

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा - Herbs Preserved Alcohol

सुरा रस म्यानुअल



CVH
Canadian Vedic Heritage

अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे ।





सप्रेम समर्पण

प्रिय ब्रह्मर

सुनिल रिजाल

मातातिर्थ, काठमाडौं।

सुरा-रस मैनुअल

[A Manual of Surā Rasā]

रक्सी : वैदिक विमर्श
भाषा : क्रियोल नेपाली।

प्रकाशक:

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज।

कपिराइट © २०२५ ।

यो पुस्तक
मेरो सुख-दुःखको साथी

प्रिय सुनिल रिजाल लाई



हार्दिक श्रद्धा र माया
साथ
समर्पित गर्दछु ।

विषयसूची (Table of Contents)

लेखक टिप्पणी [Author's Note]: ०८

वेदमा सुरा-रस [Surā Rasā]: १३

सुरा-रस मैनुअल [Surā Rasā Manual] २२

सुरा र सोमको द्वैत : गाँजा १२१

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा : १३४

हर्बल मेडिकेटेड रक्सिका प्रोफाइलहरू २१२

गाँजा (Cannabis) समावेश भएका हर्बल मेडिकेटेड रक्सि २७९

परम्परागत आयुर्वेदिक औषधीय मदिराहरू २९६

समर्पण

म यो “सुरा रस म्यानुअल [Surā Rasā Manual]” मेरा सुख-दुःखका अमूल्य साथी, ब्रदर-इन-ल, प्रिय भाइ सुनिल रिजाललाई हार्दिक श्रद्धा र अगाध मायाका साथ समर्पित गरेको छु। यस ग्रन्थको प्रत्येक पृष्ठ मेरो चित्तको न्यानो श्वास र जीवको मौन कथा बोकेको छ। म आफ्नो अनुसन्धानको परिणाम तिमीलाई सुम्पिन्छु किनभने तिमी त्यस्तो आत्मीय हौ, जसले मेरा मौन शब्दहरूलाई पनि अर्थ दिन जानेको छौ।

यो समर्पण गर्नु कुनै क्रियात्मक औपचारिकता होइन, अन्तरात्माको मौन सम्झौता जसले वाणीभन्दा पर, नयनका लरझर आँसुहरूमा बोध पाउने सामर्थ्य राख्दछ। अनिश्चित यात्रा निश्चित गर्दछ। मुस्कानले परिश्रमलाई परिपूर्णता दिन्छ। कहिँ-कहिँ सम्बन्धको पवित्रता यति निर्मल हुन्छ कि “धन्यवाद” भनिराख्नु स्वयं एक अपवित्रता झैं लाग्दछ। जस्तो गीतमा स्वर भन्दा मौनता नै सौन्दर्य हुन्छ, सम्बन्धमा वचन होइन, भावना नै प्रधान रहन्छ।

मलाई महाभारतको अमर प्रसङ्ग याद आउँछ। जहाँ श्रीकृष्णले अर्जुनलाई सारथी बनेर हतियार नउठाई युद्ध जिताए। अर्जुनले समेत कृष्णलाई कहिल्यै धन्यवाद दिएनन्। किनभने सारथी र यात्रीबीच आभार होइन, श्रद्धा बोल्दछ। सुनिल, तिमी मेरो जीवनका त्यही सारथी हौ। जसले मौन रहेर सधैं मेरो आत्मबल जगाइदियो।

एक सुन्दर आख्यान मेरो हृदयमा यस समय गुन्जिरहेछ । कुनै भक्तले रुँदै श्रीकृष्णसँग सोध्यो, “हे प्रभु, मैले सबैको कल्याण चिताएँ, सबैलाई स्नेह गरें, तर मेरो निजी जीवनमा दुःख किन यति गहिरो छ?” कृष्णले अधरमा हल्का मुस्कान ल्याउँदै उत्तर दिनुभयो, “हे भक्त, म त भगवान् थिएँ, तर मानवको पीडा घटाउन पृथ्वीमा अवतरेको

बेलामा पनि जेलमा जन्मिनु पर्यो; नवजात अवस्थामा आमा देवकीको काख छोड्नुपयो, र विषयुक्त पुतनाको दूधबाट भागेर प्राण जोगाउनुपयो। सुख-दुःख त एकै सिक्काका दुई पाट हुन् । यिनले नै आत्मालाई शुद्ध पार्दछन्।”

प्रिय सुनिल, हाम्रो बन्धन शब्दले परिभाषित गर्न नसकिने स्तरको छ। नाताको नाम भन्दा माथि, आत्माको भरोसामा टिकेको मित्रता छ। त्यसैले, साधारण “धन्यवाद” शब्दले सम्बन्धको पवित्रता तोड्ने दुस्साहस गर्न म सकिदैनँ। म त केवल ईश्वरसँग यति मात्र प्राथना गर्छु। हाम्रो जस्तो निष्कलङ्क मित्रता, आत्मीयता र समर्पण प्रत्येक जीवको जीवनमा झल्कियोस्।

यो ग्रन्थ अब तिम्रो हो, **सुनिल!** यदि यसले जगतको कुनै एउटा आत्मामा पनि प्रकाश जगाउन सक्यो भने, सम्झ त्यो उज्यालाको पहिलो ज्योति तिम्रो प्रेरणाबाट प्रज्वलित भएको हो। तिम्रो जीवन प्रज्ञा, शान्ति र दिव्य बोधले सदा आलोकित रहोस्।

मेरो हृदयमा तिम्रो मौन उपस्थितिको इमानदार स्वीकृति नै तिम्रीप्रतिको साँचो निष्ठा र न्याय हुनेछ।

सप्रेम, ॐ तत् सत्॥

“मित्रतामा धन्यवाद हुँदैन, केवल मौन कृतज्ञता हुन्छ।”

— श्रीकृष्ण र सुदामाको कथाबाट

लेखक टिप्पणी [Author's Note]

प्रिय पाठकवृन्द,

आज म तपाईंको हातमा मेरो जीवनको सात वर्षको अविश्राम साधना र अनुसन्धानको निचोड "सुरा रस म्यानुअल" सुम्पिँदै गर्दा एउटा गहिरो भावुकतामा डुबेको छु। यो पुस्तक केवल कागजमा कोरिएका अक्षरहरूको सङ्ग्रह मात्र होइन; यो मेरो आँसु, पसिना, सपना र विछोडको एउटा लामो कथा पनि हो।

१. एउटा अधुरो सपना र समयको सुनामी

मेरो कथा तनहुँको याम्पा फाँटबाट सुरु हुन्छ। त्यहाँको माटोमा खेलै गर्दा मैले हाम्रा गाउँघरका पाखा-पखेरामा उम्रने गाँजा, पाती, बेसार र शिलाजितमा लुकेको जादुलाई नियाल्ने मौका पाएँ। मेरो एउटै संकल्प थियो आफ्नै देशको रैथाने ज्ञानलाई उद्योगमा बदल्ने र नेपाललाई विश्वकै समृद्ध राष्ट्रको सूचीमा उभ्याउने। त्यसैका लागि मैले 'याम्पा फुड प्रोसेसिङ सेन्टर' स्थापना गरें। १८ वटा नयाँ उत्पादन र ४ वटा प्रविधिहरू नेपाल मै तयार भइसकेका थिए।

तर, नियतिको खेल अर्कै थियो। समयले मलाई यस्तो शक्तिशाली हावाको झोक्का (सुनामी) दियो, जसले मलाई मेरो सपनाको जगबाट उखेलेर सात समुन्द्र पार क्यानडाको 'कालापानी' मा लगेर मिल्काइदियो। 'बर्मा पुगे पनि कर्म सँगै जान्छ' भनेझैं, म जहाँ पुगें, त्यहीँबाट फेरि उठ्ने प्रयास गरें।

क्यानडामा मैले विश्वका प्रतिष्ठित संस्थाहरूमा खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिकको रूपमा काम गरें। तर, एउटा सत्यले मलाई सधैं पोलिरह्यो। यहाँ मैले गर्ने हरेक इनोभेसनमा 'क्यानडा' को छाप लाग्छ। आम्दानी

मंगलवार माघ १९ गते २०५५ साल

अर्थ/उद्यम गोरखापत्र (९)

खाद्यान्नमा आधारित उद्योगद्वारा क्षमतामा विस्तार

तनहुँ, माघ १८ गते । कृषि र खाद्यान्नमा आधारित स्थानीय-स्तरमै उत्पादित वस्तुहरूको प्रशोधन, संरक्षण, भण्डारण तथा नयाँ उत्पादन गरी देश, विदेशका बजारमा बिक्री बढाउने उद्देश्यले बन्दिपुर गाउँ विकास समितिको क्याम्पा फाँटमा स्थापित याम्पा फुड प्रोसेसिङ सेन्टरले स्थापनाको १८ महिनाको अवधिमा १८ वटा नयाँ उत्पादन र चार वटा नयाँ प्रविधिको विकाससमेत गरेको छ । कृषिमा र खाद्यमा आधारित सूप

तथा गुन्दुक, सुब्बा तरकारी, फलफूलहरू, अचार र सुकेको अचारसमेतका विभिन्न सुब्बा चिजेहरूको प्लास्टिक प्याकेज गरी बजारमा बिक्री वितरण गर्दै आएकोमा अमलाको अचार भारतको बिहार र पाकिस्तानमा समेत निर्यात हुने गरेको छ ।

सो केन्द्रले दूधको उत्पादन सर्वत (जुस), जाम, दालमोठ, पदयात्री खाद्य, डाइ मिट, आर्टिफिसियल जुस, केचप, भिनेगरसमेत उत्पादन एवं प्रशोधन गरी तिनका बारे परामर्श सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

केन्द्रले हालसम्म पूर्वाधार निर्माणमा रु.७ लाख ६९ हजार ८३८, दैनिक संचालनमा रु. ५ लाख ५३ हजार ७८, बजार परीक्षणमा रु.१ लाख ७४ हजार ३८० र प्रविधि विकासमा रु. १ लाख २२ हजार खर्च गरी उत्पादित वस्तु बिक्रीबाट रु. २ लाख ६० हजार र परामर्श सेवा आदिबाट रु. २ लाख २० हजार आम्दानी गर्न सफल भएको कुरा सो केन्द्रका प्रमुख नारायणप्रसाद घिमिरेले यहाँ आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा बताउनुभयो ।

सो केन्द्रमा दुईजना खाद्य पोषणविज्ञ, दुईजना अनुभवी प्राविधिकसहित ९ जनाले रोजगारी पाएका छन् । रासस



Reg. No. 5058
Attested the seal of Law Board
Management Board and Sign
its Production / Section O

Date:- 02 JUN 2000
Dy Chief of P



क्यानेडियन कम्पनी के हुन्छ। सिर्जनाको प्रविधिको रोयल्टी क्यानडाले लिन्छ। त्यसमा काम गर्नेहरू म जस्तै एउटा 'वैज्ञानिक [Food & Drug Scientist]' र हाताहाती विकाश गर्ने इनोभेटर [Disruptive Innovator] को पद र पहिचान आदि मिलेकोमा दङ्ग पर्दछ। जबकि म नेपालको 'उद्यमी' बनेर आफ्नै माटोको सेवा गर्न चाहन्थेँ। त्यही रिक्ततालाई भर्न र मेरो देशलाई केही फिर्ता गर्न मैले यो व्यवहारिक ग्रन्थ को लेखे जमर्को गरेको हुँ।

२. सुरा रस म्यानुअल: मदहोशीबाट चेतनाको यात्रा

हाम्रो समाजमा 'रक्सी' वा 'मदिरा' लाई सधैं एउटा नकारात्मक दृष्टिले हेरियो। तर के यो साच्चै त्यस्तै हो त? हाम्रा वैदिक शास्त्रहरू पल्टाउने हो भने त्यहाँ 'सोम रस' र औषधीय 'सुरा' को बयान भेटिन्छ। झन्डै सात वर्षको अथक अनुसन्धानपछि मैले के फेला पारें भने **जडीबुटी-संरक्षित मदिरा (Herb-Guarded Alcohol)** वास्तवमा एउटा शक्तिशाली आयुर्वेदिक पेय थियो।

हामीले यो ग्रन्थमा ती लुप्तप्रायः ज्ञानहरूलाई पुनर्जीवित गरेका छौँ, जसले मेडिकेटेड आयुर्वेदिक रक्सी '**ब्राह्मण सुरा**' निर्माण गर्ने कला सिकाउँछ। यो ज्ञानी, ध्यानी र अनुसन्धानमा लागेकाहरूका लागि एउटा दिव्य अमृत हुनेछ।

यसमा मैले करिब **पचासवटा अद्वितीय सूत्रहरू (Formulae)** समेटेको छु। यी सूत्रहरूले सिकाउनेछन् कि कसरी आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको सम्मिश्रणले मदिरालाई हानिकारक पदार्थबाट हटाएर एउटा जीवन दायिनी औषधीय पेयमा बदल्न सकिन्छ।

३. खबौँको सम्भावना र आर्थिक क्रान्ति

मैले क्यानडामा बसेर विश्व बजारलाई नियाल्दा एउटा कुरा प्रस्ट देखेको छु। आज विश्वमा '**फ्लेभर्ड अल्कोहल**' (Flavored Alcohol) को बजार झन्डै १.२ ट्रिलियन डलरको छ, र यसमा **जडीबुटी-मिश्रित पेयहरू (Medicated Alcohol)** को माग द्रुत रूपमा बढिरहेको छ। सम्पूर्ण अल्कोहलिक पेय बजार **१.७७ ट्रिलियन डलर** को छ। नेपालका गाँजा, चिराइतो, बेसार र अन्य हिमाली जडीबुटीहरूलाई यही '**सुरा रस**' को प्रविधिमा ढाल्न सक्ने हो भने, नेपालले विश्व अर्थतन्त्रलाई नेतृत्व गर्न सक्छ।

यो म्यानुअल एक व्यावसायिक अवसरको खाका हो। यसले तपाईंलाई आफ्नै घरमा वा सानो उद्योगमा बसेर विश्वस्तरको औषधीय पेय उत्पादन गर्ने मार्गनिर्देशन गर्दछ। मेरो उद्देश्य तपाईंहरूलाई यो ज्ञान निशुल्क उपलब्ध गराउनु हो, ताकि कोही पनि नेपालीले पुँजी र ज्ञानको अभावमा मेरो जस्तो अधुरो सपना लिएर विदेशिनु नपरोस्।

४. मेरो कामना: एक नयाँ पुनर्जागरण

मैले यो पुस्तक 'क्रियोल नेपाली' भाषामा लेखेको छु, ताकि यो सरल र सबैको पहुँचमा होस्। हाम्रो समाजमा मदिराका कारण भइरहेका विसंगतिहरूलाई हटाएर, यसमा औषधीय गुण भरी यसलाई 'प्रसाद' र 'औषधि' को रूपमा पुनः स्थापित गर्नु नै मेरो मुख्य उद्देश्य हो।

मैले नेपालमा उद्यम गर्न पाइँनँ, त्यो मेरो समयको नियति थियो। तर आज म जे छु, मेरो ज्ञान र सीप जे छ, त्यो सबै मेरो जन्मभूमिकै ऋण हो। यो 'सुरा रस म्यानुअल' मार्फत म त्यो ऋणको एउटा सानो किस्ता तिर्दैछु। म चाहन्छु— यो पुस्तकले हाम्रो आगामी पुस्तालाई सुमार्ग देखाओस्। यसले नकारात्मकताको पर्खाल भत्काएर ज्ञानको ज्योति छरोस्। यदि यो प्रयासले हाम्रा रैथाने जडीबुटीहरूको संरक्षण र नेपालको समृद्धिमा थोरै मात्र पनि टेवा पुऱ्यायो भने, म आफूलाई संसारकै भाग्यमानी वैज्ञानिक सम्झनेछु।

अन्त्यमा

यो ग्रन्थ तपाईँहरूको हातमा सुम्पिँदै गर्दा म भावुक छु। यसलाई प्रेमपूर्वक अध्ययन गरिदिनुहोला। यो मेरो सात वर्षको साधना र मेरो नेपालप्रतिको अजम्बरी प्रेमको प्रतीक हो।

सप्रेम,

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ [वैज्ञानिक]

टोरन्टो, क्यानडा ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

वेदमा सुरा-रस [Surā Rasā]

दोष रक्सी स्वयंको होइन, चेतनाको पतनको हो।

सम्झनाको पातालो पर्दा हटाउँदा, म आफूलाई फेरि त्यही तनहुँको यम्पा फाँट गाउँको आदिमूलको पोखरी र मन्दिरमा पुगेको पाउँछु। पुराना घरहरूको माटोको गन्ध, ढिकी-जाँतोको लयबद्ध आवाज, र मठमन्दिरको घण्टीको टुङ्ग-टुङ्ग स्वर - यी सबैको बीचमा आदिमूलको मन्दिरमा मरो स्कुलमा पढ्ने मन्दिरको मगर पुजारी बाजे बस्नु हुन्थ्यो। मन्दिरमा तिनको अगाडि एउटा सानो धूनी बलिरहेको हुन्थ्यो, र धुवाँको घुम्तीमा वेदका मन्त्रहरू गुञ्जिरहेका हुन्थे। मन्दिरमा रक्सी चढ्थ्यो। पुजारी पनि रक्सी पिउँथे।

"बाबु," बाजेले भन्नुभयो, "तिमीले सोचेका छौ कि हाम्रा पुर्खाहरूले किन रक्सीलाई कहिले देवताको प्रसाद र कहिले विषको रूपमा हेर्थे?" म सानो बालक थिएँ, तर त्यो प्रश्नले मेरो मनमा एउटा बीउ रोप्यो। आज, दशकौं पछि, जब म वेदका पानाहरू पल्टाउँछु, त्यो बीउ रूख बनिसकेको छ। र यो लेख त्यही रूखको फल हो। हामीले रक्सीलाई हेर्ने नजरमा पनि सजगताको दीप जलाउनु पर्ने समय आएको छ। किनकि वेदले दोषलाई बाहिर होइन, भित्र मनको अन्धकारमा खोज्छ।

ऋग्वेदमा सोमलाई एउटा पवित्र पेयको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यो केवल एउटा पेय होइन, बरु एउटा **देवता** नै हो। ऋग्वेदको नवौं मण्डल पूर्ण रूपमा सोम देवतालाई समर्पित छ। **पवित्रेण विचर्षणिः सोमो धावति धारया। इन्द्रस्य पीतये मदः॥** (ऋग्वेद ९.१.१) अर्थ: पवित्र छत्रीबाट छानिएको सोम धाराको रूपमा बग्छ, इन्द्रलाई मादकता (आनन्द) दिनको लागि।

यहाँ "मदः" शब्दले केवल नशा होइन, बरु **आनन्द, उत्साह, र चेतनाको उच्च अवस्था** बुझाउँछ। सोमलाई ऋषिहरूले मन्त्रपाठसहित ग्रहण गर्थे। यो एउटा **संस्कार** थियो, मनोरञ्जन होइन। वैदिक यज्ञमा सोमको भूमिका केन्द्रीय थियो। यसलाई देवताहरूलाई अर्पण गरिन्थ्यो, र ऋषिहरूले यसलाई पिएर **चेतनाको विशिष्ट अवस्था** प्राप्त गर्थे - जसमा तिनीहरूले ब्रह्माण्डको रहस्य, मन्त्रहरूको शक्ति, र देवताहरूसँगको संवाद अनुभव गर्थे। सोम केवल पेय मात्र होइन; यो एक पवित्र संस्कार (sacrament) हो, मानवीय र दैवीय जगतबीचको सेतु हो।

सुरा, अर्कोतर्फ, सामान्य मानिसहरूको पेय थियो। यो धान, जौ, वा अन्य अन्नबाट बनाइने किण्वित (fermented) पेय थियो। ऋग्वेदमा सुराको उल्लेख छ, तर सोमजस्तो पवित्रताको साथ होइन। अथर्ववेदको Paippalāda Samhitā मा सुराको बारेमा दुई विपरीत दृष्टिकोण भेटिन्छन्। पहिलो सुराको विनाशकारी रूप। "सुरा मूर्खता ल्याउँछ, सुराले मानिसलाई पशु बनाउँछ। सुराले परिवार नष्ट गर्छ, सुराले समाज विघटन गर्छ।" (अथर्ववेद, Paippalāda Samhitā) । यहाँ सुरालाई **अनियन्त्रित सेवन** को सन्दर्भमा निन्दा गरिएको छ। जब सुरा अत्यधिक मात्रामा, बिना नियम, बिना उद्देश्य पिइन्छ, त्यसले मानिसलाई मूर्ख बनाउँछ, झगडा गराउँछ, र समाजमा अराजकता ल्याउँछ। दोश्रो सुराको कल्याणकारी रूप। "सुराले हृदयलाई शान्त पार्छ, मनलाई न्यानो बनाउँछ। सुराले थकानलाई हटाउँछ, सुराले मित्रता बढाउँछ।" (अथर्ववेद, Paippalāda Samhitā)। यहाँ सुरालाई **संयमित र विधिपूर्वक प्रयोग** को सन्दर्भमा प्रशंसा गरिएको छ। जब सुरा थकान मेट्न, मित्रतामा बाँड्न, वा धार्मिक अनुष्ठानमा प्रयोग गरिन्छ, त्यसले सकारात्मक भूमिका खेल्छ। ब्राह्मण ग्रन्थहरूमा सोम र सुराको बीचको भेदलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ:

सोमः ऊर्जा दिने, चेतना उचाल्ने (energizer-cum-euphoriant), देवताहरूसँग जोड्ने। **सुराः** नशा ल्याउने, बाह्य चेतना, दुर्मति उत्पन्न गर्ने (यदि अनियन्त्रित भए)।

तर यहाँ ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने, **दोष पेयको होइन, प्रयोगको हो**। सोम पनि यदि अनुचित तरिकाले प्रयोग गरियो भने हानिकारक हुन सक्छ। सुरा पनि यदि संयमित र विधिपूर्वक प्रयोग गरियो भने लाभदायक हुन सक्छ। आधुनिक मनोविज्ञान र ऐतिहासिक अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि मदिरा सेवनको "समस्या" मुख्यतया परिवार र सामाजिक दायित्व बिर्सनु; काममा लापरवाही; हिंसा र झगडा; अपराधतर्फ उन्मुख हुनु; स्वास्थ्य समस्या (यकृत रोग, मानसिक विकार) आदि कुराहरूसँग जोडिन्छ।

यी सबै **अनियन्त्रित, अत्यधिक, र उद्देश्यहीन सेवन** को परिणाम हुन्। पेय आफैँले यी समस्या उत्पन्न गर्दैन; **मानिसको चेतनाको पतन** ले गर्छ।

ऋग्वेदमा एउटा ऋचा छ जसले सुराको अनियन्त्रित सेवनको विरुद्ध चेतावनी दिन्छ **"सुरया पीतो न विजानाति किञ्चन। स वै पशुर्भवति नरो न मनुष्यः॥"** अर्थ: सुरा पिएर जसले आफ्नो विवेक गुमाउँछ, त्यो मानिस होइन, पशु बन्छ। यहाँ "पशु" भन्नाले शारीरिक रूपमा पशु होइन, बरु **विवेकहीन, अनुशासनहीन, र सामाजिक जिम्मेवारी नबुझे** मानिसलाई बुझाउँछ। अर्को ऋचामा भनिएको छ **"सुरया मत्तः कलहं करोति। मित्राणि हन्ति स्वजनान् विनाशयति॥"** अर्थ: सुराले मातेको मानिसले झगडा गर्छ, मित्रहरूलाई हान्छ, र आफ्नै परिवारलाई नष्ट गर्छ। तर यहाँ पनि ध्यान दिनुहोस्: **दोष सुराको होइन, "मत्तः" (मातेको, विवेकहीन भएको) अवस्थाको हो।**

म फेरि आफ्नो गाउँको सम्झनामा फर्कन्छु। दुई दृश्य मेरो आँखा अगाडि आउँछन्: **दृश्य १:** खेतमा दिनभर काम गरेर थकित किसानहरू साँझ देउरालीमा बस्छन्। कसैले घरबाट ल्याएको एक घुट्टा जाँड बाँड्छ। तिनीहरू हाँस्छन्, कथा सुनाउँछन्, र फेरि भोलि खेतमा जानको लागि ऊर्जा पाउँछन्। यो **संयमित, सामाजिक, र सांस्कृतिक** प्रयोग हो। **दृश्य २:** त्यही गाउँमा एकजना मानिस हरेक दिन बिहानैदेखि रक्सी पिउँछ। त्यसले आफ्नो परिवारलाई बिर्सन्छ, खेतमा काम गर्दैन, र साँझ घर फर्केर श्रीमती र छोराछोरीलाई कुट्छ। यो **अनियन्त्रित, विनाशकारी, र असामाजिक** प्रयोग हो। वेदको चुरो प्रश्न: के यी दुई अवस्थामा पेय एउटै हो? हो। तर **परिणाम किन फरक छ?** किनकि **प्रयोगकर्ताको चेतना र जिम्मेवारी फरक छ।**

प्राचीन समयमा मदिरा सामाजिक-धार्मिक जीवनको एउटा भाग थियो। यसलाई पूर्ण निषेधको होइन, बरु जिम्मेवारीको बहसको विषय मानिन्थ्यो। वैदिक समाजमा विभिन्न वर्गका मानिसहरूले विभिन्न पेय पिउँथे। ज्ञानको विधा (शिक्षा, दर्शन र ज्ञान-अनुसन्धान) मा काम गर्ने कर्मचारीहरूलाई ब्राह्मण भनिन्थ्यो। उनीहरूलाई सोम (प्रायः धार्मिक अनुष्ठानमा बाँडिने), जुन फलफूल र फूलको रसमा आधारित हर्बल औषधीय पेय पिउन अनुमति दिइन्थ्यो। प्रशासन र मुलुकको रक्षा गर्ने पदमा काम गर्नेहरूलाई क्षत्रिय भनिन्थ्यो। उनीहरू मह-आधारित 'मधु' र फलफूलमा आधारित पेय पनि पिउने छुट थियो, जुन प्रायः अतिथि सत्कारमा बाँडिन्थ्यो। कृषि र व्यवसायमा रहेकाहरूलाई वैश्य भनिन्थ्यो। डाक्टर, प्राविधिक र शिल्पकर्मी जस्ता सेवामा रहेका व्यक्तिहरूलाई शूद्र भनिन्थ्यो। वैश्य र शूद्र पेशामा रहेकाहरू सुरा, भेली, सक्कर र अन्न-आधारित पेय समेत पिउने छुट थियो, जुन प्रायः सामान्य भोजमा पनि उपलब्ध हुन्थ्यो।

एउटै परिवारमा छोरी राजकीय नीति-नियम र ज्ञानको क्षेत्रमा काम गर्ने ब्राह्मण हुन सक्थिन्। उनले चाहेमा धार्मिक अनुष्ठानमा बाँडिने सोम रस वा पंचामृत जस्ता पेय पिउन सक्थिन्। त्यही परिवारको छोरो सैनिकमा हुन्थ्यो, उसलाई मधु र फलफूलमा आधारित पेय समेत पिउने छुट थियो। आमा कृषक, बाबु व्यापारी भएकाले दुवै वैश्य थिए। भाइ भने शिल्पकलामा इन्जिनियर भएकाले शूद्र वर्गमा पर्थे। बाबु, आमा र भाइलाई महुवा, भेली र अन्नमा आधारित पेय पनि पिउने छुट थियो। यसले देखाउँछ कि सामाजिक संरचना र धार्मिक मान्यता अनुरूप, व्यक्तिको कर्म र पेशागत भूमिकाका आधारमा कुन पेय कसले, किन, कुन अवसरमा, कति मात्रामा सेवन गर्ने भन्ने स्पष्ट सामाजिक मान्यता बनेको थियो। तर कुनै पनि पेय पूर्ण रूपमा "छि-छि" र "दूर-दूर" भनिने वस्तु थिएन। बरु विवेकपूर्वक, सन्दर्भअनुसार तिनको सेवन गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता स्थापित गरिएको थियो। पेय पिउनै पर्छ भन्ने कुनै बाध्यता थिएन; यो पूर्ण रूपमा व्यक्तिको आफ्नै छनोटमा भर पर्दथ्यो।

आधुनिक addiction science ले देखाउँछ कि **substance (पदार्थ) आफैँले addiction उत्पन्न गर्दैन; behavior (व्यवहार) र context (सन्दर्भ) ले गर्छ।** उदाहरणको लागि, एकजना मानिसले हप्तामा एक पटक साथीहरूसँग एक गिलास वाइन पिउँछ भने त्यो कुनै समस्या हुँदैन। अर्को मानिसले हरेक दिन एकलै पुरा बोतल पिउँछ भने त्यो addiction र स्वास्थ्य समस्या हो। यहाँ फरक के छ? **Substance (वाइन) एउटै छ, तर behavior र context फरक छ।** यही कुरा वेदले हजारौं वर्ष अघि नै भनिसकेको छ: "**दोष पेयको होइन, प्रयोगको हो।**"

वेदले कहिँ पनि खुला रूपमा "रक्सी पिऊ, राम्रो हो" भनेर भनेको छैन। तर यो पनि भनेको छैन कि "रक्सी लाई छिः-छिः र दुर-दुर गर्नु।" बरु वेदको मूल चिन्ता चेतना र धर्मबोध हो। त्यसैले पेयभन्दा बढी, पेयले उत्पन्न गर्ने चेतना अवस्थालाई नै उसले प्रशंसा वा निन्दा

गरेको छ। यदि सोम पिएर ऋषिले मन्त्र रचना गर्छ, देवतासँग संवाद गर्छ, ब्रह्माण्डको रहस्य बुझ्छ भने त्यो प्रशंसनीय कार्य हो। यदि सोम नै पिएर मानिसले मूर्खता गर्छ, झगडा गर्छ भने त्यो निन्दनीय नै हुन्छ। यदि सुरा पिएर मानिसले थकान मेट्छ, मित्रतामा बाँड्छ, सामाजिक बन्धन बलियो बनाउँछ भने त्यो स्वीकार्य नै हुन्छ। यदि सुरा पिएर मानिसले परिवार बिर्सन्छ, हिंसा गर्छ, समाज नष्ट गर्छ भने त्यो निन्दनीय हुन्छ। आज हामीमा प्रचलित "रक्सी निच, अपवित्र वस्तु" हो भन्ने धारणा वेदमा गएर देखाउँदा त्यो एकपक्षीय, पछि बनेको सामाजिक व्याख्या हो, मूल शास्त्रीय सन्देश होइन भन्ने प्रष्ट हुन्छ। वेदले भनेको छ, अनियन्त्रित नशा निन्दनीय छ। सामाजिक जिम्मेवारी बिर्साउने नशा निन्दनीय छ।

हिंसा, झगडा र परिवारको विघटन गराउने नशा निन्दनीय छ। यो केवल पेयको कुरामात्र होइन; सेक्स, सम्बन्ध, शक्ति, धन र चर्चित हुन चाहने अप्राकृतिक चाहनाको अवस्थासम्म पनि समान रूपमा लागू हुन्छ। तर पेय आफैँ न प्रशंसनीय हुन्छ, न निन्दनीय हुन्छ; यो तटस्थ हुन्छ। यो ठीक त्यस्तै हो, जस्तै आगो खाना पकाउन प्रयोग गर्‍यो भने लाभदायक हुन्छ, घर जलाउन प्रयोग गर्‍यो भने विनाशकारी बन्छ। त्यस्तै, चक्कु तरकारी काट्न प्रयोग गर्‍यो भने उपयोगी हुन्छ, मानिसलाई हात्र प्रयोग गर्‍यो भने व्यक्तिलाई हत्यारा बनाइदिने साधन बन्छ। दोष आगोको होइन, चक्कुको पनि होइन; दोष प्रयोगकर्ताको चेतनाको हो।

निष्कर्ष यति मात्र हो कि दोष रक्सीको होइन, हाम्रो चेतनाको हो। वेदले सधैं वस्तु वा पदार्थलाई होइन, चेतनालाई नै निर्देश गर्छ, त्यसैले प्रश्न पेयको छैन, त्यो पेय पिउँदा हाम्रो भित्री अवस्था कस्तो छ भन्ने हो।

म फेरि सम्झनामा बाजेको त्यो धूनी नजिक पुग्छु, जहाँ धुवाँको घुम्तीभित्रबाट जस्तो लाग्ने गरी तिनको आवाज सुनिन्छ: "बाबु, वेदले

कहिल्यै भनेन कि रक्सी नछोऊ; वेदले भनेको हो – आफ्नो विवेक नगुमाऊ, आफ्नो धर्म नबिर्सऊ, आफ्नो परिवार र समाजलाई नष्ट नगर।” यही वचनको गहिराइमा वेदको मूल सन्देश छ, जसले पेयको निषेध होइन, चेतनाको रक्षा र निग्रही जीवनको पक्ष लिन्छ।

सोम र सुरा दुवैको कथा अन्ततः मान्छेको मनको कथा हो; यी दुईलाई केवल दुई पेयको रूपमा होइन, दुई चेतनावस्थाको प्रतीकको रूपमा देख्नुपर्छ। सोम उच्च चेतना, देवताहरूसँगको संवाद र ब्रह्माण्डका गहिरा रहस्यसँगको संपर्कको रूपक हो, भने सुरा सामान्य चेतना, सामाजिक बन्धन र मानवीय सुख-दुःखको अनुभवसँग जोडिएको अवस्था हो। तर दुवै अवस्था बाहिर होइन, मान्छेको आफ्नै मनमा अवस्थित छन्, जहाँ बाहिरी पेयले केवल उत्प्रेरक (catalyst) को काम मात्र गर्छ, मूल शक्ति र निर्णय क्षमता भने भित्रको चेतनाले नै तय गर्छ।

जब यो कुरा प्रष्ट रूपमा बोध हुन्छ, तब रक्सीलाई न देवता बनाइन्छ, न राक्षस। त्यसलाई तटस्थ औजारको रूपमा हेर्ने दृष्टि विकसित हुन्छ, जसलाई जिम्मेवारीसहित, सन्दर्भ र मर्यादाको सीमाभित्र रहेर प्रयोग गर्न सकिन्छ, वा उल्टो, लापरवाही र अचेतन रूपमा दुरुपयोग पनि गर्न सकिन्छ भन्ने बोध जागृत रहन्छ। यही बोधले पेयको प्रश्रलाई नैतिकता, चेतना र सामाजिक उत्तरदायित्वसँग सूक्ष्म रूपमा गाँसेर हेर्न प्रेरित गर्छ।

अन्तिम सन्देश यही हो: सजगताको दीप जलाऔं। आज, जब हामी वेदका पानाहरू पल्टाउँछौं, हामीले यो मौलिक सत्य बुझ्नुपर्छ कि दोष रक्सीको होइन, हाम्रो चेतनाको हो। वेदले वस्तु वा पेयलाई होइन, हाम्रो भित्री अवस्थालाई, अर्थात् चेतनालाई नै निर्देश गर्छ, र यही ठाउँबाट सही-गलतको भेदा सुरु हुन्छ।

सोम र सुरा दुवैको कथा अन्ततः मान्छेको मनको कथा हो, बाहिरको पेयभन्दा धेरै भित्री वृत्ति, चाहना र बोधको कथा। त्यसैले हामीले रक्सी वा कुनै पनि पेयलाई हेर्ने नजरमा सजगताको दीप जलाउनु पर्ने समय आएको छ। न यसलाई अन्धो भक्तिले पूज्नुपर्छ, न अन्धो घृणाले पूर्ण रूपमा त्याग्नुपर्छ; बरु विवेक, संयम र जिम्मेवारीसहित यथार्थ रूपमै बुझ्नुपर्छ।

किनकि वास्तविक प्रश्न पेय दोषी हो कि छैन भन्ने होइन, जीउने तरिका कस्तो छ भन्ने हो। वेदले पनि यही सिकाउँछ कि दोष साधनमा होइन, साधन प्रयोग गर्ने तरिकामा टिकेको हुन्छ। त्यसैले जवाफ स्पष्ट छः जीउने तरिका नै सबै कुरा हो, र सजग चेतनाबाट निर्देशित जीवन नै सत्यमा वेदको अपेक्षित मार्ग हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

सुरा-रस मैनुअल

[Surā Rasā Manual]

अध्याय १: परिचय

आयुर्वेद [Ayurveda] - जीवनको विज्ञान [Science of Life] - मानव अस्तित्वका हरेक पक्षलाई बुझे प्रयास गर्दछ। यो केवल रोग [Disease] को उपचार [Treatment] मात्र होइन, बरु मानवीय अनुभव [Human Experience] को सम्पूर्ण संसार [World] लाई अन्वेषण [Exploration] गर्ने एक गहिरो दर्शन [Philosophy] हो। यस विशाल ज्ञान [Knowledge] को भण्डारमा, आयुर्वेदले दुईवटा विपरीत [Opposite] शब्दहरूको चर्चा गरेको छ - सुरा रस [Sura Rasa] र सोम रस [Soma Rasa]। यी दुवै शब्दहरू केवल भाषिक शब्द मात्र होइनन्, बरु मानवीय अनुभवका दुई फरक आयाम [Dimension] हरूका प्रतीक [Symbol] हुन्।

सोम रस [Soma Rasa]: शब्द सुन्दा नै मनमा एक अलौकिक शान्ति [Peace], एक दिव्य आनन्द [Divine Joy], र एक अनन्त शान्तिको अनुभूति [Feeling] हुन्छ। यो केवल एक पेय [Beverage] मात्र होइन, बरु यो तपाईंको आध्यात्मिक [Spiritual] पक्षसँग गहिरो सम्बन्ध [Connection] को प्रतीक हो। सोम रस तपाईंको भित्रको सर्वोच्च चेतना [Consciousness] सँग जोडिन्छ, तपाईंको मनको सबैभन्दा कोमल [Tender] कुनामा छुन्छ, र तपाईंलाई यस्तो अनुभूति [Sensation] दिन्छ जुन शब्दहरूमा व्यक्त गर्न सकिँदैन। जब तपाईं सोम रसको सेवन [Consumption] गर्नुहुन्छ - चाहे यो शारीरिक [Physical] रूपमा होस् वा आध्यात्मिक [Spiritual] ध्यान

[Meditation] को माध्यमबाट - तब तपाईंको मन [Mind] एक विशेष अवस्था [State] मा प्रवेश [Entry] गर्छ।

यो अवस्था न त निद्रा [Sleep] जस्तो हो, न जागरण [Awakening] जस्तो, बरु यो यस्तो अवस्था हो जहाँ तपाईंको व्यक्तिगत चेतना [Individual Consciousness] ब्रह्माण्डीय चेतना [Universal Consciousness] सँग एकाकार [United] हुन्छ। यो त्यो क्षण [Moment] हो जब तपाईं आफूलाई बिर्सनुहुन्छ, र सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड [Universe] को एक अविभाज्य अंश [Integral Part] बन्नुहुन्छ। सोम रस तपाईंको आध्यात्मिक [Spiritual] विकास [Development] को मार्ग [Path] प्रशस्त [Paved] गर्छ। यो तपाईंको अन्तर्मन [Inner Self] लाई जागृत [Awaken] गर्छ, तपाईंको आत्मा [Soul] लाई शुद्ध [Purify] गर्छ, र तपाईंलाई यस्तो परिपक्वता [Maturity] तर्फ लैजान्छ जहाँ तपाईं जीवनको वास्तविक अर्थ [True Meaning] बुझ्न सक्नुहुन्छ।

यो एक यात्रा [Journey] हो जसले तपाईंलाई भौतिक संसार [Material World] भन्दा पर लैजान्छ, र तपाईंलाई यस्तो आयाम [Dimension] मा लैजान्छ जहाँ केवल प्रेम [Love], करुणा [Compassion], र ज्ञान [Knowledge] को अस्तित्व [Existence] हुन्छ। यहाँ तपाईं पाउनुहुन्छ एक अनन्त शान्ति [Eternal Peace], एक अविनाशी आनन्द [Imperishable Joy], र एक गहिरो सन्तुष्टि [Deep Satisfaction] जुन तपाईंको सम्पूर्ण जीवन [Life] भर साथ रहन्छ।

यसको ठीक विपरीत, सुरा रस [Sura Rasa] - यो शब्द एक यस्तो संसार [World] तर्फ संकेत [Indication] गर्छ जुन पूर्ण रूपमा भौतिक [Material], संवेदनात्मक [Sensory], र अस्थायी

[Temporary] छ। सुरा रस तपाईंको भौतिक शरीर [Physical Body] लाई चलाउने मस्तिष्क [Brain] लाई मादक [Intoxicate] बनाउँछ। यो तपाईंको तार्किक सोच [Logical Thinking] लाई धुमिल [Cloudy] गर्छ, तपाईंको निर्णय क्षमता [Decision-Making Ability] लाई कमजोर [Weaken] गर्छ, र तपाईंलाई भौतिक सुख [Material Pleasure] को अनन्त संसारमा तान्छ। सुरा रस तपाईंलाई यस्तो जालमा फसाउँछ जहाँ तपाईं केवल इन्द्रिय [Senses] को तृप्ति [Satisfaction] को सोचमा रहनुहुन्छ।

यो तपाईंलाई एक यस्तो मादकता [Intoxication] दिन्छ जुन अस्थायी [Temporary] त हो, तर यसको लत [Addiction] अनन्त [Infinite] हुन्छ। तपाईंको जीवनका सबै सुन्दरता [Beauty], सबै सम्बन्ध [Relationships], सबै सपना [Dreams] - सब कुरा यस भौतिक सुखको बलि [Sacrifice] चढ्छ। आज, हाम्रो समयमा, जब हामी बजार [Market] हेर्छौं, तब हामीलाई सुरा रसका अनगिन्ती रूप [Forms] देखिन्छन्। रक्सी [Alcohol], जाँड [Fermented Drink], ताडी [Palm Wine], सुपारी [Betel Nut], गाँजा [Cannabis] - यी सबै नशा बनिदिँदा आधुनिक समयका सुरा रसका रूप हुन्। यी सबै तपाईंको मस्तिष्कलाई मादक बनाउँछन्, तपाईंको चेतना [Consciousness] लाई धुमिल पार्छन्, र तपाईंलाई यस्तो संसारमा लैजान्छन् जहाँ केवल भौतिक सुखको चाह [Desire] रहन्छ।

तर, जब हामी सोम रसलाई भौतिक जीवनको दायरा [Scope] मा हेर्छौं, तब हामी यसलाई औषधीय [Medicinal] पेय [Beverage] वा विशेष ध्वनि [Sound] का रूपमा बुझ्न सक्छौं। सोम रस केवल एक पदार्थ [Substance] मात्र होइन, बरु यो एउटा अवधारणा [Concept], दर्शन [Philosophy], र जीवन शैली [Lifestyle] हो। तपाईंले जो पनि पेय [Beverage] पिउनुहुन्छ, जो पनि भोजन

[Food] खानुहुन्छ, जो पनि धुवाँ [Smoke] लिनुहुन्छ, वा जो पनि विचार [Thought] मनमा ल्याउनुहुन्छ — ती सबैको तपाईंको शरीर [Body] र मनमा विशेष प्रभाव [Effect] पर्छ।

यदि यी सबैको प्रभाव मनोरञ्जन [Entertainment] र मादकता [Intoxication] मा केन्द्रित छ भने यो सुरा [Sura] हो। तर, यदि यी सबैको प्रभाव तपाईंको आत्मा [Soul] लाई शुद्ध गर्ने, तपाईंको ज्ञान [Knowledge] बढाउने, र तपाईंलाई यस्तो अवस्थातर्फ लैजाने हो जहाँ तपाईं आनन्द [Bliss] र शान्ति [Peace] को अनुभूति [Sensation] गर्नुहुन्छ भने यो सोम रस [Soma Rasa] हो। यो अवधारणा केवल पदार्थहरू [Substances] र विचारहरू [Thoughts] मा सीमित छैन। आयुर्वेदको यो गहिरो ज्ञान हाम्रो जीवनका सबै पक्ष [Aspect] लाई छुन्छ, विशेष गरी हाम्रो सम्बन्धहरू [Relationships] लाई।

जब हामी कुनै सुन्दर [Beautiful] व्यक्तिलाई हेर्छौं र हाम्रो आकर्षण [Attraction] केवल उनको शारीरिक [Physical] सौन्दर्य [Beauty] मा केन्द्रित हुन्छ, जब हाम्रो प्रेम [Love] केवल आलिङ्गन [Embrace] र शारीरिक सहवास [Physical Intimacy] मा सीमित हुन्छ, जब हाम्रो मित्रता [Friendship] केवल भौतिक लाभ [Material Benefit] को लागि हुन्छ — तब त्यो सुरा [Sura] हो। यो यस्तो प्रेम हो जुन अस्थायी [Temporary] हुन्छ, केवल इन्द्रियको तृप्तिका लागि, र समयको साथ लोप हुन्छ। तर जब हाम्रो प्रेम एक अर्काप्रति समर्पण [Dedication] मा आधारित हुन्छ, जब हामी एक अर्काको सम्मान [Respect] गर्छौं, जब हाम्रो मित्रता एक अर्काको कल्याण [Welfare] को लागि हुन्छ, जब हाम्रो आलिङ्गन एक अर्काको आत्मा [Soul] लाई छुन्छ — तब त्यो सोम रस [Soma Rasa] हो।

सुरा रस [Sura Rasa] युक्त सम्बन्ध जतिसुकै रोमान्चक किन नहोस्, अन्ततः यो अप्राकृतिक प्रेम [Unnatural Love] हुन पुग्दछ। अस्थायी शरीरको आकर्षण [Attraction] र आफ्नो निजी स्वार्थ [Self-Interest] ले प्रेरित भएर बनेको सम्बन्ध रहेको पुष्टि गरिदिने बिन्दुमा पुगेर त्यसका दुवै पक्षलाई अनुभूति समेत दिएर समाप्त हुन्छ। अर्को सन्दर्भमा पनि ती सबै रोमान्स [Romance] हरू हुन्छन्। आकर्षण समेत हुन्छ। तत्कालीन समयमा अत्यधिक प्राकृतिक सामिप्यता [Closeness] बनेको पनि अन्तरमनले महसुस गर्दछ। अप्राकृतिक स्वार्थको प्रेममा भएको जस्तो आपसी सम्मान [Mutual Respect] र समर्पण [Dedication] आपसी भौतिक मस्तताको उर्लदो नसाको भेल सकिएपछि पनि यता भने नियमित रूपमा कायम रहन्छ। कारण, त्यो बिन्दुमा पुग्दै गर्दा मानवीयता [Humanity], नैतिकता [Morality] र अहिंसाको आत्मबोध [Self-Realization of Non-Violence] ले दिएको अनुभूतिले आपसी सम्बन्धको रसपान [Experience of Rasa in Relationship] को स्वाद आफ्नो जीवन कायम रहेसम्म जीवन अवधिभर स्थायी सम्झनामा रहने गरी, त्यसका लागि एक अर्का संग आजीवन धन्य हुने गरी स्मृतिमा नसाको रूपमा छाप ठोकी दिएको हुन्छ। वास्तवमै, यो सम्बन्धले जीवनमा आफूलाई जतिसुकै दुखावस, जतिसुकै रुवावस मुटुको कुनामा 'आफ्नो भनेको त आफ्नै हुने रहेछ हैन र' भन्ने गहिरो अनुभूतिले भरिदिएको हुन्छ। त्यस्तो बेला त्यो प्रेम आयुर्वेदिक प्रेममा [Ayurvedic Love] रुपान्तरित भइसकेको हुन्छ। आपसी सम्बन्ध नियमित सोम रस [Soma Rasa] स्वाद पान गराइरहने सोम रस सम्बन्धमा [Soma Rasa Relationship] स्थापित भइसकेको हुन्छ।

यो यस्तो प्रेम हो जुन शाश्वत [Eternal] हुन्छ, जसले दुबै आत्माहरूलाई जोड्दछ । जसले एक अर्काको आध्यात्मिक

[Spiritual] विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यो यस्तो सम्बन्ध [Relationship] हो जहाँ दुबै पक्ष एक अर्काको सुरक्षा [Protection], समृद्धि [Prosperity], र आध्यात्मिक उन्नति [Spiritual Progress] को लागि समर्पित हुन्छन्। यो यस्तो वैवाहिक साझेदारी [Marital Partnership] हो जुन केवल शारीरिक सम्बन्ध [Physical Relationship] मात्र होइन, आपसी आध्यात्मिक यात्रा [Spiritual Journey] बनिदिन्छ।

मानव जीवन केवल श्वासको क्रम होइन, यो रसको यात्रा [Journey of Rasa] हो। प्रत्येक दिन, प्रत्येक निर्णय, प्रत्येक भावना, हामीलाई दुई मार्गतर्फ डोऱ्याइरहेका हुन्छन्: एक, सोम गुण [Soma Quality], जसले चेतनालाई उज्यालो बनाउँछ; अर्को, सुरा गुण [Sura Quality], जसले चेतनालाई औँध्यारो बनाउँछ। वेदको अमर वाणीले सम्पूर्ण मानवजातिलाई सम्बोधन गर्दै भन्छ: "शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्राः।" अर्थात्: हे अमरत्वका सन्तान हो, सुन! यो स्मरण गराइन्छ कि हामी सबैले अन्ततः अमृतत्व [Immortality] को बाटो रोझे क्षमता बोकेर जन्म लिएका छौं, चाहे क्षणभरका लागि सुरा रसको छायाँमा किन नपरेका होऔं।

आजको आधुनिक विज्ञानले मानवीय चेतना [Human Consciousness] र व्यवहार [Behaviour] को प्रभाव केवल आफूमा मात्र सीमित नरही, परिवेश [Environment] र समाज [Society] सम्म तरङ्गित हुने कुरा स्वीकृत गरिसकेको छ। वेदले यसलाई अझ सूक्ष्म तरिकाले व्यक्त गर्छ : जस्तो कर्म, उस्तै फल। तपाईंको भित्र निर्माण भएको सुरा गुणले यदि कसैलाई नष्ट गर्ने शक्ति राख्दछ भने, त्यो वस्तुतः तपाईंको आफ्नै शुद्ध चेतनालाई नष्ट गर्ने शक्ति हो। र तपाईंको सोम गुणले यदि कसैको उन्नति, प्रगति र आनन्दमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ भने, त्यो पनि अन्ततः तपाईंकै आत्मिक उन्नतिमा परिणत हुन्छ।

यहाँ एउटा गहिरो बोध आवश्यक छः प्रकृतिले तपाईंलाई कसैको आत्मा नष्ट गर्ने अधिकार [Right to Destroy] दिएको छैन। तपाईंलाई दिइएको शक्ति भनेको केवल आफ्नो चेतना निर्माण गर्ने शक्ति [Power of Self-Formation] हो। तसर्थ, तपाईंको सुरा गुण वा सोम गुण; दुवैको फल अन्ततः तपाईंको जीवनमै सयगुणा भएर फर्कनेछ। जब तपाईं सुरा गुणबाट प्रेरित भएर अरूलाई दुःख दिनुहुन्छ, अपमान गर्नुहुन्छ, बञ्चित पार्नुहुन्छ; त्यो क्षणमा पीडित व्यक्ति त चोट पाउँछ, तर प्रकृति उसको पक्षमा उभिन्छ। पीडितले समयसँगै त्यस पीडा [Pain] लाई पाठ [Lesson] मा रूपान्तरण गर्नेछ। र अझ कविल, योग्य र शक्तिशाली बन्दै जानेछ। तर त्यो कर्मको ऋण [Karmic Debt] भने तपाईंको जीवनमा तीतो फल भएर अवश्य फर्कनेछ। हानि तपाईंकै भागमा, लाभ उसको भागमा। यो नै ऋत [Cosmic Order] हो। यसको विपरीत, जब तपाईंको भित्रको सोम गुण जागृत हुन्छ; तपाईंको वचन [Speech], भावना [Emotion], र निर्णय [Decision] सबै प्रेम [Love], करुणा [Compassion] र सत्य [Truth] सँग संयोजित हुन्छन्।

मनुस्मृतिको एक अमर वचनले यही कुरा सिकाउँछः “सत्य बोल, प्रिय तरिकाले बोल; अप्रिय सत्य नबोल, र प्रिय असत्य पनि नबोल।” यही हो सनातन धर्म [Sanatana Dharma]। जसले सोम गुणलाई पोषण गर्छ र सुरा गुणलाई क्षीण बनाउँछ। यस **Sura Rasa Manual** को यात्रा केवल भोजन [Food], पेय [Beverage] वा मादक पदार्थ [Intoxicant] को विश्लेषणमा सीमित रहने प्रयास होइन। यो त एउटा बहना मात्र हो। साँचो उद्देश्य भनेको तपाईंभित्र चलेको सूक्ष्म रसयुद्ध [Subtle Battle of Rasas] लाई देखाउन हो। जतिखेर तपाईं कुनै पेय ओठमा लगाउनुहुन्छ, कुनै विचार मनमा पाल्नुहुन्छ, कुनै शब्द कसैलाई सुनाउनुहुन्छ; त्यतिखेर तपाईं दुईमध्ये एउटा रसको पक्ष लिइरहनु भएको हुन्छः या त सुरा, या त

सोम। त्यसैले, जब तपाईं कसैलाई अपमान गर्नु अघि थोरै सोच्नुहोस्, पर्खनुहोस्: आज तपाईंले भर्न लागेको विषाक्त वचन सुरा रस हो कि सोम रस? जब तपाईं कसैलाई अँगालो मारुहुन्छ, उसको पीडा सुन्नुहुन्छ, उसको मार्गमा सहयोगी बन्नुहुन्छ: त्यो क्षण तपाईंको हृदयबाट बगिरहेको कम्पन सोम रस हो, जसले तपाईंलाई पनि अमृतताको अनुभूति दिलाइरहेको हुन्छ। "आफै भित्रको सोमलाई जागृत गर्नु, आफैभित्रको सुरालाई चिनेर रूपान्तरण गर्नु" यही यस ग्रन्थको मूल तपस्या [Core Austerity] हो।

यदि यो म्यानुअलले [Sura Rasa Manual] तपाईंको चेतनामा एउटा सानो प्रश्न मात्र रोपेछ; तपाइलाई एक सोच्ने बानी बनाउन सिकाएछ: "अहिले म सोम गुणबाट बोल्दैछु कि सुरा गुणबाट?" भने यसले आफ्नो जीवनको उद्देश्य पूरा गरेको ठानिनेछ। यस कार्यलाई हामीले हाम्रो जीवनको एक नियमित लेखन यात्रा [Regular Writing Journey] को रूपमा लिएका छौं। यस यात्रामा तपाईं सबै पाठकहरूलाई सहयात्री [Co-travellers] को रूपमा आमन्त्रण गरिएको छ। यदि तपाईंले यहाँको एउटा पंक्तिले पनि आफ्नो अन्तर्मनमा सोम रसको थोप्लो जस्तै स्पर्श महसुस गर्नुभयो भने, यो सम्पूर्ण प्रयास आयुर्वेद [Ayurveda] को अनन्त सन्देशसँग एकाकार भएको मानिनेछ: कि मानव मात्र शरीर होइन, मानव नै रस हो: जस्तो रस, उस्तै संसार।

वेद [Vedas] अनुसार, कुनै पनि खाने कुरा [Food Item], कुनै पनि पेय [Beverage], कुनै पनि विचार [Thought], वा कुनै पनि सम्बन्धको गुण [Quality] सोम हुने वा सुरा, त्यो त्यसपछिको नीयत [Intention] र उद्देश्य [Purpose] मा निर्भर गर्दछ। यदि नीयत भौतिक सुख [Material Pleasure] मा मात्र सीमित रहने हो भने यो सुरा [Sura] हो। यदि नीयत आध्यात्मिक विकास [Spiritual Development] र सामूहिक कल्याण [Collective Welfare] को

हो भने यो सोम [Soma] हो। यो यस्तो मनोविज्ञान [Psychology] हो जुन केवल बाह्य पदार्थहरूमा होइन, बरु आन्तरिक भावनाहरू [Emotions] र इरादाहरू [Intentions] मा निर्भर गर्छ। यो यस्तो बुझाइ हो जसले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनको साँचो अर्थ न त भौतिक सुखमा छ, न इन्द्रियको तृप्तिमा, बरु यो यस्तो जीवन शैलीमा छ जहाँ हामी आफूलाई, परिवारलाई, र सम्पूर्ण समाजलाई उचाइमा लैजाने प्रयास गर्छौं।

तपाईंको हातमा परेको यो **सुरा रस म्यानुअल [Sura Rasa Manual]** रूपी वैदिक ग्रन्थ लेखे क्रममा हामी सुरा रसका मूलतः भोजन र पेय सम्बद्ध बाहेकका अन्य गहिरा पक्षहरूलाई अन्यत्र नै चर्चा गर्ने नियतले मात्र भोजन र पेयको ज्ञानको दायरामा आफूलाई सीमित राखी, यसअघि हाम्रो समाजमा कसैले नउठाएको यो जिम्मेवारी आफ्नै काँधमा लिने प्रयास गरिरहेका छौं। यसलाई यही रूपमा लिएर स्वीकृति दिनुहोस् भन्ने अनुरोध सम्पूर्ण पाठक वर्गसँग गर्दछौं। दस्तावेज मूलतः भोजन र पेय सम्बद्ध सुरा रसका भौतिक गुणहरू बुझाउँन र यस सम्बन्धका ज्ञानलाई जिम्मेवारीपूर्वक, विवेकसाथ, सामाजिक कल्याण [Social Welfare] सँग प्रयोग गर्ने उपाय सिकाउँन केन्द्रित हुनेछ। हाम्रो जीवनको एक नियमित लेखन यात्रा जसले हामीलाई अतीतको गहिराइमा पुऱ्याउँछ, वर्तमानको वास्तविकता बुझाउँछ, र भविष्यका लागि राम्रो मार्ग प्रशस्त गर्छ। यो प्रयास केवल ज्ञानको प्रसार होइन, बरु मानवताप्रतिको जिम्मेवारीको प्रतिबिम्ब पनि हो। सुरा रस र सोम रस, यी दुबै शब्दहरू आयुर्वेदको अनन्त सन्देश हुन्। यी हामीलाई सिकाउँछन् कि जीवनमा सधैं एक विकल्प [Choice] हुन्छ। हामी या त भौतिक सुखतर्फ जान सक्छौं, या आध्यात्मिक विकासतर्फ। हामी या त

इन्द्रियको दासतामा रहन सक्छौं, या आत्माको स्वतन्त्रता [Freedom] प्राप्त गर्न सक्छौं।

तर, यो केवल साधारण विकल्प होइन। यो यात्रा हो जसले हामीलाई हरेक दिन, हरेक क्षण, हरेक निर्णयमा छनोट गर्न लगाउँछ। र यो जानकारी, यो ज्ञान, यो बुझाइ, यी सबै हामीलाई यस यात्रामा सहयोग गर्नका लागि सहयोगी बनी दिन्छन्। त्यसैले, जब हामी सुरा रसको बारेमा सिक्छौं, तब हामी केवल पेयको बारेमा होइन, जीवनका गहिरा सत्यहरू सिक्दैछौं। हामी आफूलाई, समाजलाई, र सम्पूर्ण मानवता बुझ्ने प्रयास गर्दैछौं। यो आयुर्वेदको अनन्त ज्ञान हो, यो **सुरा र सोमको अनन्त सन्देश** हो।

१.१. आयुर्वेदमा पेय पदार्थ

आयुर्वेद [Ayurveda] - जीवनको विज्ञान [Science of Life] - केवल रोग [Disease] हरूको उपचार [Treatment] मा मात्र सीमित छैन, बरु यसले स्वस्थ [Healthy] जीवनशैली [Lifestyle], आहार [Diet], र विहार [Daily Routine] का हरेक पक्षमा गहिरो मार्गदर्शन [Guidance] प्रदान गर्दछ। यसै सन्दर्भमा [Context], आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू [Texts] ले विभिन्न प्रकारका पेय पदार्थ [Beverages] हरूको विस्तृत वर्णन [Description] गरेका छन्, जसलाई 'द्रव पदार्थ [Liquid Substances]' भनिन्छ। यी पेय पदार्थहरूलाई उनीहरूको गुण [Properties], स्रोत [Source], र शरीरमा पार्ने प्रभाव [Effect] को आधारमा वर्गीकृत [Classified] गरिएको छ। जल [Water], क्षीर [Milk], इक्षु रस [Sugarcane Juice], फल रस [Fruit Juice], र मध्य [Fermented Beverages] यसका केही प्रमुख उदाहरणहरू हुन्।

जल [Water] - जीवनको सबैभन्दा आवश्यक पेय पदार्थ - आयुर्वेदमा अत्यन्त महत्वपूर्ण [Important] मानिन्छ। आयुर्वेदिक

ग्रन्थहरूले विभिन्न प्रकारको जल [Water] को वर्णन गरेका छन् - वर्षाको जल [Rainwater], नदीको जल [River Water], कुवाको जल [Well Water], र तापमान अनुसार तयार गरिएको जल [Boiled Water]। उदाहरणका लागि, गर्मीको मौसममा चिसो जल [Cold Water] पिउनु शरीरको पित्त [Pitta] दोष [Dosha] लाई शान्त [Calm] गर्दछ, जबकि जाडोको मौसममा तातो जल [Warm Water] पिउनु कफ [Kapha] दोष [Dosha] लाई नियन्त्रण [Control] गर्दछ। यसरी, जलको तापमान र गुणस्तर [Quality] व्यक्तिको प्रकृति [Constitution] र मौसम [Season] अनुसार छनोट गर्न आवश्यक हुन्छ।

क्षीर [Milk] - दोस्रो महत्वपूर्ण पेय पदार्थ - आयुर्वेदमा एक संपूर्ण आहार [Complete Food] मानिन्छ। गाईको दूध [Cow's Milk], बाखाको दूध [Goat's Milk], भैंसीको दूध [Buffalo's Milk], र अन्य पशुहरूको दूध - हरेकको अलग गुण [Properties] हुन्छ। उदाहरणका लागि, गाईको दूध [Cow's Milk] सबैभन्दा संतुलित [Balanced] र सर्वव्यापी [Universal] मानिन्छ, किनकि यसले तीनै दोष [Doshas] - वात [Vata], पित्त [Pitta], र कफ [Kapha] - लाई संतुलित [Balance] गर्दछ। भैंसीको दूध [Buffalo's Milk] भारी [Heavy] हुन्छ र कफ [Kapha] दोष [Dosha] लाई बढाउँछ, त्यसैले यो मोटोपन [Obesity] भएका व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त [Suitable] छैन। दूधको तापमान, समय, र साथमा दिइने खाना [Food] पनि महत्वपूर्ण [Important] हुन्छ। उदाहरणका लागि, रातको समय मनतातो दूध [Warm Milk] मा घिऊ [Ghee], मह [Honey], र मसला [Spices] मिलाएर पिउनु अत्यन्त लाभदायक [Beneficial] हुन्छ।

इक्षु रस [Sugarcane Juice] - तीस्रो महत्वपूर्ण पेय पदार्थ उखुको रस आयुर्वेदमा शीतल [Cool], मीठो [Sweet], र पौष्टिक [Nutritious] मानिन्छ। यो पेय पदार्थ विशेषतः गर्मीको मौसममा र

पित्त [Pitta] दोष [Dosha] को असन्तुलन [Imbalance] मा लाभदायक [Beneficial] हुन्छ। उदाहरणका लागि, यदि कुनै व्यक्तिलाई पित्त [Pitta] को कारणले जलन [Burning], अम्लियता [Acidity], र छाला सम्बन्धी समस्या [Skin Problems] छ, तब ताजा इक्षु रस [Fresh Sugarcane Juice] पिउनु अत्यन्त प्रभावकारी [Effective] हुन्छ। तर, यो रस [Juice] पुरानो [Old] वा किण्वित [Fermented] हुन सक्दैन, किनकि यो पेट [Stomach] मा गैस [Gas] र समस्या [Problem] सृष्टि गर्न सक्छ।

फल रस [Fruit Juice] - चौथो प्रकारको पेय पदार्थ - विभिन्न प्रकारका फलहरूबाट तयार गरिन्छ। आम [Mango], अनार [Pomegranate], स्याऊ [Apple], र अंगुर [Grape] को रस [Juice] को विभिन्न गुण [Properties] हुन्छन्। उदाहरणका लागि, अनार [Pomegranate] को रस [Juice] रक्त [Blood] को गुणस्तर [Quality] बढाउँछ र रक्ताल्पता [Anemia] को उपचार [Treatment] मा सहायक [Helpful] हुन्छ, जबकि आम [Mango] को रस [Juice] पाचन [Digestion] को क्षमता [Capacity] बढाउँछ। तर, यी रस [Juices] हरू ताजा [Fresh] र प्राकृतिक [Natural] हुनु जरुरि हुन्छ। कृत्रिम [Artificial] रंग [Color] र संरक्षक वा परिरक्षी [Preservatives] बिना।

यी पेय पदार्थहरूमध्ये, 'मध्य [Fermented Beverages]' वर्गले विशेष महत्व [Significance] राख्दछ। मध्य [Fermented Beverages] वर्गमा ती पेयहरू पर्दछन् जुन सन्धान [Fermentation] कल्पना [Process] बाट तयार गरिन्छन्। आयुर्वेदले यी पेयहरूको उपयोग औषधीय [Medicinal] उद्देश्य [Purpose] का लागि र केही विशेष परिस्थिति [Circumstances] हरूमा सावधानीपूर्वक [Carefully] सेवन

[Consumption] गर्न सकिने बताएको छ। असव [Asava], अरिष्ट [Arishta], र सुरा [Sura] यस वर्गका प्रमुख उदाहरणहरू हुन्।

असव [Asava] - पहिलो प्रकारको किण्वित [Fermented] पेय पदार्थ - जडीबुटी [Herbs], फल [Fruits], र अन्य प्राकृतिक [Natural] पदार्थहरूलाई गुड [Jaggery] वा शहद [Honey] को साथ किण्वित [Fermented] गरेर तयार गरिन्छ। असवको किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] सामान्यतः तीन देखि छ महीना [Months] सम्म चल्दछ। उदाहरणका लागि, 'अश्वगन्धारिष्ट [Ashwagandharishta]' - जसमा अश्वगन्धा [Ashwagandha], शतावरी [Shatavari], र अन्य जडीबुटी [Herbs] हुन्छन्। यो पेय पदार्थले शारीरिक [Physical] र मानसिक [Mental] शक्ति [Strength] बढाउँछ। तनाव [Stress] घटाउँछ, र निद्राको [Sleep] को गुणस्तर [Quality] सुधार गर्दछ। यसरी, असव [Asava] को उपयोग विभिन्न रोग [Diseases] र स्वास्थ्य [Health] सम्बन्धी समस्याको [Problems] उपचारमा [Treatment] गरिन्छ।

अरिष्ट [Arishta] - दोस्रो प्रकारको किण्वित [Fermented] पेय पदार्थ - असव [Asava] को समान [Similar] होइन, बरु यो जडीबुटी [Herbs] को काढा [Decoction] लाई गुड [Jaggery] वा शहद [Honey] को साथ किण्वित [Fermented] गरेर तयार गरिन्छ। अरिष्टको किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] पनि तीन देखि छ महीना [Months] सम्म चल्दछ। उदाहरणका लागि, यसमा 'दशमूलारिष्ट [Dashmularishta]' प्रयोग गरिन्छ। जसमा दश मूल [दश जडीबुटीका जराहरू - Ten Roots] हुन्छन्। यो पेय पदार्थले पाचन [Digestion] को क्षमता [Capacity] बढाउँछ। पेट [Stomach] को समस्या [Problems] समाधान गर्दछ। र वात [Vata] दोष [Dosha] को असन्तुलन [Imbalance] को उपचार [Treatment] मा सहायक [Helpful] हुन्छ। 'चन्द्रप्रभारिष्ट [Chandraprabharishta]' - जसमा चन्द्रप्रभा

[Chandraprabha] नामको मिश्रण [Mixture] हुन्छ । उक्त पेय पदार्थ मूत्र [Urine] सम्बन्धी समस्या [Problems], मधुमेह [Diabetes], र महिलाहरूको मासिक [Menstrual] समस्या [Problems] का उपचार [Treatment] मा विशेष रूपमा प्रभावकारी [Effective] हुन्छ।

सुरा [Sura] - तीस्रो प्रकारको किण्वित [Fermented] पेय पदार्थ - आयुर्वेदमा एक जटिल [Complex] र विवादास्पद [Controversial] विषय [Topic] हो। सुरा [Sura] विभिन्न अनाज [Grains], फल [Fruits], र अन्य पदार्थहरूको किण्वन [Fermentation] बाट तयार गरिन्छ। उदाहरणका लागि, धान [Rice], जौ [Barley], गेहूँ [Wheat], र अन्य अनाजहरूलाई किण्वित [Fermented] गरेर सुरा [Sura] तयार गरिन्छ। आयुर्वेदले सुरा [Sura] को उपयोग केवल विशेष चिकित्सा [Medical] परिस्थिति [Circumstances] हरूमा गर्न सकिने बताएको छ। जस्तै - पाचन [Digestion] को क्षमता [Capacity] बढाउन, भोक [Appetite] लगाउन, र केही विशेष रोग [Diseases] को उपचार [Treatment] मा। तर, सुरा [Sura] को दुरुपयोग [Misuse] र अत्यधिक [Excessive] सेवन [Consumption] गम्भीर [Serious] स्वास्थ्य [Health] समस्या [Problems] सृष्टि गर्न सक्छ। यसैले सुरालाई आयुर्वेदमा नियन्त्रण गर्ने आशय लिइएको देखिन्छ। यसलाई सन्तुलित र औषधीय रूपमा पिउनु नै बुद्धिमानी हुने छ।

आयुर्वेदमा 'मध्य' [Fermented Beverages] वर्गमा पर्ने असव [Asava], अरिष्ट [Arishta], र सुरा [Sura] जस्ता पेय पदार्थहरू सबै नै फरक-फरक गुण भएका मदिरा [Alcoholic Beverages] हुन्। दार्शनिक रूपमा, आनन्द [Joy] र नशा [Intoxication] दुवै दिने रसदार [Delicious] (आनन्ददायी [Joyful]) भाव दिने पेय भएकाले यसलाई 'रक्सी [Alcohol]' भनिएको बुझ्न सकिन्छ। खानपानलाई रक्सीमा रूपान्तरण [Transformation] गर्नका लागि आयुर्वेदले

समेत किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] नै उपयोग गर्दछ। यसमा प्रयोग हुने जडीबुटी [Herbs] का औषधीय [Medicinal] गुणहरूलाई किण्वित [Fermented] प्रक्रियाले छिटो [Quickly] र प्रभावकारी [Effectively] रूपमा जडीबुटीको सारतत्व [Essence] मा रूपान्तरण गरी शरीरमा पुऱ्याउन मद्दत गर्ने गर्दछ।

ऋग्वेद [Rigveda] - वेदको सबैभन्दा पुरानो [Oldest] र महत्वपूर्ण [Important] ग्रन्थ [Text] - मा सोम [Soma] सम्बन्धी एक सम्पूर्ण अध्याय [Chapter] रहेको छ। ऋग्वेदको नवौं मण्डल [Ninth Mandala] मा एक सय चौदह [114] ऋचा [Mantras] सोम [Soma] को बारेमा छन्। ऋग्वेदमा सोम [Soma] लाई केवल एक पेय पदार्थ [Beverage] मात्र नहोइ, बरु यसलाई 'देवताहरूको पेय [Drink of Gods]', 'अमरत्वको वाहन [Vehicle of Immortality]', 'जीवनको बुँद [Drop of Life]', 'सर्वोच्च औषधि [Supreme Medicine]', र 'देवताहरूको अमृत [Elixir of Gods]' भनिएको छ। ऋग्वेद ९.६८.४ मा सोम [Soma] को तयारीको विधि [Method] वर्णन गरिएको छ, जसमा सोम [Soma] को रस [Juice] लाई जौ [Barley] को पिठो [Flour] सँग मिलाएर किण्वित [Fermented] गरिएको वर्णन छ।

सामवेद [Samaveda] मा एक प्रसिद्ध [Famous] ऋचा [Mantra] छ जसले सोम [Soma] को महत्व [Importance] लाई स्पष्ट [Clear] गर्दछ: "आ नो इन्द्र वृष्टिमा, सोमो अस्मे सुन्वते। आ नो भव सहस्रवीर्य [Come O strong and courageous resplendent self, spiritual elixir has been pressed out for you. May you be filled with spiritual vigour as the sun fills the sky with its rays]।" यो ऋचा [Mantra] सोम [Soma] को सेवन

[Consumption] लाई आध्यात्मिक [Spiritual] शक्ति [Power] र ज्ञान [Knowledge] को प्राप्तिसँग जोडिएको दिखाउँछ।

अथर्ववेद [Atharvaveda] मा पनि सोम [Soma] को उल्लेख [Reference] छ। अथर्ववेद ३.२१.१० मा पर्वतहरूलाई 'सोम को वाहक [Carriers of Soma]' भनिएको छ। यो दिखाउँछ कि सोम [Soma] केवल एक पदार्थ [Substance] मात्र नहोइ, बरु यो प्रकृति [Nature] को एक अभिन्न [Integral] अंश [Part] हो। वेदहरूमा सोम [Soma] को २४ प्रकार [Types] को वर्णन [Description] छ, र यो मुजावत [Mujavat], अरबुद [Arbuda], साह्य [Sahya], महेन्द्र [Mahendra], र हिमालय [Himalaya] जस्ता पर्वतहरूमा उम्रने वा भेटिने भनिएको छ।

शतपथ ब्राह्मण [Shatapatha Brahmana] (VI.१.३.१०) मा स्पष्ट [Clearly] भनिएको छ कि सोम रस [Soma Rasa] र सुरा [Sura] दुई बिल्कुल भिन्न [Completely Different] पेय पदार्थ [Beverages] हुन्। यद्यपि दुवै आनन्द [Joy] र नशा [Intoxication] दिन्छन्, तर तिनीहरूको प्रभाव [Effect] र उद्देश्य [Purpose] पूर्ण रूपमा विपरीत [Opposite] हुन्छ। यद्यपि दुवै पहिलो अनुभवमा आनन्ददायी [Exhilarating] हुन्छन्, तर सोम [Soma] जीवन शक्तिदायी [Vitalizing] हुन्छ, जबकि सुरा [Sura] मूर्खता [Stupefying] दिने हुन्छ। अल्कोहल [Alcohol] वा सुरा [Sura] ले मानिसलाई शारीरिक [Physical], नैतिक [Moral], र बौद्धिक [Intellectual] रूपमा कमजोर [Weaken] गर्दछ। सोम [Soma] सत्य [Truth], समृद्धि [Prosperity], र प्रकाश [Light] हो। सुरा [Sura] असत्य [Untruth], दुःख [Misery], र अन्धकार [Darkness] हो। सोम [Soma] ज्ञान [Enlightenment] र आनन्द

[Bliss] तर्फ लैजान्छ, जबकि सुरा [Sura] अज्ञान [Ignorance] र दुःखतर्फ लैजान्छ।

मनु स्मृति [Manu Smriti] (XI.९३) मा स्पष्ट [Clearly] भनिएको छ कि "रक्सी [Alcohol], जुन खाद्य पदार्थ [Food Grains] को मल [मूल्य भएको सार तत्व निकाले पछि बाँकी उपयोग हिन भाग - Dross] हो। यो एक अशुद्ध [Toxic] पदार्थ [Substance] हो। राज्यको ज्ञानको क्षेत्रमा काम गर्ने ब्राह्मण [Brahmins] पदका र राज्य प्रसासन हेर्ने क्षत्रिय [Kshatriyas] पदका सबै कर्मचारीहरुलाई लाई यसको सेवन [Consumption] गर्न प्रतिबन्धित [Prohibited] छ।" मनु स्मृति (XI.९५) मा थप [Further] भनिएको छ कि "रक्सी [Alcohol], मासु [Meat], र किण्वित [Fermented] पेय पदार्थ [Beverages] आदिले शरीरमा क्रमशः यक्ष [लोभी - Yaksha], राक्षस [अहंकारी - Rakshasa], र पिशाच [मानसिक रोग, सूक्ष्म हिंसा Pisacha] जस्ता गुणहरु विकसित गर्ने तामसी भोजन [Food] हो।"

आयुर्वेदमा किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को महत्व [Importance] अत्यन्त [Extremely] उच्च [High] मानिन्छ। चरक संहिता [Charaka Samhita] र सुश्रुत संहिता [Sushruta Samhita] आयुर्वेदका दुई प्रमुख [Major] ग्रन्थ [Texts] मा किण्वन [Fermentation] को विस्तृत [Detailed] वर्णन [Description] छ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा, किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] ले जडीबुटी [Herbs] को अणु [Molecules] लाई साना [Smaller] र अधिक अवशोषणीय [Absorbable] बनाउँछ, जसले शरीरमा अधिक प्रभावकारी [Effective] तरिकाले काम गर्न सक्दछ।

सुश्रुत संहिता [Sushruta Samhita] मा भनिएको छ कि "असव [Asava] र अरिष्ट [Arishta] जस्ता किण्वित [Fermented] पेय

पदार्थ [Beverages] हरू सबैभन्दा उत्तम [Best] औषधि [Medicines] हुन्। किनकि यिनीहरूको जैव-उपलब्धता [Bio-availability] अत्यन्त [Extremely] उच्च [High] हुन्छ।" यो सिद्धान्त [Principle] आधुनिक [Modern] विज्ञान [Science] द्वारा पनि समर्थित [Supported] छ। किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] मा प्राकृतिक [Natural] सूक्ष्मजीव [Microorganisms] हरू जडीबुटी [Herbs] को जटिल [Complex] रासायनिक [Chemical] संरचना [Structure] लाई सरल [Simple] अणु [Molecules] मा तोड्छन्, जसले शरीरको पाचन [Digestion] तन्त्र [System] को लागि अधिक सहज [Easy] हुन्छ।

चरक संहिताको [Charaka Samhita] सूत्रस्थानमा [Sutra Sthana] भनिएको छ कि "किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] ले औषधीय [Medicinal] पदार्थ [Substances] को शक्ति [Power] र प्रभाव [Effect] लाई बढाउँछ। र यसले शरीरमा रोग [Disease] को विरुद्ध [Against] प्रतिरोधक [Resistance] क्षमता [Capacity] पनि बढाउँछ।" यो सिद्धान्त [Principle] दिखाउँछ कि आयुर्वेद किण्वन [Fermentation] को प्रक्रिया [Process] लाई केवल एक भौतिक [Physical] प्रक्रिया [Process] मात्र होइन। बरु एक आध्यात्मिक [Spiritual] र चिकित्सीय [Therapeutic] प्रक्रिया [Process] हो।

आयुर्वेदमा असव [Asava] र अरिष्ट [Arishta] को निर्माण [Preparation] एक सूक्ष्म [Subtle] र वैज्ञानिक [Scientific] प्रक्रिया [Process] हो। असव [Asava] को निर्माण [Preparation] मा जडीबुटी [Herbs] को रस [Juice] लाई गुड [Jaggery] वा मह [Honey] को साथ किण्वित [Fermented] गरिन्छ, जबकि अरिष्ट [Arishta] को निर्माण [Preparation] मा जडीबुटी [Herbs] को काढा [Decoction] लाई गुड [Jaggery] वा शहद [Honey] को साथ किण्वित [Fermented] गरिन्छ। दुवै प्रक्रिया [Processes] मा

किण्वन [Fermentation] को अवधि [Duration] सामान्यतः तीन देखि छ महीना [Months] हुन्छ।

अश्वगन्धारिष्ठ [Ashwagandharishta] मा अश्वगन्धा [Ashwagandha], शतावरी [Shatavari], र अन्य जडीबुटी [Herbs] हुन्छन्। यो पेय पदार्थ [Beverage] शारीरिक [Physical] र मानसिक [Mental] शक्ति [Strength] बढाउँछ। तनाव [Stress] घटाउँछ, र नींद [Sleep] को गुणस्तर [Quality] सुधार गर्दछ। दशमूलारिष्ठ [Dashmularishta] मा दश मूल [Ten Roots] हुन्छन्। यो पेय पदार्थ [Beverage] पाचन [Digestion] को क्षमता [Capacity] बढाउँछ। पेट [Stomach] को समस्या [Problems] समाधान गर्दछ। र वात [Vata] दोष [Dosha] को असन्तुलन [Imbalance] को उपचार [Treatment] मा सहायक [Helpful] हुन्छ। चन्द्रप्रभारिष्ठ [Chandraprabharishta] मा चन्द्रप्रभा [Chandraprabha] नामको मिश्रण [जस्तै शिलाजित, गुग्गुलु, त्रिफला, त्रिकटु, लवण, क्षार आदि लगभग ३७ जडीबुटी र धातु-खनिज घटकको मिश्रण हुन्छ।] यो पेय पदार्थ [Beverage] मूत्र [Urine] सम्बन्धी समस्या [Problems], मधुमेह [Diabetes], र महिलाहरूको मासिक [Menstrual] समस्या [Problems] का उपचार [Treatment] मा विशेष रूपमा प्रभावकारी [Effective] हुन्छ।

आयुर्वेदमा सुरा [Sura] को परिभाषा [Definition] अत्यन्त [Extremely] सूक्ष्म [Subtle] र विशिष्ट [Specific] हुन्छ। सुरा [Sura] विभिन्न अनाज [Grains], फल [Fruits], र अन्य पदार्थहरूको किण्वन [Fermentation] बाट तयार गरिन्छ। धान [Rice], जौ [Barley], गेहूँ [Wheat], र अन्य अनाजहरूलाई किण्वित [Fermented] गरेर सुरा [Sura] तयार गरिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले सुरा [Sura] को पाँच प्रकार [Five Types] को वर्णन [Description] गरेका छन्। १. धान्य सुरा [Grain-based Sura] -

धान [Rice], जौ [Barley], गेहूँ [Wheat] बाट तयार २. फल सुरा [Fruit-based Sura] - आम [Mango], अनार [Pomegranate], अंगुर [Grape] बाट तयार ३. गुड सुरा [Jaggery-based Sura] - गुड [Jaggery] र मह / शहद [Honey] बाट तयार ४. मधु सुरा [Honey-based Sura] - मह / शहद [Honey] बाट तयार ५. मिश्रित सुरा [Mixed Sura] - विभिन्न पदार्थहरूको मिश्रण [Mixture] बाट तयार सुरा ।

आयुर्वेदमा एक महत्वपूर्ण [Important] अवधारणा [Concept] छ । 'सोम गुण [Soma Quality]' र 'सुरा गुण [Sura Quality]' । यो अवधारणा [Concept] दिखाउँछ कि कुनै पनी पदार्थ [Substance] या पेय [Beverage] को गुण [Quality] यसको निर्माण [Preparation] विधि [Method], उपयोग [Use] को उद्देश्य [Purpose], र सेवन [Consumption] को नीयत [Intention] मा निर्भर गर्दछ ।

सोम गुण [Soma Quality] - यो गुण [Quality] ति पेय पदार्थ [Beverages] मा हुन्छ जुन:

- आध्यात्मिक [Spiritual] विकास [Development] को लागि तयार गरिन्छ ।
- शुद्ध [Pure] जडीबुटी [Herbs] र प्राकृतिक [Natural] पदार्थ [Substances] बाट बनिन्छ ।
- ज्ञान [Knowledge], शान्ति [Peace], र आनन्द [Bliss] दिन्छ ।
- शरीर [Body], मन [Mind], र आत्मा [Soul] को संतुलन [Balance] बढाउँछ ।
- दीर्घायु [Longevity] र स्वास्थ्य [Health] को लागि सहायक [Helpful] हुन्छ ।

सुरा गुण [Sura Quality] - यो गुण [Quality] ति पेय पदार्थ [Beverages] मा हुन्छ जुन:

- केवल भौतिक [Material] सुख [Pleasure] र मनोरञ्जन [Entertainment] को लागि तयार गरिन्छ
- कृत्रिम [Artificial] रंग [Colors], संरक्षक [Preservatives], र हानिकारक [Harmful] पदार्थ [Substances] मिलिएको हुन्छ
- मादकता [Intoxication] र मूर्खता [Stupefaction] दिन्छ
- शारीरिक [Physical], मानसिक [Mental], र आध्यात्मिक [Spiritual] स्वास्थ्य [Health] को क्षति [Damage] गर्दछ
- व्यसन [Addiction] र विभिन्न रोग [Diseases] को कारण [Cause] बन्दछ

हठ योग प्रदीपिका [Hatha Yoga Pradipika] को तेस्रो अध्याय [Third Chapter] को पचासौँ ऋचा [Verse 50] मा एक अत्यन्त गहिरो [Deep] र आध्यात्मिक [Spiritual] अवधारणा [Concept] को वर्णन [Description] गरिएको छ। यस ऋचा [Verse] मा भनिएको छ कि जब एक योगी [Yogi] – जो आध्यात्मिक साधना [Spiritual Practice] मा पारङ्गत [Proficient] हुन्छ – खेचरी मुद्रा [Khecari Mudra] को अभ्यास [Practice] गरेर आफ्नो जिब्रो [Tongue] लाई तालुको भित्रि सतहमा [Hole of the Palate] मालिस गर्दछ, तब उसको मस्तिष्क [Brain] को शीर्ष भाग [Top Part] मा रहेको चन्द्र [Moon] नामक ऊर्जा केन्द्र [Energy Center] बाट एक दिव्य [Divine] अमृत [Nectar] को धारा [Stream] निस्कन्छ।

यो अमृत [Nectar] – जसलाई आध्यात्मिक दृष्टिकोण [Spiritual Perspective] मा 'सोम रस [Soma Rasa]' भनिन्छ। जुन मस्तिष्क [Brain] बाट हृदयको केन्द्रमा अवस्थित पत्ता हुने [Sixteen-petalled] कमल [Lotus] रूपी अनाहत चक्र [Anahata Chakra] मा झर्छ [Falls]। यो प्रक्रियाले [Process] शारीरिक [Physical] शक्ति र प्राण [Prana] शक्ति दुवैको कायाकल्प गर्दछ। यसरी

यसले समग्र जीवन शक्तिको [Life Force] कायाकल्पको माध्यमबाट त्यसलाई ऊर्जाशील गर्ने कार्य सम्पन्न [Accomplished] गर्दछ। तर यो तब मात्र सम्भव [Possible] हुन्छ जब योगी [Yogi] ले आफ्नो चेतना [Consciousness] लाई महान् शक्ति [Great Power] कुण्डलिनीमा [Kundalini] पूर्ण रूपमा [Completely] केन्द्रित [Focused] गरी उक्त क्रिया सम्पन्न गरेको हुन्छ।

जब यो दिव्य अमृत [Divine Nectar] हृदयस्थित कमल [Heart Lotus] मा पुग्छ [Reaches], तब योगी [Yogi] को शरीर [Body] सबै प्रकारका रोग [Diseases] बाट मुक्त [Free] हुन्छ । र उसको शारीरिक संरचना [Physical Structure] कमलको कोमल डाँठ [Tender Lotus Stalk] जस्तै लचकदार [Flexible] र स्वस्थ [Healthy] बन्छ। यस्तो अवस्थामा पुगेको योगी [Yogi] अत्यन्त लामो [Extremely Long] समय स्वस्थ जीवन [Healthy Life] बाँच्न सफल हुन्छ । किनकि उसको शरीर [Body] र मन [Mind] दुवै यो दिव्य अमृत [Divine Nectar] द्वारा नियमित पोषित [Nourished] र शुद्ध [Purified] बनिरहेको हुन्छ।

यसरी, यो ऋचा [Verse] ले स्पष्ट रूपमा देखाउँछ कि 'सोम रस [Soma Rasa]' केवल कुनै भौतिक पदार्थ [Physical Substance] नभई एक गहिरो आध्यात्मिक अनुभूति [Spiritual Experience] हो, जसलाई एउटा उन्नत योगी [Advanced Yogi] ले आन्तरिक ध्यान [Internal Meditation] र निरन्तर साधना [Continuous Practice] द्वारा प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्छ। यो अनुभूति [Experience] शरीर [Body], मन [Mind] र आत्मा [Soul] को सर्वोच्च स्वास्थ्य [Highest Health] र विकास [Spiritual Development] को प्रतीक [Symbol] को रूपमा बुझिन्छ।

यो दिखाउँछ कि सोम [Soma] केवल एक भौतिक [Physical] पदार्थ [Substance] नहोई, बरु यो एक आध्यात्मिक [Spiritual]

अनुभूति [Experience] हो जुन एक उन्नत [Advanced] योगी [Yogi] ले आन्तरिक [Internal] अभ्यास [Practice] को माध्यमबाट प्राप्त गर्न सक्दछ।

वेद र आयुर्वेदको गहिरो अध्ययन [Study] गरेर हामी यो निष्कर्ष [Conclusion] निकाल्न सक्छौं कि वेद र आयुर्वेदमा कतै पनि रक्सीको पूर्ण [Complete] प्रतिबन्ध [Prohibition] गरिएको छैन। न त यो कुनै अपवित्र [Impure or Untouchable] खाद्य [Food] नै हो। मात्र, त्यसको सोम गुण [Soma Quality] युक्त पक्ष [Aspect] लिने र सुरा गुण [Sura Quality] युक्त पक्ष [Aspect] त्याग्नका लागि सोम गुण [Soma Quality] युक्त पेय [Beverage] पिउन र सुरा गुण [Sura Quality] युक्त पेय [Beverage] नपिउन सल्लाह [Advice] दिने गरिन्छ।

यो अवधारणा [Concept] देखाउछ कि आयुर्वेद र वेद एक संतुलित [Balanced] र विवेकपूर्ण [Prudent] दृष्टिकोण [Approach] अपनाउँछन्। यिनीहरूले रक्सीको पूर्ण [Complete] निषेध [Prohibition] गर्दैनन्, बरु यसको जिम्मेवार [Responsible] र विवेकसम्मत [Judicious] उपयोग [Use] को शिक्षा [Teaching] दिन्छन्। असव [Asava] र अरिष्ट [Arishta] जस्ता किण्वित [Fermented] पेय पदार्थ [Beverages] हरू आयुर्वेदिक [Ayurvedic] चिकित्सा [Medicine] का अभिन्न [Integral] अंश [Part] हुन्, र यिनीहरूको सही [Correct] उपयोग [Use] शरीर [Body], मन [Mind], र आत्मा [Soul] को स्वास्थ्य [Health] को लागि अत्यन्त [Extremely] लाभदायक [Beneficial] हुन सक्दछ।

वेद र आयुर्वेदको यो गहिरो ज्ञान [Knowledge] हामीलाई सिखाउँछ कि कुनै पनी पदार्थ [Substance] या पेय [Beverage] को गुण [Quality] यसको निर्माण [Preparation], उपयोग [Use] को उद्देश्य [Purpose], र सेवन [Consumption] को नीयत

[Intention] मा निर्भर गर्दछ। सोम [Soma] र सुरा [Sura] को अवधारणा [Concept] विभिन्न प्रकारका पेय पदार्थ [Beverages] को गुण भन्दा अधिक जीवन [Life] को दुई विभिन्न [Different] दिशा [Directions] को प्रतीक [Symbol] हो। एक आध्यात्मिक [Spiritual] विकास [Development] र आनन्द [Ananda] को दिशा [Direction], र अर्को भौतिक [Material] सुख [Pleasure] र सुख [Pleasure] को दिशा [Direction]।

आयुर्वेदिक [Ayurvedic] असव [Asava] र अरिष्ट [Arishta] जस्ता किण्वित [Fermented] पेय पदार्थ [Beverages] हरू सोम [Soma] को गुण [Quality] को प्रतिनिधित्व [Representation] गर्दछन्, किनकि यिनीहरू शुद्ध [Pure] जडीबुटी [Herbs] बाट तयार गरिन्छन्, औषधीय [Medicinal] उद्देश्य [Purpose] को लागि प्रयोग गरिन्छन्, र शरीर [Body], मन [Mind], र आत्मा [Soul] को स्वास्थ्य [Health] को लागि सहायक [Helpful] हुन्छन्। यसको विपरीत, व्यावसायिक [Commercial] रूपमा तयार गरिएको र कृत्रिम [Artificial] पदार्थ [Substances] मिलि बनेको रक्सी [Alcohol] सुरा [Sura] को गुण [Quality] को प्रतिनिधित्व [Representation] गर्दछ, किनकि यो केवल मनोरञ्जन [Entertainment] र मादकता [Intoxication] को लागि प्रयोग गरिन्छ। जसले शारीरिक [Physical], मानसिक [Mental], र आध्यात्मिक [Spiritual] स्वास्थ्य [Health] को क्षति [Damage] गर्दछ।

त्यसैले, वेद र आयुर्वेदको सन्देश [Message] यो हो कि हामीले सोम गुण [Soma Quality] को पेय पदार्थ [Beverages] को चयन [Selection] गर्न र सुरा गुण [Sura Quality] को पेय पदार्थ [Beverages] को परिहार [Avoidance] गर्न जरुरी हुन्छ। यो एक विवेकपूर्ण [Prudent] र संतुलित [Balanced] दृष्टिकोण [Approach] हो जो हामीलाई स्वस्थ [Healthy], खुशी [Happy], र

आध्यात्मिक [Spiritual] रूपमा समृद्ध [Prosperous] जीवन [Life] जीउन मद्दत गर्दछ।

उदाहरणका लागि, जब कुनै जडीबुटी [Herb] को काढा [Decoction] बनाइन्छ, तब यसको केही गुण [Properties] नष्ट [Destroyed] हुन सक्छन्, तर जब यसलाई किण्वित [Fermented] गरिन्छ, तब प्राकृतिक [Natural] किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] ले जडीबुटी [Herb] को अणु [Molecules] लाई साना [Smaller] र अधिक अवशोषणीय [Absorbable] बनाउँछ । जडीबुटीका [Herbs] गुणहरूलाई शरीरमा छिटो [Quickly] र प्रभावकारी [Effectively] रूपमा पुर्याउन किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] ले तिनीहरूको यसरी जैव-उपलब्धता [Bio-availability] बढाउँछ। जसले शरीरमा अधिक प्रभावकारी [Effective] तरिकाले काम गर्न सक्दछ।

तर, यिनीहरूको सेवन [Consumption] विधि [Method], मात्रा [Quantity], र व्यक्तिको प्रकृति [Constitution] अनुसार सावधानी [Caution] अपनाउनु अत्यन्त आवश्यक [Essential] छ, अन्यथा यिनीहरूले विष [Poison] समान काम गर्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, यदि कुनै व्यक्तिलाई वात [Vata] दोष [Dosha] को असन्तुलन [Imbalance] छ, तब उसले असव [Asava] वा अरिष्ट [Arishta] को सेवन [Consumption] गर्दा यो वात [Vata] दोष [Dosha] लाई अझ बढाउन सक्छ, जसले शरीरमा दर्द [Pain], सुन्निएपन [Numbness], र अन्य समस्या [Problems] सृष्टि गर्न सक्छ। यसरी, प्रत्येक व्यक्तिको लागि उपयुक्त [Suitable] पेय पदार्थ [Beverage] छनोट गर्न एक योग्य [Qualified] आयुर्वेदिक

[Ayurvedic] चिकित्सक [Physician] को परामर्श [Consultation] लिनु आवश्यक [Essential] हुन्छ।

आयुर्वेदिक पेय पदार्थहरूको सेवन [Consumption] को समय [Time] पनि त्यस वाट प्राप्त हुने स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण [Important] हुन्छ। उदाहरणका लागि, असव [Asava] र अरिष्ट [Arishta] को सेवन [Consumption] सामान्यतः भोजन [Food] को बाद [After] गर्न सकिन्छ, किनकि यो पाचन [Digestion] को क्षमता [Capacity] बढाउँछ र भोजन [Food] को अवशोषण [Absorption] मा सहायता [Help] गर्दछ।

तर, सुरा [Sura] को सेवन [Consumption] अत्यन्त सीमित [Limited] र नियन्त्रित [Controlled] हुनु चाहिए, र यो केवल चिकित्सकको निर्देशन [Guidance] मा गर्न सकिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले सुरा [Sura] को दैनिक [Daily] सेवन [Consumption] को विरुद्ध [Against] सतर्क [Cautionary] संदेश [Message] दिएका छन्, किनकि यसको अत्यधिक [Excessive] सेवन [Consumption] शारीरिक [Physical], मानसिक [Mental], र आध्यात्मिक [Spiritual] स्वास्थ्य [Health] को लागि हानिकारक [Harmful] हुन सक्छ।

आयुर्वेदिक पेय पदार्थहरूको गुणस्तर [Quality] र शुद्धता [Purity] पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण [Important] हुन्छ। उदाहरणका लागि, असव [Asava] र अरिष्ट [Arishta] को निर्माण [Preparation] केवल शुद्ध [Pure] जडीबुटी [Herbs], गुड [Jaggery], र मह [Honey] बाट गर्न सकिन्छ, र यो प्रक्रिया [Process] विशेषज्ञ [Expert] द्वारा निरीक्षण [Supervised] गरिनु पर्छ। आधुनिक [Modern] समयमा, निकै धेरै व्यावसायिक [Commercial] कम्पनीहरूले आफ्नो लाभ [Profit] को लागि कृत्रिम [Artificial] रंग [Colors], संरक्षक [Preservatives], र अन्य हानिकारक

[Harmful] पदार्थहरू [Substances] मिलाएर पेय पदार्थ [Beverages] तयार गर्ने गर्दछन। तर त्यो आयुर्वेदिक [Ayurvedic] सिद्धान्त [Principles] को विरुद्ध [Against] हुन्छ। त्यसैले, केवल विश्वस्त [Trusted] र प्रमाणित [Certified] आयुर्वेदिक [Ayurvedic] कम्पनीहरूबाट पेय पदार्थ [Beverages] मात्र उपभोगको लागि खरीद गर्न जरुरि छ।

आयुर्वेदिक पेय पदार्थहरूको उपयोग [Use] रोग [Disease] को उपचार [Treatment] को लागि मात्र नभएर स्वस्थ [Healthy] जीवनशैली [Lifestyle] को लागि समेत हो। उदाहरणका लागि, एक स्वस्थ [Healthy] व्यक्तिले नियमित [Regular] रूपमा ताजा जल [Fresh Water], गाईको दूध [Cow's Milk], र मौसमी [Seasonal] फल [Fruits] को रस [Juice] पिउनु जरुरि हुन्छ। जुन शरीरको प्रतिरोधक [Immune] क्षमता [Capacity] बढाउँन र दीर्घायु [Longevity] को लागि सहायक [Helpful] हुन्छ। त्यसैगरी आयुर्वेदिक पेय पदार्थहरू औषधिको [Medicine] रूपमा मात्र नभएर स्वस्थ [Healthy] र संतुलित [Balanced] जीवनको अभिन्न [Integral] अंशको [Part] रूपमा रहेको पेयलाई कम हानिकारक र शरीर मैत्री पेयको रूपमा रूपान्तरण गर्नु समेत हो।

१.२. सुरा रस र सोम रस: एक तुलनात्मक अध्ययन

वैदिक र आयुर्वेदिक परम्परामा दुईवटा पेय पदार्थहरू, सोम रस र सुरा रसको चर्चा बारम्बार आउँछ। यी दुवै पेय पदार्थहरू किण्वन [Fermentation] प्रक्रियाबाट तयार गरिने भए तापनि यिनीहरूको प्रकृति, उद्देश्य, र प्रभावमा आकाश-पातालको भिन्नता छ।

सोम रस: आध्यात्मिक अमृत

सोम रसलाई वैदिक ग्रन्थहरूमा देवताहरूको पेय, अमृत, र आध्यात्मिक चेतनाको स्रोतको रूपमा वर्णन गरिएको छ। ऋग्वेदको

नवौ मण्डल पूर्ण रूपमा सोमलाई समर्पित छ, जहाँ यसलाई सत्य, समृद्धि, र प्रकाश (ज्योति) को प्रतीक मानिएको छ। सोम रसको सेवनले मनलाई आध्यात्मिक स्तरमा उत्तेजित गर्दछ, इन्द्रियहरूलाई सूक्ष्म बनाउँछ, र व्यक्तिलाई ब्रह्माण्डीय चेतनासँग एकाकार गराउन मद्दत गर्दछ। यसलाई ज्ञान र आनन्दको स्रोत मानिन्छ। हठयोग प्रदीपिका जस्ता ग्रन्थहरूले सोम रसलाई कुनै बाहिरी पेय नभई योग साधनाको उच्च अवस्थामा शरीरभित्रै उत्पन्न हुने अमृतको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। यसको उद्देश्य भौतिक संसारबाट माथि उठेर आध्यात्मिक अनुभूति प्राप्त गर्नु हो।

सुरा रस: भौतिक उत्तेजक

यसको ठीक विपरीत, सुरा रसलाई भौतिक संसारसँग सम्बन्धित पेय मानिन्छ। यसले व्यक्तिको भौतिक शरीर र मस्तिष्कमा प्रभाव पार्छ। सुराको सेवनले मस्तिष्कलाई लठ्ठ बनाउँछ र व्यक्तिलाई भौतिक सुख र संसारिक मोहमा डुबाउने प्रयास गर्दछ। शतपथ ब्राह्मण जस्ता ग्रन्थहरूले स्पष्ट रूपमा सुरालाई असत्य, दुःख, र अन्धकार (तमस) सँग तुलना गरेका छन्।

हाल बजारमा पाइने विभिन्न प्रकारका मदिरा, जस्तै जाँड, रक्सी, बियर, वाइन आदि, सुरा रसकै आधुनिक रूपहरू हुन्। आयुर्वेदले सुरालाई औषधीय रूपमा प्रयोग गर्न सकिने बताए तापनि यसको अनियन्त्रित सेवनलाई स्पष्ट रूपमा निषेध गरेको छ। मनुस्मृति जस्ता धर्मशास्त्रहरूले सुरापानलाई गम्भीर पाप मानेका छन् र यसबाट टाढा रहन कडा निर्देशन दिएका छन्।

विशेषता	सोम रस	सुरा रस
प्रकृति	आध्यात्मिक, सात्विक	भौतिक, तामसिक

उद्देश्य	आध्यात्मिक उन्नति, ज्ञान प्राप्ति	भौतिक सुख, इन्द्रिय तृप्ति
प्रभाव	चेतनाको विस्तार, आनन्द	मस्तिष्कलाई लठ्ठ पार्ने, मोह
स्रोत	दुर्लभ वनस्पति (अज्ञात), योगिक क्रिया	अन्न, फल, गुड आदि
ग्रन्थमा वर्णन	देवताहरूको पेय, अमृत	मानवहरूको पेय, नशा

१.३. सुरा रस मैनुअलको उद्देश्य र संरचना

यो 'सुरा रस मैनुअल' तयार गर्नुको मुख्य उद्देश्य आयुर्वेद र वैदिक परम्परामा वर्णित सुरा रसको बारेमा एक विस्तृत, गहिरो, र निष्पक्ष जानकारी प्रदान गर्नु हो। समाजमा मदिरा वा सुरालाई केवल एक नशाको रूपमा हेरिन्छ, तर यसको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, र विशेष गरी औषधीय महत्वको बारेमा धेरैलाई जानकारी छैन। यो मैनुअलले निम्न विषयहरूमा प्रकाश पार्ने प्रयास गर्नेछ:

१. **ऐतिहासिक र शास्त्रीय ज्ञान:** प्राचीन ग्रन्थहरूमा सुरा रसको स्थान, यसको निर्माण विधि, र प्रकारहरूको बारेमा जानकारी दिने।
२. **औषधीय गुण:** सुरा रसलाई आयुर्वेदमा कुन-कुन रोगहरूको उपचारमा र कसरी प्रयोग गरिन्थ्यो भन्ने कुराको विस्तृत विश्लेषण गर्ने।
३. **निर्माण विधि र रेसिपी:** विभिन्न प्रकारका सुरा रसहरू बनाउने परम्परागत विधि र रेसिपीहरू प्रस्तुत गर्ने।
४. **मानव शरीरमा प्रभाव:** सुरा रसले शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, र आध्यात्मिक स्तरमा पार्ने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूको वैज्ञानिक प्रमाणसहित चर्चा गर्ने।

५. **व्यावसायिक सम्भावना:** परम्परागत सुरा रसलाई आधुनिक समयमा सकिन्छ भने सकेसम्म अधिक सोम गुणले भरिपूर्ण बनाउँदै, र सकिँदैन भने कम्तीमा कम्तीमा त्यसको नशालु गुणले दिने असरलाई निर्मलीकरण गरी, बजार माग अनुरूपको उन्नत व्यावसायिक उत्पादनको सम्भावना, विधि, र यसका फाइदा-बेफाइदाहरूको विश्लेषण गर्ने।

यो मैनुअल विभिन्न अध्यायहरूमा विभाजित छ, जसले पाठकलाई सुरा रसको विषयमा क्रमशः गहिरो ज्ञान प्रदान गर्नेछ। हाम्रो उद्देश्य सुरा रसको अन्धो समर्थन वा विरोध गर्नु होइन, बरु यसको वास्तविक ज्ञानलाई उजागर गरी यसको सही र जिम्मेवार प्रयोगको लागि मार्गदर्शन प्रदान गर्नु हो।

अध्याय २: सुरा रसको वर्गीकरण र प्रकार

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले सुरा रसलाई यसको निर्माणमा प्रयोग हुने सामग्री, किण्वन प्रक्रियापछि देखिने स्वरूप, र गुणहरूको आधारमा विभिन्न तरिकाले वर्गीकरण गरेका छन्। यो वर्गीकरणले हरेक प्रकारको सुराको विशिष्ट गुण र त्यसको प्रयोगलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ। सुश्रुत संहिता र चरक संहिता जस्ता प्रमुख ग्रन्थहरूमा यसको विस्तृत वर्णन पाइन्छ।

२.१. किण्वन प्रक्रियाको आधारमा वर्गीकरण (पाँच तह)

सुश्रुत संहिताका अनुसार, जब अन्नलाई किण्वन गरेर सुरा तयार गरिन्छ, पूर्ण रूपमा तयार भइसकेपछि उक्त पेय पाँचवटा भिन्न तह वा पत्रहरूमा विभाजित हुन्छ। हरेक तहको आफ्नै विशिष्ट गुण, रङ,

र घनत्व हुन्छ, र तिनीहरूको प्रयोग पनि फरक-फरक उद्देश्यका लागि गरिन्छ। यी पाँच तहहरू यसप्रकार छन्:

१. **प्रसन्न (Prasanna):** यो सुराको सबैभन्दा माथिल्लो, सफा, र पारदर्शी तह हो। यो पानी जस्तै पातलो हुन्छ। यसको गुण वात र कफलाई शान्त पार्ने, भोक जगाउने (रुचिकर), र पाचन शक्ति बढाउने (दीपन) हुन्छ। यसलाई बान्ता, अरुचि, कब्जियत, र पेट दुखाइ जस्ता समस्याहरूमा औषधीय रूपमा प्रयोग गरिन्छ।
२. **कादम्बरी (Kadambari):** यो प्रसन्नभन्दा तलको र अलि बाक्लो तह हो। यसको रङ हल्का धमिलो हुन्छ। यसको गुण प्रसन्नभन्दा केही फरक हुन्छ र यसलाई पनि विभिन्न औषधीय उपचारहरूमा प्रयोग गरिन्छ।
३. **जगल (Jagala):** यो कादम्बरीभन्दा तलको, अझ बाक्लो र ठोस पदार्थ बढी भएको तह हो। यो तहको सेवनले दिसा र पिसाबलाई रोक्ने (स्तम्भन) गुण राख्दछ। यसकारण, यसलाई झाडापखाला जस्ता अवस्थाहरूमा सावधानीपूर्वक प्रयोग गरिन्छ।
४. **मेदक (Medaka):** यो जगलभन्दा पनि बाक्लो र चिल्लो पदार्थयुक्त तह हो। यसको गुण गुरु (भारी) र स्निग्ध (चिल्लो) हुन्छ। यसले शरीरमा कफ र मेद (चिल्लो) बढाउन सक्छ।
५. **वक्कास वा सुरबीज (Vakkasa or Surabija):** यो सबैभन्दा तल्लो तह हो, जसमा किण्वन प्रक्रियाको ठोस अवशेष (sediment) जम्मा भएको हुन्छ। यसलाई 'किण्व' पनि भनिन्छ। यो अर्को पटक सुरा बनाउँदा किण्वन प्रक्रिया सुरु गर्नको लागि बीज (starter culture) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसले किण्वन प्रक्रियालाई छिटो र प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्दछ।

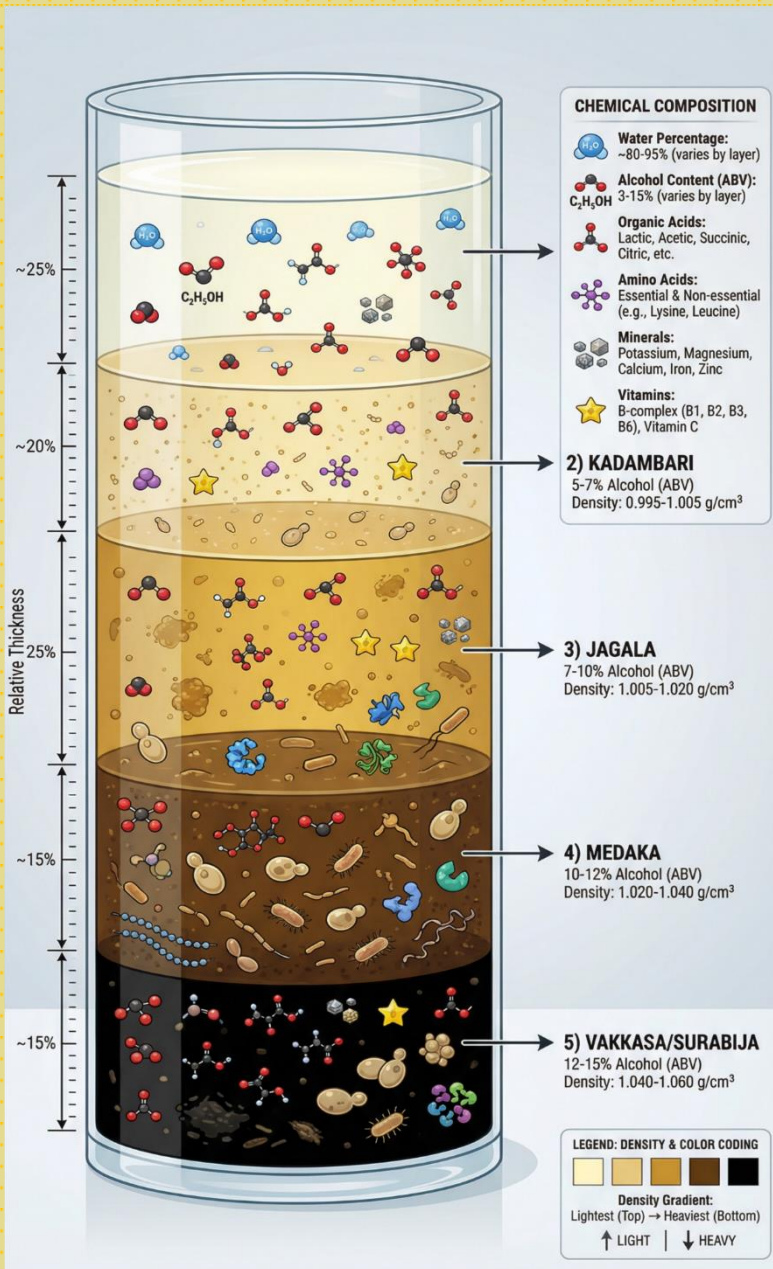
यी पाँच तहहरूको विभाजनले प्राचीन समयमा किण्वन प्रक्रियाको गहिरो ज्ञान र त्यसबाट प्राप्त हुने विभिन्न उत्पादनहरूको सूक्ष्म प्रयोगको अभ्यास रहेको देखाउँछ।

सुरा [Sura] को पाँच तहको विस्तृत चित्रण [Pictorial Demonstration] र रासायनिक संरचना [Chemical Composition] को सरल जानकारी तथा व्याख्या तल दिइएको छ।

हरेक तहको विस्तृत रासायनिक घटकहरूमा [Chemical Components] अल्कोहल [Alcohol], जल [Water], कार्बनिक अम्ल [Organic Acids], अमीनो अम्ल [Amino Acids], खनिज [Minerals], विटामिन [Vitamins], एन्जाइम [Enzymes], र सूक्ष्मजीव [Microorganisms] हरु भेटिन्छन।

आठ हप्ता [Eight Weeks] रक्सी बन्नको लागि छोडे पछि अर्थात् किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] मा पाँच तह [Five Layer] चित्रमा देखाए जस्तै देखिन्छ। पाँचवटा तह [Five Layers] को स्थिति [Position], रङ [Color], घनत्व [Density], अल्कोहल [Alcohol], गुणस्तर [Consistency], र मुख्य गुण [Main Properties] को तुलना [Comparison] विस्तृत व्याख्यामा [Detailed Explanation] दिइएको छ।

जुन प्राचीन [Ancient] आयुर्वेदिक [Ayurvedic] ज्ञान [Knowledge] र आधुनिक [Modern] विज्ञानको [Science] संयोजन [Combination] मार्फत तयार भएको हो।



रासायनिक संरचना र विस्तृत व्याख्या

प्रसन्न [Prasanna]: पहिलो र सबैभन्दा माथिल्लो तह

प्रसन्न [Prasanna] सुरा [Sura] को सबैभन्दा माथिल्लो, सफा [Clear], र पारदर्शी [Transparent] तह हो। यसको रङ [Color] हल्का पीतलो [Pale Yellow] वा रङहीन [Colorless] हुन्छ, र यो पानी [Water] जस्तै पातलो [Thin] र तरल [Liquid] हुन्छ। यसको घनत्व [Density] सबैभन्दा कम [Lowest] हुन्छ, जो लगभग ०.९८५-०.९९५ हुन्छ। यो तह किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को अन्तिम चरण [Final Stage] मा तयार हुन्छ, जब अनाज [Grains] को सरल [Simple] शर्करा [Sugars] र अमीनो अम्ल [Amino Acids] लाई सूक्ष्मजीव [Microorganisms] ले पूर्ण रूपमा [Completely] रूपान्तरण [Convert] गरिसकेको हुन्छ।

प्रसन्न [Prasanna] मा निम्न रासायनिक घटकहरू [Chemical Components] हुन्छन्: **अल्कोहल [Alcohol]** ३-५% (ABV - Alcohol by Volume), **जल [Water]** ९०-९५%, **कार्बनिक अम्ल [Organic Acids]** ०.२-०.५% (लैक्टिक अम्ल [Lactic Acid], एसिटिक अम्ल [Acetic Acid]), **अमीनो अम्ल [Amino Acids]** ०.१-०.३%, **खनिज [Minerals]** जस्तै पोटेशियम [Potassium], मैग्नेशियम [Magnesium], फस्फोरस [Phosphorus], **विटामिन [Vitamins]** B कम्प्लेक्स [B Complex], र **एन्जाइम [Enzymes]** जस्तै प्रोटेइज [Protease] र अमाइलेज [Amylase]।

प्रसन्न [Prasanna] को वात [Vata] र कफ [Kapha] दोष [Dosha] लाई शान्त [Pacify] गर्ने गुण [Properties] हुन्छ। यसले भोक [Appetite] जगाउने (रुचिकर [Appetizing]), पाचन शक्ति [Digestive Power] बढाउने (दीपन [Digestive]), र आग [Fire] को गुण [Quality] राख्ने (उष्ण [Warm]) काम गर्दछ। यसको सेवन [Consumption] गरेर अरुचि [Loss of Appetite], अपच [Indigestion], कब्जियत [Constipation], र पेट दुखाइ [Abdominal Pain] जस्ता समस्याहरू [Problems] को उपचार [Treatment] गरिन्छ। यो तह सबैभन्दा हल्का [Lightest] र सुपाच्य [Easily Digestible] हुन्छ, त्यसैले यसलाई औषधीय [Medicinal] उद्देश्य [Purpose] का लागि सबैभन्दा उत्तम [Best] मानिन्छ।

प्रसन्न [Prasanna] को प्रयोग [Use] विभिन्न [Various] रोगहरू [Diseases] को उपचार [Treatment] मा गरिन्छ। **अरुचि [Anorexia]** अर्थात् भोक न लाग्ने समस्या [Problem of not feeling hungry] मा यसले भोक [Appetite] जगाउँछ। **अपच [Indigestion]** अर्थात् खाना सही तरिकाले पचन न हुने [Food not being digested properly] अवस्था [Condition] मा यसले पाचन [Digestion] लाई सुधार [Improve] गर्दछ। **कब्जियत [Constipation]** अर्थात् पेट साफ न हुने [Bowels not being cleared] समस्या [Problem] मा यसले आँतको गति [Intestinal Movement] बढाउँछ। **पेट दुखाइ [Abdominal Pain]** अर्थात् पेटमा दर्द [Pain in the abdomen] हुँदा यसले दर्द [Pain] कम गर्दछ। **वात विकार [Vata Disorders]** अर्थात् शरीरमा हवाको असन्तुलन [Imbalance of air element in the body] भएको अवस्था [Condition] मा यसले सन्तुलन [Balance] ल्याउँछ।

कादम्बरी [Kadambari]: दोस्रो तह

कादम्बरी [Kadambari] प्रसन्न [Prasanna] भन्दा तलको, अलि बाक्लो [Thicker], र हल्का धमिलो [Slightly Turbid] तह हो। यसको रङ्ग [Color] हल्का सुनौलो [Light Golden] खैरो [Brownish] हुन्छ। यसको घनत्व [Density] प्रसन्न [Prasanna] भन्दा अलि बढी [Slightly Higher] हुन्छ। जो लगभग ०.९९५-१.००५ हुन्छ। यो तह किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को मध्य चरण [Middle Stage] मा तयार हुन्छ, जब अनाज [Grains] को जटिल [Complex] कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates] र प्रोटीन [Proteins] को आंशिक [Partial] विघटन [Breakdown] हुन्छ। यो तह प्रसन्न [Prasanna] भन्दा अलि बढी [Slightly More] पोषक तत्व [Nutrients] र ऊर्जा [Energy] प्रदान गर्दछ।

कादम्बरी [Kadambari] मा निम्न रासायनिक घटकहरू [Chemical Components] हुन्छन्: **अल्कोहल [Alcohol]** ५-७% (ABV), **जल [Water]** ८८-९२%, **कार्बनिक अम्ल [Organic Acids]** ०.४-०.७%, **अमीनो अम्ल [Amino Acids]** ०.२-०.४%, **खनिज [Minerals]** जस्तै कैल्शियम [Calcium], आयरन [Iron], जिंक [Zinc], **विटामिन [Vitamins]** B१, B२, B३, B६, **फेनोलिक यौगिक [Phenolic Compounds]** ०.०५-०.१%, र **कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates]** ०.५-१.५%। यी घटकहरू [Components] ले शरीरलाई ऊर्जा [Energy] र पोषण [Nutrition] प्रदान गर्दछन्।

कादम्बरी [Kadambari] को प्रसन्न [Prasanna] भन्दा अलि बढी [Slightly More] शक्तिशाली [Powerful] गुण [Properties] हुन्छ। यसले वात [Vata] र कफ [Kapha] दोष [Dosha] दुवै [Both] लाई शान्त [Pacify] गर्दछ। तर पित्त [Pitta] दोष [Dosha] लाई अलि बढाउन सक्छ। यसको सेवन [Consumption] गरेर

पाचन [Digestion], शारीरिक शक्ति [Physical Strength], र ऊर्जा [Energy] बढाइन्छ। यो तह कमजोर [Weak] र थकित [Fatigued] व्यक्तिहरू [Persons] का लागि विशेष [Especially] लाभदायक [Beneficial] हुन्छ।

कादम्बरी [Kadambari] को प्रयोग [Use] निम्न अवस्थाहरू [Conditions] मा गरिन्छ: **कमजोरी [Weakness]** अर्थात् शारीरिक शक्ति कम हुने [Loss of physical strength] अवस्था [Condition] मा यसले शक्ति [Strength] प्रदान गर्दछ। **थकान [Fatigue]** अर्थात् काम गरेपछि अत्यधिक थकान [Excessive tiredness after work] महसुस हुने अवस्था [Condition] मा यसले ताजगी [Freshness] ल्याउँछ। **दुर्बलता [Debility]** अर्थात् शरीरको सामान्य कमजोरी [General weakness of the body] भएको अवस्था [Condition] मा यसले बल [Strength] बढाउँछ। **पाचन विकार [Digestive Disorders]** अर्थात् पाचन तन्त्र [Digestive System] को समस्या [Problems] भएको अवस्था [Condition] मा यसले पाचन [Digestion] सुधार गर्दछ।

जगल [Jagala]: तेस्रो तह

जगल [Jagala] कादम्बरी [Kadambari] भन्दा तलको, अझ बाक्लो [Much Thicker], र ठोस पदार्थ [Solid Matter] बढी भएको तह हो। यसको रङ [Color] गहिरो सुनौलो [Dark Golden] खैरो [Brown] हुन्छ। यसको घनत्व [Density] अधिक [Higher] हुन्छ, जो लगभग १.००५-१.०२० हुन्छ। यो तह किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को अन्तिम चरण [Later Stage] मा तयार हुन्छ, जब सूक्ष्मजीव [Microorganisms] को गतिविधि [Activity] सुस्त [Slow] हुन्छ र ठोस कणहरू [Solid Particles] तल बस्न थाल्छन्। यो तह विशेष [Special] औषधीय [Medicinal] गुण [Properties] राख्दछ।

जगल [Jagala] मा निम्न रासायनिक घटकहरू [Chemical Components] हुन्छन्: **अल्कोहल [Alcohol]** ७-१०% (ABV), **जल [Water]** ८५-८९%, **कार्बनिक अम्ल [Organic Acids]** ०.६-०.९%, **अमीनो अम्ल [Amino Acids]** ०.३-०.५%, **खनिज [Minerals]** जस्तै पोटेशियम [Potassium], म्यांगनीज [Manganese], कॉपर [Copper], **विटामिन [Vitamins]** B कम्प्लेक्स [B Complex] र फोलेट [Folate], **टैनिन [Tannins]** ०.१-०.२%, **कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates]** १-२%, र **प्रोटीन [Proteins]** ०.२-०.४%। यी घटकहरू [Components] ले शरीरलाई विशेष [Special] चिकित्सीय [Therapeutic] लाभ [Benefits] प्रदान गर्दछन्।

जगल [Jagala] को सबैभन्दा महत्वपूर्ण [Most Important] गुण [Property] हो दिसा [Diarrhea] र पिसाब [Urination] लाई रोक्ने (स्तम्भन [Stambhana]) गुण [Property]। यसले कफ [Kapha] दोष [Dosh] लाई बढाउँछ र वात [Vata] दोष [Dosh] लाई कम [Reduce] गर्दछ। यसको सेवन [Consumption] गरेर अतिसार [Diarrhea], आँतको समस्या [Intestinal Problems], र पाचन विकार [Digestive Disorders] को उपचार [Treatment] गरिन्छ। यो तह विशेष गरी [Especially] पेट सम्बन्धी [Stomach-related] रोगहरू [Diseases] मा प्रभावकारी [Effective] हुन्छ।

जगल [Jagala] को प्रयोग [Use] निम्न अवस्थाहरू [Conditions] मा गरिन्छ: **अतिसार [Diarrhea]** अर्थात् बारम्बार पातलो पेट साफ हुने [Frequent loose stools] अवस्था [Condition] मा यसले दिसा [Diarrhea] रोक्छ। **आँतको समस्या [Intestinal Problems]** अर्थात् आँतको सूजन [Intestinal inflammation] भएको अवस्था [Condition] मा यसले सूजन [Inflammation] कम गर्दछ। **रक्तस्राव [Bleeding]** अर्थात् आँतबाट रक्त आउने

[Bleeding from intestines] अवस्था [Condition] मा यसले रक्तस्राव [Bleeding] रोक्छ। **पेचिस [Dysentery]** अर्थात् गम्भीर दस्त [Severe diarrhea] भएको अवस्था [Condition] मा यसले उपचार [Treatment] गर्दछ।

मेदक [Medaka]: चौथो तह

मेदक [Medaka] जगल [Jagala] भन्दा पनी बाक्लो [Much Thicker], चिल्लो [Oily], र अर्द्ध-ठोस [Semi-solid] पदार्थयुक्त तह हो। यसको रङ [Color] गहिरो भूरो [Dark Brown] वा काले रङको [Blackish] हुन्छ। यसको घनत्व [Density] अत्यधिक [Very High] हुन्छ, जो लगभग १.०२०-१.०४० हुन्छ। यो तह किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को अन्तिम चरण [Final Stage] मा तयार हुन्छ, जब अनाज [Grains] का सूक्ष्म कण [Fine Particles] र सूक्ष्मजीव [Microorganisms] को मृत कोशिका [Dead Cells] एकत्रित [Accumulated] हुन्छन्। यो तह पोषक तत्व [Nutrients] ले भरिपूर्ण [Rich] हुन्छ।

मेदक [Medaka] मा निम्न रासायनिक घटकहरू [Chemical Components] हुन्छन्: **अल्कोहल [Alcohol]** १०-१२% (ABV), **जल [Water]** ८०-८५%, **कार्बनिक अम्ल [Organic Acids]** ०.८-१.२%, **अमीनो अम्ल [Amino Acids]** ०.४-०.६%, **खनिज [Minerals]** जस्तै सिलिकन [Silicon], सल्फर [Sulfur], फस्फोरस [Phosphorus], **विटामिन [Vitamins]** B कम्प्लेक्स [B Complex] र कोलिन [Choline], **लिपिड [Lipids]** १-२% (चिल्लो [Fats]), **कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates]** २-३%, **प्रोटीन [Proteins]** ०.५-१%, र **एन्जाइम [Enzymes]** जस्तै प्रोटीएज [Protease], लिपेज [Lipase], अमाइलेज [Amylase]। यी

घटकहरू [Components] ले शरीरलाई पोषण [Nutrition] र बल [Strength] प्रदान गर्दछन्।

मेदक [Medaka] को गुण [Quality] गुरु [Heavy] र स्निग्ध [Oily] हुन्छ। यसले शरीरमा कफ [Kapha] र मेद [Fat] दोष [Dosha] बढाउँछ, र वात [Vata] दोष [Dosha] लाई कम [Reduce] गर्दछ। यसको सेवन [Consumption] गरेर शरीरको वजन [Weight] बढाइन्छ, हड्डी [Bones] को शक्ति [Strength] बढाइन्छ, र जोडहरूको दर्द [Joint Pain] कम गरिन्छ। यो तह अत्यन्त [Extremely] कमजोर [Weak] र दुबला [Thin] व्यक्तिहरू [Persons] का लागि लाभदायक [Beneficial] हुन्छ।

मेदक [Medaka] को प्रयोग [Use] निम्न अवस्थाहरू [Conditions] मा गरिन्छ: **कमजोरी [Weakness]** अर्थात् गम्भीर शारीरिक कमजोरी [Severe physical weakness] भएको अवस्था [Condition] मा यसले शक्ति [Strength] प्रदान गर्दछ। **हड्डीको दर्द [Bone Pain]** अर्थात् हड्डीमा दर्द [Pain in bones] भएको अवस्था [Condition] मा यसले दर्द [Pain] कम गर्दछ। **जोडको दर्द [Joint Pain]** अर्थात् जोडहरूमा दर्द [Pain in joints] भएको अवस्था [Condition] मा यसले स्नेहन [Lubrication] प्रदान गर्दछ। **सूखापन [Dryness]** अर्थात् शरीरको सूखापन [Dryness of the body] भएको अवस्था [Condition] मा यसले आर्द्रता [Moisture] प्रदान गर्दछ।

वक्कास वा सुरबीज [Vakkasa or Surabija]: पाँचौं र सबैभन्दा तल्लो तह

वक्कास [Vakkasa] वा सुरबीज [Surabija] सबैभन्दा तल्लो तह हो, जसमा किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को ठोस

अवशेष [Solid Sediment] जम्मा भएको हुन्छ। यसलाई 'किण्व [Kinva]' पनि भनिन्छ। यसको रङ्ग [Color] निख्खर कालो [Dark Black] खैरो [Brown] हुन्छ। यो तह अत्यन्त [Extremely] गाढा [Dense], ठोस [Solid], र दानेदार [Granular] हुन्छ। यसको घनत्व [Density] सबैभन्दा अधिक [Highest] हुन्छ, जो १.०४०-१.०६० वा अझ बढी [More] हुन सक्छ। यो तह किण्वन [Fermentation] को सबैभन्दा महत्वपूर्ण [Most Important] भाग [Part] हो।

वक्कास [Vakkasa] मा निम्न रासायनिक घटकहरू [Chemical Components] हुन्छन्: **अल्कोहल [Alcohol]** १२-१५% (ABV), **जल [Water]** ७०-७५%, **कार्बनिक अम्ल [Organic Acids]** १-१.५%, **अमीनो अम्ल [Amino Acids]** ०.६-१%, **खनिज [Minerals]** सभै प्रकारका [All types], **विटामिन [Vitamins]** B कम्प्लेक्स [B Complex], फोलेट [Folate], कोलिन [Choline], **लिपिड [Lipids]** २-३%, **कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates]** ३-५%, **प्रोटीन [Proteins]** १-२%, **एन्जाइम [Enzymes]** सभै प्रकारका [All types], **सूक्ष्मजीव [Microorganisms]** जस्तै लैक्टोबैसिलस [Lactobacillus] र सेरेविसिया [Saccharomyces cerevisiae], र **बीटा-ग्लुकान [Beta-glucans]** ०.२-०.५%। यो तह सबैभन्दा बढी [Most] पोषक तत्व [Nutrients] र सूक्ष्मजीव [Microorganisms] भएको हुन्छ।

वक्कास [Vakkasa] को सबैभन्दा महत्वपूर्ण [Most Important] गुण [Property] हो यो किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को 'बीज [Starter Culture]' को रूपमा काम गर्ने हो। यसमा सबैभन्दा अधिक [Most] सूक्ष्मजीव [Microorganisms] र एन्जाइम [Enzymes] हुन्छन्, जो अर्को पटक सुरा [Sura] बनाउँदा किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] लाई छिटो [Quick] र प्रभावकारी [Effective] बनाउँछन्। यो तह प्रोबायोटिक्स [Probiotics] को उत्कृष्ट [Excellent] स्रोत [Source] हो।

वक्कास [Vakkasa] को प्रयोग [Use] निम्न उद्देश्य [Purposes] का लागि गरिन्छ: **किण्वन प्रक्रिया को सुरु गर्न [To start fermentation process]** अर्थात् अर्को सुरा [Sura] बनाउँदा बीज [Starter Culture] को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। **प्रोबायोटिक्स [Probiotics]** अर्थात् पाचन तन्त्र [Digestive System] को स्वास्थ्य [Health] को लागि लाभकारी [Beneficial] ब्याक्टेरिया [Bacteria] प्रदान गर्दछ। **रोग प्रतिरोधक क्षमता [Immunity]** अर्थात् शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमता [Immune Capacity] बढाउन मद्दत गर्दछ। यो तह आधुनिक [Modern] प्रोबायोटिक [Probiotic] उत्पादनहरू [Products] को प्राचीन [Ancient] रूप [Form] हो।

सुरा को पाँच तहको तुलनात्मक तालिका [Comparative Table of Five Layers of Sura]

विशेषता [Characteristic]	प्रसन्न [Prasanna]	कादम्बरी [Kadambri]	जगल [Jagala]	मेदक [Medaka]	वक्कास [Vakkasa]
स्थिति [Position]	सबैभन्दा माथिल्लो [Topmost]	दोस्रो [Second]	तेस्रो [Third]	चौथो [Fourth]	सबैभन्दा तल्लो [Bottommost]
रङ्ग [Color]	रङ्गहीन/फिक्का [Colorless/Pale Yellow]	हल्का सुनौलो [Light Golden]	गहिरो सुनौलो [Dark Golden]	गहिरोखैरो [Dark Brown]	कालो/खैरो [Black/Brown]
घनत्व [Density]	०.९८५-०.९९५	०.९९५-१.००५	१.००५-१.०२०	१.०२०-१.०४०	१.०४०-१.०६०
अल्कोहल [Alcohol]	३-५%	५-७%	७-१०%	१०-१२%	१२-१५%

लेखक अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे हातहाति विकास विज्ञ तथा वेदमा विज्ञानका अध्यापक हुन्।

गुणस्तर [Consistency]	पातलो [Thin]	अलि बाक्लो [Slightly Thick]	बाक्लो [Thick]	अत्यन्त बाक्लो [Very Thick]	अर्द्ध-ठोस [Semi-solid]
मुख्य गुण [Main Properties]	दीपन, रुचिकर [Digestive, Appetizing]	शक्तिदायी [Strengthening]	स्तम्भन [Styptic]	गुरु, स्निग्ध [Heavy, Oily]	किण्व बीज [Fermentation Starter]

किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को समयमा, विभिन्न [Different] सूक्ष्मजीव [Microorganisms] र एन्जाइम [Enzymes] अलग-अलग [Separately] कार्य [Work] गर्दछन्, जसले विभिन्न [Different] तह [Layers] को निर्माण [Formation] गर्दछ।

पहिलो सप्ताह [First Week]: किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को सुरुवात [Beginning] मा, अनाज [Grains] को सरल चिनीहरू [Simple Sugars] को किण्वन [Fermentation] शुरु हुन्छ। यस समयमा, खमीर [Yeast] र ब्याक्टेरिया [Bacteria] ले सरल चिनीहरू [Simple Sugars] लाई अल्कोहल [Alcohol] र कार्बन डाइअक्साइड [Carbon Dioxide] मा रूपान्तरण [Convert] गर्दछन्। यस प्रक्रिया [Process] बाट प्रसन्न [Prasanna] तह [Layer] को निर्माण [Formation] हुन्छ, जो सबैभन्दा हल्का [Lightest] र पारदर्शी [Transparent] हुन्छ।

दोस्रो-तेस्रो सप्ताह [Second-Third Week]: यस चरण [Stage] मा, जटिल [Complex] कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates] को विघटन [Breakdown] हुन्छ। एन्जाइम [Enzymes] ले स्टार्च [Starch] र अन्य [Other] जटिल [Complex] कार्बोहाइड्रेट [Carbohydrates] लाई सरल [Simple] चिनीहरू [Sugars] मा

तोड्छन्, जसलाई फेरि [Again] किण्वन [Fermentation] गरिन्छ। यस प्रक्रिया [Process] बाट कादम्बरी [Kadambari] तह [Layer] को निर्माण [Formation] हुन्छ, जो अलि बाक्लो [Slightly Thick] र सुनौलो [Golden] रङको हुन्छ।

चौथो-पाँचौं सप्ताह [Fourth-Fifth Week]: यस चरण [Stage] मा, प्रोटीन [Proteins] र अन्य [Other] जटिल [Complex] पदार्थ [Substances] को विघटन [Breakdown] हुन्छ। प्रोटीएज [Protease] एन्जाइम [Enzymes] ले प्रोटीन [Proteins] लाई अमीनो अम्ल [Amino Acids] मा तोड्छन्। यस समयमा, सूक्ष्मजीव [Microorganisms] को गतिविधि [Activity] सुस्त [Slow] हुन्छ र ठोस कणहरू [Solid Particles] तल बस्न थाल्छन्। यस प्रक्रिया [Process] बाट जगल [Jagala] तह [Layer] को निर्माण [Formation] हुन्छ।

छैठौं-सातौं सप्ताह [Sixth-Seventh Week]: यस चरण [Stage] मा, चिल्लो [Fats] र अन्य [Other] लिपिड [Lipids] पदार्थ [Substances] को किण्वन [Fermentation] हुन्छ। लिपेज [Lipase] एन्जाइम [Enzymes] ले चिल्लो [Fats] लाई फ्याटी एसिड [Fatty Acids] र ग्लिसरोल [Glycerol] मा तोड्छन्। यस समयमा, अनाज [Grains] का सूक्ष्म कण [Fine Particles] र सूक्ष्मजीव [Microorganisms] को मृत कोशिका [Dead Cells] एकत्रित [Accumulated] हुन्छन्। यस प्रक्रिया [Process] बाट मेदक [Medaka] तह [Layer] को निर्माण [Formation] हुन्छ।

आठौं सप्ताह र पछाडि [Eighth Week and Beyond]: यस अन्तिम चरण [Final Stage] मा, किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] लगभग [Almost] पूरा [Complete] हुन्छ। सूक्ष्मजीव [Microorganisms] को मृत कोशिका [Dead Cells], अवशेष

[Residues], र अन्य [Other] ठोस पदार्थ [Solid Matter] सबैभन्दा तल [Bottom] जम्मा हुन्छन्। यस प्रक्रिया [Process] बाट वक्कास [Vakkasa] वा सुरबीज [Surabija] तह [Layer] को निर्माण [Formation] हुन्छ, जो सबैभन्दा गाढा [Densest] र सूक्ष्मजीव [Microorganisms] ले भरिपूर्ण [Rich] हुन्छ।

सुरा [Sura] को पाँच तह [Five Layers] को विभाजन [Separation] घनत्व [Density] को सिद्धान्त [Principle] मा आधारित [Based] छ। किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को समयमा, विभिन्न [Different] पदार्थ [Substances] को घनत्व [Density] फरक-फरक [Different] हुन्छ। हल्का [Light] पदार्थ [Substances] माथि [Top] तिर तैरन्छ। भारी [Heavy] पदार्थ [Substances] तल [Bottom] तिर थैग्रन्छन यो प्रक्रिया [Process] लाई 'गुरुत्वाकर्षण विभाजन [Gravitational Separation]' भनिन्छ। अल्कोहल [Alcohol] को घनत्व [Density] (०.७८९) हुन्छ। जुन पानीको [Water] को घनत्व [Density] (१.०००) भन्दा कम [Less] हो। त्यसैले, अल्कोहल [Alcohol] माथि [Top] को तह [Layer] तिर जाने गर्दछ। प्रसन्न [Prasanna] तह [Layer] मा सबैभन्दा बढी [Most] तरल पदार्थ [Liquid] र कम [Less] ठोस पदार्थ [Solid Matter] हुन्छ। ठोस पदार्थ [Solid Matter] को मात्रा [Amount] एकदमै कम [Very Low] हुनुको कारण यो सबैभन्दा माथि [Topmost] हुन्छ। अनाज [Grains] का ठोस कण [Solid Particles], प्रोटीन [Proteins], चिल्लो [Fats], र सूक्ष्मजीव [Microorganisms] को कोशिका [Cells] को घनत्व [Density] जल [Water] भन्दा बढी [More] हुन्छ। त्यसैले, यी पदार्थ [Substances] तल [Bottom] तिर बस्छन्। वक्कास [Vakkasa] तह [Layer] मा सबैभन्दा बढी [Most] ठोस पदार्थ [Solid Matter] हुन्छ, त्यसैले यो सबैभन्दा तल [Bottommost] हुन्छ। कादम्बरी [Kadambari], जगल [Jagala], र मेदक [Medaka] तहहरू [Layers] मध्यवर्ती [Intermediate] घनत्व [Density] को हुन्छन्।

यी तहहरू [Layers] मा अल्कोहल [Alcohol], जल [Water], र ठोस पदार्थ [Solid Matter] को मिश्रण [Mixture] हुन्छ, जसले तिनीहरूको घनत्व [Density] निर्धारण [Determine] गर्दछ।

सुरा [Sura] को पाँच तह [Five Layers] को यो विभाजन [Division] प्राचीन [Ancient] समयमा किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को गहिरो [Deep] ज्ञान [Knowledge] र त्यसबाट प्राप्त हुने विभिन्न [Different] उत्पादन [Products] हरूको सूक्ष्म [Subtle] प्रयोग [Application] को अभ्यास [Practice] रहेको देखाउँछ। हरेक तह [Layer] को आफ्नै [Own] विशेष [Special] रासायनिक [Chemical] संरचना [Composition], औषधीय [Medicinal] गुण [Properties], र चिकित्सीय [Therapeutic] उपयोग [Uses] हुन्छ। यो ज्ञान [Knowledge] आधुनिक [Modern] विज्ञान [Science] को दृष्टिकोणबाट पनि पूर्ण [Completely] सही [Correct] र प्रमाणित [Proven] छ। आयुर्वेद [Ayurveda] ले किण्वन [Fermentation] प्रक्रिया [Process] को यति प्रष्ट विस्तृत [Detailed] वर्गीकरण [Classification] गरेर देखाएको छ कि प्राचीन [Ancient] वैदिक वैज्ञानिकहरूले [Vedic Scientists] सूक्ष्मजीवविज्ञान [Microbiology], रसायनशास्त्र [Chemistry], र औषधीविज्ञान [Pharmacology] को गहिरो [Deep] बुझाइ [Understanding] राखेका थिए। यो ज्ञान [Knowledge] आजको समयमा पनि [Even today] प्रासंगिक [Relevant] र उपयोगी [Useful] छ। विशेष गरी [Especially] प्रोबायोटिक्स [Probiotics], किण्वित खाद्य पदार्थ [Fermented Foods], पारम्परिक [Traditional] औषधीको [Medicine] क्षेत्रमा [Field] तथा आधुनिक साइड इफेक्ट नदिने वा कम हुने व्यावसायिक मदिरा [Commercial either Side-Effect-Less or Side-Effect-Free Alcohol] निर्माणमा यसको अत्यन्त ठुलो महत्त्व छ।

२.२. निर्माण सामग्रीको आधारमा वर्गीकरण

सुरा रस बनाउन प्रयोग गरिने मुख्य सामग्रीको आधारमा पनि यसलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गरिएको छ। चरक संहिता र अन्य ग्रन्थहरूमा विभिन्न अन्न, फल, र गुलियो पदार्थबाट बनेका सुराहरूको वर्णन पाइन्छ। केही प्रमुख प्रकारहरू यसप्रकार छन्:

- **यव सुरा (Yava Sura):** जौ (Barley) लाई किण्वन गरेर बनाइने सुरालाई यव सुरा भनिन्छ। चरक संहिताका अनुसार, यो गुणमा गुरु (पचाउन गाह्रो), रूक्ष (सुख्खा), र विष्टम्भी (कब्जियत गराउन सक्ने) हुन्छ।
- **गोधूम सुरा (Godhuma Sura):** गहुँ (Wheat) बाट तयार पारिएको सुरालाई गोधूम सुरा भनिन्छ। यो स्निग्ध (चिल्लो) र गुरु (भारी) गुणको हुन्छ र यसले वात दोषलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ।
- **शालि सुरा (Shali Sura):** विभिन्न प्रकारका धान (Rice), जस्तै रक्त शालि, बाट बनाइने सुरालाई शालि सुरा भनिन्छ। यो अन्य सुराको तुलनामा पचाउन हल्का मानिन्छ।
- **मधु सुरा वा माध्विक (Madhu Sura or Madhvika):** मह (Honey) लाई किण्वन गरेर बनाइने यो पेय निकै रुचिकर र औषधीय गुणले युक्त मानिन्छ। यसले कफलाई काट्ने र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने काम गर्दछ।
- **द्राक्षासव (Drakshasava):** अंगूर (Grapes) बाट बनाइने यो पेयलाई द्राक्षासव वा द्राक्षा सुरा भनिन्छ। चरक संहितामा यसलाई भोक जगाउने (दीपन) र हृदयको लागि हितकर (हृद्य) भनिएको छ। यो रगत बढाउन र कमजोरी हटाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।
- **गुड सुरा (Guda Sura):** गुड (Jaggery) वा सख्खरलाई मुख्य सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरी बनाइने सुरालाई गुड सुरा भनिन्छ। यो पेय पोषक र शक्तिवर्धक मानिन्छ।

- **फणित सुरा (Phanita Sura):** उखुको रसलाई पकाएर बनाइएको बाक्लो झोल (फणित / खुँदो) बाट तयार पारिएको सुरालाई फणित सुरा भनिन्छ।
- **पुष्प सुरा (Pushpa Sura):** विभिन्न फूलहरूको रस, जस्तै मधुक (महुवा) को फूल, बाट बनाइने सुरालाई पुष्प सुरा भनिन्छ।

यी विभिन्न प्रकारका सुराहरूको गुण र प्रभाव प्रयोग गरिएको मूल सामग्रीमा निर्भर गर्दछ। आयुर्वेदले व्यक्तिको प्रकृति (वात, पित्त, कफ) र रोगको अवस्था अनुसार उपयुक्त प्रकारको सुराको छनोट गर्न निर्देशन दिन्छ।

अध्याय ३: सुरा रसको निर्माण विधि (सन्धान कल्पना)

आयुर्वेदमा किण्वन प्रक्रियालाई 'सन्धान कल्पना' (Sandhana Kalpana) भनिन्छ, जुन औषधी निर्माणको एक महत्वपूर्ण विधि हो। सुरा, असव, र अरिष्ट जस्ता पेयहरू यही प्रक्रियाबाट तयार गरिन्छन्। यो प्रक्रियाले जडीबुटी वा अन्य सामग्रीको गुणलाई बढाउने, तिनीहरूलाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्ने, र शरीरमा सजिलै अवशोषित (absorb) हुने बनाउँछ। सुरा रसको निर्माण विधि एक जटिल र सूक्ष्म प्रक्रिया हो, जसमा सही सामग्री, सही पात्र, सही तापक्रम, र सही समयको ज्ञान हुनु अनिवार्य छ।

३.१. आवश्यक सामग्रीहरू

सुरा निर्माणको लागि मुख्य रूपमा निम्न सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्दछ:

१. **मुख्य द्रव्य (Main Ingredient):** यो सुराको प्रकार निर्धारण गर्ने मुख्य सामग्री हो। यसमा विभिन्न प्रकारका अन्नहरू (जस्तै जौ, गहुँ, चामल), फलहरू (जस्तै अंगूर, खजूर), वा गुलियो पदार्थहरू (जस्तै गुड, मह, उखुको रस) पर्दछन्।
२. **द्रव पदार्थ (Liquid Medium):** किण्वन प्रक्रियाको लागि तरल माध्यम आवश्यक हुन्छ, जसको लागि प्रायः शुद्ध पानी (जल) को प्रयोग गरिन्छ। पानीको मात्रा मुख्य द्रव्यको प्रकृति र आवश्यक घनत्वमा निर्भर गर्दछ।
३. **किण्वन प्रवर्धक (Fermentation Starter/Promoter):** किण्वन प्रक्रियालाई सुरु गर्न र गति दिनको लागि प्रवर्धकको प्रयोग गरिन्छ। यसलाई 'किण्व' भनिन्छ। परम्परागत रूपमा, यसको लागि निम्न वस्तुहरू प्रयोग गरिन्थ्यो:
 - a. **धातकी पुष्प (Dhataki Flower):** यो फूल सन्धान कल्पनामा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने प्राकृतिक किण्वन प्रवर्धक हो। यसमा प्राकृतिक यीस्ट (yeast) पाइन्छ, जसले किण्वन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ।
 - b. **वक्कास वा सुरबीज (Vakkasa or Surabija):** अधिल्लो पटक सुरा बनाउँदा बचेको ठोस अवशेषलाई अर्को पटकको लागि बीजको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।
 - c. **मधुक पुष्प (Madhuka Flower):** महुवाको फूल पनि किण्वन प्रवर्धकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।
४. **प्रक्षेप द्रव्य (Additive Herbs):** सुरालाई थप सुगन्धित, स्वादिष्ट, र औषधीय गुणले युक्त बनाउनको लागि विभिन्न प्रकारका जडीबुटी र मसलाहरू (जस्तै सुठो, मरिच, पिप्ला, अलैंची, दालचिनी) थपिन्छ।

३.२. निर्माण प्रक्रियाका चरणहरू

सुरा निर्माणको प्रक्रियालाई निम्न चरणहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

चरण १: मुख्य द्रव्यको तयारी

- यदि अन्नबाट सुरा बनाउने हो भने, अन्नलाई राम्ररी सफा गरी पकाइन्छ। प्रायः भात वा जाउलो जस्तो नरम हुने गरी पकाइन्छ। यसले अन्नमा रहेको स्टार्च (starch) लाई चिनीमा परिणत हुन मद्दत गर्दछ, जुन किण्वनको लागि आवश्यक छ।
- यदि फल वा गुडबाट बनाउने हो भने, तिनीहरूलाई राम्ररी सफा गरी रस निकालिन्छ वा पानीमा घोलिन्छ।

चरण २: सन्धान पात्रको छनोट र तयारी

- किण्वनको लागि माटोको भाँडो (घैंटो) वा काठको भाँडो (पीपा) लाई सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ।
- भाँडोलाई प्रयोग गर्नुअघि राम्ररी सफा गरिन्छ र भित्रबाट घिउ वा महको लेप लगाएर सुकाइन्छ। यस प्रक्रियालाई 'स्नेह लेपन' भनिन्छ। यसले भाँडोको सूक्ष्म छिद्रहरूलाई बन्द गर्दछ र बाहिरी हावा वा अशुद्धिहरूलाई भित्र पस्नबाट रोक्छ। साथै, यसले पेयमा एक विशेष सुगन्ध पनि प्रदान गर्दछ।

चरण ३: सामग्रीको मिश्रण

- तयार पारिएको सन्धान पात्रमा पकाइएको अन्न वा अन्य मुख्य द्रव्य, पानी, र किण्वन प्रवर्धक (धातकी पुष्प आदि) लाई निश्चित अनुपातमा मिसाइन्छ।
- यदि आवश्यक भएमा, अन्य औषधीय जडीबुटीहरू पनि यही समयमा थपिन्छ।

चरण ४: सन्धान (किण्वन)

- सामग्रीहरू राखिएको भाँडोको मुखलाई राम्ररी बन्द गरिन्छ ताकि बाहिरी हावा भित्र पस्न नपाओस्। यसलाई 'सन्धान' भनिन्छ।
- त्यसपछि, उक्त भाँडोलाई एक स्थिर तापक्रम भएको अँध्यारो कोठामा वा कहिलेकाहीं जमिनमुनि गाडेर राखिन्छ।
- किण्वन प्रक्रिया सुरु भएपछि, मिश्रणमा बुलबुले देखिन थाल्छन् र एक विशेष प्रकारको गन्ध आउन थाल्छ।
- यो प्रक्रिया मौसम र प्रयोग गरिएको सामग्रीअनुसार सामान्यतया १५ दिनदेखि ४५ दिनसम्म चलन सक्छ।

चरण ५: निस्पंदन (छात्रे प्रक्रिया)

- जब किण्वन प्रक्रिया पूरा हुन्छ (बुलबुले उठ्न बन्द हुन्छ र पेयको गन्ध स्थिर हुन्छ), तब भाँडोलाई सावधानीपूर्वक खोलिन्छ।
- त्यसपछि, पेय पदार्थलाई सफा कपडाले छानेर ठोस अवशेषबाट अलग गरिन्छ।
- यस समयमा, पेय पदार्थ विभिन्न तहहरूमा (प्रसन्न, कादम्बरी, आदि) विभाजित भएको देख्न सकिन्छ, जसलाई आवश्यकताअनुसार अलग-अलग संकलन गर्न सकिन्छ।

चरण ६: परिपक्वता र भण्डारण

- छानिएको सुरालाई केही समयको लागि स्थिर हुन दिइन्छ। समय बित्दै जाँदा यसको स्वाद र गुण अझै परिपक्व हुँदै जान्छ।
- अन्तमा, तयार भएको सुरालाई सफा बोतल वा भाँडाहरूमा भण्डारण गरिन्छ।

यो सम्पूर्ण प्रक्रियामा स्वच्छता, सही अनुपात, र धैर्यताको ठूलो महत्व हुन्छ। कुनै पनि चरणमा हुने सानो गल्तीले पनि पेयको गुणस्तरलाई बिगार्न सक्छ वा त्यसलाई विषाक्त बनाउन सक्छ। त्यसैले, सन्धान कल्पना एक विशेषज्ञको निगरानीमा मात्र गरिनुपर्छ।

अध्याय ४: मानव शरीरमा सुरा रसको प्रभाव

सुरा रसको सेवनले मानव शरीरमा बहुआयामिक प्रभाव पार्दछ, जसलाई शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, र आध्यात्मिक स्तरमा विश्लेषण गर्न सकिन्छ। आयुर्वेदले यसको प्रभावलाई गुण, दोष, र धातुको सिद्धान्तको आधारमा व्याख्या गर्दछ। यसको प्रभाव सेवन गर्ने व्यक्तिको प्रकृति, सेवन गरिएको मात्रा, विधि, र समयमा निर्भर गर्दछ। आयुर्वेदले स्पष्ट रूपमा भनेको छ, "यदि सही तरिकाले प्रयोग गरियो भने विष पनि अमृत बन्न सक्छ, र गलत तरिकाले प्रयोग गरियो भने अमृत पनि विष बन्न सक्छ।" यो सिद्धान्त सुरा रसमा पूर्ण रूपमा लागू हुन्छ।

४.१. सुरा रसका सामान्य गुणहरू(General Properties)

चरक संहिता र अन्य ग्रन्थहरूका अनुसार, मद्य (सुरा) मा मुख्यतया निम्न गुणहरू हुन्छन्, जुन ओजस् (Ojas - a vital essence of the body) को गुणहरूको ठीक विपरीत हुन्छन्:

१. **लघु (Light):** शरीरमा सजिलै फैलिने।
२. **उष्ण (Hot):** शरीरमा गर्मी बढाउने।
३. **तीक्ष्ण (Sharp/Penetrating):** शरीरको सूक्ष्मभन्दा सूक्ष्म च्यानलहरूमा छिट्टै प्रवेश गर्ने।
४. **सूक्ष्म (Subtle):** शरीरको गहिराइसम्म पुग्न सक्ने।

५. **अम्ल (Sour):** यसको स्वाद र विपाक (post-digestive effect) अम्ल हुन्छ, जसले पित्त बढाउँछ।
६. **व्यवायी (Pervading):** पाचन प्रक्रिया पूरा नभई शरीरभरि फैलिने गुण।
७. **आशु (Swift):** शरीरमा छिट्टै असर देखाउने।
८. **रूक्ष (Rough/Dry):** शरीरमा सुख्खापन ल्याउने।
९. **विकास (Expansive):** शरीरका जोर्नीहरूलाई खुकुलो बनाउने र धातुहरूलाई आफ्नो स्थानबाट हटाउने।
१०. **विषद (Drying):** शरीरका तरल पदार्थहरूलाई सुकाउने।

यी गुणहरूकै कारण सुरा रसले शरीरमा छिटो र गहिरो प्रभाव पार्दछ। यसको व्यवायी गुणले गर्दा यो पाचन नहुँदै सिधै हृदयमा पुग्छ र सम्पूर्ण शरीरमा फैलिन्छ, जसले गर्दा यसको असर तुरुन्तै देखिन्छ।

४.२. त्रिदोषमा प्रभाव (Effect on the Three Doshas)

सुरा रसले शरीरका तीनवटै दोषहरू—वात, पित्त, र कफ—लाई प्रभावित गर्दछ, तर यसको प्रभाव हरेक दोषमा फरक-फरक हुन्छ।

- **वात दोष (Vata Dosha):** सुरामा रहेको लघु, रूक्ष, सूक्ष्म, र विकास गुणले वात दोषलाई अत्यधिक बढाउँछ। वात बढ्दा शरीरमा सुख्खापन, कमजोरी, निद्रा नलाग्ने, चिन्ता, डर, र अस्थिरता जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। दीर्घकालीन सेवनले मज्जा धातु (bone marrow and nervous tissue) लाई कमजोर बनाउँछ।
- **पित्त दोष (Pitta Dosha):** यसको उष्ण, तीक्ष्ण, र अम्ल गुणले पित्त दोषलाई तीव्र रूपमा बढाउँछ। पित्त बढ्दा

शरीरमा जलन, अत्यधिक गर्मी, क्रोध, छालामा रातोपन, एसिडिटी, र पाचनसम्बन्धी समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन्।

- **कफ दोष (Kapha Dosha):** सुरा रसका केही गुणहरू (जस्तै उष्ण, लघु, रूक्ष) कफको गुण (शीत, गुरु, स्निग्ध) को विपरीत भएकाले, सही मात्रामा सेवन गर्दा यसले कफलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले शरीरको भारीपन र जडतालाई कम गर्दछ। यही कारणले गर्दा केही कफजन्य रोगहरूमा यसलाई औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। तर, अत्यधिक सेवनले कफलाई पनि दूषित गर्दछ।

४.३. शारीरिक र मानसिक प्रभाव

सुरा रसको प्रभावलाई सकारात्मक (औषधीय प्रयोग) र नकारात्मक (अत्यधिक सेवन) दुवै पक्षबाट हेर्न सकिन्छ।

प्रभावको क्षेत्र	सकारात्मक प्रभाव (उचित मात्रा र विधिमा)	नकारात्मक प्रभाव (अनुचित मात्रा र विधिमा)
शारीरिक (Physical)	भोक जगाउने, पाचन शक्ति बढाउने, कमजोरी हटाउने, निद्रामा सुधार, हृदयलाई उत्तेजित गर्ने।	ओजस् क्षय (vitality loss), कलेजो र मुटुमा क्षति, शरीरमा सुख्खापन, धातुहरूको क्षय, दीर्घकालीन रोग।
मानसिक (Mental)	अस्थायी रूपमा चिन्ता र तनाव कम गर्ने, मनलाई प्रफुल्लित बनाउने, रचनात्मकता बढाउने।	स्मरणशक्ति कमजोर हुने, निर्णय क्षमता घट्ने, बुद्धि भ्रमित हुने, मानसिक अस्थिरता, भ्रम र डर उत्पन्न हुने।
मनोवैज्ञानिक (Psychological)	आत्मविश्वास बढाउने, सामाजिक घुलमिलमा	आत्म-नियन्त्रण गुप्ने, क्रोध र आक्रामक व्यवहार बढ्ने, डिप्रेसन, व्यसन

	सहजता, अस्थायी आनन्दको अनुभूति।	(addiction), आत्म- विनाशकारी प्रवृत्ति।
--	------------------------------------	--

४.४. आध्यात्मिक प्रभाव (Spiritual Effect)

आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट, सुरा रसलाई सधैं नकारात्मक मानिएको छ। यसले व्यक्तिको चेतनालाई भौतिक संसार र इन्द्रिय सुखमा बाँध्ने काम गर्दछ, जुन आध्यात्मिक प्रगतिको लागि सबैभन्दा ठूलो बाधा हो।

- **सत्व, रज, र तममा प्रभाव:** मानव मन तीन गुण—सत्व (पवित्रता, ज्ञान), रज (क्रियाशीलता, आसक्ति), र तम (अज्ञान, जडता)—बाट बनेको हुन्छ। सुरा रसले मनमा रज र तम गुणलाई अत्यधिक बढाउँछ। यसले सत्व गुणलाई दबाउँछ, जसकारण व्यक्तिको विवेक, शान्ति, र आत्म-ज्ञान नष्ट हुन्छ।
- **ओजस्, तेजस्, र प्राणमा प्रभाव:** सुरा रसले शरीरको सूक्ष्म ऊर्जा, ओजस् (शारीरिक शक्ति), तेजस् (मानसिक चमक), र प्राण (जीवन शक्ति) लाई क्षीण गर्दछ। यी तीनवटै ऊर्जा आध्यात्मिक साधनाको लागि अनिवार्य छन्। यिनीहरूको क्षय हुनु भनेको आध्यात्मिक मार्गबाट विचलित हुनु हो।
- **मोक्षको बाधक:** सोम रसले जहाँ व्यक्तिलाई मोक्ष वा मुक्तितर्फ लैजान मद्दत गर्छ, सुरा रसले त्यसको ठीक उल्टो काम गर्छ। यसले व्यक्तिलाई संसारिक बन्धन, मोह, र भ्रममा फसाउँछ, जसले गर्दा आध्यात्मिक उन्नति असम्भव हुन जान्छ।

यसकारण, कुनै पनि आध्यात्मिक साधकको लागि सुरा रसको सेवन पूर्ण रूपमा वर्जित मानिएको छ। यो केवल भौतिक शरीर र मनको लागि एक अस्थायी उत्तेजक हो, जसले अन्ततः विनाश निम्त्याउँछ।

अध्याय ५: सुरा रसको औषधीय प्रयोग

आयुर्वेदमा सुरा रसलाई केवल एक नशालु पेयको रूपमा मात्र हेरिएको छैन, बरु यसलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा एक शक्तिशाली औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिएको छ। यसको उष्ण, तीक्ष्ण, र व्यवायी गुणहरूले गर्दा यसले औषधीका गुणहरूलाई शरीरको गहिराइसम्म र छिटो पुर्याउन मद्दत गर्दछ। यसलाई प्रायः अनुपान (Anupana - a vehicle for medicine) को रूपमा वा अन्य जडीबुटीहरूसँग मिसाएर प्रयोग गरिन्छ। तर, यसको औषधीय प्रयोग अत्यन्तै सावधानीपूर्वक, सही मात्रामा, र एक योग्य वैद्यको निगरानीमा मात्र गरिनुपर्छ।

५.१. अनुपानको रूपमा सुरा रस

अनुपान त्यो पदार्थ हो जसलाई मुख्य औषधीसँग वा औषधी सेवन गरेपछि लिइन्छ। यसले औषधीको प्रभावकारिता बढाउने, त्यसलाई शरीरमा राम्ररी अवशोषित गराउने, र औषधीको कुनै पनि नकारात्मक प्रभावलाई कम गर्ने काम गर्दछ। सुरा रस, आफ्नो सूक्ष्म र व्यवायी गुणको कारण, एक उत्कृष्ट अनुपान मानिन्छ, विशेष गरी कफ र वात प्रकृतिका रोगहरूमा।

- **कफ दोषमा:** कफको शीत (चिसो) र गुरु (भारी) गुणलाई सुराको उष्ण (तातो) र लघु (हल्का) गुणले सन्तुलनमा ल्याउँछ। दम, खोकी, र छातीमा कफ जम्ने जस्ता समस्याहरूमा, केही औषधीहरूलाई सुराको साथमा दिइन्छ ताकि औषधीले जमेको कफलाई छिट्टै पगाल्न सकोस्।

- **वात दोषमा:** वातको रूक्ष (सुख्खा) र शीत (चिसो) गुणलाई सुराको उष्ण गुणले केही हदसम्म कम गर्दछ। शरीरमा दुखाइ, जकडन, र स्नायुसम्बन्धी समस्याहरूमा, सुराले औषधीलाई प्रभावित अंगसम्म छिटो पुर्याएर राहत प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।
- **पाचनसम्बन्धी समस्या:** अरुचि (भोक नलाग्नु), अजीर्ण (अपच), र पेट फुल्ने जस्ता समस्याहरूमा, दीपन-पाचन (भोक जगाउने र पचाउने) गुण भएका औषधीहरूलाई सुराको साथमा दिँदा राम्रो परिणाम देखिन्छ।

५.२. विभिन्न रोगहरूमा प्रयोग

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा विभिन्न प्रकारका सुराहरूलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ:

रोग	प्रयोग गरिने सुराको प्रकार	फाइदा
पाण्डु रोग (Anemia)	द्राक्षासव, गुड सुरा	रगत बढाउन र शरीरलाई पोषण दिन मद्दत गर्दछ।
अर्श (Piles/Hemorrhoids)	तक्रारिष्ट (सुरा जस्तै एक प्रकारको पेय), प्रसन्न	पाचन सुधार गरी कब्जियत कम गर्दछ र दुखाइमा राहत दिन्छ।
श्वास/कास (Asthma/Cough)	वासासव, कनकासव	श्वासनलीलाई खुलाउँछ र जमेको कफलाई बाहिर निकाल्छ।
ग्रहणी (IBS/Malabsorption)	तक्रारिष्ट, चित्रकासव	आन्द्राको कार्यलाई सुधार गर्दछ र पाचन शक्ति बढाउँछ।

शोष (Tuberculosis / Emaciation)	यव सुरा, मासुको रससँग मिसाएर	शरीरलाई पोषण दिन्छ र धातुहरूको क्षय रोक्छ।
हृद्रोग (Heart Conditions)	अर्जुनारिष्ट, प्रसन्न	हृदयको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ (तर उच्च रक्तचापमा सावधानी अपनाउनुपर्छ)।

५.३. असव र अरिष्टसँग तुलना

सुरा, असव, र अरिष्ट तीनवटै सन्धान कल्पनाका उत्पादन हुन्, तर यिनीहरूको निर्माण विधि र गुणमा केही भिन्नता छ:

- **असव (Asava):** यसमा जडीबुटीको ताजा रस वा चिसो पानीमा जडीबुटीको धुलो मिसाएर किण्वन गरिन्छ। यसमा सामग्रीलाई पकाइँदैन। द्राक्षासव, कुमार्यासव यसका उदाहरण हुन्।
- **अरिष्ट (Arishta):** यसमा जडीबुटीलाई पहिले पानीमा उमालेर काढा (decoction) बनाइन्छ र त्यस काढालाई चिसो पारेर किण्वन गरिन्छ। दशमूलारिष्ट, अर्जुनारिष्ट यसका उदाहरण हुन्।
- **सुरा (Sura):** यसमा मुख्यतया अन्नलाई पकाएर किण्वन गरिन्छ। असव र अरिष्टको तुलनामा यसमा अल्कोहलको मात्रा बढी हुन सक्छ र यसको गुण बढी उष्ण र तीक्ष्ण हुन्छ।

सामान्यतया, असव र अरिष्टलाई सुराभन्दा बढी औषधीय र कम नशालु मानिन्छ। आधुनिक आयुर्वेदिक अभ्यासमा असव र अरिष्टको प्रयोग व्यापक रूपमा हुन्छ, जबकि सुराको औषधीय प्रयोग सीमित र विशेष अवस्थाहरूमा मात्र गरिन्छ।

५.४. प्रयोगमा सावधानी र निषेध

सुराको औषधीय प्रयोग गर्दा अत्यन्तै सावधानी अपनाउनु पर्छ। निम्न अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग पूर्ण रूपमा निषेध गरिएको छ:

- **पित्त प्रकृति र पित्तजन्य रोग:** शरीरमा अत्यधिक गर्मी, जलन, एसिडिटी, अल्सर, र छालाको रोग भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।
- **गर्भावस्था र स्तनपान:** गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूको लागि यो पूर्ण रूपमा हानिकारक छ।
- **कलेजो र मिर्गौलाका रोगी:** कलेजो वा मिर्गौला कमजोर भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।
- **मानसिक रोगी:** गम्भीर मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरूको लागि यो हानिकारक हुन सक्छ।
- **बालबालिका र वृद्ध:** बालबालिका र धेरै कमजोर वृद्ध व्यक्तिहरूलाई यसको प्रयोग गराउनु हुँदैन।

आयुर्वेदले स्पष्ट रूपमा चेतावनी दिएको छ कि यदि सुराको प्रयोग सही तरिकाले, सही मात्रामा, र सही व्यक्तिको लागि गरिँदैन भने, यो औषधी होइन, विष बन्न जान्छ। यसले शरीरका सबै धातुहरूलाई क्षय गरेर मृत्युको कारण पनि बन्न सक्छ।

अध्याय ६: विभिन्न सुरा रसका रेसिपी र निर्माण विधि

यस अध्यायमा, हामी केही प्रमुख प्रकारका सुरा रसहरू बनाउने परम्परागत विधि र रेसिपीहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा चर्चा गर्नेछौं। यहाँ प्रस्तुत गरिएका विधिहरू आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा वर्णित सिद्धान्तहरूमा आधारित छन्। यो ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ कि यो प्रक्रिया केवल जानकारीको लागि हो र यसलाई एक

विशेषज्ञको प्रत्यक्ष निगरानी बिना प्रयास गर्नु हुँदैन, किनकि किण्वन प्रक्रियामा हुने सानो गल्तीले पनि पेयलाई विषाक्त बनाउन सक्छ।

६.१. यव सुरा (जौको सुरा) बनाउने विधि

यव सुरा जौबाट बनाइने एक प्रसिद्ध सुरा हो। यसको गुण गुरु र रूक्ष मानिन्छ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- **मुख्य द्रव्य:** राम्रो गुणस्तरको जौ (Barley) - १ किलोग्राम
- **द्रव पदार्थ:** शुद्ध पानी - लगभग ५-६ लिटर
- **किण्वन प्रवर्धक:** धातकी पुष्प (Dhataki Flower) - १०० ग्राम (वा पुरानो सुराको अवशेष / वक्कास - ५० ग्राम)
- **प्रक्षेप द्रव्य (ऐच्छिक):** सुठो, मरिच, पिप्लाको धुलो - प्रत्येक ५-१० ग्राम
- **सन्धान पात्र:** माटोको ठूलो घैंटो (लगभग १०-१२ लिटर क्षमताको)
- **लेपनको लागि:** शुद्ध घिउ वा मह

निर्माण प्रक्रिया:

१. **पात्रको तयारी:** माटोको घैंटोलाई राम्ररी सफा गर्नुहोस्। त्यसपछि, घैंटोको भित्री भागमा घिउ वा महको पातलो तह लगाएर यसलाई राम्ररी सुकाउनुहोस्।
२. **जौको तयारी:** जौलाई सफा पानीले पखालेर रातभरि भिजाउनुहोस्। भोलिपल्ट, जौलाई नरम हुने गरी पर्याप्त पानीमा राम्ररी उमाल्नुहोस् (जाउलो जस्तै)।
३. **मिश्रण तयार पार्ने:** पकाएको जौलाई चिसो हुन दिनुहोस्। जब यो मनतातो हुन्छ, यसलाई तयार पारिएको माटोको

- घैंटोमा हाल्नुहोस्। त्यसमाथि लगभग ५ लिटर पानी थप्नुहोस्।
४. **किण्वन प्रवर्धक थप्ने:** अब, धातकीको फूल वा वक्कासलाई मिश्रणमा राम्ररी मिसाइदिनुहोस्। यदि ऐच्छिक मसलाहरू प्रयोग गर्ने हो भने, तिनीहरूलाई पनि यही समयमा थप्नुहोस्।
 ५. **सन्धान (किण्वन):** घैंटोको मुखलाई सफा कपडाले छोपेर माटोको बिकोले राम्ररी बन्द गर्नुहोस्, ताकि हावा भित्र पस्न नपाओस्। यस प्रक्रियालाई सन्धि-बन्धन भनिन्छ।
 ६. **भण्डारण:** अब यो घैंटोलाई एक स्थिर तापक्रम भएको, अँध्यारो र शान्त कोठामा लगभग २०-२५ दिनको लागि राख्नुहोस्।
 ७. **निस्पंदन:** निश्चित अवधि पछि, घैंटोलाई सावधानीपूर्वक खोल्नुहोस्। तपाईंले किण्वन पूरा भएको एक विशेष गन्ध पाउनुहुनेछ। अब, तरल पदार्थलाई सफा मलमलको कपडाले २-३ पटक छानेर ठोस अवशेषबाट अलग गर्नुहोस्।
 ८. **भण्डारण:** छानिएको यव सुरालाई सफा, सुख्खा काँचको बोतलहरूमा भरेर राख्नुहोस्।

६.२. द्राक्षासव (अंगूरको सुरा) बनाउने विधि

द्राक्षासव अंगूरबाट बनाइन्छ र यो हृदयको लागि हितकर, रगत बढाउने, र भोक जगाउने मानिन्छ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- **मुख्य द्रव्य:** पाकेको कालो वा रातो अंगूरको रस - ५ लिटर
- **गुलियो पदार्थ:** मिश्री वा मह - ५०० ग्राम (अंगूरको गुलियोपन अनुसार)

- **किण्वन प्रवर्धक:** धातकी पुष्प - २५० ग्राम
- **प्रक्षेप द्रव्य:** दालचिनी, अलैंची, तेजपत्ता, नागकेशर, मरिच, पिप्ला, सुठो - प्रत्येक २०-२५ ग्राम (हल्का कुटेको)
- **सन्धान पात्र:** माटोको घैंटो वा काँचको जार (लगभग १० लिटर क्षमताको)
- **लेपनको लागि:** शुद्ध घिउ

निर्माण प्रक्रिया:

१. **पात्रको तयारी:** माटोको घैंटो वा काँचको जारलाई राम्ररी सफा गरी, घिउले लेपन गरेर सुकाउनुहोस्।
२. **मिश्रण तयार पार्ने:** पात्रमा ताजा अंगूरको रस हाल्नुहोस्। त्यसमा मह वा मिश्रीलाई राम्ररी घोल्नुहोस्।
३. **जडीबुटी र प्रवर्धक थप्ने:** अब, किण्वनको लागि धातकीको फूल र अन्य सबै प्रक्षेप द्रव्य (मसलाहरू) लाई मिश्रणमा थपेर राम्ररी चलाउनुहोस्।
४. **सन्धान (किण्वन):** पात्रको मुखलाई राम्ररी बन्द गरेर सिल गर्नुहोस् र यसलाई अँध्यारो, स्थिर तापक्रम भएको ठाउँमा लगभग १ महिनाको लागि राख्नुहोस्।
५. **परीक्षण:** १५-२० दिन पछि, तपाईंले किण्वन प्रक्रिया चलिरहेको छ कि छैन भनेर जाँच्न सक्नुहुन्छ (हल्का आवाज वा गन्धबाट)।
६. **निस्पंदन:** लगभग १ महिना पछि, जब किण्वन प्रक्रिया पूरा हुन्छ, तरल पदार्थलाई सफा कपडाले छानेर जडीबुटीको अवशेषबाट अलग गर्नुहोस्।
७. **परिपक्वता र भण्डारण:** छानिएको द्राक्षासवलाई अर्को सफा पात्रमा राखेर थप ७-१० दिनको लागि स्थिर हुन दिनुहोस्। त्यसपछि, यसलाई सफा बोतलहरूमा भरेर

भण्डारण गर्नुहोस्। पुरानो द्राक्षासवलाई अझ गुणकारी मानिन्छ।

६.३. अन्य सुरा रेसिपीहरूका लागि सामान्य दिशानिर्देश

- **गुड सुरा:** जौ वा चामलको साथमा गुडलाई मुख्य गुलियो पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। गुडको मात्राले यसको शक्ति र स्वाद निर्धारण गर्दछ।
- **पुष्प सुरा (महुवा):** महुवाको सुकेको फूललाई पानीमा भिजाएर र पकाएर मुख्य द्रव्य तयार गरिन्छ। यसमा प्राकृतिक रूपमै किण्वन हुने गुण हुन्छ, तर धातकी पुष्पले प्रक्रियालाई छिटो बनाउँछ।
- **फल सुरा:** अंगूर बाहेक, स्याउ, खजूर, वा अन्य गुलिया फलहरूको रसबाट पनि यही विधि अपनाएर सुरा बनाउन सकिन्छ। फलको प्रकार र गुलियोपन अनुसार पानी र मह/गुडको मात्रा समायोजन गर्नुपर्छ।

यी सबै प्रक्रियाहरूमा सफलता पाउनको लागि स्वच्छता, सही मापन, र धैर्यता सबैभन्दा महत्वपूर्ण तत्वहरू हुन्।

अध्याय ७: सुरा रसको सेवन विधि र नियमहरू

आयुर्वेदले सुरा रसको सेवनलाई केवल एक मनोरञ्जनको रूपमा नभई एक गम्भीर क्रियाको रूपमा लिन्छ, जसको लागि कडा नियम र अनुशासनको पालना आवश्यक छ। चरक संहिताको चिकित्सा स्थानमा 'मदात्यय चिकित्सा' (alcoholism treatment) अध्यायमा यसको सेवन विधिको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। यदि यी

नियमहरूको पालना गरिएन भने, सुराले शरीरमा विष समान काम गर्दछ र विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक रोगहरू उत्पन्न गर्दछ।

७.१. कसले सेवन गर्ने, कसले नगर्ने?

सुरा रस सबैको लागि उपयुक्त हुँदैन। आयुर्वेदले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक अवस्थाको आधारमा यसको सेवनको लागि योग्यता निर्धारण गरेको छ।

सेवन गर्न योग्य व्यक्ति:

- **स्वस्थ व्यक्ति:** जो शारीरिक र मानसिक रूपमा पूर्ण रूपमा स्वस्थ छ।
- **कफ वा वात-कफ प्रकृति:** जसको शरीरमा कफ दोषको प्रबलता छ, उनीहरूको लागि सीमित मात्रामा यो लाभदायक हुन सक्छ।
- **राम्रो पाचन शक्ति भएको:** जसको पाचन अग्नि (digestive fire) बलियो छ।
- **सत्व गुण प्रधान:** जो मानसिक रूपमा स्थिर, खुसी, र सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्ति छ।

सेवन गर्न अयोग्य व्यक्ति:

- **पित्त प्रकृति:** जसको शरीरमा पित्त दोष प्रबल छ, उनीहरूको लागि यो अत्यन्त हानिकारक छ।
- **रोगी वा कमजोर व्यक्ति:** कुनै पनि रोगबाट पीडित वा शारीरिक रूपमा कमजोर व्यक्ति।
- **गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला:** यिनीहरूको लागि यो पूर्णतया वर्जित छ।

- **बालबालिका र वृद्ध:** १६ वर्षभन्दा कम उमेरका र धेरै वृद्ध व्यक्तिहरू।
- **रूक्ष शरीर भएका:** जसको शरीरमा अत्यधिक सुख्खापन छ।
- **क्रोध, शोक, वा भयले ग्रस्त:** जो मानसिक रूपमा दुःखी, क्रोधित, वा डराएको छ।
- **भोक, प्यास, वा थकानले पीडित:** जो भोको, प्यासी, वा थकित अवस्थामा छ।

७.२. सेवन गर्ने सही विधि (Madyapana Vidhi)

अष्टाङ्ग हृदयम् र चरक संहितामा सुरा सेवनको लागि निम्न विधिहरू बताइएको छ:

१. **पूर्व-तयारी:** सेवन गर्नुअघि स्नान गरी, सफा र आरामदायक कपडा लगाउनु पर्छ। मनलाई प्रसन्न र शान्त राख्नुपर्छ।
२. **सही स्थान:** सेवन गर्ने ठाउँ सफा, हावादार, र सुन्दर हुनुपर्छ। यो एक सुरक्षित र परिचित वातावरण हुनुपर्छ, जस्तै आफ्नो घर।
३. **सही समय:** दिनको समयमा वा मध्यरातमा सेवन गर्नु हुँदैन। साँझको समय, भोजनपछि, उपयुक्त मानिन्छ।
४. **सही संगति:** असल मित्रहरू, प्रियजन, वा जीवनसाथीको साथमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। एकलै वा दुष्ट मानिसहरूको संगतमा सेवन गर्नु हुँदैन।
५. **भोजनसँग सेवन:** कहिल्यै पनि खाली पेटमा सेवन गर्नु हुँदैन। स्निग्ध (चिल्लो), मधुर (गुलियो), र रुचिकर भोजन (जस्तै भुटेको मासु, फलफूल, सलाद) सँगै सेवन गर्नुपर्छ। यसले सुराको रूक्ष र तीक्ष्ण गुणलाई कम गर्दछ।

६. **मात्राको नियन्त्रण:** सबैभन्दा महत्वपूर्ण नियम मात्राको नियन्त्रण हो। आयुर्वेदले 'युक्तिपूर्वक' (judiciously) सेवन गर्न जोड दिन्छ। एक पटकमा २-३ सर्भिङ्भन्दा बढी सेवन गर्नु हुँदैन। मात्रा व्यक्तिको शरीर, बल, र पाचन शक्तिमा निर्भर गर्दछ।
७. **पिउने तरिका:** हतारमा वा एकै सासमा पिउनु हुँदैन। बिस्तारै, स्वाद लिँदै, र साथीहरूसँग कुराकानी गर्दै पिउनुपर्छ।
८. **पानीको सेवन:** सेवनको समयमा र पछि पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ताकि शरीरमा निर्जलीकरण (dehydration) नहोस्।

७.३. सुरा सेवनका तीन चरण र तिनका प्रभाव

चरक संहिताले सुरा सेवनको प्रभावलाई तीन चरणमा विभाजन गरेको छ:

- **प्रथम वेग (First Stage):** यो हल्का नशाको अवस्था हो। यस अवस्थामा व्यक्तिले आनन्द, उत्साह, र हल्कापन महसुस गर्दछ। उसको रचनात्मकता, वाक्पटुता, र सामाजिकता बढ्छ। यो अवस्थालाई 'सुख-मद-प्रद' (pleasurable intoxication) भनिन्छ र आयुर्वेदले यही चरणसम्म सीमित रहन सल्लाह दिन्छ।
- **द्वितीय वेग (Second Stage):** यो मध्यम नशाको अवस्था हो। यस चरणमा व्यक्तिको स्मरणशक्ति र विवेक केही हदसम्म क्षीण हुन थाल्छ। ऊ कहिले हाँस्छ, कहिले रुन्छ, र उसको बोली लरबराउन थाल्छ। यो अवस्था हानिकारक मानिन्छ।
- **तृतीय वेग (Third Stage):** यो गम्भीर नशाको अवस्था हो। यस चरणमा व्यक्ति पूर्ण रूपमा आफ्नो होस गुमाउँछ।

ऊ हिँडन वा बोल्न सक्दैन र काठको टुक्रा जस्तै अचेत भएर लड्छ। यो अवस्था मृत्यु समान मानिन्छ र अत्यन्तै खतरनाक हुन्छ।

एक बुद्धिमान व्यक्तिले सधैं प्रथम वेगमा नै आफूलाई सीमित राख्नुपर्छ र कहिल्यै पनि द्वितीय वा तृतीय वेगमा प्रवेश गर्नु हुँदैन।

७.४. सेवनपछिको हेरचाह

- सेवनपछि, पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ र गहिरो निद्रा लिनुपर्छ।
- भोलिपल्ट बिहान, हल्का र सुपाच्य भोजन (जस्तै जाउलो) खानुपर्छ।
- पुनः पर्याप्त मात्रामा पानी वा अन्य तरल पदार्थ (जस्तै कागती पानी, नरिवल पानी) पिउनुपर्छ।
- यदि ह्याङ-ओभर (hangover) को लक्षण देखिएमा, आराम गर्ने र शरीरलाई पुनः हाइड्रेट गर्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

यी नियमहरूको पालना गरेर मात्र सुरा रसको सम्भावित फाइदा लिन सकिन्छ र यसको विनाशकारी प्रभावहरूबाट बच्न सकिन्छ।

अध्याय ८: आधुनिक विज्ञान र सुरा रस

प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, हामी सुरा रस र किण्वित पेय पदार्थहरूको प्रभावबारे गहिरो र प्रमाण-आधारित समझ प्राप्त गर्न सक्छौं। आधुनिक अनुसन्धानले आयुर्वेदका धेरै सिद्धान्तहरूलाई पुष्टि गरेको छ, विशेष गरी किण्वन प्रक्रिया, गट माइक्रोबायोम (gut microbiome), र अल्कोहलको शारीरिक तथा मानसिक प्रभावको सम्बन्धमा।

८.१. किण्वन प्रक्रिया: एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आयुर्वेदको सन्धान कल्पना (fermentation) लाई आधुनिक विज्ञानले एनारोबिक मेटाबोलिज्म (anaerobic metabolism) को रूपमा व्याख्या गर्दछ, जहाँ यीस्ट (yeast) र ब्याक्टेरिया जस्ता सूक्ष्मजीवहरूले कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च र चिनी) लाई अल्कोहल र कार्बन डाइअक्साइडमा परिणत गर्दछन्।

- **जैव-उपलब्धतामा वृद्धि (Increased Bioavailability):** किण्वन प्रक्रियाले जटिल जैविक यौगिकहरूलाई सरल र सानो अणुहरूमा तोड्छ, जसले गर्दा तिनीहरू शरीरमा सजिलै अवशोषित हुन्छन्। यही कारणले गर्दा असव र अरिष्टमा रहेका जडीबुटीका औषधीय गुणहरू शरीरले छिटो र प्रभावकारी रूपमा प्राप्त गर्दछ।
- **नयाँ यौगिकहरूको निर्माण (Formation of New Compounds):** किण्वनको क्रममा, सूक्ष्मजीवहरूले विभिन्न प्रकारका लाभदायक यौगिकहरू, जस्तै जैविक अम्ल (organic acids), भिटामिन (विशेष गरी B-group), र एन्टिअक्सिडेन्टहरू उत्पादन गर्दछन्, जुन मूल सामग्रीमा हुँदैनन्।
- **प्राकृतिक संरक्षण (Natural Preservation):** किण्वनबाट उत्पन्न हुने अल्कोहल र जैविक अम्लहरूले प्राकृतिक संरक्षक (preservatives) को रूपमा काम गर्दछन्, जसले हानिकारक ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई रोक्छ र पेयलाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्छ।

८.२. गट माइक्रोबायोम र किण्वित पेय

आधुनिक विज्ञानले हाम्रो आन्द्रामा रहने खरबौं सूक्ष्मजीवहरूको समुदाय (गट माइक्रोबायोम) लाई स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै

महत्वपूर्ण मानेको छ। यो समुदायले पाचन, प्रतिरक्षा प्रणाली, र मानसिक स्वास्थ्यमा समेत गहिरो प्रभाव पार्दछ।

- **प्रोबायोटिक्सको स्रोत (Source of Probiotics):** परम्परागत रूपमा बनाइएका, अनपाश्चुराइज्ड (unpasteurized) किण्वित पेयहरूमा जीवित लाभदायक ब्याक्टेरिया (प्रोबायोटिक्स) पाइन्छन्। यिनीहरूको सेवनले आन्द्रामा राम्रो ब्याक्टेरियाको संख्या बढाउँछ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ [७]।
- **पाचन स्वास्थ्यमा सुधार:** एक स्वस्थ गट माइक्रोबायोमले पोषक तत्वहरूको राम्रो अवशोषण, कब्जियतको रोकथाम, र आन्द्रासम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ।
- **प्रतिरक्षा प्रणालीको समर्थन:** हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीको लगभग ७०% हिस्सा आन्द्रासँग सम्बन्धित हुन्छ। स्वस्थ माइक्रोबायोमले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो र सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

यद्यपि, यो ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ कि अत्यधिक अल्कोहल सेवनले गट माइक्रोबायोमलाई नकारात्मक असर पार्न सक्छ र आन्द्राको पर्खाललाई क्षति पुर्याउन सक्छ, जसलाई 'लिकी गट सिन्ड्रोम' (leaky gut syndrome) भनिन्छ।

८.३. अल्कोहलको प्रभाव: आयुर्वेदिक र वैज्ञानिक समानता

आयुर्वेदले हजारौं वर्ष पहिले वर्णन गरेका अल्कोहल (सुरा) का गुणहरू र प्रभावहरूलाई आधुनिक विज्ञानले पुष्टि गरेको छ।

आयुर्वेदिक वर्णन	आधुनिक वैज्ञानिक व्याख्या
व्यापी र आशु (Pervading & Swift)	अल्कोहल (इथानोल) को अणु सानो र पानी तथा बोसो दुवैमा घुलनशील भएकाले, यो पाचन प्रणालीबाट छिट्टै रगतमा अवशोषित हुन्छ र मस्तिष्क लगायत शरीरका सबै अंगहरूमा तुरुन्तै फैलिन्छ।
उष्ण (Hot)	अल्कोहलले रक्तनलीहरूलाई फैलाउँछ (vasodilation), जसले गर्दा छालामा रक्त प्रवाह बढ्छ र व्यक्तिले गर्मी महसुस गर्दछ।
रूक्ष र विषद (Rough & Drying)	अल्कोहल एक मूत्रवर्धक (diuretic) हो। यसले मृगौलालाई बढी पिसाब उत्पादन गर्न उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा शरीरमा निर्जलीकरण (dehydration) हुन्छ।
मस्तिष्कमा प्रभाव (Effect on Brain)	आयुर्वेदले सुरालाई 'बुद्धि लुण्ठति' (बुद्धिलाई लुट्ने) भनेको छ। आधुनिक विज्ञानका अनुसार, अल्कोहलले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (CNS) लाई डिप्रेस गर्छ। यसले GABA जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरूको कार्यलाई बढाउँछ, जसले शान्त र सुस्त बनाउँछ, तर साथसाथै ग्लुटामेट (glutamate) जस्ता उत्तेजक न्यूरोट्रान्समिटरहरूलाई रोक्छ, जसले स्मरणशक्ति र निर्णय क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ [८]।
ओजस् क्षय (Depletion of Ojas)	आयुर्वेदले अत्यधिक सेवनलाई ओजस् (vital energy) को क्षयको कारण मानेको छ। वैज्ञानिक रूपमा, दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनले पोषक तत्वहरूको अवशोषणमा बाधा पुर्याउँछ, प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ, हार्मोनल सन्तुलन बिगारिदिन्छ, र शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरू (जस्तै कलेजो, मुटु, मस्तिष्क) लाई क्षति पुर्याउँछ, जुन समग्रमा जीवन शक्ति वा ओजस्को क्षय हो।

८.४. व्यावसायिक उत्पादन र गुणस्तर नियन्त्रण

आधुनिक समयमा सुरा वा अन्य किण्वित पेयहरूको व्यावसायिक उत्पादन गर्दा, परम्परागत ज्ञान र आधुनिक प्रविधिको संयोजन आवश्यक छ।

- **स्वच्छता (Hygiene):** व्यावसायिक उत्पादनमा स्वच्छता सर्वोपरि हुन्छ। स्टेनलेस स्टीलका भाँडाहरू, स्वचालित तापक्रम नियन्त्रण प्रणाली, र सफा वातावरणले हानिकारक सूक्ष्मजीवहरूको संक्रमणलाई रोक्छ र उत्पादनको गुणस्तर सुनिश्चित गर्दछ।
- **मानकीकरण (Standardization):** हरेक ब्याचमा समान गुणस्तर र अल्कोहलको निश्चित मात्रा कायम राख्नको लागि मानकीकृत प्रक्रिया (standardized operating procedure - SOP) अपनाउनु आवश्यक छ। यसमा कच्चा पदार्थको गुणस्तर, किण्वनको समय, र तापक्रमको सटीक नियन्त्रण समावेश हुन्छ।
- **गुणस्तर परीक्षण (Quality Control):** अन्तिम उत्पादनको प्रयोगशालामा परीक्षण गरिनुपर्छ ताकि त्यसमा अल्कोहलको मात्रा, pH स्तर, र कुनै पनि हानिकारक पदार्थहरूको उपस्थिति जाँच गर्न सकियोस्।

यसरी, आधुनिक विज्ञानको प्रयोगले परम्परागत सुरा रसको उत्पादनलाई अझ सुरक्षित, प्रभावकारी, र विश्वसनीय बनाउन सकिन्छ, जसले गर्दा यसको औषधीय गुणहरूको लाभ उठाउन सकिन्छ र सम्भावित हानिबाट बच्न सकिन्छ।

अध्याय ९: सुरा रसको व्यावसायिक उत्पादन र सम्भावना

परम्परागत आयुर्वेदिक ज्ञान र आधुनिक प्रविधिको संयोजनले सुरा रस र यस्तै अन्य किण्वित पेय पदार्थहरूको व्यावसायिक उत्पादनको लागि एक अद्वितीय अवसर सिर्जना गरेको छ। विश्वव्यापी रूपमा मानिसहरू प्राकृतिक, परम्परागत, र स्वास्थ्यवर्धक उत्पादनहरूलाई आकर्षित भइरहेका छन्। यस

सन्दर्भमा, आयुर्वेदिक किण्वित पेय पदार्थहरूको बजारमा ठूलो सम्भावना देखिन्छ।

९.१. व्यावसायिक उत्पादनका फाइदाहरू

- **गुणस्तर नियन्त्रण:** व्यावसायिक स्तरमा उत्पादन गर्दा स्वच्छता, तापक्रम, र प्रक्रियाको मानकीकरण गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा हरेक ब्याचमा समान र उच्च गुणस्तरको उत्पादन सुनिश्चित हुन्छ।
- **सुरक्षा:** प्रयोगशाला परीक्षण मार्फत अल्कोहलको मात्रा, pH, र अन्य हानिकारक तत्वहरूको जाँच गर्न सकिन्छ, जसले उत्पादनलाई उपभोक्ताको लागि सुरक्षित बनाउँछ।
- **बजार विस्तार:** व्यावसायिक उत्पादनले यी पेयहरूलाई स्थानीय बजारबाट राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुर्याउन सम्भव बनाउँछ।
- **रोजगारी सिर्जना:** यसले कृषि (कच्चा पदार्थ उत्पादन) देखि उत्पादन, प्याकेजिङ, र वितरणसम्मका विभिन्न क्षेत्रमा रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्दछ।
- **परम्परागत ज्ञानको संरक्षण:** व्यावसायिक उत्पादनले लोप हुन लागेको परम्परागत ज्ञान र रेसिपीहरूलाई पुनर्जीवित र संरक्षित गर्न मद्दत गर्दछ।

९.२. व्यावसायिक उत्पादनका चुनौतीहरू

- **कानुनी र नियामक प्रावधानहरू:** अल्कोहल युक्त पेय पदार्थहरूको उत्पादन र बिक्रीको लागि कडा कानुनी नियमहरू हुन्छन्। लाइसेन्स प्राप्त गर्ने, कर तिर्ने, र विज्ञापनसम्बन्धी नियमहरूको पालना गर्नु एक प्रमुख चुनौती हो।

- **उच्च प्रारम्भिक लगानी:** व्यावसायिक उत्पादन प्लान्ट स्थापना गर्न, आधुनिक उपकरणहरू खरिद गर्न, र गुणस्तर नियन्त्रण प्रयोगशाला स्थापना गर्न उच्च प्रारम्भिक लगानी आवश्यक पर्दछ।
- **उपभोक्तामा चेतनाको कमी:** धेरै उपभोक्ताहरूलाई आयुर्वेदिक किण्वित पेयहरूको औषधीय गुण र परम्परागत महत्वको बारेमा जानकारी छैन। उनीहरूले यसलाई सामान्य मदिराको रूपमा हेर्न सक्छन्, जसले गर्दा बजार सिर्जना गर्न गाह्रो हुन सक्छ।
- **प्रतिस्पर्धा:** बजारमा पहिले नै स्थापित राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय मदिरा ब्रान्डहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्नु एक ठूलो चुनौती हो।

९.३. बजार रणनीति र सम्भावना

यी चुनौतीहरूको सामना गर्न र बजारमा सफल हुनको लागि निम्न रणनीतिहरू अपनाउन सकिन्छ:

१. **ब्रान्डिङ र कथा कथन (Branding and Storytelling):** उत्पादनलाई केवल एक पेयको रूपमा नभई, यसको पछाडिको आयुर्वेदिक इतिहास, सांस्कृतिक महत्व, र स्वास्थ्य लाभहरूको कथासँग जोडेर प्रस्तुत गर्नुपर्छ। यसलाई एक 'वेलनेस ड्रिंक' (wellness drink) वा 'क्राफ्ट बेभरेज' (craft beverage) को रूपमा ब्रान्डिङ गर्न सकिन्छ।
२. **लक्षित बजार (Target Market):** सुरुमा, स्वास्थ्यप्रति सचेत, योग र आयुर्वेदमा रुचि राख्ने, र नयाँ तथा अद्वितीय उत्पादनहरू प्रयास गर्न चाहने सहरी उपभोक्ताहरूलाई लक्षित गर्न सकिन्छ।
३. **उत्पादन विविधीकरण (Product Diversification):** विभिन्न स्वाद, जडीबुटी, र अल्कोहलको विभिन्न स्तर भएका

उत्पादनहरू (जस्तै कम-अल्कोहल वा गैर-अल्कोहल संस्करण) प्रस्तुत गरेर फराकिलो उपभोक्ता समूहलाई आकर्षित गर्न सकिन्छ।

४. **शिक्षा र सचेतना:** कार्यशाला, स्वाद सत्र (tasting sessions), र डिजिटल मिडिया मार्फत उपभोक्ताहरूलाई किण्वित पेयहरूको फाइदा, सेवन विधि, र आयुर्वेदिक महत्वको बारेमा शिक्षित गर्नुपर्छ।
५. **प्याकेजिङ:** आकर्षक र सूचनामूलक प्याकेजिङले उत्पादनलाई बजारमा फरक पहिचान दिन मद्दत गर्दछ। प्याकेजिङमा उत्पादनको कथा, सामग्री, र फाइदाहरू उल्लेख गरिनुपर्छ।

नेपाल जस्ता देशहरूमा, जहाँ जडीबुटी र परम्परागत ज्ञानको धनी भण्डार छ, यस्ता उत्पादनहरूको अपार सम्भावना छ। यसले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउनुका साथै नेपालको अद्वितीय सांस्कृतिक सम्पदालाई विश्वसामु प्रस्तुत गर्न सक्छ।

अध्याय १०: निष्कर्ष र सारांश

सुरा रस, आयुर्वेद र वैदिक परम्पराको एक जटिल र बहुआयामिक पेय, केवल एक मादक पदार्थ मात्र होइन। यो एक शक्तिशाली औषधी, एक सांस्कृतिक प्रतीक, र मानव चेतनामा पार्ने यसको गहिरो प्रभावको अध्ययनको विषय हो। यस मैनुअलले सुरा रसको ऐतिहासिक, शास्त्रीय, वैज्ञानिक, र व्यावहारिक पक्षहरूको विस्तृत अन्वेषण गर्ने प्रयास गरेको छ।

मुख्य निष्कर्षहरू:

- **द्वैध प्रकृति:** सुरा रसको प्रकृति द्वैध छ। यदि यसलाई सही व्यक्तिले, सही समयमा, सही विधिले, र सही मात्रामा सेवन

गर्छ भने, यो औषधी बन्न सक्छ जसले भोक जगाउँछ, पाचन सुधार गर्छ, र शरीरलाई पोषण दिन्छ। तर, यदि यसको दुरुपयोग गरिन्छ भने, यो विष बन्छ जसले शरीर, मन, र आत्मा तीनैलाई नष्ट गर्दछ।

- **आयुर्वेदिक सिद्धान्तको पुष्टि:** आधुनिक विज्ञानले आयुर्वेदका हजारौं वर्ष पुराना सिद्धान्तहरूलाई पुष्टि गरेको छ। किण्वन प्रक्रियाको फाइदा, अल्कोहलको शरीरमा पर्ने प्रभाव, र गट माइक्रोबायोमको महत्व जस्ता विषयहरूमा आयुर्वेदिक ज्ञान र आधुनिक अनुसन्धानबीच गहिरो समानता पाइन्छ।
- **सोम र सुराको भिन्नता:** सोम रस आध्यात्मिक उन्नतिको लागि हो भने सुरा रस भौतिक संसारसँग सम्बन्धित छ। सोमले चेतनालाई माथि उठाउँछ, जबकि सुराले चेतनालाई तल झार्छ र भ्रममा पार्छ।
- **सावधानी सर्वोपरि:** सुरा रसको सेवन वा प्रयोगमा सावधानी सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। यसको सेवन सधैं एक विशेषज्ञको सल्लाहमा र कडा अनुशासनको साथ मात्र गरिनुपर्छ।
- **भविष्यको सम्भावना:** परम्परागत ज्ञान र आधुनिक प्रविधिको संयोजनले सुरा रस जस्ता आयुर्वेदिक पेय पदार्थहरूको लागि नयाँ व्यावसायिक सम्भावनाहरू खोलेको छ। यसले स्वास्थ्य, संस्कृति, र अर्थतन्त्र तीनै क्षेत्रमा सकारात्मक योगदान पुर्याउन सक्छ।

अन्तमा, यो मैनुअलको उद्देश्य सुरा रसको सेवनलाई प्रोत्साहन गर्नु होइन, बरु यसको बारेमा रहेको अज्ञानता र भ्रमलाई हटाएर एक सन्तुलित र ज्ञानमा आधारित दृष्टिकोण प्रदान गर्नु हो। आयुर्वेदले हामीलाई हरेक वस्तुको सही र गलत प्रयोगको बारेमा सिकाउँछ।

सुरा रसको सन्दर्भमा पनि, हाम्रो विवेक र ज्ञानले नै यो निर्धारण गर्दछ कि यो हाम्रो लागि अमृत बन्छ वा विष।

"अति सर्वत्र वर्जयेत्" (अति सबै ठाउँमा त्याज्य छ)

अध्याय ११: सुरा रस सेवनको नकारात्मक प्रभाव र व्यसन

यद्यपि सुरा रसले सही परिस्थितिमा औषधीय लाभ प्रदान गर्न सक्छ, तर यसको अनियन्त्रित र अनुचित सेवनले अत्यन्त गम्भीर नकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सुरा सेवनको कुप्रभावहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ, जुन आधुनिक विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ। यस अध्यायमा हामी यी नकारात्मक प्रभावहरू र व्यसनको समस्याको विस्तृत विश्लेषण गर्नेछौं।

११.१. अल्कोहल व्यसन (Alcoholism) - एक गम्भीर समस्या

अल्कोहल व्यसन एक जैविक, मनोवैज्ञानिक, र सामाजिक समस्या हो, जसमा व्यक्तिले अल्कोहलको सेवन नियन्त्रण गर्न असक्षम हुन्छ र यसको अभावमा शारीरिक र मानसिक समस्याहरू सामना गर्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, अल्कोहल व्यसन विश्वव्यापी रूपमा एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या हो, जसले लाखौं मानिसहरूको जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छ।

व्यसनको विकास प्रक्रिया:

आयुर्वेदले सुरा व्यसनको विकास प्रक्रियालाई क्रमशः चरणमा वर्णन गरेको छ:

- **आसक्ति (Attachment):** सुरा सेवनले शुरुमा हल्का आनन्द र तनाव मुक्तिको अनुभूति दिन्छ, जसले गर्दा व्यक्तिमा यसको प्रति आसक्ति विकसित हुन्छ।
- **आदत (Habit):** बारम्बार सेवनले यो आदतमा परिणत हुन्छ। व्यक्तिले नियमित रूपमा सेवन गर्न थाल्छ।
- **सहनशीलता (Tolerance):** समयको साथ, शरीरले अल्कोहलको प्रति सहनशीलता विकसित गर्दछ, जसले गर्दा पहिलेको मात्रा अब प्रभाव पारिँदैन र व्यक्तिले बढी मात्रा सेवन गर्न थाल्छ।
- **निर्भरता (Dependence):** अन्ततः, व्यक्ति अल्कोहलमा शारीरिक र मानसिक रूपमा निर्भर बन्न जान्छ। अल्कोहलको अभावमा व्यक्तिले विथड्रोअल लक्षणहरू (withdrawal symptoms) अनुभव गर्दछ।

११.२. शारीरिक कुप्रभाव

दीर्घकालीन सुरा सेवनले शरीरका विभिन्न अंगहरू र प्रणालीहरूमा गम्भीर क्षति पुर्याउँछ:

प्रभावित अंग/प्रणाली	कुप्रभाव	आयुर्वेदिक व्याख्या
कलेजो (Liver)	सिरोसिस, हेपेटाइटिस, कलेजो विफलता	सुरा रसले कलेजोको अग्नि (पाचन शक्ति) लाई दुर्बल बनाउँछ र यसले विषमान पदार्थहरू निस्पंदन गर्न असक्षम हुन्छ।
मुटु (Heart)	हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अनियमित हृदय गति	अत्यधिक सेवनले हृदयको मांसपेशीलाई कमजोर बनाउँछ र रक्त वाहिकाहरूलाई क्षति पुर्याउँछ।

मस्तिष्क (Brain)	स्मरणशक्ति क्षय, मानसिक विकार, मस्तिष्क क्षति	सुरा रसले मस्तिष्कको कार्यलाई दबाउँछ र स्नायु कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्दछ।
अग्न्याशय (Pancreas)	प्यान्क्रिएटाइटिस, मधुमेह	अल्कोहलले अग्न्याशयको कार्यलाई बाधा पुर्याउँछ र इन्सुलिन उत्पादनमा समस्या सिर्जना गर्दछ।
पाचन तन्त्र (Digestive System)	गैस्ट्राइटिस, अल्सर, दस्त, कब्जियत	सुरा रसले पाचन तन्त्रको श्लेष्मा पर्खाललाई क्षति पुर्याउँछ।
मिर्गौला (Kidneys)	मिर्गौला रोग, मिर्गौला विफलता	अल्कोहल एक मूत्रवर्धक हो र दीर्घकालीन सेवनले मिर्गौलाको कार्यलाई क्षति पुर्याउँछ।
हड्डी (Bones)	अस्टियोपोरोसिस, हड्डी कमजोरी	सुरा रसले कैल्सियम अवशोषणमा बाधा पुर्याउँछ र हड्डीको घनत्व कम गर्दछ।
प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System)	संक्रमणको बढी जोखिम, कमजोर प्रतिरक्षा	अल्कोहल सेवनले प्रतिरक्षा कोशिकाहरूको कार्यलाई कमजोर बनाउँछ।

११.३. मानसिक र मनोवैज्ञानिक कुप्रभाव

सुरा रसको अनियन्त्रित सेवनले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गम्भीर नकारात्मक प्रभाव पार्दछ:

- **डिप्रेसन र चिन्ता:** अल्कोहल सेवनले मस्तिष्कमा न्यूरोट्रान्समिटरहरूको संतुलन बिगारिदिन्छ, जसले गर्दा डिप्रेसन र चिन्ताको समस्या बढ्दछ। यद्यपि अल्पकालीन रूपमा अल्कोहल तनाव कम गरेको जस्तो लाग्छ, तर दीर्घकालीनमा यो समस्या गहिराउँछ।

- **आत्मनियन्त्रण गुप्ते:** सुरा रसले मस्तिष्कको सामने भागको कार्यलाई दबाउँछ, जो निर्णय र आत्मनियन्त्रणको लागि जिम्मेवार हुन्छ। यसले गर्दा व्यक्तिले आफ्नो कार्यहरूमा नियन्त्रण गुमाउँछ।
- **व्यक्तित्वमा परिवर्तन:** दीर्घकालीन सेवनले व्यक्तिको व्यक्तित्वमा नकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। व्यक्ति क्रोधी, आक्रामक, र आत्मविनाशकारी हुन जान्छ।
- **सामाजिक अलगाव:** व्यसनले व्यक्तिलाई सामाजिक जीवनबाट अलग्गै पार्दछ, जसले गर्दा पारिवारिक सम्बन्ध र मित्रता नष्ट हुन्छ।

११.४. आध्यात्मिक क्षति

आयुर्वेद र वैदिक परम्पराले सुरा सेवनको आध्यात्मिक क्षतिको बारेमा स्पष्ट चेतावनी दिएको छ। यसले व्यक्तिको आध्यात्मिक विकासमा सबैभन्दा ठूलो बाधा हो।

- **सत्व गुणको क्षय:** सुरा रसले मनमा रज र तम गुणलाई अत्यधिक बढाउँछ र सत्व गुणलाई पूर्ण रूपमा दबाउँछ। यसले व्यक्तिको विवेक, शान्ति, र आत्म-ज्ञान नष्ट गर्दछ।
- **कर्मको बोझ:** आयुर्वेदिक दर्शनका अनुसार, सुरा सेवन एक पाप कर्म मानिन्छ, जसले व्यक्तिको आत्मालाई कर्मको बोझले दबाउँछ।
- **मोक्षबाट दूरी:** सुरा रसले व्यक्तिलाई भौतिक संसारमा गहिराइ पार्दछ र आध्यात्मिक मार्गबाट विचलित गर्दछ, जसले गर्दा मोक्ष वा मुक्तिको प्राप्ति असम्भव हुन जान्छ।

११.५. सामाजिक र आर्थिक प्रभाव

- सुरा व्यसनले व्यक्तिको सामाजिक र आर्थिक जीवनमा पनि गम्भीर प्रभाव पार्दछः
- **पारिवारिक सम्बन्धमा विघ्नः** व्यसन पारिवारिक हिंसा, तलाक, र बालबालिकाको दुर्व्यवहारको कारण बन्दछ।
- **कार्यक्षेत्रमा समस्याः** व्यसनले कार्यक्षमता कम गर्दछ, अनुपस्थिति बढाउँछ, र अन्ततः नोकरी गुम्ने सम्भावना बढाउँछ।
- **आर्थिक संकटः** व्यसनमा लगानी गरिएको पैसा, स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा खर्च, र आय क्षतिले आर्थिक संकट सिर्जना गर्दछ।
- **कानुनी समस्याः** नशामा अवस्थामा गाडी चलाउने, हिंसा, वा अन्य अपराधहरूले कानुनी समस्या सिर्जना गर्दछ।

अध्याय १२: आयुर्वेदिक उपचार र सुरा रस सेवनको कुप्रभाव हटाउने विधि

यद्यपि सुरा रस सेवनको कुप्रभाव गम्भीर हुन सक्छ, तर आयुर्वेदमा यसको उपचारको लागि विभिन्न प्रभावकारी विधिहरू वर्णित छन्। आयुर्वेद मानिन्छ कि कुनै पनि रोग वा समस्याको उपचार सम्भव छ, यदि सही समयमा र सही विधिले गरिन्छ भने। यस अध्यायमा हामी सुरा सेवनको कुप्रभाव हटाउने आयुर्वेदिक उपचार विधिहरूको विस्तृत वर्णन गर्नेछौं।

१२.१. पञ्चकर्म चिकित्सा (Panchakarma Therapy)

पञ्चकर्म आयुर्वेदको सबैभन्दा शक्तिशाली शुद्धिकरण (detoxification) विधि हो। यसमा पाँचवटा प्रमुख कर्महरू (वमन,

विरेचन, बस्ति, नस्य, र रक्तमोक्षण) समावेश हुन्छन्। सुरा सेवनको कुप्रभाव हटाउनको लागि निम्न पञ्चकर्मा प्रक्रियाहरू विशेष रूपमा प्रभावकारी हुन्छन्:

- **वमन (Vamana - Therapeutic Emesis):** यो प्रक्रियामा औषधीय पेय वा अन्य पदार्थ सेवन गरेर शरीरबाट विषमान पदार्थहरूलाई उल्टीको माध्यमबाट बाहिर निकाल गरिन्छ। यो कफ दोषको कुप्रभाव हटाउनमा विशेष रूपमा प्रभावकारी छ।
- **विरेचन (Virechana - Therapeutic Purgation):** यस प्रक्रियामा औषधीय तेल र अन्य पदार्थ सेवन गरेर शरीरबाट विषमान पदार्थहरूलाई दस्तको माध्यमबाट बाहिर निकाल गरिन्छ। यो पित्त दोषको कुप्रभाव हटाउनमा विशेष रूपमा प्रभावकारी छ।
- **बस्ति (Basti - Therapeutic Enema):** यो सबैभन्दा महत्वपूर्ण पञ्चकर्मा प्रक्रिया हो, जसमा औषधीय तेल वा काढा गुदामार्गबाट प्रविष्ट गरिन्छ। यो वात दोषको कुप्रभाव हटाउनमा अत्यन्त प्रभावकारी छ।
- **नस्य (Nasya - Nasal Administration):** यस प्रक्रियामा औषधीय तेल वा अन्य पदार्थ नाकबाट प्रविष्ट गरिन्छ। यो मस्तिष्क र तन्त्रिका तन्त्रको शुद्धिकरणमा प्रभावकारी छ।
- **रक्तमोक्षण (Raktamokshana - Bloodletting):** यो प्रक्रियामा विषमान रगतलाई शरीरबाट बाहिर निकाल गरिन्छ। यो पित्त दोषको गम्भीर कुप्रभाव हटाउनमा प्रभावकारी छ।

१२.२. आयुर्वेदिक औषधीहरू

सुरा सेवनको कुप्रभाव हटाउनको लागि विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरू प्रयोग गरिन्छन्:

• लिवर टोनिक्स (यकृतोनिक्):

- **भूमि आमला (Phyllanthus niruri):** कलेजोको कार्यलाई सुधार गर्दछ र विषमान पदार्थहरू निस्पंदन गर्ने मद्दत गर्दछ।
- **कालमेघ (Andrographis paniculata):** कलेजोको सूजन कम गर्दछ र यसको कार्यलाई सुधार गर्दछ।
- **अर्जुन (Terminalia arjuna):** हृदय र कलेजो दुवैको लागि हितकर हुन्छ।

• मस्तिष्क टोनिक्स (मेध्य औषधि):

- **ब्राह्मी (Bacopa monnieri):** स्मरणशक्ति र मानसिक स्पष्टता बढाउँछ।
- **शंखपुष्पी (Convolvulus pluricaulis):** मस्तिष्कको कार्यलाई सुधार गर्दछ र चिन्ता कम गर्दछ।
- **जटामांसी (Nardostachys jatamansi):** मानसिक शान्ति र निद्रामा सुधार गर्दछ।

• पाचन सुधार गर्ने औषधीहरू:

- **त्रिकटु (Trikatu - सुठो, मरिच, पिप्ला):** पाचन अग्नि बढाउँछ र अपचलाई हटाउँछ।
- **चित्रक (Plumbago zeylanica):** पाचन शक्तिलाई बलियो बनाउँछ।
- **दीपन औषधीहरू:** भोक जगाउँछ र पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्दछ।

• **शोथहर औषधीहरू (Anti-inflammatory):**

- **हल्दी (Curcuma longa):** शरीरको सूजन कम गर्दछ र जलन कम गर्दछ।
- **गुलूची (Tinospora cordifolia):** प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र सूजन कम गर्दछ।

१२.३. आहार सम्बन्धी सुझाव

सुरा सेवनको कुप्रभाव हटाउनको लागि सही आहार अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ:

- **हल्का र सुपाच्य भोजन:** जाउलो, खिचुडी, र सूप जस्ता हल्का भोजनहरू खानु पर्छ।
- **पोषक तत्व समृद्ध भोजन:** दूध, दही, घिउ, अण्डा, र मछली जस्ता पोषक तत्व समृद्ध भोजनहरू खानु पर्छ।
- **ताजा फल र सब्जी:** अनार, सेब, गाजर, र पालक जस्ता ताजा फल र सब्जीहरू खानु पर्छ।
- **पानी र तरल पदार्थ:** पर्याप्त मात्रामा पानी, नरिवल पानी, र जौको पानी पिउनु पर्छ।
- **बेवास्ता गर्ने खाद्य पदार्थ:** तेल-मसला, मसिनो भोजन, र पुनः तापिएको भोजन बेवास्ता गर्नु पर्छ।

१२.४. जीवनशैली परिवर्तन (Lifestyle Modification)

सुरा सेवनको कुप्रभाव हटाउनको लागि जीवनशैलीमा आमूल परिवर्तन आवश्यक छ:

- **नियमित व्यायाम:** योग, प्राणायाम, र हल्का व्यायाम शरीरलाई शक्तिशाली बनाउँछ र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्दछ।
- **पर्याप्त निद्रा:** रात्रि ९ बजेसम्म सोउन गएर बिहान ५-६ बजेमा उठ्नु पर्छ। पर्याप्त निद्राले शरीरको पुनर्निर्माण र मरम्मतमा मद्दत गर्दछ।
- **ध्यान र मानसिक शान्ति:** दैनिक ध्यान, प्रार्थना, वा मन्त्र जप मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक विकासमा मद्दत गर्दछ।
- **सामाजिक समर्थन:** परिवार र मित्रहरूको समर्थन, सहायता समूह, वा परामर्श सेवा व्यसनबाट बाहिर निकल्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।
- **नकारात्मक प्रभावहरूबाट दूरी:** सुरा सेवन गर्ने मित्रहरू र स्थानहरूबाट दूरी राख्नु पर्छ।

१२.५. आयुर्वेदिक रसायन चिकित्सा (Rasayana Therapy)

रसायन चिकित्सा आयुर्वेदको एक विशेष शाखा हो, जसले शरीरको कायाकल्प (rejuvenation) र दीर्घायु (longevity) को लक्ष्य राख्दछ। सुरा सेवनको कुप्रभाव हटाएपछि, रसायन चिकित्सा शरीरको पुनर्निर्माणमा मद्दत गर्दछ:

- **अश्वगन्धा (Withania somnifera):** शरीरको शक्ति र सहनशीलता बढाउँछ।
- **शतावरी (Asparagus racemosus):** शरीरको पोषण र ओजस् बढाउँछ।
- **सालमली (Bombax ceiba):** धातुहरूलाई पोषण दिन्छ र शरीरलाई बलियो बनाउँछ।

- **घिउ (Ghee):** सबैभन्दा महत्वपूर्ण रसायन मानिन्छ, जसले शरीरको सबै धातुहरूलाई पोषण दिन्छ।

अध्याय १३: केस स्टडीज र वास्तविक उदाहरणहरू

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू र परम्परागत ज्ञान केवल सिद्धान्तमा सीमित छैनन्, तर तिनीहरू वास्तविक जीवनका अनुभव र प्रयोगमा आधारित छन्। यस अध्यायमा हामी सुरा रससँग सम्बन्धित विभिन्न यथार्थपरक घटनाहरू र अध्ययनहरू प्रस्तुत गर्नेछौं, जसले आयुर्वेदिक सिद्धान्तहरूको व्यावहारिक पक्षलाई स्पष्ट रूपमा देखाउँछन्।

१३.१. केस स्टडी १: औषधीय प्रयोग - कफ रोग

परिस्थिति: एक ५५ वर्षीय पुरुष, जसलाई दीर्घकालीन खोकी र छातीमा कफ जम्मा भएको समस्या थियो। आधुनिक चिकित्सकहरूले विभिन्न एन्टीबायोटिक्स र अन्य औषधीहरू दिए, तर समस्या कम हुन सकेन।

आयुर्वेदिक निदान: वैद्यले रोगीको परीक्षण गरेर कफ दोषको प्रकोप र पाचन अग्रिको कमजोरीको निदान गरे। रोगीको प्रकृति कफ-वात मिश्रित थियो।

उपचार: वैद्यले निम्न उपचार सुझाए:

- प्रसन्न (सुराको सबैभन्दा हल्का र पातलो तह) को २-३ चम्मच दिनमा दुई पटक, भोजनपछि।
- असव (वासासव) को दैनिक सेवन।
- त्रिकटु (सुठो, मरिच, पिप्ला) को चूर्ण।
- हल्का व्यायाम र योग।

- गर्म पानी को सेवन।

परिणाम: लगभग ३ महिनापछि, रोगीको खोकी र कफ समस्या काफी हदसम्म कम भयो। ६ महिनापछि, रोगी पूर्ण रूपमा स्वस्थ भयो। यो उदाहरणले देखाउँछ कि कसरी सुरा रसलाई सही विधिले औषधीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

१३.२. केस स्टडी २: व्यसन र पुनर्वास

परिस्थिति: एक ३२ वर्षीय पुरुष, जो १५ वर्षदेखि दैनिक रूपमा मदिरा सेवन गर्दै आएको थियो। उसको कलेजो क्षतिग्रस्त थियो, पारिवारिक जीवन टुटेको थियो। आर्थिक अवस्था खराब थियो। आधुनिक पुनर्वास केन्द्रहरूमा उपचार असफल भएको थियो।

आयुर्वेदिक निदान: वैद्यले रोगीमा गम्भीर पित्त-वात दोष, कलेजोको क्षति, र मानसिक अवसाद (Depression) पहिचान गरे।

उपचार: वैद्यले निम्न समग्र उपचार योजना तयार गरे:

- **पञ्चकर्मा:** विरेचन (therapeutic purgation) र बस्ति (therapeutic enema) को माध्यमबाट शरीरको शुद्धिकरण।
- **औषधीहरू:** भूमि आमला, कालमेघ, ब्राह्मी, र शंखपुष्पी को नियमित सेवन।
- **आहार:** हल्का, पोषक तत्व समृद्ध भोजन।
- **जीवनशैली:** योग, प्राणायाम, ध्यान, र सामाजिक समर्थन।
- **मानसिक परामर्श:** आयुर्वेदिक परामर्शदाताको साथ नियमित सत्र।

परिणाम: १ वर्षपछि, रोगी पूर्ण रूपमा मदिरा सेवन बन्द गरे। उसको कलेजोको कार्य सुधार भयो, पारिवारिक सम्बन्ध पुनः स्थापित भयो। आर्थिक अवस्था सुधियो। यो उदाहरणले देखाउँछ कि

आयुर्वेदिक समग्र दृष्टिकोण व्यसनको गम्भीर समस्याको समाधान गर्न कसरी प्रभावकारी हुन सक्छ।

१३.३. केस स्टडी ३: सांस्कृतिक र सामाजिक संदर्भ

परिस्थिति: एक गाउँमा परम्परागत रूपमा महुवाबाट सुरा बनाइन्छ र सामाजिक समारोहहरूमा यसको सेवन गरिन्छ। गाउँका ज्येष्ठ व्यक्तिहरू यसलाई महत्वपूर्ण सांस्कृतिक परम्परा मान्छन् र यसका औषधीय गुणहरूको बारेमा राम्रो ज्ञान राख्दछन्।

परिस्थिति विश्लेषण: गाउँमा सुरा सेवन गर्ने परम्परा हजारौं वर्षदेखि चलिआएको छ, तर यसको सेवन सधैं सजग रहेर र सीमित मात्रामा मात्र गरिन्छ। गाउँका बुजुर्गहरूले युवाहरूलाई सेवन गर्ने तरिका, उचित मात्रा र आवश्यक सावधानीहरूको बारेमा शिक्षित गर्छन्। यस कारण, गाउँमा सुरासम्बन्धी व्यसनको समस्या प्रायः देखिँदैन।

पाठ: यो उदाहरणले देखाउँछ कि सुरा रससम्बन्धी परम्परागत ज्ञान र सांस्कृतिक सन्दर्भमा रहेर गरिएको सेवन जिम्मेवार र सुरक्षित हुन सक्छ। आधुनिक समाजमा, जहाँ यस्तो ज्ञान क्रमशः हराउँदै गएको छ, सुरा सेवन विभिन्न सामाजिक र स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याको रूपमा देखा पर्न थालेको छ।

१३.४. केस स्टडी ४: आयुर्वेदिक अनुसन्धान

परिस्थिति: एक आयुर्वेदिक अनुसन्धान संस्थानमा, वैज्ञानिकहरूले द्राक्षासव (अंगूरबाट बनेको सुरा) को कलेजो र हृदयमा पार्ने प्रभावको अध्ययन गरे।

अनुसन्धान विधि: अध्ययनमा ५० जना रोगीहरूलाई समावेश गरिएको थियो, जसलाई कमजोरी र रक्त अल्पता (anemia) को समस्या थियो। उनीहरूलाई द्राक्षासव को नियमित सेवन गरिएको

थियो, साथसाथै आयुर्वेदिक आहार र जीवनशैली निर्देशन दिइएको थियो।

परिणाम: ३ महिनापछि, अधिकांश रोगीहरूमा निम्न सुधार देखिएको थियो:

- हेमोग्लोबिन स्तरमा ०.५-१.५ ग्राम/डेसिलिटर को वृद्धि।
- शारीरिक शक्ति र सहनशीलतामा सुधार।
- पाचन प्रणालीमा सुधार।
- मानसिक स्पष्टता र आनन्दमा वृद्धि।

यो अनुसन्धानले आयुर्वेदिक सिद्धान्तहरूको वैज्ञानिक पुष्टिकरण गर्दछ र देखाउँछ कि उपयुक्त परिस्थितिमा सुरा रसले औषधीय लाभ प्रदान गर्न सक्छ।

१३.५. सामान्य पाठ:

यी केस स्टडीज र उदाहरणहरूबाट हामी निम्न महत्वपूर्ण शिक्षाहरू प्राप्त गर्न सक्छौं:

१. सुरा रस केवल नशाका रूपमा मात्र सीमित छैन; उचित परिस्थिति, उचित मात्रा र उचित व्यक्तिको लागि यो एक शक्तिशाली औषधि बन्न सक्छ।

२. परम्परागत ज्ञानको महत्व गहिरो छ; जहाँ सुरा रसको सेवन विधि र सावधानीहरू राम्रोसँग ज्ञात र पालन गरिन्छन्, त्यस्ता समाजमा समस्या न्यून देखिन्छ।

३. व्यसनको उपचार सम्भव छ; आयुर्वेदको समग्र दृष्टिकोणले गम्भीर व्यसनसम्बन्धी समस्याको समाधान गर्ने पर्याप्त क्षमता राख्छ।

४. वैज्ञानिक अनुसन्धान अपरिहार्य छ; आयुर्वेदिक सिद्धान्तहरूमा आधारित आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनहरूले तिनीहरूको प्रभावकारितालाई प्रमाणित गर्दै लगेका छन्।

अध्याय १४: आधुनिक अनुसन्धान र भविष्य

आयुर्वेदिक ज्ञान हजारौं वर्ष पुरानो भए तापनि, यसको प्रभावकारिता र वैज्ञानिक आधार आधुनिक अनुसन्धानले क्रमशः प्रमाणित गरिरहेको छ। सुरा रस र अन्य किण्वित पेय पदार्थहरूको बारेमा विश्वव्यापी अनुसन्धान गतिविधि बढिरहेको छ। यस अध्यायमा हामी आधुनिक अनुसन्धानको स्थिति र भविष्यको सम्भावनाहरूको विश्लेषण गर्नेछौं।

१४.१. किण्वित पेय पदार्थहरूमा आधुनिक अनुसन्धान

विश्वव्यापी विश्वविद्यालय र अनुसन्धान संस्थानहरूमा किण्वित पेय पदार्थहरूको औषधीय गुणहरूको अध्ययन चलिरहेको छ। यी अनुसन्धानहरूले निम्न विषयहरूमा ध्यान केन्द्रित गरिरहेका छन्:

१. प्रोबायोटिक्स र गट माइक्रोबायोम: आधुनिक अनुसन्धानले देखाएको छ कि परम्परागत किण्वित पेयहरूमा जीवित लाभदायक ब्याक्टेरिया (प्रोबायोटिक्स) पाइन्छन्। जुन पाचन स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणाली, र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। विशेष गरी, असव र अरिष्ट जस्ता पेयहरूमा लाभदायक ब्याक्टेरिया र यीस्ट प्रजातिहरू पहिचान गरिएका छन्।

२. एन्टीअक्सिडेन्ट गुण: किण्वन प्रक्रियाले जडीबुटीहरूमा रहेका एन्टीअक्सिडेन्ट्सको सांद्रता (Concentration) बढाउँछ। जुन शरीरको कोशिकाहरूलाई क्षति पुर्याउने मुक्त कणहरू (free radicals) को विरुद्धमा काम गर्दछ। यो उम्र सम्बन्धी रोगहरू (जस्तै कर्क रोग, हृदय रोग) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ।

३. जैविक उपलब्धता (Bioavailability): अनुसन्धानले प्रमाणित गरेको छ कि किण्वन प्रक्रियाले जटिल जैविक यौगिकहरूलाई सरल अणुहरूमा तोड्छ। जसले गर्दा शरीरले तिनीहरूलाई अधिक प्रभावकारी रूपमा अवशोषित गर्न सक्छ। यही कारणले गर्दा असव र अरिष्टहरू ताजा जडीबुटीहरूको तुलनामा बढी प्रभावकारी हुन्छन्।

४. विषमान पदार्थहरूको निष्कासन: अनुसन्धानले देखाएको छ कि किण्वन प्रक्रियामा उत्पन्न हुने जैविक अम्लहरू (organic acids) र अल्कोहल शरीरबाट विषमान पदार्थहरूलाई निष्कासित गर्न मद्दत गर्दछ, जुन आयुर्वेदिक सिद्धान्तसँग सामञ्जस्यपूर्ण छ।

१४.२. भविष्यको सम्भावनाहरू

आधुनिक विज्ञान र परम्परागत ज्ञानको संयोजनले सुरा रस र अन्य किण्वित पेय पदार्थहरूको लागि निम्न भविष्य सम्भावनाहरू सिर्जना गरेको छ:

१. औषधीय उत्पादन: किण्वित पेयहरूलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्ने औषधीय उत्पादहरू विकसित गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, कलेजो रोगहरूको उपचारमा, पाचन समस्याहरूमा, र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनमा विशेष किण्वित पेयहरू विकसित गर्न सकिन्छ।

२. कार्यात्मक खाद्य पदार्थ (Functional Foods): किण्वित पेयहरूलाई 'कार्यात्मक खाद्य पदार्थ'को रूपमा विकास गर्न सकिन्छ, जसले केवल पोषण मात्र होइन, औषधीय लाभहरू पनि प्रदान गर्छ।

३. व्यसन उपचार: सुरा रस सेवनको कुप्रभाव हटाउने आयुर्वेदिक विधिहरूलाई आधुनिक पुनर्वास प्रोग्रामहरूमा समावेश गर्न सकिन्छ, जसले व्यसन उपचारको सफलता दर बढाउन सक्छ।

४. पर्यटन और सांस्कृतिक संरक्षण: परम्परागत किण्वित पेयहरूको निर्माण विधि र सांस्कृतिक महत्वलाई सुरक्षित गर्न, आयुर्वेद पर्यटन (wellness tourism) को विकास गर्न सकिन्छ, जसले स्थानीय समुदायलाई आर्थिक लाभ प्रदान गर्दछ।

५. अन्तर्राष्ट्रिय बजार: परम्परागत किण्वित पेयहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा निर्यात गर्न सकिन्छ, जहाँ प्राकृतिक र परम्परागत उत्पादहरूको माग क्रमशः बढिरहेको छ।

१४.४. चुनौतीहरू र समाधान

भविष्यमा सुरा रस र अन्य किण्वित पेय पदार्थहरूको विकास गर्दा निम्न चुनौतीहरू सामना गर्न पर्न सक्छ:

१. कानुनी र नियामक प्रावधान: अल्कोहल युक्त पेय पदार्थहरूको उत्पादन र बिक्रीको लागि कडा कानुनी नियमहरू हुन्छन्। यी नियमहरूलाई आयुर्वेदिक औषधीय उत्पादहरूको लागि अनुकूल बनाउन सरकारी नीति परिवर्तन आवश्यक छ।

२. गुणस्तर नियन्त्रण: परम्परागत विधिमा बनेका पेयहरूमा गुणस्तरमा भिन्नता हुन सक्छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानकहरू अनुसार गुणस्तर नियन्त्रण प्रणाली स्थापन गर्न आवश्यक छ।

३. उपभोक्ता शिक्षा: उपभोक्ताहरूलाई किण्वित पेयहरूको औषधीय गुण, सेवन विधि, र सावधानीहरूको बारेमा शिक्षित गर्न आवश्यक छ।

४. परम्परागत ज्ञानको संरक्षण: परम्परागत किण्वित पेयहरूको निर्माण विधि र ज्ञान लोप हुन लागेको छ। यसलाई संरक्षित गर्न आवश्यक छ।

१४.५. सुझाव र सिफारिशहरू

भविष्यमा सुरा रस र अन्य किण्वित पेय पदार्थहरूको विकास गर्नको लागि निम्न सुझाव दिइन्छ:

१. अनुसन्धान र विकास: सरकार र निजी संस्थाहरूले किण्वित पेयहरूको औषधीय गुणहरूको अनुसन्धान र विकासमा लगानी गर्नुपर्छ।

२. परम्परागत ज्ञानको प्रलेखन: परम्परागत समुदायहरूमा रहेको किण्वित पेय निर्माण विधि र ज्ञानलाई प्रलेखित गर्नुपर्छ।

३. शिक्षा कार्यक्रम: आयुर्वेद विद्यालयहरूमा किण्वित पेयहरूको निर्माण और औषधीय प्रयोगको बारेमा विशेष पाठ्यक्रम समावेश गर्नुपर्छ।

४. नीति निर्माण: सरकारले आयुर्वेदिक औषधीय उत्पादहरूको उत्पादन और बिक्रीको लागि अनुकूल नीति बनाउनुपर्छ।

५. अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग: विभिन्न देशका आयुर्वेद संस्थानहरू बीच अनुसन्धान और ज्ञान साझेदारीको लागि अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग बढाउनुपर्छ।

निष्कर्ष

यो मैनुअलले आयुर्वेदमा सुरा रससम्बन्धी विस्तृत, गहिरो र निष्पक्ष विश्लेषण प्रस्तुत गरेको छ। सुरा रस एक जटिल पेय हो जसको स्वभाव द्वैध प्रकारको हुन्छ। यदि यसलाई सही तरिकाले, सही मात्रामा र सही व्यक्तिको प्रकृतिअनुसार प्रयोग गरियो भने यो एक शक्तिशाली औषधि बन्न सक्छ, तर यसको दुरुपयोग भयो भने यही पदार्थ विषसरूपमा परिणत हुन सक्छ। आधुनिक समाजमा, जहाँ परम्परागत ज्ञान क्रमशः हराउँदै गएको छ, सुरा सेवन धेरै ठाउँमा स्वास्थ्य र सामाजिक दुबै सन्दर्भमा समस्या बन्दै गएको छ। यस मैनुअलको उद्देश्य यस प्राचीन ज्ञानलाई पुनः जीवन्त गर्नु, उपभोक्ताहरूलाई सजग र शिक्षित बनाउनु तथा भविष्यमा सुरा रसको जिम्मेवार र सुरक्षित प्रयोग सुनिश्चित गर्नु हो।

अन्ततः, आयुर्वेदको मूल सिद्धान्त यही छ कि **“सर्वे भवन्तु सुखिनः”** अर्थात् सबै प्राणी सुखी होऊन्। सुरा रससम्बन्धी ज्ञानको उचित र संतुलित प्रयोगमार्फत व्यक्तिगत स्वास्थ्य, पारिवारिक समृद्धि र समग्र सामाजिक कल्याणलाई प्रोत्साहन दिन सकिन्छ।

परिशिष्ट - अ

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सुरा रस सम्बन्धी उल्लेख

चरक संहिता (Charaka Samhita)

चरक संहिता आयुर्वेदको सबैभन्दा पुरानो र महत्वपूर्ण ग्रन्थ हो, जसमा सुरा रस सम्बन्धी विस्तृत वर्णन गरिएको छ। यस ग्रन्थमा सुरा रसलाई "मद्य" (Madya) को रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ र यसके विभिन्न प्रकार, गुण, दोष, और उपचारात्मक प्रयोगहरू वर्णित छन्।

चरक संहिता, सूत्रस्थान २७ मा मद्य वर्ग (Madya Varga) को विस्तृत वर्गीकरण दिइएको छ:

१. **सुरा** (Sura): अनाज वा फलबाट किण्वन गरेर बनेको मद्य।
२. **असव** (Asava): जडीबुटीहरूलाई शर्करा [चिनी] सहित किण्वन गरेर बनेको मद्य।
३. **अरिष्ट** (Arishta): जडीबुटीहरूलाई शर्करा [चिनी] सहित किण्वन गरेर बनेको मद्य (असव सँग समान)।
४. **मधु** (Madhu): मह / शहद।
५. **मैरेय** (Maireya): विभिन्न फलहरूबाट बनेको मद्य।

सुश्रुत संहिता (Sushruta Samhita)

सुश्रुत संहिता मुख्यतः शल्य चिकित्सा (surgery) मा केन्द्रित छ । तर यसमा पनि सुरा रसको औषधीय प्रयोग र सावधानीहरूको बारेमा जानकारी दिइएको छ।

अष्टांग हृदय (Ashtanga Hridaya)

अष्टांग हृदय एक सारांश ग्रन्थ हो। जसमा चरक र सुश्रुत दुवै संहिताको ज्ञान संकलित गरिएको छ। यसमा सुरा रसको औषधीय गुण र प्रयोगको बारेमा स्पष्ट जानकारी दिइएको छ।

भाव प्रकाश (Bhava Prakasha)

भाव प्रकाश एक आयुर्वेदिक औषधि ग्रन्थ हो। जसमा विभिन्न पेय पदार्थहरूको, विशेष गरी असव र अरिष्टहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ।

परिशिष्ट - आ

सुरा रस निर्माण सम्बन्धी महत्वपूर्ण सूचना

निर्माण प्रक्रियामा सफाई र स्वच्छता

सुरा रस निर्माणमा सफाई र स्वच्छता अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। निम्न सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ:

१. **भाँडाहरूको सफाई:** सबै भाँडाहरू, विशेषगरी किण्वनका लागि प्रयोग गरिने भाँडाहरू, राम्रोसँग सफा गर्नु पर्छ।
२. **कच्चा पदार्थको गुणस्तर:** केवल उच्च गुणस्तरका अन्न, फलफूल वा जडीबुटीहरू मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
३. **सङ्क्रमणबाट बचाव:** किण्वन प्रक्रियाका दौरान हानिकारक ब्याक्टेरिया वा फङ्गसको सङ्क्रमणबाट बच्नुपर्छ।

किण्वन अवधि

विभिन्न प्रकारका सुरा रसका लागि किण्वन अवधि फरक-फरक हुन्छ।

- सुरा: २-४ हप्ता
- असव: १-२ महिना
- अरिष्ट: १-२ महिना
- द्राक्षासव: २-३ महिना

परिशिष्ट - इ सुरा रस सेवन सम्बन्धी व्यावहारिक दिशानिर्देश

सेवन मात्रा

सुरा रसको सेवन मात्रा व्यक्तिको आयु, प्रकृति, पाचन शक्ति, और रोग स्थितिमा निर्भर गर्दछ। सामान्यतः:

- **स्वस्थ व्यक्तिको लागि:** १-२ चम्मच (१५-३० मिलीलिटर) दिनमा एकबार वा दुई पटक।
- **रोगी व्यक्तिको लागि:** चिकित्सकको सुझाव अनुसार, सामान्यतः १-२ चम्मच।
- **बुजुर्गहरूको लागि:** कम मात्रा, सामान्यतः १ चम्मच।
- **बालबालिकाहरूको लागि:** सामान्यतः सुरा रस सेवन सुझाइ दिइँदैन।

सेवन समय

सुरा रस सामान्यतः भोजनपछि सेवन गर्नु पर्छ। यदि यसलाई औषधीको रूपमा प्रयोग गरिँदछ भने, चिकित्सकको निर्देश अनुसार सेवन गर्नु पर्छ।

सेवन विधि

सुरा रसलाई सामान्यतः निम्न तरिकाले सेवन गर्न सकिन्छ:

१. **प्रत्यक्ष सेवन:** सुरा रसलाई सिधै चम्चाले सेवन गर्न सकिन्छ।
२. **पानीमा मिलाएर:** सुरा रसलाई न्यानो पानीमा मिलाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

३. **अन्य पेयमा मिसाएरः** सुरा रसलाई दूध, दही वा अन्य पेयमा मिसाएर पनि सेवन गर्न सकिन्छ।

सावधानीहरू

सुरा रस सेवन गर्दा निम्न सावधानीहरू अपनाउनु पर्छः

१. **गर्भवती महिलाहरूः** गर्भवती महिलाहरूले सुरा रस सेवन गर्नु हुँदैन।
२. **स्तनपान गराउने माताहरूः** स्तनपान गराउने माताहरूले सुरा रस सेवन गर्नु हुँदैन।
३. **बालबालिकाहरूः** बालबालिकाहरूले सुरा रस सेवन गर्नु हुँदैन।
४. **कुष्ठ रोगः** कुष्ठ रोगको रोगीहरूले सुरा रस सेवन गर्नु हुँदैन।
५. **तीव्र ज्वरः** तीव्र ज्वरको अवस्थामा सुरा रस सेवन गर्नु हुँदैन।
६. **दस्तः** दस्तको अवस्थामा सुरा रस सेवन गर्नु हुँदैन।
७. **अन्य औषधीहरूसँग परस्पर क्रियाः** सुरा रसलाई अन्य औषधीहरूसँग सेवन गर्दा चिकित्सकको सलाह लिनु पर्छ।

परिशिष्ट - ई

सुरा रस निर्माण सम्बन्धी व्यावसायिक जानकारी साना स्तरमा उत्पादन (Small-Scale Production)

साना स्तरमा सुरा रसको उत्पादन लाभदायक व्यवसाय बन्न सक्छ। यस सन्दर्भमा निम्न पक्षहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।

१. **प्रारम्भिक लगानी:** सानो स्तरको उत्पादनका लागि प्रारम्भिक लगानी न्यून हुन सक्छ, तर आवश्यक उपकरण र कच्चा पदार्थको गुणस्तर अवश्य सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
२. **बजार अध्ययन:** सुरा रसको माग, प्रतिस्पर्धा तथा मूल्य निर्धारणबारे स्पष्ट बुझाइ हुनु अत्यन्त आवश्यक छ।
३. **कानुनी अनुमति:** मदिरा (अल्कोहल) युक्त पेयको उत्पादनका लागि सम्बन्धित निकायबाट अनुमति र इजाजतपत्र प्राप्त गर्नुपर्छ।
४. **गुणस्तर नियन्त्रण:** उत्पादनको गुणस्तर कायम राख्न नियमित परीक्षण र मानकीकरण अनिवार्य हुन्छ।

ठूलो स्तरमा उत्पादन (Large-Scale Production)

ठूलो स्तरमा सुरा रसको उत्पादन एक औद्योगिक उद्यम हो, जसका लागि थप संरचित योजना र लगानी आवश्यक पर्छ।

१. **आधुनिक प्रविधि:** आधुनिक किण्वन प्रविधि र उपकरणको सहायताले उत्पादनको गुणस्तर र दक्षता दुवै बढाउन सकिन्छ।
२. **वातावरणीय प्रभाव:** ठूला उत्पादन इकाइबाट निस्कने फोहोर र अपशिष्ट पदार्थको उचित व्यवस्थापन गरी वातावरणीय प्रभाव न्यून पार्नुपर्छ।
३. **मानव संसाधन:** परम्परागत ज्ञान र आधुनिक प्रविधि दुवैमा निपूण दक्ष जनशक्तिको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

४. अनुसन्धान र विकास: उत्पादन सुधार गर्न तथा नयाँ प्रकारका उत्पादन विकास गर्न अनुसन्धान र विकासमा निरन्तर लगानी गर्न आवश्यक हुन्छ।

परिशिष्ट- उ सुरा रससम्बन्धी प्रायः सोधिने प्रश्नहरू (FAQ)

प्रश्न १: के सुरा रस केवल नशा हो?

उत्तर: होइन, सुरा रस केवल नशा होइन। यदि यसलाई सही तरिकाले, सही मात्रामा र सही व्यक्तिको लागि प्रयोग गरिन्छ भने, यो एक शक्तिशाली औषधि हुन सक्छ।

प्रश्न २: के सुरा रसको सेवन सबैका लागि सुरक्षित हुन्छ?

उत्तर: होइन, सुरा रसको सेवन सबैका लागि सुरक्षित हुँदैन। गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेकी आमा, बालकहरू तथा केही विशिष्ट रोगबाट पीडित व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

प्रश्न ३: सुरा रस कति मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ?

उत्तर: सुरा रसको मात्रा व्यक्तिको उमेर, प्रकृति, पाचनशक्ति र रोगावस्थामा निर्भर हुन्छ। सामान्यतया,

स्वस्थ व्यक्तिका लागि दिनमा एक वा दुई पटक १-२ चम्चा (करिब १५-३० मिलिलिटर) उपयुक्त मात्रा सकिन्छ।

प्रश्न ४: के सुरा रसबाट व्यसन लाग्न सक्छ?

उत्तर: हो, यदि सुरा रसको अनियन्त्रित र अनुचित रूपमा सेवन गरियो भने व्यसन लाग्न सक्छ। यही कारणले आयुर्वेदमा यसको सेवन सम्बन्धी कडा मर्यादा र नियन्त्रणको उल्लेख गरिएको छ।

प्रश्न ५: के सुरा रसले व्यसनको उपचार गर्न सक्छ?

उत्तर: होइन, सुरा रस स्वयं व्यसनको उपचार होइन। व्यसनमुक्त हुन आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा, औषधोपचार, उचित आहार र जीवनशैलीमा परिवर्तन आवश्यक हुन्छ।

सुरा र सोमको द्वैत : गाँजा

जीवनमा धेरै कुरा छन् जो एकै पल दुई विपरीत कुरा हुन सक्छन्। चन्द्रमा राती र दिनमा फरक देखिन्छ। पानी गर्मीमा वाष्प हुन्छ, जाडोमा बर्फ हुन्छ। यस्तै गरी, एउटै पदार्थ - गाँजा (Cannabis) - विभिन्न दृष्टिकोणबाट हेर्दा सुरा र सोम दुवै हुन सक्छ। गाँजा बारीको ज्ञानले तपाईंलाई यो गहिरो सत्य समझाउँछ कि कसरी एउटै पदार्थ मानिसको शरीर, मन र आत्मामा विपरीत प्रभाव पारेर सुरा (नशीली, हानिकारक) वा सोम (दिव्य, चेतना-वर्धक) बन्न सक्छ। यसले तपाईं भित्र कसरी दुई फरक भिन्न द्वैत अस्तित्व रहन सक्दछ सो को संकेत

गर्दछ। साथै द्वैत अस्तित्व कसरी अद्वैतको अस्तित्व निर्माण गरि रहन सम्भव हुन्छ सो पनि प्रष्ट गर्दछ।

भाग १: गाँजा - सुरा र सोमको एकीकरण

गाँजामा भएका मुख्य रासायनिक तत्व

गाँजामा दुई मुख्य सक्रिय तत्व छन्:

THC (Tetrahydrocannabinol): यो मनोविज्ञान-परिवर्तनकारी तत्व हो। यसले मस्तिष्कमा "high" को अनुभूति दिन्छ।

CBD (Cannabidiol): यो चिकित्सकीय गुणको तत्व हो। यसले शरीरको दर्द, चिन्ता र सूजन कम गर्छ।

यो दुई तत्वको अनुपात - यो कुरा निर्धारण गर्छ कि गाँजा सुरा हुनेछ वा सोम।

भाग २: सुरा गुण - THC को प्रभाव

जब गाँजामा THC को मात्रा अधिक हुन्छ, तब यो सुरा (नशालु गुणको) बन्छ।

शारीरिक प्रभाव (Physical Effects)

- **मस्तिष्कमा छुन्छ:** सोच्ने क्षमता कम हुन्छ।
- **स्मृति कमजोर हुन्छ:** कुरा भुल्न थाल्छौ।
- **शरीरमा आलस आउँछ:** काम गर्ने इच्छा हराउँछ।
- **भोक बढ्छ:** अनावश्यक खान्छौ।

यो सुरा गुण हो - शरीरलाई निष्क्रिय गर्ने, मोटो गर्ने, आलसी बनाउने।

मनोविज्ञानात्मक प्रभाव (Psychological Effects)

- **अहंकार बढ्छ:** आफूलाई सबै भन्दा ठीक लाग्छ।
- **वास्तविकता बुझ्न सक्दैन:** संसारबाट अलग हुन्छ।
- **चिन्ता र भय बढ्छ:** कहिले कहिले विद्रोही पनको सिकार बनी आतंक आउँछ।
- **निर्भरता बढ्छ:** बारम्बार अरुमा भर पर्ने हुने इच्छा जाग्दछ।

यो सुरा गुण हो - मनलाई भ्रमित गर्ने, वास्तविकतासँग काट्ने, दुर्बल गर्ने।

आध्यात्मिक प्रभाव (Spiritual Effects)

- **आत्मबोध हराउँछ:** आफू को हुँ भन्ने कुरा बिर्सन्छ।
- **सत्य र असत्य को भेद नहराउँछ:** सबै कुरा एकै जस्तो लाग्छ।
- **ईश्वरसँग सम्बन्ध टुट्छ:** आध्यात्मिक शक्तिबाट दूर हुन्छ।

यो सुरा गुण हो - चेतनालाई अन्धकारमा लैजाने, आत्मा र शरीरको सम्बन्ध काट्ने।

भाग ३: सोम गुण - CBD र सन्तुलित THC को प्रभाव

जब गाँजामा CBD को मात्रा अधिक हुन्छ र THC को मात्रा कम हुन्छ, तब यो सोम (दिव्य) बन्छ।

शारीरिक प्रभाव (Physical Effects)

- **दर्द कम हुन्छ:** पुरानो दर्द, गठिया, मांसपेशीको दर्द कम हुन्छ।
- **सूजन घट्छ:** शरीरको सूजन, जलन कम हुन्छ।
- **नींद राम्रो आउँछ:** गहिरो, शान्तिपूर्ण नींद।
- **पाचन सुधार हुन्छ:** पेटको समस्या कम हुन्छ।

यो सोम गुण हो - शरीरलाई स्वस्थ गर्ने, पुनरुत्थान गर्ने, शक्तिशाली गर्ने।

मनोविज्ञानात्मक प्रभाव (Psychological Effects)

- **चिन्ता कम हुन्छ:** मन शान्त हुन्छ।
- **अवसाद घट्छ:** जीवनमा आशा आउँछ।
- **ध्यान केन्द्रित हुन्छ:** काम गर्ने क्षमता बढ्छ।
- **आत्मविश्वास बढ्छ:** आफूमा विश्वास आउँछ।

यो सोम गुण हो - मनलाई स्पष्ट गर्ने, आशा जगाउने, शक्तिशाली गर्ने।

आध्यात्मिक प्रभाव (Spiritual Effects)

- **आत्मबोध बढ्छ:** आफू को हुँ भन्ने कुरा साफ हुन्छ।

- **सत्य र असत्यको भेद बुझिन्छ:** सही र गलत को भेद स्पष्ट हुन्छ।
- **ईश्वरसँग सम्बन्ध गहिरो हुन्छ:** आध्यात्मिक अनुभूति बढ्छ।
- **चेतना विस्तृत हुन्छ:** विश्वको साथ एकता अनुभव हुन्छ।

यो सोम गुण हो - चेतनालाई प्रकाशमा लैजाने, आत्मा र शरीरको सम्बन्ध गहिरो गर्ने।

भाग ४: तापमान र ऋतुको प्रभाव

यहाँ गाँजाको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण पक्ष प्रस्तुत गरिएको छ, जुन तापमान र ऋतुको प्रभावसँग सम्बन्धित छ र फरक तर सकारात्मक अनुभूति दिने विशेषता प्रकट गर्छ। यसलाई गाँजामा तापमान र ऋतुका प्रभावहरू भनेर चिनिन्छ।

जाडोमा गाँजा

जाडोमा गाँजा सेवन गर्दा:

- **शरीरमा गर्मी आउँछ:** जाडोको ठंडकबाट बचाउँछ।
- **रक्त संचार बढ्छ:** शरीरमा ऊर्जा आउँछ।
- **हड्डी र जोडीमा लचकपन आउँछ:** जाडोको कठोरता कम हुन्छ।
- **पाचन शक्ति बढ्छ:** खाना राम्रोसँग पचन्छ।

यहाँ गाँजा **सोम गुणको** काम गर्छ - शरीरलाई पुनरुत्थान गर्दै, शक्तिशाली बनाउँदै।

गर्मीमा गाँजा

गर्मीमा गाँजा सेवन गर्दा:

- **शरीरमा सितलता आउँछ:** गर्मीको ज्वरोबाट बचाउँछ।
- **पसिना कम हुन्छ:** शरीरको तरल पदार्थ संरक्षित हुन्छ।
- **मन शान्त हुन्छ:** गर्मीको चिडचिडापन कम हुन्छ।
- **नींद राम्रो आउँछ:** गर्मीको बेचैनीमा शान्ति आउँछ।

यहाँ गाँजा **सोम गुणको** काम गर्छ - शरीरको तापमान सन्तुलित गर्दै, शान्ति दिँदै।

भाग ५: भोक र मोटोपनको विरोधाभास

यहाँ एक अत्यन्त सूक्ष्म कुरा छ:

THC को कारण भोक बढ्छ

जब THC को मात्रा अधिक हुन्छ, तब भोक अत्यधिक बढ्छ। मानिस अनावश्यक खान्छ, मोटो हुन्छ, र शरीर कमजोर हुन्छ।

CBD को कारण भोक हराउँछ

जब CBD को मात्रा अधिक हुन्छ, तब भोक सन्तुलित हुन्छ। मानिस आवश्यक अनुसार खान्छ, स्वस्थ रहन्छ। यो विरोधाभास दुई विभिन्न शक्तिको संकेत हो:

- **THC = सुरा गुण:** शरीरलाई भोलिन्न गर्दै, मोटो गर्दै, निष्क्रिय बनाउँदै।
- **CBD = सोम गुण:** शरीरलाई सन्तुलित गर्दै, स्वस्थ बनाउँदै, सक्रिय राख्दै।

भाग ६: वैदिक परंपरा र आधुनिक विज्ञान को संयोजन

वैदिक परंपरामा सोम

वेदहरूमा सोम एक पवित्र पेय हो जो:

- **चेतना विस्तृत गर्छ:** ईश्वरसँग सम्पर्क स्थापन गर्छ।
- **आत्मा र शरीरको सेतु बन्छ:** दिव्य र भौतिक संसारको जोडिएको स्थान बन्छ।
- **ज्ञान र शक्तिको स्रोत हो:** ऋषिहरूलाई अन्वेषण गर्न दिमागलाई प्रस्तता दिन सहयोग गर्दछ। सत्य बुझाउँछ।

आधुनिक विज्ञानमा CBD

आधुनिक विज्ञान अनुसार CBD:

- **मस्तिष्कमा नयाँ कोशिका बनाउँछ:** न्यूरोप्लास्टिसिटी बढ्छ।
- **चेतनाको स्तर बढ्छ:** मेडिटेशन जस्तै प्रभाव हुन्छ।
- **आत्मविश्वास र आशा बढ्छ:** जीवनमा सकारात्मकता आउँछ।

यो एकै सत्य हो - दुई भिन्न भाषामा बोलिएको छ।

वैदिक परंपरामा सुरा

वेदहरूमा सुरा एक निषेधित पदार्थ हो जो:

- **चेतना अन्धकारमा लैजाँछ:** आध्यात्मिक पतन गर्छ।

- **आत्मा र शरीरको सम्बन्ध काट्छ:** मानिस आत्महीन हुन्छ।
- **ज्ञान र शक्तिको विनाश गर्छ:** ऋषिहरूलाई अन्वेषण गर्न दिमाग वाट प्रस्टता हटाएर असहयोग गर्दछ। भ्रमित पार्दछ।

आधुनिक विज्ञानमा THC

आधुनिक विज्ञान अनुसार THC:

- **मस्तिष्कमा कोशिका नष्ट गर्छ:** न्यूरोडिजेनेरेसन हुन्छ।
- **चेतनाको स्तर घट्छ:** मस्तिष्क सुस्त हुन्छ।
- **आत्मविश्वास र आशा हराउँछ:** जीवनमा नकारात्मकता आउँछ।

यो पनि एकै सत्य हो - दुई भिन्न भाषामा बोलिएको छ।

भाग ७: सुरा र सोमको द्वैत - गहिरो अर्थ

यो केवल गाँजाको कुरा होइन

यो सिद्धान्त गाँजाको बाहिर पनि लागु हुन्छ। त्यो कुनै पनि पदार्थ - अल्कोहल, औषधि, खाना - सुरा वा सोम हुन सक्छ।

उदाहरण:

- **दुध:** गर्मीमा पिउँदा शीतलता दिन्छ (सोम), जाडोमा पिउँदा गर्मी दिन्छ (सोम)। तर अधिक पिउँदा मोटोपन आउँछ (सुरा)।
- **अनाज:** सही मात्रामा खान्दा शक्ति दिन्छ (सोम), अधिक खान्दा मोटोपन आउँछ (सुरा)।

- **औषधि:** सही खुराकमा रोग ठीक गर्छ (सोम), अधिक खान्दा विषाक्त हुन्छ (सुरा)।

द्वैत को सिद्धान्त

यो वास्तविकता हो कि संसारमा कुनै पनि पदार्थ पूर्ण रूपमा सोम वा सुरा नहुन सक्छ। सबै कुरामा दुवै गुण हुन्छ।

महत्त्वपूर्ण कुरा हो:

- **मात्रा:** कति खान्छौ?
- **समय:** कहिले खान्छौ?
- **परिस्थिति:** कस्तो परिस्थितिमा खान्छौ?
- **उद्देश्य:** किन खान्छौ?
- **मन को अवस्था:** के मन शान्त छ वा विचलित?

यी सबै कुरा निर्धारण गर्छ कि पदार्थ सोम हुनेछ वा सुरा।

भाग ८: आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

तीन दोष (Doshas)

आयुर्वेदमा तीन दोष छन्: वात, पित्त, कफ।

गाँजा र तीन दोष:

- **वात को लागि:** गाँजा वात लाई सन्तुलन गर्छ (सोम गुण)। तर अधिक खान्दा वात बढ्छ (सुरा गुण)।
- **पित्त को लागि:** गाँजा पित्त लाई सन्तुलन गर्छ (सोम गुण)। तर अधिक खान्दा पित्त विकृत हुन्छ (सुरा गुण)।

- **कफ को लागि:** गाँजा कफ लाई हल्का गर्छ (सोम गुण)। तर अधिक खान्दा कफ बढ्छ (सुरा गुण)।

सन्तुलन को महत्त्व

आयुर्वेदको मूल सिद्धान्त सन्तुलन हो। सोम र सुराको द्वैत यही सन्तुलनको प्रतिनिधित्व गर्छ।

भाग ९: व्यावहारिक ज्ञान

कसरी गाँजा सोम बन्छ?

१. **CBD को मात्रा अधिक गर्नु:** विशेष प्रजातिको गाँजा चयन गर्नु।
२. **THC को मात्रा कम गर्नु:** सही समयमा काटिएको गाँजा प्रयोग गर्नु।
३. **सही तरिकामा तयार गर्नु:** तेल, चाय, वा औषधि को रूपमा।
४. **सही समयमा सेवन गर्नु:** ऋतु र दिनको समय अनुसार।
५. **सही मात्रामा सेवन गर्नु:** चिकित्सकको परामर्श अनुसार।
६. **सही उद्देश्यसँग सेवन गर्नु:** स्वास्थ्य र आध्यात्मिक विकास को लागि।

कसरी गाँजा सुरा बन्छ?

१. **THC को मात्रा अधिक गर्नु:** विशेष प्रजातिको गाँजा चयन गर्नु।

२. **CBD को मात्रा कम गर्नु:** सही समयमा काटिएको गाँजा प्रयोग नगर्नु।
३. **गलत तरिकामा तयार गर्नु:** धुम्रपान वा अन्य हानिकारक तरिका।
४. **गलत समयमा सेवन गर्नु:** रातमा, एकलै, विचलित मन लिएर।
५. **अधिक मात्रामा सेवन गर्नु:** नियन्त्रण विहीन सेवन।
६. **गलत उद्देश्यसँग सेवन गर्नु:** मनोरञ्जन, कुनै कुरा भुल्ने नियतमा वा समस्या वाट पलायन हुन्।

भाग १०: गहिरो सत्य

एकै पदार्थ, दुई संसार

यो सबै कुरा एक गहिरो सत्य को संकेत गर्छ:

संसारमा कुनै पनि पदार्थ आफैमा न सोम हो न सुरा। यो मानिसको चेतना, इच्छा, र विवेकको स्तर हो जो निर्धारण गर्छ कि पदार्थ सोम बनेछ वा सुरा।

उदाहरण: आगो।

आगो एउटा शक्तिशाली तत्व हो।

- **सही तरिकामा प्रयोग गर्दा:** खाना पकाउँछ, घरमा तापमान दिन्छ, अन्धकार टाडा गर्छ (सोम)।
- **गलत तरिकामा प्रयोग गर्दा:** घर जलाउँछ, मानिस मार्छ, सबै नष्ट गर्छ (सुरा)।

आग आफैमा न सोम हो न सुरा। यो मानिसको ज्ञान र विवेकको स्तर हो।

उदाहरण: पानी

पानी एउटा आवश्यक तत्व हो।

- **सही मात्रामा प्रयोग गर्दा:** जीवन दिन्छ, शरीर स्वस्थ गर्छ (सोम)।
- **अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा:** डुबाउँछ, नष्ट गर्छ (सुरा)।

पानी आफैमा न सोम हो न सुरा। यो मानिसको ज्ञान र विवेकको स्तर हो।

भाग ११: आध्यात्मिक सन्देश

सुरा र सोमको द्वैत मानिसको भित्रको अन्तर्मनको द्वैत हो

यो सबै कुरा वास्तवमा मानिसको अन्तर-द्वन्द्व (भित्री द्वैत) को प्रतिनिधित्व गर्दछ:

- **सुरा:** मानिसको निम्न प्रवृत्ति, अज्ञान, अहंकार, सजिलै झुक्किने/बोक्सिने भोलेपन।
- **सोम:** मानिसको उच्च प्रवृत्ति, ज्ञान, विनम्रता, जागरण, र चतुरता।

कुनै पनि पदार्थ - गाँजा, अल्कोहल, औषधि - मानिसको भित्रको अन्तर्मनमा गढेर रहेको यो द्वैत लाई बाहिर प्रतिबिम्बित गर्छ।

सत्य को खोज

वास्तविक सोम (दिव्य) को खोज मानिसको भित्रको अन्तर्मनको उच्च प्रवृत्तिको जागरण हो।

यो कुनै बाहिरी पदार्थसँग सम्बन्धित छैन। यो गुमाउने वस्तु होइन। यो त आफ्नै मन, बुद्धि र आत्माको विकास हो।

निष्कर्ष: सुरा र सोमको सन्देश

गाँजा (Cannabis) को उदाहरणमा, हामीले यो सिक्नौ कि:

१. **एकै पदार्थ दुई प्रभाव पार्न सक्दछ:** यो मात्रा, समय, र उद्देश्यको कुरा हो।
२. **CBD र THC को अनुपात महत्त्वपूर्ण हो:** यो सोम र सुरा को भेद गर्छ।
३. **तापमान र ऋतु को प्रभाव हुन्छ:** प्रकृतिसँग सामञ्जस्य गर्नु आवश्यक हो।
४. **वैदिक परंपरा र आधुनिक विज्ञान एकै सत्य बोल्छन्:** केवल भाषा फरक हो।
५. **मानिसको चेतना र विवेक सबै कुरा निर्धारण गर्छ:** कुनै पनि पदार्थ आफैमा सोम वा सुरा नहुन्छ।

यो ज्ञान केवल गाँजासँग मात्र सम्बन्धित होइन। यो जीवनका सबै पक्षहरूमा तथा सम्बन्धहरूमा लागू हुन्छ। सुरा र सोमको द्वैत मानिसको आत्मबोध को यात्रा हो। गाँजासँग सम्बन्धित यो गहिराइमा पुगेर गरिएको विश्लेषणले हाम्रो जीवनका गहिरा र सूक्ष्म पक्षहरूको प्रतिनिधित्व गर्छ। यसले हामीलाई देखाउँछ कि कसरी एउटै पदार्थले विभिन्न परिस्थितिमा विभिन्न प्रभाव पार्न सक्छ। र कसरी मानिसले आफ्नो ज्ञान, विवेकको क्षमता र छनौटमा पुऱ्याउन सक्ने चातुर्य द्वारा

यसको सोम (दिव्य, चिकित्सकीय) पक्ष ग्रहण गर्ने कि सुरा (नशालु, हानिकारक) पक्षमा आफू जाकिने भन्ने निर्धारण गर्ने गर्दछ। त्यसैले वेदमा गाँजालाई मानिसले आफ्नो जीवनको वास्तविकता बुझ्न उपयोग गर्ने दिव्य विरुवाको रूपमा चर्चा गरिएको हो।

आधुनिक आयुर्वेद: Modern Ayurveda

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा: वैज्ञानिक समीक्षा

Herb-Preserved Alcohol: Scientific Review

विषयसूची [Table of Contents]

भाग १: सैद्धान्तिक आधार [Theoretical Foundation]

अध्याय १: परिचय [Introduction]

- १.१. ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य [Historical Perspective]
- १.२. वर्तमान स्वास्थ्य संकट [The Current Health Crisis]
- १.३. जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणा
- १.४. यस दस्तावेजको उद्देश्य र संरचना [Objective and Structure of this Document]

अध्याय २: इथानोलको मेटाबोलिज्म र विषाक्तता [Ethanol Metabolism and Toxicity]

- २.१. अवशोषण र वितरण [Absorption and Distribution]
- २.२. मुख्य मेटाबोलिक पथहरू [Major Metabolic Pathways]
 - २.२.१. अल्कोहल डिहाइड्रोजनेज (ADH) पथ [Alcohol Dehydrogenase (ADH) Pathway]
 - २.२.२. माइक्रोसोमल इथानोल-अक्सिडाइजिंग सिस्टम (MEOS) [Microsomal Ethanol-Oxidizing System (MEOS)]
 - २.२.३. क्याटालेज पथ [Catalase Pathway]
- २.३. एसिटाल्डिहाइड: प्रमुख विषाक्त मेटाबोलाइट [Acetaldehyde: The Primary Toxic Metabolite]
- २.४. जेनेटिक भिन्नता र मेटाबोलिज्म [Genetic Variations and Metabolism]

अध्याय ३: अल्कोहल-प्रेरित क्षतिको प्याथोफिजियोलोजी [Pathophysiology of Alcohol-Induced Damage]

- ३.१. तीव्र प्रभावहरू [Acute Effects]
 - ३.१.१. ह्याङ्गओभरको बहुआयामिक प्रकृति [The Multifactorial Nature of Hangover]

- ३.१.२. ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल प्रभावहरू [Gastrointestinal Effects]
- ३.२. दीर्घकालीन प्रभावहरू [Chronic Effects]
 - ३.२.१. अल्कोहोलिक कलेजो रोग (ALD) [Alcoholic Liver Disease (ALD)]
 - ३.२.२. न्यूरोलोजिकल क्षति [Neurological Damage]
 - ३.२.३. कार्डियोभास्कुलर प्रभावहरू [Cardiovascular Effects]
 - ३.२.४. क्यान्सरको जोखिम [Cancer Risk]
- ३.३. गट-लिभर एक्सिस र डिस्बायोसिस [The Gut-Liver Axis and Dysbiosis]

भाग २: आयुर्वेदिक समाधान [The Ayurvedic Solution]

अध्याय ४: प्रस्तावित आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको विस्तृत विश्लेषण [Detailed Analysis of Proposed Ayurvedic Herbs]

- (प्रत्येक जडीबुटीको लागि विस्तृत प्रोफाइल)

अध्याय ५: १० प्रस्तावित निर्माण सूत्रहरू [10 Proposed Formulations]

- (प्रत्येक सूत्रको लागि विस्तृत विवरण)

भाग ३: कार्यान्वयन र भविष्य [Implementation and Future]

अध्याय ६: निर्माण, सुरक्षा, र नियामक परिदृश्य [Formulation, Safety, and Regulatory Landscape]

अध्याय ७: भविष्यको अनुसन्धान दिशा र क्लिनिकल परीक्षण डिजाइन [Future Research Direction and Clinical Trial Design]

अध्याय ८: निष्कर्ष [Conclusion]

भाग १: सैद्धान्तिक आधार [Theoretical Foundation]

अध्याय १: परिचय [Introduction]

१.१. ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य [Historical Perspective]

अल्कोहल [Alcohol] युक्त पेय पदार्थहरूको सेवन मानव सभ्यताको प्रारम्भिक दिनदेखि नै एक अभिन्न अंगको रूपमा रहेको छ। प्राचीन मेसोपोटामिया, इजिप्ट, चीन, र भारतका सभ्यताहरूमा, किण्वित [Fermented] पेय पदार्थहरू सामाजिक जमघट, धार्मिक अनुष्ठान, र औषधीय उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिन्थे। आयुर्वेदको प्राचीन ग्रन्थ, चरक संहितामा, 'मद्य वर्ग' [Madya Varga] अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका किण्वित पेयहरूको वर्णन गरिएको छ, जसले तिनीहरूको औषधीय गुण र सावधानीपूर्वक प्रयोगको महत्वलाई दर्शाउँछ। यद्यपि, यी ग्रन्थहरूले अत्यधिक सेवनको खतराहरूबारे पनि चेतावनी दिएका छन्, जसले प्राचीन समयदेखि नै अल्कोहलको दोहोरो प्रकृति [Dual Nature] - एक औषधी र एक विष [A Medicine and a Poison] रहने बुझाइ रहेको देखाउँछ।

१.२. वर्तमान स्वास्थ्य संकट [The Current Health Crisis]

आधुनिक युगमा, अल्कोहलको खपत विश्वव्यापी रूपमा बढेको छ। र यसको हानिकारक प्रयोग [Harmful Use] एक प्रमुख सार्वजनिक

स्वास्थ्य संकट [Public Health Crisis] बनेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, हरेक वर्ष ३० लाखभन्दा बढी मानिसहरूको मृत्यु अल्कोहलको हानिकारक प्रयोगको कारणले हुन्छ, जुन सबै मृत्युको ५.३% हो। अल्कोहल २०० भन्दा बढी रोग र चोटपटकका अवस्थाहरूमा एक कारक तत्व हो। अल्कोहोलिक कलेजो रोग [Alcoholic Liver Disease], हृदय रोग [Cardiovascular Disease], क्यान्सर [Cancer], र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू [Mental Health Issues] यसका केही प्रमुख दीर्घकालीन परिणामहरू हुन्। यसबाहेक, ह्याङ्गओभर [Hangover] जस्ता तीव्र प्रभावहरूले उत्पादकत्व [Productivity] मा कमी र आर्थिक हानि [Economic Loss] निम्त्याउँछ।

१.३. जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणा

जडीबुटी-संरक्षित मदिराको [Herb-Preserved Alcohol] वा "Side-Effect-Reduced Alcohol" अवधारणा अल्कोहलको सेवनसँग सम्बन्धित नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावहरूलाई कम गर्नको लागि वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित [Scientifically Validated] आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको प्रयोगमा आधारित छ। यो अवधारणा अल्कोहललाई पूर्ण रूपमा हटाउनेमा केन्द्रित छैन, बरु यसको सेवनलाई सुरक्षित [Safer] र कम हानिकारक [Less Harmful] बनाउनेमा केन्द्रित छ। यसको मूल सिद्धान्त [Core Principle] भनेको अल्कोहलको मेटाबोलिज्मलाई [Metabolism] अनुकूलन [Optimize] गर्नु, अक्सिडेटिभ तनाव [Oxidative Stress] र सूजनलाई [Inflammation] कम गर्नु, र महत्वपूर्ण अंगहरूलाई [Vital Organs] विशेष गरी कलेजो [Liver] र मस्तिष्क [Brain] लाई सुरक्षा प्रदान गर्नु हो।

१.४. यस दस्तावेजको उद्देश्य र संरचना [Objective and Structure of this Document]

जडीबुटी-संरक्षित मदिराको [Herb-Preserved Alcohol] को विस्तृत वैज्ञानिक दस्तावेजको अवधारणाको मुख्य उद्देश्य व्यापक [Comprehensive], वैज्ञानिक, र व्यावहारिक आधार [Practical Foundation] प्रदान गर्नु हो। यसमा निम्न विषयहरूमा गहिरो विश्लेषण समावेश हुनेछ:

- **वैज्ञानिक आधार:** इथानोलको मेटाबोलिज्म, विषाक्तता, र प्याथोफिजियोलोजीको विस्तृत व्याख्या।
- **आयुर्वेदिक समाधान:** प्रस्तावित जडीबुटीहरूको औषधीय गुण, कार्य संयन्त्र, र वैज्ञानिक प्रमाणको गहिरो विश्लेषण।
- **व्यावहारिक कार्यान्वयन:** कम्तिमा १० वटा विभिन्न निर्माण सूत्रहरू, तिनीहरूको तयारी विधि, र औषधीय गुणको विस्तृत विवरण।
- **भविष्यको दिशा:** सुरक्षा, नियामक परिदृश्य, र भविष्यको क्लिनिकल अनुसन्धानको लागि एक स्पष्ट मार्गचित्र [Roadmap]।

यो दस्तावेज तीन भागमा विभाजित छ: सैद्धान्तिक आधार, आयुर्वेदिक समाधान, र कार्यान्वयन र भविष्य। यसको लक्ष्य अनुसन्धानकर्ताहरू, पेशेवर स्वास्थ्य कर्मीहरू र उद्योगका सरोकारवालाहरूलाई [Stakeholders] यस क्षेत्रमा थप अनुसन्धान र विकासको लागि एक ठोस आधार प्रदान गर्नु हो।

अध्याय २: इथानोलको मेटाबोलिज्म र विषाक्तता [Ethanol Metabolism and Toxicity]

अल्कोहलको प्रभावलाई बुझ्नको लागि, शरीरले यसलाई कसरी प्रशोधन [Process] गर्छ भन्ने कुरा बुझ्न आवश्यक छ। यो प्रक्रिया,

जसलाई मेटाबोलिज्म भनिन्छ। जुन मुख्य रूपमा कलेजोमा हुन्छ। जसले अल्कोहलको विषाक्तताको प्रभावको अवधि निर्धारण गर्दछ।

२.१. अवशोषण र वितरण [Absorption and Distribution]

जब अल्कोहल सेवन गरिन्छ, शरीरले अल्कोहललाई प्रोटीन वा कार्बोहाइड्रेट जस्तै पचाउनका लागि hydrochloric acid भएको gastric juice आवश्यक पर्दैन। अल्कोहल जस्तो पिएको हुन्छ, प्रायः त्यही अवस्थामै पेट र सानो आन्द्राको भित्ताबाट सीधै रगतमा सोसिन्छ। यसको करिब २०% पेट [Stomach] बाट र बाँकी ८०% सानो आन्द्रा [Small Intestine] बाट सोसिन्छ [Absorbed]। यसरी सोसिएको अल्कोहल रगतको प्रवाह [Bloodstream] मार्फत शरीरभरि फैलिन्छ। रगतमा रहेको अल्कोहलको एकाग्रतालाई [Concentration] ब्लड अल्कोहल कन्सेन्ट्रेशन [Blood Alcohol Concentration – BAC] भनिन्छ। ब्लड अल्कोहल कन्सेन्ट्रेशन (BAC) सेवनको गति, शरीरको तौल, लिङ्ग, र पेटमा खाना भएको/नभएको जस्ता कारकहरूमा निर्भर हुन्छ। रगतको प्रवाह मार्फत अल्कोहल शरीरभरि, विशेष गरी पानी धेरै भएका अंगहरू [Water-rich Organs] जस्तै मस्तिष्क, कलेजो र मांसपेशीहरू [Muscles] मा वितरित [Distributed] हुन्छ। रगतसँगै कलेजो (liver) मा पुगेको अल्कोहललाई कलेजोले enzymes (जस्तै alcohol dehydrogenase) को मद्दतले metabolize गर्छ।

रगतमार्फत मस्तिष्क र मांसपेशीमा पुगेपछि शरीरले यसलाई दुई तरिकाबाट "handle" गर्छ। पहिलो, तात्कालिक (immediate effects) प्रभाव देखिन्छ; दोस्रो, कलेजोमार्फत metabolism गरेर हटाउने प्रक्रिया हुन्छ। मस्तिष्कमा पुगेपछि अल्कोहलले मस्तिष्कको स्नायु-कोष (neuron) बीचको सन्देश आदान-प्रदानलाई असर गर्छ। विशेष गरेर GABA, glutamate,

dopamine जस्ता न्युरोट्रान्समिटरको काममा बाधा पुऱ्याउने र तिनीहरूको कार्य बदल्ने गर्दछ। जसका कारण नशा लाग्ने, प्रतिक्रिया ढिलो हुने, निर्णय क्षमतामा कमी आउने, बोल्ने तरिका बदलिने र दिमागको ब्याकआउट हुने आदि हुन्छ। तत्काल मन हलुका भएको, डर कम भएको, बोल्ने/हास्ने फुर्ति बढेको जस्ता अनुभूति भए पनि, अलि लामो समयसम्मको बारम्बार सेवनले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा दीर्घकालीन क्षति पुऱ्याउँछ, जसले स्मरणशक्ति, ध्यान, नियन्त्रण क्षमता घट्नु आदि समस्या जन्माउँछ।

मांसपेशीमा पुगेको अल्कोहलले तात्कालिक रूपमा त्यहाँको समन्वय (coordination) बिगार्छ। जसका कारण शरीरको balance बिग्रने, लरबराउने, लड्ने, चाल-ढाल सुस्त हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। यो मस्तिष्क र मांसपेशी बीचको सिग्नलमा आएको बाधाका कारण हो। दीर्घकालीन बारम्बारको मद्यपानले मांसपेशीको टिस्यु क्षति, कमजोरी (alcoholic myopathy), थकान बढ्नु, exercise capacity घट्नु आदि समस्या देखिन थाल्छन्, किनकि कलेजो, पोषण, हार्मोन र सीधा मांसपेशी कोषमा पर्ने विषाक्त असरहरू क्रमशः जोडिँदै जान्छन्।

रगतले अल्कोहल शरीरभरि पुऱ्याइरहँदा कलेजो लगातार यसलाई enzymes (मुख्यतः alcohol dehydrogenase, aldehyde dehydrogenase) द्वारा metabolize गरेर कम विषाक्त पदार्थमा रूपान्तरण गर्छ। अन्त्यमा ती पदार्थहरू कार्बन डाइअक्साइड र पानीका रूपमा बाहिर निकालिन्छन्।

तर कलेजोले एक घण्टामा केवल सीमित मात्र (एक निश्चित "dose" जति) अल्कोहल मात्र प्रसंस्करण गर्न सक्छ। त्यसैले प्रसोधन हुन

नसकेको बाँकी अल्कोहल अझै रगतमा रहँदा मस्तिष्क, मांसपेशी, मुटु आदि अंगहरूमा पुगेर आफ्नो असर जारी राख्छ।

चाँडो-चाँडो धेरै रक्सी पिउँदा अधिक नशा लाग्ने, बेहोसी, अल्कोहल poisoning आदिको जोखिम अत्यधिक बढ्छ। यसरी मस्तिष्क र मांसपेशीमा पुगेको अल्कोहलले त्यहाँको कामलाई तुरुन्त गडबड पार्छ, अनि कलेजोले विस्तारै त्यो अल्कोहललाई टुक्र्याउँदै हटाएर शरीरलाई फेरि “normal” बनाउने प्रयास गर्छ, तर सीमा नाघेपछि सो सम्भव हुँदैन र अन्ततः यसले गम्भीर क्षति निम्त्याउँछ।

२.२. मुख्य मेटाबोलिक पथहरू [Major Metabolic Pathways]

कलेजोले शरीरमा प्रवेश गर्ने ९०% भन्दा बढी अल्कोहललाई मेटाबोलाइज गर्दछ।

यो तीन मुख्य पथहरू मार्फत हुन्छ:

२.२.१. अल्कोहल डिहाइड्रोजनेज (ADH) पथ [Alcohol Dehydrogenase (ADH) Pathway]

यो सामान्य अल्कोहल सेवनको अवस्थामा प्रमुख मेटाबोलिक पथ हो। यसमा दुई चरणहरू हुन्छन्:

- **चरण १:** कलेजोको कोषभित्रको तरल भाग साइटोसोलमा [Cytosol], अल्कोहल डिहाइड्रोजनेज (ADH) एन्जाइमले इथानोललाई एसिटाल्डिहाइड [Acetaldehyde] मा अक्सिडाइज [Oxidize] गर्दछ। यो परिवर्तन गर्दा निकोटीनामाइड एडेनिन डाइन्यूक्लियोटाइड (NAD⁺) [Nicotinamide Adenine Dinucleotide] नामको को-एन्जाइमको [Co-enzyme] ले इलेक्ट्रोन लिएर आफैँ NADH मा घट्छ [Reduced]। जसले पछि energy system (जस्तै इलेक्ट्रोन ट्रान्सपोर्ट) मा प्रभाव पार्छ।

- **चरण २:** त्यसपछि एसिटाल्डिहाइड कलेजोको माइटोकोन्ड्रियामा [Mitochondria] भित्र जान्छ, जहाँ एल्डिहाइड डिहाइड्रोजनेज (ALDH) एन्जाइमले एसिटाल्डिहाइडलाई एसिटेट [Acetate] मा अक्सिडाइज गरि बदल्छ। यस चरणमा पनि NAD⁺ प्रयोग भएर NADH बन्छ। यसरी बनेको एसिटेट पछाडि ऊर्जा उत्पादन (जस्तै TCA cycle) वा अन्य जैविक प्रक्रियामा प्रयोग हुन सक्छ वा अन्ततः कार्बन डाइअक्साइड र पानीको रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ।

यो पथको एक महत्वपूर्ण परिणाम NADH/NAD⁺ अनुपातमा [Ratio] वृद्धि हो । यो असन्तुलनले कलेजोका सामान्य मेटाबोलिक कार्यहरूमा [Metabolic Functions] बाधा पुऱ्याउँछ र क्रमशः **प्याटी लिभर [Fatty Liver] विकास हुन सहयोग गर्छ।**

२.२.२. माइक्रोसोमल इथानोल-अक्सिडाइजिंग सिस्टम (MEOS) [Microsomal Ethanol-Oxidizing System (MEOS)]

यो पथ, जसलाई CYP2E1 पथ पनि भनिन्छ, दीर्घकालीन र अत्यधिक अल्कोहल सेवनको अवस्थामा सक्रिय हुन्छ। यो एन्डोप्लाज्मिक रेटिकुलममा [Endoplasmic Reticulum] हुन्छ र साइटोक्रोम P450 2E1 (CYP2E1) एन्जाइम प्रयोग गरेर इथानोलको मेटाबोलिज्म गर्दछ।

सक्रियता: लामो समयसम्म बारम्बार अल्कोहल सेवन गर्दा CYP2E1 एन्जाइमको उत्पादन बढ्छ [Induce हुन्छ] । जसले अल्कोहल मेटाबोलाइज गर्ने क्षमता बढाउँछ । र यसले शरीरमा सहनशीलता [Tolerance] विकास हुन सहयोग गर्छ।

अक्सिडेटिभ तनाव: यो पथले Reactive Oxygen Species (ROS) जस्ता हानिकारक फ्री रेडिकलहरू [Free Radicals]

उत्पादन गर्दछ । जसले कलेजोमा अक्सिडेतिभ तनाव [oxidative stress] र कोषिकागत क्षति निम्त्याएर रोगको जोखिम बढाउँछ ।

२.२.३. क्याटालेज पथ [Catalase Pathway]

यो एक सानो पथ हो । कलेजोको कोष (liver cell / हेपाटोसाइट) भित्र धेरै किसिमका साना अङ्गहरू हुन्छन्: mitochondria, endoplasmic reticulum, lysosome, peroxisome आदि। त्यहीमध्ये एक पेरोक्सिसोमले detox र केही fat-metabolism को काम हुन्छ। विशेष गरी प्याटी एसिड तोड्ने, hydrogen peroxide जस्ता विषाक्त पदार्थ निष्क्रिय गर्ने, र केही lipid सम्बन्धी काम गर्ने जिम्मा लिन्छ। पेरोक्सिसोममा [Peroxisomes] हुने क्याटालेज [Catalase] नामको एन्जाइमले गर्ने अल्कोहल मेटाबोलिज्म हो। यसले इथानोललाई तोड्न सहयोग त गर्छ, तर कलेजोमा हुने कुल अल्कोहल मेटाबोलिज्मको २% भन्दा कम हिस्सा मात्र यहाँबाट हुन्छ।

२.३. एसिटाल्डिहाइड: प्रमुख विषाक्त मेटाबोलाइट [Acetaldehyde: The Primary Toxic Metabolite]

एसिटाल्डिहाइड इथानोलभन्दा करिब ३० गुणा बढी विषालु मानिन्छ। यो ह्याङ्गओभरका धेरै लक्षणहरू र अल्कोहलले दीर्घकालमा पुऱ्याउने क्षतिको लागि मुख्य रूपमा जिम्मेवार हुन्छ।

विषाक्तताको संयन्त्र [Mechanism of Toxicity]:

- **प्रोटीन र DNA सँग बन्धन:** एसिटाल्डिहाइडले प्रोटीन र DNA सँग प्रतिक्रिया गरेर अस्थिर यौगिकहरू [Unstable Compounds] (adducts) बनाउँछ, जसले तिनीहरूको जसले तिनको सामान्य कार्य बिगार्छ र क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।

- **अक्सिडेटिभ तनाव:** यसले ग्लुटाथियोन [Glutathione] जस्ता कोषभित्रका एन्टिअक्सिडेन्टहरूलाई [Cellular Antioxidants] समाप्त गरिदिन्छ, जसले अक्सिडेटिभ तनाव बढाउँछ।
- **सूजन:** एसिटाल्डिहाइडले सूजनकारी साइटोकाइनहरूको [Inflammatory Cytokines] उत्पादन बढाएर कलेजो लगायतका तन्तुहरूमा सूजन [inflammation] उत्पन्न गर्न मद्दत गर्छ।

२.४. जेनेटिक भिन्नता र मेटाबोलिज्म [Genetic Variations and Metabolism]

ADH र ALDH एन्जाइमहरूको उत्पादनलाई नियन्त्रण गर्ने जीनहरूमा [Genes] हुने भिन्नताले कुनै व्यक्तिले अल्कोहललाई कस्तो गतिमा र कस्तो तरिकाले मेटाबोलाइज गर्छ भन्ने कुरा धेरै प्रभावित हुन्छ।

- **ALDH2 Deficiency:** पूर्वी एसियाली [East Asian] जनसमूहमा ALDH2*2 भनिने एक सामान्य जीन भेरियन्ट हुन्छ, जसले कम सक्रिय वा लगभग निष्क्रिय ALDH एन्जाइम उत्पादन गर्छ। यस्तो अवस्थामा अल्कोहल सेवन गरेपछि एसिटाल्डिहाइड शरीरमा बढी जम्मा हुन्छ। जसले अनुहार रातो हुने [facial flushing], वाकवाकी लाग्ने [nausea], मुटुको धड्कन छिटो धड्किने [rapid heartbeat] जस्ता लक्षण देखापर्छन्। यस किसिमको जीन भिन्नताले दीर्घकालमा एसोफेजियल क्यान्सर (esophageal cancer) को जोखिम पनि बढाउँछ।

अध्याय-३: अल्कोहल-प्रेरित क्षतिको प्याथो- फिजियोलोजी [Pathophysiology of Alcohol - Induced Damage]

अल्कोहलको मेटाबोलिज्मले शरीरभित्र विभिन्न बायोकेमिकल परिवर्तनहरू ल्याउँछ, जसका कारण तीव्र [acute] र दीर्घकालीन [chronic] दुबै प्रकारका क्षति हुन सक्छन्। यी क्षतिहरूको पछाडिको संयन्त्र जटिल र बहुआयामिक [multifactorial] हुन्छ, जहाँ अक्सिडेटिभ तनाव, सूजन, र मेटाबोलिक असन्तुलन प्रमुख रूपमा संलग्न हुन्छन्।

३.१. तीव्र प्रभावहरू [Acute Effects]

तीव्र प्रभावहरू सामान्यतया एक पटकको अत्यधिक अल्कोहल सेवनपछि देखा पर्दछन्।

३.१.१. ह्याङ्गओभरको बहुआयामिक प्रकृति [The Multifactorial Nature of Hangover]

ह्याङ्गओभर [Hangover] अत्यधिक अल्कोहल सेवनको सबैभन्दा सामान्य र अप्रिय परिणाम हो। यो एक जटिल अवस्था हो जसको पछाडि कुनै एउटै कारण छैन, बरु धेरै कारकहरूको संयोजनले काम गर्दछ।

- **एसिटाल्डिहाइडको विषाक्तता [Acetaldehyde Toxicity]:** ह्याङ्गओभरको प्रमुख कारण एसिटाल्डिहाइडको [Acetaldehyde] संचय [Accumulation] हो। यसले टाउको दुख्ने [Headache], वाकवाकी लाग्ने [Nausea], र अनुहार रातो हुने [Facial Flushing] जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउँछ।
- **निर्जलीकरण [Dehydration]:** अल्कोहलले भेसोप्रेसिन [Vasopressin] नामक हर्मोनको उत्पादनलाई रोक्छ, जसले मृगौलालाई [Kidneys] पानी पुनः अवशोषित

[Reabsorb] गर्न संकेत दिन्छ। यसको अभावमा, मृगौलाले अत्यधिक पिसाब [Urine] उत्पादन गर्दछ, जसले निर्जलीकरण, तिर्खा [Thirst], र टाउको दुख्ने जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउँछ।

- **सूजन प्रतिक्रिया [Inflammatory Response]:** अल्कोहलले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई [Immune System] उत्तेजित गर्दछ र सूजनकारी साइटोकाइनहरूको [Inflammatory Cytokines] उत्पादन बढाउँछ। यी साइटोकाइनहरूले थकान [Fatigue], ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई [Difficulty Concentrating], र स्मरणशक्तिमा [Memory] समस्या जस्ता लक्षणहरूमा योगदान पुर्याउँछन्।
- **निद्रामा बाधा [Sleep Disruption]:** अल्कोहलले निद्राको गुणस्तरमा [Sleep Quality] बाधा पुर्याउँछ। यसले सुरुमा निद्रा लाग्न मद्दत गरे तापनि, यसले REM (Rapid Eye Movement) निद्रालाई दबाउँछ। जुन स्मरणशक्ति र सिकाइको लागि महत्वपूर्ण छ। यसले गर्दा, बिहान उठ्दा थकान र कमजोरी महसूस हुन्छ।

३.१.२. ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल प्रभावहरू [Gastrointestinal Effects]

अल्कोहलले पाचन प्रणालीमा [Digestive System] प्रत्यक्ष रूपमा जलन [Irritation] पैदा गर्दछ। यसले पेटको भित्री तहलाई [Stomach Lining] क्षति पुर्याउँछ। ग्यास्ट्रिक एसिडको [Gastric Acid] उत्पादन बढाउँछ। र पेट खाली हुने प्रक्रियालाई [Gastric Emptying] ढिलो गर्दछ। यसले पेट दुख्ने [Stomach Pain], वाकवाकी लाग्ने, र बान्ता [Vomiting] जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ।

३.२. दीर्घकालीन प्रभावहरू [Chronic Effects]

लामो समयसम्म नियमित रूपमा अल्कोहल सेवन गर्दा शरीरका लगभग सबै अंगहरूमा गम्भीर र स्थायी क्षति [Permanent Damage] हुन सक्छ।

३.२.१. अल्कोहोलिक कलेजो रोग (ALD) [Alcoholic Liver Disease (ALD)]

कलेजो अल्कोहल मेटाबोलिज्मको मुख्य स्थल [Primary Site] भएकोले, यो दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित हुन्छ। ALD तीन चरणमा विकसित हुन्छ:

१. **फ्याटी लिभर (Steatosis):** यो ALD को पहिलो र सबैभन्दा सामान्य चरण हो। अल्कोहल मेटाबोलिज्मको क्रममा NADH/NAD⁺ अनुपातमा भएको वृद्धिले फ्याटी एसिडको [Fatty Acids] संश्लेषण [Synthesis] बढाउँछ र तिनीहरूको अक्सिडेशन [Oxidation] घटाउँछ। यसले गर्दा, कलेजोका कोशिकाहरूमा [Liver Cells] बोसो [Fat] जम्मा हुन्छ। यो चरण सामान्यतया उल्टाउन सकिने [Reversible] हुन्छ यदि अल्कोहल सेवन बन्द गरियो भने।

२. **अल्कोहोलिक हेपाटाइटिस (Alcoholic Hepatitis):** यो एक गम्भीर अवस्था हो जसमा कलेजोमा व्यापक सूजन [Widespread Inflammation] र कोशिकाहरूको मृत्यु [Cell Death] हुन्छ। यसको लक्षणहरूमा जन्डिस [Jaundice], पेट फुल्ले [Abdominal Swelling], र ज्वरो [Fever] समावेश छन्। यो अवस्था जीवन-धम्कीपूर्ण [Life-threatening] हुन सक्छ।

३. **सिरोसिस (Cirrhosis):** यो ALD को अन्तिम र अपरिवर्तनीय [Irreversible] चरण हो। यसमा, कलेजोको स्वस्थ तन्तु [Healthy Tissue] लाई दाग तन्तु [Scar Tissue] ले प्रतिस्थापन गर्दछ, जसले कलेजोको कार्यलाई स्थायी रूपमा बिगार्छ। सिरोसिसले कलेजो

विफलता [Liver Failure] र कलेजो क्यान्सरको [Liver Cancer] जोखिम बढाउँछ।

३.२.२. न्यूरोलोजिकल क्षति [Neurological Damage]

अल्कोहल एक न्यूरोटक्सिन [Neurotoxin] हो जसले मस्तिष्कको संरचना [Brain Structure] र कार्य [Function] दुवैलाई क्षति पुर्याउन सक्छ।

- **मस्तिष्क संकुचन [Brain Shrinkage]:** दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनले मस्तिष्कको मात्रा [Brain Volume] घटाउँछ, विशेष गरी फ्रन्टल लोबमा [Frontal Lobe], जुन निर्णय लिने [Decision-making] र आवेग नियन्त्रण [Impulse Control] को लागि जिम्मेवार छ।
- **Wernicke-Korsakoff Syndrome:** यो थियामिन (भिटामिन B1) [Thiamine (Vitamin B1)] को कमीको कारणले हुने एक गम्भीर मस्तिष्क विकार हो, जुन प्रायः दीर्घकालीन मद्यपानसँग सम्बन्धित छ। यसले स्मरणशक्तिमा गम्भीर समस्या, भ्रम [Confusion], र समन्वयमा [Coordination] कठिनाई निम्त्याउँछ।
- **संज्ञानात्मक कमजोरी [Cognitive Impairment]:** दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनले स्मरणशक्ति, ध्यान, र समस्या समाधान गर्ने क्षमता [Problem-solving Skills] जस्ता संज्ञानात्मक कार्यहरूमा स्थायी गिरावट [Permanent Decline] ल्याउन सक्छ।

३.२.३. कार्डियोभास्कुलर प्रभावहरू [Cardiovascular Effects]

अल्कोहलको हृदय प्रणालीमा [Cardiovascular System] जटिल प्रभावहरू छन्। थोरै मात्रामा सेवनले केही सुरक्षात्मक प्रभाव

[Protective Effects] देखाए तापनि, अत्यधिक सेवन अत्यन्त हानिकारक हुन्छ।

- **अल्कोहोलिक कार्डियोमायोप्याथी [Alcoholic Cardiomyopathy]:** यसमा, मुटुको मांसपेशी कमजोर [Weakened] र पातलो [Thinned] हुन्छ, जसले रगत पम्प गर्ने क्षमतालाई कम गर्दछ र अन्ततः हृदय विफलता [Heart Failure] निम्त्याउँछ।
- **उच्च रक्तचाप [Hypertension]:** दीर्घकालीन अत्यधिक सेवनले रक्तचाप बढाउँछ, जसले हृदयघात [Heart Attack] र स्ट्रोकको [Stroke] जोखिम बढाउँछ।
- **एरिथमिया (Arrhythmias):** अल्कोहलले मुटुको सामान्य लयलाई [Normal Rhythm] बाधा पुर्याउन सक्छ, जसले एट्रियल फिब्रिलेसन [Atrial Fibrillation] जस्ता अवस्थाहरू निम्त्याउन सक्छ।

३.२.४. क्यान्सरको जोखिम [Cancer Risk]

अल्कोहललाई अन्तर्राष्ट्रिय क्यान्सर अनुसन्धान एजेन्सी (IARC) [International Agency for Research on Cancer] द्वारा समूह १ कार्सिनोजेन [Group 1 Carcinogen] को रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ, जसको अर्थ यो मानिसमा क्यान्सर गराउने निश्चित प्रमाण छ।

- **संयन्त्र:** एसिटाल्डिहाइडले DNA लाई क्षति पुर्याएर, अक्सिडेटिभ तनाव बढाएर, र हर्मोनको स्तरलाई [Hormone Levels] परिवर्तन गरेर क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।
- **सम्बन्धित क्यान्सरहरू:** मुख [Mouth], घाँटी [Throat], अन्ननली [Esophagus], कलेजो, कोलोन [Colon], र स्तन

[Breast] क्यान्सरको जोखिम अल्कोहल सेवनसँग दृढतापूर्वक सम्बन्धित छ।

३.३. गट-लिभर एक्सिस र डिस्बायोसिस [The Gut-Liver Axis and Dysbiosis]

हालैका अनुसन्धानहरूले गट-लिभर एक्सिस [Gut-Liver Axis] - आन्द्रा र कलेजो बीचको घनिष्ठ सम्बन्धको महत्वलाई उजागर गरेको छ। अल्कोहलले आन्द्राको स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ।

- **आन्द्राको पारगम्यतामा वृद्धि (Leaky Gut):** अल्कोहलले आन्द्राको भित्री तहलाई क्षति पुर्याउँछ, जसले यसको पारगम्यता [Permeability] बढाउँछ। यसले गर्दा, ब्याक्टेरियाका विषाक्त पदार्थहरू [Bacterial Toxins], जस्तै लिपोपोलिसेकराइड (LPS) [Lipopolysaccharide], रगतको प्रवाहमा प्रवेश गर्दछन्।
- **कलेजोमा सूजन:** जब LPS रगत मार्फत कलेजोमा पुग्छ, यसले कलेजोका प्रतिरक्षा कोशिकाहरूलाई [Immune Cells] सक्रिय गर्दछ, जसले एक शक्तिशाली सूजन प्रतिक्रिया [Inflammatory Response] सुरु गर्दछ। यो प्रक्रिया अल्कोहोलिक हेपाटाइटिस र सिरोसिसको विकासमा एक प्रमुख कारक हो।
- **डिस्बायोसिस [Dysbiosis]:** अल्कोहलले आन्द्रामा राम्रो र नराम्रो ब्याक्टेरियाको सन्तुलनलाई [Balance of Bacteria] बिगार्छ, जसलाई डिस्बायोसिस भनिन्छ। यसले पाचन समस्या, सूजन, र समग्र स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ।

भाग २: आयुर्वेदिक समाधान [The Ayurvedic Solution]

अध्याय ४: प्रस्तावित आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको विस्तृत विश्लेषण [Detailed Analysis of Proposed Ayurvedic Herbs]

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणाको सफलता वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित [Scientifically Validated] जडीबुटीहरूको सही चयन र प्रयोगमा निर्भर गर्दछ। यस अध्यायमा, हामीले अल्कोहलको हानिकारक प्रभावहरूलाई कम गर्न सक्ने सम्भावित आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको विस्तृत प्रोफाइल [Detailed Profile] प्रस्तुत गरेका छौं। प्रत्येक जडीबुटीको परम्परागत प्रयोग, सक्रिय यौगिकहरू, कार्य संयन्त्र, र वैज्ञानिक प्रमाणको गहिरो विश्लेषण गरिएको छ।

४.१. भूम्यामलकी (Bhumi Amla)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Phyllanthus niruri*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: आयुर्वेदमा, भूम्यामलकीलाई "कलेजोको साथी" [Friend of the Liver] को रूपमा चिनिन्छ। यसलाई विशेष गरी जन्डिस [Jaundice], हेपाटाइटिस [Hepatitis], र अन्य कलेजो विकारहरूको [Liver Disorders] उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ। यसको शीतल [Cooling] र पित्तशामक [Pitta-pacifying] गुणले कलेजोमा हुने अतिरिक्त गर्मी र सूजनलाई कम गर्दछ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **lignans** (phyllanthin, hypophyllanthin), **flavonoids**

(quercetin), र **tannins** जस्ता शक्तिशाली फाइटोकेमिकलहरू [Phytochemicals] पाइन्छन्। यी यौगिकहरू यसको हेपाटोप्रोटेक्टिभ [Hepatoprotective] र एन्टिअक्सिडेन्ट [Antioxidant] गुणहरूको लागि मुख्य रूपमा जिम्मेवार छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]: भूम्यामलकीले बहु-आयामिक [Multi-pronged] दृष्टिकोण अपनाएर कलेजोको सुरक्षा गर्दछ:

१. **एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षा [Antioxidant Defense]:** यसले कलेजोमा ग्लुटाथियोन (GSH) [Glutathione] जस्ता प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्टहरूको स्तर बढाउँछ र लिपिड पेरोक्सिडेशन [Lipid Peroxidation] (कोषिका झिल्लीको क्षति) लाई रोक्छ।
२. **एन्जाइम मोड्युलेसन [Enzyme Modulation]:** यसले कलेजोको क्षति सूचक [Liver Damage Markers] एन्जाइमहरू (ALT, AST) को बढेको स्तरलाई सामान्य बनाउन मद्दत गर्दछ।
३. **एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव [Anti-inflammatory Effect]:** यसले सूजनकारी साइटोकाइनहरू (TNF- α , IL-6) को उत्पादनलाई रोकेर कलेजोमा हुने सूजनलाई कम गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक **randomized, placebo-controlled clinical trial** मा, अल्कोहोलिक हेपाटाइटिसका बिरामीहरूलाई ६ महिनासम्म *Phyllanthus niruri* को अर्क [Extract] दिइयो। अध्ययनको अन्त्यमा, उपचार समूहमा कलेजोको कार्य परीक्षण [Liver Function Tests] (LFTs) मा उल्लेखनीय सुधार ($p < 0.05$) र भाइरल लोडमा [Viral Load] कमी देखियो, जबकि प्लेसबो [Placebo] समूहमा कुनै महत्वपूर्ण परिवर्तन देखिएन।

४.२. कुटकी (Kutki)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Picrorhiza kurroa*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: कुटकी आयुर्वेदमा सबैभन्दा शक्तिशाली हेपाटोप्रोटेक्टिभ जडीबुटीहरू मध्ये एक मानिन्छ। यसको अत्यन्त तिती [Bitter] स्वादले पित्तको प्रवाहलाई [Bile Flow] उत्तेजित गर्दछ, जसले कलेजो र पित्ताशयको [Gallbladder] शुद्धीकरण [Detoxification] मा मद्दत गर्दछ। यसलाई गम्भीर कलेजो अवस्थाहरू, जस्तै सिरोसिस [Cirrhosis] र हेपाटाइटिसमा प्रयोग गरिन्छ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसको मुख्य सक्रिय यौगिकहरू **iridoid glycosides** हुन्, जसलाई **kutkin** र **picrosides** भनिन्छ। यी यौगिकहरूले यसको शक्तिशाली औषधीय गुणहरू प्रदान गर्दछन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **कलेजो पुनरुत्थान [Liver Regeneration]:** कुटकीले क्षतिग्रस्त कलेजो कोशिकाहरूको पुनरुत्थानलाई बढावा दिन्छ।
२. **पित्त प्रवाह उत्तेजना [Choleretic Effect]:** यसले पित्तको उत्पादन र प्रवाहलाई बढाउँछ, जसले कलेजोबाट विषाक्त पदार्थहरूलाई [Toxins] बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।
३. **एन्टि-फाइब्रोटिक प्रभाव [Anti-fibrotic Effect]:** यसले कलेजोमा दाग तन्तु [Scar Tissue] (fibrosis) को निर्माणलाई रोक्न मद्दत गर्दछ, जुन सिरोसिसको मुख्य विशेषता हो।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक पशु अध्ययनमा [Animal Study], अल्कोहल-प्रेरित कलेजो क्षति भएका मुसाहरूलाई *Picrorhiza kurroa* को मानकीकृत अर्क [Standardized Extract] दिइयो। परिणामहरूले देखायो कि कुटकीले कलेजोमा फ्याट जम्मा हुन (steatosis) लाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्यो र सूजनकारी मार्करहरूलाई [Inflammatory Markers] दबायो।

४.३. भृंगराज (Bhringraj)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Eclipta alba*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: भृंगराजलाई "केशको राजा" [King of Hair] को रूपमा चिनिए तापनि, यो एक उत्कृष्ट कलेजो टनिक [Liver Tonic] पनि हो। आयुर्वेदमा, यसलाई कलेजो र फियो / प्लीहा [Spleen] को वृद्धि, जन्डिस, र हेपाटाइटिसको उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **wedelolactone**, **demethylwedelolactone**, र **flavonoids** जस्ता यौगिकहरू पाइन्छन्, जसले यसको हेपाटोप्रोटेक्टिभ गुणमा योगदान पुर्याउँछन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]: *Eclipta alba* ले कलेजोको एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षा प्रणालीलाई [Antioxidant Defense System] बलियो बनाउँछ। यसले **superoxide dismutase (SOD)**, **catalase (CAT)**, र **glutathione peroxidase (GPx)** जस्ता महत्वपूर्ण एन्टिअक्सिडेन्ट एन्जाइमहरूको स्तर बढाउँछ, जसले अल्कोहल मेटाबोलिज्मबाट उत्पन्न हुने फ्री रेडिकलहरूलाई [Free Radicals] निष्क्रिय [Neutralize] पार्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनमा, *Eclipta alba* को अर्कले पारासिटामोल-प्रेरित [Paracetamol-induced] हेपाटोटक्सिसिटी [Hepatotoxicity] विरुद्ध महत्वपूर्ण सुरक्षात्मक प्रभाव देखायो। यसले कलेजोको एन्जाइम (ALT, AST) को स्तरलाई लगभग सामान्यमा ल्यायो र कलेजोको हिस्टोलोजीमा [Histology] उल्लेखनीय सुधार देखायो।

४.४. गुडुची (Guduchi)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Tinospora cordifolia*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: गुडुचीलाई "अमृता" [Nectar of Immortality] पनि भनिन्छ, किनकि यसको शक्तिशाली पुनर्जीवन [Rejuvenating] र प्रतिरक्षा-बढाउने [Immunity-boosting] गुणहरू छन्। यो एक उत्कृष्ट रसायन [Rasayana] जडीबुटी हो जसले शरीरका सबै तन्तुहरूलाई पोषण दिन्छ र कलेजोको कार्यलाई समर्थन गर्दछ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **alkaloids** (berberine, tinosporine), **diterpenoid lactones**, र **glycosides** पाइन्छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

- 1 **इम्युनोमोड्युलेसन [Immunomodulation]:** गुडुचीले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसले अल्कोहल-प्रेरित सूजनलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।
- 2 **एडाप्टोजेनिक प्रभाव [Adaptogenic Effect]:** यसले शरीरलाई शारीरिक र मानसिक तनावसँग [Physical and Mental Stress] लड्न मद्दत गर्दछ, जुन दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनसँग सम्बन्धित छ।

- 3 **डिटोक्सिफिकेसन [Detoxification]:** यसले रगत शुद्धीकरण [Blood Purification] र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनले देखायो कि *Tinospora cordifolia* ले कलेजोमा अक्सिडेटिभ तनावलाई कम गर्‍यो र अल्कोहल-प्रेरित क्षति भएका मुसाहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट एन्जाइमहरूको स्तरलाई पुनर्स्थापित [Restore] गर्‍यो। यसले कलेजोको पुनरुत्थान प्रक्रियालाई पनि बढावा दियो।

४.५. आमलकी (Amalaki)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Embllica officinalis*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: आमलकी, वा अमला, आयुर्वेदमा सबैभन्दा सम्मानित रसायन जडीबुटीहरू मध्ये एक हो। यो त्रिफलाको [Triphala] तीन फलहरू मध्ये एक हो र यसको त्रिदोष-सन्तुलन [Tridosha-balancing] गुणहरूको लागि परिचित छ। यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो र यसले कलेजो सहित शरीरका सबै अंगहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: आमलकी भिटामिन सी [Vitamin C] को सबैभन्दा धनी प्राकृतिक स्रोतहरू मध्ये एक हो। यसमा **tannins** (emblicanin A, emblicanin B), **flavonoids**, र **ellagic acid** जस्ता अन्य शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू पनि पाइन्छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]: आमलकीको कार्य संयन्त्र यसको असाधारण एन्टिअक्सिडेन्ट क्षमतामा आधारित छ। यसले अल्कोहल मेटाबोलिज्मको क्रममा उत्पन्न हुने फ्री

रेडिकलहरूलाई सीधा निष्क्रिय पार्छ। यसले CYP2E1 पथबाट हुने अक्सिडेटिभ तनावलाई कम गर्दछ र कलेजो कोशिकाहरूलाई एसिटाल्डिहाइडको विषाक्त प्रभावबाट बचाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनमा, *Emblica officinalis* को अर्कले अल्कोहल सेवन गर्ने मुसाहरूमा कलेजो र मृगौलामा [Kidneys] हुने अक्सिडेटिभ तनाव र हिस्टोप्याथोलोजिकल परिवर्तनहरूलाई [Histopathological Changes] उल्लेखनीय रूपमा कम गर्यो। यसले शरीरको प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षालाई बलियो बनायो।

४.६. यष्टिमधु (Yashtimadhu)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Glycyrrhiza glabra*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: यष्टिमधु, वा मुलेठी, आयुर्वेदमा एक अत्यन्त मूल्यवान जडीबुटी हो। यसको नामको अर्थ "मीठो जडी" हुन्छ। यसलाई पाचन तन्त्र, श्वसन तन्त्र, र कलेजोको स्वास्थ्य सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो गैस्ट्रिक अल्सर, सूजन, र पित्तको विकारहरूको उपचारमा विशेष रूपमा उपयोगी छ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **glycyrrhizin** (जो यसको मुख्य सक्रिय यौगिक हो), **flavonoids**, **polysaccharides**, र **triterpenes** पाइन्छन्। Glycyrrhizin यसको एन्टि-इन्फ्लेमेटरी, एन्टिअल्सर, र कलेजो-सुरक्षा गुणहरूको लागि मुख्य रूपमा जिम्मेवार छ।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **गैस्ट्रिक सुरक्षा [Gastric Protection]:** यष्टिमधुले पेटको श्लेष्मा झिल्लीको [Mucous Membrane] मोटाइ बढाउँछ र पेटको अम्लको [Gastric Acid] विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यो अल्कोहल-प्रेरित गैस्ट्रिक जलन [Gastric Irritation] र अल्सर बनाउनबाट बचाउँछ।

२. **एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव [Anti-inflammatory Effect]:** Glycyrrhizin सूजनकारी साइटोकाइनहरू (TNF- α , IL-6) को उत्पादनलाई रोकेर सूजन कम गर्दछ।

३. **कलेजो सुरक्षा [Liver Protection]:** यसले कलेजो एन्जाइमहरूको गतिविधि सामान्य राख्छ र अल्कोहल-प्रेरित कलेजो क्षतिबाट सुरक्षा गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनमा, *Glycyrrhiza glabra* को अर्कले अल्कोहल-प्रेरित गैस्ट्रिक अल्सर भएका मुसाहरूमा अल्सरको गहिराइ र सङ्ख्या उल्लेखनीय रूपमा कम गर्यो। यसले पेटको श्लेष्मा झिल्लीको मोटाइ बढायो र हिस्टोलोजिकल क्षति कम गर्यो।

४.७. पुनर्नवा (Punarnava)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Boerhavia diffusa*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: पुनर्नवाको नाम "पुनः नवा" (फेरि नयाँ) को अर्थ हुन्छ। किनकि यो शरीरलाई पुनरुत्थान र नवीकरण गर्दछ। यसलाई कलेजो र मृगौला विकारहरू, सूजन, र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन प्रयोग गरिन्छ। यो एक उत्कृष्ट डिटोक्सिफायर [Detoxifier] हो।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **rotenoids** (boeravinone A, B, C), **alkaloids**, र **flavonoids** पाइन्छन्। यी यौगिकहरू यसको डिटोक्सिफाइङ्ग, डिउरेटिक [Diuretic], र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूको लागि जिम्मेवार छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **डिटोक्सिफिकेसन [Detoxification]:** पुनर्नवाले रगत शुद्धीकरण गर्दछ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ। यो अल्कोहल मेटाबोलाइटहरू [Metabolites] र अन्य हानिकारक पदार्थहरू बाहिर निकाल्न सहायता गर्दछ।

२. **डिउरेटिक प्रभाव [Diuretic Effect]:** यसले पेशाब बढाउँछ, जसले शरीरबाट अतिरिक्त तरल पदार्थ र विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

३. **एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव [Anti-inflammatory Effect]:** यसले सूजन कम गर्दछ, विशेष गरी कलेजो र मृगौलामा।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनले देखायो कि *Boerhavia diffusa* ले अल्कोहल-प्रेरित कलेजो क्षति भएका मुसाहरूमा कलेजो एन्जाइमहरू (ALT, AST, ALP) को स्तर कम गर्यो र कलेजोको हिस्टोलोजिकल संरचना सुधार गर्यो।

४.८. कालमेघ (Kalmegh)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Andrographis paniculata*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: कालमेघ, वा भारतीय एचिनेसिया, आयुर्वेदमा एक शक्तिशाली प्रतिरक्षा-बढाउने र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी जडीबुटी हो।

यसलाई ज्वरो, संक्रमण, र कलेजो विकारहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यो एक अत्यन्त तितो जडीबुटी हो जसले पित्तको प्रवाहलाई उत्तेजित गर्दछ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **andrographolide** (मुख्य सक्रिय यौगिक), **neoandrographolide**, र अन्य **diterpene lactones** पाइन्छन्। Andrographolide यसको शक्तिशाली एन्टि-इन्फ्लेमेटरी, इम्युनोमोड्युलेटरी [Immunomodulatory], र हेपाटोप्रोटेक्टिभ गुणहरूको लागि जिम्मेवार छ।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **इम्युनोमोड्युलेसन [Immunomodulation]:** कालमेघले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय गर्दछ र शरीरको संक्रमण र सूजनसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ।

२. **एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव [Anti-inflammatory Effect]:** यसले NF-κB पथलाई [Pathway] रोकेर सूजनकारी साइटोकाइनहरूको उत्पादन कम गर्दछ।

३. **हेपाटोप्रोटेक्सन [Hepatoprotection]:** यसले कलेजो एन्जाइमहरूको गतिविधि सामान्य राख्छ र अल्कोहल-प्रेरित कलेजो क्षतिबाट सुरक्षा गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनमा, *Andrographis paniculata* को अर्कले अल्कोहल-प्रेरित कलेजो क्षति भएका मुसाहरूमा कलेजो एन्जाइमहरू, बिलिरुबिन [Bilirubin], र अन्य कलेजो मार्करहरू उल्लेखनीय रूपमा सामान्य गर्यो।

४.९. हरीतकी (Haritaki)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Terminalia chebula*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: हर्षो / हरीतकी त्रिफलाको [Triphala] तीन फलहरू मध्ये एक हो र आयुर्वेदमा "रोगहरूको राजा" को रूपमा चिनिन्छ। यसलाई पाचन, कब्जियत, र शरीर शुद्धीकरणमा प्रयोग गरिन्छ। यो एक शक्तिशाली रेचक [Laxative] हो जो कोमल र प्रभावकारी छ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **tannins** (chebulinic acid, tannic acid), **anthraquinones**, **flavonoids**, र **gallic acid** पाइन्छन्। यी यौगिकहरू यसको एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी, र पाचन-सहायक गुणहरूको लागि जिम्मेवार छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **पाचन सहायता [Digestive Support]:** हरीतकीले पाचन एन्जाइमहरूको स्राव बढाउँछ र पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्दछ। यो अल्कोहल-प्रेरित पाचन समस्याहरू कम गर्दछ।

२. **कोमल रेचक [Gentle Laxative]:** यसले कब्जियत दूर गर्दछ र आँतको स्वास्थ्य सुधार गर्दछ। यो आँतबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन मद्दत गर्दछ।

३. **एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव [Antioxidant Effect]:** यसले फ्री रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय पार्छ र अक्सिडेटिभ तनाव कम गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनले देखायो कि *Terminalia chebula* को अर्कले अल्कोहल-प्रेरित

अक्सिडेतिभ तनाव कम गर्यो र शरीरको प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षा (GSH, SOD, CAT) को स्तर बढायो।

४.१०. अश्वगन्धा (Ashwagandha)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Withania somnifera*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: अश्वगन्धा आयुर्वेदमा एक प्रमुख रसायन जडीबुटी हो जो शरीर र मनलाई पुनरुत्थान गर्दछ। यसलाई तनाव, चिन्ता, थकान, र कमजोरीको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यो एक शक्तिशाली एडाप्टोजेन [Adaptogen] हो जो शरीरलाई विभिन्न तनावहरूसँग लड्न मद्दत गर्दछ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **withanolides** (मुख्य सक्रिय यौगिकहरू), **alkaloids**, र **steroidal lactones** पाइन्छन्। Withanolides यसको एडाप्टोजेनिक, न्यूरोप्रोटेक्टिभ [Neuroprotective], र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूको लागि जिम्मेवार छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **तनाव कम गर्ने [Stress Reduction]:** अश्वगन्धाले कोर्टिसोल [Cortisol] (तनाव हार्मोन) को स्तर कम गर्दछ र तनाव-सम्बन्धित समस्याहरू कम गर्दछ। यो दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनसँग सम्बन्धित तनाव कम गर्दछ।

२. **न्यूरोप्रोटेक्सन [Neuroprotection]:** यसले मास्तिष्क कोशिकाहरूलाई अल्कोहलको विषाक्त प्रभावबाट बचाउँछ।

३. एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव [Anti-inflammatory Effect]: यसले सूजन कम गर्दछ, विशेष गरी केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्रमा [Central Nervous System]।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनले देखायो कि *Withania somnifera* ले अल्कोहल-प्रेरित न्यूरोटक्सिसिटी [Neurotoxicity] कम गर्छ र मस्तिष्कको एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षा बलियो बनायो। यसले संज्ञानात्मक कार्य र स्मरणशक्ति पनि सुधार गर्छ।

४.११. ब्राह्मी (Brahmi)

- **वानस्पतिक नाम [Botanical Name]:** *Bacopa monnieri*

परम्परागत आयुर्वेदिक प्रयोग [Traditional Ayurvedic Use]: ब्राह्मीलाई "मस्तिष्कको टनिक" को रूपमा चिनिन्छ। यसलाई संज्ञानात्मक कार्य, स्मरणशक्ति, र मानसिक स्पष्टता सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो एक प्रसिद्ध मेध्य रसायन [Medhya Rasayana] (मस्तिष्क टनिक) हो।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: यसमा **bacosides** (मुख्य सक्रिय यौगिकहरू), **alkaloids**, र **saponins** पाइन्छन्। Bacosides यसको न्यूरोप्रोटेक्टिभ, संज्ञानात्मक-वर्धक [Cognitive-enhancing], र एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूको लागि जिम्मेवार छन्।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. **न्यूरोप्रोटेक्सन [Neuroprotection]:** ब्राह्मीले मस्तिष्क कोशिकाहरूलाई अल्कोहलको विषाक्त प्रभावबाट बचाउँछ।

२.संज्ञानात्मक वर्धन [Cognitive Enhancement]: यसले न्यूरोट्रान्समिटर [Neurotransmitter] (एसिटिलकोलिन [Acetylcholine], डोपामिन [Dopamine]) को स्तर बढाउँछ, जसले संज्ञानात्मक कार्य र स्मरणशक्ति सुधार गर्दछ।

३.एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव [Antioxidant Effect]: यसले मस्तिष्कमा फ्री रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय पार्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनले देखायो कि *Bacopa monnieri* ले अल्कोहल-प्रेरित संज्ञानात्मक क्षति कम गर्छ र स्मरणशक्ति सुधार गर्छ। यसले मस्तिष्कको एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षा पनि बलियो बनायो।

४.१२. DHM (Dihydromyricetin)

- **स्रोत [Source]:** *Hovenia dulcis* (जापानी रैसिन ट्री)

परम्परागत प्रयोग [Traditional Use]: DHM को प्रयोग पूर्वी एशियामा (विशेष गरी चीन र जापानमा) सदियौंदेखि ह्याङ्गओभर कम गर्न गरिन्छ। यो एक प्राकृतिक फ्लेवोनोइड [Flavonoid] हो जो अल्कोहल मेटाबोलिज्मलाई छिटो बनाउँछ।

मुख्य सक्रिय यौगिकहरू [Key Active Compounds]: DHM एक **flavonoid** हो जो *Hovenia dulcis* को फलमा पाइन्छ। यो अल्कोहल मेटाबोलिज्मको लागि एक प्रमाणित यौगिक हो।

कार्य संयन्त्र [Mechanism of Action]:

१. अल्कोहल मेटाबोलिज्म त्वरण [Accelerated Alcohol Metabolism]: DHM ले अल्कोहल डिहाइड्रोजेनेज [Alcohol Dehydrogenase] र एल्डिहाइड डिहाइड्रोजेनेज [Aldehyde

Dehydrogenase] एन्जाइमहरूको गतिविधि बढाउँछ, जसले अल्कोहल र एसिटाल्डिहाइड को मेटाबोलिज्म छिटो गर्दछ।

२. **GABAA रिसेप्टर मोड्युलेसन [GABAA Receptor Modulation]:** DHM ले GABAA रिसेप्टरहरूमा अल्कोहलको प्रभावलाई रोक्छ, जसले ह्याङ्गओभरका लक्षणहरू (टाउको दुखाइ, वाकवाकी, थकान) कम गर्दछ।

३. **एसिटाल्डिहाइड विषाक्तता कम गर्ने [Reducing Acetaldehyde Toxicity]:** यसले एसिटाल्डिहाइडको विषाक्त प्रभाव कम गर्दछ।

वैज्ञानिक प्रमाण [Scientific Evidence]: एक अध्ययनले देखायो कि DHM ले मानिसहरूमा ह्याङ्गओभरका लक्षणहरू उल्लेखनीय रूपमा कम गर्यो। यसले अल्कोहल मेटाबोलिज्म छिटो गर्यो र रगतमा एसिटाल्डिहाइडको स्तर कम गर्यो।

अध्याय ५: १० प्रस्तावित निर्माण सूत्रहरू

यस अध्यायमा, हामीले जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को लागि १० वटा विभिन्न निर्माण सूत्रहरू [Formulations] प्रस्तुत गरेका छौं। प्रत्येक सूत्र एक विशिष्ट उद्देश्य [Specific Objective] को लागि डिजाइन गरिएको छ र जडीबुटीहरूको synergistic प्रभाव [Synergistic Effects] को सिद्धान्तमा आधारित छ। यी सूत्रहरू प्रारम्भिक अनुसन्धान र विकासको [Research and Development] लागि एक आधारको रूपमा काम गर्न सक्छन्। [नोट: तल दिइएका अनुपातहरू [Ratios] भागहरूमा [Parts] आधारित छन् र अन्तिम उत्पादनको लागि मानकीकृत अर्कहरू [Standardized Extracts] को आधारमा समायोजन [Adjusted] गर्नुपर्छ।]

सूत्र १: कलेजो गार्डियन फर्मुला [Liver Guardian Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: अधिकतम हेपाटोप्रोटेक्सन [Maximum Hepatoprotection] र कलेजो पुनरुत्थान [Liver Regeneration]। यो सूत्र दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनकर्ताहरू [Chronic Alcohol Consumers] को लागि लक्षित छ।

सामग्री [Ingredients]:

- कुटकी (*Picrorhiza kurroa*): ३ भाग
- भूम्यामलकी (*Phyllanthus niruri*): २ भाग
- भृंगराज (*Eclipta alba*): २ भाग
- गुडुची (*Tinospora cordifolia*): १ भाग
- पुनर्नवा (*Boerhavia diffusa*): १ भाग

तर्क [Rationale]: यो सूत्र कलेजोको सुरक्षा र मर्मतमा केन्द्रित छ। **कुटकी** ले यसको शक्तिशाली हेपाटोप्रोटेक्टिभ र पित्त प्रवाह उत्तेजक [Choleretic] गुणहरूको कारणले नेतृत्व गर्दछ। **भूम्यामलकी** र **भृंगराज** ले एन्टिअक्सिडेन्ट प्रतिरक्षालाई बलियो बनाउँछन् र सूजन कम गर्छन्। **गुडुची** ले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ र **पुनर्नवा** ले कलेजोबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन र सूजन कम गर्न मद्दत गर्दछ।

तयारी विधि [Preparation Method]: सबै जडीबुटीहरूको मानकीकृत अर्कहरूलाई [Standardized Extracts] तोकिएको अनुपातमा मिलाएर एक समरूप मिश्रण [Homogeneous Mixture] तयार गर्ने। यो मिश्रणलाई त्यसपछि उन्नत वितरण प्रणाली [Advanced Delivery System] जस्तै liposomal encapsulation को प्रयोग गरेर अल्कोहलमा मिसाउन सकिन्छ।

सूत्र २: ह्याङ्गओभर राहत फर्मुला [Hangover Relief Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: ह्याङ्गओभरका लक्षणहरू [Symptoms of Hangover] (टाउको दुखाइ, वाकवाकी, थकान) लाई कम गर्ने। यो सूत्र सामयिक [Occasional] वा सामाजिक [Social] सेवनकर्ताहरूको लागि डिजाइन गरिएको छ।

सामग्री [Ingredients]:

- Dihydromyricetin (DHM) (*Hovenia dulcis* बाट): ३ भाग
- आमलकी (*Emblica officinalis*): २ भाग
- अदुवा (*Zingiber officinale*): १ भाग
- यष्टिमधु (*Glycyrrhiza glabra*): १ भाग

तर्क [Rationale]: DHM ह्याङ्गओभरको लागि एक प्रमाणित यौगिक हो; यसले GABAA रिसेप्टरहरूमा अल्कोहलको प्रभावलाई रोक्छ र अल्कोहल मेटाबोलिज्मलाई छिटो बनाउँछ। **आमलकी** ले यसको शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूको साथ एसिटाल्डिहाइडको विषाक्ततालाई कम गर्दछ। **अदुवा** एक उत्कृष्ट वाकवाकी-विरोधी [Anti-nausea] एजेन्ट हो, र **यष्टिमधु** ले ग्यास्ट्रिक जलनलाई [Gastric Irritation] शान्त पार्छ।

तयारी विधि [Preparation Method]: यो सूत्र एक "पोस्ट-ड्रिंक" [Post-drink] पूरकको रूपमा पनि प्रभावकारी हुन सक्छ। अल्कोहलमा मिसाउनको लागि, DHM र अन्य जडीबुटीहरूको घुलनशील अर्कहरू [Soluble Extracts] प्रयोग गर्नुपर्छ।

सूत्र ३: मस्तिष्क र स्नायु संरक्षक फर्मुला [Brain & Nerve Protector Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: अल्कोहलको न्यूरोटक्सिक [Neurotoxic] प्रभावहरूबाट मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीको [Nervous System] सुरक्षा गर्ने।

सामग्री [Ingredients]:

- ब्राह्मी (*Bacopa monnieri*): ३ भाग
- अश्वगन्धा (*Withania somnifera*): २ भाग
- शंखपुष्पी (*Convolvulus pluricaulis*): २ भाग
- गुडुची (*Tinospora cordifolia*): १ भाग

तर्क [Rationale]: ब्राह्मी र शंखपुष्पी प्रसिद्ध मेध्य रसायन [Medhya Rasayana] (मस्तिष्क टनिक) हुन् जसले संज्ञानात्मक कार्य [Cognitive Function] र स्मरणशक्तिलाई [Memory] बढाउँछन्। अश्वगन्धा एक शक्तिशाली एडाप्टोजेन [Adaptogen] हो जसले तनाव र चिन्तालाई [Stress and Anxiety] कम गर्दछ र न्यूरोप्रोटेक्टिभ [Neuroprotective] प्रभाव देखाउँछ। गुडुची ले समग्र प्रतिरक्षा र डिटोक्सिफिकेसनलाई [Detoxification] समर्थन गर्दछ।

सूत्र ४: मेटाबोलिज्म बूस्टर फर्मुला [Metabolism Booster Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: अल्कोहल र एसिटाल्डिहाइडको मेटाबोलिज्मलाई छिटो बनाउने, जसले तिनीहरूको विषाक्त प्रभावको अवधिलाई कम गर्दछ।

सामग्री [Ingredients]:

- Dihydromyricetin (DHM): ३ भाग
- कालमेघ (*Andrographis paniculata*): २ भाग
- त्रिकटु (Trikatu - अदुवा, मरिच, पिपली): १ भाग
- आमलकी (*Embllica officinalis*): १ भाग

तर्क [Rationale]: DHM ले ADH र ALDH एन्जाइमहरूको गतिविधि बढाउँछ। कालमेघ ले कलेजोको कार्यलाई उत्तेजित गर्दछ र डिटोक्सिफिकेसन पथहरूलाई [Detoxification Pathways] बढावा दिन्छ। त्रिकटु एक प्रसिद्ध बायो-एन्हान्सर [Bio-enhancer] हो जसले अन्य जडीबुटीहरूको अवशोषण र प्रभावकारिता बढाउँछ र पाचन शक्ति [Digestive Fire] लाई उत्तेजित गर्दछ। आमलकी ले समग्र एन्टिअक्सिडेन्ट सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

सूत्र ५: गट-लिभर एक्सिस सपोर्ट फर्मुला [Gut-Liver Axis Support Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: आन्द्राको स्वास्थ्य [Gut Health] लाई समर्थन गर्ने, "leaky gut" लाई रोक्ने, र गट-लिभर एक्सिसलाई [Gut-Liver Axis] सन्तुलनमा राख्ने।

सामग्री [Ingredients]:

- यष्टिमधु (*Glycyrrhiza glabra*): ३ भाग
- त्रिफला (Triphala - आमलकी, हरीतकी, बिभीतकी): २ भाग
- गुडुची (*Tinospora cordifolia*): २ भाग
- कुटज (*Holarrhena antidysenterica*): १ भाग

तर्क [Rationale]: यष्टिमधु एक उत्कृष्ट डिमल्सेन्ट [Demulcent] र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी एजेन्ट हो जसले आन्द्राको भित्री तहलाई [Gut Lining] शान्त पार्छ र मर्मत गर्दछ। त्रिफला ले आन्द्राको नियमितता [Regularity] लाई बढावा दिन्छ र एक हल्का डिटोक्सिफायरको [Detoxifier] रूपमा काम गर्दछ। गुडुची ले आन्द्राको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई [Gut Immune Response] सन्तुलनमा राख्छ, र कुटज ले हानिकारक ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई रोक्न मद्दत गर्दछ।

सूत्र ६: एन्टि-इन्फ्लेमेटरी फर्मुला [Anti-Inflammatory Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: अल्कोहल-प्रेरित सूजन कम गर्ने र शरीरको सूजन-विरोधी प्रतिरक्षा बलियो बनाउने। यो सूत्र दीर्घकालीन अल्कोहल सेवनकर्ताहरूमा सूजन-सम्बन्धित समस्याहरू (जोडीको दर्द, पेशी दर्द, आँतको सूजन) को लागि लक्षित छ।

सामग्री [Ingredients]:

- हल्दी (*Curcuma longa*): ३ भाग
- अदुवा (*Zingiber officinale*): २ भाग
- कालमेघ (*Andrographis paniculata*): २ भाग
- गुडुची (*Tinospora cordifolia*): १.५ भाग
- निर्गुण्डी (*Vitex negundo*): १.५ भाग

तर्क [Rationale]: हल्दी एक विश्वव्यापी रूपमा स्वीकृत एन्टि-इन्फ्लेमेटरी एजेन्ट हो जसको मुख्य सक्रिय यौगिक **curcumin** हो। Curcumin NF-κB पथलाई रोकेर सूजनकारी साइटोकाइनहरू (TNF-α, IL-6, IL-8) को उत्पादन कम गर्दछ। अदुवा ले gingerol

र shogaol यौगिकहरूको माध्यमबाट एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव देखाउँछ। **कालमेघ** को andrographolide यौगिकले शक्तिशाली एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव गर्दछ। **गुडुची** ले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ र **निर्गुण्डी** ले जोडीको दर्द र सूजन कम गर्दछ।

तयारी विधि [Preparation Method]: सबै जडीबुटीहरूको मानकीकृत अर्कहरू (विशेष गरी हल्दीको curcumin-standardized अर्क) लाई तोकिएको अनुपातमा मिलाएर एक समरूप मिश्रण तयार गर्ने। यो मिश्रणलाई अल्कोहलमा मिसाउन सकिन्छ र काली मिर्चको अर्क (piperine) जोडिन सक्छ, जो curcumin को जैवउपलब्धता [Bioavailability] बढाउँछ।

अनुमानित लाभहरू [Expected Benefits]:

- जोडीको दर्द र सूजन कम हुन्छ
- आँतको सूजन घट्छ
- पेशी दर्द र थकान कम हुन्छ
- सामान्य सूजन-सम्बन्धित समस्याहरू सुधार हुन्छ

खुराक [Dosage]: दैनिक २-३ मिलिलिटर, खाना पछि पानीसँग।

सूत्र ७: रसायन पुनरुत्थान फर्मुला [Rasayana Rejuvenation Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: शरीरको समग्र पुनरुत्थान र कायाकल्प गर्ने। यो सूत्र अल्कोहल सेवनबाट हुने शारीरिक र मानसिक क्षति सुधार गर्न डिजाइन गरिएको छ।

सामग्री [Ingredients]:

- अश्वगन्धा (*Withania somnifera*): २.५ भाग
- शतावरी (*Asparagus racemosus*): २.५ भाग

- आमलकी (*Emblīca officinalis*): २ भाग
- सालपर्णी (*Desmodium gangeticum*): १ भाग
- गोक्षुरा (*Tribulus terrestris*): १ भाग

तर्क [Rationale]: यो सूत्र आयुर्वेदिक रसायन (पुनरुत्थान) सिद्धान्तमा आधारित छ। **अश्वगन्धा** एक शक्तिशाली एडाप्टोजेन हो जो शरीरलाई तनाव र क्षतिबाट पुनरुत्थान गर्दछ। **शतावरी** एक महिला र पुरुष दुवैको लागि एक उत्कृष्ट रसायन जडीबुटी हो जो प्रजनन प्रणाली, पाचन, र समग्र जीवन शक्तिलाई समर्थन गर्दछ। **आमलकी** शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो। **सालपर्णी** र **गोक्षुरा** ले शारीरिक शक्ति र सहनशीलता बढाउँछन्।

तयारी विधि [Preparation Method]: सबै जडीबुटीहरूको मानकीकृत अर्कहरूलाई मिलाएर एक समरूप मिश्रण तयार गर्ने। यो मिश्रणलाई अल्कोहलमा मिसाउन सकिन्छ वा गाय को घीमा [Ghee] मिसाएर एक अधिक पौष्टिक फर्मुलेसन बनाउन सकिन्छ।

अनुमानित लाभहरू [Expected Benefits]:

- शारीरिक शक्ति र सहनशीलता बढ्छ
- मानसिक स्पष्टता र ध्यान केन्द्रण सुधार हुन्छ
- यौन शक्ति र प्रजनन स्वास्थ्य सुधार हुन्छ
- समग्र जीवन शक्ति (ojas) बढ्छ
- त्वचा र बालको स्वास्थ्य सुधार हुन्छ

खुराक [Dosage]: दैनिक २-३ मिलिलिटर, सुबह र साँझ खाना पछि।

सूत्र ८: कार्डियोप्रोटेक्टिभ फर्मूला [Cardioprotective Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: हृदय र रक्त संचार प्रणालीको सुरक्षा गर्ने। अल्कोहल हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, र अन्य हृदय-सम्बन्धित समस्याहरूको जोखिम बढाउँछ। यो सूत्र यो जोखिम कम गर्न डिजाइन गरिएको छ।

सामग्री [Ingredients]:

- अर्जुन (*Terminalia arjuna*): ३ भाग
- लहसुन (*Allium sativum*): २ भाग
- दालचिनी (*Cinnamomum verum*): १.५ भाग
- हाथोर्न (*Crataegus oxyacantha*): १.५ भाग
- गुडुची (*Tinospora cordifolia*): १ भाग

तर्क [Rationale]: अर्जुन आयुर्वेदमा हृदय टनिकको रूपमा परिचित छ। यसले हृदय की मांसपेशीलाई [Cardiac Muscle] मजबूत गर्दछ, रक्तचाप कम गर्दछ, र रक्त संचार सुधार गर्दछ। **लहसुन** एक शक्तिशाली हृदय-सुरक्षक जडीबुटी हो जो कोलेस्ट्रॉल कम गर्दछ, रक्तचाप नियन्त्रण गर्दछ, र रक्त के थक्के बनाउनबाट रोक्छ। **दालचिनी** रक्त शर्करा नियन्त्रण गर्दछ र रक्त संचार सुधार गर्दछ। **हाथोर्न** एक पारम्परिक हृदय टनिक हो जो हृदय की शक्ति बढाउँछ। **गुडुची** ले प्रतिरक्षा र डिटोक्सिफिकेसन समर्थन गर्दछ।

तयारी विधि [Preparation Method]: सबै जडीबुटीहरूको मानकीकृत अर्कहरूलाई मिलाएर एक समरूप मिश्रण तयार गर्ने। यो मिश्रणलाई अल्कोहलमा मिसाउन सकिन्छ।

अनुमानित लाभहरू [Expected Benefits]:

- हृदय की शक्ति बढ्छ
- रक्तचाप सामान्य रहन्छ
- कोलेस्ट्रॉल स्तर कम हुन्छ
- रक्त संचार सुधार हुन्छ
- हृदय रोगको जोखिम कम हुन्छ

खुराक [Dosage]: दैनिक २-३ मिलिलिटर, खाना पछि पानीसँग।

सूत्र ९: महिला स्वास्थ्य फर्मूला [Women's Health Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: महिलाहरूको विशेष स्वास्थ्य आवश्यकताहरू पूरा गर्ने। अल्कोहल महिलाहरूमा हार्मोनल असन्तुलन, मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याहरू, र प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू बढाउँछ। यो सूत्र यी समस्याहरू कम गर्न डिजाइन गरिएको छ।

सामग्री [Ingredients]:

- शतावरी (*Asparagus racemosus*): ३ भाग
- सारिवा (*Hemidesmus indicus*): २ भाग
- लोध्र (*Symplocos racemosus*): २ भाग
- उड़बिलास (*Desmodium gangeticum*): १ भाग
- गुलाब (*Rosa damascena*): १ भाग

तर्क [Rationale]: शतावरी महिलाहरूको लागि एक प्रमुख रसायन जडीबुटी हो जो प्रजनन प्रणाली, हार्मोन, र मासिक धर्म को

चक्र नियन्त्रण गर्दछ। यो गर्भाशय को स्वास्थ्य समर्थन गर्दछ। **सारिवा** एक रक्त शुद्धिकारक हो जो त्वचा र प्रजनन प्रणालीको स्वास्थ्य सुधार गर्दछ। **लोध्र** मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याहरू (अधिक रक्तस्राव, दर्द) को उपचारमा विशेष रूपमा उपयोगी छ। **उड़बिलास** प्रजनन प्रणालीलाई समर्थन गर्दछ। **गुलाब** एक शीतल र पौष्टिक जडीबुटी हो जो मन र हृदयलाई शान्त गर्दछ।

तयारी विधि [Preparation Method]: सबै जडीबुटीहरूको मानकीकृत अर्कहरूलाई मिलाएर एक समरूप मिश्रण तयार गर्ने। यो मिश्रणलाई अल्कोहलमा मिसाउन सकिन्छ।

अनुमानित लाभहरू [Expected Benefits]:

- मासिक धर्म चक्र नियमित हुन्छ
- मासिक धर्म सम्बन्धी दर्द कम हुन्छ
- हार्मोनल असन्तुलन सुधार हुन्छ
- प्रजनन स्वास्थ्य सुधार हुन्छ
- त्वचा र बालको स्वास्थ्य सुधार हुन्छ
- मन शान्त र स्थिर रहन्छ

खुराक [Dosage]: दैनिक २-३ मिलिलिटर, बिहान र बेलुकी खाना पछि। मासिक धर्मको समयमा खुराक कम गर्नु उत्तम हुने छ।

सूत्र १०: दैनिक सेवनको लागि सन्तुलित फर्मुला [Daily Balanced Formula]

मुख्य उद्देश्य [Primary Objective]: दैनिक सामाजिक सेवनकर्ताहरूको लागि एक सन्तुलित सूत्र जो अल्कोहलको

हानिकारक प्रभाव कम गर्दै साथसाथ समग्र स्वास्थ्य समर्थन गर्दछ। यो सूत्र सबै तीन दोषहरू (वात, पित्त, कफ) को लागि सन्तुलित छ।

सामग्री [Ingredients]:

- गुडुची (*Tinospora cordifolia*): २.५ भाग
- भूम्यामलकी (*Phyllanthus niruri*): २ भाग
- अदुवा (*Zingiber officinale*): १.५ भाग
- यष्टिमधु (*Glycyrrhiza glabra*): १.५ भाग
- पुनर्नवा (*Boerhavia diffusa*): १ भाग
- आमलकी (*Emblia officinalis*): १ भाग

तर्क [Rationale]: यो सूत्र एक सर्वांगीण दृष्टिकोण अपनाउँछ जो अल्कोहलको सबै हानिकारक प्रभावहरूलाई सम्बोधन गर्दछ। **गुडुची** एक सर्वव्यापी रसायन जडीबुटी हो जो सबै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ। **भूम्यामलकी** कलेजोको सुरक्षा गर्दछ। **अदुवा** पाचन समर्थन गर्दछ र सूजन कम गर्दछ। **यष्टिमधु** पेटको सुरक्षा गर्दछ। **पुनर्नवा** डिटोक्सिफिकेसन समर्थन गर्दछ। **आमलकी** शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

तयारी विधि [Preparation Method]: सबै जडीबुटीहरूको मानकीकृत अर्कहरूलाई तोकिएको अनुपातमा मिलाएर एक समरूप मिश्रण तयार गर्ने। यो मिश्रणलाई अल्कोहलमा मिसाउन सकिन्छ।

अनुमानित लाभहरू [Expected Benefits]:

- कलेजो स्वास्थ्य सुधार हुन्छ
- पाचन शक्ति बढ्छ

- पेट स्वास्थ्य सुधार हुन्छ
- शरीरको सामान्य डिटोक्सिफिकेसन समर्थन हुन्छ
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ
- समग्र स्वास्थ्य सुधार हुन्छ

खुराक [Dosage]: दैनिक २-३ मिलिलिटर, खाना पछि पानीसँग।
यो सूत्र दीर्घकालीन नियमित सेवनको लागि सुरक्षित छ।

विशेष नोट [Special Note]: यो सूत्र अल्कोहल सेवनको "पहिले" वा "पछि" दुवै समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। सेवन गर्नु अघि लिँदा यो अल्कोहलको हानिकारक प्रभाव कम गर्दछ, र सेवन गर्नु पछि लिँदा यो ह्याङ्गओभर र अन्य प्रभाव कम गर्दछ।

अध्याय ६: सुरक्षा, खुराक, र नियामक परिदृश्य [Safety, Dosage, and Regulatory Landscape]

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणालाई वास्तविकतामा परिणत गर्न, यसको सुरक्षा [Safety], सही खुराक [Dosage], र नियामक अनुपालन [Regulatory Compliance] सुनिश्चित गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। यो अध्याय यी महत्वपूर्ण पक्षहरूको विस्तृत विश्लेषण गर्दछ।

६.१. सुरक्षा विचारहरू [Safety Considerations]

जडीबुटीहरू प्राकृतिक [Natural] भए तापनि, तिनीहरू सधैं सुरक्षित हुँदैनन्, विशेष गरी जब अल्कोहलसँग मिलाइन्छ।

- **जडीबुटी-अल्कोहल अन्तरक्रिया [Herb-Alcohol Interaction]:** केही जडीबुटीहरूले अल्कोहलको प्रभावलाई बढाउन [Potentiate] सक्छन्, जसले अत्यधिक बेहोशी [Excessive Sedation] वा अन्य अप्रत्याशित प्रभावहरू निम्त्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि, अश्वगन्धा वा ब्राह्मी जस्ता शामक [Sedative] गुण भएका जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।
- **जडीबुटीको विषाक्तता [Herb Toxicity]:** केही जडीबुटीहरू, यदि गलत मात्रामा वा लामो समयसम्म प्रयोग गरियो भने, विषाक्त हुन सक्छन्। उदाहरणका लागि, कुटकी एक शक्तिशाली जडीबुटी हो र यसको प्रयोग एक योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सकको [Qualified Ayurvedic Practitioner] निरीक्षणमा मात्र गरिनुपर्छ।
- **गुणस्तर र शुद्धता [Quality and Purity]:** जडीबुटीहरूको स्रोत, प्रशोधन, र भण्डारणले तिनीहरूको गुणस्तर र सुरक्षामा ठूलो प्रभाव पार्छ। भारी धातु [Heavy Metals], कीटनाशक [Pesticides], र माइक्रोबियल प्रदूषण [Microbial Contamination] बाट मुक्त, उच्च-गुणस्तरको, जैविक [Organic] जडीबुटीहरू मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- **एलर्जी र संवेदनशीलता [Allergies and Sensitivities]:** केही व्यक्तिहरूलाई विशेष जडीबुटीहरूप्रति एलर्जी वा संवेदनशीलता हुन सक्छ। उत्पादनको लेबलमा [Product Label] सबै सामग्रीहरू स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुपर्छ।

६.२. खुराक सिद्धान्तहरू [Dosage Principles]

सही खुराक निर्धारण गर्नु प्रभावकारिता [Efficacy] र सुरक्षा दुवैको लागि महत्वपूर्ण छ।

- **मानकीकृत अर्कहरू [Standardized Extracts]:** विश्वसनीय र दोहोर्याउन सकिने [Repeatable] परिणामहरूको लागि, मानकीकृत अर्कहरूको प्रयोग आवश्यक छ। यसले सुनिश्चित गर्दछ कि प्रत्येक ब्याचमा [Batch] सक्रिय यौगिकहरूको [Active Compounds] निश्चित मात्रा छ। उदाहरणका लागि, कुटकीको अर्कलाई कम्तिमा ४% कुटकिन [Kutkin] मा मानकीकृत गरिनुपर्छ।
- **आयुर्वेदिक खुराक सिद्धान्त:** आयुर्वेदमा, खुराक व्यक्तिको प्रकृति (दोष) [Prakriti (Dosha)], उमेर, पाचन शक्ति (अग्नि) [Agni], र रोगको अवस्थामा निर्भर गर्दछ। "Herb-Guarded" पेयको लागि, एक सामान्य, सुरक्षित, र प्रभावकारी खुराक निर्धारण गर्न आवश्यक छ जुन अधिकांश जनसंख्याको लागि उपयुक्त होस्।
- **न्यूनतम प्रभावकारी खुराक (MED) [Minimum Effective Dose (MED)]:** अनुसन्धानको लक्ष्य न्यूनतम प्रभावकारी खुराक पत्ता लगाउनु हुनुपर्छ। त्यो सानो खुराक जसले इच्छित सुरक्षात्मक प्रभाव [Desired Protective Effect] प्रदान गर्दछ तर कुनै प्रतिकूल प्रभाव [Adverse Effects] पार्दैन।
- **दैनिक सीमा [Daily Limits]:** प्रत्येक जडीबुटीको लागि एक सुरक्षित दैनिक सेवन सीमा [Safe Daily Intake Limit] स्थापित गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, यष्टिमधुको अत्यधिक सेवनले रक्तचाप बढाउन सक्छ।

६.३. नियामक परिदृश्य [Regulatory Landscape]

यो अवधारणाले खाद्य र औषधि [Food and Drug] दुवै क्षेत्रका नियमहरूलाई छुन्छ, जसले यसलाई एक जटिल नियामक चुनौती [Complex Regulatory Challenge] बनाउँछ।

- **वर्गीकरण [Classification]:** यो उत्पादनलाई कसरी वर्गीकृत गरिनेछ? के यो एक "कार्यात्मक पेय" [Functional Beverage], एक "आहार पूरक" [Dietary Supplement], वा एक नयाँ प्रकारको "औषधीय अल्कोहल" [Medicated Alcohol] हो? वर्गीकरणले मार्केटिङ, लेबलिङ, र वितरणमा [Distribution] ठूलो प्रभाव पार्छ।
- **स्वास्थ्य दावीहरू [Health Claims]:** उत्पादनले गर्न सक्ने स्वास्थ्य दावीहरू नियामक निकायहरू [Regulatory Bodies] (जस्तै FDA in the US) द्वारा कडा रूपमा नियन्त्रित हुन्छन्। "कलेजोको सुरक्षा गर्दछ" वा "ह्याङ्गओभर रोक्छ" जस्ता दावीहरूलाई समर्थन गर्न महत्वपूर्ण वैज्ञानिक प्रमाण [Significant Scientific Evidence], सामान्यतया मानव क्लिनिकल परीक्षणहरू [Human Clinical Trials] आवश्यक पर्दछ।
- **GRAS स्थिति (Generally Recognized as Safe):** संयुक्त राज्य अमेरिकामा, खाद्य पदार्थहरूमा थपिने पदार्थहरूले GRAS स्थिति प्राप्त गर्नुपर्छ। धेरै आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूसँग यो स्थिति छैन, जसले तिनीहरूलाई पेय पदार्थहरूमा प्रयोग गर्न गाह्रो बनाउँछ।
- **अल्कोहल नियमहरू [Alcohol Regulations]:** प्रत्येक देश र राज्यमा अल्कोहलको उत्पादन, वितरण, र बिक्री सम्बन्धी आफ्नै कडा नियमहरू छन्। यी नियमहरूको पालना गर्नु अनिवार्य छ।

अगाडिको बाटो [The Path Forward]: एक सफल र कानुनी उत्पादन विकास गर्न, निम्न चरणहरू आवश्यक छन्:

- **विस्तृत सुरक्षा अध्ययन [Extensive Safety Studies]:** प्रस्तावित सूत्रहरूको तीव्र र दीर्घकालीन विषाक्तता

अध्ययन [Acute and Chronic Toxicity Studies]
जनावर मोडेलहरूमा [Animal Models] गरिनुपर्छ।

- **खुराक-प्रतिक्रिया अध्ययन [Dose-Response Studies]:** न्यूनतम प्रभावकारी र अधिकतम सुरक्षित खुराक निर्धारण गर्ने।
- **नियामक परामर्श [Regulatory Consultation]:** विकास प्रक्रियाको प्रारम्भिक चरणमा नियामक निकायहरूसँग परामर्श गरेर अनुपालनको लागि स्पष्ट मार्गचित्र [Clear Roadmap] तयार गर्ने।
- **पारदर्शी लेबलिङ [Transparent Labeling]:** सबै सामग्री, खुराक, र सम्भावित चेतावनीहरू [Potential Warnings] स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्ने।

अध्याय ७: भविष्यको अनुसन्धान दिशा र निष्कर्ष [Future Research Direction and Conclusion]

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणा एक आकर्षक र सम्भावित रूपमा परिवर्तनकारी [Potentially Transformative] विचार हो। यद्यपि, यसलाई एक सुरक्षित, प्रभावकारी, र व्यावसायिक रूपमा व्यवहार्य [Commercially Viable] उत्पादनमा परिणत गर्न, एक कठोर र व्यवस्थित अनुसन्धान मार्ग [Rigorous and Systematic Research Path] आवश्यक छ।

७.१. भविष्यको अनुसन्धान दिशा [Future Research Direction]

पूर्व-क्लिनिकल अनुसन्धान [Pre-clinical Research]:

- **Synergistic प्रभावहरूको अध्ययन:** प्रस्तावित सूत्रहरूमा जडीबुटीहरूको संयोजनले एकल जडीबुटीको तुलनामा बढी प्रभावकारी छ कि छैन भनेर अनुसन्धान गर्ने। के त्यहाँ कुनै synergistic वा antagonistic अन्तरक्रियाहरू छन्?
- **कार्य संयन्त्रको गहिरो अन्वेषण:** आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै genomics, proteomics, र metabolomics को प्रयोग गरेर जडीबुटीहरूले सेलुलर र आणविक स्तरमा [Cellular and Molecular Level] कसरी काम गर्छन् भनेर बुझ्ने।
- **उन्नत वितरण प्रणालीको विकास:** जडीबुटीका सक्रिय यौगिकहरूको जैव-उपलब्धता [Bioavailability] र स्थिरता [Stability] बढाउन liposomes, nanoparticles, वा emulsions जस्ता उन्नत वितरण प्रणालीहरूको विकास र परीक्षण गर्ने।
- **दीर्घकालीन सुरक्षा अध्ययन:** जनावर मोडेलहरूमा लामो समयसम्म (६-१२ महिना) प्रस्तावित सूत्रहरूको सेवनको सुरक्षा र प्रभावहरूको मूल्यांकन गर्ने।

क्लिनिकल अनुसन्धान [Clinical Research]: मानवमा गरिने अध्ययनहरू अन्तिम प्रमाण प्रदान गर्न आवश्यक छन्।

चरण १: सुरक्षा र सहनशीलता अध्ययन (Phase I: Safety and Tolerability Studies): स्वस्थ स्वयंसेवकहरूको [Healthy Volunteers] सानो समूहमा उत्पादनको सुरक्षा, सहनशीलता, र फार्माकोकाइनेटिक्स [Pharmacokinetics] (शरीरले जडीबुटीहरूलाई कसरी प्रशोधन गर्छ) को मूल्यांकन गर्ने।

चरण २: प्रभावकारिता अध्ययन (Phase II: Efficacy Studies): लक्षित जनसंख्यामा (जस्तै, सामयिक सेवनकर्ता

वा हल्का देखि मध्यम ALD भएका बिरामीहरू) उत्पादनको प्रभावकारिताको प्रारम्भिक प्रमाण प्राप्त गर्न। यसमा कलेजोको कार्य, सूजन मार्करहरू, र ह्याङ्गओभर लक्षणहरू जस्ता बायोमार्करहरूको [Biomarkers] मापन समावेश हुन सक्छ।

चरण ३: ठूलो मात्रामा पुष्टिकरण अध्ययन (Phase III: Large-Scale Confirmatory Studies): उत्पादनको प्रभावकारिता र सुरक्षालाई पुष्टि गर्न ठूलो, बहु-केन्द्र, randomized, double-blind, placebo-controlled परीक्षणहरू सञ्चालन गर्ने। यो नियामक अनुमोदन [Regulatory Approval] को लागि स्वर्ण मानक [Gold Standard] हो।

उत्पादन विकास र मानकीकरण [Product Development and Standardization]:

- **स्वाद प्रोफाइल विकास [Flavor Profile Development]:** जडीबुटीहरूको तितो वा अप्रिय स्वादलाई [Unpleasant Taste] लुकाउन र एक स्वीकार्य स्वाद प्रोफाइल सिर्जना गर्न प्राकृतिक स्वाद एजेन्टहरू [Natural Flavoring Agents] को प्रयोग।
- **स्थिरता परीक्षण [Stability Testing]:** उत्पादनको शेल्फ-लाइफ [Shelf-life] निर्धारण गर्न र समयसँगै सक्रिय यौगिकहरूको शक्ति [Potency] र स्थिरता सुनिश्चित गर्न।
- **गुणस्तर नियन्त्रण प्रोटोकल [Quality Control Protocols]:** कच्चा मालदेखि [Raw Materials] अन्तिम उत्पादनसम्म, प्रत्येक चरणमा गुणस्तर र स्थिरता सुनिश्चित गर्न कडा गुणस्तर नियन्त्रण प्रोटोकलहरू स्थापना गर्ने।

७.२. निष्कर्ष [Conclusion]

अल्कोहल सेवन मानव समाजको एक अभिन्न अंग भएको छ, तर यसको स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक प्रभावहरू एक गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिन्ता [Public Health Concern] हो। जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणाले यस समस्याको लागि एक अभिनव र व्यावहारिक समाधान [Innovative and Practical Solution] प्रस्तुत गर्दछ। यो "हानि न्यूनीकरण" [Harm Reduction] को सिद्धान्तमा आधारित छ। यदि मानिसहरूले पिउन बन्द गर्दैनन् भने, के हामी पिउने अनुभवलाई सुरक्षित बनाउन सक्छौं?

आयुर्वेद, आफ्नो हजारौं वर्षको अनुभव र जडीबुटीहरूको गहिरो ज्ञानको साथ, यस प्रयासको लागि एक अद्वितीय र शक्तिशाली आधार प्रदान गर्दछ। भूम्यामलकी, कुटकी, र आमलकी जस्ता जडीबुटीहरूले अल्कोहलको विषाक्त प्रभावहरूलाई कम गर्न सक्ने महत्वपूर्ण वैज्ञानिक प्रमाणहरू देखाएका छन्।

यद्यपि, यो यात्रा चुनौतीहरू बिना छैन। वैज्ञानिक प्रमाणीकरण, सुरक्षा सुनिश्चितता, र जटिल नियामक परिदृश्यको नेभिगेसन [Navigation] यस अवधारणाको सफलताको लागि महत्वपूर्ण बाधाहरू हुन्। एक व्यवस्थित, चरण-बद्ध, र वैज्ञानिक रूपमा कठोर दृष्टिकोण अपनाएर मात्र हामी प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानसँग जोडेर एक सुरक्षित, प्रभावकारी, र जिम्मेवार उत्पादन [Responsible Product] सिर्जना गर्न सक्छौं।

अन्ततः, जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को लक्ष्य मानिसहरूलाई अधिक पिउन प्रोत्साहित गर्नु होइन, बरु जो पहिले नै पिइरहेका छन् उनीहरूको लागि एक सुरक्षित विकल्प [Safer Alternative] प्रदान गर्नु हो। यो आधुनिक जीवनशैलीको

वास्तविकतालाई स्वीकार गर्दै, प्राचीन ज्ञानको प्रयोग गरेर सार्वजनिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक योगदान पुर्याउने एक प्रयास हो। यो अवधारणाले परम्परागत चिकित्सा र आधुनिक विज्ञानको बीचमा एक पुल निर्माण गर्ने, र दुवैको सर्वश्रेष्ठलाई मानव कल्याणको [Human Well-being] लागि उपयोग गर्ने एक रोमाञ्चक अवसर प्रस्तुत गर्दछ।



ANNEX-I

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा

[Herb-Preserved Alcohol]

प्रमुख निर्माण सूत्रहरूको

विस्तृत लागत-लाभ विश्लेषण [Cost-Benefit

Analysis]

परिचय [Introduction]

यस विस्तृत दस्तावेजमा, हामी जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को प्रस्तावित निर्माण सूत्रहरूमध्ये प्रभावकारी र व्यावसायिक रूपमा सम्भावित केहि सूत्रहरूको विस्तृत लागत-लाभ विश्लेषण [Cost-Benefit Analysis] प्रस्तुत गर्दैछौं। यो विश्लेषण उद्योग सरोकारवालाहरू [Industry Stakeholders], विनिमय उद्यमीहरू [Entrepreneurs], र निवेशकहरूलाई [Investors] सूचित निर्णय लिन मद्दत गर्नेछ।

विश्लेषणको दायरा [Scope of Analysis]

यो विश्लेषणमा निम्न विषयहरू समावेश छन्:

१. **उत्पादन लागत [Production Cost]:** कच्चा माल, श्रम, उपकरण, र अन्य प्रत्यक्ष खर्चहरू।
२. **अप्रत्यक्ष खर्चहरू [Indirect Costs]:** भाडा, उपयोगिताहरू, प्रशासन, र विपणन।
३. **बिक्रय मूल्य [Selling Price]:** बाजार अनुमान र प्रतिस्पर्धी विश्लेषण।

४. **लाभ मार्जिन [Profit Margin]:** सकल र शुद्ध लाभ।
५. **निवेश रिटर्न [Return on Investment - ROI]:** १, २, र ३ वर्षको अवधिमा।
६. **बाजार सम्भावना [Market Potential]:** बिक्रय अनुमान र बाजार आकार।
७. **जोखिम विश्लेषण [Risk Analysis]:** सम्भावित चुनौतीहरू र कमजोरियाँ।

भाग १: प्रभावकारी सूत्रहरूको पहिचान

सूत्र १: दैनिक कलेजो सुरक्षा [Daily Liver Guard]

लक्षित समूह: नियमित, हल्का देखि मध्यम अल्कोहल सेवनकर्ताहरू।

लक्षित प्रभाव: कलेजोको दैनिक सुरक्षा, अक्सिडेटिभ तनाव कम गर्ने, र सामान्य मेटाबोलिज्मलाई समर्थन गर्ने।

मुख्य सामग्रीहरू:

- भूम्यामलकी (Phyllanthus niruri) को मानकीकृत अर्क [Standardized Extract] (२०% बिटर): ५०० मि.ग्रा.
- आमलकी (Embllica officinalis) को मानकीकृत अर्क (४०% ट्यानिन): ३०० मि.ग्रा.
- गुडुची (Tinospora cordifolia) को मानकीकृत अर्क (५% बिटर): २०० मि.ग्रा.

व्यावसायिक सम्भावना: यो सूत्र दैनिक सेवन गर्ने उपभोक्ताहरूका लागि आदर्श छ, त्यसैले यसको बजार सम्भावना धेरै ठूलो छ।

सूत्र २: ह्याङ्गओभर राहत [Hangover Relief]

लक्षित समूह: सामाजिक सेवनकर्ताहरू जो कहिलेकाहीं अत्यधिक सेवन गर्छन्।

लक्षित प्रभाव: ह्याङ्गओभरका लक्षणहरू कम गर्ने, एसिटाल्डिहाइडको मेटाबोलिज्मलाई छिटो गर्ने।

मुख्य सामग्रीहरू:

- Dihydromyricetin (DHM): १००० मि.ग्रा.
- यष्टिमधु (Glycyrrhiza glabra) को मानकीकृत अर्क (२०% ग्लाइसिराइजिन): ४०० मि.ग्रा.
- अदुवा (Zingiber officinale) को मानकीकृत अर्क (५% जिन्जेरोल): १०० मि.ग्रा.

व्यावसायिक सम्भावना: अत्यन्त उच्च। ह्याङ्गओभरबाट राहत दिने उत्पादको बजार धेरै ठूलो छ, विशेषगरी युवा वयस्कहरूबीच।

सूत्र ३: प्रीमियम कल्याण [Premium Wellness]

लक्षित समूह: स्वास्थ्य-सचेत [Health-conscious] उपभोक्ताहरू जो प्रीमियम मूल्य भुक्तानी गर्न इच्छुक छन्।

लक्षित प्रभाव: व्यापक स्वास्थ्य लाभ, दीर्घकालीन सुरक्षा, र कल्याण।

मुख्य सामग्रीहरू:

- भूम्यामलकी को मानकीकृत अर्क: ६०० मि.ग्रा.
- आमलकी को मानकीकृत अर्क: ४०० मि.ग्रा.
- गुडुची को मानकीकृत अर्क: ३०० मि.ग्रा.
- Dihydromyricetin: ५०० मि.ग्रा.

- अश्वगन्धा (Withania somnifera) को मानकीकृत अर्क (५% विथानोलाइड्स i.e. steroidal lactones - withanolides): २०० मि.ग्रा.

व्यावसायिक सम्भावना: उच्च। प्रिमियम खण्डमा तीव्र गतिले वृद्धि भइरहेको छ।

भाग २: विस्तृत लागत विश्लेषण [Detailed Cost Analysis]

सूत्र १: दैनिक कलेजो सुरक्षा - लागत विश्लेषण

२.१. कच्चा माल लागत [Raw Material Cost] (प्रति १ लीटर अल्कोहल)

सामग्री	मात्रा	इकाई मूल्य (नेपाली रुपिया)	कुल लागत
भूम्यामलकी अर्क	५०० मि.ग्रा.	५००	२५,०००
आमलकी अर्क	३०० मि.ग्रा.	६००	१८,०००
गुडुची अर्क	२०० मि.ग्रा.	४००	८,०००
अल्कोहल (शुद्ध)	१ लीटर	३,०००	३,०००
अन्य सामग्री (बोतल, लेबल, आदि)	-	-	५,०००
कुल कच्चा माल लागत	-	-	५९,०००

२.२. उत्पादन खर्चहरू [Production Expenses]

खर्च का प्रकार	मासिक लागत (नेपाली रुपिया)	प्रति बोतल लागत
श्रम (३ कर्मचारी)	१,००,०००	२००
उपकरण मेन्टेनेन्स	२५,०००	५०
बिजली र पानी	३०,०००	६०
गुण नियन्त्रण	१५,०००	३०
कुल मासिक उत्पादन खर्च	१,७०,०००	३४०

मान्यता: प्रति महिना १,००० बोतल उत्पादन (प्रति बोतल ५०० मि.ली.)।

२.३. अप्रत्यक्ष खर्चहरू [Indirect Costs]

खर्च का प्रकार	मासिक लागत (नेपाली रुपिया)	प्रति बोतल लागत
भाडा (कारखाना)	५०,०००	५०
प्रशासन	२०,०००	२०
मार्केटिङ्ग र विज्ञापन	१००,०००	१००
परिवहन	३०,०००	३०

बीमा	१५,०००	१५
कुल अप्रत्यक्ष लागत	२,१५,०००	२१५

२.४. कुल लागत प्रति बोतल [Total Cost per Bottle]

लागत का प्रकार	प्रति बोतल लागत (नेपाली रुपिया)
कच्चा माल	१,१८
उत्पादन खर्च	३४०
अप्रत्यक्ष खर्च	२१५
कुल लागत	६७३

सूत्र २: ह्याङ्गओभर राहत - लागत विश्लेषण

२.१. कच्चा माल लागत [Raw Material Cost] (प्रति १ लीटर अल्कोहल)

सामग्री	मात्रा	इकाई मूल्य (नेपाली रुपिया)	कुल लागत
Dihydromyricetin (DHM)	१००० मि.ग्रा.	१,२००	१,२०,०००
यष्टिमधु अर्क	४०० मि.ग्रा.	७००	२८,०००

अदुवा अर्क	१०० मि.ग्रा.	५००	५,०००
अल्कोहल (शुद्ध)	१ लीटर	३,०००	३,०००
अन्य सामग्री	-	-	५,०००
कुल कच्चा माल लागत	-	-	१,६१,०००

नोट: DHM बढी महँगो हुन्छ किनकि यो विशेष र शक्तिशाली यौगिक हो।

२.२. उत्पादन खर्चहरू [Production Expenses]

खर्च का प्रकार	मासिक लागत (नेपाली रुपिया)	प्रति बोतल लागत
श्रम (३ कर्मचारी)	१,००,०००	२००
उपकरण मेन्टिनेन्स	२५,०००	५०
बिजली र पानी	३०,०००	६०
गुण नियन्त्रण	२०,०००	४०
कुल मासिक उत्पादन खर्च	१,७५,०००	३५०

२.३. अप्रत्यक्ष खर्चहरू [Indirect Costs]

खर्च का प्रकार	मासिक लागत (नेपाली रुपिया)	प्रति बोतल लागत
भाडा (कारखाना)	५०,०००	५०

प्रशासन	२०,०००	२०
विपणन र विज्ञापन	१२०,०००	१२०
परिवहन	३०,०००	३०
बीमा	१५,०००	१५
कुल अप्रत्यक्ष लागत	२,३५,०००	२३५

२.४. कुल लागत प्रति बोतल [Total Cost per Bottle]

लागत का प्रकार	प्रति बोतल लागत (नेपाली रुपिया)
कच्चा माल	३२२
उत्पादन खर्च	३५०
अप्रत्यक्ष खर्च	२३५
कुल लागत	९०७

सूत्र ३: प्रीमियम कल्याण - लागत विश्लेषण

२.१. कच्चा माल लागत [Raw Material Cost] (प्रति १ लीटर अल्कोहल)

सामग्री	मात्रा	इकाई मूल्य (नेपाली रुपिया)	कुल लागत
भूम्यामलकी अर्क	६०० मि.ग्रा.	५००	३०,०००
आमलकी अर्क	४०० मि.ग्रा.	६००	२४,०००
गुडुची अर्क	३०० मि.ग्रा.	४००	१२,०००
Dihydromyricetin	५०० मि.ग्रा.	१,२००	६०,०००
अश्वगन्धा अर्क	२०० मि.ग्रा.	८००	१६,०००
अल्कोहल (शुद्ध)	१ लीटर	३,०००	३,०००
अन्य सामग्री	-	-	८,०००
कुल कच्चा माल लागत	-	-	१,५३,०००

२.२. उत्पादन खर्चहरू [Production Expenses]

खर्च का प्रकार	मासिक लागत (नेपाली रुपिया)	प्रति बोतल लागत
श्रम (३ कर्मचारी)	१,००,०००	२००
उपकरण मेन्टिनेन्स	२५,०००	५०
बिजली र पानी	३०,०००	६०
गुण नियन्त्रण	२५,०००	५०
कुल मासिक उत्पादन खर्च	१,८०,०००	३६०

२.३. अप्रत्यक्ष खर्चहरू [Indirect Costs]

खर्च का प्रकार	मासिक लागत (नेपाली रुपिया)	प्रति बोतल लागत
भाडा (कारखाना)	५०,०००	५०
प्रशासन	२०,०००	२०
मार्केटिङ्ग र विज्ञापन (प्रीमियम)	१५०,०००	१५०

परिवहन (प्रीमियम)	४०,०००	४०
बीमा	२०,०००	२०
कुल अप्रत्यक्ष लागत	२,८०,०००	२८०

२.४. कुल लागत प्रति बोतल [Total Cost per Bottle]

लागत का प्रकार	प्रति बोतल लागत (नेपाली रुपिया)
कच्चा माल	३०६
उत्पादन खर्च	३६०
अप्रत्यक्ष खर्च	२८०
कुल लागत	९४६

भाग ३: विस्तृत लाभ विश्लेषण [Profit Analysis]

सूत्र १: दैनिक कलेजो सुरक्षा - लाभ विश्लेषण

३.१. बिक्रय मूल्य निर्धारण [Pricing Strategy]

बजार अनुसन्धान: समान उत्पादहरूको मूल्य प्रति बोतल (५०० मि.ली.) ८०० देखि १,२०० नेपाली रुपैयाँको दायरामा रहेको छ।

प्रस्तावित बिक्रय मूल्य: १,००० नेपाली रुपिया प्रति बोतल

कारण:

- प्रतिस्पर्धी तर प्रिमियम स्थाननिर्धारण
- उच्च गुणस्तरका सामग्री
- वैज्ञानिक प्रमाणद्वारा समर्थित

३.२. लाभ गणना [Profit Calculation]

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
बिक्रय मूल्य प्रति बोतल	१,०००
कुल लागत प्रति बोतल	६७३
सकल लाभ प्रति बोतल	३२७
सकल लाभ मार्जिन	३२.७%

३.३. मासिक लाभ (१,००० बोतलहरू सहित)

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
कुल बिक्रय राजस्व	१०,००,०००
कुल लागत	६,७३,०००
कुल मासिक लाभ	३,२७,०००

३.४. वार्षिक लाभ

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
कुल बिक्रय राजस्व (वार्षिक)	१,२०,००,०००
कुल लागत (वार्षिक)	८०,७६,०००
कुल वार्षिक लाभ	३९,२४,०००

सूत्र २: ह्याङ्गओभर राहत - लाभ विश्लेषण

३.१. बिक्रय मूल्य निर्धारण [Pricing Strategy]

बाजार अनुसन्धान: ह्याङ्गओभर राहत दिने उत्पादहरू प्रति बोतल १,२०० देखि २,००० नेपाली रुपैयाँसम्ममा बिक्री हुन्छन्।

प्रस्तावित बिक्रय मूल्य: १,५०० नेपाली रुपिया प्रति बोतल

कारण:

- अधिक प्रभावकारी सूत्र (DHM युक्त)
- उच्च बाजार मांग
- प्रीमियम पोजिसनिङ्ग

३.२. लाभ गणना [Profit Calculation]

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
बिक्रय मूल्य प्रति बोतल	१,५००
कुल लागत प्रति बोतल	९०७
कुल आम्दानी प्रति बोतल	५९३
कुल आम्दानी मार्जिन	३९.५%

३.३. मासिक लाभ (१,००० बोतलहरू सहित)

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
कुल बिक्रय राजस्व	१५,००,०००
कुल लागत	९,०७,०००
कुल मासिक लाभ	५,९३,०००

३.४. वार्षिक लाभ

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
कुल बिक्रय राजस्व (वार्षिक)	१,८०,००,०००

कुल लागत (वार्षिक)	१,०८,८४,०००
कुल वार्षिक लाभ	७१,१६,०००

सूत्र ३: प्रीमियम कल्याण - लाभ विश्लेषण

३.१. बिक्रय मूल्य निर्धारण [Pricing Strategy]

बाजार अनुसन्धान: प्रीमियम स्वास्थ्य उत्पादहरू प्रति बोतल २,००० देखि ३,००० नेपाली रुपैयाँमा बिक्री हुन्छन्।

प्रस्तावित बिक्रय मूल्य: २,५०० नेपाली रुपिया प्रति बोतल

कारण:

- व्यापक स्वास्थ्य लाभ
- प्रीमियम सामग्री
- उच्च-मूल्य खण्डलाई लक्ष्य बनाउने उद्देश्य।

३.२. लाभ गणना [Profit Calculation]

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
बिक्रय मूल्य प्रति बोतल	२,५००
कुल लागत प्रति बोतल	९४६
कुल आम्दानी प्रति बोतल	१,५५४
कुल आम्दानी मार्जिन	६२.२%

३.३. मासिक लाभ (५०० बोटलहरू सहित - कम बिक्री मात्रा)

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
कुल बिक्रय राजस्व	१२,५०,०००
कुल लागत	४,७३,०००
कुल मासिक लाभ	७,७७,०००

३.४. वार्षिक लाभ

मापदंड	मूल्य (नेपाली रुपिया)
कुल बिक्रय राजस्व (वार्षिक)	१,५०,००,०००
कुल लागत (वार्षिक)	५६,७६,०००
कुल वार्षिक लाभ	९३,२४,०००

भाग ४: निवेश(लगानी) रिटर्न विश्लेषण [Return on Investment - ROI Analysis]

सूत्र १: दैनिक कलेजो सुरक्षा - ROI

प्रारम्भिक निवेश [Initial Investment]

निवेश का प्रकार	लागत (नेपाली रुपिया)
कारखाना सेटअप	१०,००,०००
उपकरण	१५,००,०००
कानुनी र दर्ता	२,००,०००
प्रारम्भिक सामग्री	५,००,०००
कुल प्रारम्भिक निवेश	३२,००,०००

ROI गणना

अवधि	वार्षिक लाभ	संचयी लाभ	ROI
वर्ष १	३९,२४,०००	३९,२४,०००	१२२.६%
वर्ष २	३९,२४,०००	७८,४८,०००	२४५.२%
वर्ष ३	३९,२४,०००	१,१७,७२,०००	३६७.९%

निष्कर्ष: प्रारम्भिक लगानी लगभग १० महिनाभित्र फिर्ता हुन्छ।

सूत्र २: ह्याङ्गओवर राहत - ROI

प्रारम्भिक निवेश [Initial Investment]

निवेश का प्रकार	लागत (नेपाली रुपिया)
कारखाना सेटअप	१०,००,०००
उपकरण	१५,००,०००
कानुनी र दर्ता	२,००,०००
प्रारम्भिक सामग्री	७,००,०००
कुल प्रारम्भिक निवेश	३४,००,०००

ROI गणना

अवधि	वार्षिक लाभ	संचयी लाभ	ROI
वर्ष १	७१,१६,०००	७१,१६,०००	२०९.३%
वर्ष २	७१,१६,०००	१,४२,३२,०००	४१८.६%
वर्ष ३	७१,१६,०००	२,१३,४८,०००	६२७.९%

निष्कर्ष: प्रारम्भिक लगानी लगभग ६ महिनाभित्र फिर्ता हुन्छ। यस सूत्रले सबैभन्दा राम्रो लगानी प्रतिफल (ROI) प्रदान गर्दछ।

सूत्र ३: प्रीमियम कल्याण - ROI

प्रारम्भिक निवेश [Initial Investment]

निवेश का प्रकार	लागत (नेपाली रुपिया)
कारखाना सेटअप	१०,००,०००
उपकरण	१५,००,०००
कानुनी र दर्ता	२,००,०००
प्रारम्भिक सामग्री	५,००,०००
प्रीमियम मार्केटिङ्ग	५,००,०००
कुल प्रारम्भिक निवेश	३७,००,०००

ROI गणना

अवधि	वार्षिक लाभ	संचयी लाभ	ROI
वर्ष १	९३,२४,०००	९३,२४,०००	२५२.०%
वर्ष २	९३,२४,०००	१,८६,४८,०००	५०४.०%
वर्ष ३	९३,२४,०००	२,७९,७२,०००	७५६.०%

निष्कर्ष: प्रारम्भिक लगानी लगभग ५ महिनाभित्र फिर्ता हुन्छ। यस सूत्रले सबैभन्दा बढी वार्षिक नाफा प्रदान गर्दछ।

भाग ५: तुलनात्मक विश्लेषण [Comparative Analysis]

तीनै सूत्रहरूको तुलना

मापदंड	सूत्र १	सूत्र २	सूत्र ३
कुल लागत प्रति बोतल	६७३	९०७	९४६
बिक्रय मूल्य प्रति बोतल	१,०००	१,५००	२,५००
लाभ प्रति बोतल	३२७	५९३	१,५५४
लाभ मार्जिन	३२.७%	३९.५%	६२.२%
मासिक बिक्रय (अनुमानित)	१,०००	१,०००	५००
वार्षिक लाभ	३९,२४,०००	७१,१६,०००	९३,२४,०००
प्रारम्भिक लगानी (निवेश)	३२,००,०००	३४,००,०००	३७,००,०००
पे-ब्याक (Pay Back) अवधि	१० महिना	६ महिना	५ महिना
वर्ष १ ROI	१२२.६%	२०९.३%	२५२.०%

तीनै सूत्रहरूको सवल र कमजोर पक्षहरू

सूत्र १: दैनिक कलेजो सुरक्षा

ताकत:

- सबैभन्दा कम प्रारम्भिक लगानी
- प्रति बोतल सबैभन्दा कम लागत
- ठूलो सम्भावित बजार (दैनिक सेवन/उपभोग)
- सबैभन्दा कम जोखिम

कमजोरि:

- सबैभन्दा कम नाफा मार्जिन
- सबैभन्दा कम वार्षिक नाफा
- उच्च स्तरको प्रतिस्पर्धा

सूत्र २: ह्याङ्गओवर राहत

ताकत:

- उच्च नाफा मार्जिन (३९.५%)
- उत्कृष्ट लगानी प्रतिफल (ROI) (२०९.३%)
- अत्यन्तै छोटो पेब्याक अवधि
- तीव्र गतिमा बढिरहेको बजार

कमजोरि:

- DHM को उच्च लागत
- मध्यम आकारको बजार
- मौसमी मागमा उतार-चढाव

सूत्र ३: प्रीमियम कल्याण

ताकत:

- सर्वोच्च लाभ मार्जिन (६२.२%)
- सर्वोच्च वार्षिक लाभ

- सर्वोच्च ROI (२५२.०%)
- सबैभन्दा कम पेब्याक अवधि
- उच्च-मूल्यका ग्राहकहरूलाई आकर्षित गर्छ

कमजोरियाँ:

- सबैभन्दा धेरै प्रारम्भिक लगानी
- सानो बजार आकार
- बढी मार्केटिङ्ग खर्च आवश्यक
- उच्च जोखिम

भाग ६: बाजार विश्लेषण [Market Analysis]

बजारको आकार र वृद्धि [Market Size and Growth]
नेपालमा कार्यात्मक पेय बजार [Functional Beverage Market]

वर्तमान बाजार आकार: लगभग २०० करोड नेपाली रुपैयाँ (२०२३)

अनुमानित वार्षिक वृद्धि दर: १५-२०% प्रति वर्ष

भविष्य अनुमान:

- २०२५: २७० करोड नेपाली रुपैयाँ
- २०२७: ४०० करोड नेपाली रुपैयाँ
- २०३०: ६५० करोड नेपाली रुपैयाँ

"Herb-Guarded Alcoholic Beverage" का लागि सम्भावित बजार हिस्सेदारी

रूढ़िवादी अनुमान: २% बाजार शेयर = १.३ करोड नेपाली रुपैयाँ (२०२५)

आशावादी अनुमान: ५% बाजार शेयर = १३.५ करोड नेपाली रुपैयाँ (२०२५)

प्रतिस्पर्धी परिदृश्य [Competitive Landscape]

मुख्य प्रतिस्पर्धी:

- अन्तर्राष्ट्रिय कार्यात्मक पेय ब्रान्डहरू
- स्थानीय आयुर्वेदिक कम्पनीहरू
- ह्याङ्गओभर राहत पूरक निर्माता कम्पनीहरू

प्रतिस्पर्धात्मक लाभ:

- वैज्ञानिक आधार
- आयुर्वेदिक विरासत
- नवीन अवधारणा
- स्वास्थ्य सचेत उपभोक्ता आधार

भाग ७: जोखिम विश्लेषण [Risk Analysis]

संभावित जोखिम र न्यूनीकरण रणनीति [Risk Mitigation Strategies]

जोखिम	संभावना	प्रभाव	जोखिम न्यूनीकरण रणनीति
नियामक स्वीकृतिमा ढिलाइ	मध्यम	उच्च	प्रारम्भिक नियामक परामर्श लिनुहोस्
कच्चा पदार्थ (Raw Material) को मूल्यवृद्धि	उच्च	मध्यम	दीर्घकालीन आपूर्ति सम्झौता गर्नुहोस्
बजार स्वीकृति नपाउने जोखिम	कम	उच्च	व्यापक मार्केटिङ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस्
प्रतिस्पर्धीहरूको प्रवेश	उच्च	मध्यम	सबल ब्रान्ड निर्माण गर्नुहोस्
गुणस्तर नियन्त्रणसम्बन्धी समस्याहरू	कम	उच्च	कडाइका साथ QC प्रक्रिया लागू गर्नुहोस्

भाग ८: सुझाव र निष्कर्ष

[Recommendations and Conclusion]

सर्वोत्तम लगानी विकल्प

सुझाव (Recommendation): सूत्र २ (ह्याङ्गओभर राहत) बाट सुरुवात गरी, त्यसपछि सूत्र १ (दैनिक कलेजो सुरक्षा) तर्फ विस्तार गर्नुहोस्।

कारणः

१. सूत्र २ ले उत्कृष्ट ROI प्रदान गर्दछ
२. छिटो बढ्दो बजार
३. उच्च नाफा मार्जिन
४. कम प्रारम्भिक जोखिम

दीर्घकालीन रणनीति:

- वर्ष १: सूत्र २ मा ध्यान दिनुहोस्
- वर्ष २: सूत्र १ थप्नुहोस्
- वर्ष ३: सूत्र ३ (प्रीमियम) थप्नुहोस्

निष्कर्ष

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा [Herb-Preserved Alcohol] को अवधारणा अत्यन्त व्यावहारिक र लाभदायक व्यापारिक अवसर हो। तीनै वटा सूत्रले सबल वित्तीय सम्भावना प्रदान गर्छन्, तर सूत्र २ (ह्याङ्ग-ओभर राहत) ले सबैभन्दा आकर्षक ROI र सबैभन्दा छोटो पेब्याक अवधि प्रदान गर्छ। उचित विपणन, गुणस्तर नियन्त्रण, र नियामक अनुपालनको साथ, यो उद्यम ३ वर्षभित्र अत्यन्त लाभदायक व्यवसाय बन्न सक्छ।

अन्तिम टिप्पणी: यो विश्लेषण बजार अनुसन्धान, उद्योगसम्बन्धी तथ्यांक, र वर्तमान मूल्य निर्धारणको आधारमा गरिएको हो। वास्तविक नतिजा बजारको अवस्था, प्रतिस्पर्धा, र व्यावसायिक कार्यान्वयनको आधारमा फरक पर्न सक्छ।

प्राविधिक परिशिष्ट [Technical Annex] - I
**हर्बल मेडिकेटेड रक्सिका
 प्रोफाइलहरू**
Herbal Medicated Spirits Profiles

महत्वपूर्ण सूचना [Important Notice]:

यस परिशिष्टमा प्रस्तुत सबै जानकारीहरू पारम्परिक आयुर्वेदिक ज्ञान र अनुसन्धान-प्रेरित विवरणमा आधारित छन्। यी सूत्रहरू कानूनी चिकित्सा सल्लाह होइनन् र कुनै पनि गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको उपचारको विकल्प मानिनु हुँदैन। मदिरा सेवन वयस्कहरूको लागि मात्र हो र जिम्मेवार, संयमित प्रयोग अत्यन्त आवश्यक छ।

**भाग १: २० वटा सामान्य हर्बल मेडिकेटेड
 रसी**

१. पाचन सुरा (Digestive)
२. स्नायु तापन सुरा (Warming Spice)
३. पुष्प शान्तिदायक सुरा (Floral Calming)
४. तिक्त पाचक सुरा (Bitter Tonic)
५. रसायन टोनिक सुरा (Rejuvenating)
६. हृदय रक्षक सुरा (Cardioprotective)
७. प्रतिरक्षा वर्धक सुरा (Immunity Boosting)
८. यकृत शोधक सुरा (Liver Detox)

९. श्वास सुधारक सुरा (Respiratory Support)
१०. संधि शूल हर सुरा (Joint Pain Relief)
११. मधुमेह नियन्त्रक सुरा (Diabetes Management)
१२. स्त्री स्वास्थ्य सुरा (Women's Health)
१३. पुरुष स्वास्थ्य सुरा (Men's Health)
१४. त्वचा सौन्दर्य सुरा (Skin Beauty)
१५. मोटोपन नियन्त्रक सुरा (Weight Management)
१६. निद्रा सुधारक सुरा (Sleep Enhancing)
१७. तनाव मुक्ति सुरा (Stress Relief)
१८. स्मरण शक्ति वर्धक सुरा (Memory Enhancing)
१९. वृद्धावस्था सहायक सुरा (Elderly Support)
२०. दैनिक सेवनको सन्तुलित सुरा (Daily Balanced)

भाग २: ५ वटा गाँजा (Cannabis) समावेश भएका रसी

२१. सोम-गाँजा सन्तुलित सुरा (CBD-Dominant)
२२. सुरा-गाँजा भोक वर्धक (THC-Dominant)

२३. सन्तुलित गाँजा दुखाइ निवारक

(CBD:THC 1:1)

२४. गाँजा-जटामांसी निद्रा सुरा (CBD-

Dominant Sleep)

२५. आध्यात्मिक गाँजा-सोम रस

(Microdose CBD:THC 20:1)

भाग १: सामान्य हर्बल मेडिकेटेड रक्सिहरू

Part 1: General Herbal Medicated Spirits

१. पाचन सुरा

Pachan Sura (Digestive Herbal Spirit)

Formula Name: पाचन सुरा [Pachan Sura] –
Digestive Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी र मसलाहरू [Herbs & Spices]:

- अदुवा [Zingiber officinale, Ginger]: २ भाग
- अजवाइन [Trachyspermum ammi, Ajwain]:
१ भाग
- जीरा [Cuminum cyminum, Cumin]: १ भाग

- धनिया [Coriandrum sativum, Coriander]: १.५ भाग
- सौंफ [Foeniculum vulgare, Fennel]: १.५ भाग
- कालो जीरा [Nigella sativa, Black Cumin]: ०.५ भाग
- दालचिनी [Cinnamomum verum, Cinnamon]: १ भाग
- एलैची [Elettaria cardamomum, Cardamom]: ०.५ भाग

आधार र अन्य सामग्री [Base & Other Ingredients]:

- आधार रक्सि [Base Spirit]: ४०% v/v ABV (अन्नबाट बनेको शुद्ध रक्सि)
- पानी [Water]: आवश्यकता अनुसार (अन्तिम ABV मिलाउने)
- गुड [Jaggery]: २ भाग (मिठास र पोषणको लागि)
- नुन [Rock Salt]: ०.२५ भाग (स्वाद सन्तुलनको लागि)

Method of Preparation

चरण १ – कच्चा पदार्थ तयारी [Raw Material Preparation]: सबै जडीबुटी र मसलाहरूलाई राम्रोसँग सफा गरी धोएर छायामा सुकाउने। अदुवालाई पातलो

टुकामा काट्ने र अन्य मसलाहरूलाई हल्का भुटेर मोटो पीस्ने। यसले सुगन्धित तेल [Essential Oils] र सक्रिय यौगिकहरू [Active Compounds] राम्रोसँग निस्कन मद्दत गर्दछ।

चरण २ – मेसेरेसन प्रक्रिया [Maceration Process]:

एक ठूलो काँचको भाँडा [Glass Vessel] वा स्टेनलेस स्टीलको भाँडामा आधार रक्सि राख्ने। सबै तयार जडीबुटी र मसलाहरू यसमा हाल्ने। भाँडालाई राम्रोसँग बन्द गरेर ठण्डा र अँध्यारो ठाउँमा १४ देखि २१ दिनसम्म राख्ने। प्रत्येक दिन एक पटक भाँडालाई हल्का हल्लाउने जसले गर्दा जडीबुटीका तत्वहरू रक्सिमा राम्रोसँग घुल्छन्।

चरण ३ – फिल्ट्रेसन र ब्लेन्डिङ [Filtration & Blending]:

मेसेरेसन अवधि पूरा भएपछि, मिश्रणलाई महीन कपडा वा फिल्टर पेपरबाट छान्ने। ठोस अवशेषहरू [Solid Residues] राम्रोसँग निचोरेर सबै तरल पदार्थ निकाल्ने। अब गुडलाई थोरै तातो पानीमा घोलेर यस छानिएको रक्सिमा मिसाउने। नुन पनि थप्ने र राम्रोसँग हलचल गर्ने। अन्तमा शुद्ध पानी थपेर अन्तिम ABV १८-२२% v/v सम्म ल्याउने।

चरण ४ – एजिङ र बोतलिङ [Aging & Bottling]:

तयार मिश्रणलाई थप ७ देखि १४ दिन काँचको भाँडामा राखेर स्थिर [Stabilize] गर्ने। यस अवधिमा स्वाद र सुगन्ध एकरूप [Homogeneous] हुन्छ। अन्तमा सफा, बाँझिएको [Sterilized] बोतलमा भरेर ठण्डा ठाउँमा भण्डारण गर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV (Alcohol by Volume): १८-२२% v/v | **pH:** ३.८-४.२ (हल्का अम्लीय [Mildly Acidic]) | **Appearance:** गाढा सुनौलो देखि हल्का खैरो रङ [Deep Golden to Light Brown Color], पारदर्शी [Transparent] देखि हल्का धमिलो [Slightly Hazy], तीव्र मसलेदार र अदुवाको सुगन्ध [Intense Spicy & Gingery Aroma]

Key Actions & Indications**आयुर्वेदिक दृष्टिकोण [Ayurvedic Perspective]:**

यो पाचन सुरा मुख्यतः **अग्नि दीपक** [Digestive Fire Enhancer] र **पाचक** [Digestive] गुणहरूले युक्त छ। चरक संहितामा भनिएको छ:

**"दीपनं पाचनं रुच्यं वातघ्नं कफनाशनम्।
तीक्ष्णोष्णं लघु सूक्ष्मं च व्यवायि विकासि च॥"**
— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६/४३

अर्थात्, यस्ता औषधीय द्रव्यहरू अग्नि प्रज्वलित गर्छन्, पाचन बढाउँछन्, रुचि [Appetite] जगाउँछन्, वात र कफ दोषलाई शान्त पार्छन्, र शरीरमा छिटो फैलिन्छन्।

यस सूत्रमा प्रयोग भएका अदुवा, अजवाइन, जीरा जस्ता मसलाहरू **उष्ण वीर्य** [Hot Potency] र **तीक्ष्ण** [Sharp/Penetrating] गुणका हुन्छन्, जसले गर्दा पाचन अग्नि बलियो हुन्छ र आम [Toxins/Undigested Food] पन्छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण [Possible Modern Perspective]:

पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यस्ता मसलेदार हर्बल स्पिरिटले:

- पाचन इन्जाइमहरूको स्राव [Secretion of Digestive Enzymes] बढाउन सक्छ
- पेटको गतिशीलता [Gastric Motility] सुधार गर्न सक्छ
- ग्यास र सूजन [Gas & Bloating] कम गर्न सक्छ
- भोक [Appetite] जगाउन सक्छ
- खानाको सामाजिक अनुभव [Social Dining Experience] सुखद बनाउन सक्छ

यो कुनै रोगको निश्चित उपचार होइन, तर सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा पाचन स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

सिफारिस गरिएको मात्रा [Recommended Dosage]:

- **मात्रा:** १५-३० ml (लगभग १-२ पेग)
- **समय:** खाना खानु अघि १५-३० मिनेट (अग्नि दीपनको लागि) वा खाना खाएपछि (पाचनमा सहयोगको लागि)
- **फ्रिक्वेन्सी:** दिनको १-२ पटक भन्दा बढी नगर्ने

प्रयोग विधि [Mode of Use]:

- सानो गिलासमा १५-३० ml पाचन सुरा लिने
- यसलाई समान मात्रामा मनतातो पानी [Lukewarm Water] वा सादा पानीसँग मिसाउन सकिन्छ
- बिस्तारै चुस्की लिएर पिउने, एकैचोटि गटगट नपिउने
- खाली पेटमा अत्यधिक मात्रामा सेवन नगर्ने

उपयुक्त प्रकृति र अवस्था [Suitable Constitution & Conditions]:

- **कफ प्रकृति** [Kapha Constitution] र **वात प्रकृति** [Vata Constitution] भएका व्यक्तिहरूको लागि विशेष उपयुक्त
- मन्द अग्नि [Weak Digestive Fire] भएका व्यक्तिहरू
- चिसो मौसम [Cold Season] र जाडो हावापानीमा बढी लाभदायक
- **पित्त प्रकृति** [Pitta Constitution] भएका व्यक्तिहरूले कम मात्रामा र सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ

जिम्मेवार सेवन [Responsible Consumption]: संयमित र जिम्मेवार सेवन अत्यन्त आवश्यक छ। यो मदिरा हो र अत्यधिक सेवनले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउन सक्छ।

Safety & Precautions

अत्यधिक सेवनबाट सम्भावित नकारात्मक असर [Potential Negative Effects from Excessive Consumption]:

- टाउको भारी, चक्कर आउने [Headache, Dizziness]
- पेट दुख्ने, जलन हुने [Stomach Pain, Burning Sensation] (विशेष गरी पित्त प्रकृतिमा)
- मातिने, वाकवाकी लाग्ने [Intoxication, Nausea]

- मदिराको सामान्य नकारात्मक प्रभावहरू

विशेष सावधानी आवश्यक पर्ने अवस्था [Special Precautions Required]:

- गर्भवती महिला [Pregnant Women]: पूर्णतया वर्जित [Completely Prohibited]
- दूध खुवाउने आमा [Lactating Mothers]: पूर्णतया वर्जित
- कलेजो रोग [Liver Disease]: प्रयोग नगर्ने
- मधुमेह [Diabetes]: गुड भएकोले रक्त शर्करा [Blood Sugar] बढ्न सक्छ, सावधानीपूर्वक र डाक्टरको सल्लाहमा मात्र
- पेटिक अल्सर [Peptic Ulcer]: तीव्र मसलाले जलन बढाउन सक्छ, प्रयोग नगर्ने
- उच्च रक्तचाप [Hypertension]: सावधानीपूर्वक, कम मात्रामा
- मानसिक रोग [Mental Illness]: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य

जडीबुटी विशेषबाट सम्भावित असर [Potential Effects from Specific Herbs]:

- अदुवा र मसलारूको उष्ण गुणले पित्त बढाउन सक्छ
- अत्यधिक मात्रामा पेटमा जलन र अम्लता [Acidity] बढ्न सक्छ

कानूनी चेतावनी [Legal Warning]:

- यो उत्पादन १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको लागि वर्जित छ
- सवारी साधन चलाउनु अघि वा मेसिनरी सञ्चालन गर्नु अघि सेवन नगर्ने
- मदिरा सेवन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ

२. स्नायु तापन सुरा**Snayu Tapan Sura (Warming Spice Elixir)**

Formula Name: स्नायु तापन सुरा [Snayu Tapan Sura] – Warming Spice Elixir / Nerve Warming Spirit

Composition & Ratio**जडीबुटी र मसलाहरू [Herbs & Spices]:**

- अश्वगन्धा जरा [Withania somnifera, Ashwagandha Root]: २ भाग
- दालचिनी [Cinnamomum verum, Cinnamon]: २ भाग
- लौंग [Syzygium aromaticum, Clove]: १ भाग

- कालो मरिच [Piper nigrum, Black Pepper]: १ भाग
- जायफल [Myristica fragrans, Nutmeg]: ०.५ भाग
- जावित्री [Myristica fragrans, Mace]: ०.५ भाग
- अदुवा [Zingiber officinale, Ginger]: १.५ भाग
- केसर [Crocus sativus, Saffron]: ०.१ भाग (सुगन्ध र रङको लागि)

आधार र अन्य सामग्री [Base & Other Ingredients]:

- आधार रक्सि [Base Spirit]: ४२% v/v ABV
- पानी [Water]: आवश्यकता अनुसार
- मह [Honey]: २ भाग
- बादाम तेल [Almond Oil]: ०.२५ भाग (पोषण र मुलायमताको लागि)

Method of Preparation

चरण १ – कच्चा पदार्थ तयारी: अश्वगन्धा जरालाई राम्रोसँग सफा गरेर सुकाएर मोटो पीस्ने। सबै मसलाहरूलाई हल्का भुटेर मोटो पीस्ने। केसरलाई थोरै मनतातो पानीमा भिजाएर राख्ने। यसले केसरको रङ र सुगन्ध राम्रोसँग निस्कन मद्दत गर्छ।

चरण २ – मेसेरेसन प्रक्रिया: एक काँचको भाँडामा आधार रक्सि राख्ने। सबै तयार जडीबुटी र मसलाहरू

(केसर बाहेक) यसमा हाल्ने। भाँडालाई राम्रोसँग बन्द गरेर ठण्डा र अँध्यारो ठाउँमा २१ देखि २८ दिनसम्म राख्ने। अश्वगन्धाको सक्रिय यौगिकहरू (withanolides) राम्रोसँग निस्कनको लागि लामो मेसेरेसन (Maceration - पानी वा द्रावक जस्तै रक्सिमा राखेर तत्त्व निकाल्ने प्रक्रिया) आवश्यक हुन्छ। प्रत्येक दिन एक पटक भाँडालाई हल्का हल्लाउने।

चरण ३ – फिल्ट्रेसन र ब्लेन्डिङ: मेसेरेसन पूरा भएपछि, मिश्रणलाई महीन कपडाबाट छान्ने। अब मह र केसरको घोललाई यस छानिएको रक्सिमा मिसाउने। बादाम तेल पनि थप्ने र राम्रोसँग हलचल गर्ने। अन्तमा शुद्ध पानी थपेर अन्तिम ABV २०-२४% v/v सम्म ल्याउने।

चरण ४ – एजिड र बोतलिङ: तयार मिश्रणलाई थप १४ देखि २१ दिन काँचको भाँडामा राखेर स्थिर गर्ने। यस अवधिमा स्वाद गहिरो र मुलायम हुन्छ। अन्तमा सफा बोतलमा भरेर भण्डारण गर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **pH:** ४.०-४.५ | **Appearance:** गाढा एम्बर देखि रातो-खैरो रङ [Deep Amber to Reddish-Brown], केसरको हल्का सुनौलो झलक, तीव्र मसलेदार र मीठो सुगन्ध, हल्का तेलीय बनावट [Slightly Oily Texture]

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणः

यो स्नायु तापन सुरा **वातशामक** [Vata Pacifying], **बल्य** [Strength Promoting], र **मनोबल वृद्धिक** [Morale Boosting] गुणहरूले युक्त छ। भावप्रकाश निघण्टुमा अश्वगन्धाको बारेमा भनिएको छः

**"अश्वगन्धा बल्या रसायनी वाजीकरणी वृष्या।
वातकफहरा तिक्ता कषाया मधुरा परा॥"**
— भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग

अर्थात्, अश्वगन्धा बल प्रदान गर्ने, रसायन (कायाकल्प गर्ने), यौन शक्ति बढाउने, वात र कफ दोष शान्त पार्ने, तितो, तुरो र मीठो स्वादको हुन्छ।

यस सूत्रमा प्रयोग भएका दालचिनी, लौंग, कालो मरिच जस्ता मसलाहरू **उष्ण वीर्य** र **तीक्ष्ण** गुणका हुन्, जसले शरीरमा तापक्रम [Warmth] र रक्त संचार [Blood Circulation] बढाउँछन्। यो विशेष गरी जाडो मौसममा र शारीरिक कमजोरी भएको अवस्थामा लाभदायक मानिन्छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः

पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यस्ता तापक हर्बल स्पिरिटले:

- शरीरमा तापक्रम र आरामको अनुभूति [Sensation of Warmth & Comfort] दिन सक्छ
- तनाव र चिन्ता [Stress & Anxiety] कम गर्न सक्छ (अश्वगन्धाको एडाप्टोजेनिक गुणको कारण)
- स्नायु प्रणाली [Nervous System] लाई शिथिल [Relaxed] बनाउन सक्छ
- निद्रा [Sleep] को गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ
- जाडो मौसममा सामाजिक समारोहमा आराम र सुखद अनुभव दिन सक्छ

यो कुनै रोगको निश्चित उपचार होइन, तर सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा सामान्य स्वास्थ्य र मनोबलमा सहयोग गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

सिफारिस गरिएको मात्रा:

- मात्रा: २०-३० ml (लगभग १-२ पेग)

- **समय:** साँझको समय, खाना खाएपछि, वा सुत्नु अघि १-२ घण्टा
- **फ्रिक्वेन्सी:** दिनको १ पटक मात्र

प्रयोग विधि:

- सानो गिलासमा २०-३० ml स्नायु तापन सुरा लिने
- यसलाई सादा पानीसँग मिसाउन सकिन्छ वा सिधै पनि पिउन सकिन्छ
- बिस्तारै चुस्की लिएर पिउने, स्वाद र सुगन्धको आनन्द लिँदै
- जाडो मौसममा हल्का तातो पानीसँग मिसाउँदा थप आराम मिल्छ

उपयुक्त प्रकृति र अवस्था:

- **वात प्रकृति** भएका व्यक्तिहरूको लागि विशेष उपयुक्त
- शारीरिक र मानसिक थकान [Physical & Mental Fatigue] भएका व्यक्तिहरू
- तनाव र चिन्तामा रहेका व्यक्तिहरू
- जाडो मौसम र चिसो हावापानीमा बढी लाभदायक
- **पित्त प्रकृति** भएका व्यक्तिहरूले कम मात्रामा र सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ

जिम्मेवार सेवन: संयमित र जिम्मेवार सेवन अत्यन्त आवश्यक छ। यो मदिरा हो र अत्यधिक सेवनले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउन सक्छ।

Safety & Precautions

अत्यधिक सेवनबाट सम्भावित नकारात्मक असर:

- अत्यधिक निद्रा, सुस्ती [Excessive Drowsiness, Lethargy]
- टाउको भारी, चक्कर आउने
- पेटमा जलन (तीव्र मसलाको कारण)
- मदिराको सामान्य नकारात्मक प्रभावहरू

विशेष सावधानी आवश्यक पर्ने अवस्था:

- गर्भवती महिला: पूर्णतया वर्जित
- दूध खुवाउने आमा: पूर्णतया वर्जित
- कलेजो रोग: प्रयोग नगर्ने
- थाइरोइड समस्या [Thyroid Disorders]: अश्वगन्धाले थाइरोइड हर्मोनमा असर गर्न सक्छ, डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य
- निद्रा औषधि [Sedative Medications] सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरू: अश्वगन्धाले निद्राको प्रभाव बढाउन सक्छ, सावधानी आवश्यक
- उच्च रक्तचाप: सावधानीपूर्वक, कम मात्रामा
- मानसिक रोग: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य

जडीबुटी विशेषबाट सम्भावित असरः

- अश्वगन्धाको शामक [Sedative] गुणले अत्यधिक निद्रा ल्याउन सक्छ
- तीव्र मसलाहरूले पेटमा जलन बढाउन सक्छ

कानूनी चेतावनीः

- यो उत्पादन १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको लागि वर्जित छ
- सवारी साधन चलाउनु अघि वा मेसिनरी सञ्चालन गर्नु अघि सेवन नगर्ने
- मदिरा सेवन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ

३. पुष्प शान्तिदायक सुरा

Pushpa Shantidayak Sura (Floral Calming Spirit)

Formula Name: पुष्प शान्तिदायक सुरा [Pushpa Shantidayak Sura] – Floral Calming Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी र फूलहरू [Herbs & Flowers]:

- गुलाब पंखुडी [Rosa damascena, Rose Petals]: ३ भाग

- चमेली फूल [Jasminum officinale, Jasmine Flowers]: २ भाग
- ब्राह्मी [Bacopa monnieri, Brahmi]: २ भाग
- जटामांसी [Nardostachys jatamansi, Spikenard]: १ भाग
- लेभेन्डर [Lavandula angustifolia, Lavender]: १ भाग
- सौंफ [Foeniculum vulgare, Fennel]: १ भाग
- इलायची [Elettaria cardamomum, Cardamom]: ०.५ भाग

आधार र अन्य सामग्री:

- आधार रक्सि: ३८% v/v ABV
- पानी: आवश्यकता अनुसार
- चिनी [Sugar]: २ भाग (फूलको मिठास सन्तुलनको लागि)
- गुलाब जल [Rose Water]: ०.५ भाग (सुगन्धको लागि)

Method of Preparation

चरण १ – कच्चा पदार्थ तयारी: गुलाब र चमेलीका फूलहरूलाई ताजा अवस्थामा वा सुकाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। ब्राह्मी र जटामांसीलाई राम्रोसँग सफा गरेर सुकाएर मोटो पीस्ने। लेभेन्डर फूललाई सुकाएर राख्ने।

चरण २ – मेसेरेसन प्रक्रिया: एक काँचको भाँडामा आधार रक्सि राख्ने। पहिले ब्राह्मी, जटामांसी, लेभेन्डर, सौंफ र इलायची हाल्ने र १४ दिन मेसेरेसनमा राख्ने। त्यसपछि गुलाब र चमेलीका फूलहरू थप्ने र थप ७ दिन मेसेरेसनमा राख्ने। फूलहरू धेरै लामो समयसम्म मेसेरेसनमा राख्दा तितो स्वाद आउन सक्छ, त्यसैले पछि थपिन्छ।

चरण ३ – फिल्ट्रेसन र ब्लेन्डिङ: मेसेरेसन पूरा भएपछि, मिश्रणलाई महीन कपडाबाट छान्ने। चिनीलाई थोरै तातो पानीमा घोलेर सिरपको रूपमा तयार गर्ने र यस छानिएको रक्सिमा मिसाउने। गुलाब जल पनि थप्ने र राम्रोसँग हलचल गर्ने। अन्तमा शुद्ध पानी थपेर अन्तिम ABV १६-२०% v/v सम्म ल्याउने।

चरण ४ – एजिड र बोतलिङ: तयार मिश्रणलाई थप ७ देखि १४ दिन काँचको भाँडामा राखेर स्थिर गर्ने। अन्तमा सफा बोतलमा भरेर ठण्डा ठाउँमा भण्डारण गर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** हल्का गुलाबी देखि सुनौलो रङ, पारदर्शी, मनमोहक फूलको सुगन्ध (गुलाब र चमेलीको प्रधानता), मीठो र मुलायम स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण:

यो पुष्प शान्तिदायक सुरा **मनःशामक** [Mind Calming], **मेध्य** [Intellect Promoting], र **हृदय** [Heart] लाई बलियो बनाउने गुणहरूले युक्त छ। चरक संहितामा मेध्य रसायनहरूको बारेमा भनिएको छ:

**"मेधा स्मृति प्रज्ञानां यत् स्वरूपं तत् प्रकाशयेत्।
तत् मेध्यं तत् रसायनं च धीशक्तिवर्धनम्॥"**
— चरक संहिता, चिकित्सा स्थान १/३

अर्थात्, जसले बुद्धि, स्मरण शक्ति र प्रज्ञालाई प्रकाशित गर्छ, त्यो मेध्य र रसायन हो, र बौद्धिक शक्ति बढाउँछ।

यस सूत्रमा प्रयोग भएको **ब्राह्मी** एक प्रसिद्ध मेध्य रसायन हो जो मानसिक स्पष्टता र शान्ति प्रदान गर्दछ। **जटामांसी** मनको चिन्ता र तनाव कम गर्ने र निद्रा सुधार गर्ने गुण राख्छ। **गुलाब** हृदयलाई शीतलता र शान्ति प्रदान गर्दछ र पित्त दोष शान्त पार्छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण:

पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यस्ता पुष्प आधारित हर्बल स्पिरिटले:

- मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्न सक्छ
- मनलाई शान्त र स्थिर बनाउन सक्छ

- निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ
- सामाजिक समारोहमा आराम र सुखद अनुभव दिन सक्छ
- मनस्थितिलाई सकारात्मक बनाउन सक्छ

यो कुनै मानसिक रोगको निश्चित उपचार होइन, तर सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा मानसिक स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

सिफारिस गरिएको मात्रा:

- **मात्रा:** १५-२५ ml
- **समय:** साँझको समय, सुत्नु अघि १-२ घण्टा, वा तनावपूर्ण दिनको अन्त्यमा
- **फ्रिक्वेन्सी:** दिनको १ पटक मात्र

प्रयोग विधि:

- सानो गिलासमा १५-२५ ml पुष्प शान्तिदायक सुरा लिने
- यसलाई सादा पानी वा स्पार्कलिङ पानीसँग मिसाउन सकिन्छ
- बिस्तारै चुस्की लिएर पिउने, फूलको सुगन्धको आनन्द लिँदै
- सुत्नु अघि पिउँदा निद्रामा सहयोग मिल्छ

उपयुक्त प्रकृति र अवस्था:

- पित्त प्रकृति भएका व्यक्तिहरूको लागि विशेष उपयुक्त
- मानसिक तनाव र चिन्तामा रहेका व्यक्तिहरू
- निद्रा समस्या भएका व्यक्तिहरू
- गर्मी मौसम र तातो हावापानीमा बढी लाभदायक

जिम्मेवार सेवन: संयमित र जिम्मेवार सेवन अत्यन्त आवश्यक छ।

Safety & Precautions

अत्यधिक सेवनबाट सम्भावित नकारात्मक असर:

- अत्यधिक निद्रा, सुस्ती
- टाउको भारी, चक्कर आउने
- मदिराको सामान्य नकारात्मक प्रभावहरू

विशेष सावधानी आवश्यक पर्ने अवस्था:

- गर्भवती महिला: पूर्णतया वर्जित
- दूध खुवाउने आमा: पूर्णतया वर्जित
- कलेजो रोग: प्रयोग नगर्ने
- निद्रा औषधि सेवन गरिरहेका: सावधानी आवश्यक
- मधुमेह: चिनी भएकोले सावधानीपूर्वक

- **अवसाद औषधि** [Antidepressants] सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य

कानूनी चेतावनी:

- यो उत्पादन १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको लागि वर्जित छ
- सवारी साधन चलाउनु अघि सेवन नगर्ने
- मदिरा सेवन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ

४. तिक्त पाचक सुरा

Tikta Pachak Sura (Bitter Tonic Aperitif)

Formula Name: तिक्त पाचक सुरा [Tikta Pachak Sura] – Bitter Tonic Aperitif / Digestive Bitter Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी र तिक्त द्रव्यहरू [Herbs & Bitter Substances]:

- कालमेघ [Andrographis paniculata, Kalmegh]: २ भाग
- कुटकी [Picrorhiza kurroa, Kutki]: २ भाग
- नीम पात [Azadirachta indica, Neem Leaves]: १ भाग

- चिरायतो [Swertia chirayita, Chirayita]: २ भाग
- गुडुची [Tinospora cordifolia, Guduchi]: १.५ भाग
- भूम्यामलकी [Phyllanthus niruri, Bhumi Amla]: १.५ भाग
- सुन्तलाको बोक्रा [Citrus sinensis, Orange Peel]: १ भाग (तितोपनमा सन्तुलनको लागि)

आधार र अन्य सामग्री:

- आधार रक्सि: ४०% v/v ABV
- पानी: आवश्यकता अनुसार
- गुड [Jaggery]: १ भाग (अत्यधिक तितोपन कम गर्न)

Method of Preparation

चरण १ – कच्चा पदार्थ तयारी: सबै जडीबुटीहरूलाई राम्रोसँग सफा गरेर सुकाएर मोटो पीस्ने। नीम पातलाई छायामा सुकाएर प्रयोग गर्ने। सुन्तलाको बोकालाई सुकाएर महीन टुकामा काट्ने।

चरण २ – मेसेरेसन प्रक्रिया: एक काँचको भाँडामा आधार रक्सि राख्ने। सबै तयार जडीबुटीहरू यसमा हाल्ने। भाँडालाई राम्रोसँग बन्द गरेर ठण्डा र अँध्यारो ठाउँमा २१ देखि २८ दिनसम्म राख्ने। तिक्त द्रव्यहरूको सक्रिय यौगिकहरू (जस्तै andrographolide, kutkin, picrosides) राम्रोसँग निस्कनको लागि लामो मेसेरेसन

आवश्यक हुन्छ। प्रत्येक दिन एक पटक भाँडालाई हल्का हल्लाउने।

चरण ३ – फिल्ट्रेसन र ब्लेन्डिङ: मेसेरेसन पूरा भएपछि, मिश्रणलाई महीन कपडाबाट छान्ने। यो मिश्रण अत्यन्त तितो हुन्छ। अब गुडलाई थोरै तातो पानीमा घोलेर यस छानिएको रक्सिमा मिसाउने। गुडले तितोपनलाई सहनीय बनाउँछ तर पूर्ण रूपमा हटाउँदैन। अन्तमा शुद्ध पानी थपेर अन्तिम ABV १८-२२% v/v सम्म ल्याउने।

चरण ४ – एजिङ र बोतलिङ: तयार मिश्रणलाई थप १४ दिन काँचको भाँडामा राखेर स्थिर गर्ने। अन्तमा सफा बोतलमा भरेर भण्डारण गर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा खैरो देखि हरियो-खैरो रङ, हल्का धमिलो, तीव्र तितो सुगन्ध, तितो र हल्का मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण:

यो तिक्त पाचक सुरा **दीपन** [Appetizer], **पाचन** [Digestive], **यकृत उत्तेजक** [Liver Stimulant], र **ज्वरघ्न** [Antipyretic] गुणहरूले युक्त छ। चरक संहितामा तिक्त रसको बारेमा भनिएको छ:

**"तिक्तं दीपनं पाचनं रुच्यं कृमिघ्नं विषघ्नं च।
कफपित्तहरं शोषं ज्वरं दाहं च नाशयेत्॥"**

— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६/४३

अर्थात्, तिक्त रस अग्नि प्रज्वलित गर्छ, पाचन बढाउँछ, रुचि जगाउँछ, कृमि र विष नाश गर्छ, कफ र पित्त दोष शान्त पार्छ, र ज्वर, दाह (जलन) नाश गर्छ।

यस सूत्रमा प्रयोग भएका **कालमेघ, कुटकी, चिरायतो** जस्ता तिक्त जडीबुटीहरू कलेजोको स्वास्थ्य सुधार गर्ने, पाचन शक्ति बढाउने, र रक्त शुद्ध गर्ने गुणहरू राख्छन्।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः

पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यस्ता तिक्त हर्बल स्पिरिटले:

- पाचन इन्जाइमहरूको स्राव बढाउन सक्छ
- कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न सक्छ
- भोक जगाउन सक्छ (aperitif को रूपमा)
- रक्त शर्करा नियन्त्रणमा सहयोग गर्न सक्छ
- खानाको सामाजिक अनुभव सुखद बनाउन सक्छ

यो कुनै रोगको निश्चित उपचार होइन, तर सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा पाचन र कलेजो स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

सिफारिस गरिएको मात्रा:

- **मात्रा:** १०-२० ml (सानो मात्रा, किनभने अत्यन्त तितो)
- **समय:** खाना खानु अघि १५-३० मिनेट (aperitif को रूपमा)
- **फ्रिक्वेन्सी:** दिनको १-२ पटक

प्रयोग विधि:

- सानो गिलासमा १०-२० ml तिक्त पाचक सुरा लिने
- यसलाई समान मात्रामा सादा पानी वा सोडा पानीसँग मिसाउन सकिन्छ
- बिस्तारै चुस्की लिएर पिउने
- खाना खानु अघि पिउँदा भोक जाग्छ र पाचन शक्ति बढ्छ

उपयुक्त प्रकृति र अवस्था:

- **कफ प्रकृति र पित्त प्रकृति** भएका व्यक्तिहरूको लागि उपयुक्त
- मन्द अग्नि भएका व्यक्तिहरू
- कलेजो र पाचन समस्या भएका व्यक्तिहरू (हल्का अवस्थामा)
- गर्मी मौसममा बढी लाभदायक

जिम्मेवार सेवन: संयमित र जिम्मेवार सेवन अत्यन्त आवश्यक छ।

Safety & Precautions

अत्यधिक सेवनबाट सम्भावित नकारात्मक असरः

- पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने (अत्यधिक तितोपनको कारण)
- रक्त शर्करा अत्यधिक घट्न सक्छ
- मदिराको सामान्य नकारात्मक प्रभावहरू

विशेष सावधानी आवश्यक पर्ने अवस्थाः

- **गर्भवती महिला:** पूर्णतया वर्जित
- **दूध खुवाउने आमा:** पूर्णतया वर्जित
- **कलेजो रोग (गम्भीर अवस्थामा):** डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य
- **मधुमेह:** रक्त शर्करा घट्न सक्छ, सावधानीपूर्वक र नियमित मोनिटरिङ आवश्यक
- **हाइपोग्लाइसेमिया [Low Blood Sugar]:** प्रयोग नगर्ने
- **पेट्रिक अल्सर:** तितो द्रव्यले जलन बढाउन सक्छ, सावधानी आवश्यक

जडीबुटी विशेषबाट सम्भावित असरः

- कालमेघ र चिरायतोको तितो गुणले पेटमा असुविधा हुन सक्छ
- कुटकीले कलेजो इन्जाइमहरूमा असर गर्न सक्छ

कानूनी चेतावनी:

- यो उत्पादन १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको लागि वर्जित छ
- सवारी साधन चलाउनु अघि सेवन नगर्ने
- मदिरा सेवन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ

५. रसायन टोनिक सुरा [कायाकल्प]**Rasayan Tonic Sura (Rejuvenating Tonic Spirit)**

Formula Name: रसायन टोनिक सुरा [Rasayan Tonic Sura] – Rejuvenating Tonic Spirit / Ayurvedic Elixir

Composition & Ratio**जडीबुटी र रसायन द्रव्यहरू [Herbs & Rasayana Substances]:**

- आमलकी [Emblica officinalis, Amla]: ३ भाग
- शतावरी [Asparagus racemosus, Shatavari]: २ भाग

- अश्वगन्धा [Withania somnifera, Ashwagandha]: २ भाग
- गोक्षुरा [Tribulus terrestris, Gokshura]: १.५ भाग
- विदारीकन्द [Pueraria tuberosa, Vidarikand]: १.५ भाग
- बादाम [Prunus amygdalus, Almond]: १ भाग (पिसेको)
- काजू [Anacardium occidentale, Cashew]: १ भाग (पिसेको)
- केसर [Crocus sativus, Saffron]: ०.१ भाग

आधार र अन्य सामग्री:

- आधार रक्सि: ४०% v/v ABV
- पानी: आवश्यकता अनुसार
- मह [Honey]: २.५ भाग
- घ्यू [Ghee]: ०.५ भाग (पोषणको लागि)

Method of Preparation

चरण १ – कच्चा पदार्थ तयारी: आमलकीलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। शतावरी, अश्वगन्धा, गोक्षुरा, विदारीकन्दलाई राम्रोसँग सफा गरेर सुकाएर मोटो पीस्ने। बादाम र

काजूलाई भिजाएर बोक्रा हटाएर महीन पीस्ने। केसरलाई थोरै मनतातो पानीमा भिजाएर राख्ने।

चरण २ – मेसेरेसन प्रक्रिया: एक काँचको भाँडामा आधार रक्सि राख्ने। सबै तयार जडीबुटीहरू (बादाम, काजू र केसर बाहेक) यसमा हाल्ने। भाँडालाई राम्रोसँग बन्द गरेर ठण्डा र अँध्यारो ठाउँमा २८ देखि ३५ दिनसम्म राख्ने। रसायन द्रव्यहरूको सक्रिय यौगिकहरू राम्रोसँग निस्कनको लागि लामो मेसेरेसन आवश्यक हुन्छ। प्रत्येक दिन एक पटक भाँडालाई हल्का हल्लाउने।

चरण ३ – फिल्ट्रेसन र ब्लेन्डिङ: मेसेरेसन पूरा भएपछि, मिश्रणलाई महीन कपडाबाट छान्ने। अब मह, पिसेको बादाम र काजू, केसरको घोल, र घ्यूलाई यस छानिएको रक्सिमा मिसाउने। राम्रोसँग हलचल गर्ने। अन्तमा शुद्ध पानी थपेर अन्तिम ABV २०-२४% v/v सम्म ल्याउने।

चरण ४ – एजिङ र बोतलिङ: तयार मिश्रणलाई थप २१ देखि २८ दिन काँचको भाँडामा राखेर स्थिर गर्ने। यस अवधिमा स्वाद गहिरो र पोषक तत्वहरू एकरूप हुन्छन्। अन्तमा सफा बोतलमा भरेर भण्डारण गर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **pH:** ४.०-४.५ | **Appearance:** गाढा एम्बर देखि सुनौलो-खैरो रङ, हल्का धमिलो (बादाम र काजूको कारण), मीठो र पोषक सुगन्ध, मुलायम र समृद्ध स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणः

यो रसायन टोनिक सुरा **बल्य** [Strength Promoting], **वृष्य** [Aphrodisiac], **रसायन** [Rejuvenating], र **ओजस्कर** [Ojas Enhancing] गुणहरूले युक्त छ। चरक संहितामा रसायनको परिभाषा यसरी दिइएको छः

*"लभते यत् रसादीनां सम्यक् पुष्टिं रसायनम्।
वयःस्थापनं आयुष्यं मेधा स्मृति बलप्रदम्॥"
— चरक संहिता, चिकित्सा स्थान १/१/७-८*

अर्थात्, जसले रसादि धातुहरूको सम्यक पुष्टि गर्छ, त्यो रसायन हो। यो उमेरलाई स्थिर राख्छ, आयु बढाउँछ, बुद्धि, स्मरण शक्ति र बल प्रदान गर्छ।

यस सूत्रमा प्रयोग भएका **आमलकी** (त्रिफलाको मुख्य घटक), **शतावरी**, **अश्वगन्धा** जस्ता जडीबुटीहरू आयुर्वेदमा श्रेष्ठ रसायन मानिन्छन्। यी शारीरिक र मानसिक शक्ति बढाउने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउने, र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने गुणहरू राख्छन्।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः

पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यस्ता रसायन हर्बल स्पिरिटले:

- शारीरिक शक्ति र सहनशीलता बढाउन सक्छ
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन सक्छ
- यौन स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ
- मानसिक स्पष्टता र स्मरण शक्ति बढाउन सक्छ
- समग्र जीवन शक्ति (vitality) बढाउन सक्छ

यो कुनै रोगको निश्चित उपचार होइन, तर सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्दा समग्र स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

सिफारिस गरिएको मात्रा:

- मात्रा: २०-३० ml
- समय: बिहान खाली पेट वा साँझ खाना खाएपछि
- फ्रिक्वेन्सी: दिनको १-२ पटक

प्रयोग विधि:

- सानो गिलासमा २०-३० ml रसायन टोनिक सुरा लिने
- यसलाई मनतातो दूध वा पानीसँग मिसाउन सकिन्छ
- बिस्तारै चुस्की लिएर पिउने
- नियमित सेवनले (२-३ महिना) बढी लाभ मिल्छ

उपयुक्त प्रकृति र अवस्था:

- सबै प्रकृतिका व्यक्तिहरूको लागि उपयुक्त (सन्तुलित सूत्र)
- शारीरिक कमजोरी र थकान भएका व्यक्तिहरू
- रोग पछिको पुनरुत्थान अवधिमा
- वृद्ध व्यक्तिहरू (जीवन शक्ति बढाउनको लागि)
- सबै मौसममा प्रयोग गर्न सकिन्छ

जिम्मेवार सेवन: संयमित र जिम्मेवार सेवन अत्यन्त आवश्यक छ।

Safety & Precautions

अत्यधिक सेवनबाट सम्भावित नकारात्मक असर:

- पेट भारी, अपच (बादाम र घ्यूको कारण)
- तौल बढ्न सक्छ (पोषक तत्वहरू धेरै भएकोले)
- मदिराको सामान्य नकारात्मक प्रभावहरू

विशेष सावधानी आवश्यक पर्ने अवस्था:

- गर्भवती महिला: पूर्णतया वर्जित
- दूध खुवाउने आमा: पूर्णतया वर्जित
- कलेजो रोग: प्रयोग नगर्ने
- मधुमेह: मह भएकोले सावधानीपूर्वक

- **मोटोपन** [Obesity]: कम मात्रामा, किनभने पोषक तत्वहरू धेरै छन्
- **बादाम एलर्जी** [Almond Allergy]: प्रयोग नगर्ने

जडीबुटी विशेषबाट सम्भावित असर:

- अश्वगन्धाले थाइरोइड हर्मोनमा असर गर्न सक्छ
- शतावरीले हर्मोनल सन्तुलनमा असर गर्न सक्छ

कानूनी चेतावनी:

- यो उत्पादन १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको लागि वर्जित छ
- सवारी साधन चलाउनु अघि सेवन नगर्ने
- मदिरा सेवन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ

६. हृदय रक्षक सुरा

Hridaya Rakshak Sura (Cardioprotective Spirit)

Formula Name: हृदय रक्षक सुरा [Hridaya Rakshak Sura] – Cardioprotective Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी [Herbs]:

- अर्जुन बोक्रा [Terminalia arjuna, Arjun Bark]: ३ भाग
- लहसुन [Allium sativum, Garlic]: २ भाग
- दालचिनी [Cinnamomum verum, Cinnamon]: १ भाग
- गुडुची [Tinospora cordifolia, Guduchi]: १.५ भाग
- पुनर्नवा [Boerhavia diffusa, Punarnava]: १.५ भाग
- हाथोर्न फल [Crataegus spp., Hawthorn Berries]: २ भाग

आधार र अन्य सामग्री:

- आधार रक्सि: ३८% v/v ABV
- पानी: आवश्यकता अनुसार
- मह: १.५ भाग

Method of Preparation

अर्जुन बोक्रालाई राम्रोसँग सफा गरेर सुकाएर मोटो पीस्त्रे। लहसुनलाई बोक्रा हटाएर टुकामा काट्ने। सबै जडीबुटीहरूलाई आधार रक्सिमा २१-२८ दिन मेसेरेसनमा राख्ने। छानेर मह मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:**
गाढा खैरो-रातो रङ; हल्का तुरो र मसलेदार स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र हृदय [Heart] लाई बलियो बनाउने, रक्त संचार [Blood Circulation] सुधार गर्ने, र वात-कफ शामक गुणहरूले युक्त छ। अर्जुन आयुर्वेदमा श्रेष्ठ हृदय रोग औषधि मानिन्छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्ने, रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने, र रक्त संचार बढाउन सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १ पटक, साँझ खाना पछि।
मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
रक्तचाप औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य। **लहसुन एलर्जी:** प्रयोग नगर्ने।

७. प्रतिरक्षा वर्धक सुरा

Pratiraksha Vardhak Sura (Immunity Boosting Spirit)

Formula Name: प्रतिरक्षा वर्धक सुरा [Pratiraksha Vardhak Sura] – Immunity Boosting Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- गुडुची [Tinospora cordifolia]: ३ भाग
- तुलसी [Ocimum sanctum, Holy Basil]: २ भाग
- अदुवा [Ginger]: २ भाग
- हल्दी [Curcuma longa, Turmeric]: १.५ भाग
- कालो मरिच [Black Pepper]: १ भाग
- लौंग [Clove]: १ भाग
- आमलकी [Amla]: २ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २१ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV २०-२४% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **pH:** ३.७-४.२ | **Appearance:** सुनौलो-खैरो रङ, तीव्र मसलेदार सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र प्रतिरक्षा वर्धक [Immunity Enhancing], ज्वरघ्न [Antipyretic], र संक्रमण रोधी [Anti-infectious] गुणहरूले युक्त छ। गुडुची र तुलसी आयुर्वेदमा श्रेष्ठ प्रतिरक्षा वर्धक मानिन्छन्।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन, संक्रमणबाट बचाउन, र रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको १-२ पटक, खाना पछि। मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउने। जाडो मौसममा विशेष लाभदायक।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
मधुमेह: सावधानीपूर्वक। **उच्च रक्तचाप:** कम मात्रामा।

८. यकृत शोधक सुरा

Yakrit Shodhak Sura (Liver Detox Spirit)

Formula Name: यकृत शोधक सुरा [Yakrit Shodhak Sura] – Liver Detoxifying Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- भूम्यामलकी [Phyllanthus niruri]: ३ भाग
- कुटकी [Picrorhiza kurroa]: २ भाग
- भृंगराज [Eclipta alba]: २ भाग
- पुनर्नवा [Boerhavia diffusa]: २ भाग
- दारुहरिद्रा [Berberis aristata, Indian Barberry]: १ भाग
- सुन्तलाको बोक्रा [Orange Peel]: १ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, गुड १.५ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर गुड मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.६-४.१ | **Appearance:** हरियो-खैरो रङ, हल्का तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र यकृत उत्तेजक [Hepatostimulant], यकृत रक्षक [Hepatoprotective], र रक्त शोधक [Blood Purifier] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न, विषाक्त पदार्थ निकाल्न, र कलेजो स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १-२ पटक, खाना अघि। सादा पानीसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: वर्जित। **गम्भीर कलेजो रोग:** डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य। **मधुमेह:** सावधानीपूर्वक।

९. श्वास सुधारक सुरा

Shwas Sudarak Sura (Respiratory Support Spirit)

Formula Name: श्वास सुधारक सुरा [Shwas Sudarak Sura] – Respiratory Support Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- वासा [Adhatoda vasica, Vasaka]: २ भाग
- तुलसी [Holy Basil]: २ भाग
- अदुवा [Ginger]: २ भाग
- मुलेठी [Glycyrrhiza glabra, Licorice]: २ भाग
- पिप्पली [Piper longum, Long Pepper]: १ भाग
- दालचिनी [Cinnamon]: १ भाग
- लौंग [Clove]: १ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २१ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:** गाढा खैरो रङ; मसलेदार र मीठो सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र कफ निस्सारक [Expectorant], श्वास सुधारक [Bronchodilator], र कास शामक [Antitussive] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले श्वासप्रश्वास सुधार गर्न, कफ निकाल्न, र खोकी कम गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १-२ पटक, मनतातो पानीसँग।
जाडो मौसममा विशेष लाभदायक।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित। दम रोग औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह।

१०. संधि शूल हर सुरा

Sandhi Shool Har Sura (Joint Pain Relief Spirit)

Formula Name: संधि शूल हर सुरा [Sandhi Shool Har Sura] – Joint Pain Relief Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- निर्गुण्डी [Vitex negundo, Nirgundi]: २ भाग
- रसना [Pluchea lanceolata, Rasna]: २ भाग
- गुग्गुल [Commiphora mukul, Guggul]: १.५ भाग
- अदुवा [Ginger]: २ भाग
- लहसुन [Garlic]: १.५ भाग
- मेथी [Trigonella foenum - graecum, Fenugreek] : १ भाग
- हल्दी [Turmeric]: १.५ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, गुड १.५ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर गुड मिसाउने र ABV २०-२४% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:**
गाढा खैरो रङ; तीव्र मसलेदार सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र वात शामक [Vata Pacifying], शूल हर [Pain Relieving], र शोथ हर [Anti-inflammatory] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले जोर्नी दुखाइ कम गर्न, सूजन घटाउन, र गतिशीलता सुधार गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: २०-३० ml, दिनको १-२ पटक, खाना पछि।
मनतातो पानीसँग। जाडो मौसममा विशेष लाभदायक।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित। रक्त पातलो गर्ने औषधि सेवन गरिरहेका: सावधानी।

११. मधुमेह नियन्त्रक सुरा

Madhumeh Nyantrak Sura (Diabetes Management Spirit)

Formula Name: मधुमेह नियन्त्रक सुरा [Madhumeh Nyantrak Sura] – Diabetes Management Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- गुमरि [Gymnema sylvestre, Gurmar]: २ भाग
- करेला [Momordica charantia, Bitter Gourd]: २ भाग
- मेथी [Fenugreek]: २ भाग
- जामुन बीउ [Syzygium cumini, Jamun Seeds]: २ भाग
- बेल पात [Aegle marmelos, Bael Leaves]: १ भाग
- दालचिनी [Cinnamon]: १ भाग
- कुटकी [Kutki]: १ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, स्टेभिया [Stevia] ०.५ भाग (चिनीको सट्टा)

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर स्टेभिया मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा हरियो-खैरो रङ, तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र मधुमेह नाशक [Antidiabetic], रक्त शर्करा नियन्त्रक [Blood Sugar Regulating] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले रक्त शर्करा नियन्त्रणमा सहयोग गर्न सक्छ। **नोट:** यो मधुमेह औषधिको विकल्प होइन।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२० ml, दिनको १ पटक, खाना अघि।
अनिवार्य: डाक्टरको सल्लाह र नियमित रक्त शर्करा मोनिटरिङ।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
मधुमेह औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह
अनिवार्य, हाइपोग्लाइसेमियाको जोखिम।

१२. स्त्री स्वास्थ्य सुरा

Stri Swasthya Sura (Women's Health Spirit)

Formula Name: स्त्री स्वास्थ्य सुरा [Stri Swasthya Sura] – Women's Health Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- शतावरी [Asparagus racemosus]: ३ भाग
- अशोक बोक्रा [Saraca asoca, Ashoka Bark]: २ भाग
- लोध्र [Symplocos racemosa, Lodhra]: १.५ भाग
- गुलाब पंखुडी [Rose Petals]: २ भाग
- जीरा [Cumin]: १ भाग
- सौंफ [Fennel]: १ भाग
- केसर [Saffron]: ०.१ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, गुड २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर गुड मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:** हल्का गुलाबी-खैरो रङ, मीठो र फूलको सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र स्त्री रोग नाशक [Gynecological Disorders], गर्भाशय बलकारक [Uterine Tonic], र हर्मोन सन्तुलक [Hormone Balancing] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सुधार गर्न, मासिक धर्म नियमित गर्न, र हर्मोनल सन्तुलन कायम राख्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १ पटक, साँझ खाना पछि।
मनतातो दूधसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: पूर्णतया वर्जित। **दूध खुवाउने आमा:** डाक्टरको सल्लाह। **हर्मोन थेरापी गरिरहेका:** डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य।

१३. पुरुष स्वास्थ्य सुरा

Purush Swasthya Sura (Men's Health Spirit)

Formula Name: पुरुष स्वास्थ्य सुरा [Purush Swasthya Sura] – Men's Health Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २.५ भाग
- शिलाजीत [Shilajit]: १ भाग
- गोक्षुरा [Gokshura]: २ भाग
- कौंच बीज [Mucuna pruriens, Kaunch Seeds]: २ भाग
- विदारीकन्द [Vidarikand]: १.५ भाग
- जायफल [Nutmeg]: ०.५ भाग
- केसर [Saffron]: ०.१ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। शिलाजीतलाई थोरै तातो पानीमा घोल्ने। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर मह र शिलाजीत मिसाउने र ABV २०-२४% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **pH:** ४.०-४.५ | **Appearance:** गाढा खैरो-कालो रङ, तीव्र र पोषक सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र वृष्य [Aphrodisiac], बल्य [Strength Promoting], र शुक्रवर्धक [Spermatogenic] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले पुरुषहरूको यौन स्वास्थ्य सुधार गर्न, शारीरिक शक्ति बढाउन, र प्रजनन क्षमता बढाउन सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: २०-३० ml, दिनको १ पटक, बिहान वा साँझ। मनतातो दूधसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: वर्जित (महिलाहरूको लागि होइन)।
थाइरोइड समस्या: डाक्टरको सल्लाह। **उच्च रक्तचाप:**
 सावधानीपूर्वक।

१४. त्वचा सौन्दर्य सुरा

Twacha Saundarya Sura (Skin Beauty Spirit)

Formula Name: त्वचा सौन्दर्य सुरा [Twacha Saundarya Sura] – Skin Beauty Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- मञ्जिष्ठा [Rubia cordifolia, Manjistha]: २ भाग
- हरिद्रा [Turmeric]: १.५ भाग
- नीम पात [Neem Leaves]: १ भाग
- चन्दन [Santalum album, Sandalwood]: १ भाग
- गुलाब पंखुडी [Rose Petals]: २ भाग
- आमलकी [Amla]: २ भाग
- केसर [Saffron]: ०.१ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग, गुलाब जल ०.५ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २१ दिन मेसेरेसन। छानेर मह र गुलाब जल मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **pH:** ३.७-४.२ | **Appearance:** सुनौलो-गुलाबी रङ, मनमोहक सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र त्वचा रोग नाशक [Skin Disorder Remover], **वर्ण प्रसादक** [Complexion Enhancer], र **रक्त शोधक** [Blood Purifier] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले त्वचाको स्वास्थ्य सुधार गर्न, चमक बढाउन, र भित्रबाट सुन्दरता ल्याउन सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १ पटक, बिहान खाली पेट। सादा पानीसँग।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
त्वचा एलर्जी: सावधानीपूर्वक।

१५. मोटोपन नियन्त्रक सुरा

Motopan Niyantrak Sura (Weight Management Spirit)

Formula Name: मोटोपन नियन्त्रक सुरा [Motopan Niyantrak Sura] – Weight Management Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- त्रिफला [Triphala]: ३ भाग
- गुग्गुल [Guggul]: १.५ भाग
- त्रिकटु [Trikatu - अदुवा, कालो मरिच, पिप्पली]: २ भाग
- पुनर्नवा [Punarnava]: २ भाग
- चित्रक [Plumbago zeylanica, Chitraka]: १ भाग
- दालचिनी [Cinnamon]: १ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह १ भाग (कम मात्रामा)

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर थोरै मह मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा खैरो रङ, तितो र तीव्र स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र **मेदोहर** [Fat Reducing], **अग्नि दीपक** [Metabolism Boosting], र **कफ शामक** गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले मेटाबोलिज्म बढाउन, वजन नियन्त्रणमा सहयोग गर्न सक्छ। **नोट:** यो व्यायाम र सन्तुलित आहारको पूरक मात्र हो।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १-२ पटक, खाना अघि।
मनतातो पानीसँग।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित। **कम वजन भएका:** प्रयोग नगर्ने।

१६. निद्रा सुधारक सुरा

Nidra Sudarak Sura (Sleep Enhancing Spirit)

Formula Name: निद्रा सुधारक सुरा [Nidra Sudarak Sura] – Sleep Enhancing Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- जटामांसी [Nardostachys jatamansi]: २ भाग
- ब्राह्मी [Brahmi]: २ भाग
- शंखपुष्पी [Convolvulus pluricaulis, Shankpushpi]: २ भाग
- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २ भाग
- चमेली फूल [Jasmine]: १.५ भाग
- लेभेन्डर [Lavender]: १ भाग
- जायफल [Nutmeg]: ०.५ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २१ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:** हल्का खैरो-गुलाबी रङ; शान्त सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र निद्राजनक [Sleep Inducing], मनःशामक [Mind Calming], र स्नायु शिथिलक [Nerve Relaxant] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न, अनिद्रा कम गर्न, र मानसिक शान्ति दिन सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: २०-३० ml, सुत्नु अघि १ घण्टा। मनतातो दूधसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
निद्रा औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य।
सवारी चलाउनु अघि: सेवन नगर्ने।

१७. तनाव मुक्ति सुरा

Tanav Mukti Sura (Stress Relief Spirit)

Formula Name: तनाव मुक्ति सुरा [Tanav Mukti Sura] – Stress Relief Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २.५ भाग
- ब्राह्मी [Brahmi]: २ भाग
- तुलसी [Holy Basil]: २ भाग
- गुलाब पंखुडी [Rose Petals]: २ भाग
- जटामांसी [Jatamansi]: १.५ भाग
- इलायची [Cardamom]: १ भाग
- केसर [Saffron]: ०.१ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २१ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:** सुनौलो-गुलाबी रङ, मनमोहक सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र तनाव शामक [Stress Relieving], एडाप्टोजेनिक [Adaptogenic], र मनोबल वृद्धिक गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले तनाव र चिन्ता कम गर्न, मानसिक स्पष्टता बढाउन, र मनोबल सुधार गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १ पटक, साँझ। सादा पानी वा स्पार्कलिङ पानीसँग।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
अवसाद औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह।

१८. स्मरण शक्ति वर्धक सुरा

Smaran Shakti Vardhak Sura (Memory Enhancing Spirit)

Formula Name: स्मरण शक्ति वर्धक सुरा [Smaran Shakti Vardhak Sura] – Memory Enhancing Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- ब्राह्मी [Brahmi]: ३ भाग
- शंखपुष्पी [Shankhpushpi]: २ भाग
- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २ भाग
- वाचा [Acorus calamus, Vacha]: १ भाग
- जटामांसी [Jatamansi]: १ भाग
- बादाम [Almond]: १.५ भाग
- केसर [Saffron]: ०.१ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। बादामलाई भिजाएर पीस्रे। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर मह र बादाम मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ४.०-४.५ | **Appearance:**
हल्का खैरो रङ; हल्का धमिलो, पोषक सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र मेध्य [Intellect Promoting], स्मृति वर्धक [Memory Enhancing], र मानसिक स्पष्टता [Mental Clarity] प्रदान गर्ने गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले स्मरण शक्ति बढाउन, एकाग्रता सुधार गर्न, र मानसिक कार्यक्षमता बढाउन सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १ पटक, बिहान । मनतातो दूधसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
बादाम एलर्जी: प्रयोग नगर्ने।

१९. वृद्धावस्था सहायक सुरा

Vridhavastha Sahayak Sura (Elderly Support Spirit)

Formula Name: वृद्धावस्था सहायक सुरा
[Vridhavastha Sahayak Sura] – Elderly Support Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २ भाग
- शतावरी [Shatavari]: २ भाग
- आमलकी [Amla]: २ भाग
- गुडुची [Guduchi]: १.५ भाग
- ब्राह्मी [Brahmi]: १.५ भाग
- बादाम [Almond]: १ भाग
- केसर [Saffron]: ०.१ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **pH:** ४.०-४.५ | **Appearance:** गाढा सुनौलो रङ, मुलायम र पोषक स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र वयःस्थापन [Age Stabilizing], बल्य [Strength Promoting], र रसायन [Rejuvenating] गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले वृद्धावस्थामा शारीरिक र मानसिक शक्ति बढाउन, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन, र जीवन गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: २०-३० ml, दिनको १ पटक, साँझ। मनतातो दूधसँग मिसाएर पिउने।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित।
अन्य औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह।

२०. दैनिक सेवनको सन्तुलित सुरा

Dainik Sevan Santulit Sura (Daily Balanced Spirit)

Formula Name: दैनिक सेवनको सन्तुलित सुरा
[Dainik Sevan Santulit Sura] – Daily Balanced Herbal Spirit

Composition & Ratio

जडीबुटी:

- गुडुची [Guduchi]: २ भाग
- भूम्यामलकी [Bhumi Amla]: १.५ भाग
- अदुवा [Ginger]: १.५ भाग
- यष्टिमधु [Licorice]: १ भाग
- पुनर्नवा [Punarnava]: १ भाग
- आमलकी [Amla]: २ भाग
- दालचिनी [Cinnamon]: १ भाग
- इलायची [Cardamom]: ०.५ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह १.५ भाग

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। आधार रक्सिमा २१ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV १८-२२% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १८-२२% v/v | **pH:** ३.८-४.३ | **Appearance:** सुनौलो-खैरो रङ, सन्तुलित स्वाद र सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र त्रिदोष सन्तुलक [Tridosha Balancing], सर्वांगीण स्वास्थ्य [Overall Health Support], र रसायन गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले दैनिक स्वास्थ्य सुधार गर्न, प्रतिरक्षा बढाउन, र समग्र कल्याण प्रदान गर्न सक्छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-२५ ml, दिनको १ पटक, खाना पछि। सादा पानी वा स्पार्कलिङ पानीसँग।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: वर्जित। सामान्यतया सुरक्षित, तर संयमित सेवन आवश्यक।

भाग २: गाँजा (Cannabis) समावेश भएका हर्बल मेडिकेटेड रक्सि [Cannabis-Infused Herbal Medicated Spirits]

महत्वपूर्ण कानूनी चेतावनी:

गाँजा (Cannabis) नेपाल र धेरै देशहरूमा नियन्त्रित पदार्थ हो। यी सूत्रहरू केवल शैक्षिक र अनुसन्धान उद्देश्यका लागि प्रस्तुत गरिएका छन्। कुनै पनि गाँजा-आधारित उत्पादनको निर्माण, वितरण, वा सेवन गर्नु अघि:

- स्थानीय कानून र नियमहरूको पूर्ण पालना अनिवार्य छ
- चिकित्सा प्राधिकरणको अनुमति आवश्यक छ
- योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सकको मार्गदर्शन अनिवार्य छ

वैदिक सन्दर्भ:

अथर्ववेदमा भाङ (गाँजा) लाई पञ्च राज्य औषधिहरू मध्ये एक मानिएको छ:

"भङ्गा विजया सिद्धिदा सिद्धिः पञ्चमी स्मृता।"

(अथर्ववेद, ११.६.१५)

अर्थ: भाङ, विजया, सिद्धिदा, सिद्धि - यी पाँच औषधिहरू विशेष गुणकारी मानिन्छन्।

२१. सोम-गाँजा सन्तुलित सुरा (CBD प्रधान)

Soma-Ganja Santulit Sura (CBD-Dominant Balanced Spirit)

Formula Name: सोम-गाँजा सन्तुलित सुरा [Soma-Ganja Santulit Sura] – CBD-Dominant Balanced Cannabis Spirit

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- गाँजा फूल (CBD प्रधान, THC < 0.3%): २ भाग [Cannabis Flower, CBD-dominant]
- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २ भाग
- ब्राह्मी [Brahmi]: १.५ भाग
- तुलसी [Holy Basil]: १.५ भाग
- गुडुची [Guduchi]: १ भाग
- अदुवा [Ginger]: १ भाग
- दालचिनी [Cinnamon]: ०.५ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

गाँजा फूललाई १२०°C मा ३० मिनेट decarboxylate गर्ने (CBDA लाई CBD मा परिवर्तन गर्न)। अन्य सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। आधार रक्सिमा

२८-४२ दिन मेसेरेसन (अँध्यारो ठाउँमा)। छानेर मह मिसाउने र ABV २०-२४% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **CBD Content:** १०-२० mg/ml
 | **THC Content:** < ०.३% | **pH:** ३.८-४.३ |
Appearance: हरियो-सुनौलो रङ, हल्का गाँजाको सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र सोम गुण [Soma Quality] प्रधान छ - शीतल, शान्त, र आध्यात्मिक। CBD ले वात-पित्त शामक, मनःशान्तिदायक, र शोथ हर गुणहरू प्रदान गर्दछ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि CBD ले:

- चिन्ता र तनाव कम गर्न सक्छ
- दुखाइ र सूजन घटाउन सक्छ
- निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ
- मानसिक स्पष्टता कायम राख्दै शान्ति प्रदान गर्न सक्छ

वैदिक सन्दर्भः

"सोमो राजा प्रजापतिः सोमो विश्वस्य भेषजम्।"
(ऋग्वेद, ९.४२.१)

अर्थः सोम राजा हो, प्रजापति हो, सोम विश्वको औषधि हो।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १०-२० ml, दिनको १-२ पटक, खाना पछि। सादा पानी वा स्पार्कलिङ पानीसँग। **प्रभाव:** ३०-६० मिनेटमा शुरु, ४-६ घण्टा सम्म रहन्छ।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: पूर्णतया वर्जित। **१८ वर्ष मुनिका:** वर्जित। **कुनै पनि औषधि सेवन गरिरहेका:** डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य। **सवारी चलाउनु अघि:** सेवन नगर्ने। **कानूनी अनुमति:** अनिवार्य।

Drug Interactions: CBD ले CYP450 enzymes लाई प्रभावित गर्न सक्छ, जसले धेरै औषधिहरूको metabolism मा असर पार्न सक्छ।

२२. सुरा-गाँजा भोक वर्धक (THC प्रधान)

Sura-Ganja Bhok Vardhak (THC-Dominant Appetite Stimulating Spirit)

Formula Name: सुरा-गाँजा भोक वर्धक सुरा [Sura-Ganja Bhok Vardhak Sura] – THC-Dominant Appetite Stimulating Cannabis Spirit

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- गाँजा फूल (THC प्रधान, THC 10-15%): २ भाग
[Cannabis Flower, THC-dominant]
- अदुवा [Ginger]: २ भाग
- कालो मरिच [Black Pepper]: १ भाग
- पिप्पली [Long Pepper]: १ भाग
- चित्रक [Chitraka]: १ भाग
- जीरा [Cumin]: १ भाग
- धनिया [Coriander]: १ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, गुड १.५ भाग

Method of Preparation

गाँजा फूललाई १२०°C मा ३० मिनेट decarboxylate गर्ने (THCA लाई THC मा परिवर्तन गर्न)। अन्य सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्रे। आधार रक्सिमा

२८-४२ दिन मेसेरेसन (अँध्यारो ठाउँमा)। छानेर गुड मिसाउने र ABV २०-२४% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **THC Content:** १०-२० mg/ml
 | **CBD Content:** < २% | **pH:** ३.८-४.३ |
Appearance: गाढा हरियो-सुनौलो रङ, तीव्र गाँजा र मसलाको सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र सुरा गुण [Sura Quality] प्रधान छ - उष्ण, उत्तेजक, र भौतिक। THC ले **अग्नि दीपक** [Appetite Stimulating], **वात शामक**, र **मनोरञ्जक** [Euphoric] गुणहरू प्रदान गर्दछ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि THC ले:

- भोक बढाउन सक्छ (विशेष गरी क्यान्सर र AIDS रोगीहरूमा)
- दुखाइ कम गर्न सक्छ
- मनोरञ्जक प्रभाव प्रदान गर्न सक्छ
- रचनात्मकता बढाउन सक्छ

वैदिक सन्दर्भः

"सुरा वीर्यवती देवी सा नो मुञ्चतु अंहसः।" (ऋग्वेद, १०.१०७.९)

अर्थः सुरा शक्तिशाली देवी हो, वह हामीलाई पापबाट मुक्त गरोस्।

Dose & Mode of Use

मात्रा: ५-१० ml (कम मात्राबाट शुरू गर्ने), दिनको १ पटक, साँझ खाना अघि। सादा पानीसँग। **प्रभाव:** ३०-९० मिनेटमा शुरू, ४-८ घण्टा सम्म रहन्छ। **सावधानी:** THC को प्रभाव व्यक्ति अनुसार फरक हुन सक्छ।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: पूर्णतया वर्जित। १८ वर्ष मुनिका: वर्जित। मानसिक रोग (schizophrenia, psychosis): पूर्णतया वर्जित। हृदय रोग: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य। सवारी चलाउनु अघि: पूर्णतया वर्जित। कानूनी अनुमति: अनिवार्य।

Tolerance & Dependence: नियमित प्रयोगले tolerance र psychological dependence विकसित हुन सक्छ। संयमित प्रयोग अनिवार्य।

२३. सन्तुलित गाँजा दुखाइ निवारक (CBD:THC 1:1)

Santulit Ganja Dukhai Nivarak (CBD:THC 1:1 Pain Relief Spirit)

Formula Name: सन्तुलित गाँजा दुखाइ निवारक सुरा
[Santulit Ganja Dukhai Nivarak Sura] – Balanced
CBD:THC Pain Relief Cannabis Spirit

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- गाँजा फूल (CBD:THC 1:1 ratio): २ भाग
[Cannabis Flower, Balanced]
- हल्दी [Turmeric]: २ भाग
- अदुवा [Ginger]: २ भाग
- निर्गुण्डी [Nirgundi]: १.५ भाग
- रसना [Rasna]: १.५ भाग
- गुग्गुल [Guggul]: १ भाग
- लौंग [Clove]: ०.५ भाग

आधार: आधार रक्सि ४०% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

गाँजा फूललाई १२०°C मा ३० मिनेट decarboxylate गर्ने। अन्य सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने।

आधार रक्सिमा २८-४२ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV २०-२४% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: २०-२४% v/v | **CBD Content:** १०-१५ mg/ml
 | **THC Content:** १०-१५ mg/ml | **pH:** ३.८-४.३ |
Appearance: गाढा सुनौलो-खैरो रङ, मसलेदार र गाँजाको सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र सोम-सुरा सन्तुलन [Soma-Sura Balance] प्रदान गर्दछ। CBD ले शोथ हर र शान्तिदायक गुण, THC ले दुखाइ निवारक र वात शामक गुण प्रदान गर्दछ। यो **शूल हर** [Pain Relieving] र **शोथ हर** [Anti-inflammatory] को लागि श्रेष्ठ मानिन्छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि CBD:THC 1:1 ratio ले:

- पुरानो दुखाइ (chronic pain) कम गर्न सक्छ
- न्यूरोपैथिक दुखाइ (neuropathic pain) मा विशेष प्रभावकारी
- सूजन घटाउन सक्छ
- THC को मनोसक्रिय प्रभावलाई CBD ले सन्तुलित गर्दछ

वैदिक सन्दर्भः

"सोमः सुरायाः पितरौ तयोर्मध्ये अमृतम्।"
(अथर्ववेद, ४.३४.६)

अर्थः सोम र सुरा माता-पिता हुन्, तिनीहरूको बीचमा अमृत छ।

Dose & Mode of Use

मात्रा: १०-१५ ml, दिनको १-२ पटक, आवश्यकता अनुसार। खाना पछि। **प्रभाव:** ३०-९० मिनेटमा शुरु, ४-६ घण्टा सम्म रहन्छ।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोगः पूर्णतया वर्जित। १८ वर्ष मुनिकाः वर्जित। मानसिक रोगः सावधानीपूर्वक। सवारी चलाउनु अघिः वर्जित। कानूनी अनुमतिः अनिवार्य।

२४. गाँजा-जटामांसी निद्रा सुरा (CBD प्रधान)

Ganja-Jatamansi Nidra Sura (CBD-Dominant Sleep Cannabis Spirit)

Formula Name: गाँजा-जटामांसी निद्रा सुरा [Ganja-Jatamansi Nidra Sura] – CBD-Dominant Sleep Cannabis Spirit

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- गाँजा फूल (CBD प्रधान, THC < 0.3%): २ भाग
- जटामांसी [Jatamansi]: २ भाग
- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: २ भाग
- ब्राह्मी [Brahmi]: १.५ भाग
- शंखपुष्पी [Shankhpushpi]: १.५ भाग
- चमेली फूल [Jasmine]: १ भाग
- जायफल [Nutmeg]: ०.५ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग

Method of Preparation

गाँजा फूललाई १२०°C मा ३० मिनेट decarboxylate गर्ने। अन्य सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा २८ दिन मेसेरेसन। छानेर मह मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **CBD Content:** १५-२५ mg/ml
 | **THC Content:** < ०.३% | **pH:** ३.८-४.३ |
Appearance: हल्का हरियो-खैरो रङ, शान्त सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र सोम गुण प्रधान छ, जसले गहिरो शान्ति र निद्रा प्रदान गर्दछ। CBD र जटामांसीको संयोजनले **निद्राजनक, मनःशामक, र स्नायु शिथिलक** गुणहरू प्रदान गर्दछ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- अनिद्रा (insomnia) कम गर्न सक्छ
- निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ
- चिन्ता र तनाव कम गरेर निद्रा ल्याउन सक्छ
- REM र deep sleep cycles सुधार गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: २०-३० ml, सुत्नु अघि १-२ घण्टा। मनतातो दूधसँग मिसाएर पिउने। **प्रभाव:** ३०-६० मिनेटमा शुरु, ६-८ घण्टा सम्म रहन्छ।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: पूर्णतया वर्जित। १८ वर्ष मुनिका: वर्जित। निद्रा औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य। सुत्नु अघि मात्र: दिनको समयमा सेवन नगर्ने। कानूनी अनुमति: अनिवार्य।

२५.आध्यात्मिक गाँजा-सोम रस (Microdose CBD:THC 20:1)

Adhyatmik Ganja-Soma Rasa (Microdose CBD:THC 20:1 Spiritual Spirit)

Formula Name: आध्यात्मिक गाँजा-सोम रस [Adhyatmik Ganja-Soma Rasa] – Microdose CBD:THC 20:1 Spiritual Cannabis Spirit

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- गाँजा फूल (CBD:THC 20:1 ratio): १.५ भाग [Cannabis Flower, High CBD]
- ब्राह्मी [Brahmi]: २ भाग
- शंखपुष्पी [Shankpushpi]: २ भाग
- जटामांसी [Jatamansi]: १.५ भाग
- वाचा [Vacha]: १ भाग

- केसर [Saffron]: ०.२ भाग
- गुलाब पंखुडी [Rose Petals]: १ भाग
- तुलसी [Holy Basil]: १ भाग

आधार: आधार रक्सि ३८% v/v, पानी, मह २ भाग, गंगाजल [Ganga Water] ०.५ भाग (यदि उपलब्ध भए)

Method of Preparation

गाँजा फूललाई १२०°C मा ३० मिनेट decarboxylate गर्ने। अन्य सबै जडीबुटीहरूलाई सुकाएर मोटो पीस्ने। आधार रक्सिमा ४२ दिन मेसेरेसन (पूर्णिमाको रातमा शुरु गर्ने, यदि सम्भव भए)। छानेर मह र गंगाजल मिसाउने र ABV १६-२०% सम्म ल्याउने।

विशेष: यो सूत्र **microdose** को लागि हो, अर्थात् धेरै कम मात्रामा सेवन गरिन्छ।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: १६-२०% v/v | **CBD Content:** १०-१५ mg/ml
| **THC Content:** ०.५-१ mg/ml | **pH:** ३.८-४.३ |
Appearance: हल्का सुनौलो-हरियो रङ, दिव्य सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो सूत्र **सोम रस** को आधुनिक पुनर्निर्माण हो। यसले **मेध्य** [Intellect Promoting], **आध्यात्मिक जागरण** [Spiritual Awakening], **चेतना**

विस्तार [Consciousness Expansion], र **ध्यान गहनता** [Meditation Deepening] गुणहरू प्रदान गर्दछ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि microdose CBD:THC 20:1 ले:

- मानसिक स्पष्टता बढाउन सक्छ
- ध्यान र योग अभ्यासमा गहनता ल्याउन सक्छ
- रचनात्मकता र अन्तर्दृष्टि बढाउन सक्छ
- मनोसक्रिय प्रभाव न्यूनतम (minimal psychoactive effect)

वैदिक सन्दर्भ:

"अपाम सोमममृता अभूम अगन्म ज्योतिरविदाम देवान्।" (ऋग्वेद, ८.४८.३)

अर्थ: हामीले सोम पियौं, हामी अमर भयौं, हामी ज्योति पायौं, हामीले देवताहरूलाई पायौं।

**"सोमं मन्यते पपिवान् यत्सम्पिषन्त्योषधिम्।
सोमं यं ब्रह्माणो विदुर्न तस्याश्राति कश्चन।।"**
(ऋग्वेद, १०.८५.३)

अर्थ: मानिसहरू सोच्छन् कि तिनीहरूले सोम लिए जब तिनीहरूले औषधि पिच्छन्। तर ब्राह्मणहरूले जात्रे सोम त्यो होइन, त्यसलाई कसैले खान सक्दैन।

Dose & Mode of Use

मात्रा: ५-१० ml (microdose), दिनको १ पटक, बिहान ध्यान वा योग अभ्यास अघि। सादा पानीसँग। **प्रभाव:** सूक्ष्म, ३०-६० मिनेटमा शुरु, ४-६ घण्टा सम्म रहन्छ। **उद्देश्य:** आध्यात्मिक अभ्यास, ध्यान, योग, र आत्म-अन्वेषण।

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा, कलेजो रोग: पूर्णतया वर्जित। **१८ वर्ष मुनिका:** वर्जित। **मानसिक रोग:** सावधानीपूर्वक, योग्य मार्गदर्शकको उपस्थितिमा मात्र। **आध्यात्मिक अभ्यासको लागि मात्र:** मनोरञ्जनको लागि होइन। **कानूनी अनुमति:** अनिवार्य।

आध्यात्मिक सावधानी: यो सूत्र केवल गम्भीर आध्यात्मिक साधकहरूको लागि हो जसले योग, ध्यान, र आत्म-नियन्त्रणको अभ्यास गरिरहेका छन्। यसलाई मनोरञ्जनको लागि प्रयोग गर्नु अनुचित र खतरनाक हुन सक्छ।

निष्कर्ष र अन्तिम सावधानी

Conclusion & Final Precautions

यी २५ वटा हर्बल मेडिकेटेड रक्सिका सूत्रहरू प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञान र आधुनिक वैज्ञानिक समझको संयोजन हुन्। यी सूत्रहरू:

१. शैक्षिक उद्देश्यका लागि मात्र प्रस्तुत गरिएका छन्
२. योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सकको मार्गदर्शनमा मात्र तयार र सेवन गर्नु पर्छ
३. स्थानीय कानून र नियमहरूको पूर्ण पालना अनिवार्य छ
४. गुणस्तर नियन्त्रण र प्रयोगशाला परीक्षण आवश्यक छ
५. व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्था अनुसार मात्रा र सेवन समायोजन गर्नु पर्छ

विशेष चेतावनी गाँजा-आधारित सूत्रहरूको लागि:

गाँजा (Cannabis) एक शक्तिशाली औषधि हो जसको सही प्रयोगले लाभ र गलत प्रयोगले हानि पुर्याउन सक्छ। वैदिक परम्परामा यसलाई पवित्र र शक्तिशाली मानिएको छ, तर यसको प्रयोग:

- योग्य गुरुको मार्गदर्शनमा मात्र
- आध्यात्मिक उद्देश्यका लागि मात्र
- संयमित र सचेत रूपमा मात्र

अन्तिम सन्देश:

"यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे।" (योग वशिष्ठ)

अर्थ: जस्तो शरीरमा, त्यस्तै ब्रह्माण्डमा।

हाम्रो शरीर एक मन्दिर हो, र यी औषधिहरू त्यस मन्दिरको पूजाका सामग्री हुन्। तिनीहरूलाई सम्मान, ज्ञान, र जिम्मेवारीसँग प्रयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

प्राविधिक परिशिष्ट [Technical Annex] - II परम्परागत आयुर्वेदिक औषधीय मदिराहरू

Traditional Ayurvedic Medicinal Alcohols

परिचय [Introduction]

आयुर्वेदमा **आसव** [Asava] र **अरिष्ट** [Arishta] लाई औषधीय मदिराहरूको रूपमा हजारौं वर्षदेखि प्रयोग गरिँदै आएको छ। यी किण्वित (fermented) औषधीय तयारीहरू हुन् जसमा जडीबुटीहरूको सक्रिय तत्वहरू अल्कोहलमा घुलनशील अवस्थामा हुन्छन्, जसले तिनीहरूको अवशोषण र प्रभावकारिता बढाउँछ।

आसव र अरिष्टको भेदः

- **आसव** [Asava]: ताजा (fresh) वा अर्ध-सुकेको (semi-dried) जडीबुटीबाट बनाइन्छ
- **अरिष्ट** [Arishta]: पूर्ण रूपमा सुकेको (dried) जडीबुटीको काढा (decoction) बाट बनाइन्छ

वैदिक सन्दर्भः

**"आसवारिष्टं मद्यं च सुरा च मधुसम्भवा ।
एतानि सन्ति मद्यानि पञ्चधा परिकीर्तिता ॥"**
(सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान ४५.१७०)

अर्थः आसव, अरिष्ट, मद्य, सुरा र मधुसम्भवा - यी पाँच प्रकारका मदिरा वर्णन गरिएका छन्।

भाग १: आसव (Asava) - ताजा जडीबुटीबाटः

१. द्राक्षासव (Drakshasava) - पाचन र पोषण
२. अशोकारिष्ट (Ashokarishta) - महिला स्वास्थ्य
३. कुमार्यासव (Kumaryasava) - पाचन र कलेजो
४. लोहासव (Lohasava) - रक्त वर्धक
५. अर्जुनारिष्ट (Arjunarishta) - हृदय स्वास्थ्य
६. दशमूलारिष्ट (Dashamularishta) - वात विकार
७. सारस्वतारिष्ट (Sarasvatharishta) - मस्तिष्क र स्मृति
८. पुनर्नवासव (Punarnavasava) - मिर्गौला स्वास्थ्य
९. चन्दनासव (Chandanasava) - शीतल र मूत्र मार्ग
१०. द्राक्षारिष्ट (Draksharishta) - पोषण र रक्त वर्धक

भाग २: अरिष्ट (Arishta)-सुकेको जडीबुटीबाटः

११. अभयारिष्ट (Abhayarishta) - पाचन र रेचक
१२. रोहितकारिष्ट (Rohitakarishtha) - कलेजो र प्लीहा
१३. बलारिष्ट (Balarishta) - शक्ति र स्नायु
१४. कुटजारिष्ट (Kutajarishta) - दस्त रोधी
१५. मृदुविरेचनी वटी आसव - हल्का रेचक
१६. जीरकारिष्ट (Jirakarishtha) - पाचन र प्रसूति पश्चात्
१७. मुस्तारिष्ट (Mustarishta) - ज्वरो र दस्त

१८. पर्पटाद्यारिष्ट(Parpatadyarishta)-रक्त शुद्धि र छाला
 १९. उशीरासव (Ushirasava) - शीतल र पित्त शामक
 २०. पिप्पल्यासव (Pippalyasava) - श्वास र प्रतिरक्षा

भाग १: आसव (Asava) - ताजा जडीबुटीबाट बनेका औषधीय मदिरा

१. द्राक्षासव

Drakshasava (Grape-Based Medicinal Wine)

Formula Name: द्राक्षासव [Drakshasava] – Grape-Based Digestive & Nutritive Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- द्राक्ष (अंगूर) [Vitis vinifera, Grapes]: १० kg
- धातकी पुष्प [Woodfordia fruticosa, Dhataki Flowers]: १०० gm
- गुड [Jaggery]: २.५ kg
- मह [Honey]: ५०० gm
- पानी: १२.८ liter

प्रक्षेप द्रव्य [Fine Powder Herbs]:

- दालचिनी [Cinnamon]: १० gm

- इलायची [Cardamom]: १० gm
- तेजपात [Bay Leaf]: १० gm
- नागकेशर [Mesua ferrea]: १० gm
- पिप्पली [Long Pepper]: १० gm

Method of Preparation

ताजा अंगूरलाई राम्रोसँग धोएर पीस्ने। गुड र मह पानीमा घोल्ने। धातकी पुष्प थप्ने। सबै सामग्री माटोको भाँडोमा (sandhaana patra) राखेर मुख बन्द गर्ने। २१-३० दिन किण्वन गर्न दिने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य (fine powder) मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.२-३.८ | **Appearance:** गाढा रातो-खैरो रङ, मीठो र अलि तितो स्वाद, मसलेदार सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो दीपन [Appetizer], पाचन [Digestive], बल्य [Strength Promoting], र रसायन [Rejuvenating] गुणहरूले युक्त छ। यसले वात-पित्त शामक र रक्त वर्धक [Blood Building] गुण प्रदान गर्दछ।

शास्त्रीय सन्दर्भः

"द्राक्षासवः पाचनो दीपनश्च बल्यो रसायनश्च।"
(भेषज्य रत्नावली, आसव-अरिष्ट प्रकरण)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- पाचन शक्ति बढाउन सक्छ
- भोक वृद्धि गर्न सक्छ
- शारीरिक कमजोरी दूर गर्न सक्छ
- रक्त अल्पता (anemia) मा लाभदायक हुन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान [Adjuvant]: मनतातो पानी वा सादा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: वर्जित। **मधुमेह:** सावधानीपूर्वक (गुड र मह भएकोले)। **कलेजो रोग:** डाक्टरको सल्लाह। **बालबालिका:** ५-१० ml मात्र।

२. अशोकारिष्ट

Ashokarishta (Ashoka-Based Women's Health Tonic)

Formula Name: अशोकारिष्ट [Ashokarishta] – Ashoka-Based Women's Health & Menstrual Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- अशोक बोक्रा [Saraca asoca, Ashoka Bark]: ४.८ kg
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- मुस्ता [Cyperus rotundus, Musta]: ९६ gm
- हरीतकी [Terminalia chebula, Haritaki]: ९६ gm
- आमलकी [Emblica officinalis, Amla]: ९६ gm
- विभीतकी [Terminalia bellirica, Bibhitaki]: ९६ gm
- अदुवा [Ginger]: ४८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: ४९.१५२ liter

Method of Preparation

अशोक बोक़ालाई पानीमा उमालेर काढा (decoction) बनाउने (१/४ भाग बाँकी रहुञ्जेल)। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर किण्वन गर्न दिने (३०-४५ दिन)। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा खैरो-रातो रङ, तितो र अलि मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो स्त्री रोग नाशक [Gynecological Disorders], रक्तस्राव रोधी [Hemostatic], गर्भाशय बलकारक [Uterine Tonic] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"अशोकारिष्टं स्त्रीणां रोगेषु हितम्।" (भैषज्य रत्नावली, स्त्री रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- अनियमित मासिक धर्म नियमित गर्न सक्छ
- अत्यधिक रक्तस्राव (menorrhagia) कम गर्न सक्छ

- मासिक धर्मको दुखाइ (dysmenorrhea) घटाउन सक्छ
- गर्भाशय स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी वा दूध

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: पूर्णतया वर्जित। **दूध खुवाउने आमा:** डाक्टरको सल्लाह। **मधुमेह:** सावधानीपूर्वक। **पुरुषहरूको लागि:** उपयुक्त होइन।

३. कुमार्यासव

Kumaryasava (Aloe Vera-Based Digestive Tonic)

Formula Name: कुमार्यासव [Kumaryasava] – Aloe Vera-Based Digestive & Liver Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- घृतकुमारी (एलोभेरा) पल्प [Aloe vera, Kumari Pulp]: २.४ kg

- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ९६ gm
- गुड [Jaggery]: ४.८ kg
- मह [Honey]: ४८० gm
- पानी: १२.२८८ liter

प्रक्षेप द्रव्य:

- दालचिनी [Cinnamon]: १२ gm
- तेजपात [Bay Leaf]: १२ gm
- नागकेशर [Mesua ferrea]: १२ gm
- इलायची [Cardamom]: १२ gm

Method of Preparation

ताजा एलोभेरा पातबाट पल्प निकाल्ने। गुड, मह र पानीमा मिसाउने। धातकी पुष्प थप्ने। माटोको भाँडोमा राखेर २१-३० दिन किण्वन गर्ने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** हल्का हरियो-खैरो रङ, तितो र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो दीपन-पाचन [Appetizer-Digestive], यकृत उत्तेजक [Hepatostimulant], रक्त

शोधक [Blood Purifier], र **कोष्ठ शुद्धिकारक** [Mild Laxative] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

**"कुमार्यासवः कोष्ठशुद्धिकरः
यकृत्प्लीहविकारहरः।"** (भैषज्य रत्नावली)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- पाचन सुधार गर्न सक्छ
- कलेजो र प्लीहा (spleen) विकार कम गर्न सक्छ
- कब्जियत (constipation) दूर गर्न सक्छ
- रक्त शुद्ध गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना अघि वा पछि।
बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: सादा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: वर्जित (laxative गुण भएकोले)। **दूध खुवाउने आमा:** सावधानीपूर्वक। **दस्त (diarrhea):** प्रयोग नगर्ने। **बालबालिका:** कम मात्रामा।

४. लोहासव

Lohasava (Iron-Based Blood Building Tonic)

Formula Name: लोहासव [Lohasava] – Iron-Based Blood Building & Anemia Treatment Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- लोह भस्म [Iron Calx/Ash]: ४८ gm
- त्रिफला [Triphala - हरीतकी, विभीतकी, आमलकी]: ७६८ gm प्रत्येक
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

प्रक्षेप द्रव्य:

- दालचिनी [Cinnamon]: २४ gm
- इलायची [Cardamom]: २४ gm
- तेजपात [Bay Leaf]: २४ gm
- नागकेशर [Mesua ferrea]: २४ gm

Method of Preparation

त्रिफलालाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। लोह भस्म, गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **Iron Content:** २-४ mg/ml | **pH:** ३.२-३.८ | **Appearance:** गाढा कालो-खैरो रङ; तितो र मीठो स्वाद, धातुको हल्का स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो रक्त वर्धक [Blood Building], पाण्डु रोग नाशक [Anemia Treatment], बल्य [Strength Promoting] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"लोहासवः पाण्डुरोगे श्रेष्ठः रक्तवर्धकः।" (भैषज्य रत्नावली, पाण्डु रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- रक्त अल्पता (iron deficiency anemia) उपचार गर्न सक्छ

- हिमोग्लोबिन स्तर बढाउन सक्छ
- शारीरिक कमजोरी दूर गर्न सक्छ
- छाला पहेँलो हुने (pallor) कम गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: डाक्टरको सल्लाह (iron supplementation को लागि लाभदायक हुन सक्छ)।
कलेजो रोग: सावधानीपूर्वक। **hemochromatosis (iron overload):** पूर्णतया वर्जित। **कब्जियत:** सावधानीपूर्वक (iron ले कब्जियत बढाउन सक्छ)।

५. अर्जुनारिष्ट

Arjunarishta (Arjuna-Based Cardioprotective Tonic)

Formula Name: अर्जुनारिष्ट [Arjunarishta] – Arjuna-Based Heart & Cardiovascular Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

लेखक अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे हातहाति विकास विज्ञ तथा वेदमा विज्ञानका अध्येता हुन्।

- अर्जुन बोक्रा [Terminalia arjuna, Arjuna Bark]: ४.८ kg
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- मधुक पुष्प [Madhuca indica, Mahua Flowers]: ७६८ gm
- द्राक्ष (अंगूर) [Grapes]: २.४ kg
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: ४९.१५२ liter

Method of Preparation

अर्जुन बोक्रालाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने (१/४ भाग बाँकी रहुञ्जेल)। छानेर चिसो पार्ने। गुड, धातकी पुष्प, मधुक पुष्प र पिसेको अंगूर मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा खैरो-रातो रङ, तुरो र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो हृदय बलकारक [Cardiotonic], रक्त संचार सुधारक [Circulatory Enhancer], वात-कफ शामक गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"अर्जुनारिष्टं हृदयरोगे श्रेष्ठं हृदयबलकरम्।"

(भैषज्य रत्नावली, हृदय रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ
- रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग गर्न सक्छ
- कोलेस्ट्रॉल स्तर सुधार गर्न सक्छ
- हृदय पेशी (cardiac muscle) बलियो बनाउन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह।
रक्तचाप औषधि सेवन गरिरहेका: डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य।
निम्न रक्तचाप (hypotension): सावधानीपूर्वक।

६. दशमूलारिष्ट

Dashamularishta (Ten Roots-Based Vata Pacifying Tonic)

Formula Name: दशमूलारिष्ट [Dashamularishta] – Ten Roots-Based Vata Disorders & Post-Delivery Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री (दशमूल - Ten Roots):

- बिल्व [Aegle marmelos]: ९६ gm
- अग्निमन्थ [Premna integrifolia]: ९६ gm
- श्योनाक [Oroxylum indicum]: ९६ gm
- काश्मरी [Gmelina arborea]: ९६ gm
- पाटला [Stereospermum suaveolens]: ९६ gm
- शालपर्णी [Desmodium gangeticum]: ९६ gm
- पृश्निपर्णी [Uraria picta]: ९६ gm
- बृहती [Solanum indicum]: ९६ gm
- कण्टकारी [Solanum xanthocarpum]: ९६ gm
- गोक्षुर [Tribulus terrestris]: ९६ gm

अन्य सामग्री:

- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm

- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: ४९.१५२ liter

Method of Preparation

दशमूल (दस जरा) लाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** गाढा खैरो रङ, तितो र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो वात शामक [Vata Pacifying], बल्य [Strength Promoting], प्रसूति पश्चात टोनिक [Post-Delivery Tonic] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"दशमूलारिष्टं वातरोगे प्रसूतानां च हितम्।"
(भैषज्य रत्नावली, वात रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- वात विकार (vata disorders) कम गर्न सक्छ

- प्रसूति पश्चात् (post-delivery) शारीरिक कमजोरी दूर गर्न सक्छ
- जोर्नी दुखाइ र मांसपेशी दुखाइ कम गर्न सक्छ
- पाचन सुधार गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी वा दूध

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: वर्जित। **प्रसूति पश्चात्:** लाभदायक (डाक्टरको सल्लाह सहित)। **मधुमेह:** सावधानीपूर्वक।

७. सारस्वतारिष्ट

Sarasvatharishta (Brain & Memory Enhancing Tonic)

Formula Name: सारस्वतारिष्ट [Sarasvatharishta] – Brain Tonic, Memory & Intelligence Enhancer

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- ब्राह्मी [Bacopa monnieri, Brahmi]: ४८० gm

- शंखपुष्पी [Convolvulus pluricaulis]: ४८० gm
- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: ४८० gm
- वाचा [Acorus calamus, Vacha]: २४० gm
- जटामांसी [Nardostachys jatamansi]: २४० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

सबै जडीबुटीहरूलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** गाढा खैरो रङ, तितो र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो मेध्य [Intellect Promoting], स्मृति वर्धक [Memory Enhancing], मानसिक शान्तिदायक [Mental Calming] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भः

"सारस्वतारिष्टं मेधास्मृतिप्रदं श्रेष्ठम्।" (भैषज्य रत्नावली, उन्माद चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- स्मरण शक्ति र एकाग्रता बढाउन सक्छ
- मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्न सक्छ
- बौद्धिक क्षमता सुधार गर्न सक्छ
- मानसिक थकान (mental fatigue) दूर गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, सुबह र साँझ। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो दूध वा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह।
बालबालिका: लाभदायक (५-१० ml)। **मानसिक रोग औषधि सेवन गरिरहेका:** डाक्टरको सल्लाह।

८. पुनर्नवासव

Punarnavasava (Diuretic & Kidney Health Tonic)

Formula Name: पुनर्नवासव [Punarnavasava] – Diuretic, Kidney & Liver Health Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- पुनर्नवा [Boerhavia diffusa, Punarnava]: २.४ kg
- गोक्षुर [Tribulus terrestris, Gokshura]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

प्रक्षेप द्रव्य:

- दालचिनी [Cinnamon]: २४ gm
- इलायची [Cardamom]: २४ gm
- तेजपात [Bay Leaf]: २४ gm

Method of Preparation

पुनर्नवा र गोक्षुरलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** हल्का खैरो रङ; तितो र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो मूत्रल [Diuretic], शोथ हर [Anti-edema], यकृत-वृक्क रक्षक [Hepato-Renal Protective] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"पुनर्नवासवः शोथे मूत्रकृच्छ्रे च शस्यते।" (भैषज्य रत्नावली, शोथ चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- शरीरको सूजन (edema) कम गर्न सक्छ
- मूत्र उत्पादन बढाएर विषाक्त पदार्थ निकाल्न सक्छ
- मिर्गौला (kidney) स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ

- कलेजो स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना अघि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: सादा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: वर्जित। **निम्न रक्तचाप (hypotension):** सावधानीपूर्वक। **मिर्गौला रोग:** डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य।

९. चन्दनासव

Chandanasava (Cooling & Urinary Tract Health Tonic)

Formula Name: चन्दनासव [Chandanasava] – Sandalwood-Based Cooling & Urinary Tract Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- चन्दन [Santalum album, Sandalwood]: ४८० gm

- खस [Vetiveria zizanioides, Vetiver]: ४८० gm
- उशीर [Vetiver Root]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

चन्दन, खस र उशीरलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** हल्का पहेँलो-खैरो रङ, मीठो र सुगन्धित स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो शीतल [Cooling], मूत्रकृच्छ्र हर [Dysuria Relief], पित्त शामक [Pitta Pacifying] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भः

"चन्दनासवः पित्तरोगे मूत्रकृच्छ्रे च शस्यते।"
(भैषज्य रत्नावली, मूत्र रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) मा राहत दिन सक्छ
- पिसाब गर्दाको जलन (burning urination) कम गर्न सक्छ
- शरीरको अत्यधिक तातो (heat) शान्त गर्न सक्छ
- पित्त विकार कम गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा ठण्डा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: ठण्डा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह। **कफ प्रकृति:** सावधानीपूर्वक। **जाडो मौसम:** कम मात्रामा।

१०. द्राक्षारिष्ट

Draksharishta (Grape-Based Nutritive & Digestive Tonic)

Formula Name: द्राक्षारिष्ट [Draksharishta] – Grape-Based Nutritive, Digestive & Blood Building Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- द्राक्ष (सुकेको अंगूर/किशमिश) [Dried Grapes/Raisins]: ४.८ kg
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

प्रक्षेप द्रव्य:

- दालचिनी [Cinnamon]: २४ gm
- इलायची [Cardamom]: २४ gm
- तेजपात [Bay Leaf]: २४ gm
- नागकेशर [Mesua ferrea]: २४ gm
- लौंग [Clove]: २४ gm

Method of Preparation

किशमिशलाई पानीमा भिजाएर पीस्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.२-३.८ | **Appearance:** गाढा रातो-खैरो रङ; मीठो र मसलेदार स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो बल्य [Strength Promoting], रक्त वर्धक [Blood Building], दीपन-पाचन [Appetizer-Digestive] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"द्राक्षारिष्टं बलकरं रक्तवर्धकम्।" (भैषज्य रत्नावली)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- शारीरिक कमजोरी दूर गर्न सक्छ
- रक्त अल्पता (anemia) मा लाभदायक हुन सक्छ
- पाचन शक्ति बढाउन सक्छ

- पोषण प्रदान गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह।

मधुमेह: सावधानीपूर्वक (गुड र मह भएकोले)।

बालबालिका: ५-१० ml मात्र।

भाग २: अरिष्ट (Arishta) - सुकेको जडीबुटीबाट बनेका औषधीय मदिरा

११. अभयारिष्ट

Abhayarishta (Haritaki-Based Digestive & Laxative Tonic)

Formula Name: अभयारिष्ट [Abhayarishta] – Haritaki-Based Digestive, Laxative & Colon Health Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- हरीतकी [Terminalia chebula, Haritaki]: ४.८ kg
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: ४९.१५२ liter

प्रक्षेप द्रव्य:

- दालचिनी [Cinnamon]: २४ gm
- इलायची [Cardamom]: २४ gm
- तेजपात [Bay Leaf]: २४ gm

Method of Preparation

हरीतकीलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.२-३.८ | **Appearance:** गाढा खैरो-कालो रङ, तितो र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो रेचक [Laxative], दीपन-पाचन [Appetizer-Digestive], कोष्ठ शुद्धिकारक [Colon Cleanser] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"अभयारिष्टं कोष्ठशुद्धिकरं श्रेष्ठम्।" (भैषज्य रत्नावली, उदर रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- कब्जियत (constipation) दूर गर्न सक्छ
- पाचन सुधार गर्न सक्छ
- कोलोन (colon) स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ
- पेट फुल्ने (bloating) कम गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको १-२ पटक, सुत्नु अघि। बराबर मात्रामा मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: वर्जित (laxative गुण भएकोले)। **दस्त (diarrhea):** प्रयोग नगर्ने। **बालबालिका:** कम मात्रामा (५-१० ml)।

१२. रोहितकारिष्ट

Rohitakarishtha (Liver & Spleen Health Tonic)

Formula Name: रोहितकारिष्ट [Rohitakarishtha] – Rohitaka-Based Liver, Spleen & Digestive Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- रोहितक बोक्रा [Tecomella undulata, Rohitaka Bark]: २.४ kg
- चित्रक मूल [Plumbago zeylanica, Chitraka Root]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

रोहितक बोक्रा र चित्रक मूललाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा खैरो रङ; तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो यकृत-प्लीहा रोग नाशक [Hepato-Splenic Disorders], शोथ हर [Anti-inflammatory], अग्नि दीपक [Metabolism Boosting] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"रोहितकारिष्टं यकृतप्लीहविकारहरम्।" (भैषज्य रत्नावली, उदर रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- कलेजो र प्लीहा (spleen) विकार कम गर्न सक्छ
- कलेजो बढेको (hepatomegaly) र प्लीहा बढेको (splenomegaly) मा लाभदायक हुन सक्छ
- पाचन सुधार गर्न सक्छ
- पेट फुल्ने (ascites) कम गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना अघि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपानः मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: वर्जित। कलेजो रोगः
डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य। पेट दुखाइः
सावधानीपूर्वक।

१३. बलारिष्ट

Balarishta (Strength & Nervous System Tonic)

Formula Name: बलारिष्ट [Balarishta] – Bala-
Based Strength, Nervous System & Vata
Disorders Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- बला [Sida cordifolia, Bala]: २.४ kg
- अश्वगन्धा [Ashwagandha]: ४८० gm
- रसना [Rasna]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

बला, अश्वगन्धा र रसनालाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** हल्का खैरो रङ, मीठो र हल्का तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो **बल्य** [Strength Promoting], **वात शामक** [Vata Pacifying], **स्नायु बलकारक** [Nerve Tonic] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"बलारिष्टं बलदं वातरोगहरम्।" (भैषज्य रत्नावली, वात रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- शारीरिक कमजोरी दूर गर्न सक्छ
- स्नायु प्रणाली (nervous system) बलियो बनाउन सक्छ
- वात विकार (vata disorders) कम गर्न सक्छ

- मांसपेशी शक्ति बढाउन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो दूध वा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह। **उच्च रक्तचाप:** सावधानीपूर्वक।

१४. कुटजारिष्ट

Kutajarishta (Anti-Diarrheal & Digestive Tonic)

Formula Name: कुटजारिष्ट [Kutajarishta] – Kutaja-Based Anti-Diarrheal & Intestinal Health Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- कुटज बोक्रा [Holarrhena antidysenterica, Kutaja Bark]: ४.८ kg
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm

- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: ४९.१५२ liter

प्रक्षेप द्रव्यः

- सौंफ [Fennel]: २४ gm
- धनिया [Coriander]: २४ gm
- जीरा [Cumin]: २४ gm

Method of Preparation

कुटज बोक़ालाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर प्रक्षेप द्रव्य मिसाउने। थप ७ दिन राख्ने। पुनः छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा खैरो रङ, धेरै तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो अतिसार नाशक [Anti-Diarrheal], ग्राही [Astringent], आँत बलकारक [Intestinal Tonic] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भः

"कुटजारिष्टं अतिसारे प्रवाहिकायां च शस्यते।"
(भैषज्य रत्नावली, अतिसार चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- दस्त (diarrhea) र पेचिश (dysentery) रोक्न सक्छ
- आँतको संक्रमण (intestinal infections) कम गर्न सक्छ
- आँतको स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ
- IBS (Irritable Bowel Syndrome) मा लाभदायक हुन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २-३ पटक, खाना अघि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: सादा पानी वा चामलको माड (rice water)

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह।
कब्जियत (constipation): प्रयोग नगर्ने। **लामो समयसम्म दस्त:** डाक्टरको परामर्श अनिवार्य।

१५. मृदुविरेचनी वटी आसव

Mriduvirechnani Vati Asava (Gentle Laxative Tonic)

Formula Name: मृदुविरेचनी वटी आसव
[Mriduvirechnani Vati Asava] – Gentle Laxative & Digestive Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- त्रिफला [Triphala]: २.४ kg
- निशोथ [Operculina turpethum, Nishotha]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

त्रिफला र निशोथलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.२-३.८ | **Appearance:** गाढा खैरो रङ, तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो मृदु विरेचक [Gentle Laxative], कोष्ठ शुद्धिकारक [Colon Cleanser], दीपन-पाचन गुणहरूले युक्त छ।

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- हल्का कब्जियत (mild constipation) दूर गर्न सक्छ
- कोलोन सफा गर्न सक्छ
- पाचन सुधार गर्न सक्छ
- पेट फुल्ने कम गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको १ पटक, सुत्नु अघि। बराबर मात्रामा मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: वर्जित। **दस्त:** प्रयोग नगर्ने।

बालबालिका: कम मात्रामा।

१६. जीरकारिष्ट

Jirakarishtha (Cumin-Based Digestive & Carminative Tonic)

Formula Name: जीरकारिष्ट [Jirakarishtha] – Cumin-Based Digestive, Carminative & Post-Delivery Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- जीरा [Cuminum cyminum, Cumin]: १.२ kg
- अदुवा [Ginger]: ४८० gm
- कालो मरिच [Black Pepper]: २४० gm
- पिप्पली [Long Pepper]: २४० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

जीरा, अदुवा, कालो मरिच र पिप्पलीलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:**
हल्का खैरो रङ; तीव्र मसलेदार सुगन्ध

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो दीपन-पाचन [Appetizer-Digestive], वातानुलोमन [Carminative], प्रसूति पश्चात टोनिक [Post-Delivery Tonic] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"जीरकारिष्टं अग्निमान्द्ये प्रसूतानां च हितम्।"
(भैषज्य रत्नावली, अग्निमान्द्य चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- पाचन शक्ति बढाउन सक्छ
- ग्यास र पेट फुल्ने (bloating) कम गर्न सक्छ
- प्रसूति पश्चात् (post-delivery) पाचन सुधार गर्न सक्छ
- भोक बढाउन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपानः मनतातो पानी

Safety & Precautions

गर्भवती महिला: वर्जित। **प्रसूति पश्चात्:** लाभदायक (डाक्टरको सल्लाह सहित)। **पित्त प्रकृति:** सावधानीपूर्वक।

१७. मुस्तारिष्ट

Mustarishta (Musta-Based Digestive & Fever Management Tonic)

Formula Name: मुस्तारिष्ट [Mustarishta] – Musta-Based Digestive, Fever & Diarrhea Management Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- मुस्ता [Cyperus rotundus, Musta]: २.४ kg
- पर्पटक [Fumaria indica, Parpataka]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

मुस्ता र पर्पटकलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** हल्का खैरो रङ, तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो दीपन-पाचन [Appetizer-Digestive], ज्वरघ्न [Antipyretic], अतिसार नाशक [Anti-Diarrheal] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"मुस्तारिष्टं ज्वरातिसारे शस्यते।" (भैषज्य रत्नावली)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- ज्वरो (fever) कम गर्न सक्छ
- दस्त (diarrhea) रोक्न सक्छ
- पाचन सुधार गर्न सक्छ
- पेट दुखाइ कम गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २-३ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: सादा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह। **लामो समयसम्म ज्वरो:** डाक्टरको परामर्श अनिवार्य।

१८. पर्पटाद्यारिष्ट

Parpatadyarishta (Liver & Blood Purifying Tonic)

Formula Name: पर्पटाद्यारिष्ट [Parpatadyarishta] – Parpatataka-Based Liver, Blood Purifying & Skin Health Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- पर्पटक [Fumaria indica, Parpatataka]: २.४ kg
- मञ्जिष्ठा [Rubia cordifolia, Manjistha]: ४८० gm
- निम्ब पात [Neem Leaves]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm

- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

पर्यटक, मञ्जिष्ठा र निम्ब पातलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.० | **Appearance:** गाढा हरियो-खैरो रङ, तितो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो रक्त शोधक [Blood Purifier], यकृत उत्तेजक [Hepatostimulant], त्वचारोग नाशक [Skin Disorder Remover] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"पर्यटाद्यारिष्टं रक्तशोधकं त्वचारोगहरम्।"
(भैषज्य रत्नावली, कुष्ठ रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- रक्त शुद्ध गर्न सक्छ

- कलेजो स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ
- छाला रोग (skin diseases) कम गर्न सक्छ
- मुँहासे (acne) र एक्जिमा (eczema) मा लाभदायक हुन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: सादा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: वर्जित। **कलेजो रोग:** डाक्टरको सल्लाह।

१९. उशीरासव

Ushirasava (Cooling & Pitta Pacifying Tonic)

Formula Name: उशीरासव [Ushirasava] –
Vetiver-Based Cooling, Pitta Pacifying & Blood
Purifying Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- उशीर (खस) [Vetiveria zizanioides, Vetiver]: २.४ kg
- चन्दन [Sandalwood]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

उशीर र चन्दनलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोतलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** हल्का पहेँलो-खैरो रङ, सुगन्धित र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो शीतल [Cooling], पित्त शामक [Pitta Pacifying], रक्त शोधक [Blood Purifier], दाह शामक [Burning Sensation Relief] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"उशीरासवः पित्तरोगे दाहे च शस्यते।" (भैषज्य रत्नावली, पित्त रोग चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोणः पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- शरीरको अत्यधिक तातो (heat) शान्त गर्न सक्छ
- जलन (burning sensation) कम गर्न सक्छ
- पित्त विकार कम गर्न सक्छ
- रक्त शुद्ध गर्न सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा ठण्डा पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: ठण्डा पानी

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: डाक्टरको सल्लाह। **कफ प्रकृति:** सावधानीपूर्वक। **जाडो मौसम:** कम मात्रामा।

२०. पिप्पल्यासव

Pippalyasava (Respiratory & Digestive Tonic)

Formula Name: पिप्पल्यासव [Pippalyasava] – Long Pepper-Based Respiratory, Digestive & Immunity Tonic

Composition & Ratio

मुख्य सामग्री:

- पिप्पली [Piper longum, Long Pepper]: १.२ kg
- अदुवा [Ginger]: ४८० gm
- मुलेठी [Licorice]: ४८० gm
- धातकी पुष्प [Dhataki Flowers]: ७६८ gm
- गुड [Jaggery]: ९.६ kg
- मह [Honey]: ९६० gm
- पानी: २४.५७६ liter

Method of Preparation

पिप्पली, अदुवा र मुलेठीलाई पानीमा उमालेर काढा बनाउने। छानेर चिसो पार्ने। गुड, मह र धातकी पुष्प मिसाउने। माटोको भाँडोमा राखेर ३०-४५ दिन किण्वन गर्ने। छानेर बोटलमा भर्ने।

Physical Standards (ABV, pH, Appearance)

ABV: ५-१०% v/v | **pH:** ३.५-४.२ | **Appearance:** गाढा खैरो रङ, तीव्र मसलेदार र मीठो स्वाद

Key Actions & Indications

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: यो कफ निस्सारक [Expectorant], श्वास सुधारक [Bronchodilator],

अग्नि दीपक [Metabolism Boosting], **प्रतिरक्षा वर्धक** [Immunity Enhancing] गुणहरूले युक्त छ।

शास्त्रीय सन्दर्भ:

"पिप्पल्यासवः कासश्वासे अग्निमान्द्ये च शस्यते।"
(भैषज्य रत्नावली, कास-श्वास चिकित्सा)

सम्भावित आधुनिक दृष्टिकोण: पारम्परिक रूपमा मानिन्छ कि यसले:

- खोकी (cough) र दम (asthma) मा राहत दिन सक्छ
- कफ निकाल्न सक्छ
- पाचन सुधार गर्न सक्छ
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन सक्छ

Dose & Mode of Use

मात्रा: १५-३० ml, दिनको २ पटक, खाना पछि। बराबर मात्रामा मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउने।

अनुपान: मनतातो पानी वा दूध

Safety & Precautions

गर्भवती, दूध खुवाउने आमा: वर्जित। **पित्त प्रकृति:** सावधानीपूर्वक। **उच्च रक्तचाप:** कम मात्रामा।

निष्कर्ष [Conclusion]

यी २० वटा आयुर्वेदिक परम्परागत औषधीय मदिराहरू (आसव-अरिष्ट) हजारौं वर्षदेखि भारतीय उपमहाद्वीपमा विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग हुँदै आएका छन्। यी सबै:

- **शास्त्रीय आधार:** भैषज्य रत्नावली, सुश्रुत संहिता, र अन्य आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा वर्णित छन्
- **प्राकृतिक किण्वन:** प्राकृतिक खमीर (yeast) र जीवाणु (bacteria) द्वारा किण्वित
- **जडीबुटी सत्व:** अल्कोहलमा घुलनशील सक्रिय तत्वहरू प्रभावकारी रूपमा उपलब्ध
- **दीर्घकालीन स्थिरता:** राम्रोसँग भण्डारण गरेमा वर्षौंसम्म टिक्ने
- **सुरक्षित खुराक:** संयमित मात्रामा सेवन गर्दा सामान्यतया सुरक्षित

महत्वपूर्ण सावधानी:

- यी सबै औषधीय मदिरा हुन्, मनोरञ्जनको लागि होइनन्
- योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सकको परामर्श अनिवार्य छ
- गर्भवती र दूध खुवाउने आमाहरूले सामान्यतया वर्जित गर्नु पर्छ

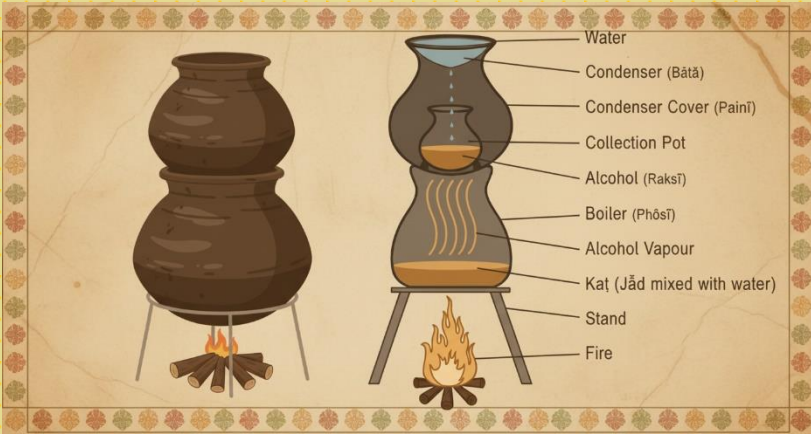
- अल्कोहल सम्वेदनशील व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाउनु पर्छ
- आधुनिक औषधिसँग अन्तरक्रिया (drug interaction) हुन सक्छ

वैदिक सन्देश:

"यथौषधं सेव्यते तथा फलम्।"

अर्थ: जसरी औषधि सेवन गरिन्छ, त्यसरी नै फल मिल्छ।
औषधिको सही प्रयोगले स्वास्थ्य र गलत प्रयोगले रोग ल्याउँछ। यी परम्परागत आयुर्वेदिक मदिराहरूलाई ज्ञान, सम्मान, र जिम्मेवारीसँग प्रयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।



हरि ॐ तत्सत् ॥

—इति ग्रन्थसमाप्तिः—

जडीबुटी-संरक्षित मदिरा - Herbs Preserved Alcohol

सुरा रस म्यानुअल



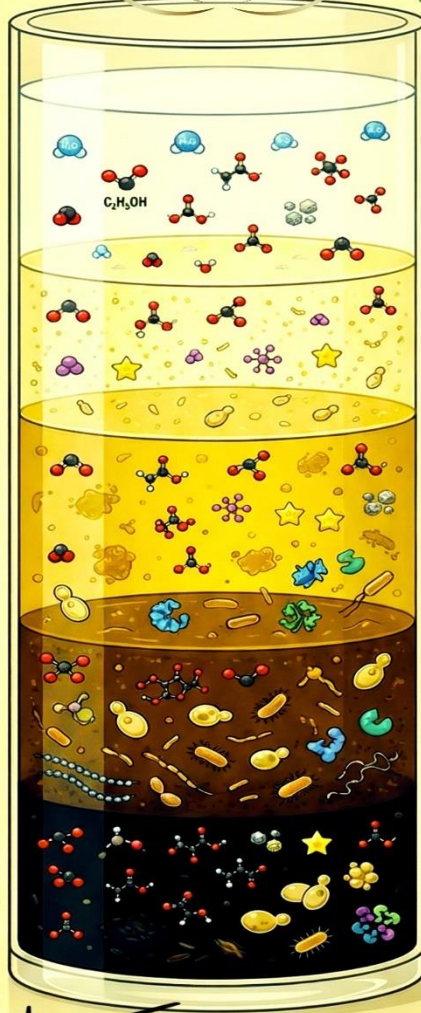
1) Water Layer
~25%

2) KADAMBARI
5-7% Alcohol ABV
~20%

3) JAGALA
7-10% Alcohol (ABV)
~25%

4) MEDAKA
10-12% Alcohol (ABV)
~15%

5) VAKKASA/
SURABIJA
12-15% Alcohol (ABV)
~15%



CHEMICAL COMPOSITION

Water Percentage:
~80-95%

Alcohol Content (ABV):
 C_2H_5OH 3-15%

Organic Acids:
Lactic, Acetic, Succinic,
Citric, etc.

Amino Acids:
Essential & Non-essential

Minerals:
Potassium, Magnesium,
Calcium, Iron, Zinc

Vitamins:
B-complex (B1, B2, B3,
B6), Vitamin C



LEGEND: DENSITY & COLOR CODING

□	□	□	□	□
Density Gradient: Lightest (Top) → Heaviest (Bottom)				
↑ LIGHT		↓ HEAVY		



Canadian Vedic Heritage

अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे ।

