

बाल सन्दर्भसामग्री

बालबोध - ४१

# केही गुणकारी बोटबिरुवाहरू



580  
CDC-k  
2060 c.2

# केही गुणकारी बोटबिरुवाहरू

श्री ५ को सरकार  
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

प्रकाशक : श्री ५ को सरकार  
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र  
सानोठिमी, भक्तपुर

लेखन : डा. हरिप्रसाद

सम्पादन : जयप्रसाद लम्साल

भाषा सम्पादन : शम्भु दाहाल

चित्राङ्कन : गौतम मानन्धर

आवरण तथा रूपविन्यास : नबिन्द्रमान राजभण्डारी

AC-1052  
C2

सामग्री विकास संयोजन : हर्कप्रसाद श्रेष्ठ

सर्वाधिकार प्रकाशकमा सुरक्षित

पहिलो संस्करण : २०६० साल

छपाइ प्रति : ५६,०००

मुद्रण : नेपाल प्रिन्टर्स एन्ड ट्रेडर्स सहकारी संस्था लि.  
मैतिदेवी, काठमाडौं

## प्राक्कथन

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले शिक्षाको गुणस्तर वृद्धिका लागि चलाएका विविध कार्यक्रममध्ये बाल सन्दर्भसामग्रीको प्रकाशन पनि एक हो । पाठ्यपुस्तकका अतिरिक्त अन्य पठन सामग्रीबाट पनि पाठ्यक्रमका उद्देश्यलाई प्राप्त गरी आफ्नो ज्ञान, सीप वा अभिवृत्तिको विकास गर्न प्राथमिक तहका विद्यार्थीहरू सक्षम होऊन् र अन्ततः व्यक्तिमा अन्तर्निहित प्रतिभाको प्रस्फुटन भई सिर्जनशील नागरिकको विकास हुन सकोस् भन्ने यी सामग्रीका मूल उद्देश्य रहेका छन् ।

प्राथमिक तहका केटाकेटीका लागि जिज्ञासा पैदा गर्ने, रुचि बढाउने र चाख मानीमानी पढेर प्रेरणा लिने प्रकारको सामग्रीको खाँचोलाई पूरा गराउन पनि यो प्रकाशन-माला चलाइएको हो । यसले पूरक पाठ्यपुस्तकको काम पनि गरोस्, मनोरञ्जन पनि देओस्, पठनप्रवृत्ति पनि बढाओस् भन्ने प्रयोजन पूरा गराउने वस्तु, भाषा-शैली र प्रस्तुतिको छनोट गर्न खोजिएको छ, जसले पढ्ने रुचिलाई बढाई विद्यार्थीहरूलाई विद्याव्यसनी बनाउन सकोस् तथा हरेक क्षण र कामलाई शिक्षापरक ढङ्गबाट हेर्ने बानी बसालोस्, अनि हाम्रा भोलिका नागरिक सभ्य, शिष्ट र अनुशासित बनून्, त्यसो भएमा नै आजका प्रयत्नहरूको सार्थकता पनि रहन्छ ।

यसअघि विगतका वर्षहरूमा विभिन्न ३८ शीर्षकका बाल सन्दर्भसामग्रीहरू प्रकाशित भइसकेका छन् । यस वर्षका पाँच शीर्षकसमेत अब ४३ विभिन्न शीर्षकमा सामग्रीको प्रकाशन भएको छ । सामग्रीमा विविधताका लागि प्रशस्त प्रयत्न गरिएको छ र यसलाई अरू विविधतायुक्त बनाउने प्रयास पनि भइरहेको छ ।

हाम्रो यस प्रयासमा सामग्रीको लेखन/सम्पादन गरेर, चित्र बनाएर, सल्लाह दिएर वा अन्य प्रकारले सहयोग गर्ने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ र हाम्रो यस कार्यलाई फलदायी र गुणस्तरीय पार्न यसका पाठक, लेखक तथा शिक्षक, अभिभावक, समस्त बुद्धिजीवी र शिक्षाविद्बाट सल्लाह एवम् सुझावको अपेक्षा सदाझैँ राखेको कुरा विनम्रतापूर्वक ज्ञापित गर्दछौँ ।

शिवप्रसाद सत्याल

महानिर्देशक

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

वि. सं. २०६०

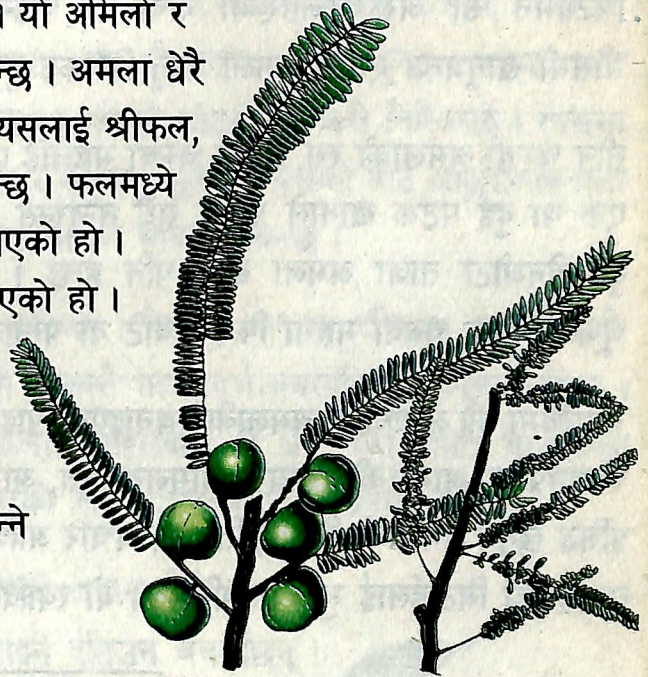
# विषयक्रम

18/11/2022

१. अमला	१
२. अपामार्ग	३
३. असुरो	५
४. चिनीलहरो	७
५. जटामसी	९
६. टिमुर्	११
७. तुलसी	१३
८. नीम	१५
९. ब्राह्मी	१७
१०. बेल	१९
११. केही कठिन शब्द र तिनका अर्थ	२१

## अमला

अमला अत्यन्त गुणकारी फल हो । यो अमिलो र गुलियो मिसिएको मीठो स्वादको हुन्छ । अमला धेरै नामले चिनिन्छ । संस्कृत भाषामा यसलाई श्रीफल, अमृतफल, शिवा, धात्री आदि भनिन्छ । फलमध्ये श्रेष्ठ भएकोले यसलाई श्रीफल भनिएको हो । अमृतजस्तै भएकोले अमृतफल भनिएको हो । कल्याणकारी भएकोले शिवा भनिएको हो । आमाले जस्तै माया गर्ने भएकाले धात्री भनिएको हो । अमला कति फाइदाजनक रहेछ भन्ने कुरा यी नामहरूका अर्थबाटै हामी बुझ्न सक्छौं ।



अमलाको रूख प्रायः सबै ठाउँमा पाइन्छ । यसको लामो डाँठमा दुवैपट्टि मिलेर रहेका मसिना पात हुन्छन् । यसको फूल हरियो मिसिएको पहेँलो रङको हुन्छ । यसका फूलहरू सानासाना र गुच्छाका रूपमा फुलेका हुन्छन् । अमलाका फलहरू गोला हुन्छन् । फल काँचो अवस्थामा हरियो हुन्छ । पाकेपछि यसमा हल्का पहेँलोपन देखिन्छ । फलभित्र कडा भाग हुन्छ । यही कडा भागभित्र बीउ हुन्छ ।

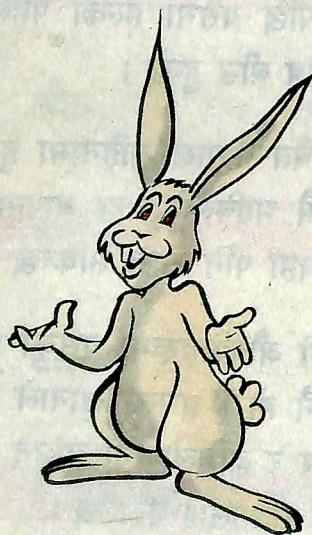
अमलाको रूखमा पात झर्ने र फूल फुल्ने दुवै काम चैत-वैशाख महिनामा हुन्छ । यसको रूख जङ्गलमा जताततै पाइन्छ । यसलाई कमै मानिसले मात्र आफ्ना घर वरपर रोप्छन् । यो घरको सेरोफेरो र पाखो जमिन, जहाँ पनि रोप्न सकिन्छ ।

योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद आदिका प्रभावशाली औषधिहरूमा यसको प्रयोग हुन्छ । अमलाको उपयोगी भाग भनेको यसको फल नै हो । अमला खानाले खाना नपच्ने, भोक नलाग्ने, दिसा सफा नहुने, मुखबाट डकार र अमिलोपानी आउने जस्ता पेटका रोगहरू निको हुन्छन् । यसले आँखाको देख्न सक्ने शक्तिलाई बढाउँछ ।

नियमित अमला खानाले शरीर स्वस्थ रहन्छ र लामो समयसम्म बाँच्न सकिन्छ । यसले रगतलाई शुद्ध र सफा बनाउँछ । रगतको कमीले हुने रोगबाट बचाउँछ । यसमा भिटामिन 'सी' अरू फलहरूमा भन्दा धेरै पाइन्छ । भनिन्छ, दुईओटा सुन्तला वा मौसमी खानुभन्दा एउटा अमला खानु हितकर हुन्छ ।

तीन चम्चा अमलाको रस र एक चम्चा महलाई एक गिलास पानीमा मिलाएर दिनमा एक वा दुई पटक खानाले शरीर सधैं तन्दुरुस्त रहन्छ । यसो गर्न नसकेमा दैनिक दुई-तीनओटा ताजा अमला खाए पनि हुन्छ । सुकाएको अमला पिसेर बनाएको चूर्णलाई एक चम्चा महमा फिटेर चाटे वा पानीसँग पिए पनि फाइदा गर्छ ।

आयुर्वेदमा थुप्रै औषधिहरू अमलाबाट बनाइएको पाइन्छ । अमलाबाट बनेका औषधिहरूमा च्यवनप्राश, आमलकी रसायन, आमलक घृत, आमलकी अवलेह, आमलक चूर्ण आदि प्रसिद्ध छन् । अमलाको मिठाई, तितौरा, अचार आदि पनि बनाउन सकिन्छ । अमलाबाट बनाइएको मिठाईलाई मुरब्बा भनिन्छ । यो स्वादिलो र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ ।



अमलाका रूखहरू कहिल्यै काट्नु हुँदैन ।  
यस्तो गुणकारी फल दिने रूखलाई काट्नु  
भनेको आफ्नै हातखुट्टा काट्नु जस्तै हो ।  
हामी पनि आजैदेखि धेरैभन्दा धेरै  
अमलाका रूख रोपौँ । अमला खाऔँ ।  
निरोगी जीवन जिऔँ ।

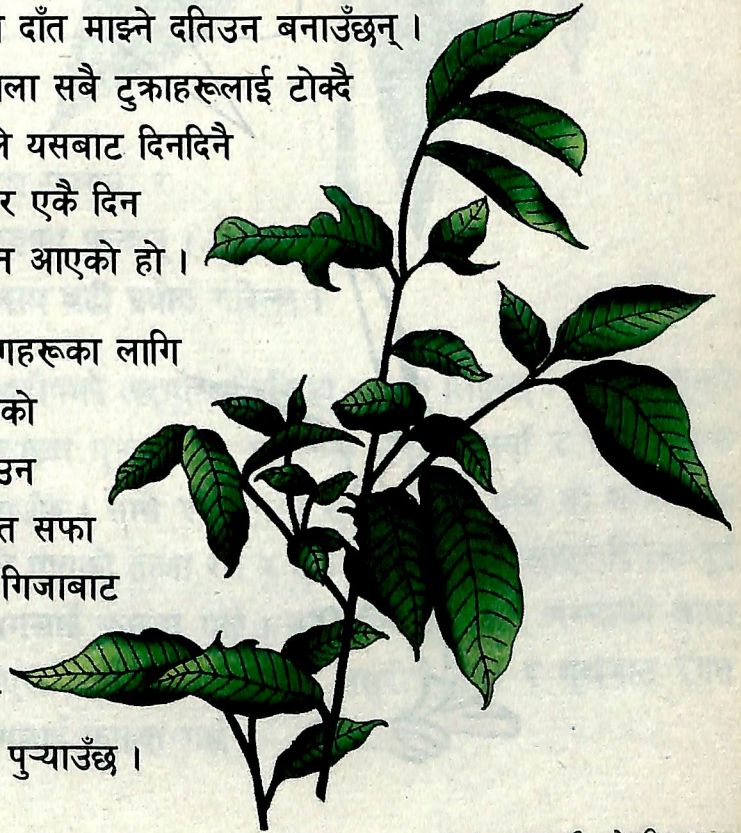
## अपामार्ग

अपामार्ग सानो झाडीदार वनस्पति हो। यो प्रायः वर्षायाममा उम्रिन्छ र फैलिन्छ। कतैकतै बाह्रै महिना पनि पाइन्छ। यो लगभग पाँच फिटसम्म अग्लो हुन्छ। यसका पात लाम्चा, गोला र केही झुसिला हुन्छन्। यसको बोटमा मञ्जरी निस्कन्छ। त्यसमा साना गुलाबी रङका काँडेदार फूलहरू र बीजहरू हुन्छन्। यसको बोट आँख्लाआँख्लामा बाँडिएको हुन्छ। यसलाई आँख्लाबाट सजिलै भाँचन सकिन्छ।

संस्कृत भाषामा यसलाई अपामार्ग भनिन्छ। नेपाली भाषामा दतिउन, अपाड आदि नामले पनि चिनिन्छ। आयुर्वेदमा यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ। यस वनस्पतिको बारेमा मानिसहरूलाई पहिलेदेखि नै धेरै कुरा थाहा भइसकेको थियो। अथर्ववेद नामक ग्रन्थमा यसको गुण र महत्त्वबारे लेखिएको छ।

ऋषिपञ्चमीको व्रत बस्दा महिलाहरूले अपामार्गको बोट भाँचेर तीन सय साठौं टुक्रा दाँत माइने दतिउन बनाउँछन्। त्यो दिन बिहान नुहाउने बेला सबै टुक्राहरूलाई टोकदै फ्याँक्ने गर्छन्। उहिलेउहिले यसबाट दिनदिनै दाँत माइने चलनलाई बिर्सेर एकै दिन टोकेर फ्याँक्ने नराम्रो चलन आएको हो।

यो दाँत र मुखसम्बन्धी रोगहरूका लागि ठूलो औषधि हो। अपामार्गको जरालाई घोट्टेर लेप बनाउन सकिन्छ। यसको लेपले दाँत सफा गर्नले दाँत दुख्ने, हल्लिने, गिजाबाट रगत आउने, दाँतका कारण मुख गन्हाउने आदि रोगहरूमा अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ।



यसलाई दतिउनजस्तो बनाई दैनिक दाँत माइनाले पनि दाँत स्वस्थ, बलियो र चमकदार हुन्छ । फोक्सो र श्वासनलीसम्बन्धी रोगका लागि पनि यो काम लाग्छ । कफ बढेर भएका अन्य रोगहरूमा यसले फाइदा पुऱ्याउँछ । मृगौला, पिसाबथैलो आदिमा पत्थरी भएका मानिसले अपामार्गको जराको सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । यस्ता कैयन रोगहरू छन् जसमा अपामार्गले ठूलो काम गर्छ ।

अपामार्गबाट बन्ने औषधिमा अपामार्ग आसव, अपामार्गक्षार तेल, अपामार्ग अवलेह, अमृताख्य तेल आदि पर्छन् ।

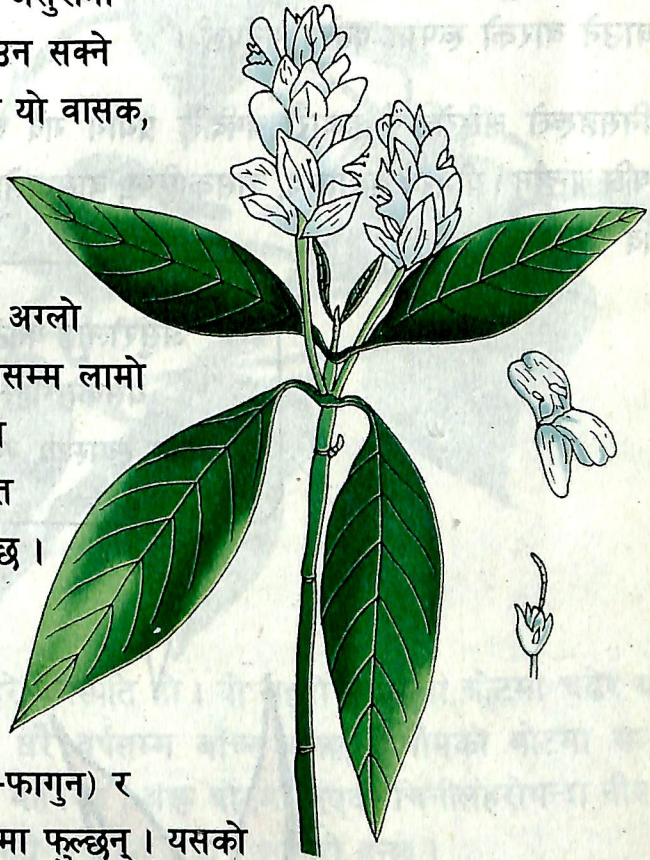
अपामार्गको गुण र प्रभावलाई जानेर  
उपयोग गरौं । यस वनस्पतिको रक्षा गरौं ।  
बोटबिरुवालाई रक्षा गरे मात्रै हाम्रो रक्षा  
हुन सक्छ भन्ने कुरालाई नबिसौं ।



## असुरो

असुरो महत्त्वपूर्ण औषधि हो । असुरोमा मानिसहरूलाई रोगबाट बचाउन सक्ने गुणहरू छन् । संस्कृत भाषामा यो वासक, वासा, आटरुष आदि नामबाट चिनिन्छ ।

असुरोको बोट आठ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पात आठ इन्चसम्म लामो हुन्छ । पातको फेद तथा टुप्पो साँघुरिएको हुन्छ । यसको पात मिचेर सुँध्दा कडा गन्ध आउँछ । यसको फूल सेतो देखिन्छ । फूलहरू हाँगाको टुप्पामा गुच्छागुच्छाका रूपमा फुल्छन् । फूल शिशिर (माघ-फागुन) र बसन्त (चैत-वैशाख) ऋतुहरूमा फुल्छन् । यसको पात र फूल औषधि बनाउनमा बढी प्रयोग गरिन्छ ।

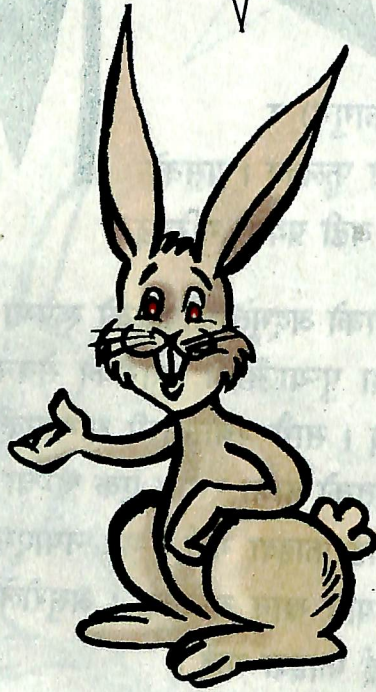


असुरोलाई खोकी, दम र क्षयरोगको अद्भूत औषधिको रूपमा लिइन्छ । यसको फूलले ज्वरो आएको अवस्थामा फाइदा पुऱ्याउँछ । असुरोको सेवनले नयाँ र पुरानो कफ रोगमा विशेष फाइदा पुऱ्याउँछ । साथै श्वासनली सुन्निएकोमा पनि यो लाभदायक हुन्छ । तीन चम्चा असुरोको पातको ताजा रस र एक चम्चा मह मिलाएर दिनमा दुई पटक पिउनाले खोकी र दमलाई फाइदा गर्छ । मह नपाएमा सानो चम्चाको आधा चम्चा अदुवाको रस मिलाएर पनि खान सकिन्छ । असुरोले नाक र मुखबाट रगत आउने रक्तपित्त नामक रोगलाई फाइदा गर्छ ।

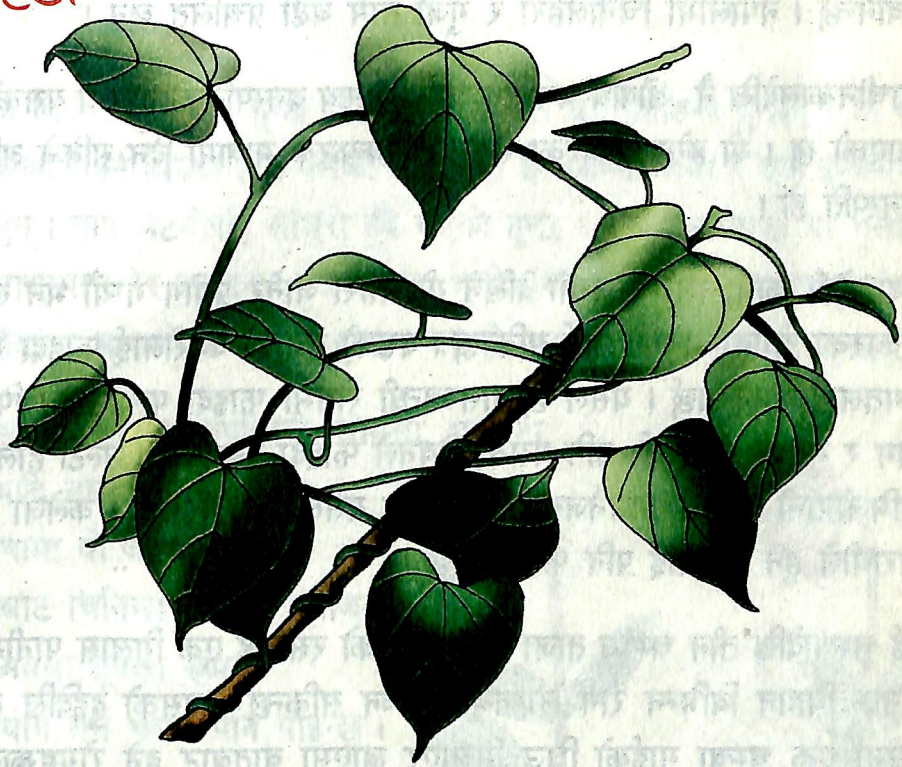
असुरो जताततै पाइन्छ । बारीका कान्लामा पनि यो सजिलैसँग हुर्कन्छ । किसानहरू यसलाई काटेर मल बनाउने र खेतबारीमा बार लगाउने काममा पनि प्रयोग गर्छन् । यस्तो महत्त्वपूर्ण वनस्पतिलाई त्यसरी खेर फाल्नुको बदला आफ्नो शरीरलाई रोगबाट बचाउने बारको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

मानिसहरूले असुरोलाई हजारौं वर्षदेखि प्रयोग गर्दै आएका छन् । असुरोबाट थुप्रै औषधि बन्छन् । यीमध्ये वासासव, वासकारिष्ट, वासावलेह, ज्येष्ठवासादिचूर्ण, वासाक्वाथ आदि प्रमुख हुन् ।

असुरोलाई काटेर खेर नफालौं ।  
यसको महत्त्वलाई चिनाँ ।  
यसबाट स्वास्थ्य रक्षा गर्ने कला जानौं ।



## चिनीलहरो



चिनीलहरो एक महत्त्वपूर्ण लहरो वनस्पति हो । यो लहरो ठूलाठूला बोटमा चढेर बोट नै ढाक्ने गरी फैलिन्छ । यो धेरै वर्षसम्म बाँच्न सक्छ । नीमको बोटमा भएको चिनीलहरोलाई सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । अरू बोटमा भएको चिनीलहरोभन्दा नीमको बोटमा भएको चिनीलहरो औषधि बनाउन बढी गुणकारी हुन्छ ।

यसको पात पानको पातजस्तै हुन्छ । लहरो पातलो जालीले ढाकेको फुस्रो देखिन्छ । बाहिर फुस्रो देखिए पनि भित्र हरियो हुन्छ । यसको लहरा काटेर हेर्दा भित्र चक्रजस्तो आकार देखिन्छ । लहराको आँख्लाबाट मसिना जराहरू निस्केर हावामा नाचिरहेका हुन्छन् । यसको फूल साना र पहेँलो रङका हुन्छन् । यसको पाकेको फल केराउका दाना जत्रो र रातो हुन्छ ।

औषधि बनाउने काममा यसको लहरोको प्रयोग हुन्छ । लहरो जति मोटो भयो त्यति राम्रो हुन्छ । लहरालाई कुटेर सारभाग बनाइन्छ । यो सारभाग हेर्दा चिनीजस्तै देखिने हुनाले यसको नाम चिनीलहरो भएको हो । नाम चिनीलहरो भए पनि यसको स्वाद भने गुलियो हुँदैन । यो तितो हुन्छ ।

चिनीलहरोलाई संस्कृत भाषामा गुडूची, अमृता, अमृतवल्ली, सोमवल्ली आदि नामबाट चिनिन्छ । नेपालीमा चिनीलहरो र गुर्जो नाम बढी प्रचलित छन् ।

प्राचीनकालदेखि नै औषधि बनाउन चाहिने मुख्य वनस्पतिको रूपमा यसको प्रयोग हुँदै आएको छ । यो हरेक प्रकारका रोगमा फरकफरक मात्रामा दिन सकिने अति गुणकारी वनस्पति हो ।

हेर्दा केही काम नलाग्ने जस्तो देखिने यो लहरो जानेर प्रयोग गर्नु भन्ने लगभग सबै प्रकारका रोगहरू निको पार्न सकिन्छ । यसको सेवनले ज्वरोलाई फाइदा गर्छ । यसले रगतलाई सफा गर्छ । यसले छालासम्बन्धी रोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ । पिसाब पोल्ने रोग र मुटुको रोगलाई पनि यसको सेवनले फाइदा पुऱ्याउँछ । उल्टी होलाजस्तो हुने, अमिलोपानी मुखमा आउनेजस्ता समस्यामा यसले फाइदा गर्छ । कलेजो र फियोका खराबीले हुने रोगलाई पनि फाइदा गर्छ ।

दुई चम्चादेखि तीन चम्चा ताजा चिनीलहराको रसलाई एक गिलास पानीमा मिलाएर दैनिक बिहान विभिन्न रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । यसको दुईदेखि तीन चम्चा रसमा एक चम्चा गाईको घिउ मिलाएर खाएमा वातबाट हुने रोगहरूलाई फाइदा गर्छ । त्यस्तै एक चम्चा चिनीसँग मिलाएर खाएमा कफबाट हुने रोगहरूमा चमत्कार गरेजस्तै फाइदा पुग्छ ।

चिनीलहरोको मुख्य गुण नै वात, पित्त र कफ कम वा बढी भएका विभिन्न रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउनु हो । ताजा चिनीलहरो प्रयोग गर्नु अत्यन्त राम्रो हो तर सधैं ताजा पाउन गाह्रो हुने हुनाले यसको चूर्ण र काँढाको प्रयोगले पनि लाभ गर्छ ।

आजभोलि चिनीलहरोबाट जडीबुटी चिया बनाउन थालिएका छन् । चल्तीको चियाको बदलामा यस्तो चियाको प्रयोगले निकै फाइदा गर्छ । यसबाट बन्ने औषधिमध्ये अमृता गूगुल, अमृता मोदक, अमृतारिष्ट संशमनी बुटी आदि प्रमुख छन् ।



चिनीलहरोलाई संरक्षण गरौं ।  
यसको सदुपयोग गरेर स्वास्थ्यलाई बचाऔं ।

## जटामसी

जटामसीको बिरुवा सुगन्धित हुन्छ । यसको बिरुवामा धेरै पातहरू हुन्छन् । यो धेरै वर्षसम्म बाँच्न सक्ने बिरुवा हो । यसका पात आठ इन्चसम्म लामा र एक इन्चसम्म चौडा हुन्छन् । पात भेटनोपट्टि साँघुरो हुँदै गएको हुन्छ । फूलहरू प्याजी वा गुलाबी रङमा झुप्पाझुप्पा बनेर फुल्छन् । यसको जरा भुत्ले हुन्छ । बीचमा मूलजरा हुन्छ जुन चारैतिर रौंजस्ता भुत्लाले ढाकिएको हुन्छ । यसको जरा अत्यन्त सुगन्धित हुन्छ ।

जटामसी संस्कृत भाषामा तपस्विनी, लोमसा, भूतजटा, मृगभक्षा आदि नामबाट चिनिन्छ । नेपाली भाषामा यो जटामसी, भुत्ले आदि नामबाट चिनिन्छ । हिन्दु समाजमा पूजाको समयमा धूपका रूपमा यसलाई प्रयोग गर्ने चलन पनि पाइन्छ ।

जटामसी समुद्री सतहबाट ३,००० मिटरदेखि ४,५०० मिटरसम्मको उच्चपहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । ढुङ्गैढुङ्गा भएको ओसिलो ठाउँमा यो बाह्र महिना पाइन्छ । धूपी र लालिगुराँसको जङ्गलवरपर ओसिलोमा यो प्रशस्तै पाइन्छ । यो बिरुवा नेपालको हिमाली क्षेत्रमा बढी पाइन्छ । नेपालबाहेक भारत र भुटानमा पनि यो पाइन्छ ।

औषधिको रूपमा जटामसीको प्रयोग प्राचीनकालदेखि हुँदै आएको हो । औषधि बनाउने काममा यसको जरालाई प्रयोग गरिन्छ ।

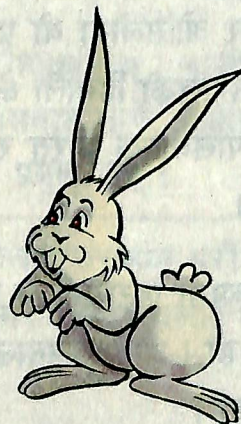


जटामसी कम मात्रामा खानाले भोक बढाउँछ, पाचनक्रिया राम्रो राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन । यो बढी खाएमा भने झाडापखाला लाग्न सक्छ । निद्रा नआउने रोगीहरूलाई यसको प्रयोगले गहिरो निद्रा लाग्छ । थोरै मात्रामा यसलाई धेरै दिनसम्म खानाले मन शान्त हुन्छ । उदासीनता हटेर काम गर्ने जाँगर बढाउँछ । शरीरका नसाहरूले सन्तुलित रूपमा काम गर्न थाल्छन् । यसले छारेरोगलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । मानसिक रोगीहरूलाई पनि यसले फाइदा पुऱ्याउँछ । यसको सेवनले उच्च रक्तचापलाई पनि कम गर्छ । जटामसीको जराको चूर्ण प्रति दिन दुई ग्रामदेखि तीन ग्राम दिनमा दुई पटक खान सकिन्छ ।

प्राचीनकालदेखि नै मानिसहरूले जटामसीबाट थुप्रै औषधिहरू बनाउँदै आएका छन् । जटामसीबाट बनेका औषधिहरू बजारमा पाइन्छन् । तीमध्ये मुख्य तपस्विनीबटी, चन्दनादिचूर्ण, जेष्ठलवंगादि, जटामसीचूर्ण आदि छन् ।

जटामसी जहाँतहीं पाइँदैन । त्यसैले हामी सबैले यसको रक्षा गर्नुपर्छ । मनपरि उखेलेर यो अमृतदायी बिरुवाको नाश गर्नु हुँदैन । जटामसी स्वास्थ्यजगतकै सम्पत्ति हो । यसलाई लोप हुनबाट बचाउन सचेत हुनुपर्छ ।

जटामसीलाई माया गरौं ।  
यसको उचित प्रयोग गरी  
आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षा गरौं ।



## टिमुर्

टिमुर् नेपालमा प्रशस्तै पाइन्छ । समुद्री सतहबाट यो प्रायः पाँच हजार फिटदेखि सात हजार फिटको उचाइमा बढी पाइन्छ । यसको बीज धनियाको जस्तो देखिन्छ । नेपालमा धेरै पाइने र धनियाजस्तै देखिने हुनाले आयुर्वेदका ग्रन्थहरूमा यसलाई नेपाली धनियाको नाम दिइएको पनि पाइन्छ ।

यो पूरै बोटमा काँडा हुने मझौला खाले बोट हो । यसको बोक्रा फुस्रो र चिरिएको हुन्छ । यसको पात आठ इन्च सम्म लामो र किनारामा दाँती भएको हुन्छ । पात लामो भेट्नुमा दुवैतर्फ जोडाका रूपमा हुन्छ ।

टिमुर्का फूलहरू ससाना र धेरै मिलेर गुच्छाका रूपमा फुलेका हुन्छन् । फिका हरियो वा पहेंलो रङका यी फूलहरू वर्षायाममा फुल्छन् । फलहरू झुप्पा फल्छन् । यो फल पहिले हरियो र पाक्दै जाँदा रातो हुन्छ । सुकेको फल कालो र आधा फुटेको हुन्छ । फलभित्र एउटा चम्किलो कालो बीज हुन्छ । टिमुर्को फल नै औषधि बनाउन उपयोगी भाग हो ।

टिमुर् नेपालबाहेक भारतमा सिन्धदेखि कुमाउँसम्म पाइन्छ । यसलाई संस्कृत भाषामा तुम्बरु, तेजोवती, तेजशिवनी, शूलघ्न, सौरभ, तीक्ष्णफल आदि नामबाट चिनिन्छ ।



औषधिको रूपमा टिमुरको प्रयोग मानिसले प्राचीनकालदेखि गर्दै आएका हुन् । एक शब्दमा भन्ने हो भने पेटका विभिन्न रोगको लागि यो ठूलो औषधि हो । यो घरेलु डाक्टर हो । यो एक पटकमा दुई दानादेखि पाँच दाना सम्म खान सकिन्छ । टिमुरको फलको बोक्रामात्र खानु बढी लाभदायक हुन्छ । ज्वानो, हिड, मरहठी, टिमुर र कालो नुन मिलाएर त्यसको झोल उमालेर खानाले पेट दुख्ने, भोक नलाग्ने, खाना नपच्ने आदिलाई फाइदा गर्छ । नियमित टिमुर खाने मानिसलाई पेटमा जुका, किरा आदि पर्दैनन् भनिन्छ । टिमुरले कलेजोलाई बलियो बनाउँछ । हैजाजस्तो डरलाग्दो रोगमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । ज्वरोपछि भोक नलाग्ने भएमा यसको नियमित प्रयोगले अत्यन्त भोक लाग्छ । शरीरमा पित्त बढेमा एक चम्चा मिस्रीको चूर्णमा तीनओटा टिमुरको फलको बोक्रा पिसेर खानाले फाइदा हुन्छ । यो दिनमा तीन पटक सात दिनसम्म खानुपर्छ ।

यसलाई मात्रा मिलाएर खाने गरेमा कफ, वात, शूल र पेटसम्बन्धी रोगहरू तथा आँखा, कान, दाँतसम्बन्धी रोगहरू निको हुन्छ । टाउको गन्धौं हुने र दुख्ने, पिसाबका रोगहरू, दम आदि रोगका लागि पनि यो अत्यन्तै फाइदाजनक मानिन्छ । केही ग्रन्थहरूमा त अर्बुद रोगलाई समेत यसले फाइदा गर्ने कुरा बताइएको पाइन्छ ।

यसको फल बीजसँग पिसेर खुट्टामा मल्ने हो भने जुका लाग्ने ठाउँमा जाँदा पनि जुकाले टोक्दैन । यसको फलमात्र नभएर पात, बोक्रा र जरासमेत दन्तमञ्जन एवम् अन्य औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छन् ।

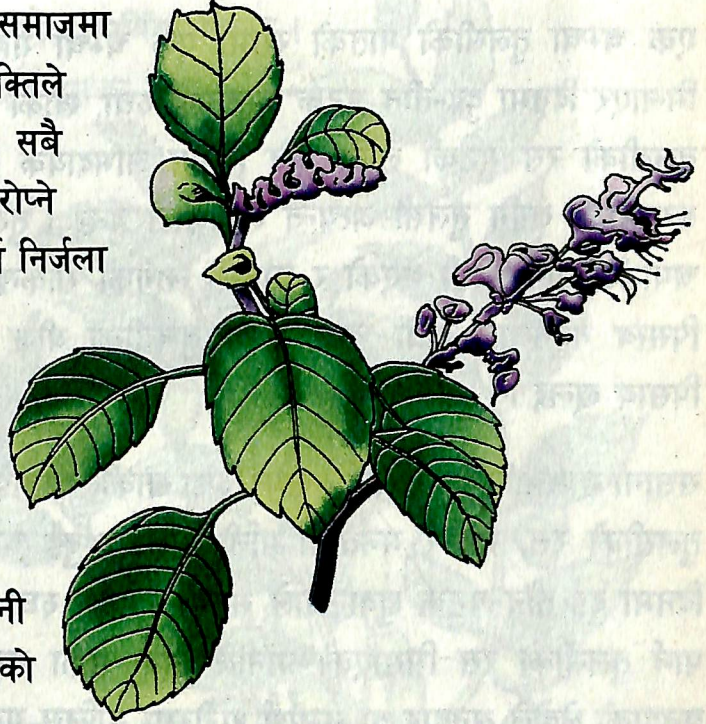
हामी जङ्गलमा त्यसै उम्रेका टिमुरका बोटहरू टिप्छौं तर नयाँ बोट भने रोप्दैनौं । नजानेर बोटको फलमात्र टिप्दैनौं, जरासमेत उखेल्न पुग्छौं । फलस्वरूप सिङ्गो बोट नै मर्छ । यस्ता गुणकारी बोटको संरक्षण गरेनौं भने पछि पछुताउनु पर्नेछ । एउटा बोटको जरा निकाल्दा तीनओटा बोट रोप्नुपर्छ । नत्र यस्तो लाभदायक टिमुर एक दिन लोप हुनेछ ।



आफ्नो रक्षाको लागि  
टिमुरको रक्षा गरौं ।

## तुलसी

तुलसी हामी सबैले देखेको चिनेको वनस्पति हो । यसलाई हिन्दु समाजमा भगवान्को रूपमा श्रद्धा र भक्तिले पूजा गरिन्छ । नेपालका प्रायः सबै घर, मठ, मन्दिरमा यसलाई रोप्ने प्रचलन छ । जेष्ठशुक्लमा पर्ने निर्जला एकादशीका दिन यसको बीउ छरिन्छ । अषाढशुक्लमा पर्ने हरिशयनी एकादशीमा उम्रेका बिरुवालाई निश्चित स्थानमा सार्ने काम गरिन्छ । कार्तिकशुक्लमा पर्ने हरिबोधिनी एकादशीमा विधिपूर्वक तुलसीको विवाह गरिन्छ ।



रङ्को हिसाबले तुलसी सेतो र कालो दुई प्रकारको हुन्छ । यसको मूल हाँगाबाट थुप्रै शाखाहरू निस्केका हुन्छन् । यसको पात झुस भएको र सुगन्धित हुन्छ । पातहरू दुई इन्चसम्म लामा हुन्छन् । तुलसीको पात मात्रै नभएर पूरा बोट नै सुगन्धित हुन्छ । यसको हाँगाको टुप्पामा प्याजी वा वैजनी रङ्का ससाना फूलहरू फुल्छन् ।

संस्कृत भाषामा यसलाई वृन्दा, वैष्णवी, पवित्रा, पापघ्नी, कृष्णवल्लभा, पावनी, माधवी आदि थुप्रै नामहरूले चिनिन्छ ।

धार्मिक दृष्टिले तुलसीको जति महत्त्व छ, औषधिको रूपमा पनि उत्तिकै महत्त्व छ । योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेदजस्ता पुराना र वैज्ञानिक स्वास्थ्यविज्ञानले तुलसीलाई ठूलो औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आइरहेका छन् ।

तुलसीको पात, फूल र डाँठ सबै औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ तर पनि पात बढी मात्रामा प्रयोग गरिन्छ । यसको रसले सबै प्रकारका ज्वरोलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । मलेरियाको ज्वरोलाई त यसको रसले झनै फाइदा गर्छ ।

एक चम्चा तुलसीको पातको रसमा एक चम्चा मह र दस थोपा अदुवाको रस मिलाएर दिनमा दुई-तीन पटक चाट्नाले रुघा, खोकी र दमलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । तुलसीको रस मुटुको लागि पनि विशेष लाभदायक छ । वायु र कफ बढेर हुने समस्याका लागि तुलसी अत्यन्तै लाभकारी हुन्छ । तुलसीको पात सफा गरेर त्यसै चपाउँदा पनि उल्टी भएको र बाडुली लागेको रोकिन्छ । पिसाब पोल्ने र सफासँग पिसाब नहुनेलाई आधा चम्चा जति तुलसीको बीज पिसेर पानीसँग खान दिनाले पिसाब खुल्छ ।

ससाना बालबालिकाहरूलाई बराबर रुघा खोकीले सताइरहन्छ । त्यस्तोमा उनीहरूलाई तुलसीको रस, मह र मनतातो पानी मिलाएर दुई चम्चादेखि चार चम्चाका दरले दिनमा दुई-तीन पटक खुवाउनाले सञ्चो हुन्छ । रुघा र पिनास रोग लागेमा निको पार्न तुलसीको रस मिसाएको पानीले नाक सफा गर्नुपर्छ । तुलसीको पात पिसेर बनाएको लेदोले अनुहार वा सम्पूर्ण शरीरमा मालिस गर्नाले छालाको रोग निको हुन्छ एवम् चमक पनि आउँछ ।

तुलसीको मिश्रण भएका सयौं औषधिहरू पाइन्छन् । तर ताजा तुलसी नै सबैभन्दा लाभदायक हुन्छ । दैनिक चारओटा देखि पाँचओटा मात्र पात मुखमा राखेर चुस्ने हो भने पनि कैयन रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

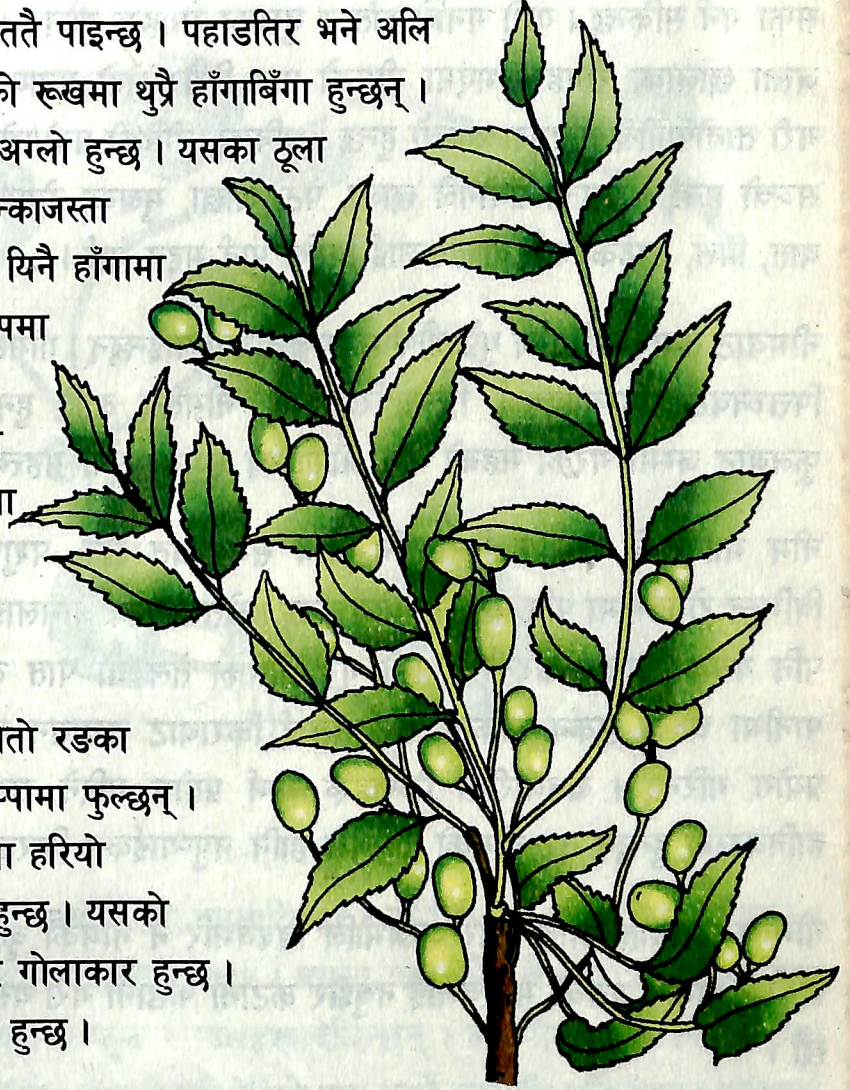
तुलसीको सुगन्धले मन शान्त हुन्छ । यसको वरिपरिको हावा प्राणवायुयुक्त हुन्छ । तुलसीको बोट भएका ठाउँमा शरीरलाई हानि गर्ने किटाणुहरू बस्न सक्दैनन् । घर वरिपरि तुलसी रोप्नाले घरको वातावरण राम्रो हुन्छ ।



तुलसीको महत्त्वलाई बुझी यसलाई जताततै रोप्न ।  
तुलसीको प्रयोग गरी स्वास्थ्य र सुन्दरता बढाऔं ।

## नीम

नीम तराईतिर जताततै पाइन्छ । पहाडतिर भने अलि कम पाइन्छ । यसको रूखमा थुप्रै हाँगाबिँगा हुन्छन् । यो ४० फिट जति अग्लो हुन्छ । यसका ठूला हाँगामा मसिना सिन्काजस्ता हाँगा पनि हुन्छन् । यिनै हाँगामा दुवैतिर जोडाको रूपमा पातहरू हुन्छन् । यी पातहरू धेरैजसो पाँचदेखि नौ जोडामा पाइन्छन् । पातको किनार दाँती परेको हुन्छ । बसन्त ऋतु (चैत-वैशाख) मा सेतो रडका ससाना फूलहरू झुप्यामा फुल्छन् । यसको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुन्छ । यसको फल केही लाम्चो र गोलाकार हुन्छ । फलभित्र कडा बीज हुन्छ ।



आयुर्वेदका प्रभावशाली औषधिहरूमा नीमको प्रयोग हुन्छ । मानिसले हजारौं वर्षदेखि यसलाई महत्त्वपूर्ण वनस्पतिको रूपमा प्रयोग गर्दै आइरहेका छन् । नीममा किरालाई नाश गर्नसक्ने तत्त्व हुन्छ । नीमको सबैभन्दा बढि उपयोग छालाका रोगहरू र रक्तविकार ठीक पार्नका लागि गरिन्छ ।

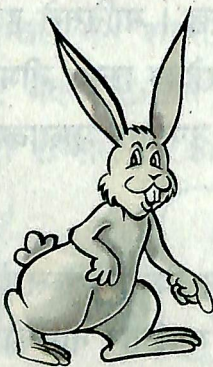
यसले शरीरलाई हानि गर्ने र रोग लगाउने स्वभावका किटाणुहरूलाई नष्ट गर्छ । पेटका जुकालाई यसले निर्मूल पार्छ । अरू तितोले भोक मार्छ तर नीमको तितोले भोक

जगाउँछ । यसका कलिला पातहरू घिउमा भुटेर दुई चम्चादेखि तीन चम्चा सागजस्तै खाने हो भने भोक एकदमै बढाउँछ । नीमको दतिउन वा यसबाट बनेको मञ्जनले दाँत सफा गर्न सकिन्छ । यसो गर्नाले दाँत र मुखका रोगहरू हुँदैनन् । शरीरमा लुतो, दाद जस्ता छालाका रोगहरू भएमा नीमको पात पिसेर लेदो बनाएर शरीरभरि मालिस गरी तातोपानीले नुहाउँदा सञ्चो हुन्छ । भनिन्छ, नीमको प्रयोगले कुष्ठरोगलाई समेत सञ्चो हुन्छ । यसको प्रयोगले छाला, पेट, आँखा, मुखका रोगहरू, रक्तविकार तथा वात, पित्त, कफका सबै दोषहरूलाई निर्मूल पार्न मद्दत गर्छ ।

नीमबाट तयार पारिएका थुप्रै औषधिहरू बजारमा पाइन्छन् । यीमध्ये प्रसिद्ध औषधिहरू पित्तघ्नवटी, निम्बादिचूर्ण, निम्बहरिद्राखण्ड, नीमतेल आदि हुन् । मौरीले नीमको फूलबाट जम्मा गरेको महको पनि औषधिको रूपमा ठूलो महत्त्व छ ।

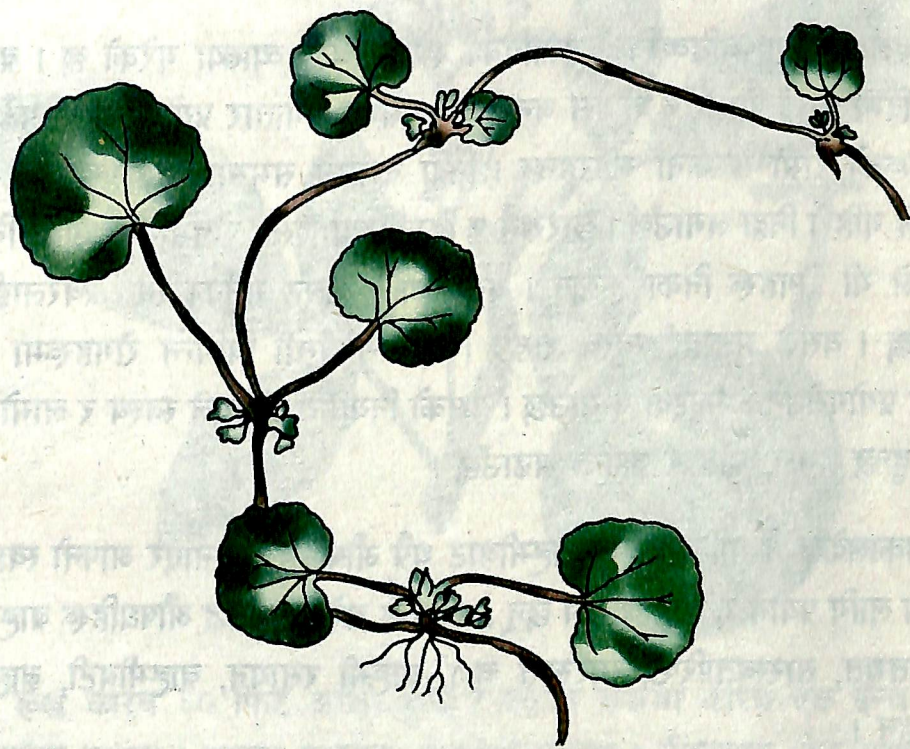
नीम मानिसको रोग र निरोगसँग मात्र सम्बन्धित छैन, पशुपक्षी र वनस्पतिका विभिन्न रोगहरूमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ । खेतबारीका अन्नलाई किराबाट बचाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । यसो गर्न नीमको तेल वा पात कुटेर बनाएको चूर्ण पानीमा घोलेर छर्कन सकिन्छ । अन्नलाई किराबाट बचाउन यसको तेल वा चूर्ण प्रयोग गरिन्छ । खेतबारीमा किराहरू मार्न प्रयोग गरिने रासायनिक औषधिहरू हानिकारक हुन्छन् तर नीमको प्रयोगले हानि नपुऱ्याईकन किराहरूलाई मार्छ ।

नीमका फाइदाहरूलाई बुझेर आजभोलि विश्वभरि नै नीमको वृक्षरोपण हुन थालेको छ तर हामीले यसको महत्त्वलाई नबुझेर कटानी फडानी गरी यसको नाश गरिरहेका छौं ।



नीमको वृक्षलाई बचाऔं ।  
शरीरलाई स्वस्थ राखौं ।

## ब्राह्मी



ब्राह्मी एक प्रकारको सानो लहरे वनस्पति हो । यो चिस्यान भएको ठाउँमा हुन्छ । यसका हरेक आँखलाबाट जरा निस्कन्छन् । बसन्त ऋतु (चैत-वैशाख) देखि शिशिर ऋतु (जेठ-असार) सम्म यसमा फूल र फलहरू देखिन्छन् । ब्राह्मीको फल हल्का नीलो रङ मिसिएको सेतो हुन्छ । ब्राह्मीजस्तै देखिने एक अर्को वनस्पति पनि हुन्छ । त्यसलाई माण्डुकपर्णी भन्छन् । यी दुई वनस्पतिहरूलाई पात र फूल मात्र दाँजेर छुट्ट्याउन सकिन्छ । ब्राह्मीको भन्दा माण्डुकपर्णीको पात बढी गोलो हुन्छ । माण्डुकपर्णीको फूल फिका रातो वा कहिकहिक गाढा रातो पनि हुन्छ । जडीबुटीका विशेषज्ञहरूका अनुसार यी दुई वनस्पतिबीच ठूलो भिन्नता छैन । यी दुवै एउटै जातिका हुनाले गुण, दोष र प्रभाव पनि एकै किसिमको छ भनिन्छ । तर विभिन्न प्राचीन ग्रन्थहरूमा भने यी दुईका भिन्नभिन्न रूप बताइएका छन् ।

संस्कृत भाषामा यसलाई ब्राह्मी, वयस्था, सरस्वती, दिव्या आदि नामबाट चिनिन्छ ।  
नेपाली भाषामा यसलाई घोडटाप्रे र टोप्रेझार आदि नामबाट चिनिन्छ । यो वनस्पति  
समुद्री सतहदेखि १,८०० मिटरको उचाइसम्ममा पाइन्छ ।

आयुर्वेदले यसलाई बुद्धिवर्धक वनस्पतिका रूपमा बढी व्याख्या गरेको छ । ब्राह्मीले  
हाम्रो दिमागलाई शान्त र शीतल बनाउँछ । यसको लगातार प्रयोग गर्नाले पढेलेखेका  
कुराहरूको राम्रो सम्झना रहिरहन्छ । निद्रा नलाग्ने समस्या भएकाहरूलाई यसको  
सेवनले गहिरो निद्रा लगाउँछ । छारेरोग र हिस्टीरिया जस्ता रोगमा ब्राह्मीको नियमित  
प्रयोगले यी रोगहरू निका हुन्छन् । यसले गला सफा गर्नुका साथै स्वरलाई मधुर  
बनाउँछ । यसले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ । छालासम्बन्धी विभिन्न रोगहरूमा यसको  
उचित प्रयोगले निकै फाइदा पुऱ्याउँछ । यसको नियमित प्रयोगले स्वस्थ र लामो जीवन  
प्राप्त हुन्छ । बल, बुद्धि र कान्ति बढाउँछ ।

प्राचीनकालदेखि नै मानिसहरूले ब्राह्मीबाट थुप्रै औषधिहरू बनाएर आफ्नो स्वास्थ्यको  
रक्षाका लागि प्रयोग गर्दै आइरहेका छन् । यसबाट बनेका प्रसिद्ध औषधिहरू ब्राह्मीघृत,  
सारस्वतघृत, सारस्वतारिष्ट, सारस्वत चूर्ण, ब्राह्मी रसायन, ब्राह्मीवटी, ब्राह्मीतेल  
आदि हुन् ।

ब्राह्मीको ताजा प्रयोग गर्नु बढी फाइदाजनक हुन्छ । ब्राह्मीको पूरै बिरुवा सफा  
गरी त्यसलाई पिसेर ताजा रस निकाल्न सकिन्छ । एक गिलास पानीमा दुई चम्चादेखि  
तीन चम्चा ब्राह्मीको रस र एक चम्चा मह मिलाएर सधैं पिउनाले लामो आयु प्राप्त  
हुन्छ । ताजा पाउन नसकिने ठाउँमा यसलाई छायामा सुकाएर चूर्ण बनाई राख्न  
सकिन्छ ।



ब्राह्मीलाई चिनेर ठीक उपयोग गरौं ।  
हाम्रो शरीर, मन र बुद्धि सबै स्वस्थ राखौं ।

## धेल



बेलको रूख करिब ३० फिट अग्लो हुन्छ । यसको रूखमा करिब एक इन्च लामा तीखा काँडा हुन्छन् । यसका पातहरू तीनपाते हुन्छन् । ग्रीष्मऋतु (जेठ-असार) मा पुराना पात झरेर नयाँ पलाउँछन् । नयाँ पातको साथसाथै हरियो मिसिएका सेता फूल फूल्छन् । यी फूल अत्यन्त सुगन्धित हुन्छन् । फूल मात्रै नभएर पात, फल र बोक्रा पनि अत्यन्तै सुगन्धित हुन्छन् । यसको फूल झन्डै गोलाकार हुन्छ । फलको बाहिरपट्टि कडा बोक्रा र भित्र नरम गुदी भएको हुन्छ । फल सानो हुँदासम्म गुदीमा बीजहरू देखिँदैनन् । फल छिपिँदै गएपछि गुदीको बीचमा थुप्रै बीजहरू आउँछन् । यी बीज चोपजस्तो भागले घेरिएर रहेका हुन्छन् । काँचो अवस्थामा फलको रङ हरियो हुन्छ । पाकेपछि हल्का पहेँलो हुन्छ । यसको फल अत्यन्त सुगन्धित र स्वादिलो हुन्छ ।

बेलको बोट नेपाल र भारतमा जताततै प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । संस्कृत भाषामा विल्व, श्रीफल आदि नामले यो चिनिन्छ ।

यो हाम्रो स्वास्थ्य र संस्कृतिसँग जोडिएको बोट हो । यसलाई भगवान् शिवको प्रिय वस्तुको रूपमा मानिन्छ । त्यसैले बेलको पात (विल्वपत्र) र फलले भगवान् शिवको

पूजा गर्ने परम्परा पाइन्छ । हिन्दूधर्म र संस्कृतिमा यसलाई धार्मिक वृक्षको रूपमा लिइन्छ । तीनओटा पातसँगै भएको (त्रिपत्र) बेलपत्र अत्यन्त पवित्र मानिन्छ ।

नेपालको नेवार जातिमा छोरी ठूली भएपछि बेलसँग विवाह गर्ने परम्परा रहेको छ ।

योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद जस्ता पुराना तथा वैज्ञानिक स्वास्थ्यविज्ञानले बेललाई हजारौं वर्षदेखि औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आइरहेका छन् । पेटका रोगहरूमा बेलको उपयोग अत्यन्त राम्रो मानिन्छ ।

अन्य फलहरू काँचाभन्दा पाकेका बढी उपयोगी हुन्छन् तर बेल पाकेको भन्दा काँचो नै बढी उपयोगी हुन्छ । सानो नछिप्पिएको बेललाई बालबेल भनिन्छ । बालबेललाई चाना काटेर सुकाई कुटेर चूर्ण बनाउन सकिन्छ । यसको सेवनले पेटका रोगहरूलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । बालबेलको चूर्ण बिहान र साँझ एक-एक चम्चा तातोपानी वा मोहीसँग खानाले झाडापखाला, आउँ, भोक नलाग्ने, खाना नपच्ने आदि पेटका रोगहरू निको पार्छ ।

यसका कमला पातहरूलाई पिसेर निचोर्दा रस निस्कन्छ । यो रस बिहान र बेलुका खाली पेटमा खानाले मधुमेह नामक रोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ । यो रस तातोपानीमा मिलाएर पिउनाले रुघाखोकीलाई फाइदा पुग्छ । बेलपत्रको रसमा दुई दानादेखि तीन दाना मरिच पिसेर मिलाई पिउनाले कमलपित्त र कब्जियतमा फाइदा पुऱ्याउँछ । बेलपत्रको रसमा एक सानो चम्चा ज्वानो मिसाई त्यसलाई पिसेर तातोपानीसँग पिउनाले अत्यन्तै भोक लाग्छ । खाना राम्रोसँग पच्छ र पेट दुख्ने रोगमा समेत फाइदा गर्छ । बेलबाट यस्ता सयौं घरेलु उपचार सजिलै गर्न सकिन्छ ।

बेलबाट निर्मित अनेक औषधि बजारमा पाइन्छन् । प्रसिद्ध औषधिमध्ये विल्वावलेह, विल्वतेल विल्वादिचूर्ण, भुवनेश्वरवटी, चन्दनादिचूर्ण आदि पर्छन् । यसबाट औषधिबाहेक मिठाई, सर्वत, जाम, जेली आदि पनि बनाइन्छ । पाकेको बेलबाट बनाइएको मिठाईलाई मुरब्बा भनिन्छ । पाकेको बेलको गुदीबाट सर्वत बन्छ ।



बेलका रक्षा गरेर हाम्रो स्वास्थ्यको रक्षा गरौं ।  
जथाभावी बोटबिरुवा नकाटौं र काट्न पनि नदिऔं ।

# केही कठिन शब्द र तिनाका अर्थ

1052

शब्द	-	अर्थ
अमृत	-	मृत्यु आउन नदिने
अथर्ववेद	-	आर्यहरूको धर्म र संस्कृतिका मुख्य स्रोत मानिएका सबैभन्दा पुराना चार ओटा ग्रन्थहरूमध्ये एक ग्रन्थ
अर्बुद	-	एक किसिमको रोग जसलाई अङ्ग्रेजीमा क्यान्सर भनिन्छ ।
आँख्ला	-	हाँगा र बोटका जोर्नीको गाँठो
आयुर्वेद	-	प्राचीन चिकित्साशास्त्र
उत्तेजना	-	तेज बढेको अवस्था
उदासीनता	-	खिन्न र उदास भएको अवस्था
उल्टी	-	वान्ता
ओसिलो	-	सुख्खा समयमा पनि चिसोपन रहिरहेको ठाउँ
कलेजो	-	मानव शरीरको महत्त्वपूर्ण र सबैभन्दा ठूलो ग्रन्थी
कल्याणकारी	-	कल्याण गर्ने; भलो गर्ने
कब्जियत	-	दिसा हुँदै नहुने वा सफा नहुने रोग
काँडेदार	-	काँडैकाँडा भएको
काँढा	-	औषधिका लागि जडीबुटी हाली राम्रोसँग पकाइएको रस; पानीमा मिस्री, मरिच, सुकुमेल, सुठो आदि हाली पकाइएको तागतिलो पेय पदार्थ
ग्रन्थ	-	विशेष किसिमले तयार पारिएका पुस्तकहरू
गृष्म	-	छ ऋतुमध्ये ज्यादै गर्मी हुने ऋतु; जेठ र असार महिना; गर्मी मौसम
गुच्छ्रा	-	थुप्रै फूलहरू मिलेर बनेको गोलो समूह
गुणकारी	-	फाइदैफाइदा गर्ने भएको; गुणैगुण भएको
गोला	-	डल्लो वा डल्लो जस्तो लाग्ने
चमकदार	-	चम्किलो

चमत्कारीक	-	विश्वासै नलाग्ने गरी
चिकित्सा	-	इलाज; उपचार
चिन्तन	-	असल सोचविचार
चूर्ण	-	मसिनो धूलो
जगत्	-	संसार
जडीबुटी	-	औषधिका काममा आउने वनस्पतिका बुटा र जरा
झाडीदार	-	मसिना र बाक्ला हाँगाबिँगा भएर बनेको झाड
झिल्ली	-	पातलो जालो
तन्तु	-	एकै किसिमले बनेका र एकै किसिमको काम गर्ने कोषहरूको समूह
तन्दुरुस्त	-	शरीरमा कुनै किसिमको रोग वा कमजोरी नभएको; निरोगी; स्वस्थ
दम	-	सास फेर्न असजिलो हुने एक रोग
द्रव्य	-	वस्तु; चीज; धन
दाँती	-	दाँतजस्तै देखिने
दिव्य	-	चमकिलो; राम्रो
दीर्घजीवी	-	धेरै वर्ष बाँच्ने
धात्री	-	धाई; पृथ्वी; अमला
धूप	-	आगोमा राख्दा सुगन्ध सहितको धुवाँ आउने वस्तु
निर्जला	-	पानी पिउन नपाउने अवस्था
निर्मित	-	बनाइएको
निर्मूल	-	जरैदेखि नष्ट पार्नु
निरोगी	-	रोग नलागेको
प्रभावशाली	-	प्रभाव पार्ने भएको
प्राणवायु	-	शरीरभित्र रहेको जीवनको आधारभूत वायु
परम्परा	-	पुर्खाले गर्दै आएको
पवित्र	-	चोखो, सफा

पिनास	-	नाकमा हुने एक रोग
पूज्य	-	पूजा गर्न योग्य
पौष्टिक	-	पोसिलो
प्रणाली	-	निश्चित किसिमको काम गर्ने अङ्गहरूको समूह, जस्तै: पाचन प्रणाली
प्रधान	-	मुख्य
प्रसिद्ध	-	सबैले चिन्ने-जान्ने भएको
फँडानी	-	जङ्गलका रूख, बुटेन, झाडी आदि काट्ने काम
बसन्त	-	छ, ऋतुमध्ये पहिलो ऋतु (चैत र वैशाख महिना)
बारवन्देज	-	रोक लगाउनु वा छेकथुन गर्नु
भस्माग्नि	-	जति खाए पनि नअघाउने एक किसिमको रोग
भण्डारण	-	सुरक्षित तरिकाले राखिएको
भिटामिन	-	पोषणतत्त्व
मझौला	-	न सानो न ठूलो; बीचको
मञ्जन	-	दाँत सफा गर्न प्रयोग गरिने लेदो वा चूर्ण
मधुमेह	-	पिसाबसँगै महजस्तै केही बाक्लो तरल पदार्थ आउने रोग
मध्यम	-	बीचको
मरहठी	-	मरौटी; एक किसिमको मसलामा प्रयोग हुने सुगन्धित जडीबुटी
मङ्गल	-	कल्याण गर्ने; असल
मञ्जरी	-	तुलसीको फूल; भर्खर निस्केको रूख वा लहराको मुजुरा
मुक्त	-	छुटकारा पाएको
मुरब्बा	-	चिनी र पानीको बाक्लो लेदोमा फल विशेषलाई पकाएर बनाउने मिठाई
मुत्रलगुण	-	पिसाब लगाउने गुण
मृगी	-	छारे रोग; केही क्षणका लागि अचानक बेहोस हुने एक रोग
यथावत	-	उही वा जे थियो त्यही

- रक्तचाप - रक्तनलीमा रक्तसञ्चार हुँदा उत्पन्न हुने चाप
- रक्तपित्त - मुख, नाक, कान, मलमुत्रद्वारबाट रगत जाने रोग
- रक्तअल्पता - रगतको कमीबाट हुने रोग वा अवस्था
- रक्तविकार - रगतमा हुने अशुद्धता वा खराबी
- रसायन - रोग र वृद्धावस्थाबाट बचाउने; जुन वस्तुले रोग र वृद्धावस्थाको आक्रमणबाट बचाउँछ
- लाभदायक - लाभ हुने
- लेप - लेदो औषधी; मलम *HC 1052*
- लोप - हराउनु *C2*
- बहुआयामिक - धेरै किसिमको
- विजातीय - अर्कै जातको
- विशेषज्ञ - कुनै विषय विशेष रूपले जान्ने
- श्वासनली - बाहिरबाट शुद्ध सास लिने र भित्रबाट फोहोर सास प्याँक्ने गरी फोक्सोतिर सास ओहोरदोहोर गर्ने नली
- शिशिर - छ ऋतुमध्ये अन्तिम ऋतु; माघ र फागुन महिनामा पर्ने ऋतु
- शूल - वायु बिग्रनाले पेट आदि अङ्गमा हुने चर्को पीडा
- श्रेष्ठ - सबैभन्दा असल; उत्तम; मुख्य
- स्नायूमण्डल - शरीरमा फैलिएको मसिना नसाहरूको समूह वा जालो जसले शरीरको मासु, हाड र बोसोलाई बाँधेको हुन्छ
- सम्मान - मान; इज्जत; प्रतिष्ठा
- संवृद्धि - बढेको
- समानधर्मी - उस्तै गुण, दोष र प्रभाव भएको
- संरक्षण - रक्षा गर्ने
- सत्व - जडीबुटीको विशेष तरीकाबाट निकालिएको मूल साररूप द्रव्य
- सिन्ध, कुमाउँ - भारत देशमा पर्ने ठाउँ विशेष
- सिद्ध - प्रमाणित गरिएको
- हितकारी - हितगर्ने वा फाइदा गर्ने
- हैजा - तारन्तार दिसा र बान्ता भइरहने एक सरुवा रोग

# संस्कारां ध्यानं पुण्यांश्चौ स्वस्थं च निरोगी चनौ

