योग:

योगको अर्थजोड्नु वा सम्मिलित हुनु भन्ने बुझिन्छ। योगको शब्दको पहिलो वर्णन ऋग्वेदमा ५ हजार वर्षअगाडि भएको इतिहास छ तसर्थशारीरिक, मानसिक, सामाजिका र अध्यात्मिक स्वास्थ्यको समग्र जोडने योग हो। जसमा शरीर, मन, इन्द्रिय र आत्माको सन्तुलन आवश्यक छ। योगले मुख्यतया चित्तका वृतिहरुको नियन्त्रण, सकारात्मक सोचको विकास, आत्मविकास शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाई शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्दछ। अष्टाङ्ग यो अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी पर्छन।

योग चिकित्साका सकारात्मक पक्षहरु :

- तनाव व्यवस्थापनमा महत्वपूर्णयोगदान
- मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनको मुख्य आधार
- सकारात्मक सोचको विकास र सामाजिका सद्भाव सन्तुलन गर्नमा सहयोगी सिद्ध हुने।
- कुलतमा फसेका युवा, युवतीहरुलाईयोगको माध्यमबाट सहयोग गर्नसकिने।
- जिवनशैलीगत रोगहरु जस्तै: उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दम, बाथरोग, मोटोपना, डिप्रेसन, आदिको नियन्त्रणमा योगको मुख्य भूमिका हुने।
- योगलाईखेलकुद चिकित्सामा जोड्दा शारीरक विकासमा थप सहयोग गर्ने।
- बालबालिकाहरुमा योगको शिक्षा दिदा समग्र स्वास्थ्यको उन्नतिका साथ साथैराम्रो संस्कारको पनि विकास हुने।

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा जडिबुटीको समग्र अवस्था, निर्यात, र राजस्व संकलनको अवस्था :

स्वास्थ्य संस्था र अस्पतालको पहुच नभएको क्षेत्रमा वरिपरी पाइने जडिबुटीहरुको सहि सदुपयोग गरी रोग निवारणमा महत्वपूर्णभूमिका हुन्छ भने स्थानीय स्तरमा जडिबुटी खेती गरी आर्थिक स्तर सुधार गर्न र हिमाल, पहाड, तराईमा हुने बहुमुल्य जडिबुटीको राजस्वबाट राज्यलाईसमेत फाइदा पुगेको देखिन्छ।

क्र.सं.	जिल्ला	संकलित परिणाम (कि.ग्रा)	संकलित राजस्व रु.
१	बाजुरा	२,२६,२२४	२,९२,५६७/-
२	दार्चुला	१,६६,७१२	१,९२,२०,७२७ /-
३	डोटी	२,१३,३१९	८,८२,७९९/-
४	अछाम	६०,२४४	३,२७,८३०/-
५	कैलाली	८६,०२०	२,०८,८००/-
६	डडेल्धुरा	१,५४,३२५	३,४५,८०४/-
७	बझाङ्ग	२४,५२०	८१,४२,०००/-
८	बैतडी	२,९२,२००	९,३८,१००/-
९	कञ्चनपुर	०	० /-
	जम्मा	१२,२३,५६४	३,११,७०,६२७/-

माथिको तालिका अनुसार हाल सुदूरपश्चिम प्रदेशमा बाट निर्यात हुने जडिबुटीको बार्षिक परिणाम १२ लाख २३ हजार ५ सय ६४ किलोग्राम र त्यसबाट बार्षिक रु. ३ करोड ११ लाख ७० हजार ६ सय २७ रुपैया संकलन भएको अवस्था छ। व्यवस्थित रुपमा जडिबुटी खेति, जडिबुटीहरुको व्यवस्थित संकलन र निर्यात, प्रशोधनको राम्रो व्यवस्था तथा औषधी उत्पादनर निर्यातको व्यवस्थापन गर्नसके सुदूरपश्चिम प्रदेशमाको सम्बृद्धिको मूल आधार जडिबुटी नैबन्ने निश्चित छ।

सुदूरपश्चिम प्रदेशमाको जडिबुटीको प्रयोगबाट विकासमा पुग्न सक्ने सम्भावना :

- जडिबुटी मानव जीवनका लागि आवश्यक पर्नेसबैखाले आयुर्वेदिक औषधि निर्माणको मुख्य स्रोत रहेको।
  - जडिबुटीको उत्पादन, संकलन, तथा प्रशोधनमा सुधार गर्नसके सुदूरपश्चिम प्रदेशको मुख्य आयस्रोत बन्न सक्ने।
  - जडिबुटीको उत्पादन, संकलन, तथा प्रसोधनमा सहभागी हुन सके यस प्रदेशको बासिन्दाको बेरोजगारी कम हुनुका साथैप्रतिव्यक्ति आय बढ्न गई देश बिकासमा टेवा पुग्ने।

प्रदेश सरकार

सुदूरपश्चिम प्रदेश

सामाजिक विकास मन्त्रालय

कैलाली, नेपाल

कानूनी रुपमा आयुर्वेदको वर्तमान अवस्था :

नेपालको संविधान (२०७२) भाग ४ मा राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति तथा दायित्व अन्तर्गत धारा ५१ को (ज) ७ नं. बुदामा नेपालको परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको रुपमा रहेको आयुर्वेदिक, प्राकृतिक चिकित्सा र होमियोप्याथिक लगायत स्वास्थ्य पद्धतिको संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्ने। संविधानको अधिकारसूची विषयको कार्यविस्तृतिकरण

संघको एक अधिकार (अनुसूची ५) कार्यविस्तृततिकरण

- क.सं. १६ को ९ : आयुर्वेद, युनानी, आम्ची होमियोपेथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायतका परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवा निति तथा मापदण्ड
- अनुसुची ९ को ३ बाट, ३.८ : जडिबुटी, जान्तव र खनिजको औषधि अनुसन्धान

प्रदेशक एक अधिकार (अनुसूची ६) कार्यबिस्तृतिकरण

- अनुसूची ९ को ३ बाट, ३.११ : आयुर्वेद र अन्य प्रचलित स्वास्थ्य सेवा सम्वन्धी प्रदेशस्तरीय मापदण्ड र व्यवस्थापन
- अनुसूची ९ को ३ बाट, ३.१९ : आयुर्वेद युनानी, आम्ची, होमियोपेथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायतका परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवा व्यवस्थापन

स्थानीय तहको एक अधिकार (अनुसूची ८) बिस्तृतिकरण

- अनुसूची ९ को ३ बाट ३.४ : स्थानीयस्तरमा औषधिजन्य बनस्पति, जडिबुटी र अन्य औषधिजन्य वस्तुको उत्पादन, प्रशोधन र वितरण
- अनुसूची ९ को ३ बाट ३.१२ : स्वास्थ्य जीवनशैली, पोषण, शारीरिक व्यायाम, योग अभ्यास, स्वस्थ्यवृतको पालना, पंचकर्म लगायत जनस्वास्थ्य सेवाको प्रवर्द्धन।
- अनुसूची ९ को ३ बाट ३.१५ : आयुर्वेद, युनानी, आम्ची, होमियोपेथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायतका परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवा व्यवस्थापन।

१५ औ राष्ट्रिय योजना २०७६/०७७८०/८१

स्वास्थ्य तथा पोषण योजना।

४.४ रणनीति

२. आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा, होमियोपेथिक तथा अन्य चिकित्सा पद्धतिहरुको योजनावद्ध विकास र विस्तार गर्ने।

४.५ कार्यनिति

८. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध औषधिजन्य जडिबुटी, खनिज एवं जान्तव द्रव्यको पहिचान, संरक्षण, संकलन र प्रवर्द्धनको लागि संरचना निर्माण गरिनेछ।

९. प्रचलित प्राकृतिका चिकित्सा, बैकल्पिक तथा अनय चिकित्सा पद्धति तथा सेवाहरुलाई निश्चित मापदण्डका आधारमा सुचिकृत तथा व्यवस्थित गर्दैआयुर्वेद, पंचकर्म, योग र प्राकृतिक चिकितसाको विशिष्टकृत सेवा सहितको राष्ट्रिय आयुर्वेद, योग तथा पंचकर्म केन्द्रको स्थापना गरी स्वास्थ्य पर्यटनलाईप्रवर्द्धन गरिनेछ।

जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५

- परिच्छेद १, परिभाषा खण्ड (ज) परम्परागत उपचार प्रदायक भन्नाले परम्परागत रुपमा जडिबुटी, जान्तव र खनिजबाट उपचार प्रदान गर्ने व्यक्ति सम्झिनु पर्दछ।
- परिच्छेद २ को घ मा निशल्क प्राप्त गर्नेआधारभुत स्वास्थ्य सेवाहरुमा झ मा : आयुर्वेद तथा अन्य मान्यता प्राप्त बैकल्पिक स्वास्थय सेवा।
- दफा २२ (इजाजत प्राप्त गर्नुपर्ने) ३ मा :
  - परम्परागत उपचार सेवाको हकमा स्थानीय तहमले तोकेको मापदण्ड बमोजिम स्वीकृत लिईसेवा प्रदान गर्नुपर्ने।
  - आयुर्वेद, युनानी, होमियोपेथि प्राकृतिक लगायतका चिकित्सा प्रणालीहरुलाईआधुनिकीकरण गरी संरक्षण र प्रवर्द्धन गरिने (७६)

राष्ट्रिय आयुर्वेद स्वास्थ्य नीति २०५२ अनुसार :

आयुर्वेद नेपालको मौलिक राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धति हो। हिमालय र जलस्रोत जस्तैसम्पदाको रुपमा आयुर्वेद चिकित्साको परम्परा, पाण्डुलिपि, अभिलेख र प्रशस्त पाइने खनिज, जान्तव र जडीबुटीहरुको प्रयोगले नेपालमा महत्वपूर्ण स्थान लिएको छ। अहिलेको विशव परिवेशमा पनि आयुर्वेद र योग सम्वन्धि वैज्ञानिक अनुसनधान भैरहेको अवस्थामा आम नागरिकको पहुचमा आयुर्वेद सेवा पुऱ्याउनु अति आवश्यक देखिन्छ।

सुदूरपश्चिम प्रदेशको मन्त्रीपरिषदको निर्णय अनुसार :

सामाजिक विकास मन्त्रालयको काम, कर्तव्य र अधिकारको ५८ औबुदा अन्तर्गत २८ औं बुदामा आयुर्वेद, युनानी, आम्ची होमियोपेथिक, प्राकृतिक चिकित्सा लगायतका अन्य प्रचालित परम्परागत स्वास्थ्य उपचार सेवा सम्वन्धि प्रदेशस्तरीय मापदण्ड निर्धारण कार्यनवयन, अनुगमन र नियमन सम्वन्धि व्यव्स्था रहेको छ।

आयुर्वेद

अथर्ववेदबाट प्रादुर्भाव भएको आयुर्वेद विदेष सिद्धान्त, पंचमहाभुत सिद्धन्त, नाडी विज्ञान, रसायन, बाजिकरण, पुर्वकर्म/पंचकर्म, क्षारसुत्र विधिमा आधरित संसारकैसबैभन्दा पुरानो र भरपर्दोचिकित्सा पद्धति हो। रोग लागेको व्यक्तिको रोगको उपचार र स्वास्थ्य व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नुआयुर्वेदको सिद्धान्त हो, जुन शाश्वत अनन्त र अनादी छ आयुर्वेद नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो।

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा आयुर्वेदको स्वास्थ्य संस्थाको आवस्था :

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा जम्मा ८८ वटा स्थानीय तह छन जसमा ३८ वटा स्थानीय तहमा ४२ आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था रहेका छन्भने ५० वटा स्थानीय तहमा आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था छैनन।

आयुर्वेद चिकित्साका सकारात्मक पक्ष :

- दिर्घरोगीहरु, जीवनशैलीगत रोगहरु र नसर्नेरोगहरु, को व्यवस्थापनमा सहयोगी सिद्ध हुने।
- जडिबुटीहरुबाट बनेको औषधि आयुर्वेद उपचार पद्धतिमा प्रयोग हुने भएकोले यसको दुष्प्रभाव कम हो।स्थानीय स्तरमा उपलबध जडीबुटीबाट उपचार गर्नसकिने हुनाले कम खर्चिलो र बढी प्रभावकारी हुने।
  - प्रकृतिबाट प्राप्त जडिबुटी नैप्रयोग हुने हुंदा मानव स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पर्नजाने भएकोले वातावरणमैत्री हुने।
  - आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिका मुख्य विशेषता रसायन औषधि प्रयोग जसले शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउंछ।
  - पुर्वकर्म/पंचकर्म(बमन, बिरेचन, बस्ति, नस्य, रक्तमोक्षण) आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको मुख्य आकर्षक शरीर शुद्धिकरण विधि हो।

स्वास्थ्य तथा पोषण योजना

४.४ रणनीती :

२. आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सा, होमियोपेथी तथा अन्य चिकित्सा पद्धतिको योजनावाद्ध विकास र विस्तार गर्ने।

४.५ कार्यनीति :

८. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध औषधिजन्य जडिबुटी खनिज एवं जान्तव प्रव्यको पहिचान, संरक्षण, संकलन र प्रवर्द्धनको लागि संरचना निर्माण गरिनेछ।

कानुन आधारभूत स्वास्थ्य प्याकेज

आयुर्वेद अर्न्तगत : पूर्वकर्म/पञ्चकर्मयोग शतावरी सुत्केरी आमाको लागि