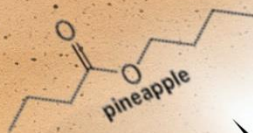


नेपाली रैथाने

चौरासी व्यञ्जन

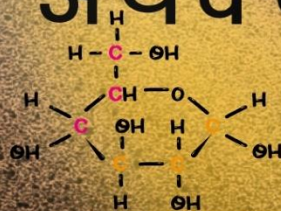
Chaurāsī Vyañjana



banana



अथर्व वेदाचार्यः



नारायण घिमिरे ।

ॐ नमः शिवाय



सप्रेम समर्पण

आदरणीय

वहिनी गङ्गा चौलागाईमा।

ॐ

मेरी जीवनसाथी प्रिय कल्पना रिजाल लाई



हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

विषयसूची (Table of Contents)

भूमिका (Background) । पेज १
भाग १ : चौरासी व्यञ्जन (Chaurāsī Vyañjana) । पेज ६
भाग २: वृक्षायुर्वेद: मुख्य सिद्धान्त । पेज ४५
भाग ३: परम्परागत वैदिक खाद्य । पेज ७३
भाग ४: औषधीय बिरुवाहरू । पेज १५९
भाग ५: पाकशास्त्रमा वैदिक औषधीय बिरुवाहरू । पेज ५०३
भाग ६: उपसंहार । पेज ५७९

नेपाली रैथाने चौरासी व्यञ्जन (Chaurāsī Vyañjana)

भाषा: क्रियोल नेपाली।



प्रकाशक:

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज।

कपिराइट © २०२५ ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

पृष्ठभूमि (Background)

जीवनको सहजता र परिवारको सुखमा परिवारका सदस्यहरूको भूमिका अतुलनीय हुन्छ। व्यस्तता र संघर्षले भरिएको बाटोमा, पुरुषलाई उनकी श्रीमती, प्रिय सन्तान र नजिकका आफन्तहरूको निस्वार्थ साथ एउटा अमूल्य शक्ति बन्दछ। पहिला म भौतिक वा आर्थिक सहयोगलाई नै ठूलो मान्थें, तर त्यो सत्य रहेनछ। जुन बेला मनको शक्ति टुट्छ, त्यही बेला जीवनको दोबाटोमा मार्ग देखाउने, अठोट गर्ने र भावनात्मक टेवा दिने न्यानो पारिवारिक सम्बन्ध नै व्यक्तिको सफलताको मूल मन्त्र हो। निःस्वार्थ प्रेम र साथ दिने आफन्त नै हाम्रो समग्र प्रगतिको आधारशिला बनिर्दिँदा रहेछन्।

आफ्नो जीवनलाई फर्केर हेर्दा, मेरा अपरिपक्व निर्णयहरू देखेर म आफैं चकित हुन्छु, जसले मेरो प्रगतिको बाटोमा बाधा पुर्यायो। आई.एस्सी. पढ्दा ध्यान पढाइभन्दा बढी राजनीतिमा गयो। पञ्चायत विरोधी आन्दोलनमा होमिएर दुई पटक राज्यको खोरमा पर्नु पर्यो। आन्दोलन सफल भएपछि पाएको विदेशमा मेडिकल पढ्ने छात्रवृत्तिको अवसर पनि मैले त्यागिदिँँ। देशमा बहुदल आएकोले 'मुलुक बनाउने' भ्रमले मलाई यति छोप्यो कि मैले सक्रिय केन्द्रीय राजनीति रोजें। तर, काठमाडौँको राजनीतिक गल्लीहरूमा पुगेपछि मात्र महसुस भयो— दुई-चार वर्षको विद्यार्थी राजनीतिको अनुभव बोकेको मेरो हैसियत ठूलो नेपाली काँग्रेसभित्र 'भुसुना' बराबर पनि रहेनछ। राजनीति लामो, निरन्तर लगन र जुत्ता फटाउने धैर्यको खेल हो भन्ने चेत मलाई ढिलो मात्र आयो।

केन्द्रीय राजनीतिबाट निराश भएपछि म चाक्सीबारीको सक्रियता तोडेर धरान गएँ र बी.टेक (फुड टेक्नोलोजी) पूरा गरें। परियोजना अवधिभर स्थायी मानिएको शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतको परियोजनामा

द्वितीय श्रेणीको वरिष्ठ पोषण विज्ञ र पोषण निर्देशकको आकर्षक पदका लागि मैले युएनडीपी फन्डेड प्रोजेक्टको काम त्यागिदिँँ। यसैबीच स्थानीय चुनाव घोषणा भयो र मैले शिक्षा मन्त्रालयको त्यो जागिर पनि छोडेर काँग्रेसको चुनाव प्रचारका लागि तनहुँतिर लागें। पढाइ सकियो, केही जागिर पनि गरियो, तर म कतै टिक्न सकिनेँ। न जागिरमा, न राजनीतिमा। चुनाव सकिएपछि म भने बेरोजगार भएँ।

बेरोजगार भएपछि मैले स्वरोजगारमा जाने निश्चय गरें र निजी लगानीमा "यम्पा खाद्य अनुसन्धान तथा प्रशोधन केन्द्र" स्थापना गरें। १८ महिनासम्म अथक मेहनत गरेर १८ वटा नयाँ खाद्य उत्पादन र ६ वटा नयाँ प्रविधिको विकास गरें। तर, पैसा कमाउनेभन्दा अनुसन्धान गर्ने धुनमा म बाबु बाजेको सम्पत्ति बेचेर 'अजीवको वैज्ञानिक' बनें। यसैबीच, तत्कालीन गृहमन्त्री गोबिन्दराज जोशीको 'किलो सेरा टू' अप्रेसनले गर्दा स्थानीय क्षेत्रमा राज्य र माओवादी दुवै पक्षबाट चरम दमन भयो। दुवैको दबाब झेल्न नसकेर मैले फ्याक्ट्री छोडें र भारततिर लागें। त्यसपछि स्विस्स हस्पिटालिटी तालिम लिएर माल्दिभ्स लगायतका देशहरूमा हस्पिटलको थेराप्युटिक डाइट र रिसोर्टको फूड एण्ड बेभरेज सेवामा काम गर्दै विज्ञता हासिल गर्दै केही पैसा कमाएँ। तर, मन नअटेपछि त्यो जागिर पनि बीचमै छोडेर नेपाल फर्किँँ।

तीन वर्षपछि जब म घर फर्किँँ, तब मेरो जीवनको पहिलो सपना, त्यो 'यम्पा खाद्य अनुसन्धान तथा प्रशोधन केन्द्र' को मृत शरीर हेर्ने विवशता आइलाग्यो। मन यसरी रोयो कि हृदय नै चिरियो। घायल मन बोकेर मैले त्यो फ्याक्ट्रीको निरीक्षण गरें। केही सामान बेच्दा थोरै पैसा त आउँथ्यो, तर 'मुर्दामाथिको कात्रो' (जस्तो) त्यो पैसा मलाई रत्तिभर स्वीकार्य भएन। कुनै सामान जलाएँ, कुनै फालें, कुनै खाल्डोमा पुरें। घायल मनले फ्याक्ट्रीको 'काजक्रिया' गरें। त्यो क्षण, सपनाको चिहान खनेपछि, मैले आफ्नो 'जागिरे मानसिकता' लाई पुनः स्वीकार गरें र त्यो

टुटेको हृदय लिएर नेपालकै हस्पिट्यालिटी क्षेत्रको अँध्यारो गल्लीमा आफैँलाई धकेलें।

यसैबीच विवाहको कुरा उठ्यो। अब विवाह गर्ने भन्दै हतारमा जागिर छोडें र केटी हेर्न लागें। मातातीर्थमा ससुराली हुने गरी सु-कन्या र साइत जुन्यो, विवाह पनि भयो। तर, विवाहपछि जीवन चलाउन कमाइ चाहिन्छ भन्ने हेक्का रहेन। श्रीमतीको कमाइमा कति दिन रहने भन्ने नैतिक प्रश्नले मन पिरोल्न थाल्यो। आम्दानीको पिरलोले सताएपछि फेरि हस्पिट्यालिटी क्षेत्रको नोकरीमा लागें, जुन दिगो भएन। त्यो छोडेर निजी परामर्श सेवा सुरु गरें। श्रीमतीका दुई भाइ, अनिल र सुनिल रिजालको सहयोगले मैले पहिलो पटक काठमाडौँमा आफ्नै निजी लगानीको काम गर्ने अवसर पाएँ। कामले मलाई निकै व्यस्त बनायो, र आम्दानी पनि सोचेभन्दा राम्रो हुन थाल्यो।

यसैबीच, मेरी श्रीमतीको कोखमा छोरो 'ली घिमिरे' आयो। गर्भवती श्रीमतीको स्याहार गर्ने जिम्मेवारी सासूआमाले अघि सरेर लिनुभयो, तर त्यो मेरो निजी दायित्व हो भन्ने हेक्का मलाई भएन। छोरो गर्भमा आएदेखि नै, नेपालमा रहेको झन्डै चार वर्षसम्म श्रीमतीको बसाइ आफ्नी आमासँगको नितान्त नजिकको सान्निध्यमा बित्यो, र छोरो पनि आमासँग नै हुर्कियो। जीवन यसरी चल्यो कि श्रीमतीलाई उनकी आमा बुबा बुहारी (गङ्गा वा बिन्दु) वा बहिनी भावना कोहि न कोहि वाट कुनै न कुनै बहानामा दिनहुँजसो निम्तो आइरहन्थ्यो, र मलाई पनि अनिल वा सुनिलले बोलाइरहन्थे। हामी हप्तामा सातै दिनजसो ससुरालीमा खान पुग्ने भयौँ। हाम्रो सम्पूर्ण खानपानको व्यवस्थापनमा सासू आमा र सिस्टर-ई न-ल बहिनी (सुनिलकी श्रीमती) गङ्गा चौलागाईंको अथाह भूमिका हुन्थ्यो। मलाई त्यो बेला अन्दाज समेत थिएन कि हरेक दिन घरमा झुल्किने ज्वाइँका लागि खानपानको व्यवस्था मिलाउन ससुरालीका ती 'देवी समूहहरूलाई' कति ठूलो बोझ पर्थ्यो होला।

त्यो मेरो जीवनको एक अविस्मरणीय समय थियो, गर्भवती र सुत्केरी श्रीमतीको हेरचाह, स्वास्थ्यको सम्पूर्ण ख्याल मात्रमा सिमित नरहेर मेरो छोरो समेत एक निस्वार्थ प्रेमको छहारीमा टाठो भुकुल्लेको रूपमा मातातिर्थमा नै हुर्कियो। हाम्रो खानपान सबै सासू र गङ्गाको निकै सक्रिय व्यवस्थापनमा चल्यो। आफ्नो कमाइ गर्ने जोसमा तत्कालीन समयमा होमिएको म निकै कम समय मात्र सुत्ने गर्दथेँ। म एकातिर क्यानडा स्थायी बसाइ सार्ने निश्चित भएकोले आफूलाई चाहिने सीप, क्षमता र ज्ञान लिनमा तल्लीन थिएँ। करिब १२ वटा जति विभिन्न प्रोफेसनल सर्टिफिकेसनहरू एकैचोटि गर्दै थिएँ र ती सबैमा मलाई सफलता समेत मिलेको थियो। त्यसको लागि निकै धेरै इन्टरनेटमा अध्ययन गर्नु पर्दथ्यो।

अर्कोतिर, आफ्नो निजी कमाइको निकै चलेको परामर्श सेवालाई जसरी पनि सुचारु गरी आफ्नो लगभग एक लाख डलर बराबरको प्रोफेसनल सर्टिफिकेसनहरूको खर्च तथा विदेश जाने खर्च जुराउनु पर्ने बाध्यता थियो। त्यो समयमा मलाई बिहानको नास्ता, कफी, दिउँसोको खाना, बेलुकीको खाना मात्र नभएर राति जब चाहिन्छ तब भान्सामा तयारी राखिएको तातोपानी, कफी र सर्टईट आदि सबै अटुट रूपमा उपलब्ध हुने गर्दथ्यो। यो मेरो जीवनको वृत्ति विकासको क्रममा मैले आफ्ना आफन्तबाट पाएको निःस्वार्थ सेवा र सहयोग थियो। म, मेरी श्रीमती र मेरो छोरो हामी सबैमाथि यो गुन लगाउने कामको खर्चपर्च त सुनिल र अनिलबाट पूर्ति हुन्थ्यो। मुख्य व्यवस्थापनको केन्द्रीय भूमिकामा भने गङ्गाको निकै ठूलो योगदान रह्यो। मेरी श्रीमती कल्पनासँग समेत गङ्गा यति नजिक थिइन् कि कल्पना आफ्ना सम्पूर्ण समस्या गङ्गासँग खुलेर सेयर गर्न र सहयोग लिन सक्थिन्।

आज जब म आफ्नो नेपालको पारिवारिक विगतलाई फर्केर हेर्छु, मेरो मन गहुँगो भएर आउँछ। मैले बुझ्छु कि मेरो जीवनको यो सम्पूर्ण यात्रा र सिकाइहरू, गङ्गा र मेरी सासूआमा जस्ता धेरै 'देवी' स्वरूपका

आफन्तहरूको निस्वार्थ, कुनै प्रतिफलको आस नराखी गरिएको सहयोगको प्रतिफल रहेछ। उहाँहरूको पवित्र त्यागले गर्दा नै म आज यो सफलताको मोडमा आइपुगेको छु— उहाँहरूको यो गुण कहिल्यै बिर्सन सकिदैन।

विदेश पुगेर पनि हाम्रो जीवन त्यति सहज थिएन। तर पनि नेपालबाट प्राप्त आश्वासन र भरोसाले हामीलाई विचलित नभई कठोर सङ्घर्ष गर्ने हैसियत प्रदान गर्‍यो। दिनहरू सधैं प्रतिकूल नहुने रहेछन्। बिस्तारै समयले साथ दिन थाल्यो।

आफ्नो शैक्षिक (एकेडेमिक) र व्यावसायिक उन्नतिबीच मैले आफ्नो समय वेदमा विज्ञानका गहिरो पक्ष बुझ्ने अवसरमा समेत उपयोग गर्न सकें। त्यसैको देनको रूपमा यो ग्रन्थ लगायतका ग्रन्थहरू लेखेर तपाईंसामु पस्कन सक्ने मेरो हैसियत बन्यो। जसको पछाडि निकै धेरै पवित्र आत्मा, निष्कलङ्क त्याग र बदलामा केही नचाहने देव र देवी शक्तिको आशीर्वाद लुकेको छ। त्यो सामुहिक चाहना जसले यो सहयोग बापत आफूलाई केही पनि चाहेको थिएन, चाहेको थियो त खाली मेरो, मेरी श्रीमतीको र मेरो छोराको सन्तोषपूर्वक जीवनयापन।

आजको यो अवसरमा मेरा ससुरालीका सबैलाई उनीहरूको सहयोगका लागि धन्यवाद भन्दै यो पुस्तक सिस्टर-इन-ल (Sister-in-law) बहिनी गङ्गा चौलागाईंमा समर्पण गर्न चाहन्छु। गङ्गा, तिम्रो निःस्वार्थ सहयोग र त्यागको म, मेरी श्रीमती तथा हाम्रो छोरो सदैव ऋणी छौं। तिम्रीलाई तिम्रो जीवनमा सम्पूर्ण सुख, सन्तोष र आनन्द प्राप्त होस् भनी हामी सबै तिम्रो लागि भगवान्सँग कामना र प्रार्थना गर्दछौं।

॥ॐ तत् सत्॥

आयुर्वेदमा ८४ गुणको अवधारणा

चौरासी व्यञ्जन (Chaurāsī Vyañjana)

आयुर्वेद, जो प्राचीन वैदिक ज्ञानको एक अमूल्य निधि हो, यसले मानव स्वास्थ्यलाई समग्रतामा परिभाषित गर्ने दार्शनिक आधार प्रस्तुत गर्दछ। यस चिकित्सा प्रणालीको मूल सिद्धान्त नै शरीरमा रहेको 'त्रिदोष'—वात, पित्त, र कफ—को सन्तुलनमा आधारित छ। यद्यपि, आयुर्वेदको यो सन्तुलनको अवधारणा मानवीय शरीरमा मात्र सीमित नभई, खाद्य उत्पादनको मूल स्रोत—माटो र वनस्पति—मा समेत लागू हुन्छ भन्ने मौलिक तर्क छ। विशेष गरी, वृक्ष आयुर्वेदको सिद्धान्तले स्पष्ट पार्छ कि जबसम्म माटो स्वस्थ रहँदैन र वनस्पतिको त्रिदोष सन्तुलित हुँदैन, तबसम्म पोषण र औषधीय तत्वहरूको पूर्ण उत्पादन सम्भव हुँदैन। यसको तात्पर्य, असन्तुलित वा रोगग्रस्त माटोबाट प्राप्त अन्न तथा फलफूलमा कहिल्यै पनि सम्पूर्ण पोषण वा औषधीय गुणहरू समाहित हुन सक्दैनन्। आधुनिक कृषि विज्ञानले समेत यस तथ्यलाई प्रमाणित गरेको छ, जहाँ जैविक विधिबाट उत्पादित खाद्यपदार्थहरूमा रासायनिक विधिबाट उत्पादित खाद्यको तुलनामा उच्च पोषक तत्वहरू पाइएका छन्।

यद्यपि, पूर्ण पोषण प्राप्त गर्नका लागि उत्पादनको गुणस्तर मात्र पर्याप्त छैन; खाद्यलाई ग्रहण गर्ने प्रक्रिया र विधि पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। वैदिक आहार विज्ञानले जोड दिन्छ कि पोषणले भरपूर खाना पाउनका लागि विषादीरहित अन्न, कन्दमूल, र फलफूललाई पोषण संरक्षण हुने गरी विशेष प्रशोधन तथा पाकक्रिया (कुकिङ्ग) मार्फत तयार गरिनुपर्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।



अत्यधिक प्रशोधन (Processing) र त्रुटिपूर्ण पाकक्रियाले खाद्यपदार्थका प्राकृतिक पोषक तत्वहरूलाई नष्ट गरिदिन्छ भन्ने आधुनिक शोधहरूको निष्कर्षले यस वैदिक दृष्टिकोणलाई थप समर्थन गर्दछ। यसै सन्दर्भमा, आयुर्वेदले ८४ गुणको अवधारणा प्रस्तुत गर्दछ। उत्तम पर्यावरणमा हुर्केको जडीबुटी, यसको सारतत्व र मसलाहरूको उचित संयोजनबाट मात्र भोजनमा ८४ विपाक गुणको सार तत्व प्रदान गर्ने क्षमता हुन्छ। विपाक भन्ने अवधारणाले खाना पचेपछि शरीरमा पर्ने विशिष्ट प्रभावलाई जनाउँछ। खानाको कुनै खास चरणमा त्यसलाई भोजन मैत्री बनाएर समावेश गर्दा मात्र उक्त खाद्य पदार्थ ८४ गुणयुक्त, पोषण युक्त र औषधीय बन्न पुग्छ।

यसरी तयार पारिएको भोजन मानिसको व्यक्तिगत प्रकृति (सात्विक, राजसिक, तामसिक) अनुरूप फरक-फरक पाकका रूपमा तयार गरिन्छ। आवश्यकता अनुसार सात्विक वा राजसिक वा तामसिक गुण निर्माण गर्दा मात्र सबै ८४ गुण युक्त फरक फरक पाक निर्माण हुन सम्भव हुन्छ, जसले अन्ततः तनको कल्याण गर्ने ८४ व्यञ्जनहरूलाई जन्म दिन्छ। तथापि, वैदिक आहारको दृष्टिकोण यही सीमित छैन। यसमा सोम रस (ज्ञान + ध्यान + पेय) को तत्व जोडेपछि मात्र मनको समेत उपचार भएर तन र मन दुवैको कल्याण हुने विश्वास गरिन्छ। सोम रसलाई केवल शारीरिक पेयका रूपमा मात्र नहेरी, ज्ञान र ध्यानको माध्यमबाट आत्मिक शान्ति प्रदान गर्ने एक सूक्ष्म तत्व मानिन्छ। शान्त चित्तले खानालाई राम्रोसँग पचाउँछ र पोषणलाई सही ढंगले ग्रहण गर्न मद्दत गर्छ भन्ने वर्तमान मनोविज्ञान तथा पोषण विज्ञानले समेत स्वीकार गरेको सत्य हो। शान्त चित्तले व्यक्तिलाई आनन्द समेत दिन्छ।

अतः, वेदले एक विशाल जीवन चक्रको परिकल्पना गर्दछ, जसको सुरुवात स्वस्थ माटोबाट हुन्छ र यो स्वस्थ अन्न, सही पाकक्रिया हुँदै अन्ततः तन, मन र आत्माको पूर्ण कल्याणमा पुगेर सम्पन्न हुन्छ। यो केवल खाने विधि मात्र नभई, समग्र जीवन जिउने कला हो। प्रकृतिसँग तालमेल राखेर खाना उत्पादन र सेवन गर्दा समग्र स्वास्थ्यको उच्चतम अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने यो प्रमाणित सत्यलाई आत्मसात् गर्दै, हामीले आफ्नो खानपानको संस्कृतिलाई वैदिक ज्ञानको आलोकमा हेरेर स्वस्थ र सुखी समाज निर्माणको दिशामा अघि बढ्नु आवश्यक छ।

नेपाली रैथाने छपन्न भोग र चौरासी व्यञ्जन

नेपालमा ८४ पूजा (चौरासी पूजा) गर्नु वैदिक संस्कार, मानव आयु र वैज्ञानिक दृष्टिकोण दुवैमा विशेष अर्थ बोकेको परम्परा हो। ८४ वर्ष पूरा गरेपछि गरिने यस संस्कृतिले, धार्मिक शास्त्र र जीवन चक्रसँग गहिरो सम्बन्ध देखिन्छ।

८४ पूजा ८४ वर्ष ७ महिना ७ दिन पुगेपछि गरिन्छ। जसले दीर्घायु, स्वास्थ्य, मोक्ष र पारिवारिक समृद्धिको कामना गर्छ। शास्त्रमा यो मानिन्छ कि मानिसको मानव जीवन लगभग १०० वर्षको हुन्छ। ८४ वर्ष पूर्णायुको सूचक रहेकाले यसलाई विशेष धार्मिक 'माइलस्टोन' मानिन्छ। सनातन हिन्दू सिद्धान्त अनुसार ८४ लाख योनिहरूमा पुनर्जन्म चक्र (चौरासी लाख योनि) पार गरेको प्रतीकात्मक अर्थ ८४ पूजाले दिने गर्दछ। ८४ वर्ष उमेर पुगेपछि जन्म-मृत्यु (सांसारिक बन्धन)

चक्र अलि "खुकुलो" हुने ठानिन्छ। यस उमेरमा व्यक्तिको मोक्ष सम्भव हुने जनविश्वास छ।

पौराणिक दृष्टिले एक मानवले ८४ वर्षमा १००८ पूर्णिमा (लुनार चक्र/पूर्ण चन्द्र) देखिसकेको हुन्छ। जुन जीवन ऊर्जा चक्र र प्रकृतिसँगको प्रगाढ सम्बन्धको प्रतीक मानिन्छ। ८४ पूजामा ८४ सिद्ध, १८ रेखा, १२ आदित्य, २७ नक्षत्र, अष्टचिरञ्जीवी लगायत विविध वैदिक तत्त्वहरू लाई सम्झेर तिनीहरूमा धन्यता ज्ञापन गरिन्छ। जसलाई आवाहन गरिएको भनिन्छ।

वैज्ञानिक र जीवन विज्ञानको दृष्टिकोणले वैदिक कालगणना अनुसार ८४ वर्षमा मानिसको शरीरले सात सौर्य चक्र र १००८ चन्द्र चक्रको ऊर्जा सँग सम्पर्कमा आएको हुन्छ। एक वर्षमा १२ पूर्णिमा हुने हुँदा ८४ वर्षमा उसले १००८ चन्द्र चक्रको ऊर्जाले नुहाएको हुन्छ। यो क्रममा व्यक्तिको भौतिक शरीरले पृथ्वी र चन्द्रमा बीचको प्रमुख प्राकृतिक लय पूरा गर्ने अवसर पाउँछ।

वैज्ञानिक र वैदिक दुवै दृष्टिमा मानिसले जे खान्छ, त्यसै बाट उसको भौतिक शरीर बन्दछ। प्रकाशको किरण बाट निर्माण हुने ऊर्जा मार्फत खानको निर्माण भएको हुन्छ। हरेक ८४ वर्षमा चन्द्रमाको किरणले दिने प्रभावले खानामा फरक फरक सार तत्व निर्माण गर्न सहयोग पुर्याउने वैदिक मान्यता छ। जसले गर्दा मानव समग्र शरीरको स्वस्थ सञ्चालनमा तिनी ८४ सार तत्वको मुख्य भूमिका हुन्छ। ८४ सार तत्वका हरेक तत्वले कम्तीमा एक अन्य भन्दा फरक गुणको मानव भोजनको निर्माण गर्ने तागत राख्दछ। ८४ सार तत्वमा हरेक सारतत्वको विशिष्ट गुण हुन्छ। विशिष्ट गुण बोकेको हरेक खाद्य परिकारको पोषण वा नियमित ऊर्जा प्रदायक वा उपचारात्मक गुण मध्ये कुनै एक वा एक भन्दा अधिक गुण समेत अन्तर निहित हुने गरी मानव भोजन निर्मित हुने गर्दछ। हरेक

भोजमा जति फरक प्रकृतिको सार तत्व समावेश हुने गरी भोजनको व्यवस्था हुन्छ त्यसलाई त्यति नै व्यञ्जन भनिन्छ। जस्तै पस्कने भोजमा ५६ सार तत्व गुण समावेश भएको हुन्छ त्यसलाई रैथाने नेपाली '५६ भोज' भन्ने गरिन्छ। जब त्यसरी पस्कने भोजमा सम्पूर्ण ८४ सार तत्व गुण समावेश भएको हुन्छ त्यसलाई रैथाने नेपाली '८४ व्यञ्जन' भन्ने गरिन्छ।

व्यक्ति ८४ वर्षको उमेर सम्म जीवित रहँदा उसले फरक फरक ८४ सार तत्व निर्माण गर्ने ८४ प्रकृतिको चन्द्र ऊर्जा सँग साक्षात्कार गर्ने मौका पाउँछ। ८४ प्रकृतिको चन्द्र ऊर्जा सँग साक्षात्कार गर्ने अवसर लाई अमृत तुल्य सोम रस प्राप्तिको अवसर मानिन्छ। जसले उसको देह लाई मोक्ष देहमा रूपान्तरण गर्दछ।

त्यसैले यदि व्यक्ति ८४ वर्ष बाँच्न सफल भयो भने ऊ भौतिक र आध्यात्मिक कर्म चक्रबाट छुटकारा पाउने विन्दुमा पुग्दछ। कारण उक्त उमेर पार गर्दै गर्दा उसको जीवन ऊर्जाको पुरानो "घेरा" अर्थात् कर्मको बन्धन हलुङ्गो हुँदै जान्छ। जीवनशैली, व्यवहार, मनोदशा र सामाजिक दृष्टिले पनि यो उमेर पार गर्दै गर्दा व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा सम्भव हुने हदमा ज्ञानको, अनुभवको, तथा सामाजिक भूमिकाको परिपक्वता प्राप्त गरिसकेको हुन्छ।

त्यसैलाई उत्सवको रूपमा लिएर ८४ उमेर पुगेका परिवारका सदस्यहरूको विशेष सक्रियतामा व्यक्ति रहेको समाजले विशेष सामाजिक सम्मान स्वरूप "पूर्ण चक्र पूरा गरेको उत्सव" को रूपमा ८४ पूजा गर्ने गर्दछन्। ८४ पूजा वैदिक गणना, पुनर्जन्म चक्र, चन्द्र एवं सूर्यको आवर्तन, तथा सामाजिक मनोविज्ञानको संगममा आधारित शुभ परम्परा हो। मानिसले ८४ वर्ष बाँच्दा उसले जीवनको प्राकृतिक-

धार्मिक चक्र पूरा गरेको मानिन्छ: यसैले मोक्ष र विदेहत्वप्रति पूजाको सन्देश रहन्छ।

नेपाली रैथाने संस्कारअन्तर्गत, वैदिक रीतिरिवाजमा ८४ पूजालाई 'जीवनको पूर्ण चक्र पूरा गरेको उत्सव'को रूपमा मनाइन्छ। यस उत्सवमा, विशेषगरी उमेरको कारण व्यक्तिले आफ्नो जीवनचक्रको महत्वपूर्ण चरण पार गरेको घोषणा गर्दै एक गहन धार्मिक अनुष्ठान सम्पन्न गरिन्छ। ५६ भोग नेपाली रैथाने परम्पराको विशिष्ट धार्मिक समारोह वा अन्य महत्वपूर्ण शुभ अवसर (जस्तै व्रतबन्ध, विवाह, या कुल पूजा) मनाउनका लागि गरिने मध्यम-स्तरीय आतिथ्य प्रणाली हो, जसमा ५६ प्रकारका सारतत्व प्रदायक स्वादिष्ट परिकारहरू समावेश हुने गर्दछ। अत्यन्त विशिष्ट शुभ अवसरहरू (जस्तै विशेष लडाइमा विजय, मैत्री राष्ट्रबीचको कूटनीतिक भोज, विशेष पारिवारिक खुसी, सामाजिक वा व्यवसायिक भोज, राज्यद्वारा आयोजना गरिएको विशेष भोज आदि)मा गरिने अतिथि सत्कारमा चरम सम्मान प्रकट गर्नका लागि ८४ फरक-फरक सारतत्वयुक्त पकवानहरूको प्रयोग गरी उत्सवलाई पूर्णता प्रदान गरिन्छ। यसलाई ८४ व्यञ्जनमार्फत गरिने भव्य अतिथि सत्कार भन्ने गरिन्छ।

वैदिक ग्रन्थहरूमा, विशेष गरी आयुर्वेदमा, खानाका विभिन्न गुणहरूको वर्णन गरिएको छ। आधुनिक विज्ञानले पनि यी तत्वहरूलाई पोषक तत्व, कार्बोहाइड्रेट, खनिज, विटामिन, एन्जाइम, एन्टिऑक्सिडेन्ट आदिको रूपमा वर्गीकरण गरेको छ।

तल दिइएको सूचीले वैदिक र वैज्ञानिक दुवै अवधारणाका ८४ मुख्य सार तत्वहरूको सारांश प्रस्तुत गर्दछ।

८४ सार तत्वहरूको वर्गीकरण

१. पोषण (Nutrition - शरीर निर्माण र मर्मतका लागि)

यी तत्वहरूले शरीरको कोषिका, तन्तु, हड्डी र रगतको निर्माण र मर्मतको काम गर्छन्।

- **प्रोटीन (मांस, दाल, दूध, दही, पनिर):** शरीरको मूलभूत निर्माण खण्ड।
- **क्याल्सियम (दूध, दही, तिल, हरियो पातदार सब्जी):** हड्डी र दाँतको मजबुतका लागि।
- **आयरन (हरियो साग, गहुँ, अनार, दालहरू):** रक्तमा हिमोग्लोबिन निर्माण, शरीरमा अक्सिजन वितरण।
- **जिंक (बियाँ, गहुँ, दूध):** प्रतिरक्षा प्रणाली र घाउको उपचार।
- **म्याग्नेशियम (केरा, बदाम, हरियो सब्जी):** ३०० भन्दा बढी एन्जाइमेटिक प्रतिक्रियाको लागि आवश्यक।
- **विटामिन ए (गाजर, आँप, पालुङ्गो):** दृष्टि, छाला र प्रतिरक्षाको लागि।
- **विटामिन सी (कागती, अमला, आँप, हरियो मिर्च):** कोलाजन निर्माण, घाउ उपचार, एन्टिऑक्सिडेन्ट।
- **विटामिन डी (सूर्यको प्रकाश, घिउ, दूध):** हड्डीले क्याल्सियम सोषण गर्न मद्दत।
- **विटामिन के (हरियो पातदार सब्जी):** रक्त जम्न मद्दत गर्ने।

- **विटामिन बी-१२ (दूध, दही, पनिर):** रक्त कोषिका र नस कोषिकाको लागि।
- **फोलेट (दाल, हरियो सब्जी):** नयाँ कोषिका निर्माणमा सहयोगी।
- **फास्फोरस (दूध, गहुँ, दाल):** हड्डी र दाँतको लागि, ऊर्जा उत्पादन।
- **पोटासियम (केरा, आलु, नरिवल):** तंत्रिका संकेत र मांसपेशी संकुचन।
- **सेलेनियम (अन्न, बियाँ):** एन्टिऑक्सिडेन्ट, थाइरोइड प्रकार्य।
- **आयोडिन (नुन, सी-वुइड):** थाइरोइड हर्मोनको लागि।

२. नियमित ऊर्जा प्रदायक (Regular Energy Providers - दैनिक कार्यका लागि शक्ति)

यी तत्वहरूले शरीरलाई तत्काल र दीर्घकालीन ऊर्जा प्रदान गर्छन्।

- **कार्बोहाइड्रेट (चामल, गहुँ, मकै, जौ):** शरीरको मुख्य ऊर्जा स्रोत।
- **सुक्रोज (गुलियो, खजुर, मौसमी फलफूल):** तत्काल ऊर्जा।
- **फ्रुक्टोज (फलफूल, मह):** प्राकृतिक मिठास र ऊर्जा।
- **ग्लुकोज (अङ्गुर, केरा):** शरीरको प्राथमिक ऊर्जा।
- **स्टार्च (आलु, भटमास, अन्न):** दीर्घकालीन ऊर्जा।
- **सेलुलोज (सब्जी, फल, अन्नको छिल्का):** पाचनमा सहयोगी।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **चिल्लो (घिउ, तेल):** दीर्घकालीन ऊर्जा र विटामिन सोषणमा सहयोगी।
- **ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (अलसी, अखरोट):** मस्तिष्क र हृदय स्वास्थ्य।
- **गहुँको आटा:** ऊर्जा र पाचन।
- **प्राकृतिक कन्दमूल (पिंडालु, तरुल, सखरखण्ड):** ऊर्जा र खनिज।
- **माल्टोज (जौ, अन्न):** अन्नबाट प्राप्त ऊर्जा।
- **ल्याक्टोज (दूध):** दुधबाट प्राप्त ऊर्जा।

३. उपचारात्मक गुण (Therapeutic Properties - रोग नियन्त्रण र रोकथाम)

यी तत्वहरूमा रोगाणु नाशक, सूजन कम गर्ने, र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने गुणहरू छन्।

- **एन्टिऑक्सिडेन्ट (हल्दी, अदुवा, लसुन, आँवला):** शरीरका लागि हानिकारक मुक्त कणहरूलाई नष्ट गर्छन्।
- **एन्टिबायोटिक गुण (लसुन, प्याज, मह):** जीवाणु संक्रमणबाट जोगाउँछ।
- **एन्टिइन्फ्लामेटरी गुण (हल्दी, अदुवा):** शरीरको सूजन कम गर्छ।
- **एन्टिभाइरल गुण (तुलसी, आँवला):** भाइरस संक्रमणबाट बचाउँछ।

- **एन्टिफङ्गल गुण (नरिवल तेल, निम):** फंगस संक्रमण नियन्त्रण।
- **आयुर्वेदिक रस (छह रस - मीठो, अमिलो, पिरो, तीतो, नुनिलो, टर्रो):** शरीरको दोष (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ।
- **विपाक (पाचनपछिको प्रभाव):** खानाले पचेपछि शरीरमा दिने अन्तिम प्रभाव।
- **वीर्य (शीतल वा उष्ण शक्ति):** खानाको शरीरलाई चिसो वा तातो गर्ने क्षमता।
- **प्रभाव (मानसिक प्रभाव - सात्विक, राजसिक, तामसिक):** खानाले मन र बुद्धिमा पार्ने प्रभाव।
- **एल्कलाइड गुण (कालो मरिच):** उपचारात्मक गुण।
- **फ्लेवोनोइड्स (स्याउ, प्याज, चिया):** एन्टिऑक्सिडेन्ट गुण।
- **ट्यानिन (वेरी, अनार):** कसैलो स्वाद, सूजन कम गर्ने।
- **क्वेरसेटिन Quercetin (जामुन, प्याज):** एन्टिहिस्टामिन, सूजन कम गर्ने।
- **कर्क्युमिन (हल्दी):** सूजन र दुखाइ कम गर्ने।
- **जिंजरोल (अदुवा):** मतली र सूजन कम गर्ने।
- **एलिसिन (लसुन):** जीवाणु नाशक र कोलेस्टेरल कम गर्ने।

- **योगिक गुण (त्रिफला, अश्वगन्धा):** आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको समन्वयबाट आउने विशेष उपचारात्मक गुण।

४. मानसिक स्वास्थ्य बढाउने (Mental Health Boosters - तनाव कम गर्ने, मन शान्त र खुशी राख्ने)

यी तत्वहरूले मस्तिष्कको कार्यप्रणालीलाई सहयोग गर्छन्, तनाव, चिन्ता र निराशालाई कम गर्छन् र मनलाई प्रसन्न र शान्त राख्छन्।

- **ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (अखरोट, अलसी):** मस्तिष्क कोषिकाको निर्माण र मर्मत, निराशा विरुद्ध प्रभावकारी।
- **म्याग्नेशियम (केरा, बदाम, हरियो सब्जी):** तंत्रिका तंत्रलाई शान्त गर्छ, निद्रामा सहयोगी।
- **ट्रिप्टोफान (दूध, दही, केरा):** सेरोटोनिन हर्मोन (खुशी हर्मोन) को निर्माणको लागि आवश्यक।
- **फोलेट (हरियो पातदार सब्जी, दाल):** मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटरको उत्पादन।
- **विटामिन बी६ (केरा, चिकन, आलु):** सेरोटोनिन र डोपामाइन निर्माणमा सहयोगी।
- **विटामिन डी (सूर्यप्रकाश, घिउ):** मनोदशा नियमन गर्न मद्दत गर्छ।
- **जिंक (बियाँ, गहुँ):** मस्तिष्क कोषिकाको संचारमा सहयोगी।
- **एन्टिऑक्सिडेन्ट (ब्लूबेरी, डार्क चकलेट):** मस्तिष्कको कोषिकाहरूलाई क्षति बाट जोगाउँछ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **अमीनो अम्ल (पनिर, दाल):** मस्तिष्कको लागि आवश्यक न्युरोट्रान्समिटरको निर्माण।
- **आयुर्वेदिक 'मेध्या' गुण (ब्राह्मी, शंखपुष्पी, अश्वगन्धा):** स्मृति र एकाग्रता बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटीहरू।
- **सात्विक गुण (ताजा फल, सब्जी, दूध, घिउ):** मनलाई शान्त, केन्द्रित र प्रसन्न राख्छ।
- **अश्वगन्धा:** अत्यधिक तनाव (कर्टिसोल) लाई कम गर्छ।
- **ब्राह्मी:** स्मरण शक्ति र सिकने क्षमता बढाउँछ।
- **जटामांसी:** मन शान्त गर्छ र निद्रामा सहयोगी।

५. प्रतिरक्षा बढाउने (Immune Building - रोग प्रतिकारक शक्ति बढाउने)

यी तत्वहरूले शरीरको रोग प्रतिकारक शक्तिलाई मजबूत बनाउँछन् र संक्रमण र रोगहरूसँग लड्न सहयोग गर्छन्।

- **विटामिन सी (आँवला, कागती, अमला):** श्वेत रक्त कोषिकाहरूको उत्पादन बढाउँछ, एन्टिऑक्सिडेन्ट।
- **विटामिन डी (सूर्यप्रकाश, घिउ):** प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई नियमन गर्छ।
- **जिंक (बियाँ, दाल, गहुँ):** प्रतिरक्षा कोषिकाहरूको विकास र कार्यको लागि महत्वपूर्ण।

- **सेलेनियम (अन्न, बियाँ):** प्रतिरक्षा प्रणालीको लागि महत्वपूर्ण एन्टिऑक्सिडेन्ट।
- **एन्टिऑक्सिडेन्ट (हल्दी, अदुवा, लसुन):** हानिकारक मुक्त कणहरूबाट शरीरको रक्षा गर्छ।
- **प्रोबायोटिक्स (दही, घरायसी अचार):** आन्द्राको स्वस्थ ब्याक्टेरियालाई बढाउँछ, जुन प्रतिरक्षाको ७०% भाग हो।
- **एलिसिन (लसुन):** जीवाणु र भाइरस विरुद्ध शक्तिशाली गुण।
- **कक्युमिन (हल्दी):** सूजन रोधी र एन्टिऑक्सिडेन्ट गुणले प्रतिरक्षा बढाउँछ।
- **जिंजरोल (अदुवा):** सूजन रोधी गुण, संक्रमण विरुद्ध लड्छ।
- **आयुर्वेदिक 'रसायन' गुण (आँवला, च्यवनप्राश):** शरीरलाई पुनर्जीवित गर्ने र प्रतिरक्षा बलियो बनाउने आयुर्वेदिक टानिकहरू।
- **तुलसी (अर्को रूपमा पनि चिनिन्छ):** एडाप्टोजन गुण, शरीरलाई तनाव र रोगबाट बचाउँछ।
- **नीम:** रक्त शुद्ध गर्छ र त्वचाको रोग र संक्रमणबाट जोगाउँछ।
- **गिलोय:** शरीरको प्रतिरोधक क्षमता बढाउने आयुर्वेदको सबैभन्दा शक्तिशाली जडीबुटी मध्ये एक।
- **अदुवा:** शरीरलाई तातो राख्छ र पाचन प्रणालीलाई मजबूत बनाउँछ, जुन प्रतिरक्षाको आधार हो।

६. महिलाका लागि कामोद्दीपक (Aphrodisiacs for Women - स्त्री रति शक्ति बढाउने)

यी तत्वहरूले महिलाको प्रजनन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छन्, हर्मोनल सन्तुलनलाई प्रवर्द्धन गर्छन् र कामेच्छालाई बढाउँछन्। आयुर्वेदमा यसलाई **स्त्री वाजीकरण** भनिन्छ।

- **शतावरी (Shatavari):** आयुर्वेदमा महिला प्रजनन प्रणालीको लागि प्रमुख जडीबुटी। यसले हर्मोनल सन्तुलन, कामेच्छा र समग्र स्त्री स्वास्थ्यलाई बढाउँछ।
- **अश्वगन्धा (Ashwagandha):** तनाव कम गरेर र शरीरमा ऊर्जा बढाएर कामेच्छालाई अप्रत्यक्ष रूपमा बढाउँछ।
- **मुसमली (Safed Musli):** शारीरिक शक्ति र सहनशक्ति बढाउँछ, जसले गर्दा कामेच्छा बढ्छ।
- **यास्थिमधु (Mulethi/Licorice):** यसले शरीरलाई चिल्लो बनाउँछ र हर्मोनल सन्तुलनमा सहयोग गर्छ।
- **गोखुरा (Gokshura):** रक्त संचारलाई बढाउँछ र प्रजनन अंगहरूलाई पोषण दिन्छ।
- **केसर (Kesar/Saffron):** रजस्वला सम्बन्धी समस्याहरू कम गर्छ र मनोदशालाई उन्नत बनाएर कामेच्छा बढाउँछ।
- **दालचिनी (Cinnamon):** गर्भाशयमा रक्त प्रवाह बढाउँछ र कामेच्छालाई उत्तेजित गर्छ।
- **इलाइची (Cardamom):** यसको सुगन्ध र उष्ण प्रकृतिले इन्द्रियहरूलाई जागृत गर्छ।

- **नारिवल (Coconut):** शरीरलाई चिल्लो बनाउँछ र प्रजनन प्रणालीलाई ओज प्रदान गर्छ।
- **तिल (Sesame Seeds):** आयरन र जिंकको समृद्ध स्रोत, जुन महिला प्रजनन स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छ।

७. पुरुषका लागि कामोद्दीपक (Aphrodisiacs for Men - पुरुष रति शक्ति बढाउने)

यी तत्वहरूले पुरुषको प्रजनन स्वास्थ्य, टेस्टोस्टेरोन स्तर र सहनशक्तिलाई बढाउँछन्। आयुर्वेदमा यसलाई **वाजीकरण** भनिन्छ।

- **अश्वगन्धा (Ashwagandha):** टेस्टोस्टेरोन स्तर, शुक्राणु गुणस्तर र सहनशक्ति बढाउँछ।
- **गोखुरा (Gokshura):** पुरुष प्रजनन प्रणालीको लागि टनिकको रूपमा काम गर्छ, शुक्राणु गुणस्तर सुधार्छ।
- **शिलाजीत (Shilajit):** ऊर्जा, सहनशक्ति र टेस्टोस्टेरोन स्तरमा उल्लेखनीय वृद्धि गर्छ।
- **कपिकच्छु (Kaunch Beej):** यसले कामेच्छा र पुरुष प्रजनन क्षमतालाई धेरै प्रभावकारी ढंगले बढाउँछ।
- **सफेद मुसमली (Safed Musli):** शारीरिक शक्ति र प्रजनन क्षमताको लागि प्रसिद्ध।
- **अखरोट (Walnuts):** जिंक र ओमेगा-३ को स्रोत, जुन टेस्टोस्टेरोन निर्माणको लागि आवश्यक छ।
- **लसुन (Garlic):** रक्त संचार बढाउँछ, जसले गर्दा यौन कार्यप्रणालीमा सुधार हुन्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **अदुवा (Ginger):** रक्त प्रवाह बढाउँछ र शरीरलाई तातो बनाएर कामेच्छालाई उत्तेजित गर्छ।
- **जिंक (बियाँ, कद्दूका बीउ):** टेस्टोस्टेरोन हर्मोनको निर्माणको लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण खनिज।
- **केसर (Kesar/Saffron):** रक्त संचार बढाउँछ र यौन इच्छालाई बढाउँछ।

८. आध्यात्मिक उन्नतिका लागि (Spiritual Boosters - ध्यान, सात्विकता र चेतनाको विस्तारका लागि)

यी तत्वहरूले मनलाई निश्चल, शान्त र एकाग्र बनाउँछन्, जसले गर्दा ध्यान, प्रार्थना र आत्म-अन्वेषणको लागि अनुकूल वातावरण निर्माण हुन्छ। आयुर्वेदमा यिनलाई **सात्विक आहार** को रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ।

- **घिउ (Ghee):** शुद्ध घिउले शरीरलाई शोधन गर्छ, मनलाई शान्त बनाउँछ र बुद्धिलाई तीव्र बनाउँछ। यो सबैभन्दा सात्विक खाद्य मानिन्छ।
- **दूध (Milk):** शान्तिकारक गुण, ओज बढाउँछ र मनलाई कोमल बनाउँछ।
- **शहद (Honey):** शरीर र मनलाई हल्का बनाउँछ र ऊर्जा प्रदान गर्छ।
- **बादाम (Almonds):** मस्तिष्कको लागि पोषण, स्मृति र एकाग्रता बढाउँछ।
- **इलाइची (Cardamom):** मनलाई प्रसन्न र खुशी राख्छ।

- **केसर (Saffron):** मनलाई हल्का र आनन्दित बनाउँछ, ध्यानमा गहिराइ ल्याउँछ।
- **तुलसी (Holy Basil):** मन र आत्मालाई शुद्ध गर्छ, चेतनालाई उन्नत बनाउँछ।
- **जौ (Barley):** हल्का र सजिलैसँग पच्ने, शरीरलाई हल्का र मनलाई स्थिर बनाउँछ।
- **ताजा फल र सब्जी (Fresh Fruits & Vegetables):** प्रकृतिबाट सीधै प्राप्त भएको जीवन शक्ति (प्राण)।
- **आँवला (Amla):** शरीरलाई शुद्ध गर्छ र तीनवटा दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ, जुन आध्यात्मिक अभ्यासको लागि आवश्यक छ।
- **सत्त्व गुण (गुणहरूको शुद्धता):** खाना पकाउने र खाने क्रियामा शान्ति, प्रेम र भक्तिको भावना। यो भौतिक तत्वभन्दा पनि बढी महत्वपूर्ण आध्यात्मिक तत्व हो।

९. आक्रामकता र सहनशक्ति निर्माण (Aggression & Stamina Builders - योद्धा, खेलाडी र कठोर श्रमका लागि)

यी तत्वहरूले शरीरमा तातो, उर्जा, आक्रामकता र निर्णायक कार्वाहीको भावना बढाउँछन्। आयुर्वेदमा यिनलाई **राजसिक आहार** को रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ, जसले महत्वाकांक्षा, साहस र शक्तिलाई बढावा दिन्छ। यो योद्धाहरू, शासकहरू, र कुनै पनि कठिन कार्यको लागि आवश्यक मानसिकता विकास गर्न मद्दत गर्छ। वैदिक दर्शनमा, राजसिक गुण आवश्यक र सकारात्मक हुन सक्छ जब यो

धर्म (धर्मयुद्ध) वा सकारात्मक लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। यो आक्रामकता विनाशकारी हुनुको सट्टा संरचनात्मक, नियन्त्रित र उद्देश्यपूर्ण हुनुपर्छ। यो गुण योद्धा, नेता, र समाजका संरक्षकहरूको लागि आवश्यक मानिन्छ।

- **मांसाहार (विशेष गरी रातो मासु):** प्रोटीनको उच्च स्रोत, शरीरमा तातो प्रभाव छ, शक्ति र आक्रामकतालाई बढावा दिन्छ।
- **प्याज र लसुन (Onion & Garlic):** यिनको तीक्ष्ण गुणले रजोगुणलाई उत्तेजित गर्छ, रक्त संचार बढाउँछ र एक आक्रामक, सक्रिय मानसिकतालाई बढावा दिन्छ।
- **अदुवा (Ginger):** उष्ण प्रकृतिको, शरीरको मेटाबोलिज्म र रक्त प्रवाहलाई तीव्र बनाउँछ, सुस्ती हटाउँछ।
- **मसला (हरीच, मरीच, दालचिनी, लवङ्ग):** तीक्ष्ण मसलाहरूले शरीरलाई आन्तरिक रूपमा तातो बनाउँछ, इन्द्रियहरूलाई तीव्र बनाउँछ र सहनशक्ति बढाउँछ।
- **कृष्णमरिच (Black Pepper):** शरीरमा तीक्ष्णता र उत्तेजना ल्याउँछ, पाचन अग्निलाई बढाउँछ।
- **कफी र चिया (Coffee & Tea):** केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्छ, सतर्कता र सहनशक्ति बढाउँछ।
- **उच्च प्रोटीन आहार (अन्डा, दालहरू):** मांसपेशी निर्माण र मर्मतको लागि, शारीरिक शक्ति र सहनशक्तिको आधार।
- **अश्वगन्धा (Ashwagandha):** यद्यपि यो Adaptogen हो, तर यसले शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति र लडाइँ क्षमतालाई अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

पनि धेरै मात्रामा बढाउँछ, जसकारण यो योद्धाहरूमा लोकप्रिय थियो।

- **शिलाजीत (Shilajit):** शारीरिक क्षमता र सहनशक्तिमा ठूलो वृद्धि गर्छ, थकान विरुद्ध लड्छ।
- **मधु (Honey):** तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ, जुन लामो समयसम्म लडाइँ वा कठोर श्रमको लागि आवश्यक हुन्छ।
- **नुन (Salt):** शरीरमा तातो प्रभाव, इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन राख्छ र स्नायु प्रणालीको कार्यप्रणालीलाई उत्तेजित गर्छ।
- **आयुर्वेदिक 'उष्ण वीर्य' खाद्यपदार्थ:** तातो प्रकृतिका खाद्यपदार्थहरू (जस्तै मासु, मसला) ले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छन्, जसले आक्रामकता र कार्वाहीको इच्छालाई बढावा दिन्छ।
- **भोजनको राजसिक विधि:** धेरै तेल, घिउ र मसलामा पकाइएको, अत्यधिक स्वादिलो खाना। यस प्रकारको खानाले राजसिक गुणहरूलाई बढावा दिन्छ।

१०. ऑटोइम्यून र जटिल रोग व्यवस्थापन (Autoimmune & Complex Disease Management)

यी तत्वहरूले शरीरको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई मोड्युलेट (विनियमन) गर्न, सूजनलाई कम गर्न र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्छन्। आयुर्वेदको दृष्टिकोणमा, यी रोगहरू "अमा" (अपचित विषैला पदार्थ) ले "दोष" (वात, पित्त, कफ) लाई प्रदूषित गरेर हुने मानिन्छ, जसले गर्दा शरीरले आफैँमाथि आक्रमण गर्छ। यी जटिल अवस्थाका लागि, सूचीमा दिइएका तत्वहरू सामान्य दिशानिर्देश हुन्। व्यक्तिगत

अवस्था, आयुर्वेदिक "प्रकृति" (शरीरको प्रकार) र "विकृति" (असन्तुलन) अनुसार उपचार फरक हुन सक्छ। कुनै पनि महत्वपूर्ण आहारिय परिवर्तन गर्नु अघि आयुर्वेदिक चिकित्सक वा स्वास्थ्यसेवा पेशेवरसँग परामर्श गर्नु जरुरी छ।

सूजन रोधी र प्रतिरक्षा मोड्युलेटर:

- **हल्दी (कर्क्युमिन):** सबैभन्दा शक्तिशाली सूजनरोधी, जसले TNF-alpha जस्ता सूजन बढाउने साइटोकाइनहरूलाई रोक्छ।
- **अदुवा (जिंजरोल):** सूजन र पेट दुखाइलाई कम गर्छ।
- **लसुन (एलिसिन):** प्रतिरक्षा प्रणालीलाई समायोजन गर्छ र हानिकारक ब्याक्टेरियाबाट बचाउँछ।
- **ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (अलसी, अखरोट):** सूजनलाई कम गर्ने प्रो-इन्फ्लामेटरी कम्पाउन्डहरू निर्माण गर्छ।
- **विटामिन डी (सूर्यप्रकाश, माछा):** प्रतिरक्षा कोषिकाहरूलाई "सही लक्ष्य" मा आक्रमण गर्न निर्देशन गर्छ, ऑटोइम्युनिटी घटाउँछ।

आन्द्रा स्वास्थ्य र "लीकी गट" मर्मत:

- **प्रोबायोटिक्स (दही, किमची, किण्वित खाद्य):** आन्द्रामा लाभदायक ब्याक्टेरिया पुनर्स्थापना गर्छन्, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीको ७०% नियन्त्रण गर्छ।
- **प्रीबायोटिक्स (प्याज, लसुन, केरा):** लाभदायक आन्द्रा ब्याक्टेरियाको "खाना" हो, तिनलाई बढ्न मद्दत गर्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **हड्डेको शोरबा (Bone Broth):** कोलेजन र जिलेटिनले आन्द्राको भित्री तहलाई मर्मत गर्छ, "लीकी गट" लाई ठीक गर्छ।

विशेष अवस्थाका लागि लक्षित समर्थन:

१. अटिजम (Autism Spectrum):

- **जिंक (बियाँ, मासु):** तंत्रिका संकेत र संज्ञानात्मक कार्यमा महत्वपूर्ण, धेरै ASD बच्चाहरूमा जिंकको कमी हुन्छ।
- **म्याग्नेशियम (केरा, हरियो साग):** तंत्रिका शान्तता र निद्राको लागि, चिन्ता र अस्थिरतालाई कम गर्छ।
- **विटामिन बी-६ (केरा, आलु):** न्युरोट्रान्समिटर निर्माणको लागि, यसले ASD का केही व्यक्तिहरूमा व्यवहार सुधार गर्न सक्छ।
- **GFCF (ग्लुटेन र केसिनमुक्त) आहार:** केही अध्ययनले ग्लुटेन (गहुँ) र केसिन (दुध) ले ASD का केही व्यक्तिहरूमा लक्षणहरू बढाउँछ भनेका छन्। त्यसैले ताजा मासु, मौसमी तरकारी र फलफूलमा ध्यान दिन्छ।
- **ओमेगा-३ (अलसी):** मस्तिष्कको विकास र सूजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. सोराइसिस (Psoriasis) र एक्जिमा:

- **हल्दी (कर्व्युमिन):** सोराइसिसको मुख्य कारण सूजनलाई लक्षित गर्छ।

- **ओमेगा-३ (माछा तेल):** सूजन र त्वचाको लाली, खजलीलाई कम गर्छ।
- **विटामिन डी (सूर्यप्रकाश):** त्वचा कोषिकाको वृद्धिलाई धीमा गर्छ र प्लेकहरू कम गर्छ।
- **जिंक (कद्दूका बीउ):** त्वचाको उपचार र सूजन कम गर्छ।
- **आयुर्वेदिक डिटक्सिफाइङ्ग जडीबुटी: मन्जिष्ठा र गुडुची (Giloy)** ले रक्त शुद्ध गर्छ र त्वचाको अवस्था सुधारछ।

३. सामान्य आँटोइम्यून प्रोटकल (AIP आहार) सिद्धान्त:

- **सम्पूर्ण, तत्व भएको खाना:** ताजा हरियो तरकारी, मासु, माछा र फलफूल।
- **सूजन बढाउने खाना हटाउने:** प्रशोधित खाना, रातो मासु, ग्लुटेन, दुध, शराब लगायत।
- **स्वस्थ चिल्लो / वसा:** नरिवल तेल, एभोकाडो, तोरीको तेल।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण:

- **अग्नि बढाउने:** हिंग, सोंठ, कालो नुन ले पाचन अग्नि बढाउँछ, अमा (विषैला पदार्थ) को निर्माण रोक्छ।
- **अमा नाशक:** त्रिकटु (कालो मरिच, सोंठ, पिप्पली) ले शरीरबाट विषैला पदार्थ हटाउँछ।
- **रसायन (पुनर्जीवन):** आँवला र गिलोय ले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउँछ र शरीरलाई आफैँमाथि आक्रमण गर्नबाट रोक्छ।

नोट: वैदिक सन्दर्भमा, यी तत्वहरू केवल भौतिक रासायनिक तत्व मात्र होइनन्, तर तिनको ऊर्जा, स्वाद, गुण, र शरीरमा पछि पार्ने प्रभाव (विपाक) पनि हुन्छ। वैदिक र आयुर्वेदिक सन्दर्भमा, प्रत्येक खाद्य पदार्थको आफ्नै विशिष्ट ऊर्जा (वीर्य) र पाचनपछिको प्रभाव (विपाक) हुन्छ, जसले गर्दा एउटै खाद्य पदार्थले एक भन्दा बढी श्रेणीमा आफ्नो गुण देखाउँछ। उदाहरणको लागि, हल्दीमा उपचारात्मक, मानसिक स्वास्थ्य बढाउने र प्रतिरक्षा बढाउने गुणहरू छन्। अश्वगन्धा ले पोषण, उपचारात्मक, मानसिक स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा, र कामोद्दीपक गुणहरू समेट्छ। केसर ले मानसिक स्वास्थ्य, कामोद्दीपक र आध्यात्मिक गुणहरू समेट्छ। आधुनिक विज्ञानले यसलाई रसायन र जैविक प्रक्रियाको रूपमा बुझ्दछ, जबकि आयुर्वेदले यसलाई एक समग्र ऊर्जाको रूपमा हेर्दछ। त्यसैले, "८४ व्यञ्जन" शारीरिक प्रयोजनको जरुरत अनुरूप विभिन्न प्रकारका खाद्यपदार्थहरूको सम्मिश्रणबाट सबै ८४ प्रकारका पोषक, ऊर्जादायी र उपचारात्मक गुणहरू प्राप्त गर्ने कुरालाई ध्यानमा राखेर निर्माण गरिन्छ। जसले गर्दा शरीर सम्पूर्ण रूपमा स्वस्थ र सन्तुलित रहन सकोस्। यही कारणले "८४ व्यञ्जन" जस्तो समग्र आहारले शरीर, मन र आत्मालाई पूर्ण रूपमा पोषण दिन सक्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ।

पुराणहरूमा भोजन

प्राचीन नेपाली समाजमा, अन्न दान (भोजनको उपहार) लाई एक पवित्र र धार्मिक-सामाजिक अभ्यासको अभिन्न अङ्ग मानिन्थ्यो। नेपाली परम्पराले आफ्नो विस्तृत पौराणिक कथाहरूको लागि उच्च सम्मान दिने पुराणहरूले भोजनलाई पोषण तत्वको रूपमा, आशीर्वाद र आध्यात्मिक सबलता निर्माण गर्ने ओज समेतको श्रोतको रूपमा प्रकृतिको एक दिव्य उपहारको रूपमा ग्रहण गर्दछ। नेपाली रैथाने

समाजमा खानको विविधीकरणको इतिहास बुझ्न पुराणहरू भित्र उल्लेख रहेको भोजनको गहिरो महत्त्व, दानको जटिल सञ्जाल, र यसले सामाजिक सम्बन्ध तथा धार्मिक अभ्यासहरूलाई कसरी आकार दिन भूमिका खेल्थे भन्ने जानकारी प्राप्त गर्न अनिवार्य हुन्छ। अग्नि पुराण, ब्रह्म पुराण र स्कन्द पुराण जस्ता विशिष्ट पुराणहरूको विषयगत विश्लेषण मार्फत, सनातन संस्कृतिले पवित्र उपहार मात्रै गरेको भोजनका विविध प्रकारहरू बुझ्न सहज हुन्छ। मानव शरीर वारेको समग्र ज्ञान समाजको भित्री तह सम्म पुर्‍याउन वैदिक समुदायले स्थापना गरेको मन्दिरहरूमा प्रसाद र भेटीहरू चढाउने प्रचलनको पछाडिका शरीर विज्ञान, आध्यात्मिक, नैतिक र सामाजिक प्रेरणाहरू बुझ्न सक्दा नेपाली रैथाने खानको विकासको क्रम बुझ्न अलि सहज पर्ने छ। साथै नेपाली रैथाने खानले आपसी भाइचारा, सामाजिक सम्बन्ध र धार्मिक अभ्यासहरूलाई कसरी आकार दिने जटिल तरिकाहरूको खोजी गरेको रहेछ त्यसको समेत अनुभूति गर्न सकिने छ।

परिचय

धेरै संस्कृतिहरूमा एक दिव्य उपहार मानिने भोजनले सनातन हिन्दु परम्परामा विशेष स्थान राख्दछ। प्राचीन हिन्दु ग्रन्थ, पुराणहरूमा भोजनलाई जीवन, पोषण र दिव्य आशीर्वादको प्रतीकको रूपमा भावनात्मक चित्रण भएको छ। शरीरको लागि इन्धनभन्दा अधिक, भोजनले जीवनको जीवन्त श्वासको रक्षा गर्दछ [1]। ईसवी चौथो शताब्दीको मध्यसम्ममा सनातन हिन्दु अनुष्ठान र रीतिरिवाजहरूको लागि पुराणहरूले खानपान निर्माण विधि, ग्रहण विधि र विविधता आदिको आधिकारिक मार्गदर्शक अवधारणा विकसित गरिसकेको जसमा वर्णाश्रम, धर्म, आचार, श्राद्ध, प्रायश्चित्त, दान, पूजा, व्रत, तीर्थ, प्रतिष्ठा, र उत्सर्ग जस्ता विषयहरूमा विस्तृत अध्यायहरू समावेश

भएको भेटिन्छ [2] । पुराणहरूले विभिन्न बहुमूल्य उपहारहरू प्रदर्शन गर्दा, यो भोजनको भेटी हो, यसको भौतिक मूल्यको पर्बाह नगर भन्ने सन्देश दिँदै गर्दा भोजनको महत्त्व र त्यससँग जोडिएको व्यक्तिको सबैभन्दा गहिरो मनोविज्ञानको स्वस्थताको अर्थ र आध्यात्मिक योग्यता समाजमा उजागर गरेको पुष्टि हुन्छ [3]। ब्रह्म पुराणले भूमि दानभन्दा भोजनको उपहारलाई अधिक जोड दिन्छ [5] । जहाँ भनिएको छ धर्मको सम्मान गर्ने र पुण्य खोज्ने व्यक्तिले भोजन उपहारको विधि अवलम्बन गर्नुपर्दछ। किनभने भोजन नै मानिसको भौतिक पिण्ड बनाउने तत्व हो जसमा ब्रह्मको वास हुन्छ। र पूर्ण जीवनको निर्माण हुनु सम्भव हुन्छ [6]।

पुराणहरूमा खाद्य वर्गीकरण

पुराणहरूले विभिन्न प्रकारका खाद्य वस्तुहरूलाई निम्न अनुसार पवित्र उपहारको रूपमा वर्गीकृत गरेको देखिन्छ। जसले तत्कालीन रैथाने नेपाली समाजको कृषि समृद्धि र खाद्य विविधतामा रहेको परम्परागत गहिरो बुझाइ प्रतिबिम्बित गर्दछ।

पुराणहरूले विभिन्न प्रकारका खाद्य वस्तुहरूलाई पवित्र उपहारको रूपमा वर्गीकृत गरेका छन्, जसले तत्कालीन कृषि समृद्धि र खाद्य विविधतालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। अन्नको श्रेणीमा मकै, जौ, गहुँ, राजमा, मास र चामल जस्ता मुख्य खाद्यान्न समावेश छन्।

फलफूलको वर्गमा गुलाफ स्याउ, आँप, ओखर, दारिम र अंगूर जस्ता पौष्टिक र स्वादिष्ट फलहरू पर्दछन्। दुग्ध उत्पादनको रूपमा दूध, दही, घिउ र मक्खन जस्ता पवित्र र पोषक पदार्थहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ।

मिठाई र मिठो पदार्थको श्रेणीमा गुड, उखु, मह र सुपारी समावेश छन्, जसले उत्सव र भोजको मिठास थप्दछन्। विशेष परिकारको रूपमा मोदक (आनन्द दिने लड्डु), पायस (दूधमा उमालेको चामल) र अपूप (पिठोको गोल रोटी) जस्ता परम्परागत व्यञ्जनहरू उल्लेख गरिएका छन्।

तरकारी र कन्दमुलको वर्गमा विभिन्न कन्दमुल, तरकारी र अदुवा, बेसार, तोरी जस्ता मसलाहरू समावेश छन्, जसले भोजनलाई स्वादिलो र औषधीय गुणयुक्त बनाउँछन्। यी सबै खाद्य वर्गहरूको समावेश गर्दा पुराणहरूले सन्तुलित र सम्पूर्ण पोषणको महत्वलाई स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्।

खाद्य श्रेणी	उदाहरण
अन्न	मकै, जौ, गहुँ, राजमा, मास, चामल
फलफूल	गुलाफ स्याउ, आँप, ओखर, दारिम, अंगूर
दुग्ध उत्पादन	दूध, दही, घिउ, मक्खन
मिठाई र मिठो पदार्थ	गुड, उखु, मह, सुपारी
विशेष परिकार	मोदक (आनन्द दिने लड्डु) , पायस (दूधमा उमालेको चामल), अपूप (पिठोको गोल रोटी)
तरकारी र कन्दमुल	कन्दमुल, तरकारी, अदुवा, वेसार तोरी जस्ता मसला

ईसा पूर्व छैटौं शताब्दीमा कृषि राम्रोसँग विकसित भएको देखिन्छ। त्यसलाई कृषि अर्थतन्त्रमा समृद्धिको युगको रूपमा समेत लिन सकिन्छ। फलामका औजारहरूको व्यापक प्रयोग र उर्वर माटोको प्रयोग गरेर अन्न खेतीलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउने विधि नेपालमा त्यो समयमा विकसित भई सकेको यसले पुष्टि गर्दछ। जसले गर्दा कृषि उपजहरू एक प्रतिष्ठित वस्तु, विशेष गरी उपहारको रूपमा दिन सक्दा पुण्य कमाउन सकिने चिज बनेका थिए [9]।

ईसापूर्वक छैटौं शताब्दीमा नेपालमा कृषि क्षेत्रमा क्रान्तिकारी परिवर्तन आएको थियो। यो समय द्वितीय नगरी करणको युग थियो, जहाँ फलामको प्रविधि व्यापक रूपमा फैलिएको थियो। पहिले मानिसहरूले काठ र ढुङ्गाका औजारहरू प्रयोग गर्थे, जुन कमजोर र सजिलै भाँचिने हुन्थे। तर फलामको आविष्कार पछि, किसानहरूले फलामको हलो, कोदालो र हँसिया जस्ता बलियो र टिकाउ औजारहरू प्रयोग गर्न थाले। यसले गर्दा गहिरो जोत्न सम्भव भयो, जसले माटोको उर्वरता बढ्यो, ठुलो क्षेत्रफल छिटो र सजिलैसँग खेती गर्न सकियो र कडा माटो पनि सजिलै खन्न सकियो।

उदाहरणका लागि, एउटा किसानले पहिले काठको हलोले दिनमा एक बिघा जमिन मात्र जोत्न सक्थ्यो र त्यसबाट वर्षमा दस मुरी धान उत्पादन हुन्थ्यो। फलामको हलो प्रयोग गरेपछि उसले दिनमै तीन बिघा जोत्न सक्थ्यो र उही जमिनबाट बिस मुरी धान उत्पादन भयो। यो अतिरिक्त दस मुरी धान अधिशेष (अतिरिक्त) उत्पादन बन्यो। यो अतिरिक्त उत्पादनले समाजमा नयाँ परम्परा सिर्जना गर्‍यो। किसानसँग आफ्नो परिवारको लागि चाहिने भन्दा बढी अन्न हुन थाल्यो, तर भण्डारण सुविधा सीमित भएकोले अन्न बासी हुने डर थियो। त्यसैले मानिसहरूले अतिरिक्त अन्नलाई दानको रूपमा दिन थाले।

धार्मिक र सामाजिक मान्यता अनुसार, अन्न दान गर्नु सबैभन्दा ठुलो पुण्यको काम मानियो। एक धनी किसान सँग विवाह समारोहमा एक सय मुरी चामल, पचास मुरी दाल, र विभिन्न फलफूल र तरकारीहरू खर्च गर्न सक्ने क्षमता विकास भयो। त्यसले उनलाई सबै सामग्रीहरू प्रयोग गरी आफूसँग नभएको चिज पैँचो लिने, साट्ने, सरसापट गरी लिने आदि गरी चौरासी व्यञ्जनको रूपमा तयार गरेर समुदायका सबै मानिसहरूलाई भोज खुवाउन सक्ने अवस्था दियो। यसले उनको सामाजिक प्रतिष्ठा बढाउने, धार्मिक पुण्य कमाउने, समुदायमा एकता र सद्भाव बढाउने र अतिरिक्त उत्पादनको सदुपयोग समेत हुने अवसर दियो। यसरी नेपाली परम्परामा विकसित भएको रैथाने वैदिक कृषि र स्थान विशेषको लागि उपयुक्त हुने गरी वैदिक इञ्जिनियरिङ्ग गरिएको ऋषि कृषिको योगदानले निम्त्याएको कृषि समृद्धिले अन्न दान जस्ता परम्परालाई जन्म दियो, जुन आज पनि नेपाली समाजमा परिष्कृत रूपमा जीवित छ।

तिलको विशेष स्थान

उपहार दिने अभ्यास र सामाजिक मान्यताको रूपमा तिलको धेरै विशेष स्थान रहेको देखिन्छ। पुर्खाहरूमा समर्पित कार्यहरूमा र अनुष्ठानहरूमा प्रसादको लागि तिल प्राप्त गर्न प्रोत्साहित गरिन्थ्यो। तिलको बिक्रीलाई अपमानजनक मानिन्थ्यो [10]। तिललाई उत्तम दानको बस्तु ठानिन्थ्यो। बौधायन धर्म सूत्रले निर्धारित उद्देश्यहरू: भोजन, अभिषेक, र परोपकारी उपहारहरू बाहेक अरू कुनै पनि कुराको लागि तिलको दुरुपयोग नगर्न स्पष्ट सल्लाह दिएको देखिन्छ। अन्य उद्देश्यका लागि तिलको प्रयोग गर्नुलाई गम्भीर पाप मानिन्थ्यो। शास्त्रमा अज्ञानता जनाउने पर्यायवाची शब्दको रूपमा पाप मान्दछ।

पापको कारण हुने कुनै पनि प्रकारको प्राकृतिक नियमको सिद्धान्त विपरीतको लाई प्रज्ञापराध मान्दछ।

जाना-जान गरिएको प्राकृतिक नियम असङ्गतको कर्म, अनैतिक कर्म र कुनै प्रकारको हिंसा कर्मलाई भने शास्त्रले अपराध भन्दछ। तत्कालीन समयमा प्राकृतिक नियमको सिद्धान्त लेखिएको दस्तावेजको रूपमा वेदको मात्र अस्तित्व रहेकोले वेदमा लेखेको विपरीत कर्म सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को असङ्गति निम्त्याउने कर्मको रूपको नास्तिक कर्म ठानिने गरिन्थ्यो। वेदमा विश्वास गर्ने र त्यसलाई आफ्नो जीवन जिउने कला र आधार बनाउने लाई आस्तिक भनिन्थ्यो। अन्य उद्देश्यका लागि तिलको प्रयोग गर्नुलाई गम्भीर पाप ठानिने सामाजिक विश्वासले सामाजिक रूपमा विशिष्ट कर्मिक परिणामहरू दियो [11]। जसले तिल लाई पवित्र, पोषण युक्त तथा सोम गुणको खाद्यमा स्थापित गर्न भूमिका खेल्थ्यो।

भोजन उपहारको प्रेरणा

भोजन उपहार दिनु पछाडिका प्रेरणाहरू बुझ्न व्यावहारिकता भन्दा परको सोचको आवश्यक पर्दछ। त्यो वैदिक समुदाय जसले भोजनलाई जीवन, समुदाय, र आध्यात्मिक महत्वको प्रतीकको रूपमा ग्रहण गर्दछ त्यसमा सांस्कृतिक भाइचारा, धार्मिक न्याय र नैतिक मूल्य मान्यता बोकेको विरासतको गहिरो जरा गाडेको संवृद्ध समाजको निर्माण गर्दछ।

आध्यात्मिक लाभ र पापमोचन:

वैदिक समयमा भोजन उपहार पाप मोचनको लागि शक्तिशाली उपकरण हुने विश्वास विकसित भयो [14]। ब्रह्म पुराणका अनुसार, पानी दिनेले सन्तुष्टि प्राप्त गर्दछ, तर भोजन दिनेले अनन्त आनन्द प्राप्त

गर्दछ। त्यस्ता दानीहरूको सबै इच्छाहरू पूरा हुन्छन् [15]। त्यही मान्यताले भोजन उपहार वाट धार्मिक पुण्य मात्र नभई, स्वास्थ्य, धन, सौन्दर्य, लामो आयु, र समग्र समृद्धि जस्ता जीवनमा राम्रा चीजहरू प्राप्त हुने अपेक्षित पुरस्कारहरू हुन् भनी ग्रहण गर्ने सामाजिक परम्परा बन्यो।

जीवन-चक्र संस्कार र अलौकिक शक्ति:

जीवनका यी मुख्य क्षणहरू जस्तै बाल जन्म, मुण्डन, विवाह, र मृत्यु आदिमा अनुष्ठानहरू गरिने र उपहार दिने जसमा मूलतः प्रायः खाद्य सामग्री, नुन, मसला आदिजस्ता जीवन उपयोगी सामग्रीहरू हुने गर्दथ्यो [16]। यसरी दान गरिने खाद्य सामग्रीमा सङ्क्रमणहरू निदानमा उपयोगी हुने, उपचारात्मक निदान लाई प्रभावित गर्ने अलौकिक सामग्रीहरू हुने गर्दथ्यो। त्यसरी गरिने दानका कारण पुराणहरूमा भनिए बमोजिम जीवनका ती मुख्य क्षणहरू सँगै जोडिएर मनमा प्राकृतिक रूपमा आउने अन्तर्निहित डर लाई एकाएक शक्तिशाली आत्मबल शक्तिले हटाइदिने र जीवन प्रेरक जीवनमा रूपान्तरण हुने गर्दथ्यो। जसले त्यस्ता उपहारहरूले शक्तिशाली देवताहरूलाई खुसी पार्न र सम्भावित दुर्भाग्यहरूलाई टार्नको लागि सहयोग रहने गहिरो सामाजिक मनोभाव विकास गरिदियो। साथै तिनै भेटीहरू पवित्र खाद्य सामग्री मानिने र आफूले समेत ग्रहण गर्दा उत्तम हुने अवधारणा बन्यो। जसको प्रभावले कालान्तरमा नेपाली भान्सा लाई औषधीय दवाई खाना वा फार्मेसीमा रूपान्तरण गर्न प्रभावकारी भूमिका बन्न पुग्यो।

वैदिक हिन्दु परम्परामा अनुष्ठान वा गुरुलाई दिइने रकम लाई प्रयोग हुने शब्द दक्षिणा (Dakshina - दक्षिणा) हो। भेटी (Bheti - भेटी) शब्द वास्तवमा "उपहार" (gift), "भेट" (present), वा "धार्मिक भेटी" (religious offering) को अर्थमा प्रयोग गरिन्थ्यो। शतपथ ब्राह्मणले

(Satapatha Brahmana) आफ्नो क्षमता अनुसार मात्र Dakshina दिनु भन्ने सन्देश सहित "कुनै पनि भेटी, dakshina बिना हुनु हुँदैन" भन्दछ । व्यक्ति भन्दा राज्यले जमिन अनुदान (Brahmadeya वा Devadana) भनेर चिनिन्छ) दिने र धार्मिक संस्थाहरूलाई पुजारीहरूको लागि घोडा र संस्थाहरूको लागि सुन आदि जस्ता जस्ता मूल्यवान सम्पत्तिहरू, चन्दा रकमहरू दान गर्ने गरिन्थ्यो। आफ्नो क्षमता अनुसार विश्वास र कृतज्ञताका साथ निःस्वार्थ Dakshina दिनु दानमा अन्तर्निहित केन्द्रीय परम्परागत सिद्धान्त हो।

वैदिक परम्परामा धार्मिक भेटी (Religious Offering) मा दुई प्रमुख वर्गका वस्तुहरू समावेश हुन्थे। पहिलो, भौतिक वस्तुहरू (Material Items) जसमा गाई (Cow), घोडा (Horse), सुन वा हिरण्य (Gold/Hiranya), चाँदी (Silver), लुगा वा वस्त्र (Clothing), र जमिन (Land) पर्दथे। यी वस्तुहरू मुख्यतः पुजारी, गुरु वा धार्मिक संस्थाहरूलाई दक्षिणा (Dakshina) को रूपमा दिइन्थ्यो र यजमानको आर्थिक क्षमता अनुसार फरक हुन्थ्यो। दोस्रो, खाद्य वस्तुहरू (Food Items) जसमा दूध (Milk), घिउ (Ghee), दही (Curd/Yogurt), मह (Honey), चिनी वा गुड (Sugar/Jaggery), विभिन्न प्रकारका अन्न वा धान्य जस्तै चामल (Rice), जौ (Barley), गहुँ (Wheat), सोम रस (Soma juice), फलफूल (Fruits), नुन (Salt), मसला (Spices), र पञ्चामृत (Panchamrit) - जुन दूध, दही, घिउ, मह र चिनीको पवित्र मिश्रण हो - समावेश हुन्थे। यी खाद्य पदार्थहरू यज्ञ र पूजामा नैवेद्य (Naivedya) र हविष्य (Havis) को रूपमा अग्निमा अर्पण गरिन्थ्यो र पछि प्रसाद (blessed food) को रूपमा वितरण गरिन्थ्यो, जसले वैदिक समाजमा खाद्य संस्कृति र सामाजिक एकताको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्यायो।

वैदिक समाजमा यस्तै प्रकृतिले नियमित रूपमा विकसित बन्दै गएको धार्मिक भेटी परम्परा अन्तर्गत खाद्य संस्कृतिको विकासमा महत्त्वपूर्ण महत्त्वपूर्ण छलौंगहरु आएको र त्यो आजको रैथाने छपन्न भोग र रैथाने चौरासी व्यञ्जनको तह सम्म पुग्न सकेको प्रस्ट हुन्छ। वैदिक रैथाने परम्परामा यही अनुक्रमले यज्ञ र अनुष्ठानहरूमा दूध, घिउ, दही, मह, अन्न, र सोम जस्ता शुद्ध र पौष्टिक खाद्य पदार्थहरू देवताहरूलाई अर्पण गरिने क्रममा त्यहाँ स्वीकार्य खानाहरूलाई पवित्र र सात्विक (Sattvic) खाना भन्न थालियो। यस परम्पराले समाजमा स्वच्छता, शुद्धता र सन्तुलित आहारको अवधारणा स्थापित गर्‍यो। अग्निमा हविष्य (oblations) चढाउने र प्रसाद (blessed food) बाँड्ने प्रथाले सामुदायिक खाना खाने संस्कृति विकसित गर्‍यो। जसले सामाजिक एकता र समानता बढायो। सात्विक (Sattvic) खाना को संग सँगै राजसिक (Rajasic) र तामसिक (tamasic) खानाको अवधारणा समेतको गर्भधारण हुन पुग्यो। यसरी धार्मिक अनुष्ठानहरूले केवल आध्यात्मिक मूल्य मात्र होइन, तर स्वस्थ र सांस्कृतिक रूपमा समृद्ध खाद्य परम्पराको आधार पनि तयार गरे, जुन आजसम्म नेपाली रैथाने संस्कृतिको रूपमा जीवित छ।

ऋण (Rin) को अवधारणा:

पुराणहरूको युगमा गृहस्थहरूको जीवनको एक मुख्य पक्ष ऋणको अवधारणा बन्यो। जसमा देवताहरू, ऋषिहरू, पुर्खाहरू, र सबै जीवित प्राणीहरू लगायत विभिन्न निकायहरूप्रति व्यक्तिको, परिवारको, समाजको र राष्ट्रको दायित्वहरू समावेश गरिए। यी ऋणहरूको निर्वहन निर्धारित अनुष्ठानहरू, उपहारहरू, र प्रत्येक ऋणदाता श्रेणीको विशिष्ट आवश्यकताहरू अनुरूप बनाइएको भोजन भेटीहरूमा जटिल रूपमा बुनिएको हुन्थ्यो [18]।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

मूल अवधारणा:

चार प्रकारका ऋण (Four Types of Debts)

पुराणहरूको वैदिक युगमा सनातन हिन्दू दर्शनले मानव जीवनलाई चार प्रमुख ऋण (Rin/Debts) को अवधारणामा आधारित गर्‍यो। यो ऋण भनेको आर्थिक ऋण होइन, बरु आध्यात्मिक र सामाजिक दायित्व को ऋण थियो। जुन प्रत्येक गृहस्थ (householder) ले पूरा गर्नुपर्छ:

१. देव ऋण (Deva Rin - Debt to Gods): यो देवताहरूप्रति हाम्रो दायित्व हो किनभने तिनीहरूले हामीलाई सूर्यको प्रकाश, वर्षा, हावा र प्रकृतिका सबै वरदानहरू दिन्छन्। यो ऋण चुक्ता गर्न यज्ञ (Yajna), पूजा (Puja), र विभिन्न अनुष्ठानहरूमा हविष्य (oblations - अग्निमा चढाइने भेटि) र नैवेद्य (Naivedya - खाद्य भेटि) अर्पण गरिन्छ। यसमा दूध, घिउ, अन्न, फलफूल जस्ता शुद्ध खाद्य पदार्थहरू समावेश हुन्छन्।

२. ऋषि ऋण (Rishi Rin - Debt to Sages): यो ज्ञान र शिक्षा दिने गुरु, ऋषि र विद्वानहरूप्रति हाम्रो दायित्व हो। वेद, उपनिषद र अन्य ज्ञान हामीलाई तिनीहरूबाट प्राप्त भएको हो। यो ऋण चुक्ता गर्न गुरुदक्षिणा (Guru Dakshina) दिइन्छ, जसमा खाना, लुगा, सुन, गाई वा अन्य मूल्यवान वस्तुहरू हुन सक्छन्। विद्यार्थीहरूले आफ्नो गुरुलाई सम्मानपूर्वक भोजन गराउने परम्परा पनि यसैको अंश हो।

३. पितृ ऋण (Pitri Rin - Debt to Ancestors): यो हाम्रा पुर्खा र पूर्वजहरूप्रति हाम्रो दायित्व हो जसले हामीलाई जीवन, परिवार र सम्पत्ति दिए। यो ऋण चुक्ता गर्न श्राद्ध (Shraddha) र तर्पण (Tarpan) जस्ता अनुष्ठानहरू गरिन्छ, जसमा पिण्डदान (rice balls offering) र

विशेष खाना पकाएर ब्राह्मणहरूलाई खुवाइन्छ। यसले पुस्तौं पुस्ताको सम्बन्ध र सम्मानको परम्परा कायम राख्छ।

४. भूत ऋण (Bhuta Rin - Debt to All Living Beings): यो सबै जीवित प्राणीहरू - मानिस, जनावर, चरा, कीरा, बोटबिरुवा - प्रति हाम्रो दायित्व हो। यो ऋण चुक्ता गर्न बलिवैश्वदेव (Balivaishvadeva) अनुष्ठान गरिन्छ, जसमा खाना पकाएपछि अलि अलि खाना गाई, कुकुर, चरा, कीरा र अन्य प्राणीहरूलाई दिइन्छ। यसले प्रकृति र सबै जीवहरूसँगको सह-अस्तित्वको सिद्धान्त सिकाउँछ।

खाद्य भेटि र अनुष्ठानको संरचना

यी चार ऋणहरू चुक्ता गर्न विभिन्न प्रकारका खाद्य भेटिहरू र अनुष्ठानहरू विकसित भए। प्रत्येक ऋणदाता (देवता, ऋषि, पितृ, भूत) को लागि फरक फरक खाना र चढाउने विधि तोकिएको थियो:

- **देवताहरूको लागि:** अग्निमा घिउ, अन्न, सोम रस चढाइन्छ (हविष्य)
- **ऋषि/गुरुको लागि:** पौष्टिक र सात्त्विक भोजन, दूध, फलफूल दिइन्छ
- **पितृहरूको लागि:** पिण्डदान (चामलको गोला), खीर, तिल, दूध दिइन्छ
- **सबै प्राणीहरूको लागि:** दैनिक भोजनबाट अलि अलि खाना छुट्याएर दिइन्छ

खाद्य संस्कृतिमा प्रभाव

यी धार्मिक अनुष्ठानहरूले नेपाली र भारतीय खाद्य संस्कृतिमा गहिरो प्रभाव पारे:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

१. स्वच्छता र शुद्धताको अवधारणा: देवताहरूलाई चढाउने खाना पूर्ण रूपमा शुद्ध र स्वच्छ हुनुपर्छ भन्ने मान्यताले भान्सामा सरसफाइ, नुहाएर खाना पकाउने, र खाना छुनु अघि हात धुने जस्ता स्वच्छता सम्बन्धी आदतहरू विकसित गरायो।

२. सात्त्विक, राजसिक र तामसिक खानाको वर्गीकरण:

- **सात्त्विक (Sattvic):** शुद्ध, हल्का, पौष्टिक खाना - दूध, घिउ, फलफूल, अन्न - जुन मन र शरीरलाई शान्त र स्वस्थ राख्छ
- **राजसिक (Rajasic):** तातो, मसालेदार, तेलयुक्त खाना - जसले ऊर्जा र उत्साह दिन्छ तर अति भए मनमा चञ्चलता ल्याउँछ
- **तामसिक (Tamasic):** बासी, धेरै तेलयुक्त, मासु, रक्सी - जसले शरीर र मनलाई सुस्त र आलस्य बनाउँछ

यो वर्गीकरणले मानिसहरूलाई आफ्नो खाना छनोट गर्न र सन्तुलित आहार लिन सिकायो।

३. सामुदायिक भोजनको परम्परा: अनुष्ठानपछि प्रसाद (blessed food) बाँड्ने प्रथाले सबैलाई सँगै बसेर खाने संस्कृति विकसित गरायो। यसले सानो - ठुलो, अमीर-गरिबको भेदभाव घटाउन र सामाजिक एकता बढाउन मद्दत गर्‍यो। भण्डारा (community feast), भोज, र धार्मिक उत्सवहरूमा सामूहिक भोजनको परम्परा यसैबाट आएको हो।

४. मौसमी र स्थानीय खानाको महत्त्व: विभिन्न ऋतुहरूमा फरक फरक अनुष्ठान र त्यसमा चढाइने फरक खानाले मौसमी खाद्य पदार्थहरूको महत्त्व सिकायो। उदाहरणका लागि, नयाँ धान काटेपछि

नवात्र (new grain offering), माघमा तिल र गुड़, चैतमा आँप र नयाँ फलफूल चढाउने परम्परा।

५. खाना बर्बाद नगर्ने संस्कार: भूत ऋण चुक्ता गर्न बाँकी खाना जनावर र चराहरूलाई दिने परम्पराले खाना बर्बाद नगर्ने र प्रकृतिसँग बाँड्ने संस्कार विकसित गरायो।

नेपाली रैथाने संस्कृतिमा निरन्तरता

यी पुराणिक परम्पराहरू आज पनि नेपाली रैथाने (indigenous / traditional) संस्कृतिमा जीवित छन्:

- दैनिक पूजामा नैवेद्य चढाउने
- भात खानु अघि "अन्नब्रह्म" भनेर प्रार्थना गर्ने
- श्राद्धमा पिण्डदान र ब्राह्मण भोजन गराउने
- तिहारमा गाई, कुकुर, काग लाई पूजा र खाना दिने
- सामूहिक भोजन (भोज, भण्डारा) को परम्परा
- खाना पकाउनु अघि नुहाउने र भान्सा सफा राख्ने
- प्रसाद बाँड्ने र सँगै खाने संस्कृति

यसरी धार्मिक अनुष्ठानहरूले केवल आध्यात्मिक मूल्य मात्र होइन, तर स्वस्थ, सांस्कृतिक रूपमा समृद्ध र पर्यावरण मैत्री खाद्य परम्पराको आधार तयार गरे, जुन नेपाली समाजको पहिचान बनेको छ।

निष्कर्ष

पुराणहरूले सबै प्रकारका मानिसहरूलाई सम्बोधन गरे र कसैले खर्च गर्न सक्ने कुराको आधारमा विभिन्न प्रकारका उपहारहरू सुझाव दिए। तिनीहरूले यो पनि स्पष्ट पारे कि कोही गरिब भए पनि, तिनीहरू अझै पनि अनुष्ठानहरूमा भाग लिन र भेटीहरूबाट लाभ उठाउन सक्थे।

महाभारतले उपहार दिँदा प्राप्तिकर्ताको पृष्ठभूमि विचार गर्नु हुँदैन भनेर जोड दिएको छ। ब्रह्म पुराणले गरिबहरूलाई भोजन, लुगा र कम्बल दिन प्रवर्द्धन गर्दै भनेको छ कि तिर्खाएकालाई पानी र भोकाएकालाई भोजन दिने मानिसहरू उपयुक्त समयमै खुसीसाथ मर्छन्। यसले सबै मानिसहरूको तिनीहरूको सामाजिक स्थितिको पर्बाह नगरी साझा मानवता र कमजोरीको पहिचानलाई सुझाव दिन्छ।

पुराणहरूमा रहेको विविध उपहारहरू बिच भेदभाव विना सामूहिक भोजनको भित्रको अन्तर्निहित मान्यता यही थियो - एक साधारण व्यक्तिको लागि, जीवनका आवश्यक कुराहरू भौतिक वा आध्यात्मिक धन हो। तर त्यसको प्राप्तिको लागि त्यो भन्दा पहिले उसको भोजन, कपडा, स्वतन्त्र यौन र सुरक्षित आश्रय जस्ता आधारभूत आवश्यकताहरूको अनिवार्य पूर्ति हुनु पर्दछ।

यही कारणले दान र परोपकार सनातन संस्कृतिको प्रमुख मान्यता बन्न पुगेको देखिन्छ। दान र परोपकार दुवैमा आत्म-हित एक साझा धागोको रूपमा रहने गर्दछ। दान प्रायः पुण्य जम्मा गर्ने, प्रसिद्धि खोज्ने, वा धार्मिक कर्तव्यहरू पूरा गर्ने इच्छाद्वारा प्रेरित हुन्छ। यसको विपरीत, परोपकार दया र करुणाको भावनासँग सम्बन्धित हुन्छ। स्तरकृत वैदिक सनातन हिन्दु समाजहरूमा, परोपकार वा धार्मिक संस्थाहरूलाई उपहारको रूपमा भोजन दिने कार्य स्रोतहरू पुनर्वितरण गर्ने र सामाजिक असमानताहरूलाई सम्बोधन गर्ने माध्यम बनेको छ। यो अभ्यास, कम भाग्यमानीहरूलाई मद्दत गर्न सनातन वैदिक समाजको सोसल इञ्जिनियरिङ्ग गर्ने नियतमा डिजाइन गरिएको र त्यसै अनुरूप विकसित हुँदै आएको देखिन्छ। यसले विविध सामाजिक सन्दर्भहरूमा सामाजिक एकता र सहायताको लागि सामूहिक भोजन उपहार अनुष्ठान अन्तर्गत प्रसाद ग्रहणलाई स्थायी

सेतुको रूपमा आज सम्म सनातन वैदिक समाजले ग्रहण गर्दै आएको छ।

सन्दर्भ सूची

- [1] Satapata Brahmana. 9.2.3.16, Panchavimsa Brahmana. 12.4.20
- [2] Hazra, R. C. (1940). Puranic Records On Hindu Rites And Customs. The University Of Dacca.
- [3] Brahma Purana. 218.10, Skanda Purana. III.3.3
- [4] Agni Purana. 211.44-46
- [5] Brahma Purana. 83.21
- [6] Brahma Purana. 218.12
- [7] Agni Purana. 58.34
- [8] Agni Purana. 58.34
- [9] R. C. (1977). Iron and urbanization in Ancient India. JBPP, 1.
- [10] Baudhayana Dharma Sutra. II.1.2.27, Manusmriti. X.91
- [11] Baudhayana Dharma Sutra. II.1.2.27
- [12] Acarangasutra. II.1.1
- [13] Brahma Purana. 218.13
- [14] Brahma Purana. 218.19
- [15] Brahma Purana. 218.24
- [16] Gobhila Grihya Sutra. IV.3.35
- [17] Taittiriya Brahmana. II.5.5
- [18] Apastamba Dharma Sutra. II.4.9.5-6
- [19] Baudhayana Dharma Sutra. II.3.5, 17, 18
- [20] Manusmriti. IV.32
- [21] Brahma Purana. 218.20-21, Bhagavata Purana Uttaraparva 156.24
- [22] Mahabharata Anusanaparva. 63.13, 17
- [23] Brahma Purana. 76.21

वृक्षायुर्वेदः मुख्य सिद्धान्त

वृक्षायुर्वेदको ज्ञानः

वृक्षायुर्वेद, अर्थात् "वृक्षहरूको जीवनको विज्ञान", बोटबिरुवाको स्वास्थ्य र उपचारको लागि एक प्राचीन वैदिक ज्ञान प्रणाली हो। यो केवल रोगहरूको उपचारमा मात्र सीमित छैन। यसले बोटबिरुवालाई कसरी स्वस्थ, बलियो र उत्पादनशील बनाउने भन्ने बारेमा एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान गर्दछ। यसको दर्शन आयुर्वेदको मूल सिद्धान्तहरूमा आधारित छ। जसले ब्रह्माण्डका सबै जीवित वस्तुहरूलाई एक आपसमा जोडिएको मान्दछ। जसरी मानव शरीरमा वात, पित्त र कफ गरी तीन दोषहरू हुन्छन्, त्यसरी नै वृक्षायुर्वेदले बोटबिरुवामा पनि यी तीन दोषहरूको उपस्थिति र सन्तुलनलाई मान्यता दिन्छ।

त्रिदोष सिद्धान्तः

वात (Vata): वायु र आकाश तत्वको प्रतीक, यसले बोटबिरुवामा चाल, वृद्धि र सुक्खापनलाई नियन्त्रण गर्दछ। वातको असन्तुलनले पातहरू पहेँलो हुने, हाँगाहरू सुक्ने र फलहरू झर्ने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ।

पित्त (Pitta): अग्नि तत्वको प्रतीक, यसले बोटबिरुवाको चयापचय (metabolism), ताप र रूपान्तरणलाई नियन्त्रण गर्दछ। पित्तको असन्तुलनले पातहरूमा दाग देखिने, फलहरू चाँडै पाक्ने वा कुहिने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ।

कफ (Kapha): पृथ्वी र जल तत्वको प्रतीक, यसले बोटबिरुवाको संरचना, बल र चिसोपनलाई नियन्त्रण गर्दछ। कफको असन्तुलनले

बोटबिरुवामा अत्यधिक वृद्धि, ढुसी लाग्ने र फलहरू ढिलो पाक्ने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ।

वृक्षायुर्वेदको मुख्य लक्ष्य भनेको यी तीन दोषहरूलाई सन्तुलनमा राखेर बोटबिरुवालाई प्राकृतिक रूपमा स्वस्थ बनाउनु हो। यसले रासायनिक मल र कीटनाशकहरूको प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्दै प्रकृतिसँगको सामञ्जस्यमा आधारित दिगो खेतीपातीलाई जोड दिन्छ। यो ज्ञानले माटोको स्वास्थ्य, बीउको छनोट, रोपण विधि, पोषण, सिँचाई र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने जस्ता सबै पक्षहरूलाई समेट्छ।

महत्वपूर्ण सूत्रहरू

वृक्षायुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा धेरै महत्वपूर्ण सूत्रहरू छन् जसले खेतीपातीका लागि गहिरो ज्ञान प्रदान गर्दछन्। यहाँ केही प्रमुख महत्वपूर्ण सूत्रहरूलाई तिनीहरूको शाब्दिक अर्थ र व्यावहारिक प्रयोगसहित प्रस्तुत गरिएको छ:

१. दश पुत्र बराबर एक रुख

दशकूपसमा वापी, दशवापीसमो हृदः।

दशहृदसमः पुत्रो, दशपुत्रसमो द्रुमः॥

शाब्दिक अर्थ:

- **दश-कूप-समा वापी:** दश इनार बराबर एक पोखरी हुन्छ।
- **दश-वापी-समो हृदः:** दश पोखरी बराबर एक ताल हुन्छ।
- **दश-हृद-समः पुत्रो:** दश ताल बराबर एक पुत्र हुन्छ।
- **दश-पुत्र-समो द्रुमः:** दश पुत्र बराबर एक रुख हुन्छ।

व्यावहारिक प्रयोग: यो श्लोकले रुखको महत्वलाई दर्शाउँछ।

यसले किसानहरूलाई रुख रोप्न र संरक्षण गर्न प्रेरित गर्दछ, किनकि रुखले फल, फूल, काठ, र छहारी मात्र दिँदैन, यसले वातावरणलाई

शुद्ध पाछ, पानीको स्रोतलाई जोगाउँछ र माटोको उर्वराशक्ति बढाउँछ। यो वचनले हामीलाई सम्झाउँछ कि रुख रोप्नु भनेको केवल एउटा बोट लगाउनु मात्र होइन, यो भविष्यका पुस्ताहरूका लागि जीवनको आधार तयार गर्नु हो।

२. रोगको निदान

वातपित्तकफैर्व्याप्ता, दृश्यन्ते पादपास्तथा।

पाण्डुपत्रं क्षीणवृद्धिः, शुष्कशाखा रसस्रुतिः॥

शाब्दिक अर्थ:

- **वात-पित्त-कफैः-व्याप्ता:** वात, पित्त र कफले ग्रस्त भएको।
- **दृश्यन्ते पादपाः-तथा:** बोटबिरुवाहरू त्यसरी देखिन्छन्।
- **पाण्डु-पत्रं:** पहुँलो पातहरू।
- **क्षीण-वृद्धिः:** कमजोर वृद्धि।
- **शुष्क-शाखा:** सुक्खा हाँगाहरू।
- **रस-स्रुतिः:** रस चुहिने।

व्यावहारिक प्रयोग: यो श्लोकले बोटबिरुवामा रोगका लक्षणहरू कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउँछ। पातहरू पहुँलो हुनु, बोटको वृद्धि रोकिनु, हाँगाहरू सुक्नु र बोटबाट रस चुहिनु जस्ता लक्षणहरूले त्रिदोषको असन्तुलनलाई संकेत गर्दछ। किसानहरूले यी लक्षणहरूलाई समयमै पहिचान गरेर वृक्षायुर्वेदमा आधारित उपचार विधिहरू अपनाएर आफ्नो बालीलाई बचाउन सक्छन्। यसले रासायनिक उपचारमाथिको निर्भरतालाई कम गर्दछ।

खेतीपातीमा मुख्य प्रयोगहरू: वैज्ञानिक समर्थन

वृक्षायुर्वेदले खेतीपातीका विभिन्न पक्षहरूका लागि व्यावहारिक र दिगो समाधानहरू प्रदान गर्दछ। यहाँ केही प्रमुख प्रयोगहरूलाई व्याख्या

गरिएको छ, जसमा आधुनिक वैज्ञानिक समर्थनको पक्ष पनि समावेश छ।

१. पोषण व्यवस्थापन: कुणपजल (Kunapajala)

संस्कृत सन्दर्भ: सुरापालको वृक्षायुर्वेद (श्लोक १०१-१०६)

कुणपजल एक शक्तिशाली जैविक तरल मल हो जसको अर्थ "लास जस्तो गन्ध आउने पानी" हो। यो जनावरको अवशेष, जडीबुटी र अन्य जैविक पदार्थहरूलाई सडाएर तयार गरिन्छ।

बनाउने विधि:

१. माछा, मासु, हड्डी, रगत र जनावरको अन्य अवशेषहरू (लगभग १ किलो) जम्मा गर्नुहोस्।
२. यसलाई एउटा माटोको भाँडोमा राख्नुहोस् र त्यसमा २ लिटर पानी हाल्नुहोस्।
३. त्यसमा आधा किलो कालो दाल (मास) को पिठो, आधा किलो सख्खर (गुड) र एक चिम्टी नीमको पात हाल्नुहोस्।
४. भाँडोको मुखलाई राम्ररी बन्द गर्नुहोस् र यसलाई १५-२० दिनसम्म न्यानो ठाउँमा सड्न दिनुहोस्।
५. तयार भएको कुणपजललाई १० गुणा पानीमा मिसाएर बोटबिरुवाको जरामा वा पातहरूमा छर्कनुहोस्।

आधुनिक वैज्ञानिक समर्थन:

आधुनिक अनुसन्धानले देखाएको छ कि कुणपजलमा नाइट्रोजन, फस्फोरस, पोटासियम (NPK) र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरू (micronutrients) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन् [१]। यसको प्रयोगले माटोको जैविक गतिविधि बढाउँछ, जसले गर्दा बोटबिरुवाहरूले पोषक तत्वहरू सजिलै सोस्न सक्छन्। एक अध्ययनमा कुणपजल

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

प्रयोग गरिएका प्लटहरूमा माटोको जैविक कार्बन (organic carbon) र उर्वराशक्तिमा उल्लेखनीय वृद्धि भएको पाइएको थियो [२]। यसले बोटबिरुवाको वृद्धि, फूल फुल्ने र फल लाग्ने प्रक्रियालाई तीव्र बनाउँछ।

२. कीट नियन्त्रण र रोग व्यवस्थापन: पञ्चगव्य (Panchagavya)

संस्कृत सन्दर्भ: वेद र प्राचीन कृषि ग्रन्थहरू

पञ्चगव्य गाईबाट प्राप्त हुने पाँच वस्तुहरूको मिश्रण हो, जसले बोटबिरुवाको लागि पोषण र सुरक्षा दुवै प्रदान गर्दछ।

बनाउने विधि:

१. ५ किलो ताजा गाईको गोबर र १ लिटर गौमूत्रलाई राम्ररी मिसाउनुहोस्।
२. यसमा २ लिटर दूध, २ लिटर दही र १ किलो घिउ थप्नुहोस्।
३. यो मिश्रणमा ३ लिटर उखुको रस वा सख्खर, ३ लिटर नरिवलको पानी र १२ वटा पाकेको केरालाई मिसाउनुहोस्।
४. यसलाई एउटा ठूलो भाँडोमा राखेर १५ दिनसम्म दिनको दुई पटक (बिहान र बेलुका) राम्ररी चलाउनुहोस्। ५. तयार भएको पञ्चगव्यलाई ३० गुणा पानीमा मिसाएर बालीनालीमा छर्कनुहोस्।

आधुनिक वैज्ञानिक समर्थन:

पञ्चगव्यमा बोटबिरुवाको वृद्धिलाई बढावा दिने हर्मोनहरू (growth hormones) जस्तै Indole Acetic Acid (IAA) र Gibberellic Acid (GA) पाइन्छन् [३]। यसमा रहेका सूक्ष्मजीवहरूले रोग निम्त्याउने कीटाणु र ढुसीलाई नियन्त्रण गर्छन्। गौमूत्रमा प्राकृतिक कीटनाशक गुणहरू हुन्छन्। वैज्ञानिक परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि पञ्चगव्यको प्रयोगले बोटबिरुवाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ र

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ [४]। यसले माटोमा लाभदायक सूक्ष्मजीवहरूको संख्या बढाएर माटोलाई जीवन्त बनाउँछ।

३. बीउ उपचार: बीज संस्कार (Beeja Samskara)

संस्कृत सन्दर्भ: सुरापालको वृक्षायुर्वेद

बीज संस्कार भनेको बीउलाई रोप्नु अघि गरिने उपचार हो, जसले बीउको अंकुरण क्षमता बढाउँछ र प्रारम्भिक चरणमा रोग लाग्नबाट बचाउँछ।

उपचार विधि:

१. दूध उपचार: बीउलाई रोप्नु अघि केही घण्टा दूधमा भिजाएर सुकाउनाले अंकुरण छिटो हुन्छ।
२. गौमूत्र उपचार: बीउलाई गौमूत्रमा ३० मिनेटसम्म डुबाएर छायामा सुकाउनाले बीउबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ।
३. खरानी उपचार: बीउमा खरानी मोलेर रोप्दा कीराहरूले आक्रमण गर्न सक्दैनन्।

आधुनिक वैज्ञानिक समर्थन:

दूधमा एमिनो एसिड र पोषक तत्वहरू हुन्छन् जसले बीउलाई प्रारम्भिक पोषण प्रदान गर्दछ। गौमूत्रमा एन्टिफंगल (antifungal) र एन्टिब्याक्टेरियल (antibacterial) गुणहरू हुन्छन्, जसले बीउलाई सुरक्षित राख्छ [५]। आधुनिक विज्ञानले पनि बीउ उपचार (seed treatment) लाई स्वस्थ बाली उत्पादनको एक महत्वपूर्ण चरणको रूपमा मान्यता दिएको छ। वृक्षायुर्वेदका यी विधिहरू रासायनिक उपचारको एक सुरक्षित र प्रभावकारी विकल्प हुन्।

४. चन्द्रमामा आधारित खेती: नक्षत्र कृषि (Nakshatra Agriculture)

संस्कृत सन्दर्भ: कृषि पराशर, बृहत् संहिता

वृक्षायुर्वेदले चन्द्रमाको कला (lunar phases) र नक्षत्रहरूको स्थितिलाई खेतीपातीका कार्यहरूसँग जोड्दछ। यसअनुसार, चन्द्रमाको गुरुत्वाकर्षणले पृथ्वीको पानी र बोटबिरुवाको रस (sap) लाई प्रभावित गर्दछ।

खेतीपातीको तालिका:

औसीदेखि पूर्णिमासम्म (Shukla Paksha): यो समयमा चन्द्रमाको आकर्षण बढ्दै जान्छ, जसले गर्दा बोटबिरुवाको रस माथितिर तानिन्छ। यो समय पात, फूल र फल दिने बालीहरू (जस्तै: साग, सिमी, टमाटर) रोप्न र काट्नका लागि उपयुक्त हुन्छ।

पूर्णिमादेखि औसीसम्म (Krishna Paksha): यो समयमा चन्द्रमाको आकर्षण घट्दै जान्छ, जसले गर्दा बोटबिरुवाको ऊर्जा जरातिर केन्द्रित हुन्छ। यो समय जरामुनि फल्ने बालीहरू (जस्तै: आलु, मुला, गाजर) रोप्न र गोडमेल गर्नका लागि उपयुक्त हुन्छ।

आधुनिक वैज्ञानिक समर्थन: यद्यपि यो क्षेत्रमा थप अनुसन्धान आवश्यक छ, केही अध्ययनहरूले चन्द्रमाको गुरुत्वाकर्षणले माटोको चिस्यान र बीउको अंकुरणमा सूक्ष्म प्रभाव पार्ने संकेत गरेका छन् [६]। यो विधिले किसानहरूलाई प्रकृतिसँग तालमेल मिलाएर खेती गर्न सिकाउँछ, जसले गर्दा स्रोतहरूको उत्तम उपयोग हुन्छ। यसलाई "बायोडाइनामिक कृषि" (Biodynamic Agriculture) को एक महत्वपूर्ण अंगको रूपमा पनि लिइन्छ।

वास्तविक खेतीमा प्रमाणीकरणका उदाहरणहरू

भारत र नेपालका विभिन्न भागहरूमा किसानहरूले वृक्षायुर्वेदका विधिहरू अपनाएर सफल परिणामहरू प्राप्त गरेका छन्।

धान खेतीमा कुणपजलको प्रयोग: आन्ध्र प्रदेश, भारतका किसानहरूले धान खेतीमा कुणपजलको प्रयोग गर्दा रासायनिक मलको तुलनामा उत्पादन लागत घटेको र माटोको उर्वराशक्ति बढेको पाएका छन्। धानको पराल छिटो कुहिएर माटोमा मिसिएको र बालीमा रोगको प्रकोप कम भएको पनि देखिएको छ [७]।

तरकारी खेतीमा पञ्चगव्यको प्रभाव: कर्नाटक, भारतमा गरिएको एक अध्ययनमा टमाटर, खुर्सानी र बोडीमा पञ्चगव्यको प्रयोग गर्दा उत्पादनमा २०-३०% सम्म वृद्धि भएको र फलको गुणस्तर (स्वाद, आकार र भण्डारण क्षमता) मा सुधार आएको पाइएको थियो [४]।

कुणपजलको प्रयोग: धान खेतीमा कुणपजलको प्रयोग गर्दा उत्पादन लागत उल्लेखनीय रूपमा घटेको पाइएको छ। यसले माटोको उर्वराशक्तिमा पनि सकारात्मक प्रभाव पारेको छ, जसले गर्दा किसानहरूले दीर्घकालीन रूपमा रासायनिक मलमाथिको निर्भरता कम गर्न सकेका छन् [७]।

पञ्चगव्यको प्रयोग: टमाटर, खुर्सानी र बोडी जस्ता तरकारी बालीहरूमा पञ्चगव्यको प्रयोग गर्दा उत्पादनमा २०-३०% सम्मको उल्लेखनीय वृद्धि भएको देखिएको छ। यसबाहेक, फलफूलको गुणस्तरमा पनि सुधार आएको छ, जसमा स्वाद, आकार र भण्डारण क्षमतामा वृद्धि समावेश छ [४]।

बीज संस्कारको प्रयोग: गहुँ र चना जस्ता अन्न बालीहरूमा वृक्षायुर्वेदमा वर्णित बीज संस्कार विधिहरू अपनाउँदा बीउको अंकुरण

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

दरमा सुधार आएको छ। यसले गर्दा बालीको प्रारम्भिक वृद्धि बलियो भएको र रोगको प्रकोप पनि उल्लेखनीय रूपमा घटेको पाइएको छ [५]।

सारांश: प्राचीन ज्ञानको आधुनिक सान्दर्भिकता

वृक्षायुर्वेद केवल एक प्राचीन ज्ञान मात्र होइन, यो आधुनिक कृषि प्रणालीका चुनौतीहरूको एक दिगो र व्यावहारिक समाधान हो। यसले बोटबिरुवाको उपचार, पोषण र समग्र स्वास्थ्यलाई बढावा दिन्छ। रासायनिक मल र कीटनाशकहरूमाथिको निर्भरता घटाएर यसले हाम्रो पर्यावरण (paryawaran) लाई जोगाउँछ, माटोलाई जीवन्त राख्छ र मानव स्वास्थ्यको रक्षा गर्दछ। वृक्षायुर्वेदका सिद्धान्तहरू अपनाएर किसानहरूले कम लागतमा स्वस्थ र पोषिलो उत्पादन गर्न सक्छन्, जसले गर्दा उनीहरूको आर्थिक अवस्थामा सुधार आउँछ र समग्र मानवतालाई फाइदा पुग्छ। यो प्राचीन ज्ञानले हामीलाई प्रकृतिसँग सहअस्तित्वमा रहन र समृद्ध भविष्य निर्माण गर्न मार्गदर्शन गर्दछ।

सन्दर्भ ग्रन्थहरू

1. Surapala. Vrikshayurveda (The Science of Plant Life). Translated by Nalini Sadhale, commentaries by K.L. Mehra, S.M. Virmani, and Y.L. Nene. Asian Agri-History Foundation, 1996.
2. Nene, Y.L. Potential of Some Methods Described in Vrikshayurvedas in Crop Production. Asian Agri-History Foundation, 2005.
3. Suresh, G., et al. "Relevance of Vṛkṣāyurveda and other traditional methods for organic production of nursery seedlings of useful plants." Ancient Science of Life, vol. 33, no. 1, 2013, pp. 60-70.

4. Ankad, G.M., et al. "Nutrient analysis of Kunapa jala and Pancha gavya and their evaluation on germination of Ashwagandha and Kalamegha seeds: A comparative study." Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, vol. 9, no. 1, 2017, pp. 13-19.
5. Rananavare, L.B., and S. Chitnis. "Technology from traditional knowledge - Vrikshayurveda-based expert system for diagnosis and management of plant diseases." Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, vol. 15, no. 1, 2024, p. 100853.
6. Choudhary, S.L. Vrikshayurveda. Hindi Translation. Rajasthan Chapter of Asian Agri-History Foundation, 2003.
7. Pandey, Gyanendra. Vrkshayurveda of Surapala: Ancient Treatise on Indian Science of Plant Life. Chaukhambha Surbharati Prakashan, 2010.

सन्दर्भ सूची (References):

- [1]: Ankad, G.M., et al. "Nutrient analysis of Kunapa jala and Pancha gavya and their evaluation on germination of Ashwagandha and Kalamegha seeds: A comparative study." Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, vol. 9, no. 1, 2017, pp. 13-19.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5884015/>
- [2]: "Field Evaluation of Vrikshayurveda Bioformulations: Kunapajala and Panchgavya for Enhancing Soil Health and Promoting Sustainable Agriculture." Acta Botanica, 2025.
<https://www.actabotanica.org/field-evaluation-of-vrikshayurveda-bioformulations-kunapajala-and-panchgavya-for-enhancing-soil-health-and-promoting-sustainable-agriculture/>
- [3]: "Panchagavya | Agriculture." Vikaspedia.
<https://agriculture.vikaspedia.in/viewcontent/agriculture/agri-inputs/bio-inputs/bioinputs-for-nutrient-management/panchgavya?lg=en>

- [4]: Sarkar, et al. "Efficacy of Kunapajala and Panchagavya on Growth and Yield of Vegetable Crops." Journal of Crop and Weed, vol. 10, no. 1, 2014, pp. 96-100.
- [5]: Suresh, G., et al. "Relevance of Vṛkṣāyurveda and other traditional methods for organic production of nursery seedlings of useful plants." Ancient Science of Life, vol. 33, no. 1, 2013, pp. 60-70.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4140025/>
- [6]: "Planting by the Moon Phase: How It Works." The Old Farmer's Almanac. <https://www.almanac.com/planting-by-the-moon>
- [7]: Nene, Y.L. "The Concept and Formulation of Kunapajala, the World's Oldest Liquid Organic Manure." Asian Agri-History, vol. 21, no. 1, 2017, pp. 1-11.
<https://www.asianagrihistory.org/pdf/articles/organic-manure-yl-nene.pdf>

वैदिक र ऋषि कृषि: परम्परा

परिचय

नेपाली समाजको सांस्कृतिक र सामाजिक संरचनामा कृषिले गहिरो जरा गाडेको छ। यहाँका परम्परा, चाडपर्व, र सामाजिक व्यवहार कृषि-चक्रसँगै विकसित भएका छन्। यसै सन्दर्भमा, अन्नदान र चौरासी व्यञ्जन जस्ता सामुदायिक भोजनका परम्पराहरू केवल सामाजिक सद्भावका प्रतीक मात्र होइनन्, बरु कृषि समृद्धिको उपज पनि हुन्। यो कृषि समृद्धि रैथाने ज्ञानमा आधारित वैदिक कृषि र स्थान-विशेषको लागि उपयुक्त हुने गरी परिमार्जित ऋषि कृषि जस्ता दिगो र वैज्ञानिक कृषि प्रणालीको परिणाम हो। वैदिक र ऋषि कृषिको गहिराइ, तिनका सिद्धान्तहरू र नेपाली समाजले विकसित गरेको कृषि विधिको नेपाली खाद्य परिकारहरूको विकासमा ठुलो प्रभाव पारेको देखिन्छ। नेपाली

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

कृषि परम्पराको गहिराइलाई बुझ्नका लागि वैदिक कृषि र ऋषि कृषि बीचको अन्तरसम्बन्धलाई हेर्नु अत्यावश्यक छ, जसले सिद्धान्त र व्यवहार बीचको सुन्दर सहकार्यलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

वैदिक कृषि: प्रकृतिसँग सामञ्जस्य

वैदिक कृषि हजारौं वर्ष पुरानो एक परम्परागत कृषि प्रणाली हो, जसको ज्ञान प्राचीन हिन्दू ग्रन्थहरू - वेद, उपनिषद्, पुराण र स्मृतिहरूमा आधारित छ। यो केवल खेती गर्ने विधि मात्र नभई, प्रकृति, ब्रह्माण्ड र मानवबीचको अन्तरसम्बन्धलाई सम्मान गर्ने एक समग्र जीवन दर्शन हो। यसले भूमिलाई एक जीवित इकाईको रूपमा हेर्छ र यसको स्वास्थ्यलाई सर्वोपरि मान्दछ।

वैदिक कृषिलाई केवल वेदमा लेखिएका खेतीका विधिभन्दा बढी एउटा सम्पूर्ण जीवनशैली र प्रकृतिसँगको सन्तुलनको दर्शनको रूपमा हेर्नुपर्छ, जसको मूल भावना नै प्रकृति र मानवको पारस्परिकतामा आधारित छ। यसले भूमिलाई एउटा जीवित इकाईको रूपमा हेरेर माताको दर्जा दिन्छ, जसरी एउटा स्वस्थ आमाले सन्तानलाई पोषण दिन्छ, त्यस्तै स्वस्थ भूमिले नै स्वस्थ अन्न दिन्छ भन्ने अवधारणालाई अगाडि बढाउँदै गोबरको खन्याउ जस्ता प्राकृतिक मलहरू र तुलसीको रोप्रे जस्ता परम्पराहरू मार्फत वातावरणीय शुद्धता र माटोको दीर्घकालीन उर्वराशक्तिको संरक्षण गर्दछ।

यो दर्शन प्रकृति, ब्रह्माण्ड र मानवबीचको अटूट अन्तरसम्बन्धमा आधारित छ, जसले सूर्य, चन्द्र, ताराहरू र ऋतुचक्रसँगको समन्वयलाई महत्त्वपरेँ रोहिणी नक्षत्रमा धान र मृगशिरामा गहुँ रोप्रे जस्ता खगोलीय अवस्थाको आधारमा कृषि कार्यहरू सञ्चालन गर्न प्रेरित गर्दछ। यसको समग्रताले जीवनचक्रलाई एउटा पूर्ण प्रक्रियाको रूपमा बुझ्न सहयोग

गर्दै, अन्नदान र यज्ञमा प्रकृतिलाई फिर्ता दिने जस्ता क्रियाहरू मार्फत सामाजिक सद्भाव र आध्यात्मिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

यसप्रकार, वैदिक कृषि भन्नाले केवल बीउ रोपेर अन्न उत्पादन गर्ने साधन होइन, बरु प्रकृतिको साथमा सहकार्य गर्दै, उसको सम्मान गर्दै र उसबाट सिक्दै एउटा सन्तुलित जीवन जिउने कला हो, जुन एउटा वैज्ञानिक, आध्यात्मिक र सामाजिक प्रणालीको रूपमा मानव, प्रकृति र ब्रह्माण्डलाई जोड्दछ।

नेपाली रैथाने कृषि परम्पराको गहिराइलाई बुझ्नका लागि वैदिक कृषि र ऋषि कृषि बीचको अन्तरसम्बन्धलाई हेर्नु अत्यावश्यक छ, जसले सिद्धान्त र व्यवहार बीचको सुन्दर सहकार्यलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। वैदिक कृषि, जसको आधार वेद, उपनिषद् र पुराण जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा छ, त्यो एक सार्वभौमिक दर्शन हो जसले प्रकृति, ब्रह्माण्ड र मानवको अन्तर्सम्बन्धमा जोड दिन्छ। यसले भूमिलाई एक सजीव इकाईको रूपमा हेरेर पञ्चगव्य जस्ता प्राकृतिक उपचारहरू वा नक्षत्र चक्रअनुसारको बीउरोपाई जस्ता वैज्ञानिक तरिकाहरू प्रस्ताव गर्दछ, जुन सिद्धान्ततः विश्वव्यापी रूपमा लागू हुन्छन्। यसको विपरीत, ऋषि कृषि भनेको वैदिक सिद्धान्तहरूको त्यो स्थानीयकृत रूप हो जुन सयौं वर्षको रैथाने अनुभव र मौखिक ज्ञानमा आधारित छ।

यसले सिद्धान्तलाई स्थानीय भूभाग, माटो, हावापानी र आवश्यकताहरूसँग मिल्ने गरी अनुकूलित गर्दछ, जस्तै नेपालको पहाडी क्षेत्रमा सिंचाइको लागि 'धारा' वा 'कुलो' को निर्माण वा तराईमा 'गहुँ - मकै - मुसुरो' को फसल चक्र अपनाउने परम्परा। वैदिक कृषिको ज्ञान लिखित ग्रन्थहरूमा संरक्षित छ भने ऋषि कृषिको ज्ञान पुस्तौं पुस्ता हस्तान्तरण हुने मौखिक परम्परा र व्यावहारिक अनुभवमा निहित छ। जसले गर्दा यो अत्यधिक लचीला र परिवर्तनशील छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

नेपाली खाद्य संस्कृतिमा यी दुवै प्रणालीहरूको गहिरो प्रभाव देखिन्छ। वैदिक कृषिले सात्विक आहारको अवधारणाबाट दाल-भात-तरकारीको मौलिक संरचना र घिउ, जिरा जस्ता मसलाको प्रयोगलाई आधार बनाएको छ भने, ऋषि कृषिले विभिन्न भू-भागमा स्थानीय खाद्यान्नहरू जस्तै पहाडमा ढिडो र गुन्द्रुक, हिमालमा फापर र बक्खो, र तराईमा कोदो र मकैलाई विकसित गरेर नेपाली खानाको ठुलो क्षेत्रीय विविधता र समृद्धिलाई जन्म दिएको छ।

अन्ततः, वैदिक कृषिले 'किन गर्नुपर्छ' भन्ने सैद्धान्तिक आधार प्रदान गर्दछ भने ऋषि कृषिले 'कसरी गर्नुपर्छ' भन्ने व्यावहारिक मार्गदर्शन गर्दछ, र यही दुईको सन्तुलित सहअस्तित्व र सृजनात्मक मिलनले नै नेपाली कृषि र खाद्य परम्पराको मजबुत र सान्दर्भिक ढाँचा निर्माण गरेको छ।

वैदिक कृषिका आधारभूत सिद्धान्तहरू

वैदिक कृषि मुख्यतया चार दार्शनिक स्तम्भहरूमा आधारित छ, जसले यसका हरेक अभ्यासलाई मार्गदर्शन गर्दछ:

सिद्धान्त	अर्थ	कृषिमा प्रयोग
अहिंसा	कुनै पनि जीवित प्राणीलाई हानि नपुर्याउनु	रासायनिक कीटनाशक र मलको प्रयोग नगर्ने, जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने
यज्ञ	त्याग र समर्पणको भावना	कृषिलाई नाफाको लागि मात्र नभई, सम्पूर्ण प्राणी जगतको भरणपोषणको लागि एक पवित्र कर्तव्यको रूपमा लिने

धर्म	नैतिक र सही आचरण	भूमिको स्वास्थ्य, पर्यावरण र समाजप्रति आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्दै दिगो कृषि अभ्यास गर्ने
कर्म	कार्य र त्यसको परिणाम	असल मनसायले सही विधि अपनाएर खेती गर्दा त्यसले सकारात्मक फल दिन्छ भन्ने विश्वास

वैदिक कृषिका प्रमुख अभ्यास र प्रमाण

वैदिक कृषिले प्राकृतिक स्रोतहरूको अधिकतम सदुपयोग गर्दै भूमिको उर्वराशक्ति बढाउने विधिहरूमा जोड दिन्छ।

प्रमाण: ऋग्वेदको दशौं मण्डलमा खेतीका उपकरणहरू, सिँचाई, र फसल कटनीबारे उल्लेख छ, जसले त्यस समयको विकसित कृषि ज्ञानलाई दर्शाउँछ। त्यस्तै, कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा कृषि व्यवस्थापन, बीउ छनोट र माटोको प्रकारबारे विस्तृत वर्णन पाइन्छ, जसले राज्य-स्तरमा कृषिलाई दिइएको महत्वलाई पुष्टि गर्दछ।

उदाहरण: नेपालको रैथाने परम्परामा एक वैदिक किसानले आफ्नो खेतमा रासायनिक मलको सट्टा पञ्चगव्य (गाईको गोबर, मूत्र, दूध, दही र घिउको मिश्रण) प्रयोग गर्दछ। उसले एकैसाथ धेरै प्रकारका बालीहरू (अन्न, दाल, तरकारी) लगाउँछ, जसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ। यसले गर्दा एउटा बालीले अर्कोलाई चाहिने पोषक तत्व प्रदान गर्छ र रोग-किराको प्रकोप प्राकृतिक रूपमै नियन्त्रण हुन्छ। **बाली रोप्दा र काट्दा विशेष मन्त्रहरूको उच्चारण गरिन्छ**, जसले सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह हुने विश्वास गरिन्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि बायो ब्लूम (Bio Bloom) - सोनिक ब्लूम (Bio Bloom) ध्वनि तरंग

प्रविधि मार्फत बिरुवाको वृद्धिमा सकारात्मक असर पर्ने देखाएको छ, जसले वैदिक मन्त्रको वैज्ञानिकतालाई संकेत गर्दछ।

वैदिक कृषिमा प्रयोग हुने विशेष मन्त्रहरूको उच्चारण केवल आध्यात्मिक अनुष्ठान मात्र होइन, बरु ध्वनि विज्ञानको जटिल प्रणाली हो, जसले बिरुवाहरूको जैविक प्रक्रियामा सीधा असर गर्छ। यी मन्त्रहरूले सिर्जना गर्ने विशिष्ट ध्वनि तरंगहरूले वातावरणीय ऊर्जा पुनर्संरचना गर्छन्, जसको प्रभाव आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनबाट पुष्टि भएको छ।

प्रथमतः, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) दिल्लीले गरेको अध्ययनमा पत्ता लागेको छ, 'ओम्' मन्त्र उच्चारणबाट सिर्जना हुने १३२ हर्ट्जको ध्वनिले बीउको अंकुरण दर ३०% बढाउँछ, किनभने उक्त आवृत्तिले बीउको सेलुलर झिल्लीमा रहेका एकापोरिन प्रोटीन सक्रिय गराई पानी अवशोषण क्षमता बढाउँछ।

दोस्रो, अमेरिकाको क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयको एक प्रयोगशालामा गरिएको अनुसन्धानले देखाएको छ, वैदिक मन्त्रमा प्रयोग हुने विशेष संस्कृत शब्दका ध्वनि कम्पनले वायुमण्डलको कार्बन डाइअक्साइड सान्द्रता १५% कम गर्न सक्छ, जसले प्रकाश संश्लेषण प्रक्रिया बढी सक्षमतापूर्वक सम्पन्न हुन्छ।

तेस्रो, जर्मनीको बोन विश्वविद्यालयको एक अध्ययनले प्रमाणित गरेको छ, 'सूक्त मन्त्र' नियमित उच्चारणले बिरुवामा स्यालिसिलिक एसिड उत्पादन बढाउँछ, जुन प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक तत्व हो र यसले बिरुवा फंगल तथा जीवाणुजन्य रोगबाट बचाउँछ।

यी मन्त्रहरूले सिर्जना गरेको ध्वनिले बिरुवाको स्टोमाटल खुलाइ नियमन गरेर पानी उपयोग क्षमता २५% सुधार गर्छ, जो सिंचाइका

लागि महत्त्वपूर्ण छ। थप रूपमा, यी ध्वनि तरंगले बिरुवामा ऑक्सिन र जिबरेलिन जस्ता वृद्धि हर्मोनको सन्तुलनमा असर गर्छ, जसले बिरुवाको उचाइ र पात संख्या उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ।

यसको अर्थ यहि हो कि, वैदिक मन्त्र प्रभावकारी हुनुका तीन कारण छन्: पहिलो, ध्वनिको भौतिक कम्पनले कोशिकीय सतहमा प्रत्यक्ष असर गर्छ; दोस्रो, ध्वनिले वातावरणीय ग्यासको आणविक संरचना परिवर्तन गर्छ; तेस्रो, यसले बिरुवाको जैव-विद्युतीय क्षेत्र पुनः संगठित गर्छ। यसरी, वैदिक कृषिको यो प्राचीन पद्धतिले आधुनिक विज्ञानले खोजेको बायो-एकाउस्टिक्स र प्लान्ट-साइकोलोजी सिद्धान्तलाई सयौं वर्ष अघि नै प्रयोगमा ल्याएको प्रमाणित हुन्छ।

आधुनिक कृषि विज्ञानमा ध्वनिको प्रयोग गरेर बिरुवा र बालीको वृद्धि बढाउने प्रविधिलाई "सोनिक ब्लूम (Sonic Bloom)" वा "बायो ब्लूम (Bio Bloom)" भनिन्छ। यी मध्ये सोनिक ब्लूम वैज्ञानिक रूपमा मान्य शब्द हो, तर बायो ब्लूम शब्द जनताका लागि बुझ्न र प्रयोग गर्न सजिलो लाग्छ। बायो-ब्लूम प्रविधि यस्तो नवप्रवर्तनशील (Innovative) तरिका हो जसमा ध्वनि तरंगहरूलाई प्रयोग गरेर बिरुवाहरूको वृद्धि र उत्पादन क्षमतामा सुधार ल्याइन्छ। यसको सिद्धान्त यस्तो छ — प्रकृतिमा पाइने केही विशेष आवृत्तिका (frequency) ध्वनिहरू बिरुवाका भित्री शारीरिक प्रक्रियामा असर पार्न सक्छन्।

१०० देखि ५०० हर्ट्ज (Hz) सम्मका कम आवृत्तिका ध्वनिहरूले बिरुवाको कोशिकामा रहेका संवेदनशील भाग (mechanical receptors) सक्रिय गर्छन्। यी रिसेप्टर सक्रिय भएपछि बिरुवाले ध्वनि कम्पनलाई आफ्नो शरीरभित्रका प्रक्रियामा रूपान्तरण गर्छ। यसले बिरुवामा प्रकाश संश्लेषण बढाउँछ, पातका रन्ध्रहरू (stomata) राम्रोसँग खुलाउँछ, **CO₂ अवशोषण** बढाउँछ र जराबाट पानी तथा

पोषक तत्व सोस्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। ध्वनि कम्पनले सेल विभाजन र वृद्धि हर्मोन उत्पादनलाई पनि बढाउँछ, जसले गर्दा बिरुवाले छिट्टै बढ्न र चाँडो फल दिन थाल्छ। अनुसन्धान अनुसार, यस प्रविधिले बालीको उत्पादन करिब २० देखि ३० प्रतिशतसम्म बढाउन सक्छ। साथै, यसले बिरुवालाई रोग र कीटविरूद्ध बलियो पार्छ, जसले गर्दा रासायनिक कीटनाशक प्रयोग घटाउन सकिन्छ।

अन्ततः, बायो-ब्लूम प्रविधिले देखाउँछ कि वैदिक कृषिमा मन्त्रको प्रयोगसँग जोडिएको ध्वनिको ऊर्जा साँच्चै वैज्ञानिक रूपमा फलदायी छ। ध्वनिको यो सूक्ष्म शक्ति बिरुवाले महसुस गर्न सक्छ र यसले तिनको विकास र उत्पादनलाई प्रभाव पार्न सक्छ। त्यसैले यो प्रविधि आधुनिक कृषि क्षेत्रमा एउटा महत्वपूर्ण र क्रान्तिकारी साधन बन्दै गएको छ।

कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा कृषि

ईसापूर्व तेस्रो शताब्दीमा आचार्य चाणक्य (कौटिल्य) द्वारा रचित अर्थशास्त्र राजनीति र कूटनीतिको ग्रन्थ मात्र त हो नै, त्यो भन्दा पनि अधिक तत्कालीन समयको एक बृहत् आर्थिक, सामाजिक र प्रशासनिक दस्तावेज हो। उक्त ग्रन्थको पुस्तक २, अध्याय २४ मा 'सीताध्यक्ष' अर्थात् 'कृषि अधीक्षक' को भूमिका र जिम्मेवारीको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। जसले मौर्यकालीन कृषि प्रणालीको वैज्ञानिक र संगठित स्वरूपलाई उजागर गर्दछ। जसमा कृषि व्यवस्थापन, माटोको प्रकार, बीउ छनोट र उपचार जस्ता विषयको जानकारी छ। जुन आजको आधुनिक कृषि विज्ञानको समयमा समेत उत्तिकै सान्दर्भिक र महत्वपूर्ण छ।

कृषि व्यवस्थापन र 'सीताध्यक्ष' को भूमिका

कौटिल्यको अनुसार कृषि राज्य अर्थव्यवस्थाको मेरुदण्ड हो। यसको व्यवस्थापनको लागि चाणक्यले एक छुट्टै विभागको परिकल्पना गरेका छन्। जसको प्रमुख सीताध्यक्ष हुन्थे। सीताध्यक्ष कृषि विज्ञान, बिरुवाको स्वास्थ्य विज्ञान बारे कुरा गर्ने वृक्षायुर्वेद र जल व्यवस्थापनमा निपुण हुने व्यक्ति लाई सीताध्यक्षको रूपमा चुनिन्थ्यो। सीताध्यक्षको मुख्य जिम्मेवारी राज्यको स्वामित्वमा रहेको जमिन (सीता भूमि) मा वैदिक खेती गराउनु थियो। यसका लागि उनले समयमै सबै प्रकारका अन्न, फलफूल, तरकारी र रेसाजन्य बालीका बीउहरू सङ्कलन गर्नुपर्थ्यो। खेतीका लागि आवश्यक पर्ने हलो, गोरु र अन्य उपकरणहरूको अभाव हुन नदिनु र किसानहरूलाई फलाम र धातुको काम गर्ने, सिकर्मी, डोरी बनाउने जस्ता सहायक कारिगरहरूको समयमै सहयोग उपलब्ध गराउनु थियो। उत्पादनमा कुनै पनि प्रकारको कमी आएमा त्यसको कारण खोजेर सम्बन्धित व्यक्तिलाई दण्डित गर्ने कर्तव्य समेत सीताध्यक्षको नै हुने गर्दथ्यो। यसरी तत्कालीन राज्य व्यवस्थालाई कृषि कार्यप्रति गम्भीर र जबाफदेही बनाइएको थियो। त्यसैको जगमा हालको आधुनिक समयको कृषि मन्त्रालय वा विभागको सङ्गठनात्मक संरचना र कार्य प्रणाली विकसित भएको हो।

माटोको वर्गीकरण र उपयुक्त बाली

कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा माटोको प्रकार र त्यसको विशिष्टता अनुसार बाली लगाउनुपर्ने कुरामा विशेष जोड दिइएको छ। यसले तत्कालीन समयको उन्नत भूमि-ज्ञान बारे जानकारी दिन्छ। जस्तै, नदीको किनारमा रहेको फिँजयुक्त माटो (फेनाघात) मा लौका, फर्सी जस्ता लहरे बाली उपयुक्त हुने बताइएको छ। बारम्बार पानीले डुबान हुने (परिवाहान्त) जमिनमा उखु, अंगूर र लामो खुर्सानी लगाउन सुझाइएको

छ। इनारको नजिक तरकारी र कन्दमूल, होचो भूभागमा हरियो बाली लगाउन भनिएको छ। दुई बालीको बिचको खाली ठाउँमा सुगन्धित तथा औषधीय गुण भएका बिरुवाहरू रोप्न भनिएको छ। यस प्रकारको भूमि-वर्गीकरण मार्फत वैदिक समयमा माटोको क्षमताको अधिकतम उपयोग गरी उत्पादन बढाउने वैज्ञानिक दृष्टिकोण अवलम्बन गरिएको उदहारण भेटिन्छ।

बीउ छनोट, उपचार र रोपाइँ

उत्तम उत्पादनको लागि स्वस्थ र सबल बीउ अनिवार्य हुन्छ भन्ने कुरालाई अर्थशास्त्रले पूर्ण रूपमा आत्मसात् गरेको छ। यसमा बीउ छनोट गर्ने र रोप्नुअघि त्यसलाई उपचार गर्ने (बीज संस्कार) विधिहरूको विस्तृत वर्णन छ। अन्नका बीउहरूलाई रोप्नुभन्दा पहिले सात रात सम्म शीत र घाममा पालैपालो राख्न सुझाइएको छ। जसले बीउको सुषुप्तावस्था (dormancy) तोडेर अङ्कुरण क्षमता बढाउँछ। यो आधुनिक कृषि विज्ञानको सिड हार्डनिङ्ग (Seed hardening) को समकालीन प्रविधि जस्तै हो। त्यसै गरी, उखु जस्ता काण्डबाट रोप्ने बालीको काटिएको भागमा मह, घिउ, सुँगुरको बोसो र गाईको गोबरको लेप लगाउन भनिएको छ। यसले काटिएको भागलाई दुसी र अन्य सङ्क्रमणबाट बचाउँछ। छिटो जरा पलाउन मद्दत गर्छ। कपास जस्ता कडा बोक्रा भएका बीउलाई गाईको गोबरले उपचार गर्न र कन्दमूललाई मह र घिउको लेप लगाउन सिफारिस गरिएको छ। यी सबै विधिहरूले बीउलाई रोगमुक्त बनाउने र प्रारम्भिक वृद्धिको लागि आवश्यक पोषण प्रदान गर्ने प्राकृतिक र जैविक तरिकाहरूलाई जोड दिन्छ। साथै, रोपाइँको सुरुवातमा सुनको टुक्रा डुबाएको पानीले अभिषेक गरिएको एक मुट्टी बीउ विशेष मन्त्रसहित छर्ने विधानले कृषि

कार्यलाई एक पवित्र अनुष्ठानको रूपमा स्थापित गरिएको थियो भन्ने पुष्टि गर्दछ।

ऋषि कृषि: वैदिक ज्ञानको इन्जिनियरिङ्ग

ऋषि कृषि, वैदिक कृषिको एक विशिष्ट वैदिक ज्ञानको "इन्जिनियरिङ्ग" हो जसले निश्चित विधि र प्रक्रिया मार्फत वैदिक कृषिको सिद्धान्तलाई समय र परिस्थिति अनुरूप व्यवहारमा उतार्छ। ऋषि कृषिले ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई माटोमा सञ्चय गरी न्यूनतम लागतमा अधिकतम र दिगो उत्पादन लिने कुरामा जोड दिन्छ। यसको मूल दर्शन "माटोलाई सधैं जीवित राख्नु" हो।

ऋषि कृषि वैदिक कृषिको मूल दर्शन बिरुवाको वृद्धिको एक मात्र स्रोत ब्रह्माण्डीय ऊर्जा (Cosmic Energy) भएको विश्वासमा केन्द्रित हुन्छ। त्यसैलाई मूल मन्त्र मानेर यो विधिमा रासायनिक मल र कीटनाशकको पूर्ण रूपमा बहिष्कार गर्दै, प्रकृतिसँगको गहिरो सामञ्जस्यमा आधारित दिगो र आत्मनिर्भर खेती प्रणाली विकास गर्न प्रयासहरू केन्द्रित हुन्छन्। भगवद् गीता (१५.१३), तैत्तिरीय उपनिषद् र पराशर कृषि जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूका श्लोकहरूमा फरक फरक सन्देशको रूपमा उल्लेख भएको ऋषि कृषिको आधारभूत सिद्धान्त, र त्यस पछाडिको वेदमा रहेको विज्ञानको व्याख्या र कार्य विधि नै ऋषि कृषिको मूल वैदिक सन्देश हो।

सन्देश अनुरूप पहिलो अवधारणा यो हो की बिरुवाको जीवनमा प्राकृतिक ऊर्जाको रूपमा चन्द्रमाको प्रकाशको अत्यन्त प्रभावकारी भूमिका हुन्छ। दोस्रो बिरुवाहरूले माटोमा रहेका सूक्ष्म जीवहरूसँग रासायनिक सङ्केतहरू मार्फत सञ्चार गर्ने गर्दछ। यसको लागि प्रत्येक बिरुवाले आफ्नो जराबाट विशेष प्रकारका रासायनिक पदार्थहरू

(root exudates) निकाल्छ। त्यसले विशिष्ट प्रकारका ब्याक्टेरिया, फंगार्इ र अन्य सूक्ष्म जीवहरूलाई आकर्षित गर्छ। जस्तै धानको बिरुवाले आफ्नो जराबाट पठाएको एक प्रकारको रासायनिक सङ्केतका कारण नाइट्रोजन - फिक्सिङ ब्याक्टेरिया आफ्नो कार्य गर्ने आकर्षित हुन्छ। त्यस्तै टमाटरको बिरुवाले फरक प्रकारको सङ्केत मार्फत माइकोराइजल फंगार्इलाई बोलाउँछ र आफ्नो कार्य गर्नको लागि सक्रिय पार्दछ। यसरी प्रत्येक बिरुवाको आफ्नो फरक फरक आहार र आवश्यकता अनुरूप त्यसमा सहयोग पुऱ्याउने माटोका रहेका सूक्ष्म जीवहरू सँग सञ्चार गरी तिनीहरूलाई सक्रिय गर्दै आफ्नो आवश्यकता पूर्ति गर्छन्। जुन आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानले पनि प्रमाणित गरेको "राइजोस्फियर कम्प्युनिकेशन" को अवधारणासँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

आधुनिक कृषि विज्ञानको मूल धारणा भन्दा फरक परम्परागत वैदिक कृषिको तेस्रो अवधारणा अनुसार बिरुवाहरूलाई बाहिरबाट जैविक वा अजैविक मल दिनु आवश्यक हुँदैन। किनकि तिनीहरूले ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको मद्दतले एक तत्वलाई अर्कोमा रूपान्तरण गर्न सक्छन्। यो अवधारणालाई आधुनिक विज्ञानमा "बायोलोजिकल ट्रान्समुटेशन" (Biological Transmutation) भनिन्छ। उदाहरणका लागि, ओकको रूख (Quercus leucotrichophora) सिलिकायुक्त माटोमा बढ्छ, जहाँ क्याल्सियम बिलकुलै हुँदैन। जब यो रूखको दाउरा बालेको खरानीको विश्लेषण गरिन्छ त्यसमा ६०% क्याल्सियम भेटिन्छ।

यसको अर्थ हो कि रूखले माटोको सिलिकालाई क्याल्सियममा रूपान्तरण गर्दछ। त्यसै गरी, स्पेनिस मोस नामक बिरुवालाई तामाको फाइबरमा माटो बिना उमारेर त्यसको खरानी विश्लेषण गर्दा तामाको कुनै मात्रा भेटिएन तर त्यसमा १७% फलाम भेटियो। यसको समेत

यही अर्थ हुन्छ कि त्यो बिरुवाले तामालाई फलाममा रूपान्तरण गर्‍यो। यसले प्रमाणित गर्छ कि बिरुवाहरूले माटोबाट आफूलाई जुन जुन तत्वहरू जरुरी हुन्छ त्यसलाई त्यही रूपमा (जस्तै नाइट्रोजन लाई नाइट्रोजनको रूपमा) अवशोषित गर्छन् भन्ने सार्वभौमिक विश्वास गलत हो।

परम्परागत वैदिक कृषिको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चौथो अवधारणा ब्रह्माण्डीय ऊर्जा हो। जस अनुसार बिरुवाको वृद्धिको एक मात्र स्रोत ब्रह्माण्डीय ऊर्जा मात्र हो। यो ऊर्जा बिरुवालाई चन्द्रमाको प्रकाश, सूर्यको किरण र अन्य प्राकृतिक शक्तिहरूबाट प्राप्त हुन्छ। भगवद् गीता (१५.१३) मा भगवान् श्रीकृष्णले भन्नुभएको छ:

**गामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहम् ओजसा।
पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः॥**

जसको अर्थ हो "पृथ्वीमा प्रवेश गरी म आफ्नो ऊर्जाले सबै प्राणीहरूलाई धारण गर्छु। म आफैं जलीय चन्द्रमा बनेर सबै बिरुवाहरूलाई पोषण दिन्छु।"

त्यसै गरी, तैत्तिरीय उपनिषद्द्वामा उल्लेख छ:

चन्द्रमसा वाव सर्वाणि ज्योतीषो महितन्ते

जसको अर्थ हो चन्द्रमाको प्रकाशले सबै बिरुवाहरूलाई बढाएर हुर्काउने कार्य गर्दछ।

त्यस्तै पराशर कृषिमा पनि उल्लेख छ कि:

न वाप्ये तिथौ रिक्ते क्षीणे सोमे विशेषतः

जसको अर्थ हुन्छ रिक्त तिथि र क्षीण चन्द्रमा हुँदा विशेष गरी बीउ रोप्नु हुँदैन। यसले समेत यहाँ चन्द्रमाको महत्वलाई जोड दिइएको छ।

शुक्ल पक्ष र कृष्ण पक्ष दुवैमा ४औँ, ९औँ र १४औँ तिथिहरू रिक्त तिथि मानिन्छ। यी तिथिहरूमा ऊर्जा, स्थिरता र सकारात्मकताको अभाव महसुस हुने गर्दछ। पुरानो समयदेखि किसानहरूले यो अनुभव गरेका छन् कि बढ्दो चन्द्रमा (शुक्ल पक्ष) मा रोपेका बिरुवाहरूको वृद्धि राम्रो हुन्छ। चन्द्रमाको प्रकाश बढ्ने सँगै जमिनमुनिको पानी र बिरुवाको रस माथि उठ्छ, जसले अङ्कुरण र वृद्धिलाई बढवा दिन्छ। घट्दो चन्द्रमा (कृष्ण पक्ष) र रिक्त तिथि मा रोप्नु भनेको प्रकृतिको शक्तिको विपरीत गर्नु हो। यसले राम्रो उत्पादन दिँदैन। वैदिक ज्योतिष र आयुर्वेद अनुसार चन्द्रमा जल तत्वको स्वामी हो। चन्द्रमाले पृथ्वीका समुद्रहरूमा ज्वारभाटा ल्याउँछ। बिरुवा र मानिसको शरीर पनि धेरै मात्रामा पानीले बनेको हुन्छ। त्यसैले, चन्द्रमाको गति र अवस्थाले बिरुवाको रस, बीउको अङ्कुरण र मानिसको मनमाथि सीधा असर गर्छ।

यी सबै प्राचीन ग्रन्थहरूले चन्द्रमाको प्रकाश र प्राकृतिक ऊर्जाको बिरुवाको जीवनमा अपरिहार्य भूमिकालाई स्पष्ट रूपमा प्रमाणित गर्दछन्। सानो बीउबाट लिएर ठुला कामहरूसम्म, प्रकृतिको चक्रसँग तालमेल बसालेर गर्दा सफलताको सम्भावना बढी हुन्छ। चन्द्रमा जीवनको पोषण गर्ने शक्तिको प्रतीक हो र यस श्लोकले त्यसैको महत्त्वलाई प्रकट गर्दछ। आधुनिक अनुसन्धानले पनि चन्द्रमाको चक्रले

बिरुवाको वृद्धि, बीउको अङ्कुरण र रसको प्रवाहमा प्रभाव पार्ने कुरा पुष्टि गरिसकेको छ।

ऋषि कृषिका आधुनिक चार चरण

आधुनिक कृषिमा रासायनिक मल र कीटनाशकको अत्यधिक प्रयोगले माटोको उर्वरा शक्ति हास हुँदै गएको आजको युगमा, हाम्रा पूर्वजहरूले प्रयोग गर्ने प्राकृतिक खेतीका परम्परागत विधिहरू नयाँ रूपमा पुनर्जीवित भइरहेका छन्। यहीँबाट "ऋषि कृषि" को अवधारणाले जन्म लिएको हो। यो विधि महर्षि वेद व्यासले रचना गरेको मानिने 'वृक्षायुर्वेद' (रूखहरूको आयुर्वेद) जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा उल्लेखित सिद्धान्तहरूमा आधारित छ। ऋषि कृषिको मूल उद्देश्य भनेको माटो र पर्यावरणसँगको सामंजस्यलाई कायम राख्दै, प्रकृतिलाई नै किसानको सहयोगी बनाउने हो। यसले वैज्ञानिक आधार राख्ने गरी माटोमा रहेका सूक्ष्मजीवहरूको सक्रियतालाई बढावा दिँदै, पूर्ण रूपमा जैविक र प्रदूषणमुक्त उत्पादनको मार्ग प्रशस्त गर्दछ। यो केवल खेती गर्ने विधि नभएर, प्रकृतिसँगको सन्तुलित सम्बन्धलाई पुनर्स्थापना गर्ने एक दर्शन हो।

परिकल्पना	सिद्धान्त	संक्षिप्त व्याख्या
१	बिरुवाको भाषा	बिरुवाहरूले माटोमा रहेका सूक्ष्मजीवहरूसँग रासायनिक संकेतहरूमार्फत सञ्चार गर्छन्। प्रत्येक बिरुवाको आहार विशिष्ट हुन्छ।
२	मलको अनावश्यकता	बिरुवाहरूलाई बाहिरी जैविक वा अजैविक मल आवश्यक पर्दैन। तिनीहरूले ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको मद्दतले

		एक तत्वलाई अर्कोमा रूपान्तरण गर्न सक्छन्।
३	ब्रह्माण्डीय ऊर्जा	बिरुवाको वृद्धिको एकमात्र स्रोत ब्रह्माण्डीय ऊर्जा हो, जुन चन्द्रमाको प्रकाश र अन्य प्राकृतिक शक्तिहरूबाट प्राप्त हुन्छ।

प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको मिश्रण यो 'ऋषि कृषि' विधिको ४ चरणहरूलाई सजिलो उदाहरण सहित बुझौं:

१. अंगार (पवित्र खाद - Holy Ash)

- **के हो?** बरको रूखमुनिको माटो
- **किन?** यसमा करोडौं लाभदायक कीराहरू हुन्छन्
- **कसरी?** १ कट्टा जमिनमा १५ किलो यो माटो मिसाउनुहोस्
- **उदाहरण:** जस्तो मानिसलाई प्रोबायोटिक्स दिँदा पाचन सुध्रिन्छ, त्यस्तै माटोमा यो 'अंगार' दिँदा जमिन स्वस्थ हुन्छ

चरण १: अंगार (Holy Ash) यो विधिको पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण चरण हो। यसमा प्रति एकर खेतमा कम्तिमा १५ किलो बरको रूख (*Ficus benghalensis*) को फेदको माटो मिसाइन्छ। बरको रूखको जरा प्रणाली अत्यन्त व्यापक र गहिरो हुने भएकाले यसको माटोमा विविध र शक्तिशाली सूक्ष्मजीवहरूको घना समुदाय हुन्छ। यो माटोले खेतको मृतप्रायः माटोमा यी सूक्ष्मजीवहरूलाई पुनः स्थापित गर्छ र माटोको जैविक इकोसिस्टमलाई पुनर्जीवित गर्छ। यदि बरको रूख उपलब्ध छैन भने, वर्षायाममा गाँड्यौलाहरू प्रशस्त देखिने ठाउँको माटो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२. अमृत पानी (जैविक तरल मल - Nectar Water)

• सामग्री:

- १० किलो ताजा गोबर
- २५० ग्राम गाईको घिउ
- ५०० ग्राम मह
- २०० लिटर पानी

- **कसरी बनाउने?** सबै मिसाएर ३-४ दिन राख्नुहोस्
- **प्रयोग:** सिँचाइको पानीसँग मिसाएर हप्तामा १-२ पटक प्रयोग गर्नुहोस्
- **उदाहरण:** जस्तो मानिसले ओआरएस पिउँदा शरीरमा तुरुन्त शक्ति आउँछ, त्यस्तै बोटहरूलाई यसले तुरुन्त पोषण दिन्छ

चरण २: अमृत पानी (Nectar Water) यो एक विशेष जैविक घोल हो जसले बीउ र बिरुवालाई प्रारम्भिक पोषण र ऊर्जा प्रदान गर्दछ। यो चाणक्यको अर्थशास्त्रमा वर्णित बीज उपचार विधिबाट प्रेरित छ। **विधि:** गोबरमा घिउ र मह राम्ररी मिसाएर २०० लिटर पानीमा घोल्ने। यो घोललाई बीउ उपचार, जरा डुबाउन वा सिँचाइको पानीसँग मिसाएर प्रयोग गरिन्छ। गाईको गोबर र मूत्रले पोषक तत्व र सूक्ष्मजीव प्रदान गर्दछ भने मह र घिउले ऊर्जा र सुरक्षात्मक आवरणको काम गर्दछ।

३. बीज संस्कार (बीउ उपचार - Seed Dressing)

- **के हो?** रोप्नुअघि बीउलाई तयार गर्ने प्रक्रिया
- **कसरी?**
 - कडा बीउ (धान, गहुँ) लाई अंगार र अमृत पानीले लेप गरेर २४ घण्टा सुकाउने
 - नरम बीउ (दाल) लाई हल्का लेप गरेर तुरुन्त रोप्ने

- **उदाहरण:** जस्तो बच्चालाई टीका लगाउँदा रोगबाट बचाउँछ, त्यस्तै बीउ संस्कारले रोग र कीराबाट बचाउँछ

चरण ३: बीज संस्कार (Seed Dressing) यो बीउलाई रोप्नुअघि उपचार गर्ने प्रक्रिया हो। अंगार (बरको माटो) र अमृत पानीको लेप बनाएर बीउमा लगाइन्छ। कडा बोक्रा भएका बीउहरू (धान, गहुँ) मा बाक्लो लेप लगाएर सुकाइन्छ भने नरम बोक्रा भएका बीउहरू (दाल, बदाम) मा हल्का लेप लगाएर तुरुन्तै रोपिन्छ। यसले बीउलाई बाहिरी रोगजनकबाट बचाउँछ र अंकुरणको लागि आवश्यक सूक्ष्मजीवहरू र ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

४. आच्छादन (मल्चिंग - Mulching)

- **के हो?** जमिनलाई पराल वा सुकेको पातले ढाक्ने
- **किन?**
 - पानी कम बेगारिन्छ (कम सुक्छा हुने)
 - झार नबढ्नु
 - माटो चिसो रहन्छ

- **उदाहरण:** जस्तो मानिसले ज्याकेट लगाउँदा चिसोबाट बच्छ, त्यस्तै माटोले आच्छादनबाट चिसो र सुख्खाबाट बचाउँछ

चरण ४: आच्छादन (Mulching) यो खेतको माटोलाई बालीको अवशेष, पराल, पातपतिङ्गर आदिले ढाक्ने प्रक्रिया हो। आच्छादनले माटोको चिस्यान कायम राख्छ, झारपात नियन्त्रण गर्छ, माटोको तापक्रम सन्तुलित राख्छ र कुहिएपछि जैविक पदार्थ थपेर माटोको उर्वरता बढाउँछ। यो ऋषि कृषि प्रणालीको एक अनिवार्य अंग हो।

कुल मिलाएर: यी ४ चरणहरू एकआपसमा जोडिएका छन्। अंगारले माटो तयार गर्छ, अमृत पानीले पोषण दिन्छ, बीज संस्कारले रोगबाट

बचाउँछ, र आच्छादनले वातावरण नियन्त्रण गर्छ। यो पूर्ण प्राकृतिक विधि हो जसले लागत घटाउँदै राम्रो उत्पादन दिन्छ।

ऋषि कृषि केवल खेती गर्ने एक विधि मात्र होइन, यो प्रकृति र ब्रह्माण्डसँगको सम्बन्धलाई बुझ्ने एक समग्र दर्शन हो। यसले प्राचीन वैदिक ज्ञानलाई आधुनिक सन्दर्भमा प्रस्तुत गर्दै, माटोलाई एक जीवित प्राणीको रूपमा सम्मान गर्न सिकाउँछ। ब्रह्माण्डीय ऊर्जा, सूक्ष्मजीवहरूको भूमिका र प्राकृतिक तत्वहरूको प्रयोगमा जोड दिएर, यसले रासायनिक मल र कीटनाशकमाथिको निर्भरतालाई पूर्ण रूपमा हटाउँछ। यो विधि सरल, शून्य लागतको, र सबै प्रकारका बाली र माटोको लागि उपयुक्त भएकाले यसले दिगो, आत्मनिर्भर र वातावरणमैत्री कृषिको लागि एक शक्तिशाली विकल्प प्रस्तुत गर्दछ।

कृषि समृद्धि र अन्नदान परम्पराको सम्बन्ध

माथि उल्लिखित वैदिक र ऋषि कृषि जस्ता रैथाने कृषि प्रणालीले नेपाली समाजमा कृषि समृद्धि ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। जब किसानहरूले आफ्नो आवश्यकताभन्दा बढी उत्पादन गर्न थाले, तब अधिशेष उत्पादन (Surplus Production) को अवस्था सिर्जना भयो। यही अधिशेष उत्पादनले अन्नदान र सामुदायिक भोजन जस्ता सामाजिक-धार्मिक परम्पराहरूलाई जन्म दियो।

एक धनी किसानसँग विवाह समारोहमा सय मुरी चामल, पचास मुरी दाल र विभिन्न तरकारीहरू खर्च गर्न सक्ने क्षमता हुनु वैदिक र ऋषि कृषिले ल्याएको समृद्धिकै प्रतीक हो। उसले आफ्नो खेतमा फलेको उपज प्रयोग गर्ने, नभएको कुरा समुदायसँग पैँचो, सापट वा सट्टापट्टा गरेर जुटाउने र चौरासी व्यञ्जन जस्तो भव्य भोज आयोजना गर्ने सामर्थ्य राख्थ्यो। यस्तो कार्यले:

सामाजिक प्रतिष्ठा: समुदायमा उसको मान र सम्मान बढ्थ्यो।

धार्मिक पुण्य: हिन्दू मान्यता अनुसार अन्नदानलाई महादान मानिन्छ, जसबाट पुण्य प्राप्त हुन्छ।

सामुदायिक सद्भाव: भोजभतेरले समुदायका सबै सदस्यलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ, जसले एकता, सहयोग र भाइचारा बढाउँछ।

आर्थिक चक्र: अतिरिक्त उत्पादनको सदुपयोग हुन्छ र समुदायभित्रै वस्तु विनिमय प्रणाली सक्रिय रहन्छ।

निष्कर्ष

वैदिक कृषि एक दार्शनिक आधार हो जसले प्रकृति र मानवबीचको सन्तुलनमा जोड दिन्छ भने ऋषि कृषि त्यसै दर्शनमा आधारित एक वैज्ञानिक र व्यावहारिक प्रविधि हो। यी दुवै प्रणालीले केवल खेती गर्ने तरिका मात्र सिकाउँदैनन्, अपितु एक दिगो, आत्मनिर्भर र समृद्ध समाजको निर्माण कसरी गर्ने भन्ने मार्ग पनि देखाउँछन्। नेपालमा प्रचलित अन्नदान र चौरासी व्यञ्जन जस्ता परम्पराहरू यी कृषि प्रणालीले सिर्जना गरेको कृषि अधिशेष र सामाजिक मूल्य-मान्यताकै जीवन्त उदाहरण हुन्। आजको आधुनिक र रासायनिक कृषिले निम्त्याएका वातावरणीय र स्वास्थ्यसम्बन्धी चुनौतीहरूको सामना गर्न यी प्राचीन, समय-परीक्षित र वैज्ञानिक कृषि प्रणालीहरूको पुनर्जागरण र प्रवर्द्धन गर्नु अपरिहार्य देखिन्छ।

परम्परागत वैदिक खाद्य

परम्परागत वैदिक खाद्य पदार्थहरू लाई विशेष हिलिङ्ग खाद्य पदार्थको रूपमा मान्यता दिने गरिन्छ। किनकि यिनीहरूमा रहेको विभिन्न औषधीय गुणका तत्त्वहरूका कारण यिनीहरू पौष्टिक मात्र नभएर शरीरका विभिन्न विकृतिहरू सच्चाउने, निको पार्ने रसायनहरू,

एन्टिअक्सिडेन्ट युक्त सारतत्व, फाइबर तथा प्रोबायोटिक्स आदिले पूर्ण भेटिन्छन्। औषधीय गुणका तत्त्वहरू शरीरको वजन व्यवस्थापन गर्न, रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलन गर्न, शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता विकास गर्न जस्ता विभिन्न कार्यमा सहयोगी हुन्छन्। परम्परागत रूपमा हुने खाद्य प्रशोधनका प्राकृतिक उपायहरूले खानामा रहेका औषधीय गुणका तत्त्वहरूलाई शुद्धीकरण मार्फत शरीरको आवश्यकता अनुरूप प्रभावकारिताको व्यवस्थापन गर्दछ।

औषधीय तत्त्वको गुण अनुरूप सकारात्मक चरित्रको वृद्धि गर्ने र नकारात्मकता प्रभाव दिने तत्त्वको असर न्यून गर्ने काम वैदिक विधाको प्राकृतिक प्रशोधन विधिमा समावेश हुने गर्दछ। अत्यन्त प्रचलित वैदिक प्रशोधनका प्राकृतिक विधामा बिउँहरूको अङ्कुरण गर्ने, माल्टिङ्ग (भिजाएर उम्रेपछि सुकाउने) गर्ने, फेर्मेन्टेसन (जाँड हाले जस्तो किण्वन गर्ने, अचार हाले जस्तो अमिल्याउने आदि) गर्ने जस्ता विभिन्न विधिहरू छन्।



मानिस भ्रूणको अवस्थामा रहदा देखि वृद्ध हुँदा सम्म जीवनको विभिन्न चरणहरूमा शरीरको फरक फरक संरचना बन्ने र समय अनुसार पहिले बनिसकेका शरीरका संरचनाहरूमा परिवर्तन हुने क्रम नियमित हुने गर्दछ। सामान्य तर नियमित शारीरिक कार्यहरूलाई सुचारु

कायम राख्न मानिसमा प्राकृतिक रूपमै विभिन्न समयमा विशेष प्रकारको खाना खाने बानीको विकास भएको हुन्छ।

मौसम अनुरूप समेत मानिसको शारीरिक आवश्यकता फरक हुने देखिएकोले त्यसलाई पूर्ति गर्न समेत फरक फरक प्रकृतिको खानाको माग शरीरले गर्ने गर्दछ। वैदिक परम्परामा विभिन्न चरणहरू र मौसमहरूमा शरीर द्वारा विभिन्न सङ्केत मार्फत गरिएको माग अनुसार हाम्रा पुर्खाहरूले विभिन्न उमेर समूह, शारीरिक अवस्था (जस्तै: बच्चा, दोजिया, वयस्क, विभिन्न बिमारी आदि) र मौसम अनुरूप जरुरत रहेका खानाहरूको पहिचान गरी तिनीहरूलाई स्वस्थ, पोषण युक्त तथा औषधीय मूल्यको वैदिक खानाका रूपमा पहिचान गरेको देखिन्छ।

पृथ्वीको विभिन्न भूभागहरूमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको उक्त भूभागको विभिन्न मौसममा आफ्नै विशेषता अनुरूप खाद्य उत्पादन क्षमता रहने र त्यसै मौसममा पाइने खानाको सदुपयोग गरी मानव शरीरले आफूलाई जीवित राख्दै गर्दा उक्त स्थानको तत्कालीन समयको उपलब्धता अनुरूप आफ्नो शारीरिक जरुरत पूर्ति गर्ने गरी तैयारी गरेको देखिन्छ। जुन लामो समयमा त्यो क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरूको सांस्कृतिक जरुरतको खाना बन्न गएको बुझिन्छ। यसै क्रममा नेपाल लगायतको भारत वर्ष भित्र रहेका हरेक समुदायको समुदायगत एक स्पष्ट र अलग खाना खाने प्रवृत्ति विकास भएको देखिन्छ। त्यसलाई समेत मनन गरी हाम्रा पुर्खाहरूले वैदिक खाद्य प्रणालीको विकास गरेको देखिन्छ।

वैदिक विश्वास अन्तर्गत खाना शक्ति प्राप्तिको लागि प्रकृतिको (ईश्वरको) अमूल्य वरदान मानिन्छ। शक्ति अन्तर्गत शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक, रेडियोलोजिकल (औँरा) सबै पर्दछ।

जीवन्त शक्तिको चेतन शक्ति (आत्मा तथा परमात्मा) संयोजन, परिचालन र व्यवस्थापन आदिमा समेत उक्त शक्तिको भूमिका रहने वैदिक मान्यता छ।

वैदिक मान्यताले खाना केवल शरीरको पोषण तथा उपचारको लागि मात्र सिर्जना भएको नभएर सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको नैतिक चक्रको परिचालनको लागि जरुरत हुने आधारभूत शक्तिको उत्पादनको सहायक श्रोतको रूपमा लिने गर्दछ। जहाँ सूर्यको किरण लाई प्रमुख ऊर्जाको श्रोतको रूपमा लिइन्छ। यसै आधारभूत सिद्धान्तमा रहेर खानामा पाइने विभिन्न पोषण तथा औषधीय गुण, तागत वर्धक गुण, हेलुसिनेसन (गाँजा धतुरो जस्तो लाग्ने अथवा स्वभाव परिवर्तन गर्ने) र टक्सिकताको गुण, उन्माद दिने गुण देखि शीतलता र मन विभोर पार्ने गुण आदिको नियमित प्रणालीगत सेवन मार्फत मानव गुण, चरित्र र नियतमा परिवर्तन गर्न सकिने आम विश्वास रहेको छ।

उक्त विश्वासको कारण वैदिक संस्कृतिमा विभिन्न अमृत, जहर, लागु पदार्थ, मादक पदार्थ, औषधीय पदार्थ, छपत्र भोग, चौरासी व्यञ्जन, सोम रस आदि जस्ता विभिन्न खालका खानाको वर्गीकरण देखिन्छ। त्यस्तै खाना लाई पोषण युक्त, औषधीय, विषाक्त आदिमा विभक्त गरिएको देखिन्छ।

वैदिक मान्यतामा सबैभन्दा शुद्ध प्रारम्भिक मुख्य खाना जौ हो। जुन दैनिक खाने खानामा सबैभन्दा धेरै मात्रामा खाइने स्टेपल फुड थियो। जसको उल्लेख ऋग्वेदमा समेत भेटिन्छ। ऋग्वेदमा जौ पछि गहुँ, दाल, बाजरा र उखुको उल्लेख भेटिन्छ। सबैभन्दा लोकप्रिय रहेको दालमा रातो दाल, हरियो दाल र कालो दाल भेटिन्छ। जौ लाई भुटेर पिनेर बनाइएको सातु निर्मित हलुवाको मालपुवा जसलाई अपुपा भन्ने गरिन्थ्यो। चामल र गहुँको पीठो हलुवा बनाएर खाने चलन थियो। जौको

थेचो रोटी जस्तो आकारमा बनाइने मालपुवा घिउ अथवा पानीमा उमालेर बनाउने र त्यसलाई महमा चोबेर खाने गरिन्थ्यो। पानीमा उमालेर बनाउने मालपुवा लाई दाल सँगै खाने पनि गरिन्थ्यो। दाल वा दाल सँगै जौ, त्यस पछि चामलवाट बनेको खिचडीलाई अत्यधिक पौष्टिक मानिन्थ्यो।

बौद्ध र जैन संस्कृतिको प्रमाणित शास्त्रहरूमा उल्लेख भए अनुरूप १५०० बिसीईको ऋग्वेदको समय देखि ४०० सीईको गुप्त कालको समयमा अपुपा मालपुवाका रूपमा खाने चलन चलेको बुझिन्छ। उपनिषद र ब्रम्हनासमा समेत अपुपाको वर्णन भेटिन्छ। वैदिक शास्त्रहरूमा मुख्य रूपमा पाहुनाहरूलाई स्वागत गर्नको लागी घिउमा पकाएको अपुपालाई दिव्य रस ठानिने सोम रस सँगै मिसाएर प्रसादको रूपमा उपलब्ध गराइने उल्लेख छ।

सोम एक वैदिक संस्कृत शब्द हो। जसको शाब्दिक अर्थ शरीर भन्ने पनि लाग्दछ। डिस्टिल, अर्क, स्प्रिङ्गकल भन्ने पनि लाग्दछ। प्राचीन समयको अज्ञात बिरुवाको डाँठलाई पानीको सहायताले ढुङ्गाको लोहोरोमा पिन्दा बन्ने झोलिलो पदार्थलाई भेडाको ऊन खाँदैर बनाइएको झोल छात्रे जालीमा छानेर आएको रस लाई दूध सँग मिसाएर बनाइने थोरै नसा दिने शरीरको पुनर्ताजकीकरण गर्ने क्षमताको आनन्ददायक र शक्तिवर्धक रस लाई सोम रस भन्ने गरिन्छ। प्रायः सांस्कृतिक परम्परा अथवा अनुष्ठानहरूमा प्रसाद वा अमृतको रूपमा उपलब्ध गराइने सोम रस लाई संज्ञानात्मक रूपमा दिव्य बिरुवाको रस वा डिभाइन प्लान्टको रसको रूपमा पिउने गरिन्छ। सोम रसको स्थानमा हाल पूजाआजाहरूमा पञ्चामृत बाँडिने गरिन्छ।

दोस्रो शताब्दीमा आइपुग्दा अपुपा एक मिठाईको रूपमा रूपान्तरित भएको भेटिन्छ। यस अवधिको ग्रन्थहरूमा गहुँको पीठो, दूध, घिउ,

चिनी, अदुवा र मसलाहरू जस्तै अलैंची र मरीच समेत हाली मालपुवा बन्ने गरेको देखिन्छ। चामल वा गहुँको थेप्चे सानो रोटी भित्र सख्खर हाली घिउमा तारी पुपालिका बनाउने चलन चलेको देखिन्छ। अपुपा र पुपालिकामा आधारित धेरै मिठाइहरू त्यसपछि विकसित भएको बुझ्न सकिन्छ।

वैदिक अवधारणामा गुणको आधारमा खानको वर्गीकरण भएको थियो। ताजा तत्कालीन मौसम अनुसारको खानालाई मूलतः सात्त्विक खाना मानिन्छ। आधारभूत ऊर्जाको जरुरत पूर्ति गर्ने (दैनिक कार्यगर्न पर्याप्त भौतिक ऊर्जा दिने, यौन जन्य तागत वृद्धि गर्ने), बुद्धिमत्ता बढाउन सहयोग गर्ने, रोग प्रतिरोधी क्षमता वृद्धि गर्ने, मानसिक ऊर्जा थप्ने खानेकुराहरू लाई सात्त्विक खानाको रूपमा वर्गीकरण गरियो। गेडागुडी, फलफूल, दूध, हरियो तरकारी, अन्न, मह, सख्खर, नरिवलको अप्रशोधित चिनी, तुलसी, जिरा, अलैंची, दालचिनी, मेथी, खुर्सानी, मरीच, अदुवा, बेसार जस्ता मसला आदि सात्त्विक खाना अन्तर्गत राखिए।

प्राणी हत्या वाट उपलब्ध हुने मासु, माछा, गर्भधारण गरेको निषेचित अण्डा, खानाको एडिक्सन वा लत विकास गर्ने प्याज, लसुन, छ्यापी, हरियो लसुन, हरियो प्याज, च्याउ नीलो चीज आदि तथा नसा दिने अम्मली पदार्थ जस्तै रक्सी, अफिम आदि लाई तामसी गुणको खानामा राखियो। पकाएको तिन घण्टा (अर्थात् एक याम) बितिसकेको बासी खानालाई भगवत् गीताको अध्याय १७ अनुसार तामसिक भोजन अन्तर्गत राखिएको छ। यथार्थमा मानवताको सीमाको (जस्तै प्राणी हत्या हिंसाको) उल्लङ्घन गर्ने, अम्मली प्रकृतिको वा क्रूर गुणहरू विकास गर्ने र वासी मानव स्वस्थको लागि विषाक्त हुन सक्ने खानालाई तामसी खाना भनियो।

सात्त्विक र तामसी गुण अन्तर्गत राख्न नसकिने खानालाई राजसी खानाको वर्गमा राखिएको छ। प्रायः मानसिक बेचैनी उत्पन्न गर्ने उत्तेजना वर्धक खाद्य पदार्थ राजसी खाना भित्र अटाएको छ। जसलाई शरीरमा उत्परिवर्तन निम्ताउने प्रमुख कारक मानिन्छ। जस्तै शरीरको तन्तुहरूमा हुने उत्परिवर्तनले क्यान्सरको विकास हुन्छ। शरीर र दिमागको लागि न त पूर्ण फाइदाकारी रहने न त सम्पूर्ण रूपमा हानिकारक हुने खाना समेत राजसी खाना अन्तर्गत राखिएको छ। वैदिक अवधारणामा राजसी खानाहरू मानिसमा भौतिक शक्ति दिने गुण रहेता पनि चेतनाको वृद्धि वा आध्यात्मिक विकासमा अवरोधक रहन्छन्। यस अन्तर्गत कफी, चिया, कोला पेय, ऊर्जा प्रदायक पेय, खैरो वा कालो चकलेट, जिन्सिङ्ग, जिन्कगो बिलोबा, अजिनामोटो युक्त मसलादार खाना, धेरै नुनिलो स्वादको खाना जस्ता खाद्य पदार्थहरू समावेश गरिएको छ। बेमौसमी तरकारी, फलफूल, उच्च प्रशोधित खाना, लामो समय कृत्रिम रूपमा जोगाएर राखिएको खाना, विषादी हालिएको खाना, खाद्य विषादी युक्त प्रिजर्भेटिब (खाद्य संरक्षक पदार्थ) भएको खाना, उच्च प्रशोधित खाद्य पदार्थ निर्मित ढिलो प्रभाव देखाउने विषरूपी चाऊ-चाऊ आदि समेत यसै वर्गमा पर्दछ।

नेपाली व्यञ्जन: बृहत् विमर्श

परिचय

छपन्न भोग र चौरासी व्यञ्जन नेपाली संस्कृति र परम्पराको गर्भमा लुकेको एक अनुपम र समृद्ध पाककलाको उदाहरण हो। एकै पटक छपन्न वा सो भन्दा धेरै प्रकारका परिकारहरू भोजको लागि प्रस्तुति छपन्न भोग हो। चौरासी वा सो भन्दा धेरै प्रकारका परिकारहरूको भोजको लागि प्रस्तुति चौरासी व्यञ्जन हो। यो एक यस्तो जीवन्त परम्परा

हो जसले हजारौं वर्षदेखि नेपाली समाजको स्वास्थ्य, पोषण, सामाजिक संरचना र आध्यात्मिक चेतनालाई निर्देशित गर्दै आएको छ। चौरासी व्यञ्जनको अवधारणाले खानालाई केवल शरीरको भोक मेटाउने माध्यमको रूपमा मात्र नभई, शारीरिक ऊर्जा, मानसिक स्पष्टता, औषधीय आवश्यकता, आत्मिक ओज, कूटनैतिक सम्बन्ध विस्तारको आधार र सामाजिक-भावनात्मक वृत्ति विकासको एक अभिन्न अंगको रूपमा स्थापित गरेको छ।

यस अनुसन्धानमूलक दस्तावेजको मुख्य उद्देश्य नेपालको छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जन पछाडि रहेको परम्परागत ज्ञानको बृहत् अन्वेषण गर्नु हो। यसका लागि वेद, आयुर्वेद, पुराण, वैदिक पाक शास्त्र, रस विज्ञान, पोषण विज्ञान, स्वाद विज्ञान, वैदिक कृषि र ऋषि कृषि जस्ता प्राचीन एवं आधुनिक ज्ञानका स्रोतहरूको गहिरो अध्ययन गरी यसको समग्र पक्षलाई विश्लेषण गरिनेछ। यो लेखले छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको ऐतिहासिक विकासक्रम, यसको परम्परागत उपयोग, र मानव जीवनका विभिन्न आयामहरूमा यसले पार्ने प्रभावको एक विस्तृत र एकीकृत चित्र प्रस्तुत गर्ने प्रयास गर्नेछ।

ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सन्दर्भ

नेपालको खाद्य परम्परामा चौरासी व्यञ्जनको अवधारणा निकै पुरानो मानिन्छ। नेपाली सनातन वैदिक संस्कृतिमा मध्यकालको प्रारम्भिक समयदेखि नै छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जन अस्तित्वमा रहेको पाइन्छ [३]। यो परम्पराले खानाप्रतिको सम्मान र त्यसको विविधतालाई महत्व दिएको देखाउँछ। भोजन जीवन निर्वाहको लागि हुन्छ, त्यहाँ भोज सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक उत्सवको प्रतीक हो, जसले समुदायलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ र सम्बन्धहरूलाई प्रगाढ बनाउँछ।

छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको परम्परा चाडपर्व, जात्रा र भोजहरू, अतिथि स्वागत, सत्कार, वैदिक अनुष्ठान, कर्म काण्ड आदि गतिविधिहरूले कालान्तर सम्म सजीव राखेको देखिन्छ। सांस्कृतिक परम्पराको रूपमा संरक्षण भएको भेटिन्छ [१३]। यस्ता भोजहरूले समुदायका सदस्यहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याएर सामाजिक अन्तरक्रिया, सहयोग र एकताको भावनालाई बढावा दिन्छ। चौरासी व्यञ्जनको तयारी र वितरणमा हुने सामूहिक सहभागिताले सामाजिक बन्धनलाई बलियो बनाउँछ र सांस्कृतिक पहिचानलाई पुस्तान्तरण गर्न मद्दत गर्दछ।

नेपाली समाजमा छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनले केवल खानाको रूपमा मात्र नभई, जीवनका विभिन्न महत्वपूर्ण संस्कार र सामाजिक अवसरहरूमा गहिरो सांस्कृतिक र आध्यात्मिक महत्व राख्दछ। जीवन-चक्र संस्कारहरूमा यसको भूमिका अत्यन्त विशिष्ट छ। **अनुष्ठान संस्कारहरू** जस्तै अन्नप्राशन, चुडाकर्म, भात खुवाई, पस्त्री र ब्रतबन्धमा चौरासी व्यञ्जनको आयोजना गरिन्छ, जसले बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासको लागि आवश्यक सम्पूर्ण पोषणको सुरुवातलाई प्रतीकात्मक रूपमा दर्शाउँछ [१२]। उदाहरणका लागि, अन्नप्राशन संस्कारमा बच्चालाई पहिलो पटक अन्न खुवाउँदा विभिन्न प्रकारका व्यञ्जनहरू तयार गरिन्छ, जसले बच्चाले जीवनभर सबै प्रकारको पोषण र समृद्धि पाओस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछ। यस्तै, ब्रतबन्ध वा उपनयन संस्कारमा बालकलाई विद्यार्थी जीवनमा प्रवेश गराउँदा चौरासी व्यञ्जनको भोज दिइन्छ, जसले उसको बौद्धिक र आध्यात्मिक यात्राको लागि आवश्यक सबै ऊर्जा र आशीर्वाद प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ।

विवाह संस्कार मा छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको महत्व अझ बढी हुन्छ। यो केवल दुलहा र दुलहीको मिलन मात्र होइन, दुई परिवार, दुई समुदाय र दुई संस्कारहरूको पवित्र सम्बन्धको प्रतीक हो। विवाहमा चौरासी व्यञ्जनको भव्य आयोजना गरेर दुवै परिवारले आफ्नो सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँछन् र नवविवाहित जोडीको नयाँ जीवनको लागि समृद्धि, सुख र सन्तानको शुभकामना व्यक्त गर्छन्। यो भोजले सामाजिक स्तर र आर्थिक समृद्धिको पनि प्रदर्शन गर्दछ, जसले समाजमा परिवारको प्रतिष्ठा बढाउँछ। **८४ पुजा** जस्ता दीर्घायु संस्कारहरूमा, जब कुनै व्यक्तिले ८४ वर्षको उमेर पूरा गर्छ, त्यसको सम्मानमा चौरासी व्यञ्जनको विशेष भोज आयोजना गरिन्छ। यसले लामो र स्वस्थ जीवनको उत्सव मनाउने र ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मान र कृतज्ञता प्रकट गर्ने परम्परालाई जीवित राख्दछ। यस्तो अवसरमा परिवारका सबै सदस्यहरू र समुदायका मानिसहरू एकत्रित भएर आशीर्वाद लिन्छन् र पुरानो पुस्ताको ज्ञान र अनुभवलाई सम्मान गर्छन्।

सामुदायिक भोज मा छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको भूमिका सामाजिक एकता र सांस्कृतिक पहिचानको संरक्षणमा केन्द्रित हुन्छ। कुल पुजा, गुठी भोज र विभिन्न सांस्कृतिक पर्वहरूमा समुदायका सबै सदस्यहरू जात, वर्ग र आर्थिक स्थितिको भेदभाव बिना एकै पङ्क्तिमा बसेर चौरासी व्यञ्जन खान्छन्। यसले सामाजिक समानता, भाइचारा र एकताको सन्देश दिन्छ। सामाजिक संस्थाहरूले चौरासी व्यञ्जनको भोज आदिको आयोजना गरेर परम्परागत ज्ञान, पाक कला र सांस्कृतिक पहिचानलाई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गरिन्छ। यसले समुदायको सामूहिक स्मृति र सांस्कृतिक निरन्तरतालाई जीवित राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

रणनैतिक र कूटनैतिक भोजमा छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको प्रयोग ऐतिहासिक रूपमा अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेको छ। प्राचीन र मध्यकालीन नेपालमा राजा र राज्यहरूले आफ्नो शक्ति, समृद्धि र सांस्कृतिक उत्कृष्टता प्रदर्शन गर्न विदेशी राजदूत, व्यापारी र पाहुनाहरूलाई चौरासी व्यञ्जनको भव्य भोज दिने गर्थे। यसले सुरक्षा सन्धि, व्यापारिक सम्बन्ध र राजनैतिक गठबन्धन स्थापित गर्न मद्दत गर्थ्यो। उदाहरणका लागि, मल्लकालीन नेपालमा विभिन्न राज्यहरूबीच शान्ति सन्धि गर्दा वा महत्वपूर्ण कूटनैतिक वार्ता गर्दा छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको आयोजना गरिन्थ्यो, जसले आतिथ्य, सम्मान र सन्द्धानाको सन्देश दिन्थ्यो। यसरी चौरासी व्यञ्जन केवल खाना होइन, यो नेपाली समाजको सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक र राजनैतिक जीवनको एक अभिन्न अंग हो, जसले पुस्तौंदेखि हाम्रो पहिचान र परम्परालाई जीवित राखेको छ।

वैदिक र आयुर्वेदिक आधार

छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको अवधारणा केवल एक पाक परम्परा मात्र नभई, यो गहिरो वैदिक र आयुर्वेदिक सिद्धान्तहरूमा आधारित छ। यी प्राचीन ग्रन्थहरूले खानालाई जीवनको मूल आधार मानेका छन् र यसको प्रभाव शरीर, मन र आत्मामा पर्ने कुरालाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

वेद र पुराणमा भोजन

ऋग्वेद र अथर्ववेद जस्ता प्राचीन वैदिक ग्रन्थहरूमा अन्नलाई जीवनको आधार र ऊर्जाको स्रोतको रूपमा वर्णन गरिएको छ [७]। अथर्ववेदमा भनिएको छ कि शुद्ध र पौष्टिक भोजनले जीवन शक्ति प्रदान गर्दछ। खानालाई केवल भौतिक पोषणको लागि मात्र नभई, यज्ञ र अनुष्ठानको

एक महत्वपूर्ण अंगको रूपमा पनि हेरिन्थ्यो, जहाँ घिउ जस्ता पदार्थलाई दिव्य मानिन्थ्यो [८]। पुराणहरूले पनि खानालाई एक दिव्य उपहारको रूपमा चित्रण गरेका छन् र विभिन्न चाडपर्व तथा व्रतहरूमा विशेष प्रकारका भोजनको महत्वलाई दर्शाएका छन् [११]।

आयुर्वेदमा आहार विज्ञान

आयुर्वेदले छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको अवधारणालाई वैज्ञानिक र दार्शनिक आधार प्रदान गर्दछ। **चरक संहिता**, जुन आयुर्वेदको एक प्रमुख ग्रन्थ हो, यसको 'अन्नपानविधि अध्याय' मा खानालाई १२ विभिन्न वर्गमा विभाजन गरिएको छ, जसमा अन्न, दाल, मासु, तरकारी, फलफूल, दूध, पानी आदि पर्दछन् [१]। यो वर्गीकरणले एक सन्तुलित भोजनको लागि आवश्यक सबै खाद्य समूहहरूको समावेशितालाई सुनिश्चित गर्दछ, जुन चौरासी व्यञ्जनको संरचनामा स्पष्ट रूपमा देखिन्छ। आयुर्वेदका अनुसार, सन्तुलित आहारले शरीरलाई पोषण मात्र दिँदैन, यसले शरीरका तीन प्रमुख दोषहरू (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने, धातुहरू (शरीरका तन्तुहरू) को निर्माण गर्न र मल (शरीरका विकारहरू) लाई निष्कासन गर्न पनि मद्दत गर्दछ [१]।

रस विज्ञान, पोषण र ऊर्जाको दर्शन

छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको वैज्ञानिकता यसको स्वाद, पोषण र ऊर्जा प्रदान गर्ने क्षमतामा निहित छ। आयुर्वेदले यी तीन पक्षलाई गहिरोसँग विश्लेषण गरेको छ, जसलाई आधुनिक पोषण विज्ञानले पनि समर्थन गरेको छ।

षड् रस (छ स्वाद) को विज्ञान

आयुर्वेदले छ प्रकारका स्वाद (षड् रस) को अवधारणा प्रस्तुत गर्दछ: **मधुर (मिठो), अम्ल (अमिलो), लवण (नुनिलो), कटु (पिरो), तिक्त**

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

(तितो), र कषाय (कसैलो) [१४]। छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनमा यी सबै स्वादहरूको सन्तुलित संयोजन पाइन्छ। प्रत्येक स्वादको शरीरमा विशिष्ट प्रभाव हुन्छ र यिनीहरूको सन्तुलित सेवनले त्रिदोषलाई साम्यावस्थामा राख्न मद्दत गर्दछ।

रस (स्वाद)	प्रभाव	उदाहरण (८४ व्यञ्जन बाट)
मधुर (मिठो)	शरीरलाई पोषण दिने, शक्ति बढाउने	खीर, गुड, फलफूल
अम्ल (अमिलो)	पाचन शक्ति बढाउने, रुचिकर	अचार (मूलाको अचार), दही
लवण (नुनिलो)	पाचनमा सहयोगी, जल सन्तुलन	विभिन्न तरकारी र मासुका परिकार
कटु (पिरो)	अग्नि बढाउने, सफा गर्ने	पिरो तरकारी, माछा, मसला
तिक्त (तितो)	रगत सफा गर्ने, विषनाशक	करेला, मेथी
कषाय (कसैलो)	तन्तुहरूलाई बलियो बनाउने, रगत रोक्ने	हरियो तरकारी, केही दालहरू

त्रिगुण र भोजनको मनोवैज्ञानिक प्रभाव

आयुर्वेदले भोजनलाई तीन गुणहरूमा वर्गीकृत गर्दछ: **सात्त्विक**, **राजसिक**, र **तामसिक** [१६]। यी गुणहरूले हाम्रो मानसिक र भावनात्मक अवस्थामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछन्।

- **सात्त्विक भोजन:** ताजा, शुद्ध र प्राकृतिक भोजनले मानसिक शान्ति, स्पष्टता र आध्यात्मिक चेतना बढाउँछ। चौरासी व्यञ्जनमा ताजा फलफूल, तरकारी, घिउ, दूध आदिको प्रयोगले सात्त्विक गुणलाई प्राथमिकता दिएको देखिन्छ।
- **राजसिक भोजन:** अत्यधिक मसलेदार र उत्तेजक भोजनले शारीरिक र मानसिक चञ्चलता बढाउँछ। छोयला जस्ता केही परिकारमा राजसिक गुण भए पनि समग्रमा सन्तुलन कायम गरिएको हुन्छ।
- **तामसिक भोजन:** बासी, प्रशोधित र भारी भोजनले सुस्तता र मानसिक जडता ल्याउँछ। चौरासी व्यञ्जनमा ताजा पकाइएको हुनाले तामसिक गुणलाई न्यूनीकरण गरिएको हुन्छ।

ओजस्, तेजस् र प्राण: ऊर्जाको त्रिवेणी

आयुर्वेद अनुसार, सही भोजनले शरीरमा तीन सूक्ष्म ऊर्जाहरूको निर्माण गर्दछ: **प्राण (जीवन शक्ति)**, **तेजस् (आन्तरिक तेज वा चयापचय Metabolish & Vipaak ऊर्जा)**, र **ओजस् (जीवनको सार वा प्रतिरक्षा शक्ति)** [९]।

- **प्राण:** ताजा र प्राणयुक्त खानाबाट प्राप्त हुन्छ, जसले शरीरका सबै कार्यहरूलाई सञ्चालन गर्दछ।
- **तेजस्:** पाचन अग्नि (अग्नि) को सूक्ष्म रूप हो, जसले खानालाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्दछ र मानसिक स्पष्टता दिन्छ।
- **ओजस्:** सम्पूर्ण पाचन प्रक्रियाको अन्तिम र सबैभन्दा परिष्कृत उत्पादन हो। यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली, सहनशीलता र समग्र जीवन शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

चौरासी व्यञ्जनको विविधता र सन्तुलनले यी तीनै ऊर्जाहरूको पोषण गरी व्यक्तिलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा सचेत र आत्मिक रूपमा बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।

आधुनिक पोषण विज्ञानको दृष्टिकोण

छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको परम्परागत ज्ञानलाई आधुनिक पोषण विज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा पनि यो अत्यन्तै वैज्ञानिक र सन्तुलित देखिन्छ। यसले शरीरलाई चाहिने सबै मुख्य पोषक तत्वहरू (म्याक्रोन्युट्रिएन्ट्स) र सूक्ष्म पोषक तत्वहरू (माइक्रोन्युट्रिएन्ट्स) को आपूर्ति गर्दछ।

पोषक तत्वको विविधता:

कार्बोहाइड्रेट: भात, चिउरा, आलु, र तरुल जस्ता परिकारबाट प्राप्त हुन्छ, जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

प्रोटीन: विभिन्न प्रकारका दाल, सिमी, मासु, माछा, र दुग्धजन्य पदार्थहरूले शरीरको वृद्धि, विकास र मर्मतको लागि आवश्यक प्रोटीन प्रदान गर्दछ।

फ्याट (चिल्लो पदार्थ): घिउ, तेल र तिलको प्रयोगले स्वस्थ फ्याट र फ्याटमा घुलनशील भिटामिनहरू (A, D, E, K) को आपूर्ति सुनिश्चित गर्दछ।

भिटामिन र खनिज: हरियो सागसब्जी, फलफूल, र मसलाहरूको विस्तृत प्रयोगले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन र खनिजहरू प्रदान गर्दछ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

नेपालको परम्परागत भोजन, जस्तै दाल-भात, आफैमा एक सन्तुलित भोजन हो, जसमा लगभग ६०० देखि १००० क्यालोरी, प्रोटीन,

कार्बोहाइड्रेट र फ्याटको राम्रो मिश्रण हुन्छ [१८]। छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जन यसैको एक विस्तृत र परिष्कृत रूप हो, जसले पोषणको विविधतालाई अझ फराकिलो बनाउँछ।

सामाजिक-भावनात्मक र औषधीय महत्व

छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको महत्व केवल पोषणमा मात्र सीमित छैन। यसले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सम्बन्ध र समग्र कल्याणमा गहिरो प्रभाव पार्दछ।

सामाजिक भोजन र भावनात्मक स्वास्थ्य:

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि सँगै बसेर खाना खानाले (social eating) खुशी, सन्तुष्टि र सामाजिक बन्धनलाई बढाउँछ [२०]। छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जन जस्ता सामुदायिक भोजनहरूले मानिसहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ, जसले भावनात्मक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ। यो परम्पराले सांस्कृतिक पहिचान र पारिवारिक मूल्यलाई संरक्षण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

औषधीय गुण:

आयुर्वेदले खानालाई नै औषधि मान्दछ (आहार नै औषध हो)। छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनमा प्रयोग हुने विभिन्न मसलाहरू जस्तै बेसार, अदुवा, लसुन, मेथी, र टिम्पुरमा शक्तिशाली औषधीय गुणहरू हुन्छन् [१९]। यी मसलाहरूले पाचन सुधार गर्ने, शरीरको सूजन (Inflammation) कम गर्ने, र विभिन्न रोगहरूबाट बचाउने काम गर्दछन्। किण्वित (Fermented) परिकारहरू जस्तै गुन्द्रुक, सिन्की र अचारले आन्द्रामा स्वस्थ ब्याक्टेरिया (प्रोबायोटिक्स) को वृद्धि गरी पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

निष्कर्ष

नेपालको छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जन एक असाधारण भोजको भव्य पाकहरु मात्र नभएर, यो हजारौं वर्षको अनुभव र ज्ञानमा आधारित एक समग्र जीवन दर्शन हो। यसले वेद र आयुर्वेदका गहिरो सिद्धान्तहरूलाई पाककलाको माध्यमबाट व्यवहारमा उतारेको छ। रस विज्ञान, त्रिगुण, त्रिदोष र ऊर्जाको सिद्धान्तमा आधारित यो परम्पराले मानव शरीरलाई केवल भौतिक रूपमा मात्र नभई मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक रूपमा समेत पोषण प्रदान गर्दछ।

आधुनिक पोषण विज्ञानको कसीमा हेर्दा पनि छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जन एक अत्यन्तै सन्तुलित र पोषक तत्वले भरिपूर्ण भोजन प्रणालीको रूपमा प्रमाणित हुन्छ। यसले सामाजिक एकता, सांस्कृतिक पहिचान र भावनात्मक कल्याणलाई प्रवर्द्धन गर्दछ। आजको आधुनिक र व्यस्त जीवनशैलीमा, जहाँ प्रशोधित र असन्तुलित खानाले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याइरहेको छ, छपत्र भोग र चौरासी व्यञ्जनको परम्परागत ज्ञानले हामीलाई स्वस्थ, सन्तुलित र अर्थपूर्ण जीवन जिउनको लागि एक अमूल्य मार्गनिर्देशन प्रदान गर्दछ। यसको संरक्षण, प्रवर्द्धन र वैज्ञानिक अध्ययन गर्नु आजको आवश्यकता हो। ताकि नेपाली रैथाने खानको अमूल्य ज्ञान, स्वाद र संवृद्धि भविष्यका पुस्ताहरू सम्म अटुट रूपमा सुरक्षित हस्तान्तरण गर्न सकियोस।

८. सन्दर्भ सूची

[१] Caraka Samhita Online. (n.d.). *Annapanavidhi Adhyaya*. Retrieved from https://www.carakasamhitaonline.com/index.php/Annapanavidhi_Adhyaya

[२] Canadian Reporters. (n.d.). *चौरासी व्यञ्जनको वैदिक अवधारणा*. Retrieved from <https://canadianreporters.com/news/102>

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- [३] Kantipur Daily. (2020, March 14). *चौरासी व्यञ्जनको थाली*. Retrieved from <https://ekantipur.com/koseli/2020/03/14/15841674238434917.html>
- [४] News Karobar. (n.d.). *चौरासी व्यञ्जनको अवधारणा र विशिष्टता*. Retrieved from <https://www.newskarobar.com/posts/13358>
- [५] Wikipedia. (n.d.). *छप्पन भोग*. Retrieved from https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%9B%E0%A4%AA%E0%A5%8D%E0%A4%AA%E0%A4%A8_%E0%A4%AD%E0%A5%8B%E0%A4%97
- [६] Wikipedia. (n.d.). *रसविद्या*. Retrieved from <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%B0%E0%A4%B8%E0%A4%B5%E0%A4%BF%E0%A4%A6%E0%A5%8D%E0%A4%AF%E0%A4%BE>
- [७] Aryamantavya. (2013, December 3). *Vedas on Nutrition Science*. Retrieved from <http://aryamantavya.in/vedas-on-nutrition-science/>
- [८] The Economic Times. (2025, July 20). *6 food items that have been part of the Indian diet since Vedic times*. Retrieved from <https://m.economictimes.com/news/india/6-food-items-that-have-been-part-of-the-indian-diet-since-vedic-times/honey-the-natures-nectar-and-medicine/slideshow/122797486.cms>
- [९] Paavani Ayurveda. (2023, June 7). *The 3 Subtle Doshas: Prana, Tejas & Ojas*. Retrieved from <https://paavaniayurveda.com/blogs/the-ayurvedic-lifestyle/the-3-subtle-doshas-prana-tejas-ojas>
- [१०] Banyan Botanicals. (n.d.). *The Importance of Agni*. Retrieved from <https://www.banyanbotanicals.com/pages/ayurvedic-the-importance-of-agni>
- [११] GAP Bodhi Taru. (n.d.). *EXPLORING FOOD AS A DIVINE GIFT IN THE PURANAS*. Retrieved from

[https://www.gapbodhitaru.org/res/articles/\(45-48\)%20SACRED%20SUSTENANCE%20EXPLORING%20FOOD%20AS%20A%20DIVINE%20GIFT%20IN%20THE%20PURANAS.pdf](https://www.gapbodhitaru.org/res/articles/(45-48)%20SACRED%20SUSTENANCE%20EXPLORING%20FOOD%20AS%20A%20DIVINE%20GIFT%20IN%20THE%20PURANAS.pdf)

[१२] Visit Madhyapur. (n.d.). *Chaurasi Byanjan (84 traditional Newari dishes)*. Retrieved from <https://visitmadhyapur.com/en/bhoj/chaursi-byanjan/>

[१३] The Wonder Nepal. (2025, September 4). *Guthi System: The Ancient Social Institution Preserving Nepali Traditions*. Retrieved from <https://thewondernepal.com/articles/guthi-system-the-ancient-social-institution-preserving-nepali-traditions/>

[१४] Banyan Botanicals. (2024, May 10). *The Six Tastes in Ayurveda*. Retrieved from <https://www.banyanbotanicals.com/pages/ayurvedic-six-tastes>

[१५] OnlyMyHealth. (n.d.). *वात, पित्त और कफ में क्या खाना चाहिए?*. Retrieved from <https://www.onlymyhealth.com/what-are-the-best-food-for-vata-pitta-or-kapha-in-hindi-12977834015>

[१६] The Art of Living. (n.d.). *Three Types of Food*. Retrieved from <https://www.artofliving.org/in-en/navratri/three-types-of-food>

[१७] Payyappallimana, U., & Venkatasubramanian, P. (2016). Exploring Ayurvedic Knowledge on Food and Health for Modern Science. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 7(1), 8-15. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4815005/>

[१८] Sublime Trails. (n.d.). *Guide to Nepali Dal Bhat for Travelers*. Retrieved from <https://www.sublimetrails.com/blog/nepali-dal-bhat>

[१९] Debuddha. (n.d.). *Health Benefits of Traditional Nepali Ingredients*. Retrieved from <https://debuddha.co.uk/health-benefits/>

[२०] Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198-211.
Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6979515/>

नेपाली व्यञ्जन - छपत्र भोग

जति वेला हामीसँग आधुनिक विज्ञान थिएन, आज हामी जन्मिने, मर्ने र हल्का बيمार पऱ्यो कि दौडने आधुनिक अस्पताल थिएन, त्यति वेला हाम्रा पुर्खाले आफ्नो दैनिकीमा खानपान र ओखतिमुलोको जोहो कसरी गरे होलान् ? उनीहरूले कसरी आफ्नो जीविका सुचारु राख्न सके ? हाम्रो जीवनको नियमितता कसरी सम्भव बन्यो ? यो र यस्तो खालको प्रश्न मलाई जस्तै सायद तपाईंको मनमा पनि आउँछ होला । यस प्रश्नको उत्तर खोज्न हामीले हाम्रो परम्परागत जीवनपद्धतिको जरोसम्म पुग्नुपर्ने हुन्छ । परम्परागत खानपान र ओखतिमुलोको विधि र प्रक्रिया बुझ्नुपर्ने हुन्छ ।

नेपाली समाजको खानपान र ओखतिमुलोको सुरुवात कहिलेबाट भयो भन्ने लेखाजोखा गर्न सक्ने अवस्था हामीसँग छैन। तापनि वैदिक संस्कृतिमा पैदा भएको, हुर्किएको, बढेको र फैलिएको हाम्रो जीवनमा हामीले परम्परागत रूपमा खादै र सेवन गर्दै आएको खाना तथा ओखतिमा लगभग १५०० ईसा पूर्वदेखि ६०० ईसापूर्वबीच विकसित भएर उत्कर्षमा पुगेको वैदिक ज्ञान, तरिका, विश्वास, विधि र चलनको निकै ठूलो प्रभाव भेटिएको भने यकिन हुन सकेको छ ।

तत्कालीन समयमा सङ्गृहीत, कालान्तरमा लिखित रूपमा दस्तावेजीकरण भएका सूचनाहरू जस्तै: प्राचीन ग्रन्थहरूको सङ्ग्रह वेद, उपनिषद, विभिन्न कथाहरू, भनाइहरू आदिलाई डिकोड गरी

प्राप्त गर्न सकिने ज्ञानहरूबाट हाम्रो खानपान, औखतिमुलो र जीवनपद्धतिबारे महत्त्वपूर्ण सूचना हामीले प्राप्त गर्न सकेका छौं। यसरी प्राप्त ज्ञान र सूचनाहरूको आधिकारिकता ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक प्रमाणहरूमा आधारित रहेर सङ्गृहीत रेकर्डहरूका आधारमा पुष्टि गर्न समेत सम्भव भएको छ ।

नेपाली खानपान र औखतिमुलोको विकासमा हाम्रो परम्परागत ज्ञान, प्रविधि, उपलब्ध साधन र स्रोतको व्यवस्थापनमा सहजता मात्रको नभएर स्वस्थ दिनचर्याबारेको हाम्रो विशेष बुझाइको समेत अत्यन्त ठूलो भूमिका छ। पुराना अभिलेखका आधारमा हाम्रो परम्परागत खानपानलाई वैदिक खानपान र औखतिमुलालाई आयुर्वेदिक औखतिमुलो भन्ने गरेको देखिन्छ । हाम्रो खानपान तथा औखतिमुलोको फर्मुलेसनको मूल आधार तत्कालीन वैदिक ज्ञान अन्तर्गत रहेर विकास भएको जीवनयापनको आध्यात्मिक दर्शन रहेको देखिन्छ ।

त्यसरी विकसित बनेको वैदिक खानपान र औखतिमुलोको क्षमताबारे आजको आधुनिक विज्ञानले विकास गरेको परीक्षण क्षमता अनुरूप प्रयोगशालामा प्रमाणित हुन सकेको खानपानको औषधीय मूल्य, कायाकल्प क्षमता तथा अहिंसायुक्त औखतिमुलो रोगको कारण मात्र नभएर रोग लाग्ने कारकको नै निदानमार्फत्को समग्र उपचार गर्ने क्षमता अत्यन्त गर्व गर्न लायक छ ।

हाम्रा सबै उत्सवहरू प्रमुख भागको रूपमा खाना रहने गर्दछ । दुःखको समय होस्, रमाइलो समय होस् वा सामान्य समय खानाबिना न त हाम्रा कुनै भेटघाट अर्थपूर्ण रहन्छ, न कुनै चाडबाड वा दुःखका कर्महरू नै अर्थपूर्ण बन्दछ । वैदिक परम्परामा खानाका सबैभन्दा मनमोहक र प्राकृतिक प्रस्तुतिमा छपत्र भोगलाई लिने गरिन्छ । किंवदन्ती अनुसार भगवान् श्रीकृष्णलाई उनको जन्मतिथि

जन्माष्टमीको समयमा र दीपावलीपछि गोवर्द्धन पूजाका लागि ५६ वटा परिकार तयार गरी अर्पण गरिन्थ्यो, जसलाई छपत्र भोग भनिएको हो । संस्कृतमा एकै शब्दको समय अनुरूप धेरै अर्थ लाग्ने भए तापनि यहाँ भोगको चुरो अर्थ आफूले हृदयदेखि सम्मान गर्ने मान्यजनलाई कृष्णको मनपर्ने खाना अथवा भोजन गराउनु भन्ने मानिन्छ ।

भगवान् श्रीकृष्णले स्वर्गका देवता इन्द्रलाई पराजित गरेको सम्झनास्वरूप दीपावलीको भोलिपल्ट गोवर्द्धन पूजा मनाइने गर्दछ । किंवदन्तीका अनुसार भगवान् कृष्णले सात दिनसम्म गाउँलेहरूको रक्षार्थ गोवर्द्धन पर्वतको रूप धारण गरे । श्रीकृष्णको दिनचर्यामा दिनमा आठ प्रकारका खाना पर्दथे । वर्षा रोकिएपछि गाउँलेहरूले दैनिक आठ प्रकारको खाना खाने श्रीकृष्ण भगवान्लाई सात दिन बराबरको भाग ८ह७=छपत्र भोग बनाएर खानका लागि तयारी खाद्यको अन्न कुट अर्थात् खानको पहाड नै कृतज्ञतास्वरूप अर्पण गरे । त्यसलाई नै छपत्र भोग भन्ने चलन चल्यो ।

खाना वा भोजन शब्दले एक वा एकभन्दा धेरै आइटमको एलाकार्ट मेनुको एउटा आइटम भन्ने बुझिन्छ । जस्तै: दाल-भात मात्र । नान-रोटी मात्र । अथवा दाल, भात, तरकारी, अचार, दही र सर्वतको निर्धारित मात्रको एक सेट एलाकार्ट मेनुका खाना हुन् । भोगको रूपमा भोजनलाई लिँदा भने दाल, भात, तरकारी, अचार, दही र सर्वतको निर्धारित मात्रको एक सेट एलाकार्ट मेनुको आइटम वा इच्छा अनुरूप बफेटमा उपलब्ध भएको खानाबाट जे मन पर्छ, जति मन पर्छ खाने गरी उपलब्ध गराइएको खाना भन्ने बुझिन्छ ।

छपत्र भोगको अवधारणामा ५६ खानाको आइटमको इच्छा अनुरूप खानको लागि उपलब्ध गराइने बफेट नै रहेको बुझिन्छ । वैदिक मान्यता अनुरूप तसर्थ आठ खाना संलग्न एलाकार्ट सेटको सात थाली

राखेर वा आठ गुणा सता गर्दा ५६ आइटमको सम्पूर्ण छपन्न भोग नै बफेट सेटको रूपमा निर्माण गरी छपन्न भोग प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

खानकोबारे छान्दोग्य उपनिषद ७.२६.२ भन्दछ – भोजनको शुद्धताबाट मनको शुद्धता आउँछ, मनको शुद्धताबाट नित्य स्मृति क्षमताको नियमित वृद्धि हुन गई स्मरण सबल बन्छ । नित्य स्मरणले सबै किसिमको बन्धनबाट मुक्त हुने उपायको प्राप्ति हुन्छ ।

वैदिक गणित अनुसार प्रत्येक तीन घण्टालाई एक पहर भनिन्छ । २४ घण्टा हुने हरेक दिनमा आठ पहर हुन्छ । परम्परागत रूपमा मन्दिरहरूमा प्रत्येक तीन घण्टामा देवी वा भगवान्को सफासुगन्ध गरी नयाँ सजावटसहितको लुगा लगाइन्छ । प्रत्येक रूपमा नयाँ भोग चढाइन्छ । त्यहाँ एक दिनमा आठ प्रसाद चढाइन्छ । खाइन्छ । जुन हप्ताको सात दिन गरिन्छ । मन्दिरको उक्त जरुरतको स्थानीय स्तरबाट स्वयंसेवकको रूपमा पूर्ति हुने कार्य परम्परागत रूपमा गाउँभरमा व्याप्त श्रीकृष्णको छपन्न भोगको खानाको कथाको व्यापकताले सहज गराएको देखिन्छ ।

छपन्न भोगको आधारभूत वैज्ञानिक सिद्धान्त अनुसार आयुर्वेदमा करिब ६ वटा स्वाद (रस) उल्लेख छ । ती ६ स्वादमा स्वादिलो वा मीठो (गुलियो), अमिलो (अमला), नुनिलो (नुन), टर्रो (कफी), तीतो (करेला) र पिरो (खुर्सानी) पर्दछ । हरेक स्वादको आफ्नै स्वास्थ्यगत फाइदा छ । मानिस स्वस्थ हुन ६ वटै प्रकारका खाना खानु अनिवार्य छ । वैदिक अवधारणामा भान्सामा बन्ने खानाले सम्पूर्णतामा उक्त ६ वटा स्वादको प्रतिनिधित्व गर्नु अनिवार्य छ । अन्यथा उक्त खाना स्वस्थवर्द्धक नभएर कि प्रभावहीन कि विषवर्द्धक हुनेछ । ६ वटा स्वादको प्रयोग गरी कति किसिमको खाना बन्दछ भन्ने गणित यहाँ रोचक हुने छ ।

सामान्य गणितको हिसाबमा सबै उपलब्ध ६ स्वादहरू प्रयोग गरेर कति प्रकारको खाना बन्छ भन्ने तलको गणितबाट गणना गर्न सकिन्छ:

$${}^6C_1 + {}^6C_2 + {}^6C_3 + {}^6C_4 + {}^6C_5 + {}^6C_6 = 63$$

जब तपाईं खाना पकाउनुहुन्छ, सबै ६ वटा स्वादहरू एकसाथ बराबरी आउने गरी बनाउन सम्भव हुँदैन । न त एउटा मात्रै स्वाद हुने गरी बनाउन सकिने स्थिति रहन्छ । जब खाना बनाउन थालिन्छ, त्यसमा कुनै एक स्वादले जितेर एकभन्दा धेरै स्वादको खाना तयार हुन्छ ।

प्रकृति उपलब्ध सिङ्गल इन्ग्रेडियन्ट वा खाना बन्ने एउटा कच्चा पदार्थ समेत एकभन्दा धेरै स्वादमा उपलब्ध हुन्छ । पकाउने क्रममा त्यसमा घटबढ समेत हुने गर्दछ । आयुर्वेदिक तथा गणितीय आधार छपन्न भोगको (Chappan Bhog) आधारभूत वैज्ञानिक सिद्धान्त अनुसार आयुर्वेदमा करिब ६ वटा स्वाद (रस) उल्लेख गरिएका छन्। ती ६ स्वादहरू निम्न हुन्:

मीठो/गुलियो (मधुर) - जस्तै: मह, फलफूल

अमिलो (अम्ल) - जस्तै: कागती, अमला

नुनिलो (लवण) - जस्तै: नुन

पिरो/तीखो (कटु) - जस्तै: खुर्सानी, अदुवा

तीतो (तिक्त) - जस्तै: करेला, मेथी

टर्रो/कसाउलो (कषाय) - जस्तै: कफी, बेसार

आयुर्वेद अनुसार, हरेक स्वादको आफ्नै स्वास्थ्यगत फाइदा छ र मानिस स्वस्थ हुनका लागि ६ वटै प्रकारका स्वाद भएको खाना खानु अनिवार्य छ। वैदिक अवधारणामा भान्सामा बन्ने खानाले समग्रमा यी ६ वटा स्वादको प्रतिनिधित्व गर्नु आवश्यक मानिन्छ। अन्यथा, उक्त खाना

स्वस्थवर्द्धक नभएर कि त प्रभावहीन (Neutral) कि त दोष उत्पन्न गर्ने (विषवर्द्धक) हुन सकछ।

यहाँ ६ वटा स्वादको प्रयोग गरी कति किसिमको खाना बन्दछ भन्ने गणितीय हिसाब रोचक हुनेछः

गणितीय गणना: सम्भावित स्वादका संयोजनहरू यदि हामीले उपलब्ध ६ वटा स्वादहरू प्रयोग गरेर बन्ने सम्भावित खानाका परिकारहरूको सङ्ख्या सामान्य गणित (Combinatorics) को नियम अनुसार गणना गर्ने हो भने: एउटा स्वादको प्रयोग 6C_1 , दुई स्वादको प्रयोग 6C_2 , तीन स्वादको प्रयोग 6C_3 , चार स्वादको प्रयोग 6C_4 , पाँच स्वादको प्रयोग 6C_5 , छ स्वादको प्रयोग 6C_6 हुन्छ। कुल सम्भावित संयोजन (खानाका प्रकार) को सङ्ख्या ${}^6C_1 + {}^6C_2 + {}^6C_3 + {}^6C_4 + {}^6C_5 + {}^6C_6 = 63$ हुन्छ। यो गणना अनुसार, ६ वटा स्वाद प्रयोग गरी ६३ किसिमका खानाका संयोजनहरू बनाउन सकिन्छ।

व्यावहारिक रूपमा, तपाईंले खाना पकाउँदा निम्न दुई अवस्थाहरू प्रायः सम्भव हुँदैनन् वा पूर्ण मानिँदैनन्:

एउटै मात्र स्वादको खाना (6C_1): प्रकृतिमा उपलब्ध कच्चा पदार्थ (Single Ingredient) नै एकभन्दा धेरै स्वादको हुन्छ 6C_1 । जस्तै: एउटा कागती अमिलोका साथै टर्पो पनि हुन सकछ। खानालाई परिकार मात्रका लागि कम्तीमा दुई वा सोभन्दा बढी स्वादको सन्तुलन आवश्यक हुन्छ।

यस अवस्थामा ${}^6C_1 = 6$ सम्भावित एकल स्वादका परिकारहरू बाहेक हुन्छन्। त्यसै गरि 6C_6 अर्थात् सबै ६ वटा स्वाद एकसाथ बराबरी आउने गरी बनाउन सम्भव हुँदैन। पकाउने क्रममा कुनै एक वा दुई स्वादले

प्रधानता लिन्छ। पूर्ण सन्तुलित "छैठौँ" स्वाद 6C_6 को सन्तुलन एक आदर्श (Ideal) अवस्था हो, जुन प्रायः अप्राप्य हुन्छ।

यस अवस्थामा खाना परिकार ${}^6C_6 = 1$ सम्भावित संयोजन बाहेक हुन्छ। तसर्थ, ६३ कुल सम्भावित संयोजनहरूबाट यी दुई व्यावहारिक रूपमा अपूर्ण वा असम्भव अवस्थाहरूलाई घटाउँदा {कुल संयोजन} - {एउटै मात्र स्वाद} + {आदर्श ६ स्वाद} = $63 - ({}^6C_1 + {}^6C_6) = 63 - (6 + 1) = 56$ हुने गर्दछ। यसरी, ६ स्वादको उपलब्धता दिने कच्चा पदार्थ प्रयोग गर्दा पनि ५६ प्रकारको स्वादिष्ट, स्वस्थवर्द्धक र सन्तुलित खाना मात्र बनाउन सकिने गणितीय आधार देखिन्छ।

वैदिक हिसाबमा तसर्थ, छपत्र भोग सबै ६ स्वादहरू संलग्न हुने गरी बनाउन सकिने स्वादिष्ट र स्वस्थवर्द्धक खानाको परिकारहरूको सम्भव विकल्प हो। यसैले यसलाई श्रीकृष्णले सम्पूर्ण स्वादको पूर्ति गर्ने खानपान भनेर मानिएको हो। वैदिक हिसाबमा तसर्थ छपत्र भोग सबै ६ स्वाद संलग्न हुने गरी बनाउने सकिने स्वादिष्ट र स्वस्थवर्द्धक खानाको परिकारको विकल्प हो। जसलाई श्रीकृष्णको सम्पूर्ण स्वादको पूर्ति गर्ने खानपान भनेर मानियो।

आयुर्वेदले खानाको स्वादहरूलाई गुलियो, अमिलो, तीतो / टर्रो, नुनिलो, पिरो (पन्जेन्ट) र तीक्ष्ण (एस्ट्रिजेन्ट) गरी ६ प्रकारमा वर्गीकरण गर्दछ। फल, अन्न, प्राकृतिक चिनी, दूध आदि गुलियो स्वादका खाना मानिन्छन्। जुन शरीरका मांसपेशी बनाउन र स्नायुहरूलाई सबल बनाउन उपयोगमा आउँछ। अमिला फल, दही, अचार वा गुन्द्रुक हालिएका खाद्यपदार्थ आदि अमिलो स्वादको मानिन्छ। तिनीहरू मांसपेशी सफा गर्न र शरीरमा खनिज पदार्थहरूको शोषण गर्न सहयोगी हुने गर्दछन्। गाढा रङ्का सागपात, जडीबुटी र मसलाहरू टर्रो प्रकृतिको रहने र तिनीहरू तन्तुहरूलाई डिटक्सिफाई गरी हल्का

पार्न सहयोगी हुने मानिन्छन् । खुर्सानी, लसुन, जडीबुटी र मसला पिरो (पन्जेन्ट) स्वादका ठानिन्छन् । जुन पाचनप्रक्रिया सुरु गर्न र सुचारु राख्न जरुरी पर्दछ ।

प्राकृतिक लवण र समुद्री तरकारीहरू नुनिलो स्वादका मानिन्छन् । नुनिलो स्वादले खानाको स्वाद सुधार्ने, तन्तुहरूलाई लुब्रिकेन्ट गर्ने र पाचनप्रक्रियालाई बढावा दिने काम गर्दछ । सुक्खा र हल्का प्रकृतिको भुटेको मकै, दलहन, कोसेबाली, कच्चा फल, कच्चा तरकारीहरू, जडीबुटीहरू आदिका स्वादलाई तीक्ष्ण (एस्ट्रिजेन्ट) स्वाद मानिन्छ । यिनीहरू शरीरलाई पानी अवशोषण गर्न, तन्तुहरूलाई कडा पार्न र बोसो सुकाउन सहयोगी हुने मानिन्छन् ।

नेपाली चौरासी व्यञ्जन:

समग्र सांस्कृतिक, वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक पक्ष

नेपाली चौरासी व्यञ्जन केवल ८४ परिकारको सङ्ग्रह मात्र नभई, यो गहिरो सांस्कृतिक, वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक अर्थ बोकेको एक जीवन्त परम्परा हो । नेपाली समाजको समृद्ध सांस्कृतिक वैभवको महत्त्वपूर्ण हिस्साको रूपमा रहेको यो विशिष्ट संयोजन, ८४ लाख योनीको चक्रलाई प्रतीकात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्दै जीवनको समग्रता र विविधता प्रति सम्मान प्रकट गर्दछ । यो भव्य भोजन प्रणालीले वैदिक तथा आयुर्वेदिक आधार, पोषणसम्बन्धी उच्च मूल्य, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक प्रभाव, र सामाजिक तथा मनोरञ्जनात्मक भूमिका जस्ता बहुआयामिक पक्षहरू समेटेको छ । त्यसैले सनातन सभ्यतामा चौरासी व्यञ्जनलाई शरीर, मन र आत्माको पोषण दिने, सामाजिक बन्धनलाई बलियो बनाउने तथा सांस्कृतिक पहिचानलाई जीवन्त राख्ने एक समग्र

प्रणालीका रूपमा ग्रहण गरिन्छ, जसले माटो, पानी, अन्न, स्वाद, गन्ध र कलाको विशिष्ट संगम लाई उजागर गर्दछ।

नेपाली चौरासी व्यञ्जन (Chaurasi Byanjan) केवल एक विस्तृत भोजन प्रणाली मात्र नभई, यो आयुर्वेदका गहन सिद्धान्तहरू मा आधारित एक वैज्ञानिक तथा दार्शनिक परम्परा हो। यसको मुख्य लक्ष्य भनेको शरीरको त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलित राख्दै सम्पूर्ण पाचन प्रणालीलाई सहयोग पुर्याउनु हो। चौरासी व्यञ्जनको संयोजन यसरी गरिएको हुन्छ कि यसमा आयुर्वेदले तोकेका षड् रस (छ स्वाद) – मधुर (गुलियो), अम्ल (अमिलो), लवण (नुनिलो), कटु (पिरो), तिक्त (तितो) र कषाय (टन्रो/च्यानेलो) – हरूको समुचित समावेश होस्। यी सबै रसको सन्तुलित उपभोगले पाचन अग्नि (जठराग्नि) लाई प्रज्वलित गर्छ र शरीरका धातुहरूलाई आवश्यक पौष्टिक तत्व प्रदान गर्दछ। यसका साथै, अदुवा, जीरा, बेसार जस्ता 'दीपन' (भोक जगाउने) र 'पाचन' (पचाउने) गुण भएका मसलाहरूको प्रयोगले धेरै परिकार खाँदा पनि पाचन सहज हुन्छ र अन्ततः यसले मनलाई शान्त पार्ने 'सात्त्विक' गुण प्रदान गरी व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा पोषित गर्दछ।

चौरासी व्यञ्जन समग्रमा शरीरलाई चाहिने सबै छ रस (षड् रस), सबै पौष्टिक तत्व (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ्याट, खनिज) र प्रकृतिमा पाइने सम्पूर्ण विविधतालाई समेटेर तयार पारिएको एक पूर्ण, सन्तुलित र कलात्मक भोज हो, जसको परिकारहरूको सङ्ख्या कम्तिमा ८४ हुने गर्दछ।

चौरासी व्यञ्जनको जरा वैदिक र आयुर्वेदिक परम्परामा गहिरोसँग गाडिएको छ। यी प्राचीन ज्ञान प्रणालीहरूले खानालाई केवल शरीरको इन्धनको रूपमा नभई स्वास्थ्य, चेतना र समग्र कल्याणको आधार

मानेका छन्। वैदिक कालमा खानालाई यज्ञको एक महत्त्वपूर्ण भाग मानिन्थ्यो। ऋग्वेदमा जौ, गहुँ, चामल, दाल जस्ता अन्नहरूको उल्लेख पाइन्छ। वैदिक परम्पराको एक महत्त्वपूर्ण पेय सोम रस थियो, जसलाई सोम रस गुण प्रदायक बोटको रसबाट तयार पारिन्थ्यो र यसलाई शक्तिवर्धक र आनन्ददायक मानिन्थ्यो । यो अनुष्ठानिक पेय देवताहरूलाई अर्पण गरिन्थ्यो र पुजारीहरूले सेवन गर्थे। यसैगरी, जौको पीठोबाट बनेको 'अपुपा' (मालपुवा) घिउमा पकाएर महसँग खाने चलन थियो, जसले त्यस समयको पाक कलाको झलक दिन्छ।

आयुर्वेदको मानक ग्रन्थ, **चरक संहिता**ले खाना र स्वास्थ्यको सम्बन्धमा विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ। यसको 'अन्नपानविधि अध्याय' मा खाद्य पदार्थहरूलाई १२ विभिन्न वर्गमा विभाजन गरिएको छ, जसमा अन्न, दलहन, मासु, सागसब्जी, फलफूल, दूध, पानी आदि समावेश छन् । आयुर्वेदले खानालाई **छ रस (स्वाद)** - मधुर (गुलियो), अम्ल (अमिलो), लवण (नुनिलो), कटु (पिरो), तिक्त (तितो), र कषाय (टरो) - र **बीस गुण (गुणस्तर)** - गुरु/लघु, शीत/उष्ण, स्निग्ध/रूक्ष आदि - को आधारमा विश्लेषण गर्दछ। चौरासी व्यञ्जनमा यी सबै रस र गुणहरूको सन्तुलित संयोजन पाइन्छ, जसले शरीरका तीन दोषहरू - वात, पित्त, र कफ - लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। चरक संहिता अनुसार, खाना जीवनको स्रोत र रोगको कारण दुवै हुन सक्छ। उचित रङ, गन्ध, स्वाद र स्पर्श भएको खाना सही मात्रा, समय, र मौसममा सेवन गर्दा त्यसले अमृतको काम गर्दछ।

भगवद् गीताको अध्याय १७ मा खानालाई तीन गुण - **सात्त्विक, राजसी, र तामसी** - को आधारमा वर्गीकरण गरिएको छ, जसले मानिसको मानसिक र आध्यात्मिक स्थितिमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। भगवद्गीतामा व्याख्या गरिएका तीन प्रकारका आहारहरूले मानिसको

शरीर, मन र चेतनालाई भिन्न-भिन्न तरिकाले प्रभावित गर्दछन्। सात्त्विक आहार अन्तर्गत ताजा, रसदार, चिल्लो र पौष्टिक भोजनहरू जस्तै फलफूल, तरकारी, अन्न, दूध, घिउ र बदाम पर्दछन्, जसको सेवनले आयु, बुद्धि, बल, स्वास्थ्य, सुख र सन्तुष्टि बढाउँछ। यसको विपरीत, राजसी आहार मा अत्यधिक तितो, अमिलो, नुनिलो, तातो वा पिरो मसलादार खानाहरू (जस्तै: कफी, चिया, प्याज र लसुन) समावेश हुन्छन्, जसले शरीर र मनमा अस्थिरता पैदा गरी दुःख, शोक र रोग उत्पन्न गर्छ। अन्तमा, तामसी आहार बासी, स्वादहीन, दुर्गन्धित, जुठो र अपवित्र मानिन्छ; मासु, मदिरा र तीन घण्टाभन्दा पुरानो खाना यस वर्गमा पर्दछन्, जसको सेवनले मानिसमा जडता, अज्ञान र आलस्य बढाउँछ। यसरी, आहारको गुणले नै व्यक्तिको समग्र मानसिक तथा शारीरिक अवस्था निर्धारण गर्दछ भन्ने यो दर्शनको मूल सार हो।

चौरासी व्यञ्जनमा यी तीनै प्रकारका खानाको उपस्थिति हुन्छ, तर यसको मुख्य उद्देश्य सात्त्विक गुणहरूलाई प्रवर्द्धन गर्नु र राजसी तथा तामसी गुणहरूलाई सन्तुलित गर्नु हो। चौरासी व्यञ्जन एक अत्यन्तै पौष्टिक भोजन प्रणाली हो, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू समावेश हुन्छन्।

आयुर्वेद तथा पौष्टिक विज्ञान अनुसार प्रमुख खाद्य समूहहरूको आफ्नै विशिष्ट महत्त्व रहेको छ। अन्न समूह अन्तर्गत चामल, गहुँ, जौ र कोदो जस्ता खाद्यवस्तुहरू पर्दछन्, जुन कार्बोहाइड्रेट, फाइबर र भिटामिन बी का मुख्य स्रोत हुन्; यी अन्नहरूले शरीरलाई बल प्रदान गर्नुका साथै गहुँले वात-पित्तलाई र जौले कफ-पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्दछन्। त्यसैगरी, दलहन (गोडागुडी) समूहमा मुङ, मास, चना र सिमी जस्ता पदार्थहरू समावेश हुन्छन्, जसले शरीरलाई प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन, फाइबर, आइरन र फोलेट प्रदान गर्छन्; यस समूहमा मुङलाई

हल्का र सुपाच्य मानिन्छ भने चनालाई रक्त शर्करा नियन्त्रण गर्न उपयोगी ठानिन्छ। अन्यमा, दुग्ध पदार्थ समूह (दूध, दही, घिउ) क्याल्सियम, प्रोटीन र भिटामिन डी/बी१२ को उत्कृष्ट स्रोत हो; आयुर्वेदमा दूधलाई जीवन शक्ति प्रदायक, दहीलाई पाचन क्रियामा सहयोगी र घिउलाई शरीरका लागि उत्तम 'स्नेहक' (चिल्लोपन दिने) तथा औषधीय गुणहरूलाई शरीरको गहिराइमा पुऱ्याउने 'योगवाही' तत्त्वका रूपमा विशेष महत्त्व दिइन्छ।

आयुर्वेदले मासुलाई 'बृंहण' (शरीर निर्माण गर्ने) मानेको छ, तर यसको प्रयोग व्यक्तिको प्रकृति र पाचन क्षमतामा निर्भर गर्दछ। मासुजन्य र पशुजन्य खाद्य पदार्थहरूको पोषण तथा आयुर्वेदिक गुणहरू फरक-फरक हुन्छन्। भैंसीको मासु उच्च प्रोटीन र आइरनको राम्रो स्रोत भए तापनि आयुर्वेदिक दृष्टिले यसलाई 'गुरु' (भारी) र 'उष्ण' (तातो) मानिन्छ, जसले शरीरमा कफ र पित्त बढाउने कार्य गर्दछ। यसको तुलनामा, बाख्राको मासु पनि उच्च गुणस्तरको प्रोटीनको स्रोत हो तर यो सजिलै पच्ने र तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त, कफ) का लागि कम हानिकारक मानिन्छ। अर्कोतर्फ, माछा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड र भिटामिन बी१२ जस्ता पोषक तत्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ; आयुर्वेदमा यसलाई 'स्निग्ध' (चिल्लो) र 'गुरु' (भारी) मानिन्छ जसले वात दोषलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। अन्तमा, अण्डा पनि उच्च गुणस्तरको प्रोटीन र नौ आवश्यक एमिनो एसिडहरूको स्रोत हो, र यसलाई आयुर्वेदिक परम्परामा 'वृष्य' (यौन शक्ति वर्धक) र बलवर्धक खाद्य पदार्थका रूपमा लिइन्छ।

चौरासी व्यञ्जनमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रशोधन विधिहरू जस्तै **अङ्कुरण (sprouting)** र **किण्वन (fermentation)** ले खाद्य पदार्थको पोषण मूल्य बढाउँछ। अङ्कुरित गेडागुडीमा भिटामिन र

खनिजको मात्रा बढ्छ भने किण्वन प्रक्रियाले खानालाई सुपाच्य बनाउँछ र लाभदायक प्रोबायोटिक्स प्रदान गर्दछ । खानाको सम्बन्ध केवल शरीरसँग मात्र नभई मन र समाजसँग पनि गहिरो हुन्छ । चौरासी व्यञ्जनले यस सम्बन्धलाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्दछ ।

आधुनिक विज्ञान, जसलाई **पोषण मनोविज्ञान (Nutritional Psychiatry)** भनिन्छ, ले पुष्टि गरेको छ कि हामीले खाने खानाले हाम्रो मूड, भावना र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर गर्छ । सात्विक आहारले मनमा शान्ति र स्पष्टता ल्याउँछ भने राजसी र तामसी आहारले क्रमशः उत्तेजना र जडता बढाउँछ । खानामा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिड, भिटामिन बी, र ट्रिप्टोफान जस्ता पोषक तत्वहरूले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन र डोपामिन जस्ता 'खुशी हर्मोन' को उत्पादनमा मद्दत गर्दछन् ।

अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयको एक अध्ययन अनुसार, जो मानिसहरू नियमित रूपमा अरूसँग बसेर खाना खान्छन्, उनीहरू बढी खुशी, सन्तुष्ट र आफ्नो समुदायसँग जोडिएको महसुस गर्छन् । साझा भोजनले सामाजिक बन्धन र कल्याणको भावना बढाउँछ, र समुदायमा सन्तुष्टि र आबद्धताको भावनालाई बढावा दिन्छ । चौरासी व्यञ्जन जस्ता सामुदायिक भोजनहरूले मानिसहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछन्, जसले सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ, एकलोपन कम गर्छ, र सामूहिक पहिचानको भावनालाई प्रवर्द्धन गर्दछ । नेवार समुदायको 'भ्वे' (भोज) यसको उत्कृष्ट उदाहरण हो, जहाँ खाना पस्किने तरिकादेखि बस्ने व्यवस्थासम्म सबै कुराले सामाजिक संरचना र सम्मानलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ ।

चौरासी व्यञ्जन एक कला हो, जसले सबै इन्द्रियहरूलाई आनन्द दिन्छ । यो केवल पेट भर्ने माध्यम नभई एक सम्पूर्ण मनोरञ्जनात्मक अनुभव

हो। ८४ विभिन्न परिकारहरूको रङ्गीन र कलात्मक प्रस्तुतिले आँखालाई आनन्द दिन्छ। विभिन्न मसलाहरूको सुगन्धले नाकलाई र परिकारहरूको विविध स्वादले जिब्रोलाई सन्तुष्ट पार्छ। सामाजिक विश्लेषक सीके लालको भनाइमा, "चामलले उर्वरताको कथा, दूधले शुद्धताको, मासुले पराक्रमको, मिठाईले खुशीको कथा र अचारले रसिक वा मनोरञ्जनको कथा भन्छ।" नेपालमा हरेक चाडपर्व र संस्कार विशेष परिकारसँग जोडिएको हुन्छ। दशैंमा खसीको मासु, तिहारमा सेल रोटी र मिठाई, र विवाह जस्ता संस्कारहरूमा चौरासी व्यञ्जनको आयोजनाले उत्सवको आनन्दलाई द्विगुणित गर्दछ। यी अवसरहरूमा भोजनले मानिसहरूलाई एकसाथ ल्याउँछ र खुशी साटासाट गर्ने माध्यम बन्छ। भोजन सांस्कृतिक पहिचानको एक शक्तिशाली प्रतीक हो, जसले परम्परालाई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दछ।

नेपाली चौरासी व्यञ्जन एक साधारण भोजन तालिका मात्र होइन, यो ज्ञान, विज्ञान, कला, र संस्कृतिको जीवन्त सङ्गम हो। यसको वैदिक र आयुर्वेदिक आधारले यसलाई एक वैज्ञानिक र स्वास्थ्यवर्धक भोजन प्रणालीको रूपमा स्थापित गर्दछ। यसमा समावेश विविध परिकारहरूले शरीरलाई आवश्यक सम्पूर्ण पोषण प्रदान गर्दछन्।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, यसले सात्त्विक गुणहरूलाई प्रवर्द्धन गर्दै मानसिक शान्ति र सन्तुलनमा मद्दत गर्दछ। सामाजिक रूपमा, यो सामुदायिक बन्धन, एकता, र सांस्कृतिक पहिचानको एक शक्तिशाली माध्यम हो। मनोरञ्जन र सौन्दर्यको दृष्टिकोणबाट, यो एक कलात्मक अनुभव हो जसले जीवनको उत्सव मनाउँछ।

अन्त्यमा, चौरासी व्यञ्जन नेपाली सभ्यताको एक अमूल्य निधि हो, जसले 'खाना' को अवधारणालाई शारीरिक आवश्यकताबाट माथि उठाएर जीवन जिउने एक समग्र कलाको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। आधुनिक जीवनशैलीले गर्दा ओझेलमा पर्दै गएको यो परम्पराको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु आजको आवश्यकता हो।

नेपाली चौरासी व्यञ्जन

चौरासी व्यञ्जन के हो ?

चौरासी व्यञ्जन केवल कुनै साङ्केतिक भनाइ मात्र नभएर कम्तीमा चौरासी प्रकारका विशिष्ट खानाका परिकार तथा पेयहरू संलग्न गरी तयार गरिएको खानाको थाली हो । यसमा अयुर्बेदको चर्क संहिता सुत्रस्थानाको अन्न पना विधिले तोकेको मानिसको हरेक छाकमा अनिवार्य संलग्न गर्न सल्लाह दिइएको दश प्रकारका खाना मुख्य आधार परिकारमा रहन्छ। जन्म दिनको अवसरमा गरिने देवसी शाकाहारी थालीका रूपमा बनाइने ५६ भोग अन्तर्गतका ५६ प्रकारका खाद्य तथा पेय यसको साझा परिकार हो। भोजन ग्रहण कर्ताको तत्कालीन शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक जरुरत तथा निजी इच्छा को पूर्ति हुने गरी उपलब्ध गराइने कम्तीमा अन्य १८ वटा अतिरिक्त पौष्टिक, कामोत्तेजना वर्धक, मानसिक ऊर्जा वर्धक, नशा वर्धक, आत्म स्वाभिमान प्रदायक शाकाहारी तथा मांसाहारी परिकार संलग्न राजसी परिकारहरू संलग्न गरी बनाइने परम्परागत भव्य थालीको रूपमा चौरासी व्यञ्जन स्थापित भएको बुझिन्छ।

आर्मी वा पुलिस क्लबमा, आर्मी वा पुलिसको संरक्षणमा हुने मुलुकको विशिष्ट पाहुनाहरूको स्वागतमा योजना हुने चौरासी व्यञ्जनको भोज, एक वैज्ञानिक तथा प्राज्ञ सभामा हुने पार्टी भन्दा फरक हुन सक्छ। त्यस्तै

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

धार्मिक सभाहरूमा सम्भवतः दुवै भन्दा फरक मात्र शाकाहारी चौरासी व्यञ्जनको बफेट मेनुको माग हुन सक्छ। सामान्य सामाजिक र परम्परागत कार्यहरूको लागि फरक प्रकृतिको समुदाय अनुरूपको अलि जेनेरिक प्रकृतिको चौरासी व्यञ्जनको भोजको मेनु आयोजना गर्न सकिने हुन्छ।

परम्परागत सात्त्विक, राजसी र तामसी

व्यञ्जनको वर्गीकरण:

परम्परागत रूपमा खानालाई सात्त्विक, राजसी र तामसी गरी तिन गुण दिने परिकारमा विभाजन गर्ने गरिन्थ्यो। सात्त्विक गुण दिने खाना मानिसलाई जीवित राख्न जरुरी हुने जीवन्त शक्ति, जीवन यापनको लागि जरुरी हुने शरीर सञ्चालनको शक्ति, स्वस्थ शरीरको स्वस्थ नियमित कायम राख्न जरुरी शक्ति तथा आधारभूत आनन्द एवं धन्यताको महसुस गर्न जरुरी हुने मनोवैज्ञानिक सन्तुष्टिको जरुरतको पूर्ति गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।

सात्त्विक

प्राकृतिक रूपमा पैदा गरिएका, ताजा, काँचै वा बफाएका वा हल्का प्रसोधन गरिएका, प्राकृतिक रूपमा जस्तो स्वादमा उपलब्ध हुन्छन् त्यस्तै स्वाद दिने, स्वादिला, समय लिएर स्वाद लिई ठिक्क मात्रामा खाइने खाद्य पदार्थ हुने गर्छन्। यसमा पूर्ण गेडा हुने गर्हुँ, पोलिस नगरिएको चामल, जौ, दाल, गेडागुडी, नट, सिङ, पर्दछ। मिलमा पिसेको तेल, ताजा फलफूल, ताजा सागपात, हर्ब, मह, म्यापल, गुड, सख्खर जस्ता प्राकृतिक चिनी, दूध, क्रिम, नौनी, घिउ, दही, लस्सी आदि राखिएका छन्। यिनीहरू लाई दैनिक जीवनको आधारभूत आवश्यकता पूर्ति गर्न सक्षम रहने परिकारको रूपमा लिने गरिन्थ्यो।

राजसी

शारीरिक भन्दा धेरै कुनै निश्चित प्रकारको पौष्टिकता दिने र दिमाग लाई जरुरत भन्दा धेरै उत्तेजक प्रभाव दिने प्रकृतिका रहन्छन्। यस्ता खानाले अधिक नशा दिने, उच्च कामुकता उत्पन्न गरी दिने, कुनै चिज प्राप्त गर्न उच्च अभिलाषा बढाई दिने, जोस वृद्धि गर्ने, लोभ पैदा गरिदिने, स्वार्थ पैदा गरिदिने, प्रतिस्पर्धी भावना जगाई दिने, क्रोध वृद्धि गर्ने, ईर्ष्या वृद्धि गरिदिने आदि जस्ता कुनै एक वा सो भन्दा धेरै स्वभावहरू विकास गर्न सहायक हुने गर्छन्। प्रशस्त मसला, सस, ड्रेसिङ तथा कण्डीमेन्टहरू प्रयोग गरी बनाइएका तिष्ठ खाना जस्तै: पिरो, तितो, टर्रो, नुनिलो, अमिलो प्रकृतिका खानाहरू यस्ता गुणका ठानिन्छ। तितो, सुख्खा र खडा मुख पोल्ने वा मुखमा एक प्रकारको झड्का दिने खाना यो वर्गका चर्चित खाना हुन्। हतार हतार कम समय लिएर मिठो, च्याट्ट-चुट्ट मिठो खाएर आफ्नो गन्तव्य तिर लाग्न सकिने गरी यस्ता खानाहरू बनेका भेटिन्छ।

सङ्केपमा राजसी गुणको परिकार मार्फत मानिसको विवेक निर्माण गर्ने दिमागको लिम्बिक भाग ह्याक गर्ने र समय संदर्भको जरुरत अनुरूप प्रभावमा लिने नियत रहन्छ। यसमा मुलतः सकारात्मक नतिजा दिने नियतमा शरीरको तागत, यौन वा क्रिडा, मानसिक, मनोवैज्ञानिक र निर्णय शक्ति आदि वृद्धिमा सिधै योगदान पुऱ्याउने भोजन वा उक्त खुबी थप्ने हैसियत राख्ने पूरक खाद्य पदार्थहरू (सप्लिमेन्ट) संलग्न भोजनहरू निर्माण गर्ने गरिन्छ। यस्ता खानामा प्याज, लसुन, मुला, अमिला फलफूल, कागती, कफी, चिया, सफ्ट ड्रिङ्क, सुर्ती, गाँजा जस्ता नशा तथा उत्तेजना दिने पदार्थहरू राखिएको छ। नुनिलो, धेरै मर-मसला (तोरीको सस, केचप, अन्य ड्रेसिङ तथा कण्डीमेन्टहरू, टिम्मुरको छोप, तिलको छोप, खुर्सानीको धुलो आदि) हालिएका खाना,

कोशे तरकारीहरू, जङ्गली प्राकृतिक मासु जस्तै बन कुखुरा, बदेला, कालिज, परेवा, ढुकुर आदिका मासु, अण्डा र माछा आदि पर्दछन्। यो खानाहरू शारीरिक र मनोवैज्ञानिक उत्प्रेरणा मार्फत मानिसलाई आनन्द र धन्य महसुस गराउने प्रकृतिको हुन्छन् र शरीरलाई तताउने, जोस बढाउने, यौन निर्बलता हटाउने, शारीरिक शक्ति बढाउने आदि गुण दिने खानाहरू छानी छानी राजसी गुणका भोजका परिकारहरूमा समावेश गरी भोजनालयहरूमा उपलब्ध गराउने चलन रहेको देखिन्छ।

तामसी

मानिसको तत्काल आइपरेको परिस्थिति सँग सकेसम्म भिड्ने नसके भाग्ये निर्णय लिने दिमागको रेपेलियन भाग ह्याक गर्ने र समय संदर्भको जरुरत अनुरूप प्रभावमा लिने नियत रहन्छ। यसमा मुलतः फौजी दक्षता विकास गर्ने हिंस्रक, आक्रामक, दिक्क लगाउने प्रवृत्ति विकास गर्ने भोजनहरू संलग्न गरिन्छ। जरुरत अनुसार मानिसमा क्रूरपन, सुस्तपन, नशालुपन, पागलपन, अल्छीपन, लोभीपन, पापीपन समेत बनाउने गुणहरूको विकास गर्न तामसी गुणका भोजनहरूको सहयोग लिने गरिन्छ। भोजनलाई तामसी गुण युक्त बनाउन दिमागमा अशुद्ध विचारहरू पैदा गराउने, उदास बनाउने, अज्ञानी बनाउने र युद्ध र प्रेममा मानवता हेरिँदैन भन्ने मान्यता विकास गर्ने नियत लिइएको हुन्छ। यसमा खानपान मार्फत भोजन ग्रहण कर्तामा आफ्नू लागि रहेको कार्य सफलता पूर्वक सम्पन्न गर्नु वा जित्नु एक मात्र विकल्प आफूसँग सुरक्षित छ भन्ने गहिरो विश्वास विकास गर्ने कोसिस गरिन्छ। तत्कालीन परिस्थिति सँग कि भिड्ने हो नसके मर्ने हो भन्ने उच्च अनुशासन भित्र तीव्र वा उग्र लडाकु पन वृद्धि गर्न तामसी गुणका भोजनहरू बनाइन्छ। जसका लागि पहिले नै तयार गरी सुरक्षित राखिएको, फर्मन्टेसन

गरिएको गुन्द्रुक, अमिल्याइएको मिसो, नाटो, तामा जस्तो गन्ध दिने खाद्य, प्रशोधित, सुकाइएको, प्याकेट गरिएको, धेरै पटक तातो चिसो बनेको, फ्रोजन तथा लामो समय बजारमा बस्ने अत्यधिक प्रसोधि खाद्य हरूमा तामसी गुणहरूको विकास भएको पाइन्छ। प्याज, लसुन, च्याउ, धेरै पाकेको वा पकिनसकेको फलफूल, केही कन्दमूलहरू, बदाम, रक्सी, वाइन, बियर, गाडेको अचार, पररक्षी राखिएको खाना, स्वतन्त्र हिँड डुल गर्न नपाएको जनावरको मासु र दूध, धुवा आउने गरी पिउने गाँजा बाहेकका सबै धूम्रपान आदि खानामा तामसी गुण विकास गर्न उपयोगमा आउँछ। गुन्द्रुक, मुलाको सिन्की, गाडेको अचार, मिसो, नाटो, तामा जस्ता कतिपय खाद्यहरू कतिपय अवस्थामा तत्काल तामसी गुण दिन प्रयोग हुने भएता पनि यिनीहरूको पेटको माइक्रोबायोम वा गट माइक्रोबायोमको लागि लाभदायक रहने हुँदा लामो समयमा दिमाग र शरीरको लागि लाभदायक रहन्छन। त्यस्तै ठिक्क मात्रामा खाइने रक्सी, वाइन, बियर राजसी गुणको हुन सक्छ भने धेरै अनि लामो समय खादा तामसिक गुणको हुने गर्छ।

चौरासी व्यञ्जनको अवधारणा कसरी आयो:

परम्परागत रूपमा राजा, सेना र युद्धका खातिर सक्रिय युद्धमा होमिने जनता सबै नै सामूहिक भोजनालयमा खानपान गर्ने चलन भएको देखिन्छ। लडाइमा तथा वैदिक कला विकाशमा उचित खानपानको ठुलो प्रभावकारिता रहने विश्वास राज पुरोहित र राजाहरूमा देखिन्छ। त्यो समयमा विगतका राम्रा कुराहरू सुचारु गर्ने र विगतका त्रुटि पूर्ण गतिविधि बाट सिकेर उक्त त्रुटि हुन नदिने सुधारिएको प्रक्रिया विकास गर्ने परम्परा बसेको देखिन्छ। उति बेला राज्यको रूपमा समूहमा बस्ने मानिसहरू युद्ध बाहेक परिस्थिति अनुरूप चाड वाड मात्रै, जन्म, ब्रतबन्ध, विवाह, पूजा आज आदिमा रमाइलो तथा मनोरञ्जन गर्ने गरेको

देखिन्छ। आर्मी वा पुलिस क्लबमा, आर्मी वा पुलिसको संरक्षणमा मुलुकको विशिष्ट पाहुनाहरुको स्वागतमा चौरासी व्यञ्जनको भोज हुने गरेको चर्चाहरु भेटिने गर्दछ।

युद्धमा लड्ने क्रममा कतिपय अवस्थामा मानसिक ऊर्जा वर्धक, नशा वर्धक खाद्यहरुको प्रयोग जरुरी हुन्थ्यो। युद्ध जितेको बेला लगायतका हर्ष बढाइहरुमा कामोत्तेजना वर्धक, मानसिक ऊर्जा वर्धक, आत्म स्वाभिमानप्रदायक शाकाहारी तथा मांसाहारी परिकारहरुको माग हुन्थ्यो। जन्म दिन, शुभ तिथि, पूजा आज आदिमा देवसी शाकाहारी थालीका रूपमा छपत्र भोग ग्रहण गर्ने चलन बस्यो। दरबार र सैनिकको अन्न प्रसाद क्षेत्र हेर्ने बिज्ञहरु अयुर्बेदाको चर्क संहिता सुत्रस्थानाको अन्न पना विधिमा हस्ति भएका मानिसहरु हुने गर्थे। लिपि बद्ध गरिएको अन्न पना विधि बाट सकेसम्म धेरै फाइदा उठाउन सकिने गरी समय परिस्थिति अनुरूप ब्यवाहारिक रूपमा भोजनहरु तयार गरिन्थ्यो। आफ्नो उत्कृष्ट सिपलाई संस्थागत गर्दै गल्ती बाट सिक्दै उन्नत तरिकाको विकास गर्दै विशिष्ट परिकारहरु बनाउने र विशिष्ट तरिका बाट प्रस्तुत गर्ने कला विकास गर्ने क्रममा उक्त समयको विशाल, विशिष्ट र उत्कृष्ट भोजनको रूपमा चौरासी व्यञ्जनको न्वारान हुन पुगेको बुझिन्छ।

चौरासी व्यञ्जनको

मुख्य सूत्रपातकर्ता वा आविष्कारक:

समय अनुसार आफ्नो खानपानमा हुन सकेको विकास र युद्ध कला तत्कालीन राज्यको नितान्त गोप्य कला अन्तर्गत लिइने हुँदा देवसी शाकाहारी थालीका रूपमा प्रयोगमा आउने छपत्र भोग बारे बजारमा निकै चर्चा भएको देखिन्छ। भारतमा आफ्नो मेनुमा छपत्र भोग खाना प्रस्ताव गर्ने दर्जन बढी भोजनालय र धर्मशाला अस्तित्वमा छन्। चौरासी

व्यञ्जन अन्तर्गतको दश प्रकारका खानाका मुख्य आधार परिकार र अतिरिक्त कम्तीमा १८ प्रकारका राजसी परिकार बारेको ज्ञान हाल सम्म पनि सुत्रस्थानाको अन्न पना विधिमा सीमित बनेको देखिन्छ। तत्कालीन अवस्थामा सैन्य कला र बहादुरीमा नेपाल अग्रणी रहेको देखिन्छ। नेपालको जनस्तरमा आज पनि चौरासी व्यञ्जनको निकै चर्चा हुने गर्छ। जे होस नेपालमा धेरै ले यो बारेमा सुनेका छन्।

भारत लामो समय ब्रिटिस शासकको उपनिवेश बनेको बेला त्यहाँ विकसित खानपान र युद्ध कला तहस नहस बनेको देखिन्छ। ब्रिटिस राज बाट मुक्त बने पछि भारतमा खानाको बारे हुने चर्चाहरूमा चौरासी व्यञ्जनको दश प्रकारका खानाका मुख्य आधार परिकार समेत जोडी जम्मा जम्मी छपत्र प्रकारका खाना मिली बनेको देवसी शाकाहारी थालीलाई छपत्र भोग भन्ने गरेको पाइन्छ।

आयुर्बेद चर्क संहिता सुत्रस्थानाको अन्न-पना विधि

आयुर्बेदको चर्क संहिता सुत्रस्थानाको अन्न पना विधि अध्यायमा खाद्य पदार्थको सेवनको कोड अफ कन्डकट, वर्गीकरण, पौष्टिक, कामोत्तेजना वर्धक, मानसिक ऊर्जा वर्धक, नशा वर्धक, आत्म स्वाभिमान प्रदायक क्षमता, खाद्य विज्ञान, स्वस्थ र जीवन बारेको समग्र सम्बन्ध बारे विस्तृत जानकारी दिइएको छ। अन्न पना विधिमा भोजनहरूको महत्त्व, खानाको तैयारी, भोजन ग्रहण पछिको पाचन, शरीरको समग्र स्वस्थमा खानाको भूमिका, जीवन्त शक्ति बारेको अत्यन्त गहिरो यथार्थता प्रस्टाइएको छ। जुन भोजन हेर्दा आकर्षक देखिन्छ, वासनादार र स्वादिष्ट हुन्छ। हामीले खाने भोजन हाम्रो शरीरमा परिवर्तन हुने र यसैले हाम्रो प्राणको रक्षा गर्ने हुँदा यिनीहरूलाई निर्धारित विधि अनुसरण गरेर ग्रहण गर्नु जरुरी हुन्छ। आनन्द महसुस गरेर खाद्य तथा पेय पदार्थ खाने अवस्था रहदा मात्र

खानाको सम्पूर्ण पाचन हुने र शरीरले सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त गर्ने हुन्छ। खानाले दिने पोषण तत्त्व बाट सकारात्मक मनोवैज्ञानिक ऊर्जा प्राप्त हुन सक्दाका अवस्थामा मात्र हाम्रो स्नायु स्वस्थ रहन सक्छ। मानिसलाई जिज्ञासु र सकारात्मक सोचको बनाउन स्वस्थ स्नायु चाहिन्छ। अन्न पना विधिले सुझाए अनुसार ढङ्ग पुऱ्याएर स्वाद लिई लिई खाइने खानपानले शरीरको तन्तु हरूलाई पोषण दिने, शरीरको रोगसँग लड्ने आन्तरिक क्षमता बढाउने, छालाको जटिलता निर्मूल पार्ने र इन्द्रियका अङ्ग प्रत्यङ्गहरू लाई स्फूर्त राख्ने गर्दछ। अन्यथा खाना आफ्नै शरीरको लागि प्रतिकूल वा हानिकारक हुन सक्छ।

चौरासी व्यञ्जन फर्मूलेशनको आधारको अवधारणा:

मानिसले आफूले आफ्नै अवस्थालाई ध्यान दिएर खाना खानु पर्छ। शारीरिक र मानसिक स्फूर्तता तपाइले कति खानु भयो हैन कि के खानुभयो भन्ने कुराले धेरै अर्थ राख्छ।

अयुर्बेदको अनुसार सबै मानिसले चामल, दाल, हिमाली नुन, फलफूल, जौ वा गहुँ, वर्षाको पानी वा शुद्ध पानी, दूध, घीऊ र मह गरी कम्तीमा नौ प्रकारको भोजन जीवन भर आफ्नो प्रत्येक छाक खानामा समावेश गरी खान जरुरी छ। रातको खानामा दही समेत समावेश गर्नु पर्छ। जसलाई म चौरासी व्यञ्जनको दश प्रकारका खानाको मुख्य आधार परिकार भन्न रुचाउँछु। खानामा समावेश गरिने दही, मह, नुन, भुटेको अन्नको पिठोको परिकार र घिउ ताजा तैयारी हुनु जरुरी मान्छ आयुर्वेद। सग्लै वा टुक्रेको खाद्य पदार्थ लाई पिएर वा सामान्य दाल भात जस्तो खाने वा मकै भट्ट जस्तो चपाएर वा आइसक्रिम जस्तो चाटेर वा चुसेर खान मिल्ने गरी खाना तैयार गरिन्छ।

हामीले दिनभर खाइने खानामा अनिबार्य रूपमा छ स्वाद (१. गुलियो - पिठो, बोसो, रोटी, चिनी आदि २. अमिलो - दही, चिज, सिट्रस फलफूल, गोलभेंडा आदि ३. नुनिलो - नुन आदि ४. तितो वा बिटर - अल्कालोइड र ग्लुकोसाइड हुने हरियो तरकारी जस्तै करेला ५. टर्रो वा एसट्रिजेन्ट - टेनिन हुने गेडागुडी, दाल, अनार, चिया, कफी आदि ६. पिरो वा पनजेन्ट - वासना दिने तेल आउने खुर्सानी, मसला, जिरा, अदुवा, मरीच आदि) दिने (रसका) खाद्य पदार्थहरू संलग्न हुन अनिबार्य छ। पानीलाई भने सबै स्वादको महसुस हुनको लागि अनिबार्य पृष्ठभूमिमा रहनु पर्ने पदार्थ वा पेय ठानिन्छ।

चौरासी व्यञ्जनमा प्रमुख २० गुणस्तर भएका खानाहरू

१. कोदो, मुड, चिनी जस्ता हल्का पोषण तत्त्व दिने - खसी-बोकाको मासु, चिज, घिउ, गहुँ जस्ता उच्च पोषण तत्त्व दिने; २. दूध, काँक्रो, कुल्फी जस्तो चिसो - खुर्सानी, रक्सी जस्तो तातो; ३. बटर, क्रिम, नटस, तेल जस्ता तेलमय वा चिल्लो - भुटेको मकै, सुख्खा रोटी जस्तो चिल्लो विहीन; ४. अल्लो वा सदा स्वादको - तिष्ण वा अति स्वादिलो; ५. शाकाहारी - मांसाहारी; ६. भिडी जस्तो चिप्लो - सुख्खा चना जस्तो ओभानो; ७. नरम वा मुलायम - कडा वा साहो; ८. पिठो जस्ता मिहिन पदार्थ निर्मित - कनिका वा सुजी जस्ता खस्रा पदार्थ निर्मित - फलफूल, सलाद जस्ता सग्ला चिज निर्मित; ९. सर्बत जस्तो तरल - क्रिम जस्तो लसाइलो - दही जस्तो बाक्लो) अटाउनु अनिबार्य मानिन्छ।

खानामा शरीर र दिमागको लागि हितकर हुने, तत्कालीन सिजन अनुसार फल्ने र भोजको समयमा स्थानीयतामा उपलब्ध हुन सक्ने खाद्य बस्तु बाट तैयार गर्न सकिने गरी परिकारहरूको निर्धारण गरिन्छ।

चौरासी व्यञ्जन खुवाउन चाहनेको आफ्नै विशेष इच्छा, चौरासी व्यञ्जन ग्रहण गर्नेको शरीरको दोष, भोजको मुड, मन पर्ने परिकार आदिको पूर्व अन्दाज गर्दै भोजनको समयमा इच्छाएको खाना उपलब्ध हुने लगभग निश्चित हुने अनुमानमा चौरासी व्यञ्जनका खानाका परिकार बनाइएको हुन्छ।

व्यञ्जन ग्रहण गर्नेको तत्कालीन रोग, व्याध, व्रत, सामाजिक मान्यता, चलन, निजी इच्छा, बानी आदि अनुकूल हुने गरी शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक जरुरतको पूर्ति हुने अनुरूपको स्वाद, पोषण र रवाफमा खानको परिकार उपलब्ध गराइन्छ।

राजसी परिकार छनौटमा भने भोजन ग्रहण गर्ने व्यक्तिको निजी चाहना अनुरूप कामोत्तेजना वर्धक, मानसिक ऊर्जा वर्धक, नशा वर्धक, आत्म स्वाभिमान प्रदायक खाद्य तथा पेय पदार्थहरूको संलग्नता नछुटाउन निकै होसियार पूर्वक गहिरो अतिरिक्त आन्तरिक गृहकार्य मार्फत खानका परिकार हरुको छनौट गरिन्छ।

भोज भतेरहरूमा उपलब्ध गराइने चौरासी व्यञ्जनको हकमा भोज भतेर लाई एक विस्तारित सामूहिक भोजन गृह मानी सामूहिक भान्सामा ठुलो मात्रामा चौरासी व्यञ्जनमा जाने परिकारहरू छुट्टा छुट्टै पकाएर, छुट्टा छुट्टै भाडामा राखिन्छ। ठुलो टपरी वा चौरासी व्यञ्जन उपलब्ध गराइने ठुलो तामा वा चरेसको थालमा साना-ना दुना वा कटौरामा चौरासी व्यञ्जन उपलब्ध गराइने मानिसको जरुरत वा आवश्यकता अनुरूपका परिकारहरू हाली चौरासी व्यञ्जन तैयार गरी उपलब्ध गराइन्छ।

सामूहिक चौरासी व्यञ्जन ग्रहण गर्ने सहभागी आफैले आफ्नो आहार विहार, बानी (जस्तै शाकाहारी, मांसाहारी, सर्वाहारी, फला हारी आदि)

तथा आफ्नो शरीरमा रहेको (पित्त, कफ, वात) दोष सबैलाई ध्यानमा राखी आफ्नो खानामा उपलब्ध मध्येको कस्तो कस्तो प्रकारको परिकार संलग्न गरी चौरासी व्यञ्जन खान चाही रहेको हो भन्ने बताउने मान्यता राखिन्छ।

सामूहिक चौरासी व्यञ्जन तैयारी गर्दाका बखत सहभागीको इच्छा अनुसार तत्काल खाना उपलब्ध गराउन सकिने अनुकूलता मिलाउन लचिलो प्रकृतिको कम्तीमा ८४ प्रकारको भोजन अनिवार्य तैयारी हुन सक्ने अवस्थामा रहने र त्यसको कम्तीमा बिस प्रतिशत मतलब १८ राजसी परिकारहरू उपलब्ध गराउन सकिने मनोविज्ञान लिएर चौरासी व्यञ्जनको भोज भतेर व्यवस्थापन गर्ने गरिन्छ।

उदाहरण सहितको चौरासी व्यञ्जनको अवधारणा:

अन्नपना विधिमा खानाले हाम्रो शरीरमा पुर्‍याउने भूमिका अनुसार खानाको वर्गीकरण गरिएको छ। जसअनुसार पानीले हाम्रो शरीरका तन्तुहरूलाई ओसिलो राख्ने काम गर्छ। नुनले झोल पदार्थलाई तरल राख्ने, झोलिलो बने राख्ने र बाक्लिएर जम्न नदिन सहयोग गर्छ। निश्चित बिरुवाहरूको पानीमा नाघुलने क्षारिय गुणका खरानी वा लवणहरूले पाचन शक्ति बढाउने र घाऊ खटिरा निको गर्ने गर्छ। महले शरीर भित्रका टुटे फुटेका वा च्यातिएका तन्तुहरू एकापसमा जोडेर निको गर्न सहयोग पुर्याउँछ। घिऊले तन्तुहरूलाई लयालो, तेलीय चिप्लो र मुलायम बनाउँछ। दूधले शिथिलता हटाउने, शक्ति दिने, जीवन स्फूर्त पारि बचाएर राख्ने भूमिका खेल्छ। मासुले मोटोपन बढाउने र पोषण उपलब्ध गराउने काम गर्छ। अयुर्बेदको अनुसार अण्डा, माछा, मासु खानु वा नखाने मानिसको नितान्त निजी छनौटको विषय हो। मान्छेले आफ्नो निजी चाहना, धर्म, चालचलन, नैतिक मान्यता, पारिवारिक वा

स्वस्थको जरुरत आदिले अण्डा, माछा, मासु खाने वा नखाने त्यसमा पनि के खाने के नखाने निर्णय गर्नुपर्ने मान्यता छ।

मानिसको आफ्नै सम्पूर्ण जटिलता, स्पष्टता, राम्रो स्वर, लामो जीवन, बुद्धि क्षमता, खुसी, सन्तुष्टि, शारीरिक वृद्धि, कुशलता निर्माणमा खानाको उच्च भूमिका रहन्छ। अन्य खाना ले जस्तै अण्डा, माछा, मासुले पनि मानिसमा पोषण र जीवन्त शक्ति उपलब्ध गराउँछ। मासुको रूपमा मानिसलाई उपलब्ध भिन्दा भिन्दै जनावर, चरा र माछा सबैको मानिसको भोजनमा आफ्नै प्रकारको भूमिका देखिन्छ। मयुरको मासुले आँखाको तेज र कानको सुत्रे शक्ति बढाउँछ। स्वर सुधार्न, कार्य कुशलता बढाउन, क्षमता वृद्धि गर्न र मानिस सँग प्रिय रूपमा घुलमिल हुन गाह्रो गर्ने जटिल ब्यहोरा हटाउन मयुरको मासु खाने गरिन्छ। खसीको फल मासुले मानिस मोटाउँछ तसर्थ मासुको सुप खान सल्लाह दिइन्छ। खसीको मासुको एकातर्फ शरीरमा नकारात्मक र सकारात्मक पक्षको सन्तुलन मिलाउन उपयोगी देखिने र अर्को तर्फ यो मासु पाचन हुने क्रममा शरीर भित्र निकै कम विषाक्त पदार्थ निक्लने हुँदा उच्चवर्गको छनौटमा पर्ने गरेको छ। बाख्राले खाने हरेक घाँस मानिसको कुनै न कुनै आयुर्वेदिक ओखती रहेकाले बाख्राको मासु मानिसको शरीरले सबैभन्दा धेरै सहने ओभानो मासु मानिन्छ। माछा, झिँगे माछा अनि प्राउनले शरीर लाइ तताउने, अधिक पोषण दिने, सजिलै पच्ने, फाइदा जनक चिल्लो पदार्थ र खनिज, भिटामिन दिने र यौन शक्ति उच्च राखिदिन्छ। धेरै रोगलाई झन् बढवा दिने हुँदा माछा, झिँगे माछा अनि प्राउन उक्त रोगका बेला नखान सल्लाह दिइन्छ। धेरै शारीरिक रोगमा प्राउनको भूमिका नकारात्मक देखिन्छ।

दिमाग र स्नायु प्रणाली सञ्चालन गर्न चाहिने शक्ति उत्पादनका लागि रातो रक्त केशिकामा हुने पाचन प्रक्रियामा भूमिका खेल्ने भिटामिन

बि-१२ को माछा राम्रो श्रोत हो। रङ्गिन माछाको शरीरमा हुने रातो सुन्तला-रङ्गको अस्ता-जान्थिन नामक पिगमेन्टको मात्रा अनुसार माछा रातो वा सुन्तला रङ्गको देखिन्छ। जुन एक प्रकारको केरोटिनोईड भएको र यसले शरीरमा आन्तरिक दर्द हुँदा एन्टीअक्सिडेन्टको काम गरी आन्तरिक दुखावत रोक्न सहयोग गर्ने हुँदा क्यान्सर जस्ता रोगमा यो निकै सहयोगी हुन्छ। निलो रङ्गको माछामा बिलिभेरडिन नामक पिगमेन्ट हुने गर्छ। जुन पकाउँदा फेरी सेतै बन्छ। यो माछामा भिटामिन बि-६, बि-१२, भिटामिन-ए र पोटासियमको राम्रो श्रोत हुने गर्छ।

रेन्बो ट्राउट माछा भने ओमेगा - ३, भिटामिन बि- ६ र भिटामिन बि-१२ का अलावा राम्रो पोटासियम र सिलेनियमको श्रोत भएका कारण धेरै खोजिने गरिएको हो। सिलेनियमले शरीरमा आन्तरिक दर्द हुँदा आराम दिने गर्छ। यसको एन्टी अक्सिडेटीब स्ट्रेस विरुद्ध लड्ने र आर्सेनिक सँग मिलेर क्यान्सर सँग जुध्ने क्षमता निकै सराहनीय छ।

मृग र बनेलको मासुमा नुन कम हुने, राम्रो प्रोटीनको श्रोत रहेको, ओमेगा-३, ओमेगा-६, थियामिन, नियासिन, भिटामिन बि - ६ , सेलेनियम आदि पाइने हुँदा मानव स्वस्थको लागि उच्च गुणस्तरको हुने मानिएको हो।

खरायो चार खुट्टे भए पनि यसको मासुलाई सेतो मासु भनिन्छ। यसले शरीरमा कम क्यालोरी दिने तर राम्रो गुणस्तरको प्रोटीन, आइरन, फस्फोरस उपलब्ध गराउँछ। यसको मासुमा पनि सेलेनियम पाइन्छ। साथै खरायोको मासुमा नियासिन नामक भिटामिन हुने गर्छ जसले कार्बोहाइड्रेट बाट इनर्जी निकाल्छ र धेरै प्रकारका यौन हार्मोनहरुको निर्माण गर्छ। सेलेनियमले शरीरको नशालाई बन्द हुन बाट समेत रोक्छ।

मासुका सुपहरू मानिसको शरीर को लागि सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ। मासुको सुपले रोग प्रतिरोधक शक्ति विकास गर्ने, प्रतिभा प्रस्फुटन गराउने, स्वर राम्रो बनाउने, ऊर्जा वृद्धि गर्ने, उमेर तन्देरी देखाउने, बुद्धि विकास गर्ने, इन्द्रियहरू सकुशल राख्ने र यौन क्षमता बढाउन भूमिका खेल्छ। शुद्ध गाई वा भैंसीको घिऊमा शरीरमा खाना पचाउने क्रममा विकसित हुने विषाक्त पदार्थलाई घेरेर शरीरको संवेदनशील अङ्गलाई हानी हुन नदिने गुण हुने हुँदा सम्भव भएसम्म मासुलाई पकाउँदा शुद्ध घिऊमा पकाउन सल्लाह दिइन्छ। नभए शुद्ध तोरीको तेलमा। मासुलाई उमालेर, पोलेर, बटर सँग रोस्ट गरेर, तारेर, केक वा मिट बल बनाएर वा तोरीको तेलमा मर मसला बनाएर महको रङ जस्तो हुने सम्म पोलेर खान सुझाइएको छ।

हाँस, कुखुरा र बटुईको अन्डामा ओमेगा ३ समेत गरी ९ प्रकारका शरीरलाई अत्यन्त जरुरी हुने फ्याटीएसिडहरू हुने गर्छ। लामो खोकी लाग्ने समस्यामा हटाउन, वीर्यमा शुक्र किटको सङ्ख्या बढाउन, टिबीको सङ्क्रमण विरुद्ध क्षमता बढाउन, मुटुको रोगमा अण्डा अति उपयोगी हुने गर्छ। बच्चाको बौद्धिक विकास र शारीरिक वृद्धिमा अन्डाको ठुलो भूमिका हुन्छ। राम्रो निद्रा नपर्नेहरूलाई राँगोको मासु खान भनिन्छ। बनेल र बुनुरको मासुले यौन शक्ति र शारीरिक तागत वृद्धि गर्छ। सुगाको मासुले पाचन शक्ति बढाउँछ। पखाला लाग्दा गोटा पार्न पनि सहयोगी हुन्छ। परेवाको मासु धेरै पिसाब लाग्ने समस्या रोक्न र रगत छान्ने हुँदा रगत रोक्ने खाइन्छ। कछुवाको मासुले दिमाग लाई तागत दिने र यौन शक्ति बढाउने खुबी रहन्छ। कुखुराको मासुले यौन चाहना बढाउने, शक्ति दिने, स्वरको गुणस्तर वृद्धि गर्ने र शरीरमा पसिना निकाल्न सहयोग गर्छ।

चौरासी व्यञ्जनमा कुन कुन खाना पर्दछः

चौरासी व्यञ्जनमा कुन कुन खाना पर्छन् भन्ने सरल रूपमा उल्लेख गर्न यसलाई तिन भागमा छुट्टाएर प्रस्तुत गर्दा सजिलो हुने गर्छ।

१) मुख्य आधार भागः जसमा कम्तीमा दश प्रकारका शाकाहारी खाना समेटिएको छ।**जुन यस प्रकार छः**

१.अन्नः अन्नले शरीरको आधार शक्ति र सहन शक्ति निर्माण गर्छ। अन्न अन्तर्गत साधा भात वा गहुँको रोटी वा कोदोको रोटी; फापरको रोटी वा मकैको भात राख्ने चलन छ।

२.हरियो सागपातः हरियो सागपातले शरीरलाई जीवन्त शक्ति दिने, तन्दुरुस्ती राख्ने र रगत सफा गर्ने गर्छ। हरियो सागपात अन्तर्गत पालुङ्गो वा गान्ते मुला, मुलाको साग, मिसाएको हरियो सागको जुस, रायोको साग वा बन्दा, गाजर, तोरीको साग आदि सागहरू राखिन्छ।

३.ताजा तरकारीः ताजा तरकारीले शरीरलाई जीवन्त शक्ति दिने, तन्दुरुस्ती राख्ने र रगत सफा गर्ने गर्छ। ताजा तरकारी अन्तर्गत कुरिलो, मुला वा सलगम; करेला, बरेला, भिडी, हरियो सिमि, आलु, काउली, बन्दा, गाजर आदिको तरकारी राखिन्छ।

४.फलफूलः फलफूलले शरीर लाइ दरिलो राख्ने र शुद्ध गर्ने काम गर्छ। फलफूल अन्तर्गत सिजन अनुसार आप, मेवा, सुन्तला, केरा वा अङ्गुर; स्याउ, नरिवल, खर्बुजा; अनार, बेरी, हलुवाबेद, खुरपानी, सरिफा राख्ने चलन छ।

५.दूध तथा दुग्ध पदार्थः दूध तथा दुग्ध पदार्थ बलिष्ठ अस्थिपञ्जर प्रणालीको निर्माण गर्छ। तागत दिन्छ। घिउ शरीरमा उत्पन्न हुने विषादी

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

लगायतका विकारहरूबाट शरीरको अति संवेदनशील स्वचालित अङ्गहरूको रक्षा गर्छ। दूध तथा दुग्ध पदार्थ अन्तर्गत दूध, दही, कफिर; घिउ, बटर वा सौंफ, दालचिनी, धानिया र सख्खर हालिएको लस्सी; बाख्राको दूध, प्याट निकालिएको दूध, मरीच वा खुर्सानीको धुलो हालिएको लस्सी राखिन्छ।

६.दलहन बलि वा दाल: प्रमुख प्रोटीनको स्रोत हुने गर्छ। शरीरको तन्तुहरूलाई शक्ति वा ओज प्रदान गर्छ। दाल अन्तर्गत मुङ्ग दाल, कालो दाल; चना, केराउ, बोडी, सिमि को दाल; गेडागुडीको दाल, काटिको सुप, विभिन्न गेडागुडीको सुप आदि राखिन्छ।

७.कोशेबालि वा गेडा-गुडी को तरकारी: प्रमुख प्रोटीनको स्रोत हुने गर्छ। शरीरको तन्तुहरूलाई शक्ति वा ओज प्रदान गर्छ। गेडा-गुडी अन्तर्गत मुङ्गको गेडा, भटमास, तोफु; चना, केराउ, बोडी, सीबी; राजमा, सेतो सीबीको गेडा, कालो गेडागुडी आदिको सुख्खा तरकारी राखिन्छ।

८.नट्स (सुख्खा फल) र सिड (सुख्खा बीउ): सुख्खा फल र बिउमा हुने तेलले हाम्रो शरीरमा दैनिक गतिविधिका क्रममा उत्पन्न हुने फोहर पदार्थ र बिसधिहरू शरीर लाई हानी गर्न नदिने गरी शरीर बाहिर फाल्ने काम गर्छ। शरीर लाई शक्ति प्रदान गर्छ। शरीरमा उत्पन्न हुने रेडिकल आयोनहरूबाट संवेदनशील अङ्गहरूको सुरक्षा गर्छ। यस अन्तर्गत कालो नुन, हल्का मसला समेतको नरिवल, तिल वा ओखर; सूर्यमुखी फुलको, आलसको, वा फर्सीको भुटेको गेडा; मरीच र खुर्सानीको धुलो लगाएको भुटेको कटहरको गेडा, कटुसको गेडा, बदाम आदि राखिन्छ।

९. गुलियो वा सख्खर: गुलियोले मुख्यतय तत्काल शक्ति प्रधान गर्छ। गुलियो अन्तर्गत सख्खर, ज्यागरी, ताजा मह; खुदो, भातको गुलियो रस, फुलको गुलियो रस; फलफूलको रस, पुरानो मह, बन मौरीको मह आदि राखिन्छ।

१०. वर्षाको पानी वा शुद्ध पानी: पानीले सम्पूर्ण शरीरको आन्तरिक गतिविधि हुनको लागि मुख्य स्थान वा आधार उपलब्ध गराउँछ।

II) साझा देवसी भाग : जसमा कम्तीमा छपत्र प्रकारका शाकाहारी खाना समेटिएको छ। जुन यस प्रकार छ:

क) मुख्य अन्न अन्तर्गत:

१) खिचडी २) मसलादार बासमतीको पुलाऊ ३) खसखस, पनिर, चुकन्दर, गाजर, धनियाँ सलाद ४) उसिनेको कोदोको गेडा र तिलको सलाद ५) बेसार पुलाऊ ६) भुटेको चिउरा।

ख) तरकारी अन्तर्गत:

७) गाजर सब्जी ८) आलु काउली तरकारी ९) क्रिमि निऊरो सलाद वा क्रिमि मूलाको डुकु र ब्रोकाउली सलाद १०) घिऊमा हल्का भुटेको चुकन्दर र गाजरको सुख्खा तरकारी ११) मिसमास तरकारीको सब्जी १२) हरियो - रातो-निलो-कालो बन्दाको सलाद १३) कुरिलोको टुसाको मसलादार सलाद

ग) सुप अन्तर्गत:

१४) आलु मस्यौराको सुप १५) दुधिलो मकैको सुप १६) ओखर र काउलीको सुप १७) आलु फर्सी र नरिवलको सुप १८) सग्लो मस्याङको दाल सुप

घ) पेय पदार्थः

१९) मरीच र अदुवाको चिया २०) दूधको चिया वा मसला चिया २१) काँक्रो र नरिवलको दूध चिया २२) मरीच र बेसार सहितको दूध २३) अदुवा हालिएको मसलेदार दही २४) हर्बल सर्बत २५) बेलको सर्बत।

ङ) रोटी अन्तर्गतः

२६) दुधिलो मकैको रोटी २७) चामलको पिठोको रोटी २८) उम्रेको मुङ्ग, गाजर, कैङ्गो फर्सीको मसलेदार रोटी
२९) भक्का ३०) मासको पिठोको रोटी।

च) अचार र ड्रेसिङ अन्तर्गतः

३१) धनियाँको चटनी ३२) नरिवलको चटनी ३३) शुद्ध स्थानीय गाइको घीऊ ३४) भोगटेको चटनी ३५) आरु वा लप्सीको चटनी ३६) हलेदो र अदुवाको चटनी।

छ) खाजा अन्तर्गतः

३९) कचौरी ४०) फुल्की ४१) निम्की वा सेल रोटी ४२) फुरौला ४३) पकौडा ४४) मासको बारा ४५) बटुक ४६) भन्टाको पकौडा ४७) करेला - भिडी को पकौडा।

ज) मिठाई र डिजर्ट अन्तर्गतः

४८) माल पुवा ४९) अर्सा रोटी ५०) लड्डु वा जुलेबी ५१) रस वरी वा दूध वरी वा पेडा-बर्फी वा मन-भोग ५२) बदाम-सुख्खा फलको खिर ५३) खुर्पानी, छोकडा र खानायोको मिठाई ५४) तिलको लड्डु ५५) मिश्री, सौप, ल्वाङ, सुकुमेल, दालचिनी, सुपारी, अलैंची आदिको सेटको थाली ५६) पान वा सुपारी ।

॥॥॥) विशिष्ट राजसी भागः जसमा मांसाहारी तथा शाकाहारी गरी कम्तीमा अठार विशिष्ट खाना समेटिएको छ। जुन यस प्रकार छः

१) भाँङ्गको अचार वा आलसकोको गेडाको अचार गाडेको (आलु गोलभेंडाको वा काँचो आप वा अमला वा कागती वा भोगटे वा लप्सीको वा करेला वा गोलभेंडाको) अचार वा फरमेन्टेड (तामा वा गुन्द्रुक वा सिन्कीको) अचार वा खुर्सानी वा टिम्पुर वा तिल वा गुन्द्रुक वा पिनाको छोप

२) भाँङ्गको लड्डु वा भाङ-महको घिउ खट्टे वा नरिवलको लड्डु वा दूध केक वा चिज/पनिर केक वा सुजी वा गाजरको हलुवा वा कुरौनी

३) शाकाहारी (भेजी वा पनिर वा च्याउको) कबाब वा मांसाहारी (बनेल वा कुखुरा वा खसीको) कबाब

४) अमिल्याएको दूधको दही वा मोही मसला

५) बनेल वा खसी वा कुखुरा – उसिनेको वा तारेको वा भुटेको वा साँधेको

६) बनेल वा खसी वा कुखुरा वा माछा वा अन्डाको झोल तरकारी

७) उसिनेको अन्डा वा अम्लेट वा मसला अम्लेट

८) शाकाहारी मम (पनिर वा तोफु वा च्याउ) वा मांसाहारी मम (बनेलको वा खसीको वा कुखुराको मम) र मम अचार

९) शाकाहारी (भेजी वा च्याउ) बिरियानी वा मांसाहारी (बनेल वा माछा वा कुखुरा वा खसीको) बिरियानी

१०) तारेको वा चप बनाएको वा भुटेको माछा वा झिँगे माछा वा प्राउन

११) तारेको पुरा सग्लो सुन्तला वा रातो वा निलो माछा वा ट्राउट माछा

१२) माछा वा कुखुरा वा खसी वा बनेलको तास वा सेकुवा वा सुकुटी

१३) तारेको माछा वा कुखुरा वा खसी वा बनेल

१४) खरायो मासुको परिकार

१५) पोलेका वा उसिनेका वा रोस्ट गरेको कुनैपनि कन्दमुलहरु

१६) हल्का मदिरा: वाइन (पातीको वा फलफूलको वा ऐसेलुको वा अन्नको जाड वा तोंड्वा वा छाड्वा निगार) वा ताडी वा बियर (सोमलताको बियर वा अन्न वा फलफूल वा गुणको बियर)

१७) कडा मदिरा: रक्सी

१८) अम्मल - गाँजा वा चुरोट वा तमाखु वा बिँडी वा नशालु हर्ब्स

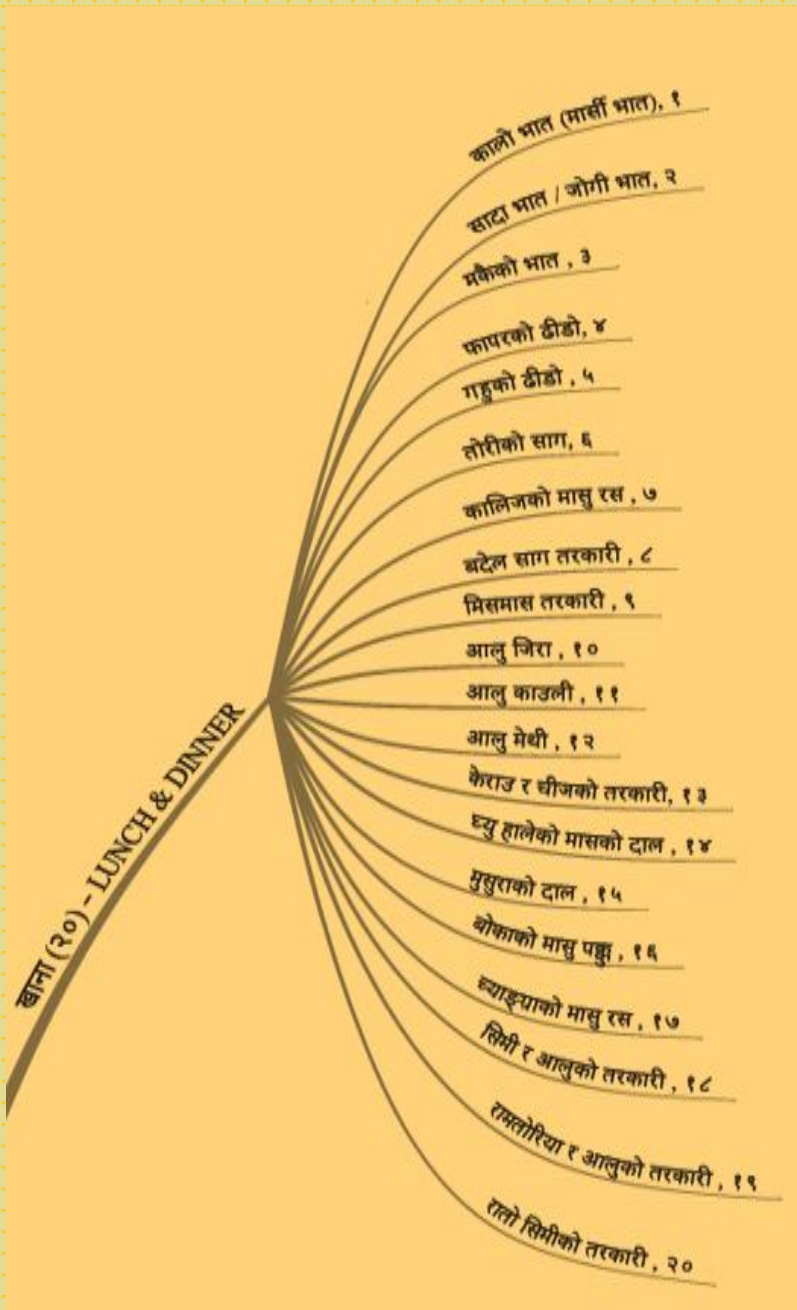
चौरासी व्यञ्जन सबै खान सकिन्छ?

दिइएको वा खानाको लागि उपलब्ध गराइएको सबै खाना खाने भन्ने विचारधाराबाट चौरासी व्यञ्जन बनाइने वा पस्कने गरिएको हुँदैन। दिइएको खाना मध्ये जे जे जति जति मन पर्छ त्यही खाना तेती तेती खाने हो। खाना खादा हाम्रो आमाशयमा जब खानाले पुरै भरिन्छ त्यति बेला त पुरै अटस मटस हुने गरी अघाएको महसुस हुन्छ। आयुर्वेदको अनुसार हाम्रो आमाशयमा अटाउने खानाको एक तिहाइ भाग बराबर ठोस पदार्थ, एक तिहाइ भाग तरल पदार्थ र एक तिहाइ भाग खाली नै रहने गरी खाना खानु पर्ने मान्यता छ। परापूर्व कालमा प्राय सबैमा नै यो कुरा पुगेको देखिन्छ। जति खादा खाना सजिलै पचेको महसुस हुन्छ तेती खाने भन्ने हो।

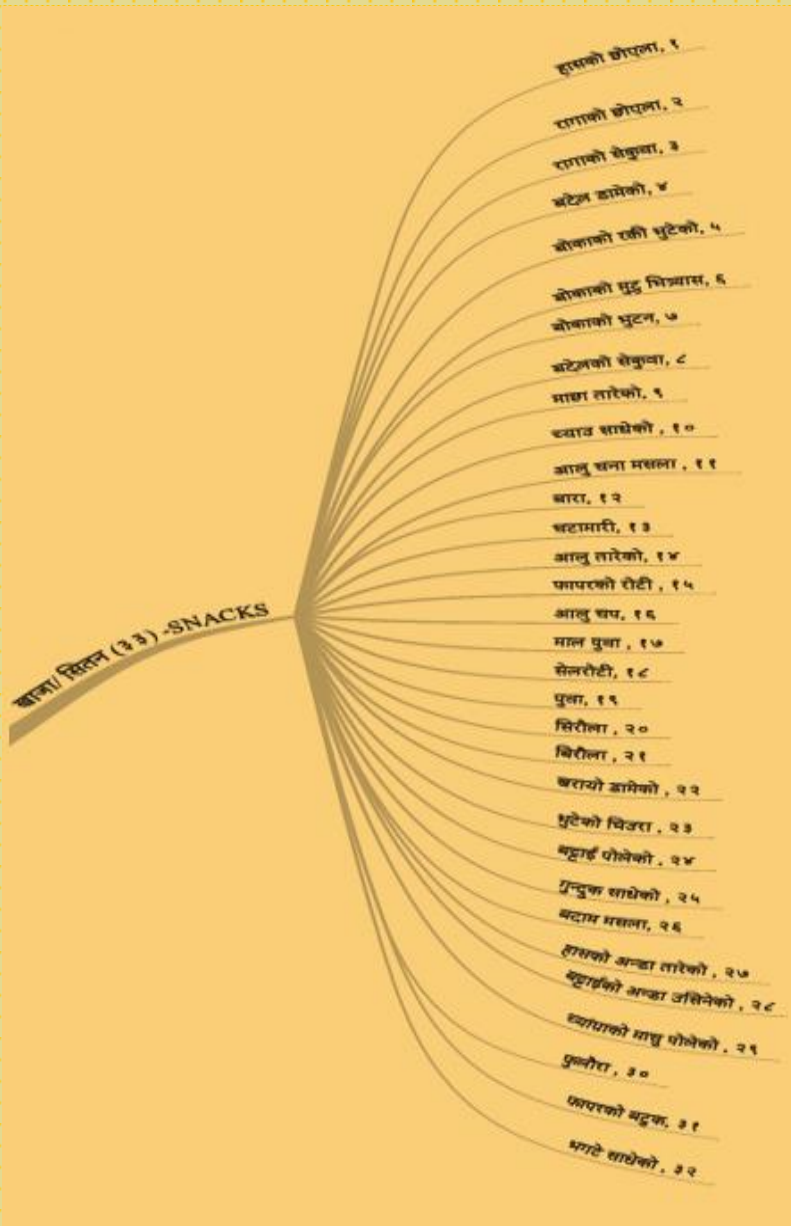
जसमा अत्यन्त पोषण तत्त्व हुने खसीको मासु, रोटी, दूध, चना, तिल, बदाम-मक्खन जस्ता गह्राँ पदार्थ भएका खाना खान पदार्थ एक तिहाइ वा आधा अघाउन पाएको के हुन्न खान बन्द गर्ने भनिन्छ। पोषण तत्त्व कम रहेको भात, मुडको दाल, कुखुराको वा माछाको मासु, फलफूल, घिउ आदि जस्ता हल्का प्रकृतिको खाना खादै गर्दा भने ठिक्क अघाए पछि छोड्ने तर कोची कोची नखाने भन्ने मान्यता छ। चौरासी व्यञ्जन ग्रहण गर्नेले आफ्नो ईच्छा अनुरूप खाने हुँदा अन्य खानामा जस्तो कति क्यालोरी खायो र केके तत्त्व प्राप्त भयो भन्ने हिसाब गर्नु सान्दर्भिक रहँदैन।

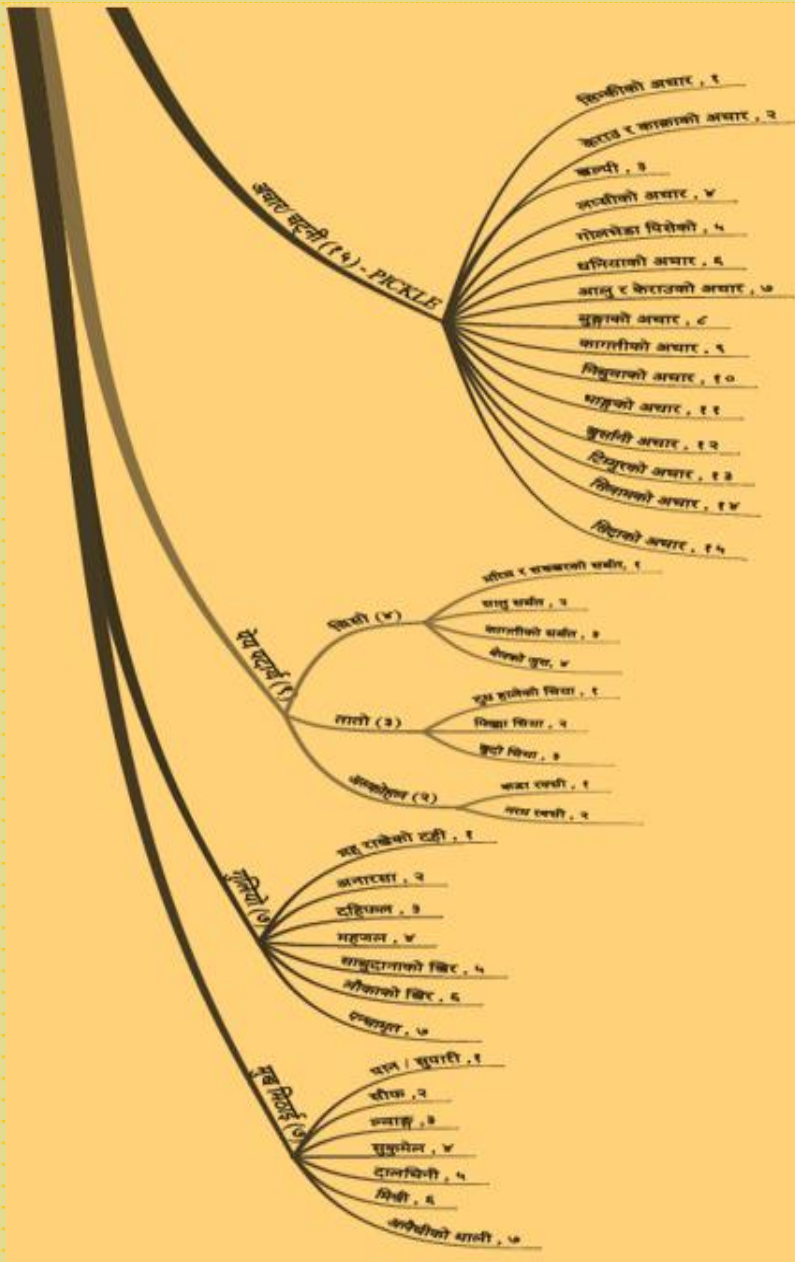
चित्रमा व्यवहारिक चौरासी व्यञ्जन नमुना मेनु





अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।





व्यवहारिक चौरासी व्यञ्जन नमुना मेनु

झोल/Soup

१ कनिकाको झोल, २ गुन्द्रुक र भटमासको झोल, ३ आलु मस्यौराको सुप, ४ दुधिलो मकैको सुप, ५ ओखर र काउलीको सुप, ६ फर्सी, आलु र नरिवलको सुप, ७ च्याङ्ग्राको खुट्टी रस, ८ पिनाको झोल, ९ कर्कलाको झोल, १० सिस्नुको झोल

खाजा/ सितन/Snacks

१ हासको छोएला, २ जौको सातु ३ बदेल डामेको, ४ बोकाको रक्ति भुटेको, ५ सपु मिचा ६ बोकाको मुटु भित्र्यास भुटेको, ७ बोकाको भुटन, ८ च्याउ सादेको, ९ माछा तारेको, १० बारा, ११ फापरको रोटी, १२ बिरौला १३ भुटेको चिउरा, १४ सिरौला, १५ बट्टाइ पोलेको १६ हासको अण्डा तारेको १७, माल पुवा, १८ पुवा, १९ बदाम मसला, २० फापरको फुलौरा, २१ खरायो डामेको २२ गुन्द्रुक भटमास सादेको २३ सेल रोटी, २४ आलु चना,

खाना/Lunch and Dinner

१ सादा भात, २ मकै भात, ३ जोगि भात ४, फापरको ढीडो, ५ तोरिको साग झानेको, ६ मेथि आलु, ७ बोकाको मासु पक्कु, ८ रातो सिमि र आलु, ९ कालिजको मासु रस, १० बदेल तारेको, ११ केराउ र चिजको तरकारि, १२ कालो मासको दाल, १३ आलु काउली १४ मिस मास तरकारि, १५ रामतोरिया र आलुको तरकारि १६ आलु जीरा १७ च्याङ्ग्राको मासु १८ उसिनेको रातो फर्सी १९ तरुल र आलु २० हिना झानेको मुसुरोको दाल

अचार/चटनी

१,सिन्कि अचार,२ केराउ,आलु र काक्रोको अचार,३ सिद्राको अचार,४ भान्को अचार, ५ टीम्मुर र खुर्सानिको अचार,६ सिलामको अचार, ७ आलसको अचार,८ अदुवा सादेको,९ भगटेको अचार,१० निबुवाको अचार, ११ कागतिको अचार ,१२ खल्लि ,१३ बुन्गा र केराउको अचार,१४ लब्बिसको अचार१५ आपको अचार १६ अमलाको अचार १७ गोलभेंडा र धनियाको चटनि ,१८ मुलाको अचार

गुलियो

१ पन्चामृत, २ साबुदानाको खिर, ३ सुजिको हलुवा, ४ कुरौनि, ५ गुलियो दहि

पेय पदार्थ

१ सिलाजित सर्बत ,२ मरिच र सख्खरको सर्बत, ३ सातु सर्बत,४ दुध हालेको चिया ५ फिक्का चिया, ६ सुरा रस ७ पान,सुपारि,अलैचि,ल्वाना,सुकुमेल,सौफ,बोझो, चुरोट

रैथाने नेपाली चौरासी व्यञ्जनका विशिष्ट खजाना

परिचय

रैथाने नेपाली खानामा चौरासी व्यञ्जनहरूले नेपालको सांस्कृतिक र पोषणीय धरोहरलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्, जसमा विविध सामग्रीहरूबाट प्राप्त विशिष्ट रसायनहरूले मानव स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यी व्यञ्जनहरूमा पाइने अन्यत्र नभेटिने केहि विशिष्ट मुख्य सामग्रीहरू जस्तै टिमुर (Zanthoxylum

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

armatum), जिम्बु (*Allium hypsistum*), मेथी, गुन्द्रुक, सिस्त्रु र फापर आदि जस्ता खजानाहरुले मानव आहारमा अलौकिक बायोएक्टिभ कम्पाउन्डहरु थपिदिने गर्दछन्। जसले एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिइन्फ्लेमेटरी, एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिडायबेटिक गुणहरु प्रदान गर्दछन्।

१. टिमुर (*Zanthoxylum armatum*): सुगन्ध र स्वास्थ्यको संयोजन

टिमुर नेपाली खानाको एक अभिन्न अंश हो, जसले विशिष्ट सुगन्ध र स्वाद प्रदान गर्नुको साथै औषधीय गुणले भरिपूर्ण छ। यसमा hydroxy- α -sanshool, linalool, limonene, berberine जस्ता एल्कालोइड्स र फ्लेभोनोइड्स पाइन्छन्। Hydroxy- α -sanshool ले टि.आर.पी.वी-१ (TRPV1) रिसेप्टरलाई सक्रिय गरेर दुखाइको अनुभूतिलाई कम गर्न सहयोग पुर्याउँछ, जसले गर्दा स्थानीय एनेस्थेटिकको रूपमा काम गर्छ। Linalool र limonene ले सूजन विरोधी र एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरु प्रदान गर्दछन्, जसले क्यान्सरको रोकथाममा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। Berberine ले इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउने र ग्लुकोज मेटाबोलिज्मलाई नियमन गर्ने क्षमताबाट डायबेटिज नियन्त्रणमा सहयोग पुर्याउँछ। यसबाहेक, टिमुरले एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरु प्रदान गरेर संक्रमण रोकथाममा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. जिम्बु (*Allium hypsistum*): औषधीय गुणको खानी

जिम्बु एक अद्वितीय हिमाली लसुन हो, जसमा dimethyl disulfide जस्ता अर्गानोसल्फर कम्पाउन्डहरु हुन्छन्। यी कम्पाउन्डहरुले एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिब्याक्टेरियल क्रियाकलापहरुबाट संक्रमण

रोक्ने र सृजन नियन्त्रण गर्ने भूमिका खेल्छन्। जिम्बुमा पाइने अर्गानोसल्फर कम्पाउन्डहरूले कोलेस्ट्रॉल उत्पादन कम गरेर हृदय स्वास्थ्यलाई सहयोग पुर्याउँछन्। यसबाहेक, जिम्बुले इम्युन मोड्युलेसन गरेर शरीरको प्रतिरोधक क्षमता बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। अध्ययनहरूले जिम्बुमा पाइने रसायनहरूले पाचन प्रणालीलाई सुधार्ने र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई बढावा दिने क्षमता रहेको देखाएका छन्।

३. मेथी (Fenugreek): मेटाबोलिक स्वास्थ्यको सहयोगी

मेथीमा sotalone, galactomannans, flavonoids र saponins जस्ता कम्पाउन्डहरू पाइन्छन्। Sotalone ले मेथीलाई विशिष्ट स्वाद प्रदान गर्नुको साथै इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउने क्षमता राख्छ। Galactomannans ले आन्द्रामा कार्बोहाइड्रेटको शोषण मन्द पारेर रक्त शर्करा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ। Flavonoids र saponins ले एन्टिइन्फ्लेमेटरी र एन्टिमाइक्रोबियल प्रभावहरू प्रदान गर्दछन्, जसले गर्दा मेथी मेटाबोलिक स्वास्थ्य र वजन नियन्त्रणमा अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुन्छ। नियमित रूपमा मेथीको सेवनले टाइप-२ डायबेटिजको जोखिम कम गर्न सहयोग पुर्याउँछ।

४. गुन्द्रुक र सिन्की: प्रोबायोटिक्सको प्राकृतिक स्रोत

गुन्द्रुक र सिन्की जस्ता फर्मेन्टेड खानाहरू नेपाली खानाको महत्वपूर्ण अंश हुन्। यी खानाहरूमा lactic acid bacteria (LAB) बाट उत्पादित प्रोबायोटिक्स र lactic acid पाइन्छन्। प्रोबायोटिक्सले आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार्ने, इम्युनिटी बढाउने, डायरिया रोक्ने र पोषण अवशोषण बढाउने काम गर्दछन्। Lactic acid ले आन्द्राको pH स्तर नियमन गरेर हानिकारक जीवाणुहरूको वृद्धिलाई रोक्छ। यसबाहेक, फर्मेन्टेड खानाहरूले विटामिन B12 र अन्य माइक्रोन्युट्रिएन्टहरूको स्रोतको

रूपमा काम गर्दछन्, जसले गर्दा यी खानाहरू पोषण र स्वास्थ्य दुवैका दृष्टिले महत्वपूर्ण छन्।

५. सिस्नु (Stinging Nettle): प्रकृतिको औषधी

सिस्नुमा phenolics र flavonoids ले एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिइन्फ्लेमेटरी गुणहरू प्रदान गर्दछन्। यी रसायनहरूले जोर्नी दुखाइ र सूजन कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। सिस्नुमा पाइने flavonoids ले मुक्त मूलकहरूबाट हुने क्षति रोकथाम गरेर क्यान्सर र हृदयरोगको जोखिम कम गर्छ। यसबाहेक, सिस्नुले एन्टिहिस्टामिन गुणहरू प्रदान गरेर एलर्जी र अस्थमाको उपचारमा पनि सहयोग पुर्याउँछ।

६. फापर (Buckwheat): हृदय स्वास्थ्यको संरक्षक

फापरमा rutin र quercetin जस्ता flavonoids पाइन्छन्। Rutin ले रक्त नशाहरूको स्थिरता बढाउने र रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने क्षमताबाट हृदय स्वास्थ्यलाई सहयोग पुर्याउँछ। Quercetin ले एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभावहरूबाट शरीरलाई मुक्त मूलकहरूबाट हुने क्षतिबाट जोगाउँछ। फापरमा पाइने यी रसायनहरूले समग्र हृदय स्वास्थ्य र रक्त परिसंचरणमा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

निष्कर्ष

रैथाने नेपाली चौरासी व्यञ्जनहरूमा प्रयोग हुने विविध सामग्रीहरूमा पाइने विशिष्ट रसायनहरूले मानव स्वास्थ्यमा बहुमुखी लाभहरू प्रदान गर्दछन्। यी रसायनहरूले एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिइन्फ्लेमेटरी, एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिडायबेटिक गुणहरूबाट क्रोनिक रोगहरू जस्तै डायबेटिज, हृदयरोग र संक्रमणहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछन्। तथापि, अत्यधिक उपभोगबाट केही दुष्प्रभावहरू देखिन सक्ने

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

सम्भावनालाई ध्यानमा राखी सन्तुलित मात्रामा यी खाद्यहरूको सेवन गर्नु आवश्यक छ। नेपालको सांस्कृतिक धरोहरको रूपमा रहेका यी व्यञ्जनहरू केवल स्वाद नभएर स्वास्थ्यको दृष्टिले पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्। भविष्यमा यी खाद्य सामग्रीहरूमा पाइने रसायनहरूको औषधीय प्रयोगलाई लगेर गहन अनुसन्धानको आवश्यकता रहेको छ।

नेपाली रैथाने मर-मसला

नेपाली रैथाने मर-मसलाहरूको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक र वैज्ञानिक महत्वको अत्यन्त चाख लाग्दो छ। वेद, पुराण र आयुर्वेद जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा उल्लेखित मसलाहरूको ज्ञानलाई आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट प्राप्त प्रमाणहरूसँग तुलनात्मक रूपमा हेर्न सक्दा हामीलाई हाम्रो परम्परागत पाक शास्त्रको परिपक्वतामा गर्वको अनुभूति हुन्छ। प्रमुख नेपाली मसलाहरू (बेसार, अदुवा, टिमुर, जिम्बु), तिनीहरूको त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सँगको सम्बन्ध, र विशिष्ट रैथाने मसला मिश्रणहरू जस्तै सुत्केरी मसला, गरम मसला, गरम - मोमो मसला आदिको निर्माण विधि र स्वास्थ्य लाभहरूको विस्तृत ज्ञान उजागर हुन सक्दा नेपाली पाक परम्पराको पछाडि लुकेको गहिरो विज्ञानको उजागर हुने छ। वेदमा रहेको विज्ञानले निर्माण गरेको हाम्रो परम्परागत बौद्धिकता र विद्याको आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध हुने गर्दछ।

१. परिचय

नेपाली भान्सा केवल स्वादको संगम मात्र होइन, यो हजारौं वर्ष पुरानो ज्ञान, संस्कृति र परम्पराको जीवन्त संग्रहालय पनि हो। यस भान्साको आत्मा यहाँ प्रयोग हुने रैथाने मर-मसलाहरूमा लुकेको छ, जसले

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

खानालाई स्वादिलो मात्र बनाउँदैन, शरीरलाई स्वस्थ र मनलाई प्रसन्न राख्न पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यी मसलाहरू केवल स्वाद बढाउने सामग्री मात्र नभई, शक्तिशाली औषधीय गुणले भरिपूर्ण छन्, जसको जरा वेद, पुराण र आयुर्वेद जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूसम्म फैलिएको छ।

यो दस्तावेजले नेपाली रैथाने मर-मसलाहरूको यही विशिष्टतालाई वेददेखि विज्ञानसम्मको दृष्टिकोणबाट अन्वेषण गर्दछ। यसमा हामी प्राचीन ग्रन्थहरूमा मसलाहरूको वर्णन, आयुर्वेदमा तिनीहरूको प्रयोग, र आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेका स्वास्थ्य लाभहरूको एक विस्तृत र तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत गर्नेछौं। हाम्रो उद्देश्य परम्परागत ज्ञान र आधुनिक विज्ञानबीचको खाडललाई पुर्दैं नेपाली मर-मसलाको समग्र महत्वलाई उजागर गर्नु हो।

२. वैदिक र पौराणिक सन्दर्भ: मसलाहरूको दिव्य उत्पत्ति

मसलाहरूको प्रयोग मानव सभ्यता जत्तिकै पुरानो छ, र यसको सबैभन्दा प्रारम्भिक लिखित अभिलेख हिन्दू धर्मका पवित्र ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। वेद र पुराणहरूले मसलाहरूलाई केवल खानाको सामग्रीको रूपमा मात्र नभई, दिव्य शक्ति, आशीर्वाद र औषधीय गुणले युक्त पवित्र वस्तुको रूपमा वर्णन गरेका छन्।

वैदिक उल्लेख: ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र विशेष गरी अथर्ववेदमा विभिन्न जडिबुटी र मसलाहरूको औषधीय प्रयोगबारे विस्तृत वर्णन पाइन्छ [1]। अथर्ववेदलाई विश्वको सबैभन्दा पुरानो औषधीय ग्रन्थहरूमध्ये एक मानिन्छ, जसमा ज्वरो, दुखाइ र संक्रमण जस्ता रोगहरूको उपचारमा मसलाहरूको प्रयोगबारे उल्लेख छ।

पौराणिक कथाहरू: पुराणहरूले मसलाहरूको उत्पत्तिलाई रोचक पौराणिक कथाहरूसँग जोडेका छन्, जसले तिनीहरूको सांस्कृतिक र आध्यात्मिक महत्वलाई दर्शाउँछ।

गरुड पुराणका अनुसार, तिल (Sesame) भगवान विष्णुको शरीरको रोमकूपबाट उत्पन्न भएको हो र यो खेती गरिएको पहिलो बिरुवाहरूमध्ये एक हो। ब्रह्म पुराणले तिललाई यम (मृत्युका देवता) को आशीर्वाद प्राप्त भएकोले यसलाई अमरताको बीउ (seed of immortality) को रूपमा वर्णन गरेको छ [2]।

३. आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: त्रिदोष सन्तुलन र पाचन अग्नि (अग्नि)

आयुर्वेदले मसलाहरूलाई केवल स्वादको लागि नभई, शरीरको तीन प्रमुख ऊर्जा वा 'दोष' (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने र पाचन अग्नि 'अग्नि' लाई प्रज्वलित गर्ने महत्वपूर्ण माध्यमको रूपमा हेर्दछ। आयुर्वेदको मूल सिद्धान्त अनुसार, "हामीले के खान्छौं त्यो महत्वपूर्ण होइन, हामीले के पचाउँछौं त्यो महत्वपूर्ण छ" [3]। बलियो अग्निले खानालाई राम्रोसँग पचाएर शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ, जबकि कमजोर

तालिका १: पुराणहरूमा वर्णित केही प्रमुख मसला र तिनीहरूको प्रतीकात्मक महत्व

मसला	पौराणिक सन्दर्भ	प्रतीकात्मक महत्व
बेसार (Turmeric)	समुद्र मन्थनबाट उत्पन्न, देवी उमासँग सम्बन्धित	शुद्धता, उर्वरता, समृद्धि, नारी शक्ति
मरिच (Black Pepper)	अग्नि देवताको सन्तान मानिने	ऊर्जा, पाचन शक्ति, शुद्धीकरण

मेथी (Fenugreek)	रामायणमा शबरीले रोपेको	विजय, दृढता
सौंफ (Fennel)	ऋषि वशिष्ठले राक्षसलाई पचाउन प्रयोग गरेको	शुद्धीकरण, पाचन, विजय
अदुवा (Ginger)	-	साहस, पाचन अग्नि, दृढता

अग्निले 'अम' (Ama) नामक विषाक्त पदार्थ उत्पादन गर्छ, जुन रोगहरूको प्रमुख कारण हो।

मसलाहरूले यही अग्निलाई बलियो बनाउन र दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छन्। प्रत्येक दोषको आफ्नै गुण हुन्छ, र आयुर्वेदले 'विपरीत गुण' को सिद्धान्त प्रयोग गरेर सन्तुलन कायम गर्दछ।

त्रिदोषिक मसला: केही मसलाहरू, जस्तै सौंफ (Fennel), त्रिदोषिक मानिन्छन्, अर्थात् यिनीहरूले तीनवटै दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छन्। यसको चिसो गुणले पित्तलाई, सुख्खा गुणले कफलाई र भारी गुणले वातलाई फाइदा पुर्याउँछ।

तालिका २: त्रिदोष र उपयुक्त मसलाहरू [3]

दोष (Dosha)	तत्व	गुणहरू	सन्तुलनको लागि उपयुक्त मसलाहरू	उदाहरण
वात (Vata)	आकाश, वायु	चिसो, सुख्खा, हल्का, चल	तातो, ओसिलो, ग्राउन्डिङ	दालचिनी, लवङ, केसर, ताजा अदुवा, मरिच

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

पित्त (Pitta)	अग्नि, जल	तातो, चिल्लो, तीखो, तरल	चिसो, सुख्खा, शान्त पार्ने	हरियो अलैंची, सौंफ, जीरा, धनिया, पुदिना
कफ (Kapha)	पृथ्वी, जल	चिसो, ओसिलो, भारी, ढिलो	तातो, सुख्खा, हल्का, उत्तेजक	करी पात, मेथी, खुर्सानी, तोरी, अदुवा

दीपन र पाचन: जीरा, धनिया, सौंफ, बेसार, पिप्पली र अदुवा जस्ता मसलाहरूलाई आयुर्वेदमा 'दीपन' (Dipana) भनिन्छ, जसको अर्थ 'प्रज्वलित गर्ने' हो। खानासँगै यिनीहरूको प्रयोगले पाचन प्रक्रियालाई सहज र प्रभावकारी बनाउँछ।

४. आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण: फाइटोकेमिकल्स

पछिल्ला केही दशकहरूमा, आधुनिक विज्ञानले परम्परागत रूपमा प्रयोग हुँदै आएका मसलाहरूको औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गर्न हजारौं अनुसन्धान गरेको छ। यी अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि मसलाहरूमा पाइने फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) नामक सक्रिय यौगिकहरूले मानव स्वास्थ्यमा चमत्कारी प्रभाव पार्न सक्छन्। एउटा जडिबुटी वा मसलामा औसतमा ३,००० भन्दा बढी फाइटोकेमिकल्स हुन सक्छन् [4]।

क. बेसार (Turmeric) र कर्कुमिन (Curcumin): बेसारमा पाइने कर्कुमिन नामक फाइटोकेमिकल सायद सबैभन्दा बढी अनुसन्धान गरिएको यौगिक हो।

सूजन विरोधी (Anti-inflammatory): कर्कुमिन एक शक्तिशाली सूजन-विरोधी एजेन्ट हो जसले शरीरमा NF-kB

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

जस्ता सूजन बढाउने अणुहरूलाई रोक्छ [5]। यसले गठिया, जोर्नी दुखाइ र अन्य सूजनजन्य रोगहरूमा फाइदा पुर्याउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसले शरीरमा फ्री रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय पार्छ र शरीरको आफ्नै एन्टिअक्सिडेन्ट इन्जाइमहरूलाई बढावा दिन्छ, जसले कोशिकालाई क्षति हुनबाट बचाउँछ [6]।

क्यान्सर विरोधी (Anti-cancer): प्रयोगशाला अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कर्कुमिनले क्यान्सर कोशिकाहरूको वृद्धिलाई रोक्न, मार्न र ट्युमरको फैलावटलाई कम गर्न सक्छ [7]।

ख. अदुवा (Ginger) र जिन्जेरोल (Gingerol): अदुवामा पाइने मुख्य बायोएक्टिभ यौगिक जिन्जेरोल हो, जसले यसको अधिकांश औषधीय गुणहरू प्रदान गर्दछ।

पाचन स्वास्थ्य: अदुवाले वाकवाकी, अपच र पेट फुल्ने जस्ता समस्याहरूमा तुरुन्त राहत दिन्छ।

सूजन विरोधी: यसले पनि साइटोकाइन (cytokine) को उत्पादनलाई कम गरेर शरीरमा सूजन कम गर्दछ [8]। हालैको अनुसन्धानले अदुवाको सप्लिमेन्टले अटोइम्यून रोगहरूमा हुने सूजनलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्ने देखाएको छ [9]।

५. नेपाली रैथाने मसला: पहिचान र विशिष्टता

नेपालको भौगोलिक विविधताले यहाँ केही यस्ता विशिष्ट मसलाहरूको उत्पादनलाई सम्भव बनाएको छ, जुन विश्वका अन्य भागमा दुर्लभ छन्।

टिमुर (Sichuan Pepper): यो मसला हिमालयको उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ र यसले जिब्रोमा एक अनौठो झन्झनाहट (tingling numbness) पैदा गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई पाचन सुधार गर्ने, दुखाइ कम गर्ने र पेटको कीरा मार्ने औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसमा पाइने हाइड्रोक्सी-अल्फा-सान्शूल (Hydroxy-alpha-sanshool) नामक यौगिकले यसको विशिष्ट स्वाद र औषधीय गुण प्रदान गर्दछ।

जिम्बु (Himalayan Herb): यो प्याज र लसुनको स्वाद दिने एक सुगन्धित जडिबुटी हो, जुन विशेष गरी दाल र तरकारीमा प्रयोग गरिन्छ। यो उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ र परम्परागत रूपमा यसलाई रुघाखोकी, पेट दुखाइ र उच्च रक्तचापको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

६. परम्परागत नेपाली मसला मिश्रण: ज्ञान र रेसिपी

नेपाली भान्सामा मसलाहरूलाई एकल रूपमा मात्र नभई, विभिन्न मिश्रणको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ, जसले स्वाद र स्वास्थ्य दुवैको सन्तुलन मिलाउँछ।

क. सुत्केरी मसला (ओखती): यो सुत्केरी महिलाको शारीरिक पुनःस्थापना र स्तनपानलाई बढावा दिन तयार पारिने एक विशिष्ट र पौष्टिक मसला मिश्रण हो।

निर्माण विधि: गुँड, विभिन्न प्रकारका ड्राइ फ्रुट्स (काजु, बदाम, ओखर), नरिवल, मेथी, सौंफ, ज्वानो, र अन्य जडिबुटीहरूलाई घिउमा भुटेर यो मिश्रण तयार गरिन्छ [10]।

स्वास्थ्य लाभ: यसले सुत्केरी महिलालाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ, पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ, र स्तन दूधको उत्पादन बढाउन मद्दत गर्दछ। मेथी र सौंफ जस्ता सामग्रीहरूले हर्मोनल सन्तुलनमा पनि सहयोग पुर्याउँछन्।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

ख. गरम मसला (Nepali Garam Masala): यो नेपाली खानामा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने मसला मिश्रण हो, जसले खानालाई न्यानोपन र गहिरो स्वाद दिन्छ।

निर्माण विधि: जीरा, धनिया, मरिच, ल्वाङ, सुकुमेल, अलैंची, दालचिनी र तेजपत्ता जस्ता मसलाहरूलाई हल्का भुटेर र त्यसपछि पिसेर तयार गरिन्छ [11]।

स्वास्थ्य लाभ: यसमा प्रयोग हुने अधिकांश मसलाहरू 'तातो' प्रकृतिका हुन्छन्, जसले पाचन अग्नि (अग्नि) लाई बढावा दिन्छ र चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्दछ।

ग. मोमो मसला (Momo Masala): यो मःमको किमालाई स्वादिलो बनाउन प्रयोग हुने विशेष मिश्रण हो।

निर्माण विधि: जीरा, धनिया, मरिच, बेसार, दालचिनी, अदुवा र लसुनको पाउडर, र कहिलेकाहीँ टिमुर पनि मिसाएर यो मसला तयार गरिन्छ [12]।

स्वास्थ्य लाभ: यसले मःमलाई स्वादिलो बनाउनुका साथै, मासु वा अन्य सामग्रीलाई पचाउन सजिलो बनाउँछ। अदुवा र लसुनले पाचन प्रणालीलाई सहयोग गर्छन्।

७. निष्कर्ष

नेपाली रैथाने मर-मसलाहरू केवल भान्साको एक हिस्सा मात्र होइनन्, तिनीहरू हजारौं वर्षको ज्ञान, अनुभव र परम्पराको प्रतीक हुन्। वेद र पुराणहरूमा वर्णित दिव्य गुणदेखि लिएर आयुर्वेदको त्रिदोष सन्तुलनको सिद्धान्त र आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेका फाइटोकेमिकल्सका स्वास्थ्य लाभसम्म, यी मसलाहरूले प्रकृति र

मानव स्वास्थ्यबीचको गहिरो सम्बन्धलाई दर्शाउँछन्। सुत्केरी मसला जस्ता परम्परागत मिश्रणहरूले हाम्रो पुर्खाको पोषण र स्वास्थ्यप्रतिको गहिरो समझलाई प्रमाणित गर्दछ। तसर्थ, यी रैथाने मसलाहरूको संरक्षण, प्रवर्द्धन र सही प्रयोग गर्नु भनेको केवल पाक परम्परालाई जीवित राख्नु मात्र होइन, आफ्नो स्वास्थ्य र भावी पुस्ताको कल्याण सुनिश्चित गर्नु पनि हो।

सन्दर्भ सूची

- [1]: Enroute Indian History. (n.d.). The Mistress of Indian Spices: An Analysis of Spices in Indian Mythological History. Retrieved from <https://enrouteindianhistory.com/the-mistress-of-indian-spices-an-analysis-of-spices-in-indian-mythological-history/>
- [2]: Ibid.
- [3]: India Currents. (2023, May 15). The Best Spices For Each Ayurvedic Dosha. Retrieved from <https://indiacurrents.com/the-best-spices-for-each-ayurvedic-dosha/>
- [4]: Kaur, R., et al. (2025). Health indications and culinary uses of herbs and spices. Nature. Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41538-025-00458-z>
- [5]: Sharifi-Rad, J., et al. (2020). Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health. PMC. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7522354/>
- [6]: Healthline. (n.d.). 10 Health Benefits of Turmeric and Curcumin. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/top-10-evidence-based-health-benefits-of-turmeric>
- [7]: Harvard Health Publishing. (2024, March 22). Turmeric benefits: A look at the evidence. Retrieved from

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/turmeric-benefits-a-look-at-the-evidence>

[8]: Ballester, P., et al. (2022). Effect of Ginger on Inflammatory Diseases. PMC. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9654013/>

[9]: University of Colorado Anschutz Medical Campus. (2023, September 22). New Research Adds Evidence to the Benefits of Ginger Supplements for Treating Autoimmune Diseases. Retrieved from <https://news.cuanschutz.edu/news-stories/new-research-adds-evidence-to-the-benefits-of-ginger-supplements-for-treating-autoimmune-diseases>

[10]: Taste of Nepal Blog. (2015, December). Sutkeri ko Ausedhi or Masalaa. Retrieved from <http://tasteofnepal.blogspot.com/2015/12/sutkeri-ko-ausedhi-or-masalaa.html>

[11]: Spoon Bun. (2025, February 26). Easy Nepali Garam Masala Recipe. Retrieved from <https://spoonbun.com/nepali-garam-masala-recipe/>

[12]: Spoon Bun. (2024, October 4). Momo Masala Recipe (Flavorful & Easy Masala). Retrieved from <https://spoonbun.com/momo-masala-recipe/>

वेदमा औषधीय वनस्पति

चार वेदहरू—ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेद—हिन्दू धर्मका सबैभन्दा प्राचीन र पवित्र ग्रन्थ हुन्, जसले केवल आध्यात्मिक र दार्शनिक ज्ञान मात्र नभई, मानव जीवनका विभिन्न पक्षहरू, विशेष गरी स्वास्थ्य र चिकित्साको बारेमा पनि गहिरो अन्तरदृष्टि प्रदान गर्दछन्।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यी ग्रन्थहरूमा विभिन्न जडिबुटी, वनस्पति र मसलाहरूको औषधीय प्रयोगबारे विस्तृत वर्णन पाइन्छ, जसले प्राचीन वैदिक समाजको उन्नत चिकित्सा ज्ञानलाई प्रमाणित गर्दछ। वास्तवमा, आयुर्वेदको सम्पूर्ण दर्शन र चिकित्सा प्रणालीको जग नै वेदहरूमा आधारित छ, जसले यसलाई विश्वको सबैभन्दा पुरानो र निरन्तर अभ्यासमा रहेको चिकित्सा प्रणालीहरूमध्ये एक बनाउँछ।

यो दस्तावेजले चारै वेदहरूमा पाइने औषधीय वनस्पतिको ज्ञान, विशेष गरी अथर्ववेदमा केन्द्रित रहेर, एक विस्तृत र तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत गर्दछ।

चार वेदहरूमध्ये, अथर्ववेदलाई औषधीय ज्ञानको सबैभन्दा ठूलो र महत्वपूर्ण स्रोत मानिन्छ। यसलाई "भैषज्य वेद" (चिकित्सकहरूको वेद) पनि भनिन्छ र यसमा लगभग २८८ औषधीय बिरुवाहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ [१]। वास्तवमा, आयुर्वेदलाई अथर्ववेदको उपवेद (सहायक वेद) को रूपमा लिइन्छ, जसले यसको चिकित्सा-केन्द्रित प्रकृतिलाई स्पष्ट पार्दछ।

अथर्ववेदले रोगहरूलाई केवल शारीरिक व्याधिको रूपमा मात्र हेर्दैन, यसले तिनीहरूलाई दुष्ट आत्मा, श्राप वा पाप कर्मको परिणामको रूपमा पनि हेर्दछ। त्यसैले, यसमा उपचार विधिहरूमा मन्त्र, अनुष्ठान र जडिबुटीहरूको संयोजन पाइन्छ। यसमा ज्वरो, दुखाइ, संक्रमण, सर्पको टोकाइ, मानसिक रोग, र अन्य विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग हुने वनस्पतिहरूको विस्तृत सूची छ।

अथर्ववेदमा भनिएको छ, "हे औषधिहरू, तिमीहरू माता हो, र तिमीहरूका सयौं रूप र हजारौं प्रयोग छन्। तिमीहरूले सयौं रोगहरू निको पार्न सक्छौ।" (अथर्ववेद ८.७.२)

तालिका १: अथर्ववेदमा वर्णित केही प्रमुख औषधीय वनस्पति र तिनीहरूको प्रयोग [2]

वैदिक नाम	आधुनिक नाम	औषधीय प्रयोग
अघद्विष्टा (Aghadviṣṭā)	दूर्वा (Dūrvā)	दुष्ट प्रभाव र श्रापबाट बचाउन
अजशृङ्गी (Ajaśṅgī)	मेषशृङ्गी (Meṣaśṅgī)	विभिन्न रोग र कीटाणुहरू मार्न
पिप्पली (Pippalī)	पिप्पली (Long Pepper)	गठिया, आक्षेप, प्रतिभा र स्तनपान बढाउन
अपराजिता (Aparājitā)	अपराजिता (Butterfly Pea)	राक्षस नाशक, यश र बल प्रदान गर्न
अपस्कम्भ (Apaskambha)	क्रमुक (Areca Nut)	सर्पविष नाशक
आसुरी (Āsurī)	-	सेतो कुष्ठरोगको उपचारमा
आस्रावभेषज (Āsrāvabheṣaja)	-	रक्त पातलो बनाउने, घाउ र चोट निको पार्न

अथर्ववेदमा रोगहरूको निदान र उपचारको एक व्यवस्थित दृष्टिकोण पाइन्छ। यसले बिरुवाहरूको पहिचान, तिनीहरूको गुण, र प्रयोग गर्ने विधिबारे स्पष्ट निर्देशन दिन्छ। उदाहरणका लागि, पिप्पलीलाई ढुङ्गाले

पिसेर स्तनमा लगाउँदा दूध बढने कुरा उल्लेख छ, जसले प्राचीन समयको व्यावहारिक औषधीय ज्ञानलाई दर्शाउँछ।

ऋग्वेद, सबैभन्दा पुरानो वेद, मा लगभग ६७ औषधीय बिरुवाहरूको उल्लेख पाइन्छ [1]। यद्यपि यो अथर्ववेद जत्तिको चिकित्सा-केन्द्रित छैन, यसमा पनि विभिन्न सूक्तहरू (hymns) छन् जुन औषधीय वनस्पतिहरूको स्तुतिमा समर्पित छन्। ऋग्वेदको दशौं मण्डलको ९७ औं सूक्त पूर्ण रूपमा औषधिहरूलाई समर्पित छ, जहाँ तिनीहरूलाई "माता" र "देवी" को रूपमा सम्बोधन गरिएको छ।

सोम (Soma): ऋग्वेदमा सबैभन्दा बढी चर्चा गरिएको र रहस्यमय वनस्पति सोम हो। यसलाई देवताहरूको पेय र अमरता प्रदान गर्ने अमृत मानिन्थ्यो। यसको वास्तविक पहिचान आज पनि विवादित छ, तर यसलाई एक शक्तिशाली साइकोएक्टिभ र औषधीय गुण भएको बिरुवा मानिन्छ।

यव (Yava - जौ): ऋग्वेदमा यवलाई एक महत्वपूर्ण अन्न र औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसलाई सार्वभौमिक औषधि (universal remedy) मानिन्थ्यो र गलाका रोग, छाला रोग, मोटोपन र अन्य विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्थ्यो [3]।

अन्य वनस्पतिहरू: ऋग्वेदमा अश्वत्थ (पीपल), हरिद्रा (बेसार), विभीतक (बर्छो), र अर्जुन जस्ता महत्वपूर्ण औषधीय बिरुवाहरूको पनि उल्लेख छ, जसले वैदिक समाजमा तिनीहरूको महत्वलाई दर्शाउँछ।

यजुर्वेद, जसमा लगभग ८२ औषधीय बिरुवाहरूको उल्लेख छ [1], मुख्यतया यज्ञ र अनुष्ठानका विधिहरूमा केन्द्रित छ। यसमा यज्ञको समयमा प्रयोग हुने विभिन्न वनस्पतिहरूको वर्णन पाइन्छ, जसले वातावरणलाई शुद्ध पार्ने र रोगहरूबाट बचाउने विश्वास गरिन्थ्यो।

यज्ञमा औषधीय वनस्पतिहरू जलाउँदा निस्कने धुवाँले वायुमण्डललाई कीटाणुरहित बनाउने र स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्याउने मान्यता थियो।

सामवेद, अर्कोतर्फ, पूर्ण रूपमा संगीत र मन्त्रहरूमा केन्द्रित छ। यसमा ऋग्वेदका मन्त्रहरूलाई नै संगीतमय रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यद्यपि यसमा प्रत्यक्ष रूपमा औषधीय बिरुवाहरूको विस्तृत वर्णन छैन, यसले ध्वनि र कम्पन (vibration) मार्फत उपचार गर्ने सिद्धान्तलाई जोड दिन्छ, जुन वैदिक चिकित्साको एक महत्वपूर्ण अंग हो।

वेदहरू, विशेष गरी अथर्ववेद, वैदिक सनातन समाजको प्राचीन औषधीय ज्ञानको अमूल्य भण्डार हुन्। यिनीहरूले हजारौं वर्ष पहिले नै बिरुवाहरूको औषधीय गुणहरूको पहिचान र प्रयोगको एक व्यवस्थित प्रणाली विकसित गरिसकेको प्रमाणित गर्दछन्। ज्वरो, संक्रमण, दुखाइ जस्ता सामान्य रोगदेखि लिएर मानसिक रोग र विषको उपचारसम्म, वेदहरूले एक समग्र र प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिको आधारशिला राखेका छन्।

अथर्ववेदमा वर्णित २८८, यजुर्वेदमा ८२, र ऋग्वेदमा ६७ औषधीय बिरुवाहरूको ज्ञानले आधुनिक आयुर्वेद र जडिबुटी विज्ञानको लागि आधार प्रदान गरेको छ। तसर्थ, वेदहरू केवल आध्यात्मिक ग्रन्थ मात्र होइनन्, तिनीहरू मानव स्वास्थ्य र कल्याणको लागि एक कालातीत मार्गदर्शक पनि हुन्।

सन्दर्भ सूची

[1]: Thomas, V., et al. (2020). Controversial identities of medicinal plants in classical literature of Ayurveda. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7772482/>

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

[2]: Wisdom Library. (n.d.). Medicinal herbs and plants in the Atharva-veda. Retrieved from <https://www.wisdomlib.org/hinduism/essay/atharvaveda-and-charaka-samhita/d/doc1210397.html>

[3]: Dr. Akhilraj A.R. (n.d.). Medicinal Plants of Rigveda. SlideShare. Retrieved from <https://www.slideshare.net/slideshow/medicinal-plants-of-rigveda-drakhilrajar/85713379>

वैदिक ज्ञान परम्परा र आयुर्वेदिक चिकित्सा विज्ञानको सन्दर्भमा औषधीय बिरुवाहरूको महत्व

ऋग्वेद, मानव सभ्यताको प्राचीनतम ज्ञान भण्डार, केवल आध्यात्मिक ज्ञानको स्रोत मात्र होइन, यो जीवन विज्ञान, चिकित्सा शास्त्र र प्राकृतिक औषधि विज्ञानको अमूल्य खजाना पनि हो। ऋग्वेद र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित औषधीय बिरुवाहरूको विस्तृत विवरण, तिनका गुणधर्म, औषधीय उपयोग र मानव स्वास्थ्यमा तिनको योगदानको गहन अध्ययनले हामीलाई यो बोध गराउँछ कि हाम्रा पूर्वजहरू प्रकृति र मानव शरीरको बीचको सूक्ष्म सम्बन्धलाई कति गहिराइसाथ बुझेका थिए।

वैदिक ऋषिहरूले प्रकृतिमा उपलब्ध प्रत्येक बिरुवाको सारतत्व, तिनको रासायनिक संरचना, औषधीय गुणधर्म र मानव शरीरमा तिनको प्रभावको विस्तृत अध्ययन गरेका थिए। यो ज्ञान केवल सैद्धान्तिक मात्र थिएन, यो व्यावहारिक र जीवनोपयोगी थियो। तिनीहरूले यो महसुस गरेका थिए कि औषधि केवल रोग लागेपछि मात्र प्रयोग गर्ने वस्तु होइन, बरु दैनिक जीवनमा नै स्वास्थ्य संवर्धन र

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने माध्यम हुनुपर्छ। यही दर्शनबाट "अन्नं ब्रह्म" अर्थात् "भोजन नै ब्रह्म हो" भन्ने अवधारणाको विकास भयो।

वैदिक पाक विद्या र औषधीय बिरुवाहरूको समन्वय

वैदिक पाक विद्या केवल स्वादिष्ट भोजन तयार गर्ने कला मात्र थिएन, यो एक वैज्ञानिक प्रक्रिया थियो जसमा औषधीय बिरुवाहरूको सारतत्वलाई दैनिक भोजनमा समावेश गरी खानालाई नै औषधि बनाइन्थ्यो। यो अवधारणा "आहारेव औषधम्" अर्थात् "भोजन नै औषधि हो" भन्ने आयुर्वेदिक सिद्धान्तमा आधारित छ। हाम्रा पूर्वजहरूले बुझेका थिए कि यदि दैनिक भोजनमा नै औषधीय गुणयुक्त बिरुवाहरूको सही मात्रा र सही विधिबाट समावेश गरियो भने मानिस स्वस्थ रहन्छ र रोगहरू नजिकै पनि आउँदैनन्।

यस परम्परामा, मसला, जडिबुटी, तरकारी र अन्नको छनोट समय, ऋतु, भौगोलिक स्थिति र व्यक्तिको प्रकृति (वात, पित्त, कफ) अनुसार गरिन्थ्यो। प्रत्येक व्यञ्जनमा प्रयोग हुने सामग्री केवल स्वादका लागि मात्र होइन, शरीरको दोष सन्तुलन कायम राख्न र स्वास्थ्य संवर्धन गर्नका लागि वैज्ञानिक आधारमा छनोट गरिन्थ्यो। उदाहरणका लागि, हल्दी (हरिद्रा), अदुवा (आर्द्रक), लसुन (रसोन), जीरा (जीरक), धनिया (धान्यक) जस्ता मसलाहरू केवल स्वादका लागि मात्र होइन, यिनीहरूमा शक्तिशाली एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टिमाइक्रोबियल र पाचन शक्ति बढाउने गुणहरू हुन्छन्।

त्रिदोष सिद्धान्त र स्वास्थ्य सन्तुलन

आयुर्वेदको मूल आधार त्रिदोष सिद्धान्त हो - वात, पित्त र कफ। यी तीन दोषहरूको सन्तुलनले मात्र व्यक्ति स्वस्थ रहन्छ। यो सन्तुलन केवल मानव शरीरमा मात्र होइन, सम्पूर्ण प्रकृति, पर्यावरण, बिरुवा र जीवजन्तुमा पनि लागू हुन्छ। जब यो सन्तुलन बिग्रन्छ, रोग उत्पन्न हुन्छ। वैदिक चिकित्सा विज्ञानको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष यो हो कि यसले रोगको उपचार त्यही स्थानमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतहरूबाट गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यता राख्छ।

यो सिद्धान्त अत्यन्त वैज्ञानिक छ। जुन व्यक्ति जुन वातावरणमा रहन्छ, त्यस वातावरणको जलवायु, भूमि, पानी र त्यहाँ उम्रने बिरुवाहरूसँग उसको शरीरको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुन्छ। यदि त्यस वातावरणमा कुनै परिवर्तन आयो र व्यक्तिको दोष सन्तुलन बिग्रियो भने, त्यही वातावरणमा उपलब्ध बिरुवा, जडिबुटी र खाद्य पदार्थहरूबाट त्यो सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्न सकिन्छ। यसैले आयुर्वेदमा "देशज औषधि" अर्थात् स्थानीय औषधिको महत्व अत्यधिक छ। जुन रोग जुन ठाउँमा उत्पन्न भएको हो, त्यसको उपचार त्यही स्थानको बिरुवा, जीवजन्तु र पर्यावरणबाट हुन्छ भन्ने मान्यता आयुर्वेदको केन्द्रीय सिद्धान्त हो।

ओखती र औषधीय सारतत्वको उपयोग

जब दैनिक भोजनमा औषधीय बिरुवाहरूको समावेश गरेर पनि कुनै व्यक्ति बिरामी हुन्छ भने, त्यसको उपचारका लागि ती औषधीय बिरुवाहरूको सारतत्व निर्मित ओखती (काढा, चूर्ण, लेप, तेल आदि) को प्रयोग गरिन्थ्यो। ओखती तयार गर्ने विधि अत्यन्त वैज्ञानिक छ। बिरुवाको कुन भाग (जरा, पात, फूल, फल, बोक्रा), कति मात्रा, कुन समयमा संकलन गर्ने, कसरी प्रशोधन गर्ने, कुन माध्यम (पानी, दूध, घ्यू,

तेल) मा मिसाउने - यी सबै कुराहरू रोगको प्रकृति र रोगीको अवस्था अनुसार निर्धारण गरिन्थ्यो।

उदाहरणका लागि, त्रिफला (हरीतकी, बिभीतक, आमलकी) को चूर्ण पाचन सुधार, रक्त शुद्धिकरण र आँखाको स्वास्थ्यका लागि उत्कृष्ट मानिन्छ। त्यस्तै, च्यवनप्राश जसमा ४० भन्दा बढी औषधीय बिरुवाहरूको सारतत्व हुन्छ, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने सर्वोत्तम रसायन हो। यी सबै ओखतीहरू वैदिक ज्ञान र आयुर्वेदिक सिद्धान्तमा आधारित छन्।

नेपाली रैथाने पाक शास्त्र र ८४ व्यञ्जनको परम्परा

नेपाली सनातन वैदिक समुदायले यस वैदिक पाक विद्या र औषधीय ज्ञानलाई पुस्तौं देखि संरक्षण र विकास गर्दै आएको छ। नेपाली रैथाने खाद्य परम्पराको इतिहासले ८४ व्यञ्जनसम्मको विशाल खाद्य परिकारको पहिचान गर्न सफल भएको छ। यो संख्या केवल संयोगवश होइन, यो वैदिक ज्ञान र आयुर्वेदिक सिद्धान्तको व्यावहारिक अभिव्यक्ति हो। ८४ को संख्या वैदिक परम्परामा पवित्र मानिन्छ र यसले सम्पूर्णता र पूर्णताको प्रतीक हो।

यी ८४ व्यञ्जनहरू केवल विभिन्न प्रकारका खाना होइनन्, यी प्रत्येक व्यञ्जन विशेष औषधीय गुणयुक्त छन् र विभिन्न ऋतु, समय र अवसर अनुसार तयार गरिन्छन्। उदाहरणका लागि, गर्मी ऋतुमा शीतल प्रकृतिका खाद्य पदार्थ र जाडो ऋतुमा उष्ण प्रकृतिका खाद्य पदार्थको प्रयोग गरिन्छ। विशेष पर्व, संस्कार र अतिथि सत्कारमा यी व्यञ्जनहरूलाई विशिष्ट भोजनको रूपमा प्रस्तुत गर्ने परम्परा विकसित भएको छ।

यी व्यञ्जनहरूमा दाल, भात, तरकारी, अचार, चटनी, मसलेदार व्यञ्जन, मिठाई, पेय पदार्थ आदि सबै समावेश हुन्छन्। प्रत्येक व्यञ्जनमा प्रयोग हुने सामग्री, तिनको अनुपात, पकाउने विधि र परोस्ने तरिका - सबै वैज्ञानिक र औषधीय दृष्टिकोणबाट निर्धारित गरिएको हुन्छ। उदाहरणका लागि, दाल-भात-तरकारीको संयोजनले सन्तुलित पोषण प्रदान गर्छ, अचार र चटनीले पाचन शक्ति बढाउँछन्, र मसलाहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्।

यस ग्रन्थको प्रयोजन र महत्व

यस सन्दर्भमा, ऋग्वेद र वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित ११४ औषधीय बिरुवाहरूको सारतत्वको विस्तृत ज्ञान अत्यन्त आवश्यक छ। यो ज्ञान नेपाली रैथाने पाक शास्त्रको मूल आधार हो। यदि हामीले यी औषधीय बिरुवाहरूको गुणधर्म, तिनको औषधीय उपयोग र दैनिक भोजनमा तिनको समावेश गर्ने विधि बुझ्न सक्यौं भने, हामी हाम्रो परम्परागत खाद्य संस्कृतिको चुरो पक्ष बुझ्न सकौं र यसलाई आधुनिक सन्दर्भमा पनि प्रयोग गर्न सकौं।

आजको युगमा जब मानिसहरू विभिन्न जीवनशैली सम्बन्धी रोगहरूबाट पीडित छन्, जब रासायनिक औषधिहरूको दुष्प्रभाव बढ्दै गएको छ, जब प्राकृतिक र जैविक खाद्य पदार्थको महत्व बढ्दै गएको छ - यस्तो समयमा यो वैदिक ज्ञान र आयुर्वेदिक सिद्धान्तको पुनर्स्थापना अत्यन्त आवश्यक छ। यो ग्रन्थ त्यसै उद्देश्यका लागि तयार गरिएको हो।

मैले यस ग्रन्थमा ऋग्वेद र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित ११४ औषधीय बिरुवाहरूको विस्तृत विवरण प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेको छु। प्रत्येक बिरुवाको वैज्ञानिक नाम, स्थानीय नाम, सामान्य विवरण,

औषधीय गुणधर्म, आयुर्वेदिक दृष्टिकोण, व्यावहारिक उपयोग र आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणहरू समावेश गरिएका छन्। यो ज्ञान केवल सैद्धान्तिक मात्र होइन, यो व्यावहारिक र जीवनोपयोगी छ।

मेरो आशा छ कि यो ग्रन्थले पाठकहरूलाई हाम्रो समृद्ध वैदिक ज्ञान परम्परा, आयुर्वेदिक चिकित्सा विज्ञान र नेपाली रैथाने पाक शास्त्रको गहन बुझाइ प्रदान गर्नेछ। यसले हामीलाई हाम्रो पूर्वजहरूको वैज्ञानिक सोच, प्रकृतिसँगको गहिरो सम्बन्ध र स्वास्थ्य प्रति समग्र दृष्टिकोणको बोध गराउनेछ। यो ज्ञान आजको पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्नु र यसलाई व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

यस ग्रन्थको अध्ययनबाट पाठकहरूले न केवल औषधीय बिरुवाहरूको ज्ञान प्राप्त गर्नेछन्, बरु तिनीहरूले "आहारेव औषधम्" अर्थात् "भोजन नै औषधि हो" भन्ने वैदिक दर्शनलाई आत्मसात् गर्न सक्नेछन् र आफ्नो दैनिक जीवनमा यसको प्रयोग गरी स्वस्थ र सन्तुलित जीवन बिताउन सक्नेछन्।

यो ज्ञान हाम्रो पूर्वजहरूको अमूल्य सम्पत्ति हो, यसलाई संरक्षण गर्नु, विकास गर्नु र आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो। यही भावनाका साथ यो ग्रन्थ समर्पित छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको विस्तृत व्याख्या

ऋग्वेद र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित ११४ औषधीय बिरुवाहरू कसरी औषधीय खाद्यको रूपमा फ्युजन भयो भन्ने बुझ्न पहिले ती बिरुवाहरूको ओखतिय गुण बुझ्न जरुरी हुन्छ। आयुर्वेदले सङ्ग्रह गरेको बिरुवाको ओखतिय गुणको चर्चा बुझ्न आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

दिने गरिएको गुणहरूको अर्थ समेत बुझ्न जरुरी पर्दछ। त्यही कुरा प्रस्ट गर्न त्यस वारेको विस्तृत विवरण यहाँ दिइएको छ। आयुर्वेदमा कुनै पनि द्रव्य (जडिबुटी, खानेकुरा, आदि) को शरीरमा हुने प्रभावलाई बुझ्नका लागि **रस, गुण, वीर्य, विपाक, र दोष प्रभाव** जस्ता सिद्धान्तहरूको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई समग्रमा **रसपञ्चक** पनि भनिन्छ।

आउनुहोस्, यी प्रत्येकको बारेमा विस्तृत रूपमा बुझौं।

१. रस (Taste)

रस भनेको कुनै पनि पदार्थ जिब्रोमा राख्दा अनुभव हुने स्वाद हो। आयुर्वेदमा ६ प्रकारका रसहरू हुन्छन्, र प्रत्येक रस पञ्चमहाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) मध्ये दुई-दुई तत्व मिलेर बनेको हुन्छ।

रस (स्वाद)	अंग्रेजी नाम	तत्वहरू	उदाहरण
मधुर	Sweet	पृथ्वी + जल	गुलियो फल, मह, दूध, भात, गहुँ
अम्ल	Sour	पृथ्वी + अग्नि	अमिलो फल (कागती, सुन्तला), दही
लवण	Salty	जल + अग्नि	नुन, समुद्री खाना
कटु	Pungent	अग्नि + वायु	खुर्सानी, अदुवा, मरिच, प्याज

तिक्त	Bitter	वायु + आकाश	करेला, नीम, मेथी, बेसार
कषाय	Astringent	वायु + पृथ्वी	हर्रो, बर्रो, अमला, काँचो केरा

रसको प्रभाव: प्रत्येक रसले शरीरका तीन दोष (वात, पित्त, कफ) लाई बढाउने वा घटाउने काम गर्दछ।

- **मधुर, अम्ल, लवण:** वात दोषलाई शान्त गर्छन् र कफ दोषलाई बढाउँछन्।
- **कटु, तिक्त, कषाय:** कफ दोषलाई शान्त गर्छन् र वात दोषलाई बढाउँछन्।
- **मधुर, तिक्त, कषाय:** पित्त दोषलाई शान्त गर्छन्।
- **अम्ल, लवण, कटु:** पित्त दोषलाई बढाउँछन्।

२. गुण (Quality)

गुण भनेको पदार्थमा रहने भौतिक वा चिकित्सकीय गुणहरू हुन्। आयुर्वेदमा २० प्रकारका मुख्य गुणहरू (गुरुवादि गुण) हुन्छन्, जुन १० जोडी विपरीत गुणहरूमा आधारित छन्।

गुण	विपरीत गुण	अर्थ
गुरु (Heavy)	लघु (Light)	पचाउन गाह्रो हुने vs पचाउन सजिलो हुने

मन्द (Slow)	तीक्ष्ण (Sharp)	बिस्तारै काम गर्ने vs छिटो र गहिरो काम गर्ने
शीत (Cold)	उष्ण (Hot)	शरीरलाई चिसो बनाउने vs शरीरलाई तातो बनाउने
स्निग्ध (Unctuous)	रूक्ष (Dry)	चिल्लोपना ल्याउने vs सुक्खा बनाउने
श्लक्ष्ण (Smooth)	खर (Rough)	नरम बनाउने vs खस्रो बनाउने
सान्द्र (Dense)	द्रव (Liquid)	बाक्लो vs पातलो
मृदु (Soft)	कठिन (Hard)	नरम vs कडा
स्थिर (Stable)	चल (Mobile)	स्थिरता ल्याउने vs गतिशीलता बढाउने
सूक्ष्म (Subtle)	स्थूल (Gross)	शरीरको स-साना च्यानलमा पुग्ने vs ठूला च्यानलमा काम गर्ने
विशद (Clear)	पिच्छिल (Slimy)	सफा गर्ने vs लेदो वा टाँसिने गुण भएको

उदाहरण: घिउ गुरु (पचाउन भारी) र स्निग्ध (चिल्लो) हुन्छ, जबकि मह लघु (पचाउन हल्का) र रूक्ष (सुक्खा) हुन्छ।

३. वीर्य (Potency)

वीर्य भनेको कुनै पनि पदार्थको शरीरमा हुने तातो वा चिसो प्रभाव हो। यो पदार्थको शक्ति हो जसले शरीरमा तुरुन्तै काम गर्छ।

उष्ण वीर्य (Heating Potency): शरीरमा गर्मी बढाउने, पाचन शक्ति (अग्नि) तीव्र पार्ने, रगत सञ्चालन बढाउने गुण।

उदाहरण: अदुवा, खुर्सानी, मरिच, लसुन। यिनीहरूको स्वाद पिरो भए पनि शरीरमा गर्मी पैदा गर्छन्।

शीत वीर्य (Cooling Potency): शरीरमा शीतलता प्रदान गर्ने, जलन कम गर्ने, र शरीरलाई पोषण दिने गुण।

उदाहरण: दूध, घिउकुमारी, काँक्रो, धनियाँ। यिनीहरूले शरीरलाई चिसो बनाउँछन्।

सामान्यतया, अम्ल, लवण र कटु रस भएका पदार्थहरू **उष्ण वीर्य**का हुन्छन् भने मधुर, तिक्त र कषाय रस भएका पदार्थहरू **शीत वीर्य**का हुन्छन्।

४. विपाक (Post-digestive effect)

विपाक भनेको खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम स्वाद वा प्रभाव हो। यो पाचन प्रक्रियाको अन्त्यमा शरीरमा रहने गुण हो। विपाक मुख्यतया तीन प्रकारको हुन्छ:

मधुर विपाक (Sweet): शरीरलाई पोषण दिने, मल-मूत्रलाई सहज बनाउने र कफ बढाउने।

उदाहरण: गुलियो र नुनिलो स्वादका खानेकुराहरू (भात, गहुँ, दूध) को विपाक प्रायः मधुर हुन्छ।

अम्ल विपाक (Sour): शरीरमा पित्त बढाउने र पाचनलाई सहयोग गर्ने।

उदाहरण: अमिलो स्वादका खानेकुराहरू (दही, कागती) को विपाक अम्ल हुन्छ।

कटु विपाक (Pungent): शरीरमा वात बढाउने, सुक्खापन ल्याउने र कब्जियत गराउन सक्ने।

उदाहरण: पिरो, तितो र टर्रो स्वादका खानेकुराहरू (खुर्सानी, करेला, मेथी) को विपाक प्रायः कटु हुन्छ।

५. दोष प्रभाव (Effect on Doshas)

यो कुनै पनि पदार्थको समग्र गुणहरूको आधारमा शरीरका तीन दोषहरू (वात, पित्त, कफ) मा पार्ने अन्तिम प्रभाव हो। कुनै जडिबुटी वा खानाले कुन दोषलाई शान्त पार्छ वा बढाउँछ भन्ने कुरा यसले निर्धारण गर्छ।

उदाहरण: एक ओखतिय गुणको चर्चा उदाहरणलाई हेरौं:

रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) - यसले कफ र पित्तलाई कम गर्छ तर वात बढाउन सक्छ।

गुण: लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous) - 'लघु' गुणले कफ कम गर्छ भने 'स्निग्ध' गुणले वातलाई कम गर्छ।

वीर्य: उष्ण (Heating) - यसले वात र कफलाई कम गर्छ तर पित्त बढाउँछ।

विपाक: मधुर (Sweet) - यसले वात र पित्तलाई शान्त गर्छ तर कफ बढाउँछ।

माथिका गुणहरूलाई समग्रमा हेर्दा, उष्ण वीर्य र स्निग्ध गुणले वातलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। तिक्त / कषाय रस र उष्ण वीर्यले कफलाई नियन्त्रण गर्छ। त्यसैले, यस पदार्थको दोष प्रभाव लाई "वात र कफ सन्तुलन गर्ने" (**Vata and Kapha pacifying**) भनिएको हो। यद्यपि यसमा पित्त बढाउने (उष्ण वीर्य) र पित्त घटाउने (तिक्त / कषाय रस) दुवै गुण भए पनि अन्य गुणहरूको प्रभावले गर्दा यसलाई मुख्य रूपमा वात र कफ शामक अर्थात् शान्त गर्ने वा सन्तुलित गर्ने मानिएको छ।

ऋग्वेद र वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित औषधीय बिरुवाहरू

यो अभिलेखमा ऋग्वेद र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित औषधीय बिरुवाहरूको विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरिएको छ। प्रत्येक बिरुवाको वैज्ञानिक नाम, आयुर्वेदिक गुणहरू, औषधीय प्रयोगहरू, घरेलु उपचार र आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणहरू समावेश गरिएका छन्।

यस खण्डमा प्रस्तुत जानकारीहरू परम्परागत आयुर्वेदिक ज्ञान र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानको समन्वय हुन्। प्रत्येक बिरुवाको विवरणमा यसको पहिचान, गुणधर्म, औषधीय उपयोग र व्यावहारिक प्रयोगहरू समावेश छन्।

प्रत्येक औषधीय बिरुवाको विवरणमा निम्न खण्डहरू समावेश छन्:

- वैज्ञानिक नाम र परिवार
- नेपाली र स्थानीय नामहरू
- सामान्य विवरण र पहिचान

- प्रयोग गरिने भागहरू
- आयुर्वेदिक गुणधर्म
- औषधीय प्रयोगहरू
- घरेलु उपचार विधिहरू
- आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणहरू

औषधीय बिरुवाहरूको विवरण

यो अभिलेखमा ऋग्वेद र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित ११४ औषधीय बिरुवाहरूको विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरिएको छ। प्रत्येक बिरुवाको वैज्ञानिक नाम, आयुर्वेदिक गुणहरू, औषधीय प्रयोगहरू, घरेलु उपचार र आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणहरू समावेश गरिएका छन्।

१. बर्रो / बिभीतक / Baheda

वैज्ञानिक नाम: Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.

परिवार: Combretaceae (कम्ब्रेतेसी)

नेपाली नाम: बर्रो, बहेडा, बिभीतक, अक्ष

सामान्य विवरण

बहेडा एक ठूलो, पर्णपाती (Deciduous) रूख हो जुन सामान्यतया २० देखि ३० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू ठूला, गोलाकार र हाँगाहरूको टुप्पोमा झुण्डिएका हुन्छन्। यसमा हल्का पहेँलो-हरियो रङ्गका फूलहरू लाग्छन् र फलहरू गोलाकार वा अण्डाकार, खैरो रङ्गका हुन्छन्। यो रूख नेपालको तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रका उष्ण तथा समशीतोष्ण वनहरूमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसको मुख्य औषधीय भाग फल (Fruit) हो। फलको बोक्रा (Pericarp) र भित्री गुदी (Pulp) विशेष गरी प्रयोग गरिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू

- रस (Taste): कषाय (Astringent)
- गुण (Quality): रुक्ष (Dry), लघु (Light)
- वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)
- विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)
- दोष प्रभाव: कफ र पित्त सन्तुलन (Pacifies Kapha and Pitta)

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास समस्या (Respiratory Issues):

यसले खोकी, रुघा, दम (Asthma) र ब्रोङ्काइटिस (Bronchitis) जस्ता कफजन्य रोगहरूमा कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

२. पाचन (Digestion):

यो हल्का रेचक (Laxative) गुणको हुन्छ र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

३. आँखा रोग (Eye Diseases):

यसको फलको बोक्राको लेप वा पानीले आँखा धुँदा आँखाको जलन र अन्य समस्याहरूमा फाइदा पुग्छ।

४. कपाल र छाला (Hair and Skin):

यसले कपाललाई बलियो बनाउन र छालाको रोगहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

५. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको कषाय गुणले घाउ र चोटपटकलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

६. कृमिनाशक (Anthelmintic):

यसले पेटका जुका (Worms) मार्न मद्दत गर्छ।

७. त्रिफलाको घटक (Component of Triphala):

यो त्रिफला (हर्रो, बर्रो, अमला) को तीन मुख्य घटकहरू मध्ये एक हो, जसले समग्र स्वास्थ्य सुधारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. रक्त शुद्धीकरण (Blood Purification):

यसले रगतलाई शुद्ध पार्न र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार**खोकी र घाँटीको खसखसका लागि:**

बहेडाको फलको बोकालाई पिसेर मह (Honey) सँग मिसाएर दिनमा दुई पटक सेवन गर्दा पुरानो खोकी र घाँटीको खसखस (Sore throat) मा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले बहेडामा विभिन्न बायोएक्टिभ रासायनिक तत्वहरू (Bioactive phytochemicals) रहेको पुष्टि गरेको छ।

ट्यानिन्स (Tannins): ग्यालिक एसिड (Gallic acid), इलाजिक एसिड (Ellagic acid), कोरिलागिन (Corilagin) जस्ता ट्यानिन्सहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, जसले यसलाई बलियो एन्टिअक्सिडेन्ट

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

(Antioxidant) र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुण प्रदान गर्छ।

फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids): केरसेटिन (Quercetin) र ल्यूटोलिन (Luteolin) जस्ता फ्लेभोनोइड्सहरूले यसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने गुणलाई समर्थन गर्छन्।

अन्य गुणहरू: यसमा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective - कलेजोको सुरक्षा गर्ने), र एन्टी-क्यान्सर (Anti-cancer) गुणहरू पनि पाइएका छन्।

2. अपामार्ग (Apamarga)

वैज्ञानिक नाम: Achyranthes aspera

परिवार: Amaranthaceae (एमारेन्थेसी)

नेपाली नाम: अपामार्ग, चिचिडो (Prickly Chaff Flower), लटजीरा
सामान्य विवरण

अपामार्ग उष्णकटिबन्धीय क्षेत्रहरूमा पाइने एक सीधा, फैलिएको, वार्षिक वा बहुवर्षीय जडीबुटी हो। यो सामान्यतया ३० सेन्टिमिटरदेखि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ र यसको काण्ड आधारमा काठको जस्तो हुन सक्छ। यसका पातहरू विपरीत क्रममा लागेका हुन्छन् र फूलहरू लामो, पातलो स्पाइकमा लाग्छन्। यसका बीउहरू तीखा र कपडा वा जनावरको रौंमा टाँसिने खालका हुन्छन्। यो प्रायः खेतबारी, सडक किनार र खाली ठाउँहरूमा झारको रूपमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको बीउ, जरा, कोपिला, पात र सम्पूर्ण बिरुवा नै औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Katu - पिरो), तिक्त (Tikta - तीतो)
- **गुण (Quality):** लघु (Laghu - हल्का), रूक्ष (Ruksha - सुक्खा), तीक्ष्ण (Tikshna - तीखो)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Ushna - तातो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - पिरो)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन समस्या:

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ (दीपन) र पेटको दुखाइ (शूल), ग्यास (आनाह) र कब्जियतमा राहत दिन्छ।

२. श्वासप्रश्वास रोग:

यसको दमरोधी (Antiasthmatic) गुणका कारण दम (Asthma) र खोकी (Cough) मा लाभकारी मानिन्छ। यसले कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

३. मूत्र तथा मृगौला समस्या:

यो एक शक्तिशाली मूत्रवर्धक (Diuretic) हो। यसले मूत्र पथरी (Kidney stones) र पिसाब सम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

४. छाला रोग:

यसको लेप छालाका रोगहरू (Skin diseases), घाउ (Wounds) र बिच्छीको टोकाइमा समेत प्रयोग गरिन्छ।

५. दन्त समस्या:

यसको जरा दाँत माइदा दाँतको दुखाइ र गिजाको समस्यामा फाइदा पुग्छ।

६. ज्वरो र संक्रमण:

यसको ज्वरोरोधी (Antipyretic) र विषघ्न (Antitoxic) गुणले ज्वरो र विभिन्न संक्रमणहरूमा राहत प्रदान गर्छ।

७. रक्तस्राव नियन्त्रण:

यसको प्रयोग रक्तपिचास (Piles) र अन्य आन्तरिक रक्तस्राव (Internal bleeding) नियन्त्रण गर्नमा पनि गरिन्छ।

८. वमन (Emesis) र विरेचन (Purgation):

यसको बीजलाई शिरोविरेचन (Nasya) को लागि प्रयोग गरिन्छ र यसको प्रयोगले वमन गराउन पनि सकिन्छ।

घरेलु उपचार

दाँतको दुखाइ वा गिजाको समस्या भएमा अपामार्गको जरालाई राम्ररी धोएर दाँत माइने ब्रसको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले दाँत र गिजालाई बलियो बनाउनुका साथै मुखको दुर्गन्ध हटाउन पनि मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले अपामार्गमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै अल्कालोइड्स (Alkaloids), स्यापोनिन्स (Saponins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र ट्यानिन्स (Tannins) पाइने पुष्टि गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य अल्कालोइडहरू मध्ये एक अकाइरान्थिन (Achyranthin) हो। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको ज्वरोरोधी (Antipyretic), मूत्रवर्धक (Diuretic), विरेचक (Laxative), दमरोधी (Antiasthmatic), कलेजो संरक्षक (Hepatoprotective) र एलर्जीरोधी (Anti-allergic) गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसको प्रयोग मधुमेह (Anti-diabetic) र क्यान्सर (Anti-cancer) विरुद्धको सम्भावित उपचारमा पनि अनुसन्धान भइरहेको छ।

3. अर्क (Arka) - आँक

वैज्ञानिक नाम: Calotropis gigantea (L.) W.T. Aiton

परिवार: Apocynaceae (एपोसाइनेसी)

नेपाली नाम: अर्क, मदार, आँक

सामान्य विवरण

अर्क एक मध्यम आकारको, धेरै हाँगा भएको झाडी हो जुन सामान्यतया २ देखि ४ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको पातहरू बाक्लो, ठूला, अण्डाकार र हल्का हरियो रङ्गका हुन्छन्। यसको फूलहरू सेतो वा बैजनी रङ्गका, मैजस्ता र ताराको आकारका हुन्छन्। यो बिरुवा सुख्खा र बन्जर भूमिमा, सडक किनारमा र खाली ठाउँहरूमा सजिलै पाइन्छ। यसको कुनै पनि भाग काट्दा सेतो, दुधजस्तो चोप (क्षीर) निस्कन्छ, जुन विषाक्त हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

पात, फूल, जराको बोक्रा र चोप (क्षीर)।

औषधीय गुणहरू आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (पिरो), तिक्त (तितो)
 - **गुण (Quality):** लघु (हल्का), रूक्ष (सुख्खा), तीक्ष्ण (तीखो/छिटो असर गर्ने)
 - **वीर्य (Potency):** उष्ण (तातो)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (पिरो)
 - **दोष प्रभाव:** वात र कफ दोषको सन्तुलन गर्छ।
(रातो फूल भएको अर्कले पित्तको पनि सन्तुलन गर्छ।)
- औषधीय प्रयोगहरू**

१. छाला रोग (कुष्ठ):

यसको चोप (क्षीर) वा पातको प्रयोगले दाद, चिलाउने र अन्य छाला सम्बन्धी रोगहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

२. जोर्नी दुखाइ र सुन्निने (शोथ):

यसको पातलाई तातो पारेर सुन्निनेको वा दुखाइ भएको जोर्नीमा बाँध्दा दुखाइ कम हुन्छ।

३. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (कास, श्वास):

यसको फूल वा जराको बोक्राको प्रयोगले दम (श्वास) र खोकी (कास) मा कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

४. पेटका ट्युमर (गुल्म):

यसको चोपलाई सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा पेट भित्रका गाँठा वा ट्युमरहरू (गुल्म) को उपचारमा सहायक हुन्छ।

५. पेटको कीरा (कृमि):

यसमा कृमिनाशक गुण हुने भएकाले पेटमा हुने विभिन्न प्रकारका कीराहरूलाई नष्ट गर्न प्रयोग गरिन्छ।

६. विष उपचार (विष):

यसलाई सर्पको टोकाइ र अन्य विषको उपचारमा परम्परागत रूपमा योग गरिन्छ, तर यसको प्रयोग विशेषज्ञको निगरानीमा मात्र गर्नुपर्छ।

७. घाउ निको पार्ने (व्रण):

यसको पात वा चोपले घाउलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

८. पाचन सुधार (दीपन):

यसले पाचन शक्तिलाई बढाउँछ र भोक जगाउँछ।

घरेलु उपचार

जोर्नी दुखाइको लागि: अर्कको ताजा पातलाई तोरीको तेलमा हल्का तताएर दुखाइ भएको ठाउँमा राखेर कपडाले बाँध्नुहोस्। यसले दुखाइ र सुन्निनेमा राहत दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अर्क (Calotropis gigantea) मा कार्डियाक ग्लाइकोसाइड्स (जस्तै: क्यालोट्रोपिन, क्यालोट्रोपोल), ट्राइटरपेनोइड्स (जस्तै: जाइगेन्टिओल), फ्लेभोनोइड्स र स्टेरोइड्स जस्ता रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (सुन्निने कम गर्ने), एनाल्जेसिक (दुखाइ कम गर्ने), एन्टिमाइक्रोबियल (जीवाणुनाशक), एन्टिअल्सर (अल्सर निको पार्ने) र साइटोटोक्सिक

(क्यान्सर कोषिकालाई मार्ने) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसको चोपमा पाइने क्यालोट्रोपिनले विषको रूपमा काम गर्न सक्ने भएकाले यसको प्रयोग अत्यन्त सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ।

4. अर्जक (Arjaka)

वैज्ञानिक नाम: Cassia sophera (L.) Roxb.

परिवार: Fabaceae (सिमी परिवार) नेपाली

नाम: अर्जक, कसोन्दी (Wild Senna)

सामान्य विवरण

अर्जक (Cassia sophera) १ देखि ३ मिटरसम्म अग्लो हुने एक सीधा, काष्ठमय झाडी हो। यसका पातहरू संयुक्त र लामो हुन्छन्, जसमा ६ देखि १२ जोडीसम्म साना, अण्डाकार पातहरू हुन्छन्। यसमा वर्षायाम (जुलाई-सेप्टेम्बर) मा लाग्ने सुनौलो-पहेँलो फूलहरू झुप्पामा फुल्छन्। यसको फल १०-१२ सेन्टिमिटर लामो, पातलो र सिमीको कोसा जस्तो हुन्छ, जुन पाकेपछि फुटेर समतल बीउहरू बाहिर निस्कन्छन्। यो बिरुवा उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा, विशेष गरी भारत र नेपालमा, सडक किनार र खाली जग्गाहरूमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको पात, बीउ, जरा र कहिलेकाहीँ बोक्रा पनि औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **गुण (Quality):** रूक्ष (Dry), लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ (Kapha) र वात (Vata) सन्तुलन

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसको पात र जराको प्रयोग दम (Asthma), खोकी (Cough) र ब्रोङ्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा कफलाई बाहिर निकाल्न र श्वास नलीलाई सफा गर्नका लागि गरिन्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको पातको लेप दाद (Ringworm), चिलाउने (Itching), एक्जिमा (Eczema) र अन्य छालाको संक्रमणमा लगाउँदा लाभ मिल्छ। यसमा एन्टी-फङ्गल र एन्टी-ब्याक्टेरियल गुणहरू हुन्छन्।

३. पाचन सुधार (Digestive Improvement): यसमा हल्का रेचक (Laxative) गुण हुन्छ, जसले कब्जियत (Constipation) हटाउन र पाचन क्रियालाई सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

४. ज्वरो (Fever):

यसको जरा र बीउको प्रयोग ज्वरो कम गर्न र शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्नका लागि गरिन्छ।

५. रक्त शुद्धीकरण (Blood Purification):

यो रगत सफा गर्ने गुणका लागि पनि चिनिन्छ, जसले गर्दा छाला रगत सम्बन्धी विकारहरूमा फाइदा पुग्छ।

६. कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective):

यसमा पाइने रासायनिक तत्वहरूले कलेजोलाई क्षति हुनबाट बचाउन र यसको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छन्।

७. एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory):

यसको प्रयोग जोर्नीको दुखाइ (Rheumatism) र सुत्रिने (Inflammation) जस्ता समस्याहरूमा आराम दिनका लागि गरिन्छ।

८. कृमिनाशक (Anthelmintic):

यसले पेटका कीराहरू (Intestinal worms) नष्ट गर्नमा पनि सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार: दाद वा चिलाउने भएको ठाउँमा यसको ताजा पातहरूलाई पिसेर लेप बनाउने र दिनमा दुई पटक लगाउने। यसले छालाको संक्रमणलाई कम गर्न र चिलाउने समस्याबाट राहत दिन मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अर्जकमा एन्थ्राक्विनोन (Anthraquinones) जस्तै राइन (Rhein), क्राइसोफ्यानोल (Chrysophanol), र इमोडिन (Emodin) जस्ता सक्रिय रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूले रेचक, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-माइक्रोबियल र एन्टी-अक्सिडेन्ट गुणहरू देखाउँछन्। विशेषगरी, क्राइसोफ्यानोलले छालाको संक्रमण (दाद) विरुद्ध प्रभावकारी रूपमा काम गर्छ, जबकि

राइनले हल्का रेचकको रूपमा कार्य गर्छ। यसमा केम्पफेरोल ग्लाइकोसाइड्स (Kaempferol glycosides) जस्ता फ्लेभोनोइड्स पनि पाइन्छन्, जसले एन्टी-अक्सिडेन्ट क्षमतालाई बढाउँछ।

5. अर्जुन

वैज्ञानिक नाम: Terminalia arjuna (Roxb.) W. & A.

परिवार: कम्ब्रेतेसी (Combretaceae)

नेपाली नाम: अर्जुन, अर्जुन मिरोबालन (Arjuna Myrobalan)

सामान्य विवरण

अर्जुन एक ठूलो, सदाबहार वा पर्णपाती रूख हो जुन सामान्यतया ६० देखि ९० फिटसम्म अग्लो हुन्छ। यसको बोक्रा बाहिरबाट चिल्लो, खरानी-सेतो र भित्री भाग गुलाबी हुन्छ, जुन यसको सबैभन्दा महत्वपूर्ण औषधीय भाग हो। यसका पातहरू आयताकार र फूलहरू साना, सेतो वा पहेंलो र सुगन्धित हुन्छन्। यो रूख प्रायः भारत, नेपाल र श्रीलंकाको नदी किनार र सुख्खा नदीको ओछ्यानमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य औषधीय रूपमा प्रयोग गरिने भाग बोक्रा (Stem Bark) हो। पात, फल र जरा पनि केही प्रयोगमा आउँछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) सन्तुलन , पित्त (Pitta) सन्तुलन, कफ (Kapha) सन्तुलन (मुख्यतः पित्त र कफ सन्तुलन)

औषधीय प्रयोगहरू

१. हृदय रोग (Cardiovascular Diseases):

यो एक उत्कृष्ट हृदय बलवर्धक (Cardiac Tonic) हो। यसले मुटुको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ, रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ र हृदयघातको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. उच्च रक्तचाप (Hypertension):

यसको बोक्राको सेवनले रक्तचापलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

३. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको कषाय गुणका कारण, अर्जुनको बोक्राको धूलो वा लेपले घाउ, अल्सर र भाँचिएको हड्डीलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. रक्तस्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control): यसको कषाय (Astringent) गुणले शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्राव रोक्नमा सहायक हुन्छ।

५. कोलेस्ट्रॉल व्यवस्थापन (Cholesterol Management):

यसले खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्सको स्तर घटाउन मद्दत गर्छ।

६. श्वासप्रश्वास समस्या (Respiratory Issues):

यसको प्रयोग

कफ र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि गरिन्छ।

७. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको शीत वीर्यका कारण मूत्रमार्गको जलन र अन्य मूत्र विकारहरूमा पनि लाभदायक मानिन्छ।

८. भाँचिएको हड्डी (Fractures):

यसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र भाँचिएको हड्डीलाई जोड्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

अर्जुनको बोकालाई सुकाएर धूलो बनाउनुहोस्। दैनिक एक चम्चा (लगभग ३-५ ग्राम) धूलोलाई एक गिलास दूधमा मिसाएर बिहान र बेलुका सेवन गर्दा मुटुलाई बलियो बनाउन र सामान्य कमजोरी हटाउन मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अर्जुनको बोकामा ट्राइटरपेनोइड स्यापोनिनहरू (जस्तै: अर्जुनि एसिड, अर्जुनेन, अर्जुनेटिन) र फ्लेभोनोइड्स, ट्यानिन्स, र खनिजहरू प्रशस्त मात्रामा पाइने पुष्टि गरेको छ। यी रासायनिक तत्वहरूले यसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी र कार्डियोप्रोटेक्टिभ गुणहरू प्रदान गर्छन्। विशेषगरी, अर्जुनि एसिडले मुटुको कार्यक्षमता सुधार गर्न र रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

6. लौका (Bottle Gourd)

वैज्ञानिक नाम: Lagenaria siceraria

परिवार: कुकरबिटेसी (Cucurbitaceae)

नेपाली नाम: लौका (Bottle Gourd), अलाबु (Alabu), कटुतुम्बी (Katutumbi - तीतो लौका)

सामान्य विवरण

लौका एक बलियो, वार्षिक लहरायुक्त बिरुवा हो जुन ९ मिटरसम्म लामो हुन सक्छ। यसको डाँठ पाँच कोणको हुन्छ र यसमा लामो, दुई भागमा बाँडिएको तन्तु (tendrils) हुन्छ जसले यसलाई चढन मद्दत गर्छ। यसका पातहरू फराकिला र गोलाकार हुन्छन्। फूलहरू सेतो र ठूला हुन्छन्। फलहरू विभिन्न आकारका हुन्छन्—ठूला, गोलो, बोटलको आकारका वा सर्पजस्ता लामो। यो बिरुवा उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा खेती गरिन्छ र नेपालमा पनि सजिलै पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फल (विशेष गरी फलको गुदी), पात, र जरा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tikta - तीतो)
 - **गुण (Quality):** लघु (Laghu - हल्का), रूक्ष (Ruksha - सुख्खा)
 - **वीर्य (Potency):** शीत (Shita - चिसो)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - पिरो)
 - **दोष प्रभाव:** वात-पित्त सन्तुलन (Vata-Pitta Shamaka)
- औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसको फलको रस मूत्रवर्धक (diuretic) हुने भएकाले पिसाब पोल्ने (dysuria) र पिसाब सम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा लाभदायक हुन्छ।

२. ज्वरो र जलन (Fever and Burning Sensation):

यसको शीत वीर्य (चिसो शक्ति) को कारणले शरीरको अत्यधिक ताप र जलन कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. हृदय स्वास्थ्य (Cardiac Health):

लौकाको रसलाई हृदयको लागि टॉनिक (Cardio tonic) मानिन्छ र यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

४. कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective):

यसमा कलेजोलाई क्षतिबाट बचाउने गुणहरू हुन्छन्।

५. मधुमेह (Diabetes):

यसमा एन्टी-हाइपरग्लाइसेमिक (Antihyperglycemic) गुणहरू पाइन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

६. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको प्रयोग छालाका विभिन्न रोगहरू र सुन्निएको ठाउँमा लेपको रूपमा गरिन्छ।

७. वमन र विरेचन (Emesis and Purgation):

तीतो लौका (कटुतुम्बी) को फलको गुदीलाई वमन (उल्टी गराउने) र विरेचन (पेट सफा गर्ने) कर्ममा प्रयोग गरिन्छ।

८. अनिद्रा र टाउको दुखाइ (Insomnia and Headache):

यसको तेल टाउकोमा मालिस गर्दा निद्रा नलाग्ने समस्या र टाउको दुखाइमा आराम मिल्छ।

घरेलु उपचार

ताजा लौकाको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा पिउनाले शरीरलाई चिसो राख्छ, पाचन क्रियामा सुधार गर्छ र कब्जियतबाट राहत दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले लौकामा ट्राइटरपेन्स (triterpenes), फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), स्टेरोल्स (sterols), र भिटामिन-बी कम्प्लेक्स जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यसको एन्टी-हाइपरलिपिडेमिक (Antihyperlipidemic), एनाल्जेसिक (Analgesic), र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-Inflammatory) गुणहरू वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएका छन्। यसको बीउबाट निकालिएको 'लेजेनिन' (Lagenin) नामक प्रोटीनमा ट्युमर विरोधी (antitumor) र एन्टी-एचआईभी (anti-HIV) गतिविधिहरू हुने रिपोर्ट गरिएको छ।

7. फर्सी / Farsi / Tumbe Lauka

वैज्ञानिक नाम: Cucurbita pepo

परिवार: Cucurbitaceae (कुकरबिटेसी)

नेपाली नाम: फर्सी (विभिन्न प्रजाति), अलाबु (संस्कृत)

सामान्य विवरण

फर्सी एक वार्षिक लता (लता) प्रजातिको बिरुवा हो जुन जमिनमा फैलिएर वा मचानको सहायताले माथि चढ्छ। यसका ठूला, लोब भएका पातहरू र पहेँलो रङ्गका आकर्षक फूलहरू हुन्छन्। यसको फल आकार र रङ्गमा धेरै विविधतापूर्ण हुन्छ, जसलाई सामान्यतया

फर्सी वा स्कास भनिन्छ। यो बिरुवा विश्वभरि उष्ण र समशीतोष्ण क्षेत्रहरूमा खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

औषधीय रूपमा मुख्यतया फल (लौकाको गुदी), बीउ (दाना) र पातहरू प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Oily/Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त र वात सन्तुलन (पित्त र वात दोषलाई शान्त पार्ने), कफ वृद्धि (कफ दोष बढाउने)

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन सुधार:

यसको पाचक गुणले गर्दा यसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

२. शरीरलाई शीतलता:

यसको चिसो प्रकृति (शीत वीर्य) ले शरीरको अत्यधिक गर्मी (पित्त) लाई शान्त पार्न र जलन कम गर्न उपयोगी छ।

३. मूत्र विकारः

यसले मूत्रवर्धक (Diuretic) को रूपमा काम गर्छ, जसले गर्दा मूत्रनलीको संक्रमण र मूत्रसम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा राहत मिल्छ।

४. हृदय स्वास्थ्यः

यसमा पाइने फाइबर र पोट्यासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

५. अनिद्रा र स्नायु शान्तिः

यसको फलको रसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

६. कृमिनाशकः

यसको बीउमा कृमिनाशक (Anthelmintic) गुण हुन्छ, जसले पेटका जुकाहरूलाई बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ।

७. रक्तस्राव नियन्त्रणः

यसको शीत र ग्राही (Absorbent) गुणले गर्दा यसलाई रक्तस्राव हुने समस्याहरू (जस्तै: नाकबाट रगत बग्ने) मा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

८. छालाको स्वास्थ्यः

यसको गुदीको लेपले छालाको जलन, पोलेको घाउ र सुत्रिने समस्यामा आराम दिन्छ।

घरेलु उपचार

गर्मीको समयमा शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न र पित्त दोष शान्त पार्नका लागि लौकाको ताजा रस निकालेर थोरै मिश्री वा सख्खर

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

मिसाएर पिउनु उत्तम हुन्छ। यसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न पनि मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले Cucurbita pepo मा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), र एन्टिडायबेटिक (Antidiabetic) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा क्यारोटेनोइड्स (Carotenoids), भिटामिन ए, सी, ई, र जिंक, म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। विशेषगरी यसको बीउमा क्युरबिटसिन (Cucurbitacins) र फ्याटी एसिडहरू (Fatty Acids) हुन्छन्, जसले प्रोस्टेट ग्रन्थीको स्वास्थ्य (Benign Prostatic Hyperplasia) र आन्द्राको कृमि व्यवस्थापनमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसको उच्च फाइबर सामग्रीले मधुमेह र हृदय रोगको जोखिम कम गर्न पनि सहयोग गर्छ।

८. अश्वगन्धा

वैज्ञानिक नाम: Withania somnifera

परिवार: सोलानेसी (Solanaceae)

नेपाली नाम: अश्वगन्धा

सामान्य विवरण

अश्वगन्धा एक सानो, सदाबहार झाडी हो जसको उचाइ ३५ देखि ७५ सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू अण्डाकार, हल्का हरियो र फूलहरू साना, हरियो-पहेँलो रंगका हुन्छन्। यसको फल सानो, रातो वा सुन्तला रंगको हुन्छ, जुन चेरी जस्तो देखिन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया भारत, नेपाल, मध्य पूर्व र अफ्रिकाका सुख्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जरा (Root) मुख्य औषधीय भाग हो, यद्यपि पात र फल पनि कहिलेकाहीँ प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- रस (Taste): तिक्त (Tikta), मधुर (Madhura)
 - गुण (Quality): लघु (Laghu), स्निग्ध (Snigdha)
 - वीर्य (Potency): उष्ण (Ushna)
 - विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Madhura)
 - दोष प्रभाव: वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन
- ### औषधीय प्रयोगहरू

१. तनाव र चिन्ता:

यो एक शक्तिशाली एडाप्टोजेन हो जसले शरीरलाई तनावको सामना गर्न मद्दत गर्छ र चिन्ता कम गर्छ।

२. पुनर्जीवन (रसायन):

यसले शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्छ, बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो गर्न मद्दत गर्छ र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्छ।

३. रोग प्रतिरोधक क्षमता:

यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शरीरलाई संक्रमणबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

४. बलवर्धकः

यसले शारीरिक शक्ति र सहनशीलता बढाउँछ, जसले गर्दा शारीरिक प्रदर्शनमा सुधार आउँछ।

५. अनिद्रा:

यसको शान्त पार्ने गुणका कारण यसले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

६. पुरुष प्रजनन स्वास्थ्य:

यसले शुक्राणुको संख्या र गुणस्तर बढाउनुका साथै यौन शक्तिमा सुधार ल्याउँछ।

७. जोर्नी दुखाइ र सुन्निने:

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणका कारण यसले जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने कम गर्न मद्दत गर्छ।

८. स्नायु प्रणाली:

यसले स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिन्छ र मस्तिष्कको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

एक चम्चा अश्वगन्धाको जराको धुलोलाई एक गिलास मनतातो दूध र थोरै महसँग मिसाएर राति सुत्नुअघि पिउनाले तनाव कम गर्न र राम्रो निद्रा पाउन मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अश्वगन्धामा 'विथानोलाइड्स' (Withanolides) नामक सक्रिय रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गरेको छ। यी तत्वहरूमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-अक्सिडेन्ट, र न्यूरोप्रोटेक्टिभ गुणहरू हुन्छन्। अध्ययनहरूले यसको कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) को स्तर घटाउने र शारीरिक शक्ति बढाउने क्षमतालाई पनि प्रमाणित गरेका छन्।

9. अश्वत्थ (Asvattha) / पीपल

वैज्ञानिक नाम: Ficus religiosa

परिवार: Moraceae (मोरेसी)

नेपाली नाम: पीपल, अश्वत्थ

सामान्य विवरण

पीपल एक विशाल, द्रुत गतिमा बढ्ने, अर्ध-सदाबहार वा सुख्खा मौसममा पात झर्ने रूख हो जुन १०० फिट (३० मिटर) सम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको पातहरू मुटुको आकारका हुन्छन् र लामो, पातलो टुप्पो (drip tip) हुन्छन्। यो रूख भारतीय उपमहाद्वीप र इन्डोचाइनाको मूल निवासी हो र यसलाई बौद्ध धर्ममा बोधि वृक्ष र हिन्दू धर्ममा पवित्र मानिन्छ। यसको फल सानो, गोलो र पाकेपछि बैजनी रङ्गको हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बोक्रा, पात, जरा, फल र दूध (ल्याटेक्स)।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) [3]
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), रूक्ष (Dry) [3]
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold) [3]

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent) [3]
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन (Vata, Pitta, and Kapha balancing, primarily Kapha and Pitta)

औषधीय प्रयोगहरू

१. घाउ निको पार्ने (Vrana Ropana):

पीपलको बोक्राको काढाले घाउ सफा गर्दा र यसको लेप लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ।

२. झाडापखाला र रक्तातिसार (Diarrhea and Dysentery):

यसको बोक्रामा ट्यानिन (tannins) प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले यसको काढा वा चूर्णले झाडापखाला नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

३. मधुमेह (Prameha/Diabetes):

यसको बोक्राको काढाले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

४. छाला रोग (Kushtha/Skin Diseases):

यसको बोक्राको लेप वा काढाले दाद, चिलाउने र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

५. सुजन र पीडा (Shotha and Shula):

यसको पात वा बोक्राको लेपले सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा सुजन कम हुन्छ र पीडाबाट राहत मिल्छ।

६. रक्त विकार (Rakta Dosha):

यसको शीत वीर्य (cold potency) र कषाय रस (astringent taste) ले रगत शुद्ध गर्न र रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

७. श्वासप्रश्वास समस्या (Shwasa):

यसको फललाई सुकाएर चूर्ण बनाई महसँग खाँदा दम र खोकीमा लाभ हुन्छ।

८. योनि रोग (Yoni Roga):

यसको बोक्राको काढाले योनि प्रक्षालन गर्दा संक्रमण र अन्य समस्याहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

घरेलु उपचार पीपलको बोकालाई घाममा सुकाएर पिस्ने। यस चूर्णलाई तातो पानीमा मिसाएर दिनमा दुई पटक पिउँदा मधुमेहका बिरामीहरूलाई रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले पीपलको बोकामा फिनोल (phenols), ट्यानिन (tannins), स्टेरोइड (steroids), अल्कालोइड (alkaloids), र फ्लेभोनोइड (flavonoids) जस्ता महत्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एन्टि-माइक्रोबियल (anti-microbial), एन्टि-डायबेटिक (anti-diabetic), र घाउ निको पार्ने (wound healing) गुणहरू भएको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसमा पाइने बीटा-सिटोस्टेरील-डी-ग्लुकोसाइड (β -sitosterol-D-glucoside) र भिटामिन के (vitamin K) जस्ता तत्वहरूले यसको औषधीय प्रभावमा योगदान पुऱ्याउँछन्।

10. असिकनी (Asikni)

वैज्ञानिक नाम: Indigofera tinctoria (इन्डिगोफेरा टिन्क्टोरिया)

परिवार: Fabaceae (फेबेसी) नेपाली

नाम: नीली, नील, असिकनी (Asikni)

सामान्य विवरण

नीली एक सानो, बहुवर्षीय झाडी हो जुन सामान्यतया १ देखि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू संयुक्त, हरिया र हल्का हरियो रङका हुन्छन्। यसमा गुलाबी वा बैजनी रङका साना फूलहरू लाग्छन् र फलहरू साना, सिमी आकारका कोसाहरू हुन्छन्। यो बिरुवा उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र यसको खेती मुख्यतया नीलो रङ (Indigo dye) निकाल्नका लागि गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको पात, जरा र सम्पूर्ण पञ्चाङ्ग (पाँच भाग) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी, पातहरूबाट निकालिएको तेल र पातको लेप कपाल र छाला सम्बन्धी रोगहरूमा बढी प्रयोग हुन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot) (केही आचार्यहरूले शीत (Cooling) पनि मानेका छन्, तर सामान्यतया उष्ण मानिन्छ)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying), पित्तको लागि मध्यम (Moderate for Pitta)

औषधीय प्रयोगहरू

१. कपाल स्वास्थ्य:

यसको पातको लेप वा तेल कपाल झर्ने समस्या, समय अगावै कपाल सेतो हुने (Palita) र टाउकोको छालाको रोग (Dandruff) मा अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

२. छाला रोग:

यसको प्रयोग कुष्ठरोग (Leprosy), दाद (Ringworm), र अन्य छाला सम्बन्धी संक्रमणहरूमा गरिन्छ। वेदमा यसलाई विशेषगरी सेतो कुष्ठरोग (Kilasa) को उपचारमा प्रयोग गरिने उल्लेख छ।

३. विषनाशक:

यसलाई सर्पको टोकाइ र अन्य विषालु जीवहरूको विषको प्रभाव कम गर्नका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

४. ज्वरो र कलेजो:

नीलीको प्रयोग ज्वरो कम गर्न, कलेजो र प्लीहा (Spleen) सम्बन्धी विकारहरूमा सुधार ल्याउन र रगत शुद्ध गर्नका लागि गरिन्छ।

५. मानसिक विकार:

यसको प्रयोग केही मानसिक रोगहरू र मिर्गी (Epilepsy) को उपचारमा पनि सहयोगी मानिन्छ।

६. पायल्स र बाथः

यसको लेप वातसन्तुलक गुणका कारण जोर्नीको दुखाइ (Rheumatoid Arthritis) र पायल्स (Piles) मा हुने दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

कपाललाई प्राकृतिक रूपमा कालो र बलियो बनाउनका लागि नीलीको पातलाई पिसेर वा यसको पाउडरलाई नरिवलको तेलमा मिसाएर कपालको जरामा लगाउनुहोस्। यसले कपाललाई पोषण दिन्छ र समय अगावै सेतो हुनबाट बचाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले *Indigofera tinctoria* मा इन्डिगोटिन (Indigotin), इन्डिरुबिन (Indirubin), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), एल्कालोइड्स (Alkaloids) र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी, इन्डिरुबिन नामक तत्वमा क्यान्सर विरोधी (Anti-cancer) गुणहरू पाइएको र यसको प्रयोग छालाको रोग सोरायसिस (Psoriasis) को उपचारमा पनि अनुसन्धान भइरहेको छ।

11. आमलकी / Amalaki / Amla

वैज्ञानिक नाम: *Phyllanthus emblica* (*Embllica officinalis*)

परिवार: *Phyllanthaceae*

नेपाली नाम: अमला, आमलकी

सामान्य विवरण

अमला एक मध्यम आकारको, पतझड हुने रूख हो जुन करिब ८ देखि १८ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू स-साना, हल्का हरिया र हाँगामा घना रूपमा लहरै मिलेका हुन्छन्। यसमा हरियो-पहेँलो रङ्गका साना फूलहरू फुल्छन्। यसको फल गोलो, हल्का हरियो-पहेँलो रङ्गको, र बाहिरबाट चिल्लो हुन्छ। यो रूख विशेष गरी नेपाल, भारत र दक्षिणपूर्वी एसियाका उष्ण तथा उपोष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यसको फल जाडो महिनामा पाक्छ।

प्रयोग गरिने भाग

अमलाको फल (Fruit) औषधीय रूपमा सबैभन्दा बढी प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै पात, जरा, बोक्रा र बीउ पनि विभिन्न उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- * **रस (Taste):** अम्ल (Sour), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)। (नुनिलो बाहेक सबै पाँच रस भएको)
- * **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), शीत (Cold)
- * **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- * **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- * **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलित गर्ने), विशेष गरी पित्त सन्तुलक।

औषधीय प्रयोगहरू

१. पुनर्जीवन (रसायन):

अमलालाई उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenator) मानिन्छ। यसले शरीरका तन्तुहरूलाई पोषण दिई बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो गर्न मद्दत गर्छ।

२. रोग प्रतिरोधक क्षमता:

भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टको प्रचुरताका कारण यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र संक्रमणबाट बचाउँछ।

३. पाचन सुधार:

यसले पाचन अग्नि (Digestive Fire) लाई उत्तेजित गर्छ, कब्जियत हटाउँछ र आन्द्राको कार्यलाई नियमित गर्न मद्दत गर्छ।

४. कपाल र छालाको स्वास्थ्य:

यसको नियमित सेवनले कपाललाई बलियो बनाउँछ, समयभन्दा पहिले कपाल सेतो हुनबाट रोक्छ र छालालाई चम्किलो बनाउँछ।

५. आँखाको ज्योति:

अमला आँखाको स्वास्थ्यका लागि धेरै लाभदायक मानिन्छ र यसले दृष्टिलाई तेज बनाउन मद्दत गर्छ।

६. रक्त शुद्धीकरण:

यसले रगतलाई शुद्ध गरी शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन सहयोग गर्छ।

७. मधुमेह नियन्त्रण: यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

८. मुटुको स्वास्थ्य:

यसले कोलेस्ट्रॉलको स्तर घटाउन र मुटुलाई स्वस्थ राख्नमा सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

कपाल झर्ने समस्या वा कपाललाई बलियो बनाउनका लागि:

अमलाको सुकेको फललाई रातभर पानीमा भिजाउनुहोस्। बिहान त्यस पानीले कपाल धुनुहोस् वा भिजेको अमलालाई पिसेर लेप बनाई कपालको जरामा लगाउनुहोस्। यसले कपाललाई पोषण दिन्छ र बलियो बनाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अमलालाई प्राकृतिक रूपमा भिटामिन सी (Ascorbic Acid) को सबैभन्दा धनी स्रोतहरू मध्ये एक मानेको छ। यसमा ग्यालिक एसिड, इलाजिक एसिड, कोरिलेगिन र फिलाथिन जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट र पोलिफेनोलहरू पाइन्छन्। यी रासायनिक तत्वहरूले यसलाई एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (सुजन कम गर्ने), एन्टि-क्यान्सर (क्यान्सर प्रतिरोधी), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (कलेजोको सुरक्षा गर्ने) र एन्टी-डायबेटिक (मधुमेह नियन्त्रण गर्ने) गुणहरू प्रदान गर्छन्। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट क्षमताले शरीरमा फ्री रेडिकलको क्षतिलाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

12. इक्षु (Iksu) - उखु

वैज्ञानिक नाम: Saccharum officinarum

परिवार: Poaceae (पोएसी) नेपाली

नाम: उखु, इक्षु (Iksu)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

सामान्य विवरण

उखु एक बहुवर्षीय घाँस प्रजातिको बिरुवा हो जुन ६ देखि २० फिटसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको डाँठ बाक्लो र रसदार हुन्छ, जसमा चिनी (सुक्रोज) को मात्रा उच्च हुन्छ। यसका पातहरू लामो र धारिला हुन्छन्। यो मुख्यतया उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा व्यावसायिक रूपमा खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया यसको डाँठबाट निकालिएको रस (इक्षु रस) र डाँठ औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। केही आयुर्वेदिक प्रयोगहरूमा यसको जरा पनि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy for digestion), स्निग्ध (Slimy/Oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात-पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta reducing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्रकृच्छ्र (Dysuria/Difficulty in micturition):

यसको रस मूत्रवर्धक (diuretic) हुने भएकाले पिसाब पोल्ने वा पिसाब गर्न गाह्रो हुने समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

२. तृष्णा (Thirst) र दाह (Burning Sensation):

शीत वीर्यका कारण यसको ताजा रसले शरीरको अत्यधिक तिर्खा र जलनलाई शान्त पार्छ।

३. बल्य (Tonic) र बृंहण (Nourishing):

यो बल प्रदान गर्ने र शरीरको तौल बढाउन मद्दत गर्ने भएकाले कमजोरी र क्षयरोग (Tuberculosis) मा उपयोगी मानिन्छ।

४. कामशक्तिवर्धक (Aphrodisiac):

यसले शुक्र धातुको गुणस्तर र मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।

५. रक्तपित्त (Bleeding disorders):

पित्त सन्तुलन गर्ने गुणका कारण यो नाक वा अन्य अंगबाट हुने रक्तस्राव (bleeding) जस्ता समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

६. जन्डिस (Jaundice) र कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective):

यसको रसले कलेजोलाई बलियो बनाउन र जन्डिसको उपचारमा सहयोग गर्छ।

७. हृदयको स्वास्थ्य (Cardiac Health):

यसको सेवनले हृदयका मांसपेशीहरूलाई बल प्रदान गरी मुटुको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

८. कब्जियत (Constipation):

यसको 'सर' (Sara) गुणका कारण यसले आन्द्राको गतिलाई प्रेरित गरी कब्जियत हटाउन सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

ताजा उखुको रसमा थोरै अदुवाको रस र कागतीको रस मिलाएर पिउनाले तुरुन्त ऊर्जा प्राप्त हुन्छ र गर्मीको कारण हुने डिहाइड्रेसन (dehydration) र थकानबाट राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले उखुमा विभिन्न बायोएक्टिभ फाइटोकेमिकलहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), पोलिफेनोलहरू (polyphenols), र एन्टि - अक्सिडेन्टहरू (antioxidants) प्रशस्त मात्रामा पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा विशेष गरी एपिजिनिन (apigenin), ट्रिसिन (tricin), र लुटियोलिन ग्लाइकोसाइड्स (luteolin glycosides) जस्ता तत्वहरू हुन्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको एन्टि - इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एनाल्जेसिक (analgesic), मूत्रवर्धक (diuretic), र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (hepatoprotective) (कलेजोको सुरक्षा गर्ने) गुणहरूलाई समर्थन गरेका छन्। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधिले शरीरमा फ्रि रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय पार्न मद्दत गर्छ।

13. उडुम्बर / Udumbara / Gular

वैज्ञानिक नाम: Ficus racemosa (Ficus glomerata)

परिवार: मोरेसी (Moraceae) नेपाली

नाम: उडुम्बर, गुलर, डुम्री

सामान्य विवरण

उडुम्बर मध्यम आकारको, १० देखि १५ मिटरसम्म अग्लो हुने एक पतझड रूख हो। यसका पातहरू फराकिला, अण्डाकार र गाढा हरियो रङ्गका हुन्छन्। यसको सबैभन्दा विशिष्ट विशेषता भनेको

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

फलहरू सिधै रूखको काण्ड र मुख्य हाँगाहरूमा झुप्पामा लाग्नु हो (Cauliflory)। फलहरू काँचो हुँदा हरियो र पाक्दा रातो रङ्गका हुन्छन्। यो रूख नेपाल र भारतभरि ओसिलो र सुख्खा दुवै क्षेत्रमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको बोक्रा (Bark), फल (Fruit), र दूध (Latex) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) सन्तुलन

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाइल्स (Piles/Hemorrhoids):

यसको बोक्राको काढा (Decoction) वा दूध (Latex) को प्रयोगले रक्तस्राव रोक्न र सुन्निने कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. झाडापखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery):

उडुम्बरको काँचो फल वा बोक्राको काढाले आन्द्राको सङ्कुचन कम गरी पखाला नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

३. मधुमेह (Diabetes):

यसको बोक्राको काढामा हाइपोग्लाइसेमिक (रक्त शर्करा घटाउने) गुण हुन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।

४. पिलो (Boils) र सुत्रिने (Inflammation):

पात वा बोक्राको लेप बाह्य रूपमा लगाउँदा पिलोलाई पकाउन र सुत्रिने कम गर्न प्रभावकारी हुन्छ।

५. योनि विकार (Vaginal Disorders):

यसको बोक्राको काढाले योनि प्रक्षालन (Vaginal wash) गर्दा रक्तस्राव र सङ्क्रमणजन्य समस्याहरूमा लाभ मिल्छ।

६. रक्तस्राव विकार (Bleeding Disorders):

यसको कषाय (Astringent) गुणका कारण यो रक्तपित्त (Bleeding from different parts of the body) जस्ता समस्याहरूमा उपयोगी मानिन्छ।

७. दाँत दुखाइ (Toothache):

यसको दूध (Latex) दाँत दुखेको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार**पखाला लागेको अवस्थामा**

उडुम्बरको काँचो फललाई सुकाएर बनाएको चूर्ण (Powder) लाई दही (Curd) सँग मिसाएर सेवन गर्दा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

आधुनिक अनुसन्धानले उडुम्बर (*Ficus racemosa*) मा एन्टी-डाइबेटिक (Antidiabetic), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), र एन्टी-माइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा ट्यानिन्स (Tannins), ल्युपेओल (Lupeol), बेटा-सिटोस्टेरोल (β -sitosterol), र फ्युरानोकोउमारिन्स (Furanocoumarins) जस्ता सक्रिय रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय प्रभावहरूमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसको एन्टी-डाइबेटिक गुण फल र बोकामा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र पोलिफेनोल्स (Polyphenols) तत्वहरूको कारणले हुन्छ।

14. उडुम्बर (Udumbara)

वैज्ञानिक नाम: *Ficus racemosa*

परिवार: मोरेसी (Moraceae)

नेपाली नाम: उडुम्बर, गुलर, क्लस्टर फिग (Cluster Fig), खनायो

सामान्य विवरण

उडुम्बर एक मध्यम देखि ठूलो आकारको, सदाबहार वा पतझड रूख हो, जसको उचाइ २० देखि ३० मिटरसम्म हुन सक्छ। यसको सबैभन्दा विशिष्ट विशेषता भनेको यसको फलहरू (अञ्जीर) डाँठको सट्टा सिधै मुख्य काण्ड र ठूला हाँगाहरूमा झुप्पामा लाग्नु हो। यसका पातहरू अण्डाकार र चम्किला हुन्छन्। यो रूख विशेष गरी नदी किनार र आर्द्र क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र यसको उत्पत्ति उष्णकटिबंधीय एशिया र अष्ट्रेलियामा भएको मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको बोक्रा, फल (अञ्जीर), जरा, पात र दूध (क्षीर) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) **सन्तुलन**, वात (Vata) सन्तुलनमा सहायक

औषधीय प्रयोगहरू

१. गर्भाशय विकार (Uterine Disorders):

यसको बोक्राको काढा (decoction) अत्यधिक रक्तस्राव (heavy periods) र अन्य गर्भाशय सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

२. कुष्ठरोग (Leprosy) र छाला रोग:

यसको दूध (latex) छालाको घाउ, कुष्ठरोग र अन्य छाला सम्बन्धी संक्रमणहरूमा बाह्य रूपमा लगाइन्छ।

३. मधुमेह (Diabetes):

यसको फल र बोक्रामा एन्टी-डायबेटिक गुणहरू पाइन्छन्, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

४. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको बोकामा भएको कषाय गुणले घाउलाई छिटो निको पार्ने र रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्दछ।

५. रक्तशोधक (Blood Purifier):

यो रक्तशोधकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ र रगतको अशुद्धता हटाउनमा सहायक हुन्छ।

६. झाडा पखाला (Diarrhea) र संग्रहणी (Dysentery):

यसको फल र बोकामाको प्रयोग पेट सम्बन्धी समस्याहरू, विशेष गरी झाडा पखाला र संग्रहणीको उपचारमा गरिन्छ।

७. अस्थिभङ्ग (Fracture Healing):

आयुर्वेदमा यसलाई भाँचिएको हड्डी जोड्न र बलियो बनाउन प्रयोग गरिने उल्लेख छ।

८. मुख स्वास्थ्य (Oral Health):

यसको बोकामाको काढाले कुल्ला गर्दा मुखको घाउ र गिजाको समस्यामा राहत मिल्छ।

घरेलु उपचार

गर्मीमा शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न र रगत शुद्ध गर्नका लागि उदुम्बरको पाकेको फललाई सिधै खान सकिन्छ वा यसको बोकामाको चूर्णलाई पानीमा मिलाएर पिउन सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Ficus racemosa* मा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), टेर्पेनोइड्स (Terpenoids), स्टेरोल्स (Sterols) र ट्यानिन्स (Tannins) जस्ता महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) र एन्टी-डायबेटिक (Anti-diabetic) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसको बोकामा ट्यानिन्सको उच्च मात्राले गर्दा यसमा बलियो कषाय (astringent) र घाउ निको पार्ने (vulnerary) क्षमता हुन्छ।

15. कदली - केरा

वैज्ञानिक नाम: *Musa paradisiaca*

परिवार: Musaceae (म्युजेसी) नेपाली

नाम: कदली, केरा

सामान्य विवरण

कदली, जसलाई सामान्यतया केरा भनिन्छ, एक ठूलो, बारहमासी बिरुवा हो जुन Musaceae परिवारसँग सम्बन्धित छ। यसको वास्तविक काण्ड जमिनमुनि हुन्छ र जमिनमाथि देखिने भागलाई 'झूटो काण्ड' (Pseudostem) भनिन्छ, जुन पातहरूको म्यानले बनेको हुन्छ। यसका पातहरू ठूला, लामो र आयताकार हुन्छन्। फूलहरू ठूला, झुण्डिएका र बैजनी-रातो रङका हुन्छन्, जसबाट फल (केरा) विकसित हुन्छ। यो उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फल (पाकेको र काँचो), फूल, काण्ड (झूटो काण्डको भित्री भाग), पात र जरा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Oily/Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त सन्तुलन (Pacifies Pitta), वात सन्तुलन (Pacifies Vata), कफ वृद्धि (Increases Kapha) [3] [4]

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन समस्या (Digestive Issues):

पाकेको केराले कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ, जबकि काँचो केराको तरकारी वा पाउडर पखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery) मा उपयोगी हुन्छ।

२. उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure):

केरामा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र हृदय स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्न मद्दत गर्छ।

३. रक्तस्राव विकार (Bleeding Disorders):

आयुर्वेदमा, कदलीको फूल र काण्डको रस रक्तपित्त (Bleeding disorders) जस्ता समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

४. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

केराको काण्डको भित्री भागको रस पिउनाले मूत्रमार्गको संक्रमण र पत्थरीमा राहत मिल्छ।

५. शक्तिवर्धक (Tonic/Aphrodisiac):

पाकेको केरालाई बल र वीर्य (Seminal debility) बढाउने, तथा सामान्य कमजोरी हटाउने औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

६. घाउ र जलन (Wounds and Burns):

केराको पातलाई घाउ र जलेको ठाउँमा बाँध्दा शीतलता प्रदान गर्छ र निको पार्न मद्दत गर्छ।

७. मधुमेह (Diabetes):

काँचो केराको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, यद्यपि पाकेको केरा मधुमेहका बिरामीहरूले सावधानीपूर्वक खानुपर्छ।

८. पेटको अल्सर (Peptic Ulcer):

केराको फलमा रहेको लेउ (Mucilage) ले पेटको भित्री तहलाई सुरक्षा दिई अल्सर निको पार्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

पेटमा जलन वा अम्लीयता (Acidity) भएमा, एउटा पाकेको केरालाई दही वा दूधसँग मिसाएर खाँदा तत्काल शीतलता र आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Musa paradisiaca* मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू (Phytochemicals) जस्तै फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), ट्यानिन्स (Tannins), सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अल्सर (Anti-ulcer), र हाइपोग्लाइसेमिक (Hypoglycemic) गुणहरू पाइन्छन्, जसले यसको परम्परागत औषधीय प्रयोगहरूलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

16. कपित्थ (Kapittha)

वैज्ञानिक नाम: *Feronia elephantum* (Synonym: *Limonia acidissima*)

परिवार: रुटेसी (Rutaceae)

नेपाली नाम: कपित्थ, कैथ, कठबेल (Wood Apple)

सामान्य विवरण

कपित्थ एक मध्यम आकारको, बिस्तारै बढ्ने पतझड (deciduous) रूख हो जुन सामान्यतया ६ देखि ९ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको बोक्रा खैरो र खस्रो हुन्छ। यसका पातहरू संयुक्त (compound), पिच्छेदार र सुगन्धित हुन्छन्। यसको फल गोलाकार, कडा खोल भएको र बेल (Bael) को फल जस्तै देखिन्छ। फल भित्रको गुदी (pulp) खैरो र रेशायुक्त हुन्छ, जसमा धेरै साना बीउहरू हुन्छन्। यो रूख

विशेष गरी भारत, नेपाल, श्रीलंका र दक्षिणपूर्वी एशियाका सुख्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको फल (काँचो र पाकेको दुवै), पात, बोक्रा र जरा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** अम्ल (Sour), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) (पाकेको फल)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry) (काँचो फल); गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous) (पाकेको फल)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot) (काँचो फल); शीत (Cold) (पाकेको फल)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent) (काँचो फल); अम्ल (Sour) (पाकेको फल)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (काँचो फल); पित्त सन्तुलन (पाकेको फल)

औषधीय प्रयोगहरू

१. पखाला र पेचिश (Diarrhea and Dysentery):

काँचो फलको गुदीमा ट्यानिन (tannins) प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले यो पखाला र पेचिशको उपचारमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

२. पाचन (Digestion):

पाकेको फलको गुदीले पाचन शक्ति बढाउनुका साथै कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। यसले आन्द्राको कार्यलाई नियमित गर्छ।

३. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसको पातको रस वा बोक्राको प्रयोग दम (Asthma) र खोकी जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

४. घाउ र सुत्रिनु (Wounds and Inflammation):

यसको पात र बोक्रामा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरू हुन्छन्, जसले घाउ निको पार्न र सुत्रिएको कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. रक्तस्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control):

यसको कषाय गुणका कारण, यो शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्राव रोक्न प्रयोग गरिन्छ।

६. बाडकुली (Hiccups):

यसको फलको प्रयोग बाडकुली रोक्नको लागि पनि गरिन्छ।

७. विषनाशक (Antidote):

यसलाई सर्पको टोकाइ वा अन्य विषको प्रभाव कम गर्न परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

८. मुखको स्वास्थ्य (Oral Health):

यसको पातको रसले मुखका छालाहरू (mouth ulcers) र गिजाको समस्यामा राहत दिन्छ।

घरेलु उपचार

पाचन सुधार गर्न र पखाला रोक्नको लागि, पाकेको कपित्थ फलको गुदीलाई चिनी वा सख्खरसँग मिसाएर सर्बत बनाई पिउन सकिन्छ। यसले पेटलाई शीतलता प्रदान गर्छ र पाचन क्रियालाई बलियो बनाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले कपित्थमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै ट्यानिन, कूमरिन, फ्लेभोनोइड्स, र स्टेरोइड्सहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा एन्टी-अक्सिडेन्ट, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-माइक्रोबियल, र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (कलेजोको सुरक्षा गर्ने) गुणहरू पाइन्छन्। विशेष गरी यसको फलको गुदीमा उच्च मात्रामा फाइबर र भिटामिन सी पाइन्छ, जसले पाचन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। केही अध्ययनहरूले यसमा क्यान्सर विरोधी (anticancer) गुणहरू पनि हुन सक्ने संकेत गरेका छन्।

17. करञ्ज (Karanja)

वैज्ञानिक नाम: Pongamia pinnata

परिवार: फ्याबेसी (Fabaceae)

नेपाली नाम: करञ्ज, करंज (Indian Beech), करेङ्गी

सामान्य विवरण

करञ्ज मध्यम आकारको, अर्ध-सदाबहार (semi-evergreen) रुख हो, जसको उचाइ १५ देखि २५ मिटरसम्म हुन सक्छ। यसमा गाढा हरियो पातहरू हुन्छन् र सुगन्धित सेतो, गुलाबी वा बैजनी रङ्गका फूलहरू फुल्छन्। यो रुख पूर्वी र उष्णकटिबंधीय एसिया, अष्ट्रेलिया र प्रशान्त टापुहरूको मूल निवासी हो र यो नेपालको तराई क्षेत्र लगायत उष्ण

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

तथा उपोष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यो रुख खारा माटोमा पनि हुर्कन सक्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाका प्रायः सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। मुख्यतया बीउको तेल, पात, जरा, बोक्रा र फूलहरू प्रयोगमा आउँछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो)
- **गुण (Quality):** लघु (हल्का), तीक्ष्ण (तीखो)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (तातो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (पिरो)
- **दोष प्रभाव:** कफ र वात सन्तुलन (Kapha and Vata balancing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

करञ्जको तेल विशेष गरी दाद, लुतो, खुजली (Scabies), एक्जिमा (Eczema) र कुष्ठरोग जस्ता छालाका समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

२. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको बोक्रा र पातको लेपले घाउ, खटिरा र फोकाहरूलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

३. पेट सफा गर्ने (Laxative):

यसमा रेचक (laxative) गुण हुन्छ, जसले आन्द्राको चाललाई सुधार गरी कब्जियत (Constipation) व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ।

४. बाथ रोग (Neuro-muscular Disorders):

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory) गुणका कारण स्नायु र मांसपेशी सम्बन्धी दुखाइ र विकारहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

५. अर्श/पाइल्स (Hemorrhoids):

यसको तेल बाह्य रूपमा अर्शको मासुलाई खुम्च्याउन र दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

६. गर्भाशय र योनी सम्बन्धी विकार (Uterine and Vaginal Diseases):

यसको प्रयोग गर्भाशय र योनी सम्बन्धी संक्रमण र विकारहरूको उपचारमा पनि गरिन्छ।

७. रक्त शुद्धीकरण (Blood Purification):

यसले रगतलाई शुद्ध पार्ने काम गर्छ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

८. मधुमेह (Diabetes Mellitus):

आधुनिक अनुसन्धानले यसमा हाइपोग्लाइसेमिक (hypoglycaemic) गुणहरू फेला पारेको छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्न सक्छ।

घरेलु उपचार

खुजली वा एक्जिमा (Scabies or Eczema) भएको ठाउँमा करञ्जको बीउबाट निकालिएको तेललाई हल्का तातो पारेर लगाउनाले संक्रमण कम गर्न र छालालाई आराम दिन मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले करञ्ज (*Pongamia pinnata*) मा विभिन्न प्रकारका फाइटोकेमिकल तत्वहरू (phytochemical constituents) जस्तै फ्लेभोनोइड डेरिभेटिभ्स (flavonoid derivatives), फ्लेभोन्स (flavones), चाल्कोन्स (chalcones) र स्टेरोल्स (sterols) रहेको पुष्टि गरेको छ। यसका प्रमाणित औषधीय कार्यहरूमा एन्टी-ब्याक्टेरियल (anti-bacterial), एन्टी-पायरेटिक (anti-pyretic), एन्टी-अल्सर (anti-ulcer), र हाइपोग्लाइसेमिक (hypoglycaemic) गुणहरू समावेश छन्। यसको तेललाई बायो-डिजेल (bio-diesel) को स्रोतको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

18. करीर (Karira)

वैज्ञानिक नाम: *Capparis decidua* (Forssk.) Edgew.

परिवार: Capparaceae (कैप्पारिडेसी)

नेपाली नाम: करीर, केर (Kair), कैर (Kair), करिल (Karil)

सामान्य विवरण

करीर एक काँडेदार, बहुवर्षीय झाडी वा सानो रूख हो, जसको उचाइ सामान्यतया ४ देखि ५ मिटर हुन्छ। यो बिरुवा प्रायः पातविहीन (leafless) देखिन्छ र यसका हाँगाहरू हरिया, लचिला र झुण्डिएका हुन्छन्। यो मुख्यतया भारत, पाकिस्तान र अफ्रिकाका सुख्खा र अर्ध-सुख्खा मरुभूमि क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यसमा साना, रातो वा गुलाबी

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

रङ्गका फूलहरू फुल्छन् र यसको फल सानो, गोलाकार, रातो-गुलाबी र खान योग्य हुन्छ, जसलाई अचार र तरकारी बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको फल, हाँगा, पात, जरा र बोक्रा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन, पित्त (Pitta) वर्धक

औषधीय प्रयोगहरू

१. अपच र पेटका रोगहरू (Indigestion and Abdominal Disorders):

यसको फल र हाँगाले पाचन शक्ति बढाउन मद्दत गर्छ र पेटको दुखाइ, ग्यास र कब्जियतमा लाभदायक हुन्छ।

२. दम र खोकी (Asthma and Cough):

यसको बोक्रा र जराको प्रयोगले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरू, विशेष गरी दम र खोकीमा आराम दिन्छ।

३. फोका र घाउ (Boils and Wounds):

यसको पात र हाँगाको लेप वा रस फोका र छिटो निको नहुने घाउहरूमा लगाउँदा छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. सुजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसमा पाइने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणका कारण यसले जोर्नीको दुखाइ (गठिया) र शरीरको सुजन कम गर्नमा सहयोग गर्छ।

५. मधुमेह (Diabetes):

करीरको प्रयोगले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यो मधुमेहका बिरामीहरूका लागि उपयोगी मानिन्छ।

६. कृमि रोग (Parasitic Worms):

यसको प्रयोगले पेटमा हुने परजीवी कीराहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

७. रक्तअल्पता (Anemia):

यसको फलमा आइरनको मात्रा राम्रो हुने भएकाले यसले रक्तअल्पताको उपचारमा सहयोग गर्छ।

८. ज्वरो (Fever):

यसको जराको काढा ज्वरो, विशेषगरी बारम्बार आउने ज्वरो (Intermittent Fever) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

करीरको फललाई सुकाएर पिसेको चूर्ण (पाउडर) लाई थोरै नुनसँग मिलाएर तातो पानीसँग सेवन गर्दा अपच र पेटको ग्यासमा तुरुन्त राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले करीरमा विभिन्न बायोएक्टिभ यौगिकहरू (Bioactive Compounds) जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids), टेर्पेनोइड्स (Terpenoids) र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial), एन्टी-डायबेटिक (Anti-diabetic) र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective - कलेजोको रक्षा गर्ने) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसको एन्टी-अक्सिडेन्ट गुणले शरीरलाई फ्री रेडिकल्सबाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ।

19. कर्कन्धु

वैज्ञानिक नाम: *Ziziphus nummularia* (Burm.f.) Wight & Arn.

परिवार: र्‍यम्निसेसी (Rhamnaceae)

नेपाली नाम: कर्कन्धु, झरबेर, जङ्गली बयर, Jujube

सामान्य विवरण

कर्कन्धु एक काँडादार, झाडी प्रकृतिको बिरुवा हो जसको उचाइ सामान्यतया १ मिटरसम्म हुन्छ। यसका हाँगाहरू पातला हुन्छन् र स-साना काँडाहरूले ढाकिएका हुन्छन्, जुन प्रायः जमिनतिर झुकेका हुन्छन्। यसका पातहरू अन्य बदर प्रजातिका पातहरू जस्तै भए पनि आकारमा सानो हुन्छन्। यसको फल सानो, गोलो र पाकेपछि हल्का पहेँलो वा रातो रङको हुन्छ, जुन खान योग्य हुन्छ। यो बिरुवा विशेषगरी सुख्खा र मरुभूमि जस्ता क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको मुख्य रूपमा फल, पात र जरा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), अम्ल (Sour), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र वात (Vata) दोष **सन्तुलन** गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव विकार:

यसको प्रयोग रक्तस्राव सम्बन्धी समस्याहरू (Bleeding disorders) को व्यवस्थापनमा गरिन्छ।

२. अत्यधिक तिर्खा:

यसले अत्यधिक तिर्खा (Excessive thirst) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

३. ज्वरो र जलन:

यसको बोक्राको काढा ज्वरो र शरीरमा हुने जलन (Burning sensation) मा प्रभावकारी मानिन्छ।

४. घाउ निको पार्ने:

यसको बोक्राको काढा घाउ सफा गर्न र निको पार्न (Wound healing) प्रयोग गरिन्छ।

५. श्वासप्रश्वास:

यो सुख्खा खोकी (Dry cough) र वाकवाकी (Hiccups) को व्यवस्थापनमा धेरै प्रभावकारी हुन्छ।

६. पाचन:

यसको फलले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न मद्दत गर्छ, र यसको बोक्रा पखाला (Diarrhoea) मा प्रयोग गरिन्छ।

७. छाला रोग:

यसको पातको लेप छाला सम्बन्धी समस्याहरूमा लगाइन्छ।

८. रक्त शुद्धीकरण:

यसलाई रक्त शुद्धीकरण (Blood purification) को लागि पनि उपयोगी मानिन्छ।

घरेलु उपचार

शरीरमा जलन वा ज्वरो आएको अवस्थामा कर्कन्धुको पातलाई पिसेर लेप बनाई लगाउनाले आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले कर्कन्धु (*Z. nummularia*) मा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), र एन्टीमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेको छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसमा क्वेरसेटिन (Quercetin), केम्पफेरोल (Kaempferol), रुटिन (Rutin), बेटुलिनिक एसिड (Betulinic acid), ग्यालिक एसिड (Gallic acid) जस्ता फाइटोकेमिकल तत्वहरू पाइन्छन्। यी तत्वहरू यसको औषधीय गुणहरूको लागि जिम्मेवार छन्।

20. काश (Kasa) / काँस (Kans)

वैज्ञानिक नाम: Saccharum spontaneum

परिवार: Poaceae (पोएसी)

नेपाली नाम: काँस (Kans), काश

सामान्य विवरण

काँस एक बहुवर्षीय (perennial) र बलियो घाँस प्रजातिको बिरुवा हो जुन ४ मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यो प्रायः नदी किनार, खाली जमिन र खेती नगरिएको क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसका पातहरू लामा, पातला र तीखा हुन्छन् भने फूलहरू सेता, नरम र झुप्पामा फुल्छन्, जसलाई 'काँसको फूल' भनिन्छ। यो बिरुवा नेपाल, भारत लगायत दक्षिण एसियाका धेरै भागहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको जरा (Root) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Slimy)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- वीर्य (Potency): शीत (Cold)
- विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)
- दोष प्रभाव: वात-पित्त सन्तुलन (Vata-Pitta pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको जराको काढा (decoction) पिसाब पोल्ने (burning micturition), पिसाबको संक्रमण र पिसाब कम हुने समस्यामा लाभदायक मानिन्छ।

२. अश्मरी (Renal Calculi / Kidney Stones):

यसको मूत्रवर्धक (diuretic) गुणका कारण मिर्गौला र मूत्रथैलीको पत्थरी (stone) गलाउन मद्दत गर्छ।

३. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको शीत वीर्य (cooling potency) र कषाय रस (astringent taste) ले रक्तपित्त (bleeding disorders) जस्तै नाकबाट रगत बग्ने वा महिनावारीमा अत्यधिक रक्तस्राव (menorrhagia) नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

४. तृष्णा र दाह (Thirst and Burning Sensation):

शरीरमा हुने जलन (burning sensation) र अत्यधिक तिर्खा (excessive thirst) शान्त पार्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

५. स्तन्यवर्धन (Galactagogue): सुकेरी महिलाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (improve breast milk quantity) यसको जरालाई गाईको दूधमा उमालेर सेवन गर्ने चलन छ।

६. रक्तातिसार (Blood Mixed Diarrhea):

रगत मिसिएको पखाला (dysentery) मा पनि यसको काढा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

पिसाब पोल्ने समस्या भएमा, काँसको जरालाई सफा गरी कुटेर त्यसको काढा बनाउने र त्यसमा मिश्री (sugar candy) मिसाएर पिउनाले तुरुन्त राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले *Saccharum spontaneum* मा मूत्रवर्धक (diuretic), पत्थरी विरोधी (anti-lithiatic), र रक्तसाव रोक्ने (haemostatic) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा मुख्यतया टुक्रिएका चिनीका अणुहरू काट्ने (reducing sugars) जस्तै ग्लुकोज, जाइलोज, ग्यालेक्टोज र रमनोज (glucose, xylose, galactose and rhamnose) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। यसको जराको अर्कले मुसाहरूमा गरिएको अध्ययनमा हाइपरलिपिडेमिया (hyperlipidemia) कम गर्न र मिर्गौलाको पत्थरीको उपचारमा सकारात्मक प्रभाव देखाएको छ।

21. कुमुद (Kumuda)

वैज्ञानिक नाम: *Nymphaea alba*

परिवार: *Nymphaeaceae* (निम्फिएसी)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

नेपाली नाम: कुमुद, सेतो कमल, पानी लिली, नील कमल

सामान्य विवरण

कुमुद एक जलीय फूल फुल्ने बारहमासे बिरुवा हो जुन पोखरी र तालहरूमा पाइन्छ। यसका ठूला, गोलाकार हरिया पातहरू पानीको सतहमा तैरिरहेका हुन्छन्। यसको फूल सेतो र आकर्षक हुन्छ, जुन दिनमा फुल्छ र यसलाई 'सेतो कमल' पनि भनिन्छ। यो बिरुवा प्रायः शान्त र स्थिर पानीमा फस्टाउँछ।

प्रयोग गरिने भाग

फूल, बीउ, र राइजोम (जरा) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), पिच्छिल (Slimy/Sticky)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त र वात सन्तुलन (Pacifies Pitta and Vata)

औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको शीत वीर्य र कषाय गुणले शरीरका विभिन्न भागबाट हुने रक्तस्राव (जस्तै नाकबाट रगत बग्ने, अत्यधिक महिनावारी) रोक्न मद्दत गर्छ।

२. जलन र दाह (Burning Sensation):

यसको शीतलता दिने गुणले शरीरमा हुने जलन, विशेषगरी पित्त दोषका कारण हुने जलन र अत्यधिक तिर्खालाई शान्त पार्छ।

३. अनिद्रा (Insomnia):

यसको शान्त पार्ने गुणले मनलाई आराम दिन्छ र निद्रा नलाग्ने समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

४. हृदय स्वास्थ्य (Cardiac Health):

यो हृदयका लागि हितकारी मानिन्छ र मुटुलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्छ।

५. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको प्रयोगले छालाको रङ्ग सुधार गर्न र छालाका विभिन्न समस्याहरूमा शीतलता प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

६. झाडा पखाला (Diarrhea) र रक्तातिसार (Dysentery):

यसको कषाय गुणले आन्द्रालाई बलियो बनाउँछ र पखाला नियन्त्रण गर्न सहायक हुन्छ।

७. शुक्रवर्धक (Aphrodisiac):

यसलाई शुक्र धातुको वृद्धि गर्ने र यौन स्वास्थ्य सुधार गर्ने मानिन्छ।

८. ज्वरो (Fever):

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसको शीत वीर्यले ज्वरो र ज्वरोसँग सम्बन्धित जलन कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

कुमुदको फूलको पेस्टलाई घिउसँग मिसाएर शरीरमा हुने जलन वा रातोपना भएको ठाउँमा लगाउँदा तत्काल शीतलता र आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले कुमुद (*Nymphaea alba*) मा विभिन्न फाइटोकेमिकलहरू जस्तै एल्कालोइड्स, फ्लेभोनोइड्स, ट्यानिन्स, र ग्लाइकोसाइड्सहरू फेला पारेको छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (सुजन कम गर्ने), एन्टी-अक्सिडेन्ट (अक्सिडेशन रोक्ने), र हेमोस्टेटिक (रक्तस्राव रोक्ने) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ। यसका रासायनिक तत्वहरूले यसको परम्परागत प्रयोगहरू, विशेषगरी जलन र रक्तस्राव सम्बन्धी विकारहरूमा, लाई समर्थन गर्दछ।

22. कुश / Kusha / Kush

वैज्ञानिक नाम: *Desmostachya bipinnata*

परिवार: Poaceae (पोएसी) नेपाली

नाम: कुश, कुशा, दर्भ

सामान्य विवरण

कुश एक बहुवर्षीय, कडा र गुच्छेदार घाँस हो जुन १.५ मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको पातहरू लामो, कडा र धारिला हुन्छन्। यसको फूलहरू सुनौलो-खैरो रङ्गका हुन्छन् र लामो स्पाइक (Spike) मा

व्यवस्थित हुन्छन्। यो बिरुवा विशेष गरी सुख्खा र बलौटे माटोमा, नदी किनारमा र खुला मैदानहरूमा पाइन्छ। यसलाई हिन्दू धर्ममा अत्यन्त पवित्र मानिन्छ र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जरा (मूल) र पातहरू (पत्र) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (मिठो), कषाय (टर्को)
 - **गुण (Quality):** लघु (हल्का), स्निग्ध (चिल्लो)
 - **वीर्य (Potency):** शीत (चिसो)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (मिठो)
 - **दोष प्रभाव:** पित्त र कफ सन्तुलन (पित्त र कफलाई सन्तुलित गर्ने)
- औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र समस्या (Urinary Disorders):

यो एक उत्कृष्ट मूत्रल (Diuretic) हो जसले पिसाबको प्रवाह बढाउँछ र पिसाब पोल्ने, पिसाबमा अवरोध र मूत्रमार्गको संक्रमणमा राहत दिन्छ।

२. रक्तस्राव रोक्ने (Haemostatic):

यसले शरीरका विभिन्न भागहरूबाट हुने रक्तस्राव (जस्तै नाकबाट रगत बग्ने वा अत्यधिक महिनावारी) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

३. पथरी (Renal Calculi):

यसको प्रयोगले मृगौला र मूत्राशयको पथरीलाई फुटाउन र बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ।

४. प्यास र जलन (Thirst and Burning Sensation):

यसको शीत वीर्य गुणका कारण यसले अत्यधिक तिर्खा र शरीरमा हुने जलनलाई शान्त पार्छ।

५. गर्भाशयको समस्या (Uterine Disorders):

यसलाई गर्भधारणमा सहयोग गर्न र महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

६. झाडा पखाला (Diarrhea):

यसको कषाय गुणले झाडा पखाला (पखाला) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

७. रक्त शुद्धीकरण (Blood Purification): यसले रगतलाई शुद्ध पार्न र छालाका रोगहरूमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।

८. बलवर्धक (Tonic):

यो शरीरलाई बल र शक्ति प्रदान गर्ने रसायन (Rejuvenator) को रूपमा पनि प्रयोग हुन्छ।

घरेलु उपचार

कुशको जरालाई सफा गरी कुटेर त्यसको रस निकाल्नुहोस्। यो रसलाई मिश्री (चिनीको सट्टा) सँग मिलाएर पिउँदा पिसाब पोल्ने समस्या र मूत्रमार्गको संक्रमणमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले कुशमा विभिन्न फाइटोकेमिकलहरू (Phytochemicals) जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), स्टेरोइड्स (Steroids), कार्बोहाइड्रेट्स (Carbohydrates) र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा मूत्रल (Diuretic), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant) र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणहरू पाइएका छन्। विशेष गरी यसको जराको अर्कमा मूत्र प्रणालीलाई स्वस्थ राख्ने र पत्थरी निर्माणलाई रोक्ने क्षमता रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ।

23. कुष्ठ (Kustha) / कुठ

वैज्ञानिक नाम: Saussurea lappa (Decne.) Sch.Bip.

परिवार: Asteraceae (एस्टेरेसी)

नेपाली नाम: कुठ, कुष्ठम, कूट

सामान्य विवरण

कुठ (Kustha) एक सीधा, बलियो र बहुवर्षीय जडीबुटी हो जुन १ देखि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया हिमालय क्षेत्रको ८,००० देखि १२,००० फिटको उचाइमा पाइन्छ। यसको जरा बाक्लो, बेलनाकार, ५-२० सेन्टिमिटर लामो र बाहिरबाट खैरो तथा भित्रबाट पहेँलो हुन्छ, जसमा तीव्र सुगन्ध हुन्छ। यसका पातहरू ठूला, तलतिर फराकिला र माथितिर साना हुन्छन् भने फूलहरू बैजनी वा नीलो रंगका हुन्छन्।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको मुख्य औषधीय भाग यसको जरा (मूल) हो, जसलाई सुकाएर वा तेलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)
 - **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)
 - **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot) • विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)
 - **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (पित्त वृद्धि गर्न सक्छ)
- ### औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग:

दम (Asthma), खोकी (Cough) र ब्रोन्काइटिसमा यसको प्रयोगले कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

२. छालाका रोगहरू:

कुष्ठरोग (Leprosy), दाद, चिलाउने र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा यसको लेप लगाउनाले लाभ मिल्छ।

३. पाचन सम्बन्धी समस्या:

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ, पेटको दुखाइ कम गर्छ र पेटका कीराहरू (Krimigna) नष्ट गर्नमा सहयोगी हुन्छ।

४. ज्वरो र दुखाइ:

यसको उष्ण वीर्यका कारण ज्वरो र शरीरको दुखाइ (Analgesic) कम गर्नमा प्रयोग गरिन्छ।

५. गठिया (Gout) र बाथ:

यसको वात सन्तुलक गुणले गर्दा जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्यामा राहत दिन्छ।

६. शक्तिवर्धक (Rasayana):

यसलाई बल र शक्ति बढाउने रसायनको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

७. रक्त शुद्धीकरण:

यसले रगतलाई शुद्ध पार्न मद्दत गर्छ र छालाको रंगत सुधारछ।

८. सुगन्धित:

यसको सुगन्धित गुणका कारण धूप र अत्तर बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार**खोकी र दमको लागि:**

कुठको जराको धुलो (लगभग १-२ ग्राम) लाई महसँग मिसाएर दिनमा दुई पटक सेवन गर्नाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्यामा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले कुठको जरामा मुख्यतया सेसक्विटरपिन ल्याक्टोन (Sesquiterpene Lactones) जस्तै कस्टुनोलाइड

(Costunolide) र डिहाइड्रोकोस्टस ल्याक्टोन (Dehydrocostus Lactone) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial) र एन्टी-क्यान्सर (Anti-cancer) गुणहरू हुने वैज्ञानिक प्रमाणहरू फेला परेका छन्। यसले छालाको रोग र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा यसको परम्परागत प्रयोगलाई समर्थन गर्दछ।

24. कुष्माण्ड / Kushmanda / कुभिन्डो

वैज्ञानिक नाम: Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.

परिवार: Cucurbitaceae (कुकुरबिटेसी)

नेपाली नाम: कुष्माण्ड, कुभिन्डो (Winter Melon, Ash Gourd)

सामान्य विवरण

कुष्माण्ड एक बलियो, वार्षिक लहरायुक्त वनस्पति हो जुन जमिनमा वा टेकोको सहायताले फैलिन्छ। यसका पातहरू ठूला, गोलाकार र पाँच-लोब भएका हुन्छन्। फूलहरू पहेँलो र ठूला हुन्छन्। यसको फल ठूलो, गोलाकार वा लाम्चो आकारको हुन्छ र पाकेपछि बाहिर सेतो, मैनजस्तो पदार्थले ढाकिएको हुन्छ, जसलाई 'ऐश' वा खरानी भनिन्छ। यो बिरुवा इन्डो-मलाया क्षेत्रको मूल निवासी हो र नेपाल लगायत एशियाका उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया फल (फल), तर बीउ (बीज) र पातहरू (पत्र) पनि औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Oily/Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र पित्त (Pitta) सन्तुलन, कफ (Kapha) वृद्धि (अत्यधिक प्रयोगमा)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र प्रणालीका रोगहरू:

यसको मूत्रवर्धक (Diuretic) गुणका कारण पिसाब पोल्ने (Dysuria) र अन्य मूत्र प्रणालीका संक्रमणहरूमा लाभदायक हुन्छ।

२. रक्तस्राव विकार:

नाकबाट रगत बग्ने (Epistaxis), पिसाबमा रगत आउने (Haematuria) जस्ता रक्तस्राव सम्बन्धी समस्याहरूमा यसले शीतलता प्रदान गर्दछ।

३. मानसिक स्वास्थ्य:

यसलाई 'मेध्य' (Brain Tonic) मानिन्छ र यसले स्मरण शक्ति बढाउन, तनाव कम गर्न र मानसिक रोगहरू (जस्तै: सिजोफ्रेनिया) को उपचारमा सहयोग गर्दछ।

४. पाचन प्रणाली:

यसले पेटको अल्सर (Peptic Ulcer) र एसिडिटी (Acidity) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ, किनकि यसको प्रकृति चिसो हुन्छ।

५. पोषण र बल:

यो पोषक (Nutritive) र बलवर्धक (Tonic) हुन्छ, जसले शरीरको तौल बढाउन र सामान्य कमजोरी हटाउन मद्दत गर्दछ।

६. श्वासप्रश्वास:

यसको प्रयोग खोकी (Cough) र दम (Asthma) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि गरिन्छ।

७. ज्वरो र जलन:

यसको शीतलता प्रदान गर्ने गुणले शरीरको अत्यधिक तापक्रम र जलन (Burning Sensation) कम गर्नमा सहयोग गर्दछ।

८. विषहरण (Detoxification):

यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

घरेलु उपचार

कुष्माण्डको फलको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा थोरै मिश्री (Sugar Candy) वा मह (Honey) मिसाएर पिउनाले शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ, एसिडिटी कम हुन्छ र मूत्र प्रणाली स्वस्थ रहन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले कुष्माण्डमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides),

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids), क्यारोटिन (Carotenes), भिटामिन (Vitamins) र खनिजहरू (Minerals) पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-अल्सर (Anti-ulcer), एन्टी-डिप्रेसेन्ट (Antidepressant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-ब्याक्टेरियल (Anti-bacterial) र एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक प्रमाणहरूले देखाएका छन्। विशेषगरी, यसको फलको रसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Function) सुधार गर्न र तनाव कम गर्नमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने अध्ययनहरूले संकेत गरेका छन्।

25. कृष्ण मरिच / Maricha / Kalo Marich

वैज्ञानिक नाम: Piper nigrum

परिवार: पिपेरेसी (Piperaceae)

नेपाली नाम: मरिच, कालो मरिच, कृष्ण

सामान्य विवरण

मरिच एक लहराउने सदाबहार लता हो जुन पिपेरेसी परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो बिरुवा दक्षिण भारत र श्रीलंकाको मूल निवासी हो र यसलाई व्यावसायिक रूपमा उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा खेती गरिन्छ। यसको लता १० देखि १५ फिटसम्म अग्लो हुन सक्छ र यसलाई बढनको लागि लामो वर्षा ऋतु, उच्च तापक्रम र आंशिक छायाँ आवश्यक पर्दछ। यसका पातहरू गोलाकार-अण्डाकार हुन्छन् र फलहरू साना, गोलाकार दानाका रूपमा झुप्पामा लाग्छन्, जसलाई सुकाएर काली मरिचको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फल (अपरिपक्व फल सुकाएर काली मरिच, पाकेको फलको बोक्रा हटाएर सेतो मरिच), बीउ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- रस (Taste): कटु (Pungent)
- गुण (Quality): लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp), रूक्ष (Dry)
- वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)
- विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)
- दोष प्रभाव: वात-कफ सन्तुलक (Vata-Kapha Shamaka), पित्त वर्धक (Pitta Vardhaka)

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन सुधार (Aids Digestion):

यसले पाचन अग्नि (जठराग्नि) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा भोक बढ्छ र खाना राम्ररी पछ्छ।

२. वायुनाशक (Carminative):

यसले पेटमा जम्मा भएको ग्यास र अपचको समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसको उष्ण (तातो) गुणले खोकी, रुघाखोकी र कफ जमेको अवस्थामा कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

४. ज्वरो (Fever):

यसको पसिना निकाल्ने (Diaphoretic) गुणले शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न र ज्वरो कम गर्न सहयोग गर्छ।

५. विषाक्त पदार्थ हटाउने (Detoxification):

यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) हटाउन र अङ्गहरूलाई उत्तेजित गर्न मद्दत गर्छ।

६. पोषण अवशोषण (Nutrient Absorption):

यसमा पाइने पिपेरिनले अन्य औषधीय तत्वहरू र पोषक तत्वहरूको अवशोषण क्षमता बढाउँछ।

७. मुख र दाँतको स्वास्थ्य (Oral Health):

यसको प्रयोगले मुखको दुर्गन्ध र दाँतको दुखाइमा राहत मिल्छ।

८. मोटोपन नियन्त्रण (Weight Management):

यसको तीक्ष्ण र उष्ण गुणले मेटाबोलिज्म बढाएर बोसो घटाउन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

रुघाखोकी र घाँटीको दुखाइको लागि: एक चम्चा महमा एक चिम्टी (वा ३-४ दाना पिसेको) काली मरिचको धूलो मिसाएर बिहान र बेलुका सेवन गर्दा कफ र घाँटीको दुखाइमा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले मरिचमा मुख्य रूपमा पिपेरिन (Piperine) नामक रासायनिक तत्व पाइन्छ भन्ने पुष्टि गरेको छ। पिपेरिनले यसको

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

धेरैजसो औषधीय गुणहरू प्रदान गर्दछ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), र बायो-एन्हान्सर (Bio-enhancer) गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। विशेष गरी, पिपेरिनले पाचन इन्जाइमहरूलाई उत्तेजित गरेर पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ र अन्य औषधिहरूको जैव-उपलब्धता (Bioavailability) बढाउनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

26. खदिर / खयर

वैज्ञानिक नाम: *Acacia catechu* (L.f.) Willd.

परिवार: Fabaceae (सिम्बी कुल)

नेपाली नाम: खयर, खदिर, कत्था (Catechu, Cutch)

सामान्य विवरण

खदिर एक मध्यम आकारको, काँडादार पतझड रूख हो, जुन सामान्यतया ९ देखि १५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू संयुक्त (compound) र स-साना हुन्छन्। यसमा हल्का पहेँलो रङ्गका फूलहरू लाग्छन् र फलहरू च्याष्टो, खैरो रङ्गको कोसा (pod) हुन्छन्। यो रूख नेपाल, भारत र म्यानमारको सुख्खा तथा खुला जङ्गलहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको बोक्रा (Bark) र सारकाठ (Heartwood) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ। सारकाठबाट निकालिएको 'कत्था' (Catechu) विशेष गरी महत्वपूर्ण मानिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tiktā - Bitter), कषाय (Kaṣāya - Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Laghu - Light), रूक्ष (Rūkṣa - Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Śīta - Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Kaṭu - Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन (Kapha and Pitta balancing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. छाला रोग (Skin Diseases):

खदिरलाई कुष्ठघ्न (anti-leprotic) मानिन्छ र यसको प्रयोग दाद, सोरायसिस, एक्जिमा र अन्य छालाका समस्याहरूमा रक्तशोधक (blood purifier) को रूपमा गरिन्छ।

२. मोटोपन (Obesity):

यसको कषाय गुणले शरीरको अतिरिक्त कफ र मेद (fat) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. मुखको घाउ र दाँत हेरचाह (Oral Ulcers and Dental Care):

यसको बोक्राको काढाले कुल्ला गर्दा मुखको घाउ, गिजाको सुन्निने समस्या र दाँतको दुखाइमा राहत मिल्छ। यसको दाँत माइने काममा पनि प्रयोग हुन्छ।

४. पाचक समस्या (Digestive Issues):

यसको कषाय रसले पखाला (diarrhea) र आउँ (dysentery) मा लाभ पुऱ्याउँछ।

५. खोकी र श्वासप्रश्वास (Cough and Respiratory):

यसको प्रयोगले घाँटीको रोग (gala roga) र खोकीमा आराम मिल्छ।

६. रक्तस्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control):

यसको कषाय गुणका कारण यो शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने रक्तस्राव रोक्नमा उपयोगी हुन्छ।

घरेलु उपचार

खदिरको सारकाठ (कल्था) लाई पानीमा उमालेर बनाएको काढो (decoction) लाई छालाको समस्या भएको ठाउँमा लगाउनाले वा पिउनाले रगत शुद्ध हुन्छ र छालाका रोगहरूमा फाइदा पुग्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले खदिरमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), क्याटेचिन (Catechin), इपिक्याटेचिन (Epicatechin), र ट्यानिन्स (Tannins) जस्ता महत्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूका कारण यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणहरू पाइन्छन्। विशेष गरी क्याटेचिन र ट्यानिन्सले यसको कषाय र रक्तशोधक गुणलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्छन्।

27. खर्जूर (Kharjura)

वैज्ञानिक नाम: Phoenix dactylifera

परिवार: Arecaceae (पाम परिवार)

नेपाली नाम: खजूर, खर्जूर

सामान्य विवरण

खर्जूर एक अग्लो, सदाबहार र एकलकाँसे रूख हो जुन ३० मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको काण्डमा पुरानो पातको आधारहरूबाट बनेको हीराको आकारको ढाँचा हुन्छ। यसका पातहरू ठूला, पिनाकार (feather-like) र झुप्पामा फैलिएका हुन्छन्। यसमा साना, सेता वा पहेंलो फूलहरू फुल्छन् र यसको फल खजूर (Date) हो, जुन लामो, अंडाकार र पाकेपछि मीठो हुन्छ। यो मुख्यतया सुख्खा र अर्ध-सुख्खा उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया फल (खजूर) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै बीउ (kernel), पराग (pollen) र पात पनि परम्परागत चिकित्सामा प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)

• **दोष प्रभाव:** पित्त र वात सन्तुलन गर्ने, कफ बढाउने (विशेषगरी धेरै मात्रामा सेवन गर्दा)

औषधीय प्रयोगहरू

१. बलवर्धक र पौष्टिक:

यो शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्ने र शारीरिक शक्ति बढाउने उत्तम रसायन (Rejuvenative) हो।

२. रक्तअल्पता (Anemia):

यसमा आइरनको मात्रा उच्च हुने भएकाले रगतको कमी (रक्तअल्पता) हटाउन मद्दत गर्छ।

३. कब्जियत (Constipation):

यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन सहयोगी हुन्छ।

४. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

यसले खोकी, दम र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी विकारहरूमा कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

५. यौन स्वास्थ्य:

यसले शुक्र धातुलाई पोषण दिई यौन शक्ति र वीर्यको गुणस्तर बढाउन मद्दत गर्छ।

६. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको शीत वीर्य गुणका कारण पिसाब पोल्ने (cystitis) जस्ता पित्तजन्य मूत्र विकारहरूमा शीतलता प्रदान गर्छ।

७. थकान र तिर्खा (Fatigue and Thirst):

यसको मधुर र स्निग्ध गुणले शरीरको थकान र अत्यधिक तिर्खालाई शान्त पार्छ।

८. मदिरा विषाक्तता (Alcoholism):

यसको सेवनले मदिराको विषाक्त प्रभावलाई कम गर्न र ह्याङ्गओभरबाट राहत दिन परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

शारीरिक कमजोरी र थकानका लागि: ४-५ वटा खजूरलाई रातभर पानीमा भिजाउनुहोस्। बिहान त्यसको बीउ निकालेर तातो दूधसँग पिस्नुहोस् र खाली पेटमा सेवन गर्नुहोस्। यसले तत्काल ऊर्जा र पोषण प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले खजूरमा उच्च मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू (जस्तै फ्लेभोनोइड्स, क्यारोटेनोइड्स र फेनोलिक यौगिकहरू) रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (सुजन कम गर्ने), एन्टि-ट्युमर, र एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरू हुन्छन्। यसमा पाइने फाइबर र प्राकृतिक चिनी (ग्लुकोज, फ्रुक्टोज) ले यसलाई पौष्टिक र पाचनका लागि उत्तम फल बनाउँछ। यसको फलमा पोटासियम, म्याग्नेसियम र आइरन जस्ता खनिजहरू पनि प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको सेवनले रगतमा कोलेस्ट्रॉलको स्तर कम गर्न र मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्ने देखाएका छन्।

28. गम्भारी (Gambhari) / गम्भारी

वैज्ञानिक नाम: Gmelina arborea

परिवार: Lamiaceae (ल्यामिएसी)

नेपाली नाम: गम्भारी, गम्हार (Candahar Tree), कामरी

सामान्य विवरण

गम्भारी एक छिटो बढ्ने, मध्यम देखि ठूलो आकारको पतझड रूख हो जुन सामान्यतया १२ देखि ३० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू ठूला, मुटुको आकारका र विपरीत दिशामा रहेका हुन्छन्। यसमा पहेँलो रङका, घण्टा आकारका फूलहरू फुल्छन् र फलहरू सानो, अण्डाकार, पाकेपछि पहेँलो वा सुन्तला रङका हुन्छन्। यो रूख विशेषगरी भारत, नेपाल, बङ्गलादेश र दक्षिणपूर्वी एसियाका उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बोक्रा, फल, जरा, पात र फूलहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tikt), कषाय (Kashaya), मधुर (Madhura)
- **गुण (Quality):** गुरु (Guru - भारी), स्निग्ध (Snigdha - चिल्लो)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Ushna - तातो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - पिरो) (जरा र बोक्राको लागि), मधुर (Madhura) (फलको लागि)

- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र पित्त (Pitta) सन्तुलन गर्ने, फलले त्रिदोष (Tridosha) सन्तुलनमा सहयोग गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको जरा दशमूलको एक भाग भएकोले ज्वरो कम गर्न र शरीरलाई बल प्रदान गर्न प्रयोग गरिन्छ।

२. पाचक (Digestive):

यसले पाचन शक्ति बढाउन र भोक जगाउन मद्दत गर्छ।

३. बलवर्धक (Tonic):

यो एक उत्कृष्ट बलवर्धक (Rasayana) हो जसले शरीरको शक्ति र जीवनशक्ति बढाउँछ।

४. अपच (Indigestion):

यसको प्रयोग अपच र पेटसम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

५. शक्ति र दूध बढाउने (Strength and Lactation):

सुत्केरी महिलाहरूमा शक्ति बढाउन र स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

६. स्नायु प्रणाली (Nervous System):

यो स्नायु प्रणालीको कमजोरी र वातजन्य रोगहरूमा उपयोगी मानिन्छ।

७. रक्तस्राव विकार (Bleeding Disorders):

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसको फल रक्तसाव विकारहरू (Raktapitta) र रगतको उत्पादन सुधार गर्नमा उत्तम मानिन्छ।

८. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको पातको लेप घाउ र अल्सर निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

गम्भारीको जराको बोकालाई सुकाएर पिसेर बनाएको चूर्ण (पाउडर) लाई मह वा तातो पानीसँग मिसाएर सेवन गर्दा सामान्य ज्वरो र कमजोरीमा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले गम्भारी (Gmelina arborea) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै लिग्रन्स (Lignans), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), ट्यानिन्स (Tannins), र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) पाइने पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूले यसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणहरू प्रदान गर्छन्। विशेषगरी, यसको बोकामा पाइने लिग्रन्सहरूले यसको औषधीय प्रभावहरूमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसको ग्यास्ट्रोप्रोटेक्टिभ (Gastroprotective) गतिविधि पनि वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ, जसले पेटको अल्सरबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

29. गर्मुत (Garmut) / मस्याङ्ग

वैज्ञानिक नाम: Vigna aconitifolia

परिवार: Fabaceae (सिम्बी कुल)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

नेपाली नाम: गर्मुत, मोठ गेडागुडी (Moth Bean), मटकी, मस्याङ्ग सामान्य विवरण

गर्मुत एक प्रकारको जंगली गेडागुडी (wild bean) हो जसको उल्लेख वैदिक ग्रन्थहरू, विशेषगरी तैत्तिरीय संहितामा पाइन्छ [१]। यो बिरुवा सामान्यतया जमिनमा फैलिएर बढ्ने, सानो, वार्षिक जडीबुटी हो। यसको उचाइ करिब ४० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसमा पहेंलो फूलहरू फुल्छन् र यसको फल गेडागुडीको रूपमा हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया भारतको सुक्खा र अर्ध-सुक्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र खडेरी सहन सक्ने क्षमताका लागि परिचित छ [२]।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको गेडागुडी (बीउ) र समग्र पञ्चाङ्ग (जरा, डाँठ, पात, फूल, फल) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) [३]
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry) [३]
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot) [३]
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet) [३]
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन गर्ने (Cough and Pitta relieving) [१]

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (कफ):

यसले कफलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा खोकी र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभ पुग्छ [१]।

२. पित्त विकार:

यसको प्रयोगले शरीरमा बढेको पित्तलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ [१]।

३. ज्वरो:

वैदिक ग्रन्थहरूमा यसको प्रयोग ज्वरो कम गर्नका लागि पनि उल्लेख गरिएको छ [१]।

४. आँखाको स्वास्थ्य:

यसलाई आँखाका लागि हितकारी मानिन्छ [१]।

५. शक्तिवर्धक:

यो पौष्टिक र बलवर्धक मानिन्छ, जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ।

६. पाचन:

यसको गेडागुडीमा फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले पाचन क्रियालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

७. रक्तश्राव:

केही परम्परागत प्रयोगहरूमा यसलाई रक्तश्राव रोक्नका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

सामान्य कमजोरी र शक्ति वृद्धिका लागि: गर्मुतको गेडागुडीलाई राम्ररी पकाएर वा यसको पीठोलाई दूध वा पानीमा मिसाएर नियमित सेवन गर्दा शरीरको कमजोरी हट्छ र शक्ति बढ्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Vigna aconitifolia* (मोठ गेडागुडी) मा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरू रहेको देखाएको छ [४]। यसमा प्रोटीन, फाइबर, फोलिक एसिड, क्याल्सियम र फस्फोरस जस्ता महत्वपूर्ण पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसको बीउमा पाइने केही रासायनिक तत्वहरूले मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes management) र कोलेस्ट्रॉल कम गर्नमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने सम्भावनाबारे अनुसन्धान भइरहेको छ [५]।

सन्दर्भहरू

[१] Vanaspati (Plants) used in Veda. Wisdom Library. (Garmut is a wild bean, works well against cough, pitta, fever and is good for eyes).

[२] *Vigna aconitifolia*. Wikipedia. (Drought-resistant legume, commonly called moth bean).

[३] Garmuti, Garmūṭi: 3 definitions. Wisdom Library. (Garmūṭi is similar to Śyāmāka in properties: astringent-sweet, light, dry, hot, sweet post-digestive effect, aggravates vāta). [४] Moth bean (*Vigna aconitifolia*): a minor legume with major potential. PMC. (Antioxidant and anti-inflammatory properties).

[५] Moth Bean (*Vigna aconitifolia*). Feedipedia. (High in protein, fiber, folic acid, calcium, and phosphorus).

30. गवेधुक / भिरकाउँलो

वैज्ञानिक नाम: Coix lachryma-jobi

परिवार: Poaceae (पोएसी)

नेपाली नाम: गवेधुक, जोब्स टियर्स (Job's Tears), वैजयन्ती, भिरकाउँलो

सामान्य विवरण

गवेधुक एक वार्षिक वा बहुवार्षिक घाँस प्रजातिको बिरुवा हो जुन उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यो बिरुवा सामान्यतया १ देखि ३ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू मकैका पातजस्तै लामा र चौडा हुन्छन्। यसको फल (दाना) कडा, मोतीजस्तो र आँसुको थोपाको आकारको हुन्छ, जसलाई 'जोब्स टियर्स' भनिन्छ। यसको खेती गरिएको प्रजातिलाई अन्न र औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया यसको दाना (बीज), जरा र पातहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), लेखन (Scraping)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन गर्ने, वात बढाउने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्रविकारः

यो एक उत्कृष्ट मूत्रवर्धक (Diuretic) हो, जसले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

२. सूजन (शोथ):

यसमा पाइने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुणका कारण शरीरको कुनै पनि भागको सूजन कम गर्नमा सहयोगी हुन्छ।

३. मोटोपन (मेदो रोग):

यसको लेखन (Scraping) गुणले शरीरको अतिरिक्त बोसो घटाउन र मोटोपन नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

४. छालाका रोगहरू:

यसको प्रयोगले छालाको एलर्जी, दाद र अन्य छाला सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

५. रक्तशुद्धि:

यसले रगतलाई शुद्ध पार्न मद्दत गर्छ र रक्ताल्पता (Anemia) को उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

६. क्यान्सर (अर्बुद):

परम्परागत चिकित्सामा यसको प्रयोग केही प्रकारका अर्बुद (ट्युमर) को उपचारमा पनि गरिन्छ।

७. जोर्नी दुखाइ:

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले जोर्नीको दुखाइ र गठिया (Gout) मा राहत प्रदान गर्छ।

८. पाचन:

यसको दानाबाट बनेको दलिया (मण्ड) हल्का र पौष्टिक हुने भएकाले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

घरेलु उपचार

मोटोपन घटाउनका लागि गवेधुकको दानालाई भुटेर त्यसको दलिया (मण्ड) बनाउने र त्यसमा थोरै मह (Honey) मिलाएर नियमित सेवन गर्नाले शरीरको अतिरिक्त बोसो कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले गवेधुकको दानामा कोइक्सेनोलिड (Coixenolide), कोइक्सोल (Coixol), र विभिन्न प्रकारका फ्याट्री एसिडहरू (Fatty Acids) जस्ता सक्रिय रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूले यसको मूत्रवर्धक, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-ट्युमर (Anti-tumor), र एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant) गुणहरूका लागि जिम्मेवार छन्। विशेषगरी, यसको दानाको अर्क (Extract) ले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन र भाइरस तथा ब्याक्टेरियाको संक्रमणसँग लड्न पनि मद्दत गर्छ।

31. गुग्गुल (Guggula) / गुग्गुलु

वैज्ञानिक नाम: Commiphora wightii

परिवार: Burseraceae (बर्सेरसी)

नेपाली नाम: गुग्गुल (Guggul), गुग्गुलु (Guggulu)

सामान्य विवरण

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गुग्गुल एक काँडेदार, पातलो बोक्रा भएको सानो रूख वा झाडी हो, जुन सामान्यतया १ देखि ४ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यो बिरुवा विशेष गरी भारतको गुजरात र राजस्थानका सुख्खा र चट्टानी पहाडी क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यसको हाँगाहरूबाट पहेँलो-खैरो रङ्गको सुगन्धित गोंद (ओलिओ-गम रेजिन) निस्कन्छ, जसलाई गुग्गुल भनिन्छ र यही भाग औषधीय प्रयोगमा आउँछ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको गोंद वा राल (Oleo-gum Resin) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Penetrating), विशद (Clear)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन गर्ने, तर पित्तलाई सन्तुलित गर्न पनि मद्दत गर्छ (विशेष गरी शुद्ध गरेर प्रयोग गर्दा)।

औषधीय प्रयोगहरू

१. गठिया र जोर्नीको दुखाइ (Arthritis and Joint Pain):

यसको उष्ण वीर्य र शोथहर (सूजन कम गर्ने) गुणका कारण यसले जोर्नीको दुखाइ र सूजनमा राहत दिन्छ।

२. कोलेस्ट्रॉल र मुटु रोग (Cholesterol and Heart Disease):

आधुनिक अनुसन्धानले यसमा पाइने गुग्गुलुस्टेरोन्स (Guggulsterones) नामक सक्रिय तत्वले रगतमा खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्सको मात्रा घटाउन मद्दत गर्ने देखाएको छ।

३. मोटोपना (Obesity):

यसको लेखन (Scraping) र मेदोहर (Fat reducing) गुणले शरीरको अतिरिक्त बोसो घटाउन र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

४. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको रक्तशोधक (Blood Purifier) र कफ-वात सन्तुलक गुणले छालाका विभिन्न संक्रमण र रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

५. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको रोपण (Healing) र पूतिघ्न (Antiseptic) गुणले घाउहरूलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

६. थाइरोइड कार्य (Thyroid Function):

केही अध्ययनहरूले यसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यलाई उत्तेजित गर्न सक्ने संकेत गरेका छन्।

घरेलु उपचार

गुग्गुलुको शुद्ध गोंदलाई मनतातो पानी वा महसँग मिसाएर दैनिक सेवन गर्दा जोर्नीको दुखाइ र सुजनमा कमी आउँछ। यसलाई बाहिरी रूपमा दुखाइ भएको ठाउँमा लेपको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

गुग्गुलको औषधीय महत्व यसको रालमा पाइने सक्रिय रासायनिक तत्वहरू, विशेष गरी गुग्गुलस्टेरोन्स (Guggulsterones) र गुग्गुलिपिड्स (Guggulipids) का कारण हुन्छ। गुग्गुलस्टेरोन्स (Z- र E-guggulsterones) ले कलेजोमा कोलेस्ट्रॉल संश्लेषणलाई नियन्त्रण गर्ने र फर्निंसोइड एक्स रिसेप्टर (FXR) लाई अवरुद्ध गर्ने कार्य गर्दछ, जसले गर्दा रगतमा लिपिडको स्तर घट्छ। यसका साथै, यसमा टर्पेनोइड्स (Terpenoids), लिग्नन्स (Lignans), र आवश्यक तेलहरू पनि पाइन्छन्, जसले यसको शोथहर (Anti-inflammatory) र एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant) गुणहरूलाई समर्थन गर्दछ।

32. गुडूची (Guduci)

वैज्ञानिक नाम: *Tinospora cordifolia* (टिनोस्पोरा कोर्डिफोलिया)

परिवार: Menispermaceae (मेनिस्पर्मसिई)

नेपाली नाम: गुर्जो, गुडूची, गिलोय, अमृता

सामान्य विवरण

गुडूची एक ठूलो, पात झर्ने, चिल्लो र लहरेदार झाडी हो जुन प्रायः अन्य रूखहरूमाथि चढ्छ। यसको डाँठ लामो, पातलो र मासुयुक्त हुन्छ, जसबाट हावामा जराहरू निस्कन्छन्। यसका पातहरू मुटुको आकारका (cordate) हुन्छन्, जसले गर्दा यसलाई 'हार्ट-लिभ्ड मुनसिड' पनि भनिन्छ। यो बिरुवा दक्षिण र दक्षिणपूर्वी एशिया, विशेष गरी भारत, नेपाल, म्यानमार र श्रीलंकामा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

औषधीय रूपमा यसको डाँठ (Stem) र पात (Leaves) मुख्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ। डाँठलाई सबैभन्दा शक्तिशाली मानिन्छ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
 - **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Oily) वा रूक्ष (Dry) (सन्दर्भ अनुसार फरक)
 - **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
 - **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई शान्त पार्ने), विशेष गरी पित्त र कफ सन्तुलन।
- औषधीय प्रयोगहरू**
गुडूचीलाई आयुर्वेदमा 'अमृत' (दिव्य अमृत) को रूपमा लिइन्छ किनभने यसले शरीरलाई पुनर्जीवित गर्ने र रोगहरूबाट बचाउने क्षमता राख्छ।

१. ज्वरो (Fever):

यो एक उत्कृष्ट ज्वरोनाशक (Antipyretic) हो र पुरानो तथा बारम्बार आउने ज्वरो (Chronic and recurrent fever) को उपचारमा प्रभावकारी मानिन्छ।

२. रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity):

यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शरीरलाई संक्रमणसँग लड्न मद्दत गर्छ।

३. मधुमेह (Diabetes):

यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ र यसको सेवनले इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउन सक्छ।

४. गठिया (Arthritis/Gout):

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूका कारण यसले जोर्नीको दुखाइ र सुत्रिने (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. पाचन र कलेजो (Digestion and Liver):

यसले पाचन शक्ति सुधार गर्छ, कलेजोलाई स्वस्थ राख्छ र जन्डिस (Jaundice) जस्ता कलेजो सम्बन्धी रोगहरूमा लाभदायक हुन्छ।

६. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको रक्तशोधक (Blood purifier) गुणले गर्दा यसले छालाका विभिन्न समस्याहरू जस्तै एक्जिमा र सोरायसिसमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

७. तनाव र मानसिक स्वास्थ्य (Stress and Mental Health):

यसलाई रसायन (Rejuvenator) मानिन्छ जसले तनाव कम गर्न र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

८. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसले दम (Asthma) र खोकी जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि राहत प्रदान गर्छ।

घरेलु उपचार पुरानो

ज्वरो वा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनका लागि: गुडूचीको डाँठलाई राम्ररी धोएर सानो टुक्रा पार्नुहोस्। लगभग १ फिट लामो डाँठलाई कुटेर ४ कप पानीमा उमाल्नुहोस्। पानी १ कप नभएसम्म उमालेर त्यसलाई छानेर पिउनुहोस्। यसलाई गुडूचीको 'काढा' (Decoction) भनिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले गुडूचीमा विभिन्न प्रकारका रासायनिक तत्वहरू (Phytochemicals) रहेको पुष्टि गरेको छ, जसमा मुख्यतया अल्कालोइड्स (जस्तै: बर्बेरिन, टिनोस्पोरिन), ग्लाइकोसाइड्स, स्टेरोइड्स, फ्लेभोनोइड्स र टर्पेनोइड्स समावेश छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसका निम्न गुणहरूलाई समर्थन गरेका छन्: इम्युनोमोड्युलेटरी (Immunomodulatory): यसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई नियमन गर्ने क्षमता राख्छ। एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant): यसले शरीरमा हानिकारक फ्री रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय पार्न मद्दत गर्छ। एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory): यसले सुन्निने र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ। हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective): यसले कलेजोलाई क्षतिबाट बचाउँछ। एन्टी-डायबेटिक (Anti-diabetic): यसले रगतमा ग्लुकोजको स्तर घटाउन मद्दत गर्छ। यी गुणहरूले गुडूचीलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा एक शक्तिशाली औषधीय बिरुवाको रूपमा स्थापित गर्दछ।

33. गोकुशुर / Gokshura

वैज्ञानिक नाम: Tribulus terrestris (ट्राइबुलस टेरेस्ट्रिस)

परिवार: Zygophyllaceae (जाइगोफिलेसी)

नेपाली नाम: गोकुशुर, गोखुर, गोखरू

सामान्य विवरण

गोकुशुर एक भुइँमा फैलिने, रोमिल (रौं भएको) वार्षिक वा बहुवर्षीय जडीबुटी हो। यसका हाँगाहरू जमिनमा फैलिएर ९० सेन्टिमिटरसम्म लम्बिन सक्छन्। यसका पातहरू संयुक्त (compound) र स-साना पत्रकहरूमा विभाजित हुन्छन्। यसमा साना, पहेँला फूलहरू लाग्छन्।

यसको सबैभन्दा विशिष्ट भाग यसको फल हो, जुन कडा, काँडेदार र गाईको खुर जस्तो आकारको हुन्छ, त्यसैले यसलाई 'गोक्षुर' (गाईको खुर) भनिन्छ। यो बिरुवा सुख्खा र उष्ण क्षेत्रहरूमा, सडक किनारमा र खेती नगरिएको जमिनमा सजिलै पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको फल (काँडेदार गोखरू) र जरा मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलित गर्ने), विशेष गरी वात र पित्त सन्तुलन गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र प्रणाली विकार (Urinary Tract Disorders):

यो एक शक्तिशाली मूत्रवर्धक (Diuretic) हो। यसले पिसाबको प्रवाह बढाउँछ, पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) र मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) मा राहत दिन्छ।

२. मृगौला पत्थरी (Kidney Stones):

यसले पत्थरीलाई टुक्राएर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसलाई अश्मरीहर (पत्थरी नाशक) भनिन्छ।

३. यौन स्वास्थ्य र बलवर्धक (Sexual Health and Aphrodisiac): यसलाई वृष्य (Aphrodisiac) मानिन्छ। यसले पुरुषहरूमा कामोत्तेजना (Libido) बढाउन, वीर्यको गुणस्तर सुधार गर्न र यौन दुर्बलता (Erectile Dysfunction) मा सहयोग गर्छ।

४. हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health):

यसले रक्तचाप (Blood Pressure) नियन्त्रण गर्न र हृदयको मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

५. शारीरिक बल र मांसपेशी निर्माण (Physical Strength and Muscle Building):

यसले शरीरलाई बल प्रदान गर्छ र मांसपेशीको विकासमा सहयोग पुर्याउँछ, जसले गर्दा यसलाई खेलकुद पोषणमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

६. सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory):

यसमा सुजन कम गर्ने गुणहरू हुन्छन्, जसले शरीरका विभिन्न भागहरूमा हुने दुखाइ र सुजनमा राहत दिन्छ।

७. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको लेपले दाद, चिलाउने र अन्य छाला सम्बन्धी समस्याहरूमा फाइदा पुर्याउँछ।

घरेलु उपचार

गोक्षुरको सुकेको फललाई पिसेर चूर्ण बनाउनुहोस्। यो चूर्णलाई दूध वा पानीसँग मिसाएर दैनिक सेवन गर्दा मूत्र प्रणाली र यौन स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ। विशेष गरी, मृगौलाको स्वास्थ्यका लागि यसको चूर्णलाई मह र दूधसँग मिसाएर पिउन सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले गोक्षुरमा मुख्यतया स्टेरोइडल स्यापोनिन्स (Steroidal Saponins), विशेष गरी प्रोटोडियोसिन (Protodioscin), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids) र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। प्रोटोडियोसिनलाई यसको कामोत्तेजक (Aphrodisiac) र टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) बढाउने गुणको लागि जिम्मेवार मानिन्छ। यसको मूत्रवर्धक (Diuretic) र मृगौलाको सुरक्षा गर्ने (Nephroprotective) गुणहरू पनि वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएका छन्। यसले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टिब्याक्टेरियल (Antibacterial) गतिविधि पनि देखाउँछ।

34. गोधूम (Godhuma)

वैज्ञानिक नाम: Triticum aestivum (ट्रिटिकम एस्टिभम)

परिवार: Poaceae (पोएसी) नेपाली

नाम: गहुँ (Gahun - Bread making), गोधूम (Godhuma)

सामान्य विवरण

गोधूम एक वार्षिक घाँस प्रजातिको बिरुवा हो जसलाई विश्वभरि मुख्य खाद्यान्न बालीको रूपमा खेती गरिन्छ। यो सामान्यतया १ देखि १.५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको पातहरू लामो र पातलो हुन्छन्, र

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसको फूलहरू बाला (Spike) मा लाग्छन्, जसलाई गहुँको दाना (Caryopsis) भनिन्छ। यो बिरुवा समशीतोष्ण (Temperate) क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा पाइन्छ र यसको खेती हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको छ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको मुख्य रूपमा प्रयोग गरिने भाग यसको दाना (Grain) हो। यसका साथै, यसको अंकुर (Wheatgrass) र पिठो (Flour) पनि विभिन्न औषधीय र पौष्टिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily), शीत (Cool)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Balances Vata and Pitta Dosha), कफ वर्धक (Increases Kapha Dosha)

औषधीय प्रयोगहरू

१. बल र पोषण (Strength and Nourishment):

गहुँलाई बलवर्धक (Balya) र बृंहण (Brimhana) मानिन्छ, जसले शरीरको तौल बढाउन र समग्र शक्ति तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

२. वात-पित्त सन्तुलन (Vata-Pitta Pacification):

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसको मधुर रस, स्निग्ध गुण र शीत वीर्यका कारण यसले वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

३. शुक्रवर्धक (Aphrodisiac):

गहुँलाई वृष्य (Vrushya) मानिन्छ, जसले प्रजनन स्वास्थ्य र यौन शक्ति (Vigor) बढाउन सहयोग गर्छ।

४. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसमा सन्धान कृत् (Sandhana Krut) गुण हुन्छ, जसले भाँचिएको हड्डी जोड्न र घाउहरूलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

५. छालाको स्वास्थ्य (Skin Health):

यसको वर्ण्य (Varnya) गुणले छालाको रङ्ग र चमक (Complexion) सुधार गर्नमा फाइदाजनक मानिन्छ।

६. गठिया (Gout) र बाथ रोग:

गहुँको प्रयोग बाथ रोग (Vatarakta) जस्ता अवस्थाहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा गरिन्छ।

घरेलु उपचार

घाउ र पोलेको उपचार: गहुँको पिठोलाई पानी वा दूधमा मिसाएर लेप बनाई घाउ वा हल्का पोलेको ठाउँमा लगाउँदा शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले गहुँ (विशेष गरी गहुँको अंकुर/Wheatgrass) मा फेनोलिक फ्लाभोनोइड्स (Phenolic Flavonoids), भिटामिन

(Vitamins), खनिज (Minerals), प्रोटीन (Proteins), र इन्जाइम (Enzymes) प्रचुर मात्रामा पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा आहार फाइबर (Dietary Fiber) र प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant Starch) पनि हुन्छ। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), र एन्टि-माइक्रोबियल (Anti-microbial) गुणहरूका कारण यसलाई क्यान्सर (Cancer) र अन्य दीर्घकालीन रोगहरूको रोकथाममा सहायक मानिन्छ। यसमा ग्लुटेन (Gluten) नामक प्रोटीन पनि हुन्छ, जसप्रति केही व्यक्तिहरू संवेदनशील हुन सक्छन्।

35. चन्दन / Chandana / Chandan

वैज्ञानिक नाम: Santalum album

परिवार: Santalaceae (सान्टालेसी)

नेपाली नाम: चन्दन, श्रीखण्ड

सामान्य विवरण

चन्दन एक सानो देखि मध्यम आकारको सदाबहार (evergreen) अर्ध-परजीवी (hemi-parasitic) रूख हो, जुन सामान्यतया ८ देखि २० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू अण्डाकार, चिल्ला र हरिया हुन्छन्। फूलहरू साना, बैजनी-खैरो र सुगन्धित हुन्छन्। यो मुख्यतया भारत, इन्डोनेशिया र अष्ट्रेलियाको सुख्खा पर्ने क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र यसको काठ धेरै सुगन्धित र बहुमूल्य हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

सारकाठ (Heartwood) र यसबाट निकालिएको तेल।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** पित्त र कफ सन्तुलन (Balances Pitta and Kapha Dosha)

औषधीय प्रयोगहरू**१. दाह (Burning Sensation):**

यसको शीत वीर्यका कारण शरीरको जलन र दाह शान्त गर्न प्रयोग गरिन्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

चन्दनको लेपले छालाको संक्रमण, डण्डीफोर र अन्य छाला सम्बन्धी समस्याहरूमा शीतलता प्रदान गर्छ।

३. ज्वरो (Fever):

यसको ज्वरो कम गर्ने (antipyretic) गुणले शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

४. मूत्र समस्या (Urinary Problems):

यो मूत्रवर्धक (diuretic) भएकाले मूत्रनलीको संक्रमण र पिसाब पोल्ने समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

५. रक्तस्राव (Bleeding):

यसको कषाय गुणले आन्तरिक तथा बाह्य रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

६. हृदय रोग (Cardiac Tonic):

यसलाई हृदयलाई बलियो बनाउने (cardio tonic) औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

७. मानसिक शान्ति (Mental Calmness):

यसको सुगन्धले तनाव कम गर्न र मानसिक शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

८. सुगन्धित (Aromatic):

यसको तेल र काठ सुगन्धित भएकाले धूप, अत्तर र साबुनमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

चन्दनको काठलाई ढुङ्गामा घोटेर बनेको लेपलाई निधारमा लगाउँदा टाउको दुखाइ र तनाव कम हुन्छ, साथै शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले चन्दनमा मुख्यतया अल्फा-सान्टालोल (α -santalol) र बीटा-सान्टालोल (β -santalol) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूमा एन्टी-माइक्रोबियल (anti-microbial), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (anti-oxidant), र एन्टी-क्यान्सर (anti-cancer) गुणहरू हुन्छन्। यसको तेललाई एरोमाथेरापीमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

36. चित्रक / Chitraka

वैज्ञानिक नाम: Plumbago zeylanica (प्लम्बागो जेलेनिका)

परिवार: Plumbaginaceae (प्लम्बाजिनेसी)

नेपाली नाम: चित्रक, सेतो चित्रक चित्रो, चितु

सामान्य विवरण

चित्रक एक बहुवर्षीय, सीधा वा फैलिने खालको झाडी हो जसको उचाइ १ देखि २ मिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू अण्डाकार, चिल्ला र हल्का हरिया हुन्छन्। यसमा सेतो र कहिलेकाहीँ हल्का नीलो रङ्गका साना फूलहरू लाग्छन्। यो बिरुवा नेपाल, भारत लगायत दक्षिण एसियाका उष्ण र उपोष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग बिरुवाको मुख्य रूपमा जरा (Root) औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ। पात र बोक्रा पनि केही परम्परागत उपचारमा प्रयोग हुने गर्दछ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp / Penetrating)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन शक्ति बढाउन (Deepan/Pachan):

चित्रकलाई 'अग्निदीपक' मानिन्छ। यसले पाचन अग्नि (जठराग्नि) लाई उत्तेजित गरी भोक बढाउन र खाना पचाउन मद्दत गर्छ।

२. पाइल्स (Arsha):

यसको तीक्ष्ण र उष्ण गुणका कारण पाइल्सको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ, विशेषगरी कफ र वात दोषका कारण हुने पाइल्समा।

३. छालाका रोगहरू (Kushtha):

यसको बाह्य प्रयोगले छालाका विभिन्न रोगहरू, जस्तै कुष्ठरोग र चर्मरोगहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

४. सुजन र दुखाइ (Shotha/Shoola):

यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले शरीरको सुजन (शोथ) कम गर्न र दुखाइ (शूल) निवारण गर्न सहयोग गर्छ।

५. पेटको कीरा (Krimi):

यसको कटु र तीक्ष्ण स्वभावले पेटमा हुने हानिकारक कीराहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

६. कलेजो र फियोको समस्या (Pliha Roga):

यो कलेजो (Liver) र फियो (Spleen) सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि लाभदायक मानिन्छ।

७. मोटोपन र कोलेस्ट्रॉल (Medoroga):

यसले शरीरको मेटाबोलिज्म बढाएर मोटोपन घटाउन र कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

८. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Shwasa):

कफलाई पातलो पार्ने गुणका कारण दम (Asthma) र खोकी जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

पाचन सुधारका लागि घरेलु उपचार: चित्रकको जराको धुलो (चूर्ण) थोरै मात्रामा (चिकित्सकको सल्लाह अनुसार) मह वा तातो पानीसँग मिसाएर खाना खानुअघि सेवन गर्दा पाचन शक्ति बढ्छ र ग्यासको समस्या कम हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले चित्रकको जरामा प्लम्बाजिन (Plumbagin) नामक सक्रिय रासायनिक तत्व रहेको पुष्टि गरेको छ। प्लम्बाजिनमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial), एन्टी-क्यान्सर (Anti-cancer) र एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant) गुणहरू पाइन्छन्। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न, सुजन कम गर्न र विभिन्न प्रकारका संक्रमणसँग लड्न मद्दत गर्छ भन्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरूले देखाएका छन्। यसको प्रयोग विशेषगरी पाचन र मेटाबोलिक विकारहरूमा प्रभावकारी मानिन्छ।

37. जङ्गिड (अश्वगन्धा)

वैज्ञानिक नाम: Withania somnifera (L.) Dunal

परिवार: Solanaceae (सोलनेसी)

नेपाली नाम: अश्वगन्धा, असगन्ध, जङ्गिड (ऐतिहासिक/वैदिक नाम)

सामान्य विवरण

अश्वगन्धा एक सानो, सदाबहार झाडी हो जसको उचाइ ३५ देखि ७५ सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू अण्डाकार, हल्का हरियो र मखमली हुन्छन्। फूलहरू साना, हरियो-पहेँलो र घण्टी आकारका हुन्छन्। फलहरू स-साना, रातो-सुन्तला र चेरी जस्तै देखिन्छन्, जुन क्यालिक्स (बाहिरी आवरण) भित्र सुरक्षित हुन्छन्। यो बिरुवा नेपाल, भारत, मध्य पूर्व र अफ्रिकाका सुख्खा र अर्ध-सुख्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको जरा (मूल) मुख्य औषधीय भाग हो, तर पात र फलहरू पनि परम्परागत चिकित्सामा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Heating)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. तनाव र चिन्ता:

यो एक शक्तिशाली 'एडाप्टोजेन' हो जसले शरीरलाई तनाव व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ र चिन्ता कम गर्छ।

२. शारीरिक बल र ऊर्जा:

यसले शारीरिक शक्ति, सहनशीलता र ऊर्जा बढाउँछ, जसले गर्दा यसलाई 'बल्य' (शक्ति दिने) भनिन्छ।

३. अनिद्रा:

यसको 'सोमिफेरा' नामले निद्रा उत्प्रेरक गुणलाई सङ्केत गर्छ, जसले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

४. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता:

यसले रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र शरीरलाई रोगहरूसँग लड्न तयार गर्छ।

५. पुरुष प्रजनन स्वास्थ्य:

यसले शुक्राणुको सङ्ख्या र गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यसलाई 'वाजीकरण' (कामोत्तेजक) मानिन्छ।

६. जोर्नी दुखाइ र सुन्निने:

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (सुन्निने कम गर्ने) गुणका कारण गठिया र जोर्नी दुखाइमा राहत दिन्छ।

७. स्नायु प्रणाली:

यसले स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिन्छ र मस्तिष्कको कार्य (स्मरणशक्ति र एकाग्रता) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

८. रक्त शर्करा नियन्त्रण:

केही अध्ययनहरूले यसले रक्त शर्कराको स्तर कम गर्न मद्दत गर्न सक्ने देखाएका छन्।

घरेलु उपचार

राम्रो निद्रा र बल प्राप्त गर्नका लागि, अश्वगन्धाको जराको चूर्ण (पाउडर) एक चम्चा मनतातो दूध वा पानीमा मिसाएर सुत्नुअघि पिउनुहोस्।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अश्वगन्धामा 'विथानोलाइड्स' (Withanolides) नामक सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-अक्सिडेन्ट, एन्टी-ट्युमर र एन्टी-स्ट्रेस (तनाव विरोधी) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी, विथानोलाइड ए (Withanolide A) र विथाफेरिन ए (Withaferin A) यसका मुख्य औषधीय तत्वहरू हुन् जसले यसको एडाप्टोजेनिक र न्यूरोप्रोटेक्टिभ (स्नायुको रक्षा गर्ने) प्रभावहरूका लागि जिम्मेवार छन्।

38. जटामांसी

वैज्ञानिक नाम: Nardostachys jatamansi

परिवार: Caprifoliaceae (केप्रीफोलिएसी)

नेपाली नाम: जटामांसी, जटामसी

सामान्य विवरण

जटामांसी हिमालयको उच्च पहाडी क्षेत्रमा (३००० देखि ५००० मिटरको उचाइमा) पाइने एक सानो, झुप्पादार, बहुवर्षीय जडीबुटी हो। यसको उचाइ सामान्यतया १० देखि ६० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसको जरा (राइजोम) बाक्लो, कालो, र लामो कपाल जस्तो रेशाले ढाकिएको हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई 'जटामांसी' भनिएको हो। यसका पातहरू लामो र आयताकार हुन्छन् भने फूलहरू गुलाबी वा नीलो-सेतो रङ्गका हुन्छन्। यो बिरुवा हाल लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको जरा (राइजोम) र त्यसबाट निकालिएको तेल मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tikt), कषाय (Kashaya), मधुर (Madhura)
- **गुण (Quality):** लघु (Laghu - हल्का), स्निग्ध (Snigdha - चिल्लो)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Sheeta - चिसो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - पचेपछि तिखो)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई शान्त पार्ने), विशेषगरी वात र पित्त सन्तुलन।

औषधीय प्रयोगहरू

१. स्नायु र मस्तिष्क विकार:

यो एक उत्कृष्ट मेध्य रसायन (मस्तिष्क टोनिक) हो। यसले स्मरणशक्ति बढाउन, एकाग्रता सुधार गर्न र मानसिक थकान कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. अनिद्रा (Insomnia):

यसको शान्त पार्ने गुणका कारण यसले निद्रा नलाग्ने समस्या (अनिद्रा) मा लाभ पुऱ्याउँछ र गहिरो निद्रा ल्याउन सहयोग गर्छ।

३. चिन्ता र तनाव (Anxiety and Stress):

यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा चिन्ता, तनाव, र अवसाद (Depression) जस्ता मानसिक समस्याहरूमा राहत मिल्छ।

४. कपालको स्वास्थ्य:

यसको तेल कपाल झर्न रोक्न, कपालको वृद्धि बढाउन र समयभन्दा पहिले कपाल फुल्ने समस्यामा उपयोगी मानिन्छ।

५. मुटु रोग (Cardiac disorders):

यसले मुटुको धड्कनलाई नियन्त्रण गर्न र रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ।

६. छाला रोग (Skin diseases):

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी र एन्टी-फङ्गल गुणका कारण यसले छालाको संक्रमण र घाउ निको पार्नमा मद्दत गर्छ।

७. पाचन प्रणाली:

यसले पाचन शक्ति बढाउन र पेट फुल्ने समस्यामा पनि लाभ पुऱ्याउँछ।

८. सुगन्धित र दुर्गन्धनाशक:

यसको सुगन्धित गुणका कारण यसलाई धूप, अत्तर र सुगन्धित तेलहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

अनिद्रा वा तनाव कम गर्नका लागि: जटामांसीको जराको धुलो (लगभग १-२ ग्राम) लाई एक गिलास मनतातो दूध वा पानीसँग राति सुत्नुअघि सेवन गर्दा राम्रो निद्रा लाग्छ र मानसिक शान्ति मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले जटामांसीमा मुख्य रूपमा 'जटामान्सोन' (Jatamansone) नामक रासायनिक तत्व पाइने पुष्टि गरेको छ। यसका साथै यसमा भ्यालेरानोल (Valeranol), नार्डोसिनोन (Nardosinone), र विभिन्न सेस्क्विटेरपेन्स (Sesquiterpenes) जस्ता तत्वहरू पनि हुन्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-डिप्रेसेन्ट (Antidepressant), एन्टी-कन्भल्सेन्ट (Anticonvulsant), र न्यूरोप्रोटेक्टिभ (Neuroprotective) गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसले मस्तिष्कमा GABA (गामा-एमिनोब्युटिरिक एसिड) को स्तर बढाएर स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने कार्य गर्दछ।

39. जम्बु (Jambu) / जामुन

वैज्ञानिक नाम: Syzygium cumini (L.) Skeels

परिवार: Myrtaceae (मर्टेसी) नेपाली नाम: जम्बु, जामुन

सामान्य विवरण

जम्बु एक ठूलो, छिटो बढ्ने र सदाबहार रूख हो, जुन १०० फिट (३० मिटर) सम्म अग्लो हुन सक्छ। यो रूख भारतीय उपमहाद्वीप र दक्षिणपूर्वी एशियाको मूल निवासी हो। यसको पातहरू घना, फूलहरू सेतो र फलहरू बैजनीदेखि कालो रङका, गोलो आकारका हुन्छन्। यो रूख उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग:

फल (जामुन), फलको बीउ (गुठली), बोक्रा, पात र फलको रस औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कषाय (कसैलो), मधुर (मीठो), अम्ल (अमिलो)
- **गुण (Quality):** लघु (हल्का), रूक्ष (रूखो)
- **वीर्य (Potency):** शीत (चिसो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (पिरो)
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन गर्छ, तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा वात बढाउन सक्छ।

औषधीय प्रयोगहरू**१. मधुमेह (Diabetes):**

जामुनको बीउको चूर्ण (गुठलीको पाउडर) मधुमेह नियन्त्रण गर्नमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ।

२. पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery):

यसको बोक्रा र फलमा हुने कषाय (Astringent) गुणका कारण पखाला र आउँ रोक्नमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

३. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको बोक्राको रस वा चूर्णले शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने रक्तस्राव (जस्तै: रगत बग्ने पाइल्स) रोक्न मद्दत गर्छ।

४. पाचन समस्या (Digestive Issues):

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ र पेटका समस्याहरू जस्तै अपच, ग्याँस र कब्जियतमा राहत दिन्छ।

५. कलेजोको रोग (Liver Disorders):

जामुनको फल कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजो सम्बन्धी विकारहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

६. मुख र घाँटीको समस्या (Mouth and Throat Problems):

यसको बोक्राको काढाले मुख कुल्ला गर्दा मुखको अल्सर (Mouth Ulcers) र घाँटीको दुखाइमा फाइदा पुग्छ।

घरेलु उपचार

मधुमेह नियन्त्रणका लागि जामुनको बीउलाई राम्ररी सुकाएर पिस्ने। यो चूर्णको १-२ ग्राम मात्रा बिहान खाली पेटमा मनतातो पानीसँग नियमित सेवन गर्नाले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले जामुनमा एन्टि-डायबेटिक, एन्टि-अक्सिडेन्ट, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी र एन्टि-माइक्रोबियल गुणहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा मुख्य रूपमा एन्थोसायनिन (Anthocyanins), ग्लाइकोसाइड (Glucoside), इलाजिक एसिड (Ellagic acid), आइसोक्वेरसेटिन (Isoquercetin), केम्फेरोल (Kaemferol) र माइरेसेटिन (Myrecetin) जस्ता फाइटोकेमिकल तत्वहरू पाइन्छन्। यी तत्वहरूले विशेष गरी मधुमेह र क्यान्सर जस्ता रोगहरूको उपचारमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

40. तिल (Tila)

वैज्ञानिक नाम: Sesamum indicum L.

परिवार: Pedaliaceae (पेडालिएसी)

नेपाली नाम: तिल, तील

सामान्य विवरण

तिल एक ठाडो बढ्ने वार्षिक जडीबुटी (erect annual herb) हो जसको उचाइ ६० देखि १५० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसको डाँठ खोक्रो वा सेतो गुदी भएको हुन्छ। पातहरू आयताकार वा अण्डाकार आकारका हुन्छन् र फूलहरू सेतो, कहिलेकाहीँ बैजनी-रातो वा पहेँलो आभाका साथ ट्युब आकारका हुन्छन्। यसको फल आयताकार क्याप्सुल (capsule) हुन्छ जसमा साना बीउहरू हुन्छन्। यो मुख्यतया उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा खेती गरिन्छ र यसलाई संसारको सबैभन्दा पुरानो तेल बालीहरूमध्ये एक मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

तिलको बीउ (seeds) र बीउबाट निकालिएको तेल (oil) मुख्य रूपमा औषधीय र खाद्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पात र जरा पनि केही परम्परागत उपचारमा प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ।

औषधीय गुणहरू आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Oily/Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन गर्ने, पित्त (Pitta) बढाउने

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

औषधीय प्रयोगहरू

१. बलवर्धक र पौष्टिक (Strength and Nourishment):

तिललाई बलवर्धक मानिन्छ र यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ। यसको नियमित सेवनले मांसपेशी र हड्डीहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

२. छालाको स्वास्थ्य (Skin Health):

तिलको तेल छालाको मालिस (Abhyanga) को लागि उत्कृष्ट मानिन्छ। यसले छालालाई नरम, चम्किलो र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ र छालाको सुख्खापन हटाउँछ।

३. कपालको स्वास्थ्य (Hair Health):

तिलको तेल कपालको लागि टोनिकको रूपमा काम गर्छ। यसले कपाल झर्न कम गर्न, कपाललाई पोषण दिन र समयभन्दा पहिले सेतो हुनबाट रोक्न मद्दत गर्छ।

४. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

तिलको पेस्ट वा तेललाई घाउ, जलन (burns) र सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

५. पाचन प्रणाली (Digestive System):

तिलमा फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले कब्जियत (constipation) कम गर्न र पाचन क्रियालाई सहज बनाउन मद्दत गर्छ।

६. मासिक धर्म सम्बन्धी समस्या (Menstrual Problems):

तिलको उष्ण वीर्य (hot potency) को कारणले यसलाई मासिक धर्मको दुखाइ (dysmenorrhea) र अनियमिततामा प्रयोग गरिन्छ।

७. दाँत र गिजाको स्वास्थ्य (Teeth and Gum Health):

तिलको तेलले गार्गल (oil pulling) गर्दा गिजालाई बलियो बनाउन र मुखको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

८. कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण (Cholesterol Control):

यसमा पाइने लिग्नन्स (lignans) ले रगतमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

सुख्खा खोकी र घाँटीको दुखाइ: तिलको तेललाई हल्का तातो पारेर छाती र घाँटीमा मालिस गर्दा सुख्खा खोकी र घाँटीको दुखाइमा आराम मिल्छ। यसको साथै, एक चम्चा तिलको तेलमा थोरै नुन मिसाएर मनतातो पानीले गार्गल गर्दा पनि फाइदा हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले तिलमा सेसामिन (Sesamin) र सेसामोलिन (Sesamol) जस्ता लिग्नन्स (lignans) र भिटामिन ई (Vitamin E) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू (antioxidants) पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूले निम्न गुणहरू देखाउँछन्: एन्टिअक्सिडेन्ट गुण: यसले शरीरमा फ्री रेडिकल (free radicals) को क्षतिलाई कम गर्छ। * कोलेस्ट्रॉल घटाउने: सेसामिनले कलेजोमा कोलेस्ट्रॉलको संश्लेषणलाई रोक्न मद्दत गर्छ। मुटु र कलेजोको सुरक्षा: यसले मुटु र कलेजोको कार्यक्षमतालाई सुधार गर्न र सुरक्षा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा पाइने यौगिकहरूले

शरीरमा हुने सूजनलाई कम गर्न सहयोग गर्छन्। रक्तचाप नियन्त्रणः तिलको तेलमा पाइने म्याग्नेसियम र अन्य तत्वहरूले रक्तचापलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छन्।

41. तुलसी

वैज्ञानिक नाम: Ocimum sanctum (Ocimum tenuiflorum)

परिवार: लेमिएसी (Lamiaceae)

नेपाली नाम: तुलसी, पवित्र तुलसी (Holy Basil)

सामान्य विवरण

तुलसी लेमिएसी परिवारको एक सुगन्धित, सदाबहार र बहुवर्षीय झाडी हो। यो सामान्यतया ३० देखि ६० सेन्टिमिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू अण्डाकार, हल्का हरियो वा बैजनी र तीव्र सुगन्धित हुन्छन्। फूलहरू साना, बैजनी वा सेतो र मञ्जरीमा फुल्छन्। यो बिरुवा मुख्यतया भारत र नेपालमा पाइन्छ र यसलाई हिन्दू धर्ममा अत्यन्त पवित्र मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

पात, बीउ, फूल र जरा (सम्पूर्ण बिरुवा) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)

• **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन, पित्त (Pitta) वृद्धि
औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास समस्या:

यसले श्वास नलीलाई सफा गर्न र कफ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा दम र ब्रोङ्काइटिसमा राहत मिल्छ।

२. ज्वरो:

यसको ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic) गुणले विभिन्न प्रकारका ज्वरोहरू, विशेष गरी मौसमी ज्वरोमा लाभ पुऱ्याउँछ।

३. रुघाखोकी र खोकी:

यसको एन्टी-माइक्रोबियल र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले रुघाखोकी र खोकीको उपचारमा प्रभावकारी हुन्छ।

४. रोग प्रतिरोधक क्षमता:

यसलाई 'रसायन' मानिन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. तनाव कम गर्ने:

यसलाई एडाप्टोजेन (Adaptogen) को रूपमा चिनिन्छ, जसले शारीरिक र मानसिक तनावलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ।

६. पाचन:

यसले पाचन अग्नि (Digestive Fire) लाई उत्तेजित गर्छ र पेट फुल्ने समस्यामा राहत दिन्छ।

७. छाला रोगः

यसको एन्टी-फङ्गल र एन्टी-ब्याक्टेरियल गुणले छालाका संक्रमण र घाउहरू निको पार्न मद्दत गर्छ।

८. मुख स्वास्थ्यः

यसको पात चपाउँदा मुखको दुर्गन्ध हटाउन र गिजाको संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ।

घरेलु उपचार

तुलसीको ५-७ वटा ताजा पातलाई १ कप पानीमा उमालेर, त्यसमा थोरै मह र अदुवाको रस मिसाएर बनाएको चिया (काढा) पिउनाले रुघाखोकी, ज्वरो र घाँटीको दुखाइमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले तुलसीमा युजेनोल (Eugenol), कार्भाक्रोल (Carvacrol), अर्गोलिक एसिड (Ursolic Acid), र रोजमारिनिक एसिड (Rosmarinic Acid) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूले यसलाई एन्टी-अक्सिडेन्ट, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-माइक्रोबियल, र एन्टी-स्ट्रेस (तनाव कम गर्ने) गुणहरू प्रदान गर्छन्। यसको एडाप्टोजेनिक प्रभाव वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित छ, जसले शरीरलाई विभिन्न प्रकारका तनावहरू (शारीरिक, रासायनिक, भावनात्मक) सँग जुध्न मद्दत गर्छ।

42. त्रपुस (Trapusa) / काँक्रो

वैज्ञानिक नाम: Cucumis sativus

परिवार: कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae)

नेपाली नाम: काँक्रो, त्रपुस (Trapusa)

सामान्य विवरण

काँक्र (त्रपुस) कुकुरबिटेसी परिवारको एक वार्षिक, लहरायुक्त वनस्पति हो। यो जमिनमा फैलिएर वा सहारा लिएर बढ्छ र यसमा पातलो तन्तु (tendrils) हुन्छ जसले यसलाई चढ्न मद्दत गर्छ। यसको फल सामान्यतया बेलनाकार (cylindrical) र हरियो रंगको हुन्छ, जसमा पानीको मात्रा धेरै हुन्छ। यो बिरुवा विशेष गरी हिमालय क्षेत्रदेखि उत्तरी थाइल्याण्डसम्मको क्षेत्रमा उत्पत्ति भएको मानिन्छ र अहिले विश्वभर खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य रूपमा फल (काँक्रो) प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै बीउ (seeds) र पातहरू पनि औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त र रक्त दोष सन्तुलन गर्ने, वात र कफलाई सन्तुलित राख्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको शीत वीर्य र मूत्रल (diuretic) गुणका कारण पिसाब पोल्ने (dysuria) र पिसाबको संक्रमणमा लाभकारी हुन्छ।

२. अत्यधिक तिर्खा (Excessive Thirst):

यसको उच्च जल सामग्री र शीतलताले शरीरलाई शीतलता प्रदान गरी तिर्खा मेटाउन मद्दत गर्छ।

३. ज्वरो र जलन (Fever and Burning Sensation):

शरीरमा हुने आन्तरिक वा बाह्य जलन (burning sensation) र पित्तजन्य ज्वरोलाई शान्त पार्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

४. कब्जियत (Constipation):

यसमा रहेको फाइबर र पानीले पाचन प्रणालीलाई सहयोग पुर्याउँछ र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

५. छालाको स्वास्थ्य (Skin Health):

यसको रसले छालालाई मोइस्चराइज (moisturize) गर्छ, सुन्निनेपन (swelling) कम गर्छ र डण्डीफोर (acne) को उपचारमा प्रयोग हुन्छ।

६. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको शीत गुणले रक्तपित्त (bleeding disorders) जस्ता समस्याहरूमा लाभ पुर्याउँछ।

७. अनिद्रा (Insomnia):

यसको शीतलता र शान्त पार्ने गुणले अनिद्राको समस्यामा पनि केही हदसम्म सहयोग गर्छ।

८. कलेजोको स्वास्थ्य (Liver Health): परम्परागत रूपमा यसलाई कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजोको क्यान्सर (liver cancer) को उपचारमा पनि आशाजनक मानिन्छ।

घरेलु उपचार

गर्मीको कारणले हुने आँखाको थकान वा सुन्निनेपन (puffiness) हटाउन काँक्रोको पातलो टुक्रा काटेर १०-१५ मिनेटसम्म आँखामाथि राख्नाले तुरुन्त राहत मिल्छ र आँखालाई शीतलता प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले काँक्रोमा एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), र मधुमेह विरोधी (anti-diabetic) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा मुख्यतया कुकुरबिटासिन (cucurbitacins), फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), र पोलिफेनोल (polyphenols) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। कुकुरबिटासिनहरूले क्यान्सर विरोधी (anti-carcinogenic) गतिविधि देखाएको र मधुमेह तथा लिपिडको स्तर नियन्त्रण गर्न सक्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरू छन्। यसको उच्च पानी र कम क्यालोरी सामग्रीले यसलाई वजन व्यवस्थापन (weight management) र शरीरलाई हाइड्रेटेड (hydrated) राख्नका लागि उत्कृष्ट खाद्य पदार्थ बनाएको छ।

43. त्रिकटु / Trikatu

वैज्ञानिक नाम: Piper nigrum + Piper longum + Zingiber officinale

परिवार: पिपरेसी (Piperaceae) (Piper nigrum र Piper longum को लागि) र जिन्जिबेरेसी (Zingiberaceae) (Zingiber officinale को लागि)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

नेपाली नाम: त्रिकटु, त्रिकटु चूर्ण, कटुत्रय सामान्य विवरण

त्रिकटु कुनै एक बिरुवा नभई तीनवटा जडीबुटीको मिश्रणबाट तयार पारिएको एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक योग हो। यसमा सुकेको अदुवा (सुण्ठी), पिप्ला (पिप्पली) र मरिच (मरिच) लाई बराबर मात्रामा मिसाएर चूर्ण (धुलो) बनाइन्छ। यो मिश्रण तीखो स्वादको, तातो प्रकृतिको र हल्का हुन्छ। यसको प्रयोग मुख्यतया पाचन शक्ति बढाउन र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

त्रिकटुमा प्रयोग गरिने भागहरू निम्न छन्: सुकेको अदुवा (Zingiber officinale): जमिनमुनिको काण्ड (Rhizome) । पिप्ला (Piper longum): फल (Fruit) । मरिच (Piper nigrum): फल (Fruit)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- * रस (Taste): कटु (Pungent)
- * गुण (Quality): लघु (Light), रूक्ष (Rough/Dry), तीक्ष्ण (Sharp)
- * वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)
- * विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)
- * दोष प्रभाव: वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying), पित्त वर्धक (Pitta increasing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. अग्निदीपन र पाचन:

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पचछ र भोक बढ्छ।

२. श्वासप्रश्वास:

खोकी, दम (Asthma), र ब्रोङ्काइटिस जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा कफलाई पातलो पारेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

३. मेटाबोलिज्म:

यसले शरीरको मेटाबोलिज्म (Metabolism) बढाउँछ र शरीरमा जम्मा भएको अनावश्यक बोसो (Ama) लाई पचाउन सहयोग गर्छ, जसले तौल घटाउनमा पनि मद्दत गर्छ।

४. एलर्जी र चिसो:

सामान्य चिसो (Cold), रुघाखोकी, र मौसमी एलर्जी (Allergy) मा यसको प्रयोगले आराम दिन्छ।

५. पोषण अवशोषण:

यसले आन्द्रामा पोषक तत्वहरूको अवशोषण (Absorption) क्षमता बढाउँछ।

६. जोर्नीको दुखाइ:

यसको उष्ण (तातो) गुणका कारण वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) र सुन्निने समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

७. पेटको वायु:

पेटमा जम्मा भएको वायु (Flatulence) र अपच (Indigestion) को समस्या हटाउन प्रभावकारी छ।

८. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता:

यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउनमा सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

एक चौथाई चम्चा (Quarter teaspoon) त्रिकटु चूर्णलाई एक चम्चा मह (Honey) सँग मिसाएर दिनमा दुई पटक सेवन गर्दा सामान्य रुघाखोकी र घाँटीको खसखस (Sore Throat) मा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले त्रिकटुमा पाइने मुख्य रासायनिक तत्वहरू जस्तै पाइपेरिन (Piper nigrum र P. longum बाट) र जिन्जेरोल (Zingiber officinale बाट) को औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। बायो-एन्हान्सर (Bio-enhancer): पाइपेरिनले अन्य औषधि र पोषक तत्वहरूको जैव-उपलब्धता (Bioavailability) बढाउने क्षमता राख्छ। एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory): यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुणहरू हुन्छन्। एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसले शरीरमा फ्री रेडिकल (Free Radical) को क्षतिलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। ग्यास्ट्रोप्रोटेक्टिभ (Gastroprotective): यसले पेटको भित्री भागलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ। एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial): यसमा केही जीवाणु (Bacteria) र फङ्गस (Fungus) विरुद्ध लड्ने क्षमता पनि पाइएको छ।

44. त्रिफला

वैज्ञानिक नाम: Terminalia chebula + Terminalia bellerica + Emblica officinalis (तीन फलको मिश्रण)

परिवार: Combretaceae (हर्रो र बर्रो) र Phyllanthaceae (अमला)

नेपाली नाम: त्रिफला

सामान्य विवरण

त्रिफला (Triphala) तीनवटा महत्वपूर्ण आयुर्वेदिक फलहरू - हर्रो (Terminalia chebula), बर्रो (Terminalia bellerica), र अमला (Embllica officinalis) को समान मात्रामा मिसाएर बनाइएको एक शक्तिशाली चूर्ण हो। यो मिश्रण आयुर्वेदमा 'रसायन' (पुनर्जीवक) को रूपमा प्रसिद्ध छ। यो मिश्रणले शरीरका सबै प्रणालीहरूलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्दछ र यसलाई सबैभन्दा बहुमुखी हर्बल सूत्रहरूमध्ये एक मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फल (तीनवटा फलको गुदीलाई सुकाएर बनाइएको चूर्ण)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर, अम्ल, कटु, तिक्त, कषाय (नुनिलो बाहेक पाँच रस)
- **गुण (Quality):** लघु (हल्का), रूक्ष (सुख्खा)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (तातो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (मीठो)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने)

औषधीय प्रयोगहरू

१. कब्जियत (Constipation):

यो एक कोमल रेचक (Mild Laxative) को रूपमा काम गर्छ, जसले आन्द्राको चाललाई नियमित गरी कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

२. पाचन सुधार (Digestive Health):

यसले पाचन शक्तिलाई बलियो बनाउँछ, ग्यास, अपच र पेट फुल्ने समस्यामा राहत दिन्छ।

३. आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health):

त्रिफलाको पानीले आँखा धुँदा आँखाको ज्योति बढ्छ र आँखा पोल्ने, चिलाउने जस्ता समस्यामा फाइदा गर्छ।

४. रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity):

अमलामा पाइने उच्च भिटामिन सी र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरूका कारण यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

५. शरीर शुद्धीकरण (Detoxification):

यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र रगत शुद्धीकरणमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

६. तौल व्यवस्थापन (Weight Management):

मेटाबोलिज्मलाई सुधार गरी र शरीरको अतिरिक्त बोसो घटाउन मद्दत गर्छ।

७. छाला र कपाल (Skin and Hair):

रगत शुद्धीकरणको माध्यमबाट छालालाई स्वस्थ र चम्किलो बनाउनुका साथै कपालको स्वास्थ्यमा पनि सुधार ल्याउँछ।

८. मधुमेह व्यवस्थापन (Diabetes Management):

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

एक चम्चा त्रिफला चूर्णलाई एक गिलास मनतातो पानीमा मिसाएर रातमा सुत्नुअघि सेवन गर्नाले बिहान पेट सफा हुन्छ र कब्जियतबाट मुक्ति मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले त्रिफलालाई शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी र एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरू भएको प्रमाणित गरेका छन्। यसमा मुख्य रूपमा ट्यानिन (Tannins), ग्यालिक एसिड (Gallic Acid), चेबुलिनिक एसिड (Chebulinic Acid), र भिटामिन सी (Vitamin C) जस्ता सक्रिय रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। यी तत्वहरूले यसको पाचक, रेचक र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने कार्यलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछन्।

45. दर्भ (Darbha) / कुश

वैज्ञानिक नाम: Imperata cylindrica

परिवार: Poaceae (पोएसी)

नेपाली नाम: दर्भ (Darbha), कुश (Kusha Grass)

सामान्य विवरण

दर्भ एक बलियो र बहुवर्षीय घाँस हो जुन १.५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यो उष्णकटिबंधीय एशियाको मूल निवासी हो र यसमा पातलो, बेलनाकार डाँठ र साँघुरो, समतल पातहरू हुन्छन्। यसको मुख्य विशेषता यसको शीतलता प्रदान गर्ने गुण हो, जसले यसलाई अन्य

जडीबुटीहरूबाट अलग गर्दछ। यो घाँस बलौटे माटोमा राम्रोसँग फस्टाउँछ र वैदिक कालदेखि नै यसलाई पवित्र मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको मुख्यतया जरा (Rhizomes) र पातहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। जरालाई चूर्ण वा काढा बनाउन प्रयोग गरिन्छ भने पातहरूलाई लेप (poultice) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) सन्तुलन गर्दछ, तर अत्यधिक प्रयोगले वात (Vata) दोषलाई बढाउन सक्छ।

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्रल (Diuretic) र मृगौलाको स्वास्थ्य: यसको काढाले शरीरमा पानी जम्न दिँदैन, पिसाबको प्रवाहलाई स्वस्थ राख्छ, र हल्का सुत्रिने (edema) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

२. ज्वरो र जलन कम गर्ने: यसको शीतल वीर्य (Cooling Potency) को कारणले ज्वरो र गर्मीको स्ट्रोक (Heat Stroke) मा राहत प्रदान गर्दछ।

३. घाउ निको पार्ने: यसमा पाइने ट्यानिन र फेरुलिक एसिडले घाउ छिटो भर्ने प्रक्रियालाई गति दिन्छ र छालाको मर्मतमा सहयोग गर्दछ।

४. रक्तस्राव नियन्त्रणः परम्परागत रूपमा यो जडीबुटी आन्तरिक वा बाह्य रक्तस्राव (Bleeding) रोक्न प्रयोग गरिन्छ।

५. सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने: यसको लेप (paste) जोर्नीको दुखाइ र हल्का गठिया (mild arthritis) मा सुन्निने र दुखाइ कम गर्न उपयोगी मानिन्छ।

६. जीवाणुरोधी प्रभावः पातको अर्कमा छालाका सामान्य जीवाणुहरू (Staphylococcus aureus र Candida albicans) लाई रोक्ने क्षमता हुन्छ।

७. छालाको हेरचाहः

यसको चूर्णलाई चन्दनसँग मिसाएर बनाइएको फेस प्याक डन्डीफोर (acne) र छालाको अत्यधिक तेल नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिन्छ।

८. पवित्रिकरण र धार्मिक महत्वः

वैदिक अनुष्ठानहरूमा यसलाई शुद्धिकरण र सुरक्षाको लागि पवित्र घाँसको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

मृगौलाको स्वास्थ्य र पित्त सन्तुलनका लागि ३ ग्राम दर्भको चूर्णलाई मनतातो पानी वा महसँग मिसाएर दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले दर्भमा धेरै सक्रिय यौगिकहरू फेला पारेको छ जसले यसको औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गर्दछ। सक्रिय यौगिकहरू: यसमा अरुन्डोइन (Arundoin), सिलिन्ड्रोल (Cylindrol), ल्यूटोलिन

(Luteolin), फेरुलिक एसिड (Ferulic acid), र ट्यानिन (Tannins) जस्ता तत्वहरू पाइन्छन्। अरुन्डोइन मा सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने (anti-inflammatory and analgesic) गुण हुन्छ। सिलिन्ड्रोल एक शक्तिशाली मूत्रल (diuretic) यौगिक हो, जसले पिसाबको उत्पादनलाई १५-२०% सम्म बढाउन सक्छ। ल्यूटोलिन एक एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant) हो जसले कोषहरूलाई क्षतिबाट बचाउँछ। फेरुलिक एसिड छालाको मर्मत र भास्कुलर स्वास्थ्य सुधारमा योगदान गर्दछ।

46. दशमूल / दश प्रकारका जराहरूको मिश्रण (दश प्रकार)

वैज्ञानिक नाम: दशमूल (Dashamula) - यो दशवटा जडीबुटीहरूको मिश्रण हो।

परिवार: बहु-वनस्पति मिश्रण (Polyherbal Mixture) - मुख्यतया भेर्बेनेसी (Verbenaceae), फ्याबेसी (Fabaceae), सोलानेसी (Solanaceae), र जाइगोफिलेसी (Zygophyllaceae) परिवारका बिरुवाहरू।

नेपाली नाम: दशमूल, दश प्रकारका जराहरूको मिश्रण

सामान्य विवरण

दशमूल संस्कृत शब्द 'दश' (दश) र 'मूल' (जरा) मिलेर बनेको हो, जसको शाब्दिक अर्थ 'दश जराहरू' हुन्छ।

यो आयुर्वेदिक चिकित्सामा प्रयोग हुने दशवटा औषधीय बिरुवाहरूको जराको मिश्रण हो। यसलाई दुई समूहमा विभाजन गरिएको छ: पाँच ठूला जराहरू (बृहत् पञ्चमूल) र पाँच साना जराहरू (लघु पञ्चमूल)।

यो मिश्रण विशेष गरी वात दोषलाई सन्तुलित गर्न र शरीरलाई बल प्रदान गर्न प्रयोग गरिन्छ। प्रयोग गरिने भाग दशमूलमा प्रयोग हुने दशवटै बिरुवाहरूको जरा (Roots) मुख्य औषधीय भाग हो।

आयुर्वेदमा दशमूल (शाब्दिक अर्थ: 'दश जराहरू') एक अत्यन्त महत्वपूर्ण र शक्तिशाली औषधीय मिश्रण हो। यसमा दस फरक-फरक बिरुवाका जराहरू हुन्छन्।

जसलाई दुई समूहमा विभाजन गरिएको छ: बृहत् पञ्चमूल (पाँच ठूला रूखका जरा) र लघु पञ्चमूल (पाँच साना झाडीका जरा)। यी दुई समूहको संयोजनले यसलाई एक अद्वितीय र बहुउपयोगी औषधि बनाउँछ।

दशमूलका दश जराहरू

समूह	नेपाली नाम	वैज्ञानिक नाम	अंग्रेजी नाम	मुख्य औषधीय उपचार
बृहत् पञ्चमूल	बेल (बिल्व)	Aegle marmelos	Bael Tree	पाचन प्रणाली सुधार, कब्जियत र झाडापखाला नियन्त्रण, सुजन कम गर्ने
(ठूला ५ जरा)	अरणी (अग्रिमन्थ)	Premna integrifolia	Arani	वात रोग, सुजन र दुखाइ कम गर्ने, पाचन शक्ति बढाउने
	श्योनाक (टेटु)	Oroxylum indicum	Indian Trumpet Tree	श्वासप्रश्वास प्रणाली (खोकी, दम), कफ हटाउने, सुजन र दुखाइ कम गर्ने

	पाटल	Stereospermum suaveolens	Rose Flower Fragrant	त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन, रगत शुद्धीकरण, सुजन कम गर्ने
	गम्भारी	Gmelina arborea	Beechwood / Candhar Tree	शक्ति र ऊर्जा बढाउने, ज्वरो कम गर्ने, मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिने
लघु पञ्चमूल	शालपर्णी	Desmodium gangeticum	Sal Leaved Desmodium	वात विकार, स्नायु प्रणालीको समस्या, ज्वरो र श्वासप्रश्वासको रोगमा उपयोगी
(साना ५ जरा)	पृश्निपर्णी	Urtica picta	Painted-leaved Urtica	भाँचिएको हड्डी जोड्न मद्दत गर्ने, रक्तसंचार सुधार, झाडापखाला रोक्ने
	बृहती	Solanum indicum	Indian Nightshade	श्वासप्रश्वासको समस्या, खोकी, दम, कफ र ज्वरोमा प्रभावकारी
	कण्टकारी	Solanum xanthocarpum	Yellow-berried Nightshade	दम, खोकी, छातीको संक्रमण र घाँटीको दुखाइमा अत्यन्त लाभदायक
	गोक्षुर	Tribulus terrestris	Puncture Vine	मूत्र प्रणाली र मृगौलाको स्वास्थ्य, यौन क्षमता वृद्धि, पत्थरीको समस्यामा उपयोगी

दशमूल किन एक शक्तिशाली मिश्रण हो?

दशमूलको शक्ति यसको दुई फरक प्रकृतिका जराहरूको सन्तुलित संयोजनमा निहित छ। बृहत् पञ्चमूल ठूला र बलिया रूखहरूका जरा हुन्, जसले शरीरलाई गहिरो पोषण, स्थिरता र बल प्रदान गर्दछन्।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यिनीहरू मुख्यतया वात दोषलाई शान्त पार्न र शरीरका गहिरा तन्तुहरू, जस्तै हड्डी, स्नायु र मांसपेशीसँग सम्बन्धित दीर्घकालीन समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न केन्द्रित हुन्छन्। यी जराहरूले शरीरको सुजन, दुखाइ र जकडनलाई कम गरी वातको असन्तुलनबाट उत्पन्न हुने विभिन्न रोगहरूमा आराम दिन्छन्। यिनीहरूको प्रभाव शरीरमा लामो समयसम्म रहन्छ र शरीरको आधारभूत संरचनालाई नै बलियो बनाउँछ।

अर्कोतर्फ, लघु पञ्चमूल साना झाडी प्रजातिका बिरुवाका जरा हुन्, जसको प्रकृति हल्का र छिटो प्रभाव पार्ने खालको हुन्छ। यिनीहरूले शरीरको रक्तसंचार र श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई उत्तेजित गरी शरीरका सूक्ष्म च्यानलहरू (स्रोतस) खोल्न मद्दत गर्दछन्। ज्वरो, रुघाखोकी, पाचन समस्या र शरीरको सतहमा देखिने समस्याहरूमा यिनीहरूले तुरुन्तै काम गर्छन्। जब यी दुई समूहलाई एकसाथ मिलाइन्छ, लघु पञ्चमूलले बृहत् पञ्चमूलका गहिरा औषधीय गुणहरूलाई शरीरको हरेक कुना र तन्तुसम्म पुऱ्याउन एक वाहकको रूपमा काम गर्दछ। यसरी, बृहत् पञ्चमूलको पोषण र लघु पञ्चमूलको उत्प्रेरक गुणको संयोजनले दशमूललाई एक समग्र र सन्तुलित औषधि बनाउँछ, जसले वात र कफ दोषसँग सम्बन्धित लगभग सबै प्रकारका समस्याहरूमा प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ।

दशमूलको औषधीय गुणहरू

दशमूलको समग्र आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), र मधुर (Sweet)

- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Rough / Dry), र तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Heating)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात-कफ सन्तुलन (Vata-Kapha balancing), विशेषगरी वात दोषलाई सन्तुलित गर्नमा अत्यन्त प्रभावकारी।

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको ज्वरो कम गर्ने (antipyretic) गुणले विभिन्न प्रकारका ज्वरो र ज्वरोपछिको कमजोरीमा राहत दिन्छ।

२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Ailments):

दम (Asthma), खोकी (Cough), र श्वासप्रश्वासको अवरोधमा यसले कफलाई पातलो पारेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

३. सूजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसको शोथहर (anti-inflammatory) र वेदनाहर (analgesic) गुणले जोर्नीको दुखाइ (Arthritis), गाउट, र अन्य सूजनजन्य अवस्थाहरूमा आराम दिन्छ।

४. बलवर्धक र टोनिक (Tonic and Rejuvenator):

यो शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, र प्रसवपछिको कमजोरी हटाउन प्रयोग गरिन्छ।

५. स्नायु प्रणालीको विकार (Nervous System Disorders):

वात दोषलाई सन्तुलित गर्ने भएकाले स्नायु सम्बन्धी दुखाइ, पक्षाघात (Paralysis), र कम्पन (Tremors) मा लाभदायक मानिन्छ।

६. पाचन र कब्जियत (Digestion and Constipation):

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई उत्तेजित गर्छ र हल्का रेचक (mild laxative) गुणका कारण कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

दशमूलको काँडा (Kwath) बनाएर पिउनु सबैभन्दा सरल घरेलु उपचार हो। दशमूल चूर्णलाई पानीमा उमालेर एक चौथाइ बाँकी रहेपछि छानेर पिउनाले ज्वरो, खोकी र शरीरको दुखाइमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले दशमूलमा अल्कालोइड्स (Alkaloids), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), स्यापोनिन (Saponins), र ट्यानिन (Tannins) जस्ता सक्रिय रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूले यसको शोथहर (Anti-inflammatory), वेदनाहर (Analgesic), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), र रोग प्रतिरोधात्मक (Immunomodulatory) गुणहरूलाई समर्थन गर्दछ। विशेषगरी यसको सूजन कम गर्ने प्रभाव एस्पिरिन (Aspirin) जस्ता औषधिहरूसँग तुलना गर्न सकिने पाइएको छ।

47. दार्वी / Darvi / चुत्रो

वैज्ञानिक नाम: Berberis aristata

परिवार: बर्बेरीडेसी (Berberidaceae)

नेपाली नाम: दार्वी, दारुहल्दी, चुत्रो (Chutro)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

सामान्य विवरण

दार्वी एक ठूलो, सदाबहार झाडी हो जुन सामान्यतया ३.५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको काण्ड र जरा भित्रबाट पहेँलो हुन्छ, जसलाई 'ट्री टर्मेरिक' (Tree Turmeric) पनि भनिन्छ। यसमा काँडाहरू हुन्छन् र पहेँलो फूलहरू फुल्छन्। यसको फल गोलाकार वा अण्डाकार, रातो वा बैजनी र स्वादमा अमिलो-गुलियो हुन्छ। यो बिरुवा विशेषगरी भारतीय उपमहाद्वीपको हिमालय क्षेत्रमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बोक्रा, जरा, फल

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन, पित्त वर्धक (सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्तलाई पनि सन्तुलन गर्न सक्छ)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको तिक्त रस र उष्ण वीर्यले शरीरको विष (Ama) पचाउन मद्दत गर्छ र ज्वरो कम गर्न उपयोगी मानिन्छ।

२. आँखा रोग (Eye Disorders):

यसको 'रसोत' (जराको सार) लाई आँखाको संक्रमण, कन्जक्टिभाइटिस र अन्य आँखाका समस्याहरूमा बाह्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

३. पाचक (Digestive Aid):

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई बढाउँछ, जसले गर्दा अपच र भोक नलाग्ने समस्यामा फाइदा गर्छ।

४. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको रक्तशोधक (Blood Purifier) गुणका कारण एक्जिमा, सोरायसिस र घाउहरू निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

५. मधुमेह (Diabetes):

यसमा रहेको बर्बेरिन नामक तत्वले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

६. कलेजोको सुरक्षा (Liver Protection):

यसले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजो सम्बन्धी विकारहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

७. रक्तस्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control):

यसको कषाय गुणले आन्तरिक रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

८. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको एन्टी-ब्याक्टेरियल गुणले घाउ र अल्सरहरूलाई छिटो निको पार्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

दार्वीको जराको बोकालाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई छालाको संक्रमण वा घाउहरू धुन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले संक्रमण कम गर्न र निको पार्ने प्रक्रियालाई गति दिन मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले दार्वीमा मुख्य रूपमा बर्बेरिन (Berberine) नामक एल्कालोइड पाइने पुष्टि गरेको छ। बर्बेरिनमा शक्तिशाली एन्टी-ब्याक्टेरियल, एन्टी-फङ्गल, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-अक्सिडेन्ट र एन्टी-डायबेटिक गुणहरू हुन्छन्। यसले कोलेस्ट्रॉलको स्तर घटाउन र मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन पनि मद्दत गर्छ। अन्य रासायनिक तत्वहरूमा अक्सिबर्बेरिन, बर्बामिन र एरोमोलिन समावेश छन्।

48. दूर्वा (Durva) / दुबो

वैज्ञानिक नाम: Cynodon dactylon

परिवार: पोएसी (Poaceae)

नेपाली नाम: दूर्वा, दूबो, दुबो

सामान्य विवरण

दूर्वा एक कम उचाइको, जमिनमा फैलिने र लामो समयसम्म टिक्ने बहुवर्षीय घाँस हो। यो उष्ण र समशीतोष्ण क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा पाइन्छ र यसलाई प्रायः बगैँचा र मैदानहरूमा लन (Lawn) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका पातहरू साना, हरिया र तीखा हुन्छन्। यसमा साना, हरिया-बैजनी रेशादार फूलहरू लाग्छन्। यो घाँस विशेष गरी धार्मिक कार्यहरूमा पवित्र मानिन्छ र यसको जरा जमिनमा गहिरो फैलिएको हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

सम्पूर्ण बिरुवा (पञ्चाङ्ग) । **पञ्चाङ्ग** = सम्पूर्ण बिरुवा = जरा + डाँठ + पात + फूल + फल (सबै पाँच भाग)।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
 - **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
 - **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
 - **दोष प्रभाव:** त्रिदोषसन्तुलक , विशेष गरी कफ र पित्त सन्तुलन
- औषधीय प्रयोगहरू**

१. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको शीत वीर्य र कषाय रसका कारण यो रक्तस्राव रोक्न (Hemostatic) मा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ, जस्तै नाकबाट रगत बग्ने (Epistaxis) वा आन्तरिक रक्तस्रावमा।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको शीतलता र शोधक (Purifying) गुणले गर्दा दाद, चिलाउने, एक्जिमा र अन्य छालाका समस्याहरूमा यसको लेप लगाउनाले लाभ मिल्छ।

३. मूत्र समस्या (Urinary Problems):

यो मूत्रल (Diuretic) गुणको हुन्छ, जसले गर्दा पिसाब पोल्ने (Dysuria) र मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) जस्ता समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

४. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको लेप घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ र यसले संक्रमणबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

५. रक्ताल्पता (Anemia):

दूर्वाको रस नियमित सेवन गर्दा रगत बढाउन मद्दत गर्छ, जसले रक्ताल्पताको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

६. पाचन स्वास्थ्य (Digestive Health):

यसले पेटको अल्सर र अपच जस्ता समस्याहरूमा शीतलता प्रदान गरी पाचन प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

७. गर्मी र तिर्खा (Excess Heat and Thirst):

शरीरमा बढेको गर्मी र अत्यधिक तिर्खा लाग्ने समस्यामा यसको रस सेवन गर्दा शीतलता प्राप्त हुन्छ।

८. आँखाको रोग (Eye Disorders):

यसको रस आँखामा लगाउनाले आँखाको संक्रमण र जलनमा आराम मिल्छ।

घरेलु उपचार

ताजा दूर्वा घाँसलाई राम्ररी धोएर पिस्ने र त्यसको रस निकाल्ने। यो रस (लगभग १०-२० मिलिलिटर) बिहान खाली पेटमा थोरै मह वा मिश्री मिसाएर सेवन गर्दा रगत शुद्ध हुन्छ र छालाका रोगहरूमा फाइदा पुग्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले दूर्वामा एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), र हेमोस्टेटिक (Hemostatic) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख रासायनिक तत्वहरूमा फ्ल्याभोनोइड्स (Flavonoids), ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids), र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) पर्दछन्। विशेष गरी यसको एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि र घाउ निको पार्ने क्षमता वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ।

49. देवदारु (Devadaru)

वैज्ञानिक नाम: Cedrus deodara

परिवार: Pinaceae (पाइनेसी)

नेपाली नाम: देवदारु, देवदार, देवार

सामान्य विवरण

देवदारु हिमालय क्षेत्रमा पाइने एक विशाल, सदाबहार कोणधारी रूख हो। यो रूख ४० देखि ५० मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ र यसको बोक्रो बाक्लो तथा खस्रो हुन्छ। यसका पातहरू लाम्चा, तीखा र झुप्पामा हुन्छन्। यसको काठमा विशेष प्रकारको सुगन्ध आउँछ, जसले गर्दा यसमा किरा लाग्दैन। यो रूख नेपाल, भारत, पाकिस्तान र अफगानिस्तानको पश्चिमी हिमालय क्षेत्रमा विशेष गरी पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

देवदारुको काठ (सार), बोक्रो, तेल (सार तेल), पात र रेजिन (राल) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tikt), कटु (Katu)
 - **गुण (Quality):** लघु (Laghu - हल्का), स्निग्ध (Snigdha - चिल्लो)
 - **वीर्य (Potency):** उष्ण (Ushna - तातो)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - तीतो)
 - **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)
- ### औषधीय प्रयोगहरू

१. जोर्नीको दुखाइ र गठिया (Arthritis):

देवदारुको तेल वा बोक्राको लेप मालिस गर्दा जोर्नीको दुखाइ, सुन्निने र गठियामा तुरुन्त आराम मिल्छ।

२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (Respiratory Disorders):

यसको सेवनले कफ सन्तुलित हुन्छ र फोक्सोबाट अतिरिक्त बलगम बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यो दम (Asthma) र खोकीमा लाभदायक छ।

३. छाला रोग (Skin Diseases):

देवदारुको तेल छालाको संक्रमण, एक्जिमा र अन्य छाला रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

४. घाउ र अल्सर (Ulcers and Wounds):

यसको बोक्राको चूर्ण घाउ र अल्सरको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ, जसले घाउलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

५. स्नायु विकार (Neurological Disorders):

यसको प्रयोगले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र अनिद्रा (Insomnia) तथा तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत गर्छ।

६. ज्वरो (Fever):

यसको बोक्रा ज्वरो, पखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery) जस्ता रोगहरूमा पनि लाभदायक मानिन्छ।

७. कानको दुखाइ (Ear Pain):

तिलको तेलमा देवदारु, सेंधानमक, हींग, वचा, कूठ र शुण्ठीको पेस्ट मिलाएर कानमा हाल्दा कानको दुखाइमा आराम मिल्छ।

८. मधुमेह (Diabetes):

आधुनिक अनुसन्धान अनुसार यसले मधुमेहका रोगीहरूलाई पनि फाइदा पुर्याउन सक्छ।

घरेलु उपचार

जोर्नीको दुखाइ वा सुत्रिएको ठाउँमा देवदारुको बोक्राको चूर्णलाई मनतातो पानीमा मिसाएर लेप बनाई लगाउनाले दुखाइ र सुत्रिने कम हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

देवदारुको काठको सार तेलमा मुख्यतया अल्फा-पिनिन (α -pinene), बीटा-पिनिन (β -pinene), लिमोनेन (Limonene), र सेस्क्विटेरपेन्स (Sesquiterpenes) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। यी तत्वहरूमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-

माइक्रोबियल (Anti-microbial), र एन्टी-फंगल (Anti-fungal) गुणहरू हुन्छन्। आधुनिक अनुसन्धानले यसको तेललाई गठिया, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या र छाला रोगहरूको उपचारमा प्रभावकारी मानेको छ। यसमा पाइने लिग्निन (Lignin) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता तत्वहरूले यसको औषधीय गुणहरूलाई बढाउँछन्।

50. धव (Dhava)

वैज्ञानिक नाम: *Anogeissus latifolia*

परिवार: Combretaceae (कम्ब्रेतेसी)

नेपाली नाम: धव (Dhava), धौ (Dhau), Banghi, Bajhi, Daura

सामान्य विवरण

धव (*Anogeissus latifolia*) मध्यम देखि ठूलो आकारको पतझड रूख हो, जसको उचाइ २० मिटरसम्म पुग्न सक्छ। यसको बोक्रा चिल्लो, सेतो वा खैरो-हरियो र पातलो पट्टीको रूपमा उप्किने खालको हुन्छ। पातहरू सादा, विपरीत वा उप-विपरीत क्रममा व्यवस्थित हुन्छन्। यो रूख विशेष गरी भारत, नेपाल, म्यानमार र श्रीलंकाको उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय पर्णपाती वनहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको मुख्य रूपमा बोक्रा (Bark), काठको भित्री भाग (Heartwood), र गोंद (Exudate/Gum) औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरूः

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent)
 - **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
 - **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
 - **दोष प्रभावः** कफ-पित्त सन्तुलन (Kapha-Pitta hara)
- औषधीय प्रयोगहरू**

१. पखाला (Diarrhea):

यसको बोक्रा वा गोंदको प्रयोग पखाला र आउँ (dysentery) नियन्त्रण गर्न गरिन्छ, किनकि यसमा कषाय (astringent) गुण हुन्छ।

२. घाउ र सुत्रिने (Wounds and Swelling):

बोक्राको धूलोलाई बाह्य रूपमा घाउ र स्थानीय सुत्रिने ठाउँमा लेपको रूपमा लगाउँदा घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

३. मधुमेह (Diabetes):

धवको बोक्रा वा काठको भित्री भागको काढा (decoction) मधुमेहको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

४. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको काढा छालाका विभिन्न रोगहरू र जन्डिस (jaundice) को उपचारमा पनि लाभदायक मानिन्छ।

५. रक्तस्रावी पाइल्स (Bleeding Piles):

बोक्राको काढा रक्तस्रावी **पाइल्स** (रक्तार्श) को उपचारमा पनि दिइन्छ।

६. मूत्र प्रणालीका विकार (Urinary Tract Disorders):

यसले मूत्र प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा पनि लाभ पुऱ्याउँछ।

७. रक्तअल्पता (Anemia):

यसको प्रयोग रक्तअल्पता (पाण्डु रोग) को व्यवस्थापनमा पनि गरिन्छ।

घरेलु उपचार

पखाला लागेको अवस्थामा, धवको गोंद (Gum Ghatti) लाई पानीमा घोलेर सेवन गर्दा यसको कषाय गुणले गर्दा आन्द्राको चाललाई नियन्त्रण गरी पखाला रोक्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले धव (Anogeissus latifolia) मा ट्यानिन्स (Tannins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds), र ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids) जस्ता महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। विशेष गरी, यसको बोक्रामा ग्यालिक एसिड (Gallic acid) र इलाजिक एसिड (Ellagic acid) जस्ता तत्वहरू हुन्छन्। यी यौगिकहरूले यसको एन्टि - अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti - inflammatory), हेपाटो - प्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) (कलेजोको सुरक्षा गर्ने), र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरूका लागि जिम्मेवार छन्। मधुमेह विरोधी (Anti-diabetic) र घाउ निको पार्ने (Wound healing) क्षमताहरू पनि वैज्ञानिक रूपमा अध्ययन गरिएका छन्।

51. धान्यक (Dhanyaka) / धनिया

वैज्ञानिक नाम: Coriandrum sativum

परिवार: एपिएसी (Apiaceae)

नेपाली नाम: धनिया, धान्यक

सामान्य विवरण

धान्यक एक सानो, पातलो, वार्षिक जडीबुटी हो जसको उचाइ ३० देखि ६० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू दुई प्रकारका हुन्छन्: तल्लो पातहरू चौडा र माथिल्लो पातहरू मसिनो र प्वाँखजस्ता हुन्छन्। यसमा सेतो वा हल्का गुलाबी रङ्गका साना फूलहरू फुल्छन् र पछि गोलाकार, हल्का पहेँलो-खैरो फल (बीउ) लाग्छ। यो बिरुवा विश्वभरि मसला र औषधीय प्रयोजनका लागि खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको फल (बीउ) र पातहरू औषधीय तथा पाककलामा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter), (बीउमा मधुर पनि)
- **गुण (Quality):** लघु (Light to digest), स्निग्ध (Unctuous/Oily - बीउमा)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)

• **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (Vata, Pitta, Kapha) - विशेषगरी पित्त सन्तुलक ।

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन सुधार (Aids Digestion):

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई बढाउँछ र अपच, पेट फुल्ले तथा ग्यासको समस्यामा राहत दिन्छ।

२. ज्वरनाशक (Antipyretic):

यसको शीत वीर्यका कारण ज्वरो र शरीरको अत्यधिक तापक्रम कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. मूत्रल (Diuretic):

यसले मूत्र प्रवाहलाई बढाएर मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) र पिसाब पोल्ने समस्यामा शीतलता प्रदान गर्छ।

४. तृष्णा (Excessive Thirst):

गर्मी र ज्वरोका कारण हुने अत्यधिक तिर्खालाई शान्त पार्न धान्यक हिम (धनियाको पानी) उपयोगी हुन्छ।

५. रक्तस्राव नियन्त्रण (Anti-hemorrhagic):

यसले शरीरको भित्री रक्तस्राव (जस्तै नाकबाट रगत बग्ने) लाई रोक्न मद्दत गर्छ।

६. एलर्जी र छाला रोग:

यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले छालाको जलन, एलर्जी र पित्त (Urticaria) मा लाभ पुऱ्याउँछ।

७. वमन र झाडा पखाला (Vomiting and Diarrhea):

यसले वाकवाकी र पखालालाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

८. कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण:

यसले खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) लाई घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रॉल (HDL) लाई बढाउन सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

एक चम्चा धनियाको बीउलाई एक गिलास पानीमा रातभर भिजाउनुहोस्। बिहान यसलाई छानेर पिउनाले गर्मीका कारण हुने पिसाबको जलन, अत्यधिक तिर्खा र शरीरको तापक्रम कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले धान्यकमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै लिनालूल (Linalool), पेट्रोसेलेनिक एसिड (Petroselenic acid), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), र फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) पाइने पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूका कारण यसमा जीवाणुनाशक (Antibacterial), एन्टी-फङ्गल (Antifungal), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी लिनालूलले यसको सुगन्ध र जीवाणुनाशक क्षमतामा मुख्य भूमिका खेल्छ।

52. नवनीत (Navanita) / घिउ

वैज्ञानिक नाम: Bos taurus (घिउको स्रोत - रैथाने गाईको वैज्ञानिक नाम)

परिवार: Bovidae (बोभिडाई)

नेपाली नाम: घिउ, नवनीत (Navanita), घृत (Ghrita)

सामान्य विवरण

नवनीत वा घिउ दूधबाट बनेको एक शुद्ध, पारदर्शी चिल्लो पदार्थ हो। यो कुनै बिरुवा नभई गाई, भैंसी वा अन्य स्तनधारी जनावरको दूधबाट तयार पारिएको उत्पादन हो। यसलाई मक्खनलाई तताएर, पानी र दूधको ठोस पदार्थहरू हटाएर बनाइन्छ। घिउ सुनौलो पहेँलो रङको हुन्छ र यसको सुगन्ध मीठो हुन्छ। यो विशेष गरी भारतीय उपमहाद्वीपमा खाना पकाउन र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

दूधबाट बनेको शुद्ध घिउ (Clarified Butter)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily), मृदु (Soft)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta pacifying), कफलाई सन्तुलित राख्ने (Balances Kapha in moderation)

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन सुधार (Digestion Improvement):

घिउले पाचन अग्नि (Agni) लाई प्रज्वलित गर्छ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पचछ र कब्जियत हुन दिँदैन।

२. बुद्धि र स्मरणशक्ति (Intelligence and Memory):

यसलाई मेध्य (Medhya) मानिन्छ, जसको अर्थ यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ।

३. शरीरको पोषण (Nourishment):

घिउले शरीरका सबै धातुहरू (Tissues) लाई पोषण दिन्छ र ओज (Ojas - जीवन शक्ति) बढाउँछ।

४. आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health):

यसले दृष्टि सुधार गर्न र आँखाको थकान कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. छाला र कपाल (Skin and Hair):

घिउ स्निग्ध गुणको भएकाले छालालाई नरम, चम्किलो र स्वस्थ राख्छ। यसले कपालको स्वास्थ्यमा पनि सुधार गर्छ।

६. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको शीत र स्निग्ध गुणले घाउ, जलन र सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

७. विषको प्रभाव कम गर्ने (Detoxification):

आयुर्वेदमा यसलाई विभिन्न जडीबुटीहरूसँग मिसाएर विषको प्रभाव कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

८. स्वर सुधार (Voice Improvement):

घिउको नियमित सेवनले स्वरलाई मधुर र स्पष्ट बनाउन सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

सुख्खा खोकी वा घाँटी दुखेको अवस्थामा, एक चम्चा मनतातो घिउमा थोरै मरिचको धूलो (Black Pepper Powder) मिसाएर सेवन गर्दा आराम मिल्छ। यसले घाँटीलाई स्निग्धता प्रदान गरी सुख्खापन हटाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले घिउमा मुख्यतया ब्युटिरिक एसिड (Butyric Acid) नामक छोटो-चेन फ्याटी एसिड (Short-Chain Fatty Acid) पाइने पुष्टि गरेको छ, जुन आन्द्राको स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका लागि महत्वपूर्ण छ। यसमा भिटामिन ए, डी, ई र के (Vitamins A, D, E, and K) जस्ता बोसोमा घुलनशील भिटामिनहरू पनि प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्। ब्युटिरिक एसिडले बृहदान्त्रका कोशिकाहरूलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ र पाचन प्रणालीमा सूजन कम गर्न मद्दत गर्छ। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू पनि हुन्छन्।

53. नीम / Neem

वैज्ञानिक नाम: Azadirachta indica

परिवार: Meliaceae (मेलियासी)

नेपाली नाम: नीम, निम्ब (संस्कृत)

सामान्य विवरण

नीम एक छिटो बढ्ने सदाबहार रूख हो जुन सामान्यतया २० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ, तर कहिलेकाहीँ ३५-४० मिटरसम्म पनि पुग्न सक्छ। यो रूख भारतीय उपमहाद्वीपको मूल निवासी हो र सुख्खा तथा उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यसका पातहरू संयुक्त (pinnate), फूलहरू सेता र सुगन्धित हुन्छन्, र फलहरू साना, अण्डाकार, पहेँलो-हरियो र गुदीदार हुन्छन् जसलाई निबौली भनिन्छ। यसको बाक्लो, खस्रो बोक्रा गाढा खैरो रङको हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

नीमको पात, बोक्रा, बीउ, तेल, फूल र जरा लगायत सम्पूर्ण भाग औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tikt), कषाय (Kashaya)
- **गुण (Quality):** लघु (Laghu), रुक्ष (Ruksha)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Shita)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu)
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलन (कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलित गर्ने)

औषधीय प्रयोगहरू

१. छाला रोग:

नीमको पातको लेप वा तेलले दाद, लुतो, खटिरा, र एक्जिमा जस्ता छालाका संक्रमणहरू र रोगहरूमा आराम दिन्छ।

२. रक्त शोधन:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसले रगत सफा गर्न मद्दत गर्छ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाएर छालालाई स्वस्थ राख्छ।

३. ज्वरो र संक्रमण:

यसको तिक्त रसले ज्वरो कम गर्न र विभिन्न प्रकारका जीवाणु तथा फफुन्दजन्य संक्रमणहरूलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

४. दन्त स्वास्थ्य:

नीमको हाँगा (दातुन) दाँत माझ्ने परम्परागत तरिका हो, जसले दाँतको कीरा, गिजाको रोग र मुखको दुर्गन्ध हटाउन मद्दत गर्छ।

५. कृमिनाशक:

यसको सेवनले पेटका कीराहरू (कृमि) लाई नष्ट गर्न र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मधुमेह नियन्त्रण:

नीमको पातको रसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood Sugar Level) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्ने विश्वास गरिन्छ।

७. घाउ निको पार्ने:

यसको बोक्रा र पातमा घाउलाई छिटो निको पार्ने र संक्रमण हुन नदिने गुण हुन्छ।

८. आँखाको स्वास्थ्य:

नीमको फूलको प्रयोगले आँखाको दृष्टि सुधार गर्न र आँखाका विभिन्न समस्याहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

घरेलु उपचार

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

छालाको संक्रमण वा खटिराको उपचारका लागि, नीमका ताजा पातहरूलाई पिसेर लेप बनाउने र प्रभावित क्षेत्रमा लगाउने। यसले चिलाउने कम गर्न र संक्रमणलाई निको पार्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले नीममा विभिन्न सक्रिय रासायनिक तत्वहरू, विशेष गरी एजाडिराक्टिन (Azadirachtin), निम्बिन (Nimbin), र निम्बिडिन (Nimbidin) जस्ता ट्राइटरपेनोइड्स (triterpenoids) रहेको पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूले यसलाई शक्तिशाली जीवाणुरोधी (Antibacterial), फफुन्दरोधी (Antifungal), विषाणुरोधी (Antiviral), परजीवीरोधी (Antiparasitic), र शोथरोधी (Anti-inflammatory) गुणहरू प्रदान गर्छन्। एजाडिराक्टिन विशेष गरी कीटनाशकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका अतिरिक्त, यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू पनि पाइन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ।

54. न्यग्रोध (Nyagrodha) / बर

वैज्ञानिक नाम: Ficus benghalensis

परिवार: मोरेसी (Moraceae)

नेपाली नाम: बर, बरको रूख, बरगद

सामान्य विवरण

बरको रूख (न्यग्रोध) एक विशाल, बहुवर्षीय र सदाबहार रूख हो जुन मोरेसी परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो रूख आफ्नो ठूलो छत्र (canopy) र हाँगाहरूबाट तलतिर झरेका जराहरू (aerial roots) का लागि प्रख्यात छ, जसले यसलाई धेरै ठूलो क्षेत्रमा फैलन मद्दत गर्दछ। यसका पातहरू ठूला, चिल्ला र अण्डाकार हुन्छन्। यसमा लाग्ने फलहरू

साना, गोलाकार र रातो रङ्गका हुन्छन्, जुन चराचुरुङ्गीहरूका लागि प्रिय हुन्छन्। यो रूख विशेषगरी भारत, नेपाल र श्रीलंकाको उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र यसलाई धार्मिक तथा सांस्कृतिक रूपमा पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बरको रूखका प्रायः सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छन्। मुख्य रूपमा प्रयोग हुने भागहरू निम्न छन्: बोक्रा (Bark), जरा (Roots), विशेषगरी हवाई जरा (Aerial roots), पात (Leaves), फल (Fruits), दूध/लेटेक्स (Latex/Milky sap) ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy for digestion), रूक्ष (Dry in nature)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलन (Kaph-Pitta shamaka)

औषधीय प्रयोगहरू

१. छाला रोग तथा घाउ:

यसको बोक्राको लेप वा दूध (लेटेक्स) लाई छालाका विभिन्न रोगहरू, जस्तै दाद, चिलाउने समस्या र घाउहरूमा लगाउँदा छिटो निको हुन्छ।

२. रक्तस्राव (Bleeding):

यसको कषाय रस (Astringent taste) को कारणले, यसको बोक्राको काढा (decoction) वा दूधलाई आन्तरिक तथा बाह्य रक्तस्राव रोक्न प्रयोग गरिन्छ, जस्तै नाकबाट रगत बग्ने (epistaxis) वा अत्यधिक महिनावारी।

३. अल्सर र पखाला:

बोक्राको काढा आन्द्राको अल्सर (ulcers) र पखाला (diarrhea) तथा आउँ (dysentery) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ किनभने यसमा संकुचन गर्ने (astringent) गुण हुन्छ।

४. मधुमेह (Diabetes):

बरको बोक्राको काढा वा फलको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

५. महिला स्वास्थ्य:

यसको बोक्राको काढालाई योनी सम्बन्धी रोगहरू (vaginal diseases) र श्वेत प्रदर (leucorrhea) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। गर्भावस्थामा गर्भाशयका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन यसको कलिलो पातको काढा सेवन गरिन्छ।

६. शीघ्रपतन (Premature Ejaculation):

बरको दूधलाई शीघ्रपतनको उपचारमा प्रयोग गरिने आयुर्वेदिक औषधिहरूमा मिसाइन्छ।

७. स्तनको दृढता:

महिलाहरूमा स्तनको दृढताका लागि यसको हवाई जराको लेप स्थानीय रूपमा लगाइन्छ।

८. दाँतको समस्या:

यसको हवाई जरालाई दाँत माइले ब्रसको रूपमा प्रयोग गर्दा दाँत र गिजा बलियो हुन्छन्।

घरेलु उपचार

बरको दूध (लेटेक्स) लाई छालाको कुनै पनि घाउ वा सुत्रिएको ठाउँमा सिधै लगाउनाले छिटो राहत मिल्छ र घाउ निको पार्न मद्दत गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले बरको रूखमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू (phytochemicals) जस्तै फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), पोलिफेनोल (polyphenols), ट्यानिन (tannins), र स्टेरोल (sterols) पाइने पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूको कारणले यसमा निम्न वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गुणहरू छन्: एन्टि-डायबेटिक (Anti-diabetic): यसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ। एन्टि-अक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (oxidative stress) लाई कम गर्दछ। घाउ निको पार्ने (Wound Healing): यसको बोक्रा र दूधमा घाउ छिटो निको पार्ने गुण हुन्छ। एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory): यसले सुत्रिने र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्दछ। एन्टि-माइक्रोबियल (Anti-microbial): यसले विभिन्न ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धिलाई रोक्न सक्छ।

55. परुषक (Parusaka) / स्याल फुस्रे

वैज्ञानिक नाम: *Grewia asiatica* (Linn.)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

परिवार: मालभेसी (Malvaceae)

नेपाली नाम: परुषक (Parusaka), फालसा (Phalsa), Sherbet Berry, स्याल फुस्रे

सामान्य विवरण

परुषक एक सानो, बहुशाखायुक्त झाडी वा रूख हो जसको उचाइ सामान्यतया ४ देखि ८ मिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू ठूला, गोलाकार र दाँतेदार किनारा भएका हुन्छन्। यसमा साना, पहेँलो रङ्गका फूलहरू फुल्छन्। यसको फल सानो, गोलाकार, बैजनी-कालो रङ्गको हुन्छ, जुन गर्मी मौसममा पाक्छ र खानका लागि मीठो र अमिलो स्वादको हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया भारत, नेपाल, पाकिस्तान र कम्बोडिया जस्ता उष्णकटिबंधीय देशहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको फल (फालसा), पात, जराको बोक्रा र काण्डको बोक्रा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू (पाकेको फलको आधारमा):

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light to digest), स्निग्ध (Unctuous, oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Coolant)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र पित्त (Pitta) सन्तुलन (शान्त पार्ने)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

औषधीय प्रयोगहरू

१. दाह (Burning Sensation):

यसको शीतल वीर्यका कारण, यसको पाकेको फलको रस वा शर्बत पिउनाले शरीरको जलन (जस्तै ग्यास्ट्राइटिस वा पिसाब पोल्ने) मा राहत दिन्छ।

२. ज्वरो (Fever):

यसको शीतलता र ज्वरनाशक गुणले गर्दा यसलाई ज्वरो कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

३. रक्त विकार (Blood Disorders):

यसले रक्तस्राव सम्बन्धी समस्याहरू (जस्तै नाकबाट रगत बग्ने) र अन्य रक्त विकारहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

४. हृदय रोग (Heart Conditions):

यसलाई हृदयको लागि टोनिक (Hrudya) मानिन्छ र यसले मुटुको कार्यलाई समर्थन गर्दछ।

५. श्वासप्रश्वास समस्या (Respiratory Issues):

यसको फलको रस खोकी र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा उपयोगी मानिन्छ।

६. झाडा पखाला (Diarrhea):

यसको काण्डको बोक्राको काढा (decoction) झाडा पखाला र अजीर्ण (dyspepsia) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

७. जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain):

यसको जराको बोकालाई बाथ रोग (rheumatism) र जोर्नीको दुखाइमा प्रयोग गर्ने परम्परा छ।

८. पोषक (Nourishing):

यो बलवर्धक (Bruhmana) र पौष्टिक हुन्छ, जसले शरीरको तन्तुहरूको क्षय (Kshaya) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

गर्मीको समयमा शरीरलाई शीतल राख्न र तिर्खा मेटाउन फालसाको पाकेको फलको रसमा थोरै चिनी वा मिश्री र कालो नुन मिलाएर शर्बत बनाई पिउनुहोस्। यसले गर्मीबाट हुने थकान र निर्जलीकरण (dehydration) मा तुरुन्त राहत दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Grewia asiatica* मा एन्टीअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-डायबेटिक (Anti-diabetic), र कार्डियोप्रोटेक्टिभ (Cardioprotective) गुणहरू भएको पुष्टि गरेको छ। यसमा मुख्यतया एन्थोसायनिन (Anthocyanins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), फिनोलिक एसिड (Phenolic acids), र भिटामिन सी (Vitamin C) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय प्रभावहरूमा योगदान पुऱ्याउँछन्। यसको फलको रसले चिन्ता (anxiety) र अवसाद (depression) कम गर्न पनि मद्दत गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

56. पर्ण (Parna) / पलास (Palasa)**वैज्ञानिक नाम:** Butea monosperma**परिवार:** Fabaceae (फ्याबेसी)**नेपाली नाम:** पलास, पर्ण, केसु (टेसू)। Palas, Terti, Marup, Plydhup, and Dhak.**सामान्य विवरण**

पलास एक मध्यम आकारको, पर्णपाती रूख हो जसको उचाइ सामान्यतया १० देखि १५ मिटरसम्म हुन्छ। यसको पातहरू ठूला र त्रिपर्णी (तीनवटा पातहरू एकै ठाउँमा) हुन्छन्। यसको सबैभन्दा आकर्षक विशेषता यसका चम्किला रातो-सुन्तला रंगका फूलहरू हुन्, जसलाई 'जंगलको ज्वाला' (Flame of the Forest) पनि भनिन्छ। यो रूख नेपाल, भारत, बङ्गलादेश र श्रीलंकाका सुख्खा तथा उष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको पात, फूल, बोक्रा, बीउ, जरा र गोंद (गम) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू (मुख्यतः बोक्रा र जराको आधारमा):**

- **रस (Taste):** कटु (पिरो), तिक्त (तितो), कषाय (टर्रो)
- **गुण (Quality):** लघु (हल्का), रूक्ष (रूखो)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (तातो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (पिरो)
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन (फूलले पित्त र वात सन्तुलन गर्छ)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

औषधीय प्रयोगहरू

१. कृमि रोग (Intestinal Worms):

पलासको बीउ कृमिनाशक (Anti-helminthic) गुणले भरिपूर्ण हुन्छ, जसले पेटका जुका तथा अन्य परजीवीहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको बोक्रा र पातको लेप दाद, चिलाउने र अन्य छाला सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

३. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

पलासका फूलहरूमा शीत वीर्य (Cold Potency) हुने भएकाले यसको प्रयोग रक्तपित्त (Bleeding disorders) जस्ता समस्याहरूमा गरिन्छ।

४. मूत्रकृच्छ्र (Dysuria):

फूलको प्रयोगले पिसाब पोल्ने वा पिसाब सम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

५. अर्श/पाइल्स (Haemorrhoids):

यसको बोक्राको प्रयोगले अर्शको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

६. सूजन (Inflammation):

पातको लेपले शरीरको कुनै पनि भागको सूजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

७. गर्भनिरोधक तथा कामशक्तिवर्धकः

पलासको बीउलाई परम्परागत रूपमा गर्भनिरोधक र कामशक्तिवर्धक (Aphrodisiac) दुवै रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

कृमिनाशक उपचार: पलासको बीउलाई घाममा सुकाएर पिस्ने। यसको १-२ ग्राम धुलो महसँग मिसाएर बिहान खाली पेटमा सेवन गर्दा पेटका जुकाहरू नष्ट हुन्छन्।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले पलास (*Butea monosperma*) मा बुटेरिन, बुटिन, फ्लेभोनोइड्स, फिनोलिक यौगिकहरू, ग्लाइकोसाइड्स र स्टेरोइड्स जस्ता महत्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा टोनिक, कसैलो, कामशक्तिवर्धक, मूत्रवर्धक र कृमिनाशक गुणहरू हुन्छन्। यसको प्रयोग घाउ निको पार्ने, छाला रोग, क्यान्सर, अल्सर र पाइल्स को उपचारमा प्रभावकारी रहेको वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

57. पलाश / Palasha / Dhak

वैज्ञानिक नाम: *Butea monosperma* (Lam.) Taub.

परिवार: Fabaceae (फ्याबेसी)

नेपाली नाम: पलाँस, ढाक (Dhak), जंगलको ज्वाला (Flame of the Forest), प्लाह

सामान्य विवरण

पलाश एक सानो देखि मध्यम आकारको, पात झर्ने (deciduous) रूख हो, जुन सामान्यतया ५ देखि १५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

काण्ड प्रायः बाङ्गो र हाँगाहरू अनियमित हुन्छन्, र यसको बोक्रा खस्रो र खरानी रङ्गको हुन्छ। यसका पातहरू त्रिपर्णी (trifoliate) हुन्छन्, जसमा प्रत्येक पातमा तीनवटा ठूला, छालाजस्ता पत्रदलहरू हुन्छन्। यसको सबैभन्दा विशिष्ट विशेषता भनेको वसन्त ऋतुमा पातहरू झरेपछि फुल्ने चम्किलो सुन्तला-रातो रङ्गका फूलहरू हुन्, जसले गर्दा यसलाई 'जंगलको ज्वाला' (Flame of the Forest) पनि भनिन्छ। यो बिरुवा दक्षिण एसिया र दक्षिणपूर्वी एसियाका उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाका निम्न भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छः बोक्रा (Bark), फूल (Flower), बीउ (Seed), गोंद (Gum)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)

गुण (Quality): लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous) (केही भागमा रूक्ष - Rough पनि)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot) (फूलको वीर्य शीत - Cool)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent) (फूलको विपाक मधुर - Sweet)

दोष प्रभावः कफ-वात सन्तुलन (Kapha-Vata pacifying) (फूलः कफ-पित्त सन्तुलन)

औषधीय प्रयोगहरू

पलाशका मुख्य औषधीय प्रयोगहरू निम्न छन्:

१. कृमि रोग (Worm Infestation):

यसको बीउ कृमिनाशक (anthelmintic) गुणका कारण पेटका जुका (टेपवर्म र राउन्डवर्म) हटाउन अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

२. झाडापखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery):

यसको गोंद (Kino gum) र बोक्रामा कसैलो (astringent) गुण हुने भएकाले यसले झाडापखाला र आउँ नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

३. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको बोक्राको लेप वा काढा घाउ र चोटहरूमा लगाउँदा छिटो निको पार्न सहयोग गर्छ, किनकि यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरू हुन्छन्।

४. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको फूलको प्रयोगले मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) र पिसाब पोल्ने समस्यामा शीतलता प्रदान गर्छ र मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउँछ।

५. रक्तस्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control):

यसको गोंदमा रक्तस्राव रोक्ने (hemostatic) गुण हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई आन्तरिक तथा बाह्य रक्तस्राव नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिन्छ।

६. छाला रोग (Skin Diseases):

बीउको पेस्ट दाद (ringworm), एक्जिमा (eczema) र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा बाह्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

७. मधुमेह (Diabetes):

यसको फूल र बोक्रामा मधुमेह विरोधी (anti-diabetic) गुणहरू पाइन्छन्, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

८. यौन शक्तिवर्धक (Aphrodisiac):

यसको बीउ र बोक्रालाई परम्परागत रूपमा यौन शक्ति बढाउन र शुक्र धातुलाई बलियो बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

पेटको जुकाको लागि: पलाशको बीउलाई राम्ररी पिसेर धुलो बनाउनुहोस्। यो धुलो (लगभग १ देखि ३ ग्राम) मह वा दहीसँग मिसाएर बिहान खाली पेटमा सेवन गर्दा पेटका जुकाहरू नष्ट गर्न मद्दत गर्छ। यो उपचार चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले पलाश (*Butea monosperma*) मा विभिन्न जैविक रूपमा सक्रिय रासायनिक तत्वहरू (phytoconstituents) रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा मुख्यतया फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds), अल्कालोइड्स (Alkaloids), र ट्यानिन्स (Tannins) पाइन्छन्। * फ्लेभोनोइड्स: बुटिन (Butin), आइसोबुटिन (Isobutin), र कोरप्सिन (Coreopsin) जस्ता फ्लेभोनोइड्समा बलियो एन्टी-अक्सिडेन्ट (antioxidant) र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। * ट्यानिन्स: यसको गोंद (Kino gum) मा ट्यानिन्सको उच्च मात्रा हुन्छ, जसले यसलाई कसैलो र रक्तस्राव रोक्ने गुण प्रदान गर्छ। * बीउको तेल: बीउको तेलमा ओलिक

एसिड (Oleic acid) र लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) जस्ता प्याटी एसिडहरू पाइन्छन्, जसले यसको कृमिनाशक र रेचक (laxative) गुणमा योगदान पुऱ्याउँछ। यी तत्वहरूले यसको परम्परागत प्रयोगहरू जस्तै कृमिनाशक, मधुमेह विरोधी, कलेजोको सुरक्षा (hepatoprotective), र एन्टी-माइक्रोबियल (anti-microbial) गुणहरूलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

58. पिप्पली

वैज्ञानिक नाम: Piper longum

परिवार: पाइपरेसी (Piperaceae)

नेपाली नाम: पिप्पली, पिपला

सामान्य विवरण

पिप्पली एक बहुवर्षीय, सुगन्धित र आरोही (climber) लता हो, जुन विशेष गरी भारतको उत्तरपूर्वी र दक्षिणी क्षेत्रहरूमा तथा श्रीलङ्कामा खेती गरिन्छ। यसको पातहरू पानको पातजस्तै मुटु आकारका हुन्छन्। यसको फलहरू स-साना, हरियो र बेलनाकार (cylindrical) हुन्छन्, जुन पाकेपछि कालो हुन्छन् र सुकाएर औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको जरा पनि औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको फल (अपरिपक्व र सुकाइएको) र जरा (पिप्पलीमूल) मुख्य रूपमा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू (सुकेको फल अनुसार):

- **रस (Taste):** कटु (Pungent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Ushna - Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Madhura - Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ दोषको सन्तुलन गर्दछ। (Vata and Kapha Dosha Balancer)

औषधीय प्रयोगहरू

पिप्पलीलाई आयुर्वेदमा 'रसायन' (Rejuvenative) र 'दीपनीय' (Digestive stimulant) को रूपमा उच्च महत्व दिइएको छ।

यसका मुख्य प्रयोगहरू निम्न छन्:**१. श्वासप्रश्वास विकार (Respiratory Disorders):**

दम (Asthma), खोकी (Cough), र ब्रोङ्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा यो अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसले फोक्सोको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

२. पाचन सुधार (Digestive Improvement):

यसले जठराग्नि (Digestive fire) लाई तेज गर्छ, जसले गर्दा अपच (Indigestion), पेट फुल्ने (Bloating), र ग्यासको समस्यामा राहत मिल्छ।

३. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity):

पिप्पलीलाई रसायनको रूपमा प्रयोग गर्दा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ र बुढ्यौलीका लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. कलेजो र प्लीहा विकार (Spleen and Liver Disorders):

प्लीहा (Spleen) सम्बन्धी समस्याहरूमा पिप्पलीलाई उत्तम औषधि मानिन्छ।

५. मोटोपन (Obesity):

यसले शरीरको मेटाबोलिज्म (Metabolism) बढाएर र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राखेर मोटोपन घटाउन सहयोग गर्छ।

६. जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain):

आमवात (Rheumatoid Arthritis) जस्ता वात-कफजन्य जोर्नीका समस्याहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

७. कृमिनाशक (Anti-helminthic):

यसले आन्द्रामा हुने परजीवी (Intestinal worms) लाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

८. ज्वरो (Fever):

पुरानो र जीर्ण ज्वरोको उपचारमा पनि पिप्पलीको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

खोकी र कफको समस्याका लागि, पिप्पलीको सुकेको फलको चूर्ण (पाउडर) लाई मह (Honey) सँग मिसाएर दिनमा दुई पटक सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ। यसले कफलाई बाहिर निकाल्न र घाँटीको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले पिप्पलीमा पाइने मुख्य रासायनिक तत्व पाइपेरिन (Piperine) लाई यसको औषधीय गुणहरूको लागि जिम्मेवार मानेका छन्। पाइपेरिन एक अल्कालोइड (alkaloid) हो जसले निम्न गुणहरू प्रदर्शन गर्दछ: जैव-उपलब्धता वृद्धि (Bioavailability Enhancer): यसले अन्य औषधिहरू र पोषक तत्वहरूको शरीरमा अवशोषण (absorption) क्षमता बढाउँछ। एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory): यसमा सुजन कम गर्ने गुण हुन्छ। एन्टि-अक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसले शरीरलाई फ्री रेडिकल (free radical) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ। माइक्रोबियल विरोधी (Antimicrobial): यसले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र परजीवीहरू विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता राख्छ। हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective): यसले कलेजोलाई क्षतिबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

59. पिप्पली / Pippali

वैज्ञानिक नाम: Piper longum (पाइपर लङ्गम)

परिवार: Piperaceae (पाइपरेसी)

नेपाली नाम: पिप्पली, पिप्ला

सामान्य विवरण

पिप्पली एक सुगन्धित, पातलो लहरा (vine) हो जुन बहुवर्षीय झाडी वा जडीबुटीको रूपमा बढ्छ। यसको काण्ड खण्डित र फैलिएको हुन्छ। यसका पातहरू पानका पातजस्तै मुटु आकारका र चम्किला हुन्छन्। यसको फल स-साना, मासुयुक्त र लामा डाँठहरूमा सेट गरिएका हुन्छन्, जुन सुकाएर मसला र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो

बिरुवा विशेषगरी भारत, नेपाल र दक्षिणपूर्वी एसियाका उष्ण प्रदेशहरूमा खेती गरिन्छ र पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको मुख्य रूपमा प्रयोग गरिने भाग यसको सुकाइएको फल (फल) हो, जसलाई पिप्पली भनिन्छ। कहिलेकाहीँ यसको जरा (पिप्पलीमूल) पनि औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp/Penetrating), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास समस्या (Respiratory Issues): पिप्पली कफ र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू जस्तै दम (Asthma), खोकी (Cough), र ब्रोङ्काइटिस (Bronchitis) मा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। यसले फोक्सोबाट कफ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

२. पाचन सुधार (Digestive Enhancement):

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा अपच (Indigestion), पेट फुल्ने (Bloating), र भोक नलाग्ने (Anorexia) जस्ता समस्याहरूमा राहत मिल्छ।

३. रुघाखोकी र ज्वरो (Cold and Fever):

यसको उष्ण वीर्य (Hot potency) ले शरीरलाई न्यानो पार्छ र रुघाखोकी तथा सामान्य ज्वरोको उपचारमा सहयोग गर्छ।

४. रसायन गुण (Rejuvenating Property):

पिप्पलीलाई रसायन (Rasayana) मानिन्छ, जसको अर्थ यसले शरीरलाई पुनर्जीवित र बलियो बनाउँछ, विशेषगरी फोक्सो र पाचन प्रणालीलाई। ५. कलेजोको सुरक्षा (Liver Protection): यसले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजोलाई क्षतिबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

६. जोर्नी दुखाइ (Joint Pain):

यसको तीक्ष्ण र उष्ण गुणका कारण यसले वात दोषका कारण हुने जोर्नी दुखाइ र सुन्निने समस्यामा पनि फाइदा गर्छ।

७. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity Boost):

पिप्पलीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

८. योगवाही (Yogavahi):

यसमा योगवाही गुण हुन्छ, जसको अर्थ यसले अन्य औषधिहरूको प्रभावकारिता बढाउँछ।

घरेलु उपचार

पुरानो खोकी वा रुघाखोकीको लागि, पिप्पलीको सुकेको फललाई पिसेर मह (Honey) सँग मिसाएर दिनमा दुई पटक सेवन गर्दा कफ र खोकीमा आराम मिल्छ। यसले श्वास नलीलाई सफा गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले पिप्पलीमा पाइने मुख्य रासायनिक तत्व 'पाइपेरिन' (Piperine) लाई यसको औषधीय गुणहरूको लागि जिम्मेवार मानेको छ। पाइपेरिनमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), र एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial) गुणहरू हुन्छन्। यसले बायो-एभेलेबिलिटी (Bioavailability) बढाउन पनि मद्दत गर्छ, जसको अर्थ यसले शरीरलाई अन्य पोषक तत्व र औषधिहरूलाई अझ राम्ररी अवशोषित गर्न सक्षम बनाउँछ। यसका साथै, यसमा पाइने अन्य अल्कालोइडहरू (Alkaloids) र आवश्यक तेलहरूले यसको श्वासप्रश्वास र पाचन सम्बन्धी फाइदाहरूलाई पुष्टि गर्छन्।

60. पीलु (Pilu)

वैज्ञानिक नाम: *Salvadora persica*

परिवार: साल्भाडोरासी (Salvadoraceae)

नेपाली नाम: पीलु, दातुन रूख (Toothbrush Tree), मिस्वाक, खारीजाल, झाल

सामान्य विवरण

पीलु एक सदाबहार, ठूलो झाडी वा सानो रूख हो, जसको उचाइ २ देखि ६ मिटरसम्म हुन्छ। यसका हाँगाहरू झुकेका र बाक्ला हुन्छन्। यसको बोक्रा सेतो-पहेँलो वा लगभग सेतो हुन्छ। पातहरू बाक्लो, मासुयुक्त, अण्डाकार वा भालाकार हुन्छन्। फूलहरू साना, हरियो-पहेँलो र गुच्छामा फुल्छन्। फलहरू साना, गोलाकार, रातो वा बैजनी र खान योग्य हुन्छन्। यो बिरुवा मुख्यतया सुक्खा र नुनिलो माटोमा, विशेषगरी अफ्रिकादेखि भारतसम्मका क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जरा, बोक्रा, हाँगा (दातुन), पात र फल औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Slimy), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ-वात सन्तुलन (Kapha-Vata pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मुख स्वास्थ्य:

यसको हाँगा (दातुन) दाँत सफा गर्न र गिजालाई बलियो बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यसले मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ र दाँतको दुखाइमा राहत दिन्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

२. पाइल्स (Piles):

यसको बोक्रा र जराको प्रयोग पाइल्सको उपचारमा गरिन्छ, किनकि यसमा रेचक (Laxative) गुण हुन्छ।

३. प्लीहा विकार (Spleen Disorders):

यसले प्लीहाको आकार बढ्ने (Splenomegaly) जस्ता विकारहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

४. ट्युमर/गाँठा (Tumors/Lumps):

यसको प्रयोग शरीरमा भएका गाँठा वा ट्युमरहरूलाई कम गर्नका लागि गरिन्छ।

५. पाचन सुधार:

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई बढाउँछ, भोक जगाउँछ र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

६. छाला रोग:

यसको पात र बोक्राको लेप छालाका रोगहरू जस्तै दाद, चिलाउने र लुतो (Scabies) मा प्रयोग गरिन्छ।

७. मूत्र विकार:

यसले मूत्रवर्धक (Diuretic) गुणका कारण पिसाब सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि फाइदा गर्छ।

८. श्वासप्रश्वास:

यसको उष्ण वीर्य गुणका कारण यसले खोकी र दम (Asthma) जस्ता कफजन्य रोगहरूमा राहत दिन्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

घरेलु उपचार

दाँत र गिजाको स्वास्थ्यका लागि पीलुको ताजा हाँगालाई दातुनको रूपमा नियमित प्रयोग गर्दा मुखको संक्रमण र गिजाको समस्याबाट बच्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले पीलु (*Salvadora persica*) मा फ्लेभोनोइड्स, सल्फाडोरिन, बेन्जाइल आइसोथायोसाइनेट (Benzyl Isothiocyanate - BITC), सल्फर यौगिकहरू, र ट्यानिन जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। BITC लगायतका यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली जीवाणुरोधी (Antimicrobial), एन्टि - इन्फ्लेमेटरी (Anti - inflammatory), र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी मुखको स्वास्थ्यका लागि यसको प्रभावकारिता वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित छ, जसले दाँतको प्लाक र गिजाको रोग (Gingivitis) कम गर्न मद्दत गर्छ।

61. पुण्डरीक (Pundarika) / सेतो कमल

वैज्ञानिक नाम: *Nelumbo nucifera* (Gaertn.)

परिवार: *Nelumbonaceae* (नेलुम्बोनसी)

नेपाली नाम: पुण्डरीक, कमल, पद्म, सेतो कमल

सामान्य विवरण

पुण्डरीक (कमल) एक जलीय, बहुवर्षीय बिरुवा हो जुन पोखरी, ताल र हिलो भएको क्षेत्रमा पाइन्छ। यसको पातहरू ठूला, गोलाकार र पानीको सतहमा तैरिएका हुन्छन् वा पानीभन्दा माथि उठेका हुन्छन्। यसको फूलहरू ठूला, आकर्षक र सुगन्धित हुन्छन्, जुन प्रायः सेतो वा गुलाबी रङ्गका हुन्छन्। यसको फल (बीजकोष) गोलाकार र छिद्रयुक्त

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

हुन्छ, जसमा कमल गट्टा (बीज) हुन्छ। यो बिरुवा धार्मिक र सांस्कृतिक रूपमा पनि अत्यन्तै महत्वपूर्ण मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको लगभग सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसमा मुख्यतया फूल (पुष्प), बीज (कमल गट्टा), डाँठ (मृणाल), पात (पत्र) र जरा (कन्द वा कमल ककड़ी) पर्दछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), पिच्छिल (Slimy/Sticky)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त र कफ सन्तुलन (Vata neutral, Pitta and Kapha balancing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव (Bleeding disorders):

कमलको फूलको केशरा (पुष्पकेसर) र बीजको प्रयोग रक्तातिसार (रक्त मिसिएको पखाला), खूनी पाइल्स (रक्तस्रावी पाइल्स) र अत्यधिक मासिक धर्म (अतिरजस्राव) जस्ता रक्तस्राव सम्बन्धी रोगहरूमा गरिन्छ। यसले रक्तस्तम्भक (Astringent) को रूपमा काम गर्छ।

२. ज्वर र दाह (Fever and Burning Sensation):

यसको शीत वीर्य (Cooling potency) का कारण तीव्र ज्वर (High fever) र शरीरमा हुने जलन (दाह) लाई शान्त पार्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

३. झाडा पखाला (Diarrhea):

कमलको डाँठ र बीजमा कषाय रस (Astringent taste) हुने भएकाले यसले पखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

४. हृदय रोग (Cardiac disorders):

कमलको फूललाई हृदयको लागि बलदायक (Cardiac tonic) मानिन्छ र यसले मुटुको कार्यक्षमता सुधार गर्न सहयोग गर्छ।

५. मूत्र रोग (Urinary disorders):

यसले मूत्रल (Diuretic) को रूपमा काम गर्छ र मूत्रकृच्छ्र (Dysuria) जस्ता पिसाब सम्बन्धी समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

६. मानसिक शान्ति (Mental Calmness):

कमलको बीज र फूलको प्रयोगले तनाव, चिन्ता र अनिद्रा कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ।

७. त्वचा रोग (Skin diseases):

यसको शीतलता र रक्तशोधक गुणका कारण यसलाई विभिन्न छालाका रोगहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

८. पौष्टिक आहार (Nutritive):

कमलको जरा (कमल ककड़ी) र बीज (कमल गट्टा) पौष्टिक आहारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसले शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्छ।

घरेलु उपचार

गर्मीको कारणले हुने अत्यधिक तिर्खा (तृष्णा) र शरीरको जलन शान्त पार्नका लागि कमलको फूलको पात वा केसरलाई पानीमा भिजाएर वा पिसेर मिश्रीसँग मिसाएर सर्बतको रूपमा पिउन सकिन्छ। यसले तत्काल शीतलता प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले कमल (*Nelumbo nucifera*) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids) (जस्तै: नेलुम्बिन, नोरापोमोर्फिन), ट्यानिन्स (Tannins) र पोलिफेनोल (Polyphenols) पाइने पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिपायरेटिक (Antipyretic) (ज्वरो कम गर्ने) र हेमोस्टेटिक (Hemostatic) (रक्तस्राव रोक्ने) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी यसको पातमा पाइने फ्लेभोनोइड्सले मोटोपना र उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा पनि सकारात्मक प्रभाव देखाएको छ।

62. पुत्रुणी (Putruni)

वैज्ञानिक नाम: *Caesalpinia bonducella* (L.) Flem.

परिवार: Fabaceae (Caesalpinaceae)

नेपाली नाम: पुत्रुणी, गैंडे काँडा (Gainde Kanda), करौंजी (Karaunjee), Gande kaandaa

सामान्य विवरण

पुत्रुणी एक ठूलो, काँडादार र फैलिएर चढने झाडी हो। यसका हाँगाहरूमा कडा, पहुँलो र सीधा काँडाहरू हुन्छन्। यसको पात संयुक्त (compound) हुन्छ र फूलहरू लामो, टर्मिनल रेसेम (raceme) मा फुल्छन्। यसको फल (कोसा) आयताकार हुन्छ, जसमा सामान्यतया १ देखि २ वटा कडा, चिल्ला र खैरो रङ्गका बीजहरू हुन्छन्। यो बिरुवा भारत, नेपाल लगायतका उष्ण र उपोष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बीज (Seed), पात (Leaf), जराको बोक्रा (Root bark)।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light to digest), रूक्ष (Dryness)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying), पित्त सन्तुलन (Pitta balancing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यो विशेष गरी विषम ज्वरो (Intermittent fever) र मलेरियाको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई 'फिभर नट' (Fever Nut) पनि भनिन्छ।

२. कृमि (Worm Infestation):

यसले पेटका जुका तथा अन्य कृमिहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ (Anthelmintic)।

३. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको प्रयोग कुष्ठ रोग (Kushta) लगायत विभिन्न छालाका समस्याहरूमा लाभदायक मानिन्छ।

४. सुजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुण हुन्छ, जसले गर्दा जोर्नीको दुखाइमा उपयोगी हुन्छ।

५. पाचन प्रणाली (Digestive System):

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ, पेट फुल्ने (bloating) र पेटको दुखाइ (colic pain) मा राहत दिन्छ।

६. मधुमेह (Diabetes):

यसको प्रयोग मधुमेह (Prameha) को व्यवस्थापनमा पनि गरिन्छ।

७. रक्त शोधक (Blood Purifier):

यसले रगतलाई शुद्ध पार्न मद्दत गर्छ र रक्तसम्बन्धी विकारहरूमा उपयोगी हुन्छ।

८. अण्डकोषको सुजन (Orchitis/Hydrocele):

यसको पात वा बीजको लेप अण्डकोषको सुजन कम गर्नका लागि बाह्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

मलेरिया वा सामान्य ज्वरो आएको बेला, पुत्रुणीको बीजको भित्री भागलाई पिसेर बनाएको धूलो (१-३ ग्राम) लाई मरिचको धूलोसँग मिसाएर सेवन गर्दा ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले पुत्रुणीमा एन्टी-मलेरिया (Antimalarial), एन्टी-पायरेटिक (Antipyretic) (ज्वरो कम गर्ने), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), र एन्टी-फङ्गल (Antifungal) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा मुख्य रूपमा होमोआइसोफ्लाभोनोइड्स (homoisoflavonoids), कैसाल्पिनिन (caesalpinin), ग्यालिक एसिड (gallic acid), र रेस्भेराट्रोल (resveratrol) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। यसको बीजको तेलमा ओलिक एसिड (oleic acid), पाल्मिटिक एसिड (palmitic acid), र स्टीयरिक एसिड (stearic acid) जस्ता फ्याटी एसिडहरू पनि हुन्छन्।

63. पुनर्नवा / Punarnava

वैज्ञानिक नाम: Boerhavia diffusa

परिवार: Nyctaginaceae (निक्टाजिनेसी)

नेपाली नाम: पुनर्नवा (Punarnava), सापुर्नी, Aule Saag (औले साग)

सामान्य विवरण

पुनर्नवा एक बहुवर्षीय, जमिनमा फैलिने वा झुप्पादार जडीबुटी हो, जसको डाँठहरू १ देखि २ मिटरसम्म लामो हुन सक्छन्। यसको पातहरू गोलाकारदेखि अण्डाकारसम्म हुन्छन् र फूलहरू साना, गुलाबी वा सेतो रङ्गका हुन्छन्। यो बिरुवा विशेषगरी वर्षायाममा प्रशस्त मात्रामा उम्रन्छ र यसको नामको अर्थ 'नयाँ बनाउने' वा 'पुनर्जीवन दिने' भन्ने हुन्छ, जसले यसको कायाकल्प गर्ने गुणलाई जनाउँछ। यो नेपाल र भारत लगायत उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको जरा (Root), पात (Leaf) र सम्पूर्ण पञ्चाङ्ग (whole plant) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ (Kapha) र वात (Vata) सन्तुलन गर्ने, पित्त (Pitta) लाई सन्तुलनमा राख्ने (त्रिदोषसन्तुलक मानिन्छ)।

औषधीय प्रयोगहरू

१. शोथ (Edema/Swelling):

यो एक शक्तिशाली मूत्रवर्धक (Diuretic) हो र शरीरमा जम्मा भएको अतिरिक्त पानी तथा सुत्रिने समस्या (शोथ) कम गर्नमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

२. मृगौला स्वास्थ्य (Kidney Health):

यसले मृगौलाको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ र मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) तथा मृगौलाको पत्थरी (Renal Calculi) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

३. यकृत रोग (Liver Disorders):

पुनर्नवामा हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुण हुन्छ, जसले कलेजोलाई क्षतिबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्य सुधार गर्न, विशेषगरी जन्डिस (Jaundice) मा, सहयोग गर्छ।

४. हृदय रोग (Heart Diseases):

यसको मूत्रवर्धक गुणले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुको कार्यभार कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यो हृदय स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक छ।

५. रक्तअल्पता (Anemia):

यसले रगत बढाउन मद्दत गर्छ र यसको प्रयोग रक्तअल्पताको उपचारमा पनि गरिन्छ।

६. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

यसले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको कफलाई हटाउन मद्दत गर्छ र दम (Asthma) तथा खोकी (Cough) जस्ता समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

७. जोर्नी दुखाइ (Joint Pain):

यसको सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणका कारण गठिया (Arthritis) र जोर्नीको दुखाइमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

८. आँखाको रोग (Eye Disorders):

परम्परागत रूपमा यसको प्रयोग आँखाको संक्रमण र अन्य समस्याहरूमा पनि गरिन्छ।

घरेलु उपचार

सुन्निने वा शरीरमा पानी जमेको अवस्थामा, पुनर्नवाको जराको धुलो (चूर्ण) लाई मनतातो पानी वा महसँग मिसाएर बिहान-बेलुका सेवन गर्दा मूत्रको मात्रा बढ्छ र सुन्निने कम हुन्छ। यसको पातको रसलाई पनि सिधै सेवन गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले Boerhavia diffusa मा पुनर्नविन (Punarnavine) नामक अल्कालोइड र विभिन्न फ्लेभोनोइड्स, स्टेरोइड्स, र रोटिनोइड्स (Rotenoids) जस्ता रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूले यसको मूत्रवर्धक, सुन्निने कम गर्ने, एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), र कलेजोलाई सुरक्षा दिने (Hepatoprotective) गुणहरूका लागि जिम्मेवार छन्। विशेषगरी,

यसको जराको अर्कले मृगौला र कलेजोको कार्यक्षमतामा सकारात्मक प्रभाव पार्ने वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ।

64. पूग (Puga) / सुपारी (Supari)

वैज्ञानिक नाम: Areca catechu L.

परिवार: Arecaceae (पाम परिवार)

नेपाली नाम: पूग (Puga), सुपारी (Supari)

सामान्य विवरण

सुपारीको रूख एक पातलो, सीधा र अग्लो ताडको प्रजाति हो, जुन २० मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको डाँठ (काण्ड) मा गोलाकार चिन्हहरू हुन्छन्। यसका पातहरू ठूला, पिच्छेदार र टुप्पोमा झुण्डिएका हुन्छन्। फूलहरू साना, सुगन्धित र शाखायुक्त गुच्छामा फुल्छन्। यसको फल अण्डाकार वा गोलाकार हुन्छ, जुन पाक्दा पहेँलो वा सुन्तला रंगको हुन्छ र भित्र सुपारी (बीउ) हुन्छ। यो विशेष गरी दक्षिणपूर्वी एसिया र प्रशान्त क्षेत्रका उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया फलको बीउ (सुपारी) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै, रूखको जरा, पात र फूल पनि केही परम्परागत उपचारमा प्रयोग हुने गर्दछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), रूक्ष (Dry)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- वीर्य (Potency): शीत (Cold)
- विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)
- दोष प्रभाव: कफ-पित्त सन्तुलन (Pacifies Kapha and Pitta Dosha)

औषधीय प्रयोगहरू

१. झाडा पखाला (Diarrhea):

यसको कषाय (टन्रो) गुणका कारण यसले आन्द्रालाई संकुचित गरी पखाला रोक्न मद्दत गर्छ।

२. कृमि (Intestinal Worms):

सुपारीमा पाइने एल्कालोइड्स (विशेषगरी एरेकोलाइन) ले पेटका जुका र अन्य परजीवीहरूलाई नष्ट गर्न सहयोग गर्छ।

३. मुखका रोगहरू (Oral Diseases):

यसको प्रयोगले दाँतको दुखाइ, गिजाको रक्तस्राव र मुखका घाउहरू (मुख अल्सर) मा लाभ पुऱ्याउँछ।

४. श्वेत प्रदर (Leucorrhea):

महिलाहरूमा हुने योनीस्राव (Leucorrhea) को उपचारमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

५. रक्तस्राव (Bleeding):

यसको टन्रो गुणले शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने रक्तस्राव (जस्तै: नाकबाट रगत बग्ने) रोक्न मद्दत गर्छ।

६. उत्तेजक (Stimulant):

यसको सेवनले हल्का उत्तेजना प्रदान गर्छ, जसले थकान कम गर्न र मानसिक सतर्कता बढाउन सहयोग गर्छ।

७. मूत्रल (Diuretic):

यसले पिसाबको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ, जसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ।

८. पाचन सुधार (Digestive Improvement):

यसले पाचन अग्नि (Agni) लाई उत्तेजित गरी खाना पचाउन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

दाँत र गिजाको समस्याका लागि: सुपारीलाई पोलेर (जलाएर) त्यसको खरानी (भस्म) मा थोरै तिलको तेल र मह मिसाएर गिजामा लगाउँदा गिजाको सुन्निने र रक्तस्राव कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले सुपारीमा मुख्य रूपमा एल्कालोइड्स (Alkaloids), जस्तै एरेकोलाइन (Arecoline), एरेकाइडिन (Arecaidine), गुवाकोलाइन (Guavacoline) र गुवाकाइन (Guacine) पाइने पुष्टि गरेको छ। एरेकोलाइन नामक रासायनिक तत्वमा परजीवीनाशक (anthelmintic) र उत्तेजक (stimulant) गुणहरू हुन्छन्। यसका साथै, यसमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र टेर्पेनोइड्स (Terpenoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant) गुण भएका तत्वहरू पनि पाइन्छन्, जसले कोशिकालाई क्षति हुनबाट बचाउँछन्। यसको प्रयोगले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous

System) मा प्रभाव पारी हल्का उत्साह र सतर्कता बढाउने वैज्ञानिक आधार पनि रहेको छ।

65. पृष्ण (Prsna) / पृष्णपर्णी (Prishnaparni)

वैज्ञानिक नाम: *Uraria picta* (युराअरिया पिक्टा)

परिवार: Fabaceae (फेबेसी)

नेपाली नाम: पृष्णपर्णी (Prishnaparni), पराल (Pral)

सामान्य विवरण

पृष्णपर्णी एक सानो, सीधा खडा हुने, बहुवर्षीय जडीबुटी हो जुन प्रायः १ देखि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू विशिष्ट रूपमा चित्रकला जस्तै देखिन्छन्, जसमा हरियो र सेतो रंगको मिश्रण हुन्छ। यसमा बैजनी-गुलाबी रंगका फूलहरू लाग्छन् जुन लामो, घना झुप्पामा फुल्छन्। यो बिरुवा नेपाल, भारत र दक्षिणपूर्वी एशियाका उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा खुला घाँसे मैदान र सुख्खा जङ्गलहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको जरा (मूल) मुख्य रूपमा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कहिलेकाहीँ यसको सम्पूर्ण पञ्चाङ्ग (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पनि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको प्रयोग ज्वरो कम गर्न र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा ल्याउन गरिन्छ।

२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Disorders):

खोकी, दम (Asthma) र श्वासप्रश्वासका अन्य समस्याहरूमा यसले आराम दिन्छ।

३. हड्डी भाँचिएको (Fractures):

यसको जरालाई हड्डी जोड्ने र बलियो बनाउने गुणका कारण प्रयोग गरिन्छ।

४. मुटु रोग (Cardiac Disorders):

यसले मुटुलाई बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

५. रक्तातिसार (Bloody Diarrhea):

यसको ग्राही (absorbent) गुणका कारण रगत मिसिएको पखाला नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिन्छ।

६. सामान्य कमजोरी (General Debility):

यो बलवर्धक (tonic) र रसायन (rejuvenative) मानिन्छ, जसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

७. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसले मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउन र मूत्रनलीको संक्रमणमा लाभ पुऱ्याउन सक्छ।

८. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको लेप घाउ र चोटपटकमा लगाउँदा छिटो निको हुन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

सामान्य कमजोरी वा थकान महसुस भएमा, पृष्णपर्णीको जरालाई सफा गरी सुकाएर पिसेको चूर्ण (पाउडर) लाई एक चम्चाको मात्रामा मनतातो दूध वा पानीसँग मिलाएर दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Uraria picta* मा विभिन्न फाइटोकेमिकलहरू (Phytochemicals) जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), टेर्पेनोइड्स (Terpenoids), र अल्कालोइड्स (Alkaloids) रहेको देखाएको छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), र एनाल्जेसिक (Analgesic) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ। यसको प्रयोग विशेष गरी हड्डीको स्वास्थ्य र मुटु रोगहरूमा लाभदायक हुने प्रमाणहरू फेला परेका छन्।

66. पृष्णिपर्णी (Prsniiparni) / पृश्निपर्णी / Prishniiparni

वैज्ञानिक नाम: *Uraria picta*

परिवार: Fabaceae (सिमी परिवार)

नेपाली नाम: पृष्णिपर्णी, डब्रा (Dabra)

सामान्य विवरण

पृष्णिपर्णी एक ठाडो, बहुवर्षीय सानो झाडी वा जडीबुटी हो, जसको उचाइ १ देखि ६ फिटसम्म हुन्छ। यसका पातहरू विशिष्ट हुन्छन्, जसमा तीनदेखि पाँचवटासम्म लाम्चा र टुप्पोमा चुच्चो परेका पत्रदलहरू हुन्छन्। पातको माथिल्लो सतहमा सेतो वा हल्का रङ्गको धब्बा हुन्छ, जसले गर्दा यो बिरुवा सजिलै चिनिन्छ। यसमा बैजनी रङ्गका फूलहरू लाग्छन् जुन २० सेन्टिमिटरसम्म लामो बेलनाकार गुच्छामा हुन्छन्। यो बिरुवा भारतको मैदान र उप-हिमालय क्षेत्रहरूमा सुख्खा घाँसे मैदान, खुला जङ्गल र बन्जर भूमिहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग यसको जरा र पात औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (त्रिदोष सन्तुलक)।

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको जराको काढा ज्वरो कम गर्न र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्न प्रयोग गरिन्छ।

२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Disorders):

खोकी, दम (Asthma) र श्वासप्रश्वासका अन्य रोगहरूमा यसको प्रयोगले आराम दिन्छ।

३. बलवर्धक (Tonic/Rasayana):

यो एक उत्कृष्ट रसायन (Rasayana) हो, जसले शरीरलाई बल प्रदान गर्छ, कमजोरी हटाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

४. सूजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसमा पाइने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणका कारण यसलाई सुन्निएको र दुखाइ भएको अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ, विशेषगरी गठिया (Arthritis) मा।

५. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको लेप वा काढा घाउ र चोटपटक निको पार्न मद्दत गर्छ।

६. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसले मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउँछ र मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) मा लाभदायक हुन्छ।

७. हृदय स्वास्थ्य (Cardioprotective):

आधुनिक अनुसन्धानले यसमा हृदयलाई स्वस्थ राख्ने गुणहरू रहेको देखाएको छ।

८. पाचन सुधार (Digestive Health):

यसले पाचन शक्ति बढाउन र पेट सम्बन्धी समस्याहरूमा राहत दिन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

पृष्णिपर्णीको जरालाई सफा गरी पिसेर मह (Honey) सँग मिसाएर सेवन गर्दा सामान्य ज्वरो र खोकीमा आराम मिल्छ। यसले शरीरलाई बल पनि प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले पृष्णिपर्णी (*Uraria picta*) मा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds), एल्कालोइड्स (Alkaloids) र स्टेरोइड्स (Steroids) जस्ता महत्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (Antimicrobial), एन्टी-पायरेटिक (Antipyretic) (ज्वरो कम गर्ने), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) (कलेजोको रक्षा गर्ने) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसको एन्टी-पायरेटिक गुण प्रो-इन्फ्लेमेटरी साइटोकाइनहरू (Pro-inflammatory cytokines) जस्तै IL-1 β , IL-6 र TNF- α को उत्पादनलाई कम गरेर काम गर्छ।

67. प्रियङ्गु (Priyangu)

वैज्ञानिक नाम: *Aglaia elaeagnoidea* (A. Juss.) Benth.

परिवार: Meliaceae (मेलिएसी)

नेपाली नाम: प्रियङ्गु, प्रियंगु (Priyangu)

सामान्य विवरण

प्रियङ्गु एक सदाबहार सानो रूख वा झाडी हो, जुन सामान्यतया ५ देखि १० मिटर अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू संयुक्त, ३ देखि ७ वटासम्म पत्रकहरू भएका हुन्छन्। यसको बोक्रा खैरो वा हरियो-सेतो

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

र पातलो हुन्छ। यसमा साना, सुगन्धित, पहेँलो फूलहरू फुल्छन् र फलहरू गोलाकार, रातो-सुन्तला रंगका र अमिलो-मीठो स्वादका हुन्छन्। यो बिरुवा भारतको पश्चिमी घाट, पूर्वी घाट, कर्नाटक, केरला, बिहार, अण्डमान र निकोबार टापुहरू लगायत इन्डो-मलेसियादेखि प्रशान्त टापुहरूसम्मका सुख्खा र ओसिलो वनहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको काण्डको बोक्रा, पात, र फल औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) सन्तुलन

औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव:

यसको बोक्रा र पातमा रक्तस्राव रोक्ने (Haemostatic) गुण हुन्छ, जसले गर्दा यो आन्तरिक रक्तस्राव, रक्तातिसार (Bloody dysentery) र खोकीमा रगत आउने (Haemoptysis) जस्ता समस्याहरूमा उपयोगी मानिन्छ।

२. ज्वरो:

यसको शीत वीर्य (Cool potency) को कारणले ज्वरो (Fever) र शरीरको जलन (Burning sensation) कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

३. छाला रोग:

यसको प्रयोग कुष्ठरोग (Leprosy), छालाको संक्रमण (Skin infections) र घाउ निको पार्न (Wound healing) मा गरिन्छ।

४. टाउको दुखाइ:

यसको शीतलता दिने गुणले टाउको दुखाइ (Headache) र शारीरिक जलनलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

५. झाडा पखाला:

यसमा रहेको ग्राही (Astringent) गुणले पखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery) नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

६. सुजन:

यसको पात र बोकामा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई सुन्निएको ठाउँमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

७. पेटको दुखाइ:

यसलाई पेटको दुखाइ (Abdominal pain) र असुविधा कम गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ।

८. मधुमेह:

यसको बीउहरूलाई परम्परागत रूपमा मधुमेह (Diabetes) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

प्रियङ्गुको बोकालाई पिसेर लेप बनाई टाउको दुखाइ भएको ठाउँमा लगाउँदा वा ज्वरो आएको बेला निधारमा लगाउँदा शीतलता प्राप्त हुन्छ र दुखाइ कम हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले प्रियङ्गु (*Aglaia elaeagnoidea*) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै अल्कालोइड्स (Alkaloids), स्यापोनिन (Saponins), फिनोल (Phenols), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), र विशेष गरी रोकग्लामाइड्स (Rocaglamides) जस्ता तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूमा ट्युमर विरोधी (Anti-tumor), एनाल्जेसिक (Analgesic), एन्टी-हाइपरटेन्सिभ (Anti-hypertensive), र सुजन विरोधी (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। यसमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू पनि पाइएका छन्।

68. प्लक्ष (Plaksa) / पिलुक / Piluka / सेतो नेवारो

वैज्ञानिक नाम: *Ficus virens* Aiton

परिवार: मोरेसी (Moraceae)

नेपाली नाम: प्लक्ष, पिलुक, सेतो नेवारो (White Fig)

सामान्य विवरण

प्लक्ष एक विशाल, अर्ध-पर्णपाती (semi-deciduous) रूख हो जुन सामान्यतया १५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ तर कहिलेकाहीँ ३० मिटरसम्म पनि पुग्न सक्छ। यो रूख प्रायः अन्य रूखको हाँगामा एपिफाइट (epiphyte) को रूपमा जीवन सुरु गर्छ र पछि हवाई जराहरू (aerial roots) जमिनमा पठाएर विशाल रूप लिन्छ। यसको पातहरू जवान

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

हुँदा रातो वा गुलाबी रङका हुन्छन् र पछि चम्किलो हरियो हुन्छन्। यसको फल गोलो, सानो (१२-१५ मिमि व्यासको) हुन्छ जुन पाकेपछि रातो वा बैजनी रङको देखिन्छ। यो रूख भारत, नेपाल, पाकिस्तान, चीन र अष्ट्रेलियासम्मको उष्णकटिबंधीय एसियाली क्षेत्रमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बोक्रा (Bark), फल (Fruit), पात (Leaves), र हवाई जरा (Aerial roots) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) सन्तुलन गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको बोक्राको कषाय (decoction) ले रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ, विशेषगरी आन्तरिक रक्तस्राव र रक्तातिसार (dysentery with blood) मा उपयोगी मानिन्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

बोक्राको लेप (paste) दाद (herpes), घाउ (wounds), र छालाका अन्य संक्रमणहरूमा लगाउँदा लाभदायी हुन्छ।

३. अल्सर र जलन (Ulcers and Burning Sensation):

यसको शीत वीर्य (cold potency) का कारण, यसले पेटको अल्सर र शरीरमा हुने जलन (burning sensation) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

४. मधुमेह (Diabetes):

आधुनिक अनुसन्धानले यसको बोक्राको अर्क (extract) मा एन्टी-डायबेटिक (antidiabetic) गुणहरू रहेको देखाएको छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

५. कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective):

यसको पात र बोक्रामा पाइने तत्वहरूले कलेजोलाई क्षति हुनबाट बचाउन र यसको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

६. सुजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसमा सुजन कम गर्ने (anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (analgesic) गुणहरू हुन्छन्, जसले गर्दा यसलाई बाथ (rheumatism) र अन्य सुजनजन्य अवस्थाहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

७. मुखको घाउ (Mouth Ulcers):

बोक्राको कषायले कुल्ला गर्दा मुखको घाउ र गिजाको समस्यामा राहत मिल्छ।

८. झाडा पखाला (Diarrhea):

यसको फल र बोक्रामा कषाय रस (astringent taste) हुने भएकाले यसले पखाला (diarrhea) र आउँ (dysentery) नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

प्लक्षको बोकालाई पिसेर लेप बनाई छालामा भएको घाउ वा अल्सरमा लगाउँदा छिटो निको हुन मद्दत गर्छ। यसले घाउलाई सफा राख्न र संक्रमणबाट बचाउन पनि सहयोग गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्लक्ष (*Ficus virens*) मा विभिन्न फाइटोकेमिकल (phytochemical) तत्वहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), टर्पेनोइड्स (triterpenoids), ट्यानिन (tannins), अल्कालोइड्स (alkaloids), र फिनोलिक एसिड (phenolic acids) प्रशस्त मात्रामा पाइने पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूले यसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (antimicrobial), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (hepatoprotective), र एन्टी-डायबेटिक (antidiabetic) गुणहरू प्रदान गर्छन्। विशेषगरी, यसको बोक्राको अर्कले मधुमेह भएका मुसाहरूमा रगतमा चिनीको मात्रा घटाउनुका साथै कलेजोको सुरक्षा गर्ने क्षमता देखाएको छ।

69. प्लक्ष / Plaksa / Pakad

वैज्ञानिक नाम: *Ficus lacor* (Syn. *Ficus infectoria*)

परिवार: Moraceae (मोरासी)

नेपाली नाम: प्लक्ष, पाकड, जाभा फिग, Kavro (कभ्रो)

सामान्य विवरण

प्लक्ष एक मध्यम देखि ठूलो आकारको, द्रुत गतिमा बढ्ने, पात झर्ने वा अर्ध-सदाबहार रूख हो जसको उचाइ २० मिटरसम्म पुग्न सक्छ। यसको बोक्रा हल्का खैरो र चिल्लो हुन्छ। यसका पातहरू साधारण,

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

एकापसमा मिलेका र भालाको आकारका हुन्छन्। यो रूख विशेष गरी भारत, नेपाल, इन्डो-चाइना र अस्ट्रेलियाका उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बोक्रा, पात, र दूध (latex)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलन (Kapha-Pitta pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. झाडापखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery):

यसको बोक्राको कषाय (decoction) ले आन्द्राको संकुचन गरी झाडापखाला र आउँलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

२. रक्तस्राव विकार (Bleeding Disorders):

यसको कषायमा रहेको कषाय रस (astringent property) ले रक्तपिचास (excessive bleeding) जस्ता समस्याहरूमा रक्तस्राव रोक्न प्रभावकारी हुन्छ।

३. छाला रोग र घाउ (Skin Diseases and Wounds):

यसको बोक्राको लेप (paste) छालाको संक्रमण, घाउ र हर्पिस (Herpes) मा लगाउँदा छिटो निको पार्न सहयोग गर्छ।

४. सुजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसमा पाइने सूजन कम गर्ने (anti-inflammatory) गुणका कारण शरीरको सुजन र दुखाइमा राहत प्रदान गर्छ।

५. मुखको अल्सर (Mouth Ulcers):

यसको बोक्राको कषायले कुल्ला गर्दा मुखको अल्सर र गिजाको समस्यामा फाइदा पुग्छ।

६. कीटाणुनाशक (Antiseptic/Antimicrobial):

यसको प्राकृतिक गुणले विभिन्न प्रकारका हानिकारक कीटाणुहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

७. ल्यूकोरिया (Leucorrhoea):

महिलाहरूमा हुने श्वेत प्रदर (leucorrhoea) को उपचारमा यसको बोक्राको प्रयोग गरिन्छ।

८. कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective):

यसले कलेजोलाई क्षति हुनबाट बचाउन र यसको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

प्लक्षको बोकालाई पिसेर बनाएको लेपलाई छालामा भएको घाउ वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउनाले घाउ छिटो निको हुन्छ र सुजन कम हुन्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले प्लक्ष (Ficus lacor) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), फेनोलिक एसिड (phenolic acids) (जस्तै ग्यालिक एसिड), र ट्राइटरपेनोइड्स (triterpenoids) (जस्तै ल्यूपेओल, अल्फा-एमिरिन, बिटा-सिटोस्टेरोल) पाइने पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूले यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), सूजन कम गर्ने (anti-inflammatory), एन्टिमाइक्रोबियल (antimicrobial), र कलेजोको सुरक्षा गर्ने (hepatoprotective) गुणहरूका लागि जिम्मेवार छन्। यसको बोक्राको कषायले परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिएका झाडापखाला र रक्तस्राव रोक्ने कार्यलाई वैज्ञानिक रूपमा पनि समर्थन प्राप्त भएको छ।

70. फाल्गुन (Phalguna) / अर्जुन

वैज्ञानिक नाम: Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.) Wight & Arn.

परिवार: Combretaceae (कम्ब्रेतेसी)

नेपाली नाम: अर्जुन, फाल्गुन (Phalguna)

सामान्य विवरण

अर्जुन एक ठूलो, सदाबहार पतझड रूख हो जसको उचाइ २० देखि २५ मिटरसम्म हुन्छ। यसको बोक्रा बाहिरबाट चिल्लो, खैरो-सेतो र भित्री भाग गुलाबी हुन्छ, जुन औषधीय प्रयोगको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यसका पातहरू आयताकार र फूलहरू साना, सेतो वा फिक्का पहेँलो र गुच्छामा हुन्छन्। फलहरू काठका, पाँचवटा

पखेटा भएका र करिब २.५ देखि ५ सेन्टिमिटर लामो हुन्छन्। यो रूख विशेष गरी नदी किनार र खोलाको छेउछाउमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया बोक्रा (छाल) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै पात, फल र जरा पनि प्रयोगमा आउँछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन, पित्त सन्तुलन (विशेष गरी हृदयमा)

औषधीय प्रयोगहरू

१. हृदय रोग:

यो मुटुको लागि उत्कृष्ट टॉनिक मानिन्छ। यसले मुटुको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

२. उच्च रक्तचाप:

यसको प्रयोगले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप कम गर्न सहयोग गर्छ।

३. कोलेस्ट्रॉल:

यसले खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्सको स्तर घटाउन मद्दत गर्छ।

४. रक्तस्राव:

यसको कषाय गुणका कारण घाउ वा आन्तरिक रक्तस्राव रोक्न प्रयोग गरिन्छ।

५. हड्डी भाँचिएको:

यसको बोक्राको लेप वा सेवनले हड्डी जोड्न र छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

६. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

यसले दम र खोकी जस्ता श्वासप्रश्वासका रोगहरूमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।

७. छाला रोग:

यसको बोक्राको पाउडरलाई लेपको रूपमा प्रयोग गर्दा छालाका विभिन्न संक्रमण र घाउहरू निको पार्न मद्दत गर्छ।

८. मधुमेह:

यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न पनि केही हदसम्म सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

अर्जुनको बोक्राको पाउडर (छाल) लाई दूधमा मिसाएर नियमित सेवन गर्दा मुटुलाई बलियो बनाउँछ। करिब ३-५ ग्राम पाउडरलाई एक गिलास दूधमा उमालेर मनतातो भएपछि पिउन सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अर्जुनको बोक्रामा अर्जुनेटिन (Arjunetin), अर्जुनेन (Arjunene), अर्जुनासाइड्स (Arjunasides), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र ट्यानिन्स (Tannins) जस्ता सक्रिय यौगिकहरू (Active Compounds) रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूमा कार्डियोप्रोटेक्टिभ (Cardioprotective), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टिहाइपरटेन्सिभ (Antihypertensive) र एन्टिइन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्, जसले मुटुको स्वास्थ्य र रक्तनलीको कार्यक्षमता सुधार गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

71. बदरी (Badari) / बयर

वैज्ञानिक नाम: Ziziphus mauritiana

परिवार: Rhamnaceae (रम्नेसी)

नेपाली नाम: बदरी, बेर, बयर

सामान्य विवरण

बदरी एक काँडादार, सदाबहार झाडी वा सानो देखि मध्यम आकारको रूख हो, जसको उचाइ सामान्यतया ९ देखि १२ मिटरसम्म हुन्छ। यसको पातहरू अण्डाकार वा आयताकार-अण्डाकार हुन्छन् र तलपट्टि सेतो भुवादार हुन्छन्। यसमा साना, हरियो-पहेँलो फूलहरू फुल्छन् र फलहरू गोलाकार वा अण्डाकार, पाक्दा रातो-खैरो र

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

स्वादमा गुलियो-अमिलो हुन्छन्। यो रूख नेपालको तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रहरूमा तथा उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फल (फल), पात (पत्र), बोक्रा (त्वक्), र जरा (मूल) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (गुलियो), कषाय (टर्को)
 - **गुण (Quality):** गुरु (भारी), स्निग्ध (चिल्लो)
 - **वीर्य (Potency):** शीत (चिसो)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (गुलियो)
 - **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्ने)
- औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

फलको प्रयोगले शरीरका विभिन्न भागबाट हुने रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

२. फोड़ा र घाउ (Boils and Wounds):

पातलाई पिसेर फोड़ा वा घाउमा लगाउँदा छिटो निको पार्न सहयोग गर्छ।

३. प्यास र ज्वरो (Thirst and Fever):

फलको रस वा काँढाले अत्यधिक तिर्खा र ज्वरोमा राहत दिन्छ।

४. पाचन सुधार (Digestive Improvement):

यसको फल पौष्टिक हुनुका साथै पाचन शक्ति बढाउन र कब्जियत हटाउन उपयोगी मानिन्छ।

५. श्वासप्रश्वास समस्या (Respiratory Issues):

बोक्राको काँढा खोकी र दम जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

६. रक्त शुद्धीकरण (Blood Purification):

यसले रगतलाई शुद्ध पार्न मद्दत गर्छ र छालाका रोगहरूमा पनि लाभदायक हुन्छ।

७. बलवर्धक (Tonic/Nutritious):

यसको फलमा भिटामिन सी र अन्य पोषक तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले यसलाई पौष्टिक फलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

८. अनिद्रा र चिन्ता (Insomnia and Anxiety):

यसको बीउलाई निद्रा नलाग्ने समस्या र मानसिक चिन्ता कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

सुकेको बदरीको फललाई पानीमा उमालेर बनाएको काँढा (decoction) पिउनाले शरीरको कमजोरी हटाउन र ऊर्जा बढाउन मद्दत गर्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई पनि बलियो बनाउँछ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले बदरीमा एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी, एन्टि-माइक्रोबियल, र एन्टि-क्यान्सर गुणहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा मुख्य रूपमा फ्लेभोनोइड्स (जस्तै क्वेरसेटिन, केम्पफेरोल), ट्राइटरपेनोइड्स, भिटामिन सी, र विभिन्न अल्कालोइड्स (जस्तै बर्बेरिन) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। यी तत्वहरूले यसलाई मधुमेह नियन्त्रण, अल्सर निको पार्न र प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउनमा सहयोगी बनाउँछन्।

72. बिल्व / Bilva / बेल

वैज्ञानिक नाम: Aegle marmelos (L.) Correa

परिवार: Rutaceae (रुटेसी)

नेपाली नाम: बेल, बिल्व

सामान्य विवरण

बेल (Bilva) एक काँडादार, पतझड हुने मध्यम आकारको रूख हो, जसको उचाइ सामान्यतया ८ देखि १८ मिटरसम्म हुन्छ। यसका हाँगाहरू लचिला र झुकेका हुन्छन्। यसका पातहरू त्रिपत्री (तीनवटा पातहरू एकै ठाउँमा जोडिएका) हुन्छन् र यसमा हल्का सुगन्ध हुन्छ। यसमा हरियो-सेतो र सुगन्धित फूलहरू फुल्छन्। यसको फल गोलाकार वा अण्डाकार हुन्छ, जसको बाहिरी कवच अत्यन्तै कडा र भित्रको गुदी सुगन्धित र मीठो हुन्छ। यो रूख भारतीय उपमहाद्वीप र दक्षिणपूर्वी एसियाका सुख्खा जङ्गलहरू र पहाडी क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फल (काँचो र पाकेको), जरा, पात, बोक्रा र फूल।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)। काँचो फलले वात र कफलाई सन्तुलनमा राख्छ भने पाकेको फलले तीनै दोषलाई बढाउन सक्छ।

औषधीय प्रयोगहरू

१. झाडापखाला र पेचिश (Diarrhea and Dysentery):

काँचो बेलको फलमा ग्राही (Absorbent) गुण हुन्छ, जसले आन्द्राको अत्यधिक गतिलाई नियन्त्रण गरी पुरानो पखाला र पेचिशमा अत्यन्तै फाइदा गर्छ।

२. पाचन शक्ति (Digestive Power):

यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई बढाउँछ, जसले गर्दा अपच (Indigestion), पेट फुल्ने (Flatulence) र भोक नलाग्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

३. मधुमेह (Diabetes):

बेलका पातहरूको रसमा हाइपोग्लाइसेमिक (Hypoglycemic) गुण हुन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

४. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको फलमा रक्तस्तम्भक (Styptic) गुण हुने भएकाले रगत बग्ने (Bleeding) समस्या, जस्तै रक्तपिचास (Bleeding Hemorrhoids) मा उपयोगी मानिन्छ।

५. ज्वरो (Fever):

यसको जरा र पातमा ज्वरनाशक (Antipyretic) गुण हुन्छ, जसले विभिन्न प्रकारका ज्वरोलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

६. कब्जियत (Constipation):

पाकेको बेलको फलमा मृदु विरेचक (Mild laxative) गुण हुन्छ, जसले कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

७. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसले कफलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले दम (Asthma) र रुघाखोकी (Cold) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

८. मुटु रोग (Heart Diseases):

यसको बोक्रा मुटुको लागि हितकारी मानिन्छ र यसले मुटुको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

बेलको सर्बत (Bael Sharbat) कब्जियतको लागि: पाकेको बेलको गुदी निकालेर त्यसमा पानी, थोरै मिश्री (Sugar candy) र कालो नुन

(Black salt) मिसाएर सर्बत बनाई पिउनाले कब्जियत हट्छ र शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले बेलमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू (Phytochemicals) रहेको पुष्टि गरेको छ, जसले यसको औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गर्छ। रासायनिक तत्वहरू: यसमा मुख्यतया अल्कालोइड्स (Alkaloids) जस्तै एजेलिन (Aegeline), फ्र्याग्रिन (Fragrine), मार्मेलोसिन (Marmelosin), कौमारिन्स (Coumarins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), ट्यानिन (Tannins) र फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) पाइन्छन्। आधुनिक गुणहरू: यी तत्वहरूको कारणले बेलमा एन्टि-ब्याक्टेरियल (Anti-bacterial), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टि-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), एन्टि-डायबेटिक (Anti-diabetic) र एन्टि-अल्सर (Anti-ulcer) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी, एजेलिन र मार्मेलोसिन जस्ता यौगिकहरूले यसको पाचन र मधुमेह नियन्त्रण गर्ने क्षमतामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

73. बिस (Bisa) / कमलको डाँठ (Kamal Stem)

वैज्ञानिक नाम: Nelumbo nucifera (गार्टन)

परिवार: Nelumbonaceae (नेलुम्बोनेसी)

नेपाली नाम: कमल, पद्म, बिस, अरविन्द

सामान्य विवरण

कमल एक जलीय, बहुवर्षीय बिरुवा हो जुन पोखरी, ताल र हिलो भएको पानीमा पाइन्छ। यसको ठूलो, गोलाकार पातहरू पानीको सतहमा तैरन्छन् वा पानीभन्दा माथि उठ्छन्। यसको फूलहरू ठूला,

सुगन्धित र सामान्यतया गुलाबी वा सेतो रङ्गका हुन्छन्, जुन बिहान फुल्छन् र साँझमा बन्द हुन्छन्। यसको डाँठ (कन्द) पानीमुनि हिलोमा फैलिएको हुन्छ र यसलाई 'बिस' वा 'कमलको डाँठ' भनिन्छ। यो बिरुवा एसियाको मूल निवासी हो र यसलाई धार्मिक तथा सांस्कृतिक रूपमा अत्यन्तै पवित्र मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको लगभग सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसमा मुख्यतया कमलको डाँठ (बिस), बीउ (कमलगट्टा), फूल, पात, र केसर पर्दछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), पिच्छिल (Slimy/Sticky)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलन (Balances Kapha and Pitta doshas)

औषधीय प्रयोगहरू

१. रक्तस्राव नियन्त्रण (Haemostatic):

कमलको डाँठ र फूलको प्रयोग शरीरका विभिन्न भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्राव (जस्तै नाकबाट रगत बग्ने, महिनावारीमा अत्यधिक रक्तस्राव) रोक्न गरिन्छ।

२. झाडा पखाला र संग्रहणी (Diarrhea and Dysentery):

यसको कषाय गुणका कारण, कमलको बीउ र डाँठको प्रयोग पखाला र आउँ (संग्रहणी) को उपचारमा गरिन्छ, किनकि यसले मललाई बाँध्ने काम गर्छ।

३. हृदय स्वास्थ्य (Cardiac Health):

कमलको फूल र बीउ हृदयका लागि हितकारी मानिन्छ। यसले मुटुलाई बलियो बनाउन र मुटुको धड्कनलाई सामान्य राख्न मद्दत गर्छ।

४. मानसिक शान्ति (Mental Calmness):

कमलको केसर र बीउको प्रयोगले मनलाई शान्त पार्छ, तनाव र अनिद्रा कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. ज्वरो र जलन (Fever and Burning Sensation):

यसको शीत वीर्य (चिसो प्रभाव) का कारण, यसले शरीरको अत्यधिक ताप र जलन (दाह) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

६. पौष्टिक र बलवर्धक (Nutritive and Tonic):

कमलको डाँठ र बीउ पौष्टिक हुन्छन् र यसले शरीरलाई बल प्रदान गर्छ, विशेषगरी कमजोरी र क्षयरोगमा।

७. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको प्रयोग छालाको जलन, रातोपना र अन्य पित्तजन्य छाला रोगहरूमा लेपको रूपमा गरिन्छ।

८. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसले मूत्र प्रणालीलाई शीतलता प्रदान गर्छ र पिसाब पोल्ने जस्ता समस्याहरूमा लाभदायक हुन्छ।

घरेलु उपचार

कमलको डाँठ (बिस) लाई राम्ररी धोएर सानो टुकामा काट्नुहोस्। यसलाई हल्का उमालेर वा काँचै सलादको रूपमा सेवन गर्दा शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ र पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त हुन्छन्। रक्तस्राव रोक्नका लागि कमलको फूलको केसरलाई चिनीसँग मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Nelumbo nucifera* मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै एल्कालोइड्स (Alkaloids), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), र टेर्पेनोइड्स (Terpenoids) को उपस्थिति पुष्टि गरेको छ। विशेषगरी, यसमा पाइने नेलुम्बिन (Nelumbine), रोमेरिन (Roemerine), र न्युसिफेरिन (Nuciferine) जस्ता एल्कालोइड्सहरूले यसको औषधीय गुणहरूमा योगदान पुऱ्याउँछन्। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective), र एन्टिडायबेटिक (Antidiabetic) गुणहरू वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएका छन्। यसको चिसो र पौष्टिक प्रभाव यसमा पाइने उच्च स्टार्च र खनिज तत्वहरूको कारणले हुन्छ।

74. ब्रह्मी (Brahmi) / ब्राह्मी

वैज्ञानिक नाम: Bacopa monniera

परिवार: Plantaginaceae (प्लाण्टाजिनेसी)

नेपाली नाम: ब्रह्मी, ब्राह्मी

सामान्य विवरण

ब्रह्मी एक सानो, घस्रने, बहुवर्षीय जडीबुटी हो जुन प्रायः पानी भएको वा हिलो ठाउँहरूमा पाइन्छ। यसका पातहरू साना, अण्डाकार र बाक्लो हुन्छन्, जुन डाँठमा एक-अर्काको विपरीत दिशामा जोडिएका हुन्छन्। यसमा हल्का सेतो वा बैजनी रङ्गका साना फूलहरू फुल्छन्। यो बिरुवा भारत, नेपाल, श्रीलंका र अन्य एसियाली देशहरूमा प्राकृतिक रूपमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

सम्पूर्ण बिरुवा, पात र डाँठ औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन, पित्त (Pitta) सन्तुलन

औषधीय प्रयोगहरू

१. स्मरणशक्ति र बुद्धि:

यसलाई मेध्य रसायन मानिन्छ, जसले स्मरणशक्ति बढाउन, एकाग्रता सुधार गर्न र सिक्ने क्षमता वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ।

२. मानसिक तनाव र चिन्ता:

यो स्नायु बलवर्धक (Nervine Tonic) हो र यसले मानसिक तनाव, चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) कम गर्नमा सहयोग गर्छ।

३. अनिद्रा:

यसको शीतलता प्रदान गर्ने गुणले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ र अनिद्राको समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

४. स्नायु प्रणाली:

यसले स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिन्छ र यसको कार्यक्षमता सुधार गर्छ, जसले गर्दा मिर्गी (Epilepsy) र अन्य स्नायु सम्बन्धी विकारहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

५. छाला रोग:

यसको प्रयोग छालाका विभिन्न रोगहरू जस्तै **एक्जिमा** र **सोरायसिसमा** पनि गरिन्छ, किनकि यसले रगत शुद्ध गर्न मद्दत गर्छ।

६. पाचन:

यसले पाचन शक्तिलाई सुधार गर्छ र पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

घरेलु उपचार

ब्रह्मीका ताजा पातहरूलाई पिसेर रस निकाल्ने र त्यस रसलाई मह वा घिउसँग मिलाएर बिहान खाली पेटमा सेवन गर्दा स्मरणशक्ति र मानसिक शान्तिमा सुधार आउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले ब्रह्मीमा मुख्य रूपमा ब्याकोसाइड्स (Bacosides) नामक ट्राइटरपेनोइड स्यापोनिनहरू (Triterpenoid Saponins) पाइने पुष्टि गरेको छ। यी ब्याकोसाइड्सहरू नै यसको संज्ञानात्मक (Cognitive) कार्यहरू बढाउने र स्नायुको सुरक्षा गर्ने गुणका लागि जिम्मेवार छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) र न्यूरोप्रोटेक्टिभ (Neuroprotective) गुणहरू प्रमाणित गरेका छन्, जसले अल्जाइमर रोग र पार्किन्सन रोग जस्ता न्यूरोडिजेनेरेटिभ विकारहरूमा यसको सम्भावित प्रयोगलाई समर्थन गर्दछ।

नोट: Bacopa monnieri (ब्राह्मी) र Centella asiatica (मण्डूकपर्णी / गोटु कोला - घोड टाप्ने) दुवै दिमागका लागि टोनिक मानिए पनि तिनीहरूको मुख्य कार्यक्षेत्र फरक छ। Bacopa monnieri लाई आयुर्वेदमा "मेध्य रसायन" (बुद्धिवर्धक) मानिन्छ, जसले स्मरणशक्ति, सिकाइ क्षमता, ध्यान एकाग्रता सुधार गर्छ र चिन्ता तथा निद्रा समस्या कम गर्छ। यसको मुख्य सक्रिय तत्व bacosides (ट्रिटरपेनोइड स्यापोनिन) हो। यो चिसो प्रकृतिको, तितो र अलिकति मीठो स्वादको हुन्छ, जसले पित्त र कफ शान्त पारी वात-जन्य स्नायु विकार सन्तुलित गर्छ। त्यसैले यो विद्यार्थी, ध्यान साधक र मानसिक दबावमा रहेका

व्यक्तिका लागि उपयुक्त हुन्छ। Centella asiatica भने छाला, घाउ निको पार्ने, कोलाजेन उत्पादन र रक्तसंचार सुधार गर्नमा केन्द्रित छ। यसका मुख्य सक्रिय तत्वहरू asiaticoside र madecassoside हुन्। यसले त्रिदोष (विशेषतः पित्त-वात) सन्तुलन गर्दछ र छालाका रोग, घाउ, भेरिकोस भेन्स, दाग-धब्बा र तनाव-बेचैनीमा प्रभावकारी हुन्छ। यसलाई "छाला र रक्तनलीको उपचारक" तथा सहायक मस्तिष्क टोनिकको रूपमा बुझ्न सकिन्छ। सारांशः मा ब्राह्मी दिमाग र स्मरणशक्तिका लागि प्रमुख छ । मण्डूकपर्णी छाला, घाउ र रक्तसंचारका लागि प्रमुख र दिमागमा सहायक उपयोगी छ।

75. भृङ्गराज / Bhringaraja

वैज्ञानिक नाम: Eclipta alba (L.) Hassk.

परिवार: Asteraceae (एस्टेरेसी)

नेपाली नाम: भृङ्गराज, भृङ्गराजा, केशराज, Bhangeree Jhaar (भंगेरी झार), Aali Jhaar (आली झार), and Nash Jhaar (नाश झार)।

सामान्य विवरण

भृङ्गराज एक सानो, जमिनमा फैलिएर वा ठाडो हुने वार्षिक वा बहुवर्षीय जडीबुटी हो। यो प्रायः ओसिलो ठाउँहरू, धानखेतका किनारहरू र खाली जमिनमा झारको रूपमा पाइन्छ। यसको पातहरू लामो, साँघुरो र दाँतेदार हुन्छन्। यसमा सेतो र सानो फूलहरू फुल्छन्, जुन डेजी फूलजस्तै देखिन्छन्। यसको काण्ड र पातहरूमा हल्का राँ हुन्छन्।

प्रयोग गरिने भाग

आयुर्वेदिक चिकित्सामा यसको सम्पूर्ण बिरुवा (पञ्चाङ्ग) र पात मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- रस (Taste): कटु (पिरो), तिक्त (तितो), मधुर (गुलियो)
- गुण (Quality): लघु (हल्का), रूक्ष (सुख्खा)
- वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)
- विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)
- दोष प्रभाव: वात र कफ सन्तुलन, पित्त सन्तुलन (केही मत अनुसार पित्त सन्तुलन पनि)

औषधीय प्रयोगहरू

१. केश बलवर्धक (कपालको स्वास्थ्य):

यसलाई 'केशराज' पनि भनिन्छ। यसको तेल कपाल झर्न रोक्न, समयअगावै कपाल सेतो हुनबाट बचाउन र कपालको वृद्धि बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

२. कलेजो संरक्षक (हेपाटोप्रोटेक्टिभ):

यो कलेजोको लागि अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजोलाई क्षतिबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

३. छाला रोग (डर्माटोलोजिकल):

दाद, लुतो, एक्जिमा र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा यसको लेप लगाउनाले फाइदा गर्छ।

४. पाचन र पेटको स्वास्थ्य:

यसले पाचन शक्ति बढाउन र पेटका कीराहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

५. आँखाको स्वास्थ्य:

यसको रस आँखाको ज्योति बढाउन र आँखा सम्बन्धी समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

६. रक्तशोधक (रगत शुद्ध पार्ने):

यसले रगत शुद्ध पार्ने काम गर्छ, जसले गर्दा छाला र समग्र स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ।

७. शारीरिक कमजोरी:

यसलाई टनिकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसले शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्छ।

८. ज्वरो र दुखाइ:

यसको प्रयोग ज्वरो कम गर्न र शरीरको दुखाइ कम गर्नमा पनि गरिन्छ।

घरेलु उपचार

कपाल झर्ने समस्या वा समयअगावै कपाल सेतो हुनबाट रोक्नका लागि भृङ्गराजका पातहरूलाई पिसेर त्यसको रसलाई तिलको तेल वा नरिवलको तेलमा मिसाएर हल्का तातो पारी कपालको जरामा मालिस गर्दा फाइदा हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले भृङ्गराजमा वेडेलोलेक्टोन (Wedelolactone) र डाइमेथाइलवेडेलोलेक्टोन (Dimethylwedelolactone) जस्ता प्रमुख रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरू

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) र कपालको वृद्धि (Hair growth promotion) जस्ता गुणहरूको लागि जिम्मेवार छन्। यसमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids), र स्टेरोल्स (Sterols) जस्ता अन्य फाइटोकेमिकलहरू पनि पाइन्छन्, जसले यसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) र एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial) गुणहरू प्रदान गर्छन्।

76. मञ्जिष्ठा / Manjishtha / मजिठो

वैज्ञानिक नाम: Rubia cordifolia

परिवार: Rubiaceae (रुबियासी)

नेपाली नाम: मञ्जिष्ठा, मजीठ, मजिठो, Tiro Lahara

सामान्य विवरण

मञ्जिष्ठा एक बहुवर्षीय आरोही जडीबुटी हो जसले अन्य बिरुवाहरूको सहारा लिएर बढ्छ। यसको डाँठ र पातहरूमा स-साना काँडाहरू हुन्छन्। यसको पातहरू मुटु आकारका र चार-चारको समूहमा डाँठमा जोडिएका हुन्छन्। यसको जरा बाक्लो, रातो वा खैरो रङ्गको हुन्छ, जुन यसको औषधीय र रङ्ग उत्पादन गर्ने मुख्य भाग हो। यो बिरुवा विशेषगरी हिमालय क्षेत्र र एसियाका विभिन्न भागहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जरा (Root) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) सन्तुलन गर्ने, वात (Vata) सन्तुलित गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू**१. रक्त शोधन (Blood Purification):**

यो रगत सफा गर्ने उत्कृष्ट जडीबुटी मानिन्छ, जसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

दाद, लुतो, एक्जिमा, सोरायसिस र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक हुन्छ।

३. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसले घाउ, चोटपटक र अल्सरहरूलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. रङ्ग सुधार (Complexion Enhancement):

यसलाई 'वर्ण्य' जडीबुटी भनिन्छ, जसले छालाको रङ्ग र चमक बढाउन सहयोग गर्छ।

५. मूत्र प्रणालीको समस्या (Urinary Tract Issues):

यसले मूत्र प्रणालीको संक्रमण र पत्थरीको उपचारमा पनि सहयोग गर्छ।

६. मासिक धर्म समस्या (Menstrual Disorders):

यसले मासिक धर्मको प्रवाहलाई नियमित गर्न र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

७. सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory):

यसमा सुजन कम गर्ने गुणहरू हुन्छन्, जसले जोर्नीको दुखाइ र गठियामा राहत दिन्छ।

८. रक्तस्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control):

यसले शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्रावलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

छालाको चमक बढाउन र दाग धब्बा हटाउनका लागि मञ्जिष्ठाको जराको धूलोलाई मह वा गुलाबजलसँग मिसाएर लेप बनाई प्रभावित क्षेत्रमा लगाउन सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले मञ्जिष्ठामा एन्थ्राक्विनोन (Anthraquinones), इरिडोइड ग्लाइकोसाइड्स (Iridoid Glycosides), र नेफ्थोक्विनोन (Naphthoquinones) जस्ता रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant),

एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), एन्टिइन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) र इम्युनोमोड्युलेटरी (Immunomodulatory) गुणहरू हुन्छन्, जसले यसको रक्त शोधन र छाला रोग निको पार्ने परम्परागत प्रयोगलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

77. मधुक (Madhuka) / महुवा

वैज्ञानिक नाम: Madhuca indica (Madhuca longifolia)

परिवार: सपोटेसी (Sapotaceae)

नेपाली नाम: मधुक, महुवा, मौवा, Butter Tree, Honey Tree

सामान्य विवरण

महुवा एक ठूलो, पर्णपाती (deciduous - पतझड - पात प्रत्येक वर्ष एक सिजनमा झर्छन्) रूख हो जुन २० मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको मुकुट गोलाकार र फैलिएको हुन्छ। यसका पातहरू सदाबहार वा अर्ध-सदाबहार हुन्छन्। यो रूख विशेष गरी भारत र नेपालका वन तथा मैदानी क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यसका फूलहरू मासुयुक्त, सेतो-पहेलो र सुगन्धित हुन्छन्, जसबाट मदिरा बनाइन्छ। यसको फल गुदीदार र बीउ तेलयुक्त हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फूल, बोक्रा (छाल), बीउ (तेल), फल र जरा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling) (सुकेका फूल उष्ण हुन्छन्)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
 - **दोष प्रभाव:** वात-पित्त सन्तुलन (Vata-Pitta pacifying)
- औषधीय प्रयोगहरू**

१. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको बोक्राको लेप वा तेल छालाका रोगहरू, दाद र चिलाउने समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

२. वातव्याधि (Nerve Disorders/Rheumatism):

यसको तेल मालिस गर्दा नसाको कमजोरी र गठिया (rheumatism) को दुखाइमा आराम मिल्छ।

३. रक्तपित्त (Bleeding Disorders):

यसको शीत वीर्य गुणका कारण यो शरीरका विभिन्न भागबाट हुने रक्तस्राव (bleeding) रोक्न प्रयोग गरिन्छ।

४. बल्य र वृष्य (Tonic and Aphrodisiac):

यसले शरीरलाई बल प्रदान गर्छ र शुक्र धातुलाई बढाउँछ, जसले पुरुषत्व बढाउन मद्दत गर्छ।

५. श्वास-कास (Cough and Asthma):

यसको फूल र बोक्राको प्रयोगले खोकी र दम (asthma) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

६. झाडा पखाला (Diarrhea):

यसको बोक्राको काढा (decoction) पखाला र आन्द्राको समस्यामा उपयोगी मानिन्छ।

७. व्रण रोपण (Wound Healing):

यसको बोक्राको प्रयोगले घाउहरू छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

८. कृमिनाशक (Anti-helminthic):

यसले पेटका कीराहरू (worms) नष्ट गर्नमा सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

गठिया (arthritis) को दुखाइमा: महुवाको फूललाई बाख्राको दूधमा पकाएर सेवन गर्दा वा यसको बीउबाट निकालिएको तेलले मालिस गर्दा गठिया (जोर्नी दुख्ने/सुत्रिने रोगका लागि) को दुखाइमा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले महुवामा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै क्वेरसिट्रिन (quercitrin), क्वेरसेटिन (quercetin), मायरीसिट्रिन (myricitrin), ओलिएनिक एसिड (oleanic acid), र अल्फा-एमाइरिन एसिटेट (α -amyrin acetate) जस्ता फ्लेभोनोइड्स र ट्राइटरपेनोइड्सहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (hepatoprotective), र एन्टी-डायबेटिक (anti-diabetic) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसको बोक्रा र बीउको तेलमा पाइने तत्वहरूले सुजन कम गर्न र कलेजोको सुरक्षा गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

78. माष (Masa) / मास**वैज्ञानिक नाम:** Vigna mungo (L.) Hepper**परिवार:** Fabaceae (सिमी परिवार)**नेपाली नाम:** मास, कालो दाल, उर्द दाल**सामान्य विवरण**

मास (Black Gram) एक सीधा, अर्ध-सीधा वा लत्रिने, बाक्लो रौं भएको वार्षिक झाडी हो जुन ३० देखि १०० सेन्टिमिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको जरा प्रणाली राम्रोसँग विकसित हुन्छ र यसमा चिल्लो, गोलाकार गाँठहरू (nodules) हुन्छन्। यसका पातहरू ठूला र रौंयुक्त हुन्छन् भने फलहरू साँघुरा, बेलनाकार र करिब ६ सेन्टिमिटरसम्म लामा हुन्छन्। यो बिरुवा मुख्यतया दक्षिण एसिया, विशेषगरी भारत, नेपाल र बंगलादेशमा खेती गरिन्छ र यो खरीफ र रबी दुवै मौसममा उब्जनी हुने महत्त्वपूर्ण दलहन बाली हो।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्यतया बीउ (दाल) औषधीय र पौष्टिक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको बीउलाई पूरै वा फुटाएर, बोक्रा निकालेर वा ननिकाली विभिन्न परिकार र औषधिहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)

• **दोष प्रभाव:** वात सन्तुलन (Vata-pacifying), कफ बढाउने (Kapha-aggravating), पित्त बढाउने (Pitta-aggravating)
औषधीय प्रयोगहरू: मासलाई आयुर्वेदमा बलवर्धक (Strength promoter) र वृष्य (Aphrodisiac) मानिन्छ। यसका मुख्य प्रयोगहरू निम्न छन्:

१. स्नायु र मांसपेशीको कमजोरी:

यसले स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र मांसपेशीको क्षय (muscle wasting) रोक्न मद्दत गर्छ।

२. सन्धिवात (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइ:

यसको उष्ण वीर्य र वात सन्तुलक गुणका कारण जोर्नीको दुखाइ र सन्धिवातमा यसको तेल (जस्तै महामाष तेल) मालिसको लागि प्रयोग गरिन्छ।

३. यौन दुर्बलता (Sexual Dysfunction):

यसलाई शुक्र धातु (semen) बढाउने र यौन शक्ति वृद्धि गर्ने उत्कृष्ट आहार मानिन्छ।

४. शारीरिक दुर्बलता र थकान:

यसले शरीरलाई पोषण दिई बल र ऊर्जा प्रदान गर्छ, जसले गर्दा दैनिक थकान र कमजोरी हट्छ।

५. कब्जियत (Constipation):

यसको स्निग्ध गुणले आन्द्रामा चिल्लोपन ल्याई कब्जियत कम गर्न मद्दत गर्छ।

६. स्तन्यवर्धक (Lactagogue):

सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

७. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसले रक्तस्राव रोक्नमा पनि सहयोग गर्छ।

८. घाउ र सुत्रिएको (Wounds and Swelling):

यसको लेप बाहिरी घाउ र सुत्रिएको ठाउँमा लगाउँदा आराम मिल्छ।

घरेलु उपचार

मासको दालको लेप: शरीरको कुनै भागमा सुत्रिएको वा दुखाइ भएको अवस्थामा मासको दाललाई पिसेर वा उमालेर बनाएको लेपलाई मनतातो गरी लगाउँदा दुखाइ र सुत्रिएको कम हुन्छ। यसले मांसपेशीलाई बलियो बनाउन पनि मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले मास (Black Gram) मा उच्च मात्रामा प्रोटीन, फाइबर, फोलिक एसिड, आइरन, म्याग्नेसियम र पोट्यासियम जस्ता पोषक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरू पनि पाइन्छन् जसले शरीरलाई फ्री रेडिकलबाट बचाउँछ। यसको हाइपोग्लाइसेमिक (रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने) र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (सुत्रिएको कम गर्ने) प्रभावहरू वैज्ञानिक रूपमा अध्ययन भइरहेका छन्, जसले यसको परम्परागत प्रयोगहरूलाई समर्थन गर्दछ। यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन स्वास्थ्य र मुटुको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

79. मेषशृङ्गी (Mesasrngi) / गुर्मार / चिनी नष्ट गर्ने (Sugar Destroyer)

वैज्ञानिक नाम: *Gymnema sylvestre*

परिवार: Apocynaceae (एपोसाइनेसी)

नेपाली नाम: मेषशृङ्गी, गुर्मार

सामान्य विवरण

मेषशृङ्गी एक काठयुक्त, आरोही (climbing) झाडी हो जुन भारत, नेपाल, श्रीलंका र अफ्रिकाका उष्णकटिबंधीय वनहरूमा पाइन्छ। यसका पातहरू अण्डाकार र बाक्लो हुन्छन्। यसको नाम 'मेषशृङ्गी' (भेडाको सिङ्) यसको फलको आकारका कारण राखिएको हो। यसलाई 'गुर्मार' पनि भनिन्छ, जसको अर्थ 'चिनी नष्ट गर्ने' (Sugar Destroyer) हो, किनभने यसको पात चपाउँदा जिब्रोमा गुलियो स्वादको अनुभूति अस्थायी रूपमा हराउँछ।

प्रयोग गरिने भाग

पात, जरा र कहिलेकाहीँ डाँठ पनि औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ र वात सन्तुलन (पित्तलाई बढाउन सक्छ)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

औषधीय प्रयोगहरू

१. मधुमेह (Diabetes):

यसलाई 'मधुनाशिनी' पनि भनिन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ र इन्सुलिन उत्पादन गर्ने प्यान्क्रियाजका कोषहरूलाई सक्रिय बनाउँछ।

२. मोटोपन (Obesity):

यसले मेटाबोलिज्मलाई सुधार गरी र शरीरमा बोसो जम्मा हुनबाट रोकेर तौल घटाउनमा सहयोग गर्छ।

३. पाचन सुधार:

यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई बढाउँछ र भोक जगाउन मद्दत गर्छ।

४. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

यसको प्रयोग खोकी र दम (Asthma) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा पनि गरिन्छ।

५. सर्पको विष:

परम्परागत रूपमा यसको जराको लेप सर्पले टोकेको ठाउँमा लगाइन्छ।

६. कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective):

यसले कलेजोलाई क्षति हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

७. कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रणः

यसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्सको मात्रा घटाउन सहयोग गर्छ।

८. आँखाका रोगहरूः

यसको प्रयोग आँखाका केही रोगहरूको उपचारमा पनि गरिन्छ।

घरेलु उपचार

मधुमेह नियन्त्रणका लागि: मेषशृङ्गीका ४-५ वटा ताजा पातहरू बिहान खाली पेटमा चपाएर खाने वा पातहरूलाई सुकाएर बनाएको चूर्ण (पाउडर) १-२ ग्राम मनतातो पानीसँग सेवन गर्ने।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले मेषशृङ्गीमा जिम्नेमिक एसिड (Gymnemic Acid) नामक मुख्य रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूले चिनीको स्वादलाई अवरुद्ध गर्ने र आन्द्रामा ग्लुकोजको अवशोषणलाई कम गर्ने क्षमता राख्छन्। यसका साथै, यसमा एन्टि-अक्सिडेन्ट, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी, र लिपिड-कम गर्ने (lipid-lowering) गुणहरू पनि वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएका छन्। यसको एन्टी-डायबेटिक प्रभाव मुख्यतया जिम्नेमिक एसिडको कारणले हुन्छ।

80. यव (Yava) / जौ

वैज्ञानिक नाम: Hordeum vulgare

परिवार: Poaceae (पोएसी) नेपाली

नाम: जौ (Jau), यव (Yava), **Barley**

(Note: The scientific name for common oat "जई - Jai" is *Avena sativa*, a different genus within the grass family)

सामान्य विवरण

यव (जौ) पोएसी (घाँस) परिवारको एक प्रमुख अन्न बाली हो। यो एक वार्षिक (Annual) बिरुवा हो जुन विश्वभर समशीतोष्ण जलवायुमा व्यापक रूपमा खेती गरिन्छ। यो सबैभन्दा पहिले खेती गरिएका अन्नहरूमध्ये एक हो। यसको बोटमा पातलो डाँठ (culm) र दानाहरू भएको स्पाइक (spike) हुन्छ। यो प्रायः ६० देखि १२० सेन्टिमिटरसम्म अग्लो हुन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य रूपमा प्रयोग गरिने भाग दाना (Grain) हो। दानालाई पिसेर पीठो (flour) वा पानीमा उमालेर विभिन्न परिकार बनाइन्छ। यसका साथै, सम्पूर्ण बिरुवाको खरानीबाट बनाइएको यवक्षार (Yava Kshara) पनि आयुर्वेदिक औषधिमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** रूक्ष (Dry/Rough), लघु (Light), सर (Flowing/Laxative), लेखन (Scraping)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ र पित्त सन्तुलन (Kapha and Pitta pacifying), वात वर्धक (Vata increasing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यव मूत्रल (Diuretic) गुणको कारणले पिसाबको प्रवाह बढाउन र मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) तथा पिसाब पोल्ने समस्यामा लाभदायक मानिन्छ।

२. मोटोपन र मधुमेह (Obesity and Diabetes):

यसमा रहेको उच्च फाइबर (Beta-glucans) ले शरीरको बोसो घटाउन (लेखन कर्म) र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

३. पाचन र कब्जियत (Digestion and Constipation):

यसको सर (Laxative) गुणले आन्द्राको चाललाई सहज बनाई कब्जियत हटाउन सहयोग गर्छ।

४. शक्ति र पोषण (Strength and Nutrition):

यो पौष्टिक अन्न हो जसले शरीरलाई बल प्रदान गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

५. कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण (Cholesterol Control):

यसमा पाइने बीटा-ग्लुकन्सले खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को स्तर घटाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ।

६. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको शीत वीर्य र कफ-पित्त सन्तुलन गर्ने गुणले छालाको जलन र केही प्रकारका छाला रोगहरूमा आराम दिन्छ।

७. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसको प्रयोगले खोकी र श्वासप्रश्वास नलीको जलन कम गर्न मद्दत गर्छ।

८. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको लेप वा पानीले घाउ सफा गर्दा घाउ छिटो निको पार्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

जौको पानी (Barley Water) पिसाब सम्बन्धी समस्या र शरीरको अत्यधिक गर्मी कम गर्नको लागि एक सरल र प्रभावकारी घरेलु उपचार हो। जौको दानालाई पानीमा उमालेर, छानेर चिसो पारेपछि दिनभरि पिउन सकिन्छ। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ र विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले जौ (Hordeum vulgare) मा उच्च मात्रामा आहार फाइबर, विशेष गरी बीटा-ग्लुकन्स (Beta-glucans), एन्टिअक्सिडेन्टहरू, र विभिन्न खनिजहरू (जस्तै: सेलेनियम, म्याग्नेसियम) पाइने पुष्टि गरेको छ। बीटा-ग्लुकन्सको उपस्थिति यसको कोलेस्ट्रॉल घटाउने र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने गुणको मुख्य कारण हो। यसमा फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) र फ्लेवोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पनि हुन्छन् जसले सूजन (inflammation) र अक्सिडेटिभ तनाव (oxidative stress) कम गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसको मूत्रल र एन्टी-ओबेसिटी (anti-obesity) गुणहरू पनि वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएका छन्।

81. यष्टिमधु / Yashtimadhu / Mulethi**वैज्ञानिक नाम:** Glycyrrhiza glabra (ग्लिसिराइजा ग्लाब्रा)**परिवार:** Fabaceae (फेबेसी)**नेपाली नाम:** यष्टिमधु, मुलेठी, जेठीमधु (jethimadhu), Licorice**सामान्य विवरण**

यष्टिमधु एक बहुवर्षीय जडीबुटी हो जुन करिब १ देखि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू संयुक्त (pinnate) र फूलहरू बैजनी वा हल्का नीलो रङका हुन्छन्। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग यसको जरा हो, जुन जमिनमुनि फैलिएको हुन्छ र स्वादमा मीठो हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया युरोप र एसियाका केही भागहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जरा (Root) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta balancing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

यसले खोकी, दम र घाँटी दुखाइमा आराम दिन्छ। यो श्लेष्मनाशक (expectorant) गुणका कारण कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

२. पेटिक अल्सर:

यसमा रहेको ग्लाइसिराइजिन (Glycyrrhizin) नामक तत्वले पेट र आन्द्राको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्न र अल्सर निको पार्न सहयोग गर्छ।

३. सूजन कम गर्ने:

यसको सूजन कम गर्ने (anti-inflammatory) गुणले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सूजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. स्वर सुधार:

गायक तथा वक्ताहरूका लागि यो विशेष उपयोगी मानिन्छ, यसले घाँटीलाई नरम बनाई स्वरलाई मधुर बनाउँछ।

५. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता:

यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune Modulator) बढाउन मद्दत गर्छ।

६. छालाको समस्या:

यसको प्रयोगले छालालाई चम्किलो बनाउन र छालाका विभिन्न संक्रमणहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

७. हार्मोन सन्तुलन:

यसमा फाइटोएस्ट्रोजेन (Phytoestrogens) पाइने भएकाले महिलाहरूमा हार्मोन सन्तुलन कायम राख्न सहयोग गर्छ।

८. रक्तस्राव नियन्त्रण:

यसको शीत वीर्य र मधुर गुणका कारण शरीरमा हुने रक्तस्राव (Bleeding disorders) लाई नियन्त्रण गर्नमा पनि उपयोगी मानिन्छ।

घरेलु उपचार

घाँटी दुखेको वा खोकी लागेको बेला यष्टिमधुको जराको सानो टुक्रा चपाउँदा वा यसको धुलोलाई महसँग मिसाएर खाँदा तत्काल आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले यष्टिमधुमा मुख्य रूपमा ग्लाइसिराइजिन (Glycyrrhizin) नामक ट्राइटरेपेनोइड स्यापोनिन (triterpenoid saponin) रहेको पुष्टि गरेको छ, जुन यसको मीठो स्वाद र औषधीय गुणहरूको लागि जिम्मेवार छ। यसमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र आइसोफ्लेभोनोइड्स (Isoflavonoids) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पनि पाइन्छन्। यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एन्टी-अल्सरोजेनिक (anti-ulcerogenic), एन्टी-अक्सिडेन्ट (anti-oxidant) र एन्टी-भाइरल (anti-viral) गुणहरू वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएका छन्।

82. रजत (Rajata) / चाँदी (Silver)

वैज्ञानिक नाम: Argentum (रासायनिक तत्व)

परिवार: Dhatu Varga (धातु वर्ग)

नेपाली नाम: चाँदी (Chandi), रजत (Rajata), रौप्य (Raupya)

सामान्य विवरण

रजत भस्म (Rajata Bhasma) शुद्ध चाँदी (Silver) लाई विभिन्न आयुर्वेदिक प्रक्रियाहरू (शोधन र मारण) मार्फत तयार पारिएको एक खनिज-आधारित आयुर्वेदिक औषधि हो। यो कुनै बिरुवा नभई धातुलाई भस्म (calcined ash) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो भस्म हल्का सेतो वा खरानी रङ्गको हुन्छ र यसको प्रयोग मुख्यतया स्नायु प्रणाली, मस्तिष्क र हृदय सम्बन्धी रोगहरूको उपचारमा गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

शुद्ध चाँदी (Argentum) लाई विशेष विधिद्वारा तयार पारिएको रजत भस्म (Rajata Bhasma) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

रजत भस्मलाई आयुर्वेदमा रसायन (rejuvenative) र बल्य (strength promoter) मानिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) [१]
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), सार (Mobile) [१]
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool) [१]
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet) [१]

• **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र पित्त (Pitta) सन्तुलन , र कफ (Kapha) लाई पनि सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ ।[२]

औषधीय प्रयोगहरू

रजत भस्मको मुख्य प्रयोगहरू निम्न छन्:

१. मस्तिष्क र स्नायु रोग:

यसले मस्तिष्कलाई बलियो बनाउँछ र स्मरणशक्ति (memory loss), चक्कर लाग्ने (dizziness), अनिद्रा (insomnia), र मानसिक दुर्बलता जस्ता स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ । [३]

२. हृदय रोग:

यो हृदयको लागि हितकारी मानिन्छ र मुटुको धड्कन (palpitation) र केही प्रकारका हृदय सम्बन्धी समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ । [२]

३. ज्वरो र दाह:

यसको शीत वीर्य (cooling potency) को कारणले गर्दा पुरानो ज्वरो (chronic fever), अत्यधिक तिर्खा (excessive thirst), र शरीरमा हुने जलन (burning sensation) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ । [३]

४. यौन दुर्बलता:

यसलाई शुक्रवर्धक (spermatogenic) मानिन्छ र पुरुषहरूमा यौन दुर्बलता तथा धातु क्षयको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । [२]

५. मधुमेहः

यसले मधुमेह (diabetes) र मूत्र सम्बन्धी विकारहरू (urinary disorders) को व्यवस्थापनमा पनि सहयोग गर्छ। [३]

६. श्वासप्रश्वासः

पुरानो खोकी (chronic cough) र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी केही समस्याहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। [२]

७. कायाकल्प (Rejuvenation):

यसलाई उत्कृष्ट रसायन मानिन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (immunity) बढाउँछ र बुढ्यौलीका लक्षणहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। [२]

घरेलु उपचार

रजत भस्म एक शक्तिशाली औषधि भएकाले यसको प्रयोग घरेलु उपचारको रूपमा सिधै गरिँदैन। यसलाई सधैं आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र सेवन गर्नुपर्छ। यद्यपि, सामान्यतया यसलाई मह (Honey), घिउ (Ghee), वा ब्राह्मी रस (Brahmi juice) सँग मिसाएर सेवन गर्ने चलन छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले रजत भस्ममा न्यूरोप्रोटेक्टिभ (neuroprotective), एन्टी-डिप्रेसेन्ट (antidepressant), र एन्टी-माइक्रोबियल (antimicrobial) गुणहरू रहेको देखाएका छन्। [४] चाँदीको न्यानो कणहरू (silver nanoparticles) को उपस्थिति र तिनीहरूको जैविक गतिविधि (biological activity) माथि अनुसन्धान

भइरहेको छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता सुधार गर्न र तनाव कम गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक आधारहरूलाई समर्थन गर्दछ।

सन्दर्भहरू

[१] Ayurmedinfo. Rajat Bhasma - Benefits, Dosage, Ingredients, Side Effects, Preparation.

[२] Athayurdhamah. Rajata Bhasm (Silver Ash) - Properties, Health Benefits and Uses.

[३] Gadwal Ayurveda. Rajat Bhasma.

[४] ResearchGate. Therapeutic potential of Rajata (Silver) Bhasma: A review.

83. बाँस (Bambusa bambos)

वैज्ञानिक नाम: Bambusa bambos (L.) Voss

परिवार: Poaceae (पोएसी)

नेपाली नाम: बाँस (Bāns), वंश (Vamsha)

सामान्य विवरण

बाँस एक विशाल, काँडेदार र सदाबहार घाँस प्रजातिको बिरुवा हो, जुन Poaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो बिरुवा सामान्यतया २० देखि ३० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ र यसको डाँठ (Culm) बाक्लो भित्ता भएको तथा ८ देखि १८ सेन्टिमिटरसम्म व्यासको हुन्छ। बाँसको जीवनचक्र २४ देखि ३२ वर्षको हुन्छ र यो आफ्नो जीवनकालमा एक पटक मात्रै फूलछ। यो विशेषगरी नदी किनार र उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा झाडको रूपमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बाँसको प्रायः सबै भाग औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ, तर मुख्यतया वंशलोचन (Tabasheer), पात (Leaves), जरा (Roots), डाँठको कोपिला (Bamboo Shoots/Tama), र डाँठको बोक्रा (Stem Bark) प्रयोग गरिन्छ। वंशलोचन बाँसको डाँठको भित्री भागमा जम्ने सिलिकायुक्त सेतो पदार्थ हो, जुन यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण औषधीय भाग मानिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** रूक्ष (Dry), लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold) (तर कोपिला र फल उष्ण हुन्छ)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात-पित्त-कफ सन्तुलन (विशेषगरी कफ र पित्त सन्तुलन)

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी रोग (Cough and Asthma):

वंशलोचन (Tabasheer) को प्रयोग खोकी, दम (Asthma), र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा कफलाई बाहिर निकाल्न र श्वास नलीलाई शान्त पार्न गरिन्छ।

२. बलवर्धक र रसायन (Tonic and Rejuvenator):

वंशलोचनमा पाइने सिलिकाले शरीरलाई बल प्रदान गर्छ, हड्डी र जोर्नीहरूलाई मजबुत बनाउँछ, र समग्र स्वास्थ्य सुधारमा मद्दत गर्छ।

३. रक्तस्राव र घाउ (Bleeding and Wounds):

बाँसको पात र डाँठको बोकामा कषाय गुण हुने भएकाले यसले रक्तस्राव रोक्न र घाउहरूलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. पाचन सम्बन्धी समस्या (Digestive Disorders):

बाँसको कोपिला (तामा) मा फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत हटाउन र पेटका कीराहरू (Intestinal worms) को उपचारमा सहयोग गर्छ।

५. ज्वरो र जलन (Fever and Burning Sensation):

यसको शीत वीर्य (Cold Potency) गुणका कारण, बाँसले शरीरको अत्यधिक तापक्रम र जलन (Pitta-related disorders) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

६. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

बाँसको पातमा मूत्रवर्धक (Diuretic) गुण हुन्छ, जसले पिसाब सम्बन्धी समस्याहरू र शरीरमा जमेको पानी (Edema) लाई हटाउन सहयोग गर्छ।

७. स्त्री रोग (Gynecological Disorders):

बाँसको प्रयोग महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरू र प्रसवपछिको कमजोरी हटाउन पनि गरिन्छ।

८. जोर्नी दुखाइ (Joint Pain):

यसको बलवर्धक गुणले जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा राहत प्रदान गर्छ।

घरेलु उपचार

शिर दुखाइ (Headache) को लागि: बाँसको जराको रस १० मिलिलिटरमा ५०० मिलिग्राम कपूर (Camphor) मिसाएर १-२ थोपा नाकमा हाल्दा आधा शिर दुखाइ (Migraine) र सामान्य शिर दुखाइमा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले बाँस, विशेषगरी वंशलोचन, मा सिलिका (Silica) को उच्च मात्रा (८५% देखि ९६% सम्म) रहेको पुष्टि गरेको छ। सिलिकाले हड्डी, जोर्नी, छाला र कपालको स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसका साथै, बाँसको पात र कोपिलामा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), फेनोलिक एसिड (Phenolic Acid), र पोलिसाकराइड्स (Polysaccharides) जस्ता बायोएक्टिभ यौगिकहरू पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory), र डिटोक्सिफिकेसन (Detoxification) गुणहरू प्रदर्शन गर्छन्, जसले रक्त शुद्धिकरण र विषाक्त पदार्थ (Toxin) निष्कासनमा मद्दत गर्छ। बाँसको कोपिलामा प्रोटीन, भिटामिन ए, ई, बी६, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र कपर जस्ता पोषक तत्वहरू पनि प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

[नोट: वंशलोचन, जसलाई तबाशीर (**Tabasheer**) वा बाँसको मन्ना (**Bamboo Manna**) पनि भनिन्छ, केही विशेष प्रजातिका बाँसको

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

भित्री खोक्रो भागमा प्राकृतिक रूपमा जम्मा हुने एक पदार्थ हो। यो बाँसले जमिनबाट सोसेको सिलिका (**Silica**) को जैविक र शुद्ध रूप हो। यो सेतो, अर्ध-पारदर्शी (**translucent**) र चक जस्तो (**chalky**) देखिन्छ। कहिलेकाहीँ यो हल्का नीलो वा स-साना क्रिस्टल जस्तो पनि देखिन सक्छ। यो कडा तर फुटाउन सकिने खालको हुन्छ। यसलाई पिसेर मसिनो धुलो बनाइन्छ।

बाँसको डाँठ खोक्रो हुन्छ र यसमा गाँठाहरू (**nodes**) हुन्छन्, जसले डाँठलाई विभिन्न खण्डहरूमा विभाजन गर्दछ। वंशलोचन यही गाँठाहरूको बिचको खोक्रो भाग (**internodes**) भित्र जम्मा हुन्छ। यो सबै बाँसमा पाइँदैन र यो बन्ने प्रक्रिया पनि दुर्लभ मानिन्छ, विशेष गरी पोथी बाँसमा यो बढी पाइने विश्वास गरिन्छ। यो बाँसको रस (**sap**) मा रहेको सिलिका जम्मा भएर बन्ने एक प्राकृतिक ठोस पदार्थ हो। वंशलोचन मुख्यतया सिलिकन डाइअक्साइड (**Silica**) बाट बनेको हुन्छ, तर यो बालुवाको सिलिकाभन्दा बिलकुलै फरक छ। रासायनिक तत्त्व मात्रा (लगभग) सिलिकन डाइ-अक्साइड (**SiO₂**) ७०% - ९७%, पानी (**H₂O**) ~३%, पोटास (**Potassium**) ~ १.१%, आइरन अक्साइड (**Iron Oxide**) ~०.९%, चुन (**Lime**) र अन्य खनिज सूक्ष्म मात्रामा हुन्छ। जैविक रूपमा उपलब्ध (**Bioavailable**) वंशलोचन (**Bamboo Silica**) ओपल (**opal**) रत्न जस्तै हो जसलाई शरीरले सजिलै सोस्न र प्रयोग गर्न सक्छ। वंशलोचनको सिलिका जैविक रूपमा उपलब्ध हुने भएकाले नै यो औषधीय रूपमा अत्यन्त मूल्यवान् छ। शरीरले यसलाई सोसेर विभिन्न महत्त्वपूर्ण कार्यहरूमा प्रयोग गर्दछ।

सिलिकाले कोलाजेन (**Collagen**) को उत्पादनलाई बढवा दिन्छ। कोलाजेन हड्डी, जोर्नी र कार्टिलेजलाई बलियो र लचिलो बनाउन आवश्यक प्रोटीन हो। यसले ओस्टियोपोरोसिस र गठिया जस्ता

समस्यामा राहत दिन्छ। कोलाजेनको उत्पादन बढाउने गुणले कपाल झर्न रोक्ने, कपाललाई बाक्लो र बलियो बनाउने, छालाको चमक र लचिलोपन कायम राख्ने, र नङलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। यसले कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ (**expectorant**)। त्यसैले खोकी, दम र अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि सितोपलादि चूर्ण को यो एक मुख्य घटक हो। यसले पेटको एसिडलाई सन्तुलनमा राख्छ (**antacid**) र पेट तथा आन्द्राको अल्सर निको पार्न मद्दत गर्दछ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ, र रक्तस्राव रोक्न पनि मद्दत गर्दछ।

वंशलोचनलाई सामान्यतया मसिनो धुलो (चूर्ण) को रूपमा सामान्यतया १२५ मि.ग्रा. देखि ५०० मि.ग्रा. सम्म दिनको दुई पटक प्रयोग गरिन्छ। यसलाई मह, दूध वा पानीसँग मिसाएर लिइन्छ। प्रायः यसलाई अन्य जडीबुटीहरूसँग मिलाएर आयुर्वेदिक फर्मुलेसनमा प्रयोग गरिन्छ।]

84. वचा / बोझो (Bojho)

वैज्ञानिक नाम: Acorus calamus (एकोरस क्यालामस)

परिवार: Acoraceae (एकोरसी)

नेपाली नाम: वचा, बोझो (Bojho), स्वीट फ्ल्याग (Sweet Flag)

सामान्य विवरण

वचा एक अग्लो, सिमसार क्षेत्रमा पाइने एकदलीय बिरुवा हो। यो प्रायः दलदली र पानी भएको ठाउँमा उम्रन्छ। यसको उचाइ १ देखि २ मिटरसम्म हुन सक्छ। यसका पातहरू तरवार आकारका, हरिया र लामो हुन्छन्। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग यसको सुगन्धित र

बाक्लो जमिनमुनिको काण्ड हो, जसलाई rhizome (राइजोम) भनिन्छ। यसमा स-साना, हरियो-पहेँलो फूलहरू लाग्छन्।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको जमिनमुनिको काण्ड (Rhizome) वा मूल (जडिबुटी) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन गर्ने, पित्त (Pitta) बढाउने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. स्नायु बलवर्धक (Nervine Tonic):

वचालाई मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीको लागि उत्कृष्ट टॉनिक मानिन्छ। यसले स्नायुहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

२. स्मरणशक्ति सुधार (Memory Enhancer):

यसले स्मरणशक्ति बढाउन र मानसिक स्पष्टता ल्याउन सहयोग गर्छ। यसलाई 'मेध्य' (Medhya) औषधिको रूपमा चिनिन्छ।

३. वाणी सुधार (Speech Improvement):

बोलीमा आउने समस्या (जस्तै लर्बराउने) र आवाजको स्पष्टताका लागि यो उपयोगी मानिन्छ।

४. पाचक (Digestive):

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ, भोक जगाउँछ र पेट फुल्ने (Bloating) समस्यामा राहत दिन्छ।

५. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

कफलाई पातलो पारेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा दम, खोकी र ब्रोङ्काइटिस जस्ता रोगहरूमा फाइदा गर्छ।

६. छाला रोग:

यसको लेप छालाका विभिन्न रोगहरू, जस्तै एक्जिमा र चिलाउने समस्यामा प्रयोग गरिन्छ।

७. मानसिक विकार:

यसको प्रयोगले मानसिक तनाव, चिन्ता र केही प्रकारका मानसिक विकारहरूमा शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

८. कृमिनाशक (Anthelmintic):

यसले पेटका कीराहरू (कृमि) लाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

वचाको सुकेको जरालाई पिसेर महसँग मिसाएर थोरै मात्रामा (बालबालिकालाई १ चिम्टी, वयस्कलाई १/४ चम्चा) सेवन गर्दा बोली

स्पष्ट हुन्छ र स्मरणशक्ति बढ्छ। यसलाई चिसो मौसममा कफ र खोकीको उपचारमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले वचामा मुख्य रूपमा बीटा-एसारोन (β -Asarone) नामक रासायनिक तत्व पाइने पुष्टि गरेको छ। यसका साथै यसमा अल्फा-एसारोन, इलेमिसिन, र विभिन्न प्रकारका आवश्यक तेलहरू (Essential Oils) पनि हुन्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको स्नायु सुरक्षात्मक (Neuroprotective), चिन्ता कम गर्ने (Anxiolytic), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरूलाई समर्थन गरेका छन्। यसको स्नायु प्रणालीमा हुने सकारात्मक प्रभाव मुख्यतया बीटा-एसारोनको कारणले हुन्छ, जसले मस्तिष्कका न्यूरोट्रान्समिटरहरूलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ।

85. वट / न्याग्रोध / बर

वैज्ञानिक नाम: Ficus benghalensis (L.)

परिवार: मोरेसी (Moraceae)

नेपाली नाम: बर, वट, न्याग्रोध (संस्कृत)

सामान्य विवरण

बर (वट) एक विशाल, सदाबहार र दीर्घायु रूख हो जुन भारत, नेपाल र पाकिस्तानको मूल निवासी हो। यो रूख यसको हावाबाट तल झरेका जराहरू (हावाई जरा) को लागि प्रसिद्ध छ, जसले जमिनमा पुगेर नयाँ काण्डको रूप लिन्छ र रूखलाई ठूलो क्षेत्रमा फैलाउन मद्दत गर्दछ। यसको पातहरू ठूला, चम्किला र अण्डाकार हुन्छन्। यसमा साना,

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गोलाकार, रातो फलहरू लाग्छन् जुन गुच्छामा हुन्छन्। यो रूख प्रायः मन्दिरहरू र गाउँका चौतारीहरूमा पाइन्छ र यसलाई धार्मिक रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको बोक्रा, जरा, हावाई जरा, पात, फल र दूध (लेटेक्स) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent - कसैलो) [१]
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy - गह्रौं), रूक्ष (Dry - रूखो) [१]
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold - चिसो) [१]
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent - पिरो) [१]
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलन (कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलित गर्ने) [१]

औषधीय प्रयोगहरू

१. पखाला र झाडा (Diarrhea and Dysentery):

बरको बोक्राको काढा वा दूध (लेटेक्स) को प्रयोगले आन्द्राको संकुचन गरी झाडापखाला नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

२. मधुमेह (Diabetes):

बरको बोक्रामा हाइपोग्लाइसेमिक गुणहरू हुन्छन्। यसको बोक्राको चूर्ण वा काढाले रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्न सहयोग गर्दछ।

३. छाला रोग र घाउ (Skin Diseases and Wounds):

यसको बोक्रा र पातमा कीटाणुनाशक (Antiseptic) र सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। यसको लेप वा काढाले घाउ निको पार्न र छालाका संक्रमणहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

४. रक्तस्राव (Hemorrhage/Bleeding):

यसको कषाय (कसैलो) गुणका कारण यो रक्तस्तम्भक (Hemostatic) को रूपमा काम गर्दछ र रक्तपिचास (रक्तस्राव हुने रोग) जस्ता समस्याहरूमा उपयोगी हुन्छ।

५. स्नायु विकार र बलवर्धक (Nervous Disorders and Tonic):

यसको फल र हावाई जरालाई बलवर्धक (Tonic) मानिन्छ र यसले स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।

६. महिला स्वास्थ्य (Women's Health):

बरको बोक्राको काढा श्वेत प्रदर (Leucorrhoea) र अन्य योनि स्राव सम्बन्धी समस्याहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

७. सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory):

यसको पात र बोक्रामा पाइने तत्वहरूले शरीरको सूजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

८. कीटाणुनाशक (Antimicrobial):

यसको विभिन्न भागहरूमा कीटाणुनाशक गुणहरू हुन्छन्, जसले संक्रमणबाट बचाउँछ।

घरेलु उपचार

फाटेको कुर्कुच्चोको उपचार: बरको दूध (लेटेक्स) लाई फटेको कुर्कुच्चोमा सिधै लगाउनाले केही दिनमै कुर्कुच्चो नरम भई निको हुन थाल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Ficus benghalensis* मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), स्टेरोल्स (Sterols), टेर्पेनोइड्स (Terpenoids) र ट्यानिन्स (Tannins) पाइने पुष्टि गरेको छ। ट्यानिन्सको उच्च मात्राले यसको कषाय (कसैलो) गुण र झाडापखाला नियन्त्रण गर्ने क्षमतालाई समर्थन गर्दछ। यसमा एन्टि-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-डायबेटिक (Anti-diabetic) र एन्टि-माइक्रोबियल (Anti-microbial) गतिविधिहरू पनि प्रमाणित भएका छन्।

86. वरण / Varana / Barna

वैज्ञानिक नाम: *Crataeva roxburghii* / *Crataeva magna*

परिवार: Capparaceae (क्याप्पार्यासी)

नेपाली नाम: वरण, बरुण

सामान्य विवरण

वरण एक मध्यम आकारको, पतझड वा सदाबहार रूख हो, जसको उचाइ २ देखि २० मिटरसम्म हुन सक्छ। यसका पातहरू तीनवटा पत्रकहरू मिलेर बनेका हुन्छन् (Tri-foliate), जुन अण्डाकार वा उल्टो

अण्डाकार आकारका हुन्छन्। यसमा सेतो वा हल्का पहेँलो रङ्गका सुगन्धित फूलहरू फुल्छन् र फलहरू गोलाकार, खैरो-पहेँलो रङ्गका हुन्छन्। यो रूख विशेषगरी नदी किनार, सदाबहार वन र मिश्रित पतझड वनहरूमा पाइन्छ। यो नेपाल, भारत, चीन, बङ्गलादेश, श्रीलंका र दक्षिणपूर्वी एशियाका अन्य भागहरूमा स्थानीय रूपमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य रूपमा बोक्रा (Stem Bark) औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै पात र जरा पनि प्रयोगमा ल्याइन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Tikt), कषाय (Kashay), मधुर (Madhur)
- **गुण (Quality):** लघु (Laghu - हल्का), रूक्ष (Ruksha - सुख्खा)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Ushna - तातो)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - पिरो)
- **दोष प्रभाव:** कफ (Kapha) र वात (Vata) सन्तुलन गर्ने, पित्त (Pitta) बढाउने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र समस्या (Dysuria):

यसको बोक्राको काढा (Decoction) मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउन र पिसाब पोल्ने समस्यामा प्रयोग गरिन्छ।

२. मृगौला पत्थरी (Renal Calculi):

यो यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रयोग हो। यसले पथरीलाई टुक्राएर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र पथरी दोहोरिनबाट रोक्छ।

३. प्रोस्टेट वृद्धि (BPH):

प्रोस्टेट ग्रन्थीको वृद्धिसँग सम्बन्धित मूत्र समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

४. सुजन र गाँठा (Inflammation and Abscesses):

यसको बोकामा सुजन कम गर्ने गुण हुन्छ, जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र गाँठाहरूको उपचारमा मद्दत गर्छ।

५. पेटका कीरा (Helminthiasis):

यसले पेटमा हुने परजीवी कीराहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

६. रक्त शोधक (Blood Purifier):

यसले रगत सफा गर्न र छालाका रोगहरूमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।

७. पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant):

यसले भोक बढाउन र पाचन क्रियालाई उत्तेजित गर्न मद्दत गर्छ।

८. गाउट (Gout):

यसको प्रयोगले गाउटको समस्यामा हुने दुखाइ र सुजन कम गर्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

मूत्र मार्गको संक्रमणमा: वरणको बोकालाई राम्ररी धोएर सानो टुक्रा पार्नुहोस्। करिब १० ग्राम बोकालाई ४०० मिलिलिटर पानीमा

उमाल्नुहोस् र १०० मिलिलिटर नभएसम्म पकाउनुहोस्। यो काढालाई छानेर दिनमा दुई पटक पिउनाले मूत्र मार्गको संक्रमण र पिसाब पोल्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले वरण (Crataeva magna/nurvala) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), रुटीन (Rutin), क्वर्सेटिन (Quercetin), टर्पेनोइड्स (Terpenoids) र फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) पाइने पुष्टि गरेका छन्। यी यौगिकहरूले यसलाई मूत्रवर्धक (Diuretic), सुजनरोधी (Anti-inflammatory), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), र पत्थरी रोधी (Anti-lithic) गुण प्रदान गर्छन्। विशेषगरी, यसको बोकामा पाइने लुपेओल (Lupeol) नामक टर्पेनोइडले मृगौलाको पत्थरीलाई घुलाउन र मूत्र प्रणालीलाई स्वस्थ राख्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरूले देखाएका छन्।

87. वरुण (Varuna)

वैज्ञानिक नाम: Crataeva magna (Lour.) DC.

परिवार: Capparaceae (क्याप्पारेसी)

नेपाली नाम: वरुण, तीनपाते (Three-leaved Caper)

सामान्य विवरण

वरुण एक मध्यम आकारको, पतझड (deciduous) रूख हो जुन सामान्यतया ८ देखि २० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको पातहरू तीनवटा पत्रहरू मिलेर बनेका हुन्छन्, जसलाई 'तीनपाते' पनि भनिन्छ। यसमा सेतो वा हल्का पहेँलो रङ्गका सुगन्धित फूलहरू फुल्छन् र फलहरू गोलाकार वा अण्डाकार हुन्छन्। यो बिरुवा विशेषगरी नदी

किनार र आर्द्र जङ्गलहरूमा पाइन्छ र नेपाल, भारत तथा दक्षिणपूर्वी एशियाको रैथाने हो।

प्रयोग गरिने भाग

वरुणको मुख्य रूपमा प्रयोग गरिने भाग यसको बोक्रा (Bark) हो। यसका साथै पात, जराको बोक्रा र फल पनि औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) [केही ग्रन्थहरूमा मधुर (Sweet) पनि उल्लेख]
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Heating) [केही ग्रन्थहरूमा शीत (Cooling) पनि उल्लेख, तर मूत्र प्रणालीमा यसको कार्य उष्ण मानिन्छ]
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ र वात सन्तुलन, पित्तलाई सन्तुलनमा राख्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

वरुणलाई मुख्यतया मूत्र प्रणाली (Urinary System) सम्बन्धी रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

१. मूत्र पत्थरी (Urolithiasis):

यो मूत्र पत्थरी (किड्नी स्टोन र मूत्राशयको पत्थरी) को लागि सबैभन्दा प्रभावकारी जडीबुटी मानिन्छ। यसले पत्थरीलाई टुक्रा पार्न र पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

२. प्रोस्टेट बढ्ने (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH):

प्रोस्टेट ग्रन्थीको असामान्य वृद्धि (BPH) को उपचारमा यसको प्रयोगले ग्रन्थीको आकार घटाउन र पिसाबको प्रवाहलाई सहज बनाउन सहयोग गर्छ।

३. मूत्र मार्गको संक्रमण (Urinary Tract Infection - UTI):

यसको मूत्रवर्धक (Diuretic) र जीवाणुरोधी (Antibacterial) गुणले पिसाब पोल्ने र संक्रमण कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. ज्वरो (Fever):

यसको बोक्राको प्रयोग ज्वरो कम गर्न र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्न गरिन्छ।

५. पेटको समस्या (Digestive Issues):

यसको पात र बोक्रामा पाइएको तीतोपनले पाचन शक्ति बढाउन र पेट फुल्ने समस्यामा राहत दिन सक्छ।

६. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको लेप वा काढा छालाका विभिन्न संक्रमण र घाउहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

७. रक्त शुद्धीकरण (Blood Purification):

यसले रगतमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई हटाउन मद्दत गर्छ।

८. सुत्रिने (Inflammation):

यसको बोकामा रहेको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले शरीरको सुत्रिने र दुखाइ कम गर्न सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

मूत्र पथरीका लागि घरेलु काढा: वरुणको बोकामा धुलो (लगभग ५ ग्राम) लाई २०० मिलिलिटर पानीमा उमाल्नुहोस्। पानी आधा नभएसम्म उमालेर छानेर चिसो भएपछि पिउनुहोस्। यो काढा दिनमा दुई पटक सेवन गर्दा मूत्र पथरी र पिसाब सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभ मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले वरुण (*Crateva magna*) मा विभिन्न फाइटोकेमिकल तत्वहरू (Phytochemical Constituents) रहेको पुष्टि गरेको छ, जसले यसको औषधीय गुणहरूलाई समर्थन गर्दछ। रासायनिक तत्वहरू: यसमा मुख्यतया स्यापोनिन (Saponins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) (जस्तै क्वेरसेटिन र केम्पफेरोल), अल्कालोइड्स (Alkaloids) (जस्तै क्रेटेभिपाइन), र ट्यानिन (Tannins) पाइन्छन्। कार्यप्रणाली: स्यापोनिनले पथरीलाई टुक्रा पार्न मद्दत गर्छ। फ्लेभोनोइड्सले एन्टी-अक्सिडेन्ट र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (सुत्रिने कम गर्ने) गुण प्रदान गर्छ। क्रेटेभिपाइनले हल्का मूत्रवर्धक (Diuretic) को रूपमा काम गर्छ, जसले पिसाबको प्रवाह बढाएर पथरी र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ। अनुसन्धान: विभिन्न अध्ययनहरूले वरुणको बोकामा अर्कले मूत्र पथरीको आकार घटाउन र प्रोस्टेट ग्रन्थीको वृद्धि (BPH) का लक्षणहरूमा सुधार ल्याउन सक्ने देखाएका छन्।

88. विकङ्कत (Vikankata) / आलु बखडा**वैज्ञानिक नाम:** Flacourtia indica (Burm. f.) Merr.**परिवार:** Salicaceae (सैलिकासी)**नेपाली नाम:** विकङ्कत, काँटेदार आलुबोखरा, ब्याँस**सामान्य विवरण**

विकङ्कत एक मध्यम आकारको, प्रायः काँडेदार झाडी वा सानो रूख हो, जसको उचाइ ७ मिटरसम्म पुग्न सक्छ। यसका पातहरू साना, अण्डाकारदेखि गोलाकार र हल्का दाँतेदार हुन्छन्। यसमा साना, हरियो-पहेँलो फूलहरू फुल्छन् र फलहरू गोलाकार, रातो-बैजनी रंगका, र खान योग्य हुन्छन्। यो बिरुवा अफ्रिका र एसियाको मूल निवासी हो र नेपालको तराई तथा मध्य पहाडी क्षेत्रमा पनि पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको बोक्रा, पात, जरा, र फल औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter), अम्ल (Sour)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (विशेष गरी कफ र पित्त सन्तुलन)

औषधीय प्रयोगहरू**१. कामला (पहेँलो रोग/Jaundice):**

यसको बोक्राको काढा (decoction) पहेँलो रोग र प्लीहा बढ्ने (splenomegaly) को उपचारमा अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ।

२. प्लीहा वृद्धि (Spleen Enlargement):

यसको बोक्राको प्रयोगले बढेको प्लीहालाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन मद्दत गर्छ।

३. ज्वरो (Fever):

यसको पात र बोक्राको प्रयोग ज्वरो कम गर्नका लागि गरिन्छ।

४. झाडा पखाला (Diarrhoea):

यसको फल र बोक्रामा रहेको कषाय गुणका कारण यसलाई पखाला र आउँमा प्रयोग गरिन्छ।

५. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको बोक्रा वा पातको लेप घाउहरूलाई छिटो निको पार्न र सुन्निएको कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

६. कृमिनाशक (Anthelmintic):

यसको जरा र बोक्रामा कृमि (कीरा) मार्ने गुण हुन्छ, जसले पेटका परजीवीहरूलाई हटाउन मद्दत गर्छ।

७. सर्पको विष (Snake Venom):

परम्परागत रूपमा, सर्पले टोकेको ठाउँमा यसको जराको लेप लगाइन्छ।

८. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

यसको प्रयोग दम (asthma) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार

पहेँलो रोग (Jaundice) को उपचारका लागि विकङ्कतको बोकालाई राम्ररी धोएर सफा गर्नुहोस्। यसको बोकालाई पानीमा उमालेर काढा बनाउनुहोस् र चिसो भएपछि सेवन गर्नुहोस्। यसले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र प्लीहाको सूजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Flacourtia indica* मा विभिन्न फाइटोकेमिकलहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स, ट्यानिन्स, र फिनोलिक यौगिकहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट, हेपाटोप्रोटेक्टिभ (कलेजोको रक्षा गर्ने), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (सुजन कम गर्ने), र एन्टिमलेरियल गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। विशेष गरी, यसको फलको अर्कले पहेँलो रोग र प्लीहा बढ्ने समस्यामा सुधार ल्याउने कुरालाई अध्ययनहरूले समर्थन गरेका छन्।

89. विदारी (Vidari)

वैज्ञानिक नाम: Ipomoea digitata (L.)

परिवार: Convolvulaceae (कन्भल्भ्युलेसी)

नेपाली नाम: विदारी, विदारीकन्द, भूमिकुष्माण्ड

सामान्य विवरण

विदारी एक बहुवर्षीय, ठूलो र बलियो लता (लता) हो जुन जमिनमा फैलिन्छ वा अन्य बोटबिरुवाको सहारा लिएर माथि चढ्छ। यसको जरा (कन्द) ठूलो, मासुयुक्त र सेतो हुन्छ, जुन औषधीय प्रयोगको मुख्य भाग हो। यसका पातहरू हल्केला आकारका, ५ देखि ७ खण्डमा विभाजित हुन्छन्। यसमा गुलाबी वा बैजनी रङ्गका ठूला, आकर्षक फूलहरू फुल्छन् जुन बिहानको समयमा खुल्छन्। यो बिरुवा विशेषगरी उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा, विशेषगरी भारत र नेपालको तराई क्षेत्रमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य रूपमा प्रयोग गरिने भाग कन्द (जरा) हो, जसलाई विदारीकन्द भनिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. बलवर्धक (Tonic):

यो एक उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenator) हो जसले शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्दछ, विशेषगरी कमजोरी र थकानमा।

२. स्तन्यवर्धक (Galactagogue):

सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

३. कामोत्तेजक (Aphrodisiac):

यसले यौन शक्ति र वीर्यको गुणस्तर बढाउन मद्दत गर्दछ।

४. मूत्रल (Diuretic):

यसले पिसाबको मात्रा बढाएर मूत्र प्रणालीको संक्रमण र पत्थरीमा राहत दिन सक्छ।

५. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग:

खोकी, दम (Asthma) र श्वासप्रश्वासका अन्य समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

६. हृदय रोग:

यसले मुटुलाई बलियो बनाउन र हृदय सम्बन्धी कार्यहरूमा सुधार ल्याउन सहयोग गर्दछ।

७. रक्तस्राव नियन्त्रण:

शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्राव (Bleeding disorders) रोक्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

८. त्वचा रोगः

यसको लेपले छालाका विभिन्न रोगहरू र घाउहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ।

घरेलु उपचार

शरीरको कमजोरी हटाउन र बल बढाउनका लागि विदारीकन्दको चूर्णलाई घिउ र महसँग मिसाएर मनतातो दूधसँग नियमित सेवन गर्न सकिन्छ। यसले शरीरलाई पोषण दिई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले विदारीकन्दमा मुख्यतया फाइटोस्टेरोल (Phytosterols), स्यापोनिन (Saponins), र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), इम्युनोमोड्युलेटरी (Immunomodulatory) र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणहरू पाइन्छन्। विशेषगरी यसको ट्युमर विरोधी (Anti-cancer) र कलेजोको सुरक्षा गर्ने (Liver protective) गुणहरूमाथि वैज्ञानिक अध्ययनहरू भइरहेका छन्।

90. विदारीकन्द

वैज्ञानिक नाम: Pueraria tuberosa (Willd.) DC.

परिवार: फ्याबेसी (Fabaceae)

नेपाली नाम: विदारीकन्द, विदारी, भूकुशमंडी (संस्कृत), बिलैखण्ड (हिन्दी), बिरालि कन्द (Birali kanda), देब्रे लारा (Debre laaraa)

सामान्य विवरण

विदारीकन्द एक बहुवर्षीय, आरोही (climbing), लहरेदार (trailing) झाडी हो जसको जरामा ठूला, गोलाकार वा भाँडाको आकारका कन्दहरू (tubers) हुन्छन्। यी कन्दहरू २५ सेन्टिमिटरसम्म चौडा र ३५ किलोग्रामसम्म तौलका हुन सक्छन्। यो बिरुवा विशेषगरी भारत र अन्य एसियाली देशहरूमा ४००० फिटसम्मको उचाइमा पाइन्छ। यसले नाइट्रोजन स्थिरीकरण (Nitrogen fixation) गर्न सक्छ। यसको पातहरू त्रिपर्णी (trifoliate) हुन्छन् र फूलहरू नीलो वा बैजनी रङका हुन्छन्।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य औषधीय रूपमा प्रयोग गरिने भाग कन्द (Tuber) हो।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Smooth)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त दोष **सन्तुलन** गर्ने (Vata and Pitta pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

विदारीकन्दलाई आयुर्वेदमा एक महत्त्वपूर्ण रसायन (Rejuvenator), बलवर्धक (Tonic), र वाजीकारक (Aphrodisiac) जडीबुटी मानिन्छ। यसका मुख्य प्रयोगहरू निम्न छन्:

१. शारीरिक बल र ऊर्जा:

यो शरीरलाई बल प्रदान गर्ने र शारीरिक थकान हटाउने उत्कृष्ट टोनिक हो। यसले मांसपेशीको विकासमा सहयोग गर्छ।

२. स्तन्यवर्धक (Galactagogue):

सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

३. यौन स्वास्थ्य (Aphrodisiac):

यसले यौन शक्ति बढाउन, शुक्र धातु (semen) को गुणस्तर सुधार गर्न र नपुंसकता (impotence) जस्ता समस्याहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

४. मूत्र विकार:

यसको शीत वीर्य गुणका कारण मूत्रनलीको जलन (Urinary tract irritation) र मूत्र विकारहरूमा शान्ति प्रदान गर्छ।

५. पुनर्जीवन (Rejuvenation):

रसायन गुणका कारण यसले बुढ्यौलीका लक्षणहरूलाई कम गर्न र दीर्घायु बढाउन मद्दत गर्छ।

६. हृदय स्वास्थ्य (Cardio-tonic):

यसमा हृदयलाई बल दिने गुणहरू पाइन्छन्।

७. रक्तस्राव नियन्त्रणः

यसको प्रयोग विभिन्न प्रकारका रक्तस्राव (Bleeding disorders) लाई नियन्त्रण गर्नमा पनि गरिन्छ।

८. पाचन र भस्मक रोगः

यसले पाचन शक्ति सुधार गर्न र अत्यधिक भोक लाग्ने (भस्मक रोग) समस्यामा लाभ पुऱ्याउँछ।

घरेलु उपचार

शारीरिक बल र दूध बढाउनका लागि: विदारीकन्दको सुकेको कन्दको चूर्ण (पाउडर) लाई दूध र घिउसँग मिसाएर नियमित सेवन गर्दा बल र ऊर्जा बढ्छ र स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको मात्रा बढ्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले विदारीकन्दमा आइसोफ्लाभोनोइड्स (Isoflavonoids) जस्तै प्युरारिन (Puerarin), जेनिस्टिन (Genistein), र डाइडजिन (Daidzein) जस्ता रासायनिक तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा रहेको पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूका कारण यसमा निम्न गुणहरू पाइन्छन्: एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory): सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने गुण। एन्टि-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant): कोषहरूलाई क्षतिबाट बचाउने गुण। एन्टि-डायबेटिक (Anti-diabetic): रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने गुण। एन्टि-कन्भल्सेन्ट (Anticonvulsant): मिर्गी (Epilepsy) जस्ता रोगहरूमा उपयोगी।

91. वेतस (Vetasa) / बेंत**वैज्ञानिक नाम:** Calamus rotang**परिवार:** Arecaceae (एरेकेसी)**नेपाली नाम:** वेतस, बेत, बेंत**सामान्य विवरण**

वेतस एक काँडादार, सदाबहार, आरोही ताड प्रजातिको बिरुवा हो जसलाई सामान्यतया 'रतन' (Rattan) भनिन्छ। यसको पातहरू संयुक्त (pinnate) हुन्छन् र यसको पातलो, लामो काण्ड (stem) ३० मिटर वा सोभन्दा बढी लम्बाइको हुन सक्छ। यो मुख्यतया भारत, श्रीलङ्का र म्यानमारको तटीय क्षेत्रका ताजा पानीको दलदले जङ्गलहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जरा (roots), फल (fruits), र काण्ड (stem) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** पित्त-कफ सन्तुलन (Pitta-Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Chronic Fever):

यसको प्रयोग पुरानो र जीर्ण ज्वरोको उपचारमा गरिन्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

छालाका विभिन्न समस्याहरू, जस्तै चिलाउने (pruritus) र जलन (burning sensations) कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. रक्तस्राव विकार (Bleeding Disorders):

यसको कषाय (astringent) गुणका कारण रक्तस्राव रोक्नमा उपयोगी मानिन्छ।

४. श्वासप्रश्वास (Respiratory Issues):

खोकी (cough) र ब्रोङ्काइटिस (bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा लाभदायी हुन्छ।

५. मूत्र विकार (Renal Calculi):

मिर्गौलाको पत्थरी (renal calculi) र मूत्र मार्गको संक्रमणमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

६. सुजन (Inflammations):

यसमा पाइने शोथहर (anti-inflammatory) गुणले शरीरको सुजन कम गर्न सहयोग गर्छ।

७. झाडा पखाला (Diarrhoea):

यसको स्तम्भक (astringent) गुणले पखाला र आउँ (dysentery) मा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

८. अर्श (Piles):

यसको जराको प्रयोग अर्श (पाइल्स) को उपचारमा गरिन्छ।

घरेलु उपचार

वेतसको जरालाई पिसेर लेप बनाई छालामा भएको चिलाउने वा जलन भएको ठाउँमा लगाउँदा आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले वेतसमा हेपाटोप्रोटेक्टिभ (hepatoprotective), एन्टिडायबेटिक (antidiabetic), एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant) र इम्युनोमोड्युलेटरी (immunomodulatory) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा मुख्यतया फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), स्यापोनिन (saponins) र अल्कालोइड्स (alkaloids) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय कार्यहरूमा सहयोग गर्छन्।

92. शङ्खपुष्पी / Shankhapushpi

वैज्ञानिक नाम: Convolvulus pluricaulis

परिवार: Convolvulaceae (कन्भल्वुलेसी)

नेपाली नाम: शङ्खपुष्पी, शंखाहूली

सामान्य विवरण

शङ्खपुष्पी एक बहुवर्षीय, भुइँमा फैलिने सानो जडीबुटी हो। यसको उचाइ सामान्यतया ३० देखि ६० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू साना, लामो र रेखीय हुन्छन्। यसमा शङ्खको आकारका सेता वा हल्का नीलो रङ्गका फूलहरू फुल्छन्, जसका कारण यसलाई शङ्खपुष्पी भनिन्छ। यो बिरुवा विशेषगरी भारत, नेपाल र म्यानमारका सुख्खा, चट्टानी र बलौटे मैदानहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको सम्पूर्ण भाग (जरा, काण्ड, पात र फूल) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** स्निग्ध (Oily), पिच्छिल (Slimy), गुरु (Heavy)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त र कफ सन्तुलन)

औषधीय प्रयोगहरू

१. स्मरणशक्ति वृद्धि (Medhya Rasayana):

यसलाई 'मेध्य रसायन' मानिन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन, स्मरणशक्ति र एकाग्रता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

२. मानसिक शान्ति र चिन्ता निवारण (Anxiolytic):

यो एक उत्कृष्ट 'तनाव कम गर्ने' (Stress Buster) जडीबुटी हो। यसले मानसिक तनाव, चिन्ता (Anxiety) र बेचैनी कम गर्न सहयोग गर्छ।

३. अनिद्रा (Insomnia):

यसको शीत वीर्य र स्निग्ध गुणका कारण यसले मनलाई शान्त पारी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

४. मिर्गी र मानसिक रोग (Epilepsy and Mental Disorders):

आयुर्वेदमा यसलाई मिर्गी (Epilepsy), उन्माद (Insanity) र अन्य मनोविकारहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

५. रक्तचाप नियन्त्रण (Hypotensive):

यसले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न र मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. पाचन सुधार (Digestive Aid):

यसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन र कब्जियत (Constipation) हटाउनमा पनि सहयोग गर्छ।

७. कपालको स्वास्थ्य (Hair Health):

यसको प्रयोगले कपाल झर्ने समस्या कम गर्न र कपाललाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

८. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरू हुने भएकाले यसले घाउ र चोटपटक निको पार्नमा पनि सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

शङ्खपुष्पीको सम्पूर्ण बिरुवालाई सुकाएर चूर्ण बनाउनुहोस्। दैनिक बिहान खाली पेटमा १ चम्चा (लगभग ३-५ ग्राम) चूर्णलाई मनतातो दूध वा पानीसँग मिसाएर सेवन गर्दा स्मरणशक्ति बढ्छ र मानसिक शान्ति मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले शङ्खपुष्पीमा विभिन्न फाइटोकेमिकलहरू (Phytochemicals) जस्तै एल्कालोइड्स (Alkaloids), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), स्टेरोल्स (Sterols) र कौमारिन्स (Coumarins) पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा विशेषगरी शङ्खपुष्पीन (Shankpushpine) नामक एल्कालोइड पाइन्छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको न्यूरोप्रोटेक्टिभ (Neuroprotective), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-स्ट्रेस (Anti-stress) र एन्टी-माइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसले मस्तिष्कमा एसिटाइलकोलिन (Acetylcholine) को स्तर बढाएर संज्ञानात्मक कार्यमा सुधार ल्याउने विश्वास गरिन्छ।

93. शण (Sana) / सनई

वैज्ञानिक नाम: *Crotalaria juncea* (क्रोटालेरिया जन्सिया)

परिवार: Fabaceae (फैबेसी)

नेपाली नाम: सन (San), सनपाट (Sunn Hemp), छिन छिने Chhin chhine, सनई Sanai

सामान्य विवरण

शण (Crotalaria juncea) एक सीधा, कम हाँगा भएको वार्षिक झाडी वा ठूलो घाँस हो, जसको उचाइ १ देखि ३ मिटरसम्म हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया फाइबर बाली र हरियो मल (green manure) को रूपमा खेती गरिन्छ। यसका पातहरू साना, लामो र रोमिल हुन्छन् भने फूलहरू चम्किला पहेँलो र पुतलीको आकारका हुन्छन्। यसको फल सानो, फुकेको र धेरै बीउ भएको कोसा (pod) हुन्छ। यो बिरुवा उष्णकटिबंधीय एसिया, विशेषगरी भारतमा उत्पत्ति भएको मानिन्छ र नेपाल लगायत धेरै देशहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको बीउ, पात, फूल र जरा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। बीउलाई रक्तशोधक (blood purifier) र छाला रोगमा प्रयोग गरिन्छ भने पात र फूललाई पनि विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), अम्ल (Sour)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलक (Kapha-Pitta pacifying), वातवर्धक (Vata increasing)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

औषधीय प्रयोगहरू

१. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको बीउलाई रगत शुद्ध पार्न प्रयोग गरिन्छ, जसले गर्दा दाद (impetigo) र सोरायसिस (psoriasis) जस्ता छालाका रोगहरूमा लाभ मिल्छ।

२. रक्त विकार (Blood Disorders):

यो रक्तशोधकको रूपमा काम गर्छ र रगतसम्बन्धी विकारहरूलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

३. ज्वरो (Fever):

यसको प्रयोग ज्वरो र पित्तजन्य विकारहरूलाई कम गर्नमा गरिन्छ।

४. मुख रोग (Oral Diseases):

शणको बीउको काथ (काढा) बनाएर कुल्ला गर्दा मुखका रोगहरूमा फाइदा हुन्छ।

५. पेटको समस्या (Stomach Issues):

यसको पातमा मृदु विरेचक (mild laxative) गुण हुन्छ, जसले कब्जियत (constipation) र अपच (indigestion) मा राहत दिन्छ।

६. सुजन र दुखाइ (Inflammation and Pain):

यसको पातको लेपलाई सुन्निएको जोर्नी र दुखाइ भएको ठाउँमा लगाउँदा आराम मिल्छ।

७. कण्ठ रोग (Throat Diseases):

यसको प्रयोगले घाँटीसम्बन्धी रोगहरूमा पनि लाभ पुऱ्याउँछ।

८. कपालको वृद्धि (Hair Growth):

यसको बीउलाई पिसेर तेलमा मिसाएर लगाउँदा कपाल बढ्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

सुजन र जोर्नीको दुखाइका लागि लेप: शणको ताजा पातलाई पिसेर बेसार (turmeric) र तिलको तेल (sesame oil) सँग मिसाएर लेप बनाउनुहोस्। यो लेपलाई सुत्रिएको वा दुखेको जोर्नीमा ३०-४५ मिनेटसम्म लगाउँदा सुजन र दुखाइ कम हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले शण (Crotalaria juncea) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू (phytochemicals) को उपस्थिति पुष्टि गरेका छन्। यसमा मुख्यतया फेनोलिक यौगिकहरू (phenolic compounds) र फ्लेभोनोइड्स (flavonoids) पाइन्छन्, जसले यसलाई बलियो एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant) गुण प्रदान गर्दछ। यसका साथै, यसमा एन्टिमाइक्रोबियल (antimicrobial), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), हाइपोलिपिडेमिक (hypolipidemic) (रगतमा बोसोको मात्रा घटाउने), र हेपाटोप्रोटेक्टिभ (hepatoprotective) (कलेजोको रक्षा गर्ने) गुणहरू पनि पाइएका छन्। यी गुणहरूले गर्दा यो बिरुवा छाला रोग, सुजन र रक्त शुद्धीकरणमा उपयोगी मानिन्छ।

94. शतावरी / Kurilo कुरिलो

वैज्ञानिक नाम: Asparagus racemosa

परिवार: Asparagaceae (एस्पारागेसी)

नेपाली नाम: शतावरी, कुरिलो, Satamule (सतामुल), Asparagus सामान्य विवरण

शतावरी एक बहुवर्षीय, आरोही (लहराने) झाडी हो जसको काण्ड ७ मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यो बिरुवा विशेष गरी नेपाल, भारत र श्रीलंकाका तल्लो उचाइका क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यसको पातहरू स-साना र सुई जस्ता हुन्छन् भने फूलहरू सेता र सुगन्धित हुन्छन्। यसको फल गोलाकार र पाकेपछि रातो रङ्गको हुन्छ। यसको जरा गुच्छामा आलु जस्तै मासुयुक्त र कन्दमूल (tuberous) हुन्छ, जुन औषधीय प्रयोगको मुख्य भाग हो।

प्रयोग गरिने भाग

जरा (कन्दमूल)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta balancing); कफ वृद्धि (may increase Kapha)

औषधीय प्रयोगहरू

१. महिला स्वास्थ्य:

यसलाई 'महिला पुनर्जीवक' (Female Rejuvenator) भनिन्छ। यसले प्रजनन स्वास्थ्य सुधार गर्न, मासिक धर्म चक्रलाई नियमित गर्न र रजोनिवृत्ति (menopause) का लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. स्तनपान:

यसले ग्यालेक्टागोग (Galactagogue) को रूपमा काम गर्छ, जसले स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउँछ।

३. पाचन प्रणाली:

यसको शीतलता र स्निग्ध गुणले पेटको अल्सर, एसिडिटी र जलन कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. तनाव र निद्रा:

यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, जसले तनाव कम गर्न र राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

५. प्रतिरक्षा प्रणाली:

यसमा इम्युनोमोड्युलेटरी (Immunomodulatory) गुणहरू हुन्छन्, जसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

६. श्वासप्रश्वास:

यसको प्रयोग खोकी र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि गरिन्छ।

७. मूत्र प्रणाली:

यसले मूत्रवर्धक (Diuretic) को रूपमा काम गर्छ र मूत्र प्रणालीको संक्रमणमा लाभदायक हुन्छ।

८. पुरुष स्वास्थ्य:

यसले शुक्र धातु (semen) को गुणस्तर र मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

शतावरीको सुकेको जराको धुलो (चूर्ण) लाई तातो दूध वा पानीसँग मिसाएर दैनिक सेवन गर्दा सामान्य कमजोरी र थकान हटाउन मद्दत गर्छ। विशेष गरी स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि यो धेरै लाभदायक मानिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले शतावरीमा मुख्य रूपमा स्टेरोइडल स्यापोनिन (steroidal saponins) जस्ता फाइटोकेमिकलहरू (phytochemicals) पाइने पुष्टि गरेको छ। यी स्यापोनिनहरूलाई 'शतावरिन' (Shatavarins) भनिन्छ। यसका अतिरिक्त यसमा फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), भिटामिन ए, बी१, बी२, सी, ई, र खनिजहरू (म्याग्नेसियम, फस्फोरस, क्याल्सियम, फलाम) पनि पाइन्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), ग्यालेक्टागोग (galactagogue), र एन्टी-अल्सर (anti-ulcer) गुणहरूलाई समर्थन गरेका छन्।

95. Safed Khai / Khour (खौर)**वैज्ञानिक नाम:** Acacia ferruginea (एकेसिया फेरुजिनेया)**परिवार:** Fabaceae (फेबेसी)**नेपाली नाम:** Safed Khai, Khour, Rusty Acacia, Banni Tree**सामान्य विवरण**

खौर एक मध्यम आकारको, खडेरी सहन सक्ने, पतझड हुने रूख हो, जसको उचाइ सामान्यतया १२ मिटरसम्म हुन्छ। यसको बोक्रा गाढा खैरो र खस्रो हुन्छ। दुई संयुक्त (bipinnate) पातहरू हुन्छन् र यसमा काँडाहरू पनि हुन्छन्। यसमा हल्का पहेँलो रङ्गका फूलहरू फुल्छन् र फलहरू चिल्लो, गाढा खैरो कोसा (pods) को रूपमा लाग्छन्। यो रूख मुख्यतया भारतको सुख्खा र अर्ध-सुख्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य औषधीय रूपमा प्रयोग गरिने भागहरू बोक्रा (stem bark), पात (leaves), र गोंद (gum) हुन्।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कटु (Katu - pungent), तिक्त (Tikta - bitter), मधुर (Madhura - sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Laghu - light), स्निग्ध (Snigdha - unctuous)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Ushna - hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Katu - pungent)

• **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (Tridosha Shamak) - वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई शान्त पार्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको बोक्राको लेप वा काढा छालाका विभिन्न संक्रमण, चिलाउने (itching), र कुष्ठ रोग (leucoderma) मा प्रयोग गरिन्छ।

२. पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery):

यसको बोक्रामा हुने कषाय (astringent) गुणका कारण यसको प्रयोग पखाला र आउँ नियन्त्रण गर्नमा गरिन्छ।

३. घाउ र अल्सर (Wounds and Ulcers):

यसको बोक्राको काढाले घाउ सफा गर्न र छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. मुख र गिजाका समस्या (Oral and Gum Problems):

यसको बोक्राको प्रयोग गिजाको रोग (gum disease), मुखको अल्सर (stomatitis), र दाँतको क्षय (dental caries) मा गरिन्छ।

५. रक्तस्राव (Hemorrhage):

यसको कषाय गुणले शरीरका विभिन्न भागबाट हुने रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

६. सुजन (Inflammation):

यसमा सुजन कम गर्ने (anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई सुजनजन्य अवस्थाहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

७. पेटको समस्या (Irritable Bowel Syndrome - IBS):

परम्परागत रूपमा यसलाई इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम (IBS) जस्ता पेटका समस्याहरूको उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

८. कृमि (Worm Infestation):

यसको प्रयोग पेटमा हुने कृमिहरूलाई हटाउनका लागि पनि गरिन्छ।

घरेलु उपचार

खौरको बोकालाई सुकाएर पिसेको धूलोलाई मह (honey) सँग मिसाएर मुखको अल्सर (mouth ulcers) वा गिजाको सुजन (gum inflammation) भएको ठाउँमा लगाउँदा आराम मिल्छ। यसको कषाय गुणले घाउलाई छिटो निको पार्न र संक्रमण कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले खौर (Acacia ferruginea) मा विभिन्न जैविक रूपमा सक्रिय रासायनिक तत्वहरू (phytochemicals) जस्तै फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), फेनोलिक्स (phenolics), अल्कालोइड्स (alkaloids), टर्पेनोइड्स (terpenoids), स्यापोनिन (saponins), र ट्यानिन (tannins) पाइने पुष्टि गरेको छ। यी तत्वहरूका कारण यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एन्टि-डायबेटिक (anti-diabetic), एन्टि-ब्याक्टेरियल (anti-bacterial), र एन्टि-फङ्गल (anti-fungal) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी यसको बोकालाई अर्कले सुजन र दुखाइ कम गर्नमा प्रभावकारी भूमिका खेल्ने वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

96. शमी / Shami

वैज्ञानिक नाम: Prosopis cineraria (L.) Druce

परिवार: Fabaceae

नेपाली नाम: शमी, खेजडी (Khejri), जाँडी (Jandi), Shamivruksha (शमीवृक्ष)

सामान्य विवरण

शमी एक मध्यम आकारको, काँडादार, अनियमित हाँगा भएको सदाबहार वा अर्ध-सदाबहार रूख हो, जुन सामान्यतया ५ देखि १० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसको बोक्रा बाक्लो, खस्रो र गहिरो चिरा परेको हुन्छ। यसका पातहरू स-साना, हरिया र संयुक्त (compound) हुन्छन्। यसमा साना, पहेँलो वा क्रीम रङ्गका फूलहरू फुल्छन् र फलहरू लामो, सिमीको कोसा जस्तै हुन्छन् जसलाई 'साँग्री' भनिन्छ। यो विशेष गरी भारतको सुख्खा र अर्ध-सुख्खा क्षेत्रहरू (राजस्थान, गुजरात) र पश्चिमी एशियामा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बोक्रा, पात, फल (साँग्री), फूल र जरा।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying),
पित्त सन्तुलन (Pitta balancing)
औषधीय प्रयोगहरू

१. झाडा पखाला (Diarrhea) र रक्तस्राव (Hemorrhage):

यसको बोकामा कषाय (कसैलो) गुण हुने भएकाले यसको काढाले आन्द्राको संकुचन गरी झाडा पखाला र शरीरका विभिन्न भागबाट हुने रक्तस्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

२. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

बोक्राको लेप वा धुलो घाउमा लगाउँदा यसले घाउलाई छिटो निको पार्न र संक्रमणबाट बचाउन सहयोग गर्छ।

३. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):

यसको फूल र फलको प्रयोगले खोकी, दम (Asthma) र श्वास नलीको संक्रमणमा आराम दिन्छ।

४. पाचन सुधार (Digestive Improvement):

यसको फल (साँग्री) पाचक (Digestive) हुन्छ र यसले पेटको ग्यास (Flatulence) र अपच (Indigestion) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. छाला रोग (Skin Diseases):

पातको लेप वा बोक्राको काढाले छालाका विभिन्न रोगहरू जस्तै दाद, चिलाउने र कुष्ठरोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

६. बलवर्धक (Tonic):

यसको फल र बोकालाई सामान्य कमजोरी हटाउन र शरीरलाई बल प्रदान गर्न प्रयोग गरिन्छ।

७. गर्भाशय सम्बन्धी समस्या (Uterine Disorders):

यसको प्रयोगले गर्भाशयलाई बलियो बनाउन र गर्भपात रोक्न मद्दत गर्ने विश्वास गरिन्छ।

८. दाँतको समस्या (Dental Problems):

यसको हाँगालाई दाँत माझ्ने दातुनको रूपमा प्रयोग गर्दा गिजा र दाँत स्वस्थ रहन्छन्।

घरेलु उपचार

शमीको बोकालाई सुकाएर पिस्ने। यसको धुलोलाई पानीमा मिसाएर लेप बनाई पुरानो वा निको नभएको घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले शमी (*Prosopis cineraria*) मा विभिन्न फाइटोकेमिकलहरू जस्तै ट्यानिन्स (Tannins), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids) र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) को उपस्थिति पुष्टि गरेको छ। ट्यानिन्सको उच्च मात्राले यसको कषाय गुण र घाउ निको पार्ने (antiseptic and wound healing) क्षमतालाई समर्थन गर्छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (anti-microbial), एन्टी-अक्सिडेन्ट (anti-oxidant) र एन्टी-हाइपरग्लाइसेमिक (anti-

hyperglycemic) गुणहरू पनि पाइएका छन्, जसले मधुमेह (Diabetes) र अन्य दीर्घकालीन रोगहरूको उपचारमा यसको सम्भावित प्रयोगलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

97. शालपर्णी / Shalparni

वैज्ञानिक नाम: Desmodium gangeticum (Linn.) DC.

परिवार: Fabaceae (सिम्बी कुल)

नेपाली नाम: शालपर्णी, सालिपर्णी, बन गहत, Kachauri jhaar, Salparni (सालीपरनी)

सामान्य विवरण

शालपर्णी ६० देखि १२० सेन्टिमिटरसम्म अग्लो हुने एक प्रकारको उपझाडी (undershrub) हो। यसका पातहरू एकल (unifoliolate), अण्डाकार-लामो (ovate-oblong) र पातलो झिल्लीदार हुन्छन्। यसमा बैजनी वा सेतो रङ्गका फूलहरू फुल्छन् र कोसा (pod) आकारको फल लाग्छ। यसको जरा लामो, रेशायुक्त र गहिरो हुने भएकाले यसलाई संस्कृतमा अंशुमती र दीर्घमूला पनि भनिन्छ। यो दशमूल (Dashamoola) मा समावेश दश महत्त्वपूर्ण जडीबुटीहरूमध्ये एक हो।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको जरा (root) र पात (leaves) मुख्य रूपमा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ। "Shaliparni" (सालीपरनी) is widely used in Ayurvedic medicine, of which the plant is an important ingredient in various formulations such as Chyavanprash.

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy to digest), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोषसन्तुलक (वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको प्रयोग विषम ज्वरो (intermittent fever) र सामान्य ज्वरो कम गर्नमा गरिन्छ।

२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (Respiratory disorders):

श्वास (Asthma), खोकी (Cough) र ब्रोङ्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा लाभदायक हुन्छ।

३. बलवर्धक (Tonic/Strength promoter):

यो बल र शक्ति बढाउने, शरीरलाई पोषण दिने (बृंहण) र रसायन (rejuvenative) गुण भएको मानिन्छ।

४. पाचन प्रणाली (Digestive system):

यसले पखाला (diarrhea), आउँ (dysentery), बान्ता (vomiting) र पेटका कीराहरू (helminthiasis) मा राहत दिन्छ।

५. मुटु रोग (Cardiac disorders):

वात दोषको कारणले हुने मुटु सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग हितकर मानिन्छ।

६. शोथ/सुजन (Inflammation):

यसमा सुजन कम गर्ने (anti-inflammatory) गुण हुन्छ र यसलाई शोथहर (oedema-reducing) जडीबुटीको समूहमा राखिएको छ।

७. स्नायु प्रणाली (Nervous system):

यो स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने र वात दोषलाई शान्त पार्ने भएकाले नर्भ टोनिकको रूपमा काम गर्छ।

८. रक्तपित्त (Bleeding disorders):

यसको काथ (decoction) को सेवन रक्तपित्त (रक्तस्राव सम्बन्धी रोग) मा पथ्य मानिन्छ।

घरेलु उपचार

ज्वरो वा सामान्य कमजोरीको अवस्थामा, शालपर्णीको जराको चूर्ण (root powder) लाई दूध (milk) मा पकाएर सेवन गर्नाले शरीरमा बल र ऊर्जा प्राप्त हुन्छ र ज्वरोको ताप कम गर्न मद्दत गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले शालपर्णीमा फ्लेभोनोइड्स (flavonoids), अल्कालोइड्स (alkaloids) र स्टेरोल्स (sterols) जस्ता विभिन्न बायोएक्टिभ यौगिकहरू (bioactive compounds) रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा एन्टि-इन्फ्लामेटरी (सुजनरोधी), एन्टिअक्सिडेन्ट

(antioxidant), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (कलेजोको सुरक्षा गर्ने) र एन्टिलेश्मानियल (antileshmanial) जस्ता महत्त्वपूर्ण औषधीय गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसको जरामा ग्याङ्गेटिन (Gangetin) जस्ता यौगिकहरू पाइन्छन् जसले यसको औषधीय प्रभावमा योगदान पुऱ्याउँछन्।

98. शालि (Sali) / धान, चामल

वैज्ञानिक नाम: Oryza sativa

परिवार: Poaceae (पोएसी)

नेपाली नाम: धान, चामल, शालि (संस्कृत)

सामान्य विवरण

शालि (धान) एक वार्षिक घाँस प्रजातिको बिरुवा हो जसको उचाइ सामान्यतया १.५ देखि २.५ फिटसम्म हुन्छ। यो बिरुवा उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पानी भएको खेतहरूमा व्यापक रूपमा खेती गरिन्छ। यसको पातहरू लामो र पातलो हुन्छन्, र यसमा स-साना फूलहरू लाग्छन् जुन पछि दाना (चामल) मा परिणत हुन्छन्। यो विश्वको एक प्रमुख खाद्यान्न बाली हो।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको मुख्य रूपमा प्रयोग गरिने भाग यसको दाना हो, जसलाई चामल भनिन्छ। औषधीय प्रयोजनका लागि चामल (विशेषगरी पुरानो र रातो चामलका प्रकारहरू), चामलको माड (तण्डुलोदक), र भुटेको धान (लाजा) प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Slimy)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोषसन्तुलक (Vata, Pitta, Kapha) तर विशेषगरी वात र पित्त सन्तुलन । कफ दोषमा भने पुरानो शालि चामल उत्तम मानिन्छ।

औषधीय प्रयोगहरू

१. बलवर्धक र पौष्टिक:

यो शरीरलाई बल र पोषण प्रदान गर्ने उत्तम आहार हो, विशेषगरी बिरामी वा कमजोर व्यक्तिहरूका लागि।

२. पाचन सुधार:

शालि चामल सजिलै पचे भएकाले यसलाई पाचन सम्बन्धी समस्याहरू (अतिसार, पखाला) मा पथ्यको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

३. रक्तस्राव नियन्त्रण:

भुटेको धान (लाजा) लाई रक्तातिसार (रगत मिसिएको पखाला) र अन्य रक्तस्रावजन्य अवस्थाहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

४. ज्वरो र जलनः

यसको शीत वीर्यका कारण ज्वरो र शरीरमा हुने जलन (दाह) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

५. मूत्र विकारः

चामलको माड (तण्डुलोदक) लाई मूत्र मार्गको संक्रमण र पिसाब पोल्ने समस्यामा प्रयोग गरिन्छ।

६. छाला रोगः

चामलको पीठोलाई छालाको विभिन्न रोगहरू, घाउ र सुत्रिने समस्यामा लेपको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

७. गर्भावस्थामाः

यो गर्भवती महिलाहरूका लागि पौष्टिक र बल प्रदान गर्ने आहार मानिन्छ।

८. स्नायु विकारः

विशेष प्रकारको शालि (षष्टिक शालि वा नभारा चामल) लाई स्नायु सम्बन्धी विकारहरू र वात रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

पखाला वा झाडा पखाला भएमा, एक मुठी भुटेको धान (लाजा) लाई पानीमा भिजाएर वा त्यसको माड बनाएर सेवन गर्दा तुरुन्तै राहत मिल्छ। यसले शरीरमा पानीको कमी हुनबाट पनि बचाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Oryza sativa* मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू फेला पारेको छ जसले यसको औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गर्दछ। यसमा मुख्यतया फेनोलिक्स (Phenolics), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), टोकोफेरोल्स (Tocopherols), र स्टेरोल्स (Sterols) जस्ता बायोएक्टिभ यौगिकहरू पाइन्छन्। विशेषगरी रातो र खैरो चामलमा एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant) गुणहरू उच्च मात्रामा हुन्छन्, जसले शरीरलाई फ्री रेडिकलबाट बचाउन र क्यान्सर तथा मुटु रोग जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसमा रहेका फाइबर र अन्य तत्वहरूले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न पनि सहयोग गर्दछ।

९९. शाल्मली (Salmali) / सिमल

वैज्ञानिक नाम: *Bombax ceiba*

परिवार: मालभेसी (Malvaceae)

नेपाली नाम: सिमल, रातो सिमल, शाल्मली

सामान्य विवरण

सिमल (शाल्मली) एक विशाल, छिटो बढ्ने र पतझड समूहको रूख हो, जुन २० देखि ६० मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसको काण्डमा शंकु आकारका ठूला काँडाहरू हुन्छन्, जुन रूख परिपक्व भएपछि झर्छन्। यसमा रातो वा सुन्तला रङका आकर्षक फूलहरू फुल्छन् र फलबाट कपासजस्तो रौं (सिमलको भुवा) निस्कन्छ, जुन एसियाका उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाका प्रायः सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छन्। मुख्य रूपमा प्रयोग हुने भागहरूमा बोक्रा (Bark), जरा (Root), फूल (Flower), फल (Fruit), काँडा (Thorns), र काण्डबाट निस्कने खोटो (Gum - मोचरस) पर्दछन्।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous), पिच्छिल (Slimy/Sticky)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त सन्तुलन (Pitta pacifying), वात सन्तुलन (Vata pacifying), कफ वृद्धि (Kapha increasing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. झाडा पखाला र पेचिश (Diarrhea and Dysentery):

यसको मोचरस (खोटो) र बोक्रामा कषाय गुण हुने भएकाले यसले आन्द्रालाई बलियो बनाई झाडा पखाला र पेचिश (रगतयुक्त पखाला) मा लाभ पुऱ्याउँछ।

२. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको शीत वीर्य र कषाय रसका कारण यो रक्तस्तम्भक (Hemostatic) हुन्छ र शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

रक्तस्राव (जस्तै: नाकबाट रगत बग्ने, महिनावारीमा अत्यधिक रक्तस्राव) रोक्न मद्दत गर्छ।

३. शक्तिवर्धक र वाजीकरण (Aphrodisiac and Tonic):

यसको जरा (विशेषगरी कोमल जरा) लाई शक्तिवर्धक र यौन क्षमता बढाउने (वाजीकरण) औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

४. छालाका समस्याहरू (Skin Problems):

यसको काण्डमा हुने काँडा (शाल्मली कंटक) लाई पिसेर लेप लगाउँदा डण्डीफोर (Acne), फुन्सी र छालाका दागहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

५. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको बोक्राको लेप वा मोचरसको प्रयोगले घाउहरूलाई छिटो निको पार्न र जलन कम गर्न सहयोग गर्छ।

६. श्वेत प्रदर (Leucorrhoea):

महिलाहरूमा हुने श्वेत प्रदर (सेतो पानी बग्ने समस्या) को उपचारमा यसको मोचरसलाई प्रभावकारी मानिन्छ।

७. जलन र शीतलता (Burning Sensation and Cooling):

यसको शीत वीर्यका कारण, यसको बोक्राको लेप खुट्टाको जलन वा शरीरको अत्यधिक तापक्रम कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

सिमलको बोक्रालाई पिसेर त्यसको लेपलाई खुट्टाको तलुवामा लगाउँदा गर्मीका कारण हुने जलन (Burning Sensation) मा तत्काल शीतलता प्राप्त हुन्छ। यसले छालालाई शान्त पार्न पनि मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले *Bombax ceiba* मा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), ट्यानिन्स (Tannins), स्यापोनिन्स (Saponins), र फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) जस्ता महत्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूका कारण यसमा एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टि-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), एन्टि-डायबेटिक (Anti-diabetic), र एन्टि-माइक्रोबियल (Anti-microbial) गुणहरू हुन्छन्। विशेषगरी यसको मोचरस (खोटो) मा पाइने ट्यानिन्सले यसको कषाय (Astringent) गुणलाई समर्थन गर्छ, जसले गर्दा यो पेचिश र रक्तस्राव रोक्नमा प्रभावकारी हुन्छ।

100. शुण्ठी / अदुवा

वैज्ञानिक नाम: *Zingiber officinale*

परिवार: जिन्जिबेरेसी (Zingiberaceae)

नेपाली नाम: अदुवा, सुठो (सुकेको रूपमा), शुण्ठी (संस्कृत)

सामान्य विवरण

अदुवा जिन्जिबेरेसी परिवारको एक कोमल, सुगन्धित, बहुवर्षीय जडीबुटी हो। यो सामान्यतया एक मिटरसम्म अग्लो हुन्छ र यसमा साँघुरा, हरिया पातहरू हुन्छन्। यसको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग जमिनमुनि रहेको गाँठोदार, सुगन्धित र तीतो rhizome (जरा) हो, जसलाई अदुवा भनिन्छ। यो उष्णकटिबंधीय एशियाको मूल निवासी हो र विश्वभरि खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको rhizome (जरा) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। ताजा रूपमा यसलाई अदुवा भनिन्छ र सुकाएपछि यसलाई सुठो वा शुण्ठी भनिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Oily/Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestion effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** त्रिदोषहर (वात, पित्त, कफ सन्तुलन) - विशेष गरी वात र कफ सन्तुलन गर्ने।

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन सुधार:

यसले पाचन अग्नि (जठराग्नि) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पचछ र अपचको समस्या कम हुन्छ।

२. वायुनाशक:

यसले पेटमा ग्यास र वायुको सञ्चयलाई रोक्छ र बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले पेट फुल्ने समस्यामा राहत दिन्छ।

३. वाकवाकी र बान्ता:

यात्राको समयमा हुने वाकवाकी (Motion Sickness) र गर्भावस्थाको बिहानको वाकवाकी (Morning Sickness) मा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

४. सूजन कम गर्ने:

यसमा रहेको जिन्जेरोल (Gingerol) जस्ता सक्रिय यौगिकहरूले शरीरमा हुने सूजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ, विशेष गरी जोर्नीको दुखाइ (गठिया) मा।

५. रुघाखोकी र खोकी:

यसको उष्ण वीर्य र कफनाशक गुणका कारण रुघाखोकी, खोकी र घाँटीको दुखाइमा यसको प्रयोगले आराम दिन्छ।

६. रक्तसञ्चार:

यसले रक्तसञ्चारलाई सुधार गर्न मद्दत गर्छ र शरीरलाई न्यानो राख्छ।

घरेलु उपचार

रुघाखोकी वा घाँटी दुखेको बेला, एक चम्चा अदुवाको रसमा एक चम्चा मह मिसाएर दिनमा दुई-तीन पटक सेवन गर्दा कफ बाहिर निकाल्न र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले अदुवामा जिन्जेरोल (Gingerol), शोगोल (Shogaol) र जिन्जेरोन (Zingerone) जस्ता बायोएक्टिभ यौगिकहरू रहेको पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली एन्टि-इन्फ्लेमेटरी

(सूजन विरोधी) र एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरू हुन्छन्। विशेष गरी जिन्जेरोलले वाकवाकी र बान्ताको उपचारमा र मांसपेशीको दुखाइ कम गर्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको प्रयोगले पुरानो अपच (Chronic Indigestion) र ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) को लक्षणहरूमा पनि सुधार ल्याउन सक्छ।

101. श्याम (Syama) / Vidari (विदारी)

वैज्ञानिक नाम: Ipomoea mauritiana Jacq. (पहिले Ipomoea paniculata R. Br. को रूपमा चिनिन्थ्यो)

परिवार: Convolvulaceae (कन्भल्वुलेसी)

नेपाली नाम: श्याम, विदारीकन्द, काली विदारी (Black Vidari), भूमिकुष्माण्ड, Kshiravidari (क्षीरविदारी)

सामान्य विवरण

श्याम एक बलियो, बहुवर्षीय, लहरायुक्त बिरुवा हो जुन ठूला, कन्दमूल (tuberous roots) बाट उम्रन्छ। यसको काण्ड लामो र फैलिएको हुन्छ, जुन प्रायः अरू बिरुवा वा संरचनामा बेरिएर माथि चढ्छ। यसका पातहरू हल्केला आकारका, ५ देखि ७ लोबहरू (lobes) भएका र गाढा हरियो रङ्गका हुन्छन्। यसमा गुलाबी वा बैजनी रङ्गका ठूला, आकर्षक फूलहरू फुल्छन् जुन बिहानपख खुल्छन्। यो बिरुवा विशेषगरी उष्णकटिबंधीय र उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा, नदी किनार र तटीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको मुख्य औषधीय भाग यसको कन्दमूल (Tuberous Root) हो, जसलाई विदारीकन्द भनिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Smooth)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cool) • विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** वात र पित्त सन्तुलन (Vata and Pitta pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. रसायन (Rejuvenative):

यो एक उत्कृष्ट रसायन हो जसले शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्दछ, बुढ्यौलीका लक्षणहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

२. वाजीकरण (Aphrodisiac):

यसले यौन शक्ति र प्रजनन स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ।

३. स्तन्यवर्धक (Galactagogue):

सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउनका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।

४. बल्य (Tonic):

यो शरीरलाई पोषण दिने र कमजोरी हटाउने टोनिकको रूपमा प्रयोग हुन्छ।

५. मूत्रल (Diuretic):

यसले पिसाबको मात्रा बढाउन मद्दत गर्दछ र मूत्र प्रणालीको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ।

६. रेचक (Laxative):

यसको हल्का रेचक गुणले कब्जियत हटाउन र पेट सफा राख्न मद्दत गर्दछ।

७. दाह (Burning Sensation):

शीत वीर्यका कारण, यसले शरीरमा हुने जलन वा दाहलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ।

८. कास (Cough) र श्वास (Asthma):

यसको स्निग्ध गुणले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्न सक्छ।

घरेलु उपचार

श्याम (विदारीकन्द) को कन्दमूललाई पिसेर दूध वा घिउसँग मिसाएर सेवन गर्दा सामान्य कमजोरी र थकान हटाउन मद्दत गर्दछ। यसले शरीरलाई पोषण दिन्छ र बल प्रदान गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले Ipomoea mauritiana मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै एल्कालोइड्स (Alkaloids), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids), र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) को उपस्थिति पुष्टि गरेका छन्। यसका

वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गुणहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) (कलेजोको सुरक्षा गर्ने), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) र इम्युनोमोड्युलेटरी (Immunomodulatory) (प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्ने) प्रभावहरू समावेश छन्। यसको कन्दमा रहेको स्टार्च र अन्य पोषक तत्वहरूले यसलाई एक पौष्टिक र बलवर्धक जडीबुटीको रूपमा स्थापित गर्दछ।

102. श्यामाक (Syamaka) / सामाको चामल

वैज्ञानिक नाम: Echinochloa frumentacea (इकिनोक्लोआ फ्रुमेन्टेसिया)

परिवार: Poaceae (पोएसी)

नेपाली नाम: सामा, श्यामाक, सावाँ, Tunde saamaa, Saamaa, sawa millet, billion dollar grass, Indian barnyard millet

सामान्य विवरण

श्यामाक एक बलियो, ठाडो र झुप्पामा बढ्ने वार्षिक घाँस प्रजातिको बिरुवा हो, जसको उचाइ सामान्यतया ३० देखि २०० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यो मुख्यतया भारत, नेपाल र पाकिस्तानमा अन्नबालीको रूपमा खेती गरिन्छ। यसको पातहरू लामो र पातलो हुन्छन् र यसमा स-साना दानाहरू लाग्छन्, जसलाई सामाको चामल भनिन्छ। यो बिरुवा छोटो समयमै तयार हुने भएकाले यसलाई विशेषगरी सुख्खा र कम उर्वर भूमिमा पनि उब्जाउन सकिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको मुख्य रूपमा दाना (Grain) प्रयोग गरिन्छ, जुन पौष्टिक अन्नको रूपमा उपभोग गरिन्छ। आयुर्वेदिक प्रयोगका लागि बिरुवाको पञ्चाङ्ग (Whole plant) पनि प्रयोगमा ल्याइन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** कफ-पित्त सन्तुलन (Kapha-Pitta pacifying), वातकारक (Vata increasing)

औषधीय प्रयोगहरू

१. अतिस्थूलता (Obesity):

यसको लेखन (Scraping) गुणका कारण शरीरको अतिरिक्त बोसो घटाउन र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोगी मानिन्छ।

२. मधुमेह (Diabetes):

यसमा उच्च फाइबर र कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (GI) हुने भएकाले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

३. रक्त विकार (Blood Disorders):

यो दाह (Burning sensation) र रक्त विकारहरूलाई शान्त पार्नमा उपयोगी मानिन्छ।

४. विषनाशक (Detoxification):

यसलाई विषनाशक गुण भएको मानिन्छ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

५. कब्जियत (Constipation):

यसको पञ्चाङ्ग (सम्पूर्ण बिरुवा) पित्त विकार र विबन्ध (कब्जियत) मा लाभदायक हुन्छ।

६. रक्तप्रदर (Menorrhagia):

श्यामाकको बिरुवाको रस निकालेर पिउनाले रक्तप्रदर (अत्यधिक रक्तस्राव) मा लाभ मिल्छ।

७. अर्श (Piles):

सामाको भातलाई यूष (सूप) र अम्ल पदार्थहरूसँग सेवन गर्दा अर्श (पाइल्स) मा फाइदा हुन्छ।

घरेलु उपचार

व्रतको समयमा सामाको चामलको भात वा खिचडी बनाएर खाने चलन छ। यसले शरीरलाई पोषण दिन्छ, पेट भर्छ र पाचन प्रणालीलाई आराम दिन्छ। यसको नियमित सेवनले शरीरमा हल्कापन ल्याउँछ र ऊर्जा प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले श्यामाक (Barnyard Millet) मा धेरै पौष्टिक र औषधीय गुणहरू पुष्टि गरेको छ। उच्च फाइबर: यसमा आहार फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ, जसले पाचन स्वास्थ्यलाई सुधार्छ र लामो

समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउँछ। एन्टिअक्सिडेन्ट: यसमा फेनोलिक एसिड (जस्तै फेरुलिक एसिड) र फ्लेभोनोइड्स जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले शरीरमा फ्री रेडिकलहरूबाट हुने क्षतिलाई कम गर्छ। पोषक तत्व: यो फलाम (Iron), जिंक (Zinc), क्याल्सियम (Calcium), र प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो। एन्टि-डाइबेटिक गुण: यसको उच्च फाइबर र प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant Starch) सामग्रीले इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधार गर्न र मधुमेह व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ।

103. श्योनाक (Syonaka) / टटेलो Tatelo

वैज्ञानिक नाम: *Oroxylum indicum* (L.) Vent

परिवार: Bignoniaceae (बिग्नोनिएसी)

नेपाली नाम: टटेलो, श्योनाक (Syonaka), सोनापाठा, Tatelo, Karamkanda, and Saune tatal.

सामान्य विवरण

श्योनाक एक मझौला आकारको, पतझड हुने रूख हो जसको उचाइ ८ देखि १५ मिटर सम्म हुन्छ। यसको हाँगाहरू प्रायः माथिबाट फैलिएका हुन्छन्। यसका पातहरू ठूला, १.५ मिटर सम्म लामा, दुई वा तीन पटक संयुक्त (bi- or tri-pinnate) हुन्छन्। यसमा रातमा फुल्ने ठूला, रातो-बैजनी र गुलाबी-पहेँलो रङ्गका फूलहरू लाग्छन्। यसको फल तरवार जस्तो लामो र चपटा हुन्छ, जसलाई 'Broken Bones Tree' पनि भनिन्छ। यो रूख नेपाल, भारत (१२०० मिटर सम्मको उचाइमा), चीन र दक्षिणपूर्वी एसियाका उष्ण र आर्द्र ठाउँहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यसको जराको बोक्रा (Root Bark), काण्डको बोक्रा (Stem Bark), पात र फल औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो दशमूल (दशवटा जराहरूको समूह) मध्येको एक महत्त्वपूर्ण बिरुवा हो।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको जराको बोक्राको काढा (decoction) ज्वरो कम गर्न र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्न प्रयोग गरिन्छ।

२. खोकी र श्वासप्रश्वास (Cough and Respiratory Issues):

यसको उष्ण वीर्य (Hot potency) ले कफलाई पातलो पारी श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरू, जस्तै दम (asthma) र ब्रोन्काइटिस (bronchitis) मा राहत दिन्छ।

३. पाचन र भोक (Digestion and Appetite):

यसको तिक्त र कटु विपाकले पाचन अग्नि (digestive fire) लाई बढाउँछ, जसले गर्दा भोक नलाग्ने (anorexia) र अपच (indigestion) जस्ता समस्याहरूमा फाइदा पुग्छ।

४. जोर्नीको दुखाइ र सुत्रिने (Joint Pain and Inflammation):

यसमा शोथहर (anti-inflammatory) गुण हुने भएकाले बाथ रोग (rheumatoid arthritis) र अन्य जोर्नीको दुखाइमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

५. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको बोक्राको लेप घाउ, खटिरा र छालाका रोगहरूमा लगाउँदा छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

६. पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery):

यसको जराको काढा आउँ र पखाला नियन्त्रण गर्नमा प्रभावकारी मानिन्छ।

७. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको रक्तशोधक (blood purifier) गुणका कारण छालाका विभिन्न समस्याहरू, जस्तै चिलाउने (scabies) र एलर्जी (urticaria) मा प्रयोग गरिन्छ।

८. महिला स्वास्थ्य (Female Health):

यसको प्रयोगले महिलाहरूमा हुने विभिन्न स्त्री रोगहरू र प्रसवपछिको कमजोरीमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।

घरेलु उपचार

श्योनाकको जराको बोकालाई पिसेर महसँग मिसाएर सेवन गर्दा सामान्य ज्वरो र खोकीमा राहत मिल्छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले श्योनाकमा बाइकालिन (Baicalein), ओरोक्सिलिन-ए (Oroxylin-A), क्राइसिन (Chrysin), र एलो-इमोडिन (Aloe-emodin) जस्ता महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यी तत्वहरूमा शोथहर (anti-inflammatory), एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टिमाइक्रोबियल (antimicrobial), र एन्टि-ट्युमर (anti-tumor) गुणहरू पाइन्छन्। विशेषगरी, बाइकालिन र ओरोक्सिलिन-ए मा पाइने एन्टि-एलर्जिक गुणहरूले यसलाई एलर्जी र दमको उपचारमा उपयोगी बनाएको छ।

104. सर्षप (Sarsapa) / तोरी

वैज्ञानिक नाम: Brassica campestris (ब्रासिका क्याम्पेस्ट्रिस)

परिवार: Brassicaceae (ब्रासिकासी)

नेपाली नाम: तोरी, राई, सर्षप

सामान्य विवरण

सर्षप (तोरी) एक वार्षिक वा द्विवार्षिक जडीबुटी हो जुन सामान्यतया ६० देखि १०० सेन्टिमिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू लाइर-आकारका र भालाकार हुन्छन्। यसमा साना, पहेँला फूलहरू फुल्छन् जुन रेसेम (racemes) मा व्यवस्थित हुन्छन्। यसको फल सानो कोसा (siliqua) हुन्छ जसमा बीउहरू हुन्छन्। यो बिरुवा नेपाल र भारत

लगायतका धेरै क्षेत्रहरूमा तेल र मसलाको लागि व्यापक रूपमा खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बीउ (Seed), तेल (Oil)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** तीक्ष्ण (Sharp/Penetrating), लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** कफ र वात दोषको सन्तुलन गर्ने (Kapha and Vata pacifying), तर पित्त दोष बढाउने (Pitta aggravating)

औषधीय प्रयोगहरू

१. दुखाइ र सुन्निने (Pain and Swelling):

तोरीको तेल वा बीउको लेप बाहिरी रूपमा लगाउँदा वातजन्य दुखाइ, जोर्नीको दुखाइ (rheumatism) र सुन्निनेमा आराम मिल्छ।

२. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको लेप वा तेलले चिलाउने (kandu), कुष्ठरोग (kusta) र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा फाइदा गर्छ किनभने यसमा एन्टी-माइक्रोबियल गुण हुन्छ।

३. पाचन सुधार (Digestive Improvement):

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ (deepana) र खाना पचाउन मद्दत गर्छ (pachana)। यसको प्रयोग अरुचि (anorexia) र भोक नलाग्ने समस्यामा गरिन्छ।

४. श्वासप्रश्वासका समस्या (Respiratory Issues):

यसको उष्ण वीर्यका कारण कफजन्य खोकी (cough) र श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा यसको तेल छातीमा मालिस गर्दा आराम मिल्छ।

५. कृमिनाशक (Anthelmintic):

यसले पेटका कीराहरू (krimi) लाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

६. मोटोपन घटाउन (Obesity/Medhas):

यसको तीक्ष्ण र लेखन (lekhanam) गुणले शरीरको अतिरिक्त बोसो (medhas) घटाउन मद्दत गर्छ।

७. विषको उपचार (Poisoning):

यसको बीउको पाउडरलाई पानीसँग सेवन गर्दा वमन (emetic) गराएर आन्तरिक विष हटाउन प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

जाडोमा वा जोर्नी दुखेको बेला, तोरीको तेललाई हल्का तताएर त्यसमा अलिकति लसुन (garlic) मिसाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्दा रक्तसञ्चार बढ्छ र दुखाइमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले तोरीको बीउमा एलाइल आइसोथायोसाइनेट (Allyl Isothiocyanate), सिनाल्बिन (Sinalbin) र सिनापिन (Sinapine) जस्ता रासायनिक तत्वहरू पाइने पुष्टि गरेको छ। एलाइल आइसोथायोसाइनेट यसको तीखोपन र उष्ण गुणको लागि जिम्मेवार छ, जसले यसलाई एन्टी-माइक्रोबियल (antimicrobial), एन्टी-अक्सिडेन्ट (antioxidant) र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory) गुण प्रदान गर्दछ। यसको तेलमा पाइने फ्याटी एसिडहरू (जस्तै ओलिक एसिड र लिनोलिक एसिड) मुटुको स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक मानिन्छ।

105. सहदेवी (Sahadevi) / मरचाझार (Marchaa Jhaar)

वैज्ञानिक नाम: Vernonia cinerea (L.) Less. (हाल Cyanthillium cinereum)

परिवार: Asteraceae (एस्टेरेसी)

नेपाली नाम: सहदेवी (Sahadevi), सहदेई, Pramalamram, मरचाझार (Marchaa Jhaar), फुली झार Phuli Jhaar. Little ironweed.

सामान्य विवरण

सहदेवी एक वार्षिक, ठाडो बढ्ने सानो जडीबुटी हो जसको उचाइ सामान्यतया २० देखि ८० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ। यसका पातहरू साना, अण्डाकार वा भालाकार हुन्छन् र फूलहरू बैजनी वा गुलाबी रङका हुन्छन्, जुन गुच्छामा फुल्छन्। यो बिरुवा नेपाल, भारत लगायत उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा खेतबारी, सडक किनार र खाली ठाउँहरूमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

सम्पूर्ण बिरुवा (पञ्चाङ्ग), पात, जरा र बीउ औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- रस (Taste): तिक्त (Tikt - तीतो)
- गुण (Quality): लघु (Laghu - हल्का), रूक्ष (Ruksha - सुख्खा)
- वीर्य (Potency): उष्ण (Ushna - तातो)
- विपाक (Post-digestive effect): कटु (Katu - पिरो)
- दोष प्रभाव: कफ र वात सन्तुलन (Kapha and Vata shamak)

औषधीय प्रयोगहरू

१. ज्वरो (Fever):

यसको पञ्चाङ्गको काँढा वा स्वरस सेवन गर्दा पसिना आउँछ र ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. छाला रोग (Skin Diseases):

यसको पातको लेप दाद, चिलाउने र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा लगाउँदा लाभ मिल्छ।

३. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

मूत्रदाह (पिसाब पोल्ने) र गुर्देको पथरी (Renal Calculi) मा यसको प्रयोगले आराम दिन्छ।

४. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

दम (Asthma) र खोकीमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

५. कृमि (Intestinal Worms):

यसको बीउ कृमिनाशक (Anthelmintic) गुणका कारण पेटका कीराहरू हटाउन प्रयोग गरिन्छ।

६. शोथ/सुजन (Inflammation):

शरीरको सुन्निएको भागमा यसको लेप लगाउनाले सुजन कम हुन्छ।

७. अनिद्रा (Insomnia):

यसको तेल निधारमा लगाउनाले वा यसको सेवनले निद्रा नलाग्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

८. विषनाशक (Antitoxic):

सर्पको टोकाइ वा अन्य विषको प्रभाव कम गर्न परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

ज्वरो आउँदा सहदेवीको पात र डाँठलाई सफा गरी पिसेर त्यसको रस (स्वरस) २-३ चम्चा मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउनाले पसिना आएर ज्वरो कम हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले सहदेवीमा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै सेस्क्विटेरपेन्स (Sesquiterpenes), स्टेरोइड्स (Steroids), ट्राइटेरपेनोइड्स (Triterpenoids), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

ट्यानिक एसिड (Tannic Acid) पाइने पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-माइक्रोबियल (Antimicrobial), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant), हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective - कलेजोको रक्षा गर्ने) र एन्टी-पायरेटिक (Antipyretic - ज्वरो कम गर्ने) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

106. सार (Sara) / काँस (Kans)

वैज्ञानिक नाम: Saccharum munja Roxb.

परिवार: Poaceae (घाँस परिवार)

नेपाली नाम: सार, मुञ्ज घाँस (Munj Grass), मुञ्ज (Munja), काँस (Kans)

सामान्य विवरण

सार वा मुञ्ज एक बहुवर्षीय घाँस प्रजाति हो जुन Poaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो अग्लो, बलियो र झुप्पामा बढ्ने घाँस हो, जुन विशेषगरी भारत र नेपालका सुख्खा क्षेत्रहरू र नदी किनारहरूमा पाइन्छ। यसको पातहरू लामो र तीखो हुन्छन् भने फूलहरू सिल्की र हरियो-खैरो रङ्गका हुन्छन्। यसको डाँठहरू बलियो हुने भएकाले परम्परागत रूपमा डोरी बनाउन र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

औषधीय रूपमा यसको जरा (मूल) मुख्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका साथै डाँठ र पातहरू पनि विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Slimy/Unctuous)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cold)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)
- **दोष प्रभाव:** पित्त र कफ सन्तुलन (Pitta and Kapha balancing/alleviating)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको जराको काढा मूत्रल (diuretic) गुणको कारणले पिसाब पोल्ने (dysuria), पिसाबमा अवरोध र मूत्रमार्गको संक्रमणमा लाभदायक मानिन्छ।

२. रक्तस्राव (Bleeding Disorders):

यसको शीत वीर्य र कषाय रसले गर्दा शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्राव (जस्तै: नाकबाट रगत बग्ने, आन्तरिक रक्तस्राव) रोक्न मद्दत गर्छ।

३. जलन र प्यास (Burning Sensation and Thirst):

शरीरमा हुने जलन (gastritis, neuropathy) र अत्यधिक प्यासलाई शान्त पार्न यसको प्रयोग गरिन्छ किनकि यसको प्रकृति शीतल हुन्छ।

४. पथरी (Calculi/Stones):

मूत्रमार्गमा हुने पथरीलाई फुटाउन र बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

५. छाला रोग (Skin Diseases):

दाद (herpes), विसर्प (erysipelas - Bacterial Infection of Skin) जस्ता छालाका समस्याहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

६. प्रजनन स्वास्थ्य (Reproductive Health):

यसको प्रयोग श्वेत प्रदर (leukorrhea) र अन्य प्रजनन सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि गरिन्छ।

७. रक्त शोधन (Blood Purification):

यसले रगतलाई शुद्ध पार्ने कार्य गर्दछ।

८. ज्वरो र सुत्रिने (Fever and Inflammation):

यसको जराले ज्वरो र सुत्रिने समस्यामा पनि राहत दिन्छ।

घरेलु उपचार

मुञ्जको जरालाई राम्ररी धोएर कुटेर त्यसको रस निकाल्नुहोस्। यो रसलाई मिश्री (sugar candy) सँग मिलाएर पिउँदा पिसाब पोल्ने र शरीरमा हुने जलनमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले Saccharum munja मा एन्टिअक्सिडेन्ट (antioxidant), एन्टिब्याक्टेरियल (antibacterial) र मूत्रल (diuretic) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसमा सोडियम, पोट्यासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फलाम, क्लोराइड्स, बाइकार्बोनेट्स र सल्फेट्स जस्ता पोषक तत्वहरू पनि पाइन्छन्। यसको जरामा विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (phytochemicals) हरूको

उपस्थिति पाइएको छ जसले यसको परम्परागत औषधीय प्रयोगहरूलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

107. सुगन्धिका (Sugandhika) / गुलाब

वैज्ञानिक नाम: Rosa damascena

परिवार: रोजेसी (Rosaceae)

नेपाली नाम: गुलाब, सुगन्धिका

सामान्य विवरण

गुलाब (Rosa damascena) एक काँडादार, मध्यम आकारको झाडी हो जुन सामान्यतया १.५ देखि २.२ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू संयुक्त, हरिया र किनारामा दाँतेदार हुन्छन्। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग यसको सुगन्धित फूल हो, जुन सामान्यतया गुलाबी वा हल्का रातो रङ्गको हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया सुगन्धित तेल र गुलाब जल उत्पादनका लागि खेती गरिन्छ, र यो नेपाल लगायत विश्वका धेरै समशीतोष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

फूलको पंखुडी (Petals), गुलाब जल (Rose Water), गुलाबको तेल (Rose Oil), र गुलकन्द (Gulkand)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
- **वीर्य (Potency):** शीत (Cooling)
- **विपाक (Post-digestive effect):** मधुर (Sweet)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **दोष प्रभाव:** पित्त र वात सन्तुलन (Balances Pitta and Vata), कफलाई सन्तुलित राख्छ (Balances Kapha)

औषधीय प्रयोगहरू

१. पाचन सुधार:

यसले आन्द्राको कार्यलाई सहज बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। गुलकन्दको रूपमा यसको प्रयोग विशेष गरी लाभदायक मानिन्छ।

२. हृदय स्वास्थ्य:

यो हृदयका लागि टोनिक (Hridya) मानिन्छ, जसले मुटुलाई बलियो बनाउन र भावनात्मक तनाव कम गर्न सहयोग गर्छ।

३. छालाको हेरचाह:

गुलाब जलले छालालाई चिसो पार्छ, जलन (Inflammation) कम गर्छ र छालाको रङ्ग सुधार गरी चमक ल्याउँछ।

४. आँखाको जलन:

गुलाब जलको प्रयोगले आँखाको रातोपन, जलन र थकान कम गर्न मद्दत गर्छ।

५. रक्तस्राव नियन्त्रण:

यसको कषाय गुणका कारण, यसले अत्यधिक महिनावारी (Menorrhagia) र अन्य आन्तरिक रक्तस्राव रोक्नमा सहयोग गर्छ।

६. तनाव र चिन्ता:

यसको सुगन्धले मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव, चिन्ता (Anxiety) र हल्का डिप्रेसन (Depression) मा राहत मिल्छ।

७. मुखको स्वास्थ्य:

यसको प्रयोगले मुखको अल्सर (Mouth Ulcers) र गिजाको सुजन (Gingivitis) मा आराम दिन्छ।

८. ज्वरो र गर्मी:

यसको शीत वीर्य (Cooling Potency) ले शरीरको अत्यधिक गर्मी र ज्वरोलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

गुलाबको पंखुडीलाई चिनीसँग मिसाएर बनाइएको गुलकन्द (Rose Petal Preserve) दैनिक एक चम्चा सेवन गर्नाले पेट सफा हुन्छ, शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ र पित्त दोषलाई सन्तुलित राख्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले *Rosa damascena* मा विभिन्न बायोएक्टिभ यौगिकहरू (Bioactive Compounds) जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), एन्थोसायनिन (Anthocyanins), र टर्पेनोइड्स (Terpenoids) को उपस्थिति पुष्टि गरेको छ। यसको आवश्यक तेलमा मुख्यतया सिट्रोनेलोल (Citronellol), गेरानिओल (Geraniol), र नेरोल (Nerol) जस्ता तत्वहरू पाइन्छन्, जसले यसलाई शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial), र

एन्टिडिप्रेसेन्ट (Antidepressant) गुणहरू प्रदान गर्दछ। यसको प्रयोगले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) मा शान्त पार्ने प्रभाव देखाएको छ।

108. सैर्य (Sairya) / Bhede kurro (भेडे कुर्रो)

वैज्ञानिक नाम: Barleria prionitis (बार्लेरिया प्रायोनाइटिस)

परिवार: Acanthaceae (अकान्थेसी)

नेपाली नाम: सैर्य, सैरेयक (Saireyaka), Bhede kurro (भेडे कुर्रो), Laaree phool (लारी फूल), Kataraiyaa (कटसरैया), Vajradanti (Diamond-toothed - Ayurvedic dental care)

सामान्य विवरण

सैरेयक एक काँडादार, सानो झाडी वर्गको बिरुवा हो जुन सामान्यतया १ देखि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। यसमा पहेंलो वा कहिलेकाहीँ सेतो फूलहरू फुल्छन् र यसको पातहरू तीखा काँडाहरूले घेरिएका हुन्छन्। यो बिरुवा भारत र नेपालको उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र यसलाई सुगन्धित घाँस (Fragrant grass) को रूपमा पनि चिनिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

यस बिरुवाको पात, जरा र सम्पूर्ण पञ्चाङ्ग (सम्पूर्ण बिरुवा) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)
- **गुण (Quality):** लघु (Light)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)
- विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)
- दोष प्रभाव: कफ-वात सन्तुलन (Kapha-Vata shamana)

औषधीय प्रयोगहरू

१. गठिया (Gout) र जोर्नी दुखाइ:

यसको उष्ण वीर्य र वात सन्तुलक गुणका कारण गठिया र जोर्नीको दुखाइमा लाभदायक मानिन्छ।

२. छालाका रोगहरू (Skin Diseases):

यसको पातको लेप दाद, चिलाउने र अन्य छालाका संक्रमणहरूमा लगाउनाले फाइदा गर्छ।

३. रक्तशोधक (Blood Purifier):

यसले रगत शुद्ध गर्ने कार्य गर्छ, जसले गर्दा छालाका समस्याहरू कम हुन्छन्।

४. कपालको स्वास्थ्य (Hair Health):

यसको तेल कपाल झर्नबाट रोक्न र कपालको वृद्धि बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

५. दन्त रोग (Dental Caries):

यसको पातको लेप दाँतको दुखाइ र दन्त क्षय (dental caries) मा लगाउनाले आराम मिल्छ।

६. सुजन (Localized Swelling):

शरीरको कुनै भागमा भएको सुजन (शोथ) कम गर्न यसको पातको लेप लगाइन्छ।

७. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

कफजन्य खोकी र रुघाखोकीमा यसको प्रयोग लाभकारी मानिन्छ।

८. मूत्र विकार (Urinary Disorders):

यसको काढा पिउनाले पिसाब पोल्ने र पिसाब सम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा राहत मिल्छ।

घरेलु उपचार

कपाल झर्ने समस्यामा, सैरेयकको पातलाई तिलको तेलमा पकाएर तयार पारिएको तेलले टाउकोमा मालिस गर्दा कपाल बलियो हुन्छ र यसको वृद्धिमा मद्दत पुग्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले Barleria prionitis मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै इरिडोइड ग्लाइकोसाइड्स (Iridoid Glycosides), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), र अल्कालोइड्स (Alkaloids) रहेको पुष्टि गरेको छ। यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-अक्सिडेन्ट (Anti-oxidant), र एन्टी-माइक्रोबियल (Anti-microbial) गुणहरू पाइएका छन्, जसले यसको परम्परागत प्रयोगहरूलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ। विशेष गरी यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले गठिया र सुजन कम गर्नमा मद्दत गर्छ।

109. सोम (Soma) / सोमलता

वैज्ञानिक नाम: *Sarcostemma acidum* (Roxb.) Voigt (Syn. *Cynanchum acidum*)

परिवार: Apocynaceae (एपोसाइनेसी)

नेपाली नाम: सोमलता, सोम (Soma)

सामान्य विवरण

सोमलता (*Sarcostemma acidum*) एक पातविहीन, धेरै हाँगा भएको, लत्रने वा चढने झाडी हो। यो बिरुवा सुख्खा र चट्टानी क्षेत्रहरूमा पाइन्छ, विशेष गरी भारतको बिहार, पश्चिम बंगाल, राजस्थान र प्रायद्वीपीय क्षेत्रहरूमा। यसको डाँठहरू बेलनाकार, जोर्नीदार र हरियो हुन्छन्, जसमा सेतो दूधजस्तो लेटेक्स (latex) हुन्छ। यसमा साना, झर्ने पातहरू हुन्छन् र फूलहरू सेतो वा फिक्का हरियो-सेतो रंगका हुन्छन्। यसलाई वैदिक कालदेखि नै सोमरस बनाउन प्रयोग गरिने दिव्य बिरुवाको रूपमा चिनिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

सम्पूर्ण बिरुवा (Entire plant), विशेष गरी डाँठ (Stem) र जरा (Root) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)

- **दोष प्रभाव:** वात-कफ सन्तुलन (Vata-Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. श्वास-प्रश्वास रोग:

दम (Asthma), खोकी र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा यसको प्रयोगले बलगमलाई बाहिर निकाल्न र श्वास नली खोल्न मद्दत गर्छ।

२. ज्वरो र दुखाइ:

यसमा ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुणहरू हुन्छन्, जसले गर्दा यसलाई ज्वरो र सामान्य दुखाइमा प्रयोग गरिन्छ।

३. पाचन समस्या:

अपच (Dyspepsia), पेट फुल्ने (Flatulence), र पेटको दुखाइ (Colic) जस्ता पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

४. छाला रोग:

यसको प्रयोग कुष्ठरोग (Leprosy) र अन्य छाला सम्बन्धी संक्रमणहरूमा परम्परागत रूपमा गरिन्छ।

५. **विषनाशक:** यसको जरालाई सर्पको टोकाइ (Snake-bite) र कुकुरको टोकाइ (Rabid dog bites) को लागि विषनाशक (Antidote) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

६. मानसिक स्वास्थ्य:

यसलाई मानसिक रोगहरू (Mental diseases) र मनोदैहिक विकारहरू (Psychosomatic disorders) को उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

७. पुनःस्थापना (Restorative):

यसको रसलाई स्वास्थ्य पुनर्स्थापना गर्ने प्राकृतिक टोनिक (Natural restorative) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

८. सुजन (Inflammation):

यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्, जसले गर्दा यसलाई सुन्निने र गठिया (Arthritis) जस्ता रोगहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार

सोमलताको डाँठको रस (लेटेक्स) लाई थोरै मात्रामा मह (Honey) सँग मिसाएर बिहान-बेलुका सेवन गर्दा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरू (जस्तै दम र खोकी) मा राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले सोमलतामा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू (Phytochemicals) को उपस्थिति पुष्टि गरेको छ, जसमा अल्कालोइड्स (Alkaloids), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), ट्यानिन्स (Tannins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), फाइटोस्टेरोल्स (Phytosterols), अल्फा र बीटा एमाइरिन्स (α and β -amyrins) आदि प्रमुख छन्। यसमा पाइने सार्कोजेनिन (Sarcogenin) जस्ता

प्रेग्नेन ग्लाइकोसाइड्सले यसको औषधीय गुणहरूमा योगदान पुऱ्याउँछन्। यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एनाल्जेसिक, एन्टीपायरेटिक, र एन्टी-डाइबेटिक प्रभावहरू वैज्ञानिक अध्ययनहरूमा प्रमाणित भएका छन्। यसको डाँठको अर्कले शुक्राणु उत्पादन (Spermatogenesis) लाई रोक्ने र शुक्राणुको संख्या घटाउने (Reduce sperm count) प्रभाव पनि देखाएको छ।

110. सोम / Soma डाँठ

वैज्ञानिक नाम: Sarcostemma acidum (हाल Cynanchum acidum)

परिवार: Apocynaceae (एपोसाइनेसी) नेपाली

नाम: सोम, सोमलता, सोमरस बिरुवा डाँठ

सामान्य विवरण

सोमलता (Sarcostemma acidum) एक पातविहीन, धेरै हाँगा भएको, र रसिलो (succulent) झाडी हो जुन प्रायः सुख्खा र अर्ध-सुख्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यो बिरुवा अरू रूख वा झाडीहरूमा बेरिएर फैलिन्छ। यसको डाँठहरू हरियो, बेलनाकार, र दुधिलो रसले भरिएका हुन्छन्। यसमा साना, सेतो वा हल्का पहेँलो फूलहरू फुल्छन्। यो बिरुवा विशेष गरी भारतको प्रायद्वीप क्षेत्रका सुख्खा भागहरूमा र नेपालका केही तराई क्षेत्रहरूमा पनि पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

डाँठ (Stem), रस (Juice/Latex)

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
 - **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)
 - **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
 - **दोष प्रभाव:** वात (Vata) र कफ (Kapha) सन्तुलन
- औषधीय प्रयोगहरू

१. पुनर्जीवन र बलवर्धक:

यसलाई 'रसायन' (Rejuvenator) मानिन्छ जसले शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्दछ, र दीर्घायु बढाउन मद्दत गर्दछ।

२. उत्तेजक (Stimulant):

यसको रसले मानसिक र शारीरिक थकान हटाउन मद्दत गर्छ र स्फूर्ति प्रदान गर्दछ।

३. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग:

दम (Asthma) र खोकी (Cough) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

४. ज्वरो र दुखाइ:

यसमा ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic) र दुखाइ निवारण गर्ने (Analgesic) गुणहरू हुन्छन्।

५. घाउ र छाला रोगः

यसको दुधिलो रस (Latex) घाउ, काटिएको ठाउँ, र छालाका केही रोगहरूमा बाह्य रूपमा लगाइन्छ।

६. विषनाशकः

परम्परागत रूपमा कुकुरले टोकेको (Dog bite) र सर्पले टोकेको (Snake bite) अवस्थामा यसको प्रयोग गरिन्छ।

७. पाचन सुधारः

यसले पाचन शक्तिलाई सुधार्न र भोक बढाउन मद्दत गर्दछ।

८. मानसिक स्वास्थ्यः

यसको प्रयोगले चिन्ता र तनाव कम गर्न मद्दत गर्ने विश्वास गरिन्छ।

घरेलु उपचार

सोमलताको डाँठलाई राम्ररी धोएर सफा गर्नुहोस्। यसको ताजा रस निकालेर थोरै मह (Honey) मिसाएर बिहान खाली पेटमा सेवन गर्दा शरीरमा ऊर्जा र स्फूर्ति बढ्छ। यसले सामान्य कमजोरी हटाउन मद्दत गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानहरूले सोमलता (*Sarcostemma acidum*) मा विभिन्न रासायनिक तत्वहरू जस्तै ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), अल्कालोइड्स (Alkaloids), ट्यानिन्स (Tannins), फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), र एमिनो एसिडहरू (Amino acids) रहेको पुष्टि गरेका छन्। यसका प्रमुख गुणहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant),

एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एनाल्जेसिक (Analgesic), र एन्टीपायरेटिक (Antipyretic) गतिविधिहरू समावेश छन्। यी गुणहरूले यसलाई पुनर्जीवक र उत्तेजकको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परागत दावीहरूलाई समर्थन गर्दछ।

111. हरितकी / हर्रो

वैज्ञानिक नाम: Terminalia chebula Retz.

परिवार: Combretaceae (कम्ब्रेतेसी)

नेपाली नाम: हर्रो, हरीतकी, हरित

सामान्य विवरण

हर्रो एक मध्यम देखि ठूलो आकारको पतझड रूख हो, जुन लगभग ३० मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ। यसका पातहरू अण्डाकार, फूलहरू साना र पहेँलो-सेतो रङ्गका हुन्छन्। यसको फल (हर्रो) अण्डाकार वा लाम्चो हुन्छ, जुन पाकेपछि पहेँलो-खैरो रङ्गको हुन्छ। यो रूख मुख्यतया भारत, नेपाल, चीन, थाइल्याण्ड र श्रीलंकाका उप-हिमालय क्षेत्रहरूमा र पातलो जङ्गलहरूमा पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया फल (हर्रो) प्रयोग गरिन्छ। यसको बोक्रा, गुदी र बीउ पनि औषधीय रूपमा प्रयोग हुन्छ।

औषधीय गुणहरू आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कषाय (Astringent) - मुख्य, साथै मधुर (Sweet), अम्ल (Sour), कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot) • विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)
 - **दोष प्रभाव:** त्रिदोष सन्तुलक (वात, पित्त, कफ सन्तुलन) - विशेष गरी वात र कफलाई सन्तुलित गर्छ।
- औषधीय प्रयोगहरू**

१. कब्जियत (Constipation):

यो एक उत्कृष्ट प्राकृतिक रेचक (Laxative) हो, जसले आन्द्राको चाललाई नियमित गरी कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

२. पाचन सुधार (Digestive Improvement):

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ, ग्यास र अपच जस्ता समस्याहरूमा राहत दिन्छ।

३. कायाकल्प (Rejuvenation):

यसलाई रसायन (Rasayana) मानिन्छ, जसले शरीरलाई पोषण दिई दीर्घायु र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

४. घाउ निको पार्ने (Wound Healing):

यसको कषाय गुणका कारण, यसको लेप वा पानीले घाउ, अल्सर र छालाका संक्रमणहरूलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

५. श्वासप्रश्वास समस्या (Respiratory Issues):

यसले खोकी, दम (Asthma) र घाँटीको दुखाइमा कफलाई बाहिर निकाल्न र श्वासप्रश्वास मार्गलाई सफा गर्न सहयोग गर्छ।

६. आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health):

यसको पानीले आँखा धुँदा आँखाको संक्रमण र जलनमा फाइदा पुग्छ।

७. रक्तश्राव नियन्त्रण (Hemorrhage Control):

यसको कषाय गुणले शरीरका विभिन्न भागबाट हुने रक्तश्राव रोक्न मद्दत गर्छ।

८. मुख स्वास्थ्य (Oral Health):

यसको चूर्णले दाँत माइदा गिजा बलियो हुन्छ र मुखको दुर्गन्ध हट्छ।

घरेलु उपचार

सुकेको हर्रोको फललाई पिसेर चूर्ण बनाउनुहोस्। राति सुत्नुअघि मनतातो पानी वा दूधसँग १-२ ग्राम चूर्ण सेवन गर्दा बिहान पेट सफा हुन्छ र कब्जियतबाट राहत मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले हर्रोमा ट्यानिन्स (Tannins), जस्तै चेबुलिनिक एसिड (Chebulinic Acid), चेबुलाजिक एसिड (Chebulagic Acid), र कोरिलागिन (Corilagin) जस्ता हाइड्रोलाइजेबल ट्यानिन्सहरू प्रशस्त मात्रामा रहेको पुष्टि गरेको छ। यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory), एन्टी-ब्याक्टेरियल (Anti-bacterial), एन्टी-भाइरल (Anti-viral), र एन्टी-फङ्गल (Anti-fungal) गुणहरू हुन्छन्। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधिले बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो गर्न र विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

112. हरिद्रा (Haridra)/ हलेदो**वैज्ञानिक नाम:** Curcuma longa**परिवार:** जिन्जिबेरेसी (Zingiberaceae)**नेपाली नाम:** हलेदो, हरिद्रा**सामान्य विवरण**

बेसार जिन्जिबेरेसी परिवारको एक rhizomatous (कन्दयुक्त) र बारहमासी जडीबुटी हो। यो सामान्यतया ३ देखि ५ फिटसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पातहरू ठूला र पोइन्टेड हुन्छन् र यसमा फनेल आकारका पहेँलो फूलहरू फुल्छन्। यसको मुख्य औषधीय भाग जमिनमुनि हुने कन्द (rhizome) हो, जसको भित्री भाग गाढा पहेँलो वा सुन्तला रङ्गको हुन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया उष्णकटिबंधीय दक्षिण एसियाको मूल निवासी हो र यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

मुख्यतया यसको कन्द (Rhizome) वा जराको भाग औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)

- **दोष प्रभाव:** कफ र वात सन्तुलन गर्ने, पित्तलाई सन्तुलित गर्ने (मुख्यतः कफ-वात सन्तुलक)

औषधीय प्रयोगहरू

१. सूजन र दुखाइ:

यसमा रहेको कर्क्युमिन (Curcumin) नामक सक्रिय तत्वले शरीरको सूजन (inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. घाउ र चोट:

यसको एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) र जीवाणुरोधी (Antibacterial) गुणका कारण घाउ, चोट र काटिएको ठाउँमा लगाउँदा संक्रमण हुनबाट बचाउँछ र निको पार्न सहयोग गर्छ।

३. छाला रोग:

यसले छालाका विभिन्न रोगहरू (जस्तै: कुष्ठ, एक्जिमा) मा फाइदा पुऱ्याउँछ र छालाको रङ्ग निखार्न मद्दत गर्छ।

४. पाचन सुधार:

यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई बढाउँछ, जसले गर्दा अपच, ग्यास र पेट फुल्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

५. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता:

यसको एन्टिअक्सिडेन्ट गुणले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या:

रुघाखोकी, दम र ब्रोङ्काइटिस जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

७. रक्त शुद्धीकरण:

यसलाई रक्त शोधक (Blood purifier) को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ, जसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्छ।

८. कलेजोको स्वास्थ्य:

यसले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजोलाई क्षति हुनबाट बचाउन सहयोग गर्छ।

घरेलु उपचार

रुघाखोकी वा घाँटी दुखेको बेला, एक गिलास तातो दूधमा आधा चम्चा बेसार र थोरै मह मिसाएर पिउनाले तुरुन्त राहत मिल्छ। यसलाई "बेसार दूध" (Golden Milk) पनि भनिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले बेसारमा मुख्य रूपमा कर्क्युमिनोइड्स (Curcuminoids) नामक रासायनिक तत्वहरू रहेको पुष्टि गरेको छ, जसमध्ये कर्क्युमिन (Curcumin) सबैभन्दा महत्वपूर्ण हो। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले यसको शक्तिशाली सूजन विरोधी (Anti-inflammatory), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), जीवाणुरोधी (Antibacterial), र क्यान्सर विरोधी (Anticancer) गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। कर्क्युमिनले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव

(Oxidative stress) लाई कम गर्न र विभिन्न दीर्घकालीन रोगहरूको रोकथाममा मद्दत गर्छ।

113. हरिद्रा / Haridra / बेसार

वैज्ञानिक नाम: Curcuma longa (हरिद्रा), Curcuma zedoaria (कचूर/सेतो बेसार)

परिवार: Zingiberaceae (जिन्जिबेरेसी)

नेपाली नाम: बेसार, हरिद्रा, हल्दी

सामान्य विवरण

बेसार (Curcuma longa) अदुवा परिवार (Zingiberaceae) को एक rhizomatous herbaceous perennial बिरुवा हो। यो बिरुवा ३ देखि ५ फिटसम्म अग्लो हुन्छ र यसका पातहरू ठूला, लामो र गाढा हरियो रंगका हुन्छन्। यसमा फनेल आकारका पहेँलो फूलहरू लाग्छन्। बेसारको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग यसको जमिनमुनि रहेको कन्द (rhizome) हो, जुन भित्रबाट चम्किलो पहेँलो वा सुन्तला रंगको हुन्छ र यसैलाई मसला तथा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो बिरुवा मुख्यतया उष्णकटिबंधीय दक्षिण एसियाको रैथाने हो र नेपाल लगायतका देशहरूमा यसको खेती गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको कन्द (Rhizome) वा जमिनमुनिको गानो (जसलाई बेसार भनिन्छ) औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू

आयुर्वेदिक गुणहरू:

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

- **गुण(Quality):** रूक्ष (Dry/Rough), तीक्ष्ण (Sharp/Penetrating)
 - **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
 - **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
 - **दोष प्रभाव:** कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) सन्तुलन गर्ने, तर अधिक मात्रामा सेवन गरेमा वात (Vata) र पित्त (Pitta) लाई बढाउन सक्छ।
- औषधीय प्रयोगहरू**

१. सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory):

बेसारमा पाइने कर्क्युमिन (Curcumin) नामक सक्रिय तत्वले शरीरको सूजन (inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा गठिया (arthritis) जस्ता रोगहरूमा फाइदा पुग्छ।

२. कीटाणुनाशक र घाउ निको पार्ने (Antiseptic and Wound Healing):

यसको कीटाणुनाशक (antimicrobial) गुणका कारण घाउ, चोटपटक र काटिएको ठाउँमा लगाउँदा संक्रमण हुनबाट बचाउँछ र घाउ छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

३. छाला रोग (Skin Diseases):

बेसारले छालाको रंगत सुधार्न, मुँहासे (acne) कम गर्न र अन्य छाला सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै एक्जिमा (eczema) र सोरायसिस (psoriasis) मा राहत दिन प्रयोग गरिन्छ।

४. पाचक (Digestive Aid):

यसले पाचन क्रियालाई सुधार्न, ग्यास र पेट फुल्ने समस्या कम गर्न तथा पित्त (bile) को उत्पादनलाई उत्तेजित गर्न मद्दत गर्छ।

५. रक्त शोधक (Blood Purifier):

बेसारलाई रगत सफा गर्ने (blood purification) र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (toxins) हटाउन मद्दत गर्ने जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ।

६. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity):

यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (immune system) लाई बढाउन र विभिन्न संक्रमणहरूसँग लड्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार

दूध र बेसार (Golden Milk): रुघाखोकी, घाँटी दुखेको वा सामान्य कमजोरी महसुस भएको बेला एक गिलास तातो दूधमा आधा चम्चा बेसार र थोरै मह मिसाएर पिउनाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ र आराम मिल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले बेसारको मुख्य सक्रिय यौगिक कर्क्युमिन (Curcumin) हो भनी प्रमाणित गरेको छ। कर्क्युमिनमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। यसले विभिन्न रोगहरू जस्तै क्यान्सर, अल्जाइमर रोग, मधुमेह र मुटु रोगहरूको रोकथाम र उपचारमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरूले देखाएका छन्। यसका साथै, बेसारमा volatile oil, resin, र विभिन्न खनिज तत्वहरू पनि पाइन्छन्।

114. हैमवती (Haimavati) / बोझो**वैज्ञानिक नाम:** Acorus calamus L.**परिवार:** Acoraceae (एकोरसी)**नेपाली नाम:** वचा, घोडवच, हैमवती (Haimavati), Bojho बोझो**सामान्य विवरण**

वचा एक अग्लो, सदाबहार, घाँस जस्तो देखिने जलीय बिरुवा हो जुन दलदले क्षेत्र र पानीको नजिक पाइन्छ। यसको पातहरू तरवारको आकारका र सुगन्धित हुन्छन्। यसको मुख्य औषधीय भाग जमिनमुनि फैलिएको बाक्लो, सुगन्धित काण्ड (राइजोम) हो। यो बिरुवा नेपालको हिमाली क्षेत्र र तराईका सिमसार क्षेत्रहरूमा पनि पाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग

बिरुवाको जमिनमुनि रहेको काण्ड (राइजोम) र जराहरू औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

औषधीय गुणहरू**आयुर्वेदिक गुणहरू:**

- **रस (Taste):** कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
- **गुण (Quality):** लघु (Light), तीक्ष्ण (Sharp)
- **वीर्य (Potency):** उष्ण (Hot)
- **विपाक (Post-digestive effect):** कटु (Pungent)
- **दोष प्रभाव:** वात र कफ सन्तुलन (Vata and Kapha pacifying)

औषधीय प्रयोगहरू

१. मस्तिष्क र स्नायु प्रणाली:

यसलाई 'मेध्य रसायन' (Medhya Rasayana) मानिन्छ, जसले स्मरण शक्ति बढाउन, एकाग्रता सुधार गर्न र स्नायु सम्बन्धी रोगहरूमा लाभ पुऱ्याउँछ।

२. वाणी सुधार:

बोली स्पष्ट नहुने (हकलाहट) र आवाज बस्ने समस्यामा यसको प्रयोगले वाणीमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ।

३. पाचन प्रणाली:

यसले पाचन शक्ति बढाउँछ, पेट फुल्ने (flatulence), अपच (indigestion) र पेटको दुखाइमा राहत दिन्छ।

४. श्वासप्रश्वास:

यसको उष्ण गुणले गर्दा यसले कफलाई पातलो पारेर खोकी, दम र ब्रोङ्काइटिस जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा फाइदा गर्छ।

५. छाला रोग:

यसको लेप वा पाउडर छालाको संक्रमण, घाउ र सुन्निने समस्यामा बाह्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

६. मानसिक स्वास्थ्य:

यसले चिन्ता (anxiety), तनाव र अनिद्रा (insomnia) कम गर्न मद्दत गर्छ र हल्का सन्तुलक (sedative) को रूपमा काम गर्छ।

७. जीवाणुनाशकः

यसमा प्राकृतिक रूपमा जीवाणु र कीटाणुनाशक गुणहरू हुन्छन्।

घरेलु उपचार

बच्चाहरूको बोली स्पष्ट पार्न वा स्मरण शक्ति बढाउनका लागि वचाको सुकेको काण्ड (राइजोम) लाई मसिनो गरी पिसेर महसँग मिसाई थोरै मात्रामा (एक चिम्टी) बिहान-बेलुका खुवाउन सकिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण

आधुनिक अनुसन्धानले वचा (Acorus calamus) मा मुख्य रूपमा बीटा-एसारोन (β -Asarone) नामक रासायनिक तत्व पाइने पुष्टि गरेको छ। यो तत्व स्नायु प्रणालीमा सक्रिय हुन्छ र यसमा एन्टी-अक्सिडेन्ट, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-माइक्रोबियल र न्यूरोप्रोटेक्टिभ (स्नायुको रक्षा गर्ने) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ। यसका अन्य वाष्पशील तेलहरूले पाचन र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छन्।

[NOTE: Few Plants Repetitions Above are Intentional]

यस अभिलेखमा प्रस्तुत गरिएका औषधीय बिरुवाहरू हाम्रो प्राचीन वैदिक ज्ञान र आयुर्वेदिक परम्पराको अमूल्य सम्पदा हुन्। यी बिरुवाहरूको उचित ज्ञान र प्रयोगले हामीलाई स्वस्थ र सन्तुलित जीवन बिताउन मद्दत गर्न सक्छ। तर, कुनै पनि औषधीय बिरुवा प्रयोग गर्नु अघि योग्य वैद्य वा चिकित्सकको परामर्श लिनु अत्यन्त आवश्यक छ। यो सूची वैदिक ग्रन्थहरूमा उल्लेखित केही प्रमुख औषधीय बिरुवाहरूको एक सानो अंश मात्र हो। वैदिक ग्रन्थहरूमा सयौं बिरुवाहरूको वर्णन पाइन्छ, जसले वानस्पतिक र औषधीय प्राचीन

ज्ञानलाई दर्शाउँछ। यद्यपि, धेरै बिरुवाहरू को सही पहिचान र प्रयोगबारे अझै पनि अनुसन्धान जारी छ। माथि उल्लेखित प्रत्येक बिरुवाको प्रयोग गर्नु अघि एक योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनु अत्यन्त आवश्यक छ।

नेपाली रैथाने ८४ व्यञ्जन

र पाकशास्त्रमा

वैदिक औषधीय बिरुवाहरूको भूमिका

"अन्नं ब्रह्म" (खाना नै ब्रह्म हो)। यो वैदिक दर्शनले खानालाई केवल भोक मेटाउने माध्यम मात्र नभई जीवन, स्वास्थ्य र चेतनाको स्रोत मानेको छ। यही दर्शनलाई आयुर्वेदले "आहार नै औषधि हो" भन्ने सिद्धान्तमा विकसित गर्‍यो। नेपालको गौरवशाली चौरासी व्यञ्जन को परम्परा यसै सिद्धान्तको एक जीवन्त र भव्य उदाहरण हो, जहाँ वेदमा वर्णित औषधीय गुणयुक्त बिरुवाहरूलाई पाकशास्त्रमा कलात्मक रूपमा समाहित गरिएको छ। नेपाली रैथाने खानपान, विशेषगरी चौरासी व्यञ्जनको विकासमा वैदिक औषधीय ज्ञानको व्यावहारिक प्रयोग कसरी भयो भन्ने तथ्य निकै रोचक छ।

आयुर्वेदको मूल स्रोत वेद हो। ऋग्वेद र विशेषगरी अथर्ववेदमा सयौं औषधीय बिरुवाहरू (औषधि) र तिनका गुणहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। आयुर्वेदले खानालाई रस (स्वाद), गुण (गुण), वीर्य (शक्ति), र विपाक (पचनपछिको प्रभाव) को आधारमा वर्गीकरण गर्दछ। स्वस्थ रहनका लागि शरीरको प्रकृति (वात, पित्त, कफ) अनुसार यी गुणहरूलाई सन्तुलनमा राख्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ।

यसै अवधारणाअनुसार, भान्सामा प्रयोग हुने हरेक मसला र जडिबुटीको भूमिका स्वाद बढाउनु मात्र होइन, शरीरको अग्नि (पाचन शक्ति) लाई बलियो बनाउनु र दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्नु पनि हो। यही ज्ञानलाई आधार बनाएर नेपाली पाक परम्परा विकसित भएको छ।

चौरासी व्यञ्जन ८४ प्रकारका परिकारहरूको एक भव्य संयोजन हो, जुन विवाह, पास्त्री (अन्नप्राशन) जस्ता विशेष समारोहहरूमा विविधता र स्थानीयताको समेत सन्तुलन गर्दै आयुर्वेदका मूल सिद्धान्तलाई पछ्याउँदै तयार गरिन्छ। यो भोजमा षड्रस (छ प्रकारका स्वाद: गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, तितो, र टर्रो) स्वादका भोजनहरू रहनु अनिवार्य नै मानिन्छ। त्यसभन्दा अधिक गहिराइमा पुगेर भोजमा सहभागी हुने अतिथि विशेषको भोजनको निजी जरुरतको पूर्ति समेत हुने वातावरण निर्माण गरिन्छ। जस अन्तर्गत आयुर्वेद अनुसार, पूर्ण स्वास्थ्यका लागि हरेक छाकमा यी सबै स्वादहरू सन्तुलित मात्रामा व्यवस्था गर्ने र व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य सुधारक गुण समेत निर्माण गर्ने पक्षमा गहिरो चाख लिएर खानाको तयारी गरिन्छ। चौरासी व्यञ्जन ले यही सिद्धान्तलाई व्यावहारिक रूपमा प्रस्तुत गर्दछ, जहाँ षड्रस (छ प्रकारका) स्वाद र सम्पूर्ण ८४ तत्व गुणको उपलब्धता हुने परिकारहरू प्रस्तुत गरिन्छ।

औषधीय र पोषण युक्त जडिबुटीको प्रयोगको अलावा नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने अधिकांश मसलाहरू वेद र आयुर्वेदमा वर्णित औषधीय गुणले भरिपूर्ण छन्। चौरासी व्यञ्जन तयार गर्दा यी मसलाहरूको प्रयोग स्वादका लागि मात्र नभई, भोजनलाई सुपाच्य बनाउन र त्यसको औषधीय महत्व बढाउन गरिन्छ।

बेसार (संस्कृतमा हरिद्रा, अंग्रेजीमा Turmeric) एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-सेप्टिक र रगत शुद्ध गर्ने गुणले युक्त छ। यसलाई दाल, तरकारी, अचार र लगभग सबै परिकारमा रंग र स्वास्थ्यका लागि प्रयोग गरिन्छ। अदुवा (आर्द्रक/शुण्ठी, Ginger) पाचन शक्ति बढाउने, वाकवाकी रोक्ने र कफनाशक गुणको कारण चिया, तरकारी, अचार र मासुका परिकारमा अनिवार्य मानिन्छ। लसुन (लशुन, Garlic) एन्टी-ब्याक्टेरियल, मुटु स्वास्थ्य र वातनाशक गुणका लागि परिचित छ र यसलाई दाल, तरकारी, अचार र मासुमा स्वाद र स्वास्थ्य दुवैका लागि प्रयोग गरिन्छ।

जिरा (जीरक, Cumin) पाचक, पेटको दुखाइ कम गर्ने र अग्नि वर्धक गुणका कारण दाल र तरकारीमा झात्रे (tempering) प्रमुख मसलाको रूपमा प्रयोग हुन्छ। धनिया (धान्यक, Coriander) शीतल, पाचक र पित्तशामक हुने भएकाले यसलाई गेडा मसलाको रूपमा र ताजा पात अचार र तरकारी सजाउन प्रयोग गरिन्छ। मेथी (मेथिका, Fenugreek) मधुमेह नियन्त्रण, जोर्नी दुखाइमा लाभदायक र वातनाशक गुणका कारण गेडालाई तेलमा फुराएर तरकारी र दालमा झात्र प्रयोग गरिन्छ, अचारमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ।

हिङ (हिङ्गु, Asafoetida) वायुनाशक (anti-flatulence), पाचक र दुखाइ कम गर्ने गुणका कारण गेडागुडी र दालका परिकारमा वायु विकार रोक्न प्रयोग गरिन्छ। टिम्बुर (तेजोवती, Sichuan Pepper) पाचक, पेटको किरा मार्ने, दुखाइ कम गर्ने र उष्ण वीर्य गुणका कारण अचार, चटनी र मासुका परिकारमा विशेष स्वाद र औषधीय गुणका लागि प्रयोग हुन्छ। जिम्बु (Himalayan Herb) रुघाखोकी र पेटको समस्यामा लाभदायक हुने भएकाले उच्च हिमाली क्षेत्रको यो जडिबुटी विशेषगरी दाल झात्र प्रयोग गरिन्छ। अन्तमा, तुलसी (Holy Basil)

एडाष्टोजेन (तनाव कम गर्ने) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने गुणका कारण चियामा र धार्मिक कार्यमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली नाम	संस्कृत नाम	अंग्रेजी नाम	औषधीय (आयुर्वेद अनुसार) गुण	नेपाली पाक-प्रयोग
बेसार	हरिद्रा	Turmeric	एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-सेप्टिक, रगत शुद्ध गर्ने	दाल, तरकारी, अचार र लगभग सबै परिकारमा रंग र स्वास्थ्यका लागि प्रयोग।
अदुवा	आर्द्रक/शुण्ठी	Ginger	पाचन शक्ति बढाउने, वाकवाकी रोक्ने, कफनाशक	चिया, तरकारी, अचार, र मासुका परिकारमा अनिवार्य।
लसुन	लशुन	Garlic	एन्टी-ब्याक्टेरियल, मुटु स्वास्थ्य, वातनाशक	दाल, तरकारी, अचार, र मासुमा स्वाद र स्वास्थ्यका लागि।
जिरा	जीरक	Cumin	पाचक, पेटको दुखाइ कम गर्ने, अग्नि वर्धक	दाल र तरकारीमा झात्रे (tempering) प्रमुख मसला।

धनिया	धान्यक	Coriander	शीतल, पाचक, पित्तशामक	गेडा मसलाको रूपमा र ताजा पात अचार र तरकारी सजाउन प्रयोग।
मेथी	मेथिका	Fenugreek	मधुमेह नियन्त्रण, जोर्नी दुखाइमा लाभदायक, वातनाशक	गेडालाई तेलमा फुराएर तरकारी र दालमा झान्न प्रयोग, अचारमा पनि।
हिङ	हिङ्गु	Asafoetida	वायुनाशक (anti-flatulence), पाचक, दुखाइ कम गर्ने	गेडागुडी र दालका परिकारमा वायु विकार रोक्न प्रयोग।
टिम्बुर	तेजोवती	Sichuan Pepper	पाचक, पेटको किरा मार्ने, दुखाइ कम गर्ने, उष्ण वीर्य	अचार, चटनी र मासुका परिकारमा विशेष स्वाद र औषधीय गुणका लागि।
जिम्बु	-	Himalayan Herb	रुघाखोकी र पेटको समस्यामा लाभदायक	उच्च हिमाली क्षेत्रको जडिबुटी, विशेषगरी दाल झान्न प्रयोग।

तुलसी	तुलसी	Holy Basil	एडाष्टोजेन (तनाव कम गर्ने), रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने	चियामा र धार्मिक कार्यमा प्रयोग।
-------	-------	------------	---	----------------------------------

नेपाली खानाको अभिन्न अंग गुन्द्रुक (रायको साग, मुलाको पात) र सिन्की (मुला) जस्ता किण्वित खाद्य पदार्थहरू पनि आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्। किण्वन (Fermentation) प्रक्रियाले यी खानेकुरामा प्रोबायोटिक्स (मित्र ब्याक्टेरिया) को मात्रा बढाउँछ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदले यस्ता खानेकुरालाई पाचन अग्नि बलियो बनाउने उत्तम स्रोत मानेको छ। यी परम्परागत किण्वित खाद्य पदार्थहरू नेपाली समाजमा शताब्दीयौंदेखि प्रयोग हुँदै आएका छन् र यिनले खानामा स्वाद थप्नुका साथै शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्व र स्वास्थ्यवर्धक गुणहरू प्रदान गर्दछन्। गुन्द्रुक र सिन्कीको नियमित सेवनले पाचन क्रिया सुधार हुनुका साथै शरीरको समग्र स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ, जुन आयुर्वेदिक सिद्धान्तसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

नेपाली रैथाने खानपान, र विशेषगरी चौरासी व्यञ्जनको भव्य परम्परा मार्फत वेद र आयुर्वेदमा वर्णित "आहार नै औषधि हो" भन्ने गहन सिद्धान्तको एक उत्कृष्ट व्यावहारिक उपयोग गरिन्छ। भान्सामा प्रयोग हुने हरेक मसला र जडिबुटी स्वादका लागि तथा स्वास्थ्य, सन्तुलन र निरोगी जीवन जिउन जरुरी हुने सारतत्वहरू शरीरलाई उपलब्ध गराउने उपायको रूपमा अवलम्बन गरिन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले प्रकृति

र मानव शरीरबीचको गहिरो सम्बन्धलाई बुझेर आफ्नो जीवनशैली र खानपानलाई वैज्ञानिक र कलात्मक दुवै बनाएका थिए, जुन आजको आधुनिक विश्वका लागि पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ। चौरासी व्यञ्जनको परम्पराले हामीलाई सिकाउँछ कि खाना केवल पेट भर्ने माध्यम मात्र होइन, बरु यो जीवन, स्वास्थ्य र सांस्कृतिक पहिचानको एक महत्वपूर्ण आधार हो। यस परम्परालाई जीवित राख्दै अगाडि बढाउनु हाम्रो सामूहिक जिम्मेवारी हो, ताकि आउने पुस्ताहरूले पनि यस अमूल्य ज्ञान र संस्कृतिको लाभ उठाउन सकून् र यसलाई सामूहिक पुण्य कर्मको रूपमा नियमितता दिन सकून्।

प्रोस्टेट स्वास्थ्य आयुर्वेदिक र वैज्ञानिक दृष्टिकोण

प्रोस्टेट ग्रन्थि पुरुष प्रजनन प्रणालीको एक महत्वपूर्ण अंग हो, जुन मूत्राशयको ठीक तल र मूत्रनलीको वरिपरि रहेको हुन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा, विशेष गरी ५० वर्षपछि, धेरै पुरुषहरूमा प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ्ने समस्या देखिन्छ, जसलाई चिकित्सकीय भाषामा **बेनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH)** भनिन्छ। यो क्यान्सर होइन, तर यसले मूत्र प्रवाहमा अवरोध पुर्याएर जीवनको गुणस्तरमा गम्भीर असर पार्न सक्छ।

प्रोस्टेट ग्रन्थिको वृद्धि र स्वास्थ्यमा खेल्ने भूमिकाका कारकहरूलाई आयुर्वेदिक र आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट विस्तृत रूपमा केलाउन प्रोस्टेट घटाउने र पुरुष स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्ने आयुर्वेदिक विधिहरू, आधुनिक औषधिहरू, र आहार तथा जीवनशैलीको प्रभावलाई वैज्ञानिक प्रमाणसहित तुलनात्मक रूपमा

बुझ्न यो लेख केन्द्रित छ। यसले पाठकहरूलाई आफ्नो दैनिकीमा प्रोस्टेट स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न गहिरो ज्ञान देला भन्ने आशा लिएको छ।

आयुर्वेदमा प्रोस्टेट वृद्धिलाई **वाताष्टीला** वा **मूत्रग्रन्थि** को रूपमा वर्णन गरिएको छ, जुन मुख्यतया वात दोषको असन्तुलन र मूत्रवह स्रोतसमा (मूत्र प्रणाली) अवरोधको कारणले हुन्छ। आयुर्वेदिक उपचारको मुख्य लक्ष्य दोषहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउने, सूजन कम गर्ने, र मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउनु हो।

आयुर्वेदमा प्रोस्टेट वृद्धिको उपचारको लागि विभिन्न बनस्पतिहरूको प्रयोग गरिन्छ, जुन मुख्यतया मूत्रवर्धक (Diuretic), सूजन-विरोधी (Anti-inflammatory), र ग्रन्थि-नियन्त्रक (Glandular control) गुणहरूका लागि चिनिन्छन्।

आयुर्वेदिक चिकित्सामा प्रोस्टेट ग्रन्थिको स्वास्थ्य सुधार तथा व्यवस्थापनका लागि विभिन्न बनस्पतिहरूको प्रयोग गरिन्छ, जसले आफ्नो विशिष्ट औषधीय गुणहरू मार्फत प्रभावकारिता देखाउँछन्। वरुण (Crataeva nurvala), जसको बोक्रा प्रयोगमा ल्याइन्छ, यसमा मूत्र पथरी तोड्ने (Litholytic) र मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउने गुण हुन्छ, जसले प्रोस्टेट कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ। त्यस्तै, गोक्षुर (Tribulus terrestris) को फल एक शक्तिशाली मूत्रवर्धक (Diuretic) हो, जसले मूत्रको प्रवाह बढाएर मूत्राशयलाई पूर्ण रूपमा खाली गर्न मद्दत गर्दछ र पुरुष प्रजनन स्वास्थ्यलाई समेत टेवा दिन्छ।

बनस्पति	वानस्पतिक नाम	प्रयोग हुने भाग	मुख्य भूमिका र कार्यविधि
वरुण	<i>Crataeva nurvala</i>	बोक्रा	मूत्र पथरी तोड्ने (Litholytic) र मूत्र प्रवाह सहज बनाउने गुण। यसले प्रोस्टेट कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धिलाई रोक्न मद्दत गर्छ।
गोक्षुर	<i>Tribulus terrestris</i>	फल	शक्तिशाली मूत्रवर्धक, जसले मूत्र प्रवाह बढाउँछ र मूत्राशय खाली गर्न मद्दत गर्छ। यसले पुरुष प्रजनन स्वास्थ्यलाई पनि समर्थन गर्छ। [१]
पुनर्नवा	<i>Boerhavia diffusa</i>	जरा, सम्पूर्ण बिरुवा	उत्कृष्ट सूजन-विरोधी र मूत्रवर्धक। यसले प्रोस्टेट वृद्धिसँग सम्बन्धित सूजन र तरल पदार्थ संचय कम गर्छ।
कञ्चनार	<i>Bauhinia variegata</i>	बोक्रा	ग्रन्थि वृद्धि (Glandular enlargement) कम गर्ने गुणको लागि प्रसिद्ध। यसले प्रोस्टेट सहित शरीरका कुनै पनि असामान्य तन्तु वृद्धि नियन्त्रण गर्छ।

शिलाजित	<i>Asphaltum punjabianum</i>	खनिज निर्यास	रसायन (Rejuvenative) गुणले भरिपूर्ण। यसले प्रोस्टेट ग्रन्थिको आकार घटाउन र समग्र मूत्र प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।
---------	------------------------------	-----------------	---

प्रोस्टेट वृद्धिसँग सम्बन्धित सूजन र तरल पदार्थको जमावलाई कम गर्न पुनर्नवा (Boerhavia diffusa) को जरा तथा सम्पूर्ण बिरुवा नै प्रयोग गरिन्छ, जसमा उत्कृष्ट सूजन-विरोधी (Anti-inflammatory) र मूत्रवर्धक गुणहरू पाइन्छन्। अर्कोतर्फ, कञ्चनार (Bauhinia variegata) को बोक्रा विशेष गरी ग्रन्थिहरूको असामान्य वृद्धिलाई (Glandular enlargement) कम गर्ने गुणका लागि प्रख्यात छ र यसले प्रोस्टेट लगायत शरीरका अन्य असामान्य तन्तुहरूको वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्न भूमिका खेल्दछ। अन्तमा, खनिज निर्यासको रूपमा पाइने शिलाजित (Asphaltum punjabianum) एक उत्तम रसायन (Rejuvenative) हो, जसले प्रोस्टेट ग्रन्थिको आकार घटाउन र समग्र मूत्र प्रणालीलाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सक्छ।

उल्लेखित बनस्पतिहरू प्रायः एकल रूपमा भन्दा पनि **बहु-औषधीय सूत्र (Polyherbal formulations)** मा प्रयोग गरिन्छन् ताकि तिनीहरूको प्रभावकारिता बढोस्। त्यसैले **गोक्षुरादि वटी, वरुणादि वटी, र कञ्चनार गुग्गुल** जस्ता शास्त्रीय औषधिहरू BPH को उपचारमा व्यापक रूपमा प्रयोग हुन्छन्।

गोक्षुरादि वटीमा गोक्षुर, पुनर्नवा, र अन्य सहायक जडिबुटीहरू हुन्छन्। एक क्लिनिकल अध्ययन अनुसार, यसको संयुक्त थेरापीले BPH का लक्षणहरूमा **५४% सम्म सुधार** देखाएको छ र प्रोस्टेटको आकारमा पनि **अत्यधिक महत्त्वपूर्ण कमी** ल्याएको पाइएको छ [२]।

सामान्यतया, ५०० मिलीग्रामको ट्याब्लेट दिनमा दुई वा तीन पटक तातो पानीसँग लिन सिफारिस गरिन्छ। **कञ्चनार गुग्गुलमा** कञ्चनारको बोक्रा र गुग्गुलको मिश्रण हुन्छ, जसले ग्रन्थि वृद्धि र सूजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदमा प्रोस्टेटलाई "घटाउने" वा "बढाउने" भन्दा पनि **सन्तुलित** राख्ने कुरामा जोड दिइन्छ। पुरुष स्वास्थ्य र टेस्टोस्टेरोन स्तरलाई सन्तुलित राख्न निम्न बनस्पतिहरू प्रयोग गरिन्छ, जसले अप्रत्यक्ष रूपमा प्रोस्टेट स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छन्।

बनस्पति	वानस्पतिक नाम	प्रयोग हुने भाग	मुख्य भूमिका र कार्यविधि
अश्वगन्धा	<i>Withania somnifera</i>	जरा	तनाव कम गर्ने (Adaptogen) र टेस्टोस्टेरोन स्तर बढाउने गुण। यसले समग्र पुरुष शक्ति र सहनशीलता बढाउँछ। [३]
कौंच बीज	<i>Mucuna pruriens</i>	बीउ	प्राकृतिक रूपमा L-Dopa को स्रोत, जसले डोपामाइन र टेस्टोस्टेरोन स्तर बढाउन मद्दत गर्छ। यसले प्रजनन क्षमता पनि सुधार गर्छ।
सफेद मुसली	<i>Chlorophytum borivillianum</i>	जरा	यौन शक्ति वर्धक (Aphrodisiac) र रसायन। यसले शुक्र धातुलाई पोषण

दिन्छ र समग्र जीवन शक्ति
बढाउँछ।

आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणालीमा पुरुषहरूको समग्र स्वास्थ्य, शक्ति, र हर्मोनल सन्तुलन कायम राख्न विभिन्न रसायन तथा वाजीकरण (Aphrodisiac) गुणयुक्त बनस्पतिहरूको प्रयोग गरिन्छ। यसै सन्दर्भमा, अश्वगन्धा (Withania somnifera), जसको जरा प्रयोग गरिन्छ, एक प्रमुख तनाव-निवारक (Adaptogen) जडिबुटी हो। यसले तनाव कम गरी टेस्टोस्टेरोनको स्तरलाई प्राकृतिक रूपमा बढाउन मद्दत गर्दछ, जसबाट समग्र पुरुष शक्ति र शारीरिक सहनशीलतामा वृद्धि हुन्छ। [1]

त्यसैगरी, कौच (काउसोको) बीज (Mucuna pruriens) को बीउ, जुन प्राकृतिक रूपमा L-Dopa को एक सम्पन्न स्रोत हो, डोपामाइन र टेस्टोस्टेरोनको स्तर बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले पुरुष प्रजनन क्षमतामा सुधार ल्याउनुका साथै स्नायु प्रणालीलाई पनि बलियो बनाउँछ। अर्कोतर्फ, सेतो मुसली (Chlorophytum borivillianum) को जरालाई एक उत्कृष्ट यौन शक्ति वर्धक (Aphrodisiac) र रसायन (Rejuvenator) मानिन्छ। यसले विशेष गरी शुक्र धातुलाई पोषण प्रदान गरी समग्र जीवन शक्ति र यौन क्षमता अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुर्याउँछ।

आधुनिक चिकित्साले प्रोस्टेट वृद्धिलाई मुख्यतया हर्मोनल परिवर्तन, विशेष गरी **डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन (Dihydrotestosterone - DHT)** को वृद्धिसँग जोड्दछ। DHT टेस्टोस्टेरोनबाट बन्ने एक शक्तिशाली हर्मोन हो, जसले प्रोस्टेट कोशिकाहरूको वृद्धिलाई उत्तेजित गर्छ। BPH को उपचारका लागि दुई मुख्य प्रकारका आधुनिक औषधिहरू प्रयोग गरिन्छ:

औषधि वर्ग	उदाहरण	कार्यविधि	मुख्य प्रभाव
अल्फा-ब्लकरहरू	Tamsulosin, Alfuzosin	मूत्राशयको घाँटी र प्रोस्टेटको चिल्लो मांसपेशीलाई आराम दिन्छ।	मूत्र प्रवाह तुरुन्त सुधार गर्छ, तर प्रोस्टेटको आकार घटाउँदैन। [४]
५-अल्फा रिडक्टेज इन्हिबिटरहरू (5-ARIs)	Finasteride, Dutasteride	टेस्टोस्टेरोनलाई DHT मा रूपान्तरण गर्ने इन्जाइमलाई रोक्छ।	प्रोस्टेटको आकारलाई बिस्तारै (६ महिना वा बढीमा) घटाउँछ। [५]

आधुनिक चिकित्सामा बेनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH) को उपचारका लागि मुख्यतया दुई प्रकारका औषधि वर्गहरू प्रयोग गरिन्छ, जसले फरक-फरक कार्यविधिमा फरक लक्षणहरूमा सुधार ल्याउँछन्। पहिलो वर्गमा अल्फा-ब्लकरहरू पर्दछन्, जसमा ट्यामसुलोसिन (Tamsulosin) र अल्फुजोसिन (Alfuzosin) जस्ता औषधिहरू समावेश छन्। यिनीहरूको मुख्य कार्यविधि मूत्राशयको घाँटी र प्रोस्टेट ग्रन्थिमा रहेका चिल्लो मांसपेशीहरूलाई आराम दिनु हो। यसले गर्दा मूत्रमार्गको अवरोध कम भई मूत्र प्रवाहमा तुरुन्त सुधार हुन्छ, तर यसले प्रोस्टेटको वास्तविक आकारलाई भने घटाउँदैन। [1]

दोस्रो प्रमुख वर्ग ५-अल्फा रिडक्टेज इन्हिबिटरहरू (5-ARIs) हो, जसका उदाहरणहरू फिनास्टेराइड (Finasteride) र डुटास्टेराइड (Dutasteride) हुन्। यी औषधिहरूको कार्यविधि टेस्टोस्टेरोनलाई

डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन (DHT) मा रूपान्तरण गर्न जिम्मेवार इन्जाइमलाई रोक्नु हो, जुन प्रोस्टेट वृद्धिको एक प्रमुख कारक मानिन्छ। DHT को उत्पादनमा कमी आएपछि, प्रोस्टेटको आकार बिस्तारै (सामान्यतया ६ महिना वा सोभन्दा बढी समयमा) घट्दै जान्छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा लक्षणहरूमा सुधार ल्याउँछ। आयुर्वेदिक तथा आधुनिक औषधिको तुलनात्मक विश्लेषण यस प्रकार छ।

विशेषता	आयुर्वेदिक औषधि (जस्तै, वटी)	गोक्षुरादि	आधुनिक औषधि (जस्तै, Tamsulosin, Finasteride)
प्रभावकारिता	मध्यम देखि राम्रो (लक्षणहरूमा ५४% सुधार) [२]	४५-	उच्च (लक्षणहरूमा छिटो र प्रभावकारी सुधार)
कार्यको गति	ढिलो, तर दिगो		अल्फा-ब्लकरहरू छिटो, 5-ARIs ढिलो
साइड इफेक्ट्स	न्यूनतम वा शून्य (क्लिनिकल अध्ययनमा सुरक्षित पाइएको) [२]		चक्कर लाग्ने, रक्तचाप कम हुने, यौन इच्छामा कमी, शीघ्रपतन जस्ता समस्याहरू [४][५]
पहुँच	समग्र स्वास्थ्यमा सुधार		केवल लक्षित समस्यामा केन्द्रित

प्रोस्टेट स्वास्थ्यको उपचारमा आयुर्वेदिक र आधुनिक चिकित्सा पद्धतिहरूले आ-आफ्नै विशिष्ट दृष्टिकोण र प्रभावकारिता राख्दछन्। प्रभावकारिताको दृष्टिकोणले, आधुनिक औषधिहरू, जस्तै ट्यामसुलोसिन (Tamsulosin) र फिनास्टेराइड (Finasteride), लाई सामान्यतया उच्च प्रभावकारी मानिन्छ, जसले लक्षणहरूमा छिटो र

उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछन्। यसको तुलनामा, आयुर्वेदिक औषधिहरू, जस्तै गोक्षुरादि वटी, ले मध्यम देखि राम्रो प्रभावकारिता देखाउँछन्, र क्लिनिकल अध्ययनहरूले लक्षणहरूमा ४५% देखि ५४% सम्म सुधार भएको देखाएका छन्।

कार्यको गतिको हिसाबले, आधुनिक अल्फा-ब्लकरहरूले तुरुन्त राहत प्रदान गर्छन् भने ५-अल्फा रिडक्टेज इन्हिबिटरहरू (5-ARIs) र आयुर्वेदिक उपचारहरूको प्रभाव देखिन समय लाग्छ, तर तिनीहरूको प्रभाव दिगो हुने मानिन्छ। साइड इफेक्ट्सको सन्दर्भमा, आयुर्वेदिक औषधिहरू सामान्यतया सुरक्षित मानिन्छन् र क्लिनिकल अध्ययनहरूमा पनि यिनका साइड इफेक्ट्स न्यूनतम वा शून्य पाइएको छ। यसको विपरीत, आधुनिक औषधिहरूको प्रयोगले चक्कर लाग्ने, रक्तचाप कम हुने, यौन इच्छामा कमी, र शीघ्रपतन जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन्।

अन्तमा, दुवै पद्धतिको पहुँचमा आधारभूत भिन्नता छ। आयुर्वेदिक उपचारले केवल लक्षित समस्यामा मात्र नभई समग्र स्वास्थ्य सुधारमा जोड दिन्छ, जबकि आधुनिक चिकित्सा पद्धति प्रायः लक्षित समस्याको समाधानमा केन्द्रित रहन्छ।

प्रोस्टेट स्वास्थ्यमा आहार र जीवनशैलीको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। सही खानाले प्रोस्टेट वृद्धिको जोखिम कम गर्न र लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ भने गलत खानाले समस्या बढाउन सक्छ। प्रोस्टेट घटाउन (BPH व्यवस्थापन) प्रभावकारी खानाहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट, सूजन-विरोधी यौगिकहरू, र DHT-अवरोधक गुणहरू हुन जरुरि पर्दछ। जुन यस प्रकारको हुन सक्दछ।

खाना	मुख्य घटक	कसरी प्रभावकारी हुन्छ?
टमाटर	लाइकोपिन	एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट जसले प्रोस्टेट कोशिकाहरूलाई क्षतिबाट बचाउँछ। पकाएको टमाटरमा यो बढी पाइन्छ। अध्ययनले टमाटरको सेवनले प्रोस्टेट वृद्धिको जोखिम ३५% सम्म घटाउन सक्ने देखाएको छ। [६]
ब्रोकोली र अन्य कृसिफेरस तरकारीहरू	सल्फोराफेन	क्यान्सर विरोधी गुणहरू छन् र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ। अध्ययनले प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम ४५% सम्म कम गर्न सक्ने देखाएको छ। [६]
हरियो चिया	क्याटेचिन्स (EGCG)	प्रोस्टेट कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धि रोक्छ र मूत्र पथको स्वास्थ्य सुधार गर्छ।
फर्सीको बीउ	जिंक, फाइटोस्टेरोल्स	प्राकृतिक DHT-अवरोधकको रूपमा काम गर्छ र प्रोस्टेट कार्यलाई समर्थन गर्छ।
अनार	एन्टिअक्सिडेन्ट	प्रोस्टेट ग्रन्थिलाई पोषण दिन्छ र क्यान्सर कोशिकाहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।

बोसोयुक्त माछा (साल्मन, सार्डिन)	ओमेगा-३ फ्याटी एसिड	शक्तिशाली सूजन-विरोधी गुणहरू छन्, जसले प्रोस्टेटको सूजन कम गर्छ।
---	------------------------	--

स्वस्थ आहारले प्रोस्टेट ग्रन्थिको स्वास्थ्य कायम राख्न र वृद्धि सम्बन्धी जोखिमहरूलाई न्यूनीकरण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। विभिन्न खाद्य पदार्थहरूमा पाइने विशिष्ट पोषक तत्वहरूले प्रोस्टेटलाई विभिन्न तरिकाले फाइदा पुर्याउँछन्। उदाहरणका लागि, टमाटरमा पाइने लाइकोपिन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो, जसले प्रोस्टेट कोशिकाहरूलाई क्षतिबाट बचाउँछ। विशेष गरी पकाएको टमाटरमा यसको मात्रा बढी हुन्छ र अध्ययनहरूले नियमित टमाटर सेवनले प्रोस्टेट वृद्धिको जोखिम ३५% सम्म घटाउन सक्ने देखाएको छ।

त्यसैगरी, ब्रोकोली र अन्य क्रुसिफेरस तरकारीहरूमा पाइने सल्फोराफेन नामक तत्वमा क्यान्सर विरोधी गुणहरू हुन्छन् र यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ। अध्ययनहरूका अनुसार, यस्ता तरकारीको सेवनले प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम ४५% सम्म कम गर्न सक्छ।

हरियो चियामा पाइने क्याटेचिन्स (EGCG) ले प्रोस्टेट कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धिलाई रोक्न र मूत्र पथको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ। फर्सीको बीउ, जसमा जिंक र फाइटोस्टेरोल्स प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, प्राकृतिक DHT-अवरोधकको रूपमा काम गर्दछ र प्रोस्टेटको कार्यलाई समर्थन गर्दछ।

अनारमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले प्रोस्टेट ग्रन्थिलाई पोषण दिनुका साथै क्यान्सर कोशिकाहरूको वृद्धिलाई रोक्न पनि मद्दत गर्न सक्छ। अन्तमा, साल्मन र सार्डिन जस्ता बोसोयुक्त माछाहरूमा पाइने

ओमेगा-३ प्याटी एसिडले आफ्नो शक्तिशाली सृजन-विरोधी गुणका कारण प्रोस्टेटमा हुने सृजनलाई कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

पुरुषको स्वास्थ्यको लागि उसमा टेस्टोस्टेरोन स्तर सन्तुलित हुन जरुरि छ। समग्र पुरुष स्वास्थ्यमा प्रोस्टेटको अधिक भूमिका हुने हुँदा तलका खानपानले टेस्टोस्टेरोन बढाउन र सन्तुलित गर्न सहयोग गर्ने देखिन्छ।

खाना	किन प्रभावकारी?
अदुवा	टेस्टोस्टेरोन र ल्युटिनाइजिङ हर्मोन बढाउन मद्दत गर्न सक्छ।
ओइस्टर (एक प्रकारको समुद्री खाना)	जिंकको उत्कृष्ट स्रोत, जुन टेस्टोस्टेरोन उत्पादनको लागि आवश्यक छ।
पालुङ्गो र हरियो सागपात	म्याग्नेसियमको राम्रो स्रोत, जसले टेस्टोस्टेरोन स्तर कायम राख्न मद्दत गर्छ।
अण्डाको पहेँलो भाग	भिटामिन डी को स्रोत, जसले टेस्टोस्टेरोन उत्पादनमा भूमिका खेल्छ।

पुरुषहरूको हर्मोनल स्वास्थ्य, विशेष गरी टेस्टोस्टेरोनको स्तर, कायम राख्न केही खाद्य पदार्थहरूले आफ्नो विशिष्ट पौष्टिक संरचनाका कारण महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, अदुवाको सेवनले टेस्टोस्टेरोन र ल्युटिनाइजिङ हर्मोन (Luteinizing Hormone) दुवैको उत्पादनलाई बढावा दिन मद्दत गर्न सक्छ, जसले समग्र पुरुष हर्मोनल सन्तुलनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। त्यसैगरी, ओइस्टर (एक प्रकारको समुद्री खाना) जिंकको एक उत्कृष्ट प्राकृतिक

स्रोत हो, र जिंक टेस्टोस्टेरोन उत्पादन प्रक्रियाको लागि एक अत्यावश्यक खनिज मानिन्छ।

यसका अतिरिक्त, पालुङ्गो र अन्य हरियो सागपातमा प्रचुर मात्रामा पाइने म्याग्नेसियमले रगतमा टेस्टोस्टेरोनको स्तरलाई स्वस्थ रूपमा कायम राख्न सहयोग गर्दछ। अण्डाको पहुँलो भाग, जुन भिटामिन डीको एक राम्रो स्रोत हो, पनि टेस्टोस्टेरोन उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भएकाले यसको सेवन लाभदायक मानिन्छ। यी खाद्य पदार्थहरूलाई सन्तुलित आहारमा समावेश गर्नाले प्राकृतिक रूपमा टेस्टोस्टेरोनको स्तरलाई समर्थन गर्न सकिन्छ।

पुरुषमा टेस्टोस्टेरोन स्तर सन्तुलित गर्न बाधा दिने देखिएका तलका खानहरू सके सम्म कम सेवन गर्ने वा तिनीहरूको बेवास्ता गर्नु उत्तम हुने छ। किनकि समग्र पुरुष स्वास्थ्यमा प्रोस्टेटको अधिक भूमिका हुने हुँदा तलका खानपानले टेस्टोस्टेरोन सन्तुलनमा असहयोग गर्ने गरेको भेटिन्छ। रातो मासुको अत्यधिक सेवनले प्रोस्टेट वृद्धिको जोखिम बढाउन सक्छ। दुग्ध उत्पादनहरू र उच्च फ्याट भएका दुग्ध उत्पादनहरूको अत्यधिक सेवनले जोखिम बढाउन सक्छ। क्याफिन र रक्सीले मूत्राशयलाई उत्तेजित गर्न सक्छ र BPH का लक्षणहरू बढाउन सक्छ। उच्च सोडियमयुक्त खानाले मूत्र सम्बन्धी लक्षणहरू बढाउन सक्छ।

हालका वर्षहरूमा, आयुर्वेदिक बनस्पतिहरूमाथि गरिएका वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले तिनीहरूको परम्परागत प्रयोगलाई समर्थन गरेका छन्। **एक अध्ययनले गोक्षुर (Tribulus terrestris)** मा आधारित फर्मुलेशनलाई आधुनिक औषधि Tamsulosin सँग तुलना गर्दा BPH का लक्षणहरू कम गर्नमा समान रूपमा प्रभावकारी देखाएको छ [१]। भारतमा गरिएको एक क्लिनिकल ट्रायलले गोक्षुरादि वटीको संयुक्त

थेरापीले प्रोस्टेटको आकार घटाउन र मूत्र प्रवाहमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउन सक्ने पुष्टि गरेको छ, त्यो पनि कुनै साइड इफेक्ट बिना [२]। प्रयोगशाला अध्ययनहरूले अश्वगन्धा (*Withania somnifera*) ले प्रोस्टेट क्यान्सर कोशिकाहरूको वृद्धिलाई रोक्न सक्ने देखाएको छ [३]।

यी अध्ययनहरूले आयुर्वेदिक उपचारहरूको सम्भावनालाई उजागर गर्दछन्, यद्यपि तिनीहरूको प्रभावकारिता र सुरक्षालाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गर्न थप ठूला र दीर्घकालीन क्लिनिकल परीक्षणहरू आवश्यक छन्।

समग्रमा प्रोस्टेट स्वास्थ्य एक बहुआयामिक विषय हो जसमा आयुर्वेदिक र आधुनिक चिकित्सा दुवैको महत्वपूर्ण भूमिका छ। **आयुर्वेदिक दृष्टिकोण**ले जडिबुटी, आहार, र जीवनशैली मार्फत रोगको मूल कारणलाई सम्बोधन गर्दै एक समग्र र सुरक्षित उपचार विधि प्रदान गर्दछ। यो विशेष गरी हल्का देखि मध्यम लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरू र दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुधार चाहनेहरूका लागि उपयुक्त छ। **आधुनिक चिकित्साले** गम्भीर लक्षणहरूबाट तुरुन्त राहत प्रदान गर्न र प्रोस्टेटको आकार घटाउन प्रभावकारी औषधिहरू प्रदान गर्दछ। यद्यपि, यसका केही साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्।

त्यसैले उल्लेखित समस्याहरूको समाधानमा हामीले सवै पक्षको विचरण गरि हामीले वेदमा विज्ञान रुपी उत्तम मार्ग अपनाउनु उचित हुने छ। हाम्रो परम्परागत ज्ञानको शक्तिलाई आधुनिक विज्ञानको समेत समजलाई उपयोग गरि एक **एकीकृत दृष्टिकोण (Integrative Approach)** अपनाउनु सबैभन्दा बुद्धिमानी देखिन्छ। यसमा, एक योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक र एलोप्याथिक डाक्टर दुबैको सहभागितामा निर्मित सल्लाहमा, जीवनशैली र आहारमा प्रोस्टेट-मैत्री

परिवर्तनहरू गर्ने, हल्का लक्षणहरूको लागि आयुर्वेदिक औषधिहरू प्रयोग गर्ने, र आवश्यक परेमा आधुनिक औषधिहरूको सहारा लिने नीति लिनु उत्तम हुने छ। यसले आफ्नो प्रोस्टेट स्वास्थ्यलाई सुरक्षित, प्रभावकारी, र दिगो रूपमा व्यवस्थापन गर्न हामीलाई सक्षम बनाउँने छ।

सन्दर्भहरू

- [१] Sengupta, G., et al. (2011). *Comparison of Murraya koenigii- and Tribulus terrestris-based oral formulation versus tamsulosin in the treatment of benign prostatic hyperplasia*. Journal of Ethnopharmacology.
- [२] Bhalodia, S. G., et al. (2012). *Gokshuradi Vati and Dhanyaka-Gokshura Ghrita Matra Basti in the management of Benign Prostatic Hyperplasia*. Ayu.
- [३] Kim, S. H., et al. (2020). *Withania somnifera root extract inhibits fatty acid synthesis in prostate cancer cells*. Journal of Cancer Prevention.
- [४] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2014). *Prostate Enlargement (Benign Prostatic Hyperplasia)*.
- [५] Wilt, T. J., et al. (2008). *Finasteride for the treatment of benign prostatic hyperplasia*. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- [६] Samitivej Hospitals. (2023). *10 foods that protect against enlarged prostate and prostate cancer*.

सोरायसिस (Psoriasis)

आयुर्वेदिक र वैज्ञानिक दृष्टिकोण

सोरायसिस छालाको एक दीर्घकालीन, गैर-संक्रामक, र सूजनकारी अवस्था हो, जुन प्रतिरक्षा प्रणालीको गडबडीका कारण उत्पन्न हुन्छ। यसमा छालाका कोशिकाहरू सामान्यभन्दा धेरै छिटो (३-४ दिनमा) बढ्छन्, जसले गर्दा छालाको सतहमा बाक्लो, रातो, र चाँदीको जस्तो सेतो कल्लाले ढाकिएको दाग (plaque) देखा पर्दछ। यो रोगले विश्वको लगभग २-३% जनसंख्यालाई असर गर्छ र यसले शारीरिक असुविधाका साथै गम्भीर मानसिक र सामाजिक प्रभाव पनि पार्न सक्छ, जस्तै डिप्रेसन र जीवनको गुणस्तरमा कमी। [१]

सोरायसिसको कारण, लक्षण, प्रकार, र उपचार विधिहरूलाई आयुर्वेदिक र आधुनिक वैज्ञानिक दुवै दृष्टिकोणबाट विस्तृत रूपमा विश्लेषण गर्ने प्रयासको रूपमा यो लेख आएको हो। यसको उद्देश्य पाठकहरूलाई आफ्नो दैनिकीमा लागू गर्न सकिने व्यावहारिक र गहिरो ज्ञान प्रदान गर्नु हो।

सोरायसिसको वास्तविक कारण पूर्ण रूपमा स्पष्ट नभए पनि, यो आनुवंशिक र वातावरणीय कारकहरूको जटिल अन्तरक्रियाको परिणाम मानिन्छ। आधुनिक विज्ञानले सोरायसिसलाई एक **अटोइम्यून रोग** मान्दछ, जसमा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (विशेष गरी T-कोशिकाहरू)ले गल्तीले स्वस्थ छालाका कोशिकाहरूलाई आक्रमण गर्दछ। यसले छालाका कोशिकाहरूको अत्यधिक उत्पादन र सूजन निम्त्याउँछ। [१]

मुख्य कारकहरू:

- **आनुवंशिक प्रवृत्ति:** पारिवारिक इतिहासले सोरायसिसको जोखिम बढाउँछ। HLA-Cw6 जस्ता निश्चित जीनहरू यस रोगसँग सम्बन्धित पाइएका छन्।
- **प्रतिरक्षा प्रणाली:** T-कोशिकाहरूको असामान्य सक्रियताले सृजनकारी साइटोकाइनहरू (जस्तै TNF- α , IL-17, IL-23) को उत्पादन बढाउँछ, जसले रोगको लक्षणहरू निम्त्याउँछ।
- **ट्रिगर कारकहरू:** निम्न कारकहरूले सोरायसिसलाई सुरु गर्न वा बढाउन सक्छन्:
 - **छालामा चोटपटक (Koebner Phenomenon):** काट्नु, पोल्नु, वा कीराले टोक्नु।
 - **संक्रमण:** विशेष गरी स्ट्रेप्टोकोकल संक्रमण (जसले गुट्टेट सोरायसिस निम्त्याउन सक्छ)।
 - **तनाव:** मानसिक र भावनात्मक तनाव एक प्रमुख ट्रिगर हो।
 - **औषधिहरू:** लिथियम, बिटा-ब्लकर, मलेरिया-रोधी औषधिहरू, र NSAIDs।
 - **मौसम:** जाडो मौसममा सुख्खा हावाले अवस्थालाई बिगार्न सक्छ।
 - **जीवनशैली:** धूम्रपान, अत्यधिक रक्सी सेवन, र मोटोपना।

सोरायसिस एक जटिल र बहुकारकीय छाला रोग हो, जसको विकासमा आनुवंशिक प्रवृत्ति, प्रतिरक्षा प्रणालीको गडबडी, र विभिन्न वातावरणीय तथा जीवनशैलीका कारकहरूले संयुक्त रूपमा भूमिका खेल्छन्। मुख्य रूपमा, आनुवंशिक प्रवृत्ति एक प्रमुख कारक हो। पारिवारिक इतिहासमा यो रोग भएमा जोखिम बढ्छ र विशेष गरी HLA-Cw6 जस्ता निश्चित जीनहरू यस रोगसँग सम्बन्धित पाइएका छन्। यो रोग जन्मनुमा प्रतिरक्षा प्रणालीको केन्द्रीय भूमिका हुन्छ, जहाँ T-कोशिकाहरूको असामान्य सक्रियताले TNF- α , IL-17, र IL-23 जस्ता सूजनकारी साइटोकाइनहरूको उत्पादनलाई तीव्र रूपमा बढाउँछ, जसले छालामा कोषिकाको तीव्र वृद्धि र सूजन जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउँछ।

यी आधारभूत कारकहरूका अतिरिक्त, विभिन्न ट्रिगर कारकहरूले सोरायसिसलाई पहिलो पटक देखा पर्न वा चलि रहेको अवस्थालाई अझ बिगार्न सक्छन्। यी ट्रिगरहरूमा छालामा हुने सामान्य चोटपटक, जस्तै काट्नु, पोल्नु, वा कीराले टोक्नु (जसलाई कोब्रर फेनोमेनन भनिन्छ), र स्ट्रेप्टोकोकल जस्ता संक्रमणहरू पर्दछन्, जसले विशेष गरी गुट्टेट सोरायसिस निम्त्याउन सक्छ। त्यसैगरी, मानसिक र भावनात्मक तनाव, लिथियम, बिटा-ब्लकर, र NSAIDs जस्ता निश्चित औषधिहरूको प्रयोग, र जाडो मौसमको सुख्खा हावाले पनि यस अवस्थालाई बिगार्न सक्छ। अन्तमा, धुम्रपान, अत्यधिक रक्सी सेवन, र मोटोपना जस्ता जीवनशैलीका कारकहरूले पनि सोरायसिसको जोखिम र गम्भीरतालाई बढावा दिन्छन्।

आयुर्वेदमा, सोरायसिसलाई "कुष्ठ रोग" को एक प्रकार मानिन्छ र यसलाई 'एककुष्ठ' वा 'किटिभ' जस्ता नामले चिनिन्छ। यो शरीरका

तीन दोषहरू (वात, पित्त, कफ) र रगत (रक्त धातु) को असन्तुलनको परिणाम हो। [२]

मुख्य कारकहरू:

दोषहरूको असन्तुलन: मुख्यतया वात र कफ दोषको असन्तुलनले छालाको सुख्खापन, कट्टा र खुजली निम्त्याउँछ, जबकि पित्त दोषको संलग्नताले सूजन, रातोपन र जलन पैदा गर्छ।

विषाक्त पदार्थ (आम): कमजोर पाचन (मन्दाग्नि) का कारण शरीरमा विषाक्त पदार्थ (आम) जम्मा हुन्छ, जसले रगत र अन्य तन्तुहरूलाई दूषित गर्दछ।

विरुद्ध आहार: दूध र माछा, दही र मासु जस्ता असंगत खाद्य पदार्थहरूको एकैसाथ सेवन।

अस्वस्थ जीवनशैली: अत्यधिक तनाव, अनियमित निद्रा, र शारीरिक गतिविधिको कमी।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा, सोरायसिस (किटिभ कुष्ठ) को मूल कारण शरीरका त्रिदोषहरूमा आउने असन्तुलन हो। मुख्यतया, वात र कफ दोषको असन्तुलनले छालामा सुख्खापन, कट्टा बन्ने, र चिलाउने जस्ता लक्षणहरू उत्पन्न गर्दछ, जबकि यसमा पित्त दोषको संलग्नता हुँदा छालामा सूजन, रातोपन, र जलन जस्ता समस्याहरू देखिन्छन्। यसको अर्को प्रमुख कारण कमजोर पाचन शक्ति (मन्दाग्नि) हो, जसले गर्दा शरीरमा अपाच्य विषाक्त पदार्थ (आम) जम्मा हुन थाल्छ। यो आमले रगत (रक्त धातु) र अन्य तन्तुहरूलाई दूषित गरी रोगको जटिलता बढाउँछ।

यसबाहेक, 'विरुद्ध आहार' अर्थात् दूधसँग माछा वा दहीसँग मासु जस्ता असंगत खाद्य पदार्थहरूको एकैसाथ सेवनले पनि दोषहरूलाई प्रकोपित गर्दछ। अन्तमा, अत्यधिक मानसिक तनाव, अनियमित निद्रा, र शारीरिक गतिविधिको कमी जस्ता अस्वस्थ जीवनशैलीका कारकहरूले पनि दोषहरूको सन्तुलनलाई बिगारेर सोरायसिसलाई बढावा दिन्छन्।

लक्षण र प्रकारहरू

सोरायसिसको प्रस्तुति व्यक्तिअनुसार फरक-फरक हुन सक्छ। सामान्य लक्षणहरूमा छालामा रातो, उठेको, र कल्लायुक्त दागहरू, खुजली, जलन, र दुखाइ समावेश छन्।

प्रकार	लक्षण	सामान्य स्थान
१. प्लाक सोरायसिस	चाँदी जस्तो सेतो कल्लाले ढाकिएको, स्पष्ट सिमाना भएको रातो दाग। ८०-९०% मामिलामा यही प्रकार देखिन्छ।	कुहिनो, घुँडा, टाउको, ढाडको तल्लो भाग।
२. गुट्टे सोरायसिस	पानीको थोपा जस्तो देखिने स-साना, रातो, कल्लायुक्त दागहरू। प्रायः बालबालिका र युवाहरूमा स्ट्रेप संक्रमणपछि देखिन्छ।	शरीर, हात, खुट्टा।

प्रकार	लक्षण	सामान्य स्थान
३. इन्भर्स सोरायसिस	चिल्लो, चम्किलो, रातो दागहरू जसमा कत्ला हुँदैन।	काखी, काछ, स्तन मुनि, र अन्य छालाको दोब्रिएको भाग।
४. पस्टुलर सोरायसिस	पिपले भरिएको स-साना फोकाहरू (pustules) जुन संक्रामक हुँदैनन्।	हत्केला, पैताला, वा शरीरभरि।
५. एरिथ्रोडर्मिक सोरायसिस	शरीरको ठूलो भागमा फैलिने, आगोले पोले जस्तो रातोपन, तीव्र खुजली र दुखाइ। यो एक गम्भीर र दुर्लभ प्रकार हो।	शरीरको ९०% भन्दा बढी भाग।
६. सोरायटिक आर्थराइटिस	सोरायसिस भएका लगभग ३०% व्यक्तिहरूमा जोर्नीहरूको दुखाइ, सुन्निने र कडापन देखिन्छ।	औंला, नाडी, घुँडा, मेरुदण्ड।

सोरायसिस विभिन्न रूपहरूमा प्रस्तुत हुन्छ, जसमध्ये प्रत्येकका आफ्नै विशिष्ट लक्षण र प्रभावित क्षेत्रहरू हुन्छन्। सबैभन्दा सामान्य प्रकार प्लाक्स सोरायसिस हो, जुन ८०-९०% मामिलामा देखिन्छ। यसमा चाँदी जस्तो सेतो कत्लाले ढाकिएको, स्पष्ट सिमाना भएको रातो दागहरू देखिन्छन्, जुन प्रायः कुहिनो, घुँडा, टाउको, र ढाडको तल्लो भागमा विकसित हुन्छन्। अर्को प्रकार गुट्टेट सोरायसिस हो, जसमा पानीको

थोपा जस्तो देखिने स-साना, रातो, कत्लायुक्त दागहरू शरीर, हात, र खुट्टामा देखिन्छन्। यो प्रायः बालबालिका र युवाहरूमा स्टेप्टोकोकल संक्रमणपछि देखा पर्दछ।

छालाको दोब्रिएको भागहरू जस्तै काखी, काछ, र स्तन मुनि देखिने इन्भर्स सोरायसिसमा भने कत्ला नभएको चिल्लो र चम्किलो रातो दागहरू हुन्छन्। पस्टुलर सोरायसिस एक फरक प्रकार हो, जसमा पिपले भरिएका स-साना फोकाहरू (pustules) देखिन्छन्, जुन संक्रामक भने हुँदैनन्। यी फोकाहरू हल्केला, पैताला, वा शरीरभरि नै फैलिन सक्छन्। एरिथ्रोडर्मिक सोरायसिस एक दुर्लभ तर गम्भीर प्रकार हो, जसमा शरीरको ९०% भन्दा बढी भागमा आगोले पोले जस्तो रातोपन, तीव्र खुजली र दुखाइ हुन्छ। अन्तमा, सोरायसिस भएका लगभग ३०% व्यक्तिहरूमा सोरायटिक आर्थराइटिस पनि विकसित हुन सक्छ, जसमा औंला, नाडी, घुँडा, र मेरुदण्डका जोर्नीहरूमा दुखाइ, सुन्निने, र कडापन जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।

यसबाहेक, नङमा परिवर्तनहरू (pitting, oil spots, onycholysis), र आँखामा समस्याहरू (uveitis, blepharitis) पनि देखिन सक्छन्। [१]

आयुर्वेदिक उपचारको मुख्य लक्ष्य शरीरको समग्र सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्नु हो। यसमा शरीरको शुद्धीकरण (शोधन), दोषहरूको शान्ति (शमन), र जीवनशैलीमा परिवर्तन समावेश छ।

क) शोधन चिकित्सा (शरीर शुद्धीकरण)

यो उपचारको पहिलो र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण हो, जसको उद्देश्य शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थ (आम) र दूषित दोषहरूलाई बाहिर निकाल्नु हो।

पंचकर्म: यो एक प्रमुख शोधन प्रक्रिया हो, जसमा निम्न विधिहरू समावेश छन्:

वमन (Vamana): औषधियुक्त वाक गराएर कफ दोष र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकालिन्छ।

विरेचन (Virechana): औषधियुक्त दिसा गराएर पित्त दोष र विषाक्त पदार्थहरूलाई सफा गरिन्छ। यो सोरायसिसको लागि सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ।

बस्ती (Basti): औषधियुक्त तेल वा काढाको एनिमा दिएर वात दोषलाई नियन्त्रण गरिन्छ।

रक्तमोक्षण (Raktamokshana): दूषित रगतलाई बाहिर निकालेर रगत शुद्धीकरण गरिन्छ।

स्नेहन (Snehana): शरीर भित्र र बाहिर औषधियुक्त घिउ वा तेल (जस्तै महातिक्तक घृत) को प्रयोग गरिन्छ।

स्वेदन (Swedana): वाफ वा अन्य माध्यमबाट पसिना निकालेर विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकालिन्छ।

आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिमा, सोरायसिसको व्यवस्थापनको पहिलो र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण शोधन चिकित्सा अर्थात् शरीर शुद्धीकरण हो, जसको मुख्य उद्देश्य शरीरका विभिन्न स्रोतहरूमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थ (आम) र दूषित दोषहरूलाई बाहिर निकालेर शरीरलाई भित्रैबाट सफा गर्नु हो। यस प्रक्रिया अन्तर्गत, पंचकर्म एक प्रमुख शोधन

विधि हो, जसमा विभिन्न विशिष्ट प्रक्रियाहरू समावेश हुन्छन्। यसमा औषधियुक्त वाक गराएर कफ दोष र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्ने वमन (Vamana); औषधियुक्त दिसा गराएर पित्त दोष र विषाक्त पदार्थहरूलाई सफा गर्ने विरेचन (Virechana), जुन सोरायसिसको लागि विशेष प्रभावकारी मानिन्छ; औषधियुक्त तेल वा काढाको एनिमा दिएर वात दोषलाई नियन्त्रण गर्ने बस्ती (Basti); र दूषित रगतलाई बाहिर निकालेर रगत शुद्धीकरण गर्ने रक्तमोक्षण (Raktamokshana) जस्ता विधिहरू पर्दछन्।

पंचकर्मको मुख्य प्रक्रिया सुरु गर्नुअघि, पूर्वतयारीका रूपमा स्नेहन (Snehana) र स्वेदन (Swedana) विधिहरू अपनाइन्छ। स्नेहन प्रक्रियामा शरीर भित्र र बाहिर औषधियुक्त घिउ वा तेल (जस्तै महातिक्तक घृत) को प्रयोग गरेर तन्तुहरूलाई नरम र चिल्लो बनाइन्छ, भने स्वेदनमा वाफ वा अन्य माध्यमबाट पसिना निकालेर शरीरका सूक्ष्म च्यानलहरूमा अडकिएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न सहज बनाइन्छ। यी संयुक्त प्रक्रियाहरूले शरीरको गहिरो स्तरमा शुद्धीकरण गरी रोगको मूल कारणलाई हटाउन मद्दत गर्दछन्।

ख) शमन चिकित्सा (लक्षणहरूको व्यवस्थापन)

शोधनपछि, दोषहरूलाई शान्त पार्न र लक्षणहरू कम गर्न जडिबुटी र औषधिहरूको प्रयोग गरिन्छ।

१. बाह्य प्रयोगका लागि बनस्पतिहरू (External Use):

बनस्पति	प्रयोग हुने भाग	कार्यविधि
नीम (Azadirachta indica)	पात, तेल	जीवाणुरोधी, फंगसरोधी, रगत शुद्ध गर्ने। पातको लेप वा तेल लगाइन्छ।
चमेली (Jasmine)	फूल, तेल	जलन र खुजली कम गर्छ। यसको तेल लगाउन सकिन्छ।
करन्ज (Pongamia pinnata)	तेल	छालाको घाउ निको पार्न र सूजन कम गर्न मद्दत गर्छ।
चक्रमर्द (Cassia tora)	बीउ	बीउको लेप छाला रोगहरूमा प्रभावकारी मानिन्छ।

आयुर्वेदिक उपचारमा सोरायसिसका स्थानीय लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्न विभिन्न बनस्पतिहरूको बाह्य प्रयोग गरिन्छ, जसले छालालाई सीधै पोषण र उपचार प्रदान गर्दछ। यस क्रममा, नीम (Azadirachta indica) को पात र तेल यसको शक्तिशाली जीवाणुरोधी, फंगसरोधी, र रगत शुद्ध गर्ने गुणका कारण अत्यधिक प्रयोग गरिन्छ; यसलाई प्रभावित क्षेत्रमा पातको लेप वा तेलको रूपमा लगाइन्छ। त्यसैगरी, चमेली (Jasmine) को फूलबाट निर्मित तेलले जलन र खुजलीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ।

छालाको घाउ निको पार्ने र सूजन कम गर्ने गुण भएको करन्ज (Pongamia pinnata) को तेल पनि एक प्रभावकारी बाह्य उपचार हो।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यसका अतिरिक्त, चक्रमर्द (Cassia tora) को बीउलाई पिँधेर बनाइएको लेप विभिन्न प्रकारका छाला रोगहरूमा लाभदायक मानिन्छ र सोरायसिसका दागहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ। यी बनस्पतिहरूको सामयिक प्रयोगले छालाको सतहमा देखिएका लक्षणहरूलाई कम गर्न र निको हुने प्रक्रियालाई गति दिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. आन्तरिक सेवनका लागि बनस्पतिहरू (Internal Use):

बनस्पति	प्रयोग हुने भाग	कार्यविधि
मझिष्ठा (Rubia cordifolia)	जरा	उत्कृष्ट रगत शुद्धकर्ता, सूजन कम गर्छ, र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलित गर्छ।
खदिर (Acacia catechu)	बोक्रा	छाला रोगहरूको लागि प्रसिद्ध, रगत शुद्ध गर्छ र खुजली कम गर्छ।
गुडुची (Tinospora cordifolia)	काण्ड	शक्तिशाली इम्युनोमोड्युलेटर, सूजन कम गर्छ, र कलेजोलाई सुरक्षा दिन्छ।
हलेदो (Curcuma longa)	गानो	यसमा रहेको कर्क्युमिनले शक्तिशाली सूजन-रोधी गुण देखाउँछ।
नीम (Azadirachta indica)	पात, बोक्रा	रगत शुद्ध गर्छ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थ हटाउँछ।

बनस्पति	प्रयोग हुने भाग	कार्यविधि
वासा (Adhatoda vasica)	पात	सूजन कम गर्छ र रगत शुद्ध गर्छ।

सोरायसिसको आयुर्वेदिक उपचारमा, रोगको मूल कारणलाई सम्बोधन गर्न रगत शुद्धीकरण र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्न विभिन्न बनस्पतिहरूको आन्तरिक सेवन गरिन्छ। यस क्रममा, मञ्जिष्ठा (Rubia cordifolia) को जरा एक उत्कृष्ट रगत शुद्धकर्ता मानिन्छ, जसले सूजन कम गरी प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्दछ। त्यसैगरी, छाला रोगहरूका लागि प्रख्यात खदिर (Acacia catechu) को बोकाले रगत शुद्ध गरी खुजली कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। गुडुची (Tinospora cordifolia) को काण्ड एक शक्तिशाली इम्युनोमोड्युलेटर हो, जसले सूजन कम गर्नुका साथै कलेजोलाई सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

अन्य प्रभावकारी बनस्पतिहरूमा हलेदो (Curcuma longa) पर्दछ, जसको गानोमा पाइने कर्क्युमिन नामक तत्वले शक्तिशाली सूजन-रोधी गुण देखाउँछ। नीम (Azadirachta indica) को पात र बोक्राको सेवनले रगतलाई सफा गरी शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ। साथै, वासा (Adhatoda vasica) को पातले पनि सूजन कम गर्न र रगत शुद्ध गर्नमा सहयोग पुर्याउँछ। यी बनस्पतिहरूको संयुक्त सेवनले शरीरलाई भित्रैबाट शुद्ध र सन्तुलित गरी रोगको उपचारमा सहयोग गर्दछ।

३. प्रमुख आयुर्वेदिक औषधिहरू:

महातिक्तक घृत / पञ्चतिक्त घृत: औषधियुक्त घिउ, जसले रगत र कलेजो शुद्ध गर्छ।

कैशोर गुग्गुलु: रगत शुद्ध गर्ने र सूजन कम गर्ने एक प्रभावकारी औषधि।

आरोग्यवर्धिनी वटी: कलेजोको कार्य सुधार गर्छ र छाला रोगहरूमा लाभदायक छ।

गन्धक रसायन: छालाको स्वास्थ्य सुधार गर्छ र रगत शुद्ध गर्छ।

सोरायसिसको आयुर्वेदिक उपचारमा, एकल बनस्पतिहरूको साथसाथै, रोगको गहिरो स्तरमा उपचार गर्न विभिन्न शास्त्रीय औषधिहरूको प्रयोग पनि गरिन्छ। यस क्रममा, महातिक्तक घृत वा पञ्चतिक्त घृत जस्ता औषधियुक्त घिउको सेवन गराइन्छ, जसले रगत र कलेजोलाई शुद्ध पार्न मद्दत गर्दछ। कैशोर गुग्गुलु एक अर्को प्रभावकारी औषधि हो, जसले रगत शुद्ध गर्ने र सूजन कम गर्ने दुवै कार्य एकसाथ गर्दछ।

त्यस्तै, आरोग्यवर्धिनी वटीले विशेष गरी कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ र छाला सम्बन्धी विभिन्न रोगहरूमा लाभदायक मानिन्छ। अन्तमा, गन्धक रसायन एक महत्त्वपूर्ण औषधि हो, जसले छालाको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनुका साथै रगत शुद्धीकरणमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यी औषधिहरूको संयुक्त प्रयोगले रोगको मूल कारणलाई सम्बोधन गरी दिगो राहत प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

सोरायसिसको आधुनिक उपचार भने सोरायसिसको प्रकार, गम्भीरता, र बिरामीको समग्र स्वास्थ्यमा निर्भर गर्दछ। उपचारको लक्ष्य लक्षणहरू नियन्त्रण गर्ने, फ्लेयर-अप रोक्ने, र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्ने हो।

क) सामयिक उपचार (Topical Therapies)

आधुनिक चिकित्सामा, हल्का देखि मध्यम सोरायसिसको लागि सामयिक उपचार (Topical Therapies) लाई पहिलो चरणको उपचार मानिन्छ, जसमा औषधिहरू सीधै छालाको प्रभावित भागमा लगाइन्छ।

कोर्टिकोस्टेरोइडहरू (Corticosteroids): सूजन र खुजली कम गर्न सबैभन्दा बढी प्रयोग गरिन्छ। (जस्तै, Hydrocortisone, Betamethasone)

भिटामिन D एनालוגहरू (Vitamin D Analogs): छाला कोशिकाहरूको वृद्धि दरलाई सुस्त बनाउँछ। (जस्तै, Calcipotriene, Calcitriol)

रेटिनोइडहरू (Retinoids): भिटामिन A बाट बनेको, जसले छाला कोशिकाहरूको वृद्धिलाई सामान्य बनाउँछ। (जस्तै, Tazarotene)

कोल टार (Coal Tar): कल्पा, खुजली, र सूजन कम गर्छ।

यस अन्तर्गत, सूजन र खुजली कम गर्नका लागि कोर्टिकोस्टेरोइडहरू (Corticosteroids), जस्तै हाइड्रोकोर्टिसोन र बिटामेथासोन, सबैभन्दा बढी प्रयोग गरिन्छ। छाला कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्न अन्य औषधिहरू पनि उपलब्ध छन्; भिटामिन D

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

एनालगहरू (Vitamin D Analogs), जस्तै क्याल्सिपोट्रिन र क्याल्सिट्रिओल, ले कोशिकाहरूको वृद्धि दरलाई सुस्त बनाउँछन् भने भिटामिन A बाट बनेका रेटिनोइडहरू (Retinoids), जस्तै टाजारोटिन, ले कोशिकाहरूको वृद्धिलाई सामान्य बनाउन मद्दत गर्दछन्। यसका अतिरिक्त, परम्परागत रूपमा प्रयोग हुँदै आएको कोल टार (Coal Tar) ले पनि कत्ला, खुजली, र सूजनलाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

ख) फोटोथेरापी (Phototherapy)

मध्यम देखि गम्भीर सोरायसिसको उपचारका लागि फोटोथेरापी (Phototherapy) एक प्रभावकारी विधि हो, जसमा छालालाई नियमित रूपमा नियन्त्रित मात्रामा प्राकृतिक वा कृत्रिम पराबैजनी (UV) प्रकाशमा सम्पर्क गराइन्छ। यसका दुई मुख्य प्रकारहरू छन्।

न्यारोब्यान्ड UVB (NB-UVB): सबैभन्दा सामान्य र सुरक्षित फोटोथेरापी, जसले छाला कोशिकाहरूको वृद्धिलाई सुस्त बनाउँछ।

PUVA (Psoralen plus UVA): Psoralen नामक औषधि खाएपछि UVA प्रकाशको प्रयोग गरिन्छ। यो धेरै प्रभावकारी छ तर दीर्घकालीन साइड इफेक्टको जोखिम बढी हुन्छ।

न्यारोब्यान्ड UVB (NB-UVB) सबैभन्दा सामान्य र सुरक्षित मानिने फोटोथेरापी हो, जसले छाला कोशिकाहरूको असामान्य वृद्धिलाई सुस्त बनाउन मद्दत गर्दछ। अर्कोतर्फ, PUVA (Psoralen plus UVA) एक अत्यधिक प्रभावकारी विधि हो, जसमा Psoralen नामक औषधि सेवन गरेपछि छालालाई UVA प्रकाशको सम्पर्कमा ल्याइन्छ। यद्यपि

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यो विधि निकै प्रभावकारी भए तापनि यसमा दीर्घकालीन साइड इफेक्टको जोखिम NBUVB को तुलनामा बढी हुन्छ।

ग) प्रणालीगत औषधिहरू (Systemic Medications)

गम्भीर सोरायसिस वा अन्य उपचार विधिहरूले काम नगरेको अवस्थामा, प्रणालीगत औषधिहरू (Systemic Medications) को प्रयोग गरिन्छ, जुन मुखबाट वा सुईद्वारा दिइन्छ र सम्पूर्ण शरीरमा प्रभाव पार्छ।

मेथोट्रेक्सेट (Methotrexate): छाला कोशिकाहरूको उत्पादन र सूजनलाई दबाएर काम गर्छ।

साइक्लोस्पोरिन (Cyclosporine): प्रतिरक्षा प्रणालीलाई दबाएर काम गर्छ, तर मृगौलामा असर गर्न सक्ने हुनाले छोटो अवधिको लागि मात्र प्रयोग गरिन्छ।

एसिट्रेटिन (Acitretin): एक मौखिक रेटिनोइड, जसले छाला कोशिकाहरूको वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्छ।

यस वर्गमा, मेथोट्रेक्सेट (Methotrexate) एक प्रमुख औषधि हो, जसले छाला कोशिकाहरूको तीव्र उत्पादन र सूजनलाई दबाएर काम गर्दछ। अर्को शक्तिशाली औषधि साइक्लोस्पोरिन (Cyclosporine) हो, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई नै दबाएर काम गर्छ; यद्यपि, यसले मृगौलामा नकारात्मक असर गर्न सक्ने हुनाले यसलाई सामान्यतया छोटो अवधिको लागि मात्र प्रयोग गरिन्छ। यसका अतिरिक्त, एसिट्रेटिन (Acitretin), जुन एक मौखिक रेटिनोइड हो, ले छाला कोशिकाहरूको वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

घ) जैविक औषधिहरू (Biologics)

मध्यम देखि गम्भीर सोरायसिसको उपचारमा, जैविक औषधिहरू (Biologics) सबैभन्दा नयाँ र उन्नत उपचार पद्धतिको रूपमा स्थापित भएका छन्, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीको विशिष्ट भागहरूलाई मात्र लक्षित गरी काम गर्दछन्, जसकारण यिनीहरू निकै प्रभावकारी मानिन्छन्।

TNF- α इन्हिबिटरहरू: (Etanercept, Infliximab, Adalimumab) - सूजन निम्त्याउने TNF- α नामक प्रोटीनलाई रोक्छ।

IL-17 इन्हिबिटरहरू: (Secukinumab, Ixekizumab) - IL-17 नामक साइटोकाइनलाई लक्षित गर्दछ।

IL-23 इन्हिबिटरहरू: (Guselkumab, Risankizumab) - IL-23 लाई लक्षित गर्दछ, जुन सोरायसिसको सूजन प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। [१]

यी औषधिहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्; TNF- α इन्हिबिटरहरू, जस्तै Etanercept, Infliximab, र Adalimumab, ले सोरायसिसमा सूजन निम्त्याउने प्रमुख प्रोटीन TNF- α लाई रोकेर काम गर्दछन्। त्यसैगरी, IL-17 इन्हिबिटरहरू, जस्तै Secukinumab र Ixekizumab, ले IL-17 नामक साइटोकाइनलाई लक्षित गर्दछन्, जुन सूजन प्रक्रियामा अर्को महत्त्वपूर्ण तत्व हो। हालसालै विकसित भएका IL-23 इन्हिबिटरहरू, जस्तै Guselkumab र Risankizumab, ले IL-23 लाई लक्षित गर्दछन्, जसलाई सोरायसिसको सूजन प्रक्रिया सुरु गर्न र कायम राख्नमा केन्द्रीय भूमिका खेल्ने मानिन्छ। [१]

आहार र जीवनशैली

सोरायसिसको व्यवस्थापनमा आहार र जीवनशैलीले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, जसले शरीरको भित्री सूजनलाई कम गरी रोगका लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

ओमेगा-३ फ्याटी एसिड: तेलयुक्त माछा (साल्मन, सार्डिन), अलसीको बीउ, अखरोट।

एन्टिअक्सिडेन्ट युक्त फलफूल र तरकारीहरू: बेरी, हरियो पातदार तरकारी (पालक, केल), ब्रोकोली, गाजर।

स्वस्थ फ्याट: एभोकाडो, जैतुनको तेल।

मसला: हलेदो (बेसार), अदुवा।

एक सूजन-रोधी आहार (anti-inflammatory diet) अपनाउनु लाभदायक हुन्छ, जसमा ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले भरिपूर्ण तेलयुक्त माछा (जस्तै साल्मन, सार्डिन), अलसीको बीउ, र अखरोट समावेश गर्नुपर्छ। यसका साथै, बेरी, हरियो पातदार तरकारीहरू (जस्तै पालक, केल), ब्रोकोली, र गाजर जस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट युक्त फलफूल र तरकारीहरू; एभोकाडो र जैतुनको तेल जस्ता स्वस्थ फ्याट; तथा हलेदो (बेसार) र अदुवा जस्ता मसलाहरूलाई आहारमा प्राथमिकता दिनुपर्छ।

अर्कोतर्फ, केही खानाहरूले सूजन बढाएर रोगलाई ट्रिगर गर्न सक्ने हुनाले तिनलाई बेवास्ता गर्नु आवश्यक छ। विशेष गरी, रातो मासु र प्रशोधित मासु, दुग्ध उत्पादनहरू, र ग्लुटेन (गहुँ, जौ, राई) बाट टाढा रहनुपर्छ। साथै, टमाटर, आलु, बैंगन जस्ता नाइट्रोजेन तरकारीहरू (व्यक्तिगत संवेदनशीलतामा निर्भर), चिनीयुक्त र प्रशोधित खानाहरू,

र रक्सीको सेवनलाई पूर्ण रूपमा बन्द वा न्यूनीकरण गर्नुपर्छ, किनकि यिनीहरू प्रमुख ट्रिगर मानिन्छन्।

रातो मासु र प्रशोधित मासु: यसमा सूजन बढाउने arachidonic acid हुन्छ।

दुग्ध उत्पादनहरू: केही व्यक्तिहरूमा सूजन बढाउन सक्छ।

ग्लुटेन: गहुँ, जौ, राई। सोरायसिस भएका केही व्यक्तिहरूमा ग्लुटेन संवेदनशीलता देखिन्छ।

नाइट्रोड तरकारीहरू: टमाटर, आलु, बैंगन, खुर्सानी। (व्यक्तिगत संवेदनशीलतामा निर्भर)

चिनी र प्रशोधित खानाहरू: सूजन बढाउँछ।

रक्सी: यो एक प्रमुख ट्रिगर हो र उपचारको प्रभावकारिता घटाउँछ।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। मोटोपनाले सोरायसिसको गम्भीरता बढाउने हुनाले तौल व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्छ। नियमित व्यायामले सूजन र तनाव दुवै कम गर्छ, जबकि योग, ध्यान, र गहिरो श्वासप्रश्वास जस्ता अभ्यासहरू तनाव व्यवस्थापनका लागि प्रभावकारी हुन्छन्। धुम्रपानले रोगको जोखिम र गम्भीरता दुवै बढाउने भएकाले यसलाई पूर्ण रूपमा त्यागनुपर्छ। अन्तमा, छालालाई सुख्खा हुन नदिन नियमित रूपमा मोइस्चराइजर प्रयोग गर्ने र तातो पानीले नुहाउनबाट बच्ने जस्ता छालाको हेरचाहका उपायहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

तौल व्यवस्थापन: मोटोपनाले सोरायसिसको गम्भीरता बढाउँछ।

नियमित व्यायाम: सूजन कम गर्छ र तनाव घटाउँछ।

तनाव व्यवस्थापन: योग, ध्यान, र गहिरो श्वासप्रश्वास जस्ता अभ्यासहरूले तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ।

धुम्रपान त्याग: धुम्रपानले सोरायसिसको जोखिम र गम्भीरता दुवै बढाउँछ।

छालाको हेरचाह: छालालाई सुख्खा हुन नदिनुहोस्, नियमित रूपमा मोइस्चराइजर प्रयोग गर्नुहोस्, र तातो पानीले नुहाउनबाट बच्नुहोस्।

वैज्ञानिक प्रमाण र तुलनात्मक विश्लेषण

विषय	आयुर्वेदिक दृष्टिकोण	आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण	वैज्ञानिक प्रमाण
मुख्य कारण	दोष (वात, कफ) र रक्त धातुको असन्तुलन, आम (विषाक्त पदार्थ)।	अटोइम्यून प्रतिक्रिया, कोशिकाको सक्रियता, आनुवंशिक वातावरणीय कारकहरू।	IL-17/IL-23/TNF- α जस्ता साइटोकाइनहरूको भूमिका स्थापित भएको छ। [१]
उपचारको लक्ष्य	शरीरको समग्र सन्तुलन,	प्रतिरक्षा प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्ने,	जैविक औषधिहरूले विशिष्ट साइटोकाइनहरूलाई

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

	दोषहरूको शान्ति, रगत शुद्धीकरण।	छाला कोशिकाहरूको वृद्धि रोक्ने, सूजन कम गर्ने।	लक्षित गरेर उच्च सफलता दर देखाएका छन्।
प्रमुख औषधि	मञ्जिष्ठा, नीम, गुडुची, कैशोर गुग्गुलु।	मेथोट्रेक्सेट, साइक्लोस्पोरिन, जैविक औषधिहरू (Adalimumab, Secukinumab)।	कर्क्युमिन (हलेदो): धेरै अध्ययनहरूले यसको सूजन-रोधी प्रभाव देखाएका छन्। [३] नीम: यसको इम्युनोमोड्युलेटरी र सूजन-रोधी गुणहरू प्रमाणित भएका छन्। [४]
आहार	विरुद्ध आहार बेवास्ता गर्ने, हल्का र सुपाच्य भोजन।	सूजन-रोधी आहार (ओमेगा-३, एन्टिअक्सिडेन्ट), ग्लुटेन-मुक्त आहार।	अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि तौल घटाउँदा र भूमध्यसागरीय आहार अपनाउँदा सोरायसिसको गम्भीरता कम हुन्छ। [५]

क्लिनिकल प्रमाण:

एक क्लिनिकल अध्ययनमा, पंचकर्म (विशेष गरी विरेचन र स्नेहन) उपचारले सोरायसिसका बिरामीहरूको PASI

(Psoriasis Area and Severity Index) स्कोरमा उल्लेखनीय कमी ल्याएको पाइयो। [२]

अर्को अध्ययनले देखाएको छ कि *Wrightia tinctoria* (एक आयुर्वेदिक जडिबुटी) को तेलले हल्का देखि मध्यम सोरायसिसमा प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ। [६]

सोरायसिसको उपचारमा आयुर्वेदिक र आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणहरूले रोगलाई फरक-फरक कोणबाट हेर्छन्, तर दुवैको लक्ष्य बिरामीलाई राहत दिनु हो। रोगको मुख्य कारणको सन्दर्भमा, आयुर्वेदले यसलाई दोष (विशेष गरी वात र कफ) र रक्त धातुको असन्तुलन तथा शरीरमा आम (विषाक्त पदार्थ) जम्मा हुनुसँग जोड्दछ। यसको विपरीत, आधुनिक विज्ञानले सोरायसिसलाई एक अटोइम्यून प्रतिक्रिया मान्दछ, जसमा T-कोशिकाहरूको असामान्य सक्रियता र IL-17, IL-23, तथा TNF- α जस्ता साइटोकाइनहरूको भूमिका प्रमुख हुन्छ, साथै आनुवंशिक र वातावरणीय कारकहरूले पनि प्रभाव पार्छन्। [१] यही भिन्नताका कारण उपचारको लक्ष्य पनि फरक छ; आयुर्वेदले शरीरको समग्र सन्तुलन, दोषहरूको शान्ति, र रगत शुद्धीकरणमा जोड दिन्छ भने आधुनिक चिकित्साले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्ने, छाला कोशिकाहरूको वृद्धि रोक्ने, र सूजन कम गर्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ।

औषधि र आहारको दृष्टिकोणमा पनि भिन्नता पाइन्छ। आयुर्वेदले मञ्जिष्ठा, नीम, गुडुची, र कैशोर गुग्गुलु जस्ता जडिबुटी र औषधिहरूको प्रयोग गर्छ, जसले समग्र प्रणालीमा काम गर्दछ। आधुनिक चिकित्सामा भने मेथोट्रेक्सेट, साइक्लोस्पोरिन, र Adalimumab तथा Secukinumab जस्ता जैविक औषधिहरू प्रयोग हुन्छन्, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीको विशिष्ट भागलाई लक्षित गर्दछ। आहारको

सन्दर्भमा, आयुर्वेदले विरुद्ध आहार (असंगत खाना) बेवास्ता गर्न र हल्का, सुपाच्य भोजनमा जोड दिन्छ भने आधुनिक विज्ञानले सूजन-रोधी आहार (जस्तै ओमेगा-३, एन्टिअक्सिडेन्ट) र ग्लुटेन-मुक्त आहारको सिफारिस गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाणहरूले दुवै पद्धतिका पक्षहरूलाई समर्थन गरेको पाइन्छ। हलेदोमा पाइने कर्क्युमिनको सूजन-रोधी प्रभाव र नीमको इम्युनोमोड्युलेटरी गुणहरू धेरै अध्ययनहरूबाट प्रमाणित भएका छन्। [३] [४] त्यस्तै, एक क्लिनिकल अध्ययनमा, पंचकर्म (विशेष गरी विरेचन र स्नेहन) उपचारले सोरायसिसका बिरामीहरूको PASI स्कोरमा उल्लेखनीय कमी ल्याएको पाइएको छ। [२] अर्को अध्ययनले *Wrightia tinctoria* (एक आयुर्वेदिक जडिबुटी) को तेल हल्का देखि मध्यम सोरायसिसमा प्रभावकारी हुने देखाएको छ। [६] आधुनिक दृष्टिकोणबाट, तौल घटाउँदा र भूमध्यसागरीय आहार अपनाउँदा सोरायसिसको गम्भीरता कम हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन्, जसले आहारको महत्त्वलाई पुष्टि गर्दछ। [५]

निष्कर्षमा सोरायसिस एक जटिल र बहुआयामिक रोग हो जसको उपचारको लागि एकीकृत दृष्टिकोण आवश्यक छ। आधुनिक चिकित्साले जैविक औषधिहरू जस्ता शक्तिशाली र लक्षित उपचारहरू प्रदान गर्दछ, जसले गम्भीर अवस्थाहरूमा द्रुत राहत दिन सक्छ। अर्कोतर्फ, आयुर्वेदले रोगको मूल कारणलाई सम्बोधन गर्दै शरीरको समग्र सन्तुलनमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ। यसले आहार, जीवनशैली, र प्राकृतिक जडिबुटीहरूको माध्यमबाट दीर्घकालीन र दिगो समाधान प्रदान गर्ने लक्ष्य राख्छ।

उत्तम परिणामको लागि, बिरामीहरूले दुवै प्रणालीका सबल पक्षहरूलाई संयोजन गर्न सक्छन्। आधुनिक उपचारबाट लक्षणहरू

नियन्त्रण गर्दै, आयुर्वेदिक आहार, तनाव व्यवस्थापन, र जडिबुटीहरूको प्रयोगले रोगको पुनरावृत्तिलाई कम गर्न र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत पुग्न सक्छ। कुनै पनि उपचार सुरु गर्नु अघि एक योग्य चिकित्सक वा छाला रोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु अनिवार्य छ।

९. सन्दर्भ सूची

- [१] National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2023). *Psoriasis*. StatPearls Publishing.
- [२] National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2021). *Clinical Efficacy of Ayurveda Treatment Regimen on Psoriasis*. PMC.
- [३] National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2019). *Curcumin and Psoriasis: A Systematic Review*.
- [४] Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. (2018). *Immunomodulatory and anti-inflammatory potential of Azadirachta indica (Neem)*.
- [५] JAMA Dermatology. (2018). *Effect of a Mediterranean Diet on Psoriasis Severity*.
- [६] Indian Journal of Dermatology. (2012). *A study on the efficacy of Wrightia tinctoria in psoriasis*.

सोरायसिस र प्रोस्टेट रोग केन्द्रित ८४ व्यञ्जनको विशिष्ट आयुर्वेदिक मेनु

यस खण्डमा, ८४ व्यञ्जनको भव्य भोजमा सहभागी हुने हाम्रा दुई विशिष्ट पाहुनाहरू, जो क्रमशः सोरायसिस र प्रोस्टेटको समस्याबाट ग्रसित हुनुहुन्छ, उहाँहरूको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्दै आयुर्वेदिक सिद्धान्तमा आधारित एक विशेष मेनुको उदाहरण प्रस्तुत गरिनेछ। यो मेनु ८४ व्यञ्जनको समग्र भोजको एउटा अंश हुन सक्छ। आयुर्वेदले भोजनलाई केवल पेट भर्ने माध्यम मात्र नभई शरीर र मनलाई सन्तुलनमा राख्ने औषधिको रूपमा लिन्छ।

प्रस्तुत मेनुले यही सिद्धान्तलाई व्यवहारमा उताउँदै कसरी स्वादिष्ट भोजन पनि औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन सक्छ भन्ने देखाउँछ। साथै, यस्ता विधिहरूको सदुपयोग गरेर नेपालले कसरी आफ्नो मौलिक ८४ व्यञ्जनको परम्परा विकास गरेको थियो भन्नेबारे पनि यसले केही झलक प्रदान गर्नेछ।

सोरायसिस समस्या भएका पाहुनाका लागि मेनु

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण अनुसार वात र कफ दोषको असन्तुलन र रगतमा विषाक्त पदार्थ (आम) जम्मा हुनु मुख्य कारणले व्यक्तिमा सोरायसिस विकास हुने ठानिन्छ। त्यसैले, रगत शुद्ध गर्ने, सूजन कम

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गर्ने, र शरीरलाई चिसोपन दिने खानाहरू सोरायसिस समस्या भएका पाहुना केन्द्रित मेनुमा राख्न सक्दा हामीले आफ्नो उद्देश्य पूर्ति गर्न सक्दछौ।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks): शीतलता प्रदान गर्ने सर्वत

नाम: गुलाब र पुदिनाको सर्वत

सामग्री:

१ गिलास पानी

१ चम्चा शुद्ध गुलाबजल

५-७ वटा ताजा पुदिनाको पात

१/२ चम्चा मिश्री (आवश्यकता अनुसार)

विधि: पुदिनाको पातलाई हल्का कुटेर पानीमा मिलाउनुहोस्। त्यसमा गुलाबजल र मिश्री घोलेर चिसो गरी प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: गुलाब र पुदिनाले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ, जसले छालाको जलन र रातोपन कम गर्न मद्दत गर्छ।

ख) सुरुको स्न्याक्स (Starter Snacks): हल्का र सुपाच्य

नाम: अंकुरित मुँगको सलाद

सामग्री:

१ कप अंकुरित मुँग दाल

१/४ कप मसिनो गरी काटेको काँक्रो

१ चम्चा कागतीको रस

एक चिम्टी सिधे नुन र मरिच

ताजा धनिया

विधि: सबै सामग्रीलाई एकसाथ मिलाएर तुरुन्तै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: अंकुरित मुँग पत्र सजिलो हुन्छ र शरीरलाई पोषण दिन्छ।
काँक्रो र धनियाले शरीरलाई चिसो राख्छ।

ग) भोक जगाउने एपेरिटिफ (aperitif): पाचन अग्नि प्रज्वलित गर्न

नाम: अदुवा र कागतीको रस

सामग्री:

- १ चम्चा ताजा अदुवाको रस
- १ चम्चा कागतीको रस
- एक चिम्टी सिधे नुन

विधि: तीनवटै चीजलाई मिलाएर खाना खानुभन्दा १५ मिनेट अगाडि पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: यसले पाचन अग्नि (जठराग्नि) लाई बढाउँछ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पचछ र शरीरमा 'आम' बन्न पाउँदैन।

घ) मुख्य खाना (Main Course): सन्तुलित र पौष्टिक

थालि:

रोटी: जौ र गहुँको मिश्रित रोटी।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

भात: हल्का बेसार र जीराले झानेको भात।

दाल: मुँगको दाल (लसुन, प्याज बिना, हिङ र जीराले झानेको)।

तरकारी १: परवल र आलुको रसेदार तरकारी (मसला कम)।

तरकारी २: लौकाको सुख्खा तरकारी (धनिया र जीराको धुलो प्रयोग गरिएको)।

सलाद: काँक्रो र गाजरको सलाद।

विधि: सबै परिकारहरू गाईको घिउमा बनाइएको र कम मसला प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ। गोलभेडा, दही, र धेरै अमिलोको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

फाइदा: यो खानाले वात र कफ दोषलाई नबढाई शरीरलाई आवश्यक पोषण दिन्छ। जौ, मुँग, परवल, लौका जस्ता खानाहरू सोरायसिसमा लाभदायक मानिन्छन्।

ड) खानापछिको डाइजेस्टिभ (Digestive): पाचनमा सहयोग

नाम: जीरा र सौंफको पानी

सामग्री:

१ कप तातो पानी

१/२ चम्चा भुटेको जीराको धुलो

१/२ चम्चा सौंफ

विधि: तातो पानीमा जीरा र सौंफ मिलाएर केही बेर छोपेर राख्नुहोस् र मनतातो पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: यसले खाना पचाउन मद्दत गर्छ र ग्यासको समस्या हुन दिँदैन।

च) हल्का डिजर्ट (Desserts): प्राकृतिक मिठास

नाम: स्याउ र दालचिनीको कम्पोट

सामग्री:

१ वटा स्याउ (बोक्रा र बियाँ निकालेर टुक्रा पारिएको)

एक चिम्टी दालचिनीको धुलो

१/२ कप पानी

विधि: स्याउ र पानीलाई सानो आगोमा नरम नभएसम्म पकाउनुहोस्।
अन्त्यमा दालचिनीको धुलो छर्केर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: स्याउ र दालचिनी दुवैले पाचनमा मद्दत गर्छन् र यसमा चिनीको प्रयोग नहुने हुँदा यो स्वस्थकर हुन्छ।

छ) अन्तिममा (Saunf & Supari): मुख शुद्धिका लागि

नाम: मिश्री र सौंफ

विधि: १ चम्चा सौंफ र केही टुक्रा मिश्री मिलाएर दिनुहोस्।

फाइदा: सौंफले मुखलाई ताजा बनाउँछ र पाचनमा पनि सहयोग गर्छ।

प्रोस्टेट समस्या भएका पाहुनाका लागि मेनु

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण अनुसार प्रोस्टेट समस्या (BPH) लाई आयुर्वेदमा वात दोषको असन्तुलन र मूत्रवह स्रोतसमा अवरोधसँग जोडेर हेरिन्छ। यसका लागि मूत्र प्रवाह सहज बनाउने, सूजन कम गर्ने र वातलाई शान्त पार्ने खानाहरूमा जोड दिइन्छ। त्यसैले, मूत्र प्रवाह सहज बनाउने, सूजन कम गर्ने र वातलाई शान्त पार्ने खानाहरू प्रोस्टेट समस्या भएका पाहुना केन्द्रित मेनुमा राख्न सक्दा हामीले आफ्नो उद्देश्य पूर्ति गर्न सक्दछौं।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks): मूत्रवर्धक र शीतल

नाम: अनार र धनियाको रस

सामग्री:

१/२ कप ताजा अनारको रस

१/४ कप धनियाको पातको रस

एक चिम्टी भुटेको जीरा

विधि: सबै सामग्रीलाई राम्ररी घोलेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: अनार एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण हुन्छ र प्रोस्टेट स्वास्थ्यका लागि उत्तम मानिन्छ। धनियाले मूत्र प्रवाहलाई सहज बनाउँछ।

ख) सुरुको स्न्याक्स (Starter Snacks) : पोषणयुक्त र हल्का

नाम: फर्सीको बियाँ र सुर्यमुखीको बियाँको मिश्रण

सामग्री:

१ चम्चा फर्सीको बियाँ (सेकेको)

१ चम्चा सुर्यमुखीको बियाँ (सेकेको)

हल्का सिधे नुन

विधि: दुवै बियाँलाई हल्का सेकेर नुन छर्केर दिनुहोस्।

फाइदा: फर्सीको बियाँमा जिंक र फाइटोस्टेरोल प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले प्रोस्टेटको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्दछ।

ग) भोक जगाउने एपेरिटिफ (aperitif) : पाचन र मूत्रल

नाम: गोक्षुर (गोखरु) को काढा

सामग्री:

१ चम्चा गोक्षुरको धुलो

१ कप पानी

विधि: पानीमा गोक्षुरको धुलो राखेर आधा नहुन्जेल उमाल्नुहोस्। मनतातो भएपछि पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: गोक्षुर आयुर्वेदमा मूत्र प्रणालीको लागि श्रेष्ठ औषधि मानिन्छ। यसले मूत्र प्रवाह बढाउँछ र प्रोस्टेटको लक्षणहरूमा आराम दिन्छ।

घ) मुख्य खाना (Main Course): प्रोस्टेट-मैत्री**थालि:****रोटी:** गहुँको रोटी।**भात:** पकाएको गोलभेडा र ब्रोकोली मिसाइएको पुलाउ।**दाल:** कुलथीको दाल (हिङ, जीरा र अदुवाले झानेको)।**तरकारी १:** सिमी र गाजरको तरकारी।**तरकारी २:** ब्रोकोली र च्याउको तरकारी (हल्का मसलायुक्त)।**सूप:** गोलभेडाको सूप (कागती र मरिच सहित)।**विधि:** खानामा पकाएको गोलभेडा (लाइकोपिनको स्रोत), ब्रोकोली, र लसुनको प्रयोग गर्नुहोस्। रातो मासु र दुग्ध उत्पादनहरू बेवास्ता गर्नुहोस्।**फाइदा:** गोलभेडा, ब्रोकोली, र लसुन प्रोस्टेट स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छन्। कुलथीको दालले पथरी र मूत्र अवरोधमा फाइदा गर्छ।**ङ) खानापछिको डाइजेस्टिभ (Digestive) : वात शामक****नाम:** अजवाइन र सिधे नुन**सामग्री:**

१/२ चम्चा भुटेको अजवाइन

एक चिम्टी सिधे नुन

विधि: अजवाइन र नुनलाई मनतातो पानीसँग सेवन गर्न दिनुहोस्।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

फाइदा: अजवाइनले वात दोषलाई शान्त गर्छ, पाचन सुधार गर्छ र पेट फुल्ने समस्या कम गर्छ।

च) हल्का डिजर्ट (Desserts) : शक्तिवर्धक

नाम: खजुर र ओखर

सामग्री:

२ वटा नरम खजुर

२ वटा ओखर

विधि: खजुरको बियाँ निकालेर त्यसमा ओखर राखेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: खजुर र ओखर दुवैले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छन् र पुरुष स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छन्।

छ) अन्तिममा (Saunf & Supari): मुख शुद्धिका लागि

नाम: अलैंची र सौंफ

विधि: १-२ वटा अलैंची र आधा चम्चा सौंफ चपाउन दिनुहोस्।

फाइदा: अलैंचीले त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ र पाचन सुधार गर्छ।

यस प्रकार, आयुर्वेदिक ज्ञानको प्रयोगबाट हामीले हाम्रा विशिष्ट पाहुनाहरूको स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै एक स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्धक भोजको आयोजना गर्न सक्छौं। यो मेनुले देखाउँछ कि सही खानाको छनोटले कसरी उपचारको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा बन्न सक्छ र ८४ व्यञ्जनको भोजलाई पनि औषधीय र आनन्दमय बनाउन सकिन्छ। भोजमा उपस्थित पाहुनाहरूको स्वस्थ र भौतिक तथा

मानसिक जरुरत र चाहना अनुरूप उत्कृष्ट बनाउन सकिन्छ। यो नै वैदिक परम्पराले सम्पूर्ण मानवताको लागि दिएको उत्कृष्ट उपहार हो।

कलाकार र संगीतकार केन्द्रित ८४ व्यञ्जनको विशिष्ट भोज आयुर्वेदिक मेनु

८४ व्यञ्जनको यो भव्य भोजको अर्को खण्डमा, संगीतकार र कलाकार (हिरो/हिरोइन) को मनोविज्ञान र स्वास्थ्य आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दै हामी हाम्रा दुई विशिष्ट पाहुना समूहहरू केन्द्रित आयुर्वेदिक सिद्धान्तमा आधारित विशेष मेनु प्रस्तुत गर्दैछौं। आयुर्वेदले केवल रोगको उपचार मात्र गर्दैन, तर व्यक्तिको वृत्ति (profession) र जीवनशैली अनुसारको आहार-विहारलाई पनि महत्त्व दिन्छ। यो मेनुले त्यही गहिरो बुझाइलाई प्रदर्शन गर्दछ।

संगीतकार समूहका लागि कण्ठ्य र स्वर-मैत्री मेनु

मनोविज्ञान र आवश्यकता: संगीतकारहरूको लागि उनीहरूको स्वर नै सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो। उनीहरूको मुख्य चाहना आफ्नो स्वरलाई सुमधुर, स्पष्ट र शक्तिशाली बनाइराख्नु हो। त्यसैले, उनीहरूको भोजन कण्ठ (घाँटी) लाई स्निग्धता (lubrication) दिने, सूजन कम गर्ने, र कफलाई सन्तुलनमा राख्ने हुनुपर्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: कण्ठ (घाँटी र स्वर) वात र कफ दोषसँग सम्बन्धित छ। स्वरको शुद्धताका लागि कण्ठलाई सुख्खा हुन नदिने,

चिल्लो र न्यानो प्रकृतिको भोजन उत्तम मानिन्छ। यसलाई 'कण्ठ्य' आहार भनिन्छ।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks) : कण्ठ शोधक

नाम: यष्टिमधु (जेठीमधु) र अदुवाको मनतातो पेय

सामग्री:

१ कप मनतातो पानी

१/४ चम्चा यष्टिमधुको धुलो

२-३ थोपा अदुवाको रस

१/२ चम्चा मह

विधि: मनतातो पानीमा यष्टिमधु र अदुवाको रस मिलाउनुहोस्। अन्त्यमा मह घोलेर तुरुन्तै पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: यष्टिमधु स्वरयन्त्रको लागि श्रेष्ठ औषधि हो। यसले घाँटीलाई स्निग्ध बनाउँछ र खसखस हटाउँछ। अदुवा र महले कफलाई सफा गर्छ।

ख) सुरुको स्न्याक्स (Starter Snacks) : स्निग्ध र बलवर्धक

नाम: घिउमा भुटेको मखाना

सामग्री:

१ कप मखाना

१ चम्चा गाईको घिउ

एक चिम्टी सिधे नुन र मरिच

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

विधि: तावामा घिउ तताएर मखानालाई हल्का खैरो र कुरकुरा हुन्जेल भुट्नुहोस्। नुन र मरिच छर्केर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: घिउले घाँटीलाई आवश्यक चिल्लोपना दिन्छ। मखाना हल्का र पौष्टिक हुन्छ, जसले शरीरलाई भारी बनाउँदैन।

ग) भोक जगाउने एपेरिटिफ (aperitif) : स्वर-पथ शोधक

नाम: बेसार र मरिचको सुनौलो दूध

सामग्री:

१/२ कप मनतातो दूध

एक चिम्टी बेसार

एक चिम्टी कालो मरिचको धुलो

१/२ चम्चा मिश्री

विधि: दूधमा बेसार, मरिच र मिश्री घोलेर खाना खानुभन्दा २० मिनेट अगाडि पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: बेसार एक प्राकृतिक एन्टिसेप्टिक हो जसले घाँटीको संक्रमणबाट बचाउँछ। मरिचले बेसारको अवशोषण बढाउँछ।

घ) मुख्य खाना (Main Course) : सुमधुर स्वरका लागि

थालि:

रोटी: नरम गहुँको रोटी (घिउ लगाएको)।

भात: मुँगको दालको खिचडी (घिउ र हिङले झानेको)।

तरकारी: भिन्डीको तरकारी (धेरै मसला बिना)।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

झोल: तातो पानीमा कागती र नुन मिसाएर बनाएको झोल।

विधि: खाना धेरै पिरो, अमिलो वा सुख्खा हुनुहुँदैन। दही, अचार, र चिसो पेय पदार्थहरू पूर्ण रूपमा बेवास्ता गर्नुपर्छ।

फाइदा: खिचडी सुपाच्य र पौष्टिक हुन्छ। घिउ र मुँगको दालले शरीर र स्वरलाई स्निग्धता दिन्छ। भिन्डीको चिप्लो प्रकृति घाँटीको लागि राम्रो मानिन्छ।

ड) खानापछिको डाइजेस्टिभ (Digestive) : कण्ठ निर्मल

नाम: ल्वाङ र तुलसीको चिया

सामग्री:

१ कप तातो पानी

२ वटा ल्वाङ

४-५ वटा तुलसीको पात

विधि: तातो पानीमा ल्वाङ र तुलसीको पात राखेर ५ मिनेट छोप्नुहोस् र पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: ल्वाङ र तुलसी दुवैले घाँटी सफा राख्न र कफ जम्न नदिन मद्दत गर्छन्।

च) हल्का डिजर्ट (Desserts) : प्राकृतिक र सुखदायक

नाम: महमा डुबाइएको किसमिस र बदाम

सामग्री:

५-७ वटा कालो किसमिस

२-३ वटा भिजाएर बोक्रा निकालेको बदाम

१ चम्चा मह

विधि: सबै सामग्रीलाई मिलाएर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: किसमिसले घाँटीलाई आराम दिन्छ। बदाम र महले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ।

छ) मुख शुद्धि (Saunf & Supari) : स्वरयन्त्रको रक्षा

- **नाम:** कालो मरिच र मिश्री
- **विधि:** २-३ दाना कालो मरिच र सानो टुक्रा मिश्री सँगै चपाउन दिनुहोस्।
- **फाइदा:** यसले घाँटीमा जमेको कफलाई सफा गर्छ र स्वरलाई स्पष्ट बनाउँछ।

कलाकार (हिरो / हिरोइन) समूहका लागि

वृष्य, ओजस-वर्धक र आकर्षक मेनु

मनोविज्ञान र आवश्यकता: कलाकारहरू आफ्नो सौन्दर्य, आकर्षण, र ऊर्जाका लागि चिनिन्छन्। उनीहरूको जीवनशैलीमा मोज, मनोरञ्जन र स्वादिलो भोजनको महत्त्वपूर्ण स्थान हुन्छ। उनीहरू यस्तो भोजन चाहन्छन् जसले उनीहरूको यौन ऊर्जा (vitality), शारीरिक बल र चमक (ओजस) लाई बढाओस्, साथै स्वादमा पनि उत्कृष्ट होस्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यस्तो भोजनलाई 'वृष्य' (aphrodisiac) र 'रसायन' (rejuvenating) भनिन्छ। यसले शुक्र धातु (reproductive

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

tissue) लाई पोषण दिन्छ, ओजस (vital essence) बढाउँछ र शरीरलाई आकर्षक बनाउँछ। मासु, मसला, र चिल्लो पदार्थको सही प्रयोगले यसमा मद्दत गर्छ।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks) : ऊर्जा र स्फूर्ति

नाम: केसर र बदामको शाही सर्वत

सामग्री:

१ गिलास दूध

५-६ वटा भिजाएको बदाम (पिसेको)

४-५ वटा केसरको त्यान्द्रा

१ चम्चा मह वा मिश्री

विधि: दूधमा बदामको पेस्ट र केसर मिलाएर हल्का तताउनुहोस्। अन्त्यमा मह वा मिश्री घोलेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: केसर र बदाम दुवै उत्कृष्ट वृष्य हुन्। यसले तत्काल ऊर्जा दिन्छ र छालामा चमक ल्याउँछ।

ख) सुरुको स्न्याक्स (Starter Snacks) : स्वाद र शक्ति

नाम: लसुन र मरिनेट गरिएको कुखुराको सेकुवा

सामग्री:

१०० ग्राम कुखुराको मासु (सानो टुक्रा)

१ चम्चा लसुन-अदुवाको पेस्ट

दही, बेसार, गरम मसला, नुन

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

विधि: मासुलाई सबै मसलामा मोलेर केही घण्टा राख्नुहोस् र कोइला वा तावामा सेकेर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: लसुनलाई आयुर्वेदमा एक राम्रो वृष्य मानिन्छ। प्रोटिनयुक्त मासुले शारीरिक बल बढाउँछ।

ग) भोक जगाउने एपेरिटिफ (aperitif) : इन्द्रिय-उत्तेजक

नाम: मसलेदार गोलभेडा र धनियाको सोरबा (सूप)

सामग्री:

२ वटा गोलभेडाको प्युरी

अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी, धनिया

दालचिनी, ल्वाङको धुलो

विधि: घिउमा मसला फुराएर गोलभेडाको प्युरी र पानी हालेर उमाल्नुहोस्। अन्त्यमा धनियाले सजाएर तातो-तातो प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: यसको तिख्खर र चटपटे स्वादले इन्द्रियहरूलाई उत्तेजित गर्छ र भोक जगाउँछ।

घ) मुख्य खाना (Main Course) : शाही र बलिष्ठ

थालि:

रोटी/नान: लसुन र बटर लगाएको नान।

पुलाउ: केसर र ड्राइ फ्रुट्स मिसाइएको शाही पुलाउ।

मासु: खसीको मासुको रोगन जोश (गरम मसला र दहीमा बनेको)।

तरकारी: पनि बटर मसला।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

रायता: पुदिना र अनारको रायता।

विधि: खानामा घिउ, दही, पनिर, र गरम मसला (दालचिनी, ल्वाङ, अलैंची) को भरपूर प्रयोग गर्नुहोस्।

फाइदा: यो भोजन 'गुरु' (heavy) र 'स्निग्ध' (unctuous) प्रकृतिको छ, जसले शुक्र धातुलाई पोषण दिन्छ। ड्राइ फ्रुट्स, मासु, र पनिरले शरीरलाई बलिष्ठ बनाउँछ।

ड) खानापछिको डाइजेस्टिभ (Digestive) : पाचन र सुगन्ध

नाम: अलैंची र सौंफको चिया

सामग्री:

१ कप तातो पानी

२ वटा अलैंची (कुटेको)

१/२ चम्चा सौंफ

विधि: तातो पानीमा अलैंची र सौंफ राखेर केही बेर छोप्नुहोस् र पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: यसले भारी भोजन पचाउन मद्दत गर्छ र मुखलाई सुगन्धित बनाउँछ।

च) हल्का डिजर्ट (Desserts) : माधुर्य र वृष्य

नाम: खजुर र ओखरको हलुवा

सामग्री:

५-६ वटा खजुर (पेस्ट बनाएको)

२-३ वटा ओखर (टुक्रा)

१ चम्चा घिउ, अलैंचीको धुलो

विधि: घिउमा खजुरको पेस्टलाई हल्का भुट्नुहोस्। अन्त्यमा ओखर र अलैंचीको धुलो मिलाएर प्रस्तुत गर्नुहोस्।

फाइदा: खजुर, ओखर, र घिउ तीनवटै उत्तम वृष्य र शक्तिवर्धक हुन्।

छ) मुख शुद्धि (Saunf & Supari) : शाही पान

नाम: गुलकन्द र सौंफ भरिएको मीठो पान

विधि: पानको पातमा गुलकन्द, सौंफ, र अलैंची राखेर बनाएको मीठो पान दिनुहोस्।

फाइदा: पानले पाचनमा सहयोग गर्छ भने गुलकन्द (गुलाबको जाम) ले शरीरलाई शीतलता र स्फूर्ति दिन्छ।

८४ व्यञ्जनको विशिष्ट भोज

चार विशेष समूहका लागि आयुर्वेदिक मेनु

८४ व्यञ्जनको यो विशेष भोज श्रृंखलामा, हामी समाजका चार फरक-फरक समूहका लागि तयार पारिएको आयुर्वेदिक मेनु प्रस्तुत गर्दछौं। प्रत्येक समूहको शारीरिक, मानसिक र व्यावसायिक आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर, आयुर्वेदको गहिरो ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको समझलाई मिलाएर यी मेनुहरू तयार पारिएका छन्। हाम्रो उद्देश्य खानालाई केवल पेट भर्ने माध्यम मात्र नभएर, शरीर र मनको लागि औषधिको रूपमा प्रस्तुत गर्नु हो।

यस खण्डमा निम्न समूहहरूका लागि मेनु प्रस्तुत गरिएको छः

१. **मधुमेह (डाइबेटिक) समूहः** रक्त शर्करा नियन्त्रणमा मद्दत गर्ने र जटिलताहरूबाट बचाउने भोजन।

२. **डिप्रेसन र एन्जाइटी ग्रसित समूहः** मानसिक शान्ति, स्थिरता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने सात्विक भोजन।

३. **युद्धमा जाने सेनाः** शारीरिक बल, सहनशीलता, साहस र मनोबल बढाउने राजसिक र शक्तिवर्धक भोजन।

४. **राजकीय कूटनीतिक भोजः** नेपालको शाही परम्परा र दुर्लभ सामग्रीहरूको प्रयोगबाट तयार पारिएको भव्य र प्रतिष्ठापूर्ण भोजन।

मधुमेह (डाइबेटिक) समूहका लागि मेनु (मधुमेह-नियन्त्रक)

मनोविज्ञान र आवश्यकताः मधुमेहका रोगीहरूका लागि भोजन सबैभन्दा ठूलो चुनौती र अवसर दुवै हो। उनीहरू स्वादमा सम्झौता नगरी आफ्नो रक्त शर्करा (blood sugar) नियन्त्रणमा राख्न चाहन्छन्। यो मेनुले तितो, टर्रो र कसैलो रसलाई प्राथमिकता दिँदै गुलियो र चिल्लोलाई सन्तुलनमा राखेको छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा मधुमेहलाई 'मधुमेह' भनिन्छ, जुन मुख्यतया कफ दोषको गडबडीले हुन्छ। यसमा हल्का, सुख्खा र सजिलै पच्ने खानालाई जोड दिइन्छ।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks): रक्त-शर्करा (Blood Sugar) सन्तुलक

नाम: करेला र अमलाको रस

सामग्री: १/४ कप करेलाको रस, २ चम्चा अमलाको रस, एक चिम्टी मरिच र सिधै नुन।

विधि: सबै सामग्रीलाई मिलाएर तुरुन्तै पिउन दिनुहोस्।

फाइदा: करेलामा रहेको 'पोलिपेप्टाइड-पी' इन्सुलिन जस्तै हुन्छ, जसले सुगर नियन्त्रण गर्छ। अमलाले प्यान्क्रियाजलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

ख) स्न्याक्स (Starter Snacks) : फाइबर-युक्त र पौष्टिक

नाम: मेथी र जौको मुठिया (स्टीम गरिएको)

सामग्री: १ कप जौको पिठो, १/२ कप ताजा मेथीको साग, अदुवा, लसुन, बेसार, नुन।

विधि: सबै सामग्री मुछेर डल्लो बनाई बाफमा १५-२० मिनेट पकाउनुहोस्।

फाइदा: मेथी र जौ दुवैले सुगरको अवशोषणलाई ढिलो गराउँछन्, जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासी बढ्दैन।

ग) एपेरिटिफ (aperitif) : पाचन-अग्नि दीपनी

नाम: बिजयसाल (इन्डियन किनो Vijaysar) को काठको गिलासको पानी

विधि: बिजयसाल (*Pterocarpus marsupium*) को काठबाट बनेको गिलासमा रातभरि पानी राख्ने र खाना खानुभन्दा आधा घण्टा अगाडि पिउने।

फाइदा: विजयसार आयुर्वेदमा मधुमेहको लागि एक उत्कृष्ट जडिबुटी हो। यसले इन्सुलिनको उत्पादन र प्रयोगमा सुधार ल्याउँछ।

घ) मुख्य खाना (Main Course) : सन्तुलित र तृप्तिकर

थालि:

रोटी: जौ र चनाको पिठो मिसाएको रोटी।

भात: खैरो चामल (Brown Rice) को भात (थोरै मात्रामा)।

दाल: गहतको दाल (हिङ र जिराले झानेको)।

तरकारी: परवर र भिन्डीको सुख्खा तरकारी।

सलाद: काँक्रो, गोलभेडा र मुलाको सलाद।

फाइदा: यो थाली फाइबर, प्रोटीन र जटिल कार्बोहाइड्रेटको उत्तम मिश्रण हो। गहतको दालले बोसो र सुगर दुवै घटाउन मद्दत गर्छ।

ङ) डाइजेस्टिभ (Digestive): चयापचय (Metabolism) वर्धक

नाम: दालचिनी र अदुवाको चिया

विधि: एक कप तातो पानीमा सानो टुक्रा दालचिनी र २-३ थोपा अदुवाको रस मिलाएर पिउने।

फाइदा: दालचिनीले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

च) डिजर्ट (Desserts): प्राकृतिक मिठास

नाम: स्याउ र दालचिनी

विधि: एउटा सानो स्याउलाई टुक्रा पारेर त्यसमाथि एक चिम्टी दालचिनीको धुलो छर्केर खाने।

फाइदा: स्याउमा प्राकृतिक चिनी र फाइबर हुन्छ, जसले मीठो खाने इच्छालाई स्वस्थ तरिकाले पूरा गर्छ।

छ) मुख शुद्धि: तितो र गुणकारी

नाम: भुटेको मेथीको दाना

विधि: आधा सानो चम्चा भुटेको मेथीको दाना चपाउन दिनुहोस्।

फाइदा: यसले मुखको स्वाद बदल्नुका साथै रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ।

डिप्रेसन र एन्जाइटी ग्रसित समूहका लागि मेनु (मनःप्रसादक)

मनोविज्ञान र आवश्यकता: डिप्रेसन र एन्जाइटीले ग्रस्त व्यक्तिहरूलाई मानसिक शान्ति, स्थिरता र आशाको अनुभूति गराउने भोजन आवश्यक हुन्छ। यो मेनु 'सात्त्विक' गुणले भरिपूर्ण छ, जसले मनलाई शुद्ध र प्रसन्न बनाउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: मानसिक समस्याहरू वात दोषको असन्तुलन र मनमा राजसिक/तामसिक गुणहरूको वृद्धिले हुन्छ। सात्त्विक आहारले 'ओजस' (जीवन-सार) बढाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks) : स्नायु-शान्तिकारक

नाम: ब्राह्मी र महको सर्वत

सामग्री: १ कप मनतातो पानी, १/४ चम्चा ब्राह्मीको धुलो, १ चम्चा मह।

विधि: मनतातो पानीमा ब्राह्मी घोलेर, सेलाएपछि मह मिलाएर पिउन दिने।

फाइदा: ब्राह्मी एक उत्कृष्ट 'मेध्य रसायन' हो, जसले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिन्छ र चिन्ता कम गर्छ।

ख) स्न्याक्स (Starter Snacks) : ओजस-वर्धक

नाम: घिउमा भुटेको बदाम र खजुर

सामग्री: ५-६ वटा भिजाएको बदाम, २ वटा खजुर, १/२ चम्चा गाईको घिउ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

विधि: घिउमा बदाम र खजुरलाई हल्का तताएर खाने।

फाइदा: बदाम र घिउले ओजस बढाउँछन्। खजुरले प्राकृतिक ऊर्जा दिन्छ र मनलाई स्थिर बनाउँछ।

ग) एपेरिटिफ (aperitif) : मन-प्रसन्नकारक

नाम: केसरयुक्त दूध

सामग्री: १/२ कप मनतातो दूध, ४-५ वटा केसरको त्यान्द्रा, एक चिम्टी अलैंचीको धुलो।

विधि: दूधमा केसर र अलैंची मिलाएर पिउने।

फाइदा: केसरले सेरोटोनिन (खुसीको हर्मोन) को स्तर बढाउन मद्दत गर्छ, जसले डिप्रेसनका लक्षणहरू कम गर्छ।

घ) मुख्य खाना (Main Course): सात्विक र सुपाच्य

थालि:

रोटी: गहुँको नरम रोटी (घिउ लगाएको)।

भात: मुँगको दाल मिसाएको खिचडी।

तरकारी: लौका र फर्सीको रसिलो तरकारी।

झोल: गाईको घिउ र जिराले झानेको दाल।

फाइदा: यो भोजन हल्का, सुपाच्य र पौष्टिक छ। लौका र फर्सी जस्ता तरकारीले शरीर र मनलाई शीतलता प्रदान गर्छन्।

ङ) डाइजेस्टिभ: तनाव-निवारक

नाम: जटामसी र सौंफको चिया

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

विधि: एक कप तातो पानीमा थोरै जटामसीको जरा र आधा चम्चा सौंफ राखेर ५ मिनेट छोपेर पिउने।

फाइदा: जटामसीले प्राकृतिक रूपमा तनाव र अनिद्रा कम गर्छ। सौंफले पाचनमा मद्दत गर्छ।

च) डिजर्ट: प्राकृतिक र सुखदायक

नाम: आँपको रस (ताजा)

विधि: पाकेको मीठो आँपको ताजा रस (चिनी बिना)।

फाइदा: आँपलाई आयुर्वेदमा 'मनलाई तृप्ति दिने' फल मानिन्छ। यसको प्राकृतिक मिठासले सन्तुष्टि प्रदान गर्छ।

छ) मुख शुद्धि: सुगन्धित र शान्तिकारक

नाम: अलैंची र मिश्री

विधि: एउटा अलैंची र सानो टुक्रा मिश्री मुखमा राखेर चपाउने।

फाइदा: अलैंचीको सुगन्धले मनलाई शान्त पार्छ र तनाव कम गर्छ।

युद्धमा जाने सेनाका लागि मेनु (बल, शौर्य र ऊर्जा-वर्धक)

मनोविज्ञान र आवश्यकता: सेनालाई शारीरिक बल, मानसिक सतर्कता, उच्च सहनशीलता र अदम्य साहस चाहिन्छ। उनीहरूको भोजन उच्च-ऊर्जा, प्रोटीनयुक्त र मनोबल बढाउने हुनुपर्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो 'राजसिक' प्रकृतिको भोजन हो, जसले शरीरमा गर्मी, ऊर्जा र आक्रामकतालाई सन्तुलित रूपमा बढाउँछ। मासु र केही मात्रामा मदिरालाई पनि औषधीय रूपमा स्वीकार गरिएको छ।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks): तत्काल ऊर्जा

नाम: अश्वगन्धा र दूध

विधि: एक गिलास दूधमा एक चम्चा अश्वगन्धाको धुलो र मह मिलाएर पिउने।

फाइदा: अश्वगन्धाले शारीरिक शक्ति र सहनशीलता बढाउँछ, साथै तनाव व्यवस्थापनमा पनि मद्दत गर्छ।

ख) स्न्याक्स (Starter Snacks): प्रोटीन-पञ्च

नाम: भुटेको कुखुराको कलेजो र अन्डा

विधि: घिउमा लसुन, अदुवा र मरिच राखेर कुखुराको कलेजो र काटेको उसिनेको अन्डा भुटेर दिने।

फाइदा: कलेजो आइरन र प्रोटिनको उत्तम स्रोत हो, जसले रगत र मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ।

ग) एपेरिटिफ (aperitif) : शौर्य-उत्तेजक

नाम: द्राक्षासव (Drakshasav - आयुर्वेदिक वाइन - Ayurvedic tonic with 5 to 10 self-generated alcohol by volume - grape & herbal wine)

विधि: खाना खानुभन्दा पहिले ३० मि.लि. द्राक्षासव बराबर पानीमा मिलाएर पिउने।

फाइदा: द्राक्षासवले भोक जगाउँछ, रक्तसञ्चार बढाउँछ र शरीरमा ऊर्जाको स्तरलाई तत्काल बढावा दिन्छ। यसले हल्का उत्साह र मनोबल प्रदान गर्छ।

घ) मुख्य खाना (Main Course): शक्ति र स्थायित्व

थालि:

भात: मासुको झोल (यखनी - मासु वा हड्डीलाई लामो समयसम्म उमालेर बनाइएको पौष्टिक झोल) मा पकाइएको पुलाउ।

मासु: लसुन र गरम मसला हालेर पकाइएको छुट्टा छुट्टै खसीको, कुखुराको, माछाको मासु र मासी समेत हाली बनेको तागतिलो यखनी झोल।

तरकारी: आलु र सिमीको तरकारी।

रोटी: गहुँको बाक्लो रोटी।

फाइदा: मासु र यखनीले मांसपेशी निर्माण र मर्मतका लागि आवश्यक प्रोटीन र बोसो प्रदान गर्छ। लसुन र गरम मसलाले शरीरमा गर्मी र रक्तसञ्चार बढाउँछ।

ड) डाइजेस्टिभ (Digestive): अग्नि-वर्धक

नाम: अदुवा र जिराको पानी

विधि: तातो पानीमा अदुवाको टुक्रा र भुटेको जिराको धुलो मिलाएर पिउने।

फाइदा: यसले भारी भोजन पचाउन मद्दत गर्छ र पेटलाई हल्का राख्छ।

च) डिजर्ट (Desserts) : बल-वर्धक

नाम: बोक्रा सहितको कालो मासको दालको खीर

विधि: घिउमा भुटेको मासको दाललाई दूध, ड्राइ फ्रुट्स र सख्खर हालेर पकाइएको खीर।

फाइदा: मासको दाललाई आयुर्वेदमा उत्कृष्ट बलवर्धक र मांसपेशी बढाउने अन्न मानिन्छ।

छ) मुख शुद्धि (Saunf & Supari): तेज र स्फूर्ति

नाम: ल्वाङ र सुकुमेल

विधि: एउटा ल्वाङ र एउटा सुकुमेल चपाउने।

फाइदा: यसले मुखलाई ताजा बनाउँछ र यसको तिक्ष्ण गुणले सतर्कता बढाउँछ।

राजकीय कूटनीतिक भोज (नेपाली शाही परम्परा)

मनोविज्ञान र आवश्यकता: राजकीय भोज प्रतिष्ठा, सम्मान र नेपालको सांस्कृतिक वैभव प्रदर्शन गर्ने अवसर हो। यसमा दुर्लभ, स्वादिष्ट र आकर्षक परिकारहरू समावेश हुन्छन्, जसले पाहुनालाई विशेष र सम्मानित महसुस गराउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो भोजन 'रसायन' (rejuvenating) र 'वृष्य' (aphrodisiac) गुणले युक्त हुन्छ। यसमा प्रयोग हुने दुर्लभ जडिबुटी र सामग्रीले शरीरलाई पोषण र मनलाई प्रसन्नता दिन्छ।

कानुनी र नैतिक नोट: गैंडाको खाग र कस्तुरी मृगको बिना जस्ता सामग्रीहरू वन्यजन्तु संरक्षण ऐन अन्तर्गत प्रतिबन्धित छन्। यहाँ हामीले तिनीहरूको परम्परागत महत्त्वलाई सम्मान गर्दै, उस्तै गुण भएका तर कानुनी रूपमा उपलब्ध विकल्पहरू प्रस्तुत गरेका छौं।

क) स्वागत पेय (Welcome Drinks): हिमाली अमृत

नाम: यासागुम्बा र केसरको सोमरस (अल्कोहल-रहित)

विधि: एक गिलास दूधमा २-३ वटा केसरको त्यान्द्रा र एउटा सानो यासागुम्बा (वा त्यसको धुलो) घोलेर, मह र अलैंची मिलाएर दिने।

फाइदा: यासागुम्बा र केसर दुवै उत्कृष्ट रसायन हुन्, जसले ऊर्जा, यौनशक्ति र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्। यो पेयले शाही स्वागतको अनुभूति दिन्छ।

ख) स्न्याक्स (Starter Snacks) : शाही स्वाद

नाम: हरिणको सुकुटी (कानुनी विकल्प: बन्देल/पहाडी बाख्राको सुकुटी)

विधि: मसलामा मोलेर कोइलामा सेकाइएको सुकुटीलाई टिमुर्को छोपसँग प्रस्तुत गर्ने।

फाइदा: यो एक विशिष्ट नेपाली स्वाद हो, जसले भोजको सुरुवातलाई रोचक बनाउँछ। प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो।

ग) एपेरिटिफ (aperitif) : वैदिक पी-कफी

नाम: जौ र अश्वगन्धाको भुटेको पेय

विधि: जौलाई कफी जस्तै गाढा खैरो हुने गरी भुट्ने र त्यसको धुलो बनाउने। तातो पानीमा यो धुलो र अश्वगन्धाको धुलो घोलेर कफी जस्तै पिउन दिने।

फाइदा: यसले कफीको जस्तै स्फूर्ति दिन्छ तर क्याफिन बिना। अश्वगन्धाले मानसिक स्पष्टता बढाउँछ।

घ) मुख्य खाना (Main Course): भव्य र प्रतिष्ठापूर्ण

थालि:

पुलाउ: केसर र विभिन्न नट्स (काजु, किसमिस, पिस्ता) हालिएको बासमती चामलको शाही पुलाउ।

मासुः कस्तुरी मृगको मासु (कानुनी विकल्पः हिमाली खसीको वा भेडाको मासु, जसमा कस्तुरीको सुगन्ध आउने जडिबुटी 'जटामसी' को हल्का प्रयोग गरिएको)।

माछाः हिमाली खोलाको ट्राउट माछालाई तोरीको तेल र भांगको छोपमा पकाइको।

तरकारीः पाँच किसिमका 'पञ्चरत्न' तरकारी (कुरिलो, च्याउ, तामा, सिमी, परवर)।

फाइदाः यो थाली स्वाद, बनावट र दुर्लभताको अनुपम संगम हो। यसले नेपालको भौगोलिक विविधता र पाक कलाको उत्कृष्टतालाई दर्शाउँछ।

ड) डाइजेस्टिभ (Digestive) : हिमाली जडीबुटीको सार

नामः टिमुर र पुदिनाको झोल

विधिः तातो पानीमा केही दाना टिमुर र ताजा पुदिनाको पात राखेर बनाइएको झोल।

फाइदाः टिमुरले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र भारी भोजन पचाउन मद्दत गर्छ।

च) डिजर्ट (Desserts) : शाही मिठास

नामः शिलाजित र ओखरको हलुवा

विधिः घिउमा सुजी भुटेर, त्यसमा दूध, सख्खर, ओखर र एक चिम्टी शुद्ध शिलाजित मिलाएर बनाइएको हलुवा।

फाइदा: शिलाजित एक शक्तिशाली रसायन हो, जसले शरीरका सबै धातुहरूलाई पोषण दिन्छ। यो डिजर्ट स्वादिलो र स्वास्थ्यवर्धक दुवै छ।

छ) मुख शुद्धि (Saunf & Supari) : गुलकन्द र चाँदीको वर्क

नाम: शाही गुलकन्द (गुलाब जाम) पान

विधि: मीठो पानको पातमा गुलकन्द, सौंफ, अलैंची राखेर, त्यसमाथि चाँदीको पातलो वर्क लगाएर प्रस्तुत गर्ने।

फाइदा: यसले मुखलाई सुगन्धित र ताजा बनाउँछ, साथै यसको शाही प्रस्तुतिले भोजको भव्यतालाई समापन गर्छ।

उपसंहार:

चौरासी व्यञ्जनको यो यात्रा केवल पाक कलाको अन्वेषण मात्र होइन, यो जीवन, स्वास्थ्य र ब्रह्माण्डसँगको हाम्रो गहिरो सम्बन्धको उत्सव हो। वैदिक मान्यता अनुसार, मानव शरीरको निर्माण र पोषणको लागि ८४ सूक्ष्म रस (essences) आवश्यक हुन्छ। चौरासी व्यञ्जन यी ८४ रसहरूलाई प्रकृतिबाट प्राप्त गरी शरीरलाई प्रदान गर्ने एक वैज्ञानिक र आध्यात्मिक प्रक्रिया हो। यो पुस्तिकाको अन्त्यमा, हामीले बुझ्नुपर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो हो कि चौरासी व्यञ्जनको सफलता केवल भान्सामा मात्र सीमित छैन। यसको जग खेतको माटोदेखि ब्रह्माण्डको ऊर्जासम्म फैलिएको छ। यो एक समग्र र एकीकृत प्रणाली हो, जसको प्रत्येक चरण महत्वपूर्ण छ।

१. जगः स्वस्थ बीउ, जीवित माटो र उत्तम पर्यावरण

स्वस्थ बीउ: यात्राको सुरुवात एक स्वस्थ, स्थानीय र आनुवंशिक रूपमा शुद्ध बीउबाट हुन्छ। यो बीउ केवल एक भौतिक वस्तु होइन, तर जीवनको ऊर्जा र जानकारीको भण्डार हो।

जीवित माटो: ऋषि कृषिले माटोलाई एक जीवित सत्ता (living entity) मान्दछ, जुन ब्रह्माण्डीय ऊर्जाले भरिएको हुन्छ। रासायनिक मल र कीटनाशकले यो जीवनलाई नष्ट गर्छ। त्यसैले, पञ्चगव्य (गाईको गोबर, मूत्र, दूध, दही, घी) जस्ता प्राकृतिक मल प्रयोग गरेर माटोलाई जीवित र उर्वर बनाइन्छ।

उत्तम पर्यावरण: जब हामी प्रकृति मैत्री विधि अपनाउँछौं, हामी एक उत्तम पर्यावरणको निर्माण गर्छौं, जहाँ बिरुवाहरू स्वस्थ र स्वाभाविक रूपमा बढ्न सक्छन्।

२. खेतीको विज्ञान: वैदिक कृषि, ऋषि कृषि र वृक्ष आयुर्वेद

वैदिक र ऋषि कृषि: यो केवल खेती गर्ने विधि होइन, तर प्रकृतिसँग सहकार्य गर्ने दर्शन हो। यसमा सूर्य, चन्द्रमा र ग्रहहरूको चाल अनुसार कृषि कार्य गरिन्छ। होम थेरापी (अग्निहोत्र) र मन्त्र जापद्वारा वातावरणलाई शुद्ध र ऊर्जावान बनाइन्छ, जसले बिरुवाको वृद्धिमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

वृक्ष आयुर्वेद: जसरी आयुर्वेदले मानव शरीरको उपचार गर्छ, त्यसरी नै वृक्ष आयुर्वेदले बिरुवाहरूको उपचार गर्छ। यसले बिरुवाहरूमा पनि वात, पित्त र कफको त्रिदोष सिद्धान्त लागू गर्छ। जब बिरुवा आफैंमा स्वस्थ र सन्तुलित हुन्छ, तब मात्र यसले पौष्टिक र औषधीय रसहरू निर्माण गर्न सक्छ।

३. चयन र संकलनको कला: सही वनस्पति, मसला र कटनी

उपयुक्त वनस्पति र मसला: चौरासी व्यञ्जनको लागि सही वनस्पति र मसलाको चयन महत्वपूर्ण छ। प्रत्येक बिरुवाको आफ्नै गुण र ऊर्जा हुन्छ।

सही समयमा कटनी (Harvesting): आयुर्वेदिक सिद्धान्त अनुसार, बिरुवाको विभिन्न भाग (जरा, पात, फल, फूल) लाई सही ऋतु, सही समय (बिहान, दिउँसो, साँझ) र सही चन्द्र चक्रमा संकलन गर्नुपर्छ। यसो गर्दा, तिनीहरूमा रहेको रस (potency) र औषधीय गुण उच्चतम स्तरमा हुन्छ।

४. निर्माणको रसायन: प्रकृति मैत्री प्रशोधन र फर्मुलेसन

आहार संस्कार (प्रशोधन): खाना पकाउनु केवल तातो पार्नु मात्र होइन। आयुर्वेदले आहार संस्कार को अवधारणा प्रस्तुत गर्दछ, जसमा तोय सन्निकर्ष (पानीको प्रयोग), अग्नि सन्निकर्ष (आगोको प्रयोग), मथन (मथ्ने) जस्ता विधिहरूद्वारा खानाको गुणमा सकारात्मक परिवर्तन (गुणान्तर आधान) ल्याइन्छ। यी विधिहरूले खानालाई सुपाच्य बनाउँछ र यसको पौष्टिकता बढाउँछ।

सही फर्मुलेसन: अन्तिम चरणमा, षड्रस (६ स्वाद - मीठो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, तीतो, टर्रो) को सिद्धान्त अनुसार विभिन्न सामग्रीहरूलाई सन्तुलित रूपमा मिलाइन्छ। ८४ सूक्ष्म रस (essences) मध्ये सम्पूर्ण वा जरुरत रहेको र आवश्यक रसहरू नछुट्ने गरी पोषण युक्त औषधीय खाद्यको उपलब्धताको सुनिश्चितता गरिन्छ। यो फर्मुलेसनले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, तर शरीरमा दोषहरू (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। जरुरत अनुरूप औषधीय, औरा प्रदायक, ओजयुक्त, पोषक, हेलुसिनेसन उत्पन्न गर्ने, मनोदीपक,

अम्लीय, नशायुक्त तथा मनोरञ्जनात्मक आदि जस्ता स्वादिष्ट व्यञ्जन पाहुनाको सन्तुष्टिका लागि उपलब्ध गराइन्छन्।

निष्कर्ष

समग्रमा चौरासी व्यञ्जन एक गहिरो विज्ञान हो जसले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी जे खान्छौं, त्यो हामी बन्छौं। यो केवल परिकारहरूको संग्रह होइन, तर एक समग्र जीवनशैलीको मार्गदर्शक हो। स्वस्थ बीउबाट सुरु भएर, जीवित माटोमा हुर्केर, ब्रह्माण्डीय ऊर्जाले सिञ्चित भएर, वृक्ष आयुर्वेदले संरक्षित गरेर, सही समयमा संकलन गरी, र आहार संस्कारद्वारा प्रशोधित भएर तयार भएको भोजनले मात्र मानव शरीरको लागि आवश्यक ८४ रस प्रदान गर्न सक्छ।

जब हामी यो समग्र प्रक्रियालाई सम्मान गर्छौं, तब भोजन केवल पेट भर्ने माध्यम रहँदैन, यो औषधि, ऊर्जा र चेतनाको स्रोत बन्छ। चौरासी व्यञ्जनको यो ज्ञान अपनाएर हामी केवल आफ्नो स्वास्थ्य मात्र होइन, तर पृथ्वी र समग्र पर्यावरणको स्वास्थ्यमा पनि योगदान पुऱ्याउन सक्छौं। यही नै वैदिक जीवन दर्शनको मूल सार हो।

वेदमा रहेको विज्ञानको जीवन सञ्चालनका वैदिक सिद्धान्तहरू

मानव जीवन एक अद्वितीय संरचना आधारित छ। मानव व्यक्तित्व निर्माणमा मुख्यगरी क्रिया, गुण, र व्यञ्जन गरी तीनवटा एक-अर्कासँग अन्तरसम्बन्धित पक्षको भूमिका हुन्छ। मानव जीवन मूलतः तल उल्लेख

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गरिएका ६१ मौलिक क्रियाकलापहरू (Fundamental Activities/ Karma) अनुरूप संचालित हुन्छ। जसले मानवीय अस्तित्व, व्यवहार र अनुभवको आधार भूमि बनाउने सृष्टिको मूल प्रवृत्तिहरू निर्माण गरिदिन्छ। मानव व्यक्तित्व, व्यवहार र चरित्रको निर्माण यिनै ६१ मौलिक क्रियाकलापहरूको आधारमा हुन्छ। जब यी क्रियाकलापहरू सही तरिकाले काम गर्दछन्, तब मानवले एक सन्तुलित, खुसी र सार्थक जीवन जिउन सक्छ। यदि यी क्रियाकलापहरू कुनै कारणले विकृत वा असन्तुलित भए भने, मानव जीवनमा समस्या र दुःख उत्पन्न हुन्छन्। त्यसैले, **यी ६१ मौलिक क्रियाकलापहरूलाई बुझ्नु** र तिनलाई सही तरिकाले सञ्चालन गर्नु नै मानवीय विकास र सुखको मार्ग हो।

१. **उत्पत्ति (Origin / Creation)** – कुनै पनि वस्तु, विचार वा अवस्थाको सुरुवात र आविर्भाव।
२. **स्थिति (Existence / Maintenance)** – उत्पन्न भएको वस्तुको अस्तित्वलाई कायम राख्ने क्रिया।
३. **वृद्धि (Growth / Expansion)** – शारीरिक, मानसिक वा भौतिक रूपमा विस्तार हुने प्रक्रिया।
४. **परिपक्वता (Maturation / Ripening)** – पूर्ण विकसित अवस्थामा पुग्ने प्रक्रिया।
५. **क्षय (Decay / Deterioration)** – उमेर, प्रयोग वा प्रकृतिबाट ह्रास हुने प्रक्रिया।
६. **नाश (Destruction / Dissolution)** – अस्तित्वको पूर्ण समाप्ति।
७. **आकर्षण (Attraction)** – कुनै व्यक्ति, वस्तु वा विचारतर्क तान्ने शक्ति।
८. **विकर्षण (Repulsion)** – कुनै वस्तुबाट दूरी वा अस्वीकारको भावना।

९. **एकीकरण (Integration)** – विभिन्न अंगहरूलाई एक सामंजस्यपूर्ण समग्रता बनाउने क्रिया।
१०. **विघटन (Disintegration)** – एकता भत्काएर अलग-अलग हुने प्रक्रिया।
११. **संचय (Accumulation)** – शक्ति, ज्ञान वा सम्पत्ति जम्मा गर्ने कार्य।
१२. **वितरण (Distribution)** – संचित वस्तुहरू बाँड्ने वा फैलाउने क्रिया।
१३. **अवशोषण (Absorption)** – बाह्य तत्त्वलाई आत्मसात गर्ने प्रक्रिया।
१४. **उत्सर्जन (Emission/Release)** – शरीर वा मनभित्रको वस्तु बाहिर निकाल्ने क्रिया।
१५. **बन्धन (Bonding / Attachment)** – भावनात्मक, सामाजिक वा भौतिक रूपले जोडिने क्रिया।
१६. **मुक्ति (Liberation / Detachment)** – बन्धनबाट स्वतन्त्र हुने प्रक्रिया।
१७. **संचालन (Operation / Movement)** – कुनै पनि प्रणाली वा अंगलाई चलाउने कार्य।
१८. **नियन्त्रण (Control / Regulation)** – क्रियाकलापलाई निश्चित सीमामा राख्ने क्षमता।
१९. **अनुकूलन (Adaptation)** – परिवेशसँग मेल खाउने गरी आफूलाई ढाल्ने क्षमता।
२०. **प्रतिरोध (Resistance)** – बाह्य दबाव वा परिवर्तनविरुद्ध टिक्ने क्षमता।
२१. **अभिव्यक्ति (Expression)** – भावना, विचार वा ज्ञानलाई बाहिर प्रकट गर्ने क्रिया।
२२. **दमन (Suppression)** – भावना वा इच्छालाई दबाउने वा रोक्ने क्रिया।
२३. **सृजन (Creativity)** – नयाँ वस्तु वा विचारको निर्माण गर्ने शक्ति।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

२४. **अनुकरण (Imitation)** – अरूको व्यवहार वा शैली नक्कल गर्ने क्रिया।
२५. **अन्वेषण (Exploration)** – नयाँ ज्ञान, क्षेत्र वा सम्भावना खोज्ने क्रिया।
२६. **उपयोग (Utilization)** – उपलब्ध साधनलाई काममा लगाउने क्रिया।
२७. **त्याग (Renunciation)** – कुनै वस्तु, इच्छा वा सम्बन्धलाई जान-बुझेर छाड्ने कार्य।
२८. **ग्रहण (Acceptance / Reception)** – दिइएको वस्तु वा विचारलाई स्वीकार गर्ने क्रिया।
२९. **प्रतिक्षा (Waiting / Expectation)** – भविष्यमा हुने घटनाको अपेक्षामा रहने अवस्था।
३०. **सक्रियता (Activity / Initiative)** – आफैंले सुरु गर्ने क्षमता र कार्य।
३१. **निष्क्रियता (Inactivity / Passivity)** – कुनै कार्य नगर्ने अवस्था वा प्रवृत्ति।
३२. **प्रेरणा (Motivation / Inspiration)** – कुनै कार्य गर्ने इच्छा वा ऊर्जा दिने शक्ति।
३३. **निराशा (Discouragement / De-motivation)** – प्रेरणा हराउने वा हतोत्साहित हुने अवस्था।
३४. **सन्तुष्टि (Satisfaction)** – इच्छा पूर्ति पछिको तृप्तिको भावना।
३५. **असन्तुष्टि (Dissatisfaction)** – अपेक्षा पूरा नहुँदा हुने अतृप्ति।
३६. **सहयोग (Cooperation)** – साझा लक्ष्य प्राप्तिको लागि मिलेर काम गर्ने क्रिया।
३७. **प्रतिस्पर्धा (Competition)** – अरूसँग कोठी हुने वा भन्दा बढी हुन खोज्ने प्रवृत्ति।
३८. **संघर्ष (Conflict/Struggle)** – विपरीत शक्तिहरूबीचको टकराव।

३९. **शान्ति (Peace/Resolution)** – संघर्षको अन्त्यपछिको सामंजस्यपूर्ण अवस्था।
४०. **आदान (Giving)** – अरूलाई कुनै वस्तु दिने क्रिया।
४१. **प्रदान (Receiving)** – अरूबाट दिइएको वस्तु लिने क्रिया।
४२. **विश्लेषण (Analysis)** – जटिल वस्तुलाई सानो भागमा विभाजन गरेर बुझ्ने क्रिया।
४३. **संश्लेषण (Synthesis)** – विभिन्न भागहरूलाई जोडेर नयाँ समग्रता बनाउने क्रिया।
४४. **सरलीकरण (Simplification)** – जटिल वस्तुलाई सजिलो बनाउने प्रक्रिया।
४५. **जटिलीकरण (Complication)** – साधारण वस्तुलाई पेचिलो बनाउने प्रक्रिया।
४६. **स्मृति (Memory / Remembering)** – विगतको अनुभवलाई मनमा राख्ने र सम्झ्ने शक्ति।
४७. **विस्मृति (Forgetting)** – सम्झना हराउने वा मेटिने प्रक्रिया।
४८. **शिक्षा (Learning)** – नयाँ ज्ञान, कौशल वा व्यवहार आत्मसात गर्ने प्रक्रिया।
४९. **सिकाइ (Teaching)** – अरूलाई ज्ञान वा कौशल सिकाउने क्रिया।
५०. **पालन (Following/Obedience)** – नियम वा निर्देशन अनुसार चल्ने क्रिया।
५१. **नेतृत्व (Leadership)** – अरूलाई मार्गदर्शन गर्ने र अगुवाइ गर्ने क्षमता।
५२. **आत्म-अन्वेश (Self-inquiry / Introspection)** – भित्र आत्मा अवलोकन र अनुभूत क्रिया।
५३. **बाह्य-अन्वेश (External Inquiry / Investigation)** – बाह्य संसारको अध्ययन गर्ने क्रिया।
५४. **विश्राम (Rest / Relaxation)** – शारीरिक र मानसिक शक्ति पुनःप्राप्तिको लागि आराम क्रिया।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

५५. **पुनरुत्थान (Revival / Rejuvenation)** – थकान वा कमजोरीपछि फेरि सक्रिय हुने प्रक्रिया।
५६. **परिवर्तन (Transformation / Change)** – एक अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा रूपान्तरण हुने प्रक्रिया।
५७. **स्थिरता (Stability / Continuity)** – निरन्तरता र अपरिवर्तनशील अवस्था।
५८. **आवृत्ति (Repetition / Cyclicity)** – एउटै क्रिया बारम्बार हुने प्रकृति।
५९. **विविधीकरण (Diversification)** – एक प्रकारबाट धेरै प्रकारमा फैलिने प्रक्रिया।
६०. **एकाग्रता (Concentration / Focus)** – सम्पूर्ण मानसिक शक्ति एकै बिन्दुमा केन्द्रित गर्ने क्षमता।
६१. **विस्तार (Dispersion / Diffusion)** – शक्ति वा ध्यान फैलिएर कमजोर हुने प्रक्रिया।

जीवन, जसलाई चैतन्य इकाई वा जीवन परमाणु भनिन्छ, त्यसले परावर्तन र प्रत्यावर्तन विधि अनुरूप जीवनको मौलिक क्रियाकलापहरू नियमन गर्दछ। यसरी संचालित हुने क्रियाकलापहरू मानवीय अस्तित्वको आधार हुन् र मानिसको सम्पूर्ण जीवन व्यवहार, विचार, भावना र कार्यकलापलाई नियन्त्रण गर्दछन्।

परावर्तन भनेको बाहिरी दुनियाको प्रभाव वा उत्तेजनालाई आन्तरिक अनुभव र भावनामा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया हो। उदाहरणका लागि, जब हामीले कुनै सुन्दर व्यक्तिलाई देख्छौं (बाहिरी उत्तेजना), त्यसले हामीमा प्रेमको भावना (आन्तरिक अनुभव) उत्पन्न गर्दछ। यो परावर्तनको प्रक्रिया हो। अर्कोतर्फ, प्रत्यावर्तन भनेको हाम्रो आन्तरिक भावना र अनुभवलाई बाहिरी कार्य वा अभिव्यक्तिमा परिणत गर्ने प्रक्रिया हो। उदाहरणका लागि, जब हामीमा प्रेमको भावना हुन्छ

(आन्तरिक), त्यसले हामीलाई कसैको सेवा गर्न वा उनलाई सहायता गर्न प्रेरित गर्दछ (बाहिरी कार्य)। यो प्रत्यावर्तनको प्रक्रिया हो।

मानवीय चेतनाको संरचनालाई पाँच विभिन्न स्तरहरूमा विभाजन गरिएको छ, र प्रत्येक स्तरमा निश्चित संख्यामा क्रियाकलापहरू हुन्छन्। यी पाँच स्तरहरू क्रमशः आत्मा, बुद्धि, चित्त, वृत्ति र मन हुन्। प्रत्येक स्तर क्रमशः बढी जटिल र विस्तृत हुँदै जान्छ, र यिनीहरूले मानवीय अस्तित्वका विभिन्न पक्षहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्।

मानवीय चेतनाको संरचना स्तर विभाजन

स्तर	क्रियाको नाम	मौलिक संख्या	परावर्तन	प्रत्यावर्तन	कुल
१	आत्मा सहज	१	१	१	२
२	बुद्धि सहज	२	२	२	४
३	चित्त सहज	८	८	८	१६
४	वृत्ति सहज	१८	१८	१८	३६
५	मन सहज	३२	३२	३२	६४
कुल		६१	६१	६१	१२२

६१ मौलिक क्रियाकलाप × २ (परावर्तन + प्रत्यावर्तन) = १२२ कुल क्रिया

मनबाट उत्पन्न नहुने ५८ क्रियाहरू आत्मा (Self), बुद्धि (Intellect), चित्त (Psyche), र वृत्ति (Disposition) बाट उत्पन्न हुने गर्दछ।

यिनीहरूले व्यक्तिको उच्च स्तरीय मानसिक र आध्यात्मिक प्रक्रियाहरू विकास गर्दछ।

१. आत्मा सहज (२ क्रिया): अनुभव, प्रमाण

आत्मा चेतनाको सबैभन्दा गहिरो र मौलिक स्तर हो। यस स्तरबाट दुईवटा आधारभूत क्रियाहरू उत्पन्न हुन्छन्, जसले अस्तित्वको प्रत्यक्ष बोध गराउँछन्। ती हुन्: अनुभव (Experience), अर्थात् अस्तित्वको प्रत्यक्ष र स्व-अनुभूति जहाँ ज्ञाता र ज्ञेय एक हुन्छन्; र प्रमाण (Authenticity/Proof), अर्थात् अनुभवबाट प्राप्त भएको सत्यको स्वतःप्रमाणित अवस्था, जसलाई कुनै बाहिरी तर्क वा प्रमाणको आवश्यकता पर्दैन।

आत्मा सहज क्रियाकलाप मानवीय अस्तित्वको सबैभन्दा मौलिक र गहिरो स्तर हो। यस स्तरमा एउटा मात्र क्रियाकलाप हुन्छ, जसलाई अस्तित्व-अनुभव वा आत्म-अनुभव भनिन्छ। यो क्रियाकलापले मानिसको आत्मा वा चेतनालाई आफ्नो अस्तित्वको प्रत्यक्ष अनुभव गराउँछ। अर्को शब्दमा, यो त्यो मौलिक अनुभूति हो जसले मानिसलाई "म छु" वा "म अस्तित्वमा छु" भन्ने बोध गराउँछ। यो अनुभव कुनै तार्किक विचार वा बाहिरी प्रमाणमा निर्भर रहँदैन, बरु यो एक प्रत्यक्ष, आन्तरिक अनुभूति हो। यही आत्मा सहज क्रियाकलाप मानवीय अस्तित्वको सबैभन्दा गहिरो आधार हो।

२. बुद्धि सहज (४ क्रिया): बोध, संकल्प, धी, धृति

बुद्धिले बोध, विश्लेषण र निर्णय गर्ने कार्य गर्दछ। यस स्तरबाट चार क्रियाहरू उत्पन्न हुन्छन्, जसले ज्ञानलाई दृढतामा रूपान्तरण गर्दछन्। ती हुन्: बोध (Realization), अर्थात् कुनै पनि विषय वा सत्यको गहिरो र यथार्थपरक समझ प्राप्त गर्नु; संकल्प (Resolve), अर्थात् बोध भएको

सत्यको आधारमा दृढ निश्चय वा अठोट गर्नु; धी (Contemplation), अर्थात् गहिरो र निरन्तर चिन्तन गर्ने बौद्धिक क्षमता; र धृति (Fortitude), अर्थात् आफ्नो संकल्प र बोधमा अडिग रहने धैर्य र स्थिरता।

बुद्धि सहज क्रियाकलापहरू मानवीय बोध र समझसँग सम्बन्धित छन्। यस स्तरमा दुई मौलिक क्रियाकलापहरू हुन्छन्: बोध-क्रिया र सङ्कल्प-क्रिया। बोध-क्रिया त्यो क्षमता हो जसबाट मानिसले कुनै वस्तु, विचार वा स्थितिलाई बुझ्दछ। यो केवल जानकारी प्राप्त गर्नु मात्र होइन, बरु त्यो जानकारीलाई गहिराइमा गएर आत्मसात् गर्नु हो। उदाहरणका लागि, जब कुनै व्यक्तिले किताब पढ्छ, उसले शब्दहरू मात्र पढ्दैन, बरु त्यसको अर्थलाई पनि बुझ्दछ। यो बोध-क्रियाको कार्य हो। अर्कोतर्फ, सङ्कल्प-क्रिया निर्णय लिने र कुनै कुरालाई दृढतापूर्वक धारण गर्ने क्षमता हो। जब कुनै व्यक्तिले कुनै निर्णय लिन्छ र त्यसलाई आफ्नो मनमा दृढताका साथ राख्छ, उसले सङ्कल्प-क्रियाको उपयोग गरिरहेको हुन्छ। उदाहरणका लागि, जब कुनै व्यक्ति "म आफ्नो जीवनमा सफल हुनेछु" भनेर प्रण गर्छ र त्यो निर्णयमा अडिग रहन्छ, उसले सङ्कल्प-क्रिया प्रदर्शन गरिरहेको हुन्छ। यी दुवै क्रियाकलापहरू मानवको बुद्धिमत्ताका आधार हुन्।

३. चित्त सहज (१६ क्रिया): श्रुति, स्मृति, मेधा, कला, कांति, रूप, निरीक्षण, गुण, संतोष, श्री, प्रेम, अनन्यता, वात्सल्य, सहजता, श्रद्धा, पूज्यता।

चित्तले स्मृति, कल्पना, र गहिरो भावनात्मक अनुभवहरूलाई समेट्छ। यस स्तरबाट सोह्र क्रियाहरू उत्पन्न हुन्छन्, जसले जीवनको सौन्दर्य, सम्बन्ध र आन्तरिक अवस्थाहरूलाई आकार दिन्छन्। यी क्रियाहरूमा श्रुति (Reception), स्मृति (Memory), मेधा (Grasping Power),

कला (Art/Skill), कान्ति (Luster), रूप (Form), निरीक्षण (Observation), गुण (Quality), संतोष (Contentment), श्री (Auspiciousness), प्रेम (Love), अनन्यता (Oneness), वात्सल्य (Parental Affection), सहजता (Spontaneity), श्रद्धा (Faith), र पूज्यता (Reverence) पर्दछन्। यिनीहरूले क्रमशः ज्ञान ग्रहण गर्ने, स्मरण गर्ने, छिटो सिक्ने, सृजनात्मकता, आन्तरिक तेज, सौन्दर्य बोध, सूक्ष्म अवलोकन, गुण पहिचान, सन्तुष्टि, शुभता, निस्वार्थ स्नेह, समर्पण, वात्सल्य, सरलता, विश्वास र आदर जस्ता पक्षहरूलाई समेट्छन्।

चित्त सहज क्रियाकलापहरू स्मृति, कल्पना, सौन्दर्य-बोध र भावनात्मक अनुभवसँग सम्बन्धित हुन्छन्। यस स्तरमा आठ मौलिक क्रियाकलापहरू छन्: श्रुति-क्रिया, मेधा-क्रिया, कल्पना-क्रिया, रूप-क्रिया, गुण-क्रिया, प्रेम-क्रिया, श्रद्धा-क्रिया र सन्तोष-क्रिया। श्रुति-क्रिया सुन्ने र स्मरण गर्ने क्षमता हो, जसबाट मानिसले कुनै कुरा सुनेर आफ्नो स्मृतिमा सुरक्षित राख्छ। मेधा-क्रिया बुद्धिमत्ता र तीक्ष्णतासँग सम्बन्धित छ, जसले मानिसलाई जटिल विचारहरू बुझ्न मद्दत गर्छ। कल्पना-क्रिया त्यो क्षमता हो जसबाट मानिसले नयाँ कुराहरूको कल्पना गर्न र सृजनात्मक विचारहरू उत्पन्न गर्न सक्छ।

रूप-क्रिया सौन्दर्य र रूपको समझसँग सम्बन्धित छ, जसले मानिसलाई सुन्दर वस्तुहरूको प्रशंसा गर्न सक्षम बनाउँछ। गुण-क्रिया विभिन्न गुणहरूको पहिचान र मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता हो। प्रेम-क्रिया प्रेम र स्नेहको भावनासँग सम्बन्धित छ, जसले मानिसलाई अरूसँग भावनात्मक रूपमा जोडिन सक्षम बनाउँछ। श्रद्धा-क्रिया विश्वास र श्रद्धाको भावना हो, जसले मानिसलाई कुनै व्यक्ति, विचार वा मूल्यप्रति समर्पित हुन सक्षम बनाउँछ। सन्तोष-क्रिया सन्तुष्टि र तृप्तिको भावना हो, जसले मानिसलाई आफ्नो परिस्थितिमा खुसी रहन सक्षम बनाउँछ।

यी सबै क्रियाकलापहरू मानवको भावनात्मक र सांस्कृतिक जीवनका आधार हुन्।

४. वृत्ति सहज (३६ क्रिया): विद्या, प्रज्ञा, कीर्ति, विचार, निश्चय, धैर्य, शांति, दया, कृपा, करुणा, दम, क्षमा, तत्परता, उत्साह, कृतज्ञता, सौम्यता, गौरव, सरलता, विश्वास, सौजन्यता, सत्य, धर्म, न्याय, संवेदना, तदात्म्यता, साहस, संयम, नियम, वीरता, धीरता, भाव, संवेग, जाति, काल, तुष्टि, पुष्टि।

वृत्तिले व्यक्तिको स्वभाव, व्यवहार, र सामाजिक तथा नैतिक मूल्यहरूलाई निर्देशित गर्दछ। यो सबैभन्दा विस्तृत स्तर हो, जहाँबाट छत्तीस क्रियाहरू उत्पन्न हुन्छन्। यी क्रियाहरूमा विद्या (Knowledge), प्रज्ञा (Wisdom), कीर्ति (Fame), विचार (Thought), निश्चय (Certainty), धैर्य (Patience), शांति (Peace), दया (Kindness), कृपा (Grace), करुणा (Compassion), दम (Self-Control), क्षमा (Forgiveness), तत्परता (Promptness), उत्साह (Enthusiasm), कृतज्ञता (Gratitude), सौम्यता (Gentleness), गौरव (Dignity), सरलता (Simplicity), विश्वास (Trust), सौजन्यता (Courtesy), सत्य (Truth), धर्म (Righteousness), न्याय (Justice), संवेदना (Sensation), तदात्म्यता (Identification), साहस (Courage), संयम (Restraint), नियम (Rule), वीरता (Valor), धीरता (Steadfastness), भाव (Feeling), संवेग (Impulse), जाति (Type), काल (Time), तुष्टि (Satisfaction), र पुष्टि (Nourishment) पर्दछन्। यी क्रियाहरूले व्यक्तिको ज्ञान, विवेक, सामाजिक व्यवहार, नैतिक आचरण, र भावनात्मक अवस्थाहरूको समग्र पक्षलाई समेट्छन्।

वृत्ति सहज क्रियाकलापहरू विचार, निर्णय, नैतिकता र सामाजिक मूल्यसँग सम्बन्धित हुन्छन्। यस स्तरमा अठार मौलिक

क्रियाकलापहरू छन्, जसले मानवीय व्यवहार र सामाजिक जीवनको जग निर्माण गर्दछन्। यी क्रियाकलापहरूमा विद्या, प्रज्ञा, विचार, निश्चय, धैर्य, शान्ति, दया, करुणा, क्षमा, तत्परता, उत्साह, कृतज्ञता, सत्य, धर्म, न्याय, संयम, नियम, र वीरता पर्दछन्। विद्याले ज्ञान र शिक्षालाई, प्रज्ञाले विवेकलाई, र विचारले गहिरो चिन्तन गर्ने क्षमतालाई जनाउँछ। निश्चयले निर्णय लिने क्षमता प्रदान गर्छ भने धैर्य, शान्ति, दया, करुणा र क्षमा जस्ता गुणहरूले मानवीय सम्बन्धलाई बलियो र स्थिर बनाउँछन्। त्यसै गरी, तत्परता, उत्साह, कृतज्ञता, सत्य, धर्म, न्याय, संयम, नियम र वीरता जस्ता क्रियाकलापहरूले व्यक्तिलाई नैतिक, अनुशासित र सामाजिक रूपमा जिम्मेवार बनाउँछन्।

मनबाट उत्पन्न हुने यी ६४ क्रियाहरू व्यक्तिको आहार-विहार, इन्द्रिय अनुभव, र सामाजिक सम्बन्धहरूबाट प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित हुन्छन्। यिनीहरू आस्वादन (Taste/Experience) र चयन (Choice) मा आधारित हुन्छन्। मन सहज क्रियाकलापहरू सबैभन्दा विस्तृत र जटिल हुन्छन्। यस स्तरमा बत्तीस मौलिक क्रियाकलापहरू छन्, जो मानवीय अनुभव, भोजन-व्यवहार, सामाजिक सम्बन्ध र इन्द्रिय अनुभवसँग सम्बन्धित छन्। यी क्रियाकलापहरू मानवको दैनिक जीवन र व्यक्तिगत अनुभवहरूसँग सबैभन्दा बढी जोडिएका हुन्छन्। यिनीहरूलाई तीन उप-वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ: मूल्य-लक्ष्य मूलक, सम्बन्ध सापेक्ष, र इन्द्रिय सापेक्ष।

वर्ग	क्रियाको नाम	संख्या	विवरण
क	मूल्य-लक्ष्य मूलक	२४	मूल्य र लक्ष्यमा आधारित अनुभव र छनोट।

ख	सम्बन्ध सापेक्ष	२०	सामाजिक सम्बन्धहरूमा आधारित अनुभव र छनोट।
ग	इन्द्रिय सापेक्ष	२०	पाँच इन्द्रियहरूबाट प्राप्त अनुभव र छनोट।

क. मूल्य-लक्ष्य मूलक क्रियाहरू (२४): भक्ति, तन्मयता, ममता, उदारता, सम्मान, सौहार्द, स्नेह, निष्ठा, पुत्र-पुत्री, अनुराग, साथी, दायित्व, सहयोगी, कर्तव्य, स्वायत्त, समृद्धि, हित, स्वास्थ्य, प्रिय, प्रवृत्तियाँ, उल्लास, हास, शील, संकोच। यी क्रियाकलापहरू मानवीय मूल्य र लक्ष्यसँग सम्बन्धित छन्, जसमा भक्ति, ममता, सम्मान, स्नेह, निष्ठा, दायित्व, कर्तव्य, स्वायत्तता, समृद्धि, हित, उल्लास र शील पर्दछन्।

ख. सम्बन्ध सापेक्ष क्रियाहरू (२०): गुरु, प्रामाणिक, शिष्य, जिज्ञासु, भाई-मित्र, प्रगति, बहन, उन्नति, स्वीकृति, स्वागत, रूचि, पहचान, सुख, स्फूर्ति, पति-पत्नी, यतित्व-सतीत्व, माता, पोषण, पिता, संरक्षण। यी क्रियाकलापहरू मानवीय सम्बन्धहरूसँग सम्बन्धित छन्, जस्तै: गुरु, शिष्य, भाई-मित्र, बहिनी, पति-पत्नी, माता, पिता, पुत्र-पुत्री, सहयोगी र साथीसँगको सम्बन्ध।

ग. इन्द्रिय सापेक्ष क्रियाहरू (२०): मृदु-कठोर, वहन-संवहन, शीत/उष्ण, पोषण (खट्टा, मीठा, चरपरा, कडुआ, कसैला, खारा), सुगंध/दुर्गंध, प्रश्वसन/विश्वसन, सुरूप/कुरूप, अपनापन/परायापन। यी क्रियाकलापहरू पाँच इन्द्रियहरूबाट प्राप्त हुने अनुभवसँग सम्बन्धित छन्, जस्तै: स्पर्श (मृदु/कठोर), तापमान (शीत/उष्ण), स्वाद (खट्टा, मीठा, चरपरा, कडुआ, कसैला, खारा), गन्ध (सुगन्ध/दुर्गन्ध), र दृश्य (सुरूप/कुरूप)।

यी ६१ मौलिक क्रियाकलापहरू मानवीय अस्तित्वका पूर्ण आधार हुन्। आत्माले अस्तित्वको, बुद्धिले समझ र निर्णयको, चित्तले भावना र सौन्दर्य-बोधको, वृत्तिले नैतिकता र सामाजिक मूल्यको, र मनले दैनिक अनुभव र सम्बन्धको अनुभूति दिलाउँछ। उदाहरणको लागि, 'पोषण' क्रिया मूलतः **वृद्धि, संचय, र एकीकरण** को संयुक्त रूप हो। यसरी, जीवनको हरेक सूक्ष्म र स्थूल व्यवहार यी मूल तत्त्वहरूबाट संचालित हुन्छ।

मानव जीवनका १२२ क्रियाहरू मध्ये ६४ मनबाट र ५८ प्राणबाट उत्पन्न हुन्छन्। जसको आधारमा 'जीवन क्रियाहरू' लाई दुई प्रमुख स्रोतमा आधारित गरी वर्गीकृत गर्न सकिन्छ। (१) मन-जन्य ६४ क्रियाहरू (सामाजिक सम्बन्ध, आन्तरिक गुण र इन्द्रिय प्रतिक्रियासम्बन्धी) र (२) प्राण-जन्य (जीवन-जन्य) ५८ क्रियाहरू (स्वचालित शारीरिक, जैविक र प्राणिक प्रक्रियासम्बन्धी)। यो द्वैध संरचनाले मानव अनुभवलाई दुई समानान्तर तर परस्पर जोडिएका स्तरहरूमा व्याख्या गर्दछ।

हाम्रो जीवनको सहज संचालनको क्रममा एक तर्फ मनले उत्पन्न गर्ने चेतन र अर्ध-चेतन भावना, सम्बन्ध र बोधको संसार निर्माण गरिरहेको हुन्छ। अर्को तर्फ, प्राणले संचालन गर्ने शरीरको अचेतन र स्वतःस्फूर्त जैविक संसार निरन्तर चलिरहेको हुन्छ। यी दुवै प्रकारका क्रियाहरूको सामंजस्यपूर्ण सहकार्य नै जागृत मानव जीवनको समग्र प्रकार्य र अनुभवको आधार बन्दछ।

जागृत अवस्थामा मानवीय अस्तित्व र व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्ने १२२ क्रियाहरू 'जीवन क्रियाहरू' शारीरिक तथा सूक्ष्म प्राणिक प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित छन्। जसले शरीरको भौतिक संचालन, उर्जाको प्रवाह र आधारभूत जैविक कार्यहरू सम्हाल्छन्। कूल १२२ क्रियाहरू मध्ये, ६४ क्रियाहरू मनबाट उत्पन्न हुने गर्दछ। त्यस्तै, बाँकी

रहेका ५८ क्रिया जीवन (प्राण) बाट उत्पन्न हुने गर्दछन्। मानवीय अनुभव र सम्बन्धलाई प्रभावमा लिने कुल ६४ मन क्रियाहरू लाई सहजताको लागि संरचनात्मक रूपमा तीन मुख्य प्राविधिक श्रेणीहरू (१) सत्वप्रधान क्रियाहरू [२०], (२) मनका गुणहरू [२४], र (३) इन्द्रिय क्रियाहरू [२०] मा विभाजन गर्ने गरिन्छ।

पहिलो श्रेणी:

सत्वप्रधान क्रियाहरू [२०] यस शीर्षकमा व्यक्ति र समाजको आधारभूत संरचनासँग सम्बन्धित आवश्यक भूमिका, सम्बन्ध र कर्तव्यहरू समावेश छन्। यसमा पुत्र (son), पुत्री (daughter), पति (husband), पत्नी (wife), माता (mother), पिता (father), भाइ (brother), बहिनी (sister), मित्र (friend), प्रेम/अनुराग (love/affection), स्वामी (master/owner), सेवक (सहयोगी) (servant/assistant), गुरु (teacher), शिष्य (disciple), प्रमाणिक (विश्वासी) (trustworthy/confidant), सहयोगी/सहकर्मी (colleague/co-worker), संरक्षण (protection), पोषण (nourishment), दायित्व/कर्तव्य (responsibility/duty), र सम्बोधन (उन्नति गर्ने अर्थमा सम्बन्धको सम्बोधन) (address/invocation for uplifting the relationship) लगायतका क्रियाहरू पर्दछन्। यी समग्र रूपमा हाम्रो सामाजिक अस्तित्व, पारस्परिक जिम्मेवारी र सम्बन्धहरूको औपचारिक एवं भावनात्मक ढाँचा परिभाषित गर्दछन्।

दोस्रो श्रेणी:

मनका गुणहरू [२४] यस खण्डले मानवीय चरित्र र आन्तरिक मनोवैज्ञानिक अवस्थाका गुणात्मक पक्षहरू समेट्छ। यसमा भक्ति

(devotion), तन्मयता (absorption / attentiveness), ममता (maternal affection / attachment), उदारता (generosity), समानता (equality), सौहार्द (harmony), स्नेह (affection), निष्ठा (loyalty), स्वावलम्बन (self-reliance), समृद्धि भावना (sense of prosperity), हित भावना (benevolence), स्वास्थ्य प्रति सजकता (health awareness), प्रियता (dearness), प्रवृत्तिहरू (इच्छा र योग्यमुखी प्रवृत्ति) (inclinations/desires and aptitude-oriented tendencies), उत्साह (enthusiasm), हास्य/हास (humor/laughter), शील (modesty / character), संकोच (hesitation / shyness), स्वीकृति (acceptance), स्वागत (welcome), रुचि (interest), पहिचान (recognition / identity), सुख अनुभव (experience of happiness), र स्फूर्ति (vigor/vitality) जस्ता गुणहरू सूचीकृत छन्। यी सबै मानिसको आत्मिक विकास, नैतिक मूल्य, भावनात्मक संतुलन र सकारात्मक व्यवहार निर्माणमा केन्द्रित आन्तरिक शक्ति र प्रवृत्तिहरू हुन्।

तेस्रो श्रेणी:

इन्द्रिय क्रियाहरू [२०] यो श्रेणी बाह्य जगतबाट इन्द्रिय मार्फत प्राप्त हुने प्रत्यक्ष संवेदनाहरू र तिनको प्रति मनको प्रतिक्रियालाई व्यवस्थित गर्दछ। यसमा मृदु स्वाद (bland taste), कटु स्वाद (pungent taste), खट्टा स्वाद (sour taste), मीठो स्वाद (sweet taste), तिक्त स्वाद (bitter taste), कसिलो स्वाद (astringent taste), खारा (नुनिलो) स्वाद (salty taste), शीत (चिसो) अनुभूति (cold sensation), उष्ण (तातो) अनुभूति (hot sensation), वहन/सहन (स्पर्श सहनशीलता) (tolerance/bearing of touch), रङ्गको अनुभव (शुभ) (experience of auspicious color), रङ्गको अनुभव (अशुभ)

(experience of inauspicious color), सुगन्ध (fragrance), दुर्गन्ध (foul smell), सुन्दर रूप (beautiful form), कुरूप रूप (ugly form), प्रशंसा (praise), निन्दा / अपमान (criticism / insult), अपनापन (sense of belonging/familiarity), र परायापन (sense of alienation/strangeness) लगायतका क्रियाहरू समावेश छन्। यी सबै दृष्टि, स्वाद, घ्राण, र स्पर्श जस्ता इन्द्रिय अनुभूतिहरूद्वारा उत्पन्न हुने आकर्षण, विकर्षण, सुख र दुखको प्राथमिक अनुभवसँग सम्बन्धित छन्।

प्राण-जन्य ५८ क्रियाहरू मानव शरीरका स्वचालित र अचेतन जैविक, शारीरिक र प्राणिक प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित छन्, जुन मनको प्रत्यक्ष नियन्त्रण विनै जीवनशक्ति (प्राण) द्वारा संचालित हुन्छन्। यी क्रियाहरूको विस्तृत कार्यक्षेत्रलाई निम्नलिखित उप-वर्गहरूमा संरचित गर्न सकिन्छ:

१. श्वसन तथा ऊर्जा प्रबन्धन प्रक्रियाहरू:

यस अन्तर्गत श्वासफेर (इन्हलेसन र एक्सहलेसन), श्वासको गहिराई र दरको समायोजन, रक्तमा अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको विनिमय, र कोषीय श्वसन (सेलुलर रेस्पिरेसन) मार्फत उर्जा (एटिपी) उत्पादन जस्ता आधारभूत क्रियाहरू पर्दछन्।

२. परिसंचरण तथा तरल व्यवस्थापन:

हृदयको स्पन्दन (हृदयगति), रक्तचापको नियमन, रक्तको संचार, लसिका प्रवाह, शरीरको तरल सन्तुलन (इलेक्ट्रोलाइट ब्यालेन्स), र मूत्र निर्माण एवं उत्सर्जन प्रक्रिया यसका मुख्य घटक हुन्।

३. पाचन र पोषण अवशोषण:

यसमा लार उत्पादन, निलाइने क्रिया, आन्द्राको पेरिस्टाल्सिस (गति), पाचक रसहरूको स्राव, भोजनको पाचन, पोषक तत्वहरूको अवशोषण, र बाउल मुभमेन्ट (दिसा को त्याग) सम्मिलित छन्।

४. तन्त्रिका तथा स्वतःस्फूर्त प्रतिक्रियाहरू:

मेरुदण्ड स्तरमा हुने रिफ्लेक्स एक्सन (झट्का प्रतिक्रिया), पुतलीको फैलावट र सङ्कुचन, आँखा झिम्कने, खोकी, हाँसो, डकार, शरीरको सन्तुलन कायम राख्ने क्रिया, र थर्मोरेगुलेसन (शरीरको तापक्रम नियमन) जस्ता स्वतः नियन्त्रित प्रक्रियाहरू यस समूहमा पर्दछन्।

५. अन्तःस्रावी तथा रासायनिक सन्तुलन:

विभिन्न ग्रन्थिहरूबाट हर्मोनहरूको स्राव (जस्तै इन्सुलिन, थाइरक्सिन), रक्त शर्करा स्तर नियन्त्रण, क्याल्सियम मेटाबलिज्म, र शरीरको क्षार-अम्ल सन्तुलन (पिएच ब्यालेन्स) जस्ता जटिल रासायनिक नियमन क्रियाहरू यस अन्तर्गत आउँछन्।

६. प्रतिरक्षा तथा पुनर्निर्माण प्रक्रियाहरू:

शरीरमा कोषहरूको विभाजन र मर्मत (सेल रिपेयर), घाउ भरने प्रक्रिया, रोगाणुहरूसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया (इन्फ्लेमेसन, एन्टिबडी उत्पादन), रक्त जम्ने प्रक्रिया (क्लोटिंग), र विषाक्त पदार्थहरू निस्कासन (डिटक्सिफिकेसन) जस्ता क्रियाहरूले यस समूहलाई परिभाषित गर्दछ।

७. मूल जैविक आवश्यकताहरू:

निद्रा-जागरण चक्र (सर्केडियन रिदम), क्षुधा र तृष्णा उत्पन्न हुने क्रिया, यौन प्रवृत्ति, शारीरिक वृद्धि, र उमेर बढ्नासँग सम्बन्धित विकास

क्रियाहरू पनि प्राणद्वारा नियन्त्रित हुने मूल जीवन क्रियामा गणना हुन्छन्।

यी ५८ क्रियाहरू प्राण (जीवनशक्ति) द्वारा स्वतः संचालित हुन्छन् र मनको प्रत्यक्ष चेतन नियन्त्रण बाहेक कार्य गर्छन्। यी सम्पूर्ण शारीरिक प्रणालीहरूको समन्वय, नियमन र संचालनको आधार हुन्, जसले मानव शरीरलाई एक जीवित, स्व-नियामक प्रणाली बनाउँदछ। यी क्रियाहरूको सुचारु संचालन नै स्वस्थ जीवनको पूर्वाधार हो। प्राणबाट उत्पन्न हुने ५८ (५८ Vital / Biological Functions arising from Prana) स्वचालित र अचेतन शारीरिक, जैविक र प्राणिक प्रक्रियाहरू निम्नानुसार छन् :

१. श्वास लिने क्रिया (Inhalation)
२. श्वास छोड्ने क्रिया (Exhalation)
३. श्वास रोक्ने क्रिया (Retention of Breath)
४. हृदयको स्पन्दन (Heartbeat/Cardiac Pulsation)
५. रक्त संचार (Blood Circulation)
६. रक्तचाप नियमन (Blood Pressure Regulation)
७. रक्त शुद्धिकरण (Blood Purification)
८. लसिका प्रवाह (Lymphatic Flow)
९. पाचन क्रिया (Digestion)
१०. पित्त स्राव (Bile Secretion)
११. अग्न्याशय रस स्राव (Pancreatic Juice Secretion)
१२. आन्द्राको पेरिस्टाल्सिस (Peristalsis - Intestinal Movement)
१३. पोषक तत्त्व अवशोषण (Nutrient Absorption)
१४. मल विसर्जन (Defecation)

१५. मूत्र निर्माण (Urine Formation)
१६. मूत्र विसर्जन (Urination)
१७. पसिना स्राव (Sweating/Perspiration)
१८. शरीरको ताप नियमन (Thermoregulation - Body Temperature Control)
१९. हार्मोन स्राव (Hormone Secretion)
२०. अन्तःस्रावी सन्तुलन (Endocrine Balance)
२१. रोग प्रतिरोधक शक्ति (Immune Response)
२२. श्वेत रक्त कोष सक्रियता (White Blood Cell Activity)
२३. घाउ भरने प्रक्रिया (Wound Healing)
२४. रक्त जम्ने प्रक्रिया (Blood Clotting/Coagulation)
२५. कोषीय विभाजन (Cell Division)
२६. कोषीय मर्मत (Cell Repair)
२७. विषाक्त पदार्थ उत्सर्जन (Toxin Elimination)
२८. विषाक्त पदार्थ अपचयन (Detoxification)
२९. अम्ल-क्षार सन्तुलन (Acid-Base Balance/pH Balance)
३०. जल सन्तुलन (Water Balance/Hydration Regulation)
३१. विद्युत-रासायनिक सन्तुलन (Electrochemical Balance)
३२. मांसपेशीको प्रतिवर्ती क्रिया (Muscle Reflex Action)
३३. स्नायु आवेग संचालन (Nerve Impulse Conduction)
३४. मेरुदण्ड प्रतिक्रिया (Spinal Reflex Actions)
३५. आँखा झिम्कने क्रिया (Blinking)
३६. पुतलीको सङ्कुचन-विस्तार (Pupil Dilation and Constriction)
३७. लार स्राव (Saliva Secretion)
३८. अशु आन्द्रन (Tears Production)

३९. निद्रा चक्र (Sleep Cycle)
४०. जागरण चक्र (Wakefulness Cycle)
४१. क्षुधा उत्पन्न हुने क्रिया (Hunger Sensation)
४२. तृष्णा उत्पन्न हुने क्रिया (Thirst Sensation)
४३. यौन प्रवृत्ति (Sexual Drive/Libido)
४४. प्रजनन क्रिया (Reproductive Functions)
४५. गर्भधारण प्रक्रिया (Process of Conception)
४६. गर्भावस्थाको शारीरिक समायोजन (Pregnancy Adjustments)
४७. प्रसव प्रक्रिया (Process of Childbirth/Labor)
४८. स्तन्य स्राव (Lactation/Milk Secretion)
४९. शारीरिक वृद्धि (Physical Growth)
५०. विकास चक्र (Developmental Cycles)
५१. बाल्यावस्था देखि वृद्धावस्थासम्मको शारीरिक परिवर्तन (Aging Process)
५२. चयापचय (Metabolism & Vipaka)
५३. उर्जा उत्पादन (Energy Production)
५४. उर्जा खपत (Energy Consumption)
५५. शरीरको सन्तुलन राख्ने क्रिया (Maintaining Body Balance/Equilibrium)
५६. आकस्मिक आघातबाट शरीरलाई बचाउने क्रिया (Startle Reflex/Protective Reflex)
५७. खोकी र हाँसो (Coughing and Sneezing Reflexes)
५८. डकार र हग्ने क्रिया (Belching and Vomiting Reflexes)

यस प्रकार, प्राण-जन्य ५८ क्रियाहरूको यो समग्र संरचनाले मानव शरीरलाई एक जीवित, स्व-नियमनकारी प्रणालीको रूपमा संचालित

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गर्ने सबै आवश्यक स्वचालित प्रकार्यहरू झल्काउँदछ। यी सबै क्रियाहरू मनको सीधा नियन्त्रण बाहेक पनि स्वतः चलिरहने, जीवनशक्ति (प्राण) द्वारा संचालित शारीरिक प्रणालीहरूको अभिन्न अंग हुन्। यी क्रियाहरू मनबाट स्वतन्त्र रहँदै पनि समग्र जीवन अनुभवको भौतिक आधार तयार पार्दछन्, जससँग मन-जन्य ६४ क्रियाहरूको अन्तरक्रिया नै सम्पूर्ण जागृत चेतनाको सन्तुलित अभिव्यक्तिको रूपमा प्रकट हुन्छ।

६४ क्रिया, ६४ योगिनी र ८४ व्यञ्जन

जागृत जीवनमा हुने १२२ क्रियाहरूमध्ये, मनमा हुने ६४ क्रियाहरूले हाम्रो मानसिक र भावनात्मक अनुभवहरूको सूक्ष्मतालाई दर्शाउँछन्। यी क्रियाहरूले व्यक्तिको मनोविज्ञान, भावनात्मक स्थिति, आचरण र व्यक्तित्वका विभिन्न पक्षहरूलाई समेट्छन्, जुन साधना, स्व-अन्वेषण र मनको जागरूकताका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्।

पुराणहरू, विशेष गरी मार्कण्डेय पुराण, कालिका पुराण, र देवीभागवत पुराण मा ६४ योगिनीहरूलाई आदिशक्ति माँ कालीको अवतारी अंशको रूपमा चित्रित गरिएको छ। उनीहरू घोर दैत्यसँगको युद्धमा उत्पन्न भएका थिए र आठ मातृकाहरू (ब्राह्मणी, वैष्णवी, माहेश्वरी आदि) को प्रत्येक आठ सहायक शक्तिहरूको रूपमा प्रकट भए। यसरी, ८ मातृका $\times$ ८ सहायक शक्ति = ६४ योगिनीहरूको समूह बन्दछ। योगिनीहरू तान्त्रिक परम्परामा शक्तिका विभिन्न रूप मानिन्छन् र उनीहरूको साधनाबाट साधकले विभिन्न सिद्धिहरू प्राप्त गर्न सक्ने विश्वास गरिन्छ। प्रत्येक योगिनी एक विशेष गुण, शक्ति, वा मानसिक अवस्थाको प्रतीक हुन्। मनका ६४ क्रिया र ६४ योगिनीबीचको सम्बन्धः संख्यात्मक समानता (दुवै ६४) ले यी दुई

अवधारणाहरूबीच गहिरो प्रतीकात्मक सम्बन्ध रहेको संकेत गर्दछ। यो सम्भव छ कि मनको प्रत्येक क्रियालाई एक विशेष योगिनी शक्तिले सञ्चालन वा प्रभावित गर्दछ।

यस दृष्टिकोणबाट मनका क्रियाहरू मानसिक र भावनात्मक प्रक्रियाहरू हुन् भने योगिनीहरू ती प्रक्रियाहरू पछाडि रहेका ब्रह्माण्डीय शक्ति वा चेतनाका स्वरूप हुन्। उदाहरणका लागि, "भक्ति तन्मयता" को क्रियालाई कुनै विशेष योगिनी (जस्तै, नित्यक्लिन्ना योगिनी - प्रेम र भक्तिको देवी) को शक्तिसँग जोड्न सकिन्छ। यसरी, ६४ योगिनीहरूको साधना गर्नु भनेको मनका ६४ क्रियाहरूमाथि निपुणता हासिल गर्नु र तिनीहरूलाई सन्तुलित र शुद्ध पार्नु हो भन्ने मान्यता लिने गरिन्छ।

खानपानले जब विचारलाई प्रभावित गर्न सक्दछ, तब मात्र खानपान मानिस सिद्ध हुनको लागि सहयोगी भूमिकामा रहेको मानिन्छ। व्यवहारिक रूपमा, व्यक्तिले ग्रहण गर्ने खानपानले उसको सोचलाई निकै ठूलो असर पुर्याएको हुन्छ। यो पक्षलाई वैदिक वैज्ञानिक रूपमा चिन्तन गर्नु जरुरी छ। यो यस्तो अवस्था हो जहाँ हामीले खाने खाना पाचन र विपाक प्रक्रिया पछि निर्माण हुने रसले दिने पोषण, जीवन्त उर्जा र आध्यात्मिक उर्जासँग सम्बन्धित छ। भोजनको रसले व्यक्तिमा आध्यात्मिक उर्जा दिने क्रममा त्यसले व्यक्तिको कम्पन रूपी चैतन्यलाई कम्पन रूपी उर्जा मार्फतको प्रभावित गर्ने प्रक्रिया जरुरी हुन्छ। फरक-फरक प्रकृतिको खानाले दिने त्यो प्रभाव फरक-फरक प्रकृतिको हुने हुँदा, जब तपाईंले खानाले दिने ध्वनि प्रभावलाई बुझ्नुहुन्छ, तब तपाईंले खानाले मानव शरीरमा दिने गुण पक्षमा

तत्त्वबोध गर्न सक्नुहुन्छ। जुन शब्द र मन्त्र (बीज मन्त्र) संग सम्बन्धित ध्वनी रुपको प्रभावमा रहन्छ।

पाणिनीय संस्कृत व्याकरणअनुसार, संस्कृत वर्णमालामा ३३ मुख्य व्यञ्जनहरू छन्। यद्यपि, "८४" संख्याको पनि विभिन्न धार्मिक र तान्त्रिक परम्पराहरूमा प्रतीकात्मक महत्त्व छ (जस्तै, ८४ लाख योनि, ८४ सिद्धाचार्य)। "८४ व्यञ्जन" को अवधारणा भोजन रसले चैतन्यलाई दिने ८४ फरक फरक कम्पन रूपी प्रभाव क्षमताको प्रतीकात्मक रैथाने नेपाली नामकरण हो। वैदिक मान्यता अनुसार संस्कृत वर्णमालाका ३३ मूल व्यञ्जनहरू र अन्य ध्वनिहरूको संयोजन बाट ८४ प्रकारका ध्वन्यात्मक गुणहरू उत्पन्न हुन्छन्, जसले व्यक्तिमा ८४ विभिन्न गुणहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

जहाँ ८४ ले $८+४ = १२$, $१+२ = ३$, त्रिदेव अर्थात् भौतिक शरीरको अर्थ आउछ। र यो सम्पूर्ण शरीरको निर्माण गर्ने तत्त्व गुण हो। शब्द र ध्वनिको शक्तिलाई तन्त्र र योगमा गहिरो रूपमा स्वीकार गरिएको छ। प्रत्येक व्यञ्जनको उच्चारणले शरीर र मनमा एक विशेष प्रकारको कम्पन उत्पन्न गर्दछ। यी कम्पनहरूले विभिन्न गुणहरूलाई जागृत वा प्रभावित गर्न सक्छन्।

व्यञ्जन वर्ग	ध्वन्यात्मक प्रकृति	सम्भावित गुणहरू
क-वर्ग (कण्ठ्य)	कठोर, शक्तिशाली	स्थिरता, दृढता, शक्ति, अहंकार
च-वर्ग (तालव्य)	तीक्ष्ण, गतिशील	चञ्चलता, गति, स्फूर्ति, विवेक

ट-वर्ग (मूर्धन्य)	गहिरो, प्रतिध्वनित	गम्भीरता, प्रतिशोध, कठोरता
त-वर्ग (दन्त्य)	नरम, संवेदनशील	कोमलता, संवेदनशीलता, दया, करुणा
प-वर्ग (ओष्ठ्य)	मृदु, कोमल	प्रेम, स्नेह, सौन्दर्य, समर्पण
अन्तःस्थ (य, र, ल, व)	प्रवाहित, तरल	प्रवाह, गतिशीलता, लचकता, सन्तुलन
ऊष्म (श, ष, स, ह)	सूक्ष्म, ऊर्जावान	ऊर्जा, ताप, प्रकाश, जागरूकता

संस्कृत वर्णमालाका ३३ वटा मूल व्यञ्जनहरू - क-वर्ग, च-वर्ग, ट-वर्ग, त-वर्ग, र प-वर्गका २५ स्पर्श व्यञ्जनहरू। अन्तःस्थ व्यञ्जन (४) - य, र, ल, व। ऊष्म व्यञ्जन (४): श, ष, स, ह। (कुल: ३३ व्यञ्जन) । दुई व्यञ्जनहरूको संयोजनबाट बनेका ३ वटा मुख्य र सर्वमान्य संयुक्त व्यञ्जनहरू - क्ष (क् + ष), त्र (त् + र), ज्ञ (ज् + ञ) । १२ राशि र ४ प्रहर (दिन र रातको समय) को गुणनफल (१२ × ४ = ४८) । यसलाई निम्न रूपमा बुझ्न सकिन्छ: एउटै व्यञ्जन दुई पटक आउने द्वित्व व्यञ्जन अवस्थाहरू (जस्तै: क्क, च्च, त्त)। भिन्न व्यञ्जनहरूको संयोजनबाट बन्ने अन्य असङ्ख्य संयुक्त ध्वनिहरू (जस्तै: द्द, द्ध, द्व, प्र, क्र)। केही विशेष वैदिक ध्वनिहरू जुन वैदिक संस्कृतमा प्रयोग हुन्थ्यो, जस्तै ऌ (Retroflex L)। अन्य संयुक्त र विशेष ध्वनिहरू कुल ४८।

तन्त्र र मन्त्र विज्ञानमा, "मातृका" ले संस्कृत वर्णमालाका सम्पूर्ण ध्वनिहरू (phonemes) को समूहलाई जनाउँछ। यिनीहरूलाई "सानो आमा" (little mothers) पनि भनिन्छ, किनभने यिनीहरूबाट नै सबै

शब्द र मन्त्रहरूको जन्म हुन्छ । सम्पूर्ण संस्कृत वर्णमालाको ध्वन्यात्मक शक्ति (मातृका) ४ स्वर + ३४ व्यञ्जन = ४८ ध्वनिहरू समावेश छन्। १४ स्वर (Vowels): (अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः)। ३४ व्यञ्जन (Consonants): (क-वर्ग, च-वर्ग, ट-वर्ग, त-वर्ग, प-वर्ग, अन्तःस्थ, र ऊष्म)। बीज मन्त्र त्यो ४८ ध्वनिहरूको विशाल बगैँचाबाट निकालिएको शक्तिशाली "बीज" हो।

बीज मन्त्र एक-अक्षरीय (single-syllable) ध्वनि हो, जसलाई "बीज" वा "seed" भनिन्छ। यी मन्त्रहरूमा ब्रह्माण्डको कुनै विशेष शक्ति वा देवताको ऊर्जा सूक्ष्म रूपमा निहित हुन्छ भन्ने मानिन्छ। उदाहरणका लागि: ॐ (Om): ब्रह्माण्डको मूल ध्वनि। ह्रीं (Hreem): माया वा शक्तिको बीज मन्त्र। श्रीं (Shreem): लक्ष्मी वा समृद्धिको बीज मन्त्र। क्लीं (Kleem): आकर्षण वा कामदेवको बीज मन्त्र।

यस तालिकाको आधारमा, एक गहिरो प्रतीकात्मक र दार्शनिक अवधारणा अनुरूप ८४ गुणहरूको अवधारणालाई व्यञ्जनहरूको विभिन्न संयोजन र तिनीहरूको सूक्ष्म ध्वन्यात्मक प्रभावहरूसँग जोडिएको छ। जसबाट ८४ व्यञ्जनको ८४ सूक्ष्म तत्व गुणहरूको अवधारणा निर्माण भएको देखिन्छ। जसले मानव व्यक्तित्वको निर्माण गर्दछ। यसरी समग्र विश्लेषणको आधारमा, तीन वैदिक अवधारणाहरू एक एकीकृत ढाँचामा विकसित भएको देखिन्छ।

१. आधार (ध्वनि र गुण): ८४ व्यञ्जन (प्रतीकात्मक) र तिनीहरूसँग सम्बन्धित ८४ गुणहरू मानव व्यक्तित्व र चेतनाका मूल निर्माण ब्लकहरू हुन्। यी गुणहरू ध्वनि-कम्पनको माध्यमबाट प्रकट हुन्छन्।

२. प्रक्रिया (मनका क्रिया): यी ८४ गुणहरूको विभिन्न संयोजन र अन्तरक्रियाबाट मनका ६४ क्रियाहरू उत्पन्न हुन्छन्। हाम्रो मनले यी गुणहरूलाई प्रयोग गरेर नै सोच्ने, महसुस गर्ने, र निर्णय लिने गर्दछ।

३. शक्ति (योगिनी): प्रत्येक मानसिक क्रियाको पछाडि एक सञ्चालक शक्ति हुन्छ, जसलाई ६४ योगिनीहरूले प्रतिनिधित्व गर्दछन्। योगिनीहरू ती क्रियाहरूका अधिष्ठात्री देवीहरू हुन्, जसले तिनीहरूलाई ऊर्जा र दिशा प्रदान गर्दछन्।

जस अनुरूप ध्वनि (व्यञ्जन) बाट गुण, गुणबाट मानसिक क्रिया, र क्रियाबाट ब्रह्माण्डीय शक्ति (योगिनी) शक्तिको निर्माण हुने गर्दछ। ८४ व्यञ्जनले यही सिद्धान्त अनुरूप ८४ तत्व गुणहरू उपलब्ध गराई व्यक्तिमा आत्म-ज्ञान र आध्यात्मिक विकास मार्ग समेत खोली दिन प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्ने विश्वास गरिएको छ। मानवीय व्यक्तित्वको समग्र निर्माणमा क्रिया, गुण र व्यञ्जनको एक-अर्कासँग गहिरो र अन्तर सम्बन्धित भूमिका रहेको हुन्छ।

मानवीय चरित्र र व्यक्तित्व निर्माण गर्न उसलाई खानपान मार्फत उपलब्ध हुने ८४ तत्व गुणहरूलाई तल उल्लेख भए बमोजिम सात प्रमुख वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ, जसमा प्रत्येक वर्गमा १२ गुणहरू समावेश हुन्छन्।

यसरी, ८४ व्यञ्जनहरू मार्फत ८४ सूक्ष्म गुणहरू परिभाषित गर्ने र अभिव्यक्त गर्न एक क्वान्टम वैज्ञानिक अवधारणा ग्रहण गरिएको देखिन्छ। यथार्थमा सबैभन्दा सूक्ष्मतामा मानव व्यक्तित्वको निर्माण र समझका लागि शरीरको अन्तःकरणमा निर्माण हुने समग्र कम्पनको प्रभाव हुने गर्दछ। जसलाई आजको क्वान्टम विज्ञानले साबित गरिदिएको छ।

आध्यात्मिक गुण (१२):

१. आस्था (Faith) २. समर्पण (Dedication) ३. भक्ति (Devotion)
 ४. ध्यान (Meditation) ५. ज्ञान (Knowledge) ६. वैराग्य
 (Detachment) ७. विवेक (Discernment) ८. अन्तर्ज्ञान
 (Intuition) ९. सत्य (Truth) १०. धर्म (Righteousness) ११. करुणा
 (Compassion) १२. शान्ति (Peace)

व्यक्तिगत गुण (१२):

१. आत्मनिर्भरता (Self-reliance) २. साहस (Courage) ३. धैर्य
 (Patience) ४. संयम (Restraint) ५. दृढता (Firmness) ६. उत्साह
 (Enthusiasm) ७. स्वाभिमान (Self-respect) ८. सरलता
 (Simplicity) ९. विनम्रता (Humility) १०. आत्मविश्वास (Self-
 confidence) ११. स्फूर्ति (Vigor) १२. लचकता (Flexibility)

सामाजिक गुण (१२):

१. सहयोग (Cooperation) २. सहानुभूति (Empathy) ३. मैत्री
 (Friendship) ४. दायित्व (Responsibility) ५. सेवा (Service) ६.
 कृतज्ञता (Gratitude) ७. क्षमा (Forgiveness) ८. सौजन्यता
 (Courtesy) ९. विश्वास (Trust) १०. स्नेह (Affection) ११. सम्मान
 (Respect) १२. एकता (Unity)

बौद्धिक गुण (१२):

१. विचारशीलता (Thoughtfulness) २. विश्लेषण (Analysis) ३. तर्क (Logic) ४. स्मृति (Memory) ५. एकाग्रता (Concentration) ६. सृजनशीलता (Creativity) ७. जिज्ञासा (Curiosity) ८. समझ (Understanding) ९. निर्णय (Judgment) १०. दूरदर्शिता (Foresight) ११. कौशल (Skill) १२. दक्षता (Proficiency)

भावनात्मक गुण (१२):

१. खुशी (Happiness) २. आनन्द (Joy) ३. सन्तुष्टि (Contentment) ४. उल्लास (Cheerfulness) ५. आशा (Hope) ६. सन्तुलन (Balance) ७. संवेदनशीलता (Sensitivity) ८. स्थिरता (Emotional Stability) ९. प्रेम (Love) १०. सौन्दर्य-बोध (Aesthetic Sense) ११. निर्भयता (Fearlessness) १२. शीतलता (Calmness)

नैतिक गुण (१२):

१. सत्यता (Honesty) २. इमानदारी (Integrity) ३. निष्पक्षता (Fairness) ४. न्याय (Justice) ५. सदाचार (Virtue) ६. पवित्रता (Purity) ७. पारदर्शिता (Transparency) ८. जवाफदेहिता (Accountability) ९. विश्वसनीयता (Reliability) १०. वचनबद्धता (Commitment) ११. निष्ठा (Loyalty) १२. विवेकशीलता (Prudence)

सांस्कृतिक गुण (१२):

१. संस्कृति (Culture) २. परम्परा (Tradition) ३. सभ्यता (Civilization) ४. शिष्टाचार (Etiquette) ५. आतिथ्य (Hospitality) ६. कलात्मकता (Artistry) ७. भाषा-कौशल (Linguistic Skill) ८. ऐतिहासिक-बोध (Historical Sense) ९. सामाजिक-सचेतना (Social Awareness) १०. प्रकृति-प्रेम (Love for Nature) ११. उत्सव-प्रियता (Fondness for Festivals) १२. गौरव (Pride/Glory)

आयुर्वेद र पूर्वीय दर्शनमा, हामीले खानेकुरा केवल शरीरको पोषणको लागि मात्र होइन, बरु यसले हाम्रो मन, भावना, र चेतनालाई समेत गहिरो प्रभाव पार्दछ। ८४ गुणहरूको अवधारणालाई खानपानसँग जोड्दा, यसले ती खाद्य, पेय, र औषधीय सारहरूलाई जनाउँछ, जसले मानव व्यक्तित्वका विभिन्न पक्षहरूलाई पोषण र सन्तुलन प्रदान गर्दछ।

८४ व्यञ्जनमा ८४ तत्व-गुणको शास्त्रीय सूचीलाई ७ प्रमुख वर्गमा विभाजित गरी, प्रत्येक वर्गमा १२ - १२ नमुनाहरू उदाहरणको रूपमा लिएर नेपाली रैथाने ८४ व्यञ्जनको निर्माण पछाडी लुकेको ईनर इन्जिनियरिङ्गको अवधारणा लाई प्रष्ट संग बुझ्न सकिन्छ। यी उदाहरणहरूले ती खाद्य पदार्थहरूको प्रतीकात्मक र वास्तविक गुणहरूलाई समेत संकेत गर्ने छन्।

१. आध्यात्मिक गुण (Spiritual Qualities) - (१२)

यी सात्विक गुण भएका खाद्य पदार्थहरू हुन्, जसले मनलाई शान्त, पवित्र, र ध्यानको लागि उपयुक्त बनाउँछन्।

१. गंगाजल: पवित्रता र शुद्धिको प्रतीक। २. तुलसी: पवित्र र औषधीय गुणले युक्त। ३. गाईको दूध: सात्विक र सम्पूर्ण आहार। ४. मह:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

प्राकृतिक ऊर्जा र शुद्धता। ५. ताजा फलफूल: हल्का, रसिलो, र जीवन-शक्तिले भरिपूर्ण। ६. जौ: यज्ञ र धार्मिक कार्यमा प्रयोग हुने शुद्ध अन्न। ७. नरिवल: शुद्धता र शुभ-कार्यको प्रतीक। ८. घिउ: सात्विक ऊर्जा, अग्निवर्धक, र मेधावर्धक। ९. केसर: मनलाई प्रसन्न राख्ने र सात्विक गुणयुक्त। १०. मिश्री: शुद्ध र प्राकृतिक गुलियो। ११. कमलको गट्टा: पवित्रता र शीतलताको प्रतीक। १२. बेल: भगवान शिवसँग सम्बन्धित, पेटको लागि उत्तम।

२. व्यक्तिगत गुण (Personal Qualities) - (१२)

यी खाद्य पदार्थहरूले शरीरमा बल, ऊर्जा, साहस, र आत्मनिर्भरता जस्ता व्यक्तिगत गुणहरूको विकास गर्दछन्।

१. बदाम: मस्तिष्क र शरीरलाई शक्ति दिने। २. ओखर: मस्तिष्कको स्वास्थ्य र ओज (vitality) बढाउने। ३. अश्वगन्धा: शारीरिक बल, सहनशीलता, र तनाव कम गर्ने। ४. शतावरी: जीवनी शक्ति र ऊर्जा प्रदान गर्ने। ५. खजूर: तत्काल ऊर्जा र रक्तवर्धक। ६. अन्जीर: शक्ति र पाचन प्रणालीको लागि उत्तम। ७. गहुँ: मुख्य अन्न, जसले शरीरलाई आधारभूत शक्ति दिन्छ। ८. दाल (विशेष गरी मास): प्रोटीनको मुख्य स्रोत, जसले मांसपेशी निर्माण गर्दछ। ९. केरा: तत्काल ऊर्जा र पोषण प्रदान गर्ने। १०. शहदको साथ कागती पानी: स्फूर्ति र डिटक्सिफिकेसन। ११. अमला: भिटामिन सी को स्रोत, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। १२. शिलाजीत: शक्ति, बल, र यौन क्षमता बढाउने।

३. सामाजिक गुण (Social Qualities) - (१२)

यी खाद्य पदार्थहरू प्रायः सामाजिक जमघट, उत्सव, र सम्बन्धहरूमा स्नेह र सद्भाव बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

१. खीर: उत्सव र खुसियालीको प्रतीक। २. लड्डु/मिठाई: शुभ समाचार र उत्सवको प्रतीक। ३. दही: सगुन र सामाजिक कार्यहरूमा प्रयोग हुने। ४. चिया/कफी: साथीभाइ र परिवारसँगको जमघटको माध्यम। ५. सेल रोटी: नेपाली चाडपर्व र संस्कृतिसँग जोडिएको। ६. मोमो: साथीभाइ र परिवारसँग मिलेर खाने लोकप्रिय परिकार। ७. आचार: भोजनमा स्वाद र विविधता थप्ने, जुन प्रायः बाँडेर खाइन्छ। ८. लस्सी/मोही: गर्मीमा शीतलता र आतिथ्यताको प्रतीक। ९. सुपारी/पान: परम्परागत रूपमा अतिथि सत्कारमा प्रयोग हुने। १०. भुटेको मकै/भटमास: साधारण तर सामाजिक जमघटमा लोकप्रिय खाजा। ११. फलफूलको सलाद: स्वास्थ्य र सद्भावको प्रतीक। १२. हलुवा: पूजा र पारिवारिक जमघटमा बनाइने परिकार।

४. बौद्धिक गुण (Intellectual Qualities) - (१२)

यी खाद्य पदार्थहरूले मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति, र विचारशीलतालाई बढावा दिन्छन्। यिनीहरूलाई "मेध्य रसायन" पनि भनिन्छ।

१. ब्राह्मी: स्मरणशक्ति र बौद्धिक क्षमता बढाउने। २. शंखपुष्पी: मस्तिष्कलाई शान्त र तेजिलो बनाउने। ३. ओखर: मस्तिष्कको आकार जस्तै, यसको स्वास्थ्यको लागि उत्तम। ४. माछा (विशेष गरी ओमेगा-३ युक्त): मस्तिष्कको विकासको लागि आवश्यक। ५. हरियो सागपात: मस्तिष्कलाई आवश्यक पोषक तत्व प्रदान गर्ने। ६. बेसार: यसमा रहेको कर्क्युमिनले मस्तिष्कको रक्षा गर्दछ। ७. डार्क चकलेट: एकाग्रता र मुड सुधार्ने। ८. स्याउ: मस्तिष्कलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट बचाउने। ९. ग्रीन टी: मस्तिष्कलाई सक्रिय र सतर्क राख्ने। १०. बदाम: भिटामिन ई को स्रोत, जसले मस्तिष्कको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्दछ। ११.

ज्यातिषमती (Malkangani): स्मरणशक्ति र सिक्ने क्षमता बढाउने।
१२. वचा: वाणी र बौद्धिक स्पष्टताको लागि।

५. भावनात्मक गुण (Emotional Qualities) - (१२)

यी खाद्य पदार्थहरूले भावनात्मक सन्तुलन, खुशी, र सन्तुष्टि जस्ता गुणहरूलाई बढावा दिन्छन्।

१. केसर: मुडलाई सुधारने र डिप्रेसन कम गर्ने। २. गुलाबको सर्वत/चिया: मनलाई शान्त र प्रेममय बनाउने। ३. इलाइची: स्फूर्ति र भावनात्मक सन्तुलन प्रदान गर्ने। ४. जाइफल: निद्रा र भावनात्मक शान्तिको लागि। ५. केरा: यसमा रहेको ट्रिटोफानले खुशीको भावना बढाउँछ। ६. दही: पेटलाई स्वस्थ राखी मुडलाई स्थिर बनाउने। ७. सुन्तला: यसको सुगन्ध र स्वादले उत्साह र स्फूर्ति दिन्छ। ८. मह: प्राकृतिक मिठासले सन्तुष्टिको भावना दिन्छ। ९. पुदिना: तनाव कम गर्ने र मनलाई ताजा बनाउने। १०. क्यामोमाइल चिया: चिन्ता कम गर्ने र आराम प्रदान गर्ने। ११. नरिवल पानी: शीतलता र भावनात्मक शान्ति प्रदान गर्ने। १२. आलु: कार्बोहाइड्रेटले सेरोटोनिनको स्तर बढाएर सन्तुष्टि दिन्छ।

६. नैतिक गुण (Moral Qualities) - (१२)

यी शुद्ध, सात्विक, र प्राकृतिक खाद्य पदार्थहरू हुन्, जसले मनमा सत्यता, इमानदारी, र अहिंसा जस्ता नैतिक गुणहरूलाई प्रेरित गर्दछ।

१. अन्न (आफैले उत्पादन गरेको): इमानदारी र परिश्रमको प्रतीक। २. मूल (कन्दमूल): सरलता र प्राकृतिक जीवनशैली। ३. सागपात: अहिंसक र प्राकृतिक आहार। ४. फलफूल (रुखबाट पाकेर झरेको): प्राकृतिक र लोभ-रहित। ५. नदीको शुद्ध पानी: पारदर्शिता र शुद्धता। ६. गाईको दूध (हिंसा बिना निकालिएको): करुणा र पोषण। ७. जैविक

(Organic) खाना: प्रकृति र स्वास्थ्यप्रति इमानदारी। ८. उपवास/व्रतको खाना: संयम र अनुशासन। ९. सादा भोजन (मसला बिना): सरलता र इन्द्रिय-निग्रह। १०. प्रसाद: ईश्वरप्रतिको कृतज्ञता र समर्पण। ११. सिजन अनुसारको फल र तरकारी: प्रकृतिको नियमको सम्मान। १२. नुन (सिधे नुन): शुद्ध र प्राकृतिक।

७. सांस्कृतिक गुण (Cultural Qualities) - (१२)

यी खाद्य पदार्थहरू कुनै विशेष संस्कृति, परम्परा, र भौगोलिक क्षेत्रसँग गहिरो रूपमा जोडिएका हुन्छन्।

१. ढिँडो/गुन्द्रुक: नेपाली पहाडी जीवनशैली र संस्कृतिको प्रतीक। २. सेल रोटी: नेपाली चाडपर्व (विशेष गरी तिहार) को पहिचान। ३. योमरी: नेवार समुदायको विशेष सांस्कृतिक परिकार। ४. तिलको लड्डु: माघे संक्रान्तिको सांस्कृतिक महत्व। ५. काँटी: जनै पूर्णिमामा खाइने, पोषण र संस्कृतिको मिश्रण। ६. दही-चिउरा: असार १५ को कृषि संस्कृतिसँग जोडिएको। ७. सुठो/मेथीको लड्डु: सुत्केरी अवस्थामा दिइने परम्परागत खाना। ८. छ्याङ/तोङ्बा: हिमाली क्षेत्रको सांस्कृतिक पेय पदार्थ। ९. विभिन्न जातजातिका परम्परागत अचार: स्थानीय स्वाद र संस्कृतिको पहिचान। १०. फापरको रोटी/ढिँडो: हिमाली क्षेत्रको मुख्य खाना र संस्कृति। ११. चामलको रक्सी (जाँड): विभिन्न जनजाति समुदायको सांस्कृतिक पेय। १२. स्थानीय जडीबुटी (यासागुम्बा, पाँचऔले): स्थानीय संस्कृति र अर्थतन्त्रसँग जोडिएको।

भुँडी पुराण

पेट र मस्तिष्कको गठबन्धन सरकार सञ्चालन।

आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञान दुबैले पेट (गट) र मस्तिष्कको बीचको गहिरो सम्बन्ध रहेको पुष्टि गर्दछ। हामीले सामान्यतः सोचेको जस्तै हाम्रो सबै निर्णय र भावनाहरु मस्तिष्कबाट आउँदैनन्, बरु हाम्रो पेटबाट आउँछन्। आजको आधुनिक जीवनशैलीमा पेटको स्वास्थ्य कसरी हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, उर्जा, उत्पादकता र खुशीलाई प्रभावित गर्छ त्यो बुझ्न सकिएन भने हामी जीवनका निकै धेरै पक्ष बारे अनविज्ञ रहेर जिउन बाध्य हुने छौ। यहाँ त्यहि पक्ष बारे चर्चा गरिएको छ।

वैज्ञानिकहरुले प्रमाणित गरेका छन् कि पेटमा मस्तिष्कभन्दा धेरै न्यूरोन्स (तंत्रिका कोशिकाहरु) छन्। न्यूरोन्सहरु शरीरका विभिन्न भागहरुबीच सन्देशहरु पठाउने काम गर्छन्। पेटमा भएका न्यूरोन्सहरुले यथार्थमा हाम्रो निर्णय लिने क्षमता र सोच्ने प्रक्रियामा मस्तिष्कभन्दा बढी भूमिका खेल्छन्। यसैले पेटमा हुने न्यूरोन्स (तंत्रिका कोशिकाहरु) को समूहलाई विज्ञानले "दोस्रो मस्तिष्क" भनेको हो भने वेदले आत्मा बल भनेको हो। हाम्रो भित्री मनबाट हामीलाई जस्ता-जस्ता अनुभूति मिसिएका जानकारीहरु र भावनाहरु महसुस हुन्छ, ती वास्तवमा हाम्रा मस्तिष्कहरुबाट आउने गर्दछ। हाम्रो टाउकोमा हुने मूल मस्तिष्कले तिनलाई प्रसोधन गरेर, डिकोड गरेर हामीलाई बताउँछ कि यो खुशीको कुरा हो वा चिन्ता हो वा यो एक घबराहट, हतासको अवस्था हो। त्यसले यो न त खुसीको, न चिन्ताको विषय हो भन्ने अवधारणाहरु समेत सम्प्रेषण गर्दछ। यहाँ हामीले बुझ्नु पर्ने गहिरो

तथ्य के हो भने हाम्रो मनमा र सुचनामा आउने भावनाको स्रोत हाम्रो पेट हो, टाउकोको मस्तिष्क होइन।

प्रकृतिले हाम्रो शरीरको आन्तरिक इन्जिनियरिङ यस्तो गरेको छ कि हाम्रो पेट र मस्तिष्क बीच चौबीसै घण्टा, सातै दिन (२४/७) निरन्तर र अटुट सञ्चार हुने गर्दछ। उदाहरणका लागि, जब तपाईंले भोक लागेको महसुस गर्नुहुन्छ वा खाना खाने कुरा सोच्नुहुन्छ, त्यसै छिनमा नै तपाईंको पेटबाट मस्तिष्कसम्म माइक्रोसेकेन्डभिन्न न्यूनतम १०० वटा सन्देशहरु पठाइसकेको हुन्छ। यो अविश्वसनीय गतिमा हुने सञ्चार "भेगस नर्थ" भनिने एक विशेष तंत्रिका मार्गको माध्यमबाट हुन्छ, जसलाई वैज्ञानिक भाषामा "ब्रेन-गट एक्सिस" पनि भनिन्छ। शरीरका अन्य कुनै पनि अंग र मस्तिष्कको बीचको तुलनामा, यो पेट-मस्तिष्क सम्बन्ध निकै गहिरो, सीधा र महत्त्वपूर्ण छ।

मानौं, तपाईंको आफ्नै एउटा आन्तरिक सर्कल छ, जसमा तपाईं हरेक दिन गहिरो कुराकानी गर्नुहुन्छ। त्यो सर्कलमा १०८ जना मानिसहरु छन्। तर, तपाईंको प्रेमी (वा प्रेमिका) संग तपाईंको एउटा विशेष "हटलाइन" नम्बर छ। त्यो नम्बरबाट तपाइको प्रेमीको फोन २४ घण्टा, सात दिन आउन सक्छ। तपाईं हरेक क्षण त्यहाँ भेटिनु पनि हुन्छ। तपाईंको यो मान्यता नै बनेको छ कि प्रेमीको फोन आएमा, अरु सबै कुरालाई केहि क्षणको लागि रोकेर पनि, तुरुन्त त्यसैको जवाफ फर्काउनु पर्दछ। यदि तपाईंले त्यसो गर्नुभएन भने, तपाईंको दिनभरिका सोचाइहरुमा सन्तुलन र सन्तुष्टि आउदैन। मनमा अनचाहा शङ्का, असुरक्षा र उदासीको भावना उब्जन थाल्छ। यी र यस्तै अन्य कारण तपाईंले पहिलो रोजाई सधैं यही नम्बरलाई नै पहिलो प्राथमिकता दिएर प्रतिक्रिया दिने गरि तपाइको प्रवृत्ति बिकसित भएको हुन्छ।

प्रकृतिले हाम्रो पेट र मस्तिष्कको सम्बन्ध पनि ठीक यस्तै भावनात्मक र अपरिहार्य "हटलाइन" को रूपमा जोडेर हाम्रो शरीरको आन्तरिक इन्जिनियरिङ गरिदिए को छ। तिनीहरु बीच तत्काल, सीधा र निरन्तर सम्पर्क हुन्छ। जसरी प्रेमीको सन्देशले मनमा भावना उत्पन्न गर्छ, त्यस्तै यी दुई बीचको तुरुन्त कुराकानीले हाम्रो मनमा केहि न केहि अनुभूति, भावना वा सोचको सिर्जना गरिहाल्दछ। त्यहि हाम्रो अनुभूति र जीवनका मान्यताहरु निर्माण गर्न अधिक प्रभावकारी बनिरहेको हुन्छ।

के तपाईंले कहिल्यै याद गर्नुभएको छ, मनमा कुनै कुराले डेरा जमाउँदा, चाहे त्यो डर होस्, खुसी होस् वा कुनै मिठो उत्साह, त्यसको पहिलो दस्तक पेटमा किन हुन्छ? परीक्षाको नतिजा आउनुअघि होस् वा पहिलो पटक कसैलाई मनको कुरा भन्नुअघि, पेटमा एक अनौठो चिसो सिरेटो चल्छ। कुनै ठूलो कार्यक्रममा बोल्न जानुअघि पेट रन्थनिन्छ र कता-कता बाथरुम जाऊँ-जाऊँ लाग्छ, पेटमा केही नभए पनि। हामीले सोचेजस्तो यो सबै खलबली हाम्रो मस्तिष्क वा मुटुमा होइन, बरु हाम्रो पेटको गहिराइमा चलिरहेको हुन्छ। भावनाहरूको वास्तविक घर नै हाम्रो पेट हो।

एकछिन आँखा चिम्लेर आफ्नो बाल्यकाल सम्झनुहोस् त। मायाले टिलपिल भएका आँखा लिएर हजुरआमाले तातो-तातो खिरको बटुको अगाडि सारिदिनुभएको त्यो क्षण। उहाँको हातले मुछेको गुन्द्रुकको अचारको स्वाद जिब्रोमा अझै नाचिरहेकै होला। जब हामी ती सुनौला पलहरू सम्झन्छौं, हाम्रो मुखमा अनायसै पानी भरिन्छ। यो कुनै जादु होइन। यो त हाम्रो पेटमा लुकेर बसेका ती अनगिन्ती स्मृतिहरूको तरङ्ग हो। हाम्रो पेटका भित्ताहरूमा बसेका स-साना तन्त्रिकाहरूले ती पुराना स्वाद, गन्ध र स्पर्शलाई यति जिवन्त रूपमा सँगालेर राखेका

हुन्छन् कि एउटा सानो यादले पनि तिनीहरूलाई ब्युँझाइदिन्छ। अनि तिनै तन्त्रिकाहरूले हाम्रो मस्तिष्कलाई सन्देश पठाउँछन्, र हाम्रो मुख रसिलो बन्छ। वास्तवमा, हाम्रो पेट हाम्रो शरीरको सबैभन्दा ठूलो कथाकार हो, जसले हाम्रा सबै अनुभव र भावनाहरूलाई आफ्नो गहिराइमा सुरक्षित राखेको हुन्छ।

प्रेम केवल मन र मस्तिष्कको खेल होइन। यो हाम्रो पेटको भित्ताहरूमा बसेका अरबौं सूक्ष्म जीवहरूको एक अनौठो नृत्य हो। जब दुई मानिस एक अर्का लाई हेर्छन्, एक अर्कोको हातमा चुम्छन्, जब तिनीहरूको आँखा मिल्छन्, त्यो क्षणमा केवल भावनाहरू मात्र नाचिरहेका हुँदैनन्। उनीहरू दुबैको पेटका ब्याक्टेरियाहरू पनि एक अनौठो संगीतमा नाचिरहेका हुन्छन्। वैज्ञानिकहरूले यस सम्बन्धमा एक आश्चर्यजनक कुरा खोज गरेर प्रमाणित गरेका छन्। जब दुई मानिस साँच्चै एकअर्कालाई प्रेम गर्छन्, तिनीहरूको पेटका ब्याक्टेरियाहरू बीच अलिकति मेल खाएको हुन्छ। यो कुनै संयोग होइन। यो प्रकृतिको एक गहिरो भाषा हो। हामीले सोचे जस्तो प्रेम केवल हृदयमा कुरा होइन। यो हाम्रो पेटको गहिराइमा पुगेर सुरु हुन्छ। भेट र संगतले दुई प्रेमीहरूको पेटका ब्याक्टेरिया एकअर्कामा पूरक बनाइ रहेको हुन्छ। एक सुन्दर पहेली जसका टुक्राहरू एक अर्कासँग पूर्ण रूपमा फिट हुन्छन्। जसले एक सुन्दर आकर्षण पैदा गर्दछ। यो अचम्मलाग्दो प्रेमको अनुभूति, यो अनौठो आपसी आकर्षण हो जुन दुई प्रेमीले एकै साथ महसुस गर्छन्। त्यो असलमा मानव शरीरको एक प्राचीन आन्तरिक इन्जिनियरिङ्को नतिजा हो। व्यक्तिको आन्द्राले प्राकृतिक रूपमा सुरक्षित राखेको ज्ञानको समय अनुकूल उपयोग गर्दै त्यसलाई सक्रिय गर्ने प्राकृतिक नियमको सिद्धान्त हो।

दुई प्रेमी बीच मात्र होइन, दुई साथी वा करीव संगतमा रहेका परिवारका सदस्यहरू बीच समेत आपसी शरीर, आपसी पेट, पेटका गट ब्याक्टेरिया सबै मिलेर एक यस्तो अनौठो गीत गाएको भेटिन्छ। जसमा व्यक्तिले अत्यन्त मिठासपूर्ण आकर्षण र आफ्नो पनको नशा अनुभूति गर्दछ। यो गीत भन्छ: यो मानिस तिम्रो साथ सुमेल खान्छ। यो मानिस तिम्रो जीवनको सुरक्षाको सारथी हुन सक्छ। यदि दुई प्रेमी बीचको यो कथा रहेछ भने, यसले तिमीहरू दुई आपसमा मिलेर जीवनका धेरै यान्त्रिक (भौतिक) प्यास लुट्ने र लुटाउने प्रक्रियाले आनन्दित बन्न सक्दछौ भनि दिन्छ। एक अर्काको साथी बन्न सक्दछौ। एक साथ सुरक्षित रहेर कुनै नयाँ जीवन समेतको सिर्जना गर्न सक्छौ भन्ने अनुभूति निर्माण गरिदिन्छ। त्यसैले जब हामी सही मानिसलाई भेट्छौ, हामीले आफ्नोपन महसुस गर्छौं। यो केवल मनको खेल होइन, यो हाम्रो शरीरको पेटको गहिराइमा सुरक्षित बसेको प्राचीन ज्ञान हो, जुन अक्सर हामीलाई सही दिशामा खिन्छ। वेद र विज्ञानको आजको सहमति युक्त भनाइ अनुसार प्रेम भनेको वास्तवमा एक वैज्ञानिक सत्य हो, जो हाम्रो पेटको भित्ताहरूमा लेखिएको हुन्छ। त्यसैले त! एक व्यक्तिको आकर्षण जब अर्काको आकर्षक शरीर, शक्ति, सम्पत्ति वा आफूलाई फाइदा दिने पक्षमा सीमित हुन्छ, त्यो मात्र भौतिक वा स्वार्थको आकर्षण बन्दछ। जब एक अर्काको सुरक्षामा चिन्तित हुन्छ, एकको दुखले अर्काको मन दुख्छ र एउटा अर्कोको अगाडि कुनै ढक नमानी, लाज नमानी स्वतन्त्र रूपमा जोडले पादन (Farts) मन पराउछ र अर्कोलाई त्यसले घिन होइन रोमाञ्चक हाँसो दिन्छ, त्यहाँ प्रेम बसेको अनुभूति हाम्रो पेटमा रहेको गट ब्रेनले गर्ने गर्दछ।

मानव मस्तिष्क कम्प्युटरको प्रोसेसर जस्तै हो जसले प्राप्त जानकारी हरुको प्रशोधन गरेर निर्णयमा पुग्दछ। तर पेट हार्ड ड्राइभ वा मेमोरी कार्ड जस्तै हो । जसले सबै जानकारी, अनुभव र स्मृतिहरू भण्डार

गर्छ। हार्ड ड्राइभ प्रोसेसर भन्दा धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। त्यही भएर पेट (हार्ड ड्राइभ) मस्तिष्क (प्रोसेसर) भन्दा धेरै महत्त्वपूर्ण छ। हाम्रो स्वस्थ पेटको स्वस्थ संग अत्यधिक संवेदनशील बनिदिन्छ।

काठमाडौँ, पोखरा, बिराटनगर र अन्य शहरहरुमा १० मध्ये ७ जनालाई पेटको समस्या छ। फुलाइ (bloating), सूजन (swelling), नींद नआउनु (insomnia), पाचन समस्याहरु (digestive disorders), लिभर समस्याहरु (liver diseases), मधुमेह (diabetes), उच्च रक्तचाप (hypertension) र क्यान्सर (cancer) जस्ता समस्याहरु पेटको समस्याबाट आउँछन्। नेपालका गाउँहरुमा पनि यो समस्या बढिरहेको छ। आजकल नेपालका युवाहरु, कर्मचारीहरु, विद्यार्थीहरु र गृहिणीहरु प्रायः सबै एसिडिटी (acidity), अपचन (indigestion) र पेट फुल्ने समस्याबाट पीडित छन्।

स्वास्थ्य समस्याको क्रिटिकल बिन्दुमा (critical point) आज हाम्रो मुलुक पुगेको छ। नेपालमा पेटको स्वास्थ्य “संकट कालमा” होइन “महामारीको अवस्थामा” प्रवेश गरेको छ। हरेक घरमा कोही न कोही पेटको समस्याबाट ग्रस्त छ। नेपालीहरुमा व्याप्त पेटको स्वास्थ्य सीधै उनीहरुको मुड (mood), भावनाहरु (emotions), उर्जा (energy) र ध्यान केन्द्रीकरण (concentration) लाई प्रभावित गरिरहेको छ। नेपालका कार्यालयहरुमा काम गर्ने कर्मचारीहरुमा यो अनुभव अत्यधिक छ। नेपाली नागरिकहरुमा पेट फुलाइ, अपचन, एसिडिटी आदि त समस्या नै होइन भने जस्तै भएको छ। ग्यास्ट्रिक (Gastric) बहुसंख्यक नेपालीको स्वास्थ्य पहिचानको आइडि बनेको छ। यसले गर्दा हाम्रो उत्पादकता (productivity) अत्यन्त न्यून भएको छ। प्रायः व्यक्तिमा मुड खराब हुनु, आफू आपूर्ण रहेको अनुभूति हुनु र खुसी

अनुभूति नगर्नु हाम्रो सामान्य जीवनको घटना बनेको छ। त्यसले सामाजिक निराशालाई व्यापक बनाएको छ।

हामीले यो बुझ्न सकेका छैनौं कि विषाक्त खानाले उल्टिएको पेटको मस्तिष्कले हाम्रो टाउकोको मस्तिष्कलाई ओभरराइड (override) गर्छ। हाम्रो हार्ड ड्राइभ (hard drive) वा मेमोरी (memory) युक्त पेट समस्यामा रहेर नै हामीले हाम्रो सबै क्षमता गुमाउन पुगी रहेका छौं। हाम्रा विद्यार्थीहरु परीक्षाको समयमा पेटको समस्याबाट पीडित हुन्छन्। व्यापारीहरु व्यापारमा ध्यान दिन सकिरहेका छैनन्। पेटको समस्याले प्रसित बनेर नै नेपालका नारीहरु घरको र मुलुकको दायित्व बहन गर्न आफ्नो पूरा ध्यान पुर्याउन सकिरहेका छैनन्।

पेटको स्वास्थ्य (gut health) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ भन्ने राज्यले समेत बुझेको छैन। यदि पेट स्वस्थ छ भने, सबै कुरा सहज हुन्छ भन्ने ज्ञान राज्यको स्मरणमा कहिँ कतै भेटिदैन। यदि पेट बिमार छ भने, सबै कुरा कठिन हुन्छ। बिमार हुन्छ भन्ने बुझाइ मुलुकले ग्रहण गर्न सकेको छैन। नेपालमा आजको संकट सोचको संकट हो जसलाई हटाउन सबैले सबैभन्दा पहिले आफ्नो पेटको स्वास्थ्यलाई ठीक गर्न प्राथमिकता दिनु पर्ने भएको छ।

आयुर्वेदिक विज्ञान अनुसार, खाना संयोजन (food combination) हाम्रो पाचन स्वास्थ्यको मूल आधार हो। दूध र फलहरू एकसाथ खान सकिँदैन किनभने यी "विरुद्ध आहार" (incompatible foods) हुन्। यसै गरी, मासु र दूध जस्तै दही र दाल दुई फरक प्रकारका प्रोटीनहरू भएकाले एकसाथ खान सकिँदैन। जब हामी गलत खाना संयोजन खान्छौं, पाचन तन्त्र (digestive- system) भित्र आपसी पाचन क्रिया प्रतिद्वन्द्व (Digestion conflict) उत्पन्न हुन्छ। पेटको एन्जाइमहरु (enzymes) कुन प्रोटीनलाई पहिले पचाउने भन्ने निर्णय

गर्न सक्दैनन्, जसले पाचन प्रक्रिया अवरोधक परिस्थिति पैदा हुन्छ जसले विभिन्न समस्याहरू सृष्टि गर्छ।

आयुर्वेदमा खानालाई तीन प्रकारमा वर्गीकृत गरिएको छ। सात्विक खाना (sattvic food) भनेको ताजा, अग्निमा पकाइएको खाना हो। यो खाना खाँदा, यसमा "प्राण" (prana - vital life force) भरिएको हुन्छ, जसले शरीर र मस्तिष्कलाई पोषण र शक्ति दिन्छ। तामसिक खाना (tamasic food) भनेको अधिक प्रसोधित मासु, चाउ-चाउ, समुद्री खाना, सडेको पुरानो खाना र पुनः गरम गरिएको खाना हो। पुरानो खाना खाँदा, यसको प्राण बाहिर निस्कि एको हुन्छ। पोषणको सट्टा "आमा" (ama - toxins) बढ्छ। तेस्रो प्रकार राजसी खाना (rajasic food) हो, जसमा सात्विक र तामसिक दुवै खानाको मिश्रण हुन्छ। पुरानो पकाइएको चाल, पास्ता र रोटीमा मोल्ड (mold) बढ्छ। २४ घण्टे पछि, चामलमा मोल्ड विकसित भएको हुन्छ तर हामीले आँखाले देख्न सक्दैनौं। मोल्डले विषाक्त माइकोटोक्सिन (mycotoxin) पैदा गर्छ, जुन खाद्य विषाक्तता (food poisoning) र पाचन समस्याहरू निर्माण गर्ने कारक हो। गम्भीर अवस्थाहरूमा किड्नी र लिभर क्यान्सरको कारण कारक समेत खाद्य विषाक्तता (food poisoning) बन्ने गरेको छ। यसैले दैनिक खाना पकाएर खाने हाम्रो प्रचलन निकै उत्तम थियो। जुन हाल हप्ता दिनको लागि एकै चोटि पकाउने परम्पराले विस्थापन गरेको छ।

मानव शरीरले आफ्नो दैनिकी सुचारु रूपमा सञ्चालन गर्न सूर्य र चन्द्रमाको स्थितिलाई अनुसरण गर्छ। आयुर्वेदिक ऊर्जा घडी (circadian rhythm) दिनभरको विभिन्न समयमा शरीरको विभिन्न ऊर्जा स्तरहरू बताउँछ। ब्रह्म मुहूर्त (२:०० बजे - ६:०० बजे सन्ध्या काल) दिनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण समय हो। यो समयमा

मस्तिष्क शान्त हुन्छ, कुनै अनावश्यक विचार आएको हुँदैन। यदि यो समयमा उठेर कृतज्ञता, आत्म अभिव्यक्ति वा व्यायाम गरिन्छ भने, यो समयमा सिक्नु, नयाँ कौशल प्राप्त गर्नु वा जीवनमा सकारात्मकता अभिव्यक्त गर्नु सबै भन्दा प्रभावकारी हुन्छ। यो समयमा गरिएको काम दिनभरको लागि सकारात्मक प्रभाव छोड्ने प्रकृतिको बन्दछ। बृहदान्त सक्रिय (५:००बजे - ७:०० बजे) हुने समयमा बृहदान्त अर्थात् आन्द्रा (colon) सबैभन्दा सक्रिय हुन्छ। यदि यो समयमा नित्य कर्म गरिन्छ भने शरीरको अधिक विषाक्त पदार्थ र अपशिष्ट (waste) स्वाभाविक रूपमा निकालिन्छ। यो शरीरको प्राकृतिक सफाई समय हो। कफ प्रभाव (६:००बजे - ८:०० बजे) हुने समयमा शरीरलाई पोषण, व्यायाम र पुनर्जीवनको (Rejuvenation) आवश्यकता हुन्छ। बिहानको खाना, नास्ता र व्यायाम यो समयमा लिन र गर्नु सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।

अधिकतम उत्पादकता (१०:०० बजे - २:०० बजे दिउँसो) को समय दिनको सबैभन्दा शक्तिशाली समय हो। यो समयमा सूर्य सबैभन्दा मजबुत हुन्छ, पाचन अग्नि सबैभन्दा शक्तिशाली हुन्छ। दिनको सबैभन्दा ठुलो खाना यो समयमा खान सकिन्छ। कार्य क्षमता समेत (productivity) यो समयमा अधिकतम हुन्छ। रचनात्मकता (२:०० बजे - ६:०० बजे साँझ) को समय यथार्थमा दोस्रो ब्रह्म मुहूर्त हो। यो समयमा रचनात्मकता (creativity) अधिकतम हुन्छ। यो समयमा समस्या समाधान, सामरिक योजना र महत्त्वपूर्ण निर्णय गर्नु प्रकृति मैत्री हुन्छ। सन्ध्या (६:०० बजे - १०:०० बजे साँझ) को समयमा फेरी कफ प्रभावशाली हुन्छ। यो बेला शरीर आराम गर्न चाहन्छ। यो हल्का खाने समय हो। सबै ठोस खाना सूर्यास्तको अगाडि खान अनिवार्य हुन्छ। सूर्यास्त पछि, हल्का पेय लिने वा नलिने जे गर्दा पनि हुन्छ। गहिरो निद्राको (१०:०० बजे - २:०० बजे राती) को समय

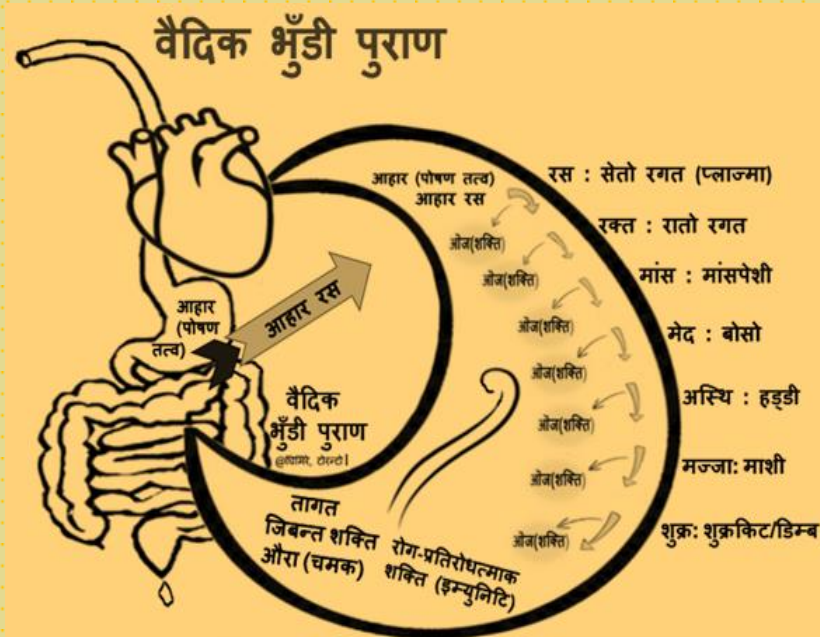
सबैभन्दा उत्पादक समय हो। यो समयमा शरीरले क्षतिग्रस्त कोशिकाहरू, तन्तुहरू, मांसपेशीहरू र नसाहरू मरम्मत गर्छ। मस्तिष्कको सूचनाहरूको जरुरत अनुसार प्रशोधन, सुरक्षित र व्यवस्थापन गर्ने तथा मस्तिष्कको पूर्ण सफाई गर्ने कार्य समेत पुरा गर्दछ। यो समयमा कम्तीमा ३ घण्टा अनिवार्य गहिरो निद्रामा पर्नु हरेक व्यक्तिको लागि अत्यन्त जरुरत हुन्छ।

तपाईंको दिमागमा हरेक दिन कम्तीमा ६०,००० विचार आउँछन्। चिन्ता भनेको तपाईंको दिमागमा समय क्रम अनुरूप त्यो भन्दा झन् धेरै, अधिक धेरै र अत्यधिक धेरै बिचारहरू पैदा हुने अवस्था हो। त्यसरी बढ्ने क्रममा रहेको बिचार हरूलाई घट्ने दिसामा लैजानु हो। जुन एक विचार पछि अर्को विचार आउने समय घटाएर मात्र सम्भव हुन्छ। कारण कुनै कर्म विना शरीर जीवित रहन सक्दैन। त्यसैले आफ्नो नियमित कर्म आफ्नो दिमागमा आउने बिचार हरूको सङ्ख्या लाई घटाएर गर्ने क्षमता निर्माण गर्नु लाई नै वेदले ध्यान भनेर परिभाषित गरेको छ। वेदको चुरो मान्यतामा ध्यान भनेको दुई विचारहरू बिचको अन्तराल बढाउनु हो। त्यो भनेको तपाइको शरीरको कम्पन बढाउनु हो। जब कम्पनको फ्रीक्वेन्सि (Frequency) बढ्दछ तब वेब लेन्थ (Wave length) घट्दछ। जब कम वेब लेन्थको विचार तपाइमा हाबी हुन्छ तब त्यसले तपाइमा कुनै बस्तु प्रति हुने आशक्ति घटाउने कार्य गर्दछ। नतिजामा आसक्त रहेर कर्म गर्ने तपाइको डिएनएको सूचनाले निर्मित गर्ने र पेटको आन्द्राको मस्तिष्कले त्यसलाई महसुस गरी निर्णय लिने टाउकोको दिमाग लाई सूचना दिने तपाइको प्राकृतिक ईनर इन्जीनियरिङ्ग लाई ईपीजेनेटिक्स (Epigenetics) विधि द्वारा परिवर्तन गरी नतिजामा आसक्त नहुने र तत्कालमा केन्द्रित रहेर जीवन जिउने कर्म गर्ने दैवी गुण तपाईंमा निर्माण गरिदिन्छ।

कृतज्ञता र प्रेमको कम्पन आवृत्ति एक जस्तै हुन्छ। कृतज्ञता ५४० एमएचजेड (mhz) हाराहारीमा कम्पन गर्छ। जो मानव प्राणीहरूले महसुस गर्न सक्ने सबैभन्दा उच्च कम्पन आवृत्ति हो। जब तपाईं तत्कालमा केन्द्रित रहेर जीवन जिउने कर्ममा लिन हुनु भएको हुन्छ त्यति बेला तपाईं कृतज्ञता र अभिव्यक्तिमा कम्पन गर्नुहुन्छ। तपाईं ब्रह्माण्डको साथ सीधा सम्बन्ध बनाउनुहुन्छ। यो एक सीधा टेलिफोन लाइन जस्तै हो। यो समयमा ब्रह्माण्ड तपाईंलाई स्पष्टै सुनिरहेको हुन्छ। यसले ब्रह्माण्डलाई प्रभावित समेत गरिरहेको हुन्छ। प्राकृतिक रूपमा मानिस दिनमा सक्रिय रहने को प्राणी हो। राती सक्रिय रहने प्राणी होइन। हाम्रो शरीरले त्यसै अनुरूप सूर्य र चन्द्रमाको स्थितिलाई अनुसरण गरेको हुन्छ। सूर्यले ऊष्मा (ताप ऊर्जा वा अग्नि), उत्पादकता र ऊर्जा दिन्छ। चन्द्रमाले प्रष्टता युक्त मनोविज्ञान र गहिरो निन्द्रा दिन्छ। यदि कोही राती काम गर्न चाहन्छ भन्ने यो हाम्रो आनुवंशिक प्रकृतिको विरुद्ध हुने गर्दछ। त्यसमा हामीले त्यसै अनुरूप थप सावधानी अपनाएर आफ्नो जीवन पद्धति निर्माण गर्नु आवश्यक हुन्छ।

सबैभन्दा पहिलो कदम, सामाजिक दबाबको झ्याल बन्द गर्नु पर्छ। चाहे पिउने होस्, धुम्रपान गर्ने होस् वा ड्रग्स लिने होस्, यी सबैले अस्थायी राहत मात्र दिए पनि तपाईंको स्वास्थ्य समस्यालाई ज्यामितीय गतिमा बढाउँछन्। त्यसपछि, तामसिक खानाहरू - जस्तै अति प्रसोधित मासु, समुद्री खाना, चाउ-चाउ, पुरानो भएका खानेकुराहरू आफ्नो थालीबाट हटाउनु होस्। आफ्नो शरीरलाई एउटा मन्दिरको रूपमा लिई, केवल त्यस्तै पवित्र वस्तुहरू भित्र राख्नु जुन तपाईं त्यो मन्दिरमा अर्पण गर्न सक्नुहुन्छ।

खाना तयारी पनि एक कला हो। साप्ताहिक भोजनको प्लानिंग गर्नुभन्दा दैनिक ताजा खाना बनाउनु उत्तम हो। सानो सुरुवात गर्नुस्: बिहान एक सरल तीन-कोर्स भोजन बनाउनुहोस्। एउटा हल्का ताजा सूप, एउटा उबालिएको ताजा सब्जी, र एउटा सात्विक मुख्य खाना जस्तै खिचडी (दाल र चामलको पौष्टिक मिश्रण)। यो सरल, पोषणले भरपूर र प्राण शक्तिदायी आहार हो। पेटको स्वास्थ्यलाई सर्वोच्च प्राथमिकता दिनु होस्। पाचन समस्या हटाउनेमा मात्र सिमित नरहेर समग्र स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता र जीवनको गुणस्तर नै सुधार्ने तर्फ आफुलाई केन्द्रित गर्नुहोस्। आयुर्वेदिक ऊर्जा घडीको तालमा नाचेर, ताजा खाना खाएर, सामाजिक दबाबहरूबाट मुक्त भएर र दैनिक ताजा भोजन तयारी गरेर, तपाइले आफुले आफुलाई एक स्वस्थ, प्रसन्न र अधिक उत्पादक जीवन दान गर्न सक्नुहुने छ।



अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

रस पुराण र पौष्टिक आहार

मानव जीवन नौ आधारभूत भावनाहरूमा आधारित छ, जसलाई नवरस भनिन्छ। यी हास्य (आनन्द), अद्भुत (आश्चर्य), वीर (साहस), भयानक (डर), रौद्र (क्रोध), शृङ्गार (प्रेम), करुण (दुःख), बीभत्स (घृणा) र शान्ति (शान्ति) रस हुन्। वैदिक मान्यता अनुसार, प्रत्येक मानिसले आफ्नो जीवनमा यी सबै रसहरूको अनुभूति गर्नुपर्छ। यी भावनाहरू जीवनको एकीकृत संरचना हो, र तिनीहरूको सम्यक् अनुभवले आत्मबोध र जीवनलाई कायाकल्प गर्न मद्दत गर्दछ।

बाल्यावस्थामा शिशु हास्य रसको प्रतीक हुन्छ, जसको निर्दोषताले वातावरणमा आनन्द फैलाउँछ। यसपछि केटाकेटी उमेरमा अद्भुत रसको अनुभव हुन्छ, जहाँ हरेक वस्तु नयाँ र आश्चर्यजनक लाग्दछ। किशोरावस्थामा वीर रस (साहस) र भयानक रस (डर) बीचको द्वन्द्व अनुभव हुन्छ। युवावस्थामा आएर रौद्र रस (क्रोध) को अनुभूति हुनसक्छ, भने जिम्मेवारी बढ्दै जाँदा फेरि भयानक रस उत्पन्न हुन्छ। जीवनमा प्रेमको अनुभूतिले शृङ्गार रसलाई जन्म दिन्छ, जसले दुःख र अन्यायप्रति करुणा रस जाग्रत गर्न मद्दत गर्दछ। संसारिक अनिश्चितताले बीभत्स रस (घृणा) पैदा गर्न सक्छ, तर आध्यात्मिक सुखको खोजी गरेर शान्ति रस प्राप्त गर्न सकिन्छ। वृद्धावस्थामा मानिस आध्यात्मिकतामा लागेर शान्ति रसको अनुभव गर्न खोज्छ।

रसको अर्थ केवल भावनामा सीमित छैन, यसले खाद्य पदार्थको सार तत्त्व, स्वाद र पोषणलाई पनि जनाउँछ। वैदिक परम्परामा सोमरसलाई महत्त्वपूर्ण धार्मिक पेय मानिन्छ, जसले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ, आयु बढाउँछ, र आत्मज्ञानको मार्ग सहज बनाउँछ। चरक र सुश्रुत संहिताअनुसार, खाने पदार्थबाट पोषण तत्त्व र सार तत्त्व

निस्कन्छ, जसले शरीर निर्माण र ऊर्जा आपूर्ति गर्दछ। यही सार तत्त्वबाट नौ आधारभूत भावनाहरू विकसित हुन्छन्, जसलाई नवरस भनिन्छ। यी रसहरू जीवनको अभिन्न अंश हुन् र मानिसको मन, इन्द्रिय तथा केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई सञ्चालित गर्दछन्।

प्रकाशको किरणले बिरुवाको वृद्धि र विकासमा अहम् भूमिका खेल्दछ। सूर्यको प्रकाशमा रहेका विभिन्न रङ्गका किरणहरू बिरुवाको फोटोसिन्थेसिस, फूल फुल्ने, फल लाग्ने, र औषधीय गुण विकास गर्न मद्दत गर्दछ। उदाहरणका लागि, निलो किरणले वृद्धि दर बढाउँछ, हरियो किरणले क्लोरोफिल उत्पादन गर्छ, रातो किरणले उत्पादन बढाउँछ, भने पराबैंगनी किरणले आवश्यक तेलहरूको निर्माण गर्दछ। मानिसको स्वास्थ्यको लागि पनि सूर्यको प्रकाश आवश्यक छ, किनभने यसले भिटामिन डी को उत्पादन गर्छ, हड्डी बलियो बनाउँछ, र मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधारछ।

आहारमा पोषण तत्त्वको साथै बायोफोटोनहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ। बिरुवाले सूर्यको प्रकाशबाट बायोफोटोनहरू संग्रह गर्छ, जुन हामी खाना मार्फत ग्रहण गर्छौं। यी बायोफोटोनहरू सेलहरूमा भण्डारण हुन्छन् र शरीरका जैविक प्रक्रियाहरू सुचारु रूपमा सञ्चालन गर्न मद्दत गर्दछन्। जति बढी बायोफोटोन युक्त खाना खान्छौं, त्यति नै हाम्रो खाना पौष्टिक हुन्छ। ताजा, कच्चा, जैविक फलफूल र तरकारीहरूमा बायोफोटोनको मात्रा धेरै हुन्छ, जबकि प्रशोधित खानामा यो मात्रा कम हुन्छ। वैदिक खानपान परम्परामा फलफूल, कन्दमूल, जडीबुटी र शाकाहारी आहारलाई बढी महत्त्व दिइन्छ।

भावनाहरूले मानिसको अनुहारको रङ्गमा परिवर्तन ल्याउन सक्छन्, जुन बायोफोटोन र रक्त सञ्चारको कारणले हुन्छ। उदाहरणका लागि, हास्य रसले अनुहार सेतो, रौद्र रसले रातो, करुण रसले खैरो, बीभत्स रसले निलो, भयानक रसले कालो, वीर रसले सुनौलो खैरो, अद्भुत रसले पहेंलो, शृङ्गार रसले हरियो, र शान्ति रसले स्थायी सेतो रङ्ग उत्पन्न गर्दछ। यी भावनाहरूको नियन्त्रण गर्न सकेमा मानिस सकारात्मक र रचनात्मक जीवन बिताउन सक्दछ।

समग्रमा, नवरस र प्रकाशबाट प्राप्त ऊर्जा मानव जीवनको आधारस्तम्भ हुन्। भावनात्मक सन्तुलन र पौष्टिक आहारले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछ। वैदिक ज्ञानले यसै समग्र दृष्टिकोणलाई प्रोत्साहन गर्दै, जीवनलाई सन्तुलित र सार्थक बनाउन मार्गदर्शन गर्दछ।

खाद्य कम्पन पिरामिडः चौरासी व्यञ्जनको त्रि-स्तरीय वर्गीकरण

पूर्वीय दर्शन र आयुर्वेद अनुसार, भोजनले हाम्रो शरीरलाई मात्र नभई हाम्रो चेतना र मानसिक अवस्थालाई समेत गहिरो प्रभाव पार्दछ। चौरासी व्यञ्जनको अवधारणालाई भोजनको कम्पन (Frequency) वा ऊर्जाको स्तरको आधारमा तीन प्रमुख वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छः सात्विक (उच्च कम्पन), राजसिक (मध्यम कम्पन), र तामसिक (न्यून कम्पन)।

यसलाई एक पिरामिडको रूपमा निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

▲ पिरामिडको शिखर: सात्विक भोजन (उच्च कम्पन)

अवधारणा: सात्विक भोजनले शुद्धता, सामञ्जस्य, र स्पष्टताको ऊर्जा प्रदान गर्दछ। यसले मनलाई शान्त, एकाग्र, र आध्यात्मिक रूपमा जागृत बनाउन मद्दत गर्दछ। यो भोजन ताजा, प्राकृतिक, र हल्का हुन्छ।

८४ व्यञ्जनका उदाहरणहरू:

फलफूल: स्याउ, केरा, सुन्तला, अङ्गुर, आँप, मेवा।
 सागसब्जी: पालुङ्गो, काउली, ब्रोकाउली, लौका, फर्सी, धिरौला।
 अन्न: गहुँ, चामल (खैरो), जौ, कोदो, फापर।
 दुग्ध पदार्थ: ताजा दूध, दही, घिउ, मोही।
 गेडागुडी र नट्स: बदाम, ओखर, काजु, मुग दाल, रहर दाल।
 अन्य: मह, मिश्री, तिल, नरिवल।
 प्रभाव: शान्ति, प्रेम, करुणा, स्थिरता, र उच्च चेतना।

— पिरामिडको मध्य भाग: राजसिक भोजन (मध्यम कम्पन)

अवधारणा: राजसिक भोजनले गतिविधि, ऊर्जा, र उत्तेजनाको कम्पन प्रदान गर्दछ। यसले शरीर र मनलाई क्रियाशील बनाउँछ, तर यसको अत्यधिक सेवनले तनाव, क्रोध, र अशान्ति निम्त्याउन सक्छ। यो भोजन अत्यधिक मसलेदार, पिरो, र स्वादिलो हुन्छ।

८४ व्यञ्जनका उदाहरणहरू:

मसलेदार तरकारी: पञ्चफोरन वा गरम मसला हालेर बनाइएका तरकारीहरू।
 पिरो र अमिलो: अकबरे खुर्सानी, टिमुर्, कागती, अमला, अचार।
 उत्तेजक पदार्थ: कफी, चिया, चकलेट, प्याज, लसुन।
 तात्तातो र भुटेको: पुरी, समोसा, पकौडा, तारेको माछा।
 अत्यधिक नुनिलो: नुनिलो बिस्कुट, चिप्स, दालमोठ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

मिठाई: चिनीबाट बनेका मिठाईहरू, लड्डु, पेडा (अत्यधिक मात्रामा)।
प्रभाव: ऊर्जा, उत्साह, महत्वाकांक्षा, तर साथसाथै क्रोध, चिन्ता, र अस्थिरता।

▼ पिरामिडको आधार: तामसिक भोजन (न्यून कम्पन)

अवधारणा: तामसिक भोजनले जडता, आलस्य, र अज्ञानताको कम्पन प्रदान गर्दछ। यसले चेतनालाई धमिलो बनाउँछ र शरीरमा नकारात्मक ऊर्जा बढाउँछ। यो भोजन बासी, प्रशोधित, र भारी हुन्छ।

८४ व्यञ्जनका उदाहरणहरू:

मासुजन्य: अति प्रशोधित रातो मासु, कुखुरा।
बासी र पुनः तताइएको: एक दिनभन्दा पुरानो खाना।
प्रशोधित खाना: सेतो पाउरोटी, चाउचाउ, जंक फुड, डिब्बाबन्द खाना।
नशालु पदार्थ: रक्सी, बियर, वाइन, र अन्य लागूपदार्थ।
सडेगलेको: कुहिएको वा बिग्रेको फलफूल र तरकारी।
अत्यधिक पकाइएको: धेरै बेर पकाएर पोषक तत्व नष्ट भएको खाना।
प्रभाव: आलस्य, निद्रा, भ्रम, निराशा, र नकारात्मकता।

निष्कर्ष: चौरासी व्यञ्जनको सही छनोटले हाम्रो जीवनको गुणस्तर निर्धारण गर्दछ। सात्विक भोजनले हामीलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ र मानसिक रूपमा शान्त बनाउँछ भने राजसिक र तामसिक भोजनको अत्यधिक सेवनले हामीलाई रोग र अशान्ति तर्फ धकेल्छ। त्यसैले, सचेततापूर्वक आफ्नो भोजन छनोट गर्नु नै स्वस्थ र सुखी जीवनको कुञ्जी हो।

**त्रिगुण आहार पिरामिड
भगवद्गीता अध्याय १७, श्लोक ८-१०**

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥१७.८॥

भावार्थः सात्त्विक आहार आयु, शक्ति, स्वास्थ्य, सुख र प्रेमलाई बढाउँछन्; रसिला, मलाईदार, स्थिर र हृदयप्रिय हुन्छन्।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥१७.९॥

भावार्थः राजसिक आहार कडुवा, अमिलो, नुनिलो, तातो, तीखा, रूखा र जलन गराउने हुन्छन्; यी दुःख, चिन्ता र रोगको कारण बन्छन्।

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।

उच्छिष्टं चामेध्यं च तामसा आहारा नृप ॥१७.१०॥

भावार्थः तामसिक आहार बासी, स्वादरहित, सडेको, पुरानो, उच्छिष्ट (बाँकी), अशुद्ध वा अपवित्र हुन्छन्।

— भगवद्गीता अध्याय १८, श्लोक १९—

ज्ञानं कर्म च कर्ता च त्रिधैव गुणभेदतः।

प्रोच्यते गुणसंख्याने यथावच्छृणु तान्यपि ॥१८.१९॥

भावार्थः ज्ञान, भोजन, त्याग र तप सबै तीन गुणले वर्णित छन्। सात्त्विक आहारले चेतनालाई उज्यालो बनाउँछ।

त्रिगुण भोजन पिरामिड (कम्पन आधारित)

शिखर — सात्त्विक

ताजा, हल्का, शुद्ध
फलफूल, सागसब्जी, दूध, नदस, मह
→ शान्ति, स्थिरता, उच्च वेतना



मध्य — राजसिक

मसलेदार, तातो, नुनिलो, कफी
प्याज-लशुन, तलिएको, मिठाई
→ ऊर्जा, तर तनाव र क्रोध



आधार — तामसिक

बासी, सडेको, प्रोसेस्ड, नशालु
मासु, जंक फूड, रक्सी, उच्छिष्ट
→ आलस्य, भ्रम, नकारात्मकता

— भगवद्गीता १७.७-१० अनुसार —
"सात्त्विक आहार वेतनालाई प्रकाशित गर्छ।"

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।



वैदिक सन्तुलित आहार तालिका

चौरासी व्यञ्जन : चेतना र स्वास्थ्य।

पूर्वीय दर्शन र आयुर्वेदमा, खानपानलाई केवल शरीरको पोषणको स्रोत मात्र नभई, चेतनाको स्तर र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्ने एक शक्तिशाली माध्यमको रूपमा हेरिन्छ। चौरासी व्यञ्जनको अवधारणाले यसै गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। यो अवधारणा अनुसार, विभिन्न खाद्य पदार्थहरूले हाम्रो शरीर र मनमा फरक-फरक कम्पन

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

(vibration) वा अवृत्ति (frequency) उत्पन्न गर्दछन्, जसले हाम्रो शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ।

व्यञ्जन वर्ग	ध्वनि प्रकृति	सम्बन्धित गुण	उदाहरण खाद्य पदार्थ
क-वर्ग (क, ख, ग, घ)	कठोर, शक्तिशाली	वीरता, साहस, दृढता	गेडागुडी, कन्दमूल, मरमसला
च-वर्ग (च, छ, ज, झ)	तीक्ष्ण, गतिशील	स्फूर्ति, चञ्चलता, उत्साह	अमिलो फलफूल, अचार, मसलेदार खाना
ट-वर्ग (ट, ठ, ड, ढ)	ठोस, स्थिर	स्थिरता, धैर्य, सहनशीलता	अन्न, दाल, चिल्लो पदार्थ
त-वर्ग (त, थ, द, ध)	नरम, संवेदनशील	करुणा, प्रेम, कोमलता	दूध, दही, फलफूल, सागसब्जी
प-वर्ग (प, फ, ब, भ)	मृदु, हल्का	सृजनशीलता, कल्पना, हल्कापन	फलफूल, सलाद, रसदार तरकारी
य-र-ल-व	तरल, प्रवाहमान	लचकता, अनुकूलनशीलता, गतिशीलता	पानी, जुस, सूप, झोलिलो पदार्थ
श-ष-स-ह	उष्ण, ऊर्जावान	ऊर्जा, ताप, उत्साह	अदुवा, लसुन, मरिच, तातो मसला

चौरासी व्यञ्जनको अवधारणा संस्कृत वर्णमालाका ध्वनिहरू र तिनीहरूको कम्पनसँग जोडिएको छ। संस्कृतमा ३३ मूल व्यञ्जनहरू छन्, तर संयुक्त व्यञ्जनहरू, विशेष ध्वनिहरू, र तिनीहरूका विभिन्न संयोजनहरूलाई मिलाएर ८४ को प्रतीकात्मक संख्या निर्माण गरिएको

मानिन्छ। प्रत्येक ध्वनि-समूहको एक विशिष्ट ध्वन्यात्मक प्रकृति हुन्छ, जसले निश्चित गुणहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

वैदिक मान्यता अनुसार, ब्रह्माण्डमा सबै कुरा कम्पन वा ऊर्जाबाट बनेको छ। हामीले खाने खानामा पनि एक विशिष्ट प्रकारको ऊर्जा वा कम्पन हुन्छ, जसलाई "प्राण" भनिन्छ। यो प्राण हाम्रो शरीरमा प्रवेश गरेपछि, यसले हाम्रो आफ्नै ऊर्जा क्षेत्र (aura) र चेतनाको स्तरलाई प्रभावित गर्दछ।

उच्च कम्पनयुक्त खाना (सात्विक): ताजा फलफूल, सागसब्जी, अन्न, दूध, दही जस्ता खाद्य पदार्थहरूलाई सात्विक मानिन्छ। यिनीहरूमा उच्च कम्पन हुन्छ, जसले मनमा शान्ति, स्पष्टता, र आध्यात्मिक जागरण ल्याउन मद्दत गर्दछ।

मध्यम कम्पनयुक्त खाना (राजसिक): मसलेदार, पिरो, अमिलो, र धेरै स्वादयुक्त खानालाई राजसिक मानिन्छ। यिनीहरूले शरीरमा ऊर्जा, उत्साह, र गतिविधि बढाउँछन्, तर अत्यधिक सेवनले मनमा अशान्ति, क्रोध, र तनाव उत्पन्न गर्न सक्छ।

न्यून कम्पनयुक्त खाना (तामसिक): बासी, सडेगलेको, प्रशोधित, र मासुजन्य खानालाई तामसिक मानिन्छ। यिनीहरूमा न्यून कम्पन हुन्छ, जसले शरीरमा आलस्य, निद्रा, र नकारात्मक विचारहरू बढाउन सक्छ। हामीले खाने खानाको कम्पनले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ।

सकारात्मक प्रभाव (सञ्चो): जब हामी उच्च कम्पनयुक्त (सात्विक) खाना खान्छौं, हाम्रो शरीरका कोशिकाहरूले सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त गर्दछन्। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, पाचन प्रणालीलाई

सुधारछ, र समग्रमा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ।



नकारात्मक प्रभाव (बिमार): जब हामी न्यून कम्पनयुक्त (तामसिक) खाना खान्छौं, हाम्रो शरीरमा नकारात्मक ऊर्जा वा विषाक्त पदार्थ (ama) जम्मा हुन थाल्छ। यसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूलाई अवरुद्ध गर्दछ, जसले गर्दा रोग, संक्रमण, र मानसिक समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

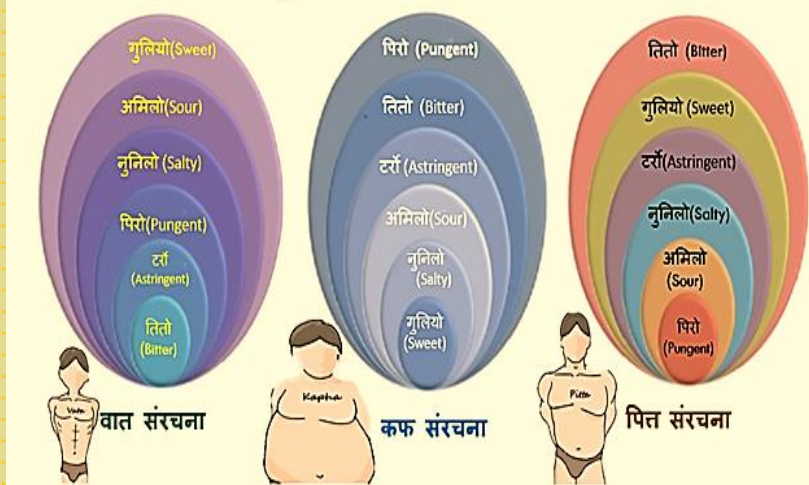
वैदिक मान्यता	वैज्ञानिक पुष्टि
प्राण (जीवन ऊर्जा): खानामा जीवन शक्ति हुन्छ।	बायोफोटोन (Biophotons): जीवित कोशिकाहरूले प्रकाशको कणहरू उत्सर्जन गर्दछन्, जुन जीवन ऊर्जाको एक रूप हुन सक्छ। ताजा र जैविक खानामा बायोफोटोनको मात्रा बढी हुन्छ।
त्रिगुण (सत्व, रज, तम): खानाले मानसिक अवस्थालाई प्रभावित गर्दछ।	न्यूरोट्रान्समिटर (Neurotransmitters): खानामा पाइने पोषक तत्वहरूले सेरोटोनिन (खुशीको हर्मोन) र डोपामाइन (प्रेरणाको हर्मोन) जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादनमा प्रभाव पार्दछ।
रस (स्वाद): छ प्रकारका रसहरूले शरीरमा फरक-फरक प्रभाव पार्दछन्।	फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): विभिन्न स्वादका खानाहरूमा फरक-फरक फाइटोकेमिकल्स हुन्छन्, जसले शरीरमा औषधीय प्रभाव देखाउँछन् (जस्तै: तितोमा एन्टि-इन्फ्लेमेटरी गुण)।
अग्नि (पाचन शक्ति): पाचन शक्तिले खानालाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्दछ।	मेटाबोलिज्म (Metabolism): शरीरको मेटाबोलिज्मले खानालाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ। स्वस्थ पाचनले प्रभावकारी मेटाबोलिज्म सुनिश्चित गर्दछ।

चौरासी व्यञ्जनको अवधारणाले खानपान र मानव चेतना बीचको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। हामीले खाने खाना केवल भौतिक शरीरको लागि मात्र होइन, बरु हाम्रो मानसिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यको लागि पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। वैदिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञान दुवैले यो कुरालाई पुष्टि गर्दछन् कि खानामा निहित ऊर्जा र कम्पनले हाम्रो समग्र जीवनलाई प्रभावित गर्दछ। त्यसैले, सचेत र

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

सन्तुलित खानपान अपनाएर, हामी आफ्नो जीवनलाई स्वस्थ, सुखी, र सामञ्जस्यपूर्ण बनाउन सक्छौं।

शरीरको संरचना अनुरूप खानाको स्वादको छनौट गर्ने तरिका



आधुनिक विज्ञानले श्वासलाई शरीरले ऊर्जा (ATP) उत्पादन गर्ने र फोहोर ग्यास बाहिर निकाल्ने प्रक्रियाका रूपमा बुझ्दछ। वैदिक वा योग दर्शनले भने श्वासलाई "प्राण" नामक जीवनशक्ति मान्दछ, जसले शरीर, मन र चेतनालाई सञ्चालन गरिरहेको हुन्छ। वैदिक विज्ञानअनुसार श्वास (प्राण/स्वर), खाना (आहार) र मन/चेतना आपसमा गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। मानिसको मासु-हड्डीको शरीरभित्र-बाहिर कम्पन भइरहेको ऊर्जाको स्वरूप हो। स्वर विज्ञानअनुसार दायाँ नाक (सूर्य नाडी) र बायाँ नाक (चन्द्र नाडी) बाट सास कसरी चलिरहेको छ भन्ने कुराले मानिसको शरीर र मनको अवस्था परिवर्तन गर्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि नाक पालैपालो खुल्ने र बन्द हुने चक्र (nasal cycle) तथा दायाँ र बायाँ मस्तिष्कको कार्यप्रणालीबीचको

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गहिरो सम्बन्ध प्रमाणित गरेको छ। जब दायाँ र बायाँ नाक सही समयमा सक्रिय हुन्छन्, तब मानिसको निर्णय गर्ने क्षमता र मानसिक अवस्था दुवै राम्रो हुने कुरा आधुनिक अनुसन्धानहरूले समेत पुष्टि गरिसकेका छन्।

वैदिक दृष्टिमा मुटु र मस्तिष्क शरीरभित्र सीमित छन्, तर प्राण भने ब्रह्माण्डबाट आउने र त्यहीँ फर्किने दैवी शक्ति हो। त्यसैले श्वासलाई व्यक्तिगत चेतना (आफू) र ब्रह्माण्डीय चेतना (ईश्वर/समग्र प्रकृतिको चेतना) बीचको पुलका रूपमा मानिन्छ। श्वास सुरु भएपछि जीवन सुरु हुन्छ र श्वास रोकिएपछि जीवन अन्त्य हुने भएकाले श्वासप्रश्वासलाई आध्यात्मिक अर्थमा पनि व्याख्या गरिन्छ। छान्दोग्य आदिजस्ता उपनिषद्हरूले खानेकुरालाई (आहार) तीन भागमा बाँडेका छन्— पहिलो, फोहरमा रूपान्तरण भएर बाहिर जाने स्थूल भाग; दोस्रो, शरीरका मासु, हड्डी, रगत आदि बन्ने मध्य भाग; र तेस्रो, अत्यन्त सूक्ष्म भाग, जसले मन र चेतना निर्माण गर्छ। यसैको सार भनेको “जस्तो खाना, त्यस्तो मन” भन्ने उक्ति हो, जसको अर्थ हामीले जस्तो गुणको अन्न ग्रहण गर्छौं, हाम्रो सोच र मनको गुण पनि त्यस्तै हुन्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि पेट, मस्तिष्क र मनबीचको सम्बन्ध (mind-gut-brain axis) को प्रयोगद्वारा खानाले जीनको कार्य प्रणाली (epigenetic effect) परिवर्तन गर्न सक्छ भन्ने कुरा स्वीकार गरेको छ। त्यसैले खाना केवल शरीरको निर्माण सामग्री होइन, प्राणलाई चलाउने ऊर्जा प्रवाह निर्माण गर्ने इन्धन पनि हो।

जब हामीले नियमित श्वासको गति र ढाँचा परिवर्तन गर्छौं, त्यसले शरीरभित्रको कम्पन पनि बदल्दछ। ध्यान वा प्राणायाम गर्दा श्वास बिस्तारै, गहिरो र शान्त हुन्छ। यसरी गर्दा शरीरलाई आराम दिने स्नायु प्रणाली (parasympathetic system) सक्रिय हुन्छ र मानिस

भित्रैदेखि शान्त र हल्का महसुस गर्न थाल्छ। मनमा उब्जने अनावश्यक विचारहरू बिस्तारै कम हुन्छन् र व्यक्तिले गहिरो शान्त चेतनाको अनुभव गर्न थाल्दछ।

वैदिक ग्रन्थहरूले तीन प्रकारका कर्मलाई पहिचान गरेका छन्— प्रारब्ध (पहिले गरिएका कर्मको फल), आरभ / क्रियमाण (अहिले भइरहेका कर्म), र अनारभ (भविष्यका सम्भावित कर्म)। धेरै मानिस प्रारब्धको कुरा गर्दै “भाग्यमा लेखिएको” भनी निष्क्रिय बस्ने गर्छन्। तर वैदिक मतअनुसार व्यक्तिले अहिले गर्ने सचेत कर्मले आफ्नो भविष्यका धेरै कुरा बदल्न सक्छ। ध्यान, जप, स्वरसाधना आदिका अभ्यासहरूले आफ्नो क्षमता विकास गरी दैनिक कर्ममा सुधार ल्याउँदा व्यक्तिले पुराना खराब कर्मको प्रभावलाई पनि धेरै हदसम्म हल्का बनाउन सक्छ। अन्ततः व्यक्ति आफ्नै कर्मले आफ्नो भाग्य निर्माण गर्न सक्षम हुन्छ—यही वेदको मूल शिक्षा हो।

के भयो, के हुँदैछ, के होला भन्ने चिन्तामा जब मन विगत र भविष्यको दौडमा व्यस्त हुन्छ, तब ध्यानमार्फत त्यस्तो बेचैन मनलाई धिमी र स्थिर बनाउन सकिन्छ। अहंकारले चलाएको मनलाई ध्यानले रोकिदेला भन्ने डरका कारण ध्यान बस्न अवरोध गर्न अहंकारले धेरै बहाना सिर्जना गर्छ। सफल ध्यानले चञ्चल मनलाई शान्त बनाउँछ। बुद्धले सिकाएका अनापानसति ध्यानमा श्वासमा ध्यान केन्द्रित राख्ने साधनाप्रणाली अपनाइन्छ। यो श्वास-सजगताको (mindfulness of breath) विधि पनि चेतनाको त्यही विज्ञानमा आधारित छ। श्वास तटस्थ, भौतिक र सधैं उपस्थित तत्व भएकाले त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्दा मनका अनावश्यक कुराहरू बलहीन बन्छन्, चेतना वर्तमान क्षणमा स्थिर हुन्छ र अहं-मन कमजोर हुन्छ।

हामी दिनभर थाहा नै नपाई झण्डै २० देखि २३ हजार पटक सास फेर्छौं। श्वास जीवनको आधार हो। “यो त आफैं चल्छ” भनेर हामी प्रायः बेवास्ता गर्छौं। तर जब मानिसले सजग भएर श्वास हेर्न थाल्छ, त्यही क्षणदेखि ऊ वर्तमानमा बाँच्न सुरु गर्छ। तनाव घट्दै जान्छ र ध्यान केन्द्रित हुन थाल्छ। यसरी गर्दा व्यक्ति भित्र लुकेको शक्ति र आत्मविश्वास पुनः जागृत हुन थाल्छ। केवल शान्त भएर श्वासको आवागमनको अनुभूति गर्ने अभ्यासले पनि धेरै मानिसको जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको पाइन्छ। जहाँ १ मिनेटमा करिब ६ वटा श्वास लिने, अर्थात् एउटा श्वासको तान्ने, रोक्ने र फाल्ने पूरा चक्रलाई लगभग १० सेकन्ड लगाउने अभ्यास उत्तम मानिन्छ। आजको मनोचिकित्सा (psychiatry) र स्नायुविज्ञान (neuroscience) ले ध्यान र श्वासमा आधारित अभ्यासहरू (mindfulness, breathing exercises) तनाव घटाउने, ध्यान बढाउने र भावना सन्तुलनमा राख्ने कार्यमा प्रभावकारी ठहरेको प्रमाण दिएका छन्। त्यसैले अस्पताल, विद्यालय र कार्यालयहरूमा पनि यस्ता अभ्यास अब सिफारिस हुन थालेका छन्।

श्वास, खाना र चेतनाको सम्बन्धले मानिसको सम्पूर्ण जीवनलाई चलाउने अदृश्य जाल बनाउँछ। आहारले शरीरको बनावट र शक्ति निर्माण गर्छ भने प्राण वा स्वरले त्यसलाई सही ढंगले चलाएर ब्रह्माण्डीय चेतनासँग मिलन गराउँछ। सचेत श्वास अभ्यास, जस्तै सामान्य प्राणायाम वा अनापानसति ध्यानले मनका भ्रम, डर र असुरक्षालाई क्रमशः घटाउँदै व्यक्तिलाई शान्त र स्पष्ट चेतनाको उच्च आवृत्तिमा (frequency) पुर्याउन मद्दत गर्छ। यसरी मानिस केवल प्रारब्धको दास नभई, “अहिले केही गर्छु” भनेर आफ्नो भविष्य निर्माण गर्ने सक्रिय साधक बन्न थाल्छ।

वैदिक दृष्टिमा हेर्दा मानव शरीर मासु, हड्डी र छालाले बनेको देखिन्छ, तर वास्तवमा यो प्राण, आहार र चेतनाको खेलले चलेको जीवित ऊर्जाको केन्द्र हो। अन्नले शरीरको जग बसाल्छ, श्वासले त्यो प्रणाली चलाउँछ, र चेतनाले त्यसलाई कुन दिशा लिनु भन्ने मार्गनिर्देशन गर्दछ। उपनिषद्हरूले “अन्नको सबैभन्दा सूक्ष्म सारले मन बन्ने” कुरा गरेका छन्। त्यसैले जस्तो खाना, त्यस्तै सोच र भावना हुने भनाइ त्यही सन्दर्भमा आएको हो।

अशुद्ध, बासी, भारी, पुरानो, धेरै तलेको वा अत्यधिक प्रशोधित (processed) तामसिक खानाले व्यक्तिमा आलस्य, नकारात्मक सोच, रिस, डर र जडता बढाउँछ र अहंकारलाई बलियो बनाउँछ। शुद्ध, ताजा, हलुका, प्रेम र श्रद्धासाथ पकाइएको सात्विक खाना—जस्तै ताजा फलफूल, सागसब्जी, सम्पूर्ण अन्न, घ्यू, मह आदिले मनलाई शान्त, हल्का र स्पष्ट बनाउँछ। यसले ध्यान र साधनामा मद्दत गर्छ। धेरै मसलेदार, अत्यधिक नुनिलो, तीव्र रङ-गन्ध भएको वा अत्यधिक प्रशोधित राजसिक खानाले तुरुन्त ऊर्जा त दिन्छ, तर चाँडै थकान, चिडचिडापन र अशान्ति ल्याउँछ।

त्यसैले “के खाने” भन्ने निर्णय पनि एक प्रकारको कर्म हो, जसले शरीरसँगै आत्मिक यात्रामा पनि गहिरो प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेद र वैदिक ज्ञानले सात्विक, राजसिक र तामसिक गरी तीन गुणबाट आहारलाई व्याख्या गरेको छ। सात्विक खानाले प्राणशक्ति बढाउँछ, मन स्थिर र सजग बनाउँछ तथा राम्रो कर्म गर्न प्रेरित गर्दछ। राजसिक खानाले क्रियाशीलता र जोश बढाउँछ, तर सन्तुलन बिगार्छ। तामसिक खानाले ऊर्जा घटाउँछ, शरीर भारी बनाउँछ र मनलाई सुस्त र उदास बनाउँछ। अतः चेतना शुद्ध गर्न, शरीरको कम्पन (vibration) प्रकृति-मैत्री

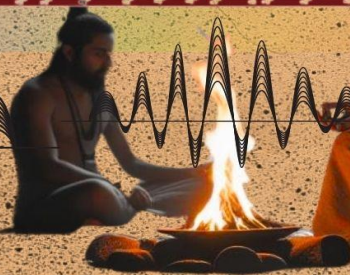
बनाउन र शान्त, आनन्दमय जीवन जिउन सात्त्विक आहार सर्वोत्तम ठहरिन्छ।

नेपाली रैथाने ८४ व्यञ्जन प्रणाली यिनै सिद्धान्तका आधारमा विकास भएको वैदिक र वैज्ञानिक भएर पनि व्यवहारिक पाक-कला शास्त्रको सङ्गालो हो। यसले व्यक्तिको आवश्यकताअनुसार सात्त्विक, राजसिक र तामसिक भोजन छानेर ग्रहण गर्न सक्ने, विशेष आवश्यकताका लागि उपयुक्त पकवान तयार पार्ने तथा सामूहिक वैदिक आहार निर्माण र वितरण गर्ने एक परिपक्व र परम्परागत नेपाली प्रणाली प्रस्तुत गर्छ। यो सम्पूर्ण दृष्टिकोण नेपालको आफ्नै पुरानो पाक-संस्कृतिसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ, जहाँ ऋतुअनुसारको स्थानीय अन्न, तरकारी, जडिबुटी र पकाउने तरिकालाई व्यक्तिको प्रकृति (दोष) र आध्यात्मिक लक्ष्यसँग समायोजन गरिन्छ। यस्तो रैथाने वैदिक आहार प्रणाली स्वास्थ्य, स्वभाव, सोच र आध्यात्मिक उन्नतिलाई ध्यानमा राखेर विकसित जीवित विज्ञान हो, जसले सचेत भएर खाने बानी बसालेकालाई ऊर्जात्मक रूपमा सन्तुलित भोजन रोग र आनन्दमय जीवनतर्फ उन्मुख हुन मार्गदर्शन गर्दछ।

हरि ॐ तत्सत् ॥
—इति ग्रन्थसमाप्ति:—

नेपाली रैथाने: चौरासी व्यञ्जन

CHAURĀSĪ VYAÑJANA



वेदमा विज्ञान Veda Talk

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।

