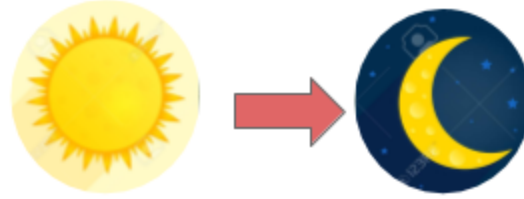




प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

६. दिनचर्या



६.१. मध्याह्न तथा अपरान्हमा गर्ने क्रियाकलाप

- ❖ दिवा समयमा नसुत्ने (गृष्म ऋतुबाहेक) ।
- ❖ दिउसोमा घरमा रचनात्मक कार्यहरू गर्ने जस्तै: अध्ययन, करेसाबारीमा काम गर्ने, खेल खेल्ने, बाल बच्चाहरूको उत्सुकता तथा कौतुहलता मेट्न सह-साथित्व विकास गर्ने, साहित्य तथा संगीत श्रवण (राग सङ्गीत आदि), नृत्य र विद्युतिय सञ्चारमाध्यमद्वारा स्वस्थ सामाजिक सम्पर्क कायम राख्ने।

६.३ सन्ध्याकालिन क्रियाकलाप

- ❖ ध्यान/ प्राणायाम ।
- ❖ घरभित्रै गरिने आ- आफ्नो धर्ममा आधारित जप, भजन मन्त्रोच्चारण तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप गर्ने ।



६. दिनचर्या क्रियाकलाप



४. गण्डुष/कवल

- ❖ एक चिया चम्चा तिल तैल / तोरीको तैल/ नारिवल तेल मुखमा राखी कुल्ला गर्ने तत्पश्चात मनतातो पानीले मुख कुल्ला गर्ने।
- ❖ नुन र बेसार वा त्रिफला र जेठिमधु राखी मनतातो पानीले मुख कुल्ला गर्ने।



विहान सबैरे उठ्ने

दैनिक ३० मिनेट



प्रातः विहानमा गर्ने क्रियाकलाप



५. प्रतिमर्श नष्य

- ❖ दुवै नाकको प्वालमा २/२ थोपा तिल तेल वा गाईको घ्यु राख्ने।



प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय



तामाको भाडामा पानी

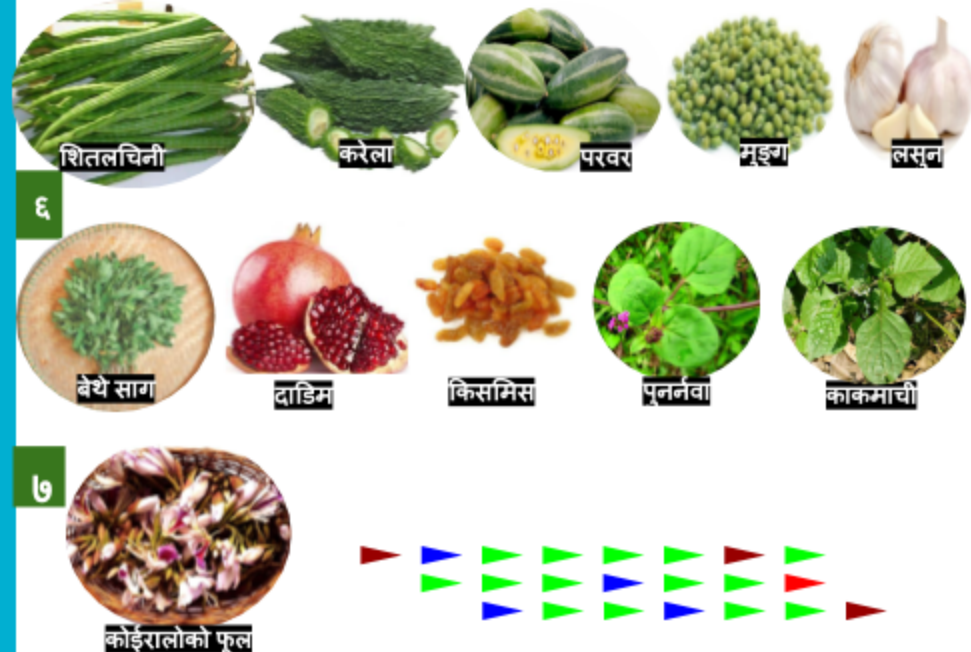
उठेपछि करिब १ गिलास मनतातो पानी पिउने

१. विहान सबैरे (सुर्योदय हुनुभन्दा करिब ४५ मिनेट पहिला) उठ्नुहोस् ।
२. करिब १ गिलास मनतातो पानी पिउनुहोस् (सकभर तामाको भाडामा राखेको) ।
३. दैनिक रुपमा शारीरिक कसरत, योगभ्यास, प्राणायाम तथा ध्यान कम्तिमा ३० मिनेट गर्ने ।



प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

७. खाना खाने शैली



कागती सर्बत



पुदिना सर्बत



बेल सर्बत

५. गर्मीयाममा शरीरबाट पसिना आई जलियांशको अत्यधिक क्षयीकरण हुने भएकाले दिउसोमा कागती सर्बत, बेल सर्बत, पुदिना सर्बत सेवन गरी शरीरमा पानीको मात्रा कायम गर्ने ।

६. आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्रमा उल्लेखित सागपात तथा फलफूलहरुको शितलचिनी (शिगु), करेला, परवला, मुङ्गा, बेथे, लसुन, दाडिम, सुकाईएको अङ्गुर (किसमिस), पुनर्नवा, कमाईको सागपात (काकमाची) सेवन दैनिक रुपमा गर्ने ।

७. कोईरालोको फूलको सेवन गर्ने ।



प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय



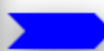
शुण्ठी जल



दालचिनी पानी



४.



३ घण्टा पश्चात

७. खाना खाने शैली

१. भान्सामा लशुन, टिम्मुर, अदुआ, जीरा, ज्वानो, धनिया, मरहठी, कागती जस्ता औषधीय गुण भएका मसलाहरूको नियमित प्रयोग गर्ने।
२. टुसा उमारेको मुङ्ग, गेडागुडी तथा घरेलु कन्दमुल जस्तै बदाम, गिठा, भ्याकुर, तरुल जस्ता खाद्य परिकारको संभव भएसम्म उपयोग गर्ने।
३. औषधीजन्य सुपको प्रयोग : शुण्ठी जल (आधा इन्च साईजको अदुवाको सुठो लाई १ ली पानीमा राखी पकाएको पानी), दालचिनी पानी (एक इन्च साईजको दालचिनीको टुक्रोलाई १ ली पानीमा राखी पकाएको पानी) । यसले शरीरमा जलवियोजन हुन नदिनुका साथै शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
४. बेलुका सुत्नुभन्दा ३ घण्टा अगावै भोजन गर्नुपर्नुपर्दछ। दिनहुँ ताजा मौसमी सागपात र फलफुलको सेवन ।



१.

भान्सामा भएका मसलाहरू



२.

टुसा उमारेको मुङ्ग, गेडागुडी



बदाम

गिठा - भ्याकुर

तरुल



८. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने औषधीहरूको प्रयोग

८.१ एकल औषधीको प्रयोग

१- **गुडुची (गुर्जो/ चिनी लहरो)** करिब दुई इन्च लम्बाईको बुढी औंला नापको परिपक्व गुडुचीको टुक्राको काढा पकाई विहान बेलुका खाने अथवा गुडुची चूर्ण एक चिया चम्चा अथवा ५००-१००० मि ग्रा गुडुचि सत्वको पानीमा घोली सेवन गर्ने।

२- **अमला:** सकेसम्म ताजा अमलाको सेवन नित्यरूपमा प्रयोग गर्ने अथवा अमलाको चूर्ण एक चिया चम्चा कम्तिमा दिनको एक पटक अथवा अमला सुकाएको तितौरा(Candy) नियमित रूपमा प्रयोग गर्ने।

३- **बेसार/ हलेदो:** एक चिया चम्चा बराबरको बेसारको चूर्ण लाई व्यक्तिको ईच्छा अनुसार १ गिलास दुध वा मनतातो पानी सँग मिसाई दिनको एकपटक सेवन गर्ने।

४- **तुलसी:** तुलसीको पञ्चाङ्गमध्ये एक राखी (पत्र पुष्प बीज काण्ड जरा) पकाईएको पानीको नियमित सेवन गर्ने।

५- **भुईँ अमला:** ताजा भुईँ अमलाको पञ्चाङ्गको स्वरस २० मि लि अथवा पञ्चाङ्गको काढा बनाई ८० मि लि कम्तिमा दिनको एक पटक सेवन गर्ने।

८.२. मिश्र औषधीको प्रयोग

१- **तुलसी, दालचिनी, मरिच, शुण्ठी र मुनक्का**को काढा बनाई करिब ८० मि ली कम्तिमा दिनको एकपटक सेवन गर्ने। ईच्छा अनुसार **गुड वा ताजा कागतीको रस** मिसाई सेवन गर्ने।

२- **दाना मरिच**लाई आधा चिया चम्चा **बेसार**सँग मिसाई काढा बनाई दिनको एकपटक सेवन गर्ने।

८.३. शास्त्रिय औषधीको प्रयोग :

१- **च्यवनप्राश:** १०-१२ ग्रा. अथवा खाना खाने चम्चाको एक चम्चा मनतातो दुध वा मनतातो पानी सँग। मधुमेहि व्यक्तिले सुगर फ्रि च्यवनप्राशको सेवन गर्ने।

२- **हरिद्राखण्ड:** करिब आधा चिया चम्चा बराबरको हरिद्राखण्ड विहान बेलुका मनतातो पानी वा दुधसँग सेवन गर्ने।

८. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि

१. एकल औषधीको प्रयोग



१. गुडुची (गुर्जो/ चिनी लहरो)
२. अमला
३. बेसार/ हलेदो
४. तुलसी
५. भुँई अमला

२.



मिश्र औषधीको प्रयोग

३.

शास्त्रिय औषधीको प्रयोग



१. च्यवनप्राश



२. हरिद्राखण्डः





प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

१.



२



३



४



५



९.१. सुख्खा खोकी / हल्का घाँटी दुखेमा

१. नून, बेसार, पानी राखी उमालेर दिनमा ३-४ पटक कुल्ला गर्ने।
२. पुदीना वा टिम्सुर वा ज्वानोको पानीको बाफ नाकबाट लिने। कमिन्तमा दिनमा ३-४ पटक बाफ लिन सकिन्छ।
३. कण्टकारी पञ्चाङ्ग (पात फल जरा डाँठ फूल) वा ती मध्ये कुनै एकको एक चिया चम्चा चूर्ण मा २ ओटा पिप्पली (पिप्ला) लाई एक चिया गिलास पानीमा पकाई ईच्छानुसार आधा चम्चा महसँग फिटेर विहान वेलुका सेवन गर्ने।
४. जेठीमधु वा बोझो को १ टुकुरालाई मुखमा राखी चुसी राख्ने।
५. ल्व्वाङ्गको ३ -४ केशरालाई मह वा गुड सँग मिसाई मुखमा राखी चुसी राख्ने।

९. सामान्य लक्षण उपचार

- ☐ सुख्खा खोकी / हल्का घाँटी दुखाइ
- ☐ अनिद्रा

★ स्वास्थ्यमा सुधार नआएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव सल्लाह



प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

९.२. अनिद्रा भएमा

१. विहानमा ताजा सफा स्थल अथवा घरको कौसीमा लगाईएको ५ ओटा टोप्रे झार (घोड टाप्रे) पातको स्वरस बनाई ईच्छा अनुसार मिश्री सँग वा त्यसै खान सकिन्छ,
२. राती सुत्ने बेलामा १ चिया चम्चा अश्वगन्धा चुर्णलाई १ गिलास मनतातो दुधसँग खान सकिन्छ ।

१.



टोप्रे झार



पातको स्वरस



मिश्री

२.



अश्वगन्धा चुर्ण



मनतातो दुध



९. सामान्य लक्षण उपचार

- सुख्खा खोकी / हल्का घाँटी दुखाइ
- अनिद्रा

★ स्वास्थ्यमा सुधार नआएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव सल्लाह

६ विशेष व्यवस्थापन



प्रदेश सरकार प्रदेश नं ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

५ तनाव व्यवस्थापन

- ★ विहान बेलुका खाली पेटमा आसनमा बसी योग, प्राणायाम, ध्यान ।
- ★ कम्तीमा ७-८ घण्टा निद्रा सेवन ।
- ★ संगीत, नृत्य, हाँस्य चिकित्सीय बिधि ।

८ रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि

- ★ एकल औषधीको प्रयोग : गुडुची (गुर्जो/ चिनी लहरो), अमला, बेसार/ हलेदो, तुलसी, भुँई अमला ।
- ★ मिश्र औषधीको प्रयोग: तुलसी, दालचिनी, मरिच, शुण्ठी र मुनक्काको काढा, मरिच र बेसारको काढा ।
- ★ शास्त्रिय औषधीको प्रयोग: च्यवनप्राश, हरिद्राखण्ड ।

६ दिनचर्या क्रियाकलाप

- प्रातः विहानमा गर्ने क्रिया : गण्डुष/कवल, मनतातो पानी सेवन र स्नान, प्रतिमर्श नष्य, कम्तीमा ३० मिनेट शारीरिक कसरत, योगभ्यास, प्राणायाम तथा ध्यान ।
- मध्याह्न तथा अपरान्ह: दिवा समयमा नसुत्ने, रचनात्मक कार्यहरु गर्ने ।
- सन्ध्याकालिन क्रियाकलाप: ध्यान/ प्राणायाम, जप, भजन मन्त्रोच्चारण तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप ।

९ सामान्य लक्षण उपचार

- ★ सुख्खा खोकी / हल्का घाँटी दुखेमा: नून, बेसार, पानीले ३-४ पटक कुल्ला, नस्य, मुख मा जैठोमधु वा बोझो वा ल्वाङ्गको केशरा बिधिपूर्वक चुस्ने ।
- ★ अनिद्रा भएमा: विहान टोप्रे झार (घोड टाप्रे) पातको स्वरस सेवन, राती सुत्ने बेलामा अश्वगन्धा चुर्ण दुधसंग बिधि पूर्वक ।

७ खाना खाने शैली

- भान्सामा औषधीय गुण भएका मसलाहरुको नियमित प्रयोग ।
- कागती सबैत, बेल सबैत, पुदिना सबैत सेवन ।
- टुसा उमारेको मुङ्ग, गेडागुडी तथा घरेलु कन्दमुलको प्रयोग ।
- ताजा मौसमी सागपात र फलफुलको सेवन ।
- औषधीजन्य सुपको प्रयोग : शुण्ठी जल, दालचिनी पानी ।
- भोजन समय र मात्रा व्यवस्थापन ।

१० घरभित्रको वातावरण शुद्धिकरण

- ★ धूपन विधि: प्रतिजैविक गुण भएका वनस्पति (नीमको पात, सस्यु, तितेपाती, कर्पूर, गुग्गुलु, अगुरु, सालको कराल घिउ) धुँवा बाली घरभित्रको हावा शुद्धिकरण नियमित रुपमा दिनको एकपटक ।
- ★ सावधानी : हावा हरी र आगलागी, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोगी तथा धुँवाको एलर्जी हुने व्यक्तिहरु ।