बाल सन्दर्भसामग्री

बालबोध - ४१

केही गुणकारी बोटबिरुवाहरु

बाल सन्दर्भसामग्री

बालबोध – ४१

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

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, काठमाडौँ

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

ljifoqmd

१.	अमला	१
२.	अपामार्ग	३
३.	असुरो	५
४.	चिनीलहरो	७
५.	जटामसी	९
६.	टिमुर	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 सक्छौँ ।

अमलाको रूख प्राय: 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 सधैँ 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 ।

अपामार्ग

अपामार्ग सानो झाडीदार वनस्पति हो । यो प्राय: 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 निस्किन्छ । त्यसमा साना गुलाबी रङका काँडेदार फूलहरू र बीजहरू हुन्छन् । यसको बोट आँख्लाआँख्लामा बाँडिएको हुन्छ । यसलाई आँख्लाबाट सजिलै भाँच्न सकिन्छ ।

संस्कृत भाषामा यसलाई अपामार्ग भनिन्छ । नेपाली भाषामा दतिउन, अपाङ 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 साठी टुक्रा दाँत माझ्ने दतिउन बनाउँछन् । त्यो दिन बिहान नुहाउने बेला सबै टुक्राहरूलाई टोक्दै फ्याँक्ने गर्छन् । उहिलेउहिले यसबाट दिनदिनै दाँत माझ्ने चलनलाई बिर्सेर एकै दिन टोकेर फ्याँक्ने नराम्रो चलन आएको हो ।

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

यसलाई दतिउनजस्तो बनाई दैनिक दाँत माझ्नाले पनि दाँत स्वस्थ, बलियो रचमकदार 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 ।

असुरो

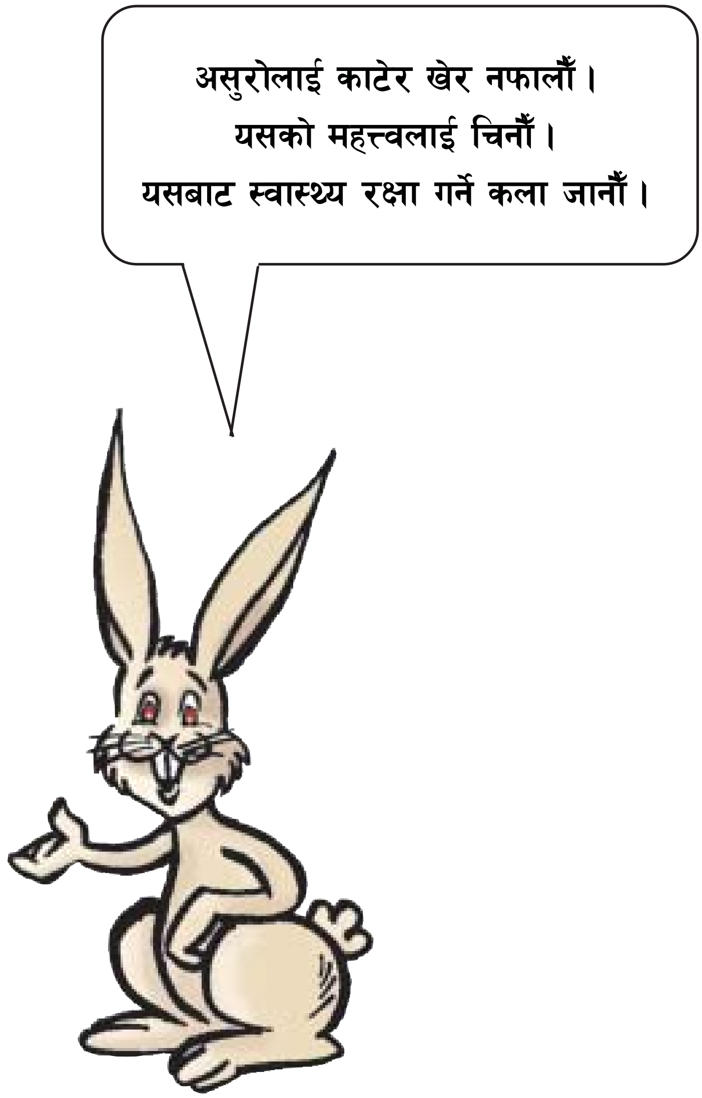
असुरो महत्त्वपूर्ण औषधि हो । असुरोमा मानिसहरूलाई रोगबाट बचाउन सक्ने गुणहरू छन् । संस्कृत भाषामा यो वासक, वासा, आटरुष आदि नामबाट चिनिन्छ ।

असुरोको बोट आठ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पात आठ इन्चसम्म लामो हुन्छ । पातको फेद तथा टुप्पो साँघुरिएको हुन्छ । यसको पात मिचेर सुँघ्दा 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 ।

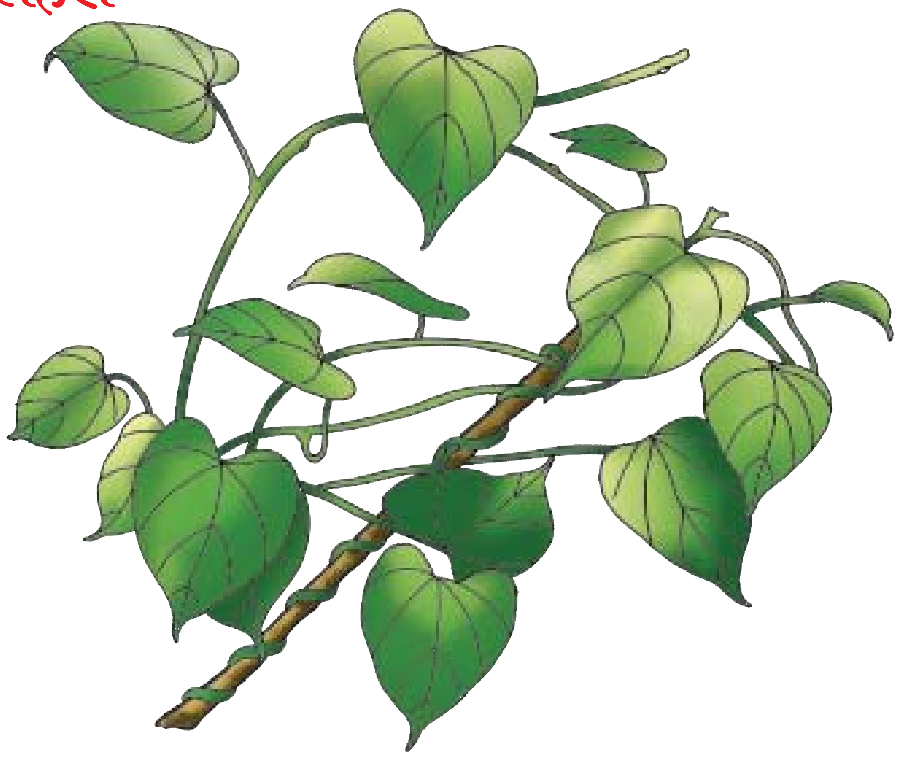
असुरोलाई खोकी, दम र क्षयरोगको अद्‌भूत औषधिको रूपमा लिइन्छ । यसको फूलले ज्वरो आएको अवस्थामा फाइदा पुऱ्याउँछ । असुरोको सेवनले नयाँ र पुरानो कफ रोगमा विशेष फाइदा पुऱ्याउँछ । साथै श्वासनली सुन्निएकोमा पनि यो लाभदायक हुन्छ । तीन चम्चा असुरोको पातको ताजा रस र एक चम्चा मह मिलाएर दिनमा दुई पटक पिउनाले खोकी र 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 जतातते 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 हजारौँ वर्षदेखि प्रयोग गर्दै आएका छन् । असुरोबाट थुप्रै औषधि बन्छन् । यीमध्ये वासासव, वासकारिष्ट, वासावलेह, ज्येष्ठवासादिचूर्ण, वासाक्वाथ आदि प्रमुख हुन् ।



चिनीलहरो



चिनीलहरो एक महत्त्वपूर्ण लहरे 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 ।

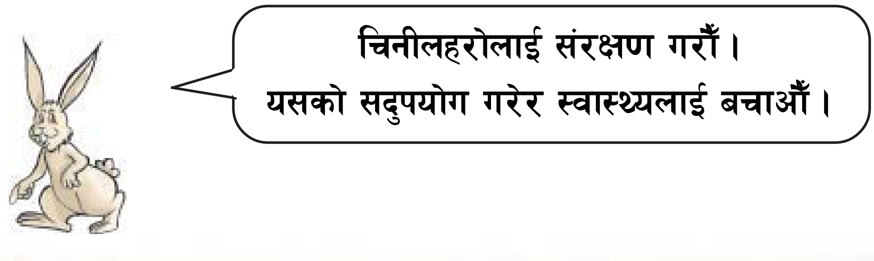
प्राचीनकालदेखि नै औषधि बनाउन चाहिने मुख्य वनस्पतिको रूपमा यसको प्रयोग हुँदै आएको छ । यो हरेक प्रकारका रोगमा फरकफरक मात्रामा दिन सकिने अति गुणकार ी वनस्पति हो ।

हेर्दा केही काम नलाग्ने जस्तो देखिने यो लहरो जानेर प्रयोग गर्‍यौँ भने लगभग सबै प्रकारका रोगहरू निको पार्न सकिन्छ । यसको सेवनले ज्वरोलाई फाइदा गर्छ । यसले रगतलाई सफा गर्छ । यसले छालासम्बन्धी रोगमा फाइदा पुर्‍याउँछ । पिसाब पोल्ने रोग र मुटुको रोगलाई पनि यसको सेवनले फाइदा पुर्‍याउँछ । 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 पुर्‍याउनु हो । ताजा चिनीलहरो प्रयोग गर्नु अत्यन्त राम्रो हो तर सधैँ 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 ।



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

टिमुर

टिमुर नेपालमा प्रशस्तै पाइन्छ । समुद्री सतहबाट यो प्राय: 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 भेट्नोमा दुवैतर्फ जोडाका रूपमा हुन्छ ।

टिमुरका फूलहरू ससाना र धेरै मिलेर गुच्छाका रूपमा फुलेका हुन्छन् । फिका हरियो वा पहेँलो 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 । टिमुरको फल नै औषधि बनाउन उपयोगी भाग हो ।

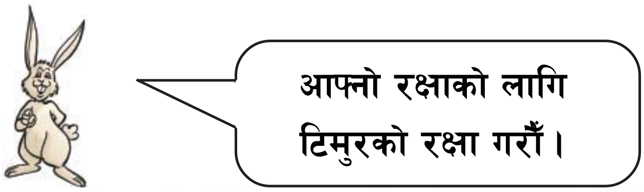
टिमुर नेपालबाहेक भारतमा सिन्धदेखि कुमाउँसम्म पाइन्छ । यसलाई संस्कृत भाषामा तुम्बरु, तेजोवती, तेजश्विनी, शूलघ्न, सौरभ, तीक्ष्णफल आदि नामबाट चिनिन्छ ।

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 । टिमुर को फलको बोक्रामात्र खानु बढी लाभदायक हुन्छ । ज्वानो, हिङ, 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 गर्‍हौं हुने र दुख्ने, पिसाबका रोगहरू, दम आदि रोगका लागि पनि यो अत्यन्तै फाइदाजनक मानिन्छ । केही ग्रन्थहरूमा त अर्वुद 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 ।



तुलसी

तुलसी हामी सबैले देखेको चिनेको वनस्पति हो । यसलाई हिन्दु समाजमा भगवान्‌को रूपमा श्रद्धा र भक्तिले पूजा गरिन्छ । नेपालका प्राय: 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 ।

रङको 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 रङका 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 सयौँ 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 जतातत्तै रोपौँ ।
तुलसीको प्रयोग गरी स्वास्थ्य र सुन्दरता बढाऔँ ।

नीम

नीम तराईतिर जतातत्तै 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 रङका ससाना फूलहरू झुप्पामा 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 हजारौँ 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 ।

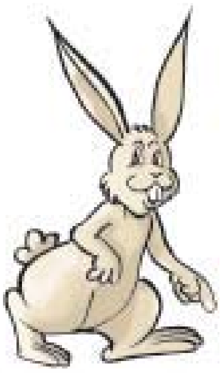
यसले शरीरलाई हानि गर्ने र रोग लगाउने स्वभावका किटाणुहरूलाई नष्ट गर्छ । पेटका जुकालाई यसले निर्मूल पार्छ । अरू तितोले भोक मार्छ तर नीमको तितोले भोक

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, निम्वहरिद्राखण्ड, नीमतेल आदि हुन् । मौरीले नीमको फूलबाट जम्मा गरेको महको पनि औषधिको रूपमा ठूलो महत्त्व छ ।

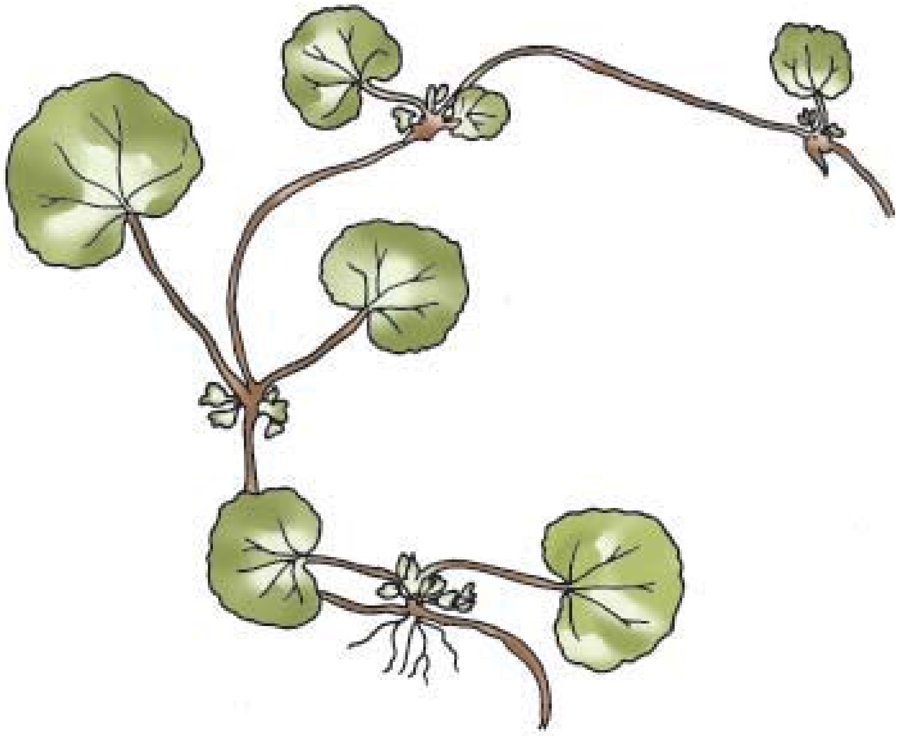
नीम मानिसको रोग र निरोगसँग मात्र सम्बन्धित छैन, पशुपक्षी र वनस्पतिका विभिन्न रोगहरूमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ । खेतबारीका अन्नलाई किराबाट बचाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । यसो गर्न नीमको तेल वा पात कुटेर बनाएको चूर्ण पानीमा घोलेर छर्कन सकिन्छ । अन्नलाई किराबाट बचाउन यसको तेल वा चूर्ण प्रयोग गरिन्छ । खेतबारीमा 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 छौँ ।



नीमको वृक्षलाई बचाऔँ ।
शरीरलाई स्वस्थ राखौँ ।

ब्राह्मी



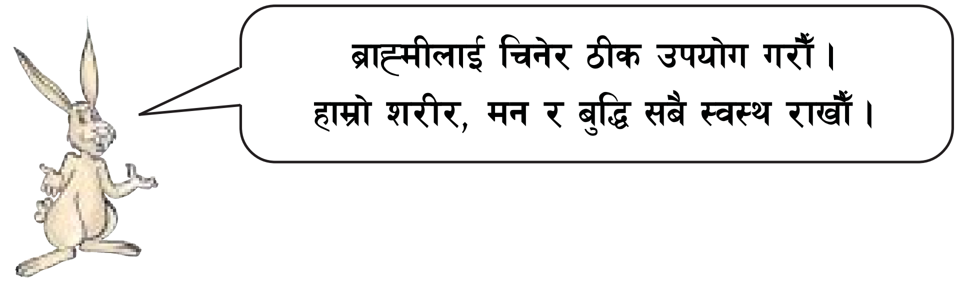
ब्राह्मी एक प्रकारको सानो लहरे वनस्पति हो । यो चिस्यान भएको ठाउँमा हुन्छ । यसका हरेक आँख्लाबाट जरा निस्किन्छन् । बसन्त ऋतु (चैत-वैशाख) देखि ग्रिष्म ऋतु (जेठ-असार) सम्म यसमा फूल र फलहरू देखिन्छन् । ब्राह्मीको फल हल्का नीलो रङ मिसिएको सेतो हुन्छ । ब्राह्मीजस्तै देखिने एक अर्को वनस्पति पनि हुन्छ । त्यसलाई माण्डुकपर्णी भन्छन् । यी दुई वनस्पतिहरूलाई पात र फूल मात्र दाँजेर छुट्याउन सकिन्छ । ब्राह्मीको भन्दा माण्डुकपर्णीको पात बढी गोलो हुन्छ । माण्डुकपर्णीको फूल फिका रातो वा कहिँकहिँ 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 निको 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 औषधहिरू 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 सधैँ पिउनाले लामो आयु प्राप्त हुन्छ । ताजा पाउन नसकिने ठाउँमा यसलाई छायामा सुकाएर चूर्ण बनाई राख्न सकिन्छ ।



बेल

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 छिप्पिँदै 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 विल्ब, श्रीफल आदि नामले यो चिनिन्छ ।

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

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

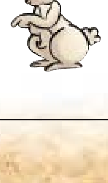
नेपालको नेवार जातिमा छोरी ठूली भएपछि बेलसँग विवाह गर्ने परम्परा रहेको छ ।

योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद जस्ता पुराना तथा वैज्ञानिक स्वास्थ्यविज्ञानले बेललाई हजारौँ 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 पुर्‍याउँछ । 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 पुर्‍याउँछ । यो रस तातोपानीमा मिलाएर पिउनाले रुघाखोकीलाई फाइदा पुग्छ । बेलपत्रको रसमा दुई दानादेखि तीन दाना मरिच पिसेर मिलाई पिउनाले कमलपित्त र कब्जियतमा फाइदा पुर्‍याउँछ । 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 सयौँ 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 गरौँ ।
जथाभावी बोटबिरुवा नकाटौँ र काट्न पनि नदिऔँ ।

केही कठिन शब्द र तिनका अर्थ

शब्द	-	**अर्थ**
अमृत	-	मृत्यु आउन नदिने
अथर्ववेद	-	आर्यहरूको धर्म र संस्कृतिका मुख्य स्रोत मानिएका सबैभन्दा पुराना चार ओटा ग्रन्थहरूमध्ये एक ग्रन्थ
अर्वुद	-	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
गुच्छा	-	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 झाङ
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, मलमुत्रद्धारबाट रगत जाने रोग
रक्तअल्पता	-	रगतको कमीबाट हुने रोग वा अवस्था
रक्तविकार	-	रगतमा हुने अशुद्धता वा खरावी
रसायन	-	रोग र वृद्धावस्थाबाट बचाउने; जुन वस्तुले रोग र वृद्धावस्थाको आक्रमणबाट बचाउँछ
लाभदायक	-	लाभ हुने
लेप	-	लेदो औषधी; मलम
लोप	-	हराउनु
बहुआयामिक	-	धेरै किसिमको
विजातीय	-	अर्कै जातको
विशेषज्ञ	-	कुनै विषय विशेष रूपले जान्ने
श्वासनली	-	बाहिरबाट शुद्ध सास लिने र भित्रबाट फोहोर सास फ्याँक्ने 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

सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याऔँ
स्वस्थ र निरोगी बनौँ