विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम

Module for Ayurveda and Yoga Education at School Program

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

World Health Organization
Nepal

विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम

Module for Ayurveda and Yoga Education at School Program

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

World Health Organization
Nepal

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

टेकु, काठमाडौं

सन्देश

प्रत्येक व्यक्तिको जीवनस्तरमा गुणात्मक सुधार गरी **"समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली"** को लक्ष्य प्राप्तिका लागि सबै नेपाली शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र सामाजिक रूपमा समेत स्वस्थ हुन आवश्यक छ । स्वस्थ नागरिक र स्वस्थ समाजद्वारा नै देश विकास सम्भव हुन्छ ।

आयुर्वेद र योग हाम्रो प्राचीन सभ्यताको स्वास्थ्य विज्ञानको महत्वपूर्ण विधा हो । यो जडिबुटी र शारीरिक व्यायाम मात्र नभई सम्पूर्ण जीवन पद्धति हो । यसमा स्वस्थ जीवनशैली (आहार विहार) को माध्यमबाट शरीर, मन र समाजलाई स्वस्थ राख्ने विषयमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ ।

वालवालिकाहरू देशका भविष्यका कर्णधार हुन् । तसर्थ विद्यालय स्तरबाट नै हाम्रा वालवालिकाहरूलाई आयुर्वेद र योगको माध्यमबाट स्वस्थ जीवनशैलीको बारेमा व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गरी आफ्नो समग्र स्वास्थ्यको सम्वन्धमा स्वयं उनीहरूलाई नै जागरूक बनाइ **"मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी"** को अनुभूति गराउन सकेमा स्वस्थ, सक्षम, अनुशासित र उत्पादनशील नागरिक तयार गर्न सकिनेछ ।

आयुर्वेद, स्वस्थ जीवनशैली (आहार-विहार) र योगका व्यवहारिक पक्षलाई समेटी तयार पारिएको यो पुस्तिका विद्यालयमा बालवालिकाहरूलाई आयुर्वेद, स्वस्थ जीवनशैली र योगको व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गर्न उपयोगी हुने आशा लिएको छ ।

....

डा. वासुदेव उपाध्याय

महानिर्देशक

विषय सूची

विषय		पेज नं.
अभ्यास १ :	**आयुर्वेद तथा आयुर्वेदीय जीवनशैली**	**च–८**
पाठ १	: आयुर्वेदको परिचय	१–२
पाठ २	: आयुर्वेदीय जीवनशैली	३–४
पाठ ३	: ऋतुचर्या	५–६
पाठ ४	: दिनचर्या र रात्रिचर्या	७–८
अभ्यास २ :	**योग (आसन तथा प्राणायाम)**	**९–२९**
पाठ ५	: योगको परिचय तथा महत्व	१०–११
पाठ ६	: सूर्य नमस्कार	१२–१३
पाठ ७	: अनुलोम विलोम र कपालभाति प्रणायाम	१४–१५
पाठ ८	: भ्रामरी र ध्यान	१६–१७
पाठ ९	: त्रिकोणासन र परिवृत्त त्रिकोणासन	१८–१९
पाठ १०	: वक्रासन र उष्ट्रासन	२०–२१
पाठ ११	: मण्डूकासन र सेतुबन्धासन	२२–२३
पठ १२	: नौकासन र मर्कटासन	२४–२५
पाठ १३	: शलभासन र धनुरासन	२६–२७
पाठ १४	: सर्वाङ्गासन र शवासन	२८–२९
अभ्यास ३ :	**भान्सा तथा घरवरीपरीका औषधीय जडिबुटी सम्बन्धी सामान्य जानकारी**	**३०–४५**
पाठ १५	: अदुवा, अमला, अलैची	३१–३३
पाठ १६	: असुरो, कागती र कुरिलो	३४–३६
पाठ १७	: ज्वानो, मेथी, वेसार	३७–३९
पाठ १८	: तुलसी, निम, घ्यूकुमारी	४०–४२
पाठ १९	: गुर्जो, घोड्टाप्रे, लसुन	४३–४५

अभ्यास १

आयुर्वेद तथा आयुर्वेदीय स्वस्थ जीवनशैली

४ कक्षा (४x४५ मिनेट-१८० मिनेट)

पाठ १ आयुर्वेदको परिचय

पाठ २ आयुर्वेदीय जीवनशैली

पाठ ३ ऋतुचर्या (Seasons and seasonal Regimen)

पाठ ४ दिनचर्या र रात्रिचर्या

पाठ १

आयुर्वेदको परिचय

(४५ मिनेट)

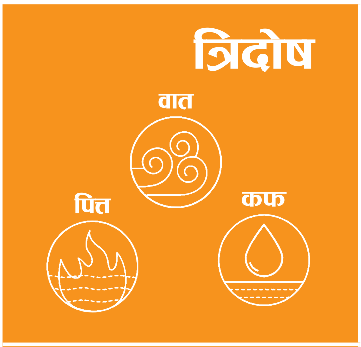
आयुर्वेद संसारकै पुरानो मध्ये एक एवं नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो । आयुर्वेद चिकित्सा पूर्वीय दर्शनमा आधारित छ । यो चार वेद मध्ये अथर्ववेदको उपवेद हो । मानव सभ्यताको विकास सँगसँगै आयुर्वेद पनि विभिन्न काल खण्डमा समयानुकूल परिष्कृत हुदै आईरहेको छ । नेपाल, भारत, भुटान, श्रीलंका, बंगलादेश आदि देशहरूमा आयुर्वेदलाई राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धतिमा समाहित गरिएको छ ।

आयुर्वेद शब्द आयु र वेद मिलेर बनेको छ ।

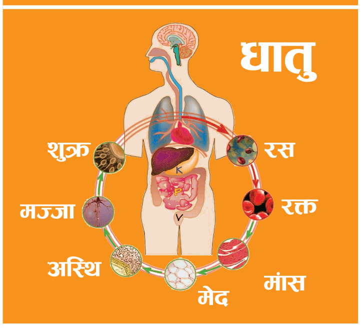
आयुको अर्थ जीवन (Life) र वेदको अर्थ विज्ञान (Science) भन्ने हुन्छ । आयुर्वेदमा बिरामीको उपचारका साथै निरोगी व्यक्तिलाई कसरी निरोगी नै राखिराख्ने भन्ने विषयमा वर्णन गरीएको हुन्छ । वास्तवमा आयुर्वेदले स्वस्थजीवन जिउने कला पनि सिकाउँछ । यो जडिबुटी, तथा खनिज प्रयोग गरि गरिने चिकित्सा पद्धति भएकोले यसमा पार्श्व प्रभाव (Side effect) ज्यादै नै न्यून हुन्छ ।

दैनिक रूपमा प्रयोग गरिने स्वस्थ्यकर खाना र व्यवहार (जीवनशैली) पनि आयुर्वेद भित्र नै पर्दछन् ।

केही आयुर्वेदीय शब्दहरू



त्रिदोष भन्नाले तीन वटा दोषहरूलाई जनाउँछ । ती हुन् वात, पित्त र कफ । मानवसहित समस्त जीवहरूको स्वास्थ्य यिनै तीन प्रकारका दोषमा निर्भर रहने हुनाले त्रिदोषलाई त्रिस्तम्भ पनि भनिन्छ। जबसम्म त्रिदोष सामान्य अवस्थामा रहन्छन् तबसम्म व्यक्ति स्वस्थ रहन्छ । वात, पित्त र कफमध्ये कुनै एक वा संयुक्त रूपमा असन्तुलित भएमा हामीले बिरामी भएको अनुभव गर्दछौं ।



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

मल	हाम्रो शरीरबाट उत्पादन हुने अनावश्यक पदार्थहरू जस्तै मूत्र (पिसाव), पुरीष (दिसा), स्वेद (पसिना) आदि शारीरिक मल हुन् ।
आहार	दैनिक रूपमा खाइने खाद्य र पेय पदार्थ भन्ने बुझिन्छ ।
विहार	विहार भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा गरिने गतिविधि भन्ने बुझिन्छ ।
रस	रस भन्नाले हाम्रो जिब्रोले थाहा पाउने खानाको स्वाद भन्ने बुझिन्छ । आयुर्वेदमा निम्नानुसार ६ प्रकारका रस हुन्छन् । १. मधुर (गुलियो), २. अम्ल (अमिलो), ३. लवण (नुनीलो), ४. कटु (पिरो), ५. तिक्त (तितो) र ६. कषाय (टर्रो)
दिनचर्या	दिनभरीमा गरिने क्रियाकलाप
त्रिगुण	मानिसलाई मानसिक तथा आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ राख्ने विशिष्ठ गुणहरूलाई त्रिगुण भनिन्छ । ती हुन् सत्व, रज र तम । जबसम्म यी गुणहरू सामान्य रहन्छन् तबसम्म मानिसहरू मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूपले स्वस्थ रहन्छन् ।
सत्वगुण युक्त व्यक्ति	सत्वगुण युक्त व्यक्ति धैर्यवान्, दयालु, सरल, ज्ञानी, कोमल, सन्तोषी भावयुक्त र सत्य बोल्ने हुन्छ ।
रजोगुण युक्त व्यक्ति	रजोगुणको व्यक्ति चन्चल, अधिक क्रोध देखाउने, इर्ष्यालु, लोभी, घमण्डी स्वभावको हुन्छ ।
तमोगुण युक्त व्यक्ति	तमोगुण युक्त व्यक्ति अल्छी, अज्ञानी, अधिक निद्रालु स्वभावको हुन्छ ।

पाठ २

आयुर्वेदीय जीवनशैली (४५ मिनेट)

जीवनशैली

कुनै पनि व्यक्ति, परिवार र समुदायको जीउने तरिका नै जीवनशैली हो । व्यक्तिको नियमित आहार–विहार (खाने, काम गर्ने, सुत्ने, व्यायाम गर्ने आदि) कुराले उसको जीवनशैली झल्काउँछ । जीवनशैलीले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण स्थान राख्दछ ।

जीवनशैली स्वस्थ र अस्वस्थ दुवै हुन सक्छ । स्वस्थ जीवनशैलीले मानिस स्वस्थ र सुखी हुन्छ, यस्ता मानिसहरूलाई सुखी र हित आयु भएको भनिन्छ भने अस्वस्थ जीवनशैलीले मानिसमा रोग निम्त्याउने गर्दछ जसलाई अहित र दुखी आयु भएको मानिस मानिन्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली र अस्वस्थ जीवनशैलीका केही उदाहरण

स्वस्थ जीवनशैलीका उदाहरणहरू	अस्वस्थ जीवनशैली
शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने	विलासी तथा निष्क्रिय जीवन बिताउनु
स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने	अस्वस्थ, चिल्लो र पोलेको, तारेको सेवन गर्ने
सदाचारको पालना गर्ने (लोभ, इर्ष्या, क्रोध नगर्ने र तनाव नलिने आदि)	लोभ, इर्ष्या, क्रोध गर्ने
दुर्व्यसन (सूर्ति, चुरोट, खैनी, मद्यपान आदिको सेवन) नगर्ने	रक्सी, वियर, चुरोट, खैनी, गुट्का सेवन गर्ने
अधारणीय (रोक्न नहुने) शारीरिक (दिसा, पिसाब, हाछ्युँ, भोक, निद्रा आदि) वेगको धारण नगर्ने	उल्लेखित शारीरिक वेगहरू रोक्ने वा बलगरी निकाल्ने ।
व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक सरसफाई गर्ने	फोहोर जथाभावी फाल्ने र सरसफाईमा ध्यान नदिने

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

आहारशैली

व्यक्तिको खाना खाने बानी वा तरिका नै आहारशैली हो । शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको हामीले खाने खानासँग महत्वपूर्ण सम्वन्ध हुने भएकाले आहार शैलीमा हामी सचेत हुन आवश्यक हुन्छ । स्वस्थकर आहारशैलीका लागि सामान्यतया निम्नुसारका विषयहरूमा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ ।

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

पाठ ३

ऋतुचर्या (Seasons and seasonal Regimen)

(४५ मिनेट)

ऋतु बमोजिम पालना गर्नुपर्ने दैनिक क्रियाकलापलाई ऋतुचर्या भनिन्छ। संगतिपूर्ण ऋतु क्रियाकलापले हाम्रो स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा सकारात्मक भूमिका खेल्दछ। एक वर्षमा निम्नानुसारका ६ ऋतुहरू हुन्छन्।

ऋतुको नाम र ऋतुमा पर्ने महिना

१. हेमन्त ऋतु

- यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्ति (Metabolic Rate) प्रवल हुने हुँदा शुद्ध घ्यु तथा दूधबाट बनेका परिकार, स्वस्थ मासु, माछा जस्ता तुलनात्मक रूपमा भारी खानाहरू खान सकिन्छ।
- यो ऋतुमा वातावरणीय तापक्रम घट्दो क्रममा हुने भएकाले शरीरलाई चिसोबाट बचाउन मनतातो पानी पिउने, मनतातो पानीले नुहाउने, तातो झोलिला पदार्थको सेवन गर्नु स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक हुन्छ ।
- यस ऋतुमा सकेसम्म चिसा पेय तथा खाद्य पदार्थहरूको सेवन कम गर्नु बेस हुन्छ।
- तितो, पिरो तथा टर्रो स्वाद हुने खाद्यपदार्थको सेवन कम गर्नु राम्रो हुन्छ।
- खुला हावामा धेरै समयसम्म बस्नु हुँदैन।

२. शिशिर ऋतु

- यस ऋतुमा अन्य सबै नियम हेमन्त ऋतुकै पालना गनुपर्छ तर अत्यधिक जाडोका कारणले शरीरको पाचन शक्ति तुलनात्मक रूपमा कमजोर हुने भएकाले धेरै भारी (पच्न धेरै समय लाग्ने) भोजन गर्नु हुँदैन।

३. वसन्त ऋतु

- यस ऋतुमा वोटविरूवामा नयाँ पालुवा पलाउने र फूलहरू फुल्ने भएकाले यो ऋतु तुलनात्मक रूपमा सौम्य तथा मनोरम हुन्छ ।
- यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्ति तुलनात्मक रूपमा कमजोर नै हुने भएकाले पुराना अन्नबाट वनेका हल्का सुपाच्य भोजन गर्दा फाइदा हुन्छ ।
- सामान्य अवस्थामा यो ऋतुमा दिनमा नसुत्नु राम्रो मानिन्छ ।
- शारीरिक क्षमता अनुसारका व्यायाम तथा योगाभ्यास गरी शरीरमा आन्तरिक न्यानोपन उत्पन्न गराउनु स्वस्थकर हुन्छ ।
- अदुवा राखेर पकाएको मनतातो पानीमा शुद्ध मह राखेर पिउनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

४. ग्रीष्म ऋतु

- यस ऋतुमा वातावरणमा अधिक गर्मीका कारणले शारीरिक पाचन शक्ति कमजोर हुने भएकाले शीतल पेय पदार्थ तथा पुराना अन्नवाट वनेका ताजा, हल्का र सुपाच्य खाद्यपदार्थको सेवन गर्नुपर्छ ।
- शारीरिक तागत पनि कमजोर हुने र दिन पनि लामा हुने भएकाले अनुकूल भएमा दिनमा केही बेर सुत्नु लाभदायक मानिन्छ ।
- अधिक गर्मीका कारण शरीरमा जलवियोजन (पानीको कमी) हुन नदिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ।
- यस ऋतुमा कडा खालका शारीरिक व्यायाम गर्नुहुँदैन तर शारीरिक आलस्यता हटाउन खुल्ला ठाउँमा सामान्य योगाभ्यासहरू गर्ने तथा सौम्य खालका मनोरञ्जनात्मक कार्यमा सरिक हुने गर्नुपर्छ ।

५. वर्षा ऋतु

- यस ऋतुमा वातावरण अत्यधिक जलवाष्पयुक्त हुने र शारीरिक पाचनशक्ति पनि कमजोर हुने भएकाले हल्का तथा सुपाच्य आहार लिनुपर्छ ।
- टुसा उमारेका गेडागुडीको झोल, पुरानो अन्नवाट वनेका ताजा भोजन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।
- कडा खालका शारीरिक व्यायाम गर्नु उपयुक्त मानिदैन ।
- वातावरणमा हुने अधिक जलवाष्पका कारण छाला सम्बन्धि समस्या (skin diseases) हुने सम्भावना अधिक हुने भएकाले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- पानीवाट सर्ने रोगहरूको सम्भावना बढी हुने भएकाले पानीको शुद्धीकरणमा ध्यान दिनुपर्छ सकेसम्म पिउने पानी उमालेर मात्र पिउने गर्नु पर्छ ।

६. शरद ऋतु

- यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्तिमा सुधार आउन शुरू हुन्छ ।
- करेला जस्ता तितो स्वाद भएका पदार्थको सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ ।
- यो ऋतुमा धेरै दही खानु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिदैंन ।
- चर्को घाममा वस्ने र धेरै बेर हावामा डुल्ने तथा दिनमा सुत्ने गर्नु हुँदैन ।

पाठ ४

दिनचर्या र रात्रिचर्या

(४५ मिनेट)

हामीले दिनभरीमा गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ । हाम्रा यस्ता क्रियाकलापलाई निश्चित ढाँचामा मिलाएर परिपालन गर्नाले व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ तथा नैतिक रूपमा बलवान हुन सक्छ । स्वस्थ दिनचर्यालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

- ब्राह्म मुहुर्त (सूर्योदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडि) उठ्ने ।
- ईश्वरको स्मरण गर्दै मन मस्तिष्कलाई सकारात्मक बनाउने ।
- १ गिलास (२००–२५० मि.लि.) सफा र शुद्ध पानी पिउने ।
- शौचादि (दिसा, पिसाब) गर्ने ।
- दाँत माझ्ने तथा मुख धुने ।
- योगाभ्यास तथा ध्यान (meditation) गर्ने ।
- मौसमअनुसार पानीको तापक्रम मिलाएर स्नान गर्ने ।
- दूध तथा मौसम अनुसारका फलफूलको हल्का खाजा खाने ।
- यो समयमा अध्ययन गरेको विषय लामो समयसम्म स्मरणमा रहिरहने भएकाले २–३ घण्टा नियमित अध्ययन गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- यथा समयमा भोजन गरी विद्यालय जाने ।

- विद्यालयमा अनुशासित भै एकाग्रतापूर्वक प्रसन्न मनले अध्ययन गर्ने ।
- अध्ययनका अतिरिक्त आफ्नो रूचि अनुसार विद्यालयमा आयोजना हुने अतिरिक्त क्रियाकलापका साथै सरसफाई जस्ता कार्यमा सहभागी हुने, जसले शारीरिक तथा बौद्धिक विकास हुनुका साथै सामाजिक मेलमिलाप तथा आपसी अन्तरघुलनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- विद्यालयवाट यथा समयमा घर फर्केपछि जुत्ता, चप्पल, विद्यालय पोशाक आदि फुकाली निर्धारित स्थानमा राख्ने ।
- साबुन पानीले राम्रो सँग हात, खुट्टा, मुख सफा गरी आफ्नो घरमा वनेको ताजा, सफा र मौसमअनुसारका आफ्नो खेतबारीमा फल्ने फलसहितको खाजा खाने ।
- घरका काममा बुवा–आमा वा घरका अन्य सदस्यलाई सघाउने जसले पारिवारिक दायित्वबोध हुनुका साथै पारिवारिक सद्भाव बढ्न जान्छ ।
- त्यसपछि दिनभरि विद्यालयमा पढेका पाठहरूलाई ध्यानपूर्वक दोहोऱ्याउने, आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढाइको सम्बन्धमा आवश्यक छलफल गर्ने ।
- ओछ्यानमा जानुभन्दा २ घण्टा अगावै हल्का तथा सुपाच्य खाना खाने ।
- पुनः आफ्नो अध्ययनलाई सुचारू गर्ने ।
- अध्ययनपश्चात दिनभरीका महत्वपूर्ण विषयलाई स्मरण गरी आफ्नो दैनिकीमा टिपोट गर्ने ।
- रातिको ९–१० बजेभित्र शौचादिवाट निवृत्त भै ओछ्यानमा जाने र बुवा आमा, गुरू तथा आफ्नो आस्था रहेका ईश्वरलाई सम्मानपूर्वक स्मरण गरी उपयुक्त आसनमा (देब्रे कोल्टो परेर) प्रसन्न मनले ७–८ घण्टा गहिरो निद्रा हुनेगरी निदाउने ।

अभ्यास २

योग (आसन तथा प्राणायाम)

१० कक्षा (१०x४५ मिनेट–४५० मिनेट)

पाठ ५ योगको परिचय तथा महत्व र सूर्य नमस्कार

पाठ ६ सूर्य नमस्कार

पाठ ७ अनुलोम विलोम र कपालभाती प्रणायाम

पाठ ८ भ्रामरी र ध्यान

पाठ ९ त्रिकोणासन र परिवृत्त त्रिकोणासन

पाठ १० वक्रासन र उष्ट्रासन

पाठ ११ मण्डूकासन र सेतुबन्धासन

पाठ १२ नौकासन र मर्कटासन

पाठ १३ शलभासन र धनुरासन

पाठ १४ सर्वाङ्गासन र शवासन

पाठ ५

योगको परिचय तथा महत्व

(४५ मिनेट)

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

शारीरिक व्यायाम/योगाभ्यासले शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन तथा विशेषतः नसर्ने रोगहरूबाट बच्न फाइदा पुऱ्याउनुका साथै स्वस्थकर दीर्घजीवन प्रदान गर्ने यथेष्ट वैज्ञानिक प्रमाणहरूको पृष्ठिभूमिमा योगको महत्वको बारेमा जनचेतना वृद्धि गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । यसको लागि योगका सरल विधिहरूको वारेमा विद्यार्थी लगायत जनसाधारणमा जानकारी पुऱ्याउन आवश्यक छ । शिक्षण संस्था, सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थामा कार्यरत शिक्षक, विद्यार्थी, कर्मचारीका साथै सर्वसाधारणले पनि नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्नाले नसर्ने रोग सम्बन्धि समस्यावाट बच्न सकिन्छ। विद्यार्थी जीवनबाट नै नियमित योगअभ्यास गरेमा देशमा शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ तथा उर्जाशील नागरिक उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग :

१ यम

१. सत्य (साँचो बोल्ने), २.अहिंसा, ३.अस्तेय (चोरी नगर्नु),

४. ब्रह्मचार्य (संयमित जीवन यापन गर्नु),

५. अपरिग्रह (जति आवश्यक हो त्यसैमा संतुष्ट रहनु) आवश्यकता भन्दा बढी संग्रह नगर्ने ।

१ नियम

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

२ आसन

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

३ प्राणायाम:

श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट प्राणशक्तिको क्षमतालाई विस्तार गर्नु ।

४ प्रत्याहार

इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रित राख्नु ।

५ धारणा

कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु ।

६ ध्यान

कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु ।

७ समाधि

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

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

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

निम्न उलिखित योग अभ्यासहरू विद्यार्थीहरूलाई नियमित गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

पाठ ६

सूर्य नमस्कार

(४५ मिनेट)

सूर्य नमस्कार:

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

चरण १: प्रणाम आसन

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

चरण २: हस्तउत्थान आसन

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

चरण ३: हस्तपादासन

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

चरण ४: अश्व सन्चालन आसन

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

चरण ५: पर्वतासन

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

चरण ६: अष्टांग नमस्कार आसन

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

चरण ७ : भुजंगासन

शरीरलाई जमिनमा राखि स्वास लिँदै नाईटोभन्दा माथिको भागलाई जमीनदेखि माथि उठाउने ।

चरण ८ : पर्वतासन

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

चरण ९ : अश्व सञ्चालन आसन

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

चरण १० : हस्तपादासन

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

चरण ११ : हस्तउत्थान आसन

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

चरण १२ : प्रणाम आसन

श्वास छोड्दै चरण नं १ को प्रणाम आसनमा आउने ।

यी १२ चरणहरूलाई शारीरिक अवस्था अनुसार दोहोर्‍याउने ।

सूर्यनमस्कारका फाइदाहरू :

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

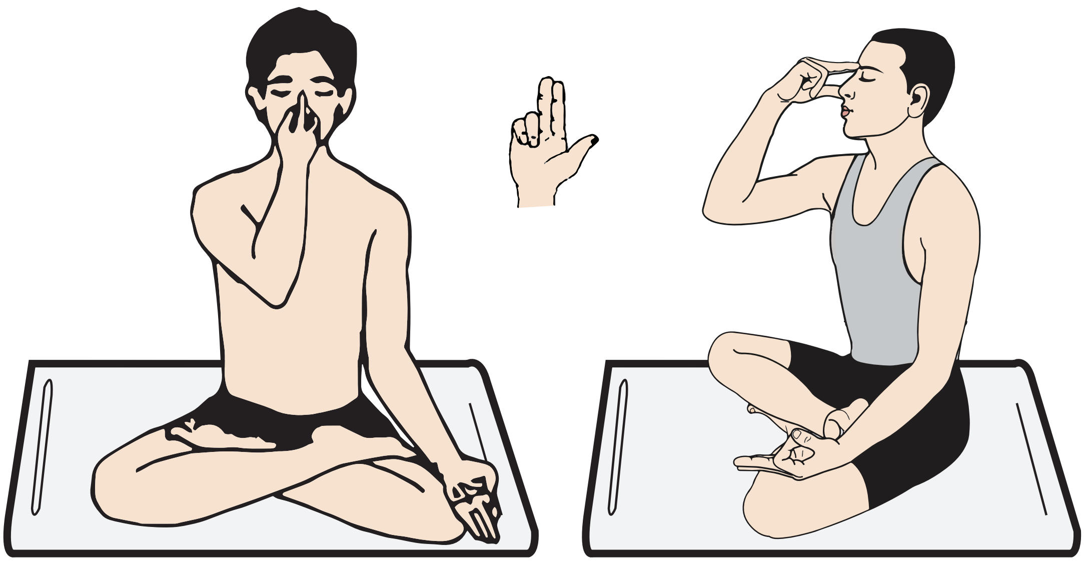
पाठ ७

अनुलोम विलोम र कपालभाती प्रणायाम

(४५ मिनेट)

अनुलोम विलोम

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



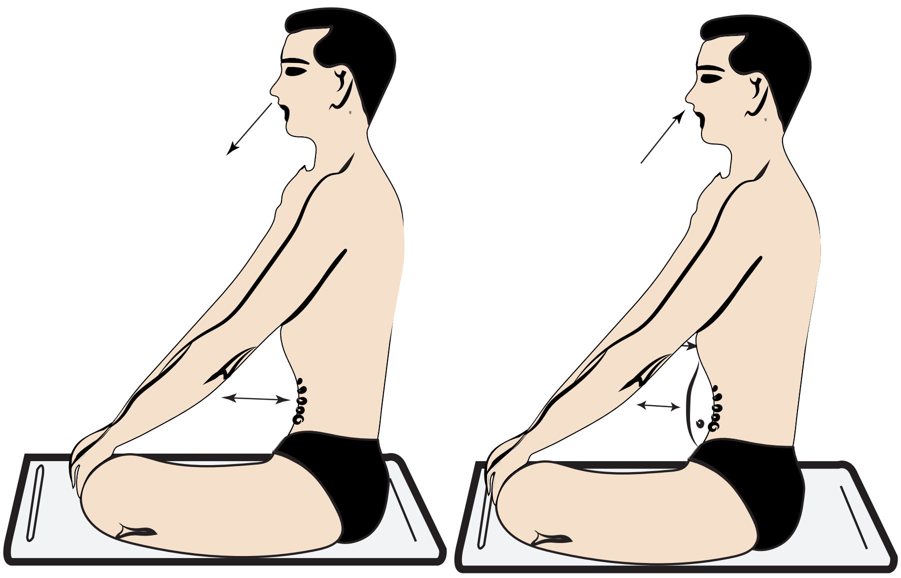
अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोमको फाइदा

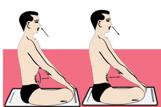
- दम, पिनास जस्ता बिकारलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ।
- रक्त सञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।
- दिमागलाई तीक्ष्ण बनाउन मद्दत गर्छ।
- मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ।

कपालभाति

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



कपालभाति



कपालभाती प्राणायामका फाइदाहरू

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

पाठ ८

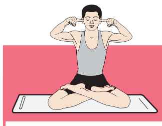
भ्रामरी र ध्यान

(४५ मिनेट)

भ्रामरी

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

भ्रामरी



भ्रामरीका फाइदाहरू

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

ध्यान मुद्रा

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

ध्यान मुद्रा

ध्यानका फाइदाहरू

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

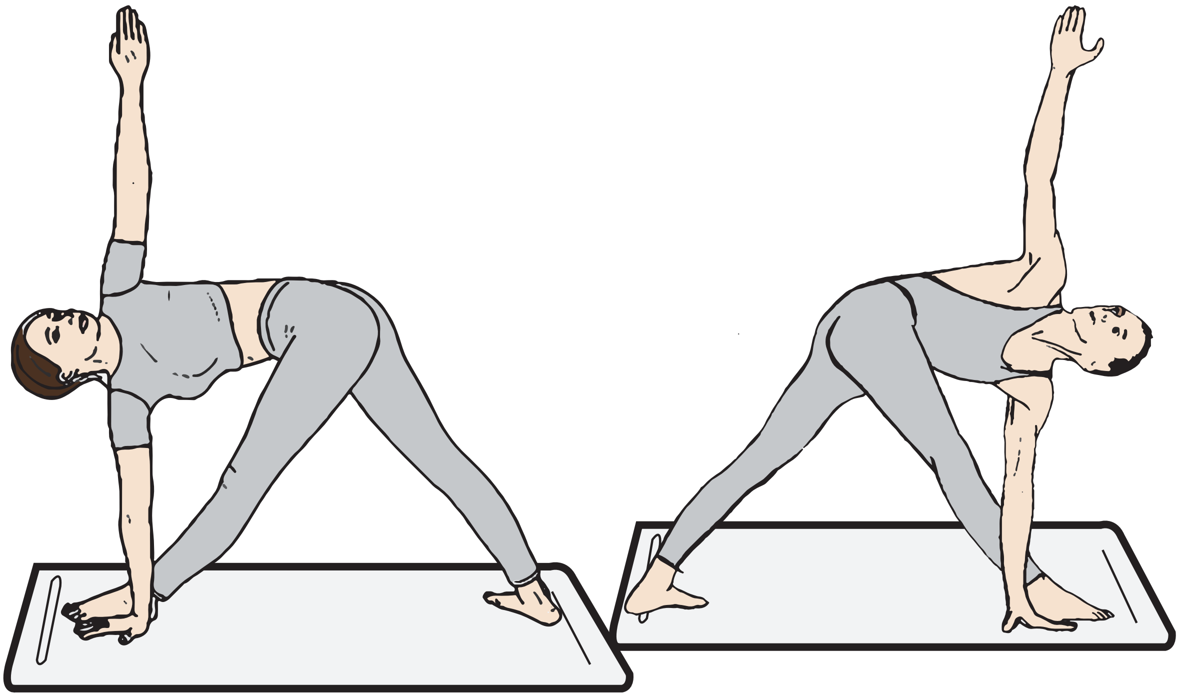
पाठ ९

त्रिकोणासन र परिवृत्त त्रिकोणासन

(४५ मिनेट)

त्रिकोणासन

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



त्रिकोणासन

परिवृत्त त्रिकोणासन

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

परिवृत्त त्रिकोणासन

त्रिकोणासन र परिवृत्त त्रिकोणासनका फाइदाहरू

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

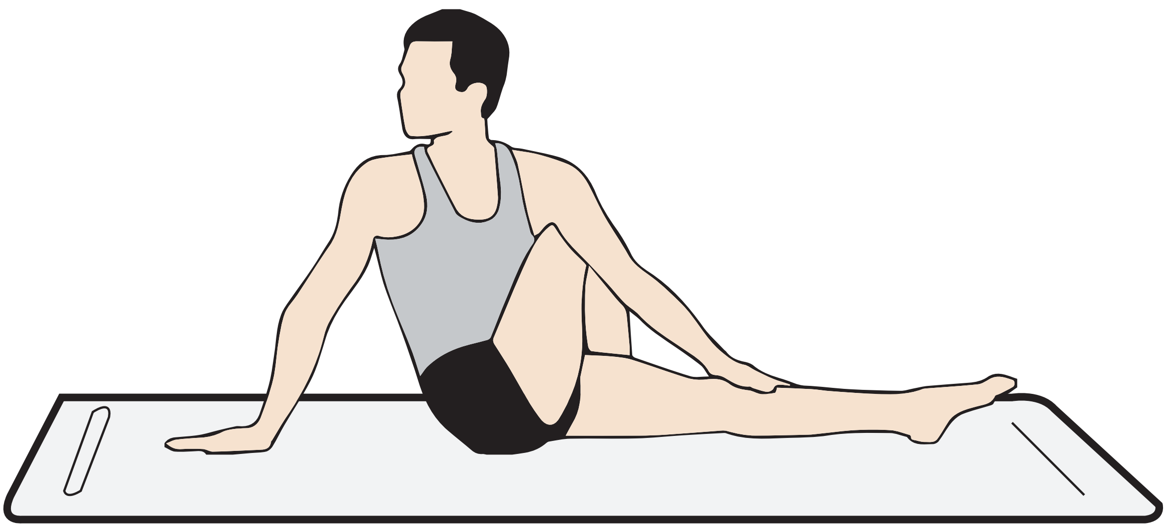
पाठ १०

वक्रासन र उष्ट्रासन

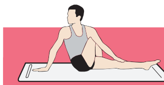
(४५ मिनेट)

वक्रासन

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



वक्रासन

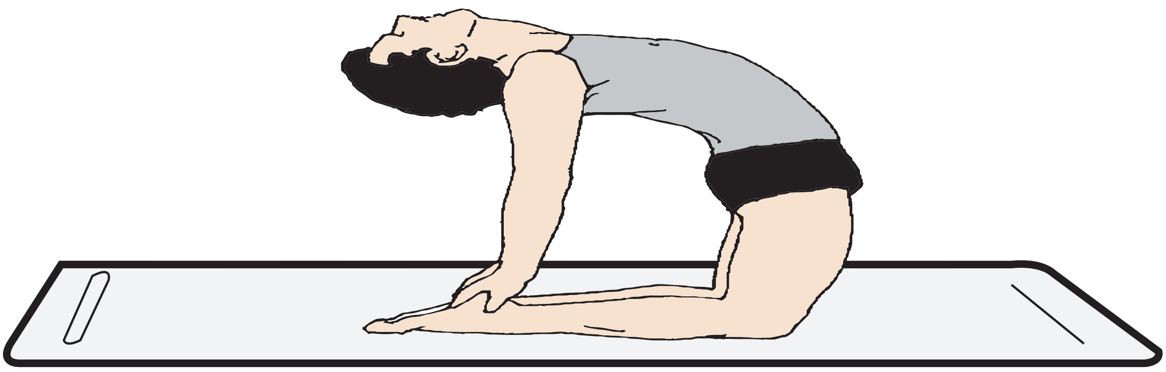


वक्रासनका फाइदाहरू

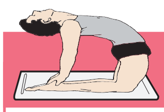
- शारीरिक पाचन शक्ति बढाउँछ ।
- पेटमा लागेको बोसो घटाई शारीरिक तौल कम गर्न मद्दत गर्छ ।
- मेरूदण्डलाई लचिलो तथा मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ ।
- ढाडको दुखाइमा आराम दिन्छ ।

उष्ट्रासन

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



उष्ट्रासन



उष्ट्रासनका फाइदाहरू

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

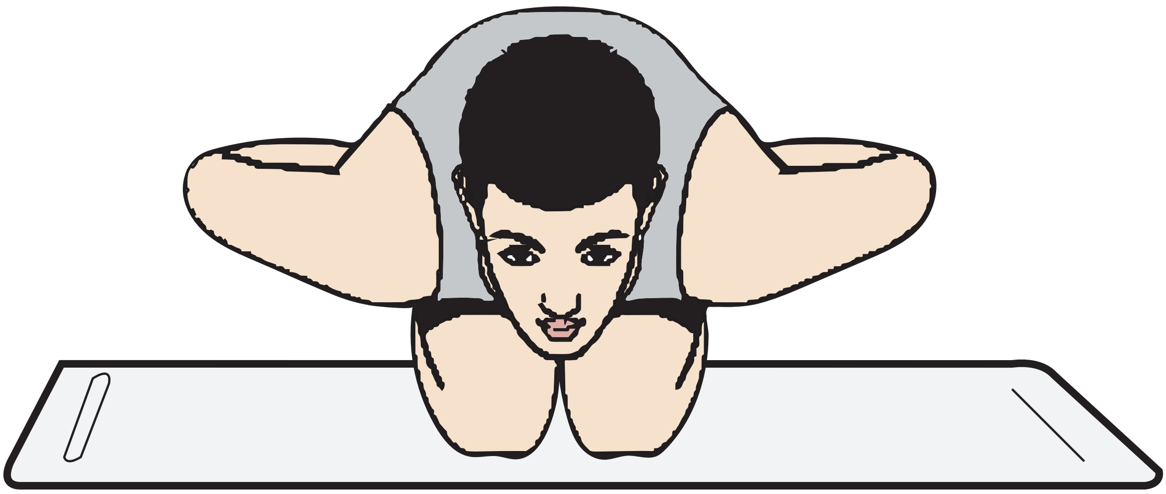
पाठ ११

मण्डूकासन र सेतुबन्धासन

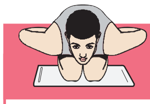
(४५ मिनेट)

मण्डूकासन

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



मण्डूकासन

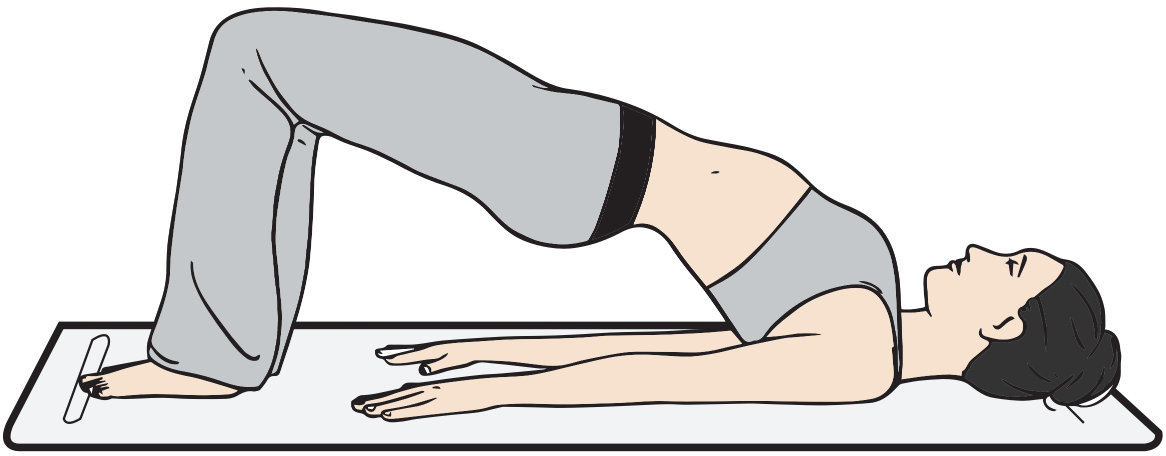


मण्डूकासनका फाइदाहरू

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

सेतु बन्धासन

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



सेतु बन्धासन

सेतुबन्धासनका फाइदाहरू

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

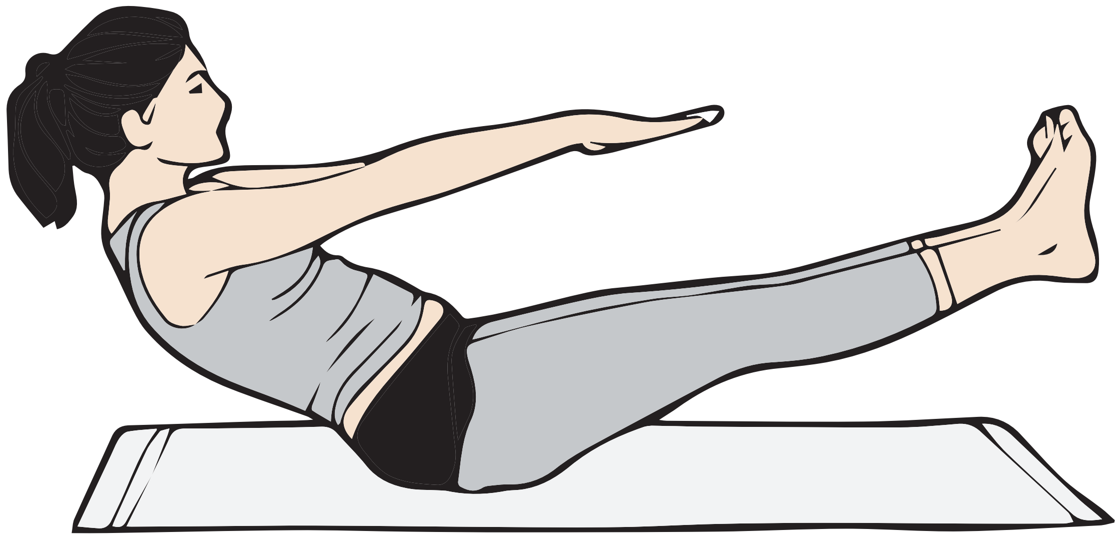
पाठ १२

नौकासन र मर्कटासन

(४५ मिनेट)

नौकासन

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



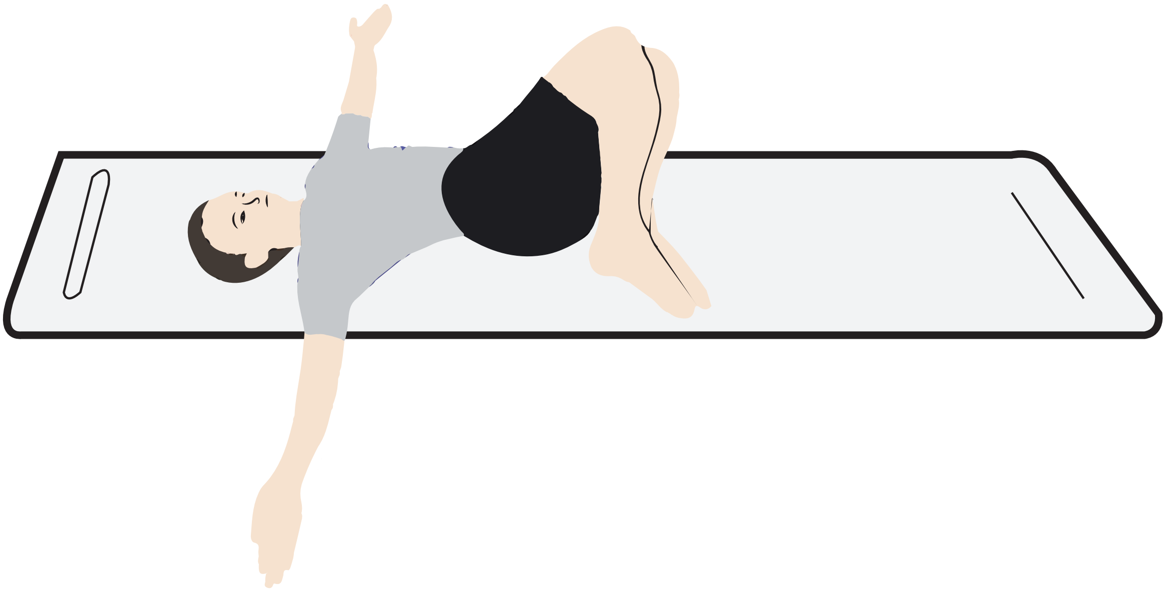
नौकासन

नौकासनका फाइदाहरू

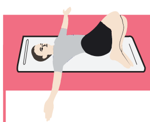
- समग्र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ ।
- पेटको बोसो कम गरी शारीरिक तौल घटाउन अत्यन्त उपयोगी आसन हो ।

मर्कटासन

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



मर्कटासन



मर्कटासनका फाइदाहरू

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

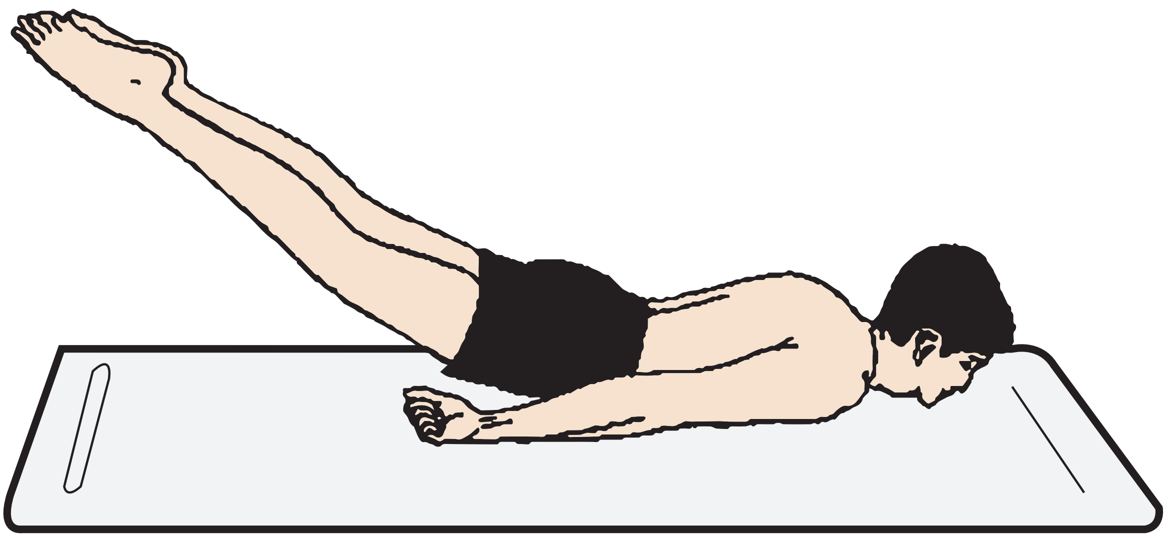
पाठ १३

शलभासन र धनुरासन

(४५ मिनेट)

शलभासन

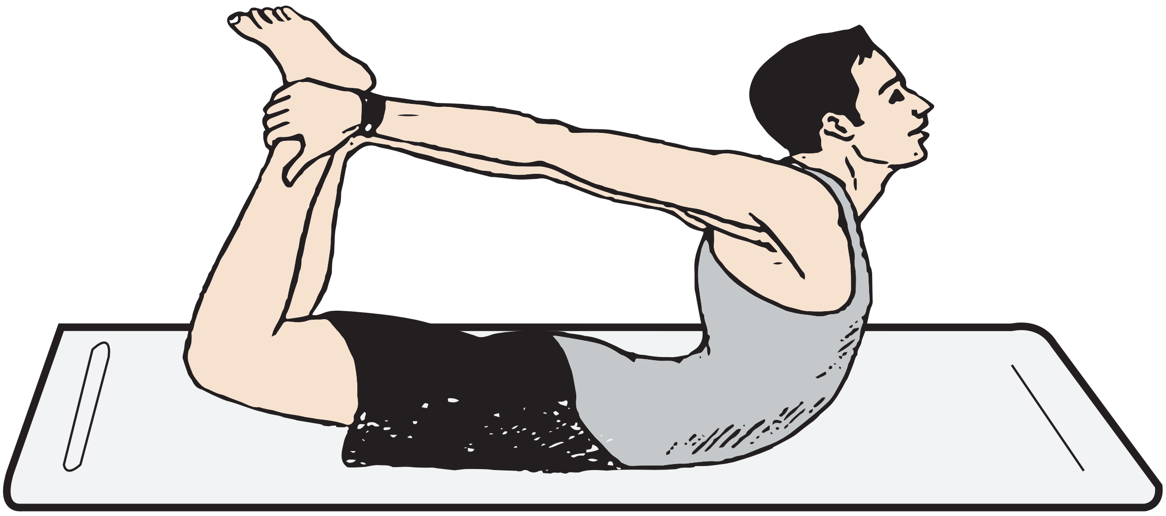
- घोप्टो परी भुईमा सुत्ने र चिउडोले भुईंमा छुने ।
- दुबै हात शरीरमुनि राखी घुँडा नखुम्च्याई दुवै खुट्टा माथि उठाउने र यो अवस्थामा केही समय बस्ने ।
- यो प्रक्रियालाई १०–१५ पटक दोहोऱ्याउने ।
- अनि आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने ।



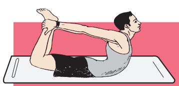
शलभासन

धनुरासन

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



धनुरासन



शलभासन र धनुरासनका फाइदाहरू

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

अभ्यास ३

भान्सा तथा घरवरीपरीका औषधीय जडिबुटी सम्बन्धी सामान्य जानकारी

३ कक्षा (३x४५ मिनेट = २२५ मिनेट)

पाठ १५ अदुवा, अमला, अलैंची

पाठ १६ असुरो, कागती र कुरिलो

पाठ १७ ज्वानो, मेथी, बेसार

पाठ १८ तुलसी, निम,घ्युकुमारी

पाठ १९ गुर्जो, घोडटाप्रे, लसुन

पाठ १५

अदुवा, अमला, अलैची

(४५ मिनेट)

अदुवा *Zingiber officinale Roxb.*

परिचय

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

उपयोग

- अरूचि, अपच, पखाला, अमिलोपन आउने, ज्वर, रूघा-खोकी र दममा उपयोगी छ ।
- वयस्कले प्रयोग गर्ने मात्रा : चूर्ण १-३ ग्राम हुन्छ र अदुवाको रस : ५ देखि १० मि. लि. ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- ताजा अदुवालाई पिन्ने । सफा कपडामा राख्ने । कपडालाई निचोडेर कचौरामा रस निकाल्ने र तोकेको अन्य औषधिसँग निधारित मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
- सूठोलाई खरलमा कुट्ने । मसिनो चूर्ण बनाउने । उक्त चूर्णलाई पानीसँग वा चियाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

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

अमला *Emblica officinalis Gaertn.*

परिचय

- मसिना पात युक्त अमलाको २०-२५ फिट अग्लो रूख हुन्छ ।
- यसको फल गोलाकार, ६ रेखाद्वारा ६ खण्डमा बाँडिएको हुन्छ र फलभित्रको बीज कडा हुन्छ ।

उपयोग

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

प्रयोग गर्ने तरिका

- परिपक्व अमलाको फललाई सिधै खान सकिन्छ वा सुकेको फललाई खलमा कुटेर चूर्ण बनाएर पानीसँग पनि खान सकिन्छ ।
- वयस्कले प्रयोग गर्ने मात्रा:
- फलको रस १०-२० मि.ली वा सुकेको फलको धूलो ३-६ ग्राम दूध वा पानीसँग खान सकिन्छ ।

अलैची *Amomum subulatum Roxb.*

परिचय

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

उपयोग

- यसलाई प्यास, दाह, मन्द अग्नि भएको बेलामा चुस्दा राम्रो फाइदा गर्छ ।
- श्वास गनाउने समस्यामा यसको बीजलाई मुखमा राख्दा फाइदा हुन्छ ।
- यसको बीज विभिन्न मसला तथा सुगन्धित बस्तु उत्पादनमा उपयोग गरिन्छ ।

पाठ १६

असुरो, कागति र कुरिलो

(४५ मिनेट)

असुरो *Justicia adhatoda*

परिचय

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

उपयोग

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

प्रयोग गर्ने तरिका

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

कागती *Citruslimon (Linn.) Burm. f.*

परिचय

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

उपयोग

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

कुरिलो *Asparagus racemosus Willd*

परिचय

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

उपयोग

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

पाठ १७

ज्वानो, मेथी, बेसार

(४५ मिनेट)

ज्वानो *Tachyspermum ammi (Linn.) Sprague*

परिचय

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

उपयोग

- यसको फल पेट दुखेकोमा, अजीर्ण भएको अवस्थामा र सुतिका रोगमा उपयोग गरिन्छ ।
- यो रूचिकारक पनि हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- फलको चूर्ण १-२ ग्राम, तेल १-३ थोपा, सत्व ३०-१२० मि.ग्रा., अर्क २०-३० मि.ली.मनतातो पानीसँग ।

बेसार *Curcuma longa Linn.*

परिचय

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

उपयोग

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

मेथी *Trigonella foenum-graecum Linn.*

परिचय

- यो १-२ फुट अग्लो बोट हुने एक वर्षीय झार जातीको बिरूवा हो ।
- यसका पात एकै स्थानबाट तिनओटा निस्कन्छन ।
- फल पहिला सिधा र परिपक्व हुँदैजाँदा हँसिया आकारको हुन्छ ।
- फल ३-४ इन्च लामो हुन्छ र प्रत्येक फल भित्र पहेंलो खैरो रङ्का १०-२० वटा पहेला रङका बीज हुन्छन् ।

उपयोग

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

पाठ १८

तुलसी, निम, घ्युकुमारी

(४५ मिनेट)

तुलसी *Ocimum sanctum Linn.*

परिचय

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

उपयोग

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

नीम *Azadirachta indica A. Juss*

परिचय

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

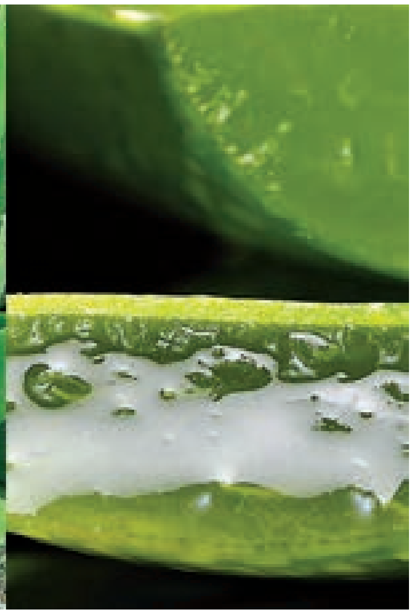
उपयोग

- यसको प्रयोग छालाको रोग, मधुमेह, रक्तविकारमा फाइदाजनक हुन्छ ।
- दन्तमञ्जनको लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- यसलाई प्राकृतिक विषादी (कीटनाशक) को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- यसको फूल, पात, बीज, तेल, र बोक्रा प्रयोग हुन्छन् ।
- उल्लेखित भागलाई सुकाई चूर्णको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

घ्युकुमारी *Aloe vera Tourn. ex Linn.*



परिचय

- यसको ३० से.मी. लामो र ५-७.५ से.मी. चौडा तथा २-३ से.मी. बाक्लो पात भएको ३० देखि ४५ से.मी. अग्लो बोट हुन्छ ।
- यसको पातभित्र पारदर्शी, चिलो, घ्यु जस्तै गुदी हुन्छ ।
- पात भित्रको यही गुदि नै यसको उपयोगी भाग हो ।

उपयोग

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

पाठ १९

गुर्जो, घोडटाप्रे, लसुन

(४५ मिनेट)

गुर्जो *Tinospora cordifolia (Willd)*

परिचय

- यो अरू रूखमा बेरिएर रहने बहुबर्षीय लहरो जातिको बिरूवा हो ।
- गुर्जोलाई चिनीलहरो पनि भन्ने चलन छ ।
- यो सजिलै सर्दछ, काटेर जहाँ सार्‍यो त्यहीँ सर्दछ ।
- गुर्जो तीतो स्वादको हुन्छ ।
- यसको प्रयोग गरिने भाग लता काण्ड हो ।

उपयोग

- यसको सेवनले रगतको कमी हुने समस्या, जण्डिस, मुटूको धड्कन बढ्ने, उच्च रक्तचाप, जस्तो रोगमा फाइदा गर्नुको साथै कलेजो सम्बन्धि रोगमा फाइदा गर्दछ ।
- यसको नियमित सेवनले शारीरिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- गुर्जोको चूर्ण ३-४ ग्राम, सेवन गर्नु पर्दछ ।
- गुर्जोको सत्व (extract) दिनको २ पटक पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ ।

घोडटाप्रे *Centella asiatica (Linn.) Urban*

परिचय

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

उपयोग

- यसको सेवनले निद्रा नपर्ने समस्यामा फाइदा गर्छ ।
- यसको नियमित सेवनले मानसिक तनाव कम गर्न तथा स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ
- ताजा स्वरस दिनमा १०-२० मि.लि. वा छाँयामा सुकाएको पञ्चाङ्गको चूर्ण ३-६ ग्राम पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ ।
- यसको शर्बत बनाएर सेवन गर्नाले शरीरलाई शीतलता दिने भएकाले गर्मीका कारण हुने रोगहरू लाग्न बाट बचाउँछ ।

लसुन *Allium sativum Linn.*

परिचय

- यसको १-२ फिट अग्लो एक वर्षीय बोट हुन्छ ।
- यो गरम स्वभावको हुन्छ ।
- यसको स्वाद हल्का पीरो हुन्छ ।

उपयोग

- लसुनको दैनिक सेवनले पेटफुल्ने रोगमा, दम, जोर्नीको दुखाईमा फाइदा हुन्छ ।
- यसको नियमिति उपयोगले पाचन प्रणालीमा सुधारमा सहयोग गर्छ ।
- यसलाई मसलाको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- केस्रा १ देखि २ वटा
- हरियोपात २० ग्रामको रस २ पटक सेवन गर्ने गर्दा फाइदा गर्दछ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम

World Health Organization
Nepal