

नागरिक आरोग्य कार्यक्रम

Citizen Well-being program

हाते पुस्तिका



Government of Nepal
Ministry of Health and Population
Department of Ayurveda and Alternative Medicine



World Health
Organization
Nepal

नागरिक आरोग्य कार्यक्रम

Citizen Well-being program

हाते पुस्तिका



Government of Nepal
Ministry of Health and Population
Department of Ayurveda and Alternative Medicine



World Health
Organization
Nepal

नागरिक आरोग्य कार्यक्रम

प्रकाशक: नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

प्राविधिक सहयोग: डब्लूएचओ नेपाल

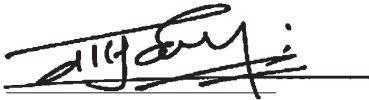
© सर्वाधिकार: आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

नेपाल २०७८

प्राक्कथन

आयुर्वेद नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो र यो विधा वर्तमान युगमा बढ्दै गएको अस्वस्थ जीवनशैलीसँग सम्बन्धित नसर्ने प्रकृतिका रोगहरूको रोकथाम एवं रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्नका लागि प्रभावकारी, सस्तो, सरल र दिगो पद्धति सावित भएको छ । “मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी” भन्ने नारालाई सार्थक पार्न नागरिकहरूको सशक्त सहभागिता मार्फत् शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ शरीर, सकारात्मक सोच र व्यक्तित्व विकास गरी स्वस्थ समाज निर्माण गर्नु नागरिक आरोग्य कार्यक्रमको उद्देश्य हो र सो कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन हाते पुस्तिका तयार गरिएको छ ।

यो हाते पुस्तिका तयार गर्न विशेष सहयोग गरेकोमा विश्व स्वास्थ्य संगठन नेपाल प्रति आभार व्यक्त गर्दछु । हाते पुस्तिका तयार पार्नुहुने टोली, प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपले सहयोग गर्नुहुने सबैलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।



डा. बासुदेव उपाध्याय

महानिर्देशक

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

विषयसूची

१. परिचय	१
२. उद्देश्य	२
३. मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी	३
४. आयुर्वेदको प्रयोजन	४
५. स्वास्थ्यको परिभाषा	५
६. स्वस्थ र अस्वस्थ जीवनशैली	६
७. दिनचर्या	१०
८. स्वस्थ आहार	२८
९. केही बहु उपयोगी जडीवुटीहरू	३१
१०. धारणीय वेग र अधारणीय वेग	३६
११. आँखाको हेरचाह	३९
१२. हात धुने तरिका र व्यक्तिगत सरसफाई	४१
१३. पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू	४३
१४. वातावरण सरसफाई र निसंक्रमीकरण	४४
१५. रात्रिचर्या	४५
१६. ऋतुचर्या	४६
१७. महिनावारी सरल र सहज	५२
१८. बाल स्वास्थ्य	५६
१९. प्रमुख नसर्ने रोगहरू तथा यसको जोखिम तत्वहरू	५७
२०. स्वस्थ वृद्धावस्था र ज्येष्ठ नागरिकमा उपयोगी योग आसनहरू	६१
२१. स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं, निरोगी रहौं	६५
२२. आयुर्वेद सम्बन्धि जानकारी र जिज्ञासा समाधान गर्ने संस्थाहरू	६७
२३. Contributor list	६८

१. परिचय

स्वस्थ रहने उपाय घरमा आफैसँग छ भन्ने कुरालाई मनन गरी प्रत्येक व्यक्तिले सामान्य स्वास्थ्यका नियमहरूलाई व्यवहारमा उतारी नियमित योग, ध्यान र सकारात्मक जीवनशैली अपनाउँदा गुणस्तरीय स्वास्थ्य प्राप्त हुन जान्छ साथै सर्ने तथा नसर्ने रोगहरूको न्यूनीकरण हुँदै स्वास्थ्य क्षेत्रको ठूलो रकम रोगको उपचारमा खर्च भइरहेको परिप्रेक्ष्यमा उक्त रकम बचत हुने र गुणस्तरीय सेवा प्रवाहमा समेत टेवा पुग्ने छ। नेपालमा विभिन्न तथ्यांकहरूले सर्ने तथा नसर्ने रोगहरूको बढी प्रकोप भएको देखिएको छ। व्यक्तिगत सरसफाईको कमी, शिक्षाको अभाव एवं स्वास्थ्य को पहुँचको कमीले गर्दा हाम्रो समाजमा अभै पनि संक्रामक रोगहरूबाट ग्रस्त व्यक्तिहरूको संख्या उल्लेख्य छ। प्राकृतिक विपत्ति तथा अन्य अवस्थामा जनसमुदायमा फैलिने संक्रामक रोगहरू फैलिन नदिन अपनाइने विविध उपायहरूको व्यवस्थापन र महामारी पछिको पुनःस्थापनामा आयुर्वेद चिकित्सा सरल व्यावहारिक र सस्तो छ। यो यथार्थ हाम्रो परिवेशमा covid-19 व्यवस्थापनमा आयुर्वेद तथा बैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिको प्रयोगबाट पनि अझ सान्दर्भिक देखियो। संयमित जीवनशैली उचित आहार, विहार, योगासन, ध्यान, प्राणायाम आदिबाट स्वास्थ्यको प्रवर्धन तथा पुनःस्थापनामा महत्वपूर्ण योगदान हुन्छ। जीवन शैली परिवर्तनको माध्यमबाट आरोग्य, आत्मविश्वास र बौद्धिक मनोबल वृद्धि तथा चित्त शुद्ध गर्न सकिन्छ। यसबाट स्वास्थ्यसंरक्षण, प्रवर्द्धन र पुनःस्थापनामा सहयोग पुग्नेछ। तसर्थ जनसमुदायमा स्वस्थ-जीवनशैली सम्बन्धी सामान्य जानकारी प्रदान गर्ने उद्देश्यका साथ यो हातेपुस्तिका निर्माण गरिएको हो। नसर्ने रोगहरू र जोखिम कारकहरू को बोझ कम गर्न र स्वस्थ जीवनशैली संस्कृतिको कार्यान्वयन एवं स्थापना गर्न यो हातेपुस्तिका निर्माण गरिएको हो।

२. उद्देश्य

मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी भन्ने नारालाई सार्थक पार्न आम नागरिकलाई शारीरिक मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ एवं सफल बनाई विश्वव्यापीरूपमा नसर्ने रोगहरूको प्रकोपलाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय परिवेश र आवश्यकताअनुसार उपलब्ध स्रोतहरूलाई अधिकतम रूपमा प्रयोग गरी स्वास्थ्यसेवा हरेक तहमा नागरिकको सशक्त सहभागिता मार्फत आयुर्वेद, योग तथा जडीबुटीको माध्यमबाट शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ शरीर, सकारात्मक सोच र व्यक्तित्व विकास गरी स्वस्थ समाज निर्माण गर्नु नागरिक आरोग्य कार्यक्रम निर्देशिकाको उद्देश्य हो र सो उद्देश्य पूरा गर्नका लागि यो हाते पुस्तिका (Handbook) तयार गरिएको छ ।

यो हाते पुस्तिका (Handbook) को प्रयोगपछि निम्न विषयमा जानकारी प्राप्त हुनेछ,

■ स्वस्थ-जीवनशैली	■ योग
■ दिनचर्या	■ धारणीय एवं अधारणीय वेग
■ ऋतुचर्या	■ केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू
■ सन्तुलित आहार	■ आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवाहरू

यो हाते पुस्तिका (Handbook) को प्रयोगले सामाजिक सद्भावमा अभिवृद्धि गरी आफ्नो मौलिक चिकित्सा विधिको स्वतःस्फूर्त प्रयोगको माध्यमबाट असल राष्ट्रिय भावनालाई दिगो रूपमा जागृत गराई स्वास्थ्यको माध्यमबाट समग्र राष्ट्रिय एकतामा टेवा पुऱ्याउने छ । नागरिकलाई शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ तथा सबल बनाई समग्र स्वास्थ्य सेवामा टेवा पुऱ्याउने छ । सामाजिक मूल्य मान्यतामा आएको खलनलाई रोक्न मद्दत गर्नेछ ।

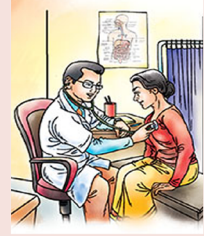
३. मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी My Health My Responsibility



बिहानै उठ्ने,
ध्यान गर्ने



प्रशस्त पानी पिउने
सन्तुलित आहार खाने



समय समयमा
स्वास्थ्य जाँच गर्ने



दैनिक योग,
व्यायाम गर्ने



तम्बाखु सेवन, धुस्रपान,
मद्यपान नगर्ने

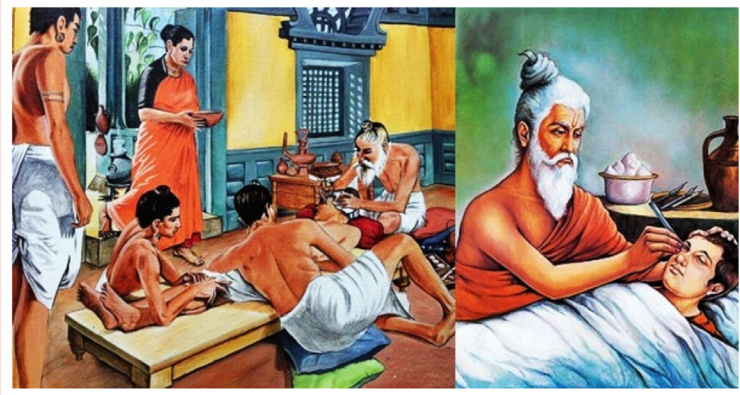


स्वस्थ जीवनशैली
अपनाउने

४. आयुर्वेदको प्रयोजन

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकारप्रशमनं च ।

(च.सं.सू. ३०।२६)



आयुर्वेदको प्रयोजन

- १) स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु
- २) रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नु

Aims of Ayurveda

- 1) Protect the health of the Healthy Individual
- 2) Alleviate disorders in the Diseased

५. स्वास्थ्यको परिभाषा





Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

– World Health Organization (1948)

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः ।
प्रसन्नात्मैन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
(सु.सू. १५/१४४)

आयुर्वेदका अनुसार दोषहरू, धातुहरू, अग्नि, मल-मूत्रको क्रिया सम अवस्था रहेको तथा आत्मा, इन्द्रिय, मन प्रसन्न हुने व्यक्तिलाई स्वस्थ भनिन्छ ।

६. स्वस्थ र अस्वस्थ जीवनशैली

स्वस्थ जीवनशैली	अस्वस्थ जीवनशैली
	
शारीरिक रुपमा सक्रिय हुनु	विलासी तथा निष्क्रिय जीवन बिताउनु



स्वस्थ जीवनशैली	अस्वस्थ जीवनशैली
	
<p>स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने</p>	<p>अहित गर्ने चिल्लो र पोलेको, तारेको खाना सेवन गर्ने</p>
	

स्वस्थ जीवनशैली	अस्वस्थ जीवनशैली
 <p>तनाव नलिने</p>  <p>लोभ नगर्ने</p>  <p>क्रोध नगर्ने</p>  <p>अरुलाई सहयोग गर्ने</p>	 <p>लोभ</p>  <p>डर, भय</p>  <p>चोरी</p>  <p>क्रोध/हिंसा</p>
<p>सदाचारको पालना गर्ने (लोभ, ईर्ष्या, क्रोध नगर्ने र तनाव नलिने आदि)</p>	<p>लोभ, ईर्ष्या, क्रोध गर्ने</p>
	

स्वस्थ जीवनशैली

व्यक्तिगत सरसफाई



हातको सरसफाई



भारीरको सरसफाई



कपालको सरसफाई



हात खुट्टाको सरसफाई



शौच सम्बन्धी सरसफाई



हात मुखको सरसफाई



बोक्दा, हाँप्छुर्दा गर्दाको सरसफाई



स्कूल, घरमा सरसफाई



व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक सरसफाई गर्ने



अस्वस्थ जीवनशैली



फोहोर जथाभावी फाल्ने र सरसफाईमा ध्यान नदिने





जीविकोपार्जन



दण्ड, छत्र धारण

वस्त्र, आभूषण,
सुगन्ध धारण

७. दिनचर्या

दिने दिने चर्या दिनचर्या । (अ. हृ. २१ सर्वाङ्गसुन्दर टीका)
Things to be done everyday to remain Healthy.

दिनचर्याको उद्देश्यः

- आयुवृद्धि (Promote health and longevity)
- इन्द्रिय र मन प्रसन्न (Brighten the Indriyas)
- बलप्राप्ति (Strengthen the body)
- मनमा शान्ति (Keeps mind at peace and Harmony)
- शुद्धता (maintain Hygiene)

भोजन
सन्तुलित मात्रामा

स्नान



अभ्यङ्ग, उद्वर्तन



गण्डूष



कवल



योग, ध्यान, व्यायाम

ब्राह्म मुहूर्तमा उठ्ने



ब्राह्म मुहूर्तमा (सूर्योदय भन्दा अगाडि) = विहान सबै उठ्ने

ब्राह्म मुहूर्तमा उठ्नाले आयु, ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ ।
ब्रह्मको अर्थ ज्ञान हो तसर्थ ज्ञानप्राप्तिका लागी यो उत्तम समय हो ।

आचमन (जलपान)



राति सुत्ने समयमा एउटा तामाको भाँडामा एक/डेढ लिटर पानी राख्ने । बिहान ब्राह्ममुहूर्तमा उठ्ने र सबैभन्दा पहिले पानी पिउने ।

बिहान उठेपछि पानी पिउँदाका फाइदा

- पाचन प्रणाली नियमित रहन्छ,
- मलावरोध हुँदैन,
- अनुहारमा चाउरी समयपूर्व आउनबाट जोगिन्छ,
- रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिको वृद्धि हुन्छ ।

मल-मूत्रको त्याग



- बिहान मल-मूत्र त्याग गर्नाले दिनभरि शरीर हल्का रहन्छ ।
- मल त्याग गर्दा मौन धारण गर्ने, मोबाइल चलाउने वा अन्य काम नगर्ने ।
- खुल्ला स्थानमा मल त्याग गर्नुहुँदैन ।
- मल-मूत्र त्याग गरेपछि, हात र खुट्टा राम्ररी साबुन पानीले सफा गर्नुपर्दछ, यसो गर्दा सङ्क्रमणको डर हुँदैन ।

दन्तधावन एवम् जिह्वा निर्लेखन (Brushing Teeth & Cleaning Tongue)



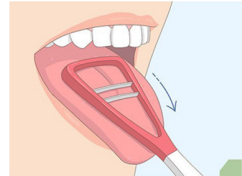
दाँत माभ्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- निम्ब, बबुल, करञ्ज आदिको सफा हरियो डाँठको प्रयोग गर्ने अथवा नरम ब्रशको प्रयोग गर्ने ।
- गिजालाई बिना बाधा पुऱ्याई सफा गर्नुपर्छ ।
- दिनको दुई पटक (बिहान र बेलुका) दाँत माभ्नुपर्छ ।
- दाँत माभ्ने पाउडर वा पेस्ट कोमल ब्रसले पहिला तल तिरका दाँत र पछि माथिका दाँत सफा गर्नुपर्छ ।
- त्यसपश्चात् जिब्रो सफा गर्नुपर्छ ।



फाइदा

- दाँत स्वच्छ एवं मजबूत हुन्छन् ।
- मुखको दुर्गन्ध एवं विषाक्तता नष्ट हुन्छ ।
- जिब्रो स्वच्छ र सफा रहन्छ ।
- स्वादको ज्ञान राम्रोसँग हुन्छ ।



नस्य

हरेक दिन नाकको दुवै प्वालमा २२ थोपा औषधियुक्त तेल अथवा गाईको घ्यु राख्ने गरौ ।



तस्वीर: डा. निर्मल भुसाल

नस्यको फाइदा

- रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्छ, र दीर्घायु प्राप्त हुन्छ ।
- लामो समयसम्म यसको प्रयोग गर्दै गयो भने समयपूर्व कपाल फुल्नु, टाउको भारी हुनु, अनिद्रा, मुखको कालोपना आदि जस्ता रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

गर्भिणी र सुत्केरी अवस्थामा नस्यको प्रयोग निषेध गरिएको छ ।

गण्डूष एवम् कवल



गण्डूष

कवल

गण्डूष : गण्डूषमा द्रव औषधि मुखमा टन्न भरेर राखिन्छ र कुल्ला गरिदैन ।

कवल (कुल्ला गर्ने) : कवलमा औषधि, कल्क सुखपूर्वक चलाउन सकिन्छ ।

गण्डूष एवम् कवलका फाइदा :

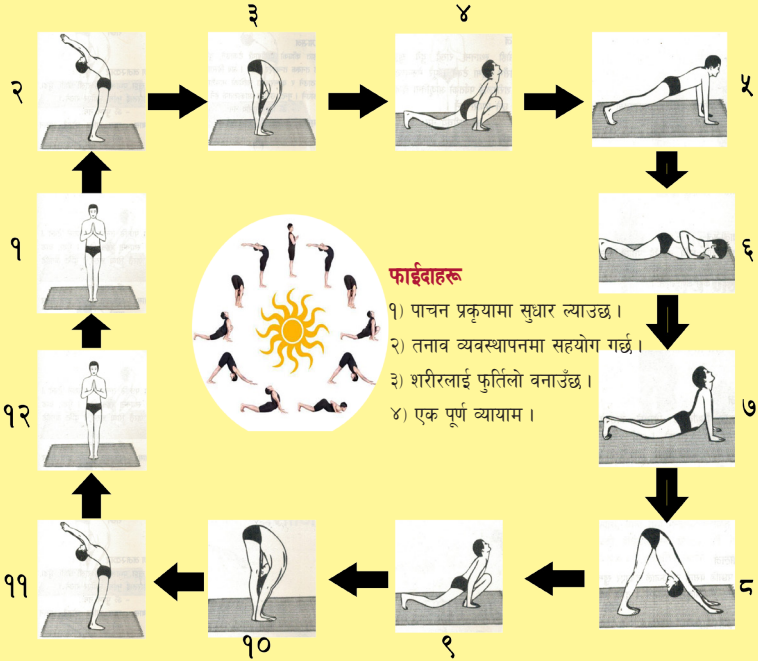
- मुखको व्यायाम हुन्छ ।
- मुखमा स्वच्छता आउँछ ।
- वाणीमा मधुरता आउँछ ।
- खाना पचाउने क्षमता बढ्छ ।
- यसको प्रयोगले ओठ फुट्दैनन्, दाँत मजबुत हुन्छन्, दाँत कुँडने डर हुँदैन ।

योग, ध्यान, व्यायाम



- योग, सूर्य नमस्कार, एरोबिक्स, दैनिक व्यायामले शारीरिक शक्ति र प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ ।
- शरीर लचिलो, फुर्तिलो, बलियो, तन्दुरुस्त, जवान, स्वस्थ बनाउने सर्वोत्तम विकल्प हो व्यायाम ।
- शरीरका सबै स्रोत शुद्ध हुन्छन्, रक्त सञ्चार बढ्छ र अवशिष्ट पदार्थ शरीरबाट हट्छ ।
- अधिक बोसो कम हुन्छ, शारीरिक ऊर्जा र आत्मविश्वास बढाउँछ ।

सूर्य नमस्कार



मेच सूर्य नमस्कार



ध्यानका फाइदाहरू

Benefits of Meditation



एकाग्रता वृद्धि गर्छ



श्वासप्रश्वास नियमन



स्वस्थ मुटु



शान्त चित्त तथा
सन्तुलित मन



रोग प्रतिरोधात्मक
क्षमता वृद्धि



विचार नियन्त्रण



तनाव व्यवस्थापन



उर्जा तथा स्फूर्ति



अभ्यङ्ग



तस्वीर: डा. निर्मल भुसाल



विभिन्न तेलको प्रयोग गरेर शरीरमा विशेष दबाव दिएर गरिने मालिसको विधिलाई अभ्यङ्ग भनिन्छ ।

- अभ्यङ्ग गर्नाले त्वचा, नसा, जोर्नी, मांसपेशी लगायतका शरीरका अङ्ग-अवयव बलिया हुन्छन् ।
- शारीरिक र मानसिक रूपमा फुर्तिलो बनाउँछ ।
- धेरै परिश्रम, व्यायाम आदि कारणले हुने शारीरिक थकाइ कम गर्नुका साथै दुखाइ कम गर्छ ।
- आँखाको दृष्टिशक्ति बढाउँछ, त्वचा शुद्ध हुन्छ, वर्ण सुन्दर वा प्राकृत हुन्छ, निद्रा राम्रो लाग्छ ।

स्नान



- नियमित स्नान गर्नाले शरीरमा अधिक गर्मी, दुर्गन्ध, पसिना, चिलाउने तथा तिर्खा हटाउँछ ।
- नियमित स्नान गर्नाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, बल, आयु, जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउँछ ।
- शरीर तातो पानीले र शिर सामान्य चिसो पानीले नुहाउनु हितकारी हुन्छ ।
- कम्मरभन्दा तल तातो पानीले नुहाउनाले शरीरमा बल बढ्दछ,
- तर तातो पानीले शिर नुहाउने गरेमा कपाल एवं नेत्रको बलको नाश गर्दछ ।

षड्रसयुक्त खाना खाने गरौं



मधुर (गुलियो)
Sweet



अम्ल (अमिलो)
Sour



लवण (सुनिलो)
Salt



Concept of
complete diet
containing six
different
tastes



कट्टू (पिरो)
Pungent

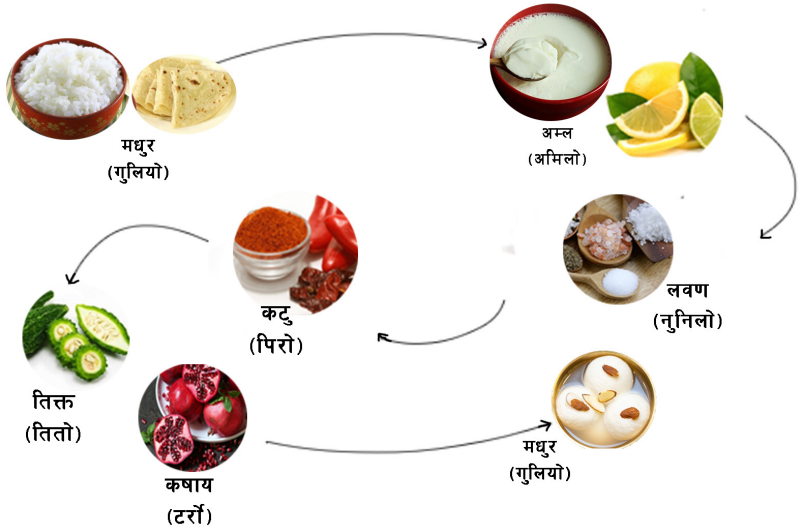


तिक्त (तिलो)
Bitter



कषाय (टरौं)
Astringent

आयुर्वेद अनुसार भोजनमा रसको सेवन क्रम



दैनिक आहारमा आवश्यक विविध र पौष्टिक खानेकुराको संरचना



अस्वस्थकर
विभिन्न रोगको कारण



दैनिक चिया, कफि



मादक पेय पदार्थ



स्वस्थकर
रोग प्रतिरोध क्षमता वृद्धि



ताजा फलफूलको रस



मही



जडीवूटी उमालेको पानी



८. स्वस्थ आहार



दुधका परिकार



मौसम अनुसारका फलफूल



मौसम अनुसारका सागसब्जी



स्थानीय स्तरमा उपलब्ध जडीबुटी एवम् औषधिको सदुपयोग गरौं ।



लोपोन्मुख जडीबुटीहरूको संरक्षण र खेती गरौं



भान्सा = घरको अस्पताल



ज्वानो



बेसार



अलैंची



अमला



ल्वाइ



तुलसी



करेला



कागती



दालचीनी



अदुवा



लशुन



मेथी

स्वास्थ्यवर्धक तथा रोगप्रतिरोधक क्षमता भएका जडीबुटी
हरेक नेपाली भान्सामा उपलब्ध छन् ।

९. केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

बहु उपयोगी जडीबुटीहरूको प्रयोग गरौं, स्वस्थ रहौं







केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

चित्र	जडीबुटी	उपयोगिता
	तुलसी	रुघाखोकी, ज्वर
	वेसार	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि
	अदुवा	अरुचि, वान्ता, दुखाई
	मेथी	मधुमेह, बाथ

केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

चित्र	जडीबुटी	उपयोगिता
	लसुन	अम्लपित्त, अरुचि
	ल्वड	दाँतको समस्यामा
	ज्वानो	पाचन, जोर्नी दुखाईमा, जुका, चुर्नामा
	दालचिनी	मोटोपनमा उपयोगी, कोलेस्टेरोल वृद्धिमा उपयोगी

केही बहुउपयोगी जडीबुटीहरू

चित्र	जडीबुटी	उपयोगिता
	अमला	भिटाविन सी को उत्कृष्ट स्रोत, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि
	कुरिलो	तरकारीको रूपमा पौष्टिक र स्तनपायी आमाको दुध बढाउन उपयोगी
	घ्यु कुमारी	पोलेको ठाउँमा, छाला सम्बन्धी रोगहरूमा
	गुर्जो	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि, रसायन, ज्वरमा उपयोगी

केही बहुउपयोगी जडीवुटीहरू

चित्र	जडीवुटी	उपयोगिता
	नीम	रक्तविकारमा, मधुमेह, छाला सम्बन्धी रोगहरूमा
	जिरा	अपच, महिनावारीसम्बन्धी समस्यामा
	धनियाँ	भोक जगाउँछ, पाचनमा सहयोग गर्छ
	मरिच	रुघा, खोकी, ज्वर, अपच, चिसोमा

१०. धारणीय वेग (धारण गर्नुपर्ने वेग)

मानसिक धारणीय वेग

- क) लोभ
- ख) शोक
- ग) भय
- घ) क्रोध
- ङ) गर्व
- च) निर्लज्जता
- छ) ईर्ष्या
- ज) अति कामवासना
- झ) द्रोह



क्रोध



शोक



भय



चोरी

शारीरिक धारणीय वेग

- क) दुस्साहस,
- ख) परस्त्री सम्भोग
- ग) चोरी
- घ) हिंसक प्रवृत्ति

वाचिक धारणीय वेग

- क) कठोर वचन
- ख) भुट्टा बोल्नु
- ग) अनावश्यक गफ आदि



लोभ

अधारणीय वेग (धारण गर्न नहुने वेग यि वेगहरू रोक्नु हुदैन)



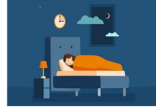
भोकको वेग



तिर्खाको वेग



आँसु(रुवाई)को वेग



निद्राको वेग



शवासको वेग



खोकीको वेग



मूत्रको वेग



मलको वेग



अपान वायुको वेग



वमनको वेग



जुम्भा (हाई) को वेग



डकार वेग

अधारणीय वेग धारण गर्दा हुने समस्याहरू

- १) भोकको वेग : शरीर दुर्बल, रक्त कमी, रिंगटा, मूच्छ्रा ।
- २) तिर्खाको वेग : शरीर थाक्ने, हृदय पीडा, मुख सुक्नु, रिंगटा ।
- ३) आँसुको वेग : रुघा, शिरमा भारीपन, अनिद्रा, गहन उदासी, नेत्र रोग, हृदय रोग ।
- ४) निद्राको वेग : आँखा पोल्नु, टाउको भारी हुनु, टाउको दुख्नु, अपच ।
- ५) श्वासको वेग : घबराउनु, हृदय पीडा तथा मूच्छ्रा ।
- ६) खोकीको वेग : दम, छातीमा दुख्ने तथा घाँटीको रोग ।
- ७) हाच्छर्युँको वेग : आधा टाउको दुख्नु, टाउको भारी हुनु ।
- ८) मूत्रको वेग : मूत्र रोकिनु, मूत्राशय तथा लिङ्गमा शूल, पेट फुल्नु ।
- ९) मलको वेग : पक्वाशय, टाउको दुख्नु, मलमा अवरोध, पिडौंला फर्कनु ।
- १०) अपानवायुको वेग : वात (वायु) सम्बन्धी रोग, पेट दुख्नु, पेट फुल्नु ।
- ११) वीर्यको वेग : पौरुष ग्रन्थि, अण्डकोश, शुक्र प्रणाली शुक्राशयमा शोथ हुनु, गुदा पीडा, पिसाब रोकिनु ।
- १२) वमनको वेग : दाद, शरीरमा शोथ, ज्वरो, भोजनमा अरुचि ।
- १३) जम्भाईको वेग : शारीरिक अङ्ग सिकुड्नु, हातखुट्टा कम्पन, शरीर भारी ।
- १४) डकारको वेग : हिचकी, छाती जकडिनु, श्वास कष्ट, भोजनमा अरुचि ।

११. आँखाको हेरचाह



समय समयमा आँखाको जाँच गर्ने



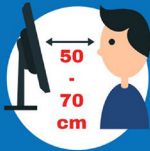
पर्याप्त उज्यालोमा पढ्ने, काम गर्ने



बारम्बार आँखा भिम्ब्याउने



घाममा चस्माको प्रयोग गर्ने



मोबाइल, कम्प्युटर चलाउदाँ दुरी भिलाएर हेर्ने, चलाउने



करिव ३०-३० मिनेटमा २० फिट परको रुख-विरुवा हेर्ने



आँखाको व्यायाम गर्ने



भिटाभिन ए युक्त तरकारी, फलफुल प्रशस्त खाने

आँखाको हेरचाह

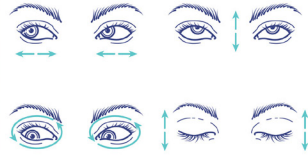


आँखा बन्द गर्ने, ५ गन्ने, आँखा खोल्ने

Zooming In & Out



कलमको टुप्पोमा हेर्दै, कलमलाई नजिक र टाढा लग्ने



आँखाको नानि घुमाएर गर्ने व्यायामहरू



Palming Your Eyes



Palming

हत्केला रगडेर आँखामाथि राख्ने

११. हात धुने तरिका र व्यक्तिगत सरसफाई



हत्केलाले हत्केला मिच्ने



दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्ने



औँलाको भित्री भाग अर्को हत्केलाको औँलाले मिच्ने



औँलाको पछाडिको भागलाई अर्को हातको हत्केलाभित्र हाली मिच्ने



हत्केलाले बढीऔँला समातेर मिच्ने



औँलाको टुप्पोले दाहिने र देब्रे हत्केलाको बीच भागमा पारी मिच्ने

हात धुने तरिका

हरेक पल्ट यी तरिकाहरू प्रयोग गरी हात धुने गर्नुपर्छ, अनि साबुनको प्रयोग गर्न बिसंनु हुँदैन। हात धोइसकेपछि सफा रुमालले हात पुछ्नुपर्छ।



व्यक्तिगत सरसफाई

साबुन पानीले हात धुने



अमाडिका तीन अवस्थाहरु:



खाना खानु अघि



बच्चालाई खाना
खुवाउनु अघि



खाना पकाउनु वा
पस्क्नु अघि

पछाडिका तीन अवस्थाहरु:



दिसा धोइसकेपछि



बच्चाको दिसा
धोइदिएपछि



फोहोर छोएपछि



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा सरसफाई मन्त्रालय
स्वास्थ्य तथा टुल विकास विभाग

**WASH
LEAFTET**



WASH Cluster
Water Sanitation Hygiene

१३. पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू

पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू

यीमध्ये कुनै एक विधि प्रयोग गरेर हामीले सफा र सुरक्षित पानी पिउने गर्नुपर्छ ।



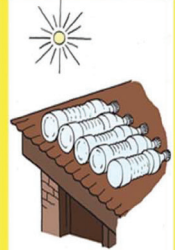
उमाल्ने विधि



फिल्टर विधि



क्लोरिनद्वारा पानी निर्मलीकरण गर्ने



सोडिस अर्थात् घामले पानी शुद्धिकरण गर्ने विधि



१४. वातावरण सरसफाई र निसंक्रमीकरण

निसंक्रमित हुनका लागि क्लोरिडिन
०.१ प्रतिशत प्रयोग गरेर शौचालय
नियमित सफा गरौं ।

प्लाष्टिक तथा अन्य फोहोरलाई
कहिल्यै नजलाऔं ।

प्रयोग भएका मास्क तथा पन्जा
आदि जथाभावी नफ्याकौं

सड्ने गल्ने फोहोरलाई गहिरो खाडल
वा कम्पोष्ट बनाउने बाल्टीमा राखेर
मल बनाऔं ।



१५. रात्रिचर्या



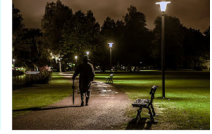
भोजन विधि

- लघु, सुपाच्य भोजन
- (रात्रिको प्रथम प्रहरमा भोजन)

भोजन विधि



प्रक्षालन (हात धुनु)



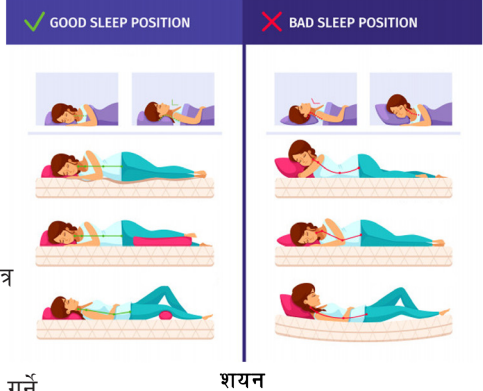
चंक्रमण (टहल्नु)

भोजनोत्तर कर्म

- प्रक्षालन (भोजन पश्चात)
- दन्तधावन
- चंक्रमण (५ मिनेट)

शयन

- भोजन गरेको २ घण्टा पछिमात्र सुत्ने
- ६-८ घण्टाको निद्रा
- सुत्ने, उठ्ने तालिका नियमित गर्ने



फाइदा: श्रमहर, वृष्य, पुष्टिकारक

१६. ऋतुचर्या



२ महिनाको समयलाई ऋतु भनिन्छ ।

१. शिशिर ऋतु- माघ, फागुन
(जनवरी, फेब्रुअरी)
२. वसन्त ऋतु- चैत, वैशाख
(मार्च, अप्रिल)
३. ग्रीष्म ऋतु- जेठ, असार (मे, जुन)

४. वर्षा ऋतु- साउन, भदौ
(जुलाई, अगस्त)
५. शरद ऋतु- असोज, कात्तिक
(सेप्टेम्बर, अक्टुबर)
६. हेमन्त ऋतु- मङ्सिर, पुस
(नोभेम्बर, डिसेम्बर)

ऋतुविशेषवशाच्च आहारविहारसेवनप्रतिपादनार्थं ऋतुचर्यायाः । (अ.ह.सू. ३१)

हरेक ऋतुमा वातावरण र शरीरमा विभिन्न परिवर्तन आउँछन् । त्यसैलाई मध्यनजर गर्दै ऋतु अनुसारको आहार र विहारको वर्णनलाई ऋतुचर्या भनिन्छ ।

हेमन्त-शिशिर ऋतुचर्या

वातावरणमा परिवर्तन

हावा चिसो सूर्यको तातोपन मन्द



शरीरमा परिवर्तन

पित्त शमन

कफ संचय

आहार

अम्ल, लवण, गुरु, स्निग्ध भोजन, दुग्ध परिकार



विहार

अभ्यङ्ग (तेल), न्यानो स्थानमा वस्ने



अपथ्य

कटु, तिक्त, कषाय रस, शीत जल, दिवा स्वप्न



वसन्त ऋतुचर्या



वातावरणमा परिवर्तन सूर्य न अति तीक्ष्ण न अति मन्द

शरीरमा परिवर्तन कफ प्रकोप जठराग्नि मन्द

आहार

मह, तिक्त, कटु, कषाय रसयुक्त, लघु आहार



विहार

वमन, उद्वर्तन, गण्डूष, अञ्जन, मैथुन



अपध्य

मधुर, अम्ल, लवण, गुरु भोजन, दिवा स्वप्न



ग्रीष्म ऋतुचर्या



वातावरणमा परिवर्तन

सूर्य तीक्ष्ण

वायुमा रुक्षता

शरीरमा परिवर्तन

वात संचय

कफ शमन

आहार

मधुर, शीत, स्निग्ध आहार, दूध, घ्यू चामल



विहार

दिनमा शीतलमा वस्ने, रातमा चन्द्रमाको प्रकाशमा सुत्ने, चन्दन लेप लगाउने, जंगल, ताल, वरौंचामा घुम्ने



अपथ्य

लवण, अम्ल, कटु र उष्ण आहार, मैथुन



वर्षा ऋतुचर्या



वातावरणमा परिवर्तन सूर्यको ताप अति मन्द वर्षा र बादल

शरीरमा परिवर्तन पित्त संचय वात प्रकोप अग्नि मन्द

स्वच्छ एवम् छानेको जल, मह+जल, अम्ल, लवण,
स्निग्ध, वातशामक आहार, पुरानो गहुँ, दाल(युष), चामल

आहार



विहार

वस्ति कर्म, उद्वर्तन, सुगन्धित द्रव्य, माला प्रयोग,



अपथ्य



शरद् ऋतुचर्या



वातावरणमा परिवर्तन सूर्य तीक्ष्ण निर्मल आकाश कमलयुक्त ताल

शरीरमा परिवर्तन

वात शमन

पित्त प्रकोप

आहार

मधुर, तिक्त, शीत, लघु आहार, चामल जौ, गहुँ, हंसोदक (स्वच्छ जल)



विहार

विरेचन कर्म, रक्तमोक्षण कर्म, तिक्त घृत सेवन, चन्दन, उशीर लेप लगाउने, रातमा पहिलो चन्द्रमाको प्रकाशमा वस्ने



अपथ्य

स्निग्ध, बोसोयुक्त मांस, तेल, क्षार, दही, दिवा स्वप्न, हावामा विहार



१७. महिनावारी सरल र सहज

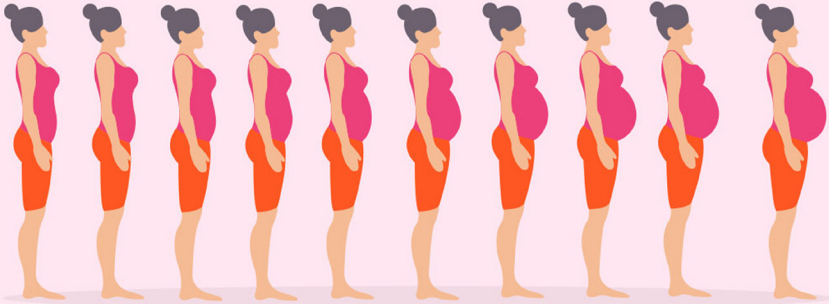
- १) आहार: सुपाच्य भोजन (जौ, गहुको रोटी, दाल सेवन गर्ने) ।
- २) अत्यधिक तनाव सृजना गर्ने काम, आवाज, लामो यात्रा नगर्ने ।
- ३) आवश्यक विश्राम लिने ।
- ४) ध्यान तथा प्राणायाम (चन्द्रभेदी, भ्रामरी, शीतली, शीत्कारी) गर्ने ।
- ५) अमिलो, पिरो, नुनिलो कम मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
- ६) प्रशस्तमात्रामा ताजा फलफूल, हरियो सागपात, दुध प्रयोग गर्ने ।



गर्भिणी परिचर्या

गर्भअवस्थाका चरणहरू

PREGNANCY STAGES



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 BIRTH

1 TRIMESTER

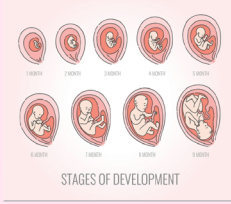
2 TRIMESTER

3 TRIMESTER



गर्भिणी महिलाले ९ महिनामा ८ पटक अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकिमा अनिवार्य स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ ।

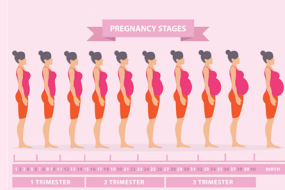
मासानुसार गर्भिणी परिचर्या



पहिलो महिना

चिसो दुध

एक चिया चम्चा ताजा नौनी
घ्यू, रुच अनुसार मिस्सी तथा
१-२ दाना मरिच चूर्ण



दोस्रो महिना

शतावरी, विदारीकन्द, जीवन्ती, अश्वगन्धा, जेठीमधु, बला आदि मीठा औषधिको १ देखि २ ग्राम चूर्ण २०० मिलिलिटर दूध र २०० मि.लि. पानीमा मिलाई उमालेर सेवन गर्ने ।

तेस्रो महिना

दूधमा एक चम्चा शुद्ध घिउ र आधा चम्चा मह मिसाई (अर्थात् बराबर घिउ र मह नलिने) सेवन गर्नुपर्छ ।

चौथो महिना

१० देखि २५ ग्राम नौनी घिउ मिश्री साथमा लिनुहोस् वा मनतातो दूधसँग मिसाउनुहोस् र यसलाई पाचन शक्ति अनुसार उपभोग गर्नुहोस् ।

पाँचौँ महिना

१५ देखि २० ग्राम घिउ, दूध, चावल, दाल-रोटीमा लिनुहोस् । राति १ देखि ५ दाना बदाम (तपाईंको पाचन शक्ति अनुसार) भिजाउनुहोस्, बिहान बोक्रा निकाल्नुहोस् र यसलाई राधोसँग चबाएर खानुहोस् र माथिबाट दूध पिउनुहोस् ।

छैटौँ र सातौँ महिना

शतावरी, विदारीकन्द, जीवन्ती, अश्वगन्धा, जेठीमधु, बला आदि मीठा औषधिको १ देखि २ ग्राम चूर्ण २०० मिलिलिटर दूध र २०० मि.लि. पानीमा मिलाउनुहोस्, मध्यम आँचमा उमाल्नुहोस् र गोखरू चूर्ण समावेश गर्नुहोस् र यसलाई घिउको साथ उपभोग गर्नुहोस् ।

आठौँ र नवौँ महिना

चामललाई ६ गुना दूध र ६ गुना पानीमा पकाउनुहोस्, पाचन शक्ति अनुसार प्रयोग गर्नुहोस् । बिहान वा साँभ घिउ दाल वा दलिया खानुहोस् । जब गर्भको शिश्को आकार, पेटको आकार बढ्छ, कब्ज र ग्याँस बढ्न सक्छ । उपचारका लागि चिकित्सकको सल्लाहअनुसार इसबगोल, एरण्ड तेल प्रयोग गर्नुहोस् ।

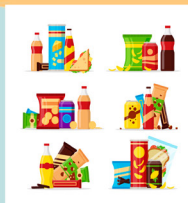
१८. बाल स्वास्थ्य



सागपात र फलफूलको
प्रयोग गर्ने



कुलतको बिषयमा
उचित जानकारी दिने



जङ्ग फूडको प्रयोग
नगर्ने

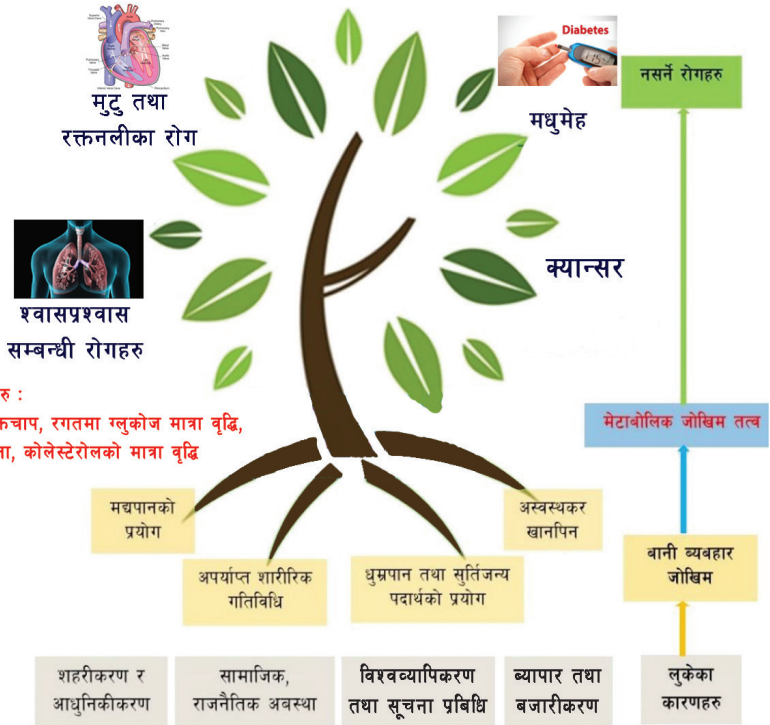


व्यायाम, खेलकुद,
शारीरिक कसरत गर्ने



टि.भि., मोबाइलको
आवश्यकमा मात्र प्रयोग
गर्ने

१९. प्रमुख नसर्ने रोगहरू तथा यसको जोखिम तत्वहरू



उच्च रक्तचाप



कम गर्ने

- तैल
- नुन
- चिन्ता



प्रयोग वृद्धि गर्ने

- योग, व्यायाम
- सौसम अनुसारका फलफूल र तरकारी



प्रयोग नगर्ने

- रक्सी
- चुरोट
- सुर्ति



मेरो मुटु : मेरो जिम्मेवारी

मुटु रोगको जोखिम कम गर्ने उपायहरू

चुरोट, खैनि,
प्रयोग नगर्ने



PROTECTING PEOPLE FROM
TOBACCO SMOKE



HEALTHY DIETS

स्वस्थकर
खाना खाने

दैनिक
कसरत गर्ने



PHYSICAL ACTIVITY



AVOIDING HARMFUL USE OF ALCOHOL

मादक पदार्थ
रक्सी आदि
प्रयोग नगर्ने



World Health
Organization

www.who.int/global_hearts

मधुमेह व्यवस्थापन

मधुमेहमा प्रभावकारी योग



प्राणायाम



हलासन



मण्डूकासन



उत्तानपादासन



वक्रासन



गोमुखासन

मधुमेह नियन्त्रण

न्यूनमात्रामा प्रयोग गर्ने



प्रयोग नगर्ने



प्रशस्त मात्रामा प्रयोग गर्ने



२०. स्वस्थ वृद्धावस्था

वृद्धावस्थाका लागि लाभदायक सुझाव

- १) परिवारले सम्मान, रेखदेख एवं सहयोग गर्ने ।
- २) रातिमा पूर्ण विश्राम गर्नुपर्छ । ६-८ घण्टाको निद्रा आवश्यक हुन्छ ।
- ३) सूर्यको तीव्र किरण सीधा त्वचामा पर्नुहुँदैन । बिहानीको तथा साँझको सूर्य किरण सीमित कालसम्म सेवन गर्नुपर्छ ।
- ४) सधैं प्रसन्न चित्त रहनु तथा मादकपदार्थको सेवनबाट बच्नुपर्छ ।
- ५) चिया, कफीको अधिक प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- ६) नित्य योगाभ्यास गर्नुपर्दछ ।
- ७) ब्राह्मी, आमलकी, शिलाजित आदि जस्ता रसायन द्रव्यको आयुर्वेद चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिई सेवन गर्ने ।

ज्येष्ठ नागरिकमा उपयोगी योग आसनहरू



प्राणायाम



उत्तानपादासन



मण्डूकासन



वक्रासन



ध्यान मुद्रा



शवासन



वज्रासन



कपालभाति



भ्रामरी



वालासन

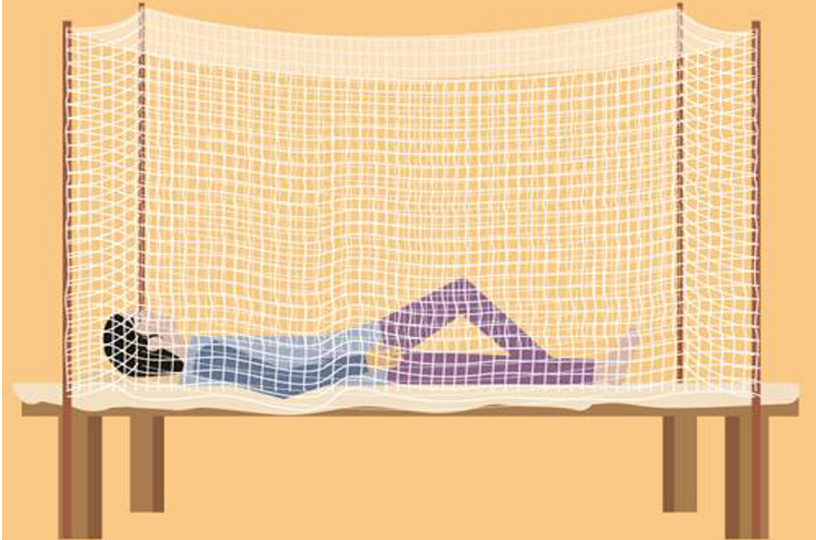


ताडासन



भुजङ्गासन

सुत्दा भुलको प्रयोग गरौ ।
बाहिर निस्कदा पुरा वाउला भएका लुगा लगाऔं ।
लामखुट्टे, भुसुनाको टोकाई वाट बचौं ।
मलेरिया, डेङ्गु, कालाजार जस्ता रोगवाट बचौं ।



खराब बानीको त्याग गरौं स्वस्थ रहौं



मादक पदार्थको सेवन नगरौं



तमाखु सेवन



तपाईंले प्रयोग गर्ने चुरोट, खैनिले तपाईंको परिवारलाई त असर गरिरहेको छैन ?

२१. स्वस्थ जीवनशैली अपनाओं निरोगी रहौं

स्वस्थकर खाना खाओँ

प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागपात खाओँ ।
चिल्लो र चिनी कम प्रयोग गरौं ।



फुर्तिलो बनौं

दैनिक कम्तिमा ३० मिनेट पसिना
आउने गरि कसरत गरौं ।



प्रयोग नगरौं

चुरोट, जाँड, रक्सी, खैनि, मादक
पदार्थ प्रयोग नगरौं ।



भ्रामक प्रचार प्रसारको भरमा आयुर्वेद औषधि प्रयोग नगरौं



आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा चेक जाँच गरेर चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिएर मात्र औषधिको प्रयोग गरौं ।

२२. आयुर्वेद सम्बन्धी जानकारी र जिज्ञासा समाधान गर्न जाने संस्थाहरू

- १) नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र
- २) आयुर्वेद औषधालय
- ३) आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र
- ४) प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालय
- ५) आयुर्वेद चिकित्सालय, नरदेवी
- ६) आयुर्वेद शिक्षण अस्पताल, कीर्तिपुर
- ७) राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र
- ८) आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग
- ९) आयुर्वेद चिकित्सा परिषद्
- १०) स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय



आयुर्वेद चिकित्सालय, नरदेवी



आयुर्वेद शिक्षण अस्पताल



राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र

23. Contributor list

1. Dr. Vasudev Upadhayay, Director General, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
2. Dr. Pradeep KC, Director, Ayurveda Hospital, Nardevi, MoHP, Kathmandu, Nepal.
3. Dr Munkarna Thapa, Senior Ayurveda Consultant, Division Chief, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MoHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
4. Dr. Shyam Babu Yadav, Senior Ayurveda Consultant, Division Chief, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MoHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
5. Dr. Baburaja Amatya, Senior Ayurveda Consultant, Policy, Planning and Monitoring Division, MoHP, Kathmandu, Nepal.
6. Dr. Bamshdeep Kharel, Managing Director, Singhdarvar Vaidyakhana Vikas Samiti, MoHP, Kathmandu, Nepal.
7. Dr. Bhakta Bahadur K.C. Chief, Health Promotion and Tobacco Control Section, NHEICC, MoHP, Kathmandu, Nepal.
8. Dr. Guna Nidhi Sharma, Senior Health Administrator, Policy, Planning and Monitoring Division, MoHP, Kathmandu, Nepal.
9. Dr. Krishnaraj Parajuli, Ex- Director General, Department of Ayurveda, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
10. Dr. Kasiraj Subedi, Assistant Professor, Ayurveda Campus, Tribhuvan University, Kirtipur, Kathmandu, Nepal.
11. Dr. Buddhi Prasad Poudel, Consultant Ayurveda, Health Directorate, Gandaki Province.
12. Dr. Ramchandra Pandey, Ayurveda Physician, Ayurveda Hospital, Nardevi, MoHP, Kathmandu, Nepal.

13. Dr. Santosh Kumar Thakur, Ayurveda Physician, Department of Drug Administration, MoHP, Bijulibazar, Kathmandu, Nepal.
14. Dr Puneshwar Keshwari, Ayurveda Physician, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MoHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
15. Dr. Narayan Shrestha, Ayurveda Physician, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MoHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
16. Dr. Prakash Gyawali, Ayurveda Physician, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MoHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
17. Dr. Bikas Raj Ghimire, Consultant Kayachikitsa, National Ayurveda Research and Training Centre, MoHP, Kirtipur, Kathmandu, Nepal.
18. Dr. Pratibha Tripathi, Assistant Professor, Dept. of Swasthavritta, Ayurveda Campus, Tribhuvan University, Kirtipur, Kathmandu, Nepal.
19. Dr. Suchit Kumar Sharma, Ayurveda Physician, Ministry of Social Development, Province No.2.
20. Dr. Rupendra Puri, Ayurveda Physician, Policy, Planning and Monitoring Division, MoHP, Kathmandu, Nepal.
21. Dr. Rabindra Niraula, Ayurveda Physician, Ministry of Social Development, Province No.1
22. Dr. Chetraj Joshi, Ayurveda Physician, Ministry of Social Development, Far west Province.
23. Dr. Pushpa Raj Poudel, Ayurveda Physician, Ministry of Social Development, Province- 5.
24. Dr. Robin Bhusal, Ayurveda Physician, Ministry of Social Development, Bagmati Province.
25. Dr. Yadav Prasad Upadhyay, Ayurveda Physician, Ministry of Social Development, Karnali Province.

26. Dr. Achyut Acharya, Ayurveda Physician, Kathmandu, Nepal.
27. Mr. Khimraj Rijal, Senior Kabiraj Nirikshak, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
28. Mr. Govinda Dhakal, Senior Kabiraj Nirikshak, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
29. Mr. Narayan Prasad Acharya, Senior Kabiraj Nirikshak, Chandragiri Municipality, Kathmandu, Nepal.
30. Mr. Bishnu Maya Shrestha, Senior Kabiraj Nirikshak, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
31. Bishworaj Nepal, Under Secretary, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
32. Mr. Surya prasad Bhusal, Account Officer, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
33. Mr. Lal Bahadur Shrestha, Section officer, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
34. Mrs. Sobha Pandey, Nayab Subba, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
35. Mr. Niroj Pokherel, Account Assistant, Department of Ayurveda & Alternative Medicine, MOHP, Teku, Kathmandu, Nepal.
36. Dr Khurshid Alam Hyder, Public Health Administrator, WHO Nepal.
37. Kimat Adhikari, National Professional Officer, Health System Development, WHO Nepal.
37. Rudra Thakuri, WHO Nepal.
38. Dr Nirmal Bhusal, Consultant, WHO Nepal.



Government of Nepal
Ministry of Health and Population
Department of Ayurveda and Alternative Medicine



**World Health
Organization**
Nepal