योग तथा जीवनशैली व्यवस्थापन

प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
गण्डकी प्रदेश, पोखरा, नेपाल

प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

गण्डकी प्रदेश, कास्की, पोखरा

पत्र संख्या : ०७६/०७७

चलानी नं.:

मिति २०७६/१२/

मन्तव्य

हाल विश्व नै नसर्ने रोगले आक्रान्त छ। हाम्रा जनसंख्याको ठूलो हिस्सा नसर्ने रोगबाट ग्रसित भएको तथ्याङ्कले देखाउँछ। हामी पूर्वीय दर्शनमा आधारित चिकित्सा विज्ञानले सुझाएका आहार, विहार र जीवनशैलीबाट विमुख हुँदै जाँदा नसर्ने रोग बढ्दै गएको कुरामा दुईमत छैन। छ वटा ऋतुसँगै विश्व कै उत्कृष्ट हावापानी भएको हाम्रो देशको प्राकृतिक सुन्दरतासँगै आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानको ज्ञानलाई अक्षुण राख्न र यो विज्ञानले सुझाएका प्रतिकारात्मक, प्रवर्धनात्मक, उपचारात्मक विधिहरूलाई राष्ट्रिय तथा प्रदेश स्वास्थ्य कार्यक्रममा समाहित गरेर लैजानुपर्ने तथ्यलाई मनन् गर्दै हाम्रा स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति र कार्यक्रमहरू निर्माण गर्नुपर्ने आवश्यकता हामी सवैले महसुस गरेका छौं।

यस निर्देशनालयको आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखामा कार्यरत कर्मचारी साथिहरूको सक्रियतामा योग र जीवनशैली व्यवस्थापन सम्बन्धी पुस्तिका प्रकाशन गर्न लाग्नु भएकोमा मलाई अत्यन्त खुसी लागेको छ। यो पुस्तक समग्र आयुर्वेदकर्मीहरूको लागि पढनिय र संग्रहणनीय साथै क्षमता विकासमा सहयोगी सिद्ध हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु।

अन्तमा, योग र जीवन शैलीसँग सम्बन्धीत विषय वस्तु संकलन गरी प्रकाशनको पुनीत कार्यमा जुट्नुहुने सम्पूर्ण राष्ट्रसेवकमा धन्यवाद दिँदै आयुर्वेद चिकित्साकर्मीहरूको क्षमता विकास भई यस प्रदेशमा गुणस्तरीय आयुर्वेद सेवा विस्तार हुँदै जाओस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

....

डा. विनोद विन्दु शर्मा

निर्देशक

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश

कास्की, पोखरा

संयोजक

डा. विनोद बिन्दु शर्मा

सम्पादन

डा. वृद्धि प्रसाद पौडेल

डा. सुभद्रा कार्की

डा. किरण कमल बस्ताकोटी

डा. रामकृष्ण भुजेल मगर

श्री नविन किरण भुसाल

महत्वपूर्ण योगदान कर्ताहरू

श्री नगेन्द्र पौडेल

श्री अशोक खनाल

विषय सूची

भाग- १ योग

- योगको परिचय र प्रादुर्भाव
- आयुर्वेद र योगको सम्बन्ध
- योगको भेद
- अष्टाङ्ग योग
- पञ्चकोष
- योग अभ्यासका पूर्व तयारी र सामान्य नियमहरु
- यौगिक सुक्ष्म व्यायाम
- शिथिलीकरण व्यायाम
- सूर्य नमस्कार एवम् मेच सूर्य नमस्कार
- उभिएर गर्ने योगासनहरु
- बसेर गर्ने योगासनहरु
- सुतेर गर्ने योगासनहरु
- प्राणायाम
- ध्यान
- योग र व्यायामको तुलनात्मक अध्ययन
- यौगिक षट्कर्म

भाग २ जीवनशैली

- आहार
- अष्टविध आहार विशेषायतन
- षडरस र आयुर्वेदीय आहार क्रम
- विरुद्ध आहार
- वैदिक आहार विधि
- निन्द्रा
- ब्रह्मचर्य
- सदवृत (DO's & DON'Ts for healthy living)
- आचार रसायन
- Subjective & Objective Well being
- अपतर्पण र सन्तर्पण
- दिनचर्या
- ऋतुचर्या
- ऋतु शोधन
- ऋतु हरितकी
- रसायन
- वेगधारण
- अग्नि
- आयुर्वेदमा स्त्री प्रजनन् स्वास्थ्य
- आयुर्वेद जीवनशैलीद्वारा नसर्ने रोग व्यवस्थापन

भाग-१
योग

योगः
योग मानव सभ्यता कै प्राचीनतम सुक्ष्म विज्ञान हो जहा मानशिक र शारीरिक रूपमा सुखी, स्वस्थ र सन्तुलित जीवन यापनका सुत्रहरू वर्णित छन् । योग शब्द संस्कृतको युज धातुबाट बनेको छ । यसको अर्थ जोड्नु, मिलाउनु वा समाहित गर्नु भन्ने हुन्छ । योगका ग्रन्थहरू अनुसार व्यक्तिको चेतनालाई परम चेतनासँग समाहित गराउनु नै योग हो । आजको विज्ञान पनि ब्रम्हाण्डका ग्रहगणदेखि जीव-निर्जीव वस्तुहरू सबै एकै उर्जाका भिन्न-भिन्न मूर्त अभिव्यक्ति हुन भन्ने निष्कर्शमा पुगेको पाइन्छ । जसले अस्तित्वसँगको यस एकताको अनुभवद्वारा साक्षात्कार गर्दछन् उनलाई योगीको संज्ञा दिईएको छ । यस साक्षात्कारको उपलब्धीलाई मोक्ष, निर्वाण, कैवल्य, मुक्ति आदि भनिन्छ । व्यवहारिक रूपमा हेर्दा शरीर, मन, भावना र उर्जाको सामन्जस्यपूर्ण अवस्था योग हो ।

योगः चित्तवृत्ति निरोधः ।

–पतंजली योगसूत्र

महर्षि पतंजली अनुसार मनका दोषहरूलाई निग्रह गर्नु नै योग हो ।

मनः प्रशामनोक्पायः योग इत्याभिधीयते ।

–योगवाशिष्ठ

योगवाशिष्ठ अनुसार मनलाई शान्त गर्ने विधिनै योग हो ।

.... समत्वं योग उच्च्यते ।

–गीता

भागवत गीता अनुसार प्राप्ति-अप्राप्ति, सुख,-दुख आदि प्रति समभावको अवस्था नै योग हो ।

योगको प्रादुर्भाव

योगको हजारौ वर्ष पुरानो इतिहास छ जुन समय संसारमा कुनै धर्म वा आस्था स्थापित भैसकेको थिएन । पौराणिक कथानुसार शिवलाई आदियोगी अर्थात पहिलो योगी भनिएको छ । हजारौ वर्ष पहिले हिमालाय खण्डको कान्तिसरोवर तटमा आदियोगिले पहिलो पटक योगको ज्ञान सप्त ऋषिलाई दिएका थिए । त्यस्तै शिव सुत्रमा वर्णित ध्यानका ११२ उपायको वर्णन आदि योगिले पार्वतिलाई सुनाएका थिए । यसरी पहिलो पटक धर्तीमा योगको ज्ञान र विधिको प्रादुर्भाव भएको मानिन्छ । २७०० वर्ष ई पू मा तत्कालिन हरप्पा र मोहिन्जोदारो (अहिलेको पाकिस्तान) मा उदाएको सिन्धुघाटि सभ्यतामा भौतिक उपलब्धी सँगै योगको पनि प्रवर्धन र अभ्यास हुने गरेको उत्खननद्वारा प्राप्त भग्नावशेषबाट स्पस्ट हुन्छ । भग्नावशेषका रूपमा प्राप्त विविध योगासनमा रहेका मुर्तिहरूले त्यस प्राग्वैदिक कालखण्डमा हुने गरेको तन्त्र योग अभ्यासको प्रस्ट चित्र दिन्छ ।
योग विद्याको उपस्थिति विविध लोक संस्कृति, वेद-उपवेद, दर्शन, बौध्द र जैन जस्ता धर्म, माहाभारत, रामायण र भागवत गीता जस्ता पौराणिक कथा एवम् ग्रन्थहरूमा पाइन्छ । तथापि गुरू (शिष्य परम्पराद्वारा प्रचलित योगको विषयलाई सूत्रवद्ध रूपमा एकत्रित गर्ने काम भने महर्षि पतंजलिले गरे । महर्षि पतंजलिको राज योगमा आधारित यस योगसूत्रलाई अष्टाङ्ग योग पनि भानिन्छ ।

त्यस्तै नाथ सम्प्रदायका प्रवर्तक शिव भक्त योगी मत्स्यन्द्रनाथका शिष्य गोरखनाथले हठ योगमा ग्रन्थ लेखे । स्वामी स्वात्मारामले योगका विषयमा उपलब्ध सम्पूर्ण ज्ञानलाई एकत्रित गरी हठ योग प्रदिपिकाको रचना गरे । यसक्रमा विभिन्न कालखण्डमा थुप्रै योगी एवम् ऋषिहरूले योगका विविध सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक पक्षलाई लिपिद्ध गरी संरक्षण र विकासमा ठूलो योगदान दिएको पाइन्छ । आजको युगमा स्वस्थ, सुखी र सन्तुलित जीवनको लागि संसार भरका मानिसहरूले योगको अनुसरण गरेको पाइन्छ । अनुसन्धान एवम् प्रयोगबाट पनि योग विभिन्न रोगको उपचारको लागि फलदायी तथा शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यको लागि हितकारी प्रमाणित भएको छ ।

आयुर्वेद र योगको सम्बन्ध

आयुर्वेदसँग योगको सम्बन्धको प्रसँग तलको प्रार्थनापद्यले स्पष्ट गर्दछ ।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।।

जसले योगको माध्यमले मानसिक विकारको, व्याकरणको माध्यमले वाणी विकारको तथा आयुर्वेदको माध्यमबाट शारीरिक विकारको सफाइ गरेर मानव समुदायको उपकार गरे ती मुनिहरुका श्रेष्ठ पतञ्जलिलाई म दुवै हात जोडेर नमन गर्दछु । भनिन्छ योगदर्शनका आचार्य पतञ्जलि, व्याकरणका महभाष्यकार पतञ्जलि र कायचिकित्साको प्रमुख आकरग्रन्थ चरकसंहिताका रचनाकार चरक सबै एउटै पतञ्जलि वा पतञ्जलिपरिवारका नै थिए । धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष यी चारवटै पुरूषार्थलाई हासिल गर्नु आयुर्वेदको मूल ध्येय हो । योगको पनि लक्ष्य त्यही हो । योग बिना मोक्ष सम्भव हुँदैन । आरोग्यका लागि आयुर्वेदले गरेको प्रयास योगका लागि शरीर र मनको तयारी हो । योगको साधना नगरी आयुर्वेदको पूर्णता हासिल हुनसक्तैन । अतः योगको प्रारम्भका लागि आयुर्वेद र पुरूषार्थ चतुष्टयको सिद्धिका लागि योग भएकाले योग र आयुर्वेदको अभिन्न र अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ ।

योगका विवध साशाखाहरु र भेदहरु

योगको प्रचार प्रसार र विकास सँगै विविध लोक परम्परा, दर्शन, सम्प्रदाय आदिद्वारा योगका विविध आयाम र उपायहरूको अभ्यास हुन थाल्यो । योगको परम उद्देश्य प्राप्तिको लागि ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग, राज योग, मन्त्र योग, लय योग आदि विविध मार्गहरूको खोज एवम् अभ्यास भएको पाइन्छ । योगले आधारभूत रूपमा चार तहबाट कार्य गर्ने हुनाले योगलाई मुख्य चार शाखामा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

- कर्म योग- शरीरको स्तरबाट
- ज्ञान योग- बुद्धिको स्तरबाट
- भक्ति योग- भावनाको स्तरबाट
- क्रिया योग- उर्जाको स्तरबाट

योग प्रशिक्षक वा गुरूको सहायतामा व्यक्तिको प्रकृती र आवश्यकता अनुसार योग विधि चयन गरी अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

अष्टाङ्ग योगः

१. यमः

१. सत्य (साँचो बोल्ने), २. अहिंसा, ३. अस्तेय (चोरी नगर्नु), ४. ब्रह्मचर्य (ब्रह्म वा ज्ञानको चर्य अर्थात आचरण वा निरन्तर साधना गर्ने), ५. अपरिग्रह (जति आवश्यक हो त्यसैमा सन्तुष्ट रहनु, आवश्यकता भन्दा बढी सँग्रह नगर्ने) ।

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

३. आसनः

स्थिरसुखमासनम्

–पातञ्जलयोगसूत्रम् ।।

बिना कष्ट कुनै आसनमा स्थिर रही बस्न वा रहन सकिन्छ भने त्यहि स्थितिलाई आसन भानिन्छ । यसर्थमा बिना कष्ट स्थिर रही लामो समयसम्म बस्ने अभ्यास योगासनको साधना हो । योगका प्रथम उपदेष्टा शिवले चौरासी लाख आसनको उपदेश दिएका थिए । हिजोआजका योगाचार्यहरुका मतमा ८४ आसन मुख्य मानिएका छन् ।

४. प्राणायामः

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

–पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

श्वासप्रश्वासको सामान्य गतिलाई विच्छेद गरेर वा रेचक-कुम्भक-पूरक प्रक्रियाले नियमन गरेर मनसित यसको सम्बन्ध स्थापित गर्ने प्रयासलाई प्राणायाम भनिन्छ ।

५. प्रत्याहारः

विषयहरुबाट इन्द्रियहरुलाई अलग्याइदिनुलाई प्रत्याहार भनिन्छ । प्रत्याहार ध्यान र समाधिको लागि पहिलो खुड्किलो हो । ज्ञानेन्द्रियहरु विषयको उपयोगबाट अलग्गिएपछि चित्तको स्वरुप अनुसार त्यस्तै हुन्छन् । यही अवस्था प्रत्याहार हो ।

६. धारणाः कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु ।

७. ध्यान : एकाग्रतालाई (धारणा) अटुट र गहिरो बनाउनु ।

८. समाधि :

जुन वस्तुको ध्यान गरिएको हो त्यस ध्येय वस्तुको स्वरूप वा अस्तित्वको मात्र अनुभव रही बाकि सब शुन्य हुन्छ । ध्यानको यस अवस्था नै समाधि हो ।

पञ्चकोष

तैत्तेरिय उपनिषदको दोश्रो अध्यायमा शरीरलाई पाँच कोष र तहमा विभाजन गरेर वर्णन गरिएको छ। यी पंचकोष निम्न छन् ।

- अन्नमय कोष
- प्राणमय कोष
- मनोमय कोष
- विज्ञानमय कोष
- आनन्दमय कोष

योग अभ्यास गर्दाका केहि सामान्य नियमहरू

- निश्चित कुनै योगासन बाहेक योगको अभ्यास खालीपेट वा खान खाएको ३-४ घन्टा पछि मात्र गर्नुपर्छ ।
- योग अभ्यास गरेको ३० मिनेट पछि मात्र नुहाउन र खान सकिन्छ ।
- हरेक योग अभ्यास गर्दा श्वास लिने-छोड्ने-रोक्नेको नियम, सन्तुलन, सजगता र विश्रामको पक्षको पालना गर्नुपर्दछ । शौच र स्नान गरेपछि मात्र आसन र प्राणायाम गर्ने ।
- बिहान र साझको समयमा सफा, स्वच्छ र हल्का हावा चल्ने ठाउमा आसन र प्राणायाम गर्ने ।
- भुईमा सजिलो गुन्द्री, गलैचा आदि प्रयोग गर्ने ।
- धेरै बल गरेर आसन र प्राणायाम नगर्ने ।
- चोटपटक लागेको, भर्खर शल्यक्रिया गरेको र ना-तागत भएको अवस्थामा आसन र प्राणायाम नगर्ने ।
- गर्भवतीले, प्रसुता स्त्रीले र महिनाबारी हुदा पेटमा बल पर्ने आसन र प्राणायाम नगर्ने ।
- उच्च रक्तचाप बिरामीले सास रोक्ने खालका र अगाडि निहुरिने आसन र प्राणायाम नगर्ने ।
- ढाड दुख्ने (हड्डी खिइएको, नसा च्यापिएको) अवस्थामा निहुरिने आसनहरू नगर्ने ।
- घुडा दुख्न अवस्थामा उफ्रिने र घुडा मोड्ने खालको आसन नगर्ने ।
- आफूलाई कुनै बिमार भएमा डाक्टरको सल्लाह लिएर मात्र आसन र प्राणायाम गर्ने ।

योगको पूर्वतयारी

प्रार्थना स्वाध्याय मन्त्र

ॐ सह नाववतु सह नौ भनुक्तु सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तुमा विद्विषावहै ।।
ॐ शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः ।।

यौगीक सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायामले योगका लागि शरीरको पूर्वतयारी गर्दछ । सूक्ष्म व्यायाम प्रारम्भिक पनि हो र अशक्त अवस्थाका लागि यही पूर्ण व्यायाम पनि हो ।

१. खुट्टाको सूक्ष्म व्यायाम

अञ्जुली नमन (खुट्टाका औंलाहरूको व्यायाम)

- गोडा पसारेर बस्ने । ढाड-गर्धन सीधा होस् । पैतालाहरु परस्पर मिलेका हुन ।
- आफ्नो ध्यानलाई खुट्टाका सबै औंलाहरुमा केन्द्रित गर्ने ।
- दुवै खुट्टाका औंलाहरुलाई एकैचोटी निहुराउने र माथितिर पनि तन्काउने । खुट्टाका औंला बाहेक अरु अंगलाई चलाउनु हुँदैन ।
- औलाहरु तल निहुराउँदा श्वास छोड्ने र माथि तन्काउँदा श्वास लिने ।

यो व्यायाम १० पटक गर्ने ।

२. गोलीगाँठाको व्यायाम

क. गुल्फ नमन

- गोलीगाँठाको जोर्नीमा ध्यान केन्द्रित गर्ने । श्वास छोड्दै पैतालालाई सकेसम्म तलतिर तन्काउने ।
- श्वास लिँदै पैतालालाई सकेसम्म माथितिर तन्काउने । पैताला बाहेक अरु अंगलाई स्थिर राख्ने ।
- पैतालालाई भुईं छुनेगरी दायाँ र बायाँतिर पनि तन्काउने ।
- यस व्यायामका हरेक प्रकारलाई १०-१० पटक गर्ने ।

ख. गोलीगाँठा घुमाउने

- शुरूमा एक-एक खुट्टाको गरेर अभ्यास गर्दैजाने क्रममा दुवै खुट्टालाई एकैचोटी पनि गर्न सकिन्छ ।
- गोडा पसारेर बस्ने । ध्यान दुवै गोलीगाँठामा केन्द्रित गर्ने ।
- गोलीगाँठाको जोर्नीबाहेक अरु अंग नचल्ने गरी गोलीगाँठालाई दुवै दिशातिर घुमाउने । यसो गर्दा पैतालालाई जमीनमा पनि छुवाउने र आकाशतिर पनि खिच्ने ।
- यो व्यायाम १० पटक गर्ने ।

३. घुँडाको व्यायाम

- गोडा पसारेर बस्ने र ध्यानलाई दायाँ घुँडामा केन्द्रित गर्ने ।
- हातले घुँडाको पछाडि तिघ्रापट्टिबाट सहारा दिने र घुँडालाई खुम्च्याउदै छातीतर्फ ल्याउने ।
- घुँडामा नै बल पर्नेगरी खुट्टालाई पुनः तन्काउने । घुँडा खुम्च्याउँदा श्वास छोड्ने र घुँडा तन्काउँदा श्वास लिने । घुँडाबाहेक अरु अंगलाई स्थिर राख्ने ।
- यही व्यायाम वायाँ खुट्टाले पनि गर्ने ।
- प्रत्येक क्रमलाई १०-१० पटक गर्ने ।

४. जंघाको व्यायाम

जाङ्को जोर्नी माथितल गर्ने पुतली व्यायाम

- दुवै खुट्टालाई खुम्च्याएर बस्ने । ढाड-गर्धन सीधा पार्ने ।
- पैतालाहरुलाई परस्परमा टाँसेर मिलाउने र हातले समाउने अनि आफू तर्फ खिच्ने ।
- दुवै घुँडालाई एकैचोटी माथि उठाउने र तल झार्ने । माथितल गर्दा गति क्रमशः बढाउँदै जाने ।
- यो व्यायामलाई २० पटकसम्म पुर्याउने सकेसम्म क्रमशः बढाउँदै लैजाने ।

५. हातको सूक्ष्म व्यायाम

१. हत्केला र नाडीको व्यायाम

क. मुठ्ठी बाँध्ने

- मेरूदण्ड सिधा हुने गरी सहज आसनमा बसी दुवै हात अगाडि तन्काएर सीधा पार्ने ।
- कसिलो गरी मुट्ठी पार्ने केही वेर दह्रोसँग कस्ने र खुकुलो पार्ने । हातका औंलाहरु तनक्क तन्किउन् र राम्रोसँग कस्सिउन् ।
- मुट्ठी कस्दा श्वास छोड्ने र मुट्ठी खोल्दा श्वास लिने । यस व्यायामलाई १० पटक गर्ने ।

ख. नाडीलाई तलमाथि तन्काउने

- दुवै हातलाई अगाडि पसारेर सीधा पार्ने । नाडीको जोर्नी अर्थात मणिबन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्ने ।
- मणिबन्धमा दवाव पर्नेगरी हत्केलालाई दह्रो पारी तल र माथि गर्ने ।
- हत्केला तल लैजाँदा श्वास छोड्ने र माथि लैजाँदा श्वास लिने । यो व्यायाम १० पटक गर्ने ।

ग. नाडीलाई दाया-वाया घुमाउने

- दुवै हातलाई सीधा पसारेर मुट्ठी कस्ने । ढाड-कम्मर-गर्धन सीधा होस् र ध्यान नाडीमा केन्द्रित होस् ।
- दुवै मुट्ठीलाई बिस्तारै घडीको दुवै दिशातिर घुमाउने ।
- प्रत्येक दिशाको घुमाइ १०–१० पटक पार्ने ।

२. कुहिनाको व्यायाम

- दुवै हातका कुहिनालाई खुम्च्याएर हत्केलाले काँधमा छुने । केही वेर राखी कुहिनालाई पुनः सीधा गराउने ।
- कुहिना पसार्दा श्वास लिने र खुम्च्याउँदा श्वास छोड्ने ।
- कुहिना खुम्च्याउँदा हत्केलामा केही भार रहेको र सो भारलाई उठाउन खोजे जस्तो महशूस गर्ने । यो व्यायाम १० पटक गर्ने

३. काँधको व्यायाम

- दुवै हातलाई खुम्च्याएर हत्केलाले काँधमा छुने ।
- पाखुराले काखीतिर छुनेगरी र कुहिनाको सकेसम्म ठूलो चक्र हुनेगरी हातलाई बिस्तारै घुमाउने ।
- घुमाउँदा घडीको दुवै दिशामा घुमाउने । हरेक घुमाइलाई १०-१० पटक गर्ने ।

६. गर्धनको व्यायाम

क. गर्धन तलमाथि गर्ने

- वज्रासन्वा कुनै सहज आसनमा बस्ने । आँखा बन्द गर्ने र श्वास छोड्दै टाउकोलाई तल निहुराउने ।
- चिउँडोले रूद्रघण्टीतिर छुनखोज्ने । केहीबेर राखी टाउको उठाएर सिधा बनाउने र बिस्तारै पछाडि लैजाने ।

यो व्यायाम ५ पटक गर्ने ।

ख. गर्धन दाया–वाया निहुराउने

- वज्रासन्वा कुनै सहज आसनमा बस्ने ।
- श्वास छोड्दै टाउकोलाई दायाँ झूकाउने, केही वेर राख्ने र श्वास लिँदै टाउकोलाई उठाउने र सीधा ठाडो पार्ने, केही वेर राख्ने ।
- श्वास छोड्दै टाउकोलाई वायाँतिर झुकाउँने, केही वेर राख्ने र श्वास लिँदै टाउकोलाई उठाएर सीधा पार्ने ।
- यो व्यायाम ५ पटक गर्ने ।

ग. गर्धन घुमाउने

- वज्रासन्वा कुनै सहज आसनमा बस्ने ।
- विस्तारै टाउकोलाई बिस्तारै दाँया तिरबाट बाँया र बाँया तिरबाट चारैतिर घुमाउने ।
- घुमाउँदा टाउकोले काँध, घाँटी र पछाडिको भाग छोएको होस् ।
- गर्धनमा यो व्यायाम दुवै दिशातिर ५-५ पटक गर्ने ।

७. अनुहारको सूक्ष्म व्यायाम

१. आँखाको व्यायाम

- सहज आसनमा बस्ने । आखालाई माथि-तल, दायाँ-बायाँ र घडीको सुइँको दुवै दिशामा घुमाउने । हरेक व्यायाम १० पटक गर्न सकिन्छ ।
- दृष्टि सञ्चालन आँखाको दृष्टिलाई निश्चित दिशामा केन्द्रित गरी नजिकदेखि टाढा क्षितिजसम्म पुर्याउने ।
- आँखाका व्यायामका हरेक क्रम सकिएपछि हत्केलालाई परस्परमा रगडी तातो बनाएर आँखामा स्पर्श गर्नुपर्दछ ।

२. मुखको व्यायाम

- जिउरोलाई तलमाथि, दायाँवायाँ र अगाडिपछाडि घुमाउने । जिउरोले दाँतका वरिपरि र चारैतिर दवाव दिने । मुखभरि हावा भरेर गाला फुलाउने ।
- सिंहासन गरी घाँटीको व्यायाम गर्ने ।
- अनुहारको सबैतिर हातले नरम मालिश गर्ने ।
- नाक र कानलाई हातले तान्ने र मालिश गर्ने ।

शिथिलीकरण व्यायाम

योगका आसनहरु गर्नुभन्दा पहिले शरीरमा खुकुलोपन ल्याउनका लागि शरीरका सबै अंग र जोर्नीहरु चलाउन गरिने व्यायामलाई शिथिलीकरण व्यायाम भनिन्छ ।

स्थिर दौड र (Jogging):

- ढाड सीधा पारेर उभिने । दुवै हातलाई मुठि पारेर छातीमा राख्ने ।
- उभिएकै स्थानमा मन्द गतिमा पैतालाको पन्जाको बलमा जगिंग शुरू गर्ने । बिस्तारैबिस्तारै गति बढाउँदै जाने । कुर्कुच्चा, नितम्बसँग ठोकिन पुगुन ।
- श्वासलाई लयात्मक गतिमा चल्न दिने । शरीर खुकुलो पार्ने । यो क्रम केही वेर चलीरहोस् । केही वेरपछि घुँडालाई अगाडि छातीसम्म आउने गरी दौडको गति एकनास राख्ने ।
- त्यसपछि दौडकै क्रममा घुँडा मोडिएको बेला खुट्टालाई बाहिर तिर लग्ने ।
- थकान महसुस भएपछी बिस्तारै गति कम गर्दै शरीरलाई शिथिल छोडेर विश्राम गर्ने ।

मुखधौती (श्वासमार्गको शिथिलीकरण):

- व्यननष्लनपश्चात् थकान महसुस भएपछी बिस्तारै गति कम गर्दै शरीरलाई शिथिल छोडेर विश्राम गर्दै सीधा उभिने । खुट्टालाई आधादेखि एक मिटर दूरीमा फैलाएर हत्केलालाई घुँडामा राख्ने ।
- शरीरलाई अगाडि निहुराउने । यसो गर्दा शरीरको माथिल्लो भागको भार हत्केला र घुँडामा पर्दछ ।
- नाकले गहिरो सास लिने । फोक्सोमा हावा भरिइसकेपछि मुखबाट सुस्केराको ध्वनिका साथ बलपूर्वक बाहिर निकाल्ने । यो प्रक्रिया ४-५ पटक दोहोर्याउने ।
- यो क्रिया श्वासको गति सामान्य गर्न, संचित अबचदयलमष्यहष्मभ बाहिर निकाल्न र शरीरमा तेज पैदा गर्नका लागि गरिन्छ ।

गतिशील त्रिकोणासन (कम्मर दायाँ-बायाँ मोड्ने व्यायाम)

- खुट्टाको बीचमा झण्डै एक मिटरको दूरी बनाउने ।
- श्वास लिँदै हातलाई भूमिको समानान्तर हुनेगरी दायाँवायाँतिर उठाउने ।
- श्वास छोड्दै दाहिने कम्मरतिर निहुरिने ।
- दाहिने हातलाई दाहिने कुर्कुच्चासम्म पुर्याउने । यसो गर्दा अगाडि र पछाडि निहुरनुहुँदैन । यो मुद्रामा वायाँ हात सीधा माथितिर लम्बाकारमा ठडिएको हुनुपर्छ । दृष्टि यही हातको हत्केलातिर पर्नुपर्छ ।
- यसपछि श्वास लिदै सीधा हुने । यही प्रक्रिया वायाँतर्फ पनि गर्ने ।
- यस व्यायामलाई छिटो छिटो चार-पाँच पटक गर्ने ।

गतिशील परिवृत त्रिकोणासन

- कम्मरलाइ दायाँवायाँ मर्काउने मुद्राअनुसार शुरू गरेर दायाँ हातले वायाँ खुट्टाको बुढीऔला र वायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बुढी औला छुन कोशिस गर्ने । यसो गर्दा (घुँडा) मोड्नुहुँदैन ।
- यस व्यायामलाई छिटो छिटो चार-पाँच पटक गर्ने ।

गतिशील कटिचक्रासन (कम्मरलाई घुमाउने)

- खुट्टाको बीचमा आधा मिटरको दुरी पारेर सीधा उभिने र दुवै हातलाई भुईंको समानान्तर पारी दुवैतिर फैलाउने । दायाँ हात पछाडितिर सीधा फैलिनेगरी कम्मरलाई दाहिनेतिरबाट पछाडितिर घुमाउने ।
- वायाँ हातको बुढीऔंलाले छातीलाई छुनेगरी कुहिनाबाट मोड्ने ।
- कम्मर घुमाउँदा श्वास छोड्ने । यही प्रक्रिया वायाँतर्फ पनि गर्ने ।
- यस व्यायामलाई छिटो छिटो चार-पाँच पटक गर्ने ।

शिथिलिकरण व्यायाम पछि एकैछिन् विश्राम गर्ने ।

सूर्यनमस्कार एवम् मेच सूर्य नमस्कार

सावधानी

सूर्यनमस्कार कम्मर तथा ढाड दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, नसा च्यापिएको र अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप भएकाहरूले गर्नुहुँदैन ।

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

चरण १: (प्रणाम आसन) : सिधा उभिएर दुवै हात छातीको अगाडि जोडी ढाड (कम्मर) सिधा राखी नमस्कार गर्ने ।

चरण २. हस्तउत्थान आसन : श्वास तान्दै दुवै हातलाई टाउकोको पछाडि लगी शरीरलाई समेत पछाडि झुकाउँने ।

चरण ३. हस्तपादासन : श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुँडा नखुम्च्याईकन दुवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने ।

चरण ४. अश्वसञ्चालन आसन : श्वास लिदै दुवैहात खुट्टाको दायाँ बाँया राखी दाँया खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुँईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने ।

चरण ५. पर्वतासन : श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखी हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनी नाईटोलाई हेर्ने

चरण ६. अष्टांग नमस्कार आसन : सामान्य रूपमा श्वास लिने र दुवै घुँडा, छाती र चिउँडो समेत जमीनमा राखीनितम्बलाई माथि उठाउने

चरण ७. भुजंगासन : शरीरलाई जमिनमा राखि श्वास लिदै नाईटोभन्दा माथिको भागलाई जमीनदेखि माथि उठाउने ।

चरण ८. पर्बतासन : श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा पछाडि राखि हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनि आफ्नो नाईटोलाई हेर्ने ।

चरण ९. अश्व सञ्चालन आसन : श्वास लिदै दुवैहात खुट्टालाई दाँयावाँया राखी वाँया खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने ।

चरण १०. हस्तपादासन : श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुडाँ नखुम्च्याईकन दुवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने ।

चरण ११. हस्तउत्थान आसन : श्वास लिदै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई माथि उठाउदै माथि आई पछाडि झुक्ने ।

चरण १२. प्रणाम आसन : श्वास छोड्दै चरण नं १ को प्रणाम आसनमा आउने ।

माथिका १२ चरणहरूलाई आवश्यकतानुसार दोहोर्याउने ।

मेच सूर्यनमस्कार

शारीरिक असक्तताको अवस्थामा वा लामो समय कार्यालयमा रहदा कार्यालयमा नै गर्न सकिने ।

यस अभ्यासको पनि बाह्र वटा निम्न चरण हुन्छन् ।

१. मेरूदण्ड सिधा बनाइ मेचमा खुट्टाहरू सँगै जोडेर बस्ने र नमस्कारमुद्राधारण गर्ने ।

२. गहिरो लामो सास लिदै दुवै हातलाई टाउको माथि लैजाने र हल्का तन्काउने ।
३. सास छोड्दै बिस्तारै अगाडि झुक्ने र हातहरूले भुईमा छुने प्रयास गर्ने ।
४. हातले समाएर दायाँ घुँडालाई छातीमा जोड्ने र शीरलाई माथि आकास तर्फ उठाउने ।
५. दायाँ गोडालाई जमिनमा राखेर फेरि बाया घुँडालाई छातीमा जोड्ने र शीरलाई माथि आकास तर्फ उठाउने । (कुनै विधिमा निधारलाई घुँडामा छुने पनि बताइएको छ)
६. दुवै हातले मेचमा समाएर दुवै खुट्टाहरूलाई सिधा अगाडि तन्काउने ।
७. खुट्टाहरूलाई भुईमा राखी लामो गहिरो सास लिदै दुवै हातलाई टाउको माथि लैजाने र हल्का तन्काउने ।
८. सास छोड्दै बिस्तारै अगाडि झुक्ने र हातहरूले भुईमा छुने प्रयास गर्ने ।
९. हातले समाएर बायाँ घुँडालाई छातीमा जोड्ने र शीरलाई माथि आकास तर्फ उठाउने ।
१०. बायाँ गोडालाई जमिनमा राखेर फेरि बाया घुँडालाई छातीमा जोड्ने र शीरलाई माथि आकास तर्फ उठाउने ।
११. गोडाहरूलाई जमिनमा राखेर गहिरो लामो सास लिदै दुवै हातलाई टाउको माथि लैजाने र हल्का तन्काउने ।
१२. हातहरूलाई तल झार्दै नमस्कार मुद्रामा फर्किने ।

सूर्यनमस्कारका फाइदाहरु:

- पाचन प्रकृयामा सुधार ल्याउँछ ।
- तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ ।
- शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।
- यो आफैमा एक पूर्ण ब्यायाम हो ।
- शरीरका जोर्निहरूमा लचकता ल्याउछ।

उभिएर गर्ने योगासनहरू

वृक्षासन

दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिने। देब्रे खुट्टालाई उचालेर मोडी दाहिने जांघमा लगेर राख्ने।
दुवै हातलाई टाउकोमाथितिर तन्काएर नमस्कारमुद्राबनाउने ।
दायाँ खुट्टाको बलमा पूरा शरीरलाई सन्तुलनमा राखी वृक्षको जस्तो आकृतिमा रहने ।
केही वेर (१०-२० सेकेण्ड) आसनमै रही पूर्वस्थितिमा फर्किने र खुट्टा बदलेर पुनः यही आसन गर्ने ।

फाईदाः

- यो आसनले ढाड, कम्मर खुट्टालाई सबल र सक्रिय तुल्याउँछ ।
- शरीरको तौललाई सन्तुलित बनाउँछ ।
- तनावमुक्ति र एकाग्रता स्थापित गरी मानसिक सन्तुलन कायम गर्न यो आसन उपयोगी छ ।

सावधानीः

घुँडा दुख्ने समस्या, रिंगटा लाग्ने, मोटोपनाको समस्या भएकोले नगर्ने।

ताडासनः

- दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिने। ढाड, गर्धन सीधा पार्ने ।
- दुवै हातलाई टाउकोमाथितिर तन्काएर नमस्कारमुद्राबनाउने ।
- श्वास लिँदै खुट्टाको पञ्जाका बलले शरीरलाई सन्तुलनमा राखेर पूरै शरीरलाई माथितिर तन्काउने । केही वेर (१०-२० सेकेण्ड) स्थिर रही श्वास छोड्दै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

फाइदाः

- यो आसन शरीरको उचाइ बढाउन अति उपयोगी छ (बढ्ने उमेरसम्म)।
- ढाड, कम्मर र खुट्टालाई मजबूत तुल्याउँछ ।
- एकाग्रता र मानसिक सन्तुलन कायम गर्न यो आसन उपयोगी छ ।

सावधानीः

खुट्टाको नसा फुलेको अवस्था, मुटुरोगको अवस्था र रिगटा लाग्ने समस्या हुदा पन्जाको बलमा नउभिने।

त्रिकोणासन

- दुवै खुट्टाको दुरीलाई सकेजति बढाएर सीधा उभिने ।
- बिस्तारै दुवै हातहरु उठाएर दुवैतिर तेर्सो रेखामा मिलाउने ।
- श्वास छोड्ने, बिस्तारै दायाँ तिर घुम्नुहोस् र दायाँ हात दायाँ खुट्टा पछाडि राख्नुहोस्।
- दायाँ बाहुको सिधा हुने गरी बायाँ हात सिधा माथि राख्ने।
- कम्मरलाई सकेजति मोड्ने र दृष्टि माथितिरको हातमा पर्ने गरी टाउकोलाई फर्काउने ।
- केही वेर (१०-२० सेकेण्ड) स्थिर रही श्वास छोड्दै पूर्वस्थितिमा फर्किने हातखुट्टा परिवर्तन गरेर पुनः यही आसन गर्ने ।

फाईदाः

- यस आसनले कम्मरलाई सुन्दर, गठिलो र लचिलो बनाउँछ ।
- मेरूदण्डको व्यायाम हुन्छ र पृष्ठवंशका मांसपेशीहरु सबल हुन्छन् ।
- कम्मर तिघ्रा र पिडौंलाका पेशीहरू मजबुत हुन्छन् ।
- कमर र नितम्बको बोसो घट्छ। कलेजो फियो र मृगौला चुस्त रहन्छन् ।

सावधानी:

साइटिका वा मेरूदण्डको समस्या हुनेहरुले गर्ननहुने।

परिवृत्त त्रिकोणासन

- त्रिकोणासनको पूर्वस्थिति रहने ।
- यस आसनमा श्वास छोड्दै दाहिने हत्केलालाई बायाँ खुट्टाको पैतालामा छुन कोशिस गरिन्छ जसले परिवृत्त अर्थात घुमेको त्रिकोण बनाउँदछ ।
- श्वासगतिलाई सामान्य राख्ने।
- पूर्वस्थितिमा फर्किसकेपछि देब्रे हातलाई पनि यसैगरी दाहिने पैतालामा छुन कोशिस गरिन्छ ।

फाइदा:

- यस आसनले ढाड तथा करङलाई सबल तुल्याउँछ ।
- आमाशय र अन्य भित्री अंगको मालिस गरी चुस्त तुल्याउँछ ।
- ढाड कम्मरलाई लचिलो बनाउँछ र पेट र कम्मरको बोसो घटाउँछ ।

सावधानी:

हृदयरोग र अन्य गम्भीर रोग तथा कम्मर दुख्नेहरुले यो आसन गर्नुहुँदैन ।

अर्धकटिचक्रासन

- कुर्कुच्चालाई परस्परमा जोडी बुढीऔंलालाई अलि टाढा पारी उभिने वा खुट्टा केही फैलाएर उभिने र काँधलाई सजिलो अवस्थामा राख्ने ।
- ढाड र गर्धन सीधा पार्ने। हत्केलाहरुलाई तिघ्रामा झारेर राख्ने ।
- श्वास लिँदै दाहिने हातलाई बिस्तारै माथि लैजाने। दाहिने हात पुरा तन्किएको र पाखुराले कानलाई छोएको हुनुपर्छ। हत्केला बायाँतिर घुमेको हुनुपर्छ ।
- अब, दाहिने हातलाई पुरा शरीर तन्किने गरी तन्काउने ।
- श्वास छोड्दै कम्मरलाई बायाँतिर निहुराउने ।
- बायाँ हातलाई बिस्तार तलतिर सार्दै घुँडाबाट तल पिडौंलामा र कुर्कुच्चासम्म पुर्याउन कोशिश गर्ने । श्वास लिदै बिस्तारै शरीरलाई माथि उठाउदै पर्वूस्थतिमा फकर्ने । यही क्रम देब्रे हातबाट पनि गर्ने।

फाइदा:

यस आसनले मेरूदण्ड लचिलो हुन्छ र फोक्सोको क्षमता बढ्छ। कम्मर वरिपरिको बोसो घट्दछ ।

सावधानी:

उच्चरत्तचाप र हृदयरोगीले सावधानी राख्नुपर्छ। स्पन्डिलाइटिसमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

पादहस्तासन

खुट्टाको पैतालामा हात पुर्याउने भएकोले यसलाई पादहस्तासन भनिएको हो ।

- कुर्कुच्चा जोडेर तर पैतालाका औंलाहरुको भागलाई अलिकति टाढा पारेर सीधा उभिने ।
- छाती फराकिलो, ढाड-गर्धन सीधा र खुलेका हत्केला तिघ्रामा टास्सिएको अवस्थामा रहने।
- श्वास लिँदै दुवै हात माथि उठाउने। पाखुराले कानलाई छोएको होस् ।
- श्वास छोड्दै घुँडा नमोडी अगाडि बिस्तारै झुक्दैजाने र हातहरुलाई अगाडि तन्काउने ।
- टाउको सीधा तल झुकोस् निधारले घुँडालाई छुदै घुँडा नमोडि दुवै हत्केलाले पैताला छुन कोसिस गर्ने। त्यसपछि श्वास लिदै बिस्तारै पूर्वस्थितिमा पुग्ने ।
- हातलाई तल झार्दा श्वास छोड्ने ।

फाइदा:

- यस आसनले पेटका मांसपेशी स्नायु, तिघ्रा र पिडौंलाका मांसपेशी तथा हाडहरु सबल र लचक हुन्छन्।
- मेरूदण्ड लचिलो हुन्छ र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढ्छ।
- कम्मर तथा नितम्बको बोसो घटाउँछ ।

सावधानी:

अनियन्त्रित उच्च रक्ताछाप र मेरूदण्ड दुख्ने समस्यामा नगर्ने। धेरै बल गरेर आसन नगर्ने।

अर्धचक्रासन

- कुर्कुच्चा जोडेर तर पैतालाका औंलाहरुको भागलाई अलिकति टाढा पारेर सीधा उभिने ।
- छाती फराकिलो, ढाड-गर्धन सीधा र खुलेका हत्केला तिघ्रामा टास्सिएको अवस्थामा रहने।
- श्वास छोड्दै हत्केलाहरुलाई विस्तार सार्दै दुवै कम्मरको आडमा अड्याउने। यसो गर्दा मणिबन्ध (नाडी) र बुढीऔंला पिठ्युँको पछिल्तिर परेका हुन्छन् ।
- अब श्वास लिदैं कम्मरलाई पछाडितिर झुकाउँदै जाने। गर्धनलाई काँधका मांसपेशीको आडमा अड्याइएको होस्। यस अवस्थामा श्वास प्रश्वास सामान्य हुन्छ ।
- कम्मरको मर्काइलाई ३० डिग्रीको कोण बनाउन कोशिश गर्ने ।
- श्वास छोड्दै हातहरुलाई कम्मरबाट हटाउने र बिस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

फाइदा:

- यस आसनले शरीरका भित्री मांसपेशी र पिडौंलालाई सबल बनाउँछ ।
- घाँटी र छातीको रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ, मेरूदण्ड लचिलो हुन्छ र श्वसन तन्त्रलाई चुस्त पार्दछ।
- यो पादहस्तासनको पूरक आसन हो, यसले मानसिक सन्तुलन र आत्मविश्वास वृद्धि गर्दछ

सावधानी:

उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोगीले यो आसन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ । दुर्वल व्यक्तिले यो आसन ज्यादा गर्नु उपर्यूक्त हुँदैन ।

बसेर गर्ने आसनहरू

वज्रासन्

- स्थितिः दुवै खुट्टा अगाडि पसारेर विश्रामको अवस्थामा बस्ने ।
- खुट्टाका औंला र कुकुच्चाले नितम्बमा स्पर्श गर्ने गरी दुवै खुट्टा खुम्च्याएर (घुँडा मारेर) खुट्टामाथि बस्ने ।
- मेरूदण्ड, गर्धन सीधा पार्ने राख्ने र दुवै हातलाई तिघ्रामाथि घुँडा छुनेगरी राख्ने ।

फाइदाः

- यो आसनले घुडा दुख्ने, ढाड दुख्ने, नशा च्यापिने जस्ता समस्या हुन दिँदैन ।
- खाना पचाउनका लागि यो आसन सहायक हुन्छ । वज्रासन् खानापछि पनि गर्नसकिन्छ ।
- ध्यान, प्राणायामका लागि यो आसन सहज हुन्छ ।

सावधानीः

घुँडा दुख्ने समस्या हुनेले यो आसन गर्न हुँदैन ।

पश्चिमोत्तानासन

- मेरूदण्ड, गर्धन सीधा पारी खुट्टा पसारेर बस्ने ।
- श्वास लिँदै दुवै हातलाई माथितिर उठाएर सीधा तन्काउने र श्वास छोड्दै कम्मर निहुरिने र दुवै हातले खुट्टाका औंला समात्न कोशिस गर्ने ।
- घुँडा नउचालिकन टाउकाले घुँडालाई छुन कोशिस गर्ने ।
- केही वेर (१०-२० सेकेन्ड) स्थिर रहने र श्वास लिँदै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

फाइदाः

- यो आसन पटेका रागीहरुका लागि उपयोगी छ । यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ गरी मधुमेह, मोटोपनमा पनि लाभ हुन्छ ।
- महिलाहरुको प्रजनन् क्षमताका लागि यो आसन उपयोगी छ ।

सावधानीः

मेरूदण्डको समस्यामा यो आसन नगर्ने ।

गोमुखासन

- मेरूदण्ड, गर्धन सीधा पारी खुट्टा पसारेर बस्ने ।
- दायाँ खुट्टाको तलबाट वायाँ खुट्टा मोडेर नितम्वमा मिलाउने ।
- वायाँ खुट्टाको माथि पर्नेगरी दायाँ खुट्टालाई पनि मोड्ने ।
- दुवै घुँडालाई गाईको मुखको जस्तो आकृति आउनेगरी मिलाउने ।
- मेरूदण्ड, गर्धनको सीधापनलाई दखल नदिई दायाँ हात माथि र वायाँ हात तल पर्नेगरी हातलाई पछाडिबाट समात्ने ।
- केही वेर (१०-२० सेकेन्ड) स्थिर रहने र हात-खुट्टा बदलेर उही क्रम दोहोर्याउने ।

फाइदाः

- यो आसनले खुट्टाका जोर्नी र मांसपेशी सशक्त हुन्छन् र ढाड-कम्मर सुदृढ हुन्छन् ।
- मधुमेह, पेटको बिकार र वीर्यविकारका लागि यो आसन लाभदायी हुन्छ ।

सावधानीः

मेरूदण्डको समस्या र घुंडा दुख्ने समया हुदा नगर्ने ।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

- मेरूदण्ड, गर्धन सीधा पारी दुवै खुट्टालाई अगाडि फैलाएर बस्ने ।
- वायाँ खुट्टालाई मोडेर कुर्कुच्चालाई नितम्वमा छुवाउने ।
- दायाँ खुट्टालाई वायाँ घुँडाको बाहिरपट्टि टेकाई सीधा पारेर राख्ने ।
- वायाँ हातलाई दायाँ घुँडा र छातीको बीचबाट दायाँ खुट्टाको पञ्जा समात्न मिल्नेगरी लैजाने ।
- दायाँ हातलाई कम्मर पछाडि लगेर भुईंमा राख्ने । टाउको घुमाउर पछाडि हेर्न कोशिस गर्ने ।
- केही वेर (१०-२० सेकेन्ड) स्थिर रहने र हात-खुट्टा बदलेर उही क्रम दोहोर्याउने ।

फाइदाः

- यो आसन मधुमेह तथा कलेजोको समस्याका लागि अति उपयोगी आसन हो ।
- कब्जियत, अम्लपित्त र पाचनप्रणालीका समस्यामा पनि यो लाभदायक छ ।
- मुटु, फोक्सो र छातीका रोगीले पनि यो आसन गरी लाभ लिन सक्तछन् ।

सावधानीः

ढाड-कम्मरको दुखाइमा सावधानी पुर्वक गर्नु पर्ने ।

सिंहासन

- वज्रासनमा बस्ने । घुँडाको छेउमा दुवै हत्केलाले भुईंमा टेक्ने ।
- श्वास भर्ने र श्वास छोड्दा सिंह गर्जेको जस्तो आवाज निकाल्ने ।

फाइदाः

- यो आसनले घाँटीको विकार जस्तो-टन्सिल, गलो बस्ने, स्वर बिग्रिने आदिमा राम्रो काम गर्दछ ।
- थाइराइड ग्रन्थिमा यसको राम्रो प्रभाव पर्दछ ।
- तनाव र चिन्ता हटाउँछ र आत्मबल बढाउँछ । छाती र फोक्सोलाई सशक्त बनाउँछ ।

उष्ट्रासन

- बज्रासनमा बस्ने । त्यसपछि दुवै घुँडाले टेकेर उभिने ।
- दुवै हात कम्मरमा राखी जति सक्यो पछाडि जाने ।
- यो अवस्थामा केहि समय (१०-२० सेकेन्ड) बस्ने र फेरि पुरानै अवस्थामा आउने ।
- हातलाई अब कम्मरबाट हटाई दुवै हातले दुवै खुट्टाका पैतालालाई छुन कोशिस गर्ने ।
- पुनः शुरूकै अवस्थामा आउने ।
- यो प्रकृयालाई १० पटक दोहर्याउने ।

उष्ट्रासनका फाइदाहरु

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

सावधानी:

ढाडको नसा च्यापिएर धेरै दुखेको समयमा नगर्ने ।

मण्डूकासन

- घुँडाले टेकी खुट्टामा (बज्रासनमा) बस्ने ।
- दुवै हात मुट्ठी पारी नाइटोको दायाँ बायाँ राख्ने ।
- कम्मर भन्दा तलको भाग अगाडि झुकाएर निधारले घुडा अगाडिको भुई छुने प्रयास गर्ने ।
- यो अवस्थामा केही समय (१०-२० सेकेन्ड) बस्ने र अब फेरि पुरानै अवस्थामा आउने ।
- यो प्रकृयालाई १० पटक दोहर्याउने ।

मण्डूकासनका फाइदाहरु

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

सावधानी:

हर्निया योग, तत्काल शल्यक्रिया गरेको अवस्था, महिनावारीको अवस्था, ढाडको नसा च्यापिएको अवस्थामा नगर्ने ।

घोप्टो वा उत्तानो सुतेर गर्ने आसनहरू

शलभासन

- घोप्टो परेर सुत्ने । दुवै हातलाई तिघ्रामुनि पार्ने ।
- दुवै खुट्टालाई बिस्तारै पहिले एक-एक गर्दै र दोश्रो चरणमा एकैचोटी पछिल्तिर उचाल्ने ।
- चिउँडोलाई भुईंमा टेकाउने र हातले दुवै तिघ्रालाई टेवा दिने । केहीबेर (१०-२० सेकेन्ड) त्यहि अवस्थामा खुट्टालाई उचालेरै राख्ने ।

फाइदा:

- यो आसनले कम्मर, पेट र नितम्वका मांसपेशीलाई मजबूत पार्दछ ।
- यी अंगको रक्तसञ्चारलाई चुस्त बनाउँछ ।
- ढाड-कम्मरको दुखाइमा उपयोगी छ ।
- श्वास-प्रश्वास, कफविकार र मूत्रविकारमा लाभदायी छ ।

सावधानी:

मुटु रोग, उच्च रक्तचाप, पेटको अल्सर र हर्नियाको अवस्थामा नगर्ने ।

धनुरासन:

- घोप्टो परेर सुत्ने ।
- दुवै घुँडालाई मोडेर खुट्टालाई ढाडतिर लैजाने ।
- हातलाई पनि ढाडतिर लैजाने र दायाँ हातले दायाँ खुट्टा र वायाँ हातले वायाँ खुट्टा समात्ने ।
- हात, खुट्टा र छातीलाई माथितिर तन्काउँदै शरीरलाई धनुषजस्तै बनाउने र केहि बेर (१०-२० सेकेन्ड) यथास्थानमा रहने ।

फाइदा:

यो आसनले छाती बलिष्ठ हुन्छ । मोटोपन घट्दछ र शारीरिक शक्तिमा वृद्धि हुन्छ । महिलाहरुको पाठेघर र मासिकचक्रका समस्यामा लाभदायी छ । मेरूदण्डलाई यस आसनले सबल र लचिलो बनाउँछ ।

सावधानी:

मेरूदण्डको तिब्र दुखाई, तत्काल शल्यक्रिया गरेको अवस्था मुटु रोग, उच्च रक्तचाप, पेटको अल्सर, र हर्नियाको अवस्थामा नगर्ने ।

नौकासन:

- उत्तानो परेर सुत्ने ।
- बिस्तारै खुट्टा र टाउकोलाई एकैचोटी उठाई डुँगाको आकार बनाउने ।
- हातलाई उठाई सीधा अगाडि तन्काउने । केही वेर (१०-२० सेकेन्ड) यही स्थितिमा अडिने ।
- बिस्तारै विश्रामको अवस्थामा आउने ।

फाइदा :

यो आसन पाचनप्रणालीका लागि अत्यन्त उपयोगी छ । पेटका आन्तरिक र बाह्य दुवै मांसपेशीमा राम्रो व्यायाम हुनेहुनाले तिनलाई सशक्त तुल्याउन यो आसन प्रभावकारी छ । शारीरिक र मानसिक सन्तुलनका लागि यो आसन उपयोगी छ ।

सावधानी:

मेरूदण्डको तिब्र दुखाई, तत्काल शल्यक्रिया गरेको अवस्था, उच्च रक्तचाप र हर्नियाको अवस्थामा नगर्ने ।

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 प्रकृयालाई १० पटक दोहर्याउने ।

सेतुबन्धासनका फाइदाहरु:

- ढाड तथा छातीलाई बलियो बनाउँछ ।
- पाचन तथा श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई मजबूत बनाइराख्छ ।
- थाइरोइड सम्वन्धि समस्यामा यो आसन गर्नाले फाइदा हुन्छ ।
- महिलाको मासिक धर्म सम्बन्धी समस्यामा यो आसन गर्नाले राम्रो लाभ दिन्छ ।
- रक्तचाप नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ ।

सर्वांगासन

- उत्तानो परेर सुत्ने ।
- बिस्तारै हातले कम्मरलाई सहाएता दिदै दुवै खुट्टा माथि उठाई सकेसम्म गर्धनसँग ९० डिग्रीको कोण बनाउने ।
- यो अवस्थामा दुवै हातका हत्केला ढाडमा राखी शरीरलाई आड दिने ।
- केही समय (१०-२० सेकेन्ड) यसै अवस्थामा रही बिस्तारै दुवै खुट्टा तल झारेर शरीरलाई पहिले कै अवस्थामा ल्याई आराम गर्ने ।
- यो प्रकृयालाई ५-७ पटक दोहोर्याउने ।

नोट: यस आसनपश्चात् मत्स्य आसन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सर्वांगासनका फाइदाहरु

- शारीरिक क्रियाशीलतामा बृद्धि गर्छ ।
- थाइरोइडको समस्याको लागि उपयोगी आसन मानिन्छ ।
- नियमित अभ्यासले पेटमा बोसो जम्न दिदैन र भएमा पनि कम गर्न मद्दत गर्छ

सावधानी:

गर्धनको हड्डीहरू खीइएर नसा च्यापिएको अवस्थामा, उच्च रक्तचापमा, कर्ण रोग र नाकबाट रगत बग्ने रोगमा, र जलबिन्दुको रोगमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

शवासन

- उत्तानो परेर सुत्ने ।
- दुवै खुट्टा १ देखि १.५ फुट फट्याउने र दुवै हातलाई शरीरको दुवै छेउमा फैलाई हत्केलालाई आकाश तर्फ फर्काउने ।
- खुट्टादेखि टाउकोसम्मका एक पछी अर्को अंगलाई विश्राम दिदै गएको महसुस गर्ने ।
- श्वास प्रश्वासको गतिलाई सामान्य राखी ५-७ मिनेट आराम गर्ने ।

शवासनका फाइदाहरुः

- शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तनाब मुक्त गराउँछ ।
- सकारात्मक धारणाको विकास गराउँछ ।
- मानसिक एकाग्रतामा वृद्धि गर्छ ।

प्रणायाम

अनुलोम (विलोम):

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने (पद्मासन वा वज्रासनमा)
- नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढी औंलाले बन्द गरी बाँया प्वालबाट लामो गहिरो श्वास तान्ने ।
- त्यसपछि नाकको बाँया प्वाललाई दाँया हातको अरू औंलाले बन्द गरी दाँया प्वालबाट लामो गहिरो श्वास फाल्ने ।
- अव फेरि नाकको बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँबाट श्वास फाल्ने ।
- यो क्रमलाई एकपटक मानी १० पटक वा आवश्यकतानुसार दोहोर्याउने । त्यस पछि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने ।

अनुलोम विलोमको फाइदा :

- दम, पिनास जस्ता बिकारलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ ।
- रक्तसञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुर्याउँछ ।
- दिमागलाई तीक्ष्ण बनाउन मद्दत गर्छ ।
- मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।
- अनिद्रा एवम् मानसिक रोगमा लाभदायी ।

यसका दुई अन्य भेद छन् (**सूर्यनाडी प्राणायाम र चन्द्रनाडी प्राणायाम**)
सूर्यनाडी प्राणायाममा दाया प्वालबाट मात्र श्वास लिएर बाया प्वालबाट फालिन्छ ।
यसले Sympathetic Nervous System लाई activate गर्छ । मोटोपना, depression, hypotension, hypothyroidism मा फलदायी हुन्छ। १० देखि २१ पटक दिनको ३ पटकसम्म गर्न सकिन्छ।
चंद्रनाडी प्राणायाम बाया प्वालबाट मात्र श्वास लिएर दाया प्वालबाट फालिन्छ । अनिद्रा, उच्चरक्तचाप, hyperthyroidism, anxiety मा फलदायी हुन्छ । १० देखि २१ पटक दिनको ३ पटकसम्म गर्न सकिन्छ। यसले Parasympathetic Nervous System लाई activate गर्छ।

कपालभाति (मष्तिस्क-स्नायु प्रणालीलाई उद्वेलित गर्ने क्रिया)

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने (पद्मासन वा वज्रासनमा)
- पेटको माशंपेशीमा दवाव सिर्जना गरी श्वासलाई बलपूर्वक बाहिर निकाल्ने। उदरपेशीलाई शिथिल पार्दा पूरक श्वास आफै हुन्छ ।
- यस क्रियाको प्रारम्भमा श्वासको गति प्रतिमिनेट ६० हुन्छ र अभ्यासको क्रममा बढेर प्रतिमिनेट १२० सम्म पुग्छ। प्रक्रियाको बीचमा श्वासलाई रोक्ने प्रयास गर्नुहुँदैन ।

श्वासको गतिको कारण सक्रिय तीव्र बाह्य श्वास र निस्क्रिय अन्तरश्वसनको क्रिया हुन्छ। केही समयपछि श्वास न भित्र आउँछ न बाहिर जान्छ। यो श्वास निलम्बनको कारणले गर्दा विशेष प्रकारको अनुभूति हुन्छ। यो नयाँ अभ्यास गहन एवम् अप्रतीम आनन्द प्राप्त गर्ने अवसर हो जसलाई सहज कुम्भकको अवस्था भनिन्छ ।

कपालभाति 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 ।

सावधानी:

हर्निया, उच्च रक्तचाप, मिर्गी र छारे रोगमा गर्ननहुने ।

भ्रामरी

- ढाँड सिधा गरी सजिलोसँग (पद्मासन वा वज्रासनमा) बस्ने ।
- दुवैहातका बुढिऔलाले कानको प्वाल बन्द गर्ने र हातका अरू औलाले बन्द आखालाई ढाक्ने ।
- नाकबाट लामो गहिरो श्वास लिने र मुख वन्द राखि भित्रैवाट ठूलो स्वरमा भमराकोजस्तो आवाज निकाल्ने ।
- यो क्रमलाई १० पटकदेखि ५ मिनेटसम्म दोहोर्‍याउने ।
- त्यसपछि दुवैहातलाई आफ्नै स्थानमा तल झारि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने ।

भ्रामरीका फाइदाहरु

- मानसिक एकाग्रतामा वृद्धि गर्छ ।
- स्मरण शक्ति वढाउँछ ।
- अर्धकपाली (migraine headache) मा हुने दुखाई घटाउन सहायोग गर्छ ।
- मानसिक तनाव कम गर्छ । अनिद्राको अवस्थामा निद्रा लगाउन सहयोग गर्छ ।

शीतली प्रणायाम

- घुँडामा हात राखेर आरामदायी ध्यान मुद्रामा बस्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् र सम्पूर्ण शरीर आराम गर्नुहोस् । जिब्रोलाई मुख बाहिर बाहिरसम्म निकाल्नुहोस र छेउबाट मोडेर ट्यूब आकार बनाउनुहोस ।
- यस ट्यूबको माध्यमबाट सास लिई जिब्रो भित्र राखी मुख बन्द गर्नुहोस् र नाकबाट श्वास छोड्नुहोस् ।
- जिब्रो र मुख भित्र तालुमा चिसोपनको अनुभव हुनेछ । यो एक राउन्ड हो । बिस्तारै राउन्ड संख्या ९ देखि १५ सम्म बढाउनुहोस् ।

सावधानी:

- यस प्रविधिलाई फोहोर प्रदूषित वातावरण वा चिसो मौसममा अभ्यास गर्नु हुँदैन ।
- कम रक्तचाप, कब्जियत वा श्वासप्रश्वास विकारबाट पीडित व्यक्तिहरुले जस्तै दम, ब्रोन्काइटिस यो प्राणायाम अभ्यास गर्नुहुन्न ।
- मुटुसम्बन्धी रोगले पीडितहरुले सास नरोकी अभ्यास गर्नु पर्छ ।
- सामान्यतया यो प्राणायाम जाडो या चिसो मौसममा अभ्यास गर्नु हुँदैन ।

फाइदाहरू:

- यस अभ्यासले शरीर र दिमागलाई पनि सौम्य बनाउँछ ।
- यसले मांसपेशीय विश्राम, मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ र निद्राजननको रुपमा प्रयोग हुन सक्छ ।
- यसले भोक र तिर्खा नियन्त्रण गर्दछु र सन्तुष्टीको भावना उत्पन्न गर्दछ ।
- यसले रक्तचाप र अम्लापित्तको समस्या कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

शीतकरी प्राणायाम

- कुनै आरामदायी ध्यानमुद्रा मा बस्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् र सम्पूर्ण शरीरलाई आराम गर्नुहोस् ।
- दाँतलाई हल्कासँग एकापसमा मिलाउनुहोस । जिब्रोलाई खेचरी मुद्रामा नरम तालुसँग जोड्नुहोस ।
- बिस्तारै दाँतको मध्यबाट गहिरो सास लिनुहोस्, मुख बन्द गर्नुहोस् र जिब्रोलाई समतल वा खेचरी मुद्रामा राख्नुहोस् ।
- नियन्त्रित तरीकाले बिस्तारै नाकबाट सास बाहिर निकाल्नुहोस् । यो एक राउन्ड हो ।

अवधि : शीतली प्राणायाम जस्तै ।

फाइदा र सावधानी:

शीतली प्राणायामको जस्तै । सम्वेदनशील दाँत भएका वा दाँत नभएकाहरूले यसको सट्टा शीतली प्राणायाम अभ्यास गर्नुपर्छ ।

उज्जयी प्राणायाम:

- कुनै पनि सहज स्थितिमा बस्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् र सम्पूर्ण शरीर आराम गर्नुहोस् ।
- नाकबाट शान्त र लयवद्ध तरिकाले सास लिनुहोस् र बिस्तारै श्वासमार्गलाई संकुचन गर्नुहोस् ।
- घुरेको जस्तो मन्द आवाज निकाल्दै बिस्तारै श्वास छोड्ने । दुवै पूरक र रेचक लामो, गहिरो र नियन्त्रित हुनुपर्दछ । सासको आवाज धेरै चर्को हुनुहुँदैन ।
- यो केवल साधकले मात्र सुन्ने खालको हुनुपर्दछ । यस क्रियामा जिब्रोलाई खेचरी मुद्रामा राख्न सकिन्छ ।

अवधि: १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी:

ज्यादै अंतर्मुखी व्यक्तिले यो अभ्यास गर्नु हुँदैन । हृदय रोगबाट पीडित व्यक्तिहरुले सास रोक्नुहुँदैन ।

फाइदाहरू:

- यसले शरीरमा तातो प्रभाव पार्दछ ।
- यसले स्नायु प्रणाली र दिमागलाई शान्त पार्न सहयोग गर्छ ।
- यसले अनिद्रालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ र उच्च रक्तचापबाट पीडित व्यक्तिहरुको लागि उपयोगी छ ।

ध्यान

स्थिति: कुनै पनि ध्यानमुद्रा ।

- कुनै पनि ध्यानमुद्रामा बस्नुहोस् । मेरूदण्डलाई आरामसँग ठाडो राख्नुहोस् ।
- आफ्नो हत्केलालाई जांघको माथिल्लो भागमा राख्नुहोस् । हत्केला र काँधहरू शिथिल र आरामसँग राख्नुहोस् ।
- आँखा बन्द गरी अनुहारलाई थोरै माथि तर्फ फर्काउनुहोस् र दुई आँखीभौं बीच हल्का ध्यान लगाई आफ्नो श्वासको स्वाभाविक गति प्रति सजग हुनुहोस । ध्यानलाई खुट्टाको औंलादेखी पैताला, गोलिगांठा, घुंडा, जाँघ, कम्मर हुँदै शीरसम्म र शीरदेखि फेरि पैतालासम्म सार्दै लग्नुहोस् ।
- शरीरमा उत्पन्न अनुभवहरूको साक्षी हुनुहोस ।
- बाहिरबाट आएका आवाज, गन्धहरू प्रति पनि समभाव राखी सजग हुनु होस् ।
- बिस्तारै विचारहरु विघटन गर्नुहोस् र शान्तिको अनुभव गर्नुहोस ।

नोट: शुरूआतीहरुको लागि ध्यानाकर्षणको बखत पृष्ठभूमिमा मन्द संगीत बजाउन सकिन्छ । आफूले सक्ने अवधिसम्म ध्यान गर्नुहोस ।

फाइदा:

- ध्यान योग अभ्यासको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंश हो ।
- यसले साधकलाई डर, क्रोध, उदासीनता, चिन्ता जस्ता नकारात्मक भावनाहरु हटाउन र सकारात्मक भावनाहरु विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।
- दिमागलाई शान्त राखी एकाग्रता, स्मृति, सोचको स्पष्टता र इच्छाशक्तिलाई बढाउँदछ ।
- सम्पूर्ण शरीर र दिमागले पूर्ण आराम पाउदछन् ।

व्यायाम र योगमा फरक :

सि.नं.	व्यायाम	योगासन
१	तीव्र गति	ढिलो गति
२	अन्तिम स्थितिमा स्थिरता नहुनु	अन्तिम स्थितिमा स्थिरता महत्वपूर्ण हुनु
३	तनावपूर्ण अन्तिम अवस्था	तनावरहित अन्तिम अवस्था
४	सजगताको साथमा नगरिनु	सजगताको साथमा गरिनु
५	श्वासको गति तेज	श्वासको गति कम
६	रक्तसञ्चार बढ्नु	रक्तसञ्चार सामान्य

७	हृदयको गति बढ्नु	हृदयको गतिमा कमि
८	रक्तचाप बढ्नु	रक्तचाप कम
९	मांसपेशीहरूमा तनाव बढ्नु	मांसपेशीहरूमा शिथिलता
१०	Muscle Tone उच्च हुनु	Muscle Tone घट्नु
११	कोशिकाहरू बन्न कम हुनु	कोशिकाहरू नयाँ बन्नु
१२	कोशिकाहरू मर्ने क्रम तिव्र हुनु	कोशिकाहरू मर्ने क्रम न्यून हुनु
१३	कार्यक्षमतामा सामान्य बृदि	कार्यक्षमतामा बृदि
१४	दक्षतामा बृदि नहुनु	दक्षतामा बृदि
१५	निर्णय शक्ति सामान्य	निर्णय शक्ति बृदि
१६	सजगता सामान्य	प्रतिदिन सजगता बृदि
१७	एकाग्रता सामान्य	एकाग्रता तीब्र
१८	स्मृतिमा बृदि नहुनु	स्मृतिमा विशेष विकास
१९	आत्मबल सामान्य	आत्मबल बृदि
२०	मानवीय गुण सामान्य	मानवीय गुण विकास
२१	अहंकार बढ्नु	अहंकार समाप्त हुनु
२२	भोक बढ्नु	भोक सामान्य
२३	पाचनक्रिया सामान्य	पाचनक्रिया राम्रो
२४	व्यायामपश्चात् थकान	योगाभ्यासपश्चात् आरामको अनुभव
२५	सवै उमेरकोले गर्न नसकिने	सवै उमेरकोले गर्न सकिने
२६	व्यायामले उर्जाको क्षय	योगाभ्यासले उर्जा सँग्रहण हुन्छ
२७	चेतनाको उच्च स्तर छुन सकिदैन	चेतनाको उच्च स्तर छुन सकिन्छ
२८	व्यायाम गर्नाले पुनरावृत्ति हुन्छ	योगाभ्यास गर्नाले पुनरावृत्ति हुँदैन
२९	अन्तःस्रावी ग्रंथिहरू उत्तेजित हुन्छन्	अन्तःस्रावी ग्रंथिहरूको कार्य सुचारू हुन्छन्
३०	आध्यात्मिक विकास हुँदैन	आध्यात्मिक उन्नति नै चरम लक्ष्य हो ।

यौगिक षट्क्रिया

हठयोगका यौगिक सोधन अन्तर्गत ६ वटा विधिहरू पर्दछन् जसलाई षट्कर्म भनिन्छ, ती हुन-कपालभाति, नेति, धौती, नौली, त्राटक, वस्ति । यहाँ तिनै षट्क्रियाको बारेमा संक्षिप्त चर्चा गरिएको छ ।

१) कपालभाति

२) नेतिः

यो नासा मार्ग सफा तथा शुद्धीकरण गर्ने प्रक्रिया हो । यस अन्तर्गत जल नेति तथा सूत्र नेति पर्दछन् ।

जलनेतिः

- नेतिपात्रमा मनतातो पानी हालेर आधा चिया चम्चा नून मिसाउने ।
- दाहिने हातले पात्र समाउने । पात्रनली (टुटी) को मुख दाहिने नाकमा हाल्ने ।
- श्वास लिन सजिलो हुनेगरी मुख खुल्ला राख्ने
- सर्वप्रथम पात्रको पानी दाहिने नाकबाट गुरूत्वबलको माध्यमले देब्रे नाकमा सजिलै जानेगरी शरीरलाई पछाडि झुकाउँने र नेतिको पात्र खाली नहुञ्जेल पानीको प्रवाह गर्ने ।
- यसैगरी वायाँ नासिकाबाट पनि गर्ने ।
- नेति क्रिया सकिएपछि कपालभातिको जस्तै गरी बलपूर्वक दुवै नासिकाबाट हावा र आएको पानी निकाल्दिने । आवश्यकता र उपयोगिताका आधारमा जल नेति तथा सूत्र नेति यौगिक षट्कर्मका सिद्धसाधक, आयुर्वेद चिकित्सक, योग चिकित्सकको परामर्श एवम् प्रत्यक्ष निर्देशनमा अभ्यास गर्न सकिन्छ

३) धौतीः

आमाशय र आन्द्राको शुद्धीकरण गर्ने क्रिया हो । धौतीको अर्थ हो धुनु । यो सामान्यतया ४ प्रकारको हुन्छ ।

क) वमन धौती ख) गजकरणी धौती ग) वस्त्र धौती घ) दण्ड धौती

वमन धौती :

- बिहान खाली पेटको अवस्थामा ३-४ गिलास वा आवस्श्यक मात्रामा थोरै नुनिलो पारिएको मान्न तातो पानी छिटो-छिटो पिउने ।
- नंग काटिएका हातका सफा औलाले जिब्रोको मूल वा पछाडि पट्टिको भागमा चलाउने र उत्तेजित गराउने । यसपछि आफै नै वमन हुन थाल्छ ।
- पेटको सबै दोष ननिस्किने बेलासम्म पानी तिउने र वमन गर्ने प्रक्रिया गरिरहने ।
- सम्यक वमन पश्चात् विश्राम गर्ने । भोक लागेपछि जाउलो खाने ।

फाइदाः

अम्लपित्त, मोटोपना, मानसिक रोगमा फाइदा गर्छ । आमाशय शुद्धि गर्छ ।

सावधानीः

नास-कर्ण-मुख-नेत्र रोग, उच्च रक्तचाप, पेटको अल्सर र कलेजोको रोग भएको अवस्थामा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

आवश्यकता र उपयोगीताका आधारमा आयुर्वेद र योग चिकित्सकको परामर्श एवम् प्रत्यक्ष निर्देशनमा धौती क्रियाको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

४ वस्ति :

वस्तियन्त्रको सहायताले गुदामार्गद्वारा पानी प्रवेश गराएर वा वायुको आकर्षण गरेर ठूलो आन्द्राको शुद्धि गर्नु वस्तिकर्म हो । यो दुई प्रकारको हुन्छ । क) जलवस्ति ख) पवनवस्ति

यसलाई पनि आयुर्वेद र योगचिकित्सकको निगरानी आवश्यक हुन्छ ।

५. नौली

खुट्टाहरुका बीच एक देखि डेढ फिटको फरक राख्दै घुँडाहरुका माथि हात राखेर उभिदैं हातहरुले घुँडालाई दबाउँदै दृष्टि भूमिमा पार्दै नौली प्रक्रियालाई शुरू गर्नुपर्दछ । श्वासलाई बाहिर निकालेर पेटलाई भित्रतिर खिच्दै ढाडसँग लगाउँदै फेरि पेटलाई बाहिर गर्दै यो प्रक्रिया दोहोऱ्याई तेऱ्याई गरिन्छ ।

६. त्राटक

ज्योति त्राटक :

- ध्यानात्मक आसन जस्तै पद्मासन, सिद्धासन आदिमा बसेर घिउको बत्ती बाली त्यसलाई ३ देखि ४ फिटको दुरीमा आँखा अगाडि राखेर आँखा नझिम्काइकन हेर्ने प्रक्रिया ज्योति त्राटक हो ।
- यसको लागि बत्ती हावा नलाग्नेगरी केही अँध्यारो कोठामा राख्नुपर्दछ ।
- आखा नझिम्काई लामो समयसम्म त्राटकको अभ्यास गर्नुपर्छ ।
- हेर्दाहेर्दै आखामा थकान हुन थालेपछि वा आँसु बग्न र आँखामा पोल्न थालेपछि विश्राम गर्न सकिन्छ ।

फाइदा: यसले आखाको ज्योति बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यसको अभ्यासले एकाग्रता बढाउदछ ।

सावधानी: आधा टाउको दुख्ने, मिर्गीरछारे रोग हुनेले गर्ननहुने ।

शंख प्रक्षालन:

मुखदेखि गुदासम्मको पाचन संयन्त्रलाई आयुर्वेदमा महाशंख पनि भनिएको छ । यसकारण पाचन संयन्त्रको प्रक्षालनलाई शंख प्रक्षालन भनिएको हो । यो धौती कर्म कै एक भेद हो र यस कर्मलाई वस्ती कर्मको विकल्पको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

- बिहान खाली पेटको अवस्थामा वमन धौती कर्ममा जस्तै वर्णित मनतातो पानी बिस्तारै पिउने ।
- ३-४ गिलास पानी पिए पछि निम्न आसन गर्नेः ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटी चक्रासन, तिर्यक भुजंगासन, उदरर्कषण आसन
- विरेचनको वेग नहुने बेलासम्म पानी पिउने र गतिशील आसन गर्ने क्रम दोहोर्याउने र शवासनमा विश्राम गर्ने ।
- सम्यक रेचन पश्चात् विश्राम गर्ने । भोक लागेपछि जाउलो खाने ।

फाइदा : शरीर शुद्धि गर्छ । मोटोपना, कब्जियत, ग्रहाणि, र मानसिक रोगमा फाइदा गर्छ ।

सावधानी : उच्च रक्तचाप, पेटको अल्सर र कलेजोको रोग भएको अवस्थामा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

योग अभ्यास प्याकेज (१५ मिनेट)

प्रारम्भ : प्रार्थना

१. शिथिलिकरण व्यायाम (५ मिनेट)

- यौगिक जगिंग
- गतिशील आसन (त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, कटीचक्रासन)
- मुखधौती

२. सूर्य नमस्कार

- ३ चरण

३. प्राणायाम

- अनुलोम विलोम (१० पटक)
- कपालभाँति (६० पटक)

४. ध्यान

- सुखासनमा बसि शुभ संकल्प सहित श्वासमा मन केन्द्रत गर्ने ।

योग अभ्यास प्याकेज (३० मिनेट)

प्रारम्भ : प्रार्थना

१. शिथिलिकरण व्यायाम (१० मिनेट)

- यौगिक जगिंग
- गतिशील आसन (त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, कटीचक्रासन)
- मुखधौती

२. सूर्य नमस्कार

- ६ चरण

३. आसन (५ मिनेट)

- ताडासन
- अर्ध कटी चक्रासन
- अर्ध मत्स्येन्द्रासन
- पवन मुक्तासन
- नौकासन

४. प्राणायाम

- अनुलोम विलोम (१० पटक)
- कपालभाँति (६० पटक)
- भ्रामरी (१० पटक)

५. ध्यान

- सुखासनमा बसि शुभ संकल्प सहित श्वासमा मन केन्द्रत गर्ने ।

योग अभ्यास प्याकेज (६0 मिनेट)

प्रारम्भ : प्रार्थना

१. शिथिलिकरण व्यायाम (१0 मिनेट)

- यौगिक जगिंग
- गतिशील आसन (त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, कटीचक्रासन)
- मुखधौती

२. सुक्ष्म व्यायाम (१0 मिनेट)

३. सूर्य नमस्कार

- ६ चरण

४. आसन (१0 मिनेट)

- ताडासन
- वृक्षासन
- अर्ध कटी चक्रासन
- मण्डुकासन
- अर्धउष्ट्रासन
- अर्ध मत्स्येन्द्रासन
- पवन मुक्तासन
- धनुरासन
- नौकासन
- सर्वाङ्गासन
- मत्स्यासन

५. प्राणायाम (१0 मिनेट)

- अनुलोम विलोम (१० पटक)
- कपालभाँति (६० पटक)
- भ्रामरी (१० पटक)
- उज्जयी (१० पटक)

६. ध्यान

- सुखासनमा बसि शुभ संकल्प सहित श्वासमा मन केन्द्रत गर्ने ।

भाग-२

जीवनशैली

आहार विधि

आहार

आहार शरीरको निर्माण गर्ने, शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्ने र शरीरमा रोग प्रतिरोध क्षमता विकास गर्ने गरी तीन प्रकारका हुन्छन् । जीवनका लागि आहार अति महत्वपूर्ण कुरा हो । आहार र स्वास्थ्यको अटूट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । आयुर्वेदले शरीरका चार आवश्यकतालाई विशेष रुपले ग्रहण गरेको छ ।

ती हुन्- *वुभूक्षा च पिपासा च सुषुप्सा सुरतस्पृहा* अर्थात् भोक, प्यास, निन्द्रा र यौन ।

यी मध्ये आहार पहिलो हो । आहारका लागि भोक आवश्यक छ । पहिले खाएको खानेकुरा राम्ररी पचेपछि शुद्ध डकार आउँछ, शरीरमा उत्साह हुन्छ, मलमूत्रको उचित वेग आई उत्सर्जन भैसकेको हुन्छ, शरीर हलुका हुन्छ, भोक र प्यासको उत्पत्ति हुन्छ । यो आहार पचेको लक्षण हो । अर्को तरिकाले भन्दा आहार उर्जा र शक्तिको आम्दानी हो भने विहार उर्जाको खर्च हो । व्यायाम, व्यवसाय र परिश्रम आदिमा उर्जाको खपत भएपछि शरीरमा नयाँ उर्जा र शक्तिको आवश्यकता हुन्छ । यो आवश्यकताको पूर्ति आहारले गर्दछ । उचित आहार नपुगेमा थकाइ, जिउ दुख्ने, आलस्य, दुर्वलता, पेट पोल्ने आदि हुन्छ । अतः उचित आहार गर्न आयुर्वेदले कडाइका साथ निर्देश गरेको छ ।

आहारका सम्बन्धमा आयुर्वेदका विभिन्न सिद्धान्तहरू छन् ।

तिनलाई संक्षिप्त रुपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

पाँच प्रकारका आहार :

पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश पाँच महाभूतका आधारमा सबै द्रव्य पाञ्चभौतिक हुन्छन्– *सर्वं द्रव्यं पाञ्चभौतिकम्* । यस सिद्धान्त अनुसार आहार पनि पाँच प्रकार कै हुन्छ -पार्थिव, जलीय, तैजस्, वायवीय र आकाशीय ।

हाम्रो शरीर पनि पाञ्चभौतिक नै हुने भएकोले शरीरका यी पाँचै भावले पोषण पाउने गरी आहार व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

चार प्रकारका आहार :

खाने तरिकाका आधारमा आहार चार प्रकारका हुन्छन् ।

- अशित - अलिअलि चपाएर खाने खानेकुरा : दालभात र नरम खालका तरकारी ।
- पीत - पिएर खानुपर्ने खानेकुरा : दुध, दालको रस, फलको रस, मही ।
- लीढ - चाटेर खानुपर्ने खानेकुरा : हलुवा, चटनी, जाउलो, खिचडी ।
- खादित - धेरैबेर चपाएर खानुपर्ने खानेकुरा : चिउरा, खट्टे, भुटेको मकै-भटमास-चना, साह्रा खालका तरकारी र फल ।

भोजनमा प्रत्येक दिन यी चारै थरि समावेश हुने व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

छ प्रकारका आहार :

खानेतरिकाका आधारमा आहार छ प्रकारका पनि छन् ।

- चोष्य - चुसेर खानेः उखु, आँप ।
- पेय - पिएर खानेः दुध, मही, पानी, सर्वत ।
- लेह्य - चाटेर खानेः हलुवा, चटनी, रसाला, मलाही ।
- भोज्य - अलिअलि चपाएर खानेः दाल, भात, तरकारी ।
- भक्ष्य - टोकेर खानुपर्ने तर चपाउनु त्यति नपर्नेः लड्डु, पेडा ।
- चर्व्य - धेरैबेर चपाएर खानुपर्नेः चिउरा, चना, केराउ ।

भोजनमा सकेसम्म हरेक दिन यी सबैथरिका खानेकुरा समाविष्ट हुनुपर्दछ ।

रस वा स्वादका आधारमा छ प्रकारका आहार :

- मधुर (गुलियो) : भात, खीर, हलुवा, लड्डु, पेडा ।
- अम्ल (अमिलो) : कागती, अमिली, ठोट्ने, कढी ।
- लवण (नुनिलो) : तरकारी, दाल ।
- कटु (पिरो) : ल्वाङ, पिप्ला, मरिच, अदुवा, खुर्सानी ।
- तिक्त (तितो) : तितेकरेला, तितोलौका ।
- कषाय (टर्रो) : हर्रो, बबूल, धाइरो ।

भोजनका प्रत्येक छाकमा सबै रसको सन्तुलन हुनु आवश्यक छ ।

दुई वा आठ प्रकारका आहार :

वीर्यका आधारमा खानेकुरा दुईप्रकारका छन्

१. शीतवीर्य (सर्दी) २. उष्णवीर्य (गर्मी)

गर्मीयाममा शीतवीर्यका र जाडोयाममा उष्णवीर्यका आहारको संयोजन गर्नुपर्दछ ।

कसैका मतमा शीत, उष्ण, स्निग्ध, रूक्ष, तीक्ष्ण, मृदु, गुरू,लघु गरी आहारलाई आठ प्रकारमा पनि हेर्ने गरिएको छ । यी आठ वीर्यको सन्तुलन मिलाएर भोजन व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका कुराहरू आहारलाई सन्तुलित तुल्याउने आयुर्वेदीय उपाय हुन् ।

आहारका तीन सूक्ष्म विभाजन :

आध्यात्मिक दृष्टिले आहारलाई तीन किसिमले विभाजन गरिएको छ । हामीले कस्तो आहारलाई रोज्ने, समाजलाई कस्तो बनाउने भन्ने कुरा यसैमा भर पर्दछ ।

१. सात्विक आहार

यस प्रकारको आहारले मन र शरीरमा ज्ञानमय प्रकाशक ज्योतिर्मय सत्वगुण बढाउँछ । शुद्ध, पवित्र मनले तयार गरिएको सादा, रसिलो, चिल्लो, मनमा स्थिरता दिने, हृदयलाई हित गर्ने र तृप्त बनाउने आहार सात्विक आहार

हो। सत्वगुणी मानिसहरूले यस्तो आहार खूब मन पराउँछन्। दुध, दही, घ्यू, मह, सख्खर, जौ-गहुँ, तिल, चामल, फल, सागपात आदि सात्विक आहार हुन्। सात्विक आहारले आयु, सत्व, बल, सुख र प्रीति बढाउँदछ।

२. राजस आहार

यस प्रकारको आहारले मन र शरीरमा रागात्मक रजोगुण पैदा गर्दछ। रागात्मक मनले तयार गरिएको, मरमसला ज्यादा प्रयोग गरिएको पिरो, अमिलो, नुनिलो, ज्यादा गर्मी गराउने, ज्यादै तिख्खर, रूक्खोर खाएपछि पेट र जिउमा पोल्ने खालको खानेकुरा राजस आहार हो। यस्तो खानेकुरा रजोगुणी मानिसहरूले ज्यादै मनपराउँछन्। राजस आहारको सेवन गर्नाले दुःख, शोक र रोग पैदा हुन्छ।

३. तामस आहार

यस प्रकारको आहारले मन र शरीरमा अज्ञान र अन्धकारमय तमोगुणको विकास गर्दछ। पकाएको धेरै समय बितेर स्वाद नै हराइसकेको बासी खानेकुरा, दुर्गन्धयुक्त, सडे-सडाएको, अर्कोले खाएर छोडेको वा जुठो र अपवित्र खानेकुरा तामस आहार हो। मांस-मदिरा पनि तामस हुन्। यस्ता खानेकुरा तमोगुणी मानिसहरूले असाध्यै मन पराउँछन्। यस्तो आहारको सेवनले अज्ञान, भ्रान्ति, मोह, आलस्य पैदा हुन्छ र यस्ता मानिसबाट केही उपलब्धी हासिल हुनसक्तैन। आयुर्वेदको उद्देश्य सबैले सात्विक भोजन गरेर आयुसत्व, बल, सुख र प्रीतिलाई अधिकतम तुल्याउनु हो। यसैले हामीले सात्विक आहार खाने गर्नुपर्दछ। सात्विक आहारले व्यक्ति, समाज र राष्ट्रलाई नै सात्विक बनाइदिन्छ। सभ्य, शालीन, बौद्धिक नागरिक तयार गर्न सात्विक भोजनको आपूर्ति र व्यवस्थापनका लागि हामी सबैले विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। यो ऋषिमुनिको देशमा कस्तो खानपान चलिरहेको छ ? आत्म मूल्याङ्कन गरौं र आफूलाई सात्विक मनोवृत्ति, सात्विक कर्म र सात्विक व्यवहारमा रुपान्तरण गरौं।

अष्टविध आहार विशेषायतन

आयुर्वेदका आचार्य चरकले आहार विधि विशेषायतन शीर्षकमा आठवटा आहारविधिका विशेष आयतन बताएका छन् । ती हुन्ः

१. प्रकृति/स्वभाव (Nature)

माष स्वभावैले गुरू अर्थात् भारी हुन्छ । मूँगी स्वभावैले लघु अर्थात् हलुका हुन्छ । त्यसैगरी सुँगुरको मासु स्वभावैले गुरू र मृगको मासु स्वभावैले लघुहुन्छ । यो खाद्य पदार्थको प्रकृति हो । आहारका लागि खाद्यपदार्थको प्रकृति विचार गरिनुपर्दछ ।

२. करण (Processing)

तोयाग्निसन्निकर्ष-शौचमन्थनदेशकालवासनभावनादिभिः कालप्रकर्ष-भोजनादिभिश्च । ।

करणलाई संस्कार वा अभिसंस्कार पनि भनिन्छ । खाद्यपदार्थलाई पानी र आगोमा संस्कार गर्दा, शौच र मन्थन गर्दा, देश र काल अनुसार व्यवस्थापन गर्दा, वासन र भावन आदि प्रयोग गर्दा तथा कालप्रकर्ष र पात्रले गर्दा हुने फरकलाई करणले विश्लेषण गरेको हुन्छ ।जस्तो-

- **जलसन्निकर्ष**ः कठिन अर्थात् साह्रा खानेकुरालाई पानीमा भिजाएर नरम बनाउन सकिन्छ । यो पनि भारी कुरालाई हलुका बनाउने उपाय हो । उदाहरण- चना, केराउ, मूँगी आदिलाई भिजाएर या अंकुरित गरेर गुण-परिवर्तन गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदमा संस्कार भनेको नै गुण-परिवर्तन हो । *संस्कारोहि गुणान्तराधानम्*
- **अग्निसन्निकर्षा** : आगोमा या तातोमा पकाएर पनि खानेकुराहरूको गुण-परिवर्तन गर्न सकिन्छ । भारी पदार्थहरू पनि पकाएपछि हलुका हुन्छन्
- **शौच** : शोधन वा सफा गरेर अर्थात् केलाएर वा धोइपखाली गरेर खानेकुराको गुण-परिवर्तन गर्नसकिन्छ ।
- **मन्थन** : मन्थन अर्थात् मथेर पनि खाने कुराको गुण-परिवर्तन गर्नसकिन्छ । जस्तो- दही शोथकारक हुन्छ तर दही मथेर बनाएकोमही शोथनाशक हुन्छ ।
- **देश/राख्नेठाउँ**ः खानेकुराहरू कस्तो ठाउँमा राखिन्छ त्यहि अनुसार खाने कुराको गुण बन्दछ ।
- **काल/समय** : समयले पनि खाने कुराको गुण-परिवर्तन गर्दछ । नयाँ धानको चामल भारी हुन्छ । त्यहि धान एक वर्ष पुरानो भएपछि हलुका हुन्छ । आसव-अरिष्टहरू जति पुरानो भयो त्यति नै गुणकारी हुन्छन् ।
- **वासन (Flavours)** : केवरा र गुलावको जलले वासित (flavoured) गरिएको खाना सुगन्धित, पित्तनाशक र दाहनाशक हुन्छ । भावना : विषलाई गोमूत्रको भावना दिएमा त्यसको मारकता कम हुन्छ ।
- **कालप्रकर्ष**ः आसव-अरिष्ट तयार भएपछि तत्कालै सेवन गर्न मिल्दैन । दुई चार हप्तापछि मात्र सेवन गर्न सकिन्छ । यो कालप्रकर्ष हो ।
- **भाजन/पात्र** : त्रिफलाको कल्क (Paste) लाई लोहपात्र (फलामकोभाँडो) मा लेपन गरेपछि उत्तम रसायन बन्दछ ।

३. संयोग (Combination)

मह र घ्यू दुवै हानिकारक होइनन् तर मह र घ्यूको संयोग हानिकारक हुन्छ । घ्यू र महको सममात्राको संयोग

विषतुल्य हुन्छ तर विषममात्राको संयोगभने गुणकारी हुन्छ । त्यसैगरी मह, दुध र माछाको संयोग कुष्ठकारक हुन्छ ।

४. राशि (Quantity)

खानेकुराहरूको परिमाणले पनि गुणको अन्तर गराउँछ । यसलाई राशि भनिन्छ । त्यहि खानेकुरा धेरै खाँदा भारी र थोरै खाँदा हलुका हुन्छ । यसलाई दुई किसिमले हेर्न सकिन्छ ।

क. सर्वग्रह : यसमा खाइएको आहारलाई एकमुष्ठ परिमाणमा नापिन्छ । जस्तो– कसैले दाल, भात, तरकारी, फलफूल सबैथोक गरेर ५०० ग्राम खायो ।

ख. परिग्रह : यसमा खाइएको आहारलाई छुट्टाछुट्टै नापिन्छ । जस्तो- भात १०० ग्राम, दाल १०० ग्राम, आलुको तरकारी ६० ग्राम, लुंडेको साग ४० ग्राम, सलाद ५० ग्राम, अनार १०० ग्राम, दही ५० ग्राम । *मात्रावदश्नीयात्* । मात्रा मिलाएर खानुपर्छ ।

५. देश (Place) :

यस्य देशस्य योजन्तुस्तज्जंतस्यौषधंहितम् । जुन व्यक्ति जहाँको हो त्यसलाई त्यहि ठाउँमा उब्जिएको खानेकुरा हितकारी हुन्छ ।

६. काल (Time)

कालो हि नित्यगश्चावस्थिकश्च । काल नित्यग र आवस्थिक गरी दुई किसिमका हुन्छन् । नित्यग कालले ऋतुसात्म्यताको अपेक्षा गर्ने हुनाले ऋतुचर्या अनुकूलको आहार व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । आवस्थिक कालले विकारको अवस्थाको अपेक्षा गर्ने हुनाले कुन विकारको कुन अवस्थामा कुन किसिमको आहार उपयुक्त हुन्छ सोको संयोजन मिलाउनुपर्दछ । जस्तो नवज्वरमा कस्तो आहार ठिक हुन्छ र जीर्णज्वरमा कस्तो आहार ठिक हुन्छ तदनुकूल व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

७. उपयोगसंस्था/उपयोगनियम (Rules of use) :

पहिले खाएको खाना पचिसकेको अवस्थामा उद्गार शुद्धि, उत्साह, वेगोत्सर्जन, लघुता, क्षुधा र पिपासा आदिको विश्लेषण गरेर मात्र खाना खानुपर्छ ।

८. उपयोक्ता (User)

खाना खानेव्यक्तिको सात्म्य, असात्म्य र ओकसात्म्य विचार गरेर भोजन व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

सात्म्य : कुनै खानेकुरा खाँदा त्यो खानेकुरा खाने व्यक्तिका लागि सुखदायी भयो भने त्यस व्यक्तिका लागि त्यो खानेकुरा सात्म्य हुन्छ ।

असात्म्य : कुनै खानेकुरा खाँदा त्यो खानेकुरा खाने व्यक्तिका लागि दुःखदायी भयो भने त्यस व्यक्तिका लागि त्यो खानेकुरा असात्म्य हुन्छ ।

ओकसात्म्य : असात्म्य खानेकुरा खाँदाखाँदा कसैलाई त्यो खानेकुराको बानी परेर सात्म्य जस्तै भयो भने त्यस व्यक्तिका लागि त्यो खानेकुरा ओकसात्म्य हुन्छ ।

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक् । आफ्नो समीक्षा आफैं गरेर खाना खानुपर्छ । उपयोक्ताले असात्म्य होइन सात्म्य भोजन गर्नुपर्दछ । ओकसात्म्य होइन शरीरको आवश्यकता विचार गरेर खानुपर्दछ ।
स्वास्थ्यका लागि यी आठ आहार विधि विशेषायतनमा बताइएका कुराहरूको विपरीत नहुनेगरी भोजन गर्नुपर्दछ ।

आहारविधि–विधान

आचार्य चरकले बताएका १० सूत्रहरू अत्यन्त उपयोगी भोजन विधि हुन् । भोजन गर्नेले र भोजन तयार गर्नेले यी कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु अत्यन्त जरूरी छ ।

१. उष्णमश्नीयात्ः

खाना तयार भएपछि तातो छँदै खानुपर्छ । यसको अर्थ ताजा खानुपर्छ भनेको हो । पकाएर राखिएको र बासी खानेकुरालाई आयुर्वेदले एकदमै निन्दा गरेको छ ।

२. स्निग्धमश्नीयात्ः

खानामा चिल्लो पदार्थको प्रयोगलाई हिजोआज निरूत्साहित गरिएको छ । औद्योगिक उत्पादनका चिल्ला पदार्थहरूले अनेक किसिमका स्वास्थ्य समस्या ल्याएका हुँदा यसो गर्नुपरेको हो । तर घरेलु अर्थात् दही जमाएर ठेकोमा मथेर नौनी निकाली तयार पारिएको घ्यू निरापद रहेको पछिल्ला अध्ययनमा देखिएको छ । सात्विक आहारमा पनि स्निग्ध आहारको प्रशंसा गरिएको छ । यसैले उचित मात्रामा चिल्लो प्रयोग गर्नु अन्यथा नभएर आवश्यकता पनि हो । हरेकका भागमा सानो चम्चाको एक चम्चा घरपालुवा गाईको परम्परागत तरिकाले बनाइएको घ्यू परोस्– आयुर्वेद यहि चाहन्छ ।

३. मात्रावदश्नीयात्ः

खानामा सबैको एउटै मात्रा हुँदैन । खाना कसरी तयार गरिएको छ र कस्ता खाद्य पदार्थ भान्छामा प्रयोग गरिएको छ त्यसले पनि मात्राको अपेक्षा गरेको हुन्छ । त्यसैगरी स्थान, ऋतु, उमेर अवस्था आदिले पनि फरक फरक मात्रा निर्धारण गर्नुपर्ने हुन्छ । यी सबै कुरालाई विचार गरेर ठिक र उचित मात्रामा खाना खानुपर्छ ।

४. जीर्णेश्नीयात्ः

पहिले खाएको खाना पचिसकेपछि मात्र खाना खानुपर्छ ।

५. वीर्याविरुद्धमश्नीयात्ः

खाद्यपदार्थको प्रकृति आ-आफ्नो हुन्छ । जस्तो दुध शीतल प्रकृतिको हुन्छ भने नुन उष्ण प्रकृतिको । दुध र नुनिलो खानेकुरा एउटै समयमा खानु वीर्य विपरीत हुन्छ । दुध सँगसँगै तरकारी, प्याज, अचार चटनी खानु हुँदैन । यसरी प्रकृति विरूद्ध वा वीर्य विरूद्ध नहुनेगरी खाना खानुपर्दछ भन्ने आयुर्वेदको विशेष सिद्धान्त रहेको छ ।

६. इष्टेदेशे इष्टसर्वोपकरणंचाश्नीयात्ः

आफूलाई अनुकूल र मनलाई प्रसन्न बनाउने ठाउँ भनेको नै इष्टदेश हो । खाना खाने ठाउँ यस्तै हुनुपर्दछ ।

खाना पस्किने पात्र थाल, कचौरा आदि पनि अनुकूल, सजिला, खाद्यपदार्थलाई विकृत नपार्ने खालका हुनुपर्दछ। खानेकुरामा सबै स्वाद अर्थात् गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, तितो, टर्रो समावेश हुनुपर्दछ । खाने व्यक्तिले विरूद्ध वा विपरीत नहुनेगरी खानुपर्दछ ।

७. **नातिद्रुतमश्नीयात्**: ज्यादा छिटो या हतार हतार गरेर खानुहुँदैन ।

८. **नातिविलम्बितमश्नीयात्**: ज्यादा ढिलो पनि खानुहुँदैन ।

९. अजल्पन्नहसन्तन्मना भुञ्जीत :

खाना खाने बेलामा मौन धारण गर्ने हाम्रो धार्मिक परम्परा हो । तर यसले खाने र पस्किनेको बीचमा सम्बन्ध सुचारू गर्दैन । खाना खाँदा बोल्नाले सर्किएर घातक परिणाम दिएका उदाहरणहरू पनि प्रशस्त छन् । यसैले खानेबेलामा जल्प अर्थात् फतफत बोल्न र खितखित हाँस्न आयुर्वेदले निषेध गरेको छ । खानेकुरा र तिनको पोषणसित तन्मन भएर खाना खानुपर्दछ । खानासित सम्बन्धीत मात्र थोरै बोल्ने र बाँकी मौनता, प्रसन्नता, भान्छेप्रति कृतज्ञता र भोजनप्रति तन्मयता रहोस् ।

१०. आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक्:

खाना खाँदा अरुले खाएको हेर्ने होइन । आफूलाई नै समीक्षा गर्ने हो । म मेरो स्वास्थ्य, मेरो शारीरिक आवश्यकता, मेरो अग्निबल, मेरो जीविका, मेरो व्यवसाय, मेरो अध्यवसाय यी सबै कुराको समीक्षा गर्दा मलाई यो यो खानेकुरा यति यति मात्रामा आवश्यक छ भनेर आफ्नो समीक्षा आफैं गरेर खाना खानुपर्दछ ।

स्वस्थकर आहारका फाइदाहरु :

शरीरको तौलमा सन्तुलन, क्यान्सर, मधुमेह, हृदयघात, मष्तिस्कघात जस्ता खतरामा कमी, स्मृति वर्द्धक, हाड, दाँत, मानसिक र पाचन प्रणालीको स्वास्थ्य राम्रो हुने र राम्रो निन्द्रा पर्ने हुन्छ ।

षडरस र आयुर्वेदीय आहार क्रम :

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

आयुर्वेदीय आहारक्रम :

भोजनको उचित समय बिहान र बेलुका दिनमा दुईपटक ।

बिहानको खाना दिनको पहिलो प्रहर बितेपछि दोस्रो प्रहरको शुरूमा 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 गरिएकोआहारले 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 कुनैपनि 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, रूचि 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 खानेकुराहरू 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 परिकारहरू 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 रोगहरू 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 पिउनालेअग्नि दीप्त हुन्छ र खाना पचाउन मद्दत गर्दछ । खाना खाइसकेपछि पानी पिउनाले कफ बढाउँछ, मोटोपन बढ्छ ।
- प्यास 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 खानेकुराहरू (Preserved Food) आयुष्यकारक हुँदैनन् । शिशु, बालक, सुत्केरी, बिरामी, वृद्धहरूका लागि त भनैहुँदैन । भिकेर खानेहोइन, पकाएर खाने बानी बसाल्नु जरूरी छ ।
- सेलाएको खानालाई तताएर खानु स्वास्थ्यकर होइन ।
- खाना खाइसकेपछि दाँतमा अड्किएका खानाका कणहरूलाई राम्ररी निकाल्नुपर्दछ तर बलपूर्वक घोच्नेजस्ता दाँतलाई हानि पुग्ने काम चाहिँ गर्नुहुँदैन ।
- खाना खाइसकेपछि १०० पाइला हिँडेर देब्रे कोल्टे फर्किएर सुत्नुपर्दछ । यस अवस्थामा निदाउनु चाहिँ ठिक होइन । 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 गाईका मानिएको छ। 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 रूचिकारक, 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 रूचिकारक र कफकारक हुन्छ। पातको टपरी या तपेस (पत्तल) रूचिकारक, 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 बनाउनेवस्तुहरूमा घ्यू नै सर्वश्रेष्ठ हुन्छ । समुचित मात्रामा प्रयोग गरिएको घ्यूले दूषित भएको समान वायुलाई निर्दोष बनाउँछ। निर्दोष वायु आफ्नो ठाउँमा रहन्छ अरु 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 विरूद्ध आहारलाई रोग लाग्नुको महत्वपूर्ण कारण मध्ये एक मानेको छ। सामान्यतः यसलाई विपरीत भोजन (Food Incompatibility) भनेर बुझ्न सकिन्छ। आयुर्वेदका संहिताकार चरकले १८ किसिमका विरूद्ध 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 खानुर जांगल देशमा रूक्खोखानेकुरा खानु देश विरूद्ध हुन्छ।

२. काल विरुद्ध :

शीतकालमा चिसा, रूक्खा खानेकुरा र उष्णकालमा ताता चिल्ला खानेकुरा खानु काल विरूद्ध हुन्छ।

३. अग्नि विरुद्ध :

जठराग्निको अनुकूल नहुनेगरी खानेकुरा खानु अग्नि विरूद्ध हुन्छ।

जस्तो- मन्दाग्नि भएको व्यक्तिलाई गरिष्ठ भोजन दिनु अग्निविरूद्ध हो।

४. मात्रा विरुद्ध :

मह र घ्यू बराबर मात्रामा मिलाएर खानु मात्रा विरूद्ध हुन्छ।

५. सात्म्य विरुद्ध :

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

६. दोष विरुद्ध :

वात, पित्त, कफ दोषका समान गुणवाला आहारहरू दोष विरूद्ध 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 विरुद्धः

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

८. वीर्य विरुद्ध :

शीतवीर्य भएको परिकार उष्णवीर्य भएको परिकारसँग मिलाएर खानु वीर्यविरूद्ध हुन्छ। जस्तो– शीतवीर्य भएकोदुध र ऊष्ण वीर्यभएको 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 कोष्ठविरूद्ध हो अर्थात् क्रूरकोष्ठ भएको व्यक्तिलाई अल्पमात्रामा र मृदुकोष्ठ भएको व्यक्तिलाई अधिक मात्रामा खान दिनु कोष्ठविरूद्ध हो।

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

११. क्रम विरुद्ध :
मलमूत्र विसर्जन नगरी खानु, भोक नलागिकन खानु क्रमविरूद्ध हो ।

१२. परिहार विरुद्धः
बँदेलको मासु खाएर उष्ण पदार्थको सेवन गर्नु परिहारविरूद्ध हो ।

१३. उपचार विरुद्ध :
घृतपान गरी चिसोपानी वा शीतल आहार लिनु उपचारविरूद्ध हो ।

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

१५. संयोग विरुद्ध :
अमिला खानेकुरासित दुध खानु संयोगविरूद्ध हो ।

१६. हृदय विरुद्ध :

खान मन नलाग्ने, दिङ्मिङ् लाग्ने खानेकुरा खानु हृदयविरूद्ध हो ।

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

१८. विधि विरुद्ध :
आयुर्वेदमा बताएका आहार विधिलाई नअपनाइकन आफू खुशी जथाभावी तयार गरी खाइएको आहार विधिविरूद्ध 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 विरूद्ध-आहारले गर्दा हुने आयुर्वेदमा उल्लेख छ । खाना खाने सन्दर्भमा यस्ता कुराको ख्याल आजकल गर्न छाडिएको छ । हामीले विरूद्ध आहारका बारेमा हरेक दिन बहस र छलफल गर्ने तथा विज्ञहरूसित परामर्श गर्ने गर्नुपर्दछ ।

अन्नपानमा परीक्षणीय विषय :
आयुर्वेदमा अन्नपानमा ९ वटा परीक्षणीय विषयको वर्णन गरिएको छ । विशेष गरी मांसाहारको प्रयोग हुँदा यी

परीक्षणीय भावहरू आकर्षित हुन्छन् । शास्त्रमा मांसाहारको गुण-अवगुणको वर्णन हुनुको अर्थ मांसाहार उत्तम भन्ने कुरा होइन । शास्त्रमा सत् असत् दुवै बताइएको हुन्छ । शास्त्रज्ञले सत्‌को पक्ष लिन्छन् असत्‌को जानकारी मात्र लिन्छन् । महाकवि कालिदास आफ्नो महाकाव्य रघुवंशमा लेख्दछन् ।

नयविद्भिर्नवेराज्ञि सदसच्चोपदर्शितम् । पूर्वएवाभवत्पक्षस्तस्मिन्नाभवदुत्तरः । ।

न्याय र शास्त्रका वेत्ताद्वारा नयाँ राजा रघुलाई सत् पनि र असत् पनि दर्शाइयो तर राजा रघुमा भने पूर्वपक्ष अर्थात् सत्‌को मात्र प्रभाव रह्यो, तिनमा असत्-पक्ष रहँदैरहेन । यो हो हाम्रो पूर्वीय शिक्षा पद्धति । आयुर्वेदको नैष्ठिक चिकित्सामा मांसाहार त्याज्य वा अस्वीकार्य मानिएको छ । तथापि लोक व्यवहारमा मांसाहार छ । मांसाहारीलेमांसाहार गर्दा यी कुरालाई ध्यान दिनु उचित हुन्छ ।

१. चर (देश) :

आनूप या जलज प्राणीको मासु भारी (गुरू) हुन्छ । जंगलमा विचरण गर्ने जांगल प्राणीहरूको मासु हल्का हुन्छ ।

२. शरीरको अवयवः

खुट्टाको मासुको तुलनामा काँधको मासु भारी हुन्छ । काँधको मासुको तुलनामा छातीको मासु भारी हुन्छ । छातीको मासुको तुलनामा टाउकोको मासु भारी हुन्छ । त्यसैगरी छाला, अण्डकोष, फिला, कलेजो, मृगौला र शरीरको मध्य भागको मासु सबैभन्दा बढी भारी हुन्छ । यसरी शरीरका अवयवहरूलाई ख्याल गरी मांसाहार गर्नुपर्दछ ।

३. स्वभाव :

मुंगको दाल स्वभावैले हलुका हुन्छ । मासको दाल स्वभावैले भारी हुन्छ ।

४. धातुः

रगतको तुलनामा मासु, मासुको तुलनामा बोसो, बोसोको तुलनामा हाड, हाडको तुलनामा मासी भारी हुन्छ ।

५. क्रिया :

अल्छी (चलफिर नगर्ने) प्राणीको मासुभन्दा धेरै चलफिर गर्ने प्राणीको मासु हलुका हुन्छ ।

६. लिङ्ग :

भाले जनावरको मासुको तुलनामा पोथी जनावरको मासु हलुका हुन्छ ।

७. प्रमाण :

ठूलो शरीर हुने प्राणीको मासु भारी र दुब्लो शरीर हुने प्राणीको मासु हलुका हुन्छ ।

८. संस्कार :

व्रीही (एक खालको धान) भारी भएपनि त्यसलाई संस्कार गर्दा (तयार गर्दा) लाजा बनाएमा भात भन्दा हलुका हुन्छ । त्यसैगरी सातु हलुका भएता पनि त्यहि सातुलाई सिद्ध गरी लघु बनाएपछि त्यो भारी हुन्छ ।

९. मात्रा :

भारी पदार्थलाई थोरै मात्रामा खाँदा हलुका हुन्छ । हलुका पदार्थलाई धेरै मात्रामा खाँदा भारी हुन्छ ।

आहारसम्बन्धी सद्‌वृत

- खाना खाँदा हातमा रत्न धारण गरिएको हुनुपर्छ ।
- ननुहाईकन खानुहुँदैन ।
- मैला कपडा लगाएर खानुहुँदैन
- जप, पूजा, हवन, तर्पण नगरी र पूज्य व्यक्तिलाई अर्पण नगरी खानुहुँदैन ।
- अतिथि र आश्रितलाई पहिला खुवाउनुपर्छ ।
- हात-खुट्टा र मुख नधोइकन खानुहुँदैन ।
- प्रेम र भक्ति नभएकाले पकाएको खानुहुँदैन ।
- अपवित्र ठाउँ र अपवित्र पात्रमा भोजन गर्नुहुँदैन ।
- अग्निमा नचढाई र जलको प्रोक्षण नगरी खानुहुँदैन
- बासी खानुहुँदैन ।

सुखाचार

बिहानको खाना खाइसके पछि सदाचार, सद्‌वृत र अनुशासन पूर्वक आ-आफ्ना कर्तव्य-कर्ममा लाग्नुपर्दछ जसलेगर्दासुख, सन्तोष र आनन्द मिल्दछ । यहि नै सुखाचार हो । केही आयुर्वेदीय सुखाचारका नमुनाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन् ।

- बाटोमा हिँड्दा बिस्तारै हिँड्नु पर्दछ । छिटो र दगुर्दै हिँडेमा शरीरको बल, वर्ण र सुकुमारपन नाश हुन्छ भने बिस्तारै हिँडेमा आयु, बल, बुद्धि र अग्निको वृद्धि हुन्छ र इन्द्रियहरूको शक्ति बढ्दछ ।
- शीरमा टोपी, पगरी जस्ता शीरस्त्राण लगाउँदा कपालको रक्षा र धूलो-कसिँगर पर्नबाट बचाउँछ ।
- जुत्ता, चप्पल आदि पादत्राण नलगाइकन हिँड्नु आरोग्यप्रद होइन । यसो गर्दा इन्द्रियहरू कमजोर हुन्छन् आँखाको दृष्टिशक्ति पनि घट्दछ ।
- छाता लिएर हिँड्दा वर्षा, घाम र धूलो आदिबाट बँच्न सकिन्छ । छाता मंगलप्रद पनि हो ।
- दण्ड अर्थात् लट्ठी लिएर हिँड्दा उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य र पराक्रमका भावनाहरू बढ्दछन् भय पनि कम रहन्छ ।
- घाम ताप्दा पसिना, मूर्च्छा, प्यास, थकाइ, दाह र विवर्णता आदि हुन सक्तछन् भने शीतलमा बस्दा यी सबैदोष हट्दछन् ।
- वर्षामा भिज्नु शीतल, बलदायक हुन्छ तर यहि आलस्य र निन्द्राको कारण पनि हुनसक्दछ ।
- आगो ताप्दा वात, कफ, जाडो र कम्पन हराउँछ तर यसैले रक्तपित्तलाई कुपित गराउँदछ ।
- धुवाँमा बस्नाले आँखा र शीरमा हानी पुग्दछ भने वात र पित्तलाई पनि कुपित गराउँछ ।
- सज्जन र दुर्जन गरी दुई थरिका मित्र बनेका हुन्छन् । सज्जनसित मन, वचन र कर्मले पूर्ण संगत गर्नुपर्दछ भने दुर्जनसितको संगतबाट टाढा रही मात्र व्यवहार निर्वाह गर्नुपर्दछ ।
- देवता, ब्राहमण, वृद्ध, वैद्य, राजा र अतिथि यिनको कहिल्यै अपमान गर्नुहुँदैन, सेवा गर्नुपर्दछ ।
- गुरू र गुरूजनका अगाडि जहिलेपनि नम्रतापूर्वक बस्नुपर्दछ ।
- अपकार गर्नेहरूप्रति उपकार गरेर आफ्नो विशेषता जनाउनुपर्दछ ।
- पानीमा अनुहार हेर्नुहुँदैन, नाङ्गैपानीमा पस्नुहुँदैन, गहिराइ थाहा नभएको र हिंस्रक प्राणीको आवतजावत

हुन जलाशयमा कहिल्यै प्रवेश गर्नुहुँदैन ।

- समयोचित, थोरै वा आवश्यक मात्रामा मात्र हितकारी, मधुर र सत्यवचन बोल्नुपर्दछ ।
- सुखको उपभोग एक्लै गर्नुहुँदैन ।
- सबैको विश्वास पनि गर्नुहुँदैन र सबैमाथि शंका पनि गर्नुहुँदैन ।
- उद्यमबाट कहिल्यै विरत हुनुहुँदैन निरन्तर गरिरहनुपर्दछ ।
- कसैले गरेको उद्यमबाट उसले पाएको उपलब्धीप्रति कहिल्यै पनि ईर्ष्या वा डाह गर्नुहुँदैन, बरू प्रेरणा ग्रहण गर्नुपर्दछ ।
- मल, मूत्र आदिका शारीरिक वेगलाई कहिल्यै पनि रोक्नुहुँदैन तर क्रोध, ईर्ष्या आदिका मनोवेगलाई चाहिँ सँधै रोक्नुपर्दछ ।
- इन्द्रियहरूलाई पीडित तुल्याउनु हुँदैन अर्थात् बलपूर्वक इन्द्रियहरूका वेगलाई दमन गर्नुहुँदैन । साथैइन्द्रियहरूलाई ज्यादा लालन पनि गर्नुहुँदैन । इन्द्रिय प्रति उदासीन हुनुपनि ठिक होइन र लालायित हुनुपनि ठिक होइन ।
- पौडिएर नदी तर्नुहुँदैन, आगो दन्किरहेको ठाउँमा जानुहुँदैन, डुब्ने आशंका भएको या डुब्ने खालको डुँगामा चढ्नुहुँदैन, लड्ने खालको अप्ठ्यारो रूखमा चढ्नुहुँदैन, दुष्ट स्वभाव भएका हात्ती-घोडामा सवारी गर्नुपनि हुँदैन ।
- सभामा मुख नढाकिकन खोक्नु, हाँस्नु, डकार्नु, हाइ गर्नु र हाच्छिउँ गर्नुहुँदैन ।
- नाक कोट्याइ रहनुहुँदैन, धेरै बेर टुक्रुक्क र उत्कटासनमा बस्नुहुँदैन । नङले भुई कोट्याउनु पनि हुँदैन ।
- कुच्चोमा लागेको धूलो जिउमा पार्नु हुँदैन, नङले घाँस चुँडाल्नु हुँदैन, जुठो मुखले मान्यजनलाई छुनुहुँदैन ।
- उदाउँदो सूर्य, अस्ताउँदो सूर्य र ग्रहण लागेको सूर्यलाई हेर्नुहुँदैन । पानीमा परेको सूर्यको प्रतिविम्बलाई पनि हेर्नुहुँदैन ।
- अत्यन्त सुक्ष्म, अत्यन्त चम्किलो, अपवित्र र अप्रिय वस्तुलाई हेर्नुहुँदैन ।
- विरोधीको र वेश्याको अन्न कहिल्यै पनि खानुहुँदैन ।
- पत्नीको सधैं रक्षा गर्नुपर्दछ । यौवनावस्थामा झन् बढी ख्याल गर्नुपर्छ ।
- बिग्रेको खाटमा सुत्नुहुँदैन । गुफामा, मन्दिरमा र रूखमुनि एक्लै सुत्नुहुँदैन ।
- आहार, यौनकर्म, निन्द्रा, अध्ययन र पैदलयात्रा यी पाँच कार्य सन्ध्याकालमा गर्नुहुँदैन ।

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 मन्त्र पढेर 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 ।
- मलमुत्रको बेग आएको वेला, कलहको माहोलमा ठूलो स्वरमा, पिपल र बरको रूख मुनी बसेर भोजन गर्नुहुँदैन ।
- पस्केको भोजनलाई निन्दा गर्नुहुँदैन ।
- खाना खान सुरू गर्नु पूर्व अन्न देवता र अन्नपूर्णमाताको स्तुती गरेर मात्र उनीहरूलाई धन्यवाद दिदै सवै भोकाहरूलाई 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 सदस्यहरूलाई 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 त्येसकोमा कहिल्यै खाना नखानु ।
- तामसिक भोजन गर्नुहुँदैन ।
- कुकुरले छोएको, रजस्वला स्त्रीले पकाए पस्केको, वासी, मुखले फुकेर चिसो पारेको र रौं परेको खाना खानुहुँदैन ।
- अवहेलना अनादर पूर्वक दिएको खाना खानुहुँदैन ।

- पाँच औला मुखमा पस्ने गरी हातले खाना खानुपर्दछ।
- हातले खाना खादा हातमा हुने सम्पूर्ण रसायनहरू खानामा मिसिएर शरीरलाई फाइदा गर्छ।
- राम्ररी हात धोएर खाना खानुपर्दछ।
- शुद्ध र सात्विक खाना खानुपर्दछ।
- सूर्योदयपछि र सूर्यास्त पहिल्यै खाना खानुपर्दछ।
- बसेर खाना खानुपर्दछ।
- टि. भी. मोवाइल हेरेर खाना खानुहुँदैन यसो गर्दा सम्वेदना नष्ट हुन्छ।
- जुठो भोजन छोड्नु हुँदैन।
- आफ्नो खाएको भाडा आफैले सफा गर्नुपर्दछ।

निन्द्रा

स्वास्थ्यका लागि निन्द्रा अत्यावश्यक हो । आयुर्वेदमा ६ किसिमका निन्द्राको वर्णन पाइन्छ ।
तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवा च मनःशरीरश्रमसम्भवा च ।।
आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रीस्वभावप्रभवा 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 अध्यययन-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 रुपमा 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 ऐयासीहरूका दोहोरी साँझ, अश्लील नृत्य, अमर्यादित यौनजीवन आदि-आदि । दिनभरि सुत्यो रातभरि सुरा-सुन्दरी चहाऱ्यो । अन्ततः उही अकाल मृत्यु । रात्रीस्वभावजा निन्द्राको लागि सबैले सचेत हुनुजरूरी 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 (रेतस्) लाई ऊर्ध्वगामी बनाउनु वा यौन उर्जालाई ब्रह्म-उर्जामा परिणत गरी ऊर्ध्वरेता बन्नु हो । यो क्षमता योगी र ऋषिहरूमा 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 आवश्यकताहरू 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 ।

सद्वृत्त (DO's & DON'Ts for healthy living)

शरीर र मनको सुस्वास्थ्यका लागि आहार, विहार, दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, ऋतुमतीचर्या, प्रसूतिचर्या, वेगधारण, वेगोत्सर्जन आदिका सम्बन्धमा आयुर्वेदले विचारपूर्वक विमर्श गरेको छ । सबैले सधैभरि पालना गर्नुपर्ने यस्ता वृत्तिहरूलाई स्वस्थवृत्त भनिन्छ । सद्वृतमा चाहिँ नैतिक, धार्मिक र सामाजिक पक्ष पनि जोडिएका हुन्छन् । ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्नु, ईश्वरको सम्झना गर्नु, पूज्य र मान्यजनलाई अभिवादन गर्नु, सत्कार गर्नु, आज्ञापालन गर्नु, नैतिकवान र इमानदार हुनु, मेहनती हुनु, असत्य नबोल्नु, आस्तिक रहनु, प्रकृति र ईश्वरप्रति श्रद्धा र भक्तिभाव राख्नुआदि कुराहरू पर्दछन् । शास्त्रमा उल्लेखित कर्तव्यनिर्देश अर्थात् गर्नुपर्ने कामलाई गर्नुपर्दछ, गर्नु नहुने काम गर्नुहुँदैन । अध्ययन, सामाजिक व्यवहार, शारीरिक मानसिक आचरण यज्ञ, जप, ध्यान, पूजा आदि गर्नु सबै सद्वृतमा पर्दछन् । माता-पिता, गुरू र आफूभन्दा ठूलालाई मान्नु, स्वधर्ममा रहनु, सेवा सुश्रूषा गर्नुपनि सद्वृत हो । शरीर, वाणी र मनका काम समयोगपूर्वक गर्दा आरोग्य प्राप्त हुन्छ । अतः शास्त्रको अध्ययन गर्ने, शास्त्रले बताए अनुसारका सद्वृतपालन गर्दा उत्तम स्वास्थ्य लाभ गर्न सकिन्छ । आयु, वुद्धि, यश, बल हाम्रा शास्त्रले जहिले पनि ख्याल गरेका हुन्छन् । सारांशमा चरकले सद्वृतलाई यसरी सूत्रवद्ध गरेका छन्– *ब्रह्मचर्यज्ञानदानमैत्रीकारूण्यहर्षोपेक्षाप्रशमपरश्च स्यादिति* । अर्थात् ब्रह्मचर्य, ज्ञान, दान, मैत्री, करूणा, हर्ष, उपेक्षा र इन्द्रिय शमन यति कुराको पालना गर्नु सद्वृतको मूलभाव हो । यसले सबैलाई आचरणको सीमामा राखेको हुन्छ र यहि नै अन्ततोगत्वा असल स्वास्थ्यका लागि उपयोगी जीवनशैली बन्नपुग्छ । हामीले हाम्रो जीवन पद्धतिमा यी आयुर्वेदीय जीवनशैलीहरूलाई अपनाउने प्रयास गनुपर्दछ । यहि नै आयुर्वेदको भाषामा हितायु, सुखायु वा आयुष्य हो र हिजो आजको भाषामा आरोग्य सुस्वास्थ्य, असल स्वास्थ्य वा पूर्ण स्वास्थ्य हो ।

आचार रसायन

चेतना अनुवृत्ति वा गर्भदेखि मृत्युसम्म निरन्तर चेतना भइरहनु नै आयु हो । जीवित अनुवन्ध, धारी यी आयुका पर्यायवाची शब्द हुन् ।

स्वस्थ व्यक्तिलाई उर्जा प्रदान गर्ने आयुर्वेदको विधि वा अङ्गलाई रसायन र वाजीकरण भनिएको छ । दीर्घायु, स्मृतिशक्ति, मेधाशक्ति, आरोग्य, देहबल, इन्द्रियबल, प्रभा, वर्ण, स्वर, तारूण्य, वय, वाक्सिद्धि, कान्तिको रक्षा रसायनले गर्दछ। त्यसैले रसायन विश्वकै लागि आयुर्वेदको विशिष्ट उपहार हो। रसायनको परिकल्पना गर्ने क्रममा आयुर्वेदले आचार-रसायन जस्तो महत्वपूर्ण रसायनको वर्णन गरेको छ । आजको सन्दर्भमा आचारलाई आयु वा स्वास्थ्यसँग जोडेर पालना गर्नु झनै आवश्यक देखिन्छ। सत्य, अक्रोध, ब्रह्मचर्य, अहिंसा, शान्ति, प्रियवचन, शौच, जप, धैर्य, दान, तप, देव-गो-ब्राम्हण-आचार्य-गुरू-वृद्धप्रति सदाचारिता, अक्रूरता, करूणा, नियमित स्वप्न-जागरणशीलता, नित्य दुग्धघृतसेविता, देशकालज्ञता, युक्तिज्ञता, निरहंकारिता, शिष्टाचार, असंकीर्णभाव, अध्यात्मवाद, वृद्ध-आस्तिक-जितात्माका उपासक, धर्मशास्त्रपरक व्यक्तित्वहरू आ-आफ्ना आचारका रसायनले नित्य सुस्वस्थ रहन्छन् । भनिन्छ-*आचारः परमोधर्मः ।* आयुर्वेदले यसरी आचारलाई नै रसायन मानेको छ । आचार रसायनको पालनकर्त्ता कदापि अस्वस्थ हुन सक्दैन । आधुनिक जीवनशैलीको अनुशरण एवम् पश्चिमी रहन-सहनको अन्धानुकरण गर्दै गर्दा हामीले पूर्वीय दर्शनको आचार रसायन जस्तोआयुष्य र दीर्घ जीवनको सोपानलाई उपेक्षा गरिरहेका छौं । यसलाई पुनः जागृत गरी आफ्नो जीवन पद्धतिमा ग्रहण गर्नु आवश्यक छ । अयोग्यसँग-साहचर्य वा संगत गर्नुहुँदैन । आपराधिक मनोवृत्तिका व्यक्तिहरू, अवसरवादी, अर्कोको कुरा लगाउँने चुक्लीबाज, झै-झगडा मन पराउने, मर्ममा बिझ्नेगरी उपहास गर्ने, लोभी, अर्कोकोउन्नतिको डाहा गर्ने, मूर्ख, अर्कोको कुरा काटिरहने, चञ्चल र अस्थिर मनस्थिति भएका मानिसहरू, शत्रुको पक्षम लाग्ने निर्घिणी र आफ्नो धर्म त्याग गर्ने व्यक्ति सबै अधम् र अयोग्य हुन्। यिनीहरूको संगत गर्नुहुँदैन। सत्सँग-साहचर्ययोग्य पुरूषसितको संगत छुटाउनु हुँदैन । जो उत्तम, उचित आहार विहार र विचार गर्दछन्, वास्तविक सुख चाहन्छन्, परिश्रमी र लगनशील छन् त्यस्ता व्यक्तिहरू बुद्धिमान सहचार-योग्य हुन् । यिनीहरूको संगत सधैंभरि गर्नुपर्छ ।

यसरी यी र यस्तै आयुर्वेदमा बताइएका अन्य विविध सद्वृत र सदाचारको पालना गर्ने व्यक्तिले आयु, आरोग्य, प्रीति, धर्म, धन र यश प्राप्त गर्दछ । सुखाचारका यी उपायहरू अपनाउँदै आफ्ना जीविकाका कार्यहरूको सम्पादन गर्दै कल्यााणकारी शुभचिन्तनका साथ दिन बिताएपछि रात्रीचर्याका लागि आफूलाई तयार राख्नुपर्दछ। दिनका कार्य स्वस्थवृत्त, सद्वृत र सुखाचारको पालना गर्दै सकेपछि दिन र रात्रीको सन्धि अर्थात् सन्ध्याकाल आउँछ। सन्ध्याकालमा सन्ध्या, जप, ध्यान, आरती, भजन, देवदर्शन, सान्ध्यदीप प्रज्ज्वलन, ईष्टदेवस्मरण, ऋषि र पितृको स्मरण, अभिवादन आदि कुलाचार र संस्कृति-परम्परा अनुरुप गरिन्छ।

साँझका कार्य सकिए पछि पहिले खाएको खाना पचिसकेको र भोकको अनुभव गर्दै आहार विधिहरूलाई विचार गर्दै भोजन गर्नुपर्दछ ।

Subjective

- वेदना शमन
- स्वर वर्ण योग
- शरीर उपचय
- बलवृद्धि
- भोजनको अभिलाषा
- आहारमा रुचि
- यथासमय आहारपाचन
- समयमा निन्द्रा
- राम्रो सपना
- बिहान उठ्दा फूर्ति
- अधोवायु, मूत्र, पुरीष तथा वीर्य विनाकष्ट निष्काशन
- मन, बुद्धि र इन्द्रियको प्रशन्नता

Objective Well being

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
Bilirubin (Total)		mg/dl	< 1.2	Spectrophotometry
Bilirubin (Direct)		mg/dl	< 0.4	
Alanine Aminotransferase (ALT)		U/L	Male: 16 - 63 Female: 14 - 59	
Aspartate Aminotransferase (AST)		U/L	15.0 - 37.0	
Alkaline Phosphatase (ALP)		U/L	Men: upto 115.0 Women: upto 105.0	
Protein(Total)		g/dl	6.6-8.7	
Albumin		g/dl	3.5-5.2	
Prothombin Time (PT)/INR			10 -16	Coagulometry
APTT		Seconds	control 35	
Urea		mg/dl	< 40.0	Spectrophotometry
Creatinine		mg/dl	0.4 - 1.4	
Sodium		mmol/L	135.0-146.0	Ion selective electrode
Potassium		mmol/L	3.5-5.5	
Uric Acid		mg/dl	Male : 3.5-7.2 Female : 2.6 - 6.0	Spectrophotometry
Calcium		mg/dl	8.1- 10.4	
Phosphorus		mg/dl	Adults: 2.5-5.0 mg/dl Children: 4.0-7.0 mg/dl	

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
Gamma-GT		U/L	Male: 10-45 Female: 5-32	Spectrophotometry
CA-125		IU/ml	<32.2	CLIA
CEA		ng/ml	Smoker:<10 Non smoker:<5	
AFP		ng/ml	< 10.0	
				Spectrophotometry
Calcium		mg/dl	8.1- 10.4	
Amylase		U/L	<220.0	
Lipase		IU/L	13-60	

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
Total Leucocyte count		cells/cumm	4000-11000	Cell Counter
Differential Leucocyte Count				
Neutrophils		%	40 - 75	
Lymphocytes		%	20 - 50	
Monocytes		%	2 - 10	
Eosinophils		%	1 - 6	
Haemoglobin (Hb)		gm/dl	Male:13 -18 Female:12 -16	
PCV		%	Male:37-54 Female:38-47	Cell counter
Red Blood cell count		million/ cu mm	Male:4.5-6.5 Female:3.5-5.5	
MCV		fL	76-96	Cell Counter
MCH		pg	26-34	
MCHC		%	31-36	
Platelets Count		cells/cu mm	150000-400000	
Erythrocyte Sedimentation Rate (ESR)		mm/hr	0 - 12	Westergreen
Urine Routine				
Colour				
Transparency				
Reaction(pH)				
Sugar				
Albumin				
Epithelial Cell				
Pus Cell				
RBC (Red Blood Cell)				
Crystal				
Cast				
Salmonella aggutination test (WIDAL)			Significant titre >1.80	Particle Aggultination

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
HEMOGRAM				
Total Leucocyte count		cells/cumm	4000-11000	Cell Counter
Differential Leucocyte Count				
Haemoglobin (Hb)		gm/dl	Male:13 -18 Female:12 -16	
PCV		%	Male:37-54 Female:38-47	Cell counter
Red Blood cell count		million/ cu mm	Male:4.5-6.5 Female:3.5-5.5	
MCV		fL	76-96	Cell Counter
MCH		pg	26-34	
MCHC		%	31-36	
Platelets Count		cells/cu mm	150000-400000	
Erythrocyte Sedimentation Rate (ESR)		mm/hr	0 - 12	Westergreen
DIABETIC				
Glucose F		mg/dl	60 - 110	Spectrophotometry
Glucose PP		mg/dl	70 - 140	
HbA1C(Glycosylated Hb)		%	Normal 4.0 - 5.7 FOR DIABETES Pre Diabetics 5.7 - 6.4 Diabetic > or = 6.5 Target for diabetic patients < 7.0	HPLC

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
LIPID PROFILE				
Triglyceride		mg/dl	< 150.0	Spectrophotometry
Cholesterol -Total		mg/dl	< 200.0	
Cholesterol - HDL		mg/dl	35.0 - 65.0	
Cholesterol-LDL		mg/dl	Optimal : < 100 Near optimal/ above optimal : 100 - 129 Borderline high : 130 - 159 High : 160 - 189 Very high : = > 190	
LIVER FUNCTION				
Bilirubin (Total)		mg/dl	< 1.2	Spectrophotometry
Bilirubin (Direct)		mg/dl	< 0.4	
Alanine Aminotransferase (ALT)		U/L	Male: 16 - 63 Female: 14 - 59	
Aspartate Aminotransferase (AST)		U/L	15.0 - 37.0	
Alkaline Phosphatase (ALP)		U/L	Men: upto 115.0 Women: upto 105.0	
Protein(Total)		g/dl	6.6-8.7	
Albumin		g/dl	3.5-5.2	

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
Urea		mg/dl	< 40.0	Spectrophotometry
Creatinine		mg/dl	0.4 - 1.4	
Uric Acid		mg/dl	Male : 3.5-7.2 Female : 2.6 - 6.0	
Sodium		mmol/L	135.0-146.0	Ion selective electrode
Potassium		mmol/L	3.5-5.5	
Calcium		mg/dl	8.1- 10.4	Spectrophotometry
		mg/dl	60 - 110	Spectrophotometry
Triglyceride		mg/dl	< 150.0	
Cholesterol -Total		mg/dl	< 200.0	
Cholesterol - HDL		mg/dl	35.0 - 65.0	
Aspartate Aminotransferase (AST)		U/L	15.0 - 37.0	
LDH		IU/L	Male:85-227 Female: 81-234	
CK (CPK)		IU/L	Male: upto 195 Female: upto 170	
CK-MB (CPK-MB)		IU/L	< 24	
Troponin - I		.		Immunochromatogr aphy (CTK)
THYROID FUNCTIONAL TEST				
Triiodothyronine- Free (FT3)		pg/ml	2.30 - 4.20	CLIA
Thyroxine - Free (FT4)		ng/dl	0.89 - 1.76	
Thyroid-stimulating Hormone (TSH-Ultra, 3rd Gen.)		µIU/ml	0.55 - 4.78	

Test	Observed Value	Unit	Biological Reference Range	Method
IRON/VITAMINS				
Iron		µg/dl	Male:65.0-175.0 Female:37.0-145.0	Spectrophotometry
Transferrin Saturation		%	20.0 - 55.0	spectrophotometry
TIBC		µg/dl	Male:260.0-390.0 Female:210.0 340.0	Spectrophotometry
Ferritin		ng/ml	Male: 22.0 - 322.0 Female: 10.0 - 291.0	CLIA
Vitamin B-12		pg/mL	211-911	
Vitamin D (25 Hydroxy Cholecalciferol)		ng/ml	Deficiency : < 20.0 Insufficiency : 20.0 - 30.0 Sufficiency : 30.0 - 100.0 Toxicity : >100.0	FIA
ARTHRITIS/COLLAGEN DISEASE				
ANA / ANF		Index	< 1.5 ; Negative ≥ 1.5 ; Positive	CLIA

Medical Technologist (B.Sc.MLT)

अपतर्पण र सन्तर्पण :

चरकानुसार

कार्यको स्तर	अपतर्पण चिकित्सा	संतर्पण चिकित्सा
दोष	रूक्षण	स्नेहन
दुष्य	लंघन	बृंहण
स्रोतस	स्वेदन	स्तम्भन

षड्विध उपक्रम :

अपतर्पण (लंघन)

अग्नि, वायु तथा आकाश महाभूत प्रधान

भेद १. लंघन
२. रूक्षण
३. स्वेदन

संतर्पण (बृंहण)

पृथ्वी तथा जल महाभूत प्रधान

१. बृंहण
२. स्नेहन
३. स्तम्भन

संतर्पण जन्य रोगहरू, साम रोगहरू तथा स्थूल रोगीहरूमा प्रयोज्य अपतर्पण जन्य रोगहरू, निराम रोगहरू तथा कृश रोगीहरूमा प्रयोज्य

भेद आचार्य चरक

१. लंघन : अल्प बल दोषमा
२. लंघन पाचन : मध्यबल दोषमा
३. दोषावसेचन : अत्यन्त बल तथा प्रभूत दोषमा

भेद आचार्य चरक

१. सद्यः सन्तर्पण
२. अभ्यास संतर्पण

आचार्य वाग्भट्ट :

१. शोधन : वमन, विरेचन, निरूह, बस्ति, नस्य, रक्तमोक्षण
२. शमन : पाचन, दीपन, क्षुधा, तृष्णा, व्यायाम, आतप, मारूत सेवन ।

अपतर्पण :

- संतपर्ण जन्य रोगहरू एवम् आम दोष (पित्त, कफ रोग तथा साम विकार) जनित विकारहरूमा अपतर्पण चिकित्सा गरिन्छ ।
- प्रमेह, कुष्ठ, ज्वर, पाण्डु, कण्डु, क्लैव्य, अतिस्थौल्य आदि संतर्पणोत्थ रोगहरूमा विशेष लाभकारी छ ।

सन्तर्पण :

- अपतर्पण जन्य रोगहरू एवम् निराम, वातज रोगहरूको चिकित्सा सन्तर्पण हो ।
- यसको प्रयोग मुख्यतः वातज रोगहरूको शमनार्थ गरिन्छ ।

- अपतर्पणबाट जब शरीरमा रूक्षता बढ्दछ, स्नेहांशको कमि हुनजान्छ, तब देह, अग्नि, बल, वर्ण, ओज, शुक्र, मांस क्षय हुन्छ र पार्श्वशूल, अरोचक, उन्माद, प्रलाप, हृदव्यथा आदि रोग उत्पन्न हुन्छ । सो अवस्थामा बृंहण, स्नेहन, स्तम्भन प्रधान संतपर्ण उपक्रम गर्नु पर्दछ ।

१. सद्यः संतर्पण :

- तत्काल शरीर एवम् धातुहरूलाई तृप्त गराउने द्रव्य एवम् भाव ।
- जो व्यक्ति शोक, चिन्ता, आघात, साहस, अधिक पैदल हिडेर आदि कारणले शीघ्र क्षीण भएको हुन्छ, उसलाई सद्यः संतर्पण औषधीहरू जस्तैः द्राक्षा, खर्जुर, परूषक, बृक्षाम्ल, दाडिम आदिको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- संतर्पक बस्तिहरूको प्रयोगले पनि धातुहरू तृप्त हुन्छन् ।

२. अभ्यास संतर्पण :

- निरन्तर अभ्यासबाट शरीर एवम् धातुहरूलाई तृप्त गराउने द्रव्य एवम् भाव ।
- जो व्यक्ति शनैः शनैः धातुहरू क्षीण हुनाले धेरै दिनमा क्षीण भएको हुन्छ, उसको लागि क्षीर, मांस रस, घृत, अभ्यंग, अनुवासन बस्ति एवम् सत्तुको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

लंघन :

जो द्रव्य या उपायले शरीरमा लघुता (हल्कापन) उत्पन्न गर्दछ । त्यसलाई लंघन भनिन्छ । अर्थात लघु गुणको वृद्धि गरेर शारीरिक बृद्ध धातूहरू, स्थुलता एवम् सामताको नष्ट गरिन्छ ।

लंघनीय द्रव्य :

- जो द्रव्य लघु, उष्ण, तीक्ष्ण, विशद, रूक्ष, सूक्ष्म, खर, सर र कठिन गुणयुक्त हुन्छ, प्रायः शरीरमा लघुता पैदा गर्दछ ।
- लंघनीय द्रव्यहरूमा आकाश, वायु एवम् अग्नि महाभूतको प्रधानता हुन्छ ।

लंघन प्रकार :

१. वमन
२. विरेचन
३. शीरो विरेचन (नस्य कर्म)
४. निरूह बस्ति (रूक्ष बस्ति)
५. पिपासा
६. मारूत सेवन
७. आतप सेवन
८. पाचन औषध द्रव्य
९. उपवास
१०. व्यायाम

लघंनीय शोधन :

जो व्यक्तिको शरीरमा कफ, पित्त, रक्त र मल अधिक मात्रा रहेको तथा जसको शरीरमा कफ, पित्त, रक्त र मल वायुयुक्त हुन्छ, जसको शरीर ठूलो तथा बलवान छ उसलाई संशोधनबाट लंघन गराउनु पर्दछ ।

लघंनीय पाचन :

- जो व्यक्तिको शरीरमा कफ एवम् पित्तबाट उत्पन्न रोग मध्यम बल भएको वमन, अतिसार, हृदयरोग, विसुचिका, अलसक तथा ज्वरबाट युक्त भएको जसलाई विबन्ध रोग, शरीरमा गुरूता, डकार धेरै आउने, शरीर चिलाउने, अरोचक आदि रोगहरूबाट पीडित ती व्यक्तिहरूलाई सर्वप्रथम पाचनद्वारा लघंन गराउनु पर्दछ ।
- जो व्यक्तिहरूमा माथि भनिएका रोगहरू अल्प बलवान हुन्छन्, तब पिपासालाई रोकेर उपवास गरी लघंन गराउनु पर्दछ ।
- बलवान व्यक्तिहरूको शरीरमा यदि कुनै पनि रोग मध्य बल भएको उत्पन्न भएमा व्यायाम, आतप, मारूत सेवन गराएर लघंन गराउनु पर्दछ ।
- यदि बलवान व्यक्तिहरूमा अल्पबल भएको रोग भएमा पनि व्यायाम, आतप, मारूत सेवन गराएर लघंन गराउनु पर्दछ ।

अति लघंन चिकित्सा :

- शर्करा, मांस रस, क्षीर, घृत आदि बृहंणीय द्रव्यहरूको प्रयोग गर्ने ।

लघंनीय रोगहरु :

- आम दोष, ज्वर, प्रमेह, कुष्ठ, उरूस्तम्भ, विसर्प, विद्रधि, प्लीहादोष, शीर कण्ठ नेत्र रोग, अति स्थौल्य, अतिसार, उदावर्त, विसूचिका, अलसक, रस धातुगत समस्त विकार, आमाशय समुत्थ रोग, छर्दि एवम् हेमन्त र शिशीर ऋतुमा लंघन गराउनु उपर्यूक्त हुन्छ ।

रूक्षण :

जो द्रव्य या उपायले शरीरमा रूक्षता या रूखोपन तथा विशदता उत्पन्न गर्दछ, त्यसलाई रूक्षण भनिन्छ ।

रुक्षणीय द्रव्य :

- जो द्रव्य प्रायः रूक्ष, लघु, खर, तीक्ष्ण, उष्ण, स्थिर, अपिच्छिल र कठिन गुणयुक्त हुन्छ, त्यसले शरीरलाई रूक्षण गर्दछ ।
- कटु, तिक्त, कषाय रसयुक्त द्रव्यहरूको सेवन, स्त्री असंयम, सर्षप खली, तिलखली, तक्र र मधु आदि द्रव्यहरूको सेवनले पनि शरीरलाई रूक्ष बनाउदछ ।

अति रुक्षणको चिकित्सा :

घृत, तैल, वसा, मज्जा मिश्रित पञ्चप्रासृतिकी पेया, तिल काम्बलिक आदिको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

रुक्षणीय रोगहरु :
अभिष्यन्द रोग (स्रोतोरोध), महादोष (मात्रामा अधिक दोष), मर्म स्थानमा उत्पन्न रोग, उरूस्तम्भ आदि रोगहरूमा रूक्षण चिकित्सा फलदायी छ ।

स्वेदन :
जो द्रव्य या उपायले शरीरको स्तम्भता या जकडाहट, गौरवता या भारीपन एवम् शीतलतालाई नष्ट गर्दछ त्यसलाई स्वेदन भनिन्छ ।

स्वेदनीय द्रव्य :
जो द्रव्य प्रायः उष्ण, तीक्ष्ण, सर, स्निग्ध, रूक्ष, सूक्ष्म, द्रव, स्थिर र गुरू गुण प्रधान हुन्छ, त्यसले स्वेदन कार्य गर्दछ ।

अति स्वेदनको चिकित्सा :
मधुर, स्निग्ध, शीतल आहार विहार, ग्रीष्म ऋतुचर्याको पालन एवम् स्तम्भन कर्म गराउनु पर्दछ ।

स्वेदनीय रोग :
प्रतिश्याय, कास, हिक्का, श्वास, कर्णन्याशीरः शूल, स्वरभेद, गलग्रह, अर्दित, एकागंवात, सर्वागंवात, पक्षाघात, विनाम, कोष्ठ आनाह, विबन्ध, मूत्राघात, पार्श्वपृष्ठकटिकुक्षिग्रह, गृघसी, मूत्रकृच्छ, पादउरूजानुजंघाग्रह, शोथ, आमदोष, वेपथु (कम्पवात), वातकण्टक, संकोच आयाम शूल, स्तम्भ गौरव सुप्तता, अर्बुद रोग, ग्रंथि रोग, शुक्राघात, आढ्यवात (उरूस्तम्भ) ।

स्वेदन अयोग्य :
प्रतिदिन कषाय रस वा मद्यपान गर्ने, गर्भिणी, रक्तपित्त, पित्तज रोग वा पित्तज प्रकृति, अतिसार, मधुमेह, गुदभ्रंश, गुदपाक, नष्टसंज्ञा, अतिस्थूल, पित्तज प्रमेह, क्षुधा वा तृष्णा पीडित, क्रोध वा शोक पीडित, पाण्डु, कामला, उदर रोग, उरःक्षत, क्षय (राजयक्ष्मा), अजीर्ण, विष पीडित, वातरक्त, तिमिर ।

बृंहण :
जो द्रव्य वा उपायले शरीरमा बृंहण या स्थूलता उन्पन्न गराउदछ, त्यसलाई बृंहण भनिन्छ । अर्थात जुन आहार विहार औषध उपचारले शरीरको वृद्धि हुन्छ, शरीरको निर्याणक तत्व पूर्ण हुन्छ, रोग प्रतिरोधक शक्तिको वृद्धि, बलको वृद्धि हुन्छ । सो नै बृंहण उपक्रम हो ।

बृंहणीय द्रव्य एवम् कर्म :

- जो द्रव्य प्रायः गुरू, शीत, मृदु, स्निग्ध, बहल, स्थूल, पिच्छिल, मन्द, स्थिर एवम् शुक्ष्म गुणयुक्त हुन्छन्, बृंहण भनिन्छन् ।
- मधुर द्रव्य सेवन, अनुवासन (स्नेह) बस्ति, शर्करा, क्षीर एवम् सर्पि (घृत), मांस रस, अश्वगन्धा, काकोली, क्षीरकाकोली, विदारी कन्द, विधारा आदि जीवनीय द्रव्य एवम् अष्टवर्गको द्रव्यहरू, बदाम, खर्जुर, मुनक्का, अनार, फालसा, आमलकी, मधुयष्टी, शतावरी, मुसली, बला, जीवन्ती, चिरोंजी आदि द्रव्यहरूले शरीरलाई बृंहण गर्दछन् ।
- स्नान, उत्सादन (उवटन), निन्द्रा सेवन, सुख शैया, अभ्यगं, हर्षण एवम् सत्तुसेवन आदि पनि बृहंण कारक हुन्छन् ।

बृंहणीय रोग :
जो पुरूष क्षीण, क्षत (उरःक्षत), कृश, वृद, दुर्बल, नित्य पैदल हिड्ने, सर्वदा मैथुन गर्ने एवम् नित्य मद्यपान गर्ने गर्छ उसलाई सधै एवम् ग्रीष्म ऋतुमा बृंहण गराउनु पर्दछ ।

स्नेहन :
जो द्रव्यले शरीरमा विष्यन्दता, मार्दवता (मृदुता) एवम् क्लेदता उत्पन्न गर्दछु, त्यसलाई स्नेहन भनिन्छ ।

स्नेहनीय द्रव्य :
जो द्रव्य प्रायः द्रव, सूक्ष्म, सर, स्निग्ध, पिच्छिल, गुरू, शीत, मंद र मृदु गुण भएको हुन्छ, प्रायः स्नेहन गर्ने हुन्छन् ।

स्नेहनकाल एवम् अनुपान :

स्नेहन	काल (ऋतु)	अनुपान
घृत	शरद	उष्ण जल
तैल	प्रावृट (वर्षा)	यूष
वसा	वसन्त (वैशाख)	मण्ड
मज्जा	वसन्त (वैशाख)	मण्ड

स्नेहन योग्य :
- जसलाई स्वेदन या शोधन गराउनु पर्दछ ।
- जसको शरीर रूक्ष छ ।
- जो वातव्याधिबाट पीडित छ ।
- जो नित्य व्यायाम गर्दछ ।
- जो नित्य मद्यपान गर्दछ ।
- जो नित्य स्त्रीसेवन गर्दछ ।
- जो नित्य चिन्ता गर्दछ ।

स्नेहन अयोग्य :
- जसको शरीरमा कफ एवम् मेद बढेको अवस्थामा ।
- नित्य मन्दाग्नि पीडित ।
- तृष्णा तथा मूर्च्छा पीडित ।
- अन्नमा अरूचि ।
- गर्भिणी ।
- तालु शोष पीडित ।
- छर्दिबाट ग्रसित ।
- उदर रोग पीडित ।
- आमदोष युक्त ।
- दुर्बल वा क्लम युक्त ।
- स्नेहले उत्पन्न ग्लानि ।

- मद रोग पीडित ।
- बस्ति कर्म वा नस्य कर्मपश्चात् ।

स्तम्भन :
जो द्रव्य वा उपायले गतिशील र चल द्रव्यहरूलाई निश्चित रूपले रोक्दछ, उसलाई स्तम्भन भनिन्छ । अर्थात जसले शारीरिक दोष, धातु, मलहरूलाई रोक्दछ, त्यस उपक्रमलाई स्तम्भन भनिन्छ ।

स्तम्भनीय द्रव्य :
- जो द्रव्य प्रायः शीत, मन्द, मृदु, सुक्ष्म, रूक्ष, द्रव, स्थिर र गुरू गुणयुक्त हुन्छन् तिनले शरीरमा स्तम्भन उत्पन्न गर्दछन् ।
- जुन द्रव्य पातलो, स्थिर, शरीरमा शीतलता उत्पन्न गर्ने एवम् मधुर तित्त कषाय रस प्रधान हुन्छन्, ती सवै द्रव्यहरूले शरीरमा स्तम्भन कार्य गर्दछन् ।

स्तम्भनीय पुरुष :
- पित्त प्रकृति भएको व्यक्ति
- क्षार अग्निले पोलेको
- वमन या अतिसारले पीडित
- विष एवम् पसिना धेरै निस्केर कष्ट भोगी रहेको
- अतिप्रवृत्ति प्रकारको स्रोतोदुष्टि भएको रोगी

स्तम्भनीय औषध :
- अहिफेन, भंगा, मोचरस, कुटज, लोध्र, जातीफल, लाक्षा, शुभ्रा, वासा, खदिर, दूर्वा, गैरिक, अशोक, प्रवाल एवम् कठगूलर आदि ।

दिनचर्या :

हामीले स्वास्थ्यका लागि अपनाउनुपर्ने दैनिक गतिविधिलाई आयुर्वेदमा दिनचर्या भनिएको छ । सामान्यतः एक दिन भन्नाले बिहान सूर्योदयदेखि भोलिपल्टको सूर्योदयसम्मको २४ घण्टाको समयलाई बुझ्ने गरिन्छ । आयुर्वेदमा यस अवधिलाई अहोरात्र भनिएको छ । यसरी एक दिनलाई दिन र रात गरी दुई भागमा विभक्त गरिएको छ । दिन सत्कार्यका लागि भएकोले यो कर्मको अपेक्षा राख्दछ भने रात आरामका लागि हो । आयुर्वेदीय स्वास्थ्यका लागि दिनमा आहार-विहार र आचार-विचारका अनुशासनको व्यवस्था गरिएको हुन्छ भनेरातमा निंद्राको अपरिहार्यता स्वीकारिएको हुन्छ । दिनमा कर्म नगरी बस्नु र रातमा आराम नगर्नु स्वास्थ्यका प्रतिकूल आचरण हुन् भन्नेकुरा आयुर्वेदले उहिल्यै निश्चित गरेको थियो । मानिसले बिहान उठेदेखि बेलुका सुत्ने बेलासम्म असल स्वास्थ्यका लागि गर्नुपर्ने आहार, विचार र क्रियाकलापहरूलाई दिनचर्या भनिन्छ । त्यसैगरी आरामका लागि निन्द्राको पर्याप्त सेवन लगायत रात्रीजीवनका स्वस्थकर आचार र व्यवहारको उचित व्यवस्थापन गर्नुलाई रात्रीचर्या भनिन्छ ।

क. दिनचर्या

स्वस्थ जीवन चाहने सबैले बिहान उठेदेखि राती नसुतुञ्जेलसम्म शरीरलाई नियमित रुपमा स्वस्थकर कार्यमा लगाउनुपर्दछ । ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्नु, शौच विधिको पालन गर्नु, मलमार्ग शोधन गर्नु, पाद-प्रक्षालन गर्नु, दन्तधावन गर्नु, क्षौर कर्म गर्नु, नङ काट्नु, अञ्जन लगाउनु, नस्य लिनु, गण्डूष गर्नु, धुम्रपान गर्नु, व्यायाम गर्नु, शरीरमर्दन गर्नु, तैल अभ्यङ्ग गर्नु, उद्वर्त्तन (उवटन) लगाउनु, स्नान गर्नु, हिताहार-मिताहार र ताम्बुल सेवन गर्नु, मन्त्र-उच्चारण, वेगधारण, निर्मल वस्त्रको धारण, सिद्धमन्त्रको धारण, रत्नधारण, महौषधिको धारण, गन्ध र माल्यकोधारण, दण्डधारण, छत्रधारण उष्णीष (पगरी) धारण, सद्वृत पालन वा नित्यकर्ममा सावधानी अपनाउँदै धर्म युक्त र सम्मानपूर्ण जीविकाद्वारा जीवन निर्वाह गर्ने आयुर्वेदीय दिनचर्याको पालन गर्नु आवश्यक छ । अहिलेको हाम्रोदिनचर्या अस्तव्यस्त बनेको छ । स्वास्थ्य र सुखका लागि निम्न तालिका अनुसारको दिनचर्या अपनाउन हामीलेप्रतिवद्धताका साथ कोशिस गर्नुपर्दछ । ती कार्यहरूलाई आयुर्वेदले निम्नानुसार विभाजन गरेको छ ।

बिहान उठ्ने समय :

आयुर्वेदले बिहान उठ्ने समयलाई ब्रह्ममुहूर्त भनेको छ । यो समय सूर्योदय हुनुभन्दा चार घडी अर्थात्झण्डै दुईघण्टा (१ घण्टा ३६ मिनट) पहिलेको समय हो । यो समयलाई अमृत वेला पनि भनिएको छ । अतः यो समयमा ब्यूँझिएर उठ्ने व्यक्तिले अमृत या सर्वोत्तम स्वास्थ्यका लागि चाहिने प्राणतत्व (अक्सिजन लगायत) पाउँछ । ब्रह्ममुहूर्तमा सुत्ने व्यक्तिका लागि यो स्वर्णिम स्वस्थकर प्रकृतिप्रदत्त अमृत गुम्दछ । साथै यस समयलाई ज्ञान एवम् तप साधनाका लागि पनि सर्वोत्तम मानिएको छ । यस बेलामा गरिएका अध्ययन र पठन-पाठन लामो समयसम्म रहिरहने र दिनको तुलनामा थोरै समयमा धेरै ज्ञान आर्जन हुनेकुरा वैज्ञानिकहरूले सिद्ध गरिदिएका छन् । त्यसैगरी यो समयमा गरिएका सत्कर्म एवम् पुण्यकर्म सबै सार्थक र फलदायी हुन्छन् । यसैले ज्ञानी ऋषिमुनिहरू यहि समयलाई आफ्नो जप-तप र योग साधनाका लागि उपयोग गर्दथे । अहिले हाम्रो उठ्ने समय नियमित छैन । यसैले हामीले हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य दुवै दिनानुदिन खराब हुँदैगइरहेको अनुभव गरिरहेका छौं । बिहान उठ्ने समयलाई मात्र ठिक तुल्याउँन सक्यौं भने यो नै हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि दरिलो आधार बन्न सक्तछ ।

मंगलकारक वस्तुको दर्शन र स्पर्शन :

आयुर्वेदमा दही, घ्यू, ऐना (दर्पण), सर्स्यूँ, बेल, गोरोचन र फूलको मालालाई शुभ र मंगलकारक वस्तुको रुपमा ग्रहण गरिएको छ। यिनीहरूको दर्शन र स्पर्श गर्नाले शरीर र मनमा मंगलभाव जागृत हुन्छन्। सम्भव भए तरल अवस्थाको घ्यूमा आफ्नो अनुहार हेर्न पनि आयुर्वेदले निर्देश गरेको छ।

उषःपान/ उषापान :

आयुर्वेदमा उषाकालमा पिउने पानीको नाम उषःपान राखिएको छ। अघिल्लो दिन बेलुका तामाको भाँडोमा राखिएको पानी भोलिपल्ट बिहान आठ अञ्जुलीको मात्रामा खानुपर्छ। यो उषाकालमा पिउने पानी हो। यसले पेटलाई ठिक गर्दछ। मलको वेगलाई प्रवृत्त गराउँछ।

मलमूत्र विसर्जन :

मलमूत्र आदिको त्याग बिहानको नित्यकर्म मध्ये मुख्य काम हो। यहि कामलाई नियमित गर्न सकियो भनेहाम्रो स्वास्थ्य धेरै राम्रो हुन्छ। तर नियमित गर्ने नाउँमा बलपूर्वक मलत्याग गर्नुपनि उचित हुँदैन। प्राकृतिक वेगको प्रतीक्षा गरी बेग आएपछि मात्र यत्नपूर्वक मलमूत्रको विसर्जन गर्नुपर्दछ। मलमूत्र त्याग गर्दा बोल्नुहुँदैन र साथै पत्रपत्रिका पढ्ने, मोवाइल चलाउने जस्ता मलमूत्र विसर्जन बाहेकका अन्य कुनै पनि कार्य गर्नुहुँदैन। बरू आफ्नो शरीरमा सञ्चित मल र विकारको त्याग भइरहेको सुखद अनुभूतिमा मनलाई एकाग्र तुल्याउनु पर्दछ।

मलमार्ग तथा हातखुट्टा मुख आदिको शोधन वा सफाइ :

मलमूत्रको यथोचित विसर्जनपछि मलमार्गलाई राम्ररी सफा गर्नुपर्दछ। सफाइका लागि प्रयोग गरिने पानी पवित्र या शुद्ध हुनुपर्दछ। दिसा-पिसाबका लागि अशुद्ध पानी छुट्ट्याउने हाम्रो चलन राम्रो होइन।
त्यसपछि मलमूत्र बाहेकका अन्य मलमार्गको समेत यथोचित सफाइ पुरा गरी हात खुट्टा धुने, मुख धुने आदि कार्य गर्नुपर्दछ।

दन्तधावनः दन्तमञ्जन/दन्तपवनः

आयुर्वेदमा दाँतको सफाइलाई निकै महत्व दिइएको छ। नीम, बबुल, करञ्ज, अपामार्ग आदिको हरियो र नरम डाँठलाई आफ्नै दाँतले चपाएर बुरूस जस्तै नरम बनाइएको जडीबुटी बुरूसले दाँतको भित्रबाहिर र तलमाथि गरी दाँत माझ्ने कार्यलाई आयुर्वेदमा दन्तधावन, दन्तमञ्जन या दन्तपवन भनिन्छ। दन्तधावन गरिनेनीम, अपामार्ग आदिको डाँठलाई आयुर्वेदमा दन्तकाष्ठ भनिन्छ, जसको गोलाई कान्छी औंला बराबरको र लम्बाइ एक बित्ता बराबरको बताइएको छ। टाउको दुखेको बेलामा, प्यास लागेको अवस्थामा, ज्यादा थकाइ लागेको बेलामा, कान दुखेको अवस्थामा, आँखाको रोग लागेको अवस्थामा र अर्दित अर्थात् अनुहारको वातरोग लागेको अवस्थामा दन्तधावन नगर्ने सुझाव आयुर्वेदले दिएको छ। यो दन्तकाष्ठद्वारा दन्तधावन गर्ने सम्बन्धमा हो। नरम दन्तमञ्जनको प्रयोगलाई निषेध गरिएको होइन। महमा त्रिकटु मिलाएर अथवा तेलमा सिधे नुन मिसाएर दन्तधावन गरेमा दाँत बलिया हुने कुराको वर्णन आयुर्वेदमा प्रशस्त गरिएको छ।

जिह्वानिर्लेखन (जिब्राकोसफाइ):

जिब्राको सफाइका लागि हिजोआज बजारमा विभिन्न किसिमका जिभियाहरू पाइन्छन् तापनि हामी त्यति

प्रयोग गर्दैनौ । आयुर्वेदमा पनि सुन, चाँदी र तामाका जिह्वानिर्लेखन (जिभिया) को वर्णन गरिएको छ । नभएको अवस्थामा दन्तधावनमा प्रयोग गरिने दन्तकाष्ठलाई नै चिरेर नरम बनाई त्यहि जडीबुटी-जिभियालेजिह्वानिर्लेखन गर्न सकिन्छ ।

गण्डूष र कवल/कुल्ला गर्नु:

दाँत, जिब्रो, घाँटी लगायत समस्त मुखको स्वास्थ्यका लागि आयुर्वेदले गण्डूष र कवल गरी दुई थरिका मुख रोगनाशक, मुख शुद्धिकारक कुल्ला गर्ने विधि बताएको छ । औषधियुक्त वा सादा पानी मुखमा राखेर वरिपरि चलाउँदै कुल्ला गरेर बाहिर फाल्ने कार्यलाई गण्डूष भन्दछन् भने नचलाईकन केहीबेर मुखभरि राखेर बाहिर फाल्नुलाई कवलधारण भनिन्छ । तिलको तेल, त्रिफला काँढा, नूनपानी अथवा आवश्यकतानुसार अन्य औषधि र जडीबुटीको घोललाई गण्डूष र कवल धारणका लागि लिन सकिन्छ । दन्तधावन, जिह्वानिर्लेखन, कवल र गण्डूषपछि गर्मीमा चिसो पानी र जाडोमा मनतातो पानीले मुखप्रक्षालन (मुखभित्रको सफाइ वा मुख खोकल्ने काम) गर्नुपर्दछ । माथिका विधिहरूले गिजा, दाँत, मुटु, फोक्सो, मधुमेह मुख गन्हाउने आदि रोगहरूमा फाइदा गर्दछन् ।

नस्य/प्रतिमर्श:

आयुर्वेदले नाकलाई शीरको द्वार मानेको छ- *नासा हि शीरसो द्वारम्* । नाकको माध्यमबाट शीरमा रहेको शीरामार्फत औषधीय द्रव्यलाई भित्र पठाउने कार्य नस्य कर्मले गर्दछ । प्रतिदिन दुईथोपा तिलको तेलमा नाकमा हाल्नाले आरोग्य र विशेष गरी आँखा, नाक, कान, घाँटी र शीरको रोग लाग्नबाट बँचाउने र कपाल चाँडो नफुल्ने, नझर्ने, अनुहारमा चाउरी र पोतो नबस्ने प्रभाव देखाउँछ । नस्यले राम्रो निन्द्रा पनि पर्दछ । खाना खाएपछि, पानी पिउने बित्तिकै, मद्यपान गरेको अवस्थामा, नयाँ रूघाखोकी लागेको बेलामा, गर्भावस्थामा र सुत्केरी अवस्थामा नस्य लिनुहुँदैन । विशेष किसिमको नस्यकर्म चिकित्सकको निगरानीमा मात्र गर्नुपर्दछ । तर सर्वसाधारण सबैले प्रतिदिन गर्न पनि सकिने र फाइदा पनि हुने नस्य भनेको प्रतिमर्श नस्य हो । हत्केलामा राखिएको तिलको तेलमा बुढीऔंला र चोरीऔंला दुवैलाई मिलाएर डुबाउँदा औलामा जति तेल बस्छ त्यतिलाई नाकका दवुै प्वालमा हालेर नाकबाट तान्ने प्रक्रियालाई प्रतिमर्श नस्य भनिन्छ । यो सबैले नित्य गर्न सकिने, गर्नुपर्ने र लाभदायक नस्य हो ।

धुम्रपान :

आयुर्वेदीय दिनचर्यामा धुम्रपानको पनि महत्वका साथ वर्णन गरिएको छ । तर यो सूर्तीजन्य धुम्रपान (Tobacco smoking) भने होइन । यो धुम्रपान आयुर्वेदीय औषधि र जडीबुटी मिलाएर तयार गरिएकोहुन्छ र विशेष प्रकारको धुम्रनलीको माध्यमबाट सेवन (Inhalation) गरिन्छ । वर्तमान समयमा नशालु पदार्थको रुपमा प्रयोग गरिने चुरोट, बिडी, सिगार, तमाखु, गाँजा आदिलाई आयुर्वेदले निन्दित र घातक मानेको छ । आयुर्वेदीय धुम्रपानको बयान गर्दा चुरोट, बिडी र सूर्तीका अम्मलीहरूलाई भ्रम नपरोस् । आयुर्वेदमा वर्णित धुम्रपान नितान्त भिन्न र स्वास्थ्यका लागि हितकारी हो । नित्य प्रयोग गर्नुपर्ने धुम्रपानलाई आयुर्वेदलेप्रायोगिक धुम्रपान भनेको छ । विभिन्न रोगको उपचारका लागि गरिने धुम्रपान चिकित्सकको निगरानीमा मात्र गराइन्छ । आयुर्वेदमा धुम्रपान सेवनका लागि उपयुक्त आठ समय तोकिएका छन् । ती हुन् १. रातको समयमा, २. मूत्रत्यागपछि, ३. मलत्यागपछि, ४. दन्तधावनपछि, ५. स्वेदनकर्मपछि, ६. नस्यपछि, ७. खाना खाइसकेपछि, र ८. शस्त्रकर्म गरेपछि । प्रायोगिक धुम्रपान बिहान नस्य लिएपछि गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यसो गर्नाले इन्द्रियहरू

स्वस्थ, मनमा प्रसन्नता, वचनमा मिठास र मुखमा सुगन्ध आउँछ ।

अञ्जन/गाजल :

आयुर्वेदमा कालो र सेतो गरी दुई किसिमका गाजलको बयान गरिएको छ । सेतो गाजललाई सौवीराञ्जन भन्दछन् भने कालो गाजललाई स्रोतोञ्जन । आँखाको सौन्दर्यका लागि हिजोआज रंग र रसायनको कस्मेटिक गाजल महिलाहरूले लाउने गरेका छन् । यस्ता गाजलहरू नेत्र स्वास्थ्यका लागि नभएर आकर्षणका वस्तु हुन् । आँखाको स्वास्थ्यका लागि के पुरूष के महिला सबैले प्रतिदिन सौवीराञ्जन वा स्रोतोञ्जन लगाउनुपर्दछ र हरेक पाचौं या आठौं रातमा आँखाको हितका लागि चुत्रोको क्वाथलाई धेरैबेर पकाएर तयार पारिएको रसाञ्जन पनि लगाउनुपर्दछ ।

आयुर्वेदीय अञ्जनले आँखालाई सुन्दर पार्नुका साथै सूक्ष्म पदार्थलाई समेत देख्नसक्ने बनाउँछ । आँखालाई स्वच्छ, परेलालाई स्निग्ध र घना बनाउनुका साथै आँखाका मल एवम् विकारलाई पनि निकालिदिन्छ । आँखा पोल्ने चिलाउने र बिझाउने समस्या आउँन दिदैन । खाना खाएपछि, नुहाएपछि, राती अनिदो बस्नुपरेको अवस्थामा र ज्वरो आएको बेलामा चाहिँ अञ्जन लगाउनुहुँदैन ।

नङ-केश र दाह्री-जुँघाको स्याहार-सम्भार :

नङ-केश र दाह्री-जुँघाको स्याहार-सम्भारका लागि आयुर्वेदले दुईवटा उपाय सुझाएको छ - १. प्रसाधन र २. कर्त्तन । सफा गर्नु, काइँयोले कोर्नु र तेल लगाउनु जस्ता कार्यहरू प्रसाधन अन्तर्गत पर्दछन् भने काट्नु र छाँट्नु या खौरनु कर्त्तन अन्तर्गत पर्दछन् । प्रसाधन कार्य हरेक दिन गर्नुपर्ने कार्य हो भने प्रत्येक पाँच दिनमा नङ र कपाल-दाह्री काट्ने निर्देश आयुर्वेदले गरेको छ । शरीरका सबै रोमकूपहरूबाट रौं पलाएका हुन्छन् ती रौंले रोमकूपलाई बाहिरी विकारको प्रवेशबाट जोगाउँछन् । हिजोआज काखीका रौं, गुप्तांगका रौं, छातीका रौं आदिलाई विभिन्न रसायन प्रयोग गरी सफाचट गर्ने या खौरने गरिएको पनि पाइन्छ । यो स्वस्थकर अभ्यास होइन । सरसफाइ या प्रसाधन गर्नुपर्दछ । आइब्रो मिलाउने, रौं उखेल्ने र थ्रेडिंग गर्नेकुरा पनि स्वस्थकर तरिका होइनन् । कर्त्तन गरी काँटछाँट गर्नु नै उत्तम विधि हो । विशेष गरी महिला वर्गमा हिजोआज कपाल रंगाउने होड नै चलेको छ । कपाल रंगाउन प्रयोग गरिने रसायन स्वास्थ्यका लागि पनि हानिकारक छ र यसले फजूल खर्चपनि बढाएको छ । समय-समयमा केशकर्त्तन गर्ने, नियमित प्रसाधन गर्ने, कपालको जराजरामा पुग्नेगरी तेल लगाउने, कोर्ने र थाक्रो लगाउने गर्नाले कपाल कालो, घना, रेशमी र मुलाईम बन्दछ । यहि नै कपालको स्वस्थकर सौन्दर्य हो । कपाललाई प्राकृत रंगबाट बदलेर अरू रंग दिनु सौन्दर्यको नाममा अभिशाप भएकोहामी सबैले बुझ्न ढिलो भइसकेको छ ।

व्यायाम :

व्यायाम शरीरलाई दृढ बनाउने प्रक्रिया हो । आयुर्वेदले शरीरमा स्थिरता प्रदान गर्नेमा व्यायामलाई सर्वश्रेष्ठ उपाय मानेको छ- *व्यायामः स्थैर्यकराणाम् ।* शरीरले केही थकावट महशूस गरोस्, परिश्रमको महसुस गरोस् पसिना बगाओस् यस्तो अवस्थालाई आयुर्वेदले आयास भनेको छ । यहि आयास पैदा गर्ने कार्य व्यायाम हो- *शरीरायासजनकं कर्मव्यायाम उच्यते ।* सबैले आ-आफ्नो शरीरको अवस्था, सामर्थ्य, आहारविहार, पेशा आदिको अवस्था अनुसार व्यायामको मात्रा निर्धारण गर्नुपर्दछ । आफ्नो क्षमता भन्दा बढीको अति व्यायामलाई अर्थात् आयास भन्दा बढी प्रयासलाई आयुर्वेदले साहस भन्दछ जो स्वास्थ्यका लागि नितान्त हानिकारक छ । उचित मात्रामा गरिएको व्यायामले शरीरमा हलुकापन, काम गर्ने क्षमता वा सामर्थ्यमा

वृद्धि, सुगठित शरीर, शरीरमा पैदा हुने विकारको नाश, अग्नि या पाचन शक्तिमा सुधार र वृद्धि गराउँदछ । आयुर्वेदले नित्य व्यायाम गर्ने व्यक्तिलाई असल स्वास्थ्यको हकदार मानेको छ । व्यायाम शरीरको आधा शक्तिकोमात्रामा गर्नुपर्दछ । व्यायाम गर्ने क्रममा श्वासको गति बढ्नु, मुख सुक्नु, निधार, नाकको डाँडी, छाती र जोर्नीहरूमा समेत पसिना आउनुलाई बलार्ध भनिन्छ । यस्तो बलार्धको अवस्था आउन थालेपछि व्यायामकोमात्रा पुगेको बुझ्नुपर्दछ । दण्ड र वैठक, विभिन्न किसिमका खेलकूद, दौड तथा खेतबारीमा श्रम गर्दा पनि यसै गरी बलार्धका लक्षण पैदा हुन्छन् । यी सबै व्यायामका उदाहरण हुन् । यस्ता लक्षण देखिएपछि व्यायाम वा श्रमलाई रोक्नुपर्दछ अन्यथा साहसको स्थिति पैदा हुनसक्तछ । खाना खानेबित्तिकै, सम्भोग गरेपछि, खोकीको रोगी, दमको रोगी, अत्यन्त दुब्लोव्यक्ति, रक्तपित्तरोगी, क्षयरोगी, शरीर सुकेनास जस्तै हुनेगरी शोषरोग लागेको व्यक्तिले व्यायाम गर्नुहुँदैन ।

व्यायामका फाइदा

अवसाद, तनाव, चिन्ता, दुखाई, मोटोपना, अनिन्द्रा, थकान, आलस्यता, दीर्घरोगमा फाइदा गदर्छ । स्मृति वर्धक, सकारात्मक विचारको विकास, हाड, मासु, छाला र यौनको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पर्छ ।

द्रष्टव्य :

हिजोआज योगलाई व्यायामको रुपमा लिने गरिएको पाइन्छ। ऋषिमुनिहरूले ध्यानमार्फत समाधिकोअवस्थासम्म पुग्नका लागि योगको अभ्यास गर्दथे । त्यस अवस्थासम्म पुग्न शरीरलाई लामो समयसम्म स्थिर आसनमा राख्नु आवश्यक थियो र त्यसैका लागि योगका आसन, प्राणायाम, क्रिया र मुद्रा आदिकोअभ्यास गर्ने गर्दथे । योगलाई हिजोआज योगाको रुपमा उत्तम व्यायाम मानिएता पनि यो त्यति मात्र नभएर चरम आध्यात्मिक लाभका लागि गरिने साधना हो भनेर बुझ्नु जरूरी छ । योगको अभ्यास ज्ञानीहरूका लागि हो यसैले सर्वसाधारण सबैका लागि आयुर्वेदले व्यायामको महत्व जनाएको हुनुपर्दछ । शरीरका अंग अवयवहरूको रचनाविज्ञान, क्रियाविज्ञान, शीरा-स्नायुको ज्ञान, हृदय, मस्तिष्क, नाभि आदि संवेदनशील अंग, पञ्चकोष र षट्चक्र लगायत स्थूल सूक्ष्म शरीरको ज्ञान नभएका मानिसले हचुवाका भरमा योग गरेमा विपरीत परिणाम पनि आउने भएकाले आयुर्वेदले योगलाई खुला अभ्यासमा नराखी गुह्य रुपमा राखेको पाइन्छ । योग योगशास्त्रज्ञ र आयुर्वेदज्ञको प्रत्यक्ष्य निगरानीमा सर्वसाधारणलाई नभएर ज्ञानी साधकलाई गराइनेअभ्यास हो । सबै ज्ञानी हुन् सबै योगी हुन् सबै योगाभ्यासी हुन् यस निम्ति राज्यको योजना र जनस्तरको चेतनाको उचित व्यवस्थापन अपरिहार्य छ ।

अभ्यंग

शरीरमा तेल लगाउने कार्यलाई आयुर्वेदमा अभ्यंग भनिन्छ । यो नित्य गर्नुपर्दछ । शीर, कान र पाउमा तेल लगाउन कहिल्यै पनि टुटाउँनु हुँदैन । अभ्यंग गर्नाले वातरोग, कफरोग, श्रम (थकाइ) लाग्दैनन् । बल बढ्छ, सुख मिल्छ, निन्द्रा लाग्छ र शरीरको छाला नरम र कान्तियुक्त बनाउँछ । यसले शरीरलाई हृष्टपुष्ट बनाउँछ । शीरमा तेल लगाउँनुलाई शीरोभ्यंग, पाउमा तेल लगाउँनुलाई पादाभ्यंग, कानमा तेल हाल्नुलाई कर्णपूरण र आँखामा तेलको प्रयोग गर्ने कार्यलाई अक्षितर्पण भनिन्छ । कर्णपूरण र अक्षितर्पणका लागि चिकित्सककोनिगरानी आवश्यक हुन्छ । बाँकी सबै भागमा दिनहुँ तेल लगाउने गर्नुपर्दछ । सके शरीरको सबै भागमा नसके शीर र पाउमा नित्य तेल लगाउनु स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त आवश्यक कुरा हो । व्यायाम पछि अभ्यंग गर्नु उपयुक्त समय हो ।

अभ्यंगको फाइदाहरुः

शरीरबाट विषाक्तता हट्ने, तौल घट्ने, नशामा तनाव मुक्ति राम्रो निन्द्रा, छाला नरम र चिल्लोहुने, चाउरी पर्नेकम हुनु, रक्त सञ्चारमा सुधार आन्तरीक अंगमा सक्रियता ।

उद्वर्त्तन/उबटन/बुकुवा :

अभ्यंग गरेपछि शरीरमा कफ बढ्दछ, रोमकूपहरू बन्द हुनसक्छन् यसकारण अभ्यंगपछि उद्वर्त्तन लगाउनु आवश्यक हुन्छ। उद्वर्त्तन कफनाशक, मेद (बोसो) नाशक, शुक्र या वीर्यवर्द्धक, बलकारक, रक्तवर्द्धक, शरीरमा कान्ति र तेज पैदा गर्नेहुन्छ। यसले छालालाई नरम र चम्किलोपना या निखार प्रदान गर्दछ। आयुर्वेदले मुखमा लगाउने उद्वर्त्तनलाई मुखोद्वर्त्तन (Facial) र शरीरमा लगाउनेलाई उद्वर्त्तन भनेको छ। मुखोद्वर्त्तनले आँखा दृढ बन्छन्, गाला पुष्ट हुन्छन्, मुख राम्रो हुन्छ र अनुहार चम्किलो चायापोतो रहित कमलको फूल जस्तै नरम र कान्तियुक्त हुन्छ। उद्वर्त्तन जौवा चनाको पीठोमा तेल मिसाई तयार गरिन्छ। हलेदो या बेसारको धूलोमा तेल मिसाएर पनि उद्वर्त्तन तयार गरिन्छ। शरीर र छालाको अवस्था अनुसार शीतलताको लागि उद्वर्त्तनमा चन्दन र उष्णताको लागि अगुरू (अगर) पनि मिसाउन सकिन्छ। पहिले-पहिले सम्पन्नले कस्तूरी, केशर आदि पनि मिलाउने गर्दथे।

स्नान/नुहाउनुः

आयुर्वेदले स्नानलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण मानेको छ। अभ्यंग र उद्वर्त्तनपछि स्नान अनिवार्य छ। बिहान स्नान गर्नाले पाप नाश हुन्छ भन्ने हाम्रो धार्मिक सांस्कृतिक विश्वासलाई आयुर्वेदले पनि मानेको पाइन्छ। आयुर्वेदले स्नानबाट हुने १० फाइदालाई निम्नानुसार रोचक ढंगले प्रस्तुत गरेको छ।

प्रातःस्नानमलंच पापहरणंदुःस्वप्नविध्वंसनम् ।
शौचस्यायतनंमलापहरणंसंवर्द्धनंतेजसाम् ।।
रुपद्योतकरंशरीरसुखदंकामाग्निसन्दीपनम् ।
स्त्रीणांमन्मथगाहनंश्रमहरंस्नानेदशैतेगुणाः ।।

प्रातःस्नानका दश गुणहरु हुन्छन् :

१. नराम्रा सपना देखिँदैनन्।
२. पवित्रता वा चोखोपनको आयतन वा मूल आधारको रुपमा शरीरलाई स्वच्छ राख्दछ।
३. शरीरमा सञ्चित मल वा विकारलाई हरण गर्दछ।
४. शारीरिक तेजको सम्वर्द्धन गर्दछ।
५. रुपलाई निखार (द्युति) प्रदान गर्दछ।
६. शरीरलाई सुखी र आनन्दित तुल्याउँदछ।
७. कामाग्नि वा यौनक्षमतालाई दीप्त गर्दछ।
८. गाढा कामभावना या यौनचेतना प्रदान गर्दछ।
९ थकाइलाई नाश गर्दछ।

व्यायाम गरेको आधा घण्टा जतिपछि वा पसिना ओभाइ सकेपछि स्नान गर्नु उपयुक्त हुन्छ। श्रम, व्यायाम र हिँडाइको थकावटमा तत्कालै नुहाउने इच्छा हुन्छ तर त्यस अवस्थामा नुहाउनु स्वास्थ्यका लागि ठिक होइन।

गर्मी हुने ठाउँ अर्थात् उष्ण प्रदेशमा त्रिकालस्नान (प्रातःस्नान, मध्यान्हस्नान र सायंकालीन स्नान) को सुझाव दिइएको छ भने जाडो हुने ठाउँमा भने सायंकालीन स्नानलाई अनिवार्य मानिएको देखिँदैन । हिजोआज नियमित स्नान भन्दा पनि मनलाग्दी स्नानले बढावा पाएको देखिन्छ । स्नानलाई नियमित तुल्याउन सबैले ध्यान दिनुपर्दछ । जथाभावी नुहाउने, पौडिने र पानीमा खेल्ने अव्यस्थित र अस्वस्थकर व्यवहार परिवर्तन हुनु आवश्यक छ ।

सामान्य अवस्थामा स्नानको लागि चिसो पानी उत्तम हो । हिजोआज गिजर, सोलार हीटर आदिको सुविधा बढेकोले तातोपानीले नुहाउने प्रवृत्ति बढेको पाइन्छ । उत्तमांग अर्थात् शिरमा तातोपानीको स्नान सर्वथा अनुपयुक्त हुन्छ । चिसोपानीले नुहाउन नसक्नेले कस्तो पानीले नुहाउनु उपयुक्त हुन्छ भने जिउमा पर्दा त्यसलेतातो अनुभव पनि नहोस् चिसो पनि । विशेष अवस्थामा स्नान गर्नुपर्दा चिकित्सकको परामर्शमा तातो या चिसोपानीले नुहाउनु पर्ने हुन्छ। शरीरको तल्लो भागमा तातोपानीले स्नान गर्दा ती अंगलाई सबलता प्राप्त हुन्छ भने शीरमा चाहिँ तातोपानीले नुहाउँदा बल नाश हुनुका साथै केश र आँखालाई कमजोर बनाउँदछ । वातरोग, आँखाको रोग, मुखको रोग, कानको रोग, रूघाखोकी, खाना खाएर नपचेको अवस्थामा र खाना खाने बित्तिकै स्नान गर्नुहुँदैन ।

उत्सादन/उद्वर्तन :

स्नानको क्रममा शरीरमा सञ्चित मल राम्ररी निखार्नका लागि कडा वस्तुले रगड्ने कार्य उत्सादन र उद्वर्तन हो । यो आवश्यकतानुसार गर्न सकिन्छ । यसले मैलो निकाल्नुका साथै छालाको व्यायाम पनि हुन्छ ।

प्रलेप/अनुलेप :

स्नानपछि शरीरलाई सफा सूती कपडाले पुछेर प्रलेप र अनुलेपको क्रम शुरू गर्नुपर्छ । हिजोआज शरीरमा अत्तर, क्रीम आदि प्रयोग गरेर सुगन्धित र मुलाईम पार्न खोजिन्छ तर आयुर्वेदमा प्रयोग गरिने प्रलेप र अनुलेपले शरीरको कान्ति र सौन्दर्य बढाउने मात्र होइन छालाको रोग पनि लाग्न दिँदैनन् । यस्ता अंगरागलेआफूलाई मात्र होइन साथमा हुने अरुलाई पनि आनन्द प्रदान गर्दछ । कुंकुम, चन्दन, अगुरू मिलाएको लेपको प्रयोग चिसो मौसमका लागि उपयोगी हुन्छ । चन्दन, कपूर, सुगन्धबाल मिलाएर बनाएको लेप गर्मी मौसमका लागि उपयुक्त हुन्छ । सामान्य ऋतु अर्थात् न जाडो न गर्मी भएको समशीतोष्ण कालका लागि या वर्षाकालका लागि चन्दन, केशर र कस्तूरी मिलाएको लेप उपयोगी हुन्छ ।

समय अनुसार शरीरको रक्षा गर्नेविधि :

वस्त्र, आभूषण, जुत्ता आदि शरीरको रक्षाका लागि हुन् । यी सबै शरीर र स्वास्थ्यका लागि अनुकूल हुनुपर्दछ । आयुर्वेदमा कौशेय वस्त्र, चित्रवस्त्र, रक्तवस्त्र, शुक्लवस्त्र, काषायवस्त्र आदिको वर्णन गरिएको छ । यी मध्ये कौशेय वस्त्र भनेको रेशमी पीताम्वर हो जो शीतकालका लागि उपयुक्त मानिन्छ । सूतीको वस्त्रलाई विभिन्न बुट्टाले रंगाएर तयार पारिएको चित्रवस्त्र र रातोरंगले रंगाएको रक्तवस्त्र पनि शीतकालका लागि उपयोगी मानिन्छन् । यस्ता वस्त्र वातकफनाशक हुन्छन् । काषाय वस्त्र गेरू रंगको वस्त्र हो । यो उष्णकालका लागि उपयुक्त पित्तनाशक, शीतल, बुद्धिकारक हुन्छ । वर्षाकालमा शुक्लवस्त्र अर्थात् सेतोरंगको वस्त्र उपयुक्त हुन्छ जो शुभदायक, घामका किरणबाट जोगाउने खालको हुन्छ । हिजोआज वस्त्रका विविध प्रकारहरू पाइन्छन् । सबैलाई शरीर र स्वास्थ्यको दृष्टिले विचार गरी प्रयोग गर्नुपर्दछ । सकभर सूती, ऊन र रेशमी वस्त्र ऋतुर काल अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ । कपडा खुकुला र शरीरका अंगहरूलाई सुख पूर्वक सञ्चालन गर्न

मिल्नेहुनुपर्दछ। हिजोआज कसिला कपडा लगाउने कुर्कुच्चा अग्ला भएका जुत्ता लगाउनेर नक्कली धातुका गरगहना लगाउने आदि प्रचलन ज्यादा बढेको पाइन्छ। यस्तो प्रचलन अब बन्द हुनुपर्दछ। साथै विभिन्न थरिका नङपालिस, लाली, क्रीम आदि सौन्दर्यका प्रसाधन पनि शरीर स्वास्थ्यको हितलाई विचार गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ। यस्ता कुरामा अलि बढी चेतना जगाउनु आवश्यक छ।

जीविका/व्यवसाय :
आ-आफ्नो योग्यता वा आर्जन अनुसार परिवार र समाजको हित हुनेगरी लोभ-लालच होइन कर्तव्य पुरा गर्ने शुभ आशयका साथ शरीर र स्वास्थ्यको अनुकूल हुने जीविका/व्यवसाय रोज्नुपर्छ।

दिनचर्याका फाइदाहरु
सकारात्मक बानीको विकास, Self Care, तनावको व्यवस्थापन भोक, निन्द्रा राम्रो हुने, शारीरिक तन्दुरूस्ती सम्यक्को व्यवस्थापन, असल मानसिक स्वास्थ्य आरोग्यता रोगको रोकथाम आदि।

ख. रात्रीचर्या

दिन र रात मिलेपछि अहोरात्र बन्दछ। हामीले भन्ने गरेको एक दिन भनेको एक अहोरात्र हो। आयुर्वेदले रात्रीचर्यालाई शयन या निन्द्राका लागि छुट्याएको हो। दिनभरिको काम, आहार-विहार, विचार, व्यायाम, व्यवसाय र श्रम आदिका कारणले थकित भएका शारीरिक संयन्त्रलाई पर्याप्त आराम दिएर पुनः दुरूस्त र ताजा बनाउनु निन्द्राको मूल उद्देश्य हो। आयुर्वेदमा स्वास्थ्य वा आरोग्यका लागि तीन खम्बा बताइएका छन्। यी तीन खम्बालाई तीन उपस्तम्भ भनेर मानिएको छ। यिनै तीन खम्बाको भरमा आरोग्य टिकेको हुन्छ। हामीले हाम्रोजीवनशैलीमा यी तीनै खम्बाको अवलम्वन गर्नुपर्दछ। आरोग्यका तीन खम्बा (उप-स्तम्भ) निम्नलिखित छन्ः

१. आहार (Food) स्वस्थकर पोषणयुक्त खानपान ।

२. निन्द्रा (Sleep/Rest) आरामका लागि पर्याप्त गाढा निन्द्रा निदाउनु ।

३. ब्रह्मचर्य

दिनचर्याक्रमबोधक सारणी

चरक संहिता	सुश्रुत संहिता	अष्टागंहृदय
अञ्जन, धुम्रपान, नस्य, अणुतैल, दन्तधावन, जिह्वानिर्लेखन, ताम्बुल भक्षण, तैल गण्डुष, शीरमा तैलाभ्यगं, कानमा तेल राख्नु, सर्वागंमा तेलको मालिश, खुट्टामा तेलको मालिश, उबटन, स्नान, निर्मल वस्त्र धारण, गन्ध एवम् माला धारण, रत्न धारण, खुट्टा तथा सम्पूर्ण मलमार्गहरूको सफाई, क्षौरकर्म र कपालको प्रशाधन, जुत्ता लगाउनु, छाता ओड्नु, लठ्ठी लिनु, नित्यकर्म गर्दा सावधानी अपनाउनु, धर्मसम्मत जीविका द्वारा जीवन निर्वाह गर्नु ।	दन्तधावन काष्ठ, दन्तशोधन चुर्ण, दातौन परिवर्जन, जिह्वानिर्लेखन, मुखप्रक्षालन, अमलाको क्वाथले आँखा धुनु, नेत्राञ्जन निषेध, ताम्बुल सेवन र निषेध, शीरोभ्यगं, चक्रतैल, केशप्रसाधनी, कानमा तेल राख्नु, सम्पूर्ण शरीरमा तेल मालिश, तैलावगाहन, अभ्यगं निषेध, व्यायाम, शरीर मर्दन, व्यायाम अतियोग निषिध्द, उबटन, उद्घर्षण, उत्सादन, स्नान र निषेध, अनुलेपन, सुगन्ध एवम् वस्त्र धारण, रत्नधारण, मुखलेप, अञ्जन, देव अतिथि पूजन सत्कार, आहार, पादप्रक्षालन, पादाभ्यगं, जुत्ता लगाउनु, अधारणीय वेग, केशनखादि कर्तन, कवच, टोपी, छाता, लठ्ठी लिनु, लामो समय बसिरहनु हिडीरहनु, पंखाको प्रयोग गर्नु, धुपअग्नि सेवन, काल निन्द्रा, सद्वृत्त ।	ब्रह्ममुहुर्तमा उठ्नु, शौचविधि, दन्तधावन, दन्तधावन निषेध, अञ्जन, नस्य, गण्डुष, धुम, ताम्बुल खानु र निषेध, तेल मालिश र निषेध, उचित मात्रामा व्यायाम, अधिक व्यायामबाट हानी, उबटन, स्नान, स्नान निषेध, हितकर मिताहार, वेग धारण, सदवृत्त, रत्न र सिद्ध मन्त्र धारण, महौषधि धारण, छाता, जुत्ता, क्षौरकर्म, नगं काट्ने, पादप्रक्षालन र सवै मलमार्गहरूको शोधन, विहान वेलुका स्नान, उत्तम वेशभुषा, दण्ड धारण, टोपी धारण, शमशान वा देव स्थान या समाधि स्थलको रूखको छायामा बस्नु निषेध, सद्वृत्त पालन ।

ऋतुचर्या :

१. हेमन्त ऋतु (मङ्सिर-पौष)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	गुलियो, अमिलो, नुनिलो	पिरो, तितो, टर्रो
२	गुण	स्निग्ध, गुरू	लघु, रूक्ष, खर
३	आहार	मासु, जलचर जीव, पिठोको परिकार, बोसो, तेल, दुध, नयाँ चामल	वातल तथा लघु आहार, मन्थ, अल्पआहार, सातु
४	विहार	व्यायाम, उद्वर्तन, अभ्यंग, स्वेदन, अन्जन घामसेवन	तीव्र वायु सेवन, वातल तथा लघु आहार
५	तरकारी	लौका, बन्दा, गोभी, मेथी, भिंडी, फर्सी पालक	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, आरू, कागती, भुइकटहर, का(ँचोआँप, 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. शिशीर ऋतु (माघ-फागुन)

सि.नं.	विवरण	हितकर	अहितकर
१	रस	गुलियो, अमिलो, नुनिलो	पिरो, तितो टर्रो
२	गुण	स्निग्ध, गुरू	खर, लघु, रूक्ष
३	आहार	माछा, मासु, दुध, तेल, घ्यु, नयाँ चामल पिठोको परिकार	वातल आहार, लघु आहार जस्तै मुंग कम

४	विहार	व्यायाम, उद्वर्तन, अभ्यंग, स्वेदन, न्यानो लुगा 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 अन्नहरू
७	दलहन	कालो दाल, चना	सुकेको सिमी
८	मासु	कुखुरा, माछा, भिंगे 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	गरूङ (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, अगरू 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, भिंगे 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 रूपमा 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, गुरू, रूक्ष
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 घुम्ने, कर्पुर चन्दन लेप गर्ने, दिनमा सुत्ने, बढी पानी खाने	घाम सेवन, तातो चिजको सेवन, अधिक मैथुन
५	तरकारी	लौका, घिरौला, भिंडी, झीगुनी, खरबुजा, काँक्रो आदि	खुर्सानी, अमिलो खानेकुराहरू, सिमी
६	अन्न	शाली चामल, जौ, चिसो तथा गुलियो स्वाद भएका अन्नहरू	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 फलफूलहरू
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 रूपले 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, उद्वर्तन, स्नान, औषधि युक्त धुम्रपान तथा सुगन्धित चिजको लेप, वस्ती-कर्म	दिनमा सुत्ने, नदि नालाको पानी पिउने, बढी व्यायाम गर्नु तथा घाम ताप्नु
५	तरकारी	भेन्टा, लौका, भिंडी, परवल	करेलो, बन्दागोपी, सुकुटी तरकारी, पालुंगो
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 गर्मि) गुरू (भारी चाडै नपच्ने)
३	आहार	तितो द्रव्यमा पकाएको घ्यु, शाली चामल, साठी चामल, गहु, जौ, शर्करा	अमिलो रस युक्त खाद्य पदार्थको कम प्रयोग गर्ने, दही, बोसो आदि
४	विहार	जुन ताप्ने, फूलको माला लगाउने, उसिरको लेप, बिरेचन, रक्त मोक्षण (रक्तदान), पातलो स्वच्छ बस्त्र लगाउने, हंसोदक (दिनमा घाममा पानी तताउने र राती जून मा चिस्याउने र भोलि पल्ट प्रयोग गर्ने)	दिनमा सुत्ने, पुरा पेट खाने, घाम, क्षार पूर्वीय बायु तिक्षण मद्य सेवन
५	तरकारी	लौका, करेला, बन्दागोभी, मेथी, भिंडी, पालुंगो	सुकुटी, तरकारी
६	अन्न	चामल, रातो चामल, जवार, गहुँ, मकै	
७	दलहन	सिमी, बकुला, मुंग, मटर	कालो दाल, राजमा, कालो चना

८	कन्दमुल	आलु, सखरखण्ड, सिन्घाडा, ओल	
९	मासु	कुखुरा, खसी, बोका	ठूलो माछा, सुकुटी माछा, झिंगे माछा
१०	फलफूल	स्याउ, केरा, अन्जिर, अमला, अंगूर, जमुनो, अनार, चिकु	चेरी, कागती, आरू भुईकटहर, आप, स्टेबेरी
११	दूधजन्य पदार्थ	नौनी, कुराउनी, दुध (रातीमा) पुरानो घ्यु	दही, नयाँ घ्यु, मोही, मोहीको कढी
१२	अन्य	धनिया, मह	हिंग, खुर्सानी, पुदिना, मरिच, अचार सूर्यमुखी तेल
१३	पानी	हंसोदक पानी खाने वा मनतातो पानी	चिसोपानी

हंसोदक निर्माण प्रक्रिया :
स्वच्छ सफा निर्मल पानीलाई पारदर्शी काँचको भाडोमा राखेर सूर्यको घाममा दिनभरी तताएर रातीमा जूनले चिस्याई सो पानी भोलिपल्ट प्रयोगमा ल्याउने यसले पानीमा भएको किटाणु नास गर्दछ साथै यसमा सौर्य र चन्द्रमाको उर्जाले औषधीय गुणयुक्त भई शरीरमा भाएको दाह अम्लपित्त आदिलाई ठिक गर्दछ ।

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

ऋतु हरितकीको प्रयोगले ऋतु अनुसार लाग्ने रोगहरू लाग्दैन साथै खानपान वा आहार विहारको कारणले लाग्ने रोगहरूलाई न्यूनीकरण गर्दछ । यसले रोगका संचित दोषहरूलाई सन्तुलित गर्दछ र रोग लाग्नबाट बचाउछ ।

रसायन :

लाभपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम् ।

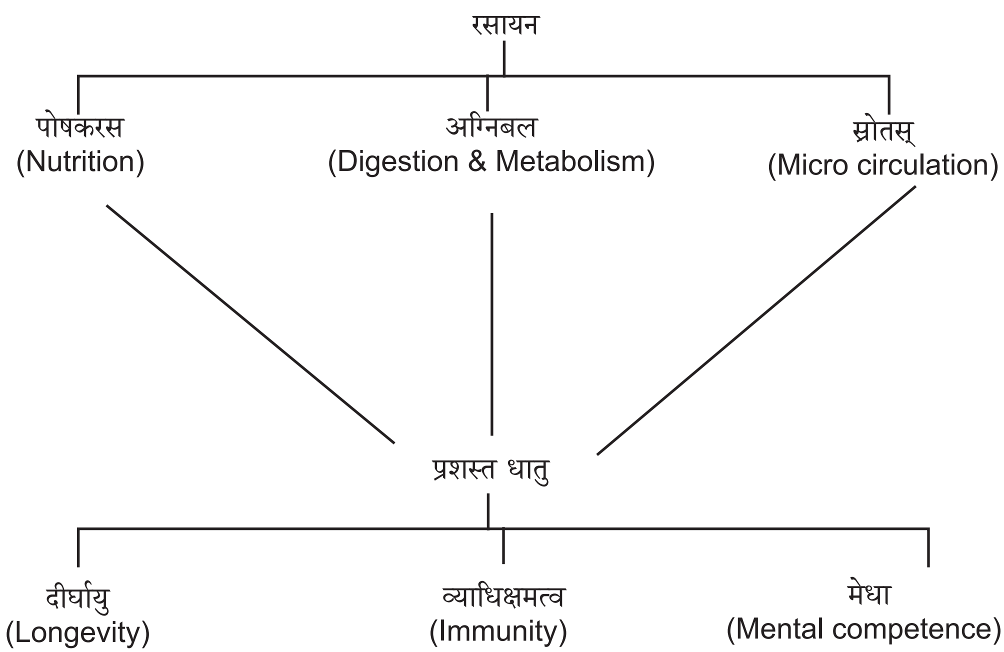
-च.चि. १

उत्तम रसादि धातुहरू प्राप्त गर्ने उपाय नै रसायन हो ।

- जुन द्रव्यले शरीरमा स्रोतोवरोध इत्यादि विकृती हटाएर रस रसादि समस्त धातुहरूको वृद्धि गराई शरीरलाई बलियो र दीर्घजिवी बनाउदछ, त्यस्तो द्रवलाई रसायन द्रव्य र कर्मलाई रसायन कर्म भनिन्छ।
- जरा तथा व्याधिलाई नाश गर्ने जुन उपाय एवम् औषधी हुन्छ, त्यसलाई रसायन भनिन्छ ।

गुण :

- शारीरिक बल, दीर्घायु, स्मरणशक्ति, धारणशक्ति, आरोग्य, तरूणावस्था, कान्ति, सौमनस्यता, वर्ण, स्वर आदि उत्तम भावहरू प्राप्त हुन्छन् ।
- अकाल, वार्धक्य रोक्न, शरीरको व्याधिक्षमत्व बढाएर रोगको आक्रमणबाट बच्न तथा लागेको रोग नाश गर्न समेत उपयोगी हुन्छ ।



भेदः

रसायन क्रियानुसार :

रसवर्धक रसायन : शतावरी, खर्जुर, दुग्ध, घृत आदि

अग्निवर्धक रसायन :

- जठराग्नि : विडंग, हरीतकी, पिप्पली ।
- धात्वाग्नि : आमलकी, अमृता, कुमारी, पिप्पली ।

अग्निवर्धक रसायनयोगहरु : स्वर्ण, कस्तूरी, मकरध्वज, कुपीलु र अभ्रक ।

स्रोतोशोधक रसायन : पिप्पली, भल्लातक, गुग्गुल, रसोन, कस्तूरी, रूदन्ती ।

प्रयोगानुसार :

काम्य रसायन : स्वस्थ्य व्यक्तिमा वयःस्थापन, प्रभा, वर्ण, मेधा आदि वृद्धिको लागि

नैमित्तिक रसायन : भिन्न भिन्न रोगहरूमा प्रशमन तथा रोगीको स्वास्थ्य सुधार गर्न ।

प्रभावानुसार :

प्राणकाम्य : दीर्घायु तथा वयः स्थापनार्थ

मेधाकाम्य : मेधाशक्ति बढाउन

श्रीकाम्य : प्रभा, वर्ण बढाउन

प्रयोग विधी अनुसार :

वातातपिक

कुटीप्रावेशिक

मेध्य रसायन :

- शंखपुष्पी कल्क दुधसँग
- मण्डुकपर्णी स्वरस महसँग
- गुडुची स्वरस महसँग
- यष्टिमधु चूर्ण दुधसँग

सि.नं.	रोग विशेष	नैमित्तिक रसायन द्रव्य
१	दृष्टि रोग	ज्योतिष्मती, त्रिफला, शतावरी, यष्टीमधु
२	हृद्रोग	शालपर्णी, अर्जुन, पुष्करमूल
३	त्वक रोग एवम् कोष्ठ	तुवरक, भल्लातक, विडंग, सोमराजी, गंधक
४	ग्रंथि एवम् गुल्म	पिप्पली, भल्लातक
५	यक्ष्मा	रसोन, नागबला, शिलाजतु, पिप्पली
६	पाण्डु	लौह
७	श्वास	अगस्त्य रसायन, भल्लातक
८	आमवात	अमृत भल्लातक
९	वातव्याधि	रसोन, गुग्गुल, बला, नागबला
१०	प्रमेह	शिलाजतु, आमलकी, हरिद्रा
११	मेदोरोग	गुग्गुल, हरीतकी
१२	रक्तगतवात (हाईपरटेन्शन)	रसोन, बला, रास्ना, अन्य मेध्य रसायन
१३	हाईपोटेन्शन	कस्तूरी, कुपीलु
१४	शीतपित्त	हरिद्रा

वयानुसार :

क्र.सं.	वय	प्रभाव	रसायन
१	१-१०	बाल्य	वचा, स्वर्ण, काश्मरी
२	११-२०	वृद्धि	काश्मरी, अश्वगंधा, बला
३	२१-३०	छवि	लौह, आमलकी
४	३१-४०	मेधा	शंखपुष्पी, ज्योतिष्मती
५	४१-५०	त्वक	ज्योतिष्मती, प्रियाल, सोमराजी, भृगंराज
६	५१-६०	दृष्टि	ज्योतिष्मती, त्रिफला, शतावरी, सप्तामृत लौह
७	६१-७०	शुक्र	आत्मगुप्ता एवम् अन्य बाजीकर औषधी
८	७१-८०	विक्रम	औषधीहरु प्रभावहिन
९	८१-९०	बुद्धि	औषधीहरु प्रभावहिन
१०	९१-१००	कर्मेन्द्रिय	औषधीहरु प्रभावहिन

देह प्रकृति अनुसार :

१. वात प्रकृति :

शारीरिक : बला, घृतको साथमा नागबला

मानसिक : अश्वगंधा, शंखपुष्पी र अन्य मेध्य औषधीहरू

२. पित्त प्रकृति :

आमलकी, शतावरी

३. कफज प्रकृति :

भल्लातक, रसोन, गुग्गुल, पिप्पली

सप्त धातुहरुको लागि उत्तम रसायन औषधीहरु :

१. **रस** : खर्जुर, द्राक्षा, काश्मरी
२. **रक्त** : लौह, आमलकी, भृगंराज, पलाण्डु
३. **मांस** : बला, नागबला, रूदन्ती, अश्वगंधा, शालपर्णी, काश्मरी, मांस
४. **मेद** : गुग्गुल, शिलाजतु, अमृता, हरीतकी
५. **अस्थि** : लाक्षा, वंशलोचन, शुक्ति, शंख, प्रवाल, पृश्नपर्णी
६. **मज्जा** : लौह, वसा, मज्जा
७. **शुक्र** : आत्मगुप्ता र अन्य वाजीकर औषधीहरू

सात्म्यानुसार रसायन औषधीहरुको प्रयोग :

१. ऋतुसात्म्य :

आदानकाल : शीतवीर्य एवम् लघु गुणयुक्त औषधी । जस्तै : आमलकी

विसर्ग काल : उष्णवीर्य एवम् गुरू गुणयुक्त औषधी । जस्तै : भल्लातक

२. देशसात्म्य :

साधारण देश : साधारण औषधी

जांगल देश : स्निग्धोष्ण औषधी

आनूप देश : रूक्षोष्ण औषधी

महत्वपूर्ण रसायन योगहरु :

आमलकी रसायन, च्यवनप्राश, हरीतकी रसायन तथा ऋतुहरीतकी, त्रिफला लौह रसायन, भृंगराज रसायन, अश्वगंधा रसायन, नागबला रसायन, पलाश वीज रसायन, पुनर्नवा रसायन, वृददारक रसायन, वाराहीकन्द रसायन, चित्रक रसायन, अमृतादि रसायन, गुडुच्यादि रसायन योग, ब्राम्ही रसायन, त्रिफला रसायन, पिप्पली वर्धमान

रसायन, शतावरी घृत, बचा रसायन, आमलकी स्वरस, सोमराजी रसायन, रसोन रसायन, विडंग रसायन, भल्लातक रसायन, गुग्गुल रसायन, शिलाजतु रसायन, गंधक रसायन, सुवर्ण रसायन, पंचारविन्द रसायन ।

रसायन औषधीहरु :

१. **बल्य** : विडंग, बला, अतिबला, नागबला, विदारी, शतावरी, बराहकन्द, विजयसार, अग्निमन्थ, शणफला आदि ।

२. **मेध्य** : श्वेत वाकुची, चित्रक मूल, मण्डकपर्णी, ब्राम्ही, हेमवती वचा, विल्व, बिस, नीलोत्पल, सुवर्ण, वासा, प्रियंगु, पुत्रजीवक, यष्टी मधु आदि ।

३. **दिव्य (सौम्य)** : सोम, श्वेत कापोती, कृष्ण कापोती, गोनसी, वाराही, कन्या, छत्रा, अतिच्छत्रा, करेणु, अजा, अक्रिका, आदित्य पर्णिनी, ब्रम्ह सुवर्चला, श्रावणी, गोलोमी, अजलोमी तथा महावेगवती ।

वेगधारण

अधारणीय तथा धारणीय वेगहरु

दिनचर्या र ऋतुचर्या बाहेक अधारणीय वेग अर्थात् पैदा भैसकेका रोक्न नहुने वेगहरूलाई रोक्नाले र धारणीय वेगहरू जसलाई पैदा भएको अवस्थामा पनि रोक्नुपर्दछ त्यस्ता वेगहरूलाई नरोक्नाले पनि विभिन्न किसिमका रोग लाग्दछन् । हामीले हाम्रो जीवनशैलीमा अधारणीय वेगहरूको अधारण र धारणीय वेगहरूको धारण गर्ने व्यवस्था र अभ्यास आत्मसात गर्नुपर्दछ ।

अधारणीय वेग

शरीरमा आएका मूत्र, पुरीष (दिसा), शुक्र, अपानवायु, पिसाव, वमन, हाच्छ्यूँ, डकार, हाई, भोक, तीर्खा, आँसु, निन्द्रा र परिश्रमपछि फुल्ने श्वासका वेगहरूलाई कहिल्यै पनि रोक्नुहुँदैन । त्यसैले यिनीहरूलाई अधारणीय वेग भनिन्छ । यी वेगहरूलाई धारण गर्दा तत् तत् वेगसँग सम्बन्धीत रोग लाग्दछन् ।

१. मूत्रको वेग

पिसाब लागेपछि तुरून्त पिसाब गरिहाल्नु पर्दछ । पिसाबको वेगलाई रोकेमा पिसाब-थैली भएको ठाउँ वरिपरि दुख्ने, लिंग तथा योनिमा पीडा हुनेर पत्थरी समेत हुने सम्भावना हुन्छ ।

२. पुरीष या मलको वेग

दिसा लागेपछि तत्कालै दिसा गरिहाल्नु पर्दछ । दिसा गर्नका लागि आएको वेग रोकेमा टाउको दुख्ने, पिडौंला फर्किने, मलद्वार चिरिने, वायुको माथितिर गति हुने (उदावर्त्त) देखि लिएर मुखबाट दिसा आउनेसम्मका समस्याहरू आउन सक्दछन् ।

३. वीर्यको वेग

वीर्य स्खलनको वेग आएपछि स्खलन हुनुबाट रोक्नुहुँदैन । रोकेमा जथभावी वीर्यस्राव हुने, प्रजनन् अंगमा पीडा हुने, हृदयमा पीडा हुने, पिसाव रोकिने, अण्डकोष बढ्ने, नपुंसकता हुनेर पत्थरी हुनेजस्ता समस्याहरू आउन सक्दछन् ।

४. वायुको वेग

शरीरमा दुई किसिमका वायुका वेगहरू आउँछन्

क) पानवायु अर्थात् माथिल्लो वायु उद्गार :

यो मुखबाट बाहिर निस्कन्छ । यसलाई डकार भनिन्छ । डकारको वेग आएपछि डकारि हाल्नुपर्दछ । योवेग रोकेमा अरूचि, पेट ढाडिने या अटसपटस हुने, हिक्का या बाडुली लाग्ने आदि समस्या हुन सक्दछन् ।

ख) अपानवायु अर्थात् तल्लो वायुः

यो मलद्वारबाट बाहिर निस्किन्छ । यसलाई पाद भनिन्छ । पाद आएपछि पादिहाल्नुपर्छ । यो वेगलाई रोकेमा गुल्म या गानोगोला, उदावर्त्त या वायुको माथितिर फर्किने अवस्था, पेट दुख्ने, ग्लानि–कमजोरी या थकाइ लाग्ने, दिसा कस्सिने, अग्नि मन्द हुनेजस्ता समस्याहरू आउन सक्दछन् ।

५. वमनको वेग

वमन या वान्ताको वेग आएपछि तुरून्त वान्ता गर्नुपर्दछ । वान्ताको वेग रोकेमा आँखाको समस्या, ज्वरो, खोकी, दम तथा थुकथुकी लागिरहने हुनसक्दछ ।

६. हाच्छिउँको वेग

हाच्छिउँको वेग आएपछि हाच्छिउँ गरिहाल्नु पर्दछ। रोकेमा टाउको दुख्ने, गर्धन जकडिने तथा इन्द्रियहरू कमजोर हुने समस्याहरू आउन सक्दछन् ।

७. हाईको वेग

हाई आएपछि तुरून्त हाई गरिहाल्नु पर्दछ। यो वेगलाई रोकेमा हाच्छिउँको वेग रोक्दा हुने समस्याहरू आउन सक्दछन् ।

८. क्षुधाको वेग

क्षुधा भनेको भोक हो। भोक लागेपछि खाइहाल्नुपर्छ। नखाएमा वा भोकको वेग रोकेमा अरूचि, कमजोरी दुब्लोपन, पेट दुख्ने, चक्कर लाग्नेजस्ता समस्याहरू हुनसक्तछन् ।

९. पिपासा या प्यासको वेग

तिर्खा लाग्नुलाई पिपासा भनिन्छ। यस वेगलाई रोकेमा जिउ सुन्निने, जिउ दुख्ने, चक्कर आउने, कान कमजोर हुने, हृदयमा पीडा हुने जस्ता समस्याहरू हुन सक्दछन् ।

१०. अश्रुया आद्रसुको वेग

रोदन आएपछि रोइहाल्नु पर्दछ। प्रवृत्त अश्रुवेग या आँसुको वेगलाई रोकेमा पिनास हुने, नाक बग्ने, अरूचि हुने, टाउको दुख्ने र आँखाको रोग लाग्ने आदि समस्या हुन सक्दछन् ।

११. निन्द्राकोवेग :

निन्द्रा लागेपछि सुतिहाल्नुपर्छ। निन्द्राको वेग रोकेमा मोह, शीर तथा नेत्रमा भरीपन, आलस्य, हाई आइरहने, जिउ लट्ठिने या दुख्ने समस्या आउन सक्दछन् ।

१२. श्रमजन्य श्वासको वेगः

परिश्रम गर्दादम बढ्नु स्वाभाविक हो। यसरी बढेको दमलाई रोक्नुहुँदैन ।
रोकेमा गानोगोला हृदयरोग र सम्मोह जस्ता समस्या आउनसक्तछन् ।

धारणीय वेगः

केही वेगहरू रोक्नुपर्ने खालका पनि छन्। जस्तैः

- बलभन्दा बढी काम गर्नुहुँदैन ।
- मन, बोली र शरीरले कुनै पनि निन्दित काम गर्नुहुँदैन ।
- लोभ, शोक, भय, क्रोध, अभिमान, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग, अतिकामवासना, अभिध्या (कसैप्रति द्रोह वा अरुको सम्पत्ति हडप्ने लिप्सा) यी मनका धारणीय वेग हुन् ।अत्यन्त कठोर वचन, चुक्ली, असत्य वोल्नु, बिना कारण बोल्नु, वाणीका वेग हुन् ।अरुलाई दुःख दिने काम, परस्त्री सम्भोग, चोरी, अरुलाई आघात पुऱ्याउनु र जुनसुकै प्रकारको हिंसा शरीरका रोक्न योग्य वेग हुन् ।

लोभ : अर्कोले प्राप्त गरेको वस्तुको लोभ गर्नुहुँदैन। लोभको भाव मनमा पैदा हुन् आँटेमा तुरून्त रोकिहाल्नुपर्छ।

शोक : चिन्ता चिता समान हुन्छ। अतः शोकको वेग आएमा तुरून्त रोक्नुपर्दछ।

भय : डर वा असुरक्षाको भाव मनमा आउन दिनुहुँदैन ।

क्रोध : क्रोध सर्वनाश गर्ने भाव हो ।

गीतामा भनिएको छ :-

क्रोधाद्भवतिसम्मोहःसम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशः बुद्धिनाशात्प्रणश्यति । ।

क्रोधले सम्मोह, सम्मोहले स्मृतिभ्रंश, स्मृतिभ्रंशले बुद्धिनाश र बुद्धिनाशले सर्वनाश गराउँदछ । यसैले मनमा क्रोधको भावना आउँन दिनुहुँदैन । रीस उठ्यो भने तुरून्त रोकिहाल्नुपर्दछ ।

मान : मान भनेको अभिमान या घमण्ड हो । यस्तो वेगलाई तुरून्त रोकिदिनुपर्दछ ।

निर्लज्जता : लज्जा सौन्दर्य अनुशासनको आधार हो । निर्लज्ज भएर जे पायो त्यहि गर्नुहुँदैन । निर्लज्जताकोआवेग आयो भने रोकिहाल्नुपर्दछ ।

ईर्ष्या: कसैको पनि ईर्ष्या गर्नु वा ईख लिनुहुँदैन । मनमा ईर्ष्याको वेग आयो भने रोकिहाल्नुपर्छ ।

राग : राग भनेको मन पर्नु हो । चित्तलाई केही वस्तुले खिच्दा राग पैदा हुन्छ । त्यो शब्द पनि हुनसक्छ, रुप पनि हुनसक्छ, रस पनि हुनसक्छ, गन्ध पनि हुनसक्छ, स्पर्श पनि हुनसक्छ या अरु कुनै रागात्मक भाव । पूर्वराग र अनुराग गरी राग दुई किसिमका हुन्छन् । पूर्वराग कुनै वस्तु वा भाव मन परेको अवस्था होभने अनुराग त्यस वस्तु वा भावको पछि लागेर हिँड्ने अवस्था हो । रागको वेग आएमा पूर्वराग-अवस्था मै रोक्नु उचित हुन्छ ।

वासना : वासनाको वेग पनि रोगकारक हुन्छ । जस्तो- अतिकामवासना । स्वाभाविक कामवासना मानवकोप्रकृति हो तर अतिकामवासनाको भाव मनमा आउन दिनुहुँदैन रोकिहाल्नुपर्दछ ।

अभिद्या : डाहा वा डाहाड अभिद्या हो । यसले कसैको वस्तु प्रति द्रोह वा त्यस्तो वस्तुलाई हडप्ने आशय राखेको हुन्छ । यस्तो खालको वेगलाई रोक्नुपर्दछ । हामीले कायेन, वाचा, मनसा उठेका यस्ता वेगहरूलाई बेलैमा रोक्न सकेनौं भने हामी रोगीमात्र होइन निकम्मा हुन्छौं र हाम्रो मानवता अथवा भनौ यो मानव चोला नै बरवाद हुनेछ ।

यसरी हामीले शरीरमा धारण गर्ननहुने वेगलाई धारण गर्नु अथवा रोक्नुहुँदैन र धारण गर्नुपर्ने धारणीय वेगलाई रोक्नबाट कहिल्यै पनि चुक्नुहुँदैन । आयुर्वेदमा स्वास्थ्यका लागि माथि उल्लेखित धारणीय र अधारणीय वेगलाई महत्वपूर्ण मानिएका छन् ।

अग्नि :

अग्निको सन्तुलन

उपनिषद्को पञ्चाग्निविद्यामा अग्नि पाँच किसिमका बताइएका छन्

द्युलोक : सूर्यसमिधा, सूर्यकिरण धुवाँ, दिनज्वाला, चन्द्रमा अंगार र नक्षत्र झिल्का ।

पर्जन्य : वायुसमिधा, आकाश धुवाँ, विद्युत्ज्वाला, वज्रपात अंगार र गर्जन झिल्का ।

पृथ्वी : सम्वत्सर समिधा, आकाश धुवाँ, रात्रीज्वाला, दिशा अंगार र अवान्तर दिशाहरू झिल्का ।

शरीर : वाक्समिधा, प्राण धुवाँ, जिब्रोज्वाला, आँखा अँगार र कान झिल्का ।

स्त्रीदेह : उपस्थ समिधा, उपमन्त्रण धूवाँ, योनि ज्वाला, मैथुन अंगार र आनन्द झिल्का ।

मृत्युकालमा प्राणाग्निले छोडेपछि शीतल भएको शरीरलाई अग्निमा नै आहुति दिइन्छ । अग्निले आत्मालाई त्यहिँ लैजान्छ जहाँबाट ऊ आएको थियो ।

आयुर्वेदले अग्निलाई नै आयु, बल, वर्ण, उत्साह, वृद्धि, कान्ति, ओज, तेज, प्राण आदिको साधक मानेको छ ।

आयुर्वेदमा वर्णित अग्नि १३ प्रकारका छन् ।

१. प्रधान अग्नि पाचकाग्नि या जठराग्नि :

यसलाई काय पनि भन्दछन् । *जाठरः प्राणिनामग्निः काय इत्यभिधीयते ।* सम्पूर्ण कायले गर्ने दहन-पचन आदि कार्य (Digestion, Metabolism) यसै अग्निले सम्पादन गर्दछ ।

२. सात धातु-अग्नि

रसधातु-अग्नि, रक्तधातु-अग्नि, मांसधातु-अग्नि, मेदोधातु-अग्नि, अस्थिधातु-अग्नि, मज्जाधातु-अग्नि, शुक्रधातु-अग्नि ।

३. पाँच महाभूत अग्नि :

पृथ्वी महाभूत अग्नि, जल महाभूत अग्नि, तेज महाभूत अग्नि, वायुमहाभूत अग्नि, आकाश महाभूत अग्नि ।

अग्निको मूल स्रोत जठराग्नि हो । यसको मुख्य कार्य आहारको पाचन गर्नु हो । एउटा भाँडोमा पानी र चामल हालेर चुल्हामा बसालेपछि चुल्हाको आगोले चामल र पानीको रुप परिवर्तन भई भात बन्दछ त्यसैगरी हामीलेखाएको आहारलाई जठराग्निने पचाएर रस र मलमा परिणत गरिदिन्छ । आमाशय र सम्वद्ध पाचक प्रणालीमा रहेका पाचनरस (Digesive juice/Enzymes) हरूको उत्पादकलाई नै जठराग्नि भनिएको हो । सात धातुका अग्निहरू धातुपाक अर्थात् रसबाट रक्त, रक्तबाट मांस, मांसबाट मेद, मेदबाट अस्थि, अस्थिबाट मज्जा र मज्जाबाट शुक्रधातु बन्दा उपयोग हुने अग्निरस हुन् । पाँच महाभूताग्नि आहारको पार्थिव, जलीय, तैजस, वायवीय, आकाशीय आहारको पाक र परिणामका लागि उपयोग हुने भौतिक अग्निरस हुन् ।

अग्निका चार अवस्थालाई पनि आयुर्वेदले महत्वका साथ हेरेको छ ।

मन्द अग्नि, तीक्ष्ण अग्नि, विषम अग्नि, सम अग्नि । यी मध्ये स्वास्थ्यका लागि समाग्नि आवश्यक छ ।

कफदोष बढी भएमा मन्दाग्नि हुन्छ। पित्तदोष बढी भएमा तीक्ष्णाग्नि हुन्छ। वायुदोष बढी भएमा विषमाग्नि हुन्छ र तीन वटै दोष सम-अवस्थामा रहेमा समाग्नि हुन्छ। समाग्निको अवस्था कायम गर्न हामीले हाम्रो जीवनशैलीलाई

व्यवस्थित गर्नुपर्नेहुन्छ । तरिका उही हो बढेका दोषलाई घटाउने, घटेकालाई बढाउने सम-अवस्थामा रहेकालाई कायम गरिरहने । हाम्रोआहार, हाम्रोविहार, हाम्रोविचार र हाम्रो व्यवहार हामीले सन्तुलित राख्नुपर्दछ आफ्नो जीवनशैलीमा ढाल्नुपर्दछ ।

आम र आमको पाचन :

जठराग्नि मन्द भएमा वा दुर्वल भएमा आहार रसको राम्ररी पाक हुँदैन । यसरी नपाकेको पहिलो धातुको रस आम हो । यो अपक्व अवस्थामा रहेको हुन्छ र यहि काँचो आमरस अन्नविषको रुपमा रक्तसञ्चालन प्रक्रियाद्वारा शरीरभरि फैलिएर आमय अर्थात् रोग पैदा गराउँछ । यसरी अन्नको पाचन सम्यक् हुनुपर्ने कुरामा आयुर्वेद उहिल्यै देखि सचेत रहेको पाइन्छ । आयुर्वेदीय औषधिहरूमा धेरै जसो दीपन-पाचन औषधि प्रयोग गरिएका हुन्छन् । यी सबै आम र अन्नविषको शमन गर्न भनेर प्रयोग गरिएका हुन् । अग्निको दीपन र आमको पाचन आयुर्वेदमा थेगो जस्तै हो । आयुर्वेदका चिकित्सकहरूलाई हेयको दृष्टिले पाचके भन्ने गरिएको पनि नसुनिएको होइन । यो के अर्थमा सत्य हो भने, आमको पाचन नगरिकन आयुर्वेदका चिकित्सकहरू चिकित्साक्रममा नै प्रवेश गर्दैनन् । आमको आमयकारिता, आमपाचनको प्रभावकारिताको सम्बन्धमा नबुझ्केकाहरूले मात्र पाचकलाई अपमान बोधक अर्थ लगाउँदछन् । पाचक जति उत्तम औषध अरु कुनै पनि हुनसक्तैन ।

आमपाचन चय र अपचयको (Metabolism) को शुभारम्भ हो भने पनि हुन्छ । जसलाई हामी कार्बोहाइड्रेट भन्दछौ त्यसको सम्यक् पाक भएन भने त्यो पनि आम बन्दछ र त्यसको परिणति रक्तशर्करा (Bloodsugar) बन्दछ । त्यसै गरी प्रोटिनको पाचन राम्ररी हुन् नसकेमा त्यो आम वातरक्त (Uric acid) को रुपमा देखापर्दछ । चिल्लो पदार्थको पाचन राम्रोसित नभएमा त्यो आम रक्तवसा (Cholesterol) को रुपमा सञ्चित हुनसक्तछ । हिजोआजको भाषामा आम या अन्नविषलाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ ।

आमका शुरूआती लक्षणमा आलस्य, तन्द्रा, अरूचि र मुखमा विरसिलोपन, जिउमा भारीपन र थकाइको अनुभव हुन्छ । खाना राम्ररी पचेको अवस्थामा आमको उपस्थिति हुँदैन यस्तो अवस्थालाई निराम अवस्था भनिन्छ । खाना पचेको अवस्थाका लक्षणहरू जस्तो– डकार शुद्ध आउनु, शरीरमा उत्साह पैदा हुनु, शारीरिक वेगहरूको यथोचित प्रवृत्ति हुनु, भोक-प्यास लाग्नु आदिबाट पनि आहारको उचित पाकको अनुमान लगाउन सकिन्छ । खाना खाएपछि शरीरमा हलुकापन, इन्द्रियहरूमा प्रसन्नता, आहारमा रूचि र वायुको अनुलोमन भएको अनुभव भएमा यो अवस्था निराम अवस्था हो भन्ने ठान्नुपर्दछ ।

शरीरमा आम उत्पन्न भएको अवस्थामा दीपनपाचन औषधिमा सिद्ध घृतको प्रयोग गर्नुपर्दछ । घ्यू अग्निवर्द्धक हुन्छ । हिजोआज हामीहरू घ्यूको निन्दा गर्ने गर्दछौं । यसरी घ्यूरहित अन्न सेवन गरिएमा आमदोषको उत्पत्ति हुने सम्भावना हुन्छ । हो, औद्योगिक घ्यूँचाहिं अग्निवर्द्धक नहुनसक्छ । दुध जमाएर दही मथी प्राप्त भएको नौनी पगालेर बिलौनी निकालिएको घ्यू अग्निवर्द्धक पनि हुन्छ र पित्तनाशक पनि हुन्छ । औषधिसिद्ध घ्यू त झनै राम्रो । घ्यूलाई आयुर्वेदमा योगवाही भनिएको छ । योगवाही भनेको यो जे सित मिलाई त्यसकै गुण बढाइदिन्छ भनेको हो । औषधिसिद्ध घ्यूमा रहेको घ्यूले औषधिको गुण पनि बढाइदिन्छ र आफ्नो गुण पनि कायम राख्दछ । औषधि सिद्ध घृतको स्नेहन दिएपछि स्वेदन पनि गर्नुपर्दछ । यो साम अवस्थालाई निराम बनाउने एउटा उपाय हो । आमको विचार र आमको व्यवस्थापन बिना स्वास्थ्यको परिभाषामा बताए अनुसारको स्वास्थ्य हासिल गर्न सकिंदैन । अझ, हिजोआज अतिभोजन, तयारी खानेकुराहरूको ज्यादा प्रयोग, रसादी विषादी जनित उत्पादनले गर्दा आमको कारक तत्व त हामी सबैले दिनानुदिन बढाइरहेकै छौ । आयुर्वेदले पेटको चार भागमध्ये दुईभागलाई अन्नले भर्नु', एक भाग पानीले भर्नु र एक भाग वायुको परिचालनको लागि छोडिदिनु भनेको छ । तर, हामीहरू

कोही डाइटिंग गर्दछौ भने कोही औंलो हाल्ने ठाउँ भए त केरै खान्थैं भने जस्तो पनि गर्दछौं ।

विषमभोजन, अकालभोजन, अस्वस्थकर भोजन हाम्रो दैनिकी यस्तै भैसकेको छ ।

पेटको अग्नि जठराग्निलाई मन्द हुन् पनि दिनुभएन, तीक्ष्ण हुन् पनि दिनुभएन, विषम हुन् पनि दिनुभएन । सम अग्निलाई कायम राख्न सकियो भने आमको उत्पत्ति नै हुँदैन । त्यसका लागि हामी जुन पायो त्यहि बेला खाना नखाऔं जति पायो त्यति पनि नखाऔं र जे पाया त्यहि पनि नखाऔं । अफिस, जान, विद्यालय जान या काममा जान खान्छौं हामीहरू । यी सब गर्न होइन हामीले अग्निलाई समान राख्न खाना खानुपर्छ, अन्नविषलाई पैदा हुन् नदिन खाना खानुपर्छ हामीहरूले । समयमा अर्थात् खाना पचिसकेपछि र भोक लागेपछि खाना खाने जीवनशैली अपनाउनुपर्दछ हामीहरूले । शरीरमा आमको सञ्चयको अनुमान हुने बित्तिकै आमपाचन गनुपर्दछ । यसका लागि हामीले बिगारिरहेको खाने आदत बदल्नु जरूरी छ ।

वास्तवमा स्वास्थ्य, सुख र खुशी भनेकै असल भोजन व्यवस्थापन, असल काम वा व्यायामको व्यवस्थापन र उचित मनोव्यवस्थापन वा तनाव व्यवस्थापन नै हो । भोजन ओजनको लागि होइन ओजको लागि हुनुपर्दछ । व्यायाम शरीरमा रहेपहेको आम पाचनका लागि हुनुपर्दछ । मानसिक रुपमा आमलाई बुझौं, आमका बारेमा आम-वहश शुरू गरौं जीवनलाई निराम बनाउने जीवनशैली पहिल्याएर अपनाऔं । निराम रहे विराम कहिल्यैलाग्दैन ।

आयुर्वेद प्रजनन् स्वास्थ्य :

आयुर्वेदमा विभिन्न उमेरका महिलाहरूलाई आफ्नो प्रजनन् स्वास्थ्य सबल बनाउनका लागि महिनावारी प्रारम्भदेखि रोकिने (Menarche to Menopause) अवस्था साथै गर्भिणी र सुतिकाको (सुत्केरी) विशेष अवस्थाका लागि विविध चर्या अथवा जीवनशैलीलाई अत्यन्त महत्व दिएको पाइन्छ ।
यसमा मुख्यतः रजस्वला परिचर्या, गर्भिणीचर्या, सुतिकाचर्या एवम् प्रौढाका लागि रसायन चिकित्सा पर्दछन् ।

रजस्वलाचर्या :
महिनावारीको समयमा अपनाउन पर्ने आहार विहार र आचारका नियमलाई रजस्वलाचर्या भनिन्छ । यी नियमहरू सामान्य र सहज छन् जसलाई प्रयोग गरेर प्रजनन् स्वास्थ्यको संवर्धन र प्रवर्धन गर्न सकिन्छ ।

रजस्वलाचर्याको वर्तमान स्थिति :
हाल विश्वमा रजस्वलाको वेला बाहय सफाई अर्थात (Menstrual hygiene) को महत्वमाथि धेरै नै चर्चा भएको पाइन्छ। बाहय सरसफाइको साथसाथै आहार विहारको नियममा वस्दा प्रजनन् स्वास्थ्य सुदृढ हुनुको साथै मानसिक तनावमा पनि न्यूनता आउन सक्छ ।
आयुर्वेदमा रजस्वलाचर्याको महत्व :
रजस्वलाचर्याको दुई किसिमको महत्व हुन्छ । प्रथम किशोरीहरूलाई र दोस्रो विवाहपश्चात् सन्तानको इच्छा राख्नेका लागि ।
क) किशोरीहरुमा रजस्वलाचर्याको महत्व :
- महिनावारीलाई नियमित र स्वस्थ्य राख्न मद्दत गर्दछ ।
- महिनावारीको बेला हुने (Premenstrual syndrome) लाई कम गर्छ

ख) विवाहित तथा सन्तानको इच्छा राख्नेहरुका लागि रजस्वलाचर्याको महत्व :
- अण्ड (Ovum) को स्वास्थ्यलाई सबल बनाउछ
- Pre -conceptional counseling मा आवश्यक न्यूनतम शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ गर्दछ ।

रजस्वला चर्यामा के के पर्दछन् :
- आहारका नियम / Diet
- विहारका नियम / Lifestyle
- आचारका नियम / Moral conduct

(चरक संहिता शारीर स्थानको आठौ अध्याय र सुश्रुत संहिता शारीर स्थानको दोस्रो अध्यायमा रजस्वलाचर्याको वर्णन पाइन्छ ।)

रजस्वलाचर्याको विस्तृत वर्णन :

आचार्य	नियम	गर्नुपर्ने	गर्ननहुने

सुश्रुत	आहार	हविष्य भोजन	
	विहार	ब्रह्मचर्य दर्भस्तर शयनी चौथो दिन- शिर स्नान, सफा सेतो वस्त्र धारण, आभुषण, माला, मंगलोच्चारण	दिवा स्वप्न अजंन अश्रुपात अनुलेपन अभ्यङ्ग प्रधावन हसन कथन अधिक शब्द श्रवण लेखन नस्य
चरक	आहार		
	विहार	चौथो दिन- शीर स्नान, सफा सेतो वस्त्र धारण, आभुषण, माला, मंगलोच्चारण	प्रक्षालन
वाग्भट	आहार	यव ं दुध अल्प मात्रामा	
	विहार	आचार्य सुश्रुत अनुसार	स्वेदन अलंकार प्रयोग
काश्यप	आहार		
	विहार	मानसिक स्वास्थ्यको निम्ति पुजा, ध्यान, हवन आदि	नस्य वमन

रजस्वलाचर्याको अवधि :

- महिनावारी सुरू भएदेखि (Menarche) देखि रोकिएसम्म (Menopause), हरेक महिना
- हरेक महिना महिनावारी सुरू भएदेखि नरोकिएसम्म (Bleeding period) सम्म

वर्तमान समयमा सहजै पालन गर्न सकिने रजस्वलाचर्याका नियमहरु :

खानामा हलुका। लघु खाना लिने।

- जौको परिकारलाई (रोटी, दलिया, ढीडो, सातु) प्राथमिकता दिने
- दुध र घ्यूको अग्निबल अनुसार प्रशस्तमात्रमा प्रयोग गर्ने
- अति उष्ण, तीक्ष्ण (पित्तलाई प्रकुपित गराई आर्तवको मात्रा बढाउन सक्ने र स्राव बृदि गराउने) जस्तैः चिया, कफि, अमिलो, पिरो खाद्यान्नको सेवन कम गर्ने
- नुनको प्रयोग गर्नु परेमा सिधे नुन प्रयोग गर्ने
- सम्भव भएसम्म धेरै चर्को आवाज सुन्ने, धेरै बोल्ने, धेरै भागदौड गर्ने साथै धेरै सोच्ने क्रमलाई

न्यूनिकरण गर्ने

- सरसफाईमा विशेष ध्यान दिने, प्रजनन् अगंलाई सफा राख्ने तर योनी प्रक्षालन (Douching) नगर्ने
- सफा सेतो कपडाको प्रयोग गर्ने (बाह्य लगाउनका लागि साथै प्याडका रूपमा)
- ब्रह्मचर्यमा रहने
- मनलाई शान्त एवम् सुदृढ राख्न ध्यान, चिन्तन, मनन्, राम्रा पुस्तक अध्ययन साथै सुमधुर संगितको सहयोग लिने
- यस अवस्थामा गरिने सामान्य आसन एवम् प्राणायाम गर्ने

रजस्वलाचर्या पालन गर्दा फाइदा पुग्ने अवस्थाहरु :

- Pre-conceptional care र गर्भ संस्कार
- PMS (Pre-Menstrual Syndrome)
- अनियमित महिनावारी (Irregular cycles)
- अत्याधिक रक्तश्राव (Menorrhagia, Metrorrhagia)
- Anovulatory cycles
- Peri menopausal syndrome
- Infertility
- Oligomenorrhoea

गर्भिणी चर्या :

गर्भावस्थामा गर्भिणी महिलाले गर्नुपर्ने आहार विहारका नियमहरू गर्भिणी परिचर्यामा पर्दछन् ।

प्रथम मास :

क) दुधको प्रयोग पटक पटक गर्ने (अग्नि एवम् बलका अनुसार)

ख) प्रथम, दितीय, तृतीय मासमा मधुर, शीत एवम् द्रव आहार

दितीय मास :

क) मधुर वर्ग सिद्ध दुग्ध

तृतीय मास :

क) मह एवम् घ्युले संस्कृत दुधको प्रयोग

ख) पौष्टिक चामलको भातको भोजन गर्ने

चतुर्थ मास :

क) नौनी घ्यू (२ तोला) २०-२२ ग्राम प्रयोग गर्ने

ख) पौष्टिक चामलको भात र दहीको सेवन

ग) जंगल प्राणीको मांस रसको भोजन

पाँचौ मास :

क) पौष्टिक चामलको भात र दुध र जंगल मांस

छैटो मास :

क) मधुर वर्गको औषधीले सिद दुध एवम् घृतको प्रयोग गर्ने

ख) गोक्षुर सिद घृत अथवा यवागु मात्रा अनुसार पान गर्ने

सप्तम मास :

क) पृर्शणपर्णी आदिले सिद्ध घृतले गर्भ वृदि गर्दछ

ख) घृत खण्डको प्रयोग

अष्टम मास :

क) दुग्ध घृत मिश्रित यवागु बारम्बार प्युने

ख) पुरानो मलको शोधनका निम्ति एवम् वायुको अनुलोमनार्थ बला, अतिबला, शतपुष्पा, दुध, दही मस्तु, तैल, लवण, मदनफल, मह, घ्यू क्वाथको आस्थापन वस्ति दिने । यसपश्चात् मधुर वर्गको औषधीले साधित तैलको अनुवासन वस्ति दिने ।

नवम मास :

मधुरवर्गको औषधीको साधित तैलको अनुवासन वस्ति एवम् गर्भस्थान र गर्भमार्गमा स्नेहार्थ योनी तैल पिचु

मासानुमासिक पथ्यको लाभ :

- विकार रहित, आरोग्य, बल, वर्ण, स्वर, संहनन, श्रेष्ठ संतान उत्पत्ति
- गर्भिणीको शरीरका अवयव (कुक्षि, कटि, पार्श्व, पृष्ठ) मृदु हुन्छन् ।

सुतिका परिचर्या :

बच्चाको जन्म भएपछि एवम् सालनाल निक्लेपछिको अवस्थादेखि ४५ दिनसम्मको अवस्थालाई सुतिका अवस्था अथवा सुत्केरी अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा केही आहार विहारका नियम पर्दछन् ।

क) जंगल एवम् साधारण प्रदेशमा सुतिकालाई भोक लाग्ने वित्तिकै पञ्चकोल राखेर अग्नि बल अनुसार घृतपान गराउनु पर्छ ।

ख) घृतपान पछि बिच बिचमा मनतातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ र राम्रो भोक लागेपछि मात्रै घृतयुत्त यवागुको प्रयोग गर्नुपर्छ । आनुप प्रदेशमा घृतपान गराउनु हुँदैन ।

ग) बला तैलको अभ्यङ्ग गर्ने एवम् उदरावेष्टन र पट्का प्रयोग गर्ने ।

घ) साथै उष्ण गुडोदकका साथमा पञ्चकोल मिसाएर खुवाउने

ङ) दोष रहित भएपछि औषधि साधित स्नेह यवागु अथवा दुध यवागु प्रयोग गराउने

च) सातौ आठौ दिनपछि जंगल मांस रस सहित भातको प्रयोग गर्ने

छ) व्यावाय त्याग गर्ने साथै प्रसन्न चित्त रहने

रजोनिवृति :

४५ बर्ष औसत नेपाली महिलाहरूको रजोनिवृतिको उमेर हो । यस अवस्थामा केहि पित्त एवम् धेरै वात प्रकोपका लक्षणहरू देखापर्दछन् । शरीर एवम् मानसिक परिवर्तन जसमा (Vasomotor Symptoms) हर्मोनका गडबडी, हड्डी कमजोर हुने, छालाका परिवर्तन, मानसिक अवसाद एवम् तनावका आदि पर्दछन् । यस अवस्था विशेष गरी अग्निको हेरचाह साथै रसायन चिकित्साको प्रमुख भूमिका रहन्छ ।

रजोनिवृतिका सामान्य समस्याहरुको निराकरण गर्ने उपायहरु :

क) नियमित पित्तशामक एवम् वातशामक तैलबाट अभ्यङ्ग

ख) स्नेहन प्रक्रियामा नियमित रूपमा मात्रा वस्ति, शीरोभ्यङ्ग, पादोभ्यङ्ग गर्नुपर्ने

ग) नियमित दुध एवम् गोघृतको प्रयोग (अग्नि एवम् बलका अनुसार)

घ) रसायनमा आमलकी, त्रिफला, मुनक्का, अनारको नियमित प्रयोग

ङ) चन्द्रप्रभावटी, प्रवाल पिष्टी आदि औषधको प्रयोग गर्ने

च) सामान्य आसन, योग, प्राणायाम, ध्यान, सत्सगं, प्रार्थना आदिमा मन केन्द्रित गर्ने ।

अन्त्यमा जीवनशैली संक्षेपमा

सुविधा बढेका छन् । सुविधाले असुविधा पनि बढेका छन् । यो नयाँ नयाँ आविष्कार र यान्त्रिकताको प्रचूरताले दिएको देन हो । जीवनलाई जतिजति यान्त्रिकताले हाँक्ने गरेका छौं त्यति त्यति आध्यात्मिकताले पनि समेट्नेगर्नुपर्दछ । आधिदैविक, आधिभौतिक र आध्यात्मिक तीन भावहरूलाई पूर्वीय दर्शनले आत्मसात् गरेको छ । यी तीनवटै भावहरूलाई सन्तुलित पार्ने किसिमले आफ्नो जीवनशैलीको ढाँचा तयार गरौं ।

आहारशैली व्यवस्थापन गर्दा आफ्नो शारीरिक अवस्था, पाचनशक्ति, आवश्यकता, कोष्ठ (पेट), चय र अपचय वा अग्नि र आमको उपस्थिति, भोक लागे-नलागेको आदिलाई समेत राम्ररी ख्याल गरौं ।

बजारमा फाष्टफूड, जंकफूड, ब्राण्डफूड र अनेकथरिका स्वाद मिसाइएका तयारी खानेकुरा, अचार, चटनी र पेयपदार्थ आएका छन् । स्वास्थ्य र पोषणका दृष्टिले यी सबैको केही काम छैन । तयारी खाना होइन आफूले तयार गरेको खाना खाने गरौं ।

हाम्रो परम्परागत खाना नै तुलनात्मक रुपमा सर्वोत्तम र पोषिलो खाना हो । परम्परागत खाना तयार गर्ने विधि र उपयोगिताबारे जानकार रहने गरौं ।

करेसाबारी र छतबारी बनाऔं । स-परिवार पारिवारिक श्रमदान गरौं र आफ्नै बारीको तरकारी खाने गरौं ।

बजारी सागसब्जीमा रहेको विषाक्तताबारे सचेत रहौं खेतीबारे स्पष्ट थाह पाएको विश्वसनीय किसानको हातबाट सागसब्जी लिने गरौं ।

कारोबारभन्दा घरबारको महत्व दिऔं र कमसेकम आफूलाई खान पुग्नेगरी खेतबारी पनि कमाउने गरौं ।

फ्रीज, दराज आदिबाट झिकेर खाने बानी हटाऔं । खानेकुरा आफूले बनाएर खानेगरौं ।

विहारशैली व्यवस्थापन गर्दा दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, धारणीय-अधारणीय वेगहरूको बारेमा सचेत रहौं ।

सकभर आफ्नो काम आफैंले गर्ने गरौं । परनिर्भरता होइन स्वावलम्बनलाई अपनाउने गरौं ।

आफ्नो काम आरामदायी वा श्रम रहितको छ भने थप उचित व्यायामको दैनिक व्यवस्थापन गरौं ।

श्रम जीवी भए पनि शरीरका सबैअंग सक्रिय भए-नभएको ख्याल गरौं र बाँकी अंगलाई पनि व्यायामको अवसर दिलाऔं । उदाहरणको लागि दिनभरि लुगा सिलाउने मान्छे श्रमिक हुदाहुँदैं पनि उसका सबै अंगहरू चलाईमान हुँदैनन् ।

श्रम त्यति मात्र गरौं जति आफ्नो शरीरले सहजै धान्न सकोस् । लोभ र विवशतामा परेर क्षमता भन्दा बढीको श्रम र साहस नगरौं ।

आयुर्वेदीय पञ्चकर्मलाई शरीर संशोधनका लागि अपनाउने गरौं । कमसेकम वसन्त ऋतुमा वमन, शरद्ऋतुमा विरेचन र वर्षा ऋतुमा वस्तिद्वारा शरीरको दोषलाई निर्हरण गर्ने तालिका बनाएर ऋतुशोधन गर्ने गरौं ।

दैनिक आधा घण्टा योग र ध्यानको लागि समय छुट्याऔं ।

जीवनशैलीमा परिवर्तन आवश्यक छ । हामीले यति कुरामा ध्यान दियौं भने अनि केही सकारात्मक पहल गर्‍यौं भने हाम्रो जीवन गतिशील र समर्थ हुनेछ । यो पुस्तिका सम्पूर्ण नभएर छलफल र जीवनशैलीगत व्यवहार परिवर्तनका लागि आधार होस् भनेर तयार पारिएको हो । अध्ययन गरौं, चिन्तन-मनन गरौं, छलफल गरौं समाजका हरेक तहमा वहसका लागि लैजाऔं । सु-स्वास्थ्यका लागि आयुर्वेदले निर्धारण गरेको जीवनशैली हामी सबैको सहयोगले पुनःर्जागृत हुनेछ स्वस्थ र सक्षम नागरिक तयार गरेर हामी धन्य र यशस्वी हुनेछौं ।

नसर्नेरोगहरु

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्नेरोग, सूक्ष्म जीवाणुको माध्यमबाट नहुने रोगलाई नसर्नेरोग भनिन्छ । यस्ता रोगहरूले लामो अवधि र सुस्त गतिमा प्रभाव पार्ने गर्दछन् । धेरै ब्यक्तिहरूको अल्पायुमै मृत्युहुने तथा स्वास्थ्य क्षेत्रमा धेरै धनराशि खर्च गराउने यी रोगहरू विश्वमा प्रमुख महामारीको रुपमा देखा परिरहेका छन् । यसको कारण वर्षेनी करिब ४ करोड १० लाख मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ । नेपालमा पनी यसको प्रकोप तीव्र गतीमा वृद्धि भइरहेको छ । नेपालमा WHO को सन् २०१८ को Country profile अनुसार कूल मृत्यु मध्ये ६६ प्रतिशत मृत्युको कारण नसर्नेरोगबाट भएको थियो । ती मृत्यु मध्ये सबै भन्दा बढी १ करोड ७९ लाख CVD सँग, ९० लाख क्यान्सरसँग, ३९ लाख श्वासप्रश्वाससँग र १६ लाख मधुमेहसँग भएको थियो । नेपाल लगायत दक्षिण पूर्वी एशियाका देशहरूमा प्रमुख नसर्नेरोग, विषेश गरी ३० देखि ७० वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूका, अल्पायुमैमृत्युको (२२ प्रतिशत) प्रमुख कारणको रूपमा देखिएको छ। यसले सामाजिक तथा आर्थिक विकासमा नकारात्मक असर पारिरहेको छ ।

प्रमुख ४ नसर्नेरोगहरु

- मुटुतथा रक्तनलीका रोग (कोरोनरी रक्तनलीको रोगः हृदयघात, मष्तिस्कघात)
- मधुमेह
- दीर्घ श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग र दम
- क्यान्सर (स्तन र पाठेघरको मुखको)

नसर्ने रोगकोकारक तत्वहरु

- विशेष गरी अस्वस्थकर जीवनशैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूः धुम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग अस्वस्थकर खानपिन
- अपर्याप्त शारीरिक क्रियाकलाप वा व्यायाम मद्यपानको प्रयोग

मोटोपना

अत्यधिक वा असाधारण रुपले बोसो जम्मा भई शरीरको तौल बढ्नु नै मोटोपना हो । विश्वमा मोटोपनाकोदर बढीरहेको छ । नेपाल जस्तो मुलुकमा एकातिर कुपोषणले गर्दा धेरै व्यक्तिहरूको शारीरिक विकास हुन् सकेको छैन भने अर्को तिर बढ्दो शहरीकरण, अस्वस्थ्य जीवनशैलीका कारण मोटोपना तीब्ररुपमा वृद्धि भइरहेको छ । जसले गर्दा मोटोपनाले हुने रोगहरू जस्तैः मुटुरोग, मधुमेह, पक्षाघात, क्यान्सर लगायतका रोगहरू नसर्नेरोगकोप्रकोपको रुपमा विकसित भइरहेका छन् ।

शारीरिक क्रियाकलाप सम्बन्धी केही तथ्यहरु

विश्वमा

- विश्व स्वास्थ्य सँगठनको अनुसार सन् २०१६ मा विश्वको कुल वयस्क जनसंख्या मध्ये करिव १३% (११% पुरूष र १५% महिला) मा अत्यधिक मोटोपना (obesity) रहेकोछ ।
- सन् २०१६ मा त्यस्तै १८ बर्षभन्दा माथिको ३९% (३८% पुरूष र ४०% महिला) जनसंख्यामा बढी तौल (Over Weight) रहेकोछ ।
- विश्वव्यापी रुपमा मृत्युका केही प्रमुख जोखिमहरू मध्ये मोटोपना एक रहेको छ ।

नेपालमा

- लगभग २१.६५% मानिसहरू शारीरिक तौल बढी भएका तथा र ४५% मानिसहरूमा मोटोपना रहेको छ ।
- २२.७५% मानिसहरूमा कोलेस्ट्रोल र २५.२५% ट्राइग्लिसराइड्स बढेको पाइयो ।

मोटोपनाका कारण

बानीव्यबहार

- शारीरिक गतिविधिमा कमी
- धेरै खाना खानु
- मदिरापन गर्नु
- गुलियो /Package food खानु
- चिल्लो/ Fast Food खानु

शारीरिक

- वंशाणुगत
- थाइराइड र अन्य हार्मोनको समस्या

औषधि

- पिल्स चक्की, ३ महिनेसुई, Qmeroids, etc)

मोटोपनालेहुनेस्वास्थ्य जोखिम

- उच्च रक्तचाप मधुमेह
- उच्च कोलेस्ट्रोल हृदयाघात
- मस्तिष्कघात बाझोपना
- क्यान्सर

मोटोपनाकोमापन

१) Body Mass Index (BMI)
२) Waist Circumference

Body Mass Index (BMI)

यो वयस्क व्यक्तिमा मोटोपना मापनको प्रचलित इकाई हो । यसमा व्यक्तिको उचाई अनुरुप वजन मापन गरी मोटोपनाको निर्धारण गरिन्छ ।

- BMI व्यक्तिको वजन (किलोग्राम)
- व्यक्तिको उचाइ (मिटरमा)

Waist Circumference

- छाम्दा थाहा हुने सबैभन्दा तल्लो करङ्ग (Lowest Capable rib) र Iliac crest को माथिल्लो बिन्दुकोमध्य भागमा पर्नेगरी ।

सूचक	महिला	पुरूष
राम्रो	८० से.मी. भन्दा कम	९० से.मी. भन्दा कम
Borderline	८० देखि ९० से.मी.	९० देखि १०० से.मी.
नराम्रो	९० से.मी. भन्दा बढी	१०० से.मी.भन्दा बढी

मोटोपनाको रोकथाम:

- संतुलित आहारको सेवन
- नियमित शारीरिक गतिविधि
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण
- मद्यपान/धुम्रपान नगर्ने
- जंक खानाहरू जस्तै चिप्स, चाउचाउ, विस्कुट, चकलेट कोक, फेन्टा, डिउ आदि नखाने ।

फास्टफूड र जंकफूड किन खानुहुँदैन ?

(फास्टफूड र जंकफूड कहिल्यैपनि स्वास्थ्यका लागि हितकारक हुँदैन)

आयुर्वेदले खाना तातो छँदै खानुपर्छ र चिल्लो भएको खाना खानुपर्छ भनेको छ । स्थान, ऋतु, उमेरअनुसार खाना खानुपर्छ अनि पहिले खाएको राम्ररी पचिसकेपछि मात्र खाना खानुपर्छ भनेको छ । सबै रसको (मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त र कषाय) स्वाद भएको खाना खानुपर्छ, राम्रो स्थान तथा पात्र (भाँडो) मा न ढिलो न छिटो गरी मौनता पूर्वक खानुपर्छ भनेर बताएको कुरा पनि पहिले नै उल्लेख गरिसकिएको छ । हिजोआज बजारमा प्रचलित लामो समयदेखि प्याक गरेर राखिएका, सुख्खा र स्वास्थ्य एवम् पोषणका दृष्टिलेमृत प्रायः खाना प्रति आम नागरिकहरू र विशेषगरी युवापुस्ताको मोह बढ्दो छ । एकातिर प्राकृतिक रुपमा पाइने खानालाई रासायनिक मल, कीटनाशक औषधि आदिले दूषित पारिएको छ भने अर्कोतिर फास्ट फूड, जंक फूडको प्रयोग भयावह रुपले बढ्दो छ । आधुनिक खाद्य प्रविधिले तयारी खानामा मिठो स्वाद गराउने खालका (Flavoring Agent), राम्रो देखाउने खालका (Colouring Agent), परिमाण बढाउने खालका (Additive), त्यस्ता तयारी खानेकुराको आयु लम्बाउने वा लामो समयसम्म नबिग्रेको जस्तो देखाउने रसायनहरू (Preservatives) तोकिएको सीमाभित्र राख्न पाउने भनी अनुमति दिएको हुन्छ । यी सवै खाद्यवस्तु होइनन् । यस्ता वस्तु मिसिएका मृत प्रायः फास्टफूड र जंकफूडको सहारामा जीवन जिउँदा शरीरभित्र ती तत्वहरू थुप्रिदै जानेहुनाले शरीरलाई असहज र अफाप तुल्याउन थाल्दछन् । ज्यादै भएमा शरीरभित्र ठूलै आन्दोलन वा हलचल पैदा हुन्छ, फलस्वरुप हामीलाई मधुमेह, मुटुरोग, रगतमा वोसो बढ्ने, युरिक एसिड बढ्ने, मृगौला रोग, थाइराइड सम्बन्धीत रोग, हड्डी, जोर्नी र नशासम्बधी रोगका प्रकोपले सताउन थाल्दछन् । यस्ता रोगले मानिसहरूको अकाल मृत्यु हुने डर बढिरहेको छ । यसरी यस्ता नसर्नेरोगको प्रकोप दर बढेसँगै मानव जीवनको गुणस्तरमा कमी आएको छ । बजारमा पाइने यस्ता खानेकुराहरू जतिसुकै राम्रा कम्पनी र ब्राण्डका भए पनि स्वास्थ्यकर र पोषक हुँदैनन् । यस्ता कुराहरूमा सम्पन्न र शिक्षित समुदायको पनि ध्यान पुगेको देखिँदैन । घरमा पाकेको खाना खान छोडेर त्यहि भान्छामा बसी स्वल्प आहार

लिने नाउँमा या ब्रेकफास्टको बहानामा महंगा जंकफूड खाएर हिँड्ने र घरको खानालाई फ्रीजमा राखी अबेर राती आएर त्यसैलाई सम्पन्नताको प्रतीक ओभनमा तताएर खाने अपसंस्कृति हाम्रो शहरी र सम्पन्न जीवनशैलीमा हावी भएको छ । यस्ता विषयलाई सामाजिक, शैक्षिक, व्यापारिक राजनीतिक क्षेत्रमा समेत महत्वपूर्ण छलफलका विषय बनाइनुपर्दछ स्थानीय निकायहरूलेआ-आफ्ना गाउँ र शहरका बजारमा यस्ता सामानहरूको बिक्रीवितरणलाई निरूत्साहित गर्नुपर्दछ । शहरी क्षेत्रमा छतखेती र कृषियोग्य जमिन हुनेहरूले आफ्नै खेतबारीको अनाज खाने प्रचलन बढाउनुपर्दछ । हातमा माटो, हिलो र गोवरको लतपत हुनु फोहर होइन सुग्घर जीवनको लक्षण हो । यसले हामीलाई शुद्ध आहार र स्वस्थकर विहार वा पर्याप्त व्यायाम दिन्छ । घरमा इलेक्ट्रिक मेशिनमा बसेर भद्दा जिउ घटाउने नौटंकी गर्नुभन्दा खेतबारीमा श्रम लगाउनु अति उत्तम कुरा हो । आफ्नो खेतबारी नहुने सम्पन्नहरूले प्रदूषित शहरी वातावरणमा भ्रमण र एक्सरसाइज गर्नुभन्दा औसत कमजोर किसानहरू वा साना किसानहरू कहाँ श्रमदान गर्ने र सट्टामा शुद्ध तरकारी लिएर आउने अभियान चलाए कसोहोला ? प्राङ्गारिक मल प्रयोग गरेर उब्जाएको आफ्नै खेतबारीको अन्न, फल, सागपात तथा आफ्नो घरगोठमा पालिएका पशुपंक्षीहरूबाट प्राप्त हुने दुध, ध्यू, जस्ता खाद्य पदार्थ सेवन गर्ने बानी बसाल्न तथा परम्परागत खाद्य प्रविधि अनुसारका नेपाली खानालाई बढावा दिएर आम जनतालाई स्वस्थ रहनका लागि सचेतना फैलाउनु राष्ट्रिय आवश्यकता बनिसकेको छ । प्रकृतिको अमूल्य उपहार हाम्रो शरीरलाई प्रकृतिप्रदत्त आहार विहारको प्रयोगले स्वस्थ राखौं । फास्टफूड जंकफूडको बढ्दो संस्कृति परित्याग गरौं । फाष्टफूड-जंकफूडले हाम्रो स्वास्थ्य त खतरामा छँदैछ त्यसमाथि दुःखजिलो गरी कमाएको धन पनि व्यर्थैविदेशमा पुगेको छ । यसले हाम्रो स्वास्थ्य पनि अलपत्र पारेको छ र संवृद्धिको सपनालाई पनि चकनाचुर बनाउँदै छ । फाष्टफूड र जंकफूड किन खानुहुँदैन ? भन्ने बारेमा हामी सजग र सचेत हुनु एकदम ढिलो भइसकेको छ ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरु :

- चरक संहिता
- सुश्रुत संहिता
- अष्टाङ्ग सँग्रह र अष्टाङ्ग हृदय
- शारङ्गधर संहिता
- माधवनिदान
- भावप्रकाश निघण्टु
- काश्यप संहिता
- द्रव्यगुण विज्ञान
- पतञ्जली योगदर्शन
- आसन प्राणायाममुद्राबन्ध, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- Common Yoga Protocol, Ministry of AYUSH
- Yoga, Dr . Buddhi Prasad Paudel, Dr . Chhatrapati Dahal
- Nodule for Ayurveda & Yoga Program in School, Department of Ayurveda & Alternative Medicine .