



ब्रह्मज्ञानी परमपूज्य श्री १०८ खप्तडबाबा-तत्पूरुषका

करकमल बाट पेखिएको अमृतको ग्रन्थ

“स्वास्थ्य विज्ञान”



स्वास्थ्य विज्ञान

धर्मका लागि, धर्मपूर्वक शरीरको रक्षा

महापुरुषहरूले युगान्तरदेखि सुखी जीवनका लागि शरीर रक्षा र पुष्टिको महत्वमाथि प्रकाश पाई आइरहेका छन्। धेरै सद्ग्रन्थहरू शरीरको उचित रक्षा गर्ने उपदेश दिन्छन्। महाकवि कालीदासले शरीर रक्षालाई धर्मको प्रथम साधन नै घोषणा गरेका छन्। शरीर ब्रह्मको निवासस्थान हो। शरीर मोक्षप्राप्तिको साधन हो र सुखी जीवनको पनि प्रथम साधन हो। यसकारण जसले शरीरलाई पापको घर बनाउँछ त्यो ठूलो अपराधी हो। जो शरीरलाई उपेक्षा गरेर नष्ट पार्छ त्यो पनि परम निन्दनीय हो। तर शरीरलाई नै साध्य मानेर शरीरको मात्र सेवा शुश्रूषा (टहल) मा संलग्न रही जीवन बिताउनु पनि अविवेक हो।

१

धर्म यस लोक र परलोकको सफलताको साधन हो। यस लोकसम्बन्धी सिद्धि नै परलोकसम्बन्धी सिद्धिको सिद्धि हो र यस लोकसम्बन्धी सिद्धिका लागि स्वास्थ्यरक्षा अत्यन्त आवश्यक छ। “शक्तिहीन पुरुष आत्मप्राप्ति गर्न सक्तैन” भन्ने उपनिषद्को प्रसिद्ध वाक्य छ।

स्वास्थ्य रक्षाका लागि केही आवश्यक कुराहरू

१. चित्तशुद्धि, २. नियमित र संयमित जीवन, ३. उचित भोजन, ४. परिश्रम र व्यायाम, ५. ब्रह्मचर्य र ६. विश्राम।

चित्तको अशुद्धिको कारण मोह

चित्तशुद्धि भनेको चित्तलाई चिन्ता, इर्षा, द्वेष, कोध, घृणा आदि विकारदेखि मुक्त गरी शान्त राख्नु हो। चित्तका सम्पूर्ण विकारहरूको मूल कारण मोह हो। सम्पूर्ण मनोविकार मात्र हैनन् किन्तु शरीरका प्रायः



स्वास्थ्य विज्ञान

रोगहरू पनि मोहको कारणले नै उत्पन्न हुन्छन् । आधुनिकतम मनोविज्ञान र औषधी विज्ञान यस कुरामा प्रमाणस्वरूप साक्षी छन् । हिन्दूधर्मको उच्चतम ग्रन्थ र महापुरुषहरूले मोहलाई नै सबै रोगको मूल मानेका छन् । शारीरिक एवं मानसिक सम्पूर्ण कष्टको उत्पत्ति स्थान मोह नै हो । प्रायः हामी कर्तव्यभावनाले प्रेरित नभई मोहको कारणले नै हाम्रा सम्पूर्ण क्रियाकलाप गर्दछौं । प्राणीहरू र वस्तुहरूप्रति हामीलाई मोह हुन्छ । यसको राग र द्रेष दुई अवस्था हुन्छ । वस्तुको परिग्रह-संग्रह नै मोहको कारणले हुन्छ । यस्तो परिग्रह स्पष्ट अथवा अस्पष्ट रूपमा सानो अथवा ठूलो भगडाको कारणबाट हुन्छ ।

२

कुनै अरू व्यक्तिको कुनै वस्तु नाश हुँदा हामीलाई कुनै दुःख लाग्दैन । जुन व्यक्तिसँग जस्तो सम्बन्ध छ त्यही अनुपातमा त्यस व्यक्तिको दुःखमा दुःख लाग्दछ । जब हाम्रो कुनै चीजको नाश हुन्छ तब हामीलाई ठूलो दुःख हुन्छ । हजारौं बहुमूल्य घडीहरू दिनदिनै चकनाचुर भइरहे पनि हामीलाई दुःख लाग्दैन तर यदि आफूले बाँधेको एउटै घडी फुट्यो भने हामीलाई ठूलो दुःख उत्पन्न हुन्छ । यसको कारण मोह नै हो । हामीलाई हाम्रो घडीप्रति मोह छ, अरूको घडीप्रति मोह छैन । दिनदिनै हजारौं व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ, त्यसमा हामीलाई दुःख हुँदैन तर हाम्रो कुनै नातागोतामा कसैको मृत्यु भएमा हामीलाई ठूलो दुःख हुन्छ । यसको कारण मोह नै हो । कुनै वस्तु या व्यक्तिप्रति हाम्रो मनमा जति मोहको मात्रा हुन्छ त्यसको सम्बन्धमा त्यति नै दुःख हुन्छ । हाम्रा इन्द्रियहरू, मन, बुद्धि र हाम्रो मोहको कारणले नै विविध वस्तुले हामीलाई आकृष्ट गर्दछन् । विशिष्ट वस्तुको प्राप्ति र संग्रहले मिथ्या आनन्दको अनुभव गर्दछौं । कहिले गरिष्ठ भोजनले इन्द्रियलाई मिथ्या तृप्ति दिएर शरीरलाई कष्ट दिन्छौं भने कहिले कुनै वस्तुप्रति तेरो-मेरोको भावनाले उठेको भगडाले मनलाई शोकमा डुबाउँछौं र बुद्धिलाई अन्धकारमा फ्याँकिदिन्छौं ।

निश्चय नै हामीहरूले मोहलाई त्याग गर्नुपर्छ । मोह त्यागको मतलब वस्तु एवं व्यक्तिलाई घृणा गर्नु होइन । वस्तु र व्यक्तिमा केही दोष छैन । मोह रूपी दोष आफ्नो मनमै हुन्छ । मोह त्यागको अर्थ वस्तुको त्याग होइन, वस्तुको वासनाको त्याग, वस्तुप्रति आकर्षणको त्याग हो । संसारको त्याग होइन सांसारिकताको त्याग हो । संसारको त्याग गच्यो, वस्तुको परित्याग गच्यो तर मोहले सताइरह्यो भने त्यागको लाभ केही भएन । अतः वस्तुको उपयोग गर्नु,



स्वास्थ्य विज्ञान

प्रयोग गर्नु तर आवश्यकतानुसार त्यागको भवनाले भोग गर्नु नै त्याग हो । मोह सबै विकारको सेनापति हो । यही मोहलाई भगायो भने त्यसका सेनाहरू पनि भागदछन्, मोह मूल हो । मूल नै काटिदियो भने हाँगापात आदि पलाउन सक्दैनन् । यदि हामी कठोर दण्ड दिइरहेछौं भने पनि द्वेष र घृणाबाट प्रेरित भएर होइन, कर्तव्य भावनाले प्रेरित भएर दिनुपर्छ । यही आदर्श स्थिति हो । मोह त्याग गरेर मनोविकारलाई छोडेर हामी जति पनि मन पवित्र पार्न सक्तछौं त्यति नै सुख प्राप्त गर्न सक्तछौं । मोह त्यागबाट नै सन्तोष वृत्ति पनि स्वतः प्राप्त हुन्छ मनमा सन्तोषजनक प्रश्नोत्तर आएपछि शारीरिक रोगहरू स्वयं ठीक हुन लागदछन् ।

मन शुद्धिका उपायहरू

३

मन शुद्ध गर्ने अनेक उपायहरू छन् । आफ्नो मनको निरीक्षण गर्नुपर्छ । हामी जसरी ऐनामा मुख हेरेर मुखको दाग आदि हटाउँछौं । त्यसरी नै अन्तर्मुखी दृष्टिद्वारा अन्तर्वृत्ति निरीक्षण (Introspection) गरौं र आफ्नो दोष, विकार आदिको पहिचान गरेर एक-एक गरेर खोजी खोजी निराकरण गरौं । पानीद्वारा जसरी शरीर शुद्ध गर्छौं त्यसरी नै मनलाई पनि शुद्ध गरौं । सत्य बोल्ने, सत्य विचार गर्ने, सत्य काम गर्ने अभ्यास मन शुद्ध गर्नमा सहायक हुन्छ । जलले शरीर शुद्ध हुन्छ, सत्यले मन शुद्ध हुन्छ भनी शास्त्रमा बताइएको छ । शरीर स्वच्छ भएको बखत अथवा स्वच्छ वस्त्र लगाएको बखत कति आनन्द मिल्दछ ? मनलाई स्वच्छ, शुद्ध, निर्मल पारेपछि अनुपम सुख प्राप्त हुन्छ । मानसिक स्वच्छता भएपछि अनिर्वचनीय सुखको अनुभव हुन्छ र त्यसैले शरीरलाई पुष्ट गर्दछ । दिनमा यौटा यस्तो समय निश्चित गरौं कि कार्यव्यस्तादेखि मुक्त होस् । बिहान, बेलुका अथवा राती सुत्नुभन्दा अघि जुन बेला सुविधा हुन्छ, त्यसबेला एकलै बसेर चिन्तन गरी आफू (आत्मा) सँगै बस्न सिकौं । जब हामी यसरी विचार गर्छौं तब हामी इर्ष्या, द्वेष, भय, घृणा, चिन्ता, विषाद, यश, लालसा, काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह आदि विकारलाई हटाउन सक्छौं । कर्तव्यनिष्ठाले प्रेरित भएर, साहसले पूर्ण भएर यी विकारदेखि माथि उठी काम गर्न सिकौं । एक-एक दोषको नाश गर्ने उपाय सोचौं, ईश्वरको सहारा लिएर प्रयत्न गरौं । साहस र विश्वास गरौं । नित्य आत्मचिन्तन, आत्मविश्लेषणद्वारा आफ्नू दोषलाई चिन्तन, मनन र प्रयत्नले निर्बल पारौं । तब मनलाई ईश्वरमा एकाग्र गर्न सक्तछौं ।



स्वास्थ्य विज्ञान

विकारले मन तथा शरीरलाई निर्बल तुल्याउँछ, विकारबाट मुक्त भएपछि शक्ति अबाधित भएर उठदछ । “जहाँ आत्मसुधारको संकल्प हुन्छ त्यहाँ आत्मसुधार अवश्य हुन्छ ।”

४

आफ्नो तुलना अर्को व्यक्तिसँग गर्नुको सट्टा आफ्नै विगत र वर्तमानलाई तुलना गरौं र विगतभन्दा असल हुन नित्य प्रयत्न गरौं । विकारहरू रहिरहे भने विश्वभरको सम्पदा, अतुल बल, महान् पद, असीम विद्या पाएर पनि सुख हुन सक्तैन ।

क्षीणताप्रद मोह आदि दोषहरूलाई हटाएर रिक्त भएको मनलाई पोषक भावहरूद्वारा पूर्ण गरिदिनुपर्छ र जनता-जनार्दनसँग प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ । यसले मनलाई बल मिल्दछ । स्वार्थ छोडेर परमार्थतिर बढाँ, संकीर्णता छोडेर व्यापकता, उदारता, सहनशीलता सिकाँ ।

अन्तःस्करण शुद्ध भएपछि अन्तस्करणको ध्वनि जीवनपथमा प्रकाशपुङ्च भएर सहायक हुन्छ । पवित्र अन्तस्करणको ध्वनिलाई उपेक्षा गरेर विपरीत आचरण गर्नाले मन दुर्बल हुन्छ । मनको प्रसन्नता

शुद्ध, स्वस्थ, सुखी मन सुन्दर स्वास्थ्यको प्रथम रहस्य हो । मन नै मनुष्यको सुखदुःखको कारण हो । जसले मनलाई जित्न सक्छ उसले जगत्लाई जित्न सक्छ । मनलाई सुखी राख्नका लागि पुराना विकारहरूको निराकरण गर्न र यस नियमद्वारा मनमा नयाँ दोषहरू विल्कुलै आउन दिन हुँदैन । सावधानीपूर्वक जीवनलाई सधैँ नियमितरूपले संयमित राखौँ । उदारचित्त भएर प्रभुभक्ति र जनसेवाको भावना राखौँ, यसबाट चित्त प्रसन्न हुन्छ । प्रसन्नचित्त व्यक्तिको शरीरमा शक्ति, स्फूर्ति, बल, ओज र स्वस्थता हुन्छ । क्षीणता ल्याउने चिन्तादि विकारलाई छोडेर काम गर्न सिकाँ ।

मन, वचन, कर्मको एकता हुनुपर्छ, अन्यथा मानव दुर्बल बन्छ । हामीले अरू कसैलाई धोका दिए पनि आफूलाई दिन सक्तैनौँ । मन, वचन र कर्ममा एकता भएपछि मनमा तनाव उत्पन्न हुँदैन । “महात्माहरूको मन, वचन र कर्ममा एकता हुन्छ” भनिएको छ । यसो भएपछि मनुष्य निर्भय हुन्छ । निर्भीकता नै जीवन हो । पुण्यको बाटोमा हिँडेमा मनुष्य सबल र निर्भय हुन्छ ।

जीवित र विगत सन्तहरू र महापुरुषहरूको जीवनीबाट प्रेरणा



स्वास्थ्य विज्ञान

लिनुपर्छ । स्वाध्याय, सद्ग्रन्थ अनुशीलन र ज्ञानप्रभाले पनि मनुष्य जीवनलाई आलोकित गर्दछ । प्रकृतिको सौन्दर्य दर्शन-भ्रमण र प्रकृतिसामीप्यले पनि मनुष्यको मनलाई उदात्त र बलवान् बनाउँछ । **मोह त्यागका उपायहरू**

५

मोह त्यागका निमित्त तीन उपायद्वारा विशेषतः सहारा मिल्न सक्तछ । संसारका तीन महान् धर्ममा मोहमाथि विजय प्राप्त गर्ने बताइएका उपायहरू साम्य देखिन्छन् । हिन्दूधर्ममा व्रत, दान र तपको विधान छ । इस्लाम धर्ममा रोजा (उपवास), जकात (दान), नमाज (प्रार्थना) र इसाई धर्ममा Fasting (उपवास), Charity (दान) र Prayer (प्रार्थना) भनिन्छ ।

व्रत मनलाई संयमित गर्नमा विशेष सहायक हुन्छ । व्रत गर्दा स्वादिष्ट भोजन सामग्रीको परित्याग गर्ने मात्र होइन, इच्छामाथि पनि संयम राख्नुपर्छ । व्रतको अन्तमा सरल तथा सात्त्विक भोजन गर्नुपर्छ ।

दान गर्नाले हाम्रो मोह र धनको वासनाको मात्रा कम हुन्छ । दान गर्नाले धनप्रतिको हाम्रो मोहको नियन्त्रण हुन्छ ।

हाम्रो धर्ममा दानको विशेष महत्त्व छ । सबै धन प्रभुकै हो, हामीसँग जे जति धन छ, हामी त्यसको नासो राख्ने (निक्षेपधारी) मात्र हौँ । जनताजनार्दनको सेवामा धनको उपयोग गर्नु परम धर्म हो । हामी ठूलो ठालु भावनाले दान नगरौँ, कर्तव्यपूर्तिको भावनाले निरभिमान भएर, आफ्नो कमभन्दा कम आवश्यकता पूरा गरेर बचेको धन सेवा कार्यमा दान गरौँ । दानमा सेवा भाव अन्तर्निहित छ । आफ्नो आवश्यकतालाई कम गर्दै जाओँ । ‘त्यागपूर्वकको भोग गरौँ’ यस्तै नै ईशावास्योपनिद्धको उपदेश छ । त्यागपूर्वकको मतलब दानपूर्वक पनि हो । स्वेच्छापूर्वक दान दिएर बाँकी कमभन्दा कम धन आफ्नो उपयोगमा राख्नु, स्वेच्छानुगृहित गरीबी (Voluntary Poverty) हो, जसलाई शास्त्रले अनेक पटक प्रशंसा गरेको छ । स्थूलबाट सूक्ष्मतिर अघि बढ्नुपर्छ ।

मोहमाथि विजय प्राप्त गर्ने प्रभुको प्रार्थना परम सहायक छ । मोहनिशा भगवत्कृपाबिना कुनै प्रकारले पनि पार हुन सक्दैन । दुर्बल मानव प्रभुकृपाबाट बलवान् भएर मोहरूपी सैन्यमाथि विजय प्राप्त गर्न समर्थ हुन्छ । प्रार्थनाको अर्थ प्रभुको शरणागति ग्रहण गरी आत्मसमर्पण एवं भक्तिपूर्वक आत्मनिवेदन गर्नु तथा पूजा गर्नु हो । पूजाको कीर्तन, जप, तप तीन रूप छन् । पहिले हरिकीर्तन



स्वास्थ्य विज्ञान

गर्नु अनि मानसिक जप गर्नु अनि उसैमा तल्लीन हुनु यही नै क्रम हो । प्रभुमा लीन हुनु नै स्थूलबाट सूक्ष्मतिर बद्नु हो । लय भएपछि विचारशून्यता प्राप्त हुन्छ । शून्यतामा आकाश उत्पन्न हुन्छ । आकाश (Vacuum) भएपछि शक्तिको संचार हुन्छ, त्यस आकाशमा प्रभुको प्रकाश चम्कन्छ । यो कुरालाई राम्ररी सम्भनुपर्छ । व्रतभन्दा अधिक दान र दानभन्दा अधिक प्रार्थना गर्नुपर्छ । यस प्रकारले मानव जीवनमा सफलता र सार्थकता प्राप्त हुन्छ । यस प्रकारले आत्मकल्याणद्वारा लोककल्याणको पनि साधना हुन्छ ।

भोजन विधि

भोजनविधिमा व्रतको अन्तिम स्थान छ । पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश यी पाँच तत्त्वमाथि भोजनविधि आधारित छ । पृथ्वीतत्त्वसँग सम्बन्धित अन्न हो । पृथ्वीको अंश ठोस अथवा स्थूल अन्नमा अधिक हुन्छ । जलतत्त्वसँग सम्बन्धित दूध, साग-पात हुन् । यसमा अन्नको अपेक्षा जलतत्त्व अधिक हुन्छ । सूर्यको किरणद्वारा पाकने फलहरूमा अग्नितत्त्वको मात्रा अधिक हुन्छ । कृत्रिम ताप दिएर पकाएको फलमा अधिक शक्ति हुँदैन, यद्यपि त्यो स्वादमा मीठो हुन सक्छ । पात भएका सागहरू जस्तो-मेथी, पालुङ्गो, मूला आदिमा वायुतत्त्व अधिक मात्रामा हुन्छ, किनभने वृक्षहरू आफ्ना पातहरूद्वारा नै स्वास लिन्छन् । आखिरी तत्त्व आकाशतत्त्व हो, जुन व्रत, उपवासद्वारा प्राप्त हुन्छ । व्रतद्वारा पेट खाली हुन्छ र शून्य (Vacuum) उत्पन्न हुन्छ । पृथ्वीदेखि आकाशतर्फ अघि बद्नुपर्छ अथवा के भनौं भने स्थूलबाट सूक्ष्मतिर अघि बद्नुपर्छ । पृथ्वीको अपेक्षा जलतत्त्व, जलको अपेक्षा अग्नितत्त्व, अग्निको अपेक्षा वायुतत्त्व, वायु तत्त्वको अपेक्षा आकाशतत्त्व अधिक बलप्रद छ । रोटी, दाल, भातलाई कम गरेर सागसब्जी र फलको आहार गर्नुपर्छ ।

६

ठोस भोजनले शरीरलाई बल (Strength) प्राप्त हुन्छ तर शक्ति (Energy) अधिक प्राप्त हुँदैन । एउटा प्रचलित भ्रम के छ भने धेरै खानाले, विशेष गरी धेरै अन्न खानाले अधिक शक्ति उत्पन्न हुन्छ । हो, यसबाट बलको उत्पादन अवश्य हुन्छ तर शक्तिको होइन, बल र शक्तिमा भेद छ । बल शक्तिको अपेक्षा तुच्छ हुन्छ । यो कुरा राम्रोसँग सम्भनु आवश्यक छ । परम बलशाली व्यक्ति केही बाटो हिँडेपछि, उकालो वा सिँढी चढ्न थालेपछि थाक्छ । पहलमानहरू धेरै खानमा जोड दिन्छन् तर अधिक खानाले शरीरमा अधिक विजातीय द्रव्य



स्वास्थ्य विज्ञान

उत्पन्न हुन्छन् । जबसम्म कोही पहलमान व्यायाम गर्दछ तबसम्म उसलाई यो अनुभव हुँदैन । के कुरा सर्वविदितै छ भने पहलमानहरूको वृद्धावस्था दुःखद हुन्छ किनभने त्यस बेला उनीहरू अधिक व्यायाम गर्न र भोजन गर्न पाउँदैनन् ।

व्रतको विशेषता

व्रत गर्नाले शरीरमा दुर्बलता आउँदैन, बरु व्रतले स्वस्थता, शुद्धता, शक्ति, संजीवनी, स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । व्रतकालमा पाचनक्रियाको स्थानमा रेचनक्रिया अधिक उग्र र प्रबल हुन्छ । शरीरबाट गन्दा, विजातीय द्रव्य रेचनक्रियाद्वारा बाहिर निस्कन्छ । दुर्बलता बढिरहेको जस्तो भान हुन्छ तर बिस्तार-बिस्तार व्रतको कारणले मल, मूत्र, पसिना आदिको रूपमा शरीरबाट निस्केर शरीर स्वस्थ बनाउँछ । जुन शारीरिक शक्ति पहिले भोजनको पालन गर्न संलग्न थियो त्यो शक्ति व्रतकालमा विजातीय द्रव्य समेटेर बाहिर निकाल्न व्यस्त रहन्छ । पाचनक्रियामा अत्यधिक शक्तिको प्रयोग हुन्छ व्रतकालमा । पाचनक्रिया परिसमाप्त भएकोले साधारण रेचनक्रियामात्र शेष रहन्छ, जसबाट शरीरको मेसिनरीलाई विश्राम प्राप्त हुन्छ ।

रेचनमा शारीरिक दुर्बलता तथा कष्टको मिथ्या आभास हुन्छ । जसरी मलमाथि एक प्रकारको काइको पत्र पत्र या तह पर्दछ, जसले मल र त्यसको गन्दा स्वरूपलाई ढाकिदिएको हुन्छ । अलिकिति पनि त्यो पत्रलाई छेड्ने बित्तिकै मल बाहिर निस्कन्छ र त्यसको गन्दा स्वरूप देखिन्छ । त्यसरी नै हाम्रो नित्यप्रतिको जीवनमा शरीरमा रहेको गन्दा द्रव्यमाथि पत्र पत्र परेको जस्तो हुन्छ । व्रतद्वारा यस्तो पत्र फाट्न लाग्छ र शरीरमा भएको गन्ध चीज देखिन थाल्दछ । व्रतद्वारा नै यो बिस्तारबिस्तार समाप्त पनि हुन्छ । जबसम्म यो विजातीय द्रव्य बाहिर निस्कैदैन तबसम्म विविध कष्ट अनुभव हुन्छ । यसकारण स्वास्थ्यको लागि व्रतको त्यति नै महत्त्व छ जति मात्रामा भोजनको छ । भोजनको सहायता व्रतद्वारा हुन्छ ।

७

अवश्य नै व्रतको पनि एक विधि छ, जसरी कि भोजनको एक विधि छ । व्रतमा आराम तथा कागती पानी, मह आदिको सहारा लिनु आवश्यक छ । व्रतको अवधिको निर्णय पनि कुनै विशेषज्ञलाई सोधेर गर्नुपर्छ । कममा पनि सप्ताहमा एक दिन बिल्कुल निराहार रहेर कागती पानी आदि अथवा सरल तथा सूक्ष्म भोजनमा निर्भर गर्नुपर्छ । हाम्रा पूर्वजहरूले व्रतका माहात्म्यको अत्यन्त वर्णन



स्वास्थ्य विज्ञान

गरेका छन् । यसको एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक रहस्य छ ।

८

पंचतत्त्वको सिद्धान्तमा आधारित प्राकृतिक चिकित्सामा पनि अन्तिम प्रमुख उपाय व्रत (उपवास) नै छ । मानव शरीर पंचतत्त्वद्वारा निर्मित छ । प्रकृतिमा पनि मानव शरीरको सम्यक् चिकित्साको निमित्त पाँचै तत्त्व विद्यमान छन् । पंचतत्त्वरचित यस शरीरको वास्तविक र स्वाभाविक चिकित्सा पंचतत्त्वद्वारा नै सम्भव छ । पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश तत्त्वसँग सम्बन्धित माटो, पानी, तेज, वायु आदिद्वारा चिकित्सा हुन्छ । उपवासले शरीरमा शून्यता (Vacuum) या आकाश उत्पन्न हुन्छ । शून्य नै शक्तिकेन्द्र हुन्छ ।

भोजन किन ? कहिले ? र कति ?

हामी दिनमा अनेक पटक केही न केही खाने गर्दछौं । लगभग २५ वर्षसम्म त शरीरको निर्माण र विकास हुन्छ । त्यस बखतसम्म सुन्दर, शक्तिप्रद, वरिष्ठ भोजनको आवश्यकता हुन्छ । त्यसपछि केवल शरीररक्षण मात्र हो । त्यसको लागि थोरै भोजनको आवश्यकता पढैन । थोरै खानु नै उपयुक्त हुन्छ किन्तु प्रायः हामी यथावत् नै खाने गर्दछौं । यो ठीक होइन । केही परिश्रम गरिसकेर मात्र हामी भोजनको अधिकारी हुन्छौं । बिहान उठ्नेबित्तिकै चिया पिउनु, चमेना गर्नु अनधिकार चेष्टा हो, जसले भूटो भोकलाई मात्र सन्तुष्ट गर्दछ तर वास्तविक क्षुधालाई क्षीण (कमजोर) गराउँछ । खास गरी थोरै परिश्रम गर्ने व्यक्तिले बिहानको चमेना नगरे हुन्छ । चमेना गरेन भने सफाइका क्रिया (रेचन) बढ्दछ र जठरारिन प्रदीप्त हुन्छ । काम गरेपछि नै भोजन र त्यसपछि विश्राम गर्नुपर्छ र सादा भोजन (मसला बिनाको) गर्नुपर्छ । भोक नलागी खानु शरीरप्रति अत्याचार गर्नु हो । विनाश्रम भोजन गर्नु अनधिकार चेष्टा हो । भोजनपश्चात् केही विश्राम नगर्नु पनि शरीरप्रति क्रूरता गर्नु हो । नियमित समयमा, नियमित विधिले, नियमित भोजन गर्नुपर्छ । बिहान बहुत हलुका भोजन र साँझमा उचित मात्रामा पर्याप्त भोजन गर्नुपर्छ ।

आसन : व्यायाम

प्राणीहरूलाई परिश्रम गरेपछि भोजन गर्ने अधिकार छ । मानसिक परिश्रमको अतिरिक्त शारीरिक श्रम गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । व्यायाम पनि एक प्रकारको शारीरिक श्रम हो । योगीहरूले मांसपेशीको व्यायामको अपेक्षा स्नायु (Nerves) व्यायाम (यौगिक आसन, प्राणायाम आदि) लाई अधिक पूर्ण र



स्वास्थ्य विज्ञान

श्रेयष्ठक मानेका छन् । पहलमानीबाट बल र योगाभ्यासद्वारा शक्तिको वृद्धि हुन्छ । शक्तिले नै दीर्घजीवन र स्फूर्ति दिन्छ । यौगिक आसन अनेक छन्, त्यसमध्ये विशेष-विशेष आसनहरू विधिपूर्वक गर्नु अत्यन्त लाभदायक छ । मानसिक जप र स्थानविशेषतामा ध्यानसहित आसनहरू गर्नु राम्रो हुन्छ । धेरै समयसम्म शीर्षासन गरेपछि, ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन अवश्य गर्नुपर्छ । शीर्षासन, मयूरासन, ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, हलासन, धनुरासन, लुप्तवज्रासन, त्रिवन्धासन आदि विशेष लाभप्रद छन् । यस विषयका विशेषज्ञसँग बुझेर मात्र आसन, प्राणयाम आदि व्यायाम गर्नुपर्छ, अन्यथा लाभको सट्टा हानि हुन सक्छ ।

प्राकृतिक नियमहरूद्वारा शरीरशोधन तथा रोगनिवारण गर्ने केही संक्षिप्त विधिहरू निम्न प्रकार छन्:-

प्राकृतिक जीवन, सादा प्राकृतिक खानपान, शरीरको सफाइ, बिहान ठण्डा पानीले र्नान गर्नु, सर्दी-गर्मी सहने अभ्यास, सबै कामको लागि निश्चित समय विभाजन, प्रातः र सायंकाल खुला हावामा दुई-तीन मील भ्रमण, भोक लागेर खानु, कम खानु, चपाएर खानु, सप्ताहमा एक पटक उपवास बस्नु आदि साधारण स्वास्थ्य नियमहरूको पालना गर्नु लाभप्रद छ ।

९

बिहान र साँझ निश्चित समयमा सन्ध्या, प्राणायाम र व्यायाम (शीर्षासन आदि) गर्नुपर्छ । **फोकसो, छाती आदि रोगको लागि:**

पेट फुलाउनु- गर्धन, कमर, शिरलाई एकै रेखामा राखी सीधा हुनु, दुवै नाकको घ्वालबाट पूरा सास बाहिर निकाली पेटलाई दुवै हातले थिच्दै बिस्तार-बिस्तार दुवै नाकले सास भदै पेटलाई फुलाउनु । यस प्रकार सास भर्दा केवल पेट मात्र फुलोस् करड, छाती आदि विल्कुल फुलन नपाओस् । सास भरिसकेपछि भरसक केही बेर सासलाई त्यहीं रोकिरहनु, त्यसपछि बिस्तारै दुवै नाकबाट सास बाहिर छाइनु, पेटलाई भरसक दुवै हातले थिचेर भित्रतिर खुम्च्याउनु, यस्तो प्रक्रिया ५-६ पटक गर्नु ।

छाती फुलाउनु- दुवै हातको हत्केलाले छातीलाई घाँटीको हाड गर्धनतिर थिची बिस्तार-बिस्तार सास खिच्दै भरसक छाती फुलाउनु, करड र पेट भने विल्कुल नफुलोस् । केही बेर सास रोकेर बिस्तार-बिस्तार सास बाहिर छाइनु ।



स्वास्थ्य विज्ञान

छातीलाई खुब खुम्च्याउनु, यो प्रक्रिया ५-६ पटक गर्नु ।

पूरा गहिरो सास लिनु- उत्त प्रक्रियाको अभ्यासपछि दुवै नाकको प्वालबाट पूरा गहिरो सास लिनु, यसरी कि पहिले पेट अनि करड र अन्तमा छातीसम्म पूरा फुलोस् । केही बेर रोकिएर यसरी दुवै नाकको प्वालबाट बिस्तार-बिस्तार सास बाहिर निकाल्नु, जसरी पहिले छाती अनि करड र अन्तमा पेट खुम्चिएर मेरुदण्डमा लाग्न पुगोस् । यो प्रक्रिया ५-६ पटक गर्नु यो प्रक्रिया गर्नाले सब प्रकारको रोग र निर्बलता हटेर शरीर स्वस्थ र निरोग हुन्छ ।

१०

आजभोलि प्रायः सबै कोष्ठबद्धतादि (कब्ज्ययत) पेटको रोगबाट पीडित छन् । उनीहरूको लागि मांशपेशीको तीन प्रकारको व्यायाम अत्यन्त उपयोगी छ :

- (१) उड्डीयान बन्ध- दुवै घुँडा मोडेर पैतालालाई परस्पर मिलाएर बस्ने, सासलाई बिस्तार-बिस्तार पूरा बाहिर निकालेर बाहिर नै रोक्ने, यस स्थितिमा पेटको नाभिस्थानदेखि तल र माथिको आठ अंगुल भागलाई बलपूर्वक माथितिर खिचेर मेरुदण्डमा यसरी लगाउनु कि पेट खाडलजस्तो देखापरोस् । जति पेटलाई भित्रितर खिच्न सकिन्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ । यस प्रक्रियाद्वारा वीर्य माथि जान्छ, मन्दाग्नि नाश हुन्छ, भोक बद्ध, फोक्सो शक्तिशाली हुन्छ ।
- (२) दुवै हातलाई दुवै घुँडामा राखी खडा हुने र यस स्थितिमा रहेर नाभिको ग्रन्थिलाई मेरुदण्डसम्म पुच्याउने । यस्तो १०० पटक गर्नु अर्थात् पेटलाई यसरी बारम्बार फुलाउनु र खुम्च्याउनु कि नाभिग्रन्थिले पीठमा छोओस् । यसबाट शरीरसम्बन्धी रोगहरू नष्ट हुन्छन् र जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ ।
- (३) नौली क्रिया- यस क्रियालाई एक पटक गर्न कठिन छ । अतः तीन भागमा विभक्त गरी गर्नु वेश हुन्छ :
 - क) सीधा खडा भएर पेटको वायु पूर्णतया बाहिर निकाल्नु । फेरि त्यसै स्थितिमा दुवै हात घुँडामा राखी पूरा उड्डीयान गरेर अर्थात् पेटलाई बिल्कुल पीठमा मिलाएर दुवैतर्फ समान मांशपेशीहरू उफारिन्छन् । पहिले पूरा उड्डीयान अभ्यास पक्का गर्नुपर्द्ध । त्यसपछि समान मांशपेशीहरू स्वतः बाहिर उठ्न थाल्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

ख) एक-एक समान मांशपेशीलाई बारम्बार निकालनु र घुमाउनुपर्छ अर्थात् पहिले निकाल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ अनि घुमाउने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

११

ग) दुवै समान मांशपेशीहरूलाई बाहिर निकालेर पहिले एकतर्फ र अनि अर्कोतर्फबाट घुमाउने गर्नुपर्छ । यी क्रियाहरू विहान खाली पेटमा शौच आदि क्रिया गरिसकेपछि गर्नुपर्छ । यो क्रिया हठयोगको क्रियामा सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । यसबाट पेटको गोला, मन्दारिन, आमवात, कोष्ठबद्धता (कब्जियत), संग्रहणी आदि रोगहरू नष्ट हुन्छन् र वात, पित्त, कफ त्रिदोष एकैसाथ हट्दछन् ।

जल चिकित्सा

हिपबाथ (Hipbath) - विहान शौचादि क्रिया सकेर खालीपेट छाती र खुट्टाबाहेक नाभिसँगैको पेटको भागलाई चीसो पानीमा राखेर नाभिको तल्लो भागमा चारैतर्फ कपडा फिँजाएर ठंडा पुऱ्याउनू । यसपछि व्यायाम गर्नु अथवा घुम्नु ।

सूर्यस्नान (Sunbath)- विहान कुनै मसिनो कपडा, रेशमको रातो अथवा पहेँलो रंगको वेश हुन्छ, ओढेर घाममा केही बेर बस्नू ।

वाष्पस्नान (Steambath)- कहिले-कहिले अथवा ज्वर आदि रोगले ग्रस्त भएमा बेतको मेचका चारैतर्फ कंबल अथवा कपडा राखेर यौटा ओढने ओढेर बन्द कोठामा बस्नू । यौटा चुल्होमा एक पानी भरिएको भाँडो मुख बन्द गरेर बेतको मेचको तल राखिदिनू । जब पानी तातेर खूब बाफ आउन थाल्दछ अनि बिर्को झिकेर बाफ लिनू । पसिना बिल्कुल सुकेपछि र शरीर ठंडा भएपछि बाहिर अथवा त्यहीं त्यस समयमा हिपबाथ लिनू ।

सूर्य चिकित्सा

सूर्यको किरणलाई विशेष रंगको ऐनाद्वारा मनुष्यको पीडित अंगमा राख्नु र उसलाई जल, तेल आदि पदार्थमा आकर्षण गरेर उसको स्वास्थ्य सुधार र रोगनिवारणमा प्रयोग गर्नु अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध भएको छ । यसलाई सामान्य रूपमा तल देखाइन्छ । तत्त्व ५ छन् । यिनीहरूको रंग, चिन्ह, स्वाद, गति, परिमाण आदि यस प्रकार छन्:-



स्वास्थ्य विज्ञान

तत्त्वको नाम	तत्त्वको रंग	तत्त्वको आकार	स्वाद	गति	परिणाम	स्वाभव	कार्य
पृथ्वी	पहेलो	चतुष्कोण	गुलियो	अग्रगति	१२ अंगुल	गरुड़ो	स्थिर कार्य
जल	सेतो	अर्धचन्द्राकार	खल्लो	अधोगति	१६ अंगुल	शीतल	चर कार्य
अग्नि	रातो	त्रिकोण	पीरो	ऊर्ध्वगति	४ अंगुल	ताप	कूर कार्य
वायु	धुम्र (मेघ जस्तो)	षट्कोण	अमिलो	तेस्रो	८ अंगुल	चंचल	शारीरिक व्यायामादि
आकाश	मिश्रित रंग	बिन्दु-बिन्दु जस्तो	तीतो	सबै तत्व को मिश्रित गति	दुवै नाक भित्र	सबै तत्व सित मिलेको	सबै तत्व ध्यान योग, योग ध्यान आदि

१२

शरीरमा यी तत्त्वहरूको स्थिति तथा क्षतिपूर्तिको लागि निर्माणकेन्द्रहरू
क्रमशः यसप्रकार छन्- पृथ्वीतत्त्वको गुदामूल, यौगिक भाषामा जसलाई मूलाधार
चक्र भन्दछन् । जलतत्त्वको लिङ्गमूल जसलाई स्वाधिष्ठानचक्र भन्दछन् । अग्नितत्त्वको
नाभिमूल जसलाई मणिपूरकचक्र भन्दछन् । वायुतत्त्वको हृदयस्थान जसलाई
अनाहतचक्र भन्दछन् र आकाशतत्त्वको भूमध्य (आँखीभौं माझ) जसलाई आज्ञाचक्र
भन्दछन् । यी चक्रहरूको मूल केन्द्र मेरुदण्डमा ती ती स्थानको ठीक सामुन्ने
हुन्छन् । शरीर विज्ञानमा यिनलाई चक्र (Plexus) भनिन्छ । यी पाँच चक्र पाँच
तत्त्वहरू, पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू, पाँच तन्मात्राहरू, पाँच कर्मेन्द्रियहरू, पाँच प्राणहरू,
अन्तस्करण, वर्ण, स्वर तथा सातै लोकहरूका मण्डल हुन् र अनेक प्रकारका
प्रकाश तथा विद्युत्ले युक्त छन्- यो रोगको अति रहस्यमय विषय हो । यिनै
तत्त्वहरूद्वारा शरीर निर्मित छ । यसै कारण यी तत्त्वहरूको स्वाभाविक
परिमाणमा न्यूनता अथवा अधिकता नै अस्वस्थताको कारण हो । कुन तत्त्व
बढेको छ र कुन तत्त्व घटेको छ भन्ने कुराको परीक्षा नड, पिसाब, दिसा आदिको
रङ्गबाट गरिन्छ । लाल रङ्गको कमीमा आँखा र नड नीलो रङ्गको हुन्छ, दिसा तथा
पिसाब सफेद अथवा केही नीलो रङ्गको हुन्छ । नीलो रङ्गको कमीमा आँखा गुलाबी
रङ्ग, नड रातो, दिसा र पिसाब केही रातो अथवा पहेलो हुन्छ । यस्तै प्रकारले
मनुष्यको मुखको स्वाद, स्वभाव, सासको गति र नाडीको चालबाट पनि तत्त्वहरूको
जाँच गरिन्छ । यदि कुनै तत्त्वको स्वाभाविक अवस्थामा कमी छ भने त्यहाँ



स्वास्थ्य विज्ञान

तत्त्वको रङ्गलाई सूर्यको किरणका माध्यमले रुग्ण शरीरमा प्रवेश गराएर पूरा गरियो भने रोग निवृत्ति हुन सक्छ। विशेष रङ्गलाई सूर्यको किरणद्वारा शरीरमा पुऱ्याउने धेरै उपायहरू पत्ता लगाइएका छन्। तीमध्ये सबभन्दा सरल चार छन् :-

(१३)

१. विशेष रङ्गको सीसा (ऐना) द्वारा सूर्यको किरण रुग्ण शरीरमा पुऱ्याउनु अथवा त्यही रङ्गको सीसा भएको लालटेनद्वारा त्यस रङ्गको प्रकाश पुऱ्याउनु।
२. विशेष रङ्गको सफा बोतलमा ताजा या वर्षाको जल अथवा गंगाजल भरेर कर्क लगाएर चार-चार घण्टा तीन दिनसम्म घाममा राखेर त्यो पानी औषधीको रूपमा पिउन दिनु अथवा रुग्ण स्थानमा लाउनु।
३. विशेष रङ्गको बोतलमा मिस्री आदि पदार्थ अथवा औषधी राखेर कर्क लगाई १५ दिनदेखि एक महिनासम्म घाममा राखी औषधीको रूपमा प्रयोग गर्नु।
४. विशेष रङ्गको बोतलमा सर्प्यू, तिल अथवा आलस आदिको तेल राखेर कर्क लगाई कममा पनि ४ दिनसम्म घाममा राखेर पछि त्यसलाई पीडित स्थानमा मालिस गर्नु।

रङ्गको प्रयोग

१. आसमानी- हल्का नीलो रङ्ग, जसमा रातोपन बिल्कुलै नहोस्, ठंडा र कञ्ज गराउने हुन्छ। यो रङ्ग रातो रङ्गको विरोधी हुन्छ। रातो रङ्ग गरम स्वभावको हुन्छ। आउँ र कब्जियतलाई हटाउँछ। यसकारण गर्मीबाट भएको ज्वरो, आउँ, घाउखटिरा आदि लाल रङ्गको अधिकताले हुने रोगमा यस नीलो रङ्गको प्रयोगबाट रोगहरू हट्छन्।
२. रातो रङ्ग- यो रङ्ग गरम स्वभाव र कब्जियतनाशक र विकृत पदार्थ निस्सारक छ। यसकारण ठंडीको कारणले हुने पक्षाघात, बाथ, सुन्निने आदि रोगहरू यस रङ्गको प्रयोगबाट हट्छन्।
३. गाढा नीलो रङ्ग- यो रङ्ग गर्मी पुऱ्याएर विकृत पदार्थलाई प्याँक्नुपर्ने अवस्थामा प्रयोग हुन्छ। जस्तो- खोकी आदिमा।
४. पहेँलो अथवा सुन्तला रङ्ग- यो रङ्ग गहिरो नीलो रङ्गको अपेक्षा अधिक कब्जियत हटाउने, विकृत पदार्थलाई निकाल्ने हुन्छ। लुतो, कुष्ठ,



स्वास्थ्य विज्ञान

रक्तविकार, कफसम्बन्धी ज्वरमा उपयोगमा आउँछ ।

१४

गर्मीबाट हुने लगभग सबै प्रकारको ज्वरो, शिरदर्दमा र अरू दुखेको ठाउँमा मालिस गर्नु । यस रङ्गको प्रकाश पार्नु ।

निमोनियामा गाढा नीलो रङ्गको बोतलको पानी पिउनु र रातो रङ्ग बोतलको आलसको तेल छाती र करडमा मालिस गर्नु ।

मृगी रोगमा गाढा नीलो रङ्ग अथवा हल्का नीलो रङ्गको बोतलको पानी पियाउनु र यही रङ्गको तेल मालिस गर्नु, यही रङ्गको ऐनाको प्रकाश दिनु ।

ठंडीको लागि हल्का नीलो रङ्गको बोतलमा पानी पियाउनु अथवा हल्का नीलो रङ्ग र सुन्तला रङ्गको बोतलको पानी मिलाएर पियाउनु । गाढा नीलो रङ्गको बोतलको तेल शिर र कानमा मालिस गर्नु । हल्का नीलो रङ्गको ऐनाको प्रकाश दिनु ।

सुख्खा खोकीको निमित्त गाढा नीलो रङ्गको बोतलको पानी पियाउनु र रातो रङ्गको बोतलको तेल छातीमा मालिस गर्नु ।

कफ आउने खोकीमा सुन्तला रङ्गको बोतल र गाढा नीलो रङ्गको बोतल दुवै रङ्गको मिश्रित पानी पियाउनु । रातो बोतलको तेल छातीमा मालिस गर्नु । दमको रोगमा सुन्तला रङ्गको बोतलको पानी पियाउनु र रातो रङ्गको बोतलको तेल छातीमा मालिस गर्नु ।

जुन रङ्गको कमीले जुन रोग उत्पन्न भएको छ, त्यही रङ्गको ध्यान गर्नाले पनि रोगको निवृत्ति हुन्छ ।

यही वैज्ञानिक सिद्धान्तलाई दृष्टिगत गरी योग ग्रन्थहरूमा यी पाँच तत्त्व र रङ्गको ध्यान गर्ने विधि छ । सबै शरीर पाँच भौतिक छन् र यी सबैमा तीन दोषहरू छन्:- वात, पित्त र कफ । यी पाँच तत्त्वको धारणा अथवा यी तत्त्वको रङ्गको ध्यानबाट तीनै दोषको शुद्धि हुन्छ- अग्नि रङ्ग (लाल) ले वातदोष, पृथ्वी र जल (पहेलो र सेतो रङ्ग) ले कफदोष, वायुले (हरियो या नीलो रङ्ग) पित्त र कफको दोष र आकाश तत्त्वको ध्यानले तीनै दोषको सम्पूर्ण रोग नष्ट हुन्छन् ।

सधैँ प्रसन्न चित्तले श्वेत, कृष्ण र रक्त वर्ण (लाल वर्ण) -को ध्यान गर्नाले शरीरका सबै विकारहरू नष्ट हुन्छन् । यसै कारण ब्रह्मा, विष्णु, शिव हिन्दूहरूको नित्य ध्येय देवता हुन् । नियम अनुसार त्रिसंध्या गर्नाले सबै रोगहरूबाट



स्वास्थ्य विज्ञान

छुटकारा पाई स्वस्थ शरीरले जीवन यापन गर्न सकिन्छ । दुःखको कुरा के छ भने कतिपय व्यक्ति सन्ध्या गर्न चाहैनन् त कतिपय व्यक्ति सन्ध्या गर्द्धन् तापनि ठीक तरिकासँग गर्न जान्दैनन् । सन्ध्यामा प्राणायामको क्रिया बाँधिएको छ । प्राणायामको क्रिया र ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वरको ध्यानमा क्रमशः रातो, कालो र सेतो वर्णको ध्यान यी दुई कुरा महत्त्वपूर्ण छन् । त्रिसंध्यामा गायत्रीको ध्यानमा पनि यस्तै रङ्गको ध्यान गर्नुपर्छ । आर्य ऋषिहरूको सन्ध्या पूजादिको उद्देश्य स्थूल बुद्धिले सम्भन्न सकिंदैन । हिन्दू देवी-देवताका अनेक मूर्तिहरू र नाना वर्णहरू जो शास्त्रमा विधान गरिएका छन् निश्चय नै यी सब व्यर्थ होइनन् । सबै प्रकारका धर्म साधना र तपस्याको मूल स्वस्थ शरीर नै हो । शरीर स्वस्थ रही धेरै दिन नबाँच्नाले धर्मसाधना या अर्थ उपार्जन केही पनि हुन सक्तैन । असीम ज्ञानसम्पन्न आर्य ऋषिगणले शरीर स्वस्थ राख्न र परमार्थ साधन गर्न सहज उपाय स्वरूप देवदेवीहरूको नाना वर्ण निश्चित गरेका छन् । संध्या उपासनादि समय श्वेत, रक्त र श्यामवर्णको ध्यान गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसबाट बात, पित र कफ तीनै दोषको साम्य हुन्छ र शरीर स्वस्थ रहन्छ । सबैरै उठेर श्वेतवर्ण गुरु र रक्तवर्ण उनको शक्तिको ध्यान गर्नुपर्छ । ब्रह्मा, विष्णु, शिव मूर्ति अथवा गुरु र उनका शक्तिको ध्यान गरेर रुद्धिवादी बन्न हिचकिचाउनेले आधुनिक सभ्यताको धबलालोकमा बसेरै पनि श्वेत, रक्त र श्याम वर्णको ध्यान गर्नाले आशातीत फल प्राप्त हुन्छ । वर्णको ध्यान गरेर कसैको शरीर कालो हुँदैन बरु जीर्ण शरीर स्वर्ण जस्तो चम्कने हुन्छ ।

प्राकृतिक चिकित्सा

१५

१. **रक्तशुद्धि-** नियमपूर्वक प्रतिदिन शीतली प्राणायाम गरेमा केही दिनमा रक्त शुद्ध हुन्छ र शरीर तेजस्वी हुन्छ । यो प्राणायामाको नियम यस्तो छ-जिबोले वायुलाई खिचेर अर्थात् दुवै ओठ खुम्चाएर बाहिरको स्वच्छ वायुलाई विस्तार-विस्तार खिच्नुपर्छ । यसरी आफ्नो शक्तिअनुसार वायु खिचेर मुख बन्द गरी वायुलाई पेटमा पुऱ्याउनुपर्छ । त्यसछि केही वेर यस वायुलाई भित्र रोकेर दुवै नाकबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ । यस नियमले बराबर वायु खिच्दा केही दिनमा रक्त शुद्ध हुन्छ । यो क्रियाले अजीर्ण र कफपित्तादि रोगहरू शान्त हुन्छन् । चर्मरोगको लागि सालसा आदि औषधीको अपेक्षा यो शीघ्र फलदायक छ । फल दीर्घकालसम्म स्थायी



स्वास्थ्य विज्ञान

रहन्छ । सधैं दिनरातमा कममा पनि तीन-चार पटक, पाँच-सात मिनेट स्थिर भावले यो क्रिया गर्नुपर्छ । अवश्य नै जति धेरै गर्न सक्यो त्यति फाइदा हुन्छ । शुद्ध वायु भएको ठाउँमा स्थिरासनमा बसेर गर्नुपर्छ । यसरी वायु निक्लेपछि सुस्केरा आदि गर्नु हुँदैन । यो कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । खाना खाएको तीन घण्टा पछिसम्म यो क्रिया गर्नु हुँदैन । विशेषज्ञसँग सिकेर गर्नु राम्रो हुन्छ ।

१६

२. ज्वरो होस् अथवा कुनै किसिमको पीडा होस् अथवा कुनै अरू रोग उत्पन्न भएमा अथवा त्यसको पूर्वाभास भएमा उसबेला जुन नाकले सास चलेको छ त्यो नाक बन्द गर्नुपर्छ । जति दिन अथवा जति समयसम्म शरीर स्वाभाविक रूपमा (अवस्था) आउँदैन त्यनि दिन वा त्यति समयसम्म त्यो नाक बन्द राख्नुपर्छ । यसो गर्नाले शरीर शीघ्र स्वस्थ हुन्छ । धेरै दिन रोग भोग गर्नु पर्दैन । नाक शुद्ध कपास या शुद्ध वस्त्रको गोली बनाएर बन्द गर्नुपर्छ ।
३. शिरोवेदना भएमा दुवै हातको कुहिनामा टम्मसँग कपडाको पट्टी बाँध्नु । आधा शिर पीडा भएमा जतापटि पीडा भएको छ त्यतैपटिको कुहिनामा खूब कसेर कपडाको पट्टी बाँध्नु । पीडा निस्संदेह शान्त हुन्छ ।
४. शिरपीडा नाकबाट पानी तान्नाले शान्त हुन्छ, शीतकालमा अथवा शरीरमा ठंडी लागेको बेला मनतातो पानी तान्ने गर्नुपर्छ ।
५. पालोसँग आउने ज्वरोमा ज्वरो आउने दिन प्रातःकालमा नै सफेद अपामार्ग, अगस्त्य, अथवा मौलसिरीको पात हातमा मलेर मसिनो कपडामा बाँधेर सुँघ्ने गर्नुपर्छ अथवा कागतीको पात मलेर सुँघ्नाले पनि ज्वरो ठीक हुन्छ ।
६. अजीर्ण रोग लागेमा दाहिने नाकबाट श्वास चलेमा भोजन आदिको पछि केही समय बायाँ कोल्टे सुत्नाले पनि नष्ट हुन्छ । प्रतिदिन प्रातःकालको भोजन गर्नुभन्दा आधा घण्टा अघि पानी पिउनु अथवा सिधेनुनका साथ एक टुक्रा अदुवा खानाले पनि अजीर्ण रोग नष्ट हुन्छ । नाभिको दायाँबाट बायाँ र ठूलो आन्दालाई मालिस गर्नाले, बिहान उठनुभन्दा आधा घण्टा अघि पेट थिचेर सुत्नाले पनि अजीर्ण रोग नष्ट हुन्छ ।
७. कोष्ठबद्धता अथवा कञ्जियत- सय पटक पेटलाई खुम्चाउनु र फुलाउनु,



स्वास्थ्य विज्ञान

पहिले भनिए जस्तै उड्डीयान र नौली क्रिया गर्नु । बिहान शैय्याबाट उठ्ने बेला सीधै र दुवै कोल्टेबाट घुमेर हातपाउ खुम्चाउनु र फुलाउनु । शौचभन्दा अधि नाकले अथवा मुखले पानी पिउनु । १७

८. **दन्त रोग-** दिसा, पिसाब गर्ने बेलामा तल माथि दुवै दाँतलाई मिलाएर दबाइराख्नु, जबसम्म दिसा-पिसाब भई सक्दैन । नित्य यसो गर्नाले कमजोर दाँत बलिया हुन्छन् र आजीवन अभ्यास गर्नाले दाँतको जरो मजबूत हुन्छ । धेरै समयसम्म काम दिने हुन्छ ।
९. **वात रोग-** सधैं खाना खाइसकेपछि काइँयोले शिर सफा गर्नु, काइँयो कपालमा यसरी कोर्नु जसरी कि काइँयोका दाँत शिरमा लागोस् । हात्तीको दाँतको काइँयो अथवा कुनै दरो काइँयो प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । यसपछि वीरासनमा १५ मिनेटसम्म बस्नुपर्छ । नित्य दुवै समयको भोजनपछि यसरी बस्नाले पुरानो वात रोग पनि निको हुन्छ ।
१०. **आँखाको तेज बढाउनु-** नित्य बिहान उठी मुखमा जति पानी अट्टन सक्छ त्यति मुखमा भरी अर्को पानीले आँखामा बीस-तीस पटक छ्याप्नु । नित्य दुवै समयको भोजनपछि मुख कुल्ला गरी कममा पनि सात पटक आँखामा पानीको छिटा दिनु । नित्य स्नानको समयमा तेल लगाउँदा पहिले दुवै गोडाको बूढी औलाको नड तेलमा डुबाएर पछि तेल मालिस गर्नु पर्छ । यो नियमको नित्य पालन गर्नु पर्छ, उपेक्षा गर्नु हुँदैन ।
११. **लुबाट बच्न-** गर्भी देशमा लु (तातो हावा) चल्ने समयमा कानलाई कपडाले बन्द गरेमा शरीरलाई सताउन सक्तैन, शिरमा प्याज राख्नाले पनि लु लाग्न सक्दैन ।
१२. **थकाइ हटाउन-** मानसिक काम गरी थकावट भएमा मेचको सहारा लिई आँखा बन्द गरेर शरीरलाई बिल्कुल शिथिल छोडिदिनु पर्छ । थकाइ हटेपछि स्मरणशक्तिले ठीक काम गर्न लाग्दछ अथवा यसप्रकार शिथिलीकरण गरी शवासनमा सुत्नाले थकाइ हट्दछ ।
१३. **कपाल दुखेमा-** हातीदाँतको काइँयो शिरमा रगडेर कपाल कोर्नाले शिर पीडा शान्त हुन्छ र मस्तिष्क बलियो हुन्छ ।
१४. **निद्रा नलागेमा-** गोडाको नडमा तेल लगाउनु, नाभिको तल्लो भागमा भिजाएको कपडा बाँध्नु अथवा भाँग पिनेर पैतालामा या नाभिको तल्लो भागमा लगाउनु ।



स्वास्थ्य विज्ञान

१५. ललाट (निधार) मा पूर्ण चन्द्रमाको जस्तो ज्योतिलाई ध्यान गर्नाले आयु बढ्छ । कुष्ठादि रोगहरू निको हुन्छन् । सबै बखत आँखाको सामुन्ने पीत रङ्ग विशिष्ट उज्ज्वल ज्योतिलाई ध्यान गर्नाले औषधीबिना नै सब रोग नष्ट हुन्छन् ।

१६

शिरमा चक्कर आएमा या शिर गर्माएमा मस्तिष्कमा श्वेत वर्ण अथवा पूर्ण शरच्चन्द्रको ध्यान गर्नाले ५-७ मिनेटमा नै प्रत्यक्ष लाभ हुन्छ ।

१६. शरीर गर्माएमा ठंडी चीज र ठंडा भएमा गर्मी चीजको ध्यान गर्नुपर्छ ।

१७. अपामार्ग (दतिवन) को जरो हातमा बाँध्नाले भूतप्रेतादिको बाधाले आएको सबै प्रकारको ज्वरो हट्दछ ।

१८. आँखाको दृष्टि बढाउनका लागि सधैँ बिहान सूर्योदयभन्दा आधा घण्टापछि कुनै हरियो वृक्ष भएको ठाउँमा गई खडा भएर सात पटक वृक्षको संमुखमा आँखा झिम्क्याउनु । त्यसपछि आधा मिनेटसम्म संमुखको हरियो वृक्षको हरिया पातहरू एकटक भएर हेर्नु । यस्तै ५-७ पटक गर्नु र अन्तमा आँखा बन्द गरेर प्रातःकालीन सूर्यतिर फर्की सूर्यको तेजमा आँखा सेकाउनु । यसरी सेकाउँदा गर्धनलाई दायाँ-बायाँ तल-माथि घुमाउनु जसरी कि आँखा सबैतिरबाट सेकियोस् । यसप्रकार नित्य २-३ महिनासम्म अभ्यास गर्नु निश्चय दृष्टिशक्ति बढ्न जान्छ ।

१९. एक तोला घ्यूमा आठ-दश दाना मरीच भुटेर नित्य खानाले रक्त शुद्ध हुन्छ र शरीर पुष्ट हुन्छ ।

दृढ संकल्प या इच्छाशक्तिद्वारा रोग निवृत्ति

मनुष्य आफ्नो विचारद्वारा बनेको हुन्छ । “यो पुरुष श्रद्धामय छ जो जस्तो श्रद्धा गर्दै त्यो त्यस्तै हुन्छ” भनी उपनिषद्मा भनिएको छ । मनुष्य विचार विशेषको मुद्गल हो । यसकारण आरोग्यताको दृढ भावना र मन्त्र जप एवं ध्यानद्वारा पनि रोग निवृत्ति हुन्छ । यस विषयमा यहाँ संक्षेपमा चर्चा गरौँ । प्रत्येक मनुष्यमा एक ईश्वर प्रदत्त स्वाभाविक शक्ति हुन्छ जसलाई हामी आधुनिक शब्दमा प्राणीको निजी विद्युत शक्ति अथवा मानवीय आकर्षण शक्ति (Personal or Animal Magnetism) पनि भन्न सक्छौँ । यो शक्ति मानिसमा जति अधिक मात्रामा हुन्छ उति नै ऊ प्रभावकारी, तेजस्वी, उत्साही, आत्मविश्वासी



स्वास्थ्य विज्ञान

आशावादी एवं कार्यकुशल हुन्छ । यसको न्यूनतम मात्राले मनुष्यलाई निराशावादी निरुत्साही बनाउँछ र उसको जीवन अशान्तिमय र असफल बनाउँछ । शास्त्रीय भाषामा हामी यसलाई प्राणशक्ति पनि भन्न सक्तछौं जो विद्युत्-शक्तिको मिल्दोजुल्दो छ ।

१९

यो शक्तिको केन्द्र मनुष्यको शिर हो जो मस्तिष्क एवं ज्ञानेन्द्रियहरूको स्थान हो । यसकारण यसको किरण मनुष्यको आकृति, आँखा, मुख, नाक र मस्तिष्कद्वारा निस्किरहन्छ । यसैले हामी जीवनका धेरैजसो कामहरू हातद्वारा गर्दछौं । यो शक्ति जो किरणको रूपमा मुख आदिबाट निस्किरहन्छ ओज या तेज भन्न सकिन्छ, अँग्रेजीमा 'Aura' भनिन्छ । यसैलाई प्राणतत्त्व अथवा विद्युत् प्रवाह पनि भन्नन् । एक फ्रेन्च डाक्टरले कुनै रासायनिक पदार्थ लगाएर यौटा काँच प्रस्तुत गरेको छ, मनुष्यलाई नगन राखी त्यसद्वारा हेर्दा रोमकूपबाट त्यो शक्ति किरणको रूपमा निस्केको प्राणको तेजोमय रशिम ६-६ इञ्च टाढासम्म देख्न सकिन्छ ।

यो मस्तिष्क र हातका औलाहरूको अन्तिम भागबाट प्रकाशको पुञ्ज पुञ्जको रूपमा निक्लेको देखिन्छ । यो ऐनाको नाम उसले 'Aurospec' राखेको छ । यसै शक्तिमा हाम्रा धर्मशास्त्रहरूको अनेक गुप्त रहस्यमय सिद्धान्तको व्याख्या लुकेको छ, जसलाई हामी रूढीवाद या अन्धविश्वास भनेर बुद्धिको कमजोरीको कारणले विश्वासपूर्वक स्वीकार गर्न सक्तैनौं । यो प्राणशक्तिको विषयमा विभिन्न प्राविधिक लेखहरू पाइन्छन् जुन लेखहरूले प्राणलाई गतिशील ब्रह्म हो र गतिशील ईश्वर हो भन्नेसम्म उल्लेख गरेका छन् ।

प्राणीको यही विद्युत् प्रवाह या प्राणशक्तिलाई बढाएर आँखाको त्राटकद्वारा, नाकबाट, सासद्वारा, मुखबाट फुकेर, हातबाट मार्जनद्वारा, मस्तिष्कबाट शुभ-भावना र दृढतापूर्वक आदेश अर्थात् सूचनाद्वारा शारीरिक तथा मानसिक रोग निवृत्ति गर्न सकिन्छ । हाम्रो देशमा यो विद्या प्राचीन कालदेखि चलिआएको हो । पाश्चात्य देशमा यसको आधुनिक आविष्कार Mesmerism Hypnotism (संमोहन शक्ति) को नामले प्रसिद्ध छ । इच्छाशक्तिको विकासको नियम-स्वस्थ तथा निरोगी शरीर, ब्रह्मचर्य नियमको पालन, शारीरिक, मानसिक आदि कुनै किसिमको शक्ति पनि बिनाआवश्यकता व्यय नगर्नु, कर्तव्यमा दृढ रहनु, दृढ आत्मविश्वास र संकल्प, बल, श्रद्धा र उत्साह, सदाचार, निर्भयता, शुभ

स्वास्थ्य विज्ञान

विचार, चित्त प्रसन्नता, आसन, प्राणायाम आदिको अभ्यास, मनको एकाग्रता, ईश्वरभक्ति यी सबै इच्छाशक्तिको विकासमा सहायक छन् ।

२०

इच्छाशक्तिको हासको कारण- शरीर तथा मन अस्वस्थ हुनु, ब्रह्मचर्य नियमको उल्लंघन, शारीरिक तथा मानसिक शक्तिलाई बिनाआवश्यकता व्यय गर्नु, संशयात्मकता, कायरता, दुराचार, भय, काम, क्रोध, घमण्ड, अर्काको अनिष्टचिन्तन, चित्तचान्चल्य, अशान्ति र नास्तिकता यी सबै इच्छाशक्तिको न्हासका कारण हुन् ।

त्राटकको अभ्यास- यौगिक विधिपूर्वक स्फटिक अथवा कालो बिन्दुमा मेरो नेत्रको ज्ञानतन्तु बलबान् भइरहेछ, नेत्र प्रभावशाली र आकर्षक भइरहेछ, भन्ने भावनाले त्राटक गर्नु ।

दीर्घ श्वासप्रश्वासको अभ्यास- म प्राण शक्तिलाई शरीरमा खिचिरहेछु प्राणशक्ति मेरो रौं रौंमा प्रविष्ट भएर मलाई उत्साह, जीवनशक्ति र आरोग्यता प्रदान गरिरहेछ, म सूर्यतुल्य तेजस्वी बनिरहेछु भन्ने भावनाले प्राणायाम गर्नु पर्छ ।

आरोग्यता र स्वास्थ्यको दृढ भावना- आरोग्य र आनन्दको जप साथै म स्वस्थ छु, ममा आलस्य प्रमाद छैन, म पूर्णतया निरोग र बलिष्ठ छु, ममा कर्तव्य पूरा गर्ने शक्ति छ, म दत्तचित्त भएर कर्तव्य पूरा गर्दू, आफ्नो कर्तव्यमा म कदाचित् प्रमाद गर्ने छैन भन्ने विचार गर्नु पर्छ । मानचेष्ट्रका एक डाक्टर ब्रेडले सन् १८४१ मा कृत्रिम निद्रा उत्पन्न गरेर रोगीको रोगलाई सूचना तथा आदेशद्वारा निवृत्त गर्न सकिन्दै भन्ने अनुभव गरेका थिए । प्राणशक्तिको प्रभावले नै इच्छाशक्तिको विकासद्वारा इष्ट प्रकृतिको ग्रहण र अनिष्ट प्रकृतिको त्याग गर्न सकिन्दै । दृढ इच्छाशक्तिको प्रयोगकर्ताले सर्वप्रथम आफूलाई नियन्त्रणमा राख्नु अत्यावश्यक छ । जो स्वयं आफूलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्तैन उसले अर्कोमाथि केही प्रभाव पार्न सक्तैन । अतः आफूमा जुन दुष्ट प्रकृति छ त्यसको परित्याग र राम्रो प्रकृतिको ग्रहण निश्चयरूपले पूरा आत्मविश्वास र दृढ संकल्पसाथ गर्नुपर्छ । मनुष्यको मनमा राम्रो र नराम्रो विचार जसरी बराबर उठिरहन्दै त्यसै गरी त्यसको बल पनि बढिरहन्दै । अन्तमा कुनै समय त्यो विचार यति बलियो हुन्दै कि मानिस त्यही विचारअनुसार काम गर्न बाध्य हुन्दै । यसकारण जुन अनिष्ट प्रकृतिको त्याग गर्नु छ त्यसलाई तुरुन्त छोड्न पूरा आत्मविश्वाससाथ



स्वास्थ्य विज्ञान

दृढसंकल्प गरेर त्यस विचारलाई मनबाट पूर्णतः हटाइदिनुपर्छ । अथवा जुन बखत भित्रबाट अनिष्ट कार्य गर्ने विचार उत्पन्न हुन्छ त्यसै बखत त्यसलाई हटाइदिनुपर्छ । यसरी बारम्बार हटाएपछि यस्तो विचार दुर्बल हुँदै जान्छ र नष्ट हुन्छ । विचार नरहेपछि त्यस प्रकारको कर्म हुन पनि स्वतः हट्छ । खराब कार्य छुटेपछि अनिष्ट प्रकृति पनि छुट्छ । यसरी नै जुन प्रकृति ग्रहण गर्नु छ त्यसको विचारलाई मनमा प्रबल गर्दै दृढ प्रकृतिको रूपमा ल्याउन सकिन्छ ।

२१

अनिष्ट प्रकृतिको त्याग र इष्ट प्रकृतिको ग्रहण

म यति समयमा उठ्छु भनी संकल्प गरेर सुत्यो भने त्यही समयमा निद्रा हट्छ, यो कुरा अनुभव गरेमा थाहा हुन्छ । यसबाट मन अथवा सूक्ष्मशक्तिलाई राम्ररी सुभाव दिएमा त्यस अनुसार स्थूल शरीर काम गर्न बाध्य हुन्छ भन्ने सिद्ध हुन्छ । विशेष गरी निद्राले छोप्दै आई सबै शरीर शिथिल भएको बेला मनभित्रको विशेष प्रभाव शरीरमा पर्छ । बिछूयाउनामा पल्टेर अथवा कुर्सीमा पल्टेर शरीरका अंगहरू शिथिल गरी एकाग्र चित्त गर्नु । एकाग्रतासाथ हलुका निद्राको कल्पना गर्नु । जब आँखा भारी हुन्छ र हलुका निद्रा आउन लाग्दछ अनि जुन अनिष्ट प्रकृति छोड्नु छ त्यसको सम्बन्धमा प्रभावशाली शब्दमा मनलाई आदेश दिनु—हे मन तँ यस दुष्ट प्रकृतिलाई परित्याग गर, तँमा यो दुष्ट प्रकृति रहनु हुँदैन । कुनै बखत पनि रहनु हुँदैन । म यस दुष्ट प्रकृतिलाई निकालेर बाहिर प्याँक्न लागिरहेछु । मैले यसलाई बाहिर प्याँकिदिएको छु । अतः तँमा कुनै प्रकारको कुनै प्रकृति रहेको छैन । यस्तै अनिष्टलाई लिएर आफ्नो प्रभावशाली शब्दमा मनलाई यस प्रकारको आदेश (Auto-Suggestions) दिन सकिन्छ । यसै गरी कुनै इष्ट प्रकृतिको ग्रहण गर्नु छ भने पनि यस्तै प्रबल विचार उत्पन्न गर्नुपर्छ— हे मन म यो प्रकृतिलाई तिमीभित्र स्थापना गर्दछु अब तिमीले यस प्रकृतिअनुसार काम गर्ने छौ । तिमीमा यो प्रकृति दृढ भइसकेको छ, मैले यो शुभ प्रकृतिलाई पूर्णतया दृढ गरेको छु । यस्तै प्रकारले कोही बालक, श्रद्धालु शिष्य, भक्त अथवा मित्रको दुष्ट प्रकृति हटाउन सकिन्छ । आरामसँग सुताएर कृत्रिम निद्रा (Hypnosis) ल्याई जब कृत्रिम निद्रामा आउँछ अनि छोड्न खोजेको अथवा ग्रहण गर्न खोजेको प्रकृतिलाई प्रभावशाली शब्दमा उपर्युक्त रीतिले आदेश दिनु पर्छ । दश-पन्थ मिनेटसम्म यस्ता वाक्यहरू निरन्तर दोहच्याउनु पर्छ । प्रातः सायंकाल दई पटक अथवा रातको स्वाभाविक निद्रामा यस प्रकार गर्न सकिन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

जसरी प्रयोगकर्ताको निमित्त दृढसंकल्प, आत्मविश्वास, पात्रप्रति शुभ-भावना आवश्यक छ, त्यसै गरी पात्रको प्रयोगकर्ताप्रति पूरा श्रद्धा, विश्वास र उसको आदेश ग्रहण गर्नु पनि अति आवश्यक छ । पात्रप्रति इच्छा अथवा पूरा श्रद्धा नभएमा प्रयोगको पूरा प्रभाव पर्ने छैन ।

22

यो शक्तिको प्रयोगका मुख्य कुरा आदेश र सूचनाहरू (Suggestion) हुन् । यी आदेशहरू त्राटक, जप आदिको साथ होस् आथवा यसबिना नै होस् दृढसंकल्प, पूरा आत्मविश्वास र प्रभावशाली शब्दमा अवश्य हुनुपर्छ । प्रयोगकर्ताले यो अवश्य विचार गर्नुपर्छ कि जसमाथि यो प्रयोग गरिएको छ त्यसको साथ यसको के सम्बन्ध छ । यदि कुनै आफ्ना पूज्य जन जस्तो पिता, गुरु आदिमा प्रयोग भएको छ भने तिनीहरू प्रति यी आदेशहरू (सूचना) प्रार्थना रूपमा हुनुपर्छ । गायत्री आदि वैदिक मन्त्र अथवा प्रणवको जप साथै यो गर्नु प्रभावकारी हुन्छ ।

टाढा बसेर रोगीको उपचार- ध्यानको अवस्था परिपक्व भइसकेपछि र संकल्पशक्ति प्रबल भइसकेपछि मात्र यस विधिको प्रयोग हुन सक्तछ । यसकारण पहिले आफ्नो अभ्यास कक्षामा विधिपूर्वक नियत आसनमा बसेर भगवान् अथवा कुनै महापुरुषहरूको तस्वीरको श्रद्धासाथ ध्यान गर्नुपर्छ । पहिले त त्यो चित्र निकै कठिनतापूर्वक एक क्षणको लागि सामुन्ने आउँछ । निरन्तर अभ्यासबाट जब त्यो चित्र २०-३० मिनेटसम्म ध्यानगम्य हुन्छ, अनि दूर स्थानमा बसेको रोगीको फोटोको ध्यान गरेर उपयुक्त प्रयोगबाट या आरोग्यको सूचनाद्वारा रोगीको रोग निवृत्ति गर्न सकिन्छ । यो प्रयोग एक निश्चित समयमा हुनुपर्छ र त्यसबखत रोगी आफ्नो कोठामा एकान्तसंग शान्तिपूर्वक आराम साथ यो प्रयोग ग्रहण गर्ने भावनाले बसेको हुनुपर्छ । ध्यानको परिपक्व अवस्थामा टाढा रहेका शिष्य अथवा कुनै प्रेमीको फोटो ध्यान गरेर उपयुक्त आदेश पुऱ्याई उनीहरूको दुर्गुण हटाउन सकिन्छ । उसको जीवन पवित्र बनाउन सकिन्छ । यदि कसैले आफूमाथि द्वेष राख्छ या तिरस्कार गर्दछ भने यस्तै आदेश दिएर तिमी ममाथि द्वेष राख्तैनौ, मेरो हृदय तिमीप्रति पवित्र छ यस्तै तिमी पनि मप्रति शुद्ध हृदय होऊ भनी उसको हृदय दोषरहित पार्न सकिन्छ ।

संकल्पशक्ति

उपर्युक्त सबै प्रयोगमा मुख्य भाग संकल्पशक्तिकै छ । बिना संकल्पशक्ति



स्वास्थ्य विज्ञान

यसमा सफलता सम्भव छैन । तर केवल दृढ़ संकल्पशक्तिले मात्र ती सब र बढी चमत्कार देखाउन सकिन्छ । संकल्पशक्ति नै उसको जीवनको उन्नति र अवनतिको कारण हो । उपनिषद्मा मनुष्य संकल्प स्वरूप छ भनी बताइएको छ । मनुले सब प्रकारको कामनाको मूल संकल्प हो, यज्ञ संकल्पबाट उत्पन्न हुन्छ, व्रत, नियम, धर्म सबै यही संकल्पबाटै उत्पन्न हुन्छन् भनेका छन् ।

२३

आज हामी जति पनि महापुरुषहरू देख्दछौं, जसको नाम संसार अत्यन्त आदरपूर्वक स्मरण गर्दै ती महापुरुषहरूको जीवन पवित्र र उच्च बनाउने कारण संकल्प नै हो । वेदमा यस विषयका अनेक सूक्तहरू छन् जसमा बारम्बार मेरो मन पवित्र संकल्प गर्ने होस् भनी प्रार्थना गरिएको छ ।

मनुष्यको प्रारब्ध कर्म संकल्पद्वारा नै क्रियमाण (आगामी) कर्मको रूपमा परिणत हुन्छ । यसकारण मनुष्य आफ्नो संकल्प राखोस् र जब मलिन अथवा अपवित्र हुन लान्छ भने ममाथि कुनै विपत्ति आउनेछ भन्ने विचार गरी छिटै आफ्नो संकल्प र विचारलाई शुद्ध पवित्र बनाउन कहिले पनि दुर्भाग्यले भयभीत पार्न सक्दैन । शुद्ध विचार भएको मानिसमाथि अकस्मात् कुनै विपत्ति पन्यो भने पनि उसको बोझ अख्ले बाँडेर लिन्छन् अर्थात् सहायता र सहानुभूतिद्वारा उसको विपत्ति टार्न प्रयत्न गर्दैन् । यसको विपरीत हुनेलाई यसरी विपत्ति परेमा सबै दुःखमा पार्न तयार हुन्छन् । जो मानिस आफ्नो जीवनमा दुःख कम गर्न चाहन्छ उसले संकल्पप्रवीण बन्नुपर्छ र त्यसको सदुपयोग गर्नुपर्छ ।

जसरी भरखरै उम्रेका विरुद्धाहरू सजिलैसंग उखेल्न सकिन्छ, वृक्षरूपमा खडा भइसकेपछि त्यसलाई उखेल्नु मनुष्य शक्तिदेखि बाहिरको काम हुन्छ, ठीक यस्तै उत्पन्न हुने बित्तिकै दुष्ट संकल्पहरूलाई उखेल्ने गरी त्यसको ठाउँमा पवित्र र शुद्ध संकल्पको संयोजन गर्न सकिन्छ । परन्तु त्यसले वृक्षाकार लिएपछि नष्ट गर्न कठिन हुन्छ । निश्चय नै जो दुष्ट संकल्प उखेल्ने बित्तिकै हटाउँछन्, उनीहरू त्यसको परिणामस्वरूप कर्म र कर्मको फल दुःखबाट पनि बच्दछन् । संकल्प विद्याका शक्तिको पूरा-पूरा अनुभव गर्न अत्यन्त कठिन छ । संसारको प्रत्येक पदार्थमा यो विद्या विद्यमान छ, आजसम्म ज्ञाति मानसिक विज्ञान विदित छन् ती सबमा यही अलौकिक शक्ति काम गर्दछ ।

इटालियन वैज्ञानिक मार्कोनीको भनाइ छ एक शब्द अथवा यस्तै कुनै स्वर वायुमण्डलमा त्यस्तै प्रकारको गति उत्पन्न गर्छ जस्तो कि पानीको तलाउमा



स्वास्थ्य विज्ञान

दुङ्गाको टुक्रो प्याँकदा तरंग उत्पन्न हुन्छ । शब्दका यी तरंगहरू टाढा-टाढासम्म पुग्छन् । जटिसुकै टाढा पनि पुग्छन् । यी तरंग टेलीग्राफका प्रत्येक यन्त्रलाई आफ्नो अस्तित्वको अनुभवसम्म गराउँछन्, आकाशको सूक्ष्ममण्डल (इथर) मा संकल्पका तरंग दौडिन्छन्, काम गर्दैन्, टाढा-टाढासम्म पुगिरहन्छन् । मार्कोनीले आफ्नो यो अलौकिक यन्त्र आविष्कार नगरेका भए तर्क र युक्तिमा मात्र भर पर्नुपर्ने थियो, धेरैलाई विश्वास हुँदैनथ्यो ।

२४

आकाशमा विद्यमान इथरको शक्ति जसमाथि संकल्पका तरंगहरू दौडिन्छन्, त्यो शक्ति हाम्रो मस्तिष्कमा पनि विद्यमान छ । निरन्तर विचारबाट त्यसभित्र गति उत्पन्न हुन्छ र विद्युतका धारा निस्के भै मस्तिष्कबाट निकलन्छ । अनिच्छित र संकल्पशक्तिको संकल्प संरक्षणबिना बाहिर निस्केका विचारधाराहरू शीघ्र नै नष्ट हुन्छन् । संकल्पशक्तिको प्रबल बल विद्यमान विचारशक्तिका तरंगहरू मनुष्यको मस्तिष्कबाट निक्लेर त्यस बेलासम्म निरन्तर दौडिन्छन्, जबसम्म उसको विचारसँग सहानुभूति र अनुकूलता राख्ने कुनै मन नभेटियोस् ।

यदि हामी घृणा, धिक्कार या शत्रुताको विचारलाई यही संकल्पशक्तिको सहायताले कसैको निमित्त पठाउँछौं भने त्यो विचार जीवित शक्ति बनेर दौडिरहन्छ, जबसम्म लक्ष्य गरेको व्यक्तिको मनभित्र पुग्दैन । यी विचारहरू यसका अतिरिक्त धेरै मनभित्र आफ्नो प्रतिविम्ब छोड्दछन् । प्रेमको प्रत्येक विचार जो बाहिर निस्कन्छ, परिणाममा प्रेमको पूरा शक्ति लिएर त्यही व्यक्तिकहाँ फिर्ता आउँछ, यसैले मनको साक्षी मनै हो भन्ने प्रसिद्धि छ ।

आकाशमा अनेक प्रकारका विचारहरू घुमिरहेका हुन्छन् । मानिसमा आफूलाई जुन प्रकारको विचार ग्रहण गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ त्यस्तै प्रकारको विचारलाई आफूतिर आकर्षित गर्दछ । यदि कुनै व्यक्ति खराब विचार मनमा उत्पन्न गर्दै भने त्यही प्रकारको विचारको धाराजस्तो मनमा बनिरहन्छ । त्यो विचारको धारा तबसम्म बन्द हुँदैन जबसम्म मनुष्य स्वयं आफ्नो प्रबल संकल्प शक्तिले आफ्नो मनलाई त्यसबाट रोक्न सक्तैन ।

आकाशमा उत्तमभन्दा उत्तम र खराबभन्दा खराब विचारहरू विद्यमान छन् । यसकारण मनुष्यले यी विचारहरू ग्रहण गर्न एकाग्र चित्तले तत्पर हुनुपर्दछ र चित्तवृत्ति लगाउनुपर्दछ । जब तत्त्वदर्शीहरू कुनै पदार्थमाथि विचार गर्दछन्, तब त्यसको सम्बन्धमा उनीहरूको मनमा नवीन कुराहरूको स्मरण हुन्छ । यी यस्ता

स्वास्थ्य विज्ञान

कुराहरू हुन्छन्, जो स्वयं सोच्नेहरूका लागि पनि नयाँ र विस्मित गर्ने खालका हुन्छन् । यसै गरी आविष्कार गर्ने व्यक्ति जब आफ्नो आविष्कारको सम्बन्धमा विचार गर्न आफ्नो चित्तलाई एकाग्र गरेर एकान्तमा बस्तछ, तब ऊ आकाशबाट आफूलाई उपयुक्त विचारहरू यसरी संग्रह गर्दछ, जसरी एक उखुको बोटले भूमिबाट मधुर रसलाई खिचेर लिन्छ । ठीक यसै गरी एक आविष्कारक आफ्नो मनलाई अरू विचारदेखि शून्य गराई एकाग्र गरेर आफ्ना लागि उपयुक्त विचारहरूलाई आफूभित्र आउन अवसर दिन्छ, र निरन्तर अभ्यासपछि एक विख्यात आविष्कारक बन्दछ ।

२५

आध्यात्मविद्याका गुरु आफ्नो शिष्यलाई केही काम गराउनु छ भने उसलाई चिट्ठीपत्र आदि लेख्दैनन्, परन्तु आफ्नो विचार नै उसका मनमा राखिदिन्छन् । यो विचार उसभित्र गएर उसको गुरुले गराउन चाहेको काम गर्न उसलाई प्रेरित गर्दछ । यही मानसिक प्रेरणा, यही गुप्त आध्यात्मिक सम्बन्ध र आत्मिक सहायता हो जो पहिलेका महात्माहरू आफ्नो शिष्यप्रति राख्दथे । यदि हामी कुनै व्यक्तिप्रति खराब विचारको भावना राख्दछौं भने ती खराब विचारहरू त्यहाँ गई त्यस व्यक्तिप्रति दुःख र व्याकुलता दिन्छन् । त्यसपछि आफ्नो सजातीय साथै अरू विचारहरू पनि हामीप्रति उत्पन्न गर्दछन् । अर्थात् जति घृणाको विचार हामी अर्कोप्रति गर्दछौं त्योभन्दा धेरै मात्रामा ती विचारहरू फर्केर हामीतिर आउँछन् । यदि हामी कुनै व्यक्तिमाथि प्रेमको भावना राख्दछौं भने ती प्रेमका भावनाहरू उसको मनमा पुगेर अधिक परिमाणमा प्रेमभावना लिएर फिर्ता आउँछन् र हाम्रो मनमा अधिक प्रेम उत्पन्न गर्दछन् । जसप्रति हामी घृणा गर्दछौं उसले हामीप्रति पनि घृणा गर्दछ, यसको कारण माथि भनिएको सिद्धान्त नै हो । यदि हामी यो घृणालाई हटाउन चाहन्छौं भने आफ्नो प्रेमपूर्ण भावना उसप्रति पठाउने गरौँ । यी प्रेमपूर्ण भावनाहरू उसको मनमा गएर सुधार गरी फर्केर आउँछन् र परिणाममा हाम्रो लागि प्रेम उत्पन्न गर्दछन् । यसै धारणामा हाम्रा प्राचीनशास्त्रहरूले प्रत्येक मनुष्यले जीवमात्रको भलाइको लागि प्रबल शक्तिको साथ “सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखमाप्नुयात्” -सम्पूर्ण प्राणीहरू सुखी होऊन्, सबै प्राणी निरोगी होऊन्, सबैको कल्याण होस्, कसैले पनि दुःख नपाऊन् भन्ने प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्ने उपदेश गरेका छन् । जब कुनै व्यक्ति आफूभित्रबाट समस्त शत्रुताको विचारलाई बाहिर निकालेर सारा संसारको भलाइ तथा सुखको लागि प्रार्थना गर्दछ भने उसलाई विश्वप्रेम प्राप्त हुन्छ र उसलाई विश्वको कुनै पनि पदार्थ त्रासोत्पादक हुँदैन । स्वामी विवेकानन्दले

स्वास्थ्य विज्ञान

आपनो 'राजयोग' नामक ग्रन्थमा लेखनुभएको छ :-

२६

"Every bit of hatred that goes out of the heart of man comes back to him in full force, nothing can stop it; similarly every impulse of love comes back to him."

Swami Vivekananda

अर्थात् धृणाको प्रत्येक विचार जुन मनुष्यको भित्रबाट बाहिर निस्कन्ध त्यो विचार आपनो पूरा बलसाथ उसैसँग फिर्ता हुन्छ, यसो गर्नमा त्यसलाई कुनै चीजले रोक्न सक्तैन। यसैप्रकार अज्ञानताले विचार गरिएको धृणा, प्रतिकार तथा अन्य घातक विचारलाई आश्रय दिँदा कति जीव नष्ट हुन्छन् कतिको हानि हुन्छ कसैले अनुमान गर्न सक्तैन। यसकारण विचारशक्तिको महत्वलाई सम्भनुपर्छ र त्यसलाई सधैँ पवित्र तथा निर्मल राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ, प्रतिदिन समस्त जीवमात्रको भलाइको निमित्त प्रार्थना गर्नुपर्छ, यसले सबैको भलाइ हुन्छ।

विचारद्वारा मनुष्यको शरीरमा स्वास्थ्य र रोग दुवै कुराको सञ्चार गर्न सकिन्छ। विचारले भोक जगाउन र नाश गर्न सक्तछ। विचारले मुखमण्डललाई सहसा पहेलो पारिदिन्छ, मुख, ओठ सुकाइदिन्छ र यही विचारले मुखमण्डललाई प्रफुल्लित पार्छ, रक्तको गतिलाई तीव्र पार्छ, शरीरलाई कान्ति प्रदान गर्दछ। यही विचारले शरीरलाई कँपाएर आँखाबाट आँसुको प्रवाह बगाइदिन्छ, मनको गति यसैद्वारा शिथिल र तीक्ष्ण हुन्छ। यसैले मनुष्यलाई निराशाको अँध्यारो गुफामा धकेलिदिन्छ। यसैबाट अकस्मात् प्राप्त आनन्द पचाउन नसकेर मर्छ, कहिले भयको कारण रक्त सुक्ने अथवा मनको गति रोकिने र भय, शोक र अस्त्य दुःखको कारण तुरन्त र अकस्मात् मृत्यु हुन्छ अर्थात् जहाँ यो विचारले मनुष्यलाई मृत्युको मुखमा तुरन्त धकेलिदिन्छ भने त्यहीं मनुष्यलाई स्वास्थ्य, आनन्द र सुख प्रदान गर्न सक्तछ।

वास्तवमा हाम्रो संसार यो होइन जो हामी मानिरहेका छौं। वास्तवमा त्यो हो जसलाई हामी विचार गरिरहेका छौं। मनुष्य विचारहरूको एक स्वरूप हो। मनुष्यको विचार जस्तो हुन्छ ऊ त्यस्तै बन्छ। यसकारण यदि हामीले रोगको विचारलाई निरन्तर कुनै समयसम्म लिइरह्यौं भने निराशा हुनु पर्नेछ र रोगले आपनो स्वरूप अवश्य देखाउनेछ अर्थात् जस्तो हामी विचार गर्नेछौं हामी त्यस्तै बन्नेछौं।

अतः प्रतिदिन, प्रतिक्षण मनुष्यले निराश हुनु हुन्न र सधैँ आशाजनक प्रसन्नता र स्वस्थ सफलताका विचारहरू मनमा धारणा गर्नुपर्छ। सुख र आशाको तरंगले रक्तको गतिमा उत्तम प्रभाव पार्दछ र रक्तलाई शुद्ध र रातो



स्वास्थ्य विज्ञान

गराई स्वास्थ्यको सुप्रभावलाई सम्पूर्ण देहमा सञ्चार गरिदिन्छ, जसद्वारा हामी आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो पार्न र शरीरलाई व्याधिबाट सुरक्षित राख्न सक्छौं ।

प्रत्येक मनुष्य सुन्दरता, स्वास्थ्य र सुखमय जीवनको इच्छा गर्दछ । प्रत्येक मनुष्य सय वर्षसम्म जीवित रहन चाहन्छ । सय वर्षसम्म ऊ कसरी बाँच्न चाहैदैन भने हँडै कराउदै घरमा खाटमा बसेर औषधी सेवन गरेर बितोस् । ऊ कस्तो जीवन चाहन्छ भने काम गर्दै, हाँस्दै, खेल्दै त्यो जीवन बितोस् । ऊ यसको लागि ईश्वरसँग प्रार्थना गर्दछ :-

पश्येम शरदः शतम्

२७

जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतम् ।

प्रब्रवाम शरदः शतमदीना स्यामः शरदः शतम् ॥

म सय वर्षसम्म देख्नु, सय वर्षसम्म रह्नु, सय वर्षसम्म सुन्नु, सय वर्षसम्म बोल्नु, सय वर्षसम्म सुखी र स्वतन्त्र जीवन बिताऊँ ।

मनुष्य धार्मिक र लौकिक दुवै विषयमा त्यति नै सफल हुन्छ जति कि उसको संकल्प शुद्ध र दृढ हुन्छ । यदि कुनै व्यक्ति कुनै कार्यमा असफल हुन्छ भने त्यसको कारण उसको दुर्भाग्य हैन किन्तु उसको संकल्पको निर्बलता हो । मनुष्यभित्र यो बहुमूल्य शक्ति गुप्त रूपमा छ, जसले यसबाट काम लिन शुरू गर्छ उसलाई यसले महान् र उच्च बनाउँछ । अटल संकल्पमा एक बलवान् शक्ति हुन्छ जसले आफ्नो अनुकूल अवस्थालाई स्वयंमेव आफूतिर आकर्षित गर्दछ । यदि हामी आफ्नोजीवन यात्रामा सफल हुन चाहन्छौं भने आफूभित्र यो शक्ति उत्पन्न गरौं । जीवनको कठिनाइ हटाउने यही यौटा शक्ति छ । जसमा यो शक्ति छ उनीहरू आफ्नो विश्वासलाई बलवान् बनाएर टाढासम्म पुऱ्याउन सक्तधन् । परन्तु जसमा यो शक्ति छैन तिनीहरू यसो गर्न सक्तैनन् । यही नै कारणले कोही मानिस निर्बल विचार भएका मानिसहरूको अपेक्षा अधिक सफल, यशस्वी र ऐश्वर्यवान् हुन्छन् । संकल्पशक्ति नै मनलाई एकाग्र गरेर विचारलाई मस्तिष्कतर्फ आकर्षण गर्न सहायक हुन्छ । प्रत्येक पदार्थ आफ्नो सहधर्मी पदार्थलाई आफूतिर खिच्दछ । यो आकर्षणको नियम हो । यसकारण जो व्यक्तिलाई जस्तो बन्नु छ उसले दृढ संकल्पसाथ आफूभित्र त्यस्तै विचार उत्पन्न गर्नुपर्छ । यस्तो विचारले आफ्नो सहधर्मीलाई आफूतिर आकर्षित गर्छ र परिणाममा ऊ आफ्नो उद्देश्यमा अवश्य सफल हुन्छ । यसकारण यदि कुनै काम



स्वास्थ्य विज्ञान

गर्नु छ भने कामको सानो ठूलो परिमाणलाई ध्यान दिनु हुन्न । वास्तवमा आफ्नो विचारको न्यूनाधिकतामा ध्यान दिनुपर्छ । लघुता र सुगमताको कारणले कार्य सफल हुने होइन, त्यो काम गर्ने संकल्प शक्तिको न्यूनाधिकता अनुसार सफलता हुन्छ । कुनै काम गर्नु छ भने निर्बल विचारको तरंगलाई स्थान दिनु हुन्न । कठिनाइको कारण उक्त काम छोडिदिन सम्मति दिने व्यक्तिहरूको परामर्शको अपेक्षा गर्नु हुन्न । यस्ता परामर्शदाताहरू स्वयं निर्बल हृदय र निर्बल विचारका हुन्धन् । यसकारण यी साधारण कुरालाई पनि सम्भव मान्दछन् । सत्य कुरा के हो भने यस्ता व्यक्तिहरूले विचारको शक्तिलाई कहिल्यै पनि अनुभव गरेका हुँदैनन् । दृढ विचार शक्तिको अनुभव भएको व्यक्तिले कहिल्यै पनि अर्काको साहस र विचारलाई गिराउन चाहौदैन बरु उसको साहसलाई आफ्नो प्रबल विचारले साथ दिएर अधिक पुष्टि गर्दछन् र सफलताको आदेशसम्म पुग्न सहायता दिन्धन् । जब मनुष्य एकपटक दृढ विचार लिएर खडा हुन्छ तब ऊ उसको मार्गमा कति नै अवरोध भए पनि ती सब पार गर्दै गर्दै जान्छ । कुनै वस्तुले पनि यसलाई उसको उद्देश्यबाट रोक्न सक्तैन बरु यस्ता पुरुषार्थी मनुष्यको सहायताको लागि प्रकृति स्वयं काम गर्दछिन् । कुनै पनि मनुष्य पहिलेदेखि नै महान् हुँदैन, वास्तवमा जब मान्छे आफ्नो आन्तरिक शक्तिबाट काम लिन थाल्दछ अनि महान् बन्ध । जो यस आन्तरिक शक्तिप्रति ध्यान दिँदैन ऊ आफ्नो जीवन यात्रामा पछि पर्दछ ।

२८

दृढ र बलवान् संकल्पशक्तिको कारण मनुष्यमा कस्तो योग्यता उत्पन्न हुन्छ भने ऊ आफ्नो विचारलाई धेरै ठूलो शक्ति दिन सक्छ, आफ्नो विचारलाई आफ्नो लक्ष्यमा त्यस समयसम्म स्थिर राख्नुपर्छ, जबसम्म उल्टो अभीष्ट प्राप्ति हुँदैन । यदि कुनै व्यक्तिमा कुनै कामप्रति आनाकानी गर्ने प्रवृत्ति छ भने उसको संकल्पशक्ति निर्बल छ र उसबाट काम हुँदैन भन्ने बुझनुपर्छ ।

जो आफ्नो दृढविचार बनाइसकेपछि फेरि अर्काको दृढसंमतिको कारण आफ्नो विचार बदल्छ ऊ अर्काको सम्मतिको दास रहेछ, उसको संकल्पशक्ति कमजोर रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ । उसले आफ्नो विवेचना शक्ति लोप गरिरहेछ । ऊ अर्काको विचारअनुसार काम गरिरहेछ । यस्तो गर्दा-गर्दै उसले दिनप्रतिदिन आफ्नो विचारशक्तिलाई क्षीण गराउँदै जान्छ अन्तमा उसलाई आफ्नो काममा कठिनाइ र असफलता प्राप्त हुन्छ । यसकारण यो विचारशक्तिको महत्त्वलाई सम्भनुपर्छ तर हठ, दुराग्रह र उच्छ्वासखलतालाई नै विचारशक्ति सम्भनु हुँदैन ।



स्वास्थ्य विज्ञान

विचारशक्ति र हठ आदिमा महान् अन्तर छ । पहिलो आचारको दृढता र श्रेष्ठताको परिणाम हो भने दोस्रो आफ्नै निर्बलताको फल हो ।

२९

संकल्पशक्तिको पूरा विकास गर्नका लागि दृढ आत्मविश्वासको आवश्यकता पर्छ र आत्मविश्वासको दृढता आस्तिकता अर्थात् ईश्वरभक्तिबाट हुन्छ । जब मानिस सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, सर्वज्ञ, ईश्वरको सहारा लिएर, सम्पूर्ण कार्यलाई उसैप्रति समर्पित गरी अनासक्त र निष्काम भावले आफूलाई केवल उसको उपकरण (साधन) सम्भेर कर्तव्यरूपले काम गर्दछ तब उसको आफ्नो शारीरिक, मानसिक र आन्तरिक शक्तिहरू पनि अगाध र असीम हुन्छन् । यसैकारणले हो कि ईश्वरभक्तद्वारा जुन महान् कार्य र अद्भुत चमत्कार अनायास प्रकट हुन्छन्, त्यसको अनुकरण गर्न संसारका सारा भौतिक शक्तिहरूले आफ्नो पूरा बल लगाउँदा पनि असमर्थ हुन्छन् । यस्ता पुरुषहरूको सम्पूर्ण संकल्प ईश्वरको समर्पण र ईश्वरकै प्रेरणाले भएको हुन्छ । यसकारण ऊ जे संकल्प गर्दै त्यही हुन्छ ।

स्वास्थ्य रक्षाको निमित्त अत्यन्त आवश्यक र महत्वपूर्ण साधन ब्रह्मचर्य हो । मनुष्यको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सम्पूर्ण शक्ति ब्रह्मचर्यमाथि निर्भर छन् । एक स्वस्थ शरीर सदृश ब्रह्मचर्य पालन गर्ने सम्पूर्ण मनुष्य-समाज सुख र शान्ति प्राप्त गर्दछ । २५ वर्षसम्म अखण्ड ब्रह्मचारी भएर त्यसपछि गृहस्थाश्रममा प्रवेश गरी शास्त्रानुसार केवल सन्तानोत्पत्तिको लागि त्रृतुसमयमा स्त्रीसंयोग गर्नाले ब्रह्मचर्य व्रत टुट्दैन अर्थात् गृहस्थाश्रममा बसेर पनि ब्रह्मचर्य पालन गर्न सकिन्छ ।

प्राचीन पाश्चात्य देशहरूमा पूर्णरूपमा राष्ट्रद्वारा ब्रह्मचर्यव्रत पालन गरिएको उदाहरण यूनानको स्पार्टा देशमा मिल्दछ, जसको फलस्वरूप थमापालीको युद्धमा इरानी आक्रमणकारी सम्राट् जेरकसीज (xerxes) इरानीनाम कैखुसरीको तीनलाख सैनिकलाई स्पार्टाका केवल तीनसय वीर ब्रह्मचारीहरूले आफ्नो बलिदान दिएर विरोधी सैन्य अघि बद्न रोकी सम्पूर्ण यूनानको स्वतन्त्रतालाई स्थिर राखेका थिए । यस विषयलाई राम्ररी सम्भनुपर्छ । **ब्रह्मचर्य**

ब्रह्मचर्य शब्दको अर्थ अत्यन्त गुह्य, रहस्यमय र व्यापक छ । धेरै मानिसहरू ब्रह्मचर्यको अर्थ जीवनभर कुमार रहनु अथवा जटाजूट आदि भेष

स्वास्थ्य विज्ञान

बनाएर घुमिरहनु नै सम्भन्धन् । किन्तु ब्रह्मचर्यको सम्बन्ध न वेषभूषासँग छ, न कुमारपनसँग नै छ । स्थूल अर्थमा यसको अर्थ काम दमन या वीर्यरक्षासँग छ तर यसबाट नै यसको अर्थ पूरा हुँदैन । ब्रह्मचर्यको पूरा अर्थ हुन्छ वीर्य रोक्नु, वेदज्ञान प्राप्त गर्नु, सच्चिदानन्द ब्रह्ममा आश्रय गर्नु । वीर्य एक दिव्य तेज हो, जसको संग्रह गर्नाले वेदज्ञान र आत्मसाक्षात्कार हुन्छ, अन्यथा हुँदैन, कहिल्यै हुँदैन ।

तीन प्रकारको ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यको पहिलो श्रेणी हाम्रो शास्त्रमा वीर्यलाई वीरत्व, ओजस्, तेज, बल, कान्ति, शुक्र, रेतस्, बिन्दु आदि नाम दिइएको छ । परन्तु योगशास्त्रमा त वीर्यलाई ब्रह्मबिन्दु र ब्रह्मबीजसम्म पनि भनिएको छ ।

३०

महादेवले, “अहं बिन्दु रजः शक्ति” अर्थात् म (महादेव) बिन्दु हुँ र रजः शक्ति (पार्वती) हुन् भन्नुभएको छ । योगमतअनुसार साधकको नाभिस्थानमा रज र मस्तिष्कको मध्यकेन्द्रमा वीर्यबिन्दु रहन्छ । रजको रंग सिन्दूरसमान र वीर्यको रंग सेतो हुन्छ । रजरूप पार्वती (कुण्डलिनी) लाई नाभिबाट उठाएर मस्तिष्कमा शिवरूप वीर्यको साथ मिलाउनु नै योगसिद्धिको रहस्य हो । यस कुरामा सूक्ष्म वैज्ञानिक तथ्य लुकेको छ । ब्रह्मचर्यको ब्रह्मशब्दसँग ब्रह्म र वीर्यको अभेद सम्बन्ध बताइएको छ । यस अभेद सम्बन्धलाई अभेद राख्ने साधक नै प्रथम श्रेणीको ब्रह्मचारी हुन्छ । यो ब्रह्मचारीको अहं बिन्दु आफ्नो-आफ्नो स्वाभाविक सिद्धरूपमा ब्रह्ममा नै स्थिर रहन्छ । अर्थात् यस्ता ब्रह्मचारीलाई के कुरा पनि थाहा हुँदैन भने उसको वीर्यतन्तुमा संसारसित सम्बन्ध राख्ने केही वीर्यरूप पदार्थ छ कि छैन भन्ने थाहा हुँदैन । उसको ब्रह्मबिन्दु सब प्रकारको कम्पनदेखि रहित सदास्थिर रहन्छ ।

दोस्रो श्रेणीका ब्रह्मचर्यका साधकको ब्रह्मबिन्दुका कम्पन त अवश्य हुन्छ तर ऊ आफ्नो संयमबल र भीष्मप्रतिज्ञाद्वारा ब्रह्मबिन्दुको त्यो कम्पनलाई ब्रह्मबिन्दु तर्फ नै धकेलिदिन्छ । यो भूमिका साधकको निमित्त बहुतै कठिन कसौटी हो ।

तेस्रो श्रेणीको ब्रह्मचर्यका साधकको ब्रह्मबिन्दुमा जो सृजन कम्पन उठ्ने गर्दै त्यसलाई ऊ ईश्वरको सृष्टि सृजन आदेश संभेर सन्तान उत्पत्तिमा परिणत गर्दै । ऊ यही सृजनको ध्येयले नै गृहकार्य अर्थात् गृहस्थाश्रममा प्रवृत्त हुने



स्वास्थ्य विज्ञान

गर्धे । ऊ ब्रह्मको बिन्दुमा हुने “एकोऽहं बहुस्याम” (म एक छु धेरै होऊँ) भन्ने सूक्ष्म दिव्य वाणीलाई आफ्नो अन्तरात्मामा सुन्ने गर्दछ, जो उसलाई भन्छ “हिंडू त तँ मेरो धेरै हुने काममा सम्मिलित हो ।” ईश्वरीय आज्ञाको पालक विषय आसक्तिदेखि रहित भएकोले यो साधक पनि ब्रह्मचारी नै मानिन्छ । यस्ता साधकको सृजना कार्यमा ईश्वरीय सृजनाले प्रेरणा नै गर्दछ । प्राकृतिक कम्पनको अतिरिक्त साधकका लागि केही बन्ने-विग्रने हुँदैन । यो प्राकृतिक कम्पनलाई पशुपक्षी आदि अहिलेसम्म खुबै सम्भन्धन् । उनीहरू बाहै महिना स्त्री-पुरुषको रहस्यलाई सम्भन्धन् जब कि मनुष्यले यस बुद्धिलाई गुमाइसकेको छ ।

३१

ती पशुपक्षी आदि धन्य छन् जो अहिलेसम्म यो सृजन विज्ञान ऋतुकालको रहस्यलाई सम्भन्धन् । जब उनीहरूलाई यो ईश्वरीय प्राकृत संकेत मिल्दछ अनि उनीहरू स्त्री-पुरुषमा बदलिन्दछन् । यही प्राकृतिक संकेतको वैज्ञानिक बोध नै पशुपक्षी आदिमा बन्ध्यात्वको अभावको कारण हो ।

जो साधक यो ईश्वरीय संकेत पाएर आवश्यक भावले र निष्काम बुद्धिले सावधान भएर शास्त्रानुसार सृजन कार्य गर्ने गर्दछन्, ती केवल ब्रह्मचारी हैनन् ईश्वरका आज्ञापालक पनि हुन् । उनीहरूको यो कार्य कतैबाट केही चीज लिएर कतै दिनु जस्तै हो ।

माथि बताइएका तीन प्रकारका ब्रह्मचारी ब्रह्माका उपासक हुन् । पहिलो ब्रह्मलीन, ब्रह्मस्थित या ब्रह्मरूप मानिन्छ दोस्रो योगी हुन्छ, तेस्रो ईश्वरको प्रियभक्त हुन्छ ।

शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिको लागि ब्रह्मचर्यपालन विशेष रूपले आवश्यक हुन्छ । वैदिक, तान्त्रिक, बौद्ध तथा विदेशका सबै धर्मले यसलाई प्रथम स्थान दिएको छ । यसको पालन नभई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक कुनै किसिमको बल संचित हुँदैन र बल संचय नभई कुनै कार्य पनि सिद्ध हुँदैन । “नायमात्मा बलहीनेन लभ्य” यो आत्मा बलहीनले प्राप्त गर्न योग्य छैन । बलको प्राप्ति ब्रह्मचर्यबारे हुन सक्छ । प्रायः वीर्यधारणलाई नै ब्रह्मचर्य भनिन्छ । वीर्यधारण ब्रह्मचर्यको एक प्रधान अंग अवश्य हो । यस अंगलाई ठीक तरीकाले पालन गर्नाले अरु अंग सहज नै सिद्ध हुन्छन् । जुन पुरुषहरू अष्टाङ्ग मैथुन त्यागलाई ब्रह्मचर्य बताउँछन् तिनीहरू पनि वीर्यरक्षालाई नै आफ्नो लक्ष्य गरेर यो लक्षण गर्दछन् । परिच्छिन्न ब्रह्मचर्य योगको यस अन्तर्गत यही



स्वास्थ्य विज्ञान

मानिएको छ । बौद्धहरूले पनि शील सम्पत्ति अन्तर्गत यसलाई प्रथम स्थान दिएको छ र सबै धर्मको यही मत छ ।

३२

ब्रह्मचर्यको तत्त्व खोज गर्ने व्यक्तिहरूले केही विचार गरेमा बिन्दुको संरक्षण, संशोधन र उद्धोधन यी तीन नै ब्रह्मचर्यका यथार्थ अंग हुन् भन्ने कुरा बुझन सक्छन् । ब्रह्ममा अथवा ब्रह्मपथमा जसद्वारा संचार हुन सक्तैन त्यो वास्तविक ब्रह्मचर्य होइन । बिन्दुको संरक्षणबाट संसार र बिन्दुको स्थिरताबाट मोक्ष सिद्ध हुन्छ । गणितमा जसरी वृत्त र त्रिकोणादिको केन्द्र नै बिन्दु भनिन्छ त्यसै गरी शारीरविज्ञानमा देहको अथवा कोशको केन्द्रलाई नै बिन्दु नाम ग्रहण गरिन्छ । अन्नमय कोश अथवा स्थूल शरीर जसको आधारमा रहन्छ त्यसैलाई अन्नमय कोशको केन्द्र अथवा स्थूल बिन्दु भनिन्छ । यसै प्रकार प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय कोशको आधारमा सूक्ष्म शरीर बन्छ । उसको पनि कोशगत केन्द्रको रूपमा एक एक बिन्दु छन् । वेदान्तको परिभाषा अनुसार आनन्दमय कोशलाई नै कारणशरीर भनिन्छ तर यसको पनि केन्द्र छ र यसलाई अमृतबिन्दु भनिन्छ । यी सबै बिन्दुहरू वास्तवमा यौटै महाबिन्दुको देशगत भेद मात्र हुन् । जुन कारणले बिन्दु क्षरित हुन्छ उसलाई नरोकी बिन्दुको ऊर्ध्वगति त परै रहोस् स्थिरता पनि असम्भव छ । पहिले बिन्दुको स्थिरता नभई कोही पनि ऊर्ध्वरिता हुन सक्तैन । बिन्दु स्थिर भएपछि प्राण पनि स्थिर रहन्छ । प्राण स्थिर भएपछि बिन्दु पनि स्थिर नभइरहन सक्तैन । यस प्रकार बिन्दुसँग मनको र मनको साथ प्राणको परस्पर सम्बन्ध सम्भनुपर्छ । कुशलतापूर्वक यी दुईमध्ये कुनै एकलाई बद्ध गर्न सके अरुलाई बद्ध गर्न सुगम हुन्छ । शास्त्रको यो सिद्धान्त अत्यन्त गहिरो छ । ब्रह्मचर्यबाट प्राप्त वीर्यबाट शरीरभित्र दिव्य तेज या एक प्रकारको विद्युत्को विकास हुन्छ । यस तेजको वृद्धि भएमा चित्तको चंचलता निवृत्ति हुन्छ, प्राणको गति स्थिर हुन्छ, ध्येय वस्तुप्रति चित्तको एक प्रवाह उत्पन्न हुन्छ, यसैको दोस्रो नाम ध्यान हो । उपासनाको यही स्वरूप हो । क्रमशः यी सबै घनीभूत हुैदृढै चित्तको समाधि अवस्था उत्पन्न हुन्छ । चित्त समाहित भएपछि ध्येय वस्तु स्वयं नै प्रकाशित भएर उठतछ । त्यस समय चित्तको केही भान हुैदैन, केवल ध्येय नै अनुभवमा आउँछ । परन्तु यो ध्येय चित्तको नै एक आकारविशेष हो, यो चित्तदेखि भिन्न केही पदार्थ होइन, यही प्रकाशलाई ज्ञान चक्षु खुल्नु भन्छन् । यो प्रज्ञाको पनि निरोध भएमा असंप्रज्ञात समाधिको उदय हुन्छ । शास्त्रको यो रहस्य अत्यन्त गहिरो छ । ग्रन्थविस्तारको भयले यहाँ अधिक चर्चा गरिन्न । हाम्रो स्थूल शरीर सँग ब्रह्मचर्यको के सम्बन्ध छ, यहाँ केवल यही विषयमा विचार गर्नु छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

वीर्यरक्षा

मनुष्यले शुक्र (वीर्य)-को अवश्य रक्षा गर्नुपर्छ । वीर्य नष्ट भएमा ओज धातु बिग्रन्छ, किनभने वीर्य नै ओजः स्वरूप अष्टम धातुको आश्रय स्थान हो । वीर्यलाई नै ब्रह्मतेज भनिएको छ । यसको अभाव भयो भने मानवको सौन्दर्य, शारीरिक बल, इन्द्रियको स्फूर्ति, स्मरण शक्ति, वृद्धि, धारणशक्ति आदि सबै नष्ट हुन्छन् । वीर्य नष्ट भएमा प्रमेह, कमजोरी आदि अनेक प्रकारको रोगहरू उत्पन्न भएर अकालमा नै कालको मुखमा पर्नु पर्दछ अथवा अस्वाभाविक आलस्य उत्पन्न भएर सब काममा उदासीनता उत्पन्न गरिदिन्छ, अनि जड जस्तो भएर जीवन व्यतीत गर्नुपर्ने हुन्छ । अतः वीर्यरक्षा आवश्यक कर्तव्य हो ।

३३

ओज- ओजस् एक पीतवर्णको पदार्थ हो । शुक्र या वीर्यको मौलिक शुद्ध स्वरूप यही पदार्थ हो । ओजः स्वरूप वीर्यको उत्पत्तिको मुख्य स्थान नाभिचक्र हो । यही स्थानमा युक्त पदार्थको रस बनेर वीर्य ओजस् तत्त्वमा परिणत हुन्छ । यस चक्रको ज्ञानतन्तुमा जति बढी आकर्षक बल हुन्छ उति नै युक्त पदार्थको ओज छिटै भन् अधिक हुन्छ । जुन पुरुषको वीर्यरूपी ओज सूर्यचक्र (नाभिचक्र) को आकर्षण-विकर्षणरूपी तेजबाट एक सूक्ष्म ग्याँसको रूपमा माथितिर उठेर मस्तिष्कमा जान लाग्छ ती पुरुषहरू ऊर्ध्वरिता भनिन्छन् । उनीहरूको मुखमा एक विशेष प्रकारको तेज भल्केको जस्तो देखिन्छ । त्यो ओजको नै तेज हो । त्यसमा एक विशेष आकर्षण शक्ति पनि हुन्छ । परन्तु मानसिक उत्तेजनाको कारण जसको ओजरूपी वीर्य नाभिदेखि तल अण्डकोशको नलीमा गएर खस्छ, उनीहरूलाई अधोरेता भनिन्छ । यही वीर्यलाई दूषित वीर्य र पुरुषलाई वीर्यदोषी भनिन्छ । यस्ता पुरुषहरूको वीर्य संकल्प मात्रले चलायमान हुन्छ । पुरुषमा १४ देखि १८ र स्त्रीहरूमा १३ देखि १७ वर्षको आयुमा स्वाभाविक रूपमा ओज बन्दछ । यही कारणले यस अवस्थाका बाल-बालिकाका मुखमा एक प्रकारको चित्ताकर्षक सात्त्विक तेज भल्कन्छ । जुन आयुको अरू शेष भागमा हुँदैन । यो ओजको नै तेज हो । ओज बन्ने यस स्वाभाविक अवस्थालाई छोडेर आयुको बाँकी कुनै पनि भागमा ओज निर्माणको काम स्वाभाविक रूपले हुँदैन । वीर्य निर्माण हुन्छ तर ओज हुँदैन । परन्तु योगीहरूको शरीरमा प्राणायाम, ध्यान, धारणा आदि क्रियाको फलस्वरूप आयुको शेष भागमा पनि ओजको निर्माण हुन्छ । अरू पुरुषहरूको वीर्य ओज बनेर मस्तिष्कमा नगएर वीर्यनलीमा या प्रमेह नाडीमा



स्वास्थ्य विज्ञान

जान्छ । यो प्रमेह नाडी या वीर्याशयमा वीर्य जम्मा हुनु नै वीर्यदोषको मूल कारण हो । **वीर्य स्थिर गराउने केही साधन**

निम्नलिखित साधनहरूद्वारा वीर्य स्थिर हुन्छ :-

१. सिद्धासनमा प्रमेह नाडीलाई बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले थिची कुर्कुच्चामाथि नै शरीर राख्नुपर्छ । यस आसनमा २.३०-३ घण्टासम्म बस्नाले प्रमेह नाडीमा वीर्य जम्मा नभएर नाडी शुद्ध हुन्छ र प्रमेह आदि दोष हटेर वीर्य शुद्ध र स्थिर हुन्छ । ३४
२. सिद्धासनमा बसेर मूलबन्ध गर्नु ।
३. जालन्धर बन्ध पनि गर्नु र वीर्य आकर्षणको मानसिक भावना पनि राख्नुपर्छ ।
४. अनि कुंभकमा जब दुवै बन्ध राम्रोसँग लागेको छ, त्यस बखत एक कुंभकमा कममा पनि ७ पटक, प्रमेह नाडी या वीर्य नलीको ठीक सीधा पर्ने गुद्वारमाथि लिंग र मेरुदण्डको बीचको भागलाई आकर्षण-विकर्षण गर्नुपर्छ । जसरी लोहारको खलातीले हावा लिने र फ्याँक्ने गर्दै त्यसैगरी आकर्षण र विकर्षण गर्नु । तर याद राख्नुपर्छ कि छातीको तर्फ आकर्षण नगरी पेट फुलाउनुपर्छ । यो सबै शक्ति र सबै इच्छा मूत्रनली र वीर्यनलीको आकर्षणमा लागोस् । आकर्षण यसरी होस् कि मूत्रनली वीर्यनली र गुदाचक्रसम्म आकर्षण हुन सकोस् । यो आकर्षण तथा विकर्षण यस्तो हुनुपर्छ कि पेट फुलाउँदा यतिसम्म फुलोस् कि सहन सकेसम्म फुलोस् र संकोच पनि यति संकोच होस् कि पेट बिल्कुल मेरुदण्डसँग गएर मिलोस् । यस प्रकारले मृतक वीर्य पनि जीवित हुन्छ । सूर्यचक्र अर्थात् नाभिमा आएर मस्तिष्कतर्फ आकर्षण हुन थाल्दछ । यसले सूर्यचक्रको तन्तुहरूमा यति कम्पन हुन्छ कि वीर्यको तत्त्वस्वरूप ओज सूक्ष्म र्याँस रूपमा मस्तिष्कमा जान्छ र त्यही नै तेज, प्रकाश या कान्ति भएर चम्कन्छ । यस्तो प्राणायाम तीनदेखिं आरम्भ गरी १५ पटकसम्म गर्नुपर्छ ।
५. यस साधनसाथ यदि पिसाब गर्ने समयमा ४-५ पटक पिसाबको धारलाई बलपूर्वक माथितिर खिच्ने गरेमा अरू बढी फाइदा हुन्छ, यसबाट वीर्यवाही

स्वास्थ्य विज्ञान

स्नायुहरूमा शक्ति उत्पन्न हुन्छ र विकृत पदार्थ बाहिर आउन थाल्दछ । धैर्य र विश्वास गरेमा अवश्य लाभ हुन्छ । जुन बखत गुदा, लिङ्ग र नाभिसम्मको मध्यभागको आकर्षणको झटका मस्तिष्कको मध्यभागमा लाग्न सकोस् तब यो साधन सफल सम्भनुपर्छ । उदर संचालन गर्दा मूत्रमा वीर्य नलीमा वीर्यलाई माथितिर खिचिएको अवश्य याद गर्नु । दिसा पिसाब गर्दा दुवै हातले अंडकोशलाई दबाइराख्नु, यसले पनि वीर्यवाही स्नायु बलवान् हुन्छ ।

३५

प्राणायाम- सूर्योदयभन्दा केही अधि कुनै शुद्ध स्थानमा सम्म भूमिमा खडा भएर शीतली र शीतकारी प्राणायामको विधिले (जिभोले वायु खिच्न) यस्तो पूरक गर्नु कि सारा शरीरमा वायु अटाई-नअटाई भई समान रूपले पूर्ण होस् (भरियोस्) र पछि रेचक (दुवै नाकले वायु बिस्तारै निकाल्नु) होस् । वायुलाई नडेखि शिखासम्म समान रूपले भरेर नै रेचक गर्नुपर्छ । कुंभक यथाशक्ति गर्नु । यस्तो प्राणायाम २ पटक नाकले र २ पटक मुखले गर्नु ।

एक देशी प्राणायाम- मनको आकर्षणले प्राणको र प्राणको आकर्षणले मनको आकर्षण हुन्छ । यी दुवैको एकतत्त्वमा हुनुको पूर्ण ज्ञानबाट नै यस प्राणायाममा सफलता मिल्छ । अर्थात् यसको सिद्धि मन र प्राणको एकतत्त्वमा हुनुबाट नै हुन्छ । शरीरको जुन भागमा शुद्ध मन र शुद्ध प्राणको अधिकार हुन्छ त्यो भाग निरोग र जुन भागमा अशुद्ध मन र अशुद्ध प्राणको संचय छ त्यो भाग नै रोगी भनिन्छ । यो प्राणायामद्वारा अशुद्ध भागको अशुद्ध संचय हटाएर त्यस भागलाई शुद्ध गराइन्छ । पूरकको समयमा जुन ठाउँको रोग हटाउनु छ, त्यस ठाउँबाट अशुद्ध मन र प्राणलाई हटाएर त्यस ठाउँमा शुद्ध मन प्राणलाई पठाई गन्दा र रोगी मन-प्राणलाई हटाइरहेको छु भन्ने भावना लिई पूरक गर्नुपर्छ । जुन दिन हामीमा आफ्नो अशुद्ध मन-प्राणको स्थानमा शुद्ध मन प्राणलाई एउटै प्राणायाममा पुऱ्याउन सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ त्यस दिन आफ्नू र अर्काको रोग हटाउन सक्तछौं ।

अपान- अपान भ्रष्ट भएर नै पेटमा वायुको गोला बन्ने, कब्जियत रहने आदि हुन्छ । मल पेटमै सङ्घर्ष र सबभन्दा पहिले यो ग्याँसले वीर्यमा दोष उत्पन्न गर्छ र पछि कम्मर, आँखा, कान, शिर, दाँत आदिमा पीडा दिन्छ, यो सबै रोगको आधार अपान वायु बिग्रनु हो ।



स्वास्थ्य विज्ञान

अपान शुद्धिका लागि केही उपायहरू निम्नप्रकार छन्

१. अपानशुद्धिको लागि खुट्टा केही फटाएर उत्कट आसनमा बसी गुदाद्वारा अश्वीमुद्रा गर्नुपर्छ । संकोच विकास आदि अभ्यासले यो सिद्ध हुन्छ । यस मुद्राले अपानशुद्धि, वीर्यको पवित्रता र ऊर्ध्वगामी हुनु, बबासीर रोगको निवृत्ति, वीर्यवाही नाडीहरूमा बलवृद्धि, कुण्डलिनी जागृत हुनु र आधारचक्रको विकास हुनु आदि लाभ हुन्छन् । यसको साथै गणेशक्रिया पनि गर्नुपर्छ । वीर्यदोष भएकालाई यो बहुत लाभदायक सिद्ध छ ।
२. पृथ्वीमा सम्ममा सुतेर ४० पटक पेट, ४० पटक छाती (सास रोकेर, फुलाउनु र खुम्च्याउने गर्नु यसबाट सूर्यचक्र जागृत हुन्छ । वीर्य र अपानको शुद्धि हुन्छ, मन्दाग्नि नाश हुन्छ । हृदय, फोकसो र उदर शुद्ध हुन्छ ।
३. नौलीक्रिया र उडिडयानबन्धले पेटका सबै रोगहरू शान्त हुन्छन् । वायुसम्बन्धी सबै रोग नाश भएर पेट शुद्ध हुन्छ ।
४. नौलीक्रिया गरिसके पछि सम्म भूमिमा खडा भएर शरीर र पेट शिथिल गरी आफ्नू दायाँ हातले दायाँ कोखो बलपूर्वक थिचेर बायाँ कोखो १०-१२ पटक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु यसैले बायाँ पट्टि शुद्ध हुन्छ । फेरि यसै गरी बायाँ कोखो दबाई दायाँ कोखो फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु, यसले यकृत तथा प्लीहा शुद्ध भएर पाचनशक्ति ठीक हुन्छ । उपस्थ-कंद (नाभिसमीप) को समीप भागलाई दुवै हातले बलपूर्वक थिचेर पेटको माथिल्लो भागलाई बलपूर्वक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु यसले हृदय र उदरको माथिल्लो भाग बलवान् तथा रोगरहित हुन्छ ।

(३६)

अब पेटको माथिल्लो भाग बलपूर्वक थिचेर (दुवै हातले) पेटको तल्लो भागलाई बलपूर्वक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसले वीर्यवाही नाडीहरू शुद्ध र बलवान् हुन्छन् । वीर्य ऊर्ध्व आकर्षण हुन्छ ।

अब दुवै हातले दुवै कोखालाई बलपूर्वक थिचेर पेटको मध्यभाग अर्थात् नाभिलाई बलपूर्वक फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसले मनुष्यको ब्राह्मीशक्तिको विकास हुन्छ र सूर्यचक्र जागृत हुन्छ ।

५. सर्वाङ्गासनद्वारा खुट्टा माथि उठाई सीधा गरेर, शरीर तथा ढाडलाई केही शिथिल गरी पेटलाई बारम्बार फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसै गरी



स्वास्थ्य विज्ञान

दायाँ र बायाँ गर्नु ।

६. सर्वाङ्गासन गरेर दुवै घुँडा कानमा लगाएर शरीर र पेटलाई बिल्कुल शिथिल गरेर पेटलाई पहिले जस्तै फुलाउने र खुम्च्याउने गर्नु । यसबाट अपानवायु खुल्दछ, अपान वायु शुद्ध हुन्छ । यसलाई कर्ण पीडासन पनि भन्दछन् ।

३७

७. शीर्षासन गरेर सासलाई बलपूर्वक पठाएर पेटलाई भित्र-बाहिर फुलाउने खुम्च्याउने गर्नु । यसपछि टाँगसहित सबै अंग शिथिल जस्तो गरेर एकाग्र हुनु । यसबाट अशुद्ध वायु बाहिर निस्कन्छ । यो क्रियाद्वारा अपान वायु शुद्ध हुनाले शरीर बिल्कुल हलुका हुन्छ । पेटमा केही विकार हुँदैन, दिसा साफ हुन्छ ।

द्रष्टव्य:- उक्त सबै क्रिया क्रियात्मक भएकाले कुनै विज्ञ व्यक्तिसँग सिकेर गर्नु उत्तम हुन्छ । फल विस्तार-विस्तार अनुभवमा आउँछ परन्तु दीर्घकालसम्म स्थायी रहन्छ ।

वीर्य नै जीवन

शुक्र मानव शरीरमा सबै धातुको सार हो । शुक्र नै जीवन हो । डाक्टरी मत अनुसार वीर्य दूधको जस्तो रंगको, गाढा-गाढा लस्सादार पदार्थ हुन्छ जो अण्डकोशमा बन्छ । शुक्र प्रणालीद्वारा शुक्राशयमा आएर जम्मा हुन्छ । शुक्राशयको दुई थैली हुन्छ र यो मूत्राशयसँग जोडिएको हुन्छ । स्त्रीप्रसंगको समयमा वीर्य मूत्रनलीद्वारा स्त्री योनिमा गएर गिर्दछ ।

वीर्य पानीभन्दा गन्हुँगो हुन्छ । जो वीर्यलाई सदा यत्नपूर्वक रक्षा गर्दै उसको एक पटकको स्त्रीप्रसंगमा २ तोला वीर्य निस्कन्छ । क्षीण वीर्य पुरुषको $1\frac{1}{2}$ देखि $1\frac{1}{2}$ तोलासम्म निस्कन्छ । $2\frac{1}{2}$ तोला वीर्य बन्न कति दिन र कति भोजन आवश्यक हुन्छ यसको पनि हिसाब छ ।

२० रत्ती खुराकबाट २ रत्ती रक्त बन्छ, २ रत्ती रक्तबाट $2\frac{1}{2}$ तोला वीर्य बन्छ । अर्थात् प्रत्येक पुरुष १ पटकको स्त्रीप्रसंगमा दुई मन भोजनको सार गुमाउँछ । स्वस्थ मनुष्य नित्य १॥ देखि २॥ रतल भोजन गर्दै । यस हिसाबले ४० दिनमा ६० देखि १०० रतल भोजन गर्दै । तदनुसार ४० दिनमा एक पटक वीर्य क्षय भएमा शरीरलाई हानि हुँदैन । यसअघि प्रतिसप्ताह वा प्रतिदिन वीर्यपात गरेमा शरीर रोगी र क्षीण हुने कुरा अवश्यंभावी छ । जसरी मानिसहरू एक-एक



स्वास्थ्य विज्ञान

पैसा बचाएर धनसंचय गर्ने गर्छन् त्यसरी वीर्यसंचय गर्ने प्रयत्न गर्दैनन् । धन नभए पनि शरीर नष्ट हुँदैन, जीवन बरबाद हुँदैन, परन्तु वीर्य नष्ट भएमा जीवन रहन असम्भव नै हुन्छ । उत्तम सन्तान जन्माउन चाहने मातापिताले आफ्नो शरीरमा शुद्ध रज तथा वीर्य उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ, यो कुरा ब्रह्मचर्यको नियमपालनबाट नै सम्भव हुन्छ ।

३८

वीर्यको १०० भागमा ९० भाग जल हुन्छ । एक भाग सोडियम साल्ट हुन्छ, एक भाग अर्को खालको लवण हुन्छ, तीन भाग खटिक आदि पदार्थ हुन्छ र पाँच भाग एक प्रकारका कोशहरू हुन्छन्, जसलाई शुक्रकीट या शुक्राणु भन्दछन् । यदि कुनै ताजा वीर्यलाई सूक्ष्माणुवीक्षण यन्त्रद्वारा हेर्ने हो भने त्यसमा बडो तीव्र गतिले दौडिरहेका कीटाणु देखिन्छन् । यही नै शुक्रकीट या सेल हुन् । सन्तान यसैबाट हुन्छ । जसको वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन, जसको शुक्रग्रन्थिमा यो बन्दैन ती पुरुषहरूको सन्तान हुँदैन । एक पटक निःसृत वीर्यमा १ करोड अस्सी लाखदेखि २ करोड साठी लाखतक कीटाणु रहन्छन् । वीर्यलाई एक काँचको गिलासमा राख्ने हो भने केही समयमा दुई तह हुन्छ । माथिको भाग पातलो र दहीको तरजस्तो हुन्छ । तल्लो भाग गाढा र दूधको रंगको हुन्छ । यही तहमा सबै शुक्रकीट तल बस्तछन्, यसैले तल्लो तह गाढा हुन्छ । तल्लो तह जति गाढा र गर्हन्गो हुन्छ उत्तिनै उसमा शुक्रकीट अधिक हुन्छ ।

शुक्रकीटको लम्बाइ १/१००० देखि १/५०० इन्चसम्म हुन्छ । यी कीटाणुको अधिल्लो भाग मोटो र फुलको आकारको हुन्छ, पछिको भाग पातलो र चुच्चो आकारको हुन्छ । अधिल्लो भाग शिर र शिरपछिको दबेको भाग गर्दन, बीचको भाग शरीर र अन्तिम भाग पुच्छर भनिन्छ । शुक्रकीट वीर्यको तल्लो भागमा दौडन्छन् । कमजोर कीटाणु बिस्तारै र बलवान् कीटाणु तीव्र गतिले दौडन्छन् । यिनको पुच्छर पानीमा तैरिरहेको या भूइँमा चलिरहेको सर्पको जस्तो हल्लेको देखिन्छ ।

शरीरविज्ञानअनुसार कोशको जुन व्याख्या गरिन्छ त्यसबाट एक अत्यन्त सूक्ष्म, सचेतन र सक्रिय अणु छ भन्ने ज्ञात हुन्छ । यी अणुहरू विभिन्न आकारका हुन्छन् । कोही अत्यन्त सूक्ष्म छन्, जुन माइक्रोस्कोपिना देख्न सकिदैनन् । कोही-कोही ठूला हुन्छन् जसलाई तेज दृष्टि भएका व्यक्तिले देख्न पनि सक्तछन् । यसको बनावटमा बाहिरपटि एक चम्किलो झिल्ली हुन्छ । भित्रपटि



स्वास्थ्य विज्ञान

एक लस्सादार सोमा (रस) हुन्छ , जसलाई प्रोटोप्लाज्म भनिन्छ र संस्कृतमा प्रथमप्रसोम भन्दछन् । यस प्रोटोप्लाज्मभित्र एक सूक्ष्मतम अणु हुन्छ जसलाई अंग्रेजीमा Nucleus र संस्कृतमा कोशेश भन्दछन् । जीवकोश पनि यसैलाई भन्दछन् । वास्तवमा यही कोशेश मूलभूत कोशको चेतनाशक्तिको केन्द्र हो । यही हरेक कोशको आत्मा हो, हरेक कोशको जीवन यसैमा निर्भर गर्दछ । यदि यो कोशेशलाई पनि माइक्रोस्कोपद्वारा हेर्ने हो भने यसका रचनामा पनि कपासको रेशाको जस्तो जाल देखिन्छ । यी सूक्ष्म रेशाहरू हरेक रंगलाई ग्रहण गर्न सक्तछन्, यसैले यसलाई क्रोमोसोम भनिन्छ र तन्त्रयोगमा यसको नाम वर्णस्यूम भन्ने मिल्दछ । यी तीनै रेशाहरू हुन् जो परम्परागत वंशवृक्षमा बीजरूपले माता-पिताद्वारा सन्तानको साथ आउँछन् । यो त्यही तात्विक सत्ता हो जसद्वारा प्रत्येक सन्तान आफ्नो माता-पिताको वास्तविक धर्मसंभव सन्तान भएको अधिकार पाएर उत्तराधिकारी बन्दछ । वर्णव्यवस्थाको स्थापना पनि यही वर्णस्यूमको आधारमा आरम्भ भएको हुन सक्तछ किनभने संस्कृत शब्द वर्णस्यूम र लैटिन शब्द क्रोमोसोमले एकै अर्थ राख्तछन् । शरीरविज्ञान अनुसार पनि एक प्राणीको कोशको कोशेशमा वर्णस्यूम रेसाहरू एक खास संख्यामा सदा स्थायी रूपले अपरिवर्तनशील रहेका पाइन्छन् । यो वर्णस्यूम रेशाको बनावट चार प्रकारका छन् । यो क्रोमोसोम पत्ता लगाउने जर्मन डाक्टरलाई अन्तर्राष्ट्रिय नोवेल पुरस्कार प्राप्त भएको थियो । ती डाक्टरको दावी छ कि क्रोमोसोमको बनावट चार प्रकारभन्दा बढी वा कम भएको सिद्ध गर्न सक्नेलाई उनी आफ्नो नोवेल पुरस्कार दिन तयार छन् । आजसम्म कसैले सिद्ध गर्न सकेका छैनन् । आजभोलि शरीरविज्ञानले जीनसमा क्रोमोसोमको अनेक उपभेद पत्ता लगाएका छन् । ती मौलिक भेद होइनन् । ती वर्ण संकररूप उपभेद हुन् जसलाई वैज्ञानिक भाषामा Adimixture पनि भन्न सकिन्छ । विशेष ध्यान दिन योग्य कुरा यो छ कि मनुष्यको रक्त पनि ४ किसिमका छन् । रक्तको यो चार प्रकारको गुण र स्वभाव पनि भिन्न-भिन्न छन् । यही वर्णस्यूम रेशाद्वारा नै पैतृक गुण, कर्म, स्वभाव सन्तानमा आउँछन् । यसबाट सिद्ध हुन्छ कि वर्ण व्यवस्था यही वर्णस्यूमको आधारमा एक परम सत्य वैज्ञानिक आधारबाट भएको छ । गोत्र तथा प्रवरको रहस्य पनि यही वर्णस्यूम रेसामा अन्तर्निहित छ । अतः अर्काको कुरा बिनाविचार स्वीकार गर्नु राम्रो होइन । हिन्दूधर्मलाई सम्भने कोशिश गर्नु पर्छ । त्यस बखत हिन्दूधर्ममा एक बिन्दु पनि कुसंस्कार छैन भन्ने थाहा हुन्छ । हिन्दू धर्म गम्भीर



स्वास्थ्य विज्ञान

आध्यात्मिक विज्ञानसम्मत एवं दार्शनिकताले परिपूर्ण छ । यसकारण ज्ञान वरिष्ठ आर्य ऋषिहरूको कुरामा विश्वास गरी आफ्नो अधिकारअनुसार धर्म कार्य गर्नु परम कर्तव्य हो ।

४०

शुक्रकीट बन्ने समयः- शुक्रकीट १४ या १५ वर्षको अवस्थामा बन्न थाल्दछ । तर त्यस बखतको शुक्रकीट बलवान् सन्तान उत्पन्न गर्न योग्य हुँदैनन् । रामो शुक्रकीट २० या २५ वर्षको आयुमा बन्दछ । यसकारण २० या २५ वर्षभन्दा कम आयुमा स्त्रीप्रसंग नगर्नु उचित हुन्छ । जो थोरै उमेरमा नै स्त्रीप्रसंग गर्न थाल्दछन् उनीहरूको शरीरको वृद्धि रोकिन्छ । शुक्र ग्रन्थिबाट शुक्रकीट बन्नुको साथै एक अर्को ठूलो कामको चीज बन्दछ । यो एउटा विशेष प्रकारको रस (Endocrine Hormone Nucleus) हो । यद्यपि सन्तान उत्पादनमा यसको विशेष उपयोग छैन तापनि यो रस रक्तमा मिलेर शरीरका विभिन्न अङ्गमा पुग्दछ र शरीरलाई बलवान् बनाउँछ । प्रत्येक पुरुषलाई शरीर बढने समयमा यो रसको आवश्यकता हुन्छ । यदि कसैको अण्डकोश युवावस्थामा नै निकालिदियो भने त्यो पुरुष राम्ररी बढन सक्तैन । उसको दाढ़ी-जुङ्गा आदि पुरुषचिन्ह निस्कैदैनन् । गोरु र साँडेमा के अन्तर छ सबैलाई थाहा छ । गोरु सन्तान उत्पादन गर्न सक्तैन । साँडेजस्तो बलवान् पनि हुँदैन । उसको अण्डकोशमा पुरुषहार्मोन नभएकोले यसो भएको हो । अतः सबै अङ्ग राम्ररी पुष्ट हुनुअघि यी शुक्रग्रन्थिबाट शुक्र बनाउने काम लिनु आफू र आफ्नो सन्तानको हानि गर्नु हो । यसैले सुश्रुतले २४ वर्षको पुरुष र १६ वर्षकी स्त्रीको विवाह र त्यसपछि गर्भाधान योग्य छ यसभन्दा अघि हानिकारक छ भनेको छ ।

अतएव के देखेर हामी प्रेमको छटपटीमा पछौँ, यस्तो पाशव-वासनाको आगो सल्काउँछौँ, यो कुरा राम्ररी विचार गर्नुपर्छ । दैहिक सौन्दर्य केही वस्तु होइन । पञ्चमहाभूतको एकीभूत अवस्थादेखि बाहेक केही होइन । जसको प्रकाश समस्त जातको समस्त वस्तुमा छ भने एक ठाउँमा बढी आकर्षण किन ? यौवन कति मुहूर्तको लागि हो ? त्यो शरीर बाल्यावस्थामा के थियो, यौवनमा के भयो, प्रौढ र वार्धक्यमा के हुने हो ? यस्तो परिवर्तनशील शरीरको परिणाम के हुन्छ ? सो कुरा विचार गर्नुपर्छ ।

कुनै वृद्धा जीर्ण-शीर्ण अवस्थामा मृत्युशैय्यामा शयन गरिरहेकी छन् । कुनै दिन उनी परम सुन्दरी युवती थिइन्, अब कुन दशामा छिन् । विचार गर्नुहोस् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

यस्तै प्रकारले यौवनमा पनि अनेक रोग आदिले गर्दा यो सुन्दर शरीर सडेर गलेर प्रेतभन्दा पनि खराब बन्न सक्छ । तब यो शरीरको लागि यति धेरै आसक्ति किन ? अतः बारम्बार विचार गरेर, अत्यन्त यत्न गरेर सबैले वीर्यरक्षा गर्नुपर्दछ ।

स्वयं आदर्श बन्नुपर्छ

४१

आजभोलि प्रमेह, स्वप्नदोष, नपुंसकता, यक्षमा, जीर्णज्वर आदि रोगहरू वीर्यरक्षाको उचित रूपले पालन नगर्नाले नै उत्पन्न भएका छन् । यदि आफ्नो सन्तानलाई बुद्धिमान् तथा योग्य बनाउन चाहने हो भने अहिलेदेखि नै ब्रह्मचर्यपालन गर्न कटिबद्ध हुनुपर्दछ र साथै आफ्ना सन्तानलाई पनि ब्रह्मचर्यपालन गर्ने शिक्षा दिनु उचित हुन्छ । जो स्वयं कुनै कार्य गर्दछ, उसैको प्रभाव अर्कोमाथि पनि पर्न सक्तछ । यदि स्वयं कुनै कार्य गर्न असमर्थ छ भने उसको प्रभाव अरूपमाथि पर्न सक्तैन । अतः पहिले स्वयं आदर्श बन्नुपर्छ तब सन्तानलाई योग्य बनाउन सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

ब्रह्मचर्यको पालन गर्नु पुरुषलाई जस्तै स्त्रीलाई पनि लाभदायक तथा आवश्यक हुन्छ । संततिनिरोधको अप्राकृतिक तामसी क्रियाभन्दा ब्रह्मचर्यको नियम पालन गर्नु अधिक स्वास्थ्यप्रद तथा कल्याणकारक छ । कलियुगको दुहाई दिएर आफै आफूलाई मानसिक दुर्बलता तथा रोगको शिकार बनाउनु उचित हुदैन । साहस तथा विश्वास गरेर आफ्नो तथा आफ्ना सन्तानलाई स्वास्थ्यप्रद नियम पालन गराउनुपर्छ । वातावरण, कलियुग तथा समाज आदिलाई दोष लगाएर आफूलाई ठग्नु उचित हुदैन ।

यहाँ स्त्रीले जान्न योग्य आर्तवसम्बन्धी केही संक्षिप्त कुरा पनि लेख्नु लाभप्रद हुनेछ । जब कन्या जवान हुन थाल्छे, तब उसको योनिबाट एक प्रकारको रातो रङ्गको पातलो पदार्थ प्रतिमास निस्कन थाल्दछ, यसलाई रजोधर्म भन्दछन् । रजोधर्मको साथै अरू जवानीको चिन्ह स्तन वृद्धि आदि प्रकट हुन थाल्दछन् ।

आर्तव रक्तमिश्रित स्राव हो, जो गर्भाशयबाट निस्कन्छ । यो रक्तमा श्लेष्मा मिलेको हुन्छ, यसै कारण यो छिटै जम्दैन । सबै स्त्रीहरूलाई एकनास आर्तव हुदैन । प्रायः १ देखि ३ छटाकसम्म हुन्छ । आर्तव हुनुभन्दा दुई-चार दिन पहिलेदेखि नै जबसम्म यो निस्किरहन्छ स्त्रीहरूलाई आलस्य र अरुचि हुने गर्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

कमर, पेट आदि भारी हुन्छ जो, स्त्रीहरू सोखको भ्रममा परेर आलस्य र परिश्रमहीनताको कारण मोटा हुन्छन्, जसलाई कब्जियत र अजीर्ण छ, जो जोश दिलाउने उपन्यासहरू पद्धन्, प्रायः यस्तै उत्तेजनात्मक कुरा गर्ष्णन् वा सुन्दध्नन् उनीहरूलाई कमर तथा पेटमा अधिक दर्द हुन्छ र हातगोडामा पनि दर्द हुन्छ ।

गर्भी देशका स्त्रीहरू १२-१४ वर्षमा रजोवती हुन थाल्दछन् । यूरोप आदि देशका स्त्रीहरू १४-१५ वर्षमा रजोवती हुन्छन् । जुन घरकी केटी पौष्टिक खाना खाने, ऐश आराम गर्ने, शारीरिक परिश्रम कम गर्ने, पतिसँग विवाह आदि सम्बन्धित उत्तेजनात्मक कुरा गर्ने हुन्छन् ती चाँडै रजोवती हुन्छन् । निर्धन परिवारका निर्बल तथा रोगी केटीहरू ठिलो रजोवती हुन्छन् । प्रायः १२-१४ को उमेरदेखि रजोधर्म शुरू हुन्छ र ४५-५० वर्षसम्म भइरहन्छ । जब गर्भ रहन्छ त्यसबेला रजोधर्म बन्द हुन्छ । जो स्त्री आफ्नो बच्चालाई दूध पिलाइरहन्छे उसको प्रसवको धेरै महिना पछिसम्म पनि रजोधर्म हुदैन । ४५-५० वर्षसम्मको बीचमा रजोधर्म स्वभावतः बन्द हुन्छ । जबसम्म स्त्री रजस्वला हुन्छन् तबसम्म गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । तर कहिले कहिले रजोधर्म हुनुअघि पछि पनि गर्भ रहन्छ । आर्तव निक्लने दिनहरूमा स्त्रीको जननेन्द्रियमा केही फरक आउँछ । डिम्ब-प्रणाली, डिम्ब-ग्रन्थि तथा योनि अधिक रक्तमय हुन्छ र त्यसको रङ्ग गाढा हुन्छ । गर्भाशय पनि केही बढ्दछ । प्रायः ३ या ४ दिनसम्म रजस्वाव हुन्छ । कसैको ५ दिन र कसैको ६ दिनसम्म पनि हुन्छ । ६ दिनभन्दा बढी हुनु र महिनामा दुई पटक हुनु स्त्रीरोग हो । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको पारमर्शअनुसार औपधी गर्नुपर्छ । स्त्रीहरूलाई हुने प्रायः रोगहरू मासिक धर्मको गडबडीबाट हुन्छ । मासिक रजस्वाव केवल गर्भधारणको निमित्तमात्र आवश्यक नभई स्त्रीको स्वास्थ्यको निमित्त पनि अत्यावश्यक छ । **वीर्यरोग उपचार**

वीर्यसम्बन्धी रोगको लागि यहाँ एक-दुई औषधीको उल्लेख गरिन्छ तर ब्रह्मचर्य या वीर्यको सम्बन्ध मनसँग छ । यसकारण मानसिक वृद्धि नभई केवल औषधीको सेवनमात्रले चाहिं लाभको बदला हानि हुने पनि सम्भावना हुन्छ ।

४२

- प्रमेह, पिसावमा चिनी बग्नु, स्वप्नदोष आदि वीर्यको हर प्रकारको विकारलाई चन्द्र प्रभावटी अधिक उपयोगी छ । राति सुत्ने बेला अथवा



स्वास्थ्य विज्ञान

बिहान दूधको साथ एक गोली सेवन गर्नु । यो औषधी वैद्यहरू अथवा आयुर्वेदीय पसलहरूमा तयारी पाइन्छ ।

४३

२. सूर्य प्रभावटी पनि वीर्यदोषको लागि उपयोगी छ । मधुमेहमा अति लाभदायक सिद्ध भएको छ र अनुभूत औषधी हो । एक-एक मासाको मात्रा बिहान अथवा साँझ दूधको साथ सेवन गर्नु उचित हुन्छ ।

चन्द्र प्रभावटी र सूर्य प्रभावटी सबै मौसममा सब अवस्थामा सबै प्रकारका रोगहरूमा उपयोगी एवं अनुभूत औषधी हुन् । यसले सब प्रकारको प्रमेह, मूत्रकृच्छ, मधुमेह, वातव्याधि, उदररोग, पाँडुरोग, संग्रहणी, हृदयरोग, शूल, खोकी, भगांदर, पत्थरी, रक्तपित्त, विषमज्वर तथा वातपित्तजन्य रोगहरू नष्ट हुन्छन् । शरीर स्वस्थ हुन्छ, जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ । औषधी अनुभूत छ ।

३. बंगभस्म चार रति एक मासा गिलोम सत्त्व चिनीसाथ महमा मिलाएर खानाले प्रमेहमा फाइदा हुन्छ । औषधी अनुभूत हो ।
४. हरियो जिलोमको रस ४ तोला ६ मासा महसँग मिलाई बिहान सेवन गर्नु प्रमेह नष्ट हुन्छ, औषधी अनुभूत हो ।
५. बरको सत्त्व ५ रती गाईको दूधको साथ केवल एक सप्ताह मात्र सेवन गर्नु ।

बर-सत्त्व बनाउने विधि- बरको कोपिला दश सेर मसिनो गरी काटेर ४० सेर पानीमा पकाउन् । जब पात गल्दछ तब मलमलको कपडामा छानेर फलामको कराइमा पकाएर खुवाजस्तो बनाउन् । दश तोला बहु फलीको चूर्ण मिलाउन् । ४-४ रतीको गोली बनाउन् । नित्य एक गोली पानीमा भिजाई त्यो पानीलाई दूधमा मिलाएर उमाल्न् । केवल ७ दिन इसबगोलको धूलो ६ मासा र चिनि मिलाएर खान् । यदि बर (सत्त्व) तयार छैन भने बरको कोपिला २ तोलालाई एक पाउ पानीमा पकाउन्, पानी एक छटाक बाँकी भएपछि त्यसलाई छानेर आधा सेर दूध (गाईको) मा मिलाएर पकाउन् फेरि इसबगोल चूर्ण र चिनि मिलाएर केवल ७ दिनतक पिउन् । इसबगोल बिना नै पनि खान हुन्छ । यसले वीर्यलाई गाढा गर्दछ, स्वान्दोष आदि सब प्रकारको वीर्यपातलाई रोकतछ । यो महात्माहरूको गुप्त तथा अनुभूत औषधी हो । यो औषधी पौष्टिक छ । एक महिनामा केवल सात दिन मात्र पिउन् आवश्यक भएमा अर्को महिना पुनः ७ दिन पिउन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

६. ब्राह्मी घृत- यदि हरियो ब्राह्मी छ भने कुटेर दुई सेर स्वरस निकाल्नू । सुखा छ भने दुई सेर ब्राह्मीलाई आठ सेर पानीमा पकाउनू । जब दुई सेर बाँकी रहन्छ अनि छान्नू । अमलाको टुक्रा, हलेदो, कठमरी, निशोथ, ठूलो हर्रोको टुक्रा, सानो पिप्ला, मिसी प्रत्येकको दुई-दुई तोला, बच, सिधेनुन ६-६ मासा सबैलाई दुई सेर पानीमा पकाउनू । जब आधा सेर बाँकी रहन्छ छानेर ब्राह्मीको रस मिलाएर फलामे कराइमा आधा सेर शुद्ध गाईको घिउ मिलाएर हलुका आगोमा पकाउनू, जब धीउ मात्र बाँकी रहन्छ फिकेर छान्नू । मात्रा- ६ मासादेखि दुई तोलासम्म गाईको दूधमा विहान, बेलुका सुन्ने समयमा खानू । यो औषधीले वीर्यको सबै प्रकारको रोग निवृत्ति गर्छ । वीर्यशुद्धि, स्मृति, मस्तिष्कको शक्तिवृद्धि, बुद्धि तीक्ष्णता र घाँटी सफा गर्छ । बबासीर, प्रमेह, खोकी आदि रोगमा अति लाभदायक छ । वीर्यदोषबाट जुन पुरुष या स्त्रीको सन्तान हुँदैन, उसको लागि अति लाभदायक छ ।

४४

ब्राह्मी घृत बनाउने दोस्रो विधि

हरियो ब्राह्मी छ भने ५ सेर, सुखा छ भने दुई सेर, शंखपुष्पी एक पाउ, अमला एक पाउ, त्रिफला एक पाउ, बच एक छटाक, वायु विडंग, पिप्ला, धनिया, निसोथको जरा, ल्वाड, सानो अलैची, तज, संभालूको बियाँ र हलेदो एक एक तोला, गिलोम दुई तोला, सबलाई कुटेर दश सेर पानीमा भिजाई आगोमा खूब पकाउनू । जब ६ सेर रसजति बाँकी रहन्छ मलेर छान्नू । यो रसलाई फलामे कराइमा शुद्ध गाईको अढाई सेर धीउ हाली पकाउनू । मन्द-मन्द आगो ८-१० घण्टासम्म बालीरहनू जब पानीको भाग सकिन्छ र रसको भाग बाँकी रहन्छ तब फिकेर कपडाछान गर्नू, डेढ तोलादेखि अढाई तोलासम्मको मात्रा आवश्यकतानुसार गाईको दूधसँग विहान-बेलुका खानू ।

मधुमेह (Diabetes)

पिसाबमा चिनी (Sugar) बगेमा गुडमार दुई तोला, जामुनाको बियाँ दुई तोला, वंशलोचन ६ मास, अलैची ६ मासा, गुर्ज सत्व (गुर्जोको सार) एक तोला, पीपलको बोक्रा तीन मासा, मंडूभस्म एक मासा, चाँदीभस्म चार रति, शुद्ध शीलाजीत तीनमासा, यी सबैको चूर्ण बनाएर चार मासा विहान र बेलुका गाई अथवा बाखाको दूधसँग सेवन गर्नू, परीक्षित छ । अथवा गुर्जोको रस निकालेर



स्वास्थ्य विज्ञान

त्यसमा पाषाणभेद र मह मिलाएर पिलाउनूँ । सूर्य प्रभावटी यस रोगमा आश्चर्यजनक लाभदायक सिद्ध भएको छ ।

बहुमूल

ज्वानु ६ मासा, नागरमोथा ६ मासा, कंदर ६ मासा, कालो तील एक तोला, सबै मसिनो गरी पिनेर दुई तोल गुँदमा मिलाउनूँ । ६ मासाको मात्रा गरी बिहान-बेलुका पानीसँग सेवन गर्नु अथवा राम्रो छोहरासँग दिनमा खाना खाएपछि र राती सुत्ने बेलामा दूधसँग सेवन गर्नु ।

४५

पुरुषको लागि वीर्य संशोधक औषधी

सिमलको जराको बोका पाँच तोला, बीजबन्द ५ तोला, खामन ५ तोला, तालखमन ५ तोला, सेतो मुसली, गुलसकरी, कामराज सबै पाँच-पाँच तोला पिँधेर छान्नू । बिहान-बेलुका ६-६ मासाको मात्रा, खाइसकेपछि गाईको तातो दूध, मिस्री मिलाएर पिउनू । **स्त्रीहरूको लागि रज-संशोधक औषधी**

बबुलको गुँद ३ तोला, सानो अलैंचीको दाना एक तोला, नागौरी अश्वगन्ध ५ तोला, शतावरी ५ तोला सबै पिँधेर छानेर ३-४ मासाको मात्रा बिहान-बेलुका खानु र पछि गाईको दूध मिस्री मिलाई ४ दिनसम्म खानू । यसको सेवनबाट रज निश्चय शुद्ध हुन्छ । यो औषधी सेवन गरेको बखत स्त्री-पुरुष दुवैले संसर्ग छोड्नु पर्छ, गरम पदार्थ, तेल, पीरो, अमिलो खानु हुँदैन । औषधी परीक्षित छ ।

अन्तमा फेरि यही कुरा भन्नुपर्छ कि ब्रह्मचर्यको सम्बन्ध मनसँग हुन्छ । अतः मनमाथि पूर्ण नियन्त्रण राख्नुपर्छ, मनको नियन्त्रणपछि सामाजिक वातावरणलाई या त दूषित भावनारहित बनाउनुपर्छ अथवा यस्तो समाजदेखि टाढा रहनुपर्दछ, जसमा कुत्सित भावनाको साम्राज्य छ । उदाहरणार्थ सिनेमा, चरित्रहीन व्यक्ति, वेश्या तथा यौनसम्बन्धी साहित्यबाट बच्नुपर्छ । कुलीन परिवारमा पनि स्त्रीहरूबीच पुरुष र पुरुषहरूबीच स्त्रीको अधिक सम्पर्क हुनु हुँदैन । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो उन्नतिको यौटा लक्ष्य राख्नुपर्छ र त्यस लक्ष्य प्राप्तिको निमित्त क्षण प्रतिक्षण उद्योगरत हुनुपर्छ, ता कि मन खाली नरहोस् । जब मन खाली रहन पाउँदैन तब दुनियाँभरका खराबीहरू मनमा प्रवेश गर्न



स्वास्थ्य विज्ञान

पाउदैन । गृहस्थहरूले पनि स्त्रीसहवास बिलकुल नियमित र यथासम्भव कम गर्नुपर्छ । यहाँ सिकन्दरको एक उक्ति ध्यान दिन योग्य छ । “सहवास जीवनमा एकपटक गर्नुपर्छ, यदि सम्भव भएन भने वर्षमा एकपटक, यो पनि सम्भव नभए महिनामा एकपटक, यदि यो पनि सम्भव नभए मनुष्यले पहिले आफ्नो चिह्नानको सारा व्यवस्था मिलाई अनि इच्छानुसार सहवास गर्नु ।” यो आदर्श उक्ति हो । यसबाट अवश्य शिक्षा लिनु पर्दछ ।

विश्राम

(४६)

स्वास्थ्य रक्षाको निमित्त पालन गर्नुपर्ने नियमहरूमा ब्रह्मचर्यपछि विश्रामको स्थान आउँदछ । शारीरिक परिश्रमपछि विश्राम गर्नाले मानवलाई पुनः बलशाली बनाउँछ । उचित समयमा पर्याप्त निद्रा प्राप्त गर्नु श्रेष्ठ विश्राम हो । देवीभागवतमा निद्रालाई कल्याणदात्री देवी ‘निद्रा तुलाम्....’ ‘या देवी सर्व भूतेषु निद्रारूपेण संस्थिता’-परमात्मासदृश सुखादु मानेको छ । निद्रा र यसको आवश्यकता

निद्राको विषयमा विचार गर्दा के पत्ता लाग्दछ भने जाग्रत अवस्थामा शरीर व्यवहार चलाउँदा जुन प्राण-शक्ति खर्च हुन्छ त्यसको पूर्ति निद्राबाट हुन्छ । निद्रामा प्राणमय शरीर या सूक्ष्म शरीरको अज्ञात उद्गमन हुन्छ । यसप्रकार स्थूल शरीरबाट प्राणमय सूक्ष्म शरीरको अज्ञात उद्गमन मनुष्यजातिको निद्रावस्थाको आवश्यक कर्म हो । यो योगसम्बन्धी अत्यन्त गूढ तथा रहस्यमय विषय हो । यसको अधिक चर्चा अप्रासांगिक हुन्छ । डाक्टर हर्वार्ड फारिङ्टन (Dr. Herward Farington) भन्दछन् कि निद्राको विषयमा अहिलेसम्म धेरैको धेरै विचार निस्केको छ । कसैले निद्राको रासायनिक उत्पत्ति बताएका छन् र भन्दछन् कि जाग्रत अवस्थामा शरीरभित्र जुन विषययुक्त रस उत्पन्न हुन्छ त्यो रस निद्राबाट नष्ट हुन्छ । कोही मनुष्यको मस्तिष्कमा हुने रक्त भ्रमणको एक विशेष क्रियाबाट निद्रा आउँछ भन्दछन् । कोही शरीरको कुनै खास मांसपिंडको क्रिया निद्राको कारण हो भन्दछन् । कोही शरीरको स्नायुको शिथिलताले निद्रा आउने मान्दछन् । कोही बाह्य विषयबाट इन्द्रियहरूलाई उत्तेजित गर्ने केही चीज जब हुँदैन तब निद्रा आउँदछ भनेर प्रतिपादन गर्दछन् । यी सबै कुराहरूबाट निद्राको वास्तविक कारण पत्ता लाग्दैन । वास्तवमा मनुष्यको स्थूल शरीरमा एक प्राणमय शरीराभिमानी आत्मा छ र स्थूल शरीरभन्दा बाहिर सर्वत्र अनन्त

स्वास्थ्य विज्ञान

प्राणशक्ति भरिएको छ । निद्राकालमा यो प्राणमय आत्मा स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्केको बाहिरको प्राणशक्तिसँग आफ्नो आवश्यकतानुसार प्राणशक्ति बटुलेर फेरि अन्नमय शरीरमा आउँछ । यो कुरा नमानी यस समस्याको समाधान हुन सक्तैन ।

४७

एक प्रसिद्ध डाक्टरको भनाइ छ कि मनुष्य शरीर वाष्पयन्त्र (Steam Engine) हैन, विद्युत् यन्त्र जस्तो छ । यसबाट नै शरीरको सबै व्यवहारहरू हुन्छन् भन्नु ठीक पदैन, किन्तु निद्राकालमा प्राणमय आत्माले शक्ति संचार गरिरहेको हुन्छ, यसैबाट शरीरका सबै व्यवहारहरू हुन्छन् । अन्नरसले पुराना स्नायुहरूलाई उत्साह दिन सक्तछ । यदि अन्नरसले नै शरीरको सबै व्यवहार हुन्छ भन्ने हो भने निद्राको अवाश्यकता नै हुदैन । निद्राको बदला अन्नरस दिनाले नै निद्राको काम पनि हुनुपर्ने हो, तर यस्तो हुदैन । हाम्रो प्राणमय शरीर बाह्य प्राणशक्ति र स्थूल मनुष्य शरीरको मज्जा तन्तुजाल (Nervous System) को बीचको श्रृङ्खला हो । स्थूल शरीरको निद्राकस्थामा प्राणमय शरीर बाह्य प्राणशक्तिलाई आकर्षण गरी संग्रह गर्न स्थूल शरीरबाट बाहिर आई आफ्नो आवश्यकतानुसार शक्ति संग्रह गर्दछ । यही नै निद्राको यथार्थ स्वरूप हो । यसैले निद्रालाई कल्याणदात्री देवीसमान सुखदा मानेको छ ‘निद्रा ब्रह्मतुलाम्....’ दिनभर शारीरिक या मानसिक परिश्रम गरी, मस्तिष्क स्नायुमण्डल र मांसपेशीहरू थाकेपछि गाढा र निश्चित् निद्राबाट शरीरले आराम पाउँछ र स्वस्थ तथा सबल हुन्छ । सिनेमा नाटक आदि हेर्नु खराब वा असल जे होस् तर त्यसलाई दैनिक दिनचर्यामा समावेश गर्नु ठीक हुदैन । दिनभरको परिणामपछि राती एक बजेसम्म जागा रहनु स्वास्थ्यको लागि हानिकारक नै छ । मनुष्य शरीरको लागि निद्रा अत्यन्त उपयोगी वस्तु हो । स्वस्थ मनुष्यले आठ घण्टा सुनुपर्छ । पूर्ण निद्रा नलिनाले अपच, दिमागको कमजोरी, शिरपीडा आदि रोगहरू हुन्छन् । स्वस्थ मनुष्यले शरीर तथा जीवनको रक्षाको लागि ५ घडी रात बाँकीमै अर्थात् ४-५ बजे उठ्ने गर्नुपर्छ “ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वास्थ्योरक्षार्थमानुषः” नै भनेर बताएको छ । Early to sleep and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.

जीवनीय तत्त्व पद्धति (भिटामिन)



स्वास्थ्य विज्ञान

अहिलेसम्म यससम्बन्धी अनुसन्धानद्वारा संशोधन, परिवर्द्धन, परिवर्तन हुई गइरहेको छ । संक्षेपमा के भन्न सकिन्छ भने यी भिटामिनहरू प्रधानतः वनस्पतिद्वारा नै उत्पादन गरिन्छन् र मनुष्यलाई प्रत्यक्षतः वनस्पति खानुबाट र अप्रत्यक्षतः वनस्पति खाने जीवजन्तुको मासु, हाड, रगत, दूध आदिको प्रयोगबाट प्राप्त हुन्छन् । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने भिटामिनको प्राकृत स्रोत वनस्पति नै हो मासु, अण्डा आदि होइन । भिटामिनको अभावमा मनुष्यको शरीरमा कतिपय रोग उत्पन्न हुन्छन्, जसलाई जीवनीशक्ति अभावजन्य रोग भनिन्छ, जस्तो-अस्थिवक्रता, अस्थिमृदुता, रक्तस्राव, रत्तौंधी, वेरीबेरी आदि । वैज्ञानिकहरूको के अनुमान छ भने मनुष्य शरीरमा भोजनबाट रचनाको काम त हुन्छ । परन्तु अनावश्यक उपचयको सन्तुलन र संहारको काम भिटामिनद्वारा नै हुन्छ । यसको अभावमा शरीरमा त्याज्य पदार्थको अधिक संचय हुन्छ र शरीरको आवश्यक उपचारमा बाधा पुऱ्याउँछ । एक निश्चित सीमाभन्दा बढी अनावश्यक संचयलाई नियमित भिटामन अभावजन्य रोगको रूपमा प्रकट गरिदिन्छ । यस सन्तुलन कार्यलाई वैज्ञानिकहरूले Oxidation-Reduction-Reaction को नाम दिएका छन् । यो 'अक्सीडेशन रेडक्सन'को क्रियाले प्रत्येक भिटामिन र द्रव्यविशेषको साथ शरीरमा विशेष परिवर्तन उपस्थित गर्दछ । जस्तो जलमा घुलनशील भिटामिन 'बी' पायरो फस्फोरिक एसिडसँग मिलेर एक विशेष प्रकारको काम गर्दछ, जसद्वारा पायरिक एसिडको विलय हुन्छ । यो भिटामिन विशेषको अनुपस्थितिमा शरीरमा यो कार्य हुन सक्तैन र केही समयपछि यो व्यापक रोगको रूपमा उपस्थित हुन्छ ।

४८

भिटामिन खोजको धेरै पछिसम्म पनि यसको प्रयोग पोषक भोज्य पदार्थको रूपमा भयो तर केही वर्षहरूदेखि भिटामिनद्वारा चिकित्सा गर्नु एलोपेथी चिकित्सा पद्धतिको प्रधान आधार भनिदै आइरहेछ । यस पद्धतिलाई देख्दा हाम्रो प्राचीन आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको स्मरण हुन्छ । यसद्वारा जीवनीय, वृहणीय तथा रासायनिक औषधीद्वारा नै प्रायः सबै रोगको चिकित्सा गरिन्थ्यो । कुनै एक जीवनीय योग (च्यवनप्रास) ले स्वसन संस्थान, पाचन संस्थान, वात नाडीतन्तु संस्थान, रक्तवाही संस्थान, प्रजनन संस्थान इत्यादि सबै संस्थानका रोगीहरूको चिकित्सा एकै साथ गरिन्थ्यो । त्यसको रहस्य पनि के थियो भने उक्त औषधीमा भिटामिनहरूको प्रधान योग थियो, जसले शरीरको अणु-अणुलाई पुनर्जीवन प्रदान गर्दथे । सारांश के हो भने यी भिटामिनद्वारा गरिने चिकित्सा मौलिक,



स्वास्थ्य विज्ञान

अत्यन्त प्रौढ र सर्वोत्तम चिकित्सा पद्धति हो । यसद्वारा शरीरको अणु-अणुलाई शक्ति प्राप्त हुन्छ । जसद्वारा रोग सहने शक्ति मात्र हैन, नवजीवन आउँछ, जसद्वारा ती मानिसहरू शरीरबाट भयंकर रोग बाहिर निकाल्न सक्तछन् र आयु वृद्धि गर्दछन् ।

४९

मनुष्यको आहारमा प्रोटीन (Protein) बोसो, स्वेतसार (Carbohydrate) र खनिज (Mineral Salt) प्रधान हुन्छ, परन्तु यसमा यदि भिटामिन पर्याप्त मात्रामा उपस्थित छैन भने त्यो आहार निर्जीवजस्तै हुन्छ । भिटामिन भोजनको क्रियाशील शक्ति हो । यसको उपस्थितिमा भोजन शरीरमा गएर आफ्नो वास्तविक काम गर्न पाउँछ र यसको अनुपस्थितिमा भोजन शरीरको लागि भारस्वरूप हुन्छ । यो भयंकर रोगहरूको उत्पत्तिको कारण बन्न जान्छ ।

प्रायः भिटामिन ताजा फल, हरियो सागसब्जी, तरकारी, दूध, मखन, मासु, अण्डा र अन्न आदिमा विशेषतः पाइन्छ ।

भिटामिन मुख्यतः सात प्रकारका छन् । यिनको नाम अङ्ग्रेजी अक्षरको नामले ए. बी. सी. डी. ई. के. पी. भनिन्छ । यीमध्ये भिटामिन ए. डी. ई. के. बोसो (Fat) मा घुलनशील छन् र भिटामिन बी. सी. पी. जलमा घुलनशील छन् ।

मनुष्यको शरीर निर्माण हाड, रक्त, तन्तु (Tissues), रौं, नड, दाँतबाट भएको छ । प्राकृतिक भोजनमा शारीरिक संगठनको सम्भार गर्ने हरेक आवश्यक तत्त्वहरू पाइन्छन् । ती तत्त्वहरूलाई तीन समूहमा बाँड्न सकिन्छ- (१) नियामक (२) शक्तिदायक (३) शुद्धिकारक । यसमा प्रोटीन, स्टार्च, चिनी, बोसो, खनिज लवण, जल र भिटामिन समाविष्ट छन् । प्रोटीन अन्न तथा साहो बोक्रामा भएको फलमा पाइन्छ । यी स्नायु तथा मांसपेशी निर्माणक हुन् । स्टार्च, सुगर, बोसोले ताप र शक्ति उत्पादन गर्दछन् । पहिलो अन्न तथा केही फलहरू मह, उखु, मापल (Maple) छायादार वृक्ष आदिमा पाइन्छ । चिल्लोले ताप र शक्ति दिन्छ र चिल्लो पार्ने काम गर्दछ । यी कुराहरू घ्यू, नौनी, बाक्लो बोक्रा भएको फल आदिमा पाइन्छन् ।

यो शरीरमा पशुको मासुबाट हुने बोसो भन्दा छिटो घुलमिल हुन्छन् । बोसोले ज्वलन प्रक्रियामा स्टार्च र सुगरभन्दा धेरै अक्सिजन प्रयोग गर्दछ तर दुई खण्ड बढी ताकत र शक्ति दिन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

शरीरले प्राप्त गर्ने खनिज लवणमा चून, फलाम, स्यागनेसियम, पोटासियम, सोडियम साल्ट, सल्फरिक एसिड आदि समाविष्ट हुन्छन् । यी कुराहरू फल, बदाम, चना, हरियो सागसब्जी, फलको गुदी आदिमा पाइन्छन् । ओखरमा खनिज लवण विशेष गरी बढी पाइन्छ । यसले हाड, दाँत, नड, रौं बनाउनमा सहयोग गर्दछ । शरीरमा चूनको अभावले क्यान्सर तथा हृदयरोगको सहायक कारण हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

५०

जल जो व्यापक घुलनशील छ शरीरको लागि ज्यादै आवश्यक तत्त्व मानिन्छ । यही तरल पदार्थको ६६ प्रतिशतले हाम्रो शरीरको रचना भएको छ । खाना खाएको डेढ घण्टापछि अथवा खाना खानुभन्दा एक घण्टाअघि पानी पिउनु वेश हुन्छ । एक स्वस्थ प्रौढ मनुष्यले दिनमा तीनदेखि चार सेरसम्म पानी पिउनु हितकर हुन्छ ।

भिटामिन अन्न तथा फलफूलको ठीक बोक्राभित्र हुन्छ । रोगबाट बच्न र शरीरको स्वस्थ विकास तथा वृद्धिको लागि भिटामिन आवश्यक हुन्छ । भिटामिनले हामीलाई खाएको खानालाई मासु र रगतको रूपमा बदल्न मद्दत गर्दछ र शरीरका अङ्गहरूलाई आफ्नो-आफ्नो काम गर्नमा सहयोग गर्दछ ।

खानाको नियमितताको महत्त्व निम्नलिखित वास्तविकताले स्पष्ट गर्नेछ ।

भिटामिन ए- को अभावले हुने रोगहरू

अरुचि, शारीरिक कमजोरी, आँखा, कान, मृगौला, फोकसो, छाला, मूत्राशय, पेटसम्बन्धी रोग, पायोरिया, रक्तहीनता, मानसिक कमजोरी आदि ।

भिटामिन ए- को स्रोत

दूध, नौनी, चीज, पहेलो भटमास, पहेलो सखरखण्ड, गाजर र अरु स्वभावतः पहेलो तथा हरियो रङ्गका खाद्यहरू । खाद्यहरू पकाएमा भिटामिन नष्ट हुन्छ ।

भिटामिन बी- को अभावबाट हुने रोगहरू

आन्द्रा तथा पेटको गडबडी, कब्जियत, शरीरको तौल घट्नु र शक्ति (उत्साह) नहुनु, आवश्यक साधारण तापक्रमभन्दा घटी तापक्रम हुनु, मांसपेशीको पक्षघात, स्नायुसूजन, ग्लाइन्डसम्बन्धी रोग, लिभर, पाचन रसको थैलीसम्बन्धी रोग आदि ।



स्वास्थ्य विज्ञान

भिटामिन बी- को स्रोत

५१

सबै प्रकारको अन्न, दूध, घिउ, हरियो केराउको कोशा, फलको भित्री भाग, दाल, कच्चा फल, तरकारी, मह आदि (यी चीजहरू) पकाएमा भिटामिन नष्ट हुन्छ ।

भिटामिन सी- को अभावबाट हुने रोगहरू

तौल घट्नु, शारीरिक कमजोरी, मुटुको गति छिटो हुनु, दम बढ्नु, छिटै रक्त हुनु, रक्तकणिका कमजोर हुनु, दाँत खराब हुनु, छिटै टुट्ने हुने पायोरिया हुनु, मुटुसम्बन्धी तथा रक्तसम्बन्धी रोगहरू आदि ।

भिटामिन सी- को स्रोत

कच्चा फलफूल, खास गरी सुन्तला, कागती, गोलभेडा, अम्बा, लिची, आँप, भूँझकटहर, हरियो पात भएका कच्चा सागसब्जी, आलु, बन्दा, दूध आदि (यी चीजहरू) पकाएमा भिटामिन नष्ट हुन्छ ।

भिटामिन डी- को अभावमा हुने रोगहरू

अस्थिर स्नायुपद्धति, क्षयरोग, संक्रामक रोगहरू, हाडको विकृति, बच्चाको हाड कमलो हुने रोग आदि ।

भिटामिन डी- को स्रोत

दूध, सूर्यको किरण इत्यादि ।

भिटामिन ई को अभावमा हुने रोगहरू

रक्तहीनतासम्बन्धी रोग हुन्छ ।

भिटामिन ई- को स्रोत

अन्न, दूध, हरियो साग, कच्चा फल आदि ।

खनिजलवण तथा सोडियमको अभावमा हुने रोगहरू

मधुमेह, पित्तभावमा गडबडी हुनु, अपच भएर पेट फुल्नु, कब्जियत । सोडियम, चून र म्याग्नेसियमलाई सबैतिर फैलाउने काममा आवश्यक हुन्छ । रगतमा कार्बोनिक एसिड हटाउन आवश्यक हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

स्रोत

५२

कच्चा फलफूल तथा सागसब्जी आदि ।

पोटासियमको अभावमा हुने रोगहरू

लिभरको खराबी, रक्तकणिका कम हुनु, प्लिहाले काम कम गर्नु । स्नायुशक्ति कम हुनु ।

स्रोत

अन्न तथा सागसब्जी आदि ।

क्यालिसियम तथा म्यागनेसियमको अभावबाट हुने रोगहरू

प्रकृतिमा क्यालिसियम सधैँ म्यागनेसियम साथ संयुक्त रहन्छ । केटाकेटी अवस्थाका धेरै रोगहरू, जस्तो- कोशको परिवर्तन तथा वृद्धिसम्बन्धी रोगहरू यी संयुक्त तत्वको कमीले हुन्छ । गर्भाशयको असाधारण वृद्धि, प्रसवमा कठिनाइ, हाड कमलो हुनु आदि पनि यसको अभावले हुन्छ ।

स्रोत

साढो बोका भएको फल आदि ।

फलामको कमीले हुने रोग

मनुष्यको शरीरमा ७५ ग्रेन करीब फलाम हुन्छ । सो फलाम मानिसको शरीर रचनामां पाइने ज्यादै अप्ठ्यारा स्थलहरूमा प्रवेश गर्दछ र यसैको परिणामस्वरूप राम्रो रगत हुन्छ । अर्गानिक आइरन कम्पाउण्डको सत्ताले रगत फर्मेसन हुन्छ ।

स्रोत

हरियो सागपात, प्याज, रातो मूला, गाजर, वयर, गोलभेंडा, खजूर, स्याउ, अंजीर, नरिवल, ओखर, चामल तथा गहुँको चोकर, दाल, दूध ।

निम्न आचरणहरूको उल्लंघन गर्नाले पनि रोगहरू हुन्छन् । त्यसैले प्रकृतिको नियम आचरणप्रति आज्ञाकारी नभई प्रकृतिले खास उपाय दिन सक्तैन ।

प्रतिदिनका खानामा हामीले पाचन संस्थानमा सजिलै घुलमिल हुन सक्ने



स्वास्थ्य विज्ञान

खालको तत्त्व भएका खानाहरू खानुपर्छ । दुई प्रकारको खाना असल हुन सक्तछ तर एक समयमा ती दुवैलाई लियो भने त्यसले अर्काको महत्त्व घटाउँछ र खराब गर्न सक्तछ ।

असल संयोजन

५३

अन्न, दूध सँगै खानु छ भने एसिड नभएको खजूर, अंजिर, गुलियो स्याउ आदिसँग लिनु राम्रो हुन्छ । सागसँग दूध तथा अन्न खानु छ भने काँको, फर्सी, आलु, प्याज आदि सँगसँगै लिन हुन्छ । सलाद चीज र नटसँग, दूध-चीज र नटसँग ।

खराब संयोजन

अन्न तथा दूध अमिलो फलफूलसँग । अन्न तथा दूध-बन्दा, गाजर, काउली आदिसँग । अमीलो फलसँग कुनै प्रकारको सागसञ्जी । चीज र नटसँग-केराउ, सिमी आदि ।

प्रोटीन ३ भाग, चिल्लो ६ भाग, स्टार्च र सुगर ९ भाग

खानामा प्रोटीन बढी हुनु अमलपित्तको कारणहरूमध्ये एक प्रमुख कारण हो । दिनमा ४ औंसभन्दा बढी प्रोटीन लिनु हुँदैन ।

जिरन्टोलजी (बुद्ध्यौलीसम्बन्धी विज्ञान)

आधुनिक विज्ञानको एक शाखा, जसको नाम वैज्ञानिकहरूले जिरन्टोलजी (Gearontology) राखेका छन् । मनुष्य शरीरमा वृद्धावस्थाको लक्षण के के कारणले उत्पन्न हुन्छन्, कसरी त्यसको प्रतिकार गर्न सकिन्छ, कुन-कुन उपायले मानिसले वृद्धावस्थामा पनि अपेक्षाकृत स्वस्थ तथा सुखी जीवन व्यतीत गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा अध्ययन गरिरहेको छ । यस विषयमा कुनै अङ्ग्रेजी पत्रिकामा निस्केको विचार पाठकको साधारण जानकारीको लागि दिइन्छ ।

हरेक व्यक्ति पर्वतको चट्टानको किनाराको साँगुरो बाटो हिँडिरहेको छ । जब ऊ शुरू गर्दै ताजा, बलियो, र सावधान भएर सीधा बाटोमा लामो पाइला गरेर दृढतापूर्वक हिँड्छ । अनि ऊ थाकन थाल्दछ उसको कदम डगमगाउन थाल्दछ, अवसर भएपछि (क्रमशः) उसको शिरमा चक्कर आउँछ र लड्छ । ऊ धेरै थकित हुन्छ । झन् उसको गति र हिँडाइको चाल एकनासको हुँदैन । चाँडो वा ढिलो उसको बढ्दो अस्थिरतालाई स्वीकार्दै ऊ पर्वतको चट्टानको किनारमा



स्वास्थ्य विज्ञान

बस्तु पुरदछ र मृत्युमा डुब्दछ ।

५४

यो समानताले वृद्धावस्थाको प्रक्रियालाई वर्णन गर्दछ । जब शरीर रोग, दुर्घटना, ज्वरोको प्रकोप, अरू वातावरणजन्य घटनाप्रति बिस्तारै क्षयोन्मुख हुँदै जान्छ, मृत्युको अवस्था कुनै पनि क्षणमा गतिशील हुन सक्छ । हुन त यो शरीर प्रत्येक घण्टा केही न केही मर्दै जान्छ, यो यद्यपि राम्ररी बनाएको बलियो जस्तो देखिन्छ तापनि वास्तवमा यस्तो हुँदैन । शरीरका धेरै भागहरू जस्तो कि रातो रक्तकोशहरू स्थिररूपले नवीकरण हुन्छन् । अरू भागहरूको नाश भए पनि आफै मर्मत हुने उल्लेखनीय क्षमता छ । स्नायु तथा मांसपेशीका तन्तु कोशहरू फेरि ताजा बनाउन सकिन्दैन तथा प्राणीको साधारण जीवन अवधिभन्दा बढी कुनै अवस्थामा पनि बनिरहन सक्तैनन् । यो फेल किन हुन्छ ?

वृद्धावस्थाको अध्ययन गर्ने शास्त्रको अनुसन्धानमा संलग्न आधुनिक वैज्ञानिकहरूको समूहको मुख्य प्रश्नहरू यिनै छन् । उनीहरू विज्ञानका धेरै अनुशासनहरूलाई मान्दछन् । व्यक्तिको शरीर कोशदेखि समाजसम्म अध्ययन गर्ने समाजशास्त्रीहरू, उसलाई मनुष्यको उसको समुदायसँग कस्तो सम्बन्ध छ भन्ने पत्ता लगाउनु छ, व्यक्तिको कोशमा हुने सामयिक प्रक्रियामा विशेषता हासिल गर्ने प्राणी रासायनिक विज्ञहरू पनि यसमा संलग्न छन् । तिनीहरू एक उद्देश्यले परस्पर सम्बन्धित छन्, त्यो उद्देश्य हो कोशदेखि लिएर पूरा समाजसम्मको वृद्धावस्थाको सबै पक्षलाई अध्ययन गर्नु । किनभने व्यक्ति कसरी काम गर्दै भन्ने जानेर अवस्थित भिडले कम गर्दै अथवा यसको उल्टो गर्दै यो भन्न सकिन्दैन ।

समय बिते पछि मानिसलाई जीवनरूपी पर्वतको चट्टानमा लरखराएको पनि सबै तथ्यहरू पत्ता लगाउनु र त्यसको मूल्यांकन गर्नु नै यो शास्त्र (जिरन्टोलजिष्ट) को प्रमुख उद्देश्य हो । ती तथ्यहरू मध्ये धेरै पहिले नै पत्ता लागिसकेका छन् ।

१. उत्पत्ति सम्बन्धी उत्तराधिकार कमले पनि निश्चय नै मुख्य भूमिका खेलदछ । धेरै वर्ष बाँच्ने आमाबाबुबाट जन्मिएका सन्तानहरू कम समय बाँच्ने आमाबाबुबाट जन्मेका सन्तानभन्दा केही बढी मात्रामा नै बाँचेको देखिन्छ ।
२. खराब कुरा खाने बानीहरूले वृद्धावस्थालाई छिटै निम्त्याउँछ । वास्तवमा



स्वास्थ्य विज्ञान

यसका उदाहरण छन् कि बालकलाई खुवाउने वर्तमान चलन र व्यवहारहरू हानिकारक छन् ।

५५

३. थोरै मात्रामा शारीरभित्र विकिरणको प्रकाश प्रवेश गर्नुले पनि जीवन अवधि घटाउँदछ । विकिरण स्वास्थ्यसम्बन्धी एक्सरे (विकिरण) लिंदा र प्रकाशयुक्त डायल भएको घडी बाँध्नु आदिले गर्दा पनि केही विकिरणको संचार हुन्छ र यस्तो विकिरणलाई पूर्णतः निवृत्त गर्न सम्भव हुँदैन ।
४. कोशहरू जब पुनः उत्पादन गर्न लाग्दछन् त्यो बेला केही गल्ती गर्न सक्दछन् ।
५. शारीरभित्र गृहयुद्ध मच्चिचन्छ । कोशहरू सत्यपथबाट हट्दछन् र ती कोशहरू स्वतन्त्र यान्त्रिक कीटाणुहरूले अरू रचनालाई सक्रिय गराउँदछन्, जसले व्याकटोरिया भाइरस र अरू आक्रमणकारी सूक्ष्म जीवाणुहरूलाई युद्ध गराउँदछन् । त्यसपछि शारीरभित्रको रोग विरोधी शास्क कीटाणु खराब कीटाणुहरूको आक्रमणबाट सुरक्षा गर्न तत्पर हुन्छन् ।
६. वास्तवमा केही अपूरणीय कोशहरू मर्दछन्, प्रतिदिन लाखौं कीटाणुहरू सधैंको लागि नष्ट हुन्छन् ।
७. सम्बन्धित कोशहरू गुण बदलिएको रबर जस्तो कठोर अभेद्य हुन्छन् । यसले पालन-पोषण गर्ने र खराबी फाल्ने वितरण प्रक्रियालाई हस्तक्षेप गर्न सक्तछ ।
८. सम्पूर्ण जीवनभर शारीर दुर्घटनाको जुलुसतिर गइरहेको हुन्छ । पोल्नु, खुट्टा भाँचिनु, निमोनिया हुनु आदि आदि । यस्तै प्राणीशास्त्र सम्बन्धी अनेक अपहेलनाको संचित असरले पनि छिटै शारीरलाई वृद्धावस्थातिर पुर्याउँदछ ।

एक जियोलजिष्ट वृद्धावस्थाको लागि यौटै कुनै मुख्य कारण छ कि भन्ने शंका गर्दछन् । उनी सबै बाटाहरूको अन्वेषण (खोज) हुनुपर्दछ भन्ने विश्वास गर्दछन् । सबै मार्गहरूको राम्री अध्ययन गरिसकेपछि ती सबै कुराहरू जसले वृद्धावस्थालाई योगदान गर्न सक्तछन् र यौटा जटिल सम्बन्ध कायम गर्न सक्ने कार्यक्रम तयार गर्न सक्तछन् । त्यस्तो थाहा पाइसकेपछि जियोलजिष्टहरू वास्तवमा वृद्धावस्था लाग्ने प्रक्रियालाई बुझन सक्छन् र तिनीहरू यसमा केही गर्न समर्थ हुन्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

वृद्धावस्थासम्बन्धी शास्त्रविज्ञहरूले जीवनलाई बढाउने सर्वरोगको औषधी टाढा देखेका छैनन् । जब ४०-५० वर्षअघि खास सत्य भएको हार्थेन इन्जेक्शन र दूधबाट बनेको अर्धतरल भोजन शंकास्पद नै थियो । अहिले उनीहरूलाई केही हदसम्म जीवन बढाउन सकिने आशा पलाएको छ । शताब्दियौदेखि विकसित ती सबै औषधीहरू (भ्याक्सिन) शल्यक्रियासम्बन्धी प्रविधिहरूले वृद्धत्व प्राप्त गरिसकेका जनताको जीवन अवधि राम्ररी वृद्धि गर्न सकेका छैनन् । यसैले वृद्धावस्थासम्बन्धी शास्त्रले वृद्धावस्थामा (बढी उमेरमा) जीवनलाई जीवन योग्य किसिमले बिताउने विषयमा ध्यान दिइरहेको छ । एकजना वृद्धावस्थासम्बन्धी शास्त्रविज्ञ भन्छन्- यदि हामीले आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न्हाँ भने वृद्ध अवस्थामा पनि हाम्रो शरीर स्वस्थ हुनेछ । बढी आनन्ददायक हुनेछ, केही लामो र असल पनि हुनेछ ।

५६

किन एक व्यक्ति अर्को व्यक्तिभन्दा कमै उमेरमा वृद्धत्वमा पुग्छ ? त्यो कुरा खासगरी यस शास्त्रविज्ञका लागि रहस्यमय भइरहेको छ । गि.प. बर्दीले ७० वर्षपछि दुई ठूला नाटक रचना गरेको उदाहरण छ ।

विन्स्टन चर्चिलले ६६ वर्षको उमेरमा धेरै संगठनको अनिवार्य अवकास पाउने समयको एक वर्षपछि (६६ वर्षको उमेरमा) बेलायतको युद्धको कार्यभार सम्भाले । अर्कोतिर केही मानिसहरू ४० वर्षको उमेरमा नै वृद्धत्वतिर लम्किरहेका छन् ।

वृद्धावस्थासम्बन्धी शास्त्रका विज्ञहरू वृद्धत्व हुने एक साधारण रोगभन्दा फरक प्रक्रिया सम्भवतः त्यसको संचय नै छ भन्ने कुरामा सहमत भएका छन् । समयको परिणामको साथसाथै कुनै पनि सिष्टम (पद्धति) को शक्तिको क्रमशः क्षय (घटनु) हुन्छ भन्ने उष्णता र यन्त्रविज्ञानसम्बन्धी शास्त्रको दोस्रो नियमलाई मान्नुपर्ने हुन्छ । सूक्ष्माणुविक्षण यन्त्रभित्रका कोशहरूको दृष्टिगोचर आकृति परामर्शदायक साक्ष्य हो । कुनै युवकको कुनै तन्तु (रेसा) मा सबै कोशहरू थोरै बहुत समान देखिन्छ, यही कुरा कुनै वृद्धको सम्बन्धमा आकार, परिमाण, रचनामा फरक-फरक देखिन्छन् । पद्धतिको जटिलताको साथसाथै पद्धतिको जटिल अव्यवस्था भन्-भन् बढेको देखिन्छ ।

५६

यौटा वृद्ध व्यक्तिका कोशहरू ठीक साधारण देखिन सक्तछन् । तर तिनीहरू एकनाससँग काम गर्न सक्तैनन् । आखिरमा यसो भन्नुपर्ने हुन्छ कि



स्वास्थ्य विज्ञान

तन्तुका टुक्राटुक्राहरू केही किसिमले विसंगठित हुन्छन्, त्यस्तै सबै अवयव भन् विसंगठित हुन्छन् र सम्पूर्ण कार्यको त्यो क्षय केही भागहरूको भन्दा बढी हुन्छ । सानो क्षयले ठूलो दुर्बलता थप्छ ।

५७

जब शरीरको बढने अवस्था समाप्त हुन्छ तब शरीरमा वृद्धत्वको अव्यवस्था शुरु हुन्छ भन्ने कुरा मानिएको छ । उच्चस्तरीय प्राणीहरूको साधारण जीवन अवधि उनीहरूको वृद्धि अवस्थाको पाँचदेखि ६ गुणासम्म हुन्छ । दुर्घटना र रोगहरू नभएमा मानिस करीब १२० वर्षसम्म बाँच्छ भन्ने कुरा यसले संकेत गर्दछ । शरीरको वृद्धि नरोकिने प्राणीहरू बिलकुल वृद्ध अवस्थामा पुगेका देखिदैनन् । उदाहरणको लागि कछुवा जतिसम्म बाँच्दछ बढौ गएको हुन्छ, कुनै खास रोग वा चोटपटकले मात्र नष्ट हुन्छ ।

यही कुरा यूरोपमा पाइने पोथी माछो विशेषमा पनि लागु हुन्छ । तर यसको कम भाग्यमानी साथी (भाले) बढन रोकिन्छ र वृद्धावस्थाको लक्षण बढ्छ ।

धेरै वर्षदेखि यस्ता क्रियाहरूले केही वैज्ञानिकहरूलाई वृद्धावस्था हुने प्रक्रियाको व्यवस्था व्याख्या गर्न निर्देश गरिरहेका छन् । प्राणीहरू बढेको बेला संचय हुने केही मुख्य तत्वको क्रमशः न्हास हुनु (घट्नु, थाक्नु) यसको उदाहरणमा लिन सकिन्छ । यौनसम्बन्धी एक पुष्टिकारक तत्वमा अरू यस्तो मत प्रतिपादन गर्दछन् कि कुनै पनि व्यक्ति जन्मदा केही शक्ति संचय गरेर जन्मेको हुन्छ । जस्तो कि दम दिएको घडीले दम नसकिन्जेलसम्म काम दिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने मानिस यौटा प्रमुदित छोटो जीवन या लामो प्रसन्न जीवनमध्ये एक छान्न सक्तछ । तर यो सिद्धान्त मान्य छैन । वृद्धावस्था सम्बन्धी शास्त्र, यौटा अर्थमा, स्वास्थ्य उपचारको उल्टो हो । वैद्यहरू (भैषज्य शास्त्रीहरू) असाधारण अवस्थामा भाँचिनु, सुन्निनु आदि अवसरसँग सामना गर्दछन् र विरामीलाई साधारण अवस्थामा ल्याउन कोशिस गर्दछन् । वृद्धावस्था सम्बन्धी विशेषज्ञ वृद्धावस्था सम्बन्धी साधारण अवस्थालाई लिएर अध्ययन गर्दछन् र यस वृद्धावस्था सम्बन्धी साधारण अवस्थालाई कसरी असाधारण बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराको अध्ययन गर्दछन् ।

स्वास्थ्य उपचार व्यवसायको खण्ड, जसले वृद्धावस्था सम्बन्धी शास्त्रलाई सहयोग गरिरहेछ त्यो हो केटाकेटीहरूसँग सम्बन्ध राख्ने भाग । वृद्धावस्थाको



स्वास्थ्य विज्ञान

जरा बाल्य अवस्थामा नै हुन्छ । बाह्य वर्षका उमेरमा नै बालकको आँखाको लेन्सले फ्लेग्जीविटी गुमाउन थाल्दाछ । यसले आँखाको टाढाको शंक्तिलाई कायम राख्न सक्तैन र यसो भन्न सकिन्छ कि प्रौढ हुनुभन्दा अघि नै चत्स्माको उम्मेदवार हुन्छ । केही बढी उमेरमा हुने रोगहरू पनि आकस्मिक रूपले चाँडै शुरू भएका देखिन्छन् । १८ वर्षसम्मका लडाइँमा मरेका सैन्यको मृत अभिलेख (पोष्ट मार्ट्स) हरूबाट पनि यो प्रष्ट हुन्छ । क्लाइव म्याककेद्वारा कर्नेल विश्वविद्यालयमा ४० वर्षभन्दा अघि गरिएका परीक्षणको परिणामलाई वैज्ञानिकहरू केही परीक्षण गर्दैछन् । तिनले आफ्नो परीक्षण दुई समूहका भखरै दूध खुटाइएका मुसाहरूमा शुरू गरे । एउटा समूहका मुसाहरूलाई प्रोटिन, भिटामिन र खनिजयुक्त औषधिहरू साथै चिनी र सुँगुरको बोसो खूब खुवाइयो । अर्का समूहका मुसालाई चिनी र बोसो बाहेक सबै दिइयो । यी मुसाहरू सधैँ भोकाएका हुन्थे र परिपक्वता पनि ढिलो नै आयो । तर दीर्घकालमा उनीहरूलाई बढी क्यालोरी खान नपर्ने गरी फाइदा भयो ।

५८

कम खाना खुवाइएका मुसाहरू कोमल र फुर्तिला भए, धेरै खाना खुवाइएका मुसाहरू भन्दा ४० प्रतिशत बढी समय पनि बाँचे । यी मुसाहरूमा विशेषतः हाड र आँखाहरू भने विस्तारै बुढ्यौलीले छुँदै गए तापनि यौवन भने लम्बिएको थियो । म्याककेका यी परीक्षण प्रमाणित गर्न अहिले विभिन्न जनावरहरूमा पुनः परीक्षण गरिए छ । परिणाम भने सधैँ उस्तै निस्कने; जन्मने वित्तिकैदेखि सन्तुलित ढङ्गबाट खुवाइएका जनावरहरूको आयु लामो र बुढ्यौलीले छिटो नछुने देखियो । यदि सम्पूर्ण आयुको बीचको अवस्थामा उपवासहरू थालिए तापनि यसबाट केही फाइदा होला तर शुरूदेखि चालिएको जति भने होइन । प्राणीहरूको एकानासको अध्ययन गर्न सम्भव देखिएन । केही देशहरूमा धेरै बालकहरू प्रशस्तमात्रामा खान पाउदैनन् । तिनीहरूको खाना साधारणतः असन्तुलित हुन्छ र स्वास्थ्योपचार सुविधा पनि ज्यादै कम हुन्छ । आवश्यक क्यालोरी प्राप्त गर्न सकेका हुदैनन् । कुनै देशहरूमा पोषणयुक्त खाना यति बढी हुन्छ कि बालक तथा युवक पुरुषहरूको खानामा दूध, चिनी, अन्न आदिको मात्रा घटाउनुपर्ने हुन्छ । तिनले मानिसलाई अग्लो र पुष्ट गराउन प्रबलरूपले मद्दत गरेकै देखिन्छ, जसले नरनारीलाई अवस्थाभन्दा अघि परिपक्व गराउँछ ।

वृद्धावस्था सम्बन्धी एक महत्वपूर्ण खोजले शरीरको कुनै भाग अरू भाग-भन्दा अघि जीर्ण हुन्छ भन्ने पत्तो लागेको छ । शरीरको मुटुको नियन्त्रण जस्तो



स्वास्थ्य विज्ञान

कि मस्तिष्क र इन्डोक्रिन (Endocrine) ग्लाइन्डहरूका पद्धतिहरू वृद्धत्वका उल्लेखनीय अवरोधक छन्। रोग र दुर्घटनाबाट क्षति नभएमा ती साधारणतया मनुष्यको जीवन अवधिभन्दा बढी समयसम्म लगातार सक्षमतासाथ काम गर्दछन्। मस्तिष्कको आधारको नजिकको पिच्युटरी (Pituitary) ग्लाइन्डले थाइरेड (Thyroid) ग्लाइन्डस र एड्रेनलस् (Adrenals) ग्लाइन्डसमा हार्मोन्स उत्पादनलाई सन्तुलन गरेर थाइरोड ग्लाइन्ड र एड्रेनल ग्लाइन्डको क्रिया कमीलाई क्षतिपूर्ति गर्दछ। तैपनि वृद्धत्वले इन्डोक्रिन पद्धतिमा तीव्र परिवर्तन ल्याउँछ- सेक्स हार्मोनको उत्पादन घट्न थाल्दछ, स्त्रीजातिहरूमा रजोवस्था बन्द हुने (Menopause) अवस्थामा बिन्दु तीक्ष्ण हुन्छ र पुरुषहरूमा धेरै विस्तारै हुन्छ। मध्य उमेरभन्दा अघि शुरू भएर अनिश्चित समयसम्म जारी रहन्छ। सिडनी आस्डेल (कर्नेल युनिभरसिटी) ले मुसाको विषयमा अनुसन्धान गर्दै पत्तालगाएका छन् कि स्त्रीहार्मोनको मात्राले स्त्रीपुरुष दुवैमा जीवन वृद्धि गर्दै, जबकि पुरुष हर्मोनले घटाउँछ। तर किन भन्ने कुरा उनले पनि पत्ता लगाएका छैनन्। रजोनिवृत्तिको भौतिक र आवेशात्मक संकट विपत्तिमा आइमाईहरूलाई स्त्रीहार्मोन दिएर सहयोग गर्नु चिकित्सकहरूलाई साधारण भएको छ। स्त्रीरोग तथा प्रसूतिविजहरू पूरा जीवनभरि यस्तो उपचार जारी राख्नु पर्ने कुरामा विश्वस्त छन्। धेरै वर्ष अघि तिनीहरूले (Stilboestrol) भन्ने दिइरहेका आइमाईहरूमा विशेषत मुटु र रगत सम्बन्धी पीडा कम भएको पत्ता लगाएका छन्।

५९

आइमाईहरूको वृद्धावस्थालाई ढिलो गर्नु आज हाम्रो शक्तिको विषय भएको छ। तिनीहरू राम्रो स्वस्थ जीवन बिताउन सक्तछन् तर पुरुषहरूको विषयमा हामीसित यस्तो शक्ति छैन।

मस्तिष्क

मनुष्यको मस्तिष्कको आकार र जटिलताले मनुष्यलाई दीर्घजीवी स्तनपायी (प्राणी) बनाएको छ। सबै प्राणीहरूमध्ये शरीरको तौलको अनुपातमा मस्तिष्कको तौलले राम्ररी दीर्घायुको निर्धारण गर्दछ। उदाहरणको लागि लोखर्केहरू रोडेन्ट परिवारको बुद्धिमान् प्राणी हुन् र यी धेरैसम्म बाँच्दछन्। मस्तिष्कको क्षतिपूर्ति हुन नसक्ने कोशहरूको नाश हुने भए तापनि मस्तिष्कमा प्रशस्त संरक्षित वस्तुहरू र यसको चक्रलाई पुनः संभार गर्न सक्ने उल्लेखनीय शक्ति हुन्छ।



स्वास्थ्य विज्ञान

वास्तवमा एकजना मनोवैज्ञानिकले घोषणा गरेका छन्- मस्तिष्कको आधा बनावट व्यक्तिको पूरा जीवनभन्दा ठूलो छ । यदि हामीले मस्तिष्कलाई अक्षिसजन र पोषणतत्व दृढतासाथ पुर्याई राख्न सक्छौं भने यो सय वर्षसम्म राम्रो हुन सक्छ । यो यौटा थेसिस हो, जसले प्रदर्शन गर्दछ ।

६०

तैपनि मस्तिष्कको सक्रियतामा केही साधारण परिवर्तनहरू वृद्धावस्थामा परिणत भएको लक्षण देखाउँछन् । अल्फा वेभ (प्रवाह) आधारभूत विद्युत प्रणाली ढिलो हुन्छ । चालिस वर्ष हुनुअघि कुनै समयमा जतिसम्म मस्तिष्कको कानको लोतीभन्दा केही माथि भागमा यो ढिलाइ ग्रस्त हुन्छ । जहाँ यो शुरू हुन्छ, अनि त्यहाँ (त्यस भागमा) सक्रियता कम हुन्छ वा क्षय हुन्छ । जब त्यो ढिलाइ मस्तिष्कको अरू भागमा संचार हुन्छ, आचारसम्बन्धी परिवर्तनहरू पनि आउन थाल्दछन् ।

विद्युत प्रणालीको परिवर्तनले बुढा व्यक्तिहरू उनीहरूको धेरै प्रतिक्रियामा उल्लेख्यरूपमा ढिला हुन्छन् भन्ने तथ्य राम्रैसंग निर्णय गर्न सकिन्छ । मनोवैज्ञानिक परीक्षामा यो कुरा प्रस्तरूपमा देखाउन सकिन्छ । मनोवैज्ञानिक परीक्षामा उनीहरूलाई सम्भन्नाको लागि देखाइएको शब्द सूची द्रुतगतिले चिनो लगाउनु पर्ने हुन्छ अथवा उत्तरको रूपमा लाइटको फ्लासको बटन दबाउनु पर्ने हुन्छ । केही वृद्धावस्था विशेषज्ञहरू अल्फावेभ प्रणालीलाई एक प्रकारको घडीसँग तुलनायोग्य मान्दछन् । यसले साधारणतया यौटा मानिसलाई यौटा निर्णयमा पुग्न धेरै क्षण (Ticks) लाग्छ भन्ने जनाउँछ । यसै सिलसिलामा काम गर्दा वृद्धावस्था सम्बन्धी विशेषज्ञहरू पता लगाउँछन् कि वृद्ध व्यक्तिहरू त्यागको त्रुटि गर्नेतर्फ उन्मुख देखिन्छन् । भनाइको मतलब हो त्रुटिपूर्ण उत्तरको खतरा लिनुभन्दा प्रायः उत्तरै दिईनन् । तर परीक्षाको गति प्रशस्त ढिलो गरेसम्म स्वस्थ वृद्ध व्यक्तिहरू साधारणतया युवकहरू जस्तै गणना गर्न (चिनो लाउन) थाल्दछन् । यसवाट निश्चय नै बुढा व्यक्तिहरू पनि उनीहरूको आफ्नो गति अनुसार काम गर्न राम्ररी योग्य हुन्छन् भन्न सकिन्छ ।

कुनै किसिमका क्रियाकलापमा उनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नु धेरै वृद्ध व्यक्तिहरूको भलाइको लागि आवश्यक हुन्छ । किनभन्ने अवकासप्राप्त व्यक्तिहरूसँग विशेष गरेर ठूला मनोवैज्ञानिक समस्याहरू आउँछन् । त्यहाँ एउटा साधारण नियम छैन र केही व्यक्तिहरू केही विशेष उन्नति गर्दैनन् तैपनि आवेशात्मक



स्वास्थ्य विज्ञान

रूपले तितर-वितर हुन्छन् र तुरुन्तै एक प्रकारको वृद्धत्वमा पुग्छन् । यो अध्ययन अझै निष्कर्षमा पुगेको छैन तैपनि मनोवैज्ञानिकहरू विश्वास के गर्दछन् भने अवकासले उच्चस्तरीय कार्यकारी र अरू उच्चस्तरीय उत्तरदायित्वपूर्ण काम गर्नेहरूलाई असर गर्दै ।

मुटुको चाल

६१

वास्तवमा कोही पनि बुढो उमेरको कारणले मर्दैन । तर मुख्यत रोगहरू नै हुन्, जसले अन्तमा असफलता (दुर्बलता) र मृत्युतिर धकेल्दछन् । यी युवकहरूमा भन्दा वृद्धहरूमा अत्यन्त साधारण भएका छन् कि यी रोगहरूको महत्वपूर्ण विशेषता कार्डियो भ्यास्कुलर सिष्टमको अव्यवस्था हो । मधुमेह, वाथ, सूज र क्यान्सर आदिको मनुष्यको शरीरमा कार्डियो भ्यास्कुलर सिष्टमको ज्यादै दुर्बल सम्बन्ध छ । प्रसिद्ध भैषज्यविज्ञ, औषधीशास्त्र दार्शनिक सर विलियम ओस्लरले उल्लेख गरेका छन्- मानिस उसको रक्तवाही नसाहरू जतिकै पुरानो छ । हृदय स्वयं नै वास्तवमा आफ्नो मर्मत सुधारमा असमर्थ छ । यसमा करीब सबै मांसपेशी र मांसपेशीका तन्तुहरू स्नायुतन्तुहरू जस्तै साधारणतः छुट्टिदैनन् र पुनः उत्पादन गर्दैनन् । एकपटक नष्ट भएपछि सधैँका लागि समाप्त हुन्छन् । विशेषतः हृदयको आयु, पुरानो अटोमोवाइल इञ्जिनको जस्तै साधारणतः उमेर सँग नष्ट हुन्छ । साधारणतः आर्टिया (Artia) दोस्रो अंक हान्छ, हृदय प्रवेशम र तथाकथित आर्टिया किकले मुटुको तर्फबाट रगतको प्रवाहलाई वृद्धि गर्नुभन्दा पहिले । तर वृद्ध व्यक्तिहरूमा आर्टियाकिक प्रायः लुप्त हुन्छ ।

उनीहरूको हृदयमा पम्प कम प्रभावकारी भएर हृदयबाट रक्त बिन्दु टप्कने क्षमता र रक्ताशयको संकुचन यति आश्चर्यजनक छ कि शरीरको अरू अंगमा रगत वितरण गर्ने काम उमेरको वृद्धिको अनुपातमा धेरै घट्छ । बाह्यवर्षको केटाको कंकालसम्बन्धी मांसपेशी अठार वर्षको व्यक्तिको भन्दा दुई गुना रगत प्राप्त गर्दै । पच्चीस वर्ष भएपछि रक्तको प्रवाह तीन खण्डको एक खण्ड हुन्छ र साठी वर्षमा दश खण्डको एक खण्ड हुन्छ । वृद्धावस्थासम्बन्धी शास्त्रका विशेषज्ञहरूले विचार गरेका छन् कि नियमित व्यायामले यो अति प्रबलरूपले घट्ने प्रक्रियालाई ढिलो गर्न मद्दत गर्दै । जसले नियमित रूपले व्यायाम गरेको छ उसको मृत्युदर सरदर मृत्युदरभन्दा कम भएको पनि उल्लेख गरेका छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

रक्तचाप

उक्त आपूर्तिमा कुनै विचारणीय रोकावटले विशेषतः मस्तिष्क र मिर्गौलालाई क्षति गर्ने हुन्छ । मस्तिष्क यद्यपि शरीरको तौलको खालि दुई प्रतिशत मात्र छ तापनि २५ प्रतिशत अक्सिजन यसैले उपभोग गर्दछ । वृद्धावस्थाका उन्मादका धेरै समस्याहरू मस्तिष्कले धेरै रगत प्राप्त गर्न नसक्नु र त्यसपछि राम्ररी कार्य सञ्चालन गर्न प्रशस्त अक्सिजन प्राप्त गर्न नसक्नुको परिणामस्वरूप भएका हुन्छन् । मिर्गौलाहरूको प्रशस्त रगत माग गर्ने बाटो छ, जब त्यो रगत आपूर्ति कम हुन्छ अनि तिनीहरूले अन्जिपोटेन्सन भन्ने एक तत्त्व छोड्छन् जसले रक्तचापमा साधारण वृद्धि गराउँछ । यो मिर्गौला सम्बन्धी सूक्ष्म तनावमा परिणत हुन्छ र शरीरको अरू भागहरूमा धेरै अव्यवस्था ल्याउँछ । मस्तिष्कको रक्तचापबाट रक्तस्राव समेत हुन सक्दछ । यसरी रक्त सञ्चार क्षमताको क्रमिक अवनतिले सोभै कार्डियो भ्यास्कुलर सिष्टमलाई आवश्यक रूपले सोभै असर नगरे पनि अनेक प्रकारका बाधाहरू उत्पन्न गर्न सक्छ । रक्तचापको विषयमाहेरेक मानिसमा रक्तचाप हुन्छ । रक्तचापबिना बाँचन सम्भव हुँदैन । रक्ताशयको भित्रपटि केही प्रकारको चाप नभईकन रक्तसंचार हुनसक्तैन । त्यो पम्प, जुन हाम्रो हृदय (मुटु) हो त्यसले रक्तलाई नसाहरूमा धकेल्दछ र नसाहरूले शरीरभर रक्त पुऱ्याउँछन् । यसरी रक्तको प्रवाह बहँदा केही अवरोध हुन्छ । यही अवरोधको नापलाई रेकर्ड गरिएको परिणामलाई रक्तचाप भनिन्छ ।

६२

नसाहरूमा रक्त बहने यो किया जवानी अवस्थामा नरम र गतिशील हुँदा रक्त अवरोध कम हुन्छ । रक्ताशयको भित्तामा जब धेरै क्यालिसयम संचय हुन्छ, संकुचन हुन्छ, कम गतिशील हुन्छ, अनि रक्त अवरोध पनि धेरै हुन्छ ।

करीब ४०/४५ वर्षपछि कोशहरू तिनीहरूको लचिलोपनलाई छोडेर धेरै कठोर र टुकिने खालका हुँदै जान्छन् । जब अवरोध बढ्दै जान्छ, अनि रक्ताशयलाई पम्प गर्न धेरै शक्ति लगाउनु पर्ने हुन्छ । हृदयको मांसपेशीहरूले आफ्नो काम राम्ररी गरेमा बढ्दो उमेरमा रक्तचापको अंक माथि जान्छ । जसलाई हामी रक्तचाप भन्छौं त्यो चाहिँ ज्यादै रक्तचापको गति बढ्नुलाई भन्छौं, यसैलाई रक्तचापको लक्षण भन्छौं, जसले जीवनलाई खतरामा पुऱ्याउँछ ।

धेरै अवस्थामा रक्तचापको वृद्धि अनुकूल लक्षण पनि हुन जान्छ । यसले शरीरले क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्दैछ र हृदयले मागअनुसार अतिरिक्त



स्वास्थ्य विज्ञान

काम गर्न सक्ने भइरहेछ भन्ने कुरा पनि संकेत गर्दछ ।

यदि यस्तो प्रयास गर्ने शक्तिको कमी भयो भने हृदयको मांसपेशी कमजोर भयो भन्ने थाहा हुन्छ । त्यसपछि पंपले प्रशस्त मात्रामा काम गर्न सकतैन, अनि खतरापूर्ण कम रक्तचापको लक्षण देखापर्दछ ।

६३

जब रक्तचाप १० मिलिमिटरभन्दा तल जान्छ अनि नाडीको गति ठिलो हुन्छ । कम रक्तचाप भएमा हृदय सम्बन्धी बलबर्धक औषधीद्वारा ठिक उपचार गर्नुपर्छ । पेटभित्र रक्तचाप बढाउन अब्डोमिनल वेल्टको प्रयोग गर्नुपर्ने सम्भावना हुन्छ ।

कुनै विपत्तिजनक (कष्टपूर्ण) असर नभईकन पनि कसैलाई कम अथवा अधिक रक्तचाप हुन सक्तछ । धेरै मानिसहरू चिन्तित रहने अधिक रक्तचापको विषयमा र यो भनाइमा केही सत्यता देखिन्छ । मानिसलाई अधिक रक्तचापले भएको ठूलो खतरा यसको अनुसन्धानमा नै निर्भर गर्दछ, किनभने त्यसपछि नै केही मूर्खहरूले यसलाई घटाउने निश्चय गरे ।

शरीरका परिवर्तनशील भागहरूलाई प्राप्त गर्न बदै र घट्दै गर्दै रक्तचाप केही सीमासम्म निरन्तर घट्ने र बढ्ने भइरहन्छ । वृद्धिको गति उत्तेजना र धेरै जसो व्यक्ति विशेषमा पनि फरक पर्छ । हामी केही व्यायाम गरिरहेको बेला अथवा मांसपेशी सम्बन्धी अथवा मानसिक परिश्रम गरिरहेको बेलामा यो बढिरहेको हुन्छ । हामी दुखित, चिन्तित भएको बेला, आवेशमा आएको बेला, कुनै पीढा अनुभव भइरहेको बेलामा पनि रक्तचाप बढ्दछ । जब हामी विश्राम लिन्छौं अनि घट्दछ । २-३ घण्टाको शान्त निद्राको अवधिमा र निद्रा भंग भएको अवस्थामा रक्तचाप फरक हुन्छ, दबाव र तनाव भएको अवस्थामा पनि रक्तचाप बढ्दछ । मध्य उमेरको अवस्थामा १६० सम्म रक्तचाप भए पनि सतर्कसम्म रहे हुन्छ चिन्ता लिनु पर्दैन । यो भन्दा बढेमा मात्र चिन्ता लिनु पर्ने हुन्छ ।

रक्तचाप नियमित गर्ने उपाय

डाक्टरहरूको सल्लाह लिएमा रक्तचापको गतिलाई घटाउने औषधीको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिन्छन् । आकस्मिक संकटमा बाहेक अन्य अवस्थामा घटाउने औषधीको प्रयोगको महत्त्व साधारणतः कमै देखिन्छ । रक्तचापको कारणबाट अन्य विभिन्न रोगहरूको शंका हुन थाल्दछ । अधिक रक्तचापको पारिवारिक



स्वास्थ्य विज्ञान

इतिहास छ भने त्यस्तो परिवारको सन्तानमा छिटै सुधार ल्याउन सकिँदैन । यस रक्तचापबाट मुक्ति पाउने तरिकामध्ये ज्यादै पुरानो र हालसम्म उपयोगी उपाय विश्राम लिनु नै हो । शारीरिक र मानसिक कठोर परिश्रम खतरापूर्ण छ । आफ्नो पथ्यगत भोजन हितकर छ । त्यो पनि धेरैभन्दा थोरै लिनु हितकर छ । ६४

नुन नखानु अथवा कम खानु, रक्सी, तमाखु, चुरोट, कफी, चिया नखानु हितकर छ । भोजन सादा, राम्रो र सफा हुनु आवश्यक छ । भोजनको मात्रा कमै वेश हुन्छ । यदि शरीरको तौल अधिक बढेको छ भने भोजन कम गर्नुपर्छ । भोजन केही तरल पदार्थसाथ लिनुपर्छ । २४ घण्टा भरमा दुई प्वाइन्ट पानी पिउनुपर्छ । भरसक बिहान सबैरै खाली पेटमा पानी पिउनु र खाना खाएको १ घण्टा वा त्यसभन्दा पछि पिउनु उपयुक्त हुन्छ । रक्तचापका लक्षणहरू कपाल दुख्नु, तनाव, रिंगटा लाग्नु, निद्रा नलाग्नु आदिलाई दवाउन तथाकथित रक्तचापविरोधी औषधीभन्दा ब्रोमाइड (Bromide) र लुमिनल (Luminal) जस्ता शान्तिप्रद औषधीहरू बढी उपयोगी सिद्ध भएका छन् । क्षारीय रेचक औषधीसहितको जल, संभवतः कहिलेकाही ब्ल्यूपिल (Bluepill) पारोसहितको तत्त्व अथवा क्यालोमेल प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि रक्तचाप खतरापूर्ण तरिकाले माथि गएको छ भने केही नियमित विश्राम र व्यायामहरू गर्न सकिन्छ । खतरा घट्दै जान्छ ।

कोश

मानिसको शरीरको लाखौं कोशहरू सधैंका लागि मर्दछन् । केही कोशहरू केही न केही किसिमले क्षतिग्रस्त हुन्छन् भने अरू कोशहरू जीर्ण भएको कारणले क्षतिग्रस्त हुन्छन् । छाला र लिभर जस्ता अवयवहरूमा मृत कोशहरू छिटै नयाँ कोशहरूद्वारा क्षतिपूर्ति गर्न सकिने भएकोले यो घटना खास महत्वपूर्ण हुँदैन । जुन अवयवहरूमा कोशको विभाजन संभव छैन या कम मात्र हुन्छ मृत कोशहरूको क्षतिपूर्ति हुन सक्तैन ।

प्रौढावस्थामा मानिसले करीब ३५ प्रतिशत उसको मांसपेशीको पिंड क्षति गर्दछ र मस्तिष्कको तौल साधारणतया करीब दश प्रतिशत घट्दछ । यसको मतलब शरीर बिस्तार-बिस्तार दिनदिनै मरिरहेछ भन्नु हो ।

कोशको मृत्यु हुनको लागि धेरै प्राणीशास्त्रीहरू बाँच्ने प्रक्रियालाई उत्पत्ति विषयक पदार्थसम्म खोज गर्ने प्रयास गरिरहेछन्, जसले पुनः उत्पादनलाई



स्वास्थ्य विज्ञान

मात्र नियन्त्रण गर्दैन, कोशलाई सक्रिय बनाउन सक्ने इन्जाइम्स (Enzymes) र अरू प्रोटीनहरूको उत्पादनको पनि अप्रत्यक्ष तरिकाले नियन्त्रण गर्दछ । संक्षेपमा कोशको जीवनको पिरामिड DNA (Deoxyribonucleic Acid) मा आश्रय लिन्छ । डि. एन. ए. ले आर. एन. ए. (Ribonucleic Acid) बनाउन साँचोको जस्तै काम गर्दछ, जुन कोशको बाहिरी भागसँग स्थानान्तरित हुन्छ । क्रमशः RNA यौटा साँचो हो जहाँ प्रोटीन संश्लेषण हुन्छ ।

६५

यस्तो श्रृङ्खला जस्तो प्रक्रियामा धेरै कुराहरू गल्तीसँग हुन सक्छन् । डि.एन.ए. नै खतम हुन सक्छ र यसले RNA बनाउने काम नै समाप्त हुन्छ । संयोगको नियम अनुसार यस्ता अनेकौं दुर्घटनाहरू उमेरसँगै संचय भइरहनुपर्दछ ।

वृद्धावस्थासम्बन्धी विशेषज्ञहरूले पुराना कोशहरूमा नयाँ कोशहरूमा भन्दा कम RNA रहेको हुन्छ भन्ने पत्ता लगाएका छन् । केही प्रयोगहरूले संकेत गरेका छन् कि RNA को उत्पादन उमेरसँगै परिवर्तन हुन्छ, सम्भवतः DNA को साँचो रोकिएको हुन्छ अथवा असमर्थ बनेको हुन्छ । वृद्धावस्थासम्बन्धी विशेषज्ञहरूले मुसाहरूमा RNA को कच्चा पदार्थलाई रेडियो सक्रिय हाइड्रोजन (Radio-active Hydrogen) सँग संलग्न गरी इन्जेक्सन दिए । त्यसपछि लगत्तै लिभरको कोशहरू (Liver-Cells) ले रेडियो सक्रिय पदार्थ भएको RNA उत्पादन गर्न शुरू गरे । RNA को रेडियो सक्रियताको परिमाणले देखाउँछ कि पुराना कोशहरूले नयाँ कोशहरूको भन्दा छिटो नयाँ कच्चा पदार्थहरूलाई संयुक्त अनौठो लाग्न सक्ला तर यसले सल्लाह दिन्छ कि पुरानो कोशहरू बाँच्नका लागि धेरै RNA बनाउन आफूलाई कठोरसँग लगाउने मात्र हुन्छन् । वृद्धावस्थासम्बन्धी विशेषज्ञहरूले दुई मोटर कारखानाको इतिवृत्तको उदाहरण दिएका छन् । एउटासँग दुईवटा उत्पादन लाइन छ, एउटासँग एउटा मात्र छ । एउटा मात्र उत्पादन लाइन भएको सानो कारखानाले दुई उत्पादन लाइन भएको कारखानासँग प्रतियोगितात्मक उत्पादन ल्याउन उत्पादन लाइनलाई दोब्बर चलाउनुपर्ने हुन्छ । पुराना कोशहरूमा अन्ततोगत्वा RNA उत्पादन कुनै प्वाइन्टमा गएर रोकिन्छ, जहाँ कोशले प्रशस्त प्रोटीन संश्लेषण गर्न सक्तैन र यो कोश मर्दछ ।

वृद्धावस्थासम्बन्धी विशेषज्ञहरू कोशको यस प्रकारको क्षयलाई ताजा र



स्वास्थ्य विज्ञान

पूर्ण रूपले कार्यमूलक डी.एन.ए. सहित कोशहरू आपूर्ति गरेर रोकथाम गर्न सकिन्छ भन्ने विचारमा काम गरिरहेछन् । जीवित प्राणीहरूको भित्री कोशको कसरी डी.एन.ए. प्राप्त गर्ने भन्ने एक समस्या छ । वैज्ञानिकहरूको एक समूहले भखैरै यसको लागि प्रयास गर्दैछन् । उनीहरू सेतो अथवा खैरो मुसो जसको डी.एन.ए. मेलानिन (Melanin) (छालाको कालो दाग) को उत्पादन गर्ने क्षमता तिनीहरूमा शुरू गर्दैछन् । त्यसपछि केही रोमकूपहरूमा थोरै डी.एन.ए. इन्जेक्सन गरे, जसले मेलानिन (Melanin) संश्लेषण वृद्धि गरेको थाहा भएको छ । यसको परिणामको प्रतीक्षा गर्न बाँकी नै छ ।

६६

कोशक्षयको अर्को सम्भव कारण एक प्रकारको पहेलो र कालो दाग जसलाई (Lipofuscin) भन्दछन्, दृढ संचय हो । यसले कडा अघुलनशील (Unsoluble) दानाको उत्पत्ति गर्दछ । धेरै पुराना कोशहरूमा यो क्षति दश प्रतिशतसम्म हुन्छ । कुनै अवस्थामा पचास प्रतिशत र बढीसम्म पनि हुन्छ । यो विलकुल सम्भव छ कि (Lipofuscin) को उत्पादनलाई थोरै मात्रामा प्रतिकार गर्न (रोकन) सकिन्छ । यसको उत्पादन अक्सिडाइजेशन (Oxidisation) बाट भएको देखिन्छ । शरीरसँग यौटा प्रभावकारी एन्टिअक्सिडेन्ट (Anti Oxidant) भिटामिन ई छ । बृहत् मात्रामा यो भिटामिन जीवनभर लिएमा वृद्धतामा ढिलाइ हुन सक्छ ।

कोल्याजिन

वृद्धावस्थासम्बन्धी अल्पसंख्यक विशेषज्ञहरूको भनाइ अनुसार वृद्धत्वको प्रक्रियामा मुख्य तत्त्व कोलाजीन (Collagen) भन्ने शरीरमा रहने यौटा संयुक्त सामान्य प्रोटीन छ र शरीरको करीब ३० प्रतिशत प्रोटीन यसमै निर्भर गर्दछ । यो हाड, छाला, कमलो हाड र अरू सम्बन्धित तन्तुहरू कोशहरूको बीचका ठाउँहरूमा फैलन्छ । कोलाजीन (Collagen) तीव्र रूपले उमेरसँगसँगै रबरको गुण बदलिने रासायनिक प्रक्रिया जस्तै गरी परिवर्तन हुन्छ । बच्चाको छाला नरम हुन्छ किनभने उसको कोलाजिन कलिलो छ । बुढाको छाला कठोर र कम लचकदार छ किनभने उसको कोल्याजिन बुढो भइसकेको छ । बुढो कोल्याजिनले छालालाई चाउरी पार्नुको अतिरिक्त शरीरको क्षय गर्न पनि विशेष योगदान गर्न सक्छ । वृद्धावस्थासम्बन्धी विशेषज्ञहरूले बुढो कोल्याजिन कठोर मात्र हुँदैन कि सापेक्ष रूपले अवश्य पनि हुन्छ भन्ने संकेत गरेका छन् । उनीहरूले शंका



स्वास्थ्य विज्ञान

गरेका छन् कि यसले पुरानो कोल्याजिन पोषणलाई शरीरको विभिन्न भागमा वितरण गर्ने काममा खतरापूर्ण रूपले हस्तक्षेप गर्न सक्छ र काम नलाग्ने पदार्थ बाहिर प्याँक्ने काममा पनि हस्तक्षेप गर्दछ ।

६७

एक पटक कोल्याजीन (Collagen) पूर्णतः रितिएपछि यसलाई पुनः प्राप्ति गर्नु कम सम्भव हुन्छ तर विशेषज्ञहरू यो रिक्तता मटरको कोशाबाट झिकिएका कुनै रसायनबाट रोक्न सकिन्छ भन्ने यौटा सिद्धान्त छ भन्दछन् । प्रयोगशालाका मुसाहरूमा उनीहरू यो प्रयोग गर्न कोसिस गरिरहेछन्, प्रगति ढिलो होला किनभने धेरै विचारहरू अनुसन्धान हुन बाँकी छ । प्राणीहरूको निश्चित सर्वेक्षणले अन्तिम परिणाम निकाल्न निकै दशक लाग्नेछ । मनुष्य शरीरको विषयमा यो विज्ञानको आधुनिकतम सोध हो । भविष्यमा के हुन्छ अहिले निश्चित रूपले केही भन्न सकिन्दैन । तर यससँगै प्राचीनकालको दीर्घजीवनसम्बन्धी औषधी र नागार्जुन आदि रसायनशास्त्रीहरूको रसायन विद्याको स्मरण भने अवश्य हुन्छ । नागार्जुन यही भौतिक शरीरले ५-६ सय वर्षसम्म जीवित रहे । च्यवन ऋषि आदिको कथा पनि शास्त्रमा प्रसिद्ध नै छ । यसबाट थाहा हुन्छ कि वर्तमान विज्ञान तथा चिकित्सा विज्ञानको अपेक्षा हिन्दूशास्त्रमा वर्णित प्राचीन विज्ञान र चिकित्सा धेरै उत्तम श्रेणीको छ । यसको अधिक चर्चा अप्रासंगिक होला । अब स्नायविक रोग र स्नायुमण्डलको संक्षिप्त वर्णन गरिन्छ ।

स्नायु मण्डलको संक्षिप्त वर्णन

स्नायु सूत्र जस्तै सूक्ष्म र सेतो रंगको डोरीजस्तो हुन्छ । यो सम्पूर्ण शरीरभित्र जालजस्तो फैलिएको हुन्छ । स्नायु नभएको खाली ठाउँ शरीरभित्र कहीं हुँदैन । यदि औलामा सियोले घोच्यो भने त्यहाँ पीडा हुन्छ र त्यसको खबर मस्तिष्कमा पुग्दछ । त्यो अंगुलीको सम्बन्ध स्नायु प्रणालीद्वारा मस्तिष्कसम्म छ । सचेतन प्राणीहरूको चैतन्य सम्पादनको कारण स्नायु नै हो भन्ने कुरामा कुनै शंका छैन । मांसपेशी (Muscles) को सहाराले शरीरका अंगप्रत्यंगहरू काम गर्दछन् भने मांसपेशीहरू स्नायुको सहायताले आफ्नो काम गर्दछन् । हामीहरूको चलनु, डुलनु, भोक, प्यास, उठनु, बस्नु, काम गर्नु, काम, क्रोध आदि सबै वृत्ति तथा प्रवृत्ति सबै स्नायु-मण्डलको नै काम हो । आँखा, नाक, कान, जिह्वा, त्वक् आदि इन्द्रियहरू आफ्नो काम रूपदर्शन, शब्दग्रहण, शब्दश्रवण, र सास्वादन र स्पर्शज्ञान आदि स्नायु सूत्रको सहायताले गर्दछन् । वलवान् व्यक्ति



स्वास्थ्य विज्ञान

पनि शिरमा चोट लाग्यो भने भूमिमा पछारिन्छ । यसो भएको स्नायु मण्डलमा चोट लाग्नाले हो । चोट सानो छ भने केही समयपछि होश आउँछ, यदि चोट ठूलो भए मूर्धित भएर मर्दछ । यसबाट स्नायु नै जीवनको चेष्टा र चैतन्यको मूल आधार हो भन्ने स्पष्ट ज्ञान हुन्छ । यी स्नायुहरू मस्तिष्क तथा पृष्ठवंशीय मज्जाया कशेरुक मज्जाबाट उत्पन्न भएर समस्त शरीरमा फैलिएका छन् । मस्तिष्कबाट उत्पन्न भएका स्नायुहरू शिरोमण्डलमा फैलिएका छन् र पृष्ठवंशीय मज्जाबाट उत्पन्न भएका स्नायुहरू हात, पाउ र पेट आदि अंगमा फैलिएका छन् । दर्शन, श्रवण आदि अनेक प्रकारका भावहरू शरीरमा प्राप्त भएपछि तत्तत् स्थानका स्नायुहरू कंपित भएर तत्कालै मस्तिष्कलाई विकंपित गर्दछन् । मस्तिष्कको विकंपन-भेदले दर्शन, श्रवण आदि विभिन्न प्रकारको ज्ञानको उदय हुन्छ । अतएव मस्तिष्क नै ज्ञानको एक मात्र हेतु हो । आँखामा रूपविशिष्ट पदार्थको प्रतिविम्ब परेपछि आँखाको स्नायु कंपित भएर मस्तिष्कलाई विकंपित गर्दछ र अनि रूपको दर्शन हुन्छ । ठण्डा अथवा तातो पदार्थको त्वक् इन्द्रियबाट स्पर्श भएपछि स्नायु कंपित भएर मस्तिष्कलाई विकंपित गर्दछ, अनि स्पर्श ज्ञान हुन्छ । यसै गरी वस्तुहरू परस्पर टकराएपछि वायुको लहरहरू उठदछन् । ती लहरहरूको चोट कानको जालीमा परेपछि त्यस ठाउँको स्नायु कंपित भएर मस्तिष्कलाई विकंपित गर्दछ, अनि हामीलाई शब्द ज्ञान हुन्छ । यसकारण इन्द्रियजन्य ज्ञानको हेतु स्नायुले हो र कर्मन्द्रियहरूको सञ्चालनकर्ता पनि स्नायु नै हो । जीवको जीवन नै स्नायु भने पनि अत्युक्ति हुँदैन । जुन अंगको स्नायु नाश हुन्छ, त्यो अंग मृतकल्प हुन्छ । स्नायु मण्डल (Nervous System) मा विकार हुनाले नै स्तम्भ (Paralysis), पक्षाघात (Paraplegia) अर्धाङ्ग (Hemiplegia), ऊर्ध्व स्तम्भ (Locomotor Ataxy), धनुष्टंकार (Tetanus), अपस्मार (Epilepsy), योषापस्मार (Hysteria), उन्माद (Delirium), बुद्धिभ्रंश (Insanity), कंपवात (Chorea), गृधसी (Sciatica), मज्जारज्जूदाह (Infantile Paralysis), स्नायुशूल (Neuralgia), मस्तक आवरण प्रदाह (Cerebral Meningitis) र शिरोवेदना आदि भयानक रोगहरू हुन्छन् । स्नायु मण्डल, वात संस्थान या नाडी मण्डलमा मस्तिष्क, सुषुम्ना र स्नायु सामेल छन् ।

६८

मस्तिष्क वर्णन

आठ ओटा हाडहरूले बनेको कपाल नामक कोठा छ । त्यस कोठाभित्र

स्वास्थ्य विज्ञान

मस्तिष्क रहन्छ । यसको आकार केही अंडाकार हुन्छ । यसको भित्री भाग ठीक ओखरको गुदीजस्तो देखिन्छ । यसको पछिल्लो भाग अधिल्लो भागको अपेक्षा केही बढी चौडा र मोटो हुन्छ । अगाडिदेखि पछाडिसम्म यसको लम्बाइ $6\frac{1}{2}$ " एक कानदेखि अर्को कान सम्म $5\frac{1}{2}$ " र मोटाइ माथिदेखि तलसम्म 5 " हुन्छ । यसको तौल युवक व्यक्तिमा (१५-४९ वर्षसम्म) $1\frac{1}{2}$ सेरसम्म हुन्छ । स्त्रीहरूको मस्तिष्क पुरुषहरूको अपेक्षा प्रायः $2\frac{1}{2}$ छटाक कम हुन्छ । प्रायः मस्तिष्कको चार भाग मानिन्छ ।

६९

१. बृहत् मस्तिष्क
२. क्षुद्र मस्तिष्क
३. सीता
४. मातृका (मूलाधार)

कोही बृहत् मस्तिष्क, क्षुद्र मस्तिष्क र चतुष्कोण मज्जा यी तीन भागमा विभाजन गर्दछन् ।

१. बृहत् मस्तिष्क

मस्तिष्कको सबै भागमा बृहत् मस्तिष्क नै सबैभन्दा ठूलो हो । यसको तौल ४६ देखि ५३ औंस अर्थात् २६ छटाक लगभग मानिएको छ । यो स्नायुमय पिण्ड पदार्थ अंडाकार छ । बृहत् मस्तिष्कको रङ्ग धुसर (फुसो) हुन्छ । यसको पीठमा खोल्चाहरू परिरहेका हुन्छन् । त्यसैले त्यहाँ गहिरा र कहीं उठेको हुन्छ । जसरी खेत जोतिँदा कहीं खोल्चाजस्तो बन्दछ र खोल्चाको बीचमा माटाको उठेको भाग हुन्छ । त्यसै मस्तिष्कमा धेरै खोल्सा जस्तो र उठेका भागहरू हुन्छन् । मस्तिष्कको यस्तो गहिरो भागलाई सीता भनिन्छ । दुई तीन सीताको उठेको भागलाई चक्राङ्ग भनिन्छ । मस्तिष्कको भारको बुद्धिसँग सम्बन्ध हुँदैन तर सीताको गहिराइको सम्बन्ध बुद्धिसँग हुन्छ । बुद्धिमानहरूको मस्तिष्कको सीताहरू मूर्खहरूको मस्तिष्कको सीताको अपेक्षा धेरै गहिरो हुन्छ । यसको यता र उताको भागलाई गोलार्द्ध भनिन्छ । यौटालाई दायाँ र अर्कोलाई बायाँ गोलार्द्ध भनिन्छ ।

हरेक गोलार्द्धभित्र खोक्रो हुन्छ अर्थात् बृहत् मस्तिष्कमा दुई कोठा हुन्छन् । एक दाहिने र अर्को बायाँ । यो कोठा टेढा र तेसा हुन्छन् । दुवै कोठामा थोरै तरल पदार्थ हुन्छ । केही रोगमा यो तरल पदार्थ अधिक बन्छ । अधिक तरल

स्वास्थ्य विज्ञान

७०

पदार्थको दबाबले कोठा फैलिएर बढ्दछन् । यो तरल पदार्थले मस्तक पनि बढ्दछ र उसलाई धेरै हानि हुन्छ । यस खालका रोगीहरू अत्यन्त मूर्ख हुन्छन् । बृहत् मस्तिष्क नै मनुष्यको ज्ञान, बुद्धि र धर्माधर्मको प्रधान केन्द्र हो । केवल जीवन रक्षाको निमित्त मात्र यसको आवश्यकता हुने होइन । कति साना प्राणीहरू मस्तिष्कको भित्री अंग नभएका देखिएका छन् र ती जीवित हुन्छन् । जुन प्राणीको मस्तिष्क हुन्छ ऊ बुद्धिमान् हुन्छ । जसको जस्तो मस्तिष्क हुन्छ बुद्धि पनि उस्तै हुन्छ । माछा, सर्प र बिच्छी आदि प्राणीमा ज्यादै थोरै स्वाभाविक बुद्धि या सहज बुद्धि हुन्छ तर उनीहरूको त्यति नै सहज बुद्धिले आफ्नो रक्षा गर्दछन् । आफू बस्ने ठाउँ बनाउँछन् र जीविकोपार्जन गर्दछन् । जन्म अवस्थामा जुन जातिको प्राणीमा जति बुद्धि हुन्छ त्यसै अनुसार त्यस जातिको जीवहरू सबै एकै प्रकारका काम गर्दछन् । माहुरीको चाका या चराहरूको गुँडको रचना-शैली प्राचीन कालदेखि अहिलेसम्म एकनास जस्तै देखिन्छ । तर उच्च वर्गका पक्षीहरूको बुद्धि यिनीहरूको अपेक्षा परिमार्जित हुन्छ । उनीहरू विशेष खोजबाट राम्रो-राम्रो ठाउँमा राम्रो-राम्रो वस्तुद्वारा आफ्नो बस्ने ठाउँ या गुँड बनाउँछन् । यसबाट पनि उच्च दर्जाका पक्षीहरूको स्मरण-शक्तिको यथेष्ट परिचय प्राप्त हुन्छ । सुगा, मैना आदि मनुष्यको मुखबाट निक्लेको वाक्य तथा शब्द सुनेर पाठ गर्न सक्तछन् र त्यसै उच्चारण पनि गर्न सक्तछन् । स्तनपायी जीवहरू अझ अधिक बुद्धिमान् हुन्छन् र घरमा पालिएका गाई, भैंसी, आदिको स्मरण-शक्ति र आफूलाई पाल्नेप्रति उनीहरूको स्नेहको प्रमाण धेरै भेटिन्छन् । हाती, घोडा र कुकुर यी तीन प्राणी धेरै बुद्धिमान् देखिन्छन् । यी तीन प्राणीहरूको स्वामीभक्ति, उपस्थितिबुद्धि, स्मरणशक्ति, स्नेह, दया, ममता र तर्कशक्ति आदि गुणको प्रशंसामा संसारमा अनेक कथा सुनिन्छ । बाँदर र वनमानिस यी दुई प्राणी मनुष्य बाहेक अरु सबै प्राणीभन्दा बढी बुद्धिमान् छन् केवल यही एक कुरालाई प्रमाण मानेर हर्वमट स्पेन्सरले मनुष्यलाई बाँदरको सन्तान भन्ने एक भ्रम फैलाएका छन् । मस्तिष्कको उन्नतिको साथै बुद्धिको पनि वृद्धि हुन्छ । अर्थात् जति-जति मस्तिष्कको विकास हुन्छ उति-उति नै बुद्धिको वृद्धि हुन्छ । बाल्या वस्थामा मनुष्यको मस्तिष्क सानो हुन्छ अतः उसको बुद्धि पनि थोरै हुन्छ । फेरि जति-जति आयु वृद्धि हुँदै जान्छ, त्यसै गरी मस्तिष्क पनि बढौ जान्छ, त्यसको साथसाथै ज्ञान र बुद्धि पनि बढौ जान्छ । आयु धेरै हुँदा पनि जसको मस्तिष्क सानो हुन्छ ऊ नितान्त बुद्धिहीन हुन्छ । किन्तु कम उमेरमा पनि जसको मस्तिष्क ठूलो हुन्छ ऊ त्यसै बखत पनि



स्वास्थ्य विज्ञान

अपेक्षाकृत अधिक बुद्धिमान् हुन्छ । संसारमा जति पनि मनुष्य बुद्धिमान् र विद्वान् भएका छन् ती सबैको मस्तिष्क ठूलो र वजनदार थियो । मस्तिष्कको भिन्नभिन्न अंगद्वारा भिन्नभिन्न प्रकारका कार्यहरू सिद्ध हुन्छन् । स्मरणशक्ति, विचारशक्ति, धर्म प्रवृत्ति आदि प्रत्येक मानसिक वृत्तिको मस्तिष्कमा निर्दिष्ट स्थान हुन्छ । सबै मनुष्यहरूको जन्मदेखि नै विभिन्न प्रकारको प्रवृत्ति हुन्छ । कोही बाल्यवस्थादेखि नै कुकर्ममा लागदछन् । कोही बाल्यवस्थादेखि नै सुकर्ममा लागदछन् । विद्यालयमा कोही बालक अङ्गगणितमा ध्यान लगाउँछन् भने कोही कवितामा, कोही संगीतमा । यी सबै कुराको प्रतिक्रिया मस्तिष्कको स्थान विशेषमा निर्भर गर्दछ । जसको मस्तिष्कको जुन अङ्ग ठूलो छ, त्यही स्थानको गुणले ऊ विशेष गुणी हुन्छ । जसको मस्तिष्कको जुन अंश क्षीण छ या सानो छ त्यही स्थानको गुणले ऊ रहित अथवा हीन हुन्छ । कुन वृत्तिको कुन-कुन स्थान हो भन्ने अहिलेसम्म ठीक तरिकाले निश्चय भएको छैन । मनोवृत्तिहरू मस्तिष्कको विभिन्न स्थानबाट उत्पन्न हुन्छन् भन्नेसम्म शरीर विज्ञानले हालसम्म निश्चय गरेको छ । ७१

ब्रह्मरन्ध्र

हिन्दू धर्मशास्त्र अनुसार अथवा योग विद्याको भाषामा जसलाई ब्रह्मरन्ध्र भनिन्छ त्यो यही मस्तिष्कको भाग हो । यही ब्रह्मरन्ध्रको तल यौटा श्वेततन्तुको जाल छ, जसलाई डाकटरी भाषामा पोन्स भेरोली (Ponsveroli) या सदेशवाहक यन्त्र भन्दछन् ।

करडबाट मेरुदण्डमा आएको सन्देश मस्तिष्कमा पुच्याउनु, मस्तिष्कको आज्ञा मेरुदण्डमा पुच्याउनु यो काम पोन्स भेरोलीको जिम्मा हुन्छ । ब्रह्मरन्ध्र अथवा ब्रह्ममस्तिष्कको एकदम भित्री भागबाट १२ तन्तु निक्लेका छन्, जुन नाक, मुख, कान, आँखा, जिब्रो आदिमा फैलिएका छन् । यही बृहत् मस्तिष्कमा बाहिरी विषयको ज्ञान त्यस ज्ञानको संस्कार धारण गरेर सच्चा ज्ञान उत्पन्न गर्ने साधनहरू छन् । शरीरभित्र बस्ने जीवलाई हुने इच्छा र अरू पनि इच्छासम्बन्धी व्यापारहरू यही मस्तिष्कद्वारा नै प्रकट हुन्छन् । स्मृति आदिको स्थान पनि यही मस्तिष्क हो । उच्च कल्पना, उत्कृष्ट भावनालाई सम्भन्ने, याद गर्ने, विचार गर्ने अथवा मनोरथ उत्पन्न गर्ने असंख्य इच्छासँग सम्बन्ध राख्ने शक्तिको उत्पत्ति स्थान यही मस्तिष्क नै हो । शरीरको कुनै पनि भागको सन्देश यो बृहत् मस्तिष्कमा नगई अन्तःकरणमा पुग्दैन, सन्देश पाएपछि अन्तःकरणको इच्छा यो



स्वास्थ्य विज्ञान

मस्तिष्कको आज्ञा लिएर मात्र पूर्ण हुने चेष्टा गर्दछ । यस मस्तिष्कमा दुई किसिमका द्रव्य छन् । माधिल्लो भागमा रहने द्रव्यहरू खैरो रङ्गको र भित्री भागमा रहने द्रव्यहरू सेतो रङ्गका हुन्छन् । २. लघु मस्तिष्क (Cerebellum) ७२

शिरको पछिल्लो भागको हाडको तल्लो भागमा लघु मस्तिष्क हुन्छ । यो बृहत् मस्तिष्कभन्दा ज्यादै सानो हुन्छ । यो यौटा सानो सुन्तलाको आकारको हुन्छ । यसको बीचमा पुस्तकको फरफराएको पत्रजस्तो अनेकौं पत्रहरू हुन्छन् । यो मस्तिष्क सधैँ कम्पित भइरहन्छ । यो कम्पनमा एक ठूलो रहस्य भरिएको छ । अनेक जन्म-जन्मान्तरको संस्कारहरू पनि मस्तिष्कको माध्यमले भोगोन्मुखी भएर अन्तस्करणमा आइरहन्छन् । अल्फा वेभ्सको सूक्ष्म केन्द्र पनि यही मस्तिष्कमा छ । यस मस्तिष्कको पछाडि पनि सीताहरू हुन्छन् । तर यसका सीताहरू बृहत् मस्तिष्कका सीताभन्दा बढी गहिरा, नजिक र अधिक समानान्तर हुन्छन् । यसमा बृहत् मस्तिष्कजस्तै बाहिरको भाग धूसारो (फुसो) र भित्रको भाग सेतो हुन्छ । फुसो भाग सेलहरूबाट र सेतो भाग सूत्रहरूबाट बनेको हुन्छ । यही मस्तिष्कद्वारा समस्त वेगोत्पादक स्नायुहरूको कार्य आरम्भ हुन्छ । यहाँबाट केन्द्रिमुख आज्ञाहरू बाहिर निस्केर वेगोत्पादक स्नायुभित्र गई हातखुट्टा चलाउने काम गर्दछन् । कुनै चीज उठाउन कति कति शक्ति लाग्दछ भन्ने कुरा पनि यही भागद्वारा निश्चित हुन्छ । कुनै-कुनै पाश्चात्य विद्वान्‌हरू यही लघु मस्तिष्कबाटै काम-प्रवृत्ति उत्पन्न हुन्छ भन्दछन् । जुन व्यक्तिको लघु मस्तिष्क ठूलो हुन्छ ऊ अतिशय कामुक हुन्छ । यो कतिसम्म ठीक हो भन्न सकिन्न तर यो मस्तिष्क विज्ञानको लागि रहस्यमय चाहिँ अवश्य छ ।

चतुष्कोण मज्जा (संदेशवाहक यन्त्र)

बृहत् मस्तिष्कको तल्लो भागलाई सन्देशवाहक यन्त्र भन्दछन् । ब्रह्मरन्धको बीचमा चार कुना भएको द्रव्यको जुन एक फराकिलो प्रदेश छ, यो त्यही यन्त्र हो । यो सेतो वर्णको तन्तुले बनेको छ । यसका तन्तुहरू मस्तिष्कका दुई गोलार्धसँग सम्बन्ध राख्दछन् र मेरुदण्डको मूल, जसलाई अँग्रेजीमा Medulla Oblongate (सुषुम्नाकन्द) भन्दछन् । यी दुवैलाई बृहत् मस्तिष्कको तल्लो भागको ब्रह्मरन्धसँग जोड्दछन् । यो ब्रह्मरन्धबाट ६ चेतना-तन्तुहरू



स्वास्थ्य विज्ञान

निस्केका छन् र यी सबै सन्देश-बाहक तन्तुसँगै सम्बन्ध राख्दछन् । बहुत् मस्तिष्क तथा लघु मस्तिष्कको अभाव भएमा पनि यो सन्देशबाहक यन्त्रमा इच्छा-शक्तिको काम बराबर भइरहन्छ । मनलाई ज्ञानको खबर मिली नै रहन्छ । मस्तिष्कको जुन विचार या होश बाहिरी जगत्मा काम गर्दछ, यो यही यन्त्रले नै हुन्छ । बाहिरी कुराको ज्ञान पनि यसै यन्त्रद्वारा हुन्छ । पागलपन यही यन्त्रको विकृतिबाट हुन्छ । सुषुम्ना तथा सुषुम्नाकन्द दुवै चेतना-स्थानको अपेक्षा यो अति श्रेष्ठ भाग हो । अन्तःकरणदेखि लिएर शरीरको बाहिरी भागसम्म जुन प्रत्याधातको किया हुन्छ, त्यसको मूलाधार यो यन्त्र नै हो । मेरुदण्डीय मज्जाजस्तै भित्र भएर स्पर्शबोधक भाव बाहिरबाट भित्र र भित्रबाट बाहिर जान्छन् । यस विषयमा मेरुदण्डीय मज्जा सिढीस्वरूप हुन्छ । मस्तिष्क माथिल्लो घरजस्तो छ र चतुष्कोण मज्जा सिँढी लगाएर त्यस घरमा चढ्ने सबैभन्दा उच्च स्थान हो । जुन क्रियाद्वारा हामी सधैँ श्वास लिन्छौं, त्यसको प्रधान स्थान चतुष्कोण मज्जा नै हो । यही चतुष्कोण मज्जाबाट एक स्नायु बाहिर निक्लेर फोक्सोमा गएको छ । जब श्वेस छोडेर श्वास लिन आरम्भ गरिन्छ अनि वायुको अभावले जुन उत्तेजना हुन्छ त्यो चतुष्कोण मज्जामा प्रतिफलित भएर त्यो स्नायुभित्र गएर फोक्सोमा जान्छ र अनि श्वास खिच्ने इच्छा हुन्छ । यसकारण चतुष्कोण मज्जाको जुन अंशमा यो स्नायु प्रकट हुन्छ त्यहाँ एक सियोले छेड्यो भने तत्काल मृत्यु हुन सक्छ । यसैकारण प्रकृतिले यसलाई यसरी सुरक्षित गरेको छ कि सितिमिति यहाँ कष्ट नहोस् । सुषुम्ना शीर्षकले मस्तिष्कलाई जोड्दछ, यही ठाउँमा श्वास र हृदयलाई चलाउने कल छ । यसमा अलिकति पनि चोट लाग्यो भने हृदयगति बन्द हुन्छ र नाडी तथा श्वास बन्द हुन्छ । यो सुषुम्नाकन्द मेरुदण्डको मूलस्थान पछिल्लो मस्तिष्कको तलामा छ । त्यहाँ यो ठाउँ सानोकन्द जस्तै देखिन्छ । यो भाग संदेशबाहक यन्त्रसँग अति घनिष्ठ सम्बन्ध राख्दछ । सुषुम्ना तथा यसको कन्द, दोस्रो शब्दमा मेरुदण्ड र त्यसको मूल, बहुत कोमल हुन्छ कोमल भएकोले नै यसलाई शिरको यस्तो गुप्त भागमा राखिएको हो कि शिरमा कुनै चोट-पटक लागेमा पनि यो बच्न सकोस् । सुषुम्ना र सुषुम्नाकन्द यी दुई वस्तु होइनन्, यी एकै वस्तुका दुई भाग हुन् । मनुष्यको जीवनको आधार यो कन्द नै हो । सम्पूर्ण मस्तिष्क खराब भए पनि यो कन्द सुरक्षित भएमा मानिस बाँच्न सक्छ । यो भागमा थोरै नै चोट लागेमा पनि मनुष्य बाँच्न सक्तैन । श्वास-प्रश्वासको इच्छाधीन र अनिच्छाधीन व्यवहार यस भागमा नै हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

छिक्का, वमन, मलोत्सर्ग, गर्भनिस्काशन इत्यादि क्रिया श्वाश-प्रश्वाशको साथ सम्बन्धित छन् । श्वाश-प्रश्वाशको अन्न निल्ने तथा बोल्ने क्रिया पनि यही कन्दको सहाराले चल्छ । सम्पूर्ण शरीरको जीवन व्यापारको वास्तविक आधार यो कन्द नै हो ।

चेतना चक्र (Nerve Centres or Plexus)

७४

मस्तिष्कको माथिल्लो भागमा मसिना तन्तु, गाँठ अथवा अणु हुन्छन् । यी तन्तु मसिना खैरा रंगको पदार्थबाट बनेका हुन्छन् । यी तन्तुहरू जुनजुन भिन्नभिन्न मूलबाट निस्केका हुन्छन्, ती हरेक मूललाई चेतनाचक्र भन्दछन् । सूर्यको नजिक जसरी असंख्य किरण हुन्छन्, त्यस्तै चेतना-तन्तुको चारैतिर धेरैधेरै तन्तुहरू हुन्छन् । सबै किसिमको ज्ञान या क्रियाको बीज यी चेतना चक्रहरूमा रहन्छ । यस्ता चेतनाचक्रहरू मस्तिष्क, मेरुदण्ड र ज्ञानेन्द्रियमा फैलिएका हुन्छन् । यी चक्रहरू हाम्रो शरीरमा हजारौं संख्यामा हुन्छन् । यस्ता चेतनाचक्र ब्रह्मरन्ध्रमा एक हजार छन् । यसैले योग-शास्त्रमा मस्तिष्कलाई सहस्रदल कमलसित उपमा दिएको छ र चेतना-चक्रलाई कमलको दल भनिएको छ ।

सुषुम्ना (Spinal Cord)

यो वातसंस्थान या नाडीमण्डलको फुस्रो भाग हो जुन कपालको महाघ्रिदबाट शुरु हुन्छ र कसेरुक नली (Vertebral Column) मा पहिले कटिकशेरुक (Lumber Vertebral) को गात्रको तल्लो किनारासम्म या दोस्रो कटिकसेरुक गात्रको माथिल्लो किनारासम्म रहन्छ । सुषुम्नाको लम्बाई पुरुषमा १८ इञ्च र स्त्रीहरूमा लगभग $17\frac{1}{2}$ इञ्च हुन्छ । सुषुम्ना केही बेलुनको जस्तो आकारको र ढोरीको जस्तो हुन्छ । अरू स्थानमा भन्दा दुई ठाउँमा अलि मोटो हुन्छ । पहिलो गर्दनमा अर्थात् गर्दनको तेस्रो कसेरुकदेखि छातीको पहिलो कसेरुकसम्म । यहाँ यसको परिधि $1\frac{1}{2}$ र व्यास $1\frac{1}{2}$ इञ्च बराबर हुन्छ । यस भागबाट ऊर्ध्व शाखासम्बन्धी नाडीहरू निकलन्छन् ।

दोस्रो- छातीको नवौं कसेरुकदेखि १२ कसेरुकसम्म, यहाँ यसको परिधि $1\frac{1}{4}$ इञ्च र व्यास $1\frac{1}{2}$ इञ्च हुन्छ । यहाँबाट अर्को शाखाका नाडीहरू निस्कन्छन् । वक्षको १२ रौं कसेरुकभन्दा तल सुषुम्ना पातलो र शंकुवाकार हुन्छ । शंकुको टुप्पो कटीको पहिलो या दोस्रो कसेरुकको सामुन्ने हुन्छ । यही नै सुषुम्नाको अन्तिम भाग हो । सुषुम्नाको रंग बाहिरबाट खैरो, भित्र सफेद हुन्छ



स्वास्थ्य विज्ञान

अर्थात् सुषुम्नामा मस्तिष्कको उल्टो हुन्छ अर्थात् सेतो पदार्थ बाहिर र फुस्रो पदार्थ भित्र हुनेछ । फुस्रो भागमा सेल (कोश) र सेतो भागमा सूत्र हुन्छ ।

नाडी

७५

सुषुम्नाबाट नाडीहरू ३२ जोडा निक्लन्छन् । मस्तिष्कबाट १२ जोडा निस्कन्छन् । मस्तिष्कबाट जुन २४ नाडीहरू निक्लन्छन् ती शिरोमण्डलमा जान्छन् र आ-आफ्ना काम गर्दछन् । मस्तिष्कबाट जुन १२ जोडा नाडीहरू निस्कन्छन् तिनीहरूमध्ये पहिलो जोडाको सम्बन्ध ध्वाणसँग हुन्छ । दोस्रो जोडाको नाडीको सम्बन्ध दृष्टिसँग हुन्छ, तेस्रोको नेत्रचालन शक्तिसँग र चौथोको नेत्रको गतिसँग हुन्छ । पाँचौं जोडाको नाडीको सम्बन्ध चेहरा, मस्तिष्कको अग्र भाग अंगाडिको तीन खण्डको दुई खण्ड जिब्रोको भाग, दाँत र भोजन चपाउने क्रियासँग हुन्छ । यी नाडीहरू मस्तिष्कको सबै नाडीहरूभन्दा ठूला हुन्छन् । छैटौं जोडाको नाडीको सम्बन्ध आँखालाई माथितिर घुमाउनुसँग छ । सातौं जोडाको सम्बन्ध चेहराको पेशीको गतिसँग छ । आठौं जोडाको सम्बन्ध सुन्नुसँग छ र नवौं जोडाको सम्बन्ध जिब्रो र कण्ठसँग छ । दशौं जोडाको सम्बन्ध स्वरयन्त्र र फोक्सो, हृदय, आमाशय, आँल र यकृत आदिसँग छ । एघारौं जोडाको नाडीको सम्बन्ध जिब्रोको पेशीसँग छ । बाह्रौं नाडीको सम्बन्ध जिब्रोको तल रहन्छ ।

यी नाडीहरू दुई प्रकारका हुन्छन् । जुन नाडीको पेशीको गतिसँग सम्बन्ध हुन्छ ती गतिसम्बन्धी या चालक नाडीहरू हुन् । जस्तो जुन नाडीद्वारा आँखाको पेशीलाई गति गर्ने आज्ञा मिल्छ, ती चालक नाडीहरू, जब हामी आँखा यताउता घुमाउँछौं तब यसको काम आउँछ । जुन नाडीको चेतना या सांवेदनासँग सम्बन्ध छ ती सांवेदनिक नाडीहरू हुन्, उनीहरूको गतिसँग केही सम्बन्ध हुैन, जस्तो प्राणनाडी, दृष्टिनाडी, श्रवणनाडी । केही केवल गतिसँग सम्बन्ध राख्तधन् अर्थात् अंगहरूलाई चलाउँछन् मात्र, जस्तो तेस्रो, चौथो, छैठौं, एघारौं, बाह्रौं नाडी, बाँकी ४ नाडी मिश्रित छन् अर्थात् सांवेदनिक र चालक दुवै छन् । जसरी मस्तिष्कबाट १२ जोडा नाडी निक्लिएका छन् । यी सबैको आपसमा सम्बन्ध छ । परस्पर सम्बन्ध जोड्ने नाडीहरूलाई सांवेदनिक नाडी (Sympathetic Nerves) भन्दछन् । यी नाडीहरूलाई यसरी पनि सम्भन सकिन्छ कि यी ३२ जोडा पीठको दुवैतिरबाट निस्की शरीरको भिन्नभिन्न भागमा जान्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

शरीरको गति तथा ज्ञानशक्तिको सबभन्दा ठूलो आधार यी नाडीहरूमा नै छ ।

गर्दन

७६

गर्दनमा नाडीको आठ जोडा हुन्छन्, जुन दुई हात, गर्दन तथा शरीरमा जान्छन् ।

पिठिउँ

पिठिउँको भागको १२ जोडा छाती, पिठिउँ तथा करङ्गहरूमा फैलिएका हुन्छन् ।

कम्मर

कम्मरको भागको ५ जोडा पेट र पाउमा गएका छन् । तल्लो भागको ५ जोडा पेटको भित्री अवयव, आँत, मूत्राशय, स्त्रीको जननेन्द्रिय हुंदै गोडाको पछिल्लो भागमा गएका छन् । गुदास्थिको भागको एक जोडा गुदाको स्नायुहरूमा गएको छ ।

मेरुदण्डबाट करङ्गद्वारा पिठिउँको दुवैतिर बाहिर आउने तन्तु पुनः दुई प्रकारका छन् । मेरुदण्डको अगाडि तथा यताउताको भागबाट जुन तन्तुहरू निक्लेका छन्, ती गतितन्तु तथा पिठिउँबाट जुन तन्तु निक्लेका छन् ती ज्ञान-तन्तु हुन् ।

यी सबै नाडीहरूको सम्बन्ध परस्परमा पनि भइरहेको हुन्छ । परस्परको सम्बन्ध जोड्ने नाडीहरूलाई संवेदनिक नाडी भन्दछन् । जसरी सरकारको काम विजुलीको तारबाट चल्दछ, त्यस्तैगरी शरीरको राजा मस्तिष्कको काम पनि नाडीरूपी तारहरूबाट चल्दछ । जसरी आउने-जाने तारहरू केन्द्रत्यागी र केन्द्रगामी दुई प्रकारका हुन्छन् । त्यस्तै यो मानव-शरीरमा पनि छ । यसमा दुई प्रकारकै तार छन् । दोस्रो त्यो हो जसले शरीरको अङ्गको सूचना मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछ । केन्द्रीय सरकार जस्तै सबै तरहका तार मस्तिष्कबाट नै चल्दछन् र सबै तारहरू मस्तिष्कमा नै आउँछन् । यसकारण मस्तिष्क शरीरको केन्द्र हो । मस्तिष्कबाट चल्ने तार केन्द्रत्यागी र मस्तिष्कमा आउने तार केन्द्रगामी भनिन्छन् । जुन तार मस्तिष्क र सुषुम्नाबाट आरम्भ भएर शरीरका अरू अंगमा जान्छन्, ती केन्द्रत्यागी तार मांस र ग्रन्थिमा जान्छन् । जब नाडीरूपी तार मांसमा पुगदछन् तब त्यसको तार बेग्लाबेग्लै शाखा-प्रशाखामा विभक्त हुन्छन् र प्रत्येक मांस-सेलमा एउटा



स्वास्थ्य विज्ञान

सूक्ष्म तार जान्छ । जब हामी हात उठाउन चाहन्छौं तब हाम्रो मस्तिष्कले नाडीद्वारा हातको विशेष पेशीहरूलाई खुम्चने र फैलने आज्ञा दिन्छ । नाडीहरूको सूक्ष्म शाखाद्वारा यो आज्ञा प्रत्येक सेललाई प्राप्त हुन्छ, अनि सेलहरू आज्ञाअनुसार खुम्चने र फैलिने गर्दछन् । यसरी इच्छित गति उत्पन्न हुन्छ । शरीरको गति दुई प्रकारको हुन्छ । एकले हाम्रो इच्छासँग सम्बन्ध राख्दछ र दोसोको सम्बन्ध हाम्रो इच्छासँग हुदैन । एकको सम्बन्ध ऐच्छिक, मांसपेशीसँग र अर्कोको अनैच्छिक हृदय धमनी आदिसँग हुन्छ । अनैच्छिक मांसपेशीको गति आफसे आफ हुन्छ । आवश्यकताअनुसार मस्तिष्कबाट आज्ञा आइरहन्छन् र आफ्नो काम सुचारू रूपले गर्दै रहन्छ । रोमाङ्च हुनु, हृदय कंपन आदि अनैच्छिक गति हुन् । यी कुरा केन्द्रत्यागी नाडीको सम्बन्धका हुन् । अब केन्द्रगामी नाडीहरू कसरी काम गर्दैन् यस विषयमा विचार गरौँ । जब हाम्रो हातमा काँढा बिजदछ अथवा केही चोट लागदछ तब यो कुराको सूचना केन्द्रगामी नाडीहरूले मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछन् । यसैगरी जब प्रकाशको किरण नेत्रको भित्री पर्दामा पर्दछ अनि यी किरणहरूद्वारा पर्दामा प्रभाव पर्द्ध अथवा भावान्तर हुन्छ । यसको सूचना मस्तिष्कलाई यिनै नाडीहरूद्वारा पुगदछ । जसरी बिजुलीको तार काटिएमा एक ठाउँको सूचना अर्को ठाउँमा पुग्दैन त्यस्तै यदि कुनै केन्द्रगामी नाडीमा केही विकार पैदा हुन्छ अथवा काटिन्छ तब भने त्यो अंगबाट मस्तिष्कमा सूचना पुग्न सक्तैन । यस्तो प्रायः उपदंश या कुष्ठरोगमा हुन्छ ।

७७

मस्तिष्क र पृष्ठवंशीय मज्जा अथवा सुषुम्नाबाट स्नायुको जोडाजोडा निक्लेर शरीरका प्रत्येक भागमा जान्छन् । स्नायुको एक-एक जोडा कसेरुक मज्जाको एक अंशमा सामेल हुन्छन् । यी जोडाहरूमध्ये एकथरी दर्शन, श्रवणसम्बन्धी अर्थात् इन्द्रियसम्बन्धी ज्ञानमा सहायता गर्दछन्, अर्को थरी गति उत्पन्न गर्न सहायता गर्दछन् । यी सबै नाडीहरूको परस्पर सम्बन्ध सांवेदिक नाडीहरूले बनाइरहेका छन् ।

चेतना-तन्तुको ग्रन्थिमाला (Sympathetic Glands or Ganglion Chain)

मेरुदण्डको दुवैतर्फ ग्रन्थीहरूको दुई माला छन् । योगशास्त्रमा यसलाई अक्षरमाला नाम दिइएको छ । यी ग्रन्थिहरूको संख्या पनि ठीक मालाको दाना बराबर अर्थात् १०८ कै करीब छन् । पहिले बताइएको मस्तिष्क मेरुदण्डको स्नायु र चेतना-चक्रमा भन्दा यी ग्रन्थिमाला भिन्न छन् । यी ग्रन्थिहरूले



स्वास्थ्य विज्ञान

शरीरको भित्रको व्यापारलाई नियमपूर्वक चलाउँछन् । बाहिरी शरीरको ज्ञान तथा गतिको काम मस्तिष्क र मेरुदण्डको ज्ञानतन्तु र गतितन्तुद्वारा पूर्ण हुन्छन् । शरीरको अनैच्छिक क्रियाहरू सम्पन्न हुने सम्पूर्ण सत्ता यही ग्रन्थिमालामा नै हुन्छ । यी कामहरूमा हाम्रो मनको इच्छाको कुनै काम हुँदैन । यदि मनले मेचमाथिको पुस्तक उठाउन चाहयो भने मस्तिष्कबाट प्राप्त प्रेरणाअनुसार हातमा भएका तन्तुहरूले हातलाई फैलाइदिन्छन् । हातले पुस्तक उठाउँदछ । तर मनले रक्ताशय या मूत्राशयको क्रिया बन्द होस् भन्ने चाहयो भने मनको इच्छाको अनैच्छिक तन्तुको त्यस क्रियासँग सम्बन्ध हुनुभन्दा ग्रन्थिमाला नै विग्रियो भने उक्त क्रिया बन्द हुन सक्छ । ग्रन्थिमालाको तन्तुको हजारौं शाखाहरू रक्तबाहिनी, हृदय, छातीको प्रदेश, उदर, आँत, मूत्राशय, मूत्रपिण्ड, कलेजो आदि अवयवहरूमा फैलिएका हुन्छन् । यिनीहरूले शरीरको कुनकुन अवयवलाई कुन समय कति रगतको आवश्यकता छ भन्ने कुरा विचार गरी रक्तका नलीहरूलाई समान भावले संकुचित तथा विस्तीर्ण गर्दछन् । मनको शरीरमाथि असर हुँदा जस्तो मनको ग्लानिबाट शरीर शिथिल हुनु, मुर्छा हुनु, आँसु आउनु र जुन ग्रन्थिबाट यी पक्षको पदार्थ आउँदछन् तिनीहरूलाई फैलाउनु इत्यादि र हर्ष, शोक, विषाद आदि मेरुदण्डका ज्ञान कतिपय ती तन्तुहरूको सम्बन्धले नै हुन्छन् । यस्तै गरी जठरादि अवयवहरूलाई कुन वस्तुको आवश्यकता हुन्छ, त्यसको अनुभव पनि यिनै तन्तुहरूबाट हुन्छ ।

७८

यी कुराहरूबाट ज्ञान दुई प्रकारको हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ । शरीरको भित्री अवयवको जीवन-व्यापार हाम्रो इच्छाबिना स्वेच्छाले हुने गर्दै । त्यसलाई अंगज्ञान, प्रेरणाबुद्धि, सहजबुद्धि (Instinct) भन्दछन् । शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको ज्ञान इन्द्रियद्वारा हुन्छ र त्यसबाट हुने मनको व्यापार जस्तो कल्पना, इच्छा, बुद्धि आदिलाई तर्कशक्ति भन्दछन् र यी व्यापारहरूको सम्बन्ध बृहत् मस्तिष्कसँग हुन्छ । विचार शक्तिको स्थान मस्तिष्क हो र अंग-ज्ञान या सहज बुद्धिको स्थान मेरुदण्ड र त्यसैको ग्रन्थिमाला हो ।

स्नायु मण्डललाई शरीर संचालन गर्ने शक्ति मस्तिष्कबाट प्राप्त हुन्छ । मस्तिष्क शक्तिको भण्डार हो । मस्तिष्कको यो विद्युत् शक्तिलाई शरीरमा घुमाउने या चारैतरफ संचार गर्नाले संवेदना र इच्छानुसार गति केवल यी दुई काम मात्र हुँदैनन् किन्तु ती सबै कामहरू हुन्छन् जसको हाम्रो इच्छासँग कुनै सम्बन्ध छैन । पेटको पाचन-शक्ति र हृदय कंपन-यी दुवै काम पनि स्नायविक शक्तिबाटै



स्वास्थ्य विज्ञान

हुन्छन् । यदि पेटसँग सम्बन्ध राख्ने स्नायु कार्टिदिने हो भने पाचन-किया बन्द हुन्छ । हृदय रक्तबाहक नाडीहरूद्वारा रगत सारा शरीरभरि फैलिन्छन् । रक्तको यो फैलावट पनि स्नायविक शक्तिको खिच्ने र फ्याक्ने शक्तिहरूको बलले नै हुने गर्दछ । यस शरीरमा जति पनि कलपुर्जाहरू छन् ती सबै स्नायविक शक्तिबाट नै चल्दछन् । यो कुराको ज्ञान भएपछि प्रत्येक विचारशील पुरुषको धर्म र कर्तव्य यो हुन्छ कि उसले आफ्नो स्नायु-मण्डललाई सदा निरोग र ठीक राखोस् । यस प्रक्रिया (System)- लाई ठीक राख्नका लागि शारीरिक र मानसिक शक्तिलाई क्षीण गर्ने सबै आदतलाई छोड्नुपर्छ । शारीरिक तथा मानसिक दुवै प्रकारको शक्तिलाई रक्षा गर्नु आवश्यक हुन्छ, किनभने शरीर र मनको अत्यन्त गहिरो सम्बन्ध हुन्छ । शरीर र मनको बीचमा संवेदनाको सम्बन्ध स्नायु-मण्डलले स्थापित गरिरहेको हुन्छ । अतः मादक पदार्थ र उत्तेजक पदार्थको हानिकारक प्रभाव स्नायुहरूमाथि अवश्य पर्छ । कफी, चिया, अफीम, मदिरा आदिको सेवन गर्ने आदतले स्नायुमण्डल या नर्भस सिस्टमलाई अत्यन्त हानि गर्दछ । चुरोट, तमाखु आदि धुम्रपान पनि हानिकारक छ । यी वस्तुहरूले करोडौं स्त्री-पुरुषहरू नष्ट-भ्रष्ट भइरहेछन्, लाखौं लाखको बुद्धि र स्मरण शक्ति नष्ट भइरहेको छ र कतिको उन्माद, पक्षाघात, बहुदयाबरोध आदि असाध्य रोगहरू भई जीवनको अन्त्य भइरहेको छ । रोगी भएर उपचार गराउनुभन्दा रोग लाग्नुभन्दा अधि नै रोक्नुपर्छ अर्थात् खराब आदतलाई छोड्नु वेश हुन्छ । यस्ता आदतहरूलाई नछोडी अर्थात् रोगको वास्तविक कारणलाई नहटाई रोगको उपचार गर्नु, गराउनु पहिलो मूर्खता हो । हृदय र रक्तबाहिनी नाडी (धमनी) मा रक्त छिटो अथवा ढिलो संचार हुने अवस्था आउनु परिश्रम र उत्तेजनामाथि निर्भर गर्दछ । गर्भगत बालकको नाडी एक मिनेटमा १६५ देखि १७५ पटकसम्म चल्छ । बालक जन्मेपछि १०० देखि १२० सम्म चल्छ । जवान व्यक्तिको नाडी ७० देखि ७५ सम्म चल्छ । जति-जति उमेर बढ्दै जान्छ उति-उति नाडीको स्पन्दन घट्दै जान्छ । ६० देखि ७० वर्षको आयुमा नाडी एक मिनेटमा ६० स्पन्दन चल्दछ । घुमफिर गर्दा र परिश्रमको काम गर्दा नाडीको गति छिटो हुन्छ । सुतेको बेलाभन्दा उठेको बेलामा नाडीको गतिको स्पन्दन बढी हुन्छ । मानसिक उत्तेजनाले नाडीको स्पन्दन अत्यन्त बढाउँछ । चिया, कफी आदि उत्तेजनात्मक पदार्थले स्नायुमण्डलमा एक प्रकारको जोश उत्पन्न गर्दछ, त्यसले हृदय र रक्तबाहिनी नाडीहरूको काम बढ़ाउँछ र रोगमाथि रोग थपिदै जान्छ । साधारण मनुष्यको



स्वास्थ्य विज्ञान

रगत ३५ पौण्ड या १७ १/२ सेर करीब हुन्छ भन्ने हिसाब गरिएको छ । पूरा र गत २१ १/२ मिनेटमा सम्पूर्ण शरीरभर घुमिसकदछ । अति स्वीप्रसंग र अत्यन्त मस्तिष्कसम्बन्धी परिश्रम पनि स्नायुमण्डलको लागि हानिकारक हुन्छ । स्नायुमण्डलमा विकार भएपछि Neuralgia या स्नायुगत वात रोग हुन्छ । यसलाई स्नायुवेदना पनि भन्दछन् । यो नर्भस रोग हो । अनेक केसमा एकमात्र दर्द या वेदना नै यस रोगको लक्षण हो । यस रोगमा शरीरको कुनै भागमा सुजन पनि हुँदैन र केही जलन पनि हुँदैन । जब यो रोग लाग्छ, यसमा भट्का हुन्छ र आकर्षण र विकर्षण जस्तो हुन्छ । यो वेदना सबै समय रहिरहँदैन । बीच-बीचमा कुनै समय कम हुन्छ या बन्द हुन्छ । विशेष यो रोग शिर र चेहरामा हुन्छ । कैले-कैले छाती, तिघा र गोडामा पनि हुन्छ । शरीरको अरू भागमा पनि हुन्छ । रोग हुने स्थानको मांसपेशीमा कमिलाले चिलेको जस्तो गरी दुख्छ । मांसपेशी खिंचिने र जकडिने हुन्छ । यसै दुखाइले कुनै विशेष स्नायुसँग सम्बन्ध राख्दछ । एकै सेकेण्डमा नै ठूलो वेदना हुन्छ, मृत्युकालको जस्तो वेदना हुन्छ । धेरै पटक यो वेदना त अचानक हुन्छ । जाडोको समय आर्द्धवायु र मलेरिया यो रोग उत्पन्न हुनाका कारण हुन् । यो रोग वंश-परम्पराबाट पनि हुन्छ । गर्भाले हतारिएर या थाकेको बेला हावामा बस्नु या कुनै प्रकारले चीसो या धेरै बढी हावामा बस्नाले पनि यो रोग हुन सक्तछ । रेलको यात्राले पनि यस्तो रोगलाई बढाइदिएको छ । निर्बल शरीर हुनेलाई यस रोगले तुरुन्त समात्छ । **स्नायविक रोग रोक्ने उपाय** ५०

स्नायविक रोगवाट बच्नका लागि वातकारक आहार-विहारबाट बच्नुपर्छ । धेरै बेरमा पच्ने गरिष्ट पदार्थ खानु हुँदैन । कुनै पनि पेय पदार्थ चिया, दूध आदि ज्यादै तातो पिउनु हुँदैन । चिया, कफी र चुरोट-तमाखु आदि सेवन गर्नु हुँदैन । यी पदार्थहरूले आमाशयको स्नायुहरू, हृदय र नर्भस् सिष्टमलाई खुकुलो गरेर निर्बल शरीरका अंगलाई भन् निर्बल बनाएर अनेक प्रकारका रोग उत्पन्न गर्दछन् ।

निद्रा लागेपछि रोक्नु हुँदैन । कति मानिस रात-दिन धेरै परिश्रम गर्दछन् । तर चाहिँदो मात्रामा निद्रा लिईनन्, विश्राम, आराम गर्दैनन्, ती आफ्नो जीवनलाई खतरामा पार्दछन्, आयु कम गर्दछन्, रोगलाई स्वयं बोलाउँछन् । ऋतु



स्वास्थ्य विज्ञान

परिवर्तन या मौसम बदलिने समयमा पूरा सावधान रहनु पर्दछ । पाउलाई चिसो नराख्नु । पाउ चिसो राख्नाले र ऋतु बदलिने समयमा आहार-विहारमा सावधानी नगर्नाले खोकी, ज्वरो आदि अनेक रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । यसको अतिरिक्त स्नायविक रोग पनि हुने गर्दछन् ।

८१

मस्तिष्कसम्बन्धी परिश्रम धेरै गर्ने र मनलाई एकैतिर बढी लगाउने गर्नाले पनि स्नायु-मण्डल र दिमाग कमजोर हुन्छ, स्मरण-शक्ति घट्छ, अपस्मार (मृगी) या उन्माद रोग उत्पन्न हुन सक्छ ।

सादा भोजन सधैं बेश हुन्छ । यसमा केही पनि संदेह छैन । दुईतिहाइ नर्भस रोग पिरो, मसलायुक्त र गरिष्ठ भोजन गर्ने र मदिरा आदि उत्तेजक पदार्थ सेवन गर्नाले हुन्छ । यसकारण सात्विक भोजन नै लाभप्रद हुन्छ ।

शीतल जलले सधैं स्नान गरेर सबै नर्भसरोग नाश गर्नु अति उत्तम हुन्छ । शीतल जलले स्नान गर्नु बलवर्द्धक हुन्छ । धेरै कष्टसाध्य रोगहरू शीतल जलले स्नान गर्नाले हट्टाउन्न ।

जसको नर्भस सिष्टम कमजोर छ, उसले ज्यादै सबैरै अर्थात् सूर्य उदयभन्दा निकै अघि उठ्नुपर्छ र नास्ता गर्नुभन्दा अघि केही व्यायाम गर्नुपर्छ । धेरैबेरसम्म बिहान सुत्नाले निर्बलता आउँछ र शरीर अल्छी हुन्छ । स्नायविक रोगमा हलुका व्यायाम गर्नु सबै औषधीभन्दा बढी उत्तम हुन्छ । स्नायु-मण्डलमा या नर्भस रोगमा चित्तलाई बहलाउनु, चित्त प्रसन्न राख्नु, नयाँ स्थानको भ्रमण गर्नु, नयाँ-नयाँ वस्तुहरू हेर्नु बहुत लाभदायक हुन्छ । देशान्तरको यात्रा, तीर्थयात्रा, महात्माहरूको दर्शन, सत्सङ्ग, चित्ताकर्षक दृश्य हेर्नु, सात्विक उपायले मनलाई प्रसन्न राख्नु, कहिले-कहिले पैदल भ्रमण गर्नु अति लाभप्रद हुन्छ ।

स्मरणीय छ कि नर्भस सिष्टम र यसको शक्तिको आमाशय या पाचन-यन्त्रसँग अति निकट सम्बन्ध छ । आमाशय या पेट सबै नर्भस सिष्टमको मूल हो । न्यूमो ग्यास्ट्रिक (Pneumo Gastric) नर्भ (पेट र फोकसो चलाउने स्नायु)को आमाशयसँग सम्बन्ध छ । त्यसमा अस्वाभाविक बल पर्नाले मंदागिन, ग्याष्टिक र स्नायविक रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । पेटभरी भोजन गरेपछि तुरुन्त शारीरिक तथा मानसिक कुनै पनि काम गर्नु राम्रो हुन्न । घोडा या गोरु आदि पशुहरू पनि पेटभरी खाएपछि केही काम गर्दैनन् । उसको मालिकले पनि खाना खाएको एक घण्टासम्म कुनै कडा काम लिनु उचित हुन्न । सिंह, चितुवा आदि हिंस्क जन्तुहरू पनि पेटभरी खाएपछि केही समय आफ्नो हिंस्क क्रूरता छोडिदिन्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

र शान्त हुन्छन् । यही कुरा मानिसको सम्बन्धमा पनि हुन्छ । यदि कुनै स्वभाव राम्रो नभएको अथवा भयझर स्वभाव भएको व्यक्तिसँग आफ्नो भलाइको काम लिनु छ भने त्यस बखतमा ऊसँग भेट गर्नु, जब कि ऊ भखरै भोजन गरिसकेको होस् ।

८२

नर्भस् सिष्टम तथा मस्तिष्कको संक्षिप्त वर्णन पाठकको साधारण जानकारीको लागि यति नै पर्याप्त होला । अब मस्तिष्कको लागि केही लाभयुक्त पदार्थ तथा औषधीको वर्णन गर्नु उपयुक्त हुनेछ ।

मस्तिष्कको लागि पथ्यापथ्य पदार्थ

कतिपय पदार्थ मस्तिष्कको लागि पथ्य हुन्छन्, कति अपथ्य । प्रत्येक मनुष्यले यस्ता पदार्थ खानुपर्छ जसबाट उसको मस्तिष्क ताजा रहोस् । स्मरण-शक्ति तथा बुद्धि बढाउने र बुद्धिलाई निर्मल गराउने सात्त्विक भोजन नै मनुष्यको लागि हितकर हुन्छ । तामस भोजन, जस्तो कि ज्यादा तातो, अत्यन्त दाहक, अत्यन्त क्षोभक र अत्यन्त उत्तेजक पदार्थले मस्तिष्कलाई बिर्गार्दछ । यसले गर्दा मनुष्यले मस्तिष्कको शान्तवृत्ति हराउँछ । अनि क्रोध आदि मानसिक विकारको वशीभूत हुन्छ । हिन्दू शास्त्रमा यही पापबाट बच्न र सही लाभ प्राप्त गर्नका लागि हविष्यान्न खाने उपदेश दिइएको छ ।

गहुँ, चामल, मुगी, चना, घिउ, दूध, मलाई, चिनी, सिधे नुन, अदुवा, अमला, परवर, आँप, स्याउ आदि उत्तम फल मस्तिष्कको लागि पुष्टिकारक छन् । बदाम, पेस्ता, काजु, चिरौजी आदि पनि मस्तिष्क पुष्टिकारक छन् ।

शांखपुष्पी, ब्राह्मी, मालकागुनी आदि मस्तिष्कको सुधार गर्ने सर्वोत्तम औषधीहरू हुन् । मस्तिष्क ठंडा राख्नु, पाउ गरम राख्नु, पैतालामा तेल मालिस गर्नु, शिरमा ठंडा पानी राख्नु, सुगन्धित पदार्थद्वारा मस्तिष्कलाई ठीक राख्नु आदि बाहिरी उपचारहरू पनि गर्न योग्य छन् । तर जो धेरै तातो, अमिलो, पिरो, दाहकारक पदार्थ खाने गर्दछन्, यिनीहरूको लागि यी वाह्य उपचारहरू अधिक उपयोगी हुदैनन् ।

औषधीहरूमा सर्वप्रथम मस्तिष्कलाई शान्ति र एकाग्रता प्रदान गर्ने औषधीहरू बढी महत्वपूर्ण हुन्छन् । यसमा क्लोरल, ब्रोमाइण्ड, बारब्यूट्रेड, ब्राह्मी, खस, अमला, कमल, पुनर्नवा, नाकुली, मोती, मुगाभष्म इत्यादि धेरै महत्वका छन् ।

मस्तिष्कसम्बन्धी काम गर्ने व्यक्तिहरू यदि माथि लेखिए अनुसार शक्ति



स्वास्थ्य विज्ञान

प्रदान गर्ने औषधी सेवन गर्दछन् भने तिनीहरू बढी उमेरसम्म मानसिक काम बढी सफलताकासाथ सम्पन्न गर्न सक्तछन् । यदि मानसिक परिश्रम अत्यधिक मात्रामा गर्ने र मस्तिष्कलाई बल दिने औषधी र आहार विहारको सेवन कम गर्ने हो भने मस्तिष्क छिटै थाक्छ र कम उमेरमा नै मस्तिष्क कर्महीन हुन जान्छ ।

आजभोलि अध्ययन तथा नोकरीको होडमा मस्तिष्कसम्बन्धी उच्च-उच्च परीक्षाहरूमा विद्यार्थी तथा विद्वानहरू समेत शरीक हुनुपर्दछ, यस्तो प्रतियोगितामा सर्वोच्च स्थान प्राप्त गर्नका लागि मस्तिष्कशक्ति बढाउने औषधी सेवन आवश्यक हुन्छ ।

८३

विद्यार्थीका लागि ब्राह्मीसदृश लाभदायक औषधी शंखपुष्पी छ । यसको प्रयोगबाट मस्तिष्कको कार्य उन्नत हुन्छ । आहारमा गाईको ताजा दूध, नौनी, घिउ इत्यादि लाभदायक छन् । खुला हावा, शान्त वातावरणमा डुल्नु लाभदायक हुन्छ । मस्तिष्कको काम गर्नेले पर्याप्त निद्रा लिनुपर्छ । अधिक जागा भएमा मस्तिष्कको एकाग्रता नष्ट हुन्छ ।

उन्माद पनि मस्तिष्कसम्बन्धी एक रोग हो । यसलाई मस्तिष्कको विषम अवस्था पनि भनिन्छ । यसको एक-दुई अनुभूत औषधी यहाँ लेखिन्छ । धवलबरुआ जसलाई स्वेतबरुआ अथवा सर्पगन्धा भन्दछन्, नेपाली नाम चाँदमरुवा भनिन्छ । यसको चूर्ण ३-४ मासा शुद्ध गुलाफको अर्को एक छटाकमा १२ घण्टा भिजाएर सातौटा मरिचसँग पिँधेर प्रातः तथा साँझ दुई समय पिउनू । अमिलो, पिरो, तेल गरम आदि पदार्थबाट पहरेज गर्नू । दूध, घिउ, मक्खन, मलाई अधिक मात्रामा खानू । औषधी परीक्षित छ ।

निद्रा लाग्ने गराउने

सर्पगन्धा एकमाशा बदामरोगन या दूधसाथ सुत्ने बेलामा खानू अथवा सर्पनापिल लिनू अथवा पिपलामूल एक मासामा पुरानो चाकू एक मासा मिलाएर सुत्ने समय दूध या बदामसँग खानू । **बुद्धि बढाउने र उन्माद हटाउने**

सारश्वत चूर्ण, बोझो, ब्राह्मी, गुर्जो, सुठो, शतावरी, शंखपुष्पी, वायुबिडंग, अपामार्गको जरा, समभागको चूर्ण बनाई कपडाछान गरी दुई-तीन माशा चूर्ण महसँग वा विषम मात्रामा मिलाइएको घिउ र महसँग सेवन गर्नू ।

स्वास्थ्य विज्ञान

इन्द्रिय विज्ञान

मनुष्यको शरीरमा मस्तिष्कपछि अत्यन्त महत्वशाली स्थान ज्ञानेन्द्रियको छ । ज्ञानेन्द्रियहरू पाँच छन्-नाक, कान, आँखा, जिभो र छाला । यिनीहरूमा सुँधने, सुन्ने, देख्ने, स्वाद लिने र स्पर्श गर्ने शक्ति भएका ज्ञान-तन्तुहरू फैलिएका छन् । यी ज्ञानतन्तुहरू मस्तिष्कसाथ सम्बन्ध राख्दछन् । मस्तिष्कलाई बाहिरी पदार्थको ज्ञान यी इन्द्रियहरूद्वारा नै प्राप्त हुन्छ । बेरलाबेरलै प्रकारको ज्ञानको निमित्त बेरलाबेरलै ज्ञानतन्तुहरू हुन्छन् । तिनीहरूको काम तथा भेदअनुसार नाम पनि बेरलाबेरलै हुन्छ । नाकलाई घाणेन्द्रिय, कानलाई श्रवणेन्द्रिय, जिभोलाई रसनेन्द्रिय तथा छालालाई स्पर्शेन्द्रिय भनिन्छ । नाक तथा आँखाको लागि ज्ञानतन्तुको एक जोडालाई उपयोग गरिएको हुन्छ । जिभोमा दुई जोडा हुन्छन् । स्पर्श ज्ञान हुने तन्तुहरू धेरै छन् र यी शरीरको सम्पूर्ण छालामा फैलिएका हुन्छन् । बाहिरका सबै पदार्थहरूले इन्द्रियमाथि असर पार्दछन् । यो असरको खबर ती इन्द्रियहरूको ज्ञानतन्तुद्वारा मस्तिष्कमा पुग्दछन् । तन्तुहरूमा भिन्दाभिन्दै गुणहरू भएकाले तिनीहरू भिन्दाभिन्दै ज्ञान दिन्छन् । प्रत्येक इन्द्रियमा केवल एक प्रकारको मात्र ज्ञान हुन्छ । श्रवणेन्द्रिय सुँध्ने काम गर्न सक्तैन, केवल सुन्ने काम मात्र गर्न सक्तछ । बादलको बिजुलीले क्षणिक चमक दिन्छ र गर्जन्छ, यी दुई कुरा मध्ये चमकको सूचनालाई नेत्रका ज्ञान-तन्तुहरू ग्रहण गर्दछन् र गर्जनको सूचना कानका ज्ञान-तन्तुहरू ग्रहण गर्दछन् । यसरी यी ज्ञानेन्द्रियहरूले मस्तिष्कमा स्थित जीवलाई अनेक प्रकारको ज्ञान तथा सुख दिन्छन् ।

८४

घाणेन्द्रिय (नाक)

सुगन्ध अथवा दुर्गन्धको ज्ञान नाकद्वारा हुन्छ । नाकले गन्ध ग्रहण र श्वास-प्रश्वास लिनु यी दुई काम गर्दछ । नाकभित्र तल्लो भागमा वायु श्वास नलीमा उत्रन्छ र नाकको माथिल्लो भागमा गन्ध ग्रहण गर्ने तन्तुहरू हुन्छन् । बाहिरको पदार्थ अथवा त्यसको गन्ध जब नाकको नजिक आउँछ, अनि त्यो पदार्थ या गन्धको परमाणुलाई नाकका तन्तुहरूले ग्रहण गर्दछन् । नाकको भित्रको भागको पत्र सूक्ष्म हुन्छ । यसैले नै ऊ पर्दाको परमाणुलाई चाँडै ग्रहण गर्दछ, कडा तथा सुकेको पदार्थको गन्ध ज्ञान केही ढिलो हुन्छ । कडा पदार्थको परमाणुहरूलाई बाहिर निस्क्न र नाकमा ज्ञान केही बढी समय लाग्दछ । नाकभित्रको पत्र जब सुख्खा रहन्छ अनि गन्ध पहिल्याउन अप्ठ्यारो पर्दछ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

मस्तिष्कका तन्तुहरूको पहिलो जोडा गन्ध पारख गर्नका लागि नाकमा गएको हुन्छ र त्यसका सूक्ष्म शाखाहरू नाकको माथिल्लो भागमा फैलिएका हुन्छन् । गन्ध पारख गर्ने शक्ति सबै प्राणीमा समान रूपले हुँदैन । मांसाहारी र शाकाहारी प्राणीमा गन्धग्रहण गर्ने शक्ति फरकफरक हुन्छ । तर मनुष्यमा भने दुबै प्रकारको मध्यम शक्ति छ । सबै मनुष्यमा ज्ञानेन्द्रियको शक्ति समान हुँदैन । कसैमा कम र कसैमा बढी हुन्छ ।

दर्शनेन्द्रिय (आँखा)

८५

आँखाको रचना र क्रिया/अत्यन्त सूक्ष्म भएकोले नेत्रविद्यामा कुशल डाक्टर नै यस विषयलाई राम्रोसँग बुझ्न र बुझाउन सक्छन् । आँखाको मुख्यत तीन पत्र छन् र भित्र फैलिएको किरणलाई एकत्रित गर्ने क्रियाको साधनका लागि तीन नेत्ररस छन् । बाहिरी पत्र, मध्य भागको पत्र र भित्री पत्रलाई नेत्र-दर्पण भन्दछन् र जलरूप रस, स्फटिकरूप रस र काँचरूप रस यी तीन रस छन् । बाहिरको सेतो पत्र यो आँखाको डल्लामा अपारदर्शक छ । केवल बीचको कालो भाग मात्र पारदर्शक छ । बाहिरी पत्रको भित्रतर्फ कालो रंगको पातलो मध्यपत्र छ र कृष्ण मण्डल या कालो भागको पछाडि एक मांसमय पत्र छ । यो पत्रलाई कनिकाको मण्डल भन्दछन् । यस पत्र बीचमा एक छिद्र हुन्छ । यही छिद्र आँखाको पुतली हो । बीचको पत्रको धेरै भाग रक्तको सूक्ष्म नलीद्वारा बनेको हुन्छ । यो बीचको पत्रको पनि दुईवटा पत्र हुन्छ । बाहिरको पत्रमा रक्त-नली र भित्र कालो पदार्थको लेप हुन्छ । यो कालो लेपको भित्रतिर नेत्र-दर्पण हुन्छ । कनिकाको पर्दा गोल छ र कृष्ण-मण्डलको पछिलितर र स्फटिकरसको अधिलितर त्यो भुण्डेको छ । यो पर्दाको बीचमा पुतलीको छिद्र छ । यसबाट किरणहरूले भित्र जाने बाटो पाउँछन् । यो पर्दा बहुतै पातलो हुन्छ र यस अनुसार नै पुतली पनि सानो ठूलो हुन्छ । पुतलीको आकार अनुसार बढी या कम किरण आँखामा प्रवेश गर्न सक्छन् । यो पर्दाको पछिलितर कालो पदार्थको केही लेप भएकोले कनिका पनि कालो नै देखिन्छ । यो पर्दा मासुबाट बनेको हुन्छ । अतएव यसको मांसमय रेशाको रजकण कालो, पहेलो आदि रङ्गको भएको हुनाले यी रङ्गअनुसार आँखाको रङ्ग पनि त्यस्तै देखिन्छ । तेस्रो पत्र नेत्र-दर्पण यो सान्है महत्त्वपूर्ण वस्तु हो । यसभित्र काँचको जस्तो रस छ र बाहिरको पदार्थको प्रतिविम्ब यही पत्रमाथि पर्दछ र नेत्र दर्पणमा पनि तीन मसिना पत्रहरू छन् । भित्रको तेस्रो पत्र दर्शन

स्वास्थ्य विज्ञान

तन्तुको हो । मस्तिष्कबाट दृष्टिका तन्तुहरू आँखामा गएका छन् र यस पत्रमा तीनै तन्तु सूक्ष्मजालको रूपमा फैलिएका छन् । मस्तिष्कबाट ज्ञान तन्तुको जुन १२ जोडा निक्लेका छन् त्यसमध्ये दुई नम्बरको जोडा आँखामा गएको छ र यसरी यी आँखाको गोला तीन पत्रद्वारा बनेको छ र माथि भनिएका तीनवटा रस यसमै छन् । यी रसमा फैलिएको प्रकाशको किरणलाई समेट्ने शक्ति आँखामा छ । पदार्थको किरणहरू सबैतिर फैलिन्छन् । यसो भएको हुनाले बाहिरका पदार्थका प्रत्येक बिन्दुबाट निक्लेका र सामान्य नियमअनुसार विस्तार भएका किरणहरू यदि आँखामा पच्यो भने ती सबै किरणलाई आँखाले सहन गर्न सक्तैन । त्यसै गरी यसरी छिन्न भिन्न भएका किरणहरूबाट पदार्थको वास्तविक आकार या रूप राम्रोसँग देख्नको लागि ती किरणहरूलाई समेटी नेत्रमा पुऱ्याउनुपर्छ । अतः नेत्रभित्रका यी तीन रस बाहिरी पदार्थको विस्तार भएका किरणहरूलाई समेटेर ग्रहण गर्दछन्, जसरी फोटो लिँदा जुन वस्तु.या व्यक्तिको फोटो लिनु छ त्यसको आकार अर्थात् विस्तार भएका सबै किरणलाई क्यामराभित्र भएको लेन्समा उतारिन्छ । यस कामका निम्नि लेन्सलाई अगाडिका सबै वस्तु एकै ठाउँमा समेटिने गरी राख्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसै गरी आँखाभित्रको रसले सामुन्नेको पदार्थको किरणहरूलाई आफ्नो भित्रको बिक्रीभवन शक्तिद्वारा ग्रहण गर्दछ । पहिले किरणहरू आँखाका डल्लाको सेतो पत्रबाट पहिलो खण्डमा आउँछन् । त्यहाँबाट पुतलीमा गएर रसपत्रमा र त्यहाँबाट गएर रतनमा जम्मा हुन्छन् । जसरी फोटोग्राफिक क्यामराका लेन्स हुन्छ, त्यस्तै आँखामा रसपत्र हुन्छ । रतनबाट निक्लेका यी किरणहरू पछिल्लो खण्डको स्फटिक पदार्थमा मिलेर त्यहाँबाट आँखाको तन्तुवाला पत्रमा जम्मा हुन्छन् । जहाँ मूल पदार्थको आकृतिको छाया त्यसमाधि पर्दछ र मस्तिष्कलाई यसको खबर प्राप्त हुन्छ । वृद्धावस्थामा आँखाको यो रसपत्र अपारदर्शक हुन जान्छ । त्यस बखत युवा-पुरुषको जस्तो प्रत्येक पदार्थ सफा देखिँदैन । यस अवस्थालाई मोतीबिन्दु पनि भन्छन् । अँध्यारोमा राखेको पदार्थबाट किरणहरू निक्लैदैनन् । अतएव त्यसको प्रतिविम्ब ज्ञान-तन्तुको पत्रमा पर्दैनन् । यही कारणले हामी अँधेरोमा भएका चीजहरू देख्दैनौं । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने सूर्यको प्रकाशबिना आँखाले देख्न सकिँदैन ।

श्रवणोन्द्रिय (कान)

८६

कानका तीन भाग छन्- बाहिर देखिने आकार, बीच तथा भित्री



स्वास्थ्य विज्ञान

आकार । बाहिर जुन छिद्र छ त्यो कानभित्र जाने मार्ग हो । यस छिद्रभित्र यौटा सानो रिक्त ठाउँ छ । बीचको कानको बाहिरतिर कानको पर्दा छ । यस पर्दाको पछाडि मध्य कानको छिद्र छ । मध्यकानमा एक नली छ, जसको एक शिरा मध्यकानमा छ र दोस्रो शिरा गलाको भित्र छ । यही नलीद्वारा मुखबाट कानमा वायु आउँछ । कानको पर्दा, कानको नली र मध्य कानको बीचमा छ । यो पर्दा पारदर्शक छ । मध्य कानमा तीनवटा स-साना हाडहरू छन् । यसैकारणले मुखमा गाँस चपाएको बेला कानको पर्दा र कानका स्नायुहरूमा संकोच तथा विकास भइरहन्छ । कानभित्रको दोस्रो भागको पनि तीन भाग नै हुन्छ । यस भित्रका हाडहरू खोका छन् । जसभित्रको एक पत्रमा एक तरल पदार्थ भरिएको हुन्छ । मस्तिष्कदेखि प्रत्येक कानमा उत्रने श्रवणतन्तुहरू यो भित्रको कानमा भएर कानको भित्रको पत्रमा फैलिएका हुन्छन् र भित्रको वायुद्वारा यी लहरहरू कर्णनलीद्वारा कानको पर्दासम्म पुगेर रोकिन्छन् । कानको नलीमा पनि हावा भरिएको हुन्छ । त्यसमा प्रतिध्वनि हुन्छ । बाहिरको ध्वनिका कतिपय लहरहरू, सिधै कानमा नै जान्छन् र ती बराबर सुनिन्छन् । कतिपय लहरहरू यस्ता छन् जुन कानका बाङ्गाटिङ्गा खण्डहरूमा अल्मलिरहेका हुन्छन् । बाहिरको कानको आकार बाङ्गाटिङ्गा किन छन् ? भिन्दाभिन्दै दिशाबाट शब्दको लहरहरू आउने गर्दैन् र कानको आकार तेस्रो भएको कारणले कान बाहिरका सबै लहरलाई कानको नलीमा पठाउन सक्तछ । कानको पर्दामा परेको शब्दको लहरलाई मध्य कानको वायुले लिन्छ र भित्री कानमा पुऱ्याउँछ । त्यहाँ मस्तिष्कका श्रवण तन्तुहरूले ती लहरहरूलाई लिएर त्यसको खबर तुरुन्त नै मस्तिष्कमा विराजमान जीवको नजिक पुऱ्याउँछन् । यसरी शरीर भित्रको जीवात्मा र अतःकरणलाई बाहिरी शब्दहरूको ज्ञान हुन्छ । **स्पर्शेद्विषय (त्वचा-छाला)**

८७

त्वचाको उपयोग केवल स्पर्शज्ञान गराउनका निमित्त मात्र हैन यसको अर्को पनि उपयोग छ । त्वचाले मुख्यतः तीन काम गर्दछ (१) स्पर्श ज्ञान (२) भित्रको अशुद्ध पदार्थलाई बाहिर फ्याँक्नु (३) बाहिरको पदार्थलाई भित्र शोषण गर्नु । त्वचाले शरीरको भागलाई ढाकेर त्यसको रक्षा गर्दछ । त्वचाको माथिल्लो पत्र नरम छ । आगोले पोल्दा जुन छाला जान्छ त्यो यही छाला हो । भित्रको दोस्रो पत्र धेरै कडा र बाक्लो हुन्छ । यसको भित्रको पत्रमा ज्ञानतन्तुमा मसिनो जाल फैलिएको हुन्छ । हामीले शरीरको स्पर्श गर्दा यसको ज्ञान भित्रका ज्ञानतन्तुलाई



स्वास्थ्य विज्ञान

तुरुन्त हुन्छ र यी ज्ञानतन्तुहरू यस खबरलाई मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछन् । मस्तिष्कले आफ्नो यो शरीररूपी घरलाई कसैले छोएको अथवा उसमाथि आक्रमणलाई हटाएर गएको देख्ने बित्तिकै गतितन्तुहरूलाई आज्ञा दिन्छ, गतितन्तु मस्तिष्कको आज्ञानुसार काम गर्न थाल्दछन् । दुबै हात आक्रमणलाई हटाएर धाउ-चोटमा उपचार गर्न थाल्दछन् । मुखले फुकेर दुखेको भागलाई सान्त्वना दिन्छ । पाउ त्यो खतरनाक ठाउँबाट अन्यत्र गई शरीरलाई रक्षा गर्न चाहन्छ ।

८८

छालाभित्र स-साना गाँठाहरू हुन्छन्, यसमा पसिना पैदा हुने गर्दछ । यो पसिना छालाको मसिना छिद्रहरूद्वारा बाहिर निस्किरहन्छ । यी छिद्रहरू यति मसिना र नजिक नजिक छन् कि एक इन्चमा सूक्ष्माणुवीक्षण यन्त्रद्वारा २८०० सम्म देखिएका छन् । यस हिसाबले पूरा शरीरमा ७० लाख छिद्र छन् । पसिना पानीजस्तै तरल पदार्थ हो । यो निरन्तर त्वचाको छिद्रद्वारा निक्लने गर्दछ र वायुद्वारा सुक्ने गर्दछ । यसकारण हामी यो सबै देख्दैनौ । दिनभरमा डेढ सेर पसिना पैदा हुन्छ । यसले रगतको कति अशुद्ध पदार्थ बाहिर निकालिदिन्छ । पसिना बाहिर त्वचाबाट तेल जस्तो एक स्निग्ध पदार्थ पनि निक्लने गर्दछ, जसबाट त्वचा सधैं नरम रहिरहन्छ । यसरी छाला अशुद्ध पदार्थलाई बाहिर निकाल्ने काममा आउँछ । त्वचाको तेस्रो काम शोषण गर्नु हो । त्वचामा कुनै पदार्थको लेप गन्यो भने त्यो पदार्थको ठण्डा अथवा गरम गुणलाई यसैले शोषण गरिदिन्छ । लेप, मलहम, प्लाष्टर, पुलिट्स आदि उपचार त्वचाको शोषण गुणद्वारा नै लाभकारी हुन्छन् । त्वचा सधैं सफा राख्नुपर्दछ, अन्यथा त्वचाका छिद्रहरू मैलोले बन्द हुन्छ र छिद्रहरूलाई बन्द गरेपछि पसिना निक्लैदैन, पसिना रोकिएपछि रक्तको अशुद्ध पदार्थले एक प्रकारको विष उत्पन्न गर्दछ र रक्तसम्बन्धी अनेक रोग हुन्छन् ।

यसरी शरीरभित्र रहेका ज्ञानेन्द्रियहरू आफ्ना काम गर्दछन् । बाहिरबाट शरीरमाथि जुनसुकै घटना यी इन्द्रियहरूले तन्तुज्ञानहरूद्वारा मस्तिष्कलाई खबर पुऱ्याउँछन् । शरीरको अधिकारी जीवात्मा नेत्रको तन्तुहरूको सन्देशद्वारा देख्दछ, नाकका तन्तुहरूको सन्देशद्वारा सुँध्दछ, जिभेको तन्तुको सन्देशद्वारा रसास्वादन गर्दछ, त्वचाको तन्तुको सन्देशले स्पर्श ज्ञान गर्दछ । साथै सबै सन्देशलाई जानेर गतितन्तुहरूद्वारा जीवात्मा आफ्नो निवासरूपी यस शरीरको लागि सुखकारक प्रवृत्ति गर्ने व्यवस्था मिलाउँछ । शरीरभित्रको अन्तस्करणरूपी न्यायाधीशले जुन शुद्ध आज्ञा दिन्छ त्यो आज्ञानुसार नै ज्ञानेन्द्रियद्वारा काम लिनुपर्दछ । ज्ञानेन्द्रियहरूलाई



स्वास्थ्य विज्ञान

खराब काममा लगायो भने अन्तमा दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । प्रकृतिले सुन्न र देख्न दुई दुई अवयव दिएको छ, भने स्वाद लिन र बोल्न एकै अवयव दिएको छ । यसको कारण यो हो कि खुब हेर्न र खुब सुन्न दुई आँखा र दुई कान र थोरै खानु र थोरै बोल्न निमित्त एक जिब्रो दिएको छ । यो ईश्वरीय संकेतबाट हामीहरूले शिक्षा ग्रहण गर्नुपर्दछ । संसारमा देख्नु सुन्नु धेरै र खानु, बोल्नु थोरै नै मानिएको छ ।

ज्ञानेन्द्रियको शक्तिवर्धक उपाय

८९

आँखा, कान, नाक, जिभ्रो र त्वचा यी पाँच ज्ञानेन्द्रियहरूको काम पूर्णतः मस्तिष्कमाथि निर्भर गर्दछ । मस्तिष्क अव्यवस्थित भएमा ती ज्ञानेन्द्रियहरूको क्रिया स्वतः नै अव्यवस्थित हुन लाग्दछ । अतः यिनीहरूलाई बलवान् बनाउन मस्तिष्कलाई नै पर्याप्त शक्तिशाली बनाउनुपर्छ र मस्तिष्क व्यवस्थित हुँदृहुँदै पनि यदि इन्द्रियहरूमा केही स्थानिक दोष उत्पन्न हुन्छन् भने यी इन्द्रियहरूको कार्यमा बाधा पर्न लाग्दछ । यसकारण स्थानीय चिकित्सा आवश्यक हुन जान्छ । नेत्रलाई बल दिन हरियो वस्तुहरू हेर्ने गर्नु, आवश्यकतानुसार चश्माको व्यवहार गर्नु, उज्याला प्रकाशमा या गर्मीमा एक टक लगाएर हेर्नुबाट आँखालाई रक्षा गर्नुपर्छ । धुवाँबाट बच्नू र धुलोबाट बचाउनू । अत्यन्त मसिनो काम धेरै बेरसम्म नगर्नु । कानमा कुनै स्निग्ध पदार्थ नहाल्नू । यदि कुनै खराबी उत्पन्न भयो भने चिकित्सकको सल्लाहअनुसार त्यसको प्रबन्ध गर्नु । बच्चाहरूको कानमा आवश्यकता नभईकन पनि तेल आदि स्निग्ध पदार्थ हाल्ने प्रथा भ्रमात्मक छ । अनावश्यक रूपले कानमा नियमपूर्वक तेल राख्नाले केही वर्षपछि तेलका कीराहरूले धेरै ठूलो मयलको गोलीको रूपमा कानलाई बन्दगरिदिन्छन् र कालान्तर मा पाक्छ, सड्छ र अरू प्रकारको कानमा शूल हुन थाल्दछ । कानमा सिन्का कपास, आदि हालेर सफा गर्ने आदत पनि खराब हो । धेरै कडा (उच्च) शब्दबाट कानलाई रक्षा गर्नुपर्छ, ज्यादै मधुरो शब्दलाई कोशिस गरेर सुन्ने गर्नाले पनि कानलाई कष्ट हुन्छ । नाकलाई क्लोरिन जस्तो तीव्र र्यासबाट सधै बचाइरहनुपर्छ । जिभ्रामा अधिक पिरो, अधिक गरम, अधिक चिसो वस्तुको प्रयोग गर्नु हुँदैन । त्वचालाई स्वस्थ राख्न बुकुवा, तेलको मालिस, सफाइ इत्यादिको उपयोग गर्नुपर्छ । त्वचाको सफाइका लागि क्षारीय र सस्तो ट्राइलेट साबुनको प्रयोग अत्यन्त हानिकारक छ । त्वचाको सफाइका लागि स्वदेशी वस्तु अत्यन्त

स्वास्थ्य विज्ञान

महत्वपूर्ण छन् । यसमध्ये अमला, दही, बेल, वेसन आदि महत्वपूर्ण छन् ।

शक्तिवर्धक औषधीहरू धेरै प्राचीनकालदेखि रसायन शब्दले संबोधित छन् । रसायन शब्दको व्याख्या प्राचीन ग्रन्थमा यस प्रकारले गरेको छ कि यसले रोग नष्ट गर्नुका साथै आयु पनि बढाउँछ- यज्जराव्याधिनाशनम् । अभिप्राय यो हो कि यसको प्रयोगले रोग त नष्ट हुन्छहुन्छ, साथै मनुष्य आफूमा यौटा यस्तो स्फूर्तिको अनुभव गर्दछ जस्तो शक्ति उसमा १०-२० वर्ष पहिले आफ्नो यौवन वा बालपनको शरीरमा थियो ।

९०

रसायन योगद्वारा गरिएको कुनै रोगको चिकित्सा नै आदर्श चिकित्सा र यसले रहित चिकित्सा केवल आपत्तिकालको चिकित्सा भनिन्छ । आदर्श चिकित्सा हैन । केही रसायन औषधीको विषयमा यस प्रस्तावको दोस्रो भागमा लेखिएको छ । च्यवनप्रास, मदनानन्द मोदक केबाचको बीजबाट बनेका केही पाक, स्वर्ण भस्म, जस्ता, शीसा, बंगभस्म, कस्तूरी केशर आदि औषधीहरू जाडोमा बलवीर्य बर्धक दृष्टिले कतिपय मानिसहरू सेवन गर्दछन् । केही भाज्य पदार्थ जस्तो गुँद, बदाम, पेस्ता इत्यादि छन् जसमा दूध, चिनी र माथि लेखिएका अरू औषधीहरू मिलाएर पाकको रूपमा बनाउँछन् र नियमपूर्वक सेवन गर्दछन् । क्रियात्मक प्रयोगबाट यी चिजहरू हानिकारक छैनन् धेरैलाई आश्चर्यजनक फाइदा दिएको पाइएको छ । दुब्लो शरीर भएकालाई पथ्यापथ्य पदार्थ

दुर्बल मनुष्यलाई पौष्टिक भोजनको आवश्यकता हुन्छ । तर पौष्टिक भोजन पचन गान्हो हुन्छ र दुर्बल मनुष्यको जठरागिन मन्द हुन्छ । यसकारण यस्तालाई पौष्टिक तर सजिलोसंग पचने पदार्थ पथ्य हुन्छ । गहुँ, चामल, जौ, मकै, रहर, मुगी, सर्वदा पथ्य हुन्छ । दूध सर्वोत्तम पथ्य हो । दूध छिटै पच्छ र पुष्टिकारक छ । घिउ, नौनी, मलाई पनि पौष्टिक छन् । आलु, काँको, अंगुर, सुन्तला आदि फल पनि दुर्बल मनुष्य खान सक्तछन् । दुर्बल मनुष्यले नित्य आधा सेर दूधको साथ शतावरी (कुरिलो) को जराको चूर्ण र मिस्री सेवन गर्नुपर्दछ । यौटा कुरा याद गर्नु लायक छ कि दुर्बल मनुष्यले पुष्टिकारक भोजन गरेर पलांगमा सुत्ने होइन । भोजनको परिमाण अनुसार शरीरलाई अलिअलि परिश्रम गर्न लगाउनु पर्छ । प्रथमतः पौष्टिक पदार्थ पनि यसरी खानु पर्छ कि जुन पचन सजिलो होस् । जब राम्रोसंग तागत भरिएर शरीर बलवान् हुन्छ अनि विशेष



स्वास्थ्य विज्ञान

पुष्टिकारक भोजन खाने र विशेष परिश्रम अथवा व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ । दुर्बल मनुष्यले अधिक उपवास, अतिपरिश्रमको काम, कडा व्यायाम र अधिक स्त्रीसहवासबाट सधैं बचिरहनुपर्छ ।

११

अत्यन्त मोटो व्यक्तिको लागि पथ्यापथ्य पदार्थ

शरीरको तन्दुरुस्ती या मजबूतीको परीक्षा शरीरको मोटाइ या दुब्लाइ-बाट हुने होइन । कति मानिस दुब्ला छन् तर बलिया छन्, कति मानिस मोटा छन् तर वास्तवमा निर्बल छन् । तर अत्यन्त दुब्लोपन र अत्यन्त मोटोपन दुबै निर्बलता अथवा रोगका चिन्ह हुन् । शरीर भद्रा देखिन्छ । यद्यपि खानपिनको युक्तिले यसमा सुधार हुन सक्छ तर दुर्बल मानिस जति सहज रीतिले बलवान् हुन सक्छ त्यति सहज रीतिले मोटो मानिस दुब्लो हुन सक्तैन । मोटो किन हुन्छ ? बोसो भएको, मांसवर्धक पदार्थ घिउ, तेल तथा मिष्ठान्न पकवान धेरै परिमाणमा खानाले र त्यस अनुसार शारीरिक परिश्रम नगर्नाले ती पदार्थहरूले शरीरमा बोसो बढाइदिएर शरीरलाई मोटो र दुर्बल बनाइदिन्छन् । घिउ, तेल, आदि पदार्थले शरीरलाई गर्मी बनाइरहन्छन् तर यसको अधिक उपयोग गच्छो र व्यायाम गरेन भने यी पदार्थ शरीरमा नपचेर बोसोमा रोकिएर शरीर अशक्त बन्छ । स्वस्थ मनुष्यको शरीर रातो, मजबुत, कसिलो, पुष्ट र स्थितिस्थापक स्नायुहरूले बनेको हुन्छ । त्यसमा बोसोको पातलो तह परेको हुन्छ, जो भोजनभैं आवश्यकता भएमा या भोकको पोषणको रूपमा काम आउँछ । बोसो अत्यन्त बढ्नु या अत्यन्त मोटाउनु एक प्रकारको खतरनाक रोग हो । यस्तो मोटो शरीर अनेक असाध्य रोगहरूको भोगस्थल बन्दछ । यसकारण मोटो हुने इच्छा नगर्नु वेश हुन्छ ।

घिउ, तेल, चिनी, पीठो आदि पदार्थ जस्तो कि चामल, मकै, मैदा र यसबाट बनेका पुरी आदिले बोसो बढाउँदछ । केरा, आँप, चिल्लो भएको फल जस्तो बदाम, चिरौजी, पेसता, छोहरा, सखरखण्ड, अन्य तरकारीहरूले बोसो बढ्दछ । बोसो रोगका रोगीहरूले यी पदार्थ खानु उचित छैन । गहुँ, जौ, मुगी, चना र यसै जातका अरू हलुका पदार्थ मेदरोगीको लागि पथ्य छ । पानी मिलाएको मह, दहीको पानी या मोही, आसव आदि हितकारक छन् । व्यायाम, उपवास, जागरण तथा अधिक सोच-विचार गर्नाले पनि शरीरको स्थूलता कम हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

जब शारीरमा अग्निको अत्यन्त जोर बढ़दछ अनि जुन पदार्थ खाइन्छ त्यही भष्म हुन्छ, यस कारण पचनमा हलुका र पोषणमा भारी, यस्तो पदार्थ पथ्य हुन् ।

१२

कागती पानी पनि लाभदायक हुन्छ । यसको बनाउने विधि के हो भने यौटा कागती काट्नु यसको रस र थोरै चिनी एक भाँडामा लिएर त्यसमा उमालिएको पानी मिलाइदिनुपर्छ । पानी ठण्डा भएपछि पिउनुपर्छ ।

अब अन्तमा के भन्नु पर्ने हुन्छ भने देश र कालको विचारले हरेक देशको स्वास्थ्य-विधि बनाइएको हुन्छ । हाम्रो देशका स्वास्थ्य विधिहरू, खान-पान, रहन-सहनका ढङ्गहरू अरू देशका लागि लाभप्रद हुन सक्तैनन् । त्यस्तै अरू देशको स्वास्थ्य-विधिहरू हाम्रो लागि लाभप्रद हुन सक्तैनन् । परन्तु हामीहरूले अज्ञानवश आफ्नो सबै स्वास्थ्य-विधिलाई बिर्सेर धेरै विदेशी कुराहरू सिकेका छौं । खाने-पिउने तरिका, ओढने, पहिरने तरिका सबै बदलिएका छन् । जसको फलस्वरूप हामीले आफ्नो शरीरलाई अनेक असाध्य रोगहरूको भोगस्थल बनाइरहेका छौं । केवल औषधी-उपचारले मात्र निरोगिता प्राप्त हुदैन । यसका लागि आफ्नै देशको स्वास्थ्यविधि अनुसार रहनसहन, खानपान आदिका नियम पालन गर्नु अधिक कल्याणकारक हुन्छ ।

यहाँसम्म जे जति लेखिएको छ सो भिन्न-भिन्न स्वास्थ्य-पद्धतिअनुसार स्वास्थ्य सम्बन्धी वैज्ञानिक तथ्य हुन् । शरीर-विज्ञान आदिको नियम किलष्ट हुनाले कहींकहीं सर्वसाधारणलाई बुझ्न केही कठिन हुन सक्तछ । यसपछि यस पुस्तकको दोस्रो भागमा शुद्ध पद्धति अनुसार नित्यप्रति दैनिक जीवनमा उपयोगी स्वास्थ्य-विधिलाई यथासक्य सरल शब्दमा लेख्ने कोसिस भएको छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

स्वास्थ्य विज्ञान

मनुष्यको परम आयु दोस्रो भाग

डेढ दुई सय वर्षसम्मका वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरू सयाँ संख्यामा पाइने समय पनि थियो, सय वर्षसम्म बाँच्नेहरूको गन्ती नै थिएन, अब सय वर्षको वृद्ध देख्दा आश्चर्य लाग्ने समय आइरहेको छ। पहिले असी वर्षको उमेर मध्य उमेर हुन्थ्यो। अब ३५ वर्षको व्यक्ति बूढो सम्भन्ने भयो। युवावस्था २० वर्षसम्म मानिदै गइरहेको छ, बालक अवस्था १० वर्षमा नै समाप्त हुँदोछ। यदि मनुष्यको आयु दिन प्रतिदिन यसै गरी कम हुँदै जाने हो भने एक दिन यस्तो दिन पनि आउनेछ मनुष्य जन्मन्ध र मर्दछ, त्यति नै त्यसको परमायु पनि भनिन्छ। यो कल्पनामात्र होइन। यदि मनुष्यको स्वास्थ्यको मर्यादा यस्तै क्रमले दिन प्रतिदिन गिर्दै जाने हो भने त्यो दिन पनि अवश्य आउनेछ। आजभन्दा सय वर्ष अधिका मानिसले त्यस्तो कल्पना गरेका थिएनन् कि यस देशको मनुष्यको औसत आयु २३ वर्षसम्म हुनेछ तर आज यो कुरा सत्य भइरहेको छ। आज जुन कल्पनालाई हामी भ्रान्ति सम्भन्धैँ त्यो पनि एक दिन ठीक र संभव हुन्छ। विज्ञानको पुस्तकमा उल्लेख छ कि कडफिस नामक माघो प्रति तीन वर्षको अवधिमा एक पटक ९० लाख फुल पार्दछ। तर त्यसमध्ये केवल दशवटा मात्र बच्दछन्। बाँकी जन्मनासाथ नष्ट हुन्छन्। यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने जन्मनु र मर्नु प्राणीको स्वभाव हो तर आफ्नो निश्चित आयु प्राप्त गर्न आगामी कालमा अवश्य असम्भव हुन्छ। आगामी युगहरूमा मनुष्यको आयु पनि ठीक त्यही माघाको फुलको जस्तै हुन सक्छ।

मानिस किन अल्पजीवी हुँदैछन् ?

९३

हामी केही चीज बनाउँछौँ भने त्यो बनाएर बिग्रोस् भन्ने उद्देश्यले बनाउदैनौ, हाम्रो निश्चित ध्येय पूरा होस् भनेर बनाउँछौँ। हिन्दू विश्वासअनुसार परमात्माले मानवको सृष्टि आफ्नो स्वभावअनुसार के कारणले बनाएका छन् भने ती प्राणीहरू निश्चित परमायुसम्म स्वाभाविक जीवन व्यतीत गरेर कैवल्य गति प्राप्त गर्नु। अर्कोतिर वैज्ञानिकहरू के मान्छन् भने प्रकृति मनुष्यलाई आफ्नो



स्वास्थ्य विज्ञान

स्वभावअनुसार यसकारण उत्पन्न गर्दछ कि त्यसको रचना कार्यमा काम आएका रासायनिक संयोगबाट उत्पन्न भएको चेतना निश्चित समयसम्म स्वाभाविक रूपले वर्तमान रहोस् । यस मतमा ईश्वर र जीवन कुनै शक्ति होइन । यो रासायनिक संयोग नै ईश्वर हो र त्यस संयोगबाट स्वतः उत्पन्न चैतन्य नै जीवन हो । यो चैतन्य रहिरहने एक निश्चित समय छ त्यसैलाई उनीहरू परमायु भन्दछन् । उदाहरणस्वरूप एक प्रकारको रासायनिक संयोगबाट ५,००० हजार वर्षसम्म जीवित रहने रातो माछा (Salmon) बन्यो । यो अथवा यस किसिमको माछाले यदि स्वाभाविक रूपले आफ्नो जीवन व्यतित गरिरह्यो, यदि त्यसमाथि कुनै प्रकारको संघात संक्रमण (Infection) भएन भने ऊ अवश्य ५,००० वर्षसम्म बाँच्नेछ । यही मत उनीहरूको मतमा मनुष्यको विषय पनि चरितार्थ हुन्छ ।

१४

मानव सृष्टिको समय पहिलो मानिस जंति दिन या वर्षसम्म बाँच्यो त्यही नै त्यस जातिको परमायु थियो । योभन्दा कम उमेरमा जो मर्दछ त्यसमाथि अवश्य कुनै न कुनै संघात भएको अनुमान हुन्छ । हिन्दूशास्त्र पनि जीवन र मरणको कारण, विधि या कर्म जसलाई संघात भन्न सकिन्छ मान्दछन् । यदि यो संघात (संक्रमण) र यो उपस्थित हुने कारण समय या अवसरलाई आफू समक्ष उपस्थित हुन नदिइयोस् र आफूलाई सर्वथा परमात्माको छत्रछायामा प्रकृतिको स्वाभाविक काखमा छोडियोस्, तब कुनै कारण छैन कि हामीहरूलाई हाम्रो जन्मसिद्ध प्राप्त परमायु प्राप्त नहोस् तर मनुष्य बुद्धिरूपी संपत्ति पाएर यति धनी, अतएव मदान्ध भएको छ कि रुखको जुन शाखामा ऊ बसेको छ त्यही शाखामा कुठाराघात गरिरहेको छ भन्ने लोकोक्ति जस्तै परमात्माको विधानलाई उल्लंघन गरेर, प्रकृतिको हितकारी नियमलाई उल्लंघन गरेर जथाभावी गर्न लागेको छ । मनुष्यले आफ्नो स्वाभाविक जीवनलाई घृणित जीवन र आफ्नो बुद्धिअनुसार संगठित जीवनलाई वास्तविक जीवन बनाउन चाह्यो । फलतः प्रकृतिको हितकारी नियमविरुद्ध चलेको कारणले नियम त केही बिग्रेन, मनुष्यहरूलाई भने अनेक प्रकारका रोगहरूले ग्रस्त भएर असमयमा नै मृत्युको मुखमा जानुपर्ने भयो । यही नै मनुष्यको असामयिक मृत्युको पहिलो कारण भयो ।

अकाल मृत्युको अर्को कारणको पनि चर्चा गरौँ । प्रकृतिले मनुष्य मात्रको उन्नति एक नियमको अधीनमा राखेको छ । त्यो नियम बताउँछ कि मनुष्य दीर्घजीवी हुनु या अल्पजीवी हुनु, निरोगी हुनु या रोगी हुनु, बलवान् हुनु या



स्वास्थ्य विज्ञान

निर्बल हुनु, भिन्दा-भिन्दै देशको जलवायु, राम्रो नराम्रो आहार-विहार र पाप-पुण्यमय जीवन व्यतित गर्नुमा निर्भर छ । जुन देशमा यी कुराहरूको जस्तो व्यवस्था छ त्यहाँका निवासीहरू त्यही किसिमले निरोगी, बलवान् र दीर्घायु हुन्छन् । जहाँ यी कुराहरूको अभाव हुन्छ, त्यहाँका मानिस त्यति नै रोगी, निर्बल र अल्पायुका हुन्छन् ।

१५

यसको मतलब के हो भने अनुकूल शुद्ध सात्त्विक भोजनले, निर्मल जल र पवित्र वायु सेवनले, स्वच्छ हावादार घरमा बस्नाले, पुरुषार्थ र बललाई हानि नपुऱ्याउने दिनचर्याले, शारीरिक बल र पराक्रम बढाउने व्यायामले, मानव समाजको नाश गर्ने दरिद्रता, बालविवाह विषयक रुढी र अनुकरण विषयक प्रवृत्ति सम्पूर्ण विनाश गरिदिनाले, शुद्ध ब्रह्मचर्यपञ्चात् योग्य आरोग्य संतानोत्पत्तिले, स्वास्थ्य रक्षा उत्तम चिकित्साशास्त्रको ज्ञानले, स्त्री तथा पुरुषको सामाजिक तथा मानसिक दशालाई उच्च गराउनाले, देश सुखी रहनाले, शान्तिमय पवित्र जीवन बिताउनाले मनुष्य चाहे यस जीवनमा अजर अमर नहोस् तर उसको जन्म र स्वाभाविक मरणको समय अर्थात् आयु अवश्य बढ्नेछ । धर्म, अर्थ, काम, मोक्षको मूल स्वास्थ्य र दीर्घजीवन नै हो । मनुष्यको आयु

हरेक मानिस प्रतिदिन परमात्मासँग के प्रार्थना गर्दछ भने ऊ सदा बाँचिरहोस्, ऊ सदा बलवान् रहोस् । तर उसको यो इच्छा कहिल्यै पूरा भएको छैन । किनभने अमर जीवन त प्रत्येक व्यक्तिलाई मिल्दैन । नित्य यौवन प्रत्येकको भाग्यमा छैन । जो अमर छन् भनी विश्वप्रसिद्ध छन् उनीहरूको नाम औलामा गन्न सकिन्छ । किन्तु आजका मानिसहरू अमर हुने वा धेरै वर्षसम्म युवा बनिरहने कुरालाई विश्वास गर्दैनन् । सनक, सनन्दन, मार्कण्डेय, महावीर, गोरखनाथ, ययाति, च्यवन आदि जटिसम्म बाँचे युवक बनेर नै बाँचे । यी कुराहरू आजका सभ्य व्यक्तिहरू कुनै अवस्थामा पनि विश्वास गर्दैनन् ।

हनुमान्ले एक फड्कामा चारसय कोसको समुद्र पार गरे । परशुरामले २१ पटक सारा पृथ्वी भ्रमण गरी संसार जिते । रावणले कैलाश जस्तो विशाल पर्वतलाई उठाएको थियो । भीमले अनायास नै ठूला-ठूला रुखहरू उखेलिदिन्थे । भीष्मपितामह एकलैले लाखौं सेनासँग निरन्तर दश दिनसम्म लडाइँ गरेथे । यी कुराहरू अब पुराणमा मात्र सत्य भए अथवा कहिले यस्तो भएको छ भन्ने



स्वास्थ्य विज्ञान

कुरा आजको सभ्य व्यक्तिहरूको अनुमानदेखि धेरै टाढा छ । यी कुराहरू सत्य हुनु तीनै कालमा संभव छैन भन्ने विचार भएका मानिसका अगाडि अझै पनि मानिस सय वर्षसम्म युवक बनिरहन सक्छ भन्नु खालि विवादमात्र हुन्छ । यदि मनुष्य अब पनि ३०० वर्षसम्म बाँच्न सक्छ भन्नु पागल बन्न खोज्नु जस्तो मात्र हुन्छ, किनभने ठूला-ठूला डाक्टरहरूको भनाइअनुसार शरीरको कुनै यस्तो भाग छैन जो कि ३०० वर्षसम्म यौटै अवस्थामा रहिरहन सकोस् । शरीरको सम्पूर्ण अंग-प्रत्यंग अधिकभन्दा अधिक सय वर्षसम्म चलन सक्छन् तर मनुष्य सय वर्षसम्म कहिल्यै बाँच्न सक्तैन भन्ने कुसंस्कार भएकाहरूको अगाडि हजार वर्षसम्म राज्य गर्ने राजाहरू र लाखौं वर्ष तपस्या गर्ने ऋषिमुनिहरूको नाम लिनु बिडम्बना मात्र हुन्छ । वास्तवमा यो विषय योगको हो । जसले योगको विषय बुझेको छ र त्यसलाई काममा पनि ल्याएको छ त्यसले पुराणमा बताएको जीवनकथा या अमर पुरुषहरूको गाथालाई कहिल्यै असत्य सम्भदैन । आजभोलि अकाल मृत्युले मनुष्यमाथि प्रभुता स्थापित गरिराखेको छ । मनुष्यको शरीर रोग तथा शक्तिको घर बनेको छ । स्वास्थ्य कायम राख्नु यस्तो कठिन कार्य भएको छ कि मनुष्य अमर हुन सक्छ भन्ने कुरा विश्वास दिलाउन कठिन छ । मनुष्य परमात्माले दिएको परमायुको माग गर्न सक्छ-सक्तैन भन्ने कुरा पनि विश्वास गर्न गाहो भइसकेको छ । पशुपक्षी आदि अन्य प्राणी पञ्चान्नब्बे प्रतिशत परमायुसम्म बाँच्दछन् । तर ज्ञान र बुद्धिको धनी मनुष्य आज त्यो परमायु पाउन सर्वथा असमर्थ भइरहेको छ । यो कुराले साँच्चै नै मनुष्य जातिको पूर्णपतनको सूचना दिन्छ ।

९६

पुराणहरूमा मात्र दीर्घजीवी, महाबली र अमर पुरुषहरूको वर्णन पाइन्छ भन्ने कुरा होइन, इसाइहरूको इतिहासमा पनि कति यस्ता व्यक्तिहरूको वर्णन पाइन्छ आदम जो मनुष्यको आदिम पिता हो, उसको शरीरको उचाइ धेरै थियो १०० गज र ऊ १००० वर्षसम्म बाँचेको थियो । पहिलेका ईशाइहरू १०० वर्षको उमेरमा विवाह गर्दथे । आयुको सम्बन्धमा जिउ जातिको इतिहासमा इब्राहिम १७५ वर्ष, उसको छोरो आइसेक १६० वर्ष, जेवक १४७ वर्ष, इसमाइल १३७ वर्ष, सेना नामक स्त्री १२७ वर्षसम्म जीवित थिए । गत हजार, दुई हजार वर्षभन्दा अधिसम्म मुनष्यको आयु आज-भोलिका मानिसको आयुभन्दा निकै धेरै हुन्थ्यो भन्ने कुरा यसबाट स्पष्ट नै सिद्ध हुन्छ ।

अझै पनि दीर्घ आयु भएका व्यक्तिहरूको कमी छैन । काशीका महात्मा



स्वास्थ्य विज्ञान

तैलंग स्वामीले २०० वर्षको आयुमा शरीर त्याग गरेका थिए। स्वामी ब्रह्मानन्द १७५ वर्षसम्म मनुष्यहरूलाई दर्शन दिई हुनुहुन्थ्यो। कति मानिसको धारणा उहाँ अझै जीवित हुनुहुन्छ भन्ने छ। खोजी पसेमा अझै पनि कमसेकम सय-डेढसय वर्षका महात्माहरू भेटिन्छन्। पहिलेको युगमा मनुष्यको आयु धेरै बढी थियो। तर कलियुगमा १२० वर्ष परमायु हुन्छ भन्ने उल्लेख पाइन्छ। जसको जीवनी शक्ति र शरीरका अंगहरू सावधानको कारण १२० वर्षसम्म अविकृत अवस्थामा रहन्छन्, उनीहरू २०० वर्षसम्म पनि बाँच्न सक्तछन्।

९७

दीर्घजीवन प्राप्तिको प्रयत्न

प्राणीहरूका जीवनको शक्ति जसलाई अङ्गेजीमा नर्वस् सिष्टम भन्दछन्, यो सृष्टिको प्रत्येक पदार्थमा समानरूपले पाइन्छ। यो अत्यन्त चमत्कारपूर्ण वस्तु हो। यसको विद्यमानता संसारको प्रत्येक पदार्थमा छ। वृक्ष, लता, गुलम भिन्न-भिन्न रूपमा उत्पन्न भएर प्रकृतिको शिल्पकारिताको तारिफ गरिरहेका छन्।

सर्यु बराबरको वटबीजमा विशाल वटवृक्ष लुकेको हुन्छ। गोलाकार प्राकृतिक पदार्थ (अंड) - बाट पखेटा भएका र बिनापखेटाका विभिन्न कीराहरू स्वयं उत्पन्न हुन्छन्। यिनीहरू वृक्षबाट उत्पन्न भएका फलफूल खाएर आफ्ना पखेटाको सहायताले आकाशमा उड्दछन् र जतासुकै बिष्टा गर्दछन्। जहाँ यिनीहरूको बिष्टा हुन्छ त्यहाँ विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू उम्रन्छन्। यसरी उद्भिज जगत्को विकासमा वृद्धि हुन्छ। ठूला-ठूला वन यसरी नै हुन्छन्। जब वनस्पतिहरू सूर्यको गर्मीले सुकदछन्, यिनीहरूको बीज वायुसँग उडेर भूमिमा गिर्दछ, तब ती मनुष्यको भक्ष्य अन्न, औषधी आदिको रूपमा उत्पन्न भएर संसारलाई उपकार गर्दछन्। प्रकृति वा परमात्माका रचनाको फल जीवनी शक्ति र जीवनी शक्तिको विकास यो सम्पूर्ण संसार हो। संसारमा असंख्य पदार्थ छन् र प्रत्येकमा आवश्यकतानुसार जीवनी शक्ति छ। जुन बखत मनुष्य निद्रा, स्नान र भोजनबाट निवृत्त भएर सांसारिक कार्यमा आफ्नो धेरै शारीरिक शक्ति खर्च गर्दछ त्यस बखत प्रकृति रातमा उसलाई आराम गर्ने अथवा सुत्ने अनुरोध गर्दछ। सुतेपछि मनुष्यको शरीरमा जुन जीवनी शक्ति कमी भइरहेको हुन्छ त्यो पूर्ति हुन्छ।

एकातिर यसरी प्रकृति स्वयं नै शरीरको क्षयलाई पूरा गरेर दीर्घजीवन दिन्छ भन्ने अर्कोतिर मनुष्य पनि जति नै आफ्नो शरीरमाथि अत्याचार गर्ने भए पनि, दीर्घजीवन प्राप्तिको लागि केही न केही चेष्टा गरिरहेको हुन्छ। यदि हामी

स्वास्थ्य विज्ञान

आयुर्वेदमा वर्णित उपायहरूलाई प्रयोगमा ल्याउँछौं भने निश्चय नै स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घजीवन प्राप्त गर्न सक्छौं ।

१६

पहिलेका मानिसहरू धर्मोपार्जन, धनोपार्जन, मोक्षप्राप्तिको चेष्टा गर्नुभन्दा पनि पहिले आफ्नो स्वास्थ्य ठीक राख्ने चेष्टा गर्दथे । तर आजभोलि उल्टो आचरण भइरहेको छ । धर्माधर्मको केही पर्वाह नगरेर केवल कामवृत्तिलाई चरितार्थ गर्न धनोपार्जनको धुनमा आफ्नो शरीरको केही पर्वाह गर्दैनन् । यसैकारण मनुष्यको आयु तथा स्वास्थ्यको मर्यादा दिनप्रतिदिन कम हुँदै गइरहेको छ ।

मिश्र देशको जलवायु एकदम राम्रो छ । त्यहाँ युरोपका अरु देशहरूमा भन्दा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । त्यहाँका डाक्टरहरूको भनाइ छ कि बमन र धेरै पसिना निकाल्नाले स्वास्थ्य ठीक रहन्छ । यसकारण उनीहरू महिना दुई महिनामा यस्तो औषधीको प्रयोग अवश्य गर्दछन् जसबाट बमन र पसिना निस्कियोस् । उनीहरू जब आपसमा भेटघाट गर्दछन्, शिष्टाचारका प्रश्नहरू साथै ‘महाशय, तपाईंको शरीरबाट कति पसिना निकल्न्छ ?’ भनेर पनि सोध्ने गर्दछन् ।

ग्रीसका मानिसहरू दीर्घजीवन प्राप्ति र स्वास्थ्य ठीक राख्नको लागि इन्द्रियद्वारा आवश्यकतानुसार मात्र काम लिन्छन् । सधैँ सहजै पच्चन सक्ने त्यस्तै र त्यति नै अन्न खान्छन् । बिहान शुद्ध वायुमा नित्य घुम्न जान्छन् । नियमपूर्वक व्यायाम अवश्य गर्दछन् । ग्रीसका डाक्टरहरूको भनाइ छ कि शरीरलाई ठीक राख्नको लागि शरीर र मन दुबैबाट उचित परिश्रम लिनुपर्छ । मनुष्यको शरीरमा हुने सबै प्रकारको रोगको चिकित्सा, भ्रमणको भिन्न-भिन्न तरीकाबाट गर्ने डाक्टरहरूको पनि त्यहाँ कमी छैन । औषधीको प्रयोग ज्यादै सीमितरूपमा मात्र गर्दछन् । उनीहरू नियमित व्यायाममा बढी आस्था राख्दछन् । दीर्घजीवन प्राप्तिका लागि मस्तक ठण्डा राख्नु र पाउ गरम राख्नुपर्छ भन्ने प्लुटार्क नामक विद्वान्को मत छ । रोगी अवस्थामा औषधी खानुभन्दा पहिले उपवास गर्नुपर्छ, शरीरलाई ठीक राख्नाको साथै मनलाई पनि ठीक राख्नुपर्छ ।

कुनै बखत इङ्गल्याण्डका डाक्टरहरू वृद्ध र रोगीहरूलाई यति अवधिसम्म रात-दिन युवापुरुषहरूका साथ बस्नु भनेर बताउँदथे । लण्डन नगरका एक डाक्टर आफ्ना रोगीहरूका युवा केटाहरूका बीच सुताएर आरोग्य गराउँदथे ।

तुर्किस्तानमा शरीर रोग र वृद्धावस्थाले अशक्त भएपछि रोगीहरू युवकहरूको



स्वास्थ्य विज्ञान

रगत आफनो शरीरमा भर्न लगाएर आफनो शरीरलाई सशक्त र रोगोन्मुक्त बनाउने गर्दथे ।

दीर्घजीवन प्राप्तिका लागि मनुष्यको नित्य कर्म भइरहेको शरीर र मनको शक्ति दिनदिनै पूरा गर्नुपर्छ भन्ने एक प्रतिष्ठित डाक्टरको भनाइ छ । १९

शरीरको शक्ति पूरा गर्नका लागि सुपाच्य भोजन र नित्य स्नान गर्नुपर्छ । स्नानभन्दा पहिले तेल मालिस गर्नुपर्छ । मनको शक्ति पूरा गर्न मानसिक शान्ति, गाना-बजाना र एकान्त, खुला तथा शुद्ध स्थानमा सुत्नुपर्छ । दीर्घजीवन प्राप्ति र शरीर रक्षा भोजनविधिमाथि निर्भर गर्दछ । जसको भोजन ठीक समय र ठीक तरीकाले पचतछ ऊ निःसन्देह सबभन्दा अधिक स्वस्थ र दीर्घजीवी हुन्छ । मनुष्यको आन्द्रा अरू प्राणीको अपेक्षा लामो हुन्छ । जो मानिस नियमानुसार तथा आवश्यकतानुसार भोजन नगरेर जस्तो पायो त्यस्तो खाने गर्नुन् उनीहरूको आन्द्रामा गएर भोजनको विकृत अंश क्रमशः एकत्रित भएर सङ्ग थाल्दछ र त्यो विकृत अंश रक्तमा मिलेर बिस्तार-बिस्तार सम्पूर्ण शरीरलाई विषाक्त बनाइदिन्छ । भन्नुको मतलब मनुष्यको पाचनक्रिया नै शरीरको नाश अथवा सुधारको कारण हो । डाक्टरको भनाइ छ- मनुष्यको शरीरको पाचनशक्तिलाई जति विश्राम मिल्छ, पचाउनमा जति थोरै शक्ति खर्च हुन्छ, मनुष्य त्यति नै बढी बाँच्दछ । आवश्यकताभन्दा बढी जठराग्नि खर्च हुनु मनुष्यको अल्पायु हुनु हो ।

हाम्रो देशमा पनि दही, मही खाने रीतिरिवाज धेरै समयअघिदेखि चल्दै आइरहेको छ । अहिले दही, दूधको कमीले गर्दा शहर निवासीहरू दही, दूध कम खान्छन् । तर गाउँमा अहिले पनि दही, दूधको प्रचलन बढी छ । दही, दूध ज्यादै राम्रो चीज हो । यसमा भोजनलाई सजिलै पचाउन मद्दत गर्ने जीवाणुहरू हुन्छन् । आन्द्रामा जमेका पुराना विकृत अन्नलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्नुन् । बल्गेरियाका मानिसहरूको आयु अन्य सबै देशको भन्दा बढी छ भन्ने सुनिन्छ । यसको कारण यो हो कि उनीहरू आफनो प्रत्येक खानामा दही र मट्टाको अधिक परिमाण राख्दछन् र दही तथा मट्टा अधिक मात्रामा सेवन गर्दछन् ।

यदि मनुष्य सधैँ नियमित रूपमा व्यायाम गर्दै रहन्छ र भोजन पनि नियमित रूपमा हलुका खान्छ भन्ने उसको शरीर कहिल्यै रोगी हुँदैन; रोगी नभएपछि ऊ धेरै दिनसम्म जीवित रहन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

आयुको हस्तको कारण

जुन देशमा कतिले अमर जीवन मात्र पाएनन्, कति आजीवन युवक रहे र हजारौं वर्षसम्म बाँचे; आज त्यहाँका मानिसहरू ५० वर्ष, २५ वर्ष र बालक अवस्थामा नै मर्दछन्। यसका विभिन्न कारणहरू छन्। यसमध्ये प्रमुख कारण आधुनिक अथवा वर्तमान सभ्यताको अत्याचार हो। जुन बखत हामी असभ्य अवस्थामा थियौं, जब प्रकृतिमाताको काखमा हाम्रो लालन पालन हुन्थ्यो, हामी गाई, भैंसी पालेर, कृषि कार्य गरेर आफ्नो जीवन निर्वाह गर्दथ्यौं। इतिहास साक्षी छ त्यस बखत हाम्रो आयु खूब लामो थियो, हजारौं वर्षसम्म बाँच्दथ्यौं। हामीहरूले अर्को देशको देखासिकी गरी जब प्रकृतिमातालाई धृणा गर्न आरम्भ गर्यौं तब हाम्रो आयु छास हुन थाल्यो। विलास वा स्वभावविरुद्ध भोजन शरीरको जठराग्नि अधिक परिमाणमा खर्च गराउन बाध्य गराउँछ। यसबाट प्रत्येक इन्द्रियको स्वाभाविक कार्यमा व्यतिक्रम हुन्छ। यसैकारण हाम्रो जीवन पनि संक्षिप्त हुँदै जान्छ। यो विचार संसारका डाक्टर-वैद्यहरूको हो।

१००

देश र कालका दृष्टिले हरेक देशले स्वास्थ्यविधि अपनाएको छ। हाम्रो देशको स्वास्थ्यविधि खानपान र बेस्ने ढंग अर्को देशलाई लाभप्रद नहुन सक्छ र अरू देशको स्वास्थ्यविधि हाम्रो देशको लागि लाभप्रद नहुन सक्छ। बडो दुःखको कुरा छ कि हामीले अर्को देशको नक्कल गरेर आफ्नो स्वास्थ्य बिगारी अनेक दुःख भोगिरहेछौं।

पूर्ण वयस्क अर्थात् २४ वर्षसम्मको आयु बहुत सीधा र संयमसाथ विताएर सांसारिक विषयको पूरा ज्ञान प्राप्त गरिसकेपछि प्रत्येक पुरुषको विवाह हुने गर्दथ्यो तर आज जन्मने बित्तिकै विवाहको लागि चिन्ता हुन्छ। यसको परिणाम स्त्रीपुरुषको समस्त अंग पूर्णता प्राप्त हुनुअघि नै क्षीण हुन थाल्छ, युवक हुनुभन्दा पहिले नै वृद्धावस्था आउन थाल्यो।

पशुहरूको परीक्षा गरेर हेरिएको छ कि कुनै पनि पशु सर्वाङ्ग पुष्ट नभई बच्चा जन्माउँदैन। मनुष्यको पनि अंग पुष्टिको लागि कमसेकम ३० वर्ष आवश्यक हुन्छ। त्योभन्दा अघि विवाह हुनु या गर्भाधान गर्नु पशुको भन्दा पनि हीन कार्य हो। युवावस्थाको प्रारम्भिक चिन्टवाट नै विषयभोग गर्न लायक छ भन्ने सम्भन्न हुन्न। बच्चाको मुखमा दाँत उम्रनेबित्तिकै उनीहरू कडा चीज चपाउन सक्छन् भन्ने सम्भन्न हुन्न। कम उमेरमा बच्चा हुनुको कारणले



स्वास्थ्य विज्ञान

बच्चाहरूको शरीर कमजोर हुन्छ र अनेका प्रकारका रोगहरू हुन्छन्, जीवनी शक्ति क्षीण हुन्छ ।

१०१

कमजोर शरीर हुने दोस्रो कारण वैवाहिक अत्याचार अर्थात् ब्रह्मचर्य नष्ट हुनु र त्यसपछि तन-मनलाई बिसेर धन कमाउन चारै प्रहर मेहनत गर्नु हो । आजकाल धेरै व्यक्ति पिसाब, दिसा, स्नान, भोजन, विश्रामको नियमलाई उपेक्षा गरेर पैसा कमाउनपछि लाग्छन् । त्यसरी विधिपूर्वक नगरिएको परिश्रमबाट धन मिल्नुको उल्टो विविध रोगले ग्रस्त भएर कालको शिकार बन्दछन् । प्रतिवर्ष ५० प्रतिशत व्यक्ति यही कारणले कम उमेरमा मर्दछन् भन्ने डाक्टरको भनाइ छ । किनभने उनीहरू आफ्नो शक्तिभन्दा बढी परिश्रम गर्दछन् । अधिक परिश्रम गर्नाको कारणले यस्ता सबै व्यक्तिलाई बहुमूत्र, संग्रहणी आदि असाध्य रोगहरू लाग्दछन् र असमयमा मनुष्यको मृत्यु हुन्छ । मनुष्यको आयुको ह्रास र रोग उत्पन्न गर्ने अन्य कारणहरू पनि छन् ।

आमाहरू आफ्ना शिशुहरूलाई नियमानुसार पालन-पोषण गर्दैनन्, उनीहरूलाई गरिष्ठ पदार्थ खुवाएर आरम्भमा नै पाचनशक्ति बिगारिदिन्छन् र बालक आरम्भदेखि नै रोगी हुन्छ । पाचनशक्ति कमजोर भएपछि जीवनी शक्तिको ह्रास हुन्छ ।

मनुष्यमा कामवासना अधिक भएकोले असमयमा नै वीर्य विकृत हुन्छ । वीर्य नाश भएपछि जीवनी शक्तिको ह्रास हुन्छ ।

दिनचर्या नियमित नहुनु पनि रोगोत्पत्तिको प्रधान कारण हो । खानपिनको दूषित प्रणाली पनि रोगोत्पत्तिको कारण हो र रोगले नै मनुष्य शरीरलाई दीर्घजीवी बन्नबाट रोकतछ । **बाल्य, यौवन र वार्धक्य**

शिशु माताको गर्भबाट पैदा हुनेबित्तिकैदेखि क्षण-क्षणमा शुक्ल पक्षको चन्द्रमा जस्तै विस्तार-विस्तार बढ्दछ । यो बढ्ने क्रम सीमामा पुग्छ अनि मनुष्य जवान भएको अनुभव गर्दछ । यस अवस्थामा पनि नित्य कामबाट शरीरका अंगहरू क्षीण हुन्छन् । तर प्रकृति माताले खानपिन र विश्रामद्वारा त्यो क्षयलाई पूर्ति गर्दछन् । जब स्वाभाविक वृद्धावस्था आउँछ त्यस बखत जति नै पौष्टिक पदार्थ खाए पनि शरीरको शक्ति पुनः पूरा हुन सक्तैन ।

स्वास्थ्य विज्ञान

यदि मनुष्यको आहार-विहार ठीक छ, उसलाई केही रोग, शोक छैन भने मनुष्य ३० वर्षको आयुसम्म बढ्दै रहन्छ। ४५ वर्षको आयुसम्म उसको सम्पूर्ण अंग पूरा पुष्ट हुन्छ र सबल हुन्छ। ६० वर्षसम्म शरीर दरिलो हालतमा रहन सक्तछ। ६० वर्षको आयुपछि शरीरका अंगहरू क्षीण हुन थाल्दछन्, यो क्षय परमायुसम्म विस्तार-विस्तार भइरहन्छ।

१०२

जुन बखत शरीरमा वृद्धावस्था आउन शुरु हुन्छ, त्यस समय प्रत्येक मनुष्यको प्रकृतिअनुसार एकनास हुँदैन। सबैको बल, वीर्य र जीवनको गति एकनास हुँदैन। आजभोलि कतिपय मानिस ३० वर्षमा नै वृद्धावस्थामा प्राप्त हुन्छन् र कतिपय ६० वर्षको आयुसम्म सबल हुन्छन्। जसको उत्पत्ति बलवान् मातापिताबाट भएको छ, जसको जीवन-निर्वाहकम ठीक ढंगले भएको छ, त्यसको शरीर छिटै क्षीण हुँदैन। यदि कसैले आफ्नू जवानीको लालसा पूर्ति गर्न शरीरमाथि अत्याचार गरेको छ, खाद्याखाद्य सबै चीज खाएको छ भने उसको शरीर ज्यादै चाँडो कमजोर हुन्छ, तैपनि मनुष्यले निराश हुनु हुँदैन। यथासभव शुरुदेखि नै आफ्नो आहार-विहारलाई उत्तम स्वास्थ्यविधिअनुसार ढाल्नुपर्छ। यदि यस्तो गर्न सक्तैन भने जुन अवस्थादेखि भए पनि फेरि सावधानीपूर्वक स्वास्थ्यविधिलाई पालन गरेर आफ्नो जीवनको रक्षा गर्नपर्दछ।

उमेर बढ्दै गएपछि शरीर र मन दुवै निस्तेज हुन्छ। स्मरणशक्ति कमजोर हुनुको साथै बुद्धि पनि कमजोर हुन्छ। कति मानिसहरूमा स्मरणशक्ति कमजोर भएको तर कुनै विषयमा विचार गर्ने शक्ति भने बढिरहेको पनि देखिएको छ।

जबसम्म जीवनी शक्ति स्वाभाविक परिमाणमा बनिरहेको हुन्छ तबसम्म मानिस बाँचिरहन्छ। बाल्य, यौवन, प्रौढ र वृद्धावस्था यही नै जीवनी शक्तिको विकासको नियमित समय हो। यदि यो समयभन्दा पहिले नै जीवनी शक्तिको विकास भएको छ भने त्यसको आयु थोरै छ भन्ने सम्भव हुन्छ। आयुर्वेदमा लेखेको छ -

“शरीरं पातयत्याशु शुद्धिचन्ता सततं श्रम ।

दुःसहशोकसंतापस्तस्मात् यत्नेन वर्जयेत् ॥”

दारुण दुश्चिन्ता, अधिक परिश्रम, सदा शोकले शरीरलाई शीघ्र नाश गर्दछन्, यसकारण मनुष्यले मनलाई शोक र चिन्तादेखि अलग राख्नु। नियमित



स्वास्थ्य विज्ञान

परिश्रम गर्नु र परिश्रमअनुसार आराम गर्नु परमावश्यक छ । दीर्घजीवनप्राप्तिको लागि हामीले यिनै कुरा याद गर्नुपर्छ । युवावस्था र वृद्धावस्थाको स्वास्थ्यमा धेरैअन्तर छ । जवानीको तन्दुरुस्ती नरोकिने र धेरै दिनसम्म कायम रहने हुन्छ । यस बखत कुनै रोग भयो भने शरीरको रोग निरोधक शक्तिले त्यस रोगलाई बाहिर निकाल्न पूरा कोशिश गर्दछ । शरीरको थोरै कमीलाई बढी फुर्तीले पूरा गर्दछ । तर वृद्धावस्थामा एक त तन्दुरुस्ती कायम राख्नु नै गाहो हुन्छ, दोस्रो रोग लाग्यो भने रोग निको हुन कठिन हुन्छ । यसकारण वृद्धावस्थामा मनुष्यको आहार-विहार सावधानीपूर्वक ठीक राख्नुपर्छ । **मृत्यु र त्यसको कारण**

संसार मृत्युको छाया हो । जो जन्मेको छ ऊ एक दिन अवश्य मर्द्दछ । यदि कुनै अचानक हुने विपत्तिवाट हाम्रो प्राण नगए पनि यथासमय यस शरीरको मृत्यु अवश्य हुन्छ । प्रकृतिले मनुष्यलाई मृत्युको चिन्ह देखाएर चेतावनी दिइरहेको छ । मलाई नभूल, मैले दीर्घजीवन प्राप्तिको लागि जुन नियम बनाएको छु, त्यसको पालना गर, तिमीहरूको लागि यही अन्तिम मौका हो । **१०३**

जुन सांघातिक रोगहरू मनुष्यको अन्तिम जीवनमा आकमण गर्दछन्, तीमध्ये पाकस्थलीसम्बन्धी रोगहरू मुख्य छन् । यस बखत भोजनलाई पचाउने शक्ति ठीक रहन्छ, र खाएका पदार्थको धेरथोर रक्त पनि बन्ध भने शरीर स्वस्थ रहन्छ, तर पाचनशक्तिको त्रुटिले भोजनको जुन अंश नपचेर पेटमा रहन्छ त्यसले पाकस्थलीलाई भन् दुर्बल बनाइदिन्छ र अपच, अरुचि र बसासीर आदि कैयन् रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । दाँत फुक्लनुले पनि पाकस्थलीको काममा गडबड ल्याउँछ, किनकि खाएको अन्न दाँतले राम्रोसँग नचपाएरै निल्नुपर्ने हुन्छ । यसले पाकस्थलीलाई चपाउने-पचाउने दुवै कामको भार पर्द्द र पाकस्थली भन् कमजोर हुन्छ ।

हामीले नित्य खाएको सारभागको रगत बन्दछ । बाँकी भाग मल बनेर बाहिर निस्कन्छ ।

जुन मानिस आवश्यकतानुसार शारीरिक परिश्रम गर्दैनन्, तिनीहरूको शरीरको मल पाकस्थलीवाट निस्केर आन्द्रामा अड्किन्छ । जति-जति दिन वित्तै जान्छ त्यति-त्यति त्यहाँ अड्किरहेको मल सड्डै रहन्छ र यो मल सड्नाले अनेक रोग उत्पन्न हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

बवासीर रोगको कारण यही आन्द्रामा अड्केको अन्न नै हो । यो रोगको उत्पत्ति रक्त संचालनमा रुकावट हुनाले नै हुन्छ । यो असाध्यरोगले कहिले सांघातिक रूप पनि धारण गर्दछ ।

१०४

अपच र अरुचिको रोगले यकृत्को रोग उत्पन्न हुन्छ । मादक पदार्थको सेवनले पनि यकृत् बिग्रिन्छ र श्वासको रोग हुन्छ । मादक पदार्थले दिमाग र फोक्सो पनि बिग्रन्छ । वृद्धावस्थामा मूत्रेन्द्रियसम्बन्धी रोगले पनि समय-समयमा पीडा गर्दछ । कसैलाई मूत्रकृच्छ्र र कसैलाई बहुमूत्र रोग पनि भएको देखिन्छ ।

मनुष्य शरीररूपी मेसिन विशेषतः तीन यन्त्रमाथि निर्भर गर्दछ- हृदय, दिमाग र फोक्सो । वृद्धावस्थामा अन्य अंगहरू क्षीण हुनाको साथै यी तीन अंगहरू पनि कमजोर हुन्छन् । यी तीन यन्त्रहरूको परस्पर सम्बन्ध कस्तो छ भने यौटा खराब भएपछि अरू दुई पनि खराब हुन थाल्छन् र शरीरलाई कमजोर बनाउँछन् ।

हृदयसम्बन्धी रोगमा प्राण निस्कनुभन्दा पहिले रोगी वेहोश हुन्छ, रोगीको अन्यान्य अंग नीलो हुन्छ । पसिना अधिक मात्रामा निस्कन्छ, दृष्टि कमजोर हुन्छ, आँखाको पुतली फुल्दछ, नाडी हराउन थाल्छ ।

फोक्सोमा वायु जाने मार्ग रोकिएपछि ३^१/_२ मिनेटमा मृत्यु हुन्छ । पानीमा डुब्नु, घाँटी रोकिनु, फाँसी लगाउनु या माटोमा गाडिनुबाट फोक्सोको वायु रोकिन्छ । कण्ठनिरोधकालमा कहिले-कहिले यस प्रकारको मृत्यु हुन्छ । यस प्रकारको मृत्युमा पहिले शिरमा चक्कर आउँछ, हातपाउ छटपटाउँछ । अन्तमा कामेर विस्तार-विस्तार फैलिन्छ तर नाडी चली नै रहन्छ । अन्तमा प्राण निक्लेपछि नाडी बन्द हुन्छ ।

सर्दी गर्मीको रोग, धेरै अफिम खाने र दिमागको असाध्यरोगमा पहिले वेहोश हुन्छ र पछि गहिरो निद्रा जस्तो आउँछ । यस रोगमा श्वासको गति मन्द हुन्छ, छाती फैलिन्छ र प्राणी मर्दछ ।

संसारमा मनुष्यमाथि जति विपत्तिहरू आउँछन् तीमध्ये मृत्यु सबभन्दा वढी भयंकर विपत्ति हो । तथापि मनुष्य यदि आरम्भदेखि नै आफ्नो आहार-विहार प्रकृतिको अनुकूल, उत्तम स्वास्थ्यविधिको अनुरूप गर्दछ र योगक्रिया तथा प्राणायामको आश्रय लिन्छ भने मृत्यु भयंकर प्रतीत हुदैन ।

स्वास्थ्य विज्ञान

दीर्घजीवनको लक्षण

मनुष्यले दीर्घजीवन प्राप्तिका लागि आफ्नो शरीरलाई तन्दुरुस्ती राख्नुपर्छ । जुन लक्षणले स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घजीवन कायम रहन्छ त्यसको लक्षण निम्नलिखित छ :-

१०५

१. पाकस्थली स्वाभाविक हुनु पहिलो लक्षण हो । पाकस्थलीको सहायताले खाएको भोजन रगत बन्दछ र रगतले नै शरीरमा शक्तिसंचय गरी शरीरलाई बलवान् बनाउँछ । वास्तवमा पाकस्थली स्वाभाविक अवस्थामा नरहनु नै सम्पूर्ण रोगको कारण हो । यदि भोजन सदा पच्छ भने खराब चिन्ता र शोक आदि जस्ता मानसिक विकारले पनि मनुष्यलाई सताउन सक्तैनन् । यी विकारहरू नै रोग उत्पन्न हुने खास कारण हुन् । पाकस्थली ठीक छ-छैन भन्ने जानकारी गर्ने दुई उपाय छन् । एक त पाकस्थली जब आफ्नो काम ठीकसँग गरिरहन्छ तब भोजनमा रुचि हुन्छ, भोजन बढ्छ, खाएको अन्न राम्ररी पचेर शरीर हलुका हुन्छ र फुर्तिलो हुन्छ ।

दाँतले भोजन पचाउनमा धेरै सहायता गर्दछ । राम्ररी भोजन दाँतद्वारा चपाएर खाइन्छ भने त्यो धेरै सजिलोसँग पच्छ । जसले भोजन राम्ररी नचपाईकन खान्छ उसले खाएको भोजन ठीक तरीकासँग पच्छैन र दाँत पनि छिटै विग्रन्छ ।

२. श्वासको गति गंभीर हुनु दोस्रो लक्षण हो । पुष्ट चौडा छाती, विकारशून्य फोक्सो र धेरै बेरसम्म श्वास रोकिरहने अभ्यासले श्वासलाई निरोगी राख्दछ । फोक्सो ठीक र नित्य प्राणायामको अभ्यास छ भने सर्दी या खोकीले छिटै आक्रमण गर्न सक्तैन । श्वास सदा नाकबाटै फेर्ने गर्नुपर्छ । छाती र फोक्सो मजबूत रहन्छ भने पनि हामी धेरै कष्टसाध्य रोगहरूबाट बच्न सक्तछौं । यसैकारण हाम्रो धर्ममा दैनिक संध्यामा प्राणायामको विधान छ । छाती बलवान् बनाउनको लागि दण्ड कसरत गर्नु उचित हुन्छ । फोक्सोलाई बलवान् बनाउन साना-साना नदी वा तलाउमा पौडनु, बिहान-बेलुका खुला हावामा भ्रमण गर्नु उपयोगी हुन्छ । विशेष गरेर दिनभर बसेर काम गर्ने कर्मचारी, बेपारीहरूलाई यी कसरत उपयोगी हुन्छन् ।

३. रक्तसंचालन राम्रोसँग हुनु तेस्रो लक्षण हो । श्वास लिनुको साथसाथै



स्वास्थ्य विज्ञान

हृदयमा भएको रगत वेगसाथ बाहिर निस्कन्छ र नशाको शाखा-शाखा हुँदै समस्त शरीरभर फैलिन्छ । दोस्रो क्षणमा अशुद्ध भएर फेरि हृदयमै फर्कन्छ । जुन श्वास लिइन्छ त्यसले फोक्सोमा गएर अशुद्ध रगतलाई शुद्ध गरिदिन्छ र फर्कदाखेरि अशुद्ध वायुलाई शरीर बाहिर निकालिदिन्छ । यो क्रिया शरीरमा श्वास चलुन्जेलसम्म जारी रहन्छ । यदि यो रक्तसंचालन क्रिया छिटा-छिटो हुन थाल्यो भने शारीरिक शक्तिको व्यय पनि धेरै हुन थाल्दछ । ज्वरको अवस्थामा नाडीको वेग बढदछ र यसैले मनुष्यमा निर्बलता आउँछ । बाल्यावस्थामा स्वाभाविक नियमअनुसार शरीर दिनदिन बढिरहने कारणले नाडीको गति केही तीव्र हुन्छ, तर त्यसबाट त्यसबखत बालकको सुधार र वृद्धि हुन्छ । जब उसको शरीरको वृद्धि आफ्नो एक सीमासम्म पुरछ अनि उसको नाडीको गति पनि मन्द हुन्छ । यदि त्यसबखत पनि नाडी मन्द भएन भने बालक सदा रोगी रहन्छ अथवा अल्पायु हुन्छ भन्ने सम्भनुपर्छ । बालक अवस्थामा नै चुरोट-बिडी आदि मादकपदार्थ सेवन गर्नु अत्यन्त हानिकारक छ ।

१०६

४. चित्त शान्त रहनु चौथो लक्षण हो । सानो-सानो कारणले सहजैमा चित्त खराब हुनु अर्थात् कुचिन्ता गर्नु र इन्द्रियहरूले चाहेको योग्य वस्तु पाउनको लागि विक्षिप्त बन्नुले नाडीको गति तीव्र हुन्छ । अतः नाडीको गति बढनाले शरीरको शक्ति पनि छिटो-छिटो खर्च हुन्छ । यसकारण चित्तलाई शान्त, स्थिर र गंभीर राख्नु दीर्घजीवनको लागि अत्यन्त लाभदायक छ । इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्नाले जीवनी शक्तिमा कुनै प्रकारको विकार आउन पाउदैन, मन शुद्ध रहन्छ र चरित्र शुद्ध रहन्छ ।
५. खर्च भएका शक्तिको क्षतिपूर्ति गर्ने शक्ति धेरै हुनु पाँचौं लक्षण हो । मनुष्यको शरीरमा शरीर क्षय हुने कार्यको साथसाथै शरीरको क्षयलाई पूरा गर्ने काम पनि हरदम भइरहन्छ । जुन मनुष्यमा यो पूरा गर्ने शक्ति बढी हुन्छ त्यो व्यक्ति सदा निरोगी रहन्छ । यदि कुनै रोग लागिहाल्यो भने पनि छिड्नै निको हुन्छ तर उक्त शक्ति बढी हुनु, भोजन राम्रोसँग पञ्च, आवश्यकतानुसार रक्तसंचार हुनुमा निर्भर गर्दछ । कुनै-कुनै व्यक्ति यस्तो देखिन्छ कि कुनै घाउ, खटिरा आदि निकल्यो भने एक-दुई दिनमा त्यसै नै ओइलाएर जान्छ र ठीक हुन्छ । तर कति व्यक्ति यस्ता छन् जो यस्ता मामुली खटिरा आदिको लागि हजारौंको औषधी खान्छन् र पनि सहजै

स्वास्थ्य विज्ञान

छुटकारा पाउदैनन् । यसको कारण पहिलो श्रेणीको व्यक्तिमा खर्च हुने शक्तिभन्दा पूरा गर्ने शक्ति बढी हुन्छ र दोस्रो श्रेणीको व्यक्तिमा यो पूरक शक्ति कम हुन्छ । साँच्चै भन्ने हो भने मनुष्यहरूलाई सारा रोगहरूले सभ्य अवस्थामा नै सताउँछन् । जो व्यक्तिहरू सभ्यता पिशाचिनीको मोहजालमा परेका छैनन् यस्ता परिश्रमी ग्रामवासीहरूदेखि रोग आफै टाढा भागदछ । जुन घाउ सभ्यमा लाखौं औषधी गर्दा पनि आराम हुँदैन त्यही घाउ असभ्यमा चार दिन पनि टिक्दैन । अतः रोगहरू सभ्यताका अत्याचार हुन् भन्ने सिद्ध हुन्छ । सभ्यताको विकासले हाम्रो आहार-विहार राम्रो भएको किन नहोस् तर साथसाथै रोगहरूले पनि हामीमाथि छिटै आक्रमण गर्न शुरु गरेको छ ।

१०७

६. शरीरको गठनमा निर्दोषता हुनु छैटौं लक्षण हो । जसको शरीर संगठित छैन, जो बढी मोटो छ या ज्यादै दुब्लो छ तिनीहरूलाई श्वासरोग, क्षयरोग, खोकी आदि रोगहरूले शिकार बनाउँछन् । यसकारण छाती चौडा, हात लामो, काँध पुष्ट, केश कालो, जाँघ मोटो र कमर पातलो बनाउनका लागि बाल्यावस्थादेखि नै विभिन्न व्यायाम गर्दै रहनुपर्छ । यही नै आदर्श शरीरको लक्षण हो । आमा-बाबुले आफ्ना बच्चाहरूलाई शुरुदेखि नै यस्ता व्यायामहरूको अभ्यास गराउनुपर्छ जसबाट बच्चाको शरीर चाहेको जति बढाउन सकिन्छ र मजबूत पार्न सकिन्छ । मजबूत शरीर नै निरोग तथा दीर्घजीवनको प्रमुख लक्षण हो ।

आजको सभ्यताको फलस्वरूप आफ्ना मातापिता, संगी-साथी र आफ्नो दोषले आफ्नो अमूल्य जीवनको नाश गर्दछौं । बालक अवस्थामा आमाले आफ्नु सुविस्ताको लागि बच्चालाई अफिम खुवाएर दिनमा सुताएर राख्दछन् । आमाहरू यस्तो भोजन गर्दछन् जसको दूध बच्चाको शरीरमा गएर विषको काम गर्दछ । न ठीक समयमा बच्चालाई सुताउँछन् न त ठीक समयमा उठाउँछन् । बच्चाहरूको नजिक नै बच्चाहरूलाई अबोध सम्भेर खराब आचरणहरू गर्दछन् तर त्यसको प्रभाव बच्चाहरूका आत्मामा अत्यन्त नराम्रो पर्छ । बच्चाहरूलाई दूध पियाउने अवस्थामा नै अन्न खुवाएर उनीहरूको आन्द्रा विगारिदिन्छन् । दाँत उम्रने बित्तिकैदेखि उनीहरूलाई छिटो-छिटो भोजन गर्ने आदत लगाउँछन्, खानाको साथसाथै धेरै पानी पिउन सिकाउँछन्, जसले जठराग्नि कमजोर हुन्छ । यसरी हाम्रो जीवनी शक्तिलाई हाम्रा आमाहरू अज्ञानवश बाल्यावस्थामा नै खराब पार्दछन् । जब

स्वास्थ्य विज्ञान

हिंडडुल गर्दछन् अनि उनीहरूलाई राम्रो शिक्षाप्रद खेलको व्यवस्था नगरेर आठ घण्टासम्म पसलमा बसाउँछन् अथवा पूरा आठ घण्टा स्कूलमा बसाउँछन् । यसले उनीहरूले खाएको गरिष्ठ भोजन नपचेर पेटमै सुकदछ । आउँको शिकायत हुन्छ । कब्जियत रह्यो भने वर्षमा कतिपटक ज्वर आउँछ । ज्वरको खास कारणलाई हटाउने चेष्टा नगरेर अंग्रेजी औषधी अधिक मात्रामा खुवाउँछन्, जसले जीवनी शक्तिमाथि भन् खराब प्रभाव पार्दछ । त्यसपछि घरका व्यक्तिहरूको देखासिखी या स्कूल आदिमा चुरोट-बिडी खान सिकतछन् । यसबाट इन्द्रिय शक्तिको अकारण नै उत्तेजना हुन्छ । संगतदोषले १२-१४ वर्षको उमेरमा नै वीर्य नाश हुन थाल्दछ, यसै बखत बाबु आमाले विवाह गरिदिन्छन् । पुरानो खराब संस्कारको कारण शरीरमा अन्याय-अत्याचारसाथै वीर्य नाश हुन थाल्दछ । इन्द्रिय कमजोर हुन्छन् । भोजन नपचेर रगत थोरै बन्छ । शारीरिक शक्तिको खर्च बढ्दछ र त्यसको आपूर्ति कम हुन्छ । २-४ वर्षमा पनि कार्यालयको काम बिहान-बेलुकाको अतिरिक्त काम गरी १८ घण्टा परिश्रम गर्न थाल्दछ र सधैँका लागि रोगी बन्छ । अनेक औषधी-उपचारले पनि रोग ठीक हुँदैन, अल्प उमेरमा नै संसार छोड्नुपर्छ, हाम्रो समाजको दीन हीन कहानी यही नै हो । यही समाजमा यस्तो पनि समय थियो कि जुन उमेरमा आजको बालक संसारको सब खेल खेलेर बसेको हुन्छ त्यो उमेरभन्दा पूर्व ५ वर्षपछि गुरुकहाँबाट पूर्ण विद्याध्ययन र ब्रह्मचर्य समाप्ति गरेर घर फर्कन्थ्यो । विवाह, छोरा-छोरी, संसार-निर्वाहको समय उसका लागि अझै टाढा हुन्थ्यो । अतः बालकलाई भन्दा पहिले बालकका आमा-बाबुलाई भगवान्ले सद्बुद्धि प्रदान गर्नुपर्छ ।

१०८

मनुष्यलाई कम उमेरमा अथवा अकालमा नै कालकवलित पार्ने कारणमा उत्तेजक अथवा मादक पदार्थको सेवन गर्ने अमल पनि प्रधान कारण हो । कुनै प्रकारको पनि अमल गर्नाले शरीरका धेरै अवयव तथा इन्द्रियहरू बिना आवश्यकता नै उत्तेजित हुन्छन् । बारबारको उत्तेजनाले ती अंगहरूको शक्ति सदाको निम्नि कमजोर हुन्छन् । यसैले स्वास्थ्यविधिमा सदा सादा खाने विधान गरिएको छ । सादा भोजनले जीवनी शक्तिलाई स्वाभाविक हालतमा राख्दछ । जीवनी शक्ति स्वाभाविक अवस्थामा रहनाले सबै अंग तथा इन्द्रियहरूको शक्ति सुरक्षित रहन्छ । धेरै डाक्टरहरू गरिष्ठ भोजन उत्तेजक हुन्छ भन्दछन् । मासु, माछा, मदिरा खानाले पनि आन्द्रा छिटै खराब हुन जान्छ । धेरै मात्रामा चिया पिउनु पनि मादक नै हुन्छ । मादकपदार्थ अधिक सेवन गर्नाले रगतमा युरिक एसिडको मात्रा



स्वास्थ्य विज्ञान

बद्ध थाल्दछ । रक्तमा युरिक एसिडको मात्रा कम हुनाले अनेक प्रकारका भयंकर रोगहरूको उत्पत्ति हुन्छ । यसभन्दा पहिले रक्तसंचारमा रूकावट आउन थाल्दछ । विकृत पदार्थ शरीरको अंगमा जतातै एकत्रित हुन थाल्दछ । कालान्तरमा त्यसबाट अनेक प्रकारका भयंकर रोग उत्पन्न हुन्छन् । उत्तेजक पदार्थहरू पहिले शरीरलाई आराम दिने जस्तै प्रतीत हुन्छन् तर पछि त्यसबाट जस्तो हानि हुन्छ त्यो संभदा छाती काँप्दछ । यसको सेवन एकपटक शुरु गरेपछि फेरि इच्छानुसार छोड्न धेरै कठिन हुन्छ । अफिम खानेहरू प्रायः नियमित रूपमा अफिम पाएनन् भने मुर्दा जस्तै हुन्छन् । उनीहरू अफिम नखाई कुनै काम गर्न सक्तैनन् । धेरै नुन र पीरो चीज पनि उत्तेजक हुन्छ । यी चीज धेरै मात्रामा खानाले पनि कालान्तरमा रोग उत्पन्न हुन्छ ।

१०९

एक डाक्टरको भनाइअनुसार खाद्यपदार्थ तीन प्रकारका छन्- चेतन, अचेतन र उद्दिद । अचेतन जब उद्दिद जगत्को रक्षा गर्दछ र उद्दिद जगत् चेतन जगत्को रक्षा गर्दछ । चेतन जगत् यदि प्राकृत अवस्थामा रह्यो भने उसले ब्रह्माण्डभरिको रक्षा गर्न सक्तछ । यही प्रकृतिको साधारण नियम हो । यस नियमअनुसार मनुष्यले उद्दिद या वनस्पतिको नै भोजन गर्नुपर्छ । सात्त्विक भोजनबाट मनुष्य निरोगी तथा दीर्घजीवी हुन्छ । एक अमेरिकन डाक्टर ९५ वर्षसम्म निरोगी तथा स्वस्थ अवस्थामा रहिरहे । उनको भनाइ छ- मैले थाहा पाएदेखि निरन्तर नियमित जीवन बिताइरहेको छु । म यौटा काम पनि प्रकृतिको विरुद्ध गर्दिनँ । मादकपदार्थ या चुरोट-रक्सीलाई मैले छोएकोसम्म पनि छैन । म त्यसको गन्धदेखि सधैँ टाढा रहन्छु । मासुको अपेक्षा गाईको दूध अधिक व्यवहार गर्दु । प्रातः सायंकाल नियमित रूपमा भ्रमण गर्दछु । प्राणायामको पनि नित्य अभ्यास गर्दछु ।

बल्गेरियनहरू प्रायः मादकपदार्थबाट बच्दछन्, उनीहरू गाईको दूध धेरै प्रयोग गर्दछन् । यसैले उनीहरूको स्वास्थ्य युरोपका अन्य जातिको भन्दा लामो हुन्छ । अझसम्म पनि यहाँ अनेक यस्ता मानिस पाइन्छन् जसको आयु १०० वर्ष नाघिसकेको छ, यिनीहरूलाई भोक बढी लाग्दछ, भोजन शीघ्र पच्छ । त्यहाँका डाक्टरहरू भन्छन्-हामी दिनभरमा ५ सेर दूध सजिलैसँग पचाउन सक्तछौँ । हाम्रो भोक आगोको जस्तो छ । यदि हामीले पनि अन्यान्य देशको जस्तै रक्सीको प्रयोग गर्न शुरु गर्यौ भने केही समयमा नै हाम्रो भोक एकदम घट्दछ, पाचनशक्ति पनि बिग्रन्छ । पाचनशक्ति र भोकको कमी हुनेबित्तिकै



स्वास्थ्य विज्ञान

अकाल मृत्युको संख्या बढ़दछ ।

युरोपीय देशहरूमा चुरोट खाने चलन धेरै छ तर हाम्रो देशमा तमाखु, चुरोट, बिडी, खैनी, जर्दा, सुर्टी आदि प्रयोगमा ल्याउँछन् । एक डाक्टरले भनेका छन् कि सुर्टीको कुनै पनि प्रकारको प्रयोगले हृदय, मस्तिष्क र फोकसोलाई जर्जर पार्दछ, रगतमा बिस्तार-बिस्तार विष उत्पन्न हुन थाल्दछ, र मनुष्यको रंग केही दिनमा नै कालो हुन थाल्दछ ।

चुरोट-तमाखुपछि रक्सी, गाँजा, भाँग, चरेस, अफिमको पनि निकै प्रचार छ । यद्यपि सभ्य व्यक्तिमा गाँजा-चरेसको प्रचार कम छ तर रक्सी सभ्य-असभ्य दुवै वर्गमा खूब प्रचलित छ । स्पष्ट भन्ने हो भने असभ्यभन्दा सभ्य कहलाउने व्यक्तिहरू नै रक्सीको चंगुलमा अधिक मात्रामा फँसेका छन् । गाँजा, चरेस, अफिम, रक्सी प्रयोग गर्नेहरूको मिजास रुखा, मस्तिष्क खराब, शरीर सुख्खा-रुखा र आँखा राता हुन्छन्, यो सत्य हो, यी व्यक्ति परमायु प्राप्त गर्न सक्तैनन् । जवानीमा नै कालको शिकार हुन्छन् ।

११०

अफिम खानेहरू जवानी अवस्थामा नै बूढा हुन्छन्, उनीहरूको शरीर एकदम बेकम्मा हुन्छ । मस्तिष्क खराब र नसामा विकृति आउनाले मानौं हरदम सुतेका हुन्छन् । आँखा बन्द गरेर कुनै अपार आनन्दको अनुभव गरिरहेको हुन्छ । अफिम यस्तो वस्तु हो यसलाई एक पटक खाएपछि फेरि छाइन कठिन हुन्छ । अफिम खानेहरूलाई रोग लागेपछि उसलाई औषधीले छिटै असर गर्दैन । यसकारण त्यसको रोग दुःसाध्य र अकाल मृत्यु निश्चित हुन्छ । चिया-कफी पनि उत्तेजक पदार्थ हुन् । मादक वस्तुको अधिक सेवनले स्नायुमण्डलमा शरीरको सारा नसाहरू बिस्तार-बिस्तार कमजोर हुन्छन् । निन्द्रा नलाग्ने रोग उत्पन्न हुन्छ । कहिले-कहिले हृदय काम्ने रोग पनि हुन्छ । जसलाई सामान्य किसिमको मात्र पनि रोग छ उसका लागि कुनै पनि उत्तेजक पदार्थको सेवन गर्नु मृत्युलाई निमन्त्रण गर्नु जस्तै हो । यसकारण मादकपदार्थको सेवन भुलेर पनि गर्नु हुदैन ।

हाम्रो स्वास्थ्य र वर्तमान सभ्यता

प्रायः मानिसहरू भन्छन्- आधुनिक सभ्यताले हाम्रो लागि धेरै सुविधा दिएको छ, कति कठिन कुरा सुगम बनाइदिएको छ यस सभ्यतामा मानिसहरू बिनारोकटोक आहार-विहार गर्न सक्तछन् । जुन कुरा पहिले अनुमान गर्न सकिदैनयो त्यो कुरा आज संभव र प्रत्यक्ष भएको छ । कठिन-कठिन

स्वास्थ्य विज्ञान

रोगहरू सजिलैसँग उपचार गर्ने तरीका निकलेका छन्। हाम्रो शरीर कसरी बनेको छ, आधुनिक विद्याको प्रभावले शरीरसम्बन्धी कुराहरू सबै चिकित्सकलाई थाहा भएको छ। यी सबै कुरा केही अंशमा ठीक भए तापनि यसको दोस्रो पक्ष पनि छ कि यति कल्याणकारी देखिएर पनि यो सभ्यता धेरै मात्रामा हामीहरूलाई हानि पुऱ्याउने खालको छ। यो सभ्यताको प्रकाशले जसरी देशको कुना-कुनामा प्रकाश गरिरहेको छ, हजारौं विलासको सामग्री दिइरहेको छ, त्यसरी नै हामीलाई सयौं यस्ता असाध्य रोगहरूले पनि जकडिदिएको छ, जसको सहजै उपचार हुन सक्तैन। हामी आज शारीरिक र मानसिक कति विकारले जकडिएका छौं। सभ्यताको भित्र स्वच्छन्द आहार-विहार, प्रकृतिमाथि अत्याचार गर्ने जीवन निर्वाहिको उपाय, चरित्रहीनता र विलास यी सब चीजले हामीलाई यति जकडिदिएको छ कि हामी त्यसबाट छुटकारा पाउन सक्तैनौं।

सभ्यताको फल

१११

आज-भोलि आधुनिक सभ्यताको कारण मानिसमा अनावश्यक खर्च गर्ने प्रवृत्ति प्रतिदिन बढ़दै गइरहेको छ। नित्य नयाँ-नयाँ विलास सामग्रीको आविष्कार भइरहेको छ। खाद्य समस्याको प्रश्न प्रतिदिन जटिल हुँदै गइरहेको छ। भोजनको स्तर गिर्दै गएको छ, जसको फलस्वरूप नित्य नयाँ-नयाँ रोगहरू बढिरहेछन्।

हाम्रो भोजन

आज-भोलि मानिसको खाने तरिका पनि भिन्न भएको छ। जहाँ मानिसहरू पर्याप्त मात्रामा दूध, दही, घिउ, मह र फलफूल खान पाउँदथे आज ती सात्त्विक पदार्थको सद्वा बाध्य भएर चिया, कफी, शराब, सडेगलेको अन्न, पाउडर दूध आदि तत्त्वहीन पदार्थ खान परिरहेको छ।

हाम्रो वस्त्र

लज्जा निवारण, शीत, तापबाट शरीरलाई रक्षा गर्न नै वस्त्र लगाउन जरूरत पर्छ। जुन समाजमा वस्त्र व्यवहार देश तथा जातिमा एक सूत्रमा ल्याउन, सुनीतिको प्रचार गर्न, विश्व उच्छ्वङ्खलता, कुरीति तथा कुकर्म रोक्नको निमित्त र सर्दी-गर्मीबाट बच्नको लागि नै भएको थियो, तर सभ्यताको वृद्धिको साथसाथै हामीहरूले वस्त्र व्यवहारको वास्तविक उद्देश्यलाई भुलेर वस्त्रलाई शरीर सिगार्ने काममा लगाइरहेका छौं। सधैं त्यसैको लागि चिन्तित हुन लागेका छौं। गर्मीले



स्वास्थ्य विज्ञान

पसिना निकिलरहेको बखत पनि गञ्जी, कमिज, इष्टकोट, कोट, पेन्ट आदि लगाउँछौं। किसिम-किसिमका जुताको व्यवहारले गोडाको औला टेढा भइसकेका हुन्छन्। गर्मीको कारण गोडामा खटिरा आइसकेको हुन्छ, तैपनि सभ्यताले गर्दा हामीलाई बेलायती मोजा र जुता लगाउनु नै पर्छ। जाडो बेलामा पनि देवीहरू स्वयं पातलो सारी र चोली चलाउँछन्, जाडोले ठक-ठक काम्दछन्, तर सभ्यताका दोष आउन दिदैनन्। यदि स्वास्थ्य हानि हुन्छ भने यसमा आहार-विहारको केही दोष हुँदैन। यसबाट के हानि हुन्छ? यसमा कसैको ध्यान छैन। यो गरीब भाग्यको दोष हो, रोगबाट प्राण गए जाओस्, तर सभ्याताको विरुद्ध चल्न कबुल गर्दैनन्।

निद्रा माथि अत्याचार

११२

आजभोलि मानिस नियमित निद्राको उपयोगितालाई बिसेर प्रायः रातको एक बजेसम्म जागा रहने अभ्यास गर्दछन्। ठूला-ठूला शहरमा नाटक-सिनेमा र सानो-सानो ठाउँमा गफ र तास आदि व्यवसायमा लागेर धेरै समयसम्म जागा रही आफ्नो निद्रा माथि अत्याचार गर्दछन्। नाटक, सिनेमा आदि मनोरञ्जन खराब होइन तर ती कुराहरूलाई दिन चर्यामा सामेल गर्नु पनि ठीक होइन। दिनभरको परिश्रम पछि राती १ बजेसम्म जागा रहनु स्वास्थ्यको लागि अहितकर छ। मनुष्य शरीरको लागि निद्रा यति उपयोगी छ कि यदि दुई दिन मात्र पनि निश्चित समयपछि सुत्यो भने शरीर प्रायः रोगी हुन्छ, अपच, मस्तिष्कको कमजोरी, शिर पीडा आदि रोग हुन्छन्। आधुनिक विद्यार्थी जीवन

आजभोलिका विद्यार्थीहरूको अवस्था पनि विचित्रको हुँदै गइरहेको छ। अज्ञानवश उनीहरूका माता-पिता पनि त्यसतर्फ केही विचार गर्दैनन्। आज-भोलिका मातापिताको प्रायः यही इच्छा हुन्छ कि कुनै प्रकारले आफ्नो बालक १६ वर्षको अवस्थाको समयमा नै बीए., एम.ए. होस्, उनीहरूलाई कम उमेरका बालकलाई अधिक मानसिक या मस्तिष्कसम्बन्धी काम गराएपछि स्वास्थ्य ठीक रह्दैन भन्ने ध्यान हुँदैन।

यति भएर पनि कतिपय कारणले न त उसको खानपिनको प्रबन्ध गर्दछन् न त स्वास्थ्यको लागि भ्रमण, व्यायाम आदिको सुविधा प्रदान गर्न पाउँछन्। उनीहरूको बालक दिनको आठै प्रहर खाने-पिउने केही वास्ता नगरेर हरदम



स्वास्थ्य विज्ञान

पुस्तकमा नै लम्पट रहोस्, यो देखेर उनीहरू खूब प्रसन्न हुन्छन् । बालकहरू बिग्रनु-सप्रनुमा आमा-बाबु नै बढी जिम्मेदार हुन्छन् । आमाबाबु बालकको रेखदेख गर्दछन् भने यति कडा रेखदेख गर्दछन् कि जेलखानाको कैदी जस्तै बनाउँछन्; स्वतन्त्र बनाए भने उनीहरूको बालक दिनभरमा कहाँ हुन्छ नै थाहा हुँदैन । उसको संगत असल लडकासँग छ अथवा खराब लडकासँग यो कुरामा उनीहरूलाई केही ध्यान रहँदैन । आजभोलि विद्यालयमा विद्यार्थी खराब लडकाहरूको संगतले कस्ता अनर्थ गर्दछन् त्यो कुरा न माता-पितालाई थाहा हुन्छ न त शिक्षकलाई नै । बिलासिताको केन्द्रस्थान आधुनिक विद्यालय महाविद्यालयमा विद्यार्थी विद्या सिक्नुको सट्टा फेशन र विलासको शिक्षा ग्रहण गर्दछन् । ११३

पहिलेका विद्यार्थी जीवन कति सुन्दर र आदर्श थियो, त्यसबाट मन तथा शरीरको कति धेरै उन्नति हुन्थ्यो, स्वास्थ्य कति सुन्दर र सुदृढ हुन्थ्यो, त्यसलाई संभदा मन, प्राण दुवै आनन्द अनुभव गर्दछ । त्यसको उल्टो आज विद्यालय, महाविद्यालयमा नै दुब्लो-पातलो रोगी एवं उत्साहहीन कल-कारखाना बनाइने प्याकट्रीको काम गरिरहेछन् । यो देखेर कुनै पनि विचारशील एवं दूरदर्शी पुरुषको चित्त दुःख तथा ग्लानिको अनुभव गर्दछ । विद्यार्थी जीवनमा नै भविष्यको दीर्घ एवं सुखी जीवन निर्माण गर्न सकिन्छ । यही अवस्थादेखि नै सतर्कताको आवश्यकता पर्छ ।

सभ्य र असभ्य स्त्रीहरू

वर्तमान समयका एवं उच्च श्रेणीका सभ्य र असभ्य स्त्रीहरूमा प्रवर प्रसूतवायु, हिस्टिरिया, रजकस्ट प्रसव आदि असाध्य रोगहरूको खूब प्रकोप देखिन्छ । योषापस्मार वर्तमान सभ्यताको एक फल हो । जवानी साथसाथै सभ्य स्त्री आफ्नो सिगार, पटारमा त हरदम लाग्दछन् । तर सांसारिक गृहकार्यमा प्रायः उदासीन रहन्छन् सुन्दरतामा लगनशीलता छ र मन खराब बाटोमा दौडिरहेको हुन्छ । यही नै योषापस्मार दृष्टिकोणको पहिलो कारण हो । आज भन्दा ३०-४० वर्ष अघि यो रोगको नाम कोही जान्दैनथे । त्यस बखत यदि कसैलाई यो रोग भए पनि भूत बाधा या प्रेत बाधा सम्भन्थे, तर आज समाजमा प्रायः सबैले यो रोगलाई चिन्दछन् । शारीरिक ठीक श्रम नगर्नाले नै स्त्रीको रजोधर्म दूषित हुन्छ, फलतः प्रदर, रजकष्ट र बन्ध्यापन जस्ता रोग उत्पन्न हुन्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

पटक सुस्वादु मिठाई आदि खाएर पुनि वर्षमा कतिपटक कैयन प्रकृत, हृदय रोग, रक्तदोष, खोकी, ज्वर आदि रोगको शिकार बन्दछन् र ग्रामीण मानिस रुखा-सुखा रोटी, सागपात खाएर नै सदा स्वस्थ, परिश्रमी तथा दीर्घजीवी बनिरहन्छन् । सभ्य समाज सफा शहरमा बसेर, सभ्य जीवन बिताएर पनि बाहै महिना डाक्टरकहाँ धाउँछन् र ग्रामीण समाज जंगलमा बसेर असभ्य जीवन बिताएर पनि कहिल्यै रोगको यन्त्रणा भोग्दैनन् ।

११४

यो वर्तमान सभ्यताले हामीलाई धेरै विजाती र विदेशी रोगको घर बनाइ-दिएको छ । यी सभ्यता देवीको कृपाले खाली शरीर मात्र विकृत भएको छैन, समाजमा पाप र उच्छ्रुद्धखलताको पनि प्रचार बढ्दै गइरहेको छ । यही सभ्यताले हामीलाई नाटक उपन्यासका भक्त बनाइदियो, मनलाई शान्त राख्ने मानिसलाई वीरता, संयम र पुण्यको पाठ पढाउने पुराण, दर्शन तथा उपनिषद् आदि सिद्धान्तदेखि विमुख बनाइ दियो । फलतः हामी संयमलाई अनादर गरेर विलासिता चाहने भयौँ । असंख्य पढ्नाले मनुष्य समाजमा दुःख, रोग, अनैतिकता एवं अशान्ति आदि दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । आधुनिक सभ्यताको फल यही नै हो जुन हामी भोगिरहेछौँ ।

रोगको कारण

हाम्रो शरीर एक प्रकारको यन्त्र हो । जब यो यन्त्र आफ्नो सबै काम राम्रोसँग गर्दै रहन्छ, यस यन्त्रका साना ठूला सबै कल्पूर्जा आफ्नो कर्तव्य राम्रोसँग गर्दछन् भने हाम्रो स्वास्थ्य ठीक छ भन्ने सम्भनुपर्छ र जब यसमा केही खराबी उत्पन्न हुन्छ अर्थात् शरीरको केही पूर्जा आफ्नो काम राम्रोसँग गर्दैनन् अनि हाम्रो स्वास्थ्यलाई कुनै रोगले आक्रमण गरेको बुझ्नुपर्छ । जुन बखत यो शरीररूपी यन्त्रको काम स्वाभाविक रूपले पूरा हुँदै रहन्छ, त्यस बखत मनमा एक अनिर्वचनीय आनन्दको तरंग उठ्न लाग्छ, कुनै पनि काम गर्न अत्यन्त फूर्ती उत्साह लाग्छ । जब कुनै रोग उत्पन्न हुन्छ तब शरीर बलहीन हुन्छ र मनको सबै तरंग उत्साह खतम हुन्छ । यसकारण जब यस्तो हुन्छ अनि आफूले त्यसअघि गरिएको काम र तरिका याद गर्नुपर्छ । विचार गर्नुपर्छ कि मैले आज या हिजो कुन गल्ती गरेँ, जसले गर्दा मेरो शरीरको यो भागमा खराबी देखियो, जसले गर्दा म निस्तेज भएको छु । एक क्षण विचार गरेमा गल्ती पत्ता लाग्छ । पछि यस्तो गल्ती गर्नु हुँदैन ।

स्वास्थ्य विज्ञान

सबै प्रकारको रोगको कारण दूषित जलवायु, बढी भोजन या अभाव, सडेगलेको खानु, सर्दी गर्मीको अधिकता र शरीरको अनुपयोग हुनु नै हो ।

यसको अतिरिक्त कहीं-कहीं शरीरको गठनको अपूर्णता या त्यसमा कुनै प्रकारको दोष हुनाले पनि रोग उत्पन्न हुन्छन् । यी दोषहरूले श्वास र फोक्सोसम्बन्धी रोग उत्पन्न हुन्छन् । कति रोग त आमा-बाबुद्वारा उत्तराधिकारीमा आउँछ । दारुण शोक, ताप, अनिन्द्रा र दुश्चिन्ता आदिबाट पनि मनुष्य दिन-दिन जीर्ण हुँदै जान्छ । यी मनका विकारहरू हुन् र शरीरसँग मनको यति ठूलो सम्बन्ध छ कि यौटा विग्रिएमा दोस्रो पनि विग्रन्छ । दुश्चिन्ता नै मानव शरीरको महान् शत्रु हो । यसबाट बच्नुपर्छ ।

११५

विजुली एक उत्पन्न सूक्ष्म र तेजस् पदार्थ हो । हाम्रो शरीरमा यो सूक्ष्म प्राण शक्तिको रूपमा हरबखत काम गरिरहन्छ । सम्पूर्ण पृथ्वी विजुलीको नै स्थूल रूपमा एक गोला हो । हाम्रो शरीरलाई समयानुसार गर्मी र सर्दी दुवैको आवश्यकता पर्छ । यदि यी दुवै चीज आवश्यकतानुसार प्राप्त भएन भने ऊ बाँच्न सक्तैन । सर्दी र गर्मी उपयोग गर्ने दुई तरिका छन् । जब विजुली अधिक बढ्दछ तब गर्मीको अनुभव हुन लाग्दछ । त्यसबखत मानिसहरू यसलाई शीत पदार्थद्वारा दबाउन चाहन्छन् । यसरी जब शीत पदार्थले गर्मी बढ्दछ तब फूर्तीको लागि गर्मी चाहन्छन् । गर्मी नै शून्य विजुली हो । त्यस बखत यो विजुली अधिक रूपमा उत्पन्न गर्न गरम वस्तुको उपयोग विशेष रूपले गर्दछन् । यसकारण सदा निरोग रहन सर्दी र गर्मीलाई आवश्यकतानुसार उपयोगमा ल्याउनुपर्छ । आवश्यकतानुसार यसको अभाव हुनु नै रोगको कारण हो ।

जसको शरीर बलवान् छ र जो सदा नियमित परिश्रम गर्ने गर्दछ उसलाई सहज कुनै रोग लाग्न पाउदैन । जो कमजोर र अल्घी छ ती सधैँ रोगी हुन्छन् ।

जीवनको सबै अवस्थामा रोग हुँदैन, बाल्यावस्था र वृद्धावस्थामा रोग अत्यधिक हुन्छ । यो विशेष समय हो । जवानी र प्रौढावस्थामा शारीरिक बल पूर्ण अवस्थामा रहन्छ । अतएव यी अवस्थामा प्रायः रोगको आक्रमण हुन पाउदैन । बाल्यावस्थामा बललाई सर्दी-गर्मी, ज्वर र पेटसम्बन्धी अनेक प्रकारका रोग हुन्छन् । वृद्धावस्थामा शारीरिक सारा यन्त्र कमजोर हुन्छन् । स्वाभाविक नियमअनुसार एक ता जीवनको स्रोत त्यस्तै गरी बहिरहेको हुन्छ त्यसमाथि कुनै रोग हुनासाथ त्यो विस्तार-विस्तार बढ्न थाल्दछ र ठीक हुन प्रायः कठिन हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

सबै मनुष्यको धातु समान हुँदैन । माता-पिताको रजबीजानुसार कसैको शरीरमा पित्तको प्रधानता हुन्छ । कसैको शरीरमा कफको प्रधानता हुन्छ, कसैको शरीरमा वायुको प्रधानता हुन्छ । पित्तप्रधान व्यक्तिको भोजनमा यदि केही गडबडी भयो भने उसलाई पित्त ज्वर आउँछ । यस ज्वरमा हात-गोडामा जलन जस्तो हुन्छ । सम्पूर्ण शरीर बेसार जस्तो पहेंलो हुन्छ र कब्जियत हुन्छ । रोगी खाटको सहारा लिन्छ । पित्तप्रधान व्यक्तिको शरीर अधिक मोटो र फूर्तिलो हुँदैन । उसलाई सर्दीको विकार पनि सहजै हुन सक्तैन । तर स्वभाव ज्यादै गरम खालको हुन्छ । वातप्रधान व्यक्तिलाई सदा हात-गोडामा दर्द हुने रोगले दुःख दिन्छ । यस प्रकृतिको व्यक्तिको नाडीहरू पुष्ट हुन्छन् । तर यस्ता व्यक्तिको मन एकदम कमजोर हुन्छ । प्रधान धातुले त मनुष्यलाई एकदम अशक्त बनाउँछ न त अधिक गर्मी सहन सक्तछ न अधिक सर्दी । कफप्रधान व्यक्ति सबल र स्थूल भए पनि चाहे जति मेहनति र अध्यवसायी हुन सक्तैन । पित्तप्रधान व्यक्ति अधिक बुद्धिमान, कार्य चतुर, प्रतिज्ञा पूरा गर्ने, अध्यवसायी हुन्छ । तर यस प्रकारको मानिस कामी र क्रोधी पनि अधिक मात्रामा हुन्छ ।

११६

जसरी आयुर्वेद शास्त्रमा मनुष्यको स्वभावको पहिचान, रोगहरूको निदान र उपचारको तरिका उसको प्रकृति या धातु प्रधानतामाथि निर्भर गर्दछ, त्यसै गरी युरोपमा पनि मनुष्य तथा उसको रतगलाई चार श्रेणीमा विभक्त गरिएको छ । यो पहिलो श्रेणी चञ्चल प्रकृतिको मानिन्छ । दोस्रो कफ प्रकृति भएको सम्भन्ध र तेस्रो पित्त प्रकृति र चौथो श्रेणीमा स्लायु क्रियाको अधिकता भएको सम्भन्ध । किन्तु आयुर्वेद शास्त्रमा बात, पित्त र कफ यी तीन धातु जति सजिलो र सूक्ष्मसँग अलग गर्न सकिन्छ, युरोपीय चिकित्साग्रन्थमा यस्तो कुनै विभाग गरिएको छैन, न त विभाग गर्ने कुनै प्रणाली नै बताइएको छ । सबै देशका जलवायु स्वास्थ्यको अनुकूल हुँदैन । भिन्न-भिन्न ऋतुमा भिन्न-भिन्न रोगहरूले मनुष्यमाथि आक्रमण गर्दछन् साथै रोगहरूको उत्पत्तिको कारण देशभेद, कालभेद, धातुभेद आदि मानिएको छ । कुनै डाक्टरको भनाइ छ- “प्रत्येक मनुष्य आफ्नो शरीरको रक्षा र सुधार जुन निपुणतासाथ गर्न सक्तछ, सुयोग्य डाक्टर पनि त्यति राम्रोसँग गर्न सक्तैन ।” परन्तु यसमा शर्त यो छ कि मनुष्य शरीर विज्ञान र स्वास्थ्य विज्ञानसँग राम्रो परिचित हुनुपर्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

शरीर विज्ञान

शरीर विज्ञानको विषय केही किलष्ट भए तापनि यो समान्य ज्ञान संक्षिप्त रूपमा साधारण जानकारीको लागि तल लेखिन्छ :-

१. दाहिने करंगको नजिकको भागमा कलेजोको दाहिने भाग पित्ताशय, छोटो आन्द्राको पहिलो भाग, लामो आन्द्राको दाहिने सिरा, दाहिने मृगौलाको माथिल्लो भाग हुन्छ । ११७
 २. छातीको नजिकको मध्यभागमा पेट-पाकस्थलीको बीचको भाग दाहिने सिरा र कलेजोको बायाँ भाग हुन्छ ।
 ३. बायाँ करंग नजिकको भागमा पाकस्थलीको बायाँ सिरा, प्लिहा ठूलो आन्द्राको सिरा, बायाँ मृगौलाको माथिल्लो भाग हुन्छ ।
 ४. कम्मरको दायाँ भागमा माथितिर जाने ठूलो आन्द्रा, दायाँ मृगौलाको तल्लो भाग, सानो आन्द्राको केही भाग हुन्छ ।
 ५. नाभि भएको पेटको मध्यभागमा ठूलो आन्द्राको आधा भाग सानो आन्द्राको गुच्छा हुन्छ ।
 ६. कम्मरको दायाँपट्टिको भागमा ठूलो आन्द्राको तल्लो भाग, बायाँ मृगौलाको मध्यभाग र सानो आन्द्राको सानो गुच्छा हुन्छ ।
 ७. दाहिने जाँघतर्फको भागमा आन्द्राको सिरा, ठूलो आन्द्राको आरंभ भाग, मूत्रबाहिनी दायाँ नली हुन्छ ।
 ८. पेटको मध्यभागमा सानो आन्द्राको गुच्छा, पिसाबको थैली, गर्भयुक्त कमल हुन्छ ।
 ९. बायाँ जाँघतर्फको भागमा ठूलो आन्द्राको तल्लो भाग पिसाब लाग्ने बायाँ नली हुन्छ ।
- यी अवयवहरूको संक्षिप्त वर्णन निम्न प्रकार छः-**

आमाशय

आमाशय भोजन मार्गको सबभन्दा पहिलो भाग हो । यो पेटको मध्य भागमा बायाँ करंगको नजिक छ । आमाशयमाथि उरोदर पटल (Diaphragm) र कलेजोको बायाँ भाग छ । आमाशयको बायाँतिर कलेजो छ, तल आन्द्राहरू

स्वास्थ्य विज्ञान

छन् । आमाशयको माथिल्लो भाग छातीबाट उठेर आउने अन्ननलीसँग मिलेको हुन्छ र आमाशयको तल्लो सिराबाट आन्द्राको आरम्भ हुन्छ । आमाशयको आकार एक लामो थैली जस्तो हुन्छ । जब त्यसमा खाएको पदार्थ जान्छ त्यस बखत त्यो फुल्दछ र त्यसको दायाँ-बायाँ भागको लम्बाइ १० देखि १२ इन्चको र मोटाइ ४ इन्चको हुन्छ । जब आमाशय खाली हुन्छ त्यसको तौल प्रायः १२ तोला हुन्छ र त्यसमा प्रायः ४ देखि ५ सेरसम्म पानी अटाउन सक्छ ।

आमाशय मासुका तन्तुहरूद्वारा बनेको हुन्छ । त्यसको भित्री भाग सफा र मौरीको छाता जस्तै हुन्छ । यस भागमा एक प्रकारको तेजाव जस्तो पातलो पदार्थ निक्लन्छ । यस रसलाई जठर रस (Gastric Juice) भन्दछन् । यही रसले खाएको अन्न पचाउँछ र यसैगरी आमाशयमा पचेको एक रस आमाशयको नसाद्वारा शोषित भएर रगतमा मिल्दछ । तर सबै भोजन आमाशयमा नै पच्दैन । चिल्लो र अन्नको सत्त्व भएको वस्तुलाई जठर रसले पचाउन सक्तैन । अतएव यस्तो भोजन आमाशयमा गएर केही बदलिएर सानो आन्द्रामा जान्छ र त्यहाँ त्यसको पाचन किया पूरा हुन्छ ।

११८

अन्ननली महास्रोत या एलीमेन्टरी क्यानल (Elementary Canal)

खाएको अन्न कहाँबाट कसरी जान्छ यो पनि थाहा पाउनु आवश्यक छ । खाएको पदार्थ जुन बाटोद्वारा आमाशय आदि अवयवहरूमा आउँछ त्यस भागलाई अन्ननली भन्दछन् । यो अन्ननली मासुका तन्तुहरूद्वारा बनेको हुन्छ । यसको खुम्च्याइले खाएको अन्न धकेलिएर आमाशयमा आउँछ । यो अन्ननली गलाको तल्लो भागदेखि आरम्भ हुन्छ र श्वासनलीको पछिल्लो भागपटि केही दायाँ हटेर पीठको सहाराले तल ओर्लन्छ र छाती र पेटको बीचको पर्दाबाट हुँदै आमाशयमा आएको छ । यदि हेर्ने हो भने यही अन्ननलीको सिरा तल गुदद्वारसम्म गएको छ । यसको लम्बाइ प्रायः ३० फुटको हुन्छ । अन्ननली श्वासनलीको पछिल्लिर अवस्थित छ । अतएव जब भोजन गरिन्छ त्यसबेला अन्नको थोरै पनि अंश श्वासनलीमा नआओस्, यसकारण यो श्वासनलीको मुख बन्द गर्नका लागि यौटा सानो ढकनी जिब्रोसँग लाएको हुन्छ, जसले खाएको पदार्थलाई घाँटीबाट तल जाने बखत श्वासनलीको मुख ढाकिदिन्छ, फलस्वरूप त्यसमाथि हुँदै भोजन अन्ननलीमा जान्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

पक्वाशय

अन्ननलीमा आमाशयको तलको भागबाट जुन नली जोडिएको छ त्यसलाई आन्द्रा भन्दछन् । यो आन्द्रा ३० फीट लामो छ तर गुच्छा जस्तो भएर पेटमा रहेकोले लामो जस्तो लाग्दैन । यसको दुई भाग हुन्छः— सानो आन्द्रा र ठूलो आन्द्रा ।

सानो आन्द्रा

यो आमाशयको तलको सिरादेखि शुरु हुन्छ र तल गएर ढोरी जस्तै गुच्छाको रूपमा पेटको नाभि तथा उदरको बीच-बीचमा बसिरहन्छ । त्यसको आखिरी सिरा दायाँ जाँघतिर उत्रिएको छ जहाँ त्यो ठूलो आन्द्रासँग गएर जोडिएको छ । जहाँबाट आन्द्राको आकार मोटो भएको छ त्यहींदेखि त्यस आन्द्रालाई ठूलो आन्द्रा भन्दछन् ।

११९

सानो आन्द्राभित्र नलीजस्तै छिद्र हुन्छ । यो नली भिन्न-भिन्न चार वस्तुको पत्रद्वारा बनेको हुन्छ । यी चार पत्रमध्ये एक पत्र मासुको छ र त्यसको चक्राकार तह (Spiral Folds) उठेको र गोल-गोल जस्तो हुन्छ । सानो आन्द्राको सबै मांसमय चक्राकार तह एकै बखत संकुचन हुन्छ । यसैले आन्द्राको एक भाग जब संकोच हुन्छ अनि दोस्रो भाग शिथिल हुन्छ । यसरी जसरी सर्प हिँडाखेरि वाङ्गो देखिन्छ र गल्डाड खादै दौडी हिँड्छ त्यस्तैगरी सबै आन्द्रामा एक प्रकारको गति पैदा हुन्छ । यसबाट भोजनको वाँकी रहेको भाग अगाडि धकेलिई जान्छ । आन्द्राको एक भित्री पत्र ज्यादै नरम कपासले बनेको जस्तो हुन्छ । त्यसमा धेरै साना थैलीहरू बनेका हुन्छन् । यी थैलीहरूको आकार लम्बाइमा एक इन्च र चौडाइमा आधा इन्च हुन्छन् । यसमा भोजनलाई चुस्ने नसाहरू बनेका हुन्छन् । यी नसाहरू भोजनको पोषणकारक तत्त्वलाई चुस्दछन् । यी सबैको संयोग भएर एक नली (Portal Vein) बन्दछ, यो नली उदर देखि छातीमा गएर बायाँतर्फको ठूलो नसासँग मिल्दछ । पचेको रस नलीद्वारा रक्तमा गएर मिल्दछ ।

ठूलो आन्द्रा

बायाँ जाँघतर्फको भागबाट ठूलो आन्द्रा शुरु हुन्छ । यदि ठूलो आन्द्रालाई तीन भाग गर्ने हो भने दायाँ जाँघका नजिकबाट शुरु हुने ठाउँदेखि दायाँ

स्वास्थ्य विज्ञान

करंगसम्म माथितिर जान्छ । त्यस भागलाई हामी माथितिर जाने ठूलो आन्द्रा (Ascending Colon) भन्न सक्तछौं । यो फेरि त्यहाँबाट कलेजोको नजिक हुँदै बायाँतिर जान्छ र त्यहाँबाट फोकसो भएको भाग भएर बायाँ करंगसम्म त्यो पेटमा आएको छ । अतएव यस भागलाई तल जाने ठूलो आन्द्रा (Descending Colon) भन्दछन् । ठूलो आन्द्राको लम्बाइ ५ फीट छ । माथितिर जाने भाग २ इन्चको छ तर अगाडि गएर यो आन्द्रा पातलो भएको छ ।

१२०

मलद्वारको नली

ठूलो आन्द्राको तीन भागमध्ये तेस्रो भागको जुन सिरा बायाँ जाँघतर्फ उत्रेको छ, त्यहाँबाट एक तेस्रो नली शुरु हुन्छ, जुन मलद्वारको अग्रभागसम्म पुरदछ त्यस नलीलाई मलद्वारनली भन्दछन् । यो बायाँतर्फबाट शरीरको मध्यभागमा जान्छ र त्यहाँबाट सीधै तलतिर जान्छ । गुदाको प्रथम भागमाथि मूत्राशय र स्त्रीहरूको गर्भाशय अवस्थित छ । पछाडिबाट यो गुदाको नली ६ देखि ८ इन्चसम्म लामो छ ।

कलेजो (Liver)

कलेजो (यकृत) शरीरको भित्री अवयवहरूमा सबभन्दा ठूलो अवयव हो । यसको तौल प्रायः ४ सेर हुन्छ । दायाँबाट वायाँतर्फ कलेजोको लम्बाइ एक फुट छ । चौडाइ आठ इन्च छ । कलेजोमाथि उरोदर पटल र तल आन्द्रा तथा मूत्रपिण्ड छ । कलेजोको ठूलो भाग वायाँबाट करंगहरूले ढाकेको कारणले थाहा हुँदैन । कलेजो हजारौं साना-साना दानाहरूबाट बनेको हुन्छ र ती दानाको प्रत्येक दानामा रगतको मसिनो नसाको जाल फैलाइको हुन्छ । कलेजोको मुख्य काम रगत शुद्ध गर्नु र पित्त नामक रस उत्पन्न गर्नु हो । आमाशय र आन्द्राको नसा मिल्नाले एक ठूलो नसा बन्दछ, यसलाई मध्यसिरा (Portal Vein) भन्दछन् । यो मध्यसिरा कलेजोमा गएर आफ्नो शाखाहरूद्वारा त्यहाँको रगत शुद्ध गर्दछ । कलेजोको दोस्रो खास काम पित्त उत्पन्न गर्नु हो । यो पित्तलाई लैजाने एक नली कलेजोबाट बाहिर निस्केको हुन्छ । यसैलाई पित्ताशय (Gall Bladder) भन्दछन् । यो पित्त आन्द्रामा आएर त्यहाँ भएको भोजनलाई पचाउँदछ । भोजनमा घृत, तेल आदि स्निग्ध पदार्थ हुन्छ, पित्तले यसलाई पगालेर शोषणयोग्य बनाउँछ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

पित्ताशय (Gall Bladder)

१२१

पित्ताशय कलेजोको तलतिर हुन्छ । यसको आकार गाजरको जस्तो हुन्छ । पित्ताशयको नली आमाशयको तलको सिराबाट शुरु हुने सानो अंगमा मिलेको छ । यो नलीसँग दोस्रो क्लोम नली (Pancreatic Duct) को संयोग हुन्छ र यी दुवैको एक नली (Common Bile Duct) भएर आन्द्रामा प्रवेश गरेको छ । यी दुवै नलीद्वारा एक विशेष प्रकारको रस आन्द्रामा मिलेर पाचनक्रियालाई सहयोग पुर्याउँछ ।

फियो (Spleen)

पेटको बायाँपट्टिको नवाँ, दशाँ र एघाराँ यी तीन करंगद्वारा प्लीहा (फियो) ढाकिएको हुन्छ । यसकारण कलेजोको साथै यो पनि दबेर रहेकोले देखिदैन । उरोदर र आमाशयसँग यो जोडिएको हुन्छ । यसको रंग स्लेटको जस्तो हुन्छ । यसको आकार लम्बाइमा ५ इन्च, चौडाइमा ३ इन्च, तौलमा १० देखि १५ तोलासम्म हुन्छ । यसको काम रगतलाई शुद्ध गर्नु हो । मलेरिया ज्वरोको रोगमा यो बढ्दछ, तौल त्यसको ४० तोलासम्म हुन्छ । जब ज्वर हट्दछ तब त्यो ज्यादै सानो र हलुका हुन्छ । त्यस बखत यसको तौल एक तोला हुन्छ ।

मूत्र-स्थानका अवयव

मूत्रपिण्ड वा मिर्गौला (Kidney)

मिर्गौला दुई ओटा हुन्छन् । हरेक मिर्गौला मेरुदण्डको अंतमा अन्तिम भागमा अवस्थित छ । प्रत्येक मिर्गौला ४ इन्च लामो, दुई इन्च चौडा र १ इन्च मोटो हुन्छ । यसको तौल १० देखि १२ तोलासम्म हुन्छ । दायाँ मिर्गौला कलेजोसँग सम्बन्ध राख्दछ र बायाँ मिर्गौला प्लीहाले ढाकिएको हुन्छ ।

मिर्गौला मसिना नलीहरूले बनेको हुन्छ । यी नलीहरूको आसपास रक्तवाही नसाको जाल फैलिएको हुन्छ । यसैबाट खाएको वस्तुको काम नलाग्ने भाग पिसाबको रूपमा बाहिर निकल्न्छ । प्रत्येक निरोगी तथा स्वस्थ शरीरको दुवै मिर्गौलामा दिनभरमा २-३ सेरसम्म पिसाब हुन्छ । प्रत्येक मिर्गौलाको भित्री भाग एक सानो खाडलको आकारको हुन्छ त्यहाँबाट एक मसिनो नली शुरु हुन्छ, जो परैबाट मूत्राशयमा जान्छ, यसलाई मूत्रनली भन्दछन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

मूत्राशय (Bladder)

दुवैतफको मिर्गौलामा मूत्र उत्पत्ति हुन्छ । मूत्रनलीद्वारा गएर पिसाब जहाँ एकत्रित हुन्छ त्यसलाई मूत्राशय भन्दछन् । मूत्राशय अंडाकार हुन्छ । यसभित्र तीन बाटा छन् । यसमध्ये दुई बाटोबाट मूत्रनलीद्वारा पिसाब मूत्राशयमा आएर तेस्रो बाटो भई बाहिर निस्कन्छ । दुवै मिर्गौलाबाट पिसाब भरेर विस्तार-विस्तार मूत्राशयमा जम्मा हुन्छ । त्यो भरिएपछि मूत्राशयले स्नायु संकुचित भएर पिसाबलाई बाटो दिन्छ र मूत्रनलीद्वारा बाहिर निकालिदिन्छ । बाहिर निस्केको पिसाबमा सबभन्दा धेरै भाग अर्थात् ५७ भाग पानी र बाँकी ४३ भाग अरू चीज हुन्छ । पिसाब पृथकीकरण गर्ने विद्वान्हरूको सिद्धान्त छ, विकाररहित पिसाबमा १००० भागमा १४ भाग युरिया नामक एक तत्व हुन्छ । यसको अतिरिक्त पिसाबमा क्षार र कफ आदिको लगभग २८ १/२ भाग र लगभग १/२ भाग युरिक एसिडको हुन्छ । निरोगी पिसाब स्वच्छ, सुकेको घाँसको रंग, केही पहेलो र थोरै दुर्गन्ध भएको हुन्छ । पिसाब भएपछि यदि त्यसमा खरानी हालिदियो भने त्यसको रंग र गन्धमा तीव्रता आउँछ । निरोगी व्यक्तिको २४ घण्टामा लगभग २ सेर पिसाब हुन्छ । रोग र ऋतुको अनुसार पिसाबको परिमाण घटबढ हुन्छ । गर्भीको अवस्थामा शरीरमा पानीको भाग पसिनाको रूपमा जाने भएकोले पिसाब कम हुन्छ । ज्वर र अतिसार रोगमा पिसाब कम हुन्छ । मधुमेह र प्रमेहको रोगमा पिसाब बढी खिचिएर बाहिर निकल्न्छ । मधुमेहमा रक्तमा रहने सक्खरको धेरै भाग पिसाबमा जान्छ ।

युरिया

१२२

नाइट्रोजन तत्त्वबाट निक्लेको धूवाँ जस्तो कालो पदार्थ पहिले शरीरको भित्री भागमा एकत्रित हुन्छ र समय भएपछि त्यसबाट युरिया नामक तत्वको रूपमा पिसाबसाथै बाहिर निस्कन्छ । जति परिमाणमा यो युरिया पिसाबसाथ बाहिर निस्कनु पर्ने हो त्यो भन्दा कम निकल्यो भने बाँकी युरिया रगतमा रहेर रगत दूषित हुन लाग्छ । त्यस बखत लुतो, खटिरा आदि चर्मरोग उत्पन्न हुन्छन् । मांसाहारबाट युरिया अधिक मात्रामा उत्पन्न हुन्छ, जसबाट प्रायः रक्त दूषित हुन्छ । वनस्पति या अन्य फल खानाले युरिया कम उत्पादन हुन्छ । यसैकारणले हाम्रो धर्ममा मांस भोजनलाई निषेध गरिएको र अन्न तथा फलादि भोजनलाई प्रोत्साहन गरिएको हो ।



स्वास्थ्य विज्ञान

युरिक एसिड

यो नामको एक दोस्रो तत्त्व पनि नाइट्रोजनमय पौष्टिक तत्त्वबाट उत्पन्न हुन्छ । जब यो शरीरमा अधिक परिमाणमा बन्न थाल्दछ अनि अधिक परिमाणमा नै मूत्रपिण्डमा गएर पत्थरीको रूपमा परिणत हुन्छ । रगतबाट पिसाबसाथ निस्कने पदार्थ फोस्फटले नै पत्थरी रोग उत्पन्न हुन्छ । शरीरको रसोत्पादक क्रियामा जुन पदार्थ र शरीरमा जुन तत्त्व रहनुपर्ने हो त्यो नरहेर पिसाबसाथ बाहिर निस्कनु र जुन तत्त्व रगतमा रहनु हुँदैन त्यो रगतमा रहिदिएर विरुद्ध रूप हुनाले रोग उत्पन्न हुन्छ । रगतको कुन-कुन पदार्थ कति-कति परिमाणमा पिसाबमा जान्छ त्यसको परीक्षा मूत्र परीक्षा गराएर गर्न सकिन्छ ।

१२३

जननेन्द्रिय (Generative Organs)

जुन अंगद्वारा बच्चा उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई जननेन्द्रिय भन्दछन् । पुरुष तथा स्त्री दुवै जातिको उत्पत्ति अंगको रचना खास तरिकाबाट हुन्छ । अण्डकोष तथा लिंग यो पुरुषको उत्पत्ति अवयव र गर्भाशय तथा त्यस भित्रको अवयव एवं योनि यी स्त्रीको उत्पत्ति अवयव हुन् । **अण्डकोष (Testicles)**

पुरुषको अण्डकोषको एक मांसमयी थैली हुन्छ । यो थैलीभित्र अण्डकोष थैलीको नसासाथ रहन्छ । यो थैली नसा (Spermatic Cord) साथ झुण्डेको हुन्छ । दायाँभन्दा बायाँ केही छोटो र मोटो हुन्छ । हरेक अण्डको लम्बाइ १ देखि १ ॥ इन्चसम्म हुन्छ । चौडाइ १ ॥ इन्चसम्म हुन्छ । स्वस्थ शरीरमा प्रत्येक अण्डको तौल २ देखि २ ॥ तोलातक हुन्छ । थैलीको बीच भागमा रेशाहरू हुन्छन् । जसद्वारा थैली दुई भागमा विभक्त हुन्छ र यी दुवै भागमा एक-एक अण्डा हुन्छ । गर्भस्थानमा बालकको अण्डकोष, पेट, मिर्गीलाको नजिक हुन्छ भनिन्छ । जब गर्भ आठ महिनाको हुन्छ अनि पेटको ढोकाबाट थैलीमा उत्तर्न्छ । जन्मने समयमा कुनै-कुनै बालकको तल्लो पेटमा गोलीहरू हुन्छन् । त्यसमाथि सेतो रंगको पातलो पदार्थ हुन्छ र अण्डकोषको नलीमा पनि ज्यादै पातलो पदार्थ हुन्छ । अण्डकोषको गोली प्रायः २०० सूक्ष्मनलीद्वारा बनेको हुन्छ । यी प्रत्येक नली १/२०० इन्च बराबर हुन्छन् । लम्बाइमा कमसे कम १३ इन्च र बढीमा ३३ इन्च हुन्छ । यी नलीहरूलाई परस्पर जोडेर लामो गराइयो भने पौने

स्वास्थ्य विज्ञान

माइलसम्म फैलन सत्क्षण । यी नलीको माथिपटि एक प्रकारको मासुको नसा जस्तो जाली बनेको हुन्छ । जसमा भएको रक्तबाट वीर्य बन्दछ । जुन नसाको सहाराले अण्डकोषको गोली लट्कन्छ । त्यसमा वीर्यनली, धमनी र सिरा हुन्छन् । सिराभित्र जब रक्त भरिन्छ अनि त्यो कहिले-कहिले फुल्दछ । यी वीर्यनली, धमनी र सिरा उदर (Pelvic) को छिद्रद्वारा पेटमा गएका छन् । साना सिराहरू ठूला सिरासँग मिलेका छन् । साना धमनीबाट ठूलो निस्केको शाखा हुन् । यो वीर्यबल मूत्राशयको माथि हुँदै वीर्याशयसँग मिलेको छ । अर्थात् अण्डकोषको थैलीबाट निस्केका नलीहरू अघि गएर परस्पर मिलेर एक भएका छन् । यी नसाहरू नाडीबाट माथितिर जाँदै मूत्राशयको पछाडि जान्छन् र मूत्रस्थान र वीर्यस्थानको थैलीहरूमा गएर जोडिन्छन् । यही वीर्याशयको हरेक नलीबाट एक-एक नली निकलन्छन् । यी नलीहरू अण्डकोष गोलीबाट निक्लने वीर्यनलीसँग मिलेर मूत्रमार्गमा जोडिएको हुन्छ । यही स्थानबाट वीर्य बाहिर निस्कन्छ । वीर्य उत्पादक विन्दु (Cells) यी नलीबाट उत्पन्न हुन्छन् । यी विन्दु उत्पादक कीटाणु (Spermatozooids) को वृद्धि गर्दछन् । यी कीटाणुहरू सूक्ष्म र धेरै हुनाले सूक्ष्माणुवीक्षण यन्त्रबिना साधारणतः देखिन्दैनन् । यी कीटाणुहरूको गोलो शिर र पुच्छर हुन्छ जसद्वारा वीर्य प्रवाहमा पौडिरहेका जस्ता देखिन्छन् ।

वीर्यनली (Vas Deferens)

वीर्यनली अण्डकोषबाट उत्पन्न वीर्यलाई वीर्याशयमा लैजाने एक नली हो । जब वीर्य पूर्ण हुन्छ अनि वीर्योत्पादक विन्दुहरू फुट्दछन् र वीर्य नलीद्वारा वीर्याशयमा वीर्य कीटाणुहरू जान्छन् ।

१२४

वीर्याशय (Seminal Vesicles)

यी एक प्रकारका दुई थैली हुन्छन्, यी थैलीहरू पेट तथा मलाशयको बीचमा हुन्छन् । वीर्य विन्दु वीर्याशयमा आएर एक हुन्छन् । यी थैलीहरूका लम्बाइ २ ॥ इन्च, चौडाइ ५ इन्च र मोटाइ २ इन्च हुन्छ । संक्षेपमा भन्ने हो भने पुरुष तथा स्त्रीको शरीरमा जनन व्यापारका अवयवहरू चार प्रकारका छन् । (१) बीज उत्पादक, (२) बीजवाहक, (३) बीजधारक, (४) बीज निस्सारक । पुरुष जातिको बीज उत्पन्न गर्ने अवयवलाई वृपण (Testicles) भन्दछन् । बीजवाहक- बीज लाने अवयवलाई वीर्यनली भन्दछन् । बीजधारक अर्थात् बीज धारण गर्ने अवयवलाई वीर्याशय भन्दछन् र वीर्य निस्सारक अर्थात्



स्वास्थ्य विज्ञान

वीजलाई बाहिर पठाउने अवयवलाई लिंग भन्दछन् । यसैगरी स्त्रीको बीज उत्पादक अवयवलाई स्त्री अण्ड (Ovaries), बीजवाहक अवयवलाई फलवाहिनी (Fallopian Tubes), बीजधारक अवयवलाई गर्भाशय, बीज निस्सारक अवयवलाई योनि भन्दछन् ।

गर्भाशय (Uterus)

१२५

यो मूत्राशय र मलाशयको बीचमा अवस्थित छ । यसको आकार जामुनको आकारको हुन्छ । यसको लम्बाइ ४ इन्च तथा चौडाइ २ ॥ इन्च हुन्छ । तौल २ देखि ४ औँससम्म हुन्छ । योनिद्वारदेखि ३ इन्चअघि योनि मार्गको दोस्रो सिरा गर्भाशयसँग मिल्दछ । गर्भाशयको पहिलो सिरा सबभन्दा माथि छ, तलको खुम्चिएको सिरा योनिमार्गसँग जोडिएको छ । यो तलको सन्धि मार्गलाई कमलमुख (Crevix) अथवा ग्रीवा भन्दछन् । यो ग्रीवाको मध्यभागमा एक सानो ढार छ । यसले योनिमार्गलाई गर्भाशयसम्म लगेको छ । यस ढारको नाम पनि कमलमुख नै राखिएको छ । यो कमलमुख ज्यादै सानो हुन्छ । गर्भाशयको तीन काम छः -
 (१) आर्तव या रजलाई बाहिर निकाल्नु, (२) गर्भधारण गरेर त्यसलाई पुष्ट गर्नु,
 (३) गर्भ वृद्धि भएपछि त्यसलाई बाहिर धकेलेर बालकलाई जन्म दिनु ।

फलवाहिनी

यस नामको दुई नली गर्भाशयको माथिल्लो भागमा मिलेको छ । यी दुवै नलीको मूल गर्भाशयमा छ । मूल तर्फबाट यो पातलो हुन्छ तर अघि गएर खुब मोटो हुँदै गएको छ । यसको हरेक नली ४ इन्च लामो हुन्छ । यी फलवाहिनी नलीहरू बीज कोषसँग मिलेका हुँदैनन् । तर ती फलवाहिनी नलीहरूको मुखको किनारमा जुन भल्लाहदार रेशा हुन्छन् ती पुरुष सम्बन्धको बेलामा स्त्री अण्डको स्पर्श, गर्दछन् र त्यस बखत स्त्री अण्डको बीज पाकेर फाट्दछ, यस बखत यी फलवाहिनी नलीका उक्त भल्लादार सिराले रज वीर्यलाई उठाएर नलीद्वारा गर्भाशयमा पुऱ्याउँदछ ।

फलकोश अथवा स्त्री-अण्ड

पुरुषको अण्डकोश जस्तै स्त्री जातिको पनि दुई बीजकोश गर्भाशयको दुवैतर्फ हुन्छ । यसको आकार बदामको जस्तो हुन्छ । यो फलकोश गर्भाशयको माथिल्लो भागसँग बाँधिएको थैली जस्तै हुन्छ । हरेक फलकोश १ ॥ इन्च लामो



स्वास्थ्य विज्ञान

३/४ इन्च चौड़ा हुन्छ । गोलाई २ ॥ इन्चभन्दा केही कम हुन्छ । यसभित्र मुगीको दाना जस्तै १० देखि ५० सम्म दाना रहन्छन् । यसमा अण्डाभित्र रहने सेतो लस्सादार पातलो पदार्थ हुन्छ । जब स्त्री युवावस्थामा पुरछे तब यी दाना बढेर पाक्दछ र फलकोश माथि आउँछन् र फलवाहिनी नलीको मुखमा पुगेर फुटदछन् । यसबाट निक्लेको रस उक्त नलीद्वारा गर्भ स्थानमा आउँछ । प्रायः हरेक २८ दिन बाद यो अण्ड पाकेर फाट्दछन् । यसैको रक्त फलवाहिनी नलीद्वारा गर्भ स्थानमा जान्छ र योनिमार्गद्वारा रक्तको प्रवाह रूपमा बाहिर निस्कन्छ । यसलाई रज भन्दछन् । **स्त्रीबीज र पुरुषबीजको संयोग १२६**

स्त्री बीज या अण्ड (Ovum) प्रत्येक पटक हुने मासिक रजसाथ बाहिर निस्कन्छ । यी अण्ड स्त्रीको फलकोष (Ovary) मा हुन्छन् र पाकेपछि स्त्री अण्डको मूत्र गोलक (Parent Cell) फुटनाले बाहिर निक्लन्छ । ऊ फलवाहिनी नलीको फल भल्लरदार मुखमा आएर गिर्दछन् । त्यस बखत फलवाहिनी नली रजस्खलनको समय नजिक आएको देखेर स्त्री फलकोपसँग आउँछ र यसैसँग मिलेर बीज अण्डलाई निल्दछ । यदि स्त्रीसँग यो सम्बन्ध पहिले पहिले भएको छ भने बीज संयोग यस फलवाहिनी नलीमा नै हुन्छ । यदि सम्बन्ध दोस्रो हो भने उक्त अण्ड फलवाहिनी नलीबाट विस्तार-विस्तार बाहिर निस्केर गर्भस्थानको कोठा (कोथली) मा आउँछ । गर्भाशय गर्भधारण गर्न अयोग्य भयो भने उक्त अण्डलाई बाहिर प्याँकिदिन्छ । त्यस बखत रजसँगै बाहिर निस्केर नष्ट हुन्छ । यदि सम्बन्ध फलदायक सिद्ध भयो भने योनिमार्गमा परेको वीर्य गर्भस्थानको मुखमा पुरदछ र कति वीर्यकीटहरू कमलमुखको नलीभित्रको पत्रमा मौजुदा जस्ता मसिना तन्तुहरूको क्रियाद्वारा गर्भाशयका कोठामा प्रवेश गर्ने शक्ति पाउँछन् । गर्भाशयबाट पुरुषको वीर्यकीट फलवाहिनी नलीमा चढदछ र पूर्वोक्त रीतिले यस नलीको सामुन्ने आएका स्त्री अण्डको बीजअण्ड मिल्दछ र त्यहाँ यो संयोग बीज गर्भस्थानको थैलीमा आउँदछन् । त्यहाँ यी दुवैको योगवाट जीवको नयाँ जन्मको लागि नयाँ गर्भ क्रमशः वृद्धि हुन्छ । त्यो संयोगी बीज गर्भाशयमा आएपछि गर्भाशयको मुख त्यसको नजिकको थैलीबाट निस्केका रसद्वारा बन्द हुन्छ । थैलीभित्रको गर्भ जति जति बढदछ गर्भस्थान मोटो हुदै जान्छ । गर्भ पुष्ट गर्न आमाको प्रायः सबै शक्तिले मद्दत गर्दछन् । गर्भ तथा आमाको रक्त नलीको

स्वास्थ्य विज्ञान

पारस्परिक सम्बन्ध हुन्छ । रगतको धेरै भाग गर्भस्थानमा नै जान्छ । मासिक रजभाव बन्द हुन्छ । यसरी माताको रक्तबाट गर्भको पालन-पोषण हुँदै-हुँदै गर्भस्थान बढ्दै १ फुट लामो ९ इन्च चौडा हुन्छ ।

१२७

यस भित्रको बालकलाई कष्ट हुन पाउँदैन । प्रायः २८० दिन पछि गर्भाशय खुम्चने र फैलने किया (प्रसव पीडा) ले बालकको जन्म हुन्छ ।

इन्द्रिय-विज्ञान

स्वास्थ्य विज्ञानको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग यो इन्द्रिय विज्ञान नै छ । यसको ज्ञान नभई स्वास्थ्य विज्ञान अधूरो नै हुन्छ । शरीरमा जुन चेतना भइरहन्छ त्यसको नाममा जीवन र यो बन्द हुनुका नाम मृत्यु हो । तर यो चेतनात्मक क्रिया कसरी आफ्नो काम गर्नेगर्दछ र यो बन्द हुने र मृत्यु उपस्थित गर्ने के के कारण छन् ? यी सबै कुराको ज्ञान यही इन्द्रिय विज्ञानबाट हुन्छ । शरीरमा चैतन्य व्यापार चलाउने प्रधान अवयव तीन छन्:- मस्तिष्क, फोक्सो र रक्ताशय । यी तीन मर्मस्थानहरूमा एक मात्र खराब भए पनि शरीरको जीवन व्यापार तुरुन्त बन्द भएर मृत्यु हुन्छ । शरीरमा जीवन व्यापार अनेक प्रकारले चल्दछ यसको मुख्य मुख्य व्यापार अथवा क्रियाहरूको भेद निम्न लिखित छन्:

१. रुधिराभिसरण या रक्त संचार चालु राख्ने यन्त्र (Circulatory System)
२. स्वासोच्छास यन्त्र (Respiratory System)
३. पक्वाशय यन्त्र (Degestive System)
४. मूत्राशय यन्त्र (Urinary System)
५. जननेन्द्रिय यन्त्र (Generative System)
६. चेतना यन्त्र (Nervous System)
७. ज्ञानेन्द्रिय चक्र (Organs of senses)
८. सात धातुको रसक्रिया (Primary Secretion)
९. तीन दोष अर्थात् वात, पित्त, कफ
१०. स्वाभाविक वेग (Natural Cells)

रुधिराभिसरण यन्त्र

शरीरमा रक्त नै मुख्य जीवन हो । सम्पूर्ण शरीरको पोषण रक्तद्वारा नै



स्वास्थ्य विज्ञान

हुन्छ । खाएका पदार्थको सारभाग धेरै रासायनिक क्रियाद्वारा विश्लेषित भएर रससँग मिल्दछ । यो सार या पोषण गर्ने भागलाई रक्तले आफ्नो गतिहरूद्वारा बाँडेर शरीरका भिन्न-भिन्न अवयवहरूमा पुऱ्याउँछ । यसरी यसले शरीरको भिन्न-भिन्न अवयवहरूलाई पुष्ट गर्न सहायता दिन्छ । यतिमात्र हैन उक्त अवयवहरूबाट काम नलाग्ने पदार्थ अथवा मैलोलाई आफ्नो प्रवाहमा खिचेर त्यसलाई शरीर बाहिर पुऱ्याउने ठाउँमा प्याँकिदिन्छ अथवा शुद्ध गर्ने ठाउँमा लैजान्छ । रक्तको दोस्रो काम शरीरमा गर्मी राख्नु हो । कुनै बखत कुनै कारणले रक्तसञ्चार बन्द भयो भने त्यस बखत छातीमा जति जलन हुन्छ त्यति हातगोडामा हुँदैन । कुनै बखत जब रक्त आफ्नो स्वाभाविक रूपले शरीरमा घुम्दैन अनि हात-पाउ चिसो हुन्छ । यसको कारण हो कि रगत सधैँ यस्तो गतिले शरीरमा दौड्छ जसरी शरीरको सबै भाग समान रूपले गरम रहोस् ।

१२८

रक्तको बनावट

शरीरमा जुन रगत घुमिरहन्छ, त्यो दुई प्रकारको हुन्छ; शुद्ध तथा अशुद्ध । हृदयको बायाँ भागमा र साना-साना नसाहरूमा रातो वर्णको रगत हुन्छ, दायाँ भाग र नीला नसाहरूमा वग्ने रगत कालो रंगको हुन्छ, यसलाई अशुद्ध रगत भन्दछन् । यो अशुद्ध रगत फोकसोमा गएर शुद्ध भएपछि यही रगत सम्पूर्ण शरीरमा संचार गर्दछ । रगत केही गाढा, स्निग्ध र पानीको अपेक्षा केही गहुङ्गो हुन्छ । स्वादमा केही नुनिलो हुन्छ । रक्तमा प्रायः १०० डिग्री ताप हुन्छ । यसलाई दुई भागमा बाँडन सकिन्छ । एक रक्त- रजकण अर्को रक्त- जल रक्त रजकणमा असंख्य मसिना कणहरू (Corpuscles) हुन्दछन् । जसले गर्दा र गत गाढा बन्दछ । दोस्रो रक्तजलको बहने भाग हो । यी विना रंगका हुन्दछन् । रक्तजल फिब्रियन (Febrion) र सीरम (Serum) भन्ने दुई पदार्थवाट बनेको हुन्छ । रगतको १००० भागमा ७९० भाग पानीको भाग र बाँकी २१० भागमा १३० भाग रक्तको दाना, ६७ भाग एल्वुमेन, २ भाग फिब्रियन र बाँकी ११ भाग चून (Calcium), मेर्नेसियम, सोडा आदि खनिज लवण पदार्थ हुन्दछन् ।

रक्त सञ्चार

हाम्रो शरीरमा रगत सधैँ घुमेर चलिरहन्छ । त्यो चल्ने मुख्यस्थान रक्ताशय या हृदय हो । हृदय यो रगतले भरिएको एक थैलो हो । यसको दुई भाग छ । बायाँ पट्टिको भागमा शुद्ध रगत भरिएको हुन्छ र दायाँ पट्टिको भागमा



स्वास्थ्य विज्ञान

अशुद्ध अथवा कालो रगत भरिएको हुन्छ । हृदयको बायाँ पट्टिको रक्ताशयबाट शुद्ध रगतको एक नली, जसलाई ठूलो नसा (Aorta) भन्दछन्, निस्केको छ । यसको एक ठूलो शाखा पेट तथा दुवै गोडामा विभक्त हुदै गएको छ, र दोस्रो दुवै हात र शिरमा गएको छ । यी नसाहरू वृक्ष जस्तै मोटो शाखाबाट निक्लने मसिना नसा र त्यसबाट पनि निक्लने रौं जस्ता सूक्ष्म नलीका जालसमान छन् । यी सूक्ष्मनलीहरू अघि गएर फैलिन्छन् । फेरि यी साना-साना नसा परस्परमा मिलेर एक ठूलो नसाको रूप लिन्छन् । यही ठूलो नसा शरीरको तल्लो भागबाट र यौटा अर्को नसा दुवै हात शिरपट्टिको शाखाबाट र माथिल्लोतर्फको नसाहरूबाट यस्ता दुई मोटा नसा काला रंगको रक्त लिएर हृदयको दाहिने भागमा उठ्दछन् । र त्यहाँ रगत छोडदछन् । त्यहाँ यो कालो रगत दुई भागमा बाँडिएर एक-एक नसाद्वारा दुवै फोकसोमा जान्छ । फोकसोमा गएका यी नसाहरू पनि शरीरका कोश वाहिनी सूक्ष्म नसाहरू (Capillaries) जाल जस्तै फैलिन्छन् । र फोकसोको हावाको खण्डमा भएका नसाहरूसँग मिल्ना साथ त्यो कालो रगत त्यहाँको शुद्ध प्राणवायुद्वारा शुद्ध हुन्छ । शुद्ध भएपछि त्यो रगत कोष नसाद्वारा स्वच्छ रगतको रूपमा फर्कन्छ । उक्त नसा जाल अगाडि गएर एक मोटो नसाको रूप धारण गर्दछ र त्यो नसाले त्यो शुद्ध रगतलाई फेरि हृदयको बायाँ भागमा पुन्याउँदछ जहाँबाट शुद्ध रगत सबभन्दा मोटो नसाद्वारा बाहिर निस्केको थियो । यसरी शुद्ध रगत हृदयको बायाँ खण्डबाट मोटो नसाद्वारा निक्लेर शरीरको सम्पूर्ण भागमा फैलिन्छ र त्यहाँबाट कालो रगत मोटो नसाद्वारा हृदयको दायाँ खण्डमा गएर त्यहाँबाट फेरि दुई भागमा विभक्त भएर फोकसोमा जान्छ । फोकसोमा यो कालो रगत शुद्ध भएर फेरि हृदयको बायाँ भागमा जान्छ, त्यहाँबाट फेरि शरीरमा फैलन्छ । रक्तको यस प्रकार संचार हुन १ ॥ मिनेट लागदछ ।

आमाशय, आन्द्र र प्लीहा (फियो) को नसाको रगत पहिले नै हृदयमा नगएर कलेजोमा जान्छ र त्यहाँबाट फोकसोमा गएर शुद्ध भएर फेरि हृदयमा आउँछ । गर्भाशयमा रक्तको गति भिन्न-भिन्न हुन्छ । गर्भस्थ भ्रूणको फोकसोले काम गर्दैन, गर्भको नाभिमा जुन एक ठूलो नसा लागेको हुन्छ त्यसद्वारा शुद्ध रक्त गर्भको पेटमा जान्छ र बाँकी रगत कलेजामा गएर भ्रूणको हृदय तथा फोकसोमा फर्केर फेरि गर्भनालको नसाद्वारा शुद्ध हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

रक्तको गति

रगत शरीरमा निरन्तर धुमिरहन्छ । यो धुम्ने शक्ति कसले दिन्छ, यो एक विचारणीय प्रश्न है । यसको कारण यो हो कि हृदय मासुको एक थैलीले बनेको हुन्छ । त्यस भित्रका मासुको स्नायु स्वयं संकुचित हुन्छ र फुक्छ । जुन बखत रक्ताशय हृदय रगतले भरिन्छ त्यस समय यसका स्नायुहरू संकुचित भएर त्यस रगतलाई बाहिर निकाल्न कोशिश गर्दछन् । अतएव एक पटक खाली हुन्छ । खाली हुने बित्तिकै रक्ताशयका स्नायुहरूले फेरि दोस्रो रगत आउने बाटो दिन्छन् । हृदयको स्नायुको यो एक स्वभाव नै हो ।

१३०

हृदयमा रक्त रहने भिन्न खण्ड ह्यन् । त्यसभित्र पर्दावाल एक द्वार (Valve) है । त्यस ढोकाको पर्दा बारम्बार खुल्ने र बन्द हुने गर्दछ । हृदयको एक खण्डमा रक्त भरिएको हुन्छ । जुन बखत त्यो रगत आफ्नो स्थानमा खुम्चेर बाहिर निकल्न्छ, त्यस बखत उपर्युक्त सामुन्नेको खण्डको ढोकाको पर्दा खुल्दछ र त्यसमा जाने बाटो मिल्दछ । यहाँबाट त्यस रगतलाई नसाहरूले खिचेर लैजान्छन् । हृदयको यो दोस्रो खण्डको ढोकाको पर्दा खुल्दछ र त्यसमा जाने बाटो मिल्दछ । हृदयको यो क्षेत्रो खण्ड पनि संकोच हुने र विस्तार हुने भइरहन्छ, यसबाट रक्त नसाहरूमा स्वयं नै गइरहन्छ । यसका अतिरिक्त रगतलाई गति दिने अरू पनि स-साना कारणहरू ह्यन् । नसाहरू स्थिति स्थापक हुनाले पनि र गतलाई गति मिल्दछ । शरीरका स्नायुहरूको निरन्तर गतिले उसको नजिकका नसाहरूमा दबाब पर्दछ । यसबाट पनि रगतलाई अधि जानको निमित्त धक्का मिल्दछ । श्वास-प्रश्वासको क्रियाद्वारा पनि रक्तलाई गति या उत्तेजना मिल्दछ । यी सबै क्रियाहरूमा गतिहरू नै शरीरको चैतन्य या जीवन हो ।

नाडी

बायाँतर्फको रक्ताशयमा रगत ठूलो नसामा जान्छ । यसबाट नसा मोटो हुन्छ या फुल्दछ, यस क्रियाको धक्का नसाको आरंभिक किनारसम्म पुगदछ । यस्तो हरेक धक्कालाई नाडीको गति भन्दछन् । हृदयका प्रत्येक संकोचनबाट नै प्रत्येक पटक नाडीको गति उत्पन्न हुन्छ । यस्तो संकोचनका धक्का या गतिको क्रिया हरेक युवा पुरुषको शरीरमा एक मिनेटमा प्रायः ७५ पटक हुन्छ ।

रगत पानीको वेग जस्तै एक धमनीबाट गएर त्यसको असंख्य शाखा-प्रशाखाहरूद्वारा संपूर्ण शरीरमा संचार हुन्छ । रक्तलाई धुम्ने गति हृदयबाट



स्वास्थ्य विज्ञान

मिल्दछ र धमनीमा पनि रगतलाई धकेल्ने शक्ति हुन्छ । धमनीको पत्र तीन स्तरको हुन्छ । बाहिरी पत्र खूब मजबूत हुन्छ, दोस्रो भित्रको पत्र कफको भिल्ली जस्तो पातलो हुन्छ । यसबाट रगतलाई निरन्तर घुम्नमा रोकावटको धक्का लाग्दैन । तेस्रो पत्र स्थिति स्थापक हुन्छ र यसबाट धमनीमा संकुचित हुने शक्ति आउँछ । यदि यो धमनीमा स्थिति स्थापकत्व नभइदिएको भए हृदय संकुचित भएर रक्तलाई धकेल्दा त्यस धक्काले यो फाट्दथ्यो । धमनी र यसका शाखाहरूले तीन काम गर्ने गर्दछन् । एक त यिनीहरूले संपूर्ण शरीरमा घुमाउँछन् । दोस्रो रक्त प्रवाहलाई एक गतिमा लान्छन् । तेस्रो हृदयको रगतलाई भिन्न-भिन्न अवयवमा लगेर सबै ठाउँमा बहने गति दिन्छन् । यसरी सम्पूर्ण शरीरको पोषण हुन्छ ।

श्वास-प्रश्वासको यन्त्र हरदम श्वास लिनु छोड्नु शरीरको अत्यावश्यक किया हो । रक्त शरीरको जीवन हो तर यो रक्तलाई जीवनको मुख्य आधार बनाउने श्वास-प्रश्वासको क्रिया हो, रगत निरन्तर शरीरमा घुमिरहन्छ र फोक्सोमा गएर शुद्ध हुन्छ । त्यहाँ यसलाई कसले शुद्ध गर्दै ? प्राण दिने वायु (Oxygen) लाई भित्र लैजान र प्राण हरने शक्ति भएको वायु (Carbon dioxide) लाई फोक्सोबाट बाहिर निकाल्ने श्वास प्रश्वास किया नै हो । हामीले श्वास लिंदा बाहिरको वायु भित्र जान्छ, जब हामी श्वास बाहिर छोड्छौं तब भित्रको वायु बाहिर निस्कन्छ । यो कुरा हामी थाहा पाउँछौं तर त्यो वायु भित्र कहाँ जान्छ र गएर त्यहाँ के गर्दै यो कुरा थोरै मानिसहरू जान्दछन् । जबसम्म यो कुराको ज्ञान हुदैन तबसम्म यो क्रियाको राम्ररी प्रयोग हुन सक्तैन । १३१

श्वास नली

श्वास नली शरीरभित्र ज्ञानतन्तु र गतितन्तुका असंख्य जोडा धमनी र नसाको रौं जस्ता मसिना जाल फैलिएका हुन्छन् । ठीक यस्तै दुई ठूला-ठूला जाल दुवै फोक्सामा वायुनलीको शाखा-प्रशाखाहरूद्वारा फैलिएका छन् । नाकदेखि फोक्सोसम्मका मार्गलाई श्वासनली भन्दछन् । वायु नाकद्वारा गलाको पछिल्लो भागबाट स्वर नलीमा गएर श्वास नलीबाट फोक्सोमा जान्छ । स्वरनली र श्वासनली यी दुवै एकै मार्ग हुन् । तर यसको भिन्न-भिन्न क्रिया बुझाउनको लागि दुई भाग कल्पना गरिएको हो । माथिल्लो भाग जुन जिब्रोदेखि गलाको नलीसम्म आएको छ त्यसलाई स्वरनली भन्दछन् र तल्लो भागलाई श्वासनली भन्दछन् । श्वास नलीको माथिल्लो भाग मोटो हुन्छ गलाको माथिल्लो भागमा

स्वास्थ्य विज्ञान

जुन घाँटी देखिन्छ त्यो स्वरनलीको नै भाग हो । यस घाँटीको काम आवाज उत्पन्न गर्नु हो । यसको तल्लो भागको दुवैतर्फ स्वर तार (Vocal Cords) छन् । यी स्वर तार सितारको तार जस्तै काम गर्दछन् अर्थात् भिन्न-भिन्न स्वर उत्पन्न गर्दछन् । यी तारको बीचको बाटो लामो संकुचित र तीनकुने हुन्छ । यसद्वारा वायुको संचार हुन्छ । यस मार्गको नाम कण्ठद्वार हो । उक्त स्वर तार स्लायुहरूको सम्बन्धले हल्लन्धन् र यी हल्लनाले नै मार्ग संकुचित र बन्द हुन सक्छ । यस मार्गद्वारा हावा बाहेक अरू केही आउन जान सक्तैन, यदि भूले केही चीज यसमा गयो भने बुन्द हुन्छ । पानी पिउँदा या खाने बखत हाँसो आउनाले गलामा गएको पदार्थ आफ्नो बाटो छोडेर स्वरनलीतिर जान्छ, त्यस बखत कंठद्वार बन्द हुन्छ र खोकी आएर पदार्थ बाहिर निस्कन्छ या नाकको भित्री भाग जान्छ । यस स्वर नलीको तल्लो भागलाई स्वर नली भनिन्छ ।

१३२

श्वास-प्रश्वासको क्रिया

श्वासनली छातीबाट तल उत्रेर दुई भागमा विभक्त भएको छ । त्यसको एक भाग दाहिने फोक्सोमा र एक भाग बायाँ फोक्सोमा गएको छ । यी भागहरू दुवै फोक्सोमा पुग्दा-पुग्दै प्रत्येक विभागको अनेक विभाग भएर यसबाट धेरै मसिना नलीहरू चारैतर्फ फैलिएका छन् र यिनीहरूको अन्तका शिर हरूमा पानीले भरिएका मसिना पिङ्काहरू जस्ता देखिन्छन् । यी दानाहरूमा र गतको केशवाहिनीको जाल फैलिएको छ, जसमा रक्ताशयबाट आएको विकृत रक्त फैलिन्छ र स्वच्छ हुन्छ । हामी श्वासद्वारा जुन शुद्ध वायु लिन्छौं त्यो फोक्सोको ती दानासम्म पुग्दछ । यी वायु जति शुद्ध हुन्छन् हाम्रो फोक्सोको र गत पनि त्यति नै शुद्ध हुन्छ र रक्तको कार्बोनिक एसिड ग्याँस बाहिरबाट गएको फोक्सोमा दाना या कोटामा प्रविष्ट भएको वायुमा मिल्दछ । त्यस वायुको अक्सिजन रक्तमा गएर मिल्दछ । यो प्राणवायुद्वारा शुद्ध गरिएको रक्त फेरि हृदयमा जान्छ । **श्वास-प्रश्वास क्रियाबाट रक्तमा परिवर्तन**

१. फोक्सोमा आउने रगतसँग बाहिरको वायु (प्राणवायु) को संयोग भएपछि अशुद्ध कालो रगत शुद्ध र रातो रङ्गको हुन्छ र त्यसबाट शरीरको पुष्टि हुन्छ ।
२. श्वास-प्रश्वासले रगतको ताप एकाध डिग्री बढ्दछ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

३. श्वास-प्रश्वासले फिब्रियन नामक एक ताप बढ़दछ, जुन शरीरको लागि लाभदायक छ ।

१३३

४. श्वास-प्रश्वासबाट रगतमा शुद्ध प्राण वायुको प्रवेश हुन्छ र भित्रको अशुद्ध कार्बोनिक एसिड ग्याँस तथा नाइट्रोजन कम हुन्छ । यसका अतिरिक्त हाँस्ने, रुने, बमन, दिसा-पिसाब, खोकीको समयमा पनि श्वास-प्रश्वासको क्रियाले पूर्ण मद्दत गर्दछ । शरीरमा उत्पन्न हुने एक विषालु पदार्थ शरीरमा निरन्तर बढिरहन्छ र यसको वृद्धिले शरीरलाई अपकार हुन्छ । अतः त्यसलाई बाहिर निकाल्नु आवश्यक हुन्छ । यो विषालु पदार्थ कार्बोनिक एसिड हो । यो विषालु पदार्थ रगतसँग मिलेर फोकसोमा आएको हुन्छ र श्वासनलीको वायुसँग मिलेर बाहिर निक्लन्छ । श्वास-प्रश्वास चलाउनु र बन्द गर्नु मस्तिष्कको सुषुम्ना कन्द (Medulla Oblongata) को एक केन्द्रको अधीन छ । त्यसको प्रेरणाद्वारा श्वास-प्रश्वासको क्रिया निरन्तर भइरहन्छ ।

श्वास प्रश्वासमा वायुको परिमाण

शारीरिक शास्त्रका विशेषज्ञको अनुमान छ कि मध्य अवस्थाको स्वस्थ पुरुष हर श्वासमा प्रायः ३ देखि ३५ घन इन्च वायु भित्र खिच्दछ र छोड्दछ । यस हिसाबले एक मिनेटमा प्रायः २० घन श्वास-प्रश्वास चल्दछ, दिनरात गरी २४ घण्टामा हरेक मनुष्यलाई ६, ८६, ००० या सात लाख घन इन्च वायु आवश्यक हुन्छ । मेहनतको काम गर्ने मानिसलाई यो भन्दा पनि बढी आवश्यक हुन्छ । यस अनुमानअनुसार श्वासघर वा श्वासको कोठामा कति वायु हुन्छ र त्यो कति मानिसलाई पुग्न सक्दछ भन्ने अनुमान सजिलोसँग गर्न सकिन्छ । यस ज्ञानद्वारा विवेकी र विचारवान् व्यक्ति आफू बस्ने ठाउँमा आवश्यकतानुसार स्वच्छ वायुको प्रबन्ध गर्न सक्तछ । साधारण एक मनुष्यको लागि ७+७+७ को कोठा आवश्यक पर्छ । **पक्वाशय यन्त्र (Digestive System)**

शरीरका भिन्न-भिन्न क्रियाहरूमा पाचनक्रियालाई शरीरको निमित्त एक अत्यन्त आवश्यक भाग मानिएको छ । रक्त शरीरको लागि जीवनस्वरूप छ तर यो रगतको पुष्टि पाचनक्रियाबाट उत्पन्न रसद्वारा हुन्छ । अतएव पाचनक्रिया कसरी हुन्छ भन्ने जान्नु अत्यावश्यक छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

पाचनक्रिया

पाचन क्रियाको विषयमा, पाचन क्रियाको स्थान, पाचनक्रिया पूर्ण गर्ने अवयव रस र भिन्न-भिन्न स्थानमा भोजनमाथि पर्ने प्रभाव जान्नु अत्यावश्यक छ । मुख, आमाशय र आन्द्रा यी नै पाचनक्रियाका मुख्य स्थान हुन् । मुख, आमाशय, कलेजा, गिजा र आन्द्रा यी पाचनक्रियाको लागि भिन्न-भिन्न रस उत्पन्न गर्ने अवयव हुन् । थुक, जठर, रस, पित्त तथा आन्द्राको किसिम-किसिमका रस यी नै पाचनक्रियालाई पूरा गर्ने पदार्थ हुन् ।

१३४

मुखमा थुकको काम

मुखमा भोजन चपाउने किया हुन्छ । थुकले यस क्रियालाई मदत गर्दछ । पाचनक्रियाको काममा थुकको आवश्यकता हुने हुनाले त्यसलाई उत्पन्नगर्ने पिंड (Glands) मुखमा हुन्छन्, दुई कानको नजिक, दुई जिब्राको नजिक र दुई बंगाराको तल । मुखमा थुक कुन-कुन भागबाट हुन्छ यसको अनुभवद्वारा अनुमान गर्न सकिन्छ । थुकले भोजनसँग मिलेर निम्न लिखित कार्य गर्दछ :

१. थुकले जिब्रो निरन्तर भिजेको हुन्छ यसले भोजन चपाउने र बोल्नमा जिब्रोलाई मदत मिल्दछ ।
२. खाने पदार्थ दाँतद्वारा चपाइन्छ । यसलाई थुकले एक रस बनाइदिन्छ र यसो हुँदा भोजनको स्वाद सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ ।
३. थुकले भोजनमा मिलेर भोजनलाई नरम बनाउँछ । यसबाट चपाउन तथा निल्न सजिलो हुन्छ ।
४. थुकले भोजनमा मिलेर रासायनिक क्रिया गर्दछ र विशेष गरेर स्टार्च भएका पदार्थलाई पचन योग्य बनाइदिन्छ ।

आमाशयमा हुने पाचन क्रिया

मुखमा चपाएको भोजन अन्ननलीद्वारा आमाशयमा जान्छ । आमाशयमा गएपछि भोजन जठर रससँग मिल्दछ । आमाशयभित्रको कफको पर्दा मौरीको चाका जस्तै हुन्छ । त्यसमा असंख्य छिद्रहरू जस्ता हुन्छन् । यी छिद्र आमाशयभित्रका नलीहरूको मुखहरू हुन् । यसैबाट जठर रस निक्लन्छ । यो जठर रसले भोजनलाई गलाएर एक रस बनाउँछ । यो रसमा सबभन्दा बढी पानी र हजार भागमा पाँच भाग अरू पदार्थ हुन्छन् । जसमा नुनिलो, गुलियो, अमिलो आदि हुन्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

आमाशयमा गएपछि सबै किसिमको अन्नको एकै किसिमको पाचन क्रिया हुैन। कतिपय नरम पदार्थ छिटै पच्छ। राम्ररी चपाएर खाएको पदार्थको अपेक्षा थोरै चपाएको वा नचपाएको धेरै बेरमा कठिनतासाथ पच्छ। कतिपय तरल पदार्थ आमाशयमा जाँदा नै रक्तनलीद्वारा शोषण हुन्छ र आमाशयबाट नै रक्तसाथ मिलेर शरीरमा पुगदछन्। आमाशयको मुख्य काम भोजनलाई एक रस बनाउनु हो। भोजन एक रस भएर जति-जति पच्दै जान्छ, त्यति-त्यति आमाशयको बीचको द्वारबाट यसैसँग जोडिएको सानो आन्द्रामा जान्छ त्यसबखत आमाशय केही शिथिल हुन्छ र नपचेको भाग आन्द्रामा खस्दछ।

१३५

सानो आन्द्रामा हुने पाचनक्रिया

आन्द्रामा पनि कति रस उत्पन्न हुन्छन्। त्यसपछि कलेजोबाट उत्पन्न भएर पित्ताशयमा एकत्रित भएको पित्त तथा क्लोम रस आन्द्रामा भर्दछ र यसले आन्द्रामा गएको भोजनलाई पचाउने चेष्टा गर्दछ। कलेजोको पित्त, शिराहरू अर्थात् कालो रंगको रगतबाहेक नसाबाट उत्पन्न हुन्छन्। आन्द्रा र आमाशयमा एकत्रित हुने रक्तको एक ठूलो नसा सोभै हृदयमा र आमाशयमा नगएर कलेजोमा जान्छ। त्यहाँ यो रगतबाट पित्त अलगग हुन्छ र शेष रक्त हृदयमा जान्छ। पित्ताशयको पित्त आन्द्रामा तवसम्म रहन्छ जबसम्म त्यहाँ पाचनक्रिया भइर हन्छ। पाचनक्रिया बन्द भएपछि पित्ताशयबाट आन्द्रामा जाने छिन्न बन्द हुन्छ। पित्त भोजनलाई पचाउने मुख्य पदार्थ हो, जुन पाचनक्रिया आमाशयमा अपूर्ण भएको हुन्छ त्यो सानो आन्द्रामा पूरा हुन्छ।

तेल, घिउ आदि स्निग्ध पदार्थ आन्द्रामा गल्दछ र पचेको रस शोषित भएर रगतमा जान लागदछ। आन्द्राको यस क्रियामा भोजनको रसको पाचन र शोषण भएर बाँकी रहेका पदार्थ तल भर्दछ। जति-जति तल भर्दछ त्यति नै सारभूत रस शोषित भएर रगतमा मिल्दछ। निरूपयोगी र मलको भाग अधिधकेसिदै गएर ठूलो आन्द्रामा प्रवेश गर्दछ।

ठूलो आन्द्रामा हुने पाचनक्रिया

जुन बखत ठूलो आन्द्रामा भोजन जान्छ त्यसबखत त्यो मलजस्तो पातलो हुन्छ। ठूलो आन्द्रामा त्यस्तो जान्योग्य केही विशेष पाचन क्रिया हुैन तथापि त्यसमा जुन सारभूत तत्त्व हुन्छ त्यो शोषित हुन्छ र काम नलाग्ने मल अधिधकेलिन्छ। केही रस ठूलो आन्द्रामा पनि शोषित हुन्छ। यसरी मुखबाट खाइएको

स्वास्थ्य विज्ञान

र घाँटीबाट तल भरेको भोजन विभिन्न रूप लिएर मलद्वारा बाहिर निस्कन्छ । बीचमा कति शारीरिक अवयवहरू आफ्नो पुष्टिको लागि त्यहाँ उपयोगी रस ग्रहण गर्दै जान्छन् । मलद्वारद्वारा जुन मल निस्कन्छ त्यो सारहीन हुन्छ । १३६

पाचन कियाको सम्बन्धमा विशेष जान्न योग्य कुरा के हो भने पित्त आदि जुन रसहरू भोजनलाई पचाएर त्यसको सारभूत रसलाई रगतसँग मिलाउन मद्दत गर्दछन्, ती रसहरू अधिकतम शुद्ध रगतबाट नै उत्पन्न हुन्छन् । दोस्रो शब्दमा भन्ने हो भने रगतका तत्वहरूबाट नै पाचनक्रिया हुन्छ । यो पाचनक्रियाले नै रगतका तत्वहरूलाई बढाउँदछ । सात धातुहरूको रस क्रिया

जुन पदार्थबाट हाम्रो यो शरीर टिकिरहेको छ त्यसको नाम धातु हो । आयुर्वेदको मतानुसार शरीरलाई धारणा गर्ने र पोषण गर्ने सात धातु छन् । तल यिनीहरूको नाम र काम बताइन्छ ।

१. रस- शरीरलाई तृप्ति दिन्छ ।
२. मांस-शरीरको भिन्न-भिन्न अङ्गलाई जोड्दछ ।
३. रगत- शरीरलाई जीवन दिन्छ ।
४. मेद- शरीरमा चिल्लोपन उत्पन्न गर्दछ ।
५. अस्थि-शरीरलाई टिकाउँछ अर्थात् खडा राख्दछ ।
६. मज्जा-हाडका नलीहरूलाई भार्दछ ।
७. वीर्य- शरीरको सत्त्व हो । यसद्वारा सन्तानको उत्पत्ति हुन्छ ।

जुन क्रियाले गर्भाशयको गर्भको वृद्धि र पोषण हुन्छ, त्यही क्रमले शरीरभित्रको सात धातुको पनि उत्तरोत्तर वृद्धि हुने गर्दछ ।

रस

भोजनको पहिले पचेको अवस्थालाई रस भन्दछन् । राम्रोसँग पचेको भोजनको जुन सार हुन्छ त्यही रस तरल, ठंडा, मधुर, स्निग्ध र गतिमान हुन्छ । त्यो रस ठूलो नसाद्वारा सधैं धातुमा गएर त्यसलाई पुष्ट गर्दछ । मंदाग्निद्वारा आहाराबाट निक्लेको यो रस दग्ध या खराब हुन्छ । त्यसबखत त्यसको स्वाद तीक्ष्ण र अमिलो हुन्छ । दग्ध रसबाट धेरै भीषण रोगहरूको उत्पत्ति हुन थाल्दछ, किनभने यो रस विषाक्त र विकारी हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

२.

रक्त

१३७

आमाशयबाट जब भोजनको रस कलेजोमा जान्छ तब पित्तको संयोगद्वारा त्यो रंगयुक्त हुन्छ, फेरि परिपक्क भएपछि यसलाई रक्त भनिन्छ । रक्त पनि सम्पूर्ण शरीरमा रहन्छ । यो स्निग्ध गहुँगो, सारयुक्त मधुर तथा गतिमान् हुन्छ । रक्त बिग्रिएपछि पित्त जस्तै अमिलो भएर शरीरमा अनेक रोग उत्पन्न गर्दछ । यस प्रकारको विकारलाई रक्त विकार भन्दछन् । कलेजो र फियो यी दुवै रक्तका स्थान हुन् ।

३.

मांस

रगतमा हुने अन्नद्वारा पाकेको र वायुद्वारा सुकेको या गाँठा भएको रगतको नाम मांस हो । रक्ताशयमा गएको रस रक्त हुन्छ । मांसको स्थानमा गएको रगत मांस बन्छ । यही क्रमले मांसद्वारा मेद, मेदबाट, अस्थि, अस्थिबाट मज्जा, मज्जाबाट वीर्य उत्पन्न हुन्छ । उष्ण या गरम वायुले जसरी शिराहरूको विभाग अर्थात् शाखाहरू बनाइदिन्छ, त्यसैगरी यही वायु मांसमा पसेर मांसका पेशीहरू बनाइदिन्छ । शरीरमा मांसका यस्ता पेशीहरू लगभग ५०० हुन्दून् । शिरा, स्नायु, हाड अवयव र जोर्नीहरू यी सबै मांसमयी पेशीहरू गुथिएका हुन्दून् । यसैले गतिमान् र बलवान् हुन्दून् ।

४.

मेद

मेद आफ्नो भित्रको अग्निद्वारा पाकेर धेरै गाँठा हुन्दून् र यसै अवस्थामा यसलाई मेद भन्दछन् । यो मेद गहुँगो, स्निग्ध बलदायक र शरीरमा स्थूलता ल्याउने हुन्छ । मेद विशेषतः पेटमा रहन्छ ।

५.

अस्थि

मेद आफ्नो भित्रको अग्निद्वारा पाकतछ र वायुले त्यसका रस शाषण गर्दछ । यसैको यो रूपान्तरलाई अस्थि भन्दछन् । जसरी वृक्ष आफ्नो भित्रको सत्त्वद्वारा खडा रहन्छ त्यसैगरी शरीर पनि अस्थिरूप सत्त्वद्वारा खडा रहन्छ । त्वचा र मांस नष्ट भए या सुकेपछि पनि हाड धेरै कायम रहन्छ ।

६.

मज्जा

हाडमा रहने अग्निद्वारा पाकेर जुन सार या तत्व हुन्छ र पसोना जस्ता



स्वास्थ्य विज्ञान

गरी हाडबाट निस्कन्छ त्यसको नाम मज्जा हो । मज्जा ठूलो हाडहरूबाट विशेष गरेर भित्रितर रहन्छ ।

१३८

७. वीर्य

उपर्युक्त ६ धातुको अन्तिम सारभूत धातु वीर्य हो ।

स्वाभाविक वेग

यो शरीररूपी अद्भुत यन्त्रको रास्तोसँग ज्ञान हुनु वास्तवमा एक किलप्ट कार्य हो । हामीहरूलाई यदि यसको सामान्य रचना र मुख्य-मुख्य क्रियाको मात्र ज्ञान भए पनि ठूलो सन्तोष हुन्छ । शरीरमा धेरै प्राकृत वेगहरू हुने गर्दछन्, जस्तो पिसाब, दिशा, वीर्य, अपान वायु, वमन, छिकका, डकार, भोक, प्यास र निद्रा इत्यादि । यी वेगहरू स्वाभाविक हुन् अर्थात् हाम्रो इच्छाको अधीन छैनन् । तर शरीरको अनैच्छिक व्यापारको अधीन छन् । यसकारण यी वेगहरूलाई दृढपूर्वक रोकनाले अनेक रोगहरूको उत्पत्ति हुन्छ ।

१. मूत्र

पाचन क्रियाको समयमा शरीरलाई पुष्ट गर्ने रस शरीरको विभिन्न भागमा जाने गर्दछ र बाँकी भएको निःसार पदार्थबाट निकल्न्मा भाग दिसाको रूपमा निकलन्छ र तरल पदार्थ मुत्र पिण्डमा गएर पिसाबको रूपमा मूत्राशयमा आएर भरिन थाल्छ । यसरी मूत्राशय भरिएपछि त्यसको स्नायु संकोच भएर मूत्रलाई गति प्रदान हुन्छ र पिसाब हुन्छ । यसको विपरीत कतिपय तन्तुहरू मनको इच्छाको अधीन हुन्छन् । यिनीहरूले यदि यो वेग रोक्न चाहे भने थोरै समयसम्म रोक्न सक्तछन् । यस प्रकारको प्रवृत्ति मनलाई यस्तो समयमा हुन्छ जब कुनै व्यक्ति कुनै आवश्यक काम गरिरहेको होस् तर यसो गर्न उचित हुन्दैन । यसबाट ठूलो हानि हुने संभावना हुन्छ । पिसाबको प्रवाहसँग जुन पदार्थ पिसाबको जस्तै प्रभाव भएका हुन्छन् । यस्तो पदार्थ पिसाबबाट अवश्य निकलनु पर्छ । तर धेरै समयसम्म पिसाब रोकनाले त्यो पदार्थ रगतमा फेरि घुम्ने मौका पाउँछ र त्यहाँ आफ्नो विषाक्त प्रभाव फैलाई दिन्छ । पिसाब रोकनाले जननेन्द्रियको नाडीमा पीडा, मूत्रकूच्छ, शिरोवेदना, मूत्राशय तथा मलाबरोधको धेरै शिकायतहरू उत्पन्न हुन्छन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

२.

मल

१३९

भोजनको सार रूप रस खिचिएपछि त्यसको काम नलाग्ने भाग ठूलो आन्द्राबाट धकेलिदै मलद्वारबाट बाहिर निस्कन्छ । यदि स्नायु शिथिल छ भने त्यसमा गति हुँदैन । अतएव ती स्नायु मल बाहिर निकाल्न असमर्थ हुन्छन् । यसरी जब वायुद्वारा त्यसमा विकार हुन्छ अनि, दिसा लाग्दैन । तर कतिपय व्याक्तिहरू इच्छा हुँदा हुँदै पनि मलको वेग रोक्तछन् । तर यस्तो गर्नाले मलाशय या अण्डामा वायुको कोप हुन्छ फेरि त्यहाँ अनेक प्रकारको पीडा हुन थाल्दछ । मलको वेग रोक्नाले आमाशय, आन्द्रा र गुदामा पीडा उत्पन्न हुन्छ र शिरपीडा पनि हुन थाल्दछ ।

३.

वीर्य

मल तथा मूत्र जस्तै: वीर्यको निःसारण बारंबार हुँदैन । तर जब वीर्याशयमा पूरा वीर्य एकत्रित हुन्छ अनि त्यो बाहिर निस्कने बाटो खोज्न थाल्दछ । स्त्री पुरुषलाई परस्परमा वीर्यको आकर्षण गर्ने स्त्री पुरुष नै हुन् । यो प्राकृतिक आकर्षणले वीर्यको प्रवृत्ति पनि परस्परको आवश्यकतानुसार नै हो भन्ने सिद्ध गर्दछ । वीर्यको वेगलाई हठपूर्वक रोक्नाले जननेन्द्रियमा शूल उत्पन्न हुन्छ । त्यहाँ वीर्य सुकेर पत्थरी बन्न जान्छ । धातु स्खलन हुन थाल्दछ । स्वप्नावस्थामा स्खलन भएर शारीर निर्बल हुन्छ । यसबाट प्रमेह, प्रदर रोग उत्पन्न हुन्छन् । पिसाब रोकिई-रोकिई हुन थाल्दछ, शारीरमा पीडा र छातीमा पीडा उत्पन्न हुन्छ ।

४.

अपान वायु

मलद्वारबाट निस्कने वायु अधोवायु या अपान वायु हो । यो वायु रहने स्थान मलाशय हो । जसरी मलाशयका स्नायुले मललाई गति दिन्छन् त्यसै यो वायुले पनि मललाई गति दिन्छ । यदि सो वायु कुपित भयो भने तत्काल कब्जीयत हुन्छ । यो वायुको वेग रोक्नु नै वायु कुपित हुने कारण हो । अतः यसको वेग रोक्नु हुँदैन । अधो वायु रोक्नाले दिशा पिसाब साफ हुँदैन । पेट फुल्दछ, रिंगटा लाग्छ ।

५.

बमन

बमनको कारण खोज गरेपछि तुरुन्त उचित उपायले त्यसलाई बन्द गर्नुपर्छ । बमन हुनु शुरु भएपछि घाँटी वा मुखमा रोक्नु हुँदैन । बमन हुनु पनि



स्वास्थ्य विज्ञान

एक प्रकारको स्वाभाविक वेग हो । अतएव यसलाई रोकनाले अरुचि, पित्त विकार, सूजन, कमलपित्त, ज्वर तथा नेत्र रोग आदि उत्पन्न हुन्छन् । १४०
६.

छिक्का (छिउँ)

यो पनि स्वाभाविक वेग हो । यसलाई रोकनाले नाकको रोग उत्पन्न हुन्छ । अधिक पीडा पनि हुन्छ । प्रायः सर्दी लाग्नाले धेरै छिउँ आउँछ । यसको उपाय गर्नुपर्छ । यसको वेगलाई कहिल्यै रोक्नु हुन्दैन ।

७.

डकार

यसको वेग रोकनाले घाँटीमा जलन उत्पन्न हुन्छ र हिक्का, अरुचि, कंप तथा हृदय पीडा हुन थाल्दैन ।

८.

हाई

हाई रोकनाले घाँटीमा जलन उत्पन्न हुन्छ, अंगहरूमा शिथिलता उत्पन्न हुन्छ, संधिहरू संकुचित हुन्छन्, नाक, कान र आँखा आदिका रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

९.

भोक

शरीरमा निरन्तर विविध क्रियाहरू भइरहनाले पोषणको जुन तत्व घट्दैन त्यसलाई पूरा गर्न दोस्रो पोषणकारक पदार्थको आवश्यकता हुन्छ । जसबाट पोषणको उक्त आवश्यकताको अनुभव हुन्छ त्यस वृत्तिलाई भोक भन्दैन । यो भोक पनि स्वाभाविक प्रवृत्ति हो । जब पोषणको आवश्यकता हुन्छ अनि भोक लाग्दैन र यस बखत भोजन गरिएन भने शरीर र मनलाई ठूलो कष्ट हुन्छ । यसमा पनि जसले भोक मार्दैन, उसको शरीरको जठरारिन सुक्न थाल्दैन र शारीरिक बल तथा तेज घट्न थाल्दैन । शरीरमा जलन उत्पन्न हुन्छ । रिंगटा लाग्न थाल्दैन । आँखाको दृष्टि पनि कम हुन्दै जान्छ ।

१०.

प्यास

भोक जस्तै प्यास पनि स्वाभाविक वेग हो । घाँटी तथा ओठ सुक्न यसको मुख्य लक्षण हो । प्यास रोकनाले मुखमा रुक्षता उत्पन्न हुन्छ र सुन्ने शक्ति कम हुन्छ । थकावटको अनुभव हुन्छ । हृदयमा पीडा हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

११.

आँसु

१४१

हर्ष तथा शोकको समयमा आँखामा केही चीज पर्दा आँखामा आँसु आउनु प्राकृतिक लाभ हो । यस स्वाभाविक वेगलाई बलपूर्वक रोकनाले सर्दी, आँखाको रोग, हृदय पीडा, अरुचि तथा शिर पीडा उत्पन्न हुन्छ ।

१२.

श्वास

यो पनि एक स्वाभाविक वेग हो । विना अभ्यास श्वास रोकनाले हृदय

रोग आदि अनेक उपद्रव उत्पन्न हुन्छन् ।

१३.

उँघ, निद्रा र तन्द्रा

शरीर दिनभर चल्ने, फिरने र काम गर्नाले थाकदछ । हात गोडाहरू शिथिल हुन्छन् र मन निर्बल हुन्छ । यी सबैलाई आराम दिन शरीरमा निन्द्रा पनि एक स्वाभाविक वेग हो । निन्द्रामा शरीरका कतिपय क्रियाहरू बन्द भएर शरीर जड जस्तै हुन्छ । शारीरिक क्रियाको सँगसँगै विचार क्रियामा पनि अन्तर आउँछ । इन्द्रियहरू आ-आफ्ना कामहरू बन्द गर्दछन् । यही गाढा निन्द्रा हो । निन्द्रावस्था र मृत्युको अवस्था यति नै फरक छ, निद्रावस्थामा श्वास प्रश्वासको क्रिया जारी रहन्छ । रक्तसंचार र पाचन क्रियाको काम भइनैरहन्छ । तर मृत्युको समयमा यी सबै काम सदाको लागि बन्द हुन्छन् । निद्रा रोकनाले आलस्य, अजीर्ण, शिरोवेदना, रिंगटा आदि अनेक रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

शरीर रक्षा (Preservation of Health)

दिन चर्या र ऋतुचर्या

दिन चर्यामा हाम्रो दिन रातको शारीरिक तथा मानसिक व्यवहार र विचार समावेश हुन सक्छ । यस दिनचर्यामा नै शरीर रक्षा तथा हाम्रो सांसारिक उन्नतिको ठूलो आधार अवलंबित छ । सदाचारपूर्ण नियमित दिनचर्यामा नै मनुष्यको शारीरिक तथा मानसिक प्रवृत्तिहरू टिकेका र बाँधिएका हुन्छन् । यसकारण हरेक व्यक्ति आफ्नो नित्य कर्ममा नियमित बनिरहनु पर्छ । नित्य कर्मको अर्थ यहाँ मलशुद्धि, मुखशुद्धि, स्नान, व्यायाम, पाचन, शयनादि समस्त शरीरसम्बन्धी कामहरूसँग छ ।

फेरि मनुष्यको शारीरिक तथा उद्योगसम्बन्धी उन्नतिहरू पनि यही



स्वास्थ्य विज्ञान

नियमहरूमा सर्वाधिक अवलम्बित छन्। यी नियमहरू हुन्- सबैरै उठ्नु, स्वस्थ तथा निरोगी मनुष्यले शरीर तथा जीवन रक्षाको लागि ५ घण्टी रात बाँकीमा अर्थात ४-५ बजे नै उठ्नुपर्छ। बिहान सबैरै उठ्नाले वास्तवमा मन शरीर उत्साहले भरिन्छन्। स्नान सन्ध्यादि नियमहरूलाई ध्यानेपूर्वक पालन गर्नुपर्छ। प्रातःकालको समयमा बुद्धि निर्मल र स्मरण शक्ति ताजा हुन्छ। यसैले यसबखत लेख्ने, पढ्ने र विचार गर्ने काम थोरै परिश्रमले खूब राम्रोसँग पूरा हुन सक्छ र दिनभर काम-काजमा मन लाग्दछ र उत्साह बढ्दछ। सूर्योदयपछि उठ्ने र सबैरै उठेर पनि बिछूयौनामा नै बसिरहनाले आलस्य बढ्दछ र मनमा ग्लानि बढ्छ। रातको पछिल्लो प्रहरमा सुतिरहनाले निद्रा सपना पनि धेरै देखिने गरिन्छ। स्वप्नदोष पनि प्रायः त्यसै बखत हुन्छ। सबैरै उठ्नाले सबै शिकायतहरू हट्छन्। सबैरै उठेर पनि फेरि सुत्नु ज्यादै खराब हो।

१४२

ईश्वर स्मरण

सबैरै उठेर कुनै काममा लाग्नु भन्दा पहिले बिछूयौनामा नै जगत्कर्ता ईश्वरको स्मरण गर्नुपर्दछ। दिनभर सुख-समृद्धिको लागि र अन्तस्करण शुद्धिको लागि ईश्वरसँग प्रार्थना गर्नुपर्छ र प्रायः काल शुद्ध मनले गरिएको यस्तो प्रार्थना सफल हुन्छ। श्रद्धाले नै प्रार्थनालाई सफलता प्रदान गर्दछ।

उषः पान

पछिल्लो चार घण्टी रात बाँकी रहँदा शैया त्याग गरी पानी पिउनुलाई उषः पान भन्दछन्। ईश्वर स्मरणपछि उठेर आठ अंजुली निर्मल पानी पिउनुपर्छ। यसरी प्रायः कालमा पानी पिउनाले जीवनको वृद्धि हुन्छ र रक्तविकार, मूत्र-विकार, ज्वर, चर्म रोग, मन्दबुद्धि, कान, आँखा शिरोरोग, कब्जियत आदि हुँदैन, हुन लागेको भए पनि हुन सक्तैन। सूर्योदय पछि उषः पान लाभदायक छैन।

मलमूत्र त्याग

बिहान उठ्ने बित्तिकै दिसा, पिसाबदेखि निवृत्त हुनुपर्छ। यसो गर्नाले स्वास्थ्य र आयु बढ्दछ। उषः पानले मल त्याग गर्न सजिलो गर्छ। ढिलो उठ्ने खराब आदतले कतिपय व्यक्ति इच्छा हुँदाहुँदै पनि मलमूत्रको वेग रोक्छन्। यो

स्वास्थ्य विज्ञान

बानी अत्यन्त हानिकारक छ । यस्तो आदतले केही दिनपछि नै रोग उत्पन्न हुन थाल्दछन् । यस समयमा रोगको वास्तविक कारण तथा त्यसलाई हटाउने उपाय नगरेर औषधीको प्रयोग गर्दछन् । जाडोको दिनमा आलस्यको कारणले कति व्यक्ति पिसाबको वेग रोकदछन् । यो अत्यन्त भयानक कुरा हो । मल-मूत्र त्याग गर्दा निम्नलिखित नियमबाट गर्नुपर्छ ।

१४३

१. अर्को व्यक्तिको मलमूत्र भएको ठाउँमा त्याग गर्नु हुँदैन । अरुको रोग सर्ने डर हुन्छ ।
२. मलमूत्र त्याग गर्दा कसैसँग बोल्न हुँदैन । यसमा धेरै वैज्ञानिक लाभ हुन्छ ।
३. बलपूर्वक मलमूत्र त्याग गर्नु हुँदैन ।
४. धेरै पानीले अंगहरूलाई राम्ररी सफा गर्नुपर्छ र कुल्ला गर्नुपर्छ ।
५. नाक-मुख, कान ढाकिने गरी शिरमा कपडा बाँधेर चर्पीमा जानुपर्छ । चर्पी कीटाणु नाशक औषधी र पानीले सफा गर्नुपर्छ अथवा एकान्त खुल्ला मैदानमा जानुपर्दछ ।

मुखशुद्धि

मलमूत्र त्याग गरिसकेपछि मुख सफा गर्नुपर्छ । हुन सके नीम वा बबुलको दतिवन र नभए शुद्ध मञ्जन उपयोग गर्नुपर्छ । राम्रो मञ्जन प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । आँखा पनि ठंडा पानीले सफा गर्नुपर्छ ।

साधारण मञ्जन

जीरा, नागर मोथे, सिधे नून, मरिच, सुहाग, रातो-माटो, नदीको नजिकको माटो, खयर १ १/२, १ १/२ तोला, आगोमा भुटिएको बज्रदन्तीको जरो ५ तोला (जिरा, सुहाग, रातोमाटोलाई पनि आगोमा तताउने- सबै चीज पिनेर कपट छान गरी मंजन बनाउनु । नित्य यसको प्रयोग गर्नाले दाँत सफा र बलियो हुन्छ ।

तेल मालिस

नित्य स्नान गर्नुभन्दा पहिले शरीरमा सर्झुको तेल मालिस गर्नुपर्छ । तेल मालिसले धेरै फाइदा हुन्छ । यसबाट स्वास्थ्य तथा बलको वृद्धि हुन्छ । तेल मालिस गर्नाले शरीरको छाला नरम हुन्छ । छालाको गर्मी, दाद, लुतो आदि र



स्वास्थ्य विज्ञान

अरू वायुरोगहरू आराम हुन्छन् अथवा उत्पन्न हुदैनन् । रस र रगतको बन्द भएको बाटो खुल्दछ । कुनै कारणले बिग्रेको रक्त संचारको वेग मालिस गरे पछि पुनः स्वाभाविक रूपमा आउँछ । पुरानो ज्वर निको हुन्छ । छालाको गर्मीले तातेको शरीर ठंडा हुन्छ । वायु मण्डलमा उड्ने विषालु रोगका कीटाणुहरूले शरीरमा आक्रमण गर्न सक्तैनन् । तेल पनि कीटाणुनाशक हो ।

१४४

तेल मलेर शरीरमा विस्तार मालिस गर्नाले राम्रो व्यायाम हुन जान्छ । शरीरको थकावट हटेर शरीर हलुका हुन्छ र शरीरमा बल र कान्तिको वृद्धि हुन्छ ।

तेल मालिसको लागि ऋतु तथा शरीरको प्रकृति हेरेर तेलमा अन्य पदार्थहरू मिलाएर मालिस गर्नुपर्छ । जस्तो महानारायण तेल आदि । नित्य तेल मालिस गर्ने अवसर नपाए पनि शिर तथा हातपाउमा स्तान भन्दा पहिले तेल मालिस गर्नुपर्छ । गोडाको बुढी औलाको नड राम्रोसँग तेल लगाउनाले आँखालाई फाइदा गर्दछ ।

व्यायाम

शरीरमा तेल मालिस गरेपछि हरेक तन्दुरुस्त व्यक्तिले नित्य केही न केही व्यायाम गर्नुपर्छ । व्यायाम या कसरत एक प्रकारको श्रम हो । जो श्रम गर्दछ त्यही नै बाँच्दछ भनी ठीक भनेको छ ।

पहिलेको समयमा शरीरको शक्ति र सुदृढताको ठूलो कदर हुन्थ्यो । त्यस बखत बलवान् मनुष्यको संख्या धेरै थियो । तर आजकल बलवान् तथा स्वस्थ व्यक्तिहरू कम देखिन्छन् । यति मात्र होइन सन्तान दरसन्तानसम्म निर्बलताको मात्रा बढ्दै जान्छ । आज-भोलीका कमजोर शरीर, पहेलो चेहरा र चञ्चल चित्त भएका बाल-बालिकालाई देखेर आगामी पुस्ताको पूर्व दृश्य दीन हीन अवस्था अनुभव हुन्छ । यसको स्पष्ट कारण हो शुद्ध पौष्टिक र ताजाआहार र नियमित रूपले व्यायाम नगर्नु । शारीरिक परिश्रम या व्यायाम नगर्नाले शरीरका अंगहरू कमजोर हुने निश्चित छ । शरीर परिश्रम अनुसार नै पुष्ट हुन्छ । मनुष्यका लागि शारीरिक परिश्रम या व्यायाम नगर्नाले शरीरका अंगहरू कमजोर हुनु निश्चित छ । शरीर परिश्रम अनुसार नै पुष्ट हुन्छ । मनुष्यका लागि शारीरिक परिश्रम अत्यन्त आवश्यक छ । विद्यार्थी अवस्थामा नै नियमित व्यायाम नगर्नाले मस्तिष्क, हृदय, फोकसो र पाचनेन्द्रिय निर्बल हुन्छन् । मस्तिष्कको

स्वास्थ्य विज्ञान

कमजोरीले कुनै पनि कुरामा ठीक पदार्थ र विचार गर्न सकिदैन । अध्ययन, विचार, स्मरण, कल्पना आदि कार्य जस्तो हुनु पर्ने हो हुन सक्तैन र रक्तको संचालन ठीक नहुनाले शरीर भित्र उत्पन्न भएको मलले शरीरमा रोग उत्पन्न गरिदिन्छ । खाएको भोजनको अधिक भाग ठीक तरीकासँग नपच्नाले त्यसै बाहिर निस्कन्ध अर्थात् यस अवस्थामा भोजनको ज्यादै थोरै अंश शरीरको पोषणमा लाग्दछ । बाँकी भाग राम्ररी नपचेर नै रगतमा प्रवेश हुन्छ, यसबाट रगतमा अनेक प्रकारका दोष उत्पन्न हुन्छन् जुन सबै रोगको जरो हो । यसकारण स्वास्थ्यलाई कायम राख्नको लागि व्यायाम अवश्य गर्नुपर्दछ । चरक मुनिले भनेका छन् :- "शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवाहिनी ।

१४५

देह- व्यायाम- संख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥

लाघवं, कर्मसामर्थ्यं, स्थैर्यं, क्लेशे सहिष्णुता ।

दोषापायाग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजापते ॥ ॥

जुन परिश्रम गर्नाले शरीरको स्थिरता र शक्ति बढ्दछ त्यो परिश्रमलाई व्यायाम भन्दछन् । व्यायाम आफ्नो शक्ति अनुसार नै गर्नुपर्छ । व्यायामले शरीर हलुको हुन्छ, काम गर्ने शक्ति बढ्दछ, धेरै बेरसम्म खटिरहन सक्ने हुन्छ, कष्ट सहने शक्ति बढ्दछ, अन्न पाचन धेरै गर्ने जठराग्नि बढ्दछ, शरीरका धेरै दोषहरू नष्ट हुन्छन् ।

आजभोलि ठूलाबडा मानिसहरू शारीरिक परिश्रम गर्नु राम्रो सम्भदैनन्, सभ्यताले उनीहरूलाई हरदम गदीमा बस्ने र सवारीमा बसेर घुम्ने बनाएको छ । यसकारण उनीहरूका सन्तान दिन प्रतिदिन कमजोर हुँदै गएका छन् । परि श्रमी पश्चिमी देशहरूको उन्नतिको कारण उनीहरूले परिश्रमलाई रुचाउनु र आलस्यलाई घृणा गर्नु नै हो । तर हाम्रो स्थिति ठीक यसको विपरीत छ । यही कुरा सबै दुःखको कारण हो ।

शारीरिक परिश्रम गर्नाले मांसपेशीहरू बढ्दछन् र कडा हुन्छन् । मांसपेशीहरूमा धेरै मसिना तन्तुहरू हुन्छन् र यिनमा फैलने र खुम्चने शक्ति हुन्छ । तर यदि उनीहरूसँग केही दिन काम लिएन भने ती कमजोर हुन्छन् । ती मांसपेशीका तन्तुहरू पातलो र पहेला हुन्छन् । तिनमा फैलने र खुम्चने शक्ति घट्दछ । काम गरिरहेका मांसपेशीका तन्तुहरू मोटा र लालवर्णका हुन्छन् वा



स्वास्थ्य विज्ञान

तन्तुहरूमा लचकपन र काफी शक्ति हुन्छ । जुन बखत पातलो र निर्बल मांसपेशीहरूबाट फैलने र खुंचिने काम लिइन्छ त्यसबखत त्यसको पहेलोपन हट्दछ, त्यस भागमा गहिरो रातो रंग चढ्दछ । यसको यो परिवर्तनको कारण त्यसमा धेरै ताजा रगत बहनु हो । ताजा रगत बहनाले नयाँ र पुष्ट गर्ने पदार्थ प्राप्त हुन्छ, त्यसबाट तन्तुहरू पुष्ट हुन्छन्, अधिक परिश्रम गर्ने क्षमता बढ्दछ ।

१४६

व्यायामशील पुरुषको शरीर बलवान् हुनुको साथै सुन्दर पनि बन्दछ, त्यसमाधि सहसा कुनै रोगले आक्रमण गर्ने सक्तैन । यसकारण ऊ दीर्घायु पनि हुन्छ । व्यायाम गर्नाले हृदय र फोकसोको शक्ति बढ्दछ । दौड्नाले हृदयलाई खूब काम गर्नुपर्ने काम हुन्छ । श्वास छिटो चल्नाले फोकसोमा अक्सीजन या प्राणवायु प्रशस्त मात्रामा प्रवेश गर्दछ । त्यसबाट रगत शुद्ध भएर शरीर बलवान् हुन्छ ।

फोकसोले धेरै काम गर्नाले या गहिरो श्वास लिनाले शरीरलाई प्राण वायु अधिक मात्रामा प्राप्त हुन्छ । फेरि त्यो रक्तको रातो कण्डारा सम्पूर्ण शरीरमा फैलिएर बल प्रदान गर्दछ । भोक बढ्दछ, खाने कुराको स्वाद मिल्दछ साथै शरीरमा रगत पनि बढ्दछ ।

व्यायाम गर्दा नाकले श्वास लिनु पर्छ । श्वास क्रियाको प्राकृतिक भाग नाकको छिद्र हो । मुखबाट श्वास लिनु कुनै हालतमा पनि उचित छैन । नाकभित्र साना-साना रौँहरू हुन्छन्, जसले भित्र जाने वायुलाई छान्दछ र केही उष्ण गर्दछ । वायु मुखबाट श्वासको रूपमा भित्र जाने वायु न त दूषित परमाणुदेखि अलग हुन सक्तछ न शीतलता हटाउन सक्तछ । यस्तो वायुले फोकसोमा प्रदाह आदि रोग उत्पन्न गर्दछ ।

श्वास-प्रश्वासको क्रिया स्वाभाविक रूपमा हुनको लागि फोकसो बलवान् हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । जुन मनुष्यको फोकसो कमजोर हुन्छ उसले धेरै परिश्रम गर्न सक्तैन । थोरै परिश्रम गर्नासाथ थाक्दछ । तर शारीरिक परिश्रम या व्यायामको अभ्यास पहिलेदेखि नै गर्ने गर्नाले हृदय तथा फोकसो मजबूत हुन्छ ।

हृदय र फोकसोमा सुधार केही समय व्यायाम गर्नाले नै हुन्छ । अतएव व्यायामको अभ्यास विस्तार विस्तार गरेर क्रमशः बढाउनु पर्दछ । नित्य नियमपूर्वक व्यायाम गर्नाले शरीर आफ्नो वशमा हुन्छ । सम्पूर्ण मांसपेशीहरू दृढ र पुष्ट हुन्छन्, शरीरलाई भोजन नित्य आवश्यक भए जस्तै



स्वास्थ्य विज्ञान

व्यायाम पनि आवश्यक छ भन्ने संभेर नियमित रूपले व्यायाम गर्नुपर्छ । व्यायाम अनेक प्रकारका छन् । जसलाई दण्ड बैठक गर्न असुविधा हुन्छ उनीहरूले नियमित रूपमा बिहान-बेलुका विना भोजन शौचपछि खुला मैदानमा गएर २-२ ½ मील घुम्ने गर्नुपर्छ । जब घुम्ने अभ्यास हुन्छ अनि दौडने अभ्यास गर्नुपर्दछ । नित्य दौडने अभ्यास गर्नाले केही दिन पछि स्वाँ स्वाँ नगरी धेरै बेरसम्म दौडन सक्छ । यसरी दौडने व्यायाम गर्नाले शरीर फूर्तिलो हुन्छ, फोकसो मजबूत हुन्छ, रोगले आक्रमण गर्न सक्तैन, स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घ जीवन प्रायः हुन्छ ।

१४७

योगासनको व्यायाम सर्वाधिक लाभप्रद छ । यो हानिरहित तथा दीर्घ स्थायी प्रभाव हुनेछ । घोडां चढने, भकुण्डो खेल्ने, कुस्ती खेलनेबाट शरीर हानि हुने सम्भावना छ । यसकारण यी व्यायाम अत्यन्त सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । तर सब किसिमको व्यायाम भन्दा नित्य दुवै समय २-३ मील घुम्नु राम्रो हुन्छ । यो बालक, वृद्ध, युवक सबैले गर्न सक्छन् । कुनै पनि प्रकारको व्यायाम गर्नाले रक्तको गति तीव्र भएर श्वासको गतिको तीव्रताको कारण शरीरको विषालु तत्त्व सबै छिटै बाहिर निस्कन्छन् । शरीर मन प्रसन्न रहन्छ । सम्पूर्ण अवयव सुन्दर र सुदृढ हुन्छन् । शरीरमा आलस्य हुँदैन काम गर्ने शक्ति बढ्दछ । कफ आदि रोग नष्ट हुन्छन् । जठरागिन प्रबल हुन्छ । व्यायामबाट बनेको दृढ शरीर भएको व्यक्तिलाई रोगले आक्रमण सहसा गर्न सक्तैन । शरीर अधिक स्थूल र बोसो बढ्ने हुँदैन । धिउ, तेल आदि पौष्टिक भोजन गर्ने व्यक्तिलाई व्यायामले अधिक फाइदा गर्छ । व्यायाम गर्नेले निम्नलिखित नियम पालन गर्नुपर्छ । बूढा बूढी, रोगी र कमजोर व्यक्तिले भ्रमण बाहेक अरू व्यायाम नगर्नु उचित छ । युवक व्यक्तिहरूले पनि नियमित र परिमित व्यायाम गर्नुपर्छ, व्यायाम गर्दा गर्दै तिर्खा लाग्ने, श्वास-प्रश्वास बढ्ने, पसिना धेरै आउने, विशेष थकावट हुन थालेमा त्यसभन्दा अधिक व्यायाम छाडी दिनुपर्छ ।

खोकी, दम, क्षय, रक्त, पित्त, बमन, छातीको स्नायु र शरीरको अन्य अंगमा घाउ खटिरा छ भने व्यायाम गर्नु हुँदैन ।

भोजनको तत्कालैपछि पनि व्यायाम गर्नु हुँदैन । आपनो शक्तिभन्दा अधिक व्यायाम गर्नाले, खोकी, ग्लानी, प्यास, क्षय, मुर्छा तथा श्वास आदि रोग हुने संभावना हुन्छ । अतएव सधै त्यतिको व्यायाम गर्नुपर्छ जस्ति शरीरले सजिलैसँग



स्वास्थ्य विज्ञान

सहन सक्षमता ।

स्नान

१४८

शरीर शुद्धिको लागि स्वास्थ्यको दृष्टिले नित्य स्नान गर्नु परमावश्यक छ । शरीरलाई मैलो राख्नाले र शरीरको छाला सफा नराख्नाले स्वास्थ्यलाई ठूलो हानि हुन्छ । स्वस्थ मनुष्य र बालकहरूले नित्य एक पटक स्नान गर्नुपर्दछ । स्नान गर्ने सबभन्दा राम्रो समय विहान नै हो । नित्य नियमित रूपले स्नान गर्ने व्यक्तिलाई रोग लाग्दैन । स्नान गर्ने बेलामा निम्नलिखित नियम पालन गर्नुपर्छ ।

शिरमा भुलेर पनि तातो पानी प्रयोग गर्नु हुदैन । शिरमा तातो पानी हाल्नाले नेत्रको ज्योतिलाई धेरै हानि गर्दछ । तर यदि मस्तिष्कमा कफ भरिएको छ र शिरमा विशेष सर्दी भएको छ भने एक दुई पटक गरम पानी राख्न सकिन्छ ।

रोगी, निर्बल तथा अशक्त व्यक्तिले ठंडा पानीले नुहाउनु हुदैन, साथै यस्ता व्यक्तिले खाली पेटमा पनि नुहाउनु हुदैन, केही खाएर मात्र नुहाउनु पर्छ । एकदम सबैरै ननुहाउनु, केही घाम निकलेपछि नुहाउनु पर्छ ।

साधारणतया थोरै तातोपानी स्नान शुद्धिको लागि सबलाई अनुकूल हुन्छ । जुन ठाउँमा वायु वेगपूर्वक चल्दछ अर्थात् खुला ठाउँमा स्नान गर्नु हुदैन, स्नानको लागि एकान्त नै उपयुक्त हुन्छ, नुहाएपछि खस्रो रुमालले सम्पूर्ण शरीर पुछ्नुपर्छ । भिजेको रुमालले पुछ्नाले शरीर सुक्दैन र शरीरलाई राम्रोसँग नपुछी स्नान गरेको लाभ हुदैन । सुखा र खस्रो रुमालले पुछ्नाले शरीरको मयल सजिलैसँग जान्छ र छालामा एक प्रकारको तेज आउँछ । शरीर पुछ्नाले रोमकूपको मुख खुल्नाले एक प्रकारको कसरत हुन जान्छ र विशेष लाभ हुन्छ ।

नुहाउनाले जठरागिन प्रदीप्त हुन्छ र शरीरको शक्ति तथा उत्साह बढ्दछ । मन शुद्ध र प्रफुल्लित हुन्छ र इन्द्रियहरू शान्त हुन्छन् । यसकारण त्यसबखत ईश्वर, भजन, ध्यान, नाम स्मरण आदि गर्नुपर्छ । त्यसपछि केही चमेना गरेर आफ्नो काममा लाग्नुपर्छ । खाली पेट काममा लाग्नु हुदैन ।

भोजन

भोजन भिन्न भिन्न व्यक्तिमा भिन्न-भिन्न नै हुन्छ । देश भेदले कहीं कुनै तरहले अन्न पाक हुन्छ त कहीं कुनै प्रकारले, मनुष्यले सधैं नियमित भोजन



स्वास्थ्य विज्ञान

गर्नुपर्छ । मिताहार गर्नु या भोक अनुसार भोजन गर्नु उपयुक्त छ । यस्तो गर्ने व्यक्ति स्वस्थ तथा दीर्घायु हुन्छ । भोक नलागी र अजीर्णमा भोजन गर्नाले ठूलो हानि हुन्छ । भोकलाई त्यसै टार्नु पनि अहितकर हुन्छ । भोक नलागी खाँदा अन्न अपक्व अवस्थामा रहेर केही समय पछि सडेर आन्द्रामा विकार उत्पन्न गरिदिन्छ । जब राम्रोसँग भोक लाग्छ त्यति बेला खानु उपयुक्त हुन्छ । १४९

सधैं साधा र शुद्ध भोजन गर्नु उचित हुन्छ । भोजन गर्ने ठाउँ वस्त्र तथा भोजन गर्ने भाँडाहरू स्वच्छ तथा मनलाई प्रसन्न गर्ने हुनुपर्छ । भोजन गर्दा सधैं त्यस्तो विषयको कुरा गर्नुपर्छ जसबाट मन प्रसन्न होस् । त्यस बखत मनलाई खेद हुने या ग्लानि हुने प्रसंगलाई सुन्नु हुँदैन । प्रिय मित्र छोरा छोरी स्त्री यस्ता व्यक्तिहरूको साथ भोजन गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य तथा दीर्घायुको इच्छा राख्ने व्यक्तिहरूको साथ भोजन गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य तथा दीर्घायुको इच्छा राख्ने व्यक्तिले ज्यादै अमिलो, पिरो, ज्यादै गरिष्ट, गरम मसाला भएको भोजन गर्नु हुँदैन । भोजन गर्दा निम्नलिखित कुरामा अवश्य ध्यान दिनु पर्दछ ।

संभव भए पहिले सिध्धे नून मिलाएको अदुवा खानुपर्छ । यसो गर्नाले सो भोजनमा रुचिकरता बढ्दछ । भोजनलाई राम्रोसँग चपाएर खानुपर्छ । राम्ररी चपाउनाले दाँतको जराबाट यथेष्ट मात्रामा राल निस्कन्छ । यो रस नै भोजन पचाउन सहायक हुन्छ । पहिले रोटी आदि कठिन पदार्थ, बीचमा नरम पदार्थ र अन्तमा मट्ठा आदि तरल पदार्थ खानुपर्छ । धेरैबेर नराखिएको, स्वाद नविग्रेको, बासी नभएको, नसडेको भोजन गर्नुपर्छ । ज्यादै तातो वा ज्यादै चिसो पदार्थ भुलेर पनि खानु हुँदैन । यस्ता पदार्थले दाँत तथा पाकस्थलीलाई धेरै हानि गर्दछ । मंदागिन भएकालाई मासको दाल स्वभावत गरिष्ट हुन्छ । मटर, मुसुरो आदिको दाल पनि कम नै खानु पर्छ ।

भोजनभन्दा अधि या अन्तमा पानी पिउन हुँदैन । भोजनभन्दा आधा घण्टा अधि, आधा घण्टापछि वा भोजनको मध्यमा पिउन सकिन्छ ।

संयोग विरुद्ध पदार्थ जस्तो दूध र अमिलो फल, दूध र माछा मासु आदि सँगै कदापि खानु हुँदैन । एकाध घण्टापछि खान सकिन्छ । राती सधैं हलुका भोजन खानु पर्छ र भोजनको समय सुत्ने समयभन्दा २३ घण्टा अधि हुनुपर्छ । भोजनपछि तुरुन्त सुत्नु हानिकारक छ ।

भोजनपछि पानीले कुल्ला गरेर मुख राम्रोसँग सफा गर्नु पर्छ, ब्रुसले



स्वास्थ्य विज्ञान

सफा गरे पनि हुन्छ । राम्रोसँग सफा भएन भने अन्नकणहरू सडेर मुख दुर्गन्धयुक्त हुन्छ । दाँत, मुख र पाकस्थलीमा अनेक रोग उत्पन्न हुन्छ । भोजन पछि तुरुन्त सुत्नाले कफ बढेर मंदागिनको रोग हुन्छ । भोजनपछि तत्कालै नुहाउनु पनि हुँदैन ।

मुखबास

१५०

भोजनपछि मुख सफा गर्न पानीले सफा गर्नुपर्छ । पानीले पनि सफा नभए दाँतमा रहेका अन्नहरूको कण भिक्नको लागि सुपारी, पान, अलैची आदि मुखबास उपयुक्त हुन्छ । दाँतमा केही अन्नको कण बाँकी भए चपाउन योग्य मुखबास पदार्थ चपाएर मुख सफा हुन्छ । यस्तो वस्तु थूक उत्पन्न गर्ने भए त्यो थूकबाट आमाशयमा गएर पचन मद्दत हुन्छ । सुपारीमा शारीरिक शक्ति र धातु शिथिल गर्ने अवगुण भएकोले धेरै खानु उचित हुँदैन । यसले घाँटीलाई पनि हानि गर्दछ । ल्वाँग पनि धेरै खानु हुँदैन । धनियाँ र सुप व्यवहारमा ल्याउन सकिन्छ । यसले पाचन गर्न मद्दत गर्दछ । यसको प्रयोग दोष रहित छ । घाँटी र आँखाको लागि हितकर छ ।

शयन

आरामसाथ निद्रा आउने उपाय परिश्रम गर्नु हो । जुन व्यक्ति दिनमा राम्रोसँग परिश्रम गर्दैन उसलाई राती राम्री निद्रा लाग्दैन । अधिक स्वप्नले मस्तिष्कलाई कमजोर बनाउँछ । राती सुत्ने आनन्द या विश्राम ईश्वर प्रदत्त हो । दिउँसो ईश्वरको इच्छानुसार काम गर्नु राती सुत्नुअघि ईश्वरको प्रार्थना गर्नुपर्छ र शयनको सम्बन्धमा तल लेखिएको कुरा पालन गर्नुपर्छ । दक्षिण या पूर्व सिरान गरेर सुत्नुपर्छ । सुत्ने ठाउँ सफा सुन्दर र हावा आउने हुनुपर्छ । बिछ्यौना सफा हुनुपर्छ । अभ्यास नभएमा खुला ठाउँमा नसुत्नू । हावाको कडा वेग पनि शरीरमा लाग्न हुँदैन । सुत्ने बेलामा सधै भ्र्याल ढोका बन्द गरी सुत्नु हुँदैन । शुद्ध वायु आइरहनु अत्यावश्यक छ ।

अधिक परिश्रम, अधिक विचार र अन्य कुनै कारणले मन खराब भएको छ भने तत्कालै नसुत्नू, केही बेर पल्टेर मनलाई स्वस्थ बनाएर सुत्नू । शरीरलाई स्वस्थ राख्नको लागि सधै मस्तिष्कलाई ठंडा र गोडालाई गर्मी राख्नुपर्छ । खाने बित्तिकै सुत्नु हुँदैन । बेलुका छिटै सुत्नु बिहान छिटो उठ्नु मुख छोपेर कहिल्यै नसुत्नू । ठंडी भएमा नाक कान कपडाले ढाकेर सुत्नु नाक कहिल्यै बन्द



स्वास्थ्य विज्ञान

नगर्नु । संसारी चिन्ताबाट मनलाई हटाएर स्वस्थ मन भएर सुत्नू । १५१

सदाचार

शारीरिक तथा मानसिक कल्याणको लागि केही नियमहरू निरन्तर पालन गर्नुपर्छ । समस्त प्राणीहरूका प्रवृत्तिहरू सुखको लागि नै हुन्छन् र यी प्रवृत्तिहरूमै परस्पर सुखको कारण लुकेको हुन्छ । अतः सबको सामान्य सुखलाई लक्ष्यमा राख्ने हरेक मनुष्यको प्रवृत्ति हुनुपर्छ । यसैको नाम धर्म तथा कर्तव्य हो ।

आफूसँग सच्चा स्नेह राख्ने मित्रमाथि प्रेम राख्नु र शत्रुदेखि टाढा रहनुपर्छ । अरू प्राणीहरूलाई मार्नु, चोरी तथा व्यभिचार यी तीन शरीर सम्बन्धी पाप हुन् । परनिन्दा, कठोर वचन, असत्य तथा अमर्यादित भाषण यी चार वाणीहरूका पापकर्म हुन् । प्राणीहरूलाई कष्ट दिने विचार, कसैको सुख देख्न नसक्नु, विपरीत विचार यी तीन मानसिक पाप कर्म हुन् । यी दश पापकर्मबाट सदा बच्नुपर्छ । यसैबाट शरीर तथा मन सम्बन्धी धेरै रोगहरू उत्पन्न हुन जान्छन् । आधुनिक विज्ञानले पनि अशुद्ध वासना या विचारलाई रोगको मौलिक कारण सिद्ध गरेको छ । अतएव शुद्ध विचार गर्ने गर्नुपर्छ ।

दीन, आश्रयहीन, लुलालंगडा, अंगहीन, अनाथ र गरीब व्यक्तिहरूमाथि दयाभाव राख्नेर उनीहरूलाई यथासाध्य सहायता गर्नुपर्छ ।

देव, गाई, ब्राह्मण, वैद्य, राजा र अतिथिहरूको पूजा तथा योग्य सत्कार गर्नुपर्छ । यी सबै अरूको कल्याण चाहने हुन्छन् । संसारमा जुन वस्तु जति उपयोगी हुन्छ त्यसको त्यक्ति नै आदर सत्कार गर्नुपर्छ । पहिले ब्राह्मण जगत्का गुरु र परोपकारी हुन्थे, यसैले सर्वत्र पूज्य हुन्थे । अब पनि जुन ब्राह्मण विद्वान् तथा परोपकारी परम्पराका छन् उनीहरूको सम्मान गर्नु पर्छ । गाई महान् परोपकारी प्राणी हो । यसबाट हामी विभिन्न लाभ उठाउदछौं । अतएव त्यो सदा पूज्य छ । राजा प्राणीको रक्षा गर्ने र देशको गौरव हुन्, अतएव पूज्य छन् । वैद्य निर्लोभी र सदाचारी छ भने ऊ पनि पूज्य हुन्छ । यदि सच्चा याचक माग्न आउँछ भने उसलाई भरसक दिनुपर्छ । यदि दिन सकिएन भने पनि कठोर वचनले तिरस्कार नगर्नु । इन्द्रियहरूलाई अनावश्यक कष्ट नदिनु । विना छाता-जुत्ता कहिल्यै बाहिर नजानु । हिंड्दाखेरि आफ्नो आगाडि कम से कम दश हाथको दूरीसम्म ध्यापूर्वक दृष्टि राख्नु । त्यसबाट आकस्मिक आपत्तिबाट बच्ने



स्वास्थ्य विज्ञान

सूचना प्राप्त हुन्छ । रातको समयमा बाहिर जानु पत्यो भने लट्टी हातमा अवश्य लिनु । संभव भए मित्र या नोकरलाई साथमा लिनु । खोकदा, छिउँ गर्दा, हाँस्दा मुखलाई पहिले नै रोकिदिनु । कुप्रो भएर धेरै बेरसम्म नबस्नु, राती मुख थुनी नसुत्नु र पिपलको बोट बाहेक अरू रुखको मुनि राती नसुत्नू । प्रचण्ड सूर्यलाई कहिल्यै नहर्नु, अत्यन्त प्रकाश भएको वस्तु, अति मसिनो वस्तु तथा अपवित्र वस्तु पनि यथाशक्य नहर्नु, रक्सी नपिउनु र त्यसको व्यापार पनि नगर्नु । **(१५२)**

पूर्व दिशाको हावा, प्रातःकालीन ठण्डी, उडेको धूलो, आँधिबेरी आदिबाट बच्नु । तेर्सो भएर छिउँ नगर्नु, सुतेर या अधिक नुहेर खाना नखानु, दुष्ट, विषालु तथा सिँग भएका पशुको विश्वास नगर्नु, नीच व्यक्तिको सेवा या नोकरी नगर्नु । संध्या समयमा भोजन, निन्द्रा, स्त्रीगमन, अध्ययन आदि नगर्नु । जतातिर पानी, अग्नि र अन्य पूज्य व्यक्तिहरू छन् त्यहाँबाट निक्लने चेष्टा नगर्नु ।

संसारका प्रत्येक मनुष्य कुनै न कुनै विषयमा हाम्रा गुरु हुन्छन् । यसकारण जसमा जुन राम्रो गुण छ, त्यो अवश्य सिक्नु । अरू प्राणीमा दया गर्नु, दानशीलता, मन, वचन, कर्मलाई नियमित राख्नु, अर्काको काम आफ्नै काम जस्तै आवश्यक सम्भनु, यी सबै सदाचारका सोपान हुन् ।

हाम्रो रातदिन कसरी बित्छ अथवा हामी कस्तो काममा आफ्नो समय खर्च गर्दछौं, यी कुराहरूको नित्य स्मरण गर्नाले मुनष्यलाई दुःख हुँदैन ।

सार्वजनिक आरोग्यता प्राप्तिको लागि मुख्य मुख्य विषय जान्नु जस्तो आवश्यक छ, त्यस्तै सार्वजनिक कर्तव्यको पनि मुख्य मुख्य विषयको ज्ञान परमआवश्यक छ । जसरी व्यक्तिहरूको सामान्य सुखको लागि भिन्न भिन्न नियमहरूलाई आवश्यकतानुसार ध्यान दिनुपर्छ त्यसरी नै समाज तथा सरकारका नियमहरूलाई पनि ध्यान दिनु परम आवश्यक छ ।

जो शिक्षित छन् अथवा जसमाथि देशको शिक्षाको भार अर्पित छ ती व्यक्ति स्वास्थ्य तथा सदाचार विषयक शिक्षामा अत्यन्त कमजोर छन्, यिनीहरू उच्च पदस्थ भए पनि आफ्नो अधीनस्थ व्यक्तिहरूमा सदाचार या स्वास्थ्य रक्षाको नियम प्रचार प्रसार गर्न सक्तैनन् । यी कुराहरू देख्दा वर्तमान शिक्षा वास्तविक शिक्षा होइन भन्नुपर्ने हुन्छ । शिक्षित कहलाउने व्यक्तिहरूको एक संप्रदाय सदाचार र स्वास्थ्य रक्षाको कर्मगत नियमलाई खिस्सी गर्दछन् । घर व्यवहारमा, नित्य व्यवहारमा आउने वस्तुहरूको गुण दोष बताउन सक्तैनन् यद्यपि आकाशका



स्वास्थ्य विज्ञान

ग्रहतारागण आदिको गति र अदल बदलका नियमहरू जानेका हुन्छन् । तर ऋतुको अदल बदलले हाम्रो शरीरमा के के परिवर्तन हुन्छन् यस परिवर्तनको कुप्रभावबाट बच्न हामी कसरी सावधान रहनुपर्छ आदि कुराहरू केही सम्भवैनन् । सूर्य तथा चन्द्र ग्रहणको कारण र तीनीहरूको आकर्षणबाट हुने समुद्रको ज्वार भाटाको नियमहरू संभवतः उनीहरू जान्दछन् तर त्यसको प्रभावबाट शरीरमा कस्तो उपद्रव खडा हुन्छ यसको ज्ञान केही हुँदैन । यस्तै कारणले एकादशी जस्तो उपवास व्रत जुन वैद्य विद्याको आधारबाट धर्ममा समावेश गरिएको छ, यसलाई हाँसी उडाएर आफ्नो अज्ञानताको परिचय दिने गर्दछन् । आश्विन कृष्ण पक्षको श्राद्ध, नवरात्र, शरदोत्सव, होली आदि पर्व आयुर्वेदद्वारा अनुमोदित हुन्, तर नवशिक्षित व्यक्ति यसलाई रूढीवाद भन्दछन् । तर वास्तवमा यस्तो होइन । यसको रहस्य हामी सच्चा शिक्षाको अभावले जान्न सक्तैनौ । हाम्रो जुन आचारहरूको आरोग्यता तथा धर्मसँग सम्बन्ध छ यस्ता आचार र परम्परालाई अनादर गर्नु हुँदैन । बरु विचार गरेर ती आचारहरू बाल्यकालदेखि नै पालन गर्न सिक्नु हाम्रो परम कर्तव्य हो ।

१५३

ऋतुचर्या

रोगका कारण धेरै छन् । जसरी मनुष्यले समय समयमा गरेका गल्तीहरू छन्, त्यसरी नै देवता या प्रकृतिद्वारा उत्पन्न कारणहरू पनि धेरै नै देखिन्छन् । यी दैवी कारणहरूमा ऋतु परिवर्तन पनि प्रधान कारण हो । अत्यन्त गर्मी र अत्यन्त ठंडी प्रकृतिका यी दुई स्वभाव हुन् । मनुष्यले यसमा कुनै हस्तक्षेप गर्न सक्तैन, यदि रासायनिक संयोगद्वारा यी प्राकृतिक परिवर्तनमाथि मानवकृत क्षणिक परिवर्तन भइहाल्यो भने पनि त्यसको गुणमा परिवर्तन हुन कठिन छ । वर्षका भिन्न-भिन्न ऋतुहरूमा, ती ती ऋतुहरूको गर्मी या ठण्डीको लागि हाम्रो आसपासको हावामा र हावाको संयोगले हाम्रो शरीरमा जुन परिवर्तन हुने गर्छ त्यस अनुसार नै हामीले आफ्नो आहारविहारको नियम राख्नुपर्छ । शारीरिक शास्त्रमा तिनै नियमहरूको नाम “ऋतुचर्या” भन्दछन् ।

ऋतुभेदको कारण

वायुमा उष्णता र शीतलता यी दुई मुख्य गुणहरू रहन्छन् । यी दुवैको परिणाम सधै एकनास हुँदैन । स्थलभेद र कालभेदले यसमा परिवर्तन पनि भइरहन्छ । पृथ्वीको उत्तर र दक्षिण ध्रुवको प्रदेशमा अत्यन्त ठंडी हुन्छ । पृथ्वीको



स्वास्थ्य विज्ञान

मध्यरेखाको आसपासको प्रदेशहरूमा अत्यन्त गर्मी हुन्छ र दुवै गोलार्ध बीचका प्रदेशहरूमा ठंडी र गर्मी समान हुन्छ । तदनुसार यदि स्थलभेदको विचार गर्ने हो भने उत्तरी ध्रुवको आसपासका देशहरू अर्थात् साइबेरिया आदि ठाउँमा अत्यन्त ठंडी हुन्छ । त्यहाँ भन्दा तसि ताता र तिब्बत तथा भारतको उत्तरी भागमा त्यो भन्दा कम ठंडी हुन्छ । यसभन्दा पनि तलका विषुवत् रेखाका आसपासका देशहरूमा दक्षिण भारत तथा श्रीलंकामा अत्यन्त गर्मी हुन्छ तर ऋतुभेदले यी स्थानहरूमा पनि परिवर्तन हुने गर्दछ अर्थात् ती प्रदेशहरूमा पनि बाहै महिना एकनास गर्मी हुँदैन । ठंडी, गर्मी या शरद् र ग्रीष्म ऋतुको आधार पृथ्वी सूर्यको गतिमा निर्भर गर्दछ । पृथ्वीको उत्तर दक्षिण ध्रुवमा पर्ने देशहरूमा सूर्य कहिले पनि ठीक शिरमाथि हुँदैन । ६ महिना सम्म त्यहाँ सूर्यको दर्शन हुँदैन र बाँकी ६ महिना त्यहाँ सूर्यको प्रकाश हाम्रो यहाँ बिहान बेलुकाको जस्तो हुन्छ । हाम्रो समशीतोष्ण देशमा सूर्यको समीपत्व र दूरत्वको अनुपातले भिन्न भिन्न भागमा कम परिमाणमा ठंडी र गर्मी हुन्छ , यसैले वर्षा अथवा ऋतुको दुई भाग मानिन्छ । उत्तरायण अथवा उष्णकाल दक्षिणायन अथवा शीतकाल । यी दुई अयनको संक्षिप्त वर्णन यस प्रकार छ ।

अयन

१५४

वर्षमा दुई अयन हुन्छः उत्तरायण र दक्षिणायन । पृथ्वीको गोलको मध्यमा पूर्व-पश्चिमको एक रेखा मानेर त्यसलाई विषुवत् रेखा भन्ने नाम दिइएको छ । सूर्य ६ महिनासम्म त्यस रेखाको उत्तरतर्फको उष्ण कटिबन्धमा घुम्दछ र ६ महिना विषुवत् वृत्तको दक्षिणतर्फको कटिबन्धमा घुम्ने गर्दछ । जब सूर्य उत्तरतर्फ घुमेको हुन्छ त्यस समय उत्तर दिशाका कटिबन्धका प्रदेशहरूमा सूर्यको उष्ण किरण सिधै पर्छ । यसैले त्यहाँ बडो कडा गर्मी हुन्छ । भारत विषुवत् वृत्त अर्थात् मध्यरेखाको उत्तरमा छ । दक्षिण भारत उष्ण कटिबन्धमा छ । अरू बाँकी भारत समशीतोष्ण कटिबन्धमा छ । यस्तो हुनाले जब सूर्य विषुवत् वृत्तको उत्तरमा भ्रमण गर्दछ अथवा वास्तवमा भन्ने हो भने पृथ्वीको गतिले जब त्यसको उत्तरको उष्ण कटिबन्ध प्रदेश सूर्यको सीधा रेखामा आउँछ तब उत्तरतर्फका प्रदेशहरूमा विशेष गर्मी हुन्छ । यसैले यो महिनाको नाम उत्तरायण दिइएको छ । उत्तरायणको ६ महिनामा प्रायः माघ, फागुन, चैत,



स्वास्थ्य विज्ञान

वैशाख, जेठ र असार यी ६ महिना समावेश हुन्छन् । उत्तरायणका ६ महिना शारिरिक बललाई क्रमशः काम गर्ने हुन्छन् र दक्षिणयनका ६ महिना मनुष्यलाई बल रे पुष्टि दिने हुन्छन् । एक वर्षमा सूर्य बाहु राशिमा घुम्दछन् र दुई दुई राशिमा ऋतु बदलिन्छ । यस अनुसार ६ ऋतुको कल्पना गरिएको छ । भिन्न भिन्न प्रदेशमा भिन्न-भिन्न ऋतु एकै समयमा हुन्दैनन् तथापि प्रायः ऋतुको समय यस प्रकारको मानिएको छ । “वसन्त ऋतु”- चैत-वैशाख, “ग्रीष्म ऋतु”- जेठ-असार, “वर्षा ऋतु”- श्रावण-भाद्र, “शरद ऋतु”- असोज-कार्तिक, “हेमन्त ऋतु”- मंसीर-पुस, “शिशिर ऋतु”- माघ-फाल्गुन ।

१५५

ऋतुहरूको कतिपय नियमहरू प्रकृति स्वयं पालन गराउँछन् । जुन समय जाडो हुन्छ त्यस समय स्वाभाविक रीतिले गर्मी कपडा र गर्मी उपचारले शरीरलाई शान्ति मिल्छ, जब गर्मी आउँछ पातलो कपडा लाउनु र ठंडा उपचार गर्ने इच्छा हुन्छ । अत्यधिक गर्मी वायुबाट अति ठंडा वायुमा जानु र अति ठंडा वायुबाट अति गर्मी वायुमा जानाले हामीलाई जस्तो अनुभव हुन्छ त्यो हामी राम्ररी संभन्धौं र त्यस अनुसार कतिपय सामान्य उपाय पनि गर्दछौं । परन्तु ठंडीबाट गर्मी र गर्मीबाट ठंडी ऋतुको परिवर्तनले हाम्रो शरीरमा कस्तो-कस्तो परिवर्तन गर्दछ र त्यसबाट हाम्रो शरीरमाथि कस्तो प्रभाव पर्दछ यो कुरा सबै व्यक्ति प्रायः जान्दैनन् । तर शरीर रक्षा तथा आरोग्यताको लागि यो एक अत्यावश्यक ज्ञातव्य विषय छ ।

ऋतुको परिवर्तनले शरीरमा हुने प्रभाव

शिशिर ऋतुमा राम्रोसँग खाएको अन्न पानीले शरीरमा रस या कफको संग्रह हुन्छ । वसन्तमा अलि अलि गर्मी हुन लाग्दछ । यसले भित्रको कफ लाग्दछ । यदि यसलाई शान्त गरिएन भने खोकी, कफ ज्वर आदि रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । वसन्त ऋतुमा कफको शान्ति भएपछि ग्रीष्म ऋतुको कडा गर्मीले शरीरमा भित्रको शेष कफ सुकन थाल्दछ र यस्तो हुनाले शरीरमा वायुको अंश एकत्रित हुन थाल्दछ । ग्रीष्म ऋतुको अन्त हुनासाथ वर्षा ऋतुको वायुको एकाएक भएको परिवर्तनले शरीरमा एकत्रित वायु कुपित हुन थाल्दछ । फलतः दिशा, बमन, ज्वर आदि धेरै उपद्रव यस ऋतुमा हुन थाल्दछ । वर्षाकालमा जब वायु कुपित हुन्छ तब वायुको शान्तिको गरम उपचार र गरम खानपानले पित्तको संग्रह हुन थाल्दछ । वर्षा ऋतु समाप्त हुने वित्तिकै शरद ऋतुमा वादल

स्वास्थ्य विज्ञान

खुल्नाले फेरि केही-केही गर्मी हुन थाल्दछ अतएव शरीरमा संग्रहित पित्त कुपित हुन थाल्दछ । त्यसबाट पित्तज्वर, बमन आदि पित्तसम्बन्धी रोग उत्पन्न हुन थाल्दछन् । शरद् ऋतुको पित्त ठंडा उपचारले र अन्तमा ऋतु बदलिएर हेमन्तको मन्द-मन्द ठंडीले, शिशिरको कडा ठंडीले केही शान्त हुन्छ । तर शिशिर ऋतुको ठंडीले र त्यस ऋतुमा खाइने पौष्टिक खानाले शरीरमा कफको संग्रह हुन्छ । यो कफ वसन्त ऋतुमा कुपित हुन्छ । यस प्रकार शिशिरमा कफको संग्रह हुन्छ । ग्रीष्ममा वायुको संग्रह हुन्छ । वर्षामा पित्तको संग्रह हुन्छ । यसरी नै वसन्तमा कफ कुपित हुन्छ । वर्षामा वायु कुपित हुन्छ । शरदमा पित्त कुपित हुन्छ । सारांश यो हो कि पहिलो तीन ऋतुमा तीन दोषको संचय हुन्छ र पछिल्लो तीन ऋतुमा तीन दोष कुपित हुन्छ । यस कारण वर्षभरमा वसन्त, वर्षा र शरद यी तीन ऋतुमा रोगहरूको विशेष उत्पत्ति हुन्छ । वात, पित्त, कुपित भएर रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । यसभन्दा पनि उक्त कुपित दोषहरू आफ्नो अनुकूल प्रकृति भएमा अधिक रूपले आक्रमण गर्दछन् । जस्तो वसन्त ऋतुमा सबै व्यक्तिमा कफको उपद्रव हुन संभव छ, तर कफ प्रकृति भएका व्यक्तिलाई विशेष आक्रमण हुन संभव छ । वर्षा ऋतुमा सबैलाई वायुको प्रकोप हुन्छ तब वात प्रकृतिको व्यक्तिलाई विशेष आक्रमण हुन सक्तछ । शरदमा सबैलाई पित्तज्वर हुने संभावना हुन्छ तर पित्त प्रकृति भएकालाई विशेष आक्रमण हुन सक्तछ ।

१५६

वसन्त ऋतु

चैत र वैशाख यी दुई महिनालाई वसन्त ऋतु भनिन्छ । घृत युक्त स्निग्ध र पुष्टिकारक भोजन विशेषतः खाने गरिन्छ । यसबाट शरीरमा कफको संग्रह हुन्छ र ठंडीले कफलाई शरीरमा राम्रोसंग जम्मा गरेर राख्दछ, परन्तु वसन्तको आरम्भ हुने बित्तिकै चैत्रको मंद-मंद गर्मीले शरीरमा कफ पग्लन थाल्दछ, शरीरमा कफ विशेषतः मस्तिष्क, छाती र जोर्नी-जोर्नीमा हुन्छ । मस्तिष्कको कफ पग्लेर गलामा आउँछ, त्यसबाट खोकी लाग्दछ । छातीको कफ पग्लेर आमाशयमा आउँछ । त्यसबाट अग्निमंद हुन्छ र पेटसम्बन्धी रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् । अतएव जब एकत्रित भएको कफ पग्लेर कुपित हुन थाल्दछ तब रोग लाग्नु भन्दा अधि नै उपाय गर्नुपर्छ । आफ्ना प्रकृति, इच्छा र अनुकूलता अनुसार जुन उपाय उचित हुन्छ त्यही गर्नुपर्छ । उपाय दुई छन्, एक कफलाई शान्त गर्नु र दोस्रो कफ निकाल्नु । कफको शान्तिको लागि आहार-विहारमा अदल बदल

स्वास्थ्य विज्ञान

गर्नु उचित हुन्छ, कफ निकालन बमन विरेचन आदि गर्नुपर्छ । तर बालक, वृद्ध र कमजोर व्यक्तिलाई बमन-विरेचन गराउनु हुँदैन । जसको शरीरमा कफ अधिक संचित छ, जो सदा कफबाट पीडित भएको छ र जसमा बल छ त्यसलाई मात्र बमन-विरेचन गराउनुपर्छ । सामान्यतः निम्नलिखित नियमअनुसार आहार-विहारको पालन गर्नाले कफ शान्त हुन्छ ।

१. गरिष्ठ र सर्दी अन्न, दिवास्नान, चिल्लो, अमिलो, गुलियो, नयाँ धान आदि वस्तु त्यागनुपर्छ । यदि खाइएमा पनि ज्यादै कम खानुपर्छ । १५७
२. पुरानो अन्न, व्यायाम, तेलमालिस, मह सेवन गर्नाले कफ शान्त हुन्छ । पुरानो अन्नले कफ अत्यन्त थोरै उत्पन्न गर्छ । महले कफलाई फटाउँदछ । व्यायाम, तेल मालिस र शरीरलाई थिच्नाले कफ फुक्दछ र सजिलोसंग कफ बाहिर आउँछ ।

मेहनत मजुरी गर्ने रुखा सुख्खा खाएर निर्वाह गर्ने व्यक्तिलाई यस ऋतुको कफले केही हानि गर्दैन । तर सधै बसिरहने, घिउ-तेल आदि पौष्टिक पदार्थ धेरै खाने व्यक्तिहरूलाई यस ऋतुको कफले पीडा गर्दछ । अतः यस्ता व्यक्तिले अत्यन्त सावधान रहनुपर्छ । चैत्रको पहिलो हप्ता होली पर्वको चहल-पहल र अन्तमा खानपानको धुमधाम हुन्छ । यस धुमधामको मूलमा पनि केही वैज्ञानिक तत्व लुकेको छ । यस पर्वको उपलक्ष्यमा पुरानो प्रथा अनुसार गाली गलोज र अश्लील व्यवहार छाडेर अरु जे हुन्छ त्यो हाम्रो प्रकृतिको अनुकूल नै हुन्छ ।

ग्रीष्म ऋतु

जेष्ठ, आषाढ यी दुई महिना ग्रीष्म ऋतु हो । वसन्त ऋतुको नियम पालन गर्नाले शरीरमा विस्तार-विस्तार कफ शान्ति हुन्छ । तर धेरै गर्मी भएपछि कफ अथवा शरीरको रसको विशेष शोषण हुन थाल्दछ । यदि त्यस बखत कुनै सामयिक उपाय गरिएन भने शरीरको अति शुष्क खाली ठाउँमा वायु भरिन्छ । जसरी सूर्यको तापले पृथ्वीबाट रस खिच्दछ त्यसैगरी मनुष्यको शरीरबाट कफ अथवा तरल पदार्थलाई पनि शोषण गर्दछ । यस ऋतुमा कफको क्षय र वायुको वृद्धि हुन्छ । यस्तो परिवर्तन हुने समयमा अज्ञानवश कुनै पदार्थ खाइएमा लाभको सट्टा हानि हुन्छ । यसकारण शरीरको रस शोषण हुन नदिन र शरीरमा वायु घुस्न नदिनको लागि बाहिरको गर्मीले शरीरमा जति कफ नष्ट हुन्छ त्यति रस



स्वास्थ्य विज्ञान

बढाउने पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ । जसले यस कुरामा ध्यान नदिएर ग्रीष्म ऋतुमा पनि बढी गर्मी हुने चीज खान्छन्, तिनीहरूको शरीरमा सधैं वायुको प्रकोप भइरहन्छ र वर्षा ऋतुमा तिनीहरू वायुसम्बन्धी रोगले पीडित हुन्छन् । ग्रीष्म ऋतुमा पनि रस वृद्धि गर्ने खालको भोजन खाने गर्नुपर्छ । प्रकृति माताले मनुष्यको लागि कृपापूर्वक बनाएको योजनाले पनि यही कुरा सिद्ध हुन्छ । गर्मीमा मधुर रसका सुन्तला, आँप आदि विभिन्न फलफूलहरू उत्पन्न हुन्छन् । ग्रीष्म ऋतुमा साधारणतया निम्न लिखित नियम पालन गर्नुपर्छ ।

१५८

१. सुख्खा, पिरो, अमिलो पदार्थ र व्यायाम (कसरत), घाम आदिको सेवन त्याग गर्नुपर्छ । तिनले शरीरको रस सुकाउँछन् र गर्मी बढाउँछन् । गरम मसला, अचार, खुर्सानी आदि खानाले हानि पुगदछ ।
२. मधुर रसको ठंडा र रस भएका पदार्थ विशेषतः खानुपर्छ । यसले शरीरमा भएको शोषण र क्षयलाई पूरा गर्दछ ।
३. यस ऋतुमा धेरै दही खानु हुँदैन, त्यसलाई मटाको रूपमा वा चिनी मिलाएर खान सकिन्छ । चिनीको सर्वतमा कागतीको रस मिलाएर पिउन सकिन्छ ।

वर्षा ऋतु

श्रावण, भाद्र दुई महिना वर्षा ऋतु भनिन्छ । वास्तवमा जब वायु बदलिन्छ तब वर्षा आरम्भ हुन्छ । चतुर्मासको चार महिना भनिन्छ तथापि यी दुई महिनामा वर्षा र वायुको प्रबलता हुन्छ । यी महिनाहरूमा पित्तदोष उत्पन्न हुन्छ । ग्रीष्म ऋतुमा शरीरमा वायुको संचय हुन्छ । रस शोषित भएर शरीरको बल घट्दै र जठराग्नि मन्द हुन्छ । यस ऋतुमा वायु अधिकतर पूर्वबाट बहन्छ । वर्षा हुन्छ र पुरानो पानीमा नयाँ पानी मिल्दछ । वर्षाको वायुले शरीरको वायुलाई बढाएर पित्त घटाउँछ । वर्षामा ठण्डा पानी पर्नाले शरीरको उष्णता बाफको रूप भएर पित्तलाई कुपित गर्दछ । पृथ्वीको बाफ अमिलो पदार्थले पित्तलाई बढाएर बात तथा कफलाई दबाउन प्रयत्न गर्दछ र वर्षाको मैलो पानीले कफलाई बढाएर बात पित्तलाई दबाउँछ । यसरी यस ऋतुमा बात, कफ, पित्त तीनै दोषहरूको परस्पर युद्ध हुन्छ । यसकारण यस ऋतुमा यी दोषहरूको शान्तिको लागि युक्तिपूर्वक आहार-विहार गर्नुपर्छ ।

यस ऋतुमा आहार-विहार ठीक राख्नुपर्छ । सबै प्रकारको रसको सेवन



स्वास्थ्य विज्ञान

गर्नुपर्द्ध जठराग्निलाई बढाउने पदार्थ विशेषतः खानुपर्द्ध । हुन सक्छ भने यस ऋतुमा हल्का जुलाफ लिएर पेट साफ गर्नुपर्द्ध । एक वर्ष पुरानो अन्न खानु बेश हुन्छ । मुगीको दालको रसमा थोरै मट्ठा मिलाएर नित्य पिउनु लाभदायक छ । यस ऋतुमा दही खानु अनुकूल हुन्छ तर यसमा नून वा चिनी मिलाउनुपर्द्ध । सामान्यतः दही गर्मी महिनामा लाभदायक छ । वर्षामा हानिकारक छ भन्ने जनधारणा छ, तर यो विश्वास ठीक होइन र दही खाँदा ठण्डी हुन्छ र पच्चा-पच्चै पित्त उत्पन्न हुन्छ । यसकारण गर्मीको दिनमा दहीले ठण्डी गर्ने अपेक्षा गर्मी बढाउँछ । यदि त्यसमा चिनी मिलायो भने त्यसको पित्त उत्पन्न गर्ने स्वभाव बदलिन्छ । साथै त्यसमा पित्त शान्ति गर्ने शक्ति बढ्दछ । वर्षा ऋतुमा दहीले वायु शान्त गर्द्ध र अग्नि बढाउँछ । दही युक्तिपूर्वक खाएन भने सबै ऋतुमा हानिकारक छ । हेमन्त तथा वर्षा ऋतुमा उपर्युक्त नियम अनुसार दही खान सकिन्छ ।

१५९

आँप, कागती आदि अमिलो पदार्थको अचार पनि अरू ऋतुको अपेक्षा यस ऋतुमा अधिक अनुकूल पर्दछ । बादल लागेको दिन वा वर्षा भएको दिनमा विशेषतः यस्ता पदार्थ खानुपर्द्ध ।

वर्षाको कारण नदी, तलाउ, कुवाको पानी मैलो हुन्छ । यसकारण यस ऋतुमा नदी या तलाउको पानी पिउनु हुँदैन । आकाशबाट परेको पानी सोभै छानेर प्रयोग गर्न सकिन्छ अथवा जुन तलाउ या कुवामा वर्षाको पानी मिसिएको हुँदैन त्यस्तो ठाउँको पानी उपयोगमा ल्याउनुपर्द्ध । नदी, तलाउको पानी, दिउँसो सुत्नु, घाम, व्यायाम यी सबै त्याग गर्नुपर्द्ध ।

यो ऋतुमा रुखा पदार्थ खानु हुँदैन । यस्ता पदार्थले वायु बढाउँछन् । ठंडा हावाबाट बच्नुपर्द्ध । वर्षाको चिसो र हिलो माटोमा बिना जुत्ता हिंडनु हुँदैन । भिजेको कपडा पहिरन हुँदैन । घरको नजिक हिलो र मैलो हुन दिन हुँदैन । बासी पानी पिउनु हुँदैन । त्यसले स्नान गर्न पनि हुँदैन । शरद् ऋतु

आश्विन र कार्तिक दुई महिनालाई शरद् ऋतु भनिन्छ । शरद् ऋतुको प्रबलता भाद्रको उत्तराधिदिखि कार्तिक मासभर रहन्छ । अरू ऋतुको अपेक्षा शरद् ऋतु विशेष उपद्रवको ऋतु हो । आयुर्वेदमा ‘रोगाणां शारदी माता’ अर्थात् ‘शरद् ऋतु रोगको जननी हो’ भनिएको छ । सबै रोगहरूमा ज्वर रोगराज मानिन्छ र यही ज्वर यस ऋतुको मुख्य उपद्रव हो । यसकारण सबै ऋतुको

स्वास्थ्य विज्ञान

अपेक्षा यस ऋतुमा विशेष सावधानीपूर्वक रहनुपर्छ ।

वर्षा ऋतुमा हाम्रो शरीरमा पित्तको संग्रह हुन्छ । यसकारण शरद् ऋतुको आरम्भ हुनासाथ आकाश एकदम सफा हुन्छ । गर्मी हुन थाल्छ जसले गर्दा शरीर भित्र पित्त कुपित हुन्छ । पित्तकोपले पित्तज्वर उत्पन्न गर्दछ । फेरि वर्षाको कारण भूमिमा गिलोपन हुन्छ । अतएव घाम लाग्नासाथ त्यो भिजेको भूमि सुक्दा वायु बिग्रन्छ । विशेष गरेर जुन ठाउँ होचो हुन्छ अथवा जहाँ वर्षाको पानी भरिइरहन्छ त्यहाँको वायु अधिकतर बिग्रन्छ । यो वायुले नै ज्वर रोग उत्पन्न गर्दछ । यही मलेरिया ज्वर हो । नित्य आउने, दुई दिन, तीन दिन बिराएर आउने आदि ज्वर यही ऋतुमा हुन्छ । यी सबै प्रकारका ज्वर पित्तज्वर हुन् । कतिपय व्यक्तिलाई ज्वर प्रतिवर्ष आउँछ र कतिपयलाई धेरै समयसम्म आएर जीर्ण ज्वरको रूपमा शरीरमा घरलिन्छ । यदि शरद् ऋतुको स्वभाव सम्झेर पहिलेदेखि नै ऋतुको नियमसँग परिचित भएर त्यस अनुसार चल्यो भने यस भयंकर ज्वरको आक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

१६०

शरद् ऋतुमा कुपित भएको पित्त शान्त गर्न विशेष दुई उपाय छन् । पहिले पित्त शान्त गर्न खानपानको व्यवस्था गर्ने र औषधीद्वारा त्यसलाई दबाउने, दोसो बमन या जुलाफद्वारा पित्तलाई शरीर बाहिर निकाल्ने । जसको पित्त प्रकृति छ र जसलाई प्रतिवर्ष पित्तज्वर हुने गर्दछ उसले ऋतुको आरम्भमा नै जुलाफ लिएर पेट राम्ररी सफा गर्नुपर्छ अथवा बमनद्वारा पित्त निकाल्नुपर्छ । पित्त शान्त गर्न निम्नलिखित उपाय काममा ल्याउनु पर्छ ।

वायु प्रकृति भएकालाई शरद् ऋतुमा घिउ पिलाएर पित्त शान्त गर्नुपर्छ । पित्त प्रकृति भएकालाई तीतो पदार्थ खान या पिउन दिनुपर्छ । पिरो पदार्थमा अदुवा, अकरकला, सुठो र पित्तपापडा सेवन गर्नुपर्छ । यी पदार्थमध्ये कुनै एक पदार्थको चिया बनाएर नित्य पिउनुपर्छ । यसले पित्त शान्त हुन्छ । यसको अतिरिक्त दूध, चिनी, भात आदि खानाले पनि पित्त शान्त हुन्छ । पित्त प्रकृति भएकाको लागि हलुका जुलाफ अनुकूल हुन्छ । हर्रो, नौसादर, सनाइपत्तिको काँढा बनाएर त्यसमा थोरै चिनी मिलाएर पिउनाले पनि पेट सफा हुन्छ ।

प्रायः कालीन वायुको सेवन, अत्यन्न भोजन, दही, तेल, घिउ आदि भारी तथा तीक्ष्ण पदार्थको भोजन, सूर्यको ताप, दिउँसो सुत्नु, पूर्वी वायु, क्षार पदार्थ यी चीजहरूको सेवन यस ऋतुमा सर्वथा त्याग गर्नुपर्छ । यी सबैले शरीर लाई हानि गर्दछन् ।



स्वास्थ्य विज्ञान

दूध, गुलियो पदार्थ, चामल, अमिलो, पिरो पदार्थ ठंडा तथा हलुका पदार्थ, मास, गहुँ, जौ, मुगी, नदीको जल, चन्दन, चन्द्रमाको किरण, फूलमाला सफा वस्त्र यी सबै यस समयमा हितकारी छन् । यस ऋतुमा दूध सर्वोत्तम हितकारी पदार्थ हो । आयुर्वेदको आज्ञा छ कि ग्रीष्म ऋतुमा राम्री सुत्नु, पुस्माघमा राम्रोसँग खानु अर्थात् पौष्टिक पदार्थको भोजन, शरद् ऋतुमा खूब दूध पिउनुपर्दछ । उक्त नियम पालन गर्नाले आरोग्यता तथा आयु वृद्धि हुन्छ ।

शरद् ऋतुमा कहिले पनि गरिष्ट भोजन नगर्नु विशेषतः हलुका खाना खानाले कुनै रोग हुने संभावना हुँदैन । आयुर्वेदमा आश्विनको पछिल्लो आठ दिन र कार्तिक महिना पूरा अर्थात् यसको दाहा भनिन्छ जो यस बखत सावधानीपूर्वक दिन व्यतित गर्दछन्, उनीहरू आफ्नो जीवनको रक्षा गर्दछन् र जो यस ऋतुमा गरिष्ट भोजन गर्दछन् उनीहरूलाई रोग हुने पूरा संभावना हुन्छ । १६१

शरद् ऋतुमा नदीको पानी पिउनु विशेष लाभदायक छ । यस ऋतुमा पानीमा दिनमा सूर्यको किरण तथा रातमा चन्द्रमाको किरण पर्दछ । यस्तो पानीले कफ, बात, पित्तबाट उत्पन्न दोषलाई हटाउने हुन्छ । त्यस ऋतुमा ट्यांकी वा ढाकेको पानी पिउनु हुँदैन । शरद् ऋतुमा भुलेर पनि दही खानु हुँदैन । यसले पित्त कुपित गर्दछ, ज्वर हुने संभावना हुन्छ । धेरै तीक्ष्ण र अमिलो पदार्थ पनि सकभर कम खानुपर्छ ।

हेमन्त ऋतु

मार्ग तथा पौष यी दुई महिनालाई हेमन्त ऋतु भनिन्छ । जसरी ग्रीष्म ऋतुमा मनुष्यको शरीरको बल कम हुन्छ, त्यसरी नै हेमन्त र शिशिर यी दुई ऋतुमा मनुष्यको शरीरको बल वृद्धि हुन्छ । ग्रीष्म ऋतुमा, उत्तरायण सूर्यको किरण हाम्रो शरीरमा सीधै पर्छ, र शरीरको रस खिच्दछ, हेमन्त तथा शिशिरमा दक्षिणायन सूर्यको किरण हामीमा संग्रह भएर शरीरमा बल वृद्धि गर्दछ र राती चन्द्रमाको किरणले पनि शरीरमा बल वृद्धि हुन्छ ।

शरद् ऋतुको आरम्भदेखि सूर्य दक्षिणायन हुन्छन् र हेमन्त ऋतु आउनासाथ चन्द्रमाको शीतलता बढ्नाले मनुष्यको बल बढ्दछ । हेमन्त ऋतुमा सबै समय ठण्डा हुने भएकोले शरीरभित्रको जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ र भोजन राम्री पच्छ । गर्मीको दिनमा शरीरमा आलस्य रहन्छ तर जाडो बेलामा शोरीरमा फूर्ति आउँछ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

जठराग्नि जति मन्द हुन्छ त्यति भोजन कम गर्नुपर्छ र जठराग्नि जति प्रदीप्त हुन्छ त्यति नै पौष्टिक भोजन गर्नुपर्दछ । जो यस नियमलाई ध्यानमा राख्दैन ऊ कालान्तरमा अवश्य रोगी हुन्छ । शरीरमा यदि अग्नि प्रदीप्त छ र त्यसलाई शान्त गर्न प्रशस्त भोजन मिलेन भने त्यो अग्नि भोजन पचाएपछि शरीरको रस रक्त आदि धातुलाई जलाउन थाल्दछ । यसकारण यस ऋतुमा अधिक पुष्टिकारक भोजन खानु आवश्यक हुन्छ ।

यस ऋतुमा गुलियो, अमिलो र क्षार पदार्थ खानुपर्छ । मधुर रसले कफ बढ़दछ र कफको प्रबलताले जठराग्निको पोषण हुन्छ । मधुर रसमा रुचि उत्पन्न गर्न, अमिलो तथा क्षारयुक्त पदार्थ खानु आवश्यक हुन्छ । यसकारण मिष्टान्नसाथ अमिलो र क्षार पदार्थ पनि खानु आवश्यक हुन्छ । यस ऋतुमा यी तीन चीज एकपछि अर्को गरी खानुपर्छ अर्थात् हेमन्त ऋतुको साठी दिनमा पहिले बीस दिन गुलियो, दोस्रो बीस दिन अमिलो, तेस्रो बीस दिन क्षार पदार्थ खानुपर्छ । भोजनको क्रम पनि यसैगरी राख्नुपर्छ अर्थात् पहिले गुलियो अनि अमिलो र अन्तमा क्षार पदार्थ । यदि क्रम छोडेर उल्टो भयो भने हानि हुने संभावना हुन्छ । किनभने हेमन्त ऋतुको पहिलो पक्षमा १५ दिन हाम्रो शरीरमा शरद ऋतुको पित्तको कुपित भाग शेष रहेको हुन्छ । यसलाई अमिलो र क्षार पदार्थले उत्तेजित गर्दछ ।

१६२

यस ऋतुमा अमिलो, क्षार तथा तीक्ष्ण स्वाद भएका पदार्थ विशेषतः सेवन गर्नुपर्छ । खुला ठाउँमा सुत्नु, अधिक चिसो पानीले स्नान गर्नु, दिउँसो सुत्नु, जुलाफ लिनु यी सबै कुरा यस बखत हानिकारक छन् ।

हाम्रो पौष्टिक भोजन, तेल मालिस, व्यायाम, रासायनिक पौष्टिक औषधी, बलकारक पाक, तातो कपडा, दूध, यी सबै वस्तुहरू यस ऋतुमा विशेष लाभदायक छन् ।

शिशिर ऋतु

यस ऋतुको सबै नियम हेमन्त ऋतुकै समान छन् । उपयुक्त ऋतुचर्या अनुसार आफ्नो आहार विहारको नियम बनाउनाले मनुष्य प्रायः रोगी हुँदैन ।

वायु र जल

वायु, जल र भोजन यी तीन पदार्थ जीवनका आवश्यक तथा मुख्य तत्त्व



स्वास्थ्य विज्ञान

हुन्। बिना भोजन हामी केही दिन बाँच्न पनि सक्तछौं, पानी बिना पनि केही समयसम्म हाम्रो जीवन रहन सक्तछ तर वायु नभई हामी थोरै समय पनि बाँच्न सक्तैनौं। यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने यी तीन पदार्थमध्ये वायु हाम्रो जीवनको लागि सबभन्दा बढी उपयोगी पदार्थ रहेछ। वायुपछि जल विशेष उपयोगी छ। भोजन तेस्रो उपयोगी हो। यति भए पनि यीमध्ये एक वस्तुको अभावले दोस्रो वस्तुलाई पूर्ण गर्न सक्तैन। केवल वायु, केवल जल, केवल भोजनले अथवा यो मध्ये कुनै दुईले जीवनको काम चल्न सक्तैन।

वायु, जल र भोजन यी तीनै वस्तु जीवनलाई स्थिर राख्ने हुन्। साथै के पनि भुल्नु हुदैन भने यी तीनै वस्तुले जीवनको नाश पनि हुन्छ। किनभने जो तत्त्व जीवनका लागि उपयोगी हुन्छ त्यही वस्तु वृद्धावस्थामा जीवनलाई बिगार्ने कारण पनि हुन्छ। पृथ्वीमा जन्म लिनासाथ हामी आसपासको वायुलाई खिचेर सास लिन्छौं। श्वासद्वारा नै त्यसलाई बाहिर निकाल्दछौं। यो क्रिया हाम्रो शरीर धारण गर्ने समयदेखि नै आरम्भ हुन्छ, यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने हामीलाई जीवित राख्ने सबभन्दा आवश्यक वस्तु वायु हो।

१६३

वायुको स्वरूप छैन, यसैले हाम्रो आँखाले देख्न सकिंदैन। जुन समय त्यो स्थिर हुन्छ त्यस बखत त त्यसको स्पर्श पनि अनुभव हुदैन। जब चल्दछ अनि त्यो हावा भन्न थालिन्छ। यसको ज्ञान हामीलाई स्पर्शद्वारा हुन्छ। जसरी समुद्रको स्थल पानीले ढाकिएको हुन्छ त्यसैगरी सारा पृथ्वी वायुको महासागरले ढाकिएको हुन्छ। हामी माघा जस्तो गरी त्यहाँ बसिरहेछौं। हावाको सागर कमसेकम १०० मिल गहिरो छ। तर जति-जति माथि-माथि हुन्छ त्यति-त्यति वायु पातलो अनुभव हुन्छ।

स्वच्छ वायुको तत्त्व

प्रायः मानिस वायु एक पदार्थले बनेको सम्भन्धन् तर विद्वान्‌हरू भन्दछन् कि वायुमा विशेष रूपले ४ वस्तु छन् जुन अत्यन्त चतुर्याइँ र आश्चर्यजनक रूपले एकत्रित भएका छन्। ती चार वस्तुको नाम-अक्षिसजन, नाइट्रोजन, कार्बोनिक एसिड र यास र वाष्प। हाम्रो आसपासमा तीन प्रकारका वस्तु छन्। ठोस अर्थात् लकडी, धन अर्थात् पत्थर, तरल अर्थात् पानी जस्तो बहने र वाष्फीय अर्थात् वायु जस्तो। जुन वाफको वायु बनेको छ त्यो पृथक् भएर सफा हुन सक्तछ। त्यस मध्येको पदार्थ अक्षिसजन हो। यसलाई प्राणवायु पनि

स्वास्थ्य विज्ञान

भन्दछन् । यस वायुमाथि नै मुख्यतया हाम्रो प्राणको आधार छ । यो प्राणवायु नभई अग्नि पनि जल्न सक्तैन । फेरि सारा वायु प्राणवायु नै भए पनि हामी तुरुन्त मर्न सक्तछौं । किनभने यो हाम्रो आवश्यकताभन्दा अधिक कडा हुन्छ । यसकारण प्राणवायुसँग अर्को वायु मिलेको हुन्छ । यसको नाम नाइट्रोजन हो । यो नाइट्रोजन अक्सीजनभन्दा बिलकुल भिन्न छ । यो प्राणको आधार होइन, वायुमा प्रायः एक भाग प्राणवायु र चार भाग नाइट्रोजन हुन्छ ।

१६४

प्रायः सबै हावा यी दुई तत्त्वले संयुक्त हुन्छन् । यसमा जुन दुई भाग अरू मिलेको हुन्छ त्यो ज्यादै थोरै परिमाणमा हुन्छ । तर यी पनि ज्यादै उपयोगी छन् । कोइला केलाई भनिन्छ प्रायः सबै जान्दछन् । अनेक कारणले दबिएका प्राणीहरूका हाड र दाउरा काठहरू भूगर्भको गर्मीले जलेर धेरै दिनपछि भूमि खनन गर्दा काला-काला डल्ला निस्कन्दछन् । यसैलाई कोइला भनिन्छ । कोइलामध्ये पनि एक प्रकारको राम्रो कोइला हुन्छ । यही ज्यादै राम्रो कोइला नै कार्बोन भनिन्छ । अक्सिजन र कार्बोन मिलेपछि कार्बोनिक एसिड ग्यास बन्दछ । यो कार्बोनिक एसिड ग्यास वायुको तत्त्व हो । यो वायु बहुत वजनदार हुन्छ । यो कहिले-कहिले जल नभएको गहिरो भड्खालोमा एकत्रित हुन्छ । यस वायुमा राखिएको मैनबत्ती निभद्ध । यदि मनुष्य यस वायुमा श्वास फेर्दछ भने मर्दछ । तर यो वायुले वनस्पतिहरू पुष्ट हुन्छन् । कार्बोन वायुबिना वनस्पति उम्रनै सक्तैन । वनस्पतिले यो हावा दिनभर चुस्दछन् । साधारण वायुमा यो विषालु हावाको भाग १/२५०० छ । यो वायु यति थोरै परिमाणमा साधारण हावामा मिलेको कारणले हामीलाई विशेष हानि पुऱ्याउदैन । यदि उक्त वायुमा यो वायुको भाग बढी भयो भने हामी रोगी हुन्छौं । वायुमा चौथो भाग पानीको वाफको छ । सूर्यको तापले सधैं पानीलाई वाफको रूपमा खिचेर लिन्छ । त्यो बाफले जुन बादल बन्दछ त्यो शीत या पानीको रूपमा पछि बर्सन्छ । यदि वायुमा पानीको वाफको भाग नभइदिएको भए सूर्यको तापको गर्मीले हाम्रो शरीर सुक्दथ्यो र वृक्त तथा वनस्पतिहरू जल्दथे ।

यदि वायुमा यी चार वस्तु योग्य परिमाणमा मिलेको छ भने यस्तो वायु स्वच्छ हुन्छ । स्वच्छ वायुले स्वास्थ्यलाई बढाउँदछ । वायुमा यी चार तत्त्वको परिमाण घटबड भयो भने हावाले हाम्रो जीवनलाई हानि गर्दछ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

वायु बिग्रने कारण

त्यो स्वच्छ वायुमा कसरी अशुद्धि आउँछ यो जान्न आवश्यक छ । संसारमा अनेक प्रकारका विष हुन्छन् । तर जुन विषले अत्यधिक संख्यामा मानिस मर्दछन् त्यो विष अशुद्ध वायु नै हो । शुद्ध वा ताजा वायु नपाएर मनुष्यहरू जीवनभर निर्बल र रोगी बनिरहन्छन् । वायु बिग्रने कारण निम्नलिखित छन् :

१. श्वास-प्रश्वासद्वारा निक्लने अशुद्ध वायु

श्वास-प्रश्वासद्वारा जुन वायु हामी आफ्नो शरीरमा लिन्छौं त्यो वायु हाम्रो शरीरको भित्री भागलाई धोएर हाम्रो अशुद्ध वायु बाहिर निकाल्दछ । प्रश्वासद्वारा बाहिर निक्लने वायुले आफ्नो साथ तीन वस्तुलाई बाहिर ल्याउँछ ।

(१) कार्बोनिक एसिड ग्यास (२) हावामा मिलेको पानी र (३) मयल (फोहर) । पहिलो वस्तु स्वच्छ वायुमा ज्यादै थोरै हुन्छ । तर जुन वायु हाम्रो प्रश्वासद्वारा बाहिर निस्कन्छ त्यसमा त्यो विषालु ग्यास अत्यधिक परिमाणमा हुन्छ । प्रश्वासद्वारा निक्लने वायुमा दोस्रो पदार्थ बाफ हुन्छ । प्रश्वासको तेस्रो पदार्थ मयल हो । त्यसमा शरीरको सडेको पदार्थ सूक्ष्म रूपमा मिलेको हुन्छ ।

२. त्वचाको रोम कूपद्वारा निक्लने अशुद्ध वायु

पसीनाको रूपमा जुन पदार्थ निक्लन्छ त्यसले पनि वायु अशुद्ध हुन्छ । एक मनुष्यको शरीरबाट २४ घण्टामा प्रायः ६ औंस पसीना निक्लन्छ ।

३. कुनै वस्तु जल्नाले

यसबाट पनि वायु अशुद्ध हुन्छ । तर हवन सामग्री जल्नाले वायु शुद्ध र स्वास्थ्यप्रद हुन्छ ।

४. सडेगलेको चीजबाट निक्लेको हावा

यसले पनि ठूलो हानि गर्दछ । मरेका प्राणीहरूको शरीर सड्नाले जुन दुर्गन्धयुक्त हावा निस्कन्छ त्यसमा पनि वायुद्वारा अनेक रोगका कीटाणुहरू टाढासम्म फैलिन्छन् । यदि हाम्रो आँखा हाम्रो नाक जस्तै तीक्ष्ण भएको भए हामी सडेको प्राणीबाट उडेर माथि गएको वायुद्वारा फैलिएका परमाणुहरू देख्न सक्तथ्यौ । सडेको प्राणीहरूको शरीरबाट जुन दुर्गन्ध हाम्रो श्वासद्वारा शरीरमा प्रवेश गरेर मनलाई बिगारिदिन्छ, त्यो दुर्गन्ध सडेको चीजबाट निक्लेको परमाणु

स्वास्थ्य विज्ञान

नै हो । यसरी घरमा जुन साग तरकारी आदिको त्यान्द्रा र सडेका-गलेका पदार्थ आँगनमा पर्यांकिन्छ, त्यसैले हावालाई अशुद्ध पार्दछ । भूमि स्वयं पनि धूँवा र बाफ छोड्ने गर्दछ । त्यो वाफमा वायु मिलेर माथि रहने हावामा गएर मिल्दछ । यदि भूमि भिजेको र मलयुक्त छ भने त्यसमा मिलेको वायु र बाफ पनि धेरै हानिकारक हुन्छ । घर फोहर भए पनि वायु अशुद्ध हुन्छ । घरको अगाडि गोबर मल आदि राख्नु हुँदैन ।

कारखाना

१६६

५.

कोइला खानी, फलाम खानी, कपास, ऊन तथा रेशम बनाउने मिलहरू यी सबैबाट वायु अशुद्ध हुन्छ । यी कारखानामा काममा आउने कोइला, रंग, धातुहरूको धूलो आदि उडेर काम गर्ने मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेर श्वासनली, फोकसो, छातीको रोग हुन्छ ।

बिडी चुरोट

६.

बिडी चुरोट आदिले जसरी यो सेवन गर्नेहरूलाई हानि गर्दछ बिडी चुरोटले त्यसरी नै बाहिरको वायुलाई पनि अशुद्ध पार्दछ । आजभोलि चुरोट, बिडी खाने फेसन खूब बढेको छ । यसले पनि हजारौं लाखौं घरको हावा दूषित हुन्छ । वर्तमान युगको वैज्ञानिक परीक्षणद्वारा पनि वायु दूषित हुन्छ । पहिले जलवायु भोजन सामग्री दूषित भएर रोग उत्पन्न हुन्छ र पछि त्यसको निवृत्तिको लागि औषधीको आवश्यक आविष्कार हुन्छ । यो ठीक होइन । मनुष्यले चाह्यो भने यस्ता हानिकारक पदार्थबाट आफूलाई टाढा राख्न सक्तछ । बुद्धि र विवेक यसैका लागि हो । यदि उसले बुद्धि र विवेक पाएर पनि पशु जस्तै फोहर ठाउँ र दूषित वायुमा रहन्छ भने उसले त्यसको फल भोग्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय मानिस यही कारणले रोगको शिकार भई आफ्नो अमूल्य आरोग्यता नष्ट गरी अकालमा मृत्युको शिकार बनेका छन् ।

प्रकृतिबाट वायुको शुद्धि

मुनुष्यले जति भूल गरे पनि परमकृपालु दयानन्द परमेश्वरले मनुष्यमाथि कम कृपा गर्नुभएको छैन । दूषित वायुबाट बच्न मनुष्यलाई बुद्धि दिए जस्तै वायुलाई निर्मल बनाउने साधन पनि बनाइदिएको छ । यदि मनुष्यहरू यसो गर्दैनन् भने सारा पृथ्वी एक दिनमा स्मशानभूमि बन्दछ । यी साधन प्रकृतिको

स्वास्थ्य विज्ञान

सहायता पाएर आफ्नो निश्चित काम गर्ने गर्धन् र विकृत वायुलाई सुधार गर्दछन् । प्रकृतिले वायुमा गति उत्पन्न गरिदिन्छ । त्यसैले गर्दा दूषित हावापानी हामीबाट टाढा हुन्छ र त्यसका परमाणुहरू नष्ट हुन्छन् । फलस्वरूप शुद्ध वायु मिल्नासाथ उक्त दूषित परमाणुबाट हानि हुन सक्तैन । जुन अशुद्ध वायु हामी श्वासद्वारा बाहिर प्याँक्छौं त्यो आसपासको शुद्ध वायुमा मिल्दछ र जति त्यो पातलो हुन्छ उत्ति कम हानि हुन्छ । प्राणीहरू श्वास लिने बखत अविसज्जन भित्र खिच्दछन् र कार्बोनिक एसिड ग्याँस बाहिर प्याँक्दछन् । तर जुन वनस्पतिहरू मनुष्यको विपरीत गर्दछन्, वनस्पतिहरू दिनमा कार्बोनिक एसिड चुस्दछन् र अक्सीजन बाहिर प्याँक्दछन् । यो पनि वायुमण्डल शुद्ध राख्ने एक विशेष कारण हो । यद्यपि वनस्पतिहरू राती कार्बोनिक एसिड बाहिर प्याँक्दछन् र अक्सीजन खिच्दछन् । तर जति प्राणवायु राती चुस्दछन् त्यो भन्दा बढी परमाणमा दिनमा छोड्दछन् । यही कारणले धार्मिक ग्रन्थमा राती रुखमुनि नसुत्नू भनेको छ । वर्षाबाट पनि वायुको शुद्धि हुन्छ । शुद्ध वायु अत्यन्त उपयोगी मानिएको छ । यसकारण प्रत्येक मनुष्यले त्यसलाई प्राप्त गर्न प्रयत्न गर्नुपर्छ । गाउँ अथवा शहरको अशुद्ध वायु भएको ठाउँबाट निस्केर केही समय खुला हावामा नित्य घुम्नु हाम्रो स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । विशेषतः प्रातः कालीन वायु अमृत समान छ । राती सुत्नेबेलामा पनि हामीलाई शुद्ध वायु अवश्य मिल्नु पर्छ । यसको लागि सुत्ने कोठामा वायु आउने जाने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । लेख्ने, पढ्ने र काम गर्ने बेलामा तेस्रो वा अधिक भुक्ते बस्नु हुदैन । किनभने फोक्सो दबिनाले वायु आउने बाटो रोकिन्छ । फोक्सोमा वायु पर्याप्त आउन नसक्नाले शरीरको रगत पनि त्यति शुद्ध हुन सक्तैन । गहिरो श्वास लिने बानी गर्नुपर्छ । **मनुष्यको लागि वायुको आवश्यकता १६७**

हरेक मनुष्यलाई २४ घण्टामा कमसेकम ४०० घनफिट टाढाको हावा श्वास-प्रश्वासद्वारा शरीरमा लिनुपर्छ । यसकारण ७ फिट लामो, सात फिट चौडा र सात फिट उच्चा कोठामा जति हावा अटाउन सक्तछ त्यति वायु मनुष्य आफ्नो शरीरमा लिन्छ । श्वासोच्छ्वासको भित्र लिगिने वायुमा कार्बोनिक एसिड ग्यास १०० भागमा $\frac{1}{10}$ भाग हुन्छ । तर जुन वायु शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ त्यस वायुको १,००० भागमा ४० भाग कार्बोनिक एसिड ग्याँस हुन्छ । अर्थात्



स्वास्थ्य विज्ञान

त्यसमा विषालु वायु सयगुना बढी हुन्छ । प्रकृतिको कृपाले यो विषालु हावालाई वनस्पतिहरू चुस्दछन् र अर्कोतर्फ वायुमण्डलको ताजा हावाले यस वायुलाई अन्यत्र खिच्दछ । तर हाम्रो बस्ने सुन्ने घरमा यदि ताजा हावा आउने जाने योग्य बाटो भएन भने प्रकृतिको कृपाको लाभ हुन सक्तैन । यदि वायुको आउने जाने बाटो पर्याप्त भएमा थोरै ठाउमा पनि धेरै मनुष्य रहन सक्दछन् । यदि वायुको आउने जाने बाटो रक्षित छैन भने धेरै ठाउँमा बस्ने मानिसहरूलाई पनि शुद्ध वायु मिल्न सक्तैन । शुद्ध वातावरणको हावा १, ००० औं भागमा $\frac{1}{10}$ कार्बोनिक एसिड ग्याँस हुन्छ । यो अनुपात बढेर $\frac{1}{10}$ भयो भने स्वास्थ्यलाई हानि गर्दैन तर यस परिमाणबाट बढेर एक भाग मात्र बढ्यो भने पनि स्वास्थ्यलाई हानि गर्न थाल्दछ र वायुको गन्धमा केही परिवर्तन जस्तो प्रतीत हुन्छ । १६८

पानी

हाम्रो स्वास्थ्य ठीक राख्नको लागि आवश्यक तत्त्वहरूमा वायुपछि दोस्रो आवश्यक तत्त्व जल हो । जल हामीलाई शुद्ध रूपमा पनि प्राप्त हुन्छ र खाने पिउने वस्तुहरूमा पनि पानीको तत्त्व हुन्छ । साना बालकहरूको पोषण केवल दूधले नै हुन सक्तैछ । यस दूधमा अधिक भाग पानीको हुनाले साना बालकलाई त्यति पानी पिउने आवश्यकता हुँदैन । हाम्रो शरीरको रक्त, रस, मांस आदि धातुमा पनि पानीको मुख्य भाग हुन्छ । मनुष्यको शरीरको वजन यदि ७५ सेर छ भने त्यसमा ५६ सेर पानी या तरल तत्त्व हुन्छ । मलिनता रोगको जननी हो । यसलाई हटाउने पानी नै सर्वोत्तम साधन हो । पानीबिना प्राण कसरी मनुष्य शरीरबाट निकल्न्छ त्यसको संक्षिप्त वर्णन तल दिइन्छ । जसरी नित्य या समयानुसार एक वृक्षको जरामा पानी दिइन्छ र त्यो पानी रस रूपमा जराजरामा, काण्डमा ठूलो हाँगामा, साना हाँगामा र त्यहाँबाट पनि त्यसको पातमा पुगेर त्यस वृक्षलाई जीवित र हराभरा राख्दछ त्यसैगरी पिएको पानीले पनि खाएको भोजनलाई रसमा परिणत गरेर शरीरको सारा भागमा पुऱ्याउँदछ । यदि पानी कम भयो भने त्यो रस र रगत गाढा हुन्छ र त्यसको गति बन्द हुन्छ । रक्तको गतिरोधको नाम नै मृत्यु हो । रक्तलाई शरीरमा लैजाने कतिपय नशाहरू रैं जस्ता मसिना हुन्छन् । त्यसमा अत्यन्त पातलो र बहने पदार्थबाहेक गाढा वस्तु प्रवेश गर्न सक्तैन, जसको फलस्वरूप रगतको गतिरोधबाट मृत्यु अनिवार्य हुन्छ । अधिक वमन विरेचनको कारण जस्तो कि हैजा आदिमा हुन्छ, डाक्टरहरू



स्वास्थ्य विज्ञान

यस अवस्थामा जलको कमी भन्दछन् ।

पानी यति आवश्यक वस्तु भए पनि यदि त्यो सफा हुनुको सट्टा गन्धयुक्त फोहर छ भने त्यो पानी प्राणरक्षा गर्नुको सट्टा रोगको कारण बन्दछ, अतएव हामीले पानीको पूरा पूरा ज्ञान गर्नु अत्यावश्यक छ । अशुद्ध पानीले अनेक रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

१६९

पानी खरो, मीठो, हलुको, गच्छुँगो, मैलो, सफा आदि भूमिभेद या आस-पासको वस्तुको गुणानुसार धेरै प्रकारका हुन्छन् । तर त्यसमा भिन्न-भिन्न पदार्थ मिल्नाले पानीको गुणमा भेद हुन्छ । यही गुणभेदको कारणले पानीको मूल्य दुई प्रकार छन्, एक अन्तरिक्षजल र अर्को भूमिजल । अन्तरिक्ष जल

१.

आकाशबाट वर्षाको जल अन्तरिक्ष अर्थात् वायुको पातलो तहबाट तल भर्दछ । अन्तरिक्ष जलमा पनि जुन जल आश्विन महिनामा बर्सन्छ त्यो बढी उत्तम हुन्छ । आकाशमा पनि कति मैलो पदार्थ वायुको सहायताले घुम्ने गर्दछन् । त्यसको संयोगले पनि आकाशको जल विकारी हुन्छ । तैपनि भुइँमा गिरेको जलभन्दा त्यो बढी राम्रो हुन्छ । आकाशबाट असिना पर्दछ त्यसको पानी शुद्ध तथा गुणकारक हुन्छ ।

भूमिजल

२.

वर्षाद्वारा आकाशबाट पृथ्वीमा भर्ने पानीलाई भूमिजल भन्दछन् । यो भूमिका दुई भेद हुन्छन् । एक जांगल र दोस्रो अनूप । जुन देश थोरै पानी भएको, थोरै वृक्ष भएको र पित्त रगतलाई बिगार्ने हुन्छ, त्यस्तो देशलाई जांगल देश भन्दछन् र जुन अधिक पानी हुने, धेरै वृक्ष हुने र वायु तथा कफको उपद्रव उत्पन्न गर्ने हुन्छ, त्यो देशलाई अनूप देश भन्दछन् । यस्तो देशको जललाई अनूप जल भन्दछन् । जांगल जल (प्रायः मरुभूमिको जल) स्वादमा क्षारीय, पचनमा हलुको, पथ्य र अनेक रोग शान्त गर्ने हुन्छ । अनूप जल स्वादमा मीठो, गच्छुँगो, सर्दी तथा कफको बिकार उत्पन्न गर्ने हुन्छ । यस प्रकारको पानी प्रायः पिउन मन लाग्ने भए पनि अपथ्य हुन्छ । यी जल धेरै उपयोग गर्नाले ज्वरादि अनेक उपद्रव उत्पन्न हुन थाल्दछन् । जलका यी भेद बाहेक अरू पनि भेद छन्: जस्तो-नदीको जल तथा कुवाको जल । गहिरो कुवाको जल आरोग्यप्रद हुन्छ । तर



स्वास्थ्य विज्ञान

माथिबाट तथा आसपासको जमीनबाट आउने फोहरमैलाले पानी खराब हुन्छ ।

३.

टंकीको जल

१७०

टंकीको पानी वर्षाको अथवा कुवा या नलद्वारा एकत्रित गरिएको पानी हुन्छ । यो पानी छोपिइरहने हुनाले बिग्रन्छ । टंकीको पानी गहुँगो हुनाले पाचन क्रिया ठीक रूपमा सम्पन्न हुँदैन । जुन शहरहरूमा मन्दागिन रोग या कब्जियत अधिक परिमाणमा देखिन्छ । त्यसको मुख्य कारण टंकी या नलको पानी हो । शरद ऋतुमा नदीको पानी तथा जलाशयमा दिनमा सूर्यको किरण र रातमा चन्द्रमाको किरण पर्ने जस्ता जलाशयको पानी पनि हितकारक हुन्छ । शरद ऋतुको यस्तो जल अन्तरिक्ष जल जस्तै गुणकारी, रसायन रूप, बलदायक, पवित्र, ठंडा, हलुका र अमृततुल्य हुन्छ । खराब पानी पिउनाले ज्वर, आउँ, अजीर्ण, कब्जियत, कृमिरोग, वायुसम्बन्धी रोग, कलेरा, पत्थरी आदि रोग हुन्छन् ।

पानी सफा गर्ने उपाय

पहिलो उपाय

पानी शुद्ध गर्ने अनेक उपाय छन् । त्यसमध्ये सहजभन्दा सहज उपाय पानीलाई कुनै भाँडामा १५ मिनेटसम्म उमाल्नु र शुद्ध भाँडा (माटोको) मा राखेर ठंडा भए पछि आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्नु हो । यसरी उमालेको पानी यथेष्ट स्वच्छ, गुणकारी र हलुका हुन्छ ।

दोस्रो उपाय

पानीमा फटकीरी र निर्मली पिनेर हालिदिनाले पानीमा मिलेको हानिकारक पदार्थ तल छानिन्छ । फिल्टरबाट पनि पानी शुद्ध गरिन्छ पानीमा आयोडिनका गोलीहरू राखिदिनाले पनि पानी शुद्ध तथा गुणकारी हुन्छ ।

खानपिन या भोजन

शरीरको मौलिक आवश्यकतामध्ये वायु र हावा पछि तेस्रो उपादान भोजन हो । मनुष्यको शरीर एक जीवित यन्त्र हो । जसरी कुनै यन्त्र चलाउनको लागि कोइला, पानी र बाफ आवश्यक पर्द्ध त्यसरी नै शरीरलाई पनि गतिमान् र चेतनशील राख्नको लागि भोजन वायु र जलको आवश्यकता पर्द्ध । जसरी यन्त्र आफ्नो क्रियाको समयमा धुँवा खरानी जस्तो निरूपयोगी पदार्थ बाहिर



स्वास्थ्य विज्ञान

निकाल्दछ त्यसैगरी शरीर पनि त्वचा, फोक्सो, मलाशय र मूत्रालयद्वारा निरर्थक तत्त्वलाई पसीना र मलमूत्रको रूपमा बाहिर फाल्दछ । मनुष्य जति बढी मेहनतको काम गर्दछ । त्यति नै बढी उसको शरीरको क्षय हुन्छ । यसैले उसलाई अधिक परिमाणमा क्षतिपूर्ति अर्थात् भोजनको आवश्यकता हुन्छ । शरीरको पोषणको लागि भोजन अत्यन्त आवश्यक भए पनि यदि त्यसको मात्रा, प्रकार र खाने मान्द्येको प्रकृति विचार नगरी उपयोग गरियो भने त्यही भोजन रोग उत्पन्न गर्ने हुन्छ । शरीरको बनावट, आकृति तथा परिश्रमको विचार गरेर भोजनको परिमाण मनुष्य स्वयंले निर्णय गर्नुपर्छ । मनुष्यको प्रकृतिमाथि पनि धेरै कुरा निर्भर गर्दछ । समान उमेर र समान शरीर भएका दुई मनुष्य मध्ये एकको प्रकृति जन्मदेखि कफ प्रकृतिको हुनाले त्यसले धेरै खान सक्तैन दोस्रो पित प्रकृतिवाला भएकोले धेरै खान सक्तैन । अल्पाहारी व्यक्तिहरू धेरै खानेहरूलाई निन्दा गर्दछन् र धेरै खानेहरू थोरै खानेहरूलाई हाँसो उडाउँछन् । वास्तवमा दुवै भ्रममा छन् । शरीर तथा मनको क्षयबाट भोजन गर्ने इच्छा हुन्छ । साधारण भाषामा यसैलाई भोक भन्दछन् । भोकभन्दा कम खानाले यथेष्ट पोषण हुँदैन र भोकभन्दा बढी खानाले त्यो नपचेर पेट बिग्रन्छ यही दुई कारणले पेटका अनेक रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

भोजनको भेद

१७१

भोजन दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिलो वनस्पति र दोस्रो मांस । संसारमा यी दुई थरी भोजन गर्ने मध्ये मांसाहारीको संख्या बढी छ । तथापि यी दुवैथरी भोजनको व्यवहारमा दृष्टि दिँदा संसारमा वनस्पतिको व्यवहार नै धेरै भएको देखिन्छ । मांसाहारी व्यक्ति पनि मासु कम र वनस्पति धेरै खान्छन् । यस प्रकार संसारमा वनस्पतिको बढी खर्च छ । भोजनका यी दुई भेदमध्ये कुनचाहि भेद मनुष्य शरीरको अधिक पोषक या उसको प्रकृतिको अनुकूल हुन्छ । यो विषयमा भिन्न-भिन्न विचार छन् । जुन तत्त्व वनस्पतिमा छ त्यसै कति तत्त्व मासुमा पनि छन् र यो पनि देखिएको छ कि कतिपय मांसाहारी व्यक्तिहरूको निर्वाह मासुबाट नै हुन्छ, तैपनि धेरै प्राणीहरूका लागि वनस्पतिको भोजन अधिक आरोग्यवर्धक र अनुकूल छ । यो सत्य आधुनिक विद्वानहरूले पनि स्वीकार गरेका छन्:

स्वास्थ्य विज्ञान

भोजनको अङ्ग-

१७२

जीवनलाई चिरस्थायी बनाउनको लागि निरन्तर व्यवहारमा आउने भोजनको मुख्यतया पाँच भेद छन्। (१) पौष्टिक (प्रोटीन), (२) स्निग्ध (तेल घिउ), (३) श्वेतसार (स्टार्च), (४) क्षार, (५) पानी। हाम्रो शरीरमा अनेक प्रकारका तत्व छन्। तर ती सबैको प्रायः उक्त पाँच प्रकारको भोजनबाट नै पोषण हुन्छ। उक्त ५ प्रकारका भोजनमा अरू अनेक तत्व पनि समावेश हुन जान्छन्।

पौष्टिक भोजन (प्रोटीन)

(१)

यो शरीरको पोषण तथा वृद्धिको लागि आवश्यक छ। धेरैजसो शुद्ध अन्नहरूमा पौष्टिक अथवा नाइट्रोजन तत्व थोरै वा धेरै मात्रामा हुन्छ नै। हाम्रो भोजनको नित्य व्यवहारमा आउने पदार्थमा घिउ, मखन र चिल्लो मुख्य हुन्। साग सब्जी तथा अन्न साधारण हो। यी मध्ये कुनै पनि पदार्थमा प्रोटीन तत्व हुन्दैन। पहिलेका दुई पदार्थमा मुख्य भाग बोसो र दोस्रो पदार्थमा स्टार्च या श्वेतसारको भाग छ। उक्त सबै पदार्थ शरीरको गर्मी कायम राख्ने काम गर्दछन्।

चिल्लो पदार्थ

(२)

चिल्लो पदार्थमा मुख्य घिउ, मखन, तेल बोसो आदि हुन्। चिल्लो पदार्थ विशेषतः जाडो समयमा खानुपर्छ। श्वेतसार (स्टार्च) प्रायः-

(३)

श्वेतसार युक्त पदार्थमा मुख्य चिनी, सखर, नरिवल, चामल र अन्य धान्यहरू। गर्मी देश र गर्मी मौसममा स्टार्च तत्व भएको भोजन अधिक अनुकूल हुन्छ।

क्षार-खनिज लवण

(४)

शरीरको हरेक भाग क्षारको मेलबाट बनेको हुन्छ। दूधमा पनि क्षार छ र रक्तमा पनि क्षार छ। क्षार हुन्त कितिपय खाने पदार्थमा थोरै धेरै परिमाणमा हुन्छन्, तथापि हाडलाई बनाउने काम यही क्षारबाट नै हुन्छ। यस कारण हाडको पोषणको लागि क्षारको अत्यन्त आवश्यकता हुन्छ। क्षारको कमीको

स्वास्थ्य विज्ञान

कारणले हाडहरू कमजोर हुने र सुकेर टुट्ने भय हुन्छ । साना बच्चाको पोषण केवल दूधबाट हुन्छ, अतएव त्यसमा प्रकृतिले क्षार दिएको छ ।

१७३

पानी

शरीरको पोषणको लागि पानी जस्तो प्रवाही पदार्थ अत्यन्त आवश्यक छ । यदि शरीरमा तरल भाग कम भयो भने रगत गाढा भएर जम्दछ । शरीरलाई यो प्रवाहीत्व जसरी पानीबाट हामी पाउँदछौं त्यसरी नै खाद्य वस्तुबाट पनि मिल्दछ । फल र साग-सब्जीमा त जलको भाग अधिक मात्रामा रहन्छ । उक्त पाँच प्रकारको भोजन मध्ये प्रत्येकको कति कति परिमाण शरीरको पोषणको लागि नित्य आवश्यक पर्द्ध यो पनि जान्न आवश्यक छ । शरीर रचना, स्वभाव, प्रकृति र देशको हावापानी तथा आयुको अनुसार भोजन कम वा धेरै खाइने गरिन्छ । तथापि सामान्य रूपमा नित्य कस्तो र कति परिमाणमा भोजन गर्नुपर्द्ध, त्यसको निश्चित प्रमाण निम्न लेखिएअनुसार हुन सक्तछः-

- (१) पौष्टिक तत्त्व भएको-नित्य १० तोला
- (२) स्निग्ध (चिल्लो) भोज्य पदार्थ नित्य ८ तोला
- (३) श्वेतसार (स्टार्च) भोज्य पदार्थ नित्य ३० तोला
- (४) क्षार भएको पदार्थ नित्य ४ तोला
- (५) पानी जस्तो तरल पदार्थ नित्य १५० तोला

मिश्र तत्त्व भएका पदार्थहरूबाट उक्त पाँच तत्त्व हामीलाई प्रायः मिल्दछन् र जस्तो यदि एक मनुष्यलाई चार तोला क्षार तत्त्व चाहियो भने ४ तोला नून खान आवश्यक पर्दैन । किनभने अरू खाद्यपदार्थमा पनि क्षारतत्त्वको अंश थोर बहुत हुन्छ । जब विशेष आवश्यकता पर्द्ध अनि क्षार पदार्थको उपयोग गर्नुपर्द्ध । भोजनको मुख्य-मुख्य वस्तुमा उक्त पाँच तत्त्व कति परिमाणमा छन् र रसायनशास्त्रीहरूले रासायनिक प्रयोगबाट पृथकीकरणद्वारा भोजनका कतिपय वस्तुहरूको अनुसन्धान गरेर निर्णय गरेका छन्, कुन पदार्थमा कुन तत्त्व कति परिमाणमा छ भन्ने निर्णय गरेका छन् । तलको कोष्ठबाट यो कुरा राम्ररी सम्भन सकिन्छ :-



स्वास्थ्य विज्ञान

भोजनको पदार्थ	पौष्टिक तत्व	सिरध	श्वेतसार	क्षार तत्व	पानी या तरल तत्व
चामल	५%	३/४%	८३ १/२%	१/२%	१०%
साबुदाना	०	०	८२%	०	१५%
गहुँ	१४ १/२%	१%	६९%	१ १/२%	१४%
मुगी	२२%	२ १/२%	५४%	५ १/२%	१० ३/४%
चना	२२%	३%	६२%	२%	११%
दाल	२४ १/२%	१ १/४%	५८ १/२%	३%	८२ १/२%
रहर	२२%	१%	६२%	३%	११ ३/४%
मसुरो	२५%	१ १/४%	६०%	२%	१५%
जौ	१३%	२%	६८%	२%	१५%
मकै	१०%	६ ३/४%	६४%	१ १/२%	८३ १/२%
आलु	१ १/२%	१/१०%	२३ १/२%	१ १/४%	७४%
काउली	१/४%	१/२%	५ १/२%	१/२%	९१%
चिनी	०	०	९६ १/२%	१/२%	३%
दूध	४%	३ १/२%	५%	१/२%	८६ १/२%
मखन	१%	९९%	०	२ १/४%	६%
घिउ	०	१००%	०	०	०

यस कोष्ठद्वारा प्रत्येक पदार्थको गुण यो यो भएकोले कुन प्रकारले कति परिमाणमा उपयोग गर्ने भन्ने कुरा राम्ररी सम्भवन सकिन्छ ।

१७४

गुणानुसार भोजन दुई प्रकारका छन् (१) पुष्टिकारक (२) ताप दिने । जुन भोजन शरीरको क्षीण भागलाई पोषण गर्न सक्तछ त्यसलाई पुष्टिकारक र जुन भोजन शरीरमा गर्मी कायम गर्दछ त्यसलाई ताप दिने भोजन भन्दछन् । पौष्टिक भोजनमा नाइट्रोजन नामक तत्व हुन्छ र गर्मी दिने भोजनमा कार्बन नामक तत्व हुन्छ । गर्मी दिने भोजनले शरीरमा गर्मी कायम गर्दछ । यसैले वायु या ऋतु परिवर्तन भए पनि हाम्रो शरीरमा गर्मी एकनास हुन्छ । श्वेतसार हाम्रो जीवनको सारा काम गर्मीबिना सिद्ध हुदैन । बाहिरको वायुमा

स्वास्थ्य विज्ञान

जति परिवर्तन भए पनि गर्मी दिने भोजनको लागि गर्मी एकनास नै रहन्छ । जाडो देशमा जहाँ पानी जमेर बरफ हुन्छ र गर्मी देशमा जहाँ ११५ डिग्रीसम्म तापक्रम बढ्दछ । तर त्यहाँ पनि शरीरको तापक्रम ९८ देखि ९९ सम्म मात्र हुन्छ ।

१७५

शरीरलाई आवश्यकतानुसार पोषण गर्ने तत्व मौजूद रहेको भोजन गर्नुपर्छ । कतिपय शुद्ध अन्न तथा दालमा पोषणको यथेष्ट तत्व हुन्छन् । प्राणीसँग सम्बन्धित भोजन जस्तो घिऊ, मखन, मासु, अण्डा, माघा आदिमा श्वेतसार (स्टार्च) एकदम हुँदैन । यस प्रकारको भोजनमा केवल दूध नै अनुकूल तत्ववाला हुन्छ । यसैकारण केवल दूध मात्रले मनुष्य धेरै दिनसम्म जीवित रहन सक्छ । घिउमा चिल्लो भागमात्र छ । त्यसमा श्वेतसार र क्षार तत्व बिलकुल छैन । चामलमा धेरै श्वेतसारको भाग छ । नाइट्रोजन या प्रोटीन ज्यादै थोरैमात्र छ । हाम्रो देशमा भातको साथ दाल र थोरै घिउ खाने चलन छ त्यो अत्यन्त राम्रो छ । किनभने दालद्वारा नाइट्रोजनको कमी पूरा हुन्छ, दालमा जुन नून हालिएको हुन्छ त्यसले चामलको क्षार तत्वको कमीलाई पूरा गर्दै र घिउद्वारा चिल्लो तत्व प्राप्त हुन्छ । बालकहरूलाई चिल्लो र अति पौष्टिक भोजन दिनु हुँदैन । उनीहरूलाई भात, दूध, चिनी र आलु आदि भोजन अनुकूल हुन्छ ।

भोजनका लागि ६ रस

हाम्रो शरीरलाई पोषण गर्न आवश्यक भोजनहरूमा मुख्य ६ रस छन् । त्यसको नाम-गुलियो, अमिलो, पिरो, नुनिलो, टर्रो, तीतो । यी रसहरूको उत्पत्ति भिन्न-भिन्न तत्वबाट हुन्छ ।

पृथ्वी र पानीको गुणको अधिकताले मधुर रसको उत्पत्ति हुन्छ । पृथ्वी र अग्निको गुणको अधिकताले अमिलो रसको उत्पत्ति हुन्छ । जल र अग्निको गुणको अधिकताबाट नुनिलो रसको उत्पत्ति हुन्छ । वायु तथा अग्निको गुणको अधिकताले पिरो रसको उत्पत्ति हुन्छ । वायु तथा आकाशको गुणको अधिकताले तितो रसको उत्पत्ति हुन्छ । पृथ्वी तथा वायुको गुणको अधिकताले कषाय (टर्रो) रस उत्पत्ति हुन्छ । यी ६ रसको बात, पित्त र कफसँग निम्नलिखित सम्बन्ध छ । गुलियो, अमिलो र नुनिलो रस बात विनाशक छ । गुलियो, तितो र टर्रो रस पित्तनाशक छ । पिरो, तितो, टर्रो रस कफनाशक छ । टर्रो रस वायु जस्तो गुण र लक्षण भएको छ । पिरो रस पित्त जस्तो गुण र लक्षण भएको छ । यी ६ रसको गुण निम्न प्रकार छ :-



स्वास्थ्य विज्ञान

१.

मधुर रस

१७६

रगत, मासु, बोसो, हाड, मज्जा, ओज, वीर्य तथा आमाको दूध बढाउने हुन्छ। यो रस आँखाको लागि हितकारक छ। रौं तथा रंग स्वच्छ गर्दछ, बलवर्धक छ, टुटेफुटेको हाडहरूलाई जोर्दछ। यो बालक, बृद्ध र कमजोर व्यक्तिहरूलाई परमहितकारी छ। यो रस तृष्णा, मूच्छा र दाह शान्त गर्दछ। समस्त इन्द्रियहरूलाई प्रसन्न राख्दछ र किरा र कफ बढाउँदछ। तर यो रस अत्यन्त सेवन गन्यो भने श्वास, खोकी, दिसा, वमन हुनु, कफ बिग्रनु, कंठ माला, अर्बुद, मधुमेह, मूँत्र रोग आदि उत्पन्न हुन्छन्। आँखाबाट आँसु बहने हुन्छ।

मधुर पदार्थ

दूध, घिउ, बोसो, चामल, जौ, गहुँ, मास, किसमिस, छोहरा, नरिवल, सखर, चिनी, मह आदि मधुर पदार्थ हुन्।

२.

अमिलो रस

आहारलाई पचाउँदछ, वातादिदोषलाई हटाउँदछ। सुजन (सुन्निनु) हटाउँदछ। मोटो मानिसलाई तौल घटाउँदछ। वीर्य र नेत्रको तेज कम गर्दछ। रोमाञ्च गर्ने हुन्छ। दिसा-पिसाब साफ गराउँदछ। यो हृदयको लागि परम हितकारी छ। तर यसको अत्यन्त सेवनले दाँत बिग्रिन्छ। कफ नष्ट हुन्छ, शरीर शिथिल हुन्छ। घाँटी, छाती र हृदयमा दाह हुन्छ। यो रस गरम छ।

अमिलो पदार्थ

अनार, अमला, कागती, इमली, फालसा, पदचालनु, दही, मट्ठा, बयर आदि अमिला पदार्थ हुन्।

३.

नुनिलो रस

यस रसले मल शुद्ध गर्दछ, दुषित घाउलाई सफा गर्दछ। यो गरम छ। रुचिकारक, पाचक, कफ र पित्त बढाउने हुन्छ। पुरुषत्व र वायु नष्ट गर्ने खालको हो। शरीरमा शिथिलता र मृदुता ल्याउने हुन्छ। घाँटीमा जलन उत्पन्न गर्दछ, जोरीहरू शिथिल गर्दछ। यसको अति सेवनले लुतो, घाउ, खटिरा, कुण्ठ, सुन्निने, ग्लाइण्ड जस्ता रोगहरू हुन्छन्। साथै छालाको रंग बिगार्दछ। पुरुषत्व नष्ट गर्ने र नेत्रादि इन्द्रियहरूलाई मन्द गर्दछ। कपाल सेतो गर्दछ।



स्वास्थ्य विज्ञान

नुनिलो पदार्थ

सिधेनून, नून, सामुद्रिक नून, जवाखर, सुहाग आदि नुनिलो पदार्थ हुन् । यो गरम प्रकृतिको छ ।

१७७

पिरो रस

अग्निदीपन गर्ने हुन्छ । मल मूत्र सफागर्ने हुन्छ । मोटो हुने, आलस्य, कफ, कृमि, विषबाट उत्पन्न हुने रोग, कुष्ठ, लुतो आदि रोग शान्त गर्दछ । सन्धी या जोर्नीहरूलाई शिथिल गर्दछ, उत्साह घटाउँदछ । आमाको दूध, वीर्य तथा बोसो नष्ट गर्दछ । यस रसको अति सेवनले भ्रम, मद, गला, ओठको रोग हुन्छ । शरीरमा जलन, बलहीनता, बमन आदि रोग उत्पन्न हुन्छन् । हात, पाऊ, पिठ्युँ आदिमा वायुसम्बन्धी पीडा उत्पन्न गर्दछ । यो पनि गरम प्रकृतिको हो ।

पिरो पदार्थ

मूला, लहसून, कपूर, कूट, देवदारू, अजवायन, गुगूल, खुर्सानी आदि पिरो पदार्थ हुन् ।

तितो रस

यस रसले लुतो, पित्त, तृष्णा, मूच्छा, ज्वर आदि शान्त गर्दछ । मलमूत्र मेद आदिलाई सुकाउँदछ । यो रस शीतल हो । यस रसको अत्यन्त सेवनले गर्दनको नसा जकडिन्छ, नसाहरू खुम्चन्छन्, शरीरमा पीडा हुन्छ । भ्रम हुन्छ । शरीरमा कम्पन हुन्छ र भोजनमा रुचि कम हुन्छ ।

तितो पदार्थ

बेसार, इन्द्रजौ, कटेली, निशोथ, करेलो, भण्टा, करबीरको फूल, अपामार्ग, शंखाहुली, कुटकी आदि ।

कषाय (टर्रो) रस

यसले दिसा बन्द गर्दछ, शरीरलाई मजबूत पार्छ । घाउ तथा प्रमेह आदिलाई शुद्ध गर्दछ । घाउमा प्रवेश गरेर त्यसको दोष हटाउँछ । पसीना सुकाउँछ । यसको अत्यन्त सेवनले हृदय पीडा हुन्छ, मुख सुक्छ, पेट फुल्छ, नसा जकडिन्छ, शरीर काप्न लाग्छ, शरीर दुर्बल हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

कषाय पदार्थ

त्रिफला, जामुन, मौलसिरी, पाषाण भेद, पालक आदिको साग कषाय र १७८
टर्ह पदार्थ हुन् । यो रस शीतल छ ।

खाने वस्तुमा नित्य हामी द बैठे रस प्रयोगमा ल्याउँछौं । तितो र टर्हे खाने पदार्थमा ज्यादै थोरै उपयोगमा आउँछ तापनि कतिपय पदार्थमा यो रस गुप्त रूपले रहेको हुन्छ । गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो यी ४ रस विशेषतः उपयोगमा ल्याइन्छ । तर यी पदार्थहरू पनि ज्यादै सेवन गर्नाले हानि हुने पूरा सम्भावना छ ।

प्रसिद्ध धान्यवर्ग र तिनको गुण

चामल

यसको गुणमा मधुर, अरिन दीपक, बलवर्धक, कान्तिवर्धक, धातुवर्धक, त्रिदोषहारक, मूत्रवर्धक छ । चामलमा पौष्टिक (नाइट्रोजन) र स्निग्ध पदार्थ ज्यादै सजिलोसँग पच्छछ । बालक तथा रोगीहरूको लागि पथ्य छ । एक वर्ष पुरानो चामल गुणकारी हुन्छ ।

गहुँ

गुणमा पुष्टिकारक, धातुवर्धक, बलवर्धक, मधुर, ठंडा, गरुको, रूचिकारक, टुटेका हाडहरू जोड्ने, घाउ भर्ने, कोष्ठबद्धता गर्ने हुन्छ । गहुँमा क्षार तत्व र स्निग्ध तत्व कम हुन्छ । यो गर्मी र पुष्टिको तत्व भएको हुन्छ ।

मुगी

मुगी ठण्डा, ग्राहक, हलुका, स्वादिष्ट, कफ तथा पित्तलाई हटाउने हुन्छ । आँखाको लागि हितकारक छ, तर केही वायु गर्दछ । आयुर्वेदमा मुगीको धेरै प्रशंसा गरिएको छ, रोग बढेको बेलामा पनि मुगीको पातलो दाल वा त्यसको रस उपयोग गर्ने सल्लाह दिएको छ । मुगीको दालको पानी कति कुरामा दूधको आवश्यकतालाई हटाउँदछ । ज्वरमा पनि मुगीको दालको पानी हितकारक मानिएको छ । यो पानीले वायु पनि गर्दैन ।

मुसुरो

गुणमा मधुर, टर्ह, गहुँगो, रूचिकारक, ग्राही, ठण्डी, त्रिदोष हारक र केही



स्वास्थ्य विज्ञान

वायु गर्दछ । रक्तविकार, ज्वर तथा वायु गोला आदि रोगमा लाभकारी छ ।

१७९

मास

मासको दाल अति पौष्टिक, वीर्यवर्धक, आमाको दूध बढाउने, मासु र बोसो बढाउने हुन्छ । यो खानाले बल बढाउँदछ, पित्त तथा कफ बढ्दछ । श्वास, काश आदि वायुको रोगमा मासको दाल पथ्य मानिन्छ । वायुप्रकृति भएकालाई विशेषतः हितकारी छ । पचिसकेपछि मासको दालले गरम तथा अमिलो रस उत्पन्न गर्दछ । अतएव कफ र पित्तप्रकृति भएकालाई र कफ र पित्तसम्बन्धी रोगमा यो हानिकारक छ । पुष्टिकारक पदार्थमा पनि यसको उपयोग प्रशंसनीय छ ।

सागवर्ग (तरकारी)

चौलाई

हलुका, ठण्डा, रुखो, मलमूत्र अपसारक, रुचिकारक, अग्निप्रदीपक विषनाशक, पित्त कफ तथा रक्त विकारलाई हटाउने हुन्छ । कुष्ठ, बात, रक्तविकार, चर्मरोग, त्रिदोष ज्वर, पिसाबको गर्मीलाई शान्त गर्ने र रगत शुद्ध गर्ने हुन्छ ।

बेथे

पाचक, रुचिकारक, अग्निदीपक, हलुका, मलापसारक हुन्छ । यो खानाले फियो, रक्तपित्त, बवासीर र कृमिरोग नष्ट हुन्छन् ।

पालक (पालुंगो)

ठण्डा, कफवर्धक, मलापसारक र गहुँगो हुन्छ । यो श्वास, पित्त तथा रक्तविकारमा लाभदायक छ ।

काउली

गहुँगो प्रकृति भएकोले ग्राहक छ । मधुर, रुचिकारक तथा बात, पित्त र कफ यी तीन दोषमा हितकारक छ । यो खानाले बल, वीर्य र आमाको दूध बढ्दछ र कुष्ठ, प्रमेह, रक्तविकार, मूत्र कृच्छ, ज्वर यी सबै रोगमा लाभदायक छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

मेथी

पित्तकारक र ग्राही छ । तर कफ वायु र कृमिरोग नष्ट गर्दछ ।
रुचिकारक तथा पाचक छ ।

१८०

सिमलको फूल

पौष्टिक, मीठो, गहुँगो र ठण्डा हुन्छ । बादी, पित्तरोग, रक्तपित्त तथा
क्षयमा हितकारक छ ।

परबर

हृदयको लागि हितकारक, बलवर्धक, पाचक, रुचिकारक, काम प्रवर्धक,
हलुका तथा स्निग्ध छ । खोकी, रक्तविकार, ज्वर तथा कृमिरोगमा लाभदायक
छ ।

कुभिन्डो (पेठे)

पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक, गहुँगो हुन्छ । रक्त विकार, वायुविकार, मृगी,
हिष्टेरिया र उन्माद रोगमा लाभदायक छ ।

मूला

अग्निदीपक र रुचिकारक छ । बवासीर, गुल्म, दम, ज्वर, कफ, वायु
तथा नाकको रोगमा हितकारक छ । सानो तथा कोमल अवस्थाको मूला सबै
प्रकृति भएकालाई हितकारक हुन्छ ।

आलु

शीतल, मधुर, भारी, मलमूत्र वृद्धिकारक, रुखो, बलदायक, वीये तथा
माताको दूधवर्धक, रक्तपित्तनाशक, ताकत वृद्धि गर्ने हुन्छ । आलु यदि घिउमा
भुटेर खायो भने कफकारक हुँदैन । आलु पोलेर घिउमा तारेर खायो भने
कफकारक हुँदैन । आलु पोलेर घिउमा तारेर ५-१० वर्षका बच्चालाई खुवाएमा
शरीरको हाड बढ्छ । खूब पोषण हुन्छ ।

काँक्रो

शीतल, रुखो, ग्राही, मधुर, भारी, रुचिकारक तथा पित्तनाशक हुन्छ ।
यसले प्यास तथा उदर रोग शान्त हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

भंटा (बैगन)

मीठो, पिरो, गरम, अग्निदीपक, वीर्यवर्धक र हलुका हुन्छ । बादी र ज्वरमा हितकारी छ ।

१८१

प्याज

बलवर्धक, पिरो, भारी, रुचिकारक, वीर्यवर्धक छ । यसबाट कफ तथा निद्रा वृद्धि हुन्छ । यो क्षय, क्षीणता, रक्तपित्त, वमन, हैजा, कृमिरोग, अरुचि, सूजनमा हितकारी छ ।

दूध र त्यसको सामान्य गुण

दूध मधुर, पित्तहारी, पोषणकार, वीर्यवर्धक, बलवर्धक, बुद्धिवर्धक, दिसा साफ गर्ने, युवावस्था स्थिर गर्ने, टुटेको हाडलाई जोर्ने, रसायन रूप छ । पुरानो ज्वर, भ्रम, मूर्छा, मानसिक रोग, शोथ, बवासीर, गुल्म, उदर रोग, पिसाबसम्बन्धी रोग, गर्भस्राव आदि धेरै रोगहरूमा दूध अत्यन्त हितकारक र पथ्य छ ।

गाईको दूध

गाईको दूधमा माथि लेखिएको सबै गुण छ । काली गाईको दूधबाट वातहरण गर्ने र यो विशेष गुणकारी हुन्छ । राती गाईको दूध पित्तहारक र वायुनाशक, सेती गाईको दूध कफकारक र भारी हुन्छ । व्याएको एक दुई महिनाभित्रको दूध तिनै दोषलाई कुपित गर्ने हुन्छ । व्याएको तीन महिना बितेपछि गाईको दूध निर्दोष र उत्तम हुन्छ ।

भैंसीको दूध

भैंसीको दूध गाईको दूधभन्दा मीठो, बाक्लो, गहुँगो, विशेष वीर्यवर्धक, कफकारक, निद्रावृद्धि गर्ने हुन्छ । निर्बल पाचन शक्तिका व्यक्तिहरूलाई र रोगी व्यक्तिहरूलाई भैंसीको भन्दा गाईको दूध बढी पथ्य हुन्छ । श्रमले थाकेका र बूढाहरूलाई भैंसीको दूध हितकारक छ । प्रबल पाचन शक्ति भएकालाई यो पथ्य छ ।

बाखाको दूध

टरो, गुलियो, ठण्डा, हलुका र गर्मी हुन्छ । रक्तपित्त, अतिसार तथा ज्वरमा पथ्य छ । वातहारक, त्रिदोषनाशक छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

भेडाको दूध

टर्हा, मीठो, केही नुनिलो, स्निग्ध, गरम, पत्थरी रोगलाई हटाउने, वीर्य, पित्त तथा कफकारक र वातनाशक छ । नारीको दूध

१८३

हलुका, ठण्डा र अग्निप्रदीपक छ । यसले वायु, पित्त, नेत्रशूल र कानको पीडा शान्त गर्दछ ।

खराब दूध

जुन दूधको रङ्ग बदलिन्छ या स्वाद बिग्रन्छ, अथवा अमिलो हुन्छ, बासी हुन्छ र फाट्दछ, यस्तो दूध खानाले हानि गर्दछ । दुहेपछि तीन घडीपछिसम्म दूध तताएन भने खराब हुन्छ, दुई घण्टापछि त पूर्णरूपले विकृत हुन्छ । यसकारण दोहेपछि या तताएपछि धेरै बेर दूध त्यसै राख्न हुन्दैन । दूध यस्तो उत्तम पदार्थ हो यसको सेवनले शरीरको पोषण हुनुका साथै शरीरको धातु, बल तथा बुद्धिको वृद्धिहुन्छ । खाने पदार्थमध्ये दूधमा पोषणका सबै तत्त्व मौजूद छन् । दूधको साथ संयोगविरुद्ध पदार्थ खानाले हानि हुने संभावना हुन्छ । ज्यादै नुनिलो पदार्थ, विभिन्न प्रकारको अमिलो, सख्खर, भूंगी, शाक, मदिरा, माघा, मासु आदि पदार्थ दूधसंग मिलाएर खानाले अनेक रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

घिउ

यो रसायन, मधुर, नेत्रलाई हितकारी, अग्निप्रदीपक, शीतवीर्ययुक्त, बुद्धिवर्धक, जीवनदाता, शरीरलाई कोमल गराउने, बल, वीर्य, कान्ति बढाउने र मलनिःसारक छ । बादी गर्ने पदार्थसाथ घिउ खानाले वायुको उपद्रव शान्त हुन्छ । भोजनका चीजहरूमा राख्नाले त्यसलाई मधुर बनाउँछ । मूच्छा, कुष्ठ, विष, उन्माद, तिमिर र आँखाको सामुन्ने अँधेरो देखिनेमा एक वर्ष पुरानो घिउ लाभदायक छ । धेरै पुरानो घिउ घाउखटिराको लागि औषधी हुन्छ ।

गाईको नौनी

हितकारी, बलवर्धक, वर्णसुधारक, अग्निप्रदीपक तथा मल अवरोधक हुन्छ बालकको लागि अमृततुल्य हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

भैंसीको दूधको नौनी

वायु र कफ बढाउँछ, दाह, पित्त र श्रमलाई हटाउँछ, मेद तथा वीर्यवर्द्धक छ ।

दही

१८३

गरम, अग्निप्रदीपक, गहुँगो, पचेपछि अमिलो आउने र मलावरोधक छ । पित्त, रक्तविकार, सूजन, मेद तथा कफ उत्पन्न गर्दछ । मूत्रकृच्छ, अतिसार, अरुचि र दुर्बलपनमा दही अत्यन्त उपयोगी छ । तर यसलाई युक्तिपूर्वक उपयोग गर्नुपर्दछ । धेरै अमिलो दही अग्निप्रदीपक, रगत बिगार्ने वायुपित्तलाई कुपित गर्ने हुन्छ । रक्तपित्त उत्पन्न गर्ने, गलामा जलन उत्पन्न गर्ने, बादी उत्पन्न गर्ने हुन्छ । पकाएको दूधको दही काँचो दूधको दहीभन्दा असल हुन्छ । यो दही रुचिकारक, पित्त तथा वायुलाई हटाउने र धातुको बल बढाउने हुन्छ । रातमा दही खानु हुँदैन । यदि ऋतुअनुसार दही खाने हो भने हेमन्त, शिशिर, वर्षा यी ऋतुमा दही खानु राम्रो हुन्छ । तर शरद, ग्रीष्म र वसन्तमा दही सबैको लागि प्रतिकूल हुन्छ । घिउसँग खाएको दहीले वादी हटाउँछ, आँपसँग खाएको दहीले कफ हटाउँछ । महसँग खाएको दही पाचक हुन्छ । शखर वा चिनीसँग खाएको दहीले दाह, रक्त विकार, पित्त तथा तृष्णा हटाउँछ । गुडसँग खाएको दहीले शरीरमा बल बढाउँछ र वायु हटाउँछ ।

मट्टा (मोही)

मट्टा वायु, पित्त तथा कफ हटाउने र प्रिय हुन्छ । यसले दिसा रोकदछ । पाकमा मधुर भएकोले पित्त गर्दैन, कषाय, उष्णवीर्य र रुखा भएकोले कफ फुकाल्दछ । आयुर्वेदमा तक्रको अनेक गुण बताइएको छ तर खराब दहीबाट बनाइएको तक्र पनि खराब अर्थात् विकारी नै हुन्छ । वायुप्रकृति भएकालाई मोहीमा सिधेनुन मिसाएर खानुपर्दछ । पित्तप्रकृतिलाई चिनी मिलाएर खानुपर्दछ । कफप्रकृतिवालालाई अथवा कफको उपद्रवमा नुन, सुठो, मरीच र पिप्लाको चूर्ण मिलाएर खानुपर्दछ । अग्निमान्द्य, कफविकार, मूत्रकृच्छ, गुल्मरोग, बवासीर, जठराग्नि बिग्रनु आदि रोगमा मोही अत्यन्त हितकारी हुन्छ । केवल मोहीको प्रयोगबाट संग्रहणी, बवासीरजस्ता कठिन रोग पनि आराम हुन्छन् । तक्रकल्प प्रसिद्ध छ । यदि शरीरमा कुनै प्रकारको घाउ भयो भने, कुनै अंगमा सूजन भयो



स्वास्थ्य विज्ञान

भने, मूर्छा, भ्रममा, रक्तपित्त रोगमा तथा शरद ऋतुमा मोही पित्तनु हितकर छैन ।

फल वर्ग

१८४

आँप

साधारणतया आँप हितकारक छ । काँचो आँपको अमिलो रुचिकारक, ग्राही र रुखो छ । यसबाट पित्त, वायु, कफ तथा रक्त विकार उत्पन्न हुन्छ । तर कण्ठरोग, वात, प्रमेह, योनिदोष, व्रण, अतिसार तथा प्रमेहमा यसले लाभ गर्दछ । पाकेको आँप, वीर्यवर्धक, कान्तिकारक, तृप्तिदायक मांसवर्धक र बलकारक छ । केही कफकारक भएकोले यसको रसमा थोरै सुठो मिलाई खानुपर्छ ।

जामुन

मलावरोधक, मधुर, कफनाशक, रुचिकारक र वायुनाशक छ ।

अनार

त्रिदोषनाशक, तृप्तिदायक, वीर्यवर्द्धक र बलदायक छ । यसको सेवनले अतिसार, ज्वर, हृदयरोग, कण्ठरोग र मुखको दुर्गन्ध नष्ट हुन्छ ।

केरा

गहुँगो, शीतल, रुचिकारक र पित्तनाशक छ । बलदायक, वीर्यवर्द्धक, तृप्तिकारक र मांसवर्धक छ । तर यसबाट कफ उत्पन्न हुन्छ । पित्त तथा रक्त विकारमा लाभदायक छ ।

स्याउ

बात तथा पित्तनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारीपाक तथा रसमा मधुर, शीतल, रुचिकारक र वीर्यवर्द्धक छ । तर ज्वरोको अवस्थामा यसको सेवन हानिकारक छ ।

सुन्तला

मधुर, रुचिकारक, शीतल, पौष्टिक, अग्निप्रदीपक, हृदयको लागि



स्वास्थ्य विज्ञान

हितकारक, त्रिदोषहारक, शूल तथा कृमिनाशक छ । मंदाग्नि, खोकी, वायु, पित्त, कफ, क्षय, शोथ, अरुचि, बमन आदि रोगमा पथ्य छ ।

१८५

अंगुर र किसमिस

अमिलो अंगुर कफकारक छ । पाकेको अंगुर या मुनका उत्तम फल हो । शीतल, नेत्रहितकारक, धातु पुष्ट गर्ने, गहुङ्गो छ । यो खानाले प्यास, ज्वर, खोकी, बमन, कमलवायु, मूत्रकृच्छ्र, दाह, शोध आदि रोगमा लाभदायक छ । सुखा र कालो दाख प्रायः सबै प्रकारको तनावका लागि हितकारक छ । यसले पिसाव सफा गर्दछ ।

खजूर

पौष्टिक, स्वादिष्ट, मधुर, रक्त शुद्ध गर्ने हृदयको लागि हितकारक, त्रिदोषहारक, श्वास, श्रम, क्षय, शोथ तथा अम्लपित्त आदिमा पथ्य तथा हितकारक छ । यो पचनमा भारी र पेटमा कृमि उत्पन्न गर्ने हुन्छ । खजूर धिउमा तारेर खानाले उत्त दुवै दोष नष्ट हुन्छन् । खजूर मोहीमा मिलाएर सर्वत जस्तै गरी पिउनाले अमिलो डकार आउने बमन तत्काल आराम हुन्छ ।

नासपाती

हलुका, वीर्यवर्धक, मधुर र त्रिदोषनाशक छ ।

फालसा

पित्त तथा आम वायुको रोगमा हितकारक, पथ्य रुचिकारक र हितकर छ ।

बेल

कफ, खोकी तथा शूलनाशक छ ।

ओखर

गरम, वीर्यवर्धक, स्वादिष्ट, स्निग्ध छ । कफ तथा पित्त कुपित गर्दछ । यसमा खनिज लवण पर्याप्त मात्रामा हुन्छ ।

गुड

नयाँ तथा पुरानो गुड (चाकु) को गुण बेगला बेगलै हुन्छ । नयाँ गुड

स्वास्थ्य विज्ञान

गरम, भारी, रक्तविकार तथा पित्तविकार उत्पन्न गर्दछ । पुरानो गुड पथ्य र हितकारक छ । अग्निप्रदीपक र रासायनिक रूप छ । यसले हिक्का, पाण्डुरोग, पित्त र त्रिदोष नाश गर्दछ । एक वर्ष बितेपछि गुड पुरानो मानिन्छ । तीन वर्ष पुरानो अझ राम्रो मानिन्छ । औषधीमा पनि पुरानो गुड नै काममा ल्याइन्छ । तीन वर्ष पुरानो गुड अदुवासँग खानाले कफ नाश हुन्छ, हर्रोसँग खाए वायु नाश गर्दछ ।

सख्खर या चिनी

१८६

पित्त हटाउने, ठंडी, बलदायक, वीर्यवर्धक, आँखाको लागि हितकारक छ; कफकारक छ । अतः कफरोगमा, सूजन तथा ज्वरमा हानिकारक छ । अधिक चिनी खानु हानिकारक छ । मधुमेह जस्तो कठिन रोग हुने सम्भावना हुन्छ ।

पथ्यापथ्य पथ्य

चामल, गहुँ, जौ, मुगी, मुसुरो, चना, मटर यी सबै अन्न सामान्यतया हितकारक छन् । चना केही वायुकारक छ । चामल एक वर्ष पुरानो राम्रो हुन्छ । मासको दाल घिउ हालेर खानु हितकर छ । मुगीको दाल त्रिदोष नाशक र पथ्य छ ।

साग

पालक, परवल, तोरिया, लौका, बेथे, जिमीकन्द पथ्य छन् । अन्य पदार्थमा गाईको दूध, गाईको दूधको मोही, चिनी, अदुवा, अमला, सिधेनून, अनार, गुलियो अंगुर यी सबै पदार्थ सबैको लागि हितकर भएकोले पथ्य छ ।

अपथ्य

क्षार अर्थात् नून अधिक परिमाणमा खानाले शरीरको धातु बिग्रेर पुरुषत्व नष्ट हुन्छ । खुर्सानी आदि दाह गर्ने पदार्थले पित्तलाई कुपित गरी अनेक रोग उत्पन्न गर्दछन् । अमिलो पदार्थले शरीरलाई शिथिल गरेर पुरुषत्व क्षीण गर्दछ । यस्ता पदार्थहरू एकदम हानि हुने जस्ता प्रतीत हुन्नन् । तर धेरै दिनसम्म

स्वास्थ्य विज्ञान

व्यवहार गर्दै रहनाले शरीरमा अन्य व्याधी प्रवेश गर्न योग्य परिवर्तन ल्याइदिन्छन् । यस्ता पदार्थ ज्यादै कम मात्रामा मात्र उपयोग गर्नुपर्छ । १८७

संयोग विरुद्ध भोजन

जसरी एकै पदार्थमा प्रकृति र ऋतुभेदबाट पथ्य र अपथ्य दुवै गुण हुन्छन् त्यसरी नै त्यसको रासायनिक संयोगबाट पदार्थको धर्म गुण बदलिएर त्यसमा तेस्रो गुण उत्पन्न हुन्छ, जुन यदाकदा हानिकारकै हुन सक्छ, जस्तो मधु हितकारक पदार्थ हो तर यदि त्यसमा तातो घिउ या कुनै पनि तातो वस्तु हालेर खायो भने हानिकारक हुन्छ । दूध पथ्य भए पनि मूला, मूगीको दाल, नूनका साथ खायो भने हानिकारक हुन्छ । घिउ हितकारक भए पनि काँसको भाँडामा १० दिनसम्म राखेर खायो भने महान् हानिकारक हुन्छ । मूला, लहसून, तुलसी या सेजनाको साथ दूध खानाले कुष्ठ जस्तो भयंकर रोग उत्पन्न हुन्छ । अमिलो फल, मूला र दूध एकै साथ खानाले रोग उत्पन्न हुन्छ । समान भागमा मिलाएर मह र घिउ खानु हुँदैन । जसलाई विरुद्ध आहार सेवन गर्ने बानी छ उसलाई तत्कालै केही विकार उत्पन्न भएको नदेखिए पनि कालान्तरमा रोगले आक्रमण गर्दछ । हाम्रो शरीरमा कतिपय रोग यस्तै संयोगज-विषको कारणबाट उत्पन्न हुन्छन् ।

दुब्लो व्यक्तिलाई पथ्यापथ्य पदार्थ

दुब्लो शरीर भएकालाई पौष्टिक भोजनको आवश्यकता हुन्छ, तर पौष्टिक भोजन पचन गाहो हुन्छ र दुब्लो मान्छेको जठरागिन पनि मन्द हुन्छ, यसैले उनीहरूलाई पौष्टिक तर सजिलोसँग पच्ने पदार्थ पथ्य हुन्छ । गहुँ, चामल, मकै, रहर, मुगी उनीहरूको लागि सदा पथ्य हुन्छ । दूध चाँडै पच्छाँडै र पौष्टिक छ । उनीहरूले दिनमा अलिअलि गरेर धेरै पटक दूध पिउनुपर्छ । घिउ, मलाई, मखन पौष्टिक छन् । आलु, काँको, अंगुर, सुन्तला उनीहरूको लागि पथ्य छ ।

दुर्बल मनुष्यले नित्य आधा सेर दूधसँग सताबरी (कुरिलो) को जराको चूर्ण या पंचामुसली (हाथजोडी) को चूर्ण एक तोला खाने गर्नुपर्छ । तर दुर्बल व्यक्तिले खाएर सुतिरहनु हुँदैन । भोजनका परिमाणअनुसार केही शारीरिक परिश्रम पनि गर्नुपर्छ र पौष्टिक पदार्थ पनि यस्तो खानुपर्छ जुन पचनमा हलुका होस् । जति-जति शरीरमा बल आउँछ त्यति-त्यति विशेष पुष्टिकारक भोजन गर्ने र विशेष परिश्रम या व्यायाम गर्ने गर्नुपर्दछ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

दुर्बल व्यक्तिले धेरै लंघन गर्नु हुँदैन, धेरै व्यायाम र धेरै परिश्रम पनि गर्नु हुँदैन।

स्थूल शरीर भएकालाई पथ्यापथ्य

१८८

स्वास्थ्यको परीक्षा शरीरको मोटोपन र दुब्लोपनबाट हुँदैन। कतिपय दुब्ला मानिसहरू शक्तिशाली हुन्छन्। कतिपय मोटा व्यक्तिहरू एकदम अशक्त हुन्छन्। अत्यन्त मोटोपन र अत्यन्त दुब्लोपन दुवै रोगको चिन्ह हो। यद्यपि खानु पिउनुको युक्तिले त्यसमा सुधार हुन सक्तछ। तर दुर्बल मनुष्य जति-जति सहज तरीकाले बलवान् हुन सक्तछ त्यति नै सहज तरीकाले मोटो व्यक्ति दुब्लो हुन सक्तैन। अधिक पौष्टिक र मांसवर्धक, घिउ, तेल आदि पदार्थ अधिक परिमाणमा खानाले त्यस अनुपातमा शरीरलाई व्यायाम या श्रम नमिल्नाले बोसो बढेर शरीरलाई मोटो, नराम्रो र शक्तिहीन बनाइ दिन्छ। स्वस्थ मनुष्यको शरीर रातो, गठिलो र स्थितिस्थापक स्नायुहरूले बनेको हुन्छ। अत्यन्त मोटोपनले शरीरलाई भद्दा तथा असमर्थ बनाइदिन्छ।

घिउ, तेल, मलाई, चिनी, पीठो, चामल, मकै, मैदा, केरा, आँप, बदाम, पेस्ता, छोहरा आदि बोसो बढाउने चीज हुन्।

गहुँ, जौ, मुगी, चना आदि हलुका पदार्थ, पानी मिलाएको मह, दहीको पानी या मट्ठा, आसव आदि मेद रोगीको लागि पथ्य हुन्छ।

व्यायाम, उपवास, जागरण, धेरै सोचविचारले पनि शरीरको स्थूलता कम हुन्छ। पोषणमा हलुका पच्ने भारी यस्ता पदार्थ मेद रोगीलाई पथ्य हुन्छ।

मस्तिष्कको लागि पथ्यापथ्य

स्मरणशक्ति तथा बुद्धिलाई बढाउने र त्यसलाई निर्मल गर्ने सात्त्विक पदार्थ नै मस्तिष्कको लागि हितकर छ। तामसी भोजन जस्तो अत्यन्त गरम, अत्यन्त दाहक, अत्यन्त क्षोभक, अत्यन्त उत्तेजक पदार्थले मस्तिष्कलाई बिगार्दछ र यसैले मनुष्य मस्तिष्कको शान्त वृत्ति हराएर कामक्रोध आदि मानसिक विकार ले वशीभूत हुन्छ। हिन्दूधर्मशास्त्रमा यही लाभको लागि र पापबाट बच्नको लागि हविष्यान्न खाने उपदेशहरू दिइएका छन्। गहुँ, चामल, मुगी, चना, घिउ, दूध, चिनी, सिधेनून, अदुवा, अमला, परवर र उत्तम फल यी सबै हविष्यान्न हुन्। बदाम, पिस्ता, चिरौजी आदि पनि मस्तिष्कको लागि लाभदायक छन्। संखाहुली, ब्राह्मी र मालकागुनी आदि पनि मस्तिष्क सुधार्ने औषधी हुन्।



स्वास्थ्य विज्ञान

मस्तिष्क ठण्डा राख्नु, पाउ गरम राख्नु, पैतालामा तेल लगाउनु, सुगन्धित पदार्थ मस्तिष्कमा लगाउनु आदि वाह्य उपचार पनि लाभदायक छन् । जो तातो, अमिलो, दाहक, क्षोभक पदार्थ धेरै खान्छन् तिनिहरूलाई वाह्य उपचार लाभदायक सिद्ध हुँदैन ।

१८९

एकपटक खाएको अन्न नपचुन्जेल अर्कोपटक बिसेर पनि नखानू । धेरै व्यक्ति अजीर्णको शिकार हुँदाहुँदै पनि दुवै समय गरिष्ठ भोजन गर्दछन् । यसो गर्नाले रोग असाध्य भएर अनेक अरू रोगहरू उत्पत्ति हुन्छन् । छिटोछिटो खानु, राम्ररी नचपाई खानु, खाने समयमा मन प्रसन्न नराख्नु यो दोस्रो खराबी हो । भोजन खूब चपाएर खानु र खाने वेलामा मन प्रसन्न राख्नु यी दुवै कुरा लाभदायक छन् । कतिपय आंमावावु केटाकेटीले हाँसी खेली खाएको देखेर गाली गर्दछन् र केटाकेटी छिटो खान थाल्दछन् । छिटोछिटो खानु या पानीसँग गाँस निल्नु यही नै अजीर्ण रोगको प्रधान कारण हो । अरू सबै रोगको जरो अजीर्ण या भोजन ठीकसँग नपच्नु नै हो । यस कारण जीवनको आधाररूप भोजनलाई खूब शान्ति, खूब प्रसन्नता र खूब चपाएर खानुपर्छ, यस्तो गर्नाले भोजन राम्ररी पच्दछ, जठरागनी कमजोर हुँदैन । यस्तो बानी बच्चाहरूलाई शुरुमै गराउनुपर्छ ।

विभिन्न रोग र रोगनाशक उपायहरू

स्वास्थ्यसम्बन्धी मुख्य-मुख्य नियम तथा सामान्य ज्ञान संक्षेपमा वर्णन गरिएको छ । यी सबै कुराको जानकारी र यसअनुसार आफ्नो स्याहार, आहार विहार बाल्यकालदेखि नियमित गच्छो भने मनुष्य निश्चय पनि निरोगी तथा दीर्घजीवन प्राप्त गर्न सक्तछ । यसपछि (१) मुख्य-मुख्य रोगहरूका केही (२) अनुभवी महात्मा, वैद्य आदिबाट समय-समयमा प्राप्त गरिएका लेखिएका (३) अनुभूत योगहरू छन् । यसको परीक्षा गरेमा आवश्य लाभ हुनेछ ।

सर्वज्वरनाशक योग

गुर्जो, धनियाँ, निमको बोका, रुद्राक्ष, लाल चंदन सबैको आधा-आधा तोला लिएर काढाँ बनाएर पिउनू । यसले सबै प्रकारको ज्वर निश्चय शान्त हुन्छ । यदि यसको अर्क बनायो भने भन् बेश हुन्छ, धेरै दिनसम्म काम दिन्छ । जुन औषधीको अर्क बनाउनु छ त्यसलाई २४ घण्टासम्म तीन गुणा पानीमा माटाको भाँडामा भिजाएर राख्नुपर्छ र वक यत्रले अर्क भिक्नुपर्छ । जति औषधी

स्वास्थ्य विज्ञान

चिराइतोको सुखा धूलो एक तोला, बच (बोझो) को धूलो एक मासा पानीमा पकाएर दुई मुठी बाँकी भएपछि छानेर पिउनाले सबै प्रकारको ज्वरोलाई फाइदा गर्दछ, औषधी परीक्षित छ । यदि यसको अर्क बनायो भने भन् वेश हुन्छ ।

हुतासन रस

सुठो एक तोला, शुद्ध सुहाग २ तोला, मरीच १ १/२ तोला, कौडी भस्म १ १/२ तोला, शुद्ध मीठा विष ३ मासा सबैलाई मसिनो गरी पिनेर शिशीमा राख्नु । मात्रा एक लाल सबै प्रकारको ज्वरोलाई नाश गर्दछ । सुदर्शनचूर्णले सबै प्रकारको ज्वर शान्त हुन्छ ।

मलेरिया ज्वर (विषम ज्वर)

१. तुलसीको पातको रसमा मरीचको धूलो मिलाएर पिउनाले विषमज्वर ठीक हुन्छ ।
२. कालो जिरा र पुरानो चाकु बराबर भाग लिएर त्यसमा मरिचको धूलो मिलाएर खानाले विषम ज्वर निश्चय नै ठीक हुन्छ ।
३. सुठो, जिरा, चाकु पिनेर तातो पानीसँग पिउनाले अथवा चौलाईको जरा शिरमा बाध्नाले पनि विषम ज्वर ठीक हुन्छ ।
४. गुज्जोको चूर्ण १०० तोला, गुड १६ तोला, मह १६ तोला, गाईको घिउ २० तोला यी सबै मिलाएर दुई तोलाको गोली बनाएर दुधसँग नित्य एक गोली खानाले विषम ज्वर तथा नेत्ररोग ठीक हुन्छ । यो त्रिदोषनाशक, मेधाजनक, पौष्टिक रसायन हो ।
५. हर्दो, जिरा र अजवायन मिलाएर सेवन गर्नाले अथवा सेतो करवीरको जरो आइतबार कानमा बाध्नाले पनि विषम ज्वर ठीक हुन्छ ।

तेस्रो र चौथो ज्वरनाशक योग

१. आइतबार अपामार्गको जरा सातवटा रातो धागोमा बाँधेर कम्मरमा बाँध्नाले तेस्रो ज्वर नष्ट हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

२. अगस्ति फूलको पातको रस नस लिनाले चौथो ज्वर अवश्य ठीक हुन्छ ।
३. हिङ्ग पुरानो घिउमा पिनेर नस लिनाले या सहदेवीको जरा रविवारको दिन हातमा बाँध्नाले तेस्रो, चौथो आदि ज्वर ठीक हुन्छ । १९१
४. कन्याले कातेका धागोमा रविवार अपामार्गको जरा रोगीको हातमा बाँध्नाले चौथो ज्वर आउदैन ।
५. नौसादर ३ लाल, मरिच २ दाना पिनेर ज्वर आउने पालोको दिन खुवाउनाले पनि चौथो ज्वरो आउदैन ।
६. पुरानो वोरा (टाट) को खरानी मह अथवा घिउमा मिलाएर चाट्नाले नित्य आउने अथवा दिनमा दुई पटक आउने अथवा तेस्रो या चौथो दिन आउने ज्वर ठीक हुन्छ । **वर्धमान पिप्पली**
७. गाईको दुधमा पाँच ओटा पिप्ला हालेर पकाउन् जब दूध राम्रोसँग पाक्छ अनि पिप्ला खाएर दूध पिउन् । दोस्रो दिनदेखि ३-३ पिप्ला बढाउदै जाने, सातौ दिन २३ पिप्ला पकाएर दूध पिउन् । आठौ दिनदेखि ३-३ पिप्ला घटाएर सातौ दिन ३ पिप्लामा आउन् । यसले जीर्णज्वर, खोकी, प्लीहा, गुल्म, बवासीर, प्रमेह वातरोग नष्ट हुन्छ । औपर्धी अद्भूत छ । कमलपितको लागि रामवाण छ ।
८. घिउकुमारीको गुदी नित्य ६ मासा, मरिच र जिरा ४-४ लाल मिलाएर खानाले प्रमेह र पुरानो ज्वर आराम हुन्छ ।
९. गुज्जोंको स्वरसमा पिप्ला र मह मिलाएर खानाले पुरानो ज्वरो, कफ, फियो बढेको र खोकी आराम हुन्छ ।
१०. दशमूल २॥ तोलाको काढा बनाउन् । चौथाई पानी वाँकी भएपछि छान्नू, थोरै मह मिलाएर विहान सधै पिउनाले सूजन र ज्वर ठीक हुन्छ । यही काढामा दूध पकाएर खानाले सुत्केरी स्त्रीको ज्वर आदि सब रोग ठीक हुन्छन् ।
११. ज्वरको उपद्रव स्वरूप श्वासन, वमन आदि हुन्छ । त्यसको चिकित्सा मूल रोगको चिकित्सासहित गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

श्वास

यसमा वायु कुपित हुनु नै मुख्य कारण हो । यो छातीको कफ सुक्नाले हुन्छ । कफलाई पातलो गरी निकाल्नु नै यसको उत्तम उपाय हो । १९२

- पिपला, जाइफल, काकडसिंगी वरावर भाग लिएर मसिनो चूर्ण बनाएर ६ लाल चूर्ण महमा मिलाएर विहान वेलुका खानुपर्छ । अथवा अदुवाकै रसमा मह मिलाएर खानुपर्छ । श्वास, खोकी आदिमा अत्यन्त लाभदायक छ । यदि त्यसमा १/२ कस्तुरी मिलाई दिने हो भने अझ वेश हुन्छ ।
- सुठोलाई तावामा आधा भुटेर (पूरा मात्रा नभुट्नु) मसिनो गरी पिनेर छातीमा मल्नाले पनि श्वासलाई फाइदा गर्छ । नद्वाएको आगोमा मुजुरको प्वाँख डढाएर त्यसको खरानी २ लाल, पिप्ला चूर्ण २ लाल महमा मिलाएर चाट्नाले पनि श्वासलाई फाइदा गर्छ । औपधी अनुभूत छ ।

बमननाशक उपाय

- पित्तपापडा २ तोला लिएर आधा सेर जलमा पकाउन् । चार खण्डको एक खण्ड वाँकी भएपछि फिक्नु, त्यसमा मह मिलाएर पिउनु, ज्वरसहितको बमन ठीक हुन्छ ।
- सानो हर्रोको चूर्णमा मह मिलाएर चाट्नाले अथवा पानीमा पुरानो चामल भिजाएर एक घण्टापछि पानी छुट्याई त्यसमा थोरै मिश्री मिलाएर पिउनाले ।
- पिपलाको वृक्षको सुकेको बोका जलाएर खरानी बनाई पानीमा भिजाएर अलिअलि गरेर पिउनु, बमन ठीक हुन्छ । उपाय अनुभूत छ ।
- बमनसाथ तीखा र दाह छ भने दाखको रसमा मह मिलाएर पिउनु ।
- चौलानीमा थोरै जाइफल घोटेर पिउनाले हिक्का र बमन ठीक हुन्छ ।
- गिलाये (गुर्जो) को काँढा बनाएर ठण्डा गरी मह मिलाएर पिउनाले बमन ठीक हुन्छ ।

प्यासशान्तिको उपाय

- यसले गला, तालु, ओठ, मुख सुकदछ । चौलानीमा मही मिलाएर पिउनाले



स्वास्थ्य विज्ञान

प्यास शान्त हुन्छ ।

१९३

२. महलाई केहीबेर मुखमा राखेर केल्ला गर्नाले प्यास र दाह शान्त हुन्छ ।
३. पुदीना एक तोला, ठूलो अलैचीको दाना ६ मासा, ल्वांग ५ दाना, मरीच ९ दाना सबैलाई $2\frac{1}{2}$ पाउ जलमा पकाएर ठण्डा गरी छानेर रोगीलाई यसको जल अलिअलि गरेर पिलाउनाले बमन र प्यास शान्त हुन्छ ।

अरुचिनाशक उपाय

१. अदुवाको रसमा मह मिलाएर चाटनाले खोकी, श्वास, अरुचि नाश हुन्छ ।
२. कागती काटेर त्यसमा थोरै मरिच र कालो नून छरेर आगोमा तताई चुस्नाले पनि अरुचि हट्दछ । खोकीको ज्वरो भए नदिनू ।
३. भोजन अघि अदुवामा सिंधेनून मिलाएर खानाले अथवा अमला र मनकादाख पिनेर मुखमा राख्नाले यदि ज्वरो पनि छ भने बिहान बेलुका एक या आधा मासा गुर्जोको चिनी या महसँग चटाउनाले या यही गुर्जोको चिनी अनारको रससँग खानाले अरुचि र ज्वर निश्चय आराम हुन्छ ।

हिक्कानाशक उपाय

१. हिक्का भयंकर ठूलो रोग हो । ज्वरोमा हिक्का चल्नु ज्यादै खराब लक्षण हो । श्वास र हिक्काले मनुष्यको प्राण ज्यादै छिटो नाश गर्दछ । बाखाको दूधमा ६ मासा सुठो हालेर पकाउन् र त्यो दूध रोगीलाई पियाउन् यसले हिक्का ठीक हुन्छ ।
२. मुलहठी महमा मिलाएर सुँधाउन्,
३. पिपलाको चूर्ण चिनीमा मिलाएर सुँधाउन्
४. सुठो चाकुमा मिलाए नस दिनू,
५. नाकमा हिंगको धूवाँ दिनू,
६. हिंग र मास पिनेर बिना धूवाँको आगोमा नस लिनाले, बिना धूवाँको आगोमा हलेदो र मासको चूर्ण चिलिममा हालेर तान्नाले हिक्का शान्त हुन्छ ।
७. मुजुरको प्वाँखको खरानी २-३ लाल महमा मिलाएर चाटनाले धेरै बढेको हिक्का पनि शान्त हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

खोकीनाशक उपाय

१. बर्रे र पिपलाको चूर्ण महमा मिलाएर चाटनाले सबै प्रकारको खोकी आराम हुन्छ । १९४
२. बर्रे मुखमा राख्नाले खोकीमा आराम हुन्छ ।
३. गुर्जो चूर्ण दुई मासा त्रिकुटा २ मासा मिलाएर महका साथ चाटनाले खोकी र श्वासलाई फाइदा गर्दछ ।
४. खयर एक भाग, छायामा असुरोको पात दुई भाग, पिपला र त्रिकुटा तीन भाग सबै मिलाई छानी चूर्ण बनाई यो चूर्ण महसँग चाटनाले खोकी शान्त हुन्छ ।
५. असुरोको रसमा मह मिलाएर चाटनाले सबै प्रकारको खोकी नाश हुन्छ ।

कब्ज हटाउने उपाय

१. वात प्रधान रोगीलाई ज्वर आएमा कब्ज अधिक हुन्छ । ३-४ मासा कालो निशोथको चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनू ।
२. यदि कोष्ठबद्धता बढी छ भने ६-८ मासा चूर्ण दिनू ज्वरोमा दिसा लगाउने यो राम्रो औषधी हो । यसले विषमज्वर पनि ठीक हुन्छ र कब्जियत पनि ।
३. २ १/२ तोला काष्टर आयल एक पाउ गरम दूधमा मिलाएर पियाउनू । यो बडो हलुका जुलाफ हुन्छ । बालक र गर्भवती स्त्रीको साथै सबैको लागि लाभदायक हुन्छ ।
४. सनाइपत्ती, सुठो, सुप, ठूलो हर्रो, कालो नून बराबर भाग लिएर पिनेर छानेर यसको ४-६ मासा चूर्ण राती सुत्ने बेलामा खाएर पछि तातो पानी पिउनू एक पटक या दुई पटक दिसा भएर पेट सफा हुन्छ ।

शिरपीडानाशक उपाय

१. सुठो पानीमा पिनेर दूधमा मिलाएर नस दिनाले शिरपीडा ठीक हुन्छ या सुठो र चाकु पिनेर नस दिनाले शिर पीडा ठीक हुन्छ ।
२. पिपला र सिंधेनूने पानीमा घोटेर २-३ थोपा नाकमा हाल्नाले शिरपीडा तत्कालै ठीक हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

३. बोझो र पिपलाको चूर्ण पोटली बाँधेर सुँच्नाले सूर्यावर्त र अर्धकपाली ठीक हुन्छ ।
४. भांगको रस र बाखाको दूध समभाग लिएर दुवै मिलाई घाममा तताएर नस दिनाले सूर्यावर्त शिरपीडा ठीक हुन्छ ।
५. रातीगेडीको जरा पानीमा घोटेर त्यसलाई सुँच्नाले अर्धकपाली ठीक हुन्छ । कपालमा लगाउनाले पनि शिरपीडा ठीक हुन्छ ।
६. छोहराको बीउ घोटेर कपालमा लगाउनाले पनि शिरपीडा ठीक हुन्छ ।

१९५

अतिसारनाशक उपाय

१. पेटको आन्द्रालाई ठीक गर्न मुसुरो राम्रो चीज हो । पेट फुल्नु, दुख्नु आदि मुसुरोको दालले ठीक हुन्छ ।
२. लामो पात भएको चोया फूलको जरा मसिनो गरी पिनेर समभाग चिनी मिलाएर नित्य ३ मासा तातो पानीसँग खानाले अतिसार, रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।
३. जाइफल ६ मासा, छोहरा ६ मासा, शुद्ध अफिम ६ मासा सबैलाई पानको रसमा खूब घोटेर एक-एक लालको गोली बनाई दिनभरमा तीन गोली मोहीसँग खानू ।
४. शुद्ध कपूर, शुद्ध हिंग, शुद्ध अफिम, नागरमोथा, इन्द्रजौ, जाइफल सबै ६-६ मासा खलगरी अदुवाको रससँग घोट्नू, एक-एक लालको गोली बनाएर २-२ गोली बिहान बेलुका मट्ठासँग खानाले सबै प्रकारको अतिसार आदि निश्चय ठीक हुन्छ ।
५. शुद्ध कुचिलो, अफिम, सेतो मरिच एक-एक तोला पिनेर छान्नु, खलमा राखेर अदुवाको रससंग ३ घण्टासम्म घोट्नु र एक-एक लालको गोली बनाउनु, एक गोली सुठो चूर्ण र गुडसँग खानू अतिसार र हैजाको लागि रामवाण छ ।
६. भुटेको भांग ४ लाल, ठूलो अलैंची ६ लाल, जीरा एक मासा, कालो जीरा १ मासा, सुकेको अनार दाना १ मासा, सुठो एक मासा, धनियाँ ३ मासा सबै पिनेर छानी २-२ मासा चूर्ण गाईको दहीको मट्ठासँग खानाले गर्भिणीलाई दिसा लागेको ठीक हुन्छ । अग्निप्रदीप्त हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

बालकलाई दिसा लागेमा

१. राम्रो केशर १/४ लाल घिउमा मिलाएर चटाउनु, दिसा बन्द हुन्छ ।
२. बेलगिरी एक मासा र खयर १ मासा मसिनो गरी पिनेर राख्नु । त्यसबाट ४-४ लाल आमाको दूधसँग खान दिनु, बालकको दाँत आउने बेलाको दिसा लाग्ने रोग ठीक हुन्छ । १९६
३. अतिसलाई आमाको दूधमा घोटेर दिनमा २-३ पटक खान दिनु, ठीक हुन्छ ।
४. बेलगिरी, सुठो, जाइफल, नागकेशर, ठूलो अलैची, समभाग गरी पिनेर छान्नु, फेरि खलमा राखेर पोस्त दानाको काठसँग घोट्नु, चना जत्रो गोली बनाई बालकको उमेरअनुसार आधा या एक गोली आमाको दूधसँग खाउनाले दिसा लागेको ठीक हुन्छ ।

रक्तअतिसारनाशक उपाय

१. हर्रो, वज (बोझो) अतिस, कालो नून, हिंग, इन्द्रजौ पिनेर छान्नु, यसको सेवनले रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।
२. अनारको काँचो फलको टुक्रा, कुटजको बोक्रा यी दुवैको काँडा बनाई ठंडा भएपछि मह मिलाएर पिउनाले निश्चय नै रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।
३. श्रीखण्ड घोटेर त्यसमा मह र चिनी मिलाएर चौलानीसँग पिउनाले रक्तअतिसार, रक्तपित्त, प्यास दाह शान्त हुन्छ ।
४. दुई तोला काँचो बेलको गुदी गुड (चाकु) संग मिलाएर खानाले रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।
५. काँचो बेलगिरी, नाग केसर, रसौत समभाग गरी पिनेर छान्नु । यो चूर्ण ४-४ मासा चौलानीसंग खानाले रक्त अतिसार, रक्त बबासीर, स्त्रीको रक्त प्रदर तथा श्वेत प्रदर सबै ठीक हुन्छ ।
६. इसबगोल ४ मास एक पाउ दूध र एक पाउ पानीमा पकाउनु जब जल सुकछ, दूध बाँकी रहन्छ अनि थोरै मिस्री मिलाएर खानु । यसले रक्त अतिसार, प्यास, दाह हट्दछ । यसले धातु पुष्ट हुन्छ, स्तंभन हुन्छ ।
७. यदि पेटमा पीडा छ, पेट फुलेको छ, भने उत्तम हिंग, सिधेनून, पिपला



स्वास्थ्य विज्ञान

चूर्ण, मरिचचूर्ण, सुठो चूर्ण समभाग गरेर जलमा पिनेर पेटमा लेप लगाउनु । यसबाट पेट फुल्नु र दुख्नु निश्चय ठीक हुन्छ । १९७

८. तारपिनको तेल पेटमा मालिस गर्नु ।
९. शुद्ध हिंग, मरिच, शुद्ध गंधक, पिपला, शुद्धसुहाग, शुद्ध वत्सनाभ, शुद्ध धतुरोको बीज सबैलाई भाङ्गको रसमा ३ घण्टा खलगरी १-१ लालको गोली बनाउनु अग्निबलअनुसार १/४ देखि १/२ गोलीसम्म महसँग खानाले संग्रहणी र अतिसार निश्चयनै ठीक हुन्छ ।
१०. कालो नून, चिताको बोक्रा, मरिच, सुठो पिपला सबैलाई समभाग गरी मिलाएर चूर्ण बनाउनु । यो चूर्ण एक मासाको मात्रामा मट्टासँग सेवन गर्नाले बबासीर, वायुगोला, उदररोग, फियो, संग्रहणी, भोक नलाग्नु, आदि रोग ठीक हुन्छ । अर्श (बबासीर)को नाशक उपाय

१. यसको दुई भेद हुन्छ- रगत हुने नहुने (बादी) । यदि लाल रंगको लस्सा भएर रगत हुन्छ त्यो रक्तबबासीर र यदि पीडा, सूजन बडी छ भने त्यो बबासीर हो । बबासीर आदि मलद्वारसम्बन्धी रोगको मट्ठा महान् औषधी हो । अजवायन र कालो नून मट्टा खानु परम हितकारी हुन्छ ।
२. नागकेसर र मिसी ६-६ माँसा मिलाएर एक तोला ताजा नौनीसँग बिहान बेलुका खानाले १५ दिनमा रक्त बबासीर ठीक हुन्छ ।
३. वनगोभी (बन्दकोवी) को तरकारी घिउमा पकाएर सिंधेनून हालेर गहुँको रोटीसँग १५ दिनसम्म खानाले सबै प्रकारको बबासीर ठीक हुन्छ ।
४. माउभेरा (खप्तड) को बीज र ल्वाङ्ग समभाग गरी चूर्ण बनाउनु, तीन लालको मात्रा गरी अजवायन र कालो नून मिलाएर मट्टासँग पिनेर सेवन गर्नाले बबासीर ठीक हुन्छ ।
५. अपामार्गको बीज चौलानीसँग पिनेर खानाले रक्त बबासीर ठीक हुन्छ अथवा मट्टामा पिपला र अजवायनको चूर्ण मिलाएर पिउनाले ।
६. सुखा या हरियो गुलर पानीमा पिनेर मिसी मिलाएर पिउनाले रक्त बबासीर, आउँरगत, रक्तबमन र मासिक रक्त अधिक हुनु ठीक हुन्छ ।
७. मखन र कालो तिल मिलाएर खानाले रक्तबबासीर ठीक हुन्छ ।
८. मरिच, सिधेनुन, चिताको जरोको बोक्रा समभाग लिई चूर्ण बनाई २



स्वास्थ्य विज्ञान

मासा चूर्ण मट्ठामा मिलाएर सेवन गर्नाले गुल्म, मंदागिन, बबासीर, संग्रहणी आदि पेटका सबै रोग नष्ट हुन्छन् ।

१९६

९. रसौत, कलमी पोडा, हर्रो समभाग लिई मूलाको रसमा घोटेर चना बराबरको गोली बनाउनु, नित्य विहान बेलुका एक-एक गोली बासी पानीसँग खानाले बबासीर ठीक हुन्छ ।
 १०. शुद्ध गुग्गुल, लसुन, नीम, हिंग, सुठो समभाग लिएर पिनेर छानी चनाबराबर गोली बनाउनु, विहान बेलुका एक एक गोली बासी पानीसँग खानू ।
- अजीर्ण-मन्दागिन
१. हर्रो ६ तोला, पिपला चार तोला, गजपीपल १ तोला, चिताको जराको बोक्रा १ तोला, हिङ्ग एक तोला, सिंधेनुन १ तोला सबै पिनी छानी अदुवाको रससँग चना बराबरको गोली बनाउनू । यो गोली अग्निदीपक र रसायन हो ।
 २. हिङ्गवष्टक चूर्ण ३ मासा भोजनको पहिलो गाँस सँग-सँग खानाले भोक खुब बढ्छ ।
 ३. पिपला ८ तोला, पिपलामूल ८ तोला, धनियां ८ तोला, कालो जिरा ८ तोला, सिंधेनुन ८ तोला, साधारण नुन ८ तोला, तेजपात ८ तोला, तालीस पत्र ८ तोला, नागकेशर ८ तोला, कालो नून २० तोला, मरिच २० तोला, सेतो जिरा ४ तोला, सुठो ४ तोला, दालचिनी २ तोला, सानो अलैचीको बीज २ तोला, समुद्री नून ३२ तोला, अनार सुकेको १६ तोला, पद्मचाल ८ तोला, सबै पिनेर छानेर चूर्ण बनाउनु, मात्र एक मासा मट्ठा, दहीको पानी, तातो पानी या कागतीको रससँग विहान बेलुका सेवन गर्नाले श्वास, शूल, अजीर्ण आदि पेटको कठिन रोग नष्ट हुन्छन् ।
 ४. शुद्ध मिठा विष १ तोला, त्रिकुटा ३ तोला, ठूलो हर्रोको टुक्रा १ तोला, चितु, अजवायन, सिंधे नून, सूठो पिनेर छानी कागतीको रससंग चना बराबरको गोली बनाउनु विहान बेलुका १-१ गोली तातो पानी या महसँग खानाले मन्दागिन, कमलपित्त र बबासीर नष्ट हुन्छ ।
 ५. सुठो, मरिच भुटेर, सुहाग, ल्वाङ्ग समभाग लिएर पिनेर घोट्नु र चनासमान गोली बनाउनू । यसको सेवनले अजीर्ण र मन्दागिन नष्ट हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

६. पिपलाको चूर्णमा दुई गुना पुरानो चाकु मिलाएर सेवन गर्नाले हृदय रोग, दम, खोकी, कमलपित्त, जीर्ण ज्वर तथा मृगी रोग नष्ट हुन्छन् । १९९
७. हर्दी, पिपला, मरिच, सुठो, शुद्ध कुचिलो, शुद्ध हिङ्ग, शुद्ध गंधक, सिधेनुन समभाग लिएर पिनी छानी फेरी खलमा राखी कागतीको रस मिलाई घोट्नु र २-२ लालको गोली बनाउनु । एक गोलीको मात्रा तातो पानीसँग खानू । शूल र मन्दाग्निको यो अमोघ औषधी हो ।
८. माउभेरा (खप्तड) को जरो भटमासको दाना वरावरको मेथीको रसमा कालो नुन मिलाएर नित्य खानाले शूल, मन्दाग्नि आदि पेटको रोग नष्ट हुन्छ । कागतीको रसमा सिधेनून, पिपला, अजवायन, सुठो मिलाएर छायामा सुकाउनू । यसरी ३ पटक कागतीको रसमा भावना दिनु र सुकाएर राख्नु, ४ लालको मात्रा तातो पानीसँग खानू ।

हैजा विसूचिका

यस रोगको प्रायः तीन अवस्था हुन्छ । पहिला अवस्थामा रोग हुने वित्तिकै जिउ दुख्ने, छटपटी हुने, बारंबार दिसा हुने र बमन हुने हुन्छ ।

आरम्भमा एक दुई पटक दिसा हुन्छ । बमनवाट खाए पिएको निस्कन्छ । यसांछि पानी समान बमन र चौलानी जस्तो सफेद पातलो दिसा हुन्छ । दोस्रो अवस्थामा केही दिसा बमन भएपछि पेट पोल्न थाल्दछ, प्यास बढ्दछ, पिसाव बन्द हुन्छ, नाडीको गति मंद हुन्छ, केही केही बेहोसीपन हुन्छ । तेस्रो अवस्थामा रोगी बेहोस हुन्छ । संज्ञा नाश हुन्छ, मानिसलाई चिन्दैनन्, हातगोडा चीसो हुन्छ, आँखा गाडिन्छ । ओठ नीलो हुन्छ, हात गोडा बटारिन्छ, हिकका आउन थाल्दछ । पिसाव एक दम बन्द हुन्छ । प्यास ज्यादै बढ्दछ । रोगी प्रलाप गर्न थाल्दछ, शरीर तथा श्वास चिसो हुन्छ र रोगी मर्दछ ।

हैजा नाशक उपाय

१. अर्क कपूर, रेकिटफाइड स्पिरिट १२ औँस, कपूर २ १/२ औँस, अजवायनको फूल (सत्व) एक औँस, पिपरमेन्टको फूल (सत्व) एक औँस, पहिले कपूर लाई स्पिरिटमा घोल्नु अनि अजवायन र पिपरमेन्ट मिलाएर राम्ररी घोल्नु र अनि कार्कवन्द शिशीमा राख्नु । यसको सेवनले हैजा, दिसा, बमन, दाँतको पीडा विषालु जनावर विच्छी, अरिंगाल आदिले टोकेको विष तत्कालै शान्त हुन्छ । हैजामा जवान व्यक्तिलाई दिसा बमन शुरु हुने



स्वास्थ्य विज्ञान

वित्तिकै ८-१० थोपा अर्क खान दिनू । जबसम्म वन्द हुदैन १-२ घण्टामा यही मात्रामा दिदै रहनू, जब रोग घट्छ औपथीको मात्रा पनि घटाउनू (ठिलो गरेर दिनू) १२-१४ वर्षको बालकलाई ४-५ थोपा दिनू, ज्यादै सानो बालकलाई २-३ थोपा दिनू यसको मात्रा २ देखि १० थोपासम्म हो । स्त्रीलाई पनि कम दिनू ।

२००

२. दाँतको पीडामा कपासमा लगाएर दाँतमा राखिदिनू । ३-४ पटक लगाउनाले थेरै दुखेको पनि शान्त हुन्छ ।
३. विषालु जनावरले टोकेको ठाउँमा ३-४ पटक लगाउनाले ठीक हुन्छ । अर्क कपूर दिएपछि रोगीलाई कमसेकम आधा घण्टासम्म पानी नदिनू । यसपछि अलिअलि दिनू । यो अर्क कपूर एकदम प्रभावशाली छ ।
४. लसून, सेतो जिरा, शुद्ध गंधक, सुठो, मरिच, पिपला, भुटेको हिंग अरू सबै चीज दुई दुई तोला र हिंग १ तोला सबै कुटेर छानेर फेरी खलमा हाली कागतीको रस हाली ७ दिनसम्म घोटेर चना समान गोली बनाउनू । तातो पानीको अनुपानमा जवान मानिसलाई ४-५ गोली बालक, कमजोरलाई कम खान दिनू । हैजा र अजीर्णको पहिलो अवस्थामा यो अमोघ औपथी हो ।
५. अपामार्गको जरो पानीमा पिनेर पिउनाले शूल र हैजा ठीक हुन्छ ।
६. दरयाई नरिवल पानीमा या गुलाफ जलमा घोटेर थेरै थोरै पियाउनाले हैजा, दिसा, वमन आराम हुन्छ ।
७. अर्कको जरोको बोका २ तोला, अदुवाको रस दुई तोला, मरीच ६ मासा तीनै चीज खलमा घोटेर एक एक मटर केराउ समान गोली बनाउनू र छायामा सुकाउनू । प्रत्येक घण्टामा एक एक गोली रोगीलाई पानीसँग दिनू । यो हैजा र ज्वरको लागि रामवाण छ ।

हैजामा पेटको पीडा नाश

१. मुसाको लिड एक तोला, सूप एक तोला, मुसुरोदाना बराबर हिंग पानीमा पिनेर तताई पेटमा लेपगर्नू, पेटको पीडा, गर्भाशयको वेदना आदि आराम हुन्छ ।
२. सुठो, मरिच, पिपला, सिंधेनुन सबैको दुई दुई मासा पानीमा पिनेर पेटमा लेप गर्नू हैजा, शूल आदिमा आराम गर्दछ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

हैजामा प्यास शान्ति

१. पानीमा ल्वांग हालेर पकाउनू । आधा पानी सुकेपछि भिकी चिसो बनाउनू । यो पानी पिउनाले प्यास, जीउ दुख्नु, हृदय पीडा र प्यास शान्त हुन्छ ।

२०९

२. जाइफलको काँडा बनाएर ठण्डा गरी थोरै थोरै पिउनाले हैजाको प्यास शान्त हुन्छ ।

३. सेतक चिनी (कवाव चिनी) मसिनो गरी पिन्नू रोगीले पानी मागेको बखत एक चिम्टी चूर्ण मुखमा हालेर एक घुट्को पानी पियाउनू यसले प्यास कम गर्दछ, पिसाब पनि खुल्दछ । हैजामा वसान नाश

मुजुरको प्वाँखको भष्म बनाउनू २-३ लाल भष्म मह र पिपलामा मिलाएर खानू वमन रोकिन्छ । हैजामा हातगोडा फर्कने

यसलाई हटाउनको लागि रोगीलाई गर्मी ठाउँमा राख्नू र गरम कपडा लगाउनू । सरस्युङ्को तेलमा कुट र सिधेनुनको चूर्ण मिलाए र हात गोडामा मालिस गर्नु । यसले हात गोडामा ताप आउँछ ।

हैजामा पिसाब हुने उपाय

१. सोडा (सुरा) दुई तोला पानीमा पिनेर एक सफा कपडाको पट्टी त्यस पानीमा डुबाएर नाभिभन्दा मुनी पेटमा राख्नू पिसाब हुन्छ । तर यदि आधा घण्टासम्म पिसाब भएन भने दोस्रो ताजा पट्टी त्यस सोडामा पानी भिजाएर राखिदिनु अवश्य पिसाब खुल्छ ।

२. मुसाको लिडमा थोरै कलनी सोडा मिलाएर पानीसँग पिनी नाभिभन्दा तल पेटमा गाडा लेप गरिदिनू । यसले अवश्य पिसाब खुल्दछ ।

हैजामा हिक्का नाश गर्ने उपाय

१. केराको जरो कुटेर कपडामा राखी निचोरी रस निकाल्नू । यो रस सुँच्नाले हिक्का बन्द हुन्छ,

२. सिधेनुन पानीमा वा घिउमा पिनेर सुँच्नाले,

स्वास्थ्य विज्ञान

३. मुजुरको प्वाँखको भष्म ३ मासा महमा मिलाएर खानाले,
४. सुठोलाई सख्खर मिलाएर सुधाले हिकका बन्द हुन्छ ।

२०२

अधिक पसिना नास गर्ने उपाय

१. गहतलाई पिन्नु र पसिना आउने ठाउँमा मल्नु, पसिना आउन बन्द हुन्छ ।
२. भुटेको सुठो पिनेर सिधेनुन मिलाई भुटेको गहत पनि मिलाई शरीरमा मल्नाले सन्निपात र हैजाको पसिना बन्द हुन्छ ।
३. कपूर सुँधाले र सधै साथमा राख्नाले हैजाको भय हुँदैन ।

कृमिरोग (जुका)

१. शरीरको रंग बदलिन्छ, कैले कैले ज्वरो आउँछ । पेटमा शूल हुन्छ । नाक चिलचिलाउँछ । हृदय दुख्छ, जिउ दुख्छ, वमन हुन खोज्दछ, रिंगटा लाग्छ, खान मन लाग्दैन । दिशा लाग्दछ । यी लक्षण भयो भने जुका परेको छ भन्ने थाहा पाउनु पर्दै । मनुष्यको पेटभित्र सात प्रकारका कीरा या जुका हुन्छन् । प्रधान रूपले तीन प्रकारका पाइन्छन् । रोगीलाई पहिले अलिकति सख्खर खुवाउनु पर्दै, यसले जुका एकत्रित हुन्छन् । यसपछि दही वा मोहीसित कमेला खुवाउनु पर्दै, यसले कीराहरू मर्दछन् । पछि क्यास्टर आइलको जुलाव दिएर निकाल्नुपर्दै । कमेला र वायुविडंग यस रोगको राम्रो औषधी हो ।
२. वायुविडंग आधा तोला पिनेर छानी महमा मिलाएर चाट्नाले या भातको माडमा वायुविडंग र त्रिकुटाको चूर्ण मिलाएर खानाले कृमि रोग नष्ट हुन्छ, जठरागनी बढ्दै ।
३. नित्य प्रातः काल खुरसानी र अजवायनमा सिधेनुन मिलाएर खानाले,
४. कालो जीराको चूर्णमा मह मिलाएर खानाले,
५. एरण्ड तेलमा गाईको गहुँत मिलाएर खानाले,
६. अनारको बोक्राको काँडा ३ मासा गहुतमा मिलाएर तीन दिनसम्म खानाले, या प्रातःकाल पहिले सख्खर खाएर केही समयपछि बासी पानीमा खुर सानी, ज्वानु पिनेर पिउनाले पेटका सबै जुका नष्ट हुन्छन् । हलुका जुलाफ गर्नु राम्रो हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

बालकहरूको कृमि रोग

१. धेरै गुलियो खानाले बालकहरूको पेटमा जुका पर्दछ । जुकाले गर्दा सुतेको बालकहरू भस्कन्छन् र रुन्छन् । मलद्वार रातो हुन्छ, सुनिन्छ । दिसा लाग्छ, पेटमा पीडा हुन्छ । शरीर पहेलो या सेतो हुन्छ । बालक दुब्लाउडै जान्छ । दूध पिउनासाथ बमन गर्दछ । प्यास बढ्दछ ज्वरो बढ्छ । प्याजको रस पिउनाले बालकको जुका मर्दछन् । अजीर्ण आदि समस्त रोग नष्ट हुन्छ ।

203

२. काउसोको जरा पानीमा घोटेर थोरै हिँग मिलाएर खान दिनाले पेटका जुका निश्चय नै मर्दछन् ।
३. आधालाल देखि दुई लालसम्म एलुआ मुसब्बर आमाको दूधमा घोटेर चटाउनाले बालकको कृमिरोग र पेटको रोग नष्ट हुन्छ ।
४. मंडुर भष्म तथा बायुविडग चूर्ण समभाग लिएर महमा चटाउनाले बालकको पेटको जुका मर्दछ ।

पाण्डुरोग (कमलपित्त)

१. आँखा र शरीरको रङ्ग बेसार जस्तो पहेलो हुन्छ । पिसाब पनि पहेलो हुन्छ । मुखको स्वाद टर्हो हुन्छ । नाडी क्षीण हुन्छ । यो रोग प्रायः कलेजा 'यकृत'को क्रिया बिग्रेर हुन्छ ।
२. मण्डुर (लोहकीट) सात पटक आगोमा सेकाएर गाईको गहुँतमा भिजाई जब राम्ररी भष्म हुन्छ तब चनाको दाना जति लिएर मह र घिउसँग खानू या भातमा मिलाएर खानाले सूजन सहित कमलपित्त नष्ट हुन्छ ।
३. नीमको पात पानीमा पिनेर एक पाउ जति रस निकाल्नू र त्यसमा मिस्री मिलाएर तताउनू चिसो भएपछि पिउनू ।
४. तुम्बी (लौका) को पातको काँढा बनाएर पिउनाले पनि यो रोग ठीक हुन्छ ।
५. लोहकीट (मंडुर) आगोमा तताएर सातपटक गाईको गहुतमा भिजाउनू चाटनू, लाल लोहकीट तीन मासा घिउ र छ मासा महमा मिलाएर चाटनू । यसले पाण्डुरोग र पेटको कठीन पीडा पनि शान्त हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

६. ६ मासा त्रिफलाको चूर्ण महमा मिलाएर नित्य चाटनाले,
७. ६ मासा गुरजोचूर्ण, ६ मासा मरीचचूर्ण महमा मिलाएर चाटनाले,
८. ६ मासा गुडमा ठूलो हर्रोचूर्ण ३ मासा मिलाएर खानाले कमलपित्त ठीक हुन्छ ।
९. कटुकी पिनेर मिस्रीमा मिलाएर २ मासा खान् र पछि तातो पानी खान् ।
१०. नीमको बोक्रा तीन तोला, बच (बोझो) १ तोला, मरीच ३ मासा सबैलाई मसिनो गरी पिनेर एक सेर पानीमा पकाएर एक पाउ बाँकी भएपछि छानेर ४ मात्रा गर्नु । प्रत्येक पटक तीन मासा मह मिलाएर पियाउन्, दूधमा चिनी मिलाएर खान्, तेल, नुन र अमिलो नखान् । यसले पाण्डुरोग र लुतो समेत ठीक हुन्छ ।
११. सफेद पुनर्नवा कमलपित्त र गर्भवती वा प्रसूती स्त्रीको सूजनको राम्रो औषधी हो । यसको दुई तोला स्वरस ६ मासा महमा मिलाएर दिनमा २-३ पटक खान दिनाले सूजन ठीक हुन्छ ।

२०४

प्रमेह रोग (धातुरोग)

१. प्रमेह रोग अनेक प्रकारको हुन्छ । सामान्य रूपले पिसाब धेरै हुनु, मैलो र लस्सादार हुनु यस रोगको सामान्य लक्षण हो । जसरी पेटको रोगमा दिसा लगाएर पेट सफा गरेर औषधी दिनाले छिटो लाभ हुन्छ त्यस्तै सूजन र प्रमेहमा इन्द्रिय जुलाफ अर्थात पिसाब सफा गर्ने औषधी दिएपछि प्रमेहको औषधी दिनाले शीघ्र लाभ हुन्छ । पिसाब सफा गर्ने औषधी पछि लेखिन्छ । जब अधिक पिसाब भएर मूत्रनली सफा हुन्छ, वीर्यको गर्मी निकलन्छ अनि औषधी दिनुपर्छ । रोगीलाई पहिले दूध, घिउ आदि अधिक पौष्टिक पदार्थ दिनु हुदैन, त्यसले प्रमेह भन् बढ्दछ । प्रमेह ठीक भएपछि धातुपुष्ट औषधी र पदार्थ दिनु पर्छ । इन्द्रिय जुलाफपछि एक पाउ दूधमा २ ½ तोला काष्टर आएल मिलाएर पिउनाले पेट सफा हुन्छ । त्यसपछि मात्र प्रमेह रोगको औषधि सेवन गर्नु पर्दछ ।
२. गुर्जोको रसमा हलेदो चूर्ण र मह अथवा त्रिफला चूर्ण महमा मिलाएर खानाले धेरै प्रमेह रोगी ठीक भएका छन् । मह र शिलाजित प्रमेह रोगमा अति लाभदायक छन् ।
३. महमा मिलाएर जौको सातु खान् एकदम लाभदायक छ । जब प्रमेह



स्वास्थ्य विज्ञान

रोगीको पिसाव सफा भएर लस्सारहित हुन्छ तब रोग ठीक भएको सम्भनु पर्दै ।

२०५

४. गन्धकलाई गाईको दूधमा शोधन गरेर मिस्रीमा मिलाएर सेवन गर्नाले वीर्यक्षय र प्रमेह ठीक हुन्छ ।
५. अग्निबल अनुसार ३ देखि ६ मासासम्म समभाग मिस्रीमा मिलाएर धारोण गाईको दूधसाथ ३ महिनासम्म सेवन गर्नुपर्दै प्रमेह निश्चय नै ठीक हुन्छ ।
६. त्रिफलाचूर्ण (हर्रे एक भाग, बर्रे २ भाग, अमला ३ भाग) ३ मासादेखि एक तोलासम्मको मात्रा हुन्छ । युवा पुरुषको लागि एक तोला महसँग एक तोला त्रिफला १-६ महिनासम्म सेवन गर्नुपर्दै ।
७. हलेदो चूर्णमा मह र अमला मिसाएर खानाले पनि प्रमेह ठीक हुन्छ ।
८. नीमको रुखमा चढेको गुर्जोको लहरा ल्याएर कुटेर कपडामा राखेर निर्चानु, १ १/२ तोला रसमा १ तोला मह, एक तोला हरिद्रा चूर्ण मिलाएर एक महिनासम्म सेवन गर्नाले प्रमेह निश्चय नै ठीक हुन्छ ।
९. २ मासा शुद्ध शिलाजित, एक तोला त्रिफलाचूर्ण, एक तोला मह मिलाएर खानाले,
- १० मह, पिपला र शिलाजितमा १ देखि तीन लालतक शतकुटो अभ्रकभष्म मिलाएर खानाले सबै प्रकारको प्रमेह निश्चय नै ठीक हुन्छ ।
११. शुद्ध शिलाजित, बंगभष्म, सानो अलैंची, नील वर्णको वंशलोचन समभाग लिएर महसँग खल गरी २-२ लालको गोली बनाइ विहान-बेलुका आफ्नो अग्निबल अनुसार १ या २ गोली खाएर पछि गाईको धारोण दूध पिउनु प्रमेह, बहुमूत्र, कमजोरी, धातुविकार नष्ट हुन्छ ।
१२. सिमलको बोकाको रस र मह हलेदोसँग खानाले सबै प्रकारको प्रमेह नष्ट हुन्छ । यदि यससँग १-२ लाल बंगभष्म ६ मासा महमा मिलाएर खाएपछि २ तोला सिमलको बोकाको रसमा एक तोला मह र २ मासा हलेदो चूर्ण मिलाएर पिउनु पर्दै । यो परीक्षित औषधी हो ।
१३. जवान पुरुषको लागि १-२ लाल बंगभष्म ६ मासा महमा मिलाएर खाएपछि २ तोला सिमलको बोकाको रसमा एक तोला मह र २ मासा हलेदो चूर्ण मिलाएर पिउनु पर्दै । यो परीक्षित औषधी हो ।
१४. जौको रोटी महसँग खानाले प्रमेह रोगमा लाभ हुन्छ । बबुलको कमलो कोपिला १ तोला पिनेर समभाग मिस्री मिलाइ खानु र पछि पानी या



स्वास्थ्य विज्ञान

बाखाको दूध पिउनू, २१ दिनसम्म खानू प्रमेह र स्वप्नदोष ठीक हुन्छ । यदि हरियो पाइएन भने सुकेको आधा मात्रामा राख्नु पर्छ । चार मासाको मात्रा गर्नुपर्छ ।

२०६

१५. बबुलको बीज नलागेका कोशा पनि प्रमेहनाशक छ । मात्रा ६ मासा समभाग मिस्रीमा मिलाएर दूधसँग खानू ।
१६. सेतो सिमलको कन्द सुकाउनू, मसिनो गरी कुटी, पिनी चूर्ण बनाउनू । सधैं बिहान ६ मासा चूर्णमा एक तोला घिउ, ६ मासा मिस्री, ३ तोला जाइफलचूर्ण मिलाएर खानाले प्रमेह नष्ट हुन्छ । बलवीर्य बढ्दछ । यदि सेतो सिमलको कन्द पाइएन भने सिमलको बोकाको चूर्ण सेवन गर्नु पर्छ ।
१७. आधा पाउ सफा गहुँ राती पानीमा भिजाउनू र बिहान सिलौटामा पिन्नू मिस्री मिलाएर कपडाछान गरी २१ दिनसम्म पिउनु प्रमेहलाई राम्रो फाइदा गर्छ ।
१८. शतावरी (कुरिलो) र हाथाजोडी कुटेर शतावरीको रसमा २१ पटक भावना दिनु अर्थात् रसमा भिजाउनू र मल्नू, सुकाउनु । सुकेपछि समभाग मिस्री मिलाएर ४ देखि ६ मासातक बिहान बेलुका तातो दूधसँग खानू । यसले पिसाब को रोग, प्रमेह आदि निश्चय नै ठीक हुन्छ ।
२०. घिउ कुमारीको गुदी आधा सेर, हातमा लिई खूब मल्नू, फलामको कराहीमा गाईको घिउ तताउनू, तातेपछि घिउकुमारीको गुदी हाली २०-२५ मिनेटसम्म मन्द आगोमा पकाउनू । यसपछि त्यसमा गहुँको पीठो एक पाउ, चिनी आधा सेर हाली पुनः पकाउनू, केही कडा भएपछि २ १/२ तोलाका लड्डु बनाउनू । बिहान भोजन अघि आफ्नो अग्निबल अनुसार एक या दुई लड्डु खाएर गाईको दूध पिउनू, ४० दिनमा प्रमेह ठीक हुन्छ । यसको सेवनले हरेक व्यक्ति मोटो र फूर्तिलो पनि हुन्छ, भोक खुब लाग्न थाल्दछ ।
२१. घिउकुमारीको अर्क बनाई त्यसमा दूध, मिस्री या मह मिलाएर पिउनाले प्रमेह नष्ट भएर भोक बढ्दछ ।
२२. बरवृक्षको फल, पिपलको फल छायामा सुकाई पिनेर छान्नू, समभाग मिस्रीमा मिलाएर ९-९ मासा चूर्ण खाएर पछि गाईको दूध पिउनाले प्रमेह नष्ट भएर वीर्य पुष्ट हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

२३. कालो तुलसीको बीउ ५ तोला ३ मासा, अकरकला ३ तोला ६ मासा, मिस्री ८ तोला ९ मासा पिनेर छान्नू, १० मासाको मात्रामा एक लाल बंगभष्म या मूगाभष्म मिलाएर खानू र पछि गाईको दूध मिस्री मिलाएर खानू। विहान बेलुका एक महिनासम्म खानाले प्रमेह नष्ट भई बलवीर्य बढ़दछ, शरीर पुष्ट हुन्छ। खुर्सानी, दही, तेल, स्त्री प्रसंगबाट बच्नुपर्छ।
२४. असुराको स्वरस १ तोला, गुर्जोको स्वरस १ तोला मह एक तोला सबै मिलाई पिउनाले प्रमेह आराम हुन्छ। २०७
२५. पिपलको कोपिला, जराको बोक्रा, पिपलको फल यी सबै ४-४ मासा लिएर २ पाउ पानीमा पकाएर चौथाइ भाग बाँकी भएपछि भिकी छान्नू, ठंडा भएपछि मिस्री र मह मिलाएर पिउनू। यसले धातुसम्बन्धी सबै रोग नष्ट हुन्छन्।
२६. पिपलको काँचो फल र कोपिला समभाग गरी दुवै वरावर मिस्री मिलाएर चिसो पानीसँग पिउनाले पुरानो प्रमेह, वीर्यको कमी, स्त्रीको श्वेतप्रदर आदि रोग नष्ट हुन्छ र धातु पुष्ट हुन्छ।
२७. गुर्जो कुटेर राती एक माटाको भाँडामा पानीमा भिजाउनू। विहान छानेर मिस्री मिलाएर पिउनु। पिसाव पोल्ने, पीप आउने, मूत्रकृच्छ्र, मूत्राघात र सूजनमा रामवाणजज्ञिकै फाइदा गर्दछ।
२८. सुखा विदारीकन्द पिनेर त्यसमा ताजा विदारीकन्दको रसमा ७ पटक भावना दिई सुकाउनू, त्यसमा अश्वगन्धको चूर्ण र हाथजोडा (खप्तड) को चूर्ण समभाग गरी राख्नू। ६ मासादेखि एक तोलासम्मको मात्रा गरी नित्य विहान मह र मिस्री मिलाई खानू, पछि गाईको दूध पिउनू।
२९. सुनपातीको पात (खप्तड) सुकाएर चूर्ण बनाउनू, त्यो चूर्ण ६ मासाको मात्रा २ मासा गुर्जोको चिनी र वाखीको दूधसँग एक महिनासम्म खानाले प्रमेह आराम हुन्छ। मूत्रकृच्छ्र रोग नाश गर्ने उपाय

मूत्रकृच्छ्र रोग चोट लाग्नाले, मल रोकनाले, वीर्य रोकनाले र पत्थरीले हुन्छ। कसैलाई आगोले पोलेको जस्तो पोली रातो-रातो पिसाव हुन्छ। कसैलाई मूत्राशयमा वा लिंगमा पीडा हुन्छ। थोरै-थोरै पिसाव हुन्छ। **मूत्रकृच्छ्रमा** पिसाव रोकिनु थोरैवेर हुन्छ, पिसाव गर्दा पीडा धेरै हुन्छ तर मूत्राघातमा पिसाव रोकिने



स्वास्थ्य विज्ञान

धेरै बेर हुन्छ र पीडा थोरै बेर हुन्छ । पिसाब अत्यन्त पोली कष्टसँग हुनु सूजनको लक्षण हो । सूजनजस्तै मूत्रकृच्छ्रमा पीप या विषालु कीटाणु हुदैन न त सूजनजस्तो दूषित संसर्गबाटै हुन्छ । त्यो हुने अर्कै कारण छ । पुरानो सूजनमा प्रायः मूत्रकृच्छ्र हुन्छ । । औषधीले पहिले पेट र पिसाब सफा गर्नुपर्छ । २०८

मूत्र सफा गर्ने योग

१. गोखरू, इसवगोल, जेठीमधु, बहीदाना यी मध्ये कुनै लाई राती भिजाएर प्रातः छानेर यही जल पिउनुपर्छ । यसले पिसाब सफा हुन्छ । जलन हट्दछ ।
२. काँकोको बियाँ ३ मासा, कलमी सोडा $1\frac{1}{2}$ मासा दुबै पिनेर खानु पर्दछ अर्थात् एक पाउ गाईको काँचो दूधमा पानी मिलाएर पिउनुपर्छ । पिसाब लगाउन यो अमोल औषधी हो । तर उठी उठी पिउनुपर्छ, पिएर बस्नु हुदैन, घुम्दै रहनुपर्छ । सूजनमा बहुत लाभ हुन्छ ।
३. शीतल चिनी (कवाबचिनी) २ तोला पिनेर १६ तोला पानीमा पकाउनु, ४ तोला बाँकी भएपछि ठंडा भएपछि ८-१० थोपा श्रीखण्डको तेल मिलाएर पिउनुपर्छ । दिनको ३ पटक सात दिनसम्म पिउनाले पिसाब सफा हुन्छ, सूजनको जलन हट्दछ । मूत्रकृच्छ्र पनि ठीक हुन्छ ।
४. अलसीको दानाको चिया बनाएर त्यसमा अतिकति खाने सोडा मिलाएर खानुपर्छ ।
५. जौको काढा पनि यस योगमा राम्रो हुन्छ ।
६. फूल नफूलेको सिमलको रुखको जरा भिकी पखाल्नु र पिन्नु, कपडघान गरी रस निकाल्नु, दुई तोलाको मात्रा गरी केही मिस्री मिलाई खानु । नित्य बिहान बेलुका पिउनु प्रमेह र सूजनको लागि अनुभूत छ । यही रस लिंगमा पचका दिनु पनि लाभदायक हुन्छ । ३ महीनासम्म नित्य सेवन गर्नाले बल-वीर्यको बृद्धि हुन्छ । शरीरको कान्ति बढ्दछ, पुष्टि हुन्छ । प्रमेह र वीर्यको कमजोरीका लागि राम्रो औषधी हो ।
७. केराको थंबा कुटेर कपडघान गरी रस निकाल्नु । ४ तोलाको मात्रा गरी खानु, पिसाब सफा हुन्छ । सूजन, मूत्रकृच्छ्र आराम हुन्छ । दिनको तीन पटक ताजा रस निकालेर पिउनुपर्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

बालरोग सम्बन्धी बालकको ज्वर आदि

२०९

१. नागरमोथे, अतीस, पिपला, काकडसिंगी यी चार चीज पिनेर छान्नु, यो चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको ज्वर, अतिसार, खोकी, वमन श्वास आदि रोग आराम हुन्छ । बालकहरूको लागि यो अद्भूत अमोघ औषधी हो । अतीस (खप्तड) बालरोगमा अद्भूत अमोघ औषधी हो, बालकहरूको हरियो-पहेलो दिसा भएमा, दूध वमन गरेमा ज्वर या सुखा रोगमा सफल औषधी हो ।

बालकको हिक्का र खोकी कटुकीको चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले हिक्का ठीक हुन्छ । अतीसलाई महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको ज्वर र खोकी निको हुन्छ ।

२. धनियाँ र मिस्री मिलाएर चौलानीसँग पियाउनाले खोकी र श्वास ठीक हुन्छ ।
३. दाख, पिपला, सुठो यसको चूर्ण घिउ र महमा मिलाएर चटाउनाले खोकी निको हुन्छ ।

बालकको बमन

१. कटुकी (खप्तड) -को मसिनो चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको पुरानो बमन र हिक्का ठीक हुन्छ ।
२. जेठीमधु र पिपला पिनेर कागतीको रसमा मिलाएर चटाउनाले गेरुलाई महमा मिलाई चटाउनाले बालकको बमन ठीक हुन्छ ।
३. पिपला र त्रिफलाचूर्ण घिउ र महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको धेरै रुने-कराउने रोग निको हुन्छ ।
४. भूतकेशी (खप्तड) - को धूप दिनाले र यौटा जरो घाँटीमा बाँधिदिनाले बालकको राती रुने र डराउने रोग आराम हुन्छ ।

बालकको तालुकण्टक रोग

यस रोगमा बच्चाको तालु तल लट्किन्छ । शिरमा खाल्टो जस्तो पर्छ र बालकले दूध पिँउदैन । हर्रो, बच (बोझो) र कूट पानीमा पिनेर लेदो बनाई आमाको दूध वा चौलानीसाथ पियाउनाले यो रोग आराम हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

नाभि पाकने र सुन्निने

१. माटाको डल्लोलाई आगोमा पोलेर दूधमा डुबाएर त्यसले नाभिमा विस्तारै लेप गर्नाले नाभि सुन्नेको निको हुन्छ । २१०
२. श्रीखण्डको मसिनो धूलो नाभिमा छर्किनाले नाभि सुन्नेको निको हुन्छ , पाकने आराम हुन्छ ।
३. बाखुको बड्कौला जलाएर त्यसको खरानी नाभिमा लगाउनाले नाभि पाकन आराम हुन्छ ।

बालकको सुख्खा रोग

जुन बालक दुर्बल छ , जठराग्नि अत्यन्त तेज र निरन्तर भोक लागी चिच्याइरहन्छ उसलाई बिदारीकन्द, गहुँ र जौको पिठो यी तीन चीज घिउमा मिलाएर खुवाउनु पर्छ , पछि मह र मिसीसँग दूध पियाउनुपर्छ ।

बालकको करङ्गको रोग

१. यो रोगमा ज्वर र खोकी हुन्छ, करंग दबिन्छ । यो रोग दुई प्रकारको हुन्छ । यौटामा मल रोकिन्छ र ज्वर पनि हुन्छ । यसमा बनफसा या दाख आदिद्वारा छिटो मल निकाल्नुपर्छ ।
२. दोस्रो किसिमकोमा कफको प्रकोप हुन्छ, ज्वर र उद्वर्षवास हुन्छ । कबिला द मासा र हिंग एक मासा पिनेर दहीमा खल गरी मरीच जत्रो गोली बनाई दूध पिउने बालकलाई एक गोली तातो पानीसँग दिनुपर्छ । ठूलो बालकलाई यो भन्दा केही बढी दिनु पर्छ । यसले यो रोग निको हुन्छ ।
३. बालकको पेटमा कैस्टर आयल मलेर महानिम या अरेण्डको पात तताएर बाँधिदिनाले पनि यो रोग निको हुन्छ ।
४. प्याजको रस $3\frac{1}{2}$, ब्राह्मी $1\frac{1}{2}$, तोला मिसाएर सिसीमा कर्क बन्द गरी भरिदिनु, एक या दुई हप्तापछि छानेर अर्को सिसीमा राख्नु, आवश्यकतानुसार २० थोपा देखि ४० थोपासम्म आमाको दूध या अन्य दूधमा मिलाएर पियाउनु । यसले बालकका धेरै रोगलाई फाइदा गर्दछ ।

पेटको रोग

१. यदि बालकको पेटमा जुका या अपच छ भने प्याजको रस निकालेर



स्वास्थ्य विज्ञान

पियाउनु ।

२. यदि अजीर्ण छ भने कागतीको रसमा केशर घोटेर चटाउनु । २११
३. यदि पेटमा मल सुकेको छ भने कागतीको रसमा जाइफल घोटेर चटाउनु ।
४. यदि पेटमा जुका छ भने केशर र कपूर एक एक रायोको परिमाणमा खुवाएर दूध पियाउनु ।
५. यदि बालकको पेटमा माटो छ भने पाकेको केरा महमा मिलाएर खुवाउनु ।

बालकको आँखाको रोग

१. यदि बालकको आँखामां फुलो परेको छ भने आमाको दूधमा रातीगेडी घोटेर अंजन गर्नु ।
२. यदि बालकको आँखा दुखेको छ भने प्याजको रस आँखामा हाल्नु ।
३. यदि रतौंधी छ भने प्याजको रस आँखामा हाल्नु ।
४. अदुवाको रस आँखामा हाल्नु ।
५. हुक्काको पानी आँखामा हाल्नु ।
६. मरीच थुकमा घोटेर लगाउनु ।

बालकको तोतेबोली भएमा

१. ब्राह्मीको ताजा पात २१, मरीच ५ घोटेर एक महिनासम्म नित्य पियाउनु, यसले जिब्रो पातलो हुन्छ र कमलो हुन्छ ।
२. गुड र प्याज मिलाएर केही दिन खुवाउनाले बालक छिटै वढ्दछ ।
३. नौनी र छोहरा खुवाउनाले बालकको चैतन्य वढ्दछ ।

कान कम सुन्नु

१. कुनै कारणले कानले कम सुनिन्छ भने सफेद खयर कपडामा छानी तातोपानीमा मिलाएर पिचकारीद्वारा कानमा हाल्नु, पछि कान धोएर सफा गर्नु । यदि कुनै घाउको कारण वा विफरपछि वहिरो भएको छ भने ठीक हुन्छ ।
२. यदि बालकको पैताला फुटेको छ भने स्त्रीको दूध, गुड, घिउ, मह गेरु



स्वास्थ्य विज्ञान

समभाग मिलाएर लेप गर्नु ।

३. यदि बालकको पेट सफा गर्नुद्ध भने राति छोहरा पानीमा भिजाइदिनु, बिहान त्यही पानीमा मलेर निचोर्नु र छोहरा फ्याकिदिनु, पानी पियाउनु दिसा साफ हुन्छ ।

२१२

४. यदि बालक कमजोर छ भने तागत अनुसार ३ मासादेखि तीन तोलासम्म छोहरा पानीमा पखालेर सफा गरी बियाँ निकाली दूधमा भिजाउनु, केही बेरपछि छोहरा निकालेर र कपडामा राखेर रस निकाल्नु । यसरी नित्य दिनमा ३ पटक पियाउनु, बालक बलवान् हुन्छ । एक महिनाभन्दा कम उमेरको बालकलाई यो रस नपियाउनु ।

खोकी

१. फोकसोको मुखमा सर्दी या गर्मी लाग्नु, फोकसोमा घाउ-खटिरा हुनु, अमिलो, पिरो धेरै खानू, फियोमा विकार हुनु, शरीर कमजोर हुनु, अति मैथुन, अधिक परिश्रम आदिबाट खोकीको उत्पत्ति हुन्छ । खोकीमा कफको पूरा ध्यान दिनुपर्छ । जबसम्म कफ निक्लदैन तबसम्म गरम औषधी दिनु हुदैन । कफलाई ढीला गरी निकाल्ने औषधी दिनुपर्छ । १-२ तोला अलसीको काँढामा एक तोला मिस्री मिलाएर दिनाले १० दिनमा कफ फुलेर निकल्न्छ । अलसी खोकीको रामबाण औषधी हो ।
२. मरीच १ तोला, पिपला १ तोला, जवाखर ६ मासा, अनारको बोक्रा २ तोला सबै पिनेर छान्नु । यस चूर्णमा ८ तोला पुरानो गुड मिलाएर ३-३ मासाको गोली बनाउनु, यो गोली चुस्ने गर्नु खोकीको अमोघ औषधी हो ।
३. आँकको नफकेको कोपिला १ तोला, सफेद खयर १ तोला, मरीच १ तोला सबै कुटेर मिलाई आधालालको गोली बनाउनु, छायामा सुकाउनु । बिहान बेलुका १-१ गोली खानु सब प्रकारको खोकी निको हुन्छ ।
४. भुटेको सुहाग १ तोला, कच्चा सुहाग १ तोला, मरीच दुई तोला, खयर एक तोला सबै पिनेर छान्नु । धिउकुमारीको रसमा घोटी एक एक लालको गोली बनाएर छायामा सुकाउनु । १-१ गोली दिनमा २-३ पटक खानु, बालकको सबै प्रकारको खोकी आराम हुन्छ ।
५. असुराको रस ६ मासा, मह ६ मासा, सानो पिपला एक मासा तीनै

स्वास्थ्य विज्ञान

मिलाएर तताएर पिउनु, यसबाट खोकी निश्चय ठीक हुन्छ ।

६. काफलको बोक्राको रस महमा मिलाएर चाट्नाले पनि खोकी आराम हुन्छ । २१३
७. आँकको पात १००, कालो नून १ पाउ, धतुराको पात १०० यसलाई हंडीमा राखेर मुख बन्द गरी जलाउनु । खरानी भएपछि २ रती (लाल) खरानी अदुवाको रससँग र महसँग खानाले खोकी तथा दम आराम हुन्छ ।
८. ठूलो मुनका दाख एक दाना लिएर बियाँ निकाली १-१ लाल काकडसिगी र दालचिनी मसिनो गरी पिनेर मिलाई बालकलाई खान दिनु । यसरी खुवाउनाले बालकको खोकी आराम हुन्छ, छातीमा घरघर गर्ने निको हुन्छ, बालक पुष्ट हुन्छ ।
९. तुलसीको पात एक मासा, अदुवा एक मासा, ल्वाड २ मासा, कपूर चामलको गेडाजति सबै मिलाएर चपाएर खानाले सुखा खोकी आराम हुन्छ ।
- १० बिना बियाँको मुनका दाख, बिना बियाँको अमला, छोहरा, सबै ८-८ मासा लिएर आधा पाउ पानी पकाउनु, जब चौथाइ बाँकी रहन्छ, मलेर छान्नु फेरी यसमा ५ दाना मरीच र आधा पिपला मिलाएर नित्य चटाउनु, खोकी ठीक हुन्छ ।
११. अर्जुनवृक्षको बोक्रो ल्याएर कुटेर त्यसमा असुराको रसको ७ भावना दिनु । यस चूर्णलाई धिउ, मह र मिसी (बराबर भाग होइन) मिलाएर चाट्नाले क्षयरोगको खोकी आराम हुन्छ ।
- १२ ताउमा भुटेको अलसीको बीउ महमा मिलाएर चाट्नाले या हलेदा भुटेर महमा मिलाएर चाट्नाले श्वास र खोकी आराम हुन्छ ।

हुपिडु कफ (लहरे खोकी)

१. यसको दुई अवस्था हुन्छ पहिलो अवस्था आठ-दश दिनसम्म रहन्छ । यस अवस्थामा थोरै ज्वरो हुन्छ, सुखा खोकी चल्छ । खोकदा खोकदा बालकको मुखको रंग बदलिन्छ । दोस्रो अवस्थामा पहिलेको जस्तो खोकी रहदैन । खोकी उठेपछि जबसम्म कफ निक्लदैन या बमन हुँदैन तबसम्म बालक एकदम बेचैन रहन्छ । यस बेला बालकको आखाँ लाल लाल हुन्छ । कसैको नाकबाट रगत पनि आउँछ । यस रोगको अवधि ४५ देखि

स्वास्थ्य विज्ञान

९० दिनसम्म हुन्छ । अवधि पुरा नभई यो रोग प्रायः पूर्णतया ठीक हुदैन । अतिस, काकडसिँगी, दालचिनी, अलैचीको बियाँ समभाग लिएर पिनेर छान्नु । एक लाल चूर्ण एक मासा महमा मिलाएर चटाउनाले कफ निस्केर खोकीको कष्ट आराम हुन्छ ।

२१४

२. हलेदो, दालचिनी, वायुविडंग, नागकेशर हरेक ३ मासा र हिड १ मासा, कस्तुरी एक लाल सबैलाई एकै ठाउँमा मिलाई मासको गेडाजत्रो गोली बनाउनु । बालकको अवस्थाअनुसार एक या आधा गोली महमा मिलाएर खान दिनु । यसबाट कठोर खोकी पनि निको हुन्छ ।
३. बर्रोको बोक्रा र बदामको बोक्राको काँढा बनाउनु, फेरी छानेर मिसी मिलाएर पकाउनु । जब केही गाढा जस्तो हुन्छ, त्यसमा सानो पिपला पिनेर मिलाउनु । यो नित्य अलिअलि चटाउनाले लहरे खोकी ठीक हुन्छ ।

रुधा-सर्दी

१. कालो जीराको चूर्ण सुँधनाले ।
२. बच (बोझो) को सुगन्धले ।
३. गुड र अदुवा मिलाएर खानाले ।
४. अमला र गहतको काँढा खानाले रुधा-सर्दी आराम हुन्छ ।
५. गुड र मरीच मिलाएर दही पिउनाले कठिन रुधा-सर्दी ठीक हुन्छ ।
६. सुठो, पिपला, मरीच समभाग गरी पिनी सबैको ४ गुना गुड मिलाएर बयरजत्रो गोली बनाउनु । यो गोली खानाले शिर भारी हुनु, कफ र रुधा ठीक हुन्छ ।
७. मरीच, मुनकादाख, मिसी, जेठीमधु सबै पिनेर १ मासाको गोली बनाउनु । दिनभरमा ४ गोली नित्य खानु रुधा आराम हुन्छ ।
८. असुराको काँढामा मह मिलाएर खानाले या तुलसीको पातको चिया बनाएर खानाले सर्दी, रुधा, शिरपीडा ठीक हुन्छ ।

श्वासरोग या दमरोग

१. दम र हिकका भयानक रोग हुन् । यसको चिकित्सा सावधानीपूर्वक गराउनुपर्छ । रोग भएपछि रोगीलाई सावधानीसँग बस्न लाउनु । थोरै



स्वास्थ्य विज्ञान

सिंधेनुन मसिनो गरी पिनी घिउमा मिलाई रोगीको छातीदेखि गलासम्म मालिस गर्नु । यसबाट श्वास, दमको ज्वर छिटै घट्दछ । २१५

२. आँकको जरो ३ तोला, अजवायन ३ तोला, गुड ५ तोला सबै पिनेर बयरको जत्रो गोली बनाउनु, बिहान बेलुका २-२ गोली खानाले दम ठीक हुन्छ ।
३. थोहर (सिउँडी) को मोटो डण्डा ल्याएर त्यसमा प्वाल बनाई एक छटाक फिटकिरी भर्नु र पोल्नु, सेलाएपछि फिटकिरी फिकी २ लाल पानमा राखी नित्य खानु, २० दिनमा दम ठीक हुन्छ ।
४. आँकको पहिलो पात (आफैँ भरेको) एक सेर मिलाएर एक तोला चून र एक तोला सिंधेनुन पानी सँगै पिनेर ती पातको दुवैतर्फ लेपन गरी छायामा सुकाउनु । फेरि ती पातहरूलाई एक हंडीमा राखेर हंडीको मुख बन्द गरी ३ घण्टासम्म पकाउनु, सेलाएपछि हंडीबाट भस्म फिक्नु । एक लालको मात्रा गरी पानसँग नित्य खानु दम ठीक हुन्छ ।
५. भुटेको आलस (अलसी) ३ तोला, मरीच १ तोला दुवै पिनेर राख्नु । बिहान-बेलुका नित्य ६ मासा चूर्ण १ १/२ तोला महसाथ खानु । छाती र गलाको कफ हट्दछ र दम ठीक हुन्छ ।
६. अपामार्ग आदि जुन वस्तुको पनी क्षार निकाल्न पन्यो भने सबै सुकाएर आगो लगाउनु । खरानी बटुली एक भाँडामा राखी राती भिजाइदिनु, बिहान भाँडा उतारी त्यसमा रहेको क्षार निकाल्नु । जब पानी एकदम सुकदछ अनि भाँडो उतारी त्यसमा रहेको क्षार निकाल्नु । यसरी हरेक वस्तुको क्षार बन्दछ ।
७. गोरखमुण्डीको रस एक पाउ, असुरीको पातको रस एक पाउ, चिनी आधा सेर, पानी एक सेर सबै मिलाई पकाउनु जब एक सेर जल बाँकी रहन्छ उतारेर पानी शीशीमा भरेर राख्नु । यसबाट दुई दुई तोला संधै बिहान बेलुका सेवन गर्नाले खोकी ठीक हुन्छ ।
८. मुङ्डीको पञ्चाङ्ग सुकाएर मिस्री र घिउ समभाग मिलाएर राख्नु । नित्य ६-६ मासा बिहान-बेलुका गाईको दूधसँग सेवन गर्नाले नेत्रदृष्टि बढ्दछ ।
९. धनियाँ र मिस्री चौलानीसाथ पिनेर थोरै पानीमा छानेर बालकहरूलाई

स्वास्थ्य विज्ञान

पियाउनु खोकी र दम ठीक हुन्छ ।

१०. बन फसाको फूल ६ मासा, जेठीमधु ४ मासा, आलस ४ मासा, मिस्री एक तोला सबै पिनेर एक पाउ पानीमा माटाको भाँडामा पकाएर आधा पानी बाँकी भएपछि छानेर बिहान-बेलुका पिउनु दम र खोकी निश्चय ठीक हुन्छ । यो जवान पुरुषको मात्रा हो बालकलाई चौथाइ भाग दिनु । २१६

अमलपित्त

१. अमिलो बमन, डकार, छाती, घाँटी पोल्नु, खाएको नपच्नु, जीउ दुख्नु, शिरपीडा हुनु, हातपाउ पोल्नु आदि यस रोगमा हुन्छ । यस रोगमा नुन कम खानुपर्छ । पुरानो चामलको भात अमलाको रससँग खानु उत्तम हुन्छ । पानी भोजन साथसाथै नपिएर एक घण्टापछि पिउनुपर्छ । घाममा हिँडनु, शोक, क्रोध, दिउँसो सुत्नु, रातमा जागा हुनु, धेरै दाल साग खानु आदि छोड्नुपर्छ । हर्रो चूर्ण ६ मासा, मह अथवा गुडसँग मिलाएर खानाले १५ दिनमा अमलपित्तको रोग नष्ट हुन्छ ।
२. गुर्जो, नीमको पात, परबलको पात यिनलाई एकैसाथ पिनेर महमा मिलाएर खानाले ।
३. अमलाको रस सँग नित्य भोजन गर्नाले अमलपित्त, बमन, अरुचि, दाह र वीर्यविकार नष्ट हुन्छ । नित्य १ तोला चूनको निथ्रेको पानी पिउनाले अमलपित्त रोग ठीक हुन्छ ।

स्वर भेद या घाँटी बस्नु

१. अजबायन, हलेदो, चिता (चितु पनि भनिन्छ) - को बोका, जवाखर र अमलालाई समभाग गरी पिन्नु । १-३ मासासम्मको मात्रा गरी विषम भाग घिउ र महसँग चाट्नाले स्वरभंग आराम हुन्छ ।
२. सानो हर्रो र सानो पिपला समभाग गरी पिनी मुखमा राख्नु ।
३. ब्राह्मी, बचा (बोझो), सानोहर्रो, असुराको पात, पिपला समभाग गरी पिन्नु । २-४ मासासम्मको मात्रा गरी महमा मिसाएर चाट्नु स्वरभेद आराम हुन्छ यही सारस्वत-चूर्ण हो ।
४. मिस्री र सुठो समभाग पिनेर महसँग मिलाएर गोली बनाउनु । यो गोली मुखमा राखी चुस्नु स्वर बसेको ठीक हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

५. थोरै हिड गरम पानीसँग पिउनाले गला खुल्दछ ।

अरुचि रोग

(२१७)

१. नित्य भोजनअघि अदुवा ताछेर सिधेनुनसँग खानाले अरुचि रोग हुँदैन ।
२. गाईको दहीमा भुटेको रायो, भुटेको जीरा, भुटेको सुठो र सिधेनुन मिलाएर त्यसमा आधा पानी मिलाएर मध्नु यो पिउनाले अरुचि ठीक भएर अग्नि प्रबल हुन्छ ।
३. मह ६ मासा, अनारको रस ६ मासा, कालो नुन एक मासा सबै मिलाएर खानाले अरुचि ठीक हुन्छ ।
४. भुटेको सेतो जिरा ६ तोला, कालो जिरा ६ तोला, अजवायन २ तोला, मरीच २ तोला, पिपला २ तोला, धनियाँ ४ तोला, तज ६ मासा, तेजपात १ तोला, ठूलो अलैंचीको बियाँ २ तोला, जनाखर २ तोला सुठो २ तोला, सिधेनुन १० तोला, घिउमा भुटेको हिड १ तोला सबै पिनेर छान्नू । कागतीको अमिलो आधा सेर मिलाएर मन्द आगोमा पकाउनु, जब गाढा हुन्छ उतारेर शीशीमा राख्नु । १ देखि ३ मासासम्मको मात्रा भोजनपछि नित्य खानाले शूल, अजीर्ण, फियो, रक्तगुल्म आदि ठीक हुन्छ ।

धेरै तिखालाग्ने रोग

१. मह मुखमा १० मिनेटसम्म राखिरहने र पछि कुल्ला गर्नाले घोरप्यास पनि शान्त हुन्छ ।
२. अमलाको रस एक तोलामा एक मासा घिउ, एकमासा सिधेनुन मिलाएर पिनी बालकका शिरमा लगाइदिनु, यसले कण्ठ तालु आदि सुक्ने तत्काल आराम हुन्छ । बिहान २ तोला धनियाँ हंडीमा पकाएर छानी चिनी मिलाएर अलिअलि गरी पिउनाले प्यास र दाह शान्त हुन्छ ।
३. पीपलको बौका जलाएर भस्म गराउनु, त्यस भस्मलाई पानीमा मिलाउनु जब पानी निध्रन्छ अनि दोस्रो हंडीमा राखिदिनु । यो पानी २-२ तोला पिउनाले प्यास र बमन शान्त हुन्छ ।
४. सानो ब्राह्मीको पात कुटेर रस निकाली त्यस रसमा सेतो जीरा र मिस्री मिलाएर १-१ मासा दिनमा पटक पटक पिलाउनाले बालकको प्यास शान्त हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

२१८

केही स्त्रीरोगहरू

ज्यादा नुनिलो, पिरो, अमिलो, दाह गर्ने पदार्थन खानाले, अधिक मैथुन या गर्भपात हुने आदि कारणबाट प्रदर रोग हुन्छ । यो रोग दुई प्रकारको हुन्छ— रक्तप्रदर तथा श्वेतप्रदर । रक्तप्रदरमा रगतजस्तो रातो पदार्थ बहन्छ र श्वेतप्रदरमा सेतो पानी बहन्छ । अशोकको बोक्रा ४ तोला एक हंडीमा १२८ तोला पानी हालेर मन्द आगोमा पकाउनु । ३२ तोला पानी बाँकी भएपछि ३२ तोला नै दूध मिलाउनु र फेरि पकाउनु । पाकदा दूधमात्र बाँकी रहेपछि ज्ञिकी सेलाएपछि त्यसबाट १६ तोला दूध ज्ञिकेर बिहान पिउनु प्रदर ठीक हुन्छ । यो अमोघ औषधी हो । गूलरको फल सुकाई, पिनी, छानी समभाग मिश्री मिलाई एक सिसाको भाँडामा राख्नु । यो चूर्ण एक-एक तोला बिहान-बेलुका दूध या पानीसँग खाने गर्नु रक्तप्रदर ठीक हुन्छ । पाकेको केरा र अमलाको स्वरस दुई तोला लिएर ती दुवै चीजभन्दा दुई गुणा चिनी मिलाएर १५ दिन सेवन गत्ति अथवा बिहान-बेलुका ५-५ गुलाफको फूल ३-३ मासा मिश्रीसँग खाएपछि गाईको दूध पिउनाले १५ दिनमा प्रदर, धातुविकार, मूत्राशयको दाह, रातो पिसाव हुनु आदि ठीक हुन्छ । शतावरी (कुरिलो) को रस महमा मिलाएर पिउनु या नीमका बोक्राको रसमा सेतो जीरा मिलाएर पिउनाले रक्तप्रदर आराम हुन्छ । काकजंघाको जरोको रसमा लोधचूर्ण र मह मिलाएर पिउनाले श्वेतप्रदर निश्चय ठीक हुन्छ । कपासको जरो चौलानीमा पिनेर पिउनाले पनि श्वेतप्रदर आराम हुन्छ । रामतोरियाँको सुकेको जरो १० तोला, पिडालु सुकेको १० तोला पिनेर छान्नु । यसबाट ६-६ मासा चूर्ण एक पाउ दूधमा एक तोला मिश्री मिलाएर वा मिश्री पानीसँग २० दिनसम्म खानाले श्वेतप्रदर आराम हुन्छ । पानीअमलाको जरो र बीउ चौलानीमा पिनेर छानेर पिउनाले प्रदर तथा पुरुषहरूको पिसावमा रक्त आउने ठीक हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

९. असुराको स्वरस, गुर्जोको स्वरस मह मिलाएर पिउनाले या नागकेशर चौलानीपानीसँग पिनेर मिस्री मिलाएर पिउनाले प्रदररोग निश्चय ठीक हुन्छ ।
१०. अशोकघृत पनि प्रदरको अमोघ औषधी हो ।
११. अशोकारिष्टसँग चन्द्रप्रभावटीको सेवन गर्नाले प्रदर आदि स्त्रीरोगमा अतिलाभदायक छ ।
१२. ऋतुशूलमा योगराज गुग्गुलसाथ सेवन गर्नाले उत्तम हुन्छ । गर्भाशयको शिथिलताको कारणबाट हुने अधिक रक्तस्रावमा यसको उपयोग उत्तम हुन्छ ।

सोम (धातु) रोग

१. स्त्रीयोनिबाट गन्धरहित सफा, सेतो र पीडारहित जलीय पदार्थ अधिक मात्रामा वहन्छ, पिसावको बेग रोक्न सकिदैन, बहुत कमजोर र बेचैनी हुन्छ । मस्तिष्क शिथिल हुन्छ, मुख र तालु सुक्ष्म, मूर्छा हुन लाग्छ । छाला रुखो हुन्छ, प्रलाप हुन्छ, खाने पिउने पदार्थबाट कहिल्यै तृप्ति मिल्दैन यसलाई सोमरोग भन्दछन् । यो पुरुषहरूको वहमूत्र रोगजस्तै हो । सोमरोगको पहिलो अवस्थामा पानी जस्तो पदार्थ सोम (धातु) वहन्छ तर पुरानो भएपछि वारंवार पिसाव हुन्छ । प्रदररोग गर्भाशयको रोग हो । यो रोग मूत्रनलीको रोग हो । रामतोरियाँको जरा, सुकेको पिंडालु, सुकेको अमला, सुकेको विदारीकन्द ४-४ तोला, मासको चूर्ण २ तोला, जेठीमधु २ तोला यी सबै पिनी छानी ६-६ मासा विहान वेलुका खाई पछि गाईको दूध पिउनाले सो रोग ठीक हुन्छ ।
२. पाकेको केरा अमलाको स्वरस, मह, मिस्री सबै मिलाएर खानाले सोमरोग या मूत्रातिसार निश्चय ठीक हुन्छ ।
३. शतावरी (कुरिलो) चूर्ण खाएर पछि दूध पिउनाले, तथा
४. अमलाको वीज पानीमा पिनी चिनी मिलाएर पिउनाले मूत्रातिसार र सोमरोग ठीक हुन्छ ।
५. ६ मासा नागकेशर ७ दिनसम्म पिउनाले र मोहीका साथ भात खानाले श्वेतप्रदर र सोमरोग ठीक हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

६. मासको पीठो, पाकेको केरा, जेठीमधु, बिदारीकन्द, मिस्री, शतावरीको जरो सबै मिलाएर प्रातः काल दूधसँग खानाले सोमरोग ठीक हुन्छ । २२०

मासिक-धर्मसम्बन्धी रोग

१. यो रोग प्रायः तीन प्रकारको हुन्छ । एक थरी रक्त नआउने हुन्छ, अर्कोथरी कम रगत हुने वा बढी रगत हुने हुन्छ, तेस्रो रजोधर्म कष्टसँग हुने हुन्छ । यसलाई ऋतुकाल भन्दा ३-४ दिन पहिले नै कम्बर दुख्ने हुन्छ । आलस्य, बेचैनी, पेट दुख्ने यी लक्षण हुन थाल्दछ । शिरपीडा, हृदयकंपन, पेट भारी हुनु आदि हुन्छ । यो कष्ट रजोधर्म हुने भन्दा ४-५ दिन पहिले नै हुन थाल्दछ र रजोधर्म भएपछि बन्द हुन्छ । कालो तिल ३ मासा, नारंगी ३ मासा, त्रिकुटा ३ मासा यी सबैको काँढा बनाएर त्यसमा गुड या सख्खर मिलाएर बिहान-बेलुका नित्य पिउनाले रोकिएको मासिक धर्म हुन थाल्दछ । यदि शरीरमा रगतको कमी छ भने दूध, घिउ, मिस्री खाएर पछि काँढा पिउनुपर्छ । यसले छिटौ रजोधर्म हुन्छ । रुखो पदार्थ खानु हुँदैन । मासु, दूध, दही, गुड आदि पदार्थ अधिक मात्रामा खानुपर्छ ।
२. मालकागुनी, रायो, विजयसालको काँढा, वच (बोझो) समभाग लिएर पिनेर छान्नु, मात्रा ३ मासा प्रातः सायं ठंडा जल या काँचो दूधसँग खानाले बन्द भएको रजोधर्म निश्चय नै खुल्दछ ।
३. अनार खानाले खूब लाभ हुन्छ । बन्द भएको रजोधर्म हुन थाल्दछ । पेट दुखेको आराम हुन्छ, पिसाब सफा हुन्छ ।
४. योगराज गुल्गुल सेवन गर्नाले वीर्य र आर्तवसम्बन्धी रोग ठीक हुन्छ ।
५. मूलाको बीउ, गाजरको बीउ, मेर्थीको बीउ तीनैलाई एक-एक छटाक लिएर पिनी छानेर त्यसबाट ३-६ मासा चूर्ण तातो पानीसँग खानाले ४-५ दिनमा बन्द भएको मासिकधर्म खुल्दछ ।

ऋतुशूल

१. मासिकधर्मको बेलामा पेटमा पीडा हुन्छ । अगस्तिफूलको जराको बोका आधा तोला, मरीच १० दाना पिनेर गोली बनाउनु, ऋतुकाल भन्दा २-३ दिन पहिलेदेखि ऋतुकालपछि पनि ३-४ दिनसम्म सधै तातो पानीसँग एक एक गोली खानाले ऋतुशूल आराम हुन्छ । यो अमोध औषधी हो । यसको साथसाथै ऋतुकालको बेला २-३ दिन पहिलेदेखिनै एक हप्तासम्म तातो



स्वास्थ्य विज्ञान

पानीको टवमा नित्य आधा घण्टा नाभिसम्म डुबाएर वस्नु रोग भन् छिटो आराम हुन्छ ।

२२१

२ लहरा भएको कन्टकारीको कोपिला १ मरीच २७ दानासँग ५-७ दिनसम्म ऋतुकालमा खानाले पनि ऋतुशूल आराम हुन्छ ।

३ सेतो आँकको बोक्रा २ तोला, मरीच आधा तोला, वासी पानीसँग पिनेर २-३ दिनसम्म खानाले रक्तप्रदर आराम हुन्छ । **बृहत् फल घृत**

यो आयुर्वेदीय पेटेन्ट औषधी हो । योनिरोग र हिस्टेरियाको राम्रो औषधी हो । पोषणका लागि पनि लाभदायक छ । गर्भ नरहने गरेको, थोरै आयुमा बालक मर्नु, बच्चा सानो जन्मनु यी सबै दोष ठीक हुन्छन् । **शीघ्र प्रसव हुने उपाय**

१ कहिले-कहिले बालक जन्मने समयमा ढिला हुन्छ कष्ट हुन्छ । यस्तो अवस्थामा चुम्बक (मिकनातीसी) पत्थर रेशमी कपडामा बाँधेर या बेरेर स्त्रीको बायाँ जाँघमा बाँधिदिनाले यो बायाँ हातमा समाउनाले केही समयभित्र बालक जन्मन्छ । यो अनुभूत उपाय हो ।

२ १८ मासा अमल तासको बोक्राको काँडा पकाएर स्त्रीलाई पियाउनाले नाल र बच्चा सजिलैसँग निकल्न्छ । कुनै गर्भवतीलाई बमन बढी हुन्छ भने धनियाँ चूर्ण खाएर पछि मिस्री मिलाएको चौलानी पिलाउनुपर्छ ।

३ अपामार्गको जरो स्त्रीको कम्मरमा बाँधिदिनाले पनि बालक छिट्टै जन्मन्छ । पछि सालनाल निक्लेपछि बाँधेको फुकाइदिनु पर्छ ।

४ इन्द्रायणीको जरो या अपामार्गको जरो मसिनो गरी पिनेर धिउमा मिलाएर योनिमा राखिदिनाले पनि बालक सुखसँग जन्मन्छ ।

५ सूर्यमुखी फूलको जरो डोरीमा बाँधेर हातमा या शिरमा बाँधनाले पनि बालक छिट्टै जन्मन्छ ।

६. निम्नलिखित मन्त्र अभिमन्त्रित जल पियाउनाले पनि बालक छिट्टै गर्भबाट निकल्न्छ :

मुक्ताः पाशा विपाशाश्च मुक्ताः सूर्येण रथमयः ।

मुक्ताः सर्वभयाद्गर्भ एत्येहि मा चिरं स्वाहा ॥

स्वास्थ्य विज्ञान

(यस मन्त्रका रचयिता च्यवन ऋषि हुन्)

सूतिका रोग

२२२

- १ ज्वर, खोकी, प्यास, शरीर भारी रहनु, सूजन, शूल, अतिसार, प्रलाप, कंप यी लक्षण सूतिका रोगका हुन् । सूतिका रोगमा वातनाशक औषधी गर्नुपर्छ । यसको साथै खारेको घिउ सेवन गर्नुपर्छ । घिउ ८० तोला, दूध १२८ तोला, चिनी २०० तोला, पिनेको सूठो ३२ तोला सबै मिलाएर मंद आगोमा पकाउनु, गाढा भएपछि त्यसमा धनियाँ ३२ तोला, सूँप २० तोला, वायुविडंग, सेतो जीरा, सूठो, मरीच, पिप्ला, नागकेशर, नागर मोथे, दालचिनी, सानो अलैचीको वियाँ, तेजपात यी सबको ४-४ तोला पिनेर मिलाई १० मिनेटसम्म पकाई ठीक भएपछि सफा माटाको भाँडामा राख्नु, ४ तोलाको मात्रा गरी सेवन गर्नाले सूतिकासम्बन्धी सबै उपद्रव शान्त हुन्छ । प्रयोग गरेर हेर्नु ।
- २ सुठो, काकडसिंगी, पिप्ला मूल यी सबै मिलाएर सेवन गर्नाले सूतिका ज्वर र वातरोग आराम हुन्छ ।
- ३ सुठो एक तोला, मरीच २ तोला, पिप्ला, ३ तोला, सिधेनुन ६ तोला, जावित्री २ तोला, नीलोतुथो २ तोला सबै मिलाएर निर्गुण्डीको रसमा ३ घण्टासम्म खल गरी केराउबराबरको गोली बनाई १-१ गोलि बिहान-बेलुका अदुवाको रसमा सेवन गर्नाले सबै प्रकारको सूतिका रोग आराम हुन्छ ।

सुत्केरीको दूध बढाउने उपाय

१. सेतो जीरा र बास्मती चामल दूधमा पकाएर केही दिनसम्म खानाले दूध बढाउ । दूधको कमीको कारण प्रायः कमजोरी र पौष्टिक भोजनको अभाव हो ।
२. कमलगृष्णाको बीज पिनेर छानेको चूर्ण दूधसाथ खानाले दूध खूब बढाउ ।
३. विदारीकन्दको स्वरस मह मिलाएर पिउनाले या दूधमा सेतो जिरा मिलाएर पिउनाले, तथा
४. शतावरी (कुरिलो) दूधमा पिनेर पिउनाले, तथा



स्वास्थ्य विज्ञान

५. तातो दूधसँग पिप्ला चूर्ण पिउनाले दूध खूब वढदछ ।

२२३

मूर्छा रोग

- १ अत्यन्त क्षीण हुनाले या पित्तदोष ज्यादै बढनाले, विरुद्ध भोजनले र सत्त्व गुणको कमी र तमोगुणको अधिकताले अन्य कतिपय कारणले मूर्छा रोग हुन्छ । मूर्छा हुनेभन्दा पहिले प्रायः यी लक्षणहरू हुन्धन्- हृदयपीडा, ग्लानि, चेतना नाश हुनु, बल नाश हुनु, कमजोरी आदि । एमोनिया सुधाउनु । एक मासा कपूर, ६ मासा श्रीखण्ड गुलाबजलमा घोटेर सारा शरीरभर लेप गर्नु मूर्छा नाश हुन्छ ।
- २ सानो पिप्लाको मसिनो चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले पनि मूर्छा रोग आराम हुन्छ ।
- ३ अमलाको बियाँ निकालेर बियाँबाहेक अमला मात्र पिन्नु र त्यस चूर्णलाई २-३ मासाको मात्रा गरी दिनको दुई पटक ताजा जलसँग खानु, मूर्छा, प्यास, प्रमेह र दाह आदि शान्त हुन्छ ।
- ४ यदि बालकलाई जुकाको कारणले मूर्छा भएको छ भने केशर र कपूर दूधसँग घोटेर पियाउनाले अवश्य लाभ हुन्छ । कृमिनाश गर्न यो रामबाण औषधी हो ।
- ५ सेतो प्याजको रस नाकमा हाल्नाले, श्रीखण्ड र कपूर पिनेर लेप गर्नाले पनि मूर्छा र उन्मादमा लाभ हुन्छ ।
- ६ ल्वाँग, सुठो, मरीच, पिप्लालाई मसिनो गरी पिनेर दाँतमा मल्नाले या सेतो प्याज कुटेर नाकको सामुन्ने राख्नाले हिस्टेरियाको मूर्छा ठीक हुन्छ ।

उन्माद रोग (पागलपन)

- १ ब्राह्मीको पातको स्वरस ४ तोला, कूटको चूर्ण १२ लाल, मधु ४८ लाल यो सबै मिलाएर पिउनाले उन्माद रोग आराम हुन्छ ।
- २ कुभिण्डोको बीजको चूर्ण ४८ लाल, कूटचूर्ण १२ लाल, मधु ४ मासा मिलाएर चाटनाले, तथा
- ३ कुभिण्डोको बीजको गुदी २ तोला, सर्पगंधाचूर्ण २ मासा, रातो माटाको भाँडामा १० तोला पानीमा भिजाई विहान सिलौटामा पिनेर छानी ६



स्वास्थ्य विज्ञान

मासा मह मिलाएर पिउनू दुई-तीन दिनमा उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

४ शंखाहुलीको रस ४ तोला, कूटचूर्ण १२ लाल, मह ४८ लाल मिलाएर पिउनाले उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

२२४

५ १० वर्ष पुरानो घिउ नित्य पिउनाले उन्माद र मृगी रोग आराम हुन्छ ।

६ ब्राह्मीको रस, कूटको रस, शंखपुष्टीको रस, बोझोको रस यी चारैवटाको एक एक पाउ लिएर पकाउनु, जब रस सुकेर घिउमात्र बाँकी रहन्छ । अनि उतार्नु । यो घिउ ६ मासा नित्य सेवन गर्नाले उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

७ घिउ र दूधसँग बोझाकोचूर्ण खानाले पनि उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

८ सेतो प्याजको रस आँखामा हाल्ने, त्यसैको नस लिने गर्नाले पनि उन्माद र मृगी रोग आराम हुन्छ ।

९ कपासको वियाँको तेल शिर र छातीमा मल्नु । सारस्वतचूर्ण र त्यसको साथ थोरै ब्राह्मीघृत पनि खाने गर्नु उन्माद र मृगी रोग अवश्य आराम हुन्छ, स्मरणशक्ति खूब बढ्दछ । प्रमेह आदि वीर्यदोष पनि ठीक हुन्छ । चूर्णको मात्रा एकतोला बराबर घिउ र महमा मिलाएर ६० दिन वा ४० दिनसम्म सेवन गर्नुपर्छ ।

ब्राह्मीघृत

१ बच (बोझो), कूट, शंखाहुलीचूर्ण हरेक आधा-आधा सेर, घिउ दुई सेर ब्राह्मीको पातको रस ८ सेर लिएर सबैलाई एकै ठाउँमा मिलाउनु, कराइमा हालेर मंदागिनले पकाउनु । जब रस सिद्धिएर घिउ मात्र बाँकी रहन्छ, उतारेर छानेर सफा शीशीमा राख्नु । ६ मासादेखि एक तोलासम्मको मात्रा गरी नित्य सेवन गर्नु, उन्माद, मृगी संधिवात आदि रोग शान्त भएर स्मरणशक्ति बढ्दछ ।

२. ब्राह्मीको पातको स्वरस ४ सेर र घिउ एक सेर मिलाई, पकाई सेवन गर्नाले उन्माद र मृगीरोग आराम हुन्छ ।

३. ब्राह्मीको पातको स्वरस एक तोला, अकरकला ३ मासा, मह तीन मासा सबै मिलाई नित्य विहान बेलुका ४० दिन सम्म सेवन गर्नाले उन्माद, चित्तभ्रम, मृगी रोग आराम हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

भूतोन्मादनाशक धूप

१. कपासको वियाँ, मयूरको प्वाँख, कंटकारी, शिवनिर्मलिय, तज, जटामसी, विरालोको विष्ठा, कालो सर्पको काँचुली, हातीदाँत, गाईको सिंग, हींग र मरीच सबै दुई-दुई तोला कुटेर एकै ठाउँमा मिसाएर शीशीमा राख्नु, यस धूपलाई आगोमा राखी धूप दिनाले पिशाच, राक्षस, देवताको आवेश र ज्वर आराम हुन्छ । २२५
२. भालुको रौ, श्यालको रौ, लसुन, गोहीको काँठा, हिंड, बच, नरमूत्र यी सबै समभाग लिएर धुनि दिनाले भूत, प्रेत आदिको वाधा शान्त हुन्छ ।
३. फलकृत सेवन र महाविष्णुतेल मालिस गर्नाले पनि हिस्टेरिया, उन्माद, बृद्धापन आदि रोगमा फाइदा गर्छ । धैर्यपूर्वक एक महिनासम्म सेवन गर्नाले अवश्य फाइदा गर्छ । मृगी (छारे) रोग

मृगी रोगमा शरीरमा ऐठन हुन्छ । आँखा, हात, पाउ, शरीरलाई कसैले थिचेको जस्तो प्रतीत हुन्छ । रोगीको दाँत टंम जोडिन्छ । मृगी रोगको मूर्छामा रोगी एककासि च्याहिएर लड्छ र फिँज काढदछ , अरु मूर्छामा फिँज काट्दैन ।

हिस्टेरिया

१. गर्भाशयको खराबी, रजस्ताव नहुनु या कम हुनु, पतिको निष्ठुर आचरण, अत्यन्त शोक गर्नु, अजीर्ण हुनु आदि कारणबाट युवती स्त्रीलाई एक किसिमको मृगी रोग हुन्छ । यसलाई हिष्टेरिया या योषापस्मार भन्दछन् । यी दुबै रोगमा बहुत समानता छ । हिस्टेरियामा सर्वथा होशको अभाव हुदैन तर मृगी रोगमा पूर्ण बेहोश हुन्छ । मृगीको रोगी रोग शुरू हुनुअघि चिल्लाउँछ तर हिस्टेरियाको विरामी यस्तो गर्दैनन् । हिस्टेरिया हुनेको पेटमा माथिल्लोपट्टि गोला जस्तो प्रतीत हुन्छ तर मृगीको यस्तो हुदैन । हिस्टेरिया हुनेलाई भूत, प्रेत, जादू, टुनाको शंका धेरै हुन्छ यस रोगमा अञ्जन, नस्य र धुनि दिनु लाभदायक हुन्छ ।
२. दालचिनी र सेतो जीराले दिमागबाट दोष उतार्दछन् ।
३. सुठो, मरीच, पिप्ला समभाग गरी सिंउँडीको दूधमा २० दिनसम्म भिजाएर फेरि भिकी पानीसँग सिलौटामा पिन्नु, यसको नस लिनाले मृगी रोग



स्वास्थ्य विज्ञान

आराम हुन्छ ।

४. आँकको जरोको बोका बाखाको दूधमा पिनेर एउटा कपडामा राख्नु, वेहोश मृगी रोगवालालाई २-४ वुँद नाकमा हालिदिने वित्तिकै होश आउँछ । २२६
५. रिट्रा पिनेर छानेर राख्नु, नस लिने गर्नु मृगी रोग नाश हुन्छ ।
६. जटामसी (खप्तड) मसिनो गरी पिनी नाकमा नस दिनु या धुनि दिनु, पुरानो मृगी रोग पनि नाश हुन्छ ।
७. सेतो प्याजको रस नाकमा हाल्नाले, आँखामा अञ्जन गर्नाले मृगी र उन्मादमा लाभ हुन्छ । पुरानो घिउ ख्वाउनाले र मालिस गर्नाले पनि लाभ हुन्छ ।

खाने औषधीहरू

१. लसुन एक तोला, कालो तिल तीन तोला या तिलको तेल दुई तोला मिलाएर प्रातःकाल २१ दिनसम्म खानाले मृगी रोग आराम हुन्छ ।
२. शतावरी (कुरिलों) दूधसँग सेवन गर्नाले पनि मृगी रोग आराम हुन्छ ।
३. ब्राह्मीको पातको स्वरस एक तोला, अकरकलाचूर्ण ३ मासा, मधु ३ मासा सबै मिलाएर विहान-बेलुका नित्य खानाले पनि एक महिनामा मृगी, उन्माद, चित भ्रमादि रोग आराम हुन्छ । यो अमोघ औषधी छ ।
४. जेठीमधुचूर्ण ६ मास, कुभिण्डोको रस एक तोला, मह एक तोला मिलाएर नित्य सेवन गर्नाले या महको साथ ६ मासा वच्र (वोझो) चूर्ण चाट्ने र दूधभात खानाले पुरानो मृगी रोग पनि आराम हुन्छ ।
५. सुँगुरको खुरको औंठी बनाएर मङ्गलावारको दिन दाहिने हातको कान्धीऔंलामा लाउनाले या २१ जाइफलको माला बनाएर गलामा पहिरिनाले पनि मृगी रोग आराम हुन्छ ।
६. एक लाल हिड, एक लाल कस्तूरी महमा मिलाएर २१ दिनसम्म सेवन गर्नाले मृगी रोग आराम हुन्छ ।
७. हिड र एलुआ (घिउकुमारीको चूक) समभाग मिलाएर एक लालको गोली बनाई नित्य विहान-बेलुका एक एक गोली महमिश्रित कुभिण्डोको रससँग एक महिनासम्म खानाले हिस्टेरिया अवश्य शान्त हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

८. जेठीमधु आधासेर पानीसँग सिलौटामा पिनी दुई सेर घिउ र १६ सेर कुभिणडोको रस र लेदो कराहीमा पकाई रस सुकेर घिउ मात्र बाँकी भएपछि फिकी छानी राख्नु । यो घिउ नित्य सेवन गर्नु, मृगी र उन्माद शान्त हुन्छ ।

बाथ र बातरोग

२२७

१. त्रयोदशांगगुगुल नित्य खानाले र नारायणीतेल आदि मालिस गर्नाले ८० दिनमा समस्त बातरोग आराम हुन्छ । त्रयोदशांगगुगुल १-३ मासाको मात्रा हो ।

समस्त बातरोगनाशक तेल

२. सुठो १० तोला, उत्तम सूर्ती १० तोला, सानो पिप्ला ५ तोला, भांग ५ तोला, हिड १ तोला, अफीम १ तोला, भिलावा १ तोला, कुचिलो १ तोला, मरीच १ तोला यी सबै पिनी एक सेर तिलको तेल र एक सेर तोरीको तेलमा मिलाई आगोमा राखेर मंदागिनमा पकाउनु, औषधी जलेपछि उतारेर तेल छान्नु । यो तेल मालिस गर्नाले कम्मर दुख्ने, पिठ्यूँ दुख्ने, छाती दुख्ने, घुँडा दुख्ने सबै आराम हुन्छ ।

३. एक लाल स्वच्छन्द भैरवरस नित्य सेवन गर्नाले र यो तेल मालिस गर्नाले बातरोग विशेषतः पक्षाधात शान्त हुन्छ ।

४. शुद्ध गुगुल, शुद्ध गंधक, हर्ता, वर्ता, अमला यी सबै चूर्ण समभाग लिएर अदुवाको रसमा घोटेर कास्टर आयल (अरंडीतेल) मिलाई ६-६ मासाको गोली बनाई सुत्ने बेलामा दूधसँग एक गोली खाने गर्नाले वायुको पीडा निश्चय ठीक हुन्छ । यसलाई वातारिगुल भन्दछन् ।

५. अरंडीपाक पनि वाथको लागि फाइदा गर्दूँ । यो रोचक पनि छ । शीतकालमा वढी लाभदायक पनि छ ।

६. त्रिकुटा डेढ तोला, ल्वाँग ३ मासा, ठूलो अलैची ६ मासा, दालचिनी ६ मासा, पत्रज ६ मासा, नागकेश ६ मासा, अन्य गन्धक १ तोला, सूप १ तोला, सनाई १ तोला, पिप्लामूल ६ मासा, निर्गुन्डीको वीज ६ मासा, शतावरी ६ मासा, पुनर्नवाको जराको वोक्रा ६ मासा, खस ६ मासा, जाइफल ४ मासा, जयपत्री ४ मासा सबैको चूर्ण बनाएर १० तोला अरंडीको वीउको गुदी मसिनो गरी पिनी एक सेर गाईको दूधमा कुरौनी

स्वास्थ्य विज्ञान

बनाउनु र त्यसलाई दुई छटाक गाईको घिउमा भुट्टनु। अधिको औषधीहरूको चूर्ण एक सेर चिनी मिलाई ६-६ तोलाको लड्डू बनाउनु, १-१ तोला लड्डू गाईको दूधसँग बिहान-बेलुका खानु वाथ आराम हुन्छ। औषधी अनुभूत छ। **बाथ र वायुविकारको लागि**

२२८

- १ एक छटाक एरण्डको बीज भुट्टेर चपाउनु र त्यसपछि आधा सेर गाईको दूध पिउनु, यसले दिसा सफा हुन्छ। सात दिनसम्म यसै गर्नु। मुगीको दाल र चामलको पातलो खिचडी भोजन गर्नु ठंडा वायुबाट बच्नु,
- २ अश्वगन्ध, चोवचिनी, अमलाको समभाग चूर्ण ६ मासा दूध या पानीसँग सुत्ने बेलामा खाने गर्नाले बाथ आदि वायुविकार ठीक हुन्छ।
- ३ भृङ्गराजको जरो (खप्तड) र डुङ्गरेओको जरो (खप्तड) मसिनो गरी कुट्टनु, तोरीको तेल वा वनभाङ्गको तेलमा या कास्टर आयलमा पकाएर छानेर राख्नु। यो सधैँ राती सुत्ने बेलामा मालिस गर्नाले वातरोग ठीक हुन्छ।
- ४ घिउकुमारीको एक पात काटेर गाईका घिउमा भुट्टेर, त्यसमा हलेदो, जीरा आदि मसला हालेर तरकारी बनाउनु, त्यसैसँग गहुँको रोटी खानु र पछिको रोटीसाथ कार्तिकको मह खानु। सात दिनतक खानु, रोग पुरानो छ भने १५ दिनसम्म खानु। चैत्र र कार्तिक महिनामा यसो गर्नाले वाथ अवश्य आराम हुन्छ। यति दिनसम्म केवल रोटी मात्र खानुपर्छ।
५. अकरकला, मरीच, सानो पिप्ला हरेक ३-३ मासा, पिप्लामूल ६ मासा, सुठो एक तोला, शोधित मिठा विष १ तोला यी सबै कुटी, छानी गुड र घिउमा मिलाएर मासको गेडा जत्रो गोली बनाउनु, मात्रा १-२ गोलीसम्म। पहिले पेट सफा गरी यो गोली खानु बाथ, पक्षाधात आदि आराम हुन्छ।
६. त्रिफलाको काँढामा कास्टर आयल २ तोला मिलाएर पिउनाले गृधर्सी (राँघन्को पीडा) आराम हुन्छ।
७. आधासेर गहुँत र २ तोला कास्टर आयल मिलाउनु, सानो पिप्ला चूर्ण एक मासा खाएर पछि यो तेल मिलाएको गाईको गहुँत पिउनु, सात दिनसम्म पिउनाले कमर दुख्ने निको हुन्छ।
८. शुद्ध गुग्गुल ५ तोला, लसुन १ तोला दुबै घिउमा हालेर खूब पिन्नु। ठूलो

स्वास्थ्य विज्ञान

भट्टमास जत्रो गोली बनाउनु एक गोली नित्य खाने गर्नु कमर दुख्ने निको हुन्छ ।

२२९

- ९ शुद्धकुचिलो र मरीच समभाग लिई पानको रससँग खल गर्नु, एक एक लालको गोली बनाउनु । यसलाई समीरगजकेशरी भन्दछन् । बिहान-बेलुका पानको रस या अदुवाको रससँग १-१ गोली खानाले सबै प्रकारको वात-व्याधि आराम हुन्छ ।
- १० लसुन ४ तोला मसिनो गरी पिनी त्यसमा सिधेनुन, जीरा, त्रिकुटा, कालो नुन र हिड ४-४ मासा पिनेर मिसाउनु, एक मासा चूर्ण नित्य बिहान अरंडीको जराको काँढासित एक महीनासम्म पिउनाले सर्वांग वात, कमर पीठको पीडा आराम हुन्छ ।
- ११ मालकागिनी त्याएर सफा गरी पहिलो दिन एक दाना दोस्रो दिन दुई दाना, तेस्रो दिन ३ दाना, यसै हिसावले ६० दिन सम्म एक दाना बढाई ६० दानासम्म पुग्नु र फेरि एक एक दाना घटाउदै एक दानामा आउनु । यसैले जोडहरूको पीडा, वात, व्याधि र कफविकार नष्ट हुन्छ, शरीर रोगरहित हुन्छ । दाना बढाउदै लाँदा बीचमै ज्यादै गर्मी हुन थाल्यो भने त्यही देखि घटाउनुपर्छ । मालकागिनीको तेल मालिस गर्नाले बाथमा बहुत फाइदा गर्दै ।
- १२ धतुरो अथवा अरंडीको पात गरम गरेर सेक्नु र बाँध्नु ।

शूलरोग

- १ पेटमा भयानक पीडा भयो भने सानो हर्रो, सुठो, मरीच, पिप्ला, शुद्ध कुचिलो, शुद्ध गन्धक, हिड, सिधेनुन सबै समभाग लिएर कुटी मसिनो गरी अदुवाको रससँग घोट्नु, जंगली बयरसमान गोली बनाउनु । बेलुका नित्य एक एक गोली सेवन गर्नाले बायुगोला र शूल आराम हुन्छ ।
- २ माउभेरा (खप्तड) र गंदालना (खप्तड)को जरो एक एक मासा नित्य प्रातः काल मेर्थीको काँढामा कालो नुन मिलाई त्यससँग खानाले १५ दिनमा कठिन भन्दा कठिन शूल पनि आराम हुन्छ ।
- ३ जवाखर, कौडी भस्म, शुद्ध मीठा विष (खप्तड, सिधेनुन, सुठो, मरीच, पिप्ला समभाग लिएर पिन्नू छान्नू यस चूर्णलाई पानको रससँग ६ घन्टासम्म खल गरी एक एक लालको गोली बनाई बिहान एक गोली



स्वास्थ्य विज्ञान

नित्य खानाले परिणाम शूल आराम हुन्छ । बच, सुठो, कालो जीरा, मरीच, चीता, हिड, शुद्ध विष, दालचिनी, पिप्ला सबै समभाग गरी पिन्नू पछि भाँग र चिताको रससँग घोट्नु र चना जत्रो गोली बनाउन् मेथीको काँढासँग नित्य एक गोली खानु सबै प्रकारको शूल र वातरोग आराम हुन्छ ।

हृदयशूलनाशक उपाय

२३०

- १ चित्तल या काँकडको सिंगको चूर्ण बनाउन् । अनि त्यसलाई माटाको भाँडामा हाली छोपिदिनू सम्पूर्ण भाँडोलाई गिलो माटो र कपडा लगाएर धाममा सुकाउन् फेरि त्यसलाई १० सेर गुइँठामा राखेर आगो लगाउन् आगो निभेपछि भाँडाबाट भष्म फिकी शिशीमा राख्नू यो उत्तम औषधी हो । एक मासा भष्म गाईको ३ मासा तातो धिउमा मिलाएर खानाले हृदयशूल तत्कालै आराम हुन्छ । सबै प्रकारको शूल र विशेषतः हृदय र कमरको पीडाको लागि कहिल्यै फेल नहुने औषधि हो ।
- २ अर्जुनवृक्ष (खरी) को बोक्राको स्वरस ४ सेर, गाईको धिउ १ सेरमा मिलाएर पकाउन् धिउमात्र बाँकी भएपछि फिकेर छान्नू । यो १-३ तोला मात्रा दूधसँग सेवन गर्नाले हृदयशूल र हृदयको सबै रोग आराम हुन्छ ।
- ३ कालोनुन, सुठो, हिड समभाग लिएर पिनी, छानी चूर्ण बनाउन् र जौको काँढासँग एक मासाको मात्रा गरी सेवन गर्नाले हृदयशूल, करंगको शूल, पेटको रोग आराम हुन्छ ।

बायुगोला

- १ दाहिने वा बायाँ करंगतर्फ हृदयमा, नाभिमा, मूत्राशय या पेटमा गोला जस्तो हुन्छ । कहिले घुम्छ, कहिले घट्छ, कहिले बद्ध । मलमूत्र र अधोवायु कठिनसँग हुनु, अरुचि, प्यास र आन्द्रामा गडगड शब्द हुनु यी लक्षणहरू हुन्छन्, सुठो २ तोला, चिताको बोक्रा ८ तोला, तिल ४ तोला, पुरानो गुड ४ तोला, सबलाई मसिनो गरी पिनी ३ देखि ५ मासासम्मको मात्रा तातो दूधसँग खानाले बायुगोला आराम हुन्छ ।
- २ हिड, कूट, धनियाँ, हर्रो, निशोथको जरो, कालोनुन, सिधेनुन, सुठो, जेवाखर सबैलाई समभागमा राखी पिन्नु, धिउमा भुटी पिनी पुनः छान्नु, १ १/२ तोलादेखि ३ तोलासम्म जौको काँढासँग खानाले बायुगोला ठीक हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

- ३ बच (बोझो), हर्रो, हिड, सिधेनुन, पदम चाल, जवाखर, अजवायन सबैको समभाग गरी पिन्नु, छान्नु ३ देखि ६ मासाको मात्रा गरी तातो पानीसँग सेवन गर्नले १५ दिनमा वायुगोला आराम हुन्छ । २३१
- ४ शंखको नाभिको भज्ज ४-६ मासा कागतीको रससँग नित्य खानाले फियो बढेको आराम हुन्छ ।
- ५ अपामार्गको जरो ४-६ मासा मसिनो गरी पिनी गाईको महीसँग मिलाएर २१ दिनसम्म खानाले भयंकर भएको फियो पनि आराम हुन्छ ।
- ६ सत्यानाशी (स्वर्णक्षीरी) सिलौटामा पिनी, कपडछान गरी स्वरस निकाल्नु, यो स्वरस एक तोला मह मिलाएर खूब मध्नु र नित्य पिउनु । १४ दिनमा फियोको रोग निश्चय आराम हुन्छ ।
- ७ शंख, सीपी, शुद्धगन्धक, शुद्धमंडूर (लोहकीट) र भुटेको सुहाग, नौसादर, सिधेनुन, सुठो, पिपला, चीतु, अजवायन वेग्ला-वेग्लै पिनेर छान्नु र प्रत्येक ४-४ तोला पिनी, छानी ४-४ तोला लिनु र एक सेर कागतीको रसमा मिलाएर बलियो शिशीमा भर्नु र त्यो शिशी भ्रूमा गाडिदिनु । १४ दिनपछि निकाल्नु । ४-४ मासा नित्य भोजनपछि दिनमा दुई पटक खानु, फियो, वायुगोला, शूल, अजीर्ण आदि रोग आराम हुन्छ ।

मूत्रकृच्छ्र रोग

- १ यस रोगमा पिसाब ज्यादै कष्टसँग थोपा थोपा गरी हुन्छ । अथवा रक्तमिश्रित पिसाब थोरैगरी आउँछ । नाभिको तल जाँघमा र मूत्रनलीमा ज्यादै कष्ट हुन्छ । यदि मूत्रकृच्छ्रमा छातीमा पीडा, कोखमा शूल हुने, मंदागिन, मूर्छा र दारुण मूत्रकृच्छ्र छ भने पत्थरीको मूत्रकृच्छ्र भनी जान्नुपर्द्धे । यदि पिसाबमा रगत आउँछ भने अमला र उखुको रसमा मह मिलाएर पियाउनु ।
- ३ दुई तोला अमलाको काँढामा एक तोला गुड मिलाएर खानाले पनि मूत्रकृच्छ्र आराम हुन्छ ।
- ४ सूर्यमुखी फूलको वीज ६ मासा वासी पानीमा पिनेर छान्नु र पिउनु, सब प्रकारको कठिन मूत्रकृच्छ्र आराम हुन्छ ।
- ५ अलैची, पाषणभेद (जरो), शुद्ध शिलाजित, पिप्ला, काँकोको वियाँ, सिधेनुन र केशर समभाग गरी पिन्नु र छान्नु । ३-४ मासा चूर्ण चौलानीसँग खानु



स्वास्थ्य विज्ञान

कठिन मूत्रकृच्छ्र पनि आराम हुन्छ ।

- ६ २ तोला गोक्खुर (गोखरु) एक पाउ पानीमा पकाउनु, चौथाइ भाग वाँकी भएपछि फिकी चिसो पार्नु र दुई तोला मिस्री मिलाएर पिउनु । यसले पनि मूत्रकृच्छ्र आराम हुन्छ ।

२३२

- ७ भुटेको फिटकिरी २ मासा, गेरू २ मासा, मिस्री ६ मासा यो सबै पिनी छानी एक मात्रा बनाउनु । यो पिएर पछि गाईको तातो दूध पिउनु २१ दिनमा सूजन र मूत्रकृच्छ्र आराम हुन्छ ।

- ८ ६ मासा साल(सालको खोटो), ६ मासा मिस्री मिलाएर पानीसँग पिउनाले पिसावसँग रगत आउने आराम हुन्छ । इही, गुड, खुर्सानी, तेल र जलन गर्ने पदार्थ अपथ्य छन् ।

मूत्राधात रोग

- १ मूत्राधात र मूत्रकृच्छ्र रोगमा यो फरक छ कि मूत्रकृच्छ्रमा मूत्रको रुकावट थोरै वेरसम्म पनि हुन्छ मूत्राधातमा धेरैवेरसम्म हुन्छ । मूत्रकृच्छ्रमा पिसाव गर्दा अधिक कष्ट हुन्छ मूत्राधातमा पिसाव गर्दा थोरै कष्ट हुन्छ । मूत्राधातमा पिसाव रोकिई थोरै थोरै हुन्छ या बन्द हुन्छ, किन्तु मूत्रकृच्छ्रमा पिसाव त्यति वेर रोकिदैन । कपूरलाई पानीमा पिनेर कपडामा लपेटेर वत्ती बनाउनु, यो वत्तीलाई लिंगछिद्रमा राखिदिनु बन्द भएको पिसाव खुल्दछ ।

- २ काँकाको वियाँ एक तोला, सिधेनुन १ तोला दुवै पिनी चौलानीसँग खानाले पनि पिसाव खुल्दछ ।

- ३ सुठो, मरीच, पिप्ला, हर्रो, अमला, नागरमोथे, शुद्ध गुग्गुल समभाग लिएर मह र गोखरु (गोक्खुर) को काँढासँग यो चूर्णलाई खल गरी ३-३ मासाको गोली बनाई पानी मिलाएको काँचो दूधसँग खानाले प्रमेह, मूत्राधात, प्रदर आदि रोग आराम हुन्छ ।

पत्थरी रोग

- १ मूत्राशयको चारैतर्फ पीडा हुन्छ । पिसावमा वाख्राको गहुँतजस्तो दुर्गन्ध आउँछ, पिसाव कप्टसँग हुन्छ, ज्वर आउँछ, भोजनमा रुचि हुदैन । यस रोगको आरंभमा नै उपचार गर्नुपर्छ नत्र पत्थरी ठूलो भएपछि विना अपरेशन ठीक हुदैन । कुभिण्डोको रसमा जवाखर र गुड मिलाएर



स्वास्थ्य विज्ञान

खानाले मूत्रको रुकावट र पत्थरी आराम हुन्छ ।

२ सत्यानाशी या कटेरी (सानो कंटकारी)- को स्वरस महमा मिलाएर खानाले पत्थरी र भयंकर मूत्रकृच्छ्र पनि आराम हुन्छ । २३३

३ जवाखर, सुहाग, सोडा समभाग लिएर पिनी, छानी एक एक मासाको मात्रा पानीसँग दिनको ३ पटक खानाले पत्थरी गल्दछ ।

४ गोरखकाँकडी (गोलकाँक्री)- को जरो र पाषाणभेदको जरो १-१ तोला पानीमा पिनेर पानी मिसाएर काँचो दूधसँग पिउनाले पनि पत्थरी ठीक हुन्छ ।

अण्डकोष वृद्धि

१ शुद्ध गुग्गुल ६ मासा, एरण्डतेज १ तोला, गोमूत्र दुई छटाक मिलाएर केही दिन निरन्तर सेवन गर्नाले अण्डकोष वृद्धि रोग ठीक हुन्छ ।

२ इन्द्रायणीको जरोको चूर्ण ४ मासा २ छटाक दूधमा पिनेर छानेर एक तोला एरण्डतेल मिलाएर १५-२० दिनसम्म पिउनाले पनि यो रोग आराम हुन्छ ।

३ बचा र सरस्यू पानीमा पिनेर मनतातो लेप गर्नाले ।

४ सुहाजनको बोक्रा र सर्स्यू पानीमा पिनेर लेप गर्नाले ।

५ एरण्डको जरोको बोक्रा रक्सीमा पिनेर लेप गर्नाले पनि यो रोग आराम हुन्छ ।

आगोले पोलेको घाउ

१ पीपलको रुखको सुकेको बोक्रा पिनेर पोलेको ठाउँमा छर्कनाले

२ सिमलको जरो पानीमा पिनेर लेप गर्नाले ।

३ जौको खरानी र जवाखरमा तेल मिलाएर लेप गर्नाले अग्निले पोलेको घाउ आराम हुन्छ ।

४ एक तोला खाने सोडा २ तोला जलमा घोली पोलेको ठाउँमा लेप गर्नाले पनि फोका उठ्दैन र जलन तत्काल शान्त हुन्छ ।

५ एक तोला खयर, आधा तोला कपूर, ३ मासा सिन्दूर तीनै चीज पिनी, छानी १०० पटक घोलिएको घिउमा एक छटाक मिलाएर खूब मध्नु र

स्वास्थ्य विज्ञान

पोलेको ठाउँमा लगाउनु आराम हुन्छ ।

२३४

नाडीब्रण

- १ जुन घाउ कहिल्यै भरिदैन, बढ्दै जान्छ, निरन्तर पीप बहन्छ, यसलाई नाडीब्रण भन्दछन् । सिउँडीको दूध, आँकको दूध, दारुहल्दी तीनैलाई कपडामा लपेटेर नाडीब्रणको भित्र राखिदिनाले घाउ आराम हुन्छ ।
- २ मनुष्यको शिरको खप्परको हाड गोमूत्रसँग पिनेर लेप गर्नाले पनि नासुर (नाडीब्रण) ठीक हुन्छ ।
- ३ मह र सिधेनुन मिलाई कपडामा लपेटेर ब्रणमा राख्नाले पनि घाउ आराम हुन्छ ।
- ४ शुद्ध गुग्गुल, त्रिफला, त्रिकुटा समभाग मिलाएर पिनी, छानी यो चूर्ण घिउमा मिलाई ३-३ मासाको गोली बनाई यो गोली नित्य गुर्जोको काढाँसँग खानाले दुष्टब्रण आराम हुन्छ ।
- ५ भँगेराको विष्टा मसिनो गरी पिनेर लेप गर्नाले पनि घाउ ठीक हुन्छ ।

श्वेतकुष्ठ

- १ यस रोगमा खयरको काँढा र जौको भोजन दिनुपर्छ । खयर र अमला एक एक तोला लिएर काँढा बनाउनु । पाकेपछि काँढामा एक तोला वावरीको बीजको चूर्ण मिलाएर थोरै मह पनि मिलाई पियाउनु । ११ दिनसम्म पिउनाले श्वेतकुष्ठ आराम हुन्छ ।
- २ केराको भस्म, कौवाको विष्टा, बेडूको जरो एकै ठाउँमा पिनी लेप गर्नाले ४० दिनमा श्वेतकुष्ठ आराम हुन्छ ।
- ३ लोहाचूर्ण, कालो तिल, रसोत, वावरी, अमला सबै भृङ्गराजको रसमा पिनेर एक महिनासम्म लगाउनाले वा मैनसील र अपमार्गको भष्म समभाग गोमूत्रमा पिनी लेप गर्नाले श्वेतकुष्ठ आराम हुन्छ ।
- ४ श्वेत करवीरको जरो, मिठाविष आधा आधा पाउ पानीसँग मिलाई सिलौटांमा पिनी एक पाउ बेडूको जरा पनि पिन्नु र दुई सेर तिलको तेल र चार सेर गोमूत्र मिलाएर पकाउन् तेलमात्र बाँकी भएपछि फिकी छान्नु यो मालिस गर्नाले पनि श्वेतकुष्ठ र दाग नष्ट हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

दाद

२३५

- १ बेडूको दूध दादमा मल्नाले ।
- २ मैनसील पानीमा घोटेर लाउनाले दाद आराम हुन्छ ।
- ३ नीलोतुथो, गन्धक, कपूर १०-१० मासा पिनेर गाईको सय पटक घोलेको नौनीमा मिलाई नित्य मल्नाले र एक घण्टा धाममा बसेपछि स्नान गर्नाले पनि दाद निश्चय आराम हुन्छ ।
- ४ स्नानभन्दा पहिले गोमूत्र मलिदिनाले भन् उत्तम हुन्छ ।
- ५ नीमको मद शरीरमा मल्नाले या नीमको अर्क पीउनाले दाद आराम हुन्छ ।
- ६ सालधूप, गन्धक, भुटेको सुहाग, फटकिरी पिनेर घिउमा मिलाएर लाउनाले पुरानो दाद पनि आराम हुन्छ ।

बातपित्त

- १ महमा त्रिफला मिलाएर खानाले या गेरु र सरस्युँको तेल मालिस गर्नाले र तातो पानीले नुहाउनाले ।
- २ पुरानो गुडमा अदुवाको रस र गेरु मिलाएर खानाले ।
- ३ गुडसँग अजवायन खानाले बातपित्त आराम हुन्छ । सुठो, मरीच, पिप्लासँग समभाग मिसी खानाले ।
- ४ एक तोला गुँडसँग अमलाको चूर्ण खानाले ।
- ५ सुठो, मरीच, पिप्ला र जवाखरसँग अजवायन खानाले बातपित्त निश्चय आराम हुन्छ ।
- ६ अजवायन र गेरु पानीमा पिनेर शरीरमा लगाउनाले ।
- ७ घिउमा सिधेनुन मिलाएर मालिस गर्नाले पनि बातपित्त आराम हुन्छ ।

शिरोरोग - शिरपीडा

- १ शरपीडा अनेक कारणले हुन्छ । मूलकारण जानेर औषधी गरेमा शीघ्र लाभ हुन्छ । स्त्रीहरूलाई गर्भाशयमा पीडा हुनाले पनि प्रायः शिरो वेदना हुने गर्दछ । कतिपय स्त्रीहरूलाई कृतुकालमा घोर शिरोवेदना हुन्छ । मिसी,



स्वास्थ्य विज्ञान

दाख, जेठीमधु पिनेर नस लिनाले या दालचिनी, तेजपात र मिस्री चौलानीमा घोटेर नस लिनाले पनि शिरोवेदना आराम हुन्छ ।

२३६

- २ बेलगिरी (बेलको गुदी) र सुठो दूधसँग मसिनो गरी पिनी नस लिनाले या सिधेनुन र पिपला, पिनेर नस लिनाले पनि शिरोवेदना आराम हुन्छ ।
- ३ रिहुलाई पानीमा घोटेर नाकमा हाल्नाले पनि शिरोवेदना आराम हुन्छ ।
- ४ दूध र घिउमा मिलाई पिउने र यसको नस लिनाले पनि सूर्यावर्त शिरोवेदना आराम हुन्छ ।
- ५ अदुवाको स्वरस, बच, पिप्ला पिनेर नस लिनाले या दूधमा तिल पिनेर नस लिनाले ।
- ६ भृंगीराजको पात, अपमार्गको जरो र नौनी यी सबै पिनी नस लिनाले ।
- ७ भृंगीराजको स्वरस र बाखाको दूध मिलाएर घाममा बसेर नस लिनाले पनि सूर्यावर्त शिरोवेदना आराम हुन्छ । **अर्धशिरोवेदना**
- १ तिलको पिनाको रस, तेल, मह र सिधेनुन यी सबै मिलाई मस्तिष्कमा लेप गर्नाले ।
- २ घिउमा सिधेनुन मसिनो गरी पिनी नस लिनाले र ५-६ दिन बराबर सुँध्नाले यो रोग आराम हुन्छ ।
- ३ बच, पिप्ला यी मध्ये कुनै एक मसिनो गरी नस लिनाले ।
- ४ सूर्यमुखीको बीज सूर्यमुखीको फूलको रसमा पिनेर लेप गर्नाले ।
- ५ चूलाको जलेको माटो र मरीच समभाग पिनेर नस लिनाले पनि यो रोग आराम हुन्छ ।
- ६ श्वेतकरबीरको पात छायाँमा सुकाएर मसिनो गरी पिनी जतापटि दर्द हुन्छ त्यतैपटि नाकमा नस लिनाले खूब छिउँ आउँछ र नाकबाट पानी निक्लेर आधा शिरोवेदना आराम हुन्छ ।
- ७ वनपरेवाको विष्ठा रायोसँग पिनी शिरमा लेप गर्नाले ।
- ८ नौसादर दुई लाल र कालो नुन २ लाल पानीमा पिनेर गाईको घिउमा मिलाएर नाकमा थोपा दिनाले ।
- ९ सुठोलाई दूधमा पिनेर सुँध्नाले र शिरमा लेप गर्नाले अर्धशिरोवेदना



स्वास्थ्य विज्ञान

आराम हुन्छ ।

२३७

१० अर्क, कपूर शिरमा मालिस गर्नाले पनि अर्ध शिरोवेदना आराम हुन्छ ।

नेत्ररोग

- १ नेत्र र पाउको नाडीमा आपसमा घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ । यसकारण नेत्रको आरोग्य चाहनेले पाउ खूब धोएर सफा राख्नुपर्दछ । पाउमा तेल मालिस गर्नुपर्दछ । नांगो पाउले गर्मीमा प्रातः कालमा शीत परेको दूबो भएको जमीनमा नित्य भ्रमण गर्नुपर्दछ । हर्रौ एक भाग, अमला ४ भाग पानीमा पिनी साना-साना गोली बनाउनु । यो गोली पानीमा घोटेर आँखामा लाउनाले आँखाबाट आँसु बहने र नेत्रपीडा शान्त हुन्छ ।
२. निर्मलीको फल महमा घोटेर त्यसमा थोरै भीमसेनकपूर र ममीरी (खप्तड) घोटेर आँखामा नित्य लगाउनाले नेत्रको अनेक रोग आराम हुन्छ, दृष्टि बढ्दछ ।
३. भीमसेनकपूर बरको दूधमा पिनेर आँखामा लगाउनाले नयाँ फूलो ठीक हुन्छ ।
४. ममीरी (खप्तड) स्त्रीको दूध वा बाख्राको दूधमा घोटेर आँखामा लगाउनाले नयाँ फूलो र आँखामा जालो पर्ने आराम हुन्छ ।
५. ल्वाङ्ग, पिप्ला, मरीच, नीलोतुथो ३-३ तोला, बेसार, (साधारण हल्दी) शिरीषको बीज, भुटेर फटकिरी, शुद्ध नौसादर, सोडा, समुद्रफेन, मूंजको खरानी, कालो सुर्मा ६-६ तोला लिनू, पहिले सुर्मा मसिनो गरी पिनी छुट्टै राख्नू, सोडा पनि मसिनो गरी पिनी छानी अलगग राख्नू फेरि बाँकी चीज कपडा छान गरी सबैलाई एकै ठाउँमा मिलाई खल गर्नु (३ दिनसम्म) फेरि कपडा छान गरी शिशीमा राख्नू । यो सुर्मा राती सलाइको काँटीले आँखामा लगाउनू नेत्रको अनेक रोग आराम हुन्छ ।
६. गोबरको रसमा पिनेको पिप्ला आँखामा लगाउनाले रतन्धो रोग (राती आँखा नदेख्ने) आराम हुन्छ ।
७. हुक्काको तलको कीट आँखामा लगाउनाले ।
८. तिते करेलोको पातको रसमा मरीच घोटेर लगाउनाले पनि रतन्धो आराम हुन्छ ।
९. पिप्ला गोमूत्रमा घोटेर लगाउनाले पनि रतन्धो ठीक हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

१०. कलभीसोडा २ तोला, सिधेनुन २ तोला, पहिले सो सोडा मसिनो गरी पिनी एक भाँडामा राख्नू त्यसपछि मसिनो गरिएको सिधेनुन पनि हालिदिनू हलुका आगोमा राखिदिनू जब नून कालो हुन्छ अनि भिकी प्याजको रसमा १२ घण्टासम्म खल गरेर रस सुकाउनू र धूलो शीशीमा राख्नू नित्य सलाईले लगाउनू यसले आँखाको धुन्ध, दाद, रतन्धो, पानी आउनु आदिलाई ठीक गर्दै ।

२३८

११. आँकको दूधसँग पोलेको नीलो तुथोको भस्म महसाथ मिलाएर लगाउनाले आँखाको फूलो ठीक हुन्छ । **मोतीबिन्दुनाशक उपाय**

१. यस रोगको शुरू अवस्थामा औषधी गरेमा ठीक हुन्छ । पुरानो मोती बिन्दुको लागि अपरेशन नै गर्नुपर्छ । बच, हिड, सुठो, सूप समभाग मसिनो गरी पिनी महमा मिलाउनू र ३-४ मासा नित्य खानाले मोतीबिन्दु बढ्न पाउदैन र आराम हुन्छ तर यो औषधी रोगको आरम्भमा नै खानुपर्छ ।
२. रोगको आरम्भमा नै निर्मली महमा मिलाएर आँखामा लगाउने या नौसादर कलभीसोडा मसिनो गरी पिनी प्याजको रसमा ३ दिनतक खल गरी रस सुकेपछि धूलो शीशीमा बन्द गरी राख्नू र सलाईले नित्य आँखामा लगाउनू यसले नयाँ मोतीबिन्दु ठीक हुन्छ ।
३. स्त्रीको दूधमा भीमसेनकपूर आँखामा लगाउनाले पनि मोतीबिन्दु ठीक हुन्छ ।
४. नीमको फूल छायामा सुकाई पिन्नू सुपको हरियो बोट ल्याएर काँचको भाँडामा राखेर सुकाउनु । सुकेपछि पिनेर छान्नू शुद्ध कलभी सोडा पनि छानेर सब चीज समभाग मिलाउनू ३ दिनसम्म प्याजको रसमा खल गर्नू रस सुकेपछि धूलोलाई शीशीमा राख्नू नित्य चाँदीको सलाईले आँखामा लगाउनु यसले नयाँ मोतीबिन्दु र दृष्टिको कमजोरी आदि सबै रोग आराम भएर नेत्रज्योति निश्चय नै बढ्दछ । नेत्र रोगको यो अमोघ औषधी हो । यसको साथै निम्नलिखित नेत्रज्योति बढाउने औषधी पनि खाएमा अतिशीघ्र लाभ हुन्छ । नेत्रज्योति कम हुने धेरै कारण छन् । तर बहुधा वृद्धावस्थामा दिमागको कमजोरी अग्निमन्द हुनाले नेत्रज्योति कम



स्वास्थ्य विज्ञान

हुन्छ । यसको लागि दिमागलाई बल दिने औषधी लगाउने र खाने गर्नाले यो रोग घट्दछ ।

२३९

५. दिनमा धेरै पटक कपाल कोर्नाले पनि आँखालाई फाइदा गर्दछ । अधिक कव्जियत गर्ने खाना खानु आँखालाई हानिकारक छ ।
६. गोरखमुण्डीको अर्क २-३ तोला नित्य पिउनाले नेत्रज्योति बढ्दछ ।

मुण्डीको शर्वत

१. एक पाउ मुण्डीको फूल डेढ सेर पानीमा राति भिजाइदिनू बिहान त्यसलाई पकाई जब आधा सेर पानी बाँकी रहन्छ अनि छान्नू र ३ पाउ मिस्री मिलाई पकाउनू । पकाउँदा काँचो दूध र पानी मिलाई १०-१० मिनेटको फरकमा ४१५ पटक एक एक छटाक हाल्नू । यो पानी हाल्दा मैलो माथि-माथि उम्लन्छ त्यसलाई झिकी फाल्नू । जब अरू मैलो आउन छोड्छ अनि उतारेर कपडा छान गर्नू । सेलाएपछि शीशीमा भरेर राख्नू । यो मुण्डीको सर्वत हो । २-४ तोलासम्मको मात्रा गरी नित्य जलमा मिलाई पिउनाले नेत्रज्योति बढ्दछ । दिमागमा बल प्राप्त हुन्छ र ज्वर पनि शान्त हुन्छ ।
२. आधा सेर सुप मसिनो गरी पिनेर छान्नू र सुपकोचूर्ण बराबर नै मिस्री मिलाएर कुनै भाँडोमा राख्नू । ४ मासाको मात्रा राति सुत्ने बेलामा एक-एक मात्रा तीन महिनासम्म खानू । यसले नेत्रज्योति बढ्दछ
३. प्याजको स्वरस महमा मिलाएर आँखामा लगाउनाले नेत्रज्योती बढ्दछ र मोतिबिन्दु आराम हुन्छ ।
४. आँखामा नित्य रसोत (चूतोको चूक) लगाउनू पनि गुणकारी हुन्छ ।
५. नीमको फूल छायाँमा सुकाएर पिन्नू यो चूर्णबराबर कलमी सोडा पिनेर यसमा मिलाउनू र दुई तीन दिनसम्म खल गर्नू अनि कुनै मसिनो कपडामा छानी शीशीमा राख्नू । सलाइको काँटीले आँखामा लगाउनू । नेत्रज्योति खूब बढ्दछ, नयाँ मोतिबिन्दु आराम हुन्छ ।
६. जरायोको सिंग पानीमा पिन्नू र कागतीको रसमा खूब खल गर्नू, मरीचको दाना जत्रो गोली बनाउनू । यो गोली पानीमा घोटेर आँखामा लगाउनू आँखाको जालो छिटै नष्ट हुन्छ ।
७. परेवा या भँगेराको विष्टा पिनेर आँखामा लगाउनाले पनि फूलो परेको निको हुन्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

८. नौसादर र फटकिरी समभाग लिएर पिन्नू मसिनो कपडाले छान्नू । यो आँखामा लाउनाले फूलो, रतन्धो आराम हुन्छ र दृष्टि बढ्दछ । २४०

बिनाइच्छा आँखाबाट हर्दम पानी आउनु

१. सानो हर्रो, माजुमफल, बालछड, ठूलो हर्रो सबैको समभाग लिएर जलमा मसिनो गरी पिन्नू र गोली बनाउनू । यो गोली पानीमा घोटेर आँखाको आसपास र भित्र बाहिर लगाउनू । यसले आँखामा निरन्तर पानी बहन बन्द हुन्छ ।
२. ठूलो हर्रोको हाडको भित्रको गुदी २ भाग वर्रोको हाडको भित्रको गुदी ३ भाग अमलाको वियाँको गुदी एक भाग यो सबै पिनी छानी पानीसँग खल गरी गोली बनाउनू । यो गोली पानीसँग घोटेर आँखामा लगाउनाले आँखाको दाद खटिरा र पानी आउन आराम हुन्छ ।
३. पुनर्नवाको जरो स्त्रीको दूधमा घोटेर आँखामा लगाउनाले आँखाको दाद खटिरा आराम हुन्छ । महमा घोटेर लगाउनाले आँखाबाट पानी बहने आराम हुन्छ । घिउमा घोटेर लगाउनाले फूलो नष्ट हुन्छ । तेलमा घोटेर लगाउनाले धुन्थ नष्ट हुन्छ । हुक्काको पानीमा घोटेर लगाउनाले रतन्धो नाश हुन्छ ।
४. रसौत (चूताको चूक) स्त्रीको दूधमा घोटेर लगाउनाले आँखाको सबै रोग ठीक हुन्छ ।
५. गोरख मुण्डीको पञ्चाङ्गलाई छायाँमा पिनेर त्यसमा त्यसचूर्ण वराबर मिसी र घिउ मिलाई विहान बेलुका ६-६ मासा-नित्य गाईको दूधसँग खानाले नेत्र दृष्टि तेज हुन्छ ।
६. शुद्ध सूर्मा एक छटाक वर्रोको वियाँको भित्रको गुदी, वायुबिडँग, पिपला सबै ६-६ मासा सेतो मरीच, सर्सूको वीज, समुद्रफेन, थारको नड, मोतीको सिपी, शुद्धखरी, शुद्ध कपूर, ४-४ मासा, नीमको कोपिला र ममीर (खप्तड) एक-एक तोला, नीलो तुथो र फटकिरी ३-३ मासा सबै मसिनो गरी पिनी छानी ७ दिनसम्म त्रिफलाको काँढामा ७ दिनसम्म मुण्डको रसमा र ७ दिनसम्म गुलाफजलमा खल गरी शीशीमा राख्न् । यो सूर्मा आँखामा लगाउने गर्नु, यसले जालो फुलो, धून्थ नयाँ मोतीबिन्दु आदि आराम हुन्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

७. नेत्र रोगीले माछा, मासु, मासको दाल, दही, अमिलो तरकारी, भारी अन्न स्त्रीसंगबाट बच्नुपदर्श्च ।

२४१

८. धनिया, सिधेनुन, मधु, नयाँ मूला, घिउकुमारी, दूध, मुग, जौ, गहतको रस, सुप आदि खानू र पाउ सफा राख्नू धुनू पाउमा तेल मालिस गर्नु हितकर छ ।

कानको रोग

१ बालक तथा वृद्धको धेरै समयदेखिको बहिरोपन ठीक हुदैन । यदि रोग धेरै दिनदेखि लागेको छ भने रायो, पिप्ला, हिड, सुप र मूला पानीसँग सिलौटामा पिनी यसको लेदोभन्दा ४ भाग बढी तेल र एक सेर अपामार्गको भस्म घोटिएको पानी हालेर पकाउनू तेलमात्र बाँकी भएपछि छानेर शीशीमा राख्नू । यो तेल कानमा हाल्नाले, बहिरोपन, कान दुख्नु, कान कराउनु ठीक हुन्छ ।

२ अपामार्गको सिलौटामा पिनेको लेदो १ छटाक, एक पाउ तेल, अपामार्गको भस्म पोतेको पानी एक सेर सबै मिलाएर पकाउनू तेल मात्र बाँकी भएपछि भिकी छानी शीशीमा राख्नू । यो तेल कानमा हाल्नाले बहिरोपन र कान कराउने आराम हुन्छ । कानको रोगमा यो तेल अमोघ औषधि हो ।

३ यदि कानबाट पीप आउँछ भने अलिकति फटकिरी पानीमा घोल्नू र ४-५ पटक कानमा पचका लगाउनू पछि अपामार्गको तेल ५ थोपा कानमा हाल्नू केही दिन यसो गर्नाले पीप आउन बन्द हुन्छ । यदि १० दिनसम्म यसो गर्दा पनि ठीक भएन भने, फटकिरी आगोमा फुराएर पिन्नू यसलाई कागतको नलीमा भरेर कानमा फुक्नू यसले कानबाट पीप आउने पुरानो पुरानो रोग पनि आराम हुन्छ । पीप आउन बन्द भएपछि ५ दिनसम्म अपामार्गको तेल ५ थोपा हाल्दै रहनू, कान निर्दोष हुन्छ । भखैरे भएको बहिरोपन भए त्यो पनि ठीक हुन्छ ।

दाँतको रोग

१ दाँत सफा नगर्ने आदत, सधै दतिवन नगर्नू, दाँत कोट्याउने बानी, भोजनपछि दाँत सफा नगर्नू, ज्यादै तातो भोजन या अधिक तातो चिया पिउने बानी, गरम भोजन पछि तुरुन्त ठंडा पानी पिउनू, अमिलो, गुलियो



स्वास्थ्य विज्ञान

पदार्थ धेरै खानू, पान या तमाखु अधिक खानू आदि कारणबाट दाँत छिटै बिग्रन्छ । मह, पिप्ला र घिउ एकै ठाउँमा मिलाएर मुखमा राख्नाले दाँतको पीडा र दाँत हल्लिएको आराम हुन्छ ।

२४२

२. हलेदो मसिनो गरी पिनी कपडामा राखेर दुख्ने दाँत मुनि राख्नाले र हलेदो दाँतमा मल्नाले दाँतको पीडा आराम हुन्छ ।
३. कपूरको चकका दाँतको तल राख्नाले या दाँतको छिद्रमा भरिदिनाले पनि दाँतको पीडा आराम हुन्छ ।
४. अकरकरा र कपूर समभाग पिन्नू र यस चूर्णले दाँत मल्नू जबसम्म आराम हुँदैन दुई-दुई घण्टाको फरकमा मल्दै रहनू दाँतको पीडा आराम हुन्छ ।
५. जरायोको सीड साना-साना टुक्रा गरेर एकनासको भाँडामा राखेर मुख बन्द गरी कपडभिड्डी गरेर सुकाउनू, गुँँठामा राखेर आगो लगाउनू । पछि भिकेर पिन्नू । यो खरानीले दाँत मल्नाले दाँत दुख्ने निको हुन्छ । दाँत सफा हुन्छ । यो खरानी ३ मासा गरम घिउमा मिलाएर खानाले हृदयशूल र कमर दुख्नु आदि आराम हुन्छ ।

बालकको दाँत आउने समयमा कष्ट

१. शिरस (शिरीष) -को वियाँको माला बनाएर बालकको गलामा लगाई दिनू । यसले बालकको दाँत सजिलोसँग निस्कन्छ ।
२. कपूरको चककीको माला बनाएर लगाइदिनाले पनि सजिलै निस्कन्छ ।
३. कौडी भस्म महमा मिलाएर गिजामा मल्नाले पनि बालकको दाँत सजिलोसँग निस्कन्छ ।

दाँतको अपूर्व मन्जन

१. हरिद्वारी पत्थर गेरु द तोला, भुटेको फटकिरी १ तोला, मरीच १ तोला, निलगिरी तेल २ मासा, भीमसेन कपूर १ मासा, बज्रदन्ती (खप्तड) भुटेको मसिनो धूलो २ तोला सबै मिलाई राम्ररी पिनी छानी बिर्को बन्द गरी शीशीमा राख्नू । यस चूर्णले नित्य दाँत माज्नाले मजबूत हुन्छ । दाँतको पीडा आदि शान्त हुन्छ दंतरोगको अमोध औषधी हो ।
२. बज्रदन्ती (खप्तड) को भुटेको धूलो ५ तोला, भुटेको फटकिरी १ तोला



स्वास्थ्य विज्ञान

खयर ३ तोला, मरीच १ तोला, कपूर ६ मासा, रातोमाटो १० तोला सबै राम्रो पिनी छानी राख्नु । यस चूर्णले प्रतिदिन दाँत माभनु दाँतको पीडा आराम हुन्छ ।

२४३

३. बज्रदन्तीको भुटेको धूलो, फटकीरी, सिधेनुन, करुवातेल मिलाएर नित्य दाँत माभनु, यसले पनि दाँत दुख्ने आराम हुन्छ ।

४. सुठो, हर्रो, नागर मोथे, खयर, कपूर, सुपारीको भष्म मरीच, ल्वांग, दालचिनी सबै एक-एक तोला, रातो माटो ९ तोला सबै पिनी छटानी राख्नु । यस मञ्जनले नित्य दाँत माभने दाँतको अनेक रोग आराम हुन्छ । पायरिया (दाँतबाट पीप आउनु)को लागि दन्त मञ्जन

१. सिधेनुन, टिम्मुर, भुटेको फटकिरी, भुटेको सुर्ती, गेरु, मरीच, सुठो सबैको एक-एक तोला लिएर पिनी छानी चूर्ण बनाउनु, सधैँ दाँत मल्नु र दाँतको पानी निकलन दिनु यसले दाँतबाट रगत पीप आउनु बन्द हुन्छ ।

२. मट्टितेलले कुल्ला गर्नाले पनि पायरिया आराम हुन्छ ।

३. कुचिलो एक तोला, नीलो तुथो ३ तोला दुवैलाई संपुट गरेर भष्म गर्नु र जब खरानी हुन्छ अनि माजुमफलको चूर्ण १ तोला, भुटेको फटकिरी एक तोला, भुटेको बज्रदन्ती चूर्ण २ तोला, रातो माटो १० तोला सबै पिनी छानी मञ्जन बनाउनु । यस मञ्जनले प्रतिदिन दाँत माझ्ने गर्नाले दाँतको सबै रोग ठीक हुन्छ । दिसा पिसाब गर्ने बेलामा दुबै दाँत टप्पम जोर्ने गर्नाले पनि दाँत हल्लने हुँदैन । सर्पविष चिकित्सा

१. विरालो, न्याउरी, मुजुरको शरीरमा सर्पको विषको प्रभाव हुँदैन तर सर्पले टोकेको मनुष्य बेहोस हुन्छ । नाडी चल्दैन र विषको तेजले श्वास चल्न पनि बन्द हुन्छ तर मरेको हुँदैन । नमरेको पत्ता लगाउन प्रकाश भएको ठाउँमा रोगीको आँखा खोलेर हेर्नु । यदि उसको आँखाको पुतलीमा आफ्नो प्रतिविम्ब देखियो भने बाँचेको हुन्छ, नत्र मरेको हुन्छ । रातमा बत्तीको प्रतिविम्ब आँखामा पर्छ पर्दैन हेर्नु थाहा हुन्छ । सर्पले टोकेको स्थानमा तत्काल एक पछि अर्को गरी ४-४ अंगुलमा छिट्टै माथितिर खूब कसेर रक्त संचार माथितिर हुन नसक्ने गरी बाँधिदिनु । तलतिर बाँधेर विष

स्वास्थ्य विज्ञान

माथि गयो भने बेकार हुन्छ । तसर्थ पहिले टोकेको ठाउँको ४-६ अंगुल माथि धागो, कपडा, छाला या खरको डोरीले बाँधिदिनू । बाँधेको आसपासको रैं लडेको छ छैन हेर्नु जहाँसम्म रैं लडेको हुन्छ त्यहासम्म विष पुगेको सभनु पर्छ विष जव रैंको जरामा पुग्छ र लड्छ । विष अधि सर्दै गयो भने रैं ढल्दै जान्छ । अर्को कुरा, जहाँसम्म विष पुगेको छ त्यहाँको रगत कालो हुन्छ । नसा नीलो हुन्छ । यो कुरा विचार गरी माथितिर बाँधिदिनुपर्छ ताकि विष माथि सर्न नसकोस् । टोकेको ठाउँमा क्रस जस्तो एक चिन्ह काटेर बनाउनू र त्यहाँको रगत निचोर्नू ।

२४४

रोगीलाई सुत्न दिनू । उसँग कुराकानी गर्नू निर्बिसी (खप्तड) र सतुवा घोटेर लगाउनू र पियाउनू । सर्पले टोके काटेको मानिसलाई घिउ र मह या घिउ मिलाएर औषधि खान दिनू । विषमा घिउ बढी लाभदायक हुन्छ ।

२. मेष संक्रान्तिको दिन मुसुराको दाल र नीमको पत्ता मिलाएर खानाले एक वर्षसम्म कुनै विषको भय हुँदैन ।
३. नित्य प्रातः काल नीमको तीन पात चपाउने गर्नू सर्पको विषको भय हुँदैन ।
४. वृष संक्रान्तिबाट तीन दिनसम्म सिरिसको एक-एक बीज खानाले सर्पले टोक्दैन ।
५. रायो र नौसादर मिसाएर घरमा छर्किदिनाले सर्प त्यो घर छोडेर भाग्छ ।
६. नौसादर र रायो सर्पलाई लाग्यो भने सर्प मर्दछ ।
७. मुसुरो र नीमको पातसँग सिरिसको जरो र एक बीज पिनेर वैशाखमा ३ दिनसम्म खानाले एक वर्षसम्म विष र औलोको ज्वरोको भय हुँदैन ।
८. कार्बोलिक एसिड छर्किदियो भने त्यसको गन्धले पनि सर्प भाग्दछ ।
९. घिउ, मह, नौनी, पिप्ला, अदुवा, मरीच, सिधेनुन यो सात चीज पिनेर छानेर सबै मिलाई सर्पले टोकेकोलाई खुवाउनू । सर्पले टोकेको अमोघ औषधी हो निश्चय आराम हुन्छ ।
१०. सिधेनुन एकभाग, मरीच एक भाग, नीमको पात दुई भाग, सबै पिनी मह र घिउसँग खुवाउनाले स्थावरजंगम सब प्रकारको विष उत्तर्न्छ ।
११. सर्प र बौलाहा कुकुरले टोकेको ठाउँमा तत्काल पिसाब गरिदिनू र रगत



स्वास्थ्य विज्ञान

१२. आँकको पात माथि सफेद धूलो लागेको हुन्छ । त्यसलाई केहीले खुर्की र एक ठाउँमा जम्मा गरी आँकको दूध मिलाई घोट्नु र चना जत्रो गोली लगाउनु । सर्पले टोकेकोलाई २०-२० मिनेटका फरकमा एक-एक गोली खुवाउनु । ६ गोली खाउन्जेल मुखको स्वाद मीठो हुन्छ, सातौं गोली खाएपछि तितो हुन्छ । तितो भए पछि विष उत्त्वो भन्ने सम्भनुपर्छ । अनि अरू गोली नदिनु । सर्पले टोकेको यो अमोथ औषधी हो । २४५

१३. भारमौरो गुलाफ जलसंग ढुङ्गामा घोटेर एक पटकमा एक दाना गहुँ बरावर सर्पले टोकेको मानिसलाई खान दिनु र टोकेको ठाउँमा पनि लगाउनु । यो चाटे पछि बमन हुन्छ, फेरि चटाउनु बमन हुँदै गर्छ, चटाउनु जानु जब चटाउँदा बमन हुन छोड्छ अनि विष छैन भन्ने सम्भनु । स्थावर जंगम सबै प्रकारको विषको यो राम्रो औषधि हो । जब पेटमा विष बाँकी हुँदैन तब यो चटाउँदा बमन हुँदैन । भारमौरो दुई प्रकारको हुन्छ । एक प्राणीज भारमौरो भ्यागुतो टर्र टर्र गरी कराउँदा उसको गला फुल्छ र त्यो गलफुलोमा पाइन्छ । दोस्रो खनिज भारमौरो एक प्रकारको पत्थर हो त्यसको रंग केही पहेलो भएको सेतो हुन्छ । वैद्य पसलमा पाइन्छ । **बिच्छी विष चिकित्सा**

१. बिच्छीले टोकेपछि आगोले पोलेसरह डाह हुन्छ । भयंकर पीडा हुन्छ र छिटै पीडा र विष माथितिर सदै जान्छ । पीडा सबैतिर फैलिन्छ र फेरि टोकेको ठाउँमा केन्द्रित हुन्छ । सर्वप्रथम टोकेको ठाउँमा माथितिर ३-४ बन्धन कसेर बाँधिदिनु, क्रस चिन्ह गरी घाउ लगाई त्यहाँबाट रगत निचोर्नु र त्यहाँ पिसाब गरिदिनु । मूलाको पातको रस वा काँक्रोको पातको रस बिच्छीलाई हालिदिनाले बिच्छी मर्दछ ।
२. ओखरको गुदी चपाउनाले र घिउमा केही सिधेनुन मिलाएर पिउनाले बिच्छीको विष उत्त्व । टोकेको ठाउँमा पनि यही लगाउनु ।
३. एक वा दुई जमालगोटा पानीमा पिनेर टोकेको ठाउँमा लगाउनाले बिच्छीको विष निश्चय शान्त हुन्छ ।
४. लसूनको रस र मह ३-३ तोला मिलाएर पिउनाले पनि आराम हुन्छ ।
५. मूला र नुन पिनेर टोकेको ठाउँमा लगाउनाले र खानाले पनि बिच्छीको



स्वास्थ्य विज्ञान

विष शान्त हुन्छ ।

६. सिरिसको बीज र पिप्ला समभाग गरी चूर्ण बनाई चूर्णलाई आँकको दूधमा मिलाई मल्नु २-३ घण्टा त्यसै रहन दिई त्यसपछि चूर्ण सुकाउनु यसरी ताजा आँकको दूधमा ३ भावना दिनू भिजाई सुकाई शीशीमा भरेर राख्नु जब बिच्छी वा कुनै विषालु जन्तुले टोक्यो भने यो औषधी थोरै पानीमा घोलेर टोकेको ठाउँमा लगाउनू निश्चय आराम हुन्छ । २४६
७. अपामार्गको जरा मुखमा हाली चपाउनाले र रस चुसनाले तत्काल विष नष्ट हुन्छ । बिच्छीले टोकेकोलागि यो अमोघ औषधि हो । परीक्षा गरेर हेर्नु ।
८. यदि अपामार्गको जरो बिच्छीका मुखमा २-३ पटक लगाई दिएमा बिच्छी साधारण किरो जस्तो हुन्छ त्यसमा विष रहदैन ।

बौलाहा कुकुरले टोकेको चिकित्सा

- १ कुकुर बौलाएपछि त्यसको पुच्छर सोभो भएर लटकिन्छ । मुखबाट राल बहन्छ । गर्दन टेढो हुन्छ । अन्धो र बहिरो जस्तो हुन्छ । अरू कुकुर त्यसलाई देखेपछि भागदछन् । बौलाहा कुकुरले र श्यालले टोकेपछि मानिसलाई ज्यादै चिन्ता हुन्छ । बुद्धि हीन हुन्छ । मुख सुक्छ, प्यास लाग्छ, नराम्रो सपना देखिन्छ । उज्यालो मन पर्दैन । एकलै बस्न मन लाग्छ । शरीर रातो हुन्छ, अन्त्यमा रुन थाल्दछ । पानी देखेपछि डराउँछ । ऐनादेखि डराउने, पानीदेखि डराउने र भुक्ने भएपछि प्रायः मर्छ । यसको जुठो जसले खान्छ वा यसले अरूलाई टोकेको छ भने सो पनि बौलाहा हुन्छ । पागल कुकुरले टोकेपछि ७ दिनपछि मनुष्यको अवस्था बदलिन्छ । कसैकसैको ४० दिनमा वा छ महिनासम्ममा पनि अवस्था बदलिन्छ । टोक्ने कुकुर बौलाहा हो होइन भन्ने राम्ररी एकीन गरी चाँडै औषधी गर्नुपर्छ । सबभन्दा वेश त पहिले प्रारम्भिक उपचार गरिहाल्नु वेश हुन्छ । पत्ता लगाउदै जानुपर्छ । परीक्षण

१. ओखरको गुदी कुकुरले टोकेको घाउमा एक घण्टासम्म राखी त्यहाँवाट फिकी कुखुरालाई दिनू, कुखुराले त्यसलाई खाएन वा खाएर मन्यो भने कुकुर बौलाहा रहेछ भन्ने सम्भनू । पहिले घाउबाट अलिकति रगत

स्वास्थ्य विज्ञान

जानदिन् यदि रगत निक्लेन भने निचोरेर पनि निकाल्नु र पहिले कुकुरले टोकेको ठाउँमा सस्यूँको तेलमा बालेको बत्तीको तेल लगाउनु । फेरि खुसानी पिनेर घाउमा लगाउनु, त्यसमाथि माकुराको जालोको पट्टी बाँधिदिन् । आराम हुन्छ ।

२४७

२. लसुन पिनेर वा प्याजको रस महमा मिलाएर घाउमा लेपन गर्नु ।
३. शुद्ध कुचिलो, शुद्ध मीठा विष, शुद्ध सुहाग समभाग लिएर पिन्नु र यसवाट एक-एक लाल औषधी नित्य खानु २१ दिनमा बौलाहा कुकुरले टोकेको आराम हुन्छ ।
४. आँकको दूध लेपन गर्नाले बौलाहा कुकुर र विच्छीको विष आराम हुन्छ । यो अमोघ उपाय हो । पुरानो घिउ पियाउनु पनि पथ्य छ ।

त्वचाको रोग

१. मुखमा कालो दाग हुन्छ, अधिक चिन्ता, शोक, या परिश्रम गर्नाले मुखमा कम उमेरमा नै कालो या रातो दाग जस्तो हुन थाल्दछ । प्रायः यो यकृत् या पेटको खरावीले हुन्छ । अधिक घाममा घुम्ने या अतिमैथुन आदिले पनि मनुष्यको चेहरामा कालो, मैलो, दाग भएको हुन्छ । यी कारणहरूलाई त्यागेर यकृत आदिको औषधि गर्नुपर्छ र मुखमा कुनै किसिमको वुकुवा लगाउनुपर्छ । आँकको दूधमा हलेदो पिनेर लगाउनाले गालामा आएका सानासाना फोकाहरू ठीक हुन्छन् ।
२. कडुवा तेल २१ दिनसम्म नस लिनाले गालामा आएका सानासाना फोकाहरू ठीक हुन्छन् ।
३. वरको कोपिला र मुसुरो दुवै गाईको दूधमा पिनेर केही कपूर र घिउ मिलाई मुखमा लगाउनु, एक महिनामा दाग ठीक हुन्छ ।
४. भंगेराको विस्टा सुकाएर पहेलो सर्यूमा मिलाई मुखमा मल्नाले पनि मुखको दाग हट्दछ ।
५. चामल, जौ, चना, मसुर, मटर समभाग, हलेदो आधा भाग लिएर मसिनो गरी पिनी वुकुवा जस्तो वनाएर मुखमा लगाउनाले मुख एकदम सफा हुन्छ ।

मुसा

१. शरीरमा पीडा रहित, मासको दाल जस्तो कालो फोकाहरू उठेका



स्वास्थ्य विज्ञान

हुन्छन् । त्यसलाई मुसा भनिन्छ । शरीरमा जति-जति मुसा छन् त्यति दाना मरीच लिएर शनिवार निमन्त्रण गर्नु रविवार विहान त्यसलाई कपडामा वाँधेर चार दोवाटामा छोडिदिनूँ मुसा नप्ट हुन्छन् । २४८

२. धनिया पिनेर लगाउनाले, तथा
३. सिपीको खरानी पानीमा मिलाएर मुसामा लेप गर्नाले मुसा नप्ट हुन्छन् ।

इन्द्र लुप्त (खुइले रोग)

१. यस रोगमा शिर या दाढी आदिको रौं भर्दछ र फेरि आउदैन । यसले गर्दा मनुष्यको रूप भट्टा देखिन्छ । मैनसील, हीराकसी, नीलो तुथो, मरीच समभाग पानीमा पिनेर रौं नभएको ठाउँमा लेप गर्नु, कटुकी तीतो परबलको पातको रस सँग पिनेर लगाउनाले ७ दिनमा रौहीन स्थानमा निश्चय नै रौं पलाउँछ ।
२. हातीदाँतको खरानीमा वाखीको दूध र रसौत (चूत्राको चूक) मिलाएर लेप गर्नाले खुइले रोग निश्चय ठीक हुन्छ ।
३. सुठो र चिरायतो (खप्तड) मिलाएर वाखीका दूधमा पिनेर लेप गर्नाले खुइले रोग निश्चय आराम हुन्छ ।
४. गंधक पानीमा पिनेर महमा मिलाएर लेप गर्नाले या अमलाको अमिलोको रसमा मिलाएर लेप गर्नाले या घोडाको खुरको भस्ममा तिलको तेल मिलाएर लेप गर्नाले केहीदिनमा रौहीन स्थानमा रौं पलाउँछ ।
५. नीमको पात र वयरको पात पिनेर शिरमा लगाउनु, दुई घण्टापछि पखाल्नु । एक महिनासम्म यसो गर्नाले कपाल लामो हुन्छ ।
६. अमला कागतीको रसमा पिनेर रौंको जरामा मल्नाले या कालो तिलको पात कुटेर कपाल नुहाउनाले शिरको रौं लामो हुन्छ ।
७. दारुहल्दी, हलेदो, चिरायतो, नीमको वोक्रा, असुराको पात, लाल चन्दनको धूलो समभाग लिएर पिनेर लेदो बनाउनु । लेदोको चार गुना बढी तिलको तेल र तेलको चारगुना बढी पानी मिलाएर पकाउनु । जब तेलमात्र रहन्छ उतारेर छान्नु । यो तेल लगाउनाले शिरको घाउ खटिरा आदि सबै चर्मरोग आराम हुन्छ । धैर्यपूर्वक केही दिनसम्म निरन्तर लगाउनु पर्छ ।
८. कहिलेकाही कफ र वातको प्रकोपले कपालको जरा कडा र रुखो

स्वास्थ्य विज्ञान

हुन्छ । शिरमा चाया पर्द्ध । त्यसको लागि रातीगेडी पिनेर लेदो बनाउनू र लेदोको चार गुना तिलको तेल, तेलको चौगुना भृंगीराजको रस लिएर सबै मिलाई आगोमा पकाउनू । तेलमात्र बाँकी भएपछि उतारेर छान्नू । यो तेल शिरमा लगाउनाले शिरको चाया, चिलाउनू, शिरपीडा आदि आराम हुन्छ ।

२४९

- ९ अफीमको दाना दूधमा पिनेर लेप गर्नाले शिरमा चायापर्ने ठीक हुन्छ ।
- १० कागतीको रस चिनीमा मिलाएर शिरमा लगाउनाले र ५-६ घण्टा पछि शिर धुनाले चाया पर्ने ठीक हुन्छ । औषधि लगाउनुभन्दा पहिले क्षौर गर्नुपर्द्ध
- ११ आँपको गुदी र हर्तो यी दुईलाई समझाग लिएर दूधमा पिनेर क्षौर गरी शिरमा लगाउनाले शिरमा चाया पर्ने ठीक हुन्छ ।
- १२ नीमको साबुन या कार्बोलिक साबुनले शिर नुहाई तेल लगाउनाले पनि चाया ठीक हुन्छ । रक्त शुद्धिको लागि

शुद्ध गंधक त्रिफलासंग केही दिनसम्म खानू र घाउ खटिरामा लगाउनको लागि सफेदा कासगारी ६ मासा, मुरदाशंख १/३ मासा, सिन्दूर ३ रत्ती, हलेदो ४ लाल, भुटेको फटकिरी एक मासा, भुटेको नीलो ३ तुथो ३ लाल, सर्यूको तेल ९ मासा, मैन एकमासा, पहिले मैनलाई तेलमा गलाएर यी सबै औषधी पिनेर, छानेर, मिलाएर मलम बनाउनू । यो मलम घाउ, खटिरामा लगाउनू अत्यन्त उत्तम छ ।

लुतोका लागि

- १ हलेदोको लेदो र आँपको पातलो पानी सर्यूको तेलमा मिलाएर पकाउनू । जब लेदो मात्र बाँकी रहन्छ, अनि लुतोमा लगाउनाले आराम हुन्छ ।

रक्तशुद्धिका लागि

- १ स्वर्णक्षीरी (सत्यानाशी)- को जरो ९ मासा, मरीच ९ दाना पिनेर नित्य पिलाउनू र मुगीको दालको खिचडी खान दिन २१ दिनमा सबै प्रकारको रक्त बिकार, कुष्ट, लुतो आदि आराम हुन्छ ।
- २ स्वर्णक्षीरीको अर्क बनाएर पिउनू र त्यसको बियाँको पाताल यन्त्रबाट



स्वास्थ्य विज्ञान

निकालेको तेल लगाउनू रक्त विकारको लागि अमोघ औषधि हो । यसको साथै घिउ बढी खानुपर्छ ।

श्वेतकुष्ठ

२५०

- १ चीताको बोका दुई भाग, सेतो रत्तीको जरोको बोका एक भाग, बावची तीन भाग, जंगली अंजीरको जरोको बोका एक भाग यी सबै मिलाएर गोमूत्रमा खल गरी सेतो दागमा लगाउनू । फोका फुटेर जब दूषित पानी (पीप आदि) निक्लन्छ अनि नीमको तेलको मलहम लगाउनू आराम हुन्छ ।
- २ पुनर्नवाको जरो आधा पाउ सर्प्यूको तेलमा मिलाएर पिनेर एक छटाक सिन्दूर मिलाएर मलहम बनाउनू र सेतो दादमा लगाउनू आराम हुन्छ ।

सुख्खा दादको लागि

- १ सुख्खा दादको लागि बदामको बोका, सिसौको काठ, नरीवलको जटा भित्रको कडा भागको टुक्राको तेल, अथवा गहुँको तेल दादमा लगाउनू । यो पनि दादको लागि अत्युत्तम अनुभूत औषधि हो ।
- २ गहुँको तेल निकाल्ने विधि

एक माटाको हाँडीमा यौटा कचौरा राख्नू । त्यो हाँडीको पींधमा प्वाल परेको यौटा अर्को हाँडी राख्नू, प्वालमा केही सिन्का यसरी राख्नू कि त्यसबाट खसेको तेल कचौरामा परोस् । यस हाँडीमा गहुँ भरेर ढाकिदिनू अनि कपडामा रातो माटो लिपी दुबै हाँडीमा लपेट दिनू । यौटा खाडल खनेर दुबै हाँडीलाई यसरी राख्नू कि तलको हाँडी जमीन मुनि रहोस् । अब माथिबाट हाँडीको चारैतिर गुङ्ठा राखेर चारैतिरबाट आगो लगाइदिनू । यसरी गहुँको तेल कचौरामा खस्दछ । ठंडा भएपछि निकाल्नू । यदि काम चलाउनाको लागि थोरै गहुँको तेल निकाल्नु छ भने यौटा फलामे पन्यू आगोमा तताउनू अलिकति गहुँ ताउमा राखेर माथिबाट तताएको पन्यूले थिच्नू । पन्यूको तातोले ताउमा थोरै गहुँको तेल निस्कन्छ । त्यसलाई दादमा लगाउनू । सुख्खा दादको लागि अमोघ औषधि हो ।

स्वास्थ्य विज्ञान

बदामको बोक्राको तेल निकालने विधि

एउटा फराकिलो मुख भएको हाँडीमा बदामको बोक्रा भेरेर त्यसमा एक कचौरा राखिदिनू हाँडीको मुखमा एक तसला राखेर पिठो र माटोले त्यसको मुख बन्द गरेर त्यसलाई आगोमा राखिदिनू र तसलामा पानी भर्दिनू । पानी तातेपछि बदल्दै गर्नु अधिक तातो हुन नपाओस् ।

२५१

पछि खोल्दा कचौरामा टिन्चरको रूपमा रातो-रातो जस्तो पानी भरिएको हुन्छ । यो तेल दाद एगजीमा आदि छालाको रोगको लागि रामबाण औषधि हो । यदि हाँडीमा बदामको बोक्रा, सिसौको काठको सानासाना टुक्रा र नरिवलको जराको भित्रको साह्रो भागको टुक्रा समभाग मिलाएर यही विधिले सबैको तेल निकाल्यो भने भन् बढी लाभदायक सिद्ध हुन्छ । परीक्षा गरेर हेर्नु औषधि अनुभूत छ । जङ्गली गोभी (वनगोभी) को पात सर्यूको तेलमा राम्ररी पकाउनू र पिनेर राख्नू दादमा नित्य लगाउनू । वनगोभीको पात दादमा रगड्नाले पनि बढी लाभ हुन्छ । कलमी सोडा एक भाग, नौसादर दुई भाग, सुहाग चार भाग सबै मिलाएर खल गरी दादमा नित्य लगाउनू । आराम हुन्छ ।

भैंसे दाद

दाद भएको ठाउँमा छाला भैंसीको छाला जस्तो कालो र वाक्लो हुन्छ । बोक्रा सहितको मूँगीको दाल मसिनो गरी पिनी नित्य लगाउनाले यो आराम हुन्छ ।

श्येन खटिरा

१ यो एक प्रकारको खटिरा हो । यसबाट विषालु पानी निकिलरहन्छ । त्यो पानी जहाँ लाग्दछ त्यो घाउँ पनि पाक्छ । घाउको आसपासमा चलनी जस्ता छिद्रै छिद्रा हुन्छन्, घाउ पाक्न वढ्दै जान्छ । यसका लागि एक छटाक सिसा फलामको डाडूमा पगालेर त्यसमा तीन तोला पारो राखेर कुनै भाँडामा राख्नु जब ठण्डा हुन्छ अनि एक छटाक गन्धकसंग मसिनो गरी पिनी यस चूर्णलाई सर्यूको तेलमा मिलाएर लगाउनाले श्येन खटिरा आराम हुन्छ ।

२ विषालु पानी आउने श्येन खटिरामा डुम्री दहीको पानीमा मसिनो गरी पिनी त्यसको लेप गर्नु जब सुकदछ अनि फेरि लेप गर्नु । यो लेप पोल्दछ

स्वास्थ्य विज्ञान

तर दुखेको सहनू नहडबडाउनू आराम हुन्छ ।

२५२

- ३ नाडीब्रणा र भगदरको लागि युवक मरेको मानिसको खप्परको भस्म ब्रण (खत) को भित्रसम्म लगाउनू भगन्दरको माथि लगाउनू आराम हुन्छ ।

कम्मरभित्रको खटिरा

- १ एरंड (अडीर) -को बियाँ पिनेर मोटो प्लाष्टर (लेप) लगाउनू । कपडाको किनारालाई खोटाले बन्द गरिदिनू जब यो प्लाष्टर पीपले भरिन्छ अनि अर्को प्लाष्टर लगाउनू खटिरा ठीक हुन्छ ।
- २ नीमको पातलाई लस्सा आउनेगरी पिन्नू र त्यसलाई कुनै कपडामा लपेटेर त्यसमा माटो लगाएर आगोमा सेकाउनू । माटो सुकेपछि निकाल्नू । नीमको पाकेको लेदोको एक अंगुल बाक्लो चक्की बनाएर खटिरामा लगाउनू २-४ पटक यस्तो गरेपछि खटिरा ठीक हुन्छ ।

भगन्दर र मलद्वारसम्बन्धी रोगको लागि

- १ एक सेर गाईको दूधमा एक छटाक भांग तताएर त्यसको बाफ मलद्वारमा पुच्चाउनु र माथि लेखिएअनुसारको नीमको मलहम लगाउनू दूधमा पकाएको त्यो भांग मलद्वारमा पट्टी जस्तो गरी बाँधिदिनू । अवश्य लाभ हुन्छ ।

भगन्दर पुरानो खटिराको घाउको लागि

- १ फटकिरी पाँचतोला, सेलखरी ५ तोला, सिन्दूर १ तोला तयार पार्नू । पहिले पिनेको फटकिरी ताउमा तताउनू अनि पिनेको सेलखरी एक-एक चिम्टी गरी त्यसमा हाल्दै जानू र चलाउदै जानू अनि सिन्दूर पनि ताउमा भुटेर भस्म गराई त्यसमा मिलाउनू गाईको तताएर सेलाएको दूधमा अलि अलि हालेर २१ दिनसम्म लगाईरहनू । औषधी अनुभूत छ ।

फियो बढेको

कलमीसोडा एक पाउ, कालोनुन एक पाउ, नौसादर एक पाउ सबै कुटेर एक हाँडीमा राखेर त्यस हाँडीमाथि अर्को हाँडी राखी डमरू यन्त्रको तरिकाले दुबैलाई कपड-मिट्टी गरी संपुट गरेर सुकाउनू । अनि यी दुबै हाँडीलाई केही टेढो गरी खाली हाँडीलाई पानीमा राखिदिनू र दोस्रो हाँडीको तल चार वटा बत्तीको आँच सात घण्टासम्म दिनु ठन्डा भएपछि निकाल्नू । सबै औषधी मिलेर

स्वास्थ्य विज्ञान

तेल जस्तो हुन्छ, २ थोपाको मात्रा गरी नित्य प्राप्तः कालमा सेवन गर्नु । हरियो साग आदि नखानू, घिउ, मखन आदि धेरै खान दिनू । दोस्रो दिनदेखि कालो दिसा हुन्छ र रोग विस्तारै आराम हुन्छ । **दाद, लूतो या सेतो दाग**

२५३

१ नीलो तुथो १० तोला, नौसादर १० तोला, सुहाग १० तोला, गन्धक १० तोला, नरीवलको भित्रीभागको चूर्ण २ सेर यी सबै कुटेर पीधमा प्वाल भएको एक हाँडीमा पहिले नरीवलको चूर्ण त्यसमाथि अरू चीजहरू कुटेर हाल्नु । हाँडीको पीधमा एक दुई मसिनो तार लगाइदिनू ताकि प्वाल बन्द नहोस् । त्यो छिद्र मुनि यौटा सीसाको गिलास भुईमा खाल्डो खनेर राखिदिनू गिलासदेखि लिएर माथिको हाँडीको मुखसम्म गिलो माटोले संपुट गरिदिनु । अनि माथिबाट एक बोरा गुइँठा बालेर आगो लगाउनू औषधिको तेल गिलासमा भरिन्छ । यो तेल दाद, लूतो आदिमा लगाउनाले शत प्रतिशत लाभ हुन्छ । यदि यो तेल लगाउँदा धेरै पोल्यो भने माथिबाट मखन लगाउनू । औषधी अमोघ छ ।

सबै प्रकारको नेत्र रोगको लागि

१ नौसादर, जलाएको मोतीको सीपी ५-५ तोला दुबै कुटेर एक हाँडीमा राखेर कपडमिट्टीले मजबूतसँग संपुट गरी सुकाउनू र हाँडीमा पनि ४-५ सेर माटो लगाएर सुकाउनू, एक खाडल खनेर राखिदिनू । एक बोरा गुइँठा बाली आगो लगाउनू । आगो निभेपछि औषधी पत्थर कोइला जस्तो गरी निकलन्छ । त्यो औषधी एक काँसको कचौरामा राखेर त्यसमा गुलाफजल भरिदिनू र अर्को काँसको कचौराले छोपी दिनू । २४ घण्टापछि त्यसको पानी निथारेर शीशीमा राख्नू । यो औषधी नित्य आँखामा लगाउनाले फूलो बाहेक आँखाको सबै रोग आराम हुन्छ ।

जरायोको सिङ्गको भस्म

१ जरायोको सिङ्ग एक सेर लिएर टुक्रा टुक्रा पारेर घिउ र मह समझाग लिएर त्यसमा ढुवाएर राख्नू । दोस्रो दिन ती टुक्रा एक हाँडीमा राखेर मुख बन्द गरी दुई हात लामो र दुई हात चौडा खाडलमा गुइँठा भरेर हाँडी त्यस माथि राखी आगो लगाउनू । ठंडा भए पछि औषधी उतारेर फेरि मह र घिउमा ढुवाएर फेरि पहिले जस्तै आगोमा जलाउनू । ७ पटक यसै

स्वास्थ्य विज्ञान

गर्नु । छैटौं र सातौं पटक हाँडीमा घिउकुमारीको गुदी र आँकको दूध पनि मिलाएर आगो लगाउनु । एक लालको मात्रा गर्नु । अनुपान भेदले खोकी, निमोनिया, ज्वर, जोर्नीको पीडा आदि सर्वरोग आराम हुन्छ । बाल वृद्ध सबैको लागि हितकर महात्माको रामवाण औषधी हो ।

२५४

सर्वरोग निवारक “नीम कल्प”

१ नीमको सुकेको पात ४ तोला, नीमको बोक्रा ४ तोला, नीमको काँचोफल ४ तोला, नीमको पाकेको फल ४ तोला, त्रिफला १२ तोला, पिप्लामूल ४ तोला, कालोजीरा ४ तोला, सेतो जीरा ४ तोला, सिधेनुन ४ तोला यी सबै नीमको रसमा १२ घण्टासम्म खलगरी ३६० गोली बनाउनु । आश्विन संक्रान्तिदेखि आरम्भ गरी नित्य प्रातःकाल एक गोली ठण्डा पानीसँग एक वर्षसम्म सेवन गर्नु । एक वर्ष पर्यन्त मादक पदार्थको सेवन नगर्नु । ब्रह्मचर्यको पालन गर्नु । औषधी सेवन गर्नुभन्दा पहिले एक दुई दिन जुलाफ लिएर शरीर शुद्ध गर्नु । एक वर्षसम्म नियमपूर्वक औषधी सेवन गर्नाले निश्चय नै शरीर सर्वरोग मुक्त हुन्छ । बुद्धिकल्प

मालकाँगुनी (ज्योतिष्मती) लाई तीन दिनसम्म गोमूत्रको भावना दिएर शुद्धगरी सुकाएर त्यसको तेल निकाल्नु । नित्य त्यो तेल दुई थोपादेखि सात थोपासम्म क्रमशः बढाउनु । नित्य सात थोपा तेल ब्राह्मी र शंखपुष्णीको रसमा पकाउनु । एक तोला घिउ मिलाई दूधसँग सेवन गर्नु । प्रतिवर्ष दिनको दुई पटक ४० दिनसम्म सेवन गर्नाले र मादक पदार्थ छोड्नाले बौद्धिक शक्ति कमजोर हुँदैन, कायमै रहन्छ ।

सुठोकल्प

राम्रो सुठो दुई सेर ल्याई कुटपिन गरी छान्नु । त्यसमा आधासेर पुरानो चाकु र एक सेर गाईको घिउ मिलाएर गाईको मही पनि केही मिलाई राम्रोसँग मल्नु र यौटा चिल्लो माटाको भाँडोमा राखी त्यो हाँडीको मुखमा कपडमिट्टी गरी सुकाउनु र त्यो हाँडीलाई एक महिनासम्म धानभित्र दबाइदिनु । त्यसपछि भिकी २-३ तोलाको मात्रा गरी खानु, ६ महिनामा मनुष्यको सर्वरोग नष्ट हुन्छ । यो औषधी प्रयोग गर्नु अघि २-३ दिन जुलाफ लिएर पेटसफा गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञान

आम्रपाक

२५५

राम्रो जातको पाकेको आँपको रस १०२४ तोला, त्यसको चौथाई भाग अर्थात् २५६ तोला चिनी, त्यसको आधा अर्थात् १२८ तोला गाईको घिउ, सुठो ३१ तोला, मरीच १२ तोला, पिष्ठा द तोला यी सबै कुटपिन गरी २५६ तोला पानीमा मिलाएर एक माटाको भाँडोमा मध्यम आँचले पकाउन् । दाउराले चलाउन् । केही पाकेपछि पिष्ठामूल, नागरमोथे, चव्य, धनियाँ, सेतो जीरा, कालो जीरा, सुठो, दालचिनी, तालिसपत्र यी सबै पिनेर छानेको चूर्ण ४-४ तोला पाकमा मिलाउन् । मध्यम आगोमा (आँचमा) विस्तार विस्तार चलाउन् । पाक सिद्ध भएपछि फिकेर ठंडा हुन दिनू । ठंडा भएपछि त्यसमा ६५ तोला मह मिलाएर त्यसलाई जम्न दिनू । कडा भएपछि काटेर टुक्रा टुक्रा बनाएर शीशी अथवा चाइनिज माटोको भाँडोमा राख्नू । यो पाक नित्य ३-४ तोलाको मात्रा गरी भोजनको अघि सेवन गर्नाले सब रोग शान्त हुन्छन् । बाल पौरुष बढाउनको लागि राम्रो औषधी हो । स्त्रीहरूको मृतवत्सा र गर्भपातको दोष पनि ठीक हुन्छ । **तक्रकल्प**

तक्रकल्प ऐमेविक डिसेन्ट्री (प्रवाहिका) को अचूक औषधी हो । यो रोग दुःसाध्य रोग हो । यो रोगको प्रसार सिष्टद्वारा हुन्छ । प्रारम्भिक अवस्थामा यो उग्र गतिशील हुन्छ । पछि यसको सन्तान जुन पहिले ठूलो आकृतिमा हुन्थे साना आकृतिका हुन्छन् र केही दिनपछि त बिल्कुल गोलाकार हुन्छन् । यसैलाई सिष्ट (Cyst) भन्दछन् । यदि मलपरीक्षाबाट मलमा सिष्ट छ भन्ने विश्वास भयो भने तक्रकल्प गर्नुपर्छ । यसले अवश्य लाभ हुन्छ । ८-१० दिनमा शरीरको तैल बढ्छ । यो कल्प कुनै चिकित्सकको सहायता बिना पनि गर्न सकिन्छ । मही लगभग १ महीना सम्म पिउनु पर्छ । तक्रकल्प गरेको समयमा एलापेथीको डायोडोक्सी क्वीनोलिनको पूरा कोर्स र २० चक्की कार्वरसोन पनि खायो भने निश्चय नै रोग नाश हुन्छ । आयुर्वेदिक औषधीमा कल्पकालमा कुटज चूर्ण, कुटजारिष्ट, पञ्चामृत पर्पटी, यी मध्ये कुनै लिनुपर्छ । कल्प कालमा हप्तामा एक पटक एनिमा (पानी) लिनु आवश्यक छ । महीको मात्रा भोकको हिसावले विस्तार विस्तार बढाउनु पर्छ ।



स्वास्थ्य विज्ञान

संयमको आवश्यकता

२५६

माथि भनिए जस्तै तत्रकल्पको अवधिमा महीको अतिरिक्त अरू केही खानु हुदैन। भिठाई, घिउ, तेलमा तारेको चीज र अन्य गरिष्ठ खाद्य पदार्थ एकदम त्याग गर्नुपर्छ। कल्प अवधिमा धेरै कमजोरी महसूस भएमा कहिले कहिले थोरै दही र २-३ चककी भिटामिन्ने बीं। कंप्लेक्स प्रति दिन लिइरहनु पर्छ। रोग मुक्ति पछि १-२ महिना राति सुल्तने वेलामा ईसव गोलको धुलो तातो पानी सँग खानु बढी लाभकारी छ। कल्पपछि मूँगी या रहरको दाल, उसिनेको तरकारी, गहूँ या जौको रोटी र थोरै घिउ पनि लिन सकिन्छ। फलहरूमा काँचो या पाकेको मेवा, अनार आदि विशेष लाभदायक छ।

स्मरणीय छ कि पेटका केही यस्ता रोगहरू एकपटक भएपछि निको हुन गाहो हुन्छ। यस्ता रोगहरूमध्ये एमेविक डिसेन्ट्री (प्रवाहिका) प्रमुख हो। एमेटिव इंजेक्सन अधिक मात्रामा गर्नु पनि कहिले कहिले खतरनाक हुन्छ। यस रोगको प्रारंभमा रोगीलाई साधारणतः ४-६ पटक दिसा हुन्छ। पछि आउँ र रगत पनि हुन थाल्दछ। कति रोगीलाई त केही लक्षण दृष्टि गोचर हुदैन या प्रारंभमा नै भएर लक्षण मन्द हुन्छ। रोगीलाई कुनै प्रकारको शिकायत या तकलीफ अनुभव हुदैन। भोक लाग्छ। भोजन गर्दछ। दिसा पनि लगभग ठीक हुन्छ तर स्वास्थ्य भित्रभित्रै क्षीण हुदै जान्छ। तरुणावस्थामा यो रोग भयो भने शरीरको तौल बढ्नुको सट्टा प्रति दिन घट्टै जान्छ। धेरै समयपछि रोगीलाई स्वास्थ्यवर्धक आहार लिँदा लिँदै पनि स्वास्थ्य प्रतिदिन क्षीण भएको अनुभव हुन्छ र केही दिन पछि मंदागिन, अपच, पेट गडगडाउनु आदि हुन थाल्दछ। परिणामस्वरूप आन्द्रा कमजोर हुन्छ। यो रोगमा मट्टाकल्प (तत्रकल्प) रामवाण औपधी हो।

हर्रो कल्प

निम्नलिखित विधिले यदि ठूलो हर्रो वर्ष दिनभर सेवन गर्ने हो भने प्रायः शरीर सर्वरोग निर्मुक्त हुन्छ।

चैत-वैशाख

ठूलो हर्रोको चूर्ण ३ मासा मह एकदेखि दुई तोलासँग।

स्वास्थ्य विज्ञान

जेष्ठ-आषाढ

ठूलो हर्रोको चूर्ण ३ मासा चाकु एकदेखि दुई तोलासँग ।

२५७

श्रावण-भाद्र

ठूलो हर्रोको चूर्ण ३ मासा सिधेनुन एकदेखि तीन मासासँग ।

आश्विन-कार्तिक

ठूलो हर्रोको चूर्ण ३ मासा मिस्री एकदेखि दुई तोलासँग ।

मंसिर-पुस

ठूलो हर्रोको चूर्ण ३ मासा पिपला एकदेखि तीन मासासँग ।

माघ-फागुन

ठूलो हर्रोको चूर्ण ३ मासा सूठो एकदेखि तीन मासासँग ।

चन्द्रप्रभा र सूर्यप्रभावटी

यो आयुर्वेदको पेटेन्ट औषधी हो । सबै ऋतुमा सबै प्रकारको रोगको लागि लाभदायक अनुभूत औषधी हो । यसले सबै प्रकारको प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, सुगर, सबै प्रकारको वात- व्याधि, उदररोग, वायुगोला, पाण्डुरोग, संग्रहणी, हृदय रोग, शूल, खोकी, भगन्दर, पत्थरी, रक्त पित्त, विठामज्वर र वातजन्य र पित्तजन्य रोग नष्ट भएर शरीर स्वस्थ हुन्छ र जठरागिन प्रदीप्त हुन्छ । यी दुई औषधी मध्ये पनि सूर्य प्रभावटी पिसाबमा चिनी आउने रोगमा अति लाभदायक सिद्ध भएको छ । धैर्यपूर्वक सेवन गरेर परीक्षा गर्नु । औषधी अनुभूत छ ।

हृदयको धडकनको औषधी

प्रवाल (मूगा) भस्म, गुलकंद या स्याउको मूरब्बासँग सेवन गर्नाले हृदयको धडकन आराम हुन्छ पागलपन या उन्मादको अनुभूत औषधी

सर्पगन्धा (चाँदमरुवा) को चूर्ण ४ मासा, शुद्ध गुलावको अर्क एक छटाकमा १२ घण्टा भिजाएर सात दाना मरीचसंग पिनी बिहान बेलुका दुई समय पिउने गर्नु, अमिलो, पिरो, गुड, तेल र गर्मी चीजबाट परहेज गर्नु । घिउ, दूध, मखन, मलाई अधिक मात्रामा सेवन गर्नु । यो पागलपन या उन्मादको लागि अनुभूत औषधी हो ।

निद्रा नलाग्न

सर्पगन्धा एकमासा, बदामको सिरप या दूधसँग राति सुत्ने बेलामा खानू या “सपनापील” खानू अथवा पिप्लामूल एक मासा, पुरानो गुड एक मासामा मिलाएर सुत्ने बेलामा दूधसँग या बदामको सिरपसँग खानू ।

बुद्धिवर्द्धक एवं उन्माद हटाउनका लागि

“सारस्वत चूर्ण” बोझो, ब्राट्मी, गुर्जो, सुठो, कुरिलो, शंख पुष्पी, वायुविडंग, अपामार्गको जरो समभाग लिएर पिनी कपडघान गर्नु । २-३ मासाको मात्रा मह या गाईको घिउसँग बिहान बेलुका नित्य सेवन गर्नु । औषधी अनुभूत छ ।

**ALPHABETICAL LIST OF MEDICINAL PLANTS
MENTIONED IN THE
TEXT WITH BOTANICAL NAMES**

<u>Nepali Name</u>	<u>Botanical Name</u>
अकरकरा (Akarkara)	Spilanthes calva
अकरकला (Akarkala)	Tanacetum longifolium
अगस्ती (Agasti)	Sesbania grandiflora
अजवाइन (Ajawain)	Trachyspermum ammi
अतिस (Atis)	Aconitum heterophyllum
अदुवा (Aduwa)	Zingiber officinale
अनार (Anar)	Punica granatum
अपामार्ग (Apamarga)	Achyranthes aspera
अफिम (Aphim)	Papaver somniferum
अमलतास (Amaltas)	Cassia fistula
अमला (Amala)	Phyllanthus emblica
अर्क (Arka)	Calotropis gigantea
अर्जुन (Arjun)	Terminalia arjuna
अरण्डी (Arandi)	Ricinus communis
अश्वगन्धा (Aswagandha)	Withania somnifera
अलसी (Alasi)	Linum usitatissimum
अशोक (Ashok)	Saraca asoca
असुरो (Asuro)	Justicia adhatoda
आलस (Aalas)	Linum usitatissimum
आँक (Aank)	Calotropis gigantea
आँप (Aanp)	Mangifera indica
ओखर (Okhar)	Juglans regia
अंजीर (Anjir)	Ficus carica
श्रीखण्ड (Srikhanda)	Santalum album
इन्द्रजौ (Indrajau)	Holarrhena pubescens



स्वास्थ्य विज्ञान

इन्द्रायणी	(Indrayani)	Trichosanthes bracteata	ख
इसवगोल	(Isabgol)	Plantago major (wild)	
		Plantago ovata (cultivated)	
उखु	(Ukhu)	Saccharum officinarum	
एरण्ड	(Arand)	Ricinus communis	
कटेरी	(Kateri)	Solanum xanthocarpum	
कटुकी	(Katuki)	Picrorhiza scrophulariiflora	
कण्टकारी	(Kantakari)	Solanum surattense	
कपास	(Kapas)	Gossypium arboreum	
कपूर	(Kapur)	Cinnamomum camphora	
कमलगट्टा	(Kamalgatta)	Nelumbo nucifera	
कमिला	(Kamila)	Mallotus philippensis	
करबीर	(Karabir)	Nerium indicum	
काउसो	(Kauso)	Mucuna pruriens	
काकडसिंगी	(Kakadsingi)	Rhus succedanea	
कागती	(Kagati)	Citrus aurantifolia	
काफल	(Kaphal)	Myrica esculenta	
कामला	(Kamala)	Mallotus philippensis	
कालोतील	(Kalotil)	Sesamum indicum	
कालोतुलसी	(Kalo tulasi)	Ocimum basilicum	
कालो निशोथ	(Kalo nisoth)	Operculina turpenthum	
कालोजिरा	(Kalo jira)	Bunium persicum	
कुचिलो	(Kuchilo)	Strychnos nux-vomica	
कुट	(Kut)	Saussurea lappa	
कुटज	(Kutaj)	Holarrhena pubescens	
कुभिण्डो	(Kubhindo)	Benincasa hispada	
कुरीलो	(Kurilo)	Asparagus racemosus (wild)	
		Asparagus officinalis (cultivated)	
केरा	(Kera)	Musa paradisiaca	
केशर	(Keshar)	Crocus sativus	
काँकजँघा	(Kankajangha)	Leea aequata	



स्वास्थ्य विज्ञान

ग

काँका	(Kankra)	Cucumis sativus
खयर	(Khair)	Acacia catechu
खर	(Khar)	Saccharum spontaneum
खुर्सानी	(Khursani)	Capsicum annuum
खुर्सानी अजवान	(Khursani ajawan)	Hyoscyamus niger
गग्गुल	(Gaggul)	Canarium sikkimense
गज पिपल	(Gaja pipal)	Scindapsus officinalis
गहुँ	(Gahun)	Triticum aestivum
गहत	(Gahat)	Dolichos biflorus
गाजर	(Gazar)	Daucus carota
गुर्जो	(Gurjo)	Tinospora sinensis
गुलर	(Gular)	Ficus glomerata
		Stephania urens
गुलाफ	(Gulaf)	Rosa alba
गोखुर	(Gokhur)	Tribulus terrestris
गोखुरु	(Gokhuru)	Tribulus terrestris
गोरखकांकडी	(Gorakhkankadi)	Solena heterophylla
गोरखमुण्डी	(Gorakhmundi)	Sphaeranthus indicus
गोलकाँक्री	(Golkankri)	Solena heterophylla
गोक्षुर	(Gokshur)	Tribulus terrestris
गंदालना	(Gandalna)	Pleurospermum dentatum
घिउ कुमारी	(Ghiukumari)	Aloe vera
चना	(Chana)	Cicer arietinum
चब्य	(Chabya)	Piper chaba
चामल	(Chamal)	Oryza sativa
चिता	(Chita)	Plumbago zeylanica
चितु	(Chitu)	Plumbago zeylanica
चिराइतो	(Chiraito)	Swertia chirayita
चोवचीनी	(Chobchini)	Smilax lanceifolia
		Smilax ovalifolia
चोया	(Choya)	Arundinaria falcata



स्वास्थ्य विज्ञान

चौलानी	(Chaulani)	Amaranthus bilatus	घ
छोहरा	(Chhohara)	Amaranthus gangeticus	
जटामसी	(Jatamasi)	Phoenix dactylifera	
जमालगोटा	(Jamalgota)	Nardostachys grandiflora	
जाइपत्री	(Jaipatri)	Croton tiglium	
जाइफल	(Jaiphal)	Myristica fragrans	
जिरा	(Jira)	Myristica fragrans	
जेठीमधु	(Jethimadhu)	Cuminum cyminum	
जौ	(Jau)	Glycyrrhiza glabra	
जंगली गोभी	(Jangaligobhi)	Hordeum vulgare	
		Brassica oleracea var.	
टिमुर	(Timur)	capitata	
ठूलो हर्रो	(Thulo harro)	Zanthoxylum armatum	
डुडगरे	(Dungare)	Terminalia chebula	
डुम्री	(Dumri)	Ligularia sibirica	
तज	(Taja)	Ficus glomerata	
तालिसपत्र	(Talishpatra)	Cinnamomum tamala	
		Abies spectabilis	
तिल	(Til)	Taxus baccata	
तिते करेला	(Tite karela)	Sesamum indicum	
तुम्बी	(Tumbi)	Momordica charantia	
		Diospyros melanoxylon	
तुलसी	(Tulasi)	Lagenaria siceraria	
तेजपात	(Tejpat)	Ocimum sanctum	
तोरी	(Tori)	Cinnamomum tamala	
थोहर	(Thohar)	Brassica campestris	
दशमूल	(Dashamul)	Euphorbia neriifolia	
दाख	(Dakh)	Eranthemum roseum	
दालचिनी	(Dalchini)	Vitis venifera	
		Cinnamomum zeylanicum	
		Cinnamomum tamala	



स्वास्थ्य विज्ञान

दारुहल्दी	(Daruhaldi)	Berberis aristata	ॐ
धतुरो	(Dhaturo)	Datura stramonium	
धनियाँ	(Dhaniya)	Coriandrum sativum	
नरिवल	(Nariwal)	Cocos nucifera	
नागकेशर	(Nagkeshar)	Mesua ferrea	
नागरमोथा	(Nagarmotha)	Cyperus scariosus	
नारंगी	(Narangi)	Citrus sinensis	
नीम	(Neem)	Azadirachta indica	
निर्गुण्डी	(Nirgundi)	Vitex nigundo	
निर्विसी	(Nirbishi) (Khaptad)	Cyananthus lobatus	
निर्विसी	(Nirbishi) (Ayurveda)	Delphinium nudatum	
निर्मली	(Nirmali)	Strychnos nux-vomica	
निशोथ	(Nisoth)	Operculina turpenthum	
प्याज	(Pyaj)	Allium cepa	
पदमचाल	(Padamchal)	Rheum australe	
परवल	(Parwal)	Chrysanthes dioica	
पत्रज	(Patraj)	Cinnamomum tamala	
पान	(Pan)	Piper betle	
पानीअमला	(Paniamala)	Nephrolepis cordifolia	
पाषाणभेद	(Pakhanbed)	Bergenia ciliata	
पिंडालु	(Pindalu)	Colocasia esculenta	
पिप्ला	(Pipla)	Piper longum	
पिपरमेन्ट	(Piparment)	Mentha arvensis	
		Mentha spicata	
पिपल	(Pipal)	Ficus religiosa	
पुदिना	(Pudina)	Mentha spicata	
पुनर्नवा	(Punarnawa)	Boehraavia diffusa	
पोस्तदाना	(Postadana)	Papaver rhoeas	
बच	(Bacha)	Acorus calamus	
बज्रदन्ती	(Bajradanti)	Potentilla fulgens	
बदाम	(Badam)	Arachis hypogaea	
		Prunus amygdalus	



स्वास्थ्य विज्ञान

बन्दाकोभी	(Bandakobhi)	Brassica oleracea var. capitata
बनगोभी	(Bangobhi)	Brassica oleracea var. capitata
बबुल	(Babul)	Acacia nilotica
बर	(Bar)	Ficus benghalensis
बहिदाना	(Bahidana)	Solanum nigrum
बालछड	(Balchhad)	Nardostachys grandiflora
विजयसाल	(Bijayasal)	Pterocarpus marsupium
विदारीकन्द	(Bidarikanda)	Euphorbia hirta
		Melanocenchrис jacquemontii
वेडु	(Bedu)	Ficus palmata
बेल	(Bel)	Aegle marmelos
बेलगिरी	(Belgiri)	Aegle marmelos (Fruit pulp)
बोझो	(Bojho)	Acorus calamus
बंग	(Banga)	Cannabis sativa
भाङ्ग	(Bhang)	Cannabis sativa
भिल्वा	(Bhilwa)	Aegle marmelos
भृङ्गीराज	(Bhringiraj)	Maharanga emodi (Khaptad) Eclipta prostrata
भूतकेशी	(Bhutkeshi)	Selinum tenuifolium
मटर	(Matar)	Pisum sativum
मनकादाख	(Manakadakha)	Ribes nigrum
ममिरी	(Mamiri)	Parnassia nubicola
मरिच	(Marich)	Piper nigrum
माजुमफल	(Majumphal)	Quercus infectoria
मालकांगुनी	(Malkanguni)	Celastrus paniculata
मास	(Mas)	Vigna mungo
मिठविष	(Mithabish)	Aconitum ferox
मुङ्ग	(Mung)	Vigna radiata
मुङ्गी	(Mungi)	Vigna radiata
मुण्डी	(Mundi)	Mitragyna parvifolia Sphaeranthus indicus

च



स्वास्थ्य विज्ञान

मुलहठी	(Mulhathi)	Glycyrrhiza glabra	छ
मूला	(Mula)	Raphanus sativus	
मुसुरो	(Musuro)	Lens culinaris	
मेथी	(Methi)	Trigonella foenum-graecum	
रतीगेडी	(Ratigedi)	Abrus precatorius	
रसोत	(Rasot)	Berberis aristata	
रामतोरियाँ	(Ramtoriyan)	Abelmoschus esculentus	
रायो	(Rayo)	Brassica juncea	
रिठा	(Rittha)	Sapindus mukorossi	
रुद्राक्ष	(Rudraksha)	Elaeocarpus sphaericus	
ल्वाङ्ग	(Lwang)	Syzygium aromaticum	
लसुल	(Lasun)	Allium sativum	
लालचन्दन	(Lalchandan)	Pterocarpus santalinus	
		Daphnephyllo himalense	
लोध	(Lodh)	Symplocos racemosa	
लौका	(Lauka)	Lagenaria siceraria	
वच	(Bacha)	Acorus calamus	
वनभाङ्ग	(Banbhang)	Cannabis sativa	
बयर	(Bayar)	Zizyphus mauritiana	
बर्रो	(Barro)	Terminalia bellirica	
बाबरी	(Babari)	Mentha spicata	
वायूविडंग	(Bayubidanga)	Embelia ribes	
ब्राम्ही	(Bramhi)	Centella asiatica	
बृहत्फल	(Brihatphal)	Lagenaria vulgaris	
		Cucumis trigonus	
बोझो	(Bojho)	Acorus calamus	
वंशलोचन	(Bansalochan)	Bambusa arundinacea	
शिरीष	(Siris)	Albezia lebbek	
शिषम	(Sisam)	Dalbergia sissoo	
शंखपुस्पी	(Sankhapushpi)	Evolvulus alsinoides	
शंखाहुली	(Sankhahuli)	Indigofera linifolia	



स्वास्थ्य विज्ञान

सतावरी	(Satawari)	Asparagus racemosus	ज
सतुवा	(Satuwa)	Paris polyphylla	
सनाई	(Sanai)	Crotalaria juncea	
सनाइपत्ति	(Sanaipatti)	Crotalaria juncea (Leaf)	
सर्पगन्धा	(Sarpagandha)	Rauvolfia serpentina	
सर्सिउं	(Sarasyun)	Brassica campestris var. sarson	
सहदेवी	(Sahadevi)	Sida rhombifolia	
सानो अलैची	(Sano alainchi)	Elettaria cardamomum	
साल	(Sal)	Shorea robusta	
सालधूप	(Saldhup)	Shorea robusta	
सानो कन्टकारी	(Sanokantakari)	Solanum xanthocarpum	
सिंदुरे	(Sindure)	Mallotus philippensis	
सिमल	(Simal)	Bombax ceiba	
सिउंडी	(Siundi)	Euphorbia royleana	
सुठो	(Sutho)	Euphorbia neriifolia	
सुनपाती	(Sunpati)	Zingiber officinale	
सुप	(Sup)	Rhododendron anthopogon	
सुपारी	(Supari)	Foeniculum vulgare	
सुर्ती	(Surti)	Areca catechu	
सूर्यमुखी	(Suryamukhi)	Nicotiana tabacum	
सेतो सिमल	(Setosimal)	Helianthus annuus	
हर्रो	(Harro)	Ceiba pentandra	
हरिद्र	(Haridra)	Terminalia chebula	
हलेदो	(Haledo)	Curcuma domestica	
हाथजोडी	(Hathajodi)	Curcuma domestica	
हिङ्ग	(Hinga)	Dactylorhiza hatagirea (Khaptad)	
त्रिफला	(Triphala)	Martynia annua (Hindi)	
		Ferula assafoetida	
		Terminalia bellirica : Barro	
		Terminalia chebula : Harro	
		Phyllanthus emblica : Amala	