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तत्व..... हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) आयुर्वेदमा रसायन भनेको के हो ?
(ख) रसायनका प्रकार लेख्नुहोस् ।
(ग) आहार रसायन र आचार रसायनबिच के भिन्नता छ ?

- (घ) आचार रसायनलाई किन औषधीबिनाको चिकित्सा भनिएको हो ?
- (ङ) सदाचार भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) आयुर्वेदमा बताइएअनुसार आचार रसायनका नियमहरू लेख्नुहोस् ।
- (ख) आचार रसायनले हामीलाई कसरी स्वस्थ राख्न मदत गर्छ, व्याख्या गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

आफ्नो कक्षाका साथीहरूमध्ये दुई दुई जनाको जोडी बनाउनुहोस् । “असल समाज निर्माणमा आचार रसायनको भूमिका” शीर्षकमा आफ्ना विचारहरू एक अर्कासँग प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अधारणीय र धारणीय वेग

अधारणीय वेग परिचय

शरीरको सञ्चालन प्रक्रियाअन्तर्गत मलहरूको निष्कासन, प्राणवायुको प्रवेश आदिको व्यवस्थाका लागि स्वभावैले आउने मलमूत्र त्याग गर्ने आदि तीव्र भावनालाई वेग भनिएको छ। त्यस्ता वेगहरूको धारण गर्नु उचित नहुनाले तिनीहरूलाई अधारणीय वेग भन्छन्। अधारणीय वेगको धारण गर्नाले शरीर अस्वस्थ हुन जान्छ, विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छन्। आयुर्वेदमा निम्नलिखित १३ ओटा वेगहरू रोक्न नहुने निर्देश गरिएको छ।

क्र.स.	अधारणीय वेग	वेग रोक्नाले हुने परिणाम
१	दिसा	टाउको दुख्छ। नाइटोभन्दा मुनि सबैतिर पेट दुख्छ। पेट फुल्छ। दिसा पनि रोकिन्छ। हावा पनि निस्कदैन। पिडौंला बटारिन्छन्।
२	पिसाब	टाउको दुख्छ। जननेन्द्रिय र त्यसभन्दा माथिको पेट दुख्छ। पेट फुल्छ। दुखाइको वेगमा शरीर कुपो हुन्छ। मूत्राघात हुन्छ।
३	वीर्य	लिङ्ग र अण्डकोष दुख्छ। मुटु दुख्छ। सबै शरीर दुख्छ। पिसाब रोकिन्छ।
४	अपान वायु (पाद)	दिसा, पिसाब र वायु रोकिन्छ। हावा घुमेर कडा किसिमले पेट दुख्छ। पेट फुल्छ। अल्छी लाग्छ। वायु रोकिएर हुने अरू रोगहरू लाग्छन्।
५	वमन (वान्ता)	कोखा दुख्छ। खान मन लाग्दैन। थुकथुकी लाग्छ। मुखमा पोतो आउँछ। मुख सुनिन्छ। मान्छेको रूप पहुँलो हुन्छ। जनै खटिरा र कुष्ठरोगसमेत हुन्छ।
६	हाच्छिउँ	टाउको दुख्छ। गर्धन अडकिन्छ। सबै शरीर दुख्छ। अर्दित रोग हुन्छ। अधा दुख्छ। इन्द्रियहरूमा कमजोरी आउँछ।
७	डकार	बाडुली लाग्छ। खान मन लाग्दैन। खोकी लाग्छ। शरीर काम्छ। छाती, मुटु भारी हुन्छ।
८	हाइ	शरीर भुक्छ। शरीर भस्किन्छ वा नचले हुन्छ। उड लागिरहन्छ। शरीर लाटो हुन्छ। शरीर काम्छ।

९	भोक	खान नरुच्ने हुन्छ । मान्छे दुब्लो पातलो र बल नभएको हुन्छ । रूप नराम्रो हुन्छ । शरीर दुख्छ । रिँगटा लाग्छ । पेट दुख्छ ।
१०	तिर्खा	मुख तथा घाँटी सुक्छ । कान सुनिँदैन । थकाइ लाग्छ । सास बढ्छ । दुख्ने हुन्छ । पानी नपिएसम्म बल आउँदैन ।
११	आँसु	रुगाखोकी लाग्छ । आँखाको रोग लाग्छ । खान रुचँदैन । रिँगटा लाग्छ । मुटु दुख्छ । टाउको दुख्छ । आँखा दुख्छ ।
१२	निद्रा	हाइ बढी आउँछ । उड ज्यदा लाग्छ । जिउ दुख्छ । टाउको भारी हुन्छ ।
१३	श्व्वास (सास)	परिश्रमबाट आएको सास रोक्नाले गानोगोलाको रोग हुन्छ । हृदय रोग लाग्छ । बेहोस हुने रोग लाग्छ ।



भोकको वेग



तिर्खाका वेग



आँसु (रुवाइ) को वेग



निद्राको वेग



श्व्वासको वेग



खोकीको वेग



मूत्रको वेग



मलको वेग



अपान वायुको वेग



वमनको वेग



जृम्भा (हाई) को वेग



डकारको वेग

धारणीय वेग परिचय

मनभित्र उठ्ने रिस, डर, चिन्ता, ईर्ष्या, अहित चिताउनु जस्ता नराम्रा प्रवृत्तिलाई समेत वेग भनिन्छ। त्यस्ता वेगहरू रोक्नु उचित हुन्छ। अतः तिनीहरूलाई धारणीय वेग भनिन्छ। तिनलाई रोक्नाले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। “रिस खा आफू, बुद्धि खा अर्को” भने भैँ रिसले, लोभले, चिन्ताले, अभिमानले सधैं आफैँलाई खान्छ। यी वेगहरू नरोकेमा मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलनमा रहँदैन। यस्ता धारणीय वेगहरूलाई निम्नानुसार विभाजन गरिएको छ :

(क) मानसिक वेग

लोभ, शोक, भय, क्रोध, अभिमान, ईर्ष्या, अति कामवासना आदिको वेग रोक्नुपर्छ।

(ख) वाचिक वेग

अत्यन्त कठोर वचन, भुटो कुरा बोल्नु, कुरा लगाउनु, बिना अवसर बोल्नु यस्ता वेगहरू धारण गर्नुपर्छ।

(ग) शारीरिक वेग

अरूलाई दुःख हुने खालको कुनै पनि कार्य, चोरी र अरूलाई आघात पुग्ने प्रकारका वेगहरू रोक्नुपर्छ।



क्रोध



शोक



भय



चोरी



लोभ

यसरी मन, वाणी र शरीरका कर्महरू पापरहित भए मनुष्य यशस्वी बन्छ अनि मात्र मनुष्य धर्म, अर्थ, कामजस्ता पुरुषार्थको उपयोग गर्न सक्षम हुन्छ।

शब्दार्थ

बाडुली	: वातविकार आदिका कारणले घाँटीबाट हिक्क हिक्क निस्कने आवाज, हिक्का
अभिमान	: घमन्ड
वाचिक	: बोलीसम्बन्धी
यशस्वी	: ठुलो यश, प्रसिद्धि प्राप्त गरेको
वाणी	: बोली, भनाइ
मूत्राघात	: पिसाब रोकिने समस्या वा रोग
कुष्ठरोग	: छालासम्बन्धी एक रोग

कक्षा क्रियाकलाप

यस पाठमा बताइएका अधारणीय वेगहरूमध्ये आफूले कहिल्यै कुनै वेग रोक्दा समस्या परेको अनुभव भए सो अनुभवबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

निद्रा	मानसिक स्वास्थ्य
भय	शारीरिक वेग
कठोर बोली	मानसिक वेग
चोरी	अधारणीय वेग
धारणीय वेग	वाचिक वेग
	रसायन
	तीव्र भावना

२. कारणसहित सहमति वा असहमति जनाउनुहोस्

- (क) अधारणीय वेगको धारण गर्नुपर्छ ।
(ख) धारणीय वेगको धारण नगरे पनि हुन्छ ।

- (ग) मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलनमा राख्न धारणीय वेगहरू रोक्नुपर्छ ।
- (घ) सकेसम्म हामीले आँसु झार्नुहुँदैन ।
- (ङ) हामीले भोक लागेपछि खाना खानुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) अधारणीय वेग भनेको के हो ?
- (ख) अधारणीय वेगहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।
- (ग) दिसा र पिसाबको वेग रोक्नाले के असर हुन्छ ?
- (घ) हामीले किन हाच्छिउँ आयो भने रोक्ने प्रयास गर्नुहुँदैन ?
- (ङ) धारणीय वेगको उदाहरणसहित परिचय दिनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) विभिन्न अधारणीय वेगहरू उल्लेख गर्दै तिनीहरूलाई रोक्न नहुनाको कारण लेख्नुहोस् ।
- (ख) धारणीय वेग रोक्नाले हामीलाई के फाइदा हुन्छ, चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंले यो पाठमा सिक्नुभएको धारणीय तथा अधारणीय वेगसम्बन्धी कुराहरू आफ्नो परिवार तथा छरछिमेकमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

पथ्य र अपथ्य आहार

शरीरलाई गर्ने फाइदा बेफाइदाका आधारमा आयुर्वेदमा आहारको मुख्यतः दुई प्रकार बताइएको छ - पथ्य आहार र अपथ्य आहार ।

जुन आहार सेवन गर्दा पथ (रसवह, अन्नवह आदि शारीरिक स्रोतहरू) मा कुनै हानि गर्दैन, मनका लागि प्रिय हुन्छ अर्थात् शरीर एवम् मनका लागि हानिकारक हुँदैन त्यस्तो आहार द्रव्यलाई पथ्य भनिन्छ । यसको विपरीत जुन आहार शरीर तथा मनका लागि हानिकारक हुन्छ त्यस्तो आहार द्रव्यलाई अपथ्य भनिन्छ । आहारलाई निरपेक्ष रूपमा पथ्य वा अपथ्य भन्न सकिँदैन । कुनै पनि आहार उचित मात्रामा, उचित समयमा, उचित रूपमा संस्कारित वा पकाइएको, उचित स्थानमा उत्पन्न, शरीरको प्रकृति एवम् शरीरस्थ वातादि दोषहरूको विचार गरेर सेवन गरेको खण्डमा पथ्य हुन्छ । यी कुराहरूलाई बेवास्ता गरी सेवन गरिएको आहार अपथ्य हुन जान्छ । उदाहरणका रूपमा घिउलाई सामान्यतः पथ्य मानिए पनि धेरै मात्रामा सेवन गर्दा यो पनि शरीरका लागि अपथ्य हुन सक्छ । वसन्त ऋतुमा पनि घिउ सेवन गर्नु अपथ्य हुन्छ । त्यस्तै शरीरमा कफदोष अधिक भएको अवस्थामा पनि घिउ सेवन गर्नु अपथ्य हुन्छ । त्यसैले हरेक व्यक्तिले आफ्नो शारीरिक तथा मानसिक अवस्था, प्रकृति, देश (भौगोलिक अवस्था), काल (ऋतु), वय, अग्नि, सात्म्य आदि विचार गरी खाने कुराको चयन गर्नुपर्छ । हिमाली भेगमा बसोवास गर्नेका लागि चिसो वातावरणलाई छल्ल उष्ण, गुरु खानपान पथ्य हुन्छ । तराईमा भने उष्ण मौसमबाट बच्न चिसो पानी र शीतल गराउने खानपान पथ्य हुन्छ । आहारको पथ्यापथ्य निर्धारण गर्ने कारकहरूलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

क्र.स.	कारक	वर्णन
१	मात्रा	उचित मात्रामा सेवन गरिने आहार पथ्य हुन्छ ।
२	काल	उचित समयमा सेवन गरिएको आहार शरीरका लागि हितकारी हुन्छ ।
३	क्रिया (संस्कार)	आहारलाई जुन रूपमा लिनुपर्ने हो सोही रूपमा लिएमा पथ्य हुन्छ, जस्तै : फलफूललाई आगोमा पकाइँदैन भने अन्नहरूलाई राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्छ ।
४	देश (भूमि)	जुन स्थानमा जुन आहार उब्जाउ हुन्छ, त्यो स्थानमा रहने व्यक्तिका लागि त्यही आहार सेवन गर्नु स्वस्थकर हुन्छ, जस्तै : अन्य देशहरूबाट आयात गरिएको खाद्यान्नभन्दा आफ्नै देशमा उब्जाउ भएको खाद्यान्न स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

५	देह (शरीर)	शरीरको बलअनुसार एउटै आहार पनि एक व्यक्तिका लागि हितकारी हुन सक्छ भने अर्को व्यक्तिका लागि अहितकारी हुन सक्छ ।
६	दोष	हरेक व्यक्तिको वातादि दोषअनुसार उसको शारीरिक प्रकृति हुन्छ र सोही प्रकृतिअनुरूप आहार पथ्य वा अपथ्य हुन सक्छ, जस्तै : वातज प्रकृतिको व्यक्तिलाई गुरु आहार पथ्य हुन्छ भने कफज प्रकृतिको व्यक्तिका लागि लघु आहार पथ्य हुन्छ ।

हामीले दैनिक रूपमा यस्तो आहार सेवन गर्नुपर्छ जसले सदा स्वास्थ्यको संरक्षण गर्छ र रोग लाग्न दिँदैन । शरीरका रस, रक्त आदि धातुहरूको समान गुणधर्म भएका पदार्थ सेवन गर्नाले स्वास्थ्यको रक्षा हुन्छ । साठी चामल, मुँग, गहुँ, जौ, गाईको घिउ, दुध, अङ्गुर, अनार, परवल, अमला, हर्रो, मिश्री, सैन्धव लवण तथा आकाशको पानी स्वभावतः धातुवर्धक हुने हुनाले पथ्यापथ्य निर्धारण भावहरू विचार गरी सेवन गर्दा पथ्यकर मानिएको छ ।

रसरक्तादि सप्त धातुहरूको विपरीत गुणधर्म भएका तथा त्रिदोष प्रकूपित गर्ने पदार्थहरूको सेवनले रोग उत्पन्न गर्छ । यस प्रकारका आहार द्रव्यलाई आयुर्वेदमा अपथ्य भनिएको छ । बासी, सडेगलेको खाना स्वभावैले स्वास्थ्यका लागि अहितकर हुन्छ । कतिपय खानेकुराहरू फरक समयमा खाँदा स्वास्थ्यका लागि अनुकूल भए पनि एउटासँग अर्को मिसाएर खाँदा स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले प्रतिकूल बन्न जान्छ, जसलाई विरुद्ध आहार भनिन्छ । यसरी संयोगको साथसाथै आहार देश, काल, मात्रा, पाचन क्षमता, संस्कार आदिका आधारमा पनि विरुद्ध हुन सक्छ । यसका केही उदाहरण यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

- **संयोगविरुद्ध** : दुधको साथ माछा सेवन संयोगविरुद्ध हुन्छ ।
- **संस्कारविरुद्ध** : महलाई तातो बनाएर खानु संस्कारविरुद्ध हुन्छ ।
- **मात्राविरुद्ध** : मह र घिउ समान मात्रा मिलाएर खानु विषसमान हुन्छ ।
- **कालविरुद्ध** : जाडोमा चिसो पदार्थ सेवन, रातमा दही खानु कालविरुद्ध हुन्छ ।
- **पाचनशक्तिविरुद्ध** : कमजोर पाचनशक्ति भएको व्यक्तिले गरिष्ठ भोजन गर्नुहुँदैन ।
- **देशविरुद्ध** : जुन ठाउँमा जुन कुरा उब्जाउ हुन्छ, त्यही खानु स्वास्थ्यका लागि हितकर हुन्छ भने धेरै टाढाको भूमिमा फलेको कुरा खानु अहितकर हुन्छ ।
- **बलविरुद्ध** : कठिन परिश्रम गर्नेलाई थोरै खान दिनु र कम परिश्रम गर्नेलाई धेरै खान दिनु बलविरुद्धको आहार मानिन्छ ।

- **वयविरुद्ध** : मान्छेको उमेरअनुसार पाचनशक्ति फरक हुन्छ । लिटो खाने बच्चालाई भात खान दिनु वयविरुद्धको आहार हुन्छ ।
- **रोगविरुद्ध** : आयुर्वेदमा कस्तो रोगमा के खाने के नखाने भनेर मिहिन रूपमा बताइएको छ, जस्तै : नवज्वरमा गह्रौं खाना खानु, पिनासमा दही खानु, अम्लपित्तमा चिल्लो पिनो खानेकुरा खानु रोगविरुद्ध हुन्छ ।

हामीले सेवन गर्ने आहारबाट नै हाम्रो शरीरको निर्माण एवम् सञ्चालन हुन्छ । शरीरका तीन स्तम्भमध्ये आहारलाई पहिलो स्तम्भ मानिएको छ । पथ्याहार सेवन हाम्रो जीवन संरक्षणको मूल आधार हो भने अहितकर आहार रोगको प्रमुख कारण हो । आयुर्वेदमा भनिएको छ -

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ।

पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ॥

- सुभाषित

अर्थात् सधैं पथ्य सेवन गर्नाले कुनै पनि औषधीको आवश्यकता पर्दैन, अपथ्य सेवन गरियो भने औषधी सेवन गरेर पनि फाइदा छैन । त्यसैले स्वस्थ रहन तथा रोग लागिहालेमा त्यसबाट छुटकारा पाउनका लागि सधैं पथ्य अपथ्यको राम्रो विचार गरेर मात्र खाने बानी बसाल्नुपर्छ ।

शब्दार्थ

पथ्य	: शरीर र मनका लागि हितकारी
अपथ्य	: शरीर र मनका लागि अहितकारी
निरपेक्ष	: तटस्थ, अपेक्षा नभएको
शरीरस्थ	: शरीरमा रहेको
आयात	: बाहिरी देशबाट कुनै वस्तु व्यापारका लागि आफ्नो देशमा ल्याउनु
धातुवर्धक	: रसादि धातुहरू बढाउने
वय	: उमेर

कक्षा क्रियाकलाप

“पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः । पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ॥” यो श्लोकको सन्देशका बारेमा कक्षाकोठामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) शरीर तथा मनका लागि हानिकारक आहारलाई के भनिन्छ ?

- | | |
|--------------|---------------|
| (अ) मिताहार | (आ) हिताहार |
| (इ) पथ्याहार | (ई) अपथ्याहार |

(ख) रातमा दही खानु कस्तो आहार हुन्छ ?

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (अ) मात्राविरुद्ध | (आ) संस्कारविरुद्ध |
| (इ) संयोगविरुद्ध | (ई) कालविरुद्ध |

(ग) एउटासँग अर्को आहार मिसाएर खाँदा स्वास्थ्य प्रतिकूल हुने आहारलाई के भनिन्छ ?

- | | |
|--------------|-----------------|
| (अ) मिताहार | (आ) विरुद्धआहार |
| (इ) पथ्याहार | (ई) हिताहार |

(घ) हिमाली भेगमा बसोवास गर्नेका लागि कस्तो आहार पथ्य हुन्छ ?

- | | |
|-----------------|---------------|
| (अ) उष्ण, गुरु | (आ) शीत, लघु |
| (इ) अधिक चिल्लो | (ई) अधिक पिरो |

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) वसन्त ऋतुमा घिउ सेवन गर्नु हुन्छ ।
- (ख) बासी तथा सडेगलेको खाना स्वभावैले स्वास्थ्यका लागि हुन्छ ।
- (ग) फाइदा बेफाइदाका आधारमा आयुर्वेदमा आहारको प्रकार बताइएको छ ।
- (घ) मह र घिउ मात्रा मिलाएर खानु विषसमान हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) कस्तो आहार पथ्य हुन्छ ?
- (ख) रातको समयमा किन दही खान निषेध गरिएको हो ?
- (ग) हामीले किन आफ्नै ठाउँमा उब्जेको अन्न खानु राम्रो मानिन्छ ?
- (घ) विरुद्ध आहारहरूको कुनै दुई उदाहरण लेख्नुहोस् ।
- (ङ) महलाई तताएर खाँदा के हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

- (क) आहारको पथ्यापथ्य निर्धारण गर्ने कारक तत्त्व के के हुन् ?
- (ख) विभिन्न किसिमका विरुद्ध आहारको वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंले दैनिक रूपमा सेवन गर्ने आहार कति पथ्य छन्, कति अपथ्य छन् ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् र अपथ्य आहारलाई त्यागेर कसरी सधैं पथ्याहार अपनाउन सकिन्छ, भन्नेबारे चिन्तन गरी एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

पर्यावरण संरक्षण र संवर्धनमा जडीबुटीको महत्त्व



मानवलागत विभिन्न प्राणीहरू र उनीहरूको वरपर रहेको वातावरणको अन्तरसम्बन्ध पर्यावरण हो । प्रकृतिले हरेक जीवजन्तुलाई बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने हावापानी, खानेकुरालगायत विभिन्न उपभोग्य वस्तुहरू तथा बिरामी परेको खण्डमा औषधीको स्रोतका रूपमा प्रयोग हुने जडीबुटीहरूको व्यवस्था हाम्रै वरपर गरेको छ । प्रकृतिको यो सुन्दर पर्यावरणीय देनले गर्दा नै पृथ्वीमा जीवन सम्भव भएको हो । हामी प्रकृतिको अभिन्न अंश भएको हुनाले हाम्रा दैनिक क्रियाकलाप, जीवनशैली र खानपान वातावरणमैत्री हुनु जरुरी हुन्छ । दुर्भाग्यवश मानिस दिनानुदिन प्रकृतिभन्दा टाढा जाने प्रयत्न गरिरहेको छ । हामीलाई लाग्ने अधिकांश रोगव्याधि हाम्रो यस्तो प्रकृतिविरोधी जीवनशैलीले गर्दा उत्पन्न हुन्छन् भने कहिलेकाहीं प्रकृतिमैत्री व्यवहार हुँदाहुँदै पनि रोग लाग्न सक्छ । ती सबै रोगव्याधिविरुद्ध लड्नका लागि हामीलाई प्रकृतिले नै अमूल्य जडीबुटीहरू दिएको छ । हाम्रा पूर्वजले ती जडीबुटीहरूको सही प्रयोग गर्न सिकाउने आयुर्वेदरूपी दिव्य ज्ञान दिएर गएका छन् । आयुर्वेदमा भनिएको छ - “नास्ति द्रव्यम् अनौषधम्” अर्थात्

कुनै पनि वनस्पति औषधीय गुण नभएका हुँदैनन् । त्यसैले हाम्रो वरिपरि रहेका हरेक वनस्पतिहरू राम्रोसँग प्रयोग गर्न जानेमा हाम्रो जीवन रक्षार्थ अति उपयोगी जडीबुटी वन्न सक्छन् ।

वनस्पतिबिना हाम्रो जीवनको कल्पना गर्न सकिँदैन । वनस्पतिले दिनमा वायुमण्डलबाट कार्बनडाइअक्साइड लिएर अक्सिजन दिने गर्छन् । निरन्तर सोही अक्सिजन सासका रूपमा लिएर नै हामी बाँच्न सकेका छौं । हावासँगसँगै हामीलाई बाँच्न नभई नहुने पानीको मूल सुक्न नदिन, वर्षा हुन, बाढीपहिरो रोक्न, हाम्रो पर्यावरणमा निरन्तर सन्तुलन कायम राख्दै वातावरणलाई जीवन्त राख्न वनस्पति अपरिहार्य हुन्छ । वनस्पति हाम्रो आहार र औषधीको मात्र नभएर हामीले लगाउने कपडाको कच्चा पदार्थ कपास/रेसा अनि हाम्रो वासका लागि चाहिने काठको पनि प्राकृतिक स्रोत हुन् । हाम्रो मात्र नभएर वनस्पति बिना घरपालुवा वा जङ्गली पशुपन्छी, कीरा फट्याङ्गा आदिको पनि जीवन सम्भव देखिँदैन । वासस्थान होस् या आहारका लागि चाहिने घाँसपात जीवजन्तुका लागि वनस्पति निर्विकल्प छन् । यसरी यस धर्तीमा रहेका हरेक प्राणीको जीवनको आधार नै वनस्पति हुन् । गाँस, वास र कपासका साथै वायुमण्डलीय संयोजन कायम राख्दै मौसमलाई चलायमान राख्न समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने वनस्पतिले गर्दा हाम्रो पर्यावरणको संरक्षण हुन सकेको छ ।



हाम्रो सनातन परम्पराअनुसार पनि वनस्पतिको पूजा गर्ने चलन रहिआएको छ। विभिन्न शुभकार्य वा पूजाआजामा वर, पिपल, समी, बेलजस्ता वनस्पतिको पत्र प्रयोग हुने गर्छ। त्यस्तै वर, पिपल, समी जस्ता वनस्पतिहरू सबैले विश्राम गर्ने चौतारामा रोपेर हुर्काउँदा अनि तुलसीको बोट मठमा लगाउँदा पितृ, भगवान् प्रसन्न हुन्छन् भन्ने विश्वास रहेको छ। मानिस तथा अन्य जीवजन्तुको अस्तित्व रक्षा तथा जीवनयापनका लागि सबै किसिमका वनस्पतिहरूको आआफ्नो महत्त्व छ। जडीबुटीजन्य वनस्पतिहरू हाम्रो जीवन कालमा मात्र नभएर मृत्युपछिका श्राद्ध आदि संस्कारमा समेत उपयोग हुन्छन्।

वनजङ्गल हाम्रा अमूल्य निधि हुन्। विगतमा “हरियो वन नेपालको धन” मान्यता पाएका असङ्ख्य जडीबुटीका खानी हाम्रा वनजङ्गल दिनानुदिन मासिँदै जानु पर्यावरणीय दृष्टिकोणबाट अत्यन्त घातक छ। एकातिर हाम्रो बेवास्ताले गर्दा बहुमूल्य जडीबुटीहरू वनमा सुकेर मासिएर मूल्यहीन बनेका छन् भने अर्कातिर अनियन्त्रित वन फडानीले गर्दा हाम्रो जैविक विविधताका साथै समग्र वातावरणमा नराम्रो असर परिरहेको छ। वनस्पति विनाशको यो गतिलाई बेल्छिमा नरोक्ने हो भने पर्यावरणीय असन्तुलनले गर्दा निकट भविष्यमै हाम्रो वातावरण बस्नका लागि प्रतिकूल बन्ने देखिन्छ। ख्याल नगरी जथाभावी वनस्पतिको नाश गर्दा हाम्रो पर्यावरणमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ। यिनीहरूको संरक्षण, संवर्धन एवम् सदुपयोग गर्न सकिएको खण्डमा हाम्रो पर्यावरणको सन्तुलन कायम राख्न टेवा पुग्छ। यसतर्फ सचेत रहेर वनस्पतिलाई जोगाउने कार्यमा हामी सबैले हातेमालो गर्नुपर्छ।

शब्दार्थ

पर्यावरण	: विभिन्न प्राणीहरू र उनीहरूको वरपर रहेको वातावरणको अन्तरसम्बन्ध
दिव्य	: अलौकिक, चम्किलो
सनातन	: धेरै अघि वा वैदिक कालदेखि चलिआएको
निधि	: सम्पत्ति, धन

कक्षा क्रियाकलाप

तपाईंको वरपर पाइने वनस्पतिहरूमध्ये घरमा औषधीका रूपमा प्रयोग हुने गरेका वनस्पतिहरूबारे कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

- (क) प्राणीहरू र वातावरणबिचको अन्तरसम्बन्धलाई भनिन्छ ।
(ख) कुनै पनि वनस्पति गुण नभएका हुँदैनन् ।
(ग) वनजङ्गल हाम्रा अमूल्य हुन् ।
(घ) पर्यावरणीय असन्तुलनले हाम्रो वातावरण बस्नका लागि बन्ने देखिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) पर्यावरण भनेको के हो ?
(ख) जडीबुटी भनेको के हो ?
(ग) वनस्पति विनाशले गर्ने असरहरू के के हुन् ?
(घ) “हरियो वन नेपालको धन” किन भनिएको हो ?
(ङ) सनातन परम्पराअनुसार वनस्पतिको कस्तो महत्त्व छ ?

३. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस्

- (क) पर्यावरण र जडीबुटीको सम्बन्धबारे वर्णन गर्नुहोस् ।
(ख) हामीले किन प्रकृतिमैत्री जीवनशैली अपनाउनुपर्छ, चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

जडीबुटी र पर्यावरणको सम्बन्ध भल्काउने चित्र कोरेर आफ्नो समुदायमा वितरण गर्नुहोस् र त्यससम्बद्ध विषयवस्तुमा अन्तरक्रिया गरी निचोड निकाल्नुहोस् ।

