ISSN: 3102-100X (Print)

प्रथम वार्षिकोत्सव

आयु:प्रवाह

स्मारिका-२०८३

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

कास्की, नेपाल

BHASKAR

MADE IN NEPAL

www.bhaskarherba.com.np

और्थोरेक्स तेल

दर्द निवारक

जोर्नी र मांसपेशीको **दर्दको** बेजोड
आयुर्वेदिक तेल

नेपालको पहिलो WHO-GMP मान्यता प्राप्त आयुर्वेदिक औषधि उत्पादक

सुरक्षित | प्रामाणिक | वैज्ञानिक | प्रभावकारी

आयु:प्रवाह

स्मारिका २०८३

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
कास्की, नेपाल
फोन: ०६१-५६३५२८
ईमेल: gandakiayurveda@gmail.com
वेबसाईट: http://gah.gandaki.gov.np/
फेसबुक: www.facebook.com/Gandaki Ayurveda Hospital

आवरण तस्विरको सन्दर्भमा......

पदम पुराणका अनुसार, कास्कीकोट कालिका मन्दिरको नाम 'कास्की' प्रसिद्ध ऋषि कश्यपसँग जोडिएको छ। पुराणको उत्तर खण्डको अध्याय १, श्लोक १६-३५ मा मध्य क्षेत्रमा पानीको अभाव भएपछि ऋषिले महाकालेश्वर (भगवान शिव) को प्रार्थना गरेको उल्लेख छ। पुराणमा हालको कास्कीकोट क्षेत्रलाई 'मध्य क्षेत्र' भनी वर्णन गरिएको छ।

ऋषिको कठोर प्रार्थनाका कारण महादेवलाई आफ्नो ध्यान वा मुद्रा कायम राख्न गाह्रो भयो। त्यसपछि महादेवले आफ्नो जटाको एक कपाल हल्लाउनुभयो, जसको फलस्वरूप गंगा, शुक्ल गण्डकी र काली गण्डकी नदीहरूको उत्पत्ति भयो। ऋषि कश्यपको घोर तपस्याले खडेरी अन्त्य गरेको र पछि सो ठाउँको नाम 'कश्यप' बाट परिवर्तन भई 'काश्य', 'पुरानो कास्की' र अन्ततः 'कास्की' रहन गएको विश्वास गरिन्छ। कास्की नामको उत्पत्ति त्यही कास्कीकोटसँग जोडिएको छ, जहाँ ऋषि कश्यपको प्रार्थना सफल भएको थियो।

अर्को संस्करण अनुसार, ऋषि कश्यपले कास्कीकोटमै 'कश्यप संहिता' नामक बहुमूल्य आयुर्वेद साहित्य लेखेका थिए र यही ऐतिहासिक उपलब्धिका कारण बिस्तारै यस ठाउँको नाम 'कास्की' रहन गयो।

स्रोत: saarang.com.np / इतिहासकार ठाकुर प्रसाद त्रिपाठी, पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २४

"आयु:प्रवाह" स्मारिका २०८३

प्रकाशक : गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

फोन : ०६१-५६३५२८

इमेल : gandakiayurveda@gmail.com

वेबसाइट :Website : www.gah.gandaki.gov.np

ISSN : 3102- 100X(Print)

फेसबुक : Gandakiayurveda Kaski, Gandaki Ayurveda Hospital

प्रकाशन मिति : २०८३ बैशाख १५ गते (प्रथम वार्षिकोत्सव समारोहका अवसरमा)

प्रकाशित प्रति : ७०७ प्रति

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित

कभर तथा लेआउट कन्सेप्ट : प्रकाशक मण्डल

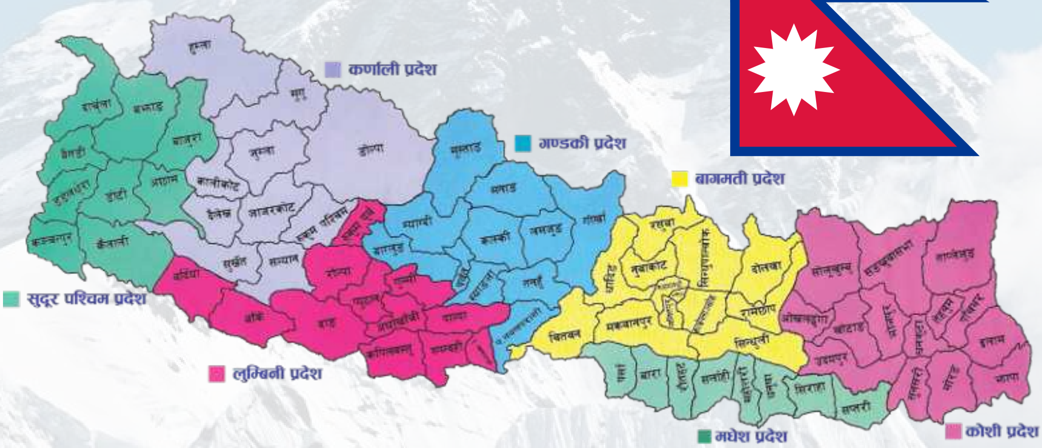
मुद्रण : रूविना अफसेट प्रेस प्रा.लि.

कम्प्यूटर : प्रमोद जंग क्षेत्री

पोखरा-९, पृथ्वीचोक हङकङ बजार, कास्की

फोन : ९८५६०३६०२६

राष्ट्रिय गान



सयौं थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची-महाकाली ।

प्रकृतिका कोटि-कोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि, तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरू

बद्रिनाथ ढुंगाना
अध्यक्ष

वेल कुमारी न्यौपाने
सदस्य

दिपेश भण्डारी
सदस्य

जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्रतिनिधि
सदस्य

प्रदेश को. ले. नि. कार्यालय प्रतिनिधि
सदस्य

स्थानीय तहको प्रमुख / कार्यपालिका सदस्य
सदस्य

अन्जु कुमारी शर्मा
सदस्य

डा. शंकर गौतम
सदस्य सचिव

स्मारिका सम्पादन/प्रकाशन समिति

डा. शंकर गौतम
संरक्षक

डा. दीक्षा पौडेल
प्रधान सम्पादक

डा. रामकृष्ण भुजेल
सम्पादक

डा. नारायण पाण्डे
सम्पादक

डा. सुनिता आचार्य
सम्पादक

डा. विपिन बन्धु आचार्य
सम्पादक

मुख्यमन्त्री

गण्डकी प्रदेश सरकार
पोखरा, नेपाल

शुभकामना

आयुर्वेद हाम्रो प्राचीन, मौलिक तथा वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति हो, जसले रोगको उपचारमा मात्र सिमित नरही स्वस्थ, सन्तुलित र दीर्घायु जीवनशैली प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ। गण्डकी प्रदेश सरकारले स्वास्थ्यलाई नागरिकको आधारभूत अधिकारका रूपमा आत्मसात गर्दै आयुर्वेद तथा प्राकृतिक चिकित्साको संरक्षण, प्रवर्द्धन र विस्तारलाई उच्च प्राथमिकतामा राखी विभिन्न नीतिगत तथा कार्यक्रमगत पहलहरू अघि बढाउँदै आएको छ।

यसै क्रममा, प्रदेश सरकारको पहलमा साविकका गण्डकी आयुर्वेद औषधालय तथा धौलागिरी आयुर्वेद औषधालयलाई स्तरोन्नती गरी २५ शैय्या क्षमतायुक्त आयुर्वेद अस्पतालका रूपमा विकास गर्नुका साथै आवश्यक संगठन संरचना निर्माण गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ। हाल अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा योग दिवस, ध्यान दिवस, आरोग्य दिवस जस्ता विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी दिवसहरूको घोषणा भई विश्वभर मनाइँदै जानु आयुर्वेदको बढ्दो विश्वव्यापीकरण, यसको सान्दर्भिकता तथा वर्तमान समयमा यसको आवश्यकता र औचित्य झन् स्पष्ट हुँदै गएको प्रमाण हो। यसले समग्र मानव स्वास्थ्यमा समग्र (holistic) दृष्टिकोणको महत्वलाई पुनः स्थापित गरेको छ।

पर्यटकिय राजधानी पोखरामा अवस्थित गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, लेखनाथ कास्कीले आफ्नो प्रथम वार्षिकोत्सव सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न लागेकोमा खुसी लागेको छ। यस अवसरमा अस्पताल परिवार, व्यवस्थापन समिति, चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा सेवाग्राहीहरूमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै अस्पतालको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु।

यसै अवसरमा प्रकाशन हुन लागेको स्मारिका **"आयु:प्रवाह"** मार्फत आयुर्वेदको महत्व उपयोगिता तथा अस्पतालले प्रदान गरिरहेका सेवाका विविध आयामहरू जनसमक्ष पुऱ्याउने प्रयास सराहनीय छ। यस कार्यले आयुर्वेद प्रतिको जनचेतना अभिवृद्धि गर्नुका साथै स्वास्थ्य क्षेत्रमा सकारात्मक योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु। गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले आफ्नो स्थापनाको पहिलो वर्षमै गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्दै जनविश्वास आर्जन गरेको देखिनु गौरवको विषय हो।

आगामी दिनमा यस अस्पताललाई प्रदेशकै नमूना तथा अग्रणी आयुर्वेद अनुसन्धान तथा उपचार केन्द्रका रूपमा विकास गर्न प्रदेश सरकारको पूर्ण सहयोग र सहकार्य रहने विश्वास व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद। जय नेपाल।
वि. सं. २०८३ वैशाख २ गते, बुधबार
ने. सं. ११४६ चौलागा: त्रयोदशी

सुरेन्द्रराज पाण्डे
मुख्यमन्त्री

☎ 061-457683 Google Plus Code: 6X4F+62X, Pokhara 33700 Email: ocmcmsachibalaya@gmail.com
Office of the Chief Minister and Council of Ministers
Gandaki Province, Pokhara, Nepal

मन्त्री

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

पोखरा, कास्की, नेपाल

शुभकामना

गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय मातहत रहेको गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले आफ्नो स्थापनाको प्रथम वार्षिकोत्सवको सुखद अवसरमा अस्पतालको गतिविधि एवं आयुर्वेद सम्बन्धी जानकारीमूलक लेख-रचनाहरू समेटिएको स्मारिका "आयु: प्रवाह" प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुसी व्यक्त गर्दछु ।

नेपालको संविधानले नागरिकको स्वास्थ्यलाई मौलिक हकका रूपमा प्रत्याभूत गरेको सन्दर्भमा, प्राकृतिक एवं प्राचीन चिकित्सा पद्धतिका रूपमा रहेको आयुर्वेदको प्रवर्द्धन गर्नु हाम्रो प्राथमिकता हो । नागरिकलाई गुणस्तरीय आयुर्वेद एवं वैकल्पिक चिकित्सा सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यका साथ यस अस्पतालले पहिलो वर्षमै देखाएको क्रियाशीलता प्रशंसनीय छ ।

यस "आयु:प्रवाह" स्मारिकाले आयुर्वेदका क्षेत्रमा भएका पछिल्ला अभ्यासहरू, आरोग्य जीवनशैली र अस्पतालले प्रदान गरेका सेवा सुविधाहरूका बारेमा जनचेतना फैलाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुका साथै सूचना र प्रविधिको युगमा अस्पतालले आफ्ना सेवाहरूलाई थप आधुनिकीकरण र गुणस्तरीय बनाउँदै लैजाने छ भन्ने मेरो अटूट विश्वास रहेको छ ।

यस गौरवमय अवसरमा अस्पतालको समग्र विकासमा अहोरात्र खटिने अस्पताल व्यवस्थापन समिति, चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी एवं कर्मचारीहरुमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै अस्पतालको उत्तरोत्तर प्रगति तथा स्मारिका प्रकाशनको पूर्ण सफलताको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

२५ चैत्र २०८२

....

[मा. कृष्ण प्रसाद पाठक]

मन्त्री

स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

पोखरा, गण्डकी, नेपाल

शुभकामना सन्देश

गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय मातहत रहेको गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले आफ्नो स्थापनाको प्रथम वार्षिकोत्सवको पावन अवसरमा अस्पतालको गतिविधि एवं आयुर्वेद सम्बन्धी जानकारीमूलक लेख रचना समेटिएको स्मारिका **"आयुः प्रवाह"** प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुशी व्यक्त गर्न चाहन्छु।

नेपालको संविधानको नागरिकको स्वास्थ्यलाई मौलिकहकको रुपमा प्रत्याभूत गरेको सन्दर्भमा प्राकृतिक एवं प्राचीन चिकित्सा पद्धतिका रुपमा रहेको आयुर्वेद प्रवर्द्धन गर्नु हाम्रो पहिलो प्राथमिकता हो। स्थापनाको पहिलो वर्षमा यो अस्पतालले पुर्याएको गुणस्तरीय सेवा अति नै प्रसंशनीय छ।

यस **"आयुःप्रवाह"** स्मारिकाले आयुर्वेद क्षेत्रमा पछिल्लो समयमा भएका नवीनतम प्रयास र अभ्यासहरू, आरोग्य जीवनशैलीहरु र अस्पतालले प्रदान गरेका सेवाहरूको जानकारी प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने छ। यस अस्पतालले आगामी दिनहरूमा बिरामीहरूलाई अझ बढी सहज, पहुँच र सरल रुपमा विशिष्टिकृत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नुका साथै शैक्षिक तथा अनुसन्धानात्मक क्रियाकलापमा थप समर्पित हुँदै जाने छ भन्ने मैले अटुट विश्वास लिएको छु।

अन्त्यमा, यस अस्पतालको स्थापनाको प्रथम वर्षको उपलक्ष्यमा यो स्मारिका तयार गरि प्रकाशन तथा सम्पूर्ण व्यवस्थापनमा पूर्ण जिम्मेवारीका साथ खटिनु हुने अस्पताल व्यवस्थापन समिति सहित सम्पूर्ण सदस्यहरू र कार्य प्रगति, लेख, रचनाहरू उपलब्ध गराउने चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मीहरू एवं सम्पूर्ण कर्मचारीहरू, शुभेच्छुकहरू तथा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष सहयोग गर्ने सबै व्यक्तिहरूलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छु। यस अस्पतालको उत्तरोत्तर प्रगति तथा स्मारिका प्रकाशनको पूर्ण सफलताको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु। धन्यवाद्

मितिः २०८३ बैशाख।

डा. युवानिधि बसौला
प्रदेश सचिव

सम्पादकीय

नेपालको संविधानले आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई प्रत्येक नागरिकको मौलिक हकको रूपमा प्रत्याभूत गरेको छ । यही उद्देश्यका साथ गण्डकी प्रदेश सरकारको मातहतमा रही यस गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले आफ्नो सेवालाई विस्तार गर्दै आएको छ ।

वि. सं. २०२४ मा बेगनासमा गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको रूपमा स्थापित यो संस्था विभिन्न आरोह-अवरोह पार गर्दै आज यो अवस्थामा आइपुगेको छ । वि. सं. २०५८ मा सदरमुकाम स्थानान्तरण र कालान्तरमा देशको संघीय संरचना अनुसार प्रदेश मातहत आएपछि यसको सेवामा थप प्रभावकारिता आएको छ । वि. सं. २०८१/०२/१६ गतेको अन्तरंग सेवा सहितको स्तरोन्नति गर्ने निर्णय, २५ शैय्याको स्वीकृति र २०८१/०८/१२ गते 'गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल'को रूपमा भएको नामाकरणले यस संस्थाको इतिहासमा एउटा नयाँ इँटा थपेको छ ।

आज हामी हर्षित छौँ कि अस्पतालले आफ्नो सेवालाई केवल परामर्शमा मात्र सिमित नराखी विशेषज्ञ सेवा, शल्य चिकित्सा, पञ्चकर्म, अक्युपन्चर, अन्तरंग सेवा, चूर्ण औषधि उत्पादन इकाई, वाष्प स्वेदन यन्त्र (सौना), स:शुल्क औषधि वितरण आदि जस्ता विशिष्टीकृत सेवाहरूमार्फत गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।

यसै ऐतिहासिक पृष्ठभूमिमा, अस्पतालले आफ्नो प्रथम वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर 'आयु:प्रवाह' नामक स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेको छ । यो स्मारिका केवल एउटा पुस्तक मात्र नभई अस्पतालको इतिहास, वर्तमान उपलब्धि र भविष्यका कार्यदिशाको जीवन्त दस्तावेज हो । यसले आयुर्वेदका जिज्ञासु, अध्येता र सर्वसाधारणका लागि ज्ञानको सञ्चार गर्नेछ भन्ने हाम्रो विश्वास छ ।

अन्तमा, यस स्मारिका प्रकाशनका लागि लेख-रचना उपलब्ध गराउनुहुने सम्पूर्णमा, अहोरात्र खटिने कर्मचारी वर्ग तथा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष सहयोग पुर्‍याउनुहुने सम्पूर्ण शुभेच्छुकहरूप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । आगामी दिनहरूमा पनि यहाँहरूको साथ र सहयोगले यस अस्पताललाई एक उत्कृष्ट आयुर्वेद चिकित्सा केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्न मद्दत पुग्नेछ भन्नेमा हामी विश्वस्त छौँ ।

सम्पादक मण्डल
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
लेखनाथ, कास्की

Disclaimer:

प्रस्तुत सामग्रीहरूमा व्यक्त गरिएका भावना र विचारहरूको पूर्ण दायित्व सम्बन्धित लेखकमा निहित रहनेछ । विषयवस्तुको मौलिकता र सत्यताका सम्बन्धमा संस्था वा प्रकाशन समिति जवाफदेही हुने छैन ।

Government of Nepal
MINISTRY OF EDUCATION, SCIENCE AND TECHNOLOGY
NATIONAL LIBRARY
HariharBhawan, Pulchowk, Lalitpur
(Temporary Office: Sanothimi, Bhaktapur)

67/082/83 **7April, 2026**

Gandaki Ayurveda Hospital
Pokhara,Kaski,Nepal

As per the decision of ISSN National Centre, Nepal, dated, **7 April, 2026** we have recorded your publication "**"आयु: प्रवाह"**" with ISSN: **3102- 100X (Print).**

You must print this ISSN in your publication at top right corner of the cover page. After every publication please do send us two copies of it for the library (ISSN-Center).

In case of online publication, the record will be definitive as soon as the URL of this serial is retrievable.

Please mention the ISSN number in each issue of Online and Print Journal.

Thanking you in advance for your kind co-operation in this matter, I remain.

Yours sincerely,

Pradeep Bhattarai
(Chief Librarian))
National Library
Sanothimi, Bhaktapur

Tel. No:01-6639620, Fax No:5010061, P.O. Box:182, Lalitpur
Email:nationallibrary.nepal@gmail.com: nnl@nnl.wlink.com.np: info@nnl.gov.np.
Website:www.nnl.gov.np

अध्यक्षको कलमबाट..

आदरणीय महानुभावहरू

पोखरा लेखनाथमा अवस्थित आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा केन्द्रको रूपमा विकास हुँदै गइरहेको वि.सं. २०२४ सालमा स्थापित तत्कालिन आयुर्वेद औषधालयले लामो समयदेखि सेवा पुर्याउँदै आएकोमा नागरिकको रुची र परिवर्तित समयानुकुल औषधालय स्थानान्तरण एवं स्तरोन्नति हुदै हाल पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २६, अर्घौंमा गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको रुपमा नागरिकलाई प्राचीन ऋषिमुनिहरूको ज्ञान र आधुनिक प्रविधिको सुन्दर समिश्रण मार्फत अन्तरंग सेवा सहित पञ्चकर्म, योग, अकुपंचर, क्षारसुत्र र सात्विक उपचारका माध्यमबाट बिरामीको सेवा पुर्याउदै आएका छौं । यस बिचमा अस्पतालले आरोह अवरोहहरु पार गर्दै अस्पतालको स्तरोन्नति पछि अस्पतालको प्रथम वार्षिकोत्सवको यस गरिमामय समयमा आईपुग्दा यस अवसरमा हामी स्वास्थ्य, शिक्षा तथा अनुसन्धात्मक कार्य गर्दै यसलाई देशकै उत्कृष्ट आयुर्वेद सेवा प्रदायक संस्था बनाउने संकल्पका साथ यहाँहरू सबैमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अहिलेको समयमा नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढिरहेको परिप्रेक्ष्यमा *'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशमनं च'* भन्ने आयुर्वेदको मूल सिद्धान्तलाई आत्मसात गर्दै हामी अघि बढिरहेका छौं । यसै उद्देश्य प्राप्तिका लागि हामीले भौतिक पूर्वाधार तथा सेवा विस्तार, योग तथा ध्यान केन्द्र, जडीबुटी प्रशोधन तथा चूर्ण औषधी निर्माणशाला, सात्विक भोजनशाला (Canteen) व्यवस्थापनलाई मुख्य योजनाको रुपमा अगाडी बढाईरहेका छौं । न्यून पूर्वाधार एवं भौतिक संरचनाका बावजुत पनि संचालनमा रहेका विशेषज्ञ चिकित्सा सेवा, सःशुल्क फार्मेसी सेवा, प्रयोगशाला सेवा, साउना सेवा, पञ्चकर्म सेवा, अन्तरंग सेवा, क्षारसूत्र (Anorectal Surgery) सेवा, स्वर्ण प्राशन कार्यक्रमलाई न्यून जनशक्ति मै भएपनि EMR प्रणाली लागु गरी सेवा संचालनमा ल्याई रहेका छौं । पूर्वाधार निर्माण र सेवा विस्तारको क्रममा नै रहेको यस अस्पतालमा सेवाग्राहीको चाप दिनानुदिन बढ्दै गईरहेको तथ्याङ्कले हामीलाई सेवा प्रवाहमा थप उत्प्रेरणा मिलेको छ । यसै सन्दर्भमा अस्पताल स्थापनाको प्रथम वार्षिक उत्सवको अवसरमा तत्कालिन औषधालयको स्थापनाकाल देखि आजको दिनसम्म यस अस्पतालको विकासमा सहयोग पुर्याउनु हुने संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकार, निजी क्षेत्र, प्राविधिक एवं कार्यरत कर्मचारीहरू, सेवा लिनु भएका बिरामी वर्ग र आम जनसमुदाय प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । आगामी दिनमा पनि यहाँहरूको साथ र सहयोगको अपेक्षा गर्दै नयाँ वर्ष २०८३ सालको सुखद उपलक्ष्यमा पुनः हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद ।

बद्रिनाथ ढुंगाना
व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

सूचना अधिकारीको तर्फबाट........

डा. रामकृष्ण भूजेल मगर
सूचना अधिकारी
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल :

- स्थापना : २०२४ साल ~ बेगनास ~ गण्डकी अंचल आयुर्वेद औषधालय।
- स्थानान्तरण : २०५८ साल ~ लेखनाथ, अर्घौं ~ गण्डकी अंचल आयुर्वेद औषधालय।
- नाम संसोधन : २०७७/०१/२३ ~ गण्डकी प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषद् निर्णयले ~ गण्डकी आयुर्वेद औषधालय।
- स्तर उन्नति : आ.व.०८१/०८२ को प्रदेश समानीकरण कार्यक्रमबाट अन्तरंग सेवा सहित स्तर उन्नति भएको।
- अन्तरंग सेवा संचालन स्वीकृती : गण्डकी प्रदेश सरकार, मन्त्रिपरिषद्को मिति २०८१/०७/१२ को निर्णयानुसार २५ शैय्या सहितको अन्तरंग सेवा संचालन स्वीकृती प्राप्त।
- मिति २०८१/०८/१२ गतेको गण्डकी प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषद् निर्णयले गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल नामाकरण।
- समूद्घाटन : मिति २०८२/०२/०४ गते अस्पतालको अन्तरंग सेवा, कुटी स्वेदन यन्त्र (Sauna), रुरल फार्मेसी र स:शुल्क फार्मेसीको समूद्घाटन गण्डकी प्रदेश सरकारका माननीय मुख्यमन्त्रि सुरेन्द्र राज पाण्डेज्यूबाट, उक्त उद्घाटन समारोहमा गण्डकी प्रदेश सरकारका माननीय पूर्व मुख्यमन्त्रि खगराज अधिकारीज्यू एवं माननीय स्वास्थ्य मन्त्रि कृष्ण प्रसाद पाठकज्यूको विशिष्ट अथितिको रुपमा उपस्थिति।

आयुर्वेद अस्पताल/आयुर्वेद चिकित्सालयको कार्यविवरण (स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको मिति २०८२/१०/०९ गतेको पत्रानुसार)

- आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा सेवा सम्बन्धी सेवा प्रवाह गर्ने।
- प्रचलित कानूनमा तोकिए बमोजिमका आधारभूत स्वास्थ्य सेवा, आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा, विशेषज्ञ सेवा तथा प्रेषण सेवा उपलब्ध गराउने।
- अस्पतालले अन्तरंग सेवा संचालन तथा व्यवस्थापन गरी आयुर्वेद चिकित्सालय एवं औषधालयहरूको रिफरल केन्द्रको रूपमा सेवा प्रवाह गर्ने।
- योग, ध्यान एवं स्वस्थ जीवनशैली व्यवस्थापन लगायतका प्रवर्द्धनात्मक तथा प्रतिकारात्मक स्वास्थ्य कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
- मापदण्ड बमोजिम जिल्ला भित्रका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाको दर्ता, सञ्चालन अनुमति प्रदान, नविकरण, अनुगमन एवं नियमन गर्ने।
- जिल्लामा रहेका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यक पर्ने औषधी तथा औषधीजन्य स्वास्थ्य सामग्रीको परिमाण निर्धारण तथा पूर्वानुमान गरी खरिद, भण्डारण तथा वितरण एवं स्वास्थ्यजन्य फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने।
- चिकित्सक एवं स्वास्थ्यकर्मीको योजना, प्राप्ती, परिचालन एवं उपयोग र क्षमता अभिवृद्धिका लागि विभिन्न तालिम, गोष्ठी तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
- अस्पतालको नियमित न्यूनतम सेवा मापदण्डको मूल्यांकन एवं क्लिनिकल अडिट गरी सेवाको निरन्तर सुदृढीकरण गर्ने।

- अस्पतालको आन्तरिक स्रोतको मितव्ययी एवं प्रभाकारी परिचालन गरी सेवा संचालन, विस्तार एवं सुदृढीकरण गर्ने
- प्रदेशको स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरणका लागि आवश्यक नीति, ऐन, निर्देशिका, कार्यविधि, मापदण्ड, प्रोटोकल आदिको निर्माण, कार्यान्वयन र अद्यावधिक गर्न मन्त्रालयलाई सहयोग गर्ने।
- मापदण्ड बमोजिम स्वास्थ्य बीमा लगायतका सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रमको व्यवस्थापन गर्ने।
- स्वास्थ्य अभिलेख चुस्त दुरुस्त राख्ने र स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीलाई अद्यावधिक गरी इलेक्ट्रोनिक मेडीकल रेकर्ड प्रणाली अवलम्बन गर्ने।
- मापदण्ड बमोजिम आयुर्वेद औषधीजन्य तथा स्वास्थ्य प्रविधि सम्बन्धी सामग्रीको उत्पादन गर्ने।
- जिल्लामा रहेको औषधीजन्य वनस्पतीहरुको प्रोफाइल तयार गर्ने एवं परम्परागत उपचारसम्बन्धी ज्ञानको अभिलेखीकरण गर्ने।
- आयुर्वेद तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी अध्ययन तथा अनुसन्धान गरी स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई प्रभावकारी र स्वास्थ्य सेवालाई गुणस्तरीय बनाउने।
- अस्पताल/चिकित्सालयसँग सम्बन्धित वार्षिक योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने।
- अस्पताल/चिकित्सालयको समग्र विकासका लागि स्थानीय तह, विकास तथा सहयोगी संघ-संस्था एवं सरोकारवालासँग समन्वय र सहकार्य गर्ने।
- सर्ने तथा नसर्ने रोगहरुको नियमित रुपमा स्कृनिङ तथा रोगहरुको एकिकृत रुपमा निगरानी गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने।
- जिल्ला भित्रका आयुर्वेद औषधालयहरु एवं नागरिक आरोग्य केन्द्रहरूको सेवालाई सुदृढ बनाउन प्राविधिक सहयोग गर्ने।
- आन्तरिक प्रशासन (आर्थिक, प्रशासनिक) व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्ने।
- प्रदेश सरकारबाट तोकिएका एवं प्रचलित कानून बमोजिम तोकिएका अन्य कार्यहरू गर्ने।

कास्की जिल्लामा रहेका सरकारी आयुर्वेद संस्थाहरू:

क) गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, लेखनाथ, पोखरा २६

ख) शिशुवा आयुर्वेद औषधालय, शिशुवा पोखरा ३०

ग) बेगनास आयुर्वेद औषधालय, बेगनास पोखरा ३१

घ) देउराली आयुर्वेद औषधालय, देउराली रुपा ५

ङ) हंसपोखरी आयुर्वेद औषधालय, हंसपोखरी रुपा ७

च) लुम्ले आयुर्वेद औषधालय, लुम्ले अन्नपूर्ण ६

छ) भेडावारी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, माछापुच्छ्रे गाँउपालिकामा एकिकृत आयुर्वेद चिकित्सा सेवा संचालन

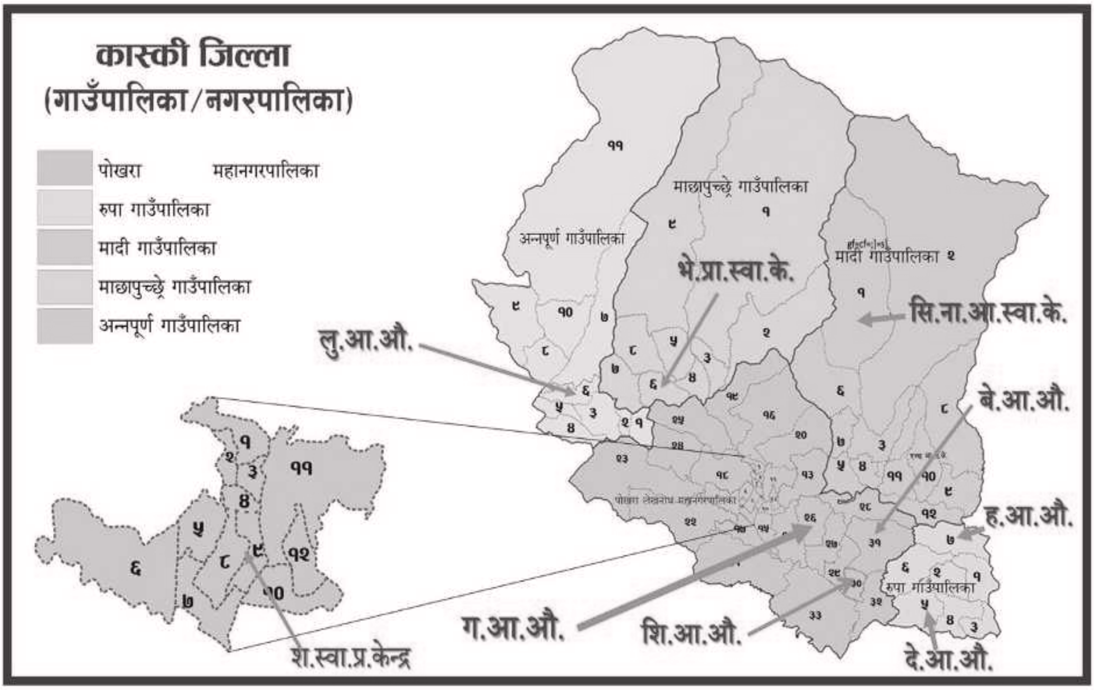
ज) नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, मादि गाँउपालिका, सिक्लेस

झ) पोखरा महानगरपालिका वडा नं.८, श्रृजनाचोकमा योग कक्ष

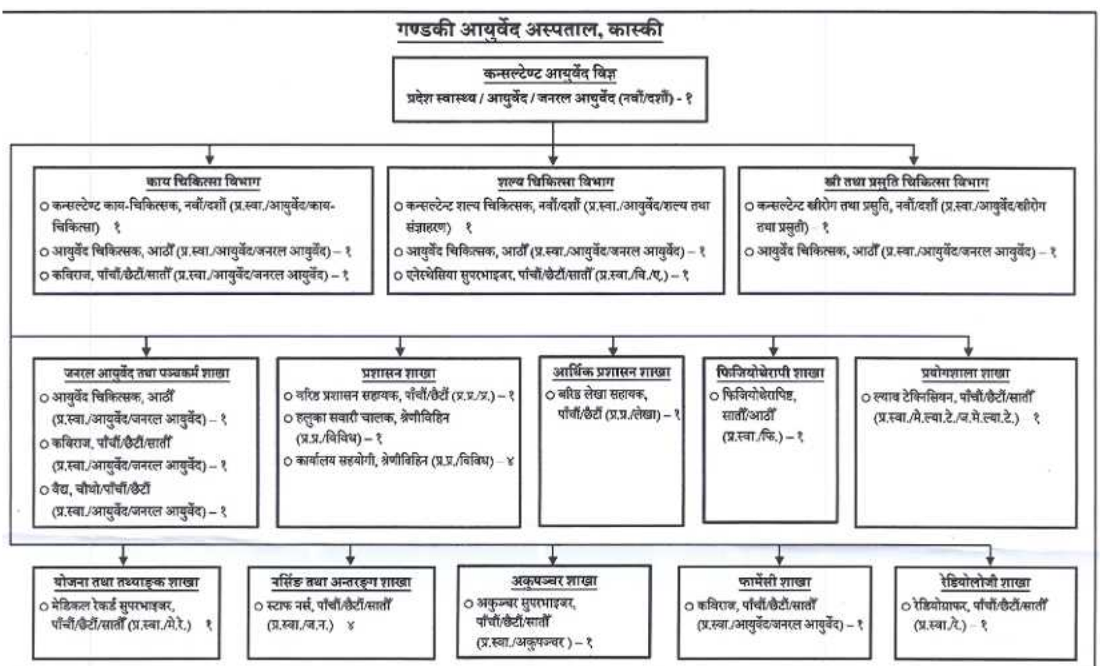
अस्पतालको भौतिक पूर्वाधार:

क्र.स	कार्यालयको नाम	स्थापना मिति	जग्गाको क्षेत्रफल	भवनको विवरण (कच्ची/पक्की, आफ्नै/ भाडाको)	कम्पाउन्ड वाल्ड (छ, छैन)	स्टाफ क्वाटर (छ, छैन/ प्रयाप्त, अप्रयाप्त)	खानेपानीको व्यवस्था (छ/छैन)	सवारी साधन (छ, छैन/ प्रयाप्त, अप्रयाप्त)	कैफियत
१	गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल	२०२४	२-५-२-३ १-४-३-३	३ भवन खाली जग्गा	छ	छैन	छ	पिकअप जिप १ थान, स्कूटर १ थान संचालनमा रहेको	

कास्की जिल्ला स्थित आयुर्वेद संस्थाहरु :



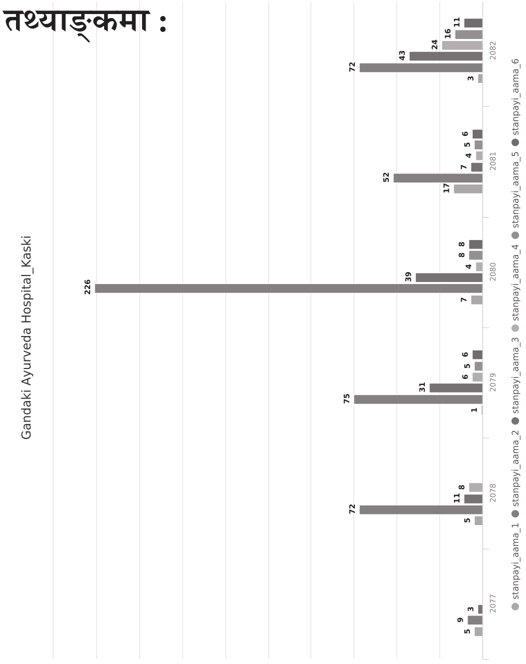
अस्पतालको संगठन संरचना :

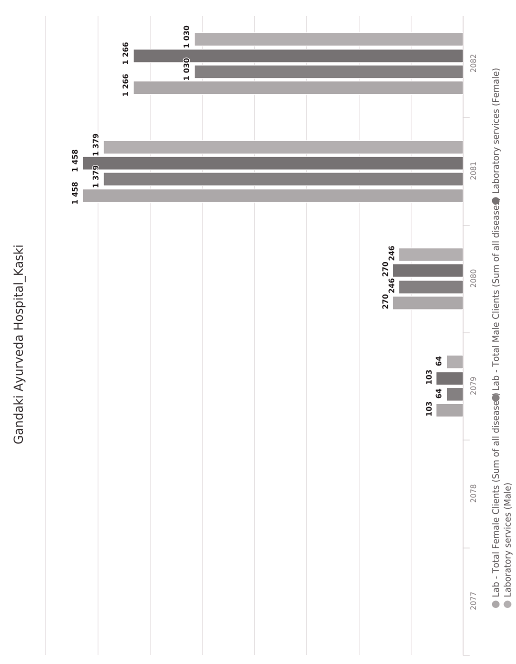


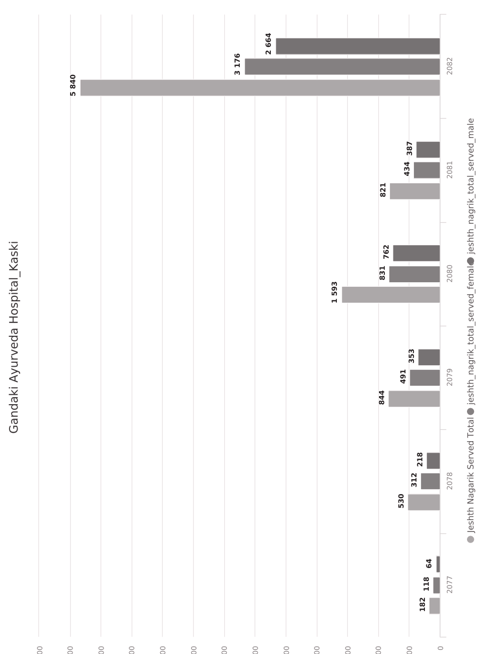
अस्पतालमा हाल कार्यरत कर्मचारीहरूको विवरण र जिम्मेवारी:

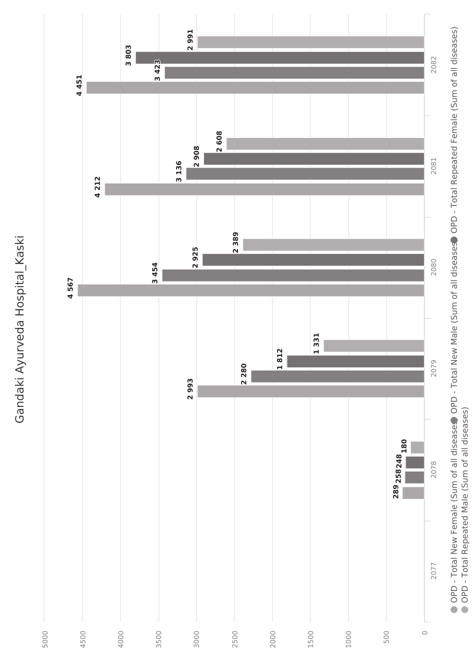
क्र.सं	पद (हालको)	तह	कर्मचारीको नाम थर	जिम्मेवारी	कैफियत
१	आयुर्वेद चिकित्सक	आठौं	डा.शंकर गौतम	नि.अस्पताल प्रमुख	स्थायी
२	कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद विज्ञ	नवौं	डा. दीक्षा पौडेल	बहिरंग, अन्तरंग, क्षारसुत्र	कार्यक्रम करार
३	कन्सल्टेन्ट कायचिकित्सक	नवौं	डा.सुनिता आचार्य	बहिरंग, अन्तरंग, पञ्चकर्म	छात्रवृत्ति करार
४	आयुर्वेद चिकित्सक	आठौं	डा. नारायण पाण्डे	बहिरंग, अन्तरंग	कार्यक्रम करार
५	आयुर्वेद चिकित्सक	आठौं	डा.विपिन बन्धु आचार्य	बहिरंग, अन्तरंग	छात्रवृत्ति करार
६	आयुर्वेद चिकित्सक	आठौं	डा. अर्जुन सापकोटा	भेडावारी प्रा.स्वा.केन्द्र	कार्यक्रम करार
७	वरिष्ठ कविराज निरिक्षक	सातौं	श्री ज्ञानु ढुंगाना	पञ्चकर्म	स्थायी
८	सहायक लेखा अधिकृत	छैठौं	श्री मित्रबन्धु पौडेल	लेखा तथा आर्थिक प्रशासन	स्थायी
९	कविराज निरिक्षक	छैठौं	डा.रामकृष्ण भूजेल मगर	सूचना अधिकारी	स्थायी
१०	अस्पताल नर्सिगं निरिक्षक	छैठौं	श्री अन्जु कुमारी शर्मा	नर्सिगं ईन्चार्ज	स्थायी
११	स्टाफ नर्स	पाँचौं	श्री बिमला अधिकारी	अन्तरंग बिभाग	स्थायी
१२	कविराज	पाँचौं	श्री द्रोणा गिरी	प्रशासन	स्थायी
१३	कविराज	पाचौं	श्री मनिषा कटुवाल	पञ्चकर्म	कार्यक्रम करार
१४	स्टाफ नर्स	पाचौं	सँगम बस्नेत	अन्तरंग विभाग	कार्यक्रम करार
१५	स्टाफ नर्स	पाचौं	पुनम थापा	अन्तरंग विभाग	कार्यक्रम करार
१६	ल्याब टेक्निसियन	पाँचौ	श्री अभिषेक पहारी	प्रयोगशाला	कार्यक्रम करार
१७	अकुपञ्चर सहायक	पाचौं	सोस्तिका श्रेष्ठ	अकुपञ्चर	कार्यक्रम करार
१८	वैद्य निरिक्षक	छैठौं	श्री सीता शर्मा	तथाङ्क, फार्मेसी	स्थायी
१९	वैद्य	चौंथो	श्री तृष्णा चौधरी	फार्मेसी	कार्यक्रम करार
२०	अ. न. मी	चौथो	श्री नितु त्रिपाठी	दर्ता, क्षारसुत्र	कार्यक्रम करार
२१	आई.टी.		श्री सन्देश पौडेल	आई.टी./प्रशासन	करार
२२	अभ्यङ्गकर्ता	श्रेणीविहिन	श्री अन्जु पूर्वे	पञ्चकर्म	कार्यक्रम करार
२३	अभ्यङ्गकर्ता	श्रेणीविहिन	श्री पवनमणि लामिछाने	पञ्चकर्म	कार्यक्रम करार
२४	अभ्यङ्गकर्ता	श्रेणीविहिन	श्री गोविन्द थापा	पञ्चकर्म/प्रशासन	कार्यक्रम करार
२५	अभ्यङ्गकर्ता	श्रेणीविहिन	श्री अन्जु अधिकारी	पञ्चकर्म/प्रशासन	कार्यक्रम करार
२६	अभ्यङ्गकर्ता	श्रेणीविहिन	श्री मन्जु ढुंगाना	भेडावारी प्रा.स्वा.केन्द्र	कार्यक्रम करार
२७	हलुका सवारी चालक	श्रेणीविहिन	श्री किरन ब. थापा	प्रशासन	दरबन्दी करार
२८	कार्यालय सहयोगी	श्रेणीविहिन	श्री शोभा खनाल	प्रशासन	दरबन्दी करार
२९	कार्यालय सहयोगी	श्रेणीविहिन	श्री कविता अधिकारी	प्रशासन	दरबन्दी करार

तथ्याङ्कमा :

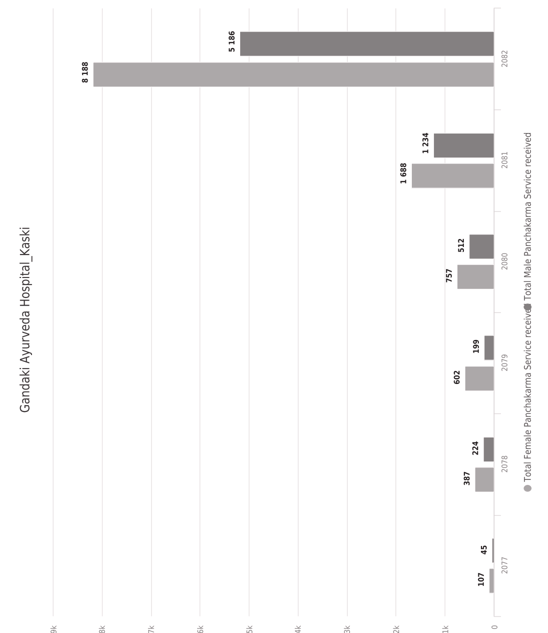


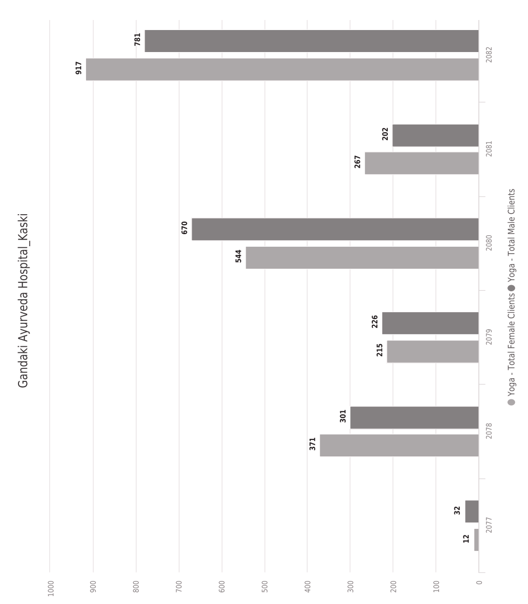


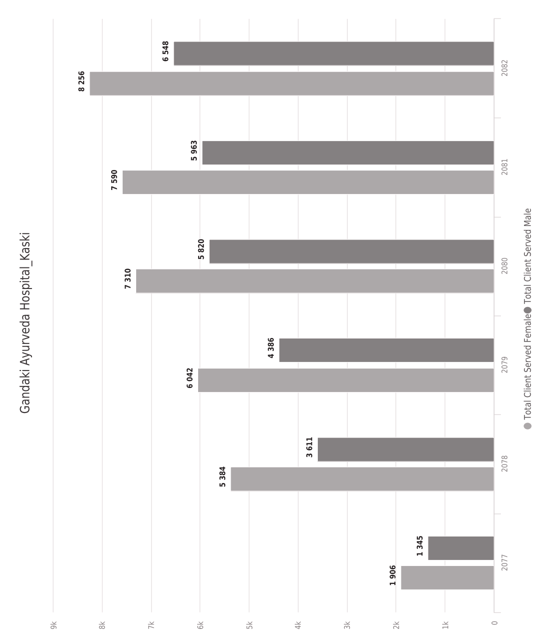


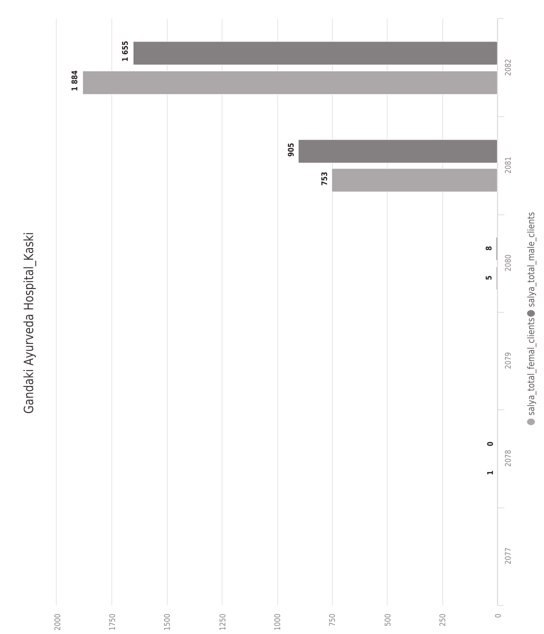


थप सूचकहरू	२०७९/८०	२०८०/८१	२०८१/८२	२०८२/८३ हालसम्म
भर्ना भएका बिरामी	०	०	३१	१२१
क्षारसूत्र सेवा लिनेको संख्या	९	८	१००	९९
अकुपञ्चर लिनेको संख्या	७	३१९	२२६७	१६४७
स्वर्ण बिन्दु सेवन गर्नेको संख्या	०	०	०	२०१९
मर्म चिकित्सा लिनेको संख्या	०	०	३७	३७९
पूर्वकर्म सेवा लिनेको संख्या	९०७	१५८७	४६३४	८५२१
पञ्चकर्म सेवा लिनेको संख्या	-	-	५५३	५५४
जलौका उपचार लिनेको संख्या	०	०	७	११

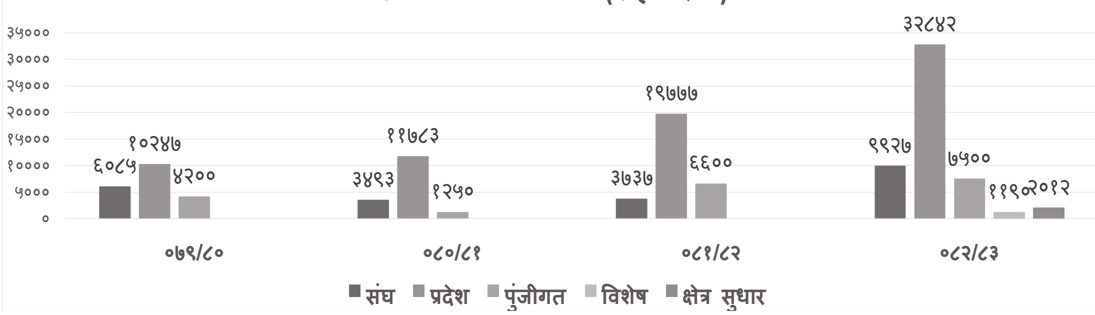








आर्थिक विनियोजन (रु.हजारमा)



धन्यवाद !!!

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल फर्किएर हेर्दा (केही ऐतिहासिक झलकहरू)

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल फर्किएर हेर्दा (केही ऐतिहासिक झलकहरू)

विषय सूची

१	औषधालयदेखि अस्पतालसम्म	डा. शंकर गौतम	१
२	नसर्ने रोगको रोकथाम एवं उपचारमा आहारको भूमिका	डा. रमेश कुमार के. सी.	६
३	गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको जग : बेगनासदेखि अर्घौंसम्मको साहसिक यात्रा	डा. टेकराज पन्थी	१०
४	पोखरामा आयुर्वेद अस्पतालको सम्भावना : गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको भूमिका	डा. निर्मल भुसाल	१२
५	गण्डकीका सम्झनाहरू	डा. कोपिला अधिकारी	१५
६	बहिरंग सेवामा सिमित औषधालयदेखि विशेषज्ञ सेवा केन्द्रसम्म	डा. ओम प्रकाश कलौनी	१७
७	कार्यकालको अनुभव एवं शुभकामना	डा. कुमार कासुला	२०
८	जलौका कर्म : प्राचीन र प्रमाणित उपचार विधि	डा. दीक्षा पौडेल	२२
९	स्वस्थ जीवनका लागि २५ प्रमाणित बानीहरू	डा. नरेन्द्र लामिछाने	२४
१०	शिरोधारा : आयुर्वेदको एक विशिष्ट उपचार	डा. सुनिता आचार्य	२७
११	अनिद्राको व्यवस्थापनको लागि पादाभ्यङ्ग (फुट मसाज)	डा. किरण कमल बस्ताकोटी	३०
१२	Management of Diabetic foot ulcer through ayurveda	Dr. Madan Bhandari, Dr. Krishna Gyawali & Dr. Pushparaj Poudel	३२
१३	आयुर्वेदमा पथ्य-अपथ्यको महत्व	डा. नारायण पाण्डे	३७
१४	पोखरामा आयुर्वेद : वर्तमान परिपेक्ष, चुनौती र आगामी गन्तव्य	डा. विपिन बन्धु आचार्य	३८
१५	सन्दर्भ : योग दिवस	डा. रामकृष्ण भूजेल मगर	४३
१६	Mindful Walking / सचेत हिँडाइ	डा. अनिल थापा	४५
१७	नेपालमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको सन्दर्भ	डा. सरोज पन्थी, याम बहादुर थापा मगर	४७
१८	लेखनाथ आयुर्वेद औषधालय : हिजो र आज	झलक शर्मा	५१
१९	The Significance of Clnical Laboratory Practice In Ayurveda	Abishek Pahari	५३
२०	A Case Study on E-Health in Nepal	Sandesh Poudel	५६
२१	गण्डकी प्रदेश तथा तनहुँ जिल्लामा आयुर्वेद सेवाको विस्तार	शम्भु चापागाई	६०
२२	मृत्युको मुखबाट बाहिर आएको दिन	मित्रबन्धु पौडेल	६४
२३	आयुर्वेद चिकित्सा	सीता शर्मा	६५
२४	आयुर्वेदमा प्रदान गरिने पञ्चकर्म सेवाहरू	मनिषा कटुवाल	६६
२५	शतावरी शब्दभन्दा परको औषधि	द्रोणा गिरी	६८
२६	गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र स्थानीय औषधालयबीचको सहकार्य: समन्वित आरोग्य सेवातर्फको अग्रसरता	सरिता अधिकारी	७०
२७	नागरिक आरोग्य अभियान : मेरो अनुभव र सुझाव	गोविन्द आचार्य	७१
२८	योग र अष्टांग योग	परमानन्द भण्डारी	७३
२९	होमियोप्याथी : वर्तमान अवस्था आवश्यकता र भविष्य	डा. विष्णु प्रसाद चापागाईं	७२
३०	आयुर्वेद अनुभव	सोस्तिका श्रेष्ठ	७७
३१	म र गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल	शोभा खनाल पौडेल	७७
३२	जुनकिरीको पछिलाग्दा जुन नै छुटेछ	शुदर्शन	७८
३३	म, मेरो स्टेरिङ र नयाँ सरकारी सवारी	किरन बहादुर थापा	७८
३४	आयुर्वेद फार्मेसी : परिचय र महत्व	तृष्णा चौधरी	७९
३५	बालबालिकाको दाँत कसरी र कहिले माझ्ने ?	पुनम थापा	७९
३६	यहाँ यस्तै हुन्छ	सँगम बस्नेत	८०
३७	आयुर्वेद स्वास्थ्य	नीतु त्रिपाठी	८०
३८	आयुर्वेद : अमृतानाम्	अन्जु पुर्वे	८०
३९	कविताको कविता	कविता अधिकारी	८१

औषधालयदेखि अस्पतालसम्म

डा. शंकर गौतम
प्रमुख, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
पोखरा-२६, कास्की

प्रत्येक कार्यालयका आफ्ना विभिन्न कालखण्डमा केहि वैशिष्ट्य क्षण हुन्छन्। गण्डकी प्रदेशको राजधानी रहेको कास्की जिल्लामा रहेको पोखरा स्थित आयुर्वेद औषधालयको पनि गएको आ.व. २०८१/२०८२ साल विशिष्ट रहन पुग्यो। हुन त के लाई विशिष्ट मान्ने भन्नेको स्पष्ट मापक छैन तर पनि छलांग जस्तै देखिने हिसाबले संस्थाको २५ शैयामा स्तरोन्नति हुनु, स्थायी सँगठन संरचना पारित भई प्रदेश किताबखानामा पद दर्ता हुनु र २०८२ जेष्ठ ४ गते अन्तरंग लगायत सेवाको शुभारम्भ हुनुलाई उच्च आधार मानेर लेख्दै छु। आउनुहोस गण्डकी आयुर्वेद औषधालय देखि गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल सम्मको यात्रा सँग सँगै गरौ।

तत्कालिन श्री ५ को सरकारको पालामा राजा महेन्द्रको भ्रमणको क्रममा लेखनाथका स्थानीयले आयुर्वेद संस्थाको बिन्ति चडाएपछि वि.सं. २०२४ सालमा साविक बेगनास गा.वि.स.मा गण्डकी अंचल प्रमुख आयुर्वेद औषधालय स्थापना भएको थियो। त्यहाँबाट प्रवाह भइरहेको आयुर्वेद सेवा प्रति नागरिकको विश्वास एवं भिड बढ्न थालेसँगै थप अन्य संस्था स्थापनाको लागि तत्कालिन समयमा लेखनाथ अर्घौंका स्थानीयले माग राख्ने क्रममा तत्कालिन लेखनाथ-३, अर्घौंमा लेखनाथ आयुर्वेद औषधालय स्थापना भएको थियो। वि. सं. २०५८ मा आयुर्वेद विभागबाट जिल्लामा रहेका साधारण औषधालयहरुको आर्थिक कारोबार जिल्लास्तरीय कार्यालयबाट गर्ने निर्णय भए अनुसार सदरमुकाम बाहिर रहेका जिल्लास्तरीय कार्यालयहरु जिल्ला सदरमुकाम ल्याउने नीति अनुसार तत्कालिन लेखनाथ-३, अर्घौंमा रहेको लेखनाथ आयुर्वेद औषधालयको भवनमा स्थानान्तरण गरि यहाँ स्थित औषधालयलाई बेगनास आयुर्वेद औषधालयको रुपमा बेगनासमा स्थानान्तरण गरिएको थियो। यसपछि निरन्तर रुपमा अर्घौं बजार स्थित यस अस्पताल गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको नाममा संचालनमा रहेको थियो। देशको संघिय संरचना अनुसार यस अस्पताल गण्डकी प्रदेश अन्तर्गत रही गण्डकी प्रदेश सरकारको मिति २०७७ वैशाख २३ को निर्णय अनुसार गण्डकी आयुर्वेद औषधालयको नाममा सेवा प्रदान गर्दै आईरहेको थियो।

गण्डकी (अञ्चल) आयुर्वेद औषधालय, अर्घौं, लेखनाथमा स्थानान्तरण पश्चातका कार्यालय प्रमुखज्यूहरुको नामावली
गण्डकी आयुर्वेद औषधालय, अर्घौं लेखनाथ स्थानान्तरण पश्चातका कार्यालय प्रमुखहरुको नामावली :

क्र.सं.	कार्यालय प्रमुखको नाम	देखि	सम्म
१.	डा. टेकराज पन्थी	२०५८ माघ	२०५८ चैत्र सम्म
२.	डा. निलकण्ठ अधिकारी	२०५९ वैशाख	२०६३ कात्तिक ०३
३.	श्री झलक शर्मा आचार्य	२०६३ कात्तिक ०४	२०६३ माघ १४
४.	डा. योग बहादुर के.सी.	२०६३ माघ १५	२०६६ फाल्गुन १६
५.	डा. कोपिला अधिकारी	२०६६ फाल्गुन ०५	२०६८ श्रावण ०८
६.	श्री राजेन्द्र पौडेल	२०६८ भाद्र २०	२०६५ मंसिर १३
७.	डा. सुभद्रा कार्की	२०६५ मंसिर १४	२०७३ पौष १७
८.	डा. ओम प्रकाश कलौनी	२०७३ फाल्गुन २३	२०७६ भाद्र
९.	डा. कुमार कासुला	२०७६ कात्तिक २४	२०८१ श्रावण १६
१०.	डा. शंकर गौतम	२०८१ श्रावण १६	अस्पताल स्थापना सम्म

विभिन्न समयमा यस औषधालयलाई अस्पतालको रुपमा स्तरोन्नति गर्न नखोजेको होइन। २०७३ सालमा संघको स्वास्थ्य मन्त्रालयले मन्त्रिस्तरीय (तत्कालिन स्वास्थ्य मन्त्रि माननीय गगन कुमार थापा) निर्णय बाट बनाएको

प्रा.डा. चन्द्रराज सापकोटाको संयोजकत्वमा निर्मित आयुर्वेद तथा पुरक चिकित्सा नीतिको मस्यौदा कमिटिको सदस्य सचिवमा म स्वयम् रहँदा समेत सबै अञ्चलस्तरीय आयुर्वेद औषधालयलाई अस्पतालको रुपमा विकास गर्ने नीति स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट निर्णय भएर नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषद्मा पुगेको अवस्थामा तत्कालिन प्रधानमन्त्री सम्माननीय पुष्पकमल दाहालज्यूको सरकार परिवर्तन हुँदा त्यसले मुर्त रुप लिन सकेको थिएन। प्रदेश संरचना निर्माण पश्चात गण्डकी प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य मन्त्रिको रुपमा माननीय विन्दुकुमार थापाज्यूले पदभार ग्रहण गर्दाको पहिलो निर्णय गण्डकी आयुर्वेद औषधालय र धौलागिरी आयुर्वेद औषधालयको स्तरोन्नति गर्ने भन्ने निर्णय भएको थियो। मलाई अझै पनि याद छ धौलागिरी आयुर्वेद औषधालयको कार्यक्रमको सिलसिलामा हामी ढोरपाटनमा रहँदा माननीय मन्त्रिज्यूको नियुक्ति भई स्वास्थ्य मन्त्रालय र सामाजिक विकास मन्त्रालयमा पदभार गर्न आउदै गर्दा मन्त्रिज्यूको स्वकीय सचिव श्री सुर्य पौडेलज्यूसँग फोन संवादमा नै यो निर्णय गरेर जाउ समग्र स्वास्थ्य र आयुर्वेदको क्षेत्रमा ऐतिहासिक कदम हुनेछ भन्दै कुरा गरेको थियौ। मन्त्रिज्यूको आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा पद्दति माथिको अटल विश्वास भएका कारण नै टाढारहेर फोन संवाद मार्फत विषय वस्तुको जानकारी सहित अनुरोध गर्दा एकै अनुरोधमा यो निर्णय गरिदिनुभएकोमा र गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल एवं गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको पुनर्निर्माणको जग थपिदिने व्यक्तिको रुपमा यस अस्पताल, समग्र स्वास्थ्य क्षेत्र र कास्की जिल्लाले सधै सम्मान गरिरहने नै छ। त्यति मात्र होइन छोटो समय स्वास्थ्य मन्त्रिको रुपमा कार्यरत रहँदा तत्कालिन औषधालयको रुपमा रहेको यस संस्थामा अस्पताल संचालनका लागि आवश्यक पर्ने भौतिक संरचना निर्माण गर्ने विस्तृत परियोजना (DPR) निर्माण गर्न वजेट विनियोजन, बिरामी भर्ना गर्ने गरि अन्तरंग सेवा संचालन गर्न जनशक्ति एवं सेवा विस्तारका लागि बजेटको समेत व्यवस्था गरिदिनुभएको थियो। उहाँको कार्यकालमा समग्र स्वास्थ्य र गण्डकी प्रदेशका अस्पतालहरुमा आ.व. २०८१/०८२ मा पर्याप्त बजेट विनियोजन भएको थियो भने समग्र १२ अस्पतालको स्तरोन्नति एवं बुर्तिबांग र आँपपिपल अस्पताललाई प्रदेश अन्तर्गत ल्याएर संचालन गर्ने जग समेत सोहि बजेट मार्फत जग थपिएको थियो। यस आलेख मार्फत समेत माननीय विन्दुकुमार थापाज्यूप्रति सहृदय आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु।

नेपालको राजनीति कहिले को सत्तामा कहिले को सत्तामा भने जस्तै गण्डकी प्रदेश सरकारको सत्ता साझेदार फेरीए सँगै बदलियो स्वास्थ्य मन्त्रालयको नेतृत्व। स्वास्थ्य मन्त्रिको रुपमा बागलुङ (जुन मेरो गृह जिल्ला समेत हो) का माननीय कृष्ण प्रसाद पाठकज्यू आउनु भयो। सौभाग्य नै मान्नुपर्छ मन्त्रालयमा मन्त्रि बनेर आएपश्चातका प्रत्येक भाषण र निर्देशनमा आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्साको विकासका कुरा समेटीन पाइह्यो। पुर्व मन्त्रिज्यूले राखेको जगमा तत्कालिन स्वास्थ्य मन्त्री पाठकज्यूले थप इट्टा थप्दै अगाडी बढाउनु भयो, जसको फलस्वरुप गण्डकी आयुर्वेद औषधालयले मिति २०८१/०७/१२ गते गण्डकी प्रदेश सरकारबाट २५ शैय्या संचालन स्वीकृति पायो। २५ शैय्या संचालन स्वीकृति प्राप्त भएतापनि हामी सँग पर्याप्त स्थायी सँगठन संरचना थिएन। प्रदेश संरचना निर्माण भएपछी स्थायी दरबन्दी थप्ने भन्ने जटिलनै रहेको थियो, प्रदेशको स्रोत साधनमा सिमितता भएको, प्रदेश किताबखाना स्थापना गर्ने निर्णय भएतापनि कार्यविहिनको अवस्थामा अस्पतालको स्थायी सँगठन संरचना निर्माण गरिदिन भनेर हामीले पर्याप्त नै भन्नु पर्छ तत्कालिन प्रमुख सचिव श्री रघुराम विष्ट र हाल सम्म पनि मुख्यमन्त्रिको रुपमा रहनु भएको माननीय श्री सुरेन्द्रराज पाण्डेज्यू समक्ष निरन्तर पहल गरिरहयौ। जसको फलस्वरूप २०८१/०८/१२ गते बसेको गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री श्री सुरेन्द्रराज पाण्डेज्यूको मातहतमा रहेको मन्त्रिपरिषद्ले गण्डकी आयुर्वेद औषधालय, धौलागिरी आयुर्वेद औषधालय र साविक स्थानीय तह अन्तर्गत संचालनमा रहेका बागलुङको बुर्तिवाङ अस्पताल र गोरखाको आँपपिपल अस्पतालको नाम परिवर्तन र स्थायी सँगठन संरचना निर्माण गर्न सैद्दान्तिक सहमति प्रदान गर्ने निर्णय भए पश्चात गण्डकी आयुर्वेद औषधालयको नाम गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको रुपमा नामाकरण पायो जुन अर्को विशिष्ट क्षण थियो। यो क्षणको लागि माननीय मुख्यमन्त्री ज्यू र आयुर्वेद समेत समेटेर निर्णय गराउन अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्नुहुने प्रमुख सचिव ज्यूलाई सहृदय आभार व्यक्त गर्दछु। O&M गर्ने मस्यौदा निर्माणको क्रममा विभिन्न छलफलहरु हुँदा के के दरबन्दी राख्ने भन्ने विषयमा मन्त्रालय सम्बद्द पदाधिकारी सके सम्म थोरै दरबन्दी राख्न पाए भन्ने हामी भविष्य सम्म सोचेर वृहत आयुर्वेद अस्पतालको परिकल्पना सहितको दरबन्दी सिर्जना गर्न खोज्ने क्रम चलिरह्यो। प्रारम्भमा एघारौं तहको नेतृत्वमा ५५ जना जनशक्ति रहने गरि सँगठन संरचनाको परिकल्पना गरेर पेश गरेको थियौ। तर सेवा संरचना विस्तार र प्रदेशको सबलीकरण भए पश्चात पुन:

सँगठन संरचना सम्भाव्यता अध्ययन गरि आवश्यकता बमोजिम दरबन्दी थप्न सकिने, तत्काल पर्याप्त संरचना नभएको र निर्माण गर्न समेत केहि वर्ष लाग्ने, हाल कार्यक्रम करार मार्फत संघ एवं प्रदेश सरकारबाट केहि कर्मचारी व्यवस्थापन गरेर सेवा प्रवाह भई रहेको, सबै सेवा सुविधा उपलब्ध गराउन भौतिक संरचना निर्माण पश्चात केहि समय कार्यक्रम करार पदपूर्ति एवं छात्रवृत्ति करारका जनशक्तिहरु मार्फत सेवा प्रवाह गर्न सकिने लगायतका विकल्प, सिमितता र चुनौतीलाई अबलम्बन गरि चार कन्सल्टेन्ट सहित कुल उनन्चालीस स्थायी दरबन्दी रहने गरि सँगठन संरचना अध्ययन प्रतिवेदनको मस्यौदा निर्माण भयो। तर प्रदेशको आर्थिक सबलीकरण कमजोर रहेको र हाल चुस्त दुरुस्त सँगठन संरचना मात्र निर्माण गरेर जाम, धौलागिरी आयुर्वेद अस्पतालमा समेत समान विशेषज्ञ लगायत दरबन्दी सिर्जना गरेर जाने भन्ने सुझाबका बीच दरबन्दी नचाहँदा नचाहँदै थप घटेर उनन्तिस कायम हुन पुग्यो। गण्डकी प्रदेश सरकारको मिति २०८१/०९/०९ गतेको मन्त्रिपरिषद्को वैठकले गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र धौलागिरी आयुर्वेद अस्पतालको स्थायी सँगठन संरचना र दरबन्दी तेरिज स्वीकृत गर्यो (यसै लेखको अनुसूची २ मा संलग्न) जुन यस अस्पतालको इतिहासमा अर्को विशिष्ट क्षण रहन पुग्यो। यो लेख्दै गर्दा मेरो मानस पटलमा स्वास्थ्य मन्त्रालयको नेतृत्वमा रहनुहुने तत्कालिन सचिव डा. विनोद विन्दु शर्मा, चिकित्सा महाशाखा प्रमुख डा. रमेश कुमार के.सी., तथा श्री प्रकाश बराल र श्री बुद्धिसगर अधिकारीज्यूहरुप्रति आभार प्रकट भईरहेको छ। काम गर्ने सिलसिलामा अनेक भोग्नुपर्छ भनेजस्तै यस क्रममा समेत केहि तिता पल भोग्नुपर्यो, तत्कालिन सचिव डा. विश्वबन्धु बगालेज्यूले आयुर्वेद क्षेत्रमा पनि उही स्टाफ नर्स नै चाहिन्छ र? भन्ने लगायत आयुर्वेद तथा वैकल्पिक क्षेत्रको पृष्ठभूमि नबुझी अकुपञ्चर लगायत नर्सिंगको दरबन्दी कटाउन दिनु भएको सुझाबले स्वास्थ्यको नेतृत्वमा रहँदा आफु मातहतमा रहेका संस्थामा धेरै आवश्यक दरबन्दी ल्याउन लाग्नु पर्ने नेतृत्वले नै आयुर्वेदको अवस्था बुझी दरबन्दीको उचित व्यवस्थापनमा लाग्नुपर्ने आफ्नो मूलकर्ममा च्युत रहनु दुखद छ। अस्पतालको भवन निर्माणको स्रोत सुनिश्चितता समेतको क्रममा उहाँले अभिभावकीय भूमिका गर्न नसकेको प्रतित हुन्छ, जसको फलस्वरुप भौतिक पूर्वाधार मन्त्रालय मार्फत कार्य अगाडी बढाउनुपरेको थियो।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको लागि २०८२ जेष्ठ ४ गते अर्को ऐतिहासिक दिन रह्यो, गण्डकी प्रदेश सरकारका माननीय मुख्यमन्त्री श्री सुरेन्द्रराज पाण्डेज्यूको प्रमुख आतिथ्यता तथा गण्डकी प्रदेश सरकारका माननीय पुर्व मुख्यमन्त्री श्री खगराज अधिकारीज्यू र माननीय स्वास्थ्य मन्त्रि श्री कृष्ण प्रसाद पाठकज्यूको विशिष्ट आतिथ्यतामा यस अस्पतालको अन्तरंग सेवा, चूर्ण औषधि उत्पादन इकाई, आधुनिक वाष्प स्वेदन यन्त्र (साउना), स:शुल्क औषधि वितरण सेवाको शुभारम्भ समुद्धाटन गरि विधिवत अस्पतालको रुपमा उद्धाटन गर्नु भएको थियो। यस अस्पतालमा अन्तरंग लगायतका सेवा सुचारु भएपश्चात यस अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मी साथीहरुले अतुलनीय योगदान पुर्याउनु भएको छ। औषधालयबाट अस्पतालमा रुपान्तरित भए पश्चात् कामको प्रकृति देखि चौबिसै घण्टा सेवा चालु राख्न उहाँहरुले आफ्नो साप्ताहिक कार्य समयको प्रवाह नगरी निरन्तर रात दिन नभनी खटिनु भयो, अस्पताल प्रमुखको रुपमा यस प्रकारको कर्मचारी एवं स्वास्थ्यकर्मी प्राप्त गर्नु मेरो सौभाग्य थियो। हिजो ६ जनाको दरबन्दी (यसै लेखको अनुसूची १ मा संलग्न) सहित चलेको औषधालय हाल दरबन्दी र करार गरि ३२ जनाले गुणस्तरीय आयुर्वेद तथा अकुपञ्चर सेवा प्रवाह गरिरहँदा गण्डकी प्रदेशमा धेरै सम्भावना बोकेको यस अस्पतालले थप संरचनात्मक सुधार सहित गुणस्तरीय विशेषज्ञ आयुर्वेद सेवा प्रदान गरि प्रदेश र राष्ट्रिय स्तरमा नमुना अस्पतालको रुपमा स्थापित हुने जमर्को गरेको छ, यस प्रतिमा लगायत अस्पतालका सम्पूर्ण कर्मचारी प्रतिबद्द थियौं, छौं र रहनेछौं। स्थापना देखि हालसम्म यो संस्थाको गौरव स्थापित गर्न भूमिका खेल्नुहुने सुरुवात देखिका अग्रज कर्मचारीज्यूहरु, औषधालय स्थापना देखि अस्पताल उद्धाटन संचालन सम्म अविरल खटेर लाग्ने नागरिक समुदाय, यस अस्पताल रहेको पोखरा २६ का वडा अध्यक्ष श्री नरेन्द्र थापाज्यू लगायत अघौं बुढीबजारका छिमेकीज्यूहरु, प्रदेश सरकार मातहतका मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, अर्थ मन्त्रालय, प्रदेश नीति तथा योजना आयोग, र संघ प्रदेशका मन्त्रालय एवं विभाग निर्देशनालय, आपूर्ति केन्द्र, तालिम केन्द्र लगायत मातहतका निकायका सहयोगी मन सहितका कर्मचारी साथीहरुलाई आभार गर्दै यस अस्पतालले अझै ठुलो कार्ययोजनालाई कार्यन्वयनमा हजुरहरुको साथ अवश्य खोज्ने नै छ र साथ पाईरहनेछ भन्ने विश्वासका साथ अर्को वर्ष थप संघर्ष र सफलताका कथा लेख्ने प्रतिबद्धता सहित हालको यो औषधालय देखि अस्पताल सम्मको यात्राबाट विश्राम लिन्छु।

सहृदय स-धन्यवाद !!!

अनुसूची १

(साविक गण्डकी अंचल आयुर्वेद औषधालय/ गण्डकी आयुर्वेद औषधालयको स्वीकृत दरबन्दी संख्या- ६)

अनुसूची २

(गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र धौलागिरी आयुर्वेद अस्पतालको स्वीकृत दरबन्दी संख्या- २९)

क्र. सं	पद	श्रेणी/ तह	सेवा	समूह	उपसमूह	गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की				धौलागिरी आयुर्वेद अस्पताल, बागलुङ				कुल जम्मा कायम दरवन्दी
						मौजुदा	थप	घट	खुद कायम दरवन्दी	मौजुदा	थप	घट	खुद कायम दरवन्दी	
१	कन्सल्टेण्ट आयुर्वेद विज्ञ	९/१०	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	जनरल आयुर्वेद	0	१		१	0	१		१	२
२	कन्सल्टेण्ट काय-चिकित्सक	९/१०	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	काय-चिकित्सा	0	१		१	0	१		१	२
३	कन्सल्टेण्ट शल्य चिकित्सक	९/१०	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	शल्य तथा संज्ञाहरण	0	१		१	0	१		१	२
४	कन्सलटेन्ट स्त्रीरोग तथा प्रसूति	९/१०	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	स्त्रीरोग तथा प्रसूति	0	१		१	0	0		0	१
५	कन्सल्टेन्ट अकुपञ्चर चिकित्सक	९/१०	प्रदेश स्वास्थ्य	अकुपञ्चर	-	0	0		0	0	१		१	१
६	आयुर्वेद चिकित्सक	८	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	जनरल आयुर्वेद	१	३		४	१	३		४	८
७	फिजियोथेरापिष्ट	७/८	प्रदेश स्वास्थ्य	फिजियो.	-	0	१		१	0	१		१	२

८	ल्याब टेक्निसियन	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	मे.ल्या.टे.	ज.मे.ल्या.टे.	0	१		१	0	१		१	२
९	रेडियोग्राफर	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	रेडियोग्राफी	रेडियोग्राफी	0	१		१	0	१		१	२
१०	एनेस्थेसिया सुपरभाइजर	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	विविध	एनेस्थेसिया	0	१		१	0	१		१	२
११	कविराज	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	जनरल आयुर्वेद	१	2		3	१	2		3	6
१२	अकुपंचर सुपरभाइजर	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	अकुपंचर	-	0	१		१	0	१		१	२
१३	स्टाफ नर्स	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	जनरल नर्सिङ	-	0	4		4	0	4		4	8
१४	मेडिकल रेकर्ड सुपरभाइजर	५/६/७	प्रदेश स्वास्थ्य	मेडिकल रेकर्ड	-	0	१		१	0	१		१	२
१५	वरिष्ठ प्रशासन सहायक	५/६	प्रदेश प्रशासन	प्रशासन	-	0	१		१	0	१		१	२
१६	वरिष्ठ लेखा सहायक	५/६	प्रदेश प्रशासन	लेखा	-	१	0		१	१	0		१	२
१७	बैद्य	४/५/६	प्रदेश स्वास्थ्य	आयुर्वेद	जनरल आयुर्वेद	१	0		१	१	0		१	२
१८	हलुका सवारी चालक	श्रेणीबिहिन	प्रदेश प्रशासन	विविध	-	0	१		१	0	१		१	२
१९	कार्यालय सहयोगी	श्रेणीबिहिन	प्रदेश प्रशासन	विविध	-	२	२		४	२	२		४	८
जम्मा						6	२३	0	२९	6	२३	0	२९	५८

नसर्ने रोगको रोकथाम एवं उपचारमा आहारको भूमिका

डा. रमेश कुमार के सी
महाशाखा प्रमुख
स्वास्थ्य मन्त्रालय
गण्डकी प्रदेश

चिकित्सा विज्ञान, पोषण, सरसफाई, अनुवांशिक एवं वातावरणीय पक्ष र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले मानिसको आयु (लाइफस्पान) पछिल्लो एक शताब्दिमा करिव दोब्बर भएको छ । तर रोग एवं औषधीरहित उत्पादनशिल आयु (हेल्थस्पान) भने सो अनुसार बढेको छैन । केही दशक अघीसम्म बुढ्यौलीका रोगका रुपमा चिनिएका उच्च रक्तचाप एवं मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर आदि रोगहरु हिजोआज युवावस्थामै सामान्य भैसकेको छ । जस्ले व्यक्तिको जीवनको गुणस्तर, उत्पादन र उत्पादकत्वमा ह्रास ल्याएको छ । विश्व स्वास्थ्य सँगठनको तथ्यांक अनुसार विश्वका करिव तीन चौथाई मानिसको मृत्यु नसर्ने रोगबाट हुन्छ । जसको करिव आधा मृत्यु अल्पायुमा हुन्छ । सन २०१९ को तथ्यांक अनुसार नेपालमा ७१ प्रतिशत मानिसको नसर्ने रोगबाट अल्पायुमा मृत्यु भयो, जसमध्ये ३० प्रतिशतको मुटुजन्य रोगबाट, १० प्रतिशतको दीर्घ श्वासप्रश्वासको रोगबाट, ९ प्रतिशतको क्यान्सरबाट, ४ प्रतिशतको मधुमेहबाट र १३ प्रतिशतको अन्य नसर्ने रोगबाट मृत्यु भएको देखिन्छ । यी नसर्ने रोगहरु जीवनशैलीजन्य मेटाबोलिक समस्या हुन, जुन स्वास्थ्य प्रतिकुल आहार, विहार, विचार, व्यवहार र वातावरणको कारणले लाग्दछ ।

पोषण विज्ञानमा 'वि आर ह्वाट वि इट' भनिन्छ । आयुर्वेद विज्ञान (चरक संहिता) मा 'आहारसम्भव वस्तु रोगाश्च आहारसम्भवाः' अर्थात आहारले नै स्वस्थ जीवन र रोग दुवैको निर्धारण गर्दछ भनिएको छ । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका पिता हिपोक्रेट्सले 'लेट फुड वि द मेडिसिन' अर्थात आहार नै औषधी हो भनेका छन् । खाद्य पदार्थको औद्योगिकीरण र व्यापारिकरणसँगै बढ्दो प्रशोधित आहारको उपलब्धता र उपयोगले विश्वभरी नै नसर्ने रोग महामारीको रुपमा फैलिएको छ । विशेषगरी प्रशोधित अन्न, प्रशोधित वनस्पतीजन्य तेल, चिनी, मैदा, ट्रान्स फ्याट र नुन एवं यिनीहरुबाट निर्मित तयारी ठोस एवं पेय आहार सेवन नसर्ने रोगको मुख्य कारण हो भनी वैज्ञानिक अध्ययन अनुसन्धानबाट प्रमाणित भएको छ । यस आलेखमा नसर्ने रोगको आहारजन्य कारण, रोगको प्याथोफिजियोलोजी र आहारले उक्त रोग गराउन खेल्ने भूमिकाका साथै आहारको सहि छनोट र उपयोगबाट नसर्ने रोगबाट बँच्न र रोगको प्रारम्भिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा चर्चा गरिएको छ ।

नसर्ने रोगको सामान्य कारणलाई व्याख्या गर्न जनस्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट विश्व स्वास्थ्य सँगठनको नसर्ने रोगको (४x४ अथवा ५x५) मोडेल, म्याकमोहन एण्ड पगको वेभ थ्योरी अफ कजेसन वा मल्टिफ्याक्टोरियल थ्योरीलाई अघि सारिन्छ । जस्ले नसर्ने रोगको कारण कुनै एक नभएर धैरै पक्षहरु जिम्मेवार छन् भन्दछ । समग्रमा सुर्तिजन्य पदार्थ र मद्यपान सेवन, शारीरिक निश्क्रियता, अस्वस्थकर खानपान, तनावपूर्ण जीवनशैली, प्रदुषण आदिलाई नसर्ने रोगको जोखिम तत्वको रुपमा लिइन्छ । प्याथोफिजियोलोजीकल दृष्टिकोणबाट उल्लिखित कारणहरुले शरीरको कोषीय एवं मोलिकुलर लेभलमा अक्सिडेटिभ स्ट्रेस एवं दीर्घ सुजन र इन्सुलिन रेसिस्टान्स बढाउने, गट माइक्रोबायोटाहरुको असन्तुलित पार्ने, माइटोकोन्ड्रियल डिस्फङसन गराउने आदि गर्दछन् । नसर्ने रोगको लागि जिम्मेवार यी प्याथोलोजिकल परिवर्तन गराउनमा आहारको प्रमुख भूमिका हुन्छ । यसर्थ आहारको सहि छनौट र प्रयोगबाट नसर्ने रोगको रोकथाम र उपचार सम्भव छ ।

सामान्यतया शरीरमा अक्सिडेन्ट र एन्टि-अक्सिडेन्ट सन्तुलित अवस्थामा रहन्छन् । तर जब अक्सिडेन्डहरुको मात्रा बढ्छ वा एन्टिअक्सिडेन्ट डिफेन्स सिस्टम कमजोर हुन्छ, रोग लाग्ने प्रक्रिया शुरु हुन्छ । बाह्य श्रोत (न्यून ओर्याक भ्यालुयुक्त आहार, रेडियसन, रसायन, औषधी, विषादि, सुर्तिजन्य पदार्थ आदिको प्रयोग) र आन्तरिक श्रोत (शरीरमा मेटाबोलिज्म हुने क्रममा उत्पन्न हुने सुपरअक्साइड, हाइड्रोजन पेरोअक्साइड, हाइड्रोक्सिल रेडिकल, पेरोक्सिनाइट्राइट

आदि) बाट शरीरमा फ्रि रेडिकल्सहरु (Oxidant) निस्कन्छन् । जसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट डिफेन्स सिस्टम (Superoxide, Dismutase, Catalase, Glutathione, Peroxidase, Vitamin C, E) ले निष्क्रिय पार्दछ । यो सन्तुलन कायम रहदा शरीर स्वस्थ रहन्छ भने विग्रदा रोग लाग्दछ । अक्सिडेटिभ स्ट्रेसले शरीरमा क्रोनिक सिस्टेमिक इन्फ्लामेसन, माइटोकोन्ड्रियल डिस्फङसन, इन्सुलिन रेसिस्टान्स्, लिपिड पेरोक्सिडेसन, प्रोटिन र डिएनए ड्यामेज आदि गर्दछ जुन कोरोनरी हार्ट डिजिज, मधुमेह, मोटोपना, क्यान्सर लगायतका सबै दीर्घ एवं नसर्ने रोगहरुको कारण हो । आयुर्वेदमा सबै रोगको कारणको रुपमा उल्लेखित आम र प्राकृतिक चिकित्सामा उल्लेखित विजातिय पदार्थको अवधारणा आधुनिक चिकित्साको अक्सिडेटिभ स्ट्रेससँग मेल खान्छ । आहारले शरीरमा अक्सिडेटिभ स्ट्रेसको तहलाई कस्तो असर गर्छ भनि उक्त आहारको अक्सिजन रेडिकल अप्जर्सन क्यापासिटी (ORAC value) बाट थाहा पाउन सकिन्छ । ओर्याक भ्यालुले कुनै पनि आहारको एन्टि अक्सिडेन्ट (शरीरमा रहेका फ्रि रेडिकलको असरलाई न्यून गर्न सक्ने) क्षमतालाई जनाउछ । फापर, कोदो, जौ, कागुनो, मकै जस्ता परम्परागत अन्नको ओर्याक भ्यालु बढी छ भने आधुनिक आहारको मुख्य हिस्साको रुपमा रहेको प्रशोधित सेतो चामल र गहुँको ओर्याक भ्यालु निकै न्यून छ । यसैगरी बेसार, ल्वाङ, दालचिनी, जिरा, मरिच आदि जस्ता मसलाहरु, कागती, अंगुर, स्याउ, जामुन, चुकन्दर, गाजर, अमलाजस्ता फलफूलहरुको ओर्याक भ्यालु बढी छ । यस्ता उच्च ओर्याक भ्यालुयुक्त अन्न, फलफूल, मसला लगायतका खाद्य परिकारहरु नसर्ने रोगको रोकथाम र प्रारम्भिक उपचारमा उपयोगी हुन्छन् भने न्यून ओर्याक भ्यालुयुक्त आहारहरु नसर्ने रोगको कारण बन्दछन् ।

दीर्घ सुजन सम्पूर्ण नसर्ने रोगको मुख्य प्याथोलोजी हो । अस्वस्थकर खानपिन, धुम्रपान एवं मद्यपान, दीर्घ तनाव, अनिन्द्रा, शारीरिक निष्क्रियता, प्रदुषण आदिले कोषीय तहमा सुजनकारक रसायन, साइटोकाइन्स (Tumor Necrosis Factor-alpha, Interleukin 6, C-reactive Protein, Oxygen Free Radicals आदि) बढाउदछन् । जस्ले अक्सिडेटिभ स्ट्रेस बढाउने, डिएनए, प्रोटिन र लिपिडको संरचनात्मक परिवर्तन ल्याउने, कोषहरुको इन्सुलिनप्रतिको संवेदनशिलता घटाउने, रक्तनलिको भित्री तह इन्डोथेलियममा असर गरी एथेरोसिस गराउने, कोषको फाइब्रोसिक गराउने, शरीरको हर्मोनल र इम्युन प्रणालीको कार्यमा प्रतिकुलता ल्याउने आदि गर्दछ । आहारको डाइटरी इन्फ्लामेटरी इन्डेक्सबाट उक्त आहारले शरीरमा दीर्घ सुजन गराउदछ वा दीर्घ सुजन हुन बाट रोक्दछ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ । डाइटरी इन्फ्लामेटरी इन्डेक्स धनात्मक भएका आहारहरु (Proinflammatory Diet) ले शरीरमा दीर्घ सुजन गराउछन् भने ऋणात्मक भएका आहार(Anti-inflammatory Diet) ले शरीरमा दीर्घ सुजन हुन दिँदैनन् वा दीर्घ सुजन घटाउछन् भन्ने बुझिन्छ । जौ, फापर, कोदो, खैरो, खैरो चामल, गहुँ जस्ता अन्नको साथै भान्छामा प्रयोग हुने मसलाहरु, हरिया सागपात र फलफूलहरुको डाइटरी इन्फ्लामेटरी इन्डेक्स ऋणात्मक छ भने सेतो चामल, प्रशोधित गहुँ, मकैको साथै चिनी, रातो मासु, तयारी खाद्य परिकारहरुको धनात्मक छ । यसर्थ नसर्ने रोगको कारकको रुपमा रहेको प्रोइन्फ्लामेटरी डाइटको सट्टा एन्टि इन्फ्लामेटरी डाइटलाई नियमित आहार बनाई नसर्ने रोगको रोकथाम र उपचार गर्न सकिन्छ ।

यसैगरी उमेगा ३ युक्त चिल्लाले एन्टिइन्फ्मेटरी हुन्छ भने उमेगा सिक्सयुक्त चिल्लो प्रोइन्फ्लामेटरी हुन्छ । नसर्ने रोगबाट बँच्न उमेगा थ्रि र सिक्सयुक्त चिल्लो सन्तुलनमा सेवन गर्नु पर्दछ । चिल्लोहरुमा ट्रान्स फ्याट सबैभन्दा नराम्रो मानिन्छ, जस्ले शरीरमा नराम्रो कोलेस्टेरोल (LDL) बढाउछ र राम्रो कोलेस्टेरोल (HDL) घटाउछ । पुनः तताइएको तेल र बनस्पती घ्यु ट्रान्स फ्याटको प्रमुख स्रोत हो, जुन खाद्य उद्योग र अधिकांश होटेलहरुले प्रयोग गर्दछन् । उमेगा ६ बाट शरीरमा प्रोस्टाग्लान्डिन २, प्रोस्टाग्लान्डिन इ २, प्रोस्टाग्लान्डिन १२, थ्रोम्बोक्सेन ए २, ल्युकोट्राइन बि ४, ल्युकोट्राइन सि ४ ल्युकोट्राइन इ ४ आदि जस्ता इन्फ्लामेटरी केमिकल्सहरु बन्दछ, जस्ले रक्तनली एवं शरीरमा सुजन, रक्तनली साँघुरो बनाउने, प्लेटलेट एकीकृत गर्नेजस्ता कार्यहरु गर्दछ, जसले मुटुरोग लगायत अन्य नसर्ने रोग गराउन भूमिका खेल्दछ । यसैगरी उमेगा ३ बाट रिजोल्भिन, प्रोक्टेटिन, प्रोस्टाग्लान्डिन वि ३, प्रोस्टाग्लान्डिन डि ३, प्रोस्टाग्लान्डिन इ ३, थ्रोम्बोक्सेन ए ३ जस्ता केमिकल्सहरु बन्दछ, जस्ले उमेगा ६ को विपरित कार्य गरी मुटु, स्नायु र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई स्वस्थ राख्दछ र नसर्ने रोगबाट बचाउछ । आहारमा उमेगा ३ र ६ अनुपात १:१ देखी १:४ सम्म स्वस्थकर मानिन्छ । यो अनुपात परम्परागत रुपमा तयार गरिएको घ्युमा १:१.५, तोरीको तेलमा १:२, सूर्यमुखी तेलमा १:१०, ओलिभ तेलमा

१:१२, मकैको तेलमा १:४६, भटमासको तेलमा १:१६, घास खाएको/चरेको जनावरको मासुमा १:७ र अन्न दाना खाएको जनावरको मासुमा १: १५ हुन्छ। नरिवल तेलमा भने मिडियम चेन फ्याटी एसिड बढी हुन्छ, जुन स्वस्थकर हुन्छ। यसैगरी आलसमा उमेगा ३ र ६ को मात्रा करिव ४:१ र चिया सिडमा ३:१ हुन्छ। पछिल्लो समय बढ्दो प्रशोधित उच्च उमेगा सिक्सयुक्त तेलको प्रयोगले नसर्ने रोगलाई बढोत्तरी दिइरहेको छ। यसरी हेर्दा नेपाली परिवेशमा चिल्लोको रुपमा घ्यु र तोरीको तेल (कोलमा परम्परागत तरिकाले पेली निकालिएको) सबैभन्दा उपयुक्त र स्वस्थकर देखिन्छ।

इन्सुलिन एनाबोलिक हर्मोन हो। यस्ले कार्बोहाइड्रेट प्रोटिन र फ्याटको मेटाबोलिजमका साथै शरीरमा प्रणालिगत असर देखाउदछ। सामान्यतया कार्बोहाइड्रेटयुक्त आहार सेवनबाट शरीरमा ग्लुकोज पैदा हुन्छ र रगतमा पुग्छ। उक्त ग्लुकोजको अनुपातमा प्यान्क्रियाजबाट इन्सुलिनको उत्पादन हुन्छ। इन्सुलिनले ग्लुकोजलाई कोषभित्र पठाउनुको साथै बढी (खर्च नभएको) भएको ग्लुकोजलाई फ्याटमा रुपान्तरण गरी पेटमा भण्डारण गर्छ। आधुनिक प्रशोधित आहार एवं अन्नहरु हाई इन्सुलेनेमिक एवं हाई ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (उच्च मात्रामा सुगर भएको र सेवन लगत्तै रगतमा उच्च मात्रामा ग्लुकोज बढाउने) युक्त छन्। यसका साथै विभिन्न बहानामा आहार धेरै पटक सेवन गर्ने प्रचलन छ। अर्कोतर्फ मानिसको शारीरिक श्रम कम भएको छ। यसले गर्दा सबै सेवन गरिएको ग्लुकोज खर्च हुँदैन। त्यो फ्याटी लिभर एवं बेल्ली फ्याटको रुपमा बस्छ। अचेल भान्सामा खाना तयार गर्दा सेतो चामल, मैदा, फ्रिज गरिएका परिकार, ट्रान्स फ्याट, सिम्पल कार्ब आदि र खाजा एवं नास्ताको रुपमा जंक फुड, चिनीयुक्त चिया वा पेयको प्रयोग सर्वत्र देखिन्छ। यी परिकारहरुले सुगर छिटो र उच्च मात्रामा उपलब्ध गराउँछ र सोही अनुपातमा इन्सुलिनको मात्रा र अन्ततोगत्वा मोटोपना बढाउँछ। हाइपरइन्सुलिनेमियाको अवस्था रहिरहेमा कालान्तर (वैज्ञानिक अध्ययन अनुसार ५ देखी २५ वर्ष) मा इन्सुलिनप्रति शरीरका कोषहरुले प्रतिक्रिया देखाउँन छोड्छ वा इन्सुलिन रेसिस्टेन्ट हुन्छ। इन्सुलिनको उच्च मात्रा वा रेसिस्टेन्टले सम्पूर्ण शरीरमा असर गर्छ। हाइपरइन्सुलिनेमिया र इन्सुलिन रेसिस्टेन्टले मोटोपनाको अलवा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च ट्राइग्लेसेराइड, उच्च कोलेस्टेरोल, फ्याटी लिभर, पिसिओडी, मुटुजन्य रोग, अल्जाइमर्स, थाइरोइड डिसअर्डर आदि गराउँछ। अतः मुख्य आहारको रुपमा नियमित सेतो चामल, प्रशोधित गहुँ, चिनी जस्ता ग्लाइसेमिक इन्डेक्सयुक्त उच्च आहार एवं अन्नको सेवनले नसर्ने रोग गराउछ भने फापर, जौ, कोदो, जस्ता अन्न र लहरामा फल्ने तरकारी एवं गेडागुडी, सागपात आदिले नसर्ने रोगको रोकथाम एवं उपचारमा उपयोगी हुन्छ।

मानव शरीरको पाचन प्रणाली, विशेषगरी ठूला आन्द्रामा खरबौं सूक्ष्म जीवहरू रहेका हुन्छन् जसलाई गट माइक्रोवायोटा भनिन्छ। यी जीवाणुहरूले पाचन, प्रतिरक्षा प्रणाली, चयापचय र मस्तिष्क कार्यका साथै नसर्ने रोगको रोकथाम र उपचारमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। विशेषगरी प्रशोधित एवं न्यून फाइबरयुक्त आहार सेवन, दीर्घ तनाव, एण्टिवायोटिक्सको अविवेकशील प्रयोग, संक्रमण, शारीरिक निष्क्रियता, बढ्दो उमेर, प्रदुषण, अनिन्द्रा आदिले गट माइक्रोवायोटाको सँगठन र कार्यलाई असर गर्दछ जसबाट लिकी गट, कोषमा दीर्घ सुजन, कोषहरुको इन्सुलिनप्रती न्यून सेन्सेटिभ, मस्तिष्कमा शुक्ष्म दीर्घ सुजन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने जस्ता समस्या गराई नसर्ने रोग गराउन भूमिका खेल्दछ। गट माइक्रोवायोटालाई सन्तुलनमा राख्न प्रिवायोटिक्स (High Fiber) प्रोवायोटिक्स (गुन्द्रुक, तामा, अंकुरित अनाज जस्ता फर्मेन्टेड फुडहरु) र उच्च फिनोलिक कम्पाउण्डयुक्त आहारको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। आहारमा कार्ब र फाइबरको अनुपात १०:१ र सामान्यता दैनिक २५ ग्राम फाइबर लिनको लागि सिफारिस गरिएको छ। तर उच्च मात्रामा आंशिक एवं पूर्ण रुपमा प्रशोधित गरिएको अन्न र आहार एवं न्यून मात्रामा फलफूल र सागपातको सेवनको कारण फाइबरको कमी भई गट माइक्रोवायोटा असन्तुलित बन्न पुगेको छ। यसर्थ स्वस्थकर र सन्तुलित गट माइक्रोवायोटाको लागि उच्च फाइबरयुक्त सम्पूर्ण अन्न (होल ग्रेन र मिलेट) र प्रशस्त फलफूल एवं सागपात सेवन गर्न जरुरी छ। यसैबाट नसर्ने रोगको रोकथाम हुन्छ।

तालिका: १०० ग्राम पकाइएको विभिन्न अन्न एवं परिकारको विवरण

Grain / Cereal	ORAC (µmol TE/100g cooked)	GI (cooked)	Dietary Inflammatory Index	Fiber (g/100g cooked)	Calories (kcal/100g cooked)	Micro nutrient	Remarks
White Rice (Cooked)	~100-150	70-85	+1 to +2	~0.3g	130-140 kcal	Deficit	Increases the risk of NCDs
Brown Rice (Cooked)	~300-500	50-65	-0.5 to -1.5	~1-1.5g	110-120 kcal	Thiamine Iron, Mg, K, B6	Neutral to mild Protective against NCDs
Whole Wheat (Bread)	~500-700	50-65	-0.5 to -1.5	~3-4g	220-250 kcal	K, folate, Zn	
Maize (Boiled)	~250-400	50-70	0 to +1	~2-3g	90-120 kcal	K, folate, B6	
Refined Wheat (Bread)	~100-200	70-85	+1 to +2	~1-1.5g	220-240 kcal	deficit	Increases the risk of NCDs
Barley (Cooked)	~600-1000	25-50	-1 to -2	~3-4g	120-130 kcal	Mg, Ca, K, Zn	Protective against NCDs
Buckwheat (Cooked)	~600-1000	45-55	-1 to -2	~2-3g	90-100 kcal	Iron, Mg, Zn, K, B3	
Finger Millet (Ragi Porridge)	~600-1000	45-55	-1 to -2	~2-3g	80-110 kcal	Calcium, K, Zn	

अक्सिडेटिभ स्ट्रेस, दीर्घ सुजन, भिटामिन एवं मिनरल्सको कमी, प्रदुषण, उच्च मात्रामा प्रशोधित कार्ब सेवन, बढ्दो उमेर, शारीरिक निष्क्रियता आदिको कारणबाट शरीरको उर्जाघरको रुपमा रहेको माइटोकोन्ड्रियाको कार्य क्षमतामा ह्रास आउछ र पुन: अक्सिडेटिभ स्ट्रेस बढ्ने दुष्चक्र चल्दछ । माइटोकोइन्ड्रियालाई स्वस्थ राखि नसर्ने रोगबाट बँच्न माइक्रोन्यूटियन्ट, एन्टि अक्सिडेन्ट, उच्च फिनोलिक कम्पाउण्ड, न्यून ग्लाइसेमिक्स इन्डेक्स र स्वस्थकर चिल्लोयुक्त आहारको साथै आवधिक उपवासको जरुरी छ ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा नसर्ने रोगहरु जीवनशैलीजन्य रोग हुन र तिनीहरुलाई जीवनशैली चिकित्सामार्फत मात्रै रोकथाम र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । नसर्ने रोगको आहारजन्य कारण उच्च क्यालोरियक्त, अक्सिडेटिभ स्ट्रेस बढाउने, दीर्घ सुजन गराउने, उच्च ग्लाइसेमिक इन्डेक्स र न्यून फाइबर एवं माइक्रोन्युट्रियन्टयुक्त आहार सेवन भएकाले नसर्ने रोगको रोकथाम र उपचारको लागि उचित क्यालोरियुक्त, एन्टि अक्सिडेन्ट, एन्टी इन्फ्लामेटरी, न्यून ग्लाइसेमिक इन्डेक्स र उच्च फाइबर एवं माइक्रोन्यूट्रियन्टयुक्त आहार सेवन गर्नुपर्दछ । जुन रिजनल, सिजनल र ओरिजिनल स्रोतको आहारबाट सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको जग: बेगनासदेखि अर्घौंसम्मको साहसिक यात्रा

डा. टेकराज पन्थी
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ

पृष्ठभूमि

कुनै पनि संस्थाको वर्तमान भव्य स्वरूपको पछाडि एउटा लामो र संघर्षपूर्ण इतिहास लुकेको हुन्छ। साविकको गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालय आज गण्डकी प्रदेशको एक प्रमुख स्वास्थ्य स्तम्भका रूपमा ठडिरहँदा यसको स्थापना र स्थानान्तरणका पाटाहरू उति नै रोचक र प्रेरणादायी छन्। अस्पतालले आफ्नो ऐतिहासिक सन्दर्भलाई लिपिबद्ध गर्ने क्रममा पूर्व कार्यालय प्रमुख डा. टेकराज पन्थीसँग डा. दीक्षाले गर्नुभएको **टेलिफोन संवादलाई यहाँ आलेखका रूपमा प्रस्तुत** गरिएको छ। स्वास्थ्य अवस्थाका कारण उहाँले छुट्टै लेख उपलब्ध गराउन असमर्थ भए पनि यो संवादले अस्पतालको विगतको ऐना देखाएको छ।

बेगनासको बसाई र स्थानान्तरणको पृष्ठभूमि

डा. टेकराज पन्थी वि.सं. २०५६ सालको माघ-फागुनतिर गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको प्रमुखका रूपमा जिम्मेवारी सम्हाल्न बेगनास पुग्नुभएको थियो। उहाँको करिब दुई वर्षको कार्यकाल (वि.सं. ५८/५९ सम्म) अत्यन्तै चुनौतीपूर्ण रह्यो। त्यस समयमा औषधालय बेगनास ताल नजिकैको दुर्गम क्षेत्रमा अवस्थित थियो। तत्कालीन अञ्चल संरचनाहरू खारेज हुने क्रममा रहेको र सरकारी नीति अनुसार दुर्गममा रहेका कार्यालयहरूलाई प्रशासनिक सुगमता, अनुगमन र सेवाको पहुँचका लागि सदरमुकाम वा सुगम स्थानमा सार्नुपर्ने परिपत्र विभागबाट आएको थियो।

"मिसन अर्घौं": एक गुप्त र रणनीतिक स्थानान्तरण

विभागीय नीति र तत्कालीन महानिर्देशक खिलराज जी तथा डा. दामोदर चालिसेसँगको सल्लाहपछि कार्यालय सार्ने निर्णय त भयो, तर यो कार्य सोचेजस्तो सहज थिएन। स्थानीय नागरिकको मोह र विरोधको सम्भावनालाई मध्यनजर गर्दै डा. पन्थीले एउटा विशेष 'चाल' चल्नुपरेको थियो। उहाँले संवादमा उल्लेख गर्नुभए अनुसार स्थानान्तरणका मुख्य चरणहरू यस्ता थिए।

पूर्वतयारी र गोपनीयता:

कार्यालय सार्ने कुरा सार्वजनिक भएमा मान्छेहरू बाटोमै सुतेर अवरोध गर्ने र भौतिक आक्रमण समेत हुन सक्ने डर थियो। त्यसैले डा. पन्थीले करिब एक-डेढ महिनासम्म कसरी सार्ने भन्ने योजनामै बिताउनुभयो। यहाँसम्म कि कार्यालयका स्थानीय पियन (कार्यालय सहयोगी) हरूले थाहा पाएर गाउँमा कुरा फैलाउने डरले उनीहरूलाई समेत सुइँको दिइएको थिएन।

कागजपत्रको सुरक्षित ओसारपसार:

सबैभन्दा पहिले सरकारी कागजात र महत्त्वपूर्ण दर्ता किताबहरू सार्ने योजना बन्यो। "लेखा परीक्षण (Audit) गराउन अर्घौं लैजानुपर्ने भएको छ" भन्ने बहाना बनाएर करिब १०-१५ दिन लगाएर बिस्तारै-बिस्तारै सबै महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरू अर्घौं पुर्याइयो। यसरी कागजात सुरक्षित भएपछि उहाँलाई काम गर्न नैतिक र कानूनी बल मिल्यो।

भौतिक सामान र फर्निचरको व्यवस्थापन:

अर्घौंमा त्यसबेला भर्खरै नयाँ भवन बनेको थियो, जुन तुलनात्मक रूपमा सानो थियो। त्यहाँ व्यवस्थापनका

लागि तत्कालीन स्वास्थ्यकर्मी झलक शर्माजीसँग समन्वय गरिएको थियो। फर्निचरहरू गाडीमा हालेर लैजाँदा स्थानीयले थाहा पाउने डरले कतिपय सामानहरू मान्छेलाई बोकाएरै खुदी मुहानसम्म पुर्याइयो र त्यहाँबाट मात्र गाडीमा हालेर अर्घौं पुर्याइयो।

साइनबोर्डको रोचक प्रसङ्ग: कार्यालय सरेको अन्तिम प्रमाण 'साइनबोर्ड' थियो। डा. पन्थीले पुरानो बोर्डलाई उल्टो पारेर लुकाएरै अर्घौं लैजानुभयो। बाटोमा मान्छेले "यो बोर्ड किन र कता लैजान लागेको? " भनेर सोध्दा समेत स्पष्ट जवाफ नदिई उहाँ अघि बढ्नुभयो। बोर्ड अर्घौं पुगेर टाँगिएपछि मात्र स्थानीयले कार्यालय सरेको पत्तो पाएका थिए।

अवरोध र कानूनी झमेला

कार्यालय सरेपछि बेगनास क्षेत्रका स्थानीयहरू, विशेषगरी गोकर्ण तिवारी लगायतका व्यक्तिहरूले कडा विरोध गरे। उनीहरूले डा. पन्थीमाथि 'भ्रष्टाचारी' को आरोप लगाउँदै जिल्ला पञ्चायतमा उजुरबाजुर समेत गरे। तर विभागको नीति र कानूनी प्रक्रिया पुर्‍याएर सारिएको हुनाले त्यो विरोधले कार्यालयको अस्तित्वलाई असर गर्न सकेन। जनशक्तिको रूपमा डा. पन्थी आफैँ, कविराजहरू राजेन्द्र पौडेल र झलक शर्मा, र सहयोगीका रूपमा सन्तबहादुर क्षेत्रीले निकै कठिनाइका साथ सेवा आरम्भ गरेका थिए।

वर्तमान विकास र भविष्यको मार्गचित्र

हाल गण्डकी प्रदेश सरकारबाट २५ शय्याको स्वीकृति पाएर अस्पतालले विशेषज्ञ सेवा दिइरहेको खबरले डा. पन्थी उत्साहित हुनुहुन्छ। उहाँले औंल्याउनुभएका मुख्य पक्षहरू यस प्रकार छन्:

जग्गा र पूर्वाधार:

डा. पन्थीले आफ्नो पालामा बेगनास ताल माथिको थुम्कोमा ३-४ रोपनी जग्गा लिने प्रयास गर्नुभएको थियो। हाल अस्पतालको जग्गा साँघुरो भएकोमा चिन्ता व्यक्त गर्दै उहाँले डाक्टर क्वार्टर र नर्सिङ सेवाका लागि पूर्वाधार विस्तार गर्न जग्गा व्यवस्थापन पहिलो प्राथमिकता हुनुपर्ने बताउनुभयो।

गुणस्तर र विशेषज्ञता:

औषधिको शुद्धता (Standardization) र सही निदान नै आयुर्वेदको प्राण भएको उहाँको तर्क छ। संवादमा उहाँले शल्य चिकित्सामा 'सन्धानीय' र 'रोपनीय' औषधिको प्रयोग बढाउन र पञ्चकर्मका सबै विधाहरू (विशेषगरी वस्ती) लाई पूर्ण क्षमतामा सञ्चालन गर्न सुझाव दिनुभयो।

निष्कर्ष

डा. टेकराज पन्थीको नेतृत्वमा बेगनासको पहाडी खोँचबाट सुरु भएको यो यात्रा आज विशेषज्ञ सेवा र आधुनिक भवनसम्म आइपुगेको छ। तत्कालीन नेतृत्वले लिएको त्यो साहसिक र रणनीतिक कदमकै कारण आज अस्पताल यो उचाइमा पुग्न सफल भएको हो।

उहाँको योगदान र मार्गदर्शनप्रति गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल परिवार कृतज्ञ छ र उहाँको शिघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दछ।

पोखरामा आयुर्वेद पर्यटनको सम्भावनाः गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको भूमिका

डा. निर्मल भुसाल, एम.डी. आयुर्वेद (पञ्चकर्म), पी.एच.डी.
उप- प्राध्यापक - त्रि. वि. चि.शा.अ.सं, आयुर्वेद क्याम्पस

अथर्ववेदको उपवेद वा पाँचौं वेदका रूपमा प्रतिष्ठित आयुर्वेदको प्रमुख उद्देश्य आयु (जीवन) को रक्षा र सम्वर्द्धन गर्नु हो। आयुर्वेद आयु सम्बन्धी सम्पूर्ण ज्ञान दिने जीवन विज्ञान हो, जसका दुई प्रमुख उद्देश्य स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु र रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्ने हुन्। नेपालमा आयुर्वेदको प्रचलन आदिकालदेखि भएको चरकसंहिताको प्रथम ऋषिगोष्ठि हिमालय प्रदेशमा भएको भन्ने आधारबाट पुष्टि हुन्छ। हिमालयको काखमा प्राकृतिक सौन्दर्यका साथै जडीबुटी एवं खनिजपदार्थ समेतको भण्डारका रूपमा रहेको यो पावन भूमि प्राचीन ऋषिमुनिहरूको वासस्थान तथा एक आपसमा विभिन्न शास्त्रहरूको बारेमा छलफल गर्ने ठाउँको रुपमा चर्चित थियो। पूर्वदेखि पश्चिमसम्म हिमालदेखि तराईसम्म जताततै ऋषिमुनिका आश्रमहरु भएको इतिहास पाइन्छ। निरन्तर वेदहरूको अध्ययन तथा चिन्तन्-मनन् का साथै लोकको हितका लागि मार्गदर्शन गर्ने ऋषिमुनिहरुले विभिन्न गुरुकुलको स्थापना गरी ज्ञान विज्ञानको अध्ययन अनुसन्धान गर्ने गर्थे। हिमालय प्रदेशलाई आयुर्वेदमा श्रेष्ठ-उत्तम औषधभूमी मानिएको छ। आयुर्वेद हाम्रो मौलिक धर्म, संस्कृति एवं परम्परागत जीवनशैली सँग जोडिएको छ। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति नेपालमा ऐतिहासिक महत्व राख्दछ। केहि अत्यन्त महत्वपूर्ण हस्तलिखित पाण्डुलिपिहरु नेपालमा सुरक्षित छन्।

पछिल्ला दशकहरूमा छिमेकी राष्ट्र भारतले आयुर्वेदको क्षेत्रमा धेरै प्रगति गरेको छ। आयुर्वेद अनुसन्धान केन्द्रहरूको स्थापना र आरोग्य पर्यटनमा यथेष्ट लगानी गरेको देखिन्छ। छिमेकी राष्ट्र चीनले पनि परम्परागत चिनियाँ चिकित्सा पद्धतिको विकासका लागि विशेष प्राथमिकता दिएको पाइन्छ। स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नका लागि आयुर्वेदमा आहार, निन्द्रा, ब्रह्मचर्य, दिनचर्या, ऋतुचर्या, सदवृत्त आदिको विस्तृत वर्णन पाईन्छ। आयुर्वेदका सिद्धान्तहरू आरोग्य प्राप्ति, नैतिक अनुशासन र व्यावहारिक जीवनशैलीमा अत्यन्त उपयोगी र समयानुकूल मानिन्छन्। रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नका लागि रोग व्याधि अनुसार विभिन्न चिकित्साका उपाय एवं विभिन्न द्रव्यको वर्णन पाईन्छ। आयुर्वेद उपचारमा रोगका उपचार पद्धतिलाई समग्रमा शमन र शोधन चिकित्सामा वर्गीकृत गरिन्छ। शमन चिकित्सामा बिग्रेका दोषलाई असन्तुलन नपारी सामान्य स्थितिमा फर्काउने प्रक्रिया सामेल हुन्छ। शोधन चिकित्सामा शुद्धीकरण उपचार सामेल हुन्छ। शमन चिकित्सामा उपवास, पाचक, व्यायाम, घाम, ताजा हावा र औषधि आदिको प्रयोग गरिन्छ। शमन कर्मद्वारा जीतेको दोष फेरि पनि कुपित हुन सक्छ तर संशोधन द्वारा शुद्ध गरिएको दोष पुनः प्रकोपलाई प्राप्त गर्दैन। शोधन चिकित्सा दैहिक र मानसिक रोगका प्रेरक कारकलाई हटाउनुमा केन्द्रित हुन्छ। यस प्रक्रियामा आन्तरिक र बाह्य शुद्धि सामेल छन्।

एक्काइसौँ शताब्दीमा नेपाल एक महत्त्वपूर्ण मोडमा उभिएको छ। यहाँ गैरसङ्क्रामक रोगहरू, जीवनशैली सम्बन्धी विकार, मानसिक स्वास्थ्यका चुनौतीहरूको दबाब तीव्र भएको छ। अर्कोतिर विश्वभर परम्परागत, समग्र तथा एकीकृत चिकित्सा प्रणालीप्रति रुचि पुनः बढिरहेको छ। आयुर्वेद उपचार उपचारात्मक, प्रतिरोधात्मक तथा सम्वर्द्धनात्मक स्वास्थ्य प्रदान गर्ने, प्रायः दुष्प्रभावरहित तथा अपुनर्भव (एक रोगको उपचार गर्दा अर्को रोग उत्पन्न नहुने) हुने भएकोले यसको महत्त्व अझै बढ्दो छ। सौन्दर्य क्षेत्रमा पनि आयुर्वेदको सम्भावना देखिन्छ। प्राकृतिक जडीबुटीबाट बनेका सौन्दर्य उत्पादनहरू रसायनयुक्त सामग्रीको तुलनामा शरीरका लागि लाभदायक हुने हुँदा यसको बजार विकास गर्न सकिन्छ। नसर्ने रोग व्यवस्थापन तथा स्वस्थ जीवनशैलीमा विश्वको ध्यान आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सातिर केन्द्रित छ। नेपाल औषधीय वनस्पति उत्पादन र अनुसन्धानका लागि विशेष क्षेत्र हो। जीवनशैली व्यवस्थापनले औसत आयु बढाउँछ, रोग र मृत्युदर घटाउँछ। स्वास्थ्य पर्यटनबाट अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्छ। यदि नेपालले आयुर्वेद पर्यटन विस्तारलाई प्रोत्साहित गर्यो भने समग्र रूपमा हेर्दा ग्रामीण अर्थतन्त्र, सांस्कृतिक पहिचान तथा अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य पर्यटनमा पनि सक्षम राष्ट्र बन्न सक्छ। आरोग्य पर्यटनमा आयुर्वेद विशेष गरी पञ्चकर्मले धेरै ठूलो योगदान दिन सक्छ।

पञ्चकर्म अर्थात् पाँच कर्महरूद्वारा गरिने आयुर्वेदको विशिष्ट मुख्यतः शोधन चिकित्सा विधि हो। यो शरीर शोधनको प्रक्रिया हो, जुन स्वस्थ मनुष्य र रोगीका लागि फाइदाजनक छ। पञ्चकर्म विधि कपडा धोएर कपडाबाट मैला फाले जस्तै शरीरबाट पनि मल निस्कासन गरी शुद्धीकरण गर्ने प्रक्रिया हो। पञ्चकर्म चिकित्सा ३ चरणमा सम्पन्न गरिन्छ। पञ्चकर्म गर्नु अघि शरीरलाई स्नेहन, स्वेदन आदि विधिहरूबाट संस्कारित गरेर प्रधान कर्मको लागि तयार गरिन्छ। शोधनको पूर्वकर्म दीपन, पाचन, स्नेहन र स्वेदन हुन। पञ्चकर्म प्रधानकर्म वमन, विरेचन वस्ति, नस्य र रक्तमोक्षण हुन्। शरीरको पूर्णरूपमा (शारीरिक तथा मानसिक दुवै हिसाबले) शुद्धीकरण हुने भएकाले नयाँ ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । पाचन क्षमता वृद्धि गर्नका साथै इन्द्रियको कार्यक्षमतामा समेत अभिवृद्धि हुन्छ । स्मरण शक्तिमा सुधार हुन्छ। पञ्चकर्म पद्धतिले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । प्रधानकर्म पछि गरिने संसर्जन क्रम आदि कर्मलाई पश्चात् कर्म भनिन्छ। पञ्चकर्म सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा हो जसले रोगीका रोग कारणलाई समूल रुपमा नाश गर्छ र पुनः रोग उत्पति हुनबाट रोक्दछ। आयुर्वेदलाई जडिबुटी या केहि दीर्घरोग को उपचारसँग मात्र जोडिएको भान हुन्छ। आयुर्वेदमा प्रशस्त सम्भवनाहरु छन्। एन.सी.डी. रोगहरुको रोकथाममा आयुर्वेद प्रभावकारी छ। हाम्रो प्रकृतिक एवं सांस्कृतिक स्वरूप आयुर्वेद पद्धतिको लागि उपयुक्त छ। हाम्रो प्रकृति सबै ऋतु युक्त वातावरणले गर्दा आयुर्वेद उपचार विशेषगरी पञ्चकर्म विधाका लागि अझै बढी प्रभावकारी हुन्छ।

नेपालको पर्यटन क्षेत्र विगत केही दशकयता साहसिक, पर्वतीय तथा सांस्कृतिक पर्यटनमा केन्द्रित रहँदै आएको भए तापनि हाल विश्वव्यापी परिवेशअनुसार यसको दायरा क्रमशः स्वास्थ्य, आरोग्य तथा समग्र जीवनशैली प्रवर्द्धन तर्फ विस्तार हुँदै गएको देखिन्छ। आयुर्वेद पर्यटन भन्नाले आयुर्वेद परामर्श, पञ्चकर्म, रसायन चिकित्सा, योग, ध्यान, आहार परामर्श तथा जीवनशैली परिमार्जनमार्फत स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र रोग निवारणका लागि गरिने योजनाबद्ध प्रयास बुझिन्छ। यो चिकित्सा पर्यटनभन्दा भिन्न छ, किनकि यसले तत्कालीन रोग उपचारभन्दा दीर्घकालीन स्वास्थ्य सन्तुलन, रोग प्रतिरोध क्षमता अभिवृद्धि र मानसिक सशक्तीकरणलाई प्राथमिकता दिन्छ। नेपालमा प्राचीन आयुर्वेद ज्ञान, समृद्ध औषधीय वनस्पति र प्रशिक्षित जनशक्ति हुँदाहुँदै पनि आयुर्वेद पर्यटनको सम्भावनाको पर्याप्त उपयोग हुन सकेको छैन। पोखरा नेपालको प्रमुख पर्यटकीय शहर हो। यसको भौगोलिक अवस्था, समशीतोष्ण जलवायु, जैविक विविधता, प्राकृतिक सौन्दर्य तथा समृद्ध सांस्कृतिक-आध्यात्मिक वातावरणले पोखरालाई आयुर्वेद पर्यटनका लागि अत्यन्त उपयुक्त गन्तव्यका रूपमा विकास हुन सक्ने प्रचुर सम्भावना प्रदान गरेको छ। आयुर्वेद दर्शन अनुसार स्वास्थ्य शरीर, मन र वातावरणबीचको सम्यक् सन्तुलनको परिणाम हो। यही सन्तुलन कायम गर्न आवश्यक पर्ने वातावरण पोखरामा स्वाभाविक रूपमा उपलब्ध देखिन्छ। पोखराको प्राकृतिक बनावट, हिमाली दृश्यावलि, ताल-नदी, हरियाली वन क्षेत्र र शान्त वातावरणले यसलाई स्वाभाविक उपचार स्थलको स्वरूप प्रदान गरेको छ। यहाँको वातावरण आयुर्वेद दिनचर्या, ऋतुचर्या तथा सात्त्विक जीवनशैली अभ्यासका लागि अनुकूल छ। भारत, श्रीलंका तथा दक्षिण-पूर्वी एसियाका भीडभाडयुक्त गन्तव्यको तुलनामा पोखराले शान्त, सुरक्षित, प्रामाणिक र तुलनात्मक रूपमा किफायती विकल्प प्रस्तुत गर्न सक्छ। हाल पोखरामा आयुर्वेदसम्बन्धी सेवा विभिन्न स्वरूपमा उपलब्ध छन्। यसमा साना आयुर्वेद क्लिनिक, पञ्चकर्म केन्द्र, योग तथा ध्यान केन्द्र, होटल-आधारित स्पा सेवा तथा परम्परागत उपचार अभ्यासहरू समावेश छन्। यद्यपि, यी सेवाहरू प्रायः व्यक्तिगत वा निजी पहलमा आधारित, छरिएका तथा सिमित नियमनको अवस्थामा सञ्चालन भइरहेका छन्। यस अवस्थाले सेवा गुणस्तर, सुरक्षा, अन्तर्राष्ट्रिय विश्वसनीयता तथा दीर्घकालीन दिगोपनमा चुनौती सिर्जना गरेको छ। सिमित स्रोतसाधनका बाबजुद पोखरामा आयुर्वेद पर्यटनको आधार निर्माण गर्ने केही सकारात्मक पहलहरू देखिन थालेका छन्।

छोटो समयमा औषधालयबाट अस्पतालमा रूपान्तरण भएको गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको क्रमिक विस्तार, सेवाग्राहीको आगमन यसका उदाहरण हुन्। गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल एक सरकारी आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था हो, जहाँ योग्य आयुर्वेद चिकित्सक, पञ्चकर्म सेवा, ओपीडी तथा आईपीडी सुविधा, परामर्श तथा उपचार सेवा उपलब्ध छन्। अस्पतालले होटल, रिसोर्ट, योग केन्द्र, पर्यटन व्यवसायी तथा स्थानीय निकायसँग सहकार्य गरी वैज्ञानिक तथा आयुर्वेद आधारमा आरोग्य पर्यटन विकास गर्न सक्छ। ट्रेकिङ तथा साहसिक पर्यटनपछि देखिने थकान, जोर्नी समस्या, पाचन गडबडी तथा निद्रा असन्तुलनको आयुर्वेद व्यवस्थापन पोखरामा प्रभावकारी रूपमा सम्भव छ। यस अन्तर्गत पञ्चकर्म

तथा शरीर शोधन कार्यक्रम, तनाव व्यवस्थापन तथा जीवनशैलीजन्य रोग निवारण कार्यक्रम, रसायन कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ। आयुर्वेद पर्यटनको दिगोपनका लागि दक्ष र प्रशिक्षित जनशक्ति अपरिहार्य भएकाले अस्पतालले पञ्चकर्म सहायक, आयुर्वेद थेरापिस्ट तथा स्वास्थ्य सहायकका लागि अल्पकालीन तथा मध्यमकालीन तालिम सञ्चालन गर्न सक्छ।

जब पर्यटनसँग आरोग्य एकीकृत गरिन्छ, यसले लामो बसाइ, प्रति व्यक्ति उच्च खर्च र वर्षभरि भ्रमणका लागि अवसरहरू सिर्जना गर्दछ जसले नेपालको हालको पर्यटन मोडेललाई सताउने चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्दछ। दीर्घकालीन दृष्टिले पोखरालाई 'हिमालयन आयुर्वेद तथा आरोग्य हब' का रूपमा विकास गर्ने अवधारणा अघि सार्न सकिन्छ। यस अन्तर्गत प्रदेशस्तरीय आयुर्वेद अस्पताल, आरोग्य रिसर्च सेन्टर, पञ्चकर्म अस्पताल, जडिबुटी उद्यान तथा अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य रिट्रिटहरूको एकीकृत विकास गर्न सकिन्छ।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ जसले अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य पर्यटन मापदण्डहरूबीचको खाडललाई पूरा गर्न सक्ने समन्वयकारी संस्थाको रूपमा काम गर्न सक्छ। आयुर्वेद शिक्षा, अनुसन्धान, जनशक्ति विकास र आरोग्य पर्यटनमा विदुषी योगमाया हिमालयन आयुर्वेद विश्वविद्यालयसँग सम्भावित सहकार्य गर्न सक्छ। पोखरामा आयुर्वेद पर्यटनको दिगो विकासका लागि एकल संस्थाको प्रयास मात्र पर्याप्त छैन। यसका लागि सार्वजनिक, निजी, शैक्षिक र सामुदायिक तहका विभिन्न पक्षधरहरूबीच संरचित सहकार्य अपरिहार्य छ। गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले यस सहकार्यको केन्द्रीय समन्वयकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ। अस्पतालले प्रादेशिक सरकार, नेपाल पर्यटन बोर्ड, लगानी बोर्ड, तथा स्थानीय होटल तथा रिसोर्ट सञ्चालकहरूसँग मिलेर आरोग्य पर्यटनको प्रवर्द्धन गर्न सक्छ। अस्पतालले उपचार, तालिम र आरोग्य पर्यटनको एकीकृत केन्द्रको रूपमा काम गर्दै निजी क्षेत्रलाई प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउन सक्छ। यस क्षेत्रमा आयुर्वेद सेवाको संस्थागत नेतृत्व प्रदान गर्न सक्षम गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले प्रदेशस्तरीय सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थाको हैसियतले केवल उपचार सेवा प्रदान गर्ने भूमिकाभन्दा अगाडि बढेर आयुर्वेद पर्यटन तथा आरोग्य क्षेत्रको आधारशिला निर्माणमा रणनीतिक भूमिका निर्वाह गर्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
बेनी, म्याग्दी

नयाँ वर्ष २०८३ को हार्दिक शुभकामना!

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, बेनीबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू :

१. बिरामी परीक्षण
२. निःशुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म
५. बस्तीकर्मः जानु/ग्रीवा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
८. क्षारसुत्र सेवा
९. उपचारात्मक योग/दैनिक योग
१०. अग्निकर्म/मर्म चिकित्सा
११. जेष्ठ नागरिकलाई निःशुल्क स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन, पंचकर्म, रसायन र योग
१२. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१३. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

'निरोगी र सुखी रहनुहोस'

फोन नं. ०६९-५२०२७३

गण्डकीका सम्झनाहरु

डा. कोपिला अधिकारी,
कन्सल्टेन्ट भेषज विज्ञ,
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय, चितवन

आज भन्दा करिब १६ वर्ष अगाडी माघ महिनाको अन्तिम तिर स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको नियुक्ति र पदस्थापन पत्र बुझेर सुन्दर नगरी पोखराको समिप अर्घौं स्थित गण्डकी आयुर्वेद औषधालयमा आयुर्वेद चिकित्सकको रुपमा हाजिर हुन जाँदै गर्दा मेरो मनमा धेरै विचारहरु मडारिरहेका थिए। पदस्थापनाका लागी एक महिनाको रस्सा कस्सी पछी तत्कालिन स्वास्थ्य सचिव डा सुधा शर्माको हस्ताक्षर भएको पदस्थापन पत्र बोकेर कास्की तर्फ यात्रा गर्ने क्रममा "बिहान उठ्दा सबैरै हिमाल देख्न पाइयोस..." भन्ने सुमधुर गित बसमा गुन्जीरहेको थियो। स्थाई कर्मचारीको रुपमा निजामती सेवामा प्रवेश गर्दै गर्दा मनमा एकातिर उत्साह थियो भने अर्को तिर हुँदा खाँदाको प्राइभेटको राम्रो जागिर छोडेर कता पाइला मोडियो अबको जीवन पेशागत अवस्था कस्तो हुने हो भन्ने चिन्ताले पनि सताएको अवस्था थियो।
यस्तै दुबिधाका बिच गण्डकी आयुर्वेद औषधालयका कर्मचारी साथीहरुको न्यानो स्वागत र बिदा भएर जाँदै गर्नु भएका अग्रज चिकित्सक डा. योग बहादुर के सी दाजुको आत्मीय प्रोत्साहनले आयुर्वेद चिकित्सा क्षेत्रमा केहि गर्ने जोस जाँगरमा थप उर्जा भरेको थियो। करिब तिन वर्षको आयुर्वेद हेल्थ होमको सेवाको क्रममा मुख्यतः पञ्चकर्म चिकित्सा, स्वदेशी विदेशी सेवाग्राही सँगको उपचार अनुभव र गुरु डा. स्व. ऋषिराम कोइरालाको सिप, अनुभव र चिकित्सा कौशलको सानिध्यतामा हुर्कने अवसर प्राप्त गरेको हुँदा मलाई नयाँ कार्यक्षेत्रमा पनि राम्रो गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास थियो। भोलिपल्ट देखी नै बिरामी परिक्षण लगायत नियमित सेवामा म तल्लिन हुन थालें। सानो कद, दुब्लो पातलो शरीर धेरै जना सेवाग्राहीले शुरु शुरुमा नयाँ डाक्टरलाई जचाउन आएको कता हुनुहुन्छ भनेर मलाई नै सोध्नु हुन्थ्यो। मलाई त्यो प्रश्नले संकोच भन्दा पनि रमाइलो लाग्थ्यो म हाँसेर आउनुस न म नै हो हजुरलाई जाँच गर्ने भनेर बिरामी परिक्षण शुरु गर्थे। यसरी शुरु भएको सेवा पाँच छ महिना पछि सानी डाक्टर नानि आउनु भएको छ रे वहाँ सँगै जाँच्न आएको भन्ने भाष्यमा परिणत भएको थियो।

जागिरे जीवनको अर्को रोचक अनुभव डाक्टरको रुपमा बिरामी जाँच्ने, पुर्वकर्म सेवा दिने लगायत सेवामा मात्र ध्यान पुग्ने मलाई शुरु शुरुमा कार्यालय संचालन, लेखा, प्रशासन लगायतका कामले केहि झन्झट जस्तो लाग्थ्यो। तर बिस्तारै प्राप्त बजेटलाई आफुले उच्चतम सदुपयोग गरेर कार्यालयमा गुणस्तरीय सेवा बढाउन सकिने जस्ता सकारात्मक विषयले मलाई प्रशासनिक काममा रुची बढ्दै गयो। सो समयमा कार्यरत बराल थरका एकजना अनुभवी लेखापालबाट मैले धेरै कुरा सिक्ने अवसर पाएको थिएँ। साथै आयुर्वेदका स्वास्थ्यकर्मीहरु राजेन्द्र पौडेल, शरद आचार्य, डा. कमल बिक्रम पौडेल लगायत अन्य धेरै साथीहरु अहिले मैले सबैको नाम उल्लेख गर्न सकिन सबै जना सहयोगी हुनुन्थ्यो। सबै राम्रै थियो तर एउटा जिल्लामा एकजना मात्र चिकित्सक हुने हुनाले आफ्नो तहको जनशक्तिसँग संस्थागत वृत्तिविकास र उपचार सेवाका बारेमा छलफल, परिमार्जन गर्न नपाउँदा कता कता जिल्लामा एक्लो डाक्टर भएको जस्तो अनुभव हुन्थ्यो।

विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर लगायत विभिन्न कार्यक्रममा हामी हंसपुर, बेगनास, लेले आयुर्वेद औषधालयमा सबै टिम जाने गर्थ्यौं। थोरै बजेट भएता पनि ती कार्यक्रमहरु समुदायमा आयुर्वेदको प्रचार प्रसारका लागि अत्यन्त प्रभावकारी थिए। विशेष गरि २०६७ सालमा विन्ध्यवासिनी मन्दिरमा राति १० बजेसम्म लगाएर हजार भन्दा बढी सेवाग्राहिको निशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण कार्यक्रमले कास्की जिल्लामा आयुर्वेदको पहिचान बनाउन मद्दत गरेको थियो। तत्पश्चात जिल्ला सदरमुकाम पोखराबाट अर्घौंसम्म सेवा लिन आउने सर्वसाधारण मात्र नभई कर्मचारी सेवाग्राहीको संख्या पनि ह्वात्तै बढेको थियो।

राजमार्गको छेवैमा रहेको भएता पनि २, ४ कित्ता भित्र भएको हुनाले धेरै जिल्ला वासीलाई गण्डकी आयुर्वेद औषधालय कहाँ छ भन्ने जानकारी थिएन। स्थानीयहरु सँगको समन्वयमा राजमार्गबाट कार्यालय तर्फ आउने सहायक बाटोलाई आयुर्वेद मार्ग नामाकरण गरेर पहिलो पटक २०६७ सालमा नै गण्डकी आयुर्वेद औषधालयको बोर्ड राजमार्गमा

झुन्ड्याईएको थियो। यसले कार्यालयको पहिचान र सेवाग्राहीको पहुँच बढाएको थियो।

आज भन्दा लगभग १५, १६ वर्ष अगाडी औषधी आयो भने मात्र औषधी लिन सेवाग्राही आउने प्रचलन थियो। प्राय: सेवाग्राही अविपत्तिकर लिन आको, त्रिफला लिन आको भन्दै आउनु हुन्थ्यो। यो अभ्यास तोड्न धैरै मेहनत गर्नु पर्यो। सर्वप्रथम त यसको लागि बार्है महिना कार्यालयमा औषधी उपलब्ध हुनु जरुरि थियो, दोस्रो मुख्य समस्या चिकित्सकले परिक्षण गरेर प्रेस्क्रीपसन लेखे पछि मात्र औषधी सेवन गर्नु पर्छ भन्ने ज्ञानको अभाव थियो। नियमित चिकित्सकको उपस्थिति, बिरामी परिक्षण नगरी औषधी वितरण नगर्ने, नियमित औषधी उपलब्धता, पुर्वकर्म (स्नेहन/स्वेदन) सेवा विस्तार लगायत व्यवस्थापकीय सुधार पछि विस्तारै सेवाग्राही औषधी लिन भन्दा पनि परिक्षण, परामर्श र उपचारका लागि गण्डकी आयुर्वेद औषधालय आउने क्रम बढेको थियो। मलाई विशेष सम्झनामा रहेका केहि सेवाग्राही विशेष पिनास, छालाको रोग, स्त्रिरोगका बिरामीहरु लामो समय पछि सम्म पनि नरदेवीमा मलाई खोज्दै आउनु हुन्थ्यो। अशिम नाम गरेका एकजना भाई जसले ८, ९ कक्षामा पढ्दा पिनास र टन्सिलको उपचारमासँग अर्घौंमा उपचार गराएका थिए उनी भाईले ४, ५ वर्ष पछि ब्याचलर पढ्न काठमाडौँ आउँदा नरदेवीमा खोज्दै आएर पहिला कास्कीमा काम गर्नु हुने डाक्टरलाई जचाउन आएको भन्दा मलाई असाध्यै खुशी लागेको थियो। आफु जहाँ पुगिन्छ त्यहाँ २, ४ जना भए पनि नयाँ सेवाग्राहीलाई आयुर्वेद चिकित्सा सेवाको अनुयायी बनाउन सक्नु नै मलाई आफ्नो सफलता जस्तो लाग्छ। यस्ता धैरै राम्रा मिठा संझनाहरु छन् गण्डकी आयुर्वेद औषधालयमा।

योजना गरेर पुरा गर्न नसकिएको काम तत्कालिन अवस्थामा क्षेत्रीय आयुर्वेद अस्पताल बनाउने प्रयास थियो। सो समयमा केन्द्रीय नरदेवी आयुर्वेद चिकित्सालय र क्षेत्रीयमा दाङको आयुर्वेद अस्पताल मात्रै थियो, मलाई कास्की गए पछि क्षेत्रीय आयुर्वेद अस्पताल बनाउन सके औषधालयबाट स्तरोन्नति भई चिकित्सालयको सेवा सुबिधा दिन सकिन्छ, धैरै डाक्टर, नर्स, एउटा अस्पताल जस्तो सेवा दिन सकिन्छ भन्ने हुटहुटिले हाल गण्डकी शिक्षण अस्पताल रहेको भवन अगाडिको सार्वजनिक जग्गामा क्षेत्रीय आयुर्वेद अस्पतालका लागि प्रस्ताव गरि सम्पूर्ण प्रक्रिया पुरा गरि अन्तिममा मन्त्रालयमा निर्णय रोकिएको घटनाले मलाई आयुर्वेद क्षेत्रको विकास सो समयमा विविध कारणले पछाडी पारिएको अनुभव भयो। संकीर्ण सोच, दीर्घकालीन योजनाको अभावले थन्किएको सो योजना हाल कास्कीमा १०० शैयाको आयुर्वेद अस्पताल निर्माण प्रक्रिया अगाडी बढे सँगै साकार भएको समाचारले मलाई सन्तोष मिलेको छ।

स्थायी जागिरेको अस्थायी जिन्दगीलाई डोर्याउँदै २०६८ सालको श्रावण महिनामा सरुवा लिएर नरदेवी आयुर्वेद अस्पतालमा गएता पनि आफ्नो जागिरे जीवनको पहिलो कार्यालय गण्डकी आयुर्वेद औषधालय, अर्घौंका तत्कालिन कर्मचारी साथीहरु, मनकारी, सहयोगी स्थानीय बुद्धिजीवी, जनप्रतिनिधि सबै सबै प्रतिमा नतमस्तक सम्झना कोशेली टक्र्याउन चाहन्छु। मेरो मनमस्तिष्कमा गण्डकी आयुर्वेद औषधालय सधैँ उच्चस्थानमा सम्झनामा रही रहनेछ। लामो समय पछि सुन्दर नगरी पोखरा र अर्घौंको सम्झनालाई ताजा गराउन स्मरण लेख्न प्रेरित गर्नु हुने डा शंकर गौतम लगायत स्मारिका प्रकाशन गर्न लाग्नु भएकोमा गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल परिवारमा हार्दिक आभार, जय आयुर्वेद।

मर्म चिकित्सा/ अकुपञ्चर/ मोक्सिबुसन

मर्म उपचार दीर्घकालीन रोगहरू, पीडा (दुखाइ) को उपचार, तनाव र मानसिक समस्याहरू र शारीरिक सन्तुलनलाई सुधार गर्न विशेष रूपले लाभकारी छ। अकुपञ्चरमा शरीरका विशिष्ट विन्दुहरूमा सुईहरू हालेर ऊर्जा प्रवाहलाई उत्तेजित गर्ने गरिन्छ।

मोक्सिबुसनमा सुख्खा मोगोर्ट (मोक्सा/*MOXA*) लाई शरीरका विशेष बिन्दुहरू नजिंक जलाएर ऊर्जा प्रवाहलाई उत्तेजित गर्न र शरीरको तापक्रम बढाउन गरिन्छ।

यसका प्रयोगहरू यस प्रकारका अवस्थामा गरिन्छन्

- टाउको दुखाइ
- जोर्नीको दुखाइ
- पिठ्युँको दुखाइ
- घुँडा दुखाइ
- मांसपेशी र हड्डीसम्बन्धी समस्या
- खेलकुद बाट हुने चोटपटक
- वातज रोग जस्तै
- कब्जियत, अपच
- चिन्ता र तनाव अनिद्रा
- उच्चरक्तचाप
- दम, दीर्घकालीन ब्रोंकाइटिस, पिनास
- महिनावारी सम्बन्धी समस्या

बहिरंग सेवामा सिमित औषधालयदेखि विशेषज्ञ सेवा केन्द्रसम्म

डा. ओम प्रकाश कलौनी
प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालय, धनगढी

२०७३ साल माघ २८ गते, गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालय, पोखरा महानगरपालिका-२६ (तत्कालीन पोखरा लेखनाथ) मा कार्यालय प्रमुखको रूपमा हाजिर हुँदा मेरो मनमा उत्साहसँगै अनेक चुनौतीको आभास थियो । त्रिभुवन विश्वविद्यालय, चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थानबाट कायचिकित्सामा स्नातकोत्तर (MD Kayachikitsa) उपाधि हासिल गरी शैक्षिक र क्लिनिकल अनुभव त थियो, तर प्रत्यक्ष सरकारी प्रशासनिक अनुभव भने थिएन । त्यसैले नेपाल सरकारद्वारा प्रदान गरिएको अख्तियारी कार्यान्वयन गर्दै एक आयुर्वेद संस्थाको नेतृत्व गर्नु कम चुनौतीपूर्ण थिएन । हाजिर भएको पहिलो दिन नै पुरानो र साँघुरो भवन, सिमित भौतिक पूर्वाधार, र साधन-स्रोतको अभावबीच पनि झलक शर्मा सर, नविन किरण भुषाल सर र सिता शर्मा म्याडमसँगको भेटले आत्मबल प्रदान गर्‍यो । औषधालयमा खाली रहेको एउटा कोठामा बसोबासको व्यवस्था भएपछि, त्यहीँबाट बिरामी सेवा प्रारम्भ भयो । औषधालयमा एक्लै बसोबास गरिरहेका ती दिनहरूमा पोखराको मुसलधारे वर्षा र चट्याङ्गको गर्जनले मलाई निद्राबाट झसङ्ग ब्युँझाएको क्षण आज पनि मानसपटलमा ताजै छ ।

चिकित्सकीय अभ्यासप्रति विशेष रुचि भएकाले बहिरंग सेवामा आउने प्रत्येक सेवाग्राहीलाई पर्याप्त समय दिई विस्तृत इतिहास लिने, आवश्यक शारीरिक तथा प्रयोगशाला परीक्षण गरी उपचार गर्ने प्रयास गरिन्थ्यो । यसले सेवाग्राहीहरूमा भरोसा बढायो । कतिपयले आशिर्वाद दिए, कतिपयले हौसला । एक पटक बहिरंग कक्षमै घटेको एउटा सानो तर अर्थपूर्ण घटनाले आयुर्वेद औषधिको गुणस्तरप्रति मेरो दृष्टिकोणलाई अझ प्रस्ट बनायो । एक जना सेवाग्राहीले अघिल्लो पटकको औषधि प्रभावकारी भए पनि यस पटकको औषधि “स्वाद, गन्ध र प्रभाव” सबैमा कमजोर भएको गुनासो गर्नुभयो । भण्डारमा बुझ्दा अघिल्लो पटक गोरखा आयुर्वेदको औषधि र यस पटक टेन्डरमार्फत आएको अर्कै कम्पनीको औषधि प्रयोग भएको जानकारी पाइयो । यही घटनाले आयुर्वेद औषधि उत्पादनको गुणस्तर, मानकीकरण र नियमनप्रति गम्भीर चिन्तन गर्न प्रेरित गर्‍यो ।

व्यक्तिगत जीवनका अविस्मरणीय क्षणहरू

पोखरामा कार्यरत रहँदा मेरो जीवनको अत्यन्तै महत्वपूर्ण उपलब्धि छोरी प्रचिताको जन्म पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालमा भयो । पितृत्वको अनुभवले जीवनको अर्थ अझ गहिरो बनायो । मानव जीवनको निरन्तरताका रूपमा नयाँ जीवनको सृष्टि गर्नु नै सायद सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि हो भन्ने अनुभूति त्यहीँ भयो । त्यसै अवधिमा MD Kayachikitsa मा प्रथम भई मुक्तिनाथ ढुंगेल स्वर्ण पदक प्राप्त गर्नु अर्को अविस्मरणीय क्षण बन्यो ।

बैतडीका डाँडाकाँडामा जन्मिएर महेन्द्रनगरको गर्मीमा हुर्किएको मेरा लागि पोखरा स्वर्गसरह थियो । बजारबाट अलिक पर निस्किँदा देखिने हरिया पहाड, सफा पिच बाटा र बिहान-बिहान न्यू रोडको चिया पसलमा बसेर चियाको चुस्कीसँगै सेता हिमालको अवलोकन यी सबै अनुभूतिहरू जीवनभर स्मरणीय रहनेछन् ।

नसर्ने रोग र आयुर्वेद: वृत्तचित्र निर्माणको पहल

MD आयुर्वेद अध्ययनका क्रममा मधुमेहसम्बन्धी डिजर्टेसन र व्यक्तिगत रूपमा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्यासँगको संघर्षले मलाई नसर्ने रोगको रोकथाम र स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्द्धनका लागि समुदायस्तरमा केही गर्नैपर्छ भन्ने हुटहुटी थियो । यसै सोचअनुसार औषधालयको वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत विनियोजित “आयुर्वेद सूचनामूलक सामग्री प्रकाशन” शीर्षकको बजेटबाट नसर्ने रोगसम्बन्धी वृत्तचित्र निर्माण गर्ने निर्णय गरियो ।

यस वृत्तचित्र निर्माणको क्रममा नेपालका आयुर्वेद तथा नसर्ने रोगसम्बन्धी तत्कालीन विज्ञहरूसँग अन्तर्वार्ता गर्ने अवसर

प्राप्त भयो। विशेषतः स्वर्गीय डा. ऋषिराम कोइरालाज्यूसँग करिब एक घण्टाको गहन संवाद मेरा लागि मात्र नभई सम्पूर्ण आयुर्वेद क्षेत्रका लागि पनि उल्लेखनीय उपलब्धि रह्यो। यस वृत्तचित्रमा प्रा. डा. धनिकलाल भरखेर, प्रा. डा. देवबहादुर रोका, डा. वासुदेव उपाध्याय, मधुमेह विशेषज्ञ डा. ज्योति भट्टराई तथा नसर्ने रोगमा विद्यावारिधि गर्नुभएका प्रा. डा. अभिनव वैद्यजस्ता विज्ञहरूको अमूल्य योगदान रह्यो। वृत्तचित्र निर्माणमा सहयोगका लागि पोखरा महानगरका निजी आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु।

औषधालयदेखि विशेषज्ञ सेवा केन्द्रसम्म: संस्थागत रूपान्तरण

आयुर्वेद केवल उपचार पद्धति नभई जीवन दर्शन हो। गण्डकी प्रदेशकै पुरानो र ऐतिहासिक संस्था **गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालय** को कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हाल्दा दुई मुख्य चुनौती थिए परम्परागत साख जोगाउँदै समयसापेक्ष आधुनिक र विशिष्टिकृत सेवाहरू विस्तार गर्नु।

पोखरा महानगरपालिकाका तत्कालीन प्रमुख आदरणीय मानबहादुर जी.सी. ज्यूको अध्यक्षतामा गठित व्यवस्थापन समितिसँग सहकार्य गर्दै संस्थागत सुधारका महत्वपूर्ण कार्यहरु गरिए।

संस्थागत सुदृढीकरण

मिति २०७४/०४/१० को निर्णयमार्फत सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समिति पुनर्गठन गरियो, जसले संस्थालाई स्वायत्त र उत्तरदायी बनायो।

विस्तारित सेवाको शुभारम्भ

औषधालयलाई "चूर्ण औषधि वितरण केन्द्र" बाट माथि उठाउँदै प्रयोगशाला सेवा, पञ्चकर्म, क्षारसूत्र र अकुपञ्चर जस्ता विशिष्ट सेवाहरू सुरु गरियो। सरकारी दरबन्दीको सीमाभन्दा बाहिर गई समितिमार्फत करारमा जनशक्ति व्यवस्थापन गर्नु साहसिक तर आवश्यक निर्णय थियो।

आर्थिक आत्मनिर्भरताको अभ्यास

सेवा शुल्क प्रणाली लागू गरी आन्तरिक आम्दानीको स्रोत विकास गरियो। करिब रु. ६०, ००० बाट सुरु भएको कोष मेरो रमाना हुँदासम्म रु. ११, ००, ००० पुग्नु संस्थागत सफलताको उदाहरण बन्यो।

'स्वस्थ जीवन कार्यक्रम' र जनस्वास्थ्यप्रतिको दायित्व

'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्' भन्ने आयुर्वेदको मूल मन्त्रलाई व्यवहारमा उतार्ने दृढ संकल्पका साथ मेरो कार्यकालमा **'स्वस्थ जीवन कार्यक्रम'** को प्रभावकारी कार्यान्वयन गरियो। औषधालयको भौतिक संरचना तथा स्थानको सिमितताका कारण प्रारम्भिक चरणमा नजिकैको भेटेरिनरी हलमा जेष्ठ नागरिकहरूका लागि बिहान ४ बजेदेखि नियमित रूपमा सञ्चालन भइरहेको योग अभ्याससँग समन्वय गरी यस कार्यक्रमको थालनी गरिएको थियो। यही सरल तर उद्देश्यपूर्ण पहल कालान्तरमा जनस्वास्थ्यका दृष्टिले एक अनुकरणीय अभियानका रूपमा स्थापित हुन पुग्यो।

यस कार्यक्रमलाई केवल योग अभ्यासमा सिमित नराखी **दैनिक व्यवहार परिवर्तन संचार (Behaviour Change Communication)**, **नसर्ने रोगको पहिचान, स्क्रिनिङ तथा व्यवस्थापन**सँग प्रत्यक्ष रूपमा आबद्ध गरियो। म स्वयं प्रत्येक बिहान कार्यक्रममा सक्रिय रूपमा सहभागी भई सेवाग्राहीहरूसँग स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यवहार, आहारविहार, नियमित शारीरिक श्रम, निद्रा, मानसिक सन्तुलन तथा दीर्घकालीन नसर्ने रोगहरूको रोकथामबारे सरल र व्यवहारिक संवाद गर्ने गर्थें। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, तनावजस्ता समस्याहरूको जोखिम, समयमै पहिचान र निरन्तर अनुगमनको आवश्यकता बारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने प्रयास गरिन्थ्यो।

विशेषतः पुष र माघ महिनाको कठ्याङ्ग्रिने जाडोमा पोखरा बजार क्षेत्रबाट सहकर्मीहरू बिहानै ५ बजे औषधालयमा उपस्थित हुने ती क्षणहरू आज पनि स्मृतिमा ताजा छन्। चिसो कुहिरो चिर्दै, कतिपय दिन वर्षामा भिज्दै पनि सेवाप्रतिको

प्रतिबद्धताका साथ औषधालय पुग्ने हाम्रो नियमितता स्वयंमा एक प्रेरक अभ्यास थियो। ती बिहानहरूमा सेवाग्राहीहरूलाई **जडिबुटी चिया (अमृत चिया)** वितरण गरिन्थ्यो।

कार्यक्रम क्रमशः विस्तार हुँदै जाँदा दैनिक रूपमा १५० देखि २०० जनासम्म सेवाग्राहीहरूले प्रत्यक्ष लाभ लिन थाले। रक्तचाप मापन, तौल-उचाइको मूल्याङ्कन, मधुमेह जोखिम पहिचान, आवश्यक परे परामर्श तथा उपचार सेवामा सन्दर्भ गर्ने अभ्यासले यस कार्यक्रमलाई एकीकृत रूपमा **नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ तथा व्यवस्थापन केन्द्रित जनस्वास्थ्य अभियान**का रूपमा स्थापित गर्‍यो।

मेरो कार्यकालमा गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको पहिचान बोकेको प्रमुख तथा नमुना कार्यक्रमका रूपमा विकसित 'स्वस्थ जीवन कार्यक्रम' ले आयुर्वेदलाई केवल उपचार पद्धतिमा सिमित नराखी **स्वास्थ्य संरक्षण, रोग रोकथाम र जीवनशैली परिमार्जनको प्रभावकारी माध्यम**का रूपमा स्थापित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्‍यो। आज स्मरण गर्न सकिने यी अनुभूतिहरूले आयुर्वेद र जनस्वास्थ्यबीचको सेतु अझ सुदृढ बनेको अनुभूति दिलाउँछन्।

भावी योजनाको बीउ

सेवा दिगोपनाका लागि बीउ पुँजी स्थापना, मन्त्रालय र महानगरसँग समन्वय गरी करिब ५० लाखको बजेट प्रस्ताव तयार गर्नु दीर्घकालीन सोचको परिणाम थियो।

प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालयका लागि जग्गा प्राप्ति

प्रदेशस्तरीय १०० शैयाको आयुर्वेद चिकित्सालय स्थापनाका लागि आवश्यक जग्गा प्राप्ति गर्नु एक ऐतिहासिक घटना रह्यो। नेपाल सरकारले प्रत्येक प्रदेशमा १०० शैयाको आयुर्वेद चिकित्सालय स्थापना गर्ने उद्देश्यका लागि पोखरा महानगरका तत्कालीन प्रमुख श्री मान बहादुर जि सिज्यूको पहलमा जग्गा प्राप्त भएको थियो।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २६, चापाचौरमा अवस्थित 'चापाचौर सामुदायिक वन'को नाममा दर्ता रहेको करिब ४० रोपनी जग्गालाई प्रदेशस्तरीय आयुर्वेद चिकित्सालय निर्माणका लागि उपलब्ध गराउने प्रक्रियामा महानगर र प्रदेश सरकारबीच आवश्यक समन्वय तथा सहजीकरण गरियो।

गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयमा बिताएको मेरो कार्यकाल चुनौती र अवसरको सन्तुलित सङ्गमका रूपमा स्मरणीय रह्यो। व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षज्यू तथा पोखरा महानगरपालिकाका तत्कालीन प्रमुख आदरणीय मानबहादुर जी.सी.ज्यूको अभिभावकत्व, आयुर्वेद चिकित्साप्रतिको गहिरो अपनत्व र दूरदर्शी नेतृत्व, समितिका सदस्यज्यूहरूको सक्रिय सहयोग, पोखरा महानगरपालिकाका तत्कालीन स्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख वरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा प्रशासक हेमन्त शर्मा पौडेलज्यूको मार्गदर्शन तथा औषधालयका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूको लगनशीलता र समर्पणका कारण यस संस्थामा आधुनिकता र आयुर्वेदको सन्तुलित समन्वय स्थापित गर्न हामी सफल भयौं।

मेरो कार्यकालमा कार्यालय सञ्चालनसम्बन्धी आधारभूत विषयहरूमा निरन्तर मार्गदर्शन प्रदान गर्नुहुने सेवानिवृत्त वरिष्ठ कविराज निरीक्षक झलक शर्मा सर प्रति म विशेष कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु, साथै प्रत्येक कार्यक्रम सञ्चालनका क्रममा नवीन सोच (out of the box approach) सहित मलाई साथ दिनुहुने वरिष्ठ कविराज निरीक्षक नविन किरण भुषाल सर, सिता शर्मा म्याडम तथा गण्डकी आयुर्वेद औषधालयका सम्पूर्ण कर्मचारी परिवारप्रति म हृदयदेखि नै आभारी छु।

आज यो संस्था क्रमशः **गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल**को रूपमा विकसित हुँदै अघि बढिरहेको सन्दर्भमा, त्यसको आधारशिला निर्माणका क्रममा हामीले स्थापित गरेका संस्थागत थिति, अभ्यास तथा सुरु गरिएका विस्तारित सेवाहरूको योगदान अविस्मरणीय रहने विश्वास लिएको छु।

कार्यकालको अनुभव एवं शुभकामना

डा. कुमार कासुला
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, लमजुङ

नमस्कार नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धतिको विकास एवं पूर्ण रुपमा प्रकृतिमा निर्भर रहेको आयुर्वेद शिक्षा हासिल गरिसके पछि नेपाल सरकारको जागिर वि सं २०७५ असोजबाट शुरु भयो। पहिलो पदस्थापन जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र बारामा भएको थियो भने देश संघीयतामा गए पश्चात प्रदेश संरचनाको विकास सँगै कर्मचारी समायोजन गरिने क्रममा मेरो समायोजन गण्डकी प्रदेशमा भयो। यसरी गण्डकी प्रदेशमा समायोजन भइ साविक गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयमा पदस्थापन भए। यसरी पदस्थापन भएपश्चात मिति २०७६ कार्त्तिक २४ गते गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयमा हाजिर भइ कामकाज शुरु गरियो। नेपाल सरकार आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागबाट प्राप्त कार्यक्रम एवं प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालयबाट प्राप्त कार्यक्रमहरु संचालन एवं कार्यान्वयन गर्दै गइयो। यसै क्रममा गण्डकी प्रदेश सरकारको निर्णय अनुसार गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको नाम परिवर्तन भइ गण्डकी आयुर्वेद औषधालयमा सिमित भयो। शुरुमा यस कार्यालयको अवस्था जीर्ण रहेको धेरै वर्ष देखि रंगरोगन तथा मर्मत नभएको अवस्थामा थियो साथै छतबाट पानी रसिएर चुहिने अवस्थामा रहेको थियो। पछि प्रदेश सरकारमा मर्मत सम्भारको लागि बजेट माग गरी प्रदेश सरकारले बजेट विनियोजन गरे पश्चात रंगरोगन एवं मर्मत कार्य सम्पन्न गरियो। यस कार्य गर्न पनि ३ वर्ष लाग्यो किनकि प्रत्यके वर्ष न्युन बजेट विनियोजन हुने गर्दथ्या। सो क्रममा कम्पाउण्ड वाल सुधार योगहल प्लास्टर तथा रंगरोगन धन्वन्तरि मूर्ति स्थापना सूचनामूलक एवं चेतनामूलक सन्देशहरुको भित्तेलेखन जडिबुटि औषधि निर्माणनार्थ कोठा निर्माण एवं मेशिन खरिद देखि छत रसिएर चुहिने रोक्न ट्रस निर्माण सम्मका कार्यहरु सम्पन्न गरियो। त्यस्तै संघ सशर्त कार्यक्रम अन्तर्गत ३ नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरुको स्थापना र १ पिएचसिमा जिवनशैली व्यवसथापन कार्यक्रम अन्तर्गत आयुर्वेद संस्था नभएको मादी गाँउपालिकाको सिक्लेसमा १ नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र र थुम्सीकोटमा १ पिएचसीमा जिवनशैली व्यवस्थापन कार्यक्रम १ नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र अन्नपूर्ण गाँउपालिकाको नागडाँडा र माछापुच्छ्रे गाँउपालिकामा १ नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र स्थापना गर्ने प्रयास गरे पनि पूर्वाधार उपलब्ध गराउन नसकेपछि सो नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र पोखरा महानगरपालिकको पुम्दीभुम्दीमा स्थापना गरी संचालन गरिएको थियो। त्यस्तै प्रदेश सरकारबाट प्राप्त भएका विभिन्न कार्यक्रमहरु पनि सफलता पूर्वक सम्पन्न गरिएको थियो। सो कार्यहरु पूर्ण गर्न विशेष साथ दिनु हुने कर्मचारीहरुमा कविराज निरिक्षक नविन किरण भूसाल, वरिष्ठ कविराज निरिक्षक झलक शर्मा, कविराज निरिक्षक रामकृष्ण भुजेलका साथै तात्कालिन समयका सम्पूर्ण कर्मचारीहरुमा हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु।

सेवा प्रवाहकै क्रममा प्रदेश सरकारका तात्कालिन माननीय सामाजिक विकास मन्त्री श्री नरदेवी पुन ज्यूको जानु बस्ति एवं सर्वाङ्ग स्वेदन गरिएको थियो। त्यस्तै प्रदेश सरकारका तात्कालिन माननीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री श्री मधु अधिकारी गुरुङ ज्यूको शिरोधारा गरिएको थियो भने प्रदेश सरकारकै तात्कालिन माननीय सामाजिक विकास तथा स्वास्थय मन्त्री श्री शुशिला सिम्खडा ज्यूको पनि सर्वाङ्ग स्वेदन गरिएको थियो। तर औषधालयको नाममा रहेको जग्गामा आयुर्वेद तालिम साइट निर्माणको लागि पटक पटक बजेट माग गरिए पनि सफलता प्राप्त गर्न सकिएन किनकि आवश्यकता महशुश गराउन राजनैतिक पहुचँ पनि आवश्यक हुँदोरहेछ जुन म बाट हुन सकेन। हाल यस औषधालयको नाम फेरि पनि परिवर्तन भइ गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल भएको र स्तरोन्नति भएकोमा खुशी लागेको छ। यस प्रयासको लागि डा. शंकर गौतम तथा टिमलाई विशेष बधाई दिन चाहन्छु।

अन्त्यमा यस अस्पतालले स्मारिका प्रकाशन गर्ने नविन प्रयास गरेकोमा हार्दिक शुभकामना दिन चाहन्छु र यस अस्पतालको पनि उत्तरोत्तर प्रगतिको पनि कामना व्यक्त गर्न चाहन्छु।

दश अवतार र जिवन यात्रा यसरी पनि बुझ्ने कि

प्रथम - मत्स्य अवतार - डिम्बाशयबाट पाठेघरसम्म डिम्बको र शुक्राणुको विकास देखि डिम्बसँग मिलनसम्मको अवधी

द्वितीय - कर्मु अवतार - शुक्राणु र डिम्बको मिलन पछिको कोषहरुको गुच्च मुच्च अवस्था कछुवाको कवच जस्तै

तृतीय - बराह अवतार - कोषहरुको विभाजन भइ अंगप्रत्यंगको निर्माणको अवस्था

चतुर्थ - वामान अवतार - जन्म देखि १ वर्षसम्मको अवस्था जसरी सन्तानको जन्मले तीनैलोकको खुशी दिए झै

पंचम - नरसिंह अवतार - हात खुट्टा टेकेर हिड्ने देखि २ वर्षसम्मको अवस्था

षष्ठम - परशुराम अवतार - ३ वर्ष देखि ८ वर्षसम्मको अवस्था जहाँ बाल हठ प्रचुर हुन्छ जसरी परशुरामले क्षेत्रीय जातीको विनाश हठ

सप्तम - राम अवतार - अनुशासित भइ विद्यार्थी जिवनको अवस्था ८ वर्ष देखि १८ वर्षसम्मको अवस्था

अष्टम - कृष्ण अवतार - प्रेमिल वातावरण देखि कर्मशील अवस्था १८ वर्ष देखि ४५ वर्षसम्मको अवस्था

नवम - बुद्ध अवतार - शान्त र उपदेशक अवस्था ४५ वर्ष देखि ६० वर्ष

दशम - कल्की अवतार - जिवन भोगाइ रुपी अनुभवको तरवार र नियन्त्रिक मन रुपी घोडा माथि विजय प्राप्त गरी सत्कर्ममा लागिरहने अवस्था ६० भन्दा माथि

(डा. कुमार कासुला, कार्यकालः २०७६ कार्त्तिक २४ देखि २०८१ श्रावण १६ गते सम्म)

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय,
जोमसोम, मुस्ताङ

नयाँ वर्ष २०८३ सालको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

१. बिरामी परीक्षण
२. निःशुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म
५. बस्तीकर्मः जानु/ग्रीवा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
९. उपचारात्मक योग
१०. अग्निकर्म/मर्म चिकित्सा
११. साउना
१२. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१३. जेष्ठ नागरिकलाई निःशुल्क स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन, पञ्चकर्म, रसायन र योग
१४. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

०६९-४४०१५३

आयुर्वेद अपनाऔं, स्वस्थ रहौं

जलौका कर्म/ Leech Therapy: प्राचीन र प्रमाणित उपचार विधि

डा. दीक्षा पौडेल
कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद विज्ञ
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

आयुर्वेद चिकित्सा पद्दतिले मूलभूत रुपमा रोगको रोकथाम र निवारणको लागि समन र शोधन गरि दुईवटा उपायहरुको अवलम्बन गर्छ। रोगको प्रतिकार गर्नु समन चिकित्सा विधि हो भने शरीरबाट रोगको कारणरुपी दोषहरुलाई निकाल्नु शोधन चिकित्सा विधि हो। आयुर्वेदमा मुख्यतया पाँच वटा शरीर शुद्धिकरणका उपाय छन् जसलाई पञ्चकर्म पनि भनिन्छ। आधुनिक शल्य चिकित्साका पीता मानिने आचार्य सुश्रुतले शरीरबाट दुषित रगतलाई निकाल्ने विधिलाई पनि यहि पञ्चकर्ममा रक्तमोक्षणको नाम दिई समेटेको पाइन्छ। रक्तमोक्षणका भेदहरु मध्ये एक सरल र सहज भेद जलौका कर्म हो। आयुर्वेद शल्यतन्त्रको प्रमुख ग्रन्थ सुश्रुतसंहितामा जलौका कर्मलाई विशेष स्थान दिईएको छ। बाल, वृद्ध, गर्भिणी, दुर्बल तथा शस्त्रकर्म अनुपयुक्त रोगीमा यो सुरक्षित सँगसँगै प्रभावकारी विधि मानिन्छ।

जुकालाई संस्कृतमा जलौका भनिएको छ। त्यसैले जुकालाई रगत चुसाएर गरिने चिकित्साको उपायलाई नै जलौका कर्म भनिन्छ। आधुनिक चिकित्साले जलौकाकर्म लीच थेरापी (Leech Therapy) वा हिरुड़ोथेरापी (Hirudotherapy) को नामले चिन्दछ। प्राचीन कालदेखि नै आयुर्वेदका उद्गम भूमिहरु इतर पनि जलौका कर्मको प्रयोग भएको पढ्न पाइन्छ। प्राचीन मिस्र देखि मध्यकालमा युनानी चिकित्सामा पनि यसको व्यापक प्रयोग भएको थियो। १७ देखि १९ औँ शताब्दीतीर युरोपमा पनि यसको अत्याधिक प्रयोग हुने गर्दथ्यो। आधुनिक चिकित्साको विकास पछी यसको लोकप्रियता केहि घटेता पनि २०औँ शताब्दी यता भएका अनुसन्धानहरुले जलौकाको र्याल (Saliva) मा पाइने हिरुडिन लगायत करिब १०० भन्दा बढी रासायनिक पदार्थ फेला परेपछि यो चिकित्सा पद्दति वैज्ञानिक महत्वका साथ पाश्चात्य जगतमा पुनः स्थापित भयो।

चिकित्साकर्मको लागि सफा पानीमा बस्ने विशेष प्रकारका निर्विष जुकाको प्रयोगलाई शास्त्रले सुझाएको छ। हाल *Hirudo medicinalis* प्रजातिको जुका चिकित्सा कर्मको लागि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। यसले शरीरको सम्बन्धित भागबाट दोषयुक्त रगत निकालेर स्वच्छ रगतको प्रवाहलाई बढाई लक्षित रोगमा लाभ प्रदान गर्छ। आयुर्वेद अनुसार विशेष गरि पित्त र रक्तदुष्टिजन्य विकार; कुष्ठ, विसर्प, कण्डु जस्ता छाला सम्बन्धि समस्याहरु, स्थानिक सुजन, वेदना र दाहयुक्त रोगको उपचारका लागि विशेष रूपमा यसको वर्णन पाइन्छ। यो उपचार Gouty Arthritis, Osteoarthritis, आमवात जस्ता हाड-जोर्नीका समस्या; कपाल झर्ने, अनुहारको डण्डीफोर, पोतो जस्ता समस्यामा प्रभावकारी रुपले प्रयोग हुँदै आइरहेको छ।

यो एक अत्यन्त सरल अनुशस्त्र कर्म (Parasurgical Procedure) हो। यसमा जुकालाई शरीरको विकार भएको स्थानमा लगाइन्छ। जुकाले रगत चुस्न थालेपछि बिरामीलाई सो स्थानमा हल्का चिलाएको वा गह्रौं भएको अनुभव हुनसक्छ। पर्याप्त मात्रामा रगत चुसिसकेपछि जुकालाई हटाइन्छ र घाउ सफा गरेर जडिबुटी औषधी लगाइन्छ। जलौका कर्मको प्रभाव यसको र्यालग्रन्थिबाट स्राव हुने पदार्थमा आधारित छ। हिरुडिन नामक पदार्थले रगत जम्ने प्रक्रिया रोक्छ र र्यालमा रहेका Anti-inflammatory, Analgesic, Bacteriostatic तथा Bactericidal तत्वहरूले सूक्ष्म रक्तसञ्चार सुधार, सङ्क्रमण नियन्त्रण, घाउ निको पार्ने प्रक्रिया तीव्र बनाउने, जमेको रगत पगाल्ने र सुजन कम गर्ने काम गर्दछन्। केहि अध्ययनहरुले यस र्यालमा रहेको Hyaluronidase enzyme ले तन्तुहरुमा रगत र पोषणको प्रवाह बढाउने र रक्तनलीमा जमेको बोसो (Atherosclerosis) हटाउन मद्दत गर्ने देखाएका छन्। साथै समग्र रुपमा यसले रक्तचाप घटाउने, फोक्सोको वायुसञ्चार क्षमता सुधार गर्ने, मुटुको कार्यभार कम गर्ने तथा स्थानिक प्रतिरक्षा क्षमता बढाई विकार युक्त तन्तुको पुनर्जनन (Regeneration) बढाउने कार्य पनि गर्दछ।

हाल आधुनिक चिकित्सामा जलौकाको प्रयोग विशेष गरी प्लास्टिक सर्जरीमा पुनः जोडिएका अङ्ग वा तन्तुहरुमा जमेको रक्त र सुजन हटाउन, सामान्य रक्तसञ्चार पुनःस्थापना गर्न र अङ्ग बचाउन गरिन्छ । आज जलौकाको र्याल विशेष औषधि निर्माणका लागि अनुसन्धानको विषय बनेको छ । यसबाट रगतलाई पातलो बनाउने गुण र जमेको रगत (Clot) पगाल्ने क्षमता भएका औषधिहरू विकास गरी हृदयघात, मस्तिष्कघात जस्ता मुटु तथा रक्तनलीका रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्न सकिने सम्भावना उजागर गरेको छ ।

यसरी जलौका चिकित्सा न्यून दुष्प्रभाव, बहुआयामिक लाभ, प्रयोगको सरलता र वैज्ञानिक आधार युक्त सुरक्षित उपचार विधि हो । यो केवल रोग निवारणको उपाय मात्र होइन, शरीरलाई प्राकृतिक सन्तुलनमा फर्काउने, स्वास्थ्य र ऊर्जा पुनःस्थापना गर्ने अद्भुत उपचार विधि पनि हो । जलौका कर्म गर्दा केहि सावधानी भने अनिवार्य छ । प्रशिक्षित चिकित्सकको निगरानीमा मात्र यो उपचार गर्नुपर्छ । संक्रमणको जोखिम हुन सक्ने भएकाले निर्विष जुकाको छनौट र शुद्धिकरण आवश्यक हुन्छ । जलौका कर्मको लागि निर्दिष्ट पूर्वकर्म, प्रधानकर्म र पश्चातकर्म शास्त्रोक्त विधिले गर्नु अपरिहार्य छ ।

अस्तु!!

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
गोरखा, नेपाल

नयाँ वर्ष २०८३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, गोरखाबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू :

१. बिरामी परीक्षण
२. निःशुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म
५. बस्तीकर्मः जानु/ग्रीवा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
५. उपचारात्मक योग
१०. अग्निकर्म/मर्म चिकित्सा
११. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१२. जेष्ठ नागरिकलाई निःशुल्क स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन, पञ्चकर्म, रसायन र योग
१३. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

थप जानकारीको लागिः सम्पर्क नं. ०६४४२१५७७

स्वस्थ जीवनका लागि २५ प्रमाणित बानीहरु

डा. नरेन्द्र लामिछाने
अकुपञ्चर विशेषज्ञ

नेपाल प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण, विविध जातीयता र परम्परागत ज्ञानसम्पन्न मुलुक हो । यहाँको समाजमा स्वास्थ्यबारे परम्परागत सोच, संस्कृति, आयुर्वेदीय अभ्यास र घरेलु उपचारहरू लामो समयदेखि अभ्यासमा छन् । तर पछिल्लो दशकहरूमा ती ज्ञानहरू विस्तारै ओझेलमा पर्दै गएका छन् । सहरमुखीकरण, सूचना-प्रविधिको तीव्र विकास, उपभोक्तावादी सोच र पश्चिमी जीवनशैलीको अन्धानुकरणसँगै नेपाली समाजमा स्वास्थ्यसम्बन्धी चुनौतीहरू थपिँदै गएका छन् ।

नेपालमा आज पनि ग्रामीण भेगहरूमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा पहुँचको अभाव छ, जहाँ सामान्य ज्वरोदेखि गम्भीर रोगहरूसम्मको उपचारमा ढिलाइ हुनेगरेको छ । अर्कोतर्फ, शहरी क्षेत्रमा भने आधुनिक स्वास्थ्य सुविधा सहजै उपलब्ध छ, तर त्यहीँ जीवनशैलीजन्य रोगहरूको चपेटामा परिरहेको देखिन्छ । आधुनिक सुविधा, फास्ट फूड, अनियमित खानपान, लामो समय बस्ने बानी, शारीरिक निष्क्रियता, निद्राको अभाव, मानसिक तनाव र अत्यधिक मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग शहरी नेपालीहरूका साझा समस्या बनेका छन् ।

विश्व स्वास्थ्य सँगठनका अनुसार, संसारमा हुने कुल मृत्युको करिब ७०% जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर, मानसिक रोग आदिका कारण हुने गर्छन् । यसले स्पष्ट देखाउँछ कि उपचारभन्दा बढी, रोग नलाग्ने उपाय अपनाउनु आवश्यक छ र त्यस्ता उपायहरू हाम्रो आफ्नै जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छन् ।

हाम्रो आफ्नै आयुर्वेद शास्त्रले त हजारौँ वर्ष पहिले नै स्वास्थ्य र रोगप्रतिको अवधारणालाई जीवनशैलीसँग जोड्दै आयुर्वेदको मूल मन्त्र प्रस्तुत गरिसकेको छः

"स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य विकार प्रशमनम् । " अर्थात् "स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य जोगाउनु र बिरामी व्यक्तिको रोग निवारण गर्नु । " यस भनाइले आजको वैज्ञानिक युगमा पनि अत्यन्त गहिरो सन्देश दिन्छ ।

स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्य जोगाउनुपर्ने जिम्मेवारी स्वयं लिनु पर्छ । जबसम्म हामीले आफ्नै शरीरभित्र रहेको स्व-चिकित्सकलाई सहयोग गर्दैनौं अर्थात् शरीरको प्राकृतिक रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता, पाचन शक्ति, मानसिक सन्तुलन, निद्रा, हार्मोन प्रणाली र स्नायुतन्त्रलाई सशक्त बनाउने अभ्यास गर्दैनौं तबसम्म दीर्घकालीन रूपमा स्वस्थ जीवन सम्भव हुँदैन ।

आज संसारभरका चिकित्सा अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरिरहेका छन् कि नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार, भरपूर निद्रा, ध्यान र सकारात्मक सोचले न केवल रोगलाई टार्न सकिन्छ, रोग लागेपछि पनि निको पार्ने गति दोब्बर बनाउन सकिन्छ । यी सबै अभ्यासहरू औषधिबाट सस्ता, सुरक्षित र दिर्घकालीन फाइदाजनक छन् ।

त्यसैले अहिलेको आवश्यकता भनेको **व्यक्तिगत स्तरमै स्वास्थ्यप्रति चेतना अभिवृद्धि गर्नु, जीवनशैली सुधार गर्नु, र परम्परागत ज्ञानको वैज्ञानिक दृष्टिले पुनः मूल्यांकन गर्दै जीवनमा उतार्नु हो ।** हामीलाई गाह्रो लाग्ने कुरा होइन, स-सानो सुधार जस्तै नियमित समयमै सुत्ने, बिहानको खाजा नछुटाउने, हरेक दिन केही मिनेट हिँडडुल गर्ने, फलफूल र सागसब्जी खानेजस्ता अभ्यासले नै धेरै फरक पार्न सक्छ ।

यस लेखमा, हामीले वैज्ञानिक प्रमाण, आयुर्वेदीय सिद्धान्त र नेपाली समाजको व्यवहारिक यथार्थका आधारमा तयार पारिएका २५ स्वास्थ्य अभ्यासहरूको सूची प्रस्तुत गरेका छौं । यी अभ्यासहरू हरेक नेपालीले सजिलै आफ्नो दैनिक जीवनमा समावेश गर्न सक्छन् । महँगो औषधि या उपचार होइन, सस्तो र सहज जीवनशैली परिवर्तन नै स्वस्थ राष्ट्र निर्माणको पहिलो पाइला हो ।

स्वस्थ जीवनका लागि २५ महत्वपूर्ण बानीहरू:

आहार-पाचन सम्बन्धी

१. बिहान ८ बजेभित्र खाजा खाने बानीले दिनभरका लागि आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै मधुमेहको जोखिम घटाउन मद्दत गर्दछ।

२. बेलुकी ७ बजेभित्र खाना खाँदा रात्रिकालीन पाचन प्रक्रियामा सुधार आउँछ र मोटोपन नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ।

३. खाना खानु अगाडि एक गिलास पानी वा झोल पिउँदा पेट चाँडै भरिएको महसुस हुन्छ, जसले अन्नको मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ।

४. फलफूल मुख्य भोजन अगाडि वा दुई भोजनको बीचमा खाँदा पाचनमा सुधार आउँछ र रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोग पुर्याउँछ।

५. दैनिक रूपमा करिब ३०० ग्रामसम्म गाढा र हरियो सागसब्जी सेवन गर्दा शरीरलाई भिटामिन ए र एन्टिअक्सिडेन्ट प्राप्त हुन्छ।

६ जौ, फापरजस्ता प्राकृतिक र फाइबरयुक्त अन्न सेवन गर्दा शरीरमा हुने सूजन घट्ने र रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न मद्दत पुग्ने प्रमाणहरू छन्।

७. प्रशोधित तथा अत्यधिक चिनी मिसिएका पदार्थहरू (जस्तैः सोडा, सस, आइसक्रिम) बाट टाढा रहँदा दीर्घकालीन रूपमा स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ।

८. दैनिक रूपमा एक मुठी जति साना गेडागुडी वा बिउ (जस्तैः बदाम, अखरोट) सेवन गर्दा कोलेस्ट्रोल नियन्त्रणमा रहन्छ र मुटु स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ।

९. पानी उमालेर एक दिन राखेपछि पिउँदा त्यसमा भएको क्लोरिन जस्तो हानिकारक तत्व हटाउन सकिन्छ, जुन स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले लाभदायक हुन्छ।

१०. खाली पेट दूध नपिउने, बरु अन्नसँग मिसाएर सेवन गर्दा दूधको पोषण तत्वको अवशोषण राम्रोसँग हुन्छ।

व्यायाम-शारीरिक क्रियाकलाप

११. हरेक दिन कम्तिमा ३० मिनेट शारीरिक गतिविधि (जस्तै: हिँडडुल, शरीर झुकाउने अभ्यास वा घरायसी काम) गर्दा सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ र जीवनशैलीजन्य रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

१२. दाँत माझ्ने बेला एक खुट्टामा उभिने अभ्यासले शरीरको सन्तुलन सुधार गर्न र हड्डीलाई मजबुत बनाउन मद्दत पुर्याउँछ।

१३. हप्तामा कम्तिमा दुईपटक जुम्बा, जिम, नाच वा दौडजस्ता गतिशील गतिविधिहरू गर्दा हृदय स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ र तनाव घटाउन मद्दत गर्छ भन्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरू छन्।

१४. '४-७-८' श्वास प्रविधिमा सास तान्ने ४ सेकेन्ड, रोक्ने ७ सेकेन्ड र फाल्ने ८ सेकेन्डको अभ्यास गर्दा मानसिक तनाव कम हुने र निद्राको गुणस्तरमा सुधार आउने देखिएको छ।

१५. प्राकृतिक जस्तै ढुङ्गा भएको स्थान (जस्तै गोदावरी वा पोखरी छेउ) मा खाली खुट्टा १० मिनेट हिँड्दा आयुर्वेद अनुसार पनि खुट्टाका बिन्दुहरू सक्रिय भएर शरीरमा ऊर्जा प्रवाह सन्तुलित हुन्छ।

निद्रा र मानसिक स्वास्थ्य

१६. राति १० बजेभित्र सुत्ने बानीले शरीरको हर्मोन सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ र मोटोपन घटाउने अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्।

१७. हरेक रात कम्तिमा ७-८ घण्टा गुणस्तरीय निद्रा आवश्यक हुन्छ; यसभन्दा कम निद्राले मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या आउन सक्छ भने अत्यधिक निद्राले विभिन्न शारीरिक रोगहरूको जोखिम बढाउँछ।

१८. दैनिक १५ मिनेट ध्यान वा प्राणायाम अभ्यास गर्दा मानसिक विश्राम मिल्छ, तनाव घट्छ र समग्र कार्यक्षमता बढ्छ।

१९. हप्तामा एक दिन 'साइकोलोजिकल डिटक्स' अर्थात् मोबाइल वा डिजिटल उपकरणहरू बिना समय बिताउँदा

मानसिक स्पष्टता, सृजनात्मकता र आत्मसमीक्षा गर्ने क्षमता बढ्छ ।

२०. दैनिक तीनवटा कुरा लेख्ने अभ्यास, जसले तपाईंलाई खुशी बनाएको हुन्छ, यसले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउने वैज्ञानिक प्रमाणहरू छन् ।

नशा-आदत सुधार

२१. धूमपान नगर्ने वा त्याग गर्ने, किनभने धूमपान छोडेको २४ घण्टाभित्रै रक्तचापमा सुधार आउन थाल्छ र हृदयघातको जोखिम उल्लेखनीय रूपमा घट्न थाल्छ ।

२२. मानसिक स्वास्थ्य जोगाउनको लागि पनि नियमित रूपमा धूमपान गर्नुहुँदैन, किनभने यसले तनाव, चिन्ता र डिप्रेशनको सम्भावना बढाउँछ भन्ने कुरापनि वैज्ञानिक रुपमा प्रमाणित छ ।

२३. मदिरा सेवन नगर्ने, विश्व स्वास्थ्य सँगठन अनुसार मदिराको कुनैपनि मात्रा पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुँदैन, र ‘zero is the safest dose’ भन्ने कुरालाई मनन गर्नुपर्छ ।

२४. यदि तपाईले कहिलेकाहीँ मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ भने शरीरलाई डिटक्स गर्न भिटामिन बि समूहयुक्त खाना जस्तै अन्डा, सागपात र दाल नियमित रूपमा खान आवश्यक हुन्छ ।

२५. बिहानै मदिरा पिउनु, लुकाएर पिउनु वा अनिद्राको समस्या देखिएको छ भने तुरुन्तै सतर्क हुनुपर्छ, किनभने यी लक्षणहरूले मदिरा लतको सुरुवाती संकेत दिन्छन् ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
फलेवास, पर्वत

नयाँ वर्ष २०८३ सालको शुभकामना

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, फलेवास, पर्वतबाट उपलब्ध हुने सेवाहरु :
१. वहिरङ्ग सेवा
२. प्रयोगशाला परिक्षण
३. नि:शुल्क औषधी वितरण
४. पूर्वकर्म एवं पञ्चकर्मका उपक्रमहरु सञ्चालन गर्ने
५. अग्निकर्म/क्षारकर्म/क्षारसुत्र
६. मर्म चिकित्सा
७. नेपाल सरकार तथा प्रदेश सरकारद्वारा सञ्चालित आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी कार्यक्रमहरु सञ्चालन/सम्पन्न गर्ने ।
८. आयुर्वेद विधिबाट स्वास्थ्य प्रवर्धनात्मक-योग, जीवनशैली परिर्वत आदि एवं उपचारात्मक सेवा प्रदान गर्ने ।
९. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण गर्ने ।

जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य सम्बर्द्धन

स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

सम्पर्क नं. ०६७-४३००८०, इमेल : dahc.parbat@gmail.com

शिरोधारा: आयुर्वेदको एक विशिष्ट उपचार

डा. सुनिता आचार्य,
कन्सल्टेन्ट कायचिकित्सा,
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

आधुनिक जीवनशैलीको तनाव, मानसिक अशान्ति, अनिद्रा, र तनावजन्य शारीरिक व्याधिहरू बढ्दो चुनौती बनेको आजको युगमा शिरोधारा आयुर्वेद उपचार एक प्रभावकारी र प्रासँगिक समाधानको रूपमा उभिएको छ । मानसिक तनाव र चिन्ताले हृदयघात, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता जीवनशैलीजन्य रोगहरूको मूल कारण बन्न थालेको छ । यसै अवस्थामा शिरोधाराले स्नायु प्रणालीलाई शान्त गरेर मस्तिष्कको कार्यप्रणाली सन्तुलित गर्न, तनाव हर्मोनलाई नियन्त्रण गर्न र समग्र स्नायुविक स्थिरता कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ । यसले केवल लक्षण नै नभएर रोगको मूल कारणमाथि काम गर्ने एक सुरक्षित, प्राकृतिक र दीर्घकालीन असर गर्ने चिकित्सा विकल्पको रूपमा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानसँगै अग्रसर हुन सक्ने सम्भावना राख्दछ ।

शिरोधारा भनेको के हो?

शिरोधारा एक प्रकारको विशेष आयुर्वेद उपचार हो । शिरोधारा शब्द दुई संस्कृत शब्दहरूबाट आएको आएको हो: "शिरो", जसको अर्थ टाउको हो, र "धारा", जसको अर्थ प्रवाह हो । शिरोधारा विधि मूर्ध तेलको एक प्रकार हो जसमा शिरको निधार प्रदेशमा लगातार कुनै औषध द्रव्यको धारा दिइन्छ । स्वास्थ्य प्रवर्द्धनात्मक र उपचारात्मक दृष्टिकोणमा शिरोधारा उपयोगी छ । सामान्यतया शिरोधारा औषधशिद्ध तेल, दुग्ध, तक्र, कषाय आदिद्वारा गरिन्छ ।

प्रकार

तैलधारा - औषधशिद्ध तेलको धारा
क्षीरधारा - औषधशिद्ध दूधको धारा
तक्रधारा - औषधशिद्ध मोहीको धारा
क्वाथधारा - औषधशिद्ध क्वाथ-कषाय (काँढा) को धारा

सामान्यतया वातव्याधिमा औषधशिद्ध स्नेहःपित्तजन्य व्याधिमा औषधशिद्ध क्षीर, कफजन्य व्याधिमा औषधशिद्ध तक्र र क्वाथ प्रयोग गरिन्छ ।

शिरोधारा प्रयोग

· शिरःशूल (टाउको दुखेको)	· अनिद्रा
· तनाव	· चिन्ता
· विषाद	· अधार्वभेदक
· नसा सम्बन्धी रोग	· खालित्य
· पक्षाघात	· चिकित्सकको परामर्श अनुसार
· छाला सम्बन्धी रोग	· ग्रीवास्तम्भ/मन्यास्तम्भ
· उन्माद आदि मानसिक रोग	· पालित्य

शिरोधारा निषेध

सामान्यतः नयाँ रुघाखोकी, ज्वर, संक्रमणजन्य व्याधि, टाउकोमा संक्रमित घाउ भएको अवस्थामा र चिकित्सकले निषेध गरेको अवस्थामा शिरोधारा गर्नु हुँदैन।

शिरोधाराको लागि आवश्यक सामग्री

द्रोणी/टेबल, शिरोधारा स्टेण्ड, धारापात्र (२-३ लिटर जाने), वर्ति (धागो), सेतो कपडा, कपास, गजरोल, डेग्चि, कचौरा, टवेल, तेल, औषधशिद्ध कषाय आदि ।

शिरोधाराको विधिः

आवश्यक तयारीः सम्भव भए सम्म कपाल खौरिने, महिला रोगीको हकमा कपाललाई राम्रोसँग बाँध्ने जसले गर्दा औषधि निधार प्रदेशमा सबै ठाउँमा पुगोस्।

क) पूर्वकर्मः

- शौचकर्म गर्नु पर्ने भए गर्न लगाई उपयुक्त वस्त्र लगाएर सर्वप्रथम औषधशिद्ध तेलले टाउकोमा ५ मिनटदेखि १० मिनेटसम्म अभ्यंग गर्नुपर्दछ।
- आँखा र कानमा तेल पस्नबाट जोगाउन एउटा कपडाको या गजको वेण्ड टाउकोमा आँखाभन्दा माथि र कानभन्दा माथि बाँध्नुपर्छ, वेण्ड अगाडि गोलो र टाउकोको पछाडि चेप्टो हुनुपर्छ।
- त्यसपछि बिरामीलाई सजिलोसँग टेबलमा उत्तानो परेर सुत्न लगाएर आँखालाई कपासले छोप्नुपर्छ।
- धारावर्तिलाई टाउकोभन्दा चार अंगुलमाथि (१-२ इन्चमाथि) हुनेगरि धारापात्रलाई टाउकोभन्दा १२ अंगुलमाथि -९ इन्चमाथि) उचाईमा राख्नुपर्छ।
- प्रयोग गरिने तेललाई सिधा नतताएर तातोपानीमाथि भाँडोमा तेल केही मनतातो हुनेगरि तताउनु पर्छ।
- रोगी, रोग एवं काल विशेषलाई विचार गरी धारा द्रव्यको तापक्रम निर्धारण गर्नुपदर्छ।

ख) प्रधानकर्म

- चयन गरिएको औषध द्रव्य आदि धारापात्रमा राख्ने र उक्त धारापात्रबाट एकनासले धारा निधारमाथि गिराउने गर्नुपर्दछ।
- उक्त धारा दायाँ बायाँ एकैनासले लगातार हुनुपर्छ, छिटोछिटो या झट्कायुक्त धारा गर्नुहुँदैन एवं बीचमा रोकिनु हुंदैन।
- धारा भई झरेको धाराद्रव्य पात्रमा संकलन गर्नुपर्दछ।
- सोही संकलित धाराद्रव्य तापक्रम विचार गरि पुनः धारापात्रमा भर्नुपर्छ। लगातार धारा हुन एवं बीचमा रोकावट हुन नदिन धारा पात्रमा पुनः संकलित धारा द्रव्य भर्नुपर्छ।
- तेललाई आँखामा जानबाट बचाउनुपर्छ।
- धारा गर्दा औषध द्रव्यको तापक्रम एकनास राख्नुपर्छ।
- २५मिनेटदेखि एकघण्टासम्म शान्त वातावरणयुक्त अथवा मधुर सँगीतमय कक्षमा शिरोधारा गर्नुपर्दछ।
- एकपटक प्रयोग गरेको तेल तीन दिनसम्म सोही रोगीको लागि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- चौथो दिनमा नयाँ तेल प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- औषधशिद्ध दुग्ध, तक्र, कषाय एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ।

ग) **पश्चात् कर्मः**

- शिरोधारा सकिएपछि टाउकोलाई पुछेर रास्ना चूर्णको प्रतिसारण गर्नुपर्दछ, केहीबेर आराम गर्नुपर्दछ र सिधा घाम, पानी, हावाबाट बच्नुपर्छ।
- रोगीले केहीबेरपछि मनतातो पानीले नुहाएर हल्का र सुपाच्य आहार सेवन गर्नुपर्दछ।

अवधिः

रोग एवं रोगीको अवस्थाः लाभ हानि विचारगरि सामान्यतया ७ दिन, १४ दिन या २१ दिनसम्म शिरोधारा गर्नुपर्दछ।

किन र कसरी काम गर्छ?

शिरोधाराले कसरी काम गर्छ भन्ने कुरा आधुनिक विज्ञान र प्राचीन आयुर्वेद दुवैको दृष्टिकोणबाट हेर्न सकिन्छ। वैज्ञानिक व्याख्या अनुसार, निधारमा पर्ने लगातार तातो औषधीय तेलको धाराले स्नायु संस्थानलाई गहिरो रूपमा शान्त पार्छ, तनावको हर्मोन कोर्टिसोलको मात्रा घटाउँछ र प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय गरी शरीरलाई पुर्नसन्तुलनमा ल्याउँछ। आयुर्वेद सिद्धान्त अनुसार भने, यो धारा सीधै 'आज्ञा चक्र' वा तृतीय नेत्र भनिने स्थानमा पर्छ, जुन मानसिक शान्ति, स्पष्टता र शरीरका अन्य चक्रहरूको सन्तुलनको लागि जिम्मेवार मानिन्छ। यसरी शिरोधारा शारीरिक र सूक्ष्म-ऊर्जागत दुवै स्तरमा काम गरेर मन र शरीर दुवैलाई समग्र रूपमा लाभ पुर्याउने एक चिकित्सा विधि हो।

पथ्य: हलुका भोजन, प्रायः झोल वा नरम भोजन।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय

दमौली, तनहुँ

नव वर्ष २०८३ सालको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू :

१. बिरामी परीक्षण
२. नि:शुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म
५. बस्तीकर्म: जानु/ग्रीवा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
८. क्षारसुत्र सेवा
९. उपचारात्मक योग/फिजियोथेरापी
१०. अग्निकर्म/मर्म चिकित्सा
११. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१२. जेष्ठ नागरिकलाई नि:शुल्क स्वास्थ्य संरक्षण
१३. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण
१४. स्वर्णविन्दु प्राशन

तनहुँ जिल्लाका स्थानीय तहमा रहेका आयुर्वेद औषधालयहरुको विवरण

जामुने भन्ज्याङ आयुर्वेद औषधालय, म्याग्दे गाउँपालिका
शिशाघाट आयुर्वेद औषधालय, व्यास नगरपालिका
रिस्ती आयुर्वेद औषधालय, व्यास नगरपालिका
केशवटार आयुर्वेद औषधालय, व्यास नगरपालिका
भिरकोट आयुर्वेद औषधालय, ऋषिङ गाउँपालिका
बन्दीपुर आयुर्वेद औषधालय, बन्दीपुर गाउँपालिका
भानु आयुर्वेद औषधालय, भानु नगरपालिका
टुहुरेपसल आयुर्वेद औषधालय, भानु नगरपालिका
रुपाकोट आयुर्वेद औषधालय, भानु नगरपालिका
खैरेनीटार आयुर्वेद औषधालय, शुक्लागण्डकी नगरपालिका
भिमाद आयुर्वेद औषधालय, भिमाद नगरपालिका

तनहुँ जिल्लाका स्थानीय तहमा रहेका नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरुको विवरण

नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, देवघाट गाउँपालिका
नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, आबुखैरेनी गाउँपालिका
नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, घिरिङ गाउँपालिका

065-563483 dahctanahun@gmail.com https://dahctanahun.gandaki.gov.np

अनिद्राको व्यवस्थापनको लागि पादाभ्यङ्ग (फुट मसाज)

डा. किरण कमल बस्ताकोटी
कार्यालय प्रमुख
आयुर्वेद चिकित्सक (एम.डी.कायचिकित्सा)
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, फलेवास, पर्वत

निद्रा सबै प्राणी प्रजातिहरूमा पाइने एक स्वाभाविक जैविक प्रक्रिया हो र मानव जीवनका अत्यन्त महत्वपूर्ण क्रियामध्ये एक हो। सामान्यतया मानवले आफ्नो जीवनको करिब एक-तिहाइ समय निद्रामै व्यतीत गर्छ। पर्याप्त र गुणस्तरीय निद्रा केवल आरामको माध्यम मात्र नभई शारीरिक पुनर्स्थापना, मानसिक स्वास्थ्य तथा प्रतिरक्षा प्रणाली सशक्त बनाउने आधार पनि हो। आयुर्वेदको दृष्टिकोण अनुसार निद्रा स्वस्थ जीवनको तीन महत्वपूर्ण स्तम्भ (आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य) मध्ये एक हो र यसको सन्तुलन बिग्रँदा सम्पूर्ण प्रणाली प्रभावित हुन्छ। उचित आहारले शारीरिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन गरे जस्तै उचित निद्राले आरोग्य र सुखलाई प्रवर्द्धन गर्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि निद्रालाई स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण सूचक र आधार दुवैका रूपमा स्वीकार गरेको छ। अनिद्राले व्यक्तिको कार्यक्षमता घटाउने, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन बनाउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर पार्ने तथा दीर्घकालीन रूपमा हृदय रोग, मधुमेह र मानसिक रोगहरूको जोखिम बढाउने जस्ता गम्भीर असरहरू पार्न सक्छ।

सुत्दा निद्रा पर्न कठिन हुनु, बारम्बार निद्रा टुट्नु वा पर्याप्त निद्रा नपुग्नु जस्ता अवस्थालाई पारिभाषिक रुपमा अनिद्रा भनिन्छ। विश्वव्यापी रूपमा हेर्दा अनिद्रा एक सामान्य समस्या बनिसकेको छ। विभिन्न अध्ययनहरू अनुसार करिब ३० देखि ४० प्रतिशत वयस्कहरूले जीवनको कुनै न कुनै चरणमा अनिद्राको अनुभव गर्ने गर्दछन्। यसको प्रमुख कारणहरूमा मानसिक तनाव, चिन्ता, अवसाद, अव्यवस्थित जीवनशैली, अत्यधिक स्क्रिन प्रयोग, क्याफिन सेवन, वंशाणुगत कारणहरु तथा दीर्घरोगहरू पर्दछन्। आयुर्वेद अनुसार निद्रानाशका कारणहरूमा अत्यधिक रुक्ष (सुख्खा) आहार सेवन, अत्यधिक व्यायाम, उपवास, अत्यधिक मैथुन, तथा अफ्ठ्यारो ओछयानमा सुत्नु समावेश छन्। डर, चिन्ता, क्रोध, अत्यधिक खुशी, दुःख, लोभ, उत्तेजना तथा निराशा जस्ता मानसिक अवस्थाहरूले पनि निद्रामा कमी ल्याउन सक्छन्।आयुर्वेदको दृष्टिकोणबाट हेर्दा यस्ता कारणहरूले वात तथा रजोगुण वृद्धि गराउँछन्, जसले निद्रामा अवरोध पुर्याउँछ। आयुर्वेद शरीरक्रिया अनुसार विशेषतः वातदोषको वृद्धिका कारण सुखापन, शीतता र चंचलता जस्ता गुणहरू बढेर मन अशान्त, शरीर थकित तथा स्नायु प्रणाली असन्तुलित हुन गई निद्राको नाश हुन जान्छ।

अनिद्राको व्यवस्थापनको लागि आयुर्वेदले सरल, सुरक्षित र प्रभावकारी उपायका रूपमा पादाभ्यङ्गलाई विशेष महत्व दिएको छ। अभ्यङ्ग (तेल मालिस) ले थकानलाई कम गर्ने, बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो गराउने, दीर्घायु प्रदान गर्ने र राम्रो निद्रा दिलाउने कार्य गर्छ। पादाभ्यङ्ग भनेको खुट्टा, विशेषत: पैतालामा गरिने मालिस हो, जसले निद्रालाई प्रवर्द्धन गरी यसको मात्रा र गुणस्तर दुवै सुधार गर्छ। आयुर्वेदले पादाभ्यङ्गलाई दैनिकीको रुपमा प्रयोग गर्न सुझाएको छ। यसको वर्णन चरक संहिता, सुश्रुत संहिता तथा अष्टाङ्गहृदय जस्ता ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। अष्टाङ्गसंग्रह अनुसार अभ्यङ्गले खुट्टामा बल प्रदान गर्छ र खुट्टाको संज्ञाहीनता, मांसपेशीको कडापन तथा खुट्टा फुट्ने समस्यालाई पनि कम गर्छ। यसले वात दोष कम गरी कफ दोषको वृद्धि गर्छ। वात दोष मुख्य रूपमा स्पर्शज्ञानसँग सम्बन्धित हुन्छ, जुन छालाको सतहबाट सञ्चालित हुन्छ। कफ दोषको वृद्धि हुँदा तमोगुण बढ्छ, जुन निद्रा उत्पन्न गर्ने प्रमुख कारक हो। पदाभ्यङ्ग गर्दा हुने दवाबले छालामुनिका रक्तनलीहरू विस्तार गराउँछ, जसका कारण मालिसमा प्रयोग गरिएको औषधिको गुण अवशोषित भई अनिद्राको उपचारमा सहयोग पुर्याउँछ।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट पनि पादाभ्यङ्गको प्रभाव पुष्टि हुँदै गएको छ। खुट्टाको पैतालामा तन्त्रिकाहरुको अन्त्य बिन्दुहरु (Nerve Endings) हुन्छन जसलाई मालिस गर्दा शरीरले विश्रामको अनिभुती गर्छ। यसले

तनाव हार्मोन कोर्टिसोल र एड्रेनालिनको स्तर घटाउने र निद्राजनन हार्मोन मेलाटोनिन, पीडा कम गर्ने हर्मोन इन्डोर्फिन र आनन्दप्रदायक सेरोटोनिनको सक्रियता बढाउने कार्य गर्दछ, जसले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्छ र तनाबको व्यवस्थापन गर्छ। साथै पादाभ्यङ्गले रक्तसञ्चार सुधार गर्ने, लिम्फ संचार सुधार गर्ने, मांसपेशीको तनाव कम गर्ने तथा समग्र शारीरिक विश्राम प्रदान गर्ने प्रभाव राख्दछ। रिफ्लेक्स्सोलोजी र अकुप्रेसरको सिद्धान्त अनुसार खुट्टाका विभिन्न भागहरू शरीरका विभिन्न अंगहरूसँग सम्बन्धित हुन्छन्, जसको उत्तेजनाले शरीरको समग्र सन्तुलन कायम गर्न सहयोग गर्दछ। विभिन्न शोध र अनुसन्धानहरूले पनि नियमित खुट्टाको मालिसले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्ने, चिन्ता घटाउने तथा मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने देखाएका छन्।

पादाभ्यङ्ग दैनिक रुपमा विशेष गरी सुत्न भन्दा केहि बेर अगाडी गर्नुपर्छ। आवश्यक मात्रामा स्नेह (घ्यू, तेल) लाई मौसम अनुसार सुखोष्ण बनाइ दश देखि पन्द्र मिनेट दुबै गोडालाई मालिस गर्नुपर्छ। मालिसको लागि प्रयोग हुने स्नेह पदार्थ पनि वात दोषको हरण गर्ने प्रकृतिका चयन गर्नु पर्छ जस्तैः तील तेल, नरिवल तेल, दशमूल तेल, क्षीरबला तेल आदि।

पादाभ्यङ्ग संगसंगै निद्रा सुधारका लागि आयुर्वेदमा अन्य उपायहरू पनि उल्लेख गरिएको छ।वात दोषलाई कम गरि कफ दोष वृद्धि गर्ने खालका आहार जस्तै सुत्नुअघि तातो दूध सेवन; घ्यू, मासुको रस, उखु र अंगुरको रस आदिको आहारमा प्रयोग, ध्यान, प्राणायाम, शिरोधारा, अभ्यङ्ग जस्ता तन र मनलाई शान्त बनाउने अभ्यासहरु र सन्तुलित जीवनशैलीको अभ्यासले निद्रालाई प्रवर्द्धन गर्छ।त्यस्तै घोडटाप्रे, अश्वगन्धा, ब्राम्ही, शंखपुष्पि, कुभिन्डो, सर्पगन्धा जस्ता जडिबुटीहरु विज्ञको सल्लाह बमोजिम सेवन गर्न सकिन्छ। आधुनिक दृष्टिकोणले पनि निश्चित समयमा सुत्ने बानी, स्क्रिन हेर्ने समय घटाउने, क्याफिन सेवन कम गर्ने, तनाबको व्यवस्थापन गर्ने र शान्त वातावरणमा सुत्ने अभ्यासलाई निद्राजनानामा महत्वपूर्ण मान्दछ। आवश्यक परेमा फोलिक एसिड, भिटामिन डी जस्ता सप्लिमेन्ट पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ र समस्या जटिल भएमा विज्ञसंग मनोपरामर्श लिने तथा निगरानीमा रही निश्चित समयका लागि निद्राकारक औषधिको पनि प्रयोग गर्नु पर्ने हुनसक्छ।

अनिद्रा जस्तो दिनानुदिन बढ्दो समस्यालाई औषधिको सेवनले मात्र नभई वैकल्पिक माध्यमको प्रयोगबाट दीर्घकालीन व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। निद्राकारक औषधिहरूको सेवनले अस्थायी राहत दिए पनि यसको दीर्घकालीन प्रयोगले निर्भरता र अन्य साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले पादाभ्यङ्ग र अन्य आहार व्यवहारका नियमको परिपालना जस्ता सरल, सुरक्षित र प्राकृतिक उपायहरू आजको समयमा अझ सान्दर्भिक बन्दै गएका छन्। आयुर्वेद सिद्धान्त र आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण दुवैबाट समर्थित यस्ता विधिले शरीरको प्राकृतिक सन्तुलन कायम राख्दै निद्रालाई सुधार गर्ने भएकाले यस्ता अभ्यासलाई प्रभावकारी वैकल्पिक उपायका रूपमा ग्रहण गर्न सकिन्छ।

"स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्तिका लागि योग "
एघारौं राष्ट्रिय योग दिवस-२०८२

Management of Diabetic foot ulcer through Ayurveda - A case report

Madan Bhandari[1] **Krishna Gyawali**[2] **Pushparaj Poudel**[3]

1. Assistant Professor & Head, Department of Shalya Tantra, Ayurveda Campus, T.U.
2. Assistant Professor & Head, Department of Shalya Tantra, Central Ayurveda Campus, N.S.U.
3. Consultant Shalakya Specialist, Ministry of Health and Population

Abstract

Diabetic Foot Ulcer (DFU) is very common and costly complication of diabetes. It occurs due to combined effects of neuropathy, vascular disease and infection. The management of DFU demands addressing multiple local and systemic aspects. In this case of DFU integrated approach of strict dieatary restrictions, oral hypoglycemic agents, Yoga and Pranayama, regular dressing with *Jatyadi taila* were made and the ulcer was completely healed.

Keywords: Diabetic Foot Ulcer; *Ayurveda*; *Jatyadi taila*; Yoga; Pranayama

Introduction

Diabetic foot ulcer (DFU) is one of the most frequently recognized and costly complication of Diabetes.[1] It is due to the combined effects of neuropathy, vascular disease and infection. [2]The main principle of management of DFU includes debridement of the wound by various methods, offloading the ulcer area, management of infection, regular dressing of the wound and revascularization of the part if indicated.[3]Integrated approaches for the management of DFU are emerging nowdays as it demands multi-modal treatment approach.[4]In this case of DFU Ayurvedic diet plan, dressing, Yoga and Pranayama along with regular anti-diabetic allopathic medicine was administered to the patient and the DFU was completely healed.

Patient Information

A female patient of age 48 years came in the Out Patient Department with the complaint of wound on the lateral side, plantar aspect of left foot for the last 7 months. The wound started from a small swelling and later developed a full blown ulcer with complications. She has no pain on the site of wound. She is a known case of uncontrolled Diabetes

Mellitus for 5 years under irregular consumption of combination drug of Metformin 500mg and Glimepiride 2mg twice a day. She has visited many hospital and clinics for this problem and took tablet medicines (name not known). Recently, she was applying mupirocin ointment. These medications had very less benefits on her so she came to our hospital for further evaluation. She has no any history of smoking or alcohol abuse. There was no family history of any chronic illness.

Local Examination

The patient had an oval shaped wound measuring approximately 8x5x1cm in the lateral part, dorsal aspect of left foot. One tip of the wound was invaginating the 4^{th} interdigital cleft of left foot. The base of ulcer was full of slough with small improper granulation tissue in between. The edges of ulcer were inflamed. The surrounding skin was shiny and inflamed. Mild serous discharge was present.

Investigations

Laboratory investigations revealed the following information.

Table 1 (Laboratory report during admission)

Complete blood count	Biochemistry	Urine analysis
WBC: 12200 uL	Urea:41.2mg/dl	Colour: yellow
RBC:350000 uL	Creatinine: 1mg/dl	Appearance: semi-clear
Hb: 10.4g/dl	Calcium: 8.8mg/dl	pH: 5
HCT: 33.3%	Phosphorous: 4.6mg/dl	specific gravity:1.03
MCV:78.2fL	Sodium: 132mEg/dl	Protein: negative
MCH: 26.3	Potassium: 3.8mEq/dl	Sugar: negative
MCHC: 32g/dl	Random Blood sugar: 210 mg/dl	Blood: negative
Platelet count: 450000 uL	LDL: 272mg/dl	Ketone:negative
Neutrophils: 80%	HDL: 35mg/dl	Cast: not seen
Lymphocytes: 3%	Cholesterol: 190mg/dl	Bacteria: not seen
	Triglycerides: 128mg/dl	WBC: 1-2
	HbA1c: 6.7%	RBC: 0-1

. Culture and Sensitivity of wound swab revealed no growth of any bacteria.

. X-ray of left foot was done and was normal.

. Arterial Doppler of bilateral lower limb was performed and revealed normal blood flow.

Diagnosis

On the basis of local examination, laboratory investigations and diagnostic investigations the diagnosis was made as Diabetic foot ulcer.

Therapeutic Intervention

To control the raised blood sugar dietary restrictions (Ayurvedic diet plan) were made and proper

yogic counseling was done. Metformin 500mg and Glimepiride 2mg combination tablet was continued.

The wound was daily dressed with *Jatyadi taila* and daily blunt excision of slough and hyper-granulation tissue was done.

Follow-up and outcomes

The patient was admitted in the hospital until the wound was completely healed. So, adherence to the treatment was good. The wound was dressed daily. The patient was kept on a strict diabetic diet and yoga, pranayama.

The wound was slowly healing; surrounding tissue inflammation was subsiding after 1st week of admission (Figure 2). Complete granulation tissue was formed after 2 weeks of treatment (Figure 3). The size of the wound was reduced by half after 1 month of treatment (Figure 4) and the wound healed completely with formation of scar after 45 days of treatment (Figure 6) and the inflammation of surrounding skin became normal. Blood sugar level was within normal range after 1 week of admission.

Discussion

Prevalence of diabetes is increasing in developed and developing countries.Among the different complications of diabetes DFU is the most common complication and managing DFU remains the major challenge for healthcare system.[5] In this case, Ayurvedic diet to maintain blood sugar level was administered to the patient along with an oral hypoglycemic drug. Yoga and Pranayama helped in reducing the stress which is itself a precursor of blood glucose spike.[6] Regular debridement and dressing the wound with *Jatyadi taila* was done. Jatyadi taila dressing helped in the speedy healing of the ulcer as it is non-irritant and consists of flavonoids, essential oils, tannins, glycosides, steroids and alkaloids.[7]

Patient perspective

"Before visiting this hospital I had tried in many places but my wound was not healed. There was a lot of discharge coming from the wound. After getting admitted here the discharge started to come down and the wound started healing. Now it is totally healed. I am very happy."

Informed Consent

The authors certify that they have obtained the patient's written informed consent in the patient's own language.

Figure 1:Day 1

Figure 2: Day 10

Figure 3: Day 17

Figure 4: Day 30

Figure 5: Day 37

Figure 6: Day 45

References

1. Armstrong DG, Boulton AJ, Bus SA. Diabetic foot ulcers and their recurrence. New England Journal of Medicine. 2017 Jun 15;376(24):2367-75.
2. Xu Bo, Yang Caizhe, Wu Shibai, et al. Analysis of amputation-related risk factors in patients with diabetic foot [J]. Chinese Journal of Internal Medicine, 2017, 56(1): 24-28. DOI: 10.3760/cma.j.issn.0578-1426.2017.01.007
3. Alexiadou K, Doupis J. Management of diabetic foot ulcers. Diabetes Ther. 2012 Nov;3(1):4. doi: 10.1007/s13300-012-0004-9. Epub 2012 Apr 20. PMID: 22529027; PMCID: PMC3508111. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3508111/#CR28
4. Bhandari M, Rao PN, B J G, Gudasi D. An integrated approach for the management of diabetic foot ulcer: a case report. J Complement Integr Med. 2019 Jul 30;16(3):/j/jcim.2019.16.issue-3/jcim-2018-0126/jcim-2018-0126.xml. doi: 10.1515/jcim-2018-0126.

PMID: 31365345.

5. Sriyani KA, Wasalathanthri S, Hettiarachchi P, Prathapan S. Predictors of diabetic foot and leg ulcers in a developing country with a rapid increase in the prevalence of diabetes mellitus. PLoS One. 2013 Nov 6;8(11):e80856. doi: 10.1371/journal.pone.0080856. PMID: 24223231; PMCID: PMC3819292.
6. Raveendran AV, Deshpandae A, Joshi SR. Therapeutic Role of Yoga in Type 2 Diabetes. Endocrinol Metab (Seoul). 2018 Sep;33(3):307-317. doi: 10.3803/EnM.2018.33.3.307. Epub 2018 Aug 14. PMID: 30112866; PMCID: PMC6145966.
7. Shailajan S, Menon S, Pednekar S, Singh A. Wound healing efficacy of Jatyadi Taila: in vivo evaluation in rat using excision wound model. J Ethnopharmacol. 2011 Oct 31;138(1):99-104. doi: 10.1016/j.jep.2011.08.050. Epub 2011 Aug 30. PMID: 21907784.

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
पुतलीबजार, स्याङ्‍जा

नयाँ वर्ष २०८३ को हार्दिक शुभकामना!

प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, स्याङ्‍जाबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू :

१. बिरामी परीक्षण
२. निःशुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म
५. बस्तीकर्मः जानु/ग्रीवा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
८. क्षारसुत्र सेवा
९. उपचारात्मक योग/दैनिक योग
१०. अग्निकर्म/मर्म चिकित्सा
११. जेष्ठ नागरिकलाई निःशुल्क स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन, पंचकर्म, रसायन र योग
१२. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१३. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

'निरोगी र सुखी रहनुहोस्'

फोन नं. ०६३-४२३२७२

आयुर्वेदमा पथ्य-अपथ्यको महत्व

डा. नारायण पाण्डे
आयुर्वेद चिकित्सक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
पोखरा-२६, कास्की

आयुर्वेद प्राचीन चिकित्सा पद्धति हो, जसले मानव जीवनलाई स्वस्थ, दीर्घ र सन्तुलित बनाउने उद्देश्य राख्दछ। आयुर्वेदमा औषधि जत्तिनै पथ्यापथ्य (खानपान तथा जीवनशैली सम्बन्धि नियम) अत्यन्त महत्व दिइएको छ । आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले 'न्युट्रिसन' (Nutrition) लाई जसरी हेर्छ, आयुर्वेदले पथ्यापथ्य त्योभन्दा व्यापक र सूक्ष्म रूपमा परिभाषित गरेको छ । वास्तवमा पथ्य-अपथ्यको पालना बिना शारीरिक एवम् मानसिक रुपमा स्वस्थता प्राप्त हुँदैन साथै उपचार कार्य पनि पूर्ण र प्रभावकारी हुन सक्दैन । आयुर्वेदका सबै ग्रन्थहरूमा प्रत्येक रोगहरूको प्रथम चिकित्सा सुत्रको रुपमा पथ्य अपथ्यको सही रुपमा पालन गर्नु (निदान परिवर्जनम) भनिएको छ ।

'पथ्य' भन्नाले शरीर एवम् मन अनुकूल हुने आहार तथा विहार बुझिन्छ भने 'अपथ्य' भन्नाले शरीरलाई हानी पुर्याउने आहार र आदतलाई जनाउँछ । आयुर्वेद अनुसार रोग केवल औषधिले मात्र होइन, उचित खानपान र सही जीवनशैलीबाट पनि निको हुन्छ त्यसैले आयुर्वेदमा पनि भनिएको छ कि खानपान र जीवनशैली सही छ भने औषधिको आवश्यकता पर्दैन, तर यदि खानपान (अपथ्य) गलत छ भने औषधिको सेवनले पनि खासै काम गर्दैन । यदि बिरामीले औषधि सेवन गरे पनि अपथ्य आहार लिइरहेमा रोग निको हुँदैन, बरु झन् बढ्न सक्छ। आयुर्वेदले व्यक्ति विशेषको प्रकृति (वात, पित्त, कफ), रोगको अवस्था, ऋतु र उमेर अनुसार पथ्य-अपथ्य निर्धारण गर्छ। उदाहरणका लागि ज्वरो लागेको अवस्थामा हल्का, सुपाच्य र तातो भोजन पथ्य मानिन्छ भने तेलमा तारेका, पच्नको लागि गाह्रो हुने खानेकुराहरू तथा चिसो भोजन प्राय: गरि शरीरको लागि अहितकर (अपथ्य) हुन्छन्। यसरी पथ्य-अपथ्यले शरीरमा स्थित दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। अतः शरीर एवम् मनको लागि फाइदा गर्ने आहार एवम् विहारहरु शरीरको लागि पथ्य हुन्, जसमा हाम्रो शरीरको अग्नि/digestive system, आमको नास गर्ने (reduction of oxidative stress), दोषहरुलाई सन्तुलनमा राख्ने एवम विष /toxin हरुलाई निकाल्न पनि सहयोग गर्ने आहार एवम दिनचर्या-ऋतुचर्याको सही रूपले पालना, समयमा भोजन, हल्का व्यायाम जस्ता हितकारी कार्यहरू पथ्य अन्तर्गत पर्दछन् ।

पथ्य-अपथ्यको महत्व केवल रोग निको पार्न मात्र सिमित छैन, रोग लाग्न नदिन पनि यसले ठूलो भूमिका खेल्दछ । अनुशासित दिनचर्या, समयमै भोजन, शुद्ध आहार, नियमित व्यायाम र मानसिक शान्ति आयुर्वेदमा पथ्यको रूपमा लिइन्छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाई स्वस्थ जीवनयापनमा सहयोग पुर्याउँछ। अन्ततः भन्नुपर्दा, आयुर्वेदमा पथ्य-अपथ्य, रोग लाग्न नदिने एवम् लागिहालेमा उपचारको क्रममा अपनाउनुपर्ने आधारस्तम्भ हो। औषधि उपचारलाई सफल बनाउने मुख्य तत्व नै पथ्य-अपथ्यको सही पालना गर्नु हो। त्यसैले स्वस्थ एवम् रोगमुक्त जीवनका लागि आयुर्वेदले बताएअनुसारको पथ्यापथ्यको पालना गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ।

पोखरामा आयुर्वेदः वर्तमान परिपेक्ष, चुनौती र आगामी गन्तव्य

डा. विपिन बन्धु आचार्य
आयुर्वेद चिकित्सक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
पोखरा-२६, कास्की

"ॐ नमो भगवते वासुदेवाय धन्वन्तरये अमृतकलशहस्ताय ।
सर्वामयविनाशाय त्रैलोक्यनाथाय श्रीमहाविष्णवे नमः ।।"
(धन्वन्तरी स्तोत्र)

अन्नपूर्ण र माछापुच्छ्रेको शीतल छाया, फेवा र बेगनासका शान्त तरङ्गहरू अनि सेतीको सुसेलीले सुसज्जित पोखरा केवल प्रकृतिको अनुपम उपहार मात्र होइन, यो आरोग्य र आध्यात्मिक ऊर्जाको सँगम पनि हो । पर्यटकीय गन्तव्य मात्र नभएर आयुर्वेदको सम्भाव्य 'आयुर्वेद हब' पनि हो । यहाँको हावापानी र प्रचुर मात्रामा पाइने हिमाली जडीबुटीहरूले यस क्षेत्रलाई प्राकृतिक औषधालयको रूपमा स्थापित गरेका छन् । वर्तमान समयमा मधुमेह, उच्च रक्तचाप लगायतका नसर्ने रोगको चपेटा परेको समाजका लागि आयुर्वेद एउटा 'आशाको किरण' बन्ने निश्चित देखिन्छ ।

नसर्ने रोग र आयुर्वेदः एक अपरिहार्य विकल्प

आजको विश्व र विशेषगरी नेपालका लागि 'नसर्ने रोग' एउटा भयानक स्वास्थ्य चुनौती बनेको छ । नेपालको सन्दर्भमा यो एउटा 'सुषुप्त महामारी' को रूपमा देखा परेको छ । नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् र WHO को पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा हुने कुल मृत्युको करिब ७१.१% देखि ७४% सम्मको हिस्सा नसर्ने रोगले ओगटेको छ । सन् १९९० मा यो दर मात्र ३१.३% थियो, जसले विगत तीन दशकमा यसको प्रकोप दोब्बरभन्दा बढी भएको देखाउँछ । नेपालमा रोग भार (Disease Burden) हेर्दा कार्डियोभास्कुलर (मुटु र रक्तनली) रोगले मात्रै कुल मृत्युको करिब ३०% हिस्सा ओगटेको छ । त्यसैगरी दीर्घकालीन श्वासप्रश्वास रोग (COPD) १०%, क्यान्सर ९%, र मधुमेहले ४% देखि ५% सम्म मृत्युको जोखिम बढाएको छ । सरकारले मुटु, क्यान्सर र मिर्गौला जस्ता कडा रोगको उपचारका लागि वार्षिक अर्बौं रुपैयाँ (करिब ८ अर्ब) खर्च गरिरहेको छ, तैपनि बिरामीको सङ्ख्या घट्नुको सट्टा बढ्दो छ । पोखरा जस्ता विकसित सहरहरूमा विलासी जीवनशैली, जंक फुडको प्रयोग, र वायु प्रदूषणका कारण उच्च रक्तचाप र मानसिक तनावका बिरामीहरूको घनत्व ग्रामीण क्षेत्रको तुलनामा २.५ गुणा बढी देखिएको छ ।

आयुर्वेदले नसर्ने रोगको रोकथाममा 'स्वस्थवृत्त' (Diet & Lifestyle) लाई मूल मन्त्र मान्दछ । आधुनिक औषधिले लक्षणको उपचार गर्छ भने आयुर्वेदले रोगको जरैदेखि निवारण गर्ने र पुनः हुन नदिने क्षमता राख्दछ । त्यसैले नसर्ने रोग व्यवस्थापनमा आयुर्वेदलाई मूलधारको चिकित्सा मानिनु आजको आवश्यकता हो ।

पोखरामा आयुर्वेदका चुनौतीहरू

पोखरा पर्यटकीय सहरका रूपमा मात्र होइन, क्रमशः स्वास्थ्य हबका रूपमा पनि विकसित हुँदै गएको छ । तर यस्तो सम्भावनायुक्त परिवेश हुँदाहुँदै पनि आयुर्वेद क्षेत्रले गहिरा संरचनागत, नीतिगत र व्यवस्थापकीय चुनौतीहरूको सामना गरिरहेको छ ।

प्रमुख समस्याहरू यसप्रकार छन्:

१. भौतिक तथा आर्थिक कमजोरी: हाल गण्डकी प्रदेशमा गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र धौलागिरी आयुर्वेद अस्पताल गरी जम्मा २ वटा मात्र आयुर्वेद अस्पताल सञ्चालनमा छन् । यति सिमित संरचनाले प्रदेशको जनसंख्या र बढ्दो स्वास्थ्य माग धान्न सक्ने अवस्था छैन । अझ गम्भीर कुरा, आयुर्वेद अस्पताल तथा केन्द्रहरूका लागि बजेट विनियोजन अत्यन्त न्यून रहेको छ, जसका कारण सेवा विस्तार, उपकरण खरिद, भवन सुधार र नयाँ कार्यक्रम सञ्चालन लगभग असम्भव जस्तै बनेको छ ।

२. आयुर्वेद केन्द्रहरूमा O&M (Organization and Management) नहुनु: गण्डकी प्रदेशअन्तर्गत रहेका ९ वटा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा हालसम्म पनि स्पष्ट O&M स्वीकृत नभएको अवस्था छ। यसले जनशक्ति व्यवस्थापन, सेवा स्तर निर्धारण र उत्तरदायित्व स्पष्ट गर्न कठिन बनाएको छ। परिणामस्वरूप धेरै केन्द्रहरू नाम मात्रका संरचनामा सिमित छन्।

३. प्रस्तावित दरबन्दी घटाइनु : गण्डकी प्रदेशको स्वास्थ्य सचिव स्तरबाट प्रस्तावित आयुर्वेद चिकित्सक, नर्स तथा कर्मचारीहरूको दरबन्दी क्रमशः घटाइएको छ। यसले पहिले नै सिमित जनशक्तिमा सञ्चालन भइरहेका आयुर्वेद सेवाहरू अझ कमजोर बनाएको छ। एउटै चिकित्सकले बहुआयामिक जिम्मेवारी सम्हाल्नुपर्दा सेवाको गुणस्तरमा प्रत्यक्ष असर परेको छ।

४. दक्ष जनशक्तिको अभाव र ब्रेन ड्रेन: स्नातक (BAMS) पश्चात् उच्च शिक्षा (MD/MS) का पर्याप्त र गुणस्तरीय अवसर नेपालमै नहुँदा दक्ष आयुर्वेद चिकित्सक तथा विषयविज्ञहरू विदेशतर्फ पलायन भइरहेका छन्। यसले अनुसन्धान, शिक्षण र विशेषज्ञ सेवा तीनै पक्षलाई कमजोर बनाएको छ।

५. अपर्याप्त पूर्वाधार धेरै आयुर्वेद अस्पताल तथा केन्द्रहरूमा आफ्नै भवन, पर्याप्त ओपीडी कक्ष, पञ्चकर्म युनिट, प्रयोगशाला, फार्मेसी तथा आधुनिक उपकरणको अभाव छ। कतिपय स्थानमा त आधारभूत सेवा दिन पनि भौतिक संरचना बाधक बनेको छ।

६. औषधि उत्पादन र आपूर्तिमा आत्मनिर्भरताको कमी: सिंहदरबार वैद्यखाना जस्ता ऐतिहासिक संस्थानहरूले आयुर्वेद औषधि उत्पादन गरिरहेका भए पनि बजारको बढ्दो माग धान्न नसक्ने अवस्था छ। स्थानीय स्तरमा भरपर्दो, गुणस्तरीय र निरन्तर औषधि आपूर्तिको अभावले उपचार प्रक्रियालाई प्रभावित बनाएको छ।

७. स्थानीय जडीबुटी किसानसँग समन्वयको अभाव: स्थानीय किसानबाट कच्चा जडीबुटी खरिद गर्न स्पष्ट मार्गदर्शन (guidelines), गुणस्तर मापदण्ड, मूल्य निर्धारण प्रणाली तथा भण्डारण सुविधा नहुँदा आयुर्वेद क्षेत्र र किसानबीचको सहकार्य स्थापित हुन सकेको छैन। यसले एकातिर किसानलाई निरुत्साहित गरेको छ भने अर्कोतिर आयुर्वेद औषधि उत्पादनमा सम्भावनाको सदुपयोग हुन सकेको छैन।

८. भ्रामक प्रचार र अवैज्ञानिक अभ्यास: आयुर्वेदको नाम प्रयोग गरी गरिने गैर-व्यावसायिक, अतिरञ्जित र अवैज्ञानिक प्रचार-प्रसारले वास्तविक आयुर्वेद विज्ञानको साखमा गम्भीर असर पारिरहेको छ। नियमन कमजोर हुँदा जनविश्वास घट्ने जोखिम बढ्दै गएको छ।

९. स्पष्ट नीति, निर्देशिका र दीर्घकालीन दृष्टिकोणको कमी: प्रदेश स्तरमा आयुर्वेद विकासका लागि स्पष्ट नीति, सेवा मापदण्ड, अनुसन्धान प्राथमिकता र दीर्घकालीन रणनीतिक योजना नहुँदा आयुर्वेद मुख्यधार स्वास्थ्य प्रणालीमा अपेक्षित रूपमा स्थापित हुन सकेको छैन।

समस्या, समाधानका मार्ग, समाधान रणनीति र सम्भावित कार्ययोजना

१. भौतिक तथा आर्थिक कमजोरी समाधान

समस्या:

आयुर्वेद अस्पताल तथा केन्द्रहरूका लागि बजेट अत्यन्त न्यून, भवन तथा उपकरण अपर्याप्त।

समाधान रणनीति:

गण्डकी प्रदेशको वार्षिक स्वास्थ्य बजेटमा न्यूनतम निश्चित प्रतिशत (कम्तीमा 10-15%) आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा क्षेत्रमा छुट्याउने व्यवस्था।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताललाई Provincial Center of Excellence in Ayurveda को रूपमा विकास गर्दै आधुनिक पञ्चकर्म युनिट, प्रयोगशाला, IPD सुविधा र रिसर्च विंग स्थापना।

पोखरालाई केन्द्र मानेर Ayurveda Wellness Tourism मोडेल विकास, जहाँ स्वास्थ्य पर्यटनबाट प्राप्त आम्दानी पुनः आयुर्वेद सेवामा लगानी गरियोस्।

अनुरोध (Request):

गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा आर्थिक मामिला मन्त्रालयलाई आयुर्वेदका लागि विशेष बजेट शीर्षक सिर्जना गर्न अनुरोध।

बहुवर्षीय (multi-year) बजेट प्रतिबद्धता गरियोस्।

२. ११ वटा आयुर्वेद केन्द्र मध्य ९ आयुर्वेद केन्द्रमा O&M (Organization & Management) स्वीकृति नभएको

गण्डकी प्रदेश अन्तर्गतका ११ वटा आयुर्वेद केन्द्रमध्ये २ वटालाई सँगठन तथा व्यवस्थापन (O&M) सर्वेक्षण मार्फत स्वीकृत दरबन्दी कायम गरी अन्तरङ्ग सेवा (IPD) सहितको पूर्ण अस्पतालमा स्तरोन्नति गर्ने स्वास्थ्य मन्त्रालयको हालैको निर्णय अत्यन्तै प्रशंसनीय छ। यस दूरगामी निर्णयले प्रदेशमा आयुर्वेद सेवाको पहुँच, गुणस्तर र प्रभावकारितामा उल्लेखनीय सुधार ल्याउनेमा हामी विश्वस्त छौं। विशेषगरी दीर्घकालीन रोगको व्यवस्थापन, पञ्चकर्म चिकित्सा र पुनर्स्थापनात्मक उपचारमा IPD सेवाको उपलब्धताले आम नागरिकलाई ठूलो राहत पुग्ने देखिन्छ।

समस्या:

९ वटा आयुर्वेद केन्द्रहरूमा स्पष्ट सँगठनात्मक संरचना र जनशक्ति मापदण्ड छैन।

समाधान रणनीति:

प्रदेशस्तरीय एक प्राविधिक कार्यदल गठन गरी प्रत्येक आयुर्वेद संस्थाको सेवा भार (Case load), जनसंख्याको घनत्व र भौगोलिक अवस्थितिलाई आधार मानी जनशक्ति मापदण्ड निर्धारण गर्नु आवश्यक देखिन्छ।

- उदाहरणका लागि: मुस्ताङ लगायतका हिमाली क्षेत्रका केन्द्रहरूमा, जहाँ जनसंख्या तुलनात्मक रूपमा न्यून छ, त्यहाँ सेवा सुचारु राख्न 'न्यूनतम आवश्यक जनशक्ति' परिचालन गर्न सकिन्छ।
- सहरी तथा घना बस्ती: तनहुँ जस्ता बढी जनघनत्व र बिरामीको चाप भएका जिल्लाहरूमा भने आवश्यकता अनुसार आयुर्वेद चिकित्सक, कविराज, वैद्य, र पञ्चकर्म सहायक सहितका थप प्राविधिक जनशक्तिको व्यवस्थापन गर्नु अनिवार्य छ।

न्यूनतम प्रस्तावित दरबन्दी ढाँचा:

प्रत्येक केन्द्रको न्यूनतम कार्यसम्पादन सुनिश्चित गर्न निम्न बमोजिमको दरबन्दी प्रस्ताव गरिएको छ:

- आयुर्वेद चिकित्सक : २ जना
- कविराज: २ जना
- वैद्य: १ जना
- पञ्चकर्म सहायक: १ जना
- कार्यालय सहायक: १ जना
- स्वास्थ्य सहयोगी: १ जना

अनुरोध:

गण्डकी प्रदेशका ९ वटै आयुर्वेद केन्द्रहरूको O&M अविलम्ब स्वीकृत गरी रिक्त रहेका पदहरूमा स्थायी वा करार प्रक्रियाबाट पदपूर्ति गर्ने व्यवस्था मिलाइदिनुहुन।

३. घटाइएको दरबन्दी पुनर्स्थापना

समस्या:

स्वास्थ्य सचिवस्तरबाट आयुर्वेद चिकित्सक तथा कर्मचारीको दरबन्दी घटाइनु।

समाधान रणनीति:

विगतको दरबन्दी विश्लेषण गरी Minimum Service Requirement को आधारमा पुनर्संरचना।

एलोप्याथी सरह आयुर्वेद चिकित्सकलाई पनि प्रदेश स्वास्थ्य सेवाको अभिन्न अंगका रूपमा मान्यता।

प्रशासनिक निर्णयमा प्राविधिक सुझाव अनिवार्य गर्ने नीति।

अनुरोध:

घटाइएका दरबन्दी तत्काल पुनर्स्थापना गरियोस्।

आगामी दिनमा आयुर्वेदसम्बन्धी निर्णय गर्दा आयुर्वेद विशेषज्ञको संलग्नता अनिवार्य गरियोस्।

४. दक्ष जनशक्ति र उच्च शिक्षाको अभाव समाधान

समस्या:
MD/MS अवसरको कमीका कारण ब्रेन ड्रेन।
समाधान रणनीति:
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताललाई Teaching Hospital का रूपमा विकास।
Tribhuvan University / Nepal Sanskrit University सँग सहकार्य गरी MD/MS Ayurveda कार्यक्रम सुरु।
प्रदेश छात्रवृत्ति सहित Bond System (प्रदेशमै सेवा गर्ने प्रतिबद्धता) लागू।
अनुरोध:
शिक्षा मन्त्रालय तथा विश्वविद्यालयहरूलाई पोखरामा MD/MS Ayurveda कार्यक्रम स्वीकृत गर्न।

५. पूर्वाधार विकास

समस्या:
भवन, उपकरण, पञ्चकर्म युनिट, IPD सुविधा अभाव।
समाधान रणनीति:
प्रत्येक आयुर्वेद अस्पतालमा:
आधुनिक पञ्चकर्म थियटर
IPD वार्ड
प्रयोगशाला
डिजिटल रेकर्ड प्रणाली
PPP मोडेलमा Wellness Center स्थापना।
अनुरोध:
भौतिक पूर्वाधार तथा शहरी विकास मन्त्रालयसँग समन्वय गरी विशेष परियोजना सञ्चालन।

६. औषधि उत्पादन र आपूर्ति सुधार

समस्या:
स्थानीय स्तरमा भरपर्दो औषधि अभाव।
समाधान रणनीति:
प्रदेशस्तरीय Ayurveda Drug Production Unit स्थापना।
सिंहदरबार वैद्यखाना, निजी उद्योग र प्रदेश सरकारबीच त्रिपक्षीय सहकार्य।
GMP मापदण्डअनुसार उत्पादन।
अनुरोध:
औषधि उत्पादनका लागि प्रारम्भिक लगानी र प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराइयोस्।

७. जडीबुटी किसानसँग समन्वय

समस्या:
कच्चा जडीबुटी खरिदका लागि स्पष्ट प्रणाली छैन।
समाधान रणनीति:
स्थानीय किसानबाट जडीबुटी खरिदका लागि:
स्पष्ट Guidelines
गुणस्तर परीक्षण मापदण्ड
न्यूनतम समर्थन मूल्य
किसान-आयुर्वेद अस्पताल-उद्योगबीच Buy-Back Agreement।

अनुरोध:
कृषि मन्त्रालय र स्वास्थ्य मन्त्रालयबीच संयुक्त कार्यविधि जारी गरियोस्।

८. भ्रामक प्रचार नियन्त्रण

समस्या:
अवैज्ञानिक र भ्रामक प्रचार।
समाधान रणनीति:
आयुर्वेद सेवा र विज्ञापनका लागि नियमन मापदण्ड।
लाइसेन्स बिना सेवा दिनेहरूलाई कानूनी कारबाही।
जनचेतना अभियान।
अनुरोध:
स्वास्थ्य सेवा विभाग र प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयलाई कडाइका साथ अनुगमन गर्न।

९. नीति, निर्देशिका र दीर्घकालीन दृष्टिकोण

समस्या:
स्पष्ट नीति र रोडम्यापको अभाव।
समाधान रणनीति:
Gandaki Ayurveda Development Policy निर्माण।
10-15 वर्षे रणनीतिक योजना।
आयुर्वेदलाई NCD management को मुख्यधार उपचारका रूपमा समावेश।
अन्य अनुरोध:

- एकीकृत चिकित्सा सेवा (Integrated Medicine): एलोप्याथी र आयुर्वेदबीच समन्वय गरी अस्पतालहरूमा एकीकृत सेवा प्रवाह गर्ने।
- जडीबुटी प्रशोधन केन्द्र: गण्डकी प्रदेशमा पाइने बहुमूल्य जडीबुटीहरू (जस्तै: यार्चागुम्बा, पाँचऔंले, टिमुर आदि) लाई पोखरामै प्रशोधन गरी औषधि उत्पादन गर्ने।
- पञ्चकर्म र आरोग्य केन्द्रको विस्तार: पोखरा आउने पर्यटकहरूका लागि व्यवस्थित पञ्चकर्म र योग केन्द्रहरूलाई प्याकेजकै रूपमा विकास गर्ने।
- जनचेतना कार्यक्रम: 'नागरिक आरोग्य कार्यक्रम' मार्फत टोल-टोलमा आयुर्वेद र योग पुर्याउने।

भावी योजना र संकल्प

भविष्यमा पोखरामा एउटा 'अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको आयुर्वेद अनुसन्धान केन्द्र' स्थापना गर्ने हाम्रो लक्ष्य हुनुपर्छ। जहाँ नसर्ने रोगहरूको अनुसन्धान र उपचार सँगसँगै होस्। हामीले आयुर्वेदलाई केवल 'वैकल्पिक' मात्र होइन, 'अनिवार्य' जीवन पद्धतिको रूपमा स्थापित गर्नुछ।

स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च।
(चरक संहिता, सूत्रस्थान ३०/२६)

अर्थात्, स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु र रोगीको रोग निवारण गर्नु नै आयुर्वेदको मुख्य उद्देश्य हो। यसै उद्देश्यलाई आत्मसात् गर्दै अघि बढ्न पोखराका आयुर्वेदकर्मी र सरोकारवालाहरू एक हुनुपर्ने समय आएको छ।

धन्यवाद !

सबैको जय होस् !!!

सन्दर्भः योग दिवस

डा. रामकृष्ण भूजेल मगर
कविराज निरीक्षक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

समाजमा बढ्दै गएका नसर्ने रोगहरू, व्यस्त र आधुनिक जीवनशैलीको प्रभावले सिर्जना गरेका असङ्ख्य समस्या र चुनौतीहरू थपिँदै गएका छन्। प्रकृतिबाट टाढिएको, यान्त्रिक र तनावग्रस्त मानिस शारीरिक रूपले मात्र होइन, मानसिक र भावनात्मक रूपमा पनि कमजोर र जटिल हुँदै गएको छ। यस्तो अवस्थामा व्यक्तिगत तनाव व्यवस्थापन ठुलो चुनौतीको रूपमा रहेको छ।

नेपाली जनजीवनलाई आशावादी बनाउन, उत्पन्न समस्याहरूलाई व्यक्तिगत र सामूहिक ढङ्गले समाधान गर्ने सकारात्मक ऊर्जा निर्माण गर्न तथा उत्पादनशील, आत्मनिर्भर, स्वस्थ र मर्यादित समाज निर्माण गर्न आयुर्वेद सिद्धान्तमा आधारित स्वस्थ जीवनशैली र योगका बारेमा जानकारी गराउनु आजको आवश्यकता हो। योगलाई व्यवहारमा नियमित अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्ने र चिकित्सा सम्बद्ध योगको अभ्यास गराउने कार्यक्रमको आवश्यकता महसुस गरी उपरोक्त चुनौतीहरूको न्यूनीकरण गर्न एउटा विराट अभियान आवश्यक छ। यही आवश्यकतालाई मनन गर्दै वि.सं. २०७२ साउन २८ गतेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले माघ १ गतेलाई 'राष्ट्रिय योग दिवस' घोषणा गरी औपचारिक रूपमा मनाउने निर्णय गरेको हो।

आजको विश्वमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य समस्या यति तीव्र गतिले बढिरहेको छ कि यसले अत्याधुनिक र वैज्ञानिक मानिएको चिकित्सा शास्त्रलाई पनि चुनौती दिइरहेको छ। नसर्ने रोग, तनाव एवं अन्य मानसिक रोगहरू घातक महामारीका रूपमा फैलिरहेका छन्। यसले स्वास्थ्यमा मात्र नभई आर्थिक एवं सामाजिक कार्यकुशलता र उत्पादकत्वमा पनि प्रतिकूल असर पारिरहेको छ। यस्ता समस्याबाट बच्न र सरल, सस्तो तथा दिगो स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न चिकित्सा विज्ञानको एक अङ्गका रूपमा योग विश्वभर स्थापित हुँदै गइरहेको छ।

पूर्वीय दर्शनको धरोहरको रूपमा रहेको योग विज्ञान केवल व्यायाम मात्र नभई स्वस्थकर दीर्घ जीवनको वैज्ञानिक जीवनशैली हो। योगको नियमित अभ्यासले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, विशेषतः नसर्ने रोगहरूमा फाइदा पुर्‍याउने पर्याप्त वैज्ञानिक आधारहरू छन्। यसै पृष्ठभूमिमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले समेत योगलाई शारीरिक क्रियाकलाप र मानसिक तनाव व्यवस्थापनको सहज, सरल र उत्तम उपायको रूपमा स्वीकार गरेको छ। वि.सं. २०७१ मङ्सिर २५ गते संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाले जुन २१ लाई 'विश्व योग दिवस' घोषणा गरेपछि सन् २०१५ देखि नै विश्वभर यो दिवस भव्य रूपमा मनाइँदै आएको छ।

वर्तमान परिवेशमा योग क्रमिक रूपमा जनस्वास्थ्यको विषय बन्दै गएको छ। तसर्थ, आधुनिक पुस्ताले पनि योगाभ्यासमा पर्याप्त ध्यान दिएर यस जीवनोपयोगी परम्परालाई कायम राख्नुपर्दछ। योग साधनाले तनाव व्यवस्थापनमा सघाउँछ र मानव जीवनलाई स्वस्थ एवं नैतिकवान् बनाउन मद्दत पुर्‍याउँछ। नेपालको सुन्दर प्रकृतिसँग जीवनलाई जोड्न र योगमार्फत मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक पर्यटन विकास गर्न सकिने प्रचुर सम्भावना छ।

योग र ध्यानको कुनै 'सर्टकट' फर्मुला हुँदैन, न त यो कुनै चूर्ण वा ट्याब्लेट नै हो। स्वयं साधना र योगाभ्यासमा नगई यसको आत्मानुभूति हुन सक्दैन। यसका लागि हाम्रो दृष्टि, सोच्ने तरिका, जीवनशैली र पद्धतिमा परिवर्तन हुनुपर्दछ। राज्यले वातावरण बनाउने हो, तर अभ्यास स्वयं व्यक्तिले गर्नुपर्दछ। योग र ध्यानलाई अध्ययन, अनुसन्धान र सेवासँग जोड्दै सक्षम, समर्पित र दक्ष जनशक्ति तयार गर्नु आजको आवश्यकता हो।

योग वास्तवमै गहिरो विषय भएकाले यसलाई केही शब्द वा व्याख्यामा मात्र सिमित गर्न सकिँदैन। तथापि, आजको प्रतिस्पर्धात्मक जीवनमा हामी सबैका लागि योगको महत्त्व धेरै छ। जीवनको वास्तविक मूल्य र शान्तिको अवधारणा भौतिक प्राप्तिभन्दा धेरै माथि छ। योग अपनाउन भौतिक संसार त्यागेर साधु-सन्त नै बन्नुपर्छ भन्ने होइन; योगको सही अवलम्बन र महत्त्व बुझ्नाले हाम्रो दैनिक जीवन र स्वास्थ्य सफल एवं निरोगी हुने निश्चित छ।

समतामूलक विश्वका लागि योग जरुरी छ। योग नै जीवन हो भन्ने बोधका साथ यसका बारेमा थप अध्ययन गरौँ, अपनाऔँ र खुसी अनि शान्त जीवन प्राप्त गरौँ। सम्पूर्णमा नयाँ वर्ष २०८३ सालको हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
मातशिशु मितेरी प्रादेशिक अस्पताल
पोखरा-१६, बाटुलेचौर, कास्की

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल कास्कीबाट अस्पतालको वार्षिकोत्सव तथा नयाँ वर्ष २०८३ को शुभ उपलक्ष्यमा प्रकाशन गर्न लागिएको आयु:प्रवाह नामक स्मारिकाको लागि हार्दिक शुभकामना साथै सेवाग्राही, कर्मचारी एवम् शुभचिन्तकहरु सम्पूर्णमा सुस्वास्थ्य तथा दिर्घायुका साथै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्य न गर्दछौं।

यस अस्पतालमा उपलब्ध सेवाहरू:

उपचारात्मक सेवा
- वहिरङ्ग सेवा
- २४ सै घण्टा ईमरजेन्सी सेवा
- अन्तरङ्ग सेवा
- ल्याप्रोस्कोपी विधिद्वारा शल्यक्रिया
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा
- शल्यक्रिया सेवा
- इन्डोस्कोपीद्वारा नाक, कान, घाटीको शल्यक्रिया सेवा
- क्षयरोग उपचार (DOTS) सेवा
- SNCU सेवा
- बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन सेवा

प्रतिकारात्मक त ा प्रबर्धनात्मक सेवा
- खोप सेवा
- पोषण सेवा
- प्यापस्मेयर परिक्षण सेवा
- भि.आइ. ए. परिक्षण सेवा
- PMTCT सेवा
- परिवार नियोजन सेवा
- PPIUCD

विशेष सेवा
- नवजात शिशुको विशेष उपचार
- प्रसुती तथा स्त्रीरोग विशेष सेवा
- बालरोग विशेष सेवा
- सामान्य चिकित्सा सेवा
- हाडजोर्नी विशेष सेवा
- स्तन हेरचाह तथा परामर्श सेवा
- आखा उपचार सेवा
- मुख स्वास्थ्य सेवा
- स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम
- फिजियोथेरापी सेवा
- नाक, कान, घाटी सम्बन्धी (ENT) सेवा

अनुसन्धानात्मक सेवा
- ई.सी.जी. सेवा
- प्याथोलोजि सेवा
- इन्डोस्कोपी सेवा

२ सै ण्टा
- भिडियो ए सरे सेवा
- प्रयोगशाला सेवा
- ए सरे सेवा

MINDFUL WALKING/सचेत हिंडाइ

डा. अनिल थापा
(आ.चिकित्सक)
(BAMS/ MYSC 3rd sem)

सचेत हिडाइ भनेको सचेतनाको अभ्यासको एक पृथक प्रकार हो। सचेतनाको अभ्यास (mindful practice) भनेको वर्तमान समयमा पुर्ण ध्यान दिने अभ्यासहरुको समिष्टिगत रुप (overall concept) हो। अर्को अर्थमा भन्ने हो भने सचेतनाको अभ्यास भनेको आफ्नो होस/ध्यान वर्तमान क्षणमा बिना निर्णय र शान्त रुपमा केन्द्रित गर्ने अभ्यास हो। यसका विभिन्न प्रकारका अभ्यासहरु हुन्छन् जस्तैः- श्वासमा ध्यान (Breathing Meditation), शरीर निरीक्षण (Body Scan), सचेत भोजन (Mindful Eating), सचेत हिडाई (Mindful Walking) आदि। साधारण जनजीवनमा पनि आमाहरुले सन्तानलाई ध्यान दिएर पढ, ध्यान दिएर हिड, ध्यान दिएर खाउ, ध्यान दिएर काम गर आदि शब्दहरु प्रयोग गरेको सुनिरहेको छौ यसै अभ्यासको विकसित रुप नै सचेतनाको अभ्यास हो यो अभ्यास हाम्रो दैनिक जिवनमा सुषुप्त रुपमा रहि आएको छ।

सचेत अभ्यासको इतिहास धैरै पुरानो रहेको छ यो वैदिक परम्पराहरु (आयुर्वेद, योग आदि) मा सचेतता, शरिर, मन, भावना, धारणहरु र ध्यानको अभ्यास हुदै बौद्ध परम्परामा सति अभ्यास मध्यकालिन समयमा विपश्यना, चाइनिज जिन, तिब्बति ध्यान परम्परा आदि हुदै आधुनिक समयमा Jon Kabat Zinn ले विकास गरेको MBSR (Mindful Based Stress Reduction Technique) सुरु गरेपछि यो चिकित्सकिय रुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यसै अनुरुप तनाब चिकित्सा सँग सजग हिँडाईको गहिरो सम्बन्ध रहेको पाइन्छ। दैनिक जिवनमा विभिन्न प्रकारका तनाबले हामी जो कोही पनि ग्रसित छौ। यसलाई कम गर्नको लागी सजग हिडाइको बिधि सहयोगी हुन्छ, यसको प्रयोग हामीले उज्यालोमा जुनसुकै समयमा पनि गर्न सक्दछौ वा आयुर्वेदमा बताए अनुसार चंक्रमण (Morning Walk or Evening Walk) को समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

पूर्वतयारी

- सहज तरिकाले हिड्नको लागी तयार हुनुहोस्।
- पूर्व तयारी स्वरुप लामो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै छाड्नुहोस् यो प्रकिया कम्तिमा ३ पटक गर्नुहोस्।
- श्वास भित्र बाहिर गरिरहेको छ त्यसलाइ बिस्तारै महसुस गर्नुहोस्।
- लगातार गनेर तिन पाइला हिड्नुहोस् र चौथो पाइलामा रोकिनुहोस् यो प्रक्रिया पनि लगातार ३ पटक दोहोराउनुहोस्।
- फेरि पनि रोकियर केहि समय श्वासको गतिलाइ अनुभव गर्नुहोस्।

विधि

- पूर्व तयारी पश्चात बिस्तारै एउटा खुट्टा जमीन बाट उठाउनुहोस् र अगाडी लैजानुहोस्। यो क्रममा हजुरको खुट्टा कति माथि उठ्यो कसरि उठ्यो कसरी झर्यो र तल भुइमा टेक्दा कस्तो अनुभव भयो सबै सजगता पूर्वक साक्षीभावले अनुभव गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- यसरी नै हिडाइलाई अगाडि बढाउनुहोस् यो समयमा दायाँ बायाँ दुबै खुट्टामा परेको चाप अनुभव गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। हात हल्लियको अनुभव गर्नुहोस् हातको चापको अनुभव गर्नुहोस् र अन्य शरिरमा के भइरहेको छ अनुभव गर्नुहोस्।
- एकछिन यो अनुभवका साथ केहि समय हिडेपछि वरिपरिको वातावरण, हावाको चाप, अवाज, अगाडीको दृश्यहरु आदिलाइ सहजता पूर्वक साक्षी भावले अनुभव गर्नुहोस् केवल कुनै प्रतिक्रिया बिना साक्षीभावले अनुभव गरिरहनुहोस् साथमा हिडाइलाई पनि नियमित राखीरहनुहोस्।
- हिड्दा अनुभुति भएका स-साना कुराहरुलाई बिना मुल्याङ्कन सचेत मात्र रहनुहोस्।

- यो अभ्यासलाई दैनिक ५ देखी १० मिनेट सम्म गर्न सक्नुहुनेछ वा आफ्नो दैनिक आवश्यकता र समय अनुसार उपयोग गर्नु सक्नुहुनेछ ।

अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- शुरुवाति अवस्थामा अभ्यासको क्रममा बिस्तारै हिड्नुहोस्, पछि बिस्तारै ध्यान एकाग्र हुन लागेपछि गति बढाउन सक्नुहुनेछ ।
- बिचमा ध्यान भट्कन सक्छ त्यो अवस्थामा जस्तो बिचार आएपनि सहजरुपमा स्विकार गर्नुहोस् र अभ्यासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- यो अभ्यासलाई दैनिक जिवनमा प्रयोग गर्दा धैरै फाइदा लिन सकिन्छ । जस्तै;- अफिस जाँदा, बिहान साँझ हिड्दा, एक्लै हिड्दा आदि ।

फाइदाहरु

- तनाब, चिन्ता कम गर्दछ ।
- मन शान्त र स्थिर राख्दछ ।
- ध्यान (focus) बढ्छ ।
- मनको एकाग्रता बढ्दछ ।
- स्मरण शक्ति बृद्धि गर्न सहयोगी हुन्छ ।
- अनिन्द्रा कम गर्न सहयोग गर्छ आदि ।

स्नेहन (OLEATION THERAPY)

शरीरमा बिभिन्न प्रकारको औषधीय स्नेह पदार्थ (तैल, घ्यु) लाई खुवाएर (INTERNALLY) र बाह्य शरीरमा मालिस (EXTERNALLY) को रुपमा प्रयोग गरेर गरिने चिकित्सा पद्धतिलाई स्नेहन कर्म भनिन्छ । जस्तै मालिस/अभ्यङ्ग (MASSAGE), उन्मर्दन (घर्सन), लेप (PASTE), परिशेक (तेलको धारा), शिरोधारा (शिरमा तैल आदि स्नेह पदार्थको धारा) गण्डुष (स्नेह पदार्थको मुखमा धारण गर्नु), अक्षीतर्पण (आँखा माथि औषधि तेलको प्रयोग), कर्णपूरण (कानमा तेल हाल्नु) आदि गरिन्छ । यी विभिन्न किसिमका स्नेहन कर्मको प्रयोगले शारीरिक, मानसिक रुपमा फाइदा दिन्छ जस्तै:-

- शरीरको FLEXIBILITY बढाउँछ ।
- शरीरको विषाक्तता नष्ट गर्दछ ।
- पाचन क्रियालाई बलियो बनाउछ ।
- तनाव कम गर्दछ ।
- छालाको बिभिन्न समस्या सुधार गर्दछ ।
- निद्राको गुणस्तर सुधार्छ ।
- स्नेहन कर्म दौर्बल्य, मांस, हाडजोर्नी, नसा, छालासम्बन्धित रोगमा धेरै लाभकारी छ ।

स्वेदन (SUDATION THERAPY)

शरीरबाट पसिना निकाल्ने कर्म लाई स्वेदन भनिन्छ । यसले शारीरिक कडापन, चिसो, भारीपनलाई हटाउन मद्दत गर्छ र पसिना उत्पादन गर्दछ। देशका विभिन्न स्थानमा SAUNA, STEAM, JACUZZI, SPA आदि नाममा यो थेरापी संचालन हुँदै आइरहेको छ । तर आयुर्वेद संस्थामा यो सेवा बिरामीको परिक्षण गरेर रोग भए सोहि अनुसारको जडिबुटी वा सामग्री प्रयोग गरेर गरिन्छ भने स्वस्थ व्यक्तिलाई उसको आवश्यकता अनुसारको थेरापी दिने गरिन्छ । जस्तै:- औषधि क्वाथको बाफ(STEAM)बाट स्वेदन, बालुवा तताएर रुक्ष(DRY) स्वेदन, औषधि जडीबुटीको पत्रलाई तताएर (पत्रपिण्ड स्वेदन) आदि बिभिन्न तरीकाले शरीरको तथा रोगको अवस्था हेरेर गरिन्छ । हामीकहाँ स्वेदन कर्म मुख्यतया दुई प्रकारले गरिन्छ । एउटा सम्पूर्ण शरीरबाट पसीना निकाल्ने (सर्वाङ्ग स्वेदन) र अर्को शरीरको कुनै स्थान विशेषबाट (एकांग स्वेदन) पसीना निकाल्ने ।

नेपालमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको सन्दर्भ

डा.सरोज पन्थी
आयुर्वेद चिकित्सक
मालारानी गाउँपालिका ८, अर्घाखाची

याम बहादुर थापा मगर
धौलागिरी आयुर्वेद अस्पताल, बागलुङ
बागलुङ नगरपालिका १०, भकुण्डे, धौलेचउर

आलेखको आरम्भ

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति प्राचीनकालदेखि नै स्वस्थ, सबल, रोगमुक्त जीवनको चिन्तनद्धारा आरोग्य स्थापनाका निमित्त स्थापित छ। मंगलदायी प्रेरणाको मुलको रुपमा प्रसिद्ध दिव्यौषधिहरुको भण्डार हिमालयको काखमा अवस्थित हाम्रो देश नेपाल यस निम्ति धन्य रहेको छ। नेपाल सरकारले खासै चासो र चिन्ता नदिएको आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीमा जन समुदायबाट समेत उपचार केन्द्रको रुपमा भरपर्दो र दिगो तरिकाले स्वास्थ्य केन्द्रको रुपमा विकास हुन नसकेको अवस्था छ। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धती हाम्रो सभ्यता, संस्कृति एवं जीवनका परम साध्य धर्म, अर्थ, काम, मोक्षसँग सान्निध्य राख्ने पद्धती हो। मानव लगायत सम्पुर्ण प्राणीको स्वास्थ्यको सम्वद्र्धन एवं रोगहरुको निवारणका लागि निरन्तर प्रेरणा दिने विद्या भनेको आयुर्वेद हो भनेर उल्लेख गरिएको पाइन्छ।

आयुर्वेद मानव मात्रको स्वास्थ्यको सम्वर्द्धन लागि नभई अन्य प्राणीहरुको लागि पनि अश्वायुर्वेद, हस्त्यायुर्वेद, वृक्षायुर्वेदको रुपमा रहेको पाइन्छ। त्यस्तै काय चिकित्सा, शल्य चिकित्सा, शालाक्य, कौमारभृत्य चिकित्सा, रसायन, बाजीकरण चिकित्सा, भूतविद्या, अगदतन्त्र चिकित्सा पहिले देखि प्रसिद्ध आठ अंगहरु सहित अहिले द्रव्यगुण, रसशास्त्र, भैषज्यकल्पना आदि उप अंगहरुको विकास हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन मुख्य चार वेद सम्पुर्णमा आयुर्वेद चिकित्सा उल्लेख रहेतापनि अथर्ववेदको उप-वेदको रुपमा आयुर्वेदको उपवेद हुँदै विकास भएको मानिन्छ। वेद पछि उपनिषदहरु, पुराण आदि ग्रन्थहरुमा पनि आयुर्वेदको सामाग्री पाइन्छ। उपनिषदहरु मध्ये अग्नि पुराणमा, गरुड पुराणमा आयुर्वेदको वर्णन विशेष रुपमा पाइन्छ। आयुर्वेद अनुसार मानव शरिरमा वात, पित, कफ तिन दोषहरु रहेका हुन्छन्। आयुर्वेद ग्रन्थ विशेषगरी सुश्रुत संहितामा शल्य क्रियाको तथा कायचिकित्सा चरक संहितामा उल्लेख गरिएको छ। जुन जुन उपाय गर्नाले मनुष्य स्वास्थ्य सिद्ध गर्छ, त्यो उपाय दिनचर्या शिर्षकमा उल्लेख भएको छ। सो दिनचर्या, ऋतुचर्या पालना आयुर्वेदकर्मी (वैद्य, कविराज, चिकित्सक) ले बताए अनुरुप गरे पुरुष दीर्घ निरोगी रहने निश्चित छ। नेपालको सन्दर्भमा एलोप्याथी, आयुर्वेद, आम्ची, होमियोप्याथी, न्याचुरोप्याथी, युनानी आदि चिकित्सा पद्धती अभ्यास भएपनि आयुर्वेद चिकित्सा पद्धती नेपालको मौलिक र लोकप्रिय पद्धती हो।

आयुर्वेद उपचार पद्धतिमा आम रुपमा जनविश्वास जगाउने र जागरण ल्याउन कमि भएको अनुभव गरिन्छ। दैनिक नेपाली समाजमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको बारेमा विश्वव्यापी रुपमा बढदै गएको भनेर प्रचार गरिन्छ तर राज्य तहबाट लगानी र प्राथमिकतामा कम ध्यान पुगेको यर्थाथता छ। नसर्ने रोगको जनसंख्या बढ्दै गइरहेको परिप्रेक्ष्यमा सरकारलाई भावी नीति तथा कार्यक्रम बनाउनको लागि भावी दिनमा उच्च तहबाट अध्ययन र अनुसन्धान हुन आवश्यक छ।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतीको कानूनी प्रावधान

नेपालमा आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीको लागि नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ मौलिक हक र कर्तव्य भित्र धारा ३५ मा स्वास्थ्य सम्बन्धी हक व्यवस्था गरिएको छ। मौलिक हक अनुसार प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभुत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक हुनेछ। कसैलाई पनि आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट बञ्चित गरिने छैन। प्रत्येक व्यक्तिलाई आफनो स्वास्थ्य उपचारको सम्बन्धमा जानकारी पाउने हक हुने छ। प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पुहँचको हक हुनेछ। प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुँचको हक हुनेछ।

त्यसैगरी नेपालको संविधानको राज्यका नीतिहरु मध्ये नागरिकका आधारभुत आवश्यकता सम्बन्धी नीतिमा गुणस्तरीय सेवामा सबैको सहज, सुलभ र समान पहुँच सुनिश्चित गर्ने, नेपालको परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको रुपमा रहेको आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा र होमियोपेथिक लगायत स्वास्थ्य पद्धतीको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने रहेको छ । आयुर्वेद सम्बन्धी मौलिक हकमा नागरिकलाई आयुर्वेद संस्थाबाट पुर्व पञ्चकर्म (स्नेहन, स्वेदन) दैनिक योग तथा स्तनपायी आमालाई दुग्धबर्धक शतावरी चुर्ण वितरण निःशुल्क प्रदान हुनुपर्छ ।

त्यसैगरी स्वास्थ्य सेवालाई सर्वसुलभ र गुणस्तरीय बनाउन स्वास्थ्य अनुसन्धानमा जोड दिँदै स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्य कर्मीको संख्या बृद्धि गर्दै जाने नीति रहेको छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको अधिकारको साझा सूचीमा स्थानीय तहमा स्वास्थ्यमा आधारभुत स्वास्थ्य र सरसफाइ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने तोकिएको छ । संघको अधिकारको सूचीमा स्वास्थ्य नीति, स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य मापदण्ड, गुणस्तर र अनुगमन, राष्ट्रिय वा विशिष्ट सेवा प्रदायक अपस्ताल, पराम्परागत उपचारसेवा, सरुवा रोग नियन्त्रण सम्बन्धी रहेको छ । प्रदेशको अधिकार सूचीमा चिकित्सा, आयुर्वेद चिकित्सा र अन्य सेवा भनी तोकिएको छ ।

सोह्रौ योजना आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ - ०८५/८६ मा स्वस्थ, शिक्षित र सीपयुक्त मानव पुँजी निर्माणमा मुख्य सवाल तथा चुनौतीहरु मध्ये भौतिक पूर्वाधार, प्रविधि तथा सामग्रीको व्यवस्था गर्नु, देशको विभिन्न क्षेत्रमा आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्तिको उत्पादन र आपुर्ति सुनिश्चित गर्नु, समतामूलक र समावेशी व्यवस्थापन तथा पहुँच सुनिश्चित गर्नु, तहगत तथा क्षेत्रगत समन्वय र नियमनलाई प्रभावकारी बनाउनु, विज्ञान तथा प्रविधिको अधिकतम प्रयोग गरी सेवा प्रदायक संस्थाहरुलाई प्रभावकारी बनाउनु, स्वास्थ्य विमालाई प्रभावकारी बनाउनु, मानव पुँजी निर्माणमा संलग्न सेवा प्रदायकलाई दक्षतायुक्त बनाउनु, महामरी र विपद्लाई उचित व्यवस्थापन गर्न प्रदेशस्तरसम्म स्थायी संयन्त्रको विकास गर्नु रहेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्याको रुपान्तरणकारी रणनीतिमा आधारभुत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्रदान गर्ने, गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चित गर्नु, स्वास्थ्य वीमा प्रणालीलाई पुनःसंरचना गरी सबल बनाउने, समग्र स्वास्थ्य प्रणालीको अत्याधुनिक र उच्चतम प्रविधिकरण गर्ने, गुणस्तरीय, भरपर्दो तथा एकिकृत स्वास्थ्य प्रणालीको विकास गर्ने, स्वास्थ्य पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने, बहुक्षेत्रीय र बहुपक्षीय अवधारणा अवबलम्बन गर्ने, अध्ययन, अनुसन्धान तथा तथ्यमा आधारीत स्वास्थ्य व्यवस्थापन प्रणालीको विकास गर्ने आदि रहेको छ । साथै आधुनिक, आयुर्वेद, प्राकृतिक तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा लगायतका परम्परागत स्वास्थ्य सेवा प्रणालीको विकास र विस्तार गर्दै एकिकृत स्वास्थ्य प्रणाली अवलम्बन गर्ने रहेको छ । सथौ न्युनतम रुपमा अस्पतालको स्तरोन्नती गरी न्युनतम विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध गराउने रहेको छ । साथै आधारभुत र सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण कार्यक्रममा सामुदायिक स्वास्थ्य प्रणालीलाई थप क्रियाशिल बनाउँदै वडास्तरमा नागरिक आरोग्य समुह गठन गरी स्वस्थ जीवनशैली, योग अभ्यास मार्फत जनस्वास्थ्य प्रवर्द्धन अभियान सञ्चालन गर्ने रहेको छ । मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी अभियानलाई समुदायसम्म लैजाने, स्वास्थ्य पर्यटन प्रोत्साहित गर्ने वातावरण निर्माण गर्नका लागि जोड दिएको पाइन्छ । अन्तराष्ट्रिय स्वास्थ्य पर्यटन प्रवर्द्धन कार्यक्रममा सरकारी, निजी तथा सामुदायिक क्षेत्रको सक्रियतामा उच्च गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा, आधुनिक, आयुर्वेद, प्राकृतिक तथा वैकल्पीक चिकित्सा प्रणाली सहितको एकीकृत स्वास्थ्य प्रणाली, पर्यावरणीय सौन्दर्यतामा आधारीत दिगो स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा अन्तराष्ट्रिय स्वास्थ्य पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने रहेको छ ।

गण्डकी प्रदेश तथा नीति आयोगको द्रोश्रो पञ्चवर्षिय योजना (२०८१/०८२-२०८५/८६) मा सर्वसुलभ स्वास्थ्य तथा जनसांख्यिक लाभ शिर्षकमा व्याख्या विश्लेषण गरिएको छ । आत्मनिर्भर र समुन्नत प्रदेश : सुखी प्रदेशबासी भन्ने लोगोको आधारमा स्वस्थ्य तथा उत्पादनशील जनशक्ति तयार गर्न गुणस्तरीय र सर्वसुलभ स्वास्थ्य सेवाको पुहँच सुनिश्चित गर्नु राज्यको दायित्व रहेको छ । स्वास्थ्य क्षेत्रको व्यवस्थापनमा नवीनता तथा चुस्तता कायम गरी सामाजिक न्यायको आधारमा समतामुलक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न पर्याप्त लगानीको आवश्यकता रहेको छ । जनस्वास्थ्य तथा पोषणमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सर्वसुलभ पहुँच कायम गर्नु, स्वास्थ्य पूर्वाधारको सुदृढीकरण गर्नु, स्वास्थ्य क्षेत्रको जनशक्ति विकास गर्नु, स्वास्थ्य क्षेत्रको संरचनागत र व्यवस्थापकीय सुधार गर्नु, गुणस्तरीय आधारभुत एवं विशिष्टीकृत स्वास्थ्य सेवामा नागरिकको पहुँच विस्तार गर्ने, स्वास्थ्यका बृहत निर्धारक तत्वको सम्बोधन गर्ने, व्यायाम, योग र ध्यानको प्रवर्द्धन तथा आयुर्वेद एवम् वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतीको विस्तार, स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई प्रभावकारी बनाउने, स्वास्थ्य क्षेत्रमा दिगो लगानी तथा सामाजिक सुरक्षा प्रवर्द्धन गर्ने, पोषणमैत्री जीवनशैली मार्फत जनस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने

गरी तोकिएको छ। गण्डकी प्रदेश तथा नीति आयोगको रणनीतिमा सबै नीतिमा स्वास्थ्यको अवधारणा समेट्दै योग तथा ध्यानलाई नागरिकको दैनिकी बनाउन विद्यार्थी, कर्मचारी लगायत आम नागरिकलाई योग ध्यान बारेमा प्रशिक्षित गरिने छ। सामुदायिक योग केन्द्र एवम् खुल्ला व्यायामशालाको निर्माण तथा विस्तार गरिने छ। शरिर शुद्धिकरणका लागि पञ्चकर्म, योग एवम् अभ्यगंकर्ता (मालिस), स्नेहन (शिरोधारा), स्वेदन (औषधीय बाफ, साउना) र प्राकृतिक चिकित्सा सेवा प्रदान गर्ने गरी केन्द्रको विकास गरिने छ भनी उल्लेख गरिएको छ।

त्यसैगरी गण्डकी प्रदेश तथा नीति आयोगको दोश्रो पञ्चवर्षियमा जनसंख्या तथा बसाइँसराइ व्यवस्थापनमा प्राकृतिक मनोरम तथा सुविधायुक्त बस्ती गाउँमै बसौ भन्ने रणनीतिका साथ आयुर्वेद, योग तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रममा आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम, आयुर्वेद चिकित्सा सेवा विस्तार तथा विकास, सामुदायिक योग तथा व्यावसायिक योग कार्यक्रम, आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था स्तरोन्नती, एक स्थानीय तह एक आयुर्वेद सेवा कार्यक्रम, प्रादेशिक आयुर्वेद औषधी उत्पादन कार्यक्रम, स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि जिम्मेवार नागरिक कार्यक्रम, स्वस्थ जीवनशैली तथा स्वस्थ नागरिक अभियान, नागरिक आरोग्यता कार्यक्रम, हिलिङ्ग सेण्टर, योग केन्द्र तथा खुल्ला व्यायामशाला स्थापना गर्ने लिपिबद्ध गरेको छ।

जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ अनुसार जनस्वास्थ्य सेवा सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐनमा स्वास्थ्य सेवा भनेको आधुनिक चिकिस्सा (एलोप्याथी), आयुर्वेद चिकित्सा, होमियोप्याथी, युनानी, प्राकृतिक चिकित्सा, अकुपञ्चर, आम्ची चिकित्सा पद्धतीमा आधारित भई प्रदान गरिने प्रतिकारात्मक, प्रवर्द्धनात्मक, निदानात्मक, उपचारात्मक, पुनस्थापर्नात्मक, प्रशामक (पालिएटिभ) सेवा सम्झनुपर्दछ भनी उल्लेख गरिएको छ।

नेपालमा आयुर्वेद स्वास्थ्यको सन्दर्भ

नेपालमा प्राचीनकाल देखि आयुर्वेद उपचारलाई प्राथमिकता तथा मुख्य उपचार पद्धतीका रुपमा प्रयोग गरिएको उल्लेख छ। केही दशक यता एलोप्याथी उपचार पद्धतीको तीव्र विकास क्रमले गर्दा अहिले आयुर्वेद चिकित्सा पूरक चिकित्साका रुपमा जनमानसमा प्रचलित भएको छ। नेपाल सरकार स्तरबाट जनशक्ति उत्पादन हेतु वैद्य, कविराज अध्यापनका लागि र चिकित्सक अभिविशेषज्ञ उत्पादनसम्मको सम्बन्धन दिएको छ। राज्यले पालिका स्तरमा नागरिक आरोग्य केन्द्र स्थापना गरि अस्थायी वैद्य दरबन्दी सृजना गरेको छ। गाउँपालिका स्तरमा कविराज एक स्थायी, वैद्य एक स्थायी, कार्यालय सहयोग एक र औषधी कुटुवा एक गरी आयुर्वेद औषधालय सञ्चालनमा छ। जिल्ला स्तरमा औषधालय दरबन्दीमै थप एक आयुर्वेद चिकित्सक रहने गरी अस्पताल तथा चिकित्सालय सञ्चालनमा छ। प्रदेश स्तरका अस्पतालमा विशेषज्ञ सेवा अस्थायी दरबन्दी सृजना गरी चिकित्सालय संरचना दरबन्दी सरह अन्य करारमा थप गरी सञ्चालनमा छ। संघिय स्तरमा विशेषज्ञ स्थायी दरबन्दी सहित आयुर्वेदका पञ्चकर्म, स्त्री प्रसुती, शल्य, काय, शालाक्य, बाल तथा अकुपञ्चर चिकित्सक विशेषज्ञ सहितको दरबन्दीबाट आयुर्वेद सेवा प्रवाह भएको छ। चिकित्सालय स्तरमा भर्ना गरी उपचार सञ्चालनमा रहेको छ। जनमानसमा यस आयुर्वेद पद्धति साइड इफेक्ट बिना बिस्तारै तर रोगको जराबाट हटाउने विश्वास छ। साथै ३५ प्रकारको औषधी सरकारी तवरबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। निजी क्लिनिक तथा अस्पतालहरुमा विशेषज्ञ सेवा सहित सामान्य औषधी किनबेच सम्मको उपचार नेपालमा प्रचलनमा छ। पर्यटकीय हिसाबले विभिन्न रिर्सोटहरुले आयुर्वेद चिकित्सक परामर्श सहित Wellness सेवा दिइरहेका छन्।

आयुर्वेद स्वास्थ्यमा उपचार पद्धति

आयुर्वेद अनुसार स्वास्थ्य भनेको शरिरका दोष सम, धातु सन्तुलित र मल निष्कासन उचित मात्रा र समयमा भई मन, आत्मा र इन्द्रियहरु प्रसन्न रहेको हुनुपर्छ।

यसैलाई कायम राख्दै दोष, पञ्चमहाभुत सिद्धान्त प्रयोग गरि आयुको गुणस्तर बढाउन रोग शान्त गर्न आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मी चिकित्सा गर्नुहुन्छ। दोष, धातु मल सन्तुलनमा राख्न आहार, विहार, ऋतुचर्या, दिनचर्या, योग पालन गर्नुपर्नेमा जोड दिइन्छ। यसको सँगसँगै केही मात्रामा विकृत भई रोग लागेमा सामान्य औषधीहरु जडीबुटी तथा विभिन्न खनिजबाट निर्मित प्रयोग गरि स्वास्थ्य कायम गरिन्छ। थप अझ विकृत अवस्थामा पञ्चकर्म उपचार अपनाइन्छ। यो सँगसँगै आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिमा शल्य चिकित्सा, कौमाभृत्य, स्त्री प्रसुती, अगद (विष सम्बन्धी) जरा सम्बन्धी विधाहरु

रहेका छन् । आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध सेवाहरु सामान्य स्नेहन, स्वेदन, नागरिक आरोग्य स्तरमा, औषधालय स्तरमा स्नेहन, स्वेदन बस्ती (Local Area) स्थानीक, स्वास्थ्य केन्द्रमा नस्य, शिरोधारा, पञ्चकर्म, चिकित्सालय स्तरमा शल्य, क्षार सुत्र, अग्नीकर्म, अनुवासन, निरुह बस्ती, शिरोधारा, जलौका इत्यादि उपलब्ध हुन्छ । यी बाहेक विशिष्कृत सेवामा अकुपञ्चर चिकित्सा पद्धतिको सेवा, सौना सेवा कुनै कुनै संस्थामा उपलब्ध हुन्छ । साथै निजी अस्पताल तथा क्लिनिकमा विस्तारित सेवा र सरकारी तवरमा पाइने सम्पुर्ण उपचार प्राप्त गर्न सकिन्छ । दैनिक जसो सरकारी आयुर्वेद संस्थामा निःशुल्क बिहान योग अभ्यास हुन्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली, भान्सा सुधार, स्वर्ण बिन्दु प्राशन, स्तनपायी आमालाई शतावरी वितरण, गुद रोग स्क्रिनिंग, जेष्ठ नागरिक कार्यक्रम, विद्यालय योग तथा आयुर्वेद शिक्षा, सँगठित योग, पथ्य आहार खुवाउने, स्थानीय जडीबुटी सम्बन्धी परिचयात्मक कार्यक्रम जस्ता कार्यक्रम विभिन्न सरकारी आयुर्वेद संस्थाबाट सञ्चालन भइरहेको छ ।

आयुर्वेद स्वास्थ्यका समस्याका समाधान

नागरिक सामु उपचार र सेवा आयुर्वेद सेवा पुर्याउनको लागि नागरिक आरोग्य केन्द्र प्रत्येक वडामा कविराज दरबन्दी, प्रत्येक पालिकामा औषधालय स्तरमा र जिल्ला स्तरमा विशेषज्ञ (काय, बाल, स्त्री प्रसुती, शल्य, अकुपञ्चर, पञ्चकर्म) हुनु पर्ने गरी स्तरउन्नती हुनुपर्ने छ । जडीबुटी उत्पादन, खेती योग्य जमिनमा आयुर्वेद संस्था र नागरिकमा पहुँच हुनुपर्छ । आयुर्वेद मुख्यतया तीन दोष, वात, पित्त र कफमा आधारीत रहेको छ । मानिसको जीवन रक्षा, शारीरिक सन्तुलन, रोगबाट साथै स्वस्थ र खुशी जीवनयापन गर्नु हो । सरकारबाट कममा मात्रा बजेट र नीति मौजुदा सूचीमा पर्नु पक्कै आजको परिवेशमा सुहाउँदो विषय होइन । डिजिटल मिडियाको नजरमा कम महत्व पाएको सन्दर्भमा भोलिका दिनमा पहिलो प्राथमिकतामा राखेर कार्यान्वयन गर्नु अति महत्वपुर्ण मानिन्छ । संविधान, योजना, प्रादेशिक योजना, आयुर्वेद ऐन र आवधिक बजेटमा उल्लेख भएका प्रावधानहरु समेत सबै नीतिमा स्वास्थ्य भन्ने आधारमा समाधान नवप्रवर्द्धनका हिसाबले गर्नु र आम नागरिकको आँखामा विश्वास र प्रभाव जित्नु नै बाधकहरुको समाधान हो ।

निष्कर्ष

आयुर्वेद उपचार पद्धति नेपालमा कम महत्वका साथ प्रयोगमा आएको विधाका रुपमा लिइन्छ । नेपाली समाज थुप्रै उपचार मौलिक पद्धतिहरु दिनदिनै हराउँदै गएको अवस्था छ । वैज्ञानिक प्रणाली अनुसारको डिजिटललाइजेशनमा अनुबन्ध गर्न बाँकी रहेको छ । नेपाली जडीबुटीहरु सिन्कीको मुल्यमा विदेशमा लैजाने र महँगो मुल्यमा औषधी बनेर नेपालमा नै भित्रिने विश्वव्यापी सञ्जालहरु निर्माण भएको चर्चा परिचर्चा हुने भएपनि नेपाली आयुर्वेद औषधीको जगतमा आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र निर्माण हुन नसकेको अवस्था छ । अर्कोतिर शहरीया मानिसहरुले खाद्य सामाग्रीहरु भन्दा औषधीजन्य वस्तुहरु खाएर दिर्घायुको कामनामा बाँचिरहेको छ । त्यसखालको विश्लेषणमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतीले चासो राखेर आफु मातहतका कार्यक्रमहरु लैजानुपर्ने आवश्यकता रहेको छ ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरु

१) *नेपालको संविधान, २०७२* www.lawcommission.gov.np

२) *अनलाइन खबर, २०७५ जेठ १ गते, आयुर्वेद भर्सेस एलोप्याथी : कुन विश्वसनिय र प्रभावकारी हुन्छ?*

३) *डा. विदुर पराजुली र डा. मान रोकाया, सेतोपाटी अनलाइन, २०७७ असोज१५ गते, आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीमा आधुनिकीरण*

४) *स्वास्थ्य खबर पत्रिका, २०७५ कार्तिक १९ गते, आयुर्वेद चिकिस्सा : सम्भावना र चुनौती*

५) *नेपालको सोह्रौ योजना आ.व.२०८१ । ०८२-२०८५ । ०८६, राष्ट्रिय योजना आयोग, काठमाडौ* www.npc.gov.np

६) *गण्डकी प्रदेश नीति तथा योजना आयोग,* www.gpppc.gov.np

७) *राष्ट्रिय आयुर्वेद स्वास्थ्य नीति, २०५२* www.lawcomission.gov.np

८) *होमियोप्याथिक चिकित्सा पद्धति कार्ययोजना २०८१, स्वास्थ्य तथा जनसख्या मन्त्रालय, आयुर्वेद तथा बैकल्पीक उपचार विभाग, काठमाडौ*

९) *आयुर्वेद चिकित्सा परिषद ऐन, २०४५*

१०) *नेपाल स्वास्थ्य सेवा ऐन, २०५३*

लेखनाथ आयुर्वेद औषधालय : हिजो र आज

झलक शर्मा
वरिष्ठ कविराज निरीक्षक
गण्डकी आयुर्वेद औषधालय, कास्की
सेवा निवृत्त

आयुर्वेद शिक्षाको अध्ययन सम्पन्न गरी जागीरको सिलसिलामा सरुवा भै मिति २०५७ साल भाद्र २६ गते लेखनाथ आयुर्वेद औषधालयमा उपस्थित हुदाँ औषधालयको भौतिक तथा सेवागत अवस्था अत्यन्तै कमजोर थियो। खुला चौरको बीचमा रङ्ग-रोगन तथा फिनीसिङ्ग बिनाको एउटा साधारण सरकारी भवन मात्र अवस्थित थियो। उक्त चौरमा स्थानीयवासीहरुले गाई-भैँसी चराउने गर्दथे। बर्षायाममा पछाडीबाट पानीको भेल पस्ने र चौर जलमग्न हुने। अगाडि अव्यवस्थित नालाबाट पानी बग्ने समस्या नियमित जस्तै थियो। त्यतिबेला औषधालयमा ४ जना कर्मचारीको दरबन्दी थियो। बिरामी परीक्षण र औषधी वितरण बाहेक अन्य कुनै पनि कार्यक्रम सञ्चालनमा थिएन। आयुर्वेद विभागले सिंहदरबार वैद्यखाना मार्फत सानो बट्टामा हुलाकबाट औषधी पठाउने व्यवस्था गरेको थियो। देशभर प्रायः एउटै किसिमका औषधी पठाइने हुँदा जाडोको औषधी गर्मीमा र गर्मीको औषधी जाडोमा प्राप्त हुने। ती औषधीहरु बिरामीलाई वितरण गर्दा १०-१५ दिन पनी नपुग्ने स्थिती थियो।

नजिकको बजार क्षेत्रमा आयुर्वेद औषधीको पसल समेत नहुँदा र आयुर्वेद औषधीहरु लामो समयसम्म सेवन गर्नुपर्ने भएकाले बिरामीको आवश्यकता पुरा गर्न तथा रोगको पूर्ण उपचार गर्न निकै कठिनाइ थियो। सामान्य चोट पटक तथा घाउँको उपचारको व्यवस्था प्रायः अभावमै थियो। सर्जिकल सामाग्रीको त झन् व्यवस्थापन नगन्ने नै थियो। अपर्झट देखिने रोगहरुको उपचार व्यक्तीगत प्रयासबाट व्यवस्थापन गर्न नसक्दा आयुर्वेद औषधालय प्रतिको विश्वास र सदभावमा असर पर्ने अवस्था सिर्जना हुन्थ्यो। सेवा-सुविदा कमीको कारण बिरामी संख्या पनि उत्साहजनक थिएन। त्यसैले आफ्नो सामाजिक प्रतिष्ठा जोगाईराख्न अत्यधिक मिहेनत र धैर्य आवश्यक थियो।
औषधालयमा लेखाको दरबन्दी समेत नभएकाले कर्मचारीको तलब तथा अन्य प्रशासनिक कार्य सञ्चालनका लागि कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय सँग समन्वय गर्नु पर्ने बाध्यता थियो।

श्री ५ को सरकारको मिति २०५८ साल असोज ११ गतेको निर्णय अनुसार लेखनाथ आयुर्वेद औषधालय कास्कीलाई बेगनास आयुर्वेद औषधालय कास्कीमा र गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालय बेगनासलाई गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालय लेखनाथमा रुपान्तरण गरिएपछि मिति २०५८ साल मंसिर २ गतेदेखि अधिकृत कविराज, लेखा सहित ६ जना कर्मचारीको दरबन्दी कायम भइ नयाँ संरचनामा औषधालय सञ्चालन हुन थाल्यो। औषधीको परिमाणमा बृद्धि हुनुका साथै लेखाको दरबन्दी थपिएकाले कर्मचारीको तलब तथा अन्य लेखा सम्बन्धी कार्य कार्यालय बाटै सञ्चालन हुन थाल्यो।

सरकारी भवन खुल्ला चौरमा भएको कारण आयुर्वेद विभागबाट रकम निकसा भई कम्पाउण्ड वाल निर्माण गरियो तथा अगाडिको अव्यवस्थित नाला पुर्ने काम सम्पन्न भयो। कम्पाउण्ड वाल निर्माण पश्चात् जडिबुटी उद्दयान निर्माण गरी विभिन्न प्रकारका जडिबुटीका बिरुवा रोप्ने काम गरियो। यद्यपि बाटो, मापदण्ड तथा अन्य प्राविधिक कारणले औषधालयलाई प्राप्त जग्गा पूर्णरुपमा संरक्षण गर्न भने सकिएन।

आयुर्वेद विभागको नीति अनुसार स्थानिय स्तरमा उपलब्ध जाडिबुटी प्रयोग गरी औषधी उत्पादन गर्ने (रुलर फार्मेसी) उद्धेश्य अनुसार गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयमा पनि रुलर फार्मेसी सञ्चालन गरियो। यस मार्फत ३

प्रकारका औषधीहरु उत्पादन गरी बिरामीलाई सहजताका साथ वितरण गरियो । यस अघि बिरामी परीक्षण र औषधी वितरणमा मात्र सिमित रहेको अञ्चल आयुर्वेद औषधालय क्रमसः विविध नयाँ कार्यक्रमहरु सञ्चालन हुनथाले । जेष्ठ नागरिकलाई रसायन औषधी वितरण, स्तनपायी आमालाई दुग्धवर्धक दुग्धक औषधी वितरण, (औषधालय तथा बाहिर विजयपुर र तालको छेउमा किल्नीक सञ्चालन) नसर्ने रोगको पहिचान तथा उपचारको लागि गाउँघर किल्नीक सुर्केमैदान र तालवेशिमा सञ्चालन गरीयो, साथै औषधालयमा पूर्वकर्म कार्यक्रम सञ्चालन गर्न पृथक भवन निर्माण गरी पूर्वकर्म अन्तरगत स्नेहन र स्वेदन सेवा प्रारम्भ गरिएपछि बिरामीहरुको उपस्थिती उल्लेख्य रुपमा बृद्धि भयो ।

देश संघीय संरचनामा प्रवेश गरेपछि अञ्चल आयुर्वेद औषधालय स्थानिय तह अन्तर्गत रहँदा पोखरा महानगरपलीकाको आर्थिक सहयोगमा स्वास्थ जीवनशैली कार्यक्रम सञ्चालन गरियो । यस अन्तर्गत औषधालयमा बिहान मधुमेह, रक्तचाप, मोटोपन परिक्षण गर्नुका साथै शिलाजित क्याप्सुल र गुडुचि चिया पकाएर खुवाउने कार्य गरियो । यसको प्रभावले ३५०-४०० जनासम्मको उल्लेखनिय जन-सहभागिता भयो । प्रयोगशाला स्थापना गरी सेवा सञ्चालन पछि अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको उपचार पद्धतिमा गुणात्मक परिवर्तन आएको स्पष्ट रुपमा नै महसुस भयो । यी सम्पूर्ण कार्यक्रमहरुले आयुर्वेद चिकित्सा प्रति सकरात्मक सोच र विश्वासलाई सुदृढ बनायो । आयुर्वेद उपचार पद्धतिमा योगको ज्यादै महत्वपूर्ण भूमिका रहेको अनुभुति गर्दै योग अभ्यासका लागि छुट्टै योग हल निर्माण गरियो । देश संघीय संरचना अनुसार पुनः प्रदेश सरकार अन्तर्गत आएपछि प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालय गण्डकी प्रदेश पोखरा को च.नं.१७९७ प.सं.२०७६/०७७ मिति २०७७।०१।२९ को पत्रानुसार गण्डकी अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको नाम संशोधन भै गण्डकी आयुर्वेद औषधालय कास्की भएको हुँदा सोहि नाम अनुसार सञ्चालन गरियो । यस कार्यालयमा विभिन्न मितिमा विभिन्न पदमा कार्यरत रहि कार्यालय प्रमुख, नि.कार्यालय प्रमुख र सहायक कर्मचारीको भूमिका बहन गर्दै करिब १५ बर्ष सेवा गरी उमेरका कारण मिति २०७७ साल पौष २९ गते पछि यस औषधालयबाट अवकाश ।

गण्डकी प्रदेश सरकार (मन्त्रिपरिषद्) को मिति २०८१ साल माघ १७ गतेको निर्णय अनुसार गण्डकी आयुर्वेद औषधालयलाई स्तरोन्नती गरी हाल गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल (२५ बेड) सञ्चालन भइरहेको छ । कर्मचारी दरबन्दि संख्या बृद्धि भई २९जना पुगेको छ । बिशेषज्ञ डाक्टर, डाक्टर, कविराज, नर्सिङ जनशक्तिद्वारा बहिरङ्ग बिरामी परिक्षण गरि आवश्यक बिरामी भर्ना गरी अन्तरङ्ग सेवा प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन, पूर्वकर्म, पञ्चकर्म, क्षारसुत्र उपचार, निशुल्क तथा सशुल्क फार्मेसी सञ्चालन गरी प्रयाप्त मात्रामा नि:शुल्क औषधी वितरण तथा सशुल्क औषधी उपलब्ध गराउने व्यवस्था, बच्चाहरुलाई स्वर्ण बिन्दु प्राशन कार्यक्रम, घुम्ती स्वास्थ्य शिविर, विभिन्न संघ-संस्थाहरुसँग समन्वयन गरी विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरीएको छ । सेवा विशिष्टीकृत र विश्वसनीयताका साथै कर्मचारीहरुको समन्वयका कारण बिरामीहरुको संख्यामा उल्लेख्य बृद्धि भएको पाइन्छ ।

फार्मेसी सञ्चालन गर्न दुई कोठा थप गरिएको छ । अस्पतालका विभिन्न कार्यक्रमहरु नियमित रुपमा सञ्चालन छन् । भवन लगायत अन्य संरचनाको अभावका कारण अस्पतालका अन्तरङ्ग लगायतका सेवाहरु सञ्चालन गर्न पूर्ण असहज भएको छ । पूर्व कर्मचारीको नाताले म यस आयुर्वेद अस्पतालको सम्पर्कमा रहिरहेको छु । गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालमा प्राप्त सेवा सुविधाबाट यस क्षेत्रका नागरिकहरु आयुर्वेद सेवा प्रति उत्साहित र उत्प्रेरित भएको जानकारी पाउँदा ज्यादै खुसी छु ।

जय आयुर्वेद

Article Review: The Significance of Clinical Laboratory Practice in Ayurveda

Abishek Pahari
Lab Technician
Gandaki Ayurveda Hospital, Kaski

Introduction

Ayurveda, the ancient Indian system of medicine has traditionally relied on patient history, physical examination and pulse, tongue, and symptom observation for diagnosis and treatment planning. In the modern clinical context, integrating standardized diagnostic and laboratory practices can significantly strengthen the precision, reproducibility and credibility of Ayurvedic care. This review examines scholarly literature discussing how laboratory -based diagnostics contribute to clinical practice in Ayurveda and explores the implications for evidence-based practice.

Review of Articles

1. Edavalath & Bharathan (2021) - Methodology for Developing and Evaluating Diagnostic Tools in Ayurveda

Edavalath and Bharathan provide an important overview of the challenges and opportunities in enhancing diagnostic rigor within Ayurvedic clinical practice. Traditional Ayurvedic diagnosis is holistic and person-centric, leading to variability in clinical assessments. The authors argue that standardized diagnostic tools, when developed and validated through systematic methodologies, can improve reliability and help align Ayurvedic diagnostics with broader clinical research standards. This integration supports better disease characterization, facilitates clinical research, and promotes broader acceptance in interdisciplinary healthcare contexts. The paper highlights that while Ayurveda emphasizes individualized evaluation, structured diagnostic measures can complement practitioner expertise without undermining traditional principles.

Significance:

This article is critical because it acknowledges that clinical laboratory practice plays a foundational role not only in objective assessment but also in advancing research and evidence-based integration of Ayurveda within contemporary healthcare.

2. Yadav (2025) - Importance of Diagnostic Approaches in Ayurveda and Modern Science

In this review, Yadav argues that diagnosis is a cornerstone of effective disease management in Ayurveda, placing it at the forefront of clinical outcomes. The article outlines how classical Ayurvedic diagnosis, especially through the concept of Nidan (etiology), identifies root causes of disease by assessing signs, symptoms, and dosha imbalances. It contrasts traditional strategies with modern diagnostic approaches, such as blood tests and imaging modalities, noting that combining these methods can improve diagnostic accuracy and clinical decision-making. Yadav emphasizes that laboratory diagnostics enable practitioners to confirm pathological states that

might otherwise be difficult to discern purely through observational techniques.

Significance:

By situating laboratory practices within both Ayurvedic and modern biomedical frameworks, this article underscores how diagnostic tools including clinical laboratory tests enhance disease detection, refine patient evaluations, and guide tailored Ayurvedic interventions.

3. Integration of Modern Diagnostics in Ayurvedic Diagnosis (Wisdom Library Source)

A third source examined the integration of modern diagnostic methods such as imaging and biochemical tests into Ayurvedic clinical protocols. Recognizing that some disease conditions may evade detection through traditional examination alone, the authors argue that laboratory investigations enrich Ayurvedic diagnostics. They support the use of objective metrics alongside traditional assessments to better understand doshic imbalances and underlying pathology. They conclude that judicious application of laboratory practice improves overall diagnostic accuracy and empowers practitioners to offer holistic yet scientifically grounded treatment plans.

Significance:

This perspective reinforces the idea that laboratory diagnostics are not antithetical to Ayurvedic philosophy but serve as useful adjuncts that validate and contextualize traditional findings in clinically relevant ways.

Discussion

The reviewed literature highlights the growing importance of clinical laboratory practice in enhancing the effectiveness and credibility of Ayurvedic healthcare. Traditional Ayurvedic diagnosis, based on Darshana, Sparshana, and Prashna, emphasizes holistic and individualized assessment. While these methods remain fundamental, laboratory diagnostics add objectivity and precision to clinical evaluation. A key theme across the articles is the role of laboratory practices in standardization and consistency. As noted by Edavalath and Bharathan (2021), variability in diagnostic interpretation can limit research quality and interdisciplinary collaboration. Laboratory investigations provide measurable and reproducible data, supporting uniform clinical documentation and strengthening research outcomes. The literature also emphasizes the complementary relationship between laboratory diagnostics and traditional Ayurvedic assessment. Laboratory tests help confirm underlying pathological conditions, monitor disease progression, and evaluate treatment response, particularly in chronic and complex diseases (Yadav, 2025). This integration allows practitioners to refine treatment plans while maintaining Ayurvedic principles. Moreover, the inclusion of laboratory practices contributes to the advancement of evidence-based Ayurveda. Objective clinical data improve the acceptance of Ayurveda within integrated healthcare systems, enhance patient confidence, and support collaboration with modern medical professionals. However, authors caution that laboratory tools should support—not replace—traditional diagnostic methods. Overall, the reviewed studies advocate for a balanced and integrated diagnostic approach, where clinical laboratory practice strengthens Ayurvedic diagnosis, research, and clinical outcomes while preserving the holistic essence of the system.

Key themes include:

Standardisation and validation: Diagnostic tools enhance consistency across practitioners and research settings.

Complementarity: Laboratory findings supplement traditional clinical assessments, particularly for complex or internally hidden pathologies.

Evidence-based practice: Objective metrics support clinical outcomes, promote research, and increase acceptance of Ayurveda in integrated healthcare environments.

However, authors also stress that laboratory practices should complement rather than replace traditional Ayurvedic diagnostic methods; the two can coexist synergistically to optimise patient outcomes.

Conclusion

The significance of clinical laboratory practice in Ayurveda lies in its capacity to enrich traditional approaches with objective, standardised data. Across reviewed literature, diagnostic tools and laboratory investigations are shown to improve diagnostic accuracy, foster research integration, and enhance overall clinical effectiveness. In a professional healthcare landscape increasingly driven by evidence, such integration strengthens the credibility and applicability of Ayurvedic practice without compromising its foundational philosophy.

References

Edavalath, M., & Bharathan, B. P. (2021). Methodology for developing and evaluating diagnostic tools in Ayurveda: A review. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 12*(3), 513-520.

Yadav, P. V. (2025). Importance of diagnostic approaches in Ayurveda and modern science: A review. *International Journal of AYUSH, 14*(1), 45-50. https://internationaljournal.org.in/journal/index.php/ijayush/article/view/416

Modern diagnostics in Ayurvedic diagnosis: Concepts and prospects. (n.d.). *AYUSHDHARA.* https://www.wisdomlib.org/science/journal/ayushdhara/d/doc1430484.html

"Yoga for one Earth, one Health"
11th International Yoga Day (21st June 2025)

A Case Study on E-Health in Nepal

Sandesh Poudel
Gandaki Ayurveda Hospital, Kaski

Introduction

Technology has grown to become an integral part of health. Information and Communication Technology(ICT) is changing global health in the form of e-Health. E- health refers to the use of information and communication (ICT) in healthcare to improve the quality of care, enhance efficiency, and empower patients. It encompasses a broad range of services, technologies, and practices that leverage digital platforms for healthcare delivery, health monitoring, and the management of health information.[1]

We can say that e-health is an emerging field for the intersection of digital health information system, electronic health record and information delivered or enhanced through the internet and other technologies. Recognizing this potential, the Government of Nepal has initiated several digital health strategies under the broader Digital Nepal Framework, aiming to integrate digital technologies into the national health system. These initiatives acts as a bridge between patients and health care by professionals by improving data management, enabling remote consultations, supporting clinical decision-making, and strengthening health governance through reliable health information systems.[2]

Components of E-Health:

Electronic Health Records(EHR):

EHR systems store patient health information digitally, improving accuracy, continuity of care, and accessibility of medical data. They reduce paperwork, minimize errors, and support clinical decision-making.

1. **Telemedicine:**
   Telemedicine allows healthcare providers to deliver clinical services remotely using telecommunications technology. It enables consultations, diagnosis, follow-up care, and specialist support, particularly benefiting populations in remote or underserved areas.
2. **Health Information System(HIS):**
   HIS collect and manage health data for planning, monitoring, and evaluation. These systems support policymakers and health managers in resource allocation and program development.
3. **Mobile health:**
   Use of different mobile applications for health related services like fitness-tracking, medical notifications and remainder and disease management.
4. **Online Portals:**
   Online platforms where patients can access their medical records and communicate with health care professionals.
5. **Artificial Intelligence(AI) in healthcare:**
   AI-powered tools that assists in diagnosis, treatment planning and predicting patients outcomes.

Case Study Overview

Purpose of the Study

The objective of this study is to research about the scope of E-Health, how E-Health helps in improving quality of public health and also the quality of healthcare services, understanding the benefits E-Health offers and challenges it faces in context of Nepal.

Objectives of the Study

The major objectives of this case study are as follows:

1. To study the current status of E-Health in Nepal, focusing on how information and communication technology are being utilized to enhance public health and health care services within the country.
2. To identify the major benefits E-health has brought as well as the challenges and barriers faced in integrating digital health solutions in Nepal.
3. **Methodology of the Study**

The methodology for the study is research based. Finding different information available on the topic and evaluating them and finalizing findings are essential steps carried out in methodology process.

E-health in Nepal

Nepal's health care faces significant challenges due to its geography and lack of infrastructures in remote and mountainous regions. Many communities in these regions face delays in receiving timely medical services, leading to preventable health complications. Traditional methods of appointments, healthcare facilities, mostly involve manual procedures that are generally prone to delays, errors, and miscommunication.[3]

To respond to these challenges, Nepal has gradually adopted e-health initiatives that use information and communication technologies to support healthcare delivery. The integration of e-health solutions has been driven by the collaboration of governmental organization and other international partners.[4] E-health in Nepal is still in early phases, but is gradually transition due to advancement in digital infrastructure, increased government focus and growing awarness about benefits of technology in health care. E-health initiatives in Nepal are bridging gaps in access, enhancing patient engagement and revolutionizing healthcare delivery in remote areas.

The Government of Nepal have adopted modern software platforms and web applications to improve functionalities and effectiveness. These platforms provides optimized appointment process, improved health care of patients and doctors.

Some of the existing e-health systems

Hamro Doctor

Hamro Doctor is an online healthcare platform that was developed for the first time in Nepal to make healthcare services more accessible and convenient for the patients. It allows the users to

book appointments with doctors, browse through a directory of healthcare professionals, organized according to their specialty, and even order medicines by integrating a pharmacy. It also provides health-related articles and updates, making it a one stop solution for patient needs. It has friendly mobile and web interfaces targeted at urban users and technology-savvy patients.

Jeevan Bikas Telemedicine

Jeevan Bikas Telemedicine is a healthcare initiative aimed at addressing the lack of access to quality medical care in Nepal's rural and underserved regions. The platform primarily focuses on telemedicine services, allowing patients to connect with doctors via video consultations. By leveraging simple technologies, Jeevan Bikas ensures that even users with limited resources can access healthcare. It is particularly useful in emergency situations or for follow-up consultations that do not require physical visits.

Practo (International Reference)

Practo is a leading healthcare platform which offers an end-to-end suite of services, including appointment booking, health record management, teleconsultation, and online pharmacy services. Practo facilitates users in searching for doctors according to ratings, reviews, and availability, hence assuring the patients about the right choice of specialist. Advanced capabilities include AI-powered reminders, optimized scheduling and integration with diagnostic services.

Level of e-health achieved in Nepal

E-health is Nepal is still in developing stage, with significant changes to traditional methods in health care.

As the health sector of Nepal marches toward digitization, the demand for accessible and automated solutions has grown tremendously. With the rise in adoption of EHRs and other digital tools, there has been an growing need for systems that offer the greatest convenience to patients in terms of access to healthcare services, along with efficient management tools for doctors.[5] Automating the appointment process not only adds convenience but also increases accessibility, especially in urban and semi-urban areas where technology penetration is on the increase.

All these efforts have set a foundation for digital healthcare solutions in Nepal. They have brought into the market features such as online appointment booking, doctor directories, and basic patient management.

Benefits of e-health in Nepal

Improved Access to Care:

Telemedicine and mobile health (mHealth) solutions allow patients in remote, rural, or underserved areas to connect with specialists without traveling long distances, crucial in a country where 83% live in rural regions.

Strengthened Health System Efficiency:

The transition from paper-based to digital records(EMR) reduces administrative costs, eliminated duplicate tests, and improves the overall quality of care.

Issues and Challenges

a. **Infrastructure Limitations**

Inconsistent electricity and internet access in rural and mountainous regions significantly hampers digital system deployment.

b. **Policy and Regulatory Gaps**

Supportive national policies and standards for e-health adoption, data governance, and interoperability are still evolving, affecting scaling and integration.

c. **Human Resource Constraints**

There is a shortage of skilled IT and health informatics professionals trained to implement and maintain e-health systems.

d. **Digital Literacy**

Both users and providers may lack technical literacy for effective use of e-health tools, which limits uptake and benefits.

e. **Fragmented Implementation**

Many digital health initiatives remain project-specific or vertical, lacking integration into a cohesive national system.

Conclusion

Nepal's experience with e-health reflects a transition from traditional manual methods to integrated systems, backed by national digital health frameworks and initiatives. While clear benefits have emerged — including improved recordkeeping, remote consultations, and potential for equitable access — substantial challenges remain. Overcoming infrastructure, policy, and capacity gaps will be critical to realizing the full potential of e-health in improving healthcare outcomes nationwide.

References

[1] A. Kumar, "The Role of Information Technology in Healthcare, " 2024.

[2] P. Z. Z. Z. H. L. J. R. F. a. J. Z. J. Zhao. [Online]. Available: https://www.jmir.org/2017/4/e134/.

[3] B. R. Dharma Khanal, "Present status of traditional healthcare system in Nepal, " *Research Gate,* March 2011.

[4] Ministry of Health and Population.

[5] T. k. Post, *The Kathmandu Post,* January 2026.

[6] "What is healthcare technology?, " *IBM.*

[7] "The Role of Information Technology in Healthcare, " *TechTarget.*

गण्डकी प्रदेश तथा तनहुँ जिल्लामा : आयुर्वेद सेवाको विस्तार

शम्भु चापागाई
वरिष्ठ कविराज निरीक्षक
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँ

आयुर्वेद संसारकै सबैभन्दा पुरानो चिकित्सा प्रणालीहरूमध्ये एक हो, जसको विकास विशेषगरी दक्षिण एसियाली क्षेत्र, विशेषतः नेपाल र भारतमा भएको पाइन्छ। "आयुः" भनेको जीवन र "वेद" भनेको ज्ञान हो, त्यसैले आयुर्वेदको अर्थ "जीवनको ज्ञान" हो।

यस प्रणालीले रोगको उपचार मात्र नभई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक सन्तुलन कायम राख्नमा जोड दिन्छ। नेपाल जस्तो जैविक विविधताले सम्पन्न देशमा आयुर्वेदको विशेष महत्व छ, किनकि यहाँ प्रशस्त जडिबुटी पाइन्छन्।

गण्डकी प्रदेश तथा तनहुँ जिल्लामा पनि आयुर्वेद सेवाको विस्तार हुँदै गएको छ, जसले जनस्वास्थ्य सुधारमा सकारात्मक योगदान पुर्याइरहेको छ। गण्डकी प्रदेश र तनहुँ जिल्लामा रहेका आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीको वर्तमान अवस्था, आवश्यकता र महत्त्वलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ। यसमा यस क्षेत्रमा रहेका आयुर्वेद अस्पताल, औषधालय र नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरूले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य सेवाहरूको विवरण समेटिएको छ। विशेषगरी पञ्च कर्म, योग, क्षारसुत्र र नसर्ने रोगहरूको रोकथामका साथै जेष्ठ नागरिक र मातृ-शिशु स्वास्थ्य लक्षित कार्यक्रमहरूमा जोड दिइएको छ। यसका साथै, स्थानीय स्तरमा पाइने जडिबुटीको उपलब्धता, प्रयोग र यस क्षेत्रको शैक्षिक एवं जनशक्तिको अवस्थाबारे पनि जानकारी दिइएको छ। समग्रमा, यो सामग्रीले परम्परागत चिकित्सा पद्धतिलाई आधुनिक स्वास्थ्य सेवासँग जोड्दै यसको विकास र विस्तारका लागि गरिएका प्रयासहरूलाई उजागर गर्नेछ।

आयुर्वेदको आवश्यकता

आधुनिक जीवनशैलीका कारण मानिसहरू विभिन्न नसर्ने रोगहरूको शिकार भइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा आयुर्वेदको आवश्यकता बढ्दै जानुका मुख्य कारणहरू:

नसर्ने रोगहरूको वृद्धि (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन)

प्राकृतिक उपचारको खोजी

दीर्घकालीन स्वास्थ्य व्यवस्थापन

सस्तो र सुलभ उपचारको आवश्यकता

आयुर्वेदको महत्व

(क) व्यक्तिगत स्तरमा	(ख) सामाजिक स्तरमा	(ग) आर्थिक स्तरमा
प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ	स्वास्थ्य खर्च घटाउँछ	जडिबुटी उद्योगको विकास
मानसिक शान्ति कायम गर्छ	प्राकृतिक स्रोतहरूको उपयोग बढाउँछ	रोजगारी सिर्जना
दीर्घकालीन रोग व्यवस्थापनमा सहयोग पुर्याउँछ	जडिबुटी संरक्षणमा सहयोग गर्छ	आयात प्रतिस्थापन

गण्डकी प्रदेशमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको महत्व र आवश्यकताका आधारमा उल्लेख गरिएका सेवा र कार्यक्रमहरू निम्न बुँदाहरूमा स्पष्ट पार्न सकिन्छ:

- **विशिष्टीकृत स्वास्थ्य सेवाको उपलब्धता:** गण्डकी प्रदेशमा धौलागिरि आयुर्वेद अस्पताल (बागलुङ) र गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल (कास्की) का साथै प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालयहरू स्थापना भएका छन्, जसले नागरिकलाई विशेष आयुर्वेद सेवा प्रदान गर्दछन्।
- **नसर्ने रोगको रोकथाम र मानसिक स्वास्थ्य:** आधुनिक जीवनशैलीका कारण बढ्दै गएका मधुमेह, उच्च

रक्तचाप र मानसिक समस्या जस्ता नसर्ने रोगहरूको स्क्रिनिङ, रोकथाम र व्यवस्थापनमा आयुर्वेदको ठूलो भूमिका छ। यसका लागि योग, ध्यान र स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएका छन्।

- **मातृ-शिशु र बाल स्वास्थ्य:** ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि **स्वर्ण बिन्दु प्राशन** र स्तनपायी आमाहरूका लागि **दुग्धबर्धक जडिबुटी/औषधि प्रवर्द्धन** जस्ता कार्यक्रमहरूले आयुर्वेदको आवश्यकतालाई पुष्टि गर्दछन्।
- **पञ्चकर्म र क्षारसुत्र जस्ता प्रभावकारी उपचार:** जटिल मानिने गुदारोगहरूको उपचारका लागि क्षारसुत्र व्यवस्थापन र शरीर शुद्धिका लागि पञ्चकर्म एवं पूर्वकर्म सेवाहरू आयुर्वेद पद्धति मार्फत प्रदान गरिन्छ, जुन यस क्षेत्रमा अत्यन्त लोकप्रिय र प्रभावकारी छन्।
- **जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा कार्यक्रम:** जेष्ठ नागरिकहरूका लागि विशेष स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुनुले यस पद्धतिको सामाजिक र मानवीय महत्व दर्शाउँछ।
- **स्थानीय जडिबुटीको उपयोग:** गण्डकी प्रदेशमा उपलब्ध प्रचुर औषधिजन्य जडिबुटीहरूको पहिचान र प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमै औषधि उत्पादन र उपचारमा सहयोग पुग्ने देखिन्छ।
- **नागरिकको पहुँच र विस्तार:** नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरू र आयुर्वेद औषधालयहरू मार्फत गाउँ-गाउँसम्म स्वास्थ्य सेवा पुर्‍याउन यो पद्धति आवश्यक छ।

समग्रमा गण्डकी प्रदेशमा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन, रोग लाग्नै नदिन र प्राकृतिक विधिबाट उपचार गर्न आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको व्यापक महत्व र आवश्यकता रहेको छ।

गण्डकी प्रदेशमा पञ्चकर्म सेवा विभिन्न तहका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरू मार्फत उपलब्ध गराउने गरिएको छ। यसको प्रक्रिया र पहुँच निम्नानुसार छ:

- **विशिष्टीकृत अस्पतालहरू मार्फत:** गण्डकी प्रदेशमा रहेका धौलागिरि आयुर्वेद अस्पताल (बागलुङ) र गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल (कास्की) बाट विशिष्टीकृत रूपमा पञ्चकर्म सेवाहरू प्रदान गरिन्छ।
- **प्रादेशिक र स्थानीय पहुँच:** प्रदेशमा स्थापना भएका प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालयहरू, आयुर्वेद औषधालयहरू र नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरू मार्फत यो सेवा नागरिकहरूको नजिकैको पहुँचमा पुर्याइएको् छ।
- **पूर्वकर्म सेवा:** पञ्चकर्म पद्धति अन्तर्गत विशेष गरी पूर्वकर्म सेवाहरू (जस्तै स्नेहन र स्वेदन) प्राथमिकताका साथ उपलब्ध गराइँदै आएको छ।
- **एकीकृत स्वास्थ्य कार्यक्रम:** पञ्चकर्म सेवालाई स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रम, योग र ध्यानसँग जोडेर नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले पनि प्रदान गरिन्छ।

यसरी प्रदेश सरकारले तल्लो तहसम्मका आयुर्वेद संस्थाहरू र ठूला आयुर्वेद अस्पतालहरू मार्फत पञ्चकर्म र यस अन्तर्गतका पूर्वकर्म सेवाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा उपलब्ध गराइरहेको छ।

स्वर्ण बिन्दु प्राशन कार्यक्रमले विशेष गरी **५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू**लाई फाइदा पुर्‍याउँछ। यस कार्यक्रमका मुख्य फाइदा र विशेषताहरू यस प्रकार छन्:

- **स्वास्थ्य प्रवर्द्धन (Health Promotion):** यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाहरूको समग्र स्वास्थ्य अवस्थालाई सुदृढ बनाउनु र उनीहरूको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नु।
- **प्रारम्भिक स्वास्थ्य सुरक्षा:** ५ वर्ष मुनिका साना बालबालिकाहरूलाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिने हुनाले यसले उनीहरूको विकासको प्रारम्भिक चरणमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका र स्वास्थ्य अवस्थालाई मजबुद बनाउन सहयोग पुर्‍याउँछ।

नसर्ने रोगहरूको रोकथामका लागि आयुर्वेदले मुख्य रूपमा जीवनशैलीमा सुधार र प्राकृतिक विधिहरूलाई जोड दिन्छ।

यसका लागि निम्न उपायहरू अपनाइन्छ:

- **योग र ध्यान:** मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न र नसर्ने रोगहरूलाई रोक्न योग तथा ध्यानलाई प्रभावकारी माध्यमका रूपमा लिइन्छ।
- **स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रम:** आहार, विहार, दिनचर्या, रात्रीचर्या र आचरणमा सुधार ल्याउनका लागि स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ, जसले रोग लाग्नबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।
- **नियमित स्क्रिनिङ:** मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रक्तअल्पता र मानसिक समस्या जस्ता रोगहरूको समयमै पहिचान गर्न स्क्रिनिङ तथा रोकथाम कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छ।
- **पूर्वकर्म र पञ्चकर्म सेवा:** शरीरलाई भित्रैदेखि शुद्ध बनाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पञ्चकर्म अन्तर्गतका पूर्वकर्म सेवाहरू प्रदान गरिन्छ।
- **मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन:** नसर्ने रोगहरूको एक प्रमुख कारण मानसिक तनाव पनि भएकाले यसको व्यवस्थापनका लागि आयुर्वेदले विशेष प्राथमिकता दिन्छ।
- **स्तनपायी आमालाई मातृशिशु सुरक्षार्थ दुग्धबर्धक जडिबुटी/औषधि प्रवर्द्धन कार्यक्रम :**
    - **दुग्धबर्धक जडिबुटी तथा औषधि:** स्तनपायी आमाहरूको स्वास्थ्य र शिशुको पोषणलाई ध्यानमा राख्दै "स्तनपायी आमालाई मातृशिशु सुरक्षार्थ दुग्धबर्धक जडिबुटी/औषधि प्रवर्द्धन कार्यक्रम" सञ्चालन गरिएको छ। यस कार्यक्रम अन्तर्गत आमाको दूध बढाउन मद्दत गर्ने जडिबुटी र औषधिहरू उपलब्ध गराइन्छ।
    - **मातृशिशु सुरक्षा:** यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य स्तनपान गराउने आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्नु हो।
    - **स्वास्थ्य सेवाको पहुँच:** तनहुँ जिल्लाको प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय र अन्य स्थानीय आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रहरू मार्फत यी औषधि र प्रवर्द्धन कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छन्।

गण्डकी प्रदेशमा **आयुर्वेद औषधालय र नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरु**ले आयुर्वेद सेवालाई नागरिकको घरदैलोसम्म पुऱ्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेका छन्। यी केन्द्रहरूले प्रवाह गर्ने प्रमुख सेवाहरू यस प्रकार छन्:

- **स्थानीय स्तरमा मातृ-शिशु स्वास्थ्य:** यी केन्द्रहरूले सुत्केरी आमाहरूका लागि दुग्धबर्धक जडिबुटी तथा औषधि वितरण गर्ने कार्य गर्दछन्।
- **नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ:** गाउँघरमै मधुमेह, उच्च रक्तचाप, र रक्तअल्पता जस्ता नसर्ने रोगहरूको प्रारम्भिक जाँच (स्क्रिनिङ) र रोकथामका परामर्शहरू प्रदान गर्दछन्।
- **स्वस्थ जीवनशैली र मानसिक स्वास्थ्य:** समुदायमा योग, ध्यान र स्वस्थ दिनचर्या सम्बन्धी सचेतना फैलाउँदै मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने काम यी केन्द्रहरूले गर्दछन्।
- **जेष्ठ नागरिक सेवा:** वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्यलाई मध्यनजर गर्दै जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा कार्यक्रमहरू यी केन्द्रहरू मार्फत सञ्चालन हुन्छन्।
- **स्थानीय जडिबुटीको प्रवर्द्धन:** स्थानीय स्तरमा पाइने औषधिजन्य जडिबुटीहरूको पहिचान, संरक्षण र तिनको उचित प्रयोगबारे नागरिकहरूलाई जानकारी दिने काम पनि यी केन्द्रहरूबाट हुन्छ।
- **आधारभूत आयुर्वेद उपचार:** आयुर्वेद औषधालयहरू र नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरूले जस्तै आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षण र परामर्श सेवाहरू प्रवाह गर्दछन्।

तनहुँ जिल्लामा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको विकास र विस्तार संस्थागत संरचनाको सुदृढीकरण र सेवाहरूको विविधीकरण मार्फत भइरहेको छ। यसको विस्तारका मुख्य पक्षहरू यस प्रकार छन्:

- **संस्थागत पहुँचको विस्तार:** तनहुँ जिल्लामा प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, आयुर्वेद औषधालयहरू र नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रहरू स्थापना गरी सेवालाई गाउँ-गाउँसम्म पुऱ्याइएको छ। यी संस्थाहरू मार्फत

नागरिकले आफ्नो पायक पर्ने स्थानबाट आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवा लिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ।

- **विशिष्टीकृत उपचार सेवा:** जटिल मानिने गुदारोगहरूको उपचारका लागि क्षारसुत्र व्यवस्थापन र शरीर शुद्धिका लागि पञ्चकर्म अन्तर्गतको पूर्वकर्म सेवा (स्नेहन र स्वेदन) तनहुँमा विस्तार गरिएको छ। यसका साथै गुदारोग स्क्रिनिङ्ग तथा उपचार कार्यक्रम पनि सञ्चालनमा रहेका छन्।
- **नसर्ने रोगको रोकथाम र जीवनशैली सुधार:** आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतीलाई सामना गर्न तनहुँमा योग, ध्यान एवं स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रमहरूलाई प्राथमिकता दिइएको छ। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रक्तअल्पता र मानसिक समस्या जस्ता नसर्ने रोगहरूको स्क्रिनिङ तथा रोकथाम कार्यक्रम मार्फत नागरिकको स्वास्थ्य रक्षा गर्ने कार्य भइरहेको छ।
- **लक्षित समूहका लागि विशेष कार्यक्रम:**
    - **बालबालिका:** ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि स्वर्ण बिन्दु प्राशन कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ।
    - **मातृ स्वास्थ्य:** स्तनपायी आमाहरूलाई लक्षित गरी दुग्धबर्धक जडिबुटी तथा औषधि प्रवर्द्धन कार्यक्रम ल्याइएको छ।
    - **जेष्ठ नागरिक:** वृद्धवृद्धाहरूका लागि विशेष स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा उपलब्ध गराइएको छ।
- **स्थानीय स्रोतको उपयोग:** तनहुँ जिल्लामा प्रचुर मात्रामा उपलब्ध रहेका औषधिजन्य जडिबुटीहरूको पहिचान, उपलब्धता र प्रयोगको अवस्थालाई सुदृढ बनाउँदै लगिएको छ, जसले गर्दा स्थानीय स्तरमै औषधिको उपलब्धतामा सहजता आउने देखिन्छ।

तनहुँमा आयुर्वेद सेवा केवल औषधिको वितरणमा मात्र सिमित नभई समग्रमा नै **निवारक, प्रवर्द्धनात्मक र उपचारात्मक** गरी तीनै पक्षबाट प्रभावकारी रूपमा विस्तार भइरहेको छ।

शैक्षिक संस्था तथा शैक्षिक कार्यक्रम

नेपालका विभिन्न विश्वविद्यालय तथा क्याम्पसहरूले आयुर्वेद क्षेत्रमा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्न स्नातक (Bachelor's) र स्नातकोत्तर (Master's) तहका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिरहेका छन्। यी कार्यक्रमहरूले सैद्धान्तिक ज्ञानसँगै व्यावहारिक सीप प्रदान गरी सक्षम आयुर्वेद चिकित्सक तथा विशेषज्ञ उत्पादन गर्छन्। गण्डकी प्रदेशमा भने प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् बाट विभिन्न संस्थाहरुबाट आयुर्वेदको मध्यमस्तरीय जनशक्तिको उत्पादन गर्दछन्।

निष्कर्ष

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति नेपालको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य प्रणाली हो। गण्डकी प्रदेश र तनहुँ जिल्लामा यसको विस्तारले जनस्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ। यद्यपि केही चुनौतीहरू रहे पनि उचित योजना, लगानी र जनचेतना अभिवृद्धि मार्फत यसलाई अझ सुदृढ बनाउन सकिन्छ। आधुनिक चिकित्सा प्रणालीसँग समन्वय गरेर अघि बढेमा नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्रमा आत्मनिर्भर बन्न सक्छ।

"विश्व शान्ति र सद्भभावका लागि ध्यान"
दोस्रो विश्व ध्यान दिवस २०८२ (21 Dec. 2025)

मृत्युको मुखबाट बाहिर आएको दिन

मित्रबन्धु पौडेल
सहायक लेखा अधिकृत
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा

२०७२ सालमा नेपालको संविधान (२०७२) जारी भएपछि सो संविधान बमोजिम २०७४ बैशाख २९ गते स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न भएको र तत्पश्चात २०७४ मसिर १० र २१ गते दुई चरणमा प्रदेश/ संघिय सरकारको चुनाव भै ७ वटा प्रदेशमा प्रदेश सरकार र संघिय सरकार गठन भएको थियो। त्यो समय नेपाल एकात्मक राज्य प्रणालीबाट संघिय शासन प्रणालीमा प्रवेश गरेको समय थियो। सोही अनुसार सरकारहरू गठन भएपछि कर्मचारी व्यवस्थापनको विषय सबैभन्दा जटिल र पेचिलो विषय बनेको थियो। २०७५ सालमा कर्मचारी समायोजन ऐन तथा नियमावली तयार भै त्यसैको आधारमा देशै भरिका निजामती कर्मचारीहरूलाई संघ/ प्रदेश स्थानीय तह मध्य एकमा रोजेर जान पाउने ब्यवस्था भएको र एक ठाउँ रोज्नैपर्ने भएपछि मैले पनि प्रदेश सरकार रोजेकोमा, २०७५ साल फाल्गुन १५ गते गण्डकी प्रदेश सरकार मातहत समायोजन भएको पत्र प्राप्त भै औपचारिक रुपमा गण्डकी प्रदेश सरकारको कर्मचारी भइयो। मलाई गण्डकी प्रदेश सरकारले २०७५ चैत्र १५ गते जलश्रोत तथा सिन्चाइ विकास सव डिभिजन कार्यालय, मुस्ताङमा पदस्थापन गरायो। त्यस बेला सम्म म कार्यरत रहेको लोकसेवा आयोग क्षेत्रिय कार्यालय, पोखराबाट रमाना लिएर म २०७५ चैत्र १८ गते आफ्नो नयाँ कार्यस्थल जोमसोम मुस्ताङ जानको लागी समिट एयरमा सम्पर्क गरी चैत्र १९ गतेको लागी टिकट बुक गरी घर फर्केर जोमसोम जाने तयारी गरेँ।

२०७५ चैत्र १९ गते समिट एयरको तेश्रो फ्लाइटबाट बिहान साढे आठ बजे पोखरा देखी जोमसोमको लागी उडियो। जहाज म्याग्दीको घोडेपानीको डाँडाबाट अगाडि लागेपछि कालिगण्डकी नदिको खोँच माथि जसै पुगेको थियो जहाजलाई पिङ खेलाए झैँ बेसरी हल्लाउन थाल्यो। जहाज धेरैचोटि चढेको भएता पनि त्यति जोडले हल्लाएको कहिल्यै अनुभव भएको थिएन। त्यो दिन उत्तरी हावा बेसरी चलेको रहेछ। उत्तरी हावा चलेको दिन प्राय जोमसोममा फ्लाइट हुँदैन थियो। जहाजलाई हावाबाट जोगाउन होला पाइलटले छड्के पारेर एकदम तल माथि लाने ल्याउने गर्न लागे। त्यसो गर्दा यो जीवन आज अन्तिम रहेछ भन्ने लाग्यो। प्लेन भित्रका सबै यात्रुहरू आत्तिएर रुन कराउन थाले। मेरो बगलको सिटमा जर्मनको नवयुवाको जोडि थिए दुवै बेसरी अङ्गालो हालेर रुन लागे। मैले पनि अगाडीको सिटलाई च्याप्प समातेर आँखा चिम्लिएर प्राथना गर्न लागे। म आफैले रोजेर मुस्ताङ गएको थिएँ, तलपनि ठाउँ थिए, किन मुस्ताङ रोजेको होला भनी मनमनै आफुले आफैलई गालि गरें। त्यसरी रुवावास र कोलाहलको बिचमा प्लेन मार्फामाथी पुगेपछि तल तल झारयो र चक्का खोल्यो। जहाज हल्लाउन पहिलाको भन्दा केहि कम भयो। एकैछिनमा जहाज जोमसोम एयरपोर्टमा ल्यण्ड भयो। प्लेनबाट उत्रिदा शरिर काँपेर फुली रहेको थियो। कालको मुखबाट बाँचेर आईयो भन्ने भयो। अघिको त्यो जर्मन जोडि पनि रुदै हास्तै बाहिर निस्किए।

जहाजबाट निस्किएर सामान लिई आफ्नो गन्तव्य सिन्चाइ कार्यालयमा पुगियो। त्यहाँ कार्यालय प्रमुख ईन्जिनीयर वंशिहरी कोईराला लगायत साथीहरुले नयाँ थप कर्मचारी साथी पाएकोमा एकदम खुसी साथ स्वागत गर्नुभयो। खाना कार्यालय भित्रै मेसमा खाने र भित्रै बस्ने पनि ब्यवस्था रहेछ। खाना खाएपछि नयाँ कार्यालयमा पद बहाली गरी खाता सञ्चालनको लागी प्रकृया अगाडि बढाउन नजिकै रहेको कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयमा गएको त अघि प्लेनमा सँगै आएका एक जना कर्मचारी सँग भेट भयो। उनि बारा घर भै त्यहि सह लेखापालमा कार्यरत बृजकिसोर चौरसिया रहेछन्। त्यहाँ पनि त्यही प्लेनको बारेमा कुरा चलि रहेको रहेछ। उनि पनि बल्ल बल्ल मुस्किलले बाँचेर आईयो भन्दै थिए। यसरी त्यो दिनको जहाजको यात्रा जोखिम कत्तिको थियो त्यो प्राविधिक कुरा भयो, तर हामी यात्रुहरुलाई मृत्युको नजिक पुगेको अनुभव भएको थियो। त्यसको केहि समय पछि यात्रुको गुनासो बढेपछि उत्तरी हावा चल्दा जहाज नचलाउने निर्णय भएको थियो।

आयुर्वेद चिकित्सा

श्री सीता शर्मा
वरिष्ठ वैद्य निरीक्षक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा

आयुर्वेद भन्ने विशाल ज्ञान,
स्वास्थ्यको विज्ञान।
मानव स्वास्थ्य वातावरण स्वास्थ्य,
उद्येश्य महान।
शुरुमा रच्ने विद्धान ऋषि,
सृष्टीको सेवामा।
वर्णन छन् धैरै चिन्तन छन् धैरै
पूर्वीय दर्शनमा।
आयुको अर्थ जीवन हो हाम्रो,
वेदको अर्थ विज्ञान।
यसैमा अरु जोडिन्छन् धैरै,
धन्वन्तरिको योगदान।
आयु र वेद दुइ शब्द मिली,
बनेको रचना।
विचार लिनु उद्येश्य लिनु,
रोगबाट बच्न।
त्रिदोष-सप्त धातुको मिश्रणभै,
शरीर सम्पन्न।
यिनै तत्वको गडबडी हुँदा,
रोग हुन्छ उत्पन्न।
यिनै तत्वलाई ठिक अवस्थामा राख्ने,
यहाँ हुन्छ उद्येश्य।
रोग लागि हाले उपचार गर्ने
त्यस पछि कर्तव्य।
आजको दिनमा नसर्ने रोग,
विश्वमा बढ्दै छन्।
रोगथामको लागि आयुर्वेद चिकित्सा,
एकमात्र पर्दैछन्।
असल आहार असल विहार,
उत्तम ज्ञान पनि।
असल सोच असल विचार,
योग र ध्यान पनि।
चिकित्सामा प्रयोग हुने,
हर्वल औषधि।
जडिबुटी र खनिज पदार्थ,
यि देशकै सम्पती।
कति छन् यस्ता औषध-द्रव्य,
हाम्रै घर-बारीमा।
यिनैलाई जानौ यिनैलाई चिनौ,
बिरामी परेमा।
परापूर्व कालदेखी चल्दै आएको,
उपचार पद्धति अगालौ।
प्राकृतिक बनौ सांस्कृतिक बनौ,
जीवन बदलौ।

आयुर्वेदमा प्रदान गरिने पञ्चकर्म सेवाहरू

मनिषा कटुवाल
कविराज
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा

आयुर्वेद विश्वकै प्राचीन स्वास्थ्य विज्ञानहरूमध्ये एक हो, आयुर्वेद केवल रोगको उपचार गर्ने पद्धति मात्र होइन, यो स्वस्थ र सन्तुलित जीवन जिउने कला हो। आयुर्वेदका विभिन्न उपचार विधि मध्य पञ्चकर्म सबैभन्दा प्रभावकारी र गहिरो शुद्धिकरण गर्ने उपचार पद्धतिका रूपमा चिनिन्छ।

पञ्चकर्मको उत्पत्ति र इतिहास

पञ्चकर्मको उल्लेख आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरू चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र अष्टाङ्ग हृदयमा गरिएको छ। प्राचीन ऋषिमुनिहरूले मानव शरीरमा रहेका तीन प्रमुख दोष वात, पित्त र कफ सन्तुलनमा रहेमा व्यक्ति स्वस्थ रहन्छ भन्ने विश्वास गर्थे। जब गलत खानपान, तनाव, प्रदूषण, ऋतु परिवर्तन वा असन्तुलित जीवनशैलीका कारण यी दोषहरू बिग्रन्छन्, शरीरमा विषाक्त तत्व (आम) जम्मा हुन थाल्छ। यी गहिरो रूपमा जमेको विषाक्त पदार्थलाई हटाउन विकसित गरिएको उपचार विधि नै पञ्चकर्म हो। संस्कृतमा पञ्च भन्नाले पाँच र कर्म भन्नाले क्रिया वा उपचार जनाउँछ, जसले पञ्चकर्मका पाँच मुख्य उपचार प्रक्रियालाई संकेत गर्छ।

पञ्चकर्मका पाँच प्रमुख उपचार विधिहरू

पञ्चकर्म उपचार सबैका लागि एउटै हुँदैन। व्यक्ति विशेषको शरीर प्रकृति, उमेर, स्वास्थ्य अवस्था र जीवनशैलीअनुसार यसलाई तय गरिन्छ।

वमन (चिकित्सीय वान्ता)

कफ दोषको अधिकता भएका व्यक्तिका लागि उपयोगी यो उपचारले श्वासप्रश्वास प्रणाली र पाचन प्रणालीलाई शुद्ध बनाउँछ।

विरेचन (विरेचकर्म)

पित्त दोष सन्तुलनका लागि गरिने यो उपचारले कलेजो, आन्द्रा र पाचन प्रणालीलाई सफा गर्छ। छालासम्बन्धी रोग र पाचन समस्या भएका व्यक्तिका लागि लाभदायक हुन्छ।

बस्ती (औषधीय एनिमा)

वात दोष सन्तुलनका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी मानिने यो उपचारले स्नायु प्रणाली, जोर्नी तथा पाचन स्वास्थ्य सुधार गर्छ।

नस्य (नाकमार्फत औषधि दिने उपचार)

टाउको र घाँटी क्षेत्रका रोगहरूको उपचारमा प्रयोग हुने नस्यले साइनस, स्मरण शक्ति र मानसिक स्पष्टता बढाउँछ।

रक्तमोक्षण (रक्त शुद्धिकरण)

परम्परागत रूपमा रगत शुद्ध गर्न प्रयोग गरिने यो विधि आज कम प्रयोग भए पनि छालारोग र सूजनजन्य समस्यामा उपयोगी मानिन्छ।

पञ्चकर्मका फाइदाहरू

पञ्चकर्म केवल अस्थायी राहत दिने उपचार होइन; यसले शरीरको जरा तहसम्म सफा गर्छ। यसका प्रमुख फाइदाहरू यस प्रकार छन्:

- शरीरको गहिरो विषहरण
- पाचन शक्ति र चयापचय सुधार

- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि
- मानसिक तनाव र चिन्ता घटाउने
- छाला उज्यालो र युवा बनाउने
- दीर्घकालीन रोगहरूको नियन्त्रणमा सहयोग

धेरै व्यक्तिहरूले पञ्चकर्मपछि शरीर हलुका महसुस हुनुका साथै मानसिक शान्ति र ऊर्जा बढेको अनुभव गर्छन्।

आधुनिक जीवनशैलीमा पञ्चकर्मको महत्व

आजको आधुनिक जीवनशैलीमा फास्ट फुड, अनियमित दिनचर्या, प्रदूषण र अत्याधिक मानसिक दबाबका कारण मानिसहरू अनेकौं स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित छन्। यस्तै अवस्थामा पञ्चकर्मले प्राकृतिक र दीर्घकालीन समाधान प्रदान गर्छ।

आज पञ्चकर्म विश्वका धेरै देशहरूमा लोकप्रिय हुँदै गएको छ। आधुनिक आयुर्वेद केन्द्रहरूले योग, ध्यान र स्वस्थ आहारसँग पञ्चकर्मलाई जोडेर सम्पूर्ण स्वास्थ्य सुधारमा जोड दिइरहेका छन्।

पञ्चकर्मको भविष्य

मानिसहरू रोग भएपछि मात्र उपचार गर्ने सोचबाट बच्न थालेका छन्। अब स्वास्थ्यलाई जोगाउने र जीवनशैली सुधार गर्ने दिशामा ध्यान बढ्दै गएको छ। यही कारणले भविष्यमा पञ्चकर्मको महत्व अझ बढ्ने देखिन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धान र गुणस्तरीय अभ्यासमार्फत पञ्चकर्मलाई आधुनिक चिकित्सा प्रणालीसँग समन्वय गर्न सकिएमा, यो विश्वव्यापी स्वास्थ्य समाधानको एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन्न सक्छ।

निष्कर्ष

पञ्चकर्म आयुर्वेदको एउटा उपचार विधि मात्र होइन, यो जीवनशैली सुधार गर्ने दर्शन हो। हजारौं वर्ष पुरानो भए पनि यसको प्रभाव आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ। शरीर, मन र आत्माको सन्तुलन कायम राख्दै दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रदान गर्ने पञ्चकर्म आयुर्वेदको अमूल्य उपहार हो।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)

हाम्रा सेवाहरू

१. बिरामी परीक्षण
२. निःशुल्क औषधि वितरण
३. प्रयोगशाला सेवा
४. पञ्चकर्म/पूर्वकर्म
५. बस्तीकर्मः जानु/ग्रीवा/कटी
६. शिरोधारा
७. नस्य कर्म/जलनेती
८. क्षारसुत्र सेवा
९. उपचारात्मक योग/दैनिक योग
१०. अग्निकर्म/मर्म चिकित्सा
११. जेष्ठ नागरिकलाई निःशुल्क स्वास्थ्य संरक्षण, प्रवर्धन, पंचकर्म, रसायन र योग
१२. स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
१३. स्तनपायी आमाका लागि स्तन्यवर्धक आयुर्वेद औषधि वितरण

नयाँ वर्ष २०८३ को हार्दिक शुभकामना

शतावरी शब्दभन्दा परको औषधि

द्रोणा गिरी
कविराज
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा

केही कुरा यस्ता हुन्छन्, जसको प्रभाव बुझ्न विज्ञापन चाहिँदैन, वैज्ञानिक शब्दावली चाहिँदैन अनुभूति नै काफी हुन्छ । शतावरी त्यस्तै एउटा औषधि हो । यो कुनै नयाँ खोज होइन, कुनै ट्रेन्ड पनि होइन । यो त पुस्तौंदेखि मानिसको जीवनसँगै हिँडिरहेको एक मौन साथी हो, जसले बोल्दैन तर सधैं काम गर्छ । आजको समयमा हामी तुरुन्त असर चाहन्छौँ। दुख्यो भने तुरुन्त दबाइ, थकाइ लाग्यो भने तुरुन्त समाधान । तर शतावरी त्यसरी काम गर्दैन । यसले शरीरसँग धैर्यपूर्वक कुरा गर्छ, बिस्तारै सन्तुलन मिलाउँछ र भित्रैदेखि बल दिन्छ । यही कारणले यसलाई औषधि मात्र होइन, दीर्घकालीन स्वास्थ्यको आधार मानिन्छ ।

शतावरी वास्तवमा के हो?

शतावरी (Asparagus racemosus) एउटा साधारण देखिने, तर असाधारण गुण भएको वनस्पति हो । यसको सबैभन्दा शक्तिशाली भाग जमिनमुनि लुकेको जरा हो । यो कुरा आफैंमा अर्थपूर्ण छ साँचो शक्ति प्रायः देखिँदैन अनुभूति मात्र हुन्छ । आयुर्वेदले शतावरीलाई "रसायन" भन्छ, अर्थात् यस्तो औषधि जसले रोग हटाउनु मात्र होइन, शरीरलाई रोगसँग जुध्न सक्ने बनाउँछ ।

महिलाको जीवन र शतावरी

शतावरीलाई महिलासँग जोडेर हेर्नुको कारण केवल शारीरिक होइन भावनात्मक पनि छ । महिलाको शरीर जीवनभर परिवर्तनको प्रक्रियामा हुन्छ । कहिले हार्मोनल उतारचढाव, कहिले मानसिक दबाब, कहिले मातृत्वको जिम्मेवारी शतावरीले यी सबै चरणमा शरीरलाई सहारा दिन्छ । मासिक धर्म अनियमित हुँदा, शरीर कमजोर महसुस हुँदा वा प्रसूति पछिको थकानमा शतावरीले शरीरलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउने काम गर्छ । विशेष गरी स्तनपान गराउने आमाका लागि यसले दिएको सहयोग अनुभव गर्नेले शब्दमा व्यक्त गर्न सक्दैनन् ।

पुरुषका लागि पनि उत्तिकै उपयोगी

शतावरीलाई केवल महिलाको औषधि भनेर सिमित गर्नु यसको वास्तविक क्षमताको अपमान हो । शारीरिक कमजोरी, मानसिक थकान र निरन्तरको तनावले ग्रसित पुरुषका लागि पनि शतावरी उपयोगी छ । यसले सहनशीलता बढाउँछ, ऊर्जा दिन्छ र शरीरलाई स्थिर बनाउँछ । यो कुनै उत्तेजक औषधि होइन तर दीर्घकालीन बल दिने प्राकृतिक माध्यम हो ।

पेट, मन र स्नायुमा पर्ने प्रभाव

आज धेरै समस्या पेटबाट सुरु भएर मनसम्म पुग्छन् । अम्लपित्त, जलन, ग्यास यी केवल पाचन समस्या होइनन्, जीवनशैलीका संकेत हुन् । शतावरीले पेटलाई चिसो र शान्त बनाउँछ, साथै यसले स्नायु प्रणालीमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ, जसले गर्दा चिन्ता, बेचैनी र मानसिक असन्तुलन बिस्तारै कम हुँदै जान्छ ।

प्रयोग गर्दा बुझ्नुपर्ने कुरा

शतावरी कुनै जादुगर चक्की होइन । यसले काम गर्न समय लिन्छ, तर जब गर्छ, गहिरो रूपमा गर्छ । सही मात्रा, सही समय र निरन्तरतासँग प्रयोग गर्दा मात्र यसको वास्तविक फाइदा देखिन्छ । आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह लिएर

प्रयोग गर्नु सधैं बुद्धिमानी हुन्छ।

शतावरी किन विशेष छ ?

शतावरीको सबैभन्दा ठूलो विशेषता यसको स्वभाव हो। यो शरीरलाई जबरजस्ती बदल्दैन, दबाब दिँदैन। यसले शरीरलाई आफ्नै लयमा फर्किन मद्दत गर्छ। जहाँ आधुनिक जीवनले हामीलाई थकाइ, तनाव र असन्तुलन दिएको छ, त्यहाँ शतावरीले शान्ति र स्थिरता दिन्छ। साँचो स्वास्थ्य खोज्ने हो भने कहिलेकाहीँ नयाँ भन्दा पुरानो रोज्नुपर्छ। र त्यही पुरानो ज्ञानको जरा भित्र कतै, शतावरी आज पनि चुपचाप आफ्नो काम गरिरहेको छ।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र स्थानीय औषधालयबीचको सहकार्य: समन्वित आरोग्य सेवातर्फको अग्रसरता

सरिता अधिकारी
पोखरा महानगरपालिका
स्वास्थ्य महाशाखा

स्वास्थ्य सेवाको प्रभावकारिता केवल संरचना र स्रोतमा मात्र निर्भर हुँदैन, अपितु संस्थागत समन्वय, सहकार्य र साझा प्रतिबद्धतामा पनि उत्तिकै आधारित हुन्छ। यस सन्दर्भमा गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र पोखरा महानगरपालिका अन्तर्गत सञ्चालित आयुर्वेद औषधालयहरू बीचको सहकार्य आरोग्य सेवाको सुदृढीकरणको एक प्रेरणादायी र उदाहरणीय पहलका रूपमा स्थापित भएको छ।

आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीको मूल मर्म 'सम्यक सन्तुलन' र 'समग्र उपचार' मा आधारित छ। यही भावनालाई आत्मसात् गर्दै अस्पताल र स्थानीय औषधालयहरू बीचको सहकार्यले सेवा प्रवाहलाई अझ सुलभ, प्रभावकारी र जनमुखी बनाएको छ। यस सहकार्यले उपचार सेवाको विस्तार मात्र नभई, स्वास्थ्य चेतना अभिवृद्धि, रोगको प्रारम्भिक पहिचान तथा निरोगी जीवनशैलीको प्रवर्द्धनमा समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ।

पोखरा महानगरपालिकाका आयुर्वेद औषधालयहरू, समुदायसँग प्रत्यक्ष जोडिएका आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रका रूपमा क्रियाशील छन् भने गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल विशेषज्ञ सेवा, अनुसन्धान र समन्वय केन्द्रका रूपमा अग्रसर छ। यी दुई तह बीचको सहकार्यले रेफरल प्रणालीलाई सुदृढ बनाउँदै बिरामीलाई समयमै उपयुक्त सेवा उपलब्ध गराउने वातावरण सिर्जना गरेको छ।

यस सहकार्य अन्तर्गत सञ्चालन गरिएका स्वास्थ्य शिविर, औषधालयहरूमा पनि चिकित्सकको सेवा, जनचेतनामूलक कार्यक्रम, जडिबुटी सम्बन्धी अभिमुखीकरण तथा योग-प्राणायाम प्रशिक्षणहरूले समुदायमा आयुर्वेदप्रति विश्वास र आकर्षण अभिवृद्धि गरेको छ। यसले सकारात्मक प्रभाव पारेको छ।

आधुनिक जीवनशैलीका कारण उत्पन्न हुने दीर्घरोग, मानसिक तनाव र जीवनशैली सम्बन्धी समस्याहरूको समाधानमा आयुर्वेदको महत्त्व दिनानुदिन बढ्दै गएको अवस्थामा यस्तो सहकार्य अझ सान्दर्भिक बन्दै गएको छ। यसले स्वास्थ्य सेवालाई केवल उपचारमा सिमित नराखी, 'रोग निवारण र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन' को समग्र अवस्थालाई व्यवहारमा उतार्न मद्दत पुर्‍याएको छ।

अन्ततः, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल र स्थानीय तहका आयुर्वेद औषधालयहरू बीचको सहकार्य आरोग्य सेवाको सुदृढ आधार निर्माण गर्ने दिशामा एउटा दूरदर्शी कदम हो। यो सहकार्यका लागि गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका प्रमुख प्रति हार्दिक आभारी छु।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालद्वारा प्रकाशित यस स्मारिकाले आयुर्वेदको संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा जनचेतना अभिवृद्धिमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउने विश्वास लिएकी छु।

आयुर्वेद हाम्रो प्राचीन ज्ञान, संस्कृति र जीवन दर्शनको अनुपम धरोहर हो। यसको वैज्ञानिकता र प्रभावकारितालाई वर्तमान पुस्तासम्म पुर्‍याउनु आजको आवश्यकता हो। यस स्मारिकामार्फत आयुर्वेद सम्बन्धी ज्ञान, अनुसन्धान र अनुभवहरूको आदानप्रदान भई समाजमा सकारात्मक सन्देश प्रवाह हुने अपेक्षा गरिएको छ।

यस महत्त्वपूर्ण प्रकाशन कार्यमा संलग्न सम्पूर्ण व्यक्तित्वहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै स्मारिकाको सफलताको कामना गर्दछु।

धन्यवाद।

नागरिक आरोग्य अभियान : मेरो अनुभव र सुझाव

गोविन्द आचार्य
आयुर्वेद सहायक
सौरपानी आयुर्वेद औषधालय
बारपाक सुलिकोट गा.पा -४

"मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी"

नेपाल सरकारले "मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी" भन्ने मूल नाराका साथ नागरिक आरोग्य अभियान सञ्चालन गर्दै आएको छ। यस अभियानको मुख्य उद्देश्य योग, ध्यान र स्वस्थ जीवनशैलीको माध्यमबाट विशेष गरी नसर्ने रोगहरूको नियन्त्रण गर्नु हो। आजको व्यस्त र अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, मोटोपना मानसिक समस्या जस्ता नसर्ने रोगहरू बढ्दै गइरहेका छन्। यस्ता रोगहरूलाई नियन्त्रण गर्न औषधि मात्र होइन सही जीवनशैली नियमित योग र ध्यान अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ।
म वि.सं. २०७६-२०८२ साल सम्म गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल अन्तर्गतको नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र पोखरा म.न.पा पुम्दीभुम्दी -२२ मा नागरिक आरोग्य अभियानकर्ताको रुपमा आवद्ध भई कार्य गर्ने अवसर पाएकोमा खुसी छु।

यस अवधिमा समुदायमा गई योग, ध्यान, स्वस्थ खानपान र दैनिक जीवनशैली सुधारका विषयमा जनचेतना फैलाउने कार्यमा सहभागी हुने अवसर मिल्यो। प्रारम्भमा धेरै व्यक्तिहरू योग र ध्यानप्रति उत्साहित देखिँदैनथे (अझ भनौ योग भन्ने बित्तिकै गाउँ परिवेशमा सामान्य मानिसले श्वास तान्ने र छोड्ने भन्ने जस्ता शब्दमा वर्णन गर्नुहुन्थ्यो) तर निरन्तर योग ध्यान अभ्यास जीवनशैली परिवर्तन एवम् स्वास्थ सम्बन्धी जानकारी पछि उनीहरूमा BLOOD PRESSURE, BLOOD SUGAR, OBESITY आदि समस्यामा सकारात्मक परिवर्तन देखिन थाले। नियमित योग र ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा आत्मविश्वास बढेको, मानसिक तनाव घटेको र शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार आएको अनुभव मैले प्रत्यक्ष रूपमा देखेको छु। यस अभियानमार्फत समुदायका विभिन्न उमेर समूहका मानिसहरूसँग काम गर्ने अवसर मिल्यो। वृद्धवृद्धा, युवायुवती र बालबालिकासम्मलाई योग र ध्यानको महत्व, जीवनशैली परिवर्तन सम्बन्धि ज्ञान, घरेलु जडिबुटिको पहिचान एवम् सहि तरिकाको प्रयोग नसर्ने रोगको जानकारी एवम् नियन्त्रणका उपाय आदि बुझाउने क्रममा मैले धेरै नयाँ अनुभवहरू संकलन गर्न पाएँ। कतिपय व्यक्तिहरूले आफ्नो स्वास्थ्यमा आएको सुधारको अनुभव सुनाउँदा निकै खुशी र प्रेरणा मिल्थ्यो। यसले मलाई अझ जिम्मेवार र उत्साहित बनायो।

यद्यपि यस अभियानलाई अझ प्रभावकारी बनाउन केही सुधारका बाटाहरू पनि आवश्यक देखिन्छन्

Data र AI को प्रयोग २१औँ शताब्दीमा फोटो मात्र होइन Data पनि बोल्छ

नागरिक अभियान कर्ताले घरदैलो कार्यक्रम अन्तर्गत गरेको काम योग, ध्यान, जीवनशैली परिवर्तन, घरेलु जडिबुटि पहिचान, BLOOD PRESSURE, BLOOD SUGAR, BMI जाँच तथा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रमका DATA नियमित सङ्कलन update र विश्लेषण गर्दा सही योजना बनाउन कार्यन्वयन गर्न एवम् पृष्ठपोषण सम्बन्धि खाका बनाउन सजिलो हुन्छ, साथै AI को प्रयोगले रिपोट सन्देश र जनचेतना सामग्री छिटो तयार गरी अभियानलाई अझ प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्छ।

Gen Alpha देखि Gen Z पुस्तालाई समेट्नु पर्ने टड्कारो आवश्यकता

आजको Gen Z पुस्ता केवल प्रविधिमा अगाडि रहेको पुस्ता मात्र होइन आफ्नो स्वास्थ्य र समाजप्रति जिम्मेवार बन्न खोजिरहेको पुस्ता पनि हो। यो पुस्ता मोबाइल र इन्टरनेटसँग नजिक भए पनि मानसिक तनाव अनियमित जीवनशैली र शारीरिक गतिविधिको कमी जस्ता समस्यासँग पनि जुधिरहेको छ। त्यसैले, योग, ध्यान र स्वस्थ जीवनशैली केवल स्वास्थ्यको विषय मात्र नभई आत्मविश्वास, शान्ति र सकारात्मक सोचको आधार बनाइ उनीहरूले नागरिक आरोग्य

अभियानमा नयाँ ऊर्जा, क्रिएटिविटी र प्रेरणा ल्याउन सक्ने बनाउनु पर्छ ।

Gen Alpha को अनिवार्य सहभागिता

बच्चाहरूलाई खेल-खेलमा योग, ध्यान र स्वस्थ जीवनशैली को ब्यबहारिक ज्ञान साथी-साथी बीच **peer learning** प्रणाली अपनाई योग र ध्यान सिकाउने रंगिन पोस्टर भिडियो र कथाका माध्यमबाट सकारात्मक स्वास्थ्य सन्देश पुर्‍याउने परिवारसँग अभ्यासमा जोड दिने मानसिक स्वास्थ्यप्रति सचेत बनाउने जसका लागि नागरिक अभियान कर्ता ले सहजीकरण गर्नुपर्ने छ

आयुर्वेदका मुख्य कुराको जानकारी एवम् आवश्यकता

आयुर्वेदका पञ्चकर्म अष्टाङ्ग योग, आचार-रसायन, सदवृत्तको पालना ऋतुचर्या, दिनचर्या, त्रि-स्तम्भ, त्रिउपस्तम्भ त्रिगुण आदि सिद्धान्तलाई समुदायमा एवम् विद्यालयको पाठ्यक्रममा समावेश साथै अहिलेको समयमा यी कुरा को आवश्यकता को जनचेतना अभियानमा समावेश गरी मानसिक, शारीरिक र सामाजिक स्वास्थ्य सुधार्न प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पञ्चकर्म(पुर्वकर्म)सन्चालन

आयुर्वेदको अभिन्न अङ्गको रुपमा रहेको पञ्चकर्मलाई नागरिक आरोग्य केन्द्रमा सन्चालनार्थ भावि योजनाका रुपमा आजको दिनबाट काम गर्नु जरुरि छ

अभियान कर्ताको भूमिका

विभिन्न नागरिक आरोग्य केन्द्रमा काम गर्नु भएका साथीहरु आयुर्वेदको Ground zero level मा काम गर्ने जिम्मेवारी हाम्रो काँधमा रहेको हुँदा स्थानीय निकाय, स्थानिय स्वास्थ संस्था, सरकारी गैरसरकारीसँग संस्था आमा समूह युवा क्लब आदि संस्थासँग व्यापक रुपमा समन्वय गरि कार्यक्रम सन्चालन गर्दा यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य "मेरो स्वास्थ मेरो जिम्मेवारी" एवम् सुखि नेपाल समृद्ध नेपालीको सपना साकार हुनेछ ।

पुनश्च ग्रामीण क्षेत्रमा अझ व्यापक जनचेतना फैलाउन आवश्यक छ । योग तथा ध्यानका नियमित कक्षा सञ्चालनका लागि आवश्यक सामग्री र जनशक्ति थप व्यवस्था गर्नुपर्छ । विद्यालय तथा युवा समूहलाई लक्षित गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा दीर्घकालीन रूपमा स्वस्थ समाज निर्माण गर्न ठूलो सहयोग पुग्नेछ, साथै data र प्रविधिको सही प्रयोग युवाहरूको innovation र creativity प्रयोगले कार्यक्रमलाई अझ व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।

अन्त्यमा, “मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी” भन्ने मूल मन्त्रलाई आत्मसात गर्दै योग, ध्यान र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु नै आजको आवश्यकता हो । स्वस्थ जीवन नै खुशी जीवनको आधार हो, र स्वस्थ नागरिक नै समृद्ध राष्ट्रको पहिचान हो ।

यस महान् अभियानमा मलाइ सेवा गर्ने अवसर प्रदान गर्नु भएकोमा सम्पूर्ण गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल परिवारलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

“स्वस्थ बनौं, सचेत बनौं, जिम्मेवार बनौं ।”

योग र अष्टांग योग

परमानन्द भण्डारी
प्रशिक्षण प्रमुख
पतन्जलि योग समिति गण्डकी

सामान्य भाषामा योग भनणनाले जोड्नु भन्ने बुझिन्छ। चलन चल्ति आत्मलाई परमात्मासँग जोड्नु भनिन्छ। संस्कृत भाषामा 'युज' धातुमा 'ध्यय' प्रत्यय लागेर योग शब्दको उत्पत्ति भयको भनिन्छ। पहिला योगलाई चार भागमा बाँडिएको थियो।

१) हठयोग: आसन, प्रणायाम, बन्ध र मुद्राको सहायतामा योग गर्नुलाई हठयोग भनिन्छ।

२) लययोग: खाँदा बस्दा, हिँड्दा, डुल्दा भगवानलाई सम्झिएर कर्म गर्नु लययोग हो।

३) भक्ति योग: गाना, बजाना, कथाश्रवण गरेर साधनामा लाग्नु ईश्वरको स्तुति गर्नु भक्ति योग हो।

४) राजयोग: आहार, विचार र व्यावहारबाट रुपान्तर गर्नु राजयोग हो। यिनिहरुको आफ्नै महत्व छ।

महर्षि पतन्जलिले योग दर्शन पुस्तकमा योगलाई आठ वटा अंगमा विभाजन गरि योग सरल विधिले बुझ्न सकिने तरिकामा व्याख्या गरिदिनु भएको छ। जस अनुसार

१) पहिलो अंग : यम सामाजिक अनुशासनलाई बुझिन्छ। यसका उप विधाहरुलाई

१) अहिंसा : मन वचन र कर्मले अरुलाई डस्ने काम नगर्नु, काटमार नगर्नु कसैको पछाडि कसैको बारे नकारात्मक कुरा नगर्नु

२) सत्य : झुटो नबोल्नु,

३) अष्तेय: चोरि नगर्नु अरुको सामान सम्पत्तिलाई ऊनिहरुको अनुमति बिना नलिनु

४) अपरिग्रह : आँफूलाई चाहिने भन्दा बढि अथवा कालो धनहरूको माध्यमबाट अनावश्यक सम्पति नथुपार्नु

५) ब्रह्मचार्य: मानिसले किशोर र युवाउमेरमा केहि यौवन जीज्ञासाको रुपमा कलिलो उमेरमा यौवनको बारेमा जसरी बुझ्दछ वयस्कउमेरमा पनि यस्तै सोच बन्दछउमेर नपुगि अथवा पुगेर पनि यौवन रस उत्पन्न हुने कर्ममा लाग्यो भने उसको उन्नत हुन सक्दैन शारीरिक र मानसिक रूपमा मनको कारणले समस्याहरू आऊने हुनाले ब्रह्मचार्यको पालना गर्नु पर्दछ।

२) दोश्रो अंग : नियम रहेको छ जसले शारिरिक अनुशासनलाई जनाउँछ।

यसका पनि उप नियमहरू छन्।

१) शौच -स्नान: हरेक दिन मल मुत्रको बिसर्जन गर्नुपर्छ शरिरको निरोगिताको लागि मल-मुत्र आन्तरिक हो भने स्नान बाहिर शुद्धिको लागि गरिन्छ र हुनुपर्छ।

२) सन्तोष: जति सुकै साधना गरिए पनि मनमा सुख लिन, सन्तोष हुन जानिएन भने जीवन दु:खि हुन्छ यसर्थ सन्तोषको साधना पनि गर्नु पर्दछ।

३) तप: शरिरको साधना गरेर शरिरमा ताप उत्पन्न गराएमा अग्नि जागृत भएर मानिस निरोगि हुन सक्छ।

४) स्वाध्याय: साधना गरेर कस्तो भैरहेको छ र मिले नमिलेको थाहा पाउन स्वाध्याय गर्नु पर्छ।

५) ईश्वर प्राणिधानानि: जे गरिरहेकोछु भगवानको कृपाले गरिरहेको छ भनि भगवानलाई सम्झिरहने।

३) तेस्रो अंग : आशन बसाईको अनुशासन जस्तै ढाड गर्धन सिधा राखेर दुई घण्टा भन्दा बढि बस्न सक्नु।

आसन शरिरको अवस्था वा बसाई हो जहाँ कम्जोरि छ त्यहाँ चलाएर स्थिररूपमा असनमा बस्नाले नसर्ने रोगहरू कम हुँदै जानेहुन्छन्। पहिला ८४ लाख जुनिका चौरासी लाख आसन जीवहरुको अवस्था अनुसार गरिन्थ्यो हाल आएर धेरै थरि आसन भयपनि ८४ प्रकारका आसनहरु प्राय गरिन्छन्।

४) चौथो अंग: प्रणायाम श्वासको अनुशासन लामो लामो श्वास लिनु र त्यसरी नै बाहिर छोड्नु जसले गर्दा रक्त शोधन भएर श्वास प्रश्वासको रोग लाग्न दिदैँन । श्वास रोकेर बन्धको साधना गर्नाले, बन्धको अभ्यासले त पाचन तन्त्र पनि बलियो बनाउँछ ।

५) पांचौं अंग: प्रत्याहार विचारको अनुशासन, शब्द, रूप, रस, गन्ध र स्पर्शले जुन दु:ख र सुखको अनुभवबाट हाम्रो बिचार पनि त्यतैतिर लालाहित बन्दछ बाहिरी सुख खोज्दा झन दुखमा परिन्छ । आफूभित्र पनि ठुलो क्षमताछ भनि मनलाई विषय वासना र अति भोगबाट बचाउन प्रत्याहारको साधना गरिन्छ ।

६) छैटौं अंग: धारणा जब प्रत्याहरले बिचारको बन्धनबाट मुक्ति मिल्छ तब शरिर स्थिर भएर धरणा शक्ति विकास गर्न सकिन्छ, यस्तो अवस्थामा मात्र साधना सफल हुन सकिन्छ र धारणा शक्तिको विकास हुन्छ ।

७) सातौं अंग: ध्यान होसमा रहेर मनको अवस्था थाहा पाउने साधना नै ध्यान हो । कसै कसैले तनाव व्यावस्थापनको लागि ध्यान भन्ने गरेको सुनिन्छ । तर हामीले बुझ्नु पर्छ कि जीवनको व्यावस्थपन गर्न ध्यान बस्नु पर्छ ।

८) आठौं अंग : समाधि साधनाको अनुशासन सिद्ध हुने साधकले साधना गर्दै जाँदा शरिर र मनलाई अधिनमा राखियो भने सम्प्रज्ञात समाधि श्वासलाई पनि बसमा राख्नसक्ने साधना असम्प्रज्ञात समाधि भनिन्छ ।

होमियोप्याथी: वर्तमान अवस्था, आवश्यकता र भविष्य

डा. बिष्णु प्रसाद चापागाईं
होमियोप्याथिक आरोग्य होमियो,
पोखरा, नेपाल

मानव स्वास्थ्य केवल रोगको अनुपस्थिति मात्र होइन, शारीरिक, मानसिक र सामाजिक सन्तुलनको अवस्था हो । आधुनिक चिकित्सा प्रणालीले तीव्र रोगहरूको उपचारमा उल्लेखनीय सफलता हासिल गरे पनि दीर्घकालीन तथा जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरू दिनानुदिन बढ्दै गइरहेका छन् ।

यस्तो परिवेशमा, रोगको मूल कारणसम्म पुगेर उपचार गर्ने, शरीरको स्वाभाविक प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सशक्त बनाउने र दीर्घकालीन समाधान दिने उपचार पद्धतिको आवश्यकता स्पष्ट देखिन्छ । यही सन्दर्भमा होमियोप्याथी एक सुरक्षित, वैज्ञानिक र समग्र उपचार प्रणालीका रूपमा विश्वव्यापी रूपमा स्थापित हुँदै आएको छ ।

होमियोप्याथीको आधार, दर्शन र वैज्ञानिकता

होमियोप्याथी "समः समं शमयति (Like cures like)" भन्ने सिद्धान्तमा आधारित चिकित्सा पद्धति हो, जसलाई जर्मनीका प्रसिद्ध चिकित्सक डा. स्यामुएल हानिम्यान ले व्यवस्थित रूपमा विकास गरेका हुन् ।

यस प्रणालीले रोगलाई केवल शरीरको विकारका रूपमा होइन, शरीर, मन र भावनात्मक अवस्थाको असन्तुलनको रूपमा व्याख्या गर्छ ।

यसका मुख्य आधारहरू:

- Similia Similibus Curentur (समः समं शमयति)
- Minimum Dose (अत्यन्त सानो मात्रा)
- Individualization (व्यक्तिगत उपचार)
- Holistic Approach (समग्र दृष्टिकोण)

होमियोप्याथिक औषधिहरूले शरीरको Vital Force (जीवनशक्ति) लाई सक्रिय बनाउँदै शरीरलाई आफैं रोगसँग लड्न सक्षम बनाउँछन् ।

गण्डकी प्रदेशमा होमियोप्याथीको अवस्था

गण्डकी प्रदेशमा होमियोप्याथीको विकास क्रमिक रूपमा भइरहेको भए पनि अझै पूर्ण रूपमा संस्थागत हुन सकेको छैन ।

- निजी क्लिनिक तथा फार्मेसीहरू मार्फत सेवा विस्तार भइरहेको
- पोखरा जस्ता शहरी क्षेत्रमा जनविश्वास र प्रयोग बढ्दो क्रममा
- ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रमा पहुँच अझै सिमित
- सरकारी स्वास्थ्य प्रणालीमा पर्याप्त समावेशको अभाव
- दक्ष जनशक्ति तथा अनुसन्धानको न्यूनता

यद्यपि, बिरामीहरूको सकारात्मक अनुभव र उपचार परिणामले यस प्रणालीप्रति आकर्षण बढाइरहेको छ ।

सरकारको भूमिका र आवश्यक पहल

होमियोप्याथीलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रणालीमा प्रभावकारी रूपमा समेट्न सरकारको सक्रिय भूमिका अपरिहार्य छ ।

आवश्यक कदमहरू:

- नीतिगत मान्यता र समावेशीकरण
- सरकारी अस्पतालमा होमियोप्याथी सेवा विस्तार
- शिक्षा, तालिम र विशेषज्ञ उत्पादन
- अनुसन्धान तथा प्रमाणमा आधारित अभ्यासको प्रवर्द्धन

- गुणस्तरीय औषधि उत्पादन तथा नियमन
- जनचेतना र स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन

यी पहलहरूले होमियोप्याथीलाई सुदृढ र विश्वसनीय बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछन् ।

आम नागरिकको लागि आवश्यकता र महत्व

आजको जटिल जीवनशैली र बढ्दो रोगको भारबीच होमियोप्याथी आम नागरिकको लागि अत्यन्त उपयोगी विकल्प बनेको छ ।

यसको प्रमुख विशेषताहरू:

- सुरक्षित र साइड इफेक्ट न्यून
- दीर्घकालीन रोगमा प्रभावकारी
- कम लागतमा उपचार सम्भव
- बालबालिका, वृद्ध र गर्भवतीका लागि उपयुक्त
- रोगको जडमा पुगेर उपचार गर्ने क्षमता

ग्यास्ट्रिक, एलर्जी, साइनसाइटिस, छाला रोग, माइग्रेन, मानसिक तनाव, हर्मोनल असन्तुलन जस्ता समस्याहरूमा यसको उल्लेखनीय प्रभाव देखिएको छ ।

भविष्यको दिशा र सम्भावना

यदि गण्डकी प्रदेशमा योजनाबद्ध रूपमा होमियोप्याथीको विकास गरियो भने यसले स्वास्थ्य सेवामा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

- ग्रामीण क्षेत्रमा सुलभ र प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवा
- खर्चिलो उपचार प्रणालीको विकल्प
- निवारक तथा प्रवर्द्धनात्मक स्वास्थ्यमा योगदान
- समग्र स्वास्थ्य संस्कृतिको विकास

निष्कर्ष

होमियोप्याथी केवल उपचारको विधि मात्र होइन, यो मानव स्वास्थ्यलाई समग्र रूपमा बुझ्ने गहिरो दर्शन हो । यसले रोगलाई दबाउने होइन, शरीरको स्वाभाविक शक्ति जागृत गराउँदै स्थायी उपचारको मार्ग देखाउँछ ।

गण्डकी प्रदेशमा यसको सम्भावना अत्यन्त व्यापक छ । आवश्यक छ दूरदर्शी नीति, गुणस्तरीय शिक्षा, वैज्ञानिक अनुसन्धान र जनचेतनाको विस्तार ।

यदि यी पक्षहरूलाई सुदृढ रूपमा कार्यान्वयन गरियो भने, होमियोप्याथी नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीको एक महत्वपूर्ण स्तम्भ बन्नेछ भन्नेमा कुनै द्विविधा छैन ।

आयुर्वेद अनुभव

सोस्तिका श्रेष्ठ
अकुपञ्चर सहायक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

आयुर्वेदमा आए है म पनि गर्नलाई उपचार।
डा. साब गर्दिनु म रोगीको उपकार। ।

उपचारक्रममा धेरै वटा अस्पताल धाए।
आयुर्वेद हो जीवन दिने भन्ने थाहा पाए। ।

अब निको हुन्छ हुन्न भन्ने सोचमा पर्दा।
धेरै आराम हुने रैछ आयुर्वेद उपचार गर्दा। ।

प्राकृतिक तरिकाले गरिने उपचारले मन छुने।
आयुर्वेद औषधिको साइड इफेक्ट पनि कम हुने। ।

योग, ध्यान गर्दाको मज्जा हुने बेग्लै।
आयुर्वेदमा आएर निको हुने हैन है म एक्लै। ।

सोचेको थिइन है म फेरी निको हुन्छु।
ढुंगा खोज्दा देवता पाए आज म भन्छु। ।

भौतारिंदै हिड्दै थिए बोकेर अनेकौ रोग।
सन्तुलित भोजन र आरामसँगै गर्ने गरौं योग। ।

उपचारक्रममा आत्तिनु हुँदैन है साथी।
आयुर्वेदलाई कम नसोची राख्नु सधै माथि। ।

आँखा खोलि उपचार गर्न आए है म आयुर्वेद तर्फ।
आराम, शान्ति सँगै ल्याएको छ खुशी-हर्ष। ।

ध्यान र साधनाले गराउँछ है आत्मबोध।
आयुर्वेदमा उपचार गर्नु, यो मेरो अनुरोध। ।

म र गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

शोभा खनाल पौडेल
कार्यालय सहयोगी
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

म एक सानो थोपा
जो बिरामी भित्र लुकेको
एक सानो सपना हुँ,
जहाँ सेवाको अर्थ
औषधि मात्रै होइन
आस्था पनि हुन्छ।

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
मेरो काम गर्ने ठाउँ मात्र होइन,
मेरो दोस्रो घर हो।

पाँच वर्षअघि
डर र जिज्ञासाको बीच
यहाँ पहिलो पाइला टेकेकी थिएँ,
आज यहीँ आत्मविश्वास पलाएको छ।

यहाँ जडीबुटीको सुगन्धसँगै
बिरामीका पीडा मिसिन्छन्, र
हामी सबै मुस्कान बाँडेर
आशा रोप्ने किसान बन्छौँ।

कतै आमाको माया खोज्दै आएका
आँखाहरू,
कतै जीवनको भरोसा समात्न खोजेका
हातहरू
उनीहरूको विश्वास
हाम्रो सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी हो।

आज यो स्मारिकामा शब्द टाँस्दा
म गर्वका साथ भन्छु
म गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालकी
एक सानो प्रतिनिधि हुँ,
जहाँ सेवामा समर्पण नै
सबैभन्दा ठूलो औषधि हो।

जूनकीरीको पछि लाग्दा जून नै छुटेछ!

-शुदर्शन

जूनकीरीको पछि लाग्दा जून नै छुटेछ,
सपना देख्दा देख्दा आफ्नो मुल बाटो नै छुटेछ ।

साना उज्यालोको मोहमा,
बृहत् प्रकाशको चाहना टुटेछ ।

बिहानीको उज्यालो खोज्दा,
रातको शीतलता नै छुटेछ ।

आफ्ना ख्यालमा हराउँदा,
संसारको हर्ष पनि छुटेछ ।

जूनकीरी कै उज्यालोमा मन झुमेछ,
छोटो बाटो हेर्दा हेर्दै लामो यात्रा गुमेछ ।

चाहनाको दौडानमा दौडँदा दौड्दै,
साना खुशीहरू सबै टाढा छुटेछ ।
जूनकीरीको पछि लाग्दा जून नै छुटेछ!

म, मेरो स्टेरिङ र नयाँ सरकारी सवारी!

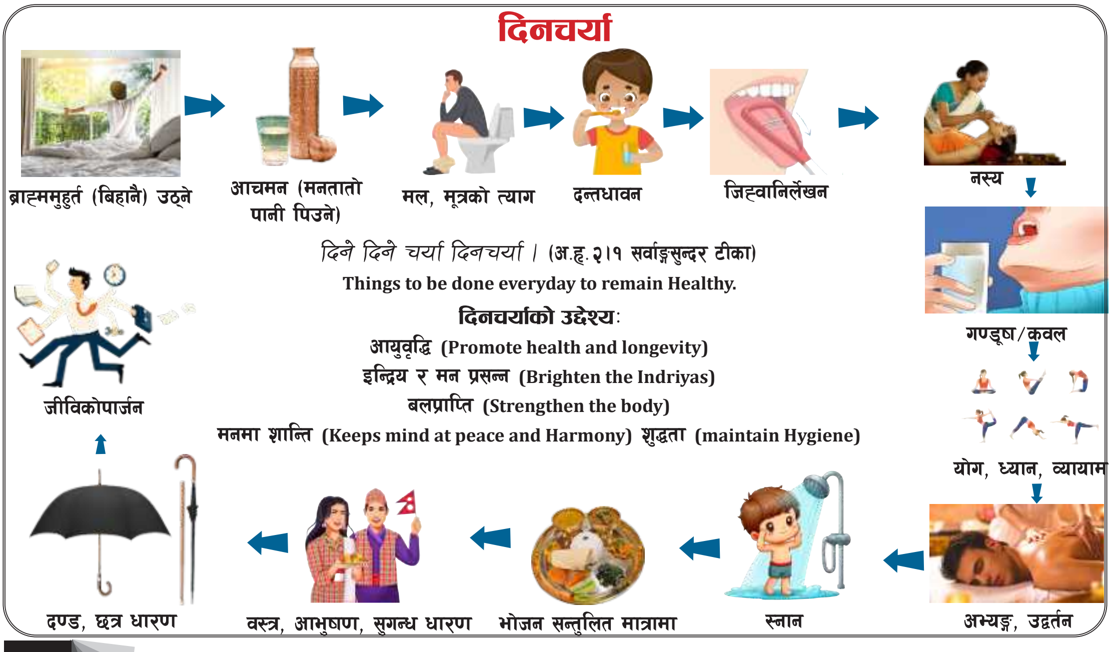
किरन ब. थापा
हलुका सवारी चालक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

हिजोसम्म त्यही पुरानो गाडी, स्टार्ट गर्दा "खोक्थ्यो",
उकालोमा जाँदा खेरि, बेला-बेला रोक्थ्यो!
आज त म राजा जस्तै, सरकारी ठाँटमा छु,
नयाँ गाडीको स्टेरिङ समात्दै, बेग्लै आँटमा छु !

गण्डकी आयुर्वेदको आँगनमा, जब मैले गाडी मोडेँ,
पुरानो त्यो दु:ख-बिमार, सबै पछाडि छोडेँ!
फ्याक्ट्रीको जस्तै सुगन्ध आउँछ, सिटको यो खोलमा,
म त हराएँ आज, नयाँ इन्जिनको मधुर बोलमा !

बजारतिर निस्कँदा नि, हेर्नेको ताँती लाग्छ,
सेतो रङको चमक देख्दा, आँखा पनि तिर्मिर्याउँछ!
डाक्टर साब बस्नुहुन्छ, पछाडिको सिटमा,
म भने गीत गुन्गुनाउँछु "लाली जोवन" बिटमा!

जिन्दगी मेरो स्टेरिङमै छ, हात मेरो गियरमा,
अब त घुम्ने हो पोखरा, बिना कुनै फियर (Fear) मा!
सबैले भन्छन् "दाइ, नयाँ गाडीमा पार्टी कहिले त ?"
म भन्छु "अलि धूलो त लाग्न देऊ, हतार किन त !"



आयुर्वेद फार्मेसी: परिचय र महत्त्व

तृष्णा चौधरी
वैद्य
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

आयुर्वेद फार्मेसी त्यस्तो आधिकारिक केन्द्र हो जहाँ आयुर्वेद शास्त्रको मर्यादा र आधुनिक मापदण्ड अनुसार औषधिहरूको भण्डारण, बिक्री तथा वितरण गरिन्छ। यहाँ जडीबुटीजन्य तेल, घ्यू (घृत), चूर्ण, आसव-अरिष्ट र ट्याब्लेट जस्ता विविध औषधिहरू उपलब्ध हुन्छन्। चिकित्सकको विशेषज्ञ परामर्शका आधारमा बिरामीको आवश्यकता अनुसार औषधि तयार गरी वितरण गर्नु यसको मुख्य विशेषता हो।

नेपालमा आयुर्वेद फार्मेसीहरूले 'चरक संहिता' र 'सुश्रुत संहिता' जस्ता प्रमाणिक ग्रन्थहरूको सिद्धान्तलाई आधार मानी औषधि व्यवस्थापन गर्दछन्। जहाँ एलोप्याथिक उपचार पद्धतिले लक्षणमा आधारित द्रुत प्रभाव देखाउँछ, त्यहाँ आयुर्वेदले रोगको जरो (Root cause) पहिल्याई धैर्यताका साथ पूर्ण उपचार गर्ने दर्शन बोकेको छ।

हाल सरकारी संयन्त्र अन्तर्गत औषधि उत्पादन र अनुसन्धानका विशिष्ट व्यवस्थाहरू गरिएका छन्। नेपाल सरकारले विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरू मार्फत ३५ प्रकारका आयुर्वेद औषधिहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउँदै आएको छ भने अन्य विशिष्ट औषधिहरू सःशुल्क सेवा मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ।

बालबालिकाको दाँत कसरी र कहिले माझ्ने ?

पूनम थापा
स्टाफ नर्स
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

जब शिशुको ६-९ महिनामा नयाँ दाँत आउँछ त्यसबेला देखि नै खान वा दुध खाएपछि भिजेको सफा रुमालले वा टालोले दाँत पुछिदिने। सानो टाउको (ब्रुसको माझ्ने भाग) भएको नरम ब्रुसमा सानो केराउको दाना जति मात्रामा (थोरै मात्र) Flu_ oride युक्त मन्जन राख्ने र दाँतको भित्र, बाहिर र चपाउने भागहरु जतन साथ बिस्तारै माझ्ने।
जब बालबालिकाको (६-७) वर्षमा पहिलो स्थाई बंगारा आउँछन्, ति दाँतहारु माझ्न नछुटोस् भनेर ध्यान दिने।
बालबालिकाहरुलाई ६-७ वर्षको उमेरसम्म ठिक प्रकारको दाँत माझ्न सहायता दिने र यो बानी जारी राख्न उत्साह दिने।
बालबालिकाको दाँत कुन बेला माझ्ने?
१. हरेक दिन बिहान खाना खाएपछि र राति सुत्नु अघि दाँत माझ्नुपर्छ।
२. अरु बेला गुलियो खानेकुरा खाएपछि पानीले मुख कुल्ला गर्न लगाउने।

यहाँ यस्तै हुन्छ

सँगम बस्नेत
स्टाफ नर्स
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

एउटालाई पिडा हुँदा अर्कोलाई गीत हुन्छ
घाँटी थिची हत्या गर्दा प्रकृतिको रीत हुन्छ।

आफ्नो स्वार्थ पुरा गर्ने मर्न पनि अघि सर्ने
पछिल्तिर कुरा काट्ने अगाडी त मित हुन्छ।

चोरले पाउँछन् चौतारो जालझेल मौलाएर
शूलि चढाई साधुलाई बल्ल यहाँ धीत हुन्छ।

हत्या, हिंसा, बलात्कारका सिकार भए कति
मर्कामा छन् निर्धाहरू अन्यायको जित हुन्छ।

मनको मैलो हटाएर सकारात्मक सोच राखे
नकारात्मक सोच हटाऔ हामी सबको हित हुन्छ।

आयुर्वेद स्वास्थ्य

नीतु त्रिपाठी
अ.न.मी.
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

स्वास्थ्यको गीत गाउँदै,
जडिबुटीको सुगन्ध बोकेर,
डाक्टर र स्वास्थ्यकर्मी साथि सबै,
तत्पर हुन्छन् सधै मुस्कान बोकेर।

रोग हरायो खुशी पलायो,
मन र शरीर दुवै रमायो,
आयुर्वेदको सरल उपायले,
जीवन भयो स्वस्थ अनि रमाइलो।

जिन्दगी

कहिले आँसु कहिले हर्ष चलिरहन्छ
जिउनका लागि संघर्ष चलिरहन्छ।
तिम्रो रोदनले प्रकृतिलाई फरक पर्दैन
कोहि जन्मिन्छ, कोहि मर्छ चलिरहन्छ।

आयुर्वेदः अमृतानाम्

अन्जु पुर्वे
पञ्चकर्म सहायक
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

जय जय आयुर्वेद
भगवान द्वारा अवतरित आयुर्वेद
वेद, पुराण, साहित्यको वर्णन आयुर्वेद
जन्म, रोग, जीवन, मृत्युको वर्णन आयुर्वेद
आहार, विहार, औषधको वर्णन आयुर्वेद
जय जय आयुर्वेद
धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष वर्णित आयुर्वेद
योग, धारणा, ध्यान, समाधीको वर्णित आयुर्वेद
पंचमहाभूत, पंचतन्मात्रा, ज्ञानेंद्रियहरु वर्णित आयुर्वेद
रस, उपरस, ग्रह, उपग्रह वर्णित आयुर्वेद
जय जय आयुर्वेद
रामायण, महाभारतमा वर्णित आयुर्वेद
चिकित्सक, परिचारक, आहार, औषध वर्णित आयुर्वेद
धातु, उपधातु, रत्न, उपरत्न वर्णित आयुर्वेद
काय, शल्य, शालाक्य, विष चिकित्सा वर्णित आयुर्वेद
जय जय आयुर्वेद

कविताको कविता

कविता अधिकारी
कार्यालय सहयोगी
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

जडिबुटीको सुगन्धले जीवनमा ल्याउँछ उज्यालो,
स्वस्थ जीवन हो आयुर्वेद, आहार–विहारको सँगालो।
रोगी आउँदा मन भयो भने निराश,
आयुर्वेद औषधिले जगाउँछ राहतको आश।

त्रिदोष, जडिबुटी, आहार र अनुशासन,
यी चारै बाटो हुन् जीवनका आधार महान।
सन्तुलित जीवन नै हो स्वास्थ्यको वरदान,
आयुर्वेदको शिक्षाले दिन्छ अमूल्य ज्ञान।

तुलसी, अदुवा, बेसार र धनियाँ छन् साथमा सधैँ,
प्राकृतिक औषधिले स्वास्थ्यको सन्देश ल्याउँछ सधैँ।
सन्तुलित आहार र मनको शान्ति,
आयुर्वेदले बनाउँछ जीवन मिठो र आनन्दी।

हावा, पानी, आगो, आकाश र पृथ्वी सदाबहार,
प्रकृतिका पाँच तत्त्व नै हुन् जीवनको आधार।
जब यी तत्त्वसँग मिलाइन्छ शरीरलाई,
ऊर्जा र शक्तिले उज्यालो बनाउँछ मनलाई।

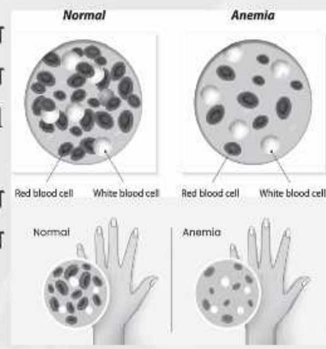
नित्य दिनचर्या र अनुशासनको पालनामा,
व्यायाम, योग र शुद्ध आहार चाहिन्छ जीवनमा।
आयुर्वेद भन्छ मनमा शान्ति रहोस्,
रोगशून्य जीवन र स्वास्थ्य सधैँ रहोस्।

घाउ, ज्वरो या रुघाखोकी लागेमा,
जडिबुटीको औषधि सहयोगी बन्छ जीवनमा।
प्रकृति र जडिबुटीको साथ नभए हामी,
जीवनभर बेहोर्नेछौँ स्वास्थ्यको हानि।

आयुर्वेदले सिकाउँछ सम्पूर्ण मानव जातिलाई,
प्रकृतिसँगको मेलले स्वस्थ बनाउँछ हामीलाई।
रोग र पीडा टाढा भई रहनेछ खुसी साथ,
प्रकृतिको नियमले दिनेछ जीवनभर साथ।

रक्त अल्पता

परिचय (INTRODUCTION)

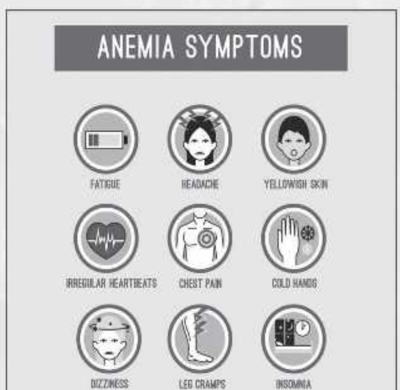


- रगतमा रातो रक्तकोष (RBC) को संख्या वा हेमोग्लोबिन (Hb) को मात्रा सामान्यभन्दा कम भई तन्तुहरूमा अक्सिजन आपूर्तिमा कमी आउने अवस्था नै रक्त अल्पता हो । WHO का अनुसार सामान्यतया Hb < १२ g/dl (महिला) र < १३ g/dL (पुरुष) लाई रक्ताल्पता मानिन्छ ।
- आयुर्वेदमा यसलाई रक्त धातुको कमी भई शरीरको वर्ण सेतो र पहेंलो मिश्रित (केतकी फूलको पराग जस्तो) भई कान्तिहीन हुनुलाई पाण्डु/रक्त अल्पता भनिएको छ ।

कारण (CAUSE)

- पोषणको कमी: Iron, Vitamin B12 / Folate को अभाव
- रक्तश्राव: पाइल्स (Piles), महिनावारीमा धेरै रगत बग्नु वा आन्तरिक घाउ (Ulcer, Internal Bleeding etc)
- Malabsorption (अवशोषणमा कमी)
- दीर्घ रोग (Chronic diseases) मृगौलाको रोग, रक्त क्यान्सर (Leukemia) आदि
- वंशानुगत: थालासेमिया वा सिकल सेल एनिमिया
- संक्रमण: जुका (Hookworm) को संक्रमण
- आहारज हेतु: धेरै अमिलो (अम्ल), नुनिलो (लवण) र पिरो (कटु) सेवन
- विहारज हेतु: दिउँसो सुत्ने (दिवास्वप्न), धेरै परिश्रम, मल मुत्र जस्ता अधारणीय वेग रोक्नाले
- मानसिक हेतु: चिन्ता, भय, र क्रोध
- मृदभक्षण: माटो खाने बानी (विशेषगरी बालबालिकामा)

लक्षण (SIGN AND SYMPTOMS)



- छाला, नङ, आँखाको सेतो भाग र शरीर फिक्का सेतो-पहेंलो भैं देखिने
- सधैं थकान लाग्ने, कमजोरी महसुस हुने
- मुटुको ढुकढुकी बढ्ने, हृदय कमजोर भएको जस्तो लाग्ने
- खानामा रुचि नहुने (अरुचि)
- शरीर दुख्ने, अंगमा भारी अनुभूति हुने
- सास फेर्न गाह्रो हुने

निदान (DIAGNOSIS)

- शारीरिक चिन्हहरु: ओठ, नङ र आँखाको भित्री भाग फिक्का हुनु, शरीरमा सेतोपन, अरोचक (अरुचि) र शून्यता (शोथ/सुजन) ।

प्रयोगशाला परीक्षण

- Hemoglobin (Hb%)

वर्ग	सामान्य मात्रा	रक्तअल्पता
पुरुष	१३-१७ gm/dl	< १३ gm/dl
महिला	१२-१६ gm/dl	< १२ gm/dl
गर्भवती	११-१५ gm/dl	< ११ gm/dl

अन्य परिक्षणहरु (Supportive Tests)

- ❖ Complete Blood Count (CBC)
- ❖ Serum Ferritin, Serum Iron
- ❖ Vitamin B12/ Folate Level

रक्त अल्पताबाट बच्ने उपायहरु (PREVENTIVE MEASURES)

आहार

- ❖ Iron युक्त भोजन जस्तै: हरियो साग (पालक, मेथी)
- ❖ दाल (मुसुरो, माष), अन्न (कोदो, फापर, जौ), मासु सेवन गर्ने
- ❖ अमला, अंगुर, अनार, गुडको प्रयोग गर्ने
- ❖ पोषण शिक्षाले बताए अनुसारको खानपिन
- ❖ गर्भवतीमा Iron-Folic Acid supplement सेवन गर्ने

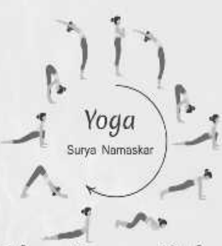
विहार (जीवनशैली)

- ❖ ऋतु अनुसार शरीरको शुद्धि गर्ने
- ❖ नियमित Hb परीक्षण
- ❖ दिनचर्या र ऋतुचर्या पालन
- ❖ धूम्रपान र मदिरा त्याग्ने

योग-प्राणायाम

अधिक कमजोरी, गर्भावस्था र हाडजोर्नीको समस्यामा चिकित्सको परामर्शमा मात्र गर्नु पर्ने

- ❖ सूर्यनमस्कार
- ❖ भुजङ्गासन
- ❖ शलभासन
- ❖ पवनमुक्तासन
- ❖ वज्रासन
- ❖ अनुलोम-विलोम
- ❖ भ्रामरी प्राणायाम
- ❖ कपालभाति (गम्भीर कमजोरी/गर्भावस्थामा धेरै तीव्र नगर्नुहोस)



उपद्रव (COMPLICATION)

अधिक कमजोरी - दैनिक काम गर्न नसक्ने
चक्कर, बेहोस हुने (Syncope)
सास फेर्न गाह्रो हुने (Dyspnea)
रक्तचाप घट्ने (Low B.P.)
संक्रमणको जोखिम बढ्ने/प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्ने (Loss of immunity)
स्मरणशक्ति कमजोर (Poor Memory)
सुन्निने - खुट्टा, अनुहार, शरीरमा शोथ (Swelling on Whole Body)
मुटु छिटो धड्किनु (Tachycardia)

गर्भावस्थामा जटिलता

- ❖ कम तौलको बच्चा
- ❖ समयभन्दा अगाडि प्रसव
- ❖ मातृमृत्युदर बढ्ने

बालबालिकामा असर

- ❖ शारीरिक र मानसिक विकास ढिलो
- ❖ सिकाइ क्षमतामा कमी

स्वास्थ्य शिक्षा सन्देश

- ❖ "रक्ताल्पता निवारणका लागि औषधि मात्र होइन, सही आहार, सुदृढ अग्नि, सन्तुलित जीवनशैली र समयमै परीक्षण आवश्यक छ।"
- ❖ "आधुनिक निदान र आयुर्वेदिक समग्र उपचारको समन्वय नै दिगो स्वास्थ्यको आधार हो।"

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा-२६, लेखनाथ, कास्की । ०६१-५६३५१८

मधुमेह

परिचय (INTRODUCTION)

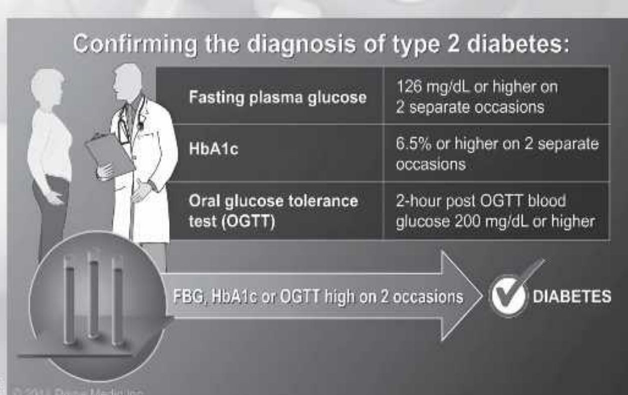
- ❖ मधुमेह एक प्रकारको जीवनशैली सँग आधारीत नसर्ने रोग हो, जसमा रगतमा चिनीको (ग्लूकोज) मात्रा बढेको पाइन्छ ।
- ❖ आधुनिक चिकित्सामा यसलाई Diabetes Mellitus सँग मिल्दोजुल्दो मानिन्छ । फियो (pancreas) नामक ग्रन्थिबाट उत्पादन हुने इन्सुलिनले रगतमा ग्लूकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्ने गर्दछ । यो ग्रन्थि रोगग्रस्त भएको अवस्थामा पर्याप्त मात्रामा इन्सुलिन उत्पादन हुन सक्दैन । जसका कारण रगतमा ग्लूकोजको मात्रा अत्यधिक बढेको हुन्छ भने कोशिकामा शक्तिको उत्पादन हुन नसकेर शरीर कमजोर हुँदै जान्छ । यही अवस्थलाई मधुमेह भनिन्छ ।

कारण (CAUSE)

- ❖ गुलियो आहारको सेवन जस्तै: आलु, तरुल, सखरखण्ड तथा मिष्ठान्न दही, दूध, नयाँ अन्न, भारी एवं चिल्लो पदार्थहरुको अत्याधिक प्रयोग
- ❖ शारीरिक परिश्रमको कमी
- ❖ दिनमा सुत्ने (दिवा-स्वप्न)
- ❖ तनाव र चिन्ता
- ❖ अत्यधिक मोटोपन
- ❖ वंशानुगत कारण (बाबु र आमामा मधुमेह भएको खण्डमा)

लक्षण (SIGN AND SYMPTOMS)

- ❖ धेरै मात्रामा मूत्र त्याग
- ❖ अधिक प्यास लाग्ने
- ❖ धेरै भोक लाग्ने
- ❖ हातखुट्टा पोल्ने, झमझम हुने
- ❖ थकान, कमजोरी
- ❖ अत्यधिक पसिना आउने
- ❖ तौल घट्नु वा अत्यधिक बढ्नु



निदान (DIAGNOSIS)

लक्षणको आधारमा निदान गर्न सकिने आधुनिक जाँच:

- ❖ फास्टिङ ब्लड सुगर (FBS)
- ❖ PP ब्लड सुगर
- ï HbA1c
- ❖ मूत्रमा सुगर/Ketone जाँच गर्ने

धुमेह बाट बच्ने उपायहरु (PREVENTIVE MEASURES)

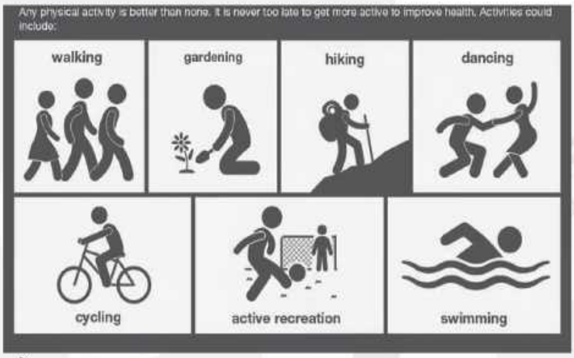
आहार

खान उपयुक्त (पथ्य आहार)

- ❖ जौ, गहुँ, कोदो
- ❖ मुंग दाल
- ❖ करेला, मेथी, जामुन
- ❖ लौका, परवल तथा अन्य हरियो सब्जी
- ❖ तीतो र टर्रो रसयुक्त पदार्थ

सेवन अयोग्य (अपथ्य आहार)

- ❖ चिनी र चिनीजन्य पदार्थ
- ❖ दूधजन्य पदार्थ, बोसोयुक्त खाना
- ❖ सेतो चामल, नयाँ धान
- ❖ प्याकेजिङ जुस, चिसो पेय



विहार (जीवनशैली)

- ❖ दैनिक व्यायाम तथा क्रियाशील बस्ने
- ❖ दिनमा नसुत्ने
- ❖ तौल नियन्त्रण
- ❖ तनाव व्यवस्थापनका उपायहरु जस्तै: योग-प्राणायाम
- ❖ धूम्रपान र मदिरा त्याग्ने
- ❖ नियमित रुपमा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood Sugar) परीक्षण गर्ने
- ❖ ऋतु अनुसार शरीर संशोधन गर्ने

योग-प्राणायाम

- ❖ पाश्चिमोत्तानासन
- ❖ मण्डूकासन
- ❖ धनुरासन
- ❖ भुजंगासन
- ❖ अर्ध मत्स्येंद्रासन

उपद्रव (COMPLICATION)

- ❖ स्नायुको समस्या (Diabetic Neuropathy)
- ❖ आँखाको समस्या (Diabetic Retinopathy)
- ❖ मिर्गौलाको समस्या (Diabetic Nephropathy)
- ❖ घाउ ढिलो निको हुनु (Delayed Wound Healing)
- ❖ यौन कमजोरी (Sexual Weakness)
- ❖ मुटु-सम्बन्धी रोग (Cardiac Disorders)

स्वास्थ्य शिक्षा सन्देश

"मधुमेह समयमै पहिचान र उपचार गर्दा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । सही आहार, जीवनशैली र आयुर्वेदिक उपचारले जटिलता रोक्न मद्दत गर्दछ ।"

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा-२६, लेखनाथ, कास्की । ०६१-५६३५२८

मानसिक स्वास्थ्य

परिचय (INTRODUCTION)

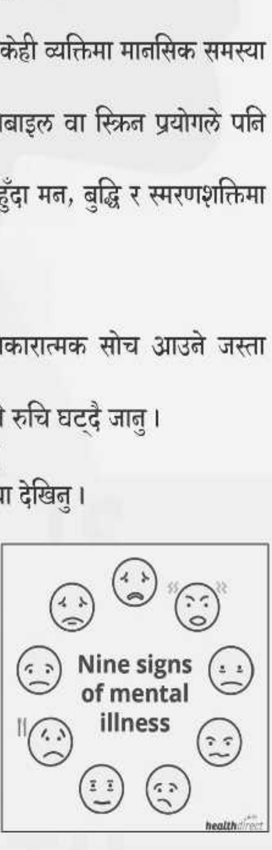
मानसिक अस्वस्थता वा मानसिक विकार भनेको व्यक्तिको सोच, भावना, व्यवहार र स्मरणशक्तिमा असामान्य परिवर्तन आउने अवस्था हो । आयुर्वेदले प्रत्येक मानिसमा हुने प्रकृतिको भिन्नता, उक्त भिन्न मानिसमा हुने मानस दोष एवं निजको भिन्न मानसिक समस्यामा गरिने सत्व चिकित्साको विस्तृत रुपमा व्याख्या गरेर मानसिक स्वास्थ्यलाई विशिष्ट स्थान दिएको छ । आयुर्वेदको दृष्टिकोण अनुसार, लक्षणहरूको आधारमा मात्र उपचार नभई, असन्तुलनका मूल कारणहरूलाई सम्बोधन गरेर सुरु हुन्छ ।

कारण (CAUSE)

- लामो समयसम्मको मानसिक तनाव, अत्यधिक सोच, डर, चिन्ता, शोक वा क्रोध जस्ता भावनाहरू दबाइराख्दा मनमा असन्तुलन उत्पन्न भई मानसिक समस्या देखिन सक्छ ।
- नियमित रूपमा पर्याप्त निद्रा नलाग्नु, राति ढिलो सुत्ने बानी र शरीर-मनलाई आराम नदिंदा मानसिक अवस्था बिग्रँदै जान्छ ।
- मदिरा, चुरोट, लागूपदार्थ तथा अन्य नशालु पदार्थको प्रयोगले मस्तिष्कको कार्यक्षमता घटाएर मानसिक विकार उत्पन्न गराउन सक्छ ।
- पारिवारिक झगडा, आर्थिक समस्या, वैवाहिक तनाव, सामाजिक दबाब वा एक्लोपनाले व्यक्ति मानसिक रूपमा कमजोर बन्न सक्छ ।
- लामो समयसम्म चलेको शारीरिक रोग वा दीर्घ रोगका कारण व्यक्ति निराश, डरयुक्त र मानसिक रूपमा थकित हुन सक्छ ।
- वंशानुगत कारणले अर्थात् परिवारमा पहिले नै मानसिक रोगको इतिहास भएमा, केही व्यक्तिमा मानसिक समस्या देखिने सम्भावना बढ्न सक्छ ।
- अस्वस्थ जीवनशैली जस्तै व्यायामको कमी, असन्तुलित आहार, अत्यधिक मोबाइल वा स्क्रिन प्रयोगले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ ।
- आयुर्वेदिक दृष्टिले राजसिक र तमसिक गुणको वृद्धि तथा सत्त्व गुणको कमी हुँदा मन, बुद्धि र स्मरणशक्तिमा विकृति आई मानसिक अवस्था उत्पन्न हुन्छ ।

लक्षण (SIGN AND SYMPTOMS)

- व्यक्तिमा बिना कारण धेरै चिन्ता लाग्ने, सानो कुरामा डर लाग्ने वा सधैँ नकारात्मक सोच आउने जस्ता मानसिक परिवर्तन देखिन सक्छन् ।
- मन सधैँ उदास, निराश वा खाली जस्तो महसुस हुने र पहिले रुचि लाग्ने कामप्रति रुचि घट्दै जानु ।
- छिटो रिस उठ्ने, सानो कुरामा झर्को लाग्ने वा अरूसँग झगडा गर्ने बानी बढ्नु ।
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु, निर्णय लिन नसक्नु र कुरा छिटो बिर्सनुजस्ता समस्या देखिनु ।
- निद्रा नलाग्नु, बीच-बीचमा बिउँझिनु वा अत्यधिक सुतिरहनु ।
- भोक कम लाग्नु वा अत्यधिक भोक लाग्नु, तौल अचानक घट्नु वा बढ्नु ।
- शरीर सधैँ थकित, कमजोर वा ऊर्जा नभएको महसुस हुनु ।
- एक्लै बस्न मन लाग्नु, मानिससँग बोल्न नचाहनु र सामाजिक गतिविधिबाट टाढा हुनु ।
- गम्भीर अवस्थामा वास्तविकता नबुझ्ने, आवाज सुनिएको महसुस हुने, नदेखिने कुरा देखिएको जस्तो लाग्नु ।
- आफैलाई हानि पुर्‍याउने सोच आउने वा जीवनप्रति रुचि हराउँदै जानु गम्भीर चेतावनी संकेत हुन्, जसमा तुरुन्त उपचार आवश्यक हुन्छ ।



निदान (DIAGNOSIS)

यदि माथि लक्षणमा भनिएका कुराहरु दुई हप्ता वा सोभन्दा बढी समयसम्म निरन्तर देखिएमा, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ वा चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

मानसिक रोग बाट बच्ने उपायहरु (PREVENTIVE MEASURES)

मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न आयुर्वेदमा जडीबुटीजन्य औषधि र आहार परिमार्जन देखि लिएर पञ्चकर्म र रसायन चिकित्सा जस्ता विशेष विधिहरूको उल्लेख छ । यी चिकित्सा विधिहरुको उद्देश्य शरीर र मनबीचको सन्तुलन पुन:स्थापित गर्नु हो। आयुर्वेदका अभिन्न अंगका रुपमा रहेका योग र ध्यानले सचेतना विकास गर्न, तनाव कम गर्न शक्तिशाली साधनका रूपमा काम गर्दछन् ।

आहार

- ताजा फलफूल र सागसब्जी, दूध, घिउ, जौ, चामल, दाल, तातो र सुपाच्य खाना खाने
- पत्रु खाना, धेरै चिल्लो, धेरै मसलेदार खाना कम गर्नु ।

विहार (जीवनशैली)

- बिहान चाँडै उठ्ने, नियमित समयमै सुत्ने, पर्याप्त पानी पिउने, प्रकृतिसँग समय बिताउने र दिनचर्यालाई सही ढंगले यापन गर्ने ।
- सम्भव भएमा हप्तामा ५ दिन ३० मिनेट सम्म नियमित व्यायाम गर्ने
- धूम्रपान नगर्ने तथा अत्यधिक मद्यपान नगर्ने

योग-प्राणायाम

अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति

ध्यान (Meditation)

शान्त ठाउँमा बसेर दिनमा ५-१० मिनेट ध्यान गर्ने, चिन्ता, क्रोध नियन्त्रण, शान्त चित्त तथा सन्तुलन, रक्तसंचार नियमन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि, विचार नियन्त्रण, तनाव व्यवस्थापनमा ध्यानको भूमिका रहेको छ ।

व्यवहारिक सुझावहरू:

मन लागेको कुरा विश्वासिलो व्यक्तिसँग साझा गर्नु, काम र आराम सन्तुलन राख्नु, मोबाइल समय सीमित गर्नु, सकारात्मक सोच विकास गर्नु ।

चिकित्सकलाई कहिले देखाउने?

लक्षण लामो समय रहिरहेमा, दैनिक काम गर्न गाह्रो भएमा, निद्रा अत्यधिक बिग्रिएमा, आत्महानीको सोच आएको खण्डमा देखाउने ।

स्वास्थ्य शिक्षा सन्देश

मानसिक स्वास्थ्य लाजको विषय होइन । आयुर्वेद, योग र सकारात्मक जीवनशैली अपनाऔं । स्वस्थ मन, स्वस्थ समाज निर्माण गरौं ।

यसले व्यक्तिको दैनिक जीवन, काम, सम्बन्ध र निर्णय क्षमतामा असर पार्छ, तसर्थ समयमै ख्याल गरौं ।

उच्च रक्तचाप

परिचय (INTRODUCTION)

रक्तचाप भनेको मुटुले शरीरका विभिन्न अंगहरूमा रगत पठाउँदा धमनी (Artery) का भित्ताहरूमा उत्पन्न हुने दबाब हो। उच्च रक्तचाप भनेको शरीरका धमनीहरुमा (Arteries) रगतको बहावले दिने दवाब समान्य भन्दा बढी हुनु हो।

कारण (CAUSE)

- ४० वर्ष कटेपछि रक्तनलीहरू कडा (Stiffness) हुने भएकाले जोखिम बढ्छ ।
- यदि बाबुआमा दुवैलाई उच्च रक्तचाप छ भने सन्तानमा यसको जोखिम बढी हुन्छ ।
- धेरै नुन खाने तर पोटासियमयुक्त खानेकुरा (केरा, आलु, सागपात) कम खाँदा शरीरमा पानी जम्मा भई रक्तचाप बढ्छ ।
- राति ६ घण्टाभन्दा कम सुत्ने मानिसमा रक्तचाप बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- शारीरिक व्यायाम एवं शारीरिक गतिविधिको अभावको कारणले मोटोपन हुने वा तौल बढ्ने जोखिम धेरै हुन्छ, जसका कारणले रक्तचाप वृद्धि हुन्छ ।
- धूम्रपान, सूर्तीजन्य पदार्थको सेवन, अत्याधिक मद्यपान, लागु पदार्थ सेवन ।
- अनावश्यक तनाव लिनाले अस्थायी रुपमा रक्तचापमा अस्वाभाविक वृद्धि हुन्छ ।
- महिलाहरुमा गर्भावस्थाको समयमा उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

लक्षण (SIGN AND SYMPTOMS)

कहिले काहिं लक्षणको अभावमा उच्च रक्तचाप पत्ता नलाग्ने हुनसक्छ । उच्च रक्तचाप पत्ता लगाउन नियमित रुपमा रक्तचापको मापन गर्नुपर्ने हुन्छ । लक्षणको अभावको कारणले नै यो रोग घातक हुनसक्छ । प्राय: लक्षण नदेखिने भए पनि, रक्तचाप निकै बढेको बेला शरीरमा निम्न संकेतहरू देखिन सक्छ ।

- टाउकोमा भारीपन (विशेषगरी टाउकोको पछाडिको भागमा) महसुस हुनु ।
- थकान र एकाग्रतामा कमी, काममा मन नलाग्ने, छिट्टै थाक्ने वा झुम्म हुने, रिङ्गटा लाग्ने ।
- आँखा रातो हुनु, आँखाको सेतो भागमा रगतका छिर्काहरू देखिनु ।
- पिसाबमा समस्या, मिर्गौलामा असर परेको छ भने पिसाबको रंग बदलिने वा कम हुने ।
- छाती र घाँटीमा दबाब (घाँटीका नसाहरू फुल्ने वा छातीमा केहीले थिचेको जस्तो, सास फेर्न कठिनाई हुनु) ।

निदान (DIAGNOSIS)

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार, यदि कुनै व्यक्तिको रक्तचाप लगातार निम्न विन्दुमा छ भने उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ :

- सिस्टोलिक (माथिल्लो अंक): १३० mmHg वा सोभन्दा माथि वा
- डायास्टोलिक (तल्लो अंक): ८० mmHg वा सोभन्दा माथि।

निदान प्रक्रिया (The Process)

- पटक-पटक जाँच: सामान्यतया दुई वा सोभन्दा बढी फरक-फरक दिनमा लिएका रिडिङहरूको औसत निकालेर मात्र उच्च रक्तचाप भए/नभएको निर्णय गरिन्छ।
- सही तरिका: जाँच गर्नुभन्दा ३० मिनेट अघिसम्म चिया, कफी, चुरोट खानु हुँदैन र कम्तीमा १० मिनेट शान्तसँग बसेर मात्र परीक्षण गराउनुपर्छ।

अन्य परीक्षणहरू (Supporting Tests)

उच्च रक्तचाप पुष्टि भएपछि, यसले शरीरका अन्य अंगहरूमा असर पारेको छ कि छैन भनेर थप निम्न जाँचहरू गराउनु पर्ने हुनसक्छ :

- पिसाब र रगत परीक्षण: मिर्गौलाको अवस्था, सुगर र कोलेस्ट्रोल जाँच गर्न।
- ECG (इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम): मुटुको चाल र अवस्था बुझ्न।
- आँखाको जाँच: उच्च रक्तचापले आँखाका नसाहरूमा पुर्याएको असर हेर्न।

उच्च रक्तचाप बाट बच्ने उपायहरु (PREVENTIVE MEASURES)

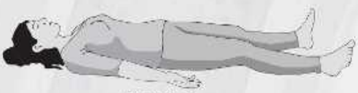
आहार

- हरियो सागसब्जी – पालुङो, च्याउ, लौका, फर्सी, करेला
- फलफूल – स्याउ, केरा, सुन्तला, कागती, किवी
- फाइबरयुक्त खाना – गहुँ, जौ, मकै, ओट्स, ढिंडो
- कम नुनयुक्त दाल, राजमा, चना, मसुर
- मेथीदाना, लसुन, अदुवा थोरै मात्रामा
- फ्याट कम भएको दूध/दही
- निषेध: धेरै (खुर्सानी, गरम मसला मिश्रण, अचार मसला)

विहार (जीवनशैली)

- धेरै तौल हुने व्यक्तिले तौल कम गर्नु आवश्यक हुन्छ ।
- सम्भव भएमा हप्तामा ५ दिन ३० मिनेटसम्म नियमित व्यायाम गर्ने (सास फुल्ने/बढ्ने गरी) ।
- धूम्रपान, अत्यधिक मद्यपान नगर्ने ।
- मधुमेहको बिरामीहरुले आफ्नो रगतमा रक्तशर्करा (Blood Sugar) को स्तर नियन्त्रण गर्ने ।
- मानसिक तनाव कम गर्ने र योग-ध्यान-प्राणायाम अभ्यास गर्ने ।

योग–प्राणायाम



शवासन

सुखासन

वज्रासन

प्राणायाम

अनुलोम विलोम

भ्रामरी

शीतली

(कपालभाति, भस्त्रिका उच्च रक्तचापमा निषेध)

उपद्रव (COMPLICATION)

- हृदयघात र हृदय रोग (Heart attack and Heart failure)
- स्ट्रोक र पक्षघात (Stroke and Paralysis)
- आँखा कमजोर/अन्धोपन (Poor vision and Blindness)
- मिर्गौला फेल (Kidney failure)
- धमनी फुल्ने वा फाट्ने (Aneurysm)

उच्च रक्तचाप "साइलेन्ट किलर" हो – BP नियमित मापन र औषधि/आहार विहार पालन आवश्यक ।

स्वास्थ्य शिक्षा सन्देश

"उच्च रक्तचाप मौन रोग हो–लक्षण नदेखिए पनि समयमै जाँच, नियमित उपचार र जीवनशैली सुधार अत्यावश्यक छ ।"
"नित्य दिनचर्या, पथ्य आहार, योग-प्राणायाम र औषधिको संयोजन नै उच्च रक्तचापको दीर्घकालीन आयुर्वेदिक समाधान हो ।"

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, पोखरा-२६, लेखनाथ, कास्की । ०६१-५६३५२८

ऋतुचर्या
ऋतु अनुसार खानपान र व्यवहार

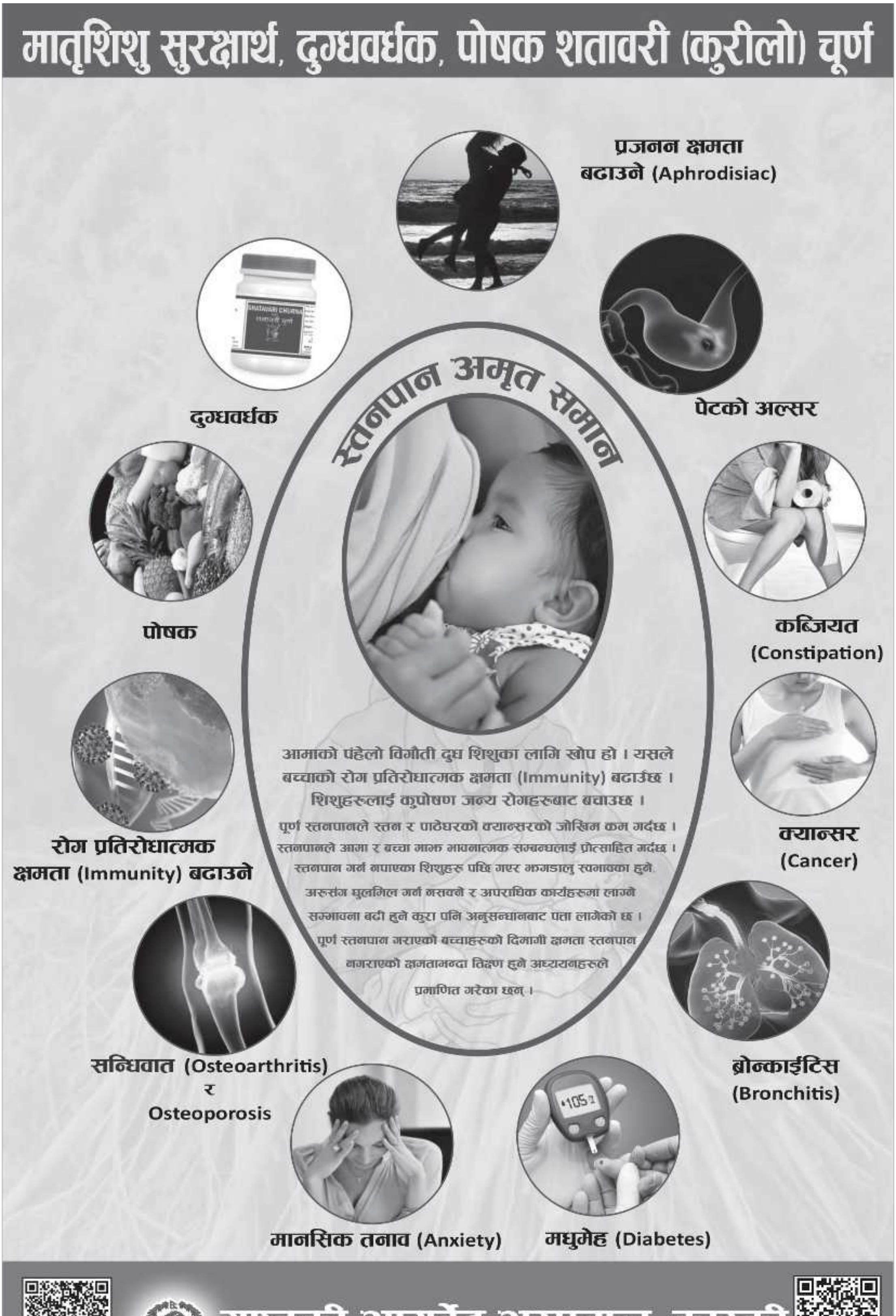
ऋतुहरु	हितकर आहार/विहार	अहितकर आहार/विहार
	१. दुध, घ्यू, दुधको परिकार, पीठोको परिकार, नयाँ अन्न, मासु जस्ता ढिलो पच्ने आहार । २. व्यायाम, सेक-ताप, मालिस । ३. नुहाउन/पिउन तातो पानीको प्रयोग ।	१. सुख्खा र छिटो पच्ने हलुका आहार जस्तै सातु । २. व्रत बस्नु, खाना कम खानु । ३. चिसो पानीले नुहाउने वा पिउने ।
	१. माछा, मासु, दुध, तेल, घ्यू, नयाँ चामल, पिठोको परिकार । २. व्यायाम, सेक-ताप । ३. नुहाउन/पिउन तातो पानीको प्रयोग ।	१. खाना कम खानु, नखानु वा हलुका खाना खानु । २. चिसो पानीले नुहाउने वा पिउने ।
	१. जौ, गहुँ, पूरानो अन्न, हलुका, सुपाच्य आहार । २. अदुवा/सुठो राखेर उमालेको पानीमा मह मिसाएर सेवन गर्ने । ३. व्यायाम ।	१. नयाँ अन्न, कालो दाल, भारी, चिल्लो, गुलियो र अमिलो । २. धेरै खानु । ३. दिउँसो सुत्नु ।
	१. हलुका सुपाच्य आहार । २. शीतल जल, माटाको भाँडाको पानी, फलफूलको रस, सातुको घोल । ३. हलुका खालको व्यायाम ।	१. पिरो, नुनिलो, अमिलो, तारेको भुटेको, भारी आहार । २. अमिलो दही, मही, सुकाएको, पुरानो अचार, सुकुटी ।
	१. पूरानो अन्न, गहुँ, जौ । २. टुसा उमारेको गेडागुडीको झोल । ३. हलुका खालको व्यायाम । ८. उमालेको पानी ।	१. सरसफाईमा ध्यान नदिनु (छाला रोगको कारण बन्न सक्छ)। २. दिनमा सुत्नु । ३. सुख्खा खाना, सुकुटी मासु ।
	१. गुलियो, तीतो, टर्रो, शीतल, सुपाच्य आहार । २. दुध, घ्यू, पुरानो अन्न, गहुँ, जौ । ३. करेला, परवल जस्ता तीतो स्वादका तरकारी, मनतातो पानी ।	१. पिरो, अमिलो, नुनिलो । २. अधिक माछा, मासु, मदिरापान । ३. दही, मही, महीको कडी । ४. दिनमा सुत्नु ।

Our Services

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

पोखरा-२६, अर्घौं बजार

Our location in google map



मातृशिशु सुरक्षार्थ, दुग्धवर्धक, पोषक शतावरी (कुरीलो) चूर्ण
प्रजनन क्षमता बढाउने (Aphrodisiac)
दुग्धवर्धक
पेटको अल्सर
स्तनपान अमृत समान
पोषक
कब्जियत (Constipation)
आमाको पंहेलो बिगौती दुध शिशुका लागि खोप हो । यसले बच्चाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ । शिशुहरूलाई कुपोषण जन्य रोगहरूबाट बचाउछ ।
पूर्ण स्तनपानले स्तन र पाठेघरको क्यान्सरको जोखिम कम गर्दछ ।
स्तनपानले आमा र बच्चा माफ भावनात्मक सम्बन्धलाई प्रोत्साहित गर्दछ ।
स्तनपान गर्न नपाएका शिशुहरु पछि गएर झगडालु स्वभावका हुने, अरुसंग घुलमिल गर्न नसक्ने र अपराधिक कार्यहरुमा लाग्ने सम्भावना बढी हुने कुरा पनि अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको छ ।
पूर्ण स्तनपान गराएको बच्चाहरूको दिमागी क्षमता स्तनपान नगराएको क्षमताभन्दा तिक्ष्ण हुने अध्ययनहरुले प्रमाणित गरेका छन् ।
रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउने
क्यान्सर (Cancer)
सन्धिवात (Osteoarthritis) र Osteoporosis
ब्रोन्काईटिस (Bronchitis)
मानसिक तनाव (Anxiety)
मधुमेह (Diabetes)
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की
पोखरा-२६, अर्घौं बजार
Our Services
Our location in google map

भान्सा तथा घर वरिपरी पाईने औषधीय जडिबुटीहरु

बेसार :-
जन्डिस, रक्तविकार, एलर्जी, प्रमेह, प्रसुता दुग्धविकार

तुलसी :-
ज्वर, क्षयरोग, फोक्सोको क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, दम, ब्रोन्काइटिस

जीरा :-
दुखाईयुक्त शुजनमा लेप, कमजोर पाचन शक्ति, मुत्रघात, बाजीकर, प्रसुता अवस्थामा, पत्थरी, श्वेतप्रदर

अदुवा :-
बाथरोग, खोकी अजीर्ण, अरुचि, दम
सुठोः- प्रसुता दौर्बल्य, वाजीकर, जीर्णज्वर

अमला :-
भिटामिन सी को सर्वोत्तम स्रोत, ज्वर, दम, खोकी, वयःस्थापन, मधुमेह

आयुर्वेद जीवनशैली

- बिहान ब्रह्ममुहूर्त (सुर्योदय भन्दा १ घण्टा ३६ मिनेट अगाडी) मा उठ्ने गरौं ।
- नित्य कर्म गरेपछि कम्तीमा ४८ मिनेट योगाभ्यास व्यायाम गरौं ।
- दैनिक शरीरमा तेलले अभ्यङ्ग गरौं ।
- खानामा दैनिक ५ ग्राम भन्दा बढी नुनको प्रयोग नगरौं ।
- दैनिक ४०० ग्राम फलफूल तथा सलाद मिसाएर खाने गरौं।
- आफ्नो शारिरीक अवस्था पाचन शक्ति र ऋतु अनुसारको खाना खाऔं ।
- खाना खाँदा स्थिर पूर्वक मौन भई राम्ररी चपाएर खाने गरौं ।
- आफ्नै करेसाबारीमा उब्जाएको विषादी रहित सागपात तथा तरकारी खाने बानीको अभ्यास गरौं ।
- बजारमा पाईने जंकफुट, फास्टफुड पेय पदार्थको परित्याग गरौं ।
- आफ्नै घरमा बनेको पाकेको खाना खाने गरौं ।
- दिनचर्या, ऋतुचर्या, स्वस्थवृत, सद्वृतको पालना गरौं ।
- आवश्यकता भन्दा बढी वस्तुहरुको संकलन नगरौं ।
- राती आरामदायी शैयामा छिट्टै सुत्ने बानी बसालौं ।

ज्वानो :-
उदरशूल, अजीर्ण, हृदय दुर्बलता, कष्टार्तव, सुतिका रोग

गुर्जो :-
रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, बाथरोग, चर्मरोग, ज्वर, एन्टि-भाइरल, मधुमेह

मरिच :-
चर्मरोगमा लेप, रुघा, दम, खोकी, अजीर्ण, उदरशूल

घ्यू कुमारी :-
दग्धमा लेप, चर्मरोग, कपालको चाँया, मधुमेह, अम्लपित, उच्च कोलेस्टेरोल, Anal Fissure

लसुन :-
सन्धिवात, पक्षघात, Sciatica आदिमा लेप, अजीर्ण, अरुचि, हृदय रोग, उच्च कोलेस्टेरोल

अश्वगंधा :-
अनिद्रा, तनाव, मानसिक समस्या (Anxiety), सन्धिवात (OA), आमवात (RA)

कुरीलो :-
रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, स्तनपायी आमाको लागी दुग्धवर्द्धक, अल्सर, पत्थरी

मेथी :-
शारीरिक दुर्बलता, सुजन, आमाशयगत तिव्र दुखाई, स्तनपायी आमाको लागी दुग्धवर्द्धक

Our Services

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की
पोखरा-२६, अर्घौं बजार

Our location in google map

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय

गण की आयुर्वेद अस्पताल

पोखरा, कास्की, नेपाल

हाम्रा सेवाहरू:

क्षारसूत्र

शिरोधारा

नस्यकर्म

कटिवस्ती

स्टिम बाथ

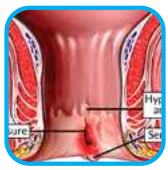
अकुपञ्चर

जलौका

जानुवस्ती

पायल्स

फिस्टुला



फिसर

ग्रीवावस्ती

- OPD बहीरङ्ग
- Indoor अन्तरङ्ग
- प्याथोलोजी
- अग्निकर्म
- मर्म चिकित्सा
- जलौका चिकित्सा
- अकुपञ्चर
- शिरावेध
- पञ्चकर्म
- क्षारसुत्र उपचार

स्वर्ण प्राशन संस्कार : बालबालिकाका लागि आयुर्वेदको अमूल्य उपहार

स्वर्ण प्राशन भनेको के हो ?

स्वर्ण प्राशन संस्कार हजारौं वर्ष पुरानो आयुर्वेदिक संस्कार हो जसमा सुनको भष्म, मह, घृत, वचा, अश्वगंधा, शंखपुष्पी जस्ता जडीबुटीहरूसँग मिलाएर तयार पारिएको रसायन बच्चालाई दिइन्छ ।

कहिले गरिन्छ ?

यो विशेषगरी पुष्य नक्षत्रमा गरिन्छ, जुन २८/२८ दिनमा आउँछ र प्रत्येक महिना कम्तिमा एक पटक पर्छ ।

कसलाई दिन सकिन्छ ?

आयुर्वेदमा जन्मेदेखि १६ वर्षसम्म खुवाउन मिल्ने उल्लेख रहेको छ तर राष्ट्रिय स्वर्णविन्दु प्राशन कार्यक्रम अनुसार १ वर्ष देखि ५ वर्षसम्मका सबै (बालबालिकालाई ज्वरो, अपच, झाडा पखाला, आउँ, रुघा, खोकी, सर्दी भएको बाहेक) बच्चाहरूलाई दिन सकिन्छ ।

फाइदाहरु के हुन् ?

- बुद्धि, स्मरणशक्ति र वाणीमा सुधार ।
- पाचनशक्ति र शारीरिक बल वृद्धि ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत बनाउँछ ।
- बच्चालाई ऊर्जावान्, तेजस्वी र सुन्दर बनाउँछ ।
- यसको सेवन सुरक्षित मानिन्छ र कुनै साइड इफेक्ट हुँदैन ।

For Scan

नाम दर्ता गरेका बालबालिकाका लागि मात्र औषधि निर्माण गरिने भएको हुँदा इच्छुक अभिभावकले माथिको QR Code Scan गरि वा यस अस्पतालको website वा Facebook Page मा रहेको link click गरि आफ्नो बालबालिकाको विवरण रजिष्टर गराउनु हुन सविनम्र अनुरोध छ।

स्वर्णविन्दु खुवाउने वार्षिक तालिका (आ.व.२०८२/०८३)

महिना	गते	महिना	गते	महिना	गते
२०८२-कार्तिक	२५	२०८२-फाल्गुन	१७	२०८३-असार	४,३१
२०८२-मसिर	२२	२०८२-चैत्र	१४	२०८३-श्रावण	२७
२०८२-पौष	२१	२०८३-वैशाख	११	२०८३-भाद्र	२३
२०८२-माघ	१८	२०८३-जेष्ठ	०७	२०८३-आश्विन	१९

नोट: यसमा झुटा विवरण भरेको पत्ता लागेमा आफ्नो बालबालिका स्वर्णविन्दु प्राशनबाट बन्चित हुने र नियमानुसार कानुनी प्रक्रिया आकर्षित हुने हुँदा यथार्थ विवरण भरिदिनु होला ।

नि:शुल्क नाम दर्ता

Our location
In google map
अर्घौं, लक्ष्मी मा.वि. नजिक, नमस्ते पाटी प्यालेस पछाडी

Website: www.gah.gandaki.gov.np
Gandakiayurveda Koski
Gandaki Ayurveda Hospital

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
कास्की, नेपाल

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका विभिन्न सेवा, गतिविधिहरु तथा विविध कार्यक्रमहरू

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका विभिन्न सेवा, गतिविधिहरु तथा विविध कार्यक्रमहरू

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका विभिन्न सेवा, गतिविधिहरु तथा विविध कार्यक्रमहरू

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका विभिन्न सेवा, गतिविधिहरु तथा विविध कार्यक्रमहरू

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका विभिन्न सेवा, गतिविधिहरु तथा विविध कार्यक्रमहरू

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरु

स्थायी कर्मचारीहरु

चिकित्सकहरु

चिकित्सकहरु

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरु

फार्मेसी/प्रशासनका कर्मचारीहरु

नर्सिङ्ग विभागका कर्मचारीहरु

ल्याब, अकुपञ्चर र आईटीका कर्मचारीहरु

गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरु

पञ्चकर्म विभागका कर्मचारीहरु

कार्यालय सहयोगीहरु

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल परिवार

पायल्स
फिसर
फिस्टुला
पायल्स, फिसर र फिस्टुलाको उपचार ।
ग्यास्ट्रीक ,कब्जियत र पेट सम्बन्धि उपचार ।
पिनास ,एलर्जी माइग्रेनको उपचार ।
मृगौलाको पत्थरी उपचार ।
स्वीकृति आयूर्वेद क्लिनिक प्रा. लि.
SWIKRITI AYURVED CLINIC PVT. LTD.
पोखरा-७, राष्ट्रबैंकचोक (राष्ट्रबैंक गेट अगाडि)
०६१-४५२६८३, ९८०२८२०६२७
#फोनबाट पनि नाम दर्ता गर्न सकिन्छ

आरोग्यधाम
होमियोप्याथिक हस्पिटल प्रा.लि.
आरोग्य होमियो
पोखरा
इन्द्रचोक, पोखरा-१०, फोन: ०६१-४३३४०७, ९८४६०-६८८०६
हाम्रा सेवाहरु
पुरानो ग्यास्ट्रिक
पिनास, रुघा लागिरहने
खोकी लागिरहने
जोर्नीहरु दुख्ने, बाथरोग
यूरिक एसिड
कालो पोतो
पायल्स, दिसा गर्दा रगत आउने
दिसा गर्ने ठाउँमा मासु पलाएको
चिलाउने, दिसा गडबड
फिसर, दिसा गर्दा दुख्ने
बिना अपरेसन फिस्टुला, टन्सिल, पत्थरी हटाउने

रामरमा सन्जिवनी आयुर्वेदिक फर्मा
पोखरा-२६, अर्घौं, भित्रि बजार
सम्पर्क ९८४१४२०१९१
विगत ५ वर्ष देखि यहाँहरुको सेवामा समर्पित ।
आयुर्वेद, प्राकृतिक उपचार तथा योग थेरापीको त्रिबेणी धाम
भए उपचार, नभए हामी उपाय बताउँछौ ।
अन्त महँगो उपचार पर्न सक्छ ।
हाम्रोमा आउनुहोस्, राम्रो काम गर्छ ।
नि:शुल्क पायल्स परिक्षण तथा अन्य रोगहरुको बारेमा जानकारी लिन परेमा हामी नि:शुल्क परामर्श पनि दिन्छौं ।
पेट, पायल्स, पिनास, बाथ, हाडजोर्नी थेरापी तेलपानी थेरापी, मानसिक रोग, छाला तथा नसर्ने रोगहरुको भरपर्दो उपचारको लागि हामीलाई सेवा गर्ने अवसर दिनुहोला ।

के तपाईंलाई
बा को
समस्या छ
अथवा,
नशा
सम्बन्धी रोगले
सताएको छ
अब नआत्तिनुहोस,
नशा तथा बाथको सफल उपचार
गण्डकी प्रदेशको पहिलो आयुर्वेद अस्पताल
सपना आयुर्वेद हस्पिटल प्रा लि मा
गरिन्छ ।
प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गो हुने, शरीरको कुनै एक हर नचल्ने वा पुरै हर नचल्ने, दिसा पिसाब गर्न गाह्रो हुने, युरिक एसिड, बाथ, हड्डी खिइएको, ाड दु ने, नशा यापिएको, हात खु ाको पैतला झम्झमाउने, निदाउने भएमा उपचारको लागि सम्पर्क गर्नुहोस् ।
सम्पर्क
सपना आयुर्वेद हस्पिटल प्रा लि
SAPANA AYURVED HOSPITAL PVT. LTD.
पोखरा, छिनेडाँडा, १४ नं. वडा कार्यालय अगाडिको
राधाकृष्ण मन्दिर नजिक ५ नं. गल्ली
सम्पर्क नं. ९८१६६३३४४४
हस्पिटल आउन नस ने बिरामीलाई घरमै फिजियोथेरापी सेवा उपल ध छ ।

अश्मिना बन्जारा
कार्यकारी प्रमुख
९८०११००३८८

Pokhara Healthy Homes Pvt. Ltd.
Bagar, Pokhara-1, Nepal

अर्जुन बन्जारा
सञ्चालक
९८५६०२१८००

पोखरा हेल्दी होम्स

इन्द्रचोक, पोखरा-१०, नेपाल 061–433800

"बिना अपरेशन सुरक्षित र प्रमाणित क्षारसूत्र विधिबाट पाइल्सको उपचार गरिन्छ।"

उपचार हुने रोगहरू

मानसिक रोग : डर, त्रास, अनिद्रा, डिप्रेसन, माइग्रेन, रिस, चिन्ता, तनाव, स्मरण शक्तिको कमी, टाउको दुख्ने आदि ।

पेट रोगतर्फ : ग्यास्ट्रिक अपच, अरुचि, कब्जियत, वायु, गानोगोला, पित्त विकार, अमिलो पानि आउने, पेट फुल्ने आदि ।

हाड जोर्नी तथा नशा रोगतर्फ : वाथ, युरिक एसिड, नशा च्यापिएको, प्यारालाइसिस, मुख बाँगिने, हड्डी खिइएको, साइटिका तथा सम्पूर्ण शरीरका दुखाइ आदि ।

छाला रोगतर्फ : चायाँ, पोतो, डण्डीफोर, मुसा, कोठी, दुबी, एलर्जी, लुतो खटिरा, दाद सोराइसिस, बिबिरा आउने, डाबर,चिलाउने आदि ।

नाक, कान, घाटीतर्फ : पिनास, दम, रुघाखोकी, स्याँस्याँ हुने, ब्रोङ्काइटिस, फ्यारेन्जाइटिस, टन्सिलाइटिस, निमोनिया आदि ।

यौन समस्यातर्फ : नपुंसकता, धातुविकार, तल्लो पेट दुख्ने, धेरै रगत बग्ने, सेतो पानि बग्ने, आङ खस्ने, चिलाउने, महिनावारीमा कष्टदायी आदि ।

अन्य समस्याहरु : जन्डिस, मृगौला/पित्तथैलीको पत्थरी, मोटोपना, दुब्लोपन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा निम्न रक्तचाप, छातीको दाग, कपाल झर्ने, टुक्राने, हाँगा फाट्ने, फुल्ने, चायाँ पर्ने आदि ।

DEKHA
Since 2003
Nature's gift for good health

Hotline: 9840254596
dekha.com.np

Piles Cure Capsule
Piles, Fistula & Fissure

Glandrex Capsule
Hypothyroidism

Prostorex Capsule
Herbal Prostate

Comfort Capsule
Anxiety & Stress Relief

Location:
Mangal Bazar, Lalitpur, Nepal

/Dekhaherbals /@dekha1115 /dekhaherbals

रश्मी आयुर्वेद

पोखरा-१०, इन्द्रचोक
०६१-४३४४००, ०६१४३५१००
९८५६०२२६०७

पाय स, फिसर फिस्टुला उपचार केन्द्र

ल णहरू

- दिशामा रगत आउने
- मासु पलाएको
- पिप आउने/दु ने
- क जीयत हुन

नयाँ वर्ष २०८३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना!

निदान आयुर्वेद क्लिनिक

NIDAN AYURVED CLINIC

बागलुङ्ग बसपार्क-१, पोखरा (सांग्रिला बैंकसंगै)

हर्ष र उल्लासको साथ, वर्षको नयाँ सुरुवात!

फोन: ०६१-५७३८१०, ९८५६०७३८१०

हाम्रा सेवाहरू

पाईल्स, कुलत, दुब्लोपना, ग्याष्ट्रिक, मोटोपना, बाथ, युरिक एसिड, नशा तथा जोर्नी सम्बन्धी, पत्थरी, पिनास, एलर्जी, यौन समस्या, छाला सम्बन्धी, प्रसुति सम्बन्धी र पाईल्स रोगको क्षारसुत्र विधिद्वारा सफल उपचार गरिन्छ ।

सबैको सुस्वास्थ्य र समृद्धिको कामना सहित! — निदान आयुर्वेद टिम

NATURE CARE HOME Pigrim Marg, Poshare 78
Mr. K.B. Thapa Magar
Chairperson
NATURE CARE HOME Pvt.Ltd
Ayurveda
Pokhara - 10, Pragati Marg
E-mail: nch@gmail.com
Cell: 9846033156
हाम्रा सेवाहरु
▶ दैनिक आयुर्वेद OPD सेवा
▶ आयुर्वेद फार्मेसी सेवा
▶ ल्याव सेवा
▶ पञ्चकर्म सेवा (पूर्वकर्म)
▶ फिजियो थेरापि सेवा
▶ योग प्राकृतिक तथा बैकल्पिक उपचार सेवा तथा सल्लाह
▶ क्षार सुत्र सेवा (शल्य चिकित्सा)
"उपचार त जहाँ पनि हुन सक्छ, तर निको भने नेचर केयर होममा नै हुन्छ !"

पञ्चम
Real Feel of Ayurveda
Nature & Science... Together in Healing
पञ्चम आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
पोखरा-१०, इन्द्रचोक
पोन : ०६१-६३२३३८
Kshar - Sutra
Panchakarma
Medicine
पाइल्स, फिस्टुला फिसर
सबै किसिमका नयाँ, दीर्घ रोगहरूको आयुर्वेद उपचारको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
पेट सम्बन्धी : भोक नलाग्ने, पेट फुल्ने, डकार आउने, दिशा नखुल्ने, छाती पोल्ने, अमलिलो पानी आउने, पेट दुख्ने रोगहरूको अत्यन्त सफल उपचार सेवा ।
पोखरा-१०, इन्द्रचोक, पोखरा रंगशाला नजिकै
(१ नं गेटबाट २०० मिटर अगाडि), फोन नं. ०६१-४३५२४२, ९८४६०६८८०६, ९८५६०७०१७७

BANDANA MEDICINE DISTRIBUTORS
AUTHENTIC ALLOPATHY AND AYURVEDA
MEDICINE DISTRIBUTORS IN TOWN
CELEBRATING OUR RICH
HERITAGE & MODERN MASTERY
HAPPY NEW YEAR 2083!
AYURVEDA
ALLOPATHY
2083
BANDANA MEDICINE DISTRIBUTOR
POKHARA
BANDANA MEDICINE DISTRIBUTORS
BANDANA SUPPLIERS PVT. LTD.

"यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम् ।"

०६१-५६२५२८

gandakiayurveda@gmail.com

Gandakiayurveda Kaski
Gandaki Ayurveda Hospital

Website : www.gah.gandaki.gov.np

पोखरा म.न.पा. २६, लेखनाथ
सूचना अधिकारी: ९८५६०४८७९९

Our location
In google map

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

कास्की, नेपाल