অধ্যায় ১৪ ঃ সাধাৰণ ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা

অধ্যায় গাঁথনি

14.1 উদ্দেশ্য
14.2 পৰিচয়
14.3 সন্ধি প্ৰদাহ (Arthritis)ত যোগ
14.4 উদ্‌ফাই ৰোগ (Asthma) ত যোগ
14.5 পিঠিৰ বিষত যোগাসন
14.6 কৌষ্ঠ কাঠিন্য আঁতৰাবলৈ কৰা যোগাসন
14.7 ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰা যোগাসন
14.8 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
14.9 অধিক জানিবলৈ
14.10 অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান
14.11 আৰ্হি প্ৰশ্ন

১৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- সাধাৰণ ৰোগ কিছুমানৰ কাৰণ বৰ্ণনা কৰিব পাৰিব
- সাধাৰণ ৰোগ কিছুমানৰ লক্ষণ বৰ্ণনা কৰিব পাৰিব
- সাধাৰণ ৰোগ কিছুমানত সুফলদায়ক যোগ চিকিৎসা অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ দিব পা

১৪.২ পৰিচয়

এইটো পাঠ্যক্ৰমৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত আপোনালোকে কিছুমান অ-সংসৰ্গজ ৰোগৰ যোগ অনুশীলনৰ প্ৰয়োগৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিলে। এইটো অধ্যায়ত আপোনালোকে চিকিৎসা কেনেদৰে কৰিব তাৰ বিষয়ে কিছুমান সাধাৰণ আভাস জানিব পাৰিব। ৰোগ কিছু যেনে— সন্ধি প্ৰদাহ, উদ্‌ফাই ৰোগ, পিঠিৰ বিষ, কৌষ্ঠ কাধিন্য আৰু ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগ প্ৰয়োগ কৰিব পাৰি সেইটো জানিবলৈ পাব। ইয়াত এই ৰোগসমূহৰ এটি চমু পৰিচয়, ই কাৰণ আৰু লক্ষ্যসমূহো দিয়া হৈছে।

১৪.৩ সন্ধি প্ৰদাহ (Arthritis)ত যোগ

দৈহিক বিকলাৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা তেনেই সাধাৰণ ৰোগবোৰৰ এটা হ'ল সন্ধি প্ৰ (Arthritis)। প্ৰতি দহ গৰাকী ব্যক্তিৰ ভিতৰত আনুমানিক এগৰাকী ব্যক্তি সন্ধি প্ৰদাহত আক্ৰ

সাধাৰণ ভাষাত হাড়ৰ যোৰাত হোৱা পোৰণিৰ দৰে অনুভৱকেই (প্ৰদাহ) সন্ধি প্ৰদাহ বোলে। এনে ৰোগীয়ে হাড়ৰ যোৰাত বিষ অনুভৱ কৰে, যোৰা ফুলি যায়, যোৰা থকা অংশ ৰঙা পৰে, দেহ গৰম হয় আৰু এটা নাইবা একাধিক হাড়ৰ যোৰাই স্বাভাৱিক কাৰ্যকলাপ কৰাৰ ক্ষমতা হেৰুৱাই পেলায়। সন্ধি প্ৰদাহত ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'ব পৰা যোৰাবোৰ হ'ল— ৰাজহাড়ৰ যোৰা, নিতম্বৰ যোৰা, আঁঠুৰ যোৰা আৰু সৰুগাঁঠিৰ যোৰা। এই যোৰাবোৰে বিশেষভাৱে আমাৰ দেহৰ ভাৰ বহন কৰে। আঙুলি গাঁঠিৰ দৰে সূক্ষ্ম সঞ্চালনৰ পুনৰাবৃত্তি ঘটোৱা যোৰাবোৰতো সন্ধি প্ৰদাহ হ'ব পাৰে।

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে কেইবাবিধো সন্ধি প্ৰদাহ চিনাক্ত কৰিছে। ইয়াৰে ভিতৰত সততে শুনিবলৈ পোৱা সন্ধি প্ৰদাহ কেইটা হ'ল—

- গ্ৰন্থিবাত (Rheumatoid Arthritis)
- অস্থিবাত (Osteo-Arthritis)
- ৰসবাত (Gouty Arthritis)

যোগভিত্তিক দৃষ্টিভংগীৰে কিন্তু এই তিনিওটা কোনো পৃথক ৰোগ নহয়। প্ৰাণ সঞ্চাৰত উৎপন্ন হোৱা একেই মৌলিক বাধাৰ ই তিনিটা ভিন্ন পৰ্যায়।

গ্ৰন্থিবাত ঃ

ই হ'ল হাড়ৰ যোৰাৰ অৱনতি ঘটোৱা সবাতোকৈ গুৰুতৰ সন্ধি প্ৰদাহ। ই আক্ৰান্ত ব্যক্তিক পংগু কৰিব পাৰে। এনে সন্ধি প্ৰদাহ অতি দ্ৰুত গতিত বিয়পে। প্ৰায়েই ডেকা আৰু মধ্যবয়সীয়া লোকক এই প্ৰদাহত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। অৱশ্যে পুৰুষতকৈ মহিলাসকল এনে প্ৰদাহত অধিক আক্ৰান্ত হয়। প্ৰদাহে মানৱ দেহৰ সংৰচনামূলক বিকৃতি ঘটাব পাৰে। মানৱ দেহৰ স্বয়ংসক্ৰিয় ৰোগ প্ৰতিৰোধী পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ ফলতেই এনে বিকৃতি ঘটে। অৰ্থাৎ, গ্ৰন্থিবাত হ'ল এটা স্বয়ংসক্ৰিয় ৰোগ প্ৰতিৰোদী বিসংগতি। দেহৰ ক্ষুদ্ৰ যোৰা, যেনে— আঙুলি, মণিবন্ধ, কিলাকুটি, ডিঙি, ভৰিৰ আহুলি, সৰুগাঁঠি আদিৰ যোৰাত প্ৰধানকৈ এই ৰোগ হয়।

কাৰণ ঃ

গ্ৰন্থিবাতৰ কোনো বিশেষ কাৰণ এতিয়ালৈকে জানিব পৰা হোৱা নাই। যিবোৰ ব্যক্তিৰ দেহৰ সঞ্চিত ৰোগবাহক উপাদানবোৰ আম্লিক প্ৰকৃতিৰ হয়, তেওঁলোক এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক। যোগ আৰু নেচাৰোপেথীৰ মতে এই যন্ত্ৰণাদায়ক ৰোগ বিধ হোৱাৰ প্ৰধান কাৰণ হ'ল ভুল খাদ্য গ্ৰহণ, অনুপযুক্ত জীৱন যাপন শৈলী আৰু চিন্তাৰ অভ্যাস। গুৰুতৰ ধৰণৰ আৱেগিক আঘাত আৰু মানসিক চাপৰ ফলতো এই ৰোগ হ'ব পাৰে। ব্যক্তিৰ নিজৰ দেহৰ কলাবোৰত সৃষ্টি হোৱা এটা এণ্টিজেন-এণ্টিবডি প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলত হাড়ৰ যোৰাবোৰৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে।

লক্ষণসমূহ ঃ

- গাঁঠি ফুলা আৰু বিষোৱাৰ বাবে যোৰা লৰচৰ কৰাত বাধাৰ সৃষ্টি হয়।
- জ্বৰ আৰু অস্বস্তিৰ অনুভৱ সহ বিষে স্থায়ী ৰূপ লয়।
- ৰাতিপুৱাৰ ভাগত
- লৰচৰ কৰাৰ সাম
- হাড়ৰ যোৰাৰ পৰ

অস্থিবাত ঃ

অস্থিৰ দীৰ্ঘদি
মধ্যবয়সীয়া আৰু বৃদ্ধলো
উপাস্থি সন্ধিৰ অৱস্থাৰ অ

কাৰণ ঃ

ভুল খাদ্য খোৱা
আদি নকৰিলে, কেলচিয়
মানসিক আৰু আবেগিক
কলাবোৰ কোনো বহুদিনী
সৃষ্টি হ'লে অস্থিবাত হ'ব

লক্ষণ ঃ

হাড়ৰ যোৰাবো

ৰসবাত ঃ

ই সন্ধি প্ৰদাহৰ
আছে আৰু শৰীৰৰ বিপা
ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিৰ গাঁঠি

কাৰণ ঃ

ৰক্তত অধিক
চ'ডিয়ামৰ য়ুৰেট (urate
আৰু কফি অত্যধিক মাত্

লক্ষণ ঃ

জ্বৰ, মূৰৰ বিষ,
চলা-ফুৰা কৰাত বাধা প
থাকে। নিশাৰ ভাগত বি

সন্ধি প্ৰদাহৰ যোগভিত্তি

যোগ বিজ্ঞানত
আদিভাগতে আৰম্ভ হো
বুলি গণ্য কৰা হয়। যোগে
ক্ষতি হোৱাৰ আগতেই,
সম্পূৰ্ণ নোহোৱা কৰাটো

- মাংস (বিশেষকৈ চাৰিঠেঙীয়া জন্তুৰ মাংস)
- ঘেঁহু, বার্লি, ৰাই আদিৰ দৰে গ্লুটেন থকা খাদ্যশস্য
- কফি
- সুৰা
- বিলাহী, বগা আলু আদিৰ দৰে বিষাক্ত উদ্ভিদ গোষ্ঠী (night-shade family)ৰ অন্তর্গত পাচলি।

গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া খাদ্য ঃ

- সাধাৰণ আৰু পাতল আহাৰ
- অ'মেগা থ্রি ফেটি এচিড বেছি পৰিমাণে থকা চর্বিযুক্ত মাছ (আমিষ খাদ্য খোৱা সকলৰ বাবে)। এনে মাছে প্রদাহ কম কৰে আৰু এনে মাছত ভিটামিন ডিৰ পৰিমাণ অধিক (চালমান মাছ, মেক্‌ৰেল, চার্ডিন, ট্রাউট আদি)।
- নহৰু, আদা, ব্রক'লি, পালেং শাক, অলিভ অইল
- আখৰোট, বিভিন্ন প্রকাৰৰ বেৰী ফল, আঙুৰ, ডালিম আৰু অন্য খাৰুৱা ফল।

১৪.৪ উদ্‌ফাই ৰোগ (Asthma)ত যোগ

উদ্‌ফাই অথবা হাপানি ৰোগ হ'ল এটা শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ। উদ্‌ফাই ৰোগীয়ে শ্বাস লোৱাতকৈ প্রশ্বাস এৰাত অধিক কষ্ট পায়। আর্থ-সামাজিক পৃষ্ঠভূমি নির্বিশেষে সকলো বয়স আৰু সকলো লিংগৰ লোকৰে এই ৰোগ হ'ব পাৰে। হাওঁফাওঁ নলীবোৰৰ পেশীত বাৰে বাৰে হোৱা সংকোচন এই ৰোগৰ বৈশিষ্ট্য। এনে হ'লে ৰোগীৰ নিশ্বাসত শব্দ সাঁ-সাঁ শব্দ উঠে। কাহ হয় আৰু উশাহ বন্ধ হৈ যোৱাৰ দৰে অনুভৱ হয়। ব্রংকি চেপা খায় আৰু ইয়াক মাত্রাধিক তথা গাঢ় শ্লেষ্মাৰসে সোপা মাৰি ধৰে। উদ্‌ফাইৰ প্রকোপ মাত্র একমিনিটৰ বাবেও হ'ব পাৰে অথবা বহু ঘণ্টা, বহুদিন ধৰি অব্যাহত থাকিব পাৰে। এই ৰোগত আক্রান্তসকল শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আৱেগিকভাৱে অৱসাদগ্রস্ত হৈ পৰে।

কাৰণ ঃ

উদ্‌ফাই ৰোগৰ কাৰণ মনোবৈজ্ঞানিক, বংশানুক্রমিক অথবা বিভিন্ন কাৰকে সৃষ্টি কৰা বিৰূপ ক্রিয়া হ'ব পাৰে।

মনোবৈজ্ঞানিক স্তৰত ঈর্ষা, খং, প্রতিশোধপৰায়ণতা আৰু ঘৃণাৰ দৰে নেতিবাচক আবেগবোৰ দমাই ৰখাৰ ফলতেই প্রায়ভাগ আক্রান্ত ব্যক্তি উদ্‌ফাইৰ বলি হৈ বুলি গম পোৱা গৈছে।

নিঃসংগতা, আবেগিক অতি-সংবেদনশীলতা, মৰম-চেনেহ লাভৰ সুতীব্র ইচ্ছা, প্রত্যাখ্যানৰ ভয় আৰু সংকোচ আদিয়েই উদ্‌ফাইৰ প্রকোপ বঢ়াত সহায় কৰে।

বিভিন্ন ফুলৰ ৰেণু, খাদ্য সামগ্রী, দৰৱ, নিচাযুক্ত দ্রব্য, ধূলি, জন্তুৰ নোম, বায়ু প্রদূষণ,

অনুশীলনবোৰে ৰোগীৰ দৰৱ নির্ভৰশীলতা হ্রাস কৰে, লৰচৰ কৰিব পৰা অৱশেষ শক্তিখিনি সুদৃঢ় কৰে আৰু হাড়ৰ যো�ৰাবোৰৰ অৱশিষ্ট কার্যকলাপ বর্তাই ৰখাত সহায় কৰে।

সন্ধি প্রদাহ যোগৰ সহায়ত নিয়ন্ত্রণ কৰা প্রক্রিয়াটো হ'ল এটা সর্বাত্মক প্রক্রিয়া। ই চিকিৎসাশাস্ত্রৰ স্বীকৃত ব্যৱস্থাবোৰৰ এটা ফলপ্রসূ পৰিপূৰক। সন্ধি প্রদাহৰ এটা পূর্ণাংগ যোগ চিকিৎসা (Therapy) কার্যসূচীত তলৰ কথাবোৰক সামৰি লোৱা হয়।

সৎ কর্ম ঃ

কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰাবলৈ আৰু হাড়ৰ যোৰা ৰক্তপ্রবাহ তথা কলাবোৰত ধৰণৰ বিপাকীয় অম্ল আৰু অন্য বর্জ্য পদার্থ আঁতৰ কৰিবলৈ সৎ কর্ম কৰিব লাগে। সন্ধি প্রদাহৰ বাবে উপযুক্ত সৎকর্মবোৰ হ'ল— নেতি, কুঞ্জল আৰু শংখ প্রক্ষালন।

আসন ঃ

সন্ধি প্রদাহ ৰোধ আৰু নিয়ন্ত্রণৰ বাবে থকা প্রধান যোগাসনৰ শৃংখলাটো পৱন-মুক্তাসনৰ বাতবিষ প্রতিৰোধী আসনবোৰৰ সমষ্টি। এই আসনবোৰে শৰীৰটোক সকলো প্রকাৰৰ অংগ সঞ্চালন কৰাত সহায় আগবঢ়ায় আৰু হাড়ৰ যোৰাবোৰক সম্পূর্ণ বিৰাম দিয়ে আৰু মালিচ কৰে। যোৰাবোৰৰ নমনীয়তা বঢ়াৰ লগে লগে তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, মর্জৰী আসন, আকর্ণ ধনুৰাসন, বক্রাসন, অর্ধ-হলাসন আদি আসনবোৰ যোগ কৰিব পাৰি।

প্রাণায়াম ঃ

প্রাণায়ামৰ অনুশীলনে হজম আৰু বর্জন সামর্থ বৃদ্ধি কৰে। সন্ধি প্রদাহৰ বাবে নাড়ী-শোধন আৰু ভষ্ট্রিকা প্রাণায়াম সুফলদায়ক।

ধ্যান ঃ

ধ্যানে পুঞ্জীভুত মানসিক আৰু আবেগিক উদ্বেগ বাহিৰ হোৱাত সহায় কৰে। ই সন্ধি প্রদাহৰ বাবে সুফলদায়ক।

ওঁম মন্ত্রৰ জাপ।

খাদ্য তালিকা ঃ

সন্ধি প্রদাহত খাদ্যই এক গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন কৰে। কিছুমান খাদ্যই প্রদাহৰ প্রকোপ বৃদ্ধি আৰু কিছুমানে কম কৰে। সন্ধি প্রদাহত আক্রান্ত ৰোগীয়ে সেয়েহে খাদ্য বাছনি কৰোতে সাৱধান হ'ব লাগে।

বাদ দিবলগীয়া খাদ্য

- দুগ্ধজাত সামগ্রী
- ভজা আৰু সংসাধিত খাদ্য
- অ'মেগা চিক্স ফেটি এচিডৰ পৰিমাণ বেছি থকা খাদ্য (মাকৈ তেল আৰু বীজৰ পৰা নিষ্কাশিত তেল)
- অত্যধিক নিমখ আৰু সংৰক্ষক উপাদান থকা খাদ্য
- মিঠা পানীয়

ঔদ্যোগিক ধোৱা, ডিজেলৰ ধোৱা, গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত সামগ্ৰীয়ে আমাৰ দেহত বিৰূপ ক্ৰিয়া কৰিব পাৰে।

যোগ আৰু নেচাৰোপেথীৰ মতে উদ্‌ফাইৰ কাৰণ হ'ল হজম ক্ৰিয়াৰ বিশৃংখলতা, মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ।

কৌষ্ঠকাঠিন্য আৰু বদহজমে শৰীৰত বিষাক্ত উপাদান জমা হোৱাত সহায় কৰে। উদ্‌ফাইৰ প্ৰকোপ বঢ়াৰ ইয়ো এটা কাৰণ হ'ব পাৰে। একেদৰে, অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ আৰু জীৱনশৈলী উদ্‌ফাই ৰোগে গুৰুতৰ ৰূপ ধাৰণ কৰাৰ কাৰণ বুলিব পাৰি।

লক্ষণ ঃ

- নাক খচ্‌খচাই থকা
- উদ্‌ফাই আক্ৰমণৰ সময়ত উশাহ নোপোৱা যেন লগা
- ডিঙিৰ পৰা শব্দ ওলোৱা আৰু বুকু গধুৰ হৈ থকা
- পেট ফুলা
- দেহৰ অস্থিৰতা আৰু বুকুৰ ধিপ্‌ধিপনি বঢ়া
- চৰ্দিৰ্ঘনাকেৰে পানী বৈ থকা নাইবা নাক বন্ধ হোৱা
- খেকাৰ ওলোৱা অথবা শুকান কাহ
- দুৰ্বলতা
- শোৱাৰ সময়ত উশাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা
- শৰীৰত অক্সিজেনৰ মাত্ৰা কমি যোৱাৰ ইংগিত দিয়া নীলা পৰা নখ আৰু ওঁঠ
- তেজৰ ইঅ'চিন' ফিল কাউণ্ট বাঢ়ি যোৱা

উদ্‌ফাই ৰোগৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণ

যোগৰ দ্বাৰা উদ্‌ফাই ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ সময়ত এই ৰোগটোৰ অতিন্দ্ৰীয় কাৰকবোৰৰ বিষয়ে ৰোগীৰ সচেতন মনক জ্ঞাত কৰিব লাগিব। ৰোগীয়ে এই কাৰকবোৰ চিনাক্ত আৰু গ্ৰহণ কৰিবলৈ শিকিব লাগিব। তেতিয়াহে লাহে লাহে তেওঁ এই অসুবিধা আঁতৰাব পাৰিব।

উদ্‌ফাই ৰোগৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণৰ এটা অত্যাৱশ্যকীয় অংশ হ'ল হ্ৰাস পোৱা আৰু বন্ধ হৈ পৰা প্ৰাণিক শক্তিৰ মাধ্যমবোৰ (channel) পুনৰ সক্ৰিয় কৰি তোলা। উদ্‌ফাইৰ প্ৰকোপ নবঢ়া সময়ত ৰোগীয়ে যদি সৎকৰ্ম, যোগাসন আৰু প্ৰাণায়াম কৰে তেন্তে মাধ্যমবোৰ (channel) পুনৰ সক্ৰিয় হৈ উঠিব। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে উদ্‌ফাইৰ আক্ৰমণৰ প্ৰকোপ লাঘৱ কৰে আৰু দুটা আক্ৰমণৰ মাজৰ ব্যৱধান বৃদ্ধি কৰে। যোগাসনৰ ফলত কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰ হয়, শৰীৰৰ অতি-অম্লতা কমে আৰু শাৰীৰিক শক্তি তথা সহন ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

সৎকৰ্ম ঃ

নেতি, ৱামনধৌতি, ৱস্ত্ৰধৌতি, শংখ-প্ৰক্ষালন, কপালভাতি, অগ্নিসাৰ। উদ্‌ফাই ৰোগৰ যোগ চিকিৎসাৰ (Therapy) এইকেইটা হ'ল সবাতোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। নাকৰ শ্লেষ্মিক আচ্ছাদনৰ পৰা পুঞ্জীভূত বৰ্জ্য শ্লেষ্মিক পদাৰ্থবোৰ ফলপ্ৰসূভাৱে আঁতৰোৱাত কুহুমীয়া লুণীয়া

হাঁহ-কুকুৰা আৰু বনৰীয়া চীফুড খাব। এনে খাদ্যই আমাৰ দেহৰ অম্লৰ পৰিমাণ কমাই আৰু খাৰুৱা উপাদানৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰে। আমি আমাৰ দেহৰ খাৰুৱা গুণ বৃদ্ধি কৰিব লাগে। আমাৰ দেহত 7.35-7.45 pH স্তৰৰ খাৰুৱা গুণ থকা উচিত।

- মাংস আৰু কণীৰ সলনি ভুচিবাদ নিদিয়া খাদ্য শস্য আৰু দাইল আদি খাওক।

১৪.৫ পিঠিৰ বিষত যোগাসন

পিঠিৰ বিষ হ'ল মানুহে সততে ভুগিবলগীয়া হোৱা এটা সাধাৰণ দৈহিক অসুবিধা। পিঠিৰ যিকোনো অংশই বিষাব পাৰে। পিঠিৰ মাংসপেশীবোৰত অতীব্ৰ আৰু অবিৰত বিষ তথা চুলেই বিষৰ অনুভৱ হ'ব পাৰে। কটি দেশ, কটি-ত্ৰিকাস্থি অথবা ৰাজহাড়ৰ ওপৰ অংশত বিষ উৎপন্ন হ'ব পাৰে।

কাৰণ ঃ

- পিঠিৰ বিষৰ বিভিন্ন কাৰণ হ'ব পাৰে। যেনে— স্পণ্ডিল'চিচ, স্পণ্ডিলাইটিচ, স্লীপড্ ডিস্ক, হেঁচা পৰা, মোচোকা খোৱা, কোঁচ খোৱা, পেট অথবা পিঠিৰ মাংসশৌ দুৰ্বল হোৱা আদি।
- ওপৰত উল্লেখ কৰা অৱস্থাবোৰৰ বাবে প্ৰধান জগৰীয়া কাৰ্যটো হ'ল মানুহৰ দেহৰ ভংগি। থিয় দিয়া, বহা, কাম কৰা, ওজন দঙা, খোজকঢ়া, শোৱা আদি কামৰ সময়ত মানুহৰ দেহভংগিত খুঁত থাকিলে পিঠিৰ বিষ হ'ব পাৰে।
- দীৰ্ঘ সময় থিয় হৈ অথবা বহি থকাৰ ফল।
- বিৰামহীনভাৱে বহুসময় গাড়ী চলোৱাৰ ফল।
- কোনো দুৰ্ঘটনাৰ ফলত হোৱা ৰাজহাঁড়ৰ সংৰচনাৰ পৰিৱৰ্তন।
- য়ুটেৰাচ, ফেল'পিয়ান টিউব আৰু অ'ভেৰীৰ দৰে আভ্যন্তৰীণ অংগত হোৱা শ্ৰোণীদেশ সংক্ৰমণৰ ফলতো পিঠি বিষাব পাৰে।
- উদ্বেগ, মানসিক চাপ, চিন্তা, হতাশাবোধ আদিৰ দৰে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যাৰ বাবেও পিঠিৰ বিষ হ'ব পাৰে।
- মাংসপেশীত অত্যধিক জোৰ পৰা কাম কৰিলেও পিঠি বিষাব পাৰে।
- মেদবহুলতা আৰু মাত্ৰাধিক ওজনে ৰাজহাড়ক অতিৰিক্ত ওজন সহিবলৈ বাধ্য কৰে। তেতিয়াও আমাৰ পিঠিৰ বিষ হ'ব পাৰে।

লক্ষণ ঃ

- পিঠিৰ আক্ৰান্ত এলেকাত বিষ হয়।
- হাত আৰু ভৰিলৈ বিষ বিয়পে। হাত-ভৰি গধুৰ হৈ পৰে, স্পৰ্শানুভূতিহীন হৈ পৰে অথবা জিন্‌জিনায়।
- বিষ ভৰিৰ তললৈ বিয়পে।
- বহোঁতে, থিয় হৈ থাকোতে, হাউলিবলগীয়া হ'লে, বস্তু দাঙোতে, খোজ কাঢ়োঁতে আৰু

আৰামেৰে শোৱা

- মাংসপেশীৰ তীব্ৰ

পিঠিৰ বিষৰ যোগভিত্তি

যোগভিত্তিক

কাৰ্যসম্পাদন দক্ষতা বৃদ্ধি

আসন ঃ

তড়াসন, তিৰ্যক

উষ্ট্ৰাসন, মকৰাসন, কান্ধ

আৰু শৰাসন।

প্ৰাণায়াম ঃ

নাড়ী-শোধন প্

ধ্যান ঃ

ওঁম মন্ত্ৰৰ জাপ

১৪.৬ কৌষ্ঠ কাঠিন্য

মানৰ হেৰ পা

দৈহিক বিসংগতি। দেহৰ

মলত্যাগত বলপ্ৰয়োগ ক

ফলত এনে অৱস্থাৰ সৃষ্টি

কাৰণ ঃ

কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ

- শাৰীৰিক শ্ৰম নক
- বিশৃংখল জীৱন-
- দুৰ্বল খাদ্যাভ্যাস

  অধিকবাৰ খাদ্য গ্ৰ

  তাগিদাত খাদ্য ব

  নথকা মসৃণ খাদ্য
- দুখ, খং, বিৰক্তি
- সেউজীয়া পাচলি
- পানী কমকৈ খো

লক্ষণ ঃ

- শুকান আৰু কঠি
- মলত্যাগৰ সময়ত

- ভালদৰে পেট খোলোচা নোহোৱা।
- মূৰ ঘূৰণি আৰু মূৰ গধুৰ হৈ থকা।
- দীৰ্ঘদিনীয়া কৌষ্ঠকাঠিন্যত ভোগা ব্যক্তিৰ পাইলচ্ হ'ব পাৰে।

কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

সঠিক আহাৰ আৰু পৰ্যাপ্ত পানী খোৱাৰ লগতে উপযুক্ত যোগাভ্যাস কৰি কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰাব পাৰি।

সৎকর্ম ঃ

ৱামনধৌতি, লঘূশংখ প্রক্ষালন, অগ্নিসাৰ, নৌলি, কপালভাতি।

আসন ঃ

সূৰ্যনমস্কাৰ, তড়াসন, তিৰ্যক তড়াসন, কটি চক্রাসন, ত্রিকোণাসন, পদ-হস্তাসন, বজ্রাসন, বজ্রাসন, অৰ্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, পৱনমুক্তাসন, উদৰাকর্ষাসন, ৱিপৰীতকৰণি আসন, মকৰাসন আৰু শৱাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন, সূৰ্যভেদন, ভষ্ট্রিকা প্রাণায়াম।

মুদ্রাবন্ধ ঃ

যোগমুদ্রা, অশ্বিনী মুদ্রা, উদ্দীয়নবন্ধ, মহাবন্ধ।

খাদ্য তালিকা ঃ

- ফলমূল, শাক-পাচলি, চালাদ, গঁজালি মেলা মগুমাহ, ভূচি আঁতৰ নকৰা খাদ্য শস্য আদি বেছিকৈ খাওক।
- সতেজ ফলৰ ৰসৰ লগতে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে জুলীয়া বস্তু খাওক।

অন্য ঃ

- দৈনিক সৎসঙ্গত বহক, ধৰ্মগ্রন্থ পাঠ কৰক আৰু প্রাৰ্থনা কৰক।
- ৰাতিপুৱাই পানী খাই (ঊষাপান) তড়াসন, তিৰ্যক-তড়াসন আৰু কটি চক্রাসন কৰক।

১৪.৭ ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰা যোগাসন

ঋতুস্রাৱ অথবা মাহেকীয়া ৰক্তস্রাৱ হ'ল যোনিমুখেৰে য়ুটেৰাচত জমা হোৱা ৰক্তমিশ্রিত স্রাৱ প্রতিমাহে বাহিৰ হৈ যোৱা প্রক্রিয়া। মাহেকীয়া ৰক্তস্রাৱ প্রায় পাঁচদিন পৰ্যন্ত অব্যাহত থাকে। গড়ে 28 দিনৰ মূৰে মূৰে ঋতুস্রাৱ হয়। নিয়মীয়া ৰক্তস্রাৱ চক্রটোত সৃষ্টি হোৱা অস্বাভাৱিক অৱস্থাকেই ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি বোলা হয়। ই এক সাধাৰণ বিসংগতি। সততে সৃষ্টি হোৱা ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতিবোৰ হ'ল— ৰজঃকৃচ্ছতা (Amenorrhea/ একেবাৰে কমকৈ ৰক্তস্রাৱ হোৱা), ৰক্তপ্রদৰ (Menorrhagia/ অত্যধিক বিকাৰগ্রস্ত স্রাৱ হোৱা), অতিৰজঃ স্রাৱ (Metrorrhagia/ ৰক্তস্রাৱৰ আধিক্য), কোষ্ঠৰজ (Dysmenorrhea/ ৰেদনাদায়ক ৰক্তস্রাৱ) আৰু শ্বেতপ্রদৰ (Leucorrhea/ তেজৰ শ্বেতকণিকা স্রাৱ অধিক হোৱা)।

ৰজঃকৃচ্ছতা হ'ল
ভাৰসাম্যতা নথকা, পৰি
অতি কম হোৱা, মানসিক

ৰক্তপ্রদৰ হ'ল ৰ
চিকিৎসাশাস্ত্রভিত্তিক অ
হ'ব পাৰে। পিটুইটেৰী, থ
উদ্বেগ আৰু ডাইবিটিচ

অতিৰজঃ স্রাৱ হ'
ব্যৱহৃত আন এটা চিকি
কার্যকলাপ দুর্বল হৈ প
পোৱাৰ ফলত আৰু কিছু

কোষ্ঠৰজ হ'ল আ
অথবা স্রাৱ হৈ থকা সম
উৰুৰ বিষ হয়। পূৰ্ণ বিকাশ
পৰিৱর্তনৰ দৰে দৈহিক

শ্বেতপ্রদৰ হ'ল আ
বৰণৰ জৰায়ু স্রাৱ হয়। ৰ
অত্যধিক শ্বেতপ্রদৰৰ ফ

কাৰণ ঃ

- হৰম'নৰ ভাৰসাম্য
- প্রজনন অংগবোৰ
- হতাশা, ভয়, মান
- জীৱনাপন, খাদ্য
- গুৰু, তৈলাক্ত, মা
- শাৰীৰিক শ্রমঅভ্যা

লক্ষণ ঃ

- অনিয়মীয়া ঋতুস্র
- ঋতুস্রাৱৰ সময়ত
- যথেষ্ট পৰিমাণে
- ঋতুস্রাৱৰ সময়ত
- মূৰৰ বিষ আৰু মূ
- বিৰক্তিবোধ আৰু
- ভোক নলগা আ

- দুর্বলতা।

ঋতুস্রাৱ বিসংগতিৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

নাৰীদেহৰ এণ্ডোক্রাইন প্রণালীটোৰ কার্যসম্পাদন পদ্ধতিৰ শুধৰণি ঘটাই আৰু কার্যাৱলীৰ মাজত সমতা স্থাপন কৰি ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰোৱাত যোগে সহায় কৰে। যোগে দেহ আৰু মনক বিশ্রাম দিয়ে বাবে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যাবোৰ যথেষ্টখিনি সাম কাটে।

সৎকর্ম ঃ

নেতি (দৈনিক), কুঞ্জল (সপ্তাহত দুবাৰ), লঘূশংখ প্রক্ষালন (মাহত এবাৰ)।

কুঞ্জল আৰু লঘূশংখ প্রক্ষালনে কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰ কৰে। ই হ'ল ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰোৱাৰ প্রাৰম্ভিক পর্যায়।

আসন ঃ

সাধাৰণ স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিবলৈ আৰু ঋতুস্রাৱৰ সময়ত সৃষ্টি হোৱা সৰু সুৰা সমস্যাবোৰ লাঘৱ কৰিবলৈ যোগাসনবোৰ উপযোগী। এই আসনবোৰে দেহৰ প্রাণচাঞ্চল্য আৰু শক্তি বৃদ্ধি কৰে। ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰাবলৈ তলৰ আসনবোৰ কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়—

তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি চক্রাসন, সূর্য নমস্কাৰ, ত্রিকোণাসন, বজ্রাসন, শশাংকাসন, উষ্ট্রাসন, বক্রাসন, গোমুখাসন, অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রাসন, মর্জৰী আসন, ভুজংগাসন, অর্ধ-শল্‌ভাসন, হলাসন, সর্বাংগাসন আৰু শৱাসন।

ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰাৰ বাবে ওলোটা আসনবোৰ বিশেষভাৱে কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়। এনে আসনে প্রজনন অংগবোৰৰ পৰা বর্জ্য পদার্থ সহজে বাহিৰ হৈ যোৱাত সহায় কৰে আৰু পিটুইটেৰী ৰক্ত প্রবাহৰ মাত্রা বৃদ্ধি কৰে। কেৱল ৰক্তস্রাৱ হৈ থকা দিনকেইটাত এই আসনবোৰ কৰিব নালাগে।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন, শীতলী, উজ্জয়ী, ভ্রমৰী আৰু ভষ্ট্রিকা।

প্রাণায়ামে অতিন্দ্রীয় স্তৰৰ অহেতুক চিন্তা আৰু মানসিক বিৰক্তিবোধ আঁতৰ কৰে। ভষ্ট্রিকা ক্রিয়াই প্রাণচাঞ্চল্য বৃদ্ধি কৰে আৰু শৰীৰৰ পৰা বিষাক্ত উপাদান বাহিৰ হৈ যোৱাত সহায় কৰে। ৰজঃকৃচ্ছতা আৰু কোষ্ঠৰজ থকাসকলক ভষ্ট্রিকা কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়।

মুদ্রাবন্ধ ঃ

বিপৰীতকৰণী মুদ্রা, যোগ মুদ্রা, অশ্বিনী মুদ্রা, মহামুদ্রা, উদ্দীয়নবন্ধ, মূলবন্ধ।

অশ্বিনী মুদ্রা আৰু মূলবন্ধে প্রজনন অংগবোৰত প্রাণসঞ্চাৰি শক্তি উৎপন্ন কৰে। এই মুদ্রাবোৰে যোনিদেশৰ স্নায়ুবোৰকো উদ্দীপনা যোগায়।

ধ্যান ঃ

অজপজাপ, নাদযোগ।

মনৰ পৰা চাপ আঁতৰোৱাত ধ্যানে সহায় কৰে।

খাদ্য তালিকা ঃ

- ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি থকা মহিলাৰ খাদ্য সদায় সাধাৰণ হ'ব লাগে। মচলা বাদ দিব লাগে আৰু সহজে হজম হোৱা খাদ্য খাব লাগে।
- সেউজীয়া শাক আৰু ফলমূল প্ৰচুৰ পৰিমাণে খাব লাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক —

(ক) একেবাৰে সাধাৰণ সন্ধি প্রদাহৰ প্রকাৰ তিনিটা হ'ল গ্রন্থিবাত, ... আৰু ৰসবাত।

(খ) উদ্‌ফাই অথবা হাপানি ৰোগ হ'ল এটা ..... ৰোগ।

(গ) কৌষ্ঠকাঠিন্য হ'লে দেহৰ গোটা বর্জ্য পদার্থবোৰ বাহিৰ কৰি দিয়াৰ প্রক্রিয়াটো ..... হৈ পৰে।

(ঘ) ঋতুস্রাৱৰ সময়ত অত্যধিক ৰক্তস্রাৱ হোৱাৰ অৱস্থাটো বুজাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা চিকিৎসাশাস্ত্র ভিত্তিক অভিধাটো হ'ল .....।

(ঙ) অশ্বিনী মুদ্রা আৰু মূলবন্ধে ..... অংগবোৰত প্রাণসঞ্চাৰি শক্তি উৎপন্ন কৰে।



১৪.৮ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

বহুতো ৰোগক সাধাৰণ ৰোগ বুলি ধৰা হয়। সন্ধি প্রদাহ, উদ্‌ফাই, কৌষ্ঠকাঠিন্য, পিঠিৰ বিষ আৰু ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি হ'ল এনে কেইটামান সাধাৰণ ৰোগ। প্রতিটো ৰোগৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বেলেগ বেলেগ। কিন্তু তাৰ মাজতো উমৈহতীয়া কাৰণ কেইটামান হ'ল ত্রুটিপূর্ণ জীৱন শৈলী, খাদ্যাভ্যাস আৰু শাৰীৰিক শ্রমÛব্যায়ামৰ অভাৱ। এই ৰোগবোৰ নিয়ন্ত্রণ কৰাৰ বাবে যোগাসনৰ পৰামর্শ দিয়া হয়। যোগে ইতিবাচক চিন্তাৰ আর্হি গঢ়ি তোলে, মানসিক চাপ আৰু চিন্তাÛউৎকণ্ঠা আঁতৰ কৰে। যোগাসন আৰু প্রাণায়ামৰ দৰে যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে বন্ধ হৈ থকা প্রাণ শক্তি মুকলি কৰে। সৎকর্ম অনুশীলনে আভ্যন্তৰীণ অংগ-প্রত্যংগবোৰ চাফা কৰে। ই পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র আৰু বৃহদান্ত্রৰ দৰে অংশবোৰ পৰিস্কাৰ কৰাৰ ফলত নানা প্রকাৰৰ দৈহিক সমস্যা আঁতৰ হয়। প্রতিগৰাকী ব্যক্তিয়েই নিৰোগী হৈ থাকিবলৈ যোগৰ অনুশীলনক জীৱনৰ অংগ কৰি লোৱা উচিত।



১৪.৯ অধিক জানিবলৈ

1] *Yogic for Common Ailments*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

2] *Yoga Therapy for Selected Diseases*- Dr. M.M. Gore, Dr. D.R. Vaze, Dr. S.A. Kulkarni, Dr. J.P. Oak, Kaivalyadhama: Lovavla, Pune.

3] *Yogic Management of Common Diseases*- Dr. Swami Karmananda, Yoga Publication Trust, Munger: Bihar.

4] *Yogic and Naturopathic Treatment for Common Ailments,* Central Council for Research in Yoga and Naturopathy: New Delhi.

5] *Yoga for Digestive Disorders*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

6] *Yoga for Arthritis*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

7] *Yoga for Bronchial Asthma*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bendaluru.



১৪.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) অস্থিবাত

(খ) শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত

(গ) মস্তুৰ

(ঘ) ৰক্তপ্রদৰ

(ঙ) প্রজনন।

১৪.১১

(ক) অতি চুটি প্রশ্নঃ

প্রশ্ন ১ ঃ সন্ধি প্রদাহত

প্রশ্ন ২ ঃ উদ্‌ফাই ৰোগৰ

প্রশ্ন ৩ ঃ য়ুটেৰাচ, ফেলা

ফলতো পিঠি বিষ

(খ) চুটি প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ গ্রন্থিবাতৰ লক্ষ

প্রশ্ন ২ ঃ অস্থিবাত কি বি

প্রশ্ন ৩ ঃ উদ্‌ফাই ৰোগ

প্রশ্ন ৪ ঃ কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ

প্রশ্ন ৫ ঃ ঋতুস্রাৰৰ বিসং

(ক) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ সন্ধি প্রদাহৰ কা

যোগ অনুশীলন

প্রশ্ন ২ ঃ উদ্‌ফাই ৰোগৰ

প্রশ্ন ৩ ঃ পিঠিৰ বিষৰ কা

যোগ অনুশীলন

প্রশ্ন ৪ ঃ কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ

কেইটামান যো

প্রশ্ন ৫ ঃ কেইটামান সাধ

কাৰণ, লক্ষণ অ

