

# বাংলাদেশে আকুপাংচার চিকিৎসা ও নিরাময়

**ACUPUNCTURE TREATMENT AND CURE IN BANGLADESH**

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচডি ফেলো





বাংলাদেশে  
আকুপাংচার  
চিকিৎসা  
ও  
নিরাময়

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচডি ফেলো

প্রকাশনায় :

চন্দ্রহাস



## বাংলাদেশে আকুপাংচার চিকিৎসা ও নিরাময়

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচডি ফেলো (পেইন ম্যানেজমেন্ট)

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

সহকারী লেখক : শায়িতা ইসলাম

সম্পাদক : সাবিনা ইয়াসমীন

প্রকাশনা : চন্দ্রছাপ

৭৪২/এ/৮ বাইতুল আমান হাউজিং সোসাইটি, আদাবর, ঢাকা-১২০৭

(প্রকাশক এস এম মোস্তফা কামাল কর্তৃক প্রকাশিত এবং লেখক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত এবং সততা প্রিন্টিং, কাঁটাবন, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ হতে মুদ্রিত।)

প্রাপ্তিস্থান : বাংলাদেশ : বই বিচিত্রা, আলীগড় লাইব্রেরি-নিউ মার্কেট, বিশ্ব বিতান-ধানমন্ডি, নলেজ ভিউ, বই বিতান-বাংলা বাজার।

কলকাতা : ১৩ বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০৭৩ ও বই বাংলা, স্টল ১৭, ব্লক-২, সূর্য সেন স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১২।

আমেরিকা : রিড ব্যাঙ্গলি বুকস, নিউ ইয়র্ক, আমেরিকা।

সার্বিক সহযোগিতায় : মোহাম্মদ সজীব শেখ, জিয়াউদ্দিন মানিক, সুলতান সালাহ উদ্দিন, তরফদার রাজীবুর রহমান।

পাণ্ডুলিপি সহযোগী : আলিমুজ্জামান আবিব।

অনলাইন পরিবেশক : রকমারি ডট কম, দারাজ ডট কম বাংলাদেশ।

প্রকাশন সংযোগ : ০১৭৩৭৬১৪৪৬৭, ০১৮৬৮০৮৪৮০৮

প্রথম প্রকাশ : অমর একুশে বইমেলা : ২০২৩

প্রচ্ছদ : মজনু বিশদ, মূল্য : ৭৫০ টাকা।

## Acupuncture Treatment and Cure in Bangladesh

By Dr. S. M. Shahidul Islam PhD Fellow

1st Edition: Bookfair-2023

Published by Chondrochhap Publication, Dhaka, Bangladesh.

Publisher : S M Mostafa Kamal

e-mail : chondrochhap@gmail.com

www.facebook.com/Chondrochhap Publication,

www.rokomari.com/chondrochhap

www.daraz.com.bd/Chondrochhap Books

Consultancy Firm : PROMiSE Research & Consultancy Ltd.

Concept Tower, Green Road, Level-3, Dhaka.

Price : BDT 750 Tk, \$ 5.00 Whole World.

ISBN : 978-984-97372-9-2

## উৎসর্গ

পরম শ্রদ্ধেয়  
পিতা মরহুম শেখ মোহা. বাবর আলী  
এবং মাতা আমেনা বেগম

## ভূমিকা

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ইংরেজি শব্দটি হলো মেডিসিন (Medicine)। মেডিসিন শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে ল্যাটিন ভাষার 'ars medicina' শব্দ থেকে। যার অর্থ হচ্ছে 'the medical art' অর্থাৎ চিকিৎসা কলা।

মানব শরীর এবং মানব স্বাস্থ্য ভালো রাখার উদ্দেশ্যে রোগ নিরাময় ও রোগ প্রতিষেধক বিষয়ে চিকিৎসা বিজ্ঞানে অধ্যয়ন করা হয় এবং প্রয়োজন অনুসারে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ইতিহাস মানব ইতিহাসের ন্যায় প্রাচীন। সুদূর অতীতে মানব প্রজাতির বিকাশের সাথে সাথেই চিকিৎসা বিদ্যাও বিকশিত হয়েছে। প্রাগৈতিহাসিক কাল থেকে ঔষধ হিসাবে উদ্ভিদ (herbalism), পশুর দেহের বিভিন্ন অংশ এবং খনিজ পদার্থ ব্যবহার করা হতো।

ধারণা করা হয় আকুপাংচার চিকিৎসার জন্ম হয় চীনে ৪৫০-৪৭৬ খ্রিস্ট পূর্বাব্দের দিকে। তখন আকুপাংচার চিকিৎসার তেমন একটা প্রচলিত চিকিৎসা ব্যবস্থা ছিল না। এটি ছিল একদমই আকুপাংচার চিকিৎসার শুরুর দিক। সে সময় বিভিন্ন ধাতব বস্তু, পাথরের তৈরি সূক্ষ্ম শলা, হাড়ের টুকরা এবং মাছের কাঁটা ইত্যাদি আকুপাংচার চিকিৎসার প্রধান উপাদান হিসেবে ব্যবহার করা হতো। ধারণা করা হয় এইসব সূক্ষ্ম শলাগুলি শরীরের বিভিন্ন অংশের মধ্যে এক ধরনের উদ্দীপনা তৈরি করত, যা আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে প্রচলন হয়। পরে আকুপাংচারের উপর গবেষণা শুরু হয় এবং চিকিৎসা ক্ষেত্রে আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি পরবর্তীতে ব্যবহার শুরু হয়। আকুপাংচার ঐতিহ্যবাহী চীনা ঔষধের প্রাচীনতম অনুশীলনগুলির মধ্যে একটি অন্যতম চিকিৎসা পদ্ধতি।

চীনে চিকিৎসা বিষয়ক প্রত্নতাত্ত্বিক যে প্রমাণগুলি পাওয়া যায়, তা ছিল ব্রোঞ্জ যুগের নিদর্শন। তখন সেখানে শং রাজবংশের শাসন চলছিল। চীনে অস্ত্রোপচারের জন্য বনজঙ্গল থেকে সংগৃহীত লতাপাতা, গাছের বীজ ব্যবহৃত হতো। রিউমোটোলজির একটি নিবন্ধ অনুসারে প্রায় ১০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ থেকে লিউ শেং-এর সমাধিতে পাওয়া সোনা ও রূপার সূঁচগুলিকে আকুপাংচারের প্রাচীনতম প্রত্নতাত্ত্বিক প্রমাণ বলে মনে করা হয় এবং এটা বিশ্বাস করা হয় যে, এই পাঠ্যটি সেই সময়ে প্রতিষ্ঠিত চিকিৎসা অনুশীলনের নথিভুক্ত ছিল। যদিও তা পরবর্তী সময়ে বিশেষ ভাবে প্রমাণিত হয়।

মানব ইতিহাসের জন্ম লগ্ন থেকেই চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রযাত্রা শুরু হয়। যুগে যুগে এরকম অনেক চিকিৎসা পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়েছে যা পরবর্তীতে মানবকল্যাণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে। এই বইতে আমরা আকুপাংচার উৎপত্তি, চিকিৎসার চিকিৎসা পদ্ধতি, বিভিন্ন রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে আকুপাংচারের ব্যবহার এবং আকুপাংচারের চিকিৎসার বিকাশ সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পারব। এছাড়া কোন কোন রোগের ক্ষেত্রে আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি কতটা উপকারী এবং কার্যকরী চিকিৎসা

হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে তার বিস্তারিত বিবরণ এখানে রয়েছে। এছাড়াও রয়েছে আকুপাংচার সম্পর্কে বিভিন্ন চিকিৎসা সংস্থার বক্তব্য ও তার দালিলিক প্রমাণ। মানব ইতিহাসের অন্যতম প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি হলো এই আকুপাংচার। এটি একটি অল্টারনেটিভ চিকিৎসা পদ্ধতি নামেও বহুল প্রচলিত। বর্তমানে উন্নত বিশ্বের দেশগুলোতে আকুপাংচারের চিকিৎসা যাত্রা অনেক দূর পর্যন্ত পৌঁছে গিয়েছে যা মানব কল্যাণে এবং চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগতিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে।

আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতিতে হাত এবং পায়ের বেশকিছু পয়েন্ট নির্দিষ্ট পরিমাণ চাপ প্রয়োগের ফলে নির্দিষ্ট রোগ নিরাময় হয়। শ্রুতি তাঁর সৃষ্টিকে লালন-পালন করেন এবং তিনি প্রকৃতির অংশ হিসেবে মানুষের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় যেন জানা থাকে তাই মানুষের সকল রোগের চিকিৎসা হাত ও পায়ের নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলোতে দিয়ে রেখেছেন। বর্তমানে প্রাচ্য থেকে পশ্চিম সবস্থানেই আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি বহুল প্রচলিত। এই চিকিৎসা পদ্ধতির কয়েকটি বিশেষ গুণ থাকায় দিনে দিনে তা অতি জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। এ পদ্ধতি অনুশীলন ও প্রয়োগের মাধ্যমে নিপুণভাবে নিজের দেহ এবং রোগীর রোগ নির্ণয় করে তা নিরাময় করা সম্ভব। বিশেষ করে আমাদের শরীরে অনেক উপসর্গ হয়ে থাকে। আবার এই উপসর্গগুলো বিভিন্ন রোগের কারণ হতে পারে। তাই চিকিৎসকগণ অনেক সময়ই উপসর্গসমূহ দেখে ঔষধ দিয়ে থাকেন। সেক্ষেত্রে রোগের ভিন্নতার কারণে কখনো কখনো হিতে বিপরীত হতে পারে। সে ক্ষেত্রে কখনো কখনো রোগের উপসর্গ ৫০% বা তার বেশি বৃদ্ধি পেলে তা আর নিরাময়যোগ্য থাকে না কিন্তু আকুপাংচার চিকিৎসার ক্ষেত্রে শরীরের কোন অংশের ৫ ভাগ সমস্যা শুরু হলেই তা ধরা পড়ে এবং নিয়মিত এই আকুপাংচার চিকিৎসা গ্রহণ করলে খুব তাড়াতাড়ি সেই সমস্ত রোগ থেকে আরোগ্য লাভ করা যায়।

বাংলাদেশের আকুপাংচারের চিকিৎসা এবং এই চিকিৎসার বিস্তারিত সম্পর্কে জনগণকে অবহিত করার জন্য এই বইটি মূলত লেখা হয়েছে। এই বইয়ের মাধ্যমে মানুষ আকুপাংচার চিকিৎসা এবং তার কার্যকারিতা সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পারবেন। বহু প্রাচীন এই প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতির ছোঁয়ায় নিজের জীবনকে সুস্থ ও স্বাভাবিকভাবে গড়ে তুলতে পারবে। এই প্রতিশ্রুতি ও আশা নিয়েই এই আকুপাংচার চিকিৎসা প্রতিনিয়ত বাড়ছে সম্পর্কিত বইয়ের আবির্ভাব। বিজ্ঞান এবং প্রযুক্তির উন্নয়নের সাথে সাথে চিকিৎসা ব্যবস্থা ও ঔষধের উপর নির্ভরশীল। বর্তমান সময়ে আমরা প্রত্যেকেই ঔষধের উপর নির্ভরশীল। সেখানে আকুপাংচার একটি ঔষধবিহীন চিকিৎসা পদ্ধতি। যাতে শুধুমাত্র আকুপাংচার এবং শারীরিক কিছু ব্যায়ামের মাধ্যমে রোগীদের চিকিৎসা দেয়া হয়। সেই জন্য আকুপাংচার চিকিৎসার প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে জনগণের মধ্যে ঔষধের নির্ভরশীলতা কমিয়ে আনা। কেননা অতিরিক্ত ঔষধ আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর কারণ হতে পারে বলে আমরা মনে করি। প্রাকৃতিক এই আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতির সর্ব-মহলে গ্রহণ, প্রচলন এবং জনগণকে ঔষধ নির্ভরশীলতা থেকে মুক্ত করার জন্য উদ্বুদ্ধ করাই হচ্ছে এই বইয়ের প্রধান লক্ষ্য।

## লেখক

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচডি ফেলো (পেইন ম্যানেজমেন্ট)

## কিছু কথা

শশী হাসপাতাল বাংলাদেশের চিকিৎসা ক্ষেত্রে একটি নতুন দিগন্ত আলোকিত করেছে। ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল’, এই মহান বাণীকে সামনে রেখে শশী হাসপাতাল বাংলাদেশের নিয়ে এসেছে পাঁচ হাজার বছরের পুরনো প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি ‘আকুপাংচার’। আমাদের লক্ষ্য প্রতিটি মানুষের স্বাস্থ্যকরভাবে বেঁচে থাকার নতুন প্রচেষ্টাকে অনুপ্রাণিত করা। এছাড়া আমাদের যত্ন এবং পরিসেবার উচ্চমান যা আপনাকে প্রাথমিকভাবে আমাদের কাছে চিকিৎসা সেবা গ্রহণের জন্য সর্বদা অনুপ্রাণিত করে। আকুপাংচার, চাইনিজ মেডিসিন, চীনা প্রাচীন চিকিৎসা, ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপিসহ একাধিক চিকিৎসা শশী হাসপাতালে সমন্বিতভাবে প্রদান করা হয়। শশী হাসপাতাল বাংলাদেশের মানুষের সুস্বাস্থ্যের কথা চিন্তা করে নিয়ে এসেছে ঔষধ বিহীন এই চাইনিজ আকুপাংচার পদ্ধতি। এই ব্যাপারে আমরা আরো দৃঢ় প্রতিজ্ঞাবদ্ধ, যেন বাংলাদেশসহ বিশ্বের অন্যান্য দেশের জনগণ আমাদের এই আকুপাংচার সেবাটি গ্রহণ করতে পারে এবং নিজেদের সুস্থ রাখতে পারে। ইতিমধ্যে ভারত, সৌদি আরব, তুরস্ক, কাতার, সংযুক্ত আরব আমিরাতসহ একাধিক দেশের নাগরিক চিকিৎসা গ্রহণের উদ্দেশ্যে শশী হাসপাতালে এসেছেন। আকুপাংচার চিকিৎসার লক্ষ্য হচ্ছে জনগণের মধ্যে ঔষধের নির্ভরশীলতা কমিয়ে আনা। কেননা অতিরিক্ত ঔষধ গ্রহণের ফলে আমাদের শরীরের মধ্যে বিভিন্ন রোগের উপসর্গ ও তার ক্ষতিকর দিকগুলির প্রভাব বিস্তার লাভ করতে পারে। এই ক্ষতিকর দিকগুলো থেকে মুক্তি পেতে আকুপাংচার চিকিৎসা হতে পারে আপনার প্রথম পছন্দ।

আমাদের উদ্দেশ্য হল স্বাস্থ্যশিক্ষা, গবেষণা এবং পরিসেবার মাধ্যমে বাংলাদেশে বিকল্প চিকিৎসার উন্নতি করা এবং বৈচিত্রময় জনগোষ্ঠীর আকুপাংচার সেবা প্রদান করা। আমরা নিরবিচ্ছিন্নভাবে এবং সূষ্ঠ সমন্বয়ের মাধ্যমে রোগীর চিকিৎসা প্রদানের চেষ্টা করছি। দীর্ঘস্থায়ী রোগ ও বিভিন্ন উপসর্গগুলিতে আকুপাংচার চিকিৎসা প্রদানের পাশাপাশি আমরা পৃথক পৃথক রোগীর তথ্যের একটি বিশ্লেষণ করি এবং ক্রমাগত সেগুলিকে উন্নত করার ব্যাপারে লক্ষ্য রাখি। মহান আল্লাহ তা’য়ালার অশেষ রহমতে দেশে ও বিদেশে রোগীদের চিকিৎসা ও সফলতার হার প্রতিনিয়ত বৃদ্ধি পাচ্ছে। মানুষের সেবা এবং তাদের সুস্থতা বজায় রাখতে নিরন্তর কাজ করে চলেছে শশী হাসপাতাল। শশী হাসপাতালের আকুপাংচারের বিভিন্ন ধারাগুলির দিকে নজর দিতে শুরু করেছে। এছাড়া শশী হাসপাতালে আকুপাংচার ও অন্যান্য চিকিৎসার মাধ্যমে নিম্নলিখিত রোগের সন্তোষজনক ফলাফল পাওয়া যায়।

- স্ট্রোক, সেরিব্রাল পালসি বা অন্য কোনো কারণে কথা বলতে না পারা বা কথা বলার অস্পষ্টতা।
- অস্টিও আর্থ্রাইটিস, রিওমাটয়েড আর্থ্রাইটিস, ইউরিক এসিড, গাউট সহ যেকোন বাতের ব্যথা।
- অটিজম, সেরিব্রাল পালসি সহ যেকোন নিউরোলজিক্যাল ডিজঅর্ডার।
- কোমর ব্যথা, হাঁটু ব্যথা, ঘাড় ব্যথা, PLID, ফ্লোজেন শোল্ডার সহ যেকোন ব্যথা।
- মাইগ্রেন, মাথা ব্যথা, অনিদ্রা।



- প্যারালাইসিস, মটোর নিউরন ডিজিজ, পারকিনসন ডিজিজসহ যেকোন নিউরোলজিক্যাল সমস্যা।
- করোনা পরবর্তী ফুসফুসের বিভিন্ন জটিলতা, COPD, এ্যাজমা, হাঁপানী ও শ্বাসকষ্টসহ ফুসফুস জনিত যেকোনো সমস্যা।
- যৌন অক্ষমতা ইত্যাদি।

অদূর ভবিষ্যতে আমাদের এই চিকিৎসার ধারা অব্যাহত থাকবে এবং শহর ছাড়াও গ্রামের প্রতিটি ব্যক্তি যেন আকুপাংচার চিকিৎসার সুফল ভোগ করতে পারেন সে ব্যাপারেও রয়েছে আমাদের সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা। আমাদের এই পরিকল্পনা সফল করতে এবং আকুপাংচার চিকিৎসাকে বাংলাদেশের শহর থেকে গ্রামে এবং প্রতিটি প্রত্যন্ত অঞ্চলে পৌঁছে দেওয়ার জন্য আকুপাংচার ক্যাম্পেইন শুরু করেছে শশী হাসপাতাল। যে ক্যাম্পেইনের মাধ্যমে আমরা ঢাকাসহ বাংলাদেশের বিভিন্ন জেলার প্রত্যন্ত অঞ্চলগুলোতে আকুপাংচার চিকিৎসা সম্পর্কে জনগণকে অবগত করেছি। এছাড়া অসহায় ও সুবিধা বঞ্চিত মানুষের জন্য রয়েছে বিশেষ সুবিধা।

শশী হাসপাতাল শান্তিনগর চৌরাস্তার কেন্দ্রস্থলে অবস্থিত। শশী হাসপাতাল বাংলাদেশে আকুপাংচার চিকিৎসা ও তার উচ্চমানের যত্নের জন্য বিশেষ পরিচিত। এখানে আপনার সমস্যার জন্য আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি খুব সুন্দরভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। দীর্ঘ সময় ধরে শশী হাসপাতাল এই আকুপাংচার সেবা দিয়ে আসছে। এখানে আকুপাংচারের পাশাপাশি ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি, চাইনিজ থেরাপি, সিভিএফটি, ব্রেন স্টিমুলেটর, চেস্ট থেরাপি, স্পিচ থেরাপি, চাইনিজ ফুট ট্রিটমেন্ট, ওজোন থেরাপি, ফার ইনফারেড বিকিরন, আয়নিক ফুট ডিটক্স, পি-শর্ট, লিনিয়ার শক ওয়েভ থেরাপি, তাই ছি, অটিজম ডিভাইস, স্পিচ এ্যান্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপি, সাইকোথেরাপি, জুলিয়াও, থোওলিয়াও, হিজামা বা কাপিং ইত্যাদি ছাড়াও আরও বিভিন্ন আধুনিক যন্ত্রাদির মাধ্যমে বিভিন্ন রোগের উপশম করা হয়। আমরা আরও দৃঢ় ভাবে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়েছি যে, উন্নত বিশ্বের পাশাপাশি বাংলাদেশের রোগীরাও যেন আকুপাংচারের চিকিৎসা সুবিধা ভোগ করতে পারেন। আকুপাংচার একটি ভিন্নধর্মী চিকিৎসা। এই চিকিৎসা কৌশল অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতির থেকে আলাদা। অদূর ভবিষ্যতে বাংলাদেশসহ সারাবিশ্বের রোগীদের জন্য আমরা এই আকুপাংচার চিকিৎসা ব্যবস্থার পাশাপাশি এর গবেষণামূলক কার্যক্রমও ক্রমাগত চালিয়ে যেতে চাই।

শশী হাসপাতাল সর্বদা আপনার সেবায় নিয়োজিত এবং আপনার প্রয়োজনের সময় আপনার পাশেই রয়েছে। আমরা আমাদের রোগীদের এবং বিভিন্ন সম্প্রদায়ের জন্য এই চমৎকার চিকিৎসা সেবা প্রদানের প্রতিশ্রুতি পরিপালনের ক্ষেত্রে নিজেদেরকে গর্বিত মনে করি।

মো. সজিব শেখ

ব্যবস্থাপনা পরিচালক

শশী হেলথ কেয়ার লিমিটেড

ই-মেইল : shajibs60@gmail.com

## প্রকাশকের কথা

স্যার ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচডি ফেলো (পেইন ম্যানেজমেন্ট), একজন নিবেদিত আকুপাংচার চিকিৎসার গবেষক ও চিকিৎসক। চিকিৎসা জগতে আকুপাংচার অতি প্রাচীনতম বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি। যার পদাঙ্ক অনুসরণ করেই আকুপাংচার চিকিৎসা বিশ্বের প্রথমসারির চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে অন্যতম প্রাচীন ও শক্তিশালি একটি পদ্ধতি হিসাবে প্রতিষ্ঠিত রয়েছে। যা অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যতের সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানকে প্রসারিত, প্রস্ফুটিত ও সমৃদ্ধ করেছে। লেখক মনে করেন, চিকিৎসাশাস্ত্রের এই আকুপাংচার পদ্ধতির অত্যাধুনিক জ্ঞানসম্পন্ন চিকিৎসকগণই কেবল পারেন সঠিক চিকিৎসা করতে এবং রোগীদের সুস্থ করতে। তাঁর কথায় যুক্তি আছে। কেননা, এই প্রাচীনতম চিকিৎসা পদ্ধতিতে বিশ্বের নানা পণ্ডিতগণ গবেষণা ও গ্রন্থ রচনা করেছেন। চিকিৎসাবিজ্ঞানে কালজয়ী দার্শনিকগণ যে গুপ্ততত্ত্ব ও তথ্য প্রকাশ করেছেন, যার ইতিহাস তিনি লিখেছেন গ্রন্থভুক্ত বিষয়বস্তুগুলোতে।

সেই ধারাবাহিকতায় ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম (পিএইচডি ফেলো) স্যার অন্যতম একজন আকুপাংচার চিকিৎসাবিজ্ঞানী, দার্শনিক ও চিকিৎসক। স্যারের জ্ঞান সঠিকরূপে অধ্যয়ন ও বিশ্বাস করে যে কোনো রোগী তাঁর কাছে চিকিৎসা নিতে পারলে সুস্থ হয়ে উঠবেন বলে মনে করি। বাংলাদেশে তাঁর মতো আকুপাংচার চিকিৎসার প্রজ্ঞাদর্শন চিন্তার মানুষ বিরল। কেননা, আমি আরও জেনেছি বহু দেশি বিদেশি রোগী তাঁর অত্যাধুনিক আকুপাংচার চিকিৎসা দ্বারা সুস্থ হয়েছেন।

প্রকাশিত এই ‘বাংলাদেশে আকুপাংচার চিকিৎসা ও নিরাময়’ গ্রন্থটি আকুপাংচার চিকিৎসার ক্ষেত্রে শুধু বাঙালি নয়, সারাবিশ্বের চিকিৎসকদের জন্য এক বিশেষ উপহার ও সংযোজন। যা বিকল্প চিকিৎসা তথা চিকিৎসা তথা আকুপাংচার চিকিৎসার একটি পথ প্রদর্শক ও মাইল ফলক হয়ে থাকবে।

অনেকেই নানা ব্যস্ততা বা বই সংগ্রহ না থাকার কারণে চিকিৎসাশাস্ত্রে প্রচুর লেখাপড়ার সুযোগ পান না। স্যার ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচডি ফেলো (পেইন ম্যানেজমেন্ট) সাহেব বিশ্বের বিভিন্ন স্থান ভ্রমণ করে আন্তর্জাতিক লাইব্রেরি হতে আকুপাংচার বিষয়ক গবেষিত, চিকিৎসা পদ্ধতি ও চিকিৎসাতত্ত্ব গুণাগুণ সম্পর্কিত বই সংগ্রহ করেছেন এবং চীনে আদি এই চিকিৎসা মাধ্যমের উপর পড়াশোনা করে চিকিৎসা পদ্ধতির মাধ্যমে নিজস্ব পাণ্ডিত্য অর্জন করেছেন, যা বাংলাদেশের রোগীদের বিকল্প চিকিৎসার ক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা রাখবে বলে আমি মনে করি। অত্যন্ত ভদ্র, মৃদুভাষী, তত্ত্বজ্ঞানী, বিচক্ষণ বহুমাত্রিক এই চিকিৎসক জীবনব্যাপি তাঁর চিন্তার ফলস্বরূপ এই গ্রন্থটি রচনা করেছেন। এই গ্রন্থটি চিকিৎসা বিষয়ক (আকুপাংচার) পিএইচডি ও পোস্ট ডক্টোরাল কোর্সে থিসিস লেখার কাজে গুরুত্বপূর্ণ একটি উত্তম সহায়ক গ্রন্থ হবে বলেও মনে করছি।

আমরা তাঁর এই মহামূল্যবান গ্রন্থটি প্রকাশ করতে পেরে গৌরব অনুভব করছি। শিক্ষা ব্যবস্থার ক্ষেত্রসমূহের মধ্যে এই প্রকাশনা জগতে সেবা প্রতিষ্ঠানের ব্রত ও লক্ষ্য নিয়ে সাহিত্য, সংস্কৃতি, বিজ্ঞান, চিকিৎসা, প্রযুক্তি জ্ঞানের বিস্তারে সৃজনশীল সমাজ নির্মাণ করার উদ্দেশ্যে 'চন্দ্রছাপ' প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান কাজ করছে। সেই ধারাবাহিকতায় এই গ্রন্থটি, আকুপাংচার চিকিৎসায় নিবেদিত বাংলাদেশ ও বিশ্বের সকল মানুষদের জ্ঞান প্রসারে বিশেষ অবদান রাখবে বলে মনে করি। আমাদের প্রকাশনা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে সার্বিকভাবে 'প্রমিজ রিসার্চ এণ্ড কনসালটেন্সী লিমিটেড' (যারা গত ২০০০ সাল থেকে বাংলাদেশে মার্কেটিং সামাজিক ও স্বাস্থ্য বিষয়ক গবেষণা ও দেশে বিদেশে বহু নামকরা জার্নালে প্রকাশন কাজে নিয়োজিত রয়েছে) সহযোগিতা করেছেন, আমরা তাদের প্রতি ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি। এছাড়াও 'শশী হেলথ কেয়ার লিমিটেড' কর্তৃপক্ষ, বিশেষ করে ব্যবস্থাপনা পরিচালক নানাভাবে সহযোগিতা করেছেন, আমরা তাঁকেসহ সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

গ্রন্থটিতে বাংলা একাডেমির নতুন প্রমিত বাংলা বানানের নিয়ম মানার চেষ্টা করা হয়েছে। হয়তো তবুও কিছু মুদ্রণ ত্রুটি থেকে যেতে পারে। ২য় মুদ্রণে গ্রন্থটির সংস্করণ কপি ও সংশোধন করার প্রতিশ্রুতি থাকল।

এস এম মোস্তফা কামাল  
প্রকাশক ও ব্যবস্থাপক, চন্দ্রছাপ

## সূচিপত্র

|  |     |
|--|-----|
| আকুপাংচারের উৎপত্তি                              | ২১  |
| আকুপাংচারের যাত্রা                               | ২২  |
| আকুপাংচারের দর্শন ও কিছু নীতিমালা                | ২৬  |
| আকুপাংচার মেরিডিয়ান এবং তত্ত্ব                  | ৩১  |
| আকুপাংচারের কার্যকারিতা                          | ৩৫  |
| আকুপাংচার সেশন চলাকালীন রোগীর প্রত্যাশা          | ৩৮  |
| আকুপাংচারের বৈজ্ঞানিক প্রমাণ                     | ৪১  |
| আকুপাংচার সূচ                                    | ৪৪  |
| আকুপাংচার সূচ এবং সংযোগকারী টিস্যু               | ৪৫  |
| মানসম্মত আকুপাংচার সূচ                           | ৪৭  |
| আকুপাংচারের চিকিৎসা কৌশল                         | ৫০  |
| আকুপাংচারের সূচ সম্পর্কিত কিছু গুরুত্বপূর্ণ কৌশল | ৫৯  |
| বিভিন্ন চিকিৎসা ক্ষেত্রে আকুপাংচারের ব্যবহার     | ৭৭  |
| আকুপাংচার চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপির ভূমিকা          | ৯০  |
| বাংলাদেশে আকুপাংচার চিকিৎসা                      | ৯৬  |
| শশী হাসপাতালের আকুপাংচার যাত্রা                  | ৯৮  |
| শশী হাসপাতালের চিকিৎসা নীতি                      | ১০৫ |
| শশী হাসপাতালের আকুপাংচার চিকিৎসা                 | ১০৮ |
| সিভি এফটি (CVFT)                                 | ১১০ |
| ওজোন সাওনা থেরাপি                                | ১১৯ |
| ফার ইনফ্রারেড সাওনা                              | ১২২ |
| চাইনিজ ফুট ড্রিটমেন্ট                            | ১২৬ |
| আয়নিক ফুট বাথ                                   | ১২৯ |
| লীক (Leeks)                                      | ১৩৬ |
| টেকি ছাঁটা চাল                                   | ১৪২ |
| পি আর পি (PRP)                                   | ১৪৫ |
| Autism   | ১৪৭ |

# আকুপাংচার চিকিৎসা

## Acupuncture Treatment

### আকুপাংচারের উৎপত্তি

আকুপাংচার একটি বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি। চীনে হাজার হাজার বছর আগে আবিষ্কৃত এবং জনপ্রিয় একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। আকুপাংচার বহু শতাব্দী ধরে পায়ের ব্যথা থেকে মাথাব্যথা পর্যন্ত বিভিন্ন রোগ এবং অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য বিশ্বব্যাপী ব্যবহৃত হয়ে আসছে। আকুপাংচারের সুদীর্ঘ ইতিহাস রয়েছে। প্রাচীন বই-পুস্তকে আকুপাংচারের যন্ত্রপাতি ছিল হাড় নির্মিত। চার থেকে আট হাজার বছর আগে এ ধরনের যন্ত্রপাতি দেখা গেছে। এটি ছিল গোত্র সমাজের শেষ ভাগের সময়ের—

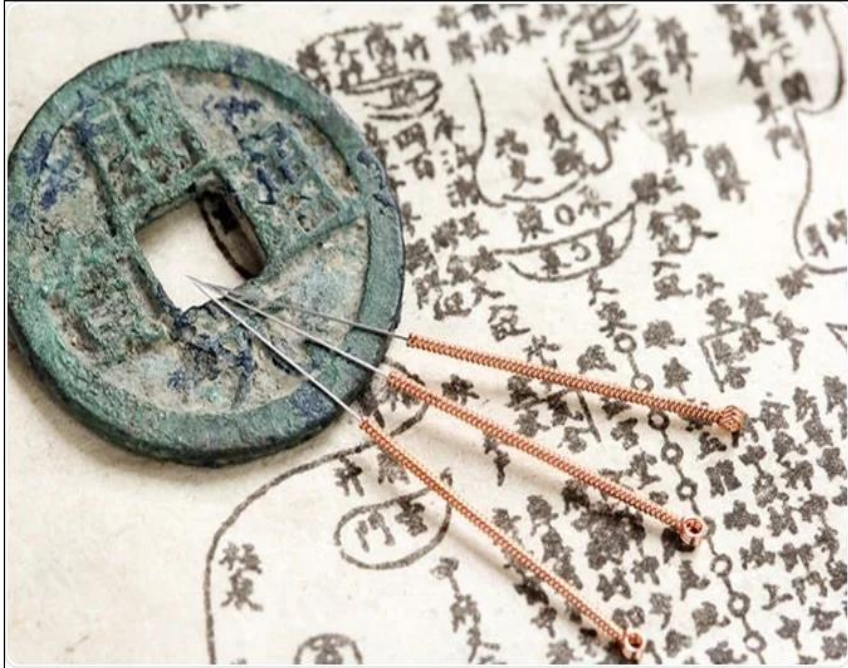


পর্ব। প্রত্নতাত্ত্বিক আবিষ্কারের সময় হাড়ের সুচ পাওয়া গিয়েছিল। বসন্ত ও শরৎ যুগে (খ্রী. পূর্ব. ৭৭০-৪৭৬) চিকিৎসাবিদ্যা মায়া বা জাদু তথা ঝাড় ফুঁক থেকে অন্যদিকে মোড় নেয়, এবং তখন কিছু ডাক্তারেরও আবির্ভাব ঘটে। দুইন ছিউ বাও শি চুয়ান নামক গ্রন্থে ডা. ই হোয়ান আকুপাংচার আর মন্ত্রিব্রাশনের কথা উল্লেখ করেন যা আকুপাংচার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। যুদ্ধমান আর পশ্চিম হান যুগে (খ্রী. পূ. ৪৭৬-খ্রীষ্টীয় ২৫), লোহা গলানোর প্রযুক্তি আবিষ্কারের কল্যাণে অধিকতর সংখ্যার ধাতব সুচ তৈরি হয়। হাড়ের সুচ পৌঁছাতে পারত না শরীরের এমন জায়গায় ধাতব সুচ ফুটিয়ে আকুপাংচার চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রয়োগ আরও উন্নত হয়। তারপর পূর্ব হান আর ত্রি-রাজ্য যুগে বহু আকুপাংচার বিশারদের অভ্যুদয় ঘটে। হোয়াং পু মির লেখা জেন জিও চিয়া ইচিং গ্রন্থেই প্রথম নিয়মতান্ত্রিকভাবে আকুপাংচারের বিষয়াদি আলোচিত হয়। আরও বেশি সংখ্যার আকুপাংচার বিষয়ক বই প্রকাশিত হয় চীন এবং দক্ষিণ ও উত্তর যুগে (খ্রীষ্টীয় ২৫৬-৫৮৯)। তখন কোরিয়া ও জাপানে আকুপাংচার পরিচিতি লাভ করে।

সুঁই আর থাং যুগে (খ্রীষ্টীয় ৫৮১-৯০৭) আকুপাংচার একটি বিশেষায়িত বিষয়ে পরিণত হয়। ষোড়শ শতাব্দীতে আকুপাংচার ইউরোপে প্রবেশ করে, তবে ছিং রাজার আমলে তার যথাযোগ্য মূল্যায়ন হয়নি বলে দুর্দিনে পতিত হয়।

## আকুপাংচারের যাত্রা

আকুপাংচার পরবর্তী শতাব্দীতে ব্যাপকভাবে বিকশিত এবং যোগ্যতাসম্পন্ন হতে থাকে এবং ধীরে ধীরে চীনে ভেষজ, ম্যাসেজ, ডায়েট এবং মক্সিবাস্টন (তাপ) এর পাশাপাশি ব্যবহৃত একটি আদর্শ থেরাপিতে পরিণত হয়। সেই সময় রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার অনেকগুলো ভিন্ন রহস্যময় তত্ত্ব আবির্ভূত হয়েছিল। এটি এমনকি পরস্পর বিরোধী, সম্ভবত প্রতিযোগী প্রতিষ্ঠানগুলো তাদের একচেটিয়া এবং প্রভাব প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করেছিল। পঞ্চদশ শতাব্দীর ব্রোঞ্জের মূর্তিগুলো বর্তমানে ব্যবহৃত আকুপাংচার পয়েন্টগুলো দেখায় এবং শিক্ষা ও পরীক্ষার উদ্দেশ্যে এগুলো ব্যবহৃত হত। মিং রাজবংশের সময় (১৩৬৮-১৬৪৪), আকুপাংচার এবং মক্সিবাস্টনের গ্রেট কম্পেনডিয়াম প্রকাশিত হয়েছিল, যা আধুনিক আকুপাংচারের ভিত্তি তৈরি করে। এটিতে ৩৬১ পয়েন্টের সম্পূর্ণ সেটের স্পষ্ট বর্ণনা রয়েছে যা চ্যানেলগুলোর খোলার প্রতিনিধিত্ব করে যার মাধ্যমে কিউই শক্তির প্রবাহ পরিবর্তন করতে সূক্ষ্ম সূচ ঢোকানো যেতে পারে। এটি উল্লেখ করা উচিত যে, চীনে স্বাস্থ্য ও রোগের জ্ঞান সম্পূর্ণরূপে জীবিত বিষয় ও পর্যবেক্ষণ থেকে বিকশিত হয়েছিল কারণ সেখানে ব্যবচ্ছেদ নিষিদ্ধ ছিল এবং শরীরস্থানের বিষয়বস্তু বিদ্যমান ছিল না।



ঐতিহ্যবাহী চাইনিজ মেডিসিন (TCM), যার মধ্যে ভেষজ চিকিৎসাও রয়েছে, আকুপাংচার তত্ত্ব এবং অনুশীলনের ভিন্ন ভিন্ন ধারাকে একত্রিত করেছে। ১৯৫০-এর দশকে, আকুপাংচার গবেষণা প্রতিষ্ঠানগুলো চীন জুড়ে তৈরি করা হয়েছিল এবং পশ্চিমা-শৈলীর হাসপাতালের মধ্যে পৃথক আকুপাংচার বিভাগে চিকিৎসা দেওয়া হয়েছিল। একই সময়ের মধ্যে, বেইজিং-এ প্রফেসর হান আকুপাংচারের জন্য আরও বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা চেয়েছিলেন এবং নিউরোট্রান্সমিটার, বিশেষ করে ওপিওড পেপটাইডের মুক্তির উপর যুগান্তকারী গবেষণা পরিচালনা করেছিলেন। আকুপাংচার বিভিন্ন যুগে এবং বিভিন্ন পথে অন্যান্য দেশে ছড়িয়ে পড়ে। কোরিয়া এবং জাপান ষষ্ঠ শতাব্দীতে তাদের চিকিৎসা ব্যবস্থায় চীনা আকুপাংচার এবং ভেষজকে অন্তর্ভুক্ত করে। উভয় দেশই এই থেরাপি ব্যবহার করে চলেছে, সাধারণত পশ্চিমা ওষুধের সাথে তাল মিলিয়ে। নবম এবং একাদশ শতাব্দীর মধ্যে যখন বাণিজ্যিক পথ খোলা হয়, তখন ভিয়েতনামে আকুপাংচারের আবির্ভাব ঘটে। পশ্চিমে, ফ্রান্স



আকুপাংচার গ্রহণকারীদের মধ্যে প্রথম ছিল। ষোড়শ শতাব্দীতে, জেসুইট মিশনারিরা আকুপাংচারের বিবরণ ফিরিয়ে আনেন এবং থেরাপিটি সাধারণত ফরাসি চিকিৎসকরা গ্রহণ করেছিলেন।

১৮১৬ সালে, বার্লিঙের পিতা আকুপাংচারের উপর ক্লিনিক্যাল গবেষণা পরিচালনা করেন এবং এই বিষয়ে একটি গ্রন্থ প্রকাশ করেন। সোলিয়েট ডু মোরান্ট, একজন কূটনীতিক যিনি বেশ কয়েক বছর চীনে কাটিয়েছেন, আজ ফরাসি আকুপাংচারের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলেছেন। টেন রাইন, যিনি ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির জন্য কাজ করেছিলেন এবং জাপানে আকুপাংচার ব্যবহার দেখেছিলেন, প্রায় ১৬৮০ সালে একজন ইউরোপীয় চিকিৎসক দ্বারা আকুপাংচারের প্রথম চিকিৎসা বিবরণ প্রদান করেছিলেন। তারপর, উনবিংশ শতাব্দীর প্রথম ভাগে, আকুপাংচারের প্রতি আগ্রহের ঝড় ওঠে। আমেরিকা এবং ব্রিটেন উভয়ই এবং 'অ্যাকুপাংচারেশন' শিরোনামের একটি ল্যানসেট সম্পাদকীয় নিবন্ধসহ বৈজ্ঞানিক সাহিত্যে বিভিন্ন গবেষণাপত্র আবির্ভূত হয়েছে। শতাব্দীর মাঝামাঝি সময়ে আকুপাংচার সুবিধার বাইরে পড়ে গিয়েছিল এবং আগ্রহ কমে গিয়েছিল, কিন্তু ওসলারের পাঠ্যপুস্তকের একটি সংস্করণে এটি সাময়িকভাবে পুনরুজ্জীবিত হয়েছিল, যেখানে তিনি হ্যাট-পিনের সাহায্যে পিঠের ব্যথার চিকিৎসায় অসাধারণ সাফল্যের কথা উল্লেখ করেছেন। আশ্চর্যজনকভাবে এই মন্তব্যটি পরবর্তী ইস্যু থেকে মুছে ফেলা হয়েছে।

১৯৪৯ সালের পর থেকে অদ্যবধি আকুপাংচার প্রভূত উন্নতি হয়েছে। আকুপাংচার গবেষণায় অনেক মূল্যবান তথ্য পাওয়া গেছে। বিশেষ করে তার নিয়মিত কর্মকাণ্ডে, ব্যথার উপশমে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উন্নয়নে এবং মানুষের শরীরের নল-নালীতে, আকু পয়েন্টে আর অভ্যন্তরীণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে। আকুপাংচারের ট্রায়াল এবং পদ্ধতিগত পর্যালোচনার উপসংহারগুলো সাধারণত সুবিধার খুব ভাল প্রমাণ দেয়, যা পরামর্শ দেয় যে এটি একটি কার্যকর স্বাস্থ্যসেবা পদ্ধতি। আকুপাংচার সাধারণত নিরাপদ হয় যখন যথাযথভাবে প্রশিক্ষিত অনুশীলনকারীদের পরিষ্কার সুই কৌশল এবং একক-ব্যবহারের সুচ ব্যবহার করে করা হয়। যখন সঠিকভাবে বিতরণ করা হয়, তখন এটির সামান্য প্রতিকূল প্রভাবের একটি অগতীর হার থাকে। যখন দুর্ঘটনা এবং সংক্রমণ ঘটে, তখন সেগুলো অনুশীলনকারীর পক্ষ থেকে অবহেলার সাথে জড়িত, বিশেষ করে জীবাণুমুক্ত কৌশল প্রয়োগের ক্ষেত্রে।



মার্কিন প্রেস কর্পসের একজন সদস্য ১৯৭১ সালে চীনে জরুরী অ্যাপেনডেক্টমি থেকে সেরে উঠার সময় আকুপাংচার করেছিলেন, যা তিনি রাষ্ট্রপতি নিক্সনের সফরের প্রস্তুতি হিসেবে পরিদর্শন করেছিলেন। তিনি নিউইয়র্ক টাইমস-এ তার অভিজ্ঞতার কথা লিখেছেন এবং মার্কিন চিকিৎসকদের দল আকুপাংচারের মূল্যায়ন করার জন্য চীনে সত্য-সন্ধানী সফরে গিয়েছিল, বিশেষ করে সার্জিক্যাল অ্যানালজেসিয়ার জন্য এর ব্যবহার। তারা যে সার্জারি দেখেছিল তার জন্য তাদের

প্রাথমিক উৎসাহ সত্ত্বেও, আকুপাংচার পশ্চিমে অস্ত্রোপচারের জন্য একটি ব্যথানাশক হিসেবে সম্পূর্ণরূপে বিশ্বস্ত প্রমাণিত হয়েছিল। যখন একটি NIH ঐকমত্য সভা রিপোর্ট করেছে যে এটির উপযোগিতার জন্য ইতিবাচক প্রমাণ রয়েছে, অন্তত একটি সীমিত পরিসরে অসুস্থতার মধ্যে, আকুপাংচার শেষ পর্যন্ত মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তার বর্তমান গ্রহণযোগ্যতার স্তরে পৌঁছেছে।

আকুপাংচারের ঐতিহ্যগত ধারণা পশ্চিমে প্রশ্নবিদ্ধ হয়েছে, বিশেষ করে যুক্তরাজ্যের মান এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে উলেট। অনেক অনুশীলনকারীদের ধারণা একটি স্নায়ুবিদ্যুৎ দৃষ্টান্ত দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়েছে এমন প্রমাণের উপর ভিত্তি করে যে আকুপাংচার সুচ স্নায়ু শেষকে উদ্দীপিত করে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা পরিবর্তন করে, বিশেষ করে সহজাত ব্যথা প্রতিরোধকারী সিস্টেমগুলো। আকুপাংচারের প্রথম ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং স্টাডিও তাৎপর্যপূর্ণ হতে পারে। অন্যান্য কর্মীরা ট্র্যাভেলের ট্রিগার পয়েন্ট এবং তাদের নির্দিষ্ট ব্যথা রেফারেল প্যাটার্ন এবং ঐতিহ্যগত আকুপাংচার পয়েন্টের অবস্থান এবং তাদের সম্পর্কিত মেরিডিয়ানের মধ্যে একটি আকর্ষণীয় সাদৃশ্য লক্ষ্য করেছেন। আকুপাংচারে কর্মের প্রস্তাবিত প্রক্রিয়ার আধিক্য রয়েছে, তবে সেখানে খুব কম বৈধ তথ্য নেই, সেটা বলা যাবে না। কারণ প্রক্রিয়াগুলো থেরাপিউটিক অনুশীলনের সাথে প্রাসঙ্গিক। দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার মতো অনেক অবস্থার জন্যও ক্লিনিক্যাল কার্যকারিতার প্রমাণ রয়েছে, তবে বিংশ শতাব্দীর শেষ দশকে প্রকাশিত পদ্ধতিগত পর্যালোচনাগুলো বমি বমি ভাব (বিভিন্ন কারণ থেকে), দাঁতের ব্যথা, পিঠের ব্যথা এবং মাথাব্যথা চিকিৎসায় আকুপাংচারের মূল্যের আরও নির্ভরযোগ্য প্রমাণ দিয়েছে।

## আকুপাংচারের দর্শন ও কিছু নীতিমালা



গত ৫০০০ বছর ধরে, আকুপাংচার চীনে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আকুপাংচারের সাধারণ তত্ত্বটি এই ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত যে সারা শরীর জুড়ে শক্তি প্রবাহের (কিউআই) নিদর্শন রয়েছে যা সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয়। এই প্রবাহে ব্যাঘাতের কারণে রোগটি হয় বলে মনে করা হয়। একজন সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে, ঐ সমস্ত চ্যানেলের মাধ্যমে সহজেই প্রবাহিত হয় এবং ইয়িং এবং ইয়াং গতিশীল ভারসাম্যের অবস্থায় থাকে। এর মানে হলো, ইয়িং এবং ইয়াং-এ ক্ষণস্থায়ী দোলন সত্ত্বেও নেট শক্তি ভারসাম্যপূর্ণ। 'পাঁচটি উপাদানের তত্ত্ব' ধারণাটি আকুপাংচারকে একটি স্বাস্থ্যসেবা বিজ্ঞান (প্রাচীন সংস্কৃতে পঞ্চভূত এবং ফার্সি-আরবি সাহিত্যে আনাসির বলা হয়) হিসেবে ভিত্তি করে। ফলে এর রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ও অনুশীলনকে এই আদর্শের দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে হবে। এই তত্ত্ব অনুসারে, প্রাণবন্ত বা জড় পদার্থের সমস্ত দৃশ্যমান জগৎ ৫টি আদিম উপাদান থেকে জন্ম নিয়েছে- আগুন, মাটি, জল, বায়ু (চীনা ভাষায় ধাতু), এবং মহাকাশ বা ইথার (চীনা দর্শনে কাঠ বলা হয়) ২টি আদিম উপাদানের প্রভাবে প্রকৃতির শক্তি (প্রকৃতি) ইতিবাচক- পুংলিঙ্গ মেরুত্ব (সংস্কৃতে পুরুষ বা



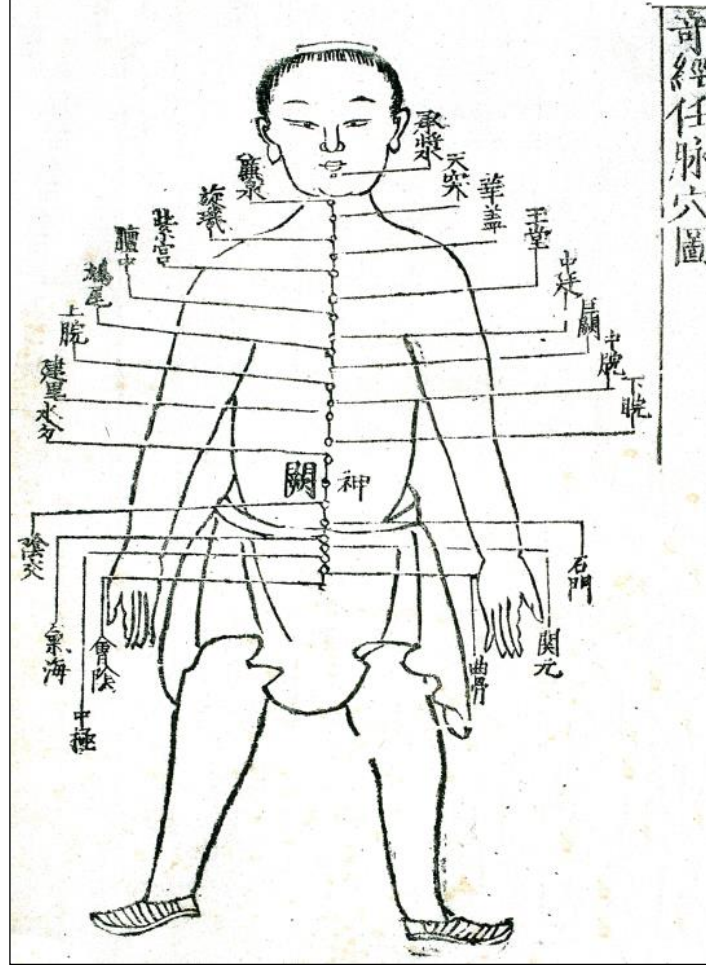
চীনা ভাষায় ইয়াং বলা হয়) এবং নেতিবাচক স্ট্রীলিঙ্গ মেরুত্ব (চীনা ভাষায় পুরুষ বলা হয়) (সংস্কৃতে শক্তি বা চীনা ভাষায় ইয়িন নামে পরিচিত) নিয়ে গঠিত। আধুনিক আকুপাংচার থেরাপির পিছনে ধারণাটি কী এবং এটি কি বৈজ্ঞানিকভাবে সমর্থিত? কিছু আধুনিক আকুপাংচারবিদ এখনও বিশ্বাস করেন যে কিউই এবং মেরিডিয়ান চিকিৎসার সাফল্যে ভূমিকা পালন করে। অন্যরা বিশ্বাস করে যে আকুপাংচার সাইটগুলো স্নায়ু, পেশী এবং সংযোজক টিস্যুর ক্লাস্টার যা উদ্দীপনার জন্য শারীরিক এবং জৈবভাবে সাড়া দেয়। আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ ছোট সূচ দিয়ে তাদের উদ্দীপিত করে এই জায়গাগুলোতে রক্ত প্রবাহ বাড়াতে পারেন। এটি পরবর্তীকালে হরমোন, নিউরোট্রান্সমিটার এবং ইমিউন সিস্টেমের প্রতিক্রিয়াগুলোকে উদ্দীপিত করে শরীরের ব্যথা উপশমকারী সিস্টেমকে সক্রিয় করে।

অ্যালোপ্যাথি ভেত বিজ্ঞান, বিশেষ করে পরমাণু এবং রাসায়নিক উপাদানের পর্যায় সারণীর যুক্তিসঙ্গত উপলব্ধির উপর প্রতিষ্ঠিত। অন্যদিকে, আকুপাংচার অন্তর্দৃষ্টি-ভিত্তিক বিজ্ঞানের উপর প্রতিষ্ঠিত, যা এই বিশ্বাস থেকে উদ্ভূত যে 'একজন মানুষ একটি শ্রেণীবদ্ধ সংস্থা' যা অদৃশ্য এবং দৃশ্যমান দেহের স্তর দিয়ে গঠিত। আকুপাংচার মানুষের দৃশ্যমান মাত্রা নিরাময়ের জন্য অদেখা মাত্রার উপর নির্ভর করে তা সত্ত্বেও, এটি এখনও তার নিজস্ব দর্শনের ভিত্তিতে সম্পূর্ণ একীকরণ থেকে অনেক দূরে। ফলস্বরূপ, আকুপাংচারিস্টরা একটি সংগ্রামী দল, হয় স্বাস্থ্যসেবার অন্যান্য ধারার বিরুদ্ধে লড়াই করে বা দৃশ্যমান নিরাময়ের জন্য অন্যান্য স্ট্রীম থেকে সরঞ্জামগুলোকে একীভূত করে। ইউনিপোলার হওয়ার জন্য বাইপোলার হওয়া।

আকুপাংচার থেরাপি পদ্ধতি, ৫টি অংশের উপর ভিত্তি করে, বিভিন্ন রাসায়নিক চার্ট ভিত্তিক অ্যালোপ্যাথি পদ্ধতির বিরুদ্ধে সুবিধার দাবি করে। বাস্তবে আকুপাংচারিস্টরা বহুগুণ শক্তির জন্য সংবেদনশীল। সংখ্যাগরিষ্ঠের মধ্যাকর্ষণ এবং স্বাধীন মানুষের ইচ্ছা এবং মানুষের পছন্দের ঐশ্বরিক আদেশের পরিপ্রেক্ষিতে, আত্মহত্যা করা স্বাভাবিক। যাইহোক, বিশ্বব্যাপী সংঘাতের মূল কেন্দ্র আকুপাংচারিস্টদের।

সংক্ষেপে, সচেতনতা এবং স্বাস্থ্যসেবা অনুশীলনের বিবর্তন অবশ্যই রাসায়নিক-জগতের যন্ত্রের আধিক্য থেকে পাঁচটি শক্তি-বিশ্ব বিল্ডিং ব্লকে স্থানান্তরিত হবে। এখান থেকে এটিকে অবশ্যই দুটি ফাঁদে আটকানো শক্তি থেকে মুক্ত হতে হবে যা মেরুত্ব তৈরি করে এবং ভিতরে অবিচ্ছেদ্য একত্ব অতিক্রম করে। আকুপাংচারের চীনা দর্শনটি একটু বেশি জটিল, কারণ প্রাচীন চিকিৎসা সাধারণত বিজ্ঞান এবং ওষুধে ভিত্তি করে না। তারা ভেবেছিল যে, মানবদেহ একটি অদেখা জীবনদাতা শক্তি দ্বারা পূর্ণ এবং সজীব হয়েছে যাকে তারা 'কিউ' (উচ্চারণ 'চি') বলে এবং যখন কিউই ভালভাবে প্রবাহিত হয় এবং সমস্ত সঠিক জায়গায় চলে যায়, তখন একজন ব্যক্তি ভাল মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্য আছে। কিউই এর ধারণাটি খুব বেশি দূরের নয়। এটি আপনার শরীরের প্রাকৃতিক অভ্যন্তরীণ কাজ বিবেচনা করে। আপনি যখন চাপ বা উদ্ভিগ্ন হন, তখন আপনি রোগের প্রবণতা বেশি করেন। আপনি যখন আরামদায়ক এবং স্বাস্থ্যকর হন, তখন আপনার শরীরও তা প্রতিফলিত করে। সর্বোপরি, আপনার আবেগ, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক সুস্থতা সবই আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে। ফলস্বরূপ, আকুপাংচার মানুষকে ভারসাম্য বা কিউই অর্জনে সাহায্য করার চেষ্টা করে এবং তাই বিভিন্ন রোগের উপশম দেয়।

আকুপাংচার ত্বকের কাছাকাছি দৃশ্যমান স্থানে প্রবাহের অস্বাভাবিকতা সংশোধনে সাহায্য করে। আকুপাংচার অনেকগুলো ঔষধি উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়, যদিও প্রাথমিক ফোকাস প্রতিরোধের উপর। কিউই এবং রক্ত একজন ব্যক্তির আধ্যাত্মিক মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতার ভারসাম্য বজায় রাখে। যখন কিউয়ের প্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয় এবং ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয়, তখন রোগ দেখা দেয়।



ত্বকের পৃষ্ঠের কাছাকাছি বা তার উপর অবস্থিত নির্দিষ্ট আকুপাংচার সাইটগুলো স্বতন্ত্র সংবেদনশীল রিসেপ্টরগুলোকে ট্রিগার করে, যা ফলস্বরূপ স্নায়ুগুলোকে উদ্দীপিত করে যা মস্তিষ্কে আবেগ বহন করে। উদ্দীপ্ত প্রভাব সম্পন্ন করার জন্য, মস্তিষ্ক নিউরোট্রান্সমিটার এবং এন্ডোরফিন প্রকাশ করে, শরীরের প্রাকৃতিক ব্যথা-হত্যাকারী পদার্থ। আকুপাংচারের ফলে উৎপন্ন যৌগগুলো শুধুমাত্র পুরো শরীরকে শিথিল করার চেয়ে বেশি কিছু করে। সারা শরীর জুড়ে রিপোর্ট করা শরীরবৃত্তীয় সুবিধাগুলোর মধ্যে রয়েছে বর্ধিত সঞ্চালন, প্রদাহ হ্রাস, ব্যথা হ্রাস, পেশীর খিঁচুনি উপশম এবং টি-সেলের সংখ্যা বৃদ্ধি, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য দায়ী। একটি দীর্ঘ এবং সমৃদ্ধ জীবনযাপনের জন্য প্রাচীন চীনারা মনে করেছিল যে, জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে সংযম অত্যাবশ্যিক। আমরা দুজনেই একমত! আমাদের আকুপাংচারিস্টের লক্ষ্য হলো আপনার স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করা এবং আপনার শরীরকে সামঞ্জস্য ও ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করা যাতে আপনি একটি পাকা বৃদ্ধ বয়সে বেঁচে থাকতে পারেন। আকুপাংচার শুধু আপনার শরীরে সূচ আটকানোর চেয়েও বেশি কিছু! আমাদের আকুপাংচার চিকিৎসক আপনার শরীরের ভারসাম্য এবং সর্বোত্তম স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে ভেষজ এবং পুষ্টি খেরাপি, কিউ গং বা তাই চি পুনরুদ্ধারকারী শারীরিক ব্যায়াম, ধ্যান, কাপিং, এবং অন্যান্য কৌশলগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

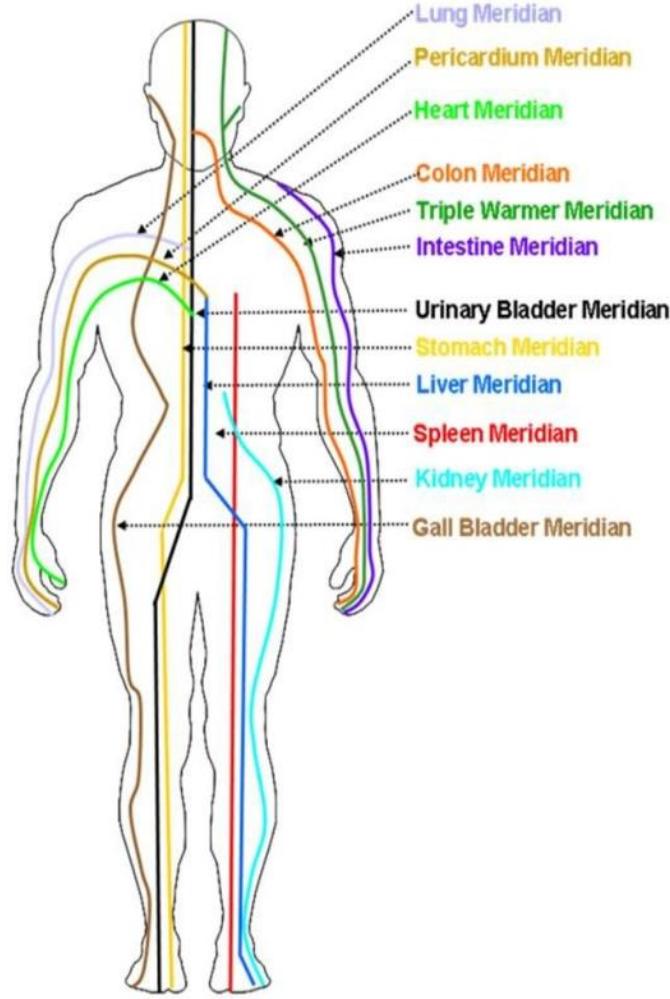
যাইহোক, এটি মনে রাখা উচিত যে, একা উদ্দীপক পছন্দসই ফলাফল প্রদান করতে পারে না। এটি তার অটুট বিশ্বাসের মনোভাব বজায় রাখে, সেইসাথে সিমুলেটেডের ক্ষেত্রের শক্তি। একটি তালির জন্য দুটি হাত প্রয়োজন। এটি ডাক্তার থেকে রোগী, শিক্ষক থেকে ছাত্র এবং পরম থেকে মানবতার দিকে যায়। এইভাবে আকুপাংচার হলো সচেতনতার একটি ক্ষণস্থায়ী ক্ষেত্র যেখানে মানবতা একক ফোকাস খোঁজে এবং বিমূর্ততার আরাধনায় আবদ্ধ থাকার জন্য লড়াই করে। যখন এই লক্ষ্য অর্জিত হয়, তখন যা অবশিষ্ট থাকে তা হলো বিমূর্ত পরম আরাধনা এবং এই ঐশ্বরিক ইচ্ছার প্রতি অটল আনুগত্য।

## আকুপাংচার মেরিডিয়ান এবং তত্ত্ব

ধ্রুপদী আকুপাংচার তত্ত্ব বলে যে প্রকৃতিতে দুটি বিপরীত এবং পরিপূরক শক্তি রয়েছে। ইয়িন এবং ইয়াং। এই দুটি শক্তি কিউই (উচ্চারিত চি) এর প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ করতে একসাথে কাজ করে। শাস্ত্রীয় ধারণা মতে, শক্তি বা জীবন শক্তি নামে পরিচিত। যখন একজন ব্যক্তি 'সুস্থাস্থ্য'তে থাকে, তখন ইয়িন এবং ইয়াং ভারসাম্যে থাকে এবং কিউই প্রবাহ মসৃণ থাকে। যখন ইয়িন এবং ইয়াং 'ভারসাম্যহীন' হয়ে যায়, তখন কিউই ব্যাহত হয়, যা অসুস্থতা এবং রোগের দিকে পরিচালিত করে। কিউই মেরিডিয়ান নামে পরিচিত প্যাসেজওয়ের মাধ্যমে সারা শরীরে সঞ্চালিত হয়, যা অভ্যন্তরীণ অঙ্গ থেকে ত্বকের পৃষ্ঠে কিউই পরিবহন করে। ভারসাম্যহীনতা পুনরুদ্ধার করতে উদ্দীপিত হতে পারে যে এই মেরিডিয়ান বরাবর এবং আশেপাশে ৩৬১ পর্যন্ত সাইট আছে।



বছরের পর বছর অনুসন্ধানের পরেও মেরিডিয়ানদের অস্তিত্বের জন্য শারীরিক প্রমাণ এখনও আবিষ্কৃত না হওয়া সত্ত্বেও কিছু মেরিডিয়ান ঘটনা লক্ষ্য করা যায়, বিশেষ করে বর্তমান প্রযুক্তির সাথে। অনেক অধ্যয়ন বিশ্বাস করে যে, যখন কিছু অভ্যন্তরীণ অঙ্গ রোগ দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন আকুপয়েন্ট সংবেদনশীলতার গতিশীল কার্যকরী পরিবর্তন ঘটানোর ক্ষমতা থাকে, যা আকুপয়েন্ট নির্দিষ্টতা প্রতিফলিত করে। তীব্র গ্যাস্ট্রিক মিউকোসাল ইনজুরি (এজিএমআই) এর একটি মডেল তৈরি করেছে এবং সারা শরীরে ত্বকে প্লাজমা এক্সট্রাভাসেটেড ইভাস ব্রু (ইবি) দাগ পরীক্ষা করেছে। তারা চারটি অ্যাকুপয়েন্ট আবিষ্কার করেছে যা পেটের সাথে মিথস্ক্রিয়া করে ইবি পয়েন্টগুলোকে বহির্ভূত করে।



কিছু গবেষণা ফলাফল প্রকাশ করেছে যে, সংযোগকারী টিস্যু এবং সংযোগকারী টিস্যু ইন্টারস্টিশিয়াল ফ্লুইড (সিটিআইএফ) সিস্টেম মেরিডিয়ান চ্যানেল এবং আকুপয়েন্টের শরীরবৃত্তীয় কাঠামোর সাথে সম্পর্কিত ছিল। ইউয়ান এট আল।

উদাহরণস্বরূপ, ক্যাডেভার স্লাইসগুলোর ডিজিটাল চিত্রগুলো পরীক্ষা করে এবং পাঁচ ধরনের সংযোগকারী টিস্যুতে ৩৬১টি আকুপয়েন্ট আবিষ্কার করে। ড্যাং এট আলের মতে, ফুসফুসের মেরিডিয়ানে ১১টি অ্যাকুপয়েন্টের মধ্যে ৯টি পেরিওস্টিয়ামে ছিল। পেরিভাসকুলার স্পেস (পিভিএস) এবং মেরিডিয়ানের মধ্যে সম্পর্ক অনুসন্ধান করতে অন্য একটি দল জড়ো হয়েছিল। তারা পেরিভাসকুলার ডাই ইনজেকশন এবং হিমায়িত বিভাগ হিস্টোলজি ব্যবহার করে মেরিডিয়ান বরাবর রক্তের ধমনীর চারপাশে পিভিএস আবিষ্কার করেছে এবং এটি একটি তরল চ্যানেল।

সিস্টেম বায়োলজি জটিল জৈবিক সিস্টেমগুলো তদন্ত করার জন্য গণনামূলক এবং পরীক্ষামূলক পদ্ধতিগুলোকে একত্রিত করে সিস্টেম-ব্যাপী দৃষ্টিকোণ থেকে কার্যকরী প্রক্রিয়াগুলো বোঝার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। সিস্টেম বায়োলজি হাই-থ্রুপুট জিনোমিক, প্রোটোমিক্স এবং বিপাকীয় প্রযুক্তির বিকাশের সাথে স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা সম্পর্কে আমাদের বোঝাপড়া বাড়ানোর জন্য একটি বাস্তবসম্মত কৌশল হয়ে উঠেছে। সেই তথ্যটিকে চিহ্নিত করার জন্য নতুন পরিভাষা তৈরি করতে, 'omics' প্রত্যয়টি অধ্যয়নের বস্তু বা জৈবিক প্রক্রিয়ার স্তরে যুক্ত করা হয়। জিন ডেটা থেকে জিনোমিক বিশ্লেষণ, প্রোটিন ডেটা থেকে প্রোটোমিক্স এবং মেটাবলিক ডেটা থেকে বিপাকবিদ্যার উদাহরণ। সামগ্রিক দৃষ্টিকোণ থেকে সিস্টেম জীববিজ্ঞানের অনেক স্তরের তদন্ত করতে ওমিক্স ডেটা ব্যবহার করা যেতে পারে। একটি সিস্টেম জীববিজ্ঞান পদ্ধতির সাথে আকুপাংচারকে একীভূত করা TMC গবেষণার মূল ফোকাস হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে। জিনোমিক্স হলো জিনোম থেকে তথ্য সংগ্রহ করার একটি পদ্ধতি যাতে চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্তগুলোকে প্রভাবিত করা যায় এবং প্রতিটি রোগীর জন্য ব্যক্তিগতকৃত সমাধান। আকুপাংচার ট্রিটমেন্ট টার্গেট অণু খুঁজে বের করার জন্য এখন প্রাণী বা মানুষের অনেক স্বতন্ত্র ট্রান্সক্রিপশনাল প্রোফাইল অনুসন্ধান করা হয়েছে।

ইতোমধ্যে, জিনোমিক বিশ্লেষণ বিভিন্ন রোগ এবং লক্ষণগুলোর জন্য আকুপাংচার চিকিৎসার প্রতিরোধমূলক প্রভাবের সাথে সম্পর্কিত প্রার্থী জিন বা পথ আবিষ্কার করেছে।

আকুপাংচার প্রতিক্রিয়াগুলোকে প্রভাবিত করার জন্য পুউটেটিভ প্রার্থী জিনগুলোর জন্য স্ক্রীন করার জন্য, সিডিএনএ বা অলিগোনিউক্লিওটাইড প্রোব ধারণকারী মাইক্রোয়ারে ব্যবহার করা হয়েছিল। অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে যে, আকুপাংচারের সাথে সম্পর্কিত জিনগুলোকে সংশোধন করার মাধ্যমে অসংখ্য সামগ্রিক প্রভাব রয়েছে।

এই আগমন এমনকি স্বাস্থ্যের ধারণাকেও ছাড়িয়ে যেতে পারে এবং তপস্যায় আলিঙ্গনের ধারণায় পৌঁছাতে পারে, শারীরিকতার বন্ধ সীমানা এবং এর ফাঁদে ফেলে। হেঁচট খাওয়া মানবজাতির জন্য এটি কী অন্তর্ভুক্ত করে তা অকথিত রেখে দেওয়া হয়।

মনে রাখবেন যে জীবনের সমস্ত ক্রমগুলো নিছক ব্যাখ্যা এবং মানুষের ইচ্ছার অভিজ্ঞতার একটি পৃষ্ঠা হিসেবে বিবেচনা করা উচিত। একজন আকুপাংচারিস্টের জন্য, এইটাও তাদের মুখে সব সময় তাকিয়ে থাকে। এটি সমস্ত সত্যের উর্ধ্ব সত্য যা অবশ্যই অনুধাবন করা উচিত, সেইসাথে অজানা থেকে আরও অজানা জলে ভ্রমণ করার জন্য প্রয়োজনীয় সাহস, অ্যালোপ্যাথি অনুশীলনকারীদের বিপরীতে, যারা সর্বদা নিশ্চিত হন যে, বাস্তবতা কী তা কেবল বিজ্ঞানের সংগঠনের কারণে। এবং শিল্প যা সমস্ত কিছুকে সমর্থন করে।

## আকুপাংচারের কার্যকারিতা

ট্র্যাডিশনাল চাইনিজ মেডিসিন (TMC), একটি জটিল চিকিৎসা বিজ্ঞান যা দার্শনিক ধারণাগুলোকে প্রতিফলিত করে এবং বিস্তৃত দ্বন্দ্বিক ধারণাগুলোকে মূর্ত করে, এটিকে একটি বিশাল সিস্টেমে স্থাপন করে মানবদেহকে পর্যবেক্ষণ করতে ব্যবহৃত হয়। আমরা সবাই জানি, টিসিএম এবং পশ্চিমা ঔষুধের মধ্যে অনেক পার্থক্য রয়েছে। পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রে স্বাস্থ্যকে সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার শর্ত হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়, যেখানে TMC -এ, শব্দটি মানুষ এবং মহাজাগতিকের সামঞ্জস্য, আকৃতি এবং আত্মার মিলন, মূল্যবোধের মানুষ-ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে গঠিত। এবং মানবদেহে কিউই-ব্লাড-ইন-ইয়াং-এর ভারসাম্য। আকুপাংচার, টিসিএম-এর একটি অপরিহার্য উপাদান হিসেবে, ২৫০০ বছরেরও বেশি সময় ধরে অনেক রোগ এবং উপসর্গের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়ে আসছে। বর্তমান সমাজে এটি একটি অমূল্য সম্পদ হিসেবে বিবেচিত। সাংস্কৃতিক পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও পশ্চিমা দেশগুলোতে আকুপাংচার অনুশীলনকারীরা অনুশীলন করেন। ক্রমবর্ধমান সংখ্যক গবেষণায় দেখা গেছে যে আকুপাংচার বিস্তৃত রোগের চিকিৎসায় নিরাপদ এবং কার্যকর উভয়ই।

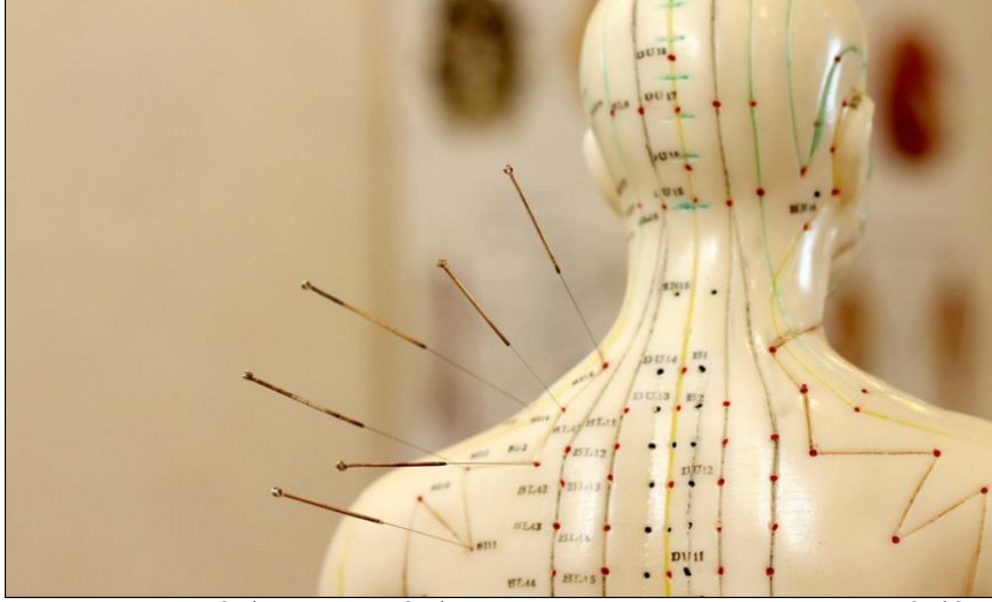
এই উদ্বেগগুলো সমাধান করার জন্য সাম্প্রতিক অনেক প্রচেষ্টা করা হয়েছে। তবে তাদের বেশিরভাগই এখনও 'রিডাকশনিজম' দর্শনের উপর ভিত্তি করে, যেখানে আকুপাংচার 'হোলিজম' ধারণার উপর ভিত্তি করে। মানবদেহ একটি জটিল সিস্টেম, স্ব-নিয়ন্ত্রিত সিস্টেমের নেটওয়ার্ক হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে। নেটওয়ার্কটি মেরিডিয়ান দ্বারা সংযুক্ত থাকে যা পুরো শরীরের মধ্য দিয়ে চলে। আকুপাংচারের মেরিডিয়ান মানবদেহের ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, হাতের তাইয়িন ফুসফুসের মেরিডিয়ানে আকুপাংচার শ্বাসতন্ত্রের রোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। যেহেতু ফুসফুস টিসিএম-এর একটি কেন্দ্র, ত্বক, নাক এবং বৃহৎ-অন্ত্রের সাথে, তাই হাতের তাইয়িন ফুসফুসের মেরিডিয়ানে আকুপাংচার ত্বকের অসুস্থতা, রাইনাইটিস, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং অন্যান্য উপসর্গের চিকিৎসা করতে পারে। বিভিন্ন পদ্ধতিগত পদ্ধতির প্রকাশ রয়েছে যা প্রমাণ-ভিত্তিক চীনা ঔষুধের পিছনে তত্ত্ব সম্পর্কে আমাদের বোঝার উপর প্রভাব ফেলে। বিশ্বাসযোগ্য সূত্রের মতে, মানবদেহে ৩৬১টি অ্যাকুপয়েন্ট রয়েছে, যার বেশিরভাগই 'মেরিডিয়ান' তে বিভক্ত। (ঐতিহ্যবাহী চীনা মেডিসিন একাডেমি ১৯৭৫) আকুপাংচারের সূচ মানুষের চুলের মতো পাতলা। লোকেরা দাবি করে যে সুঁই ঢোকানোর সময় মৃদু ব্যথা অনুভূত হয়। সুচটি সঠিক গভীরতায় স্থাপন করার পরে আপনি চাপ বা ব্যথা অনুভব করতে পারেন। একটি খুব ছোট বৈদ্যুতিক প্রবাহ বা সুঁই গরম করা পুরো অপারেশন জুড়ে ঘটতে পারে। এই চিকিৎসার প্রভাবগুলো খুব সফল। মানুষের জন্য যদিও প্রক্রিয়াটি মোটামুটি সহজবোধ্য।

পশ্চিমা চিকিৎসায় আকুপাংচার হলো চিকিৎসা নির্ণয়ের প্রতিক্রিয়া হিসেবে আকুপাংচারের প্রয়োগ। এটি ত্বকের নীচে এবং পেশীগুলোর মধ্যে সংবেদনশীল স্নায়ুগুলোকে সক্রিয় করে। ফলস্বরূপ, শরীর ব্যথা উপশমকারী এন্ডোরফিনের মতো প্রাকৃতিক যৌগ তৈরি করে। এই প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদিত রাসায়নিকগুলো সম্ভবত আকুপাংচারের থেরাপিউটিক সুবিধার জন্য দায়ী। আকুপাংচারের একটি কোর্স সাধারণত একক চিকিৎসার চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা উপশম করে।

আকুপাংচার হলো ফুসফুসের কার্যকারিতা উন্নত করার এবং শরীরকে আরও দক্ষতার সাথে কাজ করতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আকুপাংচার শরীরে উদ্দীপনা তৈরি করতে পারে যা স্বাস্থ্যের উন্নতিতে আবশ্যিক। নতুন উদ্দীপনা শরীরের প্রভাবিত এলাকায় ব্যথা কমাতে সাহায্য করে এবং এটি শেষ পর্যন্ত সম্পূর্ণভাবে কমে যায়।



আকুপাংচারের কোনো পরিচিত নেতিবাচক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই, যা বিকল্প চিকিৎসা হিসেবে ব্যবহার করার দীর্ঘ ইতিহাস রয়েছে। আকুপাংচার হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যা শরীরের নির্দিষ্ট অংশকে লক্ষ্য করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি রোগীর নির্দিষ্ট চাহিদার উপর ভিত্তি করে। আকুপাংচার পদ্ধতি বিশেষভাবে রোগীর পৃথক কশেরুকার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। প্রতিটি রোগীর মধ্যে একটি নির্দিষ্ট ফলাফল অর্জনের জন্য কোন আকুপাংচার পয়েন্টগুলোকে উদ্দীপিত বা শান্ত করা উচিত তা নির্ধারণ করার সময় আকুপাংচার বিশেষজ্ঞের জ্ঞান পরীক্ষা করা হয়। আকুপাংচার চিকিৎসার কার্যকারিতা প্রতিটি রোগীর



জন্য উপযুক্ত আকুপাংচার পয়েন্ট নির্বাচন এবং যে নির্ভুলতার সাথে সুচ স্থাপন করা হয় তার দ্বারা নির্ধারিত হয়। এটি বিশেষভাবে তাৎপর্যপূর্ণ কারণ প্রতিটি রোগীর অসুস্থতার অন্তর্নিহিত কারণের উপর ভিত্তি করে উপযোগী চিকিৎসা প্রয়োজন। উপসর্গ একই থাকলেও চিকিৎসা ও কৌশল রোগী থেকে রোগীতে পরিবর্তিত হয়। বিভিন্ন লোকে বিভিন্ন প্রক্রিয়ার জন্য একই উপসর্গের সেট সৃষ্টি করা অনুমেয়। আকুপাংচার বিশেষজ্ঞের দক্ষতা একটি অসুস্থতার প্রকৃত কারণ নির্ধারণ করা এবং এর চিকিৎসার জন্য সঠিক আকুপাংচার পয়েন্টগুলো ব্যবহার করা।

আকুপাংচার পয়েন্টগুলো কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় করে বলে মনে করা হয়। অতঃপর পদার্থগুলো মস্তিষ্ক, মেরুদণ্ড এবং পেশীতে ছেড়ে দেওয়া হয়। এই বিপাকীয় পরিবর্তনগুলো নিজেকে নিরাময় করার জন্য শরীরের সহজাত ক্ষমতাকে উদ্দীপিত করতে পারে, শারীরিক এবং মানসিক উভয় সুস্থতার প্রচার করে। আকুপাংচারের বিভিন্ন চিকিৎসা প্রয়োগ রয়েছে আজ এবং রোগীরা এই চিকিৎসাগুলোকে বেশ উপকারী বলে মনে করেছেন।

ঐতিহ্যগত আকুপাংচার আপনার স্বাস্থ্য, কিউই বা জীবনীশক্তির উপর নির্ভর করে, যা আপনার শরীরে প্রবাহিত প্রাণশক্তির একটি অংশ। আপনার কিউই ব্লক হয়ে গেলে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। আকুপাংচার এই বাধাগুলো মুক্ত করে সুস্থ শক্তি প্রবাহ পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করে। একটি আকুপাংচার সেশনের সময়, অনুশীলনকারী খুব সূক্ষ্ম সুচ দিয়ে আপনার শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলোকে উদ্দীপিত করে। অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারছে না, সে সকল রোগ চিকিৎসায় একটি অত্যন্ত চমৎকার ও কার্যকর চিকিৎসা হিসেবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক স্বীকৃত চিকিৎসা হলো আকুপাংচার।

## আকুপাংচার সেশন চলাকালীন রোগীর প্রত্যাশা

এটি একটি প্রাথমিক পরামর্শ দিয়ে শুরু হবে। প্রাথমিক পরিদর্শন সাধারণত ৬০ থেকে ৯০ মিনিটের মধ্যে স্থায়ী হয়। আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ একটি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য ইতিহাস সংগ্রহ করবেন, একটি শারীরিক পরীক্ষা করবেন এবং আপনার জন্য একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা কাস্টমাইজ করবেন। পরবর্তী পরিদর্শনে, আপনার চিকিৎসার লক্ষ্যগুলো সম্বোধন করা হবে এবং আপনার অগ্রগতি পর্যালোচনা করা হবে। আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ আপনার প্রথম পরীক্ষার সময় আপনাকে এবং আপনার স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলো জানতে সময় ব্যয় করবেন। আপনার থেরাপি চলাকালীন যেকোনো সময় প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

আকুপাংচার চিকিৎসা আপনার শরীরের নির্দিষ্ট জায়গায় অ্যালকোহল দিয়ে উক্ত এলাকা পরিষ্কার শুরু হবে। যখন সুঁই ঢোকানো হচ্ছে, আপনি একটি ছোট চিমটি অনুভব করতে পারেন, যা কার্যত অবিলম্বে বিলীন হওয়া উচিত। একবার সুচ ধরা হয়ে গেলে, আপনি কিউই আন্দোলন অনুভব করতে পারেন, যা একটি ভাল লক্ষণ এবং আপনার চিকিৎসা সেশনের থেরাপিউটিক প্রভাবগুলোর একটি শক্তিশালী সূচক। লোকেদের তাদের কিউই চলার সাথে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা রয়েছে এবং এটি এমনকি সেশন থেকে সেশনে পরিবর্তিত হতে পারে।



এই সংবেদনটি ঝনঝন বা বৈদ্যুতিক হতে পারে, অথবা এটি ভারীতা, বিস্তৃতি, উষ্ণতা বা এমনকি মেরিডিয়ান বরাবর একটি ভ্রমণ সংবেদন হতে পারে। বেশিরভাগ লোক থেরাপি সেশনের সময় সত্যিই স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে এবং তারা এমনকি ঘুমিয়ে পড়তে পারে এবং সতেজ বোধ করে জেগে উঠতে পারে। অবস্থার উপর নির্ভর করে, সুচগুলো ১৫ থেকে ৪০ মিনিটের জন্য রাখা যেতে পারে। শান্ত করার জন্য এটি একটি দুর্দান্ত সময়, এবং আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ আপনাকে পর্যবেক্ষণ করবেন এবং সর্বোত্তম সুবিধা এবং আরামের জন্য সুচগুলোকে পুনরায় স্থাপন করবেন।

প্রথমে আপনাকে আরও ঘন ঘন উপস্থিত হতে পারে, কিন্তু আপনার লক্ষণগুলোর উন্নতির সাথে সাথে আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোকে আরও দূরে এবং বিলম্ব করে শুরু করতে পারেন। আকুপাংচারের সাধারণত কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে না, তবে আপনার শরীরে শক্তি পুনর্গনির্দেশিত হচ্ছে এবং রাসায়নিক এবং হরমোনগুলোকে উদ্দীপিত করা হচ্ছে তা স্বীকার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মাঝে মাঝে মূল অসুস্থতা কয়েক দিনের জন্য খারাপ হবে, বা শরীরের অন্যান্য সাধারণ পরিবর্তন ঘটবে, বা একটি মানসিক অবস্থা প্ররোচিত হবে। এটি উদ্বেগের কারণ হওয়া উচিত নয়, কারণ এটি একটি ইঙ্গিত যে আকুপাংচার থেরাপি কাজ করতে শুরু করেছে এবং এটি সাধারণ, বিশেষ করে প্রথম দুটি চিকিৎসা সেশনের সময়। আকুপাংচার একটি যুক্তিসঙ্গতভাবে ব্যথাহীন পদ্ধতি। এমন কিছু ঘটনা ঘটবে যখন রোগী প্রথম সন্নিবেশ অনুভব করেন, তবে এমন সময় কখনই হওয়া উচিত নয় যখন রোগী চিকিৎসার সময় অস্বস্তি বোধ করেন।





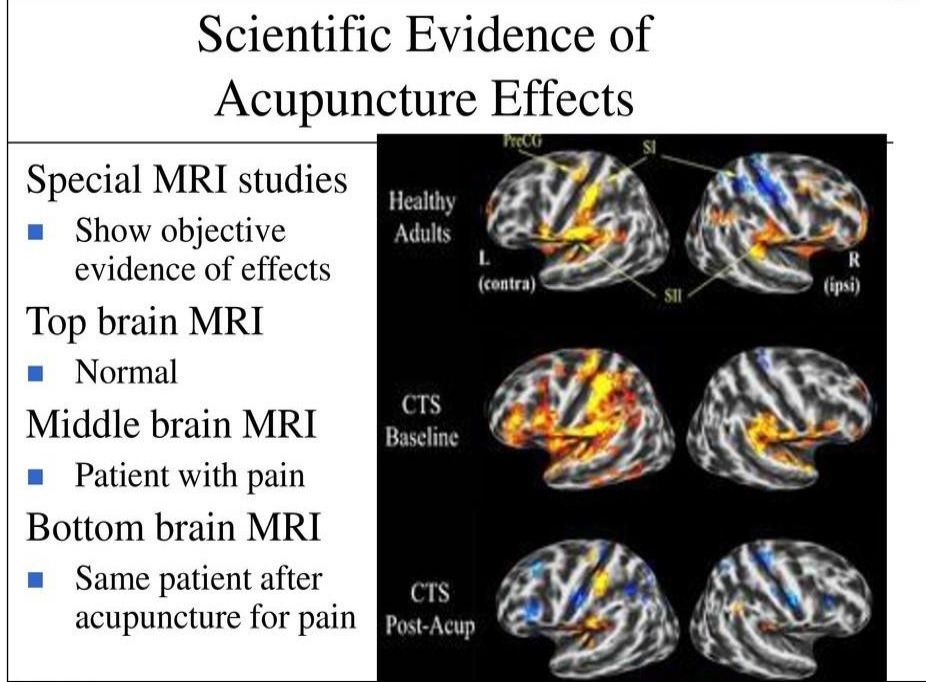
আকুপাংচার নিষ্ক্বেজ ব্যথা, ভারীতা, ঝাঁ ঝাঁ, তাপ, এবং সুচের জায়গায় বর্ধিত সংবেদনশীলতা প্রকাশ করতে পারে। এই অনুভব প্রায় সবসময়ই শিথিলতা এবং প্রশান্তি একটি গভীর অনুভূতি দ্বারা অনুষ্ণী হয়। আকুপাংচার একটি শান্ত অভিজ্ঞতা হতে অনুমিত হয়। এটি প্রকৃতপক্ষে এর অন্যতম থেরাপিউটিক প্রভাব। অনেক রোগী চিকিৎসার পরে এতটাই স্বস্তি পেয়েছিলেন যে তাদের চলে যাওয়ার অনুমতি দেওয়ার আগে কিছু জল চুমুক দিতে হয়েছিল এবং ‘তাদের বিয়ারিং খুঁজে বের করতে হয়েছিল’। থেরাপির অগ্রগতির সাথে সাথে রোগীর মধ্যে গভীর শিথিলতার এই অবস্থা দীর্ঘস্থায়ী হয়। উন্নতির একটি পরিমাপযোগ্য সূচক হিসেবে এটি সন্ধান করুন। যদি রোগী দৃঢ়ভাবে সুচের বিরোধিতা করে, তবে বেশ কয়েকটি বিকল্প দেখা যায়। শেষ অবলম্বন হিসেবে আকুপ্রেসার, শক্তির কাজ, পুষ্টি, ভেষজ ওষুধ এবং অন্যান্য পরিপূরক থেরাপি নিযুক্ত করার পরিকল্পনা হয়েছে। এই কৌশলগুলো প্রায়শই আকুপাংচার প্রতিস্থাপন করার জন্য যথেষ্ট কার্যকর। অনেক রোগী প্রথমে নার্সাস হন কিন্তু সুঁই ঢোকানোর পরে তারা কতটা কম অনুভব করেন তাতে অবাক হন।

দুর্ভাগ্যবশত, অনেক আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ শুধুমাত্র খণ্ডকালীন অনুশীলন করেন এবং চীনা ওষুধকে একটি শখ বলে মনে করেন। আপনার রোগের চিকিৎসার যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে এমন কারোর সেবা নেওয়া উচিত এবং আপনার অনুশীলনকারীকে চলমান শিক্ষা ও অনুশীলনের জন্য গভীরভাবে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়া উচিত।

## আকুপাংচারের বৈজ্ঞানিক প্রমাণ

অনেক লোক আকুপাংচারের নিরাময় শক্তি এবং ব্যথা উপশমকারী সুবিধার শপথ করে, কিন্তু চিকিৎসার কার্যকারিতা ব্যাক আপ করার জন্য কি ডেটা আছে? আকুপাংচারে বৈজ্ঞানিক গবেষণা করা কঠিন। একটি সত্যিকারের প্লাসিবিও গ্রুপ প্রতিষ্ঠার অসুবিধা-যেটিতে নিয়ন্ত্রণ গোষ্ঠী বিশ্বাস করে যে আকুপাংচার চিকিৎসা প্রকৃত থেরাপি নয়-চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে মূল্যায়ন করা কঠিন করে তোলে।

তবুও, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথের মতে, দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা আকুপাংচার চিকিৎসায় কার্যকরভাবে সাড়া দেয়। ২০১২ সালে প্রকাশিত একটি সমীক্ষা আবিষ্কার করেছে যে, অবিরাম পিঠের ব্যথা, মাইগ্রেন, ঘাড়ের ব্যথা এবং হাঁটুর ব্যথার চিকিৎসায় আকুপাংচার প্লাসিবোর চেয়ে বেশি কার্যকর বলে প্রমাণিত হয়। ২০০৯ সালে প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, দীর্ঘস্থায়ী মাইগ্রেন ব্যবস্থাপনার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা পরিচর্যায় আকুপাংচার অন্তর্ভুক্ত করা মাথাব্যথার ফ্রিকোয়েন্সি হ্রাস করে। ২০১৭ সালে ২৪৯ জন মাইগ্রেন রোগীর উপর করা একটি সমীক্ষা তাদের তিনটি গ্রুপে বিভক্ত করেছে: যারা আকুপাংচার থেরাপি পেয়েছেন, যারা প্লাসিবো পেয়েছেন এবং যারা চিকিৎসার জন্য অপেক্ষার তালিকায় রাখা হয়েছে। গবেষণায় আবিষ্কৃত হয়েছে যে আকুপাংচার রোগীরা সবচেয়ে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করে, কিন্তু পার্থক্যগুলো সামান্য ছিল, নেতৃত্বানীয় গবেষকরা জিজ্ঞাসা করেছেন যে চিকিৎসার খরচ প্রাপ্ত সুবিধার চেয়ে বেশি কিনা।



বার্কল নিবন্ধ দ্বারা প্রকাশিত আরেকটি গবেষণায় পিটিএসডি রোগীদের মধ্যে আকুপাংচারের কার্যকারিতার দিকে নজর দেওয়া হয়েছে। যারা থেরাপি পেয়েছিলেন তারা লক্ষণগুলোতে প্রায় ৫০% হ্রাস দেখেছেন। যারা চিকিৎসা পাননি তাদের স্বস্তি ছিল না। মজার বিষয় হলো, যে ব্যক্তির জ্ঞানীয় আচরণগত চিকিৎসা পেয়েছেন তারা উপসর্গগুলো হ্রাস করেছেন, যদিও আকুপাংচার চিকিৎসা গ্রহণকারীদের মতো একই পরিমাণে নয়। আকুপাংচার চিকিৎসায় প্রায় ৫০০০ গবেষণার বিষয় উন্মোচিত হয়েছে। এই গবেষণাটি আবিষ্কার করেছে যে, আকুপাংচার বিভিন্ন উপসর্গের চিকিৎসার পাশাপাশি ব্যথা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগ কমাতে পারে বলে প্রমাণিত হয়।

বিজ্ঞান কি আকুপাংচার ব্যবহার সমর্থন করে? আকুপাংচার কীভাবে কাজ করে এবং এটি কতটা সফল তা আবিষ্কার করার জন্য আরও গবেষণার প্রয়োজন, তবে এটি করার পরামর্শ দেওয়ার জন্য ক্রমবর্ধমান বৈজ্ঞানিক প্রমাণ রয়েছে। আকুপাংচার রোগীরা উপসর্গ উপশম অনুভব করে। চীনা দর্শন একটি বিস্তৃত বৈচিত্রের প্রশংসামূলক এবং বিরোধী শক্তিকে প্রতিফলিত করে যা একে অপরকে ছাড়া থাকতে পারে না।

ইয়িন এবং ইয়াং একত্রিত হয়ে 'কিউই' বা জীবন শক্তি গঠন করে। কিউই হলো এক ধরনের শক্তি যা মেরিডিয়ান নামে পরিচিত অদৃশ্য পথের মাধ্যমে শরীরের মধ্য দিয়ে যায়। ইয়িন এবং ইয়াং-এর নীতি টিসিএম থেরাপির জন্য অত্যন্ত

গুরুত্বপূর্ণ, টিসিএম চিকিৎসার সবচেয়ে প্রাথমিক স্তরের লক্ষ্য প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে ইয়িন এবং ইয়াংয়ের ভারসাম্য অর্জন করা।

অন্য কথায়, আকুপাংচারের নীতি এবং পদ্ধতিগুলো বোঝার জন্য যে কীভাবে মেরিডিয়ান এবং অঙ্গগুলোর মধ্য দিয়ে কিউই এবং রক্ত প্রবাহিত হয়, সেইসাথে নির্দিষ্ট সাইটে সুচ ঢোকানোর মাধ্যমে কীভাবে প্রবাহ বৃদ্ধি করা যায়।

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেল্থের মতে, আকুপাংচার হলো একটি নিরাপদ থেরাপিউটিক পদ্ধতি যার কিছু সম্ভাব্য প্রতিকূল প্রভাব রয়েছে, যতক্ষণ না রোগী একজন প্রত্যয়িত চিকিৎসককে দেখেন যিনি নিরাপদ অনুশীলন নিযুক্ত করেন। দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা এবং মাথাব্যথার জন্য প্রাকৃতিক, অ-ঔষুধহীন চিকিৎসা বিকল্পগুলো তদন্ত করতে চান এমন ব্যক্তিদের জন্য এটি একটি কার্যকর পছন্দ। এটি মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাধিগুলোর জন্যও উপকারী হতে পারে।

## আকুপাংচার সুচ

আকুপাংচার সুচ পাঁচটি বিভাগে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়: টিপ, বডি, রুট, হ্যাভেল এবং লেজ। একটি সুঁই এর ডগা এবং শরীর আকুপাংচার অবস্থানে একটি বিষয় শরীরের মধ্যে স্থাপন করা হয় যে অংশ। একটি সুঁই এর হাতল এবং লেজ হলো সেই অংশগুলো যা একজন অনুশীলনকারী সুঁই পরিচালনা করতে ব্যবহার করে। একটি সুঁই এর মূল শরীর এবং হাতল লিঙ্ক। আকুপাংচার সুচ সাধারণত স্টেইনলেস স্টিল দিয়ে গঠিত, যার গেজ ২৬ থেকে ৪০ এবং দৈর্ঘ্য ০.৫ থেকে ২.৫ ইঞ্চি। তাদের ছোট আকারের কারণে, আকুপাংচার সুচকে প্রায়শই "ব্যথাহীন সুচ" হিসেবে উল্লেখ করা হয়। যদিও এটি খুব ছোট।

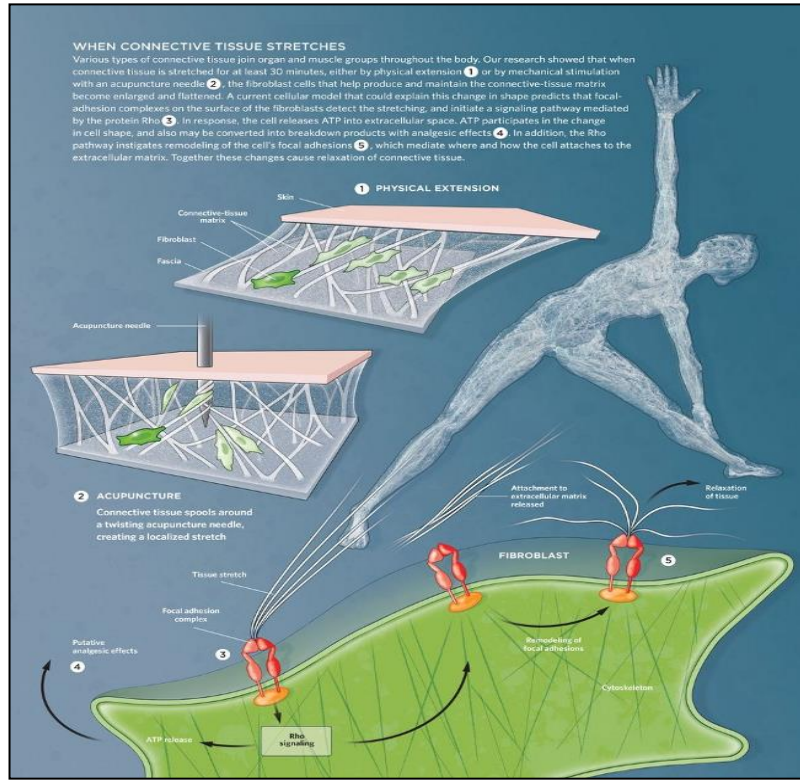


সুচগুলো প্রায়শই বেশ ছোট এবং মাত্র কয়েক মিলিমিটার লম্বা হয়। সেগুলো একক-ব্যবহারের, প্রাক-নির্বাচিত সুচগুলো হওয়া উচিত যা অবিলম্বে ফেলে দেওয়া হয়। আকুপাংচারিস্টরা আপনার অবস্থার উপর ভিত্তি করে কোন এলাকায় সুচ লাগাতে হবে তা বেছে নেন। আপনি কতগুলো উপসর্গ অনুভব করেন তার উপর নির্ভর করে একটি সাধারণ সেশনের জন্য প্রয়োজনীয় পয়েন্টের সংখ্যা পরিবর্তিত হতে পারে। পেশীতে ঢোকানোর জন্য কেউ অতিমাত্রায় বা পর্যাপ্ত পরিমাণে সুচ ঢোকাতে পারে। একবার সুচ ঢোকানো হলে, তা সর্বনিম্ন ৩০ মিনিট পর্যন্ত সময়ের জন্য সেখানে থাকতে পারে। সুচ স্থাপন করার পরে আপনি ঝাঁকুনি বা নিস্তেজ ব্যথা অনুভব করতে পারেন, তবে আপনার কোনও উল্লেখযোগ্য অস্বস্তি অনুভব করা উচিত নয়। যদি আপনি তা করেন, অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে জানান।

## আকুপাংচার সূচ এবং সংযোগকারী টিস্যু

আকুপাংচার সূচ হলো ছোট, ফিলিফর্ম সূচ যা ঐতিহ্যগত আকুপাংচার এবং সম্প্রতি উন্নত 'ড্রাই সূচ' পদ্ধতিতে ব্যবহৃত হয়। আকুপাংচার সূচগুলোর একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হলো তাদের ছোট ব্যাস, যা সূচ এবং সংযোগকারী টিস্যুর মধ্যে একটি অনন্য ধরণের যোগাযোগের অনুমতি দেয়। যখন আকুপাংচার সূচ ঘোরানো হয়, কোলাজেন বাউন্ডলগুলো সুঁইকে আঁকড়ে ধরে এবং এর খাদের চারপাশে বাতাস করে, সূচের কয়েক মিলিমিটারের মধ্যে কোলাজেনের সামান্য 'ঘূর্ণি' তৈরি করে। কোলাজেন ঘুরানোর ফলে সংযোজক টিস্যু ঘূর্ণায়মান সুঁইকে অনুসরণ করে এবং পরবর্তীতে নিজের সাথে লেগে থাকে, সূচ এবং টিস্যুর মধ্যে যান্ত্রিক যোগাযোগ বাড়ায়। একবার একটি সুঁই-টিস্যু লিঙ্ক তৈরি হয়ে গেলে, পরবর্তী যেকোন সূচের গতি, ঘূর্ণন বা উপরে-নিচে যাই হোক না কেন, মূলত টিস্যুকে সুঁই গতির পথ ধরে টেনে নিয়ে যায়। যেহেতু সুঁই ঘূর্ণন থেকে সূচের দিকে সংযোগকারী টিস্যুগুলোকে টানতে এবং একত্রিত করে, তাই এই ধরনের সুঁই ম্যানিপুলেশন একটি স্বতন্ত্র ধরনের 'অভ্যন্তরীণ' টিস্যু প্রসারিত করে যা প্রাথমিকভাবে 'আলগা' সাবকুটেনিয়াস বা আন্তঃপেশীবহুল সংযোজক টিস্যু স্তরগুলোকে জড়িত করে ত্বকের সামান্য প্রসারিত করে।

অধিকন্তু, যখন আকুপাংচারের সূচগুলোকে ঘোরানো হয় এবং তারপরে তার জায়গায় রেখে দেওয়া হয়, তখন সংযোগকারী টিস্যু ভোল্ট তাৎক্ষণিকভাবে বিচলিত হয় না, যা সংযোগকারী টিস্যু প্রসারিত কয়েক মিনিটের জন্য স্থায়ী হতে দেয়।



আকুপাংচার সূচ এইভাবে একটি টেকসই, স্থানীয়করণ এবং নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে সাবকুটেনিয়াস এবং গভীর সংযোগকারী টিস্যু স্তরগুলো প্রসারিত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। রোবোটিক আকুপাংচার সূচ এবং আন্ট্রাসাউন্ড ইলাস্টোগ্রাফি ইমেজিং কৌশল ব্যবহার করে মানুষের মধ্যে সংযোগকারী টিস্যুর বায়ু পরিমাপ করা হয়। উভয়ই একমুখী ঘূর্ণন (সুঁইটি ক্রমাগত এক দিকে ঘোরানো হয়) এবং দ্বি-দিকীয় ঘূর্ণন (সুঁইটি সামনে পিছনে ঘোরানো হয়) ত্বক থেকে সূচটি বের করার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তির পরিমাণে একটি পরিমাপযোগ্য বৃদ্ধি তৈরি করে। সুঁই-টিস্যু ইন্টারফেসে তৈরি ঘূর্ণন সঁচারক বল দ্রুতগতিতে বৃদ্ধি পায় কারণ সুঁই একমুখী ঘূর্ণনে ঘোরে। এটি ঘর্ষণ শক্তির সূচকীয় বৃদ্ধির অনুরূপ যা ঘটে যখন একটি তারের



চারপাশে লুপ করা হয় একটি উইঞ্চ ড্রাম সুই টর্ক ধীরে ধীরে বারবার ঘূর্ণন চক্রের উপর তৈরি হয়। এটি সম্ভবত প্রতিটি চক্রের শেষে টিস্যুর অপরিষ্কার ভারসাম্যহীনতার কারণে, যার ফলে টিস্যুতে টর্কের অবিচ্ছিন্ন জমা হয়। ফলস্বরূপ, একমুখী এবং দ্বিমুখী সুই ঘূর্ণনের ফলে টিস্যু সুইটিকে 'আঁকড়ে ধরতে' পারে। এমনকি সামান্য সুচ নড়াচড়ার ফলে সুচ থেকে কয়েক সেন্টিমিটার দূরে পর্যবেক্ষণযোগ্য টিস্যু স্থানচ্যুত হতে পারে। তদ্ব্যতীত, ঘূর্ণনের সংখ্যা বৃদ্ধির সাথে সাথে পরপর অক্ষীয় সুচের নড়াচড়ার সময় টিস্যু স্থানচ্যুতির পরিমাণও বৃদ্ধি পায়। আকুপাংচার সুচ এইভাবে মানুষ-

এবং প্রাণীদের মধ্যে সংযোগকারী টিস্যুর বিশেষ যান্ত্রিক উদ্দীপনা তৈরি করতে 'সরঞ্জাম' হিসেবে নিযুক্ত করা যেতে পারে, যা ভিত্তিতে মূল্যায়ন করা যেতে পারে।

## মানসম্মত আকুপাংচার সুচ

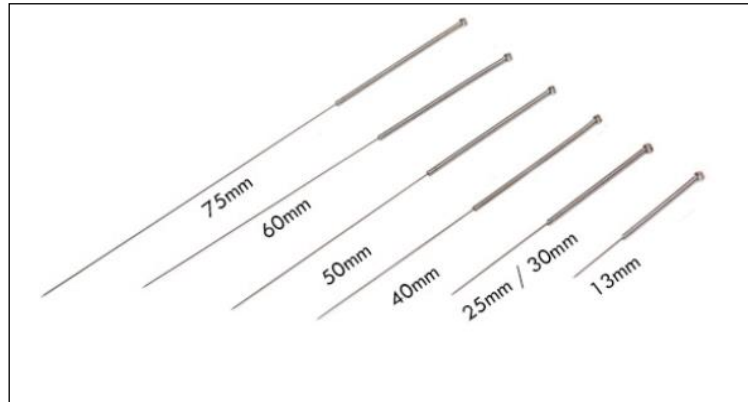
আকুপাংচার সুচ দুটি অংশ নিয়ে গঠিত: একটি খাদ এবং একটি হাতল। শ্যাফটটি প্রায়শই স্টেইনলেস স্টিল দিয়ে তৈরি হয় যা সিলিকন দ্বারা প্রলিপ্ত থাকে। হ্যান্ডলগুলো ধাতু বা প্লাস্টিকের তৈরি হতে পারে, যেমন নিচের চিত্রে দেখানো হয়েছে।

যদিও সিলিকনের টুকরোগুলো পৃষ্ঠের আবরণ ভেঙে যাওয়ার এবং বিদেশী দেহের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করার ঘটনা ঘটেছে, তবে এটি শুধুমাত্র আকুপাংচার সুচ নয়, সমস্ত সিলিকন-প্রলিপ্ত হাইপোডার্মিক সুচ এবং অস্ত্রোপচারের সরঞ্জামগুলোর দ্বারা ভাগ করা একটি ঝুঁকি।

সুচের ডগায় একটি গোলাকার কনট্যুর রয়েছে, যেমনটি বিস্তারিতভাবে দেখানো হয়েছে, কেবল পেন্সিলের মতো বিন্দুতে টেপার করার পরিবর্তে।

সুচের ডগাটি কেবল পেন্সিলের মতো একটি বিন্দুতে টেপার করে না বরং এর পরিবর্তে একটি গোলাকার আকৃতি রয়েছে যা বিশদ বিবরণে দেখা যায়। যদিও টিস্যু ফাইবারগুলোকে কাটার পরিবর্তে আলাদা করা কম চাপযুক্ত, তবুও এটি রক্তের ধমনী, স্নায়ু এবং অন্যান্য কাঠামোর ক্ষতি করতে পারে যদি সুচ বা রোগী নড়াচড়া করে। আধুনিক সুইটি দুর্দান্ত মানের, যদিও মাঝে মাঝে বিন্দুটি নিশ্চৈজ বা লুক করা হয়, বা হ্যান্ডেলটি খাদের সাথে নিরাপদে সংযুক্ত থাকে না।

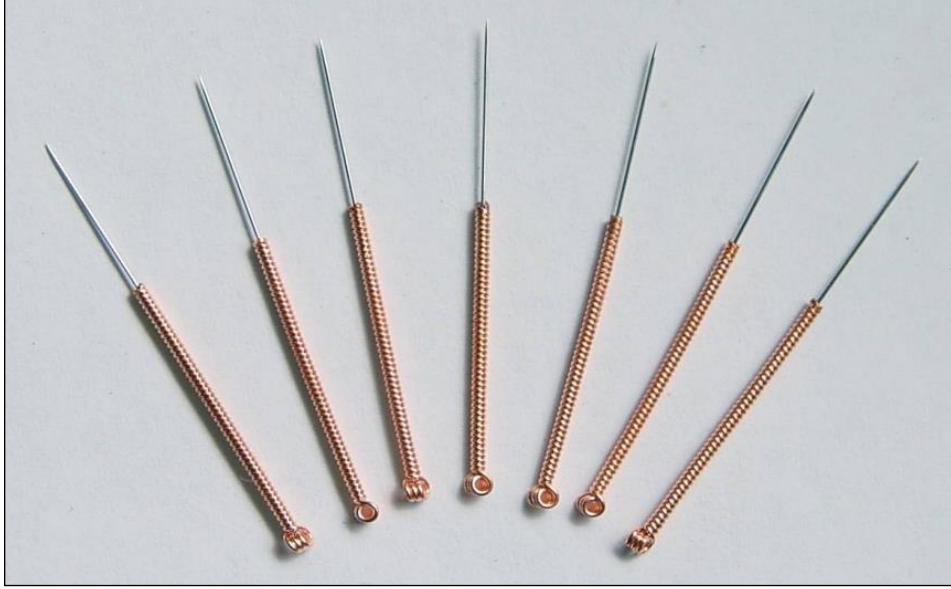
যত তাড়াতাড়ি সমস্যা চিহ্নিত করা হয়, ততদ্রুতই এই ধরনের সুচ প্রত্যাহ্বান করা উচিত। নিয়মিত ব্যবহৃত আকুপাংচার



সুচের স্বাভাবিক ব্যাস এবং দৈর্ঘ্য শ্যাফেটের উন্মুক্ত অংশকে উল্লেখ করে, হ্যান্ডেল সহ নয়। আকুপাংচার বিশেষজ্ঞদের চিকিৎসার জন্য শুধুমাত্র একক-ব্যবহারের নিষ্পত্তিযোগ্য সুচ ব্যবহার করা উচিত।

আকুপাংচার সূচগুলো একটি কাগজ বা ধাতব ফয়েল ব্যাকিং সহ জীবাণুমুক্ত প্লাস্টিকের বাক্সে মোড়ানো হয়। অভিজ্ঞতায়, বেশিরভাগ আকুপাংচারবিদ ফয়েল-ব্যাকড প্যাকেজের চেয়ে কাগজ-ব্যাকড প্যাকেজগুলোকে দ্রুত এবং সহজে কাজ করতে দেখেন। সূচ পৃথকভাবে বা পাঁচ, দশ, বা বিশ গোষ্ঠীতে প্যাক করা যেতে পারে। আপনি যদি NADA আকুপাংচারের সাথে কাজ করেন তবে পাঁচ বা দশটির প্যাকেজগুলো স্পষ্টতই অত্যন্ত কার্যকর। অন্য অনেক আকুপাংচারিস্ট তাদের সূচ পাঁচ, দশ এবং বিশের প্যাকেজে কিনতে পছন্দ করেন। এটি সময় সাশ্রয় করে, যার অর্থ মোকাবেলা করার জন্য কম প্যাকেজিং, কম সঞ্চয়স্থানের প্রয়োজন, পরিবেশের জন্য স্বাস্থ্যকর, এবং আরও ব্যয়-কার্যকর। আকুপাংচার সূচগুলো সূচের জন্য নির্ভরযোগ্য বলে প্রমাণিত হয়েছে, কারণ তারা ইনজেকশন সূচের তুলনায় এত সহজে স্লাইড করে। ইনজেকশন সূচের 'কাটিং' কর্মের সাথে তুলনা করা হলে, আকুপাংচার সূচের গোলাকার প্রান্ত টিস্যুকে স্থানচ্যুত করে যাতে প্রবেশ করা যায়, যার ফলে কম ক্ষত হয়। সূচটি 'যতটা সম্ভব পাতলা এবং যতটা প্রয়োজন ততটা দীর্ঘ' এই ধারণাটি মাথায় রেখে নির্বাচন করা উচিত। বাজারে পাওয়া সূচ দৈর্ঘ্য সাধারণত যথেষ্ট। শুধুমাত্র ছুঁল ব্যক্তিদের জন্য এবং বিশেষ করে গভীরে স্নীত থাকা পেশীগুলোর জন্য ৮০ মিমি দৈর্ঘ্যের বেশি প্রয়োজন হয়, সেক্ষেত্রে মেরুদণ্ডের সূচ ব্যবহার করা যেতে পারে।

অত্যন্ত ছোট, পাতলা সূচের ব্যবহার ব্যথা-সংবেদনশীল রোগীদের জন্য আদর্শ বলে প্রমাণিত হয়েছে। যাইহোক, ত্বকে ছিদ্র করার চেষ্টা করার সময় সূচগুলোকে দ্রুত ঢোকানোর জন্য কিছু অনুশীলন করতে হবে যাতে তারা বাঁকতে না পারে। সন্নিবেশ অবশ্যই উল্লম্ব হতে হবে এবং জোরদার সমন্বিত ক্রিয়া সহ সম্ভাবিত হবে। গাইড টিউব সন্নিবেশ সহজতর করার



জন্য দেওয়া হয়। ত্বকে গাইড টিউবের চাপও যান্ত্রিক সংবেদনশীল লো-থ্রেশহোল্ড বা ফোলা পার্থক্যগুলোকে সক্রিয় করে, যা সন্নিবেশের সময় প্ররোচিত মেরুদণ্ডের স্তরে অপ্রীতিকর ইনপুটকে ব্লক করতে পারে, সেইসাথে ব্যথার কেন্দ্রীয় স্থানান্তর এবং যে কোনও সংশ্লিষ্ট পাহারার প্রতিক্রিয়া।

এই প্রভাবটি সন্নিবেশ সাইটে আঙ্গুলের চাপ প্রয়োগ করেও পাওয়া যেতে পারে। ডাক্তারগণ পুরো হাত চ্যাপ্টা করার পরামর্শ দেন। এটি শুধুমাত্র ব্যথা কমায় না বরং থেরাপিস্টকে রোগীর স্বায়ত্তশাসিত অবস্থা, সূচের প্রতি প্রতিক্রিয়াশীলতা এবং পৃষ্ঠের পেশীতে স্থানীয় পেশীর বাঁকুনি প্রতিক্রিয়া উপলব্ধি করতে দেয়। আপনি যদি চিকিৎসার পরিবেশ থেকে রোগীর 'মানসিক' প্রত্যাহার বা একটি নির্দিষ্ট প্রহরী প্রতিক্রিয়া সনাক্ত করেন তবে একটি ভয়ানক অভিজ্ঞতা এড়াতে আপনাকে থেরাপি বন্ধ করতে হতে পারে।

## আকুপাংচারের চিকিৎসা কৌশল

আকুপাংচার সূচ চীনা ভাষায় ডি কিউ নামে পরিচিত একটি সংবেদন প্রদান করতে পারে। ঐতিহ্যগতভাবে, এই সংবেদনকে চারটি উপাদান (Lu & Needham 1980) হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছিল:

১. অসাড়াতা
২. ডিসটেনশন/এক্সটেনশন/পূর্ণতা
৩. ভারীতা
৪. টক অস্বস্তি যা পেশীবহুল ক্লাস্তির মতো অনুভূত হয়।

রোগীরাও চাপ অনুভব করে, ঝনঝন করে, উষ্ণতা বা ঠাণ্ডা অনুভব করে এবং সংবেদন ছড়ায় বা বিকিরণ করে। এই ডি কিউ সংবেদনগুলো সাধারণত একটি সূচ দিয়ে ছিঁড়ে যাওয়ার সাথে যুক্ত সংবেদন থেকে আলাদা করা যেতে পারে তীক্ষ্ণতা বা ব্যথা। রোগীরা হয় বা উভয় সংবেদন অনুভব করতে পারে, তবে ডি কিউই সংবেদন আকুপাংচারের জন্য অনন্য এবং ইঙ্গিত করে যে স্নায়ু সফলভাবে উদ্দীপিত হয়েছে। আকুপাংচারের এমনকি রিইনফোর্সিং-রিডুসিং টেকনিক আজকাল ক্লিনিক্যাল অনুশীলনে সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত নিডলিং পদ্ধতিগুলোর মধ্যে একটি, কিন্তু পণ্ডিতদের এটির উপর ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে।



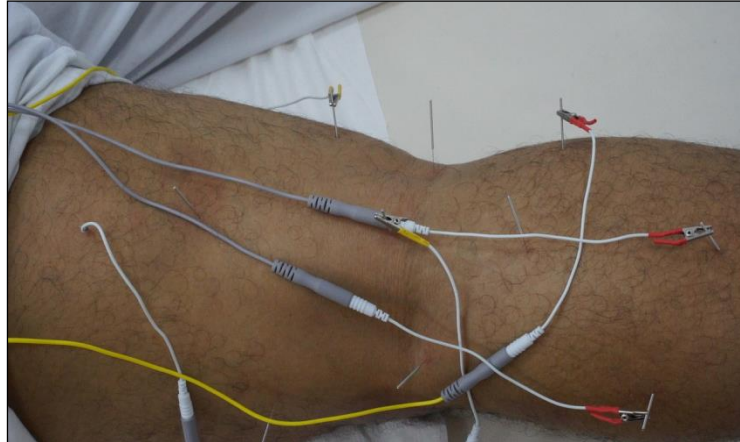
সাহিত্য এবং ক্লিনিক্যাল অনুশীলন ব্যবহার করে এই গবেষণায় আকুপাংচারের এমনকি শক্তিশালীকরণ-হ্রাস পদ্ধতির উৎস অনুসন্ধান করা হয়েছিল। মন্তব্যগুলো আকুপাংচার শক্তিশালীকরণ এবং হ্রাস করার কৌশল এবং প্রকৃত ক্লিনিক্যাল অ্যাপ্লিকেশনগুলোর প্রাথমিক বোঝার সাথে সম্পর্কিত ছিল। এমনকি শক্তিশালীকরণ-হ্রাস পদ্ধতির প্রাচীনকালে দুটি অর্থ ছিল। প্রথমটি হলো ঠাণ্ডা এবং তাপ বা ঘাটতি এবং অতিরিক্তের সংমিশ্রণের জন্য একটি রোগীরাও চাপ অনুভব করে, ঝনঝন করে, উষ্ণতা বা ঠাণ্ডা অনুভব করে এবং সংবেদন ছড়ায় বা বিকিরণ করে। এই ডি কিউ সংবেদনগুলো সাধারণত একটি সূচ দিয়ে ছিঁড়ে যাওয়ার সাথে যুক্ত সংবেদন থেকে আলাদা করা যেতে পারে তীক্ষ্ণতা বা ব্যথা। রোগীরা হয় বা উভয়

সংবেদন অনুভব করতে পারে, তবে ডি কিউই সংবেদন আকুপাংচারের জন্য অনন্য এবং ইঙ্গিত করে যে স্নায়ু সফলভাবে উদ্দীপিত হয়েছে। আকুপাংচারের এমনকি রিইনফোর্সিং-রিডুসিং টেকনিক আজকাল ক্লিনিক্যাল অনুশীলনে সবচেয়ে বেশি



ব্যবহৃত নিডলিং পদ্ধতিগুলোর মধ্যে একটি, কিন্তু পণ্ডিতদের এটির উপর ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে।

সাহিত্য এবং ক্লিনিক্যাল অনুশীলন ব্যবহার করে এই গবেষণায় আকুপাংচারের এমনকি শক্তিশালীকরণ-হ্রাস পদ্ধতির উৎস অনুসন্ধান করা হয়েছিল। মন্তব্যগুলো আকুপাংচার শক্তিশালীকরণ এবং হ্রাস করার কৌশল এবং প্রকৃত ক্লিনিক্যাল অ্যাপ্লিকেশনগুলোর প্রাথমিক বোঝার সাথে সম্পর্কিত ছিল। এমনকি শক্তিশালীকরণ-হ্রাস পদ্ধতির প্রাচীনকালে দুটি অর্থ ছিল। প্রথমটি হলো ঠাণ্ডা এবং তাপ বা ঘাটতি এবং অতিরিক্তের সংমিশ্রণের জন্য একটি যৌগিক রিইনফোর্সিং-রিডাকশন নিডলিং টেকনিক, যেখানে একই আকুপয়েন্টে পর্যায়ক্রমে রিইনফোর্সিং এবং রিডিউসিং পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়। দ্বিতীয়টি মানবদেহ বা মেরিডিয়ানের সাথে জড়িত একটি ইয়িন-ইয়াং ভারসাম্যহীনতাকে নির্দেশ করে। ইয়িন এবং ইয়াংকে পুনরায় ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য, উদাহরণস্বরূপ, শরীরের উপরের অংশে অতিরিক্ত এবং নীচের অংশে ঘাটতি, বাম দিকে তাপ এবং ডানদিকে ঠাণ্ডা, নীচের অংশ বাড়ানো এবং উপরেরটি হ্রাস করার চিকিৎসা, বা ডানকে শক্তিশালী করা এবং বামকে কমানো ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়।





ফলস্বরূপ, এটি একটি থেরাপিউটিক নীতি বা একটি সুইডিং পদ্ধতি হিসেবে দেখা হয়। চিকিৎসার চূড়ান্ত লক্ষ্য একই বা অন্য আকুপয়েন্টে, ইয়িন এবং ইয়াং এর ভারসাম্য বজায় রাখা। আকুপাংচার পণ্ডিতরা আজ খুব কমই এমনকি শক্তিশালীকরণ হ্রাস করার কৌশলগুলো উল্লেখ করেন। গণপ্রজাতন্ত্রী চীন প্রতিষ্ঠার পর থেকে, প্রাসঙ্গিক কৌশল, যা সুইকে সমানভাবে উত্তোলন, খোঁচা এবং ঘোরানো হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। ধীরে ধীরে বর্তমান ক্লিনিক্যাল অনুশীলনে সাধারণ সুইডিং কৌশল হিসেবে বিকশিত হয়েছে, যা ঐতিহ্যগত বোঝাপড়া থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। আকুপাংচারের শক্তিশালীকরণ-হ্রাস করার পদ্ধতিগুলো প্রাচীন এবং আধুনিক সময়ের মধ্যে বোঝার মধ্যে ভিন্ন। ক্লিনিক্যাল অ্যাপ্লিকেশনে উন্নত অবদানের জন্য, উৎস নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আকুপাংচার সুচগুলো বিভিন্ন ব্যাসের মধ্যে আসে, খুব পাতলা থেকে অনেক মোটা পর্যন্ত। আকুপাংচার সুচের একটি অত্যন্ত ধারালো বিন্দু এবং একটি প্লাস্টিক বা ধাতব মোড়ানো হাতল থাকে। আকুপাংচার সুচ, ফ্লেবোটিম সুচের বিপরীতে, ফাঁপা নয় এবং এটিকে কাটার পরিবর্তে টিস্যুকে বিভক্ত করে বলে মনে করা হয়।

উপযুক্ত আকুপাংচার পয়েন্ট সনাক্ত করার পরে, শরীরকে সুচের জন্য প্রস্তুত করার জন্য বিন্দুটি পালপেট করা গুরুত্বপূর্ণ। একটি পরিচিতিকারী, যা বেশিরভাগ সুচের সাথে সরবরাহ করা হয়, একটি খুব ছোট সুচের জন্য প্রয়োজন হতে পারে। প্রবর্তক হলো একটি প্লাস্টিকের নল যা সুই থেকে মাত্র কয়েক মিলিমিটার দীর্ঘ। আকুপাংচার পয়েন্টের উপরে স্থাপন করার পরে সুইটিকে ইন্ট্রোডারে ফেলে দিন। সুচের হাতলটি প্রবর্তকটির শীর্ষ থেকে কয়েক মিলিমিটার দূরে প্রসারিত হবে।

আপনার বুড়ো আঙুল এবং আপনার প্রভাবশালী হাতের তৃতীয় আঙুলের মধ্যে প্রবর্তকটিকে ধরে রেখে আপনার তর্জনী দিয়ে তাকে সুইটি আলতো চাপুন। পুনরাবৃত্তির সাথে, তাকে ছিদ্র করার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তির সঠিক পরিমাণ নির্ধারণ করা দ্বিতীয় প্রকৃতিতে পরিণত হয়। তাকে সুচের প্রাথমিক টোকা দেওয়ার পরে যত্ন সহকারে প্রবর্তকটিকে সরান। এরপর সুইটিকে আরও গভীরে চাপিয়ে উপযুক্ত জায়গায় কোণ করা যেতে পারে। সুই সাধারণত পেশীর শরীরে প্রবেশ করে, তবে আকুপাংচার পয়েন্টের উপর নির্ভর করে গভীরতা পরিবর্তিত হয়। ঘাড়ের পিছনে একটি বিন্দু ২-৩ সেমি গভীর হতে পারে, যেখানে কপালের একটি বিন্দু মাত্র কয়েক মিলিমিটার গভীর হতে পারে। প্লাস্টিক প্রবর্তক ছাড়া সুচ ঢোকাতে কিছু প্রশিক্ষণ এবং তত্ত্বাবধান লাগে এবং এই নিবন্ধে তা আলোচনা করা হয়েছে। একটি সুই ঢোকানোর পরে, এটি উদ্দীপিত বা একা ছেড়ে দেওয়া যেতে পারে। যদি একা ছেড়ে দেওয়া হয়, কুণ্ডলীকৃত হ্যাভেল এবং শরীরের সুচের ডগা এবং ঘরের তাপমাত্রায় সুই হাতলের মধ্যে তাপমাত্রার পার্থক্য শরীরের ভিতর থেকে সুইতে প্রবাহিত হতে ইলেকট্রনকে প্ররোচিত করবে। একটি সুই ঢোকানো এবং তারপর এটিকে একা রেখে দেওয়ার প্রক্রিয়াটিকে বিচ্ছুরণে সুই বলা হয়। সুই একটি ক্যাপাসিটর হয়ে ওঠে, শরীর থেকে ইলেক্ট্রন চুষে নেয়। এই ক্রিয়াটি টিসিএম-এ শিথিল, শীতল এবং নিষ্কাশন বলে বলা হয়।

পেছন-পেছন ঘূর্ণায়মান ক্রিয়ার মাধ্যমে শরীরে ইলেকট্রন যোগ করার জন্য সুইকে উদ্দীপিত করা যেতে পারে, আকুপাংচারবিদ সুইটিকে প্রায় ১৮০ ডিগ্রি ঘোরানোর মাধ্যমে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান। চাইনিজ মোক্সার মতো কিছু দিয়ে উষ্ণ করা, একটি ভেষজ একটি ধূপের মতো লাঠিতে চাপা দেওয়া, যা জ্বালানো হলে, ধোঁয়া যায় এবং তাপের একটি ধ্রুবক শ্রোত ছেড়ে দেয়, এছাড়াও সুচকে উদ্দীপিত করতে পারে। বৈদ্যুতিক উদ্দীপকগুলো ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয় এবং একটি সুচ থেকে অন্য সুইতে ইলেকট্রন প্রবাহ বাড়ানোর জন্য একটি সার্কিটের সুচের সাথে সংযুক্ত করা যেতে পারে। এইভাবে পারকিউটেনিয়াস ইলেকট্রিকাল নার্ভ স্টিমুলেশন (PENS), ট্রান্সকিউটেনিয়াস ইলেকট্রিকাল নার্ভ স্টিমুলেশনের একটি আকুপাংচার প্রকরণ, কাজ করে (TENS)। আকুপাংচার সাইটগুলো লেজার ব্যবহার করে সুচ দিয়ে বা ছাড়াই উদ্দীপিত হতে পারে। আকুপাংচার পয়েন্ট সক্রিয় করতে, আকুপাংচার এবং আকুপ্রেচার উভয়ই নিযুক্ত করা যেতে পারে। রোগীদের তাদের নিজের আকুপ্রেচার করতে শেখানো যেতে পারে, তাদের নিজেদের সাহায্য করার ক্ষমতা প্রদান করে।

স্নায়ু সঞ্চালন অধ্যয়ন অনুসারে, ডি কিউ-এর সূচনা অ্যাকশন পটেনশিয়াল দ্বারা অনুমোদিত হয় যা গতিতে ভ্রমণ করে এবং অ ফাইবার স্টিমুলেশনের মতো তরঙ্গরূপ দেখায়। অধিকন্তু, ডি কিউ-এর যন্ত্রণাদায়ক, ভারী সংবেদন ব্যায়ামের পরে টাইপ ২ এবং ৩ ফাইবারগুলোর মুক্ত প্রান্তগুলো সক্রিয় করার কারণে গভীর পেশী ব্যথার অনুরূপ। TCM সেন্স ডি কিউ-এর চেহারাটিকে 'কিউই সংগ্রহের' সংকেত হিসেবে দেখেছিল, একটি প্রতিক্রিয়া তৈরি করার জন্য প্রয়োজনীয় ঘটনা। এটি আমাদের সমসাময়িক পাশ্চাত্য চিকিৎসা দৃষ্টিকোণ থেকে খুব বেশি দূরে নয়- ডি কিউই সঠিক স্নায়ু উদ্দীপিত হচ্ছে এমন একটি ইঙ্গিত হিসেবে ব্যাখ্যা করা হয়। ডি কিউ ব্যবহার করা হয় অনুশীলনকারীর দ্বারা অনুভূত সংবেদন বর্ণনা করার জন্য যখন টিস্যুগুলো আকুপাংচার সূচকে বিন্দুতে এবং এদিক ওদিক সরানো হলে তা আটকে নিতে দেখা যায়, তবে বর্তমান উচ্চ পালিশ করা সূচ ব্যবহার করার সময় এটি কম সাধারণ।



অ্যাক্সন রিফ্লেক্স নামে পরিচিত, আকুপাংচার সুই মুক্ত স্নায়ু প্রান্তকে উদ্দীপিত করে, যার ফলে অ্যাকশন পটেনশিয়াল স্নায়ুর জাল বা জালিকার চারপাশে স্থানীয়ভাবে ছড়িয়ে পড়ে। এটি ভাসোডিলেশন এবং অসংখ্য নিউরোপেপটাইডের মুক্তিকে উদ্দীপিত করে স্থানীয় রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে। ক্যালসিটোনিন জিন-সম্পর্কিত পেপটাইড (CGRP) হলো একটি নিউরোপেপটাইড যা আকুপাংচার সম্পর্কিত পরীক্ষা করা হয়েছে। অন্যদের মধ্যে স্নায়ু বৃদ্ধির ফ্যাক্টর (এনজিএফ) এবং ভাসোইনটেস্টাইনাল অ্যাক্টিভ পেপটাইড (ভিআইপি) এবং নিউরোপেপটাইড ওয়াই।

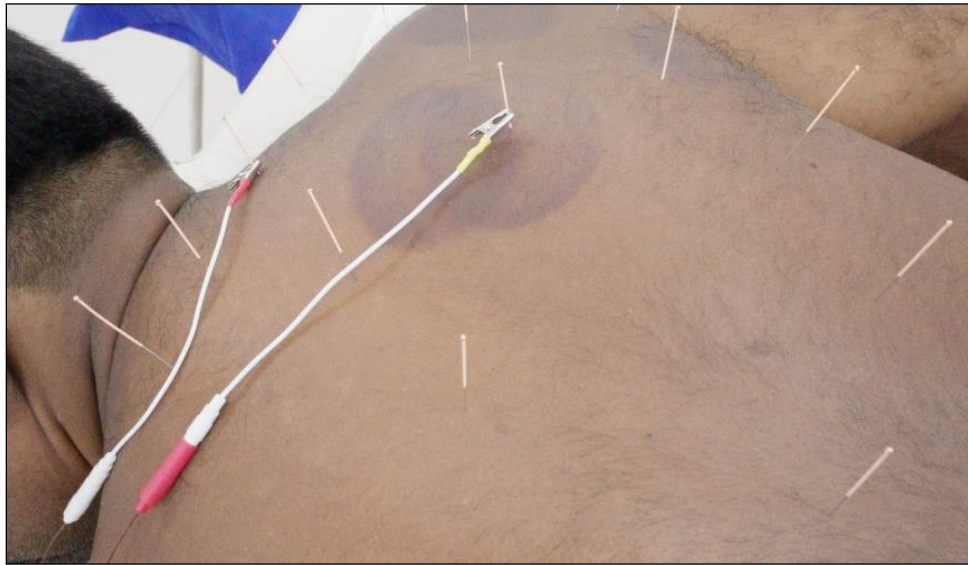
CGRP হলো একটি সাধারণ সংবেদনশীল স্নায়ু উপাদান যা ডোরসাল রুট গ্যাংলিয়াতে উৎপন্ন হয় এবং পেরিফেরিতে প্রেরণ করা হয়। পুষ্টি তার পেরিফেরাল কাজগুলোর মধ্যে একটি। এটি ভাসোডিলেশন এবং নতুন রক্তনালীগুলোর বিকাশকে প্ররোচিত করে, ক্ষতি মেরামত করতে সক্ষম করে। আকুপাংচার স্থানীয় রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে নিরাময় করতে সাহায্য করে। চিকিৎসার সময় বা পরে, প্রায়ই আকুপাংচার সূচের চারপাশে ত্বকে কিছু লালভাব দেখা যায়, বিশেষ করে ট্রাঙ্কে; এটি সিজিআরপি এবং হিস্টামিনের মতো ভাসোঅ্যাকটিভ নিউরোপেপটাইডের মুক্তির একটি উপসর্গ। ফ্লুইড এক্সট্রাভাসেশনও ঘটতে পারে, যার ফলে হিস্টামাইন নিঃসরণের ফলে অনুভূত হওয়ার মতোই তরল পাওয়া যায়।

সূচ ত্বকে স্থাপন করা হয়, তখন রক্তের প্রবাহ বৃদ্ধি পায়, এবং যখন সূচটি অন্তর্নিহিত পেশীতে অগ্রসর হয় তখন এটি আরও বেশি বৃদ্ধি পায়, এবং যখন সূচটি উদ্দীপিত হয় এবং ডি কিউ প্ররোচিত হয় তখন এটি আরও বেশি বৃদ্ধি পায়। আকুপাংচার স্থানীয়ভাবে নিউরোপেপটাইড মুক্ত করে সান্নিধ্যের অন্যান্য কাঠামোকে প্রভাবিত করতে পারে। মুখের আকুপাংচার পয়েন্ট, উদাহরণস্বরূপ, লালা গ্রন্থির কার্যকলাপকে প্রভাবিত করতে-

পারে। লালা গ্রন্থিগুলোর আশেপাশের স্থানীয় অবস্থানগুলোতে আকুপাংচার পোস্ট-ইরেডিয়েশন জেরোস্টেমিয়া দ্বারা সৃষ্ট শুষ্ক মুখের রোগীদের লালা উৎপাদন বাড়িয়ে দেয়।



স্নায়ু শেষের সরাসরি উদ্দীপনা পুরো গল্প নাও হতে পারে, এবং একটি গবেষণা দল, বিশেষ করে একটি আকুপাংচার সুঁই ঘূর্ণয়নের মাধ্যমে যান্ত্রিক উদ্দীপনা দ্বারা সৃষ্ট সংযোগকারী টিস্যুর পরিবর্তনগুলো খতিয়ে দেখছে, এবং তারা বিশ্বাস করে যে, যান্ত্রিক ট্রান্সডাকশন একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া হতে পারে। আকুপাংচারের এই সবচেয়ে মৌলিক রূপের জন্য কেবল এমন জায়গায় কয়েকটি সুচ রাখুন যেখানে সঞ্চালন বৃদ্ধি উপকারী হবে, যেমন একটি নরম-টিস্যুর আঘাতের আশেপাশে যা নিরাময়ে ধীরগতি হয় বা একটি কম লালা গ্রন্থির কাছাকাছি, আকুপাংচারের এই সবচেয়ে প্রাথমিক ফর্মের জন্য। একটি কার্যকরী স্নায়ু সরবরাহের সাথে সুচগুলো অবশ্যই সুস্থ ত্বকে রাখতে হবে। স্থানীয় আকুপাংচার ত্বকের দাগ এবং দুর্বল সঞ্চালনসহ স্থানগুলোর চিকিৎসার জন্যও ব্যবহৃত হয়।



অবস্থানের চারপাশে ২.৫ সেমি দূরে সুচের একটি রিং তৈরি করা কার্যকর হতে পারে। চীনারা এই পদ্ধতিটিকে 'দ্রাগনের মধ্যে বেড়া' বলে উল্লেখ করেছে। সুচগুলো শুধুমাত্র সুস্থ ত্বকে ঢোকানো উচিত যাতে ক্ষতি না হয়। এটি প্রস্তাব করা হয়েছে যে অ্যাক্সন রিফ্লেক্সগুলো যথেষ্ট বেশি দূরত্ব জুড়ে কাজ করতে পারে, যা আকুপাংচার চিকিৎসার কিছু দূরবর্তী প্রভাব ব্যাখ্যা করতে পারে যা অন্যথায় ব্যাখ্যা করা কঠিন হবে।

আমরা এখন পরিচিত আকুপাংচার ফিজিওলজির উপর ভিত্তি করে দুটি মূল প্রশ্নের উত্তর দিতে পারি যা প্রতিটি আকুপাংচারিস্টের অবশ্যই জানা উচিত এবং যা এই বই জুড়ে আমাদের দখল করবে। কীভাবে সুঁইকে উদ্দীপিত করা উচিত এবং এটি কোথায় স্থাপন করা উচিত? এসব সমস্যার কোনো একক সমাধান নেই। এটা সব নির্ভর করে প্রতিটি থেরাপিউটিক সেটিংয়ে কোন কোন প্রক্রিয়ার প্রয়োজন সেগুলোর উপর।

## আকুপাংচারের সুচ সম্পর্কিত কিছু গুরুত্বপূর্ণ কৌশল

এই অধ্যায়ে কিছু ভিন্ন সুঁই কৌশল প্রবর্তন করা হচ্ছে, যা সাধারণত, এবং ক্লিনিক্যাল অনুশীলনে প্রয়োগ করা হয়।

### লিং-শু-জিং সুঁই কৌশল :

আজ চীনে সাধারণ ক্লিনিক্যাল অনুশীলন অনুশীলনকারীরা মূল লিং-এসএইচ পাঠ্য অনুসরণ করে, বিশেষত সুঁই কৌশলগুলোতে।

### লিং-শু-জিং-এ দুটি জনপ্রিয় কৌশল পাওয়া যায়:

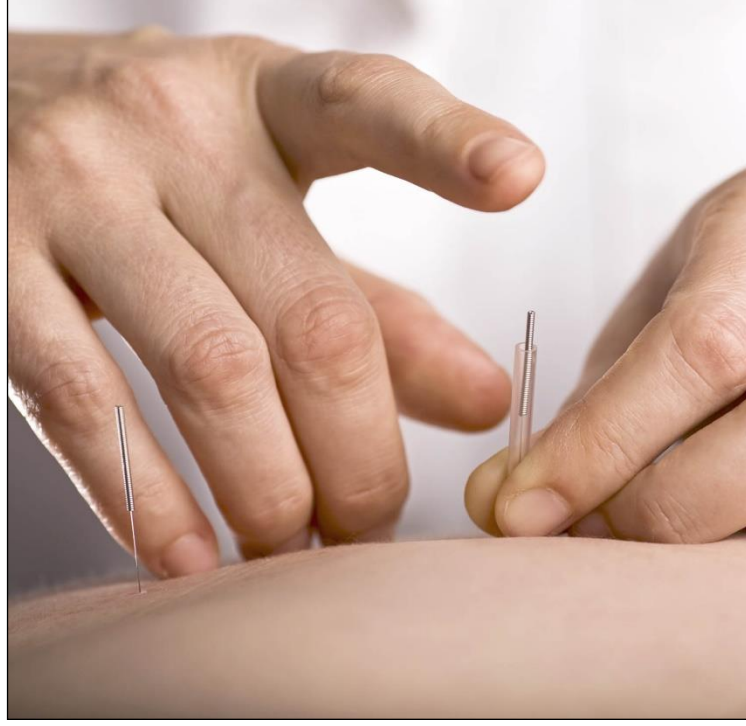
পছন্দের কৌশলটি 'থ্রি সেকশন সুঁই কৌশল টেকনিক' নামে পরিচিত। সুঁইটি ত্বকে ঢোকানো হয়, পেশীর মধ্য দিয়ে যায় এবং হাড়ে শেষ হয়। মূলত, (চার হাজার বছর আগে), লিং-শু-জিং সুঁই কৌশল বর্ণনা করার জন্য শারীরবৃত্তীয় পরিভাষা ব্যবহার করেছিলেন।

'ফাইভ এসএইচইউ' নিডেল ইনসারশন টেকনিক' পাঁচটি জ্যাংয়ের একটির সাথে সুঁই সন্নিবেশকে সংযুক্ত করে।

১. ফুসফুস ত্বকে সুঁই প্রবেশের সাথে যুক্ত।
২. হৃৎপিণ্ড ক্ষুদ্র রক্তনালীতে সুঁই বসানোর সাথে যুক্ত।
৩. যকৃতটি টেনডনে সুঁই সন্নিবেশের সাথে যুক্ত যা জয়েন্টের সাথে যুক্ত।
৪. প্লীহা দুটি পেশীর মধ্যে সুঁই সন্নিবেশের সাথে যুক্ত।
৫. পেরিওস্টিয়ামে বা হাড়ের পাশে সুঁই প্রবেশ করানো কিডনির সাথে যুক্ত।

### সুঁই কৌশল মূল্যায়ন মানদণ্ড:

১. ঘাটতিকে শক্তিশালী করে
২. স্ট্রেস কমানো বাঁধা দূর করে।
৩. রক্ত এবং লিম্ফ্যাটিক স্ট্যাসিস নির্গত হয়।



পাঁচটি উপাদান সাংবিধানিক আকুপাংচার অনুশীলনকারীরা দুটি সুই কৌশল টোনিফিকেশন এবং সিডেশন ব্যবহার করে। এটি মেকানিক্স এবং সুই কৌশলের 'শিল্প' উভয়কেই মাথায় রেখে এই কৌশলগুলো বর্ণনা করবে। সুই কৌশলের মেকানিক্স প্রতিটি সুই পদ্ধতি কিভাবে সঞ্চালিত হয় তা বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করবে।

সুইডিংয়ের 'শিল্প' এর অংশটি বর্ণনা করে যে, কীভাবে অনুশীলনকারীর মধ্যে বিকাশ হতে পারে যাতে চিকিৎসা শরীর, মন এবং আত্মার স্তরে একজন ব্যক্তিকে নিরাময়ের দিকে মনোনিবেশ করা যায়। একটি দুর্দান্ত কনসার্ট পিয়ানোবাদকের অবশ্যই ক্রটিহীন কৌশল থাকতে হবে, তবে তাকে অবশ্যই তার অভ্যন্তরীণ অভিব্যক্তিতে ট্যাপ করে সেই দক্ষতাকে একীভূত করতে হবে। অভিজ্ঞতা এবং গুণীতার সাথে একজন অনুশীলনকারী শ্রেষ্ঠত্বের তুলনামূলক ডিগ্রি অর্জন করতে পারে।

টোনিফিকেশন হলো ৫টি উপাদানের সাংবিধানিক আকুপাংচারে ব্যবহৃত সবচেয়ে সাধারণ সুই কৌশল। এমন সময় আছে যখন একটি অঙ্গের কিউই পূর্ণ বলে মনে হয় এবং উপশম ব্যবহার করা হয়। কোন কৌশলটি ব্যবহার করতে হবে তা নির্ধারণ করার মূল উপায় হলো ন্যাঁড়ি নির্ণয়। একটি 'আদর্শ' সংজ্ঞায়িত করার অসুবিধার কারণে, এটি কিছু পরিস্থিতিতে অনুশীলনকারীর পক্ষে অভিজ্ঞতার প্রয়োজন হতে পারে।

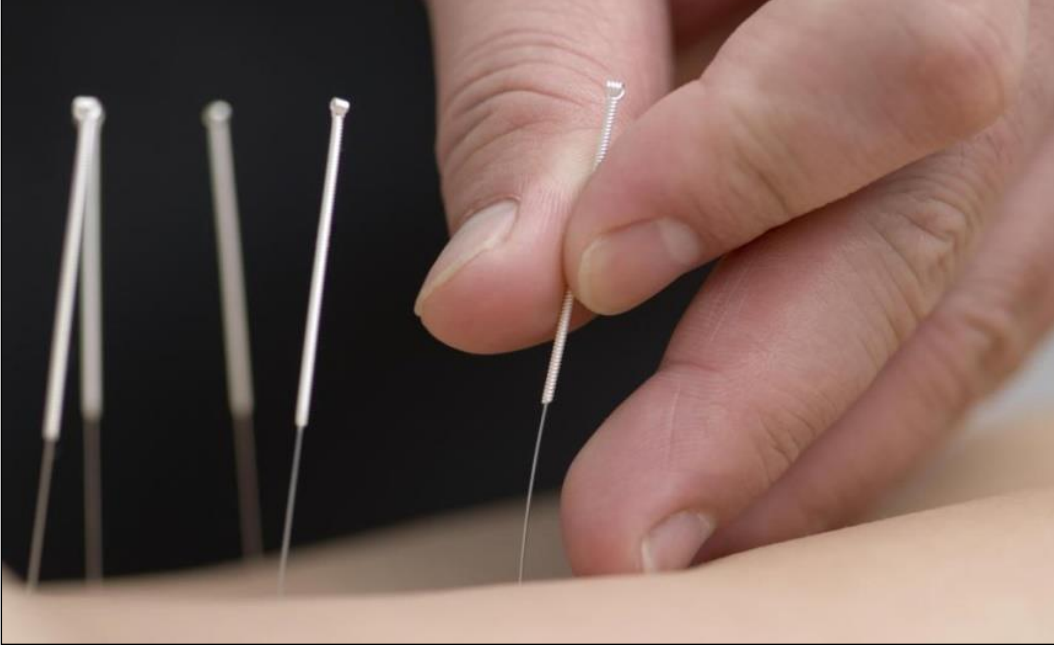
যেহেতু ফাইভ এলিমেন্ট সাংবিধানিক আকুপাংচার একজন ব্যক্তির অন্তর্নিহিত সাংবিধানিক ভারসাম্যহীনতাকে চিকিৎসা করে, তাই টোনিফিকেশনটি শানিতকরণের চেয়ে বেশি ঘন ঘন নিযুক্ত করা হয়। চিকিৎসার শুরুতে একটি ন্যাঁড়ি পূর্ণ বোধ করতে পারে এবং তারপর অপরিপূর্ণ হতে পারে। যখন ডাল পরিবর্তন হতে শুরু করে, একটি ভিন্ন সুই পদ্ধতির প্রয়োজন হয়। ফাইভ এলিমেন্ট কনসিটিউশনাল আকুপাংচারের একজন অনুশীলনকারী যিনি দেখতে পান যে রোগীর ডালের ঘাটতি-রয়েছে এই সুইলিং কৌশলটি ব্যবহার করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি ধাতব উপাদানের ঘাটতি হয়, তবে অনুশীলনকারী ফুসফুস এবং বৃহৎ অস্ত্রের চ্যানেলের যেকোনো পয়েন্ট ব্যবহার করতে বেছে নিতে পারেন। এই ক্ষেত্রে, সুই কর্ম টোনিফিকেশন হবে।

**টোনিফিকেশন সুই কৌশল জন্য পদ্ধতি**



নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী অনুমান করে যে পাঠক ইতিমধ্যে উপযুক্ত জীবাণুমুক্ত পদ্ধতিতে প্রশিক্ষিত।

১. সুঁইটিকে লম্ব থেকে  $10^\circ$  কোণে ধরে রাখুন এবং কিউয়ের প্রবাহের দিকে।
২. প্রথমে শরীরের বাম পাশে তারপর ডানদিকে সুঁই দিন।
৩. রোগীর নিঃশ্বাস ত্যাগ করার সাথে সাথে প্রয়োজনীয় গভীরতায় ধীরে ধীরে সুঁই ঢোকান।
৪. রোগীর কিউই (ডিকি) এর সাথে যোগাযোগ করুন। ঘড়ির কাঁটার দিকে  $180^\circ$  সুঁই ঘুরিয়ে দিন।
৫. অবিলম্বে সুঁই সরান।
৬. বিন্দুর উপরে একটি পরিষ্কার সোয়াব টিপে গর্তটি বন্ধ করুন।



টোনিফিকেশন হলো ফাইভ এলিমেন্ট কনস্টিটিউশনাল আকুপাংচারের অনুশীলনকারীদের দ্বারা ব্যবহৃত সবচেয়ে সাধারণ সুঁই কৌশল। কারণ এটি প্রাথমিকভাবে অঙ্গ এবং উপাদানগুলোর দীর্ঘস্থায়ী ঘাটতিগুলোকে শক্তিশালী করার সাথে সম্পর্কিত। যখন এটি একটি অতিরিক্ত বা সম্পূর্ণ অবস্থা হয়, তখন একজন ব্যক্তির কিউই নিষ্পত্তি করার জন্য নিরাময় সুঁই পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। এই পদ্ধতিতে রোগীর কিউই-এর সাথে স্পর্শ করা এবং তারপরে ২০-৩০ মিনিটের জন্য বা ডালগুলো যথেষ্ট পরিবর্তিত না হওয়া পর্যন্ত সুঁইটিকে জায়গায় রেখে দেওয়া। যদি একজন চিকিৎসক লক্ষ্য করেন যে একজন রোগীর ডাল অত্যধিক সক্রিয়, তাহলে তিনি এই সুঁই পদ্ধতির সাহায্যে শিথিল ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ বেছে নিতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, যদি কাঠের উপাদানটি হাইপার-ফাংশনিং হয় তবে রোগীর ডালগুলো পূর্ণ বা উত্তেজিত বলে মনে হতে পারে। এই ক্ষেত্রে, চিকিৎসক লিভার এবং গল ব্লাডার পয়েন্টগুলোকে উৎস হিসেবে বা নিডেল-অ্যাকশন সেডেশন পদ্ধতির সাথে সিডেটিভ পয়েন্টগুলো ব্যবহার করতে বেছে নিতে পারেন।

### প্রশমিত সুঁই পদ্ধতি

১. কিউই প্রবাহে  $10^\circ$  কোণে সুঁই ধরে রাখুন।
২. শরীরের ডান দিকে প্রয়োজন দিয়ে শুরু করুন, তারপর বাম দিকে।
৩. রোগীর শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথেই কাঙ্ক্ষিত গভীরতায় সুঁই ঢুকিয়ে দিন।
৪. ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে  $360^\circ$  সুঁই ঘোরান।
৫. সাধারণত, সুঁই মোচড়ানোর সময় রোগীর কিউই (ডিকি) এর সাথে যোগাযোগ করা হয়।

৬. ৫ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য বা কাজিখত নাড়ি পরিবর্তন না হওয়া পর্যন্ত সুঁইটিকে জায়গায় রাখুন।
৭. আলতো করে সুঁইটি সরান।
৮. সুচ অপসারণের পরে গর্ত বন্ধ করবেন না।

## ঝুঁকি

আপনি যদি জীবাণুমুক্ত সুচ ব্যবহার করেন এবং একজন প্রশিক্ষিত, লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদারের কাছ থেকে চিকিৎসা গ্রহণ করেন তবে আকুপাংচারের ঝুঁকি অবিশ্বাস্যভাবে কম। সামান্য ব্যথা, সামান্য রক্তপাত হলো এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। সংক্রমণের ঝুঁকি অতি নগণ্য কারণ এটি নিষ্পত্তিযোগ্য একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। এই ক্ষেত্রে একক সুচ ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

## আকুপাংচার পয়েন্টের উদ্দীপনার কৌশল



TMC (ট্র্যাডিশনাল চাইনিজ মেডিসিন) সহস্রাব্দ ধরে অনুশীলন করা হয়েছে। এর প্রধান চিকিৎসা পদ্ধতিগুলো হলো বেন-কাও এবং বোন-

জিউ, তবে এটি অন্যান্য পদ্ধতিও নিযুক্ত করে (ম্যাসেজ, ডায়েট, ব্যায়াম, মেডিটেশন ইত্যাদি)।

জেন (সুঁই), আকুপাংচার, আক্ষরিক অর্থে সুঁই ছিদ্র করা। কিন্তু শব্দগুচ্ছটির একটি বিস্তৃত অর্থ রয়েছে। বিভিন্ন উপায়ে শরীরের উপরিভাগের এলাকায় নির্দিষ্ট পয়েন্টের উদ্দীপনা হলো প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে শরীরের বিভিন্ন পয়েন্টে তাপ প্রয়োগ করা। এগুলো গভীরভাবে সমাধান করা হবে। এই পয়েন্টগুলো সক্রিয় করার অন্যান্য পদ্ধতিগুলো সংক্ষেপে কভার করা হবে।



এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হলো নির্দিষ্ট ধরণের উদ্দীপনার পরিবর্তে প্রাসঙ্গিক সাইটগুলোতে একটি উপযুক্ত উদ্দীপনা পরিচালনা করা। সঠিক স্থান নির্বাচন করার পদ্ধতি এখানে অত্যধিক গুরুত্বপূর্ণ বলে বিবেচনা করা হয়েছে। কারণ স্থান গুলো সঠিক ভাবে নির্বাচন করা না হলে উক্ত পয়েন্টে আকুপাংচার উদ্দীপনা তৈরি করা কঠিন হয়ে পড়ে এবং সে ক্ষেত্রে যদি সঠিক স্থান নির্ধারণ করা না হয় তবে এই চিকিৎসাটি সম্পূর্ণরূপে এবং প্রকৃতভাবে প্রদান করা সম্ভব হবে না। সেই ক্ষেত্রে এখানে আকুপাংচার এর নির্দিষ্ট স্থানগুলোকে চিহ্নিত করাকে অধিক গুরুত্বপূর্ণ বলে বিবেচনা করা হয়েছে। ঐতিহ্যগত আকুপাংচারে নয়টি ভিন্ন ধরনের সুচ ব্যবহার করা হয়েছিল। এর মধ্যে কিছু দেখতে স্ক্যাঙ্কেল ব্লেন্ড বা ল্যাসের মতো ছিল এবং অবশ্যই প্রাণীটিকে উল্লেখযোগ্য ব্যথা সৃষ্টি করেছে। এগুলো আজকাল পশ্চিমা আকুপাংচারে প্রায় কখনই ব্যবহৃত হয় না। অপ্রয়োজনীয় ব্যথা এড়াতে, সর্বোত্তম সুচ ব্যবহার করা উচিত। বাস্তবে, এটি ছোট প্রাণীদের মধ্যে ২৫-৩২ এবং বড় প্রাণীগুলোতে ১৯-২৫ এর গেজ সহ সুচ ব্যবহার করে। সুচের দৈর্ঘ্য প্রাণীর প্রজাতি এবং সুচযুক্ত পয়েন্টগুলোর অবস্থান দ্বারা নির্ধারিত হয়। মাথার খুলি, মুখ, কান এবং দূরবর্তী অঙ্গগুলোর মতো হাড়ের অংশগুলোর জন্য সবচেয়ে ছোট সুচের প্রয়োজন হয়।

যাদের বক্ষ, পেটের ওপরে এবং মৃদু পেশীযুক্ত অঞ্চলের জন্য মাঝারি দৈর্ঘ্যের সুচের প্রয়োজন হয়, যখন যথেষ্ট পরিমাণে পেশীযুক্ত অঞ্চল যেমন কটিদেশীয় অঞ্চল, নিতম্ব এবং উরুর অঞ্চল এবং কাঁধের অঞ্চলের বিশাল পেশীগুলোর জন্য দীর্ঘতম সুচের প্রয়োজন হয়। সাধারণভাবে, ১০-৫০ মিমি থেকে সুচের দৈর্ঘ্য ছোট প্রাণীদের সমস্ত ব্যবহারের জন্য পর্যাপ্ত হওয়া উচিত এবং ১০-১০০ মিমি থেকে সুচের দৈর্ঘ্য বড় প্রাণীদের সমস্ত কাজের জন্য পর্যাপ্ত হওয়া উচিত। মাঝে মাঝে, আকুপাংচার অ্যানালজেসিয়ার অধীনে মানুষের অস্ত্রোপচারের সময় খুব দীর্ঘ (২৫০ মিমি পর্যন্ত) সুচগুলো ক্ষতের প্রতিটি পাশে একটি করে ছেদ স্থানের সমান্তরালে রাখা হয়। এই কৌশলটি খুব কমই পশুচিকিৎসা সার্জারিতে নিযুক্ত করা হয়। আকুপাংচার সুচ ব্যবহারের জন্য ভিন্ন পদ্ধতির প্রয়োজন।

পুশ-টুইর্ল কৌশল ব্যবহার করে এগুলোকে দুটি পর্যায়ে ঢোকানো হয়। প্রথমটি ত্বকে ছিদ্র করা এবং দ্বিতীয়টি টিস্যুতে প্রয়োজনীয় গভীরতায় সুচ স্থাপন করা। লম্বা সুচ ব্যবহার করার সময়, ডগা থেকে প্রায় ২৫ মিমি দূরে এক হাত দিয়ে সুঁই



শ্যাফটটি ধরুন এবং অন্যটি দিয়ে সুচের হাতলটি ঘুরিয়ে দিন। একটি স্টেইনলেস স্টীল বা প্লাস্টিকের সুঁই গাইডও ব্যবহার করা যেতে পারে। নিডেল গাইড হলো ফাঁপা টিউব যা সুঁই থেকে প্রায় ১০-১৩ মিমি ছোট। দৃষ্টি দৃঢ়ভাবে উক্ত বিন্দুতে রাখা হয় এবং এক হাত উক্ত জায়গায় রাখা হয়। সুঁইটি টিউবের মধ্যে ঢোকানো হয় এবং সুচের হ্যান্ডেলটি, গাইড থেকে বের হয়ে, ১০-১৩ মিমি গভীরে সুঁই চালানোর জন্য মুক্ত হাতের আঙুল দিয়ে শক্তভাবে ট্যাপ করা হয়। তারপর গাইডটি সরানো হয় এবং সুঁইটি সঠিক গভীরতায় অগ্রসর হয়।

সুঁই সন্নিবেশের জন্য সঠিক গভীরতা বা দিক নির্দিষ্ট করা অসম্ভব কারণ এগুলো অবস্থানের মধ্যে পরিবর্তিত হয়। সুচের সন্নিবেশের দিকটি সুঁই লাগানো শারীরিক অবস্থান দ্বারা নির্ধারিত হয়। সুচটি সাধারণত পেশীর গভীরে, পেশীবল্ল অঞ্চলে ত্বকে ৯০° এ স্থাপন করা হয়। সুচটি হাড়ের অংশের উপর এবং আর্ন পয়েন্টের উপর লম্বভাবে রাখা হয় যতক্ষণ না ত্বক



ভেদ করা হয় এবং তারপরে ত্বকের নিচের দিকে অগ্রসর হয়। পেরিওস্টিয়াম এবং কানের তরুণাঙ্ঘি সাধারণত প্রয়োজন হয় না। হাড়ের অনিচ্ছাকৃত প্রভাব সুচের ডগাকে বিকৃত করতে পারে, নিষ্কাশনকে কঠিন-

করে তুলতে পারে এবং ডগাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। মানুষের কানের কার্টিলেজের অনুপ্রবেশের ফলে দীর্ঘস্থায়ী অরিকুলার কন্ড্রাইটিস হতে পারে, যার চিকিৎসা করা কঠিন হতে পারে। এই সমস্যাটি প্রাণীদের মধ্যে অস্বাভাবিক, যদিও তরুণাঙ্ঘিতে প্রবেশ করা এড়ানো নিরাপদ। বক্ষঃ বা পেটের গহ্বরে অনুপ্রবেশ সাধারণত নিষিদ্ধ, যদি না বিশেষ ক্ষেত্রে যেমন তরল আকাজ্জা বা ভিসেরা থেকে গ্যাস নির্গত হয় ইত্যাদি। ফলস্বরূপ, বক্ষ ও পেটে সুচ লাগানোর সময় সাধারণত ৪৫ ডিগ্রি কোণে সুচ ঢোকানো হয়। গহ্বরে অনিচ্ছাকৃত অনুপ্রবেশের সম্ভাবনা হ্রাস করুন। এটি প্রধান ধমনী বা চোখের মতো সূক্ষ্ম অঙ্গে প্রবেশ করা নিষিদ্ধ। সন্নিবেশের গভীরতা প্রজাতির মধ্যে এবং মধ্যে পরিবর্তিত হয়। বড় প্রাণীর ক্ষেত্রে, নির্দিষ্ট জায়গায় ১০০ মিমি গভীর পর্যন্ত সুচ স্থাপন করা যেতে পারে।



যাইহোক, ২৫-৫০ মিমি গভীরতা বেশি সাধারণ। নির্দিষ্ট অবস্থানগুলো প্রায় ৩ মিমি গভীরতায় ছিদ্র করা হয়। ওয়েস্টারমায়ার, ব্রনার, ক্লাইড এবং কুং-এর মতো পশু চিকিৎসক এপি পাঠ্যপুস্তকে প্রতিটি অবস্থানের জন্য সুঁই প্রবেশের সঠিক গভীরতা এবং দিক সম্পর্কে বিশদ বিবরণ রয়েছে। পেশীর পরিমাণের উপর নির্ভর করে ১০ থেকে ৫০ মিমি পর্যন্ত গভীরতার জন্য ছোট প্রাণীদের ভারী পেশী গোষ্ঠীর প্রয়োজন হবে। মানুষের পাঠ্যপুস্তকের মতোই নির্দিষ্ট স্থানে পিকিং এবং অন্যান্য পয়েন্টে অগভীর সুচ (১০ মিমি গভীর পর্যন্ত) ব্যবহার করা হয়। মানুষ এবং প্রাণীদের মধ্যে সবচেয়ে সক্রিয় অবস্থানগুলো হলো পেরিফেরাল স্নায়ু, এবং গুরুত্বপূর্ণ স্নায়ু যেমন ট্রাইজেমিনাল, ফেসিয়াল, রেডিয়াল, মিডিয়ান, উলনার, সায়্যাটিক এবং মেরুদণ্ডের স্নায়ু।



যে স্নায়ুগুলো পেশীর উপর এবং মাধ্যমে চলে তা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আকুপাংচারিস্ট ইচ্ছাকৃতভাবে এই স্নায়ুর মধ্য দিয়ে (অত্যন্ত সূক্ষ্ম) সুচ রাখেন। মানুষের মধ্যে, স্নায়ু উদ্দীপনা বিশেষভাবে স্বতন্ত্র অনুভূতি তৈরি করে (De Qi) সংবেদন, অসাড়া, এবং ভারীতা অনুভব করা আবশ্যিক; অন্যথায়, সুঁই সঠিক অবস্থানে নেই। একবার সুঁই সঠিকভাবে স্নায়ু বিন্দুতে ঢোকানো হয় এবং ডি কিউ প্রাপ্ত হয়ে গেলে, স্নায়ুর শারীরিক ক্ষতি এড়াতে সুচের সাথে আরও পিকিং গতি এড়াতে যত্ন নেওয়া হয়। হাইপোডার্মিক সুচ ব্যবহার করা হলে এটি বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ। যখন সুচ সঠিকভাবে অবস্থান করে এবং উদ্দীপিত হয়, তখন একটি স্থানীয় রিফ্লেক্স পেশীর খিঁচুনি সুঁইটিকে শক্তভাবে আঁকড়ে ধরে, অনেকটা মাছের টোপ খাওয়ার মতো। রোগী এবং আকুপাংচারিস্ট উভয়েই প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন। অন্যদিকে প্রাণীরা আকুপাংচার বিশেষজ্ঞের কাছে তাদের অনুভূতি জানাতে অক্ষম। ফলস্বরূপ, পশুচিকিৎসকদের অবশ্যই উল্লেখযোগ্য স্নায়ু সক্রিয়করণের উদ্দেশ্যমূলক সুচগুলো সন্ধান করতে হবে। কাঁপুনি, স্থানীয় পেশীর কাঁকুনি, কণ্ঠস্বর, একটি অঙ্গ উত্তোলন, পালানোর চেষ্টা, পিঠ কাঁকানো, লেজ দুলানো, মাথা নিচু করা এবং রক্ষণাত্মক প্রতিক্রিয়া হলো তীব্র উদ্দীপনার সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া। মানুষের মতো, সুঁইটি টিস্যু দ্বারা শক্তভাবে ধরে রাখা উচিত।



**WHO (World Health Organization)** অনুযায়ী আকুপাংচারের মাধ্যমে চিকিৎসায়োগ্য শর্ত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ১০০ টিরও বেশি রোগের জন্য আকুপাংচারের সুপারিশ করেছে। সোসাইটি হেলথ অর্গানাইজেশন (ডব্লিউএইচও), যা ৭ই এপ্রিল, ১৯৪৮-এ প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল, এমন একটি বিশ্ব প্রতিষ্ঠার লক্ষ্য নিয়ে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল যেখানে প্রত্যেকে সুস্থ, স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে, তারা যেই হোক বা যেথায় থাকুক।

১৫০ টি বিভিন্ন দেশে তাদের শাখা রয়েছে। তারা পরামর্শদাতা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীদের সাথে কাজ করে সর্বোত্তম স্বাস্থ্য অর্জন করতে যা সমস্ত ব্যক্তির জন্য যুক্তিসঙ্গতভাবে অর্জনযোগ্য। এর ফলাফলের উপর ভিত্তি করে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাও আকুপাংচারের পরামর্শ দেয়।



জাতিসংঘের অভ্যন্তরে বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য উদ্যোগের নেতৃত্ব দেওয়া এবং সমন্বয় করা WHO -এর প্রধান দায়িত্ব। তারা এমন মান স্থাপন করে যা সরকার এবং বড় উদ্যোগগুলোকে অবশ্যই মেনে চলতে হবে বিশ্বের প্রত্যেকের স্বাস্থ্যের প্রচারের জন্য। ডব্লিউএইচও ১৯৭৯ সালে আকুপাংচারের উপর একটি সম্মেলনের আয়োজন করেছিল। গবেষকরা ৪৩ টি শর্ত খুঁজে পেয়েছেন যা আকুপাংচার সাহায্য করতে পারে। তারা এবং বেশ কয়েকটি জাতীয় স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ১৯৯৭ সালে আকুপাংচারের উপর একটি ঐক্যমত্য বিবৃতি তৈরি করেছিল। এটি ছিল সেই সময়ে উপলব্ধ গবেষণার উপর ভিত্তি করে আকুপাংচার জ্ঞানের একটি সারসংক্ষেপ। ভালভাবে ডিজাইন করা ক্লিনিক্যাল স্টাডিজ দ্বারা সেই সময়ে গবেষণাটি ব্যাক আপ করা হয়নি। যাইহোক, বিবৃতিতে উল্লেখ করা হয়েছে যে, কেমোথেরাপির মাধ্যমে বমি বমি ভাব, বমি এবং অপারেশন পরবর্তী ব্যথার জন্য “আকুপাংচারের কার্যকারিতা সমর্থনকারী প্রতিশ্রুতিশীল তথ্য” ছিল। আকুপাংচার “অতিরিক্ত চিকিৎসা বা একটি গ্রহণযোগ্য বিকল্প হিসেবে উপকারী হতে পারে” তীব্র ব্যথার অবস্থা সহ বিভিন্ন রোগের জন্য, কাগজটি দাবি করে। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দাবি ছিল, তারপর যাইহোক, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দ্বারা বর্তমানে ১০০ টিরও বেশি রোগের জন্য আকুপাংচার সুপারিশ করা হয়েছে।

১. রেডিওথেরাপি এবং অথবা কেমোথেরাপির প্রতিক্রিয়া Adverse reactions to radiotherapy and/or chemotherapy
২. এলার্জি জনিত সর্দি Allergic rhinitis including hay fever

৩. বিলিয়ারি কোলিক / পেটের ব্যথা (Biliary colic)
৪. হতাশা বা বিষণ্ণতা Depression (including depressive neurosis and depression following stroke)
৫. ডায়েরিয়া / আমাশয় Dysentery, acute bacillary
৬. মাসিকের সময় পেটে ব্যথা Dysmenorrhea, primary
৭. গ্যাস্ট্রিকের পেটে ব্যথা Epigastralgia, acute in peptic ulcer, acute and chronic gastritis, and gastrospasm
৮. মুখে ব্যথা Facial pain including craniomandibular disorders
৯. মাথা ব্যথা Headache
১০. উচ্চ রক্তচাপ Hypertension, essential
১১. নিম্ন রক্তচাপ Hypotension, primary
১২. প্রসব ব্যথা ত্বরান্বিত করা Induction of labor
১৩. হাঁটু ব্যথা Knee pain
১৪. লিউকোপেনিয়া Leukopenia
১৫. কোমর ব্যথা Low back pain
১৬. অসামঞ্জস্যপূর্ণ বাচ্চার অবস্থান Malposition of the fetus
১৭. সকালে বমি বমি ভাব Correction of Morning sickness
১৮. বমি বমি ভাব এবং বমি Nausea and vomiting
১৯. ঘাড়ের ব্যথা Neck pain
২০. দাঁত ব্যথা Pain in dentistry including dental pain and temporomandibular dysfunction
২১. কাঁধের ব্যথা Periarthritis of the shoulder
২২. অপারেশন-পরবর্তী ব্যথা Postoperative pain
২৩. কিডনি/ বৃক্কের ব্যথা (Renal colic)
২৪. রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসের/ বাতের ব্যথা Rheumatoid arthritis
২৫. সায়াটিকা Sciatica
২৬. মচকানো Sprain
২৭. স্ট্রোক Stroke
২৮. টেনিস এলবো Tennis elbow

আরও গবেষণার প্রয়োজন সত্ত্বেও, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নিম্নলিখিত রোগ, লক্ষণ বা অবস্থার জন্য আকুপাংচারের সুপারিশ করে:

২৯. পেটে ব্যথা Abdominal pain in acute gastroenteritis or due to gastrointestinal spasm
৩০. ব্রন Acne vulgaris
৩১. মদ্য পানের অভ্যাস Alcohol dependence and detoxification
৩২. মুখ বেঁকে যাওয়া Bell's palsy
৩৩. হাঁপানি Bronchial asthma
৩৪. ক্যান্সারের ব্যথা Cancer pain
৩৫. কার্ডিয়াক নিউরোসিস Cardiac neurosis
৩৬. পিত্ত থলির প্রদাহ Cholelithiasis
৩৭. পিত্ত থলির পাথর Cholelithiasis
৩৮. প্রতিযোগিতার চাপ সংক্রান্ত রোগ Competition stress syndrome
৩৯. মাথার আঘাত Craniocerebral injury, closed
৪০. ডায়াবেটিস/ বহুমূত্র Diabetes mellitus, non-insulin-dependent
৪১. কানে ব্যথা Earache

৪২. এপিডেমিক হেমোরজিক ফিভার/ জ্বর Epidemic hemorrhagic fever
৪৩. নাক দিয়ে রক্ত পড়া Epistaxis is simple (without generalized or local disease)
৪৪. চোখে ব্যথা Eye pain due to subconjunctival injection
৪৫. মুখ বেঁকে যাওয়া ও মাংসপেশী শক্ত হওয়া Facial spasm
৪৬. বন্ধ্যাত্বতা Female infertility
৪৭. মহিলাদের মূত্রনালী সংক্রান্ত রোগ Female urethral syndrome
৪৮. ফাইব্রোমায়ালজিয়া বা সম্পূর্ণ শরীর ব্যথা Fibromyalgia and fasciitis
৪৯. পেটে ব্যথা বা বদহজম Gastrokinetic disturbance
৫০. গঁটেবাত Gouty arthritis
৫১. হেপাটাইটিস বি এর বাহক Hepatitis B virus carrier status
৫২. হারপিস জোস্টার / ভাইরাল স্কিন ইনফেকশন Herpes zoster (human (alpha) herpes virus 3
৫৩. চর্বি পরিমাণ বেড়ে যাওয়া Hyperlipemia
৫৪. মেয়েদের ডিম্বাণু তৈরি না হওয়া Hypo-ovarianism
৫৫. অনিদ্রা / ঘুম না হওয়া Insomnia
৫৬. প্রসব বেদনা Labor pain)
৫৭. বুকের দুধ কম তৈরি হওয়া Lactation, deficiency
৫৮. পুরুষদের অক্ষমতা / উত্থান জনিত সমস্যা / দ্রুত বীর্ষপাত(Male sexual dysfunction, non-organic
৫৯. মেনিয়ানের রোগ Meniere disease
৬০. পোস্ট হারপেটিক নিউরালজিয়া / নার্ভের ব্যথা Neuralgia, Post-herpetic
৬১. নিউরো ডার্মাটাইটিস Neurodermatitis
৬২. ওজন বাড়া / স্থূলতা / মোটা হওয়া Obesity
৬৩. মাদক নির্ভরশীলতা Opium, cocaine, and heroin dependence
৬৪. হাঁটুর ব্যথা Osteoarthritis
৬৫. এন্ডোসকপি পরীক্ষার পরবর্তী ব্যথা Pain due to endoscopic examination
৬৬. রক্তনালীর বাধাজনিত প্রবাহ Pain in thromboangiitis obliterans
৬৭. পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম (Polycystic ovary syndrome Stein-Leventhal syndrome)
৬৮. বাচ্চাদের অপারেশন পরবর্তী জটিলতা Postoperative convalescence
৬৯. অপারেশন-পরবর্তী খিচুনি Postoperative convalescence
৭০. মাসিক পরবর্তী লক্ষণ সমূহ Premenstrual syndrome
৭১. মাসিক পরবর্তী লক্ষণ সমূহ Prostatitis, chronic
৭২. চুলকানি Pruritus
৭৩. স্ট্রিফি Reflex sympathetic dystrophy
৭৪. মানসিক সমস্যা Schizophrenia
৭৫. বেশি লালা তৈরি হওয়া Sialism, drug-induced
৭৬. সজোগ্রেন সিনড্রোম Sjögren syndrome
৭৭. গলা ব্যথা Sore throat (including tonsillitis)
৭৮. মেরুদণ্ড ব্যথা Spi
৭৯. রেডিকুলার এবং সিউডোরাদিকুলার ব্যথা সিনড্রোম Radicular and pseudoradicular pain syndrome
৮০. হাতের আঙ্গুল নীল হয়ে যাওয়া Raynaud syndrome, primary
৮১. বার বার প্রস্রাবের ইনফেকশন Recurrent lower urinary tract infection
৮২. প্রস্রাব আটকে যাওয়া Retention of urine, traumatic
৮৩. রিফ্লেক্স সিমপ্যাথেটিক ডি নে পাইন, acute

৮৪. ঘাড় শক্ত হওয়া Stiff neck
৮৫. মুখের হাড়ের সমস্যা Temporomandibular joint dysfunction
৮৬. টিটজ সিন্ড্রোম Tietze syndrome
৮৭. মাদকে নির্ভরশীলতা Tobacco dependence
৮৮. টরেট সিন্ড্রোম Tourette syndrome
৮৯. পোরি প্রদাহ / আলসারেটিভ কোলাইটিস Ulcerative colitis, chronic
৯০. প্রসাবের রাস্তায় পাথর Urolithiasis
৯১. রক্তনালী স্মৃতিভ্রংশ Vascular dementia
৯২. ধনুষ্ঠংকার Whooping cough pertussis

অসুস্থতা, লক্ষণ, বা সিন্ড্রোম যার জন্য শুধুমাত্র একক-অঙ্গ, প্যাসিবো-নিয়ন্ত্রিত ট্রায়াল কিছু চিকিৎসা সুবিধা দেখিয়েছে। যখন প্রচলিত এবং বিকল্প খেরাপি কিছু অবস্থার চিকিৎসার জন্য অকার্যকর হয়, তখন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা আকুপাংচারের পরামর্শ দেয়—

৯৩. মেসতা Chloasma
৯৪. চোখের রেটিনার সমস্যা Choroidopathy, central serous
৯৫. বর্ণান্ধতা Color blindness
৯৬. বধির Deafness
৯৭. মানসিক বিকাশ কম হওয়া Hypothermia
৯৮. পেটের সমস্যা Irritable colon syndrome
৯৯. মেরুদন্ডের আঘাতজনিত কারণে প্রস্রাবের সমস্যা Neuropathic bladder due to spinal cord injury
১০০. পালমোনারি হার্ট ডিজিজ Pulmonary heart disease, chronic
১০১. শ্বাসনালীতে বাধা পাওয়া Small airway obstruction

#### Source:

<https://holistic-health.org.uk/world-health-organisation-recommends-acupuncture-100-conditions/>

আকুপাংচার সম্পর্কে আরো বেশকিছু চিকিৎসা সংস্থার বক্তব্য

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের মতে, আকুপাংচারের প্রাচীন শিল্প বহু শতাব্দী ধরে এশিয়ায় অনেক অবস্থার চিকিৎসা এবং ব্যথা উপশমের জন্য ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এটি এখন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং অন্যান্য পশ্চিমা দেশগুলোতে নিম্ন পিঠে ব্যথা, স্নায়ু ব্যথা (যেমন বেদনাদায়ক দানার ফুসকুড়ি), মাথাব্যথা, ফাইব্রোমায়ালজিয়া, মাসিকের ক্র্যাম্প এবং আরও অনেক কিছু কমাতে ব্যবহার করা হচ্ছে। চাইনিজ আকুপাংচারে, আকুপাংচারবিদ সূচগুলোকে সামান্য ঘুরিয়ে বা ঘোরাতে পারেন বা প্রভাবগুলো বাড়ানোর জন্য তাপ বা বৈদ্যুতিক উদ্দীপনা প্রয়োগ করতে পারেন। তিনি ত্বকের কাছে একটি খেরাপিউটিক ভেসজও পোড়াতে পারেন, একে মক্সিবাস্টন বলা হয়।

#### Source:

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/relieving-pain-with-acupuncture>

ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (এফডিএ) মতে (FDA)

**শনাক্তকরণ:** একটি আকুপাংচার সুঁই একটি যন্ত্র যা আকুপাংচার অনুশীলনে তুকে ছিদ্র করার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়। ডিভাইসটি একটি কঠিন, স্টেইনলেস স্টীল সুঁই গঠিত। আকুপাংচার চিকিৎসা প্রদানের সুবিধার্থে ডিভাইসটিতে সুচের সাথে একটি হাতল সংযুক্ত থাকতে পারে।

**শ্রেণিবিন্যাস:** দ্বিতীয় শ্রেণি (বিশেষ নিয়ন্ত্রণ) ডিভাইসটি, যখন এটি একটি আকুপাংচার পয়েন্টে ব্যবহার হয় তখন কখন এটি শরীরের মধ্যে এক ধরনের উদ্দীপনা তৈরি করে যে উদ্দীপনার ফলে ব্যথাযুক্ত স্থানের ব্যথা প্রশমিত হতে থাকে এবং তা ধীরে ধীরে নিরাময় হয়ে যায়।

**Source:**

<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/cfrsearch.cfm?fr=880.5580>

ন্যাশনাল লাইব্রেরি অফ মেডিসিন এবং আমেরিকান হেলথ কেয়ার এছাড়াও আকুপাংচার এবং প্রমাণ-ভিত্তিক অনুশীলনের সুপারিশ করে।

**Source:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8404666/>

পশ্চিমা গবেষণায় দেখা গেছে যে, আকুপাংচার ব্যথা নিয়ন্ত্রণে কার্যকর হতে পারে। সুঁই একটি স্নায়ুকে উদ্দীপিত করে, যা বিটা-এন্ডোরফিন মুক্ত করার জন্য মস্তিষ্কে একটি সংকেত পাঠায়। এই রাসায়নিকগুলো শরীরের নিজস্ব ওপিওড হিসেবে কাজ করে, ব্যথা থ্রেশহোল্ড কমিয়ে দেয়।

**Source:**

<https://www.healthline.com/health-news/acupuncture-over-opioids-for-pain-relief#>

## বিভিন্ন চিকিৎসা ক্ষেত্রে আকুপাংচারের ব্যবহার

যদিও আকুপাংচারের দার্শনিক এবং শারীরবৃত্তীয় ভিত্তি উভয়ই পশ্চিমা চিকিৎসা চিন্তাধারার কাছে কাল্পনিক বলে মনে হয়, তবে নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসায় প্রাপ্ত ফলাফলগুলোকে কোন ভাবেই হালকাভাবে উড়িয়ে দেওয়া যায় না। সার্জিক্যাল অ্যানালজেসিয়া আনয়নে এর ব্যবহার পশ্চিমী মেডিসিনের জন্য অবিলম্বে প্রয়োগ হতে পারে। এর কার্যপ্রণালী একটি সম্পূর্ণ রহস্য, কিন্তু সম্মোহন, ভিসারাল লার্নিং এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভাবে, ব্যথা উপলব্ধির ফিজিওলজিতে জড়িত প্যাথোফিজিওলজিক নীতিগুলোর সংকেত থাকতে পারে। সত্য যে, অনেক ব্যাধি যার জন্য আকুপাংচার থেরাপি দরকারী বলে মনে করা হয় যে একটি বৃহৎ সাইকোসোম্যাটিক উপাদান রয়েছে শুধুমাত্র মন এবং শরীরের অবিচ্ছেদ্যতার পূর্ব ধারণাকে শক্তিশালী করে। বর্তমান চিকিৎসা সাহিত্যে এই ধারণাটির প্রতি প্রচুর মনোযোগ দেওয়া হচ্ছে।

আধুনিক চিকিৎসা অনুশীলনে আকুপাংচারের ভূমিকা সংজ্ঞায়িত করার জন্য, ক্লিনিক্যাল এবং মৌলিক গবেষণা উভয় ক্ষেত্রেই আরও বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির প্রয়োজন। যদি আকুপাংচার কিছু নির্দিষ্ট রোগের চিকিৎসায় নিরাপদ এবং কার্যকরী প্রমাণিত হতে পারে, তবে এর কর্মপদ্ধতি সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব আমাদের চিকিৎসা অস্ত্রাগারে এর অন্তর্ভুক্তি বিলম্বিত করবে না। এই চীনা আকুপাংচার চিকিৎসা শশী হাসপাতাল দ্বারা বাংলাদেশের সহ বিশ্বব্যাপী মানুষের ব্যবহারের জন্য তৈরি করা হয়েছে। শশী হাসপাতালের যাত্রা শুরু হয়েছিল জানুয়ারি ২০১৯ সালে। ব্যথা এবং কার্যকারিতা পরিমাপ করা হলো শশী হাসপাতালের প্রাথমিক ফলাফল। অ-নির্দিষ্ট পেশীবহুল ব্যথা, অস্টিওআর্থারাইটিস, দীর্ঘস্থায়ী এলোমেলো মাথাব্যথা বা কাঁধের ব্যথার জন্য, আমরা আকুপাংচার করার ড্রায়ালগুলো অন্তর্ভুক্ত করেছি। উপরন্তু, আমরা নিশ্চিত প্রমাণ পেয়েছি যে রোগীরা আকুপাংচারের সুবিধাগুলো অনুভব করেন।



তাছাড়া আকুপাংচার চিকিৎসা সফলতা একেবারে কম নয়। এটি একটি ঔষধ বিহীন চিকিৎসা পদ্ধতি। যেখানে অন্যান্য রোগের ক্ষেত্রে ঔষধ ছাড়া কোন বিকল্প নেই, ঠিক সেই মুহূর্তে আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি বিশেষভাবে প্রশংসিত হতে পারে। এই চিকিৎসা পদ্ধতিতে রোগীকে কোনরকম ঔষধ কিংবা ইনজেকশন প্রয়োগ করা হয় না। সে ক্ষেত্রে রোগীর রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনা আগের তুলনায় আরো ভালো এবং কার্যকরী হয়। যার ফলে রোগী আরো দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠে। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গিয়েছে আকুপাংচার ব্যথা জনিত রোগের ক্ষেত্রে এক মহাঔষধ হিসেবে কাজ করে।

## মাথার ত্বকে আকুপাংচার (Scalp Acupuncture)

স্কাল্প আকুপাংচার, নিউরো আকুপাংচার নামেও পরিচিত, একটি চিকিৎসা যা ঐতিহ্যগত আকুপাংচার এবং স্নায়বিক জ্ঞানকে একত্রিত করে। আকুপাংচার সূচগুলো মাথার ত্বকের আলগা আইসোলার টিস্যু স্তরে প্রবেশ করানো হয় যাতে অন্তর্নিহিত অঞ্চলে মস্তিষ্কের নিউরনগুলোকে উদ্দীপিত করা হয়। এটি একটি অত্যন্ত নিরাপদ পদ্ধতি যেহেতু মাথার খুলি মস্তিষ্ককে ঢেকে রাখে এবং মাথার ত্বকে আঘাত করার মতো কোনো অঙ্গ নেই। মাথার ত্বকে আকুপাংচার আপোসকৃত ফাংশনের সাথে যুক্ত মস্তিষ্কের কোষগুলোকে সক্রিয় করে কাজ করে। প্রক্রিয়াটি তিনটি উপায়ে কাজ করে: এটি মস্তিষ্কের কোষগুলোকে 'জাগিয়ে দেয়' যেগুলো মৃত নয় কিন্তু সঠিকভাবে কার্য সম্পাদন করছে না, এটি হারানো কার্যকারিতা পুনরুদ্ধার করতে সুস্থ মস্তিষ্কের কোষ নিয়োগকে উৎসাহিত করে এবং এটি মস্তিষ্কের সিস্টেমের সুস্থ পুনঃসংযোগকে উৎসাহিত করে।

মাথার ত্বকে আকুপাংচার সাধারণত পোস্ট স্ট্রোক এবং মস্তিষ্কের অস্ত্রোপচারের পুনর্বাসনের জন্য ব্যবহৃত হয়। শক্তিশালী ক্লিনিক্যাল প্রমাণ রয়েছে যে, এটি শুধুমাত্র অ্যাফেসিয়া নয় বরং পক্ষাঘাত, পারকিনসন ডিজিজ, মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস, ট্রমাটিক ব্রেইন ইনজুরি, মোটর নিউরন ডিজিজ, ফ্যান্টম লিম্ব সিনড্রোম, মেনিয়ের সিড্রোম, পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার, কোরিয়া, আলঝেইমার রোগ, রেস্টের ক্ষেত্রেও সাহায্য করতে পারে। লেগ সিনড্রোম, এবং অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাকটিভিটি ডিসঅর্ডার। স্কাল্প আকুপাংচার সমস্ত ধরনের অ্যাফেসিয়াতে বাকশক্তি পুনরুদ্ধারে সাহায্য করতে পারে, তা অভিব্যক্তিপূর্ণ, গ্রহণযোগ্য, অ্যানোমিক বা বিশ্বব্যাপী। নিরাময়ের সময় এবং ব্যাপ্তি ব্যক্তি এবং ক্ষতির তীব্রতার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়, তবে সাধারণত চিকিৎসার সাথে অগ্রগতি দেখা যায়। কমপক্ষে প্রতি সপ্তাহে এক ঘণ্টা চিকিৎসার প্রয়োজন। সাধারণত প্রতি সপ্তাহে দুই থেকে তিনটি চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া হয়। অগ্রগতির উপর নির্ভর করে চিকিৎসার ফ্রিকোয়েন্সি পরিবর্তিত হতে পারে। এছাড়াও আরো বিভিন্ন রোগের ক্ষেত্রে আকুপাংচার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। যদিও আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে অনেকেরই ভুল ধারণা থাকতে পারে। কিভাবে একটি ছোট্ট সুচের মাধ্যমে বড় বড় রোগের চিকিৎসা করা হয়? সে ক্ষেত্রে বলাই বাহুল্য যে আকুপাংচারের সাফল্য অন্যান্য রোগের তুলনায় কম নয়। বহু প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি হওয়া সত্ত্বেও মানুষের মধ্যে আকুপাংচার সম্পর্কে জ্ঞানের পরিধি অত্যন্ত কম। বিশেষ করে বাংলাদেশের মতো দেশগুলোতে যেখানে মানুষ ঔষধ খেতে বেশি পছন্দ করে। অন্যথায় উন্নত দেশগুলোতে আকুপাংচারের ব্যাপক প্রসার হয়েছে এবং আকুপাংচার এর দ্বারা প্রদত্ত চিকিৎসা ও মানুষকে আরও এবং স্বাভাবিক করে তুলে চলেছে।



যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে মাথার ভুকে আকুপাংচার  
(Scalp Acupuncture) করা হয়, তার তালিকা :

১. স্ট্রোক (Stroke)
২. ঘুমের সমস্যা (Insomnia)
৩. মাথাব্যথা (Headache)
৪. মাইগ্রেন (Migrane)
৫. ডিপ্রেশন (Depression)
৬. সেরিব্রাল পালসি (CP/ Cerebral Pasly)
৭. অটিজম (Autism)
৮. মোটর নিউরন ডিজিজ (Motor Nuron Disease)

### উপকারিতা

০১. স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়
০২. অনিদ্রা থেকে মুক্তি
০৩. মাথা ব্যথা ও মাথা ধরা থেকে পরিত্রাণ
০৪. রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি
০৫. শরীরের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে উন্নত করে
০৬. শূন্যতা ও দুশ্চিন্তা দূর করে
০৭. বিষণ্ণতা দূর করে
০৮. মেধা বিকাশে সহায়তা করে
০৯. ছোটখাটো বিভিন্ন রকম রোগ থেকে শরীরকে প্রতিরোধ করে
১০. ব্রেনের চাপ কমায়
১১. পরিপূর্ণভাবে ঘুমাতে সাহায্য করে
১২. মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে
১৩. স্মৃতিশক্তি সমৃদ্ধ করে

### জিহ্বা আকুপাংচার (Tongue Acupuncture)

আপনার জিহ্বা এবং শরীরের রক্ত আপনার অত্যাবশ্যিক শক্তির অবস্থা নির্দেশ করে, যা কিউই (চি) নামেও পরিচিত। এটি আপনার রক্ত, অঙ্গের স্বাস্থ্য এবং সঞ্চালনের সাধারণ অবস্থাকে প্রতিফলিত করে। এটি একটি সুস্থ জিহ্বায় গাঢ় গোলাপী/হালকা লাল হওয়া উচিত। তা যদি না হয়ে থাকে তবে বুঝতে হবে কোন সমস্যা আছে এবং আপনাকে ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে। আপনার জিহ্বা যদি বেগুনি রঙ ধারণ করে তবে বুঝতে তা রক্ত জমাট বাঁধা বা স্থবিরতাকে নির্দেশ করে। ফ্যাকাশেতা, রক্তের ঘাটতির ভারসাম্যহীনতা বা কিছু ক্ষেত্রে সর্দির উপস্থিতি নির্দেশ করতে পারে। যদি জিহ্বা জ্বলজ্বল করে বা খুব বেশি লাল হয়, তবে বুঝতে হবে সেখানে তাপ বিদ্যমান হয় বা সেখানে অতিরিক্ত তাপ এর অভাব দেখা দিতে পারে। এগুলো হলো দুটি ধরনের অসামঞ্জস্য নিদর্শনগুলোর নাম যা আকুপাংচার দিয়ে সমাধান করা যেতে পারে।

এছাড়াও আরো বিভিন্ন ক্ষেত্রে জিহ্বার জটিলতার জন্য আকুপাংচার ভালো ভূমিকা পালন করতে পারে।



যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে জিহ্বা আকুপাংচার (Tongue Acupuncture) করা হয়, তার তালিকা :

১. কথা বলার অসুবিধা (Difficulty in Speech)
২. কথার অস্পষ্টতা (Slurring of Speech)
৩. দেরিতে কথা বলা (Delayed Speech)

#### উপকারিতা

১. কথা বলার অসুবিধা দূর হয়।
২. কথায় স্পষ্টতা আসে।
৩. শিশুদের দেরিতে কথা বলা প্রতিরোধ হয়।
৪. জিহ্বার আকার আকৃতি পরিবর্তনে সাহায্য করে।

#### কানের আকুপাংচার (Ear Acupuncture)

আরেকটি ধরনের আকুপাংচার রয়েছে যা শুধুমাত্র আপনার কানে মনোনিবেশ করে। এটি অরিকুলার আকুপাংচার নামে পরিচিত।

এটি অরিকুলোথেরাপির একটি উদাহরণ, যা কানের মধ্যে সীমাবদ্ধ যে কোনও আকুপ্রেসার বা আকুপাংচার চিকিৎসাকে বোঝায়। অরিকুলার আকুপাংচার হলো একটি ডায়াগনস্টিক এবং থেরাপি সিস্টেম যা শরীরের কর্মহীনতাকে স্বাভাবিক করার জন্য কানের উপর দাগকে উত্তেজিত করে কাজ করে।

রেটিকুলার গঠন এবং সহানুভূতিশীল এবংপ্যারাসিমপ্যাথেটিক নার্ভ সিস্টেমগুলো ব্যথা এবং রোগের উপশমের সাথে জড়িত বলে মনে করা হয়। কানের আকুপাংচারের সময় কানের চারপাশে নির্দিষ্ট জায়গায় আকুপাংচার সুচ ঢোকানো হয়। এই দাগগুলো নির্দিষ্ট অঙ্গ, আবেগ বা সংবেদনশীল সংবেদনগুলোর সাথে সংযোগ করে বলে মনে করা হয়। কানের আকুপাংচার হলো এক ধরনের আকুপাংচার যা রিফ্লেক্সোলজির অনুরূপ যে পুরিপোটেন্ট কোষগুলোর গোষ্ঠী সমগ্র জীবের তথ্য ধারণ করে এবং শরীরের নির্দিষ্ট এলাকায় নিবেদিত আরও কটেক্স কোষ নিয়োগের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অংশের প্রতিনিধিত্বকারী আঞ্চলিক সংস্থা কেন্দ্র তৈরি করে। এইভাবে, কানের মধ্যে একটি রিফ্লেক্স সাইটকে উদ্দীপিত করা দূরবর্তী প্যাথলজির লক্ষণগুলো থেকে সামঞ্জস্যপূর্ণ ত্রাণ প্রদান করতে পারে।



**যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে কানের আকুপাংচার**

**(Ear Acupuncture) করা হয়, তার তালিকা :**

১. বধির (Deafness)
২. কানে ভেঁ ভেঁ শব্দ হওয়া (Tinnitus)
৩. মাথা ঘুরানো (Vertigo)

**উপকারিতা**

কানের আকুপাংচারের অনেক সুবিধা রয়েছে, যেমন:

১. দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি

২. পিঠের ব্যথা কমবে
৩. বিষণ্ণতায় উন্নতি
৪. হজমের সমস্যা থেকে মুক্তি
৫. অ্যালার্জির লক্ষণগুলো হ্রাস করা
৬. হার্টের উন্নতি
৭. কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি
৮. অনিদ্রা থেকে মুক্তি

### মুখমণ্ডলে আকুপাংচার (Face Acupuncture)

বিভিন্ন মহামারীর প্রাদুর্ভাবের পর থেকে, অনেক লোক সৌন্দর্যের জন্য আরও সামগ্রিক পদ্ধতির আকাঙ্ক্ষা করেছে, বিশেষ করে যখন এটি ত্বকের যত্নের ক্ষেত্রে আসে। গুয়া শা, জেড রোলিং এবং কাপিংয়ের মতো মুখের ম্যাসেজ কৌশলগুলো সম্প্রতি সৌন্দর্য শিল্পে জনপ্রিয় হয়েছে এবং চীনা ওষুধ বিশেষজ্ঞ জেনেল কিমের মতে, কসমেটিক আকুপাংচার তাদের মধ্যে একটি।

কসমেটিক আকুপাংচার, প্রায়শই ফেসিয়াল আকুপাংচার নামে পরিচিত, আকুপাংচার যা রোগীর কসমেটিক অবস্থার উপর ফোকাস করে, প্রধানত মুখসহ এটি প্রথাগত আকুপাংচারের অনুরূপ যে অতি-পাতলা, জীবাণুমুক্ত সূচগুলো রক্তের প্রবাহ বাড়ানো এবং শরীরের কিউই ভারসাম্য বজায় রাখার লক্ষ্যে ত্বকের বিভিন্ন স্থানে অবিকল ঢোকানো হয়।

যদিও এর নির্দিষ্ট নান্দনিক সুবিধার উপর ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালগুলো সীমিত, ঐতিহ্যগত আকুপাংচার গ্রাহকদের মধ্যে এটি জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পেয়েছে এবং চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ এবং আকুপাংচারবিদরা একইভাবে এর সম্ভাব্য সুবিধার কথা বলেছেন। এই পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে ছোট সূচ মুখে লাগানো যাতে মাইক্রো-ট্রমা হয়, যা রক্তের প্রবাহ বৃদ্ধি এবং কোলাজেন তৈরির পথকে উদ্দীপিত করে।

### যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে মুখমণ্ডলে আকুপাংচার (Face Acupuncture) করা হয়, তার তালিকা :

১. বেলস পালসি (Bells palsy)
২. ট্রাইজেমিনাল নিউরালজিয়া (Trigeminal Neuralgia)

### উপকারিতা

১. মুখমণ্ডলের আকার আকৃতির পরিবর্তন হয়
২. মুখে বেঁকে যাওয়া থেকে মুক্তি
৩. কথার স্পষ্টতা
৪. মাড়ির সহনশীলতা কমে



## শরীরে আকুপাংচার (Body Acupuncture)

শরীরে আকুপাংচার হলো আপনার শরীরের কৌশলগত জায়গায় আপনার ত্বকের মাধ্যমে খুব সূক্ষ্ম সুচ প্রবেশ করানো। ঐতিহ্যগত চীনা ওষুধের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, আকুপাংচার। যা সাধারণত ব্যথা পরিচালনা করতে ব্যবহৃত হয়। এটি ক্রমবর্ধমানভাবে চাপ নিয়ন্ত্রণ সহ সামগ্রিক সুস্থতার জন্য ব্যবহৃত হচ্ছে। শরীরের প্রতিটি অংশে আকুপাংচার পয়েন্ট পাওয়া যায়। এই আকুপাংচার পয়েন্ট গুলোতে আকুপাংচার সুচ প্রবেশ-

করানো হয়। ফলে ওই স্থানটি উদ্দীপ্ত হয় এবং রক্ত চলাচল বৃদ্ধি ঘটে। যার ফলে শরীরের উক্ত স্থানের ব্যথা অপসারণ করতে থাকে। আকুপাংচার একটি নির্দিষ্ট সময় প্রয়োগ করতে হয়। এটি শরীরের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে আগের তুলনায় অনেক শক্তিশালী করে তোলে এবং শরীরকে আরো কার্যক্রম করে। এক্ষেত্রে আকুপাংচার দেওয়ার পূর্বে আপনার শরীরের উক্ত স্থান গুলোকে অবশ্যই পরিষ্কার করা হবে এবং দক্ষ আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ দিয়ে তা পরীক্ষা করা হবে। পরীক্ষণ এর পর আকুপাংচার সুচ গুলো শরীরের ব্যথা যুক্ত স্থানে ফোটাণো হবে এবং ৩০ থেকে ৪০ মিনিট পর্যন্ত সেটি রাখতে হবে।

আপনার আকুপাংচার চিকিৎসক আপনাকে নির্ধারিত চিকিৎসার সাধারণ অবস্থান এবং আপনার কোনো পোশাক অপসারণ করতে হবে কিনা তা জানাবেন। একটি গাউন, তোয়ালে বা চাদর দেওয়া হবে। সুই রোপনের পরে, আপনার অনুশীলনকারী সুচগুলোকে আলতোভাবে ঘোরাতে বা ঘোরাতে পারেন, বা তাদের তাপ বা মাঝারি বৈদ্যুতিক স্পন্দন পরিচালনা করতে পারেন। কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে আকুপাংচার সাইট দ্বারা উদ্দীপিত বলা হয়। এর ফলে, পেশী, মেরুদণ্ড এবং মস্তিষ্কে রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয়। এই আণবিক পরিবর্তনগুলো শরীরের প্রাকৃতিক নিরাময় ক্ষমতাকে উদ্দীপিত করে শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বাড়াতে পারে। আকুপাংচার অবশ্য সবার জন্য কাজ করে না। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আপনার উপসর্গের উন্নতি না হলে আকুপাংচার আপনার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে।

**যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে শরীরে আকুপাংচার (Body Acupuncture) করা হয়, তার তালিকা :**

১. কোমর ব্যথা (পিএল আই ডি) (PLID/ Low Back Pain)
২. ঘাড় ব্যথা (Neck Pain)
৩. হাঁটু ব্যথা (knee Pain)



৪. পায়ে ব্যথা (Leg Pain)
৫. গোড়ালি ব্যথা (Ankle Pain)
৬. পায়ের পাতায় ব্যথা (Planter Fascitis)
৭. হাতে ব্যথা (Hand Pain)
৮. হাতের আঙুলে ব্যথা (Finger Pain)
৯. কনুইয়ে ব্যথা (Tennis Elbow)
১০. হাতে কজিতে ব্যথা (Wrist Joint Pain / Carpal Tunnel Syndrome)
১১. সমস্ত শরীরে ব্যথা (Fibromyalgia / Generalized Bodyache)
১২. বাতের ব্যথা (Rheumatoid Arthritis)



১৩. গঁটেবাত (Gout)
১৪. সায়াটিকা (Sciatica)
১৫. নিতম্বে ব্যথা (Low Back Pain)
১৬. ফ্রোজেন সোল্ডার (Frozen Shoulder)
১৭. মাংসপেশিতে ব্যথা (Fibromyalgia)
১৮. লাম্বার স্পন্ডেলাইসিস (Lumber Spondylosis)
১৯. পুরুষের যৌন সমস্যা (Male Sexual Dysfunction)
২০. সারভাইকাল স্পন্ডালাইসিস (Cervical Spondylosis)
২১. প্যারালাইসিস (Paralysis)
২২. ক্ষত (Ulcer)
২৩. অস্টিওআর্থ্রাইটিস (Osteoarthritis)
২৪. অ্যান্কাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস (Ankylosing Spondylosis)
২৫. রিউমাটয়েড অস্টিওআর্থ্রাইটিস (Rheumatoid Arthritis)
২৬. গাউট (Gout)

২৭. সেরোনেগেটিভ আর্থ্রাইটিস (Seronegative Arthritis)
২৮. রিএক্টিভ আর্থ্রাইটিস (Reactive Arthritis)
২৯. এন্টারোপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস (Enteropathic Arthritis)
৩০. প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস (Planter Fascitis)

### উপকারিতা

১. শরীরের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে উন্নত করে।
২. রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।
৩. বাতের ব্যথা, কোমর ব্যথা, হাঁটুর ব্যথা, কাঁধের ব্যথা, মাংসপেশিতে ব্যথা, ইত্যাদি থেকে মুক্তি।
৪. মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
৫. ব্যথা জাতীয় রোগ থেকে মুক্তি।
৬. শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা বাড়ায়।
৭. রক্তনালী পরিষ্কার করে।
৮. স্মৃতিশক্তি এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা শক্তিশালী করে।
৯. বিষন্নতার কারণে সৃষ্ট মানসিক চাপ দূর করতে সাহায্য করে।
১০. শরীরে সংকোচন-প্রসারণে সাহায্য করে।
১১. পুরনো ব্যথা দূর করে।
১২. শরীরকে সতেজ রাখে।
১৩. শরীরকে জীবাণুমুক্ত করে।
১৪. শরীর থেকে বিভিন্ন প্রক্রিয়া বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
১৫. হজম শক্তি বৃদ্ধি করে।
১৬. শরীরের জমাটবাঁধা অংশকে নতুন করে কাজ করতে সহায়তা করে।
১৭. স্নায়ু সরবরাহ বৃদ্ধি করে।
১৮. পেশীর ভিতরে সঞ্চিত ল্যাকটিক অ্যাসিডকে অক্সিডাইজ করে এবং শিথিল করতে সাহায্য করে এবং নমনীয়তা বাড়ায়।
১৯. জয়েন্টে ব্যথা এবং পেশীর ব্যথা রোগের চিকিৎসা করে।
২০. আমাদের ত্বকে রক্ত প্রবাহকে ত্বরান্বিত করে এবং ত্বকের কোষ পুনর্নবীকরণে সাহায্য করে।
২১. রাতে ভালো ঘুমাতে সাহায্য করে।
২২. কোলাজেন এবং তরুণাঙ্কি উৎপাদনকে উদ্দীপিত করে।
২৩. অনিদ্রা থেকে মুক্তি।

### আকুপাংচার চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপির ভূমিকা

আকুপাংচার হলো শরীরের বিভিন্ন অংশের ত্বক এবং টিস্যুতে ছোট সুচ ঢোকানোর অভ্যাস। কয়েক শতাব্দীর পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে সংগৃহীত অভিজ্ঞতামূলক তথ্যের উপর ভিত্তি করে, ঐতিহ্যবাহী চীনা মেডিসিন আকুপাংচারকে বিভিন্ন ধরনের রোগের চিকিৎসা হিসেবে নিযুক্ত করেছে। আকুপাংচারের অনুমান হলো যে জৈবিক ফাংশনগুলো আকুপাংচার হলো শরীরের বিভিন্ন অংশের ত্বক এবং টিস্যুতে ছোট সুচ ঢোকানোর অভ্যাস। কয়েক শতাব্দীর পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে সংগৃহীত অভিজ্ঞতামূলক তথ্যের উপর ভিত্তি করে, ঐতিহ্যবাহী চীনা মেডিসিন আকুপাংচারকে বিভিন্ন ধরনের রোগের চিকিৎসা হিসেবে নিযুক্ত করেছে। আকুপাংচারের অনুমান হলো যে জৈবিক ফাংশনগুলো 'ছর' নামক শক্তি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় যা শরীরের মধ্য দিয়ে ভ্রমণ করে। 'ছর' ব্যাঘাত শরীরে ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি করে এবং আকুপাংচার শক্তির ভারসাম্য পুনরুদ্ধার

করতে এবং সুস্থতার প্রচার করতে ব্যবহৃত হয়। আকুপাংচার এবং শারীরিক থেরাপি উভয়ই ব্যথা এবং প্রদাহ উপশম করতে স্বীকৃত। অনেক ব্যক্তি এই পদ্ধতিগুলোকে স্বতন্ত্র এবং সংযোগহীন বলে বিবেচনা করে, তবুও যখন একত্রিত হয়, তখন তাদের সিনারজিস্টিক প্রভাব থাকে যা ব্যথা ব্যবস্থাপনা বাড়াতে পারে এবং রোগীদের জন্য দীর্ঘমেয়াদী ফলাফল দিতে পারে।

একজন শারীরিক থেরাপিস্ট, প্রায়ই পিটি বা ফিজিওথেরাপিস্ট হিসেবে পরিচিত, একজন দক্ষ আন্দোলন বিশেষজ্ঞ যিনি একজন স্বাস্থ্য পেশাদার হিসেবে লাইসেন্সপ্রাপ্ত। একজন শারীরিক থেরাপিস্ট একটি সম্পূর্ণ কেস হিস্ট্রি অর্জন করে এবং রোগীর ভঙ্গি এবং নড়াচড়া করার ক্ষমতা এবং নড়াচড়া করার ক্ষমতা যেমন ছিপিং এবং বাঁকানোর জন্য নির্দিষ্ট শারীরিক পরীক্ষা সম্পাদন করে রোগীর চাহিদা পরীক্ষা করে। শিশু থেকে বয়স্ক সকল বয়সের রোগীদের সাথে কাজ করে এবং তাদের অনন্য প্রয়োজনের সাথে উপযোগী ব্যাপক থেরাপির পদ্ধতি তৈরি করে। এটি ব্যায়াম, প্রসারিত এবং ম্যাসেজের সমন্বয়ে গঠিত হতে পারে। নামক শক্তি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় যা শরীরের মধ্য দিয়ে ভ্রমণ করে। 'Qi' ব্যাঘাত শরীরে ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি করে এবং আকুপাংচার শক্তির ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করতে এবং সুস্থতার প্রচার করতে ব্যবহৃত হয়।

আকুপাংচার এবং শারীরিক থেরাপি উভয়ই ব্যথা এবং প্রদাহ উপশম করতে স্বীকৃত। অনেক ব্যক্তি এই পদ্ধতিগুলোকে স্বতন্ত্র এবং সংযোগহীন বলে বিবেচনা করে, তবুও যখন একত্রিত হয়, তখন তাদের সিনারজিস্টিক প্রভাব থাকে যা ব্যথা ব্যবস্থাপনা বাড়াতে পারে এবং রোগীদের জন্য দীর্ঘমেয়াদী ফলাফল দিতে পারে। একজন শারীরিক থেরাপিস্ট, প্রায়ই পিটি বা ফিজিওথেরাপিস্ট হিসেবে পরিচিত, একজন দক্ষ আন্দোলন বিশেষজ্ঞ যিনি একজন স্বাস্থ্য পেশাদার হিসেবে লাইসেন্সপ্রাপ্ত। একজন শারীরিক থেরাপিস্ট একটি সম্পূর্ণ কেস হিস্ট্রি অর্জন করে এবং রোগীর ভঙ্গি এবং নড়াচড়া করার ক্ষমতা এবং নড়াচড়া করার ক্ষমতা যেমন ছিপিং এবং বাঁকানোর জন্য নির্দিষ্ট শারীরিক পরীক্ষা সম্পাদন করে রোগীর চাহিদা পরীক্ষা করে। শিশু থেকে বয়স্ক সকল বয়সের রোগীদের সাথে কাজ করে এবং তাদের অনন্য প্রয়োজনের সাথে উপযোগী ব্যাপক থেরাপির পদ্ধতি তৈরি করে। এটি ব্যায়াম, প্রসারণ এবং ম্যাসেজের সমন্বয়ে গঠিত হতে পারে।

আকুপাংচার এবং ফিজিক্যাল থেরাপির সংমিশ্রণ ব্যথা কমাতে এবং টিস্যুর আঘাতের চিকিৎসার জন্য একটি দ্রুত এবং কার্যকর কৌশল। আকুপাংচার প্রদাহ হ্রাস করে এবং পেশী টান এবং ট্রিগার পয়েন্টগুলোও মুক্তি দেয়। যখন রোগীর পেশীগুলো শিথিল হয় এবং ট্রিগার পয়েন্টগুলো—

প্রকাশিত হয়, তখন সে ম্যানুয়াল থেরাপি বা ব্যায়াম-ভিত্তিক শারীরিক থেরাপির কৌশলগুলো শোষণ করতে সক্ষম হয়।





আকুপাংচারের সময় একটি উইন্ডো তৈরি করে যখন আপনার শরীর আরও ভালভাবে কাজ করতে পারে এবং এই সময়ের মধ্যেই শক্তি এবং গতির পরিসর সবচেয়ে সফল হয়। আকুপাংচার এবং শারীরিক থেরাপির সমন্বয়ের সুবিধাগুলো সম্পর্কে জানুন, সেইসাথে ব্যথা উপশম করতে এবং টিস্যু নিরাময়কে উন্নীত করতে তাদের একসাথে ব্যবহার করার সর্বোত্তম পদ্ধতি সম্পর্কে জানুন।

শারীরিক থেরাপি থেরাপিউটিক ব্যায়াম এবং প্রসারিত, ম্যাসেজ, তাপ এবং ঠান্ডা চিকিৎসা, আল্ট্রাসাউন্ড এবং উষ্ণ জলের থেরাপি ব্যবহার করে ব্যথা উপশম, আঘাত প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা, নড়াচড়া এবং গতিশীলতা উন্নত করতে এবং অস্ত্রোপচার, দুর্ঘটনা বা স্ট্রোকের পরে পুনর্বাসন প্রদান করে।

**যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে ম্যানুয়াল এবং ইলেক্ট্রো ফিজিওথেরাপি করা হয়, তার তালিকা :**



কোমর ব্যথা (পিএল আই ডি) (PLID/ Low Back Pain)

১. ঘাড় ব্যথা (Neck Pain)
২. হাঁটু ব্যথা (knee Pain)
৩. পায়ে ব্যথা (Leg Pain)
৪. গোড়ালি ব্যথা (Ankle Pain)
৫. পায়ের পাতায় ব্যথা (Planter Fascitis)
৬. হাতে ব্যথা (Hand Pain)
৭. হাতের আঙুলে ব্যথা (Finger Pain)
৮. কনুইয়ে ব্যথা (Tennis Elbow)
৯. হাতে কজিতে ব্যথা (Wrist Joint Pain /  
Carpal Tunnel Syndrome)
১০. সমস্ত শরীরে ব্যথা (Fibromyalgia /  
Generalized Bodyache)
১১. বাতের ব্যথা (Rheumatoid Arthritis)
১২. গুঁটেবাত (Gout)
১৩. সায়াটিকা (Sciatica)



১৪. নিতম্বে ব্যথা (Low Back Pain)
১৫. ফ্রোজেন সোল্ডার (Frozen Shoulder)
১৬. মাংসপেশিতে ব্যথা (Fibromyalgia)
১৭. লাম্বার স্পন্ডেলাইসিস (Lumber Spondylosis)
১৮. পুরুষের যৌন সমস্যা (Male Sexual Dysfunction)
১৯. সারভাইকাল স্পন্ডেলাইসিস (Cervical Spondylosis)
২০. প্যারালাইসিস (Paralysis)
২১. ক্ষত (Ulcer)
২২. অস্টিও আর্থ্রাইটিস (Osteoarthritis)
২৩. অ্যান্কাইলোজিং স্পন্ডেলাইটিস (Ankylosing Spondylosis)
২৪. রিউমাটয়েড অস্টিওআর্থ্রাইটিস (Rheumatoid Arthritis)
২৫. গাউট (Gout)
২৬. সেরোনেগেটিভ আর্থ্রাইটিস (Seronegative Arthritis)
২৭. রিএক্টিভ আর্থ্রাইটিস (Reactive Arthritis)
২৮. এন্টারোপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস (Enteropathic Arthritis)
২৯. প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস (Planter Fascitis)

## উপকারিতা

১. শরীরকে সতেজ রাখে।
২. পুরনো ব্যথা দূর করে।
৩. রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।
৪. ছোটখাটো বিভিন্ন রকম রোগ থেকে শরীরকে প্রতিরোধ করে।
৫. পরিপূর্ণ ভাবে ঘুমাতে সাহায্য করে।
৬. বিষণ্ণতায় উন্নতি।
৭. হজমের সমস্যা থেকে মুক্তি।
৮. অ্যালার্জির লক্ষণগুলো হ্রাস করা।
৯. হার্টের উন্নতি।
১০. কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি।
১১. ব্যথা জাতীয় রোগ থেকে মুক্তি।
১২. শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা বাড়ায়।
১৩. রক্তনালী পরিষ্কার করে।
১৪. শরীরে সংকোচন-প্রসারণে সাহায্য করে।
১৫. স্নায়ু সরবরাহ বৃদ্ধি করে।

১৬. পেশীর ভিতরে সঞ্চিৎত ল্যাকটিক অ্যাসিডকে অক্সিডাইজ করে এবং শিথিল করতে সাহায্য করে এবং নমনীয়তা বাড়ায়।
১৭. শরীরকে মজবুত করে।
১৮. শরীরে শক্তি বৃদ্ধি করে।
১৯. অন্যরকম আঘাত থেকে শরীরকে রক্ষা করে।
২০. পেশী সুগঠিত করে।
২১. শরীরকে অধিক হালকা এবং সম্প্রসারিত করে।
২২. শরীরের বিভিন্ন অংশের বাধা-বিপত্তি দূর করে।

## বাংলাদেশে আকুপাংচার চিকিৎসা

সুদূর চীন দেশের আকুপাংচার চিকিৎসা এখন বাংলাদেশেও ভালো প্রসার লাভ করেছে। ইতিমধ্যে বাংলাদেশের বেশ কিছু আকুপাংচার চিকিৎসা কেন্দ্র গড়ে উঠেছে। ছোট এবং বড় পরিসরে অনেকেই আকুপাংচার চিকিৎসা দিয়ে থাকেন। আকুপাংচার চিকিৎসা প্রদানের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের ডাক্তারদের ভূমিকা কোন অংশেই কম নয়। বিদেশী ডাক্তারদের সাথে তাল মিলিয়ে বাংলাদেশের চিকিৎসকেরা খুব ভালোভাবেই আকুপাংচার সেবা দিয়ে আসছে। শুধু আকুপাংচার নয়, এর পাশাপাশি আরও বেশ কিছু সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতি ইতিমধ্যে বাংলাদেশে চালু হয়েছে এবং তারা দক্ষতার সাথে কাজ করে চলেছে। বাংলাদেশের অনেক আকুপাংচার ক্লিনিকের মধ্যে **শশী হাসপাতাল** তার উচ্চমানের যত্নের জন্য পরিচিত। **শশী হাসপাতাল** হলো শান্তিনগর চৌরাস্তার কেন্দ্রস্থলে অবস্থিত, যেখানে বেশ কয়েকটি শীর্ষস্থানীয় হাসপাতাল রয়েছে। **শশী হাসপাতাল** আকুপাংচার চিকিৎসা সেবার জন্য বাংলাদেশে বহুল প্রচলিত একটি হাসপাতাল।

যেখানে আপনি ব্যথাজনিত যেকোনো সমস্যা নিয়ে আসতে পারেন। এখানে ব্যথাজনিত সকল সমস্যার জন্য আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি খুব সুন্দরভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এই অনুশীলনের নেতৃত্ব দিচ্ছেন বিশিষ্ট আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম। আমাদের এই ভিন্নধর্মী চিকিৎসা ব্যবস্থার সাথে পরিচিত করার ক্ষেত্রে আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম একজন সত্যিকারের অগ্রগামী ব্যক্তিত্ব। দীর্ঘ অভিজ্ঞতা সম্পন্ন আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম।

আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম। তার নিপুণ হাত দিয়ে, আকুপাংচারের একটি নতুন দিগন্ত উন্মোচিত হয়েছে। আকুপাংচার বাংলাদেশে একটি জনপ্রিয় চিকিৎসা পদ্ধতি, এবং এটি গত কয়েক বছর ধরে জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পাচ্ছে। তার দীর্ঘকালের আকুপাংচারের উপর দক্ষতা কয়েক বছর ধরে রোগীদের সফলভাবে চিকিৎসা প্রদান করে আসছে। আপনার স্বাস্থ্যের উপর একটি চেক থাকার জন্য এটি একটি সৎ পর্যবেক্ষণ। শিশু এবং বৃদ্ধ উভয়কেই নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা আপনাকে অনেক জটিল রোগ থেকে মুক্তি দিতে সহায়তা করে। সে ক্ষেত্রে আপনি আমাদের শশী হাসপাতালে আসতে পারেন। আমাদের সেবা গুলো নিতে পারেন এবং আপনার জীবনকে সুন্দর ভাবে অতিবাহিত করতে পারেন। **শশী হাসপাতালে** বিশিষ্ট আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার এস, এম, শহীদুল ইসলাম।

এখানে আকুপাংচারের পাশাপাশি ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি, চাইনিজ থেরাপি, ট্রেডিশনাল চাইনিজ মেথড, চাইনিজ ফুট থেরাপি, ওজোন থেরাপি, ফার ইনফারেড থেরাপি ইত্যাদি ছাড়াও আরও বিভিন্ন রকম ব্যথা জনিত রোগের উপশমে আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করা হচ্ছে। এছাড়াও অটিজম রোগীদের ক্ষেত্রে রয়েছে বিশেষ অটিজম কেয়ার। **শশী হাসপাতাল** সবসময় আপনার সেবা করতে এবং আপনার প্রয়োজনের সময় আপনার পাশেই রয়েছে।

## শশী হাসপাতালের আকুপাংচার যাত্রা

একটি নতুন যুগের ভোর আলোকিত করেছে শশী হাসপাতাল। এটি আমাদের স্বাস্থ্যকরভাবে বেঁচে থাকার নতুন প্রচেষ্টাকে অনপ্রাণিত করে। আমাদের যত্ন এবং পরিষেবার উচ্চ মান যা আপনাকে প্রাথমিকভাবে আমাদের কাছে আকর্ষণ করে। চাইনিজ মেডিসিন, আকুপাংচার, ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি এবং চীনা প্রাচীন চিকিৎসা সবই শশী হাসপাতালে সম্মিলিতভাবে অনুশীলন করা হয়। শশী হাসপাতাল এই চাইনিজ আকুপাংচার পদ্ধতিটি বাংলাদেশের সহ সারা বিশ্বের মানুষের ব্যবহারের জন্য তৈরি করেছে। জানুয়ারী ২০১৯ সালে শশী হাসপাতাল তার দুঃসাহসিক কাজ শুরু করে।



জানুয়ারী ২০১৯ সালে শুরু হওয়ার পরে, এখনও শশী হাসপাতাল এই সময়ে প্রায় ১০১৮৯ রোগীকে সেবা দিয়েছে। আমাদের প্রধান চিকিৎসা আকুপাংচার। আকুপাংচার হলো চীনে আবিষ্কৃত একটি ৫০০০ বছরের-

পুরনো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। আকুপাংচার মানবদেহের জটিল ব্যথাজনিত রোগ থেকে মুক্তি দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অক্লান্ত পরিশ্রম ও বিদেশ ভ্রমণের পর আকুপাংচার চিকিৎসা এখন বাংলাদেশে। ঢাকার শান্তিনগর চৌরাস্তায় অবস্থিত শশী হাসপাতালে এক ঝাঁক দক্ষ আকুপাংচার বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে আকুপাংচার চিকিৎসা করা হয়।

### আমাদের লক্ষ্য

শশী হাসপাতালের লক্ষ্য হলো অসামান্য শিক্ষা, গবেষণা এবং পরিষেবার মাধ্যমে চিকিৎসার উন্নতি করা যার মাধ্যমে আমরা বিভিন্ন বৈচিত্র্যময় জনগোষ্ঠীর সেবা করি। আমরা নিরবচ্ছিন্ন সমন্বয়ের সাথে সংবেদনশীল রোগীর যত্ন প্রদানের চেষ্টা করি। আমাদের লক্ষ্য হলো বাংলাদেশ এবং সারা বিশ্বের রোগীদের জন্য, সবচেয়ে চমৎকার পরিষেবাগুলোর সাথে একত্রে সর্বোত্তম আকুপাংচার চিকিৎসা দেওয়া। দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা সিড্রোমগুলোতে আকুপাংচারের প্রভাব পরিমাপ করতে, আমরা পৃথক রোগীর তথ্যের উপর বিশ্লেষণ একটি করে থাকি।

আল্লাহর রহমতে, রোগীদের চিকিৎসা প্রতিনিয়ত সফল হচ্ছে। মানুষের সেবা করা এবং তাদের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করাই আমাদের একমাত্র লক্ষ্য। বিশেষ করে আকুপাংচার চিকিৎসার দিকগুলো থেরাপির ফলাফলের উপর প্রভাব ফেলেছিল কিনা তা আমরা দেখেছি। অতিরিক্তভাবে ট্রায়াল এবং রোগীর বিভিন্ন স্তরে বিশ্লেষণ করা হয়েছে। উভয় তদন্তের জন্য আমরা বিভিন্ন দেশের আকুপাংচার বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করেছি এবং শতভাগ আত্মবিশ্বাসের সাথে পরিসেবা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছি।

## চিকিৎসা সাফল্য

বাংলাদেশ সহ বিভিন্ন দেশের রোগীরা শশী হাসপাতালের আকুপাংচার চিকিৎসার দিকে নজর দিতে শুরু করেছে। বিভিন্ন দেশ থেকে মানুষ আমাদের কাছে প্রতিনিয়ত চিকিৎসা নিতে আসে। তাদের অধিকাংশই কাজিত ফলাফল পেতে সফল হয় এবং প্রফুল্লভাবে বাড়ি ফিরে যায়। আমরা আমাদের মূল্যবান রোগীদের প্রত্যেককে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে সন্তুষ্ট করার চেষ্টা করি। হাসপাতালের ভর্তি রোগীদের জন্য আকুপাংচার থেরাপি বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে আমার সর্বদা লক্ষ্য রাখি। জনশিক্ষার জন্য উদ্যোগ, গবেষণার মূল্য এবং সেরা আকুপাংচার কৌশলগুলোর সম্প্রসারণকে উৎসাহিত করা শশী হাসপাতালের জন্য বিশেষ উদ্বেগের বিষয়। উপরন্তু, আমরা ইতিমধ্যে বিদ্যমান আকুপাংচার-সম্পর্কিত সংস্থাগুলোর সাথে কাজ করেছি। আমরা সক্রিয়ভাবে আকুপাংচারের সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো সম্পর্কে সঠিক তথ্য ভাগ করে সব জিনিস আকুপাংচার এর গো-টু উৎস হিসেবে নিজেদেরকে প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম হয়েছি। শশী হাসপাতালে প্রধান অনুসন্ধান হলো কার্যকারিতা এবং ব্যথা পরিমাপ।



আমাদের সমস্ত রোগীদের আরও পরিষেবা এবং বিস্তৃত দক্ষতার বর্ণালী প্রদান করার জন্য, আমরা আমাদের সম্মিলিত দক্ষতা এবং অভিজ্ঞতাকে একত্রিত করি। আকুপাংচারের পাশাপাশি অনেক ধরনের শারীরিক ব্যায়াম আমাদের অনুশীলনের পরিসরে অন্তর্ভুক্ত। চিকিৎসার সময় তাদের অসুস্থতার ক্ষেত্রে বিশেষীকরণের যে কোন ক্ষেত্রটি সবচেয়ে প্রাসঙ্গিকতার উপর নির্ভর করে। সম্মিলিত একটি চিকিৎসা পদ্ধতির মাধ্যমে আমরা আমাদের রোগীদের সেবা দিয়ে থাকি।

জানুয়ারী ২০১৯ থেকে শুরু করে শশী হাসপাতাল জনগণকে চমৎকার যত্ন ও সেবা প্রদান করে আসছে। আমরা নিশ্চিত করছি যে, আমাদের শশী হাসপাতাল এই সময়ে ১০১৮৯ জনের বেশি রোগী দেখেছে। এই ১০১৮৯ রোগীর মধ্যে ৮০-৮৫ শতাংশ সফল ফলাফল পেয়েছে। এটি একটি শশী হাসপাতাল দ্বারা প্রদত্ত সম্মানজনক উপস্থাপনা কর্মক্ষমতা হার। কিছু চিকিৎসার সাফল্যের হার ৯৫% পর্যন্ত, অন্যদের সাফল্যের হার ৯০%-এর কম। সামগ্রিকভাবে আমাদের কর্মক্ষমতা হার চমৎকার এবং আমাদের রোগীরা সম্পূর্ণ আমাদের উপর সন্তুষ্ট। আপনি যদি পরবর্তী বা অতিরিক্ত কোনো সমস্যায় সহায়তা চান তাহলে অবশ্যই একবার শশী হাসপাতালের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন।

### শশী হাসপাতালে আকুপাংচার চিকিৎসা গ্রহণের পর কিছু রোগীর মন্তব্য:

#### নাম: মোহাম্মদ হোসেন

আমি মোহাম্মদ হোসেন। আমার বাড়ি কক্সবাজার জেলার কুতুবদিয়া উপজেলায়। আমার দীর্ঘদিন যাবত কোমর ব্যথা ছিল। কোমর ব্যথাটা পায়ের দিকে চলে যেত। পরে আমি চট্টগ্রাম, কক্সবাজার, ঢাকায় বিভিন্ন ডাক্তার দেখায়ছি। সবাই ঔষধ দেওয়ার পর বলেছিল যে, অপারেশন করার জন্য কিন্তু আমি অপারেশন করি নাই। আমি ভিডিও লাইভের মাধ্যমে এই শশী হাসপাতালের খোঁজ খবর পাই। আমার এক বন্ধু আছে, ওই বন্ধু খোঁজ খবর নিয়েছিল। পরে আমি এখানে চলে আসলাম। এখানে আসার পরে আমি ৬টা সেশন নিয়েছি। সেশন নেওয়ার পরে আলহামদুলিল্লাহ্, আমি এখন ৮০ থেকে ৯০% সুস্থ আছি।

এখানকার পরিবেশ খুবই ভাল। এখানকার লোকজন যারা আছে চিকিৎসা দেয় ওদের আচার আচরণ খুব ভাল এবং এখানে স্যার আছে, স্যারের আচার ব্যবহার ও খুবই ভাল। আমাকে যে চিকিৎসা দিয়েছে, আলহামদুলিল্লাহ্ আমি অনেক ভাল আছি।

#### নাম: জীবন নেসা

আমি কুমিল্লা জেলার লাঙ্গলপুর থেকে এসেছি। আমার দীর্ঘদিন থেকে কোমরে ব্যথা, পায়ের ব্যথাই ভুগছি। আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারি না। চেয়ারে বসে নামাজ পড়ছি। বাংলাদেশের বিভিন্ন জায়গায় আমি চিকিৎসা করেছি। কিন্তু কিছুক্ষণ ভালো থাকি। কয়েকদিন ভালো থাকি। এরপর আবার পুনরায় আগের মত হয়ে যায়। তারপর এখানে যখন ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম স্যারের ভিডিওটা আমি দেখেছি। তারপর এখানে এসেছি। আসার পরে স্যার আমাকে ২১ দিনের একটা কোর্স দিয়েছেন, ২১ দিন থাকার জন্য।

আজকে আমি ৪ দিন। ৪ টা সেশন নিয়েছি। আলহামদুলিল্লাহ্, অনেক ভালো অনুভব করছি এখন। আজকে জোহরের নামাজ থেকে আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়ছি। আলহামদুলিল্লাহ্, ভালো আছি। এখানের পরিবেশও মোটামুটি ভালো। হাসপাতালের মতো মনে হয় না। আমার ভালোই লাগছে।

আমি স্যারের জন্য দোয়া করি। স্যারের জন্য দীর্ঘায়ু কামনা করি এবং জনগণের সেবা দিতে পারে এই দোয়া করি। এনারা যতটুকু আন্তরিক আছে, আলহামদুলিল্লাহ্। আমার সেবাটা অনেক ভালো লাগছে। আরো ওদের আন্তরিকতা, ওদের সেবা উভয়ই ভালো, আলহামদুলিল্লাহ্। মেয়েদেরকেও আল্লাহ্ ভালো রাখুন, দোয়া করি।

#### নাম: মো. সুমন আহমেদ



আমি মো: সুমন আহমেদ। আমার দীর্ঘ ৪ বছর যাবৎ সোল্ডারে (কাঁধ) ব্যথা এবং কোমরে ব্যথা। কোমরে ব্যথা থেকে হাঁটুর দিকে পা বিনবিন করত, দীর্ঘ ৪ বছর যাবৎ। এ সমস্যার কারণে আমি ঠিকমত ৫-৭ মিনিট বসে থাকতে পারতাম না। বসে থাকলে দেখা যায় যে, মাঝারি জীবনে ব্যথা করত। আবার উঠতে গেলে আমি চোখের মধ্যে অনেক কিছু দেখতে পারতাম না, মানে অন্ধকার দেখতাম। আমি সিঙ্গাপুরে অনেক ডাক্তার দেখাইছি। দেখানোর পরে তারা অনেক টেস্ট করেছিল। বরং আমাকে কিছু মেডিসিনও দিয়েছিল। যা তারা আবার বলেছিল কিছুদিন এক্সারসাইজ করো তাহলে তোমার হয়তো এই ব্যথাটা ধীরে ধীরে/আস্তে আস্তে চলে যাবে কিন্তু ওখানে কোন সমাধান পায় নাই। তার পরে আমাদের এলাকা টাঙ্গাইল জেলার ঘাটাইল থানা ওই জায়গাতেও আমি ডাক্তার দেখাইছি একটা ক্লিনিকে। তবে ক্লিনিকে ও মোটামুটি ভালো ডাক্তার। কিন্তু ওর ট্রিটমেন্টে আমি হইতো ৫-৭ টা টেস্ট করেছিলাম। টেস্ট করানোর পরে কোন কিছু ধরা পড়ে নাই। আমি যোগাযোগ মাধ্যম ফেসবুকে একটা ভিডিও দেখে শশী হাসপাতালের একটা ঠিকানা পাই। তার পরবর্তীতে আমার এক ভাই আছে ঢাকাতে, এর মাধ্যমে আমি একটা সংবাদ পাই। সংবাদ আসার পরে হাসপাতালের ঠিকানা অ্যারেঞ্জ করে পরের মাসে চলে আসি।

তারপরে আমার যে সমস্যাটা ছিল, বর্তমানে আমার স্যার বলেছিল ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম গুনি আমাকে প্রথম বলেছিল যে, ৩০ টা সেশন দিতে হবে। কিন্তু আমি সেশন দিয়েছি মাত্র ৫ টা। ৫ সেশনে আমি মোটামুটি ৯০% সুস্থ। এখন আমি ভালোভাবে চলাফেরা করতে পারি। আগে টয়লেটে গিয়ে বসে থাকলে ৫-৭ মিনিট দেখা যায় যে, আমার কোমরে ব্যথা করত। এখন আমার এই ব্যথাটা নাই। এখন যদি আমার যে অবস্থা ছিল আগে কিন্তু এখন বর্তমানে যে পরিস্থিতি এমন একটাই স্বাভাবিক। আর শশী হাসপাতাল, এখানে যারা আছে, ডাক্তার তারপরে ফিজিওথেরাপিস্ট তারা সবাই ভাল। তাদের ব্যবহার, আচার-আচরণ সব দিক অনেক ভাল। কোন কিছু না বুঝলে ওরা সব কিছু দিকনির্দেশনা দেন অথবা ভাল করে পরিচয় করে দেন যে অমুক জায়গায় এটা আছে, সেটা আছে। অনেক ভাল। আমি দেখছি বিদেশে চাকরি করছি তো মোটামুটি সেইম সিস্টেম বা একই অবস্থা। আপনারা যে আসতে চান শশী হাসপাতালে আসলে মনে হয় যে, আপনাদের ব্যথা মোটামুটি ভাল হবে আর কি। আশা রাখি।

### নাম: আসমা ইসলাম

আমি আসমা ইসলাম। আমি বসুন্ধরা থেকে এসেছি। তো গত এক দেড় বছর যাবত আমার ব্যাক পেইন ছিল তো পেইন কিলার খাওয়ার পরে ব্যথাটা কমে যেত। কিন্তু গত সাত দিন আগে মানে একেবারে বাজে অবস্থা। আমি উঠে দাঁড়াতে পারলাম না। তারপরে স্যারের এখানে আসি। এখানে আসার পরে এক্স-রে করা হলো। এক্স-রে করে দেখা গেল যে, হাড় ক্ষয়। তারপর আমি চিকিৎসা নিলাম। আল্লার রহমতে ৩ থেরাপি নেওয়ার পরে আমি অনেকটা বেটার ফিল করলাম। তো এখন আসতে আসতে আমার ব্যথা অনেকটা কম। ৮০% আমার ব্যথা কমে গেছে। আমি আমার একজন আত্মীয়ের মাধ্যমে জানতে পারলাম যে এখানে এই ব্যথার চিকিৎসা হয় তো আমি ভাবলাম যে আগে তাহলে স্যারের কাছে দেখায় যে তারপর না হয় অন্য কিছু ট্রাই করব। যেহেতু ওনার অনেক দিনের ব্যথা ভাল হয়েছে। তো সে হিসেবে আমি এখানে আসলাম এবং স্যার দেখলেন। দেখার পরে আমি সেশন নেওয়া শুরু করলাম। তো আজকে পর্যন্ত আমি তিনটা সেশন নিলাম। তিনটা সেশন নেওয়ার পরে আমি আলহামদুলিল্লাহ অনেকটা সুস্থতা অনুভব করছি।

তাই এই হাসপাতালে আসার পর আমি চিকিৎসা নিচ্ছি। এখানকার পরিবেশটা আসলে খুবই ভালো। যেটা আসলে বাইরে থেকে বুঝার উপায় নাই। ভিতরে আসলে বোঝা যাবে যে, আসলে পরিবেশটা কত ভালো। যারা আসলে চিকিৎসা সেবা দিচ্ছেন, ওনারাও আসলে অনেক ভালো। অনেক বন্ধু সুলভ। তো আমিও এখন অনেকটা সুস্থতা অনুভব করছি।

### নাম : জুবায়ের হোসেন

আমার নাম জুবায়ের হোসেন। আমি ঢাকার মুগদা পাড়ায় থাকি। আমার হাঁটুতে আজকে এক বছর ধরে ব্যথা এবং পিছনে সোল্ডারে ৫ বছর যাবত ব্যথা। আমি সৌদি আরবে থাকতাম। ওখানে আমি বিভিন্ন হাসপাতালে মেডিসিন ট্রিটমেন্ট নিয়েছি

কিন্তু কোন ইমপ্রুভ হয়নি। পরে স্যারের ফেইসবুকে ভিডিও দেখে আমি এখানে আকুপাংচার ট্রিটমেন্ট নিচ্ছি। আজ ৪টা সেশন শেষ হয়েছে। এখন আমি ইনশাল্লাহ্ ৯০% ইমপ্রুভ। আর এখানে হাসপাতালের পরিবেশ আলহামদুলিল্লাহ্ মোটামুটি ১০০% ভালো এবং এখানে ট্রিটমেন্ট সবচেয়ে উন্নমানের বিদেশের চেয়েও আমার কাছে মনে হয় যেন এখানে অনেক উন্নতমানের ট্রিটমেন্ট। অত্যন্ত আন্তরিকতার সহিত সবাই রোগীদেরকে সেবা করে সেটা আমি নিজেই প্রমাণ। সচরাচর ১ নাম্বার তো নামাজ পড়া যায় না। নামাজ পড়া যায় না, বসে থাকতে পারতাম না। মসজিদে বসলে পা লম্বা করে বসতে হতো এবং কাঁধের ব্যথার জন্য তো ডান সাইড বাঁকা করতে পারতাম না এখন ইনশাআল্লাহ্ মুভ হয়তেছে। পিছনে যে পিটের ব্যথা এখন মোটামুটি নাই বললেই চলে।

## শশী হাসপাতালের চিকিৎসা নীতি

উচ্চতর পরিষেবা প্রদানের জন্য, শিল্পের মানগুলোর প্রতি আমাদের পরিশ্রমী পর্যবেক্ষণ থেকে এটি স্পষ্ট যে প্রতিটি হাসপাতাল এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবশ্যই বেশ কয়েকটি নিয়ম এবং পদ্ধতিগত প্রয়োজনীয়তা মেনে চলতে হবে। স্বাস্থ্যসেবা সেক্টরের সাংগঠনিক জটিলতার কারণে হাসপাতালের চিকিৎসা নীতি এবং পদ্ধতিগুলো বিস্তৃত বিষয়গুলোকে অন্তর্ভুক্ত করে। এটি স্বাভাবিকভাবেই স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের জন্য অনেক সমস্যা সৃষ্টি করে কারণ এটি তাদের ইতিমধ্যে কঠিন কাজগুলোর কাজের চাপকে জটিল করে তোলে এবং যোগ করে। প্রতিটি স্বাস্থ্যসেবা সংস্থার অনুসরণ করার জন্য চিকিৎসা নীতি এবং পদ্ধতির একটি সেট রয়েছে।

## কার্যপ্রণালী

শশী হাসপাতালে চিকিৎসার সময়সূচী একটি পূর্বনির্ধারিত সময় ফ্রেমের মধ্যে অনুসরণ করার উদ্দেশ্যে যা ধাপে ধাপে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনি যখন উৎসাহিত হয়ে আমাদের যোগাযোগ কেন্দ্রে একটি সময়সূচী কল করেন, তখন আপনি আমাদের সময় ব্যবস্থাপনার সাথে মানানসই করতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার সম্পূর্ণ চিকিৎসা পরিকল্পনা বুক করার জন্য আমাদের অনুরোধ করা হয়। রোগীকে প্রথমে একটি সিরিয়াল ফোন করতে হবে, যারা তাদের একটি সময়সূচী প্রদান করবে; তাদের অবশ্যই নির্ধারিত সময়ে উপস্থিত হতে হবে। অনুপস্থিত উন্নত সময়সূচী, আপনার অনুশীলনকারী উপলব্ধ হবে এমন কোন গ্যারান্টি নেই। আপনি যদি নির্ধারিত সময়ের মধ্যে প্রস্তাবিত চিকিৎসাগুলো শেষ না করেন তবেই আপনি অনির্ধারিত থেরাপি সেশনের জন্য যোগ্য। পরের বার, থেরাপিগুলো অভিন্ন হবে। নিজেই সুস্থ ও সুখী রাখা সবার দায়িত্ব। শশী হাসপাতালের পরামর্শ এবং সুযোগগুলো সাধারণ চিকিৎসা যত্নের পরিপূরক, এটির প্রতিস্থাপন নয়। আপনার অবস্থা শুধুমাত্র একটি ধ্রুপদী চীনা ওষুধের দৃষ্টিকোণ থেকে নির্ণয় করা হবে এবং আপনার থেরাপি আপনাকে নিরাময়ের প্রতিশ্রুতি দেবে না বরং পরিবর্তনকে প্রভাবিত করবে যা আপনার শরীরকে নিজেই নিরাময় করতে সহায়তা করবে।

শশী হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য কিছু প্রতিলক্ষণ আছে, যদিও সেগুলো সাধারণত থেরাপির ব্যবহারকে বাধা দেয় না। আপনার প্রারম্ভিক অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, আপনার ডাক্তারকে বর্তমান বা পূর্ববর্তী কোনো চিকিৎসা পরিস্থিতি সম্পর্কে বলা উচিত। যদি পূর্বে আলোচিত তথ্যের কোনো পরিবর্তন হয়, তাহলে আপনাকে পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার ডাক্তারকে জানাতে হবে। আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি অসুস্থ বা চিকিৎসা পাবেন কিনা তা নিশ্চিত না হন তাহলে একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করা আপনার দায়িত্ব। সবাই একই নির্দেশিকা এবং প্রক্রিয়া মেনে চলবে। আমাদের লক্ষ্য হলো, আমাদের সকল সম্মানিত ক্লায়েন্টদের স্বচ্ছ সেবা প্রদান করা। বিশেষ আকুপাংচার চিকিৎসার দিকগুলো থেরাপির ফলাফলের উপর প্রভাব ফেলেছিল কিনা তা আমরা দেখেছি। অতিরিক্তভাবে ট্রায়াল এবং রোগীর স্তরে বিশ্লেষণ করা হয়েছিল। আমরা স্ট্যাটা কমন্ড ব্যবহার করে ট্রায়াল-স্তরের বিশ্লেষণের জন্য প্রধান প্রভাব অনুমানের উপর প্রতিটি বৈশিষ্ট্যের প্রভাব মূল্যায়ন করেছি। রোগী-স্তরের গবেষণার জন্য প্রভাবের মাত্রার প্রাথমিক অধ্যয়নের জন্য আমরা একটি রৈখিক রিগ্রেশন তৈরি করেছি কিন্তু চরিত্র এবং চিকিৎসা বরাদ্দের মধ্যে চরিত্র এবং একটি মিথস্ক্রিয়া শব্দ যোগ করেছি। উভয় তদন্তের জন্য, আমাদের আকুপাংচার বিশেষজ্ঞ এলোমেলো প্রভাবের অনুমান এবং ৯৫ শতাংশ আত্মবিশ্বাসের পরিসীমা প্রদান করেছেন।

আপনি যদি ব্যথায় ভুগছেন, আপনার ভাল অনুভব করছেন না বা আপনার চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে আরও বুঝতে চান তবে এখনই আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ দলকে কল করুন। থেরাপিউটিক সেশনের সময় আমাদের আকুপাংচারিস্টের কাছে সবসময় প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম থাকে, যেমন সেফটি গ্লাভস এবং একটি ফেস মাস্ক এবং এটি একই রোগীর জন্য দুইবার ব্যবহার করে না।

শশী হাসপাতাল আপনার পরিবারের সাথে যেকোন ধরনের ব্যথার পরিস্থিতিতে আপনার পাশে রয়েছে।

## ২৪ ঘন্টা ডাক্তারি পরিসেবা

একজন বিশেষজ্ঞের পরিসেবা আপনার সুস্থতার একটি উপলক্ষ্য হতে পারে। শশী হাসপাতাল আপনাকে সেরা বিশেষজ্ঞ ডাক্তার খুঁজে পেতে এবং আকুপাংচার, ফিজিওথেরাপি, চাইনিজ চিকিৎসা, কাপিং, ফিজিওথেরাপি, উচ্চ রক্তচাপের মতো দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধি বা অন্যান্য অবস্থার জন্য আপনার সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে। আজকের দ্রুত-গতির সমাজে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের উপর নজর রাখা এবং রক্ষা করা অতি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বাড়িতে বা কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ, ধূমপান, উদ্বেগ, শোক, বা বিষণ্ণতার লক্ষণগুলো অনুভব করেন না কেন? সেক্ষেত্রে একজন ডাক্তার আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারেন।

একজন ডাক্তারকে তাদের বিশেষীকরণ, প্রোফাইল, রেটিং এবং অভিজ্ঞতা ব্যবহার করে বা আপনার উপসর্গ অনুযায়ী আপনার সমস্যা খুঁজে বের করেন। এই আধুনিকতার যুগে শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে হলে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে আপনি আপনার শারীরিক যেকোনো সমস্যা থেকে সতর্ক থাকতে পারেন এবং ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী জীবন অতিবাহিত করলে অনেক রকমের ছোট-বড় শারীরিক সমস্যা থেকে মুক্ত থাকতে পারেন। সে ক্ষেত্রে কিছুদিন বা কিছু সময় পর পর জন ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া জরুরী, যেটা আপনার স্বাভাবিক জীবনকে আরো সুন্দর ভাবে অতিবাহিত করতে সাহায্য করবে। আমাদের শশী হাসপাতাল অন্যান্য হাসপাতালের মতোই ২৪-ঘন্টা ডাক্তারের পরিসেবা প্রদান করে। এখানে, আকুপাংচার, শারীরিক থেরাপি, পেশাগত থেরাপি, কাপিং চিকিৎসা এবং অন্যান্য পদ্ধতির মাধ্যমে রোগীদের চিকিৎসার জন্য ঐতিহ্যগত চীনা ওষুধ ব্যবহার করা হয়। আপনি দিন বা রাতে যে কোন সময় আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে আপনাকে স্বাগত জানাই। যেকোনো পরামর্শের জন্য আপনি দিনে বা রাতে যেকোনো সময় এখানে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

## শশী হাসপাতালের আকুপাংচার চিকিৎসা

শরীরের বিভিন্ন স্থানের ব্যথা প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণে বিকল্প চিকিৎসা ব্যবস্থা হিসেবে আকুপাংচার বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। মানব শরীরের বিভিন্ন পয়েন্ট দিয়ে ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক ইমপালসকে বিভিন্নভাবে অবহিত করার মাধ্যমে আকুপাংচার শরীরের বিভিন্ন স্থানের ব্যথা এবং অন্যান্য ব্যথা নিবারণে যথেষ্ট কার্যকর বলে গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে।



আকুপাংচার এর মাধ্যমে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা অনেকাংশে বৃদ্ধি পায় এবং শরীর অধিক কার্যক্ষম হয়। এছাড়া এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে, আকুপাংচার শরীরের বিভিন্ন অংশের মধ্যে এক ধরনের উদ্দীপনা তৈরি করে। যার কারণে ব্যথায়ুক্ত স্থানগুলোর মধ্যে নতুন করে উদ্দীপনা তৈরি হয় এবং ব্যথা ধীরে ধীরে প্রশমিত হতে থাকে। সুতরাং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ামুক্ত আকুপাংচার বিকল্প চিকিৎসা ব্যবস্থা হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে বহু বছর ধরে। আকুপাংচার চিকিৎসার মূল ভিত্তি হলো শরীরের মাংসপেশি, ব্লাড ভেসেল, রক্তনালী, ইত্যাদি।

আকুপাংচার পদ্ধতিতে রোগীর কশেরুকার যে লেভেলে সমস্যা আছে, আকুপাংচার পদ্ধতিটি সেই স্থানের আশেপাশে অবস্থিত চ্যানেলগুলোকে এর মাধ্যমে ইলেকট্রিক শক দিয়ে উদ্দীপিত করে। এতে সেই স্থানে রক্ত চলাচল বাড়ে এবং বিভিন্ন রকম



হরমোন নিঃসরণ হয়। এর ফলে উক্ত স্থানের ব্যথা উপশম হতে থাকে। আকুপাংচার পদ্ধতিটি বিশেষভাবে রোগীর কশেরুকার স্তরে সমস্যা সমাধানে সহায়তা করার জন্য বেছে নেওয়া হয় যেখানে সমস্যাটি রয়েছে। কোষগুলো বৈদ্যুতিক শক দিয়ে উদ্দীপিত হয়, সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়। এই চিকিৎসাটি শরীরের বিভিন্ন স্থানে রক্ত প্রবাহ বাড়ায় এবং বিভিন্ন হরমোন নিঃসরণ করে যা অবস্থার উন্নতি করতে পারে। ফলস্বরূপ, শরীরের উক্ত স্থানের ব্যথা উপশম হয়, যা ব্যক্তিকে আরও আরামদায়কভাবে বসবাস করতে সাহায্য করে। আকুপাংচার পদ্ধতি প্রায় তিন হাজার বছরের পুরনো একটি চিকিৎসা ব্যবস্থা। যার মাধ্যমে ব্যথা জাতীয় বিভিন্ন রোগের উপশম পাওয়া যায়। বর্তমান বিশ্বে আকুপাংচার একটি নিদারুণ চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এই চিকিৎসা পদ্ধতির সবথেকে উল্লেখযোগ্য ব্যাপার হলো এটা পুরোপুরি ঔষধ ছাড়া একটি চিকিৎসা ব্যবস্থা। যেখানে রোগীকে কিছুসংখ্যক থেরাপি এবং আকুপাংচার ছাড়া অন্য কোন ঔষধ দেওয়া হয় না। এক্ষেত্রে ঔষধ না গ্রহণের ফলে রোগীর শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আগের তুলনায় বৃদ্ধি পায়। আকুপাংচার এর ফলে শরীরের ব্যক্তিগত স্থানগুলোর মধ্যে উদ্দীপনা তৈরি হয় এবং শরীরের ব্যথা উপশম হতে থাকে, রোগী সুস্থ হয়ে যায়।

আকুপাংচার ছাড়াও শশী হাসপাতালে আরও বেশ কিছু রোগের জন্য বিশেষ আধুনিক যন্ত্রপাতির মাধ্যমে চিকিৎসা দেয়া হয়ে থাকে নিচে সেগুলো উল্লেখ করা হলো:



## সিভি এফটি (CVFT)

এটি একটি ইলেকট্রনিক ব্রেন স্টিমুলেটর যা কানের পিছে থাকা নির্দিষ্ট পয়েন্টে ক্রেনিয়াল নার্ভকে স্টিমুলেশন প্রদান করে। যার মাধ্যমে যার মাধ্যমে ব্রেনের রক্তচলাচল কে একটি স্বাভাবিক পর্যায়ের মধ্যে নিয়ে আসে। এছাড়াও এটি ব্রেনের রক্ত চলাচল প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক করে ব্রেনকে শীতল রাখে। পারকিনসন্স রোগের আন্দোলন-সম্পর্কিত উপসর্গ এবং অন্যান্য স্নায়বিক অবস্থার কারণে মস্তিষ্কের সেই অঞ্চলে বিশৃঙ্খল বৈদ্যুতিক সংকেত রয়েছে যা আন্দোলনকে নিয়ন্ত্রণ করে। সফল হলে, ডিবিএস অনিয়মিত সংকেতগুলোকে বাধা দেয় যা কম্পন এবং অন্যান্য নড়াচড়ার লক্ষণ সৃষ্টি করে। এছাড়া এই চিকিৎসায় কানের সমস্যা এবং মস্তিষ্কের অবসাধ জনিত সমস্যায় বিশেষ কার্যকর ভূমিকা পালন করে বলে প্রমাণিত হয়েছে। এই ব্রেন স্টিমুলেটর আন্দোলনের কারণে মস্তিষ্কের ভেতরের নিউরনগুলো আরো শক্তিশালী হয় এবং রক্ত চলাচলে কোন বিপত্তি ঘটে না। তবে এই চিকিৎসা নেওয়ার সময় অনেক রোগী ক্লান্তি অনুভব করতে পারেন। অনেক সময় রোগী ঘুমিয়ে পড়েন।

**ডা. এস. এম. যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে সিভিএফটি (CVFT) থেরাপি দেওয়া হয়, তার তালিকা :**

১. ঘুমের সমস্যা (Insomnia)
২. মাথাব্যথা (Headache)
৩. মাইগ্রেন (Migraine)
৪. বধির (Deafness)
৫. কানে ভেঁ ভেঁ শব্দ হওয়া (Tinnitus)
৬. সেরিব্রাল পালসি (Cerebral palsy)

### উপকারিতা

১. দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি।
২. অনিদ্রা থেকে মুক্তি।
৩. বিষন্নতার কারণে সৃষ্ট মানসিক চাপ দূর করতে সাহায্য করে।
৪. শরীরকে সতেজ রাখে।
৫. মাইগ্রেনের ব্যথা দূর করে।
৬. কানে ভেঁ ভেঁ শব্দ দূর করে।
৭. কানের শ্রবণ শক্তি বৃদ্ধি করে।
৮. কানের যেকোনো সমস্যার প্রতিরোধে সহায়তা করে।

### চেস্ট থেরাপি

বুকের থেরাপি একট সহজ চিকিৎসা। সিস্টিক ফাইব্রোসিস আক্রান্ত বাচ্চার জন্য বুকের থেরাপি বাবা-মা, ভাইবোন এবং বন্ধু-বান্ধব সহ যে কেউই করতে পারেন। এটি শারীরিক থেরাপিস্ট, রেসপিরেটরি থেরাপিস্ট, বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট নার্সদের দ্বারা এই চিকিৎসা করা যেতে পারে। বুকের থেরাপি (সিটি) দিয়ে রোগীকে বিভিন্ন অবস্থানে রাখা হয় যাতে ফুসফুসের পাঁচটি লোব থেকে শ্লেষ্মা নিষ্কাশন করতে পারে (পোস্টুরাল ড্রেনেজ)। এর প্রতিটি ভঙ্গি ফুসফুসের একটি বড় অংশ নীচের দিকে তাকিয়ে তৈরি করা হয়।





একজন তত্ত্বাবধায়ক আক্রান্ত ব্যক্তির বুকে একটি বিশেষ যন্ত্রের মাধ্যমে কম্পন তৈরি করে। কম্পন এমন একটি কৌশল যা আলতোভাবে শ্রেণীকে নাড়া দেয় যাতে এটি বৃহত্তর শ্বাসনালীতে যেতে পারে। রোগীর ফুসফুসের যে অংশটি নিষ্কাশন করা হচ্ছে তার উপর বুকের প্রাচীরের উপর একটি শক্ত হাত রাখে এবং একটি সূক্ষ্ম কাঁপানো গতি তৈরি করতে বাহু ও কাঁধের পেশীগুলোকে টান দেয়। তারপরে, পরিচর্যাকারী কম্পিত অঞ্চলের উপর একটি হালকা চাপ প্রয়োগ করে।

**যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে চেস্ট থেরাপি দেওয়া হয়, তার তালিকা:**

১. হাঁপানি (Asthma)
২. ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (COPD)
৩. কোভিডের পরে ফুসফুসের ফাইব্রোসিস (Post Covid Fibrosis)

**উপকারিতা**

১. হাঁপানি সারাতে সাহায্য করে।
২. ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ প্রতিরোধে সহায়তা করে।
৩. অ্যাজমা রোগীদের চিকিৎসায় বিশেষ ভূমিকা পালন করে।
৪. শ্বাসকষ্টজনিত রোগে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।
৫. ফুসফুসের বিভিন্ন রোগের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
৬. শরীরের বিভিন্ন স্থানে অক্সিজেন পরিবহন সাহায্য করে।
৭. বিভিন্ন রকম ব্যথা প্রতিরোধে সহায়তা করে।
৮. শরীরকে মজবুত করে।
৯. শরীরের গঠন সুগঠিত করে।

## স্পিচ থেরাপি

যোগাযোগের সমস্যা এবং কথা বলার অস্বাভাবিকতার চিকিৎসা স্পিচ থেরাপি হিসেবে পরিচিত। এটি স্পিচ-ল্যাংগুয়েজ প্যাথলজিস্ট দ্বারা সঞ্চালিত হয়, কখনও কখনও স্পিচ থেরাপিস্ট নামে পরিচিত। যোগাযোগ উন্নত করতে স্পিচ থেরাপি পদ্ধতি সঞ্চালিত হয়। এই থেরাপি বক্তৃতা বা ভাষার সমস্যার প্রকারের উপর নির্ভর করে। এর মধ্যে আর্টিকুলেশন থেরাপি, ভাষা হস্তক্ষেপ অনুশীলন এবং অন্যান্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। বিশেষ করে শিশুদের কথা বলার জন্য এই থেরাপি টি

বিশেষভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এছাড়া স্ট্রোক এবং মস্তিষ্কে আঘাত জনিত সমস্যার কারণেও এই থেরাপি ব্যবহার করা হয়।

**যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে স্পিচ থেরাপি দেওয়া হয়, তার তালিকা:**

১. কথা বলার অসুবিধা (Difficulty in Speech)
২. কথার অস্পষ্টতা (Slurring of Speech)
৩. দেরিতে কথা বলা (Delayed Speech)
৪. সেরিব্রাল পালসি (Cerebral Palsy)
৫. অটিজম (Autism)
৬. মোটর নিউরন ডিজিজ (Motor Neuron Disease)
৭. প্যারালাইসিস (paralysis)
৮. স্ট্রোক (Stroke)



### **উপকারিতা**

১. কথা বলার অসুবিধা দূর হয়।
২. কথায় স্পষ্টতা আসে।
৩. শিশুদের দেরিতে কথা বলা প্রতিরোধ হয়।
৪. জিহ্বার আকার আকৃতি পরিবর্তনে সাহায্য করে।
৫. প্যারালাইসিস রোগীর ক্ষেত্রে ভূমিকা পালন করে।
৬. মোটর নিউরন ডিজিজ রোগীর ক্ষেত্রে ভূমিকা পালন করে।
৭. অটিজমের বাচ্চাদের কথার স্পষ্টতা এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সংকোচন-প্রসারণে ভূমিকা পালন করে।
৮. স্ট্রোকের ঝুঁকি কমেয়।

## জুলিয়াও

জুলিয়াও হলো ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি রোগীদের জন্য পায়ের এক ধরনের বিশেষ আকুপেশার চিকিৎসা। যেখানে পায়ের পাতার নির্দিষ্ট কিছু পয়েন্ট চাপ দেওয়া হয় এবং এর ফলে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মধ্যে সঞ্চালন তৈরি হয়। এটি একটি চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি। বিশেষ করে ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য এই চিকিৎসা বিশেষভাবে কার্যকরী বলে—

প্রমাণিত হয়েছে। আমরা জানি পায়ের পাতাতে এমন কিছু পয়েন্ট রয়েছে তার সংযোগস্থল শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গে।



পায়ের পাতার বিশেষ পয়েন্টগুলোতে চাপ প্রয়োগ করার ফলে শরীরের উক্ত স্থানের মধ্যে এক ধরনের উদ্দীপনা তৈরি হয় এবং সেখানে যদি কোন প্রকার সমস্যা থেকে থাকে এই চিকিৎসা পদ্ধতি সমস্যাগুলোকে নির্ধারণ করে সেগুলোর জন্য যথোপযুক্ত চিকিৎসা প্রণালী তৈরি করতে পারে। অনেকে একে ফুট মেসেজ বলে থাকেন। কিন্তু এটি আসলে কোন ধরনের মাসাজ নয়। এটি এক ধরনের আকুপেশার চিকিৎসা।

### জুলিয়াও থেরাপির সুবিধার তালিকা

১. শরীরে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে।
২. নার্ভের ক্ষতি প্রতিরোধ করে।
৩. ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে।
৪. ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়।
৫. শরীরের প্রদাহ নিয়ন্ত্রণ করে।
৬. পেটের জ্বালা পোড়া কমায়।
৭. ঘুমের সমস্যা দূর করে।
৮. শরীরের বিভিন্ন প্রদাহ থেকে শরীরকে সুরক্ষিত রাখে।
৯. চলাফেরার গতি বৃদ্ধি করে।
১০. শরীরকে হালকা করে।
১১. শরীরের প্রদাহ জনিত বিভিন্ন সমস্যা প্রতিরোধ করে।
১২. স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।
১৩. কিডনি সমস্যা দূর করে।
১৪. চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে।

১৫. শ্রবণ শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
১৬. কথার স্পষ্টতা বাড়ায়।
১৭. মেরুদণ্ডের ব্যথা দূর করনে সহায়তা করে।

## থোওলিয়াও

এটি এক ধরনের মাথার আকুপ্রেসার চিকিৎসা পদ্ধতি। এই থোওলিয়াও চিকিৎসা পদ্ধতিতে রোগীর মাথার কিছু নির্দিষ্ট পয়েন্টে আকুপ্রেসার বা চাপ প্রদান করা হয়। এগুলো প্রদানের জন্য বিশেষ ধরনের ফিজিওথেরাপিস্ট অথবা আকুপ্রেসারে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারগণ এই কাজগুলো করে থাকেন। এই পদ্ধতিতে মাথার কিছু নির্দিষ্ট পয়েন্টে আকুপ্রেসার বা চাপ প্রদান করলে তা শরীরের মধ্যে সংকোচন-প্রসারণ তৈরি করে। যার ফলে রোগী অনেকটাই হালকা বোধ করেন এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে তা বিশেষ কার্যকরী বলে প্রমাণিত হয়। এ ধরনের চিকিৎসা বিশেষ করে চীনে বেশি দেখা যায়। এছাড়াও আরো কিছু দেশে এই চিকিৎসা পদ্ধতি চালু আছে। থোওলিয়াও একটি ঔষধবিহীন চিকিৎসা পদ্ধতি।



আমরা জানি ঔষধ আমাদের যতটা উপকার করে ঠিক ততটাই ক্ষতি করে। অতিরিক্ত ঔষধ গ্রহণের ফলে মানব দেহের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনা ব্যাহত হয়। যার ফলে খুব সহজেই ছোটখাটো অনেক রোগ শরীরে বাসা বাঁধে। এই বিশেষ আকুপ্রেসার চিকিৎসার মাধ্যমে মাথাব্যথা, যন্ত্রণা, মাইগ্রেন সহ আরও বিভিন্ন রোগের খুব ভালো ফলাফল লক্ষ্য করা গিয়েছে। এটাও একটি আকুপ্রেসার চিকিৎসা পদ্ধতি। তাই এটিকে কোনভাবেই মাথা মাসাজ বলা যাবে না। কেননা এই পদ্ধতিতে মাথার যে বিশেষ আকুপ্রেসার পয়েন্টগুলো রয়েছে সেখানে উদ্দীপনা তৈরি করা হয়। তার ফলে এটি একটি ভিন্নধর্মী চিকিৎসা পদ্ধতিতে পরিণত হয়েছে। এই চিকিৎসা পদ্ধতির উপকারিতা অনেক। নিচে তার কিছু বিবরণ উল্লেখ করা হয়েছে। ধারণা করা হয় বহু বছর পূর্বে চীনে এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রচলন শুরু হয়। বর্তমানে এটি উন্নত বিশ্বের বহুল প্রচলিত একটি চিকিৎসা পদ্ধতি।

## থোওলিয়াও থেরাপির সুবিধার তালিকা

১. মাইগ্রেনের ব্যথা ভাল করে।
২. মাথা ব্যথা ভাল করে।
৩. স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
৪. মানসিক সমস্যা দূরীকরণে সহায়তা করে।
৫. দুশ্চিন্তা দূর করে।

৬. শরীরের রক্ত সঞ্চালন প্রবাহ বৃদ্ধি করে।

৭. ব্রেনের উন্নতি সাধন এবং ব্রেনকে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।



৮. ঘাড়ের ব্যথা দূর করে।

৯. মেরুদণ্ডের ব্যথা প্রতিরোধ করে।

১০. কানের সমস্যা দূরীকরণে সহায়তা করে।



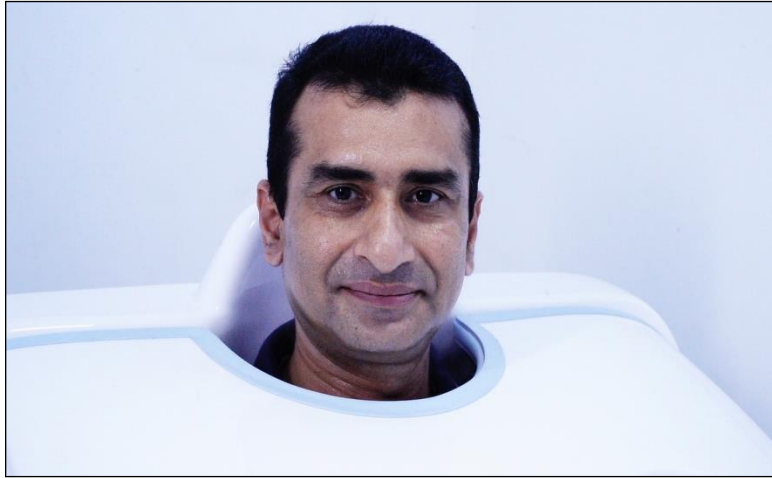
## ওজোন সাওনা থেরাপি

### ওজোন থেরাপি কি এবং এটি কীভাবে কাজ করে?

ওজোন থেরাপি হলো একটি বিকল্প চিকিৎসা যা শরীরে ওজোন বা ওজোনাইড প্রবর্তন করে। এটি একটি সংযোজক বা প্রতিরোধমূলক থেরাপি। ওজোনকে জীবাণুনাশক হিসেবে কার্যকর করার জন্য। এটি ব্যবহার করা হয়। এর উপকারিতা অনেক বেশি। এটা ফিজিওথেরাপীর একটি উন্নত পর্যায়, উন্নত প্রযুক্তি। বহির্বিশ্বে প্রচুর ব্যবহৃত হয় এই ওজোন সাওনা থেরাপি। ওজোন থেরাপি বিভিন্ন চিকিৎসার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় কারণ এটি মানব দেহের টিস্যুগুলোতে পৌঁছে যাওয়া অক্সিজেনের পরিমাণকে উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। এটি অক্সিজেন থেরাপি নামেও পরিচিত। ওজোন সবচেয়ে কার্যকর শরীরের ডিটক্সিফায়ারগুলোর মধ্যে একটি। বাষ্প এবং তাপ শরীরের রক্ত সঞ্চালন ব্যবস্থাকে সক্রিয় করে। ওজোন (O<sub>3</sub>) এর সাথে বাষ্প একত্রিত করে। মেডিকলে ওজোন থেরাপি একটি কার্যকর, ব্যবহারিক, দ্রুত, সম্পূর্ণ নিরাপদ চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে জানা যায়।

### যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে ওজোন থেরাপি ব্যবহার করা হয়:

১. অ্যালার্জি এবং দীর্ঘস্থায়ী সাইনোসাইটিস (Allergy & Chronic Sinusitis)
২. আলঝেইমার, বার্ধক্যজনিত ডিমেনশিয়া (Alzheimers Disease, Dementia)
৩. বাত (Gout)
৪. অটো ইমিউন রোগ (Auto Immune Disease)
৫. ক্যান্সার (Cancer)
৬. Candidiasis এবং আরো অনেক Conditions
৭. দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি রোগ (Chronic Stress Syndrome)
৮. দীর্ঘস্থায়ী হেপাটাইটিস রোগ (Chronic Hepatitis)
৯. কোলাইটিস এবং ক্রোনস (Ulcerative Colitis & Crohns Disease)



১০. ডায়াবেটিক আলসার এবং ভেনাস স্ট্যাসিস (Diabetic Ulcer & Venous Stasis)
১১. ফাইব্রোমায়ালজিয়া (Fibromyalgia)
১২. হারপিস সিমপ্লেক্স (HSV-1, HSV-2)

১৩. হার্পিস জোস্টার/শিংলস (Herpes Zooster)
১৪. হার্নিয়েটেড ডিস্ক প্রলাপ্স (Herniated Prolapsed Disc)
১৫. লাইম রোগ (Lime Disease)
১৬. মেনিসকাল টিয়ারস এবং জয়েন্ট ডিসঅর্ডার (Meniscus Tear & joint Disorder)
১৭. টিনিটাস (Tinnitus)

১৮. যোনি সংক্রমণ রোগ (Genital Disease)
১৯. জেরিয়েটিক রোগ (Geriatric Disease)
২০. হেপাটাইটিস এ, বি, সি (Hepatitis A, B, C)
২১. হারপিস (Herpes)
২২. ডায়াবেটিক গ্যাংগ্রিন (Diabetic Gangrene)
২৩. আঘাতমূলক হাঁটু ব্যথা (Injury to Knee Joint)
২৪. সংক্রমণ এবং ভাইরাল রোগ (Infectious & Viral Disease)
২৫. ডার্মাটোসিস, ছত্রাক এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ (Dermatosis, Fungal & Bacterial Infection)

### ওজোন সাওনা থেরাপির সুবিধার তালিকা:

১. নাটকীয়ভাবে টিস্যু এবং কোষের অক্সিজেনেশন বাড়ায় ।
২. প্রতি সেশনে ৪০০-৬০০ ক্যালোরি বার্ন করতে সাহায্য করে ।
৩. কোষ এবং টিস্যুতে রক্ত প্রবাহ, অক্সিজেন এবং পুষ্টি সরবরাহ বৃদ্ধি করে ।
৪. টিউমার নেক্রোসিস ফ্যাক্টর ৫০০ গুণ পর্যন্ত বৃদ্ধি করে ।
৫. কীটনাশক, পিসিবি, ওষুধের অবশিষ্টাংশ এবং অ্যান্টিবায়োটিক বর্জ্যের মতো জমে থাকা টক্সিনগুলো থেকে শরীরকে পরিষ্কার করে ।
৬. রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে শক্তিশালী করে সংক্রমণ এবং অসুস্থতার প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ।
৭. বিষণ্ণতার কারণে সৃষ্ট মানসিক চাপ দূর করতে সাহায্য করে ।
৮. রাতে ভালো ঘুমাতে সাহায্য করে ।

### Source:

- <https://www.findhealthclinics.com/BD/Dhaka/101191721419525/SP--Dr-S.M.-Shahidul-Islam-PPM>
- <https://veritalife.com/bn/treatment/detox/ozone-therapy/>
- <http://yourhealthdistrict.com/2018/01/23/benefits-ozone-sauna-therapy/>
- <https://www.thelifeco.com/en/ozone-sauna/>
- <https://willowworx.co.za/2020/10/04/benefits-of-ozone-steam-sauna-therapy/>
- <https://bioagemd.com/2018/12/benefits-of-ozone-sauna-therapy/>
- <https://longevityeffect.com/tulsa-wellness-services/hocatt-infrared-ozone-sauna->
- <https://serenitaltreat.co.uk/other-treatments/ozone-sauna>
- <https://www.rejuvenatingfertility.com/ozone-sauna-therapy/>
- <https://www.purehealthmedicine.com/>

## ফার ইনফ্রারেড সাওনা

### ফার ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি কি?

বহির্বিশ্বে প্রচুর ব্যবহৃত হয় এই ফার ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি। একটি ইনফ্রারেড সাওনাতে বসার কয়েক মিনিটের মধ্যে আপনার শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া শুরু হয়। আপনার ত্বকে ঘাম দেখা দেয়। এটি আপনার রক্তনালীকে প্রশস্ত করে এবং রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে। আপনার হৃদস্পন্দন বেড়ে যায়। এটি রক্ত সঞ্চালনও শারীরিক কার্যকলাপের পরে পেশী পুনরুদ্ধারকে ত্বরান্বিত করতে সাহায্য করে। গবেষকরা খুঁজে পেয়েছেন যে, ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার চিকিৎসার জন্য একটি প্রতিশ্রুতিশীল পদ্ধতি হতে পারে। এই ফার ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি মানুষের টিস্যুতে সহজে প্রবেশ করতে প্রচলিত তাপের পরিবর্তে ইনফ্রারেড প্যানেল ব্যবহার করে। বাতাসকে উত্তপ্ত করার আগে আপনার শরীরকে উত্তপ্ত করে। নির্মাতারা দাবি করেন যে, একটি ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপিতে, তাপের প্রায় ২০ শতাংশ বাতাসকে উত্তপ্ত করতে যায় এবং বাকি ৮০ শতাংশ সরাসরি আপনার শরীরকে উত্তপ্ত করে।

### ফার ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি কিভাবে কাজ করে?

১. যখন একটি সাওনা শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে তখন রক্তনালীগুলো প্রসারিত হয় এবং রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পায়। বর্ধিত রক্ত সঞ্চালন টিস্যু এবং অঙ্গগুলোতে পুষ্টি এবং অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায় এবং তাদের সর্বোত্তম কার্যকারিতা এবং পুনরুজ্জীবিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

০২. একটি ইনফ্রারেড সাওনা ব্যবহার করলে এটি একই সাথে হৃদস্পন্দন বাড়ানোর সময় রক্তচাপ কমায়। এই প্রভাবগুলো কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়ামের অনুকরণ করে। এমনকি এটি আপনার অতিরিক্ত ওজন কমাতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। ওজন কমানো, ভালো ঘুমের জন্য, শরীর শিথিলকরণের ক্ষেত্রে এটি ভাল ভূমিকা পালন করে। আমাদের শরীরের মধ্যে যদি কোন প্রদাহ হয়, হতে পারে সে আইবিএস বা গাট সমস্যা, বাত ব্যথা সমস্যা, বা অন্য কোন জাতীয় প্রদাহ হয়, সে প্রদাহকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। অর্থাৎ, শরীরের মধ্যে অনেক কারণে প্রদাহ হতে পারে। এই প্রদাহ কে নিয়ন্ত্রণ করবে এই ফার ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি।

০৩. সাওনা ব্যবহারের ফলে ত্বকের হাইড্রেশন এবং বর্ণের উন্নতির সাথে সাথে সাথে ত্বক সুন্দর ও কোমল হয়। এটি লাল এলইডি থেরাপির সাথে মিলিত হলে ইনফ্রারেড সাওনা ব্যবহার ত্বকে কোলাজেন উৎপাদন বাড়াতে পারে। যা শরীরের ধূলাবালি হ্রাস করে এটি শরীরের শক্তি বাড়ায় এবং বিভিন্ন টিস্যুর নিরাময় কে আরো শক্তিশালী করে তোলে।

০৪. একটি সাধারণ ইনফ্রারেড সাওনা সেশনের সময় শরীরে মূলত তাপমাত্রা তিন ডিগ্রি পর্যন্ত বাড়তে পারে। এই তাপমাত্রা বাড়ার ফলে শরীরের ক্ষতিকারক বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক, ভাইরাস এবং বিভিন্ন সংক্রমিত পরজীবীকে ধ্বংস করে। এর ফলে শরীর সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা পায় এবং শারীরিক সুস্থতা বজায় থাকে। বিভিন্ন পরজীবী ধ্বংস করার এটি একটি চমৎকার কৌশল।

০৫. অনেক দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ তার মূলে রয়েছে শরীরের বিভিন্ন প্রদাহ। একটি ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি শরীরের এই প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও এটি হৃদরোগ, টাইপ ২ ডায়াবেটিস সহ বিভিন্ন-

অটোইমিউন রোগের মতো প্রদাহ জনিত রোগের সুচিকিৎসা একটি উপকারী পন্থা হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে ।



০৬. ইনফ্রারেড সাওনা ব্যবহারের ফলে শরীরের মধ্যে এন্ডোরফিন নিঃসরণ করে। যা অপিওডের মতো অণু যা প্রাথমিক ব্যথানাশক হিসেবে কাজ করে। এর ফলে শরীরের বিভিন্ন বাত জনিত ব্যথা আর্থ্রাইটিসের ব্যথা, ফাইব্রোমায়ালজিয়ার এবং মাথা ব্যথার মতো উল্লেখযোগ্যভাবে উপশমে কাজ করে।

ফার ইনফ্রারেড সাওনা থেরাপি সাধারণত যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়:

১. শরীর থেকে রাসায়নিক এবং ভারী ধাতু অপসারণ করে (Removes chemicals and heavy metals)
২. শরীরের অতিরিক্ত ওজন কমাতে সাহায্য করে (Reduce excess body weight.)
৩. রক্ত সঞ্চালন এবং অক্সিজেনেশন উন্নত করে (Improves blood circulation and oxygenation)
৪. ত্বককে স্বাস্থ্যকর ও সুন্দর করে (To make the skin healthy and beautiful)
৫. মানসিক চাপ কমায় (Reduces stress)
৬. ক্লান্তি দূর করে শরীরকে সতেজ করে (Fights various infections and improves immune system.)
৭. বিভিন্ন সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে আরও উন্নত করে (Fights various infections and improves immune system.)
৮. প্রদাহ কমায় (Reduces inflammation.)
৯. ব্যথা উপশম করে (Relieves Pain)
১০. হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে মস্তিষ্কের উন্নতি সাধন করে (Improves the brain by reducing the risk of heart disease)

**Source:**

1. <https://www.hightechhealth.com/far-infrared-sauna-benefits/https://health.clevelandclinic.org/infrared-sauna-benefits/>
2. <https://www.healthline.com/health/infrared-sauna-benefits>
3. <https://www.verywellfit.com/far-infrared-sauna-4684421>
4. <https://www.perspiresaunastudio.com/infrared-sauna-benefits/>
5. <https://lavagewellness.com/the-top-10-amazing-health-benefits-of-far-infrared-sauna/>
6. <https://www.hightechhealth.com/far-infrared-sauna/>

## চাইনিজ ফুট ট্রিটমেন্ট

চাইনিজ ফুট ট্রিটমেন্ট কি এবং এটি কিভাবে কাজ করে?

০১) পায়ের আকুপ্রেসার রক্ত সঞ্চালনকে ভালো রাখতে পারে এবং বিপাককে শক্তিশালী করতে পারে। ফুট আকুপ্রেসার অ্যাকুপয়েন্ট এবং রিফ্লেক্স অলগুলোকে stimulation করে পায়ের তাপমাত্রা বাড়াতে পারে এবং তারপরে রক্ত প্রবাহের গতি বাড়ায় যা পায়ের তলায় থাকা ময়লা ও শরীরের ভিতরের টক্সিন নির্গত করে

02) Chinese Foot Treatment (CFT) can regulate nerves. There are abundant neurons distributed in the foot. By stimulating the plantar reflex area, the corresponding nerve tissue can be adjusted, thereby driving the activity of the whole-body nerve tissue, enhancing and improving the function of tissues and organs.

03) Chinese Foot Treatment (CFT) can clear the meridians and regulate Qi and blood. Six of the twelve meridians of the human body reach the feet. It can restore the functions of the dysfunctional and diseased viscera.

04) Chinese Foot Treatment (CFT) can relieve stress and improve sleep quality. Many friends go for pedicures not because of physical disease, but just to relax. Now people are under a lot of pressure in life and work. In a tense and exciting environment for a long time, they are very tired all day long. At this time, you can use Chinese Foot Treatment (CFT) to relieve this phenomenon. Through Chinese Foot Treatment (CFT), you can relax your body and mind and help to regain energy and go into a new round of work.



চাইনিজ ফুট ট্রিটমেন্ট সাধারণত যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়:

১. ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি (Diabetic Neuropathy)
২. পায়ের যে কোনো ধরনের ব্যথা (Any Types of Leg Pain)
৩. ঘুমের সমস্যা/অনিদ্রা (Insomnia)
৪. স্ট্রেস (Stress)
৫. প্লান্টার ফ্যাসাইটিস (Plantar Fasciitis)
৬. বিষণ্ণতা (Depression)
৭. গোড়ালি ব্যথা (Ankle Pain)
৮. মানসিক চাপ (Mental Pressure)

চাইনিজ ফুট ট্রিটমেন্ট এর সুবিধার তালিকা:

১. মানব দেহের রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়াকে উন্নত করে।
২. মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং বিষণ্ণতার কারণে সৃষ্ট মানসিক চাপ দূরীকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
৩. পা এবং গোড়ালির ব্যথা ও ফোলাভাব দূর করে।
৪. অভ্যন্তরীণ শক্তি বৃদ্ধি করে শরীরকে আরো কর্মক্ষম করে তোলে।
৫. রাতে ভালো ঘুমাতে সহায়তা করে।
৬. লিভার এবং কিডনি ফাংশন উন্নত করে।
৭. দৃষ্টিশক্তি এবং শ্রবণ শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
৮. শরীরকে হালকা করে এবং চলাফেরার গতি বৃদ্ধি করে।

Many of internal organs' sensory nerves are in feet. Through Chinese Foot Treatment (CFT), a skilled practitioner can use your foot as a kind of detailed body map, and can help treat health ailments by applying pressure on the meridian points that correspond to specific organs. This pressure effectively sends energy to weakened-

or troubled areas of the body, promoting both physical and psychological health.



**Source:**

- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/traditional-chinese-medicine-foot-reflexology>
- <https://www.binomassage.com/blog/chinese-foot-massage-and-foot-map/>
- <https://clinic.acumedic.com/therapy/chinese-foot-reflexology/>
- <https://www.discovermassage.com.au/blog/the-9-benefits-of-foot-massage-you-might-not-know-about/>
- <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/9-unexpected-benefits-foot-massage-that-make-you-want-have-one-now.html>
- <https://www.bebeautiful.in/all-things-lifestyle/health-and-wellness/benefits-of-foot-massage>

## আয়নিক ফুট বাথ (离子足浴)

### আয়নিক ফুট বাথ কি এবং কিভাবে কাজ করে?

আয়নিক ফুট বাথ একটি বায়োএনার্জেটিক্স প্রযুক্তির উপর ভিত্তি করে। যা মানবদেহের মধ্যে একটি শক্তি ক্ষেত্র তৈরি করে। এই তড়িৎ একটি চুম্বক কীভাবে কাজ করে তার অনুরূপ। এই ক্ষেত্রে চৌম্বকীয় শক্তিটি শরীর থেকে ক্ষতিকারক ফ্রি রেডিকেল এবং অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থগুলোকে নিষ্কাশন করতে এবং শরীরকে সুস্থ স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করে। এই প্রক্রিয়াটি প্রাকৃতিকভাবে মানবদেহে লিভার, কিডনি এমনকি ত্বক দ্বারা সঞ্চালিত হয়। যখন শরীর অত্যধিক টক্সিন জমা হয়, তখন প্রাকৃতিক ডিটক্সিফিকেশন প্রক্রিয়া বাঁধাগ্রস্থ হয়। অনেক অসুস্থতা পরিবেশের দূষণকারী এবং বিষাক্ত পদার্থের সাথে সম্পর্কিত, যা শরীরে প্রবেশ করে এবং শরীরে বিভিন্ন রোগ তৈরি হয়। আয়নিক ফুট বাথ শরীরের অতিরিক্ত টক্সিন অপসারণ করে এবং শরীরের নিজস্ব রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে। এটি ক্রোনিক ডিজিজ (Chronic Disease) এর সাথে লড়াই করতে এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

### জীবাণু নিষ্কাশন প্রক্রিয়া:

এই প্রক্রিয়াটি পানির হাইড্রোজেনের মধ্যে একটি ধনাত্মক (Positive) চার্জ উৎপন্ন করে। এই ধনাত্মক (Positive) চার্জ আপনার শরীরে ঋনাত্মক (Negative) চার্জযুক্ত জীবাণুকে আকর্ষণ করে। ফুট বাথের পানির আয়নগুলোতে একটি বৈদ্যুতিক চার্জ থাকে যা চুম্বকের মতো আপনার শরীরের সমস্ত ভারী ধাতু এবং বিষাক্ত পদার্থকে আবদ্ধ করে। এটি পায়ের তলদেশ দিয়ে বিষাক্ত পদার্থ নিষ্কাশন করতে বিশেষ সহায়তা করে। এ রকম একটি ফুট জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি দাবি করে যে, এটি আয়ন নামক চার্জযুক্ত করে ব্যবহার করে মানবদেহে একটি আয়নিক ক্ষেত্র তৈরি করে। যা শরীরকে পরিষ্কার করে এবং বিশুদ্ধ করে। এই পদ্ধতিতে পানির অণুগুলোকে আয়নিত করে, পানিকে (H<sub>2</sub>O) H<sup>+</sup> Ges OH<sup>-</sup> আয়নে আলাদা করে। এই আয়নগুলো তখন বিপরীতভাবে চার্জযুক্ত বিষ এবং ভারী ধাতুকে আকর্ষণ করে। যার পরিণতিতে বিষ এবং ভারী ধাতু পায়ের তলদেশ দিয়ে শরীর থেকে বের হয়ে যায়।

### আয়নিক ফুট বাথ সাধারণত যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়:

১. ঘুমের সমস্যা/অনিদ্রা (Insomnia)
২. মানসিক চাপ/বিষন্নতা (Mental Depression)
৩. ফ্যাটি লিভার (Fatty Liver)
৪. থাইরয়েড সমস্যা (Thyroid disease)
৫. হাইপো থাইরয়েডিজম (Hypothyroidism)
৬. হাইপার থাইরয়েডিজম (Hyperthyroidism)
৭. প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারা (Urinary Incontinence)

### আয়নিক ফুট বাথ এর সুবিধার তালিকা:

১. শরীরের প্রাকৃতিক ডিটক্সিফিকেশন প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।
২. শরীরের বর্ধিত লিম্ফ্যাটিক নিষ্কাশন করে।
৩. মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং মেজাজ ফুরফুরা রাখে।
৪. শরীরের বিভিন্ন স্ট্রেস দূরীকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
৫. শরীরের সম্ভাব্য বিষাক্ত উপাদান গুলোকে অপসারণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

৬. শরীরের বিভিন্ন ভারী ধাতুকে অপসারণ করে এবং শরীরকে আরো নমনীয় করে তোলে।
৭. শরীরকে জীবাণুমুক্ত করে সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে সহায়তা করে।
৮. লিভার এবং কিডনি ফাংশন উন্নত করে।
৯. প্রাকৃতিক শক্তির মাত্রা বাড়ায় এবং বিভিন্ন রকম ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।

১০. শরীর থেকে ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ইস্ট এবং ছত্রাক নিষ্ক্রিয় করতে সহায়তা করে।



### আয়নিক ফুট বাথ থেকে প্রাপ্ত উপকার

আয়নিক ফুট বাথ একটি আরামদায়ক, স্বাচ্ছন্দময় পায়ের চিকিৎসা, যার মাধ্যমে সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে। একটি আয়নিক ফুট বাথ উপযুক্ত ও বিকল্প একটি চিকিৎসা হতে পারে। আয়নিক ফুট বাথ ব্যবহার করা সহজ এবং এটি বিভিন্ন ধরনের সুবিধা প্রদান করে যা সতেজ এবং কর্মক্ষম করতে সাহায্য করে।



## Source:

- <https://spasafehaven.com/ionic-foot-detox-benefits/>
- <https://rahavwellness.com/ion-detox-footbath/>
- <https://www.heathersholistichealth.com/services/54-ionic-foot-detox/>
- <https://www.yourhealthmatterstous.com/ionic-detox-foot-bath>
- <https://www.lifebalancemc.com/what-is-ionic-foot-detox/>
- <https://www.pacificcollege.edu/news/blog/2015/04/24/ionic-foot-detox-fact-or-myth>

## সজনে পাতার চা (Moringa Tea)

এশিয়া এবং আফ্রিকায়, মরিঙ্গা গাছকে প্রায়ই “জীবনের গাছ” বা “অলৌকিক গাছ” বলা হয়। এর কারণ হলো খরা প্রতিরোধী গাছের পুষ্টি উপাদান এবং দৃঢ়তা এটিকে সবচেয়ে দরিদ্র অ লে প্রধান খাদ্য হিসেবে একটি দুর্দান্ত প্রার্থী করে তোলে। এবং এমনকি নির্দিষ্ট কিছু ক্ষেত্রে পানি পরিশোধনের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। মরিঙ্গার পাতাগুলো পুষ্টির দিক থেকে খুব সমৃদ্ধ, পুষ্টির মূল্যের দিক থেকে গাজর, কমলা এবং এমনকি দুধকে পিছনে যখন তাদের প্রাকৃতিক আকারে খাওয়া হয়, তখন মরিঙ্গা পাতার কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

### মরিঙ্গা চা সাধারণত যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় :

১. তারুণ্য ধরে রাখতে (Anti-Aging)
২. দেহের টক্সিনকে দূর করতে (Detoxification)
৩. প্রদাহ বিরোধী (Anti- Inflammatory)
৪. রক্তে শর্করার মাত্রা কমানো (Reduce Blood Glucose Level)
৫. কোলেস্টেরল কমায় (Decrease Blood Cholesterol Level)
৬. লিভারকে রক্ষা করে (Hepatoprotective)
৭. আর্সেনিক বিষাক্ততা থেকে রক্ষা করে (Protection from Arsenicosis)
৮. পেটের জন্য ভালো (Good for GUT)
৯. হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় (Improves the condition of bone)
১০. একটি এন্টিসেপটিক (Antiseptic)
১১. স্তন্যদান উন্নত করুন (Improves the Condition of Breast Feeding)
১২. ওজন ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করে (Helps in Maintaining of Appropriate Weight)

### মরিঙ্গা পাতার গুণাগুণ :

১. মরিঙ্গা গুলিফেরা কোয়েরসেটিন এবং ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড সহ বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ। মরিঙ্গা পাতার গুঁড়া রক্তে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মাত্রা বাড়াতে পারে।

২. মরিঙ্গা পাতাগুলোও অত্যন্ত পুষ্টিকর এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব রয়েছে এমন লোকদের জন্য উপকারী হওয়া উচিত।

৩০. মরিঙ্গা পাতা ভিটামিন সি এর একটি চমৎকার উৎস, কিন্তু শুকানোর সময় তারা সেই ভিটামিনের বেশিরভাগই হারায়। শুকনো পাতায় রয়েছে:

- ক্যালসিয়াম।
- লোহা।
- ভিটামিন এ।
- থায়ামিন।
- মরিঙ্গা পাতা ভিটামিন এ, সি, বি১ (থায়ামিন), বি২ (রাইবোফ্লাভিন), বি৩ (নিয়াসিন), বি৬ এবং ফোলেট সমৃদ্ধ। এছাড়াও তারা ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস এবং জিঙ্ক সমৃদ্ধ।
- মরিঙ্গা পাতায় প্রচুর পরিমাণে অ্যামিনো অ্যাসিড রয়েছে, যা প্রোটিনের বিল্ডিং ব্লক। তাদের মধ্যে ১৮ ধরনের অ্যামিনো অ্যাসিড পাওয়া যায় এবং তাদের প্রতিটিই আমাদের সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে।



- **অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি:** মানব শরীরের স্বাভাবিকভাবে যেভাবে ব্যথা এবং আঘাতের সাথে প্রতিক্রিয়া জানায় তাই প্রদাহ। মরিঙ্গা পাতায় আইসোথায়োসায়ানেটের (Isothiocyanate) এর উপস্থিতির কারণে তাপদাহ বিরোধী হয়। এতে নিয়াজিমিসিন (Niazimicin) রয়েছে যা ক্যানসার রোধে-

সহায়তা করে। ক্যান্সার, আর্থ্রাইটিস, রিউমাটয়ে আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি রোগের মূল কারণ হলো প্রদাহ। আমরা যখন আঘাত বা সংক্রমণ বোধ করি, তখন শরীরের প্রদাহ মানব শরীরে-

সক্রিয়ভাবে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা থাকে কিন্তু ভুল জীবনধারা এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যের কারণে শরীরে প্রদাহ বাড়তে পারে। মরিঙ্গা পাতার চা এক্ষেত্রে প্রদাহ কমাতে সহায়তা করে।

- **অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ:** এতে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা পরিবেশে উপস্থিত ফ্রি রেডিকেল থেকে দেহকে রক্ষা করে। ফ্রি রেডিকেল দ্বারা সৃষ্টি ক্ষতি ডায়াবেটিস, হার্টের সমস্যা এবং আলজেইমার এর মতো অনেক দীর্ঘস্থায়ী রোগের জন্য দায়ী, মরিঙ্গা পাতায় প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি এবং বিটা ক্যারোটিন থাকে যা ফ্রি রেডিকেল এর বিরুদ্ধে কাজ করে। এতে Quercetin থাকায় নিম্ন রক্তচাপ থেকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনে। মরিঙ্গা পাতায় উপস্থিত আরেকটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হলো ক্লোরোজেনিক এসিড যা রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে।
- **লিভার রক্ষা করে :** মরিঙ্গা পাতা লিভারের কোষের মেরামতকে ত্বরান্বিত করে। এতে পলিফেনলের উচ্চ ঘনত্ব থাকায় অক্সিডেটিভ ক্ষতি থেকে লিভারকে রক্ষা করে। লিভারের প্রোটিনের মাত্রা বাড়ায়। লিভার হলো রক্তের ডিটক্সিফিকেশন, চর্বি বিপাক, ও পুষ্টি শোষণের স্থান। তাই লিভারের এনজাইমগুলোর স্বাভাবিক থাকলেই এটি সঠিকভাবে কাজ করতে পারে। মরিঙ্গা পাতা এই লিভার এনজাইমগুলোকে স্থিতিশীল করে।
- **হাড়ের উন্নতি ঘটায়:** মরিঙ্গা পাতা ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাসের সমৃদ্ধ উৎস। এই দুটি উপাদানই হাড়ের জন্য প্রয়োজন। যেহেতু মরিঙ্গা পাতাগুলোর একটি প্রদাহ বিরোধী প্রকৃতি রয়েছে, তাই এটি আর্থ্রাইটিস মোকাবেলায় সহায়তা করে এবং এমনকি ক্ষতিগ্রস্ত হাড়গুলোও নিরাময় করতে পারে। মরিঙ্গা গুলিফেরা অস্টিওপোরোসিসের বিরুদ্ধেও লড়াই করে এবং হাড় ও দাঁতকে মজবুত রাখে।
- **ত্বক ও চুলের জন্য ভালো:** প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট এবং পুষ্টির কারণে, মরিঙ্গা পাতা ত্বক, চুল এবং চেহারা উন্নত করে। এগুলো ত্বকে নমনীয়তা যোগ করে এবং চুলকে উজ্জ্বল করে। মরিঙ্গা পাতায় উপস্থিত অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ত্বকের বলিরেখা কমায়। মরিঙ্গা পাতায় প্রায় ৩০ টি অ্যান্টি অক্সিডেন্ট রয়েছে।

মরিঙ্গা পাতার চা শরীরে পুষ্টির একটি শক্তিশালী বলয় তৈরি করে এবং একটি প্রদাহ বিরোধী প্রকৃতির। এর অ্যান্টি অক্সিডেটিভ বৈশিষ্ট্যগুলো সেলুলোজীয় সুরক্ষামূলক বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন হওয়ায় এটি 'সুপারফুড' নামে পরিচিত। এটি প্রদাহজনক এনজাইম উৎপাদন এবং ডায়াবেটিসের মাত্রা কমায়। পরিশেষে দেহকে সুস্থ স্বাভাবিক রাখতে মরিঙ্গা চা এর অবদান অপরিসীম।

## Sources:

- <https://www.webmd.com/diet/moringa-tea-health-benefits>
- <https://pharomeasy.in/blog/16-health-benefits-of-moringa-leaves/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319916>
- <https://senchateabar.com/blogs/blog/moringa-tea>

## লীক (Leeks)

লীক যেভাবে কাজ করে:

০১. **IBS চিকিৎসায়** লীক দ্রবণীয় ফাইবারের (Soluble fiber) একটি ভাল উৎস এবং এতে প্রিबायोটিক আছে যা অল্প উপকারী ব্যাকটেরিয়ার খাদ্য হিসেবে কাজ করে। আমাদের পেটের ব্যাকটেরিয়াগুলো শর্ট-চেইন ফ্যাটি এসিড নামক কিছু তৈরি করে, যা আমাদের জন্য সমস্ত ধরনের ভাল কাজ করে যেমন-আমাদের বিপাক ক্রিয়াকে ভাল করে, প্রদাহ কমায় এবং হজমের সহায়তা করে।

০২. Type 2 diabetes চিকিৎসায় (Lower blood sugar) অ্যালিয়ামে (Alliums) থাকা সালফার যৌগগুলো রক্তের শর্করার মাত্রাকে কার্যকরভাবে কমিয়ে আনতে দেখা গেছে। Leeks have been shown to inhibit a-amylase, which help supports a range of anti-diabetic functions. লীকে অ্যালিসিন (Allicin) থাকে, যা ডায়াবেটিস নিউরোপ্যাথি এবং মেটাবলিক সিনড্রোমের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষামূলক কাজ করে। যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের মধ্যে এটি একটি কার্ডিওপ্রোটেক্টিভ ফাংশন আছে যা বিষণ্ণতা কমাতে সাহায্য করে। Leeks provide flavonoids and antioxidants, which strengthen cardiac function and combat free radical damage a common occurrence in type 2 diabetes.

০৩. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে (Boost up immune system) লীকে থাকা অগার্নোসালফার যৌগের মধ্যে Phytochemicals আছে যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং এর কাজের জন্য একে Super power বলা হয়। এর অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যা ফ্রি র্যাডিকেলকে মেরে ফেলে যার ফলে কোষ ও টিস্যুর ক্ষতি হতে দেহ রক্ষা পায়।

০৪. ত্বক, দাঁত এবং চোখ সুস্থ রাখতে (Healthy skin, teeth and eye) লীকে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন 'এ' আছে চোখের জ্যোতির ক্ষমতার জন্য বিশেষ উপকারী যার ফলে Age-Related Macular Degeneration (AMD) এর ক্ষেত্রে ভাল উপকার করে। লীক এ থাকা ভিটামিন 'এ' এর জন্য ত্বক, দাঁত এবং চোখ ভাল করতে সহায়তা করে।

০৫. নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার থেকে রক্ষা করতে পারে (Protect against certain types of cancer): নিয়মিত লীক খেলে অন্ত্রের ক্যান্সার অনেকাংশে কমে যায়।

লীক ফ্ল্যাভোনয়েড সমৃদ্ধ, বিশেষ করে কেমফেরল নামে পরিচিত। ফ্ল্যাভোনয়েড হলো অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং এতে অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি, অ্যান্টি-ডায়াবেটিক এবং অ্যান্টিক্যান্সার বৈশিষ্ট্যের পাশাপাশি অন্যান্য সুবিধা আছে। যার ফলে সবাইকে নিয়মিত লীক খাওয়া উচিত।



**লীক সাধারণত যে সব রোগের ক্ষেত্রে গ্রহণ করা হয়:**

১. পেটের পীড়া ভাল করতে (IBS)
২. ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে (Diabetes type2)
৩. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে (Boost up immune system)
৪. ত্বক, দাঁত এবং চোখ সুস্থ রাখতে (Healthy skin, teeth and eye)
৫. নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার থেকে রক্ষা করতে পারে (Protect against certain types of cancer)



## Sources:

- <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-leeks>
- <https://diabetesmealplans.com/10371/leeks-and-type-2-diabetes/>
- <https://greatist.com/health/superfood-leeks#nutrition>
- <https://www.healthline.com/nutrition/onion-benefits>

## চা যেখানে হারবাল ওষুধের কাজ করে

এই চায়ে নির্দিষ্ট পরিমাণে সর্জিনা পাতা, চা, আদা, দারুচিনি থাকে, যা নিয়মিত পান করলে নিম্নলিখিত উপায়ে আমাদের শরীরের উপকার সাধন করতে পারে।

**০১. আদা:** আদাতে বেশি পরিমাণে জিঞ্জেরল(Gingerol) থাকে। যা শক্তিশালী অ্যান্টি ইনফ্লেমেটরি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যযুক্ত একটি

পদার্থ। আদার মধ্যে জিঞ্জেরল (Gingerol) নামক পদার্থ রয়েছে, যা ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষামূলক প্রভাব রয়েছে বলে মনে করা হয়। এটি মধ্যবয়সী মহিলাদের মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতেও সাহায্য করতে পারে।

**০২. দারুচিনি:** দারুচিনির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সক্রিয় উপাদানগুলোর মধ্যে একটি হলো সিনামালডিহাইড (Cinnamaldehyde)। যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ব্লাড সুগারকে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে।

**০৩. সর্জিনা পাতা (Moringa Leaves):** মরিঙ্গা পাতায় প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি এবং বিটা ক্যারোটিন থাকে যা ফ্রি রেডিক্যালের বিরুদ্ধে কাজ করে। এতে কোয়ারসেটিন (Quercetin) নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। মরিঙ্গা পাতায় উপস্থিত আরেকটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হলো ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড (Chlorogenic Acid) যা খাবারের পরে ব্লাড সুগারকে স্থিতিশীল করতে সাহায্য করে। সর্জিনার পাতা লিভারের কোষের মেরামতকে ত্বরান্বিত করে। পাতায় পলিফেনলের (Polyphenols) উচ্চ ঘনত্ব রয়েছে যা লিভারের অক্সিডেটিভ ক্ষতি থেকে লিভারকে রক্ষা করে এবং এমনকি এটি কমাতে পারে। এগুলো লিভারে প্রোটিনের মাত্রা বাড়ায়। যাদের মাইগ্রেন আছে বা বারবার মাথাব্যথায় ভুগছেন তারা নিয়মিত এইটা খেতে পারেন। এই পাতাগুলো মেজাজের ভারসাম্যকারী (Depression Control) হিসেবেও কাজ করে কারণ তারা সেরোটোনি (Serotonin), ডোপামিন (Dopamine), এবং নোরাড্রেনালিনের (Noradrenaline) মতো নিউরোট্রান্সমিটারের উৎপাদনকে ভারসাম্য করে।



যা স্মৃতি, মেজাজ এবং উদ্দীপনা-প্রতিক্রিয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। বিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করেন যে আইসোথায়োসায়ানেট (Isothiocyanates) হলো মরিঙ্গা পাতার প্রধান প্রদাহরোধী যৌগ।

### **Sources 1: আদা (Ginger)**

- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ginger-benefit>
- <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-ginger#5.-May-drastically-lower-blood-sugars-and-improve-heart-disease-risk-factors>
- <https://spiceworldinc.com/health/10-health-benefits-of-ginger/>

### **Sources 2: দারুচিনি (Cinnamon)**

- [https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-cinnamon#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_4](https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-cinnamon#TOC_TITLE_HDR_4)
- <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-cinnamon>
- <https://www.webmd.com/diet/supplement-guide-cinnamon>

### **Sources 3: সজিনা পাতা (Moringa Leaves)**

- <https://www.webmd.com/diet/moringa-tea-health-benefits>
- <https://pharmany.in/blog/16-health-benefits-of-moringa-leaves/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319916>
- <https://senchateabar.com/blogs/blog/moringa-tea>

## টেকি ছাঁটা চাল

টেকি ছাঁটা চাল একটি সম্পূর্ণ শস্য (whole grain)। এর মানে এতে শস্যের সমস্ত অংশ রয়েছে ফাইবারস ব্রান, পুষ্টিকর জার্ম এবং কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ এন্ডোস্পার্ম। এটি শক্ত তুষের বাইরের আবরণের কারণে রান্না করতে কিছুটা সময় নেয়। অন্যদিকে, সাদা চালের ফাইবারস ব্রান ও পুষ্টির জার্ম অপসারণ করা হয়েছে। যেহেতু এইগুলো শস্যের সবচেয়ে পুষ্টিকর অংশ। সাদা চালে খুব কম প্রয়োজনীয় পুষ্টি থাকে। সাদা চাল নরম এবং দ্রুত রান্না হয়।

পুষ্টি উপাদানের ক্ষেত্রে সাদা চালের তুলনায় টেকি ছাঁটা চালে বেশ কিছু সুবিধা রয়েছে। এতে ফাইবার এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে। সেইসাথে আরও ভিটামিন এবং খনিজ রয়েছে।

### টেকি ছাঁটা চালে নিম্নোক্ত উপকারিতাগুলো পাওয়া যায়:

১. ব্লাড সুগার কমাতে সাহায্য করে।
২. হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।
৩. শারীরিক প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে

### টেকি ছাঁটা চালের পুষ্টি উপাদানের তুলনামূলক চিত্র নিম্নোক্ত :

| পুষ্টি উপাদান | টেকি ছাঁটা চাল | সাদা চাল |
|---------------|----------------|----------|
| থায়ামিন      | ১৫%            | ১৪%      |
| নিয়াসিন      | ১৬%            | ৯%       |
| ভিটামিন বি-৬  | ৭%             | ৫%       |
| ম্যাগনেসিয়াম | ৯%             | ৩%       |
| ফসফরাস        | ৮%             | ৩%       |
| আয়রন         | ৩%             | ৭%       |
| জিঙ্ক         | ৬%             | ৪%       |

### ব্লাড সুগার কমাতে সাহায্য করে :

টেকি ছাঁটা চালে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম এবং ফাইবার থাকে যা উভয়ই রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। গবেষণা পরামর্শ দেয় যে নিয়মিত গোটা শস্য (Whole grain) যেমন টেকি ছাঁটা চালের—

মতো খাওয়া রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে সাহায্য করে এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করে। এমনকি সাদা চালের পরিবর্তে টেকি ছাঁটা—

চাল দিলেও রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যায় এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে যায়। অন্যদিকে প্রচুর পরিমাণে সাদা ভাত খাওয়ার সাথে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এটি এর উচ্চ গ্লাইসেমিক সূচক (GI) এর কারণে হতে পারে। জিআই পরিমাপ করে যে একটি খাবার কত দ্রুত আপনার রক্তে শর্করা বাড়ায়। টেকি ছাঁটা চালের জিআই প্রায় ৫০ এবং সাদা চালের একটি জিআই প্রায় ৮৯ অর্থাৎ সাদা চাল টেকি ছাঁটা চালের চেয়ে অনেক দ্রুত রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়ায়।



### হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে:

৪৫টি গবেষণার বিশ্লেষণে দেখা গেছে যে যারা চাল সহ সবচেয়ে বেশি গোটা শস্য খেয়েছেন, তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি ১৬-২১% কম ছিল যারা সবচেয়ে কম গোটা শস্য (Whole grain) খেয়েছে। টেকি ছাঁটা চালের মতো গোটা শস্যও মোট এবং এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল কমাতে পারে। টেকি ছাঁটা চাল এমনকি HDL (ভাল) কোলেস্টেরল বৃদ্ধির সাথে যুক্ত করা হয়েছে।

### অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ:

টেকি ছাঁটা চালের তুষ্ণে অনেক শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, যা ক্ষতিকারক ফ্রি রেডিক্যাল যৌগকে নিরপেক্ষ করতে এবং শরীরে প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে তাদের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মাত্রার কারণে, টেকি ছাঁটা চালের মতো গোটা শস্য হৃদরোগ, ক্যান্সার এবং টাইপ ২ ডায়াবেটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

### Sources:

- <https://www.goodrx.com/well-being/diet-nutrition/white-rice-or-brown-rice>
- <https://www.healthline.com/nutrition/brown-vs-white-rice#white-rice>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/intermittent-fasting-may-lead-to-disordered-eating-studz-finds>

## পি আর পি (PRP)

### পি আর পি (PRP) কী?

পি আর পি অর্থ হচ্ছে প্লাটিলেট রিচ প্লাজমা, পি আর পি থেরাপিতে শরীরের নির্ধারিত অংশে ইনজেকশনের মাধ্যমে বিশেষ প্রোটিন সরবরাহ করা হয়। এ পদ্ধতি প্রয়োগে আপনার শরীর থেকে রক্ত নিয়ে তা থেকে প্লাটিলেট (অনুচক্রিকা) ও প্লাজমা (রক্তের বর্ণহীন সাদা অংশ) আলাদা করা হয়।

**যে সমস্ত রোগের ক্ষেত্রে পি আর পি ব্যবহার করা হয়:**

১. হাঁটু ব্যথা
২. ফোজেন শোল্ডার
৩. পায়ের গোড়ালি ব্যথা
৪. টেনিস এলবো
৫. লিগামেন্ট ইনজুরি
৬. চুল পড়া
৭. ব্রেনের সমস্যা
৮. বার্ধক্যের চাপ
৯. ডায়াবেটিক ফুট আলসার
১০. অন্যান্য।

**পি আর পির উপকারিতা সমূহ:**

### চুল:

১. চুলের গঠন উন্নত করে।
২. চুল পড়া বন্ধ করে।
৩. চুলকে মজবুত করে।
৪. চুলের প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগায়।

### ত্বক:

১. ত্বকের রিজুভিনেশন করে (ত্বকের নবজীবন)।
২. বার্ধক্যজনিত চাপ দূর করে।
৩. ব্রেনের দাগ সমূহ দূর করে।
৪. ত্বককে উজ্জ্বল করতে সাহায্য করে।

### অস্থি সন্ধি:



১. প্রদাহ কমিয়ে ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
২. সাইনোভিয়াল ফ্লুইড তৈরিতে সহায়তা করে।
৩. ক্ষতিগ্রস্ত টিস্যু (কলা সমূহ) কে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে।

**Reference:**

- <https://www.healthgrades.com/group-directory/tx-texas/el-paso/west-texas-pain-institute-xbx4tq>



## Autism

বর্তমানে শিশুদের অন্যতম প্রধান সমস্যা হচ্ছে বিকাশ মূলক সমস্যা আর এই বিকাশ মূলক সমস্যা গুলোর মধ্যে অন্যতম সমস্যা হলো অটিজম। অটিজম হচ্ছে Neuro Development Disabilities যা মস্তিষ্কের বিকাশমূলক সমস্যা। যা সাধারণত ২বছর ৬মাস থেকে ৩বছর ৬মাসের মধ্যে প্রকাশ পায়।

### ASD (Autism Spectrum Disorder)

সামাজিক সম্পর্ক ও অন্যের সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা হচ্ছে অটিজম আক্রান্তদের অন্যতম প্রধান প্রতিবন্ধকতা। অটিজমের সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য কোন চিকিৎসা নেই।

অটিজম বলতে মূলত মানসিক প্রতিবন্ধকতা বুঝালেও এটি মূলত স্নায়ুবিিক প্রতিবন্ধকতা। বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরোর স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা জরিপ ১৯৯৪ অনুসারে বাংলাদেশের শতকরা ০.৮ ভাগ শিশু প্রতিবন্ধী। অপরদিকে ইউনেস্কো (১৯৭৯) এর হিসেব মতে উন্নয়নশীল দেশে প্রতিবন্ধতার হার শতকরা ১০-১৫ ভাগ। বাংলাদেশের এক সাম্প্রতিক-



জরিপে প্রতিবন্ধী জনগোষ্ঠীর হার ৫.৬ পাওয়া গেছে (জাতীয় প্রতিবন্ধী ফোরাম ও হ্যান্ডি ক্যাপ ইন্টারন্যাশনাল, ২০০৫)। অটিজম কেন হয় তার বিজ্ঞানসম্মত কারণ জানা যায় নি। তবে কিছু কারণ এখন নানা ভাবে বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণের মাধ্যমে জানা গেছে। যেমন-পরিবেশগত, গঠনগত এবং বংশগত।

### অটিজম আক্রান্ত শিশুর কিছু প্রধান বৈশিষ্ট্য:

১. আই কন্ট্রাক নেই/চোখে তাকিয়ে কথা না বলা।
২. নাম ধরে ডাকলে সাড়া দেয় না।
৩. সামাজিক সম্পর্ক ও যোগাযোগ নেই।
৪. একা থাকতে পছন্দ করে।
৫. বয়স অনুযায়ী জ্ঞান বুদ্ধিগত বিকাশ হয় না।
৬. পরিবেশন অনুযায়ী আচরণ করতে পারে না।
৭. সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করে না, মেলামেশা করে না।

### Reference:

1. <https://www.nhs.uk/>
2. <https://www.cdc.gov/ncbddd/index.html>

SUO XI Hospital এ অটিজম ক্লিনিক ডিপার্টমেন্টে আকুপাংচারের মাধ্যমে বাংলাদেশে প্রথম অটিজম রোগীর চিকিৎসা শুরু হয়েছে।

অটিজম আকুপাংচার এর মাধ্যমে চিকিৎসা করা যায়। Scalp Acupuncture চিকিৎসার মাধ্যমে অটিজম রোগীর মস্তিষ্কের ব্যাঘাত জনিত সমস্যা, আচরণগত সমস্যার উন্নতি লাভ করা সম্ভব, Tongue Acupuncture এর মাধ্যমে Speech and Language Delay এর চিকিৎসা করা হয়। Neuro Acupuncture এর মাধ্যমে Neuro Development Delay চিকিৎসা করা হয়। আকুপাংচারের মাধ্যমে Autism, Cerebral Palsy, Down Syndrome, Myopathy চিকিৎসা করা হয়।

### Reference:

- Ncbi.nlm.nih.gov-
1. <https://www.nlm.nih.gov/>
- Lupine publishers-
1. <https://lupinepublishers.com/>
  2. <http://acupuncturecollege.org/>

এছাড়াও আমাদের SUOXI Hospital এ Cerebral Palsy, Down syndrome, Myopathy রোগের আকুপাংচার এর মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়।

**SUO XI Healthy লাইফ স্টাইল**

০১. ব্যালেন্স ডায়েট: ভাল খাবার, ভাল পানি, অগার্নিক ফুড, লীক ভেজিটেবল, মরিঙ্গা চা, টেকি ছাঁটা চাল, তিলের তেল (Sesame oil), খাঁটি সরিষার তেল।

০২. ব্যায়াম করা: সুস্থকর শ্বাসের ব্যায়াম, কার্যকরী শারীরিক ব্যায়াম। প্রকৃতির মাঝে কিছু সময় কাটানো।

০৩. ভালো ঘুম (Sound sleep)

০৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো (Boost up Immune System) সূর্যের আলো, ভিটামিন-ডি, আকুপাংচার, মেডিটেশন, তাই চি (Tai chi), ইয়োগা।

০৫. ডিটক্সিফিকেশন: ওজোন থেরাপি, ফার ইনফারেড থেরাপি, চাইনিজ ফুট ট্রিটমেন্ট, আকুপ্রেচার, আয়নিক ফুট ডিটক্স ট্রিটমেন্ট ইত্যাদি।

## Daily Routine

১. সকালে ঘুম থেকে ওঠা ৬টা (৬:০০ AM)।

২. ঘুম থেকে উঠার পর ৪ গ্লাস / যতটুকু পারা যায় কুসুম গরম পানি (37-38°C) + কাঁচা রসুন

৩. (২ কোয়া/কোষ) খাওয়া। ০৩) ৪০-৬০ মিনিট ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ করা। যেমন, দ্রুত হাঁটা, দৌড়ানো, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (ব্যায়াম এমন হবে যেন শরীর থেকে ঘাম বারে)। ঘাম বারা অনুসারে কচি ডাবের পানি পান করা।

সকালে নাস্তা ((৭:৩০ AM) :

১. ফলের সালাদ / সবজি সিদ্ধ + একটা সিদ্ধ ডিম + ১ কাপ মরিঙ্গা চা + ডিটক্স পানি + ১ কাপ হলুদের চা। (ডিম হতে হবে হেভি মেটাল বিহীন, ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ)।

২. সবজি: বাঁধাকপি, বরবটি বা পছন্দ অনুযায়ী।

৩. ফলের সালাদ: আপেল, ড্রাগন, পেঁপে বা পছন্দ অনুযায়ী।

৪. হলুদ এবং মধুর মিশ্রন-১ কাপ।

সকাল (১০:০০-১১:০০ AM):

টক জাতীয় ফল। যেমন: আমড়া, আমলকি, পেয়ারা, জাম্বুরা বা পছন্দ অনুযায়ী।

দুপুরের খাবার (১:৩০-২:০০ PM)

১. টেকি ছাঁটা চালের ভাত -২ কাপ।

২. ভর্তা: মিষ্টি আলু, কাঁচা কলা, কাঁচকি মাছ, সিম বা পছন্দ অনুযায়ী।

৩. সবজি -১ কাপ।

৪. শাক-লাউ শাক, সবুজ শাক, লাল শাক, কলমি শাক বা অন্যান্য যে কোন শাক -২ কাপ।
৫. মাছ অথবা মাংস -২ পিস (সামুদ্রিক মাছ হলে ভালো)।
৬. ডাল।
৭. সালাদ।

#### বিকেল ৫টা (৫:০০ PM)

১. মরিঙ্গা চা-১ কাপ।
২. গরুর দুধ-১ কাপ। গ্রামে ঘাস খাওয়া দেশি গরু, যাকে কোন অ্যান্টিবায়োটিক/হরমোন ইনজেকশন দেওয়া হয় না।
৩. শসা, গাজর, ছোলা, টমেটো বা পছন্দ অনুযায়ী।

#### রাত (৭:৩০-৮:০০)

১. লাল আটার রুটি -১ টি।
২. মাছ/মাংস-১ পিস।
৩. সবজি-১ কাপ।
৪. কাঁচা পেপে/লাউ সিদ্ধ-২ কাপ।

#### বিশেষ দ্রষ্টব্য:

(সপ্তাহে একদিন গরু/খাসি (৩-৪) টুকরা খেতে পারবে।

১. খাবার তৈরিতে খাঁটি সরিষার তেল/তিলের তেল (Sesame oil)/অলিভ ওয়েল/নারিকেল তেল ব্যবহার করা।

২. প্রাপ্তবয়স্করা প্রত্যহ নিয়মিত লীক (Leek) ভেজিটেবল খাওয়া (১৮ বছরের উর্ধ্বে)।



## বর্জনীয় খাবার:

১. অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার।
২. লাল মাংস।
৩. ঝাল ও মসলাযুক্ত খাবার।
৪. এসিডিটি তৈরি করে এমন খাবার।
৫. ফাস্ট ফুড।
৬. মিষ্টি চকলেট, পেস্ট্রি।
৭. প্রক্রিয়াজাত সংরক্ষিত খাবার।
৮. হেভি মেটাল যুক্ত শাক সবজি, ফলমূল, ডিম, মাছ ও মাংস।
৯. যেসব গরুকে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয় সেসব গরুর দুধ।
১০. যে সব মুরগি বা মাছকে হেভি মেটাল যুক্ত ফিড খাওয়ানো হয়

## শেষ কথা

আকুপাংচার খেরাপি দীর্ঘকাল ধরে ঐতিহ্যবাহী চীনা ঔষুধের একটি সুপরিচিত অংশ। মৌলিক গবেষণায় সাম্প্রতিক অগ্রগতি তথাকথিত আকুপাংচার পয়েন্টগুলোর জন্য যান্ত্রিক ভিত্তি প্রদর্শন করেছে, সেইসাথে তাদের কার্যকরী বৈশিষ্ট্যগুলো বর্ণনা করেছে। দীর্ঘস্থায়ী পেশীবহুল ব্যথার চিকিৎসায় বড় আকারের ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের সংখ্যা বৃদ্ধি এবং আকুপাংচারের পদ্ধতিগত পর্যালোচনা স্পষ্টভাবে আকুপাংচার খেরাপির কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তা প্রদর্শন করেছে। ভবিষ্যতে আমাদের চিকিৎসা সেবার মান আরও বৃদ্ধি পাবে এবং এই আকুপাংচার চিকিৎসা ব্যবস্থার মাধ্যমে মানুষকে সর্বদা উত্তম সেবা দিতে শশী হাসপাতাল বর্গ তাদের এই যাত্রা অব্যাহত রাখবে। আমাদের অক্লান্ত পরিশ্রম এবং রোগীদের প্রতি ভালোবাসা আমাদের একমাত্র পরিচিতি। সেদিকে লক্ষ্য রেখে প্রতিনিয়ত আমাদের চিকিৎসা সেবার মান উন্নত হচ্ছে এবং দেশ-বিদেশের বিভিন্ন রোগী আমাদের চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করে সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপন করছে। এই ধারা অব্যাহত রাখতে শশী হাসপাতাল তাদের লক্ষ্যে অটুট থাকবে।

**Acupuncture  
Treatment  
and  
Cure  
in Bangladesh**



# Acupuncture Treatment and Cure in Bangladesh

**Dr. S. M. Shahidul Islam**

PhD Fellow

# Acupuncture Treatment

## Origins of Acupuncture

Acupuncture is an alternative treatment method. A medical method discovered and popularized thousands of years ago in China. Acupuncture has been used worldwide for centuries to treat a variety of ailments and from leg pain to headaches.

Acupuncture has a long history. Acupuncture instruments in ancient books were made of bone.



Such devices were seen between four and eight thousand years ago. This was the period of the last part of the tribal society. Bone needles were found during archaeological excavations. During the Spring and Autumn period (770–476 BC) medicine turned away from magic, or witchcraft, and some doctors appeared. Dr. Yi Hwan mentions acupuncture and moxibustion in Duan Chiu Zhuo Shi Chuan book, which is used in the treatment of acupuncture.

During the Warring States and the Western Han period (476 BC–25 AD), the discovery of iron smelting technology led to the production of a greater number of metal needles. The application of the acupuncture treatment system is further enhanced by inserting metal needles into areas of the body where bone needles cannot reach. Then, during the Eastern Han and Three Kingdoms periods, many acupuncture practitioners were introduced. Acupuncture was first systematically discussed in Zen Jiao Chia Iching by Hwang Pu Mi. A greater number of books on acupuncture were published in China and in the Southern and Northern periods (256–589 AD). Acupuncture was then introduced to Korea and Japan.

During the Sui and Thang periods (AD 581–907) acupuncture became a specialty. Acupuncture entered Europe in the 16th century, but fell into disrepute during the Qing dynasty.

## The Journey of Acupuncture

Acupuncture continued to be greatly developed and qualified over the next century and gradually became a standard therapy used alongside herbs, massage, diet, and moxibustion (heat) in China. Many different esoteric theories of diagnosis and treatment emerged during that time. It is even contradictory, perhaps as competing institutions try to establish their monopoly and influence. Fifteenth-century bronze statues show the acupuncture points used today and were used for teaching and testing purposes.

During the Ming Dynasty (1368-1644), the Great Compendium of Acupuncture and Moxibustion was published, forming the basis of modern acupuncture. It contains clear descriptions of the entire set of 361 points that represent the openings of channels through which fine needles can be inserted to alter the flow of Qi energy. It should be noted that the knowledge of health and disease in China developed entirely from living subjects and observation because dissection was prohibited and the subject of anatomy did not exist.

Traditional Chinese Medicine (TCM), which also includes herbal medicine, integrates different streams of acupuncture theory and practice. In the 1950s, acupuncture research institutes were built across China, and treatment was offered in separate acupuncture departments within



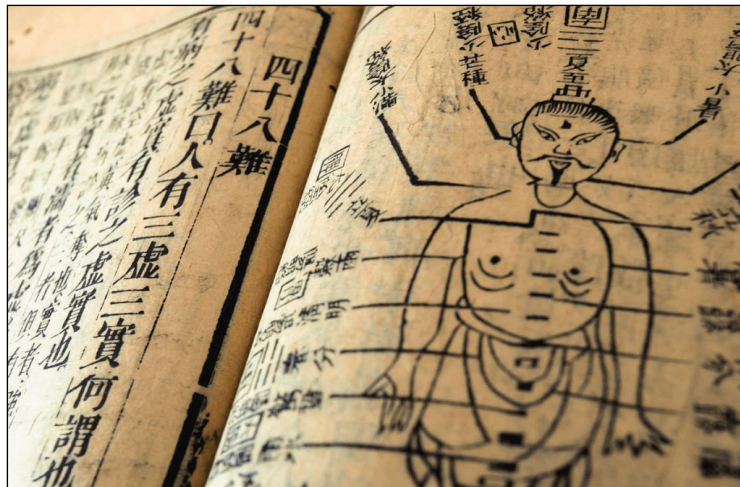
Western-style hospitals. During the same period, Professor Han in Beijing sought a more scientific explanation for acupuncture and conducted groundbreaking research on the release of neurotransmitters, particularly opioid peptides.

Acupuncture spread to other countries in different eras and in different ways. Korea and Japan incorporated Chinese acupuncture and herbs into their medical systems in the sixth century. Both countries continue to use this therapy, usually in tandem with Western medicine. When trade routes opened between the ninth and eleventh centuries, acupuncture emerged in Vietnam. In the West, France was one of the first to adopt acupuncture. In the sixteenth century, Jesuit missionaries brought back descriptions of acupuncture, and the therapy was commonly adopted by French physicians. In 1816, Berlioz's father conducted clinical research on acupuncture and



published a treatise on the subject. Souliet du Morant, a diplomat who spent several years in China, has had a significant influence on French acupuncture today.

Ten Rien, who worked for the East India Company and saw the use of acupuncture in Japan,



provided the first medical description of acupuncture by an European physician around 1680. Then, in the early part of the 19th century, there was a flurry of interest in acupuncture, both in America and Britain, and in the scientific literature, including a Lancet editorial article entitled 'Acupuncture.'

Various research papers have appeared. Acupuncture fell out of favor by mid-century, and interest waned, but it was temporarily revived in an edition of Osler's textbook, in which he noted remarkable success in treating back pain with hat-pins. Surprisingly, this comment was deleted from the next issue.

Acupuncture has evolved tremendously since 1949. Acupuncture research has yielded many valuable insights. Especially in its regular activities, pain relief, immune system development, and the human body's ducts, acupoints, and internal organs. Conclusions from trials and systematic reviews of acupuncture generally provide very good evidence of benefit, suggesting that it is an effective health care method. Acupuncture is generally safe when performed by properly trained practitioners using clean needle techniques and single-use needles. When delivered properly, it has a low rate of minor adverse effects, when accidents and infections do occur, they are often associated with negligence on the part of the practitioner, particularly in the application of sterile techniques.

A member of the US press corps performed acupuncture in 1971 while recovering from an emergency appendectomy in China, which he visited in preparation for a visit by President Nixon. He wrote about his experience in the New York Times, and a team of US physicians went on a fact-finding trip to China to evaluate acupuncture, particularly its use for surgical analgesia. The surgery they saw despite their initial enthusiasm, acupuncture proved completely unreliable as an analgesic for surgery in the West. When the NIH consensus meeting reported that there was positive evidence for its usefulness, at least in a limited range of ailments, acupuncture finally reached its current level of acceptance in the United States.

The traditional concept of acupuncture has been questioned in the West, particularly by Mann in the UK and Woollett in the US. Many practitioners' ideas have been replaced by a neurological paradigm based on evidence that acupuncture needles stimulate nerve endings and alter brain function, particularly innate pain inhibition systems. The first magnetic resonance imaging study of acupuncture may also be significant. Other workers have noted a striking similarity between travel trigger points and their specific pain referral patterns and traditional acupuncture point locations and their associated meridians.

Acupuncture has a plethora of proposed mechanisms of action, but that's not to say there's little valid data. Because processes are relevant to therapeutic practice. There is also evidence of clinical efficacy for many conditions, such as chronic pain, but systematic reviews published in the last decade of the twentieth century provided more reliable evidence of acupuncture's value in treating nausea (from various causes), toothache, back pain, and headache.

### The Philosophy of Acupuncture and Some Principles

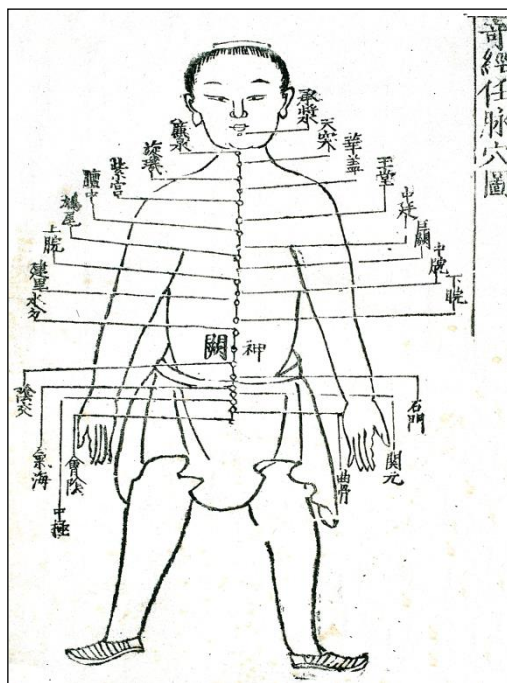
For the past 5,000 years, acupuncture has been an important part of primary health care in China. The general theory of acupuncture is based on the idea that there are patterns of energy flow (Qi) throughout the body that are essential for well-being. Disturbance in this flow is thought to cause the disease. In a healthy person, Qi flows easily through all channels and Yin and Yang are in dynamic balance. This means that, despite momentary oscillations in yin and yang, the net energy is balanced.

The 'five element theory' concept underpins acupuncture as a health care science (called panchabhuta in ancient Sanskrit and anasir in Persian-Arabic literature). Consequently, its diagnosis, treatment, and practice must be viewed from the perspective of this ideal.

According to this theory, all the visible world of animate or inanimate matter arose from 5 primordial elements - fire, earth, water, air (metal in Chinese), and space or ether (called wood in Chinese philosophy) influenced by the 2 primordial forces of nature (nature ) consists of the positive-masculine polarity (called male in Sanskrit or yang in Chinese) and the negative-female polarity (called female in Chinese) (known as shakti in Sanskrit or yin in Chinese). What is the concept behind modern acupuncture therapy and is it scientifically supported? Some modern acupuncturists still believe that qi and meridians play a role in the success of treatment. Others believe that acupuncture sites are clusters of nerves, muscles, and connective tissue that respond physically and organically to stimulation. Acupuncturists can increase blood flow to these areas by stimulating them with small needles. This subsequently activates the body's pain-relieving system by stimulating hormone, neurotransmitter, and immune system responses. Allopathy is



founded on a rational understanding of the physical sciences, particularly the periodic table of atoms and chemical elements. Acupuncture, on the other hand, is founded on intuition-based science, which stems from the belief that "a human being is a hierarchical entity" composed of invisible and visible body layers. Despite the fact that acupuncture relies on the unseen dimension to heal the visible dimension of humans, it is still far from a complete integration based on its own philosophy. As a result, acupuncturists are a struggling group, either fighting against other streams of health care or integrating tools from other streams to produce visible healing. Being bipolar to be unipolar. The acupuncture therapy method, based on 5 parts, claims advantages over various chemical chart-based allopathy methods. In reality, acupuncturists are sensitive to multiple energies. Given the gravity of the majority and the divine mandate of free human will and human choice, suicide is natural. However, acupuncturists are at the center of global conflict. In short, the evolution of awareness and healthcare practice must shift from a plethora of chemical-world instruments to five energy-world building blocks. Here, it must break

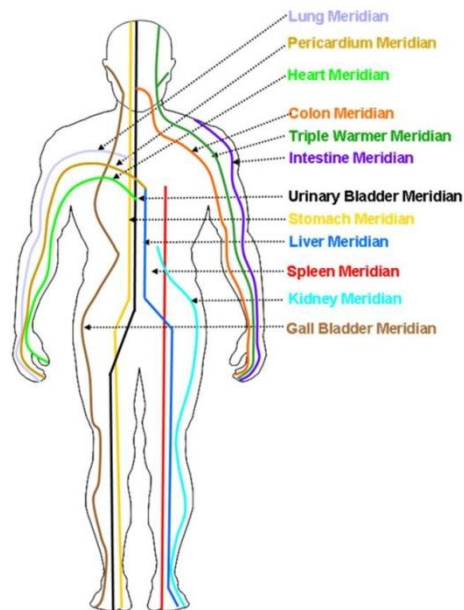


free from the two entrapped forces that create polarity and transcend the integral unity within. The Chinese philosophy of acupuncture is a bit more complex, as ancient treatments are generally not based on science and medicine. "They thought that the human body was filled and animated by an unseen life-giving force they called 'Qi' (pronounced 'Chi') and that when Qi flowed well and went to all the right places, a person had good mental and physical health.

The concept of Kiwi is not far-fetched. It takes into account the natural inner workings of your body. When you are stressed or anxious, you are more prone to illness. When you are comfortable and healthy, your body reflects that. After all, your emotions, mental health, and overall well-being all affect your physical health. As a result, acupuncture tries to help people achieve balance or qi and therefore alleviate various ailments.

Acupuncture helps correct flow abnormalities in visible areas near the skin. Acupuncture is used for many medicinal purposes, although the primary focus is the prevention of Qi and blood

balance in a person's spiritual, mental, emotional, and physical well-being. When the flow of qi is obstructed and imbalance occurs, disease occurs. Specific acupuncture sites located near or on the surface of the skin trigger specific sensory receptors, which in turn stimulate nerves that carry impulses to the brain. To accomplish the intended effect, the brain releases neurotransmitters and endorphins, the body's natural pain-killing substances. The compounds produced by acupuncture do more than just relax the entire body.



Physiological benefits reported throughout the body include increased circulation, reduced inflammation, reduced pain, relief of muscle spasms, and increased T-cell counts, which are responsible for boosting the immune system. To live a long and prosperous life, the ancient Chinese believed that moderation in all areas of life was essential. We both agree! Our acupuncturist's goal is to restore your health and help your body maintain harmony and balance so you can live to a ripe old age. Acupuncture is more than just sticking needles in your body! Our acupuncturist can use herbal and nutritional therapies, Qi Gong/Tai Chi restorative physical exercises, meditation, cupping, and other techniques to restore balance and optimal health to your body. However, it should be remembered that stimulation alone cannot provide the desired results. It maintains its spirit of unwavering faith, as well as the strength of the simulated field. A clap requires two hands. It goes from doctor to patient, from teacher to student, and from the absolute to humanity. Thus, acupuncture is a brief field of awareness where humanity seeks a singular focus and struggles to remain bound in the worship of abstraction. When this goal is achieved, what remains is abstract absolute worship and unwavering devotion to this divine will.

## Acupuncture Meridians and Principles

Classical acupuncture theory states that there are two opposing and complementary energies in nature. Yin and Yang. These two energies work together to regulate the flow of qi (pronounced chi). According to the classical concept, energy or life is known as Shakti. When a person is in



"good health", Yin and Yang are in balance and the Qi flow is smooth. When Yin and Yang become "out of balance", Qi is disrupted, leading to illness and disease. Qi circulates throughout the body through passageways known as meridians, which transport qi from internal organs to the surface of the skin. Up to 361 sites along and around this meridian can be stimulated to restore imbalances. Although physical evidence for the existence of meridians has yet to be discovered after years of searching, some meridian phenomena can be observed, especially with current technology. Many studies believe that when specific internal organs are affected by the disease, acupoint sensitivity has the ability to cause dynamic functional changes that reflect acupoint specificity developed a model of acute gastric mucosal injury (AGMI) and examined plasma extravasated Evans blue (EB) staining in whole-body skin. They discovered four acupoints that interact with the abdomen to excrete the EB points.

Some research results revealed that the connective tissue and connective tissue interstitial fluid (CTIF) system were related to the anatomical structure of meridian channels and acupoints. Yuan et al., for example, examined digital images of cadaver slices and discovered 361 acupoints in five types of connective tissue. According to Dang et al., 9 of the 11 acupoints on the lung meridian were in the periosteum. Another group was assembled to investigate the relationship between perivascular space (PVS) and meridians. They discovered PVS around blood vessels along the meridian using perivascular dye injection and frozen section histology and was a fluid channel.



Systems of biology focuses on understanding functional processes from a systems-wide perspective by combining computational and experimental methods to investigate complex biological systems. Systems biology has become a viable strategy for increasing our understanding of health and disease with the development of high-throughput genomic, proteomics, and metabolomic technologies. To create new terminology to denote that data, the "-omics" suffix is added to the object of study or the level of the biological process. Genomic analysis from gene data, proteomics from protein data, and metabolomics from metabolic data are examples. Omics data can be used to investigate many levels of systems biology from a holistic perspective. Integrating acupuncture with a systems biology approach has emerged as a key focus of TCM research. Genomics is a method of gathering information from the genome to influence medical decisions and personalized solutions for each patient. Many individual

transcriptional profiles in animals or humans have now been investigated to find acupuncture treatment target molecules.

Meanwhile, genomic analysis has discovered candidate genes or pathways associated with the preventive effects of acupuncture treatment for various diseases and symptoms. To screen for putative candidate genes influencing acupuncture responses, microarrays containing cDNA or oligonucleotide probes were used. Numerous studies have shown that acupuncture has numerous overall effects by modulating the genes associated with it.

This arrival may even transcend the concept of health and reach the concept of embracing asceticism, leaving the closed confines of physicality and its trappings. What this entails for stumbling mankind is left unsaid. Remember that all sequences of life should be treated as mere interpretations and a page of the human experience of will. For an acupuncturist, this Tao stares them in the face all the time. It is the truth above all truths that must be realized, as well as the courage required to travel from unknown to more unknown waters, unlike practitioners of allopathy, who are always convinced of what reality is simply because of the organization of science. And the art that supports it all.

## **The Efficacy of Acupuncture**

Traditional Chinese Medicine (TCM), a complex medical science that reflects philosophical concepts and embodies broad dialectical concepts, is used to observe the human body by placing it in a larger system. As we all know, there are many differences between TCM and Western medicine. In Western medicine, health is defined as a state of complete physical, mental and social well-being, whereas in TCM, the term encompasses the harmony of man and the cosmos, harmony of form and spirit and a human-oriented view of values and the balance of Qi-Blood-in-Yang in the human body.

Acupuncture, as an essential component of TCM, has been used to treat many diseases and symptoms for over 2,500 years and is considered an invaluable resource by society. Acupuncture practitioners practice in Western countries despite cultural differences. A growing number of studies have shown that acupuncture is both safe and effective in treating a wide range of ailments. Acupuncture.

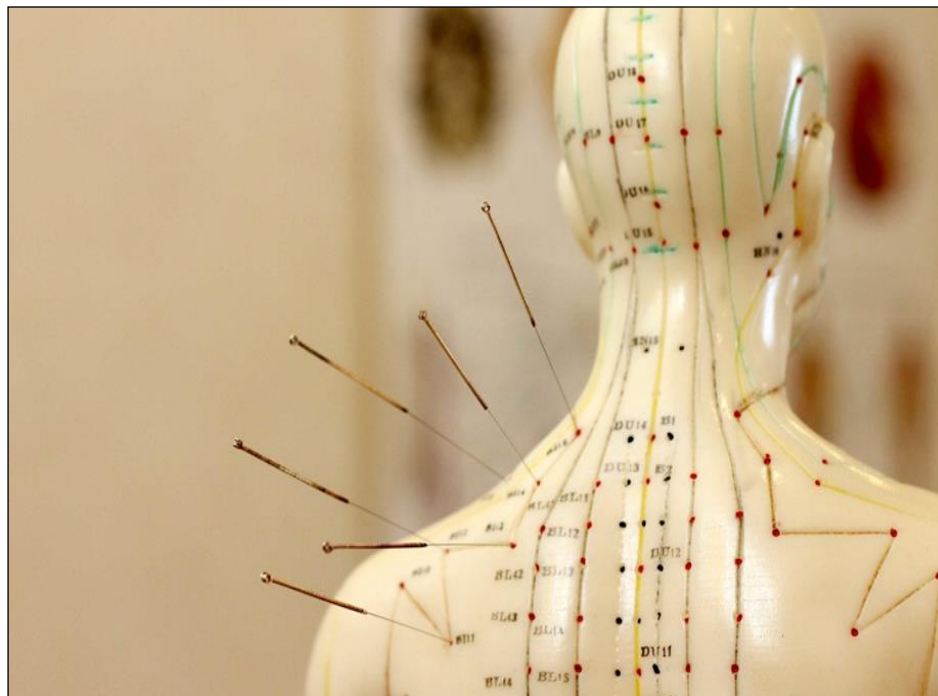
Many recent attempts have been made to address these concerns, however, most of them are still based on the philosophy of "reductionism", whereas acupuncture is based on the concept of "holism". The human body, a complex system, can be defined as a network of self-regulating systems. The network is connected by meridians that run through the entire body. Acupuncture meridians can be used to regulate the balance of the human body. For example, acupuncture on the Hand Taiyin Lung Meridian can be used to treat respiratory ailments. Since the lung is a center of TCM, along with the skin, nose, and large intestine, hand Tai yin acupuncture on the lung meridian can treat skin ailments, rhinitis, constipation, and other symptoms. There are various methodological approaches that influence our understanding of the theory behind evidence-based Chinese medicine.



According to reliable sources, there are 361 acupoints on the human body, most of which are divided into "meridians". (Academy of Traditional Chinese Medicine 1975. Acupuncture needles are as thin as human hair. People claim to feel mild pain when the needle is inserted. You may feel pressure or pain after the needle is inserted at the correct depth. A very small electric current or heating of the needle can occur throughout the operation. The effects of this treatment are very successful. For humans, though the process is fairly straightforward.

Acupuncture in Western medicine is the application of acupuncture as a response to medical diagnosis. It activates sensory nerves under the skin and in the muscles. As a result, the body produces natural compounds such as endorphins that relieve pain. These naturally occurring chemicals are likely responsible for the therapeutic benefits of acupuncture.

||A course of acupuncture usually provides more chronic pain relief than a single treatment. Acupuncture plays a very important role in improving lung function and making the body work more efficiently. Acupuncture can create stimulation in the body that is necessary for improved health. The new stimulation helps reduce the pain in the affected area of the body, and it eventually subsides completely. Acupuncture has no known negative side effects, and has a long history of use as an alternative treatment. Acupuncture is a medical procedure used to target specific areas of the body. It is based on the specific needs of the patient. Acupuncture procedures are specifically designed for a patient's individual vertebrae.



The acupuncturist's knowledge is tested when determining which acupuncture points should be stimulated or calmed to achieve a specific result in each patient. The effectiveness of acupuncture treatment is determined by the selection of appropriate acupuncture points for each patient and the precision with which the needles are placed.

This is especially significant because each patient needs tailored treatment based on the underlying cause of the illness. Treatment and strategies vary from patient to patient, even if the symptoms are similar.

It is conceivable that different people may develop the same set of symptoms for different processes. An acupuncturist's skill is to determine the true cause of an illness and use the correct acupuncture points to treat it.

Acupuncture points are said to activate the central nervous system. The substances are then released into the brain, spinal cord, and muscles.

These metabolic changes can stimulate the body's innate ability to heal itself, promoting both physical and mental well-being. Acupuncture has various medical applications today, and patients have found these treatments quite beneficial.

In traditional acupuncture, your health depends on qi, or vitality, which is part of the life force flowing through your body. When your Qi is blocked you can get sick. Acupuncture helps restore healthy energy flow by releasing these blockages.

During an acupuncture session, the practitioner stimulates specific points on your body with very fine needles. Acupuncture is recognized by the World Health Organization as an excellent and effective treatment for various diseases where other medical methods are not effective.

### **Patient Expectations During an Acupuncture Session**

It will begin with an initial consultation. The initial visit usually lasts between 60 and 90 minutes. The acupuncturist will take a complete health history, perform a physical exam, and customize a treatment plan for you. At the next visit, your treatment goals will be addressed and your progress reviewed. The acupuncturist will spend time getting to know you and your health concerns during your first exam. Don't hesitate to ask questions at any time during your therapy.

Acupuncture treatment begins with cleaning a specific area of your body with alcohol. When the needle is inserted, you may feel a small pinch, which should disappear almost immediately. Acupuncture is not widely accepted.

Once the needles are inserted, you may feel qi movement, which is a good sign and a strong



indicator of the therapeutic effects of your treatment session. People have different experiences with their Qi flow and it may even change from session to session. This sensation may be tingling or electric, or it may be a sensation of heaviness, expansion, warmth, or even a traveling sensation along the meridians. Most people feel really relaxed during therapy sessions and may even fall asleep and wake up feeling refreshed.

Depending on the condition, the needles may be left in for 15 to 40 minutes. This is a great time to relax, and the acupuncturist will monitor you and reposition the needles for optimal benefit and comfort.



At first, you may need to attend more frequently, but as your symptoms improve, you may start making appointments farther and farther apart. Acupuncture usually has no side effects. However, it is important to recognize that energy is being redirected and chemicals and hormones are being stimulated in your body. Occasionally, the original illness will worsen for a few days, or other general body changes will occur, or an emotional state will be induced. This should not be a cause for concern as it is an indication that acupuncture therapy is starting to work and is common, especially during the first two treatment sessions.

Acupuncture is a reasonably painless procedure. There will be instances when the patient first feels the insertion, but there should never be a time when the patient feels discomfort during the treatment. Acupuncture can cause dull pain, heaviness, tingling, heat, and increased sensitivity at the needle site. This feeling is almost always accompanied by a deep sense of relaxation and tranquility. Acupuncture is supposed to be a calming experience. This is indeed one of its therapeutic effects. Many patients were so relieved after treatment that they had to sip some water and 'find their bearings' before being allowed to leave.

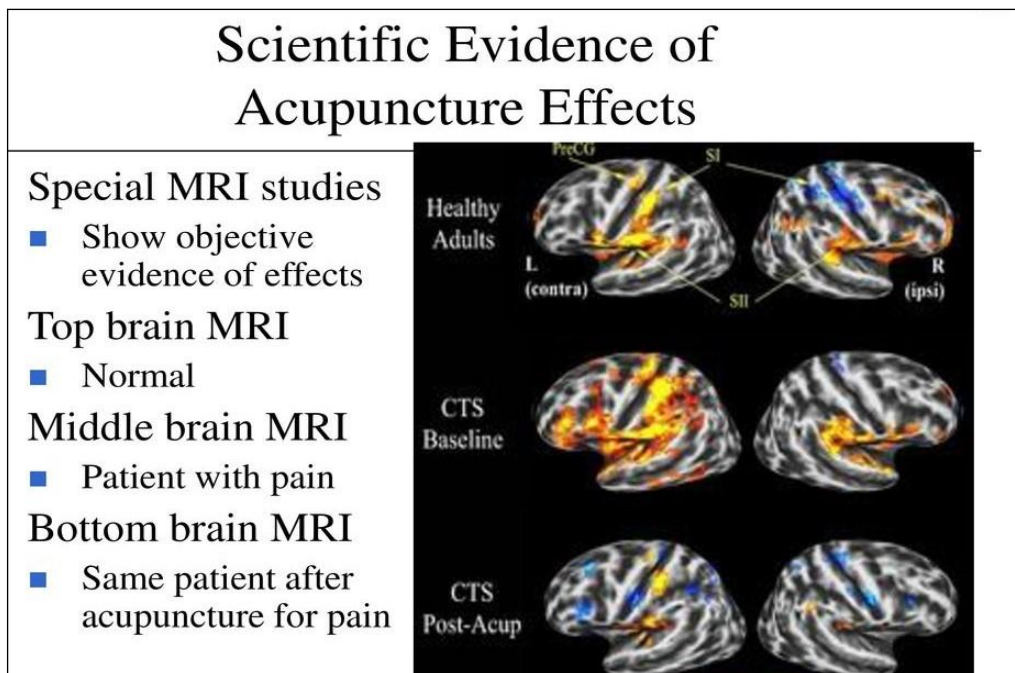
This state of deep relaxation in the patient is prolonged as the therapy progresses. Look for it as a measurable indicator of improvement. If the patient is strongly opposed to needles, several options are available. As a last resort, I plan to employ acupressure, energy work, nutrition,

herbal medicine, and other complementary therapies. These techniques are often effective enough to replace acupuncture. Many patients are nervous at first but are surprised by how much less they feel after the needle is inserted.

Unfortunately, many acupuncturists only practice part-time and treat Chinese medicine as a hobby. You should seek the services of someone with considerable experience treating your disease, and your practitioner should be deeply committed to ongoing education and practice.

## Scientific Evidence for Acupuncture

Many people swear by acupuncture's healing powers and pain-relieving benefits, but is there data to back up the treatment's effectiveness? Scientific research on acupuncture is difficult. The difficulty of establishing a true placebo group one in which the control group believes that the acupuncture treatment is not the actual therapy makes it difficult to evaluate treatment methods.



Yet, according to the National Institutes of Health, chronic pain responds effectively to acupuncture treatment. A study published in 2012 found that acupuncture was more effective than a placebo in treating persistent back pain, migraines, neck pain, and knee pain. A study published in 2009 found that incorporating acupuncture into primary care for chronic migraine management reduced headache frequency.

A 2017 study of 249 migraine patients divided them into three groups: those who received acupuncture therapy,

those who received a placebo, and those who were placed on a waiting list for treatment. The study found that acupuncture patients felt the most comfortable, but the differences were small, leading researchers to question whether the costs of the treatment outweighed the benefits.

Another study published by Berkeley looked at the effectiveness of acupuncture in PTSD patients. Those who received the therapy saw about a 50% reduction in symptoms. Those who did not receive treatment had no relief. Interestingly, those who received cognitive behavioral therapy experienced a reduction in symptoms, although not to the same extent as those who received acupuncture treatment.

About 5,000 research studies have uncovered acupuncture treatments. This study found that acupuncture can treat a variety of symptoms as well as reduce pain and mental health concerns. Does science support the use of acupuncture? More research is needed to discover how acupuncture works and how successful it is, but there is growing scientific evidence to suggest it does. Acupuncture patients experience symptom relief.

Chinese philosophy reflects a wide variety of complementary and opposing forces that cannot exist without each other. Yin and Yang combine to form "qi" or life force. Qi is a type of energy that travels through the body through invisible pathways known as meridians. The principle of yin and yang is crucial to TCM therapy, the most basic level of TCM treatment aims to achieve a balance of yin and yang within each individual. In other words, the principles and methods of acupuncture are to understand how qi and blood flow through the meridians and organs, as well as how to increase the flow by inserting needles into specific sites.

According to the National Institutes of Health, acupuncture is a safe therapeutic procedure with few potential adverse effects, as long as the patient sees a certified physician who employs safe practices. It is a viable choice for individuals who want to investigate natural, non-drug treatment options for chronic pain and headaches. It can also be beneficial for mental health disorders.

## Acupuncture Needles

Acupuncture needles are classified into five categories: tip, body, root, handle, and tail. The tip of a needle and the part of the body that is placed in a subject's body in an acupuncture position. The handle and tail of a needle are the parts that a practitioner uses to manipulate the needle. Link the main body and handle of a needle. Acupuncture needles are usually made of stainless steel, with a gauge of 26 to 40 and a length of 0.5 to 2.5 inches. Because of their small size, acupuncture needles are often referred to as "painless needles." It is very small though.



The needles are often quite short and only a few millimeters long. They should be single-use, pre-sterilized needles that are thrown away immediately. Acupuncturists choose which areas to insert needles based on your condition. The number of points required for a typical session may vary depending on how many symptoms you experience. One can insert the needle too much or



too much to penetrate the muscle. Once the needles are inserted, they can stay in there for as little as 30 minutes.

You may feel a tingling or dull pain after the needles are placed, but you should not experience any significant discomfort. If you do, tell your doctor immediately.

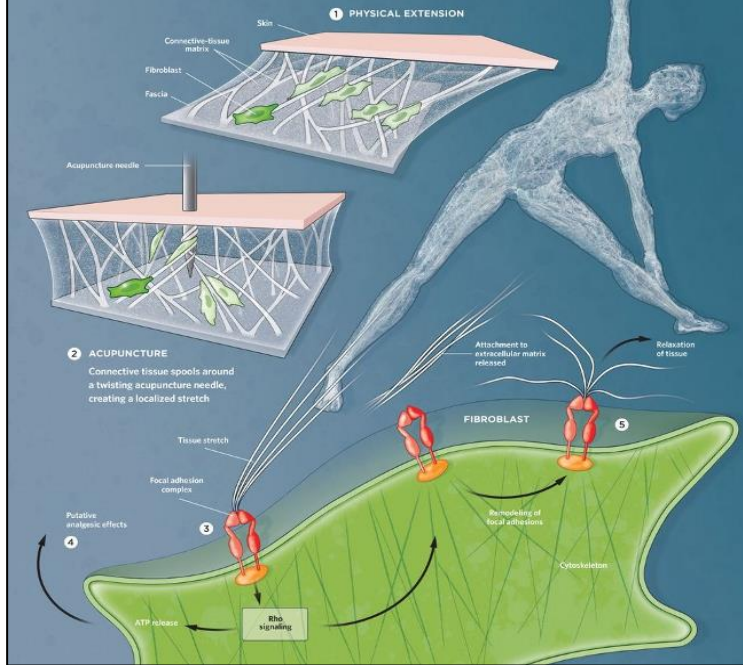
### **Acupuncture Needles and Connective Tissue**

Acupuncture needles are small, filiform needles used in traditional acupuncture and the more recently developed 'dry needling' method. An important feature of acupuncture needles is their small diameter, which allows a unique type of contact between the needle and the connective tissue. When the acupuncture needle is rotated, the collagen bundles grasp the needle and wind around its shaft, creating little 'whirls' of collagen within a few millimeters of the needle. Rotating collagen causes the connective tissue to follow the rotating needle and subsequently adhere to itself, increasing mechanical contact between the needle and the tissue.



### WHEN CONNECTIVE TISSUE STRETCHES

Various types of connective tissue join organ and muscle groups throughout the body. Our research showed that when connective tissue is stretched for at least 30 minutes, either by physical extension **1** or by mechanical stimulation with an acupuncture needle **2**, the fibroblast cells that help produce and maintain the connective-tissue matrix become enlarged and flattened. A current cellular model that could explain this change in shape predicts that focal-adhesion complexes on the surface of the fibroblasts detect the stretching, and initiate a signaling pathway mediated by the protein Rho **3**. In response, the cell releases ATP into extracellular space. ATP participates in the change in cell shape, and also may be converted into breakdown products with analgesic effects **4**. In addition, the Rho pathway instigates remodeling of the cell's focal adhesions **5**, which mediate where and how the cell attaches to the extracellular matrix. Together these changes cause relaxation of connective tissue.



Once a needle-tissue link is established, any subsequent needle motion, whether rotational or up-and-down, essentially drags the tissue along the path of needle motion. As the needle rotation pulls and mobilizes the connective tissue from the direction of the needle, this type of needle manipulation induces a distinct type of 'intrinsic' tissue stretch that primarily involves the 'loose' subcutaneous or intermuscular connective tissue layers and slight stretching of the skin. Furthermore, when the acupuncture needles are rotated and then left in place, the connective tissue whorl is not immediately disturbed, allowing the connective tissue stretching to persist for several minutes. Acupuncture needles can thus be used to stretch the subcutaneous and deep connective tissue layers in a sustained, localized, and specific manner.

Measurement of connective tissue air in humans using robotic acupuncture needles and ultrasound elastography imaging techniques. Both unidirectional rotation (the needle is continuously rotated in one direction) and bidirectional rotation (the needle is rotated back and forth) produce a measurable increase in the amount of force required to withdraw the needle from the skin. The torque generated at the needle-tissue interface increases exponentially as the needle rotates in unidirectional rotation.

This is similar to the exponential increase in frictional force that occurs when a wire is looped around a winch drum needle torque is gradually built up over repeated rotation cycles. This is probably due to insufficient tissue imbalance at the end of each cycle, resulting in a continuous accumulation of torque in the tissue.

As a result, unidirectional and bidirectional needle rotation can cause the tissue to 'grab' the needle. Even slight needle movement can cause observable tissue displacement several centimeters away from the needle. Furthermore, as the number of rotations increases, the amount of tissue displacement during successive axial needle movements also increases. Acupuncture needles can thus be employed as 'tools' to produce specialized mechanical stimulation of connective tissue in humans and animals, which can be evaluated in vivo.

### **Standard Acupuncture Needles**

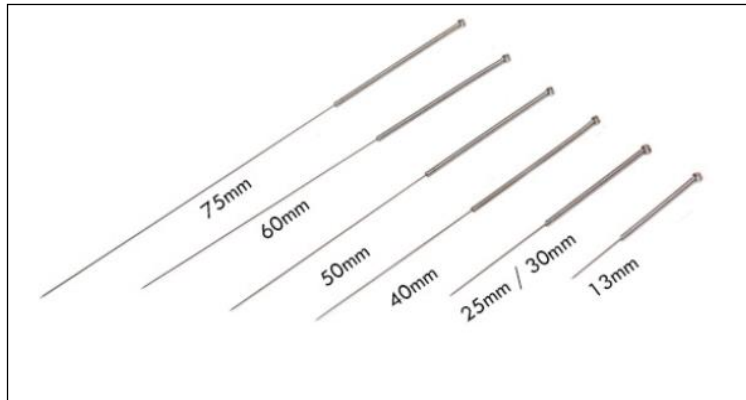
Acupuncture needles consist of two parts such as shaft and a handle. The shaft is often made of stainless steel coated with silicone. Handles can be made of metal or plastic, as shown in the figure below.

Although there have been cases of silicone fragments breaking the surface coating and causing foreign body reactions, this is a risk shared by all silicone-coated hypodermic needles and surgical instruments, not just acupuncture needles. The tip of the needle has a rounded contour, as shown in the detail, rather than simply tapering to a point like a pencil.

The tip of the needle does not simply taper to a point like a pencil but instead has a rounded shape which can be seen in detail. Although it is less stressful to separate tissue fibers rather than cut them, it can still damage blood vessels, nerves, and other structures if the needle or the patient moves. The modern needle is of excellent quality, although sometimes the point is dull or hooked, or the handle is not securely attached to the shaft. As soon as the problem is identified, such needles should be rejected. Normal diameter and length (referring to the exposed portion of

the shaft, not including the handle) of regularly used acupuncture needles. Acupuncturists should only use single-use disposable needles for treatment.

Acupuncture needles are wrapped in a sterile plastic box with a paper or metal foil backing. In experience, most acupuncturists find paper-backed packs to work faster and easier than foil-backed packs.

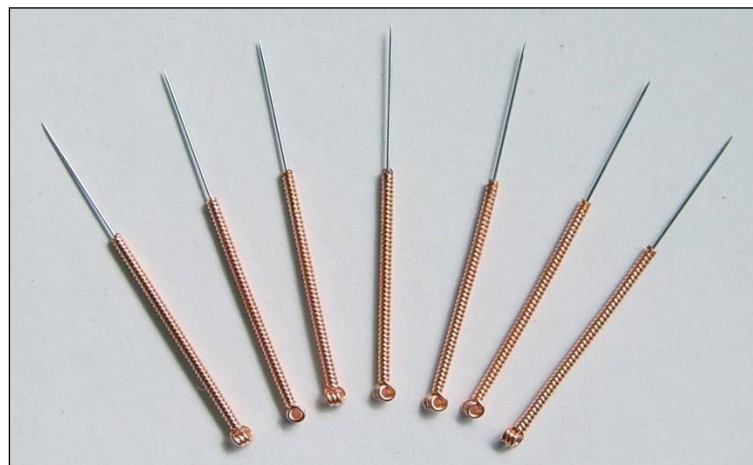


Needles can be packed individually or in groups of five, ten, or twenty. Packs of five or ten are obviously very effective if you work with NADA acupuncture. Many other acupuncturists, however, prefer to buy their needles in packages of five, ten, and twenty. It saves time, which means less packaging to deal with, less storage required, healthier for the environment, and more cost-effective.

Acupuncture needles have proven to be reliable needles because they slide so easily compared to injection needles. Compared to the 'cutting' action of injection needles, the rounded tip of the acupuncture needle displaces tissue to allow for penetration, resulting in less scarring.

The needle should be selected with the idea of being 'as thin as possible and as long as necessary' in mind. Needle lengths available in the market are generally sufficient. Only for obese individuals and particularly deep-lying muscles requiring a length greater than 80 mm, can spinal needles be used.

The use of extremely small, thin needles has proven ideal for pain-sensitive patients. However, it



takes some practice to insert the needles quickly so they don't bend when trying to pierce the skin. Insertion must be vertical and performed with forceful, coordinated action. Guide tubes are provided to facilitate insertion. Guide tube pressure on the skin also activates mechanosensitive low-threshold/swelling differences, which can block noxious input at the spinal level induced during insertion, as well as central transmission of pain and any associated guarding response.

This effect can also be achieved by applying finger pressure to the insertion site. We recommend flattening the entire hand; This not only reduces pain but also allows the therapist to sense the patient's autonomic state, responsiveness to needles, and local muscle twitch responses in superficial muscles. If you detect a patient's 'psychological' withdrawal from the treatment environment or a certain guarded reaction, you may need to stop therapy to avoid a terrible experience.

## **The Techniques of Acupuncture Treatment**

Acupuncture needles can provide a sensation known as Di Qi in Chinese. Traditionally, this sensation was defined as having four components (Lu & Needham 1980):

1. Numbness
2. Distension/extension/fullness
3. Heaviness
4. Sore discomfort that feels like muscular fatigue. Patients also experience pressure, tingling, warmth or cold, and radiating or radiating sensations. These DQ sensations can be distinguished from the sensations usually associated with being pricked by a needle - sharpness or pain. Patients may experience either or both sensations, but the DQ sensation is unique to acupuncture and indicates that the nerve has been successfully stimulated.

Even the reinforcing-reducing technique of acupuncture is one of the most commonly used needling methods in clinical practice today, but scholars have different views on it. Using literature and clinical practice, this study explored the origins of acupuncture's even strengthening-reducing method. The comments were related to the basic understanding of acupuncture strengthening and reducing techniques and actual clinical applications.



Even the strengthening-reduction method had two meanings in ancient times. The first is a compound reinforcing-reduction needling technique for a combination of cold and heat or deficiency and excess, where reinforcing and reducing methods are applied alternately to the same acupoint. The second indicates a yin-yang imbalance involving the human body or meridians. To rebalance yin and yang, for example, excess in the upper body and deficiency in the lower, heat on the left and cold on the right, treatments to increase the lower and decrease the upper, or to strengthen the right and decrease the left, are used. Consequently, it is seen as a therapeutic principle or a needling method. The ultimate goal of treatment, at the same or other acupoints, is to balance yin and yang. Acupuncturists today rarely even mention strengthening-reducing techniques.

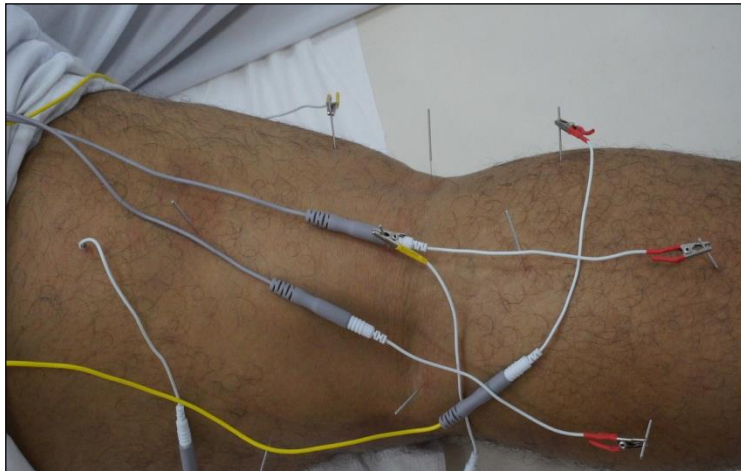
Since the founding of the People's Republic of China, the relevant technique, characterized as lifting, thrusting, and rotating the needle evenly, has gradually evolved into the common needling technique in current clinical practice, which is completely different from the traditional understanding. The strengthening-reducing methods of acupuncture differ in understanding between ancient and modern times. For improved contributions to clinical applications, the derivation is important.

Acupuncture needles come in a variety of diameters, from very thin to very thick. Acupuncture needles have a very sharp point and a plastic or metal-wrapped handle. Acupuncture needles, unlike phlebotomy needles, are not hollow and are supposed to divide tissue rather than cut it. After identifying the appropriate acupuncture point, it is important to palpate the point to prepare the body for the needle. A contractor, which is supplied with most needles, may be needed for a very small needle.



The introducer is a plastic tube just a few millimeters longer than the needle. Drop the needle into the introducer after placing it over the acupuncture point. The handle of the needle will extend a few millimeters from the tip of the applicator. Tap the needle into the skin with your index finger while holding the trigger between your thumb and the third finger of your dominant hand. With repetition, determining the exact amount of force required to pierce the skin becomes second nature.

Carefully remove the introducer after the initial tap of the needle on the skin. The needle can then be pushed deeper and angled to the appropriate location. The needle usually enters the body of the muscle, but the depth varies depending on the acupuncture point. A point on the back of the neck may be 2-3 cm deep, while a point on the forehead may be only a few millimeters deep. Inserting needles without a plastic introducer requires some training and supervision and is discussed in this article. After a needle is inserted, it can be stimulated or left alone. If left alone, the temperature difference between the coiled handle and the needle tip of the body and the



needle handle at room temperature will induce electrons to flow from inside the body to the needle. The process of inserting a needle and then leaving it alone is called a needle in diffusion. The needle becomes a capacitor, sucking electrons from the body. This action is called relaxing, cooling, and draining in TCM.

The needle can be stimulated to add electrons to the body through a back-and-forth rotating action, in which the acupuncturist rotates the needle approximately 180 degrees clockwise and counterclockwise.





Warming with something like Chinese moxa, an herb pressed into an incense stick that, when lit, smokes and releases a constant stream of heat, can also stimulate the needles. Electrical stimulators are widely used and can be attached to the needles of a circuit to increase the flow of electrons from one needle to another. This is how percutaneous electrical nerve stimulation (PENS), an acupuncture variation of transcutaneous electrical nerve stimulation, works (TENS). Acupuncture sites can be stimulated with or without needles using a laser. To activate acupuncture points, both acupuncture and acupressure can be employed. Patients can be taught to



do their own acupressure, empowering them to help themselves.

According to nerve conduction studies, the onset of the DQ is accompanied by action potentials that travel at a speed and show a waveform similar to a fiber stimulation. Furthermore, the painful, heavy sensation of DQ is similar to deep muscle pain due to the activation of free endings of type 2 and 3 fibers after exercise.

TCM viewed the appearance of sens de qi as a signal of 'accumulation of qi', the necessary event to produce a response. This is not too far from our contemporary Western medical perspective - D Qi is interpreted as an indication that the right nerves are being stimulated. DQ is used to describe the sensation experienced by the practitioner when tissue appears to seize the acupuncture needle as it is moved to and from the point, but is less common when using current highly polished needles.

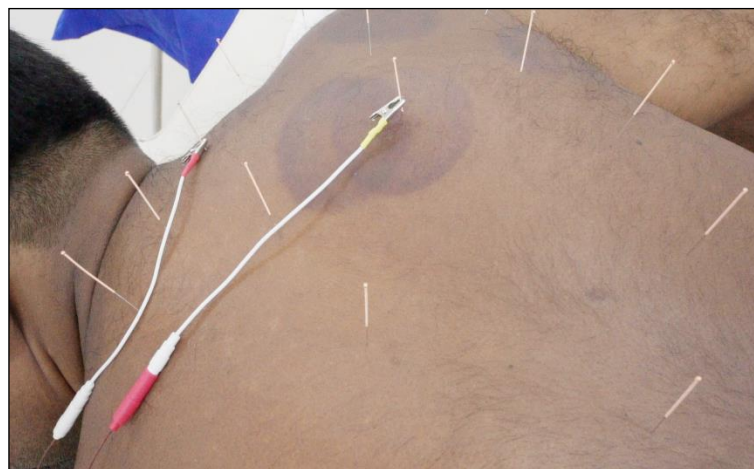
Known as the axon reflex, acupuncture needles stimulate free nerve endings, causing action potentials to propagate locally around the nerve mesh or lattice. It increases local blood flow by stimulating vasodilation and the release of numerous neuropeptides.

Calcitonin gene-related peptide (CGRP) is a neuropeptide that has been tested in relation to acupuncture. Nerve growth factor (NGF) and vasointestinal active peptide (VIP) and neuropeptide Y among others.



CGRP is a common sensory neuron produced in the dorsal root ganglia and transmitted to the periphery. Nutrition is one of its peripheral functions. It induces vasodilation and the growth of new blood vessels, enabling damage to be repaired. Acupuncture helps heal by increasing local blood flow. During or after the treatment, there is often some redness of the skin around the acupuncture needles, especially on the trunk. This is a symptom of the release of vasoactive neuropeptides such as CGRP and histamine. Fluid extravasation may also occur, resulting in fluid similar to that felt by histamine release. The patient may experience itching. Experiments have shown that when a needle is placed in the skin, blood flow increases, increases further when the needle is advanced into the underlying muscle and further increases when the needle is stimulated and induces DQ.

Acupuncture can also affect other structures in the vicinity by locally releasing neuropeptides. Acupuncture points on the face, for example, can affect salivary gland activity. Acupuncture at



local sites around salivary glands increases saliva production in patients with dry mouths caused by post-irradiation xerostomia.

Direct stimulation of nerve endings may not be the whole story, and one research group, in particular, is looking at changes in connective tissue caused by mechanical stimulation through the rotation of an acupuncture needle, and they believe that mechanotransduction may be an important mechanism in acupuncture.

For this most basic form of acupuncture, simply place a few needles in an area where increased circulation would be beneficial, such as around a soft-tissue injury that is slow to heal or near a low salivary gland.

Needles must be placed in healthy skin with a functioning nerve supply. Local acupuncture is also used to treat skin blemishes and areas with poor circulation. A ring of needles 2.5 cm apart around the site may be useful. The Chinese refer to this method as 'fencing between dragons'.

Needles should only be inserted into healthy skin to avoid damage. It has been proposed that axon reflexes can operate over considerable distances, which may explain some of the far-reaching effects of acupuncture treatment that would otherwise be difficult to explain.

Now, we can answer two key questions based on the known acupuncture physiology that every acupuncturist must know and which will occupy us throughout this book. How should the needle be stimulated and where should it be placed? There is no single solution to these problems.

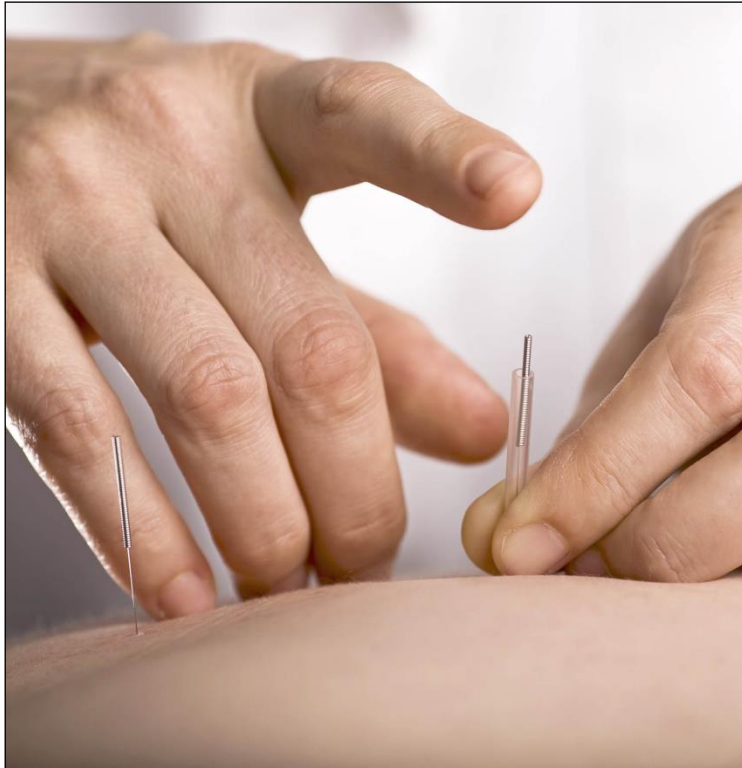
It all depends on what procedures are needed in each therapeutic setting.

## Some Important Techniques Related to Acupuncture Needles

This chapter introduces some of the different needle techniques that are common and applied in clinical practice.

### Ling-Shu-Jing Sui Technique:

General clinical practice practitioners in China today follow the original Ling-Sh texts, especially in needle techniques.



### Two popular techniques are found in the Ling-Shu-Jing:

The preferred technique is known as the 'three section needle technique'. The needle is inserted into the skin, passes through the muscle, and ends in the bone. Originally, (four thousand years ago), Ling-shu-jing used anatomical terms to describe Sui techniques. The 'Five SHU' Needle Insertion Technique' connects the needle insertion to one of the five hinges.

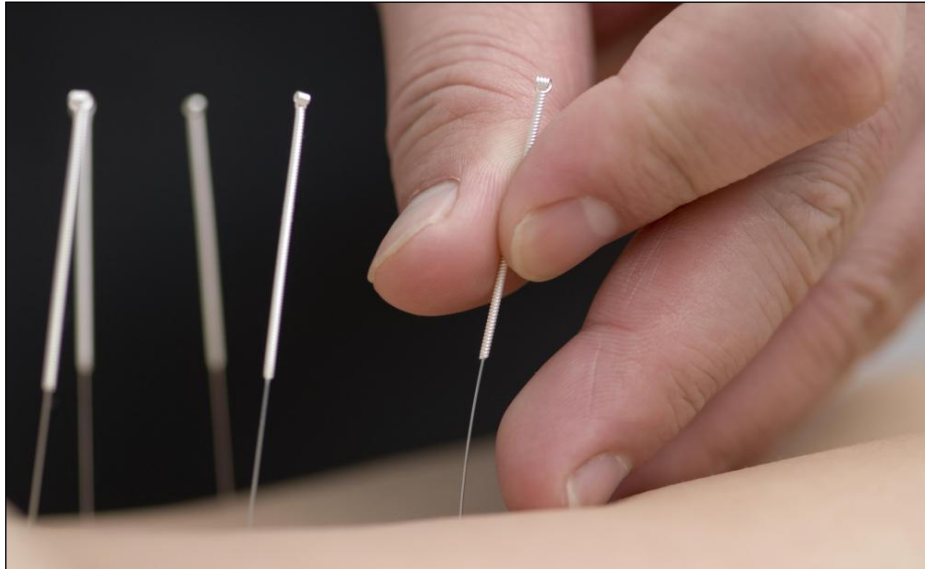
- Pneumonia is associated with needle penetration into the skin.
- The heart is associated with needle placement in small blood vessels.
- The liver is connected to the needle insertion in the tendon that connects to the joint.
- The spleen is connected to the needle insertion between the two muscles.
- Insert the needle into the periosteum or side of the bone connected to the kidney.

### Needle technique evaluation criteria:

- Strengthens deficits.
- Reducing stress removes inhibitions.
- Blood and lymphatic stasis are released.

Five Element Constitutional Acupuncture practitioners use the two-needle techniques of tonification and sedation. It will describe these techniques keeping in mind both the mechanics and the 'art' of the needle technique.

The Mechanics of Needle Techniques will describe in detail how each needle procedure is performed. The "art" part of sewing describes how the practitioner can develop so that treatment can focus on healing a person on the levels of body, mind, and spirit. A great concert pianist must have flawless technique, but he or she must integrate that skill by tapping into his or her



inner expression. With experience and virtuosity, a practitioner can attain a comparable degree of excellence.

Tonification is the most common needle technique used in 5 Element Constitutional Acupuncture. There are times when an organ's qi appears to be full, and palliatives are used. The key to determining which technique to use is to determine the pulse. Because of the difficulty of defining an 'ideal', it may require experience on the part of the practitioner in some situations.

Because Five Element Constitutional Acupuncture treats a person's underlying constitutional imbalances, tonification is employed more frequently than ablation. A pulse may feel full at the beginning of treatment and then become insufficient. When pulses begin to change, a different needle method is needed.

A practitioner of Five Element Constitutional Acupuncture who finds that a patient has a pulse deficiency uses this needling technique. For example, if the metal element is deficient, the practitioner may choose to use any point on the Lung and Large Intestine channels. In this case, needle action will be tonification.

### **Method for Tonification Needle Techniques**

- The following instructions assume that the reader is already trained in appropriate sterile procedures.



- Hold the needle at an angle of  $10^\circ$  from the perpendicular and in the direction of the flow of Qi.
- Insert the needle first on the left side of the body and then on the right side.
- As the patient exhales, slowly insert the needle to the required depth.
- Contact the patient's Qi (DK). Turn the needle  $180^\circ$  clockwise.
- Remove the needle immediately.
- Close the hole by pressing a clean swab over the point.

Tonification is the most common needle technique used by practitioners of Five Element Constitutional Acupuncture. Because it is primarily concerned with strengthening chronic deficiencies of organs and components.

When this is an excess or full condition, the healing needle method is used to settle a person's qi. This method involves touching the patient's qi and then leaving the needle in place for 20-30 minutes or until the pulses have changed significantly.

If a physician notices that a patient's pulse is overactive, he or she can relax and select limbs with this needle method. For example, if the wood element is hyper-functioning, the patient's pulse may appear full or excited. In this case, the practitioner may choose to use the Liver and Gall Bladder points as sources or sedative points with needle-action sedation methods.



## Sedated Needle Method

- Hold the needle at a 10° angle to the Qi flow.
- Start by needling the right side of the body, then the left.
- As the patient breathes in, insert the needle to the desired depth.
- Rotate the needle 360° counterclockwise.
- Usually, the patient's Qi (Diki) is contacted while twisting the needle.
- Leave the needle in place for 5 to 30 minutes or until the desired pulse changes.
- Gently remove the needle.
- Do not close the hole after removing the needle.

## Risk

The risks of acupuncture are incredibly low if you use sterile needles and receive treatment from a trained, licensed professional. Slight pain and slight bleeding are the side effects. The risk of infection is negligible as it is a disposable treatment. It is important to use a single needle in this case.

## Acupuncture Point Stimulation Techniques

TCM (Traditional Chinese Medicine) has been practiced for millennia. Its main treatment methods are ben-Kao and Zhen-jiu, but it also employs other methods (massage, diet, exercise, meditation, etc.). Zen (needle), acupuncture is literally needle piercing. But the phrase has a wider meaning. Stimulation of specific points on the surface area of the body by various methods is the application of heat directly or indirectly to different points of the body. These will be addressed in depth. Other methods of activating these points will be covered briefly.

Its most important feature is to administer an appropriate stimulus to the relevant sites rather than a specific type of stimulus. The method of selecting the right place is considered very important here. Because if the sites are not selected correctly, it becomes difficult to create acupuncture stimulation at the point, and in that case, if the correct location is not determined, it will not be possible to provide this treatment fully and truly. In that case, it is considered more important to identify the specific acupuncture points here.

Nine different types of needles were used in traditional acupuncture. Some of these looked like scalpel blades or lances and must have caused the animal significant pain. They are almost never



used in Western acupuncture these days. To avoid unnecessary pain, the best needles should be used. In practice, it uses needles with a gauge of 25-32 in small animals and 19-25 in large animals. The length of the needles is determined by the species of animal and the location of the needle points. Bony areas such as the skull, mouth, ears, and distal limbs require the smallest needles.

Medium-length needles are needed for those on the chest, upper abdomen, and areas with soft muscles, while the longest needles are needed for areas with considerable muscle mass, such as the lumbar region, buttock and thigh regions, and large muscles in the shoulder region. In general, needle lengths from 10-50 mm should be adequate for all use in small animals and needle lengths from 10-100 mm should be adequate for all work in large animals. Occasionally, very long (up to 250 mm) needles are placed parallel to the incision site, one on each side of the wound, during human surgery under acupuncture analgesia.

This technique is rarely employed in veterinary surgery. Using acupuncture needles requires a different approach. They are inserted in two stages using the push-twirl technique. The first is to pierce the skin and the second is to insert the needle into the required depth in the tissue. When using long needles, hold the needle shaft with one hand about 25 mm from the tip and turn the needle handle with the other. A stainless steel or plastic needle guide can also be used.

The needle guide is a hollow tube about 10-13 mm shorter than the needle. The gaze is firmly fixed on the point and one hand is placed on the spot. The needle is inserted into the tube and the needle handle, emerging from the guide, is firmly tapped with the finger of the free hand to drive the needle to a depth of 10-13 mm. The guide is then removed and the needle advanced to the correct depth.

It is impossible to specify the exact depth or direction for needle insertion as these vary between locations. The direction of needle insertion is determined by the physical location where the needle is inserted. The needle is usually placed deep into the muscle, at 90 degrees to the skin in the muscular area. The needle is placed perpendicular to the bony area and over the arn point until the skin is penetrated and then advanced subcutaneously. Periosteum and ear cartilage are usually not required. The unintended impact of bone can distort the needle tip, making extraction difficult and damaging the tip. Infiltration of the cartilage of the human ear can lead to chronic auricular chondritis, which can be difficult to treat.

This problem is uncommon in animals, although it is safe to avoid penetrating the cartilage. Penetration into the thoracic or abdominal cavity is generally prohibited, except in special cases such as fluid aspiration or gas from the viscera. As a result, needles are usually inserted at a 45-degree angle when inserting needles into the thorax and abdomen. Reduce the possibility of inadvertent penetration of the cavity. It is prohibited to enter the major arteries or delicate organs such as the eye. Insertion depth varies within and between species. In larger animals, needles can be placed up to 100 mm deep in specific areas.

However, a depth of 25-50 mm is more common. Specific locations are drilled to a depth of approximately 3 mm. Veterinary AP textbooks such as Westermeier, Bruner, Clyde, and Kung detail the correct depth and direction of needle entry for each location.



Depths ranging from 10 to 50 mm, depending on muscle volume, will require heavy muscle groups in small animals. Prickling at specific locations and shallow needles (up to 10 mm deep) are used at other points, similar to human textbooks. The most active locations in humans and animals are the peripheral nerves, and important nerves such as, the trigeminal, facial, radial, median, ulnar, sciatic, and spinal nerves.

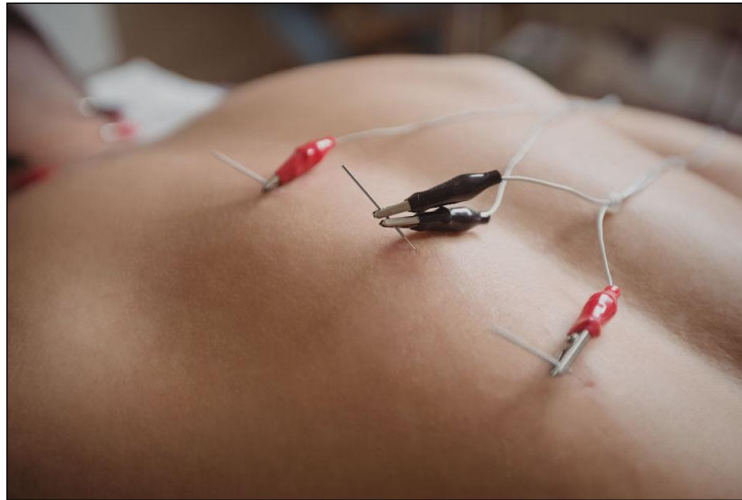
Equally important are the nerves that run over and through the muscles. Acupuncturists deliberately place (very fine) needles through these nerves. In humans, nerve stimulation produces particularly distinct sensations (De Qi). Sensation, numbness, and heaviness must be felt. Otherwise, the needle is not in the correct position.

Once the needle is correctly inserted into the nerve point and the DQ is obtained, care is taken to avoid further peaking motions with the needle to avoid physical damage to the nerve. This is especially important if hypodermic needles are used. When the needle is correctly positioned and stimulated, a local reflex muscle spasm causes the needle to grip tightly, much like a fish taking the bait. Both the patient's and the acupuncturist's experience depends upon the reaction and feelings. Animals, on the other hand, are unable to convey their feelings to the acupuncturist.



Consequently, veterinarians must look for objective indicators of significant neural activation. Tremors, local muscle twitches, vocalizations, lifting of a limb, attempts to escape, back arching, tail wagging, head bowing, and defensive responses are possible responses to acute stimuli. Like humans, the needle should be held tightly by tissue.

## Conditions Treatable by Acupuncture according to WHO (World Health



## Organization).

Acupuncture is recommended by the World Health Organization for more than 100 conditions. The Society Health Organization (WHO), which was established on April 7th, 1948, was established with the goal of establishing a world in which everyone can live healthy, productive lives, regardless of who they are or where they lived. They have branches in 150 different countries. They work with consultants and decision-makers to achieve the optimum degree of health that is reasonably attainable for all individuals. Based on its findings, the World Health Organization also advises acupuncture.

Leading and coordinating global health initiatives inside the UN is the WHO's main duty. They establish standards that governments and large enterprises must adhere to in order to promote the health of everyone on the globe. The WHO organized a conference on acupuncture in 1979. The researchers found 43 conditions that acupuncture can help with. They and several National Institutes of Health developed a Consensus Statement on acupuncture in 1997. This was a summary of acupuncture knowledge at the time based on the research that was available.

The study was not backed up at the time by well-designed clinical studies. However, the statement did mention that there was "promising data supporting the effectiveness of acupuncture" for nausea, vomiting, and postoperative pain brought on by chemotherapy. Acupuncture "may be beneficial as an additional treatment or an acceptable alternative" for a variety of different ailments, including severe pain conditions, claims the paper. That was a significant claim, then. However, acupuncture is currently recommended for more than 100 conditions by the World Health Organization.

While developing the Consensus Statement, the WHO accumulated a team of scientists to provide a consultation paper on acupuncture. This was published in 2003. It compiled information from 255 clinical investigations that were published before 1999 got underway. The first section of the report is a list of 28 conditions for which acupuncture has "shown to be an effective treatment through controlled trials. For the 63 cases where acupuncture was judged to have a therapeutic impact, they want to see further evidence. For an additional nine illnesses, acupuncture showed some therapeutic benefit, suggesting that it is beneficial to try it when other treatments are ineffective. The list of conditions for which acupuncture is recommended by the World Health Organization.

The study was quite effective since it gave acupuncture a lot of credibility and interest at the time. While some people agreed with it, others disagreed. However, without it, there would not have been nearly as much study of acupuncture up to this point. Following a more recent and thorough investigation into acupuncture, scientists now recommend it as a therapy option for all chronic pain.

Acupuncture is being used worldwide to treat more than 100 different conditions now.

### **A closer look at The Acupuncture Evidence Project**

Acupuncture has been proven through controlled trials to be an effective treatment for various diseases, symptoms, or conditions, according to the World Health Organization.

1. Adverse reactions to radiotherapy and/or chemotherapy
2. Allergic rhinitis (including hay fever)
3. Biliary colic
4. Depression (including depressive neurosis and depression following stroke)
5. Dysentery, acute bacillary
6. Dysmenorrhea, primary
7. Epigastralgia, acute (in peptic ulcer, acute and chronic gastritis, and gastrospasm)
8. Neck pain
9. Pain in dentistry (including dental pain and temporomandibular dysfunction)
10. Periarthritis of the shoulder
11. Postoperative pain
12. Renal colic
13. Rheumatoid arthritis
14. Sciatica
15. Sprain
16. Headache
17. Tennis elbow
18. Facial pain (including craniomandibular disorders)
19. Stroke
20. Hypertension, essential
21. Nausea and vomiting
22. Induction of labor
23. Knee pain
24. Leukopenia
25. Low back pain

26. Malposition of the fetus, correction of Morning sickness
27. Hypotension, primary

**Despite the need for more research, the World Health Organization recommends acupuncture for the following diseases, symptoms, or conditions:**

28. Abdominal pain (in acute gastroenteritis or due to gastrointestinal spasm)
29. Cancer pain
30. Alcohol dependence and detoxification
31. Bell's palsy
32. Cholelithiasis
33. Acne vulgaris
34. Cardiac neurosis
35. Cholecystitis, chronic, with acute exacerbation
36. Bronchial asthma
37. Earache
38. Craniocerebral injury, closed
39. Diabetes mellitus, non-insulin-dependent
40. Competition stress syndrome
41. Epidemic hemorrhagic fever
42. Epistaxis is simple (without generalized or local disease)
43. Female urethral syndrome
44. Female infertility
45. Facial spasm
46. Eye pain due to subconjunctival injection
47. Fibromyalgia and fasciitis
48. Gastrokinetic disturbance
49. Herpes zoster (human (alpha) herpes virus 3)
50. Hepatitis B virus carrier status
51. Gouty arthritis
52. Insomnia
53. Hypo-ovarianism
54. Hyperlipemia
55. Obesity
56. Lactation, deficient
57. Male sexual dysfunction, non-organic
58. Meniere disease
59. Neuralgia
60. Neurodermatitis
61. Labor pain
62. Opium, cocaine, and heroin dependence
63. post-herpetic
64. Polycystic ovary syndrome (Stein–Leventhal syndrome)
65. Pain due to endoscopic examination
66. Pain in thromboangiitis obliterans
67. Osteoarthritis



68. Postextubation in children
69. Pruritus
70. Premenstrual syndrome
71. Prostatitis, chronic
72. Postoperative convalescence
73. Reflex sympathetic dystrophy
74. Raynaud syndrome, primar
75. Recurrent lower urinary tract infection
76. Radicular and pseudoradicular pain syndrome
77. Retention of urine, traumatic
78. Schizophrenia
79. Stiff neck
80. Sjögren syndrome
81. Sore throat (including tonsillitis)
82. Spine pain, acute
83. Tobacco dependence
84. Temporomandibular joint dysfunction
85. Tietze syndrome
86. Sialism, drug-induced
87. Tourette syndrome
88. Vascular dementia
89. Urolithiasis
90. Ulcerative colitis, chronic
91. Whooping cough (pertussis)

Illnesses, signs, or syndromes for which only single-blind, placebo-controlled trials have shown some treatment benefits. When conventional and alternative therapy is ineffective for treating some conditions, the World Health Organization suggests acupuncture

92. Deafness
93. Choroidopathy, central serous
94. Color blindness
95. Small airway obstruction
96. Pulmonary heart disease, chronic
97. Hypothermia
98. Neuropathic bladder due to spinal cord injury
99. Irritable bowel syndrome
100. Chloasma

**Source:**

<https://holistic-health.org.uk/world-health-organisation-recommends-acupuncture-100-conditions/>

## **Several Medical Organizations Talks about Acupuncture Treatment**

According to **Harvard Medical School**, the ancient art of acupuncture has been used for centuries in Asia to treat many conditions and relieve pain. It is now used in the United States and other Western countries to relieve lower back pain, nerve pain (such as a painful rash), headaches, fibromyalgia, menstrual cramps, and more. In Chinese acupuncture, the acupuncturist may slightly twist or rotate the needles or apply heat or electrical stimulation to enhance the effects. He may also burn a therapeutic herb near the skin; This is called moxibustion.

**Source:**

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/relieving-pain-with-acupuncture>

**According to the Food and Drug Administration (FDA)**

**Identification:** An acupuncture needle is an instrument used to pierce the skin in the practice of acupuncture. The device consists of a solid, stainless steel needle. The device may have a handle attached to the needle to facilitate the delivery of acupuncture treatment.

**Classification:** Class II (special control) The device, when it is used on an acupuncture point, creates a type of stimulation in the body that stimulates the painful area to relieve pain and gradually heal it.

**Source:**

<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/cfrsearch.cfm?fr=880.5580>

**The National Library of Medicine and American Health Care** also recommend acupuncture and evidence-based practices.

**Source:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8404666/>

**Western studies** have shown that acupuncture can be effective in pain management. The needle stimulates a nerve, which sends a signal to the brain to release beta-endorphins. These chemicals act as the body's own opioids, lowering the pain threshold.

**Source:**

<https://www.healthline.com/health-news/acupuncture-over-opioids-for-pain-relief#>

**Uses of Acupuncture in Various Medical Fields**

Although both the philosophical and physiological basis of acupuncture may seem fanciful to Western medical thought, the results obtained in the treatment of certain diseases are by no means dismissed lightly. Its use in inducing surgical analgesia may have immediate applications for Western medicine.

Its mechanism of action is a complete mystery but may hold clues to pathophysiologic principles involved in hypnosis, visceral learning, and, most importantly, the physiology of pain perception.

The fact that many disorders for which acupuncture therapy is considered useful have a large psychosomatic component only reinforces the preconceptions of the inseparability of mind and body. Much attention is being paid to this concept in the current medical literature.

To define the role of acupuncture in modern medical practice, a more scientific approach is needed, both in clinical and basic research. If acupuncture can be proven safe and effective in the treatment of certain diseases, a lack of knowledge about its mechanism of action should not delay its inclusion in our medical arsenal.

This Chinese acupuncture treatment has been developed by Suoxi Hospital for use by people worldwide, including in Bangladesh. The journey of Suoxi Hospital started in January 2019. Pain and function measures are the primary outcomes at Suoxi Hospital. For non-specific musculoskeletal pain, osteoarthritis, chronic random headache or shoulder pain, we included

trials of acupuncture. Additionally, we found conclusive evidence that patients experience acupuncture benefits.

Moreover, the success rate of acupuncture treatment is not low at all. It is a drug-free treatment method. Acupuncture treatment can be especially appreciated at the moment when there is no alternative to medicine for other diseases. In this treatment method, no medicine or injection is applied to the patient. In that case, the patient's immune management is better and more effective than before. As a result, the patient recovers faster. Scientific studies have shown that acupuncture works as a panacea for pain-related diseases

#### Scalp Acupuncture



Scalp acupuncture, also known as neuro acupuncture, is a treatment that combines traditional acupuncture and neuroscience. Acupuncture needles are inserted into the loose isolar tissue layer of the scalp to stimulate brain neurons in the underlying region. This is a very safe procedure as the skull covers the brain and there are no organs to injure the scalp. Acupuncture on the scalp works by activating brain cells associated with compromised function.

The process works in three ways: it 'awakens' brain cells that are not dead but not functioning properly, it encourages the recruitment of healthy brain cells to restore lost function, and it promotes healthy reconnection of the brain's systems.

Scalp acupuncture is commonly used for post-stroke and brain surgery rehabilitation. There is strong clinical evidence that it can help not only with aphasia but also with paralysis, Parkinson's disease, multiple sclerosis, traumatic brain injury, motor neuron disease, phantom limb syndrome, Ménière's syndrome, post-traumatic stress disorder, chorea, Alzheimer's disease, rest.



Legg syndrome, and attention deficit hyperactivity disorder. Scalp acupuncture can help restore speech in all types of aphasia, whether expressive, receptive, anomic, or global. The time and extent of healing vary depending on the individual and the severity of the damage, but progress is usually seen with treatment. A one-hour treatment is required. Two to three treatments per week are usually recommended. The frequency of treatment may vary depending on progression.

Acupuncture also plays an important role in many other diseases. However, a large number of people may have misconceptions about acupuncture treatment methods. How to treat major diseases with a small needle? It goes without saying that the success of acupuncture is no less than that of other diseases.

Despite being an ancient medical practice, the extent of knowledge about acupuncture among people is very low. Especially in countries like Bangladesh where people prefer to take medicine.

Acupuncture has become widespread in countries day by day.

### **List of diseases for which Scalp Acupuncture is performed:**

1. Stroke
2. Insomnia
3. Headache
4. Migraine
5. Depression
6. Cerebral Palsy (CP/ Cerebral Palsy)
7. Autism
8. Motor Neuron Disease
- 9.

### **Benefits**

1. Reduces the risk of stroke
2. Relief from insomnia
3. Relief from headaches and dizziness
4. Increases immunity
5. Improves the immune system of the body
6. Removes emptiness and anxiety
7. Removes depression
8. Helps in intellectual development
9. Prevents the body from various minor diseases
10. Reduces brain stress
11. Helps to sleep soundly
12. Plays important role in mental development
13. Improves memory

### **Tongue Acupuncture**

The color of your tongue and body indicates the state of your vital energy, also known as qi (chi). It reflects the general condition of your blood, organ health, and circulation. It should be dark pink/light red on a healthy tongue. If it does not happen, then you need to understand that there might be a problem and you need to consult a doctor. If your tongue takes on a purple color, understand that it indicates a blood clot or stagnation. Pallor may indicate a blood deficiency imbalance or in some cases the presence of a cold. If the tongue shines or is very red, it should be understood that heat exists there. Or there may be a lack of excess heat. These are the names of two types of imbalance patterns that can be addressed with acupuncture. Acupuncture can also play a good role in tongue complications in many other cases.

### **List of Diseases in which Tongue Acupuncture is Performed:**

1. Difficulty in Speech
2. Slurring of Speech
3. Delayed Speech

### **Benefits**

1. Difficulty in speaking is removed.
2. Clarity comes in words.
3. Children are prevented from speaking late.



4. The shape of the tongue helps in changing the shape.

## Ear Acupuncture

There is another type of acupuncture that focuses only on your ears. This is known as auricular acupuncture. This is an example of auriculotherapy, which refers to any acupressure or acupuncture treatment confined to the ear.

Auricular acupuncture is a diagnostic and therapy system that works by stimulating points on the ear to normalize body dysfunction. The reticular formation and the sympathetic and parasympathetic nervous systems are thought to be involved in the relief of pain and disease.

During ear acupuncture, acupuncture needles are inserted into specific areas around the ear. These spots are believed to connect to specific organs, emotions, or sensory sensations.

Ear acupuncture is a type of acupuncture that is similar to reflexology in that groups of



pluripotent cells contain information from the whole organism and create regional organization centers representing different parts of the body by recruiting more cortex cells dedicated to specific areas of the body. Thus, stimulating a reflex site within the ear may provide consistent relief from symptoms of distal pathology.

### List of Diseases in which Ear Acupuncture is Performed:

1. Deafness
2. Tinnitus
3. Vertigo

### Benefits

**Ear acupuncture has many benefits, such as**

1. Freedom from anxiety
2. Back pain will decrease

3. Improvement in depression
4. Relief from digestive problems
5. Reducing allergy symptoms
6. Heart improvement
7. Relief from constipation
8. Relief from insomnia

## Face Acupuncture

Since the outbreak of various pandemics, many people have longed for a more holistic approach to beauty, especially when it comes to skincare. Facial massage techniques such as gua sha, jade rolling, and cupping have recently become popular in the beauty industry, and according to Chinese medicine expert Janelle Kim, cosmetic acupuncture is one of them. Cosmetic acupuncture, often called facial acupuncture, is acupuncture that focuses on a patient's cosmetic condition, mainly including the face. It is similar to traditional acupuncture in that ultra-thin, sterile needles are inserted precisely into different areas of the skin with the aim of increasing blood flow and balancing the body's qi.

Although clinical trials on its specific aesthetic benefits are limited, it has grown in popularity among traditional acupuncture clients, and dermatologists and acupuncturists alike have touted its potential benefits. The procedure involves inserting small needles into the face to cause micro-trauma, which increases blood flow and stimulates collagen production pathways.



### List of Diseases in which Face Acupuncture is Performed:

1. Bell's palsy
2. Trigeminal Neuralgia

## Benefits

1. The shape of the face changes
2. Relief from face bending
3. Clarity of speech
4. Reduced gum tolerance

## Body Acupuncture

Body acupuncture is the insertion of very fine needles through your skin in strategic places on your body. Acupuncture is an important component of traditional Chinese medicine, which is commonly used to manage pain. It is increasingly being used for overall wellness, including stress management.



Acupuncture points are found on every part of the body. Acupuncture needles are inserted into these acupuncture points. As a result, the area is stimulated and blood circulation is increased. As a result, the pain in that area of the body starts to be removed. Acupuncture has to be applied at a certain time. It makes the body's immune system stronger than ever and makes the body more functional. In this case, before acupuncture is given, the areas of your body must be cleaned and examined by a skilled acupuncturist. After the test, acupuncture needles will be inserted into the painful area of the body and left for 30 to 40 minutes.

Your acupuncturist will tell you the general location of the prescribed treatment and whether you will need to remove any clothing. A gown, towel, or sheet will be provided. After needle insertion, your practitioner may gently twist or rotate the needles, or administer heat or moderate electrical pulses to them.

The central nervous system is said to be stimulated by acupuncture sites. As a result, chemicals are released in the muscles, spinal cord, and brain. These molecular changes can enhance physical and mental well-being by stimulating the body's natural healing abilities. Acupuncture does not work for everyone, however. Acupuncture may not be right for you if your symptoms don't improve within a few weeks.

## **The list of Diseases in which Body Acupuncture is Performed:**

1. PLID / Low Back Pain
2. Neck Pain
3. Knee Pain
4. Leg Pain
5. Ankle Pain
6. Plantar Fasciitis
7. Hand Pain
8. Finger Pain
9. Pain in the elbow (Tennis Elbow)
10. Wrist Joint Pain / Carpal Tunnel Syndrome
11. Fibromyalgia / Generalized Bodyache
12. Rheumatoid Arthritis
13. Gout
14. Sciatica
15. Low Back Pain
16. Frozen Shoulder
17. Fibromyalgia
18. Lumbar Spondylosis
19. Male Sexual Dysfunction
20. Cervical Spondylosis
21. Paralysis
22. Ulcer
23. Osteoarthritis
24. Ankylosing Spondylosis
25. Rheumatoid Arthritis
26. Gout
27. Seronegative Arthritis
28. Reactive Arthritis
29. Enteropathic Arthritis
30. Plantar Fasciitis (Planter Fascitis)

## **Benefits**

1. Improves the immune system of the body.
2. Increases immunity.
3. Relief from arthritis pain, back pain, knee pain, shoulder pain, muscle pain, etc.
4. Plays important role in mental development.
5. Relief from pain.
6. Increases white blood cell count.
7. Cleanses blood vessels.
8. Strengthens memory and brain function.
9. Helps relieve stress caused by depression.
10. Helps in contraction expansion in the body.
11. Removes old pain.
12. Keeps the body fresh.

13. Disinfects the body.
14. Helps in increasing various processes in the body.
15. Increases digestion power.
16. Helps regenerate the body's frozen parts.
17. Increases nerve supply.
18. Oxidizes the lactic acid stored inside the muscles and helps relax and increase flexibility.
19. Treats joint pain and muscle pain.
20. Accelerates blood flow to our skin and helps in skin cell renewal.
21. Helps to sleep well at night.
22. Stimulates collagen and cartilage production.
23. Relief from insomnia.

### **The Role of Physiotherapy in Acupuncture Treatment**

Acupuncture is the practice of inserting small needles into the skin and tissues of various parts of the body. Based on empirical data gathered through centuries of observation, traditional Chinese medicine has employed acupuncture as a treatment for a variety of ailments. The hypothesis of acupuncture is that biological functions are regulated by an energy called Qi that travels through the body. Qi disturbances cause imbalances in the body and acupuncture is used to restore energy balance and promote wellness.

Acupuncture and physical therapy are both recognized to relieve pain and inflammation. Many people consider these methods to be independent and unrelated, yet when combined, they have a synergistic effect that can improve pain management and provide long-term results for patients.

A physical therapist, often known as a PT or physiotherapist, is a skilled movement specialist who is licensed as a health professional. A physical therapist obtains a complete case history and assesses the patient's needs by performing specific physical tests for posture and mobility and movement abilities such as gripping and bending. Works with patients of all ages, from children to the elderly, and develops comprehensive therapy approaches tailored to their unique needs. It can consist of exercise, stretching, and massage.

A combination of acupuncture and physical therapy is a quick and effective technique to reduce





pain and treat tissue injuries. Acupuncture reduces inflammation and also releases muscle tension and trigger points. When the patient's muscles are relaxed and trigger points are released, he or she is able to absorb manual therapy or exercise-based physical therapy techniques. Acupuncture time creates a window when your body can function better, and it is during this period that strength and range of motion are most successful.

Learn about the benefits of combining acupuncture and physical therapy, as well as the best way to use them together to relieve pain and promote tissue healing.



Physical therapy uses therapeutic exercise and stretching, massage, heat and cold therapy, ultrasound, and warm water therapy to relieve pain, prevent and treat injuries, improve movement and mobility, and provide rehabilitation after surgery, accident, or stroke.

### **List of Diseases for which Manual and Electro Physiotherapy is Performed:**

1. PLID / Low Back Pain
2. Neck Pain



3. Knee Pain
4. Leg Pain
5. Ankle Pain
6. Plantar Fasciitis
7. Hand Pain
8. Finger Pain
9. Pain in the elbow (Tennis Elbow)
10. Wrist Joint Pain / Carpal Tunnel Syndrome
11. Fibromyalgia / Generalized Bodyache
12. Rheumatoid Arthritis
13. Gout
14. Sciatica
15. Low Back Pain
16. Frozen Shoulder
17. Fibromyalgia
18. Lumbar Spondylosis
19. Male Sexual Dysfunction
20. Cervical Spondylosis
21. Paralysis
22. Ulcer
23. Osteoarthritis
24. Ankylosing Spondylosis
25. Rheumatoid Arthritis
26. Gout
27. Seronegative Arthritis
28. Reactive Arthritis
29. Enteropathic Arthritis
30. Plantar Fasciitis (Planter Fasciitis)

## **Benefits**

1. Keeps the body fresh
2. Removes old pain
3. Increases immunity
4. Prevents the body from various minor diseases
5. Helps to sleep soundly
6. Improvement in depression
7. Relief from digestive problems
8. Reduces allergy symptoms
9. Heart improvement
10. Relief from constipation
11. Relief from pain
12. Increases white blood cell count
13. Cleanses blood vessels
14. Helps in contraction-expansion in the body
15. Increases nerve supply
16. Oxidizes the lactic acid stored inside the muscles and helps relax and increase flexibility

17. Strengthens the body
18. Increases energy in the body
19. Protects the body from other injuries
20. Builds muscles
21. Makes the body more light and expansive
22. Eliminates obstacles in different parts of the body

## Acupuncture Treatment in Bangladesh

Acupuncture treatment in distant China has now spread well in Bangladesh. Several acupuncture treatment centers have already been established in Bangladesh. Many offer acupuncture treatments on small and large scales. The role of doctors in Bangladesh in providing acupuncture treatment is no less.

Bangladeshi doctors have been providing acupuncture services very well in keeping with foreign doctors. Not only acupuncture but also several other integrative treatment methods have already been introduced in Bangladesh and are working efficiently.

Among the many acupuncture clinics in Bangladesh, **SUO XI Hospital** is known for its high quality of care. **SUO XI Hospital** is located in the heart of Shantinagar Crossroads, which has several leading hospitals. **SUO XI Hospital** is one of the most popular hospitals in Bangladesh for acupuncture treatment. Where you can bring any pain-related issues. The acupuncture treatment method is very well used for all pain-related problems here. This practice is led by prominent acupuncturist Dr. S.M. Shahidul Islam. Dr. Acupuncture specialist in introducing us to this heterogeneous treatment system. Dr. S.M. Shahidul Islam is a true pioneer personality. Dr. S.M. Shahidul Islam has a long experience in Acupuncture Treatment.

Acupuncture specialist Dr. S, M, Shahidul Islam. With his deft hands, a new horizon of acupuncture unfolded. Acupuncture is a popular medical procedure in Bangladesh, and has been growing in popularity over the past few years. His long-standing expertise in acupuncture has been successfully treating patients for years.



It is an honest observation to keep a check on your health. Both children and the elderly should undergo regular health check-ups. Regular health check-up helps you to get rid of many serious diseases. In that case, you can come to our Suoxi Hospital. You can take our services and spend your life beautifully.

**Dr. S. M. Shahidul Islam is a prominent acupuncturist at SUO XI Hospital**

Here, apart from acupuncture, physiotherapy, occupational therapy, Chinese therapy, traditional Chinese method, Chinese foot therapy, ozone therapy, far infrared therapy, etc., acupuncture treatment methods are being used to relieve various pain-related diseases. There is also special autism care for autism patients. **SUO XI Hospital** is always at your service and by your side in your time of need.

### **The acupuncture Journey of SUO XI Hospital'**

Suoxi Hospital has dawned on a new era. It motivates us to make new efforts to live healthily. Our high standard of care and service is what initially draws you to us. Chinese Medicine, Acupuncture, Physiotherapy, Occupational Therapy, and Chinese Ancient Medicine are all collectively practiced at **SUO XI Hospital**. **SUO XI Hospital** has developed this Chinese acupuncture method for use by people all over the world including Bangladesh. In January 2019, Suoxi Hospital started its adventure. After starting in January 2019, still, **SUO XI Hospital** has served around 10189 patients during this period. Our main treatment is acupuncture. Acupuncture is a 5,000-year-old medical practice discovered in China. Acupuncture plays an important role in relieving the human body from complex painful diseases. After tireless work and traveling abroad, acupuncture treatment is now in Bangladesh. Acupuncture treatment is done under the supervision of a group of skilled acupuncturists at **SUO XI Hospital** located at Shantinagar Crossroads in Dhaka.



## Our Goal

**SUO XI Hospital's** mission is to advance healthcare through outstanding education, research, and service through which we serve a diverse population. We strive to provide sensitive patient care with seamless coordination. Our mission is to provide the best acupuncture treatment combined with the most excellent services to patients in Bangladesh and around the world. To measure the effect of acupuncture on chronic pain syndromes, we performed an analysis of individual patient data.

By the grace of Allah, the treatment of patients is becoming successful. Our sole aim is to serve people and help them maintain their well-being. Specifically, we looked at whether aspects of acupuncture treatment had an effect on therapy outcomes. Additionally, analyzes were performed at different trial and patient levels. For both investigations, we have consulted acupuncturists from different countries and are able to provide services with 100% confidence.

## The Success of Treatment

Patients from different countries, including Bangladesh, have started looking at acupuncture treatment at **SUO XI Hospital**. People from different countries come to us constantly for treatment. Most of them succeed in getting the desired results and go home cheerfully. We strive to thoroughly satisfy each and every one of our valued patients. We always look into implementing acupuncture therapy for hospitalized patients.

Initiatives for public education, promoting the value of research, and dissemination of best acupuncture techniques are of particular concern to **SUO XI Hospital**. Additionally, we have worked with already existing acupuncture-related organizations. We have been able to establish ourselves as the go-to source for all things acupuncture by proactively sharing accurate information about the pros and cons of acupuncture. The main findings at **SUO XI Hospital** are function and pain measurement. We combine our collective expertise and experience to provide more services and a broader spectrum of expertise to all our patients.

Acupuncture as well as many forms of physical exercise are included in our range of practice. The course of treatment depends on which area of specialization is most relevant to their illness. We serve our patients through an integrated medical approach. Since January 2019, **SUO XI Hospital** has been providing excellent care and services to the people. We confirm that our **SUO XI Hospital** has seen more than 10189 patients during this period. Among these 10189 patients, 80-85 percent had a successful outcome. This is a respectable presentation performance rate given by **SUO XI Hospital**. Some treatments have a success rate of up to 95%, while others have a success rate of less than 90%.

Overall our performance rate is excellent and our patients are completely satisfied with us. If you need help with any further or additional problems then decide on **SUO XI Hospital** once.

## Comments of Some Patients after Undergoing Acupuncture Treatment at SUO XI Hospital :

**Name: Mohammad Hossain**

I am Mohammad Hossain. My house is in Kutubdia upazila of Cox's Bazar district. I had back pain for a long time. The back pain would go to the legs. Later I saw different doctors in Chittagong, Cox's Bazar, and Dhaka. After giving medicine everyone said to do the operation but I did not do the operation. I found out about this **SUO XI Hospital** through video live. I have a friend, that friend inquired. Later I moved here. I have had 6 sessions since coming here. After the session Alhamdulillah, I am now 80 to 90% healthy. The environment here is very good. The people here who give treatment, their manners are very good and there is a sir here, sir's manners are also very good. Alhamdulillah, I am very well after the treatment.

**Name: Jibon Nesa**

I am from Langalpur in the Comilla district. I have been suffering from back pain and leg pain for a long time. I cannot pray by standing up. I have to Sit on a chair and pray. I have been treated in different places in Bangladesh. But I am fine for a while.

I am fine for a few days. After that, it will be the same again. Then here when I saw the video of Dr. S.M. Shahidul Islam sir.

Then I came here. After my stay sir gave me a course of 21 days, stay 21 days. Today I am 4 days. Took 4 sessions. Alhamdulillah, I feel much better now. Today I am praying standing up from Zohar prayer. Alhamdulillah, I am fine. The environment here is also quite good. It doesn't feel like a hospital. I feel good, I pray for sir. I wish long life for sir and pray that he can serve the people. As much as they are sincere, Alhamdulillah. My service is very good. Also, their sincerity and their services are both good, Alhamdulillah. I will pray, God blesses those girls too.

**Name: Md. Sumon Ahmed**

I am Suman Ahmed. I had shoulder pain and back pain for 4 long years. Legs tingled from back pain to knee, for 4 years. Due to this problem, I could not sit properly for 5-7 minutes. Sitting down shows that Mandarin was in pain in life. When I got up again I couldn't see much in my eyes, I mean I saw darkness. I have seen many doctors in Singapore. After the show, they did a lot of tests. Instead, he also gave me some medicine. What they said again is to exercise for a few days then this pain will go away slowly/slowly from you. But there is no solution. After that, I saw a doctor in a clinic in our area, Ghatail Thana, Tangail District. However, he is a fairly good doctor in the clinic. But in his treatment, I did 5-7 tests. Nothing was detected after the test.

I got the address of **SUO XI Hospital** after watching a video on social media Facebook. Besides that, I have a brother in Dhaka through which I got the news. After getting the news, I arranged the address of the hospital and left the next month. Then the problem I had now my sir said Dr. S.M. Shahidul Islam, first told me that 30 sessions should be given. But I gave only 5 sessions. In 5 sessions I am roughly 90% cured.

Now I can walk well. Before going to the toilet, if I sat down for 5-7 minutes, my back hurt. Now I don't have this pain. Now if the situation I had before but now the current situation is normal. And **SUO XI Hospital** who are their doctors then physiotherapists, are good in every way. All aspects of their usage and behavior are very good. If you don't understand something, they give you all the directions or introduce well that there is this and that in such and such a place. very good I see that working abroad is pretty much the same system/same situation. You want to come to **SUO XI Hospital** because you think that your pain will get better. let's hope

**Name: Asma Islam**

I am Asma Islam. I am from Bashundhara. So for the last one and a half years, I had back pain and after taking painkillers the pain would go away. But the last seven days ago means an absolutely bad situation.

I could not stand up. Then come here, sir. An X-ray was done after coming here. X-rays showed the rate of decay. Then I took treatment. By the grace of Allah, after 3 treatments I felt much better. So now my pain is much less. 80% of my pain is reduced.

I came to know through one of my relatives that this pain is treated here, so I thought that first I will see the doctor and then I will try something else. His pain for many days has improved.

So I came here and sir saw it. After watching I started taking sessions. So till today, I took three sessions. Alhamdulillah, I am feeling much better after taking three sessions.

So after coming to this hospital I am taking treatment. The atmosphere here is actually very good. Which is actually no way to understand from the outside. Inside you can understand how good the environment is. Those who are actually providing medical care are actually very good. Many friends are easy. So I am feeling much better now.



### **Name: Zubair Hossain**

My name is Zubair Hossain. I live in Mogdha para of Dhaka city. I've had knee pain for a year today and back shoulder pain for 5 years.

I used to live in Saudi Arabia. There I took medicine treatment in different hospitals but no improvement. Later I am taking acupuncture treatment here after watching the video on Sir's Facebook. 4 sessions have ended today. Now I am inshallah 90% improve now. And the environment of the hospital here Alhamdulillah is almost 100% good and the treatment here is of the best quality compared to foreign countries.

I am proofing that everyone serves the patients with utmost sincerity. Usually, number 1 is not to pray. I couldn't pray, I couldn't sit. When sitting in the mosque, I had to sit with my legs extended and I could not bend my right side due to shoulder pain. The back pain is almost gone now.

### **Treatment Policy of SUOXI Hospital**

In order to provide superior service, it is clear from our diligent observation of industry standards that every hospital and healthcare provider must adhere to a number of norms and procedural requirements. Hospital medical policies and procedures encompass a wide range of issues due to the organizational complexity of the healthcare sector. This naturally creates a lot of problems for healthcare professionals as it complicates and adds to the workload of their already difficult jobs. Every healthcare organization has a set of medical policies and procedures to follow.

### **Procedure**

The treatment schedule at **SUOXI Hospital** is intended to be followed within a predetermined time frame which may vary step by step. When you call our call center for a schedule, we are requested to book your entire treatment plan to ensure that you can fit into our schedule. The patient must first phone a serial, who will provide them with a schedule; They must appear on time. Absent advanced scheduling, there is no guarantee that your practitioner will be available. You are eligible for unscheduled therapy sessions only if you do not complete the recommended treatments within the prescribed time. Next time, the therapies will be identical.

Keeping yourself healthy and happy is everyone's responsibility. **SUOXI Hospital's** advice and facilities complement, not replace, general medical care. Your condition will only be diagnosed from a classical Chinese medicine perspective, and your therapy will not promise you a cure but will effect changes that will help your body heal itself.

There are some contraindications to treatment at **SUOXI Hospital**, although they generally do not preclude the use of therapy. During your initial appointment, you should tell your doctor about any current or past medical conditions. If there is any change in the previously discussed information, you should inform your doctor at the next appointment. It is your responsibility to see a doctor if you think you are ill or are unsure whether to receive treatment. All will follow the same guidelines and procedures. Our aim is to provide transparent service to all our esteemed clients.

We looked at whether specific acupuncture treatment aspects had an effect on therapy outcomes. Additionally, analyzes were performed at the trial and patient levels. We assessed the effect of each characteristic on the main effect estimates for trial-level analyzes using Stata commands. For preliminary studies of effect sizes for patient-level studies, we constructed a linear regression but added character and an interaction term between character and treatment allocation. For both investigations, our acupuncturist provided random effect estimates and 95 percent confidence intervals.

If you're in pain, not feeling well, or want to understand more about your treatment options, call our friendly team now. During a therapeutic session, our acupuncturist always has the necessary equipment, such as safety gloves and a face mask, and does not use it twice for the same patient. **SUOXI Hospital** stands by you with your family in any kind of painful situation.

### 24-Hours Medical Service

The services of a specialist can be an occasion for your good health. **SUOXI Hospital** can help you find the best specialist doctor and maintain your good health with acupuncture, physiotherapy, Chinese medicine, cupping, and physiotherapy, for chronic diseases like high blood pressure or other conditions. Taking care of and protecting your mental health and well-being is critical in today's fast-paced society. Whether you experience symptoms of stress, smoking, anxiety, grief, or depression at home or at work, a doctor can help you maintain your health.

A doctor finds your problem using their specialization, profile, rating, and experience or according to your symptoms. Keeping in touch with a doctor is very important to maintain physical health in this modern age. In this case, you can be careful of any physical problem and if you spend your life according to the doctor's advice, you can be free from many types of minor and major physical problems. In that case, it is important to consult a public doctor after a few days or some time, which will help you to spend your normal life in a better way.

Our **SUOXI Hospital** provides 24-hour doctor services like other hospitals. Here, traditional Chinese medicine is used to treat patients through acupuncture, physical therapy, occupational therapy, cupping therapy, and other methods. You are welcome to contact us anytime day or night. You can contact a doctor here anytime day or night for any consultation.

### SUOXI Hospital Acupuncture Treatment

Acupuncture plays a special role as an alternative medical system in the prevention and control of pain in different parts of the body. Studies have shown that acupuncture is effective in relieving pain and other pain in different parts of the body by communicating electromagnetic



impulses to different points of the human body. Acupuncture improves lung function to a great extent and makes the body more efficient. In addition, a study has shown that acupuncture creates a kind of stimulation in different parts of the body. Due to this new stimulation is created in the painful areas and the pain gradually subsides. So side effect-free acupuncture has been used as an alternative treatment for many years. The main basis of acupuncture treatment is body muscles, blood vessels, etc.

At the level of the patient's vertebra where the problem is, the acupuncture method stimulates the channels around that area with electric shocks. It increases blood flow to the area and releases various hormones. As a result, the pain in the area is relieved. Acupuncture procedures are specifically chosen to help address the problem at the patient's vertebral level where the problem is located. Cells are stimulated with electric shocks, relieving the problem. This treatment increases blood flow to various parts of the body and releases various hormones that can improve the condition. As a result, the pain in that part of the body is relieved, which helps the person to live more comfortably.

Acupuncture is a medical system that is almost three thousand years old. Through which various diseases such as pain can be relieved. Acupuncture is being used as a serious treatment method in today's world. The most remarkable thing about this treatment is that it is a completely drug-free treatment. Where the patient is not given any medicine other than some therapy and acupuncture. In this case, as a result of not taking medicine, the immune system of the patient's body increases compared to before. Acupuncture creates stimulation in individual parts of the body and relieves pain in the body, healing the patient.

**Apart from Acupuncture, SUO XI Hospital provides treatment for several other diseases through special modern equipment as mentioned below.**

### **CVFT**

It is an electronic brain stimulator that provides stimulation to the cranial nerves at specific points behind the ears. By which the blood circulation of the brain is brought back to a normal level.

It also keeps the brain cool by normalizing blood circulation in the brain. The movement-related



symptoms of Parkinson's disease and other neurological conditions are caused by disturbed electrical signals in the area of the brain that controls movement. If successful, DBS blocks the irregular signals that cause tremors and other movement symptoms.

Besides, this treatment has been proven to play a particularly effective role in ear problems and brain problems. Due to this brain stimulator movement, the neurons inside the brain become stronger and there is no hindrance in blood circulation. However, many patients may experience fatigue while taking this treatment. Sometimes the patient falls asleep.



### **List of Diseases for which CVFT Therapy is given:**

1. Insomnia
2. Headache
3. Migraine
4. Deafness
5. Tinnitus
6. Cerebral palsy

### **Benefits**

1. Freedom from anxiety
2. Relief from insomnia
3. Helps relieve stress caused by depression.
4. Keeps the body fresh
5. Relieves migraine pain
6. Eliminates ringing in the ears

7. Increases the healing power of the ear
8. Helps prevent any ear problems

## Chest Therapy

Chest therapy is a simple treatment. Chest therapy for a child with cystic fibrosis can be done by anyone, including parents, siblings, and friends. This treatment can be done by physical therapists, respiratory therapists, or occupational therapist nurses.

With chest therapy (CT) the patient is placed in various positions to drain mucus from the five lobes of the lungs (postural drainage). Each of its poses is created with a large portion of the lungs facing down. A caregiver creates vibrations through a special device on the victim's chest.

Vibration is a technique that gently moves the mucus so it can move into the larger airways. The patient places a firm hand on the chest wall over the part of the lung being drained and tenses the arm and shoulder muscles to create a subtle shaking motion. Then, the caregiver applies light



pressure to the vibrating area.

### List of Diseases for which Chest Therapy is given:

1. Asthma
2. Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
3. Post Covid Fibrosis

### Benefits



1. Helps cure asthma
2. Helps prevent chronic obstructive pulmonary disease.
3. It plays a special role in the treatment of asthma patients,
4. It plays a special role in respiratory diseases
5. It plays an important role in various lung diseases
6. Helps transport oxygen to different parts of the body,
7. Helps prevent various types of pain,
8. Strengthens the body
9. Improves body structure

## **Speech therapy**

Treatment of communication problems and speech abnormalities is known as speech therapy. It is performed by a speech-language pathologist, sometimes called a speech therapist. Speech therapy procedures are performed to improve communication. This therapy depends on the type of speech or language problem. These may include articulation therapy, language intervention exercises, and others.

This therapy is especially used for children to talk. This therapy is also used for problems related to stroke and brain injury.

## **List of Diseases for which Speech Therapy is given:**

1. Difficulty in Speech
2. Slurring of Speech
3. Delayed Speech
4. Cerebral Palsy
5. Autism
6. Motor Neuron Disease
7. Paralysis
8. stroke





## Benefits

1. Difficulty in speaking is removed.
2. Clarity comes in words.
3. Children are prevented from speaking late.
4. The shape of the tongue helps in changing the shape.
5. Paralysis plays a role in the patient
6. Play a role in motor neuron disease patients
7. Autistic children play a role in the articulation and contraction of other body parts
8. Reduces the risk of stroke

## Juliau

Juliau is a special foot acupressure treatment for diabetic neuropathy patients. In which certain points on the feet are pressed and thereby create circulation between body parts. It is a Chinese medicine. This treatment has proven to be particularly effective for diabetic patients in particular. We know that there are points on the feet where that connect to different parts of the body. By applying pressure on specific points on the feet, a kind of stimulation is created in that part of the body and if there are any problems, this treatment method can determine the problems and create the appropriate treatment for them. Many call it a foot massage. But it is not really any kind of massage. It is a type of acupuncture treatment.

## List the Benefits of Juliau Therapy

1. Increases blood circulation in the body
2. Prevents nerve damage
3. Prevents diabetes
4. Reduces the risk of diabetes
5. Controls inflammation in the body
6. Reduces heartburn
7. Eliminates sleep problems

8. Protects the body from various inflammations
9. Increases movement speed
10. Lightens the body
11. Prevents various problems caused by inflammation in the body
12. Reduces the risk of stroke
13. Eliminates kidney problems
14. Improves eyesight
15. Helps increase hearing power
16. Increases speech clarity
17. Helps relieve back pain



### **Thouliau**

It is a type of head acupuncture treatment. In this Thouliao treatment method, acupressure or pressure is applied to certain points on the patient's head. These are performed by specialized physiotherapists or doctors trained in acupressure. In this method, applying acupressure or pressure to certain points on the head creates contraction-expansion in the body. As a result, the patient feels much lighter and in some cases, it proves to be very effective. This type of treatment is especially common in China. Also in some other countries, this treatment method is in operation. Thouliau is also a drug-free treatment method.

We know that drugs harm us as much as they do us good. Overuse of drugs disrupts the immune system of the human body. As a result, many small diseases can easily become a nest in the body. Very good results have been observed with this particular acupressure treatment for headaches, pain, migraine, and other ailments.



Like it is also an acupuncture treatment method. So it cannot be called head massage in any way. Because this method stimulates the specific acupressure points on the head. As a result, it has become a heterogeneous medical system. The benefits of this treatment method are many. Some of its details are mentioned below. It is believed that this treatment started in China many years ago. Today, it is a widely used treatment method in the developed world.

### **List the Benefits of Thouliau therapy**

1. Treats migraine pain.
2. Treats headaches.
3. Helps improve memory.
4. Helps to eliminate mental problems.
5. Removes anxiety.
6. Increases blood circulation flow in the body.
7. Helps improve brain function and keep the brain healthy.
8. Relieves neck pain.
9. Prevents back pain.
10. Helps to cure ear problems.

### **Ozone Sauna Therapy**

#### **What is ozone therapy and how does it work?**

Ozone therapy is an alternative treatment that introduces ozone or ozonides into the body. It is an adjunctive or preventive therapy. It is used to make weight effective as a disinfectant. Its benefits are many. It is an advanced stage of physiotherapy and advanced technology. Ozone sauna therapy is widely used outdoors. Ozone therapy is used in a variety of medical treatments as it helps to significantly increase the amount of oxygen reaching the tissues of the human body. It is also known as oxygen therapy. Ozone is one of the most effective body detoxifiers. Steam and heat activate the body's circulatory system. The vapor combines with ozone (E3). Medically,

ozone therapy is known to be an effective, practical, quick, and completely safe treatment method.

### **Diseases in which Ozone Therapy is used:**

1. Allergy & Chronic Sinusitis
2. Alzheimer's Disease, Dementia
3. Gout
4. Auto-Immune Disease
5. Cancer
6. Candidiasis Ges, and many other conditions
7. Chronic Stress Syndrome
8. Chronic Hepatitis
9. Ulcerative Colitis & Crohns Disease



10. Diabetic Ulcer & Venous Stasis
11. Fibromyalgia
12. Herpes simplex (HSV-1, HSV-2)
13. Herpes Zoster/Shingle
14. Herniated Prolapsed Disc
15. Lyme Disease
16. Meniscus Tear & Joint Disorder
17. Tinnitus
18. Genital Disease
19. Geriatric Disease
20. Hepatitis A, B, C
21. Herpes
22. Diabetic Gangrene
23. Injury to Knee Joint

24. Infectious & Viral Disease
25. Dermatitis, Fungal & Bacterial Infection

### **List The Benefits of Ozone Sauna Therapy:**

1. Dramatically increases tissue and cell oxygenation.
2. Helps burn 400-600 calories per session.
3. Increases blood flow, oxygen, and nutrient supply to cells and tissues.
4. Increases tumor necrosis factor up to 500 times.
5. Cleanses the body of accumulated toxins such as pesticides, PCBs, drug residues, and acidic waste.
6. Boosts resistance to infections and illnesses by strengthening the immune system.
7. Helps relieve stress caused by depression.
8. Helps to sleep well at night.

#### **Source:**

- <https://www.findhealthclinics.com/BD/Dhaka/101191721419525/SP--Dr-S.M.-Shahidul-Islam-PPM>
- <https://veritalife.com/bn/treatment/detox/ozone-therapy/>
- <http://yourhealthdistrict.com/2018/01/23/benefits-ozone-sauna-therapy/>
- <https://www.thelifeco.com/en/ozone-sauna/>
- <https://willowworx.co.za/2020/10/04/benefits-of-ozone-steam-sauna-therapy/>
- <https://bioagemd.com/2018/12/benefits-of-ozone-sauna-therapy/>
- <https://longevityeffect.com/tulsa-wellness-services/hocatt-infrared-ozone-sauna->
- <https://serenitisaltretreat.co.uk/other-treatments/ozone-sauna>
- <https://www.rejuvenatingfertility.com/ozone-sauna-therapy/>
- <https://www.purehealthmedicine.com/>

### **Far Infrared Sauna**

#### **What is Far Infrared Sauna Therapy?**

Far infrared sauna therapy is widely used outdoors. Within minutes of sitting in an infrared sauna, your body's natural response begins. Your skin sweats. It dilates your blood vessels and increases blood flow. Your heart rate increases. This blood circulation also helps to speed up muscle recovery after physical activity. Researchers have found that infrared sauna therapy may be a promising method for treating chronic pain. This far infrared sauna therapy uses infrared panels instead of conventional heat to easily penetrate human tissue. Heats your body before it heats the air. Manufacturers claim that in infrared sauna therapy, about 20 percent of the heat goes to heat the air and the remaining 80 percent directly heats your body.

#### **How does Far Infrared Sauna Therapy Work?**

1) When a sauna raises body temperature, blood vessels dilate and blood flow increases. Increased blood circulation increases the supply of nutrients and oxygen to tissues and organs and plays an important role in their optimal functioning and regeneration.



2) Using an infrared sauna lowers blood pressure while simultaneously increasing the heart rate. These effects mimic cardiovascular exercise. It can even help you lose excess weight. It plays a good role in weight loss, good sleep, and body relaxation. If there is any inflammation in our body, be it IBS or a gut problem, arthritis pain problem, or any other kind of inflammation, it helps to control the inflammation. That is, inflammation can occur in the body for many reasons. This far infrared sauna therapy will control this inflammation.



3) Skin becomes beautiful and soft along with skin hydration and complexion improvement due to the use of a sauna. When combined with red LED therapy, infrared sauna use can increase collagen production in the skin. It reduces the dust in the body, it increases the energy of the body, and makes the healing of various tissues stronger.

4) During a typical infrared sauna session, the body temperature can rise up to three degrees. This increase in temperature destroys various harmful bacteria, fungi, viruses, and various infectious parasites in the body. As a result, the body is protected from infection and physical health is maintained. It is an excellent technique to destroy various parasites.

5) Many chronic diseases are rooted in various inflammations in the body. Infrared sauna therapy helps reduce this inflammation in the body. It can also be used as a beneficial approach in the treatment of inflammatory diseases such as heart disease, type 2 diabetes, and various autoimmune diseases.

06) Use of an infrared sauna releases endorphins in the body. which are opioid-like molecules that act as primary pain relievers.

As a result, it significantly relieves various rheumatic pains in the body such as arthritis pain, fibromyalgia, and headaches.

### **Far Infrared Sauna Therapy is commonly used for the following ailments:**

1. Removes chemicals and heavy metals from the body



2. Helps reduce excess body weight
3. Improves blood circulation and oxygenation
4. To make the skin healthy and beautiful
5. Reduces stress
6. Relieves fatigue and refreshes the body (Fights various infections and improves the immune system.)
7. Fights various infections and improves the immune system.
8. Reduces inflammation.
9. Relieves Pain
10. Improves the brain by reducing the risk of heart disease

**Source:**

- <https://www.hightechhealth.com/far-infrared-sauna-benefits/https://health.clevelandclinic.org/infrared-sauna-benefits/>
- <https://www.healthline.com/health/infrared-sauna-benefits>
- <https://www.verywellfit.com/far-infrared-sauna-4684421>
- <https://www.perspiresaunastudio.com/infrared-sauna-benefits/>
- <https://lavigewellness.com/the-top-10-amazing-health-benefits-of-far-infrared-sauna/>
- <https://www.hightechhealth.com/far-infrared-sauna/>

## **Chinese Foot Treatment**

### **What is Chinese Foot Treatment and how does it work?**

**1)** Foot acupressure can improve blood circulation and strengthen metabolism. Foot acupressure can increase the temperature of the feet by stimulating acupoints and reflexes, and then increase blood flow, which flushes out dirt and toxins from the soles of the feet.

**2)** Chinese Foot Treatment (CFT) can regulate nerves. There are abundant neurons distributed in the foot. By stimulating the plantar reflex area, the corresponding nerve tissue can be adjusted, thereby driving the activity of the whole-body nerve tissue, and enhancing and improving the function of tissues and organs.

**3)** Chinese Foot Treatment (CFT) can clear the meridians and regulate Qi and blood. Six of the twelve meridians of the human body reach the feet. It can restore the functions of the dysfunctional and diseased viscera.

**4)** Chinese Foot Treatment (CFT) can relieve stress and improve sleep quality. Many friends go for pedicures not because of physical disease, but just to relax. Now people are under a lot of pressure in life and work. In a tense and exciting environment for a long time, they are very tired all day long. At this time, you can use Chinese Foot Treatment (CFT) to relieve this phenomenon. Through Chinese Foot Treatment (CFT), you can relax your body and mind and help to regain energy, and go into a new round of work.

### **Chinese Foot Treatment is commonly used for ailments that include:**

1. Diabetic Neuropathy
2. Any Types of Leg Pain
3. Sleep problems/Insomnia
4. Stress

5. Plantar Fasciitis
6. Depression
7. Ankle Pain
8. Mental Pressure

### **List The Benefits of Chinese Foot Treatment:**

1. Improves blood circulation in the human body.
2. Improves mental health and plays an important role in relieving stress caused by depression.
3. Relieves pain and swelling in feet and ankles.
4. Makes the body more efficient by increasing the internal energy of the body.
5. Helps to sleep well at night.
6. Improves liver and kidney function.
7. Helps to increase eyesight and hearing.
8. Lightens the body and increases movement speed.



Many of the internal organs' sensory nerves are in the feet. Through Chinese Foot Treatment (CFT), a skilled practitioner can use your foot as a kind of detailed body map and can help treat health ailments by applying pressure on the meridian points that correspond to specific organs. This pressure effectively sends energy to weakened or troubled areas of the body, promoting both physical and psychological health.

#### **Source:**

- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/traditional-chinese-medicine-foot-reflexology>
- <https://www.binomassage.com/blog/chinese-foot-massage-and-foot-map/>
- <https://clinic.acumedic.com/therapy/chinese-foot-reflexology/>
- <https://www.discovermassage.com.au/blog/the-9-benefits-of-foot-massage-you-might-not-know-about/>

- <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/9-unexpected-benefits-foot-massage-that-make-you-want-have-one-now.html>
- <https://www.bebeautiful.in/all-things-lifestyle/health-and-wellness/benefits-of-foot-massage>

## **Ionic Foot Bath**

### **What is an ionic foot bath and how does it work?**

Ionic foot bath is based on bioenergetics technology. which creates an energy field within the human body. This theory is similar to how a magnet works. In this case, magnetic energy helps to eliminate harmful free radicals and other toxins from the body and keeps the body healthy. This process is carried out naturally in the human body by the liver, kidneys, and even the skin. When the body accumulates too many toxins, the natural detoxification process is hindered. Many illnesses are related to environmental pollutants and toxins, which enter the body and cause various diseases in the body. Ionic foot baths remove excess toxins from the body and can boost the body's own immune system. This is an important step in fighting chronic disease and improving overall health.

### **Germ Extraction Process:**

This process produces a positive charge on the hydrogen in the water. This positive charge attracts negatively charged bacteria to your body. The ions in the foot bath water have an electrical charge that binds all the heavy metals and toxins in your body like a magnet. It especially helps in the elimination of toxins through the soles of the feet. One such foot disinfection method claims to create an ionic field in the human body using charged particles called ions. which cleanse and purifies the body. This process ionizes water molecules, separating water (H<sub>2</sub>O) into H<sup>+</sup> and OH<sup>-</sup> ions. These ions then attract oppositely charged poisons and heavy metals. As a result, toxins and heavy metals are excreted from the body through the soles of the feet.

### **Ionic Foot Baths are commonly used for the following ailments:**

1. Sleep problems/Insomnia
2. Mental Depression
3. Fatty Liver
4. Thyroid disease
5. Hypothyroidism
6. Hyperthyroidism
7. Urinary Incontinence

## 8. **List The Benefits of Ionic Foot Bath:**

1. Aids in the body's natural detoxification process.
2. Increases lymphatic drainage of the body.
3. Improves mental health and uplifts mood.
4. It plays an important role in eliminating various stresses in the body.
5. Plays an important role in removing potentially toxic substances from the body.
6. Removes various heavy metals from the body and makes the body more flexible.
7. Helps improve overall health by detoxifying the body.
8. Improves liver and kidney function.
9. Increases natural energy levels and helps fight various viruses.
10. Helps to eliminate viruses, bacteria, yeast, and fungi from the body.

## **Benefits of Ionic Foot Baths**

Ionic foot baths are a relaxing, soothing foot treatment that can help improve overall health. An ionic foot bath can be a suitable alternative treatment. Ionic foot baths are easy to use and offer a variety of benefits that help refresh and energize.

### **Source:**

- <https://spasafehaven.com/ionic-foot-detox-benefits/>
- <https://rahavwellness.com/ion-detox-footbath/>
- <https://www.heathersholistichealth.com/services/54-ionic-foot-detox/>
- <https://www.yourhealthmatterstous.com/ionic-detox-foot-bath>
- <https://www.lifebalancemc.com/what-is-ionic-foot-detox/>
- <https://www.pacificcollege.edu/news/blog/2015/04/24/ionic-foot-detox-fact-or-myth>

## **Moringa Tea**

In Asia and Africa, the moringa tree is often called the "tree of life" or the "miracle tree." This is because the drought-tolerant plant's nutrient content and hardiness make it an excellent candidate as a poorer ole staple food. And can even be used for water purification in certain cases. Moringa leaves are very rich in nutrients, behind carrots, oranges, and even milk in terms of nutritional value when consumed in their natural form, moringa leaves have no side effects.

## **Moringa tea is commonly used for the following diseases:**

1. To keep youth (Anti-Aging)
2. Detoxification
3. Anti-Inflammatory
4. Reduce Blood Glucose Level
5. Reduces cholesterol (Decrease Blood Cholesterol Level)
6. Hepatoprotective
7. Protection from Arsenicosis
8. Good for GUT
9. Improves the condition of bone
10. An antiseptic
11. Improves the condition of breastfeeding

## 12. Helps in Maintaining Appropriate Weight

### Properties of Moringa Leaves:

- 1) Moringa oleifera is rich in various antioxidants including quercetin and chlorogenic acid. Moringa leaf powder can increase blood antioxidant levels.
- 2) Moringa leaves are also highly nutritious and should be beneficial for people who lack essential nutrients.
- 03) Moringa leaves are an excellent source of vitamin C, but they lose most of that vitamin when dried. Dried leaves contain
  - a) Calcium.
  - b) Iron.
  - c) Vitamin A.
  - d) Thiamine.
- 4) Moringa leaves are rich in vitamins A, C, B1 (thiamine), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B6, and folate. They are also rich in magnesium, iron, calcium, phosphorus, and zinc.
- 5) Moringa leaves are rich in amino acids, which are the building blocks of protein. They contain 18 types of amino acids and each of them contributes significantly to our health.
- 6) **Anti-Inflammatory:** Inflammation is the human body's natural response to pain and injury.



Moringa leaves are anti-inflammatory due to the presence of isothiocyanate. It contains Niazimicin (Gharadhursarparah) which helps in preventing cancer. Inflammation is the main cause of cancer, arthritis, rheumatoid arthritis, etc. When we feel injury or infection, inflammation in the body. The human body has an active defense system but due to the wrong lifestyle and unhealthy diet, the inflammation in the body can increase. Moringa leaf tea helps reduce inflammation in this case.

**7) Rich in antioxidants:** It has antioxidant properties that protect the body from free radicals present in the environment. Damage caused by free radicals is responsible for many chronic diseases such as diabetes, heart problems, and Alzheimer's, Moringa leaves are rich in vitamin C and beta carotene which act against free radicals. As it contains Quercetin, it brings back normal from low blood pressure. Another antioxidant present in moringa leaves is chlorogenic acid, which helps stabilize blood sugar levels.



**8) Protects Liver:** Moringa leaves accelerate the repair of liver cells. It protects the liver from oxidative damage due to its high concentration of polyphenols. Increases liver protein levels. The liver is the site of blood detoxification, fat metabolism, and nutrient absorption. So it can work properly only if the liver enzymes are normal. Moringa leaves stabilize these liver enzymes.

**9) Improves Bones:** Moringa leaves are a rich source of calcium and phosphorus. Both of these elements are required for bones. Since moringa leaves have an anti-inflammatory nature, they help fight arthritis and can even heal damaged bones. Moringa oleifera also fights osteoporosis and keeps bones and teeth strong.

**10) Good for skin and hair:** Due to their high amount of antioxidants and nutrients, moringa leaves improve skin, hair, and appearance. They add suppleness to the skin and make the hair shiny. Antioxidants present in moringa leaves reduce skin wrinkles. Moringa leaves contain about 30 antioxidants. Moringa leaf tea creates a powerful ring of nutrients in the body and is anti-inflammatory in nature. It is known as a 'superfood' due to its anti-oxidative properties combined with cellular health protective properties. It reduces inflammatory enzyme production



and diabetes levels. Finally, the contribution of moringa tea to keeping the body healthy is immense

#### Sources:

- <https://www.webmd.com/diet/moringa-tea-health-benefits>
- <https://pharomeasy.in/blog/16-health-benefits-of-moringa-leaves/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319916>
- <https://senchateabar.com/blogs/blog/moringa-tea>

## Leeks

### How Leek works:

**01)** IBS Leeks are a good source of soluble fiber and contain prebiotics that acts as food for beneficial bacteria in the gut. Our gut bacteria produce something called short-chain fatty acids, which do all kinds of good things for us boosting our metabolism, reducing inflammation, and aiding digestion.

**02)** Type 2 Diabetes Treatment (Lower blood sugar) Sulfur compounds in Alliums have been shown to effectively lower blood sugar levels. Leeks have been shown to inhibit a-amylase, which helps support a range of anti-diabetic functions. Leeks contain allicin, which has protective effects against diabetic neuropathy and metabolic syndrome. It is one of those who have diabetes

Has cardioprotective function that helps reduce depression. Leeks provide flavonoids and antioxidants, which strengthen cardiac function and combat free radical damage a common occurrence in type 2 diabetes.



**3)** To increase the immune system (Boost up the immune system) The organosulfur compound in the leek contains tetrahydrofuran which boosts the immune system and for its function it is called shrill darbit. Its antioxidants kill free radicals thereby protecting the body from cell and tissue damage.

4) To maintain healthy skin, teeth, and eyes (Healthy skin, teeth, and eye) Leek has a lot of vitamin 'A' which is especially beneficial for the ability of eye light which is good for Age-Related Macular Degeneration (AMD). The vitamin A present in leeks helps in good skin, teeth, and eyes.

5) Can protect against certain types of cancer (Protect against certain types of cancer): Intestinal cancer is reduced to a large extent by taking leek regularly.

Leeks are rich in flavonoids, especially known as kaempferol. Flavonoids are antioxidants and have anti-inflammatory, anti-diabetic, and anticancer properties as well as other benefits. As a result, everyone should eat leeks regularly.

### Leek is usually taken for the following diseases:

1. To improve abdominal pain (IBS)
2. To control blood sugar (Diabetes type 2)
3. Boost up immune system
4. Healthy skin, teeth, and eyes
5. Protect against certain types of cancer

#### Sources:

- <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-leeks>
- <https://diabetesmealplans.com/10371/leeks-and-type-2-diabetes/>
- <https://greatist.com/health/superfood-leeks#nutrition>
- <https://www.healthline.com/nutrition/onion-benefits>

### Where Tea works like Herbal Medicine

This tea contains a certain amount of sajin leaves, tea, ginger, cinnamon, which can benefit our body in the following ways if consumed regularly.

**1) Ginger:** Ginger contains a large amount of gingerol. Which is a substance with powerful anti-inflammatory and antioxidant properties. Ginger contains a substance called gingerol, which is believed to have protective effects against cancer. It may also help improve brain function in middle-aged women.

**2) Cinnamon:** One of the most important active ingredients in cinnamon is Cinnamaldehyde, which helps control blood sugar for diabetics.

**3) Moringa Leaves** contain a large amount of vitamin C and beta carotene which act against free radicals. It contains the antioxidant Quercetin which helps in controlling blood pressure. Another antioxidant present in moringa leaves is chlorogenic acid, which helps stabilize blood sugar after meals.

Saginaw leaves accelerate the repair of liver cells. The leaves contain a high concentration of polyphenols that protect the liver from oxidative damage and may even reduce it. They increase

protein levels in the liver. People who have migraines or suffer from frequent headaches can eat this regularly.

These leaves also act as a mood stabilizer (Depression Control) as they balance the production of neurotransmitters like Serotonin, Dopamine, and Noradrenaline which is important for memory, mood and stimulus-response. Scientists believe that isothiocyanates are the main anti-inflammatory compounds in moringa leaves.



**Sources 1: Ginger**

- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ginger-benefit>
- <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-ginger#5.-May-drastically-lower-blood-sugars-and-improve-heart-disease-risk-factors>
- <https://spiceworldinc.com/health/10-health-benefits-of-ginger/>

- **Sources 2: Cinnamon**

- [https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-cinnamon#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_4](https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-cinnamon#TOC_TITLE_HDR_4)
- <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-cinnamon>
- <https://www.webmd.com/diet/supplement-guide-cinnamon>

**Sources 3: Moringa Leaves**

- <https://www.webmd.com/diet/moringa-tea-health-benefits>
- <https://pharmeasy.in/blog/16-health-benefits-of-moringa-leaves/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319916>
- <https://senchateabar.com/blogs/blog/moringa-tea>

**Brown Rice**

Brown rice is a whole grain. This means it contains all parts of the grain including the fibrous bran, nutritious germ, and carbohydrate-rich endosperm. It takes some time to cook due to the tough outer covering of the husk. White rice, on the other hand, has the fibrous bran and nutritious germ removed.

As these are the most nutritious parts of the grain. White rice contains very few essential nutrients. White rice is soft and cooks quickly.

Hulled rice has several advantages over white rice in terms of nutritional content. It contains fiber and antioxidants. Also contains more vitamins and minerals.

**The following benefits are available in brown rice:**

1. Helps lower blood sugar.
2. May reduce the risk of heart disease.
3. Helps reduce physical inflammation

**The comparative picture of the nutritional content of milled rice is as follows:**

| <b>Nutrients</b> | <b>Brown Rice</b> | <b>White Rice</b> |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Thiamine         | 15%               | 14%               |
| Niacin           | 16%               | 9%                |
| Vitamin B6       | 7%                | 5%                |

|            |    |    |
|------------|----|----|
| Magnesium  | 9% | 3% |
| Phosphorus | 8% | 3% |
| Iron       | 3% | 7% |
| Zinc       | 6% | 4% |

**Helps to reduce blood sugar:**

Brown rice is rich in magnesium and fiber, both of which help regulate blood sugar levels. Research suggests that regular consumption of whole grains, such as brown rice, can help lower blood sugar levels and reduce the risk of type 2 diabetes. Even substituting brown rice for white rice can lower blood sugar levels and reduce the risk of type 2 diabetes. On the other hand, consuming large amounts of white rice increases the risk of diabetes. This may be due to its high glycemic index (GI).

GI measures how quickly a food raises your blood sugar. Brown rice has a GI of about 50 and white rice has a GI of about 89, meaning that white rice raises blood sugar levels much faster than brown rice.



**Can reduce the risk of heart disease:**

An analysis of 45 studies found that those who ate the most whole grains, including rice, had a 16-21% lower risk of heart disease than those who ate the least whole grains. Whole grains like brown rice can also lower total and LDL (bad) cholesterol. Brown rice has even been linked to an increase in HDL (good) cholesterol.

**Rich in antioxidants:**

Brown rice bran contains powerful antioxidants, which can help neutralize harmful free radical compounds and reduce inflammation in the body. Research shows that because of their antioxidant levels, whole grains like brown rice can help prevent chronic diseases like heart disease, cancer, and type 2 diabetes. can help

**Sources:**

- <https://www.goodrx.com/well-being/diet-nutrition/white-rice-or-brown-rice>
- <https://www.healthline.com/nutrition/brown-vs-white-rice#white-rice>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/intermittent-fasting-may-lead-to-disordered-eating-study-finds>

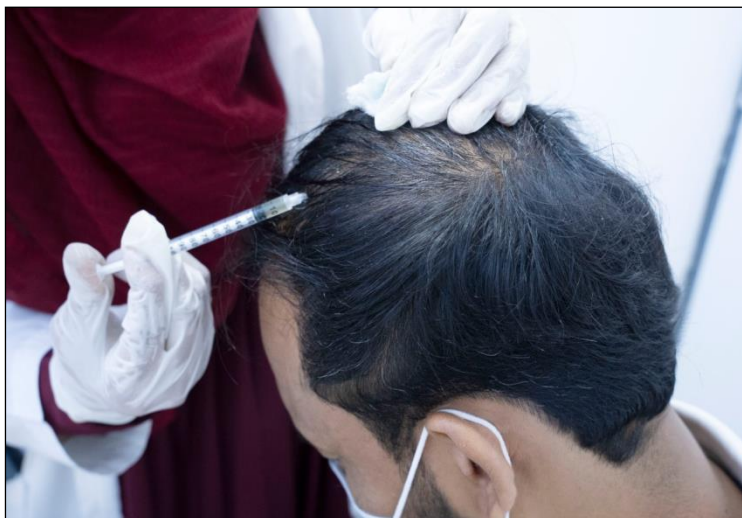
## **Platelet-rich plasma (PRP)**

### **What is PRP?**

PRP stands for Platelet Rich Plasma, in PRP therapy special proteins are delivered through an injection into specific areas of the body. In this procedure, blood is taken from your body and the platelets and plasma (the colorless white part of the blood) are separated.

### **Diseases in which PRP is used include**

1. knee pain
2. Frozen shoulder
3. Ankle pain
4. Tennis elbow
5. Ligament injury
6. Hair loss
7. Brain problems
8. The pressure of compulsion
9. Diabetic foot ulcer
10. Other





## **Benefits of PRP:**

### **Hair:**

1. Improves hair texture.
2. Stops hair loss.
3. Strengthens hair.
4. Provides essential nutrients to the hair.

### **Skin:**

1. Rejuvenates the skin (skin rejuvenation).
2. Eliminates aging stress.
3. Removes acne scars.
4. Helps to brighten the skin.

### **Bone joints:**

1. Helps reduce inflammation by reducing pain.
2. Helps in the production of synovial fluid.
3. Helps to regenerate damaged tissue (arteries).

### **Reference:**

- <https://www.healthgrades.com/group-directory/tx-texas/el-paso/west-texas-pain-institute-xbx4tq>
- <https://www.mayoclinic.org/>

## **Autism**

Today one of the major problems of children is developmental problems and one of these developmental problems is autism. Autism is a Neuro-Developmental Disability which is a developmental problem of the brain. Which usually manifests between 2 years 6 months to 3 years 6 months.

### **ASD (Autism Spectrum Disorder)**

Limitations in social relationships and communication with others are one of the major handicaps of people with autism. There is no cure for autism. Autism is basically a mental disability but it is basically a neurological disability. According to the Bangladesh Bureau of Statistics Health and Population Survey 1994, 0.8 percent of children in Bangladesh are disabled. On the other hand, according to UNESCO (1979), the rate of disability in developing countries is 10-15 percent.

A recent survey of Bangladesh found the rate of the disabled population to be 5.6 (National Disability Forum and Handicap International, 2005). The scientific cause of autism is not known. But some reasons are now known through scientific analysis in various ways. ie environmental, structural and genetic.

### Some of the main characteristics of children with autism are-

1. No eye contact/no eye contact.
2. Does not respond when called by name.
3. No social relations and communication.
4. Likes to be alone.
5. Knowledge does not develop intellectually with age.
6. Cannot act according to serving.
7. Does not play with peers, and does not socialize.

#### Reference:

- <https://www.nhs.uk/>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/index.html>

Autism clinic department at **SUO XI Hospital** has started treatment of the first autism patients in Bangladesh through acupuncture.



Autism can be treated with acupuncture. Through Scalp Acupuncture treatment, it is possible to improve brain disorders, and behavioral problems in autism patients, Speech and Language Delay is treated through Tongue Acupuncture. Neuro Development Delay is treated with Neuro Acupuncture. Autism, Cerebral Palsy, Down Syndrome, and Myopathy are treated through acupuncture.

#### Reference:

**Ncbi.nlm.nih.gov-**

- 1. <https://www.nlm.nih.gov/>

- **Lupine publishers-**
- <https://lupinepublishers.com/>
- <http://acupuncturecollege.org/>

Also, at our SUO XI Hospital Cerebral Palsy, Down Syndrome, Myopathy are treated through acupuncture.

## UO XI Healthy Life Style

**01) Balance diet:** Good food, fresh water, organic food, leek vegetables, moringa tea, pounded rice, sesame oil, pure mustard oil.

**02) Exercising:** healthy breathing exercises and active physical exercises. Spend some time in nature.

**03) Good sleep (Sound sleep)**

**04) Boost up the Immune System:** Sunlight, Vitamin D, Acupuncture, Meditation, Tai Chi, and Yoga.

**05) Detoxification:** Ozone Therapy, Far Infrared Therapy, Chinese Foot Treatment, Acupressure, Ionic Foot Detox Treatment, etc.

## Daily Routine

1. Wake up in the morning at 6:00 AM
2. After waking up 4 glasses / as much warm water as possible (37-38°C) + raw garlic (2 kva/cell) intake.
3. Physical exercise for 40-60 minutes. For example, brisk walking, running and breathing exercises. (Exercise will make the body sweat). Drinking fresh water according to sweating.

### Breakfast (7:30 AM):

1. Fruit Salad / Boiled Vegetables + One Boiled Egg + 1 Cup Moringa Tea + Detox Water + 1 Cup Turmeric Tea. (Eggs should be free of heavy metals, and rich in vitamins and minerals).
2. Vegetables: Cabbage, Cabbage, or as per choice.
3. Fruit Salad: Apple, Dragon, Papaya, or as per choice.
4. A mixture of turmeric and honey -1 cup.

### Morning (10:00-11:00 AM):

Sour fruits. Eg: Hogg Plum, Amlaki, Guava, Grapefruit, or as per choice.

### Lunch (1:30-2:00 PM)

1. Brown rice - 2 cups.
2. Toppings: Sweet potato, raw plantain, fish fillets, beans, or as per choice.
3. Vegetables - 1 cup.
4. Vegetables- gourd vegetables, green vegetables, red vegetables, Kalmi vegetables, or any other vegetables - 2 cups.
5. Fish or meat - 2 pieces (preferably sea fish).
6. Dal

## 7. Salad

### Afternoon 5:00 PM

1. Moringa tea - 1 cup.
2. Cow's milk-1 cup. Grass-fed indigenous cows in the village, with no antibiotic/hormone injections.
3. Cucumber, carrot, chickpea, tomato or as per choice.

### Night (7:30-8:00)

1. Red flour bread - 1 piece
2. Fish/meat-1pices.
3. Vegetables - 1 cup.
4. Boiled raw papaya/gourd - 2 cups.

#### Special Note:

(Can eat Beef/Mutton (3-4) pieces once a week.

Use pure mustard oil/sesame oil/olive oil/coconut oil in cooking.

Adults (above 18 years) should eat leek vegetables daily.

### Excluded food:

1. Foods with excess fat.
2. Red meat
3. Spicy and spicy food.
4. Foods that produce acidity.
5. fast food
6. Sweet chocolate, pastry.
7. Processed preserved foods.
8. Vegetables, fruits, eggs, fish, and meat containing heavy metals.
9. Milk from cows that are given hormones/antibiotics.
10. Poultry/fish that are fed feed containing heavy metals.

### Last Word

Acupuncture therapy has long been a well-known part of traditional Chinese medicine. Recent advances in basic research have demonstrated the mechanistic basis for so-called acupuncture points, as well as described their functional properties. An increasing number of large-scale clinical trials and systematic reviews of acupuncture in the treatment of chronic musculoskeletal pain have clearly demonstrated the efficacy and safety of acupuncture therapy.

In the future, the quality of our medical services will increase further and Suoxi Hospital will continue its journey to provide better services to people through this acupuncture treatment system. Our tireless work and love for patients are our only identities. Aiming at that, the quality of our medical services is constantly improving and various patients from the country and abroad are living a healthy and beautiful life by adopting our treatment methods. Suoxi Hospital will remain steadfast in its mission to continue this trend.

# SUOXI HOSPITAL (Acupuncture)



## Acupuncture & Others Treatment Method

- ➔ Acupuncture
- ➔ Traditional Chinese Method
- ➔ Chinese Therapy
- ➔ Physiotherapy
- ➔ Chest Therapy
- ➔ Speech and Language Therapy
- ➔ Occupational therapy
- ➔ Linear Shockwave Therapy
- ➔ Ozone Sauna Therapy
- ➔ Far Infrared Radiation Therapy
- ➔ P-Shot Method
- ➔ PRP (Platelet-rich Plasma) Method
- ➔ Herbal Method
- ➔ Chinese Foot Treatment
- ➔ Ionic Foot Detox
- ➔ Brain Stimulator / CVFT
- ➔ Psychotherapy
- ➔ Autism Device
- ➔ Tauliao
- ➔ Hijama / Cupping



**Dr. S. M. Shahidul Islam**

Acupuncture Specialist

আকুপাচার চিকিৎসা সম্পর্কিত এই বইটি পাবেন :

চন্দ্রহাপ প্রকাশনা

স্টল নং ২৪৮, ২৪৯ সোহরাওয়ার্দী উদ্যান

(বঙ্গবন্ধু চত্বর), অমর একুশে বইমেলা, ২০২৩



Address - SUOXI Hospital, 24/1 ( 5,6 & 7 of Elevator) Chameilbagh, Shantinagar Chowrasta, Dhaka

For Any kind of Information, Please Call : +88096 13 100 600; WhatsApp: 017 200 200 80

 /suoxihospital  /suoxihospital2  /suoxihospital

 suoxigroup@gmail.com  www.suoxihospital.com