जीवनशैली

लेखन ⁄ सम्पादन

डा. बुद्धिप्रसाद पौडेल
डा. छत्रपति दाहाल

प्रकाशक
प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखा
योगीकुटी, रूपन्देही
फोन नं.: ०७१-४२०४९८
इमेलः hd.prov5@gmail.com

ISBN No.: 978-9937-0-6238-1

प्रकाशक

प्रदेश सरकार

प्रदेश नं. ५

सामाजिक विकास मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखा

योगीकुटी, रूपन्देही

फोन नं.: ०७१-४२०४९८

इमेलः hd.prov5@gmail.com

सर्वाधिकार

प्रकाशकमा

संस्करण

प्रथम २०७६

१००० प्रति

डिजाइन

चन्द्र बहादुर राना मगर

फोन नं.: ९८४४७०३६५२

इमेलः chandrurana3@gmail.com

मुद्रण

बाबा छापाखाना, बुटवल

फोन नं.: ०७१-५४२५८१, ९८५७०३४५१७, ९८५७०३१९३९

इमेलः bababutwal@gmail.com

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
बुटवल, नेपाल

मुख्यमन्त्री

शुभकामना

प्रदेश ५, सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्वास्थ्य निर्देशनालय, आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखाको पहलमा प्राचीनकालदेखि नै आयुर्वेदले निर्धारण गरेको जीवनशैलीबारे तयार पारिएको पुस्तिका प्रकाशन हुन लागेको जानकारी पाउँदा खुशी लागेको छ।

नेपाल जैविक विविधताले भरिपूर्ण छ। नेपाल आयुर्वेदको उद्‌गम भूमि हो। प्राचीनकालमा ऋषि-वैज्ञानिकहरूले यहीबाट आयुर्वेदको विस्तार गरेका हुन्। आयुर्वेदको समयानुकुल जगेर्ना र विकास गर्न सक्दा हामीले समृद्धि हासिल गर्न सक्छौ।

आयुर्वेदको जीवशैलीबारेको यो पुस्तिका आफैंमा महत्वपूर्ण रहेको छ। यो पुस्तिका सबैको स्वास्थ्यका लागि उपयोगी मार्गदर्शन बन्नसकोस्। यसको अध्ययन गरेर दैनिक जीवनमा वा आ-आफ्नो जीवनशैलीमा आत्मसात् गरी समस्त जन-समुदायले स्वास्थ्य र सुख हासिल गर्न सक्नुहुनेछ भन्ने हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

....
शंकर पोखरेल
मुख्यमन्त्री

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रीको
निजी सचिवालय
बुटवल, नेपाल

निजी सचिवालय
माननीय सुदर्शन बराल
सामाजिक विकास मन्त्री
बुटवल, नेपाल

पत्र संख्या :- ०७५/०७६
चलानी नं.:- ५१

मिति :

शुभकामना

मानव जीवनका लागि स्वास्थ्य अत्यन्त महत्वपूर्ण पक्ष हो । मानिस बाँच्न र गतिविधी गर्न स्वस्थ रहनु पहिलो शर्त हो । मानव स्वास्थ्यका लागि स्वास्थ्य विज्ञानमा बिभिन्न खोज अनुसन्धान र प्रयोग भएका छन । त्यस मध्ये नेपाल लगाएतका मुलुकमा जनताले आफ्नै जीवनवाट हासिल गरेका अमूल्य अनुभव खोज र अनुसन्धानवाट आयुर्वेदको विकास भएको छ । मानव जीवन, शरीरको बनावट तथा विभिन्न प्राकृतिक चीजहरुको गहिरो अध्ययन बाट आयुर्वेदले आफूलाई विज्ञानको रुपमा विकास गरेको छ ।

आयुर्वेदले स्वास्थ्यका जटिलतम शल्यक्रिया देखि औषधीको उत्पादन, संरक्षण तथा आहारविहार र प्राकृतिक चीजको माध्यमबाट सर्ने तथा नसर्ने रोग माथि विजय हासिल गर्न सकिने वृहद ज्ञान समेटेको छ । यसका बावजुद आज हाम्रो बीचमा आयुर्वेदको महत्वबारे आम जनतालाई विशेषत: नँया पुस्तालाई जनाकारी नै नहुने जस्तो स्थिती देखा पर्नु दु:खद पक्ष हो । हाम्रो आफ्नै मातृभूमिको उपज, आयुर्वेदलाई संरक्षण, सम्बर्द्धन गर्नुपर्ने दायित्व हामी सबैको हो । आधुनिक जीवनशैली आफ्नो मौलिकपनमा उदासीनता तथा यस क्षेत्रमा निरन्तर गर्नुपर्ने अनुसन्धानमा कमी आदिले ओझेल पर्न लागेको आयुर्वेद चिकित्सालाई सबैको सहकार्यमा विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

यसै आवश्यकतालाई समेटी श्री स्वास्थ्य निर्देशनालय, प्रदेश नं. ५ बुटवल रुपन्देहीले आयुर्वेद विषयमा जानकारीमूलक **आयुर्वेद जीवनशैली पुस्तक** प्रकाशन गर्न लागेको खवरले मलाई अत्यन्त खुशी लागेको छ । उक्त पुस्तकमा आयुर्वेद सम्बन्धि विविध विषयवस्तु समेटेर तयार गरेको पुस्तकले आयुर्वेद विषयसंग सम्बन्धित तथा सर्वसाधारण जनतालाई स्वस्थकर जीवनशैलीलाई अपनाएर सुस्वास्थ्य हासिल गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा सहित पुस्तक प्रकाशनको पूर्ण सफलताको **शुभकामना** व्यक्त गर्दछु ।

सुदर्शन बराल

सुदर्शन बराल
सामाजिक विकास मन्त्री

प्रदेश सरकार

प्रदेश नं. ५

सामाजिक विकास मन्त्रालय

बुटवल, नेपाल

पत्र संख्या: २०७५/०७६

चलानी नं.:

प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालय प्रदेश नं. ५ बुटवल, नेपाल

शुभकामना

नेपालको मौलिक चिकित्साको रुपमा रहेको आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले सुझाएका स्वास्थ्य रक्षाका विधिहरु समेटेर सामाजिक विकास मन्त्रालय अन्तर्गतको स्वास्थ्य निर्देशनालयले जीवनशैली नामक पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेको थाहा पाउँदा मलाई खुसी लागेको छ। नेपाली समाजले परम्परागत रुपमा प्रयोग गर्दै आइरहेको प्राकृतिक आहारबाट बिस्तारै फास्ट फुड जङ्क फुड संस्कृतितिर झुकाव बढाइरहेको र जीवनशैली पनि आधुनिकताको नक्कल तर्फ अग्रसर भैरहेको वर्तमान अवस्थामा यो पुस्तकले सकारात्मक सन्देश दिनेछ भन्ने आशा लिएको छु। हाल ६५ प्रतिशत जनसंख्या नसर्ने रोगबाट ग्रसित भैरहेको अवस्थामा यो पुस्तकको माध्यमबाट अव्यवस्थित आधुनिक जीवनशैलीलाई स्वस्थकर जीवनशैली तर्फ फर्काउन र नसर्ने रोगको दर कम गराउन सचेतनामूलक सामग्रीको रुपमा काम गर्नेछ भन्ने विश्वासको साथ यस पुनित कार्यमा खट्नुहुने राष्ट्रसेवकहरुलाई धन्यवाद दिँदै पुस्तकको सफलताको लागि शुभकामना दिन चाहन्छु।

(कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली)

सचिव

कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली
सचिव

Email.hdprov5@gmail.com

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

फोन नं. ०७१ ४२०४९०(का.प्र.)
०७१ ४२०४९६
०७१ ४२०४९८

स्वास्थ्य निर्देशनालय

रुपन्देही, नेपाल

प.सं. २०७५/०७६
च.न :

शुभकामना !!!

आयुर्वेद विज्ञान हाम्रो मौलिकता र परम्परासँग अटुट रुपमा गाँसिएको चिकित्सा पद्धति हो । त्यसको मूल उद्देश्य मानिसको सुस्वास्थ्यको रक्षागर्नु (Preventive Medicine) र बिरामीको रोगको उपचार (Curative Medicine) गर्नु हो ।

प्राचीनकाल देखिको अध्ययन र परीक्षणबाट परिष्कृत भएको आयुर्वेद चिकित्सा हाम्रो समाजको उपज हो र हामी सम्पूर्ण नेपालीहरु यसको उपयोग जनस्वास्थ्यको रक्षा र रोगोपचारको लागि बर्षौंदेखि गरिरहेका छौं ।

देशमा आयुर्वेदको विकास गर्नुपर्ने दायित्व हामी सबैको हो । जडीबुटीजन्य औषधिहरू अहिले विश्वमा धेरै लोकप्रिय हुन थालेका छन् । एकातिर दुःखाइ कम गर्ने र जीवाणुरोधी एन्टिबायोटिक्स्को अन्धाधुन्ध प्रयोगले गर्दा मानव स्वास्थ्यमा परिरहेको औषधीय पार्श्वप्रभाव र प्रतिजैविकी असर हाम्रा सामु खडा रहेको छ भने अर्कोतिर रहन-सहन र जीवनशैलीमा हुनगएको लापर्वाहीले गर्दा जनजीवनमा फैलिएका नसर्ने रोगहरूको व्यापकता पनि त्यसैगरी तेर्सिएको छ । यस परिस्थितिमा सक्षम बिकल्प खोजिरहेको विश्वले प्राचीनकालदेखि नै सम्पन्न आयुर्वेदलाई हेरिरहेको छ । आयुर्वेदको उद्गमस्थल रहेको नेपालका लागि यो सन्दर्भ चुनौती पनि हो र अवसर पनि हो । हामीले विश्वका लागि सक्षम आयुर्वेद दिनसक्यौंभने हामीले समृद्धिका लागि कुनै योजना बनाउनुपर्नेछैन । आयुर्वेद चिकित्सालाई समय सापेक्ष आधुनिकीकरण गर्दै यसमा उल्लेख तथा प्रयोग गरिएको स्वास्थ्य जीवन शैलीबाट हाम्रो स्वस्थ समाज निर्माण गर्न सम्भव देखिन्छ ।

यसै सन्दर्भमा स्वास्थ्य निर्देशनालयको आयुर्वेद शाखाले तयार पारेको जीवनशैलीसम्बन्धी पुस्तकले नेपाली जनसमाजमा नयाँ तरंग पैदा गर्नेछ र अब उप्रान्त अपनाइने जीवनशैलीले सबैका लागि सुस्वास्थ्य प्रदान गर्नेछ भन्ने कुरामा म विश्वस्त रहेको छु । अब हामीले गर्नुपर्ने कार्यक्षेत्र भनेको आयुर्वेदकै हो । यही ठानेर स्वास्थ्य निर्देशनालयले आयुर्वेदका लागि केही जनचेतनामूलक सामग्री प्रकाशन गर्ने कार्यक्रम निर्धारण गरेको थियो । यसको लेखनको दायित्व निर्वाह गर्ने डा. बुद्धिप्रसाद पौडेल र छोटो समयको सीमामा पनि हाम्रो परिकल्पना अनुसारको सम्पादनको कार्यभार सम्पन्न गरिदिनुभएकोमा संघीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका डा. छत्रपति दाहाललाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै, प्रकाशन हुन लागेको पुस्तकको सार्थकता र सफलताको लागि हार्दिक शुभकामना समेत प्रकट गर्दछु ।

....

डा. विनोद कुमार गिरी

निर्देशक

प्रकाशकीय

नेपाली जनजीवनमा आयुर्वेदीय जीवनशैली हाम्रो संस्कार र परम्पराजस्तै आत्मसात् भएको विषय हो । हाम्रो गर्भसंस्कारदेखि लिएर मृत्यु संस्कारसम्म हुनेगरेका प्रचलनहरू कहीँ न कही, कतै न कतै आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्तसित सम्बन्धित छन् । हामी गर्भाधान गर्छौं, गर्भवती र गर्भस्थ शिशुका वृद्धि, विकास र प्रसन्नताको कामना गर्दै चार महिनामा र नौ महिनामा सबै भेला हुन्छौं र कहिले गर्भवतीलाई खुवाउछौं, कहिले लुगा धोइदिन्छौं । यी सबै आयुर्वेदका पुंसवन र सीमन्तोन्नयनसंस्कारका अवशेष हुन् । बच्चा जन्मिएपछि जातकर्म गर्छौं, सद्योजात शिशुको संगोपन गर्छौं, नुहाइदिन्छौ, तेल लगाइदिन्छौ सेकताप गर्छौं । सुत्केरीलाई ज्वानोको झोल पियाउँछौं । मेथी र ज्वानो खारेको तेल तालुमा ठोक्छौं र बच्चालाई पनि तेल लगाएर सेक्छौं । यी सबै आयुर्वेदका गर्भिणी, प्रसूति र शिशुका परिचर्या हुन् ।

हाम्रा खानपान रहनसहनमा आयुर्वेद पानीमा नुन घोलिएजस्तै मिलेको छ । तर, हामीचाहिं आधुनिक स्वास्थ्यशैलीका प्रचार प्रसारका लागि तत्सम्बन्धित गोष्ठी र सेमिनारहरू गरिरहन्छौं ।

देशमा नयाँ परिवर्तनको लहर चलिरहेको छ । प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारले आ-आफ्ना क्षेत्रमा आफ्नै क्षेत्रको सम्पदाको विकास गर्न खोजिरहेका छन् । यसै सन्दर्भमा प्रदेश ५ को सामाजिक विकास मन्त्रालयले पनि हाम्रो मौलिक चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेदको अथाह सम्भावनालाई खोज्न र पाइएको यथार्थ प्रकाश गर्न खोजिरहेको छ । यसैको प्रतिफल आयुर्वेदीय जीवनशैलीको यो सानो पुस्तिका हो ।
यो पुस्तिका डा. बुद्धिप्रसाद पौडेल र डा. छत्रपति दाहाले लेख्नुभएको हो ।

यो पुस्तिका तयार पार्नका लागि प्रदेश ५ का माननीय सामाजिक विकास मन्त्रीज्यूको उत्साह र प्रेरणा रहेको छ । यो हाम्रो पहिलो

प्रयास हो । यसलाई समस्त महानुभावहरूले अध्ययन गरी लुप्त हुन लागेको आयुर्वेदीय जीवनशैलीलाई पुनर्जागरण दिएर आफ्नो स्वास्थ्यको समेत सम्वर्द्धन गर्नुभयोभने यही नै हाम्रा लागि अनन्त प्रेरणा हुनेछ । प्रकाशनमा भएका त्रुटिहरूलाई सच्याएर बुझिदिनुहुनेछ र आगामी दिनमा सच्याउन हामीलाई सल्लाह सुझाव र परामर्श पनि दिनुहुनेछ भन्ने हामीले पर्याप्त आशा राखेका छौं । हामी यो पुस्तिका प्रकाशन हुनलागेकोमा गौरवान्वित भएका छौं ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय
रूपन्देही

सम्पादकको कलम

आयुर्वेदीय जीवनशैलीबारे समाजोपयोगी कुराहरू संकलन गरी प्रकाशन गर्नुपऱ्यो भन्ने प्रदेश-५, सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्वास्थ्य निर्देशनालय, आयुर्वेद शाखाका प्रमुख डा. बुद्धि प्रसाद पौडेलको आशय प्रकट भएदेखि नै यस पुस्तिकाको मानसिक गर्भाधान भएको मान्नुपर्छ।

आयुर्वेदका मान्यताहरूलाई हामीले अध्ययन गर्न पनि छोड्यौं र अध्यापन गर्न पनि छोड्यौं। यसैले जीवनका विविध आयामहरूमा आयुर्वेदीय जीवनशैली सात्मीकृत हुँदाहुँदै पनि आधुनिक रहनसहनको बाढीमा यो हराउनलागेको प्रसंगलाई हामीले लुकाउँनुहुँदैन। अहिले पश्चीमी हावाले हाम्रो समाजलाई ग्रस्त पारिदिएको छ। उता, शरीरमा रक्तचाप भने पूर्वीय दर्शन र पूर्वीय संस्कारले अनुप्राणित छ। यस विरोधाभास (Incompatiblity) ले गर्दा हामीले आफ्नो पन त गुमाएकै छौं, साथसाथै हामीभित्रको स्वच्छता र पास्परिकताको मन पनि धमिलिएको छ। फास्टफुड, जंकफुड, रसादी, विषादी अनि विश्वभरिकै खानपान र रहनसहनका किसिम-किसिमका विकृतिहरू हाम्रै देश र हाम्रै समाजमा खनिएका छन्। पछिल्ला स्वास्थ्यसम्बन्धी आँकडाहरूले पनि हाम्रो वर्तमान परिवेश र हाम्रो स्वास्थ्यको भयावहतालाई छर्लङ्ग्याइदिएका छन्। यिनै सन्दर्भहरूको जगमा आयुर्वेदीय जीवनशैलीको शिलान्यास भएको हो। थोरै समयमा, रूपन्देहीको गर्मीको उखरमाउलोमा, न्यूनतम साधन र स्रोतमा पनि रचनात्मक कर्म गर्छु भनेर लाग्नु एकातिर धृष्टता पनि थियो र अर्कातिर कर्तव्य पनि थियो। यस परिस्थितिमा अन्तःस्थबाट गहकिलो प्रेरणा नआइदिएको भए शायद यो कार्यले पूर्णता पाउने थिएन होला।

बाबा छापाखाना बुटवलले आफ्नो स्थान र कम्प्यूटरसहितको दुवै नजुटाइदिएको भए पनि यो सम्भव थिएन। डिजाइनर चन्द्र रानाको सहयोग प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौ। साथै सम्पादन सहकार्यमा संलग्न साथीहरू जसको निरन्तर सहभागिता रही नै रहेको थियो त्यसका लागि साधुवाद र कृतज्ञता। प्रदेश- ५ स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशकज्यू लगायत सबै कर्मचारीहरूको रचनात्मक साथ

र सहयोग स्मरणीय छ ।

आयुर्वेदीय जीवनशैली समाजका हरेक तहमा पुऱ्याउन र प्रदेश ५ का विविध आयुर्वेदीय गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न यो पुस्तिका सहयोगी बनोस् यही हार्दिक शुभकामनाका साथ हामीले कोशिस गर्दा पनि सच्च्याउन नसकेका, नभ्याएका र थाहै नपाएका भूलहरू प्रति क्षमादान हुनेछ भन्ने आशा गर्दै यो कलमलाई पूर्णविराम होइन अल्पविराम दिन चाहन्छौं ।

विषय-सूची

१. संक्षेपमा विषय प्रवेश १

२. स्वास्थ्यका लागि दिनचर्या ४

क. दिनचर्या ४

– बिहान उठ्ने समय ५

– मंगलकारक वस्तुको दर्शन र स्पर्शन ६

– उषःपान/उषपान ६

– मलमूत्र विसर्जन ६

– मलमार्ग तथा हातखुट्टा मुख आदिको शोधन वा सफाइ ६

– दन्तधावन/दन्तमञ्जन/दन्तपवन ७

– जिह्वानिर्लेखन ७

– गण्डूष र कवल/कुल्ला गर्नु ८

– नस्य/प्रतिमर्श ८

– धूमपान ८

– अञ्जन/गाजल ९

– नङ-केश र दाह्री-जुँघाको स्याहार-सम्भार १०

– व्यायाम १०

– अभ्यंग १२

– उद्वर्त्तन/उबटन/बुकुवा १३

– स्नान/नुहाउनु १४

– उत्सादन/उद्घट्टन १५

– प्रलेप/अनुलेप १५

–समय अनुसार शरिरको रक्षा गर्ने विधि १६

आहार १७

- पाँच प्रकारका आहार १८

- चार प्रकारका आहार १८

- छ प्रकारका आहार १८

- दुई वा आठ प्रकारका आहार १९

आहारका तीन सूक्ष्म विभाजन २०
- सात्विक आहार २०
- राजस आहार २०
- तामस आहार २०
– आहारविधिविशेष– २१
– आहारविधिविधान– २५
– विरुद्ध आहार– २८
– विरुद्ध आहारजन्य रोग ३१
– अन्नपानमा परीक्षणीय विषय ३१
– संक्षेपमा आयुर्वेदीय भोजनक्रम– ३३
– आहारसम्बन्धी सद्वृत्त ३७
– सुखाचार– ३८
– स्वस्थवृत्त या सद्वृत्त– ४०
– आचार रसायन– ४१
ख. रात्रीचर्या ४३
– निद्रा– ४४

३. ऋतुचर्या ४६
– वसन्तऋतुचर्या ४७
– ग्रीष्मऋतुचर्या ४७
– वर्षा ऋतुचर्या ४८
– शरद् ऋतुचर्या ४८
– हेमन्त ऋतुचर्या ४९
– शिशिर ऋतुचर्या ५०
– ऋतुशोधन ५०
– ऋतुहरीतकी ५१

४. अधारणीय तथा धारणीय वेगहरू ५२
– अधारणीय वेग ५२
– धारणीय वेग ५५

५. ऋतुमतीचर्या ५७

६. गर्भिणी परिचर्या ५९

७. नवजात शिशु र सुत्केरीको स्याहार ६०

८. रोग लाग्नुका तीन कारणहरू ६२

९. दोष, धातु र मलको व्यवस्थापन ६४

१०. अग्निको सन्तुलन ७२

११. आम र आमको पाचन ७५

१२. जीवनशैलीमा आर्युवेदिय पञ्चकर्म ७८

१३. मदिरासेवन र स्वास्थ्य : मदिरारहित जीवनशैली ८१

१४. आयुर्वेदको नजरमा स्वास्थ्य र स्वस्थ ब्यक्ति ८६

१५. नसर्ने रोगहरु ८९

१६. फास्ट फूड र जंक फूड किन खानु हुँदैन ? ९३

१७. अन्त्यमा जीवनशैली संक्षेपमा ९६

संक्षेपमा विषय प्रवेश

नेपालमा आजभन्दा ३० वर्षपहिलेसम्म ८० प्रतिशत रोग दूषित पानी र खानाले गर्दा हुनेखालका सरुवा रोगहरू लाग्नेगर्दथे । अहिले करीब ७० प्रतिशत जनसंख्या नसर्ने खालका रोगहरूबाट प्रभावित छन् । यस्ता रोग दीर्घ प्रकृतिका र उपचारका लागि बढी खर्चिला पनि छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनका पछिल्ला प्रतिवेदनलाई केलाउने होभने प्रत्येक वर्ष भ्रूणडै चार करोड मानिसहरूको मृत्यु नसर्ने रोगहरूका कारणले हुनेगरेको पाइन्छ ।

पहिले हाम्रो वातावरण र खानपान शुद्ध थियो । अहिले हाम्रो खानपान, व्यवहार पश्चिमी रहनसहनको अन्धानुकरणले गर्दा बदलिएको छ । बरु पश्चिमले पूर्वीय रहनसहनका सद्गुणहरूलाई अपनाउने कोशिस गरिरहेको छ तर हाम्रो विश्वव्यापीकरण (Globalization) भने झनझन अन्धानुकरणको शैलीतर्फ गइरहेको छ । फास्टफुड, जंकफुड र मिसावटयुक्त खानाको प्रयोग बढिरहेको छ । परम्परागत रूपमा नेपालीहरूले प्रांगारिक मलखाद प्रयोग गरिएका र आफ्नै खेतबारीमा उत्पादित अन्न, तरकारी र फलफूल प्रयोग गर्थे । परम्परागत तरिकाले तयार गरेर दुध, घ्यू, मही खानाले मानिसहरू स्वस्थ र फूर्तिला थिए । हिजोआज रासायनिक मलखाद र विषादी समेत प्रयोग गरी उब्जाइएका अन्न, सागपातको सेवन एवं नरम र रेशारहित खाद्यान्नको प्रयोग ज्यादै भयावह भएको छ । दुध, घ्यू, महीको सट्टा प्याकिङ्ग गरिएका कार्बोनेटेड ड्रिंक्सको प्रयोग बढ्दै गएका कारणले गर्दा नसर्ने रोगको प्रकोप बढ्दैगएको छ । यसरी नसर्ने रोगहरूको वृद्धि हुनुमा आधुनिकताको नाउँमा भएको अप्राकृतिक खानपानका साथै व्यायामरहित आरामी जीवनशैली अपनाइनु, ब्राण्डेड खानाको रूपमा कृत्रिम र तयारी प्याकेट र बोतलबन्द खाने कुराको अन्धाधुन्ध प्रयोग हुनु, माछा–मासु र बोसोजन्य पदार्थको अत्यधिक उपभोग, मनोरञ्जन र तनावमुक्तिको

वहानामा मदिरा र सूर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्नु आदि कारणहरू पर्दछन् । शरीर र स्वास्थ्यलाई ख्याल राखी प्राकृतिक र स्वस्थकर आहार नियमको पालना नगर्नु एवं जीवनलाई व्यवस्थित तुल्याउनुको सट्टा अस्तव्यस्त तुल्याउनु आदि पनि यस्तो हुनुका मुख्य कारण हुन् ।

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रगतमा बोसो बढ्ने, युरिक एसिड, हड्डी खिइने, बिर्सिने रोग, क्यान्सर, मृगौला रोग, मुटुको रोग, मोटोपनाजस्ता समस्यालाई कम गर्न जीवनशैलीलाई व्यवस्थापन गर्नु अत्यन्त आवश्यक भएको स्वास्थ्यविज्ञहरूको निचोड छ । अहिले परम्परागत तरिकाले उत्पादन गरी नेपाली खाना खाने र सोही अनुसार उब्जाउने पनि गरेमा हाम्रो जीवनशैली स्वतः व्यवस्थित हुने कुरामा विश्वास गर्न थालिएको छ । किनभने हाम्रो परम्परागत खाना नै स्वस्थकर खाना हो । छोटो अन्तरालमा नै यसरी माथि औंल्याइएका नसर्ने रोगहरू भयावह रूपमा देखापर्नु हाम्रा लागि कडा चुनौती पनि हो । चिन्ता, भय, लोभ, अभिमान, ईर्ष्या, तनाव, परिग्रह (धेरै सम्पत्ति जम्मा गर्ने होड) जस्ता मानसिक भावहरूले गर्दा पनि यस्ता शारीरिक रोग बढाउन भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

यी सबैबाट बँच्न आयुर्वेद चिकित्सापद्धतिका दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त, आचार रसायन जस्ता जीवन जिउने भरसिला कला पहिल्याई स्वस्थ रहन र आयुर्वेदले निर्धारण गरेका धर्म, अर्थ, काम र मोक्षरूपी चार पुरुषार्थ हासिल गर्न हामीले दृढसंकल्पका साथ आयुर्वेदीय जीवनशैलीहरूलाई अपनाउनु जरुरी छ । **स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनञ्च** अर्थात् स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यरक्षा गर्नु र रोग लागेका व्यक्तिको रोग नाश गर्नु आयुर्वेदको मूल प्रयोजन हो । यही मूलभूत लक्ष्य हासिल गर्नसकेमात्र पुरुषार्थ हासिल गर्न समर्थ देहबल र आत्मबल हामीलाई प्राप्त हुनसक्छ । यसका लागि आयुर्वेद चिकित्साविज्ञानले दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त, आचार रसायन जस्ता कुराहरूका साथै आहार–विहारका विशेष विधिहरू, धारणीय तथा

अधारणीय वेगहरू, शरीर–शोधनका लागि अपनाइने पञ्चकर्मका विशेष विधिहरू आदिको विशद वर्णन गरेको छ । आहार अन्तर्गत के खाने, के नखाने, कुन ऋतुमा के खाने, कति खाने, खाएपछि के गर्ने के नगर्ने शरीरको अवस्थाअनुसार वाल, युवा र वृद्धले कस्तो खाना खाने भन्ने ज्ञान पाइन्छ । विहार भनेको व्यायाम, व्यावसायिक श्रम लगायत जीवनयात्राको सुव्यवस्थित क्रम हो । विहार अन्तर्गत जीवन–व्यवसायलाई कसरी स्वस्थकर र आयुष्पद बनाउने, परिश्रम र व्यायाम कसरी गर्ने ? कति मात्रामा गर्ने ? कसले गर्ने ? कसले नगर्ने ? श्रम र व्यायाम गर्दा र नगर्दा हुने फाइदा–बेफाइदाका बारेमा पनि ज्ञान पाइन्छ । आचार भनेको हामीले गर्ने व्यवहारसँग सम्बन्धित छ । आयुर्वेद चिकित्साको प्रमुख संहिता ग्रन्थ चरक संहिताका आचार रसायन अन्तर्गत २५ वटा विविध कर्महरू बताइएको छ । यिनीहरूको पालना गर्नाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । सद्वृत्त भनेको मानव समाजमा रहने सामाजिक प्राणि भएकाले समाजमा रहँदा असल नागरिक हुन गर्नहुने र नहुने आचरणहरू के के हुन् तिनकै वर्णन हो । सूत्ररूपमा भन्नेहो भने, आयुर्वेद भनेको औषधिभन्दा आहार, आचार, विचार र विहार एवं सद्वृत्तद्वारा शारीरिक एवं मानसिक रोग निवारण गरी दैहिक तथा आत्मिक सामर्थ्य दिलाउने चिकित्सा विज्ञान हो । यहाँ सर्वसाधारणका लागि जीवनशैलीको रूपमा अपनाइनुपर्ने आयुर्वेदका यस्तै महत्वपूर्ण कुराहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी दिने कोशिस गरिएको छ ।

★★★

स्वास्थ्यका लागि दिनचर्या

हामीले स्वास्थ्यका लागि अपनाउनुपर्ने दैनिक गतिविधिलाई आयुर्वेदमा दिनचर्या भनिएको छ । सामान्यत: एक दिन भन्नाले बिहान सूर्योदयदेखि भोलिपल्टको सूर्योदयसम्मको २४ घण्टाको समयलाई बुझ्नेगरिन्छ । 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 राख्तछ भने रात आरामका लागि हो । आयुर्वेदीय स्वास्थ्यका लागि दिनमा आहार–विहार र आचार–विचारका अनुशासनको व्यवस्था गरिएको हुन्छ भने रातमा निंद्राको अपरिहार्यता स्वीकारिएको हुन्छ । दिनमा कर्म नगरी बस्नु र रातमा आराम नगर्नु स्वास्थ्यका प्रतिकूल आचरण हुन् भन्ने कुरा आयुर्वेदले उहिल्यै निश्चित गरेको थियो । अहिले पनि हामी अंग्रेजीमा गाउन त गाउनेगर्दछौं – Early to bed & early to rise, Makes a man healthy, wealthy & wise भनेर । मानिसले बिहान उठेदेखि बेलुका सुत्नेबेलासम्म असल स्वास्थ्यका लागि गर्नुपर्ने आहार, विचार र क्रियाकलापहरूलाई दिनचर्या भनिन्छ । त्यसैगरी आरामका लागि निद्राको पर्याप्त सेवन लगायत रात्रीजीवनका स्वस्थकर आचार र व्यवहारको उचित व्यवस्थापन गर्नुलाई रात्रीचर्या भनिन्छ ।

क. दिनचर्या (Daily Regimen):

स्वस्थ जीवन चाहने सबैले बिहान उठेदेखि राती नसुतुञ्जेलसम्म शरीरलाई नियमित रूपमा स्वस्थकर कार्यमा लगाउनुपर्दछ । ब्राह्ममुहूर्त्तमा उठ्नु, शौचविधिको पालन गर्नु, मलमार्ग शोधन गर्नु, पाद–प्रक्षालन गर्नु, दन्तधावन गर्नु, क्षौरकर्म गर्नु, नङ् काट्नु, अञ्जन लगाउनु, नस्य लिनु, गण्डूष गर्नु, धूमपान गर्नु, व्यायाम गर्नु, शरीरमर्दन गर्नु, तैल अभ्यङ्ग गर्नु, उद्वर्त्तन(उवटन) लगाउनु, स्नान गर्नु,

हिताहार–मिताहार र ताम्बुलसेवन गर्नु, मन्त्र–उच्चारण, वेगधारण, निर्मल वस्त्रको धारण, सिद्धमन्त्रको धारण, रत्नधारण, महौषधिको धारण, गन्ध र माल्यको धारण, दण्डधारण, छत्रधारण उष्णीष (पगरी) धारण, सद्वृत्तपालन वा नित्यकर्ममा सावधानी अपनाउँदै धर्मयुक्त र सम्मानपूर्ण जीविकाद्वारा जीवन निर्वाह गर्न आयुर्वेदीय दिनचर्याको पालन गर्नु आवश्यक छ । अहिलेको हाम्रो दिनचर्या अस्तव्यस्त बनेको छ । स्वास्थ्य र सुखका लागि निम्न तालिका अनुसारको दिनचर्या अपनाउन हामीले प्रतिबद्धताका साथ कोशिस गर्नुपर्दछ । ती कार्यहरूलाई आयुर्वेदले निम्नानुसार विभाजन गरेको छ ।

बिहान उठ्ने समय :

आयुर्वेदले बिहान उठ्ने समयलाई ब्राह्ममुहूर्त्त भनेको छ । यो समय सूर्योदय हुनुभन्दा चार घडी अर्थात् झण्डै दुई घण्टा (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 । ब्राह्ममुहूर्त्तमा सुत्ने व्यक्तिका लागि यो स्वर्णिम स्वस्थकर प्रकृतिप्रदत्त अमृत गुम्दछ । साथै यस समयलाई ज्ञान एवं 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 हुने कुरा वैज्ञानिकहरूले सिद्ध गरिदिएका छन् । त्यसैगरी यो समयमा गरिएका सत्कर्म एवं पुण्यकर्म सबै सार्थक र फलदायी हुन्छन् । यसैले ज्ञानी ऋषिमुनिहरू यही समयलाई आफ्नो जप–तप र योगसाधनाका लागि उपयोग गर्दथे । अहिले हाम्रो उठ्ने समय नियमित छैन । यसैले हामीले हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य दुवै दिनानुदिन खराब हुँदै गइरहेको अनुभव गरिरहेका छौं । बिहान उठ्ने समयलाई मात्र ठिक तुल्याउँन सक्यौंभने यो नै हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि दह्रिलो आधार बन्नसक्तछ ।

मंगलकारक वस्तुको दर्शन र स्पर्शन :

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

उष:पान/ उषापान :

आयुर्वेदमा उषाकालमा पिउने पानीको नाम उष:पान 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 नित्यकर्ममध्ये मुख्य काम हो । यही कामलाई नियमित गर्नसकियो भने हाम्रो स्वास्थ्य धेरै राम्रो हुन्छ । तर नियमित गर्ने नाउँमा बलपूर्वक मलत्याग गर्नु पनि उचित हुँदैन । प्राकृतिक वेगको प्रतीक्षा गरी बेग आएपछि मात्र यत्नपूर्वक मलमूत्रको विसर्जन गर्नुपर्दछ । मलमूत्र त्याग गर्दा बोल्नुहुँदैन र साथै पत्रपत्रिका पढ्ने, मोवाइल चलाउने जस्ता मलमूत्रविसर्जनबाहेकका अन्य कुनै पनि कार्य गर्नुहुँदैन । बरु आफ्नो शरीरमा सञ्चित मल र विकारको त्याग भइरहेको सुखद अनुभूतिमा मनलाई एकाग्र तुल्याउनुपर्दछ ।

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 पूरा गरी हात खुट्टा धुने, मुख धुने आदि कार्य गर्नुपर्दछ ।

दन्तधावन/दन्तमञ्जन/दन्तपवन :

आयुर्वेदमा दाँतको सफाइलाई निकै महत्व दिइएको छ । नीम, बबुल, करञ्ज, अपामार्ग आदिको हरियो र नरम डाँठलाई आफ्नै दाँतले चपाएर बुरुसजस्तै नरम बनाइएको जडीबुटी बुरुसले दाँतको भित्रबाहिर र तलमाथि गरी दाँत माझ्ने कार्यलाई आयुर्वेदमा दन्तधावन, दन्तमञ्जन या दन्तपवन भनिन्छ । दन्तधावन गरिने नीम, अपामार्ग आदिको डाँठलाई आयुर्वेदमा दन्तकाष्ठ भनिन्छ जसको गोलाइ कान्छीऔंला 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 (जिउराको सफाइ) :

जिउराको सफाइका लागि हिजोआज बजारमा विभिन्न किसिमका जिभियाहरू पाइन्छन् ता पनि 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 त्यही जडीबुटी–जिभियाले जिह्वानिर्लेखन गर्नसकिन्छ ।

गण्डूष र कवल/कुल्ला गर्नु :

दाँत, जिउरो, घाँटी लगायत समस्त मुखको स्वास्थ्यका लागि आयुर्वेदले गण्डूष र कवल गरी दुई थरिका मुखरोगनाशक, मुखशुद्धिकारक कुल्ला गर्ने विधि बताएको छ । औषधियुक्त वा सादा पानी मुखमा राखेर वरिपरि चलाउँदै कुल्ला गरेर बाहिर फाल्ने कार्यलाई गण्डूष भन्दछन्‌भने नचलाइकन केहीबेर मुखभरि राखेर बाहिर फाल्नुलाई कवलधारण भनिन्छ । तिलको तेल, त्रिफला काँढा, नूनपानी अथवा आवश्यकतानुसार अन्य औषधि र जडीबुटीको घोललाई गण्डूष र कवलधारणका लागि लिनसकिन्छ ।दन्तधावन, जिह्वानिर्लेखन, कवल र गण्डूषपछि गर्मीमा चिसो पानी र जाडोमा मनतातो पानीले मुखप्रक्षालन (मुखभित्रको सफाइ वा मुख खोकल्ने काम) गर्नुपर्दछ ।माथिका विधिहरुले गिजा, दाँत, मुटु फोक्सो, मधुमेह मुख गन्हाउने आदी रोगहरूमा फाइदा गर्दछन् ।

नस्य/प्रतिमर्श:

आयुर्वेदले नाकलाई शिरको द्वार मानेको छ– **नासा हि शिरसो द्वारम्** । नाकको माध्यमबाट शिरमा रहेको शिरामार्फत औषधीय द्रव्यलाई भित्र पठाउने कार्य नस्यकर्मले गर्दछ । प्रतिदिन दुई थोपा तिलको तेलमा नाकमा हाल्नाले आरोग्य र विशेषगरी आँखा, नाक, कान, घाँटी र शिरको रोग लाग्नबाट बँचाउने र कपाल चाँडो नफुल्ने, नझर्ने, अनुहारमा चाउरी र पोतो नबस्ने प्रभाव देखाउँछ । नस्यले राम्रो निद्रा पनि पर्दछ । खाना खाएपछि, पानी पिउनेबित्तिकै, मद्यपान गरेको अवस्थामा, नयाँ रुघाखोकी 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 दुवै प्वालमा हालेर नाकबाट तान्ने प्रक्रियालाइ प्रतिमर्श नस्य भनिन्छ । यो सबैले नित्य गर्नसकिने, गर्नुपर्ने र लाभदायक नस्य हो ।

धूमपान :

आयुर्वेदीय दिनचर्यामा धूमपानको पनि महत्वका साथ वर्णन गरिएको छ । तर, यो सूर्तीजन्य धूम्रपान (Tobaco smoking) भने होइन । यो धूमपान आयुर्वेदीय औषधि र जडीबुटी मिलाएर तयार गरिएको हुन्छ र विशेष प्रकारको धूमनलीको माध्यमबाट सेवन -Inhalation_ गरिन्छ । वर्त्तमान समयमा नशालु पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिने चुरोट, बिडी, सिगार, तमाखु, गाँजा आदिलाई आयुर्वेदले निन्दित र घातक मानेको छ । आयुर्वेदीय धूमपानको बयान गर्दा चुरोट, बिडी र सूर्तीका अम्मलीहरूलाई भ्रम नपरोस् । आयुर्वेदमा वर्णित धूमपान नितान्त भिन्न र स्वास्थ्यका लागि हितकारी हो । नित्य प्रयोग गर्नपर्ने धूमपानलाई आयुर्वेदले **प्रायोगिक धूमपान** भनेको छ । विभिन्न रोगको उपचारका लागि गरिने धूममान चिकित्सकको निगरानीमा मात्र गराइन्छ । आयुर्वेदमा धूमपान 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 धूमपान 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 नेत्रस्वास्थ्यका लागि नभएर आकर्षणका वस्तु हुन् । आँखाको स्वास्थ्यका लागि के पुरुष 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 एवं विकारलाई पनि निकालिदिन्छ । आँखा पोल्ने चिलाउने र बिभ्फाउने समस्या आउँनदिँदैन । खाना खाएपछि, नुहाएपछि, राती अनिंदो बस्नुपरेको अवस्थामा र ज्वरो आएको बेलामा चाहिं अञ्जन लगाउनुहुँदैन ।

नङ-केश र दाह्री-जुंघाको स्याहार-सम्भार :

नङ–केश र दाह्री–जुँघाको स्याहार–सम्भारका लागि आयुर्वेदले दुईवटा उपाय सुभ्फाएको छ – १. प्रसाधन र २. कर्त्तन । सफा गर्नु, काइँयोले कोर्नु र तेल लगाउनु जस्ता कार्यहरू प्रसाधन अन्तर्गत पर्दछन्भने काट्नु र छाँट्नु या खौरनु कर्त्तन अन्तर्गत पर्दछन् । प्रसाधनकार्य 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 गर्ने कुरा पनि स्वस्थकर तरिका होइनन् । कर्त्तन गरी काँटछाँट गर्नु नै उत्तम विधि हो । विशेष गरी महिलावर्गमा हिजोआज कपाल रंगाउने होड नै चलेको छ । कपाल रंगाउन प्रयोग गरिने रसायन स्वास्थ्यका लागि पनि हानिकारक छ र यसले फजूल खर्च पनि बढाएको छ । समयसमयमा केशकर्त्तन गर्ने, नियमित प्रसाधन गर्ने, कपालको जराजरामा पुग्नेगरी तेल लगाउने, कोर्ने र थाक्रो लगाउने गर्नाले कपाल कालो, घना, रेशमी र मुलायम बन्दछ । यही नै कपालको स्वस्थकर सौन्दर्य हो । कपाललाई प्राकृत रंगबाट बदलेर अरु रंग दिनु सौन्दर्यको नाममा अभिशाप भएको हामी 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 अहसाश गरोस् र पसिना बगाओस् यस्तो अवस्थालाई आयुर्वेदले आयास भनेको छ । यही आयास पैदा गर्ने कार्य व्यायाम हो –**शरीरायासजनकं कर्म व्यायाम उच्यते** । सबैले आ–आफ्नो शरीरको अवस्था, सामर्थ्य, आहारविहार, पेशा आदिको अवस्था अनुसार व्यायामको मात्रा निर्धारण गर्नुपर्दछ । आफ्नो क्षमताभन्दा बढीको अतिव्यायामलाई अर्थात् आयासभन्दा 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 पाचनशक्तिमा सुधार र वृद्धि गराउँदछ । आयुर्वेदले नित्य व्यायाम गर्ने व्यक्तिलाई असल स्वास्थ्यको हकदार मानेको छ । व्यायाम शरीरको आधा शक्तिको मात्रामा गर्नुपर्दछ । व्यायाम गर्ने क्रममा श्वासको गति बढ्नु, मुख सुक्नु, निधार, नाकको डाँडी, छाती र जोर्नीहरूमा समेत पसिना आउनुलाई बलार्ध भनिन्छ । यस्तो बलार्धको अवस्था आउनथालेपछि व्यायामको मात्रा पुगेको बुझ्नुपर्दछ । दण्ड र वैठक, विभिन्न किसिमका खेलकूद, दौड तथा खेतबारीमा श्रम गर्दा पनि यसैगरी 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 दुब्लो व्यक्ति, रक्तपित्तरोगी, क्षयरोगी, शरीर सुकेनासजस्तै हुनेगरी शोषरोग लागेको व्यक्तिले व्यायाम गर्नुहुँदैन ।

व्यायामका फाइदा

अवसाद, तनाव, चिन्ता, दुखाई, मोटोपना, अनिद्रा, थकान, आलस्यता, दीर्घरोगमा फइदा गर्दछ । स्मृति वर्धक, सकारात्मक विचार को विकास, हाड, मासु, छाला र यौनको स्वास्थ्य राम्रो प्रभाव पर्छ ।

द्रष्टव्य : हिजोआज योगलाई व्यायामको रूपमा लिने गरिएको पाइन्छ । ऋषिमुनिहरूले ध्यानमार्फत समाधिको अवस्थासम्म 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 आदिको अभ्यास गर्नेगर्दथे । योगलाई हिजोआज योगाको रूपमा उत्तम व्यायाम मानिएता पनि यो त्यतिमात्र नभएर चरम आध्यात्मिक लाभका लागि गरिने साधना हो भनेर बुझ्नु जरुरी छ । योगको अभ्यास ज्ञानीहरूका लागि हो यसैले सर्वसाधारण सबैका लागि आयुर्वेदले व्यायामको महत्व जनाएको हुनुपर्दछ । शरीरका अंगअवयवहरूको रचनाविज्ञान, क्रियाविज्ञान, शिरा–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 गुह्यरूपमा राखेको पाइन्छ । योग योगशास्त्रज्ञ र आयुर्वेदज्ञको प्रत्यक्ष्य निगरानीमा सर्वसाधारणलाई नभएर ज्ञानी साधकलाई गराइने अभ्यास हो । सबै ज्ञानी हुन् ! सबै योगी हुन् ! सबै योगाभ्यासी हुन् ! यसनिम्ति राज्यको योजना र जनस्तरको चेतनाको उचित व्यवस्थापन अपरिहार्य छ ।

अभ्यंग (Oil Massage):

शरीरमा तेल लगाउने कार्यलाई आयुर्वेदमा अभ्यंग भनिन्छ । यो नित्य गर्नुपर्दछ । शिर, कान र पाउमा तेल लगाउन कहिल्यै पनि टुटाउँनुहुँदैन । अभ्यंग गर्नाले वातरोग, कफरोग, श्रम (थकाइ) लाग्दैनन् । बल बढ्छ, सुख मिल्छ, निद्रा लाग्छ र शरीरको छाला नरम र कान्तियुक्त

बनाउँछ । यसले शरीरलाई हृष्ट र पुष्ट बनाउँछ । शिरमा तेल लगाउँनुलाई शिरोभ्यंग, पाउमा तेल लगाउँनुलाई पादाभ्यंग, कानमा तेल हाल्नुलाई कर्णपूरण र आँखामा तेलको प्रयोग गर्ने कार्यलाई अक्षितर्पण भनिन्छ । कर्णपूरण र अक्षितर्पणका लागि चिकित्सकको निगरानी आवश्यक हुन्छ । बाँकी सबै भागमा दिनहुँ तेल लगाउने गर्नुपर्दछ । सके शरीरको सबै भागमा नसके शिर र पाउमा नित्य तेल लगाउनु स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त आवश्यक कुरा हो । व्यायामपछि अभ्यंग गर्नु उपयुक्त समय हो ।

अभ्यंगको फाइदाहरू:

शरीरबाट विषाक्तता हट्ने, तौल घट्ने, नशामा तनाव मुक्ति राम्रो निद्रा, छाला नरम र चिल्लो हुने, चाउरी पर्ने कम हुनु, रक्त संचारमा 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 गर्ने हुन्छ । 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 चायापोतोरहित कमलको फूलजस्तै नरम र कान्तियुक्त हुन्छ । उद्वर्त्तन जौ वा 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 अगुरु(अगर) पनि मिसाउनसकिन्छ । पहिलेपहिले सम्पन्नले कस्तूरी, केशर आदि पनि मिलाउनेगर्दथे ।

स्नान/नुहाउनु :

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 ।

प्रातःस्नानमलं च पापहरणं दुःस्वप्नविध्वंसनम् ।
शौचस्यायतनं मलापहरणं संवर्द्धनं तेजसाम् ।।
रूपद्योतकरं शरीरसुखदं कामाग्निसन्दीपनम् ।
स्त्रीणां मन्मथगाहनं श्रमहरं स्नाने दशैते गुणाः ।।

प्रातःस्नानका दश गुण हुन्छन्–

१. नराम्रा सपना देखिँदैनन् ।
२. पवित्रता वा चोखोपनको आयतन वा मूल आधारको रूपमा शरीरलाई स्वच्छ राख्दछ ।
३. शरीरमा सञ्चित मल वा विकारलाई हरण गर्दछ ।
४. शारीरिक तेजको सम्वर्द्धन गर्दछ ।
५. रूपलाई 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 आधाघण्टाजतिपछि वा पसिना ओभाइसकेपछि स्नान गर्नु उपयुक्त हुन्छ । श्रम, व्यायाम र हिंडाइको थकावटमा तत्कालै नुहाउने इच्छा हुन्छ तर त्यस अवस्थामा नुहाउनु स्वास्थ्यका लागि ठिक होइन । गर्मी हुने ठाउँ अर्थात् उष्णप्रदेशमा त्रिकालस्नान (प्रातःस्नान,

मध्यान्हस्नान र सायंकालीन स्नान)को सुझाव दिइएको छभने जाडो हुने ठाउँमा भने सायंकालीन स्नानलाई अनिवार्य मानिएको देखिँदैन । हिजोआज नियमित स्नानभन्दा पनि मनलाग्दी स्नानले बढावा पाएको देखिन्छ । स्नानलाई नियमित तुल्याउन सबैले ध्यान दिनुपर्दछ । जथाभावी नुहाउने, पौडिने र पानीमा खेल्ने अव्यस्थित र अस्वस्थकर व्यवहार परिवर्त्तन हुनु आवश्यक छ ।

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

उत्सादन/उद्घट्टन :

स्नानको क्रममा शरीरमा सञ्चित मल राम्ररी निखार्नका लागि कडा वस्तुले रगड्ने कार्य उत्सादन र उद्घट्टन 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 शुरु गर्नुपर्छ । हिजोआज शरीरमा अत्तर, क्रीम आदि प्रयोग गरेर

सुगन्धित र मुलायम पार्नखोजिन्छ तर आयुर्वेदमा प्रयोग गरिने प्रलेप र अनुलेपले शरीरको कान्ति र सौन्दर्य बढाउने मात्र होइन छालाको रोग पनि लाग्न दिँदैनन् । यस्ता अंगरागले आफूलाई मात्र होइन साथमा हुने अरूलाई पनि आनन्द प्रदान गर्दछ । कुंकुम, चन्दन, अगुरु 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 समशीतोष्णकालका लागि या वर्षाकालका लागि चन्दन, केशर र कस्तूरी मिलाएको लेप उपयोगी हुन्छ ।

समय अनुसार शरीरको रक्षा गर्ने विधि :

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 रातो रंगले रंगाएको रक्तवस्त्र पनि शीतकालका लागि उपयोगी मानिन्छन् । यस्ता वस्त्र वातकफनाशक हुन्छन् । काषाय वस्त्र गेरु रंगको वस्त्र हो । यो उष्णकालका लागि उपयुक्त पित्तनाशक, शीतल, बुद्धिकारक हुन्छ । वर्षाकालमा शुक्लवस्त्र अर्थात् सेतो रंगको वस्त्र उपयुक्त हुन्छ जो शुभदायक, घामका किरणबाट जोगाउने खालको हुन्छ । हिजो आज वस्त्रका विविध प्रकारहरू पाइन्छन् । सबैलाई शरीर र स्वास्थ्यको दृष्टिले विचार गरी प्रयोग गर्नुपर्दछ । सकभर सूती, ऊन र रेशमी वस्त्र ऋतु र काल अनुसार प्रयोग गर्नपर्दछ । कपडा खुकुला र शरीरका अंगहरूलाई सुखपूर्वक सञ्चालन गर्न मिल्ने हुनुपर्दछ । हिजोआज कसिला कपडा लगाउने कुर्कुच्चा अग्ला भएका जुत्ता लगाउने र 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 आर्जनअनुसार परिवार र समाजको हित हुनेगरी लोभ–लालच होइन कर्तव्य पूरा गर्ने शुभ आशयका साथ शरीर र स्वास्थ्यको अनुकूल हुने जीविका/व्यवसाय रोज्नुपर्छ।

आहार

आहार शरिरको निर्माण गर्ने, शरिरलाई शक्ति प्रदान गर्ने र शरिरमा 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 रूपले ग्रहण गरेको छ ती हुन्– वुभूक्षा च पिपासा च सुषुप्सा सुरतस्पृहा अर्थात् भोक, प्यास, निद्रा 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 ऊर्जा र शक्तिको आमदानी हो भने विहार ऊर्जाको खर्च हो । व्यायाम, व्यवसाय र परिश्रम आदिमा ऊर्जाको खपत भएपछि शरीरमा नयाँ ऊर्जा र शक्तिको आवश्यकता हुन्छ । यो आवश्यकताको पूर्ति आहारले गर्दछ । उचित आहार नपुगेमा थकाइ, जिउ दुख्ने, आलस्य, दुर्बलता, पेट पोल्ने आदि हुन्छ । अतः उचित

आहार गर्न आयुर्वेदले कडाइका साथ निर्देश गरेको छ ।

आहारका सम्बन्धमा आयुर्वेदका विभिन्न सिद्धान्तहरू छन् । तिनलाई संक्षिप्त रूपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

पाँच प्रकारका आहार :

पृथिवी, जल, तेज, वायु र आकाश पाँच महाभूतका आधारमा सबै द्रव्य पाञ्चभौतिक हुन्छन्– **सर्वं द्रव्यं पाञ्चभौतिकम्** । यस सिद्धान्तअनुसार आहार पनि पाँच प्रकारकै हुन्छन् 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– धेरै बेर 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 :

खाने तरिकाका आधारमा आहार छ प्रकारका पनि छन् –

चोष्य– चुसेर खाने : उखु, आँप ।

पेय– पिएर खाने : दुध, मही, पानी, सर्वत ।

लेह्य– चाटेर खाने : हलुवा, चटनी, रसाला, मलाही ।

भोज्य– अलिअलि चपाएर खाने : दाल, भात, तरकारी ।

भक्ष्य– टोकेर खानुपर्ने तर चपाउनु त्यति नपर्ने : लड्डू, पेडा ।

चर्व्य– धेरै बेर चपाएर खानुपर्ने : चिउरा, चना, केराउ ।

भोजनमा सकेसम्म हरेक दिन यी सबैथरिका खानेकुरा समाविष्ट हुनुपर्दछ ।

रस वा स्वादका आधारमा छ प्रकारका आहार :

मधुर (गुलियो) : भात, खीर, हलुवा, लड्डू, पेडा ।

अम्ल (अमिलो) : कागती, अमिली, ठोट्ने, कढी ।

लवण (नुनिलो) : तरकारी, दाल ।

कटु (पिरो) : ल्वाङ, पिप्ला, मरिच, अदुवा, खुर्सानी ।

तिक्त (तितो) : तिते करेला, तितो लौका ।

कषाय (टर्रो) : हर्रो, बबूल, धाइरो ।

भोजनका प्रत्येक छाकमा सबै रसको सन्तुलन हुनु आवश्यक छ ।

दुई वा आठ प्रकारका आहार :

वीर्यका आधारमा खानेकुरा दुई प्रकारका छन्

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

गर्मी याममा शीतवीर्यका र जाडो याममा उष्णवीर्यका आहारको संयोजन गर्नुपर्दछ ।

कसैका मतमा शीत, उष्ण, स्निग्ध, रुक्ष, तीक्ष्ण, मृदु, गुरु,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, घिउ, 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, रुक्खो र खाएपछि पेट र जिउमा पोल्ने खालको खानेकुरा राजस आहार हो । यस्तो खानेकुरा रजोगुणी मानिसहरूले ज्यादै मनपराउँछन् । राजस आहारको सेवन गर्नाले दु:ख, 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, अर्काले 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 उपलब्धि हासिल हुनसक्तैन ।

आयुर्वेदको उद्देश्य सबैले सात्विक भोजन गरेर आयु सत्व, 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 ? आत्ममूल्यांकन गरौं र आफूलाई सात्विक मनोवृत्ति, सात्विक कर्म र सात्विक व्यवहारमा रूपान्तरण गरौं ।

आहारविधि विशेष :

आयुर्वेदका आचार्य चरकले आहारविधिविशेषायतन शीर्षकमा आठवटा आहारविधिका विशेष आयतन बताएका छन् । ती हुन् –

१. प्रकृति/स्वभाव (Nature)

माष स्वभावैले गुरु अर्थात् भारी हुन्छ । मूँगी स्वभावैले लघु अर्थात् हलुका हुन्छ । त्यसैगरी सुँगुरको मासु स्वभावैले गुरु र मृगको मासु स्वभावैले लघु हुन्छ । यो खाद्यपदार्थको 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 कालअनुसार

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–परिवर्त्तन गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदमा संस्कार भनेको नै गुण–परिवर्त्तन हो । **संस्कारो हि गुणान्तराधानम् ।**

अग्निसन्निकर्ष : आगोमा या तातोमा पकाएर पनि खानेकुराहरूको गुण–परिवर्त्तन गर्न सकिन्छ । भारी पदार्थहरू पनि पकाएपछि हलुका हुन्छन् ।

शौच : शोधन वा सफा गरेर अर्थात् केलाएर वा धोइपखाली गरेर खानेकुराको गुण–परिवर्त्तन गर्न सकिन्छ ।

मन्थन : मन्थन अर्थात् मथेर पनि खानेकुराको गुण–परिवर्त्तन गर्नसकिन्छ । जस्तो– दही शोथकारक हुन्छ तर दही मथेर बनाएको मही शोथनाशक हुन्छ ।

देश/राख्ने ठाउँ : खानेकुराहरू कस्तो ठाउँमा राखिन्छ त्यही अनुसार खाने कुराको गुण बन्दछ ।

काल/समय : समयले पनि खानेकुराको गुण–परिवर्त्तन गर्दछ । नयाँ धानको चामल भारी हुन्छ । त्यही 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 गर्नसकिन्छ । यो कालप्रकर्ष हो ।

भाजन/पात्र : त्रिफलाको कल्क (Paste) लाई लोहपात्र (फलामको भाँडो) मा लेपन गरेपछि उत्तम रसायन बन्दछ ।

३. संयोग (Combination)

मह र घिउ दुवै हानिकारक होइनन् तर मह र घिउको संयोग हानिकारक हुन्छ । घिउ 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 । त्यही खाने कुरा धेरै खाँदा भारी र थोरै खाँदा हलुका हुन्छ । यसलाई दुई किसिमले हेर्नसकिन्छ ।

क. सर्वग्रह : यसमा खाइएको आहारलाई एकमुष्ठ परिमाणमा नापिन्छ । जस्तो– कसैले दाल, भात, तरकारी, फलफूल सबै थोक गरेर ५00 ग्राम खायो ।

ख. सर्वग्रह : यसमा खाइएको आहारलाई छुट्टाछुट्टै नापिन्छ । जस्तो– भात १00 ग्राम, दाल १00 ग्राम, आलुको तरकारी ६0 ग्राम, लुँडेको साग ४0 ग्राम, सलाद ५0 ग्राम, अनार १00 ग्राम, दही ५0 ग्राम । मात्रावदश्नीयात् । मात्रा मिलाएर खानुपर्छ ।

५. देश (Place) :

यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम् । जुन व्यक्ति जहाँको हो त्यसलाई त्यही 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 जीर्ण ज्वरमा कस्तो आहार ठिक हुन्छ तदनुकूल व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

७. उपयोगसंस्था/उपयोगनियम (Rules of use) :

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

८. उपयोक्ता (User)

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

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

असात्म्य : कुनै खानेकुरा खाँदा त्यो खानेकुरा खाने व्यक्तिका लागि दःुखदायी भयोभने त्यस व्यक्तिका लागि त्यो खानेकुरा असात्म्य हुन्छ ।

ओकसात्म्य : असात्म्य खानेकुरा खाँदाखाँदा कसैलाई त्यो खानेकुराको बानी परेर सात्म्यजस्तै भयोभने 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 आहारविधिविशेषायतनमा बताइएका कुराहरूको विपरीत नहुनेगरी भोजन गर्नुपर्दछ ।

आहारविधि-विधान

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

१. उष्णमश्नीयात् :

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

२. स्निग्धमश्नीयात् :

खानामा चिल्लो पदार्थको प्रयोगलाई हिजोआज निरुत्साहित गरिएको छ । औद्योगिक उत्पादनका चिल्ला पदार्थहरूले अनेक किसिमका स्वास्थ्यसमस्या ल्याएका हुँदा यसो गर्नुपरेको हो । तर घरेलु अर्थात् दही जमाएर ठेकोमा मथेर नौनी निकाली तयार पारिएको घिउ 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 घिउ परोस् – आयुर्वेद यही चाहन्छ ।

३. मात्रावदश्नीयात् :

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. जीर्णेश्नीयात् :

पहिले खाएको खाना पचिसकेपछि मात्र खाना खानुपर्छ ।

५. वीर्याविरुद्धमश्नीयात् :

खाद्यपदार्थको प्रकृति आ–आफ्नो हुन्छ । जस्तो दुध शीतल प्रकृतिको हुन्छ भने नुन उष्ण प्रकृतिको । दुध र नुनिलो खाने कुरा एउटै समयमा खानु वीर्यविपरीत हुन्छ । दुध सँगसँगै तरकारी, प्याज, अचार चटनी खानु हुँदेन । यसरी प्रकृतिविरुद्ध वा वीर्यविरुद्ध नहुने गरी खाना खानुपर्दछ भन्ने आयुर्वेदको विशेष सिद्धान्त रहेको छ ।

६. इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं चाश्नीयात् :

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 । खाने कुरामा सबै स्वाद अर्थात् गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, तितो, टर्रो समावेश हुनुपर्दछ । खाने व्यक्तिले विरुद्ध वा विपरीत नहुने गरी खानुपर्दछ ।

७. नातिद्रुतमश्नीयात् :

ज्यादा छिटो या हापर हापर गरेर खानुहुँदेन ।

८. नातिविलम्बितमश्नीयात् :

ज्यादा ढिलो पनि खानुहुँदैन ।

९. अजल्पन्नहसन्तन्मना भुञ्जीत :

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

१०. आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक् :

खाना खाँदा अरूले 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 यतियति मात्रामा आवश्यक छ भनेर आफ्नो समीक्षा आफैं गरेर खाना खानुपर्दछ ।

स्वस्थकर आहारका फाइदाहरू

शरीरको तौलमा सन्तुलन, क्यान्सर, मधुमेह, ह्ृदयघात, मष्तिस्कघात जस्ता खतरामा कमी, स्मृति वर्द्धक, हाड, दाँत, मानसीक र पाचन प्रणालीको स्वास्थ्य राम्रो हुने र राम्रो निद्रा पर्ने हुन्छ ।

विरुद्ध आहार

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

१. देशविरुद्ध :

जलीय भूभाग (आनूप देश) मा स्निग्ध (चिल्लो) र शीतल गुण भएको खानेकुरा खानु र जांगल देशमा रुक्खो खाने कुरा खानु देशविरुद्ध हुन्छ ।

२. कालविरुद्ध :

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

३. अग्निविरुद्ध :

जठराग्निको अनुकूल नहुने गरी खानेकुरा खानु अग्निविरुद्ध हुन्छ । जस्तो– मन्दाग्नि भएको व्यक्तिलाई गरिष्ठभोजन दिनु अग्निविरुद्ध हो ।

४. मात्राविरुद्ध :

मह र घ्यू बराबरमात्रामा मिलाएर खानु मात्राविरुद्ध हुन्छ ।

५. सात्म्यविरुद्ध :

जसलाई जुन रस सात्म्य छ त्यसले त्योबाहेक अरू रस सेवन गर्नु सात्म्य–विरुद्ध हुन्छ । जस्तै– कटुरस (पिरो) र उष्णवीर्य सात्म्य भएको व्यक्तिलाई मधुररस र शीतवीर्य भएको आहार दिनु सात्म्यविरुद्ध हुन्छ ।

६. दोषविरूद्ध :

वात, पित्त, कफदोषका समानगुणवाला आहारहरू दोषविरुद्ध हुन्छन् । शरीरका लागि कुन दोष बढाउनुपर्ने हो कुन दोष घटाउनुपर्ने र कसलाई पालन गर्नुपर्ने हो विचार गरेर अनुकूल हुने आहार लिनुपर्दछ । खानामा नै दोषधातुको समता–विषमता निर्भर गर्दछ ।

७. संस्कारविरूद्ध:

एरण्ड(अडीर)को दाउरा बालेर पकाएको मयुरको मासु विषसमान हुन्छ । यो संस्कारविरुद्ध आहारको उदाहरण हो ।

८. वीर्यविरूद्ध :

शीतवीर्य भएको परिकार उष्णवीर्य भएको परिकारसँग मिलाएर खानु वीर्यविरुद्ध हुन्छ । जस्तो– शीतवीर्य भएको दुध र ऊष्णवीर्य भएको माछा–मासु मिसाएर खानुहुँदैन ।

९. कोष्ठविरूद्ध :

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

१०. अवस्थाविरूद्ध :

परिश्रम व्यायाम जस्ता साहसिक काममा लागेकालाई वातवर्धक आहार र निद्रा आलस्यको अवस्थामा कफवर्धक आहार दिनु अवस्थाविरुद्ध हो ।

११. क्रमविरूद्ध :

मलमूत्र विसर्जन नगरी खानु, भोक नलागिकन खानु क्रमविरुद्ध हो ।

१२. परिहारविरूद्ध:

बँदेलको मासु खाएर उष्ण पदार्थको सेवन गर्नु परिहारविरुद्ध हो ।

१३. उपचारविरूद्ध :

घृतपान गरी चिसो पानी वा शीतल आहार लिनु उपचारविरुद्ध हो ।

१४. पाकविरूद्ध :

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

१५. संयोगविरूद्ध :

अमिला खाने कुरासित दुध खानु संयोगविरुद्ध हो ।

१६. हृदयविरूद्ध :

खान मन नलाग्ने, दिङ्मिङ् लाग्ने खानेकुरा खानु हृदयविरुद्ध हो ।

१७. सम्पद्विरूद्ध :

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

१८. विधिविरूद्ध :

आयुर्वेदमा बताएका आहारविधिलाई नअपनाइकन आफूखुशी जथाभावी तयार गरी खाइएको आहार विधिविरुद्ध हो ।

विरुद्ध आहार जन्य रोग

नपुंसकता, अन्धोपन, विसर्प, विस्फोट, उन्माद, भगन्दर, मूर्च्छा, मद, आध्मान, गलग्रह, पाण्डु, आमविष (विसूचिका, अलसक, विलम्बिका) किलास, कुष्ठ, ग्रहणी, शोथ, अम्लपित्त, ज्वर, पीनस, विकृत सन्तान उत्पत्ति र मृत्यु आदि रोग विरुद्ध-आहारले गर्दा हुने आयुर्वेदमा उल्लेख छ । खाना खाने सन्दर्भमा यस्ता कुराको ख्याल आजकल गर्न छाडिएको छ । हामीले विरुद्ध आहारका बारेमा हरेक दिन बहस र छलफल गर्ने तथा 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 र असत् दुवै बताइएको हुन्छ । शास्त्रज्ञले सत्को पक्ष लिन्छन् र असत्को जानकारी मात्र लिन्छन् । महाकवि कालिदास आफ्नो महाकाव्य रघुवंशमा लेख्तछन्–

नयविद्भिर्नवे राज्ञि सदसच्चोपदर्शितम् ।
पूर्व एवाभवत्पक्षस्तस्मिन्नाभवदुत्तरः ।।

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 रहँदै रहेन । यो हो हाम्रो पूर्वीय शिक्षापद्धति । आयुर्वेदको नैष्ठिक चिकित्सामा मांसाहार त्याज्य वा अस्वीकार्य मानिएको छ । तथापि लोकव्यवहारमा मांसाहार छ । मांसाहारीले मांसाहार गर्दा यी कुरालाई ध्यान दिनु उचित हुन्छ ।

१. चर (देश) :

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

२. शरीरको अवयव:

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 मध्यभागको 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. धातु :

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

५. क्रिया :

अल्छी (चलफिर नगर्ने) प्राणी को 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 भातभन्दा हलुका हुन्छ । त्यसैगरी सातु हलुका भएता पनि त्यही सातुलाई सिद्ध गरी लड्डु बनाएपछि त्यो भारी हुन्छ ।

९. मात्रा :

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

संक्षेपमा आयुर्वेदीय भोजनक्रम

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

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

– आहार र मलोत्सर्जन एकान्तमा गर्नुपर्दछ भन्ने आयुर्वेदको भनाइ छ । भीडभाड र हल्लामा गरिएको आहारले श्रीहीनता गराउँछ । होटल र पार्टीमा खानेबेलामा यसलाई मध्यनजर दिनु आवश्यक छ ।

- भोजनको समयमा पिता, माता, मित्र, चिकित्सक, भान्छे, हाँस, मयूर, सारस, चकोरको दृष्टि पर्नु शुभदायक मानिएको छ ।
- आहारको शुद्धिले चित्त शुद्ध हुन्छ र चित्तको शुद्धिले बुद्धि निर्मल र निश्चयी हुन्छ ।
- विधिपूर्वक गरिएको आहारले पोषण, बल, देहधारण, स्मृति, आयुष्य, शक्ति, वर्ण, ओज, सत्व र शोभा बढाउँदछभने अविधिपूर्वक गरिएको आहारले रोग र मृत्युसमेत हुनसक्दछ ।
- आयुर्वेद सम्पूर्ण आहारको पक्षपाती हो । सम्पूर्ण आहार नै स्वास्थ्यको आधार हो र यही नै उत्तम औषधि हो ।
- खानाको मात्रा व्यक्तिको खाना पचाउनसक्ने क्षमता र आवश्यकतामा भरपर्दछ । खाना खाएपछि कुनै पनि शारीरिक गतिविधिमा अवरोध हुनुहुँदैन ।
- सामान्यतया पेटको दुई भाग अन्नले, एक भाग पानी र तरल आहारले भर्नुपर्दछ । बाँकी एक भाग वायुको सञ्चालनका लागि खालि छोड्नुपर्दछ ।
- खाना खानुभन्दा अघि सिधे नुनमा चोपेर अदुवा खानु पथ्यकारक हुन्छ । यसले अग्निलाई जगाउँछ, रुचि गराउँछ, जिउरो र गलालाई शुद्ध पार्दछ ।
- खाना खाँदा सबभन्दा पहिले गुलिया खानेकुरा खानुपर्दछ, बीचमा नुनिला र अमिला खानेकुरा खानुपर्दछ र अन्तमा पिरा, तिता र टर्रा खाने कुराहरू खानुपर्दछ ।
- अनार खाना खानुभन्दा अघि खाने उत्तम फल हो तर केरा र काँक्रो खाना खानुभन्दा अगाडि खानु ठिक होइन ।
- चिरौंजी, जामुन, बयर, डुम्री, अमिली, तालफल, सूठो, नरिवल, तिल मिसाइएको परिकार, आँप, केरा, अमला बिहान खानु ठिक हुँदैन ।
- खाना खाइसकेपछि लड्डू, पुरी–कचौडी जस्ता पिठोले बनाइएका भारी परिकारहरू खानुहुँदैन । भोक लागेको अवस्थामा मात्र

मात्रापूर्वक खानुपर्दछ ।

– खाना खाइसकेपछि सातू खानुहुँदैन, दाँतले चपाएर सातू खानुहुँदैन, रातमा सातू खानुहुँदैन र धेरै परिमाणमा पनि सातू खानुहुँदैन । खानाको सट्टा दुवै छाक सातू खानु पनि हुँदैन । पानीको सहायताले सातू निल्नु पनि हुँदैन ।

– कहिले धेरै खाने, कहिले थोरै खाने र कहिले असमयमा खाने गर्नु विषमासन हो । यसो गर्दा धेरै थरिका रोगहरू लाग्दछन् ।

– खाना खाँदा थोरथोरै पानी पिउनसकिन्छ तर खाना खानुभन्दा पहिले र खाना खाइसकेपछि पानी पिउँनुहुँदैन । खाना खानुभन्दा पहिले पानी पिउनाले मन्दाग्नि हुन्छ र दुब्लो गराउँछ । बीचमा पानी पिउनाले अग्नि दीप्त हुन्छ र खाना पचाउन मद्दत गर्दछ । खाना खाइसकेपछि पानी पिउनाले कफ बढाउँछ, मोटोपन बढ्छ ।

– प्यास लागेको अवस्थामा खाना खानु र भोक लागेको अवस्थामा पानी पिउनु हुँदैन । तिर्खाएकोले खाना खाँदा गुल्मरोग र भोकाएकोले पानी पिउँदा जलोदररोग लाग्दछ ।

– घरमा पकाएको खाना खानुपर्दछ । घरबाहिरको र बजारी तयारी खाना खाने चलन बन्द गर्नुपर्दछ ।

– फ्रीज आदिमा सुरक्षित भनिएका खानेकुराहरू (Preserved Food) आयुष्यकारक हुँदैनन् । शिशु, बालक, सुत्केरी, बिरामी, वृद्धहरूका लागि त झनै हुँदैन । झिकेर खाने होइन, पकाएर खाने बानी बसाल्नु जरुरी छ ।

– सेलाएको खानालाई तताएर खानु स्वास्थ्यकर होइन ।

– खाना खाइसकेपछि दाँतमा अड्किएका खानाका कणहरूलाई राम्ररी निकाल्नुपर्दछ तर बलपूर्वक घोच्ने जस्ता दाँतलाई हानि पुग्ने कामचाहिँ गर्नुहुँदैन ।

– खाना खाइसकेपछि १०० पाइला हिंडेर देब्रे कोल्टे फर्किएर सुत्नुपर्दछ । यस अवस्थामा निदाउनुचाहिं ठिक होइन । यसले

आमाशयमा रहेको खाना राम्ररी मिल्दछ र पाचनको गति बढाउन मद्दत गर्दछ ।

- खाना खाएपछि तत्कालै निदाउनु, पानी पिउनु, आगो ताप्नु, घाम ताप्नु, पौडी खेल्नु, साइकल या घोडाको सवारी चलाउनु, व्यायाम गर्नु, चर्को भाषण गर्नु, धेरैकेरसम्म जोडले हाँस्नु जस्ता परिश्रम पर्ने काम गर्नुहुँदैन ।
- योगको वज्रासन खाना खाएपछि गर्ने आसनमा राम्रो हो ।
- भात, गहूँको रोटी, मूंगको दाल, गाईको दुध, गाईको घिउ, सिधे नुन, जीवन्ती साग, परवर, अमला, अनार, अंगुर र शुद्ध जल जुनसुकै ऋतु र कालमा पनि खानसकिने खानेकुरा हुन् ।
- दुध मधुररस, 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 गर्ने हुन्छ । यसले भाँचिएकोलाई जोड्ने 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, नारीको दुधको प्रयोगबारे आयुर्वेदमा विशेष वर्णन छ । यी मध्ये सर्वोत्तम दुध नारी र गाईको 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 एव. पित्तनाशक, काँसको थाल बुद्धिवर्द्धक र रुचिकारक, पित्तलको थाल वातकारक, क्रिमि–कफनाशक, फलाम वा चुम्बक र काचको थाल सिद्धिदायक, बलप्रद र पाण्डुकामलारोगनाशक हुन्छ । पत्थर र माटोको थाल श्रीनिवारक मानिन्छ भने काठको थाल रुचिकारक र कफकारक हुन्छ । पातको टपरी या तपेस (पत्तल) रुचिकारक, अग्निदीपक र विषनाशक हुन्छ ।

- जलपात्र अर्थात् पानी राख्ने भाँडो तामाको उत्तम हुन्छ र सो नभएमा माटोको भाँडोलाई उचित मानिएको छ ।
- पानी पिउनका लागि स्फटिक, काँच र वैदूर्यमणिको गिलास उत्तम, पवित्र र शीतल हुन्छ ।
- राती दही खानुहुँदैन । दहीमा नुन, मूंगको दाल, मह, घिउ र सख्खरमध्ये कुनै एक चीज नमिलाइकन पनि खानुहुँदैन ।
- स्नेह सर्वोत्तम अग्निदीपक हो । घिउ स्नेहमा सर्वोत्कृष्ट हो । दुर्बल अग्निलाई उद्दीप्त गरेर तेजिलो बनाउने वस्तुहरूमा घिउ नै सर्वश्रेष्ठ हुन्छ । समुचित मात्रामा प्रयोग गरिएको घिउले दूषित भएको समान वायुलाई निर्दोष बनाउँछ । निर्दोष वायु आफ्नो ठाउँमा रहन्छ अरू कसैलाई कुनै पनि बाधा पुऱ्याउँदैन । समानवायु बसेको ठाउँनजिकै जठराग्नि पनि हुन्छ । घृतको समुचित प्रयोगले निर्दोष भएको समानवायुले जठराग्निको बल बढाइदिन्छ । आयुर्वेदमा भनिएको छ – **घृतमग्निकरम्** ।

आहारसम्बन्धी सद्वृत्त

- 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 खानुहुदैन
- बासी खानुहुँदैन ।

सुखाचार

बिहानको खाना खाइसकेपछि सदाचार, सद्वृत्त र अनुशासनपूर्वक आ–आफ्ना कर्तव्य–कर्ममा लाग्नुपर्दछ जसले गर्दा सुख, सन्तोष र आनन्द मिल्दछ । यही नै सुखाचार हो । केही आयुर्वेदीय सुखाचारका नमुनाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन् ।

- बाटोमा हिंड्दा बिस्तारै हिंड्नुपर्दछ । छिटो र दगुर्दै हिंडेमा शरीरको बल, वर्ण र सुकुमारपन नाश हुन्छभने बिस्तारै हिंडेमा आयु, बल, बुद्धि र अग्निको वृद्धि हुन्छ र इन्द्रियहरूको शक्ति बढ्दछ ।
- शिरमा टोपी, पगरी जस्ता शिरस्त्राण लगाउँदा कपालको रक्षा र धूलो–कसिंगर पर्नबाट बचाउँछ ।
- जुत्ता, चप्पल आदि पादत्राण नलगाइकन हिंड्नु आरोग्यप्रद होइन । यसो गर्दा इन्द्रियहरू कमजोर हुन्छन् आँखाको दृष्टिशक्ति पनि घट्दछ ।
- छाता लिएर हिंड्दा वर्षा, घाम र धूलो आदिबाट बँच्नसकिन्छ । छाता मंगलप्रद पनि हो ।
- दण्ड अर्थात् लट्ठी लिएर हिंड्दा उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य र पराक्रमका भावनाहरू बढ्दछन् र भय पनि कम रहन्छ ।
- घाम ताप्दा पसिना, मूर्च्छा, प्यास, थकाइ, दाह र विवर्णता आदि हुनसक्तछन् भने शीतलमा बस्दा यी सबै दोष हट्दछन् ।

- वर्षामा भिज्नु शीतल, बलदायक हुन्छ तर यही आलस्य र निद्राको कारण पनि हुनसक्दछ ।
- आगो ताप्दा वात, कफ, जाडो र कम्पन हराउँछ तर यसैले रक्तपित्तलाई कुपित गराउँदछ ।
- धुवाँमा बस्नाले आँखा र शिरमा हानी पुग्दछ भने वात र पित्तलाई पनि कुपित गराउँछ ।
- सज्जन र दुर्जन गरी दुईथरिका मित्र बनेका हुन्छन् । सज्जनसित मन, वचन र कर्मले पूर्ण संगत गर्नुपर्दछभने दुर्जनसितको संगतबाट टाढा रही मात्र व्यवहार निर्वाह गनुपर्दछ ।
- देवता, ब्राह्मण, वृद्ध, वैद्य, राजा र अतिथि यिनको कहिल्यै अपमान गर्नुहुँदैन, सेवा गर्नुपर्दछ ।
- गुरु र गुरुजनका अगाडि जहिले पनि नम्रतापूर्वक बस्नुपर्दछ ।
- अपकार गर्नेहरूप्रति उपकार गरेर आफ्नो विशेषाता जनाउनुपर्दछ ।
- पानीमा अनुहार हेर्नुहुँदैन, नाङ्गै पानीमा पस्नुहुँदैन, गहिराइ थाहा नभएको र हिंस्रक प्राणीको आवतजावत हुने जलाशयमा कहिल्यै प्रवेश गर्नुहुँदैन ।
- समयोचित, थोरै वा आवश्यकमात्रामा 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 उपलब्धिप्रति कहिल्यै पनि ईर्ष्या वा डाह गर्नुहुँदैन, बरु प्रेरणा ग्रहण गर्नुपर्दछ ।
- मल, मूत्र आदिका शारीरिक वेगलाई कहिल्यै पनि रोक्नुहुँदैन तर क्रोध, ईर्ष्या आदिका मनोवेगलाई चाहिं सधै रोक्नुपर्दछ ।
- इन्द्रियहरूलाई पीडित तुल्याउनुहुँदैन अर्थात् बलपूर्वक इन्द्रियहरूका वेगलाई दमन गर्नुहुँदैन । साथै इन्द्रियहरूलाई ज्यादा लालन पनि

गर्नुहुँदैन । इन्द्रिय प्रति उदासीन हुनु पनि ठिक होइन र लालायित हुनु पनि ठिक होइन ।

- पौडिएर नदी तर्नुहुँदैन, आगो दन्किरहेको ठाउँमा जानुहुँदैन, डुब्ने आशंका भएको या डुब्नेखालको डुंगामा चढ्नुहुँदैन, लड्नेखालको अप्ठ्यारो रुखमा चढ्नुहुँदैन, दुष्ट स्वभाव भएका हाती–घोडामा सवारी गर्नु पनि हुँदैन ।
- सभामा मुख नढाकिकन खोक्नु, हाँस्नु, डकार्नु, हाइ गर्नु र हाच्छिउँ गर्नुहुँदैन ।
- नाक कोटयाइरहनुहुँदैन, धेरैबेर टुकुक्क र उत्कटासनमा बस्नुहुँदैन । नङले भुइँ कोटयाउनु पनि हुँदैन ।
- कुच्चोमा लागेको धूलो जिउमा पार्नुहुँदैन, नङले घाँस चुँडाल्नुहुँदैन, जुठो मुखले मान्यजनलाई छुनुहुँदैन ।
- उदाउँदो सूर्य, अस्ताउँदो सूर्य र ग्रहण लागेको सूर्यलाई हेर्नुहुँदैन । पानीमा परेको सूर्यको प्रतिविम्बलाई पनि हेर्नुहुँदैन ।
- अत्यन्त सूक्ष्म, 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 रुखमुनि एक्लै सुत्नुहुँदैन ।
- आहार, यौनकर्म, निद्रा, अध्ययन र पैदलयात्रा यी पाँच कार्य सन्ध्याकालमा गर्नुहुँदैन ।

स्वस्थवृत्त या सद्वृत्त

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 । सद्वृत्तमा चाहिं नैतिक, धार्मिक र सामाजिक पक्ष पनि जोडिएका हुन्छन् । ब्राह्ममुहूर्त्तमा 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 राख्नु आदि कुराहरू पर्दछन् । शास्त्रमा उल्लेखित कर्तव्यनिर्देश अर्थात् गर्नुपर्ने कामलाई गर्नुपर्दछ, गर्नुनहुने काम गर्नुहुँदैन । अध्ययन, सामाजिक व्यवहार, शारीरिक मानसिक आचरण यज्ञ, जप, ध्यान, पूजा आदि गर्नु सबै सद्वृत्तमा पर्दछन् । माता–पिता, गुरु र आफूभन्दा ठूलालाई मान्नु, स्वधर्ममा रहनु, सेवा सुश्रूषा गर्नु पनि सद्वृत्त हो । शरीर, वाणी र मनका काम समयोगपूर्वक गर्दा आरोग्य प्राप्त हुन्छ । अतः शास्त्रको अध्ययन गर्ने, शास्त्रले बताएअनुसारका सद्वृत्त पालन गर्दा उत्तम स्वास्थ्यलाभ गर्नसकिन्छ । आयु, वृद्धि, यश, बल हाम्रा शास्त्रले जहिले पनि ख्याल गरेका हुन्छन् । सारांशमा चरकले सद्वृत्तलाई यसरी सूत्रबद्ध गरेका छन्– **ब्रह्मचर्यज्ञानदानमैत्रीकारुण्यहर्षोपेक्षाप्रशमपरश्च स्यादिति ।** अर्थात् ब्रह्मचर्य, ज्ञान, दान, मैत्री, करुणा, हर्ष, उपेक्षा र इन्द्रियशमन यति कुराको पालना गर्नु सद्वृत्तको मूलभाव हो । यसले सबैलाई आचरणको सीमामा राखेको हुन्छ र यही नै अन्ततोगत्वा असल स्वास्थ्यका लागि उपयोगी जीवनशैली बन्नपुग्छ । हामीले हाम्रो जीवनपद्धतिमा यी आयुर्वेदीय जीवनशैलीहरूलाई अपनाउने प्रयास गनुपर्दछ । यही नै आयुर्वेदको भाषामा हितायु, सुखायु वा आयुष्य हो र हिजोआजको भाषामा आरोग्य सुस्वास्थ्य, असल स्वास्थ्य वा पूर्णस्वास्थ्य (Complete Health) हो ।

आचार रसायन

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

स्वस्थ व्यक्तिलाई ऊर्जा प्रदान गर्ने आयुर्वेदको विधि वा अङ्गलाई रसायन र वाजीकरण भनिएको छ । दीर्घायु, स्मृतिशक्ति, मेधाशक्ति, आरोग्य, देहबल, इन्द्रियबल, प्रभा, वर्ण, स्वर, तारुण्य, वय, वाक्सिद्धि, कान्तिको रक्षा रसायनले गर्दछ । त्यसैले रसायन विश्वकै लागि आयुर्वेदको विशिष्ट उपहार हो । रसायनको परिकल्पना गर्ने क्रममा आयुर्वेदले आचार–रसायनजस्तो 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–गुरु–वृद्धप्रति सदाचारिता, अक्रूरता, करुणा, 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 परमो धर्मः** । आयुर्वेदले यसरी आचारलाई नै रसायन मानेको छ । आचार रसायनको पालनकर्त्ता कदापि अस्वस्थ हुनसक्दैन । आधुनिक जीवनशैलीको अनुसरण एवं पश्चिमी रहन–सहनको अन्धानुकरण गर्दैगर्दा हामीले पूर्वीय दर्शनको आचाररसायनजस्तो आयुष्य र दीर्घजीवनको सोपानलाई उपेक्षा गरिरहेका छौं । यसलाई पुनः जागृत गरी आफ्नो जीवनपद्धतिमा ग्रहण गर्नु आवश्यक छ ।

अयोग्य संग-साहचर्य वा संगत गर्नुहुँदैन

आपराधिक मनोवृत्तिका व्यक्तिहरू, अवसरवादी, अर्काको कुरा लगाउँने चुक्लीबाज, झैझगडा मन पराउने, मर्ममा बिझ्ने गरी उपहास गर्ने, लोभी, अर्काको उन्नतिको डाहा गर्ने, मूर्ख, अर्काको कुरा काटिरहने, चञ्चल र अस्थिर मनस्थिति भएका मानिसहरू, शत्रुको पक्षम लाग्ने निर्घिनी र आनो धर्म त्याग गर्ने व्यक्ति सबै अधम र अयोग्य हुन् । यिनीहरूको संगत गर्नु हुँदैन ।

सत्संग-साहचर्य योग्य पुरुषसितको संगत छुटाउनुहुँदैन

जो उत्तम, उचित आहार विहार र विचार गर्दछन्, वास्तविक सुख चाहन्छन्, परिश्रमी र लगनशील छन् त्यस्ता व्यक्तिहरू बुद्धिमान् र सहचार–योग्य हुन् । यिनीहरूको संगत सधैंभरि गर्नुपर्छ ।

यसरी यी र यस्तै आयुर्वेदमा बताइएका अन्य विविध सद्वृत्त र सदाचारको पालना गर्ने व्यक्तिले आयु, आरोग्य, प्रीति, धर्म, धन र यश प्राप्त गर्दछ । सुखाचारका यी उपायहरू अपनाउँदै आफ्ना जीविकाका कार्यहरूको सम्पादन गर्दै कल्याणकारी शुभचिन्तनका साथ दिन बिताएपछि रात्रीचर्याका लागि आफूलाई तयार राख्नुपर्दछ । दिनका कार्य स्वस्थवृत्त, सद्वृत्त 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 अनुरूप गरिन्छ ।

साँझका कार्य सकिएपछि पहिले खाएको खाना पचिसकेको र भोकको अनुभव गर्दै आहारविधिहरूलाई विचार गर्दै भोजन गर्नुपर्दछ ।

दिनचर्याका फाइदाहरू

सकारात्मक बानीको विकास, क्भाा ऋबचभ, तनावको व्यवस्थापन भोक, निद्रा राम्रो हुने, शारीरिक तन्दुरुस्ती समयको व्यवस्थापन, असल मानसिक स्वास्थ्य आरोग्यता रोगको रोकथाम आदि ।

ख. रात्रीचर्या

दिन र रात मिलेपछि अहोरात्र बन्दछ । हामीले भन्नेगरेको एक दिन भनेको एक अहोरात्र हो । आयुर्वेदले रात्रीचर्यालाई शयन या निद्राका लागि छुट्याएको हो । दिनभरिको काम, आहार–विहार, विचार, व्यायाम, व्यवसाय र श्रम आदिका कारणले थकित भएका शारीरिक संयन्त्रलाई

पर्याप्त आराम दिएर पुनः दुरुस्त र ताजा बनाउनु निद्राको 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 हाम्रो जीवनशैलीमा यी तीनै खम्बाको अवलम्वन गर्नुपर्दछ । आरोग्यका तीन खम्बा (उपस्तम्भ) निम्नलिखित छन् –

१. आहार (Food)

स्वस्थकर पोषणयुक्त खानपान ।

२. निद्रा (Sleep/Rest)

आरामका लागि पर्याप्त गाढा निद्रा निदाउनु ।

३. ब्रह्मचर्य (Sexual/Coital Limitation)

असल सन्तान उत्पादनका लागि वीर्य र शुक्रको रक्षा गर्नु, सन्तानको प्राप्तिका लागि यथोचित र सुरक्षित यौन–व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

ब्रह्मचर्यको चरमोत्कर्ष भनेकोचाहिँ अधोमार्गबाट स्खलित हुनेगरेको वीर्य(रेतस्)लाई ऊर्ध्वगामी बनाउनु वा यौन ऊर्जालाई ब्रह्म–ऊर्जामा 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 पूरा हुन्छन् । सुषुप्सा र सुरतस्पृहा यी दुई आवश्यकताहरू रात्रीचर्याका विषय हुन् । साथै प्रस्तुत आरोग्यका तीन उपस्तम्भमध्ये दुई उपस्तम्भ निद्रा र ब्रह्मचर्य पनि रात्रीचर्यामा पर्दछन् । यसले गर्दा आरोग्यका लागि रात्रीचर्या झनै महत्वपूर्ण रहेको छ ।

निद्रा (Sleep/Rest)

स्वास्थ्यका लागि निद्रा अत्यावश्यक हो । आयुर्वेदमा ६ किसिमका निद्राको वर्णन पाइन्छ ।

तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवा च मनःशरीरश्रमसम्भवा च ।।
आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रीस्वभावप्रभवा च निद्रा ।।

१. **तमोभवा निद्रा** : तामस आहार–विहारले मनमा तमोगुणको अधिकतम वृद्धि भई लाग्ने निद्रा । तमस्–व्याप्त मृत्युकालीन निद्रा ।

२. **श्लेष्मसमुद्भवा निद्रा** : कफर्द्धक आहारविहारले कफको ज्यादा वृद्धि भई लाग्ने निद्रा ।

३. **मानसिक श्रमजन्य निद्रा** : ज्यादा अध्ययन–अध्यापन, चिन्तन–मनन जस्ता मानसिक श्रमले गर्दा लाग्ने निद्रा ।

४. **शारीरिक श्रमजन्य निद्रा** : अधिक व्यायाम, परिश्रम, पैदलयात्रा, खेतबारीको काम, भारी बोक्ने काम जस्ता शारीरिक श्रमले गर्दा लाग्ने निद्रा ।

५. **आगन्तुकी निद्रा** : वाह्य कारण जस्तो– आघात, औषधि, नशालु पदार्थ आदिका कारणले लाग्ने निद्रा ।

६. **व्याध्यनुवर्त्तिनी निद्रा** : व्याधि अर्थात् रोग लागेको अवस्थामा लाग्ने निद्रा ।

७. **रात्रीस्वभावजा निद्रा** : राती प्राकृतिक रूपमा नै निद्रा लाग्दछ अर्थात् निद्रा लाग्नु भनेको नै रात्रीस्वभाव हो । यसरी राती लाग्ने स्वाभाविक निद्रालाई रात्रीस्वभावा निद्रा भनिन्छ ।

स्वास्थ्यका लागि चाहिने निद्रा भनेको रात्रीस्वभावजा प्राकृतिक निद्रा हो । यही निद्रामा मग्नमस्त भएर पूरा रात निदाउनु आरोग्य र स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक हुन्छ ।

हिजोआज धन्दा र व्यवसायको दौडधूप ज्यादा चलिरहेको छ । मान्छे पाएदेखि निद्रा नलाग्ने औषधि खाएर भए पनि कमाउने धन्दा बढाउँथें भनेर सोच्नथालिसकेको छ । यसैले धन्दावादी समाजमा रात्रीस्वभावको निद्रा हराम भइसकेको छ । अनि परिणाममा तनाव, थकान, तन्द्रा, अन्यमनस्कता, मनोरोग, पागलपन, शारीरिक रोग र अकालमृत्यु । उता ऐयासीहरूका दोहोरी साँझ, अश्लील नृत्य, अमर्यादित यौनजीवन आदि आदि । दिनभरि सुत्यो रातभरि सुरा–सुन्दरी चहार्‍यो । अन्ततः उही अकालमृत्यु । रात्रीस्वभावजा निद्राको लागि सबैले सचेत हुनु जरुरी छ ।

ऋतुचर्या (Seasonal Regimen)

आदानकाल र विसर्गकाल वा उत्तरायण र दक्षिणायनमा तीन–तीन ऋतु गरी वर्षमा छ ऋतु हुन्छन् । आग्नेयकाल आदानकाल वा उत्तरायणमा शिशिर, वसन्त र ग्रीष्मऋतु हुन्छन् । शिशिरऋतुमा अल्परुक्षता, तिक्तरस र अल्पदौर्वल्य हुन्छ । वसन्तऋतुमा मध्यरुक्षता, कषायरस र मध्यदौर्वल्य हुन्छ । ग्रीष्मऋतुमा तीव्ररुक्षता, कटुरस र तीक्ष्णदौर्वल्य हुन्छ । विसर्गकाल वा दक्षिणायनमा वर्षा, शरद् र हेमन्तऋतु हुन्छन् । वर्षाऋतुमा अल्प–स्निग्धता, अम्लरसवृद्धि र अल्प–बलवृद्धि हुन्छ । शरद्ऋतुमा मध्यस्निग्धता, लवणरसवृद्धि र मध्यमबलवृद्धि हुन्छ । हेमन्तऋतुमा श्रेष्ठस्निग्धता, मधुररसवृद्धि र श्रेष्ठतम बलवृद्धि हुन्छ ।

ऋतुअनुसार तोकिएको आयुर्वेदोक्त आहार–विहार गर्दा स्वस्थ भइन्छ । आउँदो ऋतुको पहिलो ७ दिन र जाने ऋतुको अन्तिम ७ दिन गरी १५ दिनको अवधिलाई ऋतुसन्धि भनिन्छ । यो समयमा अघिल्लो ऋतुको आहार–विहार छोड्दैजाने र नयाँ ऋतुको आहार–विहार शुरू गर्दैजाने गर्नुपर्दछ ।

स्वास्थ्यका लागि दिनचर्याजस्तै ऋतुचर्याको अवलम्वन गर्नु पनि जरुरी हुन्छ । आयुर्वेदमा वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद्, हेमन्त र शिशिर छ ऋतुको वर्णन गरिएको छ । गंगानदीको दक्षिणतर्फ समुद्रसम्म वर्षाको ज्यादा प्रभाव पर्दछ भने गंगानदीको उत्तरतिर हिमालयसम्म शीतको ज्यादा प्रभाव पर्दछ । नेपाल गंगादेखि उत्तर र हिमालयको काखमा रहेको देश हो । यस हिमाली देशमा वर्षाभन्दा बढी शीतको प्रभाव छ । आयुर्वेदमा वर्षा ज्यादा हुने क्षेत्रमा पूर्ववर्षा ऋतु अर्थात् प्रावृट् ऋतुको पनि वर्णन गरिएको छ र प्रावृट्पछि वर्षाऋतु आउने कुराको उल्लेख गरिएको छ । हाम्रो देश जाडो बढी हुने देश भएकोले यहाँ प्रावृट् ऋतुको प्रभाव ज्यादा हुँदैन । अतः हाम्रा लागि निम्नानुसारका ६ ऋतुहरूको ऋतुचर्या पालन गर्नु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छ । ६ ऋतुहरू हुने ठाउँ स्वास्थ्यका दृष्टिले अनुकूल हो ।

१. वसन्त ऋतु

चैत र वैशाख वसन्त ऋतुका महिना हुन् । जाडो जाने र गर्मी शुरु हुने यस ऋतुमा अलिअलि जाडो र अलिअलि गर्मी दुवै अवस्थाको अनुभव गर्न सकिन्छ । पिरो, तितो, टर्रो स्वाद भएका र हलुका गुण भएका खाने कुराहरू यस ऋतुका लागि उपयुक्त मानिन्छन् ।

आहारमा जौ, गहुँ, मह, आसव, अरिष्ट, दाडिमको रस र मह मिलाएको पानी पथ्य हुन्छन् ।

विहारमा तीक्ष्ण वमन, धूमपान, नस्य, गण्डूष, व्यायाम, उद्वर्त्तन/उवटन, उद्यान भ्रमण सत्संग, रतिक्रीडा हितकारक हुन्छन् ।

यस ऋतुमा चन्दन र अगुरुको लेप लगाउनु उचित हुन्छ ।

वसन्त ऋतुमा भारी र चिसा खालका वस्तुको सेवन गर्नुहुँदैन । त्यसैगरी गुलियो, अमिलो र चिल्लोको प्रयोग गर्नु पनि अपथ्य हुन्छ । यस ऋतुमा दिउसो सुत्नुहुँदैन ।

२. ग्रीष्म ऋतु

जेठ र असार महिना ग्रीष्म ऋतुका महिना हुन् । यस ऋतुमा तीव्र गर्मी अवस्थाको अनुभव गर्न सकिन्छ । गुलिया स्वादका, हलुका, शीतल एवं तरल गुण भएका खाने कुराहरू यस ऋतुका लागि उपयुक्त मानिन्छन् ।

आहारमा माटाको नयाँ भाँडामा राखिएको सख्खर, सख्खर हालेर बनाएको चिसो सर्वत, सातू-पानी वा मन्थ, दुध, भात, घिउ, दाख, नरिवलको पानी यस ऋतुका लागि पथ्य मानिएका छन् ।

विहारमा ताड या बाँस-निगालो-वेत आदिले बनाएको प्राकृतिक पंखाले हम्किनु, कमलपुष्पको माला लगाउनु, नदी-ताल-झरना आदिको नजिकमा बस्नु र जलक्रीडा गर्नु, दिउसो फोहरा भएको ठाउँमा बस्नु र राती खुला ठाउँमा बसेर चन्द्रमाका किरणहरूको आनन्द लिनु, कपूर-चन्दनको लेप लगाउनु र हलुका कपडा लगाउनु पथ्य मानिन्छ ।

ग्रीष्म ऋतुमा केही बेर दिउसो सुत्नु पनि उपयुक्त मानिन्छ । अरू कुनै पनि ऋतुमा दिउसो सुत्न वर्जित गरिएको छ ।

व्यायाम गर्नु, घाम ताप्नु, पिरो-अमिलो-नुनिलो र तातो वस्तुको प्रयोग ग्रीष्म ऋतुका लागि अपथ्य बताइएको छ ।

३. वर्षा ऋतु

साउन र भदौ वर्षाऋतुका महिना हुन् । हाम्रो देश गंगादेखि उत्तर र हिमश्रृंखलाको दक्षिणमा पर्ने भएकोले हामीकहाँ प्रावृट् ऋतुको त्यति प्रभाव पर्दैन । यस ऋतुमा वर्षा नहुँदा ज्यादा गर्मी र वर्षा हुँदा कम गर्मी अवस्थाको अनुभव गर्न सकिन्छ ।

अमिलो तथा नुनिलो स्वादका र चिल्ला खानेकुराहरू यस ऋतुमा सेवनका लागि उपयुक्त मानिन्छन् ।

पुरानो धानको भात, गहूँ र जौका विभिन्न परिकारहरू, कृतयूष अर्थात् घिउ-तेलमा झानेर संस्कार गरिएको यूष, दाडिमको मदिरा, अरिष्ट र मह मिसाइएका खाने कुराहरू यस ऋतुका लागि पथ्य आहार हुन् ।

वमन-विरेचन र विशेष गरी वस्तिद्वारा शरीरको संशोधन गर्नु, सर्प-भ्यागुता-लामखुट्टे आदि नभएको उपयुक्त निवासमा बस्नु, घर्षण-उद्वर्त्तन-स्नान-धूमपान गर्नु यस ऋतुका लागि पथ्यकारक विहार हुन् ।

नदीको पानी, सातूपानी, दिनमा सुत्नु, ज्यादा तरल पदार्थको सेवन गर्नु, ज्यादा यौनक्रिया, पैदलयात्रा, व्यायाम घाम ताप्नु आदि यस ऋतुका लागि अपथ्य हुन्छन् ।

४. शरद् ऋतु

असोज र कार्त्तिक महिनामा शरद्ऋतु पर्दछ । यो ऋतुमा गर्मी जाने र जाडो शुरु हुने दुवै अवस्थाको अनुभव गर्न सकिन्छ ।

गुलियो, तितो तथा टर्रो स्वादका र शीतल तथा हलुका खालका

खानेकुराहरू यस ऋतुका लागि उपयुक्त मानिन्छन् । तिता औषधि हालेर तयार गरिएको घिउलाई तिक्तघृत भनिन्छ । तिक्तघृत यस ऋतुका लागि हितकारक मानिन्छ । त्यसैगरी चामल, गहूँ र जौबाट बनेका परिकार, मूंग–परवर–दाख–अमला शरद्ऋतुमा आहारका लागि उपयोग गर्नुपर्दछ ।

विरेचन र रक्तमोक्षणद्वारा शरीरको संशोधन गर्नु, हलुका स्वच्छ वस्त्र पहिरनु, चन्द्रकिरणको सेवन गर्नु, शीतल लेप लगाउनु आदि कार्य यस ऋतुका लागि हितकर विहार हुन् ।

पेटभरि खानु, दही–क्षार–तेल र तीक्ष्ण मदिराको सेवन गर्नु, दिउसो सुत्नु र पूर्वी वायुको सेवन गर्नु अपथ्य भएकाले यस ऋतुमा यिनीहरूको सेवन वर्जित गरिएको छ ।

हंसोदक शरद् ऋतुको विशेष पानी हो । दिनमा सूर्यकिरणका तापले तातेर सन्तप्त भएको र रातमा चन्द्रमाका किरणको स्पर्शले शीतल भएको, अनि, अगस्त्य–ताराको अमृतले निर्विष भएको शरद् ऋतुको पवित्र जललाई हंसोदक भनिन्छ । हंसोदकलाई आयुर्वेदमा स्नान–पान गर्न अर्थात् नुहाउन र पिउनका लागि सर्वोत्तम मानिएको छ ।

५. हेमन्त ऋतु

मंसीर र पूष महिना हेमन्त ऋतुका महिना हुन् । हेमन्त र शिशिर दुवै ऋतु जाडोका ऋतु हुन् । विशेष गरी हेमन्तको उत्तरार्द्ध र शिशिरको पूर्वार्द्ध तीव्र जाडोका अवस्था हुन् ।

हेमन्तऋतुमा गुलियो, अमिलो तथा नुनिलो स्वादका र चिल्ला तथा भारी (Heavy) खालका खाने कुराहरू उपयुक्त हुन्छन् ।

आहारका लागि उखुको रस, माषको दाल, गुड तथा सख्खरका परिकारहरू, दुध र दुधबाट बनेका परिकार–मिठाइहरू, गुड मिलाइएको पिष्टी (पिट्ठी), नयाँ चामलको भात र प्रशस्त घिउ–तेल यस ऋतुमा उपयोग गर्नसकिन्छ ।

व्यायाम, तेल–मालिस, उद्वर्त्तन/उवटन, पसिना लगाउने कार्य वा सेकताप–स्वेदन, सूर्तीजन्यपदार्थविहीन आयुर्वेदीय धूमपान, आयुर्वेदीय विधिबाट तयार पारिएको गाजल, तातो पानीले स्नान, तातो पानीको पान, ऊष्णगृह (Sudation Room/ Box)को प्रयोग, न्यानो घरमा निवास, न्यानो कपडाको प्रयोग, अगुरुको लेप र पुष्ट अंग भएकी स्त्रीसँग आलिंगन तथा सहवास आदि हेमन्त ऋतुका लागि उपयुक्त विहार हुन् ।

हलुका खाने कुराहरू, रुक्खा र सुक्खा खाने कुराहरू, थोरै खाना, पानीमा घोलेको सातू अर्थात् मन्थ, र हावा चलेको ठाउँमा बस्नु यस ऋतुका लागि अनुपयुक्त र अपथ्य हुन्छन् ।

६. शिशिर ऋतु

माघ र फागुन महिनामा पर्ने शिशिर ऋतु हेमन्तऋतुजस्तै जाडोको ऋतु हो । यो ऋतु हेमन्तका विशेषताको थप उत्कर्ष हो भन्नसकिन्छ । शिशिर ऋतुमा पनि गुलियो, अमिलो तथा नुनिलो स्वादका र चिल्ला एवं भारी खालका खानेकुराहरू उपयुक्त हुन्छन् । हेमन्त ऋतुका तुलनामा शिशिर ऋतुमा अझ बढी जाडो हुन्छ । वायुको रुक्षता पनि यस ऋतुमा नै ज्यादा हुन्छ । अतः यस ऋतुको ऋतुचर्या हेमन्तको जस्तै भएता पनि हेमन्तऋतुमा भन्दा बढी हेमन्त ऋतुचर्यामा बताइएका आहार–विहारहरूको सेवन यस ऋतुका लागि आवश्यक हुन्छ ।

नोटः आहार, विहार र अपथ्यका सूत्रहरू हेमन्तऋतु अनुसार ।

ऋतुशोधन (Seasonal Servicing of Body)

वसन्तऋतुमा वमन, वर्षाऋतुमा वस्ति, शरद्ऋतुमा विरेचन गराउनुलाई ऋतुशोधन भनिन्छ । ऋतुअनुसार उपर्युक्त बमोजिमका पञ्चकर्म गराउँदा शरीरको परिमार्जन हुन्छ र रोग लाग्दैन ।

ऋतुहरीतकी

हरीतकीलाई ऋतु अनुसार फरक फरक अनुपानमा सेवन गर्नाले पनि विभिन्न रोगहरूबाट बँच्न सकिन्छ ।

ऋतु	अनुपान
वसन्त	मधु (मह)
ग्रीष्म	गुड (सख्खर)
वर्षा	सैन्धवलवण (सिधे नुन)
शरद्	शर्करा (मिश्री)
हेमन्त	शुण्ठी (सूठो)
शिशिर	कणा (पिप्ला)

★★★

अधारणीय तथा धारणीय वेगहरू

दिनचर्या र ऋतुचर्याबाहेक 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 उदीरण र धारणीय वेगहरूको धारण गर्ने व्यवस्था र अभ्यास आत्मसात् गर्नुपर्दछ ।

अधारणीय वेग

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

१. मूत्रको वेग

पिसाब लागेपछि तुरुन्त पिसाब गरिहाल्नुपर्दछ । पिसाबको वेगलाई रोकेमा पिसाब–थैली भएको ठाउँवरिपरि दुख्ने, लिंग तथा योनिमा पीडा हुने र पत्थरीसमेत हुने सम्भावना हुन्छ ।

२. पुरीष या मलको वेग

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

३. वीर्यको वेग

वीर्यस्खलनको वेग आएपछि स्खलन हुनुबाट रोक्नुहुँदैन । रोकेमा जथभावी वीर्यस्राव हुने, प्रजननांगमा पीडा हुने, हृदयमा पीडा हुने, पिसाव रोकिने, अण्डकोष बढ्ने, नपुंसकता हुने र पत्थरी हुने जस्ता समस्याहरू आउनसक्तछन् ।

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 डकारिहाल्नुपर्दछ । यो वेग रोकेमा अरुचि, पेट ढाडिने या अटसपटस हुने, हिक्का या बाडुली लाग्ने आदि समस्या हुनसक्तछन् ।

ख. अपानवायु अर्थात् तल्लो वायु : यो मलद्वारबाट बाहिर निस्किन्छ । यसलाई पाध भनिन्छ । पाध आएपछि पाधिहाल्नुपर्छ । यो वेगलाई रोकेमा गुल्म या गानोगोला, उदावर्त्त या वायुको माथितिर फर्किने अवस्था, पेट दुख्ने, ग्लानि–कमजोरी या थकाइ लाग्ने, दिसा कस्सिने, अग्नि मन्द हुने जस्ता समस्याहरू आउनसक्तछन् ।

५. वमनको वेग

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

६. हाच्छिउँको वेग

हाच्छिउँको वेग आएपछि हाच्छिउँ गरिहाल्नुपर्दछ । रोकेमा टाउको दुख्ने, गर्धन जकडिने तथा इन्द्रियहरू कमजोर हुने समस्याहरू आउनसक्दछन् ।

७. हाईको वेग

हाई आएपछि तुरुन्त हाई गरिहाल्नुपर्दछ । यो वेगलाई रोकेमा हाच्छिउँको वेग रोक्दा हुने समस्याहरू आउनसक्तछन् ।

८. क्षुधाको वेग

क्षुधा भनेको भोक हो । भोक लागेपछि खाइहाल्नुपर्छ । नखाएमा वा भोकको वेग रोकेमा अरुचि, कमजोरी दुब्लोपन, पेट दुख्ने, चक्कर लाग्ने जस्ता 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 हुनसक्तछन् ।

१०. अश्रु या आँसुको वेग

रोदन आएपछि रोइहाल्नुपर्दछ । प्रवृत्त अश्रुवेग या आँसुको वेगलाई रोकेमा पिनास हुने, नाक बग्ने, अरुचि हुने, टाउको दुख्ने र आँखाको रोग लाग्ने आदि समस्या हुनसक्तछन् ।

११. निद्राको वेग

निद्रा लागेपछि सुतिहाल्नुपर्छ । निद्राको वेग रोकेमा मोह, शिर तथा नेत्रमा भरीपन, आलस्य, हाई आइरहने, जिउ लट्ठिने या दुख्ने समस्या आउनसक्तछन् ।

१२. श्रमजन्य श्वासको वेग

परिश्रम गर्दा दम बढ्नु स्वाभाविक हो । यसरी बढेको दमलाई रोक्नुहुँदैन । रोकेमा गानो गोला हृदयरोग र सम्मोह जस्ता समस्या आउनसक्तछन् ।

धारणीय वेग

केही वेगहरू रोक्नुपर्ने खालका पनि छन् जस्तै–

- 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 अरूको सम्पत्ति हडप्ने लिप्सा) यी मनका धारणीय वेग हुन् ।

अत्यन्त कठोर वचन, चुक्ली, असत्य वोल्नु, बिना कारण बोल्नु, वाणीका वेग हुन् ।

अरूलाई दुःख दिने काम, परस्त्रीसम्भोग, चोरी, अरूलाई आघात पुऱ्याउनु र जुनसुकै प्रकारको हिंसा शरीरका रोक्न योग्य वेग हुन् ।

लोभ : अर्काले प्राप्त गरेको वस्तुको लोभ गर्नुहुँदैन । लोभको भाव मनमा पैदा हुन आँटेमा तुरुन्त रोकिहाल्नुपर्छ ।

शोक : चिन्ता चितासमान हुन्छ । अतः शोकको वेग आएमा तुरुन्त रोक्नुपर्दछ ।

भय : डर वा असुरक्षाको भाव मनमा आउन दिनुहुँदैन ।

क्रोध : क्रोध सर्वनाश गर्ने भाव हो ।

गीतामा भनिएको छ :–

क्रोधाद् भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशः बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ।।

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

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

निर्लज्जता : लज्जा सौन्दर्य अनुशासनको आधार हो । निर्लज्ज भएर जे पायो त्यही गर्नुहुँदैन । निर्लज्जताको आवेग आयोभने रोकिहाल्नुपर्दछ ।

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

राग : राग भनेको मनपर्नु हो । चित्तलाई केही वस्तुले खिच्दा राग पैदा हुन्छ । त्यो शब्द पनि हुनसक्छ, रूप पनि हुनसक्छ, रस पनि हुनसक्छ, गन्ध पनि हुनसक्छ, स्पर्श पनि हुनसक्छ या अरू 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-अवस्थामै रोक्नु उचित हुन्छ ।

वासना : वासनाको वेग पनि रोगकारक हुन्छ । जस्तो- अतिकामवासना । स्वाभाविक कामवासना मानवको प्रकृति 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 रोक्नसकेनौं भने हामी रोगीमात्र होइन निकम्मा हुन्छौं र हाम्रो मानवता अथवा भनौ यो मानव चोला नै बरवाद हुनेछ ।

यसरी हामीले शरीरमा धारण गर्न नहुने वेगलाई धारण गर्नु अथवा रोक्नु हुँदैन र धारण गर्नुपर्ने धारणीय वेगलाई रोक्नबाट कहिल्यै पनि चुक्नुहुँदैन ।

आयुर्वेदमा स्वास्थ्यका लागि माथि उल्लेखित धारणीय र अधारणीय वेगलाई महत्वपूर्ण मानिएका छन् ।

★★★

ऋतुमतीचर्या

महिला रजस्वला भएदेखि (Menarche) रजस्वला बन्द हुन शुरु हुने अवस्था (Menopuse)को बीचको समयमा महिलालाई प्रत्येक महिनाको एकपटक ऋतुचक्र (Menstrual Cycle) आउनेगर्दछ । यस अवस्थाका महिलालाई ऋतुमती भनिन्छ । यतिखेर महिलाले आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ । पौष्टिक र सुपाच्य आहार, हलुका काम र व्यायाम एवं पर्याप्त आराम तथा सुरक्षित निवास यस अवस्थाका अनिवार्य आवश्यकता हुन् । सामाजिक चेतनाको अभाव, आर्थिक पछौटेपन, पूर्वीय दार्शनिक ज्ञानको विचलन आदिले गर्दा हाम्रो संस्कृति र परम्पराले ऋतुमती नारीलाई व्यवस्था गरेको ऋतुमतीचर्या कुरीति र कुसंस्कारको परिचय बन्न पुगेको छ । समयको चेतना, ज्ञान र विज्ञानको पर्याप्त उपयोग र सुरक्षित ऋतुचक्रका लागि आयुर्वेदले व्यवस्था गरेका निम्नानुसारका ऋतुमतीचर्या महिला एवं प्रजनन स्वास्थ्यका लागि अति आवश्यक छन् ।

- **ब्रह्मचर्य** : यस अवस्थामा यौनकर्म गर्नु अनुचित मानिएको छ ।
- **निषेध** : दिवाशयन, अञ्जन, अश्रुपात, स्नान–अनुलेपन, अभ्यंग प्रधावन (दगुर्नु) अतिशब्द भाषण/श्रवण, अति परिश्रम आदि गर्नु हुदैन ।
- **हविष्य एवं पौष्टिक भोजन** : सात्विक र पवित्र भोजनलाई हविष्य भनिएको हो । ऋतुमतीले मांसाहार, पिरो, अमिलो, ज्यादा नुनिलो, ज्यादा तातो, तिख्खर खालको राजसी खाना या बासी, अन्नको रस निख्रिसकेको, फोहोरयुक्त र अपवित्र खालको तामसी भोजन गरेमा त्यसको असर भविष्यमा रहने गर्भमा पर्नगई असल सन्तान उत्पादन गर्ने कार्यमा प्रभाव पर्न सक्छ ।
- **ऋतुस्नान** : ऋतुमतीले सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । रजस्वला भएको चार दिनमा गरिने स्नान ऋतुस्नान हो । रजस्वलामा योनिमार्गबाट स्राव हुँदा शरीरका आन्तरिक ग्रन्थिहरू बढी क्रियाशील

हुन्छन् । त्यतिखेर शरीरको ताप बढ्न सक्ने, जोर्नीहरू शिथिल हुनसक्ने भएकोले नित्यस्नान गर्नेहरूलाई बाहेक आयुर्वेदले स्नान नगर्न सल्लाह दिएको छ । शरीरमा ताप बढेको बेलामा चिसो पानीले नुहाउँदा ताप सन्तुलनमा बाधा पर्ने भएकाले यसो भनिएको हो । यद्यपि, मनतातो पानीले हलुका स्नान गर्न सकिन्छ । आराममा दखल पर्नेगरी बढी चिसो पानीमा खेलिरहनुचाहिँ उचित होइन । ऋतुस्नान प्रफुल्ल मनका साथ गर्नुपर्दछ । स्नानपछि सकभर आफ्नै पतिलाई हेर्नुपर्दछ, सम्भव नभए ऐनामा आफूले आफैलाई हेर्नु उचित हुन्छ । पूजनीय व्यक्तिलाई दर्शन गर्नु पनि उचित हुन्छ । यसले भावी गर्भका लागि सद्भाव र असल कामना तयार गर्न मद्दत गर्दछ ।

- **सुरक्षित निवास, सुरक्षित व्यायाम, सुरक्षित आहार र पर्याप्त आराम** : ऋतुमतीका लागि सुरक्षित बस्ने ठाउँ आवश्यक हुन्छ । उनीहरूको स्वास्थ्य र शारीरिक अवस्थालाई सहज हुने खालको निवासमा उनीहरूलाई राख्नुपर्दछ । ऋतुमतीको शरीरमा एक खालको तेज पैदा भइरहेको हुन्छ । सृष्टिका सम्भावना, सन्तानप्राप्तिका गुप्त सदिच्छा र योग्यता अनि त्यस योग्यताले दिएको चरम आनन्दको अनुभूति यी सबैले गर्दा त्यस्तो तेजको उत्पत्ति भएको हुन्छ । त्यस तेजको हानि नहोस्, त्यो तेज ऊर्जाको रूपमा शरीरमा सञ्चित रहिरहोस् भनेर नै ऋतुमतीका लागि 'नछुन' भनिएको हो । यसलाई अनेक अर्थ लगाइने गरिएको छ हिजोआज । यी कुरामा बहकिनुभन्दा ऋतुमतीले आफूले आफैंलाई जोगाउनु उचित हुन्छ । परिवारका अन्यले पनि ऋतुमतीलाई यसैगरी सुरक्षित रहन मद्दत पुऱ्याउनुपर्दछ ।
- सत्‌शास्त्रको अध्ययन, श्रवण मनन एवं सद्‌विचार सकारात्मक सोच राख्नुपर्दछ ।

★★★

गर्भिणी परिचर्या

गर्भवती महिलाहरूका लागि पनि पौष्टिक आहार, सुरक्षित विहार र तदनुकूल आचार आवश्यक हुन्छ । यसका साथै आयुर्वेदले गर्भिणीका लागि प्रत्येक महिनाको मासानुमासिक चर्या पनि वर्णन गरेको छ । यो गर्भवती महिलाका लागि महत्वपूर्ण हो ।

प्रथम महिना – असंस्कृत दुग्धपान, (केही पनि नगरिएको वा केही पनि नमिसाएको, शुद्ध दुध) सात्म्य भोजन (शरीरले सहजै आत्मसात् गर्ने खालको खानेकुरा) अर्थात् घिउ नभएको सादा दुध पिउनु र शरीरले जतिसम्म पचाउन र आत्मसात् गर्न सक्छ त्यही किसिम र मात्राको खाना खानुपर्छ ।

द्वितीय महिना- मधुरवर्गका औषधिमा साधित दुग्धपान, मधुर शीतल द्रवप्रायः वा रसिलो आहार ।

तृतीय महिना- मधुघृत संस्कारित दुग्धपान, मधुर शीतल द्रवप्रायः आहार (दुध भात) ।

चतुर्थ महिना- दुग्धपान, नवनीत पान । दुध र नौनी ।

पञ्चम महिना- क्षीरसर्पि, घृत संस्कारित दुग्धपान ।

छैठौं महिना–मधुर औषधिसिद्ध क्षीरसर्पि, गोक्षुरसिद्ध यवागू । गुलियो औषधि मिलाएर तयार पारिएको घिउ हालेको दुध । गोक्षुरमा सिद्ध गरिएको लिटो ।

सातौं महिना– मधुर औषधिसाधित क्षीरसर्पि, पृथक्पर्णी सिद्ध घृतको प्रयोग ।

आठौं महिना– दुग्धसिद्ध घृतमिश्रित यवागू, क्षीर यवागू । दुधमा पकाएको घिउ हालेको लिटो ।

नवौं महिना– मधुर औषधिसिद्ध तैलद्वारा अनुवासन, योनिपिचू ।

शिशु जन्मिसकेपछि प्रसूतिस्वास्थ्यमा अपनाउनुपर्ने कुरालाई प्रसूतिचर्याको रूपमा निम्नानुसारका प्रसूतिचर्याको व्यवस्था छ ।

★★★

नवजात शिशु र सुत्केरीको स्याहार

नवजात शिशुलाई जन्मिनासाथ उसको स्वतन्त्र श्वासप्रश्वासका लागि हेक्का पुऱ्याउनुपर्दछ । मन्त्रद्वारा अभिमन्त्रण आशीर्वचन मह र घृतको प्राशन शिशुलाई गर्भबाट पृथिवीमा आएपछि अनुकूलित गराउने प्रयास हुन् । त्यसैगरी शिशुलाई तेल लगाउनु, सेकताप गर्नु, जस्ता कार्य पनि सावधानीपूर्वक सिपालुका हातले गराउनुपर्दछ । आमा समर्थ भएको अवस्थामा यो काम आमा स्वयम्बाट गराउनु उचित हुन्छ । किनभने मातृवात्सल्य जस्तो पोषक र सुरक्षित अरू केही पनि हुँदैन ।

स्तनपान : स्तनपान नवजात शिशुको जीवन नै हो । आमाको प्रथम स्तन्य जसलाई बिगौति दुध भन्दछन् त्यसलाई सबभन्दा पहिले खुवाउनुपर्दछ । यसले शिशुको रोग सहन सक्ने क्षमतालाई बढाउँदछ । स्तनपान सम्भव भएसम्म ६ महिनासम्म शिशुलाई स्तनपानबाहेक अरू खानेकुरा दिनुहुँदैन । ६ महिनापछि अन्न कम, स्तनपान ज्यादा गरेर दुई वर्षसम्म स्तनपानलाई नै प्राथमिकता दिनुपर्दछ ।

सुत्केरीलाई आराम, स्याहार पर्याप्त आहार

सुत्केरीलाई यथेष्ट आरामको जरुरत पर्दछ । प्रसूतिको शारीरिक अवस्था ज्यादै शिथिल र कोमल भएको हुन्छ । यस्तो अवस्थाबाट सामान्य अवस्थामा फर्किन कसैलाई महिनौं पनि लाग्नसक्छ । यस अवस्थामा प्रसूतिजन्य विकार र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू पनि आउन सक्दछन् । अतः सुत्केरीलाई पर्याप्त आराम दिलाउनुपर्दछ । त्यसैगरी सुत्केरीको स्याहारसुसार र आवश्यक औषधोपचारमा पनि पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । सुत्केरीले खाने खानेकुरा पनि सकभर सादा, मनलाई प्रसन्न र पवित्र पार्ने खालको पोषणयुक्त हुनुपर्दछ । सुत्केरीले खाएको खानेकुरा नै शिशुको मन–मस्तिष्क निर्माण गर्ने आधार हो । शारीरिक आवश्यकताअनुसारका पोषण र मनलाई कुविचारमा प्रेरित नगर्ने खालका

खानेकुराहरूको संयोजन मिलाएर सुत्केरीको उचित आहार व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

सुत्केरीलाई स्नेहन, स्वेदन :

सुत्केरीलाई तेल मालिस गरिदिनु र पसिना आउनेगरी घाममा सेकाउनु वा न्यानो कम्बल ओडाएर पसिना छुटाउनु आयुर्वेदका विशेष विधि हुन् भने हाम्रो सामाजिक प्रचलनमा पनि अपनाइएका हुन् । यसले सुत्केरीको अंगलाई मजबुत बनाउन र चाँडै सामान्य अवस्थामा पुग्न मद्दत गर्दछ ।

★★★

रोगको लाग्नुका तीन कारणहरू

कालबुद्धीन्द्रियार्थानां योगो मिथ्या न चाति च ।
द्वयाश्रयाणा व्याधीनां त्रिविधो हेतुसंग्रहः ।। – चरक ।

काल (ऋतु), वुद्धि (प्रज्ञा) र अर्थ (इन्द्रियार्थ– शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदि) तथा इन्द्रियले उपयोग गर्ने द्रव्यहरूको गुण (कार्य) को मिथ्यायोग, अयोग र अतियोगले गर्दा शरीर र मनका विविध रोग लाग्दछन् ।

१. वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर वसन्त र ग्रीष्म, गरी एक वर्षमा ६ ऋतु हुन्छन् । ऋतुचर्याको मिथ्यायोग, अयोग र अतियोग रोग उत्पादक कारण हुन्छन् । अतः काल अर्थात् समय पनि रोगको कारणमध्ये एक हो ।
२. बुद्धिलाई प्रज्ञा पनि भनिन्छ । प्रज्ञाजन्य अपराधले वचन, मन र शरीरद्वारा गरिने कामको मिथ्यायोग, अतियोग र अयोगले गर्दा रोग हुन्छ । बुद्धि पनि रोग लाग्नुको कारण हो । धी–धृति–स्मृति भ्रष्ट भएपछि प्रज्ञापराध हुन्छ । प्रघापराधबाट रोग पैदा हुन्छन् ।अतः प्रज्ञापराध हुन दिनुहुँदैन ।
३. इन्द्रिय (कान, छाला, आँखा, जिब्रो र नाक) का शब्द, स्पर्श रूप रस र गन्ध अर्थ हुन् । यिनीहरूको मिथ्यायोग, अतियोग र अयोगले गर्दा रोग हुन्छ । यसरी इन्द्रिय पनि रोग लाग्ने कारण हो ।

रोग लाग्न नदिने होभने काल अर्थात् दिनचर्या र ऋतुचर्याको सम्यक्योग गर्नुपर्दछ । अयोग, अतियोग र मिथ्यायोग गर्नुहुँदैन ।

रोग लाग्न नदिने होभने बुद्धि अर्थात् प्रज्ञाको अपराध गर्नुहुँर्दन । धी, धृति र स्मृतिलाई भ्रष्ट हुन दिनुहुँदैन ।

रोग लाग्न नदिने होभने इन्द्रियार्थहरूको असात्म्य संयोग हुन दिनुहुँदैन ।

हामी दिनचर्या र ऋतुचर्याको पालन गरौं ।

हामी प्रज्ञापराध नगरौं ।

हामी शब्द, अर्थ, रूप, रस, गन्ध र स्पर्श इन्द्रियको ठिकठिक उपयोग गरौं ।

हामी हाम्रो जीवनशैली यस्तो बनाऔं जसले गर्दा हामी काल, बुद्धि र इन्द्रियलाई आयुको हितकारक बनाउँनसक्छौं ।

★★★

दोष, धातु र मलको व्यवस्थापन

आयुर्वेदको सिद्धान्त अनुसार दोष, धातु र मल नै शरीर हो–दोषधातुमलमूलं हि शरीरम् । सामान्यतः तीन शारीरिक दोष, दुई मानसिक दोष, सात धातु र तीन मल यतिको समष्टि नै शरीर र स्वास्थ्यको वास्तविक उपस्थिति हो ।

तीन शारीरिक दोष

वात,पित्त, कफ यी तीन दोष दोषअवस्थामा रहेभने धातुहरूलाई दूषित गरिदिन्छन् र रोगका कारण बन्दछन् धातुअवस्थामा रहेभने शरीर र स्वास्थ्यको धारण गर्दछन् । शरीरलाई चाहिने ठिक मात्रा भनेको धातुअवस्था हो भने त्यो भन्दा बढी हुनु भनेको दोष हो । घटी हुनु भनेको पनि दोष नै हो । ब्रह्माण्डीय ऊर्जा, पृथिवी–जल–तेज–वायु–आकाश पाँच महाभूतहरूको सन्तुलन–असन्तुलन, मानवीय व्यवहार यी सबैको गति सम हुँदैन । कहिले सम, कहिले विषम । त्यस्तै मानवीय विवेक पनि त्यस्तै हुन्छ । नियम, निष्ठा, नीति, धर्म र विवेकमा बाँचेको मान्छे अहिले कि अल्छी कि त मेशिनजस्तो भएको छ । मोबाइल र फेसबूक, फाष्टफूड र जंकफूड, हर्लिक्स र भीभा, चाउचाउ र विस्कुट, चिप्स र चप, कुर्कुरे र इनर्जी ड्रिंक्स, कोक– फ्याण्टा र पिजा–बर्गर, रक्सी र मासु, अजिनोमोटो र कार्बाइड भएको छ मान्छे । अहिलेको खासगरी नेपालीहरूको जनजीवन यही ओइरोमा घून भएर पिसिइरहेको छ । यी प्रवृत्तिहरू परिवर्तित हुनु जरुरी छ ।

वात

गति र गन्धन अर्थात् चाल र प्रेरणा वातका शाब्दिक अर्थ हुन् । रुक्खो, चिसो, हलुका, गतिशील, फराकिलो र खस्रो प्रकृतिको वायु शरीरको पक्वाशयलाई केन्द्र बनाएर बसेको हुन्छ र कम्मर, तिघ्रा,

कान, हाड र छालामा फैलिएको हुन्छ । यसको दोषले यिनै स्थानमा बढी पीडा हुने गर्दछ । यो बढ्ने या कुपित भएर रोग लगाउने कारणहरू निम्नलिखित हुनसक्तछन् ।

व्यायामात् = बढी व्यायाम, परिश्रम या पैदल यात्रा गरेमा ।

अपतर्पणात् = लंघन, डाइटिंग, लामो व्रत उपवास, अनशन आदिले शरीरको पोषण कम हुन गएमा ।

प्रपतनात् = रुख, भीर आदिबाट खसेमा ।

भंगात् = हाड भाँचिएमा (Fracture) या अंगभंग भएमा ।

क्षयात् = रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र धातुहरूको कमी वा अनुलोम या प्रतिलोम क्षय भएमा ।

जागरात् = राती नसुतेर जागा भएमा ।

वेगानाञ्च विधारणात् = पान र अपानवायु वा डकार र पाध, मल, मूत्र, हाच्छिउँ, तिर्खा, भोक, निद्रा, खोकी, श्रमले गर्दा आएको दम, हाइ, आँसु, वमन र वीर्यका वेगहरूलाई बारबार रोकेमा ।

अतिशुच: = ज्यादा शोक गरेमा ।

शैत्याद् = ज्यादा चिसो लागेमा वा चिसा वस्तुको सेवन गरेमा ।

अतित्राशत: = ज्यादा डरपोक भएमा ।

रूक्ष-क्षोभ-कषाय-तिक्त-कटुकै:=रुक्खो,क्षोभकारक (Irritable), तितो, टर्रो, पिरो खानेकुरा ज्यादा खाएमा ।

वारिधरागमे = धर्तीमा पानी पर्ने मौसम या वर्षातकालमा या वर्षाऋतुको बेलामा ।

परिणते चान्ने = खाएको अन्न पचिसकेको अवस्थामा, भोको पेटमा ।

अपरान्हे = अपरान्हकालमा ।

पित्त

सन्ताप पित्तको शाब्दिक अर्थ हो । यो अग्नि वा तेजसँग समता राख्छ । चिल्लो तितो, तातो, तरल, अमिलो, सरणशील र पिरो प्रकृतिको पित्त आमाशयलाई केन्द्र बनाएर सञ्चित हुन्छ र पसीना, शारीरिक रस वा रसधातु, लसीका (lymph), रक्तधातु, आदिमा फैलिन्छ । यसको दोषले यी र यिनैसित सम्बन्धित अंगमा दाह, पाक र पीडा गराउँछ । यसको वृद्धि र प्रकोप निम्नलिखित कारणले गर्दा हुन्छ ।

कटु = पिरो खानेकुरा खाएमा ।

अम्ल = अमिला चीजहरू खाएमा ।

ऊष्ण = ताता र गर्मी खालका खाने कुरा खाएमा वा गर्मी हुने ठाउँमा बसेमा ।

विदाही = खाएपछि पेट पोल्ने खालका खानेकुरा खाएमा ।

तीक्ष्ण = तीखा या तिख्खर खालका खानेकुरा खाएमा ।

लवण = ज्यादा नुनिलो खाने कुरा खाएमा ।

क्रोध = क्रोध या रीस बढी उठेमा ।

उपवास = भोको बसेमा ।

आतप = घाम तापेमा ।

स्त्रीसम्पर्क = ज्यादा यौनसम्पर्क गरेमा ।

तिल = ज्यादा तिल र तिलबाट बनेका खाने कुरा खाएमा ।

अतसी = ज्यादा आलस र आलस भएका खाने कुरा खाएमा ।

दधि = ज्यादा दही खाएमा ।

सुरा = मदिरा खाएमा ।

सुक्त-आरनाल = अन्नलाई अमिल्याएर वा सडाएर तयार पारिएका खानेकुराहरू खाएमा।

भुक्ते = खाना खाँदै गरिरहेको अवस्थामा ।

जीर्यति भोजने = खान पचिरहेको अवस्थामा ।

शरदि = शरद् ऋतुमा ।

ग्रीष्मे = ग्रीष्मऋतुमा ।

मध्यान्हे = मध्यान्हमा ।

अर्धरात्रिसमये = मध्यरातमा ।

कफ

श्लेष्म, आलिंगन वा टाँस्सिनु अर्थमा कफलाई बुझ्नुपर्दछ । भारी, शीतल, नरम, चिल्लो, गुलियो, स्थिर र चिप्लो गुण भएको कफ छातीलाई मूलकेन्द्र बनाएर कण्ठ, शिर, क्लोम, पर्व (जोर्नी), आमाशय र रसधातुमा फैलिन्छ । कफदोषले यिनैसित सम्बन्धित अंगमा गुरुता या भारीपन, स्तम्भ या रोकावट र स्तिमितता या चिसोपना सृजना गरी पीडा दिन्छ । कफदोषको वृद्धि र प्रकोप निम्न कारणहरूले गर्नसक्तछन् ।

गुरु = भारी या गह्रुंगा (Heavy) खानेकुराहरू खानाले ।

मधुररस = गुलिया खाने कुराहरू खाएमा ।

अतिस्निग्ध = चिल्ला पदार्थ ज्यादा सेवन गरेमा ।

दुग्धेक्षुभक्ष्याः = दुधबाट बनेका खीर, मिठाइ आदि परिकारहरू र उखुबाट बनेका खुँदो, सख्खर, मिश्री र तिनीहरूको प्रयोगबाट बनेका पक्वान्नहरू धेरै खाएमा ।

द्रव = खिचडी, दालजस्ता ज्यादा तरल आहार गरेमा ।

दधि = दही ज्यादा सेवन गरेमा ।

दिननिद्रा = दिउसो निदाएमा ।

अपूप = मालपुवा जस्ता पक्वान्न ज्यादा खाएमा ।

सर्पिः = ज्यादा घिउ खाएमा ।

प्रपूरैः = पूरी–कचौडीजस्ता पक्वान्न ज्यादा खानाले ।

तुहिनपतनकाले = हिउँ पर्ने हिउँदको याममा ।

दिवसादौ = मध्यान्हमा ।

भुक्तमात्रे = खाना खानेवित्तिकै ।

वसन्ते = वसन्तऋतुमा

यसरी माथि उल्लेख गरिएका आहार विहारको विपरीत गुणको आहारविहार सेवन गरेमा दोषको शमन हुन्छ ।

तीन गुण र दुई मानसिक दोष

सत्व रज र तम यी तीन गुण साम्यावस्थामा गुण र विषमावस्थामा दोष बन्दछन् । सत्वगुण ज्ञानात्मक, प्रकाशक र आनन्दकारक भएकोले यो निर्दोष हुन्छ । रजस् र तमस् दुईलाई मानसिक दोष भन्दछन् । मानसिक दोषले मन र शरीर दुवैलाई असर गर्दछन् यद्यपि मन नै यिनीहरू मूल लक्ष्य हुन्छ ।

रस हालेर तयार गरिएका, ठिकमात्रामा चिल्लो प्रयोग गरिएका, स्थिरगुण भएका खाद्यपदार्थबाट तयार गरिएका, हृदय र मस्तिष्कलाई हित गर्नेखालका आयु (शारीरिक स्वास्थ्य) सत्व (मानसिक स्वास्थ्य) बल (देहबल, मनोबल, आत्मबल) र आरोग्य (रोग नलाग्ने अवस्था) दिने खालका आहार र विहार सत्वगुणका सम्बर्द्धक हुन् ।

दुःख, शोक र आमय (रोग) पैदा गर्ने खालका पिरा, अमिला, नुनिला, ज्यादा ताता र गर्मी पैदा गर्ने खालका, तिख्खर, रुक्खा अर्थात् अलिकति पनि चिल्लो नहाली बनाइएका तथा खाएपछि पेट पोल्ने खालका खानेकुरा खाएपछि रजोगुण बढ्दछ । रजोगुण रागात्मक हुन्छ र यसले इन्द्रियसुखभोगका प्रति लालच पैदा गर्दछ । क्रोध, धरपकड, हिंसा, झैझगडा आदि रजोगुणका दोष हुन् । यसले भोज-भतेर, राग-रंग आदिमा मनलाई उक्साएर अन्ततः दुःखी र रोगी तुल्याउँछ ।

तमोगुण मोहात्मक, अज्ञानात्मक र अन्धकारसरह हो । बासी खाने कुरा, फोहरी र बिटुला खानेकुराहरू तथा अपवित्र आचरण र व्यवहारले तमोगुणलाई बढाउँदछन् ।

हाम्रो आहार-विहार सत्वगुणी हुनुपर्दछ । हाम्रो जीवन-पद्धति सात्विक हुनुपर्दछ । हाम्रो जीवनशैली सत्वगुणतिर अभिमुख हुनुपर्दछ ।

सात धातु

शरीरमा रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र गरी सात धातु हुन्छन् । दोषहरूले दूषण गर्ने या विकृत तुल्याउने यिनै धातुलाई हो । स्वस्थ रहन धातुहरूलाई प्रदूषित हुनबाट बचाउनुपर्दछ । प्रदूषित भएनन् भने धातुहरूले देहलाई स्वस्थ र मजबूत बनाई धारण गर्दछन्

रसधातु

विभिन्न प्रकारको आहार आमाशयमा रसमा परिणत हुन्छ । यही रस हो जो राम्ररी पचेको हुन्छ । नपचेको आहार रसलाई आम भनिन्छ । आम नै रोग लाग्ने कारण भएकोले आयुर्वेदमा रोगलाई आमय भनिएको हो । सम्यक् पाचित रसधातुको सारभागले देहलाई प्रीणन अर्थात् पोषित गर्दछ । साथै यसले अर्को धातु रक्तको निर्माणमा पनि सघाउँदछ । स्तन्य र रज यसैका उपधातु हुन् ।

रक्तधातु

रसधातुको सारभागबाट रक्तधातुको निर्माण हुन्छ । सम्यक् परिपाक भएको रक्तधातुले शरीरमा जीवन दिन्छ । शरीरको जीवन भनेको नै रक्तसञ्चार हो । कण्डरा र शिरा रक्तधातुका उपधातु हुन् ।

मांसधातु

रक्तधातुको सारभागबाट मांसधातु बन्दछ । राम्ररी पचेको आमरहित मांसधातुले शरीरलाई लेपन गर्दछ र सुन्दर एवं सुगठित आकृति पनि प्रदान गर्दछ । बोसो र त्वचा मांसधातुका उपधातु हुन् ।

मेदोधातु

मांसधातुको सारभागबाट मेदोधातु बन्दछ । मेद अर्थात् बोसोको काम शरीरमा स्नेह प्रदान गर्नु हो । स्नायु मेदोधातुको उपधातु हो ।

अस्थिधातु

मेदोधातुको सारभागबाट अस्थिनिर्माणको क्रम शुरु हुन्छ । अस्थिधातुले शरीरलाई धारण गर्दछ । शरीरको आकारलाई टिकाउन वा अड्याउन हाडहरूले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका हुन्छन् ।

मज्जाधातु

मेदोधातुको सारभागबाट मज्जाधातु बन्दछ । यसको मुख्य काम भनेको पूरण हो । पूरण भनेको भर्नु हो । शरीरका अस्थिमा रहेका विवर अर्थात् ससाना प्वाल र छिद्रहरूलाई भरेर यसले अस्थिलाई दृढ र पुष्ट बनाउँछ ।

शुक्रधातु

मज्जाधातुको सार भागबाट शुक्रधातु बन्दछ । शुक्रधातुको मुख्यकर्म गर्भको उत्पत्ति गर्नु हो ।

रसदेखि शुक्रसम्मका सबै धातुहरूको प्रसादभागको मूलसार वा परमसूक्ष्म तत्व ओज हो ।

मल

हरेक धातुमा सारभागबाहेक मलभाग वा किट्टभाग पनि हुन्छ । रसधातुको मल कफ हो । रक्तधातुको मल पित्त हो । मांसधातुको मल खमल अर्थात् खालि स्थानमा हुने मल हो जस्तो– कानेगुहूजी । मेदोधातुको मल स्वेद अर्थात् पसिना हो । अस्थिधातुका मल नङ र केश हुन् । मज्जाधातुका मल आँखामा लाग्ने चिप्रा र छालाको चिल्लोपना वा मयल हुन् । शुक्रधातु निर्मल मानिन्छ यद्यपि वाग्भटको मतमा ओज र शार्ङ्गधरको मतमा अनुहारको चिल्लोपना र डण्डीफोरलाई शुक्रधातुको मल मानिएको छ । वास्तवमा ओज मल हुनसक्तैन । शुक्र निर्मल हुनका लागि धातुपाचन प्रक्रिया सम्यक् हुनुपर्दछ ।

आयुर्वेदमा **मल एव बलम्** पनि भनिएको छ । शरीरका मूत्र

(Urine), पुरीष (Stool), स्वेद (Swet) यी तीन मल नै मुख्य मल हुन् । यिनीहरूको सामान्यावस्थाले स्वास्थ्य या हितायु प्रदान गर्दछभने असामान्यावस्था रोगकारक हुन्छ । ।

यसरी दोषधातुमलमूलं हि शरीरम् भनेर आयुर्वेदले दोष, धातु र मलको महत्व दर्शाएको छ र आयुका लागि तलका तीन सिद्धान्त प्रतिपादन गरेको छ ।

१. वृद्धाः क्षयितव्याः ।।

बढेका दोष, धातु र मललाई घटाउनुपर्छ ।

२. क्षीणाः वर्द्धयितव्याः ।।

घटेका दोष, धातु र मललाई बढाउनुपर्दछ ।

३. समाः पालयितव्याः ।।

सामान्य अवस्थामा रहेका दोष, धातु र मललाई न बढाउने न घटाउने अर्थात् यस अवस्थालाई सदैव पालन गरिराख्ने ।

हामीले हाम्रो जीवनशैली अर्थात् आहार, विहार, विचार, व्यवहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या सबैलाई दोष, धातु र मलको सामान्य अवस्थाका लागि अनुकूल बनाइराख्नुपर्छ ।

★★★

अग्निको सन्तुलन

उपनिषद्को पञ्चाग्निविद्यामा अग्नि पाँच किसिमका बताइएका छन्

- द्युलोक : सूर्य समिधा, सूर्यकिरण धुवाँ, दिन ज्वाला, चन्द्रमा अंगार र नक्षत्र झिल्का ।
- पर्जन्य : वायु समिधा, आकाश धुवाँ, विद्युत् ज्वाला, वज्रपात अंगार र गर्जन झिल्का ।
- पृथिवी : सम्वत्सर समिधा, आकाश धुवाँ, रात्री ज्वाला, दिशा अंगार र अवान्तर दिशाहरू झिल्का ।
- शरीर : वाक् समिधा, प्राण धुवाँ, जिउरो ज्वाला, 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 त्यहीँ 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 :

पृथिवी महाभूत अग्नि, जल महाभूत अग्नि, तेज महाभूत अग्नि, वायु महाभूत अग्नि, आकाश महाभूत अग्नि ।

अग्निको मूलस्रोत जठराग्नि हो । यसको मुख्य कार्य आहारको पाचन गर्नु हो । एउटा भाँडोमा पानी र चामल हालेर चुल्हामा बसालेपछि चुल्हाको आगोले चामल र पानीको रूप परिवर्त्तन भई भात बन्दछ त्यसैगरी हामीले खाएको आहारलाई जठराग्निने पचाएर रस र मलमा परिणत गरिदिन्छ । आमाशय र सम्बद्ध पाचकप्रणालीमा 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

यीमध्ये स्वास्थ्यका लागि समाग्नि आवश्यक छ ।

कफदोष बढी भएमा मन्दाग्नि हुन्छ । पित्तदोष बढी भएमा तीक्ष्णाग्नि हुन्छ । वायुदोष बढी भएमा विषमाग्नि हुन्छ र तीनवटै दोष सम-अवस्थामा रहेमा समाग्नि हुन्छ । समाग्निको अवस्था कायम गर्न हामीले हाम्रो जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गर्नुपर्ने हुन्छ । तरिका उही हो बढेका दोषलाई घटाउने, घटेकालाई बढाउने सम-अवस्थामा रहेकालाई कायम गरिरहने । हाम्रो आहार, हाम्रो विहार, हाम्रो विचार र हाम्रो व्यवहार हामीले सन्तुलित राख्नुपर्दछ आफ्नो जीवनशैलीमा ढाल्नुपर्दछ ।

★★★

आम र आमको पाचन

अग्निको बारेमा केही बताइसकिएको छ । जठराग्नि मन्द भएमा वा दुर्वल भएमा आहाररसको राम्ररी पाक हुँदैन । यसरी नपाकेको पहिलो धातुको रस आम हो । यो अपक्व अवस्थामा रहेको हुन्छ र यही काँचो आमरस अन्नविषको रूपमा रक्तसञ्चालन प्रक्रियाद्वारा शरीरभरि फैलिएर **आमय** अर्थात् रोग पैदा गराउँछ । यसरी अन्नको पाचन सम्यक् हुनुपर्ने कुरामा आयुर्वेद उहिल्यैदेखि सचेत रहेको पाइन्छ । आयुर्वेदीय औषधिहरूमा धेरैजसो दीपन–पाचन औषधि प्रयोग गरिएका हुन्छन् । यी सबै आम र अन्नविषको शमन गर्न भनेर प्रयोग गरिएका हुन् । अग्निको दीपन र आमको पाचन आयुर्वेदमा थेगोजस्तै हो । आयुर्वेदका चिकित्सकहरूलाई हेयको दृष्टिले पाचके भन्ने गरिएको पनि नसुनिएको होइन । यो के अर्थमा सत्य होभने, आमको पाचन नगरिकन आयुर्वेदका चिकित्सकहरू चिकित्साक्रममा नै प्रवेश गर्दैनन् । आमको आमयकारिता, आमपाचनको प्रभावकारिताको सम्बन्धमा नबुझ्नेकाहरूले मात्र पाचकलाई अपमानबोधक अर्थ लगाउँदछन् । पाचकजति उत्तम औषध अरू 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 । त्यसैगरी प्रोटिनको पाचन राम्ररी हुन नसकेमा त्यो आम वातरक्त (Uric acid)को रूपमा देखापर्दछ । चिल्लो पदार्थको पाचन राम्रोसित नभएमा त्यो आम रक्तवसा (Cholesterol)को रूपमा सञ्चित हुनसक्तछ । हिजोआजको भाषामा आम या अन्नविषलाई यसरी पनि बुझ्नसकिन्छ ।

आमका शुरुआती लक्षणमा आलस्य, तन्द्रा, अरुचि 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 लगाउनसकिन्छ । खाना खाएपछि शरीरमा हलुकापन, इन्द्रियहरूमा प्रसन्नता, आहारमा रुचि र वायुको अनुलोमन भएको अनुभव भएमा यो अवस्था निराम अवस्था हो भन्ने ठान्नुपर्दछ ।

शरीरमा आम उत्पन्न भएको अवस्थामा दीपनपाचन औषधिमा सिद्ध घृतको प्रयोग गर्नुपर्दछ । घिउ अग्निवर्द्धक हुन्छ । हिजोआज हामीहरू घिउको निन्दा गर्नेगर्दछौं । यसरी घिउरहित अन्न सेवन गरिएमा आमदोषको उत्पत्ति हुने सम्भावना हुन्छ । हो, औद्योगिक घिउँचाहिं अग्निवर्द्धक नहुनसक्छ । दुध जमाएर दही मथी प्राप्त भएको नौनी पगालेर बिलौनी निकालिएको घिउ अग्निवर्द्धक पनि हुन्छ र पित्तनाशक पनि हुन्छ । औषधिसिद्ध घिउ त झनै राम्रो । घिउलाई आयुर्वेदमा योगवाही भनिएको छ । योगवाही भनेको यो जेसित मिलायो त्यसकै गुण बढाइदिन्छ भनेको हो । औषधिसिद्ध घिउमा रहेको घिउले औषधिको गुण पनि बढाइदिन्छ र आफ्नो गुण पनि कायम राख्दछ । औषधिसिद्ध घृतको स्नेहन दिएपछि स्वेदन पनि गर्नुपर्दछ । यो साम अवस्थालाई निराम बनाउने एउटा उपाय हो ।

आमको विचार र आमको व्यवस्थापन बिना स्वास्थ्यको परिभाषामा बताएअनुसारको स्वास्थ्य हासिल गर्न सकिदैन । अझ, हिजोआज अतिभोजन, तयारी खानेकुराहरूको ज्यादा प्रयोग, रसादीविषादीजनित उत्पादनले गर्दा आमको कारकतत्व त हामीसबैले दिनानुदिन बढाइरहेकै छौ । आयुर्वेदले पेटको चार भागमध्ये दुई भागलाई अन्नले भर्नु, एक भाग पानीले भर्नु र एक भाग वायुको परिचालनको लागि छोडिदिनु भनेको छ । तर, हामीहरू कोही डाइटिंग गर्दछौ भने कोही 'औंलो हाल्ने खाउँ भए त केरै खान्थें' भनेजस्तो पनि गर्दछौं ।

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

पेटको अग्नि जठराग्निलाई मन्द हुन पनि दिनु भएन, तीक्ष्ण हुन पनि दिनुभएन, विषम हुन पनि दिनुभएन । सम अग्निलाई कायम राख्नसकियो भने आमको उत्पत्ति नै हुँदैन । त्यसका लागि हामी जुन पायो त्यही बेला खाना नखाऔं जति पायो त्यति पनि नखाऔं र जे पायो त्यही पनि नखाऔं । अफिस, जान, विद्यालय जान या काममा जान खान्छौ हामीहरू । यी सब गर्न होइन हामीले अग्निलाई समान राख्न खाना खानुपर्छ, अन्नविषलाई पैदा हुन नदिन खाना खानुपर्छ हामीहरूले । समयमा अर्थात् खाना पचिसकेपछि र भोक लागेपछि खाना खाने जीवनशैली अपनाउनुपर्दछ हामीहरूले । शरीरमा आमको सञ्चयको अनुमान हुनेबित्तिकै आमपाचन गनुपर्दछ । यसका लागि हामीले बिगारिरहेको खाने आदत बदल्नु जरुरी 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 रूपमा आमलाई बुझौं, आमका बारेमा आम–वहश शुरु गरौं जीवनलाई निराम बनाउने जीवनशैली पहिल्याएर अपनाऔं ।निराम रहे विराम कहिल्यै लाग्दैन ।

★★★

जीवनशैलीमा आयुर्वेदीय पञ्चकर्म

वमन, विरेचन, अनुवासन वस्ति, आस्थापन वस्ति र शिरोविरेचनलाई पञ्चकर्म भनिन्छ । पञ्चकर्म चिकित्सालाई शोधन चिकित्सा भनिन्छ । यसले शरीरलाई शोधन गर्दछ । **शोधनं दोषहरणम्** । दोषलाई हरण गर्नका लागि शोधन गरिन्छ ।

शरीरको माथिल्लो भागबाट दोषलाई हरण गरेर बाहिर निकाल्ने काम वमनकर्मद्वारा गरिन्छ । श्वास, कास, प्रमेह–मधुमेह, पाण्डु, मुखरोग, अर्बुद लगायतका कफज विकारमा वमन कर्म गरिन्छ । वसन्त ऋतुमा वासन्ती वमन गरेर कफदोषको शोधन गर्नु आयुर्वेदीय दृष्टिकोणले राम्रो मानिन्छ । साथै कफज विकारको उपचार गर्नुपूर्व दोष–संशोधनका लागि वमनकर्म गरिन्छ । तर गर्भवती, नरम वा कोमल प्रकृतिका व्यक्ति, दुब्लो, कमजोर र भोको व्यक्तिलाई वमन कर्म गराउँनुहुँदैन ।

शरीरको तल्लो भागबाट दोषहरण गर्ने तरिकालाई विरेचन भनिन्छ । खास गरी पित्तदोषको हरण गर्नका लागि विरेचन कर्म गरिन्छ । शारदी विरेचन शरद् ऋतुमा पित्तदोषको सशोधनका लागि गर्नुपर्ने कुरा आयुर्वेदमा बताइएको छ । शिरःशूल, अग्निदग्ध, गुल्म, रक्तपित्त, अर्श, भगन्दर आदि रोगमा विरेचनले फाइदा हुन्छ । नवज्वर, रात्रीजागरण, राजयक्ष्माजस्ता रोग र अवस्थामा विरेचन गर्नुहुँदैन ।

गुदामार्ग, मूत्रमार्ग र अपत्यमार्ग, तथा व्रणबाट दोषहरण गर्ने क्रियालाई वस्ति भनिन्छ । गुदामार्गमा वस्ति, मूत्र–अपत्यमार्गमा उत्तरवस्ति तथा व्रणमा व्रणवस्ति दिएर दोषहरण गरिन्छ । वस्तिलाई वातदोषहरणका लागि मुख्य मानिएको छ । हातखुट्टा झमझमाउने, निदाउने, जोर्नीका रोग, शुक्रधातुको क्षय, योनिशूल आदि वस्तिकर्मद्वारा निको पारिने रोगहरू हुन् । समस्त वातविकारमा वस्तिकर्म लाभदायक हुन्छ । वर्षाऋतु वस्तिकर्मका लागि उपयुक्त ऋतु हो । वस्तिलाई आयुर्वेदले दुई प्रकारको पनि मानेको छ :– १. अनुवासन वस्ति र

२. आस्थापन वस्ति । अनुवासन वस्तिमा विभिन्न औषधि द्वारा सिद्ध स्नेह प्रयोग गरिएको हुन्छभने आस्थापन वस्तिमा औषधिद्रव्यहरूद्वारा सिद्ध क्वाथ वा काढाको प्रयोग गरिन्छ । चरक परम्परामा अनुवासन वस्ति र आस्थापन वस्तिलाई पञ्चकर्मका छुट्टाछुट्टै कर्मको रूपमा ग्रहण गरिएको छभने सुश्रुत या धन्वन्तरि परम्परामा शल्यशास्त्रीय दृष्टिकोणले अनुवासन र आस्थापन वस्तिलाई एउटै कर्म मानिएको छ । सुश्रुतले पाँचौ कर्म रक्तमोक्षण मानेका छन् जस्तो– वमन, विरेचन, वस्ति, नस्य र रक्तमोक्षण ।

ज्यादै दुब्लो-पातलो, दम-खोकीको रोगी र बान्ता भैरहेको अवस्थामा वस्तिकर्म गर्नुहुँदैन । त्यस्तै भोको व्यक्तिलाई अनुवासन वस्ति र अघाएको व्यक्तिलाई आस्थापन वस्ति पनि दिनुहुँदैन ।

नाकबाट औषधि नस्यको रूपमा प्रवेश गराएर शिरको द्वार मानिएको नासामार्गबाट दोषहरण गर्ने कर्मलाई नस्य भनिन्छ । यसैलाई शिरोविरेचन पनि भनिन्छ । प्रतिश्याय, मुख सुक्ने रोग, गलो बस्ने अथवा स्वरभेद, शिरमा भारीपन हुँदा, दाँत दुखेको बेलामा, कान दुख्ने र झमझम गर्ने अवस्था आदि र गलामाथिका अन्य विकारहरूमा नस्य उपयोगी दोषहरणकारक कर्म मानिन्छ । तर अत्यन्त कृश, सुकुमार, अतिनिंद्रालु, मनोरोगी र सर्पदंश भएको व्यक्तिलाई नस्यकर्म गर्नुहुँदैन ।

मात्राको आधारमा नस्य दुई किसिमका छन् । धेरै मात्रा ६–१० थोपा प्रयोग गरिने नस्यलाई मर्श र थोरै मात्रा १–२ थोपा प्रयोग गरिने नस्यलाई प्रतिमर्श भन्दछन् । तिलको तेलको प्रतिमर्श हरेक दिन लिनेगरेमा गलामाथि हुने रोगहरूबाट बँच्नसकिन्छ । मर्श नस्य रोग लागेको अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ ।

रक्तमोक्षण शस्त्रले शिरावेधन गरेर पनि गरिन्छ । शस्त्र प्रयोग नगरी श्रृंग र जलौका अर्थात् सिङले तानेर र जुकालाई चुसाएर रक्तमोक्षण गर्नसकिन्छ । यो विशिष्ट आयुर्वेदीय विधि पनि हो । यसबाट शरीरको दूषित रक्तलाई बाहिर फाल्नेगरिन्छ । रक्तमोक्षण शल्यचिकित्सकको निगरानीमा गरिन्छ ।

पञ्चकर्म गर्नुपूर्व गरिने कर्मलाई पूर्वकर्म भनिन्छ । यस अन्तर्गत स्नेहन र स्वेदन पर्दछन् । स्नेहन भनेको शरीरमा घृत, तैल, वसा, मज्जा यी चार प्रकारका स्नेहको प्रयोग गरेर गरिने कर्म हो । स्नेहलाई पिएर प्रयोग गरेमा त्यसलाई स्नेहपान भनिन्छ । स्नेहलाई वाह्यप्रयोग गरेर अर्थात् जिउमा घस्ने अभ्यंग, शिरोधारा, वस्ति, पिचू आदि विभिन्न तरिकाले पनि प्रयोग गरिन्छ । स्वेदन गर्नुपूर्व स्नेहन गरिन्छ । स्वेदन भनेको पसिना छुटाउनु हो । आयुर्वेदमा साग्नि र निरग्नि अर्थात् आगो प्रयोग गरिने नगरिने स्वेदनका विभिन्न विधिहरू छन् । यसरी स्नेहन र स्वेदन गरेपछि मात्र पञ्चकर्मका प्रधान या मुख्यकर्महरू गरिन्छन् ।

पञ्चकर्मको प्रधानकर्मपछि गरिने कर्मलाई संसर्जनक्रम भनिन्छ । यो आहारव्यवस्था हो । पञ्चकर्मद्वारा कमजोर भएको शरीरलाई पुनः ताजगी दिनु यसको उद्देश्य हो । संसर्जन अन्तर्गत पेया, विलेपी, अकृत यूष, कृतयूष, अकृत रस, कृत रस र सामान्य भोजनको क्रम आउँछ । अनि पञ्चकर्मपश्चात्को पथ्य व्यवस्था पालन गनुपर्दछ ।

पञ्चकर्म र संसर्जनका विधिहरू आयुर्वेद चिकित्सको निगरानी र परामर्शमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

पञ्चकर्म आयुर्वेदको विशेष दोषहरण विधि हो । यो स्वस्थव्यक्तिलाई दोषहरू समान अवस्थामा रहून् भनी गरिन्छ र अस्वस्थ व्यक्तिको शरीर संशोधन गरी औषधि वा पथ्य अथवा शल्यकर्म आदिका लागि योग्य बनाइन्छ । पहिलेपहिले वासन्ती वमन, शारदी विरेचन र वर्षाकालिक वस्ति भनी नियमित रूपमा दोष संशोधन गरिन्थ्यो । अहिले त्यो आमप्रचलनमा देखिँदैन । हामीले हाम्रो जीवनशैलीलाई हाम्रो शरीरमा सञ्चित हुने दोषहरण गर्नका लागि पनि अब व्यवस्थित गर्नुपर्दछ र आयुर्वेद चिकित्सकको निगरानीमा पञ्चकर्मका विधिहरू अपनाउनुपर्दछ । वास्तवमा भन्ने होभने पञ्चकर्मविधि नअपनाइकन आयुर्वेदको सफलता त्यति राम्रो देखिदैन ।

★★★

मदिरा सेवन र स्वास्थ्य

(मदिरासेवन कहिल्यै पनि स्वास्थ्यका लागि हितकारक हुँदैन)

पञ्चमहाभूतको सिद्धान्तमा आधारित आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानमा सामान्य विशेषको सिद्धान्त बताइएको छ । शरीर र प्रकृतिमा भएका वस्तुहरूको पाञ्चभौतिक संगठनको आधारमा सामान्य र विशेषको सिद्धान्त प्रतिपादन गरिएको हो । शरीरमा सातधातु र ओज हुन्छन् भन्ने कुरा आयुर्वेदको शरीरक्रियाविज्ञानले बताउँछ । प्रकृतिमा हुने सवै वस्तुका रस, गुण, वीर्य, विपाक प्रभावको आधारमा शरीरमा हुने रस–रक्त–मास–मेद–अस्थि–मज्जा–शुक्र धातु र ओजको क्षय र वृद्धि हुने आयुर्वेदको पाचन प्रक्रियाले बताएको छ ।

ओजमा दशगुण (गुरु, शीत, मृदु, श्लक्ष्ण, बहल, मधुर, स्थिर, प्रसन्न, पिच्छिल, स्निग्ध) हुन्छन्भने त्यसको विपरीत दशगुण (लघु, उष्ण, तीक्ष्ण, सूक्ष्म, अम्ल, व्यवायी, आशुग, रुक्ष, विकासी, विशद) मद्य र विषमा पनि हुन्छन् ।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका अनुसार मानव कलेजोले खाएको खानामा भएको विषाक्ततालाई निष्क्रिय पर्ने काम गर्दछ । रक्सीले शरीरमा बोसो बनाउने प्रक्रियालाई बढाउने काम गर्दछ । फलस्वरूप रक्सी सेवन गर्ने मानिसको कलेजोमा बोसो भरिँदै जान्छ । खानाबाट प्राप्त रस आन्द्राबाट कलेजो हुँदै शुद्ध भई शरीरको रक्तसञ्चारमा मिसिनुपर्ने प्राकृतिक नियम हो । तर, कलेजोका त्यस्तो काम गर्ने कोषहरू बोसोको कोषले प्रतिस्थापन गर्नेहुनाले शरीरमा विविध रोगहरूको उत्पत्ति हुन्छ । यस्ता रोगलाई हिजोआज नसर्ने रोगका नामले चिनिन्छ । चिकित्सा विज्ञानले मानिसको तौल र उचाइको अनुपात बताएको छ । सो मापदण्डभित्र तौल व्यवस्थापन गर्दा रोगको दर कम हुन्छ ।

रक्सी सेवन गर्ने व्यक्ति तामसी स्वभावको हुने र त्यस्तै खालको आहार सेवन गर्नखोज्ने हुनाले त्यस्तो गुणको वृद्धि हुँदै जान्छ र फलस्वरूप मोटोपना, उच्च रक्तचाप, युरिक एसिड, रगतमा बोसो बढ्ने, रक्तनलीमा बोसो जम्मा हुने, मधुमेह आदि रोग लाग्न थाल्दछन् । चिकित्सा विज्ञानले बताएको सिन्ड्रोम–एक्स् वा मेटाबोलिक सिन्ड्रोमको शुरुआत कलेजोमा बोसो बढ्ने क्रमबाट शुरु हुन्छ । मादक पदार्थ सेवनले ग्लाइकोजिनेसिसको क्रिया (वोसो बढ्ने) हुनाले पेट र शरीर अन्य भागमा पनि वोसो जम्ने प्रक्रिया बढ्दै जान्छ फलस्वरूप मानिसमा मोटोपना आउछ । मोटोपनाका साथसाथै अस्तव्यस्त जीवनशैली समेत भएका व्यक्तिमा सिन्ड्रोम–एक्स्मा पर्ने चार उच्च रक्तचाप, मधुमेह, युरिक एसिड, रगतमा नराम्रो वोसो (कोलेष्टेरोल, ट्राइग्लाइसराइड, एल्.डी.एल्.) हुन्छन् जसले गर्दा कालान्तरमा मस्तिष्कघात, हाडजोर्नी र नसाको रोग, थाइराइड ग्रन्थीसम्बन्धी रोग, अटोइम्युन रोग– आमवात, दम, क्यान्सर, मिर्गौलाका रोगजस्ता घातक रोगहरू समेत लाग्दछन् । वि.एम्. आई २५ भन्दा वढी र रक्तचाप, कोलेष्टेरोल, ट्राइग्लाइसराइड, युरिकएसिड अनुकूल तहमा पुग्ने बित्तिकै जीवनभर औषधि खाने समस्यावाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानको मत अनुसार शरीरमा पर र अपर गरी दुई प्रकारका ओज हुन्छन् । ओजको बारेमा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा वर्णन नभएकोले यो विज्ञानले साबित गर्न बाँकी नै छ । पर ओज आधा अञ्जली परिमाणमा सम्पूर्ण शरीरमा हुन्छ । अपर ओज मुटुमा दुइ थोपा मात्र हुने कुरा आयुर्वेदचिकित्साविज्ञानले बताउँछ । उक्त चिकित्साविज्ञानको सामान्य विशेषाको सिद्धान्त अनुसार मद्यपान गर्ने बानी परेको मान्छेको हृदयमा हुने ओज नाश हुने हुँदा हृदयाघात हुनेगर्दछ । यो हामीले देखेकै विषय हो– उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल, सुगर कम गराउने औषधि सेवन

गर्ने व्यक्तिहरूमा बायोलोजिकल प्यारामीटरमा ती सबै सामान्य सीमाभित्र भएपनि हृदयाघात र मस्तिष्कघात र अन्य कारणले मृत्यु भइरहेको हुन्छ । यसकारण मदिरासेवन कहिल्यै पनि स्वास्थ्यका लागि हितकारक हुँदैन । यसैले मद्यपान त्यागौं अनि मुटुरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मृगौला रोग, क्यान्सर हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी समस्या तथा मस्तिष्क क्षय भई हुने बिर्सने रोग (Dementia) जस्ता रोगहरूबाट बचौं । खुशियालीका भोजभतेर, पर्व उत्सव आदिमा अन्धाधुन्ध प्रयोग हुने गरेको मदिरालाई हटाएर मदिरारहित उत्सव मनाउने गरौं । हाम्रो जीवनशैलीलाई सात्विक र स्वस्थकर बनाऔं ।

★★★

सर्वोत्तम औषधि, द्रव्य, भाव र कर्म

आर्युर्वेदमा सर्वोत्तम औषधि र अन्य उपायका बारेमा पनि उल्लेख गरिएको छ । ती मध्ये मुख्य केही उपाय र औषधिका विवरण यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

- सर्वोत्तम वृत्तिकर
  (काम गर्न सक्ने तुल्याउने, शक्तिदायक) – अन्न ।
- सर्वोतम जीवनीय (जीवनलाई हित गर्ने) – दुध ।
- सर्वोत्तम रुचिकारक – लवण (नुन) ।
- सर्वोत्तम कफपित्तनाशक – मह ।
- सर्वोत्तम वातपित्तनाशक – घ्यू ।
- सर्वोत्तम वातकफनाशक – तिलको तेल, तेल ।
- सर्वोत्तम कफनाशक कर्म – वमन ।
- सर्वोत्तम पित्तनाशक कर्म – विरेचन ।
- सर्वोत्तम वातनाशक कर्म – वस्ति ।
- सर्वोत्तम स्थिरताकारक कर्म – व्यायाम ।
- सर्वोत्तम निद्राकारक – भैसीको दुध ।
- सर्वोत्तम मूत्रजनक – उखुको रस ।
- सर्वोत्तम मलवर्धक – जौ ।
- सर्वोत्तम अम्लपित्तकारक – गहत ।
- सर्वोत्तम कफपित्तवर्धक – माष ।
- सर्वोत्तम सुखविरेचक (सुखपूर्वक दिसा गराउने)– त्रिवृत (निशोथ)।
- सर्वोत्तम मृदुविरेचक (नरम जुलाव) – राजवृक्ष ।
- सर्वोत्तम कुष्ठनाशक – खयर (खदिर) ।
- सर्वोत्तम वातहर– रास्ना (गाईतिहारे) ।
- सर्वोत्तम वयःस्थापन – अमला ।
- सर्वोत्तम पथ्य – हर्रो ।
- सर्वोत्तम रसायन– क्षीरधृताभ्यास (दुध र घ्यूको नियमित सेवन) ।

- सर्वोत्तम दन्तबलवर्द्धक/रुचिकारक–नित्य तेलको गण्डूष (कुल्ला)।
- सर्वोत्तम दुर्गन्ध/दाह हरण- चन्दन ।
- सर्वोत्तम रोगवर्धक- विषाद ।
- सर्वोत्तम अमृत- आयुर्वेद ।
- सर्वोत्तम सुख- सर्वसंन्यास ।

★★★

आयुर्वेदको नजरमा स्वास्थ्य र स्वस्थ व्यक्ति

विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् १९४८ मा स्वास्थ्यको परिभाषा यस्तो दिएको थियो–

“A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” – WHO Constitution.

स्वास्थ्य भनेको रोग तथा दुर्बलताबाट मुक्त हुनुमात्र होइन, पूरै शारीरिक, मानसिक र सामाजिक अवस्थाको सुस्थिति हो ।

यसै परिभाषामा पछि Spiritul / Economic शब्द पनि थपिए ।

आयुर्वेदका आचार्य सुश्रुतले दिएको स्वास्थ्यको परिभाषा

सुश्रुतको समय पाश्चात्य विद्वान्हरूको मतमा ईशापूर्व ५००० वर्ष हो । पूर्वीय विद्वान्हरू सुश्रुत त्योभन्दा पनि धेरै अघिका मान्दछन् । हामी सुश्रुतको समय आजभन्दा पाँच हजार वर्ष पहिले मात्र मानौं । हेरौ पाँच हजार वर्ष पहिले आयुर्वेदले दिएको स्वास्थ्यको परिभाषा ।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्म्येन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ।।

दोषहरू समान हुन् । अग्निको अवस्था समान होस् । धातु र मलका क्रिया समान हुन् । आत्मा, इन्द्रिय र मन प्रसन्न होउन् । यस्तो व्यक्तिलाई स्वस्थ व्यक्ति भनिन्छ ।

यहाँ समलाई समान भनिएको हो । समको मतलब सामान्य अर्थात् Normal अवस्था हो ।

समदोषः	**Physical wellbeing .**
समाग्नि	**Metabolic wellbeing.**
समधातुमलक्रिया	**Physiological wellbeing.**
प्रसन्न आत्मा	**Spiritual wellbeing.**

प्रसन्न इन्द्रिय	**Organic wellbeing.**
प्रसन्न मन	**Mental wellbeing**
प्रसन्नात्म्येन्द्रियमना	**The Origine Of social wellbeing.**

स्वास्थ्यको बारेमा हामीले उहिल्यैदेखि बुझेको कुरालाई अहिले भुलेका रहेछौं । स्वस्थ व्यक्ति कस्तो हुनुपर्छ भन्ने सन्दर्भमा चरकसंहिताको अध्याय २१ मा यस्तो भनिएको पाइन्छ ।

सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः ।
दृढेन्द्रियो विकाराणां न बलेनाभिभूयते ।।
क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः ।
समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः ।।

चरक.सूत्र.२१। १८–१९ ।।

सममांसप्रमाणस्तु	**Balanced proportion of muscles.** मांसुको परिमाण ठिक भएको
समसंहननो नरः	**Balanced compactness of the body.** सुगठित शरीर भएको ।
दृढेन्द्रियः	**Very strong sensory / motor systems including the mind .** इन्द्रियहरू दृढ भएको ।
विकाराणां न बलेनाभिभूयते	**Not overcome by the onslaught of disorders.** विकार या रोगहरूको बललाई जित्नसक्ने ।
क्षुत्पिपासातपसहः	**Can tolerate hunger, thirst, the heat of the sun** भोक, प्यास र ताप सहनसक्ने ।
शीतव्यायामसंसहः	**Can tolerate cold and physical exercise.**

	जाडो र परिश्रम खप्नसक्ने ।
समपक्ता	**Can digest food properly.**
	ठिक मात्राको पाचन शक्ति भएको ।
समजरः	**Can assimilate food properly.**
	ठिक मात्राको जरणशक्ति भएको
सममांसचयः	**Balenced Muscle metabolism .**
	ठिक मात्राको मांसल सञ्चय र परिपाक भएको ।

स्वास्थ्यलाई कस्तो राख्ने भन्नेकुरामा आधारित रहेर हामीले हाम्रो जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गर्नुपर्दछ । दोष र धातु आदिको सम–अवस्था, शरीरका अंगअवयवहरूको सन्तुलित अवस्था, आत्मा मन र इन्द्रियको प्रसन्नता भएको स्वस्थ व्यक्तित्वलाई हामी दिनानुदिन गुमाइरहेछौं । करोडौं खर्च गरेर परिभाषा बनाउनुभन्दा आयुर्वेदका यिनै व्याख्यालाई आत्मसात् गरी पालना गर्नु नै हाम्रा लागि श्रेयस्कर हुन्छ ।

★★★

नसर्ने रोगहरू

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने रोग, सूक्ष्म जीवाणुको माध्यमबाट नहुने रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । यस्ता रोगहरूले लामो अवधि र सुस्त गतिमा प्रभाव पार्ने गर्दछन् । धेरै ब्यक्तिहरूको अल्पायुमै मृत्यु हुने तथा स्वास्थ्यक्षेत्रमा धेरै धनराशि खर्च गराउने यी रोगहरु विश्वमा प्रमुख महामारीको रूपमा देखा परिरहेका छन् । यसको कारण वर्षेनी करिब ४ करोड १० लाख मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ । नेपालमा पनी यसको प्रकोप तीब्र गतीमा वृद्धि भइरहेको छ । नेपालमा WHO को सन् २०१८ को Country profile अनुसार कूल मृत्युमध्ये ६६ प्रतिशत मृत्युको कारण नसर्ने रोगबाट भएको थियो । ती मृत्युमध्ये सबैभन्दा बढी १ करोड ७९ लाख CVD संग, ९० लाख क्यान्सरसंग, ३९ लाख श्वासप्रश्वाससंग र १६ लाख मधुमेहसंग भएको थियो । नेपाल लगायत दक्षिण पूर्वी एशियाका देशहरूमा प्रमुख नसर्ने रोग, विषेश गरी ३० देखि ७० वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूका, अल्पायुमै मृत्युको (२२ प्रतिशत) प्रमुख कारणको रुपमा देखिएको छ । यसले सामाजिक तथा आर्थिक विकासमा नकारात्मक असर पारिरहेको छ ।

प्रमुख ४ नसर्ने रोगहरू

- मुटु तथा रक्तनलीका रोग (कोरोनरी रक्तनलीको रोगः हृदयघात, मष्तिस्कघात)
- मधुमेह
- दीर्घ श्वासप्रश्वाससम्बन्धि रोग र दम
- क्यान्सर (स्तन र पाठेघरको मुखको)

नसर्ने रोगको कारक तत्वहरू

विशेष गरी अस्वस्थकर जीवनशैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू:

धुम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग

अस्वस्थकर खानपिन

अपर्याप्त शारीरिक क्रियाकलाप वा व्यायाम

मद्यपानको प्रयोग

मोटोपना

अत्यधिक वा असाधारण रूपले बोसो जम्मा भई शरीरको तौल बढ्नु नै मोटोपना हो । विश्वमा मोटोपनाको दर बढीरहेको छ । नेपाल जस्तो मुलुकमा एकातिर कुपोषणले गर्दा धेरै व्यक्तिहरूको शारीरिक विकास हुन सकेको छैन भने अर्कोतिर बढ्दो शहरीकरण, अस्वस्थ्य जीवनशैलीका कारण मोटोपना तीव्र रूपमा बृद्धि भइरहेको छ । जसले गर्दा मोटोपनाले हुने रोगहरु जस्तै : मुटु रोग, मधुमेह, पक्षाघात, क्यान्सर लगायतका रोगहरू नसर्ने रोगको प्रकोपको रूपमा विकसित भइरहेका छन् ।

शारीरिक क्रियाकलापसम्बन्धी केही तथ्यहरू

विश्वमा

- विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार सन् २०१६ मा विश्वको कुल वयस्क जनसंख्यामध्ये करिव १३% (११% पुरुष र १५ % महिला) मा अत्यधिक मोटोपना (obesity) रहेको छ ।
- सन् २०१६ मा त्यस्तै १८ बर्षभन्दा माथिको ३९% (३८% पुरुष र ४०% महिला) जनसंख्यामा बढी तौल (Over Weight) रहेको छ ।
- विश्वव्यापीरूपमा मृत्युका केही प्रमुख जोखिमहरुमध्ये मोटोपना एक रहेको छ ।

नेपालमा

- लगभग २१.६५% मानिसहरु 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 महिने सुई, Steroids, etc)

मोटोपनाले हुने स्वास्थ्य जोखिम

उच्च रक्तचाप
उच्च कोलेस्ट्रोल
मस्तिष्कघात
क्यान्सर
मधुमेह
हृदयाघात
बाझोपना

मोटोपनाको मापन

1. Body Mass Index (BMI)
2. Waist Circumference

1. Body Mass Index (BMI)

यो वयस्क व्यक्तिमा मोटोपना मापन प्रचलित इकाइ हो । यसमा व्यक्तिको उचाइ अनुरूप वजन मापन गरी मोटोपनाको निर्धारण गरिन्छ ।

$$\text{BMI} = \frac{\text{व्यक्तिको वजन (किलोग्राम)}}{\text{व्यक्तिको उचाइ (मिटरमा)}^{2}}$$

2. Waist Circumference

छाम्दा थाहा हुने सबैभन्दा तल्लो करङ्ग (Lowest Capable rib) **र** Iliac crest **को माथिल्लो बिन्दुको मध्यभागमा पर्ने गरी ।**

सुचक	महिला	पुरुष
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/धूम्रपान नगर्ने
- जंक खानाहरु जस्तै चिप्स, चाउचाउ, विस्कुट, चकलेट कोक, फेन्टा, डिउ आदि नखाने ।

★★★

फास्टफूड र जंकफूड किन खानु हुँदैन ?

(फास्टफूड र जंकफूड कहिल्यै पनि 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 पचि सकेपछिमात्र 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 मौनतापूर्वक खानुपर्छ भनेर बताएको कुरा पनि पहिले नै उल्लेख गरिसकिएको छ ।

हिजोआज बजारमा प्रचलित लामो समयदेखि प्याक गरेर राखिएका, सुख्खा र स्वास्थ्य एवं पोषणका दृष्टिले मृतप्रायः खाना प्रति आमनागरिकहरू र विशेषगरी युवापुस्ताको मोह बढ्दो छ । एकातिर प्राकृतिक रूपमा पाइने खानालाई रासायनिक मल, कीटनाशक औषधि आदिले दूषित पारिएको छभने अर्कोतिर फास्ट फूड, जंक फूडको प्रयोग भयावह रूपले 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 मृतप्रायः फास्टफूड र जंकफूडको सहारामा जीवन जिउँदा शरीरभित्र ती तत्वहरू थुप्रिँदै जानेहुनाले शरीरलाई असहज र अफाप तुल्याउन थाल्दछन् । ज्यादै भएमा शरीरभित्र ठूलै आन्दोलन वा हलचल पैदा हुन्छ, फलस्वरूप हामीलाई मधुमेह, मुटुरोग, रगतमा वोसो वढने, युरिक एसिड बढ्ने, मृगौला रोग, थाइराइड सम्बन्धित रोग, हड्डी, जोर्नी र नशा

सम्बधी रोगका प्रकोपले सताउन थाल्दछन् । यस्ता रोगले मानिसहरूको अकालमृत्यु हुने डर बढिरहेको छ । यसरी यस्ता नसर्ने रोगको 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 त्यही भान्छामा बसी स्वल्प आहार लिने नाउँमा या ब्रेकफास्टको बहानामा महंगा जंकफूड खाएर हिंड्ने 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 र राजनीतिक क्षेत्रमा समेत महत्वपूर्ण छलफलका विषय बनाइनुपर्दछ र स्थानीय निकायहरूले आ–आ^ना गाउँ र शहरका बजारमा यस्ता सामानहरूको बिक्रीवितरणलाई निरुत्साहित 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 भट्टा जिउ घटाउने नौटंकी गर्नुभन्दा खेतबारीमा श्रम लगाउनु अति उत्तम कुरा हो । आ^नो खेतबारी नहुने सम्पन्नहरूले प्रदूषित शहरी वातावरणमा भ्रमण र एक्सरसाइज गर्नुभन्दा औसत कमजोर किसानहरू वा साना किसानहरूकहाँ श्रमदान गर्ने र सट्टामा शुद्ध तरकारी लिएर आउने अभियान चलाए कसो होला ?

प्राङ्गारिक मल प्रयोग गरेर उब्जाएको आ^नै खेतबारीको अन्न, फल, सागपात तथा आ^नो 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 व्यर्थै विदेशमा पुगेको छ । यसले हाम्रो स्वास्थ्य पनि अलपत्र पारेको छ र संवृद्धिको सपनालाई पनि चकनाचुर बनाउँदैछ । फाष्टफूड र जंकफूड किन खानुहुँदैन ? भन्ने बारेमा हामी सजग र सचेत हुन एकदम ढिलो भइसकेको छ ।

★★★

अन्त्यमा जीवनशैली संक्षेपमा

- सुविधा बढेका छन् । सुविधाले असुविधा पनि बढेका छन् । यो नयाँ नयाँ आविष्कार र यान्त्रिकताको प्रचूरताले दिएको देन हो । जीवनलाई जतिजति यान्त्रिकताले हाँक्नेगरेका छौं त्यतित्यति आध्यात्मिकताले पनि समेट्ने गर्नुपर्दछ । आधिदैविक, आधिभौतिक र आध्यात्मिक तीन भावहरूलाई पूर्वीय दर्शनले आत्मसात् गरेको छ । यी तीनवटै भावहरूलाई सन्तुलित पार्ने किसिमले आ ̂नो 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 खानेगरौं ।
- हाम्रो परम्परागत खाना नै तुलनात्मक रूपमा सर्वोत्तम र पोषिलो खाना हो । परम्परागत खाना तयार गर्ने विधि र उपयोगिताबारे जानकार रहनेगरौं ।
- करेसाबारी र छतबारी बनाऔं । सपरिवार पारिवारिक श्रमदान गरौं र आफ्नै बारीको तरकारी खानेगरौं ।
- बजारी सागसब्जीमा रहेको विषाक्तताबारे सचेत रहौं खेतीबारे स्पष्ट थाह पाएको विश्वसनीय किसानको हातबाट सागसब्जी लिनेगरौं ।
- कारोबारभन्दा घरबारको महत्व दिऔं र कम से कम आफूलाई खान पुग्नेगरी खेतबारी पनि कमाउने गरौं ।
- फ्रीज, दराज आदिबाट झिकेर खाने बानी हटाऔं । खानेकुरा आफले बनाएर खानेगरौं ।

- विहारशैली व्यवस्थापन गर्दा दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, धारणीय–अधारणीय वेगहरूको बारेमा सचेत रहौं ।
- सकभर आफ्नो काम आफैंले गर्नेगरौं । परनिर्भरता होइन स्वावलम्बनलाई अपनाउने गरौं ।
- आफ्नो काम आरामदायी वा श्रमरहितको छभने थप उचित व्यायामको दैनिक व्यवस्थापन गरौं ।
- श्रमजीवी भए पनि शरीरका सबै अंग सक्रिय भए–नभएको ख्याल गरौं र बाँकी अंगलाई पनि व्यायामको अवसर दिलाऔं । उदाहरणको लागि दिनभरि लुगा सिलाउने मान्छे श्रमिक हुँदाहुँदै पनि उसका सबै अंगहरू चलायमान हुँदैनन् ।
- श्रम त्यति मात्र गरौं जति आफ्नो शरीरले सहजै धान्नसकोस् । लोभ र विवशतामा परेर क्षमताभन्दा बढीको श्रम र साहस नगरौं ।
- आयुर्वेदीय पञ्चकर्मलाई शरीर संशोधनका लागि अपनाउने गरौं । कम से कम वसन्त ऋतुमा वमन, शरद् ऋतुमा विरेचन र वर्षा ऋतुमा वस्तिद्वारा शरीरको दोषलाई निर्हरण गर्ने तालिका बनाएर ऋतुशोधन गर्नेगरौं ।
- दैनिक आधा घण्टा योग र ध्यानको लागि समय छुट्याऔं ।

जीवनशैलीमा परिवर्त्तन आवश्यक छ । हामीले यति कुरामा ध्यान दियौंभने अनि केही सकारात्मक पहल गर्‍यौंभने हाम्रो जीवन गतिशील र समर्थ हुनेछ । यो पुस्तिका सम्पूर्ण नभएर छलफल र जीवनशैलीगत व्यवहार परिवर्त्तनका लागि आधार होस् भनेर तयार पारिएको हो । अध्ययन गरौ, चिन्तन–मनन गरौ, छलफल गरौं समाजका हरेक तहमा वहसका लागि लैजाऔं । सुस्वास्थ्यका लागि आयुर्वेदले निर्धारण गरेको जीवनशैली हामी सबैको सहयोगले पुनर्जागृत हुनेछ स्वस्थ र सक्षम नागरिक तयार गरेर हामी धन्य र यशस्वी हुनेछौं ।

★★★