

धनवन्तरी जयन्तिमा नागरिक र देशले लिनुपर्ने स्वास्थ्य सङ्कल्प

हाम्रो पूर्वीय चिकित्सा विज्ञानमा स्वास्थ्यका तीन मूलभूत विषयहरूलाई महत्व दिइएको छ । शरीर, मन र वाणी । शरीरको रोग आयुर्वेद चिकित्साले , मनको रोग योगले र वाणीको दोष संस्कृत भाषाले निर्हरण गर्ने भन्ने शास्त्रीय मान्यता छ ।

सम्पूर्ण ज्ञानका प्रवर्तक सृष्टिकर्ता ब्रह्मालाई आयुर्वेदका प्रवर्तक मानिएको छ । आद्य सृष्टिकर्ता ब्रह्माले प्रजा वा प्राणीहरूको सृष्टि गर्नुभन्दा पहिले एक हजार अध्याय र दश लाख श्लोकमा त्रिसूत्रात्मक आयुर्वेद स्मरण गर्नुभएकोले यसलाई अनादि, शाश्वत र विश्वकै प्राचीनतम जीवनविज्ञान मानिन्छ । यसरी ब्रह्म संहिताका रूपमा निबद्ध गरी ब्रह्माजीद्वारा स्मरण गरिएको आयुर्वेद पछि क्रमशः दक्षप्रजापति, अश्विनीकुमारद्वय र इन्द्रसम्म श्रुति, स्मृति परम्पराबाट देवलोकमा प्रवाहित हुँदै आएको कालान्तरमा स्वस्थ प्राणीहरूको स्वास्थ्य रक्षा गर्न तथा रोगी प्राणीलाई रोगबाट मुक्त गराउन पृथ्वी लोकमा उक्त शाश्वत स्वर्ग्य पुण्य र आयुष्य ज्ञानको खाँचो महशुस गरी यसलोकका उत्कृष्ट महर्षि विद्वान महर्षिहरूले बहुजनहिताय बहुजनसुखाय इन्द्रबाट यथागम सिकेर विस्तार गर्नुभएको वर्णन हाल उपलब्ध आयुर्वेदका आधिकारिक प्राचीन ग्रन्थहरूमा सर्वसम्मत रूपमा पाइन्छ ।

आयुर्वेदको अवतरण चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, काश्यप संहिता, पुराण र कल्याणकारकम् अनुसार फरक फरक मत पाइन्छ । आयुर्वेदमा आत्रेय परम्परा वा चिकित्सा सम्प्रदाय तथा धनवन्तरी परम्परा वा शल्य सम्प्रदायको वर्णन पाइन्छ ।

आत्रेय पुनर्वसु, आचार्य अग्निवेश, चरकसंहिताका तन्त्रकर्ता, आचार्य चरक प्रतिसंस्कारकर्ता र आचार्य दृढबल सम्पूर्णकर्ताको रूपमा चिनिन्छन् ।

अष्टाङ्ग आयुर्वेद मध्ये शल्य अङ्गका उपदेष्टा भगवान धनवन्तरीलाई मानिएको छ ।

धनवन्तरीका नाम धनवन्तरी प्रथम, धनवन्तरी द्वितीय र धनवन्तरी तृतीय नामले विभिन्न आचार्यहरूको वर्णन पाइन्छ ।

पातालका राजा बलीले इन्द्रसित युद्ध गरेर जितेको सम्पत्ति दैत्यहरूले एक सय अश्वमेघ नगरेका हुनाले समुद्रमा डुब्यो । भगवान विष्णुको सल्लाह अनुसार देवता र दैत्य मिलेर कुर्म अवतारधारी विष्णुको ढाडमा मन्दराचल पर्वतको मदानी अड्याएर वासुकी नागलाई डोरी बनाई समुन्द्र मन्थन गरे र सो बाट मद्यका देवता सुरा, रम्भा मेनका आदि अप्सरा, कौस्तुभ नामक बहुमूल्य रत्न, उच्चैःश्रवा नामक सात टाउको भएको घोडा, कल्पना गरेको

पूरा गरिदिने कल्पवृक्ष, कामधेनु गाई, ऐरावत हात्ती, धनकी देवी लक्ष्मी, दैवीवृक्ष पारीजात, घातक विष हलाहल, चन्द्रमा, आयुर्वेदका प्रवर्तक धनवन्तरी र अमृत निस्किए ।

धनवन्तरी जयन्तिका अवसरमा वर्तमान युगका धनवन्तरी माननीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री माननीय मोहन बहादुर बस्नेतज्यूका करकमलबाट स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट हटाइएको ११ तहको दरबन्दी पुनर्सिर्जना, सिंहदरबार वैधखाना, राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र, राष्ट्रिय आयुर्वेद पंचकर्म तथा योग केन्द्र तथा सबै प्रदेश अस्पतालमा ११ तह सहित संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण भइ दरबन्दी सिर्जना सबै जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा नवौं तहको दरबन्दी सहित शैयायुक्त आयुर्वेद अस्पतालमा स्तरोन्नति तथा ७५३ वटै स्थानीय तहमा आयुर्वेद चिकित्सकको नेतृत्व सहितको स्वतन्त्र आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था स्थापना र संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण भइ लाखौं खर्च गरेर लगभग एक हजारको संख्यामा बजारमा रहेका जनताका छोरा छोरी बेरोजगार आयुर्वेद चिकित्सकहरुले रोजगारीको अवसर प्राप्त गरि आत्मगौरवका साथ जीविकोपार्जन गर्ने अवसर प्राप्त हुन सके माननीय मन्त्रीज्यूलाई नेपालको आयुर्वेद जगतले वर्तमान युगका धनवन्तरीको रुपमा सदैव स्मरण गर्दै भक्तिभावका साथ पूजा अर्चना गर्नेछन् भने जनताले घरदैलोमा आयुर्वेद सेवा प्राप्त गर्नेछन् ।

संघीयता कार्यन्वयनका बेला बनाइएका संरचनामा ठगिएको आयुर्वेद क्षेत्र

देश संघीय प्रणालीमा गइसकेपछि प्रदेश र स्थानीय तहमा स्वास्थ्यका संरचना पनि थपिए । प्रदेशमा स्वास्थ्य मन्त्रालय नै थपियो । पुरानो संरचनामा भएका क्षेत्रीय निर्देशनालय र क्षेत्रीय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रहरुलाई क्रमशः प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय र प्रदेश स्वास्थ्य तालिम केन्द्रका रुपमा कायम राख्दै प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र र प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला थप गरियो । स्थानीय तहमा पनि हेल्थपोष्ट र सब हेल्थपोष्टहरुलाई ५, १० र १५ शैयाको अस्पतालमा स्तरोन्नति गरियो । तर आयुर्वेदका संरचना र दरबन्दी थप भएनन् । नागरिक आरोग्य केन्द्रका रुपमा केही तल्लो तहका जनशक्ति सहितका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था बाहेक खुल्न सकेनन । ३११ आयुर्वेद औषधालयमा कार्यालय सहयोगी र औषधि कटुवाको दरबन्दी मध्ये ३११ मै दुई मध्येको एक सर्लककै काटियो भने स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयमा रहेको आयुर्वेद स्वास्थ्यको नीतिगत तहको सरकारसित सम्बन्ध सेतुको काम गर्ने आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा शाखाको एघारौं तहको दरबन्दी पनि काटियो । यसरी नीतिगत तह पद हट्नुमा स्वास्थ्य मन्त्रालयको वा आफू सुरक्षित हुन आयुर्वेदका एघारौं तहमा कार्यरतहरुको स्वार्थ भन्ने कुराको जानाकारी गर्भ मै छ ।

चीन सरकारको सहयोगमा निर्माण सम्पन्न भै २०६३ सालमा हस्तान्तरण भएको राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्रमा हालसम्म एकजना पनि स्थायी दरबन्दी सिर्जना हुन नसकी करारकै भरमा सञ्चालन हुनु कुरीकुरीको विषय हो । तत्कालीन माननीय स्वास्थ्य मन्त्री गगन कुमार थापाको पालामा मन्त्रीपरिषदको निर्णयबाट स्थापना भएको राष्ट्रिय आयुर्वेद पञ्चकर्म तथा योग केन्द्रको भवन निर्माण सम्पन्नको चरणमा छ । सो संस्था सञ्चालनको लागि संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण गरि दरबन्दी सिर्जना गर्नुपर्नेमा कुनै अत्तोपत्तो छैन । भापा र कैलालीमा निर्माण सम्पन्न भएका ५० शैयाका अस्पताल पनि निम्न संख्याका करारका कर्मचारीबाट संचालित छन् । जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र पनि वर्षौं देखि बहिरङ्ग सेवा मै सीमित छन् । स्थानीय तहमा आयुर्वेद औषधालयहरु आधारभूत अस्पतालको एउटा कुनामा थन्क्याउने योजनाको चक्रव्यूहमा परेका छन् । राष्ट्रिय चिकित्सा प्रणाली प्रवर्द्धन गर्न चिकित्सक सहितको स्वतन्त्र आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्था स्थानीय तहहरुमा स्थापना गर्न राष्ट्रले गौरव महशुश गर्नुपर्ने हो । नेपालमै विशेषज्ञ जनशक्ति उत्पादन गर्ने अवधारणाका साथ स्थापना भएको राष्ट्रिय आयुर्वेद प्रतिष्ठान पनि सुसुप्त अवस्थामा पुनर्जीवनको खोजीमा छ । आयुर्वेद चिकित्सा विधामा विशेषज्ञता हासिल गर्न चाहनेहरु भारत सरकारको मुख ताक्नुपर्ने बाध्यता छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयले मात्र दुई जना स्नातकोत्तर उत्पादन गरेको छ । नेपाल आयुर्वेद चिकित्सा परिषदको वेवसाइटको सूचना अनुसार नेपालमा विभिन्न विधाका १५१ विशेषज्ञ आयुर्वेद चिकित्सक दर्तामा रहेका छन् । सरकारले चाहेमा नेपालमा उपलब्ध यी जनशक्ति उपयोग गरि राष्ट्रिय आयुर्वेद प्रतिष्ठान मार्फत स्वदेशमै विशेषज्ञ जनशक्ति उत्पादन गर्न सकिने प्रशस्त संभावना छ ।

प्रदेशमा खोसिएको अधिकार

स्वास्थ्य मन्त्रालयमा लामो समय बस्नुहुने प्रा डा श्याममणि अधिकारीले आयुर्वेदमा समूह गठन र नवौ र एघारौ तहको दरबन्दी सिर्जना गर्न महत्वपूर्ण योगदान गर्नुभयो । प्रा डा ठाकुर प्रसाद दुवाडीले जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र स्थापनामा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउनुभयो । स्थापनाको उद्देश्य अनुसार काम भएको भए हाल जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रहरु विशेषज्ञको नेतृत्वमा शैयासहितका अस्पताल बनिसकेका हुन्थे तर यथास्थितिमा भुण्ड्याइ रहने काम भयो । आयुर्वेदको बिजिनेस खोसेर आयुर्वेदका तालिम कार्यक्रम प्रदेश स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले चलाईरहेको छ भने प्रदेश आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्रले प्रदेशभरीका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाका लागि औषधि र अन्य चिकित्सा सम्बन्धि सामग्री खरीद गर्ने गर्दछ । प्रदेश आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र र प्रदेश स्वास्थ्य तालिम केन्द्रमा आयुर्वेद तर्फको जनशक्ति नै छैन भने प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयमा रहेको आयुर्वेद तर्फको नवौ दशौ

तहका अधिकृतहरुलाई आयुर्वेद तर्फका माथि भनिएका काम प्रत्यक्ष संलग्नतामा हुन नपाउने अवस्था सिर्जना गरिएको छ । यसरी आयुर्वेद जनशक्तिको बौद्धिक सम्पदा अधिकारको हनन भएको छ ।

नसर्ने रोगको रोकथामका लागि आयुर्वेद जीवनशैली महत्वपूर्ण

वर्तमानमा भयावह रूपमा फैलिरहेका नसर्ने रोगहरुको रोकथाममा दिनचर्या, , रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सदृत, आचाररसायन, यम , नियम, वैदिक खानपान विधि, आध्यात्मिक चिकित्साजस्ता आयुर्वेद जीवनशैली अन्तर्गतका विषयहरु विश्वव्यापी रूपमा लोकप्रिय र प्रभावकारी बन्दै गइरहेका छन् । आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान चिकित्सा ज्ञानको अथाह महासागर हो । रोग र रोग उत्पत्ति तथा उपचारका सम्बन्धमा आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीका आफ्नै स्वतन्त्र सिद्धान्त छन् । कतिपय आयुर्वेदमा बताइएका सिद्धान्तहरु अहिलेसम्म विज्ञान र आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले गरेका आविष्कारले पनि खोज गर्न सक्दैनन । यस्ता विषयहरु आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले जित्न नसकेका रोगहरुमा अनुसन्धान गरी प्रयोग गर्न सके चिकित्साको क्षेत्रमा ठुलो उपलब्धि हुनेछ । तर डोनर ड्राईभेन पोलिसी लागू गर्ने हाम्रो प्राथमिकता वा बाध्यता तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन गाईडेड एलोपेथी चिकित्साका नीति लागू हुने , सोहि सम्बन्धि सचेतना फैलाइने गरेकाले स्वदेशमै उपलब्ध जडीबुटीबाट स्वास्थ्य रक्षा गर्ने हाम्रो परम्परागत ज्ञान, सीप र प्रविधि ओभ्हेलमा पर्दै गएको छ भने आयुर्वेदमा प्रयोग हुने वनस्पति, प्राणी र खनिजजन्य औषधिका स्रोतको गुणवत्ता कायम गरि एलोपेथी चिकित्साले जित्न नसकेका रोगहरुमाथि अध्ययन अनुसन्धानको वातावरण बनाउनुको सट्टा स्वास्थ्यका नीतिगत तहका निकायबाटै नियोजित वा अज्ञानतावश नकारात्मक सन्देश जाने खालका बेला बखत सिर्जना हुने भ्रमले पनि आम जनसमुदायमा आयुर्वेद चिकित्साप्रतिको जनविश्वासमा कुठाराघात र शङ्का उत्पन्न गरेको छ । शाश्वत, अनादि चिकित्सा ज्ञानको महासागरमाथि यसरी लाञ्छना लाग्नु दुर्भाग्यपूर्ण र जनस्वास्थ्यका दृष्टिले अन्यायपूर्ण छ ।

नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय नेपालमा प्रचलित सबै चिकित्सा प्रणालीहरुको अभिभावक हो । आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने औषधिका स्रोतहरु वनस्पति, खनिज र प्राणीजन्य द्रव्यहरु हुन् । शास्त्रीय विधि अनुसार उत्पादन हुने आयुर्वेद औषधिहरुमा जडीबुटीको गुणस्तर परीक्षण गरिने; शोधन, मारण, अमृतीकरण जस्ता विधिहरुद्वारा गुणस्तर सुनिश्चित गरिन्छ । कुशल निर्माण संहिता, चूर्ण औषधि निर्माण संहिता, आयुर्वेद फर्माकोपिया तथा आयुर्वेद फर्मुलरी जस्ता पथप्रदर्शक सन्दर्भ ग्रन्थहरुको अनुशरण गरि गुणस्तरीयता सुनिश्चित गरि जनसुरक्षित, असरयुक्त र गुणयुक्त आयुर्वेद औषधिहरु उपभोक्ता समक्ष पुर्याइन्छ । प्रचलित कानून बमोजिम

उद्योग दर्ता भई औषधि व्यवस्था विभागबाट उत्पादन अनुज्ञापत्र प्राप्त गरि उत्पादन हुने नेपाली आयुर्वेदऔषधिहरु तथा मित्रराष्ट्र भारतबाट आयात हुने आयुर्वेदऔषधिहरु जनसुरक्षित, असरयुक्त र गुणयुक्त छन् ।

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान चिकित्सा ज्ञानको अथाह महासागर हो । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले सफलता प्राप्त गर्न नसकेका धेरै निको नभएका रोगीहरु आयुर्वेद चिकित्साको माध्यमबाट सफल उपचार भई बिरामीहरुले स्वास्थ्य लाभ गरिरहनुभएको वरिष्ठ कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद विज्ञ र कुशल आयुर्वेद विशेषज्ञका रुपमा मेरो ३० औं वर्षको अनुभव रहेको छ ।

चरकसंहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टाङ्गहृदय, शार्ङ्गधर संहिता, भावप्रकाश निघण्टु, रसशास्त्र तथा भैषज्यकल्पना विज्ञान, द्रव्यगुण विज्ञान जस्ता थुप्रै महत्वपूर्ण आयुर्वेद ग्रन्थमा भएका चिकित्सकीय ज्ञान, सीप र प्रविधि जेनेटिक इन्जिनियरिङ्ग सम्म पुग्दा पनि आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले जित्न नसकेका रोगहरुमाथि विजय प्राप्त गर्न बहानुशासनात्मक चिकित्सकीय अनुसन्धान अपेक्षित छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग , नेपाल आयुर्वेद चिकित्सा परिषद, सम्पूर्ण आयुर्वेद विशेषज्ञ, आयुर्वेद चिकित्सक तथा आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मीहरु जनसुरक्षित, असरयुक्त र गुणस्तरीय आयुर्वेद औषधिप्रति सचेत र प्रतिबद्ध रहेको व्यहोरा समेत सम्पूर्ण सर्वसाधारण आम नेपाली नागरिकरुमा अनुरोध छ ।

नसर्ने रोग रोकथामका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रवर्द्धन योजना

आयुर्वेद जीवनशैली प्रवर्द्धनका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रवर्द्धन योजना बनाई लागू पर्ने देखिन्छ । दिनचर्या, , रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सद्दृत, आचाररसायन, यम , नियम, वैदिक खानपान विधि, आध्यात्मिक चिकित्सा, कोमल मानवीय भावहरुको विकास, स्वदेशमै उब्जिएका स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने बानीको विकास , संस्कृत भाषा ,सात्विक मनोभावको विकास आदि आयुर्वेद जीवनशैली अन्तर्गतका विषयहरु हुन् ।

मोटोपना, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, रगतमा बोसो (टिजि, कोलेष्ट्रोल) बढ्ने थाइराइड जन्य समस्या, एलर्जी, दम, वात, क्यान्सर , मुटु र रक्तनलीका रोग, मानसिक र नशा सम्बन्धि रोग, हड्डी खिइने रोग, विस्मृति रोग, प्रजनन र यौन स्वास्थ्य संग सम्बन्धि थुप्रै समस्याहरु रोकथाम गर्न सकिने स्वास्थ्य समस्याहरु हुन । तर ती रोगहरुका लागि हामीले मकै, भट्टमास जस्तो गोटी खाने बानी पारेका छौं आम जनसमुदायमा । यी रोग रोकथाम गर्न

सकिने खालका हुन भनि रोकथामका प्रतिकारात्मक स्वास्थ्य सचेतना विधिबारे शिक्षण गराई सचेत गराउन हामी चुकेका छौं । अस्वस्थकर खाना, शारीरिक व्यायामको कमी, मद्यपान धुम्रपान र सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग, वातावरणीय प्रदुषण तथा मानसिक तनाव माथि भनिएका रोगका कारण हुन ।

आजभन्दा तीस वर्ष पहिले दुषित खाना र पानीले गर्दा हुने सर्नेरोग असी प्रतिशत जनसंख्यामा थिए भने वर्तमानमा अस्तव्यस्त जीवनशैली र खानपानले गर्दा हुने नसर्ने रोग लगभग सत्तरी प्रतिशत जनसंख्यामा छन् ।

पाँच अत्यन्त खर्चिला रोग मुटु र रक्तनलीका रोग, जीर्ण श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग, क्यान्सर , मधुमेह र मानसिक रोगले विश्वलाई आगामी २० वर्षमा विश्वलाई ४७ ट्रिलियन अमेरिकी डलर आर्थिक भार थप्ने अनुमान विश्व आर्थिक फोरमले गरेको छ ।

जो जहाँ जन्मेको हो त्यही ठाउँमा उब्जेको अन्न र औषधि उसका लागि हितकर हुन्छ । चरिचरनमा चरेको घाम तापेको शुद्ध प्राकृतिक घाँसपात अन्नको कुँडव खाएको गाईभैसीको दुध उमालेर दारको ठेकोमा मही पारेर तयार पारेको घ्यूलाई सर्वोत्तम चिल्लो पदार्थ मानिन्छ । तर अहिले आम जनसमुदायमा घ्यू फोवियाको अवस्था सिर्जना गरिएको छ । जसका कारण भिटामिन डीको कमी विस्मृति रोग खिइने खालका नसा स्नायु हाडजोर्नीका रोग एलर्जी प्रजनन सम्बन्धि समस्या र थुप्रै अटोइम्युन रोगहरु बढिरहेका छन् ।

नेपाली माटोमा उब्जेको तोरीको तेल लाई उत्तम मानिन्छ । तर हामी सनफलावर तेलका नाममा जनतालाई कपास र पाम सिडको तेल वितरण गरेर जनतालाई रोगी बनाइराखेका छौं । हाम्रो देशको पवित्र हावा पानी माटो समय दुषित पारिराखेका छौं । छ वटा ऋतु जैविक विविधता भौगोलिक विविधता अमृतमय पवित्र हावा, पानी, माटो भएको देवभूमि ,मातृदेवो भवः, पितृदेवो भवः, आचार्यदेवो भवः, अतिथिदेवो भवः, बसुधैव कुटुम्बकम् को आदर्श बोकेको देशको पर्यावरण र संस्कृति विगारिराखेका छौं ।

शरीर स्वस्थ राख्ने पाँच वटा चूल्हो प्रकृतिको चूल्हो भान्साको चूल्हो पेटको चूल्हो कोषको चूल्हो मनको चूल्हो बिगारेका कारण हामी नसर्ने रोगका शिकार भइराखेका छौं ।

हाम्रो अल्फा पुस्ता भाटभटेनी खाद्य संस्कृतिमा हुर्किरहेकाले वोतल बन्द र पाकेटबन्द खानामा मिसिएका कलरिङ्ग एजेन्ट, फ्लेभरिङ्ग एजेन्ट, एडिटिभ र प्रिजर्भेन्टिभ जस्ता तोकिएको सीमाभित्र भन्नेशर्तका साथ मिसाउन अनुमति दिइने अखाद्य वस्तुले गर्दा अकालमै रोग लाग्ने , बिरामी हुने र मृत्यु हुने दर बढिरहेको छ ।

परम्परागत खानपानका विविध रूप गुन्द्रुक, सिंकी,सुकाएका तरकारी, सात्तू, पुवा, सुत्केरी मसाला, सिरिम्ला, खट्टे, मस्यौरा, मकै ,भट्टमास सर्वत, दुध, मही, पानीरोटी तथा ढिकी जाँतो संस्कृतिका सट्टा पोलिस गरिएका चामल, विषादिद्रारा संरक्षण गरिएका खाना, चाउचाउ, पाउरोटी, विस्कट, लेज, कुरकुरे, डीप फ्राई गरेका खाना, डुनोट, केक, कोक, फेन्टा डीउ, रेडबुल तथा फ्रीज संस्कृति तिर युवा तथा आम जनसमुदाय लालायित हुदै गर्दा नसर्ने रोग बढिरहेका छन् ।

स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पुरानो (कम्तीमा एक वर्ष पुरानो) राम्रो हुन्छ । पहिले पहिले धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर भकारीमा राखिन्थ्यो ।

नित्यसेवी आहार (दैनिक उपभोग गर्न सकिने खाद्यान्न)मा शाली चामल, जौ, मुङ्गको दाल, सीधे नुन, चरण गर्ने पशुपक्षीको मासु, मह, अमला, अनार, दुध, घ्यू आदि पर्दछन् । जुन सधैं सेवन गर्दा पनि स्वास्थ्यलाई हानी गर्दैनन ।

आयु , बुद्धि , बल , आरोग्य , सुख र प्रीतिलाई बढाउने रसयुक्त नरम र स्थिर रहने एवं स्वभावतः मनलाई प्रिय लाग्ने आहार अर्थात भोजनका पदार्थहरुलाई सात्विक आहार भनिन्छ ।सात्विक आहारको अभ्यासले नसर्ने रोग लाग्ने संभावना कम हुन्छ।

तातो खाना खाने , चिल्लो भएको खाना खाने, मात्रापूर्वक आहार, खाना पचिसकेपछि खाना खाने, अविरुद्ध आहार, मन परेको ठाँउ र भाँडामा खाने,

छिटो छिटो नखाने , सारै ढिलो गरि नखाने, नबोली नहाँसी एकाग्र भएर खाने , शक्ति अनुसार खाना खाने असल आहार बानी हो । हाम्रो आमाशयको चार भागमा दुई भाग ठोस आहार, एक भाग तरल आहार र एक भाग खाली रहने गरी खाना खानु पर्दछ । आकण्ठ भोजन गर्नु हुँदैन ।

खाना पकाउने ठाँउको पवित्रता, पकाउने अन्नको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको मनको पवित्रता, खाना खाने बेला शरीर र वस्त्रको पवित्रता, खाना खाने र पस्किनेबीचको सौमनस्यता, खाना खाइरहँदाको खाने व्यक्तिको मनोशारीरिक अवस्था खाना र खाइसकेपछि पालना गर्नुपर्ने अवस्थाका बारेमा सचेत हुनुपर्छ ।

हामीले बिसर्न थालेका परम्परागत ज्ञान सीप र प्रविधिहरु जस्तै मूलको पानी, परम्परागत खाना, वैदिक खानापिन विधि, परम्परागत भाँडा, नेपाली घ्यू र तेल, व्यक्तिगत र सामाजिक संस्कृति, संस्कृत भाषा , पूजापाठ , वरपिपलशमी चौतारी संस्कृति , चरिचरनमा चरेको पशुपक्षीको दुध, घ्यू , मासु जस्ता स्वास्थ्यकर आहार संस्कृतिको जगेर्ना गर्नु पर्दछ ।

बेला बेला मोटरसाइकल, गाडी सर्भिसिङ्ग गरे जस्तै ऋतुशोधनमा वर्णित वसन्तमा वमन, वर्षामा वस्ति, शरदमा विरेचनजस्ता विधि द्वारा हाम्रो शरीरको सर्भिसिङ्ग गराउँदा नसर्ने रोग लाग्ने संभावना न्यून हुन्छ ।

ऋतुचर्यामा वर्णन भए अनुसार आदानकाल वा उत्तरायण तथा विसर्गकाल वा दक्षिणायणमा पर्ने छ वटा ऋतुहरु जस्तै वसन्त ऋतु, ग्रीष्म ऋतु, वर्षा ऋतु, शरद ऋतु, हेमन्त ऋतु र शिशिर ऋतु अनुसारको जीवनशैलीमा वर्णित हरेक ऋतु अनुसार खानपान विधि, आहार र जीवनशैली पालन गर्नुपर्छ । ऋतुसन्धिकालमा पादांश्रिक क्रमले आहारविहार परिवर्तन गर्दा ऋतुपरिवर्तनजन्य रोग लाग्ने संभावना कम हुन्छ ।

बिहान ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्ने , ब्रह्ममूहूर्तका लागि तोकिएको साधना गर्ने , प्रकृतिको चूल्हो निभ्नुपूर्व साँभको खाना खाने , खानापछि आधा आधा चङ्क्रमण गर्ने , शयनपूर्व पारिवारिक बैठक र चिन्तन गर्ने , सकारात्मक संदेश र ज्ञान दिने गीता तथा अन्य अध्यात्मशास्त्रको परिवारका सबै सदस्यले पालैपालो वाचन अध्ययन गरि नौ दश बजे भित्र शयन गर्ने वानीले व्यक्तिगत, पारिवारिक र व्यवसायिक स्वास्थ्य राम्रो हुनुका साथै शरीर उर्जामय बन्दछ ।

स्वस्थ खाना उत्पादन गर्ने स्थान गाउँ भएकाले थल्लो तहबाटै स्वस्थ गाउँ अभियान संचालन गरि स्वस्थकर खाना उत्पादन र वितरण तथा आम जनसमुदायमा रोगका कारक तत्व निवारणका लागि सचेतना कार्यक्रमले नसर्ने रोग न्युनीकरण गर्न सकिने भएकाले आयुर्वेद जीवनशैली प्रदत्त स्वास्थ्य ज्ञान, सीप र प्रविधिको अनुशरण गरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रवर्द्धन योजना बनाइ लागू गर्न सके व्यक्ति र राष्ट्रमाथि पर्ने स्वास्थ्यमा हुने खर्चको आर्थिक व्यय भार कम हुने तथा नसर्ने रोग लाग्ने र ती रोगबाट अकाल मृत्यु हुन बाट बचाउन सकिन्छ ।

डा. बुद्धि प्रसाद पौडेल

एम डी आयुर्वेद (कायचिकित्सा)

वरिष्ठ कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद विज्ञ

“नसर्ने रोग रोकथामका लागि आयुर्वेद जीवनशैली सचेतना शिक्षण राष्ट्रिय अभियन्ता”

राष्ट्रीय आयुर्वेद अस्पताल

नरदेवी काठमाडौं ।