Journal of Research and Analysis
(A Multidisciplinary and Multilingual Peer-reviewed Journal)
Published by:
Technology Twenty Fifty Pvt. Ltd
Website: https://technology2050.com.np/
ISSN: 3059-9571

योगका माध्यमले कोष्टबद्धता रोगको उपचार

योगाचार्य मोहन सिंह केसी[१]
वाल्मीकि विद्यापीठ
Email: mohansingkc@gmail.com

शोधसार

योग र आयुर्वेद जीवनको आधार मानिन्छ। यी दुई विधा विश्वमै सव भन्दा पुरानो विधा हो। हाम्र ऋषिमुनिहरु यसका श्रोत हुन्। वेदादि ग्रन्थ यसका लिखित दस्तावेज हुन्। आसन वा अभ्यास मात्र एक पोस्चुरलमेडिसिन हो योगको एक पाटो हो। योग भन्नाले हाम्रो मन, बुद्धि, चित्त , अहंकार र श्रृष्टि (परमात्मा) संग जोड्नु वा युनियन हो। पातन्ज ऋषिको अष्टाङ्ग योग सूत्र अनुसार हेर्ने हो भने यसभित्रः यम, नियम, आसन, प्राणाया, प्रत्याहार, धारणा, ध्यानर समाधि यी आठ खुड्किला पर्दछन्। त्यस्तै बुद्धले यसलाई अष्टांङ्ग मार्ग भन्नु भएको छ। जसमा तीन भाग छ। १. प्रज्ञा (दिव्य दृष्टि) २. शील (सदाचार) र ३. समाधी (एकाग्रता) भित्र क्रमशः सम्यकदृष्टि, सम्यक संकल्प, प्रज्ञाभित्र सम्यक वाणि, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, शिल भित्र तथा सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधी समाधी भित्र गरी आठ तह छन्।

स्वास्थ्य रहन, बाह्य क्रियाकलाप र आन्तरिक क्रियाकलाप दुवै उचित हुनु आवश्यक छ। एक पाटो मात्र विग्रन गएमा समस्या आउँछ। यसमा थप भोजनको विषय, आयुर्वेदले जोडिदिन्छ। जसले शुद्ध भोजन के हो ? र पत्रु भोजन के हो ? बताउनुको साथै वात, पित्त, कफ मध्ये कुन समूहको व्यक्ति हो ?त्यहि प्रकृति अनुसार को भोजन गर्ने शिक्षा बताउँछ।ऋषिचरक भन्नु हुन्छ " सम दोष समाग्निश्च सम धातु मल क्रिया। प्रशन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वास्थ्य इत्यभिदीयते।।" शरीरमा सात धातु, पाँच अग्नि र जठाराग्नि समेत तेह्रवटै तत्व दुरुस्त हुनु पर्दछ।

१ . मोहनसिंह के.सी. योग वियको अध्ययन, अनुसन्धानमा संलग्न हुनुहुन्छ। उहाँको शैक्षिक रूचि योग, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, धर्मशास्त्र, ज्योतिष र राजनीतिशास्त्र विषयक्षेत्रमा केन्द्रित छ। विशेषतः उहाँ योग, फलित ज्योतिष र राजनीतिशास्त्र विषयको अध्ययन एवं अनुसन्धान कार्यमा संलग्न हुनुहुन्छ।

१. विषय प्रवेश

कब्जियत आज आम रोग र कमन बन्दै गइरहेको छ । के नेपाल के भारत के अन्य देश सवै मा यो रोग प्रायः साझा (common)भएको छ । यसको उपचार पद्धति पनि थुप्रै छन् । जस्तो प्राकृतिक तरिका, होमियोपैथिक, आयुर्वेदिक, एलोपैथिक तथा योगथेरापि । यसमा प्रयोग हुने औषधि पनि फरक छन् । प्राकृतिकमा पञ्च तत्वबाट आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वीको माध्यमले खालि पेट वा उपासनाको मध्यमले उपाचार गरिन्छ । होमियोपैथिमा गोलीको प्रयोग र खानपानको नियन्त्रण गेरर हुन्छ भने आयुर्वेदमा जडिबुट्टि तथा भोक लागेपछि मात्र खाना खानु पर्छ भनेर खानपानमा ध्यानदिनुका साथै पंचकृया – स्नेहन, स्वेदन, वस्ति, वीरेचन तथा नत्स्य कृया गर्न सल्लाहा दिइन्छ । एलोपैथीमा डाइजेसन ठीक गर्ने, गैस्ट्रिक ठीक गर्ने तथा सिरप एवं चक्की दुवै दिइन्छ र Metabolism ठीक गर्न भनिन्छ । योगमा भनेः षटकर्म- धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक र कपालभाति गरी शरीर शुद्ध गर्न र मिताहारलाई प्राथमिकता दिइन्छ । त्यस्तै ध्यान, आसान, प्राणायाम, मुद्रा तथा खानपामा ध्यान दिन भनिन्छ । कोष्टबद्धता (constipation)को बारेमा, यसको समस्या कतिको छ ? पीडित कति छन् ? उपचार पद्धति के के छन् । यी माथि बताइएका विविध पद्धतिको बारेमा छोटो अध्यनका साथै विशेष गरेर योगथेरापीको बारेमा जानाकारी गराउनु हो ।

२. आलेखको उदेश्यः

(क) कोष्टबद्धता रोगको बारेमा प्रकाश पार्नु ।

(ख) यसको कारणको बारेमा विश्लेषण पार्नु ।

(ग) वात, पित्त र कफ को प्रकृति र भोजनबारे प्रकाश पार्नु ।

३. अध्ययन विधि

प्रस्तुत आलेख गुणात्मक अनुसन्धानको ढाँचाबाट सम्पन्न गरिएको छ । अध्ययनको आधार प्रयोगात्मक र व्याख्यातमक दुवै शैली प्रयोग गरिएको छ । अध्ययनका लागि स्वयंको प्रयोगवाद र द्वितीयक   सामग्रीहरु प्रयोग गरिएका छन् । यसकालागि वयालिस दिनको स्वयं विभिन्न ध्यान मुद्रा आसन प्राणायाम तथा पूर्व प्रकाशित पुस्तक, अनुसन्धानात्मक जर्नल, पत्रपत्रिका, विद्ध्यूतीय माध्यममा, उपलब्ध सामग्रक्षलाई आधार मानिएको छ । संकलित सामग्रीलाई विषय बस्तु विश्लेषण विधिका माध्यमबाट व्याख्या विश्लेषण एवं समिक्षा गरि निष्कर्ष निकालिएको छ । यसमा मानव जीवनमा कोष्ट बद्ध रोग के हो कसरी यसले अर्को रोग उत्पादन गर्छ ? के गर्दा यो रोग हुन्छ कारणहरु र निको पार्ने उपायहरु के के हुन ? आयुर्वेदमा के भनिन्छ ? एलोपेथिमा यसबारे धारणा के छ ? जनसाधरणका बुझाइ के छ आदिबारे प्रमाणिक तरिकाले विश्लेषण गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

४. विषय प्रवेशः

कब्जियत आज एक प्रमुख समस्याको रुपमा देखा परेको छ । नेपाल मात्र हैन छिमेकी मुलूक भारत तथा अन्य देशहरुमा पनि यो रोग अछुतो छैन । संख्यामा तल माथि होला तर निष्कलङ्क वा निर्मूल भने भएको छैन । यसमा खास गरी प्राचिन पद्धि आयुर्वेद, होमियोपैथी र आधुनिक एलोपैथिक उपाचार हुदैं आएको छ । अव यसमा योगको माध्यमले पनि उपचार हुन सक्छ भन्ने कुरा अनुसन्धानको माध्यमबाट यसलाई व्याख्या गरिने छ ।

५. परिभाषाः

कब्जियतलाई संस्कृतमा कोष्टबद्धता र अंग्रेजीमा कन्स्टिपेशन (constipation) भनिन्छ । कब्जियतके हो यसको बारेमा चर्चा गरौं । आधुनिक जीवनमा सवैभन्दा बडी प्रचलित विमारी कब्जियत वा कोष्ठवद्धता हो । के बृद्ध, के युवक के महिला र बच्चा सम्म पनि यसले सतायको छ । अनेक रोगिहरुलाई हेरेर प्रथमत यस्तो ज्ञात हुन्थ्यो कि कुनै ठूलो रोगबाट ग्रसित छन् परन्तु, पछि जानाकारी पाइन्छ यो त जीर्ण कोष्ठबद्धताले हैरान भएका रहेछन् । अनेक व्यक्ति शौचादि निवृत्तिको समयमा चुरोट या बीडि सल्काएर यो आशाले बस्दछन् कि

दिसा साफ हुनेछ परन्तु खोक्दै गरेर उनलाई धेरै समय सम्म बस्नु पर्दछ । कुनै कुनै स्थानको पानि यति भारी हुन्छ कि सबैलाई स्वभावतः कब्जियत रहन्छ पनि । कोही आफ्नू त्रुटीपूर्ण बानीको कारण यसको शिकार बन्न पुग्दछन् ।

६. आयुर्वेदमा कब्जियतः

आजभोली चिकित्सक, हकिम, वैध्य समक्ष सवभन्दा बढी रोगी कब्जियतको पुग्दछन् । दवाइहरु पनि अधिक यस्तै दवाइहरु आविष्कार, भएको छ जसले सरलताले कब्जियत हटोस् । यसको चक्की, धूलो, काँडा, चूर्ण, कास्ट्रोल, फ्रुटसाल्ट, इसवगोल, मैकसेल्फ, जमालगोटा, कमिलेटिव मिक्सचर आदि । थाहा छैन कति चीज हिजोआज कब्जियत हटाउनकोलागि चलिराछ । यति गर्दा पनि यो नागरिक जीवनको प्रमुख अभिशाप बनेको छ । यो धनवान वा तडक - भडकलाइ संघर्षशील, सघन शहरहरुमा बस्ने सम्बृद्ध वर्ग, अल्छी तथा विलाशप्रिय युवक, युवतीलाई पनि यो रोग हुने गरेको पाइएको छ । आयुर्वेदमा खानपिनलाई विशेष ध्यान दिन भनिएको छ । दवाइको रुपमा त्रिफला चूर्ण मनतातो पानिमा बेलुका सुत्नेबेलामा खाने सल्लाहा दिइन्छ ।

रोगहरुको पूर्व अवस्था कब्जियत हो : यो रोग स्वयं कुनै रोग होइन तर आउनेवाला ठूलो रोगको पूर्व स्थिति हव । यसैबाट रोगको प्रारम्भ हुन्छ ।रोग एक प्रकारको प्रवृत्ति हो फोहरहरु थुपारे पछि कीराहरु त उत्पन्न हुन्छन नै यसै प्रकार शरीरमा मल एकत्रित हुनाले रगत अधिक विकारमय बन्दछ । एकत्रित मल पदार्थले जुन विषैली ग्यास उत्पन्न गर्दछ त्यसले स्वस्थ्य र प्रसन्नता त माटोमा मिलाइ दिन्छ । नया नया रोग उत्पन्न हुन्छ र शरीरका अङ्ग विकारमय भएर आउंदछ ।

७. होमियोपैथीमा कब्जियत

होमियोपैथी उपचार धेरै पुरानो पद्धति हो । धेरै जसो रोगमा यसले उपचार गर्दै आएको छ । भारतमा यसको राम्रो विकाश भएको छ, नेपालमा पनि यसको विकाश विशेसगरी मारवाडी समुदाएमा प्रचलनमा छ र सर्वसाधरणलाई निशुल्क सेवा प्रदान गर्दै आएको छ । एम.जोसेट को अनुसार रोगको ठूलो संख्याको लक्ष्यण र घाउबाट पत्तालगाउन सकिन्छ । यदि आन्द्रामा अल्सर पीसाव नलीमा समस्या गर्भाशय सरेको पेलेभीक आंतका लक्ष्यण रीडकोहड्डिमा घाउ पक्षघात डिसपेन्सिया पायल्स जस्ता रोग विशेस रुपमा हन्छ । कब्जिय दुरुस्तिकोलागि अधिक परिणाममा अपच हुने बस्तु डाइटको रुपमा लियएमा जसले सुख्खा दिसा बहिर्गमनमा समस्या आउँछ । रोगकोरुपमा लामो समयसम्म रहेमा आन्द्रामा समस्या आउन सक्छ । होमियोपैथीमा पनि शारीरिक व्यायामलाइ प्रथमिकता दिएको छ र गलत व्यायाम गर्न नहुने कुरा उल्लेख छ । पेटमा सुख्खा घर्षण वा चीसो दवावले पेटलाई राम्रो बनाउने कुरा उल्लेख छ । ब्रत बस्दा विहान कफी, चुरोट खानु भन्दा फ्रेश जुस, मह, कैलो चिनी, फल खानु उत्तम बताइएको छ । उमालेको बेसार पानीलाई राम्रो मानिएको छ । दिसाको रङ्ग परिणाम आकार प्रथम भाग र अन्तिममा आउने दिसामा फरक बताइएको छ । गाँठो परेको डल्लो र सुख्खा कैलो एवं सेतो दिसाको बारेमा पनि उल्लेख छ । दिसा बस्नु पुर्व, दिसा बस्दै गर्दा र दिसा बसी सके पछि कस्तो अवस्था छ ? मलद्वार चिलाउने, झमझमाउने, रगत आउने, गहिरो दुखाइ, आदिको बारेमा पनि उल्लेख गरिएको छ ।

८. एलोपैथिमा कब्जियत

सेतो पाटी (नेपालको डिजिटल पत्रिका १४ फागुन २०७८),लेखमा रामदेवी महर्जन" कब्जियत हुन्छ? यसरी हटाउनुस् सजिलै" शीर्षकमा यसो भन्नु हुन्छः बिहान ट्वाइलेट बस्दा कति समय लाग्छ? कत्तिको गाह्रो हुन्छ? कत्तिको गन्ध आउँछ? ध्यान दिनुभएको छ?यही बिहानीबाट हाम्रो दिनको सुरुवात हुन्छ। बिहान ठीक समयमा पेट सफा हुने गरी दिसा नहुनु नै कब्जियत हुनु हो। तर दैनिक दिसा भएर पनि दिसा खलाँस भएको महसुस नुहनु, पेट भारी हुनु पनि कब्जियत हो। यसलाई अर्को अर्थमा अपच पनि भनिन्छ। यसरी एलो पैथीक व्याख्या भए पनि आयुर्वेद तथा योगसंग मेल खाने प्रकारको व्याख्या दिएको छ । निम्नलिखित अवस्था वा लक्षणबाट कब्जियत थाहा पाउन सकिन्छ :

(क) शौच गर्दा लाग्ने समय हेरेर– बिहान दिसा बस्दा करिब ३ देखि ५ मिनेटमा गरी सक्नुपर्छ।

(ख) दिसाको प्रकारले– हामीले खाएको खाना सही तरिकाले पाचन भए दिसा सेलजस्तो बाँधिएको नरम आउँछ। यदि दिसा कडा वा पातलो भएमा कब्जियत भयो भनेर बुझ्नु पर्छ।

(ग) दिसाको गन्धले– दिसा बस्दा नाकले कति अप्ठ्यारो महशुस गर्छ? जति चर्को गन्ध त्यति कब्जियत हुन्छ।

(घ) मलद्वारमा कत्तिको च्यापच्याप लाग्छ हेरेर– दिसा गरिसकेपछि पखाल्दा मलद्वारमा जति च्यापच्याप लाग्छ त्यति नै भित्र फोहोर जम्मा भएको हुन्छ।

हाम्रो शरीर नै सबैभन्दा ठूलो ल्याब हो। खाएको मिले–नमिलेको देखिने पहिलो ठाउँ पनि शरीर नै हो। तसर्थ बिहान उठ्नेबित्तिकै करिब ३–५ मिनेटभित्र गन्धरहित, च्यापच्याप नलाग्ने, सेलजस्तो बाँधिएको मल निष्कासन भए कब्जियत छैन र खाएको राम्रोसँग पचेको छ भनेर बुझ्नुपर्छ।

९. कब्जियतका लक्षण

(क) कब्जियतको पहिलो लक्षण ठीक समयमा पेट सफा हुने गरी दिसा नहुनु हो।

(ख) साधारणतया दिसा कडा हुनु, दिसा २–४ दिनसम्म नहुनु र दिसा गर्न गाह्रो हुनुलाई मात्र कब्जियत भनेर बुझ्छौं। तर वास्तवमा दिसा बारम्बार हुनु, पातलो हुनु र दिनको तीन–चार पटक हुनु पनि कब्जियत हो।

(ग) दिसा कडा र सुख्खा हुनु, दिनको २–४ पटक ट्वाइलेट जानुपर्ने हुनु।

(घ) गन्हाउने दिसा हुनु।

(ङ) ग्यासको समस्या हुनु।

(च) धेरैबेर ट्वाइलेटमा बस्नुपर्ने हुनु।

(छ) पेट भारी हुनु, पेट फुल्नु, शरीर लोसे हुनु।

(ज) भोक नलाग्नु।

(झ) आलस्य, चिडचिडापन, अनिद्रा, थकान हुनु।

(ञ) टाउको दुख्नु, वाकवाकी लाग्नु, छाती, घाँटी पोल्नु, आँखा पोल्नु।

(ट) काममा ध्यान नजानु, रिस उठ्नु।

१०. कब्जियत हुनाका कारण

(क) कब्जियत हुनुको मुख्य कारण खानामा कार्बोहाइड्रेट (भात, रोटी, ढिँडो)को मात्रा बढी हुनु, रेशा र छोक्राबोक्रासहित प्राकृतिक आहार नुहुनु हो।

(ख) मैदाबाट बनेका, चिल्लो, तारे, भुटेका, पिरो, बढी मरमसला, गरम मसला, खुर्सानी र नुन खानाले।

(ग) भारी खानाहरू माछा, मासु, अण्डा, दुग्ध पदार्थ बढी खानाले।

(घ) धेरैचोटी, छिटोछिटो, राम्ररी नचपाई र बीचबीचमा कुचुकुचु खाने बानीले।

(ङ) जंक फुड, फास्ट फुड, बढी गर्मी गराउने खाना, चिया, कफी, कोल्ड ड्रिंक, तयारी पेय पदार्थ आदि धेरै खानाले।

(च) चुरोट, खैनी, जाड, रक्सी जस्ता नशाजन्य पदर्थ खानाले।

(छ) खानासँग पानी पिउनाले।

(ज) ढिलो सुत्ने र ढिला उठ्नाले

(झ) दैनिक व्यायाम नगर्नाले

(ञ) दिसा रोक्ने बानीले

(ट) पानीको कमीले। जसरी बाहिर फोहोर भयो भने पानीले सफा गरिन्छ, त्यसैगरी हाम्रो शरीरमा पनि खाना खाएपछि जम्मा भएको फोहोर सफा गर्न पानी चाहिन्छ। पानीको कमीले फोहोर निष्कासन हुन पाउँदैन र कब्जियत हुन्छ।

(ठ) धेरै चिन्ता, रिस, मोह, लोभ आदिले शरीरमा मानसिक तनाव बढ्छ। अनिद्रा हुन्छ जसले पाचनमा गडबडी भई कब्जियत हुन्छ।

कब्जियत पनि एक प्रकारको जीर्ण रोग हो र सबै रोगको घर पनि। कब्जियतलाई बुझ्नपाचन प्रणालीबारे बुझ्न जरुरी छ।

११. पाचन प्रणाली

हामी जे खान्छौ, त्यो पाचन भएर शरीरलाई चाहिने रस सोसिएर बाँकी अंश (मल) बाहिर निष्कासन हुनुपर्छ। यो काम २४ घन्टामा हुनुपर्छ। समयमा मल निष्कासन नभएमा के हुन्छ? कुहिन्छ।

कुहिएपछि दुर्गन्ध फैलिन्छ। त्यसबाट ग्यास बन्छ। ग्यासको स्वभाव माथि-माथि उठ्नु र फैलनु हो। त्यो दुर्गन्धित ग्यास फैलिएर शरीरका सबै अंगमा पुग्छ र अंगहरूको काममा बाधा पर्छ जसलाई हामी रोग भन्छौं।

त्यसैगरी त्यही कुहिएको मल आन्द्रामा पुग्छ। आन्द्राको काम बाँकी रस सोस्नु हो। आन्द्राले त्यो कुहिएको रस सोसेर रगतमा मिसाउँछ र रगत फोहोर हुन्छ। तसर्थ रोगको मूल नै कब्जियत हुनु हो। त्यसैले कब्जियतलाई रोगको जननी भनिन्छ। कब्जियतबाटै मोटोपन र मोटोपनपछि अन्य जीर्ण रोग सुगर, प्रेसर, बाथ, दम, मुटुरोग, टाउको दुख्ने, रगतमा कोलेस्टेरोल बढ्ने आदि हुन्छ।

कब्जियत तीव्र रूपमा भएसम्म निको हुन सजिलो हुन्छ। तर जब कब्जियत जीर्ण हुन्छ तब निकै कष्टकर हुन्छ। यसले दिसा बस्दा निकै पीडा हुने, मलद्वारमा घाउ हुने, रगत देखा पर्ने र पछि गएर पायल्स, फिस्टुला लगायत अरू स्वास्थ्य समस्या आउँछ।

त्यसैले कब्जियत हुन नदिनु भनेको शरीरमा आउने स्वास्थ्य समस्या तीव्र रोग (रुघा, खोकी, ज्वरो, वान्ता, घाउ-खटिरा) लगायत मोटोपनदेखि अधिकांश जीर्ण, दीर्घ रोगबाट मुक्त हुनु हो।

कब्जियत जति चर्को भए पनि यसलाई हटाउन सकिन्छ। यसका लागि हामीले दैनिक गर्ने केही कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

कब्जियत हुन नदिन दैनिक आहार कस्तो हुनुपर्छ?

अहिले संसारभर पोषक आहार चाहिन्छ भनेर बढी ध्यान दिइन्छ। तर जुनसुकै आहार खाए पनि पाचनका लागि निष्कासक आहार उत्तिकै चाहिन्छ। त्यसैले दैनिक खानामा पाचनका लागि ६० देखि ७० प्रतिशत निष्कासक आहार आवश्यक पर्छ।

१२. निष्कासक आहारहरू

१. चोकरसहितका अन्न। २.सबै खाले हरिया सागसब्जी। ३. काँचो सलाद फलहरू

हामीले खाने दैनिक आहारमा यी खाना प्रशस्त हुनुपर्छ। प्रकृति प्रेमी निरोगधामले यी तीनथरी आहारको मिश्रणलाई ‘तीन बराबर आहार’ का रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। यी तीनथरी मिलाएर खाँदा शरीरलाई चाहिने रेशा-छोक्राबोक्रा प्रशस्त मिल्छ र कब्जियत हुन पाउँदैन।

१३. खाना खाने उचित तरिका

नास्ताः यदि बिहान ९–१० बजे खाना खाने हो भने नास्ता नलिने। तर खाना ढिलो (११–१२) बज्छ भने लिने। नास्तामा हल्का आहार, फलफूल वा ताजा तरकारीको सुप लिने।बिहानको खानाः बिहानको खाना ९–१० बजे लिने। हामीले खाने खानामा कार्बोहाइड्रेट, एक दलीय अन्न (भात, रोटी, ढिँडो, च्याँख्ला) आदि जति लिइन्छ, त्यत्तिकै मात्रामा हरिया तरकारीहरू- करिब ३०० ग्राम र काँचो सलाद करिब १५० देखि २०० ग्राम लिने। मोटोपन धेरै छ भने कार्बोहाइड्रेट अर्थात खानाको मात्रा २५ प्रतिशत कम गर्ने।

दिउँसोको खानाः बिहान ९–१० बजे भित्र खाना खाँदा खाजा दिउँसो२–३ बजेभित्र लिने। नास्तामा मौसम अनुसारका फलफूल अथवा ताजा तरकारीको सुप लिने।

बेलुकीको खानाः बेलुकी ७–८ बजेभित्र खाना खाने। बेलुकीको खाना बिहानजस्तै लिने। तर ध्यान दिनुपर्ने कुरा, दिउँसो टन्न खाजा खाएको छ भने बेलुकी हल्का फलफूल अथवा तरकारी मात्र लिने। बेलुकी कहिल्यै पनि भारी खानेकुरा नखाने।

माछा, मासु अण्डा, दुग्ध पदार्थः प्रोटिनका लागि खाने यी मांसाहारी आहारहरू पाचन अनुकूल नहुने र रेशा-छोक्राबोक्रा नहुनाले सही तरिकाले पच्न पाउँदैन र कब्जियत हन्छ। त्यसैले यी आहार नखाँदा कब्जियत चाँडै हट्छ।

प्रोटिनका लागिः टुसा उमारिएका दाल, गेडागुडी र सुख्खा फल लिन सकिन्छ। तर चर्को कब्जियत र मोटोपन भएकाले केही समय यी खाद्यान्न पनि नलिनु उपयुक्त हुन्छ। लिनै परे खाने अन्नको १० प्रतिशत मात्र लिने।

१४. पानीको प्रयोगः

- बिहान उठ्नेबित्तिकै करिब १ लिटर मनतातो पानी पिउने।
- खाना र खाजा खाएको एक घन्टा अघि र पछि मात्र पानी पिउने। कुनै पनि ठोस आहारसँग पानी नलिने।
- दिउँसो प्रति घन्टा एक-एक गिलासका दरले पिउने।
- राती सुत्दा १ गिलास मनतातो पानी पिएर सुत्ने।

पानी सामान्यतः चिसो पिउनु उत्तम हुन्छ। तर रुघाखोकी, कफ सम्बन्धी समस्या भए मनतातो पिउने। धेरै पोल्ने पानीले कब्जियत हुन्छ। त्यसैले पानी मनतातो मात्र लिने।

१५. दैनिक गतिविधि कस्तो हुनुपर्छ?

ठीक समयमा सुत्ने, ठीक समयमा उठ्नेः कब्जियत हुनुको मुख्य कारण ढिला सुत्नु र ढिला उठ्नु पनि हो। ढिला सुत्नाले खाएको खाना राम्रोसँग पच्न पाउँदैन भने ढिला उठ्दा पाचन भएर बाहिर निष्कासन हुन तयार भएको मल ठीक समयमा निष्कासन हुन पाउँदैन र कब्जियत हुन्छ।

त्यसैले बेलुकी १० देखि ११ बजेभित्र सुत्नु र बिहान सूर्य उदाउनु अगाडि वा पाँच बजे उठ्नु स्वास्थ्य हिसाबले उत्तम हुन्छ। त्यसैगरी बेलुकी खाना खानेबित्तिकै नसुत्ने। खाना खाएको करिब २ देखि ३ घन्टापछि मात्र सुत्ने।

- निद्राः स्वस्थ हुन निद्रा अति आवश्यक कुरा हो जुन ६ देखि ८ घन्टाको हुनैपर्छ।
- दिशा-पिसाब नरोक्नेः दिसा रोक्दा फोहोर भित्रै अड्किन्छ र कब्जियत हुन्छ। त्यसैगरी दिसा बस्दा गर्ने गतिविधिले पनि कब्जियत हुन जान्छ। दिसा गर्दा बल गर्नु हुँदैन। बल गर्दा मलद्वारमा घाउ हुने जस्ता समस्या हुन्छ।
- नियमित व्यायाम गर्नेः दिनको ४५ मिनेटदेखि १ घन्टा शरीरको क्षमता अनुसार व्यायाम गर्ने।
- काम र आरामको सन्तुलन गर्नेः शरीरलाई काम पछि आराम र आराम पछि काम हुनुपर्छ। बढी आराम र बढी काम नगर्ने।
- मेरुदण्ड सिधा र खुकुलो राख्नेः हाम्रो मेरुदण्डको प्रकृति सिधा हो। त्यसैले जुनसुकै काम गर्दा पनि मेरुदण्ड सोझो र खुकुलो हुनुपर्छ।
- कुनै पनि शारीरिक वेगहरू नरोक्नेः हाँछ्यू, खोकी आदि वेगहरू नरोक्ने।

१६. विचार कस्तो हुनुपर्छ ?

खानाले हाम्रो शरीर बन्छ, त्यही खानाले रगत पनि बन्छ। त्यसैले खाना त्यस्तो हुनुपर्छ जसले शरीरको आकार पनि ठीक होस् र विचार पनि शान्त रहोस्। तसर्थ खाना जहिल्यै पनि सुपाच्य सादा शाकाहारी, प्राकृतिक हुनुपर्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ।

- खाना जिब्रोको स्वाद र मनका लागि खाने होइन, तसर्थ खाना मनपर्ने, मननपर्ने, मिठो-नमिठो होइन, शरीरका लागि के उपयुक्त हुन्छ, त्यो खानुपर्छ भन्ने बोध हुनुपर्छ।
- शरीरलाई आवश्यकताभन्दा बढी खाएर स्वास्थ्य लाभ हुँदैन। शरीरले पचाउन सक्ने र ठिक्क खानुपर्छ भन्ने बुझ्ने।
- रिस, मोह, तनाव, चिन्ता आदि विचार नगर्ने।

१७. कब्जियत हुनेले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

- दैनिक प्रशस्त निष्कासक आहार, हरिया सागसब्जी र काँचो सलाद बढाउने।
- खैरो चामल, घरकै खानाः मकै, रोटी, फापर, कोदो आदि प्रयोग गर्ने।
- मरमसला, चिल्लो, तारे-भुटेका गरिष्ठ भोजन नखाने।
- नुन कम, हप्तामा एक दिन नुन बन्द, कब्जियत हुनेले हप्ताको एक दिन फलाहार गर्दा गर्ने कब्जियत खुल्छ। फलफूल पेट भरी दिनको ३/४ पटक लिन सकिन्छ।
- एक खाना र अर्को खानाको अन्तर कम्तिमा ४ देखि ५ घन्टाको गर्ने। बीचमा एकएक घन्टाको अन्तरमा पानी बाहेक अन्यनलिने।
- दाँत आन्द्रामा होइन, मुखमा हुन्छ, त्यसैले खाना चपाइचपाइ शान्त रहेर खाने। खानासँग धेरै झोल र पानी नपिउने। धेरै झोल र पानी लिँदा मुखको पाचक रस कम गरी पाचन ढिला गर्छ।
- पानी नियम पुऱ्याएर पिउने। दिनमा लगभग ३ देखि ४ लिटर। बिहान उठ्नेवित्तिकै करिब एक लिटर मनतातो पानी अनिवार्य पिउने।
- दैनिक बिहान एक घन्टा शरीरबाट पसिना निस्कने गरी व्यायाम गर्ने।
- खानेबित्तिकै सुत्ने वा दौडधुप नगर्ने। खाना खाएपछि ५–१० मिनेट बज्राशनमा बस्ने। नुहाउने र खानाको अन्तर एक घन्टा गर्ने। बेलुकी ७–८ बजेभित्र खाना खाने।
- दिनमा नसुत्ने। बेलुकी ढिला नसुत्ने। बिहान सूर्य उदाउनु अगाडि उठ्ने।
- हरेक समय ढाड सिधा खुकुलो राख्ने।

१८. चर्को कब्जियत हुँदा तत्काल गर्न सकिने उपायः

- बिहान उठ्नेबित्तिकै पानी पिएर मलद्वारलाई खुम्चाउने-फुकाउने गर्ने। करिब ५ देखि १० मिनेट। यसले कब्जियत खुलाउन सहयोग गर्छ।
- दुवै हात रगडेर तातो बनाएर पेटमा सेक्ने अथवा हल्का मसाज गर्ने। १० देखि १५ मिनेट। यसले आन्द्रा खुलाएर मल निष्कासन गर्न सघाउँछ।

१९. कस्तो व्यायाम गर्ने ?

कब्जियत हुनेले दैनिक बिहान एक देखि डेढ घन्टा व्यायाम गर्नुपर्छ। त्यसका लागि बिहान हिँड्न सकिन्छ। योग-व्यायाम गर्न सकिन्छ। तर अधिक मोटोपन छ भने पहिला खाना मिलाएर तौल कम गर्ने अनि मात्र व्यायाम गर्ने।

२०. कब्जियत खुलाउने योग आसनहरूः

बिहान उठ्नेबित्तिकै ३ देखि ४ गिलास पानी पिएपछि निम्न व्यायाम गर्नेः

(क) उठबस– सिधा उभिने। खुट्टालाई १ फिट फटाउने। दुवै हात दायाँबायाँ सिधा राख्ने। सास छोड्दै बस्ने र तान्दै उठ्ने। १० पटक गर्ने।

(ख) उर्धो ताडासन– खुट्टालाई भी आकारमा राख्ने। दुवै हात दुवै कानबाट सिधा लगेर लक गर्ने। विस्तारै गहिरो सास तान्दै खुट्टाको पन्जाले मात्र टेकेर सबै शरीर र हात तनक्क तन्काउने। मनमनै ३० गन्ने। विस्तारै सास छोड्दै तल झर्ने। पाँच पटक गर्ने।

(ग) तिर्यक ताडासन– खुट्टा २ फिट फटाउने। दुवै हातलाई कानबाट सिधा लगेर माथि लक गर्ने। अब सास छोड्दै विस्तारै बायाँ झुक्ने (जति सकिन्छ त्यति)। यसो गर्दा दुवै हात कानबाट सिधा तन्काउने, सबै बल कोखातिर पर्छ। मनमनै १० गन्ने र सास तान्दै बीचमा फर्कने। पालैपालो पाँच-पाँच पटक गर्ने।

(घ) अर्ध चन्द्रासन–दुवै खुट्टा जोड्ने। दुवै हातलाई कानबाट सिधा टाउकोमाथि नमस्ते गरेर राख्ने। अब अघि जस्तै सास छोड्दै बायाँ झुक्ने। मनमनै १० गन्ने र सास तान्दै सिधा हुने। पाँच-पाँच पटक गर्ने ।

(ङ) त्रिकोणासन– खुट्टा जति सकिन्छ त्यति फटाउने। दुवै हात दायाँबायाँ सिधा राख्ने। अब सास छोड्दै बायाँ हातले बायाँ खुट्टा छुने। घुँडा नखुम्च्याइकन र दायाँ हातलाई बायाँ कान छुवाउँदै सिधा तन्काउने र हत्केलालाई हेरिरहने। करिब १० गन्ने। अब सास तान्दै बीचमा आउने। पाँच-पाँच पटक गर्ने।

(च) कटि चक्रासन– खुट्टा करिब २ फिट जति फटाउने। दुवै हात अगाडि सिधा राख्ने। विस्तारै सास छोड्दै कम्मरलाई मोड्दै हातलाई १८० डिग्रीमा मोड्ने, टाउको घुमाएर मोडिएको हात हेरिरहने। मनमनै १० गन्ने र सास तान्दै सिधा हुने। पालैपालो पाँच-पाँच पटक गर्ने।

(छ) कौवासन–खुट्टा एक फिट जति फटाएर टुक्रुक्क बस्ने। दुजै हात दुवै घुँडामा राख्ने। विस्तारै सास छोड्दै बायाँ घुँडाले दायाँ खुट्टाको बुढी औंला छुवाउने, हिपलाई दायाँ खुट्टामाथि राख्ने, कम्मरलाई बायाँतिर मोड्ने र टाउकोले पछाडि भुइँ हेर्ने। १० गन्ने र सास तान्दै बीचमा फर्कने। पालैपालो पाँच-पाँच पटक गर्ने।यी आसन एक चक्र गरिसकेर पनि मल निष्कासन नभए फेरि दुई गिलास पानी पिउने र आसनहरू गर्ने। करिब ५ चक्र गरेपछि मल निस्कासन हुन्छ।

(ज) दिसा गर्दा पटक्कै बल नगर्ने। केही दिनसम्म यसको अभ्यास गरेपछि बिहान पानी पिउनेबित्तिकै दिसाको संकेत आउन थाल्छ। बिहान दिसाको संकेत आउनु भनेको आन्द्राले ठीक ढंगले काम गर्नु हो।

२१. जनधारणा

कब्जियतलाई, अपच वा पेटभारी, कब्ज हिन्दिमा, कन्स्टिपेशन अंग्रेजीमा, कोष्टबद्धता संस्कृतमा, जस्ता फरक फरक नामले चिनिन्छ । पैट खराव भएमा बोतलमा तातोपानी राखेर सेक्ने,हटवाटर व्यगमा तातोपानि राखेर सेक्ने, अझ पुरानो जवानामा र पहाडी भेगमा त दाउराको आगोको, तातो खरानि- कचौरामा राखेर सुति कपडाले बाधेर सेक्ने, तातो खोले खुवाउने, मकैको ढिडो र महि पुवा र महिले पेट खोल्छ भनिन्छ । अनुभव र जानाकारहरुले भनेका आधारमा यी कुराहरु उल्लेख गरिएको हो ।

२२. योगमा कब्जियत को बारेमा व्यवस्थाः

"वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।

साधयेत्तं प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्धेते ।।"

वारिसार पनि धेरै गोप्य छ र यसले शरीरलाई शुद्धि (निर्मल) कर्दछ र यसलाई खुप युक्तिले साधन गर्नाले देवदेह प्राप्त हुनेछ ।" (घेरण्डसंहिता, विसं. २०७५,पृ. ११) ।

योगमा कब्जियतको बारे राम्रो व्याख्या व्यवस्थापन गरिएको छ । योगको माध्यमले यसलाई जरैबाट समाप्त पारी सदाकोलागि छुटकारा पाउन सकिन्छ ।यो पाचन संस्थानको तल्लो हिस्सामा हुनेवाल एक जीर्ण रोग हो । यस रोगमा शरीरकाट ठोस मलको निष्काशन अपर्याप्त र मन्द हुन जान्छ जसको परीणाम स्वरुप पाचन क्रियाको अवशेष ठोलो आँतमा एगठ्ठा हुन पुग्छ । माशंपेशीय सामंजस्य समाप्त हुने कारणले त्यो शुस्त वा शीथिल हुन्छ । जस प्रकार यदि कुनै शहरको फोहर हरेकदिन टाढा फालिएन भने बाटो बन्द हुन थाल्छ, त्यसै प्रकारले यदि आँतको यो अवस्था लामो समयसम्म रहिरहेमा शरीरको सवै उक्त एवं कोशिकाहरुमा यो मलबाट उत्पन्न विषैली पदार्थ एकत्र हुन थाल्छ र

शरीर आफ्नै उत्सर्जित पदार्थ एकत्रित भएर विषाक्त हुन थाल्छ । उत्तम स्वास्थ्य तथा अधिक जैविक शत्ति प्राप्त गरेर रोगमुक्त हुनकोलागि नियमित तथा पर्याप्त मात्रामा मल निस्काषन हुन आवश्यक छ ।

कब्जको कारणः यसको कुनै निश्चित परिभाषा दिन संभव हुदैन किन कि विभिन्न देशको जलवायु, संसकर्ति आहार- विहार एवं व्यक्तिको अनुसार आँत (तल्लो पेट)को क्रियाशीलतामा अन्तर हुन्छ । यसकोलागि कुनै खास नियम हुदैन ।आजभोली अधिकतर मानसले कब्जको अवस्थालाई आफ्नो जीवनमा स्वीकारेका छन् । स्वस्थ्यको प्रमुख नियमको शिक्षाको उचित व्यवस्था नहुनुको कारण अनजानमा नै मानिस जीर्ण कब्जियतको कयौं बर्ष र महिनौं सम्म सहेर बकेका छन् । यसले उनका शरीर अशुद्ध, विषाक्त एवं मन निष्कृय तथा गरुङ्गो हुन्छ । साथ साथै क्षयकारी विमारी तथा संक्रमण प्रति उनका प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्नुका साथै जैविक शक्किमा कमि आउँछ ।

आधुनिक समयमा यसको कयौं कारणहरु हुन सक्छन् जस्तै :

१. सुखी जीवनशैलीः कब्जियत खासगरी यस्ता व्यक्तिहरुमा धेरै हुन्छ जो दिनभरी कुर्सीमा बसेर काम गर्दछन् ।यसकारण मापेशी र आँतमा कडापन, रक्त प्रबाहमा कमी तथा प्रण शक्ति प्रवाहमा अक्रियाशीलताको कारणअवरोध उत्पन्न हुन्छ ।मानव शरीर विशेषतः तीन प्रकारले बनेको मानिन्छ । वात, पित्त र कफ । यसलाई विभाजन गरी सात प्रकारको बनाइन्छ योगमा । ती हुन १. वात, २. पित्त, ३. कफ, ४. वातपित्त, ५. पित्तकफ, ६. कफवात र ७. सवै लक्षयण भएका व्यक्तिहरु। यसमध्ये जो वात प्रकृतिको व्यक्तिलाई वायुको समन्जस्यता राम्रो नहुने भएकोले कब्जियतले बढी सताउछ । त्यसकारण सर्व प्रथम आफू कुन प्रकृतिको हो भन्ने जानाकारी हुन जरुरी छ ।

२. व्यायामको कमीः धेरै जसो मानिस दैनिक जीवजचर्यामा अधिक व्यस्त छन् व्यायाम, योग गर्ने फूर्सद निकाल्न सक्दैनन वा धेरै कम समय दिन्छन् ।

३. गलत आहारको बानिः आँतबाट निष्काशन हुने मलको प्रकार हामीले खाएको भोजनको प्रकारमा निर्भर रहन्छ ।यदि आहारमा प्रयाप्तमात्रमा सावुत अन्न, फल, रेसेदार तरकारी (यी सवैलाई सेल्यूलोज भनिन्छ) प्रयाप्त पानि भएन भने मल निष्काशनमा कठीन हुन जान्छ ।वर्तमानमा मासु अण्डा तेल बोसो पनिर दूध एवं गुलियोयुक्त परिष्कृत भोज्य पदार्थ जस्तो विस्कुट केक ब्रेड को अधिकताले रेशा कम प्रोटिन अधिक हुन पुग्छ जसले पाचनमा अत्यधिक उर्जा व्यय भएर यस्ता भोजन अस्वीकरणीय हुन्छ । चीशो तापमानीय क्षेत्रमा शरीरको निश्चित तापमान कायम राख्न आवश्यका छ । त्यस्ता क्षेत्रमा आलस्य तथा भारिपन हटाउन अल्कोहल पनि प्रयोग गरेको हुन्छ जसले मानसिक उत्तेजना प्रदान गर्दछ ।

४. शौचको समयमा शरीरको अवस्थाः आजकल कमोड प्रयोग हुन्छ जुन शरीरको अवस्था मलोत्सर्जनकोलागि हुदैन ।यसमा तल्लोभाग र श्रोणि प्रदेशको मांसपेशी शीथिल हुन पाँउदैन ।मल त्यग गर्न टुक्रुक्क बस्नु पर्छ यो उत्तम अवस्था हो, शररुरको मल त्यागकोलागि । यसमा अपान वायु, जसले निष्काशनमा नियन्त्रण गर्छ पूर्णरुपमा क्रियाशील हुन्छ र आँतको गतिविधि ठीकसंग हुन सक्छ ।

२३. मानसिक कब्जियत

शारीरिक मात्र हैन मानसिक कब्जियत पनि हुन्छ जुन धेरैलाई थाहै छैन ।यसमा जीवन शैली, निरुत्साह, अस्त- व्यस्त, निस्कृय छ भने पक्कै पाचन क्रियामा कमी वा निस्क्रियता ल्याइदिन्छ र यसको शिकार बन्ने संभावना हुन्छ । जिद्दि र अपरिपर्तनीय स्वभाव निश्चित विचार अप्रशन्नताले पनि कब्जियतलाई बढाउन सहयोग गर्न सक्दछ ।बौद्धिक स्वभाववाला व्यक्ति तथा वि द्धार्थिहरुमा प्राय जीर्ण कब्जियत या आँतको क्रियाशीलतामा कमी हुन सक्छ, जुन स्वभाविक हो किनकि शरीरको अपेक्षा मानसिकरुपमा अधिक क्रियाशील हुन्छन् ।

हामीले भन्यौ कब्जियत रोग होइन, रोग उत्पन्न गर्नकोलागि उत्पादक अवस्था हो । केही अरु शक्ति पाएर यही षड्यन्त्रकारी शत्रु उदर सम्बन्धी अनेक विकारमा प्रस्फुटित हुन्छ । यसले शरीरमा शुस्तिपन छाइरहन्छ, काम गर्न मन नलाग्नु, भारीपन बनी रहन्छ, निद्रा प्रगाढ हुदैन, क्षुधा (भोक) हुदैन दिमाग उडे जस्तो, एकाग्रता पनि हुदैन ।

कब्जियतबाट हुने रोग:- श्वाश रोग (दम) हुन्छ, आँतलाई दुर्वल्ताले दमा बढाउंछ, क्रोधले कब्जियत बनाउंछ ।स्वप्नदोष, अन्निमादता, रक्ताभाव, पायल्स, फिस्टुला, पेचिस (Dysentery) स्मरणशक्तिको ह्रास, श्वेतप्रदर, मासिकधर्म, अनियमितता (Loss of Appetite), टाउको दुखाइ, कम्मर दुखाइ, नेत्र रोग, दन्त रोग हुने गर्दछ । हामी आफ्नो भोजन तथा बानी व्योहोरा जसरी, परिवर्तन गरिरहेका छौं त्यसैगरी यो रोग बृद्धि भैरहेको छ ।

कब्जियतको कुप्रभाव: - यसको प्रभाव, शरीरको प्रत्येक अवयमा पर्दछ । नारीमा यसको अधिक दुषित प्रभाव पर्दछ । मलको विकार रगतमा फैलियर शौन्दर्य नै नष्ट पारी दिन्छ । कहिले काँही त अनुहारमा फोकाहरु वा सेतोरङ्गको चक्लाको रुपमा छाला बाहिर आउन थाल्दछ । जुन आँत वा आन्द्रा (Intestine) स्वयं भोजनलाई पचाएर हामीलाई बल, पौरुषत्व, आयु, सौन्दर्य प्रदान गर्दछ, त्यसलाँई नै जुराफ जस्ता कृत्रिम सहयोग लियर निर्बल बनाइरहेका छौं । किन उनको शान्ति नष्ट गरिरहेका छौं ? किन उसलाई सय बर्ष सम्म पाचन कार्य स्वभाविक तरिकाले गर्न दिरहेका छैनौं ?

पाचन क्रिया सम्बन्धी जानाकारीः कब्जियत के हो ? यसकोलागि प्रत्येक रोगीले आन्तरिक अवयवको बिषयमा केही आवश्यक ज्ञानः मुख, अमाशय तथा सानो आन्द्रा, मिलेर भोजनलाई पाचन तथा अवशोषण कार्य गर्दछ । जुन व्यक्ति भोफजन लाई उचित रीतिले चपाउँदैन दन्त रोगी वा मादकपदार्थको शौकिन हुन्छन् या तात्तातो भोजन गर्दा छिटो छिटो टुक्रा निल्दछन् उनिहरु अमाशयमा ठूलो अत्याचार गर्दछन् । साधरण स्थितिमा व्यक्तिगत भेद वा विशिष्टताका ध्यान राख्दै निर्विवाद यो भन्न सकिन्छ कि जसले २४ घंटामा एक पटक पनि शौच(दिसा) हुदैन भने त्यसलाई कोष्टबद्धता वा कब्जियत भएको मानिन्छ । भित्र टासिन्छ वा सुक्न जान्छ । मलको केही भाग आन्द्रामा सदियौंदेखी धेरै समयसम्म जमेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा दिनमा दुई तीन पटक शौच जांदा पनि पूरै आन्द्रको सफाइ हुंदैन । आन्द्राको मल फाल्नको शक्ति भारी (मुश्किल) पर्न थाल्छ । त्यसमा चिल्लोपना कमी हुन थाल्छ । प्रायः यस्तै प्रकारको कब्जियतले पीडित पाइन्छ । डा. एस. सी. दास को विचारमा कुनैको पनि दुई, तीन वा अधिक पटक पनि शौच भए पनि बुझ्नु पर्छ कि,उनि कब्जियतबाट निश्चयी रुपमा मुक्त छन् ।

नमीको (चीसोपन) कमीः शौच भए पनि यदि (१). कमसंख्खा मल आएमा (२). सद्दे (टुक्रा) आएमा (३). कठीन तथा जोड लगाउनु परेमा (४). ढिलो समय सम्म चर्पीमा बसीरहनु परेमा (५). बारम्बार जोड लगाउदा पनि दिसा नआएमा वा आउला जस्तो हुने तर नआउने भएमा (६). आन्द्रामा मल टासिरहनाले दुर्गन्धित विषैली ग्यास निक्लि रहेमा त्यसलाई कब्जियत मान्नु पर्छ । प्रायः पाइएको छ कि जसले पानी कम खान्छन् या भोजनसंग पानि पटक्कै खादैनन् उनका पाचन क्रिया कमजोर पाइएको छ । मल भित्र भित्रै विल्कूल सुख्खा हुन्छ र केही दिन पछि दिसा लाग्न वा शौच जान नै बन्द हुन जान्छ ।

संसारमा जहां मल छ त्यहां रोग हुन्छ । मल (दुषित पदार्थ) को एकस्थानमा एकत्रित हुनु भनेको भावी आशंका रोग वा केही न केही खरावीको द्धोतक हो । मल, मूत्र, थुक खकार संस हाँच्छु पसीनाद्वारा प्रकृति मानव शरीरले निरन्तर मल निश्कासन कार्य गरिरहेको हुन्छ ।

१ अप्राकृतिक भोजनः कब्जियतको प्रमुख कारण अप्राकृतिक भोजन हो । यहींबाट खारावी प्रारम्भ हुन्छ । हाम्रो खाना सन्तुलित हुदैन हामी जिब्रोको क्षनिक स्वादको बसिभद्वत भएर अनेकौं बस्तुहरु खान्छौं जसको कारणले पेटमा दुई प्रारको खरावी उत्पन्न हुन्छ । जस्तो (क) परिणाम भन्दा अधिक भोजन गर्नु । (ख) बासी र मसालादार चटपटे धेरै पीरो र अमलो गुलियोले पूर्ण हानि प्रद मिश्रण खाना मनपराउने ।

२ व्यायामको कमीः- कब्जियतको एक प्रमुख कारण, प्रयाप्त व्यायाम या क्रियाशील जीवनको न्यूनता छ । मनको नियन्त्रन गइरहन्छ र आवश्यकता भन्दा अधिक गुलियो कुरा खाइसकेका हुन्छौं । दुई घंटा पछी पेट भारी- भारी प्रतित हुन्छ, र अमिलो डकार आउँछ, बान्ता पनि हुन्छ, चूर्ण र हाजमोला खाएर कुनै प्रकारले साँझ सम्म केही आराम मिल्न सक्छ ।

३ आलस्यपूर्ण जीवनः- भोजनको सम्बन्धमा अनियमित, लापर्वाही, विमेल, अप्राकृत हुनु । उनका जीवनमा क्रियाशिलता (घुम्नु, फिर्नु, दौडनु, हिड्नु, टहल्नु, घरगृहस्तिमा साधरण कार्य गर्नु, व व्यायाम गर्नु, खेल खेल्नु, कसरत वा पौडनु छदै-छैन)

४ खानाको बारेमा अवधारणाः धेरै खानाले पेट बढछ तर डाढ (पीठ) पढदैन किन ? यसकारण पेट बढछ मान्छे को स्वभाव अगाडी बड्ने हुन्छ शोधले यो प्रमाणित गरि सकेको छ कि जव मान्छेपछाडि हिड्न् थाल्छ तव पेट घट्न थाल्छ, पेटमात्र हैन घुंडा दुख्ने रोग पनि समाप्त हुन्छ।

हनुमानजी बलवान हुनु हुन्छः वहाँ सूर्य भन्दा पनि छिटो हिड्न् सक्नु हुन्छ। त्यसैले वहाँ वलवान हुनु हुन्छ। हामी खाना खान्छौं अनि त्यसको अंशले ढाड पनि बढनु पर्ने हो तर त्यो बड्दैन त्यो चेप्टो नै हुन्छ। पेट मात्रै बढेको हुन्छ, विविध प्रकारको पत्रु खाना को प्रयोग एकातिर बढेको छ भने, ऋतु अनुसारको आहार, ऋत भूक, हित भूक र मित भूक अर्थात ऋतुअनुसारको खाना, आफूलाई फाइदा हुने, वात, पित्त र कफ कुन प्रकृतिको हो , सो अनुसारको खाना मित भूक, अर्थात मिताहार, आधा खाना, आधा काँचो सलाद तथा खाएको खाना मध्ये एक भाग पानि एक भाग हावालाई छोड्नु पर्ने नियम, तथा सांझको खाना ७ बजे भित्र - कतै ८ बजे सम्म - खाइसक्नु पर्छ र भोजन भोक लागे पछि मात्र लिनु पर्ने नियम सवै लागु हुनु पर्छ। तर आजकल रातको ९ बजे पछि पार्टि शुरु हुन्छ त्यो पनि ११ / १२ बजे सम्म खाना खाएर उसले आफ्नो प्रक्रियानुसार चपाएको त्यो बोलस लाई आहार नलीबाट सानो आन्द्राहुंदै आमाशयमा पुगि रसायनिक प्रक्रिया गराइ त्यसबाट पाउनु पर्ने रस, रक्त, मल छानिन समय लाग्छ, जतिबेला शरीर एकदम आराम गरी रहेको हुन्छ। उठने बेलामा सुतिरहने, सुत्ने बेलामा नाचगान, खाना खाने प्रकृतिको नियम नै मिचेका छैं अनि कसरी स्वस्थ्य र सवल भइन्छ त ?अव एक पटक पछाडि हिड्ने प्रयास गरौं र यी माथि वर्णनन गरिएका प्रकृतिका नियम अनुसार कम्तिमा सूर्य उदाउनु भन्दा डेढघंटा पहिला उठौं, बिहान ८ /९ बजेपछि राम्रो सन्तुलित भोजन गरौं। भोक लागे पछि भोजन र सांझ सूर्यस्त भए पछि भोजन नलिदां राम्रो हुन्छ। लिनै पर्ने अवस्था आए पनि सांझ ७ बजे वा ८ बजे भित्र हलुका चार भागको एक भाग भोजन लिन सकिन्छ। सांझ पानि नपिउने दहि र साग आदि नखाने। विहान उठ्ने वित्तिकै केही वैदिक नियमहरु पालना गर्नु पर्ने हुन्छ। मनतातो पानि २/३ गिलाश खाएर ताडासन- तिर्यकासन गरियो भने शौचमा सरल हुन्छ। यसो गर्ने वानी पार्ने वित्तिकै कति पय कुरा स्वत ठीक भएर जान्छ।

२३. **व्याख्या तथा विश्लेषण**

समाधानको उपाय योग-ध्यान खानपान सकारातमक जीवन शैली नै यसमा आउँछ। योगभित्रः ध्यान, सुक्ष्मसाधना, आसन, प्राणायाम र मुद्रा आउँछन्।

(क) **ध्यानः** यसले मन स्थिर गराउँछ।आनापाना ध्यान प्राकृतिक र स्वभाविक रुपमा नाक भित्र आइरहेको र बाहिर गइरहेको सास हेरेर बसने ध्यान हो।यो उक साधरण प्रकृया हो जसले मनलाई शान्त र एक चित्त गर्दछ।आनः भित्र आएको सांस अपानः बाहार गएको सांस। सकेसम्म प्रत्येक आउने जाने श्वासलाई जानी रहने। आनापान सति जुन श्वास-प्रश्वास गरेर ध्यान गरिन्छ सवभन्दा पहिले भगवान बुद्धले महासत्तिपट्ठान सुत्र देसना गर्दा भिक्षुसंघ तथा सर्व साधरण मानिसहरुलाई श्वास प्रश्वासमा सति याने होस राखेर ध्यान गर्ने सिकाउनु भएको हो। वहाँले यस ध्यानलाई विशेष जोड दिनु भएको छऽ किन भने यहिनै बुध्दत्व तथा निर्वाण प्राप्त ढोका हो जसबाट पूर्वका सवै बुध्दहरुले बुध्दत्व प्राप्त गर्नु भएको थियो (दिव्यकीर्ति, सन् २०११)। मन शान्त भयपछि तनाव व्यवस्थापन र आन्तरिक समायोजनमा शक्ति खर्च गर्न सकिन्छ। अभयवायु मुद्रामा ४५ मिनेट भन्दा माथि बसेर यो आनापाना ध्यान गर्नाले शरीर पूरा शान्त रहन्छ। प्राप्त शक्ति पाचन क्रियामा सक्रिय बनाउन सकिन्छ जसले मलनिस्काषनमा सहयोग पुग्दछ।

(ख) **सुक्ष्म साधनाः** शरीरलाई स्फूर्ति र सक्रिय गराउन ध्यानपछि यो क्रिया गरिन्छ यो करीब २० देखी ३० मिनेट गरिन्छ। शीरोपचार चक्षुसंचालन, कर्णमुहार दवाव, दीर्घजागरण, कटिसंचालन, हस्त संचान, कटिचक्र, पादहस्त, जानुचालन, पादचालन तथा हास्यासन आदि गरिन्छ। "(बालकृष्ण, विसं. २०७२, पृ. ७८)

(ग) **आसनः** आसनमा सर्व प्रथम ताडासन गर्नु पर्छ त्यस पछि क्रमशः उदाराकर्षण, मयुरासन, गुप्तपद्मासान, सूर्यनमस्कार, मण्डुकासन, भुजङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन र पवनमुत्तासन करीव ३० मिनेट। पवनमुत्तासन विशेष महत्वपूर्ण रहेकोछ यो विहान उठ्ने वित्तिकै र राती सुत्नुअगि पनि गर्नु पर्छ।" (सरस्वति, सन् १९८३, पृ. १७,.. २४५)।

(घ) **प्राणायामः** "चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। योगी स्थाणुत्वमापनोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥२॥" प्राणायाम नगरेमा श्वासप्रश्वास चलिरहन्छ। श्वासप्रश्वास चलिरहेमा चित्त चञ्चल हुन्छ। श्वासप्रश्वास निश्चल भएमा चित्त निश्चल हुन्छ र योगाभ्यास

गर्नेवाला पनि निश्चल हुन जान्छ । त्यसकारण श्वास प्रश्वासलाई (प्राणायाम गरेर) । रोक्नु पर्दछ । " (स्वात्माराम, विसं. २०६७ पृ १८) । प्राणायाममा नाडिशोधन, भस्त्रिका, अग्निसार, भ्रामरी र सूर्यभेदी करीव १० देखी १५ मिनेट गर्नु पर्छ (सरस्वति, सन् १९८३, पृ. २७०, २७८)

(ङ) **मुद्राः** मुद्रामाखेचरीः जो साधकले जिब्रोलाई माथि फर्काएर एकक्षण एक मिनेट वा एक निमेष मात्र भएपनि रहन सक्छ भने त्यो विष, रोग, बुढ्याइ र मृत्युबाट पनि छुदट्छ । जसले खेचरी मुद्रा जान्दछ त्यसका निद्रा, तन्द्रा, भोक, तिर्खा, बेहोसीपन, रोग र मृत्यु हुदैन।" (स्वात्माराम, विसं. २०६७, पृ. ४३) । खेचरी, महावेदमुद्रा, र अश्विनी मुद्रा १० देखी १५ मिनेट जति गर्नु पर्छ । यद्यपि मुद्रा ध्यानमा बस्दा पनि गरिन्छ । यो एउटा प्याकेजमा गर्दा झण्डै दुई घंटा हुन्छ । यस बाहेक खानपिनमा योगले विशेष महत्व दिएको छ ।

(च) **नियमित भोजन र जीवनशैलीः** करीव आधा भाग योगादि अभ्यासले र ध्यानले लिन्छ भने आधाभन्दा कम खानपिन तथा दश प्रतिशत जति जीवनशैलीले कभर गर्छ । खाना नियमित भोकलागे पछिमात्र खानु पर्छ भन्ने बुझ्नु पर्छ । औषदिको रुपमा त्रिफला चूर्ण मनतातो पानिमा बेलुका सेत्नेबेलामा खाने । पाचन क्रियालाइ विचार गर्दा सूर्योदय देखि सूर्यास्तको वीचको भाग लिनु राम्रो हुन्छ । अर्थात विहान ८ देखि १२ बजे वीच विहानको खान र सूर्यास्त पूर्व साँझको खाना खानु पर्छ । यसैलाई नास्ता सहित तीन भाग वा दुई भाग गराउन सकिन्छ । वीचवीचमा थोरै थोरै खाइरहन हुदैन नै भन्छ योगले पनि ।

२४. निष्कर्ष

जब कब्जियत जीर्ण हुन्छ तब निको हुन निकै कष्टकर हुन्छ। दिसा बस्दा पीडा हुने, मलद्वारमा घाउ हुने, रगत देखा पर्ने र पछि गएर पायल्स, फिस्टुला लगायत अरू स्वास्थ्य समस्या आउँछ। शारीरिक मात्र हैन मानसिक कब्जियत पनि हुन्छ जुन धेरैलाई थाहै छैन ।यसमा जीवन शैली निरुत्साह, अस्त व्यस्त, निस्कृय छ भने पक्कै पाचन क्रियामा कमी वा निस्क्रियता ल्याइदिन्छ र यसको शिकार बन्ने संभावना हुन्छ । जिद्दि र अपरिपर्तनीय स्वभाव निश्चित विचार अप्रशन्नताले पनि कब्जियतलाई बढाउन सहयोग गर्न सक्दछ । त्यसैले कब्जियत हुन नदिनु भनेको शरीरमा आउने स्वास्थ्य समस्या तीव्र रोग लगायत मोटोपनदेखि अधिकांश जीर्ण, दीर्घ रोगबाट मुक्त हुनु हो। कब्जियत जति चर्को भए पनि यसलाई हटाउन सकिन्छ। यसका लागि हामीले दैनिक गर्ने व्यायाम भोजन, जीवन शैली जस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। खाएको कुनै पनि खाना नपचेर, निष्काशन भएन भने सो मल कुहिन्छ र दुर्गन्ध फैलिन्छ। त्यसबाट ग्यास बन्छ। ग्यासको स्वभाव माथि-माथि उठ्नु र फैलनु हो। त्यो दुर्गन्धित ग्यास फैलिएर शरीरका सबै अंगमा पुग्छ र अंगहरूको काममा बाधा पर्छ जसलाई हामी रोग भन्छौं। हाम्रो खाना सही तरिकाले पाचन भए दिसा नरम आउँछ। यदि दिसा कडा वा पातलो भएमा कब्जियत बुझ्नु पर्छ। वात प्रकृतिको व्यक्तिलाई कब्जले सताउँछ । लामो समय सम्म मल शरीरमा रहीरहेमा सवै उत्तक एवं कोशिकाहरुमा यो मलबाट उत्पन्न विषैली पदार्थ एकत्र हुन थाल्छ र शरीर आफ्नै उत्सर्जित पदार्थ एकत्रित भएर विषाक्त हुन थाल्छ । उत्तम स्वास्थ्यकालागि नियमित तथा पर्याप्त मात्रामा मल निस्काषन हुन आवश्यक छ । त्यसकारण प्राकृतिक शाकारी भोजन, नियमानुसार प्रयाप्त पानि पिउनु, कृयाशील सकारातमक जीवनशैली, ध्यान, सुक्ष्मव्यायाम, आसन, मुद्रा, प्रणायामको लागि थोरै समय नियमित छुट्टयाउदा यो रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ । खाना खानेबेलामा सूर्यस्वर वा पिङ्गला नाडी चलेको हुनु, बेलुका खाना नखाने वा एकदम कम खाने, पवन मुक्तासनलाई आफनो प्रकृति अनुसार, अप्नाउने गर्नुपर्छ ।

सन्दर्भ सामग्री

आचार्य बालकृष्ण, *दैनन्दिन योगाभ्यासक्रम,* २०७२, ।

आचार्य राजन शर्मा, *योग दर्शन र प्राचीन चिकित्सा,* ओरिन्टल पव्लिकेशन काठमाण्डौ,२०७९. ।

आचार्य, श्रीराम शर्मा, *जीवेम शरदः शतम्,* अखण्ड ज्योति संसथान प्रकाशन मथुरा,   दितीय. सं. १९९८।

तीर्थ, स्वामी ओमानन्द, *पातञ्जलयोगप्रदीपिका,* गीता प्रेश गोरखपुर,संम्बत. २०७५ ।

श्रीकृष्णदास,   *घेरण्डसंहिता* (योगशास्त्र), खेमराज श्रकृष्णदास प्रकाशन, सं २०१९।

सेतोपाटी, नेपालको डिजिटल पत्रिका, प्रकाशित मिति: शनिबार, फागुन १४, २०७८.

स्वामी, कर्मानन्द सरस्वती, *रोग और योग,* वर्ल्ड योग कन्भेनसनयोग पव्लिकेशन ट्रस्ट, २०१३,।

स्वामी स्वात्माराम, अनु. पन्थी लक्ष्मीकानत, *हठयोगप्रदीपिका,* रत्न पुस्तक भण्डार, काठमाडौँ, २०६७. ।

Hernard, H. and Strong T.M., the Homeopathic Treatment of Constipation, W.A. Chatterton Chicago, A.L Chatterton Pub co. New York, 1882.

Prabhat, Peeyush, Anapansati Guided Meditation, (Video) Yutube. Retrived from, https://www.youtube.com/watch?v=CgvJlQAeVJo ।

Swami Satyananda Sarsoti, Asana Pranayama, Mudra, bandha, Munger, Yoga publication trust, Munger, Bihar India: rep.2012.

Swami Swatmaram, Hathyog pradeepika, Ed.Panthi Laxmikanta,2067, ।