आयुर्वेद शिक्षा

कक्षा १०

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

आयुर्वेद शिक्षा

कक्षा १०

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 छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिविना 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 छ। 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 गर्नेलगायत विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने सक्षमतासहितको नागरिक तयार गर्नु माध्यमिक शिक्षाको लक्ष्य रहेको छ। यही लक्ष्य पूर्तिका लागि विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शनअनुरूप विकास भएको माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ९-१०) पाठ्यक्रमअनुसार कक्षा १० को ऐच्छिक आयुर्वेद विषयको यो नमुना पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन डा. कोपिला अधिकारी, डा. प्रेरक रेग्मी, डा. प्रशन्न नेपाल 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, श्री राजु श्रेष्ठ, श्री निश्चल अधिकारी 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 शिक्षणसिकाइको महत्त्वपूर्ण 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 अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकको सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नशिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

पाठसङ्ख्या	पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ एक : द्रव्यगुण विज्ञानको प्रारम्भ		
एक	द्रव्यको परिभाषा र वर्गीकरण	१
दुई	द्रव्यमा निहित पाँच पदार्थको परिचय	९
तीन	पञ्चमहाभूत र द्रव्य एवम् गुणहरूको सम्बन्ध	१७
चार	गुणको परिचय तथा वर्गीकरण	२१
पाँच	कर्मको परिचय तथा वर्गीकरण	२६
एकाइ दुई : औषधद्रव्य		
एक	द्रव्यका स्रोत र वर्गीकरण	३०
दुई	पार्थिव द्रव्य	३६
तीन	औद्भिद द्रव्य	४४
चार	जाङ्गम द्रव्य	७६
एकाइ ३ : द्रव्योपयोग		
एक	औषधोपयोगी द्रव्यहरूको सङ्ग्रह र संरक्षण	८७
दुई	औषधोपयोगी द्रव्यको सङ्ग्रह विधि र काल	९१
तीन	उत्तम औषधी र औषधोपयोगी द्रव्य	९५
एकाइ ४ : औषधी निर्माण र प्रयोग		
एक	औषधी निर्माण र उद्देश्य	९८
दुई	औषधी निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू	१०१
तीन	औषधीका कल्प र निर्माणविधि	१०५
चार	औषधी निर्माणमा आवश्यक कच्चा पदार्थ र उपकरण	१११

पाठसङ्ख्या	पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
पाँच	औषधीको मात्रा	११८
छ	पथ्य सेवन र अपथ्य त्याग	१२७
सात	अनुपान र सहपान	१३२

एकाइ ५ : रोग एवम् रोगीको परीक्षण

एक	रोगका भेद	१३५
दुई	रोग परीक्षण विधि	१३९

एकाइ ६ : प्रचलित रोग र सामान्य आयुर्वेदिक उपचार

एक	अतिसार	१४६
दुई	उच्च रक्तचाप	१५८
तीन	कास	१७१
चार	कामला	१८४

एकाइ एक

द्रव्यगुण विज्ञानको प्रारम्भ

पाठ एक

द्रव्यको परिभाषा र वर्गीकरण

द्रव्य र गुण शब्द मिलेर द्रव्यगुण शब्द बनेको छ । आहार एवम् औषधीका रूपमा प्रयोग हुने सबै द्रव्यको नाम, स्वरूप, गुण, कर्म एवम् प्रयोगका बारेमा द्रव्यगुणशास्त्रमा विस्तृत रूपले वर्णन गरिएको छ ।

ऋग्वेद, अथर्ववेदलगायत वेद एवम् उपनिषद्हरूमा धेरै औषधीयुक्त जडीबुटी एवम् द्रव्यगुणको मौलिक सिद्धान्तका बारेमा वर्णन गरिएको छ । अष्टाङ्ग आयुर्वेदमा द्रव्यगुणशास्त्रको छुट्टै वर्णन गरिएको छैन । चरकसंहिता, सुश्रुतसंहितालगायत आयुर्वेदका मूल ग्रन्थहरूमा द्रव्यगुणको मौलिक सिद्धान्तको वर्णन गरिएको छ । आचार्य चक्रपाणिले पहिलो पटक द्रव्यगुण सङ्ग्रह नामको ग्रन्थ लेखेर द्रव्यगुणको महत्त्व प्रस्ट पारेका थिए । आचार्य चरकले हेतु, लिङ्ग र औषधलाई आयुर्वेदका तीनओटा खम्बा मानेका छन् । यसमा औषध भन्नाले आहारद्रव्य र औषधीयुक्त द्रव्य दुबैलाई बुझिन्छ । रोग लाग्नबाट बचाउने र रोग लागिसकेपछि औषधीका रूपमा प्रयोग गरिने दुबै किसिमका द्रव्यलाई औषधद्रव्य भनिन्छ । चिकित्सा चतुष्पादमा औषधद्रव्यलाई प्राथमिकता दिनुले पनि द्रव्यगुणको महत्त्वलाई प्रस्ट पार्छ ।

योगादपि विषं तीक्ष्णमुत्तमं भेषजं भवेत् ।

भेषजं चापि दुर्युक्तं तीक्ष्णं संपद्यते विषम् ॥

- चरकसंहिता सूत्रस्थानम् १।१२६

चरकसंहितामा द्रव्यको ज्ञान, पहिचान र प्रयोगलाई महत्त्व दिइएको छ । यस संहितामा विषयुक्त द्रव्यलाई पनि युक्तिपूर्वक प्रयोग गर्‍यो भने औषधीका रूपमा काम गर्छ र जतिसुकै राम्रो औषधी भए पनि युक्तिपूर्वक प्रयोग गरेन भने त्यो विषसरह प्राणघातक हुन सक्छ भनी व्याख्या गरिएको छ ।

द्रु गतौ धातु ⇨ द्रव्य

द्रु धातुमा यत् प्रत्यय लागेर द्रव्य शब्द बनेको छ । आयुर्वेदिक द्रव्यगुणशास्त्रमा द्रव्यलाई कार्यद्रव्यका रूपमा बुझिन्छ । कार्यद्रव्य भन्नाले औषधद्रव्य भन्ने बुझिन्छ ।

द्रव्यको परिभाषा एवम् लक्षण

यत्राश्रिताः कर्मगुणाः कारणं समवायि यत् । (तद् द्रव्यम्)

- चरकसंहिता (सूत्रस्थानम्) १।५१

गुण र कर्म आश्रित हुने वस्तुलाई द्रव्य भनिन्छ । द्रव्यको गुण र कर्मसँग समवाय सम्बन्ध रहेको हुन्छ । समवायको अर्थ नित्य वा अटुट भन्ने हुन्छ ।

द्रव्यको वर्गीकरण

हाम्रो वरिपरि विभिन्न किसिमका द्रव्य उपलब्ध छन् । ती द्रव्यहरूलाई चिन्न एवम् प्रयोग गर्न सजिलो होस् भन्ने उद्देश्यले द्रव्यलाई यस प्रकार वर्गीकरण गरिएको छ :

१. कार्यकारणका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
२. चेतन-अचेतनका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
३. उत्पत्तिभेदका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
४. स्रोतका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
५. प्रयोगका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
६. रसका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
७. विपाकका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
८. वीर्यका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण
९. प्रभावका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

१. कार्यकारणका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

अस्तित्वमा रहेका सम्पूर्ण द्रव्यलाई दुई समूहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

(क) कारणद्रव्य

कुनै पनि द्रव्यका आधारभूत कारणलाई कारणद्रव्य भनिन्छ। कारणद्रव्यबाट नै द्रव्यको उत्पत्ति हुन्छ। कारणद्रव्य जम्मा नौओटा छन्, जस्तै : पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, मन, काल, दिशा र आत्मा।

खादीन्यात्मा मनः कालो दिशश्च द्रव्यसङ्ग्रहः।

- चरकसंहिता (सूत्रस्थानम्) १।४८

(ख) कार्यद्रव्य

जसले प्रत्यक्ष कर्म गर्छ अर्थात् जसलाई औषधद्रव्यका रूपमा प्रयोग गरिन्छ त्यसलाई कार्यद्रव्य भनिन्छ। कार्यद्रव्य अनगिन्ती हुन्छन्, जस्तै : शतावरी, अमला, अश्वगन्धा आदि।

सर्वद्रव्यं पाञ्चभौतिकमस्मिन्नर्थे।

- चरकसंहिता (सूत्रस्थानम्) २६।१०

अर्थात् सम्पूर्ण द्रव्यहरू पञ्चमहाभूतबाट बनेका हुन्छन्।

२. चेतन-अचेतनका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

सम्पूर्ण द्रव्यलाई चेतन र अचेतन गरी दुई समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ :

(क) चेतनद्रव्य

चेतनद्रव्य भन्नाले सजीव द्रव्य अर्थात् चेतनायुक्त द्रव्य भन्ने बुझिन्छ। यसमा पञ्चमहाभूतको साथमा चेतन तत्त्व/आत्माको अस्तित्व रहेको हुन्छ। यसमा इन्द्रियहरू हुन्छन् र इन्द्रियहरूले भित्री एवम् बाहिरी वातावरणको महसुस गर्छन्। त्यस्ता द्रव्यलाई चेतनद्रव्य भनिन्छ।

चेतनद्रव्य दुई प्रकारका हुन्छन् :

(अ) अन्तश्चेतन, जस्तै : सूर्यमुखी फूल, लज्जालु झार आदि।

(आ) बहिरन्तश्चेतन, जस्तै : जनावरहरू।

(ख) अचेतनद्रव्य

निर्जीव द्रव्यहरू जसमा चेतना र इन्द्रिय हुँदैन, त्यस्ता द्रव्यलाई अचेतनद्रव्य भनिन्छ। जस्तै : स्वर्ण, ताम्र आदि।

३. उत्पत्तिभेदका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

सम्पूर्ण द्रव्यहरू पञ्चमहाभूतबाट बनेका हुन्छन् । द्रव्यको उत्पत्तिका क्रममा कुनै महाभूतको उत्कर्ष भएको हुन्छ । द्रव्य उत्पत्तिका क्रममा जुन महाभूतको प्राधान्य हुन्छ, सोही आधारमा द्रव्यलाई पाँच वर्गमा वर्गीकरण गरिएको छ । उत्पत्तिभेदका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण यस प्रकार गरिएको छ :

आकाशीय, वायव्य, आग्नेय, जलीय र पार्थिव ।

४. स्रोतका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

द्रव्यहरू विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त हुन्छन् । द्रव्य प्राप्तिको स्रोतका आधारमा द्रव्यलाई तीन भागमा वर्गीकरण गरिएको छ :

१. जाङ्गम (पशुपन्छीबाट प्राप्त हुने मह, दुध, शङ्ख, कर्कटशृङ्गी आदि)

२. औद्भिद (बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुने अमला, हर्रो, गुर्जो आदि)

३. पार्थिव (पृथ्वीबाट प्राप्त हुने खनिजद्रव्य- शिलाजित, स्वर्ण, ताम्र, गन्धक आदि) ।

५. प्रयोगका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

द्रव्यलाई हामीले नियमित आहारका रूपमा र आवश्यकताअनुसार औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गर्छौं । यसरी प्रयोगका आधारमा द्रव्यलाई दुई प्रकारले वर्गीकरण गरिन्छ :

१. औषधद्रव्य - अश्वगन्धा, निम, तुलसी, घिउकुमारी आदि

२. आहारद्रव्य - धान, गहुँ, मास, मुसुरो आदि

६. रसका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

द्रव्यको स्वादलाई रस भनिन्छ । रसका आधारमा द्रव्यलाई छ प्रकारमा वर्गीकरण गरिन्छ :

क्र.स.	वर्ग	परिभाषा	उदाहरण
१.	मधुरस्कन्ध	गुलियो रस हुने द्रव्यको समूह	मिस्री, उखु आदि
२.	अम्लस्कन्ध	अमिलो रस हुने द्रव्यको समूह	अमला, चरीअमिलो आदि

३.	लवण स्कन्ध	नुनिलो रस हुने द्रव्यको समूह	सिधेनुन, बिरेनुन आदि
४.	कटु स्कन्ध	पिरो रस हुने द्रव्यको समूह	पिप्पला, मरिच आदि
५.	तिक्त स्कन्ध	तितो रस हुने द्रव्यको समूह	निम, असुरो आदि
६.	कषाय स्कन्ध	टर्रो रस हुने द्रव्यको समूह	जामुन, बर्रो आदि

वातदोष घटाउने रस	**पित्तदोष घटाउने रस**	**कफदोष घटाउने रस**
गुलियो, नुनिलो, अमिलो	गुलियो, टर्रो, तितो	पिरो, टर्रो, तितो

वातदोष बढाउने रस	**पित्तदोष बढाउने रस**	**कफदोष बढाउने रस**
पिरो, टर्रो, तितो	नुनिलो, अमिलो, पिरो	गुलियो, नुनिलो, अमिलो

७. विपाकका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

विपाकका आधारमा मुख्यतया द्रव्यलाई तीन प्रकारले वर्गीकरण गरिएको छ :

(क)	मधुर विपाकद्रव्य	यष्ठिमधु, अमला, कुरिलो, तिल आदि
(ख)	अम्ल विपाकद्रव्य	चरीअमिलो, कागती, इमिली आदि
(ग)	कटु विपाकद्रव्य	जिरा, मेथी, मुला, लसुन आदि

८. वीर्यका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

द्रव्यको वीर्यका आधारमा द्रव्यलाई दुई प्रकारले वर्गीकरण गरिएको छ :

(क)	शीत वीर्यद्रव्य	चन्दन, दुबो, असुरो, उखु आदि
(ख)	उष्ण वीर्यद्रव्य	बेल, पुनर्नवा, बोझो, गुर्जो आदि

उपचारका क्रममा दोषविशेषअनुसार वीर्यको वर्गीकरणका आधारमा द्रव्यको छनोट गरिन्छ ।

९. प्रभावका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण

हाम्रो वरिपरि पाइने द्रव्यले शरीरमा पार्ने राम्रो र नराम्रो प्रभावका आधारमा द्रव्यलाई शमन, कोपन र स्वस्थहित गरी तीन प्रकारले वर्गीकरण गरिएको छ :

१.	शमन	यसले बढेको दोषलाई घटाउँछ
२.	कोपन	यसले दोषलाई बढाउँछ
३.	स्वस्थहित	यसले सन्तुलन कायम गर्छ

शमनं कोपनं स्वस्थहितं द्रव्यमिति त्रिधा ।

- अष्टाङ्गहृदय सूत्रस्थानम् १/१६

वात शमन गर्ने द्रव्य	पित्त शमन गर्ने द्रव्य	कफशमन गर्ने द्रव्य
बला, हरिद्रा, अँडेर, गहत, दशमुल, कुरिलो, गुर्जो	चन्दन, कुरिलो, दुबो, मञ्जिष्ठा, उशीर	हरिद्रा, बोझो, शतपुष्पा (सौँफ/सुप)

वातकोपन गर्ने द्रव्य	पित्तकोपन गर्ने द्रव्य	कफकोपन गर्ने द्रव्य
मुसुरो, रहर	गहत, मरिच, तिल, तेल	हरिद्रा, बोझो, शतपुष्पा (सौँफ/सुप)

स्वस्थहितद्रव्य

स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकारप्रशमनम्

- चरकसंहिता सूत्रस्थानम् ३०।२६

स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु र रोगी व्यक्तिको रोगको उपचार गर्नु आयुर्वेदको मुख्य उद्देश्य हो । यसकारण आयुर्वेदका आचार्यहरूले दोषको शमन र कोपन गर्ने द्रव्यहरूको महत्त्व स्पष्ट पारेका छन् । यसर्थ स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षाका लागि नियमित सेवन गर्नुपर्ने द्रव्यहरूका बारेमा समेत आयुर्वेदमा वर्णन गरेको पाइन्छ । त्यस्तो द्रव्य जसले शरीरलाई सामान्य स्वस्थ अवस्थामा रहिरहन मदत गर्छ त्यसलाई स्वस्थहितद्रव्य भनिन्छ । स्वस्थहितद्रव्यहरू नियमित रूपमा सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । त्यसै गरी अमलालगायत औषधीय गुणयुक्त द्रव्य पनि स्वस्थहितद्रव्य हुनाले नित्य सेवनीय रसायन द्रव्यमा राखिएको हो ।

द्रव्यको वर्ग	उत्तम स्वस्थहितद्रव्य
अन्न वर्ग	रातो चामल
सिमी वर्ग (दाल गेडागुडी)	मुँगको दाल
नुन वर्ग	सिधेनुन
घिउ वर्ग	गाईको घिउ
दुध वर्ग	गाईको दुध
तेल वर्ग	तिलको तेल
उखुको उत्पादन वर्ग	मिस्री

शब्दार्थ

आहार - खाद्यपदार्थ

शास्त्र - पौराणिक लेख

निर्जीव - जीवित नभएको

कक्षा क्रियाकलाप

(क) औषध र आहारद्रव्यका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र आफ्नो वरिपरि पाइने औषधद्रव्य तथा आहारद्रव्यको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) स्रोतका आधारमा हाम्रो वरपर पाइने तथा दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने द्रव्यहरूको सूची तयार पारी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस्**

वातशमन गर्छ	मुग
पित्तशमन गर्छ	हरिद्रा
कफकोपन गर्छ	चन्दन
सन्तुलन कायम गर्छ	तिल
	जौ

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

(क) कारणद्रव्यको सङ्ख्या नौ छ ।

(ख) चरीअमिलो मधुरस्कन्ध वर्गमा पर्छ ।

(ग) ताम्र पार्थिव द्रव्य हो ।

(घ) अश्वगन्धा आहारद्रव्य हो ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) द्रव्यको परिभाषा र कुनै एक लक्षण लेख्नुहोस् ।

(ख) अचेतनद्रव्य भनेको के हो ?

(ग) कफदोष बढाउने दुईओटा द्रव्यको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) चेतन-अचेतन भेदले हुने द्रव्यको वर्गीकरण विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(ख) रसका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरणलाई तुलनात्मक विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(ग) स्रोतका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण गरी तिनका बारेमा विस्तारमा चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

घरपरिवारका सदस्य वा स्थानीय तहमा उपलब्ध जानकार व्यक्तिको सहयोग लिई स्वस्थहितद्रव्यका सम्बन्धमा साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् र दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने स्वस्थहितद्रव्यको सूची बनाउनुहोस् । उक्त सूचीलाई कार्डबोर्डमा लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

द्रव्यमा निहित पाँच पदार्थको परिचय

द्रव्यमा पाँच पदार्थ आश्रित हुन्छन् । द्रव्यले पाँच पदार्थका आधारमा आफ्नो कर्म गर्छ । द्रव्यमा आश्रित पाँच पदार्थ रस, गुण, वीर्य, विपाक र प्रभाव हुन् ।

१. रस

"रस्यते आस्वाद्यते रसननया इति रसः ।"

कुनै पनि द्रव्य जिब्रोमा राख्दा थाहा पाइने स्वादलाई त्यस द्रव्यको रस भनिन्छ । द्रव्यमा रहने र रसनेन्द्रिय अर्थात् जिब्रोद्वारा ग्रहण गर्न सकिने यस किसिमका रस जम्मा छ प्रकारका छन् । यी छओटै गुणहरूले कुनै पनि द्रव्यको प्रभावकारिता, उपयोगिता र शरीरमा त्यसको कार्य निर्धारण गर्छन् । यी सिद्धान्तहरूको गहिरो ज्ञानले आयुर्वेदिक चिकित्सकहरूलाई रोग र रोगीको अवस्थाअनुसार उपयुक्त औषधी चयन गर्न सहयोग गर्छ । रसहरू छ प्रकारका हुन्छन् : मधुर (Sweet), अम्ल (Sour), लवण (Salty), कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) ।

(क) मधुर रस (गुलियो)

मधुर रसका गुण, प्रभाव, कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

गुणहरू : शीतल, भारी र चिप्लो

प्रभाव : वात र पित्तदोषलाई शान्त पार्छ, कफ बढाउँछ ।

कार्यहरू : शरीरको वृद्धि गर्छ, जीवनशक्ति बढाउँछ ।

उदाहरण : दुध, घिउ, चामल, गहुँ आदि ।

(ख) अम्लरस (अमिलो)

अम्लरसका गुण, प्रभाव, कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

गुणहरू : हल्का तातो तथा हल्का चिप्लो

प्रभाव : वातदोषलाई शान्त पार्छ, पित्त र कफ बढाउँछ ।

कार्यहरू : पाचनशक्ति बढाउँछ, रुचि जगाउँछ, हृदयलाई बलियो बनाउँछ ।

उदाहरण : कागती, अमिलो दही, अनार आदि ।

(ग) लवणरस (नुनिलो)

लवणरसका गुण, प्रभाव, कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

गुणहरू : तातो, भारी तथा चिप्लो

प्रभाव : वातदोषलाई शान्त पार्छ, पित्त र कफ बढाउँछ ।

कार्यहरू : पाचन प्रक्रियालाई उत्तेजित गर्छ, पसिना निकाल्छ र बल बढाउँछ ।

उदाहरण : नुन ।

(घ) कटुरस (पिरो)

कटुरसका गुण, प्रभाव, कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

गुणहरू : तातो, हलुका र रुखो ।

प्रभाव : कफदोषलाई शान्त पार्छ, वात र पित्त बढाउँछ ।

कार्यहरू : पाचनशक्ति बढाउँछ, मुख सफा गर्छ, कीटाणुनाशक हुन्छ ।

उदाहरण : खुर्सानी, अदुवा, मरिच, लसुन, प्याज आदि ।

(ङ) तिक्त रस (तितो)

तिक्त रसका गुण, प्रभाव, कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

गुणहरू : शीतल, हल्का र रुखो

प्रभाव : पित्त र कफदोषलाई शान्त पार्छ, वात बढाउँछ ।

कार्यहरू : ज्वरो कम गर्छ, पाचनमा सुधार गर्छ, छालारोग निको पार्छ ।

उदाहरण : निम, कुरिलो, गुडुची आदि ।

(च) कषायरस (टर्रो)

कषायरसका गुण, प्रभाव, कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

गुणहरू : शीतल र रुखो

प्रभाव : कफ र पित्तदोषलाई शान्त पार्छ, वात बढाउँछ ।

कार्यहरू : रक्तस्राव रोक्छ, पखाला रोक्छ, घाउ सुकाउँछ ।

उदाहरण : हर्रो, बर्रो, अमला आदि ।

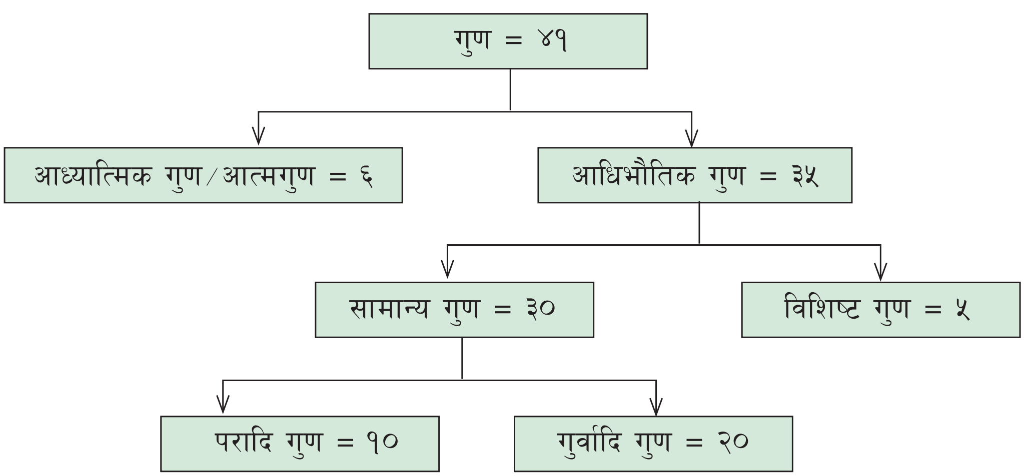
एउटै द्रव्यमा एकभन्दा बढी रसहरू रहेको अवस्थामा सुरुमा स्पष्ट रूपमा व्यक्त नभई पछि व्यक्त हुने वा अव्यक्त रहने द्रव्यरसलाई अनुरस भनिन्छ ।

२. गुण

"समवायी तु निश्चेष्टः कारणं गुणः ।"

द्रव्यमा समवाय सम्बन्धले आश्रित रहने स्वभाव तथा द्रव्यको विशेषतालाई त्यस द्रव्यको गुण भनिन्छ । द्रव्यको गुणका कारणले गर्दा नै द्रव्यको पृथक् अस्तित्व हुन्छ ।

गुण मुख्य रूपमा पाँच प्रकारका हुन्छन् । सबै प्रकारका गुणको जम्मा सङ्ख्या ४१ हुन्छ ।



आयुर्वेदमा द्रव्यका २० प्रमुख गुणहरू (गुर्वादि गुण) छन् जसलाई परस्पर विरोधी जोडीमा वर्गीकृत गरिएको छ । यी गुणहरूको सङ्क्षिप्त परिचय यस प्रकार छ :

(क) गुरु र लघु गुण

गुरु गुणले शरीरमा वजन, बल र स्थिरता बढाउँछ, वातदोष शान्त पार्छ र कफ बढाउँछ । त्यसै गरी लघु गुणले शरीरलाई हलुका र सक्रिय बनाउँछ, कफदोष शान्त पार्छ एवम् वात बढाउँछ ।

(ख) शीत र उष्ण गुण

शीत गुणले शरीरलाई चिसो गर्छ, पित्तदोष शान्त पार्छ, कफ र वात बढाउँछ । यसै गरी उष्ण गुणले शरीरलाई तातो गर्छ, वात र कफदोष शान्त पार्छ र पित्त बढाउँछ ।

(ग) स्निग्ध र रूक्ष गुण

स्निग्ध गुणले शरीरमा चिल्लोपन बढाउँछ, वातदोष शान्त पार्छ र कफ बढाउँछ । साथै रूक्ष गुणले शरीरको अतिरिक्त चिल्लोपन कम गर्छ, कफदोष शान्त पार्छ र वात बढाउँछ ।

(घ) मन्द र तीक्ष्ण गुण

मन्द गुणले शरीरमा सुस्त प्रभाव पार्छ, कार्य सुस्त गर्छ र कफ बढाउँछ । त्यसै गरी तीक्ष्ण गुणले शरीरमा तीव्र प्रभाव पार्छ, कार्य छिटो गर्छ र पित्त बढाउँछ ।

(ङ) स्थिर र सर गुण

स्थिर गुणले शरीरमा स्थिरता ल्याउँछ, दोषलाई एकै ठाउँमा स्थिर राख्छ र कफ बढाउँछ । साथै सर गुणले शरीरमा गतिशीलता बढाउँछ, दोषलाई चलायमान बनाउँछ र वात बढाउँछ ।

(च) मृदु र कठिन गुण

मृदु गुणले शरीरका अङ्गलाई नरम र कोमल बनाउँछ, पित्त र कफ बढाउँछ । यसै गरी कठिन गुणले शरीरका अङ्गलाई कडा र दृढ बनाउनुका साथै वात बढाउँछ ।

(छ) विशद र पिच्छिल गुण

विशद गुणले शरीरको सफाइ गर्छ, स्रावहरू सुकाउँछ र कफदोष शान्त पार्छ । पिच्छिल गुणले शरीरमा चिप्लोपन बढाउँछ, स्रावहरू बढाउँछ तथा वातदोष शान्त पार्छ ।

(ज) श्लक्ष्ण र खर गुण

श्लक्ष्ण गुणले शरीरका अङ्गलाई चिल्लो र मसिनो बनाउँछ एवम् वातदोष शान्त पार्छ । साथै खर गुणले शरीरका अङ्गलाई खस्रो बनाउँछ र अतिरिक्त कफ सुकाउँछ ।

(झ) सान्द्र र द्रव गुण

सान्द्र गुणले शरीरमा तरल पदार्थलाई बाक्लो र घना बनाउँछ तथा कफ बढाउँछ । त्यसै गरी द्रव गुणले शरीरमा तरल पदार्थलाई पातलो बनाउँछ एवम् पित्त बढाउँछ ।

(ञ) सूक्ष्म र स्थूल गुण

सूक्ष्म गुणले सूक्ष्म स्रोतहरूमा प्रवेश गर्न सक्छ । यो गुण वातदोषसँग सम्बन्धित छ । स्थूल गुणले स्थूल वा ठुला अङ्गहरूमा प्रभाव पार्छ । यो गुण कफदोषसँग सम्बन्धित छ ।

३. वीर्य

वीर्यं तु क्रियते येन या क्रिया

द्रव्य जुन शक्तिबाट आफ्नो कर्म गर्न समर्थ हुन्छ त्यो शक्तिलाई नै वीर्य भनिन्छ । अर्थात् द्रव्य प्रयोग गरेपछि शरीरमा गई काम गर्न समर्थ बनाउने शक्ति वा गुण नै वीर्य हो । वीर्य मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन् : उष्ण वीर्य (Heating potency) र शीत वीर्य (Cooling potency) ।

(क) उष्ण वीर्य (तातो शक्ति)

उष्ण वीर्यपरक द्रव्यहरूले शरीरमा तातोपन पैदा गर्छन् । उष्ण वीर्यका कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

कार्यहरू : पाचनशक्ति बढाउँछ, रक्तसञ्चार बढाउँछ र वातदोष कम गर्छ ।

उदाहरण : अदुवा, लसुन, मरिच, अदुवाको सुठो, पिप्पली ।

(ख) शीत वीर्य (चिसो शक्ति)

शीत वीर्यपरक द्रव्यहरूले शरीरमा चिसोपना पैदा गर्छन् । शीत वीर्यका कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

कार्यहरू : पित्तदोष कम गर्छ, जलन कम गर्छ र रक्तस्राव रोक्छ ।

उदाहरण : चन्दन, अमला, काँक्रो, कमल, ब्राह्मी

वीर्यका अन्य विभाजन यस प्रकार छन् :

स्निग्ध वीर्य (चिल्लो) : वातदोष शान्त पार्छ, शरीरलाई बलियो बनाउँछ ।

रूक्ष वीर्य (रुखो) : कफदोष शान्त पार्छ र शरीरको अतिरिक्त चिल्लोपन घटाउँछ ।

मृदु वीर्य (नरम) : शरीरलाई नरम र कोमल बनाउँछ ।

तीक्ष्ण वीर्य (तीव्र) : शरीरमा तीव्र प्रभाव पार्छ र छिटो काम गर्छ ।

गुरु वीर्य (भारी) : शरीरलाई भारी बनाउँछ र स्थिरता प्रदान गर्छ ।

लघु वीर्य (हल्का) : शरीरलाई हल्का बनाउँछ र सक्रिय बनाउँछ ।

४. विपाक

शरीरभित्रको अग्नि अर्थात् पाचनशक्तिद्वारा पाचन भइसकेपछि अन्त्यमा उत्पन्न हुने रसलाई विपाक भनिन्छ । हामीले सेवन गरेका आहार एवम् औषधद्रव्यमा विशिष्ट पाकद्वारा अनेकौं रचनात्मक एवम् गुणात्मक परिवर्तन हुँदै गएर अन्त्यमा बन्ने रसलाई निष्ठापाक वा विपाक भनिन्छ ।

विपाक मुख्यतया तीन प्रकारका हुन्छन् : मधुर विपाक, अम्ल विपाक र कटु विपाक ।

(क) मधुर विपाक

मधुर विपाकका मूल रसहरू मधुर र लवण हुन् । यी रसले वात र पित्तदोषलाई शान्त पार्नुका साथै कफ बढाउँछन् । मधुर विपाकका कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

कार्यहरू : शरीरमा बल, वजन र स्थिरता बढाउँछ ।

उदाहरण : दुध, घिउ, चामल, गहुँ र मिठाई ।

(ख) अम्ल विपाक

अम्ल विपाकको मूल रस अम्ल हो । यस रसले वातदोषलाई शान्त पार्छ, पित्त र कफ बढाउँछ । अम्ल विपाकका कार्य र उदाहरणलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

कार्यहरू : पाचनशक्ति बढाउँछ र रुचि जगाउँछ ।

उदाहरण : दही, अमिलो फलफूल र टमाटर ।

(ग) कटु विपाक

कटु विपाकका मूल रसहरू कटु, तिक्त र कषाय हुन् । यी रसले वात र कफदोषलाई शान्त पार्नुका साथै पित्त बढाउँछन् ।

कार्यहरू : शरीरको अतिरिक्त वजन घटाउँछ, मेदोधातु (बोसो) कम गर्छ ।

उदाहरण : मसलाहरू (खुर्सानी, मरिच) र तिता जडीबुटी

५. प्रभाव

द्रव्यमा रस, वीर्य र विपाकमा समानता भएर पनि द्रव्यले जुन विशेष कर्म गर्छ त्यस विशेष कर्मलाई प्रभाव भनिन्छ । प्रभाव द्रव्यको विशिष्ट शक्ति हो । यसले गर्दा द्रव्यले अचिन्त्य कर्म गर्न सक्छ ।

प्रभावलाई दुई प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ :

१. **सामान्य प्रभाव :** यो प्रभाव रस, गुण, वीर्य र विपाकका आधारमा निर्धारित हुन्छ । यसलाई अनुमान गर्न सकिन्छ, जस्तै : अदुवाको पाचनशक्ति बढाउने प्रभाव ।

२. **विशिष्ट प्रभाव :** यो प्रभाव रस, गुण, वीर्य र विपाकबाट स्वतन्त्र हुन्छ । यसलाई अनुमान गर्न सकिँदैन र अनुभवबाट मात्र थाहा हुन्छ । यसको उदाहरणमा हर्रोको विशिष्ट प्रभावलाई लिइन्छ । यसले विरेचक (पखाला/दिसा लगाउने) हुँदाहुँदै पनि ग्राही (दिसा रोक्ने) पनि हुन्छ ।

शब्दार्थ

दोष	-	आयुर्वेदमा तीन दोष (वात, पित्त र कफ) शरीर, मन र व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्ने आधारभूत ऊर्जाका प्रकारहरू
अम्ल	-	अमिलो

कक्षा क्रियाकलाप

(क) सहपाठीहरूसँग मिलेर प्रत्येक रसका उदाहरणहरू सङ्कलन गरी सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) शिक्षकको सहयोगमा विभिन्न प्रकारका रस चाखेर कस्तो स्वाद लाग्यो भनेर कक्षामा आफ्नो अनुभव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) द्रव्यमा रस, गुण, वीर्य, विपाक र प्रभाव आश्रित हुन्छन् ।

(ख) तिक्त रसले कफ र पित्तदोष बढाउँछ ।

(ग) लवणरसले पाचनशक्ति घटाउँछ ।

(घ) रूक्ष गुणले शरीरलाई चिल्लो बनाउँछ ।

(ङ) उष्ण वीर्य भएका द्रव्यहरूले शरीरमा तातोपन ल्याउँछन् ।

(च) कटु विपाकले शरीरमा वजन र बल बढाउँछ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) द्रव्यमा आश्रित पाँच पदार्थ के के हुन् ?

(ख) मधुर रसको गुण र प्रभाव के हो ?

(ग) वीर्य कति प्रकारका हुन्छन्, नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) विपाक भनेको के हो ?

(ङ) विशिष्ट प्रभाव भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) रसका प्रकारहरूको विस्तारमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) गुण के हो ? आयुर्वेदमा वर्णित गुर्वादि गुणका जोडीहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) उष्ण र शीत वीर्यका कार्य तथा उदाहरणबिच तुलना गर्नुहोस् ।

(घ) विपाकका प्रकारहरूको उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ङ) सामान्य र विशिष्ट प्रभावबिचको भिन्नता स्पष्ट गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

घरपरिवारका सदस्यहरूको सहयोग लिई पाँचओटा दैनिक प्रयोग हुने खाद्यवस्तुहरू छान्नुहोस् र तिनका रस, गुण, वीर्य, विपाक तथा प्रभावको तालिका बनाउनुहोस् ।

पाठ तीन

पञ्चमहाभूत र द्रव्य एवम् गुणहरूको सम्बन्ध

आयुर्वेदमा पञ्चमहाभूत सिद्धान्त अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ । सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड तथा शरीरका प्रत्येक पदार्थ (द्रव्य) पञ्चमहाभूत अर्थात् आकाश, वायु, अग्नि, जल र पृथ्वीबाट निर्मित हुन्छन् । यी महाभूतहरूको अनुपात तथा संयोजनले प्रत्येक द्रव्यको गुण, स्वभाव, प्रभाव तथा औषधीय उपयोग निर्धारण गर्छन् । आयुर्वेदमा *"यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे"* भन्ने सिद्धान्त रहेको छ जसअनुसार सृष्टिमा जे छ ती तत्त्वहरू मानव शरीरमा पनि पाइन्छन् । त्यसैले द्रव्यको गुण तथा प्रभाव बुझ्न पञ्चमहाभूतको अवधारणा अत्यन्तै उपयोगी मानिन्छ । पञ्चमहाभूतहरू प्रकृतिका आधारभूत तत्त्वहरू हुन् जसले सबै भौतिक वस्तुहरू निर्माण गर्छन् । प्रत्येक महाभूतका विशेष गुणहरू छन् जसले तिनको कार्यक्षमता निर्धारण गर्छन् ।

पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश यी पाँच मूल तत्त्वहरूलाई पञ्चमहाभूत भनिन्छ । यी पाँच महाभूतसहित आत्मा, मन, काल र दिशा यी नौ कारणद्रव्य हुन् ।

"खादीन्यात्मा मनः कालो दिशश्च द्रव्यसङ्ग्रहः ।"

कुनै पनि स्रोतबाट प्राप्त आहार एवम् औषधद्रव्यहरूको प्रयोग प्रायः निर्जीव अवस्थामा गरिन्छ । त्यस अवस्थामा द्रव्यमा मन र आत्माको स्थिति हुँदैन । त्यस्तै काल र दिशा कार्यद्रव्यहरूको उत्पत्तिमा समवायी कारण नभई निमित्त कारण मात्र हुन्छन् । तर हामीले प्रयोग गर्ने सम्पूर्ण द्रव्यको निर्माणमा पञ्चमहाभूत समवायी कारण हुन्छन् । पञ्चमहाभूतको सम्मिश्रणविना कुनै पनि कार्यद्रव्यको उत्पत्ति हुन सक्दैन । त्यसैले हामीले आहार एवम् औषधीका रूपमा प्रयोग गर्ने वा कुनै न कुनै रूपमा प्रयोग गर्न सकिने सम्पूर्ण द्रव्यहरू पाञ्चभौतिक मानिन्छन् ।

"सर्वं द्रव्यं पाञ्चभौतिकं अस्मिन्नर्थे ।"

- *सुश्रुतसंहिता*

संसारमा उपलब्ध हरेक द्रव्य पाञ्चभौतिक भए पनि तिनको उत्पत्ति तथा बनावटमा महाभूतका भिन्न भिन्न परिमाणमा सम्मिश्रण हुने हुँदा विभिन्नता हुन्छ । द्रव्यमा जुन महाभूतको अधिकता वा प्राधान्य हुन्छ त्यसैअनुरूप लक्षण वा गुणहरू देखिन्छन् ।

पाञ्चभौतिक वर्ग	प्रमुख गुणहरू
आकाशीय	लघु, सूक्ष्म, श्लक्ष्ण, अप्रतिघात र शब्द
वायवीय	रूक्ष, खर, विशद, चल र स्पर्श
आग्नेय	उष्ण, तीक्ष्ण र रूप
जलीय	हिम, स्निग्ध, द्रव र पिच्छिल
पार्थिव	स्थिर, गुरु, कठोर, घन

आकाश महाभूत : यी तत्त्वहरूले रिक्तता तथा स्पेस प्रदान गर्छन् । यिनका गुणहरू लघु (हल्का), सूक्ष्म (नजरले नदेखिने), शून्यता र स्फोटशीलता हुन् । शरीरका खाली ठाउँहरू, जस्तै : नसा, छिद्र र जठरकोलमा यिनको उपस्थिति रहन्छ ।

वायु महाभूत : यी तत्त्वहरूले गति तथा सञ्चार प्रदान गर्छन् । यिनका गुणहरू चल (गति गर्ने), रूक्ष (सुक्खा), शीत (चिसो) र लघु (हल्का) हुन् । स्नायु प्रणाली, पाचन प्रणाली, फोक्सो, ग्याँसलगायतमा यिनको उपस्थिति पाइन्छ ।

अग्नि महाभूत : यी तत्त्वहरूले ताप तथा रूप परिवर्तनको क्षमता दिन्छ । यिनका गुणहरू उष्ण (तातो), तेज (तेजस्वी), तीक्ष्ण (प्रभावशाली) र रूक्ष हुन् । पाचन अग्नि, शरीरको तापमान नियन्त्रण प्रणाली र आँखाका दृष्टि शक्तिमा यिनको उपस्थिति रहन्छ ।

जल महाभूत : यी तत्त्वहरूले शीतलता, स्निग्धता (तैलयुक्तता) तथा तरलता प्रदान गर्छन् । यिनका गुणहरू स्निग्ध (तैलयुक्त), शीत (चिसो), मृदु (नरम) र द्रव (तरल) हुन् । रक्त (रगत), लसिका, आमाशय रस र श्लेष्मा पदार्थहरूमा यिनको उपस्थिति रहन्छ ।

पृथ्वी महाभूत : यी तत्त्वहरूले स्थायित्व तथा दृढता प्रदान गर्छन् । यिनका गुणहरू स्थिर (स्थिर रहने), गुरु (गह्रौं), कठोर (मजबुत) र घन (ठोस) हुन् । हड्डी, दाँत, नङ र मांसपेशीमा यिनको उपस्थिति रहन्छ ।

पञ्चमहाभूतको चिकित्सा क्षेत्रमा प्रयोग

पञ्चमहाभूतको चिकित्सा क्षेत्रमा प्रयोग निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

आकाश महाभूत आवाज सञ्चरण, मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार र ध्यानका लागि उपयोगी

वायु महाभूत सुषुम्णा नाडी, नसा प्रणाली, शरीरको गति नियन्त्रण गर्न उपयोगी

अग्नि महाभूत	पाचन सुधार, शरीरको तापक्रम व्यवस्थापन, चयापचय प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह
जल महाभूत	शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्ने, पोषण प्रदान गर्ने र श्लेष्मा पदार्थहरूको निर्माण
पृथ्वी महाभूत	अस्थि मजबुत बनाउने र शरीरलाई स्थायित्व प्रदान

शब्दार्थ

तवर - किसिम, तरिका

सञ्चरण - फैलाउने काम

छिद्र - प्वाल, दुलो

हाइड्रेटेड - शरीरमा जलीयांशको मात्रा उपयुक्त बनाई राख्ने

अस्थि - हड्डी

कक्षा क्रियाकलाप

(क) तपाईंको शरीरका कुन कुन अङ्गहरू कुन महाभूतसँग कसरी सम्बन्धित छन् ? कक्षाका साथीहरू छलफल गरी सूची बनाउनुहोस् र उक्त सूची प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ख) साथीको समूहमा बसी कुनै तीन दैनिक प्रयोगका वस्तुहरू चयन गरी तिनीहरूमा प्रमुख रूपमा रहेका महाभूतहरूको पहिचान गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) सम्पूर्ण द्रव्यहरू केवल वायु र जल महाभूतबाट बनेका हुन्छन् ।

(ख) पृथ्वी महाभूतले शरीरमा स्थायित्व प्रदान गर्छ ।

(ग) अग्नि महाभूतको प्रमुख गुण शीत (चिसो) हो ।

(घ) "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे" भन्ने सिद्धान्त पञ्चमहाभूतसँग सम्बन्धित छ ।

(ङ) द्रव्यले स्वतन्त्र रूपमा कर्म गर्न सक्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) पञ्चमहाभूत भनेको के हो ?

(ख) वायु महाभूतका दुई प्रमुख गुणहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) "खादीन्यात्मा मनः कालो दिशश्च द्रव्यसङ्ग्रहः" श्लोकको अर्थ के हो ?

(घ) अग्नि महाभूत शरीरमा कहाँ कहाँ पाइन्छ ?

(ङ) जल महाभूतले शरीरमा कस्तो कार्य गर्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) पञ्चमहाभूत र तिनका गुणहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) "सर्वं द्रव्यं पाञ्चभौतिकम्" का आधारमा आयुर्वेदमा द्रव्यको वर्गीकरण कसरी गरिन्छ ?

(ग) शरीरमा पञ्चमहाभूतहरू कसरी परिलक्षित हुन्छन्, उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) द्रव्य, गुण र कर्मबिचको सम्बन्ध स्पष्ट गर्नुहोस् ।

(ङ) पञ्चमहाभूत सिद्धान्तको चिकित्सामा प्रयोग कसरी गरिन्छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) पञ्चमहाभूत सिद्धान्त आयुर्वेदिक औषधीमा कसरी लागु हुन्छ भन्ने बारेमा स्थानीय जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । उक्त जानकारीका आधारमा प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरमा भएका वस्तुहरूबाट पाञ्चभौतिक तत्त्वहरूको उदाहरण सङ्कलन गरी सूची तयार गर्नुहोस् र उक्त सूची परिवारका सदस्यलाई देखाई अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

पाठ चार

गुणको परिचय तथा वर्गीकरण

गुण (सामान्य र विशेष)

गुणको परिभाषा

गुण्यते आमन्त्र्यते लोकोऽनेन इति गुणः ।

- *वाचस्पति*

द्रव्यमा रहेको जुन विषयले मानिसलाई द्रव्यप्रति आकर्षण गर्छ त्यो नै गुण हो । गुण द्रव्यमा आश्रित रहेको हुन्छ र गुणकै कारण द्रव्यको पहिचान हुन्छ ।

लक्षण

समवायी तु निश्चेष्टः कारणं गुणः ।

द्रव्यमा समवाय सम्बन्धले आश्रित रहने स्वभाव तथा द्रव्यको विशेषतालाई त्यस द्रव्यको गुण भनिन्छ । गुणका कारणले नै द्रव्यको पृथक् अस्तित्व हुन्छ, जस्तै : आगोमा हुने ताप र पानीमा हुने शीतलता यिनका गुणहरू हुन् ।

गुणको वर्गीकरण

गुणको विशिष्टताका आधारमा गुणलाई विभिन्न वर्गमा अध्ययन गरिन्छ ।

सार्था गुर्वादयो बुद्धिः प्रयत्नान्ताः परादयः ।

- *चरकसंहिता सूत्रस्थानम् १/४९*

सबै प्रकारका गुणको जम्मा सङ्ख्या ४१ हुन्छन् ।

आध्यात्मिक (बुद्धि) गुण	६
वैशेषिक (अर्थ) गुण	५
सामान्य (परादि) गुण	१०
गुर्वादि गुण	२०
जम्मा	४१

(क) **आध्यात्मिक गुण :** मनले अनुभव गर्ने सुख, दुःख आदि भावलाई आध्यात्मिक गुण भनिन्छ । आध्यात्मिक गुणहरू बुद्धि, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख र प्रयत्न गरी ६ ओटा छन् ।

(ख) **विशिष्ट गुण :** पाँच ज्ञानेन्द्रियले ग्रहण गर्ने विशेष गुणलाई विशिष्ट गुण भनिन्छ । विशिष्ट गुणको सङ्ख्या पाँच छ, शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध ।

इन्द्रिय	**गुण**	**पञ्चमहाभूत**
श्रोत्र (कान)	शब्द	आकाश
त्वक् (छाला)	स्पर्श	वायु
नेत्र (आँखा)	रूप	तेज (अग्नि)
जिह्वा (जिब्रो)	रस	जल
घ्राण (नाक)	गन्ध	पृथ्वी

(ग) **परादि गुण :** सामान्यतया देखेर, हेरेर र छामेर अनुभव गर्न नसकिने गुणलाई परादि गुण भनिन्छ । परादि गुणको सङ्ख्या १० छ, पर, अपर, युक्ति, सङ्ख्या, संयोग, विभाग, पृथकत्व, परिमाण, संस्कार र अभ्यास ।

(घ) **गुर्वादि गुण :** सामान्यतया देखेर, हेरेर र छामेर अनुभव गर्न सकिने गुणलाई गुर्वादि गुण भनिन्छ । गुर्वादि गुणको सङ्ख्या २० हुन्छ । गुरु गुणबाट सुरु हुने हुनाले यो गुणको प्रकारलाई गुर्वादि (गुरु + आदि) गुण भनिएको हो । उक्त २० गुणहरूमा एकअर्काका विपरीत गुण रहेका हुन्छन् ।

गुर्वादि गुण	अर्थ	उदाहरण	गुर्वादि गुण	अर्थ	उदाहरण
गुरु	पचाउन कठिन, गह्रौं र भारी हुने	मास, कुरिलो र राजवृक्ष	**लघु**	पचाउन सजिलो, हलुङ्गो र हल्का हुने	मुँग, दाडिम र परवल
शीत	शरीरमा शीतलता प्रदान गर्ने	चन्दन, उशीर र मञ्जिष्ठा	**उष्ण**	शरीरमा गर्मी उत्पन्न गर्ने तथा शरीरलाई तताउन मदत गर्ने	मरिच र शुण्ठि
स्निग्ध	शरीरमा चिल्लोपन, मुलायमपन उत्पन्न गर्ने	अँडेर र मञ्जिष्ठा	**रूक्ष**	शरीरमा सुक्खा/रुखोपन उत्पन्न गर्ने	दतिवन र कोदो
मन्द	ढिलो काम गर्ने तथा कम प्रभाव पार्ने	गुर्जो	**तीक्ष्ण**	छिटो काम गर्ने तथा धेरै प्रभाव पार्ने	पिप्ला
सान्द्र	शरीरमा धातुलाई पुष्ट राख्ने	मुशली, विदारीकन्द	**द्रव**	शरीरमा तरलता, आर्द्रता (moisture) कायम राख्ने तथा पोषण दिने	दुध तथा उखुको रस
विशद	शरीरमा रहेका दोष धातु मललाई शरीरबाट निकाल्ने	निम र गुग्गुलु	**पिच्छिल**	शरीरमा चिप्लोपन उत्पन्न गरी शरीरका धातुहरूलाई जोड्न मदत गर्ने	सिमली
सूक्ष्म	शरीरमा धातुहरूमा सजिलै प्रवेश गर्न सक्ने तथा स्रोतहरूलाई खोल्न सक्ने	मह र मद्य	**स्थूल**	शरीरका धातुहरूलाई बढाउन मदत गर्ने, बृंहण गर्ने र स्रोतहरूलाई बन्द गर्ने	दही
मृदु	शरीरमा कोमलता उत्पन्न गर्ने	गहुँ र जेठीमधु	**कठिन**	शरीरमा कठिनता उत्पन्न गरी दृढ बनाउने	शङ्ख र प्रवाल
स्थिर	शरीरमा स्थिरता उत्पन्न गर्ने	खयर	**सर**	गति प्रदान गर्ने	हर्रो (मलको अनुलोमन गर्छ मललाई गति प्रदान गर्छ)
श्लक्ष्ण	शरीरमा सफापन तथा चिल्लोपन उत्पन्न गर्ने	प्रवाल र मुक्ता	**खर**	शरीरमा खस्रो/रुखोपन उत्पन्न गर्ने	शुक्ति

शब्दार्थ

समवाय - दुई वस्तु बिचको अविभाज्य सम्बन्ध

शुण्ठि - सुठो, सुकेको अदुवा

प्रवाल - जनावर

कक्षा क्रियाकलाप

(क) गुणको महत्त्वका सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गरी सार टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) गुर्वादि गुणका आधारमा हाम्रो वरपर पाइने द्रव्यहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

सूक्ष्म	गहुँ
गुरु	चन्दन
मृदु	मास
शीत	मह
	दुध

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

(क) सङ्ख्या गुर्वादि गुण हो ।

(ख) विशिष्ट गुण पाँच प्रकारका हुन्छन् ।

(ग) मन्द गुण भएको द्रव्यले शरीरमा छिटो प्रभाव पार्छ ।

(घ) गुणहरूको जम्मा सङ्ख्या ४१ हो ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) गुणको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) लघु गुण भएको द्रव्य भनेको के हो ?

(ग) शरीरलाई शीतल गर्ने दुईओटा द्रव्यको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) गुणका कुनै तीन विशेषता लेख्नुहोस् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) गुर्वादि गुणको परिभाषासहित कुनै चार गुर्वादि गुणका उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(ख) आध्यात्मिक गुणको परिभाषासहित आफूभित्र रहेका आध्यात्मिक गुणहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

विशिष्ट गुणका सम्बन्धमा छलफल गरी चार्ट तयार गर्नुहोस् र उक्त चार्टलाई आआफ्नो समुदायमा लगी प्रदर्शन गर्नुहोस् । उक्त प्रदर्शनमा प्राप्त सुझाव वा प्रतिक्रिया र आफ्नो अनुभव कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ पाँच

कर्मको परिचय तथा वर्गीकरण

संयोगे च विभागे च कारणं द्रव्यमाश्रितम् ।
कर्तव्यस्य क्रिया कर्म, कर्म नान्यदपेक्षते ॥

- चरकसंहिता

जुन द्रव्य रहेर संयोग एवम् विभागमा स्वतन्त्र कारण हुन्छ त्यसलाई कर्म भनिन्छ । शरीर भित्र होस् वा बाहिर विनाकर्म कुनै संयोग विभाग वा परिवर्तन हुन सक्दैन । यहाँ कर्म शब्दबाट क्रिया अथवा कामलाई बुझ्नुपर्छ । अर्थात् शरीरभित्र पुगेपछि वा शरीरको सम्पर्कमा आएपछि द्रव्यले गराउने संयोग विभाग वा परिवर्तनलाई कर्म भनिन्छ । द्रव्यमा आश्रित रहेर शरीरमा संयोग विभाग गराउनु कर्मको लक्षण हो, जस्तै : दीपन, पाचन, वमन, विरेचन, लङ्घन, बृंहण आदि । सजिलै बुझ्नका लागि कर्मलाई यस प्रकार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

१. दोषसम्बन्धी कर्म : शमन, कोपन, वमन, विरेचन आदि ।
२. धातुसम्बन्धी कर्म : लङ्घन, बृंहण, रसायन, लेखन आदि ।
३. मलसम्बन्धी कर्म : मूत्रजनन, पुरीषजनन, स्वेदजनन आदि ।
४. स्रोतसम्बन्धी कर्म : स्तम्भन, ग्राही, छेदन आदि ।
५. आशय/अवयवसम्बन्धी कर्म : हृद्य, चक्षुष्य, कण्ठ्य, वर्ण्य आदि ।
६. अग्निसम्बन्धी कर्म : दीपन, पाचन आदि ।
७. सत्वावजयसम्बन्धी कर्म : ध्यान, चिन्तन, मनन, स्वाध्याय आदि ।
८. अन्य विविध कर्म : व्यायाम, शौच, प्राणायाम, स्नान आदि ।

विभिन्न कर्महरूको परिचय र उदाहरण

१. दीपन

अग्निलाई दीप्त गर्ने कार्यलाई दीपन भनिन्छ । जुन द्रव्यको सेवनबाट शरीरको अग्नि दीप्त हुन्छ त्यसलाई दीपन द्रव्य भनिन्छ । दीपन द्रव्य प्रायः कटु, अम्ल, लवणरसयुक्त, उष्ण, लघु र तीक्ष्ण

गुणका हुन्छन् । दीपन कर्म मात्र गर्ने द्रव्यहरूले अग्नि बढाएर भोक जगाउने काम गर्छन् । यिनले पचाउने कार्य गर्दैनन्, जस्तै : सुप (सौँफ), मरिच, सिधेनुन आदि ।

२. पाचन

खाएको द्रव्यलाई पचाउने कर्मलाई पाचन भनिन्छ । पाचन प्रणालीमा पाचक रसहरू बढाएर वा कुनै पनि तरिकाले पाचन कर्म गर्ने द्रव्यलाई पाचन द्रव्य भनिन्छ । यस्ता पाचन मात्र गर्ने द्रव्यद्वारा दीपन कर्म हुँदैन । यी द्रव्यहरूको प्रयोग भोक लागेर पनि खाना नपचेको अवस्थामा गरिन्छ, जस्तै : शुण्ठि, त्रिकटु आदि ।

३. स्नेहन

शरीरलाई स्निग्ध, आर्द्र एवम् मृदु गराउने कार्यलाई स्नेहन कर्म भनिन्छ । त्यस्तो कर्म गर्ने द्रव्यलाई स्नेह वा स्नेहन द्रव्य भनिन्छ । घृत (घिउ), तेल, वसा र मज्जा यी चार द्रव्यहरू मुख्य स्नेह हुन् ।

४. स्वेदन

शरीरबाट पसिना निकाल्ने कार्यलाई स्वेदन कर्म भनिन्छ । त्यस्तो कर्म गर्ने द्रव्यलाई स्वेदजनन, स्वेदज वा स्वेदन द्रव्य भनिन्छ । स्वेदन द्रव्य उष्ण, तीक्ष्ण र सूक्ष्म हुन्छन्, जस्तै : मरिच, कपुर आदि ।

५. वमन

औषधद्रव्यको प्रयोगद्वारा आमाशयमा रहेको अपक्व तथा विकृत अन्न, कफ, पित्त आदिलाई मुखबाट बाहिर निकाल्ने कार्यलाई वमन कर्म भनिन्छ । वमन कर्म गर्ने द्रव्यलाई वामन द्रव्य वा वामक भनिन्छ, जस्तै : मदनफल, यष्ठिमधु आदि । वामन द्रव्यको सेवनबाट पटक पटक वमन (उल्टी) हुन्छ । वमन कर्म चिकित्सकको निगरानीमा गराउनुपर्छ ।

६. विरेचन

औषधद्रव्यको प्रयोगद्वारा पक्वाशय (ठुलो आन्द्रा) मा रहेको अपक्व वा पक्व पुरीष (मल र विष्ठा) आदि दोषहरूलाई मलद्वारबाट बाहिर निकाल्ने कार्यलाई विरेचन कर्म भनिन्छ । यसमा औषधद्रव्यको प्रयोगबाट पटक पटक दिसा लाग्छ । विरेचन कर्ममा विशेष गरी राजवृक्ष, त्रिफला आदि द्रव्यको प्रयोग गरिन्छ ।

७. मदकारी

बुद्धि सही अवस्थामा नभई विकृत भएको वा नसाको अवस्थालाई मद भनिन्छ । जुन द्रव्यले नसा वा बुद्धिमा विकृति उत्पन्न गरिदिन्छ त्यसलाई मादक वा मदकारी भनिन्छ, जस्तै : मद्य, सुरा, अफिम, भाङ आदि ।

८. रूक्षण

स्निग्धको विपरीत गुणलाई रूक्ष भनिन्छ अर्थात् सुक्खापनलाई रूक्षता भनिन्छ । शरीरमा रूक्षता, कडापन तथा खस्रोपन उन्पन्न गर्ने कार्यलाई रूक्षण भनिन्छ । त्यस्तो कार्य गर्ने द्रव्यलाई रूक्षण द्रव्य भनिन्छ, जस्तै : मह, तक्र (मोही), कोदो आदि ।

९. स्तम्भन

शरीरबाट बगेको रगत वा अन्य द्रव पदार्थलाई रोक्ने कार्यलाई स्तम्भन कर्म भनिन्छ । स्तम्भन द्रव्य प्रायः कषाय, तिक्त रसयुक्त, शीत र रूक्ष गुणले युक्त हुन्छन्, जस्तै : धातकीपुष्प (धँएरोको फूल), दुबो, फिटकिरी आदि ।

शब्दार्थ

शमन	-	बढी भएको दोषलाई शान्त गर्ने वा कम गर्ने
कोपन	-	दोषलाई अप्राकृतिक रूपमा बढाउने
हृद्य	-	मुटुका लागि हितकारी
वसा	-	बोसो
मज्जा	-	हाडभित्रको मासु, मासी

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कर्मका भेदहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गरेर पोस्टर तयार गर्नुहोस् र विद्यालयको प्रार्थनास्थल वा सभाकक्षमा लगी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ख) साथीको समूहमा बसी कर्मका आधारमा हाम्रो वरपर पाइने द्रव्यहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा ग्यालरी प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

दोषसम्बन्धी कर्म	दीपन
धातुसम्बन्धी कर्म	पुरीषजनन
मलसम्बन्धी कर्म	बृंहण
अग्निसम्बन्धी कर्म	शमन
	स्वेदन

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

(क) मद्य मदकारी द्रव्य हो ।

(ख) शुण्ठि दीपन द्रव्य हो ।

(ग) लङ्घन मलसम्बन्धी कर्म हो ।

(घ) फिटकिरीले रगत रोक्न मदत गर्छ ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) वमनको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) स्नेहन भनेको के हो ?

(ग) दुईओटा पुरीषजनन द्रव्यको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) विरेचन भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) मदकारी द्रव्यको परिभाषा र उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(ख) स्नेहन र स्वेदनका दुईओटा फरक लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

दीपन, पाचन द्रव्यका सम्बन्धमा स्थानीय समुदायका जानकार व्यक्तिहरूसँग छलफल गरी यसको घरेलु उपचारमा प्रयोगका बारेमा चार बुँदा तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ दुई

औषधद्रव्य

पाठ एक

द्रव्यका स्रोत र वर्गीकरण

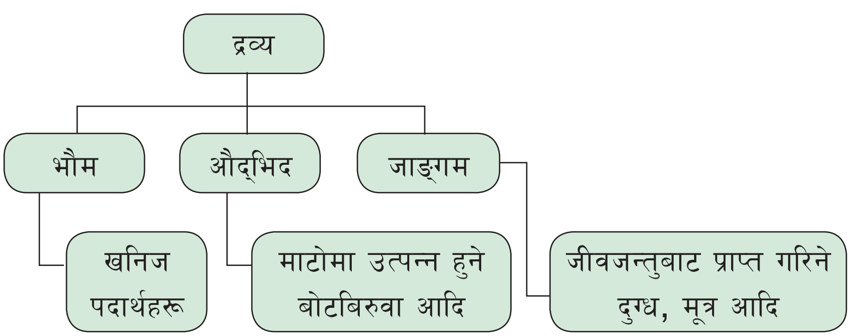
हामीले द्रव्यका बारेमा पहिले नै अध्ययन गरिसकेका छौँ । यिनलाई विभिन्न आधारमा वर्गीकरण गर्न सक्छौँ । द्रव्यलाई स्रोतका आधारमा यस प्रकारले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

भौम द्रव्य : भौम द्रव्यलाई पार्थिव द्रव्य पनि भनिन्छ । भूमिमा पाइने भएका कारण यिनलाई भौम द्रव्य भनिन्छ । भौम द्रव्यमा सुवर्ण, रजत, ताम्र आदि धातु (Metals) तथा पारद, शिलाजित, तुत्थ, नुन आदि द्रव्य पर्छन् ।

औद्भिद द्रव्य : औद्भिद द्रव्यअन्तर्गत बोटबिरुवाहरू पर्छन् । यिनीहरू जमिनमा उत्पन्न हुन्छन् । हामीले जानेका वा प्रयोग गरिआएका जडीबुटी, जस्तै : तुलसी, बेल, दुबो, वर, पिपलजस्ता बोटबिरुवाहरू औद्भिद द्रव्यअन्तर्गत समावेश हुन्छन् ।

जाङ्गम द्रव्य : औषधी वा आहारका रूपमा जीवजन्तुबाट प्राप्त गरिने द्रव्यहरू सबै जाङ्गम द्रव्यअन्तर्गत पर्छन्, जस्तै : गाईभैँसी आदिबाट प्राप्त गरिने दुध, मूत्र, पित्तलगायत द्रव्यहरू ।

हामीले उपयोगका आधारमा सेवनीय द्रव्यको वर्गीकरण गर्न सक्छौँ । सेवनीय द्रव्य दुई प्रकारका हुन्छन् : आहारद्रव्य र औषधद्रव्य ।



१. आहारद्रव्य

परिभाषा

शरीरको पोषण गर्न सेवन गरिने वस्तुलाई आहारद्रव्य भनिन्छ । आहारद्रव्यअन्तर्गत हामीले दिनहुँ खाने विविध खानाका प्रकारहरू पर्छन् । आहारद्रव्यले शरीरको पोषण र संवर्धन गर्छ ।

महत्त्व

हामीले दिनहुँ खाने आहारले हाम्रो शरीरको पोषण र वर्धन गर्ने मात्र नभई शरीरको प्राकृतिक स्वास्थ्यलाई कायम गर्छ । आहारद्रव्यको मात्रा, सेवनकाललगायतको संयोगले पनि हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने असरको निर्धारण हुन्छ । असन्तुलित आहारद्वारा शरीरगत दोषको सञ्चय भई रोगको उत्पत्ति हुने गर्छ । तसर्थ स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य यथावत् राख्न आहारद्रव्यको विशेष महत्त्व हुन्छ ।

वर्गीकरण

आहारद्रव्यको वर्गीकरण विभिन्न रूपले गर्न सकिन्छ । आहार सेवन गर्ने पद्धतिका हिसाबले आहारद्रव्यलाई निम्नानुसार विभाजन गर्न सकिन्छ :

पेय : जुन आहारद्रव्यलाई पिएर सेवन गरिन्छ, त्यो द्रव्य पेयअन्तर्गत पर्छ, जस्तै : पानी, दुध आदि ।

लेह्य : जुन आहारद्रव्यलाई लेहन अर्थात् चाटेर सेवन गरिन्छ, त्यो लेह्य आहारद्रव्यअन्तर्गत पर्छ, जस्तै : अवलेह ।

भोज्य : जुन आहारद्रव्यलाई सामान्य रूपले सजिलैसँग चपाएर सेवन गरिन्छ, त्यो द्रव्य भोज्य द्रव्यअन्तर्गत पर्छ, जस्तै : भात ।

भक्ष्य : जुन आहारद्रव्यलाई विशेष रूपले जोडपूर्वक चपाएर सेवन गरिन्छ, त्यो द्रव्यलाई भक्ष्य द्रव्य भनिन्छ, जस्तै : मांस ।

यसबाहेक पनि आहारद्रव्यलाई विभिन्न रूपले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ, जस्तै : रसभेदका आधारमा, उत्पत्तिका आधारमा, द्रव र अन्न द्रव्यका रूपमा, वीर्यका आधारमा आदि ।

औषधद्रव्य

परिचय

जुन द्रव्यको प्रयोग शरीरगत दोषको शमन वा शोधन गर्न निर्धारित मात्रामा प्रयोग गरिन्छ त्यो वस्तु नै औषधद्रव्य हो । औषधद्रव्यअन्तर्गत सामान्यतः बिरामी भएका वेला प्रयोग गरिने जडीबुटीहरू पर्छन् ।

महत्त्व

औषधद्रव्य रोगलाई निको पार्नुका साथै रोगबाट बच्न पनि जरुरी हुन्छ । औषधद्रव्यले विशेषतः द्रव्यको वीर्यद्वारा व्याधिको उन्मूलन गर्न मदत गर्छ । तसर्थ औषधद्रव्यको प्रयोग आहार मात्राको तुलनामा अति नै अल्प मात्रामा गरिन्छ ।

प्रयोज्य अङ्गहरूको सामान्य परिचय

द्रव्यको जुन अङ्गमा उत्कृष्ट वीर्य वा प्रभाव हुन्छ त्यही अङ्गको प्रयोग चिकित्सामा गरिन्छ । यसरी चिकित्साका लागि प्रयोग गरिने जडीबुटीको प्रभावकारी अङ्ग वा भागलाई प्रयोज्य अङ्ग भनिन्छ ।

औद्भिद द्रव्यको मूल, त्वक्, सार, निर्यास, नाल, स्वरस, पल्लव, क्षार र क्षीरको प्रयोग गरिन्छ । त्यसै गरी यसको फल, पुष्प, भस्म, तैल, कण्टक, पत्र, शुङ्ग, कन्द र प्ररोहको प्रयोग गरिन्छ ।

जाङ्गम द्रव्यको मधु, गोदुग्ध र यसका परिकारको उपयोग गरिन्छ । त्यसै गरी यी द्रव्यको पित्त, वसा, मज्जा, रक्त, मांस, पुरीष, मूत्र र छालाको पनि उपयोग गरिन्छ । साथै जाङ्गम द्रव्यको शुक्र, अस्थि, स्नायु, शृङ्ग, नख, खुर, केश, लोम र रोचनको प्रयोग गरिन्छ ।

मूल : जडीबुटीको जरालाई मूल भनिन्छ, जस्तै : शतावरी (कुरिलो) मूल, चित्रक मूल, तृण पञ्चमूल र दशमूल ।

त्वक् : बोटबिरुवाको बोक्रालाई त्वक् भनिन्छ, जस्तै : अर्जुनत्वक् र दालचिनी ।

सार : बोटबिरुवाको काठको बिचको भागलाई सार भनिन्छ, जस्तै : चन्दनको काठ र खदिर सार ।

निर्यास : बोटबिरुवामा चिरा वा चोट लगाउँदा निस्कने चोपसमान पदार्थलाई निर्यास भनिन्छ, जस्तै : गुग्गुलु र हिङ्गु (हिङ) ।

नाल : पानीमा हुने वा बोटबिरुवाको कमलो डाँठलाई नाल भनिन्छ, जस्तै : कमलको नाल ।

स्वरस : पत्र, पुष्प, फल आदिलाई निचोर्दा निस्कने रसलाई स्वरस भनिन्छ, जस्तै : उखुको रस ।

पल्लव : बोटबिरुवाका ससाना मुनालाई पल्लव भनिन्छ, जस्तै : जामुन, आँप आदिको कलिलो पात (मुना) ।

क्षार : बोटबिरुवालाई जलाएर बनेको खरानीबाट बनाइने विशेष प्रकारको औषधी, जस्तै : अपामार्ग क्षार ।

क्षीर : बोटबिरुवामा चिरा वा चोट लगाउँदा निस्कने सेतो दुधसमान चोपलाई क्षीर भनिन्छ, जस्तै : स्नुही क्षीर (सिउँडीको दुध) ।

फल : बोटबिरुवामा लागेको फल यसअन्तर्गत पर्छ, जस्तै : हर्रो, बर्रो, अमला ।

पुष्प : बोटबिरुवामा लागेको फूललाई पुष्प भनिन्छ, जस्तै : धँएरोको फूल ।

भस्म : बोटबिरुवा जलाएर प्राप्त गरिने खरानीलाई भस्म भनिन्छ, जस्तै : आँकको भस्म ।

तैल : बोटबिरुवाको विशेष अङ्गबाट प्राप्त गर्न सकिने तेललाई तैल भनिन्छ, जस्तै : तिलको तेल, तोरीको तेल ।

कण्टक : बोटबिरुवाको डाँठ, पात आदिमा हुने काँडालाई कण्टक भनिन्छ, जस्तै : सिमलको काँडा ।

पत्र : बोटबिरुवाको पातलाई पत्र भनिन्छ, जस्तै : तेजपत्ता, निमपत्ता ।

कन्द : माटोमुनि रहने जरासमानको भागलाई कन्द भनिन्छ, जस्तै : तरुल ।

प्ररोह : बोटबिरुवामा हुने लहराजस्तो भागलाई प्ररोह भनिन्छ, जस्तै : वरको जराजस्तो देखिने झुन्डिएको भाग ।

शब्दार्थ

वीर्य - शक्ति वा प्रभावकारिता

निर्यास - चोप वा खोटो

कक्षा क्रियाकलाप

(क) द्रव्यका भेदहरू कुन कुन आधारमा छुट्याउन सकिन्छ ? चारओटा समूह बनाई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) हाम्रो घरवरपर पाइने द्रव्यलाई आहारद्रव्य र औषधद्रव्यअन्तर्गत छुट्याएर ती द्रव्यको प्रयोज्य अङ्ग लेख्नुहोस् र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) आहारद्रव्य थोरै मात्रामा खानुपर्छ ।

(ख) बोटबिरुवाको पात निचोरेर निकालिएको रसलाई स्वरस भनिन्छ ।

(ग) बोटबिरुवामा चोट लाग्दा निस्कने सेतो दुधजस्तो पदार्थ सार हो ।

(घ) बोटबिरुवाको बोक्रालाई शुङ्ग भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) उत्पत्तिका आधारमा द्रव्यको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

(ख) औद्भिद द्रव्य भनेको के हो ?

(ग) औद्भिद द्रव्यको उदाहरणसहित प्रयोज्य अङ्ग लेख्नुहोस् ।

(घ) आहारद्रव्य र औषधद्रव्यका बिच कुनै चार भिन्नता लेख्नुहोस् ।

(ङ) जाङ्गम द्रव्य भनेको के हो ? उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) द्रव्यको भेद लेखी उदाहरणसहित वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

(ख) प्रयोज्य अङ्ग भनेको के हो ? उदाहरणसहित औद्भिद र जाङ्गम द्रव्यको प्रयोज्य अङ्ग लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) स्थानीय तहमा उपलब्ध जानकार व्यक्तिको सहकार्यमा द्रव्यको भेदका आधारमा आफ्ना विद्यालय/घर वरपर पाइने विभिन्न द्रव्यलाई वर्गीकरण गरी एउटा चार्ट बनाउनुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो बसोबास क्षेत्रवरपर वा विद्यालयवरपर पाइने विभिन्न जडीबुटीको प्रयोज्य अङ्ग ल्याई जडीबुटीको नेपाली नाम, संस्कृत नाम, वैज्ञानिक नाम र प्रयोज्य अङ्ग लेख्नुहोस् । यस क्रममा विषयविज्ञ वा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् । थप सहयोगका लागि उपलब्ध भएमा नजिकको आयुर्वेद चिकित्सालय वा पुस्तकालयको भ्रमण पनि गर्नुहोस् र अन्त्यमा सङ्कलित जानकारीको कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

पार्थिव द्रव्य

पार्थिव द्रव्य भन्नाले पृथ्वीमा पाइने खनिजद्रव्यलाई बुझिन्छ । यसलाई भौम द्रव्य पनि भनिन्छ । सामान्यतः भूमिमा पाइने नुन, खनिज, माटो आदिलाई हामीले हाम्रो आहार, औषधी वा कुनै प्रकारको चिकित्साका लागि प्रयोग गर्न सक्छौँ । ती द्रव्य नै पार्थिव द्रव्य हुन् । यस पाठमा हामी केही खनिजद्रव्यका बारेमा चर्चा गर्छौं ।

१. शिलाजित

शास्त्रीय नाम : शिलाजतु

नेपाली नाम : शिलाजित

अङ्ग्रेजी नाम : Black Bitumen

सामान्य परिचय

शिलाजित विशेष गरी पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रका चट्टानहरूमा पाइने प्राकृतिक पदार्थ हो । यो जैविक तथा खनिज तत्त्वहरूको मिश्रण हो । यसमा उच्च मात्रामा खनिज तथा अन्य पोषकतत्त्वहरू पाइन्छन् ।

शिलाजित लाहासमान कालो वर्ण, मृदु, स्वादमा लवणयुक्त तथा गोमूत्रजस्तो गन्ध भएको हुन्छ। रसशास्त्रमा यसलाई रसायन वर्गको महत्त्वपूर्ण औषधी मानिन्छ। यससम्बन्धी अन्य जानकारी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

प्राप्तिस्थान	औषधोपयोगी भाग	मुख्य उपयोग	उपयोग गर्ने तरिका
- हिमालय पर्वत वा पहाडी क्षेत्रमा फाटेका ढुङ्गाहरूबाट रसाउने कालो पदार्थ	प्रशोधित शिलाजित	- रसायन (दीर्घायु) प्रदान गर्ने - वाजीकरण (शक्तिवृद्धि) को कारक - वृष्य (शुक्रवृद्धि) को कारक - प्रमेह (मधुमेह तथा मूत्रसम्बन्धी रोग) का लागि उपयोगी - मेदोरोग (मोटोपना) नियन्त्रण	शुद्धीकरणपछि विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरूसँग मिश्रण गरी सेवन गरिन्छ। दुध, मह वा घिउसँग मिलाएर प्रयोग गरिन्छ।

२. गन्धक

शास्त्रीय नाम : गन्धक

नेपाली नाम : गन्धक

अङ्ग्रेजी नाम : Sulphur

सामान्य परिचय

गन्धक एक महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ हो जसलाई रसशास्त्रमा विषनाशक, रक्तशुद्धि तथा छालारोग निवारण गर्ने गुणका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो प्रायः ज्वालामुखी क्षेत्र तथा खनिजयुक्त भूमिबाट प्राप्त गरिन्छ। गन्धक पहेँलो रङको हुन्छ। यो मृदु र विशिष्ट गन्धयुक्त तथा स्वादमा तितो हुन्छ। यो विभिन्न रसौषधी तथा भस्म निर्माणमा महत्त्वपूर्ण तत्त्वका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यससम्बन्धी अन्य जानकारी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

प्राप्तिस्थान	औषधोपयोगी भाग	मुख्य उपयोग	उपयोग गर्ने तरिका
- ज्वालामुखी क्षेत्र - खनिजयुक्त भूमिहरू - प्राकृतिक सल्फर स्रोतहरू	शुद्ध गरिएको गन्धक	- कुष्ठरोग तथा छालारोगहरू - रक्तशुद्धि तथा विषनाशक - वाजीकरण (शारीरिक क्षमता वृद्धि) - ज्वरघ्न (ज्वरो हटाउने) - पाचन प्रक्रियामा सुधार तथा अग्निदीपक	- गन्धकलाई विशेष विधिबाट शुद्ध गरी औषधीमा प्रयोग गरिन्छ। - विभिन्न भस्म तथा रसौषधी निर्माणमा प्रयोग गरिन्छ।

३. फिटकिरी

शास्त्रीय नाम : स्फटिक

नेपाली नाम : फिटकिरी

अङ्ग्रेजी नाम : Alum

सामान्य परिचय

स्फटिक (फिटकिरी) एक प्राकृतिक खनिज पदार्थ हो । यो स्वच्छ, फिक्का सेतो वा गुलाबी रङको हुन्छ । स्वादमा कसिलो तथा केही मात्रामा तितो हुने यो खनिज जलमा घुलनशील हुन्छ । छालाको समस्या तथा घाउको उपचारमा प्रभावकारी मानिन्छ । यससम्बन्धी अन्य जानकारी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

प्राप्तिस्थान	औषधोपयोगी भाग	मुख्य उपयोग	उपयोग गर्ने तरिका
- खनिजयुक्त भूमिहरू - केही खनिज लवणहरूको प्रशोधनबाट	- शुद्ध तथा प्रशोधित स्फटिक	- रक्तस्तम्भन (रगत बग्न रोक्ने) - छालारोग तथा कुष्ठरोगका लागि उपयोगी हुने - जीवाणुनाशक तथा घाउ सुकाउने - मुखको दुर्गन्ध हटाउने - पाचनमा सुधार गर्ने तथा अम्लपित्त निवारण गर्ने	- पानीमा घोलेर कुल्ला गर्न वा बाह्यप्रयोग गर्न सकिन्छ । - पिसेर चूर्ण बनाएर घाउमा लगाइन्छ ।

४. सिधेनुन

शास्त्रीय नाम : सैन्धवलवण

नेपाली नाम : सिधेनुन

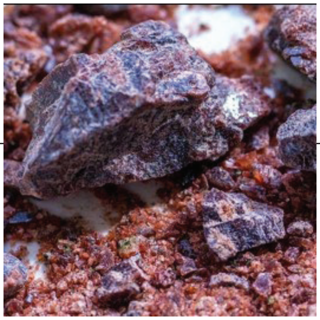
अङ्ग्रेजी नाम: Rock Salt (Himalayan Salt)

सामान्य परिचय

सैन्धवलवण प्राकृतिक रूपमा खनिजयुक्त नुन हो जुन हिमालय क्षेत्रका खानीहरूबाट प्राप्त गरिन्छ । यो गुलाबी, सेतो वा हल्का रातो रङको हुन्छ । यो खनिज स्वादमा मधुर, सौम्य लवणयुक्त तथा पाचनशक्ति वृद्धि गर्ने गुणयुक्त हुन्छ । यसलाई सर्वश्रेष्ठ लवण मानिन्छ । सैन्धवलवणले पाचन प्रक्रियामा सुधार गर्न मदत गर्छ, वातशमन तथा रक्तशुद्धि गर्ने कार्य गर्छ । यससम्बन्धी अन्य जानकारी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

प्राप्तिस्थान	औषधोपयोगी भाग	मुख्य उपयोग	उपयोग गर्ने तरिका
- हिमालय क्षेत्रका नुनखानीहरू - पाकिस्तान, भारत, नेपाललगायतका खनिजयुक्त क्षेत्रहरू	- शुद्ध तथा प्रशोधित सैन्धव-लवण	- पाचनशक्तिवर्धक (अग्निदीपक) - वात, पित्त र कफ सन्तुलन गर्ने - रक्तशुद्धि गर्ने - अम्लपित्त (ग्यास्ट्रिक) निवारण गर्ने	- भोजनमा नियमित प्रयोग गर्न सकिन्छ । - आयुर्वेदिक औषधीहरूसँग मिश्रण गरी सेवन गर्न सकिन्छ ।

५. बिरेनुन



शास्त्रीय नाम : विडलवण

नेपाली नाम : बिरेनुन

अङ्ग्रेजी नाम : Black Salt

सामान्य परिचय

बिरेनुन (विडलवण) एक विशेष प्रकारको खनिजयुक्त नुन हो जसलाई पाचन सुधार, अग्निदीपक तथा वातकफ सन्तुलनकारी मानिन्छ । यसको रङ गुलाबीदेखि कालो हुन्छ । यसमा गन्धकको हल्का गन्ध पाइन्छ । स्वादमा अम्लीय तथा सौम्य लवणयुक्त हुन्छ । बिरेनुन प्राकृतिक रूपमा खनिजयुक्त भूमिबाट प्राप्त हुने लवण हो जसलाई विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरूमा प्रयोग गरिन्छ । यससम्बन्धी अन्य जानकारी निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

प्राप्तिस्थान	औषधोपयोगी भाग	मुख्य उपयोग	उपयोग गर्ने तरिका
- खनिजयुक्त भूमिहरू - प्राकृतिक नुनखानीहरू - प्रशोधन गरिएको समुद्री नुन	- शुद्ध तथा प्रशोधित बिरेनुन	- पाचनमा सुधार (अग्निदीपक) गर्ने - वातकफ सन्तुलन गर्ने - ग्याँस, अपच तथा अम्लपित्त निवारण गर्ने - भोकवृद्धि गर्ने - रक्तशुद्धि तथा पेटसम्बन्धी विकारहरू ठिक गर्ने	- भोजनमा मसला वा चटनीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । - आयुर्वेदिक औषधीहरूसँग मिश्रण गरी सेवन गरिन्छ ।

शब्दार्थ

सैन्धवलवण - हिमाली नुन

वृष्य - शुक्रवृद्धि गर्ने पदार्थ

अग्निदीपक - पाचनशक्ति बढाउने पदार्थ

अम्लपित्त - पित्तका कारण हुने अम्लता (ग्यास्ट्रिक)

कुष्ठरोग - छालाको रोग

लवण - नुन

कक्षा क्रियाकलाप

(क) सम्भव भएमा शिलाजित, गन्धक, फिटकिरी, सैन्धवलवण र बिरेनुनको नमुना खोजी गर्नुहोस् र उक्त नमुनाको कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । सो प्रदर्शनका आधारमा छलफल तथा प्रश्नोत्तर पनि गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथीहरूको सहयोग लिई बिरेनुन र सैन्धवलवणको तुलनात्मक प्रयोगहरू चार्टमा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) शिलाजित स्वादमा तितो हुन्छ ।

(ख) गन्धक पाचन सुधार गर्ने खनिज हो ।

(ग) फिटकिरी मुखको दुर्गन्ध हटाउन प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) सैन्धवलवण गुलाबी र कालो रङको हुन्छ ।

(ङ) बिरेनुन ग्याँस र अपचमा उपयोगी हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) पार्थिव द्रव्य भनेको के हो ?

(ख) शिलाजित कसरी प्राप्त हुन्छ ?

(ग) गन्धक कुन ठाउँमा पाइन्छ ?

(घ) फिटकिरीको औषधोपयोग लेख्नुहोस् ।

(ङ) बिरेनुनको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) शिलाजितको रासायनिक संरचना, गुणधर्म र उपयोगहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) गन्धक कुन कुन रोगहरूमा उपयोगी छ ? यसको प्रयोग विधिसमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) फिटकिरीका औषधोपयोगी विशेषताहरू के के हुन् ? यसको प्रयोग विधि पनि लेख्नुहोस् ।

(घ) सैन्धवलवण र बिरेनुनबिच प्राप्तिस्थान, स्वाद र उपयोगका आधारमा तुलना गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) पार्थिव द्रव्यहरूका बारेमा चित्र, पोस्टर वा डायग्राममार्फत जानकारी व्यवस्थित गर्नुहोस् र नजिकको विद्यालयमा गई उक्त जानकारी प्रस्तुत गर्नुहोस् । प्रस्तुतिपछि सो विद्यालयका साथीभाइ र शिक्षकसँग प्रस्तुतिका बारेमा पृष्ठपोषण सङ्कलन गर्नुहोस् ।

(ख) "शिलाजितको कथा" शीर्षकमा कल्पनात्मक कथा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् र उक्त कथाका बारेमा सुझाव तथा पृष्ठपोषण सङ्कलन गरी सुधारसमेत गर्नुहोस् ।

पाठ तीन

औद्भिद द्रव्य

भूमिमा उद्गम भएर वा उत्पत्ति भएर निस्कने बोटबिरुवा आदिलाई औद्भिद द्रव्य भनिन्छ । प्रायः औषधीका रूपमा औद्भिद द्रव्य नै प्रयोग हुन्छ । यस पाठमा हामीले केही प्रचलित औद्भिद द्रव्यका सम्बन्धमा सङ्क्षेपमा अध्ययन गर्छौं ।

१. धसिङ्गरे

धसिङ्गरे एक बहुवर्षीय जडीबुटी हो । यसलाई संस्कृत भाषामा गजकर्णा भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Large Leaf Leea हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Leea Macrophylla* हो । यो Vitaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

धसिङ्गरे क्षुप प्रजातिको वनस्पति हो । यो ३०-९० सेन्टिमिटरसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पात पनि ३०-६० सेन्टिमिटरसम्म लामो हुन्छ । यसको पात हात्तीको जस्तो विशाल हुने भएका कारण गजकर्णा भनिएको हो । यसको फूल सेतो रङको हुन्छ । यसको फल कालो र झुप्पामा हुन्छ । यसको कन्द औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । यो सामान्यतः नेपालको उष्ण प्रदेशमा पाइन्छ ।

औषधीय गुण

पाण्डु, शोथ, कृमिरोग, उदररोग, अर्श आदि रोगमा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको कन्दलाई पिसेर व्रण, छालारोग आदिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पत्र

फल

२. धनियाँ

धनियाँ हामीले दैनिक रूपमा भान्सामा प्रयोग गर्ने मसलाजन्य जडीबुटी हो । यसलाई संस्कृत भाषामा धान्यक भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम कोरियन्डर (Coriander) हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Coriandrum Sativum Linn* हो । यो Apiaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

धनियाँ क्षुप प्रजातिको वनस्पति हो । यो १-२ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसमा एक किसिमको विशेष गन्ध हुन्छ । यसको पात र डाँठ ज्यादै नरम हुन्छ । एकपटक फल पाकेर सुकेपछि बिरुवा मर्छ । पातहरू पखेटाजस्ता ससाना खण्डमा विभाजित हुन्छन् । यसका सेता रङका फूल जाडोयाममा झुप्पामा फुल्छन् । यसको फल ससाना र गोला हुन्छन् । धनियाँको फल र पञ्चाङ्ग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । नेपालमा तराईदेखि ५,००० फिटसम्मको उचाइमा धनियाँको खेती गरिन्छ ।

औषधीय गुण

अतिसार, अजीर्ण, तृष्णा, दाह, मूत्रकृच्छ आदि रोगमा धनियाँको प्रयोग गरिछ । हातखुट्टा पोल्ने, पिसाब पोल्ने जस्ता समस्यामा धनियाँको दाना पानीमा भिजाएर सो पानी सेवन गर्न सकिन्छ । धनियाँमा कोरिएन्ड्रोल (Coriandrol) नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ । धान्यपञ्चक चूर्ण, लवणभास्कर चूर्णलगायत आयुर्वेदिक औषधीमा धनियाँको प्रयोग हुन्छ ।

धनियाँ

३. निम

निम एक बहुवर्षीय वृक्ष हो जसलाई संस्कृतमा निम्ब भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Neem हो र यसको वैज्ञानिक नाम *Azadirachta Indica* हो । यो Meliaceae कुलअन्तर्गत पर्छ ।

परिचय

निमको रुख ३०-५० फिट अग्लो हुन्छ । यसका पातहरू साँघुरा र लहरदारे हुन्छन् जसमा एक विशेष गन्ध पाइन्छ । यसको फूल सानो सेतो वा पहेँलो रङको हुन्छ जुन गन्धयुक्त हुन्छ । यसको फल ओभल (अण्डाकार) आकारको हरियो देखिन्छ र पाकेपछि पहेँलो हुन्छ । नेपालमा विशेष गरी समथर भूभागदेखि ४,००० फिटसम्मको उचाइमा निम पाइन्छ ।

औषधीय गुण

निमलाई विभिन्न रोगको उपचारका लागि उपयोग गरिन्छ । यसका पात, बोक्रा, फूल, फल, बिउ तथा गुँद (निर्यास) औषधीय रूपमा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छन् । छालासम्बन्धी रोग, जस्तै : फोका-फोकी, दाद, खटिरालगायतमा निमको पातको पेस्ट लगाइन्छ । रगत शुद्ध गर्न यसको पातको रस सेवन गरिन्छ । पेटको किरा नष्ट गर्न यसको बोक्राको क्वाथ उपयोग गरिन्छ । मधुमेह, ज्वरो, टाउकोदुखाइ, उच्च रक्तचापजस्ता समस्यामा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । निमको तेल विभिन्न छालाका रोग तथा बाल सुरक्षाका लागि उपयोगी मानिन्छ । निमलाई आयुर्वेदिक औषधीहरू (निम घनवटी, पञ्चतिक्त घृत, महामञ्जिष्ठादि क्वाथ आदि) मा समेत प्रयोग गरिन्छ । यसमा Azadirachtin, Nimbin, Nimbidin जस्ता औषधीय तत्त्व पाइन्छन् जसले कीटनाशक, Antifungal र Antibacterial गुण प्रदान गर्छन् ।

निम

निमको पात

४. पलाँस

पलाँस औषधीय मात्र नभई धार्मिक महत्त्व भएको वृक्ष हो । यसलाई संस्कृत भाषामा पलाश वा किंशुक भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Flame of the Forest हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Butea Monosperma Lam* हो । यो Fabaceaes कुलअन्तर्गत पर्छ ।

परिचय

पलाँस ४० देखि ५० फिटसम्मको अग्लो तथा ५ देखि ६ फिट मोटो हुन्छ । यसको पत्र त्रिपत्रक हुन्छ । यसको पुष्प चम्किलो रातो गुलाबी रङको भएकाले यसलाई Flame of the Forest भनिएको हो । यसका हाँगामा चोट लगाएर निर्यास प्राप्त हुन्छ जसलाई Butea Gum भनिन्छ । यो वसन्त ऋतुमा फुल्छ र फल ग्रीष्म ऋतुमा फल्छ । यसको पुष्प, बीज, निर्यास र त्वक् प्रयोज्य अङ्ग हुन् । पलाँस तराई र मध्यपहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ ।

औषधीय गुण

अम्लपित्त, प्रमेह, दाह र पेटसम्बन्धी रोगलगायत रोगहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ । कृमिरोगमा पलाँसको बीजको चूर्ण तीन दिनसम्म बिहान र बेलुका प्रयोग गर्न सकिन्छ । पलाँसमा विशेषतः Kinotannic Acid, Gallic Acid, Palasonin जस्ता रासायनिक तत्त्वहरू पाइन्छन् । पलाशबीजादिचूर्ण, पलाशक्षारघृतलगायत आयुर्वेदिक औषधीमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

पलाँसको पुष्प

पलाँसको पात

५. पाखनभेद

पाखनभेद क्षुप वर्गको पहाडी चट्टानमा पाइने महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हो । अश्मरीलाई भेदन (फुटाएर) गरेर मूत्रसँगै बाहिर निकाल्न सक्ने भएकाले यसलाई संस्कृतमा पाषाणभेद भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Berginia Ligulata* हो । यो Saxifragaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

यो सानो बहुवर्षीय क्षुप हो जुन पहाडी चट्टानमा पाइन्छ । यसको मूल रक्त वर्णको हुन्छ र पात गोलाकार दाँतयुक्त हुन्छ । यसको पुष्प सेतो गुलाबी वर्णको हुन्छ । यो सामान्यतः ७ हजारदेखि १० हजार फिटको उचाइमा उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ । पाखनभेदको जरालाई औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

औषधीय गुण

अश्मरी, मूत्रकृच्छ्, ज्वर, रक्तपित्त, व्रण आदि रोगमा यसको प्रयोग हुन्छ। यसको मूलको क्वाथ अश्मरीलगायत रोगमा प्रयोग गरिन्छ । Tannic acid, Gallic Acid आदि रासायनिक तत्त्व पाखनभेदमा पाइन्छ । पाषाणभेदादि क्वाथ, पाषाणभेदाद्यघृतलगायत आयुर्वेदिक औषधीमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

पाखनभेद

६. पिप्ला

पिप्ला भान्सामा पनि प्रयोग हुने जडीबुटीमध्ये एक अत्यन्त उपयोगी जडीबुटी हो । यसको संस्कृत नाम पिप्पली हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम Long Piper हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Piper Longum* हो । यो Piperaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

यो सानो भुइँमा फैलिने गन्धयुक्त क्षुप हो । यसको पत्र पानको पातजस्तो हुन्छ । यसको फल शुण्डाकारको हुन्छ जसमा ससाना कण मिलेजस्तो आकृति हुन्छ । फल काँचोमा हरियो हुन्छ र पाकेको फल रातो वर्णको हुन्छ । बजारमा पाइने सुकाइएको पिप्ला कालो वा धूसर वर्णको हुन्छ । यो प्रायः तल्लो पहाडी र तराई क्षेत्रको ओसिलो स्थानमा पाइन्छ । पिप्पलीको फल र मूल प्रयोग हुन्छ ।

औषधीय गुण

श्वासकास, ज्वर, दौर्बल्य, अरुचि, अजीर्ण आदि रोगमा यसको विशेष प्रयोग गरिन्छ । यसको फलको चूर्ण वा फललाई मुखमा राखी बिस्तारै चपाएर खाँदा श्वासकास, अरुचिलगायत रोगको शमन हुन्छ । यसको फलमा विशेषतः Piperine, Piplartine, Volatile Oil आदि रासायनिक तत्त्व पाइन्छन् । सितोपलादिचूर्ण, पिप्पल्यासव, व्योषादिघृत, पञ्चकोलकषाय आदि आयुर्वेदिक औषधीमा पिप्पलीको प्रयोग गरिन्छ ।

पिप्लाको फल

पिप्ला

७. पिपल

पिपल औषधीय मात्र नभई धार्मिक महत्त्व भएको वृक्ष हो । यसको संस्कृत नाम अश्वत्थ हो । अङ्ग्रेजीमा पिपललाई Sacred Fig भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Ficus Religiosa Linn* हो । यो Moraceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

पिपल विशाल बनावट हुने सदाबहार वृक्ष हो । यसको पात पातलो पानको जस्तो र टुप्पो लामो चुच्चो आकृतिको हुन्छ । यसको फल गुच्छामा सानो गोलाकार हुन्छ । पिपलको रुखका ठुला पुराना हाँगाबाट बलिया लहरा जमिनतर्फ झुन्डिएका हुन्छन् । पिपलको वृक्ष तराई र पहाडी क्षेत्रमा प्रशस्त पाइन्छ । यसको बोक्रा, फल, क्षीर र शुङ्गको प्रयोग गरिन्छ ।

औषधीय गुण

वमन, प्रवाहिका, प्रमेह, शोथ, मुखपाक आदि रोगमा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको शुङ्गको लेप बनाई वर्णविकारमा प्रयोग गरिन्छ । वातरक्त आदि रक्तविकारमा बोक्राको क्वाथ बनाई मह मिसाएर सेवन गरिन्छ । यसको बोक्रामा विशेषतः Tannin पाइन्छ । पिपल मुख्यतः पञ्चवल्कलक्वाथ र अन्य विभिन्न आयुर्वेदिक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

पिपल

पिपलको फल

८. पुदिना

पुदिना हाम्रो भान्सामा प्रयोग हुने औषधीय महत्त्व भएको जडीबुटी हो । अङ्ग्रेजीमा पुदिनालाई Garden Mint भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Mentha Spicata Linn* हो । यो Labiatae कुलमा पर्छ ।

परिचय

पुदिना सानो बहुवर्षीय क्षुप हो । यो १-२ फिट अग्लो हुन्छ । यसको प्रयोज्य अङ्ग पत्र हो । यसको पात चिल्लो हुन्छ । यसको पातको तल्लो भागमा ग्रन्थि हुन्छ जसले गर्दा पात निचोर्दा विशेष प्रकारको गन्धयुक्त रस आउँछ । त्यही भएर यसलाई उग्रगन्धी पनि भनिन्छ । यो सामान्यतः भान्सामा प्रयोग गर्न देशभरि नै करेसाबारीमा खेती गरिन्छ ।

औषधीय गुण

अरुचि, छर्दि, मुखदौर्गन्ध्य, पेट फुल्ने रोग आदि रोगमा यसको विशेष प्रयोग गरिन्छ । यसको बाक्लो लेप वेदनायुक्त स्थान र दुर्गन्धयुक्त व्रणहरूमा लगाइन्छ । मुखको दुर्गन्ध नाश गर्न यसको स्वरसले मुख कुल्ला गर्ने गरिन्छ । पुदिनामा विशेषतः Menthol, Menthone, Carvone, Flavonoids आदि रासायनिक तत्त्व पाइन्छन् ।

पुदिना

९. पुनर्नवा

पुनर्नवा दुबोझैँ भुइँमा लत्रिने औषधीय जडीबुटी हो । यसलाई नेपालीमा पुन्ने झार भनिन्छ । यसलाई संस्कृतमा पुनर्नवा वा वर्षाभू भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Spreading Hogweed हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Boerhavia Diffusa Linn* हो । यो Nyctanginaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

पुनर्नवा भुइँमा प्रसरण गर्ने क्षुप हो । यो वर्षायाममा विशेषतः प्राप्त हुन्छ र ग्रीष्म ऋतुमा सुक्ने गर्छ । यसको पात ससाना अण्डाकारका हुन्छन् र एक गाँठामा तीन पात हुन्छन् । यसमा तीनओटै पात असमान आकारका हुन्छन् । यसको पुष्प सूक्ष्म र गुलाबी वर्णको हुन्छ । यसको मूल स्थूल, दृढ र सेतो वर्णको हुन्छ । यसको मूल, बीज र पञ्चाङ्ग प्रयोज्य अङ्ग हुन् । यो सामान्यतः ओसिलो स्थानमा सर्वत्र पाउन सकिन्छ ।

औषधीय गुण

मूत्रकृच्छ्र, शोथ, नेत्ररोग, पाण्डु, हृद्रोग आदिमा पुनर्नवाको विशेष प्रयोग गरिन्छ । शोथमा यसको तैलकल्पना वा कल्कले लेप गरिन्छ । पिसाब पोल्ने जस्ता मूत्रवह संस्थानको रोगमा यसको स्वरस र अन्य औषधीय कल्पनाको विशेषतः प्रयोग गरिन्छ । पुनर्नवादिमण्डुर, पुनर्नवासव, पुनर्नवाष्टक आदि आयुर्वेदिक औषधीमा यो मुख्य घटकका रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

पुनर्नवा

१०. बबुल

बबुल दाँतका लागि अत्युपयोगी औषधद्रव्य हो । यसको अङ्ग्रेजी नाम Acacia tree हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Acacia Arabica* हो । यसलाई संस्कृत र नेपाली दुबैमा बबुल नै भनिन्छ । बबुलको संस्कृत नामका पर्यायहरू युगलक्ष र तीक्ष्णकण्टक हुन् । बबुलको कुल Leguminoseae हो ।

परिचय

बबुल एक काडेदार वृक्ष हो । यसको डाँठ खरानी रङको हुन्छ यसबाट खैरो तथा सेतो रङको चोप निस्किन्छ । यसका हाँगा मुनि झुकेका हुन्छन् । यी हाँगामध्ये कलिला हाँगा दाँत माझ्न प्रयोग हुन्छन् । यसका पातससाना हुन्छन् र एउटै शाखामा १०-२० जोडी हुन्छन् । यसका फलहरू ७-१० से.मी. जतिका हुन्छन् र त्यसभित्र ८-१० सेता दाना हुन्छन् । बबुलको विशेष प्रयोग रक्तस्तम्भन र रोपनमा हुन्छ । रगत बग्न रोक्न तथा विष लागेको हटाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।

औषधीय गुण

पेटमा जुका परेमा, चर्मरोग, रगत आइरहने अर्शरोग र दममा यसको बोक्राको धुलोको सेवन गरिन्छ । योनिबाट सेतो पानी बग्ने, पखाला लागेको, आउँ परेको, कलेजोको गडबडी, जिउमा सेतो दाग देखिएमा, पिसाबको खराबी र पेटभित्र पानी जमेमा बोक्रालाई पानीमा उमालेर बनाइएको काढा खाइन्छ । पुरुषमा यौन तथा प्रजनन दुर्बलता र लिङ्गमा शिथिलता भएमा यस फलको धुलो सेवन गरिन्छ । बब्बुलारिष्ट, लवङ्गादीवटीजस्ता औषधयोगमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

बबुल

११. बेथे

बेथे एक औषधीय वनस्पति हो जसलाई संस्कृतमा वास्तुक भनिन्छ । नेपालीको भान्सामा यसलाई सागसब्जीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Fat Hen, Lambs–Quarters, Pigweed, White Goosefoot आदि नामले चिनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Chenopodium Album* हो । यसको संस्कृत नामका पर्यायहरू वास्तुक, क्षारपत्र, शाकराट, वास्थुक, हिलामोचिका, शाकराज, राजशाक र चक्रवर्ती हुन् । बेथेको कुल Chenopodiaceae हो ।

परिचय

बेथे एउटा ३.५ मिटरसम्म अग्लो हुने ठाडो बिरुवा हो । यसका पातहरू साधारण, आयताकार वा भाला आकारका हुन्छन् । फूलहरू गुच्छामा झुन्डिएका हुन्छन् । फलहरू पातलो झिल्लीले घेरिएका हुन्छन् । बिउहरू चिल्ला र चम्किला हुन्छन् । यो विश्वभरि पाइन्छ । मुख्यतया भारत, उत्तरी अमेरिका र युरोपमा पाइन्छ । यसको औषधीय उपयोगी भाग सम्पूर्ण बिरुवा र पातहरू हुन् ।

औषधीय गुण

बेथेको पातमा प्रोटिन, फ्याट, फाइबर, खनिज, भिटामिनजस्ता विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन् । यो आइरन र क्याल्सियमको पनि राम्रो स्रोत हो । यो विशेष गरी पेटसम्बन्धी समस्या, बाथरोग, रक्तविकार, पाइल्स, किराको सङ्क्रमण, छालाको समस्या आदिमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो प्रायः खेतमा पाइन्छ । यो प्राकृतिक रूपमा शीत प्रदान गर्ने जडीबुटी हो । त्यसैले पित्तदोष बढेको अवस्थामा उपयोगी मानिन्छ । यसलाई हृदयका लागि दैनिक रूपमा लिइन्छ र यसले हेमोग्लोबिनको स्तर बढाउन पनि मदत गर्छ ।

बेथे

१२. बेल

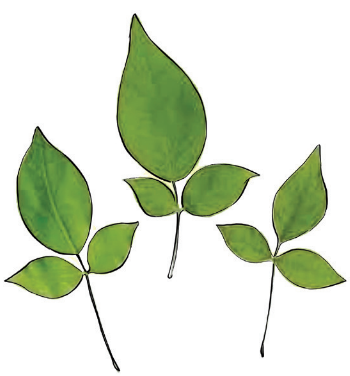
बेल बृहत् पञ्चमूलअन्तर्गतको एक वृक्ष हो । यसको संस्कृत नाम बिल्व हो । यसलाई श्रीफल पनि भन्ने गरिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Wood Apple हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Aegle Marmelos Corr* हो । यो Rutaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

बेल २५ देखि ३० फिट अग्लो, ३-४ फिट मोटो र एक इन्चसम्म लामो काँडा हुने वृक्ष हो । यसको पत्र अण्डाकार, त्रिपत्रक, संयुक्त र गन्धयुक्त हुन्छ । यसको फल २-४ इन्च व्यास भएको गोलाकार र फलको बोक्रा कडा हुन्छ । यसको फलमज्जा पहेँलो वर्णको, मधुर र सुगन्धित हुन्छ । यसको बीज सानो दानायुक्त अनेक हुन्छन् । बिल्वको मूल, त्वक्, पत्र र फलमज्जा प्रयोज्य अङ्ग हुन् । चूर्ण आदिका लागि काँचो फल र पानक (सर्बत) का लागि पाकेको फलको प्रयोग हुन्छ । दशमूल आदि कषायहरूमा बेलको मूल प्रयोग गरिन्छ । यो सामान्यतः तराईदेखि ४,००० फिट उचाइको हिमाली क्षेत्रसम्म पाइन्छ ।

औषधीय गुण

पखाला, शोथ, ग्रहणी, प्रमेह, रक्तातिसार आदि रोगमा बेलको विशेष प्रयोग गरिन्छ । कब्जियतमा पाकेको बेलको फलको गुदी प्रयोग गरिन्छ भने रक्तातिसार, रक्तार्शजस्ता रोगमा काँचो फलको गुदीलाई पकाएर पुरानो गुडसँग मिसाएर प्रयोग गरिन्छ । पाकेको बेललाई पानकका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । शोथ र वेदना शान्तिका लागि यसको कषाय प्रयोग गरिन्छ । बिल्वपञ्चकक्वाथ, बिल्वादिचूर्ण, बिल्वतैल, बिल्वादिघृत, दशमूलक्वाथ आदि आयुर्वेदिक औषधीमा बेल मुख्य घटकका रूपमा प्रयोग हुन्छ ।



बेलको पात

बेलको फल

१३. बोझो

बोझो हामीले सामान्यतः रुगाखोकी लाग्दा प्रयोग गर्दै आएको घरेलु जडीबुटी हो । यसलाई संस्कृतमा वचा भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Sweet Flag हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Acorus Calamus* हो । यो Araceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

बोझो प्रायः जल भइरहने भूमिमा पाइने ३-५ फिट अग्लो क्षुप हो । यसको कन्द भुइँमा फैलिन्छ र एक प्रकारको विशेष गन्धयुक्त हुन्छ । यसको पत्र ३ देखि ६ इन्च लामो र भाला आकारको हुन्छ । यसलाई विशेष तीक्ष्ण गन्ध भएका कारण उग्रगन्धा पनि भनिन्छ । यसको मूल र भौमिक काण्ड प्रयोज्य अङ्ग हुन् । यो जल पर्याप्त हुने स्थानमा समस्त नेपालको ६००० फिट उचाइसम्म प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

औषधीय गुण

सन्धिवात, आमवात, अग्निमान्द्य, कास, मेदोरोग, मानसिक रोग जस्तै : उन्माद, अपस्मार आदिमा यसको विशेष प्रयोग गरिन्छ । कर्णनाद, कर्णशूलमा बोझोको स्वरस कर्णमा दुईतीन थोपा राखिन्छ । रुगाखोकीजस्ता रोगमा बोझोको बाफ प्रयोग गरिन्छ । बालबालिकामा ढिलो बोल्ने, भक्भकाउने जस्ता लक्षण भएमा बोझोको उपयोग गरिन्छ । यसमा प्रधानतः Asaryl aldehyde, Acorin, Asarone आदि रासायनिक तत्त्वहरू पाइन्छन् । मेध्य रसायन, सारस्वत चूर्ण, वचादिघृत आदि आयुर्वेदिक औषधीमा बोझोको प्रयोग गरिन्छ ।

बोझो

१४. भृङ्गराज

भृङ्गराज हाम्रो घरवरपर पाइने जडीबुटी हो । यसलाई नेपालीमा भृङ्गी झार भनिन्छ । यसको संस्कृत नाम भृङ्गराज हो । यसलाई केशराज वा केशरञ्जन पनि भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम False Daisy हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Eclipta Alba Hassk* हो । यो Asteraceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

भृङ्गराज १० देखि १२ अङ्गुल अग्लो क्षुप हो । यसको पत्र सानो र भालाकारको कमलो हुन्छ । यसको पुष्प अति सानो र गोलाकार (सूर्यमुखीको जस्तै) हुन्छ । यसको बीज पनि अत्यन्त सानो र कालो जिराजस्तो अनेक हुन्छन् । वर्षा ऋतुमा पुष्प र हेमन्त ऋतुसम्म फल लाग्छ । यसको पञ्चाङ्ग र बीज प्रयोज्य अङ्ग हो । भृङ्गराज तराईदेखि मध्यपहाडी क्षेत्रमा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

औषधीय गुण

कपाल खुइलिने, कपाल फुल्ने, नेत्ररोग, चर्मरोग, जस्तै : कुष्ठ, किलास आदिमा भृङ्गराजको विशेष प्रयोग गरिन्छ । सूर्यावर्तमा यसको स्वरसलाई बाख्राको दुधमा मिसाएर नस्य गरिन्छ । कपाल खुइलिने, कपाल फुल्ने आदि केशरोगमा भृङ्गराज स्वरस वा भृङ्गराज तैलको प्रयोग गरिन्छ । यसमा Ecliptine, Wedelolactone नामक रासायनिक तत्त्व पाइन्छ । भृङ्गराजतैल, षड्विन्दुतैल, भृङ्गराजादिचूर्ण, भृङ्गराजघृत आदि आयुर्वेदिक औषधीमा यसलाई मुख्य घटकका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

भृङ्गराज

१५. मेथी

मेथी सामान्यतः हाम्रो भान्सामा प्रयोग गरिने मसलाजन्य जडीबुटी हो । यसलाई नेपालीमा मेथी भनिन्छ । यसलाई संस्कृतमा मेथिका भनिन्छ । यसको अङ्ग्रेजी नाम Fenugreek हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Trigonella Foenum–Graecum Linn* हो । यो Fabaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

मेथी एकदेखि दुई फिट उचाइ हुने क्षुप हो । यसको पत्र संयुक्त र प्रत्येक शिखामा तीन पात हुन्छन् । यसको फूल पहेँलो वर्णको हुन्छ । यसको प्रत्येक फलमा १५ देखि २० दाना हुन्छन् । यसको दाना मुख्य रूपमा चिकित्सामा अत्यधिक उपयोग हुन्छ । यसको पञ्चाङ्ग र बीज प्रयोज्य अङ्ग हुन् । यो सामान्यतः तराईदेखि मध्यपहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । हामीले भान्सामा अचार बनाउँदा वा तरकारीमा मसलाका रूपमा यसलाई प्रायः प्रयोग गर्छौं ।

औषधीय गुण

शोथ, विद्रधि, नाडीदौर्बल्य, अग्निमान्द्य, वातरक्त, फक्करोग आदि व्याधिहरूमा मेथीको विशेष प्रयोग गरिन्छ । यसको बीजबाट बनाइएको लड्डु प्रसूता स्त्रीमा मल एवम् आर्तव शुद्धि गर्न सेवन गराइन्छ । शोथमा यसको कल्कको लेप लगाइन्छ । त्वचा स्वस्थ र निर्मल गराउन पनि यसको कल्कले लेप गरिन्छ । यसमा Globulin, Histadine, Phosphorous, Trigonelline आदि रासायनिक तत्त्व पाइन्छन् । मेथिकादिघृत, मेथिकायुक्त यवागू, मेथिकामोदक आदि मेथीको चिकित्सामा प्रयोग गरिने औषधीय कल्पना हुन् ।

मेथीको पात

मेथीको बीज

१६. राजवृक्ष

राजवृक्ष हामीले बाँदरको लौरी भनेर चिन्ने वृक्ष हो जसको आयुर्वेदमा विशेष महत्त्व छ । यसको नेपाली नाम बाँदरलौरी हो । यसका संस्कृत नाम राजवृक्ष, चतुरङ्गुल, आरग्वध, कुष्ठ आदि हुन् । यसको अङ्ग्रेजी नाम Purging Cassia हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Cassia Fistula Linn* हो । यो Leguminosaes कुलमा पर्छ ।

परिचय

यो मध्यम प्रमाणको वृक्ष हो जुन २५ देखि ३० फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पत्र एक फिट लामो हुन्छ जसमा ८ देखि १६ ओटा पात हुन्छन् । यसको पुष्प सुनौलो पहेँलो आभाको हुन्छ र ढकमक्क फुल्छ । त्यसैले यसलाई स्वर्णभूषण पनि भनिन्छ । यसको फल एकदेखि दुई फिट लामो र एक इन्च मोटाइ भएको बेलनाकार हुन्छ । यसमा २५ देखि १०० ओटा चेप्टो पहेँलो आभा भएका बीज हुन्छन् । यसको फलको गुदी, मूल, त्वक्, पुष्प र पत्र प्रयोज्य अङ्ग हुन् । यो तराईदेखि मध्यपहाडी क्षेत्रमा पर्याप्त पाइन्छ ।

औषधीय गुण

राजवृक्ष विबन्ध, शूल, शोथ, कुष्ठ आदि रोगमा प्रयोग गरिन्छ ।

राजवृक्ष फल

राजवृक्ष

१७. लसुन

लसुनको शास्त्रीय नाम रसोन हो। यसको वैज्ञानिक नाम *Allium Sativum Linn* हो। यसको कुल Liliaceae हो। लसुन एक प्रसिद्ध औषधीय तथा मसला वनस्पति हो। यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै आयुर्वेदमा विभिन्न रोगको उपचारका लागि गरिँदै आएको छ।

परिचय

लसुनको बोट सानो हुन्छ। यसको पात हरियो, लाम्चो र पातलो हुन्छ भने यसमा जमिनमुनि गाँठो (कन्द) रहन्छ। लसुनको विशेष गन्ध हुने भएकाले यसलाई खाद्य तथा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुण

रसोन विशेष गरी हृदय, रक्तसञ्चार, पाचन प्रणाली तथा श्वासप्रश्वास प्रणालीका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। यसमा जीवाणुनाशक, रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने, पाचन प्रणालीमा सुधार गर्ने, शोथ कम गर्ने तथा प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउने गुणहरू पाइन्छन्। यसका अतिरिक्त यो सन्धिगतवात (गठिया) तथा अनेकवात व्याधिमा लाभदायक छ। कच्चा लसुन चपाएर वा महसँग सेवन गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। पिसेर वा पकाएर भोजनमा प्रयोग गर्दा पाचनमा सुधार गर्छ। लसुनको तेल वा कल्कको लेप सन्धिगतवात (गठिया) तथा जोर्नी दुखाइमा बाहिरी रूपमा लगाइन्छ। आयुर्वेदमा रसोनादिक्वाथ, लसुनादितेल तथा अन्य औषधीय मिश्रणहरूमा यसलाई मुख्य घटकका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

लसुन

लसुनको गाँठो (कन्द)

१८. बर

बरको शास्त्रीय नाम वट हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Ficus Benghalensis Linn* हो । यसको कुल Moraceae हो ।

परिचय

यो एक विशाल छाया दिने वृक्ष हो । यो वृक्ष लामो समयसम्म जीवित रहने र बिस्तारै फैलिँदै जाने विशेषता भएको हुन्छ । हिन्दु धार्मिक परम्परामा यसलाई पवित्र मानिन्छ र पूजामा प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदमा वटलाई जीवनशक्ति बढाउने, रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने र विभिन्न रोगको उपचारमा उपयोगी मानिन्छ ।

औषधीय गुण

वटको मूल, पत्र, त्वक्, क्षीर, फल आदि अङ्ग औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसमा मूत्र सङ्ग्रहण (सङ्कलन), रक्त शुद्धीकरण, मधुमेह नियन्त्रण, पाचनमा सुधार र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या समाधान गर्ने गुण पाइन्छ । यसको त्वक् तथा मूलको रस मधुमेह नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी मानिन्छ । वटको दुध व्रण तथा त्वचासम्बन्धी समस्याहरूमा लाभदायक हुन्छ । आयुर्वेदमा वटादिक्वाथ, वटादिचूर्ण, वटपर्पटी आदिमा यसलाई औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

बर

१९. सिप्लिकान

सिप्लिकानको शास्त्रीय नाम वरुण हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Crataeva Nurvala* हो । यसको कुल Capparaceae हो ।

परिचय

वरुण एक मध्यम आकारको पात झर्ने वृक्ष हो जुन नेपालका समशीतोष्ण तथा उष्ण क्षेत्रमा पाइन्छ । यसका पातहरू त्रिपत्रीय हुन्छन् । यसका फूल सेतो वा पहेँलो रङका हुन्छन् । वरुणलाई विशेष रूपमा मिर्गौला तथा मूत्रसम्बन्धी समस्याहरूको उपचारका लागि आयुर्वेदमा प्रयोग गरिन्छ । यसको त्वक्, मूल, पत्र र पुष्प औषधीय रूपमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ।

औषधीय गुण

वरुणमा मूत्रल (मूत्र बढाउने), रक्तशुद्धीकरण, शोथनाशक (सुन्निन कम गर्ने) र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने गुणहरू पाइन्छन् । यो मुख्य रूपमा मिर्गौलामा पत्थरी, पिसाबमा जलन र प्रोस्टेट वृद्धि समस्याको उपचारमा उपयोगी मानिन्छ । यसले मूत्रनली सफा गर्न, शरीरमा रहेको अतिरिक्त पानी बाहिर निकाल्न मदत गर्छ ।

उपयोग गर्ने तरिका

१. वरुणको बोक्राको क्वाथ मिर्गौला तथा मूत्राशयसम्बन्धी समस्यामा प्रयोग गर्ने

२. यसको मूलको चूर्ण मधुमेह तथा प्रोस्टेट समस्याहरूमा सेवन गर्ने

३. वरुणको पत्रको स्वरस त्वचा विकारहरूमा लगाउने

४. आयुर्वेदमा वरुणादिक्वाथ, वरुणादिघृत तथा अन्य औषधीय योगहरूमा यसको प्रयोग गर्ने ।

सिप्लिकान

२०. सर्पगन्धा

सर्पगन्धाको शास्त्रीय नाम सर्पगन्धा नै हो । वैज्ञानिक नाम *Rauvolfia Serpentina* हो । यसको कुल Apocynaceae हो ।

परिचय

सर्पगन्धा एक बहुवर्षीय झार जातीय औषधीय वनस्पति हो जुन विशेष गरी उष्ण तथा समशीतोष्ण स्थानमा पाइन्छ । यसका पात लामा, हरिया र चम्किला हुन्छन् भने फूलहरू सेतो वा गुलाबी रङका हुन्छन् । यसको जरा गन्धयुक्त हुन्छ । यसका कारण यसलाई सर्पगन्धा भनिन्छ । आयुर्वेद तथा आधुनिक चिकित्सामा यसलाई उच्च रक्तचाप नियन्त्रण, अनिद्राको समस्या समाधान तथा मानसिक रोगहरूको उपचारका लागि उपयोग गरिन्छ ।

औषधीय गुण

सर्पगन्धामा स्नायु प्रणालीलाई शिथिल बनाउने, रक्तचाप घटाउने, निद्रा बढाउने तथा मानसिक तनाव कम गर्ने गुणहरू पाइन्छन् । यो विशेष रूपमा उच्च रक्तचाप (Hypertension), अनिद्रा, तनाव, मानसिक रोग, उन्माद, छारेरोगजस्ता रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यसको मूल औषधीय रूपमा महत्त्वपूर्ण भाग हो जसमा Reserpine नामक तत्त्व पाइन्छ जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मदत गर्छ । आयुर्वेदमा सर्पगन्धाघनवटी, सर्पगन्धाचूर्ण तथा सर्पगन्धादिक्वाथका रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

सर्पगन्धा

सर्पगन्धाको जरा

२१. सिमली

सिमलीको शास्त्रीय नाम निर्गुण्डी हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Vitex Negundo Linn* हो । यसको कुल Lamiaceae हो ।

परिचय

सिमली मध्यम आकारको झाडी वा सानो रुख हो जुन नेपालका समशीतोष्ण तथा उष्ण क्षेत्रमा पाइन्छ । यसका पातहरू पाँचपत्रीय, लामा तथा हरिया हुन्छन् । सिमलीका फूलहरू बैजनी रङका साना गुच्छाका रूपमा फुल्छन् ।

औषधीय गुण

सिमलीमा शोथनाशक (सुन्निन कम गर्ने), पीडाहर (दुखाइ कम गर्ने), जीवाणुविरोधी तथा रक्तशुद्धीकरणसम्बन्धी गुणहरू पाइन्छन् । यो विशेष रूपमा संधिगतवात (गठिया), जोर्नीको दुखाइ, शिरशूल, चर्मरोग, दम, कास र ज्वरको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पत्र, पुष्प, त्वक् र मूल औषधीय रूपमा उपयोगी मानिन्छन् । आयुर्वेदमा निर्गुण्डीतेल, निर्गुण्डीचूर्ण तथा निर्गुण्डीक्वाथका रूपमा यसको उपयोग गरिन्छ ।

सिमली

२२. शीतलचिनी

शीतलचिनीलाई संस्कृतमा शिग्रु भनिन्छ। अङ्ग्रेजीमा यसलाई Drum–Stick Plant भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम *Moringa Oleifera Linn* हो। यो Moringaceae कुलमा पर्छ।

परिचय

शीतलचिनीको वृक्ष मध्यम अर्थात् २०-२५ फिट अग्लो हुन्छ। यसको प्रयोज्य अङ्ग मूल, त्वक् र बीज हुन्। यसको फल ६-१८ इन्च लामो हुन्छ। यसको फूल निलो र सेतो वर्ण मिश्रित भई गुच्छमा निस्कन्छ। यो प्रायः गर्मी ठाउँमा पाइन्छ। यसको फल ग्रीष्म ऋतुमा पाइन्छ।

औषधीय गुण

अरुचि, छर्दि, आध्मान, कृमिरोग, पक्षाघात आदि रोगमा यसको विशेष प्रयोग गरिन्छ। यसको मूलत्वक्को लेप व्रणशोथ तथा विद्रधिमा लगाइन्छ। नेत्ररोगमा यसको बीजको अञ्जन लगाइन्छ। शीतलचिनीमा Moringine र Pterygospermin नामक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

शीतलचिनी

शीतलचिनीको पात

२३. हर्रो

हर्रोको शास्त्रीय नाम हरितकी हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Terminalia Chebula Retz* हो । यसको कुल Combretaceae हो ।

परिचय

हरितकी एक बहुप्रयोगी औषधीय वृक्ष हो जसको फललाई विशेष रूपमा आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणालीमा उपयोग गरिन्छ । यसको रुख मध्यम आकारको हुन्छ । यसका पातहरू अण्डाकार तथा फूलहरू साना र हरिया, पहेँला रङका हुन्छन् । हरितकीको फल काँचो अवस्थामा हरियो र पाकेपछि पहेँलो वा खैरो रङको हुन्छ । आयुर्वेदमा यसलाई त्रिफलाको एक मुख्य घटकका रूपमा लिइन्छ । यसले शरीर शुद्धीकरण गर्न र पाचन सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

औषधीय गुण

हरितकीमा पाचनशक्तिवर्धक, रक्तशुद्धीकरण, विरेचक (पेट सफा गर्ने), मधुमेह नियन्त्रण गर्ने तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने गुणहरू पाइन्छन् । यो विशेष रूपमा विबन्ध, अजीर्ण, अम्लपित्त, त्वचाविकार, मधुमेह, रक्तसञ्चार समस्या तथा यकृत् (कलेजो) विकारका लागि उपयोगी मानिन्छ । हरितकीको चूर्ण बिहान खाली पेट मनतातो पानी वा महसँग सेवन गर्दा पाचनमा सुधार हुन्छ । यसको क्वाथ (काढा) पेटका विकार तथा छालासम्बन्धी समस्यामा उपयोग गरिन्छ । त्रिफला चूर्णका रूपमा हरितकी र अन्य दुई फलहरू (बिभीतकी र आमलकीको मिश्रण बनाई आँखा, पाचन तथा समग्र स्वास्थ्य सुधारका लागि प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदमा हरितकी “रसायन” अर्थात् कायाकल्प गर्ने औषधी मानिन्छ । यसको नियमित सेवनले शरीरलाई बलियो तथा निरोगी राख्छ ।

हर्रो

हर्रोको फल

२४. बर्रो

बर्रोको शास्त्रीय नाम बिभीतकी हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Terminalia Bellerica Roxb* हो । यसको कुल Combretaceae हो ।

परिचय

बिभीतकी मध्यमदेखि ठुलो आकारको वृक्ष हो जुन नेपालका तराईदेखि मध्यपहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । यसका पातहरू चौडा, चम्किला र हरिया हुन्छन् भने फूलहरू साना हरिया, पहेँला रङका हुन्छन् । फल गोलाकार, हरियो रङको र पाकेपछि खैरो हुन्छ । बिभीतकी आयुर्वेदमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यो त्रिफलाको प्रमुख घटकमध्ये एक हो । यसको प्रयोग मुख्य रूपमा पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, त्वचाविकार तथा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न गरिन्छ ।

औषधीय गुण

बिभीतकीमा पाचनशक्तिवर्धक, कफनाशक, रक्तशुद्धीकरण, मधुमेह नियन्त्रण, विरेचक (पेट सफा गर्ने), शोथनाशक (सुन्निन कम गर्ने) तथा दृष्टिवर्धक गुणहरू पाइन्छन् । यो विशेष रूपमा विबन्ध, अजीर्ण, श्वासप्रश्वास समस्या, त्वचाविकार, मधुमेह तथा हृदयरोगको उपचारमा उपयोगी मानिन्छ । बिभीतकीको चूर्ण मनतातो पानी वा महसँग सेवन गर्दा पाचन प्रणाली बलियो हुन्छ । यसको तेलले कपाल झर्ने समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्छ । साथै त्रिफला चूर्णका रूपमा बिभीतकी र अन्य दुई फलहरू (हरितकी र अमला) को मिश्रण बनाई आँखा, पाचनशक्ति तथा समग्र स्वास्थ्य सुधारका लागि सेवन गरिन्छ ।

बर्रो

बर्रोको फल

२५. हलेदो

हलेदोको शास्त्रीय नाम हरिद्रा हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Curcuma Longa Linn* हो भने यसको कुल Zingiberaceae हो ।

परिचय

हरिद्रा एक बहुवर्षीय औषधीय वनस्पति हो जसको कन्द औषधीय रूपमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यसको कन्द पहेँलो रङको हुन्छ । यसमा विशिष्ट गन्ध तथा स्वाद पाइन्छ । नेपालका पहाडी तथा तराई क्षेत्रहरूमा यसको खेती गरिन्छ । हरिद्रालाई प्राकृतिक एन्टिसेप्टिक तथा रोगप्रतिरोधी औषधीका रूपमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो विशेष गरी त्वचाविकार, कृमिसङ्क्रमण कम गर्ने औषधीका रूपमा उपयोग गरिन्छ ।

औषधीय गुण

हरिद्रामा जीवाणुविरोधी, विषनाशक, शोथनाशक (सुन्निन कम गर्ने), रक्तशुद्धीकरण, मधुमेह नियन्त्रण तथा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने गुणहरू पाइन्छन् । यसको लेप छालाको सङ्क्रमण, चोटपटक तथा घाउ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ । हरिद्राको क्वाथ (काढा) खोकी, दम तथा कफजन्य रोगहरूमा उपयोग गरिन्छ । यसलाई विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरूमा प्रमुख घटकका रूपमा प्रयोग गरिने ।

हलेदोको कन्द

हलेदो

२६. लज्जावती

लज्जावतीको शास्त्रीय र नेपाली नाम एउटै छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Mimosa Pudica Linn* हो । यसको कुल Fabaceae हो ।

परिचय

लज्जावती एक सानो, बहुवर्षीय तथा वार्षिक झार हो । यसले स्पर्श गर्दा सङ्कोचजन्य प्रतिक्रिया देखाउने भएकाले यसलाई लज्जावती भनिन्छ । यसका पातहरू साना हुन्छन् र छुँदा तुरुन्तै ओइलाएजस्तो देखिन्छन् । यसका फूलहरू गुलाबी वा बैजनी रङका गोलाकार समूहमा फुल्छन् । नेपालका समशीतोष्ण तथा उष्ण स्थानहरूमा यो व्यापक रूपमा पाइन्छ ।

औषधीय गुण

लज्जावती मुख्य रूपमा छालासम्बन्धी समस्या, चोटपटक, अर्श, मूत्रसम्बन्धी समस्या तथा नसासम्बन्धी विकारहरूमा उपयोगी मानिन्छ । लज्जावतीमा रक्तशुद्धीकरण, व्रणरोपण, विषनाशक, शोथनाशक (सुन्निन कम गर्ने) र मूत्रवर्धक गुणहरू पाइन्छन् । यसको मूल, पत्र र बीज प्रयोज्य अङ्ग हुन् ।

लज्जावती

लज्जावतीको पात

२७. गुजरगानो

गुजरगानोको शास्त्रीय नाम पाठा हो भने अङ्ग्रेजी नाम Velvet leaf हो । यसको कुल Menispermaceae हो । यसको नेपाली नाम बाटुलपाते हो । यसको वैज्ञानिक नाम *Cissampelos Pareria* हो ।

परिचय

गुजरगानो एउटा यस्तो बिरुवा हो जुन लताका रूपमा अरू बिरुवाको सहारा लिएर माथि चढ्ने गर्छ । यसका पातहरू गोलाकार हुन्छन् र एकअर्कासँग अन्तर्निहित रूपमा रहन्छन् । पातको टुप्पोमा ससाना रौँजस्तै अङ्गहरू हुने गर्छन् । यसका फूल केही पहेँला, केही सेता हुन्छन् भने फल गोलाकार हुन्छन् जुन नपाक्दा हरिया र पाकेपछि राता हुन्छन् । यो नेपाल तथा भारतका सबै स्थानमा पाइन्छ ।

औषधीय गुण

यसको औषधोपयोगी भागका रूपमा मूल र भौमिक काण्डलाई लिइन्छ । पाठाको मुख्यकर्म स्तन्यशोधन हो ।

गुजरगानो

गुजरगानोको पात

२८. सिउँडी

सिउँडी काँडायुक्त सानो वृक्ष हो । यसलाई संस्कृतमा स्नुही भनिन्छ । अङ्ग्रेजीमा सिउँडीलाई Common milk hedge भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Euphorbia Nerifolia Linn* हो । यो Euphorbiaceae कुलमा पर्छ ।

परिचय

सिउँडीको वृक्ष सानो, ६-२० फिट अग्लो हुन्छ । यसको प्रयोज्य अङ्ग मूल, काण्ड, पत्र र क्षीर हो । यसका पात मोटा, हरिया तथा रसयुक्त हुन्छन् । यसबाट सेतो चिप्लो दुधजस्तो पदार्थ निस्कन्छ जुन औषधीय गुणले भरिपूर्ण मानिन्छ ।

औषधीय गुण

स्नुहीमा विरेचक, कृमिनाशक, शोथनाशक, रक्तशुद्धीकरण, विषनाशक तथा अर्शनिवारण गर्ने गुणहरू पाइन्छन् । यो विशेष रूपमा विबन्ध, उदरकृमि, अर्श र त्वचाविकारको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

सिउँडी

२९. सजिवन

सजिवनको शास्त्रीय नाम द्रवन्ती हो भने वैज्ञानिक नाम *Jatropha Curcas* हो । सजिवन एक सानो वृक्ष हो जसको लम्बाइ २० फिट या बढी हुने गर्छ । यसको बिउमा २७-४०% तेल पाइन्छ । यसका पातहरू विभिन्न आकारका हुन्छन् । यस वृक्षको फल भने जाडो महिनामा फल्ने गर्छ ।

परिचय

नेपालका विभिन्न भूभागमा प्राकृतिक रूपमा प्राचीन कालदेखि उत्पादन हुँदै आएको एक बहुउपयोगी वनस्पति हो । यसको औषधोपयोगी भागमा पत्र, बिउ र शाखालाई लिने गरिन्छ ।

औषधीय गुण

यसको पातको रस र बीजलाई पेलेर निकालिएको तेल लगाएर चौपायाको जुम्रा मार्न सकिन्छ । हातखुट्टा फुटेको, हिलाले खाएको, लुतो, दाद, पक्षाघात, मांसपेशी, जोर्नीको दुखाइ आदिमा यसको तेल लगाउँदा फाइदा पुग्छ । हाँगालाई दाँत सफा गर्ने साधनका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । तेलबाट ग्लिसिरिन उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

सजिवनको फल र बीज

३०. दतिवन

हाम्रो समाजमा दतिवन ऋषिपञ्चमीको दिन दाँत माझ्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई संस्कृतमा अपामार्ग भनिन्छ। अङ्ग्रेजीमा दतिवनलाई Pricky Chaff Flower भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम *Achyranthes Aspera Linn* हो। यो Amaranthaceae कुलमा पर्छ।

परिचय

दतिवनको क्षुप १-३ फिट अग्लो तथा शाखायुक्त हुन्छ। यसको प्रयोज्य अङ्ग मूल, तण्डुल, पत्र र पञ्चाङ्ग हुन्। यसको पात खस्रो हुन्छ। यसको फलको भित्र चामलको समान दाना हुन्छन् जसलाई अपामार्ग तण्डुल भनिन्छ। शीतकालमा पुष्प र फल लागेपछि ग्रीष्म ऋतुमा फल पाकेर झर्छन्।

औषधीय गुण

अरुचि, छर्दि, कृमिरोग, कण्डू आदि रोगमा यसको विशेष प्रयोग गरिन्छ। यसको कल्कको लेप शोथ वेदनायुक्त स्थानमा लगाइन्छ। दतिवनको विशिष्ट योग अपामार्गक्षारतेल हो। क्षारसूत्र निर्माणका लागि पनि दतिवनको प्रयोग गरिन्छ।

दतिवन

दतिवनको बिउ

शब्दार्थ

बहुवर्षीय	-	धेरै वर्षसम्म बाँच्ने वा वृद्धि हुने
कुल	-	वनस्पति विज्ञानमा वर्गीकरणको एक एकाइ (Family)
पञ्चाङ्ग	-	वनस्पतिका पाँच भाग अर्थात् पात, डाँठ, फूल, बिउ तथा जरा
निर्यास	-	बोटको हाँगाबाट निस्कने गाढा पदार्थ (Resin or Latex)
त्वक्	-	बोक्रा, छाला
व्रण	-	घाउ, बालतोड, खटिरो
अश्मरी	-	पत्थरी रोग
कल्क	-	कुनै औषधीको सिलौटोमा पिसिएको धुलो
आध्मान	-	पेट फुल्ने रोग
तण्डुल	-	चामल
फलमज्जा	-	फलको गुदी
अग्निमान्द्य	-	मन्दाग्नि, खाएको पचाउन नसक्ने रोग

कक्षा क्रियाकलाप

(क) साथीको समूहमा बसी पाठमा उल्लिखित सबै वनस्पतिका नेपाली, संस्कृत र वैज्ञानिक नाम छुट्टाछुट्टै स्तम्भमा तालिका बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथीहरूसँग मिलेर पाठमा उल्लिखित वनस्पतिहरू कुन कुन भूभागमा पाइन्छन्, नक्सामा देखाउनुहोस् र त्यसबारे थप प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

वनस्पति	रोग
निम	फोकाफोकी
पाखनभेद	अश्मरी
धनियाँ	अतिसार
पलास	कृमिरोग
	नेत्ररोग

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

(क) धसिङ्गरेको पात हात्तीको कानजस्तो हुन्छ ।

(ख) धनियाँका पात र डाँठ कठोर हुन्छन् ।

(ग) निमका फूल ठुला र रातो रङका हुन्छन् ।

(घ) पलासको हाँगाबाट निर्यास प्राप्त गर्न सकिँदैन ।

(ङ) पाखनभेद १०,००० फिटभन्दा माथि पाइन्छ ।

(च) पिप्लाको फल प्रयोग नभई यसको जरा मात्र प्रयोग हुन्छ ।

३. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(क) धसिङ्गरे कुन वर्गको वनस्पति हो ?

(ख) धनियाँको वैज्ञानिक नाम के हो ?

(ग) निममा पाइने औषधीय तत्त्वहरू कुन कुन हुन् ?

(घ) पाखनभेदको प्रयोग कुन रोगमा गरिन्छ ?

(ङ) पलाँस कुन ऋतुमा फुल्छ ?

(च) पिप्लाको संस्कृत नाम के हो ?

४. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) धसिङ्गरेको सामान्य परिचय र औषधीय प्रयोगका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) धनियाँको वनस्पतिगत विवरण र आयुर्वेदिक प्रयोग लेख्नुहोस् ।

(ग) निमका औषधीय गुणहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र ती कुन कुन समस्यामा प्रयोग गरिन्छन्, वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) पलाँसका धार्मिक र औषधीय महत्त्वको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ङ) पाखनभेदलाई किन पाषाणभेद भनिएको हो ? यसको प्रयोगका तरिका र औषधीय तत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

घरपरिवारका सदस्यहरूसँग अन्तरक्रिया गरी घरेलु औषधीका बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र घरमै पाइने कुनै एक औषधीय वनस्पतिको उपयोग गरेर तयार पारिएको घरेलु औषधीको प्रयोग अनुभव कक्षामा साझेदारी गर्नुहोस् ।

पाठ चार

जाङ्गम द्रव्य

जीवजन्तुबाट प्राप्त गरिने द्रव्यलाई जाङ्गम द्रव्य भनिन्छ । यसलाई प्राणिजद्रव्य पनि भनिन्छ । औद्भिद द्रव्यका सम्बन्धमा विस्तृतमा हामीले पूर्वपाठमा अध्ययन गरिसकेका छौँ । यस पाठमा हामीले केही विशेष प्राणिजद्रव्यका सम्बन्धमा अध्ययन गर्ने छौँ :

१. कस्तूरी

कस्तूरीलाई संस्कृतमा मृगमद भनिन्छ । अङ्ग्रेजीमा यसलाई Musk भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम *Moschus Moschiferus* हो । यो Moschidae परिवारमा पर्छ ।

परिचय

कस्तूरी एक विशेष जाङ्गम द्रव्य हो जुन विशेषतः मृगको नाभिमा पाइन्छ । कस्तूरी मृगको शरीरमा विशेष ग्रन्थि (gland) हुन्छ जसबाट सुगन्धित पदार्थ निस्कन्छ । यो पदार्थ जम्मा गरेर सुक्खा पार्दा गाढा खैरो र ससाना दानाजस्तो देखिन्छ ।

औषधीय गुण

कस्तूरीले हृदयउत्तेजक (Cardiac Stimulant), मस्तिष्क बलदायक (Neurotonic) तथा कामोत्तेजक (Aphrodisiac) गुण प्रदान गर्छ । कस्तूरीलाई हृदयाघात, अचेत (Unconsciousness), बेहोसी, दौरा (Convulsions), श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Disorders) जस्ता रोगमा विशेष औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कस्तूरीभस्म र कस्तूरीयोगहरू विभिन्न रोगनिवारणका लागि प्रसिद्ध छन् ।

२. मृगशृङ्ग

मृगशृङ्गलाई अङ्ग्रेजीमा Deer Horn भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक वर्गीकरण *Cervidae* कुल अन्तर्गत पर्छ ।

परिचय

मृगशृङ्ग हरिण जातिका जनावरहरूको सिङ हो जुन विशेष रूपमा औषधीय प्रयोगका लागि सङ्कलन गरिन्छ । यो प्राकृतिक रूपमा झर्ने भएकाले यसलाई सङ्कलन गर्न मृगलाई मार्नु आवश्यक पर्दैन । मृगशृङ्ग हल्का खैरो वा सेतो कडा पदार्थयुक्त हुन्छ जसको उपयोग विभिन्न औषधीमा गरिन्छ ।

औषधीय गुण

मृगशृङ्गलाई आयुर्वेदमा विभिन्न रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसले हृदय बलदायक, रक्तशुद्धिकरजस्ता गुण प्रदान गर्छ । यसको शिशु चिकित्सामा विशेष रूपमा प्रयोग गरिन्छ जसले शिशुको वृद्धि, रोगप्रतिरोधक क्षमता वृद्धि र पाचनशक्तिमा सुधार गर्छ । अस्थि बलियो बनाउने गुणका कारण यसलाई अस्थिसम्बन्धी समस्या जस्तै अस्थिभङ्गमा प्रयोग गरिन्छ ।

मृगशृङ्ग

३. शङ्ख

शङ्खलाई अङ्ग्रेजीमा Conch भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Turbinella Pyrum* र यो Turbinellidae परिवारमा पर्छ ।

परिचय

शङ्ख एक प्रकारको सामुद्रिक जीवावशेष हो जुन विशेष गरी हिन्दु धर्म, बौद्ध धर्म तथा अन्य धार्मिक तथा सांस्कृतिक क्रियाकलापमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई समुद्रको गहिराइमा पाइने जीवद्रव्ययुक्त खोल (Shell) बाट बनाइन्छ । हिन्दु धार्मिक मान्यतामा शङ्खलाई पवित्र र शुभ सङ्केतका रूपमा लिइन्छ । शङ्खको आकार, प्रकार तथा ध्वनि विशेषताअनुसार यसलाई विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको हुन्छ । दक्षिणावर्त (दाहिने फर्किएको) शङ्खलाई विशेष रूपमा शुभ मानिन्छ ।

औषधीय गुण

शङ्ख केवल धार्मिक दृष्टिकोणले मात्र नभई औषधीय गुणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। आयुर्वेदमा शङ्खभस्मलाई विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । शङ्खभस्म पाचनशक्तिमा सुधार, अम्लपित्त, उदरशूल, अजीर्णजस्ता समस्यामा लाभदायक मानिन्छ । शङ्खमा क्याल्सियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले अस्थि (हड्डी) बलियो बनाउने काम गर्छ । शङ्खभस्मलाई त्वचाको रोगहरू, जस्तै : दाद, खटिरा, एलर्जी आदिमा लाभदायक मानिन्छ। शङ्ख बजाउँदा उत्पन्न हुने ध्वनिले मनमस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने विश्वास गरिन्छ जसले तनाव तथा नकारात्मक ऊर्जा हटाउन मदत गर्छ ।

शङ्ख

४. मुगा

मुगालाई अङ्ग्रेजीमा Coral भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Corallium Rubrum* हो र यो कोराल परिवारअन्तर्गत पर्छ । मुगा वा मुद्री जीवद्रव्य (Marine Organism) द्वारा निर्मित जैविक रत्न हो जुन विशेष गरी हिन्दु धर्म, ज्योतिष र आयुर्वेदमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

परिचय

मुगाको रङ प्रायः रातो, गुलाबी, सेतो वा सुन्तला देखिन्छ । यसको प्रयोग मुख्यतः आभूषण, ज्योतिषीय उपाय, औषधीय उपचार तथा धार्मिक अनुष्ठानमा गरिन्छ । ज्योतिष शास्त्रअनुसार रातो मुगा मङ्गल ग्रहसँग सम्बन्धित छ । यसले आत्मबल, साहस तथा ऊर्जालाई वृद्धि गर्ने विश्वास गरिन्छ ।

औषधीय गुण

मुगालाई आयुर्वेदमा औषधीय रूपमा प्रवालभस्मका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसले विभिन्न रोगमा लाभ पुऱ्याउने गुण राख्छ । प्रवालभस्म अम्लपित्त, अजीर्ण, पाचन कमजोरी तथा ग्यास्ट्रिकको समस्यामा उपयोगी मानिन्छ । मुगामा क्याल्सियमको मात्रा अत्यधिक पाइने भएकाले यसले हड्डी बलियो बनाउँछ र अस्थिरोग (Osteoporosis) मा लाभदायक हुन्छ । मुगा रक्तशुद्धिकर गुणयुक्त हुने भएकाले यसले एनिमिया (रक्तअल्पता), पाण्डुजस्ता समस्यामा मदत गर्छ । मुगा मानसिक शान्ति दिने तथा मस्तिष्कलाई शीतल बनाउने गुणयुक्त भएकाले यसलाई तनाव, चिन्ता, अनिद्रा आदिमा लाभदायक मानिन्छ । प्रवालभस्मलाई रक्तपित्त (रक्तस्रावजन्य रोग), छालासम्बन्धी समस्याहरू, दाद, खटिरा आदिमा प्रयोग गरिन्छ । मुगालाई विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरू (प्रवालपञ्चामृत, प्रवालभस्म, प्रवालपिष्टि आदि) मा प्रयोग गरिन्छ । यसमा क्याल्सियम कार्बोनेट, म्याग्नेसियम, लौहतत्त्व (Iron) तथा अन्य खनिजहरू पाइन्छन् जसले शारीरिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ ।

मुगा

५. मधु

मधुलाई नेपालीमा मह भनिन्छ भने अङ्ग्रेजीमा Honey भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Apis Spp* हो र यो Apidae परिवारमा पर्छ ।

परिचय

मधु एक प्राकृतिक पदार्थ हो जुन महमौरी (Honeybee) द्वारा फूलहरूको रस सङ्कलन गरेर तयार गरिन्छ । यो हजारौँ वर्षदेखि खाद्य, औषधी तथा धार्मिक कार्यमा प्रयोग हुँदै आएको छ । शुद्ध मह सुनौलो, हल्का पहेँलो वा गाढा खैरो रङको हुन सक्छ । यसको स्वाद फूलको प्रकारअनुसार फरक फरक हुन्छ ।

औषधीय गुण

महमा प्राकृतिक चिनी (Fructose/Glucose), भिटामिन, खनिज तथा एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन् । यसलाई दैनिक आहारमा समावेश गर्दा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ ।

मह केवल मिठासका लागि मात्र नभई औषधीय गुणका कारण पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ । मह तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्ने प्राकृतिक स्रोत हो जसले शरीरलाई तन्दुरुस्त बनाउँछ । महमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिब्याक्टेरियल गुणले शरीरको रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ । मनतातो पानी वा अदुवासँग मह सेवन गर्दा घाँटीको दुखाइ, रुगाखोकी तथा एलर्जी कम गर्न मदत गर्छ । मह प्राकृतिक प्रोबायोटिक भएकाले यसले पाचनतन्त्रलाई सुधार गर्न सहयोग गर्छ ।

मह

६. दुग्ध

दुग्धलाई अङ्ग्रेजीमा Milk र नेपालीमा दुध भनिन्छ । यसको उत्पादन स्तनधारी प्राणीहरूको स्तनग्रन्थिबाट हुने गर्छ । गाई, भैँसी, बाखा, भेडा, याक आदि विभिन्न पशुबाट प्राप्त दुध दैनिक आहारको महत्त्वपूर्ण भाग हो ।

परिचय

दुग्ध प्राकृतिक रूपमा पानी, प्रोटिन, बोसोजन्य पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन (A, D, B12) तथा खनिजपदार्थ (क्याल्सियम, फस्फोरस र पोटासियम) को उत्तम स्रोत हो । दुधलाई स्वास्थ्यवर्धक पोषणयुक्त पदार्थका रूपमा लिइन्छ जसले शरीरको अस्थि तथा मांसपेशी विकासमा सहयोग गर्छ ।

औषधीय गुण

दुध पोषणका लागि मात्र नभई औषधीय गुणका कारण पनि उपयोगी छ । नियमित दुध सेवनले अस्थि बलियो बनाउने, रोगप्रतिरोधी क्षमता वृद्धि गर्ने तथा स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित राख्ने काम गर्छ । दुधमा पाइने ल्याक्टोजले पाचनतन्त्रमा सुधार गर्न मदत गर्छ । निद्राको समस्या भएकाहरूलाई मनतातो दुध सेवन गर्न सुझाव दिइन्छ । यसले शरीरलाई आराम दिने तथा निद्रा बढाउने कार्य गर्छ । दुधबाट बनेका पदार्थहरू (घिउ, दही, मोही, नवनीत) ले पनि आयुर्वेदमा महत्त्वपूर्ण स्थान राख्छन् । दुग्धलाई बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा गर्भवती महिलाका लागि विशेष रूपमा लाभदायक मानिन्छ ।

दुध

७. तक्र (मोही)

तक्रलाई अङ्ग्रेजीमा Buttermilk भनिन्छ । तक्र दहीलाई मथेर नौनी निस्केपछिको बाँकी तरल पदार्थ हो ।

परिचय

आयुर्वेदमा तक्रलाई अत्यन्त सुपाच्य, त्रिदोषशामक (विशेष गरी पित्त र कफदोष सन्तुलित गर्ने) तथा औषधीय गुणयुक्त पेयका रूपमा मानिन्छ । यसको स्वाद अम्लीय हुन्छ ।

औषधीय गुण

तक्रमा पाइने लाभदायक जीवाणु (Probiotics) हरूले आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार, अजीर्ण तथा विबन्ध कम गर्न मदत मिल्छ । तक्र अम्लपित्तको समस्या हटाउन विशेष उपयोगी छ । नियमित तक्रको सेवनले शरीरको प्रतिरक्षाप्रणाली मजबुत बनाउने तथा विभिन्न सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्ने गर्छ । आयुर्वेदमा तक्रलाई विभिन्न औषधीय पदार्थसँग मिश्रण गरी प्रयोग गरिन्छ, जस्तै : सैन्धवलवण, जिरा, शुण्ठि, हरितकी आदि ।

मोही

८. घृत

घृतलाई अङ्ग्रेजीमा Ghee भनिन्छ भने नेपालीमा घ्यु वा घिउ भनिन्छ । घृत मुख्य रूपमा गाई वा भैँसीको दुधबाट बनेको शुद्ध तैलीय पदार्थ हो ।

परिचय

आयुर्वेदमा घृतलाई सर्वोत्तम स्नेह (Oleaginous) पदार्थ मानिन्छ जसले शरीरलाई पोषण प्रदान गर्छ । परम्परागत रूपमा नवनीतलाई पगालेर घृत तयार गरिन्छ जसको रङ पहेँलो वा सुनौलो हुन्छ । यसको स्वाद तथा सुगन्ध सौम्य हुन्छ ।

औषधीय गुण

घृत शरीर र मस्तिष्कका लागि अत्यन्त उपयोगी द्रव्य हो जसले विभिन्न रोगहरूको निवारण गर्न मदत गर्छ ।

घिउ

मस्तिष्कबलदायक (Neurotonic) : घृतले स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने तथा मानसिक क्षमता, स्मरणशक्ति र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा सुधार गर्ने गुण राख्छ ।

हृदयहितकारी (Cardioprotective) : नियमित घृत सेवनले हृदयलाई मजबुत बनाउने तथा रक्तसञ्चार प्रणालीलाई सन्तुलित राख्ने कार्य गर्छ ।

पाचनसुधारक (Digestive Stimulant) : घृतले पाचन अग्नि बढाउने, विबन्ध हटाउने तथा आन्त्रको स्वास्थ्य सुधार गर्ने कार्य गर्छ ।

रोगप्रतिरोधक क्षमता वृद्धि गर्ने (Immunity Booster) : यसले शरीरको ओज (Vital Essence) बढाएर रोगप्रतिरोधी क्षमता वृद्धि गर्छ ।

त्वचा तथा कपालको पोषण : घृतको नियमित सेवनले छालालाई चम्किलो बनाउने तथा कपाल मजबुत बनाउने कार्य गर्छ ।

आयुर्वेदमा घृतलाई विभिन्न जडीबुटीसँग मिश्रण गरी औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जस्तै : ब्राह्मी घृत, त्रिफलाघृत, पञ्चगव्यघृत आदि ।

९. गोमूत्र

गोमूत्रलाई अङ्ग्रेजीमा Cows Urine भनिन्छ भने नेपालीमा गहुँत भनिन्छ । मूत्र शरीरको अपशिष्ट पदार्थ हो जुन मनुष्यलगायत प्राणीहरूको मूत्राशयमा सङ्कलित भएर शरीरबाट निष्कासन हुन्छ । मूत्रको मुख्य घटकमा पानी, इलेक्ट्रोलाइट्स, युरिया र विभिन्न अवशिष्ट पदार्थ समावेश हुन्छन् ।

परिचय

गाईको पाचन प्रक्रिया सबल मानिन्छ । यसले खानालाई चपाएर खान्छ । यसर्थ यसको अवशिष्ट अर्थात् बाँकी रहेको पदार्थ पनि अग्निपाकबाट प्रशोधित नै हुन्छ । यसर्थ गोमूत्रलाई शुद्ध र पवित्र मानिएको हो ।

औषधीय गुण

आयुर्वेदमा गोमूत्रलाई विशेष औषधीय गुण भएको पदार्थ मानिन्छ । गोमूत्रलाई पित्तदोषलाई सन्तुलित गर्ने प्रभावकारी औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । गोमूत्रलाई जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ, ऐँठन तथा शोथ कम गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । गोमूत्रको सेवनले मूत्र उत्पादन बढाउन तथा शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरूको निष्कासन गर्न मदत पुऱ्याउँछ । गोमूत्रलाई चर्मरोगहरूको उपचारमा बाह्य रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाका प्रत्येक साथीले एक एकओटा द्रव्य पहिचान गर्नुहोस् र त्यसको प्रयोग तथा फाइदा लेख्नुहोस् । उक्त कार्यलाई जोडीमा बसी थप सुधार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस्**

बेल	Coriander
शिलाजित	Flame of the forest
धनियाँ	Black salt
पलाँस	Black bitumen
बिरेनुन	Conch
शङ्ख	Wood Apple
	Honey

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

(क) बिरेनुन, गुलाबी, सेतो वा हल्का रातो रङको हुन्छ ।

(ख) पाखनभेदले अश्मरी फुटाएर मूत्रसँगै बाहिर निकाल्छ ।

(ग) शोथमा पुनर्नवाको प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) कस्तूरी पार्थिव द्रव्य हो ।

(ङ) जाङ्गम द्रव्य भन्नाले प्राणिजद्रव्य बुझिन्छ ।

३. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(क) पार्थिव द्रव्य भनेको के हो ?

(ख) जाङ्गम द्रव्यमा पर्ने द्रव्यहरू के के हुन् ?

(ग) फिटकिरीको मुख्य उपयोग लेख्नुहोस् ।

(घ) धनियाँको औषधीय गुण दर्साउनुहोस् ।

(ङ) पिप्लाको सामान्य परिचय दिनुहोस् ।

(च) लसुनका औषधीय गुण के के हुन् ?

(छ) दुधमा कुन कुन भिटामिन पाइन्छ ?

४. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) मेथीका विभिन्न नाम, सामान्य परिचय र औषधीय गुणको विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) तक्र र दुधबिचको फरक तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र त्यसको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) घृतका बारेमा विस्तारले व्याख्या गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

घरपरिवारका सदस्य वा अन्य कुनै जानकार व्यक्तिसँग सहकार्य गरी कुनै एउटा महत्त्वपूर्ण औषधीय द्रव्य चयन गरी सो द्रव्यको वैज्ञानिक नाम, विशेषता, औषधीय गुण, प्रयोग विधि आदि समावेश गर्दै आकर्षक पोस्टर बनाउनुहोस् र कक्षामा ल्याई छलफल गरेर सबैले देख्ने गरी भित्तामा राख्नुहोस् ।

एकाइ ३

द्रव्योपयोग

पाठ एक

औषधोपयोगी द्रव्यहरूको सङ्ग्रह र संरक्षण

औषधद्रव्यलाई भौम, औद्भिद र जाङ्गम गरी तीन प्रकारले विभाजन गर्न सकिन्छ । यी औषधद्रव्यलाई आआफ्नै ऋतुकालमा मौसमअनुरूप विभिन्न विशेष स्थानमा प्राप्त गर्न सकिन्छ, जस्तै : यार्सागुम्बा हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ भने निम तराईमा पाइन्छ । औषधद्रव्यको प्रयोज्य अङ्ग, जस्तै : फल, पुष्प आदि पनि विशेष ऋतुमा नै प्राप्त गर्न सकिन्छ । जुन वेला हामीलाई औषधीको आवश्यकता पर्छ त्यस वेला उपयुक्त औषधी हामीलाई उपलब्ध भएमा चिकित्सा गर्न सहजता हुन्छ । तसर्थ औषधद्रव्यको दिगो संरक्षण र भण्डारण गर्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

जडीबुटी सङ्कलन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

भूमि : जडीबुटीहरू उत्पादन हुने भूमिको प्रकार महत्त्वपूर्ण हुन्छ । भूमि पाँच प्रकारका हुन्छन् : पार्थिव, आप्य, तैजस, वायव्य र आकाशीय । प्रत्येक प्रकारको भूमिमा फरक फरक गुण भएका जडीबुटीहरू पाइन्छन् ।

मौसम : जडीबुटीहरू सम्बन्धित मौसममा मात्र सङ्कलन गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि पातहरू र फूलहरू फुल्ने समयमा सङ्कलन गर्नुपर्छ, जराहरू शरद् ऋतुमा सङ्कलन गर्नुपर्छ ।

समय : जडीबुटीहरू सङ्कलन गर्ने समय पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उदाहरणका लागि बिहान सबेरै जडीबुटी सङ्कलन गर्दा ती जडीबुटीहरूमा औषधीय गुणहरू बढी हुन्छन् ।

संरक्षण गर्ने तरिकाहरू

विभिन्न प्रकारका जडीबुटीलाई संरक्षण गर्न विभिन्न तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ । केही सामान्य तरिका यस प्रकार छन् :

सुकाउने : यो जडीबुटी संरक्षण गर्ने सबैभन्दा सामान्य तरिका हो । जडीबुटीलाई घाममा वा ओभनमा सुकाउन सकिन्छ ।

फ्रिजिङ : यो जडीबुटी संरक्षण गर्ने अर्को सामान्य तरिका हो । जडीबुटीलाई फ्रिजरमा राखेर लामो समयसम्म संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

महमा डुबाउने : जडीबुटीलाई महमा डुबाएर लामो समयसम्म संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

पाउडर बनाउने : जडीबुटीलाई सुकाएर पाउडर बनाउन सकिन्छ । यो पाउडरलाई हावाबन्द कन्टेनरमा भण्डारण गर्नुपर्छ ।

औषधीय गुणको संरक्षण

आयुर्वेदमा जडीबुटीलाई तिनीहरूको औषधीय गुण कायम राख्न विशेष तरिकाले सङ्कलन र संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ । जडीबुटीलाई सही समयमा र सही तरिकाले सङ्कलन गर्नाले तिनीहरूको प्रभावकारिता बढ्छ । आयुर्वेदमा केही जडीबुटीलाई ताजा रूपमा प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ, केहीलाई निश्चित समयका लागि संरक्षण गरेपछि प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ । उदाहरणका लागि मह, पिप्पली र बायविडङ्गलाई एक वर्षसम्म संरक्षण गरेपछि प्रयोग गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

औषधी तथा औषधोपयोगी द्रव्य सङ्ग्रहको आवश्यकता र महत्त्व

औषधोपयोगी द्रव्य सङ्ग्रहको महत्त्व

आयुर्वेदमा जडीबुटीहरू पञ्चमहाभूतबाट बनेका मानिन्छन् । त्यसैले जडीबुटी सङ्कलन गर्दा जमिनको प्रकार, माटो, दिशा, प्रयोगकर्ता, मौसमजस्ता पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । जडीबुटीहरू धुवाँ, वर्षा, हावा र पानीबाट सुरक्षित हुनुपर्छ । औषधीय गुणले भरिपूर्ण, बलियो र पूर्ण रूपमा विकसित जडीबुटीको मात्र सङ्कलन गर्नुपर्छ ।

संरक्षणको महत्त्व

जडीबुटी सङ्कलन गरेपछि त्यसको संरक्षण गर्नु पनि त्यतिकै महत्त्वपूर्ण छ । यदि जडीबुटीलाई राम्रोसँग संरक्षण गरिएन भने यिनका औषधीय गुणहरू नष्ट हुन सक्छन् । यी प्रयोग गर्न अयोग्य हुन सक्छन् । त्यसैले जडीबुटी संरक्षण गर्दा निम्नलिखित पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ ः

१. जडीबुटीलाई चिसो, सुक्खा र अँध्यारो ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्छ ।

२. जडीबुटीलाई किरा र अन्य हानिकारक तत्त्वबाट बचाउनुपर्छ ।

३. जडीबुटीलाई हावाबन्द कन्टेनरमा भण्डारण गर्नुपर्छ ।

४. जडीबुटीलाई प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाशबाट बचाउनुपर्छ ।

शब्दार्थ

भौम	-	भूसम्बन्धी वा पृथ्वीसम्बन्धी
औद्भिद	-	वनस्पतिजन्य
पार्थिव	-	पृथ्वीतत्त्वसँग सम्बन्धित
आप्य	-	जलतत्त्वसँग सम्बन्धित
तेजस	-	अग्नितत्त्वसँग सम्बन्धित
वायव्य	-	वायुतत्त्वसँग सम्बन्धित

कक्षा क्रियाकलाप

(क) घर वा विद्यालयमा भएका केही जडीबुटी (निम, तुलसी र गुर्जो) को प्रयोज्याङ्ग सङ्कलन गर्नुहोस् र तिनका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) विभिन्न औषधीय वनस्पतिको (पात, जरा, फूल, फल) सङ्कलन गरी तिनको नाम, गुण र उपयोग उल्लेख गर्दै हर्बेरियम तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन तथा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) औषधद्रव्य सङ्कलनको सही समय किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ? अति सङ्क्षेपमा कारण लेख्नुहोस् ।

(ख) आयुर्वेदअनुसार जडीबुटी सङ्कलन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य पक्षहरू के के हुन् ?

(ग) जडीबुटीलाई किराबाट सुरक्षित राख्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) जडीबुटी संरक्षणका सामान्य विधिहरू के के हुन् ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) औषधोपयोगी द्रव्यहरूको सङ्ग्रह र संरक्षण किन आवश्यक छ ? यसको महत्त्व स्पष्ट गर्नुहोस् ।

(ख) जडीबुटी संरक्षणका विभिन्न तरिकाको व्याख्या गर्दै कुन विधि कुन अवस्थामा उपयुक्त हुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

विद्यालय वा सामुदायिक क्षेत्रमा औषधीय वनस्पतिहरू रोप्ने तथा तिनको संरक्षण गर्ने कार्य गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

औषधोपयोगी द्रव्यको सङ्ग्रह विधि र काल

प्रयोज्य अङ्गअनुसार उपयुक्त सङ्ग्रहकाल र त्यसको सामान्य नियम

हामीले औषधद्रव्यका विभिन्न भागलाई औषधी बनाउन प्रयोग गर्छौं जसलाई प्रयोज्य अङ्ग भनिन्छ। हामीले सङ्ग्रह गर्ने प्रयोज्य अङ्ग ऋतुअनुसार परिपक्व हुने गर्छ। परिपक्व भएका औषधद्रव्यका प्रयोज्य अङ्गको सङ्कलन सामान्यतः ऋतुअनुरूप नै गर्नुपर्छ। अब हामी ऋतुअनुसार सङ्ग्रह गरिने प्रयोज्य अङ्गका सामान्य नियम हेर्छौं।

प्रयोज्य अङ्गअनुसार औषधी सङ्ग्रह काल

प्रयोज्य अङ्गको परिपक्वता वा सामान्यतः प्रयोज्य अङ्गमा पाइने वीर्य अत्यधिक भएका वेलामा औषधीको सङ्ग्रह गर्नुपर्छ। प्रत्येक द्रव्यको आफ्नै परिपक्वकाल हुने गर्छ तर पनि सम्पूर्ण द्रव्यलाई ऋतुले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने हुँदा प्रयोज्य अङ्गलाई सामान्यतः ऋतुअनुसार सङ्ग्रह गर्नु अति उपयुक्त हुन्छ। कुनै पनि औषधद्रव्यको सङ्ग्रह गर्दा त्यस औषधीको संरक्षण हुनु पनि अत्यावश्यक हुन्छ। तसर्थ पनि यो सामान्य नियम उपयुक्त हुन्छ। हामीले नवीन शाखा र पत्रको सङ्ग्रह वर्षा र वसन्त ऋतुमा गर्नुपर्छ। मूलको सङ्ग्रह भने ग्रीष्म र शिशिर ऋतुमा गर्नुपर्छ जुन वेला सम्पूर्ण पात झरेर बोट नाङ्गो भएको हुन्छ। त्वक्, कन्द र क्षीरको सङ्ग्रह शरद् ऋतुमा गर्नुपर्छ। हेमन्त ऋतुमा सारको सङ्ग्रह गर्नुपर्छ। फल र पुष्पको सङ्ग्रह जुन ऋतुमा प्राप्त गर्न सकिन्छ, त्यही ऋतुमा नै गर्नुपर्छ।

प्रयोज्य अङ्ग	ऋतु
शाखा	वर्षा र वसन्त
पत्र	वर्षा र वसन्त
मूल	ग्रीष्म र शिशिर
त्वक्	शरद्
कन्द	शरद्

प्रयोज्य अङ्ग	ऋतु
क्षीर	शरद्
सार	हेमन्त
पुष्प	यथाऋतु
फल	यथाऋतु

जाङ्गम द्रव्यको सङ्ग्रह काल

जाङ्गम प्राणीहरू प्रौढ अवस्थामा हुँदा रक्त, रोम, नख आदिको सङ्ग्रह गर्नुपर्छ । प्राणीको आहार जीर्ण अर्थात् आहार पाचन भइसकेको अवस्थामा क्षीर, मूत्र र पुरीषको सङ्ग्रह गर्नुपर्छ ।

प्रयोज्य अङ्गको सङ्कलन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष

सङ्ग्रहणीय द्रव्य

जुन औषधद्रव्य सङ्ग्रह गर्न योग्य छन् ती द्रव्य सङ्ग्रहणीय द्रव्य हुन् । हामीले सेवन गर्ने औषधद्रव्य सेवनीय र सुरक्षित हुनुपर्छ । सङ्ग्रहणीय द्रव्यको स्वरूप सामान्यतः निम्नानुसार हुनुपर्छ :

कुनै पनि कृमि, विष, शस्त्र, घाम, हावा, पानी तथा आगोद्वारा आघात नलागेका औषधी सङ्ग्रहणीय हुन्छन् । बाटो वा बाटोछेउछाउमा नभएका औषधी पनि सङ्ग्रहणीय हुन् । जरा मोटो र गहिरो भएका तथा सम्पूर्ण रसगुण; वीर्यविपाक तथा प्रभावले युक्त औषधी सङ्ग्रहणीय हुन् । त्यसै गरी अनुकूल ऋतुमा उत्पन्न औषधी पनि सङ्ग्रहणीय हुन् ।

सङ्ग्रह विधि

हाम्रो जीवन प्रकृतिमा आधारित छ । हामीले जीवनयापनका लागि आवश्यक सबै कुरा यहीँबाट नै प्राप्त गर्छौं । हामी प्रकृतिप्रति आभारी छौं । तसर्थ हामीले औषधी सङ्कलन गर्दा केही विधि अपनाउनु हाम्रो नैतिक जिम्मेवारी हो । तसर्थ प्रशस्त भूमि र प्रशस्त कालमा उत्पन्न भएका औषधद्रव्यलाई पवित्र मनले तथा स्वच्छ सेतो वस्त्र लगाई सङ्ग्रह गर्नुपर्छ । यसमा आआफ्नो प्रचलनअनुसार देवीदेवताको मङ्गलाचरण गरी श्रद्धापूर्वक पूर्व वा उत्तरतर्फ अभिमुख भई सङ्कलन गर्नुपर्छ ।

मौसमअनुसार सफा र सुरक्षित किसिमले भण्डारण

द्रव्यसङ्गह गरिसकेपछि द्रव्यको उचित संरक्षण गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि गरिने विशेष क्रिया भण्डारण हो । भण्डारणअन्तर्गत कस्तो औषधद्रव्यलाई कस्तो भाँडो वा स्थानमा कसरी राख्ने भनी अपनाइने सबै विधि पर्छन् । द्रव्यलाई भण्डारण गर्ने विशेष स्थानलाई भेषजागार भनिन्छ । भेषजागारमा औषधद्रव्यलाई भण्डारणका साथै औषध कल्प बनाउने र भण्डारण गर्ने पनि गरिन्छ । भण्डारण गर्ने स्थान जमिनभन्दा माथि हुनुपर्छ जहाँ धुलो, आगो, हावा, ओस वा सोझो घामको संयोग हुनुहुँदैन । भण्डारण गरिएको भाँडा ढाकिएको हुनुपर्छ । त्यस भेषजागारमा कुनै पशुपन्छी प्रवेश गर्न सक्ने हुनुहुँदैन ।

संरक्षण विधि

औषधीको संरक्षण गर्ने सामान्यतः दुई विधि छन् :

(**क**) **शुष्क विधि** : यस विधिमा औषधद्रव्यलाई ओसशोषण गर्ने कागजका बिचमा दबाएर यथावश्यक समयसम्म राखिन्छ । जब त्यस औषधद्रव्यमा भएको जलांश शोषित हुन्छ तब त्यस औषधद्रव्यलाई निकाली अर्को यथोचित कागजमा, सिसामा वा अन्य भाँडामा नाम लेखी छोपेर राखिन्छ ।

(**ख**) **आर्द्र विधि** : यस विधिमा औषधद्रव्यलाई तैल ५-१० प्रतिशत फर्मालिनजस्ता तरलमा डुबाएर सिसाको वा अन्य यथोचित भाँडामा राखिन्छ । यो विधि अध्ययनमा सहजताका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसरी संरक्षण गरिएको द्रव्य औषध कल्प गराउनका लागि प्रयोग गरिँदैन ।

शब्दार्थ

वीर्य	-	औषधीको सक्रिय तत्त्व वा क्षमता
आहारजीर्ण	-	खाएको खाना पचिसकेको अवस्था
कृमि	-	किरा वा परजीवी
मङ्गलाचरण	-	शुभकामनासहित उच्चारण गरिने मन्त्र वा वाक्य
अभिमुख	-	उतैतर्फ फर्किएको अवस्था

कक्षा क्रियाकलाप

(क) औषधद्रव्यलाई ऋतुअनुसार सङ्गहण गर्ने नियम किन गराइएको होला ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) हामीले औषधद्रव्यको सङ्ग्रह गर्दा मङ्गलाचरण, देवता/गुरु आदिको पूजा गर्नु किन भनिएको होला ? यसका लाभका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस्**

मूल	यथाऋतु
त्वक्	हेमन्त
पत्र	ग्रीष्म र शिशिर
पुष्प	वर्षा र वसन्त
सार	शरद्
	सबै ऋतु

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

(क) हेमन्त ऋतुमा सङ्ग्रह गरिने प्रयोज्य अङ्ग सार हो ।

(ख) बाटोछेउमा भएका औषधी सङ्ग्रह गर्न योग्य हुन्छ ।

(ग) सङ्ग्रह गरेको औषधी राख्ने भाँडालाई भेषजागार भनिन्छ ।

(घ) पुष्प र फलको जुन ऋतुमा पनि सङ्ग्रह गर्न सकिन्छ ।

३. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(क) सङ्ग्रहणीय द्रव्य भनेको के हो ?

(ख) सङ्ग्रह गर्ने औषधी कस्तो हुनुपर्छ ?

(ग) जाङ्गम द्रव्यको सङ्ग्रहविधि लेख्नुहोस् ।

(घ) सङ्ग्रहविधिको पालना किन आवश्यक छ ?

४. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) औद्भिद र जाङ्गम औषधद्रव्यको सङ्ग्रहण विधि लेख्नुहोस् ।

(ख) औषधी सङ्ग्रह गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विधि के के हुन् ? सङ्क्षिप्तमा लेख्नुहोस् ।

(ग) ऋतुअनुसार प्रयोज्य अङ्गको सङ्ग्रहकाल लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

शिक्षकको सहायतामा आफ्नो घरवरपर पाइने कुनै पाँच औषधीको शुष्क विधिबाट संरक्षण गर्नुहोस् र यस कार्यमा घरपरिवारका सदस्यको पनि सहायता लिनुहोस् ।

पाठ तीन

उत्तम औषधी र औषधोपयोगी द्रव्य

उत्तम औषधी

उत्तम औषधी भन्नाले सामान्यतः औषधीय गुणले पूर्ण सम्पन्न औषधीलाई बुझाउँछ । जुन औषधी सहज रूपले पर्याप्त मात्रामा पाउन सकिन्छ र जसले रोगलाई नाश गर्ने सामर्थ्य राख्छ । त्यो नै उत्तम औषधी हो । साथै जसद्वारा अनेक औषध कल्प गराउन सकिन्छ र जुन रस, गुण, वीर्य आदिले सम्पन्न छ, त्यो नै उत्तम औषधी हो ।

उत्तम औषधीका विशेषता निम्नानुसार छन् :

१. अल्पमात्रामा प्रयुक्त गर्दा पनि प्रभाव देखाउने,

२. वेगपूर्वक दोषको शोधन तथा त्रिदोषहरण गर्ने,

३. औषधी सेवन गर्दा सुखानुभूति हुने,

४. सजिलैसँग औषधीको पाचन हुने,

५. स्वाद नमिठो नभएको,

६. मनलाई तृप्त गर्ने,

७. व्याधिलाई नाश गर्ने,

८. अन्य उपद्रव कुनै उत्पन्न नगराउने,

९. गन्ध, वर्ण र रस प्राकृत रूपमा भएको ।

औषधद्रव्यको आआफ्नै रस, गुण, वीर्य, विपाक, दोषकर्म, मुख्य कर्म एवम् प्रभाव हुने भएका कारण सबै व्याधिका लागि प्रशस्त नहुन सक्छ । तसर्थ हामीले औषधीय कल्प निर्माण गर्न जरुरी हुन्छ । एउटा द्रव्यमा नभएको वा अल्प भएको गुणलाई वृद्धि गर्ने वा अति मात्रामा भएको गुणलाई समतामा ल्याउने विशेष कर्मलाई संस्कार भनिन्छ । औषधोपयोगी द्रव्यहरूको सामान्य लक्षण यस प्रकार छन् :

१. प्राकृत रस, वर्ण र गन्ध भएको,
२. व्याधिनाश गर्न सक्ने,
३. संस्कार गर्न सकिने,
४. विभिन्न कल्प गराउन योग्य र सुपाच्य,
५. दोषको शमन वा शोधन गर्न सक्ने,
६. कुनै प्रकारको उपद्रव नगराउने ।

शब्दार्थ

सुखानुभूति	-	आनन्द, आरामको अनुभूति
तृप्त	-	सन्तुष्ट, पूर्ण भएको अनुभूति
उपद्रव	-	हानिकारक असर
संस्कार	-	प्रक्रिया वा विशेष विधि जसले गुणमा परिवर्तन ल्याउँछ

कक्षा क्रियाकलाप

उत्तम औषधीको अवधारणा किन जरुरी हुन्छ ? कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) उत्तम औषधी त्रिदोषहारक हुनुपर्छ ।

(ख) उत्तम औषधी पचाउन गाह्रो हुन्छ ।

(ग) औषधोपयोगी द्रव्यमा प्राकृत गन्ध हुनुहुँदैन ।

(घ) उत्तम औषधीको स्वाद तितो हुँदैन ।

२. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(क) उत्तम औषधी भनेको के हो ?

(ख) उत्तम औषधीका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) औषधोपयोगी द्रव्य भनेको के हो ?

३. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) हाम्रो स्वास्थ्य रक्षाका लागि उत्तम औषधीको महत्त्वका बारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) उत्तम औषधीलाई परिभाषित गर्दै यसका विशेषता र महत्त्व लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

स्थानीय तहमा उपलब्ध विशेषज्ञ, नजिकको आयुर्वेद औषधालय वा उपलब्ध अन्य जानकार व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गरी उत्तम औषधीलाई प्रस्ट्याउने गरी एउटा चार्ट बनाई समूहमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ४

औषधी निर्माण र प्रयोग

पाठ एक

औषधी निर्माण र उद्देश्य

औषधी निर्माण

आयुर्वेदमा विभिन्न औषधीको निर्माण गरिन्छ जुन भैषज्यकल्पना र रसशास्त्रअन्तर्गत पर्छ । जुन शास्त्रमा भेषज अर्थात् औषधीका विविध कल्पनाको घटकद्रव्य, निर्माणविधि, मात्रा, उपयोग आदिका बारेमा वर्णन गरिएको हुन्छ त्यसलाई भैषज्यकल्पना भनिन्छ । जुन शास्त्रमा रस, महारस, उपरस, साधारण रस, धातु, उपधातु, रत्न, उपरत्न, विष तथा उपविषको परिचय, गुण, कर्म र उपयोग आदिको वर्णन गरिएको हुन्छ त्यस शास्त्रलाई रसशास्त्र भनिन्छ ।

रसशास्त्र मूलतः खनिज पदार्थसँग सम्बन्धित विषय हो भने भैषज्यकल्पनाअन्तर्गत आयुर्वेदका मौलिक औषध कल्पनाहरू, जस्तै : स्वरस, कल्क, हिम, फान्ट, क्वाथ, चूर्ण, वटी, आसव, अरिष्ट, अवलेह आदिका बारेमा विस्तृत वर्णन पाइन्छ । यी दुबै विषय आयुर्वेद शास्त्रका अभिन्न अङ्ग हुन् ।

औषधी निर्माणको इतिहास

भैषज्यकल्पनाअन्तर्गत औषधी निर्माणको विकास परापूर्व कालदेखि भएको मानिन्छ ।

वैदिक काल

वेदादिग्रन्थमा औषध तथा आहारद्रव्यको प्रचुर मात्रामा उल्लेख पाइन्छ । सर्वप्राचीन ग्रन्थका रूपमा रहेको ऋग्वेदमा औषधीहरूको उत्पत्तिका बारेमा वर्णन गरेको पाइन्छ । त्यसमा सोमरस नामक औषधीको प्रयोगको

विशेष वर्णन पाइन्छ । ऋग्वेदमा भिषक् र भैषज्यको सम्बन्धमा पनि विशेष विवेचन पाइन्छ । अथर्ववेदमा पनि सोमरसलाई श्रेष्ठ मानिएको छ । उक्त सोमरसको निर्माण विधि स्वरस निर्माण विधिअन्तर्गत राख्न सकिन्छ ।

अथर्ववेदमा लाक्षाको प्रयोग शरीरमा चोटपटक लाग्दा लेपका रूपमा प्रयोग गर्ने उल्लेख गरिएको छ । यसलाई वर्तमान समयमा कल्क कल्पनाअन्तर्गत राख्न सकिन्छ । अथर्ववेदमा नै आवय नामक विषालु द्रव्यको उल्लेख गरिएको छ जसलाई निर्विष गर्नलाई पकाउन भनिएको छ । यो क्वाथ कल्पनाअन्तर्गत पर्छ । त्यस्तै वेदहरूमा मद्यको विभिन्न ठाउँमा वर्णन भएको पाइन्छ जुन कुराले वैदिक कालमा समेत सन्धान कल्पना प्रचलित रहेको थियो भनेर बुझिन्छ । साथै शीत र फान्ट कल्पनाको पनि उल्लेख वेदमा पाइन्छ ।

वेदमा स्वरस, कल्क, चूर्ण, मद्य, क्षीर, दधि, मस्तु, तक्र, लाजा, घृत आदि कल्पनाहरूको वर्णन पाइन्छ । यसरी वेदहरूमा अहिले जस्तै कल्पनाहरूको नाम उल्लेख नगरिए तापनि ती कल्पनाहरूको अस्तित्व रहेको बुझिन्छ ।

संहिताकाल

कल्पनाहरूको व्यवस्थित रूपमा वर्णन चरकसंहितामा गरिएको छ । त्यहाँ पञ्चविध कषाय कल्पनालाई आधार मानेर धेरै उपकल्पनाहरूको वर्णन गरिएको छ । सुश्रुतसंहितामा पञ्चविध कषाय कल्पनाबाहेक क्षीर कल्पनाको पनि व्याख्या गरिएको छ । साथै अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय, शार्ङ्गधर संहितालगायत ग्रन्थमा विभिन्न कल्पनाहरूको व्याख्या गरिएको छ ।

आधुनिक काल

आधुनिक कालमा नवीन कल्पनाहरू प्रयोग गर्नुभन्दा पनि प्राचीन कालमा प्रचलित कल्पनाहरूको प्रयोग गरिँदै आएको छ ।

उद्देश्य

भैषज्यकल्पनाका उद्देश्यहरू यस प्रकार छन् :

१. औषधीको संस्कारद्वारा प्रभाव बढाउनु,
२. औषधीलाई लामो समय सुरक्षित राख्न मदत गर्नु,
३. औषधीलाई सेवन योग्य बनाउनु,
४. औषधीको विषाक्त प्रभावलाई शोधन कर्मद्वारा घटाउनु,

५. रोगको साध्य वा असाध्यताअनुसार दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मदत गर्नु,

६. रोग र रोगीको आवश्यकताअनुसार औषधी निर्माण गर्न मदत गर्नु ।

शब्दार्थ

सोमरस	-	वैदिक कालमा उल्लेख गरिएको औषधी
भिषक्	-	वैद्य अर्थात् चिकित्सक
निर्विष	-	विष हटाउने प्रक्रिया/विषरहित
शोधन	-	औषधीको विषाक्तता हटाउने प्रक्रिया

अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) औषधी निर्माण भनेको के हो ?

(ख) रसशास्त्र र भैषज्यकल्पनाबिच के फरक छ ?

(ग) औषधी निर्माणका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

(घ) कुन काललाई वैदिक काल भनिन्छ ?

(ङ) संहिताकालमा कस्ता कल्पनाहरू पाइन्छन् ?

२ दिइएका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) औषधी निर्माणको ऐतिहासिक विकासक्रमको सङ्क्षेपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) भैषज्यकल्पनाका बारेमा वर्णन गर्दै त्यसका उद्देश्यहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

घरपरिवारका सदस्य, जानकार व्यक्ति वा विशेषज्ञसँग अन्तरक्रिया, छलफल वा प्रश्नोत्तर गरी औषधी प्रयोगको इतिहासका बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । यस क्रममा तपाइँले सुनेका तथा तपाइँलाई थाहा भएका आयुर्वेदिक औषधीको नाम टिपोट गरी कक्षामा ल्याई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

औषधी निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

औषधी निर्माण एक अत्यन्तै संवेदनशील र महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो । यसमा धेरै चरण र मापदण्डहरूको पालना गर्न आवश्यक हुन्छ । औषधी निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू यहाँ प्रस्तुत छन् :

भेषजागार र रसशाला निर्माणका लागि छनोट गरिएको स्थानमा विभिन्न शास्त्रीय पुस्तकहरूले धेरै महत्त्व दिएका छन् । छनोट गरिएको स्थानमा निम्नलिखित गुणहरू हुनु आवश्यक छ :

१. सफा, स्वास्थ्यकर र समतल क्षेत्र हुनुपर्छ ।

२. प्रशस्त जलस्रोत र वरिपरि धेरै वनस्पतिसहितको सुन्दर वातावरण हुनुपर्छ ।

३. भवन पर्याप्त हावा आउने व्यवस्थासहितको आकर्षक स्वरूपको हुनुपर्छ ।

४. भवनको क्षेत्र अन्य व्यक्तिको अवरोधबाट टाढा रहनुपर्छ ।

५. सम्पूर्ण औषधीलाई निश्चित क्रममा राखिएको र सफा लेबलिङ गरिएको हुनुपर्छ ।

६. निर्माण प्रक्रियालाई सहज बनाउन पुराना र आधुनिक आवश्यक उपकरणहरू समावेश गरिनुपर्छ ।

भेषजागार/रसशालाको योजना

भेषजागार वा रसशालाको योजना गर्दा विभिन्न प्रक्रियाको सही स्थान निर्धारण आवश्यक छ । शास्त्रीय विधिअनुसार औषधी उत्पादन, तयारी, भण्डारण आदिका लागि भिन्न भिन्न दिशामा विशेष स्थान तोकिएको हुन्छ । यस योजनाअनुसार स्थानहरूको व्यवस्था यसरी गर्न सकिन्छ :

१. **पूर्व भाग :** यहाँ रसभैरव स्थापना गर्नुपर्छ ।

२. **दक्षिणपूर्व (आग्नेय) भाग :** यस स्थानमा अग्निसंस्करणसम्बन्धी कार्यहरू (जस्तै : तताउने र पकाउने) गरिन्छ ।

३. **दक्षिण (याम्य) भाग :** पाषाण कर्म (जस्तै : पिसाइ, ग्राइन्डिङ आदि) गरिन्छ ।

४. **दक्षिणपश्चिम (नैऋत्य) भाग :** शस्त्रकर्म (जस्तै : काट्ने, टुक्रा बनाउने आदि) यस भागमा गरिन्छ ।

५. **पश्चिम (वारुण) भाग :** क्षालनकर्म (जस्तै : धुने, भिजाउने आदि) कार्य यहाँ गरिन्छ ।

६. **उत्तरपश्चिम (वायव्य) भाग :** शोषण (जस्तै : सुकाउने) यहाँ गरिन्छ ।

७. **उत्तर भाग :** वेधनकर्म (जस्तै : छेड्ने कार्य) यस भागमा गरिन्छ ।

८. **उत्तरपूर्व (ईशान्य) भाग :** कच्चा सामग्री र तयार औषधीहरू भण्डारण गर्न यो भाग प्रयोग गरिन्छ ।

उक्त विशेष कार्यहरूका लागि निश्चित दिशाको चयनले भेषजागार र रसशालामा दक्षता तथा सुव्यवस्था कायम राख्न मदत पुऱ्याउँछ ।

परिचारक (सहायक)

उत्पादन एकाइका सहायकहरू स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले सफा हुनुपर्छ । दिइएको कामलाई कुशलतासाथ पूरा गर्न पर्याप्त साहसी हुनुपर्छ । एकाइको भारी कार्यभार सहन सक्ने शारीरिक रूपमा बलियो हुनुपर्छ ।

औषधी भण्डारकर्ता

कच्चा औषधी र तयारी उत्पादनको नाम जान्ने पर्याप्त अनुभव भएका व्यक्तिहरू यस कार्यका लागि नियुक्त गरिनुपर्छ । नियुक्त व्यक्ति सफा र राम्रो स्वभावको हुनुपर्छ । उसमा औषधीका बारेमा सामान्य ज्ञान हुनुपर्छ । ग्राहकहरूसँग राम्रो अन्तरक्रिया गर्न उसले धेरै भाषा जानेको हुनुपर्छ ।

पाककर्म

पाकशालाको सहायक सबैभन्दा पहिले स्वस्थ हुनुपर्छ र पाकशालामा सरसफाइको महत्त्व बुझेको हुनुपर्छ । सत्य बोल्ने र कर्तव्यनिष्ठ हुनुपर्छ । ईश्वर र परमात्मामा विश्वास राख्ने व्यक्ति हुनुपर्छ । आत्मसंयमताका साथ जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ । औषधी निर्माण कार्यमा शङ्कारहित र सम्बन्धित काममा विज्ञ र छिटो सिक्ने क्षमता भएको हुनुपर्छ ।

कच्चा पदार्थहरूको भण्डारण

कच्चा औषधीको भण्डारण विधिहरू अत्यन्त सावधानीपूर्वक र बुद्धिमत्तापूर्वक पालन गरिनुपर्छ ताकि औषधीको शक्ति तयारीमा प्रयोग नहोउन्जेल कायम रहोस् । यसका लागि हाम्रा शास्त्रले औषधीको उचित भण्डारण र भण्डारणगृहको महत्त्वमा जोड दिएका छन् ।

(क) चरकसंहिताअनुसार औषधी भण्डारणका विधि यस प्रकार छन् :

१. सङ्कलित औषधीलाई उपयुक्त कन्टेनरमा पूर्व वा उत्तरमुखी भण्डारगृहमा सावधानीपूर्वक सजाएर राख्नुपर्छ । यसमा हावाको प्रवेश सन्तुलित हुनुपर्छ ।

२. घरलाई नियमित रूपमा धूप, उपहार तथा बलिकर्मद्वारा शुद्ध पार्नुपर्छ । भित्र रहेका औषधीहरू आगो, पानी, जमिनको तापक्रम, धुवाँ, धुलो, मुसा र अन्य जनावरबाट सुरक्षित रहनुपर्छ । यस्ता स्थानमा औषधीलाई भित्तामा र छतमा सफा गरेर बाँधेर झुन्ड्याइन्छ ।

(ख) सुश्रुतसंहिताका अनुसार औषधी भण्डारणका विधि यस प्रकार छन् :

औषधी तयारीका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थलाई कपडा, माटाका भाँडा, बोरामा झुन्ड्याएर राख्नुपर्छ । यसरी विशेष रूपमा बनाइएका झुन्ड्याउने उपकरणहरूमा भण्डारगृहको छतमा राख्नुपर्छ वा भित्तामा किला वा काँटीमा झुन्ड्याएर राख्नुपर्छ ।

औषधीको भण्डारणका लागि पूर्व वा उत्तर दिशाको भण्डारगृहलाई प्राथमिकता दिइन्छ । सङ्कलित औषधीलाई त्यस्तो स्थानमा भण्डारण गर्नुपर्छ जहाँ बाह्य वातावरणीय अवस्थाहरू, जस्तै : धुवाँ, वर्षा, हावा, चिस्यान आदि हुनुहुँदैन । यस्ता स्थान सबै ऋतुमा औषधी भण्डारण गर्न मिल्ने खालको हुनुपर्छ ।

शब्दार्थ

मापदण्ड - विशेष नियम वा मानक जसका आधारमा कार्य गरिन्छ

भेषजागार - औषधी तयार गर्ने स्थान

लेबलिङ - नाम वा चिह्न लगाउने प्रक्रिया

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

पूर्व भाग (पूर्व दिशा)	शास्त्रकर्म
उत्तर-पश्चिम (वायव्य)	पाषाणकर्म
दक्षिण-पूर्व (आग्नेय)	शोषण
दक्षिण (याम्य)	नित्यकर्म
पश्चिम (वारुण)	रसभैरव
दक्षिण-पश्चिम (नैऋत्य)	पञ्चकर्म
	पाककर्म

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) औषधी निर्माणका लागि कुन किसिमको स्थान आवश्यक हुन्छ ?

(ख) भेषजागार वा रसशालाको योजना कसरी गर्नुपर्छ ?

(ग) चरकसंहिता र सुश्रुतसंहिताअनुसार औषधी भण्डारणका विधिमा के फरक छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) औषधी निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) चरकसंहिता र सुश्रुतसंहिताअनुसार औषधी भण्डारणका विधिहरू लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

सम्भव भएमा नजिकको आयुर्वेद औषधालय वा अन्य चिकित्सालयको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँको औषधी भण्डारकक्षको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यसपछि भेषजागार वा रसशाला वा औषधी भण्डारकक्षको योजनाको चित्रसहितको चार्ट घरमा तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ तीन

औषधीका कल्प र निर्माणविधि

पञ्चविध कषाय कल्पना

औषधी निर्माणका क्रममा पञ्चविध कषाय कल्पनालाई आधारस्तम्भका रूपमा लिइएको छ । कषाय कल्पनाको सन्दर्भमा अष्टाङ्गहृदयको कल्पस्थानमा पञ्चविध कषाय कल्पनाको वर्णन गरिएको छ । यसमा फान्टभन्दा बलवान् शीत, शीतभन्दा श्रुत, श्रुतभन्दा कल्क, कल्कभन्दा स्वरस अधिक बलवान् हुन्छन् भनिएको छ । जस्तै : स्वरस > कल्क > श्रुत (क्वाथ) > शीत (हिम) > फान्ट ।

स्वरस

कुनै पनि वनस्पतिद्रव्यको आफ्नो रसलाई नै स्वरस भनिन्छ । ताजा, हरिया, कीटाणु र धुलोरहित वनौषधीलाई कुटाइ तथा पिसाइ गरेर कपडामा राखेर निचोरेर जुन रस निक्लन्छ त्यसलाई स्वरस भनिन्छ । जस्तै :

मात्रा : १ तोला (१० मि.लि.)

घिउ, गुड, चिनी, मिस्री अथवा मह मिसाउनुपरेमा स्वरसको चतुर्थांश भाग राख्ने तथा लवण, क्षार, मरिच र जिरा स्वादानुसार मिलाउनुपर्छ ।

व्याधिमा प्रयोग

(क) प्रमेह - अमला स्वरस
(ख) कामला - त्रिफला स्वरस
(ग) विषमज्वर - तुलसी स्वरस

कल्ककल्पना

प्रयोज्याङ्गका रूपमा लिइने वन औषधीलाई सिलौटोमा (शिला) पिसेर बनेको लुग्दी (चट्नी) अथवा आर्द्र वा शुष्क वनौषधीमा जल मिसाएर शिलामा पिसेर गाढा बनेको लुग्दीलाई कल्क भनिन्छ । स्वरसमा केवल वनस्पति जलीयांश (स्वरस) मात्र लिइन्छ तर यसमा वनस्पतिको सम्पूर्ण भाग लिइन्छ ।

मात्रा : ४ तोला (४० ग्राम)

कल्कमा आवश्यकतानुसार यदि मधु, घिउ एवम् तेल राख्नुपर्दा कल्कको दुई गुना तथा चिनी वा गुड राख्नुपर्दा कल्कको समान भाग र जल, दुध तथा तरल पदार्थ राख्नुपर्दा कल्कको चार गुना राख्नुपर्छ ।

व्याधिमा प्रयोग

(क) पित्तज विकार	-	निम्बकल्क
(ख) ग्रहणी, आमवात	-	शुण्ठिकल्क
(ग) अरुचि	-	पिप्पलीकल्क
(घ) श्वास कास	-	अपमार्ग + शुण्ठिकल्क

औषधी निर्माणमा आसव, अरिष्ट, सन्धान आदि कार्यमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

श्रुत कल्पना

शुष्क अथवा आर्द्र द्रव्यलाई यवकुट गरेर पानीमा उमालेर (पकाएर) निक्लेको द्रव्यलाई श्रुत वा क्वाथ भनिन्छ ।

क्वाथ बनाउन जलको प्रमाण

(क) मृदु द्रव्यका लागि ४ गुना जल लिनुपर्छ ।

(ख) मध्यम द्रव्यका लागि ८ गुना जल लिनुपर्छ ।

(ग) कठिन द्रव्यका लागि १६ गुना जल लिनुपर्छ ।

तर यो नियम सबै ठाउँमा लागु हुँदैन । यदि मृदु द्रव्य चार तोला (४० ग्राम) भन्दा पनि कम भएमा १६ गुणा जल लिनुपर्छ । पाँचदेखि १६ तोला द्रव्य छ भने ८ गुना जल लिनुपर्छ । १६ तोलाभन्दा बढी भएमा चार गुना जल लिनुपर्छ । मृदु, मध्य तथा कठिन द्रव्य मिश्रित भएमा आठ गुना जल लिनुपर्छ ।

मात्रा : ४-८ तोला

जिरा, गुग्गुल, शिलाजित, हिङ, त्रिकटु, दुध, घृत, गुड, तैल, गोमूत्र, अन्य द्रव्य कल्क तथा चूर्ण प्रक्षेपद्रव्यका रूपमा क्वाथको चतुर्थांश भाग राख्नुपर्छ ।

क्वाथको उपयोग

रोगीलाई औषधीका रूपमा खुवाउनुका अलावा अन्य औषधी निर्माणका लागि पनि क्वाथको उपयोग गरिन्छ । घाउको प्रक्षालन, घिउ, तेल, आसव, अरिष्ट तथा अवलेह बनाउन क्वाथको उपयोग गरिन्छ ।

शीत कल्पना

सुगन्धित औषधद्रव्यलाई राम्रोसँग यवकुट गरेर छ गुना पानीमा मिलाएर रातभर छोडिदिनुपर्छ । बिहान त्यसलाई छानेर औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

मात्रा : ८ तोला

व्याधिमा उपयोग

(क) वासाहिम - रक्तपित्त

(ख) अमृतादिहिम - जीर्ण ज्वर

(ग) धान्यकादिहिम - दाह, ज्वर, तृष्णा र रक्तपित्त

फान्ट

राम्रोसँग यवकुट गरेको औषधद्रव्यमा चार गुना उष्णोदक (तातो पानी) राखेर एउटा भाँडाले ढाकिदिनुपर्छ । चिसो या मनतातो भएपछि हातले मिचेर कपडाले छानेर उपयोग गर्नुपर्छ ।

मात्रा : ८ तोला (८० मि.लि.)

व्याधिमा उपयोग

(क) आम्रफान्ट - प्यास

(ख) पञ्चकोलफान्ट - कफज ज्वर, वातज ज्वर, प्रतिश्याय

(ग) सुदर्शनफान्ट - ज्वर

औषधद्रव्यका कल्पनाहरूको सर्वप्रथम उपर्युक्त पाँच प्रकार बताइएका छन् । यसमा उत्तरोत्तर लघु हुँदै जान्छ । अर्थात् यसमा पहिले सबैभन्दा गुरु हुन्छ किनकि यसमा अन्य चारको अपेक्षामा सारभूत अंश अधिक मात्रामा हुन्छ । कल्क स्वरसको अपेक्षामा लघु हुन्छ किनभने यसमा सारभूत अंशका साथै वनस्पतिका काष्ठमय अंश पनि उपस्थित रहन्छ । क्वाथ यिनी दुईको अपेक्षामा लघु हुन्छ किनकि यसमा

द्रव्यका अग्निसम्पर्कद्वारा जलमा घुलनशील अंश उपस्थित हुन्छ । हिम क्वाथको अपेक्षामा लघु हुन्छ किनकि यसमा केवल जल विलेय अंश मात्र आउँछ । फान्ट सबैभन्दा लघु हुन्छ । यद्यपि क्वाथ, हिम र फान्ट गरी यी तीन कल्पनामा द्रव्यका जलविलेय अंश प्राप्त हुन्छ तर यी तीनलाई अलग अलग कल्पना मान्नका लागि द्रव्यको रचना वा स्वभावका आधारमा त्यसको क्रियाशील तत्त्वका बारेमा जान्नु आवश्यक हुन्छ । यो द्रव्यमा घुलनशील हुन्छ । त्यसका लागि अग्निको आवश्यकता र समयको पनि महत्त्व हुन्छ । केही औषधद्रव्य रचनाको दृष्टिकोणबाट कठिन प्रकारका हुन्छन् । जलविलेय अंशलाई तीमध्येबाट अलग गर्न अग्निको आवश्यकता पर्छ । मृदु प्रकार वा तापक्रम बढी दिँदा त्यसमा भएको उडनशील तत्त्व समाप्त हुने हुनाले अग्नि र जल दुबैमा थोरै समयसम्म मात्र राख्नुपर्छ । यसका कारण त्यसमा रहेको उडनशील तत्त्व उडेर जान पाउँदैन । अतः त्यस्ता उडनशील तत्त्व उडेर नष्ट हुनबाट बचाउन फान्ट कल्पनाको निर्देश गरिएको छ । यसमा द्रव्यको उष्णजलको साथ केही समयका लागि संयोग हुन्छ । यसका कारणबाट घुलनशील अंश प्राप्त हुन्छ र उडनशील अंश पनि नष्ट हुन पाउँदैन ।

शब्दार्थ

यवकुट	-	वनस्पतिलाई मोटा टुक्रामा पिस्ने प्रक्रिया
विलेय अंश	-	पानीमा घुल्ने औषधीको तत्त्व
ग्रहणी	-	पाचनतन्त्रको समस्या
सारभूत अंश	-	वनस्पतिबाट प्राप्त मुख्य तत्त्व
काष्ठमय अंश	-	वनस्पतिको कठोर भाग
जलविलेय	-	पानीमा घुल्ने पदार्थ
घुलनशील अंश	-	पानी वा अन्य तरलमा घुल्न सक्ने तत्त्व

कक्षा क्रियाकलाप

(क) स्वरसका उदाहरण लेखेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् र त्यसका आधारमा छलफल तथा प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथीहरूको ससाना समूहमा बसी औषधीका कल्पका बारेमा अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । त्यसका आधारमा कल्क र श्रुतबिचको मुख्य अन्तर साथीसँग मिलेर तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द पहिचान गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) स्वरस भनेको ... हो ।

(ख) कल्कको उदाहरणका रूपमा ... प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग) पञ्चविध कषाय कल्पनामा ... कल्पनाहरू पर्छन् ।

(घ) द्रव्यलाई रातभरि पानीमा भिझाई प्रयोग गरिने कल्पनालाई ... कल्पना भनिन्छ ।

(ङ) सबैभन्दा लघु ... कल्पना हुन्छ ।

(च) उडनशील तत्त्व भएका द्रव्यको औषधी निर्माण ... कल्पनाबाट गर्नुपर्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्

कल्पना	मात्रा
स्वरस	४ तोला (४० ग्राम)
श्रुत (क्वाथ)	८ तोला (८० मि.लि.)
फान्ट	४-८ तोला
कल्क	१ तोला (१० मि.लि.)
शीत (हिम)	८ तोला
	८ लाल
	८ ग्राम

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) पञ्चविध कषाय कल्पना भनेको के हो ? यसमा के के पर्छन् ?

(ख) स्वरस भनेको के हो ? यसको औषधीय मात्रा लेख्नुहोस् ।

(ग) शीत र फान्ट कल्पनाको फरक लेख्नुहोस् ।

(घ) श्रुत कल्पनाको वर्णन गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) पञ्चविध कषाय कल्पनाको महत्त्व र विशेषताका सम्बन्धमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) औषधीय मात्रा भनेको के हो ? विभिन्न कल्पनाहरूको मात्रा उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) पञ्चविध कषाय कल्पनाबाहेक आफूले सुनेको कुनै अन्य कल्पनाको सम्बन्धमा छोटकरीमा लेखेर आफ्नो स्थानीय समुदायमा छलफल गर्नुहोस् र छलफलको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो परिवार तथा छरछिमेकमा प्रयोग भई आएका आयुर्वेदिक औषधीहरूको सूची बनाई ती कुन कल्पनाअन्तर्गत पर्छन्, लेख्नुहोस् र नजिकको नागरिक आरोग्य केन्द्रमा बुझाउनुहोस् ।

पाठ चार

औषधी निर्माणमा आवश्यक कच्चा पदार्थ र उपकरण

आयुर्वेदमा औषधी निर्माणका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थहरू

आयुर्वेदिक औषधीहरूमा मुख्य रूपमा वनौषधी, खनिज र प्राणिज गरी तीन प्रकारका कच्चा पदार्थहरूको प्रयोग गरिन्छ । चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयजस्ता आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कच्चा पदार्थ र तिनीहरूको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ ।

१. वनौषधी

वनस्पतिमा आधारित कच्चा पदार्थलाई वनौषधी भनिन्छ । यी सामग्री विभिन्न वनस्पतिका विभिन्न भागबाट प्राप्त हुन्छन् र प्रत्येकमा विशिष्ट औषधीय गुण रहेको हुन्छ । जस्तै :

(क) **जरा र कन्द** : अश्वगन्धा, शतावरी, अदुवा र हल्दी ।

(ख) **पातहरू** : निम, तुलसी, भृङ्गराज र ब्राह्मी ।

(ग) **फूलहरू** : कमल, हिबिस्कस र गुलाब ।

(घ) **फल** : अमला, हरितकी र बिभीतकी

(ङ) **बिउ** : मेथी र जिरा ।

(च) **छाल र काठ** : अर्जुनको छाल र चन्दनको काठ ।

२. **खनिजद्रव्य**

खनिजमा आधारित कच्चा पदार्थहरूलाई खनिजद्रव्य भनिन्छ । खनिजद्रव्यले औषधीको प्रभावकारिता बढाउन मदत गर्छ । जस्तै :

(क) **धातु** : सुन (स्वर्ण), चाँदी (रजत), तामा (ताम्र), फलाम (लोह) र पारा (पारद) ।

(ख) **रत्न** : माणिक्य, मोती र पन्ना ।

(ग) **नुनहरू** : सैन्धव नुन र कालो नुन ।

(घ) **खनिजहरू** : शिलाजित, अभ्रकजस्ता प्राकृतिक खनिज यौगिकहरूको पुननिर्माण र अनुकूलन गुणका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

३. **प्राणिजद्रव्य (जनावरमा आधारित कच्चा पदार्थ)**

जनावरबाट प्राप्त सामग्रीलाई प्राणिजद्रव्य भनिन्छ । यी सामग्रीलाई पोषकतत्त्वका लागि उच्च प्राथमिकतामा राखिन्छ । जस्तै :

१. **दुग्ध पदार्थहरू** : गाईको दुध र घिउ ।

२. **मह**

३. **हड्डी र सिङका पदार्थ** : अस्थिभस्म र मृगशृङ्गी ।

४. **जनावरका तेल र बोसो** : बाख्राको बोसो ।

आयुर्वेदिक औषधी निर्माणमा आवश्यक उपकरणहरू

औषधीको प्रशोधन तथा निर्माणका लागि प्रयोग हुने उपकरणहरूलाई यन्त्र भनिन्छ । यस प्रक्रियामा सामान्यतया पदार्थलाई मसिनो पाउडरमा पिस्ने, भुट्ने, तीव्र तापमा तताउने वा जलाउनेजस्ता क्रियाहरू समावेश हुन्छन् ।

यन्त्रको परिभाषा

औषध द्रव्यको प्रशोधनमा विभिन्न तरिकाले प्रयोग गरिने उपकरणलाई यन्त्र भनिन्छ । स्वेदन (भाप दिनु), मर्दन (पिस्नु), शोधन (शुद्धीकरण), मारण (जलाउनु) जस्ता औषधीय प्रक्रिया विभिन्न यन्त्रमा निर्भर गर्छन् ।

खल (खल्व यन्त्र)

खल जडीबुटी र खनिज पदार्थलाई पिसेर धुलो बनाउने मुख्य उपकरण हो । यसले सामग्रीको गुण सुरक्षित राख्दै हातैले प्रशोधन गर्न मदत गर्छ । यो चित्रमा देखाइएझैँ माटो वा फलामको गोलो आकारको भाँडो हुन्छ । योसँगै एउटा लामो बिँड वा समाउने भाग भएको मुसलको प्रयोग औषधीलाई पिस्न वा धुलो बनाउन प्रयोग गरिन्छ । आजकल मुसल र खल चिनी माटो, काँच, फलाम वा स्टेनलेस स्टिलबाट बनाइएका हुन्छन् ।

औषधी निर्माण प्रक्रियाका सन्दर्भमा खलका दुई प्रकार हुन्छन्, जस्तै :

१. डुङ्गा आकारको खल

२. गोलो आकारको खल

यो चिल्लो सतहको ढुङ्गाबाट बनेको हुनुपर्छ । मुसलको पनि सतह चिल्लो हुनुपर्छ र यसको बिँड वा समाउने भागको अन्त्यमा एउटा उभ्रिएको भाग हुनुपर्छ जसले यसलाई समात्न सजिलो बनाउँछ ।

ढुङ्गाको खलको उपयोग : जराहरू, बोक्रा र अन्य कडा सामग्री पिस्न प्रयोग गरिन्छ ।

धातुको खलको उपयोग : खनिज र धातुमा आधारित सामग्रीलाई सूक्ष्म पाउडर बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

उलुखल यन्त्र

यो पिस्नका लागि प्रयोग हुन्छ । यो सामान्यतया काठ वा फलामले बनेको हुन्छ । यसलाई कुट्टनक खल पनि भनिन्छ । यो खनिजहरू र जडीबुटीलाई पिस्नका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ ।

सिलौटो

सिलौटो औषधालयमा जडीबुटी र खनिज सामग्रीलाई सुकिलो तथा मिहिन धुलो बनाउन उपयोगी हुन्छ । यो परम्परागत उपकरणले जडीबुटीका सक्रिय तत्त्वहरूलाई निकाली प्रभावकारी औषधी बनाउन मदत गर्छ । सिलौटामा विशेष गरी भिजेका सामग्री पिस्न उपयुक्त मानिन्छ ।

लोहोरो

लोहोरो कडा खनिज र धातुजन्य सामग्रीलाई पिस्न उपयोगी हुन्छ । यसले मसिनो धुलो बनाउन मदत गर्छ । यसले औषधीको मिश्रणलाई समान र प्रभावकारी बनाउँछ । विशेष गरी धातुमा आधारित औषधीहरू तयार गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।

ढक

ढक (ढाक्ने भाँडो) औषधीलाई सुरक्षित राख्न प्रयोग गरिन्छ । यो बाहिरी प्रदूषणबाट बचाउन र औषधीको स्थायित्व कायम राख्न उपयोगी हुन्छ । सामग्रीको प्रकारअनुसार माटो, सिसा वा धातुको ढक प्रयोग गरिन्छ ।

तराजु

औषधी निर्माणमा सही मात्रा सुनिश्चित गर्न तराजुको प्रयोग महत्त्वपूर्ण छ । परम्परागत र आधुनिक तराजुहरू कच्चा पदार्थ र तयारी औषधी दुबैको नापतौल गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

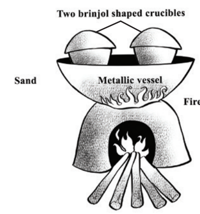


Fig. : Tulā yantra

फलामका भाँडा र चम्चा

लोहपात्र सामग्रीलाई तताउन, उमाल्न वा पकाउन प्रयोग गरिन्छ । फलाम वा पित्तलका चम्चा तताउने क्रममा सामग्री राम्ररी चलाउन र मिलाउन प्रयोग गरिन्छ ।

चालनी र छान्ने उपकरण

चालनी र छान्ने सामग्रीलाई शुद्ध र समान बनाउन महत्त्वपूर्ण छन् । चलनीयन्त्र विभिन्न जाली आकारमा उपलब्ध हुन्छ जसले मिहिन पाउडर वा चिल्लो तरल तयार गर्न मदत गर्छ ।

डोलायन्त्र

यो डोला झुलाउने उपकरण हो जसलाई रसायनशास्त्रमा सत्तारण (सब्लिमेसन) र शुद्धीकरण प्रक्रियामा प्रयोग गरिन्छ । यो उपकरणमा पदार्थलाई तरल माध्यममा राखेर प्रक्रिया गरिन्छ । हिङ्गुलको शुद्धीकरणका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

डमरुयन्त्र

यो डमरु आकारको दुई भाँडाको उपकरण हो । यसलाई सङ्घनन (कन्डेन्सेसन) र आसवन (डिस्टिलेसन) प्रक्रियामा प्रयोग गरिन्छ जहाँ वाष्प एक भाँडाबाट अर्कोमा जान्छ । गन्धकका वाष्पशील तत्त्वहरू निकाल्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।

डमरू यंत्र

स्थालीयन्त्र

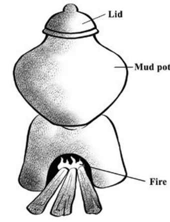


Fig. : Sthāli yantra

यो साधारण उमाल्ने उपकरण हो जसमा पदार्थलाई तातो बनाउने भाँडो हुन्छ। यसलाई क्वाथ वा तताउने प्रक्रियामा प्रयोग गरिन्छ। कषाय/क्वाथ बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

पालिकायन्त्र

यो तल समतल भएको भाँडो हो जसको माथि अर्को भाँडो राखिन्छ र वाष्प ननिस्कियोस् भन्नका लागि छोपिन्छ। यसलाई कम तापक्रममा तताउने र वाष्पीकरण प्रक्रियामा प्रयोग गरिन्छ। पारद शुद्धीकरणमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

स्वेदनीयन्त्र

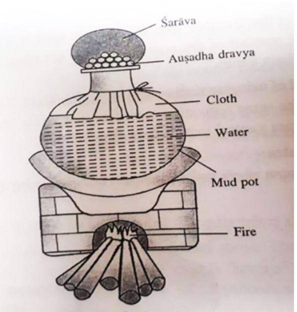


Fig. : Swedani yantra

यो उपकरण वाष्पका माध्यमबाट जडीबुटी वा खनिजलाई तताउन प्रयोग गरिन्छ। औषधीय तेलमा जडीबुटीलाई वाष्प दिने प्रक्रियामा यसको प्रयोग गरिन्छ।

बालुका यन्त्र

बालुका यन्त्र

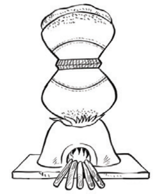
यो बालुवाको माध्यमबाट पदार्थलाई समान रूपमा तताउन प्रयोग गरिने उपकरण हो। यसले समान रूपमा तापक्रम दिन्छ। पारद मिश्रणलाई तताउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

पुटयन्त्र

यो खुला भट्टी उपकरण हो जसमा पदार्थलाई बन्द क्रुसिबलमा राखेर खाल्डोमा तताइन्छ। भस्म (जस्तै : सुवर्ण भस्म) तयार गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

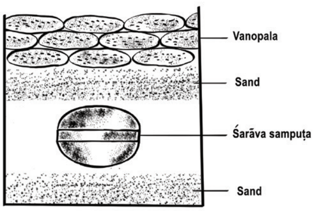
विद्याधरयन्त्र

यो बन्द रूपमा आसवन (डिस्टिलेसन) गर्ने उपकरण हो जसमा वाष्पलाई माथि र तल पाइपहरूबाट सङ्घनन गरेर सङ्कलन गरिन्छ । सुगन्धित पानी वा वाष्पशील तेल निकाल्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।



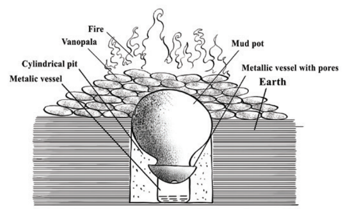
भूमिधारयन्त्र

पदार्थलाई जमिनमा गाडेर बिस्तारै र नियन्त्रित ताप दिन प्रयोग गरिने उपकरण हो । लौहभस्मजस्ता विशिष्ट तयारीहरूमा प्रयोग गरिन्छ ।



पातालयन्त्र

यो भू-गर्भमा राखिने उपकरण हो जुन उच्च दबाब वा ठन्डा तापक्रममा प्रक्रियाहरू गर्न प्रयोग गरिन्छ । आसवन प्रक्रियामा वाष्पशील पदार्थलाई चिसो बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।



शब्दार्थ

यन्त्र	-	औषधी निर्माणमा प्रयोग हुने भाँडाकुँडा
मारण	-	जलाउने प्रक्रिया
पुट	-	खुला भट्टी जसमा पदार्थलाई बन्द क्रुसिबलमा राखेर तताइन्छ

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षाका साथीहरू समूहमा बसी आफ्नो घर वा निवासस्थानवरपर पाइने वानस्पतिक र प्राणिजद्रव्यहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथीहरूसँग मिलेर विभिन्न प्रकारका यन्त्रहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् र त्यसका बारेमा छलफल तथा प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) कच्चा पदार्थ भनेको के हो ? यसका प्रकारहरू पनि लेख्नुहोस् ।

(ख) वनौषधी भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

(ग) यन्त्रको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(घ) खनिजद्रव्य र प्राणिजद्रव्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) आयुर्वेदिक औषधी निर्माणका लागि आवश्यक उपकरणहरू के के हुन् ?

(ख) आयुर्वेदिक औषधी उत्पादनका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थहरू कहाँ कहाँबाट कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) टोलछिमेकका व्यक्तिहरू जम्मा भई खल्वयन्त्रको चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् र टोलछिमेकमा भएका खल्वयन्त्रलाई औषधी निर्माणमा उपयोग गरेनगरेको यकिन गर्नुहोस् ।

(ख) सम्भव भएमा जानकार व्यक्ति, अनुभवी वा विशेषज्ञको सहयोग लिई औषधी निर्माणका लागि प्रयोग हुने उपकरणहरूमध्ये घरपरिवारमा प्रयोग गर्न सकिने उपकरणको सूची तयार गरी त्यसको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

पाठ पाँच

औषधीको मात्रा

औषधीको मात्रा भन्नाले एक पटकमा वा जम्मा प्रयोग गर्नुपर्ने औषधीको परिमाणलाई बुझ्नुपर्छ। आवश्यकभन्दा कम मात्रामा औषधी प्रयोग गरिएमा औषधीले गर्नुपर्ने असर गर्दैन र सही उपचार नभई रोग झन् बढ्न वा बिग्रन सक्छ। त्यस्तै आवश्यकभन्दा बढी मात्रामा औषधी प्रयोग गरिएमा अनेकौँ उपद्रवहरू उत्पन्न भई रोगीको जीवन नै सङ्कटमा पर्न सक्छ। यसरी मात्रा नमिल्दाले पनि औषधी विषजस्तो बन्न सक्ने हुँदा औषधीको मात्रामा घटीबढी नहोस् भन्ने तथ्यमा सदा विचार पुऱ्याउनुपर्छ।

सबै औषधीको मात्रा बराबर नभएर फरक फरक भए जस्तै एउटै औषधी पनि सबैका लागि सधैँ उत्तिकै मात्रामा र एउटै नियमअनुसार प्रयोग गरिँदैन। औषधीको प्रयोग ठिक मात्रामा मात्र गर्नुपर्ने भएकाले चिकित्सकले औषधीको मात्रा निर्धारण गर्दा मुख्यतः रोगीको आयु, लिङ्ग, बल, दोष, रोग, अग्नि, कोष्ठ, औषधी, अभ्यास, सात्म्य वा सहिष्णुता, देश, काल, मानसिक स्थिति आदि पक्षहरूमा विचार पुऱ्याएर निर्धारण गर्नुपर्छ।

वय र शरीर भार

औषधीको जुन सामान्य मात्रा निर्धारण गरिएको हुन्छ त्यो सामान्यतः मध्यम वयका व्यक्तिहरू अर्थात् सरदर शरीरको उचाइ र तौल भएका युवा तथा प्रौढहरूलाई ध्यानमा राखेर गरिएको हुन्छ। बालक तथा वृद्धहरूको शरीरको भार, उचाइ तथा धातुहरूको अवस्थालाई विचार गरी उनीहरूका लागि प्रायः त्यसभन्दा कम मात्रामा औषधी प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

बल

औषधीको मात्रा रोगीको शारीरिक बल, औषधीको बल र रोगको बलअनुसार निर्धारण गर्नुपर्ने हुन्छ। रोगीको बलका आधारमा सामान्यतः बलिया रोगीका लागि केही बढी औषधी र दुर्बल वा कमजोर रोगी भएमा औषधीको मात्रा केही घटाएर प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

लिङ्ग

सामान्यतया पुरुषका तुलनामा स्त्रीका लागि औषधीको मात्रा केही कम दिइन्छ। साथै महिलाका लागि औषधी प्रयोग गर्नुपर्दा महिनावारी, गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था, स्तनपान आदिको सम्बन्धमा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ। त्यस्तै आमाको दुध पिउने बच्चा र ससाना बालबालिका तथा कमजोर बुढाबुढीका लागि औषधी प्रयोग गर्नुपर्दा पनि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

दोष

औषधीको मात्रा निर्धारण गर्दा दोषप्रकोपको स्थिति पनि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। सामान्यतया दोष बढी मात्रामा प्रकुपित भएमा औषधी पनि बढी मात्रामा दिनुपर्ने हन्छ भने दोष अल्प मात्रामा प्रकुपित भएमा औषधी पनि अल्प मात्रामा दिनुपर्ने हुन्छ।

व्याधि

एउटै औषधी पनि रोगअनुसार फरक फरक मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। रोग गम्भीर भएमा औषधी बढी मात्रामा र रोग सामान्य भएमा कम मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

द्रव्य

औषधी वा त्यसका घटक द्रव्यहरू बलवान् वा तीक्ष्ण वीर्ययुक्त भएमा अल्प मात्रामा प्रयोग गरिन्छ भने मृदु वा मध्यम वीर्ययुक्त भएमा सोहीअनुसार अधिक मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। बढी तीक्ष्ण औषधी अरू चिजसँग मिसाई पातलो वा मृदु बनाएर प्रयोग गरिन्छ।

कल्प/कल्पना

औषधीका कल्पहरू अनेक प्रकारका हुन्छन् । स्वरस, कल्क, क्वाथ, हिम, फान्ट र चूर्ण बनाउन सजिला हुन्छन् । यिनलाई घरमा आफैँले बनाएर तुरुन्त प्रयोग गर्न सकिन्छ । ज्यादै उपयोगी र अरू प्रकारका कल्पहरू बनाउन पनि यीमध्ये कुनै बनाउन आवश्यक पर्ने भएकाले यिनलाई प्रारम्भिक कल्पना अथवा आधारभूत कल्पना मानिन्छ । यीबाहेक अवलेह, वटी, रस रसायन, पर्पटी, भस्म क्षार, आसव अरिष्ट, मल्हम आदि कल्पहरू एकै पटकमा धेरै परिमाणमा बनाई टाढा टाढासम्म पुऱ्याएर लामो समयपछि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मार्ग

औषधी प्रयोग गर्ने मार्ग तथा औषधीको शोषण र उत्सर्जन प्रक्रियाका आधारमा पनि औषधीको मात्रा फरक पर्छ । त्यस्तै छिटो वा बढी शोषण हुने र ढिलो उत्सर्जन हुने औषधीको तुलनामा ढिलो वा कम शोषण हुने र छिट्टै उत्सर्जन हुने औषधी कम मात्रामा दिइन्छ ।

कोष्ठ

मृदु, मध्य र क्रूर कोष्ठअनुसार पनि घटी वा बढी मात्रामा औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि विरेचन औषधी क्रूर कोष्ठ भएका व्यक्तिमा बढी मात्रामा र मृदु कोष्ठ भएका व्यक्तिमा कम मात्रामा दिनुपर्छ । त्यसै गरी खाली पेटमा औषधी थोरै मात्रामा दिइन्छ भने भरिएको पेटमा केही बढी मात्रामा दिइन्छ ।

अग्नि

अग्निअनुसार पनि औषधी घटीबढी मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । सामान्यतया दीप्ताग्नि भएकालाई बढी मात्रामा र मन्दाग्नि भएकालाई थोरै मात्रामा औषधी दिनुपर्ने हुन्छ ।

प्रकृति

औषधी प्रयोग गर्ने व्यक्तिको देहको प्रकृतिअनुसार पनि औषधीको मात्रा फरक गर्नुपर्ने हुन्छ । पित्तप्रकृतिको व्यक्तिलाई उष्ण वा स्वेदन औषधी, वातप्रकृतिको व्यक्तिलाई रूक्ष वा लेखन औषधी, कफप्रकृतिको व्यक्तिलाई गुरु, स्नेहन औषधी प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा अन्य प्रकृतिका व्यक्तिका तुलनामा कम मात्रा दिनुपर्ने हुन्छ ।

अभ्यास

अभ्यासका कारणले पनि औषधीको मात्रामा फरक पर्छ । मादक पदार्थ तथा विषाक्त द्रव्यहरूको निरन्तर सेवन गर्ने अभ्यास भएका व्यक्ति त्यस्ता द्रव्यप्रति सहिष्णु हुन्छन् । त्यसैले यस प्रकृतिका व्यक्तिलाई बढी मात्रामा औषधीको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सत्त्व/मानसिक स्थिति

रोगीको सत्त्व वा मानसिक स्थितिअनुसार पनि कहिलेकाहीँ औषधीको मात्रामा फरक गर्नुपर्ने हुन्छ । अनुकूल मानसिक स्थिति भएका रोगीका लागि थोरै मात्रामा औषधी प्रयोग गर्दा पनि लाभदायक हुन सक्छ भने रोगीलाई चिकित्सकप्रति, औषधीप्रति वा चिकित्सा पद्धतिमाथि विश्वास नभएमा वा मानसिक स्थिति प्रतिकूल भएमा पनि औषधीको मात्रा बढी आवश्यक पर्ने वा औषधीले काम नै नगर्ने हुन सक्छ ।

देश

देश वा स्थानअनुसार पनि औषधीको मात्रामा फरक पर्छ । उष्ण वीर्ययुक्त औषधी शीत प्रदेशमा अर्थात् चिसो वा जाडो ठाउँमा तुलनात्मक रूपमा बढी मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ भने शीत वीर्ययुक्त औषधी उष्ण प्रदेशमा अर्थात् गर्मी ठाउँमा तुलनात्मक रूपमा बढी मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

काल

काल वा समय भन्नाले क्षणादि काल र व्याध्यवस्था दुबै बुझिन्छ ।

सावधानी र निषेध

जुन उद्देश्यले औषधी प्रयोग गर्न लागिएको हो त्यो यथाशक्य छिटो एवम् सफल बनाउन औषधी प्रयोग गर्ने व्यक्तिले औषधी सेवन गरेको अवधिमा वा अगिपछि पनि केही सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । कतिपय औषधी-औषधीबिच तथा औषधी-मदिराबिच अन्तःक्रिया वा प्रतिक्रिया भई खराब असरहरू हुन सक्छन् । कुनै औषधी खास रोगी वा व्यक्ति विशेषले प्रयोग गर्न नहुने हुन्छ ।

औषधी प्रयोग गरेको वेलामा धेरै बोल्न, कडा परिश्रम वा नियमित काम गर्न हुन्छ वा हुँदैन ? मोटर चलाउन वा मसिनो काम गर्न हुन्छ वा हुँदैन ? घाममा देखाउनु वा बस्नु पर्छ वा पर्दैन, हुन्छ वा हुँदैन ? चिसोतातो वा अन्य कुनै पक्षबाट बच्नुपर्छ कि ? रक्सी पिउने बानी भएमा के गर्ने ? आदि पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

भेषजकाल

औषधी सेवन गर्ने उचित समय वा अवधिलाई भेषजकाल वा भैषज्यकाल भनिन्छ । औषधी, रोग तथा रोगीको अवस्थाअनुसार औषधी सेवन गर्ने काल फरक हुन्छ । समयभन्दा अगि वा पछि प्रयोग गरिएको औषधीले अपेक्षित लाभ गर्दैन ।

औषधी कुन समयमा खाने हो ? खाना खानुभन्दा अगि, खाली पेटमा खाने हो कि खानापछि ? दिनमा कति पटक खाने वा प्रयोग गर्ने हो ? नियमित वा कति समयको फरक पारेर र कति अवधिसम्म खाने वा प्रयोग गर्ने ? आदि पक्षहरू राम्रोसँग बुझी सोहीअनुसारको समयमा, ठिक त्यति नै पटक र त्यति नै अवधिसम्म औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ । कुनै पनि वेलामा, घटी वा बढी अवधिसम्म औषधी प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यस्तै लामो समयसम्म नियमित प्रयोग वा सेवन गर्नुपर्ने औषधी केही समय प्रयोग गरी रोग केही ठिक भएपछि वा नभए पनि मात्रा पूरा नगरी बिचमा छोड्नुहुँदैन । त्यसो गरेमा रोग ठिक नहुनुका साथै औषधीले पछि गएर असर नगर्ने भई झन् जटिल समस्या आउन सक्छ ।

औषधी प्रयोग गर्ने कालको निर्धारण

औषधी सेवन गर्ने समयलाई आयुर्वेदमा ज्यादै महत्त्व दिइएको छ । औषधी सेवन गर्दा दिन वा रात, रोगी, औषधी, रोग तथा ऋतुको समेत विचार गरेर औषधी सेवन गर्ने काल निर्धारण गर्नुपर्ने बताइएको छ ।

चरकसंहिता सूत्रस्थानम् अध्याय ३० मा तथा अष्टाङ्गहृदय सूत्रस्थानम् अध्याय १३ मा शमन औषधी सेवन गर्ने वा गराउने समय यस प्रकार बताइएको छ :

१. **अनन्न** - खाना पचेपछि वा खाली पेटमा औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : कफज रोगमा रोग र रोगी दुबै बलवान् भएमा ।

२. **अन्नादौ** - खाना खानुभन्दा पहिला अर्थात् भोजनको सुरुमा औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : अपान वायुको विकृतिमा ।

३. **मध्ये** - भोजनको बिचमा पारेर अर्थात् आधा खाना खाएपछि औषधी खाएर बाँकी खानापछि औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : समान वायुको विकृतिमा ।

४. **अन्ते** - भोजनको अन्त्यमा अर्थात् खाना खाइसकेपछि तुरुन्तै औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : व्यान वायुको विकृतिमा बिहानको खानापछि र उदान वायुको विकृतिमा बेलुकीको खानापछि औषधी सेवन गरिन्छ ।

५. **कवलान्तरे** - प्रत्येक गाँसको बिचबिचमा अर्थात् पालैपालो गरी औषधी र खाना सेवन गरिन्छ, जस्तै : प्राण वायुको विकृतिमा, हृद्रोगमा र वामक औषधी ।

६. **ग्रासे ग्रासे** - प्रत्येक गाँससँगै मिसाएर औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : प्राण वायुको विकृतिमा र दीपन, वाजीकर आदि औषधी ।

७. **मुहुर्मुहुः** - बारम्बार अर्थात् आवश्यकतानुसार पटक पटक औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : विषविकार, छर्दि, हिक्का, तृष्णा, कास, श्वास आदिमा ।

८. **सान्न** - खानासँग मिसाएर वा परिकार बनाएर औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : अरोचकमा ।

९. **सामुद्ग** - खाना खानुभन्दा अगि र पछि अर्थात् भोजनको सुरुमा र अन्त्यमा औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : कम्प, आक्षेपक, हिक्का आदि रोगमा ।

१०. **निशि** - रातमा अर्थात् बेलुका सुत्ने वेलामा औषधी सेवन गरिन्छ, जस्तै : ऊर्ध्वाजत्रुगत रोगमा ।

आचार्य शाङ्‌र्गधरले निम्नअनुसार पाँच औषधी सेवन काल बताएका छन् :

१. **सूर्योदयकाल अर्थात् प्रातःकाल** : यो अभक्त काल हो । यस समयमा सामान्यतया वमन, विरेचन तथा लेखन औषधीहरू प्रयोग गरिन्छ ।

२. **मध्याह्न भोजनकाल अर्थात् दिउँसोको समय** : यसअन्तर्गत चरक एवम् वाग्भटोक्त कालमध्ये प्राग्भक्त काल, सभक्त काल, मध्यभक्त, पश्चाद्‌भक्त र सामुद्‌ग काल समावेश गर्न सकिन्छ ।

३. **सायं भोजनकाल अर्थात् बेलुकी** : यसअन्तर्गत चरक एवम् वाग्भटोक्त कालमध्ये ग्रासे ग्रासे काल, कवलान्तर काल र अधोभक्त काल समावेश गर्न सकिन्छ ।

४. **मुहुः** अर्थात् आवश्यकताअनुसार बारम्बार : यसअन्तर्गत चरक एवम् वाग्भटोक्त कालमध्ये मुहुर्मुहुः र सान्नकाल समावेश गर्न सकिन्छ ।

५. **निशा काल (सुत्ने समय)** : यसमा रातको खानाभन्दा अगि वा पछि दुबै पर्छन् ।

केही खास औषधीहरू सेवन गर्ने विशिष्ट कालको उदाहरण यस प्रकार प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) आमाशयशामक द्रव्य बिहान खाली पेटमा सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(ख) दीपन औषधी भोजनपूर्व सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(ग) पाचन औषधी भोजनपश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(घ) परिणामशूलको औषधी भोजनपूर्व र भोजनपश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(ङ) लौहका यौगिक औषधी भोजनपश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(च) अनुलोमन औषधी भोजनको १-२ घण्टापश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(छ) तीव्र विरेचन औषधी प्रातः र मृदु विरेचन औषधी निशाकालमा सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(ज) विष तथा उपविषमिश्रित प्रायः योगहरू भोजनपश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(झ) आर्तवजनन औषधी आर्तवकालको एक साता अगिदेखि सेवन गर्नु उपयुक्त हुने,

(ञ) निद्राजनन औषधी सुत्ने समयभन्दा आधा घण्टाअगि सेवन गर्नु उपयुक्त हुने ।

आधुनिक औषधीहरू सेवन गर्दा पनि समय मिलाएर खानु अनिवार्य हुन्छ । यस कारण आयुर्वेदमा मात्र होइन एलोप्याथिक चिकित्सा विज्ञान तथा अन्य जुनसुकै पद्धतिमा पनि औषधी सेवन गर्दा समय मिलाएर सेवन गर्नुपर्ने तथ्यलाई अत्यन्त महत्त्व दिइएको हुन्छ ।

शब्दार्थ

उत्सर्जन	-	शरीरबाट पदार्थ बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया
दीप्ताग्नि	-	तीव्र पाचनशक्ति
मन्दाग्नि	-	कमजोर पाचनशक्ति
प्रकृति	-	व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक बनावट
सात्म्य	-	कुनै वस्तु वा औषधी सहन गर्न सक्ने क्षमता
सत्त्व	-	मानसिक अवस्था वा आत्मबल
आर्तवजनन औषधी	-	महिनावारी गराउने औषधी

कक्षा क्रियाकलाप

आफ्नो घर तथा छिमेकमा औषधी सेवन गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र निषेध गरिएका पक्षको पालना भएको छ कि छैन होला ? कक्षाका साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) विष तथा उपविषमिश्रित प्रायः योगहरू खाली पेटमा सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ख) पाचन औषधी भोजनपश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुँदैन ।

(ग) आमाशयशामक द्रव्य बिहान खाली पेटमा सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(घ) लौहका यौगिक औषधी भोजनपश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ङ) तीव्र विरेचन औषधी निशाकालमा सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(च) अनुलोमन औषधी भोजनको एक-दुई घण्टापश्चात् सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(छ) निद्राजनन औषधी सुत्ने समयभन्दा आधा घण्टाअगि सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ज) मृदु विरेचन औषधी प्रातः सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्

निशि	बारम्बार अर्थात् पटक पटक
सान्न	खाना खानुभन्दा पहिला/भोजनको सुरुमा
कवलान्तरे	भोजनको अन्त्यमा
अन्ते	प्रत्येक गाँसको बिचबिचमा
ग्रासे ग्रासे	कहिलेकाहीँ
मुहुर्मुहु	प्रत्येक गाँससँगै मिसाएर
अन्नादौ	खाना पचेपछि वा खाली पेटमा
अनन्न	खानासँग मिसाएर
	रातमा अर्थात् बेलुका सुत्ने वेलामा
	पानीसँग

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) भेषजकाल भनेको के हो ?

(ख) औषध मात्रा भनेको के हो ?

(ग) दोष र देशअनुसार कसरी मात्रा निर्धारण गरिन्छ ?

(घ) कुनै पनि औषधी प्रयोग गर्दा कुन कुन पक्षमा सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(ङ) वय, बल र व्याधिअनुसार कसरी औषधीको मात्रा निर्धारण गरिन्छ ?

४. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) औषध मात्रा निर्धारण गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) विभिन्न आचार्यका अनुसार भेषजकालको वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) चिकित्सकको निर्देशानुसार उचित समयमा उचित मात्रामा औषधी प्रयोग गर्दाका फाइदा र नगर्दाका बेफाइदा के के हुन सक्छन्, नजिकका स्वास्थ्यसंस्थामा गई चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस् र उक्त पक्षका सूची तयार गरी कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) बिरामीलाई उचित समयमा र उचित मात्रामा औषधी सेवन गर्न प्रोत्साहन गर्न के के उपाय अपनाउन सकिन्छ, स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीसँगको छलफल तथा अन्तरक्रियामा उपाय टिपोट गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

पाठ छ

पथ्य सेवन र अपथ्य त्याग

पथ्य सेवन र अपथ्य त्यागको अवधारणा आयुर्वेदिक जीवनशैलीको आधारभूत तत्त्व हो जसले स्वस्थ जीवन बाँच्ने मार्ग देखाउँछ । यसको मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्यको संरक्षण र रोगको रोकथाम हो । आयुर्वेदअनुसार शरीरमा तीन दोष (वात, पित्त र कफ) सन्तुलनमा हुँदा मानिस स्वस्थ रहन्छ । पथ्य सेवनले यस सन्तुलनलाई कायम राख्न मदत गर्छ भने अपथ्य त्यागले यसलाई असन्तुलित पार्ने खतरालाई कम गर्छ ।

पथ्य सेवन के हो ?

पथ्य शब्दको अर्थ मार्ग, योग्य वा फाइदा गर्ने हो जसले स्वस्थ जीवनको सही मार्गदर्शन दिन्छ । जस्तै :

१. पथ्य सेवन भनेको स्वस्थ जीवनशैलीका लागि उपयुक्त भोजन, व्यवहार र दिनचर्याको अनुसरण गर्नु हो ।

२. यो रोगबाट बच्न, रोग निको पार्न र दीर्घकालीन स्वास्थ्य कायम राख्न अपनाइने नियमहरूको समूह हो ।

३. पथ्य आहार पाच्य, पौष्टिक र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।

पथ्यका विशेषताहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

१. **पाच्य र पोषणदायक :** सजिलै पच्ने र आवश्यक पोषण प्रदान गर्ने खाना पाच्य र पोषणदायक हुन्छन् ।

२. **शरीरअनुकूल :** व्यक्तिको प्रकृति (वात, पित्त, कफ) अनुसार अनुकूल आहार र व्यवहार गर्नुपर्छ ।

३. **रोगनिवारक :** कुनै पनि सम्भावित रोगको जोखिमलाई न्यून गर्ने माध्यम वा कारकलाई रोगनिवारक भनिन्छ ।

अपथ्य के हो ?

अपथ्य भनेको यस्तो आहार, व्यवहार र दिनचर्या हो जसले शरीरमा हानि पुऱ्याउँछ ।

अपथ्यले शरीरका दोषहरू असन्तुलित पार्छ । यसका कारण विभिन्न रोग उत्पन्न हुन सक्छन् । यो पथ्यको विपरीत अभ्यास हो । यसले स्वास्थ्यलाई बिगार्न सक्छ र शरीरको प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमतामा कमी ल्याउँछ ।

अपथ्यका विशेषताहरू निम्नानुसार छन् :

१. **अपच्य र अस्वास्थ्यकर :** पच्न गाह्रो हुने वा शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान नगर्ने खाना अपच्य र अस्वास्थ्यकर खाना हो ।

२. **शरीरविरोधी :** व्यक्तिको प्रकृति र स्वास्थ्य अवस्थाको प्रतिकूल आहार र व्यवहार शरीरविरोधी हुन्छ ।

३. **रोगप्रवर्तक :** रोग प्रवर्तक यस्ता आहार र व्यवहार हुन् जसले नयाँ रोग उत्पन्न गर्छन् वा पहिलेबाट भएको रोगलाई बढाउँछन् ।

पथ्य सेवन र अपथ्य त्यागको महत्त्वलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

१. **रोगको रोकथाममा भूमिका :** पथ्यले शरीरलाई सुदृढ बनाउँछ र रोगप्रतिकार क्षमतामा वृद्धि गर्छ ।

उदाहरणका लागि नियमित मनतातो पानी पिउनु, चिनीको सेवन कम गर्नुजस्ता अभ्यासले शरीरमा टक्सिनहरू जम्न दिँदैनन् । चिल्लो, तारेको र पटक पटक पकाएको वा तताएको मसालेदार खाना खाने बानी (अपथ्य) लाई छोड्दा पाचनतन्त्र सुदृढ रहन्छ ।

२. **रोगको उपचारमा सहायक :** पथ्य आहार र जीवनशैलीले रोग निको पार्न मदत गर्छन् ।

उदाहरणका लागि मधुमेह भएका व्यक्तिले पथ्य सेवन गरेर रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा राख्न सक्छन् ।

३. **दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा योगदान :** पथ्य सेवन र अपथ्य त्यागले दीर्घकालीन स्वास्थ्य र जीवनशैलीलाई सन्तुलित राख्छ । यसले मानसिक शान्ति, शारीरिक स्फूर्ति र आत्मसन्तुष्टि प्रदान गर्छ ।

पथ्य र अपथ्यको व्यावहारिक उदाहरणहरू

अवस्था	पथ्य	अपथ्य
सामान्य जीवन शैली	ताजा फलफूल, सागसब्जी र मनतातो पानी	जङ्क फुड, तारेको खाना र फ्रिजमा राखेको चिसो पेय
पाचन समस्या	दालको झोल र अदुवाको चिया	मसालेदार खाना तथा तारेको मासु
उच्च रक्तचाप	कम नुन भएको खाना तथा सादा खाना	प्रशोधित खाना तथा बढी नुनयुक्त पदार्थ
मधुमेह	रेसादार खाना (ओट्स, सागसब्जी)	बढी चिनी भएका खानेकुरा
चिसो लाग्दा	मनतातो सुप तथा तुलसी, अदुवाको काढा	चिसो पेय तथा आइसक्रिम

आयुर्वेदिक परिप्रेक्ष्य

आयुर्वेदले शरीरलाई प्रकृतिका तीन दोष (वात, पित्त र कफ) बाट निर्मित मानेको छ । पथ्य सेवनले दोषहरू सन्तुलित बनाउँछ जसले शरीरलाई रोगबाट मुक्त राख्छ । अपथ्यले दोषहरू असन्तुलित पार्छ जसका कारण रोग उत्पन्न हुन्छ ।

वातज प्रकृतिको व्यक्तिलाई चिसो खाना हानिकारक (अपथ्य) हुन्छ । तिनले मनतातो खाना र पेय (पथ्य) सेवन गर्नुपर्छ । पित्तज प्रकृतिका व्यक्तिले मसालेदार र चिल्लो खाना (अपथ्य) छाडेर शान्त गर्ने खाना, जस्तै : दुध र सात्विक खाना (पथ्य) खानुपर्छ ।

व्यावहारिक जीवनमा लागु गर्ने उपायहरू निम्नानुसार छन् :

१. पथ्यको अनुसरण

(क) आफ्नो शारीरिक प्रकृतिअनुसार आहार चयन गर्नु,

(ख) भोजन सधैँ समयमै र सही मात्रामा गर्नु,

(ग) आवश्यकताअनुसार पानी पिउने बानी बसाल्नु ।

२. अपथ्यको त्याग

(क) धेरै प्रशोधित, मसालेदार र चिल्लो खानालाई छोड्नु,

(ख) मध्यरातमा अनावश्यक खानेकुरा नखानु,

(ग) अत्यधिक कफी, चिया वा मद्यपानलाई कम गर्नु ।

पथ्य सेवन र अपथ्य त्याग स्वस्थ जीवनका आधार हुन् । पथ्यले स्वास्थ्यको सुधार र संरक्षण गर्छ जबकि अपथ्यले शरीरलाई कमजोर र रोगप्रवण बनाउँछ । आयुर्वेदले पथ्य पालनलाई रोग निवारणको सबैभन्दा सरल र प्रभावकारी उपाय मानेको छ । यसको पालनले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक सन्तुलन प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

शब्दार्थ

अनुसरण - मान्नु, नक्कल गर्नु

रेसादार खाना - फाइबरयुक्त खाना

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) पथ्य भनेको के हो ? पथ्य सेवनका फाइदाहरू के के हुन् ?

(ख) अपथ्यका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) पथ्य सेवन र अपथ्य त्यागको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) पथ्य र अपथ्यबिच फरक छुट्याउनुहोस् । दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने पथ्य र अपथ्य आहार तथा व्यवहारको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) पथ्य र अपथ्यका विशेषता लेखी पथ्य सेवन र अपथ्य त्यागको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

व्यावहारिक जीवनमा पथ्य पालना र अपथ्य त्याग गर्न के के उपाय अपनाउन सकिन्छ र त्यसका लागि तपाईंले आफ्नोतर्फबाट गर्न सक्ने कार्यहरू के के हुन्, परिवारका सदस्यहरूसहितको परामर्शमा प्रस्तुति तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ सात

अनुपान र सहपान

अनुपान

औषधी खाइसकेपछि तुरुन्तै सेवन गरिने तरल पदार्थलाई अनुपान भनिन्छ । यो तरल पदार्थले औषधीको प्रभावलाई सही ढङ्गले शरीरमा फैलाउन सहयोग पुर्‍याउँछ । अनुपानमा पानी, दुध, जुस, सुप, मांसरस, आसव, अरिष्टजस्ता विभिन्न प्रकारका तरल पदार्थ पर्छन् । औषधी लिएपछि कुन अनुपान लिने भन्ने तथ्य औषधीको प्रकार, रोगको अवस्था र रोगीको प्रकृतिमा निर्भर गर्छ ।

अनुपानको काम औषधीलाई सजिलै पचाउनु, शरीरमा घुलाउनु र रोगमा छिटो लाभ पुर्‍याउनु हो । उदाहरणका लागि केही औषधी लिएपछि तातो पानी पिउन सल्लाह दिइन्छ भने केही अवस्थामा दुध वा जुस पिउन उपयुक्त हुन्छ । यसले औषधी शरीरमा छिटो फैलिन्छ र पच्न सजिलो हुन्छ तथा औषधीको प्रभाव बढ्छ ।

अनुपानका प्रकार निम्नानुसार छन् :

१. **पानी :** पानी सबैभन्दा सामान्य अनुपान, पाचन र शुद्धीकरणमा सहायक हो ।

२. **दुध :** यो पोषण प्रदान गर्ने, कमजोरी र पित्तसम्बन्धी रोगहरूमा उपयोगी हुन्छ ।

३. **मह** : अवशोषण सुधार गर्ने र कफ समस्यामा मह सहयोगी मानिन्छ ।

४. **घिउ** : वात र पित्त समस्यामा उपयोगी तथा पुनरुत्थानकारी हुन्छ ।

५. **रसहरू** : जडीबुटीका रस दोष सन्तुलनका लागि सेवन गर्नुपर्छ ।

उदाहरणका लागि त्रिफला चूर्णका लागि तातो पानी वा मह अनुपानका रूपमा उपयोग गर्दा पाचनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

सहपान

सहपान भनेको औषधी खाँदा सँगै मिसाएर सेवन गरिने पदार्थ हो, जस्तै : मह, घिउ, दही आदिलाई औषधीमा मिलाएर वा घोलेर खाइन्छ । यसले औषधीलाई सजिलै पच्न सहयोग पुऱ्याउँछ र औषधीको प्रभावलाई बढाउँछ । सहपानले औषधीलाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ र शरीरमा राम्रोसँग फैलिन मदत गर्छ ।

सहपान औषधीमा मिलाएर खाइन्छ र कहिलेकाहीँ अनुपानको स्थानमा पनि सहपानको प्रयोग गरिन्छ । सहपानले औषधी पचाउन र यसको प्रभावलाई अझ राम्रो बनाउन सघाउँछ । आयुर्वेदिक औषधीहरूलाई दुधमा घोलेर, महसँग मिसाएर वा घिउसँग मिलाएर खाने चलन हुन्छ, जस्तै :

१. **मह र बेसार** : यी औषधद्रव्य सुजन (सुन्निने कार्य) कम गर्न सहयोगी हुन्छन् ।

२. **दुध र घिउ** : यी औषधद्रव्यको शरीरलाई बलियो बनाउन उपयोग गरिन्छ ।

३. **सैन्धव नुन र मोही** : यिनले पाचन सुधार र ग्यास कम गर्न सघाउँछन् ।

अनुपान र सहपानको महत्त्व

औषधी खाँदा अनुपान र सहपानको उचित प्रयोगले औषधीलाई प्रभावकारी बनाउँछ । उदाहरणका लागि महसँग केही औषधी खाँदा त्यसले पाचन प्रणालीलाई राम्रो बनाउँछ, घिउसँग केही औषधी खाँदा त्यसले शरीरमा ठोस असर पुऱ्याउँछ । यस्तै दहीसँग औषधी खाँदा शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्न सक्छ । अनुपान र सहपानले औषधीका केही दुष्प्रभावलाई पनि घटाउन मदत पुऱ्याउँछन् ।

अनुपानका र सहपानका मुख्य लाभलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

१. औषधी खान सजिलो बनाउँछ ।

२. औषधीको शोषणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

३. औषधीको कामलाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ ।

४. औषधीको केही दुष्प्रभाव कम गर्न मदत गर्छ ।

अनुपान र सहपानको निर्धारण

रोग र रोगीको अवस्था तथा औषधीको प्रकारअनुसार अनुपान र सहपान फरक हुन सक्छन्, जस्तै : रक्तपित्त रोगमा उखुको रस वा दुधको अनुपान उपयुक्त मानिन्छ । स्निग्ध औषधीका लागि तातो पानी लाभदायक हुन्छ । दुब्लो पातलो व्यक्तिका लागि मद्य उपयुक्त हुन सक्छ भने स्थूल व्यक्तिका लागि मह मिसिएको पानी उपयुक्त हुन्छ । यसरी अनुपान र सहपानको सही प्रयोगले औषधीलाई प्रभावकारी बनाउँछ र शरीरमा छिटो लाभ पुऱ्याउँछ ।

शब्दार्थ

स्निग्ध - चिल्लो

मद्य - मादक पदार्थ

आसव/अरिष्ट - एक प्रकारको औषधी

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) अनुपान भनेको के हो ? यसका प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सहपान भनेको के हो ? यसका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) अनुपान र सहपानको निर्धारण कसरी गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाइँको परिवार अथवा छरछिमेकमा कसैले कुनै पनि औषधी सेवन गरिराख्नुभएको छ भने त्यसको मात्रा, भेषजकाल, सहपान अथवा अनुपानका बारेमा सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ५

रोग एवम् रोगीको परीक्षण

पाठ एक

रोगका भेद

रोगको परिभाषा

शरीर र मनलाई अनेक प्रकारले दुःख दिने अवस्थालाई व्याधि वा रोग भनिन्छ। चिकित्सा गर्न योग्य व्यक्तिमा कायिक, वाचिक र मानसिक दुःखको अनुभव हुनुलाई रोग भनिन्छ।

रोगका पर्याय निम्नानुसार छन् :

१. **व्याधि** - शरीर र मनलाई कष्ट हुने अवस्था
२. **आमय** - आमरस
३. **गद** - अनेक प्रकारले उत्पन्न
४. **आतङ्क** - भययुक्त
५. **यक्ष्मा** - अनेक रोगको समूहयुक्त
६. **ज्वरो** - देह र मनमा सन्ताप हुने अवस्था
७. **विकार** - मन, शरीर, बुद्धि तथा इन्द्रियको कार्य विपरीत हुने अवस्था
८. **रोग** - पीडा हुने अवस्था

आयुर्वेदमा विभिन्न आचार्यद्वारा विभिन्न प्रकारले रोगको वर्गीकरण गरिएको छ। रोगका भेद निम्नानुसार छन् :

१. शारीरिक र मानसिक रोग
२. निज र आगन्तुज रोग
३. सर्ने र नसर्ने रोग

१. शारीरिक र मानसिक रोग

शारीरिक रोग : मिथ्या आहारविहार, काल (ऋतु), बुद्धि (प्रज्ञा) र अर्थ (इन्द्रियार्थ - शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध) आदि शारीरिक रोगका कारक हुन् । साथै इन्द्रियले उपयोग गर्ने द्रव्यहरूको गुण (कार्य) को मिथ्यायोग, अयोग र अतियोगले त्रिदोषमा विषमता उत्पन्न भई शारीरिक रोग उत्पन्न हुन्छन् । यसमा पहिला दोषप्रकोप भएपछि रोगको उत्पत्ति हुन्छ, जस्तै : अतिसार, कास आदि ।

मानसिक रोग : रज एवम् तम यी मानसिक दोष हुन् । यी मानसिक दोषमा विषमता भई उत्पन्न हुने व्याधिलाई मानस रोग भनिन्छ । काम, क्रोध, चिन्ता, शोकादि प्रमुख मानस रोग हुन् ।

२. निज र आगन्तुज रोग

निजरोग : त्रिदोष (वात, पित्त र कफ), सप्तधातु (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र), मल (स्वेद, मूत्र र पुरीष) तथा उपधातु (स्तन्य, आर्तव आदि) मा विषमता (क्षयवृद्धि) हुनाले उत्पन्न हुने व्याधिलाई निजव्याधि भनिन्छ, जस्तै : वातिक कास, कफज अतिसार आदि ।

आगन्तुज रोग : अभिघात, अभिशाप, अभिचार एवम् अभिषङ्ग आदि बाह्य कारणले उत्पन्न हुने रोगलाई आगन्तुज रोग भनिन्छ । आधुनिक चिकित्साशास्त्रमा उल्लिखित अघातज एवम् सङ्क्रमणजन्य व्याधिहरू आगन्तुज व्याधिअन्तर्गत पर्छन् ।

३. सर्ने र नसर्ने रोग

सर्ने रोग (सरुवा रोग) : सरुवा रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति अथवा जनावरबाट व्यक्तिमा सर्ने रोग हो । सरुवा रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा विभिन्न तरिकाले सर्छ, जस्तै : रगत वा शरीरको तरल पदार्थको सम्पर्कबाट, हावाबाट, श्वासप्रश्वासबाट वा किरा वा लामखुट्टेको टोकइबाट सर्न सक्छ । सरुवा रोगहरू ब्याक्टेरिया, भाइरस, फङ्गसलगायत जीवाणुबाट हुन्छन् । क्षयरोग, डेङ्गु आदि सरुवा रोगमा पर्छन् ।

नसर्ने रोग : एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने रोग वा सूक्ष्म जीवाणुको माध्यमबाट नहुने रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । यस्ता रोगले शरीरमा लामो अवधि र सुस्त गतिमा प्रभाव पार्ने गर्छन् । नसर्ने रोगले अवस्थाहरूको समूहलाई बुझाउँछ जुन मुख्यतया तीव्र सङ्क्रमणका कारणले हुँदैन । यसले दीर्घकालीन स्वास्थ्य परिणामहरू निम्त्याउँछ र प्रायः दीर्घकालीन उपचार र हेरचाहको आवश्यकता सिर्जना गर्छ । क्यान्सर, हृदयरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दम, मानसिक स्वास्थ्य समस्या आदि नसर्ने रोगमा पर्छन् ।

शब्दार्थ

कायिक	-	शरीरसम्बन्धी
वाचिक	-	बोलाइसम्बन्धी वा वाणीसम्बन्धी
मानसिक	-	मनसँग सम्बन्धित
आमरस	-	अपच भएको भोजन वा विकृत रसधातु

कक्षा क्रियाकलाप

(क) सर्ने र नसर्ने रोगका उदाहरणको सूची तयार पारी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) साथीका समूहमा बसी रोगका छुट्टाछुट्टै भेदबारे प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

व्याधि	बाह्य कारणले हुने रोग लाग्नु
मानसिक रोग	शरीर र मनलाई कष्ट दिनु
आगन्तुज रोग	रज र तम दोषको असन्तुलन हुनु
	रोग नै नलाग्नु

२. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) जसले शरीर र मनलाई कष्ट दिन्छ त्यसलाई ... भनिन्छ ।

(ख) त्रिदोषमा असन्तुलनका कारण ... रोग उत्पन्न हुन्छ ।

(ग) ... रोग बाह्य कारणले उत्पन्न हुन्छ ।

(घ) रज र तमको विषमताले ... रोग उत्पन्न गर्छ ।

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

(क) व्याधि शब्दले भययुक्त अवस्थालाई जनाउँछ ।

(ख) सर्ने रोग व्यक्तिबाट व्यक्तिमा सर्दैन ।

(ग) निजरोग त्रिदोषको असन्तुलनले हुन्छ ।

(घ) मानसिक रोग शारीरिक दोषका कारणले हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) व्याधि भनेको के हो ?

(ख) मानसिक दोष के के हुन् ?

(ग) निजरोग कसरी उत्पन्न हुन्छ ?

(घ) आगन्तुज रोगका दुई कारण लेख्नुहोस् ।

(ङ) सर्ने रोग र नसर्ने रोगमा मुख्य अन्तर के हो ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) शारीरिक र मानसिक रोगका कारण र विशेषताहरूको विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) आयुर्वेदमा रोगको वर्गीकरणका भेदहरू के के हुन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ग) सर्ने रोगका कारण र नियन्त्रणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

सर्ने र नसर्ने रोगका सम्बन्धमा सही सन्देश दिने नाटक तयार गरी विद्यालय तथा स्थानीय समुदायमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

रोग परीक्षण विधि

चिकित्सामा रोगपरीक्षा तथा रोगीको परीक्षा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण विषय हुन् । दर्शन, स्पर्शन, प्रश्न आदिका माध्यमबाट रोगी परीक्षा गरिन्छ । निदान, पूर्वरूप, रूप, उपशय तथा सम्प्राप्तिबाट रोगको परीक्षा गरिन्छ । यी पाँचओटाको सम्यक् ज्ञान रोगपरीक्षाका लागि अति आवश्यक भएकाले यसलाई निदानपञ्चक भनिन्छ । निदान शब्दको अर्थ आदि कारणका साथसाथै रोगनिश्चय पनि भएकाले यो पाँचै घटकसँग सम्बन्धित छ किनकि यो प्रत्येक र अलग अलग व्याधिको ज्ञान गराउन समर्थ छ तापनि रोगको सम्पूर्ण ज्ञानका लागि यी पाँचैको ज्ञान हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

रोग परीक्षण विधि

सर्वप्रथम रोगको परीक्षा गर्नुपर्छ र त्यसपश्चात् नै औषधोपचार चिकित्सा गर्नुपर्छ । आयुर्वेदमा रोगको निदानका लागि रोगीको परीक्षा गर्ने विधान छ । निदान, पूर्वरूप, रूप, उपशय र सम्प्राप्ति यिनै पञ्चनिदानका माध्यमले रोगपरीक्षा गरिन्छ । पाँच उपायहरूद्वारा रोग निश्चित गरी त्यसको भेद, बल तथा साध्यासाध्यताको (साध्य रोग र असाध्य रोग) विचार गरी चिकित्सकले चिकित्सा गर्छन् ।

पञ्चनिदान

रोगको अवस्था र कारण बुझ्न गरिने पाँच तरिकाहरू पञ्चनिदान हुन् । यी तरिकाबाट रोगलाई राम्रोसँग बुझ्न र निदान गर्न सकिन्छ :

१. **निदान (हेतु)** : रोगको मुख्य कारणलाई निदान भनिन्छ, जस्तै : चिसो मौसममा सावधानी नअपनाउँदा रुगाखोकी हुन सक्छ । यसमा चिसो कारण (हेतु) हुन्छ ।

२. **पूर्वरूप** : रोगको पूर्ण लक्षण देखिनुअगि देखिने सङ्केतलाई पूर्वरूप भनिन्छ, जस्तै : रुगा लाग्नुअगि हल्का घाँटी दुख्नु पूर्वरूप हो । यो समयमा रोग पूर्ण रूपमा देखिँदैन तर आउने लक्षणको सङ्केत गर्छ ।

३. **रूप** : रोगको स्पष्ट लक्षणलाई रूप भनिन्छ । रोगले पूर्ण रूपमा असर देखाउन थालेपछि यी लक्षणहरू देखिन्छन्, जस्तै : रुगा लागेको वेला नाकबाट पानी बग्नु र छातीभरि दुखाइ हुनु रूप (लक्षण) हुन् ।

४. **उपशय** : जब रोगको पुष्टि सामान्य तरिकाले हुन सक्दैन तब औषधी र आहारको परिणामबाट यसको निदान गरिन्छ, जस्तै : पेटको समस्यामा एउटा औषधी खाँदा आराम भएमा त्यस रोगको पुष्टि गर्न सकिन्छ ।

५. **सम्प्राप्ति** : रोग उत्पन्न गर्ने दोषहरू शरीरमा फैलँदै गएर रोग बनाउँछन्, यसलाई सम्प्राप्ति भनिन्छ, जस्तै : दूषित खाना खाँदा पेट दुख्ने रोग उत्पन्न हुन्छ ।

रोगीको परीक्षा

स्वस्थ पुरुषको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु तथा रोगी व्यक्तिको रोगको निवारण गर्नु नै आयुर्वेदको प्रयोजन हो । रोगी व्यक्तिको रोगको निवारण तब मात्र सम्भव छ जब चिकित्सकले सम्पूर्ण प्रकारले यी दुई परीक्षा गर्छन् : रोगपरीक्षा र रोगीको परीक्षा ।

रोगको बलको ज्ञान पञ्चनिदानको ज्ञानले हुन्छ । रोगीको बलको परीक्षाका लागि विभिन्न परीक्षाको उल्लेख गरिएको छ । सर्वप्रथम रोगको परीक्षा गर्नुपर्छ । त्यसपछि नै चिकित्सा सम्भव हुन्छ । यदि रोगको परीक्षा गरिएन भने चिकित्साको आधार नै हुँदैन र रोगपरीक्षाका लागि रोगीको परीक्षा गर्नु आवश्यक हुन्छ । आयुर्वेद शास्त्रमा रोगीको परीक्षाका अनेक विधि वर्णित छन् । यसलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

१. त्रिविध रोगी परीक्षा

(क) **दर्शन परीक्षा** : यस परीक्षाद्वारा शरीरको स्थूलता, कृशता, आयु, रोगलक्षण बल, वर्ण, प्रमाण, विकार आदिको ज्ञान गरिन्छ । रोगीको गति, आकृति, वर्ग, छाया, बल, केश, रूक्ष स्निग्धता आदिको ज्ञान दर्शन परीक्षाबाट हुन्छ ।

(ख) **स्पर्शन परीक्षा** : दर्शन परीक्षामा जुन विषयको ज्ञान हुन सक्दैन त्यसलाई स्पर्शन परीक्षाद्वारा ज्ञान गर्नुपर्छ । जस्तै : पित्तको रोगी हातले छुँदा उष्ण (तातो), वातको रोगी शीत (चिसो), कफको रोगी सदैव आर्द्र (चिसो कपडाले भिजेको जस्तो) प्रतीत हुन्छन् । स्पर्शद्वारा नाडी परीक्षा, अङ्गको मृदुता, रूक्षता, स्निग्धता, ज्वर, शोथ आदिको ज्ञान हुन्छ ।

(ग) **प्रश्न परीक्षा :** प्रश्नद्वारा रोगीको सम्पूर्ण इतिवृत्ति ज्ञान गर्न सकिन्छ । प्रश्नद्वारा रोगीको प्रमुख समस्या, पारिवारिक इतिवृत्ति, मूत्र, पूरीष प्रवृत्ति-अप्रवत्ति, अग्निबल, निद्राप्रकार, सात्म्यता-असात्म्यता आदिको ज्ञान गरिन्छ ।

२. षड्विध परीक्षा

रोगको जानकारी पाउन छ प्रकारका परीक्षा (पाँच ज्ञानेन्द्रियबाट र छैठौँ प्रश्न परीक्षा) छन् । यी परीक्षाबाट रोगीको सम्पूर्ण अवस्था बुझ्न सकिन्छ ।

(क) **चक्षु (आँखा) द्वारा परीक्षा :** यसमा आँखाबाट शरीरको आकार, रङ, छाया आदि हेरेर स्वस्थ वा अस्वस्थ अवस्था जाँच्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि अनुहारको रङ परिवर्तन भएको देखियो भने त्यो अस्वस्थताको लक्षण हुन सक्छ ।

(ख) **श्रोतेन्द्रिय (कान) द्वारा परीक्षा :** कानको सहायताले शरीरका विभिन्न आवाजहरू, जस्तै : पेटको गडगडाहट वा जोर्नीबाट आउने आवाज सुनेर अवस्था बुझ्न सकिन्छ ।

(ग) **रसनेन्द्रिय (जिब्रो) द्वारा परीक्षा :** जिब्रोको सहायताले मुखको स्वाद बुझेर रोगको स्थिति पत्ता लगाउन सकिन्छ, जस्तै : रोगीलाई तितो स्वाद लाग्दै छ भने पेटको समस्या हुन सक्छ ।

(घ) **घ्राणेन्द्रिय (नाक) द्वारा परीक्षा :** नाकको सहायताले शरीरबाट आउने गन्ध (जस्तै : पसिनाको गन्ध, पूयको गन्ध) जाँच्न सकिन्छ ।

(ङ) **स्पर्शेन्द्रिय (छाला) द्वारा परीक्षा :** छालाले चिसो, तातो, नरम, कडा, ज्वरो आदि अनुभव गरेर रोग पत्ता लगाउन सकिन्छ, जस्तै : छालामा तातो महसुस भएमा ज्वरो हुन सक्छ ।

(च) **प्रश्नद्वारा परीक्षा :** प्रश्न गरेर रोगीको अवस्था बुझिन्छ, जस्तै : पेटको दुखाइ, पखाला, पिसाबको समस्या आदि सोधेर रोगको जानकारी लिन सकिन्छ ।

३. अष्टविध परीक्षा

अष्टविध परीक्षा भनेको रोगको पहिचान गर्न गरिने आठओटा मुख्य परीक्षा हुन् । यी परीक्षाबाट रोगको अवस्था, कारण र अन्य जानकारी पत्ता लगाउन मदत मिल्छ ।

(क) **नाडी परीक्षा :** नाडी (पल्स) हेरेर रोग पत्ता लगाइन्छ, जस्तै : नाडीको गति धेरै छ भने ज्वरो हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । नाडी परीक्षा गर्दा चोरऔँला, माझी र साहिँलीऔँलाको प्रयोग गरिन्छ ।

(अ) **वातनाडी परीक्षा :** वातको अधिकतामा चोरऔँलाको मुनि नाडीको गति बढेको बुझिन्छ । तर बाङ्गो भई नाडी चल्छ । यसलाई सर्पको चालसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

(आ) **पैत्तिक नाडी परीक्षा :** पित्तको अधिकतामा माझीऔँलाको मुनि नाडीको गति बढेको बुझिन्छ र उफ्रेर नाडी चल्छ । यसलाई भ्यागुतोको चालसँग पनि तुलना गर्न सकिन्छ ।

(इ) **कफज नाडी परीक्षा :** कफको अधिकतामा साहिँलीऔँलाको मुनि नाडीको गति बढेको हुन्छ । साथै नाडीको गति मन्द हुन्छ । यसको गतिको तुलना हाँसको चालजस्तो हुन्छ ।

(ई) **सन्निपातिक नाडी परीक्षा :** त्रिदोषको अधिकतामा चोर आदि तीनओटै औँलाको मुनि नाडीको गति बढ़ेको बुझिन्छ । साथै नाडीको गति तीव्र हुन्छ ।

(ख) **मूत्रपरीक्षा :** रोगीको पिसाबको रङ, गन्ध, मात्रा आदिबाट रोगको स्थिति बुझ्न सकिन्छ, जस्तै : मधुमेह रोगीको पिसाब चिप्लो हुन्छ र यसले रोगको जानकारी दिन्छ ।

(ग) **मलपरीक्षा :** रोगीको मलको रङ, गन्ध र बनावट हेरेर रोगको जानकारी लिइन्छ, जस्तै : पेटको समस्यामा मलको रङ परिवर्तन भएको हुन्छ ।

(घ) **जिह्वापरीक्षा :** रोगीको जिब्रोको रङ, गन्ध र सतह हेरेर रोग पत्ता लगाइन्छ, जस्तै : जिब्रोमा सेतो लेप छ भने पाचन समस्या हुन सक्छ ।

(ङ) **शब्दपरीक्षा :** रोगीको आवाजको प्रकार र शक्ति हेरेर रोगको अवस्था बुझ्न सकिन्छ, जस्तै : कमजोरी भएको बिरामीको आवाज सुस्त र कम जोसिलो हुन्छ ।

(च) **स्पर्शपरीक्षा :** रोगीको छालालाई छोएर चिसो, तातो, नरम, कडा आदि अनुभूत गरेर रोगको अवस्था थाहा पाइन्छ, जस्तै : ज्वरो भएको अवस्थामा छाला तातो हुन्छ ।

(छ) **दृष्टिपरीक्षा :** रोगीको शारीरिक बनावट, छालाको रङ र आँखाका लक्षणहरूबाट रोगको स्थिति बुझ्न सकिन्छ, जस्तै : जन्डिस/कामलारोगमा छालाको रङ पहेँलो हुन्छ ।

(ज) **आकृतिपरीक्षा :** रोगीको शरीरको आकार, शारीरिक स्थिति, मोटोपन वा पातलोपनबाट रोगको स्थिति बुझ्न सकिन्छ, जस्तै : धेरै मोटोपनले हृदय रोगको सङ्केत दिन सक्छ ।

यी अष्टविध परीक्षाले रोगको स्पष्ट जानकारी लिन मदत गर्छन् ।

४. दशविध परीक्षा

रोगीको शारीरिक र मानसिक अवस्था बुझ्न गरिने दश प्रकारका मुख्य परीक्षा नै दशविध परीक्षा हुन् । यी परीक्षाले रोगको स्थिति, कारण र उपचारको आवश्यकता बुझ्न मदत गर्छन् :

(क) **प्रकृति** : रोगीको शारीरिक र मानसिक स्वाभाविक अवस्था, जस्तै : उनी धेरै चञ्चल छन् वा शान्त छन्, त्यसका आधारमा प्रकृतिलाई जाँचिन्छ । उदाहरणका लागि गर्मीमा धेरै पसिना आउने प्रकृतिका व्यक्तिलाई चिसो ठाउँमा सहज हुन्छ ।

(ख) **विकृति** : रोगीको अस्वाभाविक लक्षण वा परिवर्तनलाई विकृति भनिन्छ । उदाहरणका लागि सामान्य अवस्थामा स्वस्थ मान्छेमा ज्वरो आउँदा त्यो विकृति हो ।

(ग) **सार** : रोगीको शरीरको शुद्धता, बल र सहनशक्ति जाँचिन्छ, जस्तै : कमजोर मानिसले रोगसँग लड्न कठिनाइ महसुस गर्छन् भने स्वस्थ मानिसमा रोगप्रतिरोधी क्षमता हुन्छ ।

(घ) **सात्म्य** : रोगीले खानेकुरा, औषधी र अन्य वातावरणीय पक्षमा सहन गर्न सक्ने क्षमतालाई सात्म्य भनिन्छ, जस्तै : केही व्यक्तिलाई तातो खानेकुरा पच्दैन भने अरूलाई चिसोले समस्या हुन्छ ।

(ङ) **सत्त्व** : रोगीको मानसिक अवस्था, आत्मबल र साहसको जाँचलाई सत्त्व भनिन्छ । साहसी व्यक्तिले गम्भीर रोगमा पनि हिम्मत राख्छन् जबकि कमजोर आत्मबल भएका व्यक्तिले सानो रोगमा पनि धेरै पीडा अनुभव गर्छन् । यो सत्त्वको उदाहरण हो ।

(च) **आहार शक्ति** : रोगीको पाचनशक्ति अर्थात् खाना पचाउन सक्ने क्षमतालाई आहारशक्ति भनिन्छ, जस्तै : राम्रो पाचन भएका व्यक्तिले जस्तोसुकै खाना सजिलै पचाउँछन् ।

(छ) **व्यायामशक्ति** : रोगीको काम र शारीरिक गतिविधि गर्न सक्ने क्षमतालाई व्यायामशक्ति भनिन्छ, जस्तै : कमजोर व्यक्तिले थोरै काम गर्दा थकाइ महसुस गर्छ भने बलियो व्यक्तिले धेरै काम गर्न सक्छ ।

(ज) **वय** : रोगीको उमेर र त्यसका आधारमा स्वास्थ्य अवस्थालाई वय भनिन्छ, जस्तै : बालबालिका र वृद्ध व्यक्तिमा रोगप्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुन्छ ।

(झ) **काल** : कालले रोगको समय, अर्थात् मौसम र वातावरणलाई बुझाउँछ, जस्तै : गर्मी मौसममा केही रोग बढी देखा पर्छन् भने जाडो मौसममा केही रोगको जोखिम हुन्छ ।

(ञ) **देश** : देशले रोगीको बसोबासको स्थान, जस्तै : पहाड, तराई वा हिमाली क्षेत्रलाई बुझाउँछ । विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने व्यक्तिमा विभिन्न रोगको जोखिम हुन्छ, जस्तै : हिमाली क्षेत्रमा चिसोसँग सम्बन्धित रोग बढी हुन सक्छ ।

यी दशविध परीक्षाले रोगीको सम्पूर्ण अवस्था बुझ्न मदत गर्छन् र उपचारका लागि सही दिशानिर्देश दिन्छन् ।

शब्दार्थ

निदान	-	रोग निश्चय गर्ने प्रक्रिया
पूर्वरूप	-	रोगको सुरुवातमा देखिने संकेत
सम्प्राप्ति	-	रोग फैलिने प्रक्रिया
दर्शन	-	हेरेर परिक्षण गर्ने तरिका
स्पर्शन	-	छुँदै परिक्षण गर्ने तरिका
अष्टविध	-	आठ प्रकारका परीक्षा
दशविध	-	दश प्रकारका परीक्षा
विकृति	-	अस्वाभाविक लक्षण
सात्म्यता	-	शरीरले खानपान र वातावरणमा गर्ने सहनशीलता
प्रकृति	-	स्वाभाविक शारीरिक र मानसिक अवस्था

कक्षा क्रियाकलाप

समूहमा रोग परीक्षणका विभिन्न विधिहरूको चर्चा गर्नुहोस् र प्रत्येक विधिको उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

दर्शन परीक्षा	शरीरको स्थूलता हेर्ने
स्पर्शन परीक्षा	नाडी जाँच
अष्टविध परीक्षा	आठ विधिको समावेश
दशविध परीक्षा	रोगीको मानसिक अवस्था जाँच

२. पाठबाट उपयुक्त शब्द पहिचान गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) रोगको मुख्य कारणलाई ... भनिन्छ ।

(ख) जिब्रोमा सेतो लेप देखिनु ... समस्याको संकेत हो ।

(ग) रोगीको ... र ... जाँच्न दशविध परीक्षा गरिन्छ ।

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

(क) त्रिविध परीक्षा अन्तर्गत नाडी परिक्षण गरिन्छ ।

(ख) दशविध परीक्षाले रोगीको मानसिक र शारीरिक अवस्था बुझ्न मदत गर्छ ।

(ग) रोगीको पाचनशक्ति जाँच्न अष्टविध परिक्षा गरिन्छ ।

(घ) प्रश्न परीक्षाले रोगीको परिवारको अवस्था बुझ्न मदत गर्छ ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) त्रिविध परीक्षा के हो ?

(ख) अष्टविध परीक्षाअन्तर्गत नाडी परीक्षाको विशेषता के हो ?

(ग) विकृति भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) पञ्चनिदानका घटकहरू कुन कुन हुन् ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) पञ्च निदानका पाँचै विधिहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) दशविध परिक्षाले रोगीको अवस्था बुझ्न कसरी मदत गर्छ ?

(ग) रोग परीक्षणका विधिहरू मध्ये अष्टविध परिक्षाको महत्त्व र उपयोगिताबारे लेख्नुहोस् ।

(घ) त्रिविध परीक्षामा प्रयोग गरिने विधिहरूको उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) अष्टविध परीक्षाको प्रयोग गरेर दैनिक जीवनका समस्याहरू जाँच्ने तरीकाको प्रस्तुति दिनुहोस् ।

(ख) पञ्च निदानका प्रत्येक विधिको उदाहरण दिनुहोस् र चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ ६

प्रचलित रोग र सामान्य आयुर्वेदिक उपचार

पाठ एक

अतिसार

परिचय

अतिसार रोग धेरै रोगहरूको लक्षणका रूपमा पाइए तापनि यो स्वयम् एक पूर्ण व्याधि हो । द्रव मलको बारम्बार प्रवृत्ति हुनु यसको प्रत्यात्म लक्षण हो । उदरमा अधिक आमदोष वा मल सञ्चित भएको अवस्थामा प्राकृत नियमानुसार छर्दि वा अतिसारद्वारा शरीरबाट बाहिर निकालिन्छ । यो रोग अग्नि बलनाश भएर उत्पन्न हुन्छ र जठराग्नि सामान्य भएपछि स्वतः नष्ट भएर जान्छ । गुदमार्गबाट अत्यधिक द्रवयुक्त मलको निष्कासन हुने व्याधिलाई अतिसार रोग भन्निछ । यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको डाइरिया (पखाला लाग्ने रोग) नामक रोगसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

अतिसारका कारण निम्नानुसार छन् :

१. गुरु, अतिस्निग्ध, अत्युष्ण, अतिद्रव र अतिशीतल पदार्थको सेवन

२. दूषित जल सेवन, अत्यम्बुपान तथा दूषित मद्यपान

३. अजीर्ण भएका वेलामा भोजन वा सेवन

४. गलत मात्रामा र असमयमा भोजन

५. अपरिपक्व भोजन

६. विष प्रयोग, भय, शोक तथा वेग धारण

७. स्नेहन, स्वेदन, पञ्चकर्मको अतियोग वा मिथ्यायोग

८. कृमिदोष

भेद

सामान्यतः मलको अवस्थाका आधारमा अतिसारका दुई भेद हुन्छन् :

१. आमातिसार

यस अवस्थामा मल अनेक वर्णयुक्त तथा शूलयुक्त हुन्छ । यस अवस्थामा अपक्व मल पर्याप्त मात्रामा निस्कन्छ । मल पानीमा डुब्छ । रोगीको शरीर भारी हुन्छ ।

२. पक्वातिसार

यसमा आमातिसारमा वर्णित लक्षणको विपरीत लक्षण देखिन्छ, जस्तै : मल पानीमा तैरन्छ र रोगीको शरीर हलुका हुन्छ ।

लक्षण

अतिसारका लक्षण निम्नानुसार छन् :

१. गुदामार्गबाट बारम्बार वेदनारहित वा वेदनासहित द्रव मलको प्रवृत्ति

२. तृष्णा

३. दाह

४. गुदपाक

५. उत्क्लेश

६. आलस्य

७. अन्नद्वेष

उपचार

अतिसारको उपचार निम्नलिखित प्रक्रियाबाट गर्न सकिन्छ :

१. शरीरमा पानीको मात्रा कम भएकाले प्रशस्त मात्रामा जीवनजल पानी खुवाउने,

२. आम अतिसारमा स्तम्भक औषधीको प्रयोग नगर्ने,

३. आमावस्थामा लङ्घन (उपवास) वा पाचन औषधीको सेवन गरेर मण्ड, पेयादि लघु भोजनको व्यवस्था गर्ने,

४. पक्वावस्थामा मात्र स्तम्भन गर्ने,

५. कुटजको क्वाथ सेवन गर्ने,

६. तिर्खा लागेमा षडङ्गपानीय (नागरमोथा, रक्तचन्दन, उशीर, पित्तपापडा, सुगन्धवाल, शुण्ठि) सेवन गर्ने,

७. शतावरी कल्कलाई दुधका साथ सेवन गर्ने ।

अम्लपित्त

अम्लपित्तको परिचय

अम्लपित्त 'अम्ल' र 'पित्त' शब्द मिलेर बनेको छ । जुन रोगमा आमाशयमा पुगेको आहार पित्त विदग्ध भएका कारण आहार पनि अम्लीय हुन्छ, त्यसलाई अम्लपित्त भनिन्छ । यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको हाइपर एसिडिटी नामक रोगसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

अम्लपित्त लाग्नका कारण निम्नानुसार छन् :

१. अति अम्ल, कटु एवम् उष्ण पदार्थको अतिसेवन गर्नु,

२. मद्यको अधिक सेवन गर्नु,

३. अजीर्ण भएको अवस्थामा भोजन गर्नु,

४. प्याकेटका खानेकुरा तथा मैदाले बनेका परिकारको अधिक सेवन गर्नु,

५. वेग धारण गर्नु,

६. वर्षा र शरद् ऋतुको प्रभाव गर्नु,

७. अन्य पित्त प्रकोपकका कारण ।

भेद

१. ऊर्ध्वगत अम्लपित्त

२. अधोगत अम्लपित्त

अम्लपित्तका लक्षण

१. खाएको नपच्नु

२. अरुचि

३. वाक्वाकी हुनु

४. तिक्ताम्लोद्गार

५. हृदय र कण्ठमा दाह

६. शिरःशूल

उपचार

१. सर्वप्रथम अम्लपित्तका कारणको परित्याग गर्ने,

२. लघु भोजन गर्ने,

३. मनतातो पानी पिउन दिने,

४. मद्यपान र धूमपान त्याग गर्ने,

५. खाना खानुअगाडि पानी नपिउने तथा खाना खाएर दिउँसो नसुत्ने,

६. वेग धारण नगर्ने,

७. आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम यष्टिमधुचूर्ण, शतावरीचूर्ण तथा अमलाचूर्ण मनतातो पानीसँग खाने,

८. जिरा तथा ज्वानोको क्वाथ पकाएर खाने

९. त्रिफलाचूर्ण वा हरितकीचूर्ण मनतातो पानीसँग दिने

१०. तिक्तरसप्रधान द्रव्यको क्वाथ पकाएर खान दिने

११. धेरै चिन्ता नलिने, नरिसाउने र मानसिक तनाव कम गर्ने ।

अर्श

परिचय

शरीरमा शत्रुझैँ मार्ग अवरुद्ध गरी पीडा उत्पन्न गर्ने रोगलाई अर्श भनिन्छ । गुदामार्गमा स्थित मांसाङ्कुरलाई अर्शको संज्ञा दिइन्छ । विबन्धका कारण गुदामार्गका सिराहरू सुनिन्छन् जुन मांसाङ्कुरजस्तो

देखिन्छ र मांसपेशीहरू कठिन भएर पीडा दिन्छ। सुन्निएका सिराहरू कहिलेकाहीँ फुटेर रक्तस्राव पनि हुन्छ। आयुर्वेदमा अर्शलाई कृच्छ्रसाध्य रोग मानिन्छ। यस व्याधिलाई महाव्याधि वा अष्टमहागदमा गणना पनि गरिन्छ। यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको पाइल्स वा हेमोरोइड्ससँग तुलना गरिन्छ।

कारण

१. गुरु, मधुर, शीत, विदाही र विरुद्धान्नको सेवन गर्नु,

२. अजीर्णमा पनि भोजन गर्नु,

३. असात्म्य भोजन सेवन गर्नु,

४. भैँसी, माछा, बाखा आदिको मांसको अधिक सेवन गर्नु,

५. विबन्ध हुनु,

६. व्यायाम नगर्नु।

भेद

१. **सहज अर्श :** यस प्रकारको अर्श जन्मदेखि नै हुन्छ। यो अर्श बीजदुष्टि भएर उत्पन्न हुन्छ।

२. **कालज अर्श :** जन्मपश्चात् मिथ्या आहार र विहारले उत्पन्न अर्शलाई कालज अर्श भनिन्छ।

लक्षण

१. गुदप्रदेशमा शूल र दाह हुनु,

२. रक्त मिसिएको मलको प्रवृत्ति हुनु,

३. विबन्ध (बाँधिएको मल निस्कनु) हुनु,

४. अतिसार हुनु,

५. पेट फुल्नु,

६. दुर्बलता हुनु।

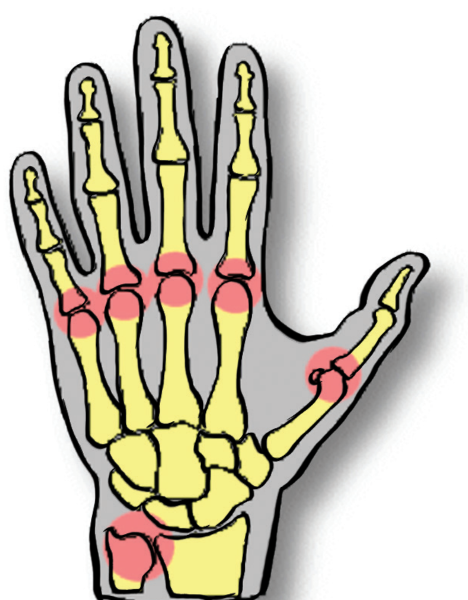
उपचार

१. चिल्लो, पिरो, अमिलो खानेकुराहरू नखाने,
२. मैदाको परिकार र प्याकेटका खानेकुरा नखाने,
३. मनतातो पानी पिउने,
४. हरिया सागसब्जी धेरै खाने,
५. मनतातो पानीमा गुदभाग डुबाएर बस्ने,
६. अग्नि कमजोर भएको अवस्थामा पाचनका लागि भोजनपूर्व हर्रो र गुड दिने,
७. कब्जियत भएको अवस्थामा त्रिफलाचूर्ण, त्रिवृतचूर्ण वा हरितकीचूर्ण दिने,
८. रक्तमिश्रित मलत्याग भएमा दुबोको स्वरस दिने र आवश्यकताअनुसार वस्ति पनि दिने,
९. कुनै प्रकारविशेषको अर्शमा तक्रको प्रयोग गर्ने ।

आमवात

आमवात परिचय

सन्धि प्रदेशमा हुने रोगहरूमध्ये एक मुख्य रोग आमवात हो । आमवात आम र वात शब्द मिलेर बनेको शब्द हो । यो रोग कुनै पनि अवस्थामा पाइने भए तापनि प्रौढावस्था र महिलामा अधिकतर पाइन्छ । साधारण भाषामा यस रोगलाई बाथरोग पनि भनिन्छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको रुमाटोइड आर्थाइटिस नामक रोगसँग यसको तुलना गर्न सकिन्छ ।



आमरस

जठराग्निको मन्दताले खाएको अन्न पूर्ण रूपमा पाक नभएर उत्पन्न भएको रसलाई आमरस वा आम भनिन्छ । यो आम शरीरको विभिन्न स्रोतसमा पुगेर तिनीहरूमा अवरोध उत्पन्न गरी विभिन्न रोगको कारक बन्छ, जस्तै : आमवात ।

कारण

१. मन्दाग्नि हुनु,
२. स्निग्ध, गुरु, शीतल आहारको अतिसेवन गर्नु,
३. दही र मासु, दुध र माछाजस्ता विरुद्धान्नको सेवन गर्नु,
४. अजीर्णाशन हुनु,
५. रातमा जागा रहनु,
६. वेग धारण गर्नु ।

लक्षण

१. विभिन्न सन्धिहरूमा दुखाइ सुरु हुनु,
२. ज्वरो आउनु,
३. सन्धिशूल आउनु,
४. सन्धि सुनिनु,
५. सन्धिस्तब्धता हुनु,
६. हृदयमा भारीपना हुनु,
७. विबन्ध हुनु,
८. कहिले कुन कहिले कुन सन्धिमा दुखाइ हुनु (सञ्चारी वेदना) ।

उपचार

१. चिसो र बासी खाना नखाने,
२. चिसोबाट बच्ने,
३. माछा, मासु र अण्डा धेरै नखाने,
४. सजिलै पच्ने कुरा खाने,
५. आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम सर्वप्रथम लङ्घन (उपवास) गराएर आम पाचन गराउन त्रिकटुचूर्ण, शुण्ठिचूर्ण, आदि दिने,
६. नवीन आमवातमा स्नेहन (तेलले मसाज) नगर्ने (यसले झनै शूल वृद्धि गराउँछ),
७. रोगीको अवस्थानुसार विरेचन र वस्ति गराउने ।

ज्वर

परिचय

आयुर्वेदसंहिताहरूमा सबै रोगमध्ये ज्वरलाई एक महत्त्वपूर्ण रोगका रूपमा वर्णन गरेको पाइन्छ । ज्वर एक स्वतन्त्र व्याधि हुनुका साथै अनेक रोगमा पाइने एक लक्षण पनि हो । आचार्यहरूले रुद्रकोपका कारण ज्वरको उत्पत्ति हुने मानेका पनि छन् । ज्वरको उत्पत्तिमा पाचन संस्थानको विकृतिको मुख्य भूमिका हुन्छ । व्याधि, आतङ्क, विकार, रोग आदि ज्वरका पर्याय हुन् । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा ज्वरलाई फिबर वा पाइरेक्सियासँग तुलना गरिन्छ ।

कारण

१. पञ्चकर्मको मिथ्या वा अतियोग भएर,

२. बाहिरी आघातले,

३. अधिक परिश्रमले,

४. अजीर्णले,

५. ऋतु परिवर्तन,

६. शोकले ग्रस्त भएर ।

भेद

१. **निजज्वर :** वातादिदोषको प्रकोपले हुने ज्वरलाई निज ज्वर भनिन्छ ।

२. **आगन्तुज ज्वर :** बाह्य कारणले हुने ज्वरलाई आगन्तुज ज्वर भनिन्छ ।

लक्षण

१. शरीरको तापमान सामान्य अवस्थाभन्दा बढी हुनु वा बढ्नु,

२. शरीर दुख्नु,

३. अरुचि हुनु,

४. तृष्णा (तिर्खा) लाग्नु,

५. हृदयमा पीडा हुनु ।

रोकथाम तथा उपचार

१. सय डिग्री फरेनहाइटभन्दा कमको ज्वरमा सर्वप्रथम आमदोष पाचनार्थ लङ्घन (उपवास) वा लघु भोजन गराउने,

२. शरीरको तापमान अत्यधिक बढेको अवस्थामा पानीपट्टी दिने,

३. सुतीको पातलो कपडा लगाउने,

४. हावा राम्ररी लाग्ने कोठामा बस्ने,

५. तिर्खाएको वेलामा षडङ्गपानीय वा मनतातो पानी पिउन दिने,

६. तितो रस भएका खाद्यवस्तु प्रयोग गर्ने, जस्तै : परवल, करेला आदि,

७. आयुर्वेद चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम चिराइतो, गुडूची र मुस्ताको क्वाथ पकाएर पिउन दिने,

८. पारिजातको पातको क्वाथ पकाएर पिउन दिने ।

शब्दार्थ

द्रव	-	तरल पदार्थ
जठराग्नि	-	पाचनशक्ति
उदर	-	पेट
आमदोष	-	शरीरमा अपक्व रसधातुको विकृति
विदग्ध	-	जलेको
आमाशय	-	पेटको भाग
उद्‌गार	-	डकार
मांसाङ्कुर	-	मासुको चौटाजस्तो बढेको भाग
संज्ञा	-	नाम, पहिचान

कृच्छ्रसाध्य	-	गाह्रोसँग निको हुने
आमरस	-	अपक्व अन्नरस
स्रोतस	-	शरीरको नलिका वा मार्ग
मन्दाग्नि	-	पाचनशक्तिको कमजोरी
अजीर्ण	-	पाचन नहुनु
षडङ्गपानीय	-	एक प्रकारको औषधीय पेय
क्वाथ	-	जडीबुटीबाट बनाइएको उमालिएको जल

कक्षा क्रियाकलाप

(क) 'अतिसारका कारणहरू र यसको रोकथाम' विषयमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) 'अम्लपित्तका कारण र यसलाई नियन्त्रण गर्ने उपाय' विषयमा वक्तृता गर्नुहोस् ।

(ग) 'अर्शको रोकथामका उपायहरू' विषयमा अन्तरसमूहमा प्रवचन प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।

(घ) ज्वरको उपचारमा पानीपट्टी प्रयोग कसरी गरिन्छ भन्ने विषयमा प्रयोगात्मक अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) अतिसारमा गुदामार्गबाट बारम्बार ... मलको प्रवृत्ति हुन्छ ।

(ख) अम्लपित्तमा ... पदार्थको अधिक सेवन मुख्य कारण हो ।

(ग) रक्तस्राव भएको अर्शलाई ... भनिन्छ ।

(घ) ज्वरको उपचारमा ... रस भएका पदार्थ प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ ।

(ङ) आमवात रोग प्रायः ... सन्धिहरूबाट सुरु हुन्छ ।

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

(क) अतिसार एक स्वतन्त्र व्याधि हो ।

(ख) तक्रको प्रयोग अर्शमा लाभदायक हुन्छ ।

(ग) पक्वातिसारमा लङ्घनको आवश्यकता हुँदैन ।

(घ) नवीन आमवातमा स्नेहन गर्दा शूल वृद्धि हुन्छ ।

(ङ) त्रिकटुचूर्ण आम पाचनका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

३. जोडा मिलाउनुहोस्

ज्वर	बाह्य कारणहरूले हुने ज्वर
अजीर्ण	औषधीय पेय
आगन्तुज ज्वर	वातादिदोषको प्रकोप
निजज्वर	शरीरको तापमान बढ्नु
षडङ्गपानीय	पाचन नहुनु
	विकार अवस्था

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) अतिसारको मुख्य लक्षण के हो ?

(ख) अर्शरोगलाई रोक्न खानपानमा के ध्यान दिनुपर्छ ?

(ग) अम्लपित्तमा प्रयोग हुने औषधीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) आमवात रोगका कारण लेख्नुहोस् ।

(ङ) निजज्वर र आगन्तुज ज्वरमा के भिन्नता छ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) अतिसार रोगका कारण र उपचार विधिहरू विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) ज्वरको उपचारमा प्रयोग गरिने औषधीहरू र तिनका लाभको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) अर्शको रोकथामका उपायहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

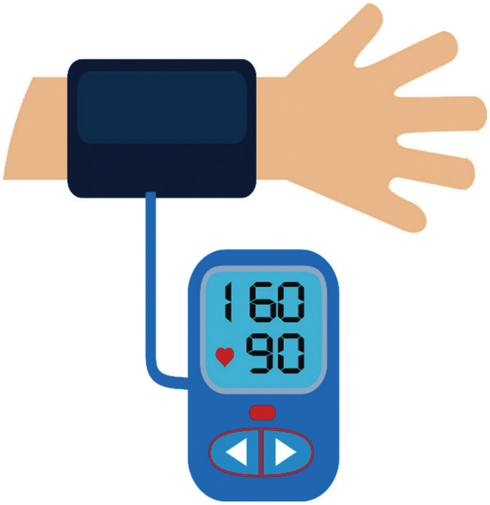
(क) नजिकको स्वास्थ्यचौकीको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ उपलब्ध चिकित्सकको सहयोग लिई पाचन प्रणालीको चित्र बनाएर त्यसमा अतिसारले पार्ने प्रभावहरू देखाउनुहोस् ।

(ख) घरमा उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी त्रिकटुचूर्ण बनाउन सिक्नुहोस् र त्यसको नमुना विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ दुई

उच्च रक्तचाप

परिचय



उच्च रक्तचापलाई हाइपरटेन्सन पनि भनिन्छ । यो एक शारीरिक अवस्था हो । यसमा सामान्य रगतको प्रवाह हुँदा रक्तनलीहरूमा विविध कारणले गर्दा उच्च दबाब वा चाप पैदा भई रक्तचाप बढ्छ । रक्तचापलाई सामान्यतया दुई बिन्दुमा मापन गरिन्छ : सिस्टोलिक (माथिल्लो बिन्दु) र डायस्टोलिक (तल्लो बिन्दु) । सिस्टोलिक रक्तचाप हृदयले रगत बाहिर फाल्दाको उच्चतम दबाब हो भने डायस्टोलिक रक्तचाप हृदयले आराम गर्दाको न्यूनतम दबाब हो । उच्च रक्तचाप एक गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो किनकि यसले हृदय, मस्तिष्क, मिर्गौला र अन्य अङ्गहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ । यसले हृदयाघात, स्ट्रोक, मिर्गौला फेलियर, दृष्टि कमजोर हुने र अन्य गम्भीर जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ ।

कारण

उच्च रक्तचापका कारणहरू बहुआयामिक हुन सक्छन् । यसमा जीवनशैली, आनुवंशिकता र अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरू समावेश छन् । प्रमुख कारणहरू यस प्रकार छन् :

(क) जीवनशैलीगत कारणहरू

असन्तुलित आहार : उच्च सोडियम (नुन) युक्त आहार, प्रशोधित खाद्यपदार्थहरू, धेरै चिल्लो पदार्थ र कम फलफूल तथा तरकारीको सेवनले रक्तचाप बढाउन सक्छ ।

मद्यपान र धूमपान : अत्यधिक मद्यपान र धूमपानले रक्तचापलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउन सक्छ ।

शारीरिक निष्क्रियता : नियमित व्यायामको अभावले रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न गाह्रो बनाउँछ ।

मोटोपन : अधिक तौल वा मोटोपनले रक्तचाप बढाउने जोखिमलाई बढाउँछ ।

तनाव : दीर्घकालीन तनाव र चिन्ताले रक्तचापलाई प्रतिकूल रूपमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

अनियमित निद्रा : पर्याप्त निद्रा नपाउनुले रक्तचापलाई असर गर्न सक्छ ।

(ख) आनुवंशिक कारकहरू

परिवारमा उच्च रक्तचापको इतिहास भएका व्यक्तिहरूमा यो समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

(ग) स्वास्थ्य अवस्थाहरू

केही स्वास्थ्य अवस्थाहरू, जस्तै : मधुमेह, मिर्गौला रोग र स्लिप एपनियाले पनि उच्च रक्तचापको जोखिम बढाउन सक्छ ।

(घ) उमेर

उमेर बढ्दै जाँदा उच्च रक्तचापको जोखिम पनि बढ्दै जान्छ ।

लक्षण

धेरै अवस्थामा उच्च रक्तचाप लक्षणरहित हुन्छ जसलाई साइलेन्ट किलर पनि भनिन्छ । यसले गर्दा यसको पहिचान र उपचार ढिला हुन सक्छ । केही व्यक्तिमा भने निम्न लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् :

१. **टाउको दुख्ने :** विशेष गरी बिहान उठ्दा तनावको अवस्था हुनु

२. **चक्कर लाग्ने :** विशेष गरी उठ्दा वा झुक्दा रिँगटा लाग्नु

३. **नाकबाट रगत आउने :** बारम्बार नाकबाट रगत आउनु

४. **कानमा आवाज आउने :** कानमा घन्टी बज्नु वा अन्य आवाजहरू सुन्नु

५. **दृष्टि समस्याहरू :** धमिलो देख्नु तथा दृष्टि कमजोर हुनु

६. **थकान महसुस हुने :** सामान्यभन्दा बढी थकान महसुस हुनु

७. **मुटुको धडकन बढ्ने :** छिटो छिटो मुटुको धड्कन बढ्नु

८. **छातीमा दुखाइ :** केही अवस्थामा छातीमा दुखाइ हुनु

उपचार

१. **स्वस्थ आहार** : कम सोडियम (नुन) युक्त आहार लिने, प्रशोधित खाद्यपदार्थहरू कम खाने, फलफूल, तरकारी, साबुत अनाजको सेवन बढाउने ।

२. **नियमित व्यायाम** : कम्तीमा हप्तामा १५० मिनेट मध्यम तीव्रताको एरोबिक व्यायाम गर्ने

३. **तनाव व्यवस्थापन** : योग, ध्यान, प्राणायामजस्ता विधिको प्रयोग गरी तनाव कम गर्ने

४. **योगाभ्यास** : नियमित योगासन र प्राणायामको अभ्यासले रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्ने, जस्तै : अनुलोम-विलोम प्राणायाम ।

५. **मद्यपान र धूमपान त्याग** : मद्यपान र धूमपानको पूर्ण रूपमा त्याग गर्ने ।

६. **स्वस्थ तौल** : यदि मोटोपन छ भने स्वस्थ तौल कायम राख्ने ।

७. **पर्याप्त निद्रा** : प्रतिदिन ७-९ घण्टा निदाउने ।

आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा विभिन्न जडीबुटी र पद्धतिहरूको प्रयोग गरी उच्च रक्तचापको रोकथाम तथा उपचार गरिन्छ, जस्तै :

त्रिफला चूर्ण : पाचनमा सुधार गर्ने र शरीरबाट विषाक्त पदार्थ हटाउने ।

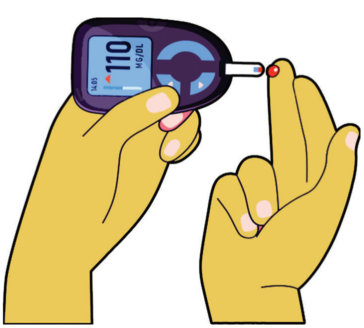
गुडूची : प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउने र रक्त शोधन गर्ने ।

अर्जुन : हृदयलाई स्वस्थ राख्ने र रक्तवाहिकाको सुदृढता बढाउने ।

ब्राह्मी : तनाव कम गर्ने र मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने ।

प्रमेह (मधुमेह)

परिचय



प्रमेह मिथ्या आहार विहारले उत्पन्न हुने पिसाबजन्य त्रिदोषज व्याधि हो । यस रोगमा मुख्य रूपमा धातुहरूको दृष्टि हुन्छ । यस रोगमा अत्यधिक वा बारम्बार मूत्रत्याग गर्ने भएकाले प्रमेह भनिन्छ । जुन रोगमा रोगीले मधुसमान मूत्रत्याग गर्छ र शरीरमा माधुर्य हुन्छ त्यस रोगलाई मधुमेह भनिन्छ । यस रोगमा रोगीको शरीरमा आहारबाट प्राप्त मधुर द्रव्य इन्सुलिनको अभाव हुने भएकाले समुचित उपयोग नभएर रक्तमा मधुर द्रव्यको मात्रा बढेको हुन्छ । अर्थात् अक्रियाशील

रक्तमा शर्करा (मधुर द्रव्य) को तथा वृक्कहरूको मात्रा सामर्थ्यभन्दा अधिक हुँदा मूत्रको साथ शर्करा बाहिर निस्कन्छ । आचार्यहरूले यसको गणना 'महागद' मा गरेका छन् ।

कारण

१. अति दही सेवन तथा नयाँ अन्न सेवन गर्नु,
२. मांसको अधिक सेवन गर्नु,
३. उखुले बनेका (गुलियो) परिकारहरू, जस्तै : चिनीको अधिक सेवन गर्नु,
४. अधिक मद्यपान गर्नु,
५. व्यायाम नगर्नु (आलस्य),
६. अधिक सुत्नु वा एकै ठाउँमा बसिरहनु,
७. अचिन्ता (थोरै पनि चिन्ता नगर्नु) मा रहनु ।

भेद

१. वातज प्रमेह
२. पित्तज प्रमेह
३. कफज प्रमेह

लक्षण

१. प्रभूत मूत्रता (बारम्बार मूत्रत्याग) गर्नु,
२. आविल एवम् धमिलो पिसाब हुनु,
३. अधिक तृष्णा लाग्नु,
४. मुख गुलियो हुनु वा शरीरमा माधुर्य हुनु,
५. दुर्बलता हुनु,
६. शरीरमा भारीपनको अनुभव हुनु ।

उपचार

१. जमिनमुनिको फलफूल वा तरकारी नखाने, जस्तै : आलु, पिडालु, गाजर आदि,
२. दैनिक योगाभ्यास गर्ने,
३. दिउँसो नसुत्ने,

४. गुलियो कुरा नखाने, जस्तै : चिनी, चकलेट आदि,

५. चिनीको साटो गुडको प्रयोग गर्ने,

६. खानामा तिक्त रसको प्रयोग गर्ने, जस्तै : करेला, परवल आदि,

७. आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम जामुनको बीजको चूर्ण मनतातो पानीसँग खाने,

८. मेथीको दाना रातभरि पानीमा भिजाएर बिहान त्यो पानी पिउन दिने,

९. अमलाको स्वरसमा हरिद्रा मिसाएर खान दिने,

१०. खाली पेटमा करेला तथा लौकाको स्वरस दिने ।

सन्धिवात

परिचय

सन्धिवात हात तथा गोडाका जोर्नीहरूमा हुने एक प्रकारको व्याधि हो । यसलाई बोलचालको भाषामा गठिया बात पनि भनिन्छ । संहिता ग्रन्थहरूमा सन्धिवातको वर्णन अत्यन्त सङ्क्षिप्त रूपमा गरेको पाइन्छ तर वर्तमानमा यो रोग अत्यन्त बढ्दो क्रममा पाइन्छ । सन्धिगत वातमा विशेष रूपमा शरीरका ठुला जोर्नीहरू प्रभावित हुन्छन्, जस्तै : जानुसन्धि तथा गुल्फसन्धि । यस रोगमा अस्थिसन्धिबिचको द्रव पदार्थ (साइनोभियल फ्लुइड) सकिएर जान्छ । यसको फलस्वरूप अस्थिमा वेदना उत्पन्न हुन्छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको ओस्टियो आर्थराइटिस नामक रोगसँग यसको तुलना गर्न सकिन्छ ।

कारण

१. रूक्ष अर्थात् शीत आहार ग्रहण गर्ने,

२. कटु, तिक्त तथा कषाय रसप्रधान आहारको अतिसेवन गर्ने,

३. अति अल्प तथा असात्म्य आहारको सेवन गर्ने,

४. उपवास बस्ने,

५. अत्यधिक रात्रि जागरण गर्ने,

६. चिन्ता, शोक, भय र क्रोध गर्ने,

७. अतिभारी बोक्ने ।

लक्षण

१. सन्धिहरूमा भारीपन हुने,

२. सन्धिमा शोथ हुने,

३. सन्धिहरूको आकुञ्चन एवम् प्रसारणको समयमा अत्यधिक शूल हुने,

४. हिँड्ने समयमा सन्धिहरूबाट आवाज आउने,

५. सन्धिहरूको सिरामा विकृति उत्पन्न हुने ।

उपचार

१. उपर्युक्त निदानको त्याग गर्ने,

२. शारीरिक व्यायाम : नियमित रूपमा हल्का व्यायाम गर्ने, जस्तै : तातो पानीमा नुहाउने, हल्का योगासन गर्ने, हिँडडुल गर्ने,

३. तौल नियन्त्रण : मोटोपनले जोर्नीमा थप दबाब पर्ने भएकाले स्वस्थ तौल कायम राख्ने,

४. तनाव व्यवस्थापन : योग, ध्यान, प्राणायामजस्ता विधि अपनाउने,

५. सन्तुलित आहार : ताजा फलफूल, तरकारी, साबुत अन्न, दुध, दहीजस्ता पौष्टिक आहार लिने,

६. गर्मी बढाउने खानेकुरा : अदुवा, लसुन, जिरा, मरिचजस्ता मसलाहरूको प्रयोग गर्ने,

७. वात बढाउने खानेकुरा कम गर्ने : दही, चिसो पेयपदार्थ कम खाने,

८. आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा शिलाजितको उपयोग गर्ने (यो एक बहुउपयोगी औषधी हो जसले शरीरलाई बलियो बनाउँछ र जोर्नीको दुखाइ कम गर्छ),

९. अश्वगन्धाको सेवन गर्ने (यो औषधीले तनाव कम गर्छ र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ),

१०. गुडूचीको उपयोग गर्ने (यो औषधीले शरीरलाई विषाक्त पदार्थबाट मुक्त गर्छ र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ),

११. आयुर्वेदिक तेल : महानारायण तेल, अश्वगन्धा तेलजस्ता तेलले जोर्नीमा मालिस गर्ने,

१२. पञ्चकर्म चिकित्सा उपयोग गर्ने ।

पाण्डुरोग

परिचय

जुन रोगमा रोगीको वर्ण सेतो र पहेँलो हुन्छ त्यस रोगलाई पाण्डुरोग भनिन्छ । यो रोग शरीरमा रक्तको अल्पता अर्थात् कमीको सूचक रोग हो । अतः ती सबै रोग जुनमा रक्तअल्पताका कारण शरीरको वर्ण पाण्डु हुन पुग्छ, रक्तको विकृतिका कारण शरीरको वर्ण सेतो र पहेँलो हुन्छ तिनलाई पाण्डुरोग भनिन्छ । पाण्डुरोगलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको एनेमियासँग तुलना गरिन्छ ।

कारण

१. अम्ल, लवण, क्षार र अति उष्ण पदार्थको अधिक सेवन गर्नु,

२. सिमी, मास, पिण्याक आदिको अधिक सेवन गर्नु,

३. माटोको सेवन गर्नु,

४. अति व्यायाम गर्नु,

५. पञ्चकर्मको विषम योग गर्नु,

६. विभिन्न रोगहरू, जस्तै : रक्तपित्त, रक्तअर्श, व्रणरक्तप्रदर, राजयक्ष्मा आदि,

७. कृमिहरू हुनु ।

लक्षण

१. त्वचा पाण्डु वर्णको हुनु,

२. रक्ताल्पता हुनु,

३. अल्प मेद हुनु,

४. दुर्बलता हुनु,

५. चिसो सहन नसक्नु,

६. पिण्डिकाहरूमा उद्वेष्टन (ऐठन) हुनु,

७. थकान तथा भ्रम हुनु ।

उपचार

१. उल्लिखित कारणहरूको त्याग गर्ने,

२. कुनै पनि फलफूल खानुभन्दा अगाडि राम्ररी धोएर मात्र खाने,

३. हरियो सागसब्जी बढी खाने,

४. दाडिमको स्वरस खान दिने,

५. अमला, गाजर र चुकन्दरको जुस निकालेर खान दिने,

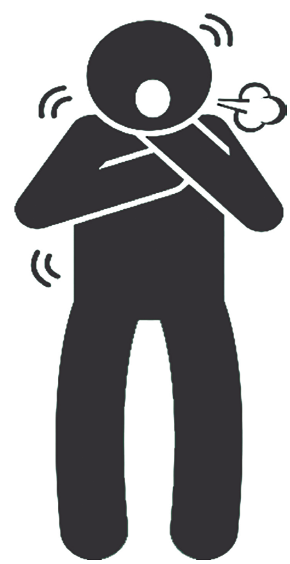
६. दुर्बलता भएको अवस्थामा रोगीलाई शतावरीको मूलको चूर्णलाई दुधमा मिसाएर खान दिने,

७. पालुङ्गोको सागमा धेरै मात्रामा आइरन पाइने हुँदा यसको पनि प्रयोग गरिन्छ ।

श्वास

परिचय

श्वासरोग प्राणवह स्रोतसमा हुने एक प्रमुख व्याधि हो । प्राणवह स्रोतसमा अवरोध भएर नियमित रूपमा हुने श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा बाधा उत्पन्न हुने रोगलाई श्वासरोग भनिन्छ । यसको उत्पत्तिमा आम एवम् अग्निमान्द्यको विशेष महत्त्व हुन्छ । यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको डिस्निया रोगसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।



कारण

१. धुलो, धुवाँ आदिको अधिक सेवन गर्नु वा असर पर्नु,

२. शीतल स्थानमा बसोबास गर्नु,

३. शीतल जलपान, गुरुभोजन र दधिको सेवन गर्नु,

४. अति व्यायाम गर्नु,

५. मर्ममा आघात पर्नु,

भेद

१. महाश्वास - वातप्रधान

२. ऊर्ध्वश्वास - वातप्रधान

३. छिन्नश्वास - कफ र वातप्रधान

४. तमकश्वास - कफप्रधान

५. क्षुद्रश्वास - वातप्रधान

लक्षण

१. श्वासकष्ट हुनु,

२. कफ निस्कनका लागि बारम्बार कासको वेग बढ्नु,

३. कफ निस्केपछि रोगीलाई आराम मिल्नु,

४. रोगीलाई बस्दा आराम हुनु तर सुत्दा झन् बढ्नु,

५. दुर्बलता बढ्नु ।

रोकथाम तथा उपचार

१. धुलो, धुवाँ र प्रदूषणबाट बच्ने,

२. शीतल स्थानमा नबस्ने र शीतल पेयको प्रयोग नगर्ने,

३. नियमित व्यायाम गर्ने,

४. तनाव कम गर्न ध्यान, योग जस्ता विधि अपनाउने,

५. हल्का तथा पचाउन सजिलो हुने खाना खाने,

६. ताजा फलफूल, तरकारी तथा साबुत अन्न खाने,

७. गरिष्ठ, चिल्लो तथा मसालेदार खानाबाट बच्ने,

८. तातो पानी पिउने,

९. आयुर्वेद चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा आयुर्वेदिक औषधीहरू, जस्तै : त्रिकटुचूर्ण, श्वासकुठाररस, चन्द्रामृतरस आदिको प्रयोग गर्ने,

१०. स्वेदन : शरीरलाई बाफ दिने,

११. वमन, विरेचनजस्ता पञ्चकर्म चिकित्साको उपयोग गर्ने ।

शब्दार्थ

सिस्टोलिक	-	हृदयले रगत निकाल्ने वेलाको उच्च दबाब
डायस्टोलिक	-	हृदय विश्राम गर्दा भएको न्यूनतम दबाब
स्ट्रोक	-	मस्तिष्कमा रगत नपुगेर हुने समस्या
आनुवंशिकता	-	वंशानुगत गुण/जेनेटिक्स
मिथ्या आहारविहार	-	गलत खानपिन र जीवनशैली
इन्सुलिन	-	शरीरमा रक्तमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने हार्मोन
वृक्क	-	मिर्गौला
महागद	-	गम्भीर रोगहरूको समूह
आविल मूत्रता	-	फोहोर, गाढा, वा मिश्रित प्रकारको मूत्र
अस्थि	-	हड्डी
द्रव पदार्थ	-	तरल पदार्थ
साइनोभियल फ्लुइड	-	जोर्नीहरूमा हुने प्राकृतिक तरल, घर्षण कम गर्न मदत गर्ने
असात्म्य	-	शरीरले नस्विकार्ने, अनुपयुक्त
आकुञ्चन	-	सङ्कुचन, भित्र सर्ने गति
प्रसारण	-	फैलिने गति, बाहिर तान्ने
वर्ण	-	शरीरको छालाको रङ
श्वेत	-	सेतो
पीत	-	पहेँलो
क्षार	-	क्षारीय पदार्थ, अल्कलाइन
व्रण	-	घाउ
उद्वेष्टन	-	ऐठन, मांसपेशी सङ्कुचन
डिस्निया	-	श्वास फेर्न गाह्रो हुने अवस्था
मर्म	-	संवेदनशील अङ्ग

कक्षा क्रियाकलाप

(क) 'उच्च रक्तचापका कारण र प्रभाव' विषयमा कक्षाका साथीबिच विचारविमर्श गर्नुहोस् ।

(ख) मधुमेहको उपचारका लागि उपयुक्त आहारको सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) प्रदूषणका कारण श्वासरोग कसरी बढ्दै छ भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

प्रमेह	करेला, परवल
इन्सुलिन	चिनी, चकलेट
तिक्त रस	रक्तशर्करा घटाउने द्रव्य
मेथी	मधुमेह
गुलियो	हर्मोन
	जिरा

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

(क) पाण्डुरोगको प्रमुख कारण अम्ल र लवणको अत्यधिक सेवन हो ।

(ख) मोटोपन र उच्च रक्तचापबिच सम्बन्ध छ ।

(ग) सन्धिवातका लागि तनाव व्यवस्थापन महत्त्वपूर्ण छ ।

(घ) प्रशोधित खाद्यपदार्थहरूले रक्तचाप बढाउँछन् ।

(ङ) वमन र विरेचन श्वासरोगको उपचारमा प्रयोग गरिने पञ्चकर्म चिकित्सा हुन् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) प्रमेह के हो र यसका मुख्य लक्षणहरू के हुन् ?

(ख) सिस्टोलिक र डायस्टोलिक रक्तचापमा के भिन्नता छ ?

(ग) पाण्डुरोगका प्रमुख कारणहरू के के हुन् ?

(घ) सन्धिवातको उपचारमा योग र प्राणायामको के भूमिका छ ?

(ङ) उच्च रक्तचापको उपचारमा आयुर्वेदिक औषधीहरूको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) श्वासरोगका लागि कुन आयुर्वेदिक औषधी महत्त्वपूर्ण छ ?

(अ) त्रिकटुचूर्ण (आ) अश्वगन्धा

(इ) शतावरी (ई) गिलोय

(ख) श्वासरोगका कारण कुन तत्त्व हुन् ?

(अ) धुलो र धुवाँ (आ) ताजा फलफूल

(इ) आइरनको कमी (ई) माथिका सबै

(ग) श्वासरोगको उपचारका लागि कुन विधि उपयुक्त छ ?

(अ) स्वेदन (आ) वमन

(इ) योग र ध्यान (ई) माथिका सबै

(घ) श्वासरोगको लक्षण के हो ?

(अ) श्वासकष्ट (आ) कफ निस्कनका लागि कासको वेग

(इ) दुर्बल हुनु (ई) माथिका सबै

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) श्वास रोगका कारण, लक्षण र उपचारका बारेमा स्पस्ट गर्नुहोस् ।

(ख) मधुमेहको लक्षण र उपचारका लागि जीवनशैलीका महत्त्वपूर्ण परिवर्तनहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) उच्च रक्तचापको उपचारमा आयुर्वेदिक औषधी र तिनीहरूको लाभको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(घ) सन्धिवातको लक्षण र उपचारका लागि शारीरिक गतिविधिहरू, आहार र मानसिक स्वास्थ्यका उपायहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) पाण्डुरोगका कारण, लक्षण र आयुर्वेदिक उपचारका बारेमा विस्तृत वर्णन गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) 'उच्च रक्तचाप र यसको नियन्त्रण' विषयमा एक सूचनात्मक पोस्टर तयार गर्नुहोस् र नजिकको स्वास्थ्यचौकीलाई हस्तान्तरण गर्नुहोस् ।

(ख) 'मधुमेहको उपचार र आयुर्वेदिक उपायहरू' विषयमा छोटो श्रव्यदृश्य सामग्री निर्माण गर्नुहोस् र सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गर्नुहोस् ।

(ग) 'सन्धिवात र यसको आयुर्वेदिक उपचार' शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिताको आयोजना गर्नुहोस् ।

पाठ तीन

कास

परिचय

हिक्का, कास र श्वास यी सबै एकै कारणले उत्पन्न हुन्छन् तर यिनको सम्प्राप्ति फरक हुन्छन् । कण्ठमा हुने उदान वायुको विकृतिका रूपमा कास रोगको उत्पत्ति हुन्छ । स्वतन्त्र रूपमा उत्पन्न हुँदा यसलाई कासरोग भनिन्छ भने परतन्त्र रूपमा अर्थात् अनेक व्याधिको लक्षणका रूपमा पनि पाइन्छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको कफसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

कारण

१. धुलो, धुवाँ आदिको असर पर्नु,

२. व्यायाम नगर्नु,

३. रूक्षान्न सेवन गर्नु,

४. भोजनको विमार्गमा जानु,

५. हाछ्युको वेग धारण गर्नु ।

भेद

१. वातिक कास

२. पैत्तिक कास

३. कफज कास

४. क्षतज कास

५. क्षयज कास

लक्षण

१. हृदयप्रदेश, पार्श्व, वक्ष प्रदेशमा एवम् शिरमा शूल हुनु,

२. कासको निरन्तर वेग बढ्नु,

३. मुखशोष देखिनु,

४. मन्दाग्नि हुनु,

५. अरुचि बढ्नु,

६. श्वास बढ्नु,

७. स्वरभेद हुनु ।

उपचार

१. धुलो, धुवाँ र प्रदूषणबाट सकेसम्म बच्ने,

२. चिसो ठाउँमा नबस्ने र चिसो खाद्यपदार्थहरू जस्तै फ्रिजको पानी, कोल्डड्रिङ्क्स, आइसक्रिम, आदि नखाने,

३. नियमित व्यायाम गर्ने,

४. तनाव कम गर्न योग, ध्यान जस्ता विधि अपनाउने,

५. हल्का तथा पचाउन सजिलो हुने खाना खाने,

६. ताजा फलफूल, तरकारी र साबुत अन्न खाने,

७. सजिलोसँग नपच्ने खाना नखाने, चिल्लो तथा मसालेदार खानाबाट बच्ने,

८. तातो पानी पिउने,

९. आयुर्वेदिक चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा त्रिकटुचूर्ण, श्वासकुठाररस, चन्द्रामृतरस आदि आयुर्वेदिक औषधीहरूको सेवन गर्ने,

१०. अदुवा, तुलसी, मुलेठीजस्ता जडीबुटीको प्रयोग गर्ने,

११. स्वेदन - शरीरलाई तातो बाफ दिनाले शारीरिक कफदोष पग्लिएर कासरोग चाँडो निको हुन्छ,

१२. पञ्चकर्म चिकित्सा- वमन, विरेचनजस्ता पञ्चकर्म चिकित्सा गर्ने ।

कुनै विशेष प्रकारको कास (जस्तै : वातिक, पैत्तिक र कफज) भएमा त्यसअनुसारका औषधी र उपचार विधि अपनाइन्छन् :

(क) **वातिक कास :** वात शान्त गर्ने औषधीहरू, जस्तै : अश्वगन्धा, शिलाजित ।

(ख) **पैत्तिक कास :** पित्त शान्त गर्ने औषधीहरू, जस्तै : खिर, शतावरी ।

(ग) **कफज कास :** कफ कम गर्ने औषधीहरू, जस्तै : त्रिकटु, शुण्ठि ।

(घ) **क्षतज कास :** क्षत शमन गर्ने औषधीहरू ।

(ङ) **क्षयज कास :** क्षय रोगको उपचार ।

शूल

परिचय

शूलले आयुर्वेदमा पेटमा हुने अत्यधिक पीडादायक कोलिकी (मरोड वा पेटको दुखाइ) लाई जनाउँछ । यो मुख्यतः वातदोषको असन्तुलनका कारण हुने गर्छ । पेट दुख्ने, ग्याँस भरिने, खानपिन गर्दा असहज हुनेजस्ता लक्षणहरू यसमा देखिन्छन् ।

कारण

१. रूक्ष, शीत, उष्ण, तीक्ष्ण, अम्ल, क्षार, लवण, कटु आहारको सेवन गर्नु,

२. असात्म्य तथा विरुद्ध आहारको सेवन गर्नु,

३. समशन गर्नु,

४. वेगधारण गर्नु,

५. अति अध्वगमन गर्नु,

६. अतिभार सेवन गर्नु,

७. रातमा जागा बस्नु,

८. भय, क्रोध, शोक, मोह आदि मानसिक वेग रहनु ।

लक्षण

(क) **वातज शूल**

तोद - सुइले घोचेजस्तो पीडा हुन्छ ।

आध्मान - पेट फुल्ने र ग्याँस भरिएको जस्तो अनुभव हुन्छ ।

आटोप - पेट तन्किएर दुख्ने तथा पुष्ट भएको अनुभूति हुन्छ ।

मलमूत्र अप्रवृत्ति - दिसा र पिसाब रोकिनु, निस्कन नखोज्नु ।

स्निग्ध (तेलयुक्त) र उष्ण (तातो) उपचारले शान्त हुन्छ । जस्तैः तातो तेल मालिस, बस्ती (एनिमा), स्वेदन (तातो सेकाइ) आदि ।

(ख) **पित्तज शूल**

तृष्णा - अत्यधिक तिर्खा लाग्ने ।

दाह - जलन हुने तथा पोल्ने ।

अतिस्वेद - धेरै पसिना आउने ।

पिरो, अमिलो, नुनिलो खानेकुरा खाएपछि पेट दुख्ने ।

शीत (चिसो) उपचारले शान्त हुन्छ, जस्तै : चिसो पदार्थ सेवन, शीतलन बस्ती तथा चन्दनादी औषधीहरू ।

(ग) **कफज शूल**

चिरकाल स्वल्प रुक् - दीर्घकालसम्म हल्का र दुखिरहने पीडा ।

छर्दि - वान्ता हुने ।

कटु (पिरो) र तिक्त (तितो) रसका औषधीहरू वा आहारले शान्त हुन्छ ।

द्वन्द्वज : दुईओटा दोषको मिश्रित लक्षण

त्रिदोषज : तीनओटा दोषको मिश्रित लक्षण

परिणाम शूल

परिणाम शूल भनेको भोजन पच्ने क्रममा पेटमा हुने पीडादायक शूल हो । शूल मुख्यतः सात प्रकारले हुन्छ : वातज, पित्तज, कफज, वात र पित्तज, पित्त र कफज, वात र कफज र सन्निपातज । यसमा पाचन प्रक्रियाको असन्तुलनका कारण पेट दुख्ने र ग्याँसजस्ता समस्या देखा पर्छ । यसको उपचार आयुर्वेदिक औषधी, पाचन सुधार गर्ने उपायहरू र जीवनशैली सुधारद्वारा गर्न सकिन्छ ।

अन्नद्रव शूल

अन्नद्रव शूल पेटमा हुने त्यो प्रकारको दुखाइ हो जुन पाचन प्रक्रियाको कुनै पनि अवस्थामा (भोजनअगि, भोजनको समयमा वा भोजन पचिसकेपछि) अनुभव गर्न सकिन्छ । यसमा पेट निरन्तर दुख्ने, ग्याँस वा पाचनसम्बन्धी असहजता हुने लक्षण देखिन्छ । वान्ता गरेपछि यस शूलको पीडा केही मात्रामा शान्त हुन्छ । यस रोगलाई वातदोषको असन्तुलनका कारण मानिन्छ र उचित आहार, पाचनमा सुधार गर्ने औषधीहरू तथा जीवनशैलीले यसको नियन्त्रण सम्भव छ ।

उपचार

१. वमन, लङ्घन, स्वेदन र पाचनका विधि उपयोग गर्ने,
२. फलवर्तिको प्रयोग गर्ने,
३. क्षारगुटिकाको प्रयोग गर्ने,
४. आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाहअनुसार आयुर्वेदिक औषधीहरू, जस्तै : कामदुधा रस, शङ्खवटी र हिङ्ग्वाष्टकचूर्णको उपयोग गर्ने ।

द्रष्टव्य : अत्यधिक दुखाइ बढ्दै गएमा वान्ता, बेहोस तथा ज्वरो आएमा नजिकैको स्वास्थ्यचौकी वा अस्पतालमा बिरामीलाई लैजानुपर्छ ।

कृमि रोग

परिचय

कृमिरोगका बारेमा अथर्ववेदमा पनि वर्णन पाइन्छ । प्राचीन आचार्यहरूले उल्लेख गरेका कृमिमा आधुनिक सबै कृमिहरूका वर्गीकरण समावेश गर्न सकिन्छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको वर्म इन्फेस्टेसनसँग यस रोगलाई तुलना गर्न सकिन्छ ।

कारण

१. मधुर र अम्ल पदार्थको अति सेवन गर्नु,

२. धेरै मात्रामा द्रव पदार्थ रुचाउनु,

३. पिष्टमय पदार्थ एवम् गुडको अधिक सेवन गर्नु,

४. अजीर्णमा भोजन गर्नु,

५. व्यायाम नगर्नु,

६. दिवास्वप्न गर्नु ।

भेद

१. **बाह्य कृमि** : यी दुई प्रकारका छन्, जस्तै : यूका र पिपीलिका ।

२. **आभ्यान्तर कृमि** : यी तीन प्रकारका छन्, जस्तै : पुरीषज कृमि - ५, कफज कृमि - ७ र रक्तज कृमि - ६ ।

लक्षण

१. ज्वर आउने,

२. शरीरको विवर्णता हुने,

३. शूल हुने,

४. अरुचि बढ्ने,

५. अतिसार हुने,

६. गुद प्रदेशमा कण्डू हुने ।

उपचार

१. स्वच्छतामा ध्यान दिने,

२. हातलाई राम्रोसँग साबुन पानीले धुने,

३. सफा खानेकुरा खाने,

४. दूषित पानी नपिउने,

५. मधुर र अम्ल पदार्थको सेवन कम गर्ने,

७. द्रव पदार्थको सेवन कम गर्ने,

८. पौष्टिक आहार लिने,

९. लसुन, अदुवाजस्ता कृमिनाशक गुण भएका खानेकुरा खाने,

१०. आयुर्वेदिक चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा आयुर्वेदिक औषधीहरू, जस्तै : विडङ्ग, कुमुद, पिप्पली, कुचला, निशोथ, बिभीतकजस्ता जडीबुटीको प्रयोग गर्ने,

११. वमन, विरेचन, अनुवासन वस्तिजस्ता पञ्चकर्म चिकित्साको उपयोग गर्ने ।

विशेष उपचार

(क) **पुरीषज कृमि :** पुरीषलाई शुद्ध गर्ने औषधीहरू

(ख) **कफज कृमि :** कफ कम गर्ने औषधीहरू

(ग) **रक्तज कृमि :** रक्त शुद्ध गर्ने औषधीहरू

द्रष्टव्य : उपर्युक्त विधिले रोग समयमै निको नभएमा विरामीको दिसा एवम् अन्य आवश्यक रोगको परीक्षण गर्न तुरुन्तै स्वास्थ्यचौकी एवम् अस्पतालमा लैजानुपर्छ ।

अनिद्रा

परिचय

आयुर्वेदमा आहार (खाना), निद्रा र ब्रह्मचर्यलाई त्रय उपस्तम्भ अर्थात् जीवनका तीन मुख्य आधार भनिएको छ । निद्रा स्वस्थ जीवनका लागि अत्यावश्यक घटकहरूमध्ये एक हो । अनिद्रा यस्तो स्थिति हो जहाँ व्यक्तिलाई अपर्याप्त वा कम निद्राको गुनासो हुन्छ ।

कारण

१. **आहारज कारण (खानपानको बानी)**

(क) यस्ता खाद्यपदार्थहरू अत्यधिक सेवन गर्नु जसमा रूक्ष, लघु तथा तीक्ष्ण गुणहरू हुन्छन् ।

(ख) नसालु पदार्थहरूको सेवन गर्नु, जस्तै : चुरोट, अत्यधिक कफी, रक्सी र अन्य नसालु ड्रग्स ।

२. **विहारज कारण (गतिविधि)**

(क) अत्यधिक धूमपान गर्नु ।

(ख) धेरै व्यायाम, अत्यधिक मैथुन र लामो उपवास गर्नु ।

(ग) असुविधाजनक वा असामान्य सुत्ने स्थान हुनु ।

(घ) अत्यधिक कम्प्युटर प्रयोग वा टेलिभिजनको उपयोग गर्नु ।

३. **मानसिक कारण**

(क) मानसिक असन्तुलन, जस्तै : चिन्ता, डर, शोक र क्रोध अनिद्राका कारण हुन् ।

(ख) चिन्ता, डर र शोकले वात वृद्धि गर्छ ।

(ग) क्रोधले पित्त प्रकोप गराउँछ ।

लक्षण

अनिद्राको मुख्य लक्षण निद्राको अभाव हो । निद्राको गुणस्तर र मात्रामा कमी आएमा व्यक्तिमा निम्नलिखित लक्षणहरू देखिन्छन् :

(क) अङ्गमर्द (शरीरमा दुखाइ र भारीपन) हुन्छ ।

(ख) शिरोगौरव (टाउको दुखाइ र टाउको भारी) हुन्छ ।

(ग) जृम्भिका (दिनमा निद्रा लाग्ने र जृम्भा लिने) को असर बढ्छ ।

(घ) अपक्ति (अजीर्ण/खाना नपच्ने) हुन्छ ।

(ङ) भ्रम (रिङ्गटा लाग्ने) हुन्छ ।

(च) ग्लानि (थकान र कमजोरी महसुस हुने) बढ्छ ।

(छ) तन्द्रा (धेरै निद्रा लाग्ने) को मात्रा बढ्छ ।

(ज) वातज रोग (वात विकारसँग सम्बन्धित समस्या) लाग्छ ।

उपचार

(क) निदान परिवर्जन गर्ने,

(ख) मधुर रस भएका द्रव्यहरूको सेवन गर्ने, जस्तै : जलचर जनावरको मासु, शाली धान्यसँग दही, भैँसीको दुध तथा स्नेह पदार्थहरू,

(ग) असङ्गत, अपाच्य, मसालेदार खाना, चिया, कफी, सफ्ट ड्रिङ्क, रक्सी र धूमको सेवन नगर्ने,

(घ) अङ्गुर, गुड र चिनीका पदार्थ तथा आसव/अरिष्ट सेवन अनिद्राको उपचारमा उपयोगी भएकाले तिनको सेवन गर्ने,

(ङ) मानसिक र शारीरिक रूपमा सक्रिय जीवनशैली, योग र ध्यान, जस्तै : प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, ताडासन, पद्मासन गर्ने,

(च) शिरोऽभ्यङ्ग (टाउको मालिस) र पादाभ्यङ्ग (पैतालाको मालिस) गर्ने,

(छ) संवाहन (शरीरलाई हल्का मसाज गर्नु) निद्रा ल्याउन सहयोगी भएकाले त्यसको अनुसरण गर्ने,

(ज) सुत्नुअगि हल्का शारीरिक व्यायाम गर्ने,

(झ) नियमित सुत्ने समय अनुसरण गरी दिनको समयमा नसुत्ने,

(ञ) आरामदायक ओछ्यान र सुखद वातावरण निर्माण गर्ने,

(ट) आयुर्वेदिक औषधीहरू, जस्तै : सर्पगन्धाचूर्ण, अश्वगन्धाचूर्ण, शङ्खपुष्पीचूर्ण/स्वरस, ब्रह्मीचूर्ण/स्वरसको चिकित्सकको परामर्शमा सेवन गर्ने ।

शब्दार्थ

सम्प्राप्ति - रोगको उत्पत्ति प्रक्रिया

विकृति - असन्तुलन, विकार

विमार्गमा गमन - गलत मार्गमा जानु (जस्तै : खाना श्वास नलीमा पस्नु)

शूल - तेज पीडा, पेट दुखाइ

समशन - बारम्बार खानु

वेगधारण - प्राकृतिक वेग (जस्तै : मल, मूत्र, हाछ्युँ) रोक्नु

अध्वगमन - हिँडडुल, यात्रागमन

तोद - चसक्क घोचेजस्तो दुख्ने पीडा

वर्म इन्फेस्टेसन - शरीरभित्र हुने जुका वा अन्य परजीवीको सङ्क्रमण

दिवास्वप्न - दिउँसो सुत्ने अवस्था

गुद प्रदेशमा कण्डू - दिशा बस्ने ठाउँमा चिलाउने

विषमाशन - अनुचित आहार, असमान वा गलत समयमा आहारको सेवन गर्नु

उरोरुज - छातीमा दुखाइ हुनु

जृम्भा - हाई आउनु

अङ्गमर्द - शरीरका अङ्गमा पीडा, मांसपेशीको दुखाइ

निष्ठिवन - बारम्बार थुक आउने प्रवृत्ति

अग्निसाद - पेटको पाचन क्रिया बिग्रनु

अवबुद्धता - बुझ्ने क्षमताको कमी, भ्रमित अवस्था

तन्द्रा - निद्राजस्तो अवस्थाको अनुभूति

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षाका साथीसँग अन्तरक्रिया गरी कासरोगका कारण धुलो र प्रदूषणको प्रभावलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ख) पाचन सुधार गर्ने उपायहरूको सूची तयार गरी तिनीहरूको महत्त्वसम्बन्धी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) साथीका समूहमा बसी कृमिरोगका लागि उपयुक्त आयुर्वेदिक औषधीहरूका बारेमा प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) कासरोगका कारण कुन कुन तत्त्व हुन् ?

(अ) धुलो र धुवाँ (आ) ताजा फलफूल
(इ) आयरनको कमी (ई) माथिका सबै

(ख) कासरोगका लागि कुन आयुर्वेदिक औषधी महत्त्वपूर्ण छ ?

(अ) त्रिकटुचूर्ण (आ) शतावरी
(इ) अश्वगन्धा (ई) गुडूची

(ग) वातज कासका लागि कुन औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(अ) अश्वगन्धा (आ) शतावरी
(इ) त्रिकटु (ई) खिर

(घ) पैत्तिक कासका लागि कुन औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(अ) अश्वगन्धा (आ) शतावरी
(इ) त्रिकटु (ई) खिर

२. **जोडा मिलाउनुहोस्**

अनिद्रा	पैतालाको मालिस
त्रय उपस्तम्भ	चुरोट, कफी र रक्सी
नसालु पदार्थ	आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य
शिरोऽभ्यङ्ग	निद्राको कमी
पादाभ्यङ्ग	टाउको मालिस
	ढाडको मालिस

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

(क) शूलरोगको उपचारमा वमन र स्वेदनका विधिहरू महत्त्वपूर्ण छन् ।

(ख) कृमिरोगको रोकथामका लागि स्वच्छतामा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ ।

(ग) वातदोषको असन्तुलनले शूल उत्पन्न गर्छ ।

(घ) क्षयरोगको उपचारमा विषमाशन आहारको सेवन आवश्यक हुन्छ ।

(ङ) अनिद्राको उपचारमा शिरोऽभ्यङ्ग र पादाभ्यङ्ग महत्त्वपूर्ण छैन ।

४. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(क) कासरोग के हो र यसका प्रमुख लक्षणहरू के के हुन् ?

(ख) अन्नद्रवशूल र शूलरोगका बिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

(ग) कृमिरोगका प्रकारका बारेमा विस्तृत वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) क्षयरोगको उपचारका लागि आयुर्वेदमा कुन विधिहरूको प्रयोग गरिन्छ ?

(ङ) अनिद्राका लक्षणहरू कस्ता हुन्छन् ?

५. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) कासरोगका कारण, लक्षण र उपचारका बारेमा विस्तृत वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) शूलरोगका कारण र लक्षणहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) कृमिरोगका कारण र लक्षणका बारेमा विस्तृत वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) क्षयरोग रोकथामका उपायहरू र जीवनशैलीमा सुधारका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ङ) अनिद्राको रोकथामका लागि जीवनशैली सुधारका उपायहरू र आयुर्वेदिक उपचारका उपायहरूका बारेमा विस्तृत चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) 'कास रोग र यसको आयुर्वेदिक उपचार' विषयमा जानकारीपूर्ण एक पोस्टर तयार गर्नुहोस् र छिमेकको विद्यालयलाई हस्तान्तरण गर्नुहोस् ।

(ख) शूलरोगको उपचारका लागि एक आयुर्वेदिक दिनचर्या तयार गर्नुहोस् र स्थानीय समुदायसँग त्यसका बारेमा अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

(ग) 'कृमि रोग र आयुर्वेदिक औषधीहरू' विषयमा एक श्रव्यदृश्य सामग्री निर्माण गर्नुहोस् र त्यसलाई सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गर्नुहोस् ।

पाठ चार

कामला

परिचय

कामलारोग शरीरमा पित्तदोषको असन्तुलनका कारण हुने गर्छ । यस रोगमा छाला पहेँलो देखिन्छ, आँखाको सेतो भाग पनि पहेँलो हुन्छ र कमजोरी महसुस हुन्छ । आयुर्वेदअनुसार यो प्रायः यकृत् (कलेजो) को समस्यासँग सम्बन्धित छ ।

कारण

(क) अम्ल, लवण, क्षार, अत्युष्ण, विरुद्ध र असात्म्य भोजन गर्नु,

(ख) मास, पिण्याक (तिलको कल्क), तिल, विदग्ध अन्नको अतिसेवन गर्नु,

(ग) प्रमिताशन (एकरस सेवन) गर्नु,

(घ) अतिव्यायाम, अतिमैथुन, दिवास्वप्न, वेगधारण, पञ्चकर्म विषमयोग गर्नु,

(ङ) काम, चिन्ता, भय, क्रोध र शोक गर्नु,

(च) पाण्डुरोगीले पित्तवर्धक आहारविहार गर्नु ।

लक्षण

(क) छाला, आँखा, नङ र मुख पहँलो हुनु,

(ख) पिसाब पहेँलो हुनु,

(ग) इन्द्रियदौर्बल्य हुनु,

(घ) दाह, अविपाक, अरुचि, सदन र कार्श्य हुनु ।

उपचार

(क) निदान परिवर्जन गर्नु,

(ख) तिक्तरस द्रव्यले मृदु विरेचन गर्नु,

(ग) स्नेहपान : पञ्चगव्य घृत, महातिक्त घृत र कल्याणक घृतको सेवन गर्नु,

(घ) स्नेहपान गरेपछि १५ दिनसम्म गोमूत्रको प्रयोग गर्नु,

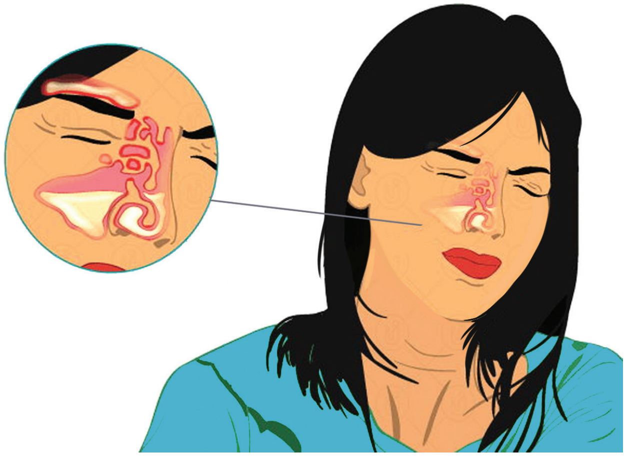
(ङ) आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा आयुर्वेदिक औषधीहरू, जस्तै : नवायस लौह, धात्री लौह, पुनर्नवा मण्डूर, मण्डूरवटक र आरोग्यवर्धिनी वटीको सेवन गर्नु ।

द्रष्टव्य : उपर्युक्त विधिले रोग समयमै निको नभएमा बिरामीको रोगको परीक्षण गर्न तुरुन्तै स्वास्थ्यचौकी एवम् अस्पतालमा लैजानुपर्छ ।

प्रतिश्याय

परिचय

प्रतिश्याय नासागत व्याधिमा पर्छ । नासिकाभित्रको श्लेष्मकलामा शोथ उत्पन्न भएर प्रतिश्याय रोगको उत्पत्ति हुन्छ । निरन्तर दोषको गति हुने भएकाले यस रोगलाई प्रतिश्याय भनिन्छ ।



कारण

(क) धुलो तथा धुवाँको अधिक असर पर्नु,

(ख) अतिशीतको सेवन गर्नु,

(ग) मूत्र र पुरीषको वेगधारण गर्नु,

(घ) ऋतुको विषमता रहनु, जस्तै : शिशिर ऋतुमा पानी पर्नु,

(ङ) रातिको समयमा जागा बस्नु र दिउँसोको समयमा अति सुत्ने गर्नु,

(च) धेरै क्रोध गर्नु ।

भेद

(क) वातज प्रतिश्याय

(ख) पित्तज प्रतिश्याय

(ग) कफज प्रतिश्याय

(घ) रक्तज प्रतिश्याय

(ङ) त्रिदोषज प्रतिश्याय

लक्षण

(क) नाक बन्द हुनु वा बन्द भएको आभास हुनु एवम् भरिएको आभास हुनु,

(ख) नाकबाट पानीजस्तै पातलो स्राव बग्नु,

(ग) गला, तालु एवम् ओठ सुक्खा हुनु,

(ङ) दुबै आँखा र कानमाथिको भागमा दुखाइ हुनु,

(च) स्वर बस्नु तथा हाच्छ्युँ पटक पटक आउनु ।

उपचार

(क) तातो पानी पिउनु र शीतल स्थानमा नबस्नु,

(ख) न्यानो कपडा लगाएर न्यानो ठाउँमा बस्नु,

(ग) टाउको ननुहाउनु,

(घ) वेगधारण नगर्नु,

(ङ) रात्रिको समयमा जागा नबस्नु र दिउँसो नसुत्नु,

(च) २-३ ओटा केस्रा लसुन खानु,

(छ) अदुवाको स्वरस निकालेर त्यसमा थोरै मह मिसाएर खानु,

(ज) नाक तथा मुखबाट पानीको बाफ लिन लगाउनु,

(झ) त्रिकटुचूर्णमा मह मिसाएर चाट्नु,

(ञ) कटु रसप्रधान द्रव्यको सेवन गर्नु ।

वातरक्त

परिचय

यस रोगमा मुख्यतः वातदोष र रक्त धातुदृष्टि हुन्छ । अतः यसलाई वातरक्त भनिन्छ । यस रोगमा मुख्य रूपमा हाम्रो शरीरका ससाना सन्धिमा (जोर्नीमा) सुन्निने, दुख्ने तथा विवर्णता उत्पन्न हुन्छ । लक्षण एवम् निदानका दृष्टिले वातरक्तको तुलना गाउट नामक रोगसँग गर्न सकिन्छ ।

कारण

(क) कटु, अम्ल, लवण, क्षार, स्निग्ध, उष्ण पदार्थको अतिसेवन गर्नु,

(ख) मुला, कुलत्थ (गहत), मास आदिको अधिक सेवन गर्नु,

(ग) परस्पर विरोध हुने खाना खानु र अजीर्ण भोजन गर्नु,

(घ) रात्रिजागरण र अधारणीय वेगधारण गर्नु ।

भेद

आश्रयका आधारमा -

- उत्तान वातरक्त
- गम्भीर वातरक्त
- उभयाश्रित वातरक्त

दोषका आधारमा-

- वातज वातरक्त
- पित्तज वातरक्त
- रक्तज वातरक्त
- कफज वातरक्त
- द्वन्द्वज वातरक्त
- सन्निपातज वातरक्त

लक्षण

(क) विशेषतः यो रोग साना सन्धिहरूमा प्रारम्भ हुनु,

(ख) प्रायः राति दुखाइ सुरु हुनु,

(ग) ज्वरो आउनु, तिर्खा लाग्नु, जोर्नीमा रातोपना र सुन्निने हुनु ।

उपचार

(क) कटु, अम्ल, लवण, क्षार, स्निग्ध ता उष्ण पदार्थको सेवन कम गर्नु,

(ख) मुला, कुलत्थ (गहत), मास आदिको सेवन कम गर्नु,

(ग) नियमित व्यायाम गर्नु,

(घ) तनाव कम गर्न ध्यान, योग जस्ता विधि अपनाउनु,

(ङ) शीतल, मधुर, स्निग्ध पदार्थको सेवन बढाउनु,

(च) हरियो सागपात, फलफूलजस्ता खानेकुरा खानु,

(छ) रक्तमोक्षण, स्नेहन, स्वेदनजस्ता पञ्चकर्म चिकित्साको उपयोग गर्नु,

(ज) निम्नानुसारका विशेष उपचार विधि अवलम्बन गर्नु-

- वातज वातरक्त : वात शान्त गर्ने औषधीहरू,
- पित्तज वातरक्त : पित्त शान्त गर्ने औषधीहरू,
- रक्तज वातरक्त : रक्त शुद्ध गर्ने औषधीहरू,
- कफज वातरक्त : कफ कम गर्ने औषधीहरू,
- द्वन्द्वज वातरक्त : दुई वा दुईभन्दा बढी दोषको असन्तुलनलाई सन्तुलनमा ल्याउने औषधी,
- सन्निपातज वातरक्त : सबै दोषको असन्तुलनलाई सन्तुलनमा ल्याउने औषधीहरू ।

शिरशूल

परिचय

जुनसुकै कारणले टाउको दुखाइ हुनुलाई शिरशूल भनिन्छ । यो धेरै मानिसले आफ्नो जीवनमा भोग्ने एक समस्या हो । यस रोगमा व्यक्तिले टाउकोमा तीव्र दुखाइ महसुस गर्छ । यो दुखाइ विभिन्न प्रकारको हुन सक्छ । यो दुखाइ टाउकाको कुनै एक भाग वा पूरा टाउकोभरि पनि हुन सक्छ । यस प्रकारको दुखाइ कहिलेकाहीँ घाँटी तथा काँधसम्म पनि फैलिन सक्छ ।

कारण

शिरशूलका विभिन्न कारणहरू छन् जसलाई निम्नलिखित रूपमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ :

१. **आहारका कारण**

- अत्यधिक मसालेदार, तैलीय, अमिलो या तातो भोजनको सेवन गर्नु,
- अधिक मदिरा या क्याफिनको सेवन गर्नु,
- रीतपूर्वक समयमा खाना नखानु ।

२. **विहारज कारण**

- अत्यधिक तनाव, चिन्ता र मानसिक दबाब महसुस गर्नु,
- अत्यधिक शारीरिक श्रम या शारीरिक थकान हुनु,
- अनियमित निद्रा हुनु र दिनचर्या पालना नहुनु ।

३. **मानसिक कारण**

- चिन्ता, डर, राग, तनाव र मानसिक असन्तुलन हुनु,
- अधिक मानसिक श्रम र उत्तेजना बढ्नु ।

४. **वात, पित्त र कफका बिचमा असन्तुलन**

- वात, पित्त या कफको असन्तुलनले पनि टाउको दुख्न सक्छ । विशेष गरी पित्तविकारले तातो र जलन महसुस गराउन सक्छ जबकि वातविकारले टाउकोमा चपेटो र भारीपन महसुस गराउन सक्छ ।

लक्षण

(क) टाउकोमा तीव्र दुखाइ जुन कहिलेकाहीँ हल्का र कहिलेकाहीँ तीव्र हुनु,

(ख) टाउकोमा भारीपन महसुस हुनु,

(ग) टाउकाको एक या दुबैतर्फ दुखाइ हुनु,

(घ) वान्ता या वाकवाकी लाग्नु,

(ङ) आँखामा जलन र संवेदनशीलताको अनुभव हुनु,

(च) मानसिक थकान र चिडचिडापन आउनु,

(छ) चक्कर आउनु वा एकाग्र हुन नसक्नु ।

उपचार

(क) रोग लगाउने वा बढाउने जोखिमका कारणको परित्याग गर्नु,

(ख) हल्का र सादा आहार सेवन गर्नु,

(ग) हरियो पातदार सागसब्जी, ताजा फल र दुधको सेवन गर्नु,

(घ) नियमित दिनचर्याको पालन गर्नु र पर्याप्त रूपमा ननिदाउनु,

(ङ) मानसिक शान्तिका लागि ध्यान र योग अभ्यास गर्नु,

(च) शिरोऽभ्यङ्ग (टाउकाको मालिस) र पादाभ्यङ्ग (पैतालाको मालिस) गर्नु,

(छ) नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नु तर अत्यधिक शारीरिक श्रमबाट बच्नु,

(ज) आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सिफारिसमा निम्नलिखित औषधी सेवन गर्नु :

- ब्राह्मीचूर्ण (मानसिक शान्ति र टाउको दुखाइको उपचारमा सहायक) को उपयोग गर्नु
- अश्वगन्धाचूर्ण (शरीरलाई शान्ति दिन र तनाव कम गर्न उपयोगी) को सेवन गर्नु
- सर्पगन्धाचूर्ण (टाउको दुखाइसँगै उच्च रक्तचापलाई पनि नियन्त्रण गर्न मदत गर्ने) को सेवन गर्नु
- शङ्खपुष्पीको सेवन गर्नु (मानसिक शान्ति र सम्झना क्षमता बढाउन उपयोगी)

शब्दार्थ

यकृत्	-	कलेजो
पिण्याक	-	तेल पेल्दा निस्किने पिना, तिलको फोहोर
शकृन्मूत्र	-	दिसा र पिसाब
दाह	-	जलन, पोल्ने अनुभूति
सदन	-	थकान, शक्तिह्रास
कार्श्य	-	दुब्लोपन

शुष्कता	-	सुक्खापन
रक्तधातु	-	रगत
गाउट	-	युरिक एसिडका कारण हुने जोर्नीसम्बन्धी रोग
कटुरस	-	पिरो स्वाद
क्याफिन	-	चिया/कफी आदिमा पाइने उत्तेजक पदार्थ
राग	-	आकर्षण वा इच्छा

कक्षा क्रियाकलाप

(क) 'पित्तदोष र कामलारोगका कारण' विषयमा साथी समूहमा विचार आदानप्रदान गर्नुहोस् र निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

(ख) ऋतु परिवर्तनका कारण प्रतिश्यायको समस्या कसरी बढ्न सक्छ भन्ने बारेमा साथीसँग विचारविमर्श गर्नुहोस् र विमर्शका आधारमा बुँदा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) शारीरिक सन्धिहरूमा वातरक्तको असरको चित्रण गर्दै एक पोस्टर तयार गर्नुहोस् जसमा शोथ र पीडाको दृश्य देखाउन विविध चित्र र रङ प्रयोग गर्नुहोस् । उक्त पोस्टरको कक्षामा ग्यालरी प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) कामलारोगको मुख्य कारण पित्तदोषको असन्तुलन हो ।

(ख) कामलारोगमा शरीरको छाला, आँखाको सेतो भाग र मूत्र पहेँलो हुन्छ ।

(ग) प्रतिश्यायमा नासिकामार्गमा शोथ उत्पन्न हुन्छ ।

(घ) वातरक्त रोगमा स्नेहन र स्वेदन चिकित्सा लाभकारी हुन्छन् ।

(ङ) शिरोऽभ्यङ्गले शिरशूलको दुखाइ कम गर्न मदत गर्छ ।

२. **सही उत्तर छान्नुहोस्**

(क) **कामलारोगको प्रमुख कारण के हो ?**

(अ) पित्तदोषको असन्तुलन (आ) कफदोषको असन्तुलन

(इ) रक्तदोषको असन्तुलन (ई) वातदोषको असन्तुलन

(ख) **कामलारोगका प्रमुख लक्षण कुन हो ?**

(अ) छाला र आँखाको पहेँलोपन (आ) उच्च ज्वरो

(इ) अत्यधिक खोकी (ई) शरीरको ऐँठन

(ग) **कामलारोगको उपचारमा कुन औषधी महत्त्वपूर्ण छ ?**

(अ) नवायसलौह (आ) शङ्खपुष्पीचूर्ण

(इ) अमृतलवण (ई) धात्रीलौ

३. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(क) कामलारोग के हो र यसका कारण के हुन् ?

(ख) प्रतिश्यायका लक्षणहरूका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ग) वातरक्तको उपचारका लागि के के उपायहरू अपनाइन्छन् ?

(घ) शिरश्शूलका मुख्य कारणहरू के के हुन् ?

४. **तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) कामलारोग र यसका कारणका बारेमा विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

(ख) प्रतिश्यायको रोकथामका उपायहरू र आयुर्वेदिक उपचार विधिहरूका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) वातरक्तरोगका कारण, लक्षण र उपचार विधिहरूलाई विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) मानसिक कारणहरू जसले शिरश्शूल उत्पन्न गर्छन्, तिनीहरूको प्रभाव र उपचारका उपायहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

(ङ) टाउकाको दुखाइका विभिन्न प्रकारका चित्र बनाएर तिनका कारण र उपचारविधि देखाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

(क) 'कामलारोग र यसको आयुर्वेदिक उपचार' विषयमा एक पोस्टर तयार गर्नुहोस् र नजिकको वडा कार्यालयलाई हस्तान्तरण गर्नुहोस् ।

(ख) नजिकको आयुर्वेदिक औषधालयको भ्रमण गर्नुहोस् र प्रतिश्याय रोगको उपचारमा प्रयोग हुने आयुर्वेदिक औषधीहरूको नाम र प्रयोगविधि सम्बन्धमा एक रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) 'वातरक्त रोगको रोकथाम र उपचार' शीर्षकमा एक पोस्टर तयार गर्नुहोस् ।