

स्वास्थ्यको आधार : भान्डा सुधार स्वस्थ जीवनशैली र योग

हाते पुस्तिका



आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र
मनाङ

स्वास्थ्यको आधार : भाब्दा सुधार स्वस्थ जीवनशैली र योग

संकलक : डा. कुमार कासुला

प्रकाशक : आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, मनाङ

सर्वाधिकार : आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, मनाङ

संस्करण : २०८१

मुद्रण : एलिश प्रेस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि., बिजुलीबजार, काठमाडौं

Tel : +977-01-4791717, Mobile No. 9851248014, E-mail : printalish@gmail.com

प्राक्कथन

आधुनिक अस्तव्यस्त जीवनशैलीका कारण हाम्रो खानपिनदेखि रहनसहनसम्म अस्वस्थ हुँदै गएको एवं सोही कारण नसर्ने रोग लगायत अन्य कुपोषणजन्य रोगहरूको जोखिम बढ्दै गइरहेको छ । आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानमा स्वस्थ हुनका लागि असल खानपान, असल व्यवहार र असल विचारलाई प्रमुख मानिएको छ । स्वस्थ खानपानका लागि आयुर्वेदमा दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं चिकित्साध्यायमा रोग विशेष धेरै असल अभ्यासहरू वर्णित छन् । बाह्य उत्पादित पत्रु खानालाई निरुत्साहित गरी समुदाय स्तरमा जनचेतना अभिवृद्धि गरी घरमै पाकेको खाना खाने बानी तथा स्वस्थकर खानपान गर्ने बानीको विकास गर्न, स्वस्थकर खानपानको व्यवहार परिवर्तन गर्न तथा आफ्नो घर वरपरका करेसावारीमा उत्पादन गरेका ताजा विषादीरहित सागसब्जीहरूको व्यापक प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्न आवश्यक छ ।

यही आधारमा रही 'भान्छा घर सुधार, आरोग्य जीवनको आधार' एवं भान्छा नै प्रथम उपचार बिन्दु रहेको बोध गरी 'भान्छा सुधार आरोग्यको आधार अभियान' कार्यक्रम ल्याएकोमा सर्वप्रथमतः स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश सरकारप्रति विशेष आभार व्यक्त गर्दछु । यस पुस्तक निर्माणमा विशेष योगदान पुऱ्याउनुहुने कर्मचारी, चिकित्सक साथीहरू, स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रतिनिधिज्यूहरू, आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, मनाङका कर्मचारी साथीहरू लगायत प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नुहुने मान्यजनहरूमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।



डा. कुमार कासुला

प्रमुख

आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, मनाङ

२०८१/०८/२७

विषय सूची

१. परिचय	१
२. उद्देश्य	२
३. आयुर्वेदको परिचय	४
४. आयुर्वेदको प्रयोजन	५
५. स्वास्थ्यको परिभाषा	६
६. पञ्चमहाभूतको सिद्धान्त	७
७. त्रिदोषको सिद्धान्त	९
८. सप्तधातु एवं त्रिमल	१२
९. प्रकृति	१५
१०. पोषण	१७
११. कुपोषण	१९
१२. षड्रस (छ वटा रसहरू)	२१
१३. भोजनको सही मात्रा	२५
१४. भोजनको सही समय	२७
१५. भोजनको सही विधि	२८
१६. स्वस्थ खानाको थाली	३१

१७. स्वस्थकर खानपान	३४
१८. अस्वस्थकर खानपान	३५
१९. विरुद्ध आहार	३७
२०. दैनिक सेवन गर्न मिल्ने र नमिल्ने खानपान	३९
२१. शारीरिक दोष र खानपान	४१
२२. प्रकृति अनुसार खानपान	४५
२३. मन र खानपान	४८
२४. ऋतुचर्या	५०
२५. केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू	५७
२६. केही परम्परागत परिकारहरू	६०
२७. मासानुसार गर्भिणी परिचर्या	६३
२८. सुत्केरी परिचर्या	६४
२९. नवजात शिशु तथा बाल पोषण	६५
३०. सुरक्षित खानाको लागि ५ उपायहरू	६६
३१. पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिहरू	६७
३२. आदर्श भान्सा घर	६८
३३. शरिरका यी अङ्ग जस्तै देखिने खानेकुराहरू	६९
३४. रोग अनुसारका खानेकुराहरू	७१

३५. केही घरेलु उपचार	८९
३६. भोजनको समूह वर्गिकरण तथा स्थानीय उदाहरण	९२
३७. खानामा के भन्दा के राम्रो	९८
३८. मसलामा प्रयोग हुने महत्वपूर्ण जडिबुटीहरू	१०३
३९. साबुनपानीले हात धुने विधि	१०५
४०. स्वस्थ जीवनशैली र अस्वस्थ जीवनशैली	१०६
४१. दिनचर्या	१०९
४२. योग, ध्यान, व्यायाम	११०
४३. सूर्य नमस्कार	१११
४४. मेच सूर्य नमस्कार	११२
४५. दिनहुँ गरिने योग अभ्यासक्रम	११३
४६. प्राणायाम	११४
४७. ध्यानका फाइदाहरू	११५
४८. अभ्यङ्ग	११६
४९. धारणीय वेग	११७
५०. अधारणीय वेगहरू	११८
५१. उपयोगी योगासनहरू	१२०
५२. आयुर्वेद सम्बन्धी जानकारी पाइने ठाउँ	१२२

परिचय

बद्धो आधुनिकीकरणसँगै हाम्रो खानपान, आहार बिहार र जीवनशैली अस्तव्यस्त भइरहेको छ । जीवनशैलीसँग सम्बन्धित नसर्ने रोगहरूको जोखिम बढ्दै गइरहेको छ र हाम्रो पोषण नमिल्दा शरीरको व्याधिक्रमत्वमा प्रभाव परी विभिन्न सङ्क्रमणजन्य रोगको जोखिम पनि उत्तिकै छ । तसर्थ आहार बिहार एवं पोषणमा ध्यान दिनु स्वास्थ्य रक्षाको पहिलो आधार हो ।

आयुर्वेद हाम्रो प्राचीन सभ्यताको स्वास्थ्य विज्ञानको महत्त्वपूर्ण विधा हो । यस विज्ञानको पहिलो उद्देश्य नै स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु हो । त्यसका लागि आयुर्वेदमा आहार विज्ञानको विस्तृत वर्णन पाइन्छ । हाम्रो सभ्यतासँगै आएको यस विज्ञान आज पनि व्यवहारिक, वैज्ञानिक र समयपरक छ ।

हरेक नागरिकलाई स्वस्थ राख्न प्रकृतिअनुसारको घरबाट नै भान्छा सुधार गर्न आवश्यक छ भन्ने ठानी यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको छ ।



उद्देश्य

हामीले खाने खाना नै उत्तम औषधी र भान्छा नै आरोग्यको प्रथम बिन्दु भन्ने अवधारणा सहित हरेक नागरिकलाई स्वस्थ राख्न भान्छा सुधार गर्न आवश्यक छ । त्यस अनुरूप गृहिणीलाई दिइने यस कार्यक्रमले स्वस्थ खानपिन, प्रकृति अनुसारको रहनसहन, भान्छामा पाइने जडीबुटीको प्रयोग एवं परम्परागत परिकारको महत्त्वलाई बढवा दिनेछ । पत्रु खाना तथा अस्वस्थकर खाना निरुत्साहन गर्नुका साथै हाम्रा परम्परागत परिकार, रैथाने खाद्य एवं अन्नबालीको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा समेत टेवा पुग्नेछ ।

स्वस्थ रहने उपाय घरमा नै छ भन्ने कुरालाई मनन गरी प्रत्येक घरको भान्छा सुधार गरी आहार विज्ञानका सामान्य नियमलाई व्यवहारमा उतार्न सकेमा नसर्ने रोगको रोकथाम एवं स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्नेछ ।

साथै स्वस्थ रहन विभिन्न स्वस्थकर जीवनशैली/क्रियाकलाप एवं योग अभ्यासको महत्त्व पनि उजागर गर्नेछ ।

यसबाट स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन एवं पुनःस्थापनामा सहयोग पुग्नुको साथै एकातर्फ स्वास्थ्य क्षेत्रको ठूलो रकम रोगको उपचारमा खर्च भइरहेको परिप्रेक्ष्यमा उक्त रकम बचत हुने र अर्कोतर्फ उत्पादनमुखी स्वस्थ नागरिक बनाई देशको आर्थिक विकासमा समेत टेवा पुग्नेछ ।

यो हाते पुस्तिकाको प्रयोगले प्रत्येक नागरिकलाई 'मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी' भन्ने नारा बोध गराई मौलिक चिकित्सा विधिको स्वतःस्फूर्त प्रयोगको माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ र सबल बनाउनु हो ।



आयुर्वेदको परिचय

- ◆ आयुर्वेद शब्द 'आयु' र 'वेद' मिलेर बनेको छ । आयुको अर्थ 'जीवन' र वेदको अर्थ 'विज्ञान' हुन्छ । आयुर्वेद जीवनको विज्ञान हो ।
- ◆ आयुर्वेद संसारकै पुरानो मध्ये एक एवं नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो । यो चिकित्सा पूर्वीय दर्शनमा आधारित छ । यो चार वेद मध्ये अथर्ववेदको उपवेद हो ।
- ◆ शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य प्राप्त गरी सुखपूर्वक जीवन यापन गर्नका लागि चाहिने विधिहरूको विस्तृत वर्णन आयुर्वेदमा पाइन्छ ।



आयुर्वेदको प्रयोजन

- ◆ आयुर्वेदको पहिलो प्रयोजन स्वस्थ मानिसको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु हो भने रोगीको रोग निवारण गर्नु यसको दोस्रो प्रयोजन हो ।
- ◆ स्वास्थ्यको रक्षा एवं संवर्धनको लागि आयुर्वेदमा स्वस्थकर आहार (खानपान), विहार (जीवनशैली), दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्तको आदिको वर्णन गरिएको छ ।
- ◆ आयुर्वेदमा वर्णित शमन र शोधन चिकित्सा विधि एवं पथ्य अपथ्यको पालनाबाट पनि रोगको निवारण गर्न सकिन्छ ।



स्वास्थ्यको परिभाषा

- ◆ विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार स्वास्थ्यको परिभाषा यस्तो छ :
"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."
- ◆ आयुर्वेदमा स्वस्थ मानिसको निम्न लक्षणहरू बताइएको छ :
 - सम दोष (त्रिदोषको सम अवस्था)
 - सम अग्नि (सम पाचन अवस्था र धातु चयापचय अवस्था १३ प्रकारको अग्नि)
 - सम धातु (सप्त धातुको साम्य अवस्था)
 - सम मल क्रिया (३ मल)
 - प्रसन्न आत्मा, इन्द्रिय, मन



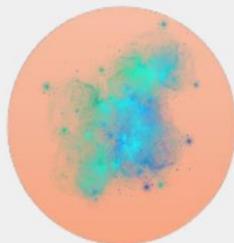
पञ्चमहाभूतको सिद्धान्त

- ◆ पूर्वीय दर्शनका सिद्धान्त अनुसार संसारका सबै सूक्ष्म तथा स्थूल वस्तुहरू पाँच तत्त्वबाट बनेका हुन्छन् । ती पाँच तत्त्वलाई पञ्चमहाभूत भनिन्छ ।
- ◆ पञ्चमहाभूत - आकाश महाभूत, वायु महाभूत, अग्नि महाभूत, जल महाभूत र पृथ्वी महाभूत हुन् ।
- ◆ हाम्रो शरीर पनि यी पाँच महाभूतहरूले बनेको हुन्छ र यिनको हाम्रो शरीरमा छुट्टा छुट्टै काम हुन्छ । त्यसैगरी हामीले खाने खाना पनि पाँच वटा महाभूतबाट बनेको हुन्छ ।





पृथ्वी



आकाश



वायु

पञ्च महाभूत



जल



अग्नि



त्रिदोषको सिद्धान्त

- ◆ त्रिदोष भन्नाले तीन वटा दोषहरू भन्ने बुझिन्छ ।
- ◆ यी तीन दोषहरू वात, पित्त र कफ दोष हुन् ।
- ◆ हाम्रो शरीरमा भइरहेका सम्पूर्ण क्रियाहरू त्रिदोषले नै सञ्चालन गर्दछन् ।
- ◆ सबै क्रियाहरूमा तीनै दोष संलग्नता हुन्छ तर हरेक दोषको विशेष कार्यक्षेत्र हुन्छ ।



दोषहरुमा प्रधान महाभूत

वात दोष



वायु



आकाश

पित्त दोष



अग्नि



जल

कफ दोष



जल



पृथ्वी



शरीरको गति



स्नायु प्रणाली



श्वास प्रणाली

वात दोष



पाचन प्रणाली



ऊर्जा, दृष्टी



तापक्रम नियन्त्रण

पित्त दोष



शरीरको संहनन



मांसपेशि,
अस्थि पञ्जर प्रणाली



शरीरको जलियांश

कफ दोष

सप्तधातु

- ◆ “सप्तधातु” आयुर्वेदमा बताइएको मानव शरीरको सात मुख्य तन्तुहरू हुन् ।
- ◆ हाम्रो शरीरको धारण र पोषण गर्ने हुनाले यिनलाई धातु भनिएको हो ।
- ◆ प्रत्येक धातुको एक विशिष्ट काम छ र कुनै धातुमा असन्तुलन भएमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन् ।

त्रिमल

- ◆ खाएको खानाबाट शरीरले चाहिने तत्त्वलाई उपयोग गर्दछ र शरीरलाई नचाइने तत्त्वहरूलाई बाहिर निकाल्दछ, जसलाई मल भनिन्छ । मलको नियमित निष्कासन आवश्यक हुन्छ ।
- ◆ आयुर्वेदमा मूत्र (पिसाब), पुरीष (दिसा) र स्वेद (पसिना) लाई तीन मुख्य मल भनिएको छ । यी मलहरूमाफत शरीरले विभिन्न क्रियाहरू गर्दा बन्ने सूक्ष्म मलहरूको पनि निष्कासन हुन्छ ।







प्रकृति

- ◆ गर्भाधानको समयमा शुक्र र शोणितको अवस्था, गर्भाधानको समय, स्थान, माता र पिताको प्रकृति आदि कुराहरूले गर्भको स्वभाव निर्धारण गर्दछ र त्यो स्वभाव जीवनभर कायम रहिरहन्छ । यसलाई आयुर्वेदमा मानिसको प्रकृति भनिन्छ ।
- ◆ आयुर्वेदमा सात शारीरिक एवं सोह्र मानसिक प्रकृतिहरूको उल्लेख गरिएको छ ।
- ◆ मानिसहरूको प्रकृति फरक फरक हुन्छ र उक्त प्रकृति अनुसार उसले आफ्नो शारीरिक एवं मानसिक वृत्तिहरू व्यक्त गर्दछ । मानिसको जीवनकालमा लाग्ने रोगहरूमा पनि उसको प्रकृतिको धेरै भूमिका रहन्छ ।
- ◆ आफ्नो प्रकृतिको विचार गरेर आहार एवं विहारको सेवन गरेमा शारीरिक एवं मानसिक दोषहरू सन्तुलित रहन्छन् र रोग लाग्ने सम्भावना न्यून रहन्छ ।





कपाल झर्ने, दुबलो शरीर



छिटो हिँड्ने, बोल्ने,
चञ्चल मन भएको



सुख्खा र रुखो छाला

वातज प्रकृति



कपाल चाँडै फूल्ने



पसिना धेरै आउने,
चाँडै रिस उठ्ने



बुद्धिमान

पित्तज प्रकृति



चिल्लो कपाल, स्थूल शरीर



धैर्यता राख्ने,
गम्भीर बुद्धि भएको



बलवान

कफज प्रकृति

यी केही उदाहरण मात्रै हुन् । आफ्नो प्रकृति परीक्षण गर्नको लागि नजिकैको आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोला ।

पोषण

- ◆ पोषण भन्नाले कुनै पनि प्राणीले आहारको सेवन गर्ने र त्यसलाई पचाउने, अवशोषण गर्ने आदि प्रक्रियालाई जनाउँछ ।
- ◆ मानिस बाँच्न र उसको सम्पूर्ण विकासका लागि पोसिलो खाना अपरिहार्य हुन्छ । हामीले खाने खानेकुराबाट आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त गर्दछौं जसबाट शरीरले काम गर्न, विकास र स्वस्थ रहन सक्षम हुन्छ ।
- ◆ खानामा विभिन्न पोषक तत्वहरू हुन्छन् । हामीले खाने दैनिक खानामा विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू खानु पर्दछ किनकि एउटै खानाबाट सबै पोषक तत्व पाउन सकिदैन ।
- ◆ पोषक तत्वहरूले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्दछन् । पोषणबाटै शरीरको वृद्धि र सञ्चालन हुन्छ । विभिन्न पोषक तत्वहरूले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछन् र रोग लाग्न बाट बचाउँछन् ।



पोषक तत्वहरू

वृहत् पोषक तत्वहरू

सूक्ष्म पोषक तत्वहरू

कार्बोहाइड्रेट

प्रोटीन

खनिज तत्व

भिटामिन



बोसो र चिल्लो पदार्थ



पानी

कुपोषण

- ◆ कुपोषण भन्नाले “खराब पोषण” भन्ने पनि बुझिन्छ । एक वा धेरै पोषक तत्वको अधिकता वा न्यूनताका कारणले शरीरमा भएको असामान्य अवस्थालाई नै कुपोषण भनिन्छ ।
- ◆ कुपोषणको विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । मुख्यतः कुपोषण दुई प्रकारको हुन्छ, क) न्यून पोषण ख) अधिक पोषण
- ◆ न्यून पोषणका कारणले लाग्ने रोगहरूलाई आयुर्वेदमा अपतर्पणजन्य व्याधि भनिएको छ ।
- ◆ अधिक पोषणका कारणले हुने रोगलाई आयुर्वेदमा सन्तर्पणजन्य व्याधि भनिएको छ ।



न्यून पोषण
(अधिक अपतर्पण)



सुकेनाश



फुकेनाश

अधिक पोषण
(अधिक सन्तर्पण)



- मोटोपना
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप
- हृदयघात, मस्तिस्क घात
- जोर्निहरूको रोग, आदि

षड्रस - छ वटा रसहरू

- ◆ रसको अर्थ स्वाद हो । आयुर्वेदमा छ वटा स्वादको आधारमा पोषणको वर्णन गरिएको छ ।
- ◆ ती छ वटा रसहरू मधुर रस (गुलियो), अम्ल रस (अमिलो), लवण रस (नुनिलो), कटु रस (पिरो), तिक्त रस (तितो), कषाय रस (टरीं)
- ◆ हामीले सेवन गर्ने आहार एवं औषधीमा हुने रसहरूको अनुसार तीनको शरीरमा प्रभाव हुन्छ ।
- ◆ हामीले हरेक दिन सबै छ रसहरूको सेवन गर्नु पर्दछ । यसो गर्नाले हाम्रो शरीरलाई चाहिने सबै पोषक तत्वहरू पूर्ण रूपमा मिल्दछ ।
- ◆ एउटा रस मात्रै वा केही रसको मात्रै सेवन गर्ने हो भने हाम्रो शरीरलाई चाहिने पोषण अपर्याप्त हुन्छ ।



षडरस छ वटा रसहरु

मधुर रस



गुलियो

अम्ल रस



अमिलो

लवण रस



नुनिलो

कटु रस



पिरो

तिक्त रस



तितो

कषाय रस



टरो

रसको सेवन क्रम



1

पाचक अग्नि तीक्ष्ण हुने हुनाले सुरुमा
मधुर(गुलियो) रस प्रधान खानेकुरा खाने।

2

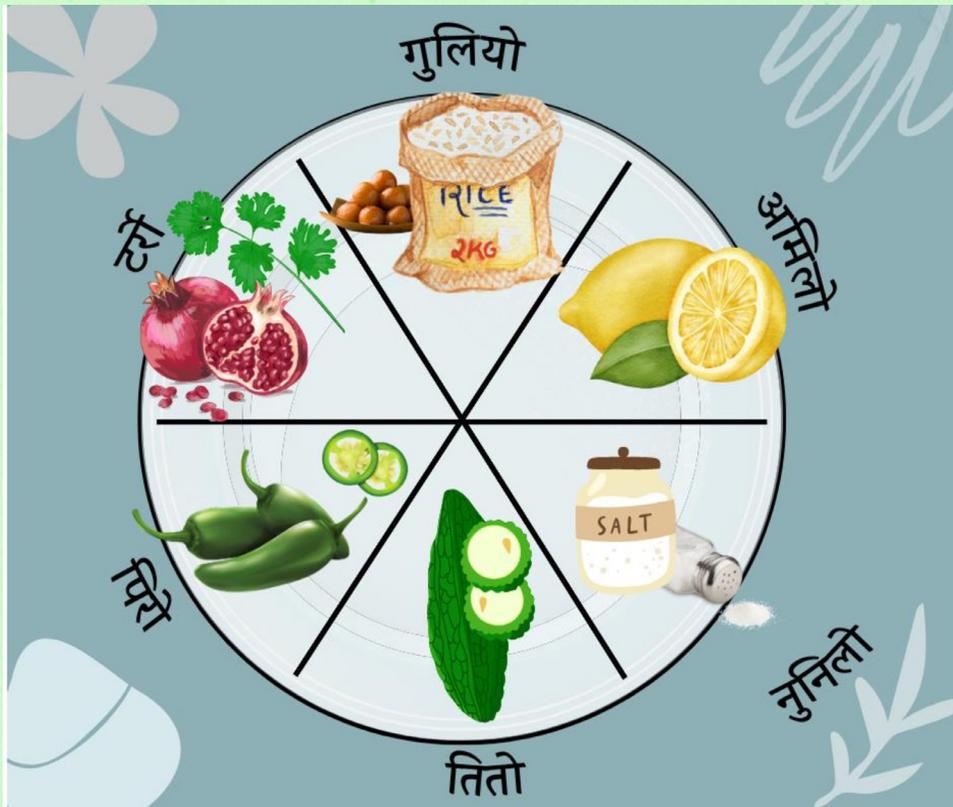
त्यसपछि अम्ल(अमिलो) र लवण(नुनिलो)
रसको सेवन गर्ने। यसले मधुर रस सेवन पश्चात
मन्द भएको अग्निलाई पुनः बल पनि दिन्छ।



3

अन्त्यमा लघु रस हरू- कटु(पिरो), तिक्त (तितो)
र कषाय (टर्रो) रसको सेवन गर्ने



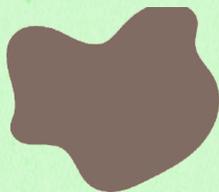


स्वस्थ रहनका लागि षडरस युक्त भोजन गरौं ।

भोजनको सही मात्रा

- ◆ पचाउन लामो समय लाग्ने भारी खाना (पिठो, उखु, दूध र दुग्धजन्य पदार्थ, माछा मासु) सन्तुष्टि स्तरको आधासम्म खानुपर्छ (आधा पेट खाने) ।
- ◆ पचाउन हलुका खानेकुरा (चामल, मकै, उमारेको गेडागुडी) तृप्तिको अवस्थासम्म मात्रै खानुपर्छ ।
- ◆ सही मात्रामा खाना त्यो हो जुन अर्को खानाको समय भन्दा पहिले पाचन हुन्छ ।
- ◆ धेरै कम मात्रामा खाना खाने / लगातार उपवास बस्दा शरीरको वृद्धि, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र शक्तिमा हास आउँछ ।
- ◆ अत्यधिक खानेकुरा खाँदा अपच, मोटोपना र यससँग सम्बन्धित विभिन्न विकारहरू निम्त्याउँछ ।





मिताहार



- ◆ आदर्श रूपमा, हाम्रो पेटको दुई भाग (यसको क्षमताको आधा) ठोस खानाले भरिएको हुनुपर्छ, एक भाग तरल पदार्थले र बाँकी एक भाग हावा समायोजनको लागि खाली राख्नुपर्छ ।
- ◆ यसरी मात्रा मिलाएर मज्जल भावका साथ खाइएको खानालाई मिताहार भनिन्छ ।

भोजनको सही समय

- ◆ भोक लागेको बेला मात्र खानु पर्दछ ।
भोकलाई बेवास्ता गरेर बारम्बार नखानुहोस् र भोक लागेको बेला खान नबिर्सनुहोस् ।
- ◆ नियमित अन्तरालमा खानुहोस्
खानाको लागि निश्चित समय कायम गर्नाले शरीरको घडीलाई इन्जाइमहरू र पाचन प्रक्रियाको लागि समय निर्धारण गर्न मद्दत गर्दछ ।
- ◆ पहिले खाएको खानेकुरा राम्ररी पचेपछि र सही पाचनका निम्न लक्षण देखा परेपछि मात्र खाना खानुपर्छ ।
 - भोक, प्यास लागेको अनुभव हुनु ।
 - दुर्गन्ध रहित डकार तथा अधोगत वायु हुनु ।
 - शरीरमा हलुकापन हुनु ।



भोजनको सही विधि

ठिक्क तातो खाना
खानु पर्दछ

हल्का चिल्लोपना भएको
खाना खानु पर्दछ

मात्राको बिचार गरेर
खाना खानु पर्दछ

अगाडी खाएको भोजन पचेपछि
मात्रै अर्को भोजन गर्नु पर्दछ

परस्पर विरुद्ध हुने खाना
सगैँ खान हुँदैन

मनोरम ठाउँमा सुखपूर्वक
आसनमा बसेर खाना खानु पर्दछ

धेरै छिटो भोजन खानु हुँदैन

धेरै ढिलो खानु हुँदैन

एक चित्त भई मन लगाएर
भोजन सेवन गर्नु पर्दछ

आफ्नो शरीरको शक्ति र स्वभाव बुझेर
सोही अनुसार भोजन गर्नु पर्दछ

खाना खाने सही विधि



खानु अघि साबुन पानीले
मिची मिची हात धुने



शान्त मनका साथ सुखपूर्वक
बसेर खाना खाने



राम्रोसँग चपाएर खाना
खाने



खानाको बिच बिचमा थोरै
मात्रामा पानी खाने



परिवारसँग बसेर खाना खाने



आफूलाई चाहिने
मात्रामा खाना खाने

खाना खाँदा यस्तो नगरौं



खाना खाँदा टि.भी,
मोबाइल नचलाउने



हतारमा खाना नखाने



खाना खाँदा धेरै
नबोल्ने, नहाँस्ने



खाना खेर नफाल्ने



खाना प्रति द्वेष नराख्ने



आवश्यकता भन्दा
धेरै खाना नखाने

स्वस्थ खानाको थाली

स्वस्थ तेल प्रयोग गर्नुहोस् ।
ट्रान्सफ्याटबाट बच्नुहोस् ।



जति धेरै तरकारी र धेरै विविधता
उति राम्रो ।

विभिन्न रंगका थरी थरीका
मौसमी फलफूल खानुहोस्



सक्रिय रहनुहोस्

तरकारी

फलफूल

सम्पूर्ण
अन्न

प्रोटीन



पानी

पानी, चिया वा कफी पिउनुहोस्
(धेरै वा चिनी नभएको)

चिनियुक्त पेय पदार्थ प्रयोग नगर्नुहोस् ।

दुध / तथा दुध जन्य पदार्थ सीमित गर्नुहोस्

(दिनमा एक वा दुइ पटक माल)

विभिन्न प्रकारका सम्पूर्ण अन्नहरू
खानुहोस् ।

(जस्तै गहुँको रोटी, र पालिस नगरेको चामल)

परिष्कृत अन्नहरू सीमित गर्नुहोस्

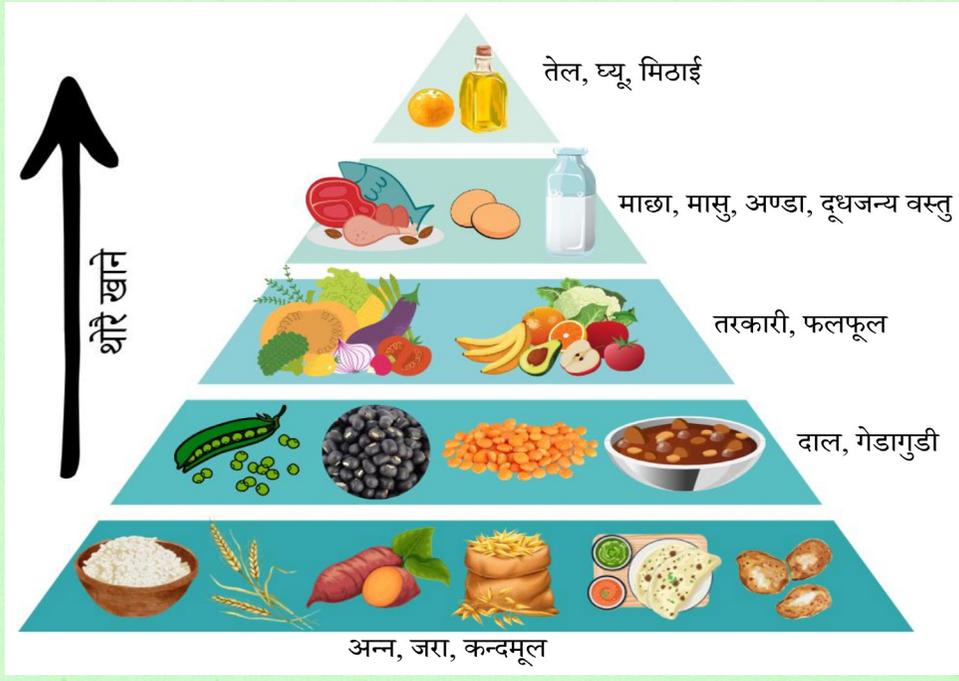
(जस्तै चामल र सेतो पाउरोटी)

माछा, कुखुरा, सिमी र गेडागुडी छनोट गर्नुहोस्,

रातो मासु र चीज सीमित गर्नुहोस्

र अन्य प्रशोधित मासु (ससेज) प्रयोग नगर्नुहोस्

दैनिक आहारमा आवश्यक विविध र पौष्टिक खानेकुराको संरचना



केही घरेलु खाने कुराहरु



जडीबुटी उमालेको काढा



ताजा फलफूलको रस



सातु लगायत आयुर्वेदीय पानकहरु



मही

स्वस्थकर खानपान



दूधका परिकारहरू



मौसम अनुसारका फलफूल



मौसम अनुसारका तरकारी एवं साग



दाल एवं गेडागुडीहरू

अस्वस्थकर खानपान



फास्ट फुड, जङ्क फुड



नियमित चिया, कफी



कोल्ड ड्रिन्क्स



मादक पदार्थहरू

जङ्गफुडका असरहरू

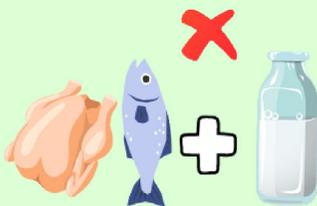


विरुद्ध आहार

- ◆ केही खानाहरू एकल प्रयोग वा विधिपूर्वक उपयोग गर्दा स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक भए पनि परस्पर संयोग वा विधिवत् प्रयोग नगर्दा स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छन्, यसलाई विरुद्ध आहार भनिन्छ ।
- ◆ विरुद्ध आहारको सेवनले रक्त विकृति, छालाको विकार, रक्ताल्पता, ज्वर, पेटको रोग, नपुंसकता (बाँभोपन) आदि रोगहरू निम्त्याउन सक्दछन् ।



विरुद्ध आहारका केही उदाहरणहरू



माछा/ मासु सँग दुध
खानु



महलाई तताएर खानु



दहीलाई तताएर खानु



घ्यू र महलाई समान
मात्रामा मिसाएर खानु



अमिलो फलफूल वा
सलाद दूधमा मिसाएर खानु



राती दही खानु

दैनिक सेवन गर्न मिल्ने खानपान



गहुँ



चामल



जौ



मुङ्ग को दाल



अमला



किसमिस



गुड



सिधे नुन



मह



शुद्ध पानी

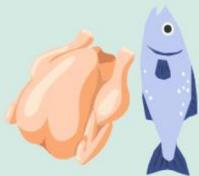


घ्यू



दूध

दैनिक सेवन गर्न नमिल्ने खानपान



माछा मासु



पनीर, दुधका
मिठाईजन्य पदार्थ



दही



मासको दाल



सुकुटि



गुन्द्रुक

शारीरिक दोष र खानपान

- ◆ हामीले खाएको खानाको प्रत्यक्ष असर आफ्नो शारीरिक दोषहरूमा पर्दछ ।
- ◆ कुनै खानपानले वात दोषलाई बढाउँछ, कुनैले घटाउँछ । यस्तै पित्त र कफमा पनि हुन्छ ।
- ◆ आफ्नो प्रकृति, उमेर, बल, पाचन शक्ति, ऋतु, रोग आदि कुराको बिचार गरेर युक्तिपूर्वक दोषलाई सम अवस्थामा राख्ने उद्देश्यले खानपान मिलाउनु पर्दछ ।



वात वर्धक आहार

- तितो, पिरो, टर्पो स्वादयुक्त आहार
- सुक्खा, चिसो, हलुका, खस्रो आहार
- कोदो, जौ, मुङ्गको दाल, मटरको दाल, सातु आदि



वात शामक आहार

- गुलियो, अमिलो, नुनिलो रसयुक्त आहार
- चिल्लो, तातो, भारी आहार
- मासको दाल, गहतको दाल, गुर्जोको साग, खजुर
- दूध, घ्यू, उखु, नरिवलको तेल, टिमुर्, तुलसी आदि



पित्त वर्धक आहार

- अमिलो, नुनिलो, पिरो स्वादयुक्त आहार
- तीक्ष्ण, हल्का चिल्लो, तातो आहार
- तिल, सुठो, मरीच, तोरीको साग, तोरीको तेल
- काँचो आँप, काँचो बेल, कागती, निबुवा आदि



पित्त शामक आहार

- गुलियो, तितो, टर्रो रसयुक्त आहार
- सुक्खा, भारी, चिसो आहार
- घ्यू, पाकेको जामुन, तिन्दुक, काँक्रो, खरबुजा
- अङ्कुरित मुङ्गको दाल, आलस, पुदिना, नीम आदि



कफ वर्धक आहार



- गुलियो, अमिलो, नुनिलो स्वादयुक्त आहार
- भारी, चिसो, चिल्लो, धेरै जलीयांश भएको आहार
- अनदीको चामल, गहुँ, मासको दाल, मासु, दही
- दूध, घ्यू, नौनी, बोसो आदि

कफ शामक आहार

- तितो, पिरो, टर्रो स्वादयुक्त आहार
- सुक्खा, चिसो, हलुका, खस्रो आहार
- मह, कोदो, तुलसी, मुङ्गको दाल
- फर्सी र सूर्यमुखीको बीउ आदि



प्रकृति अनुसार खानपान- वातज प्रकृति

खाने

- गुलियो, अमिलो, नुनिलो रसयुक्त खानेकुरा
- तातो, हल्का चिल्लो खानेकुरा
- दूध, घ्यू, गहतको साग, खजूर आदि

नखाने/ कम खाने

- चिसो खानेकुरा र पेय पदार्थहरू
- वात उत्तेजक खानेकुरा हरू जस्तै: काँचो खानेकुरा जस्तै स्याउ र बन्दागोपि
- धेरै तितो, पिरो, टर्रो, सुक्खा र बासी खानेकुरा

प्रकृति अनुसार खानपान- पित्तज प्रकृति

खाने



- गुलियो, तितो र टर्रो खानेकुरा हुको विशेष रूपमा सेवन गर्ने
- दूध, घ्यूको नियमित रूपमा सेवन गर्ने
- जिरा, धानिया, केसर, पुदिनाजस्ता चिसो मसलाहरूको प्रयोग गर्ने

नखाने/ कम खाने

- तातो खानेकुरा र पेय पदार्थहरू
- पित्त उत्तेजक खानेकुरा हरू जस्तै: धैरे अमिलो, नुनिलो र पिरो खानेकुराहरू
- नुन र तेलको प्रयोग कम मात्रामा गर्ने
- क्याफिन युक्त खानेकुरा (जस्तै चिया, कफी)
- भुटेको खानेकुरा , मसाले दार खानेकुराहरू, विशेष गरी टमाटर, खुर्सानी, लसुन, काँचो प्याज र गरम मसलाको सेवन कम गर्ने
- दहीको सेवन कम गर्ने

प्रकृति अनुसार खानपान- कफज प्रकृति

खाने



- तितो, पिरो, टर्पो स्वादयुक्त आहार
- सुक्खा, चिसो, हलुका, खस्रो आहार, मह
- कोदो, तुलसी, मुङ्गको दाल, खुर्सानी, अदुवा, लसुन र बेसार

नखाने/ कम खाने

- धेरै गुलियो, अमिलो र नुनिलो रसयुक्त आहार
- भारी, धेरै चिल्लो, बोसोयुक्त खानेकुरा चिसो खानेकुरा, नुन
- मिठाईहरू, अत्याधिक दूध, घ्यू, दही
- माषको दाल, धेरै माछा-मासु

मन र खानपान

- ◆ मानिसलाई मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ राख्ने विशिष्ट ३ गुण हुन्छन् । ती हुन् सत्त्व, रज, तम ।
- ◆ हामीले खाने खानपानले मानसिक रूपमा समेत प्रभाव पार्दछ ।
- ◆ सात्त्विक आहारले शरीर र मनलाई शान्त राख्दछ, सत्त्व गुणको वृद्धि गराउँछ ।
- ◆ राजसिक आहारको सेवनले मन चञ्चल गराउने, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ आदि गुणको वृद्धि गराउँछ ।
- ◆ तामसिक आहारको सेवनले व्यक्ति अल्छी, अज्ञानी, अधिक निद्रालु स्वभावको हुन्छ ।





चिल्लो, पिरो
मसालेदार खानेकुरा



जङ्क फुड, फास्ट फुड



कफी, कोल्ड ड्रिङ्क्स,
दही आदि

2. राजस आहार



दुध, ध्यू, मह



फलफूल एवं सागपात



पूर्ण अन्न आदि

1. सात्विक आहार



मादक पदार्थहरु



सडे गलेको, काँचो
एवं डढेको खानेकुरा



माछा मासु आदि

3. तामस आहार

ऋतुचर्या

- ◆ प्रकृतिमा निम्न छ वटा ऋतुहरू हुन्छन् ।

क्र. सं.	ऋतु	महिना
१	वसन्त	चैत्र-वैशाख
२	ग्रीष्म	ज्येष्ठ-असार
३	वर्षा	श्रावण-भदौ
४	शरद	असोज-कार्तिक
५	हेमन्त	मङ्सिर-पुष
६	शिशिर	माघ-फाल्गुन

- ◆ यी छ ऋतुहरूमा जसरी वातावरणमा परिवर्तन हुन्छ, त्यसै गरी हाम्रो शरीरको दोष एवं धातुहरूमा पनि ऋतु अनुसारको परिवर्तन देखिन्छ । यी परिवर्तनहरूलाई ख्यालमा राखेर हामीले हाम्रो दैनिक खानपान एवं रहनसहन मिलाएमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ।
- ◆ ऋतु अनुसार अपनाउनु पर्ने खानपान एवं जीवनशैलीलाई नै ऋतुचर्या भनिन्छ ।



ऋतुचर्या

हेमन्त-शिशिर ऋतु

(मंसिर, पुस, माघ, फागुन)



वातावरणमा परिवर्तन

चिसो हावा

सूर्यको तापमान मन्द

शरीरमा परिवर्तन

कफको सञ्चय
पित्तको शमन

उत्तम बल

पथ्य आहार
(खान हुने)

अमिलो, नुनिलो, गुरु, स्निग्ध भोजन,
दूधको परिकार

पथ्य विहार
(गर्न हुने)

अभ्यङ्ग (तेल मालिस),
न्यानो स्थानमा बस्ने

अपथ्य आहार -विहार
(खान र गर्न नहुने)

धेरै तितो, टर्रो रस, शितल जल,
दिनमा सुत्नु





ऋतुचर्या

वसन्त ऋतु

(चैत, वैशाख)



वातावरणमा परिवर्तन

सूर्य न अति तीक्ष्ण न अति मन्द

शरीरमा परिवर्तन

कफको प्रकोप उत्तम बल
जठराग्नि मन्द

पथ्य आहार
(खान हुने)

तितो, पिरो, टर्रो रसयुक्त आहार
लघु आहार, मह



पथ्य विहार
(गर्न हुने)

उद्वर्तन, गण्डूष, अञ्जन, व्यायाम, वमन

अपथ्य आहार-विहार
(खान र गर्न नहुने)

धेरै गुलियो, अमिलो, नुनिलो रस,
गुरु भोजन, दिनमा सुत्नु



ऋतुचर्या

ग्रीष्म ऋतु

(जेठ, असार)

वातावरणमा परिवर्तन

सूर्य तीक्ष्ण

वायुमा रुक्षता

शरीरमा परिवर्तन

वातको सञ्चय
कफको शमन

हीन बल

पथ्य आहार
(खान हुने)

मधुर, शीतल, स्निग्ध आहार
दूध, घ्यू, पुरानो चामल

पथ्य विहार
(गर्न हुने)

दिनमा शीतल ठाउँ, रातमा चन्द्रकिरणमा बस्ने
चन्दनको लेप, बगैँचामा घुम्ने

अपथ्य आहार -विहार
(खान र गर्न नहुने)

धेरै नुनिलो, अमिलो, पिरो र तातो आहार
धेरै व्यायाम, मैथुन





ऋतुचर्या

वर्षा ऋतु

(साउन, भदौ)

वातावरणमा परिवर्तन

सूर्यको ताप अति मन्द वर्षा र बादल

शरीरमा परिवर्तन

पित्तको सञ्चय अग्नि मन्द
वातको प्रकोप हीन बल

पथ्य आहार
(खान हुने)

अमिलो, नुनिलो, स्निग्ध, वातशामक आहार
स्वच्छ जल, मह, पुरानो गहुँ-चामल- दाल

पथ्य विहार
(गर्न हुने)

सुगन्धित द्रव्य, माला धारण
वस्ति कर्म, उद्वर्तन

अपथ्य आहार-विहार
(खान र गर्न नहुने)

नदीको जल, दिनमा सुत्नु, हावामा हिँड्नु
अति व्यायाम, मैथुन





ऋतुचर्या

शरद ऋतु

(असोज, कात्तिक)



वातावरणमा परिवर्तन

सूर्य तीक्ष्ण
कमलयुक्त ताल

निर्मल आकाश

शरीरमा परिवर्तन

पित्तको प्रकोप
वातको शमन

मध्यम बल

पथ्य आहार
(खान हुने)

मधुर, तितो, चिसो र लघु आहार
चामल, जौ, गहुँ, हंसोदक (स्वच्छ जल)

पथ्य विहार
(गर्न हुने)

विरेचन कर्म, रक्तमोक्षण कर्म, तिक्त घ्यू
चन्दन र उशीरको लेप, चन्द्रकिरण सेवन

अपथ्य आहार -विहार
(खान र गर्न नहुने)

धेरै चिल्लो, बोसोयुक्त मासु, तेल, क्षार, दही
दिनमा सुत्नु, हावामा हिँड्नु

केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

मरिच



रुघा, खोकी, ज्वर, अपच,
अरुचि, चिसो मा उपयोगी

बेसार



रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता
बढाउँछ, रुघा- खोकी, एलर्जी,
खटिरामा उपयोगी

मेथी



मधुमेह, बाथ रोगमा उपयोगी,
सुत्कैरी आमाको दूध बढाउँछ

अदुवा



अरुचि, अपच, बान्ता, दुखाई,
पखाला, खोकी, दममा उपयोगी

केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

लसुन



अम्लपित्त, अरुचि, दुखाई, दम रोगमा उपयोगी

प्याज



गर्मी घटाउन, अरुचि, जोर्नीको रोग, छाला रोगमा उपयोगी

जिरा



अपच, पेटको दुखाई, ज्वर, महिनावारी समस्या र सुत्केरी महिलामा लाभदायी

धनिया



भोक जगाउँछ, गर्मी फाल्दछ, तिर्खा मेटाउँछ, अपच, अरुचिमा उपयोगी

केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

ज्वानो



अरुचि, अजीर्ण, पेटको दुखाई,
सुत्केरी महिलालाई उपयोगी

अलैंची



मुखको दुर्गन्ध, वाकवाकी, अरुचि मा
उपयोगी, श्वास प्रश्वास प्रणाली तथा
मुटुको स्वास्थ्यको लागि राम्रो

ल्ट्वाङ्ग



दाँतको दुखाई, जोर्नीको दुखाई,
सामान्य रुघा खोकी, अरुचि, मुखको
दुर्गन्ध मा उपयोगी

टिङ्ग



अपच, अरुचि र पेट फुल्ने, दुख्ने रोग,
श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग, पुरानो
खोकिमा लाभदायक

केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

जाइफल



स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, पचेको खानालाई अब शोषित गर्न मद्दत गर्छ, अनिद्रा, मुखको दुर्गन्धमा उपयोगी

दालचिनी



खोकी, अपच, दम, चिसो लागेको, मुखको दुर्गन्ध, मधुमेह, मोटोपनामा उपयोगी

पुदिना



अपच, अरुचि, सामान्य रुघा खोकी मा उपयोगी, स्मरण शक्ति बढाउँछ, दाँत-गिजा-मुखको स्वास्थ्यको लागि राम्रो

साँफ



अपच, अरुचि, वाकवाकी, कब्जियत, दुखाइमा उपयोगी

केही परम्परागत परिकारहरू

चिञ्चा पानक



पाकेको इमली फलमा चार गुणा पानी मिलाएर रातभर राख्ने, बिहान हातले मथेर छानेर गुड, नुन, भुटेको जिरा, मरीच मिलाएर पिउने ।

अरुचि, अपच,
प्यासमा उपयोगी

खजूरादि मन्थ



खजूर, अनार बीज, अङ्गुर, इमली फल, अमला, चरि अमिलो, फालसा १/१ भागमा ४ भाग पानी राखेर १-२ घण्टा भिजाएर मथेर छानेर पिउने ।

निर्जलता, थकान, रक्त अल्पतामा उपयोग, ऊर्जा प्रदान

बिल्व पानक



पाकेको बेलको बियाँ निकालेको गुदीलाई थोरै पानी राखेर हातले मिच्ने र छानेर आवश्यकता अनुसार गुड, पानी राखेर पिउने

लु लाग्ने, निर्जलतामा उपयोगी, शरीरलाई आवश्यक भिटामिन, इलेक्ट्रोलाइट तत्त्व प्रदान गर्ने

केही परम्परागत परिकारहरू

तिलको लड्डु



तिललाई भुट्ट्ने, त्यसलाई गुडको चास्नीमा पकाउने, त्यसको लड्डु बनाउने

कोलेस्ट्रॉल घटाउने, हड्डी खिइएको समस्यामा उपयोगी

खित्री (खिचडी)



दाल, चामल एकै ठाउँमा मिसाई नुन, बेसार, मसला आदि हालेर पकाइएको जाउलो खिचडी

पाचनको समस्यामा उपयोगी, ऊर्जा प्रदान गर्ने, चिसो लाग्न नदिने

यूष



मुड, मुसुरो, रहरीको दालमा पानी, नुन, कालो मरीच, घ्यू, जिरा, मेथी, तोरी, धनियाँ राखी पकाउने

ऊर्जा दिने र पोषण गर्ने, सजिलै पच्ने, बिरामीहरूका लागि विशेष उपयोगी

केही परम्परागत परिकारहरू

आम्रपन्ना रस



काँचो आँपलाई उमाल्ने, त्यसको गुदी निकालेर पुदिना पत्ता, जिरा, गुड, बिरे नुन, कागती राखेर मथ्ने या ग्राइन्डरमा ग्राइन्ड गरेर आवश्यकता अनुसार पानी राखेर पिउने

लु लाग्नबाट जोगाउँछ, निर्जलतामा उपयोगी, शरीरलाई आवश्यक भिटामिन, इलेक्ट्रोलाइट तत्त्व प्रदान गर्ने

आमलाकी पानक



अमलालाई बाफमा पकाइ बिउ निकालेर पेस्ट बनाउने र त्यसमा आवश्यकता अनुसार गुड/सक्खर, सुठो, मह राखेर मथेर वा ग्राइन्ड गरेर पिउने

निर्जलता, थकान, कमजोरी, रक्त अल्पतामा उपयोगी

मासानुसार गर्भिणी परिचर्या



पहिलो महिना

घिसो दुध

एक चिया चम्चा ताजा नौनी
घ्यु, रुचि अनुसार मिस्री तथा
१-२ बाना मरिच चूर्ण



दोस्रो महिना

शतावरी, विदारीकन्द, जीवन्ती, अश्वगन्धा, जेठीमधु, बला आदि मीठा औषधिको १ देखि २ ग्राम चूर्ण २०० मिलिलिटर दूध र २०० मि.लि. पानीमा मिलाई उमालेर सेवन गर्ने ।

तेस्रो महिना

दूधमा एक चम्चा शुद्ध घिउ र आधा चम्चा मह मिसाई (अर्थात् बराबर घिउ र मह नलिने) सेवन गर्नुपर्छ ।

चौथो महिना

१० देखि २५ ग्राम नौनी घिउ मिश्री साथमा लिनुहोस् वा मनलातो दूधसंग मिसाउनुहोस् र यसलाई पाचन शक्ति अनुसार उपभोग गर्नुहोस् ।

पाँचौँ महिना

१५ देखि २० ग्राम घिउ, दूध, चावल, दाल-रोटीमा लिनुहोस् । राति १ देखि ५ दाना बदाम (तपाईंको पाचन शक्ति अनुसार) भिजाउनुहोस्, विहान बोक्रा निकाल्नुहोस् र यसलाई राम्रोसंग चबाएर खानुहोस् र माथिबाट दूध पिउनुहोस् ।

छैटौँ र सातौँ महिना

शतावरी, विदारीकन्द, जीवन्ती, अश्वगन्धा, जेठीमधु, बला आदि मीठा औषधिको १ देखि २ ग्राम चूर्ण २०० मिलिलिटर दूध र २०० मि.लि. पानीमा मिलाउनुहोस्, मध्यम आँचमा उमाल्नुहोस् र गोखरू चूर्ण समावेश गर्नुहोस् र यसलाई घिउको साथ उपभोग गर्नुहोस् ।

आठौँ र नवौँ महिना

चामललाई ६ गुना दूध र ६ गुना पानीमा पकाउनुहोस्, पाचन शक्ति अनुसार प्रयोग गर्नुहोस् । बिहान वा साँझ घिउ दाल वा दलिया खानुहोस् । जब गर्भको शिशुको आकार, पेटको आकार बढ्छ, कब्ज र ग्याँस बढ्न सक्छ । उपचारका लागि चिकित्सकको सल्लाहअनुसार इसवगोल, एरएड तेल प्रयोग गर्नुहोस् ।

सुत्केरी परिचर्या



शतावरी एवं
दुग्धवर्धक पोसिला
खानेकुराहरू



ज्वानो, मेथी,
जिराको सेवन



बत्तिस मसलाको
सेवन



पटुका बन्धन



दशमूल तेलले
मालिस

नवजात, शिशु एवं बाल पोषण

६ महिना सम्म



आमाको दूध मात्रै खुवाउने

६- १२ महिना सम्म



आमाको दूधको साथै
परिपूरक खानासँग परिचय
गराउने

१ - २ वर्ष सम्म



पोषणयुक्त परिपूरक
खाना थप गर्ने

सुरक्षित खानाको लागि ५ उपायहरू



भान्साघर, भाँडाहरू र खाना सफा राख्नुहोस्

खाना राम्ररी पकाउनुहोस्



काँचो र पकाएको अलग राख्नुहोस्

खाना सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्



सुरक्षित पानी र खाद्य सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्

पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू



उमाल्ने बिधि



फिल्टर बिधि



क्लोरीनद्वारा पानी
निर्मलिकरण गर्ने बिधि

आदर्श भान्साघर



फोहोरमैलाको उचित
व्यवस्थापन



आवश्यक मसला
र जडिबुटी



पर्याप्त हावा चलने
र उज्यालो



सुरक्षित पानी

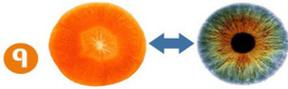


काट्ने, पकाउने, काँचो-
पाकेकेको खाना राख्ने, भाँडा
सफा गर्ने व्यवस्थित ठाउँ



सत्वगुणी भान्से

शरीरका यी अङ्ग जस्तै देखिने खानेकुरा जुन ती अङ्गका लागि अत्यन्त लाभदायक छन् ।



गाँजर आँखा



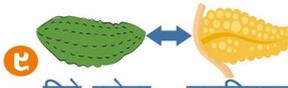
अदुवा पेट



गोलभेंडा मुटु



अमिला फलफूल स्तन



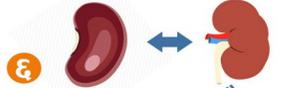
तितै करेला पानक्रियाज



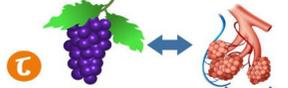
ओखर मस्तिष्क



डुम्री अण्डकोष



राज्जा मृगौला



अंगुर फोक्सो



एभोकादो पाठेघर

मसला (ड्राई फ्रुट) मा पाइने पोषण तत्व

पोषण तत्व (प्रति १०० ग्राम)	युनिट	किसमिस 	काजू 	बदाम 	आखर 
इनर्जी	क्यालोरी	३००	५५०	७५७	६५०
कार्बोहाइड्रेट	ग्राम	८०	३०	२०	१३
प्रोटीन	ग्राम	३	२०	२०	१५
फ्याट	ग्राम	१	४५	५०	६५
फाइबर	ग्राम	७	३	१२	७
सोडियम	मिलिग्राम	११	१०	१	३
पोटासियम	मिलिग्राम	७५०	६५०	७००	४५०

निष्कर्ष: ड्राई फ्रुटहरू स्वास्थ्यका दृष्टिले उपयोगी छन्।

रोग अनुसारका खानेकुराहरू



पाचनशक्ति बलियो बनाउन लाभकारी जडिबुटिहरू



तनावबाट मुक्ति

पाउन लाभकारी खानेकुराहरू

सुख्खा फलपूल



अष्टगन्धा



ग्रीन टी



पालुङ्गो



चिया सीड



बेसाए



किवी



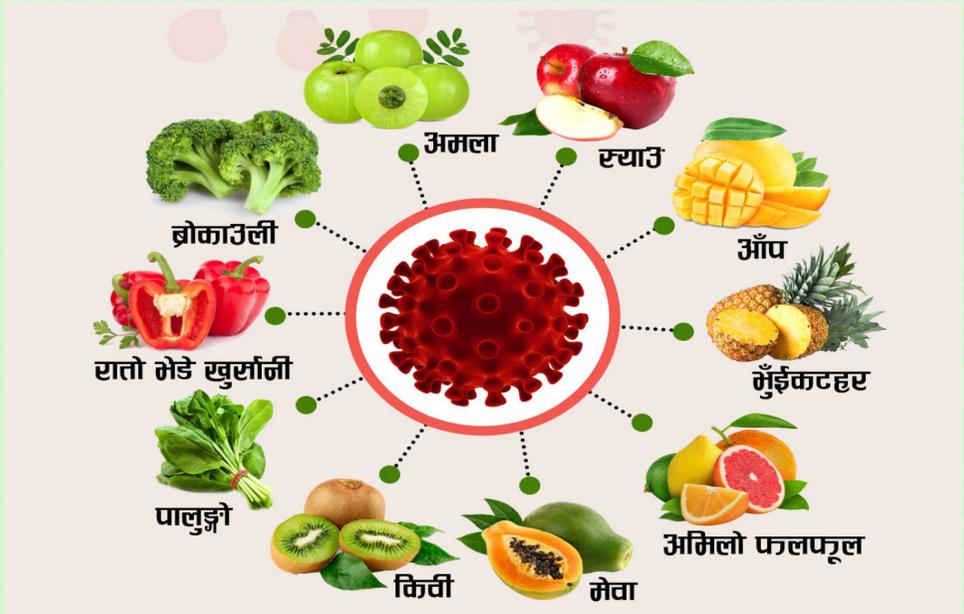
ब्लूबेरी



फलीको बियाँ



इम्युनिटि बलियो बनाउन लाभकारी फलफूलहरु



अम्लपित्त / ग्याष्ट्राइटिस गराउने खानेकुराहरु



मधुमेहमा लाभकारी जडिबुटीहरू



मधुमेहको रोगीले खानामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. मधुमेह रोगीको लागि हानिकारक खाना: सकेसम्म नखाने

गुलियो



नुनिलो



चिल्लो



चिल्लो नभएको मासु



क्रेकर बिस्कुट



दुध
(चिल्लो नभएको)



अण्डको सेतो भाग

धेरै खाए
हानिकारक तर थोरै
खाने मिल्ने



धेरै तेल राखेर
तारको तरकारी



भात



कखुरा छाला नभएको



मकै

३. स्वास्थ्यकोलागि फाइदाकारक, तर धेरै खान नमिल्ने

- ▶ दाल (फ्राइ नगरेको) ▶ कोदो ▶ खाने तेल ▶ फ्राइ नगरेको ओट (Oat) जाँ
- ▶ माछा (फ्राइ नगरेको, ग्रिल वा माइको ओभनमा पकाएको)
- ▶ चिल्लो नभएको दही (Low Fat Milk बाट बनाएको)
- ▶ गहुँको रोटी (बोक्रा नफालेको पिठोबाट बनाएको)
- ▶ ड्राइफुड (रोष्ट नगरेको र नुन नहालेको अमलेट, अखरोट, काजू)
- ▶ कम गुलियो फल (अम्बा, मेवा, तरभुजा, कम गुलियो, सुन्तला, स्याउ)
- ▶ पुरानो उसिनेको चामल (Unpolished Brown Rice)

४. स्वास्थ्यकोलागि फाइदानजनक, मधुमेहरोगीले प्रशस्त खान मिल्ने

- ▶ हरियो सलाद ▶ हरियो सागसब्जी (नतारिएको)
- ▶ काँक्रो ▶ मुला, गाजर
- ▶ टमाटर, प्याज ▶ बन्दागोभी
- ▶ पानीमा हालेको गेडागुडी (Sprouts) ▶ चनाको सातु (नुन नहालेर)
- ▶ गुलियो नभएको फल (नासपाती, मौसम, कागति, अमला)

मुटु स्वस्थ राख्न लाभकारी खानेकुराहरू



उच्च रक्तचाप



कम गर्ने

- तैल
- नुन
- चिन्ता



- प्रयोग वृद्धि गर्ने
- योग, व्यायाम
 - मौसम अनुसारका फलफूल र तरकारी



प्रयोग नगर्ने

- रक्सी
- चुरोट
- सुर्ति



उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न लाभकारी खानेकुराहरू



हरियो सागपात



अमिला फलफूल



अनार/बुकन्दर



बेरी/ एसेलु



गोलभेंडा



कीवी फल



लसुन



सुख्खा फलफूल



भट्टमाश



फर्सीको बियाँ



आलस/ चिया सीड



दही

मृगौलाको पत्थरी हुँदा

के खाने (Yes)



के नखाने (No)



यूरिक एसिड बढ्दा

✓ के खाने (Yes)



▶ पर्याप्त पानी



▶ बेरी / ऐसेलु



▶ ब्रोकाउली



▶ स्याउ



▶ सिट्रस फलफूल



▶ केरा



▶ चेरी



▶ ज्वानोको भोल



▶ आलस / चिया सीड



▶ ग्रीन टी



▶ गाँजर / काँक्रो

✗ के नखाने (No)



▶ माछा / मासु



▶ समुन्द्री खानेकुरा



▶ खमिर (Yeast)



▶ जाँड-रक्सी



▶ चिनी



▶ मह



▶ घ्याऊ / पनिर



▶ दाल / गेडागुडी



▶ जङ्गफूड



▶ कोल्डड्रिङ्क्स

▶ गुन्द्रुक / सिन्की
अमिलो अचार

ईन्फ्लामेसनमा लाभकारी खानेकुराहरू



१ भुईकटहर



२ अदुवा



३ बेसार



४ हरियो सागपत



५ ओखर



६ एभोकादो



७ अंगुर



८ ग्रीन टी



९ बेरी / एसेलु

क्यान्सर कारक

५ प्रमुख खानेकुराहरू

सेकुवा/
रातो मासु



जङ्कफूड



तारे-भुटेको
खानेकुरा



रक्सी



कोल्डड्रिङ्कस

क्यान्सर रोगीलाई लाभकारी जुसहरू

● गहुँको जमराको जुस



● कालो अंगुरको जुस



● गाँजरको जुस



● चुकन्दरको जुस



● गोलमोँडाको जुस



● सलादपताको जुस



● ब्रोकाउलीको जुस



● नोनीको जुस

क्यान्सर प्रतिरोधी

फलफूल तथा तरकारीहरू

- १) ओखर
- २) गोलभेडा
- ३) ग्विन टी
- ४) लसुन
- ५) ब्रोकाउली
- ६) स्याउ
- ७) आलस
- ८) चेरी
- ९) गहुँको जमरा
- १०) हरियो सागपात

१



३



५



७



२



४



६



८



१०



नोट: रासायनिक मल र विषादी महालीकन

फलाइएका सागपात र फलफूलहरू मात्र क्यान्सर प्रतिरोधी हुन् ।

महिनावारीको दुखाईमा लाभकारी खानेकुरा

क्याल्सियम



दूध, दही, तोफु

फाईबर



स्याउ, पूर्णबाली हरियो सागपात, ब्रोकोली

म्याग्नेसियम



केरा, हरियो सागपात एभोकाडो

ओमेगा ३ फ्याटी एसिड



अण्डा, माछा, आलस, ओखर

भिटामिन बी, सि र ई



बदाम, ऑप, आलमण्ड, सुन्तला कागती

पानी र पानीजन्य फलफूल



पानी, तुरबुजा, काक्रा

केही घरेलु उपचार

१. ज्वरोमा तुलसीको ४-५ पात, गुर्जोको लहरा १ अंगुल जति वा चिराईतोको ७-८ पात जे पाइन्छ त्यसको पानी पकाएर खाने र शरीरमा पानी पट्टि पनि लगाउदा सामान्य ज्वरो छिटो ठीक हुन्छ ।
२. खोकी लागेमा असुरोको पातको रस १ चम्चा, अदुवाको रस १ चम्चा, कालो मरिच १ दाना र मह १ चम्चा मिसाएर खाँदा सामान्य खोकी ठीक हुन्छ ।
३. आउँ परिरहने समस्यामा काँचो वेलको धुलो विहान बेलुकी १-१ चम्चा वा वेलको जुस बनाएर १ गिलास पिउदा फाइदा हुन्छ ।
४. चिसो लागि रहने भएमा वा छालाको एलर्जीको समस्या भएमा हरेक दिन आधा गिलास मनतातो दूधमा आधा चम्चा बेसार मिसाएर पिउँदा फाइदा हुन्छ ।

५. अम्लपित्तमा आधा गिलास दूधमा १ टुक्रा मिश्री र २ टुक्रा काँचो केरा मिसाएर सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ ।
६. अरूचिमा तातो पानीमा थोरै कागती र बिरेनुन मिसाएर खाने गर्नाले खाना खाने रूचि बढ्दै जान्छ ।
७. जोर्नीहरू दुख्ने समस्यामा १ चम्चा गाईतिहारेको रसमा १ टुक्रा अदुवा र १ पोटी लसुन मिसाएर सेवन गर्दा दुख्ने समस्या कम हुन्छ ।
८. दूध चुसाउने आमाहरूले, दूध कम आएमा कुरीलोको जरा निकाली, धोईपखाली गरी सुकाएर धुलो बनाई राख्ने र १-१ चम्चा बिहान बेलुका खाएमा दूध बढेर आउँछ ।
९. श्वेतप्रदर (सेतो पानी बग्ने) मा सिसौको पात, धाईरोको फूल, लज्जावती भ्जार वा आँपको फलभिन्नको कोयाबाट २ चम्चा रस निकाली १ दाना कालो मरीचसँग पिनेर नियमित खाँदा धेरै जसो श्वेतप्रदर रोकिन्छ ।
१०. पेटको दुखाइमा अदुवा र कागतीको रसमा कालो मरीच पिनेर खाँदा फाइदा हुन्छ ।

११. लगातार निद्रा नआएमा घोट्टाप्रेको रस १ चम्चा नियमित सेवन गर्ने र सुत्नु अघि तातो पानीमा १ चम्चा मह घोलेर खाने गरेमा स्वभाविक निद्रा आउँछ ।
१२. सामान्य बान्ता हुँदा २ चम्चा पुदिनाको रस १ गिलास चिसो पानीमा राखी, थोरै नुन मिसाएर पिउँदा वा चरीअमिलोको रस १-२ चम्चा खाँदा बान्ता रोकिन्छ ।
१३. प्रशस्त पानी र हरियो सागसब्जी खाँदा पनि कब्जियत ठीक नभएमा १/२ दिनको फरकमा हर्षोको धुलो बनाएर १ चम्चा वा २-३ दाना त्यसै प्रयोग गर्दा पनि कब्जियत ठीक हुन्छ ।
१४. महिलाको महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने समस्यामा महिनावारी हुनु भन्दा ४-५ दिन अघिबाट हरेक दिन १ चम्चा घ्युकुमारीको गुदी खाने गरेमा महिनावारीमा हुने दुखाई कम हुन्छ ।



भोजनको समूह वर्गीकरण तथा स्थानीय उदाहरण

WHO अनुसार खाद्यान्नको वर्गीकरण	नेपालमा खाद्यान्नको वर्गीकरण	स्थानीय उदाहरण		
		हिमाल	पहाड	तराई
अन्न वा अन्य जमिनमुनि फल्ने कन्दमुल खानेकुरा	अन्न वा अन्य जमिन मुनि फल्ने कन्दमुल	फापर, कोदो, जौ, गहुँ, सखरखण्ड, चामल, चिनो, उवा कागुनो, आलु आदि	आलु, तरुल, फापर, कोदो, जौ, गहुँ, सुन्तला रङ्गको सदरखण्ड, पिडालु, गीठा, भ्याकुर, चामल, मकै, जुनेलो आदि	चामल, मकै, आलु, पिडालु, तरुल, कोदो, जौ, गहुँ, सुन्तला सखरखण्ड, जुनेलो आदि ।
गेडागुडी	दाल, गेडागुडी, तेलहन	सिमि, मासको दाल, मसुरो, गहत, मस्याङ, तील, सिलाम आदि	सिमि, मासको दाल, मसुरो, बोडी, गहत, मस्याङ्ग भटमास, रहर, केराउ, चना, बदाम, तील, सिलाम आदि	मुंग, मास, रहर सिमि, गहत, भटमास, बोडी, केराउ, चना आदि
दुध तथा दुधजन्य पदार्थ	पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरु	माछा, मासु, अण्डा, दुध, मही, घिउ, नौनी, पनिर, छुर्पी आदि ।	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर आदि ।	माछा , मासु अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर आदि ।
पशुपंक्षीजन्य स्रोत (माछा, मासु)				
अण्डा				

भोजनको समूह वर्गीकरण तथा स्थानीय उदाहरण

WHO अनुसार खाद्यान्नको वर्गीकरण	नेपालमा खाद्यान्नको वर्गीकरण	स्थानीय उदाहरण		
		हिमाल	पहाड	तराई
भिटाभिन “ए” पाइने फलफूल र तरकारी	फलफूल तथा तरकारी (भिटाभिन र खनिज युक्त)	खुर्षानी, हरियो सागपात, सिस्नो, गाजर, मुला, टमाटर आदि ।	हलुवावेद, स्ट्रूवेरि, आँप, लिचि, मेवा, काफल, ऐसेलु, एभोकाडो, खुर्षानी, सहिजन, गाजर, हरियो सागपात जस्तै : फर्सीको मुन्टा, कर्कलाको पात, रायो, जलुका, लट्टे, सिस्नो आदि ।	सरिफा, जामुन, मेवा, आँप, लिची, अनार, गाजर, हरियो सागपात जस्तै: फर्सीको मुन्टा, कर्कलाको पात, रायो जलुका, लट्टे, बेथे आदि ।
अन्य फलफूल तथा तरकारी	फलफूल तथा तरकारी (भिटाभिन र खनिज युक्त)	स्याउ, आरु, चुत्रो	काक्रो, मुला, सुन्तला, मौसम, अम्बा, किवी, केरा, भोगटे, अमला, आरु, मुन्तला, चुत्रो, रुखकटहर, भुईँस्याउ, आलुचा, नास्पाती आदि	काक्रो, मुला, अम्बा, केरा, रुखकटहर, नास्पाति, अँगुर, खरबुजा, लिची, नरिवल, भुईँकटहर आदि

900 ग्राम विभिन्न अन्न तथा दलहनमा पाइने पोषक तत्वहरू

पोषक तत्व	खैरो चामल	सेतो चामल	कोदो	फापर	मकै (सुकेको)	मुंग	कालो भटमास	मुसुरो	गहुँ आटा
इनर्जी / K Cal	३४६	३४५	३२२	३२३	३४२	३५५	३९३	३४३	३४१
कार्बोहाईड्रेट (ग्राम)	७६.७	७८.२	७१.१	७१.१	६६.२	६२.६२	३१.३	५९	६९.४
फाईबर (ग्राम)	०.६	०.२	३.७	३.७	२.७	०.९	४.३	०.७	१.९
प्रोटीन (ग्राम)	७.५	६.८	७.७	७.७	११.१	२६.२	३३.३	२५.१	१२.१
चिल्लो (ग्राम)	१	०.५	१.२	१.२	३.६	१.३१	१५	०.७	१.७
क्याल्सियम (मिग्रा)	१०	१०	२८८	२८८	१०	११	२१३	६९	६४८
फस्फोरस (मिग्रा)	१९०	१६०	२७६	२७६	३४८	३९४	५०९	२९३	३५५
आइरन (मिग्रा)	३.२	०.७	४९.१	४९.१	३.३	४.८	९.५	७.५	४.९
मिनरल (ग्राम)	०.९	०.६	२.९	२.९	२.६	३.५	४	२.१	२.७

१०० ग्राम विभिन्न तरकारीहरूमा पाइने पोषक तत्वहरू

पोषक तत्व	गाजर	काउली	ब्रोकाउली	काक्रो	बन्दागोभी	कन्ने च्याउ	आलु	प्याज सानो	टमाटर
इनर्जी/ K Cal	४७.८	३०	५०	१३	२७	३७	९७	५९	२१
कार्बोहाईड्रेट (ग्राम)	१०.६	४	७.१	२.५	४.६	५.८	२२.४	१२.६	३.९
फाईबर (ग्राम)	१.२	१.२	०.९४	०.४	१	०.९	०.६	०.६	०.५
प्रोटीन (ग्राम)	०.९	२.६	४.९९	०.४	१.८	३	१.६	१.८	१.३
चिल्लो (ग्राम)	०.२	-	०.२	०.१	०.१	०.२	०.१	०.१	०.१
क्याल्सियम (मिग्रा)	८०	३३	४४.८६	१०	३९	-	१०	४०	१५
फस्फोरस (मिग्रा)	५३०	५७	१०८.९	२५	४४	१.५	४०	६०	२७
आइरन (मिग्रा)	१.०३	१.२३	१.५२	०.६	०.८	-	०.४६	१.२	०.७
मिनरल (ग्राम)	१.१	१	१	०.३	०.६	१.३	०.६	०.६	०.७
कैरोटिन (माइक्रोग्राम)	४२४५	३०	६३०	-	१२०	-	०	१५	४२४

१०० ग्राम विभिन्न फलहरूमा पाईने पोषक तत्वहरू

पोषक तत्व	स्याउ	अंगुर हरियो	केरा	सुन्तला	कागती	अमला सानो	आँप पाकेको	अनार	मेवा पाकेको
इनर्जी/ K Cal	५९	७१	११६	४८	५७	५८	७४	६५	३२
कार्बोहाईड्रेट (ग्राम)	१३.४	१६.६	२७.२	१०.९	११.१	-	१६.९	१४.५	७.२
फाईबर (ग्राम)	१	२.९	०.४	०.३	०.७	३.२१	०.७	५.१	०.८
प्रोटीन (ग्राम)	०.२	०.५	१.२	०.७	१	०	०.६	१.६	०.६
चिल्लो (ग्राम)	०.५	०.३	०.३	०.२	०.९	०.२	०.४	१.१	०.१
क्याल्सियम (मिग्रा)	१०	२०	१७	२६	७०	५०	१४	१०	१७
फस्फोरस (मिग्रा)	१४	३०	३६	२०	१०	२०	१६	७०	१३
आइसन (मिग्रा)	०.६६	०.५२	०.३७	०.३२	०.२६	१.२	१.३	१.७९	०.३५
मिनरल (ग्राम)	०.३	०.६	०.८	०.३	०.३	०.६	०.४	०.७	०.५
कैरोटिन (माइक्रोग्राम)	०	०	७८	०	०	-	२७४३	०	६६६

१०० ग्राम विभिन्न ड्राई फ्रूटहरूमा पाईने पोषक तत्वहरू

पोषक तत्व	काजु	पिस्ता	बदाम	ओखर	खजुर	नरिवल सुकेको	मुंगफली बदाम
इनर्जी/ K Cal	५९६	६२६	६६५	६८७	३१७	६६२	५६७
कार्बोहाईड्रेट (ग्राम)	२२.३	१६.२	१०.५	११	७५.८	१८.४	२६.१
फाईबर (ग्राम)	१.३	२.१	१.७	२.६	३.९	६.६	३.१
प्रोटीन (ग्राम)	२२.२	५३.५	२०.८	१५.६	२.५	६.८	२५.३
चिल्लो (ग्राम)	४६.९	१६.२	५८.९	६४.५	०.४	६२.३	४०.१
क्याल्सियम (मिग्रा)	५०	१४०	२३०	१००	१२०	४००	९०
फस्फोरस (मिग्रा)	४५०	४३०	४९०	३८०	५०	२१०	३५०
आइरन (मिग्रा)	५.८	७.७	५.०९	२.६४	७.३	७.८	२.५
मिनरल (ग्राम)	२.४	२.८	२.०	१.८	२.१	१.६	२.४
कैरोटिन (माइक्रोग्राम)	६०	१४४	०	६	२६	०	३७

खानामा के भन्दा के राम्रो

यो खानु भन्दा	यो खानु राम्रो	यो खानु भन्दा	यो खानु राम्रो
चामल, मकै	गहुँ	खसिको मासु	कुखुराको मासु
गहुँ	जौ	कुखुराको मासु	माछा
साधारण दुध	चिल्लो फिकेको दुध	सिँगै अण्डा	अण्डाको सेतो भाग
दुध	दही	भुटेको खाना	उसिनेको खाना
फलफुलको जुस	फलफुल	नुन र चिल्लो हालेको फलफुल र सलाद	नुन र चिल्लो नहालेको फलफुल र सलाद
बोक्रा फिकेको फलफुल	बोक्रा नफिकेको फलफुल	बोक्रा हटाएको सागसब्जी	बोक्रा नहटाएको सागसब्जी
सेतो चामल	उसिनेको चामल (Brown Rice)	वनस्पती घ्यु	घ्यु
चोकर नभएको पिठो	चोकरयुक्त पिठो	घ्यु	खाने तेल

फलफूल कि प्याकेटको जुस

सुन्तला

तौल : १०० ग्राम

क्यालोरी : ४८

कार्बोहाइड्रेट : १०९ ग्राम

फाइबर : ०.३ ग्राम

फ्याट : ०.२ ग्राम

प्रोटीन : ०.७ ग्राम

थप चिनी : ९ ग्राम

खर्च : रु १२



प्याकेटको सुन्तला जुस

तौल : १०० मिलि

क्यालोरी : ५६

कार्बोहाइड्रेट : १३.५ ग्राम

फाइबर : ०

फ्याट : ०

प्रोटीन : ०.४ ग्राम

थप चिनी : १३.५ ग्राम

खर्च : रु ३०



गुलियो पेय कि मोही



गुलियो पेय पदार्थ १ लिटर

क्यालोरी : ३८९

क्याल्सियम : ०

चिनी : २७ चम्चा (१०८ ग्राम)

खर्च : ११५

स्वास्थ्यको लागि हानिकारक



मोही १ लिटर

क्यालोरी : १५०

क्याल्सियम : ३०० मिग्रा

चिनी : ०

खर्च : न्यून खर्चमा घरमै बनाउन सकिने

स्वास्थ्यको लागि लाभदायक

चाउचाउ कि अण्डा



चाउचाउ १ प्याकेट

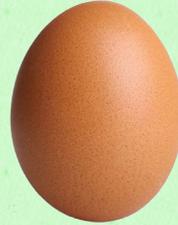
मुल्य : रु २०

पोषणको मात्रा : न्यून

अधिक सोडियम : ९३० मिग्रा

नराम्रो चिल्लो

केमिकल प्रिजरभेटिभ हालिएको



अण्डा १ ओटा

मुल्य : रु १५

प्रोटिन : १३.३ ग्राम

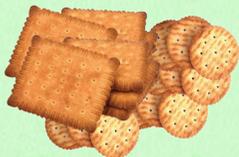
क्याल्सियम : ६० मिलिग्राम

फोस्फोरस : ६०० माइक्रोग्राम

सोडियम : ६० मिलिग्राम

केमिकल : ०

फाइबरयुक्त बिस्कुट कि फापरको रोटी



फाइबरयुक्त बिस्कुट ५०० ग्राम

क्यालोरी : २५४४

फाइबर : २७ ग्राम

फ्याट : ११७ ग्राम

प्रोटीन : ३३ ग्राम

चिनी : ८० ग्राम

खर्च : रु २००

पोषक तत्व : अन्य पोषक तत्व विहिन,

अस्वस्थकर चिल्लो, चिनी

र प्रिजरभेटिभ



फापरको रोटी ५०० ग्राम

क्यालोरी : १५६५

फाइबर : ३९ ग्राम

फ्याट : ६.५ ग्राम

प्रोटीन : ३०.५ ग्राम

चिनी : ० ग्राम

खर्च : रु ८५

पोषक तत्व : फाइबर र प्रोटीनको

राम्रो स्रोत, क्याल्सियम, आइरन,

फोस्फोरस, म्याग्नेसियम, फोलेट

आदिको राम्रो स्रोत

मसलामा प्रयोग हुने महत्वपूर्ण जडिबुटीहरू

नाम, प्रयोग हुने भाग र मात्रा

मरिच

- फल
- चूर्ण ०.५-१ ग्राम



उपयोग

रुघा, खोकी, ज्वर, अपच, अरुचि र मधूमेहमा उपयोगी, उच्च रक्तचाप, स्थूल्य नियन्त्रण गर्ने, कलेजोलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने

बेसार

- कन्द
- चूर्ण ३ ग्राम



एलर्जी, खटिरा, रुघा, खोकी, मधूमेहमा उपयोगी, **inflammation** कम गर्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने

मेथी

- बिउ
- चूर्ण ३-६ ग्राम



अरुचि, अपच, बाथ रोग, स्थूल्य, मधूमेहमा उपयोगी, सुत्केरी आमाको दुध बढाउँछ।

अदुवा

- कन्द
- चूर्ण १-२ ग्राम



अरुचि, अपच, वान्ता, दुखाई, पखाला, खोकी र दममा उपयोगी

मसलामा प्रयोग हुने महत्वपूर्ण जडिबुटीहरू

नाम, प्रयोग हुने भाग र मात्रा

ज्वानो

- बिउ

- चूर्ण १-३ ग्राम



उपयोग

पेटको दुखाई, व अरुचि, खान नपच्ने, बाथ रोग, सुत्केरी महिलामा लाभदायक

सुकुमेल

- बिउ

- चूर्ण ०.५-१ ग्राम



मुखको दुर्गन्ध, वाकवाकी, अरुचिमा उपयोगी, श्वास प्रश्वास प्रणाली तथा मुटुको स्वास्थ्यको लागि राम्रो

लवाङ्ग

- पुष्पकलिका

- चूर्ण १ ग्राम



दाँतको दुखाई, जोर्नीको दुखाई, सामान्य रुघा, खोकी, खाना नरुच्ने र मुखको दुर्गन्धमा उपयोगी

हिङ्ग

- निर्यास

- चूर्ण १२५-५०० ग्राम



पेट फुल्ने, अपच, अरुचि, दुख्ने रोग, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग र पुरानो खोकीमा लाभदायक

साबुन पानीले हात धोऔँ । रोग र किटाणुबाट बचाउँ ।

 <p>१ पानीले हात भिजाउने</p>	 <p>२ हातको सबै भागमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लगाउने</p>	 <p>३ हल्केलाले हल्केला मिच्ने</p>
 <p>४ दाहिने हल्केलाले देब्रे हातको र देब्रे हल्केलाले दाहिने हातको पछाडिको भाग मिच्ने</p>	 <p>५ औँलाको भित्र भाग अर्को हातको हल्केला भित्र हाली मिच्ने</p>	 <p>६ दुवै हातको औँलाहरूलाई अंकुसे आकारमा जोडेर मिच्ने</p>
 <p>७ दाहिने हल्केलाले देब्रे हातको बुढी औँला समातेर मिच्ने र त्यस्तै अर्को हातमा पनि दाहोर्याउने</p>	 <p>८ दाहिने हातको औँलाको टुप्पोले देब्रे हल्केला र पछाडि भागमा घुमाउँदै मिच्ने र त्यस्तै अर्को हातमा पनि मिच्ने</p>	 <p>९ पानीले हात पखाल्ने</p>
 <p>१० सफा तौलियाले हात पुछ्ने र एउटा तौलिया एक जनाले मात्र प्रयोग गर्ने</p>	 <p>११ धारालाई बन्द गर्न तौलिया वा अन्य कुनै सफा कपडाको प्रयोग गर्ने</p>	 <p>१२ अब तपाईंको हात सफा भयो</p>

स्वस्थ जीवन्शैली



शारीरिक रुपमा सक्रिय हुनु

अस्वस्थ जीवन्शैली



विलासी तथा निष्क्रिय जीवन् बिताउनु



स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने

अहित गर्ने चिल्लो र पोलेको, तारेको खाना सेवन गर्ने



स्वस्थ जीवनशैली



तनाव नलिने



लोभ नगर्ने



क्रोध नगर्ने



अरुलाई सहयोग गर्ने

अस्वस्थ जीवनशैली



लोभ



डर, भय



चोरो



क्रोध / हिंसा

सदाचारको पालना गर्ने (लोभ, ईर्ष्या, क्रोध नगर्ने र तनाव नलिने आदि)

लोभ, ईर्ष्या, क्रोध गर्ने

व्यक्तिगत सरसफाई



हातको सरसफाई



शरीरको सरसफाई



कपालको सरसफाई



सकल खुट्टाको सरसफाई



गोबर खान्नाको सरसफाई



आंठ खुट्टाको सरसफाई



खोसा,आखाँछुई गर्दाको सरसफाई



सकल, घरमा सरसफाई



व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक सरसफाई गर्ने

फोहोर जथाभावी फाल्ने र सरसफाईमा ध्यान नदिने

You are what you eat !





ब्राह्ममूर्हत (विहानै)
उठ्ने



आचमन
(मनतातो पानी पिउने)



मल, मूत्रको त्याग



दन्तधावन



जिह्वानिलेखन



नस्य



गण्डूष



कवल



योग, ध्यान, व्यायाम



जीविकोपार्जन



दण्ड, छत्र धारण



वस्त्र, आभूषण,
सुरान्ध धारण



भोजन
सन्तुलित मात्रामा



स्नान



अभ्यङ्ग, उद्वर्तन

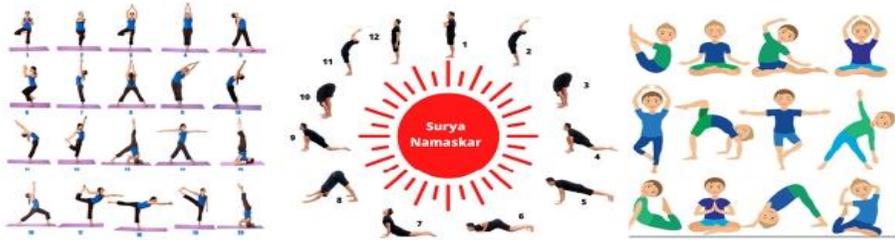
दिनचर्या

दिने दिने चर्या दिनचर्या । (अ. हृ. २१ सर्वाङ्गसुन्दर टीका)
Things to be done everyday to remain Healthy.

दिनचर्याको उद्देश्य:

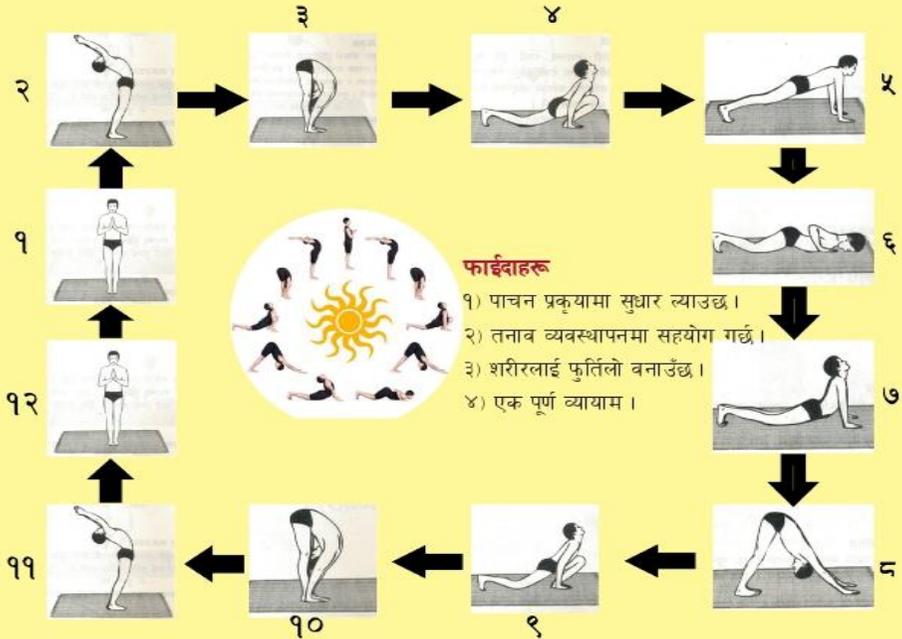
- आयुवृद्धि (Promote health and longevity)
- इन्द्रिय र मन प्रसन्न (Brighten the Indriyas)
- बलप्राप्ति (Strengthen the body)
- मनमा शान्ति (Keeps mind at peace and Harmony)
- शुद्धता (maintain Hygiene)

योग, ध्यान, व्यायाम



- योग, सूर्य नमस्कार, एरोबिक्स, दैनिक व्यायामले शारीरिक शक्ति र प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ ।
- शरीर लचिलो, फुर्तिलो, बलियो, तन्दुरुस्त, जवान, स्वस्थ बनाउने सर्वोत्तम विकल्प हो व्यायाम ।
- शरीरका सबै स्रोत शुद्ध हुन्छन्, रक्त सञ्चार बढ्छ र अवशिष्ट पदार्थ शरीरबाट हट्छ ।
- अधिक बोसो कम हुन्छ, शारीरिक ऊर्जा र आत्मविश्वास बढाउँछ ।

सूर्य नमस्कार



मेच सूर्य नमस्कार



दिनहुँ गरिने योग अभ्यासक्रम

१) स्वरित मन्त्र

१. ओ सदानन्दु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहे ।
तेजसि च वाचानमस्तु मा विदधावहे ।
२. ओ अम्बो मा सदाभव । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं मय । ओ शानिः शानिः शानिः ॥

१२) शान्ति मन्त्र/समापन मन्त्र

- ओ सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु विरागवाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चिन् दुःख भाग्भवेत् ॥
ओ शानिः शानिः शानिः ॥

२) श्वसनक व्यायाम



३) सुदृढ व्यायाम



४) उठेर नबै आसनहरू (Standing Postures)



६) बसेर नबै आसनहरू (Sitting Postures)



प्राणायाम

स्वास लिने, रोक्ने र छोड्ने क्रियाको अभ्यास/नियन्त्रण

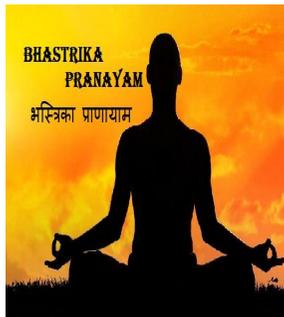
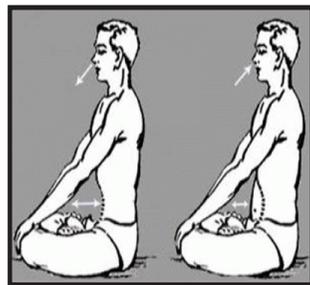


- अनुलोम विलोम

- भस्त्रिका

- कपालभाती

- भ्रामरी



ध्यानका फाइदाहरू Benefits of Meditation



एकाग्रता वृद्धि गर्छ



शवासप्रशवास नियमन



स्वस्थ मुटु



शान्त चित्त तथा
सन्तुलित मन



रोग प्रतिरोधात्मक
क्षमता वृद्धि



विचार नियन्त्रण



तनाव व्यवस्थापन



उर्जा तथा स्फूर्ति



अभ्यङ्ग



तस्वीर: डा. निमल भुसाल



विभिन्न तेलको प्रयोग गरेर शरीरमा विशेष दबाव दिएर गरिने मालिसको विधिलाई अभ्यङ्ग भनिन्छ ।

- अभ्यङ्ग गर्नाले त्वचा, नसा, जोर्नी, मांसपेशी लगायतका शरीरका अङ्ग-अवयव बलिया हुन्छन् ।
- शारीरिक र मानसिक रूपमा फुर्तिलो बनाउँछ ।
- धेरै परिश्रम, व्यायाम आदि कारणले हुने शारीरिक थकाइ कम गर्नुका साथै दुखाइ कम गर्छ ।
- आँखाको दृष्टिशक्ति बढाउँछ, त्वचा शुद्ध हुन्छ, वर्ण सुन्दर वा प्राकृत हुन्छ, निद्रा राम्रो लाग्छ ।

धारणीय वेग (धारण गर्नुपर्ने वेग)

मानसिक धारणीय वेग

- क) लोभ
- ख) शोक
- ग) भय
- घ) क्रोध
- ङ) गर्व
- च) निर्लज्जता
- छ) ईर्ष्या
- ज) अति कामवासना
- झ) द्रोह



क्रोध



शोक



भय



चोरी

शारीरिक धारणीय वेग

- क) दुस्साहस,
- ख) परस्त्री सम्भोग
- ग) चोरी
- घ) हिंसक प्रवृत्ति

वाचिक धारणीय वेग

- क) कठोर वचन
- ख) झुठ्ठा बोल्नु
- ग) अनावश्यक गफ आदि



लोभ

अधारणीय वेग (धारण गर्न नहुने वेग यि वेगहरू रोक्नु हुदैन)



भोकको वेग



तिर्खाको वेग



आँसु(रुवाई)को वेग



निद्राको वेग



शवासको वेग



खोकीको वेग



मूत्रको वेग



मलको वेग



अपान वायुको वेग



वमनको वेग



जृम्भा (हाई) को वेग



डकार वेग

अधारणीय वेग धारण गर्दा हुने समस्याहरू

- १) भोकको वेग : शरीर दुर्बल, रक्त कमी, रिंगटा, मूच्छ्रा ।
- २) तिर्खाको वेग : शरीर थाक्ने, हृदय पीडा, मुख सुक्नु, रिंगटा ।
- ३) आँसुको वेग : रुघा, शिरमा भारीपन, अनिद्रा, गहन उदासी, नेत्र रोग, हृदय रोग ।
- ४) निद्राको वेग : आँखा पोल्नु, टाउको भारी हुनु, टाउको दुख्नु, अपच ।
- ५) श्वासको वेग : घबराउनु, हृदय पीडा तथा मूच्छ्रा ।
- ६) खोकीको वेग : दम, छातीमा दुख्ने तथा घाँटीको रोग ।
- ७) हाच्छर्युँको वेग : आधा टाउको दुख्नु, टाउको भारी हुनु ।
- ८) मूत्रको वेग : मूत्र रोकिनु, मूत्राशय तथा लिङ्गमा शूल, पेट फुल्नु ।
- ९) मलको वेग : पन्त्राशय, टाउको दुख्नु, मलमा अवरोध, पिडौला फर्कनु ।
- १०) अपानवायुको वेग : वात (वायु) सम्बन्धी रोग, पेट दुख्नु, पेट फुल्नु ।
- ११) वीर्यको वेग : पौरुष ग्रन्थि, अण्डकोश, शुक्र प्रणाली शुक्राशयमा शोथ हुनु, गुदा पीडा, पिसाब रोकिनु ।
- १२) वमनको वेग : दाद, शरीरमा शोथ, ज्वरो, भोजनमा अरुचि ।
- १३) जम्भाईको वेग : शारीरिक अङ्ग सिकुडन, हातखुट्टा कम्पन, शरीर भारी ।
- १४) डकारको वेग : हिचकी, छाती जर्कडिनु, श्वास कष्ट, भोजनमा अरुचि ।

मधुमेह व्यवस्थापन

मधुमेहमा प्रभावकारी योग



प्राणायाम



हलासन



मण्डूकासन



उत्तानपादासन



क्रासन



गोमुखासन

मधुमेह नियन्त्रण न्यूनमात्रामा प्रयोग गर्ने



प्रयोग नगर्ने



प्रशस्त मात्रामा प्रयोग गर्ने



ज्येष्ठ नागरिकमा उपयोगी योग आसनहरू



प्राणायाम



उत्तानपादासन



मण्डूकासन



वक्रासन



ध्यान मुद्रा



शवासन



वज्रासन



कपालभाति



भ्रामरी



वालासन



ताडासन



भुजङ्गासन

आयुर्वेद सम्बन्धी जानकारी र जिज्ञासा समाधान गर्न जाने संस्थाहरू

- १) नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र
- २) आयुर्वेद औषधालय
- ३) आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र
- ४) प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालय
- ५) आयुर्वेद चिकित्सालय, नरदेवी
- ६) आयुर्वेद शिक्षण अस्पताल, कीर्तिपुर
- ७) राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र
- ८) आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग
- ९) आयुर्वेद चिकित्सा परिषद्
- १०) स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय



आयुर्वेद चिकित्सालय, नरदेवी



आयुर्वेद शिक्षण अस्पताल



राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र

Reference :

1. Brahmanand Tripathi, Srimadvagbhata Astanga Hrdayam, Reprint Edition, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Delhi 2019.
2. CharakSamhita Available from: <http://niimh.nic.in/ebooks/echarak> (Accessed on 10 November 2023).
3. SushrutaSamhita Available from: <http://niimh.nic.in/ebooks/esushruta> (Accessed on 10 November 2023).
4. स्वस्थकर जीवनशैली प्रवर्द्धनमा गृहणीहरूका लागि भान्छा सुधार कार्यक्रम, लुम्बिनी आयुर्वेद चिकित्सालय, बुटवल, रुपन्देही, २०८०.
5. सामाजिक संजाल एवं विभिन्न विद्युतीय खोज पोर्टलहरू
6. Citizen well being program booklet - Department of Ayurveda and Alternative Medicine, Teku, Kathmandu.



भ्रामक प्रचार प्रसारको भरमा आयुर्वेद औषधि प्रयोग नगरौं



आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा चेक जाँच गरेर चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिएर मात्र औषधिको प्रयोग गरौं ।



भान्सानै आरोग्यको प्रथम बिन्दु



आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र
मनाङ