অধ্যায় ১২ ঃ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন

অধ্যায় গাঁথনি

12.1 উদ্দেশ্য
12.2 পৰিচয়
12.3 অ-সংসর্গজ ৰোগ বিষয়ক কেইটামান গুৰুত্বপূর্ণ তথ্য
12.4 অ-সংসর্গজ ৰোগ
12.5 অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন
12.6 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
12.7 অধিক জানিবলৈ
12.8 অগ্রগতিৰ খতিয়ান
12.9 আৰ্হি প্রশ্ন

১২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- অ-সংসর্গজ ৰোগৰ ধাৰণাটো বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- অ-সংসর্গজ ৰোগবোৰ ব্যাখ্যা কৰিব পাৰিব
- অ-সংসর্গজ ৰোগৰ প্রধান কাৰণ তথা লক্ষণবোৰ বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে থকা যোগ অনুশীলনবোৰ আলোচনা কৰিব পাৰিব।

১২.২ পৰিচয়

'যোগ চিকিৎসাৰ ব্যৱহাৰিক প্রয়োগ' শীর্ষক তাত্ত্বিক পাঠ্যক্রমটোৰ এইটো হ'ল দ্বিতীয় অধ্যায়। এই অধ্যায়টিত আমি অ-সংসর্গজ ৰোগৰ ধাৰণাটো আৰু কেইটামান নির্বাচিত অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলনবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম।

আমি বিভিন্ন ৰোগক সংসর্গজ (communicable) আৰু অ-সংসর্গজ (non-communicable) এই দুটা ভাগত ভগাব পাৰোঁ। সংসর্গজ ৰোগবোৰ এগৰাকী ব্যক্তিৰ দেহৰ পৰা আন এগৰাকীলৈ নাইবা এটা জীৱৰ পৰা আন এটা জীৱলৈ বিয়পিব পাৰে। অ-সংসর্গজ ৰোগৰ আন এটা নাম হ'ল চিৰস্থায়ী ৰোগ। এনে ৰোগ দীর্ঘদিন ধৰি চলে আৰু আনুবংশিক, শাৰীৰিক, পাৰিপার্শ্বিক তথা আচৰণগত কাৰকৰ সংমিশ্রণ ঘটাৰ ফল হ'ব পাৰে। অ-সংসর্গজ ৰোগ হ'ল এটা স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থা। ইয়াৰ সংজ্ঞাৰ পৰাই এই কথা স্পষ্টকৈ গম পোৱা যায় যে এনে ৰোগ বিয়পিব নাইবা সংক্রমিত হ'ব নোৱাৰে। এই অ-সংক্রামক স্বাস্থ্যদশা এজনৰ দেহৰ পৰা আনজনলৈ নোসোঁচৰে। কিন্তু অ-সংসর্গজ ৰোগবোৰ হ'ল বিশ্বৰ প্রধান স্বাস্থ্য প্রত্যাহ্বানবোৰৰ এটা।

১২.৩ অ-সংসর্গজ ৰোগ বিষয়ক কেইটামান গুৰুত্বপূর্ণ তথ্য

এতিয়া আমি অ-সংসর্গজ ৰোগ বিষয়ক কেইটামান গুৰুত্বপূর্ণ তথ্য আলোচনা কৰিম। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ এক অধ্যয়ন অনুসৰি অ-সংসর্গজ ৰোগত প্রতি বছৰে সমগ্র বিশ্বতে 41 মিলিয়ন লোকৰ মৃত্যু হয়। এই সংখ্যা সমগ্র বিশ্বৰ সকলো ধৰণৰ বার্ষিক মৃত্যুৰ 71 শতাংশৰ সমান। প্রতি বছৰে সমগ্র বিশ্বৰ 30–69 বছৰ বয়সৰ 15 মিলিয়ন লোকে বিভিন্ন অ-সংসর্গজ ৰোগত মৃত্যুবৰণ কৰে।

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ (হৃৎপিণ্ড আৰু ৰক্তবাহী সিৰা) ৰোগ হ'ল এটা প্রধান অ-সংসর্গজ ৰোগ। এই ৰোগত বছৰি সমগ্র বিশ্বৰ 17.9 মিলিয়ন লোকৰ মৃত্যু হয়। ইয়াৰ পাছতেই আনবোৰ প্রধান অ-সংসর্গজ ৰোগ হ'ল কেন্সাৰ (9 মিলিয়ন মৃত্যুৰ কাৰণ), শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ (1.6 মিলিয়ন মৃত্যুৰ কাৰণ)।

এই চাৰিটা প্রধান ৰোগতেই অ-সংসর্গজ ৰোগীৰ 80 শতাংশতকৈও অধিকে অকালতে মৃত্যুবৰণ কৰে।

এই ৰোগবোৰৰ সৈতে জড়িত চাৰিটা বিপদ সৃষ্টিকাৰী কাৰক হ'ল ধঁপাত সেৱন, অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য তালিকা, শাৰীৰিক পৰিশ্রমহীনতা আৰু সুৰাজাতীয় দ্রব্যৰ ক্ষতিকাৰক ব্যৱহাৰ। এই সংশোধনসাধ্য আচৰণকেন্দ্রিক বিপদ সৃষ্টিকাৰী কাৰকবোৰৰ উপৰি চাৰিটা প্রধান বিপাক ক্রিয়াজনিত বিপদ সৃষ্টিকাৰী কাৰকে অ-সংসর্গজ ৰোগৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে। বিপাক ক্রিয়াৰ এই পৰিৱর্তন চাৰিটা হ'ল—

- বর্দ্ধিত ৰক্তচাপ
- বর্দ্ধিত ওজনû মেদবহুলতা
- হাইপাৰ গ্লাইচেমিয়া (উচ্চ হাৰৰ ৰক্ত শর্কৰা)
- হাইপাৰলিপিডেমিয়া (ৰক্তত উচ্চ হাৰৰ চর্বি)

১২.৪ অ-সংসর্গজ ৰোগ

ওপৰত উল্লেখ কৰা হৈছে যে কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ (হৃদযন্ত্রৰ ক্রিয়া বন্ধ হোৱা আৰু হৃদৰোগ) ৰোগ, কেন্সাৰ, চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ (ক্রনিক অৱষ্ট্রাক্টিভ পুলম'নেৰী ৰোগ আৰু হাঁপানী) আৰু বহুমূত্র হ'ল অ-সংসর্গজ ৰোগৰ চাৰিটা প্রধান ভাগ।

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ

আগতেই কোৱা হৈছে যে অ-সংসর্গজ ৰোগত হোৱা মৃত্যুৰ এটা প্রধান কাৰণ হ'ল কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ। সাধাৰণ অর্থত কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ মানে হ'ল হৃদপিণ্ড নাইবা হৃদপিণ্ডলৈ ৰক্ত পৰিবাহী সিৰাক প্রভাৱিত কৰা প্রতিকূল অৱস্থা। তলত কেইটামান সাধাৰণ অ-সংসর্গজ কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ অৱস্থা আৰু ৰোগৰ নাম দিয়া হ'ল ঃ

- হার্ট এটেক
- ষ্ট্রোক
- ক'ৰ'নেৰী আর্টে
- জন্মগত হৃদৰোগ
- পেৰিফেৰাল আ

Heart (হৃদ



লক্ষণসমূহ ঃ

এই ৰোগৰ লক্ষ

- বুকুৰ বিষ নাইবা
- বুকু টান হৈ পৰা
- বুকু বেয়া লগা
- উশাহ-নিশাহ চুটি
- অত্যধিক ভাগৰুৱ
- মূৰ পাতল লগা
- ভৰি অথবা বাহু শ
- বাহু, বাওঁ কান্ধ,
- বুকুৰ ধপ্‌ধপনি
- গাৰ ছালৰ ৰং শে

কাৰণ ঃ

তলত উল্লেখ কৰ

- অ'থেৰ'চ্‌ক্লিৰোচি
- উচ্চ ৰক্তচাপ
- ধূম্রপান

- কোনো জ্ঞাত কাৰণ অবিহনে ওজন কমা নাইবা বঢ়া
- ছালৰ পৰিৱৰ্তন, যেনে—
  - ছাল হালধীয়া পৰা, ক'লা পৰা নাইবা ৰঙা পৰা
  - শুকাব নোখোজা ঘাঁ
  - নতুন মাহঁতিল দেখা দিয়া নাইবা আগৰে পৰা থকা মাহঁতিলৰ পৰিৱৰ্তন হোৱা
- মলত্যাগ নাইবা মূত্ৰত্যাগৰ অভ্যাস সলনি হোৱা
- স্তনৰ পৰিৱৰ্তন, যেনে—
  - স্তন নাইবা স্তনাগ্ৰৰ আকাৰ-আকৃতি সলনি হোৱা
  - স্তন আবৃত কৰি ৰখা ছালৰ বৈশিষ্ট্য সলনি হোৱা
- নেৰানেপেৰা কাহ নাইবা উশাহ-নিশাহত কষ্ট পোৱা
- মাত ভগা
- খাদ্য গ্ৰহণত কষ্ট পোৱা, যেনে—
  - আহাৰ গ্ৰহণৰ পাছত অস্বস্তি অনুভৱ কৰা
  - আহাৰ গিলোতে অসুবিধা পোৱা
  - ভোক নলগা হোৱা
- অনবৰতে অথবা অজ্ঞাত কাৰণত মাংসপেষী অথবা হাড়ৰ জোৰাত বিষ হোৱা
- মূত্ৰ ত্যাগৰ সময়ত অসুবিধা নাইবা যন্ত্ৰণা অনুভৱ কৰা
- অনবৰতে অথবা অজ্ঞাত কাৰণত জ্বৰ উঠা নাইবা ৰাতি ঘাম ওলোৱা
- অস্বাভাৱিক ৰক্তক্ষৰণ নাইবা ৰক্তস্ৰাৱ, যেনে—
  - প্ৰস্ৰাৱত তেজ যোৱা
  - যোনীৰ পৰা ৰক্তক্ষৰণ হোৱা
  - শৌচত তেজ যোৱা

কাৰণ ঃ

দেহকোষৰ ভিতৰত ডি এন এ (DNA) ৰ পৰিৱৰ্তন (উৎপৰিৱৰ্তন) ঘটাৰ ফলত কেন্সাৰ হয়। কোষ এটাৰ ভিতৰত থকা ডি এন এ হ'ল যথেষ্ট সংখ্যক স্বতন্ত্ৰ জিনৰ এটা সমষ্টি। প্ৰতিটো জিনতেই আকৌ একোটাকৈ পৃথক নিৰ্দেশনা সমষ্টি থাকে। জিনবোৰৰ নিৰ্দেশনামতে দেহকোষবোৰে সুনিৰ্দিষ্ট কাৰ্য সম্পাদন কৰে, বাঢ়ে আৰু বিভাজিত হয়। এই নিৰ্দেশনাবোৰ ভুল হ'লে দেহকোষবোৰে স্বাভাৱিক কাৰ্য সম্পাদন কৰিব নোৱাৰা হৈ পৰে। ইয়েই কোষ এটাক কেন্সাৰৰ ৰূপ ধাৰণ কৰিবলৈ বাধ্য কৰে।

চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত ৰোগ (Chronic Respiratory Disease)

এইবাৰ আমি চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত ৰোগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। এইবোৰ হ'ল আমাৰ দেহৰ বায়ু ওলোৱা-সোমোৱা কৰা পথবোৰৰ লগতে হাওঁফাঁওৰ অন্য গাঁথনিবোৰত হোৱা ৰোগ। কেইটামান সাধাৰণ চিৰস্থায়ী (দীৰ্ঘদিনীয়া) শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত ৰোগ হ'ল—

- সুৰা অথবা কেফাইন জাতীয় দ্রব্য মাত্রাধিক পান কৰাৰ অভ্যাস
- মানসিক চাপ
- অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য তালিকা অনুসৰণ
- শাৰীৰিক পৰিশ্রমহীনতা

কেন্সাৰ (কৰ্কট ৰোগ)

আজিকালি 'কেন্সাৰ' আমাৰ সকলোৰে পৰিচিত ৰোগ হৈ পৰিছে। কেন্সাৰ হ'ল সমগ্র বিশ্বতে অ-সংসর্গজ ৰোগত হোৱা মৃত্যুৰ দ্বিতীয় প্রধান কাৰণ। সকলো বয়স, সকলো আর্থ-সামাজিক শ্রেণী আৰু লিংগৰ লোকৰেই কেন্সাৰ হ'ব পাৰে। সাধাৰণতে দেহকোষৰ অস্বাভাৱিক বিকাশকে কেন্সাৰ বুলি কোৱা হয়। এনে কোষবোৰ অনিয়ন্ত্রিতভাৱে বিয়পি গৈ থাকে আৰু ইয়াৰ মানৱ দেহৰ স্বাভাৱিক কলাবোৰত বলপূর্বক প্রৱেশ কৰি সেইবোৰ ধ্বংস কৰাৰ ক্ষমতা থাকে। কেন্সাৰ সমগ্র দেহত বিয়পিব পাৰে। দেহকোষবোৰে নিজৰ সুনির্দিষ্ট কার্য সম্পাদন কৰাৰ ক্ষমতা হেৰুৱাই পেলোৱাৰ পাছত অস্বাভাৱিক হাৰত বাঢ়ি যায় আৰু এনেকৈয়ে দেহৰ কোনো এটা অংগত কেন্সাৰৰ সৃষ্টি হয়। আনুবংশিক বিপদসংকুলতা থকা কেন্সাৰৰ প্রকাৰ কেইটামানক কোনো কাৰণতে প্রতিৰোধ কৰিব নোৱাৰি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ অনুমান মতে স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলী গ্রহণ কৰি কেন্সাৰ 30ৰ পৰা 50 শতাংশ প্রতিৰোধ কৰিব পৰা যায়।

পুৰুষৰ মৃত্যুৰ কাৰণ হ'ব পৰা সকলোৰে জনা কেন্সাৰৰ প্রকাৰকেইটা হ'ল—

- হাওঁফাওঁ কেন্সাৰ (Lung)
- যকৃৎ কেন্সাৰ (Liver)
- পাকস্থলী কেন্সাৰ (Stomach)
- মলাশয় কেন্সাৰ (Colorectal)
- মূত্রাশয় কেন্সাৰ (Prostate)

মহিলাৰ মৃত্যুৰ কাৰণ হ'ব পৰা সকলোৰে জনা কেন্সাৰৰ প্রকাৰকেইটা হ'ল—

- স্তন কেন্সাৰ (Breast)
- হাওঁফাওঁ কেন্সাৰ (Lung)
- মলাশয় কেন্সাৰ (Colorectal)
- জৰায়ু মুখত হোৱা কেন্সাৰ (Cervical)
- পাকস্থলী কেন্সাৰ (Stomach)

লক্ষণসমূহ ঃ

আক্রান্ত অংগ-প্রত্যংগ অনুসৰি কেন্সাৰৰ লক্ষণ ভিন ভিন হ'ব পাৰে। তলত কেন্সাৰৰ কেইটামান সাধাৰণ লক্ষণ উল্লেখ কৰা হ'ল। এই লক্ষণবোৰ কিন্তু কেৱল এটা বিশেষ কেন্সাৰৰ লক্ষণ নহয়।

- দুর্বল অথবা অতি ভাগৰুৱা যেন অনুভৱ হোৱা
- ছালৰ ওপৰত নাইবা ভিতৰত টেমুনা উঠা অথবা কোনো স্থান গোট মৰা যেন অনুভৱ হোৱা

- ধূম্রপানৰ দৰে ক্ষতিকাৰক দ্রব্য।পদার্থ সেৱনৰ দীর্ঘদিনীয়া অভ্যাস
- বায়ু প্রদূষণ
- কর্মস্থানত ধূলি, ধোঁৱা নাইবা অনিষ্টকাৰী বাষ্প আদিৰ প্রকোপ

বহুমূত্র ৰোগ (Diabetes)

বহুমূত্র বর্তমান আমাৰ সমাজৰ এটা চিনাকী ৰোগ হৈ পৰিছে। শৰীৰে পর্যাপ্ত মাত্রাত ইনচুলিন উৎপাদন কৰিব নোৱাৰিলেই বহুমূত্র ৰোগ হয়। ইনচুলিন হ'ল অগ্নাশয়ে নিঃসৰণ কৰা এবিধ হৰম'ন। এই হৰম'নবিধে তেজত থকা শর্কৰা (গ্লুক'জ)ৰ মাত্রা নিয়ন্ত্রণ কৰে। শৰীৰে ফলপ্রসূভাৱে ইনচুলিন ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰিলেও বহুমূত্র ৰোগে দেখা দিব পাৰে।

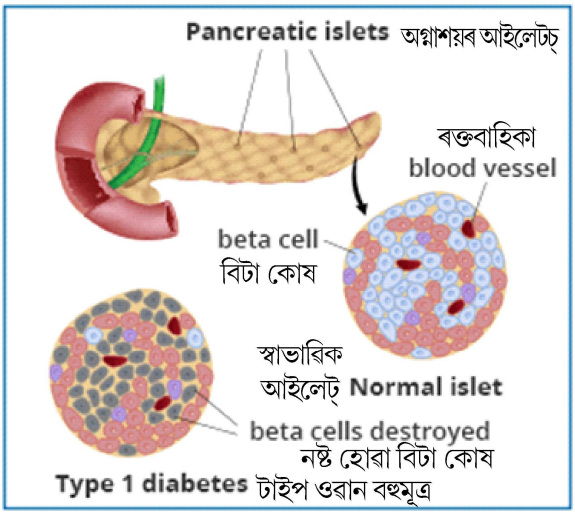
বহুমূত্র প্রধানত ঃ দুই প্রকাৰৰ—

- টাইপ ওৱান ডাইবিটিচ।বহুমূত্র ৰোগ (ইনচুলিন নির্ভৰ ডাইবিটিচ মেলিটাচ) শিশুকালত নাইবা বয়ঃসন্ধিকালত সাধাৰণতে এই বহুমূত্র ৰোগবিধ ধৰা পৰে। শৰীৰৰ ৰোগ প্রতিৰোধী ব্যৱস্থাত হোৱা বৈকল্যৰ বাবে এনে বহুমূত্র ৰোগ হয়।
- টাইপ টু ডাইবিটিচ ।বহুমূত্র ৰোগ (ইনচুলিনৰ ওপৰত নির্ভৰ নকৰা ডাইবিটিচ মেলিটাচ)

প্রাপ্তবয়স্ক লোকৰ বয়স বঢ়াৰ লগে লগে বহুমূত্র ৰোগৰ এই প্রকাৰটো ধৰা পৰে। শৰীৰক পুষ্টিৰ যোগান ধৰিব নোৱৰা খাদ্য তালিকা, পৰিশ্রমহীনতা, মেদবহুলতা, অনিষ্টকৰ জীৱনশৈলী আৰু বিভিন্ন পৰিৱেশজনিত কাৰক হ'ল এনে বহুমূত্র হোৱাৰ কাৰণ।

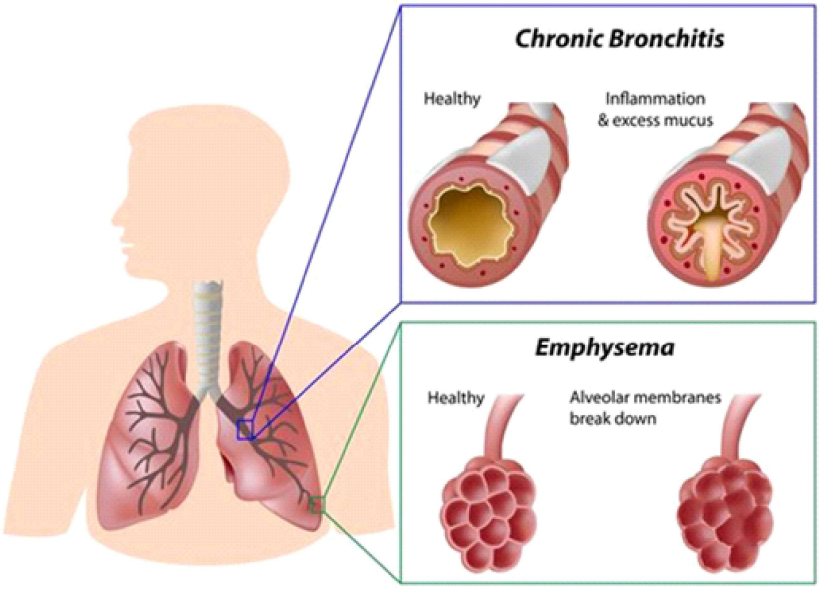
শিশুকালতে ধৰা পৰা বহুমূত্র ৰোগক **জুভেনাইল ডাইবিটিচ** বোলা হয়। মধ্যবয়সীয়া ব্যক্তিৰ দেহত ধৰা পৰা বহুমূত্র ৰোগক **মেচিউৰিটি অনচেট ডাইবিটিচ** বোলা হয়।

আমাৰ শৰীৰত একো নোখোৱা অৱস্থাত স্বাভাৱিক ৰক্ত শর্কৰা (normal fasting blood sugar)ৰ পৰিমাণ প্রতি 100 মিলিলিটাৰ তেজত 80ৰ পৰা 120 মিঃগ্রাঃ থাকে। আহাৰ গ্রহণ কৰাৰ দুঘণ্টা পাছত আমাৰ শৰীৰত থকা স্বাভাৱিক ৰক্ত শর্কৰাৰ পৰিমাণ প্রতি 100 মিঃ লিটাৰ তেজত 140 মিঃগ্রাঃ পর্যন্ত থকা উচিত।



চিত্র 2.3 ঃ টাইপ ওৱান বহুমূত্র ৰোগ

- ক্ৰ'নিক অৱষ্ট্ৰাক্টিভ পুলমোনেৰী ৰোগ (Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- হাপানী (Asthma)
- পুলমোনেৰী হাইপাৰটেন্চন (Pulmonary hypertension)
- অকুপেশ্যনেল হাওঁফাওঁ ৰোগ (Occupational lung diseases)



চিত্ৰ 12.2 ঃ ক্ৰ'নিক অৱষ্ট্ৰাক্টিভ পুলমোনেৰী ৰোগ

লক্ষণসমূহ ঃ

এনে ৰোগত হাওঁফাওঁৰ যথেষ্ট ক্ষতি নোহোৱা পৰ্যন্ত লক্ষণবোৰে দেখা নিদিয়ে। এই ৰোগবোৰে সময় বাগৰাৰ লগে লগে গুৰুতৰ ৰূপ ধাৰণ কৰে।

এনে ৰোগৰ দুটামান সাধাৰণ লক্ষণ হ'ল—

- উশাহ চুটি হোৱা (বিশেষকৈ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰাৰ সময়ত)
- অনবৰতে ডিঙি বাজি থকা
- সঘনাই শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত সংক্ৰমণৰ বলি হোৱা
- খেকাৰ ওলোৱা ক্ৰ'নিক কাহ
- বুকু টান হৈ পৰা
- গম নোপোৱাকৈয়ে ওজন কমা
- ভৰিৰ সৰু গাঁঠি ফুলা
- শক্তি কমি যোৱা (ভাগৰ লগা)
- নখ আৰু ওঁঠ নীলা পৰা

কাৰণ ঃ

চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত ৰোগৰ সাধাৰণ কাৰণ কেইটামান হ'ল—

- নিদ্রা বিসংগতি
- মানসিক চাপ
- দৃষ্টি দোষ

১২.৫ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগত ভুগি থকাসকলে তলত উল্লেখ কৰা যোগাভ্যাসকেইটা কৰিব পাৰে—

সৎকর্ম (Shatkarma), জল নেতি (Jala Neti)

আসন ঃ

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগৰ বাবে গুৰুত্বপূর্ণ যোগাসন কেইটা হ'ল— পৱন-মুক্তাসন 1 আৰু 2, তড়াসন, অর্ধকটি চক্রাসন, বৃক্ষাসন, গৰুড়াসন, বজ্রাসন, শশাংকাসন, উষ্ট্রাসন, বক্রাসন, অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন, গোমুখাসন, মক্রাসন, ভূজংগাসন আৰু শৱাসন। ৰাজহাড়ৰ নমনীয়তা আৰু শাৰীৰিক সামর্থ অনুসৰি এই আসনবোৰৰ মাজৰ পৰা সুবিধাজনক আসন বাছি লোৱা উচিত।

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগৰ বাবে যোগাসনৰ উপকাৰিতা আছে। কিন্তু ৰোগীয়ে নিজৰ সামর্থ অনুসৰিহে এই আসনবোৰ কৰা উচিত। আসন কৰোঁতে কেতিয়াও হৃৎপিণ্ডত জোৰ পৰিব নোৱাৰে। আসন কৰাৰ সময়ত বুকুৰ সামান্য বিষ নাইবা অসুবিধা হোৱা যেন পালে লগে লগে আৰাম কৰা উচিত।

প্রাণায়াম

এগৰাকী হৃদৰোগীৰ বাবে প্রাৰম্ভিক আৰোগ্যৰ সময়ছোৱাত আৰু পৰৱর্তী পুনৰ সংস্থাপন তথা পুনৰুজ্জীৱন প্রক্রিয়া চলি থকা সময়ত প্রাণায়ামৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। কিন্তু প্রাণায়ামে কেতিয়াও ৰোগীৰ হৃৎপিণ্ড নাইবা হাওঁফাওঁত কোনো ধৰণৰ চাপ সৃষ্টি কৰিব নালাগে।

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগীৰ বাবে গুৰুত্বপূর্ণ প্রাণায়াম অনুশীলন কেইটা হ'ল— নাড়ী-শোধন, শীতলি, চিত্কাৰী, ভ্রমৰী আৰু উজ্জয়ী।

ধ্যান

কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগত আক্রান্তসকলে ধ্যান কৰাটো এটা শিকিবলগীয়া বিষয় বুলি বিবেচনা নকৰি আনন্দদায়ক অৱসৰ বিনোদন বুলি ধৰি লোৱা উচিত।

এনে ৰোগীৰ বাবে সর্বোত্তম অনুশীলনকেইটা হ'ল— অজপ জাপ (চো-হম, ওঁম ধ্যান)

বিশেষ অনুশীলন

যোগ নিদ্রা, স্বধ্যেয়, ভক্তিযোগ।

খাদ্য তালিকা

এনে ৰোগীয়ে পাতল আহাৰ খোৱা উচিত। মাংস নোখোৱাই শ্রেয়। মাত্রাধিক প্র'টিন, গাখীৰ, দুগ্ধজাত সামগ্রী, তেল আৰু মচলা আদি এৰাই চলা ভাল। এনে ৰোগীয়ে সুৰা আৰু ধূম্রপান কৰিব নালাগে। এনে ৰোগীৰ খাদ্য তালিকাত শস্যবীজ, ফল-মূল আৰু সতেজ শাক-

লক্ষণসমূহ ঃ

বহুমূত্ৰ ৰোগৰ কেইটামান সাধাৰণ লক্ষণ হ'ল—

- মুখ অনবৰতে মিঠা লাগি থকা
- ডিঙি শুকাই যোৱা
- প'লিয়ুৰিয়া (মাত্ৰাধিক প্ৰস্ৰাৱ জমা হোৱা)
- অত্যধিক ভোক আৰু পিয়াহ লগা
- যৌনাংগত খজুৰতি হোৱা
- দৃষ্টিদোষ হোৱা
- মূৰঘূৰণি
- দুৰ্বল অনুভৱ হোৱা আৰু খীনাই যোৱা

কাৰণ ঃ

বহুমূত্ৰ হ'ল তেজত অস্বাভাৱিক উচ্চ হাৰৰ শৰ্কৰা (গ্লুক'জ) জমা হোৱাৰ ফলত দেখা দিয়া ৰোগ। অগ্নাশয়ত উৎপন্ন হোৱা ইনচুলিনে ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ কমাই ৰাখে। ইনচুলিনৰ অনুপস্থিতি নাইবা প্ৰয়োজনতকৈ কম মাত্ৰাৰ উৎপাদন নাইবা শৰীৰে উৎপাদিত ইনচুলিন উপযুক্তভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ অসমৰ্থ হ'লে বহুমূত্ৰ ৰোগ হ'ব পাৰে।

বহুমূত্ৰ ৰোগৰ সৈতে জড়িত আন কেইটামান কাৰণ হ'ল—

- ই এক বংশানুক্ৰমিক ৰোগ
- মেদবহুলতা
- মানসিক আৰু আবেগিক চাপ তথা উদ্বেগ
- দীৰ্ঘদিনীয়া উৎকণ্ঠা আৰু মানসিক দ্বন্দ্ব
- অস্বাস্থ্যকৰ জীৱন শৈলী
- শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম/ব্যায়ামৰ অভাৱ
- ভুল খাদ্যাভ্যাস

ওপৰত আলোচনা কৰা প্ৰধান ৰোগকেইটাৰ উপৰি আন কেইটামান অ-সংসৰ্গজ ৰোগ হ'ল—

- আৰ্থ্ৰাইটিচ (হাড়ৰ গাঁঠিত হোৱা প্ৰদাহ)
- বেলচ্ পাল্‌চি
- ক্ৰ'নিক যকৃৎ ৰোগ
- বিষাদগ্ৰস্ততা
- ইগ্‌জিমা (বেঁচু ঘাঁ)
- মৃগী ৰোগ
- নিদ্ৰাহীনতা
- মেদবহুলতা
- চিকল্ কোষৰ ৰক্তহীনতা

যোগ নিদ্রাৰ মনঃচক্ষুৰে চাবলৈ দিয়া উপাদানবোৰে দেহ-মনৰ স্ব-আৰোগ্য লাভৰ সামর্থ বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে পুনৰ উজ্জীৱন শক্তি বঢ়াই তোলে।

যোগনিদ্রাৰ উপৰি কেন্দ্ৰাৰ নিয়ন্ত্রণৰ বাবে অজপ জাপ আৰু নাদ যোগ অনুশীলন কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়।

চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগৰ বাবে যোগাসন

চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা যোগাসনবোৰ কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়—

সৎকর্ম

এনে ৰোগ নিয়ন্ত্রণত ৰাখিবলৈ কৰা গুৰুত্বপূর্ণ সৎকর্মবোৰ হ'ল— জল নেতি, সূত্র নেতি, বামন ধৌতি, বস্ত্র ধৌতি, শংখ প্রক্ষালন আৰু কপালভাতি।

আসন

চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ নিয়ন্ত্রণৰ বাবে উপযোগী আসনবোৰ হ'ল— পৱন-মুক্তাসন 1 আৰু 2, তড়াসন, হস্ত উত্থানাসন, দ্বি-কোণাসন, কটি চক্রাসন, পদ হস্তাসন, মর্জৰী আসন, বজ্রাসন, বক্রাসন, অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন, গোমুখাসন, উষ্ট্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, শশাংকাসন, মক্রাসন, ভূজংগাসন, শল্‌ভাসন, সর্বাংগাসন, মৎস্যাসন, হলাসন আৰু শৱাসন। ৰোগীয়ে ৰাজহাড়ৰ নমনীয়তা আৰু শাৰীৰিক সামর্থ অনুসৰি আৰামদায়ক আসন বাছি লোৱা উচিত।

এনে ৰোগীক সূর্য নমস্কাৰৰ অনুশীলনেও উপকৃত কৰে।

প্রাণায়াম

চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা প্রাণায়াম অনুশীলনবোৰ কৰিব পাৰি—

নাড়ী শোধন, সূর্যভেদী, ভ্রমৰী, উজ্জয়ী আৰু ভষ্ট্রিকা প্রাণায়াম।

মুদ্রাবন্ধ

তড়গি মুদ্রা, মূলবন্ধ, উদ্দীয়ন বন্ধ।

বিশেষ অনুশীলন

অজপ জাপ (চো-হাম), যোগনিদ্রা, ওঁম ধ্যান।

খাদ্য তালিকা

- পাতল আৰু সহজে হজম কৰিব পৰা খাদ্য খাব লাগে।
- গাখীৰ, দুগ্ধজাত সামগ্রী আৰু ভাতৰ দৰে শ্লেষ্মা উৎপাদনকাৰী খাদ্য খাব নালাগে।
- দৈ, কল, টেঙা ফল, শীতল পানীয় খাব নালাগে। ৰাসায়নিক সাৰ দিয়া, তেনে পদ্ধতিৰে সংসাধন কৰা, কৃত্রিম সোৱাদযুক্ত খাদ্য খাব নালাগে। ভজা বস্তু খাব নালাগে।
- কৌষ্ঠকাঠিন্য হ'বলে দিব নালাগে।
- সঘনাই চাহ-কফি খোৱাতকৈ কুহুমীয়া পানী খাওক।

পাচলি থকা উচিত।

কেন্সাৰৰ বাবে যোগাসন

কেন্সাৰ নামৰ প্ৰত্যাহ্বানৰ মুখামুখি হৈ ৰোগৰ অৱস্থা সলনি কৰাত যোগাসনে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। যোগাসনে শৰীৰৰ প্ৰাণিক স্তৰটো ঊৰ্দ্ধগামী কৰে। ই শৰীৰৰ স্বাভাৱিক ৰোগ প্ৰতিহতকাৰী ব্যৱস্থাটো শক্তিশালী কৰি তুলি কেন্সাৰ নাইকিয়া কৰিব পাৰে। ই আনকি কেন্সাৰে শৰীৰত পেলোৱা বিৰূপ প্ৰভাৱো প্ৰশমিত কৰিব পাৰে।

কেন্সাৰৰ বাবে তলত দিয়া যোগাসনবোৰ কৰিব পাৰে—

সৎকৰ্ম

জল নেতি, কুঞ্জল, কপালভাতি আৰু ত্ৰটক।

(**টোকা ঃ** অ'ৰ'ফে�ৰিংগেল আৰু হাওঁফাওঁ কেন্সাৰৰ ক্ষেত্ৰত কুঞ্জল আৰু কপালভাতি অনুশীলন ক্ষতিকাৰক)

আসন

কেন্সাৰ ৰোগীৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনকেইটা হ'ল— পৱন-মুক্তাসন 1, 2 আৰু 3, তড়াসন, তিৰ্যক তড়াসন, বক্ৰাসন, গোমুখাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, ভূজংগাসন, বিপৰীত ক�ৰণী আসন, উষ্ট্ৰাসন, অৰ্ধ-মৎস্যেন্দ্ৰাসন আৰু শৱাসন। ৰোগীয়ে ৰাজহাড়ৰ নমনীয়তা আৰু শাৰীৰিক সামৰ্থ অনুসৰি আসন বাছি লোৱা উচিত।

যোগাসনবোৰে শৰীৰৰ মাংসপেশী-জঁকা প্ৰণালী, অভ্যন্তৰীণ অংগ-প্ৰত্যংগ আৰু বিশেষকৈ স্নায়ু-অন্তঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থি প্ৰণালীক প্ৰভাৱিত কৰে। আসনবোৰে নিৰ্দিষ্ট শক্তি প্ৰবাহ পথবোৰক উদ্দীপনা যোগায় আৰু আসন নিৰ্দিষ্ট শৰীৰ চক্ৰবোৰ সক্ৰিয় কৰি তোলে।

প্ৰাণায়াম

কেন্সাৰৰ বাবে উপযোগী প্ৰাণায়াম অনুশীলনবোৰ হ'ল— নাড়ী স্পধন, ভ্ৰমৰী, উজ্জয়ী, শীতলি আৰু শীতকাৰী প্ৰাণায়াম।

প্ৰাণায়াম অনুশীলনে আমাৰ দেহত প্ৰাণিক পৰ্যায়টোৰ পৰিৱৰ্তন সাধন কৰে। ই শৰীৰৰ নাড়ী (প্ৰাণিক ছেনেলবোৰৰ নেটৱৰ্ক)বোৰত থকা প্ৰাণিক প্ৰতিৰন্ধকবোৰ আঁতৰ কৰে।

মুদ্ৰাবন্ধ

মূলবন্ধ, উদ্দীয়ন বন্ধ, জলন্ধৰ বন্ধ, মহাবন্ধ, সম্ভাৰী মুদ্ৰা, নাসিকাগ্ৰ দৃষ্টি, খেছাৰি মুদ্ৰা, সন্মুখী মুদ্ৰা আৰু বিপৰীত কৰণী মুদ্ৰা।

বিশেষ অনুশীলন

যোগ নিদ্ৰা

কেন্সাৰে ৰোগীৰ মন, আৱেগ আৰু মন-চিন্তনৰ জগতখনত অত্যধিক চাপৰ সৃষ্টি কৰে। কেন্সাৰ ৰোগীয়ে অনবৰতে মৃত্যুমুখত পৰাৰ চাপ অনুভৱ কৰে। এই চাপে ব্যক্তিৰ ইচ্ছাশক্তিক প্ৰভাৱিত কৰে। কেতিয়াবা ৰোগী সাংঘাতিক হতাশ হৈ পৰে, গভীৰ অসুৰক্ষা অনুভৱ কৰে আৰু নেতিবাচক চিন্তা কৰিবলৈ লয়। যোগনিদ্ৰাই ৰোগীক মানসিক অৱসাদ আঁতৰোৱাত সহায় কৰে।

বহুমূত্ৰ ৰোগৰ বাবে যোগাসন

বহুমূত্ৰ ৰোগৰ বাবে উপযোগী যোগাসনবোৰে ৰোগ বিধৰ অন্তর্নিহিত কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰক প্ৰভাৱিত কৰে। শৰীৰৰ নিজকে নিজে পুনৰুজ্জীৱিত কৰিব পৰা প্ৰক্ৰিয়াটোক উদ্দীপনা যোগাই এই আসনবোৰে সমগ্ৰ শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ পুনৰবিন্যাস সাধন কৰে। এই যোগাসনবোৰৰ লগতে এখন সমতাপূৰ্ণ খাদ্য তালিকা, উপযুক্ত পথ্য আৰু অলপ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমঃব্যায়াম আদিৰে ত্ৰুটিপূৰ্ণ জীৱনশৈলী এটাত প্ৰয়োজনীয় সংশোধন কৰি ল'ব পাৰি। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে বহুমূত্ৰ ৰোগীৰ জীৱনশৈলীত থকা সকলো ধৰণৰ বিশৃংখল অৱস্থাকে সফলতাৰে শৃংখলাৱদ্ধ কৰি তোলাত সহায় কৰে।

বহুমূত্ৰ ৰোগীয়ে তলত উল্লেখ কৰা যোগাসনবোৰ কৰিব পাৰে—

সৎকৰ্ম

জল নেতি, সূত্ৰ নেতি, বামন ধৌতি, শংখ প্ৰক্ষালন, কপালভাতি, নৌলি আৰু অগ্নিসাৰ।

আসন

বহুমূত্ৰ ৰোগত তলত দিয়া আসনবোৰ কৰিলে উপকাৰ হয়— পৱন-মুক্তাসন 1, 2 আৰু 3, হস্ত উত্থানাসন, কটি চক্ৰাসন, পদ-হস্তাসন, ত্ৰিকোণাসন, বজ্ৰাসন, উষ্ট্ৰাসন, শশাংকাসন, মণ্ডুকাসন, অৰ্ধ মৎস্যেন্দ্ৰাসন, গোমুখাসন, বক্ৰাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, মৎস্যাসন, ভূজংগাসন, শল্‌ভাসন, ধনুৰাসন, হলাসন, সৰ্বাংগাসন আৰু শৱাসন। ৰোগীয়ে ৰাজহাড়ৰ নমনীয়তা আৰু শাৰীৰিক সামৰ্থ অনুসৰি আসন বাচি লোৱা উচিত।

বহুমূত্ৰ ৰোগত সূৰ্য নমস্কাৰৰ অনুশীলনেও সুফল প্ৰদান কৰে।

প্ৰাণায়াম

নাড়ী শোধন, উজ্জয়ী, ভ্ৰমৰী, শীতলি, শীতকাৰী আৰু ভষ্ট্ৰিকা প্ৰাণায়াম।

প্ৰাণায়ামে বহুমূত্ৰ ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা লয়। প্ৰাণায়ামে স্নায়ু প্ৰণালী আৰু হাইপ'থালামাচ (স্নায়ু প্ৰণালীৰে এটা অংশ)ক প্ৰভাৱিত কৰে। এই অংশটোৱে পিটুইটেৰী গ্ৰন্থিৰ সহায়ত সমগ্ৰ শৰীৰত হৰম'ন বিয়পাৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

মুদ্ৰাবন্ধ

উদ্দীয়ন বন্ধ, বিপৰীত কৰণী মুদ্ৰা

বিশেষ অনুশীলন

অজপ জাপ, যোগনিদ্ৰা আৰু ওঁম ধ্যান।

খাদ্য তালিকা

- বহুমূত্ৰ ৰোগীয়ে কম পৰিমাণৰ কাৰ্ব'হাইড্ৰেট থকা, শৰ্কৰা মুক্ত, প্ৰাকৃতিকভাৱে গজা ফলমূল, শাক-পাচলি থকা এখন নিৰামিষ খাদ্য তালিকা মানি চলা উচিত।
- এনে ৰোগীয়ে অতিমাত্ৰা তৈলাক্ত খাদ্য, ভাত, আলু আৰু উচ্চ কেল'ৰীসম্পন্ন কাৰ্ব'হাইড্ৰেট খোৱা অনুচিত।

অধ্যায়১২



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক—

(ক) বেছিভাগ অ-সংসর্গজ ৰোগত হোৱা মৃত্যুৰ প্রধান কাৰণটো হ'ল ..... ৰোগ।

(খ) ইনচুলিন নামৰ হৰম'নবিধ ..... গ্রন্থিৰ পৰা নিঃসৰিত হয় আৰু ই মানৱ দেহৰ ৰক্ত শর্কৰাৰ স্তৰটো নিয়ন্ত্রণ কৰে।

(গ) শিশুকালত হোৱা বহুমূত্র ৰোগক ..... নামেৰেও জনা যায়।

(ঘ) কোষৰ ভিতৰত ..... ৰ পৰিৱর্তন (উৎপৰিৱর্তন) ঘটাৰ ফলত কেন্সাৰ হ'ব পাৰে।

(ঙ) খাদ্য গ্রহণৰ দুঘণ্টা পাছত আমাৰ দেহৰ স্বাভাৱিক ৰক্ত শর্কৰাৰ পৰিমাণ ..... হোৱা উচিত।

১২.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ



এই অধ্যায়টিত আমি অ-সংসর্গজ ৰোগ আৰু যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ দ্বাৰা এনে ৰোগ নিয়ন্ত্রণ কৰাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিলো। সাধাৰণ অ-সংসর্গজ ৰোগকেইটা হ'ল— কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ, বহুমূত্র, চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ আৰু কেন্সাৰ। অধিকাংশ অ-সংসর্গজ ৰোগত হোৱা মৃত্যুৰ প্রধান কাৰণটো হ'ল কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ। ইয়াৰ পাছতেই স্থান পোৱা গুৰুতৰ ৰোগকেইটা হ'ল ক্রমে কেন্সাৰ, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ আৰু বহুমূত্র। কেইটামান সাধাৰণ কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ হ'ল— হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক, ক'ৰ'নেৰী আর্টেৰী ৰোগ, জন্মগত হৃদৰোগ, পেৰীফেৰাল আর্টেৰী ৰোগ আদি। যোগভিত্তিক আসন, প্রাণায়াম আৰু অৱসাদ আঁতৰ কৰাৰ অনুশীলনবোৰ এনে ৰোগৰ বাবে উপকাৰী। হাওঁফাঁও, স্তন, পাকস্থলী, মলাশয় আৰু জৰায়ু মুখৰ কেন্সাৰ হ'ল আমি সততে শুনিবলৈ পোৱা কেন্সাৰৰ প্রকাৰ। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে শৰীৰৰ প্রাণিক স্তৰটো উন্নত কৰি কেন্সাৰ নিয়ন্ত্রণত সহায় কৰে। ক্র'নিক অৱষ্ট্রাক্টিভ পুলমোনেৰী ৰোগ আৰু হাঁপানী হ'ল দুটা সাধাৰণ শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ। যোগভিত্তিক শুদ্ধিকৰণ পদ্ধতি (সৎকর্ম), কিছুমান আসন আৰু প্রাণায়ামে শ্বাস-প্রশ্বাসৰ ৰোগীক উপকৃত কৰে। বহুমূত্র ৰোগ দুই প্রকাৰৰ—টাইপ ওৱান আৰু টাইপ টু। বহুমূত্র ৰোগৰ বাবেও যোগভিত্তিক শুদ্ধিকৰণ পদ্ধতি (সৎকর্ম), প্রাণায়াম আৰু যোগাসন অতি গুৰুত্বপূর্ণ। এনে অনুশীলনৰ লগতে জীৱনশৈলীৰ পৰিৱর্তন তথা উপযুক্ত খাদ্য তালিকা মানি চলি বহুমূত্র নিয়ন্ত্রণাধীন কৰি ৰখাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়।

১২.৭ অধিক জানিবলৈ



1] *Asan Pranayama Mudra Bandha*- Swami SatyananaSaraswati, Yoga Publication Trust, Bunger: Bihar.

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

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

4] *Exploring Yoga and Cancer*- Dr. Swami Yogapratap, Yoga Publication Trust, Bunger: Bihar.

5] *Yogic Management of Asthma and Diabetes*- Dr. Swami Shankardevananda, Yoga Publication Trust, Bunger: Bihar.

6] *Yoga for Bronchial Asthma*- Dr. R Nagarathna, Dr. H R Nagendra, Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bangalore.

১২.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান



১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ (খ) অগ্নাশয়

(গ) জুভেনাইল ডাইবিটিচ (ঘ) ডি এন এ

(ঙ) প্রতি মিলিলিটাৰ তেজত 140 মিঃগ্রাম

১২.৯ আৰ্হি প্রশ্ন



(ক) অতি চুটি প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ পাঁচটা সাধাৰণ অ-সংসর্গজ কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগৰ নাম লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ মহিলাৰ মৃত্যুৰ কাৰণ হ'ব পৰা কেন্সাৰৰ প্রকাৰকেইটা তালিকাভূক্ত কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ হাপানী এটা চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনীত ৰোগ। (শুদ্ধ নে আশুদ্ধ লিখক)

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ কেন্সাৰৰ কাৰণ কি?

প্ৰশ্ন ২ ঃ বহুমুত্ৰ ৰোগৰ প্ৰকাৰৰ ওপৰত এটি চমু টোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগৰ বাবে কি কি আসন আৰু প্ৰাণায়ম উপকাৰী হয়?

প্ৰশ্ন ৪ ঃ বহুমুত্ৰ ৰোগৰ ওপৰত এটি চমু টোকা লিখক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ অ-সংসর্গজ ৰোগ বুলিলে কি বুজে? সাধাৰণ অ-সংসর্গজ ৰোগবোৰৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ বৰ্ণনা কৰক। এনে ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে পালন কৰিবলগীয়া যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত ৰোগৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ বৰ্ণনা কৰক। এনে ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে পালন কৰিবলগীয়া যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ কেন্সাৰৰ প্ৰকাৰবোৰ লিখক। এনে ৰোগৰ সাধাৰণ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ বৰ্ণনা কৰক। কেন্সাৰ ৰোগীক উপকৃত কৰা যোগভিত্তিক অনুশীলন কেইটামান লিখক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ বহুমূত্ৰ ৰোগৰ প্ৰকাৰ, কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ বৰ্ণনা কৰক। এই ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে পালন কৰিবলগীয়া যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

*** ***** ***