भान्सा सुधार आरोग्यको आधार अभियान र स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रम सञ्चालन

हाते पुस्तिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय

दमौली, तनहुँ

भान्सा सुधार आरोग्यको आधार अभियान र स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रम सञ्चालन

हाते पुस्तिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
दमौली, तनहुँ

प्रकाशक
गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
दमौली, तनहुँ
फोन नं. ०६५५६३४८३
इमेल : dahctanahun@gmail.com
वेबसाइट : https://dahctanahun.gandaki.gov.np

प्रकाशन वर्ष : २०८१
प्रकाशन प्रति : ३००
मुद्रक : रुविना अफसेट प्रेस पृथ्वीचोक-९, पोखरा, कास्की मो. नं. ९८०५८४२१८८

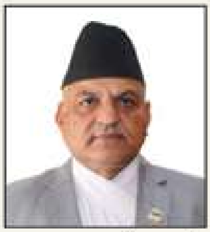
Contrubutors

डा. रमेश के.सी., प्रमुख, चिकित्सा सेवा महाशाखा, स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश
डा. नारायण श्रेष्ठ, आयुर्वेद चिकित्सक एवं कार्यालय प्रमुख, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, दमौली, तनहुँ
डा. किरण चन्द्र पौडेल, आयुर्वेद चिकित्सक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, दमौली, तनहुँ
श्री शम्भु चापागाई, वरिष्ठ कविराज निरिक्षक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, दमौली, तनहुँ
श्री भोजहरि रानाभाट, वैद्य निरिक्षक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, दमौली, तनहुँ
श्री सोम कान्त पौडेल, वैद्य निरिक्षक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, दमौली, तनहुँ
श्री गणेश प्रसाद बाँस्तोला, वरिष्ठ लेखा सहायक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, दमौली, तनहुँ

मुख्यमन्त्री

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, नेपाल

शुभकामना



गण्डकी प्रदेश सरकार सबै प्रदेशवासी नागरिकलाई उच्चतम गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने गरी अगाडि बढीरहेको अवस्थामा प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय तनहुँले भान्सा सुधार आरोग्यको आधार अभियान र स्वस्थ्य जिवनशैली कार्यक्रम संचालन गर्नको लागि हाते पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउँदा निकै खुसी लागेको छ। हरेक घरमा भान्सा सुधार गरी नागरिकलाई स्वस्थ बनाउने अभियानमा यो हाते पुस्तक महत्वपूर्ण संग्रहका रुपमा रहनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु।

मानव जीवनको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति भनेकै स्वास्थ्य हो। स्वास्थ्य राम्रो भए मात्रै व्यक्ति, परिवार र समाज समेत समृद्ध हुन सक्छ। हाम्रो दैनिक खानपानले प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पार्ने भएकाले **"भान्सा सुधार आरोग्यको आधार अभियान र स्वस्थ जीवनशैली"** कार्यक्रम गण्डकी प्रदेश सरकारको आ.व. २०८१/०८२ को वार्षिक कार्यक्रममा समावेश भएको हो।

आजको युगमा बदलिंदो जीवनशैली, शहरीकरण, जंक फुडको बढ्दो सेवन, रसायनिक पदार्थयुक्त खाद्य पदार्थ तथा असन्तुलित खानपानका कारण मानिसहरू विभिन्न दीर्घ रोगको चपेटामा परिरहेका छन्। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन, पेटसम्बन्धी समस्या, मुटु रोग आदि खानपानकै कारण हुने समस्याहरू हुन्। यदि हामी हाम्रो भान्सालाई सुधार गर्न सक्यौं भने यी समस्याबाट बच्न सकिन्छ।

"भान्सा सुधार, आरोग्यको आधार" अभियान केवल खानपानमा सुधार ल्याउने मात्र होइन, एक समग्र स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश प्रवाह गर्ने अभियान हो। स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, तनाव व्यवस्थापन तथा स्वच्छताले मात्र हामी दीर्घायु, उर्जावान् र रोगमुक्त जीवन जिउन सक्छौँ।

गण्डकी प्रदेश सरकारले लिएको **"आत्मनिर्भर र समुन्नत प्रदेश: सुखी प्रदेशवासी"** को लक्ष्य पुरा गर्नको लागि स्वास्थ्य नै सम्पत्ति हो भन्ने बुझ्दै हामी सबैले स्वस्थ जीवनशैली अवलम्बन गरौँ र समाजलाई पनि सचेत बनाऔँ। साथै, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय तनहुँले प्रकाशन गर्न लागेको "हाते पुस्तक" स्वास्थ्य क्षेत्रको लागि एउटा महत्वपूर्ण संग्रह बनोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दै प्रकाशन कार्यमा संलग्न सबैलाई प्रदेश सरकारको तर्फबाट धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद। जय नेपाल।

२०८१, फागुन

सुरेन्द्रराज पाण्डे
मुख्यमन्त्री

☎ 061-457683 Google Plus Code: 6X4F+62X, Pokhara 33700 Email: ocmcmsachibalaya@gmail.com
Office of the Chief Minister and Council of Ministers
Gandaki Province, Pokhara, Nepal

मन्त्री

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

पोखरा, कास्की, नेपाल

शुभकामना ।

स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश सरकार सबै प्रदेशबासीलाई उच्चतम गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन प्रतिवद्ध छ । नेपालको संविधान २०७२, राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ र गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य नीति २०७८ ले अंगिकार गरेको विश्वव्यापी स्वास्थ्य सेवालाई सर्वसुलभ पहुँच र विस्तार गर्न सरकारी, निजी क्षेत्र र बाह्य विकास साझेदारहरु लगायत सबै सरोकारवालाहरुसँग समन्वय र सहकार्य गर्दै नागरिकहरुको स्वास्थ्य सम्वन्धी मौलिक हक कार्यान्वयन गर्न मन्त्रालय प्रतिवद्ध छ ।

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय,तनहुले आ.व.२०८१।८२ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत ***"भान्सा सुधार आरोग्यको आधार अभियान र स्वस्थ जीवनशैली"*** कार्यक्रम सञ्चालन गर्नका लागि **हाते पुस्तिका प्रकाशन** गर्न लागेको खबरले अत्यन्त खुशी लागेको छ ।

प्रत्येक मानिसको आहारविहार राम्रो भएको अवस्थामा मानिस स्वस्थ र निरोगी हुनुका साथै विचार पनि सोही वमोजिम आउछ फलस्वरुप व्यक्ति, घर परिवार र राष्ट्रको लागि योगदान दिन सक्छ । स्वस्थ मानव र सुन्दर विचारको आधार नै भान्सा सुधार हो । भान्सा सुधार गर्न सकेमा भविष्यमा मानवको ठुलो धन जनको समेत क्षति हुनवाट जोगाउछ । तसर्थ हरेक घरमा भान्सा सुधार गरी नागरिकलाइ स्वस्थ वनाउने अभियानमा यो **हाते पुस्तिका** कोशे ढुंगा सावित हुने छ भन्ने विश्वास लिएको छु । साथै यस प्रकारका प्रकाशनको लागि मन्त्रालयको तर्फवाट सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गर्दछु ।

अन्त्यमा यो हाते पुस्तिका प्रकाशन गर्ने प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय,तनहुँ र उक्त कार्यमा संलग्न सबैलाई स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश सरकारको तर्फबाट विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनमा समेत उक्त कार्यको निरन्तरताको लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मिति: २०८१/११/१९

[मा. कृष्ण प्रसाद पाठक]
मन्त्री
स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

पोखरा, गण्डकी, नेपाल

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

शुभकामना सन्देश

"भान्सा सुधार: आरोग्यको आधार" अभियान र स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रम सञ्चालन गर्नका लागि चालु आर्थिक वर्षको स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार यस मन्त्रालय मातहतको आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँबाट हाते पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा मलाई अत्यन्तै खुसी लागेको छ । यस हाते पुस्तिकाले स्वस्थ खानपानको व्यवहारिक एवं वैज्ञानिक पक्षलाई हरेक भान्सामा पुऱ्याउन तथा स्वस्थ जीवनशैली लगायतका कार्यक्रम सञ्चालनमा समेत सहयोग पुग्नेमा विश्वस्त छु ।

सम्पूर्ण स्वास्थ्यको जग वा आधारशिला भनेकै खानेकुरा हो। अस्तव्यस्त जीवन सुधार्ने सबैभन्दा ठूलो अस्पताल नै भान्सा हो । मन र मस्तिष्कलाई खानाले नै निर्धारण गर्दछ ।

विभिन्न अध्ययनहरुका अनुसार नेपालमा ७१ प्रतिशत मृत्युको कारण नसर्ने रोग भएको पाइएको छ। हाल गण्डकी प्रदेशमा मुटु एवं रक्तनली सम्बन्धी रोग, उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता नसर्ने रोगको जोखिम बढ्दै गईरहेको छ। तसर्थ स्वस्थकर आहारविहार र जीवनशैलीको अवलम्बन गर्नु नै यसबाट बच्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय हो ।

अन्त्यमा, यो हाते पुस्तिका लेखन तथा सम्पादन गरी तयार गर्न खटिने आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँका प्रमुख लगायत सम्पूर्ण कर्मचारी, पुस्तक तयारीको क्रममा सहजीकरण गर्ने, पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने मन्त्रालय, निर्देशनालयका कर्मचारीहरू, तनहुँ जिल्लास्थित स्थानीय तह तथा स्थानीय तहका कर्मचारी सबैप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनमा समेत यस्तै कार्यको निरन्तरताको लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मिति: २०८१ फाल्गुण ।

(डा. विश्व बन्धु बगाले)
सचिव

Website : mohp.gandaki.gov.np
E-mail : mohp.gandaki@gmail.com

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय

गण्डकी प्रदेश, पोखरा, नेपाल

फोन : ०६१- ५७०३३०

इमेल:hd.gandaki@gmail.com

पत्रसंख्या : २०८१/८

चलानी नं. :

मिति:

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा, नेपाल

शुभकामना

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँले "भान्छा सुधार; आरोग्यको आधार" अभियान सञ्चालनार्थ हाते पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउदा म हर्षित भएको छु । मानव सभ्यताले पछिल्लो दशकमा चिकित्सा विज्ञान, पोषण, सरसफाई र प्रतिजैविक औषधिको क्षेत्रमा हासिल गरेको उपलब्धिले सर्ने रोग माथी ठूलो विजय हासिल गरेको छ तर शहरीकरण र औद्योगिकरणसंगै भएको खानपिन र जीवनशैली परिवर्तनको कारण नसर्ने रोग महामारीको रुपमा फैलिरहेको छ। आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानमा आहारलाई जीवनको स्तम्भ र आरोग्य एवं रोगको कारणको रुपमा उल्लेख गरिएको छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका पिता भनेर चिनिने हिपोक्रेट्सले समेत "लेट फुड वि द मेडिसिन" अर्थात "आहार नै औषधी हो" भनेका छन् । विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरुले हाम्रा परम्परागत एवं रैथाने खाद्यान्न र परिकारहरु स्वास्थ्यकर छन भन्ने प्रमाणित गरेका छन् । अत: भान्छालाई अस्पताल र आहारलाई औषधिको रुपमा प्रयोग गर्न सिकाई नसर्ने रोगको रोकथाममा यो हाते पुस्तिका र अभियान सफल हुने छ भन्ने विश्वाससहित सवैमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

मिति:२०८१ फागुन

खिम बहादुर खड्का

महानिर्देशक

महानिर्देशक

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय

दमौली, तनहुँ

प्राक्कथन

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानमा स्वस्थ जीवन प्राप्तिको लागि स्वस्थकर आहार, विहार र सात्विक मनलाई प्रमुख मानिएको छ । यसका लागि प्रकृति, रस र ऋतु अनुसारका खानपान, अष्टविध आहार विशेषायतन, आहार परिणामका भावहरु, विरुद्ध आहारहरु, दिनचर्या, सदवृत र स्वस्थवृतका पालन, योगाभ्यास, व्यायाम जस्ता महत्वपूर्ण कुराहरु आयुर्वेद विज्ञानमा उल्लेखित छन् । वर्तमान समयमा बढ्दै गएको अस्वस्थ जीवनशैलीसँग सम्वन्धीत नसर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न स्वस्थ जीवनशैली, सन्तुलित आहार विहार, योग, पर्याप्त निन्द्रा, बह्मचर्यले जीवनशैलीमा परिवर्तन गरि पूर्ण स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।

पूर्ण स्वस्थ प्राप्त गर्नका लागि खानपिन कै कारणले नसर्ने रोग लगायत अन्य कुपोषणजन्य रोग लाग्न नदिन प्रशोधित तथा पत्रु खानाको उपभोगलाई निरुत्साहित गर्नका लागि समुदायस्तरमा जनचेतना अभिवृद्धि गरी आफ्नो घर वरपरका करेसाबारीमा उत्पादित रैथाने तथा स्वस्थकर खानपान गर्ने बानीको विकास तथा शारीरिक व्यायाम एवं योगाभ्यासलाई नियमित गरी आफ्नो र समुदायको स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न प्रोत्साहन गर्दै सबै नागरिकको भान्सा सुधार मार्फत शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वस्थ शरीर, सकरात्मक सोच व्यक्तित्व विकास गरि स्वस्थ समाज निर्माण गर्न यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको छ ।

यो हाते पुस्तिका निर्माण गर्ने कार्यमा मिहेनतका साथ जिम्मेवारी लिई कार्य सम्पादन गर्न सहयोग गर्नुहुने प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालयका सम्पूर्ण कर्मचारीहरु, आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिई सहयोग पुऱ्याउनुहुने सवैलाई हृदयबाट हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । यस पुस्तिकामा रहेका कमी कमजोरीहरुलाई औंल्याई भविष्यमा यस पुस्तिकालाई थप परिस्कृत बनाउन यहाँहरु सबैबाट सहयोगको अपेक्षा गर्दछु ।

मिति : २०८१ साल फाल्गुण ।

डा. नारायण श्रेष्ठ
आयुर्वेद चिकित्सक

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पेज नं.
१	आयुर्वेदको परिचय	१
२	आयुर्वेदको परिभाषा	२
३	केही आयुर्वेदीय शब्द	३
४	आयुर्वेदीय आहारक्रम	७
क	विरुद्ध आहार	९
ख	विरुद्ध आहार जन्य रोग	१०
ग	वैदिक आहार विधि	११
घ	निद्रा	१२
ङ	बह्मचर्य	१३
५	दिनचर्या र रात्रीचर्या	१५
६	ऋतुचर्या	१६
७	स्वस्थ आहार, आरोग्यका आधार	२२
८	योगको परिचय र महत्व	३६
९	उपचारात्मक योग	५७
१०	भान्सा तथा घर वरीपरीका औषधीय जडिवुटी सम्वन्धी सामान्य जानकारी	६०

आयुर्वेदको परिचय

आयुर्वेद

आयुर्वेद (Ayurveda) = आयु (Ayu) + वेद (Veda)

आयु → जीवन (Life) शरीर, इन्द्रीय, मन र आत्माको संयोग हो ।

वेद → विज्ञान (Scienec, Knowledge, Learning)

Ayurveda comprise of two words.
Ayu : Means Life
Veda : Means Knowladge

"Ayurveda is the Science of Life."

आयुर्वेद संसारकै पुरानो मध्ये एक एवं नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धती हो । आयुर्वेद चिकित्सा पूर्वीय दर्शनमा आधारित छ। यो चार वेद मध्ये अथर्ववेदको उपवेद हो। मानव सभ्यताको विकास संगसंगै आयुर्वेद पनि विभिन्न काल खण्डमा समयानुकुल परिस्कृत हुदै आईरहेको छ।

आयुर्वेद शब्द आयु:+ वेद: मिलेर बनेको छ।
आयुको अर्थ जीवन (Life) र वेदको अर्थ विज्ञान (Science) भन्ने हुन्छ। आयुर्वेदमा बिरामीको उपचारका साथै निरोगी व्यक्तिलाई कसरी निरोगी नै राखिराख्ने भन्ने विषयमा वर्णन गरिएको छ । वास्तवमा आयुर्वेदले स्वस्थ जीवन जिउने कला पनि सिकाउछ। यो जडिबुटी तथा खनिज प्रयोग गरि गरिने चिकित्सा पद्धति भएकोले पाश्र्व प्रभाव (Side Effect) ज्यादै नै न्यून हुन्छ।

दैनिक रुपमा प्रयोग गरिने स्वस्थ्यकर खाना र व्यवहार (जीवनशैली) पनि आयुर्वेद भित्रनै पर्दछन्।

आयुर्वेदको परिभाषा

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ।। -चरक

जुन शास्त्रमा हितायु, अहितायु, सुखायु र दुखायु

यी चार प्रकारका आयुको लागि हित (पथ्य), अहित (अपथ्य), आयुको मान (प्रमाण) र आयुको स्वरूपको वर्णन गरिएको छ त्यस शास्त्रलाई आयुर्वेद भनिन्छ ।

आयुर्वेदको प्रयोजन

प्रयोजन चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् ।
अतुरस्य विकार प्रशमन च ।।

आयुर्वेदको प्रयोजन

- **१.स्वस्थ व्यक्तिको स्वस्थ्य रक्षा गर्नु**
  - दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त आदिको पालन गर्न सकिन्छ ।
- **२.रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नु**
  - रोग व्याधिअनुसार विभिन्न चिकित्साका उपायहरु एव विभिन्न द्रव्यहरुको प्रयोगद्वारा गर्न सकिन्छ ।

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

-World Health Organization (1948)

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रिया : ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ।।

(सु.सू. १५।४४)

आयुर्वेदका अनुसार दोषहरु, अग्नि, धातुहरु, मल-मूत्रको क्रिया सम अवस्था रहेको तथा आत्मा, इन्द्रिय, मन प्रसन्न हुने अवस्थालाई स्वस्थ भनिन्छ ।

केहि आयुर्वेदीय शव्दहरु

त्रिदोष त्रिदोष भन्नाले तीन वटा दोषहरुलाई जनाउछ ती हुन वात, पित्त र कफ। मानव सहित समस्त जीवहरुको स्वास्थ्य यिनै तीन प्रकारका दोषमा निर्भर रहने हुनाले त्रिदोषलाई त्रिस्तम्भ पनि भनिन्छ। जवसम्म त्रिदोष सामान्य अवस्थामा रहन्छन् तबसम्म व्यक्ति स्वस्थ रहन्छ। वात, पित्त र कफ मध्ये कुनै एक वा संयुक्त रुपमा असन्तुलित भएमा हामीले विरामी भएको अनुभव गर्दछौ।

धातु जसले शरीरको धारण एवं पोषण गर्दछ त्यस्लाई धातु भनिन्छ। हाम्रो शरीर सात वटा धातुहरु (रस , रक्त , मांस, मेद , अस्थी, मज्जा र शुक्र)बाट बनेको हुन्छ।

मल हाम्रो शरीरबाट उत्पादन हुने अनावश्यक पदार्थहरु जस्तैः मूत्र (पिसाब), पुरिष (दिसा) , स्वेद (पसिना) शारीरिक मल हुन्।

आहार दैनिक रुपमा खाने खाना बुझिन्छ।

विहार विहार भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रुपमा गरिने गतिविधि भन्ने बुभिन्छ।

रस रस भन्नाले हाम्रो जिब्रोले थाहा पाउने खानाको स्वाद भन्ने बुझिन्छ। आयुर्वेदमा निम्नानुसार ६ प्रकारका रस हुन्छन्।

१. मधुर (गुलियो)　　२. अम्ल (अमिलो)

३.लवण(नुनीलो)　　४.कटु (पिरो)

५.तिक्त (तितो)　　६.कषाय (टर्रो)

त्रिगुण मानिसलाई मानसिक तथा आध्यात्मिक रुपमा चुस्त राख्ने विशिष्ठ गुणहरुलाई त्रिगुण भनिन्छ। ती हुन सत्व, रज र तम। जवसम्म यी गुणहरु सामान्य रहन्छन् तवसम्म मानिसहरु मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रुपले स्वस्थ रहन्छन्।

सत्व गुण युक्त व्यक्ति सत्व गुणयुक्त व्यक्ति धैर्यवान, दयालु, सरल,ज्ञानी कोमल, सन्तोषी भावयुक्त र सत्य वोल्ने हुन्छ।

रजोगुण युक्त व्यक्ति रजोगुणको व्यक्ति चन्चल, अधिक क्रोध देखाउने, इर्ष्यालु, लोभी, घमण्डी स्वभावको हुन्छ।

तमोगुण युक्त व्यक्ति तमो गुणयुक्त व्यक्ति अल्छी, अज्ञानी, अधिक निद्रालु स्वभावको हुन्छ।

आयुर्वेदीय जीवनशैली

जीवनशैली

कुनै पनि व्यक्ति, परिवार र समुदायको जीउने तरिका नै जीवनशैली हो । व्यक्तिको नियमित आहार-विहार (खाने, काम गर्ने, सुत्ने,व्यायाम गर्ने आदि) कुराले उसको जीवनशैली झल्काउँछ । जीवनशैलीले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण स्थान राख्दछ। जीवनशैली स्वस्थ र अस्वस्थ दुवै हुन सक्छ। स्वस्थ जीवनशैलीले मानिस स्वस्थ र सुखी हुन्छ , यस्ता मानिसहरुलाई सुखी र हित आयु भएको भनिन्छ भने अस्वस्थ जीवनशैलीले मानिसमा रोग निम्त्याउने गर्दछ जसलाई अहित र दुखी आयु भएको मानिस मानिन्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली र अस्वस्थ जीवनशैलीका केहि उदाहरण

क्र.स.	स्वस्थ जीवनशैलीका उदाहरणहरु	अस्वस्थ जीवनशैलीका उदाहरणहरु
१	शारीरिक रुपमा सक्रिय हुने	विलासी तथा निष्क्रिय जिवन विताउनु
२	स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने	अस्वस्थ, चिल्लो र पोलेको, तारेको सेवन गर्ने
३	सदाचारको पालना गर्ने (लोभ, इर्ष्या, क्रोध नगर्ने र तनाव नलिने आदि)	लोभ, इर्ष्या, क्रोध गर्ने
४	दुर्व्यसन (सूर्ति, चुरोट, मद्यपान, आदिको सेवन) नगर्ने	रक्सि, वियर, चुरोट, खैनी, गुट्का सेवन गर्ने
५	अधारणीय (रोक्न नहुने) शारीरिक (दिसा, पिसाव, हाछ्यु, भोक, निद्रा आदि)वेगको धारण नगर्ने	उल्लेखित शारीरिक वेगहरु रोक्ने वा बलगरी निकाल्ने ।
६	व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक सरसफाई गर्ने	फोहोर जथाभावी फाल्ने र सरसफाईमा ध्यान नदिने

जीवनशैलीलाई आहार(खानपान सम्वन्धी) र विहार (क्रियाकलाप सम्वन्धी) गरी २ समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

आहारशैली

- व्यक्तिको खाना खाने बानी वा तरिका नै आहारशैली हो। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको हामीले खाने खानासँग महत्वपूर्ण सम्बन्ध हुने भएकाले आहार शैलीमा हामी सचेत हुन आवश्यक हुन्छ । स्वस्थकर आहारशैलीका लागि सामान्यतया निम्नणुसारका विषयहरूमा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ ।
- आहार शारीरिक तथा मानसिक क्रियाशीलताको आधारमा सन्तुलित हुनुपर्छ ।
- दैनिक भोजनमा अन्नका साथै हाम्रो खेतवारीमा उत्पादन हुने सागपात तथा मौसम अनुसारका

फलफूल समावेश हुनुपर्छ ।

- भोजन सफा र ताजा हुनुपर्छ ।
- सामान्यतया दिन भरिमा ३-४ घण्टाको फरक पारी ४-५ पटक ठिक्क मात्रामा खाना खानु स्वस्थकर मानिन्छ ।
- भोक लागेको बेला मात्र खाना खाने गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- दिनको तुलनामा रातिको खाना हल्का, सुपाच्य (सजिलै पच्ने) र परिमाणमा पनि थोरै हुनुपर्छ ।
- खाना राम्रोसँग चपाएर खानु पर्छ ।
- भोजन गर्दा सामान्यतया आमाशयको कुल आयतन क्षमता (१.५ लि.) लाई चार भागमा विभाजन गरी दुई भाग खानाको लागि, एक भाग पानीको लागि र एक भाग खाली राख्नु स्वस्थकर हुन्छ ।
- भोजनको लगत्तै अत्यधिक मात्रामा पानी पिउनु, कडा खालका काम गर्नु, जोडले हाँस्नु आदि कार्यलाई स्वस्थकर मानिंदैन ।
- ऋतुअनुसार शारीरिक पाचन शक्तिमा घटबढ हुने भएकाले सोही आधारमा भोजन गर्ने गर्नुपर्छ र ऋतु अनुसारका सागपात तथा फलफूल पनि पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- केही खाद्य पदार्थ एकअर्कासँग सँगसँगै वा एक आपसमा मिसाएर खानु हुँदैन (जस्तै माछा मासुसँग दूध ।

आयुर्वेद अनुसार भोजनमा रसको सेवन क्रम

रस	पाञ्चभौतिक सँगठन	गुण	कर्म	दोषप्रभाव	द्रव्य
मधुर	पृथ्वी+जल	स्निग्ध, शीत, गुरु	बृंहण, जीवन, आयुष्य, बल्य	कफप्रकोपक, वातपित्त शामक	क्षीर, शर्करा, गन्ना, आलु, गहुँ आदि
अम्ल	पृथ्वी+अग्नि	स्निग्ध, उष्ण, गुरु	दीपन, पाचन, रोचन, अवृष्य, अनुलोमन	कफपित्त प्रकोपक, वातशामक	अम्लिका, करौदा, कागती, अमला आदि
लवण	जल+अग्नि	स्निग्ध, उष्ण, गुरु	दीपन, पाचन, छेदन, भेदन, क्लेदन, शुक्रघ्न	कफपित्त प्रकोपक, वातशामक	क्षार, सिधेनुन, विरेनुन
कटु	अग्नि+वायु	लघु, रुक्ष, उष्ण	दीपन, पाचन, लेखन, ग्राही, मुखशोधन	वातपित्त प्रकोपक, कफशामक	सौफ, मरिच, पीपला, हिङ्ग, दालचीनी
तिक्त	आकाश+वायु	लघु, रुक्ष, शीत	दीपन, पाचन, रोचन, विषघ्न, ज्वरघ्न	वातप्रकोपक, कफ पित्तशामक	परवल, करेला, नीम, चिरायितो
कषाय	पृथ्वी+वायु	रुक्ष, लघु, शीत	शोषण, रोपण, अवृष्य, स्तम्भन, सन्धानीय	वातप्रकोपक, कफ पित्तशामक	खदिर, जामुन, विल्व, हरीतकी

षड्रसयुक्त खाना खाने गरौं

मधुर (गुलियो)
Sweet

अम्ल (अमिलो)
Sour

लवण (नुनिलो)
Salt

Concept of complete diet containing six different tastes

कटु (पिरो)
Pungent

तिक्त (तितो)
Bitter

कषाय (टर्रो)
Astringent

आयुर्वेदीय आहारक्रम

आयुर्वेदीय आहारक्रम :

भोजनको उचित समय बिहान र बेलुका दिनमा दुईपटक बिहानको खाना दिनको पहिलो प्रहर बितेपछि दोस्रो प्रहरको शुरुमा खानु उचित हुन्छ तर पहिले खाएको खाना पचेको र भोक लागेको अवस्था होस् । बेलुकाको खाना खाँदा खाना खाएको एक प्रहर पनि नबितेको अवस्था हुनुहुँदैन र दुई प्रहर बितेको अवस्था पनि हुनुहुँदैन ।

नोट : दिनमा चार प्रहर र रातमा चार प्रहर गरी आठ प्रहरका दिनरात हुन्छ । एक प्रहर भन्नाले तीन घण्टाको समय बुझ्नुपर्दछ ।

- आहार र मलोत्सर्जन एकान्तमा गर्नुपर्दछ भन्ने आयुर्वेदको भनाइ छ । भीडभाड र हल्लामा गरिएको आहारले श्रीहीनता गराउँछ । होटल र पार्टीमा खानेबेलामा यसलाई मध्यनजर दिनु आवश्यक छ ।
- भोजनको समयमा पिता, माता, मित्र, चिकित्सक, भान्छे, हाँस, मयूर, सारस, चकोरको दृष्टि पर्नु शुभदायक मानिएको छ ।
- आहारको शुद्धिले चित्त शुद्ध हुन्छ र चित्तको शुद्धिले बुद्धि निर्मल र निश्चयी हुन्छ ।
- विधि पूर्वक गरिएको आहारले पोषण, बल, देहधारण, स्मृति, आयुष्य, शक्ति, वर्ण, ओज, सत्व र शोभा
- बढाउँदछ भने अविधि पूर्वक गरिएको आहारले रोग र मृत्युसमेत हुनसक्दछ ।
- आयुर्वेद सम्पूर्ण आहारको पक्षपाती हो । सम्पूर्ण आहार नै स्वास्थ्यको आधार हो र यहि नै उत्तम औषधि हो ।
- खानाको मात्रा व्यक्तिको खाना पचाउन सक्ने क्षमता र आवश्यकतामा भरपर्दछ । खाना खाएपछि कुनै पनि शारीरिक गतिविधिमा अवरोध हुनुहुँदैन ।
- सामान्यतया पेटको दुई भाग अन्नले, एक भाग पानी र तरल आहारले भर्नुपर्दछ । बाँकी एक भाग वायुको सञ्चालनका लागि खाली छोड्नुपर्दछ ।
- खाना खानुभन्दा अघि सिधेनुनमा चोपेर अदुवा खानु पथ्यकारक हुन्छ । यसले अग्निलाई जगाउँछ, रुचि गराउँछ, जिब्रो र गलालाई शुद्ध पार्दछ ।
- खाना खाँदा सबभन्दा पहिले गुलिया खानेकुरा खानुपर्दछ, बीचमा नुनिला र अमिला खानेकुरा खानुपर्दछ र अन्तमा पिरा, तिता र टर्रा खानेकुराहरु खानुपर्दछ ।
- अनार खाना खानुभन्दा अघि खाने उत्तम फल हो तर केरा र काँक्रो खाना खानुभन्दा अगाडि खानु ठिक होइन ।
- चिरौजी, जामुन, बयर, डुम्री, अमिली, तालफल, सूठो, नरिवल, तिल मिसाइएको परिकार, आँप, केरा, अमला बिहान खानु ठिक हुँदैन ।
- खाना खाइसकेपछि लड्डु, पुरी-कचौडी जस्ता पिठोले बनाइएका भारी परिकारहरु खानुहुँदैन । भोक लागेको अवस्थामा मात्र मात्रा पूर्वक खानुपर्दछ । खाना खाइसकेपछि सातु खानुहुँदैन, दाँतले चपाएर सातु खानुहुँदैन, रातमा सातु खानुहुँदैन र धेरै परिमाणमा पनि सातु खानुहुँदैन । खानाको सट्टा दुवैछाक सातु खानुपनि हुँदैन । पानीको सहायताले सातु निल्नुपनि हुँदैन ।

- ❋ कहिले धेरै खाने, कहिले थोरै खाने र कहिले असमयमा खाने गर्नु विषमासन हो । यसो गर्दा धेरै थरिका रोगहरु लाग्दछन् ।
- ❋ खाना खाँदा थोरथोरै पानी पिउन सकिन्छ तर खाना खानुभन्दा पहिले र खाना खाइसकेपछि पानी पिउँनु हुँदैन । खाना खानुभन्दा पहिले पानी पिउनाले मन्दाग्नि हुन्छ र दुब्लो गराउँछ । बीचमा पानी पिउनाले अग्नि दीप्त हुन्छ र खाना पचाउन मद्दत गर्दछ । खाना खाइसकेपछि पानी पिउनाले कफ बढाउँछ, मोटोपन बढ्छ ।
- ❋ यास लागेको अवस्थामा खाना खानु र भोक लागेको अवस्थामा पानी पिउनु हुँदैन । तिर्खाएकोले खाना खाँदा गुल्मरोग र भोकाएकोले पानी पिउँदा जलोदर रोग लाग्दछ ।
- ❋ घरमा पकाएकोखाना खानुपर्दछ । घर बाहिरको र बजारी तयारी खाना खाने चलन बन्द गर्नुपर्दछ । फ्रीज आदिमा सुरक्षित भनिएका खानेकुराहरु (Preserved Food) आयुष्यकारक हुँदैनन् । शिशु, बालक, सुत्केरी, बिरामी, वृद्धहरुका लागि त झनैहुँदैन । झिकेर खानेहोइन, पकाएर खाने बानी बसाल्नु जरुरी छ । सेलाएको खानालाई तताएर खानु स्वास्थ्यकर होइन ।
- ❋ खाना खाइसकेपछि दाँतमा अड्किएका खानाका कणहरुलाई राम्ररी निकाल्नुपर्दछ तर बलपूर्वक घोच्ने जस्ता दाँतलाई हानि पुग्ने काम चाहिँ गर्नुहुँदैन ।
- ❋ खाना खाइसकेपछि १०० पाइला हिँडेर देब्रे कोल्टे फर्किएर सुत्नुपर्दछ । यसले आमाशयमा रहेको खाना राम्ररी मिल्दछ र पाचनको गति बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- ❋ खाना खाएपछि तत्कालै निदाउनु, पानी पिउनु, आगोताप्नु, घाम ताप्नु, पौडी खेल्नु, साइकल या घोडाको सवारी चलाउनु, व्यायाम गर्नु, चर्को भाषण गर्नु, धेरै बेरसम्म जोडले हाँस्नु जस्ता परिश्रम पर्ने काम गर्नुहुँदैन ।
- ❋ योगको वज्रासन खाना खाएपछि गर्ने आसनमा राम्रो हो ।
- ❋ भात, गहूँको रोटी, मूंगको दाल, गाईको दुध, गाईको घ्यू, सिधे नुन, जीवन्ती साग, परवर, अमला, अनार, अंगुर र शुद्ध जल जुनसुकै ऋतु र कालमा पनि खान सकिने खानेकुरा हुन् ।
- ❋ दुध, मधुर रस, स्निग्ध, शीत र दुध (स्तन्य) लाई बढाउने खालको हुन्छ । यो प्रसन्नताकारक, मांसवर्द्धक, बुद्धिवर्द्धक र बलवर्द्धक हुन्छ। जीवनीय शक्ति बढाउने, थकाइ मेटाउने, खोकी-दम हटाउने र रक्तपित्तनाशक हुन्छ । प्राणिको लागि सात्म्य र दोषलाई शान्त गर्नेहुन्छ । यसले भाँचिएकोलाई जोड्न र मललाई शोधन पनि गर्नेगर्दछ । तिर्खा मेटाउँछ, अग्निदीपक हुन्छ । दुब्लो मान्छे र घाउ भएको मान्छेलाई श्रेष्ठ गुणकारक हुन्छ । पाण्डुरोग, अम्लपित्त, शोष, गुल्म, उदररोग, अतिसार, ज्वर, दाह र शोथमा दुध विशेष हितकारी हुन्छ । यो योनिरोग, शुक्रदोष, मूत्रविकार, प्रदररोग, विबन्ध (कब्जियत), वात र पित्तरोगीका लागि पथ्य हुन्छ। नस्य, आलेप, अवगाहन, वमन, आस्थापन वस्ति विरेचन र स्नेहन आदि आयुर्वेदका क्रियाकर्ममा दुधको प्रयोग गरिन्छ । भेडा, बाख्रा, गाई, भैसी, ऊँट, हात्ती, घोडा, नारीकोदुधको प्रयोगबारे आयुर्वेदमा विशेष वर्णन छ । यी मध्ये सर्वोत्तम दुध नारी र गाईको मानिएकोछ । सर्वोपयोगिताको दृष्टिले हेर्दा गाईको दुधलाई नै सर्वोत्कृष्ट मान्न सकिन्छ ।
- ❋ खाना खानका लागि सुनको थाल पथ्य र दोषनाशक, चाँदीको थाल नेत्रका लागि हितकारक र पथ्य एवम् पित्तनाशक, काँसको थाल बुद्धिवर्द्धक र रुचिकारक, पित्तलको थाल वातकारक, क्रिमि-कफनाशक, फलाम वा चुम्बक र काचको थाल सिद्धिदायक, बलप्रद र पाण्डु कामला रोगनाशक हुन्छ ।

- पत्थर र माटोको थाल श्रीनिवारक मानिन्छ भने काठको थाल रुचिकारक र कफकारक हुन्छ। पातको टपरी या तपेस (पत्तल) रुचिकारक, अग्निदीपक र विषनाशक हुन्छ।
- जलपात्र अर्थात् पानी राख्ने भाँडो तामाको उत्तम हुन्छ र सो नभएमा माटोको भाँडोलाई उचित मानिएको छ।
- पानी पिउनका लागि स्फटिक, काँच र वैदूर्यमणिको गिलास उत्तम, पवित्र र शीतल हुन्छ।
- राती दही खानुहुँदैन। दहीमा नुन, मूंगको दाल, मह, घ्यू र सख्खर मध्ये कुनै एक चीज नमिलाईकन पनि खानुहुँदैन।
- स्नेह सर्वोत्तम अग्निदीपक हो। घ्यू स्नेहमा सर्वोत्कृष्ट हो। दुर्बल अग्निलाई उद्दीप्त गरेर तेजिलो बनाउनेवस्तुहरुमा घ्यू नै सर्वश्रेष्ठ हुन्छ। समुचित मात्रामा प्रयोग गरिएको घ्यूले दूषित भएको समान वायुलाई निर्दोष बनाउँछ। निर्दोष वायु आफ्नो ठाउँमा रहन्छ अरू कसैलाई कुनै पनि बाधा पुऱ्याउँदैन। समान वायु बसेको ठाउँ नजिकै जठराग्नि पनि हुन्छ। घृतको समुचित प्रयोगले निर्दोष भएको समानवायुले जठराग्निको बल बढाइदिन्छ। आयुर्वेदमा भनिएकोछ-घृतमग्निकरम्।

विरुद्ध आहार :

आयुर्वेदले विरुद्ध आहारलाई रोग लाग्नुको महत्वपूर्ण कारण मध्ये एक मानेको छ। सामान्यतः यसलाई विपरीत भोजन (Food Incompatibility) भनेर बुझ्न सकिन्छ। आयुर्वेदका संहिताकार चरकले १८ किसिमका विरुद्ध आहारको उल्लेख गरेका छन्। तिनको छोटकरी वर्णन यहाँ गरिएको छ।

१. देश विरुद्ध :

जलीय भूभाग (आनूप देश) मा स्निग्ध (चिल्लो र शीतल गुण भएको खानेकुरा खानु र जांगल देशमा रुखो खानेकुरा खानु देश विरुद्ध हुन्छ।

२. काल विरुद्ध :

शीतकालमा चिसा, रुक्खा खानेकुरा र उष्णकालमा ताता चिल्ला खानेकुरा खानु काल विरुद्ध हुन्छ।

३. अग्नि विरुद्ध :

जठराग्निको अनुकूल नहुनेगरी खानेकुरा खानु अग्नि विरुद्ध हुन्छ।

जस्तो- मन्दाग्नि भएको व्यक्तिलाई गरिष्ठ भोजन दिनु अग्निविरुद्ध हो।

४. मात्रा विरुद्ध :

मह र घ्यू बराबर मात्रामा मिलाएर खानु मात्रा विरुद्ध हुन्छ।

५. सात्म्य विरुद्ध :

जसलाई जुन रस सात्म्य छ त्यसले त्यो बाहेक अरू रस सेवन गर्नु सात्म्य-विरुद्ध हुन्छ। जस्तै– कटुरस (पिरो र उष्ण वीर्य सात्म्य भएको व्यक्तिलाई मधुररस र शीतवीर्य भएको आहार दिनु सात्म्य विरुद्ध हुन्छ।

६. दोष विरुद्ध :

वात, पित्त, कफ दोषका समान गुणवाला आहारहरु दोष विरुद्ध हुन्छन्। शरीरका लागि कुन दोष बढाउनु पर्ने हो कुन दोष घटाउनुपर्ने र कसलाई पालन गर्नुपर्ने हो विचार गरेर अनुकूल हुने आहार लिनुपर्दछ। खानामा नै दोषधातुको समता-विषमता निर्भर गर्दछ।

७. संस्कार विरुद्ध :

एरण्ड (अडीर) को दाउरा बालेर पकाएको मयुरको मासु विष समान हुन्छ। यो संस्कार विरुद्ध आहारको उदाहरण हो।

८. वीर्य विरुद्ध :

शीतवीर्य भएको परिकार उष्णवीर्य भएको परिकारसँग मिलाएर खानु वीर्य विरुद्ध हुन्छ । जस्तो– शीतवीर्य भएको दुध र ऊष्ण वीर्य भएको माछा-मासु मिसाएर खानुहुँदैन ।

९. कोष्ठ विरुद्ध :

जसको कोष्ठ ठिक छ त्यसलाई अल्पमात्राको परिकार दिनु र जसको कोष्ठ मन्द छ उसलाई धेरै मात्राको परिकार दिनु कोष्ठ विरुद्ध हो अर्थात् क्रूरकोष्ठ भएको व्यक्तिलाई अल्पमात्रामा र मृदुकोष्ठ भएको व्यक्तिलाई अधिक मात्रामा खान दिनु कोष्ठ विरुद्ध हो ।

१०. अवस्था विरुद्ध :

परिश्रम व्यायाम जस्ता साहसिक काममा लागेकालाई वातवर्धक आहार र निन्द्रा आलस्यको अवस्थामा कफवर्धक आहार दिनु अवस्था विरुद्ध हो ।

११. क्रम विरुद्ध :

मलमूत्र विसर्जन नगरी खानु, भोक नलागिकन खानु क्रम विरुद्ध हो ।

१२. परिहार विरुद्ध:

बँदेलको मासु खाएर उष्ण पदार्थको सेवन गर्नु परिहार विरुद्ध हो ।

१३. उपचार विरुद्ध :

घृतपान गरी चिसोपानी वा शीतल आहार लिनु उपचार विरुद्ध हो ।

१४. पाक विरुद्ध :

अनुचित दाउरा वा इन्धनको तापमा पकाएको, राम्रोसँग नपाकेको अथवा ज्यादा पाकेर गलेको आहार पाक विरुद्ध हो ।

१५. संयोग विरुद्ध :

अमिला खानेकुरासित दुध खानु संयोग विरुद्ध हो ।

१६. हृदय विरुद्ध :

खान मन नलाग्ने, दिङ्मिङ् लाग्ने खानेकुरा खानु हृदय विरुद्ध हो ।

१७. सम्पत् विरुद्ध :

खानेकुरा तयार गर्दा अन्न, रस, गुण, वीर्यले सम्पन्न नभएको भए यस्तो आहार सम्पत् विरुद्ध हो ।

१८. विधि विरुद्ध :

आयुर्वेदमा बताएका आहार विधिलाई नअपनाइकन आफू खुशी जथाभावी तयार गरी खाइएको आहार विधि विरुद्ध हो ।

विरुद्ध आहार जन्य रोग :

नंपुसकता, अन्धोपन, विसर्प, विस्फोट, उन्माद, भगन्दर, मूर्च्छा, मद, आध्मान, गलग्रह, पाण्डु, आमविष (विसूचिका, अलसक, विलम्बिका) किलास, कुष्ठ, ग्रहणी, शोथ, अम्लपित्त, ज्वर, पीनस, विकृत सन्तान उत्पत्ति र मृत्यु आदि रोग विरुद्ध-आहारले गर्दा हुने आयुर्वेदमा उल्लेख छ । खाना खाने सन्दर्भमा यस्ता कुराको ख्याल आजकल गर्न छाडिएको छ । हामीले विरुद्ध आहारका बारेमा हरेक दिन बहस र छलफल गर्ने तथा विज्ञहरुसित परामर्श गर्ने गर्नुपर्दछ ।

वैदिक आहार विधि

- ❋ हामीले जुन भोजन गर्दछौ त्यो स्वयंले नगरेर देहस्थित परमात्मालाई अर्पण गरिरहेका हुन्छौ। जसले गर्दा समस्त सृष्टि तृप्त हुन्छ। आत्मा र परमात्मा हामो शरीर भित्र बास गर्दछन्। भोजन गर्दा मन्त्रपढेर भगवानलाई अर्पित गरेर गर्नुपर्दछ।
- ❋ पाँच अङ्ग (दुई हात, दुई खुट्टा र मुख) रामरी धोएर भोजन गर्नुपर्दछ।
- ❋ चिसो खुट्टामा खाना खाँदा आयुको वृद्धि हुन्छ।
- ❋ प्रातः सायन मात्र भोजन गर्ने विधान छ।
- ❋ पूर्व वा उत्तर तर्फ मुख गरेर भोजन गर्नु पर्दछ।
- ❋ दक्षिण तर्फ फर्केर गरेको भोजन प्रेतलाई प्राप्त हुन्छ।
- ❋ पश्चिम तर्फ फर्केर भोजन गरेमा रोगको वृद्धि हुन्छ।
- ❋ ओछ्यानमा, हातमा राखेर, टुटेफुटेको भाडामा भोजन गर्नु हुँदैन।
- ❋ मलमूत्रको बेग आएको वेला, कलहको माहोलमा, ठूलो स्वरमा, पिपल र बरको रुख मुनी बसेर भोजन गर्नुहुँदैन।
- ❋ पस्केको भोजनलाई निन्दा गर्नुहुँदैन।
- ❋ खाना खान सुरु गर्नु पूर्व अन्न देवता र अन्नपूर्णमाताको स्तुती गरेर मात्र उनीहरुलाई धन्यवाद दिदै सवै भोकाहरुलाई भोजन प्राप्त होस भन्दै इश्वरसँग प्राथना गरेर भोजन गर्नुपर्दछ।
- ❋ भोजन तयार गर्नेले स्नान गरे पश्चात् शुद्ध भएर शुद्ध मनले भान्सामा भोजन बनाउनु पर्दछ।
- ❋ सर्वप्रथम तीन रोटी अलग निकालेर गाई, काग र कुकुरलाई अलग छुट्याएर फेरि अग्नि देवतालाई भोग लगाएर परिवारका सदस्यहरुलाई भोजन गराउनु पर्दछ।
- ❋ इर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, शोक, दीन, भाव, द्वेष भावको साथ गरेको भोजन कहिल्यै राम्ररी पच्दैन।
- ❋ आधा खाएको फल र मिठाई पुनः खानुहुँदैन।
- ❋ खाना छोडेर उठेपछि फेरि भोजन गर्नुहुँदैन।
- ❋ भोजनको समयमा मौन रहनुपर्दछ।
- ❋ भोजनलाई राम्ररी चपाएर खानुपर्दछ।
- ❋ रात्रीमा भरपेट खानुहुँदैन।
- ❋ गृहस्तले ३२ गाँस भन्दा बढि खानुहुँदैन।
- ❋ सवै भन्दा पहिला तितो त्यसपछि नुनिलो र अन्तमा गुलियो खाना खानुपर्दछ।
- ❋ सर्व प्रथम रसदार, गारिस र अन्तमा द्रव्य पदार्थ ग्रहण गर्नुपर्दछ।
- ❋ थोरै खाने व्यक्तिलाई आयु आरोग्य सुख, बल, सुन्दर, सन्तान र सौन्दर्य प्राप्त हुन्छ।
- ❋ जसले बयान गर्दै खाना खुवाउछ, त्यसकोमा कहिल्यै खाना नखानु।
- ❋ तामसिक भोजन गर्नुहुँदैन।
- ❋ कुकुरले छोएको, रजस्वला स्त्रीले पकाएर पस्केको, वासी, मुखले फुकेर चिसो पारेको र रौं परेका खाना खानुहुँदैन।
- ❋ अवहेलना अनादर पूर्वक दिएको खाना खानुहुँदैन।
- ❋ पाँच औला मुखमा पस्ने गरी हातले खाना खानुपर्दछ।

- हातले खाना खादा हातमा हुने सम्पूर्ण रसायनहरु खानामा मिसिएर शरीरलाई फाइदा गर्छ ।
- राम्ररी हात धोएर खाना खानुपर्दछ ।
- शुद्ध र सात्विक खाना खानुपर्दछ ।
- सूर्योदयपछि र सूर्यास्त पहिल्यै खाना खानुपर्दछ ।
- बसेर खाना खानुपर्दछ ।
- जुठो भोजन छोड्नु हुँदैन ।
- आफ्नो खाएको भाडा आफैले सफा गर्नुपर्दछ ।

भोजन र भोजनविधि

- स्वस्थ व्यक्तिले स्निग्ध, लघु (हलुका/सुपाच्य आहार) एवं उष्ण आहारको सेवन गर्नुपर्दछ ।
- यस्तो आहारले जठराग्नि (पाचन शक्ति) प्रदीप्त गर्दछ, बल बढाउँछ, वर्ण राम्रो बनाउँछ, मन प्रसन्न गर्दछ साथै वायुको अनुलोमन गर्दछ ।
- ठोस भोजन आमाशयको दुई भाग पूर्ण हुनेगरी सेवन गर्नुपर्दछ, तृतीय भाग तरल पदार्थका लागि र चतुर्थ भाग वायुको सञ्चरणका लागि खाली राख्नुपर्दछ ।
- एकाग्र चित्त भएर आफ्नो पाचन शक्तिको विचार गरेर भोजन सेवन गर्नुपर्दछ ।
- छिटोछिटो, गफ गर्दै, मोबाइल चलाउँदै, टिभी हेर्दै, हाँस्दै भोजन गर्नुहुँदैन ।

निन्द्रा

स्वास्थ्यका लागि निन्द्रा अत्यावश्यक हो । आयुर्वेदमा ६ किसिमका निन्द्राको वर्णन पाइन्छ ।

तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवा च मनःशरीरश्रमसम्भवा च ।।
आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रीस्वध्भावप्रभवा च निन्द्रा ।

१. तमोभवा निन्द्रा :

तामस आहार-विहारले मनमा तमोगुणको अधिकतम वृद्धि भईलाग्ने निन्द्रा ।
तमस्-व्याप्त मृत्युकालीन निन्द्रा ।

२. श्लेष्मसमुद्भवा निन्द्रा :

कफर्द्धक आहार-विहारले कफको ज्यादा वृद्धि भईलाग्ने निन्द्रा ।

३. मानसिक श्रमजन्य निन्द्रा :

ज्यादा अध्ययन-अध्यापन, चिन्तन-मनन जस्ता मानसिक श्रमले गर्दा लाग्ने निन्द्रा ।

४. शारीरिक श्रमजन्य निन्द्रा :

अधिक व्यायाम, परिश्रम, पैदलयात्रा, खेतबारीको काम, भारी बोक्ने काम जस्ता शारीरिक श्रमले गर्दा लाग्ने निन्द्रा ।

५. आगन्तुकी निन्द्रा :

वाह्य कारण जस्तो-आघात, औषधि, नशालु पदार्थ आदिका कारणले लाग्ने निन्द्रा ।

६. व्याध्यनुवर्त्तिनी निन्द्रा :

व्याधि अर्थात् रोग लागेको अवस्थामा लाग्ने निन्द्रा ।

७. रात्रीस्वभावजा निन्द्रा :

राती प्राकृतिक रूपमा नै निन्द्रा लाग्दछ अर्थात् निन्द्रा लाग्नु भनेको नै रात्रीस्वभाव हो । यसरी राती लाग्ने स्वाभाविक निन्द्रालाई रात्री स्वभावा निन्द्रा भनिन्छ ।

स्वास्थ्यका लागि चाहिने निन्द्रा भनेको रात्री स्वभावजा प्राकृतिक निन्द्रा हो। यहि निन्द्रामा मग्नमस्त भएर पुरा रात निदाउनु आरोग्य र स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक हुन्छ। हिजो-आज धन्दा र व्यवसायको दौडधूप ज्यादा चलिरहेको छ । मान्छे पाए देखि निन्द्रा नलाग्ने औषधि खाएर भए पनि कमाउने धन्दा बढाउँथें भनेर सोच्न थालिसकेको छ । यसैले धन्दावादी समाजमा रात्रीस्वभावको निन्द्रा हराम भइसकेको छ । अनि परिणाममा तनाव, थकान, तन्द्रा, अन्य मानसिकता, मनोरोग, पागलपन, शारीरिक रोग र अकाल मृत्यु। उता ऐयासीहरुका दोहोरी साँझ, अश्लील नृत्य, अमर्यादित यौनजीवन आदि-आदि। दिनभरि सुत्यो रातभरि सुरा-सुन्दरी चहार्‍यो। अन्ततः उही अकाल मृत्यु। रात्रीस्वभावजा निन्द्राको लागि सबैले सचेत हुनुजरुरी छ।

ब्रह्मचर्य :

असल सन्तान उत्पादनका लागि वीर्य र शुक्रको रक्षा गर्नु, सन्तानको प्राप्तिका लागि यथोचित र सुरक्षित यौन व्यवहार गर्नुपर्दछ । ब्रह्मचर्यको चरमोत्कर्ष भनेको चाहिँ अधोमार्गबाट स्खलित हुने गरेको वीर्य (रेतस्लाई ऊर्ध्वगामी बनाउनु वा यौन उर्जालाई ब्रह्म-उर्जामा परिणत गरी ऊर्ध्वरेता बन्नु हो । यो क्षमता योगी र ऋषिहरुमा हुन्छ। आयुर्वेदले ग्रहण गरेका शरीरका चार आवश्यकता– 'वुभूक्षा च पिपासा च सुषुप्सा सुरतस्पृहा मध्ये वुभूक्षा र पिपासा दिनचर्यामा पुरा हुन्छन् । सुषुप्सा र सुरतस्पृहा यी दुई आवश्यकताहरु रात्रीचर्याका विषय हुन्। साथै प्रस्तुत आरोग्यका तीन उपस्तम्भ मध्ये दुई उपस्तम्भ निन्द्रा र ब्रह्मचर्य पनि रात्रीचर्यामा पर्दछन्। यसले गर्दा आरोग्यका लागि रात्रीचर्या झनै महत्वपूर्ण रहेको छ।

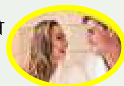
स्तनपायी आमा तथा मातृशिशु सुरक्षा कार्यक्रम

मातृशिशु सुरक्षार्थ, दुग्धवर्धक, पोषक तथा अन्य समस्याको लागि शतावरी (कुरीलो) चर्ण आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट नि:शुल्क वितरण

स्तन्य बर्द्धक

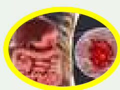
जेठी
मधु पिपली, जिरा
वेसार, कुरिलो, विरेनुन,
(शतावरी)

पोषक



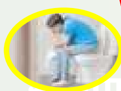
प्रजनन क्षमता बढाउने (Aphrodisiac)

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउने

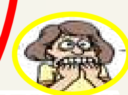


पेटको अल्सर

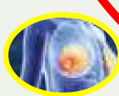
Osteoarthritis र Osteoporosis



कब्जियत (Constipation)



मानसिक तनाव (Anxiety)



क्यान्सर (Cancer)

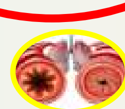
मधुमेह (Diabetes)

स्तनपान अमृत समान

- -आमाको पहेलो विगौती दुध शिशुका लागि खोप हो। यसले बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (*IMMUNITY*) बढाउछ ।
- शिशुहरुलाई कुपोषण जन्य रोगहरुबाट बचाउछ
- पूर्ण स्तनपान स्तन र पाठेघरको क्यान्सरको जोखिम कम गर्दछ ।
- स्तनपानले आमा र बच्चा बीच भावनात्मक सम्बन्धलाई प्रोत्साहित गर्दछ।अरुसँग घुलमिल गर्न नसक्ने र अपराधिक कार्यहरुमा लाग्ने सम्भावना बढि हुने कुरा पनि अनुसन्धानबाट पत्ता लागको छ ।
- -पूर्ण स्तनपान गराएको बच्चाहरुको दिमागी क्षमता स्तनपान नगराएको क्षमता भन्दा तिक्ष्ण हुने अध्ययनहरुले प्रमाणित गरेका छन् ।

स्तनपायी आमा तथा मातृशिशु सुरक्षा कार्यक्रम

- शिशु जन्मेदेखि शिशुको ६ महिनाको उमेरसम्म आमाको दुध मात्र खुवाऔं ।
- ६ महिना सम्मको शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषक तत्वहरु आमाको दुधमाने पाईन्छ ।
- त्यसपछि कमसेकम २ वर्षका उमेरसम्म आमाको दुधका साथ अन्य पुरक खानेपुरा खुवाऔं ।



ब्रोन्काईटिस (Bronchitis)

- स्तनपान आमो स्वास्थयका लागि पनि फईदा जनक छ ।
- ६ महिना भित्रको सुत्केरी आमाको प्रयाप्तमात्रामा दुध नअमएमा दुग्घवर्धक औषधि नि:शुल्क रुपमा आयुर्वेद सस्थाहरुमा उपलब्ध छ ।

दैनिक आहारमा आवश्यक विविध र पौष्टिक खानेकुराको संरचना

दिनचर्या र रात्रीचर्या

रात्रिचर्या

भोजन विधि

लघु, सुपाच्य भोजन
(रात्रिको प्रथम प्रहरमा भोजन)

भोजनोत्तर कर्म

प्रक्षालन (भोजन पश्चात)
दन्तधावन
चंक्रमण (५ मिनेट)

शयन

भोजन गरेको २ घण्टा पछिमात्र सुत्ने
६-८ घण्टाको निद्रा
सुत्ने, उठ्ने तालिका नियमित गर्ने

फाइदा: श्रमहर, वृष्य, पुष्टिकारक

भोजन विधि

प्रक्षालन (हात धुनु)

चंक्रमण (टहल्नु)

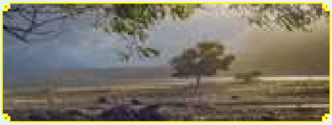
ऋतुचर्या

ऋतु बमोजिम पालना गर्नुपर्ने दैनिक क्रियाकलापलाई ऋतुचर्या भनिन्छ। संगतिपूर्ण ऋतु क्रियाकलापले हाम्रो स्वास्थ्य प्रबर्द्धनमा सकारात्मक भूमिका खेल्दछ। एक वर्षमा निम्नानुसारका ६ ऋतुहरु हुन्छन।

क्र.सं.	ऋतुको नाम	ऋतुमा पर्ने महिना
१	बसन्त	चैत्र - बैशाख
२	गृष्म	जेठ - आषाढ
३	बर्षा	श्रावण - भाद्र
४	शरद	आश्विन - कार्तिक
५	हेमन्त	मार्ग - पौष
६	शिशिर	माघ - फाल्गुण

ऋतुचर्या

ऋतु अनुसार खानपान र व्यवहार

ऋतुहरु	हितकर आहार/बिहार	अहितकर आहार/बिहार
	१. दुध, घ्यू, दुधको परिकार, पीठोको परिकार, नयाँ अन्न, मासु जस्ता दिलो पच्ने आहार। २. व्यायाम, सेक-ताप, मालिस ३. नुहाउन/पिउन तातो पानीको प्रयोग।	१. सुख्खा र छिटो पच्ने हलुका आहार जस्तै सातु। २. व्रत बस्नु खाना कम खानु। ३. चिसो पानीले नुहाउने वा पिउने।
	१. माछा, मासु, दुध, तेल, घ्यू, नयाँ चामल, पिठोकको परिकार। २. व्यायाम, सेक-ताप। ३. नुहाउन/पिउन तातो पानीको प्रयोग।	१. खाना कम खानु, नखानु वा हलुका खाना खानु। २. चिसो पानीले नुहाउने वा पिउने।
	१. जौ, गहूं, पूरानो अन्न, हलुका, सुपाच्य आहार। २. अदुवा/शुंठो राखेर उमालेको पानीमा मह मिसाएर सेवन गर्ने। ३. व्यायाम।	१. नयाँ अन्न, कालो दाल, भारी, चिल्लो, गुलियो र अमिलो। २. धेरै खानु। ३. दिउँसो सुत्नु।
	१. हलुका सुपाच्य आहार २. शितल जल, माटाको भाँडाको पानी, फलफूलको रस, सातुको घोल। ३. हलुका खालको व्यायाम।	१. पिरो, नुनिलो, अमिलो, तारेको-भुटेको, भारी आहार। २. अमिलो दही, मोही, सुकाएको, गाडेको अचार सुकुटी।
	१. पूरानो अन्न, गहुँ, जौ। २. टुसा उमारेको गेडागुडीको झोल। ३. हलुका खालको व्यायाम। ४. उमालेको पानी।	१. सरसफाईमा ध्यान नदिनु (छाला रोगको कारण बन्न सक्छ।) २. दिनमा सुत्नु। ३. सुख्खा खाना, सुकुटी मासु।
	१. गुलियो, तीता, टर्रो, शीतल, सुपाच्य आहार। २. दुध, घ्यू, पुरानो अन्न, गहुँ, जौ। ३. करेला, परवल जस्ता तीतो स्वादका तरकारी, मनतातो पानी	१. पिरो, अमिलो, नुनिलो। २. अधिक माछा मासु मदिरापान। ३. दही, मोही, मोहीको कढ़ी। ४. दिनमा सुत्नु।

१. हेमन्त ऋतु (मङ्सिर–पौष)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	गुलियो, अमिलो, नुनिलो	पिरो, तितो, टर्रो
२	गुण	स्निग्ध, गुरु	लघु, रुक्ष, खर
३	आहार	मासु, जलचर जीव, पिठोको परिकार, बोसो, तेल, दुध, नयाँ चामल	वातल तथा लघु आहार, मन्थ, अल्प आहार, सातु
४	विहार	व्यायाम, उद्वर्तन, अभ्यंग, स्वेदन, अन्जन, घामसेवन	तीव्र वायु सेवन, वातल तथा लघु आहार
५	तरकारी	लौका, बन्दा, गोभी, मेथी, भिंडी, फर्सी पाल	सुकेको साग र तरकारी
६	अन्न	चामल, रातो चामल, ज्वार, गहुँ	मकै
७	दाल	सिमी, बकुला, मुंग, चना	कालोदाल, चना, राजमा
८	कन्दमुल	आलु, सखरखण्ड, सिन्घाडा, ओल	पिडालु
९	मासु	कुखुरा, खसी	ठूलोमाछा, सुकेको माछा तथा झिंगे माछा
१०	फलफूल	स्याऊ, केरा, अन्जिर, अमला, अंगुर, जामुनो, अनार	चेरी, आरु, कागती, भुइकटहर, काँचो आँप, स्ट्रबेरी
११	दुधजन्य	नौनी, घ्यु, खुवा, दुध	मोही, दही
१२	अन्य	धनिया दाना र पात, मह, पुरानो घ्यु	हिंग, खुर्सानी, चना, पुदिना, मरिच, अचार
१३	पानी	मनतातो पानी	धेरै चीसो पानी

ऋतु अनुसारको अन्न, फलफूल खानुपर्छ । बेमौसमी फलफूल र तरकारी खानुहुँदैन । त्यसै गरी ऋतु अनुसारको शरीरले सहन सक्ने बानी बसाल्नु पर्छ । तितो, पिरो र टर्रो कम खाने ।

२. शिशिर ऋतु (माघ–फागुन)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	गुलियो, अमिलो, नुनिलो	पिरो, तितो टर्रो
२	गुण	स्निग्ध, गुरु	खर, लघु, रुक्ष
३	आहार	माछा, मासु, दुध, तेल, घ्यु, नयाँ चामल पिठो को परिकार	वातल आहार, लघु आहार जस्तै मुंग कम
४	विहार	व्यायाम, उद्वर्तन, अभ्यंग, स्वेदन, न्यानो लुग लगाउने	चिसो बढी नखेलाउने
५	तरकारी	लौका, बन्दाकोभी, भिंडी, फर्सी, गोलभेडा	करेला, बैगन, मेथी, सूर्यमुखी
६	अन्न	नयाँ चामल, नयाँ अन्न	पुरानो चामल, जौ तथा पुरानो अन्नहरु

७	दलहन	कालो दाल, चना	सुकेको सिमी
८	मासु	कुखुरा, माछा, झिंगे माछा	सुकुटी मासु
९	फलफूल	स्याऊ, नरिवल, अंगुर, सुन्तला, भुइकटहर	जामुनो
१०	दूधजन्य	नौनी, घ्यु, पनिर, क्रिम, दुध	मोही, दही
११	अन्य खाद्यपदार्थ	काजु, पिस्ता, तिल, चिनी, मिठाई	सर्स्यु, रातो खुर्सानी
१२	पानी	मनतातो	चिसो
१३	कन्दमुल	गाँजर, अदुवा, आलु	लसुन, मुला, मखाना

यहाँ खानामा ६ प्रकार युक्त खाना सधैं खानुपर्छ तर तितो, पिरो र टर्रो कम खानुपर्छ ।

३. वसन्त ऋतु (चैत-वैशाख)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	पिरो, तितो, टर्रो	गुलियो, अमिलो
२	गुण	लघु, हलुका किसिमका खाना	गरुङ (भारी) किसिमका खाना
३	आहार	जौं, गहुँ, आसब, अरिष्ट	नयाँ चामल, भारी, चिल्लो, गुलियो र अमिलो खाना
४	विहार	तीक्ष्ण वमन, तीक्ष्ण धुम्रपान, तीक्ष्ण कवल, तीक्ष्ण नस्य, व्यायाम, उद्वर्तन, संगीत सुन्ने, पुष्पमाला, चन्दन, अगरु लेप लगाउने	नैराश्य, आलस्य, अतिभोजन, दिवास्वप्न, चिसो पदार्थको सेवन
५	तरकारी	भेन्टा, करेला, मेथी, पालुंगो, परवल	भिंडी
६	अन्न	जौं, गहुँ, जवार, पुरानो चामल	नयाँ अन्न, नयाँ चामल
७	दलहन	चना, मुंग, मसुर, रहर दाल, सिमी	कालो दाल
८	कन्दमुल	गाँजर, लसुन, प्याज, मुला, हलेदो	कमलगट्टा, पिडालु
९	मासु	कुखुरा, माछा, झिंगे माछा	ठूलो माछा
१०	फलफूल	वसन्त ऋतुमा पाउने स्थानीय फलफूल, मेवा	चुकन्दर, काजु, काक्रो, सरिफा, सुन्तला पिस्ता
११	दुध जन्य	मोही	क्रिम, पनिर, गाईको दुध, खुवा
१२	अन्य पदार्थ	धनिया, जिरा, हिंग, मह, खुर्सानी	काजु, पिस्ता
१३	पानी	अदुवा-पानी, चन्दन-पानी तथा मह मिश्रित पानी	चिसो पानी, सर्वत वा गुलियो पेय पदार्थ

स्थानीय रुपमा प्राप्त मौसम अनुसारको फलफूल र खानेकुराको खाने बानी बसाल्नु पर्छ। यसले शरीर स्वस्थ त भइन्छ नै साथै हाम्रो आर्थिक भार पनि कम गर्छ ।

४. ग्रीष्म ऋतु (जेष्ठ–असार)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	गुलियो	पिरो, अमिलो, नुनिलो
२	गुण	शितल, द्रव, लघु, चिल्लो	तातो, गुरु, रुक्ष
३	आहार	शितल पेय पदार्थ, माटाको भाडाको पानी, शाली चामल, दुध, घ्यु, नरिवल पानी तथा चिनीपानी, जंगली पशुपन्छीको मासु	तातो भुटेको चिज, मद्य, पिरो र अमिलो खाने कुरा
४	विहार	शितल हावा सेवन, जलपान, सुतिको वस्त्र धारण, जुन ताप्ने, राती खुला आकाश मुनि सुत्ने वा घुम्न कर्पुर चन्दन लेप गर्ने, दिनमा सुत्ने, बढी पानी खा	घाम सेवन, तातो चिजको सेवन, अधिक मैथुन
५	तरकारी	लौका, घिरौला, भिंडी, झीगुनी, खरबुजा, काँक्रो आदि	खुर्सानी, अमिलो खानेकुराहरु, सिमी
६	अन्न	शाली चामल, जौ, चिसो तथा गुलियो स्वाद भएका अन्नहरु	मकै, बाजर, जुनेलो, कोदो, कौनी आदि
७	दलहन	चना, मुंग, सातु, मसुरा (कालो दाल)	मटर, बकुला
८	कन्दमुल	चुकन्दर, आलु, पिँडालु	लसुन
९	मासु	कुखुरा	सुकुटी मासु, तारेको मासु, माछा
१०	फलफूल	स्याउ, केरा, सरिफा, काँक्रो, सुकेको नरिवल	बेमौसमी फलफूल, आयातित फलफूलहरु
११	दूधजन्य	कुराउनी, नौनी, दही, दुध (रात्रीमा)	अमिलो दही, मोही
१२	अन्य	काजु, किसमिस, नरिवल, मिश्री	सुकाएको वा गाडेको अचार
१३	पानी	चिसो पानी, कपुर पानी	वर्फपानी वा फ्रीजको पानी

स्थानीय उत्पादनको सेवन गरौ र आर्थिक र शारीरिक रुपले स्वास्थ्य बनौ ।

५. वर्षा ऋतु (श्रावण–भाद्र)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	अमिलो, नुनिलो	
२	गुण	स्निग्ध (चिल्लो)	
३	आहार	पुरानो शालि चामल, गहुँ, जौं, भुटेको अन्न	चिसो तथा बासि खाना, मन्थ, रक्सी
४	विहार	वमन-विरेचनद्वारा शरीर शोधन गर्ने, उद्वर्त	दिनमा सुत्ने, नदि नालाको पानी पिउने, बढी व्यायाम गर्नु तथा घाम ताप्नु
५	तरकारी	भेन्टा, लौका, भिंडी, परवल	करेलो, बन्दागोपी, सुकुटी तरकारी, पालुंग

६	अन्न	आधा उमालेको चामल, जवार भुटेको अन्न	जौं, बाजरा, मकै
७	दलहन	कालोदाल, मुंग, मसुरा	सुकेको चना, चनादाल
८	कन्दमुल	लसुन, अदुवा, प्याज, ओल	गाँजर, ओखर, पिडालु, कमल, आलु
९	मासु	कुखुरा, खसी, बोका	सुकेको वा सुकुटी मासु
१०	फलफूल	सुकेको नरिवल, अंगुर, कागती, आप	काँक्रो, जामुन, खरबुजा, तर्बुजा
११	दूधजन्य	दही दिनमा, मोही, घ्यु, दुध रातीमा	भैसीको दुध, पनिर, मिठाइ
१२	अन्य	हिंग, धनिया, जिरा, गुड, भेली, खुर्सानी, सिंधे नुन	शर्वत, स्क्वास
१३	पानी	उमालेको पानी वा आकासको पानी	नउमालेको पानी

स्वस्थ्य रहन मौसमानुसारको फलफूल र खाद्यपदार्थको प्रयोग गरौं किनकी प्रकृति भन्दा ठूलो न कुनै औषधि हो न कुनै डाक्टर त्यसर्थ प्रकृतिको नियमानुसार चल्नु पर्छ ।

६. शरद ऋतु (असोज–कातिक)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	गुलियो, तितो, टर्रो	
२	गुण	शीत (शितल), लघु (हलुका)	उष्ण (तातो गर्मी) गुरु (भारी चाडै नपच्ने)
३	आहार	तितो द्रव्यमा पकाएको घ्यु, शाली चामल, साठी चामल, गहुँ, जौ, शर्करा	अमिलो रस युक्त खाद्य पदार्थको कम प्रयोग गर्ने, दही, बोसो आदि
		वमन-विरेचनद्वारा शरीर शोधन गर्ने, उद्वर्त	
४	विहार	जुन ताप्ने, फूलको माला लगाउने, उसिर लेप, बिरेचन, रक्त मोक्षण (रक्तदान), पातलो स्वच्छ बस्त्र लगाउने, हंसोदक (दिनमा घाममा पानी तताउने र राती जूनमा चिस्याउने र भोलि पल्ट प्रयोग गर्नु)	नदिनालामा सुत्ने, पुरा पेट खाने, घाम, क्षार पूर्वीय बायु तिक्ष्ण मद्य सेवन
५	तरकारी	लौका, करेला, बन्दागोभी, मेथी, भिंडी, पालुंगा	सुकुटी, तरकारी
६	अन्न	चामल, रातो चामल, जवार, गहुँ, मकै	
७	दलहन	सिमी, बकुला, मुंग, मटर	कालो दाल, राजमा, कालो चना
९	मासु	कुखुरा, खसी, बोका	सुकेको वा सुकुटी मासु
१०	फलफूल	सुकेको नरिवल, अंगुर, कागती, आप	काँक्रो, जामुन, खरबुजा, तर्बुजा

११	दूधजन्य	दही दिनमा, मोही, घ्यु, दुध रातीमा	भैसीको दुध, पनिर, मिठाइ
१२	अन्य	हिंग, धनिया, जिरा, गुड, भेली, खुर्सानी, सिंधे नुन	शर्वत, स्क्वास
१३	पानी	उमालेको पानी वा आकासको पानी	नउमालेको पानी

ऋतु शोधन :

वसन्त ऋतुमा वमन

वर्षा ऋतुमा वस्ति

शरद ऋतुमा विरेचन गराउनुलाई ऋतुशोधन भनिन्छ ।

ऋतु अनुसार उपर्युक्त बमोजिमका पञ्चकर्म गराउँदा शरीरको परिमार्जन हुन्छ र रोग लाग्दैन ।

ऋतु हरीतकी :

सि.नं.	ऋतु	खाने तरिका	फाइदा	मात्रा
१	वर्षा (श्रवण-भाद्र)	हर्रो+सिंधे नुन	यो ऋतुमा लाग्ने रोगहरु कम लाग्छ	३ ग्राम (तौल र उमेर अनुसार)
२	शरद (असोज-कातिक)	हर्रो+शक्खर		
३	हेमन्त (मङ्सिर-पौष)	हर्रो+सुन्ठो		
४	शिशिर (माघ-फागुन)	हर्रो+पिपला		
५	वसन्त (चैत-वैशाख)	हर्रो+मह		
६	ग्रीष्म (जेष्ठ-आषाढ)	हर्रो+गुड		

ऋतु हरितकीको प्रयोगले ऋतु अनुसार लाग्ने रोगहरु लाग्दैन साथै खानपान वा आहार विहारको कारणले लाग्ने रोगहरुलाई न्यूनीकरण गर्दछ। यसले रोगका संचित दोषहरुलाई सन्तुलित गर्दछ र रोग लाग्नबाट बचाउछ।

नियमित स्वास्थ्य परिक्षण र उपचारको लागि आयुर्वेद अस्पताल, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, आयुर्वेद औषधालय एवं नगरिक आरोग्य सेवा केन्द्रमा सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गर्दछौं

स्वस्थ आहार, आरोग्यका आधार

Diet for Health and Well-ness

Lalonde Health field Concept स्वास्थ्यको निर्धारक

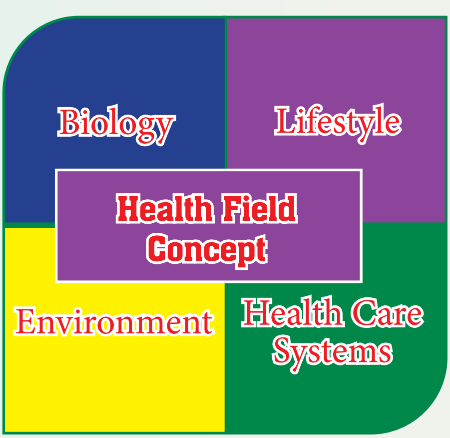
Marc Lalonde क्यानाडाका स्वास्थ्य मन्त्रीको नेतृत्वले सन १९७४ मा स्वास्थ्यको एक बृहत अवधारणा तयार पार्यो । जस अनुसार स्वास्थ्य निम्न कुराहरुले निर्धारण गर्छ ।

१ वातावरण Environment 20%

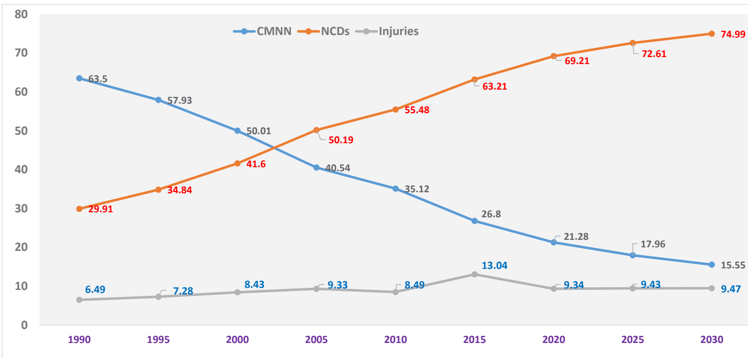
२ जीवनशैली Lifestyle 50%

३ आनुवाशक Human Biology 20%

४ स्वास्थ्य प्रणाली Health Care System 10%



Epidemiological transition of Disease Burden and Mortality



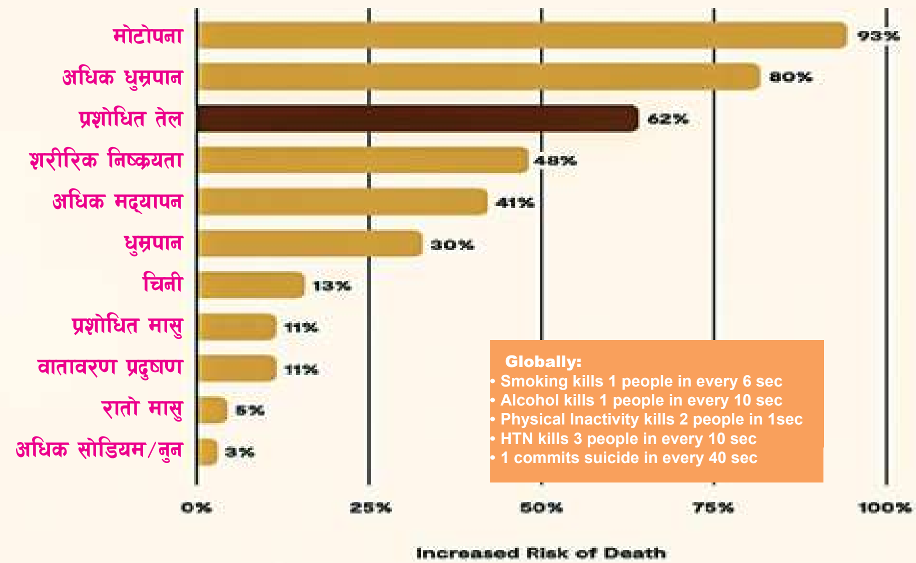
Burden of Disease: Top 10 Causes of Death in 1990 and 2019 मृत्युका प्रमुख कारणहरु

Rank by cause 1990	Rank 1990	Rank 2019	Rank by cause 2019	Mortality rate (per 100,000)	% change 1990-2010	% change 2010-2019
Respiratory infections and TB	1	1	Cardiovascular diseases	152.88	10.29	24.76
Maternal and neonatal disorders	2	2	Chronic respiratory diseases	134.14	10.33	21.13
Other infectious diseases	3	3	Neoplasms	71.04	12.04	30.57
Enteric infections	4	4	Respiratory infections and TB	53.52	-66.5	-28.99
Cardiovascular diseases	5	5	Digestive diseases	37.23	-20.59	10.67
Chronic respiratory diseases	6	6	Maternal and neonatal disorders	33.24	-61.22	-42.94
Neoplasms	7	7	Diabetes and kidney diseases	28.22	38.87	47.08
Nutritional deficiencies	8	8	Unintentional injuries	26.38	-38.31	-1.96
Unintentional injuries	9	9	Enteric infections	22.6	-74.06	-32.63
Digestive diseases	10	10	Neurological disorders	14.9	19.58	25.39
Other NCDs	11	11	Self-harm and interpersonal violence	13.44	-11.68	0.66
Self-harm and interpersonal violence	12	12	Other infectious diseases	11.98	-87.55	-33.05
Diabetes and kidney diseases	13	13	Other NCDs	11.47	-51.06	-18.38
Transport injuries	14	14	Transport injuries	9.78	-21.97	5.67
NTDs and malaria	15	15	HIV/AIDS and STIs	6.2	172.36	-39.70
Neurological disorders	16	16	Nutritional deficiencies	4.27	-85.52	-37.54
HIV/AIDS and STIs	17	17	NTDs and malaria	1.96	-68.02	-38.49
Substance use disorders	18	18	Musculoskeletal disorders	1.43	56.04	50.25
Musculoskeletal disorders	19	19	Substance use disorders	0.87	-2.02	16.98
Skin and subcutaneous diseases	20	20	Skin and subcutaneous diseases	0.07	18.26	26.32
Mental disorders	21	21	Mental disorders	0.001	95.66	49.10

NCDs — Decrease in rank (dashed line)
CMNN diseases — Increase in rank or stable (solid line)
Injuries

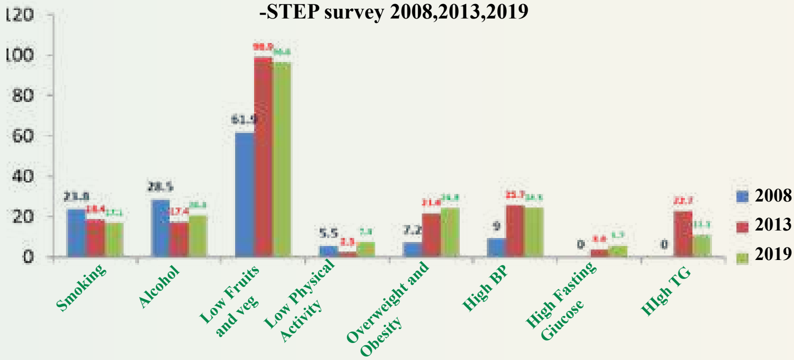
Source: Nepal BoD, 2019

अल्पायुमा मृत्युको जोखिम बढाउने तत्वहरु

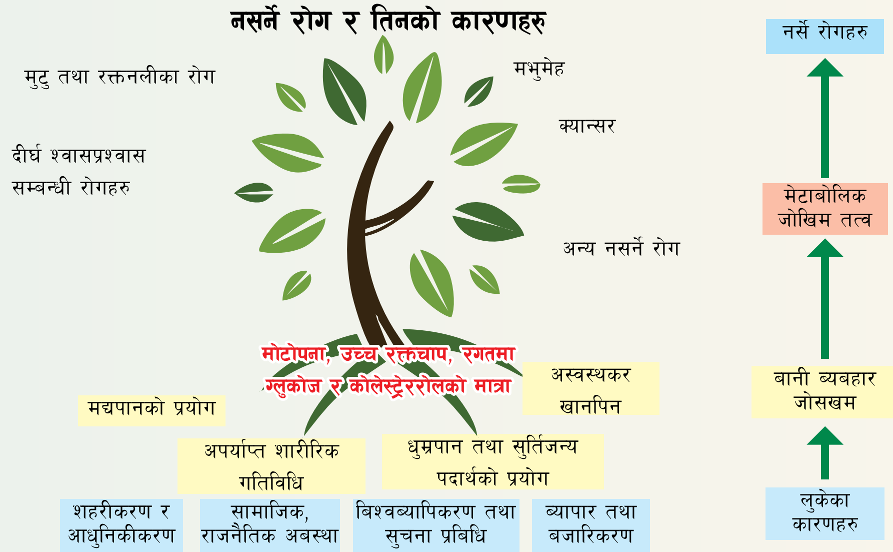


NCDs and associated risk factors

-STEP survey 2008,2013,2019

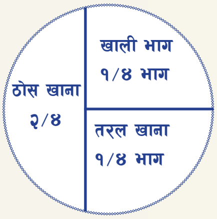


नसर्ने रोग र तिनको कारणहरु



आहार स्वस्थ जीवनको आधार

के खाने



- ❋ शरीरको प्रकृति अनुसारको खाना **Precision Nutrition**
- ❋ **Regional, Seasonal and Original**
- ❋ **Food should be living, water rich and plant based.**

कहिले खाने

- ❋ पित्त प्रधान समय
- ❋ **Circadian Clock**
- ❋ भोक लागेपछि/कालभोजन
- ❋ रातीको खाना सूर्यास्तअघी वा संगै खाने

स्वस्थकर चिल्लो

२ लिटर पानी

८ घण्टा निन्द्रा

३० मिनेट व्यायाम

उपवास

कती खाने

- ❋ 22250 Kcal per day
- ❋ Rule of 50/25/25
- ❋ 5 Serving of fruits and vegetable 25 gm fiber

स्वस्थकर बिकल्पको छनौट

चिल्लो	उमेगा ३ : उमेगा ६	को	सट्टामा
सिफारिस	१:१.२५	सेतो नुन	सिधे नुन
घ्यु	१:१.५	चिनी	किसमिस, सखर
तोरीको तेल	१:२	प्रशोधित अन्न	सम्पूर्ण अन्न
सूर्यमुखी तेल	१:१०	मैदा	स्थानिय पिठो
भटमास तेल	१:१६	बनस्पती घ्यु	स्थानिय घ्यु
ओलिभ तेल	१:१२.८	जनावरजन्य आहार	बनस्पतीजन्य आहार
मकैको तेल	१:४६	दुध	दही , मोही
नरिवल तेल	एमसिटी	प्रशोधित तैल	कोलमा पेलेको तेल
घास खाएको जनावर को मासु	१:१५	प्रशोधित आहार	प्राकृतिक आहार
अन्न खाएको जनावर को मासु	१:७	आल्मुनियमका भाडा	माटो , किट,तामा, स्टिनलेस स्टिलको भाडा
आलस तेल	४.२:१	अन्न	मिलेट फापर कोदो,जौ चिनो

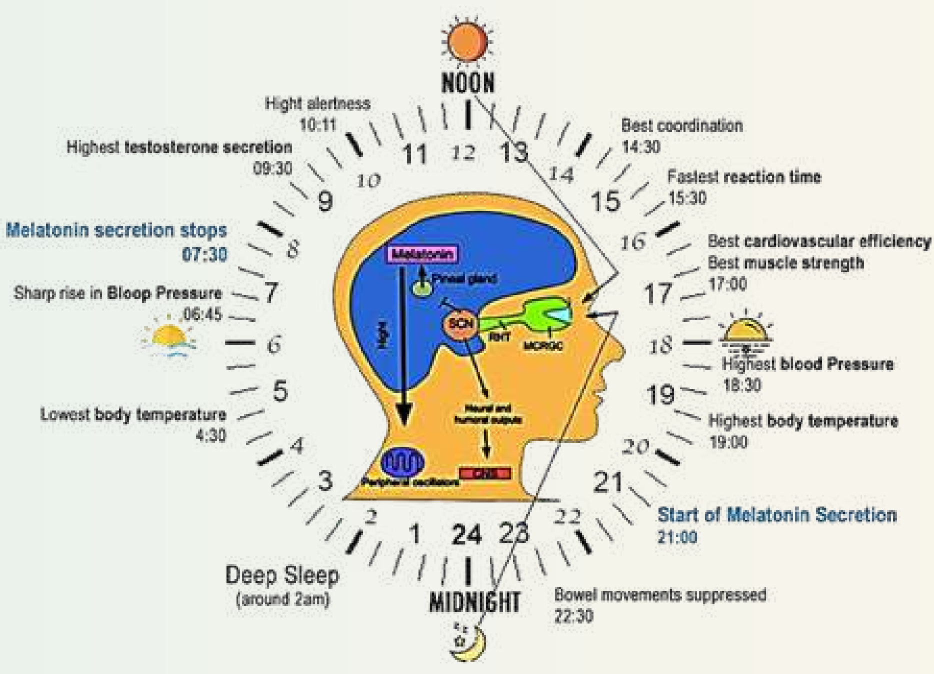
दैनीक सेवनीय अन्न एवं विकल्पहरु

- ❊ शाली चामल
- ❊ जौ
- ❊ मुग दाल
- ❊ सिधे नुन
- ❊ दुध
- ❊ चरण गर्नेपशु र
- ❊ पंक्षीका मासु
- ❊ मह
- ❊ अमला
- ❊ खनार

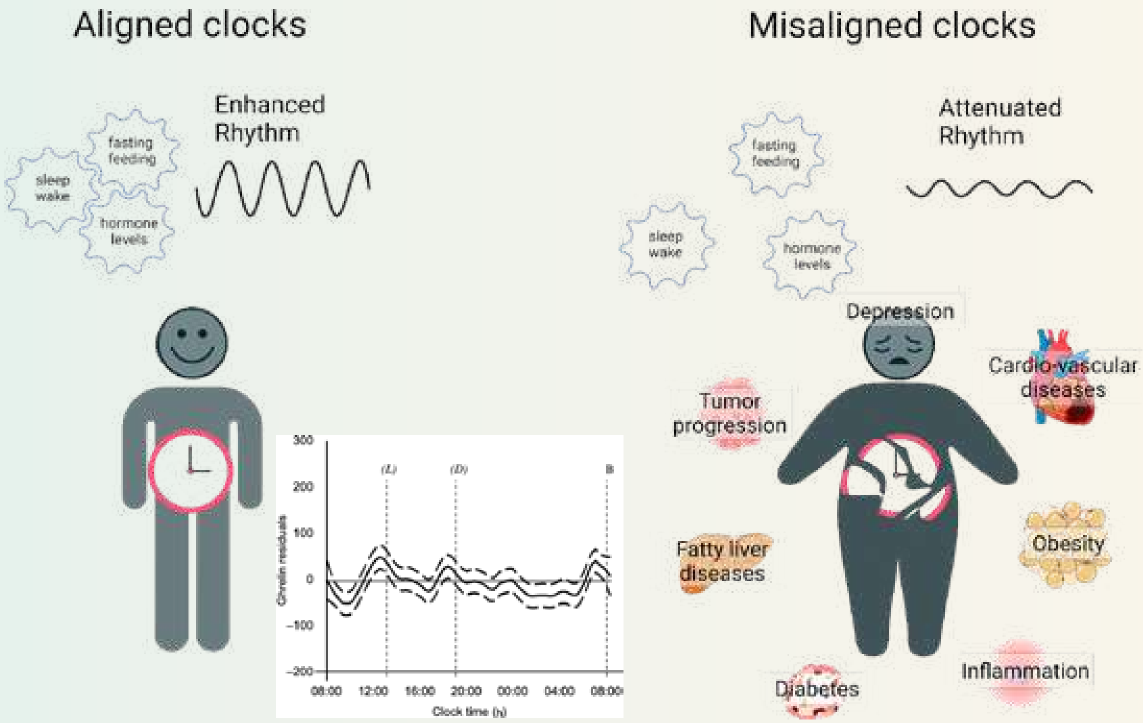
यो खानु भन्दा	यो खानु राम्रो
चामल, मकै	गहुँ
गहुँ	जौ
साधारण दुध	चिल्लो झिको दुध
दुध	दहि
फलफुलको जुस	सिङ्गै फलफुल
बोक्रा झिकेको फल	बोक्रा नझिके को फलफुल
सेतो चामल	उसिनेको चामल (Brown Rice)

यो खानु भन्दा	यो खानु राम्रो
मासु	कुखुरा
कुखुरा	माछा
सिङ्ग अण्डा	अण्डाको सेतो भाग
भुटेको खाना	उसिनेको खाना
नुन र चिल्लो हालको फलफुल, सलाद	नुन नहालेको फलफुल, सलाद
बोक्रा हटाएको सागसब्जी	बोक्रा नहटाएको सागसब्जी
बनस्पति घ्यू	घ्यू
घ्यू	खाने तेल

जौविक घडी



जैविक घडि र स्वास्थ्यमा गडबढी



- ❊ अहिले धानमा १० प्रतिशत, गहुँमा ५ प्रतिशत, मकैमा १५ प्रतिशत, तरकारी बालीमा १५ प्रतिशत जति मात्रै रैथाने बीउमार्फत खेती भइरहेको
- ❊ कोदो, कागुनो, जौ, फापर, चिनो , लट्टे, पिँडालु, ओखर, धान, मकै,
- ❊ छिकेमिर्के सिमी, नेपाले भट्ट, सेतो भट्ट, मस्याँग,बोडी,
- ❊ मार्सी धान, पोखरेली जेठो बुढो, घैया धान, जोरायल बासमती,
- ❊ फुल उठ्ने साना दाना भएको मकै , सखरखण्ड, तरुल , पुष्टकारी
- ❊ ४० दिने मुला, रायो, मार्फाको स्याउ, कालो आलु,
- ❊ कास्कीको जेठोबूढो धान, जुम्लाको मार्सी धान,
- ❊ मनकामनाको सुन्तला, सिन्धुलीको जुनार, काठमाडौं-भक्तपुरको ज्यापू काउली
- ❊ तिलको लड्डु खिर ,कवाटी, बत्तिस मसला, गुन्द्रुक, सिन्कि, घ्यु

Being Healthy is as easy as ABCDE

Avoid alcohol मद्यपान नगर्नु

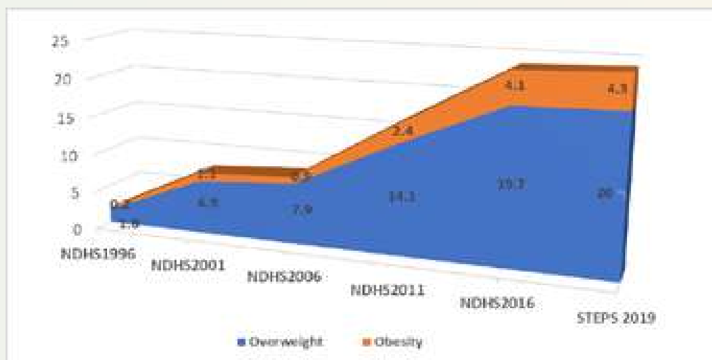
Be physically active शारीरिक रुपमा सक्रिय रहनु

Cut down on salt, sugar and unhealthy fat

चिनी, नुन र अस्वस्थकर चिल्लोको न्युन सेवन नगर्नु

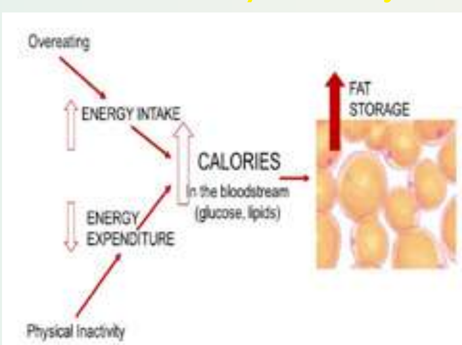
Don't use tobacco products सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगर्नु

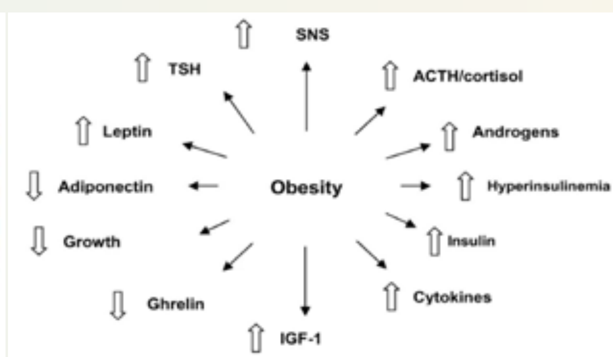
Eat plenty of fruits and vegetables पर्याप्त फलफूल र सागपात सेवन गर्नु



1 Calorie Hypothesis (Energy Balance Model) of Obesity

2 Hormonal Theory of Obesity





Hypertension and its management

Definition	
Normal BP	SBP : १२० भन्दा कम र DBP : ८० भन्दा कम
Pre-hypertension	SBP : १२०-१३९ र/वा DBP : ८०-८९
उच्च रक्तचाप (Hypertension)	SBP : १४० वा सो भन्दा बढी र/वा DBP : ९० वा सो भन्दा बढी

1 Lifestyle management

रक्तचाप बढाउने कारकहरू	रक्तचाप घटाउने उपायहरू
धूमपानको सेवन	धूमपानको सेवन पूर्णरुपले बन्द गर्नु अनिवार्य हुन्छ
मोटोपना	कम्तिमा १० प्रतिशत तौल घटाउनुपर्छ
शारीरिक गतिविधिमा कमी	प्रतिदिन आधा घण्टा भन्दा बढी शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ (हप्ताको कम्तीमा पाँच दिन)
मदिराको सेवन	मदिराको सेवन गर्नु हुँदैन
नुनिलो खानेकुरा	नुन कम खानुपर्छ
[illegible]	मानसिक तनाव कम गर्नुपर्छ

2 Medical management

Target?

3 Regular health check up

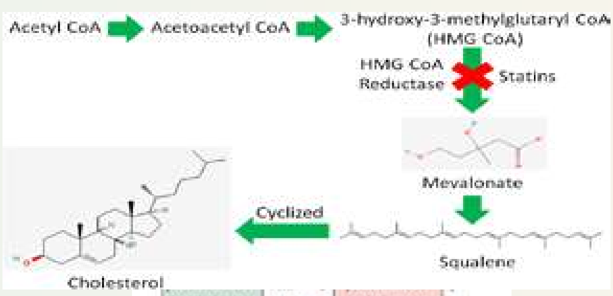
अवस्था	समय सिमा
स्वस्थ मानिसमा (Normal BP)	६-६ महिनामा
प्रिहाइपरटेन्सन हुनेमा (Pre-hypertension)	३-३ महिनामा
उच्च रक्तचापका रोगी र BP नियन्त्रणमा रहेको	१५-१५ दिनमा
उच्च रक्तचापका रोगी र BP नियन्त्रणमा नरहेको	७-७ दिनमा
High BP पहिलो पटक पत्ता लागेर औषधी शुरु गरेकाले	३-३ दिनमा

Cholesterol Synthesis and its regulation

- Cholesterol is biosynthesized by all animal cells and is an essential structural component of animal cell membranes.
- Cholesterol also serves as a precursor for the biosynthesis of steroid hormones, bile acid and vitamin D.

Regulation

- Dietary
- Genetic
- Hormonal



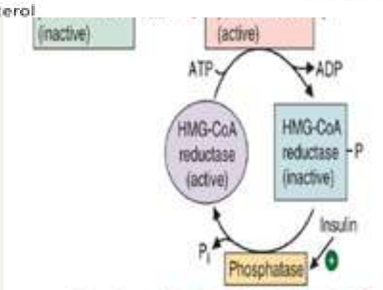


Figure Source: Marks' Basic Medical Biochemistry (Lieberman, Marks's Basic Medical Biochemistry)

Oxidative stress & Atherosclerosis

Oxidation of the lipid components & apo B in LDL

↓

Oxidized LDL

↓

Injury of endothelium (inner lining of blood vessels)

↓

Monocytes adhere to endothelial cells

↓

Move to (subendothelium) intima

↓

Monocytes are converted to Macrophages

↓

Macrophages uptakes oxidized LDL through scavenger receptor class A (SR-A)

↓

Macrophages are converted to Foam cells

↓

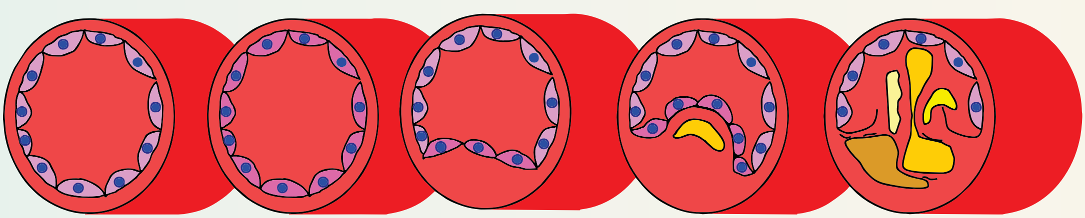
Release cytokines & participates in formation of

ATHEROSCLEROTIC PLAQUES

Oxidative Stress
Inflammation →

Hypertension
Dyslipidemia
Diabetes
Aging
Smoking
Obesity
Menopause

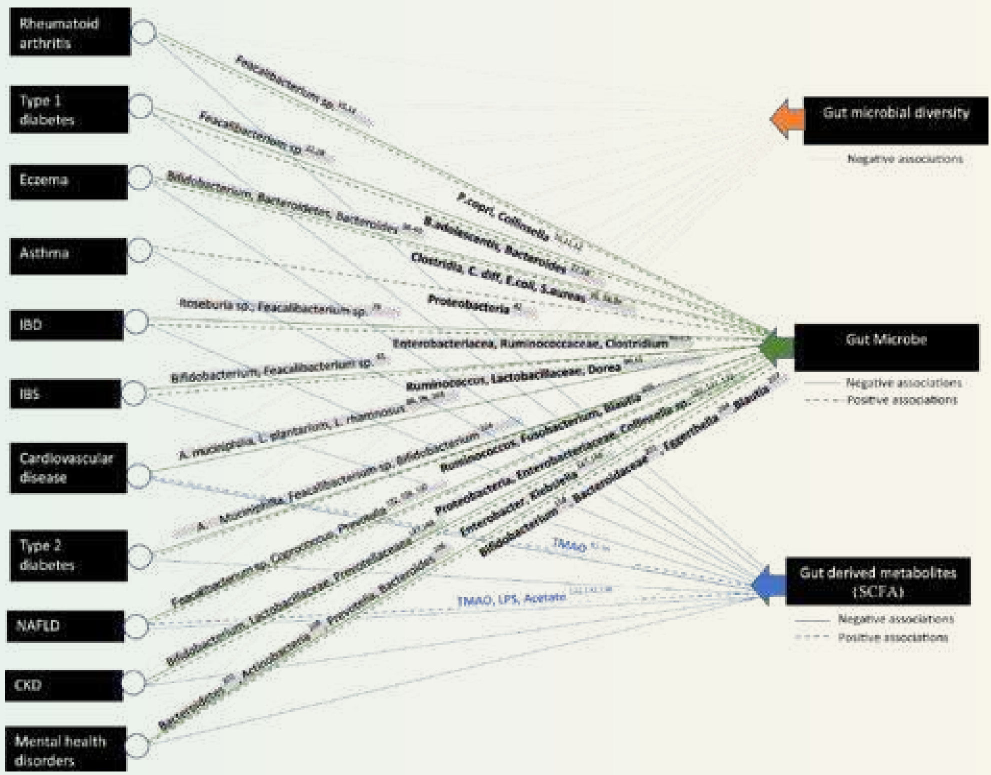
→ Endothelial dysfunction → Occurrence and development of atherosclerosis → Cardiovascular complications



Intact | Initial Lesion | Fatty Steak | Atheroma Fibroatheroma | Complicated Lesion

ROLE OF THE GUT MICROBIOME IN CHRONIC DISEASES

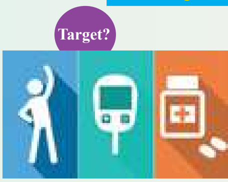
Vijay, A., Valdes, A.M. Role of the gut microbiome in chronic diseases: a narrative review. Eur J Clin Nutr 76, 489–501 (2022). https://doi.org/10.1038/s41430-021-00991-6



BENIFIT OF EXCRISE

Short-term (a single session of physical activity)	Medium-term (4-8 weeks of regular physical activity)	Long-term (months to years of regular activity)
↑ Mood & energy ↑ Self-esteem ↑ Sleep ↑ Concentration ↑ Good cholesterol ↑ Calories used	↑ Muscle strength ↑ Bone & joint strength ↑ Balance& posture ↑ Heart health ↑ Insulin sensitivity	↑ Quality of life and overall well-being ↑ Your independence ↑ How long you live
↓ Stress ↓ Depression ↓ High blood sugar ↓ Bad cholesterol ↓ Blood pressure	↓ Body weight & body fat ↓ Joint pain & swelling ↓ Falls ↓ Bad cholesterol	↓ Heart disease ↓ Osteoporosis (bone disease) ↓ Dementia (such as Alzheimer's) ↓ Certain cancers (colon & breast cancer)

मधुमेहको रोकथाम तथा नियन्त्रण (Sugar Control)



मधुमेहको नियन्त्रण

तीन पक्षहरुको समन्वय (Balance) अत्यन्तै जरुरी छ ।

- शारीरिक गतिविधि
- खानामा नियन्त्रण
- औषधिको प्रयोग

मधुमेहमा के के जाँच गर्नुपर्छ ?

मधुमेहको नियन्त्रण (Sugar Control) हेर्ने :

- **blood sugar**
- **HbA1C**

मधुमेहको दीर्घकालिन जटिलता :

मुटु, मृगौला र आँखा

• Complete blood Count • Blood sugar , HbA1C, Cholesterol • Urea, creatinine, Sodium Potasium, urine examination	• आँखाको जाँच • Chest X-ray, ECG,ECHO (आवश्यकता भएमा) • TET, LFT

- Wash your feet throrougly
- Dry your feet throrougly (between the toes)
- Apply moisture resistant socks
- Never walk barefoot
- Wear shoes that fit well

ALSO

- Check your feet for sores, cuts, blister, corns and redness
- DO NOT soak your feet
- DO NOT smoke

Stop Diabetes From knocking You Off Your feet

१०० ग्राम विभिन्न अन्नमा पाइने पोषक तत्वहरु					
पोषक तत्वहरु	खैरो चामल ढिकिमा कुटेको	सेतो चामल	कोदो	फापर	मकै
क्यालोरी	३४६	३४५	३२८	३२३	३४२
कार्वोहाइड्रेट ग्राम	७६.६	७८.२	७२	६५.१	६६.२
फाइबर ग्राम	०.६	०.२	३.६	८.६	२.७
प्रोटिन ग्राम	७.५	६.८	९.२	१०.३	११.१
चिल्लो ग्राम	१	०.५	१.३	२.४	३.६
क्याल्सियम मिग्रा	१०	१०	३४४	६४	१०
फोस्फोरस मिग्रा	१९०	१६०	२८३	३५५	३४८
आइरन मिग्रा	३.२	०.७	३.९	१५.५	३.३
मिनरल्स ग्राम	०.९	०.६	२.७	२.३	१.५

गुलियो पेय कि मोही

- गुलियो पेय पदार्थ १ लिटर
- क्यालोरी : ३८९
- क्याल्सियम ०
- चिनी : २७ चम्चा (१०८ ग्राम)
- खर्च : ११५
- स्वास्थ्यको लागि हानिकारक

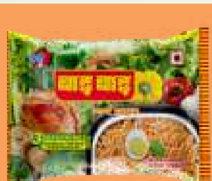
- मोही १ लिटर
- क्यालोरी : १५०
- क्याल्सियम : ३०० मि.ग्रा
- चिनी : ०
- खर्च : न्युन खर्चमा घरमै बनाउन सकिने
- स्वास्थ्यको लागि लाभदायक

सुन्तला

तौल १०० ग्राम
क्यालोरी ४८
कार्बोहाइड्रेट १०.९ ग्राम
फाइबर ०.३ ग्राम
फ्याट ०.२ ग्राम
प्रोटिन ०.७ ग्राम
थप चिनी ९ ग्राम
खर्च रु १०

प्याकेटको जुस

तौल १०० मिलि
क्यालोरी ५६
कार्बोहाइड्रेट १३.५ ग्राम
फाइबर ०
फ्याट ०
प्रोटिन ०.४ ग्राम
थप चिनी १३.५ ग्राम
खर्च रु १५



सुन्तला

चाउचाउ १ प्याकेट
मुल्य रु २५
पोषणको मात्रा न्यून
अधिक सोडियम ९३० मिग्रा
नराम्रो चिल्ले
केमिकल प्रिजरभेटिभ हालिएको

अन्डा

अण्डा १ ओटा
मुल्य रु १५
प्रोटिन १३.३ ग्राम
क्याल्सियम ६० मि.लि.ग्राम
क्यारोटिन ६०० माइक्रोग्राम
फोस्फोरस १६० मि.लि.ग्राम
सोडिढम ६० मि.लि.ग्राम
केमिकल ०

बिस्कुट

- हाई फाइबरयुक्त बिस्कुट ५०० ग्राम
- क्यालोरी २५३३
- फाइबर २७ ग्राम
- फ्याट ११७ ग्राम
- प्रोटिन ३३ ग्राम
- चिनी ८० ग्राम
- खर्च रु २००

पोषक तत्व : अन्य पोषक तत्व विहिन, अस्वस्थकर चिल्लो, चिनी र प्रिजरभेटिभ राखिएको ।

फापर

- फापरको रोटी ५०० ग्राम
- क्यालोरी १५६५
- फाइबर ३९ ग्राम
- फ्याट ६.५ग्राम
- प्रोटिन ३०.५ ग्राम
- चिनी ० ग्राम
- खर्च रु ८५

पोषक तत्व : फाइबर र प्रोटिनको राम्रो स्रोत, क्यालिसयम, आइरन, फोस्फोरस, म्याग्नेसियम, फोलेट आदिको राम्रो स्रोत

हात धुने तरिका र व्यक्तिगत सरसफाई

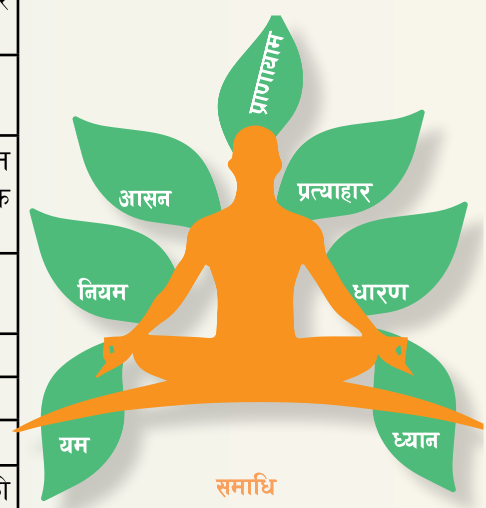
व्यक्तिगत सरसफाई

योगको परिचय तथा महत्व

आधुनिक युगमा विज्ञान तथा प्रविधिको तीव्र विकासले एक स्थानमा बसी मानिस विभिन्न क्रियाकलापहरु गर्न सक्ने भएको छ। पहिलेको तुलनामा आज मानिस शारीरिक श्रमबाट टाढिदो अवस्थामा छ। यसले शरिरमा यान्त्रिकता ल्याएको छ र मनलाई तनावग्रस्त बनाएको छ। जीवन पद्धतिमा आएको यो निस्कृयताले मानिसमा अनेकौं रोगहरु देखिएका छन्। सामान्य भाषामा भन्दा आधुनिक युग भनेको HURRY, WORRY, CURRY को जमाना हो। अर्थात धेरैजसो व्यक्तिमा हतारमा रहने, चिन्तित तथा वढि तनावग्रस्त र पत्रु खाना (Junk Food) खाने बानी भै सकेको छ।

शारिरीक व्यायाम र योगाभ्यासले शारिरीक र मानसिक तथा विशेषतः नसर्ने रोगहरुबाट बच्न फाइदा पुऱ्याउनुका साथै स्वस्थकर दीर्घजीवन प्रदान गर्ने यथेष्ठ वैज्ञानिक प्रमाणहरुको पृष्ठिभूमिमा योगको महत्वको बारेमा जनचेतना वृद्धि गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ।

यम	१.सत्य (साँचो बोल्ने), २.अहिंसा, ३.अस्तेय (चोरी नगर्नु), ४. ब्रह्मचार्य (संयमित जीवन यापन गर्नु), ५. अपरिग्रह (जति आवश्यक हो त्यसैमा संतुष्ट र हनु) आवश्यकता भन्दा बढी संग्रह नगर्ने।
नियम	१. शौच (सफा रहनु), २. सन्तोष, ३. तप, ४. स्वाध्याय, ५. ईश्वर प्रणिधान
आसन	शरीरलाई स्वस्थ, निरोगी र स्थिर रहन विभिन्न आसनहरू (पद्मासन, बज्रासन आदि) मा सुखपूर्वक वस्नु।
प्राणायम	श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट प्राणशक्तिको क्षमतालाई विस्तार गर्नु।
प्रत्याहार	इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रित राख्नु।
धारण	कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु।
ध्यान	कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु।
समाधि	चित्त (मन) लाई एकाग्र गरी ध्येय वस्तुको केन्द्रविन्दुमा चित्तलाई लगाइ लामो समयसम्म लीन गराई राख्नु।



उपरोक्त योगका आठवटै अंग अत्यन्त उपयोगी छन् र सोको पालना गर्नाले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ्य जीवन यापन गर्न र एकाग्र चित्त बनाउन मद्दत पुग्दछ।

यम र नियमको पालनाले नैतिक शिक्षा र व्यक्तिगत स्वच्छता प्रति जागरुक गराउँछ भने योगका अन्य अंगहरूले शारीरिक र मानसिक रूपमा सक्षम बनाउँछन्।

अष्टाङ्ग योग :

यम

१. सत्य (साँचो बोल्ने), २.अहिंसा, ३.अस्तेय (चोरी नगर्नु),
४. ब्रह्मचार्य (संयमित जीवन यापन गर्नु),
५. अपरिग्रह (जति आवश्यक हो त्यसैमा संतुष्ट रहनु) आवश्यकता भन्दा बढी संग्रह नगर्ने ।

नियम

१. शौच (सफा रहनु), २. सन्तोष, ३. तप,
४. स्वाध्याय, ५. ईश्वर प्रणिधान

आसन

शरीरलाइ स्वस्थ, निरोगी र स्थिर रहन विभिन्न आसनहरू (पद्मासन, बज्रासन आदि) मा सुखपूर्वक वस्नु ।

प्राणायाम

श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट प्राणशक्तिको क्षमतालाई विस्तार गर्नु ।

प्रत्याहार

इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रित राख्नु ।

धारणा

कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु ।

ध्यान

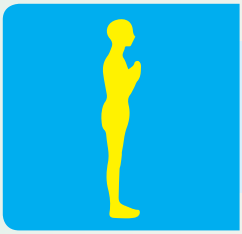
कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु ।

समाधि

चित्त (मन) लाई एकाग्र गरी ध्येय वस्तुको केन्द्रविन्दुमा चित्तलाई लगाइ लामो समयसम्म लीन गराई राख्नु ।

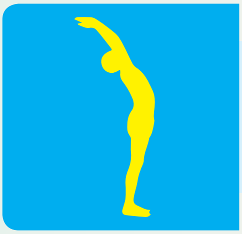
सूर्य नमस्कार:

यसमा १२ वटा चरणहरू हुन्छन् । सूर्य नमस्कार गर्ने तरिका तल उल्लेख गरिएको छ ।



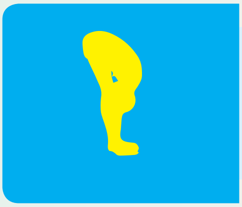
चरण १: प्रणाम आसन

सिधा उभिएर दुवै हात छातिको अगाडि जोडी ढाड (कम्मर) सिधा राखी नमस्कार गर्ने ।



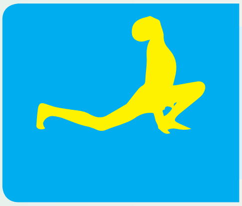
चरण २: हस्तउत्थान आसन

हस्तउत्थान आसन: श्वास तान्दै दुबै हातलाई टाउकोको पछाडि लगी शरीर लाई समेत पछाडि झुकाउने ।



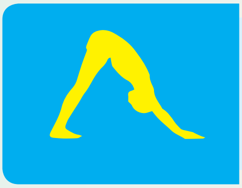
चरण ३ : हस्तपादासन

श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउदै घुँडा नखुम्च्याईकन दुवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने ।



चरण ४: अश्व सन्चालन आसन

श्वास लिदै दुबै हात खुट्टाको दायाँ बाँया राखी दाँया खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने ।



चरण ५: पर्वतासन

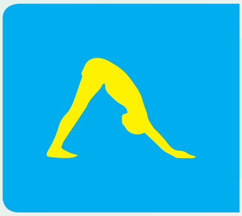
श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखी हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाड जस्तै बनी नाइटोलाई हेर्ने ।

चरण ६: अष्टांग नमस्कार आसन

सामान्य रूपमा स्वास लिने र दुवै घुँडा, छाति र चिउँडोसमेत जमीनमा राखी नितम्बलाई माथि उठाउने ।

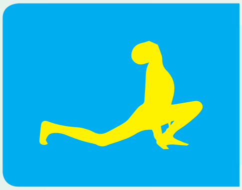
चरण ७ : भुजंगासन

शरीरलाई जमिनमा राखि स्वास लिंदै नाईटोभन्दा माथिको भागलाई जमीन देखि माथि उठाउने ।



चरण ८ : पर्वतासन

श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखि हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाड जस्तै बनि आफ्नो नाईटोलाई हेर्ने ।

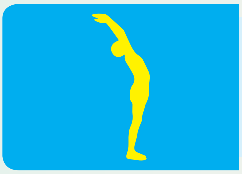


चरण ९: अश्व सञ्चालन आसन

श्वास लिदै दुवै हात खुट्टालाई दाँयावाँया राखी वाँया खुट्टालाई पछाडी लगी घुँडाले भुईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने ।

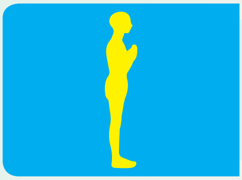
चरण १०: हस्तपादासन

श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउदै घुँडा नखुम्च्याईकन दुवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने ।



चरण ११: हस्तउत्थान आसन

स्वास लिंदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई माथि उठाँउदै माथि आई पछाडि झुक्ने ।



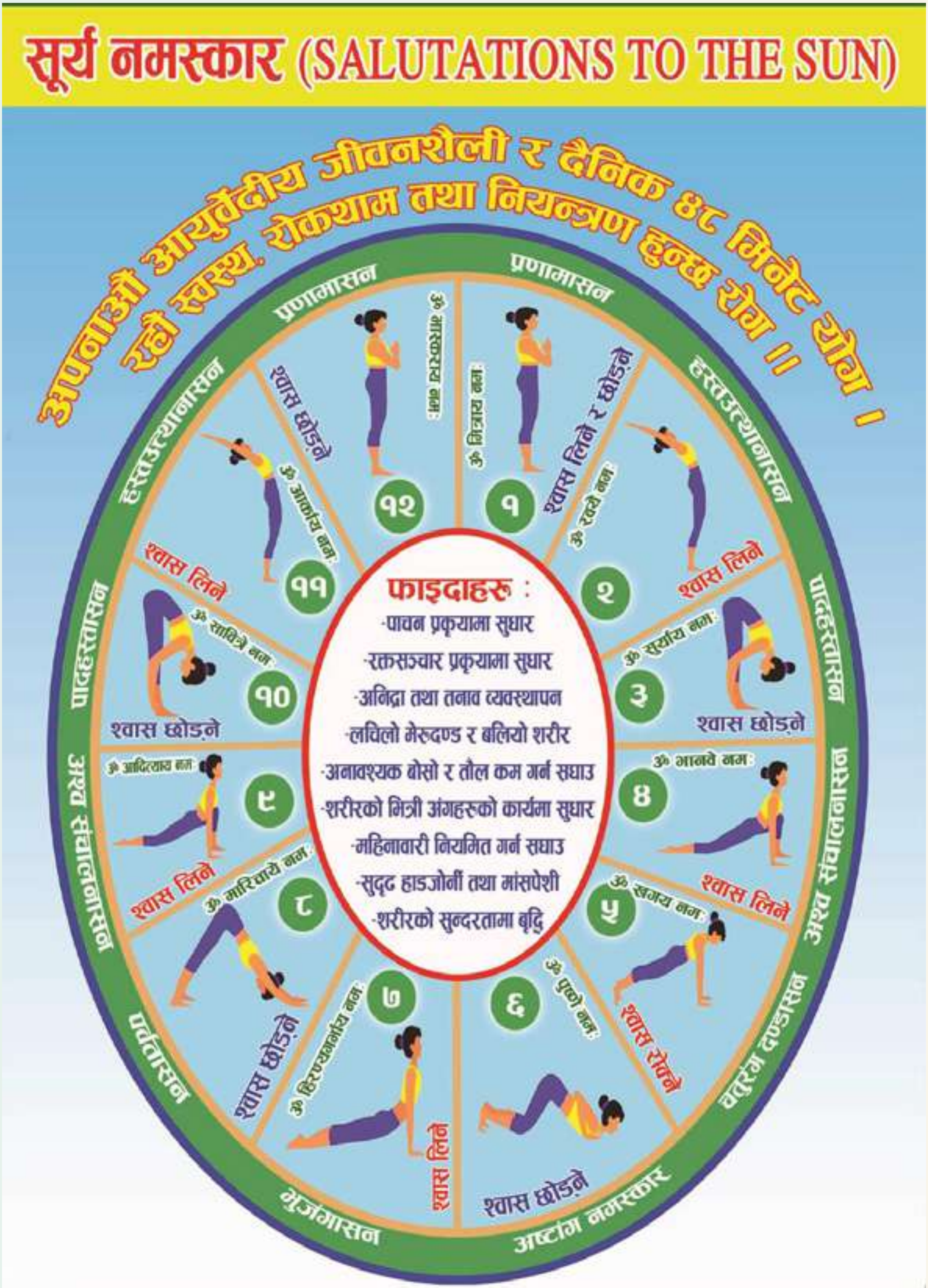
चरण १२: प्रणाम आसन

श्वास छोड्दै चरण नं १ को प्रणाम आसनमा आउने ।

यी १२ चरणहरूलाई शारीरिक अवस्था अनुसार दोहोर्‍याउने ।

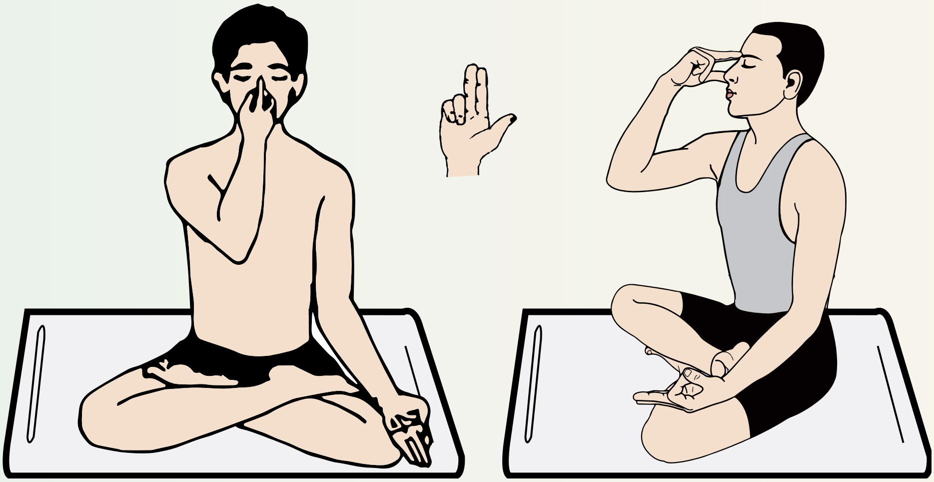
सूर्यनमस्कारका फाइदाहरु:

- पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ ।
- तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ ।
- शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।
- यो आफैमा एक पूर्ण व्यायाम हो ।


सूर्य नमस्कार (SALUTATIONS TO THE SUN)
अपनाऔं आयुर्वेदीय जीवनशैली र दैनिक ४८ मिनेट योगा !
रहौं स्वस्थ, रोकथाम तथा नियन्त्रण हुन्छ रोग !!
प्रणामासन
ॐ मित्राय नमः
श्वास लिने र छोड्ने
१
हस्तउत्थानासन
ॐ रवये नमः
श्वास लिने
२
पादहस्तासन
ॐ सूर्याय नमः
श्वास छोड्ने
३
अश्व संचालनासन
ॐ भानवे नमः
४
चतुरंग दण्डासन
ॐ खगाय नमः
श्वास लिने
५
अष्टांग नमस्कार
ॐ पूष्णे नमः
श्वास रोक्ने
श्वास छोड्ने
६
भुजंगासन
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
श्वास लिने
७
पर्वतासन
ॐ मारिचाये नमः
श्वास छोड्ने
८
अश्व संचालनासन
ॐ आदित्याय नमः
श्वास लिने
९
पादहस्तासन
ॐ सावित्रे नमः
श्वास छोड्ने
१०
हस्तउत्थानासन
ॐ अर्काय नमः
श्वास लिने
११
प्रणामासन
ॐ भास्कराय नमः
श्वास छोड्ने
१२
फाइदाहरु :
-पाचन प्रकृयामा सुधार
-रक्तसञ्चार प्रकृयामा सुधार
-अनिद्रा तथा तनाव व्यवस्थापन
-लचिलो मेरुदण्ड र बलियो शरीर
-अनावश्यक बोसो र तौल कम गर्न सघाउ
-शरीरको भित्री अंगहरुको कार्यमा सुधार
-महिनावारी नियमित गर्न सघाउ
-सुदृढ हाडजोर्नी तथा मांसपेशी
-शरीरको सुन्दरतामा बृद्धि

मर्कटासन

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने (पद्मासन वा वज्रासनमा)
- नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढीऔंलाले बन्द गरी बाँया प्वालबाट लामो गहिरो श्वास तान्ने ।
- त्यसपछि नाकको बाँया प्वाललाई दाँया हातको अरू औंलाले बन्द गरी दाँया प्वालबाट लामो गहिरो श्वास फाल्ने ।
- अब फेरि नाकको वायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँबाट श्वास फाल्ने ।
- यो क्रमलाई एकपटक मानी आवश्यकतानुसार दोहोऱ्याउने । त्यसपछि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने ।

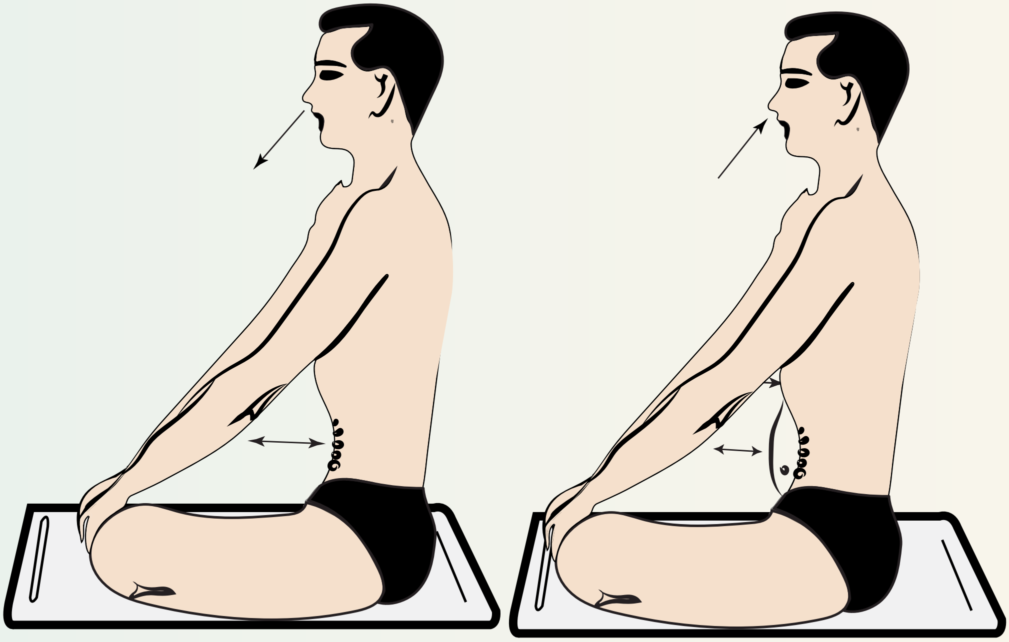


अनुलोम विलोमको फाइदा

- दम, पिनास जस्ता विकारलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ ।
- रक्त सञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।
- दिमागलाई तीक्ष्ण बनाउन मद्दत गर्छ ।
- मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

कपालभाति

- ढाड सिधा गरी सजिलोसंग वस्ने (पद्मासन वा वज्रासनमा)
- मुख बन्द गरी पेटलाई भित्रपट्टी खुम्च्याएर नाकबाट छिटो छिटो जोडले स्वास फाल्ने ।
- यो प्रक्रियालाई १५-२० पटक दोहोर्‍याउने ।



कपालभाती प्राणायामका फाइदाहरु

- मानसिक रूपमा स्थिरता कायम गर्न मद्दत गर्छ ।
- रक्त सञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुर्‍याउँछ ।
- शारीरिक तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।
- मानसिक तनाव घटाउँछ ।

भ्रमारी र ध्यान

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग (पद्मासन वा वज्रासनमा) वस्ने ।
- दुबैहातका बुढीऔंलाले कानको प्वाल बन्द गर्ने र हातका अरू औलाले बन्द आखालाई ढाक्ने ।
- नाकबाट लामो गहिरो स्वास लिने र मुख बन्द गरी भित्रैवाट ठूलो स्वरमा भमराको जस्तो आवाज निकाल्ने ।
- यो क्रमलाई कम्तिमा ५ मिनेटसम्म दोहोयाउने ।
- त्यसपछि दुवै हातलाई आफ्नै स्थानमा तल झारि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने ।

भ्रामरीका फाइदाहरू

- मानसिक एकाग्रतामा वृद्धि गर्छ ।
- स्मरण शक्ति बढाउँछ ।
- अर्धकपाली (migraine) मा हुने दुखाई घटाउन सहयोग गर्छ ।
- मानसिक तनाव कम गर्छ ।

ध्यान मुद्रा

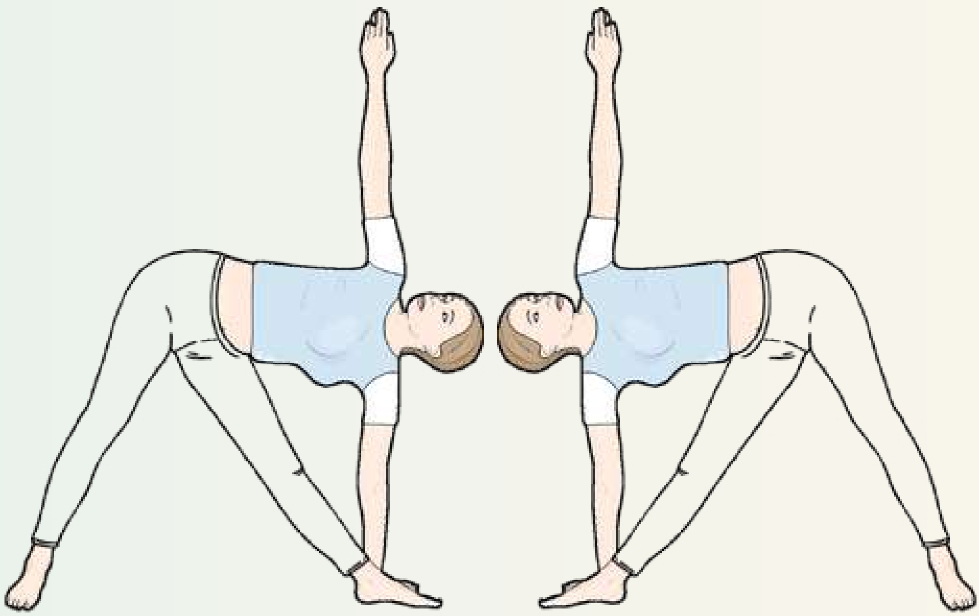
- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग पद्मासनमा वस्ने ।
- दुवै हातका बुढि औंला र चोर औंलाका टुप्पाले एक अर्कालाई छुने र हातलाई अगाडितिर तन्काएर स्थिर रहने ।
- आँखा बन्द गरी एकाग्र हुने ।
- स्वास प्रस्वासको गतिलाई सामान्य र नियमित बनाउने ।

ध्यानका फाइदाहरू

- शारीरिक तथा मानसिक थकान, तनाव, तथा डिप्रेशन कम गर्न सहयोग गर्छ ।
- अनिद्रा हटाउँछ ।
- मानसिक एकाग्रतामा वृद्धि गरी दिमाग तिक्ष्ण बनाउँछ ।
- सकारात्मक सोचको विकासमा सहायोगी हुन्छ ।

त्रिकोणासन र परिवृत्त त्रिकोणासन

- ढाड सिधा गरी उभिने ।
- खुट्टालाई १-१.५ फिट फट्याएर उभिने ।
- अब घुंडा नखुम्च्याएर दाँया हातले दायाँ खुट्टाको पैतालालाई छुने र बायाँ हातले बायाँ काँधको सिधा आकाशतिर देखाउने ।
- फेरि माथिजस्तै गरी बायाँ हातले बायाँ खुट्टाको पैतलालाई छुने र दायाँ हातले दायाँ काँधको
- सिधा आकाशतिर देखाउने ।
- यो प्रक्रिया शारीरिक अवस्थानुसार १०-१५ पटक दोहर्‍याउने ।



परिवृत त्रिकोणासन

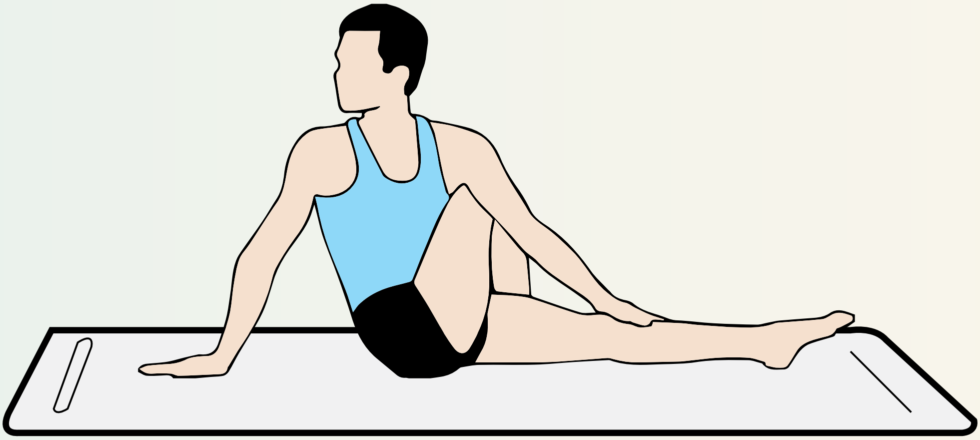
- ढाड सिधा गरी उभिने ।
- खुट्टालाई १-१.५ फिट फट्याउने ।
- अब घुंडा नखुम्च्याएर दायाँ हातले बायाँ खुट्टाको पैतालालाई छुने र बायाँ हातले दायाँ काँधको
- सिधा आकाशतिर देखाउने ।
- फेरि माथिजस्तै गरी दायाँ हातले बायाँ खुट्टाको पैतालालाई छुने र बायाँ हातले दायाँ काँधको सिधा आकाशतिर देखाउने ।
- यो प्रक्रिया शारीरिक अवस्थानुसार १०-१५ पटक दोहर्‍याउने ।

त्रिकोणासन र परिवृत्त त्रिकोणासनका फाइदाहरू

- खुट्टा, छाति तथा पाखुरा वलियो बनाउँछ ।
- शारीरिक तथा मानसिक स्थिरता कायम गर्न मद्दत गर्छ ।
- पाचन प्रणालीलाई मजबूत बनाउँछ ।
- मेरूदण्ड (ढाड) को दुखाईमा आराम दिन्छ ।
- मानसिक तनाव घटाउँछ ।

वक्रासन र उष्ट्रासन

- ढाड सिधा गरी खुट्टा पसारेर योगासनमा बस्ने ।
- दुवै हातले पछाडि टेकी दायाँ खुट्टाको पैताला खुम्च्याएर बायाँ घुँडाको नजिक राख्ने ।
- बायाँ हात टाउको माथिबाट उठाएर घुँडाको बाहिरबाट बाँया कुहिनो राखी बाँया हातले दाँया खुट्टालाई समाउने र दाँया काधलाई हेर्ने ।
- यो अवस्थामा केही समय बस्ने र फेरी शुरूको अवस्थामा फर्कने ।
- अकर्को तर्फबाट पनि यो क्रमलाई दोहोर्‍याउने ।
- यो क्रिया १०-१५ पटक दोहोर्‍याउने ।
- आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने ।



वक्रासनका फाइदाहरू

- शारीरिक पाचन शक्ति बढाउँछ ।
- पेटमा लागेको बोसो घटाई शारीरिक तौल कम गर्न मद्दत गर्छ ।
- मेरूदण्डलाई लचिलो तथा मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ ।
- ढाडको दुखाइमा आराम दिन्छ ।

उष्ट्रासन

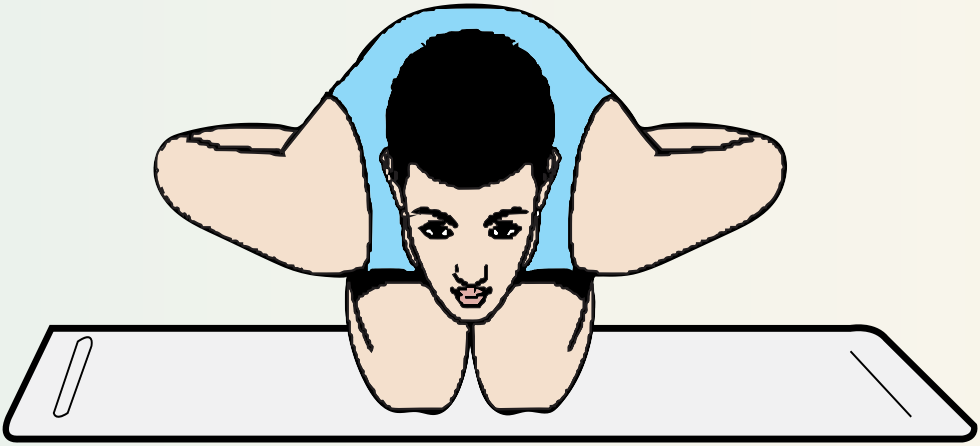
- दुवै घुँडाले टेकेर उभिने ।
- दुवै हात कम्मरमा राखी जति सक्यो पछाडि जाने ।
- यो अवस्थामा केही समय वस्ने अब फेरि पुरानै अवस्थामा आउने ।
- हातलाई अब कम्मरबाट हटाई दुवै हातले दुवै खुट्टाका पैतालालाई छुन कोशिस गर्ने ।
- पुनः शुरूकै अवस्थामा आउने ।
- यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहर्‍याउने ।

उष्ट्रासनका फाइदाहरू

- रक्त सञ्चार प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ ।
- उच्च रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्छ ।
- पाचन प्रणालीलाई मजबूत बनाउँछ ।
- शारीरको हर्मोन उत्पादनलाई सन्तुलित बनाउँछ ।
- शारीरिक तौल नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ ।
- तनाव घटाउन सहयोग गर्छ ।

मण्डुकासन

- घुडाले टेकी खुट्टामा (बज्रासनमा) वस्ने ।
- दुवै हात मुट्ठी पारी नाइटोको दायाँ बायाँ राख्ने ।
- कम्मरभन्दा तलको भाग अगाडि झुकाएर निधारले घुँडा अगाडिको भुइँ छुने प्रयास गर्ने ।
- यो अवस्थामा केही समय बस्ने र अब फेरि पुरानै अवस्थामा आउने ।
- यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहर्‍याउने ।
- अनि आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने ।

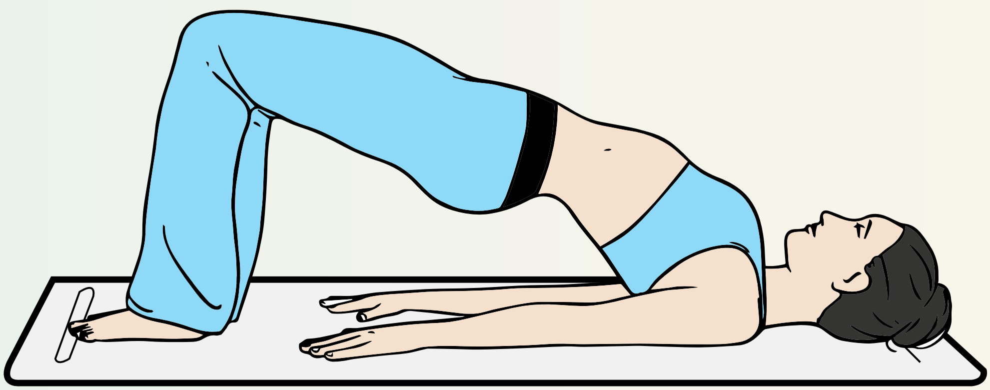


मण्डुकासनका फाइदाहरू

- पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।
- पेटमा बोसो जम्न दिंदैन र भएको बोसो घटाई शारीरिक तौल कम गर्न सहयोग गर्छ ।
- मानसिक तनाव कम गर्न सहयोग गर्छ ।
- यो मधुमेहका बिरामीका लागि अत्यन्त उपयोगी आसन मानिन्छ ।

सेतु बन्धासन

- उत्तानो परेर भुईमा सुत्ने ।
- दुवै खुट्टा खुम्च्याई दुवै हात शरीरको छेउमै राख्ने ।
- हत्केलालाई भुईतिर राखेर कम्मरलाई जति सक्यो माथि उठाउन प्रयास गर्ने ।
- यो अवस्थामा केही समय बस्ने र फेरि पुरानै अवस्थामा आउने ।
- यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहर्याउने ।
- आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने ।

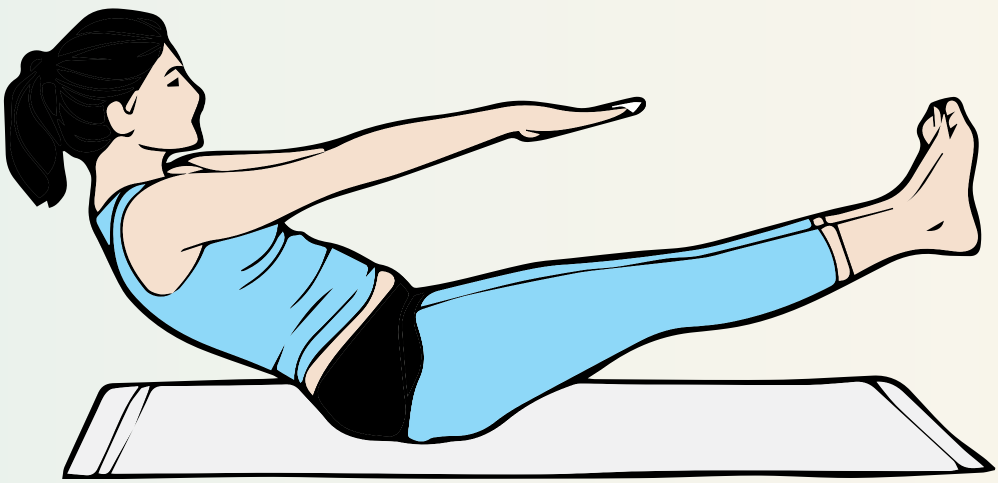


सेतुबन्धासनका फाइदाहरू

- ढाड तथा छातीलाई बलियो बनाउँछ ।
- पाचन तथा श्वास प्रश्वास प्रणालीलाई मजबूत बनाइराख्छ ।
- थाइरोइड सम्बन्धि समस्यामा यो आसन गर्नाले फाइदा हुन्छ ।
- महिलाको मासिक धर्म सम्बन्धी समस्यामा यो आसन गर्नाले राम्रो लाभ दिन्छ ।

नौकासन

- उत्तानो परि सुत्ने ।
- दुवै खुट्टा, टाउको र हात माथि उठाउने ।
- यो अवस्थामा केही समय बस्ने अनि दुवै हात, खुट्टा र टाउको जमीनमा ल्याउने र आराम गर्ने । यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहर्‍याउने ।
- आफूभित्र के कस्तो भइहेको छ महसुस गर्ने ।

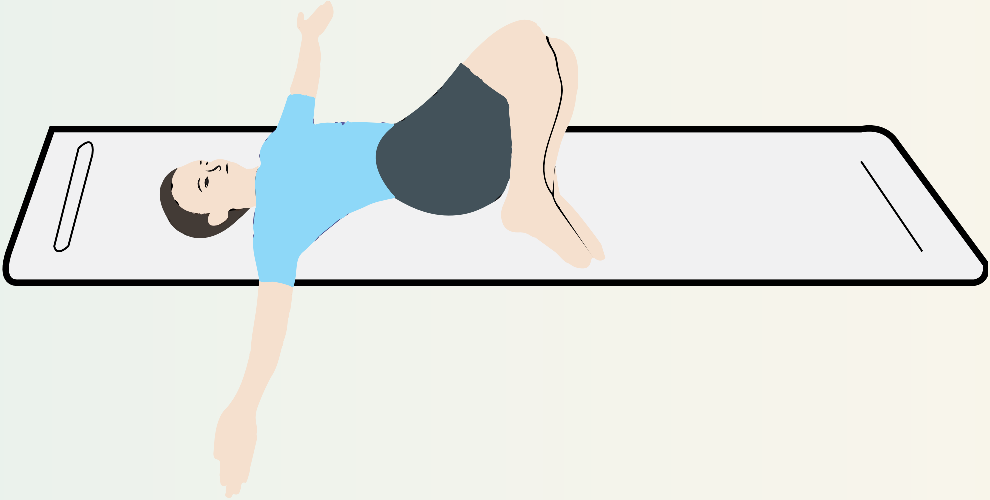


नौकासन का फाइदाहरू

- समग्र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ ।
- पेटको बोसो कम गरी शारीरिक तौल घटाउन अत्यन्त उपयोगी आसन हो ।

मर्कटासन

- उत्तानो परेर योगासनमा सुत्ने ।
- दुवै खुट्टा घुंडाबाट मोडी नितम्बको नजिक राख्ने ।
- दुवै हात काँधको तहमा राखी हत्केलालाई जमीनतर्फ फर्काउने ।
- दुवै खुट्टालाई दायांतर्फ मोडी जमिनतर्फ लैजाने र टाउकोलाई वायाँतर्फ मोड्ने
- यो अवस्थामा केही समय बस्ने अब दुवै खुट्टा र टाउको बीचमा ल्याउने ।
- अब दुवै खुट्टालाई वायाँतर्फ मोड्दै जमीनतर्फ लगी टाउकोलाई दायाँतर्फ मोड्ने यो अवस्थामा केही समय बस्ने ।
- यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहोर्‍याउने ।
- आफूभित्र के कस्तो भइहेको छ महसुस गर्ने ।

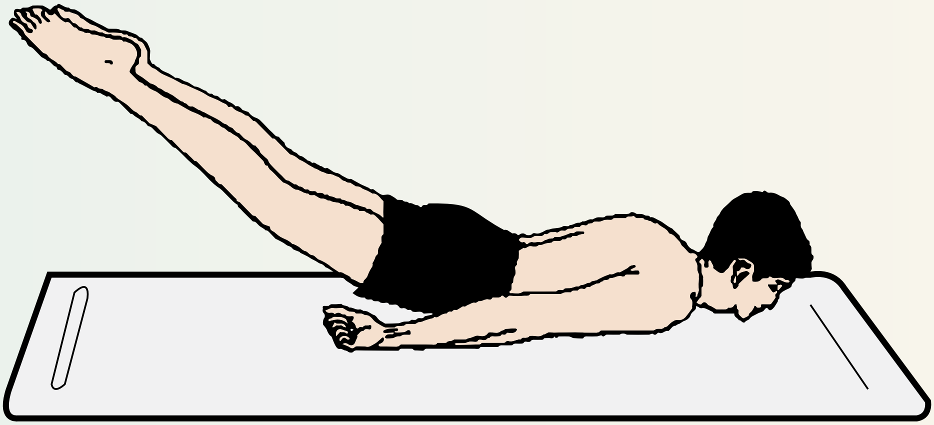


सेतुबन्धासनका फाइदाहरू

- मेरूदण्डलाई लचिलो र मजबूत बनाउन मद्दत गर्छ ।
- कब्जियतजन्य समस्याको लागि यो अत्यन्त उपयोगी आसन मानिन्छ ।
- नियमित अभ्यासले ढाड दुख्ने समस्यामा आराम मिल्छ ।
- यसको नियमित अभ्यासले नितम्बको जोनी दुख्ने समस्यामा आराम मिल्छ ।

शलभासन

- घोप्टो परी भुईमा सुत्ने र चिउडोले भुइँमा छुने ।
- दुबै हात शरीरमुनि राखी घुँडा नखुम्च्याई दुवै खुट्टा माथि उठाउने र यो अवस्थामा केही समय बस्ने ।
- यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहोर्‍याउने ।
- अनि आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने ।

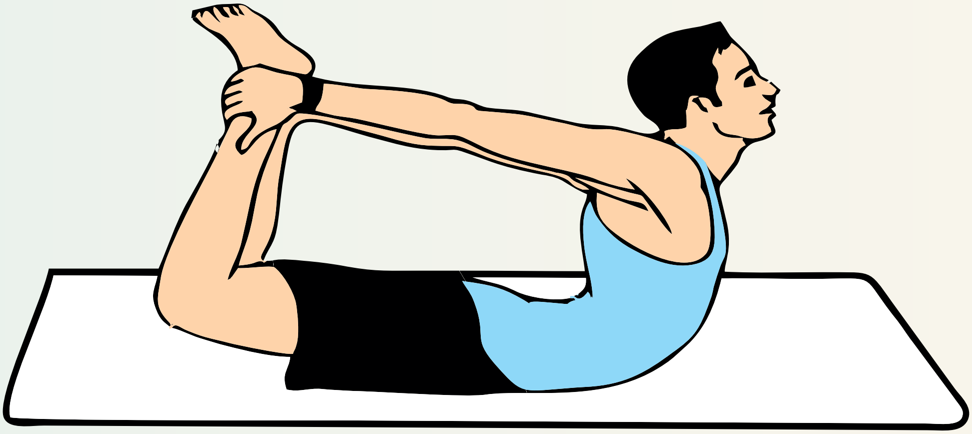


नौकासन का फाइदाहरू

- समग्र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ ।
- पेटको बोसो कम गरी शारीरिक तौल घटाउन अत्यन्त उपयोगी आसन हो ।

मर्कटासन

- घोप्टो परी भुइँमा सुत्ने र चिउँडोले भुईमा छुने ।
- दुबै खुट्टा माथि उठाएर घुँडा खुम्च्याई दायाँ हातले दायाँ खुट्टा र बायाँ हातले बायाँ खुट्टा समाउने ।
- शरीरको माथिल्लो भाग र खुट्टा पनि माथि उठाई यो अबस्थामा केही समय बस्ने ।
- अब फेरी शुरूकै अवस्थामा आउने ।
- यो प्रक्रियालाई ५-७ पटक दोहोर्‍याउने ।
- अनि आफूभित्र के कस्तो भैरहेको छ महसुस गर्ने ।

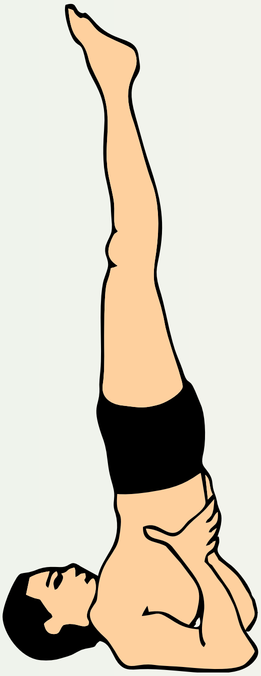


सेतुबन्धासनका फाइदाहरू

- दुवै पाचन प्रणाली सम्बन्धी समस्या समाधानमा उपयोगी आसन हुन् ।
- ढाडका मांसपेशीलाई बलियो बनाउन तथा यस क्षेत्रको दुखाई कम गर्न मद्दत गर्छन् ।
- शारीरिक तौल कम गर्न अत्यन्त उपयोगी आसन हुन् ।
- महिलाको मासिक धर्म सम्वन्धी समस्यामा कम गर्न अत्यन्त उपयोगी आसन हुन् ।
- प्याङ्क्रियाजको कार्यक्षमता बढाई मधुमेह कम गर्न सहयोग गर्छन् ।
- यी आसनको नियमित अभ्यासले शारीरिक तौल घटाउन पनि सहयोग पुग्छ ।

सर्वाङ्घासन र योगनिद्रासन (सवासन)

- उत्तानो परेर सुत्ने ।
- दुवै खुट्टा माथि उठाई सकेसम्म गर्धनसंग ९० डिग्रिको कोण बनाउने ।
- यो अबस्थामा दुवै हातका हत्केला ढाडमा राखी शरीरलाई आड दिने ।
- केहि समय यसै अबस्थामा रहि बिस्तारै दुव खुट्टा तल झारेर शरीरलाई पहिलेकै अबस्थामा ल्याई आराम गर्ने ।

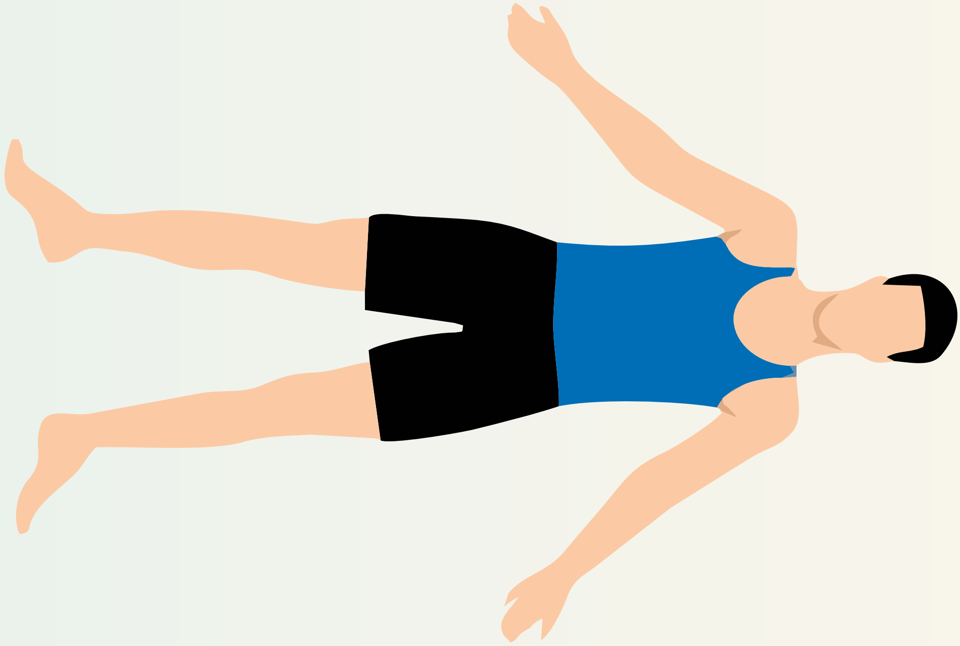


सार्बाघांसनका फाइदाहरू

- शारीरिक क्रियाशिलतामा वृद्धि गर्छ ।
- थाइरोइडको समस्याको लागि उपयोगी आसन मानिन्छ ।
- नियमित अभ्यासले पेटमा बोसो जम्न दिदैन र भएमा पनि कम गर्न मद्दत गर्छ ।
- यस आसनको नियमित अभ्यास गर्नाले असमयमै टाउकाको केश झर्ने समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्छ ।

(सवासन)

- उत्तानो परेर योगासनमा सुत्ने ।
- दुबै खुट्टा फट्याउने र दुबै हातलाई शरीर को दुबै छेउमा फैलाई हत्केलालाई आकाश तर्फ फर्काउने ।
- खुट्टा देखि टाउको सम्मका एक पछी अर्को अंग लाई बिश्राम दिदै गएको महसुस गर्ने ।
- स्वास प्रस्वासको गतिलाई सामान्य राखि ५-७ मिनेट आराम गर्ने ।



सबासनका फाइदाहरू

- शारीरिक तथा मानसिक रुपमा तनाब मुक्त गराउँछ ।
- सकारात्मक धारणाको बिकास गारउँछ ।
- मानसिक एकाग्रतामा बृद्धि गर्छ ।

उपचारात्मक योग

अम्लपित्तको लागि उपचारात्मक योग

क) मन्त्र: ओम् मन्त्र उच्चारण ख) सूक्ष्म व्यायाम ग) सूर्य नमस्कार

घ) आसन

१) उभिएर गर्नु पर्ने आसन

अ. ताडासन	आ. तिर्यक ताडासन	इ. कटी चक्रासन

२) वसेर गर्नुपर्ने आसनहरु

अ. उष्ट्रासन	आ. मण्डुकासन	इ. उदरकर्षणासन

३) ढाडको बलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. हलासन	आ. मर्कटासन	इ. सर्वाङ्गासन

४) पेटको बलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. शलभासन	आ. विपरीत नौकासन

ङ) प्राणायाम

१. भस्त्रिका	२. अनुलोम-विलोम	३. शितली	४. शित्कारी	५. भ्रामरी

च. ध्यान

अम्लपित्तमा गर्न नहुने आसनहरु

१) तीव्र अगाडि झुक्ने आसन गर्नुहुदैन । जस्तै: पश्चिमोत्तासन	२) तीव्र पछाडि झुक्ने आसनहरु गर्नुहुदैन । जस्तै: धनुरासन	३) गहिरोसँग मर्काउने आसन गर्नुहुदैन । जस्तै: अर्ध मत्स्येन्द्रासन ।

मधुमेहको लागि उपचारात्मक योग

क) मन्त्र : ओम् मन्त्र उच्चारण ख) सूक्ष्म व्यायाम

ग) आसन

१) उभिएर गर्नुपर्ने आसन

अ. ताडासन	आ. तिर्यक ताडासन	इ. त्रिकोणासन

२) बसेर गर्नुपर्ने आसन

अ. वक्रासन	आ.मण्डूकासन	इ. उष्ट्रासन

३) ढाडको वलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. पवनमुक्तासन	आ. सुप्त वज्रासन	इ. सेतु वन्धासन

४) पेटको वेलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. भुजंगासन	आ. धनुरासन	इ. नौकासन

घ. प्राणायाम

१. भस्त्रिका	२. अनुलोम-विलोम	३. भ्रामरी

ङ. ध्यान

मधुमेहमा गर्न नहुने आसनहरु :

१) लामो समयसम्म अगाडि झुकेर गर्नुपर्ने आसनहरु गर्नुहुँदैन जस्तैः पश्चिमोत्तासन, उत्तानासन	२) गहिरोसँग शरीर मर्काउने आसन गर्नुहुदैन । जस्तै : अर्ध मत्स्येन्द्रासन

मोटोपनको लागि उपचारात्मक योग

क. मन्त्रः ओम् मन्त्र उपचारण

ख. सूक्ष्म व्यायाम

ग. योगिक जगिङ्ग

घ. सूर्य नमस्कार

ङ. आसन

१) उभिए गर्नपर्नु आसन

अ. त्रिकोणासन	आ. परिवृत त्रिकोणासन

२) बसेर गर्नुपर्ने आसन

अ. वक्रासन	आ. भु-नमनासन	इ. पश्चिमोत्तासन

३) ढाडको वलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. मर्कटासन	आ. नौकासन	इ. साइक्लिङ

च. प्राणायाम

१. भस्त्रिका	२. कपालभाति	३. अनुलोम-विलोम

छ. ध्यान

मोटोपनमा गर्नु नहुने आसनहरु

१. घुडाहरुमा अधिक दबाब पर्ने खालका आसनहरु गर्नुहुदैन । जस्तै वीरासन	२. शारीर उल्टो बनाएर गरिने आसनहरु गर्नुहुदैन । जस्तैः शीर्षासन, सर्वाङ्गासन	३. तीव्र पछाडि झुक्ने आसनहरु गर्नुहुदैन । जस्तै उर्ध्व धनुरासन, उष्ट्रासन

शिरशूलको लागि उपचारात्मक योग

क) मन्त्र : ओम् मन्त्र उच्चारण　　ख) सूक्ष्म व्यायाम

ग) आसन

१. उभिएर गर्नुपर्ने आसन

अ. त्रिकोणासन	आ. परिवृत्त त्रिकोणासन

२. वसेर गर्नुपर्ने आसन

अ. वज्रासन	आ. वक्रासन	इ. पश्चिमोत्तासन

३. ढाडको बलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. धनुरासन	आ. शवासन

४. पेटको बलमा सुतेर गर्नुपर्ने आसन

अ. भुजंगासन	आ. पर्वतासन	इ. नौकासन

घ. प्राणायाम

१. अनुलोम-विलोम	२. शितली	३. शित्कारी	४. भ्रामरी

ङ. ध्यान

शिरशूलमा गर्न नहुने आसनहरु :

१. शरीर उल्टो बनाएर गरिने आसनहरु गर्नुहुँदैन । जस्तै: शीर्षसन, सर्वाङ्गासन, हलासन	२. तीव्र गतिमा गरिने शारीरिक अभ्यासहरु गर्नुहुदैन	३. श्वासलाई रोकेर राख्ने वा श्वासप्रश्वासको गति तीव्र हुने प्रकृतिका अभ्यासहरु गर्नुहुदैन । जस्तै: कुम्भक, कपालभाती, भस्त्रिका ।

तल्लो ढाड दुखाईको लागि उपचारात्मक योग

क. मन्त्र: ओम् मन्त्र उच्चारण　　ख. सूक्ष्म व्यायाम

ग. आसन

१. मर्कटासन	२. कटी उत्तानासन	३. हस्तपादाङ्गुष्ठासन	४. भुजंगासन
५. चक्रासन	६. सेतुवन्धनासन	७. सलभासन	

घ. प्राणायाम :

१. भस्त्रिका	२. अनुलोम-विलोम	३. भ्रमारी

ङ. ध्यान

तल्लो ढाड दुखाइमा गर्न नहुने योग :

१) तीव्र अगाडि झुक्ने आसनहरु गर्नुहुदैन । जस्तै: वीरासन	२) तीव्र पछाडि झुक्ने आसनहरु गर्नुहुदैन । जस्तै: उर्ध्वधुनासन, उष्ट्रासन	३) शरीर उल्टो बनाएर गरिने आसन गर्नुहुदैन । जस्तै: शीर्षासन, सर्वाङ्गासन

भान्सा तथा घर वरीपरीका औषधीय जडिबुटी सम्वन्धी सामान्य जानकारी

अलैची

परिचय

- अलैची भीरपाखा, पहाडी ओसिलो जमिनमा पाइने झार जातिको विरुवा हो ।
- हाल नेपालका विभिन्न भागमा अलैचीको व्यावसायिक खेती समेत गरिन्छ ती मध्ये इलाम अलैची खेतिका लागि प्रसिद्ध छ । यो नेपालको प्रमुख नगदेवाली मध्ये एक हो ।

उपयोग

यसलाई प्यास, दाह, मन्दाग्नि भएको बेलामा चुस्दा राम्रो फाइदा गर्छ ।
स्वास गनाउने समस्यामा यसको बिजलाई मुखमा राख्दा फाइदा हुन्छ ।
यसको बीज विभिन्न मसला तथा सुगन्धित बस्तु उत्पादनमा उपयोग गरिन्छ ।

अमला

परिचय

- ❋ मसिना पात युक्त अमलाको २०-२५ फिट अग्लो रुख हुन्छ ।
- ❋ यसको फल गोलाकार, ६ रेखाद्वार, ६ खण्डमा बाँडिएको हुन्छ र फल भित्रको बीज कडा हुन्छ ।

उपयोग

- ❋ यसलाई भिटामिन 'सी'को सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत मानिन्छ ।
- ❋ यसको नियमित सेवनले शारीरिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वढाउँछ ।
- ❋ यसको परिपक्व फल पखालेर सिधै मुखमा राखेर विस्तारै चपाएर खाने वा दूध वा पानीसंग पनि खान सकिन्छ ।
- ❋ यसको फलको रस १०-२० मि.ली. वा सुकेको फलको धूलो ३-६ ग्राम दूध वा पानीसंग खान सकिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

परिपक्व अमलाको फललाई सिधै खान सकिन्छ वा सुकेको फललाई खरलमा कुटेर चुर्ण बनाएर पानी संग पनि खान सकिन्छ ।

वयस्कले प्रयोग गर्ने मात्राः

फलको रस १०-२० मि.ली वा सुकेको फलको धूलो ३-६ ग्राम दुध वा पानीसंग खान सकिन्छ ।

अदुवा

परिचय

- ❋ अदुवा प्राय मध्य नेपालको पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ ।
- ❋ यो साधारणतया ०.७५ देखि १ मि. अग्लो हुन्छ ।
- ❋ यसका पात ३०-४५ से. मी. लामो र ५- १० से. मी.चौडा हुन्छन् ।
- ❋ पातको टुप्पो तीखो चुच्चो परेको हुन्छ ।
- ❋ यसको ३० देखि ४० से.मी. लामो डाँठमा फिका पहेलो रंङ्का फूलहरू हुन्छन् र प्राय देखिदैनन् ।
- ❋ जरा बास्नादार र फिका पहेलो रङ्गको हुन्छ । यसको उपयोगी भाग जरा/कन्द (Rhizome) हो ।

उपयोग

अरूचि, अपच, पखाला, अमिलोपन आउने, ज्वर, रुघा-खोकी र दममा उपयोगी छ ।

उपयोग व्यस्कले प्रयोग गर्ने मात्राः

चूर्ण १-३ ग्राम हुन्छ र अदुवा रसः ५ देखि १० मि. लि. ।

प्रयोग गर्ने तरिका

ताजा अदुवालाई पिध्ने । सफा कपडामा राख्ने । कपडालाई निचोडेर कचौरामा रस निकाल्ने र तोकेको अन्य औषधिसंग निर्धारित मात्रामा प्रयोग गर्ने ।

सूठोलाई खरलमा कुट्ने । मसिनो चूर्ण बनाउने । उक्त चूर्णलाई पानीसंग वा चियाको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

बाल बालिका र गर्भवती महिलाले सामान्य मात्राको एक चौथाई मात्र प्रयोग गर्ने ।

असुरो

परिचय

- ❋ यसको ४ देखि ८ फिट अग्लो झाडीदार बोट हुन्छ ।
- ❋ यसका पात ४ देखि ८ इन्च लामा हुन्छन् ।
- ❋ यसका हाँगाका टुप्पामा झुप्पा परेर सेतो-सेतो फूल फुल्छन् ।
- ❋ फूललाई हेर्दा सिंहको मुख जस्तो देखिने भएकाले यसलाई सिंहास्य पनि भनिन्छ ।

उपयोग

- ❋ औषधीय रुपमा यसको पात र फूल दुवै प्रयोग गरिन्छ ।
- ❋ दम, खोकि, पिनास र नाक तथा मलद्वारबाट रगत बग्ने समस्यामा यसको प्रयोग अत्यन्तै फलदायक हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- ❋ ५देखि १० मिलिग्राम स्वरस वा २ देखि ३ ग्राम चुर्ण लाई दिनमा २ पटक पानीसँग वा चिया बनाई खानाले फाइदा गर्दछ ।

कागती

परिचय

- ❈ कागती नेपालको प्रायः सबैजसो क्षेत्रमा सजिलै पाउन सकिने फल हो ।
- ❈ कागतीको सानो पात भएको काँडायुक्त झाडिदार बोट हुन्छ ।
- ❈ यसको फल सुगन्धित तथा गोलाकार वा अण्डाकार हुन्छ ।
- ❈ यसको फल काँचोमा हरीयो र पाकेपछि पहेंलो देखिन्छ ।

उपयोग

- ❈ यसको फलमा भिटामिन "सी" प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।
- ❈ खाना नपच्ने, रक्तअल्पता, बढी तीर्खा लाग्ने आदिमा यसको सेवन उपयोगी हुन्छ
- ❈ ताजा कागतीको नियमित सेवन स्वास्थ्यको लागि उत्तम मानिन्छ ।
- ❈ गर्मी महिनामा शर्वतको रूपमा सेवन गर्दा शरीरमा स्फूर्ति बढ्छ र तिर्खा कम लाग्छ ।

कुरीलो

परिचय

कुरीलोको मसिना काँडायुक्त र ज्यादै ससाना पातहरू भएको लहरा जस्तो देखिने झाडीदार बोट हुन्छ ।
स-साना झुप्पामा यसका सेता सुगन्धित फूल फुल्दछन् ।
यसका दुबै टुप्पामा चुच्चो परेका तथा बीचमा औंला जत्रो मोटा जराहरू २-६ इन्च लामा र फुस्रो सेतो रङका र झुप्पामा हुन्छन् ।
जराको रसको स्वाद तीतो-तीतो गुलीयो हुन्छ ।

उपयोग

कुरीलो तरकारीको रुपमा पनि सिधै खाने गरिन्छ ।
स्तनपायी आमाहरूको दूध बढाउन र शारीरिक तागतको लागि पनि प्रयोग गरिन्छ ।
कुरीलोको सुकेको जराको धूलो (चूर्ण) ३-६ ग्राम अथवा ताजा जराको रस (स्वरस) १०-२० मि.ली. दूधसँग बिहान बेलुका सेवन गर्नाले फाइदा गर्दछ ।

ज्वानो

परिचय

- ❋ ज्वानोको मसिनो र खण्ड युक्त पातभएको १-३ फीट अग्लो झारजातीको बोट हुन्छ ।
- ❋ लामो भेट्नाको टुप्पोमा छाताजस्तै फैलिएर फुल्ने सेतो रङ्गको फूल हुन्छ ।
- ❋ स-सानो, सुगन्धित ५ रेखा भएको फुस्रो रङ्गको अण्डाकारको फल हुन्छ यसैलाई ज्वानोको रुपमा हामी भान्सामा प्रयोग गर्छौं ।

उपयोग

- ❋ यसको फल पेट दुखेकोमा, अजिर्ण भएको, सुतिका रोगमा उपयोग गरिन्छ ।
- ❋ यो रुचिकारक पनि हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- ❋ फलको चूर्ण १-२ ग्राम, तेल १-३ थोपा, सत्व ३०-१२० मि.ग्रा., अर्क २०-३० मि.ली. मन तातो पानीसंग ।

बेसार

परिचय

- ❋ बेसारको सामान्यतया ३०-४५ से.मी. लामा र १५-२० से. मि. चौडा पात भएको १ मीटर जति अग्लो हुन्छ एक वर्षीय वोट हुन्छ ।
- ❋ पहेंला/सेता/वैजनि रङका फूलहरू झुप्पामा फुल्दछन् ।
- ❋ यसको जरा हेर्दा अदुवाका जस्तै पहेला जरा (Rhizome) हुन्छ यसैबाट हाम्रो भान्सामा दैनिक रुपमा उपयोग हुने वेसार तयार गरिन्छ ।

उपयोग

- ❋ यसको उपयोगी भाग जरा (कन्द) Rhizome हो ।
- ❋ यसले रूघा खोकी, आँखा दुख्नेमा फाइदा गर्दछ ।
- ❋ रगत शुद्ध गर्दछ, घाउ खटिरामा यो प्रयोग हुन्छ ।
- ❋ यसको स्वरस तथा चुर्णको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- ❋ यसलाई प्राकृतिक antibiotic रुपमा पनि लिइन्छ ।

मेथी

परिचय

- ❋ यो १-२ फुट अग्लो वोट हुने एक वर्षीय झार जातिको विरुवा हो ।
- ❋ यसका पात एकै स्थानबाट तीन ओटा निस्कन्छन ।
- ❋ फल पहिला सिधा र परिपक्व हुँदै जादाँ हसिया आकारको हुन्छ ।
- ❋ फल ३-४ इन्च लामो र प्रत्येक फल भित्र पहेंलो खैरो रङ्गको १०-२० वटा पहेलो बीज हुन्छ ।

उपयोग

यसको साग र बीज प्रयोग हुन्छ ।
बिउलाई भान्सामा दैनिक रुपमा मसलाका रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

तुलसी

परिचय

- ❋ तुलसीको बोट २-३ फिट अग्लो हुन्छ ।
- ❋ यसले सुगन्धित वास्ना र प्रशस्त अक्सीजन फ्याक्ने हुनाले बातावरण र पर्यावरणलाई शुद्ध राख्दछ ।
- ❋ हाम्रो घर घरमा तुलसी रोप्ने प्रचलन छ ।
- ❋ यो स्वास्थ्य र धर्मको लागि उत्तम मानिन्छ ।
- ❋ तुलसी कालो, सेतो, रातो रङ्गको पाइन्छ । सबै खाले तुलसीको एकै किसिमको गुण हुन्छ ।

उपयोग

- ❋ सबै किसिमका रुघाखोकी तथा ज्वरोमा लाभदायक छ ।
- ❋ पाचन प्रणालीलाई सक्रिय गराउन मद्दत गर्दछ ।
- ❋ यसको पात चुस्ने वा चपाउने वा पञ्चांगको चूर्ण वनाई १-१ चम्चा धूलो तातो पानीसँग वा चिया वनाई सँधै खाने गरे निरोगी वनाउँछ ।

निम

परिचय

- नीम नेपालको तराइ क्षेत्रमा पाइने एक प्रकारको ३०-३५ फिट अग्लो रुख हो ।
- यो हाँगा बिंगा युक्त हुन्छ । यसको बोका बाहिर फुस्रो र भित्र रातो हुन्छ ।
- तराईमा प्रायजसो घरमा यसलाई लगाउने गरिन्छ ।

उपयोग

- यसको प्रयोग छालाको रोग, मधुमेह, रक्तविकारमा फाइदाजनक हुन्छ ।
- दंतमंजनको लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- यसलाई प्राकृतिक विषादी (किटनासक)को रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- यसको फुल, पात, बिज, तेल र बोका प्रयोग हुन्छन् ।
- उल्लेखित भागलाई सुकाई चुर्णको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

घ्यूकुमारी

परिचय

- यसको ३० से.मी. लामो र ५-७.५ से.मी. चौडा तथा २-३ से.मी. बाक्लो पात भएको ३० देखि ४५ से.मी. अग्लो बोट हुन्छ ।
- यसको पात भित्र पारदर्सि, चिल्लो, घ्यु जस्तै गुदी हुन्छ ।
- पात भित्रको यहि गुदी नै यसको उपयोगी भाग हो ।

उपयोग

- गुदी आगोले पोलेको ठाउँमा लगाएमा फोका उठ्न दिँदैन र नीको गर्ने काम गर्दछ
- कलेजोको रोग, कब्जियत, ज्वरो, महिनावारी अनियमितता आदिको लागि समेत यसको गुदिको सेवन लाभदायक हुन्छ ।
- स्याम्पू, मुहारमा लगाउने क्रिम जस्ता श्रृङ्गारका बस्तु निर्माण गर्नमा पनि यसको प्रयोग हुने गर्दछ ।

गुर्जो

परिचय

- यो १-२ फुट अग्लो वोट हुने एक वर्षीय झार जातिको विरुवा हो ।
- यसका पात एकै स्थानबाट तीन ओटा निस्कन्छन ।
- फुल पहिला सिधा र परिपक्व हुँदैजादाँ हसिया आकारको हुन्छ ।
- फल ३-४ इन्च लामो र प्रत्येक फल भित्र पहेंलो खैरो रङ्गको १०-२० वटा पहेलो बीज हुन्छ ।

उपयोग

यसको साग र बीज प्रयोग हुन्छ ।
बिउलाई भान्सामा दैनिक रुपमा मसलाका रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

घोडटाप्रे

परिचय

- ❈ घोडटाप्रेको विरुवा मसिनो लहराबाट ठाउँठाउँमा जरा निस्किएर जमिनमा फैलिएर रहेको हुन्छ ।
- ❈ लहराको प्रत्येक आँख्ला (Node) बाट पात,फूल निस्किन्छन् ।
- ❈ पात १ देखि ५-६ सेन्टिमिटर गोलाई भएका गोला वा बाटुला घोडाका टाप आकारको हुन्छन् त्यसैले यसलाई घोडटाप्रे भनिएको हो ।
- ❈ यसको फूल सानो र फिका रातो वा बैजनी रङ्गको हुन्छ ।
- ❈ यसको स्वाद हलुका तीतो हुन्छ ।
- ❈ यसको पूरै बिरुवा वा पात मात्र पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उपयोग

- ❈ यसको सेवनले निद्रा नपर्ने समस्यामा फाईदा गर्छ ।
- ❈ यसको नियमित सेवनले मानसिक तनाब कम गर्न तथा स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ। ताजा स्वरस दिनमा १-२ मि.लि. वा छाँयामा सुकाएको पञ्चाङ्गको चूर्ण ३-६ ग्राम पानीसंग सेवन गर्न सकिन्छ ।
- ❈ यसको शर्वत बनाएर सेवन गर्नाले शरीरलाई शीतलता दिने भएकोले गर्मीका कारण हुने रोगहरु लाग्नबाट बचाउछ ।

लसुन

परिचय

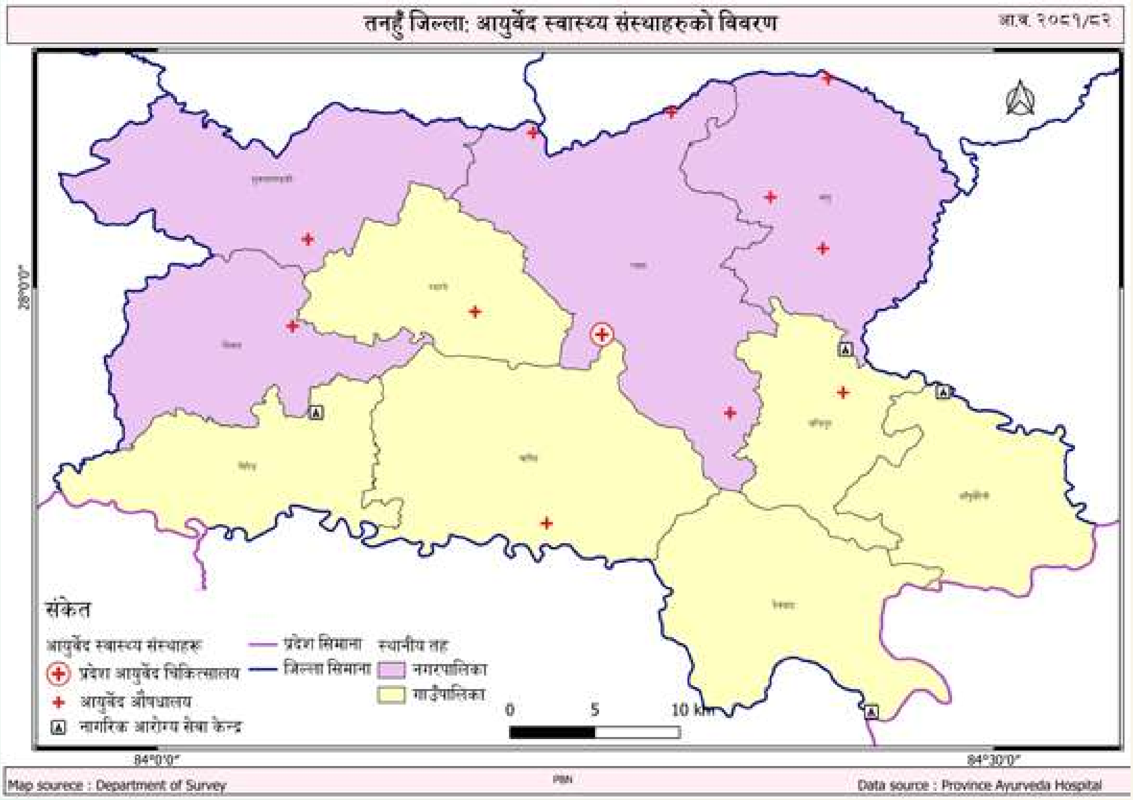
- ❋ यसको १-२ फिट अग्लो एकबर्षिय बोट हुन्छ ।
- ❋ यो गरम स्वभावको हुन्छ ।
- ❋ यसको स्वाद हल्का पिरो हुन्छ ।

उपयोग

- ❋ लसुनको दैनिक सेवनले पेटफुल्ने रोगमा, दम, जोनीको दुखाईमा फाइदा हुन्छ ।
- ❋ यसको नियमिति उपयोगले पाचन प्रणलीमा सुधारमा सहयोग गर्छ ।
- ❋ यसलाई मसलाको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

उपयोग

- ❋ केस्रा १ देखि २ वटा
- ❋ हरियो पात २ ग्रामको रस २ पटक सेवन गर्ने गर्दा फाइदा गर्दछ ।



सन्दर्भ सामाग्री :-

योग तथा जीवनशैली व्यवस्थापन - प्रादेशीक स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेश, पोखरा

नागरिक आरोग्य कार्यक्रम हाते पुस्तिका - आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग, टेकु, काठमाडौं

विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम - आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग, टेकु, काठमाडौं

चरक संहिता - चौखम्बा कृष्ण - दास एकेडेमी वनारस, भारत

सुश्रुत संहिता - आर्चाय प्रियव्रत शर्मा - चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँबाट उपलब्ध हुने सेवाहरु :

१. बिरामी परीक्षण
२. नि:शुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म : स्नेहन/श्वेदन
५. बस्तीकर्म: जानु/ग्रीह्वा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
८. क्षारसुत्र सेवा
९. उपचारात्मक योग/फिजियोथेरापी
१०. अग्नी कर्म/मर्म चिकित्सा
११. अकुपञ्चर सेवा
१२. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१३. जेष्ठ नागरिकलाई नि:शुल्क स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन, पंचकर्म, रसायन र योग
१४. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

तनहुँ जिल्लका स्थानीय तहमा रहेका आयुर्वेद औषधालयहरूको विवरण

क्र.सं.	पालिकाको नाम	वडा नं.	आयुर्वेद औषधालयको नाम	कैफियत
१	म्याग्दे गाउपालिका	२	जामुने भन्ज्याङ आयुर्वेद औषधालय	
२	व्यास नगरपालिका	६	शिशाघाट आयुर्वेद औषधालय	
		८	रिस्ती आयुर्वेद औषधालय	
		१४	केशवटार आयुर्वेद औषधालय	
३	ऋषिङ गाउपालिका	४	भिरकोट आयुर्वेद औषधालय	
४	बन्दीपुर गाउपालिका	४	बन्दीपुर आयुर्वेद औषधालय	
५	भानु नगरपालिका	४	भानु आयुर्वेद औषधालय	
		६	टुहुरेपसल आयुर्वेद औषधालय	
		११	रुपाकोट आयुर्वेद औषधालय	
६	शुक्लागण्डकी नगरपालिका	६	खैरेनीटार आयुर्वेद औषधालय	
७	भिमाद नगरपालिका	६	भिमाद आयुर्वेद औषधालय	

तनहुँ जिल्लका स्थानीय तहमा रहेका नागरिक आरोग्य सेवा केन्दहरुको विवरण

क्र.सं.	पालिकाको नाम	वडा नं.	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रको नाम	कैफियत
१	देवघाट गाउपालिका	५	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	
२	आबुखैरेनी गाउपालिका	१	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	
३	बन्दीपुर गाउपालिका	४	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	
४	घिरिङ गाउपालिका	५	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	

भान्सा = घरको अस्पताल