

प्रशासन असार २०८३, वर्ष ५८, अङ्क १, पूर्णाङ्क १४३, पृ. ४८-६८

©२०८० भूमि व्यवस्था, सहकारी, सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय

<https://doi.org/10.3126/prashasan.v58i1.96796>

<https://mofaga.gov.np/prashasan-journal>

ISSN: 2565-5043 Print/ISSN: 2822-1974 Online

नेपालमा आरोग्य पर्यटनको सम्भावना र बाग्लुङको वर्तमान अवस्था: एक अध्ययन

नेत्र सुवेदी “प्रयास”*

लेखसार

आरोग्य एक स्वस्थ र आनन्दित जीवनयापनको बृहत् अवधारणा हो। खासगरी कोभिड-१९ को महामारीपश्चात् विश्वभर नै आरोग्यका क्षेत्रमा गरिने लगानी तथा संस्थागत संलग्नता बढेर गएको छ। विशेष गरी नेपाल, भारत र पूर्वी एसियाली मुलुकहरूमा आरोग्य प्राप्तिका लागि गरिने क्रियाकलापहरू विश्वभरका पर्यटकका लागि आकर्षणका विषय बनेका छन्। वर्तमान समयमा जीवन व्यवस्थापनसम्बन्धी पुस्तक एवं खोजमूलक लेखहरूको लेखन तथा पठन संस्कृतिमा विकास हुनुका साथै कुनै न कुनै किसिमको योगसाधना गर्ने क्रम समेत बढेर गएको छ। हालसालै जीवन विज्ञान प्रतिष्ठानले आरोग्य पर्यटनको अवधारणापत्र सार्वजनिक समेत गरेको छ भने संयुक्त राष्ट्रसङ्घको निर्णय अनुसार हरेक वर्ष अप्रिल १५ का दिन अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य दिवस मनाउने क्रमको थालनी भई पहिलो दिवस भव्य रूपमा सम्पन्न भइसकेको छ। यस आलेखमा बाग्लुङ जिल्लामा क्रियाशील आरोग्यसँग सम्बन्धित संस्थाहरू तथा तिनका गतिविधिहरू समेटिएका छन्। यस लघु अध्ययनको निष्कर्षले बाग्लुङमा आरोग्यमा आधारित व्यवसाय र पर्यटन फस्टाउने बलियो आधार रहेको देखाउँछ।

शब्दकुञ्जी: आरोग्य, आरोग्य पर्यटन, मानवकल्याण, खुसी, माइन्डफुलनेस, साधना केन्द्र, समृद्धि।

विषय प्रवेश

नेपालमा हालसालै दुईवटा निकै महत्त्वपूर्ण र समसामयिक विषयका अवधारणापत्रहरू सार्वजनिक भएका छन्। पहिलो, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेको 'नेपालमा कृत्रिम बौद्धिकता

* सहसचिव, नेपाल सरकार, ईमेल: netra.prayas@gmail.com

(एआई) को प्रयोगसम्बन्धी अवधारणापत्र' हो भने दोस्रो, जीवन विज्ञान प्रतिष्ठानको आरोग्य अध्ययन केन्द्रले तयार गरी सार्वजनिक गरेको 'आरोग्य पर्यटनसम्बन्धी अवधारणापत्र' हो। जीवन विज्ञान प्रतिष्ठानकै पहलमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले अप्रिल १५ लाई अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य दिवस घोषणा गर्नुलाई गौरवको विषय मान्नुपर्दछ। त्यसैगरी, कृत्रिम बौद्धिकताको राष्ट्रिय खाका (फ्रेमवर्क) तयार गरी संस्थागत पहलको आवश्यकतालाई सरकारले समेत महसुस गरेको देखिन्छ। प्रस्तुत अध्ययनले भने यी दुईमध्ये दोस्रो अर्थात् आरोग्य पर्यटनको विषयलाई सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक प्रयोग तथा विस्तारको सम्भावनाका कसीमा केलाउने प्रयास गरेको छ।

आरोग्य

आरोग्य एक बहुआयामिक विषय हो। यसलाई स्वास्थ्यकै एउटा पक्ष मानिए तापनि यो केवल शारीरिक स्वास्थ्यको दायरामा मात्र सीमित नभई वातावरणीय, सामाजिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक सन्तुलनको पक्षसँग समेत सम्बद्ध छ। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, आन्तरिक आनन्दको बाह्य प्रकटीकरण नै आरोग्य हो। आरोग्य भनेको मन, मस्तिष्क, शरीर, भावना र चेतनाको स्वस्थता हो। सकारात्मक सोच र आन्तरिक ऊर्जायुक्त हुने विषय पनि यस अन्तर्गत पर्दछन्। खुसीको दिगोपना यसमा अन्तर्निहित हुन्छ। यसले आफूतिर फर्कन र अन्तरनिहित शक्ति जागृत गर्न प्रेरित गर्दछ। योग, साधना, ध्यान र सात्विक जीवनशैली यसका प्रमुख माध्यम हुन्।

नेपाली बृहत् शब्दकोशका अनुसार आरोग्यको अर्थ: १. रोग नभएको वा नलागेको अवस्था; स्वस्थ; तन्दुरुस्ती। २. रोग नलाग्ने क्रिया वा भाव।

सम्बद्ध साहित्यको अध्ययन

निको कोनकुल (Niko Konkul) का अनुसार आरोग्यको अवधारणाले मानसिक, भौतिक, आध्यात्मिक र जैविक स्वास्थ्यबिच सामञ्जस्य कायम गर्दछ, जसको फलस्वरूप जीवनशैलीमा परिवर्तनको समेत अपेक्षा गरिन्छ। मानव कल्याण, असल स्वास्थ्य र खुसीको सहउत्पादन (बायप्रोडक्ट) का रूपमा आरोग्यलाई लिन सकिन्छ। मानव जाति वातावरणमा निर्भर रहने भएकाले वातावरणमैत्री एवं सहअस्तित्वमैत्री हुन जरूरी छ। पश्चिमी विश्वमा आरोग्यका आधारभूत तत्त्वका रूपमा शरीर, मस्तिष्क र आत्माको सामञ्जस्य, स्वयं जिम्मेवारी, शारीरिक तन्दुरुस्ती, सौन्दर्य, स्वास्थ्य, पोषण, योग, मानसिक क्रियाकलाप, शिक्षा, वातावरणीय संवेदनशीलता र सामाजिक सम्पर्क जस्ता विषयहरू समावेश गरिएका छन्। यसले जीवनप्रतिको दृष्टिकोणलाई सकारात्मक, आशावादी, एकीकृत र सन्तुलित बनाउन प्रेरित गर्दछ।

मानव सभ्यताको विकासक्रमलाई नियाल्ने हो भने, कुनै स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुँदा त्यसलाई निको पार्ने परम्परागत विधि आयुर्वेद हो। यसको प्रयोग भारत, नेपाल, श्रीलङ्का, म्यानमार र पूर्वी एसियाली मुलुकहरूमा धेरै पहिलेदेखि अभ्यासमा रहेको र यो विश्वकै सबैभन्दा पुरानो चिकित्सा प्रणाली मानिन्छ। यो परम्परागत विधिले खासगरी ब्रह्माण्डीय (युनिभर्सल) तीन शक्तिहरू: वात (वायु), पित्त (अग्नि) र कफ (पृथ्वी) बिच सामञ्जस्यको माग गर्दछ। योग र ध्यानको अभ्यासले उक्त सामञ्जस्य कायम राख्न सम्भव हुने देखिन्छ।

कोनकुलले आफ्नो आलेखमा आरोग्य निर्धारणका सूचकहरू समेत प्रस्तुत गरेका छन्। उनका अनुसार वस्तुगत सूचकका रूपमा औसत आयु, रोजगारी, वैवाहिक अवस्था, शिक्षा, प्रतिहसा कार्यघन्टा, आवासको अवस्था, अपराधको दर, गरिबीको स्तर, स्वास्थ्य उपचारको प्रबन्ध र कानुनी अधिकार रहन्छन्। त्यसैगरी, विषयगत सूचकका रूपमा खुसी, कार्यसन्तुष्टि, समुदायको अनुभूति, पारिवारिक सम्बन्ध, तनावको स्तर, फुर्सदको समयको उपयोग, आध्यात्मिकताको तह, सुरक्षाको अनुभूति र मनोरञ्जनमा बिताइएका बिदाका दिन जस्ता विषयहरू पर्दछन्। गुणस्तरीय जीवनका लागि उल्लिखित सूचकहरूबिच सन्तुलन कायम गर्ने प्रयत्न आवश्यक हुन्छ। साथै यात्रा र पर्यटनको गुणस्तरीय जीवनसँग सकारात्मक सहसम्बन्ध रहेको अनुसन्धानले देखाएको छ।

धार्मिक तथा आध्यात्मिक अगुवा दलाई लामाका अनुसार मानव जीवनले पूर्णता पाउनका लागि चार तत्त्वहरू आवश्यक छन्: वास्तविकतामा जिउने, तत्काल उपलब्ध हुने वस्तु र सेवाबाट सन्तुष्टि प्राप्ति, मनोरञ्जन र आध्यात्मिकता। पर्यटनको परिप्रेक्ष्यमा हेर्दा मानवीय स्वास्थ्य र खुसी प्राप्तिको बृहत् अवधारणा नै आरोग्य पर्यटन हो। यस अन्तर्गत ती तमाम प्रबन्धहरू पर्दछन्, जसका माध्यमबाट भ्रमणमा रहेका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य र कल्याणमा सुधार आउँछ। आगन्तुकहरूको शरीर, मस्तिष्क र आत्माबिच सहज सम्बन्ध कायम गर्ने क्रियाकलापहरू यसमा समेटिन्छन्। यसका साथसाथै आरोग्य पर्यटनले स्पा, हाइकिङ, दौड कार्यक्रम, पर्वतारोहण, जुम्बा, पौडी तथा प्राकृतिक सुन्दरताको अवलोकन जस्ता फिटनेस (शारीरिक तन्दुरुस्ती) सँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा सहभागी हुने विषयलाई समेट्दछ। यसका अतिरिक्त सुविधासम्पन्न रिसोर्ट र प्राकृतिक उपचारको प्रबन्धद्वारा आगन्तुकहरूको कल्याण गर्ने कार्य समेत यस अन्तर्गत पर्दछन्। खासगरी आरोग्यले स्वास्थ्य बिग्रन नदिने र कायम रहेको स्वास्थ्यमा थप सुधार ल्याउने मूल ध्येयका साथ सेवा कार्यमा विविधता एवं सिर्जनशीलताको अपेक्षा गर्दछ। वर्तमान समयमा आरोग्य पर्यटन एक सशक्त प्रवृत्तिका रूपमा देखापरेको छ।

Global Wellness Institute (GWI) defines wellness as “the active pursuit of activities, choices and lifestyles that lead to a state of holistic health”. There are four types of wellness comprising of spiritual, emotional, physical and social wellness. The institute further clarify about wellness economy as industries that enable consumers to incorporate wellness activities and lifestyles into their daily lives. सन् २०२४ मा प्रकाशित GWI को प्रतिवेदनअनुसार Global wellness industry 2024 मा \$6.8 Trillion पुगेको थियो भने सन् २०२८ सम्ममा \$9.00 Trillion पुग्ने प्रक्षेपण गरिएको छ । यसबाट पनि के देखिन्छ भने आरोग्य अर्थतन्त्रको आकार निरन्तर बढ्दै गएको छ । आरोग्यका पक्षहरूलाई चित्रद्वारा स्पष्ट पार्न खोजिएको छ :

चित्र १

आरोग्य पर्यटनका पक्षहरू



* Nguyen-Van, H. et all. 2024

आरोग्य पर्यटनसँग अन्तरसम्बन्धित उल्लिखित आठवटा पक्षहरूको यथोचित विकास भएमा मात्र आरोग्य पर्यटनको अवस्थामा सुधार आउने देखिन्छ। विश्वमा हाल आएर स्वस्थ, तन्दुरुस्त, दीर्घायु, धनसम्पत्ति आर्जन गर्न सक्षम तथा सुखी मानव बन्नका लागि सबैको ध्यान केन्द्रित हुँदै गएको छ। वास्तवमा हाम्रो जीवनको अन्तिम लक्ष्य भनेकै सकारात्मक अनुभूति प्राप्त गर्नु हो। अझ असल अनुभूतिकै लागि हामी धनसम्पत्ति आर्जनलाई माध्यम बनाउँछौं। हामीले सुमधुर सम्बन्ध चाहनुको कारण पनि उत्तम अनुभूतिका लागि नै हो। राम्रो अनुभूति गर्न हाम्रो स्वयंको जागरण र सजगता आवश्यक पर्दछ र यस जागरणका लागि योग एवं ध्यान सहयोगी हुने पाइएको छ।

समृद्धिको महत्त्वपूर्ण आयामका रूपमा आरोग्य पर्यटन

समृद्धिले आर्थिक वृद्धि र विकासको पाटो मात्र नसमेटेर उन्नत सोच, सन्तुलित जीवन र आपसी सहयोगलाई समेत समेट्दछ। सुवेदी (२०८०) ले दाबी गरेजस्तै समृद्धिका मुख्य चार आयामहरूमा नवप्रवर्तन, उत्पादकत्व, शासकीय क्षमता र आध्यात्मिकता रहन्छन्। अन्य तीनवटा आयामले कुशल ढङ्गले काम गर्नका लागि पनि चौथो आयाम अर्थात् आध्यात्मिकता सक्रिय हुन जरुरी छ। आध्यात्मिक आयाम अन्तर्गत सकारात्मक चिन्तन, असल कार्यसंस्कृति, स्वसंवाद, आन्तरिक यात्रा, शान्ति, एकता र समृद्धि, योग र ध्यान, आध्यात्मिक नेतृत्व तथा जीवनलाई सुन्दर र सक्रिय राख्ने कला लगायतका विषय क्षेत्रमा चर्चा गरिएको छ। आलेखहरूमा वर्णित सामग्रीको स्रोतका रूपमा सहभागी भएको साधना, अध्ययन गरिएका पुस्तक, आफ्नै अनुभूति र अनुभवहरू रहेको देखिन्छ। पुस्तकमा आध्यात्मिक आयाम अन्तर्गत समेटिएका विषयहरूको समष्टिगत उद्देश्य आरोग्य प्राप्ति रहेको देखिए तापनि 'आरोग्य' शब्दको प्रत्यक्ष प्रयोग भने गरिएको छैन।

नेपालको विकासका लागि एक सशक्त सम्भावना पर्यटन क्षेत्र हुँदाहुँदै पनि यस क्षेत्रबाट मनग्य आम्दानी गर्नका लागि तहगत सरकारहरू कता कता चुके जस्तो देखिन्छ। सम्भावना र अवसरलाई एउटा मूल तत्त्वमा आबद्ध गर्दै ब्रान्डिङ (Branding) गर्न नसक्दा यो स्थिति सिर्जना भएको हुन सक्छ। छुटाउन नहुने त्यो मूल तत्त्व भनेको अरू केही नभएर आरोग्य नै हो। आरोग्य प्राप्त गर्न शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन; व्यक्तिको मन, मस्तिष्क, शरीर, वचन र कर्मका साथै उसको भावना र चेतना समेत स्वस्थ हुनुपर्दछ भनिएको छ। आरोग्यताले आनन्दको तहसम्म पुऱ्याउँछ। यहाँ प्रश्न उठ्दछ— आनन्द कसरी प्राप्त हुन्छ त? मानिस सुखी होला, उसलाई भौतिक सम्पत्ति र सुखसयलका सामग्रीहरूको पर्याप्त उपलब्धता पनि होला, क्षणिक खुसीको पनि कमी नहोला; तर आनन्द प्राप्तिका लागि त्यतिले मात्र

पुनर्देन। यो त आन्तरिक रूपमा प्रस्फुटित हुनुपर्दछ। यसका लागि आफूले आफूलाई चिन्नु र आफ्नो ऊर्जा जगाउनु आवश्यक हुन्छ। हो, वास्तविक आरोग्यका लागि मनको सुख, मनको आनन्द अनि शरीर र मस्तिष्कको स्वस्थता आवश्यक पर्दछ, जुन योग र ध्यानबाट मात्र प्राप्त हुन्छ।

खसडबाबा (२०६४) द्वारा रचित आरोग्य विज्ञान मा उल्लेख भए अनुसार मानव मस्तिष्कको शुद्धीकरणका लागि एकातिर सुस्वास्थ्यको आवश्यकता छ भने सँगसँगै अध्यात्मद्वारा मोक्षलाभ गरी जन्म-मृत्युको चक्रबाट पार पाउन सकिने दाबी गरिएको छ। यसबाहेक रोगको निदान, उपचार पद्धति, औषधिको पहिचान, प्रयोग तथा परिणामका सम्बन्धमा सविस्तार उल्लेख गरिएको छ। यस पुस्तकमा आयुर्वेदको चर्चा बढी गरिएकाले हामीकहाँ उपलब्ध वनस्पतिका बोटबिरुवा र जडीबुटीमै धेरै रोगव्याधिको उपचार रहेको दाबी समेत भएको छ। तसर्थ, थप अध्ययनका आधारमा आयुर्वेद स्वास्थ्य पद्धतिलाई थप प्रभावकारी बनाएर स्वदेशी सम्भावनाको उपयोग गर्ने वातावरण निर्माण गरिनु श्रेयस्कर देखिन्छ।

त्यस्तै खसडबाबा (२०४६) को स्वास्थ्य विज्ञान नामक अर्को रचनामा मानवको सुन्दर स्वास्थ्यको प्रथम रहस्यका रूपमा शुद्ध, स्वस्थ र सुखी मनलाई लिइएको छ। उनका अनुसार मन नै मनुष्यको सुख-दुःखको कारण हो; जसले मनलाई जित्न सक्छ, उसले जगत्लाई जित्न सक्छ। मनलाई जित्ने उपायका रूपमा पुराना विकारहरूको निराकरण गर्ने र नयाँ दोषहरू विल्कुलै आउन नदिने कुरा उल्लेख छ। उदारचित्त भएर प्रभुभक्ति र जनसेवाको भावनाले काम गरेमा चित्त प्रसन्न हुन्छ। मन, वचन र कर्ममा एकात्मकता भएमा मात्र मनमा तनाव उत्पन्न हुँदैन।

आरोग्यलाई केन्द्रमा राखेर पर्यटकीय क्रियाकलाप सञ्चालन हुनु नै आरोग्य पर्यटन हो। यस प्रकारको पर्यटनले मूलतः पर्यटकको आरोग्यतालाई विशेष प्राथमिकतामा राख्दछ। यसले पर्यटकको बसाइ अवधि बढाउन, नेपालमा उपलब्ध मौलिक वस्तु र सेवाको उपयोग गर्न तथा यहाँ विद्यमान सम्भावनाहरूको खोज एवं अनुसन्धानमा महत्त्वपूर्ण मद्दत पुऱ्याउँछ। नेपालको आफ्नो उत्पादन वृद्धि र प्रवर्द्धन हुन्छ भने पर्यटनबाट हुने आयमा उल्लेख्य वृद्धि हुन्छ। यसले आरोग्य अर्थतन्त्रको प्रवर्द्धन भई कुल गार्हस्थ्य उत्पादन (जिडिपि) मा यसको योगदान बढाउँछ र व्यक्ति, समाज एवं मुलुककै समृद्धिको मार्ग प्रशस्त गर्दछ।

नीतिगत तथा संस्थागत व्यवस्था

सरकारको अगुवाइमा आरोग्य पर्यटनलाई आर्थिक विकासको मुख्य संवाहक बनाउँदै नेपाललाई विश्वकै एक प्रमुख आरोग्य गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न पहल गरिनुपर्दछ। आरोग्य पर्यटनका गतिविधि सञ्चालन हुने स्थानसम्म पर्यटकीय पूर्वाधार तयार गर्ने विषयलाई आधारभूत रूपमा समेट्दै, ती स्थानहरूमा सार्वजनिक सेवा सहज रूपमा उपलब्ध हुनुपर्दछ। सङ्घीय सरकारले समग्र राष्ट्रिय नीति र मार्गदर्शन तय गरी प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले समेत आफ्नो क्षेत्रमा रहेका पर्यटकीय स्थल एवं गतिविधिमा आरोग्य पर्यटनका विषयलाई सुदृढ हुने गरी समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ। आरोग्यका लागि सबै तहका सरकारको भूमिका परिभाषित गर्दै यसलाई शैक्षिक पाठ्यक्रममा समावेश गर्ने, आरोग्य पर्यटन कूटनीति परिचालन गर्ने तथा विभिन्न प्याकेजहरूमार्फत यसको प्रवर्द्धन र प्रचारप्रसार गरिनु आवश्यक छ।

पर्यटन गतिविधिलाई बजारको माग अनुसार अघि बढाउन निजी क्षेत्र पनि उत्तिकै जागरुक र अग्रसर हुनुपर्दछ। योग र ध्यानका विषयलाई प्याकेजका रूपमा विकसित गरी सिक्ने र सिकाउने प्रक्रियालाई स्वचालित बनाउने, यी विषय नेपालको मौलिक पहिचान भएको तथ्यलाई प्रचारप्रसार गर्ने तथा पर्यटन व्यवसायीले सरकारसँग सहकार्य गर्ने जस्ता भूमिका निजी क्षेत्रबाट अपेक्षा गर्न सकिन्छ।

तथ्याङ्कीय पृष्ठभूमि र वर्तमान अवस्था

जीवन विज्ञान प्रतिष्ठानद्वारा २०८२ वैशाख ६ गते सार्वजनिक गरिएको 'आरोग्य पर्यटनसम्बन्धी अवधारणापत्र' मा उल्लेख भए अनुसार नेपाल आउने विदेशी पर्यटकको सङ्ख्या ५० लाख पुऱ्याउने र उनीहरूको नेपालमा औसत बसाइ अवधि १५ दिन रहेकोमा आरोग्य पर्यटनका गतिविधि र ब्रान्डिङमार्फत थप पाँच दिन बसाइ लम्ब्याउन सकिने प्रक्षेपण गरिएको छ। साथै, पर्यटकको दैनिक औसत खर्च १५० अमेरिकी डलरमा वृद्धि हुने तथा पर्यटन क्षेत्रमा थप १० लाख व्यक्तिले रोजगारी पाउने अवस्था सिर्जना गर्न सकिने उल्लेख छ।

अहिले पनि आरोग्य पर्यटनबाट आम्दानी नभएको भने होइन। ग्लोबल वेलनेस इन्स्टिट्युट (Global Wellness Institute) को सन् २०२३ को तथ्याङ्क अनुसार नेपालको स्थान आरोग्य अर्थतन्त्रको आकारका हिसाबले १४५ देशमध्ये ८९ औँ स्थानमा पर्दछ। विश्वभर नै कोभिड-१९ पश्चात्को अवधिमा आरोग्यका लागि गरिने खर्च एवम् आरोग्य पर्यटनको आम्दानी समेत बढेर गएको अध्ययनहरूले

देखाएका छन्। सन् २०२२ को तथ्याङ्कको आधारमा नेपालको आरोग्य अर्थतन्त्रको आकार २.०२ अर्ब अमेरिकी डलर रहेकोमा हालसम्ममा यसमा थप वृद्धि भएको अनुमान गर्न सकिन्छ।

नेपाल ध्यानको उद्गम बिन्दु हो। त्यस्तै, योगको आविष्कार नै हाम्रै वरपर भएको मानिन्छ। वैदिक कालमै ऋषिमुनिहरूले योग र ध्यानका विधिहरू आविष्कार गरेका थिए। योग, ध्यान, हाम्रो सुन्दर प्रकृति, मौलिक संस्कृति, रैथाने उत्पादन, जडीबुटी लगायतका पैदावार र जैविक विविधतायुक्त सुन्दर स्थलहरू नै आरोग्य प्राप्तिमा सहायक तत्त्व हुन्। यिनलाई नेपाली एवं विश्वका सम्पूर्ण नागरिकको हितका लागि सदुपयोग गरिनुपर्दछ (जीवन विज्ञान प्रतिष्ठान, २०२५)। डा. हरिप्रसादका अनुसार वस्तुविलास, बुद्धिविलास र मनोविलासबाट माथि उठेर सत्य एवम् शीलसहितको जीवन यापन गर्नेले मात्र आनन्दको अनुभूति गर्न सक्दछ। शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यका दुई पाङ्गाले तानेको चेतनाको रथ चढेर मात्र आनन्दको यात्रा शुभारम्भ हुन सक्छ (हरिप्रसाद, २०६०)। नेपाल भूमि कर्मसाधना, ज्ञानसाधना, शक्तिसाधना र मोक्षसाधना तथा सम्पूर्ण योगहरूको उद्गम स्थल मात्र नभएर तीन ऐतिहासिक सभ्यताहरू-शिव सभ्यता, जनक सभ्यता र बुद्ध सभ्यताले योग साधनालाई अभिन्न रूपमा आत्मसात् गरेका छन्। वर्तमान समयमा व्यक्तिको प्रकृति र संस्कृतिसँग मेल नखाने विसङ्गतिपूर्ण जीवनयापनका कारण देखा परेका सर्ने र नसर्ने रोग तथा मानसिक समस्याबाट छुटकारा पाउन योगसाधनाको सहारा खोज्नेहरूको सङ्ख्या ठूलो छ। योगको प्रवर्द्धनबाट विश्व शान्ति, अहिंसा र 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को अवधारणालाई अझ उचाइमा पुऱ्याउन सकिने देखिन्छ (राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम, २०७७)।

निको कोनकुल (Niko Konkul) द्वारा तयार पारिएको र गुगल स्कलर (Google Scholar) मा उपलब्ध परिभाषात्मक आलेखले आरोग्यका सम्बन्धमा केही थप घतलागदा रहस्य एवम् सूचनाहरू प्रस्तुत गरेको छ। कोनकुलका अनुसार सन् २००७/०८ को आर्थिक मन्दीबाहेक शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यको विषय बढी चर्चामा आउन थालेको हो। त्यसपछि खासगरी दुईवटा कारणले आरोग्यले प्राथमिकता पाएको देखिन्छ। पहिलो, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले लामो समयदेखि आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्धी नीतिमा एकीकृत आरोग्यताको विषयलाई समेट्नु र दोस्रो, शैक्षिक स्तर बढेसँगै व्यक्तिको स्वास्थ्यसम्बन्धी सजगता वृद्धि हुँदै जानु हो। आरोग्यता त्यस्तो अवस्था हो, जसमा शरीर, मस्तिष्क र आत्मा स्वस्थ एवं आनन्दित रहन्छन्। सन् २००६ मा न्यु इकोनोमिक्स फाउन्डेसन (New Economics Foundation) ले अघि सारेको 'ह्याप्पी प्लानेट इन्डेक्स' (Happy Planet Index) को अवधारणाले

देशको विकास मापन गर्न प्रयोगमा रहिआएका कुल गार्हस्थ्य उत्पादन (जिडिपि) र मानव विकास सूचकाङ्क (एचडिआइ) लाई चुनौती दिँदै धनी मात्र नभएर खुसी र स्वस्थ रहने विषयमा जोड दिएको छ।

वेलबिइङ (Well-being) अर्थात् कल्याण प्राप्तिमा लागि देहायका छ वटा आयामहरू हुने कुरा डाइनर र सेलिगम्यान (Diener & Seligman, 2004) मा उल्लेख गरिएको छः

१. लोकतान्त्रिक र स्थिरतायुक्त समाज
२. सहयोगी परिवार र साथीभाइ
३. उत्प्रेरक एवं पर्याप्त आम्दानीसहितको रोजगारी
४. शारीरिक र मानसिक उपचार सहजै गर्न सकिने सेवा
५. आफ्नो जीवनको मूल्यमान्यता र लक्ष्य स्पष्ट रहेको अवस्था
६. आफ्नै धर्म वा आदर्श, जसले जीवनलाई निर्देशित गर्दछ

पर्यटन उद्यमी कर्ण शाक्यद्वारा लिखित सोच पुस्तकमा उनले उल्लेख गरेको, “आँखाबाट त धेरै कम पो देखिँदो रहेछ, अन्दाजी ३०० फिटसम्म मात्र, तर आँखा चिम्लँदा भने सारा संसार देखिन्छ” भन्ने भनाइलाई विश्लेषण गर्दा उनले इङ्कित गर्न खोजेको विषय हामी मौन हुँदा र इन्द्रिय प्रभावबाट बाहिर रहँदा मात्र आत्मानुभूति गर्न सक्छौं भन्ने हो (शाक्य, २०७४)। लामो समयसम्म पर्यटन क्षेत्र पनि अर्थशास्त्र, विधिशास्त्र, नीतिशास्त्र र राजनीतिशास्त्रको शाखाका रूपमा मात्र सीमित रही धेरै पछि मात्र छुट्टै विधाका रूपमा बुझ्न र विकास गर्न थालिएको हो। नेपालमा “अतिथिदेवो भवः” को मान्यता अनुसार स्वदेशी वा विदेशी पाहुनालाई आकर्षित गर्ने गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ (घिमिरे, २०७६)। यही पर्यटनका माध्यमबाट नेपालीले नेपाल चित्रे र नेपाललाई अरूसमक्ष चिनाउने पहल हुनुपर्दछ। नेपालमा रहेका सम्भावनाहरूको बजारीकरण (मार्केटिङ) गर्नका लागि पनि भौगोलिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक परिवेशका साथै ऐतिहासिक विगतलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ।

भारतमा आरोग्य पर्यटनको अध्ययन गरेका भुयान र उनका सहकर्मीहरू (२०२५) ले सन् १९९० देखि २०२३ सम्मको अवधिलाई समेटेर २४७ वटा खोजमूलक लेखहरूको समीक्षा गरेका छन्। उनीहरूले खासगरी आरोग्य पर्यटनको आवश्यकता, यसले दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्न पुऱ्याएको योगदानका साथै विभिन्न मामिला अध्ययन (केस स्टडी) हरूलाई समेत समेटेका छन्। उक्त अध्ययनको निष्कर्ष अनुसार भारतको समुन्नत सम्पदाका रूपमा रहेका आयुर्वेद, योग र ध्यानले विश्वबजारमा

भारतलाई विशिष्ट रूपमा स्थापित गरेका छन्। आरोग्य पर्यटनका विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन्, जसको पहुँच र प्रभाव क्षेत्र केही कम वा बढी हुन सक्छ। स्पा तथा तापीय सेवा, मेडिकल सेवा, योग र ध्यान, पर्यापर्यटन, साहसिक पर्यटन, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक आरोग्यसम्बन्धी सेवाहरू सबै राज्य तथा शासकीय एकाइको मातहतमा रहेका छन्। यी सेवाहरूले प्रत्यक्ष रूपमा दिगो विकास लक्ष्य (SDGs) का २, ३, ४, ७, ८, १०, ११, १२, १३, १४ र १५ गरी ११ वटा लक्ष्यहरूमा प्रभाव पार्ने र अन्य लक्ष्यहरूमा अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउने कुरा पनि अध्ययनले देखाएको छ। भारत सरकारले खासगरी पर्यटन पूर्वाधार, बजारीकरण र यस क्षेत्रमा संलग्न जनशक्तिको क्षमता विकास गरेर आरोग्य पर्यटनमार्फत समृद्धि हासिल गर्न सक्ने सुझाव समेत उक्त अध्ययनले दिएको छ।

ओशोद्वारा प्रतिपादित र हाल अभ्यासमा रहेको ओशो सत्सङ्गलाई पनि व्यक्तिलाई सचेत एवं सक्रिय राख्ने एउटा उपयुक्त मार्गका रूपमा लिइन्छ। ओशो विचारधारा अनुसार सम्पूर्ण संसार, प्राणिजगत र सम्पूर्ण मित्रजन, गुरुजन एवं आफन्तजनको भलो चिन्ताउने गरी फराकिलो सोच राख्न आवश्यक छ। कुण्डलिनी सक्रिय योग र सञ्जीवनी सक्रिय योगले आन्तरिक ऊर्जालाई उजागर गर्ने कार्य गर्दछन्। ध्यानमा बस्दा हत्केलाबाट समेत ऊर्जा प्रवाह भइरहेको हुन्छ; वास्तवमा हातका पाँच औँलाले पञ्चतत्त्वलाई सङ्केत गर्दछन्। जीवनका दुई वटा बाटोमध्ये करुणा, माया, सहयोग र सद्भावको बाटो बुद्धले देखाएको मार्ग हो भने लोभ, इर्ष्या एवं द्वेष युद्धले निम्त्याएको बाटो हो। जीवनमा दुःख र सुख स्वाभाविक क्रम-उपक्रमका रूपमा रहन्छन्।

“जीवन सुख- दुःख

जीवन सुख- सुख

जीवन दुःख- दुःख”

उल्लेखित तीनवटै अवस्थाको सम्भावना रहन्छ। जीवनमा सन्तुलन कायम राख्ने वा गुमाउने भन्ने विषय व्यक्तिको अभ्यास र दृष्टिकोणमा भर पर्दछ। आध्यात्मिक चिन्तन र योग-ध्यान नै परमानन्दका मार्ग हुन्। भानु गुरुदेवका अनुसार ध्यान साधनामा अरूको कुरा सुनेर मात्र हुँदैन, आफैँले प्रयोग गरेर महसुस गर्न जरुरी छ; किनभने प्रयोग गर्नु हजारौँ पृष्ठ पढ्नुभन्दा बढी श्रेयस्कर हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिलाई रूपान्तरण र शान्ति आवश्यक छ। शान्तिका अग्रदूतबाट जीवनोपयोगी विषय सिकेको पुष्टि त्यतिबेला मात्र हुन्छ, जतिबेला हामीले सही ढङ्गले ध्यान गर्दछौँ। फलस्वरूप मनमा शान्ति र हृदयमा करुणा जागृत हुन्छ। एकअर्कालाई खुसी बनाउने प्रयत्न गरिएमा आरोग्यता बढेर जान्छ। आध्यात्मिक ज्ञान

भनेको 'ज्ञानं विज्ञानं सहितम्' हो। योग गरेमा आफू संलग्न कार्यमा कुशलता वृद्धि हुन्छ भन्ने सन्दर्भमा 'योगः कर्मसु कौशलम्' उक्ति प्रचलनमा छ।

आधारभूत रूपमा तन र मन स्वस्थ नभई खुसी सम्भव हुँदैन। अमेरिकी वयस्कहरूमध्ये केवल ४७ प्रतिशत मात्र आफ्नो व्यक्तिगत जीवनसँग खुसी रहेको सन् २०२४ को एक सर्वेक्षणले देखाएको छ। आनन्द उपभोग गरेर मात्र होइन, अवलोकन गरेर पनि प्राप्त हुन्छ र यस्तो अवलोकनको अवसर यात्राले सिर्जना गर्दछ (प्रसाई, २०२५)।

खुसी एक जटिल र परिभाषा गर्न कठिन विषय हो। यद्यपि खोजकर्ताहरूको विश्वास के रहेको छ भने खुसी व्यक्तिको वरपर परिवार र साथीभाइ रहन्छन्; उनीहरू अरूलाई खुसी राख्ने गतिविधिमा संलग्न हुन्छन् र भौतिकवादमा अलमलिने वा पदप्रतिष्ठाका लागि मरिहत्ते गर्ने हुँदैनन्। साथै, उनीहरू आफूसँग जे जति छ त्यसका लागि अनुग्रहित हुन्छन्, अरूप्रति विश्वास गर्छन् र सहयोगका लागि तत्पर रहन्छन्। कुनै स्थानमा विनासंकोच यात्रा गर्दा उच्च तहको खुसी विकसित हुन सक्छ। स्वास्थ्य र आरोग्यका लागि गरिने वर्तमान गतिविधिहरूमा शारीरिक स्वास्थ्यका विषयदेखि लिएर मनोवैज्ञानिक अथवा आध्यात्मिक पक्षहरू समेत समेटिएका छन् (Koncul, 2012)।

माइन्डफुलनेस (Mindfulness) अर्थात् सजगता जागृत हुन सक्थ्यो भने हाम्रो जीवनमा आइपर्ने तनाव र चिन्ता जस्ता समस्याको समाधान सम्भव हुन्छ। परिवारमा घटित हुने सम्बन्धविच्छेद, अकस्मात मृत्यु वा लागूऔषधको कुलतमा फस्ने लगायतका कारणले तनाव वा चिन्ता उत्पन्न भएको अवस्थामा आध्यात्मिक पर्यटनका गन्तव्यहरू सहयोगी हुने देखिन्छन्। जीवनमा आइपर्ने नकारात्मक घटनालाई रचनात्मक ढङ्गले सम्बोधन गर्नका लागि थाइल्यान्डको चियाडमाई जस्ता स्थलहरूमा जान सकिन्छ, जहाँ इतिहास, संस्कृति र सम्पदाको उपयुक्त तालमेल गरी त्यहाँ पुग्ने आगन्तुकलाई चिन्तामुक्त एवं ऊर्जावान् बनाउने उद्देश्यले बौद्ध धर्मको गहिरो साधना गराइन्छ (Choe & O'Regan, 2020)। नेपालको बागलुङ, विभिन्न तपोवन, उपवनका साथै लुम्बिनी पनि त्यस्तै विशिष्ट स्थल बन्न सक्छन्।

पर्यटनका विभिन्न आयामका बारेमा चर्चा गर्दा धार्मिक, योग, शान्ति र अध्यात्म नै मूल रूपमा रहेको पाइन्छ। बुद्धद्वारा दिइने शिक्षामा योग र करुणा मुख्य रूपमा समेटिन्छन्। लुम्बिनीलाई खासगरी बौद्धमार्गीहरूका लागि संसारकै उत्कृष्ट योगस्थलका रूपमा लिइन्छ। अझै पनि केही पूर्वाधार विकास गर्दै व्यापक प्रचारप्रसार गरी लुम्बिनीको महत्त्वलाई विश्वसामु फैलाउनु आवश्यक देखिन्छ (Sharma, 2020)। यसरी प्राप्त साहित्यको पुनरावलोकनबाट आरोग्य पर्यटनका लागि नेपालका विभिन्न स्थान, यहाँ

सुरुवात भएका र हाल पनि सञ्चालनमा रहेका आध्यात्मिक गतिविधि, प्राकृतिक सुन्दरताका साथै विभिन्न उपयुक्त कक्षा, योग एवं साहसिक गतिविधि सञ्चालन गरेर आरोग्य पर्यटनलाई आम्दानीको बलियो स्रोत बनाउन सकिने स्पष्ट हुन्छ।

बागलुङ जिल्लामा आरोग्य पर्यटन विस्तारको सम्भावना: एक लघु अध्ययन

अध्ययन स्थल: बागलुङ सदरमुकाम र वरपरको क्षेत्र

अध्ययनको उद्देश्य: आरोग्य पर्यटनका सम्बन्धमा भएका गतिविधिको आधारमा आगामी दिनमा पर्यटकलाई थप आकर्षित गर्न र आम्दानी बढाउन अपनाउनुपर्ने उपायहरूका सम्बन्धमा विवेचना गर्नु।

अध्ययन क्षेत्र र छनोट विधि: प्रस्तुत अध्ययनमा बागलुङ जिल्लाको सदरमुकाम र वरपरको भूभागलाई अध्ययन क्षेत्रका रूपमा उद्देश्यमूलक नमुना छनोट (Purposive Sampling) विधिद्वारा चयन गरिएको छ। खासगरी कालीगण्डकी सभ्यताको सिङ्गो क्षेत्रभित्र बागलुङ बजार क्षेत्रमा मात्र अध्ययन केन्द्रित हुनु यस अध्ययनको मुख्य सीमा मान्न सकिन्छ।

अध्ययन विधि

यस अध्ययनमा गुणात्मक विधि (Qualitative method) प्रयोग गरिएको छ। तथ्याङ्क सङ्कलनको औजार (Tool) का रूपमा पर्यटन एकाई सञ्चालकसँग प्रश्नावलीमा आधारित कुराकानी, आरोग्य पर्यटनसम्बन्धी तुलनात्मक विवरण सङ्कलन एवम् अध्ययनकर्ताको अनुभूति र अनुभवबाट प्राप्त सूचनाको विश्लेषणलाई लिइएको छ। विवरण सङ्कलनका लागि एक सामान्य ढाँचा (Format) को प्रयोग गरिएको थियो। प्राप्त विवरणलाई निम्नानुसार तालिकीकरण गरेर प्रस्तुत गरिएको छ।

तालिका २: आरोग्यसँग सम्बन्धित संस्थाबाट सञ्चालित क्रियाकलापको तुलनात्मक तालिका

संस्था र सुरुवात वर्ष	मूल्य, मान्यता र उद्देश्य	सार्वजनिक रुपमा कुन सेवा उपलब्ध छ	इकाइ सङ्ख्या र स्थान	बागलुङमा आरोग्य पर्यटन विस्तार सम्बन्धमा प्राप्त सुझाव
धौलागिरि आयुर्वेद अस्पताल वि सं २०२९ (२०८१ मा आयुर्वेद औषधालयबाट अस्पतालमा स्तरोन्नती भएको)	१. स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्ने २. रोगी व्यक्तिको रोगको उपचार गर्ने	दैनिक बिरामी जाँच, निःशुल्क औषधि वितरण, IPD सेवा, अकुपञ्चर, पञ्चकर्म, शल्य चिकित्सा, आँखा, टाउको सम्बन्धि रोगको उपचार, दैनिक योग, उपचारात्मक योग	१. नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, बडीगाड-२ २. नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, ताराखोला-२ ३. नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र, बरेंग -२ साथै बलेवा, दमेक बेलबगर बिहुँ र बुर्तिबाड गरी ५ औषधालय स्थानीय तहमा हस्तान्तरण भएका ।	बागलुङ जिल्ला प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण जिल्ला रहेकोले पर्यटनको सम्भावना छ। साथै आध्यात्मिक क्षेत्र रहेकोले मनो आनन्द योग ध्यान केन्द्रका रुपमा पनि आकर्षणको केन्द्र रहन सक्छ।
ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय वि सं २०५५	आध्यात्मिक शिक्षामार्फत आत्मज्ञान, परमात्मा परिचय, सात्विक जीवनशैली, योग, ब्रह्मचर्य, सकारात्मक सोच, विश्व शान्तिको अभिप्राय	सबैलाई निःशुल्क राजयोग ध्यान कक्षा, प्रवचन, बाल शिक्षा, महिला सशक्तिकरण, तनाव व्यवस्थापन, सात्विक जीवनशैली सम्बन्धी कार्यक्रम	बागलुङ नगरपालिका – २, आवारोड (क्षेत्रीय कार्यालय) साथै गलकोट, बुर्तिबाड, खार लगायतका स्थानहरूमा केन्द्रहरू रहेका ।	दैनिक राजयोग, ध्यान अभ्यास र प्रवचनका कार्यक्रमहरूको माध्यमबाट आरोग्य पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिने
पतञ्जली योग समिति वि सं २०६४	योग र ध्यान मार्फत सकारात्मक जीवनशैली, प्राकृतिक उपचार समेतबाट स्वस्थ जीवन	निःशुल्क योग, ध्यान, प्रवचन, तनाव व्यवस्थापन र सकारात्मक सोच सम्बन्धी कार्यक्रम	(१) राधाकृष्ण साधना केन्द्र, बानपा २ (२) उपल्लाचौर साधना केन्द्र, बानपा ४	योग र ध्यान जिल्लाभर प्रचारप्रसार गर्ने सबैलाई जागरुक गराउन
ओशो अमृतम् ध्यान केन्द्र वि सं	विशेषतः ध्यान र ध्यानका विधिहरूको प्रयोग, आध्यात्मिक	विहानमा ४.५० देखि ६ वजेसम्म डायनामिक ध्यान, योगा, प्राणायाम	ओशो अमृतम् ध्यान केन्द्र हाललाई बानपा ३ मा रहेको	विशेषतः ध्यान र ध्यानका विधिहरूको प्रयोग, आध्यात्मिक विकासका

२०६४	विकासका लागि सत्यको खोज, मोक्षको खोज र बुद्धत्व प्राप्तिका लागि निर्देशित हुँदै खासगरी सम्बन्ध सुधार, निर्णय क्षमतामा सुधार, स्वस्थ समाज निर्माणमा टेवा पुर्याउनु ।	सञ्चालन हुन्छ भने ६ वजेदेखि ८ वजेसम्म किर्तन ध्यान, प्रार्थना मन्त्र र प्रवर्चन हुने गर्दछ । साँझमा भने कुण्डलिनी ध्यान र सन्ध्या आरती हुने गर्दछ । यसबाहेक ओशो साहित्यका पुस्तकहरू विक्री तथा जनचेतना हेतु निशुल्क वितरण समेत गरिन्छ ।	र वाड नं १० मा साधना केन्द्रको पूर्वाधार निर्माण हुने क्रममा छ ।	लागि सत्यको खोज, मोक्षप्राप्तिको सही मार्ग, बुद्धत्व प्राप्तिका लागि सम्बन्ध सुधार, निर्णय निर्माण क्षमता विकास हुने विश्वास । व्यक्तिलाई सुखी मात्र होइन आनन्दीत र शान्त हुन सिकाउन जरुरी भएको देखिन्छ जसले गर्दा एकजना युवालाई आत्महत्या वा अरुलाई हत्या गर्न बात बचाउन सक्यौं भने पनि धेरै पुण्य हुनुका साथै स्वस्थ, सुखी, समृद्धि र शान्ति समाजको निर्वाण गर्न सकिन्छ ।
भैरवथान अमलाचौर जीवन योग प्रयोगशाला बि सं २०८२	सुख, शान्ति र समृद्धि मूल नारा रहेको जीवन विज्ञानको अवधारणा सम्बन्धमा जानकारी दिँदै प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने ।	विहान ४.३० देखि ६.०० वजेसम्म दैनिक साधना हुने । १०० जना हाराहारीमा सहभागिता रहेको	बा. न.पा. वडा नं १२ वडा कार्यालयको हलमा सञ्चालन हुदै आएको । बागलुङ बजारमा समेत सञ्चालन गर्ने तयारी भैरहेको ।	अमलाचौर श्रद्धेय भानु गुरुदेवको जन्मस्थान समेत भएकोले साधना निरन्तर सञ्चालन हुने र स्थानीय तह एवम् अन्य सरोकारवालासमेतको सहयोगमा जिल्लाभर नै कार्यक्रम विस्तार गर्ने तथा क्रमशः प्रयोगशालाहरू खोल्दै जाने ।
बुद्ध विहार बि सं २००८	ज्ञान, ध्यान, प्रवचन तथा धर्मदेशनाको माध्यमबाट अहिंसा हुँदै शान्तिको मार्गमा लैजानु ।	भोजन सेवा, भिक्षुबाट धर्मदेशना, ध्यान सम्बन्धी कार्यक्रम, फलफूल वितरण आदि	बा. न. पा. वडा नं ३ बागलुङ बजार र वाड नं ११ रायडाँडा	बुद्धले देखाएको मार्गलाई पर्यटनसँगै जोडी जिल्लालाई देशभित्र र बाहिर चिनाउने ।
कालिका भजन समूह बि सं २०६८	कालिका भगवतीको प्रचारप्रसार गर्नुको साथै लोप हुन लागेको संस्कार तथा संस्कृतिको उजागर गरी समग्र	✓ Rally मा सहभागिता ✓ विभिन्न अवसरमा हुने भजन प्रतियोगितामा	बा. न. पा. वडा नं १ (अन्य मन्दिर तथा धामहरूमा रहेका भजनसमूहसँग समेत समन्वय र	सात्विक आहारसहित जीवनशैली परिवर्तन, कम खर्चमै पर्यटकीय र धार्मिकस्थलको प्रचारप्रसार गर्ने र

	मुक्तिको बाटो पहिल्याउने ।	सहभागिता ✓ निशुल्करूपमा वैदिक प्रवचन तथा श्लोक पाठ	सहकार्य हुने गरेको)	एकआपसमा सहकार्य गर्दै आनन्दित जीवन जिउने ।
पञ्चकोट सर्वसिद्धिधाम स्थापना २०७२ साल	शक्तिपीठका रूपमा चिनिने हुनाले र कोमनयानाचार्य स्वामीको जन्मस्थान समेत भएको हुँदा यस स्थानको प्रवर्द्धन तथा हिन्दु सनातन धर्म तथा यस स्थानको महिमा सम्बन्धमा प्रचारप्रसार गर्ने।	आगन्तुकलाई निशुल्क आवास सुविधा, भोजन सेवा, पाठशाला, प्रवचन, पूजा/पाठ, पुस्तकालय एवम् ध्यान प्रयोगशाला	बा. न. पा. वडा नं ६	पञ्चकोटबाट हिमालहरूको दृश्य हेर्न मिल्ने । हम्पाल काजान्जार पर्वत, मुक्तिनाथ, कालिगण्डकी, शालग्रामको महिमा मार्फत पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने
राधामाधव समिति वि सं २०७०	आराधना, भक्ति, किर्तनमार्फत आचरण शुद्धि गर्नु	भजन, किर्तन, आराधना, निशुल्करूपमा राहत बाँड्ने, गुरुपूर्णिमाको अवसर पारेर शैक्षिक सामग्री वितरण आदि	बा. न. पा. वडा नं ४ उपल्लाचौर	साधना केन्द्रमा धेरै ठाउँबाट अवलोकनमा आउने हुँदा आनन्द प्राप्तिमा र बागलुङको पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्ने ।
इस्कोन बागलुङ वि. सं. २०६९	मानव समाजमा शान्ति कायम गर्नु, मन्त्र ध्यानबाट शान्ति फैलाउने, आध्यात्मिक ज्ञान, एकताभाव हाँसिल गर्नु	निःशुल्करूपमा सेमिनार, मन्त्र भजन, नियमितरूपमा श्रीमद्भागवत प्रवचन, सनातन धर्ममार्फत कुलतमा लागेकालाई धार्मिक कार्यमा जोड्ने चेतनाको विकास	बा. न. पा. वडा नं २ मा हाल साधना हुँदै आएको र गण्डकी अञ्चलकै साधना केन्द्र बानपा वडा नं १ माल्ढुंगानजिक निर्माणसम्पन्न हुने क्रममा रहेको ।	मुक्तिनाथ धाम, कालीगण्डकी क्षेत्रको महत्त्वको बारेमा प्रचारप्रसार गर्ने, बुझाउने, शाकाहारी वा सात्विक भोजनलाई व्यवसायमा जोडेर प्रवर्द्धन गर्ने ।
सत्यसाइ केन्द्र वि. सं. २०५१	आध्यात्मिक चिन्तनबाट देवत्व प्राप्ति सेवा	निःशुल्क मेडिकल शिक्षा, प्रवचन, भजन, अध्ययन, चक्र, भोजन र वासको सेवा	बागलुङ नगरपालिका वडा नं ३ स्थित भजन सत्य साइ भजन समूह	मूल उद्देश्य आफू खुशी हुनु हो। यसमा वृद्धि गरेर जिल्लालाई जोड्न सकिन्छ। आध्यात्मिक संस्थाहरू मिलेर प्रचारप्रसारसहित अभियान चलाउनुपर्दछ

श्री त्रिपुरेश्वर महादेव मन्दिर परमानन्द सन्ध्यास आश्रम वि. सं. २०२९	विशुद्ध धार्मिक तथा आध्यात्मिक विधिद्वारा समाजमा नैतिक चारित्रिक एवम् चेतना अभिवृद्धि गर्ने गराउने ।	परमेश्वर राममन्दिर, काठेखेला ६, निर्णयघाट बागलुङ, लक्ष्मीनारायण मन्दिर काठेखेला ६, नमर्देश्वर शिवालय मन्दिर काठेखेला ६, पचुवा शिवालय गलकोट ७	काठेखेला ५, रामकोटधाम, विहुँकोट	प्राकृतिक परिवेश अनुकूल छ । जैविकविविधताले भरिपूर्ण छ । साधनमय संयमित जीवनपद्धती र आरोग्य पर्यटनका लागि बागलुङ अनुकूल छ
१३. ध्रुव लक्ष्मीनारायण शिवमन्दिर वि. सं. २०००	जैमिनी धामको रूपमा विकास गर्ने, जैमिनी ऋषिले तपस्या गरेको स्थान भएकोले यसको प्रचारप्रसार गर्ने ।	निशुल्क प्रवचन, पुजा, भजन २४ घण्टे, कोटीहोम आदि ।	जैमिनी नगरपालिका वाड नं १ कुश्मिसेरा र वाड नं ५ बिनामारे	जैमिनी ऋषिको नाम र कालिगण्डकीको सभ्यतासँग जोडेर पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि प्रचारप्रसार गर्ने

द्रष्टव्य (नोट) : १. प्रस्तुत तालिकामा चर्च, मस्जिद एवं गुम्बाको विवरण समेटिएको छैन । साथै, थुप्रै मन्दिरहरू पनि छुटेका छन्, जसका लागि विस्तृत अध्ययनको आवश्यकता देखिन्छ । बागलुङ भएर प्रस्थान गरिने म्याग्दीको तातोपानी, मुस्ताङको मुक्तिनाथ लगायतका स्थलहरू र पर्वत जिल्लाका सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रहरूलाई समेत बृहत् अध्ययनमा समेट्नु उपयुक्त हुन्छ । २. माथि तालिकामा उल्लेख गरिएबाहेक पनि जिल्लाभित्र ठूलो सङ्ख्यामा धार्मिक एवम् आध्यात्मिक स्थलहरू रहेका छन् । जस्तै, बागलुङ बजार नजिकै उपल्लाचौर र हालको नाङ्गलीबाड जोड्ने झोलुङ्गे पुलको सामीप्यमा अवस्थित गौरीधाम धार्मिक पूजाआजा र भजनकीर्तनका लागि प्रख्यात छ । नियमित पूजाअर्चना हुने यस स्थानमा साउन महिनाभर, महाशिवरात्रि र बालाचतुर्दशीमा भव्य मेला लाग्ने गर्दछ । त्यस्तै, बागलुङ नगरपालिका वडा नं. ४ मा पर्ने रङ्गवेङ्कटेश्वर मुक्तिनारायण मन्दिर एवम् शालग्राम सङ्ग्रहालय एक प्रमुख धार्मिक आकर्षणको केन्द्रका रूपमा चिनिन्छन् । वडा नं. ५ मा अवस्थित कुबेरधाम तथा मालिका मन्दिर पनि पुनर्निर्माण भई व्यवस्थित हुने क्रममा रहेका छन् । जैमिनी नगरपालिकामा पर्ने जैमिनीघाट, हाँडिकोट, गाँजाको दह, ढोरपाटन नगरपालिकामा पर्ने रुद्रताल र बागलुङ नगरपालिका वडा

नं. १२ मा रहेको भैरवस्थान मन्दिर पनि बेलाबखत धार्मिक-सांस्कृतिक गतिविधि हुने चर्चित स्थलहरू हुन्। ढोरपाटन क्षेत्रको प्रसिद्ध बराह मन्दिरमा समेत जनैपूर्णिमाका दिन विशेष मेला लाग्दछ। मनोरम यस स्थानमा पुगेर भ्रमण गर्दा वा ध्यान बस्दा मन एकाग्र हुने र जीवनमा नयाँ ऊर्जा एवं सकारात्मक दृष्टिकोण (रुझान) पैदा हुने देखिन्छ। गल्कोट नगरपालिकामा पर्ने टेउवा पार्क (ढुङ्गाका मूर्तिहरू कुँदेर बनाइएको खुला कला सङ्ग्रहालय), कालीमाटी झरना, घुम्तेको धुरी र काठेखोला गाउँपालिका तथा म्याग्दीको सीमामा अवस्थित पर्यटकीय स्थल बेलढुङ्गा यस क्षेत्रका थप प्रचुर सम्भावनाहरू हुन्। बागलुङ बजारमा प्रचलित सांस्कृतिक नृत्यहरूमध्ये एक ऐतिहासिक एवं समुन्नत कलाका रूपमा हनुमान नाचलाई लिन सकिन्छ। यो नाच सामान्यतया तीन, छ वा नौ वर्षको अन्तरालमा देखाइने र विभिन्न विशेष सभा-समारोहहरूमा समेत प्रदर्शन गर्न सकिने प्रकृतिको छ। यस नाचमा युवा पुस्ताको बढी सहभागिता रहने हुँदा यसको संरक्षण र प्रवर्द्धन थप महत्त्वपूर्ण देखिन्छ।

सङ्कलित विवरण, प्राप्त सुझाव र अनुभव समेतका आधारमा विवेचना

बागलुङ एक पहाडी जिल्ला भए तापनि विभिन्न सम्भावनाले भरिपूर्ण एवं विकास र उन्नतिको प्रशस्त वातावरण तयार हुँदै गरेको क्षेत्र हो। बागलुङमा चार नगरपालिका र छ गाउँपालिका गरी जम्मा १० वटा स्थानीय तह रहेका छन् भने नेपालको एकमात्र सिकार आरक्ष (ढोरपाटन सिकार आरक्ष) को मुख्य प्रशासनिक मुकाम पनि बागलुङमै पर्दछ। माथि तालिकामा देखाइए जस्तै, पोखरा-बागलुङ राजमार्ग हुँदै बागलुङ प्रवेश गर्दा मालढुङ्गास्थित कालीगण्डकीमाथि बनेको सडक पुल पार गर्नासाथ बागलुङ जिल्ला प्रारम्भ हुन्छ। केही समयको यात्रापश्चात् बागलुङको बलियो पहिचानका रूपमा रहेको प्रसिद्ध कालिका भगवती मन्दिरको दर्शन गर्न पाइन्छ। कालीगण्डकी कोरिडोरको मार्ग भएर आउँदा भने जैमिनीघाट हुँदै अगाडि बढिन्छ भने म्याग्दीतर्फबाट प्रवेश गर्दा कुबेरधाम, शालग्राम सङ्ग्रहालय र पञ्चकोट सर्वसिद्धिधाम नजक पर्दछन्।

सदरमुकाम तथा बाह्य क्षेत्रमा पनि साधनाका कार्यक्रमहरू नियमित रूपमा सञ्चालन हुनु र तीबाहेक चाडपर्व विशेष, महोत्सव, महायज्ञ एवम् सप्ताहमा पनि धार्मिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन हुनु यस क्षेत्रका सकारात्मक पक्ष हुन्। धार्मिक र आध्यात्मिक अगुवाहरू बागलुङमा जन्मी-हुँकेर राष्ट्रिय रूपमा योगदान गर्ने अवस्थामा रहेको पनि पाइन्छ; जस्तै- मुक्तिनाथ बाबा (कमलनयनाचार्य), त्रिदण्डी उपाधिप्राप्त हिमालयन बाबा आदि। यहाँका धार्मिक तथा आध्यात्मिक स्थलहरूमा आन्तरिक पर्यटकका रूपमा छिमेकी जिल्लाहरू, नेपालका विभिन्न स्थान र विदेशबाट समेत पर्यटकहरू आउने गरेको भए तापनि

वर्तमान समयमा भने आन्तरिक पर्यटककै सङ्ख्या अधिक रहेको छ। यद्यपि, आरोग्य पर्यटन नै भनेर लक्षित गतिविधिहरू भने कमै मात्र सञ्चालन भएका छन्।

आगामी दिनमा योग, ध्यान, प्रवचन, मन्दिर दर्शनका लागि पदयात्रा (हाइकिङ), गुरुकुल शिक्षा, मागमा आधारित विभिन्न कक्षाहरू एवं अनलाइन र भौतिक रूपमा प्रवचनहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ। साथै, संस्कृत भाषा शिक्षण समेत सञ्चालन गर्न सकिने सम्भावना रहन्छ। प्रविधिको विकासका कारण यी सबै कार्यक्रम भौतिक रूपमा मात्र नभई टाढा रहेका विज्ञका विचारहरू समेत 'जुम' (Zoom) जस्ता डिजिटल माध्यमबाट आदानप्रदान गर्न र सुनाउन सकिन्छ। यी विषयहरूलाई विभिन्न कोर्ष वा प्याकेजका रूपमा विकास गरी सशुल्क सञ्चालन गर्न पनि सकिन्छ। मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि विभिन्न संस्थाहरू मिलेर सचेतना अभियान सञ्चालन गर्न सक्छन्।

त्यस्तै जिल्लाका विभिन्न स्थानमा सञ्चालनमा आएका घरवास (होमस्टे) हरूले पनि सहरी जीवनको तनावबाट मुक्त गराई स्थानीय खानपान र प्राकृतिक सौन्दर्यका माध्यमबाट आगन्तुकहरूको समग्र शारीरिक, मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन प्रत्यक्ष भूमिका खेल्ने देखिन्छ। प्रस्तुत अध्ययनमा समेटिएका, खासगरी बागलुङ सदरमुकाम वरपरका १३ वटा धार्मिक तथा आध्यात्मिक गन्तव्यहरूलाई थप व्यवस्थित गराई आरोग्य पर्यटनको रूप दिने हो भने पर्यटकको खर्च तथा बसाइ अवधि बढाएर रोजगारी र आम्दानीमा वृद्धि गर्न सकिन्छ। साथै, अनलाइन कोर्शमार्फत जहाँसुकै बसेका नेपाली तथा इच्छुक विदेशीहरूका लागि समेत स्तरीय साधना कोर्श सञ्चालन गर्न सकिने देखिन्छ।

आरोग्य पर्यटनका यी समग्र विषयहरूलाई सुनियोजित रूपमा अगाडि बढाउन तथा पर्यावरणको समेत संरक्षण एवं सम्बर्द्धन गर्नका लागि 'आरोग्य पर्यटनको राष्ट्रिय गुरुयोजना' अन्तर्गत बागलुङ क्षेत्रको क्लस्टर गुरुयोजना तयार गरी तीनै तहका सरकारको सहभागिता र सहकार्य हुने गरी कार्यान्वयन प्रक्रिया अगाडि बढाउनुपर्ने देखिन्छ। निजी क्षेत्र र सामुदायिक क्षेत्र समेत यस प्रक्रियामा सक्रिय साझेदार हुनुपर्दछ। बागलुङसँग कुनै न कुनै रूपमा सम्बन्ध भई हाल बागलुङ बाहिर रहेका प्रबुद्ध वर्गमा बागलुङको मौलिकता प्रवर्द्धन गर्ने विषयमा धेरै चासो र सरोकार हुने हुँदा, कतिपय अभियान र प्रस्तावहरूमा स्वतःस्फूर्त रूपमा सहयोग जुट्न सक्ने देखिन्छ। पञ्चकोट क्षेत्रको समग्र विकास र कालीगण्डकी किनारमा निर्माण सम्पन्न हुँदै गरेको मानवसेवा आश्रमको भवन निर्माणमा समेत स्थानीयले ठूलो सहयोग जुटाएको सन्दर्भमा अन्य सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, पर्यटकीय एवम् पर्यावरण पर्यटन (इकोटुरिजम) का गतिविधिमा समेत सर्वपक्षीय सहयोगसहितको जागरण आउने अपेक्षा गर्न सकिन्छ।

निष्कर्ष

आर्थिक विकासमार्फत समृद्धि हासिल गर्नका लागि पर्यटन क्षेत्रमा आरोग्यका आयामहरू थप गरी यसलाई व्यवस्थित गर्नुपर्ने हुन्छ। नेपालभर नै यो विषयलाई महत्त्वका साथ उठाउन र नीति तथा कार्यक्रममा समावेश गर्न तीनै तहका सरकारले चासो र प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ। सही अर्थमा आरोग्यतर्फको यात्रामा सबै सरोकारवाला पक्ष संवेदनशील हुन जरुरी छ।

बागलुङ जिल्लाभित्र कालीगण्डकीको किनारदेखि ढोरपाटनको शिरसम्म रहेका सबै प्राकृतिक र आध्यात्मिक महत्त्वका सम्भावनाहरूको सूचीकरण गरी योजनाबद्ध रूपमा प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ। यहाँ साहसिक प्रकृतिका हाइकिङ, ट्रेकिङ तथा बन्जी जम्पिङ जस्ता इभेन्टहरू पनि सहजै जोड्न सकिने सम्भावना छ। विश्वकै दोस्रो अग्लो स्थानबाट गरिने बन्जी जम्प 'द क्लिफ' पनि बागलुङ र पर्वत जोड्ने झोलुङ्गे पुलबाट हुने गर्दछ, जुन निकै लोकप्रिय छ। यस क्षेत्रमा सम्भावना बृहत् छ। तसर्थ, प्राथमिकता निर्धारण गरेर भौतिक पूर्वाधारको विकास, मूर्त तथा अमूर्त कलाको संरक्षण र साधना केन्द्रहरूको सञ्चालनलाई शिक्षा एवं स्वास्थ्यसँग जोड्न जरुरी छ। यस आलेखमा समावेश सर्वेक्षणको नतिजाले इङ्कित गरे जस्तै सरकारी निकाय, पर्यटन व्यवसायीहरू र आरोग्यका क्षेत्रमा क्रियाशील संस्थाहरूबिच आपसी समन्वय, सहकार्य एवं व्यापक प्रचारप्रसारका साथ आरोग्यका आयामहरूलाई समेटेर गुणस्तरीय पर्यटन सेवा सञ्चालन गरिएमा राष्ट्रिय समृद्धिमा ठूलो टेवा पुग्ने देखिन्छ।

(लेखक सुवेदी नेपाल सरकारको सहसचिवका रूपमा हाल उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयमा कार्यरत छन्। उनी पोखरा विश्वविद्यालयबाट 'स्थानीय आर्थिक विकास' सम्बन्धी विषयमा विद्यावारिधि (पिएचडी) शोधार्थी समेत हुन्। उनले यसअघि वि.सं. २०७५ मा त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट स्वर्णपदकसहित एम.फिल. पूरा गरेका थिए।)

सन्दर्भसामग्री सूची

Bhatia, A. K. (2000). Tourism development: Principles and practices. Sterling Publishers.

- Bhuyan, K. N., Naik, R., & Khangarot, G. (2025). Wellness tourism: Nurturing nature and achieving sustainable development goals (SDGs) while travelling. Environment, Development and Sustainability. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10668-025-06183-7>
- Choe, J., & O'Regan, M. (2020). Faith manifest: Spiritual and mindfulness tourism in Chiang Mai, Thailand. Religions, 11(8), Article 400. <https://doi.org/10.3390/rel11080400>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. Psychological Science in the Public Interest, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. American Journal of Public Health and the Nation's Health, 49(6), 786–792. <https://doi.org/10.2105/AJPH.49.6.786>
- Global Wellness Institute. (2024). Global wellness economy: Country rankings (Data for 2019-2023). <https://globalwellnessinstitute.org>
- Koncul, N. (2012). Wellness: A new mode of tourism. Economic Research-Ekonomska Istraživanja, 25(2), 525–544. <https://doi.org/10.1080/1331677X.2012.11517521>
- Nguyen-Van, H., Le, H. A., Tran-Minh, A. P., Nguyen-Van, C., Nguyen, M., & Ngoc-Quynh, L. T. (2023). The impact of wellness tourism experiences on the quality of life of tourists in Vietnam. Journal of Environmental Management and Tourism, 14(3), 789–801. [https://doi.org/10.14505/jemt.v14.3\(67\).15](https://doi.org/10.14505/jemt.v14.3(67).15)
- Sharma, N. P. (2020). Meditation tourism, Buddhist philosophy in practice: A case study of Lumbini, Nepal. The Gaze: Journal of Tourism and Hospitality, 11(1), 37–59. <https://doi.org/10.3126/gaze.v1i1.28471>
- Subedi, N. (2023). Samriddhika aayam [Dimensions of prosperity] (2nd ed.). Ashish Publication. (Original work published 2080 B.S.)
- Ullah, N., Zada, S., Siddique, M. A., Hu, Y., Han, H., Vega-Muñoz, A., & Salazar-Sepúlveda, G. (2021). Driving factors of the health and wellness tourism industry: A sharing economy perspective evidence from KPK Pakistan. Sustainability, 13(23), Article 13344. <https://doi.org/10.3390/su132313344>
- आरोग्य पर्यटन: नेपालको समृद्धिको आधार, अवधारणापत्र) २०२५(, जीवन विज्ञान प्रतिष्ठान ।
 खसडबाबा) २०४६(, स्वास्थ्य विज्ञान, खसड आश्रम प्रकाशन समिति ।
 खसडबाबा) २०६४(, आरोग्य विज्ञान, खसड आश्रम प्रकाशन समिति ।
 घिमिरे, बसन्त)२०७६(, नेपालको विकासमा पर्यटनको भूमिका, ISBN 978-9937-0-7228-6
 नेपाली बृहत् शब्दकोश)2060(, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।
 प्रसाई, जीवनकुमार २)०२५(, कस्तो छ तिमीलाई यो मन सोधिरहन्छ, नेपालय प्रकाशन ।

सुवेदी, नेत्र, २०८३

भानु गुरुदेववाट बुद्धपूर्णिमा २०८२ का दिन व्यक्त विचार ।

राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम (National Yoga Protocol)(२०७७) , शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय ।
शाक्य, कर्ण) २०७४(, सौच ।

हरिप्रसाद (२०६०), स्वास्थ्यसूत्र, तृतीय संस्करण ।