অধ্যায় ১৩ ঃ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্রাসংগিকতা

অধ্যায় গাঁথনি

13.1 উদ্দেশ্য
13.2 পৰিচয়
13.3 যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ
13.4 যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ তিনিটা উপাদান
13.5 আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্রাসংগিকতা
13.6 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
13.7 অধিক জানিবলৈ
13.8 অগ্রগতিৰ খতিয়ান
13.9 আৰ্হি প্রশ্ন

১৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- যোগ চিকিৎসাৰ ধাৰণাটো বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ ব্যাখ্যা কৰিব পাৰিব
- যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ তিনিটা উপাদান বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ থেৰাপীৰ প্রাসংগিকতা আলোচনা কৰিব পাৰিব।

১৩.২ পৰিচয়

যোগ হ'ল মূলতঃ এক সচেতনতাৰ বিজ্ঞান (science of consciousness)। সহজকৈ, যোগ হ'ল এগৰাকী ব্যক্তিৰ জন্মৰ পৰা মৃত্যু পর্যন্ত হোৱা ক্রমবর্দ্ধিত বিকাশৰ সৈতে জড়িত এক প্রণালীবদ্ধ প্রক্রিয়া। ব্যক্তিৰ শৰীৰ-মনৰ বিকাশ ঘটাৰ লগে লগে তেওঁ সচেতনতাৰ এক উচ্চতৰ পর্যায়ত জীৱন যাপন কৰিবলৈ শিকে। যোগে জীৱন যাপন কৌশলৰ এক সংহত প্রণালীৰ বিষয়ে আমাক শিকায়। ইয়াৰ সহায়ত আমি আমাৰ মাজত সুপ্ত অৱস্থাত থকা সম্ভাৱনীয়তাবোৰৰ সম্পূর্ণ বিকাশ ঘটাব পাৰো। অর্থাৎ যোগ হ'ল মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক, বৌদ্ধিক আৰু অধ্যাত্মিককে ধৰি সকলো সম্ভাব্য স্তৰতে থকা সুপ্ত সম্ভাৱনীয়তাবোৰ বিকশাই তুলি আত্ম-শুদ্ধি সম্ভৰ কৰি তোলাৰ এক প্রণালীবদ্ধ প্রয়াস। এই লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ ব্যক্তিয়ে নিজৰ মনক নিয়ন্ত্রণ কৰাৰ দক্ষতা আহৰণ কৰিব লাগিব। মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে সচেতনতাৰ শীর্ষ পর্যায়ত উপনীতি হ'বলৈ মনক নিয়ন্ত্রণ কৰাৰ আঠটা প্রধান উপায় আৰু অন্য কিছুমান পন্থা ব্যাখ্যা কৰি থৈ গৈছে।

বৈদিক যুগৰ ৰোগীক সুস্থ কৰি তুলিবলৈকে যোগ বিজ্ঞানৰ বিকাশ হোৱা নাছিল। বৰ্তমানৰ পৃথিৱীখনৰ মানুহৰ বাবেও সুস্বাস্থ্য আৰু আনন্দৰ মূল হ'ল যোগ। সমগ্ৰ মানৰ জাতিক উপকৃত কৰিব পৰা বিশাল প্ৰয়োগ বৈশিষ্ট্য সম্বলিত যোগ বৰ্তমান এক সন্মানীয় বিজ্ঞানত পৰিণত হৈছে। যোগ অনুশীলন কৰিলে মানসিক আৰু শাৰীৰিক অসুস্থতা সৃষ্টিকাৰী 'সংস্কাৰ'বোৰ নিৰ্মূল হয়। যোগে মনৰ বিন্যাস সলনি কৰি অসুস্থতা বঢ়োৱা মানসিক দ্বন্দ্ববোৰ আঁতৰ কৰে। যোগ বিজ্ঞানে নিজে এক থেৰাপী অথবা নিৰাময় ব্যৱস্থাৰ ৰূপ লোৱা নাই যদিও ই মানুহৰ স্বাস্থ্য ভালে ৰখাত তথা সৰ্বাংগীন কল্যাণত ফলপ্ৰসূ সহায় আগবঢ়াই আহিছে। যোগ অনুশীলন কৰা মানুহবোৰ সদায় স্বাস্থ্যবান, প্ৰাণৱন্ত, সমাহিত আৰু সমতাপূৰ্ণ অৱস্থাত থাকে।

পাৰ হৈ যোৱা শতিকাটোত চিকিৎসা বিজ্ঞানে যথেষ্ট অগ্ৰগতি লাভ কৰিছে। সমগ্ৰ মানৰ জাতিক যুগ যুগ ধৰি অসুবিধা দি অহা অধিকাংশ শাৰীৰিক ৰোগৰেই প্ৰকোপ বৰ্তমান যথেষ্টখিনি কমিছে। উন্নততৰ দৰৱ তথা শৈল-চিকিৎসা কৌশলবোৰৰ বিকাশ ঘটাৰ পাছত বেছিভাগ সংক্ৰামক ৰোগ নাইকিয়া হৈছে আৰু শৰীৰৰ বিপাক ক্ৰিয়াৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা বহুতো বিসংগতি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা গৈছে। কিন্তু এই কৌশলবোৰ ক্ৰ'নিক মানসিক চাপ আৰু মনো-দৈহিক ৰোগৰ দৰে সাধাৰণ কিন্তু আধুনিক সময়ৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ অসমৰ্থ।

ওপৰত উল্লেখ কৰা অৱস্থাবোৰৰ পৰা আক্ৰান্তক সকাহ দিয়াত পৰম্পৰাগত দৰৱ খাবলৈ দিয়া অথবা কোনো এক শাৰীৰিক উপাচাৰ কৰা অথবা যান্ত্ৰিক কৌশল অৱলম্বনত গুৰুত্ব দিয়া আদি ব্যৱস্থাই অসমৰ্থতা প্ৰদৰ্শন কৰিছে। কাৰণ, এই ৰোগবোৰৰ মূল কাৰণ দৈহিক বিসংগতি নহয়। জীৱন শৈলী অথবা মনোভাৱে এনে ৰোগ সৃষ্টি কৰে। আধুনিক যুগৰ অতি ব্যস্ততাই বহুতো লোকৰ বাবে অবিৰত আৰু সকাহ বিহীন মানসিক চাপ কঢ়িয়াই আনিছে। যদি মানুহে কায়িক শ্ৰম কৰাৰ অভ্যাস গঢ়ি নোতোলে অথবা স্বাস্থ্যৰ ক্ষতি কৰিব পৰা খাদ্য অথবা অন্য দ্ৰব্য পৰিমাণতকৈ অধিক গ্ৰহণ কৰে, তেন্তে মানুহৰ কল্যাণ তথা শাৰীৰিক সুস্থতাৰ দিশ দুটা বিঘ্নিত হয়।

মানসিক চাপে কোনো শাৰীৰিক ৰোগ অথবা মানসিক বিকলাৱস্থাৰ ৰূপ ল'ব পাৰে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে লক্ষণ দমনকাৰী চিকিৎসা পদ্ধতি (symptom suppressing treatment) বিকশাই তুলিছে। এই পদ্ধতিবোৰে সমস্যাৰ মূল কাৰণটো নিৰাময় কৰিব নোৱাৰে। যোগ অনুশীলনে ইয়াৰ নিয়ন্ত্ৰিত, প্ৰণালীবদ্ধ আৰু প্ৰগতিশীল ব্যায়াম তথা মানসিক অৱসাদ মুক্তিৰ কাৰ্যসূচীবোৰৰ দ্বাৰা মানুহৰ সামাজিক, মানসিক আৰু আবেগিক সমস্যাবোৰ আঁতৰোৱাত সহায় কৰে, মানুহক নিজৰ গভীৰতৰ তথা আভ্যন্তৰীণ ব্যক্তিগত প্ৰয়োজনীয়তাবোৰৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়াৰ সুযোগ আগবঢ়ায়। যোগ অনুশীলনবোৰৰ এক সৰ্বাত্মক প্ৰভাৱ আছে। অনুশীলনবোৰে মানুহৰ দেহ, মন, সচেতনতা আৰু আত্মাৰ মাজত সমতা স্থাপন কৰে। এই উপাদানকেইটাৰ মাজত সৃষ্টি হোৱা ব্যৱধান আঁতৰ কৰিবলৈ যোগৰ সামৰ্থ আছে। এই অধ্যায়টিত আমি যোগৰ নীতিসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। বৰ্তমান সময়ৰ বিভিন্ন স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ মুখামুখি হোৱা আৰু সমাধান কৰাত আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ বিজ্ঞানৰ

প্ৰাসংগিকতা সম্পৰ্কেও অধ্যায়টিত আলোচনা কৰা হ'ব।

১৩.৩ যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ

শৰীৰ, মন, মানৰীয় অস্তিত্ব আৰু স্বাস্থ্যযত্নৰ দিশেৰে পৰম্পৰাগত চিকিৎসা অনুশীলনতকৈ যোগ সম্পূৰ্ণ পৃথক। শৰীৰ আৰু মন সুস্থ কৰিবলৈ আৰু এই সুস্থতা বৰ্তমান ৰাখিবলৈ যোগে তলত উল্লেখ কৰা নীতিসমূহত মনোনিৱেশ কৰাত জোৰ দিয়ে—

- প্ৰাণ নীতি
- পঞ্চকোষ নীতি
- সাত চক্ৰ নীতি

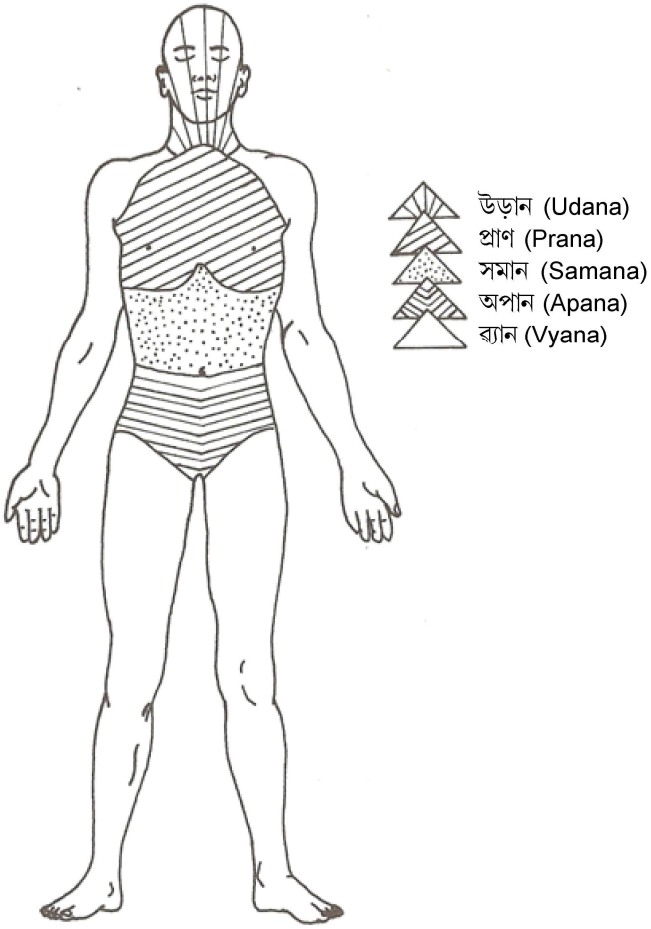
প্ৰাণ নীতি

মানৰ শৰীৰ এটাক 'প্ৰাণ' নামৰ জীৱন শক্তিটোৱে জীৱিত কৰি ৰাখে। মানৰ শৰীৰৰ ভিতৰত চলা বিভিন্ন ক্ৰিয়া-কলাপৰ প্ৰধান চালিকা শক্তি হ'ল প্ৰাণ। প্ৰাণৰ পাঁচটা প্ৰধান দিশ আছে। প্ৰাণৰ একো একোটা নিৰ্দিষ্ট দিশ আমাৰ শৰীৰৰ কিছুমান নিৰ্দিষ্ট অংশত অধিক সক্ৰিয় ৰূপত অনুভূত হয়। সেই অংশটোত থকা নিৰ্দিষ্ট অংগ-প্ৰত্যংগবোৰৰ ক্ৰিয়া-কলাপৰ বাবে প্ৰাণৰ সেই বিশেষ দিশটো জগৰীয়া। প্ৰাণৰ দিশকেইটা হ'ল—

- প্ৰাণ (Prana)
- অপান (Apana)
- সমান (Samana)
- উড়ান (Udana)
- ব্যান (Vyana)

প্ৰাণ

ক্ষয় হোৱা শক্তিৰ স্থানত অবিৰতভাৱে নতুন শক্তি যোগান অব্যাহত ৰাখিবলৈ মানৰ দেহৰ জীৱন্ত ক্ৰিয়া-কলাপবোৰ চলি থকা দৰকাৰ। প্ৰয়োজন হোৱা শক্তি অক্সিজেন, পৌষ্টিক উপাদান নাইবা পানীৰ ৰূপত শৰীৰৰ বাহিৰৰ পৰা ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰে। শক্তিক এইদৰে শৰীৰৰ ভিতৰলৈ প্ৰৱেশ কৰাত সহায় কৰা জীৱন শক্তিটোকেই প্ৰাণ বুলি কোৱা হয়। প্ৰাণ নাকৰ পৰা বুকু পৰ্যন্ত সক্ৰিয় হৈ থাকে। ই মানৰ শৰীৰৰ অ'ৰ'-ফেৰিংক্স, নাচ'-ফেৰিক্স, লেৰিংক্স, হৃৎ প্ৰণালী আৰু পৰিবাহী প্ৰণালীৰ দৰে সকলোবোৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস কেন্দ্ৰিক প্ৰণালীৰ কাম-কাজ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।



চিত্ৰ 13.1ঃ পঞ্চপ্ৰাণ

অপান

শৰীৰৰ বিভিন্ন কাৰ্যকলাপ চলাই নিবলৈ প্ৰয়োজন হোৱা অবিৰত শক্তি উপাদান প্ৰক্ৰিয়াটোত বহুতো বৰ্জ্য পদাৰ্থ জমা হয়। আমাৰ শৰীৰৰ পৰা অপ্ৰয়োজনীয় পদাৰ্থবোৰ বাহিৰ কৰি দিয়া জীৱন শক্তিটোকে অপান বোলে। নাভিৰ ঠিক তলৰ পৰা সমগ্ৰ তলপেট অঞ্চলৰ ক্ৰিয়া-কলাপ অপানে নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। অপান শক্তিৰ কেন্দ্ৰ হ'ল নাভি আৰু মূলাধাৰ অংশৰ মাজৰ শ্ৰোণী অঞ্চলটো। অপান শক্তিৰ বাবেই আমাৰ দেহৰ পৰা নিশ্বাস বাহিৰ হয়। ই যৌনাংগ-মূত্ৰ প্ৰণালী আৰু মল নিষ্কাষণ প্ৰণালী, বিশেষকৈ বৃহদান্ত্ৰ, মল-মূত্ৰ ত্যাগ আৰু প্ৰজনন প্ৰণালীকেইটাৰ কাৰ্যকলাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

সমান

শক্তি উৎসবোৰ দেহৰ ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰাৰ পাছত সেইবোৰ দেহৰ বাবে উপযুক্ত ৰূপলৈ সলনি কৰিব লাগিব। তেতিয়াহে শৰীৰে এই শক্তিবোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব। এই প্ৰক্ৰিয়াটোক পাচন প্ৰক্ৰিয়া বোলে। পাচন ক্ৰিয়াবোৰক নিয়ন্ত্ৰণ কৰা জীৱন শক্তিটোকে সমান বোলে। তলপেটত কিন্তু নাভিৰ ওপৰ স্তৰটো হ'ল সমানৰ কেন্দ্ৰ। ই মানৱ দেহৰ পাচন আৰু বিপাক প্ৰণালী দুটা

সক্ৰিয় তথা নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখে। লগতে ই প্ৰাণ আৰু অপান নামৰ বিপৰীত শক্তি দুটাৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষাকাৰী অথবা সমন্বয়ৰক্ষীৰ ভূমিকাও পালন কৰে।

উড়ান

আমাৰ শৰীৰত চলি থকা সকলোবোৰ বৰ্দ্ধনমুখী ক্ৰিয়াকলাপৰ লগতে আমাৰ দেহ-মনৰ যুটীটোৱে অনবৰতে ক্ৰিয়াকলাপবোৰক বৈষয়িক স্তৰৰ পৰা উৰ্দ্ধলৈ নিয়াৰ প্ৰয়াসো চলাই থাকে। এই প্ৰয়াসৰ অংশ হ'ল অভিব্যক্তি প্ৰকাশ (expression) আৰু সংযোগ স্থাপন (communication)। এই কাৰ্যকলাপবোৰ সংঘটিত কৰাত সহায় কৰা জীৱন শক্তিটোক উড়ান বোলা হয়। মূৰ আৰু ডিঙিৰ মাজ ডোখৰ হ'ল উড়ানৰ কাৰ্যক্ষেত্ৰ। শৰীৰৰ হাত আৰু ভৰিতো উড়ানৰ সঞ্চাৰ ঘটে। শৰীৰৰ সকলো সংবেদী অংগ-প্ৰত্যংগ আৰু শৰীৰ লৰচৰ কৰাত সহায় কৰা অংগ-প্ৰত্যংগবোৰক উড়ানে পৰিচালিত কৰে। ই দেহৰ অনুকম্পী স্নায়ুতন্ত্ৰ আৰু অৰ্ধ-অনুকম্পী স্নায়ুতন্ত্ৰ দুটা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

ৱ্যান

শক্তিক শৰীৰৰ বাবে উপলব্ধ তথা উপযুক্ত কৰি তোলাৰ পাছত ইয়াক দেহৰ সকলো অংশলৈ পৰিবাহিত হ'বলৈ দিব লাগে। এই পৰিবহন আৰু বিতৰণ প্ৰক্ৰিয়াটো ৱ্যান শক্তিয়ে নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। সমগ্ৰ শৰীৰটোৱেই ৱ্যানৰ কৰ্মক্ষেত্ৰ। ই আমাৰ দেহৰ মাংসপেশী-জঁকা প্ৰণালীটোৰ মাজত সমন্বয় ৰক্ষা কৰে। প্ৰণালীটো নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, শক্তি সঞ্চয় কৰি ৰখা ভাণ্ডাৰ ৰূপে কাম কৰে। আৰু আন চাৰিটা প্ৰাণৰ সৈতে সমন্বয় ৰক্ষা কৰে।

প্ৰাণে আমাৰ দেহত আন কিছুমান সৰু সুৰা ক্ৰিয়াকলাপ সংঘটিত কৰে। সম্পাদন কৰা কাৰ্য অনুসৰি প্ৰাণৰ এই উপ-বিভাগকেইটাক বিভিন্ন নাম দিয়া হৈছে। উপ-বিভাগকেইটা হ'ল—

- নাগ (Naga) প্ৰত্যাবহিতকৰণৰ বাবে
- কূৰ্ম (Kurma) চকুৰ পিৰিকতি লৰচৰৰ বাবে
- ক্ৰিকল (Krikal) হাঁচি মাৰিবলৈ
- দেৱদত্ত (Devadatta) তন্দ্ৰালু ভাৱৰ বাবে
- ধনঞ্জয় (Dhananjaya) পিয়াহৰ বাবে

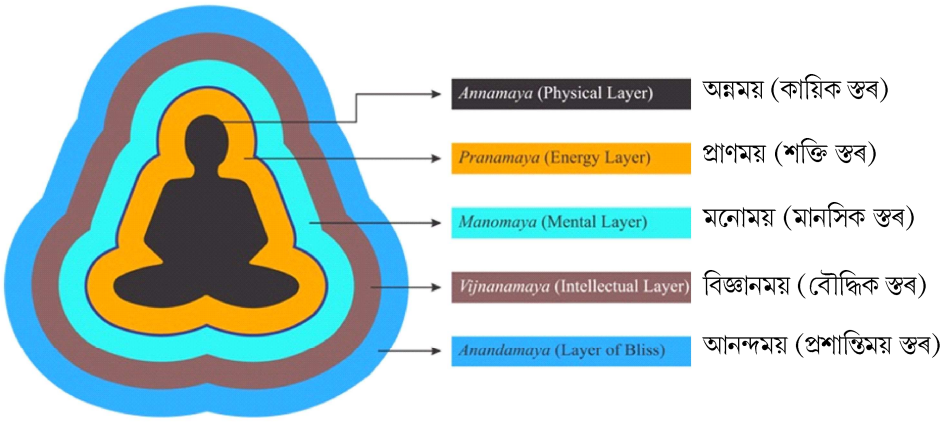
পঞ্চকোষৰ নীতি

মানৱ অস্তিত্বৰ বিশালৰ পৰা সূক্ষ্ম প্ৰকৃতিৰ সকলো ক্ৰিয়াকলাপৰে পাঁচটা ভিন্ন মাত্ৰা আছে। মাত্ৰাকেইটা হ'ল—

- অন্নময় কোষ (শাৰীৰিক মাত্ৰা)
- প্ৰাণময় কোষ (জৈৱ-প্ৰাজ্‌মিক শক্তি মাত্ৰা)
- মনোময় কোষ (মানসিক আৱেগিক মাত্ৰা)
- বিজ্ঞানময় কোষ (অতিন্দ্ৰীয় অথবা ষষ্ঠ ইন্দ্ৰিয় মাত্ৰা)
- আনন্দময় কোষ (প্ৰশান্তিময় আনন্দৰ মাত্ৰা)

অন্নময় কোষ ঃ অন্নময় কোষ অথবা 'খাদ্য আচ্ছাদন' (food & health) হ'ল মানৱ

অস্তিত্বৰ শাৰীৰিক মাত্ৰা। আমি খোৱা খাদ্যৰ ওপৰত এই প্ৰণালীটোৰ উৎস নিৰ্ভৰশীল। আমাৰ আহাৰত কাৰ্ব'হাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন, চৰ্বি, খনিজ পদাৰ্থ আৰু অন্য পৌষ্টিক উপাদান নিহিত থাকে। পাচন প্ৰক্ৰিয়াৰ সময়ত এই উপাদানবোৰ ভাগি যায়। শৰীৰে এই উপাদানবোৰ শোষণ কৰি লয়। ইয়াৰে বিভিন্ন উপাদান কোষ সৃষ্টি, কলাৰ সহায়, এনজাইম, হৰম'ন আৰু শৰীৰৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি অন্য ক্ৰিয়াকলাপত ব্যৱহৃত হয়। পঞ্চ ইন্দ্ৰিয়, পাঁচটা অংগ সঞ্চালনকাৰী অংগ-প্ৰত্যংগ, মস্তিৰক আৰু অন্য কেইবাটাও প্ৰণালীয়ে মিলি অন্নময় কোষ গঠন কৰে।



চিত্ৰ 13.2-পঞ্চ কোষ

প্ৰাণময় কোষ ঃ আনন্দময় কোষৰ পাছতেই মানৰ অস্তিত্বৰ সৈতে জড়িত আনটো সূক্ষ্ম মাত্ৰা হ'ল প্ৰাণময় কোষ। 'প্ৰাণ' শব্দটোৱে সকলো জীৱৰ দেহত বিৰাজমান প্ৰাণদায়িনী শক্তিৰ কথা বুজায়। সকলোবোৰ কোষৰ ক্ৰিয়াকলাপ চলি থকাৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা শক্তি প্ৰাণময় কোষে যোগান ধৰে। ইয়াৰ কাৰ্যক বিদ্যুৎ শক্তিৰ সৈতে তুলনা কৰিব পাৰি। বিদ্যুৎ পৰিবাহিত হোৱাৰ লগে লগে বাল্ব, হিটাৰ, ফেন, কাপোৰ ধোৱা মেছিন আৰু কম্পিউটাৰ আদি সক্ৰিয় হৈ উঠে। একেদৰে, মন আৰু সচেতনতাৰ সকলো স্তৰৰ লগতে মানুহৰ সকলো কাৰ্যকলাপ প্ৰাণময় শক্তিৰ সহায়ত সম্পাদিত হয়।

ক্ৰিয়াকলাপৰ ধৰণ অনুযায়ী প্ৰাণক পাঁচটা প্ৰধান উপপ্ৰাণ আৰু পাঁচটা অন্য ক্ষুদ্ৰ প্ৰাণত ভাগ কৰা হৈছে। প্ৰধান উপপ্ৰাণ পাঁটটা হ'ল— প্ৰাণ, অপান, সমান, উড়ান আৰু ব্যান। প্ৰাণৰ নীতি শিতানত এই উপ-প্ৰাণকেইটাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

মনোময় কোষ ঃ মানৰ অস্তিত্বৰ তৃতীয় মাত্ৰাটোৱে (1) সংবেদী অংগ-প্ৰত্যংগৰ সহায়ত শৰীৰটোৰ মাধ্যমেৰে পাৰ হোৱা বোধ⇧অনুমান⇧উপলব্ধিবোৰ গ্ৰহণ আৰু সঞ্চয় কৰে, (2] এই বোধ ⇧অনুমান ⇧উপলব্ধিবোৰ প্ৰজ্ঞালৈ সলনি কৰে, বিশ্লেষণ কৰে তথা আত্মীকৰণ ঘটায়, [3] এই বোধ⇧অনুমান⇧উপলব্ধিবোৰৰ ভিত্তিত মস্তিষ্কত লাগতিয়াল নিৰ্দেশনা জমা কৰে আৰু [4] স্মৃতিত এই বোধ⇧অনমান⇧উপলব্ধিবোৰ, এইবোৰৰ বিশ্লেষণ, এইবোৰৰ বাবে সম্পাদন কৰা কাৰ্য আৰু ফলাফলবোৰ ভৱিষ্যতৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখে।

এই কামত ব্যৱহৃত অংগ-প্ৰত্যংগবোৰক 'অন্তঃকৰণ' বোলা হয়। মানস, বুদ্ধি, চিত্ত

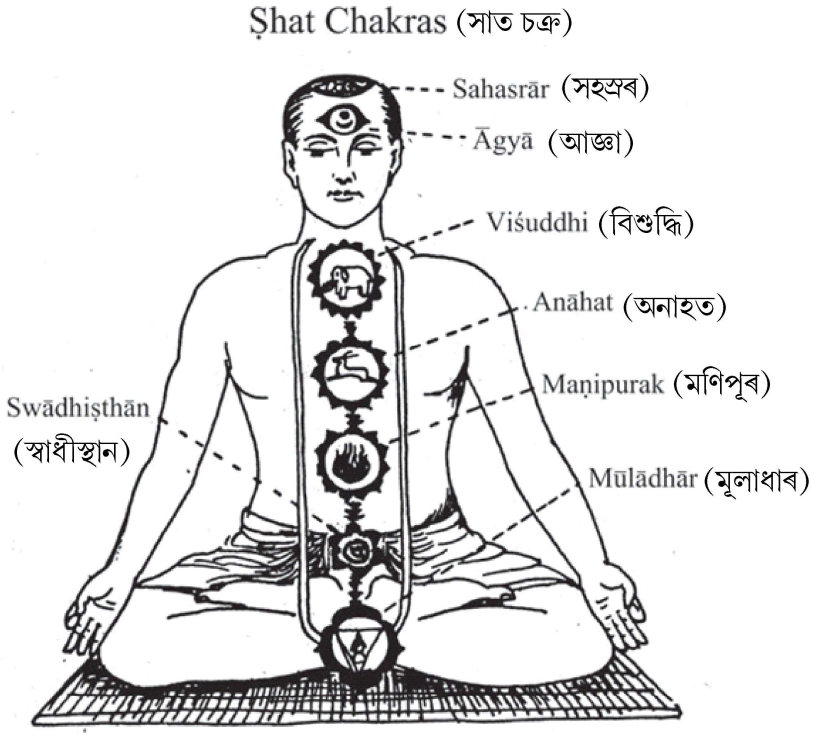
আৰু অহংকাৰেৰে অন্তঃকৰণ গঠিত।

বিজ্ঞানময় কোষ ঃ মানৰ অস্তিত্বৰ চতুর্থ মাত্রাটোৱে আমাৰ সত্তাৰ গভীৰতম অচেতন স্তৰত কাম কৰে। এই স্তৰটো হ'ল বুদ্ধি আৰু চিন্তাৰ ভাণ্ডাৰ। এই কোষে ভালটো বেয়া চিন্তা বাছি লোৱাৰ সামর্থ আৰু সঠিক আৰু তাৎক্ষণিক বিচাৰ কৰিব পৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰি মানুহক স্থিতপ্রজ্ঞ স্তৰত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে।

আনন্দময় কোষ ঃ মানৰ অস্তিত্বৰ এই মাত্রাটো বিজ্ঞানময় কোষতকৈও সূক্ষ্ম। এই পঞ্চম আচ্ছাদনটো অকৃত্রিম সুখ আৰু আনন্দেৰে ভৰা। ই আত্মাৰ বিশুদ্ধ আৰু নির্মল পর্যায়ৰ প্রতিফলন।

ই অসমপ্রজ্ঞাত সমাধি আৰু আত্ম-উপলব্ধিৰ আত্মানন্দ আধাৰ প্রতিফলিত কৰা অতি সূক্ষ্ম ঐশ্বৰিক তন্তুজালিকা। মনোময় কোষৰ পূর্ণ বিকাশ নঘটা কেঁচুৱা আৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ গাত এই কোষৰ ক্রিয়া সহজে প্রকট হয়। পূর্ণ বিকশিত মনোময় কোষে কালক্রমত আনন্দময় কোষক আচ্ছাদিত কৰে।

সাত চক্র নীতি ঃ মানৰ দেহত ছটা প্রধান সংযোগ বিন্দু আছে। ইয়াৰ মাজেদি ইড় (Ida) আৰু পিগল (Pigala) কুণ্ডলী পকাই পৰস্পৰক কটাকটি কৰে। যেতিয়া কুণ্ডলিনী জাগ্রত হয়, তেতিয়া এই আটাইকেইটা বিন্দুৰ মাজেৰে প্রাণৰ উত্থান ঘটে। ইয়াৰ ফলত প্রতিটো বিন্দুৰে শক্তি ক্ষেত্রত সক্রিয় হৈ উঠে। এই শক্তি কেন্দ্রকেইটাক চক্র বুলি কোৱা হয়।



চিত্র 3.3-সাত চক্র

মূলাধাৰ চক্ৰ ঃ ই হ'ল সৰ্বনিম্ন চক্ৰ। ৰাজহাড়ৰৰ একেবাৰে নিম্ন সীমাত এই চক্ৰৰ অৱস্থিতি। অগ্ৰদিশত যৌনাংগৰ মুখ আৰু পশ্চাৎ দিশত মলদ্বাৰৰ মাজৰ পেৰিনিয়াম অংশতে মূলাধাৰ চক্ৰ থাকে। ইয়াক চাৰিটা পাহিযুক্ত পদুম ফুল ৰূপে উপস্থাপন কৰা হয়।

স্বাধীস্থান চক্ৰ ঃ যৌনাংগৰ সামান্য ওপৰত থকা পিউবিক চিম্‌ফচিচ হাড়ৰ সমান স্তৰত এই চক্ৰ অৱস্থিত। ইয়াক ছটা পাহিযুক্ত পদুম ফুল ৰূপে উপস্থাপন কৰা হয়।

মণিপুৰ চক্ৰ ঃ তলৰ পৰা ই তৃতীয় চক্ৰ। নাভিবিন্দুৰ স্তৰত এই চক্ৰ অৱস্থিত। ইয়াক দহটা পাহিযুক্ত পদুম ফুল ৰূপে উপস্থাপন কৰা হয়।

অনাহত চক্ৰ ঃ তলৰ পৰা ই চতুৰ্থ চক্ৰ। বুকু আৰু হৃদপিণ্ডৰ মাজত এই চক্ৰ অৱস্থিত। বাৰটা পাহিযুক্ত পদুম ফুল ৰূপে এই চক্ৰ উপস্থাপন কৰা হয়।

বিশুদ্ধি চক্ৰ ঃ উৰ্দ্ধমুখী দিশত ই হ'ল পঞ্চম চক্ৰ। এই চক্ৰৰ অৱস্থান হ'ল ডিঙি। ষোল্লটা পাহিযুক্ত পদুম ফুল ৰূপে এই চক্ৰ উপস্থাপন কৰা হয়।

আজ্ঞা চক্ৰ ঃ উৰ্দ্ধমুখী দিশত ই হ'ল ষষ্ঠ চক্ৰ। ভ্ৰূমধ্য (চেলাউৰিৰ কেন্দ্ৰ) স্তৰত এই চক্ৰ অৱস্থিত। ইয়াক দুটা পাহিযুক্ত পদুম ফুলৰূপে উপস্থাপন কৰা হয়।

সহস্ৰৰ চক্ৰ ঃ মস্তিষ্কৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ স্থানত থকা চক্ৰ। এই চক্ৰ স্পৰ্শ কৰা প্ৰাণে মানুহৰ সচেতনতা সম্পূৰ্ণ সলনি কৰিব পাৰে।

১৩.৪ যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ তিনিটা উপাদান

এইবাৰ আমি যোগৰ প্ৰধান উপাদান তিনিটাৰ ওপৰত আলোকপাত কৰিম। যেতিয়া আমি যোগক স্বাস্থ্য আৰু নিৰাময়ৰ বিজ্ঞানৰূপে ব্যৱহাৰ কৰো, তেতিয়া সাধাৰণ অৱস্থাত কেৱল আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভৰ বাবে ব্যৱহৃত যোগভিত্তিক কৌশল তথা পদ্ধতিবোৰে স্বয়ংক্ৰিয়ভাৱে স্বাস্থ্যৰ উন্নতিকাৰী প্ৰকৃতি ধাৰণ কৰে আৰু আমাৰ শৰীৰ তথা মনক নিৰাময়ৰ দিশেৰে আগবঢ়াই নিয়ে। যোগক স্বাস্থ্য আৰু নিৰাময়ৰ পন্থাৰূপে ব্যৱহাৰ কৰোঁতে আমি ইয়াৰ উপাদানবোৰক তিনিভাগত ভগাই ল'ব পাৰোঁ—

(ক) ব্যৱহাৰিক নিয়মানুৱৰ্তিতা

(খ) খাদ্য তালিকা আৰু দৈনন্দিন অভ্যাস নিয়ন্ত্ৰণ

(গ) মনোভাৱ, আচৰণ আৰু জীৱন শৈলীৰ পৰিৱৰ্তন

ব্যৱহাৰিক নিয়মানুৱৰ্তিতা

সৎ কৰ্ম, আসন, প্ৰাণায়াম, মুদ্ৰা বন্ধ আৰু ধ্যান হ'ল ব্যৱহাৰিক নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ অংশ।

সৎকৰ্ম মানে হ'ল শৰীৰক পৰিস্কাৰ, শক্তিশালী আৰু নিৰোগী কৰি তোলা ছটা বিশুদ্ধিকৰণ অনুশীলন। ই শৰীৰৰ পৰা বিষাক্ত পদাৰ্থ আঁতৰ কৰে আৰু মনোযোগ বৃদ্ধি কৰে। ই শৰীৰৰ অংগ প্ৰত্যংগলৈ প্ৰাণৰ প্ৰবাহ উন্নত কৰে।

আসনে শৰীৰৰ বিভিন্ন মাংসপেশীৰ নিয়ন্ত্ৰিত সম্প্ৰসাৰণ, সংকোচন আৰু শিথিলকৰণৰ

দ্বাৰা ঘটা বিভিন্ন কায়িক আৰু জীৱনশক্তি সম্পর্কীয় প্রক্রিয়াৰ বিষয়ে আমাৰ সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

প্রাণায়াম অনুশীলনে শ্বাস-প্রশ্বাস প্রণালীটো নিয়ন্ত্রণৰ দক্ষতা প্রদান কৰে, বক্ষগহ্বৰ আৰু তলপেটৰ ভিতৰত সলনি হোৱা চাপ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

মুদ্রা আৰু বন্ধে মনক সুস্থিৰতা প্রদান কৰে। ই আসনতকৈ অধিক গভীৰতৰ আৰু সূক্ষ্ম স্তৰত কাম কৰে। মুদ্রা হ'ল নির্দিষ্ট চক্র (plexus) লৈ শক্তি প্রবাহিত কৰা একোটা সুনির্দিষ্ট দেহভংগি। বন্ধ প্রক্রিয়াৰ দ্বাৰা মাংসপেশী আৰু অংগ-প্রত্যংগবোৰ সংকুচিত কৰা হয়। ইয়াৰ ফলত কোনো এটা নির্দিষ্ট চক্রত শক্তি সঞ্চিত হয়।

ধ্যানে ব্যক্তিৰ চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আদিকে ধৰি সকলোবোৰ মানসিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে। বর্দ্ধিত সচেতনতা আৰু ধ্যানৰ নিপুণ কৌশলবোৰে ক্রমে মানুহৰ মনো-দৈহিক ক্রিয়াকলাপবোৰক সুস্থ, সামঞ্জস্যপূর্ণ আৰু সমতাপূর্ণ অৱস্থাত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে।

খাদ্য তালিকা আৰু দৈনন্দিন অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ

খাদ্য তালিকা আৰু দৈনন্দিন অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ বোলা উপাদানটোৰ দ্বাৰা মানুহৰ কাম কৰাৰ অভ্যাস, নিদ্রাৰ আৰ্হি, অৱসৰ, বিনোদনমূলক কার্যকলাপ আদিক সামৰি লোৱা হয়। ইয়াৰ জৰিয়তে দেহ-মনৰ যুটীটোৰ ক্রিয়াকলাপত অসমতা সৃষ্টিকাৰী কাৰকবোৰ আঁতৰোৱা হয়।

মনোভাৱ, আচৰণ আৰু জীৱন শৈলীৰ পৰিৱর্তন

এই উপাদানটোৱে ব্যক্তিৰ মনোভাৱ, আচৰণ আৰু জীৱন শৈলীৰ পৰিৱর্তন সাধনত গুৰুত্ব দিয়ে। ই ব্যক্তিৰ মনত ভাগ-বাটোৱাৰা কৰাৰ অনুভৱ, বন্ধুত্বত উমাল আন্তৰিকতাৰ অনুভৱ, এই সুন্দৰ ব্রহ্মাণ্ডখনৰ প্রতি প্রেম আৰু সন্মানৰ অনুভৱ জাগৃত কৰে। এক শুদ্ধ মনোবিজ্ঞানসন্মত মনোভাৱ গঢ়াত ই সহায় কৰে। ফলত মানসিক চাপ সৃষ্টিকাৰী কাৰকবোৰ সহজে দমন অথবা নিষ্ক্রিয় কৰিব পৰা যায়।

ভাগৱৎ গীতাত আছে—

'য়ুক্তাহাৰ ৱিহাৰস্য য়ুক্তাছেষ্টস্য কর্মসু
য়ুক্ত স্বপ্নৱাবোধয্য য়োগোভৱতি দুঃখঃ'

অর্থ— পৰিমিত খাদ্য, কর্ম, নিদ্রা, জাগ্রত অৱস্থা, মনোৰঞ্জন নাইবা ক্রীড়াই সকলো অভিযোগ-আপত্তি আঁতৰাই ব্যক্তিক সুখী কৰি তোলে।

১৩.৫ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগত যোগ চিকিৎসাৰ প্রাসংগিকতা

একবিংশ শতিকাত যোগে আমাৰ অনেক উপকাৰ সাধন কৰিব পাৰে। ই আমাক চিকিৎসা প্রযুক্তিৰ পৰিপূৰক উপায় আগবঢ়ায়। যোগক স্বাস্থ্যযত্নৰ এক সর্বাত্মক পদ্ধতি বুলিব পাৰি। ই আমাৰ দেহ, মন আৰু সত্বাক দেখা দিয়া বহুতো সমস্যা সমাধান কৰিব পাৰে।

প্ৰায় 2000 বছৰৰো পূৰ্বে যোগ বিষয়ক ধ্ৰুপদী সাহিত্য ৰচনা কৰা মহৰ্ষি পতঞ্জলীয়ে যোগক এক 'মনৰ বিজ্ঞান' বুলি লৈ গৈছে। উপযুক্ত শিক্ষণৰ যোগেদিহে মানুহে নিজৰ মন, ইচ্ছা তথা মানসিক চাপত প্ৰকাশ কৰা প্ৰতিক্ৰিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা হয়। যোগে এই দিশত আমাক সহায় কৰে।

আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিতকৈ স্বাস্থ্য যত্নৰ যোগভিত্তিক পন্থাটো পৃথক। আধুনিক পদ্ধতিয়ে ৰোগৰ কাৰকবোৰক মাত্ৰ এটা কাৰকলৈ পৰিণত কৰাৰ প্ৰয়াস কৰে আৰু ইয়াক এক নিৰ্দিষ্ট প্ৰতিকাৰ ব্যৱস্থাৰে এই কাৰক নাইকিয়া কৰিব খোজে। যোগে একে সময়তে সকলো স্তৰতে স্বাস্থ্য উন্নত কৰি ৰোগ নিৰাময়ৰ লক্ষ্যেৰে কাম কৰে। যোগে মানুহৰ অন্তৰ্নিহিত সামঞ্জস্য পুনৰ স্থাপন কৰি এই লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ প্ৰয়াস কৰে।

যোগে আমাক ৰোগৰ প্ৰতি থকা আমাৰ মনোভাৱ সলনি কৰিবলৈ শিকায়। ই ৰোগক এক শিক্ষামূলক অভিজ্ঞতা ৰূপে গ্ৰহণ কৰাৰ কথা কয়। একে সময়তে যোগে আমাক ৰোগ আঁতৰোৱাৰ কৌশলৰ লগতে আভ্যন্তৰীণ দৈহিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰৰ নিয়ন্ত্ৰণ তথা কৰ্ষণৰ পদ্ধতি শিকায়। ফলত আমি সচেতনতা আৰু পৰিপূৰ্ণতাৰ এক উচ্চতৰ স্তৰত উপনীত হওঁ।

উদ্‌ফাই (Asthma) ৰোগৰ উদাহৰণটোলৈ চোৱা যাওক। যোগে উদ্‌ফাই ৰোগীক সংকুচিত মাংসপেশী শিথিল কৰাৰ কৌশল শিকায়, ব্ৰ'ংকোডাইলেশ্যনৰ নিয়ম শিকায়, জমা হৈ থকা শ্লেষ্মা বাহিৰ কৰাৰ উপায় শিকায়, স্নায়ু প্ৰণালীত পুনৰ সমতা স্থাপন কৰে, উদ্বিগ্নতা আঁতৰায় আৰু এনে ৰোগীৰ আবেগিক তথা অতিন্দ্ৰীয় সত্ত্বাত থকা মূল কাৰণবোৰ নাইকিয়া কৰে।

আকৌ, যোগে বহুমূত্ৰ ৰোগীক ৰক্ত শৰ্কৰা কম কৰাত আৰু স্নায়বিক তথা বিপাক প্ৰক্ৰিয়াবোৰত থকা অসমতাবোৰ আঁতৰোৱাত সহায় কৰে। যোগে আমাক শক্তিশালী, সুঠাম আৰু সুখী কৰি তোলে।

বেছিভাগ নিৰাময় প্ৰণালীয়েই মনোদৈহিক আৰু বৈকল্য সৃষ্টিকাৰী ৰোগবোৰৰ উপযুক্ত প্ৰতিকাৰ আগবঢ়োৱাত ব্যৰ্থ হৈছে। কাৰণ, এই প্ৰণালীবোৰে ৰোগীৰ অস্তিত্বৰ সূক্ষ্মতৰ স্তৰৰ গভীৰ প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ চিনাক্ত কৰিব নোৱাৰে। মানুহ হিচাপে আমি কেৱল একোটা কায়িক অৱয়বেই নহয়। যোগৰ মতে মানুহৰ অস্তিত্বত একোটা কায়িক, আৱেগিক, মানসিক, অতিন্দ্ৰীয় আৰু আধ্যাত্মিক দিশো থাকে। প্ৰতিটো দিশকে উপযুক্ত প্ৰতিপালন, উদ্দীপনা আৰু বিকাশৰ প্ৰয়োজন। তেতিয়াহে আমি সম্পূৰ্ণ সমতাপূৰ্ণ আৰু সুস্থ মানৱত পৰিণত হ'ম। এইটো ক্ষেত্ৰত আধুনিক দৰৱতকৈ যোগ অধিক উপযোগী আৰু সহায়ক। যোগে মানৰ মনৰ লগতে উচ্চতৰ তথ্য সূক্ষ্মতৰ দিশবোৰৰ এক স্পষ্ট আৰু যথাযথ বৰ্ণনা তথা প্ৰয়োজনীয় ব্যৱস্থা গ্ৰহণৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰি দিয়ে। ইয়াৰ উপৰি যোগে মন আৰু উচ্চতৰ সচেতনতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰা, সুস্থ কৰি তোলা, উন্নত কৰা, কৰ্ষণ তথা বিকশিত কৰাৰ কৌশল আগবঢ়ায়।

মনৰ ৰোগ নিৰাময় কৰাত ব্যৰ্থ হোৱা অধিকাংশ প্ৰতিকাৰ ব্যৱস্থাই দৰাচলতে মন কিমান শক্তিশালী আৰু সৰ্বব্যাপ্ত সেয়া বুজিবলৈ অপাৰগ। সেই দিশেৰে ৰোগ নিৰাময়ত যোগ আৰু ধ্যান কৌশলবোৰ আমাৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয় আহিলা। কাৰণ, যোগ আৰু ধ্যানে আমাৰ মন

কৰ্ষণ কৰে আৰু আমাক মনৰ প্ৰত্যক্ষ অভিজ্ঞতা লভাত সহায় কৰে। যোগ আৰু ধ্যানে আমাক এয়া অনুভৱ কৰিবলৈ দিয়ে যে মনে দৰাচলতে আমাৰ সচেতনতা বৃদ্ধি আৰু বিস্তৃত কৰি আছে।

প্ৰথম দৃষ্টিত আধুনিক দৰৱ আৰু যোগক কিছুমান দিশেৰে সম্পূৰ্ণ সমিলমিল নথকা অথবা পৰস্পৰ বিৰোধী উপাচাৰ পদ্ধতি যেন লাগিব পাৰে। কিন্তু কথাটো তেনেকুৱা নহয়। এল'পেথী, হোমিঅ'পেথী, আয়ুৰ্বেদ, অকুপাংচাৰ আৰু ৰোগ নিৰাময়ৰ অন্য ৰূপবোৰ মানৰ জাতিৰ বাবে উপকাৰী তথা সুফলদায়ক। প্ৰতিটো ৰূপেই মানৰ দেহৰ পৰা ৰোগৰ প্ৰক্ৰিয়াবোৰ নাইকিয়া কৰাৰ চেষ্টা কৰে।

যোগে ৰোগীক কেৱল এটা সুস্থ-সবল শৰীৰৰ অধিকাৰী কৰি নোতোলে। দেহক শক্তি দিয়া আৰু সুস্বাস্থ্য হ'ল যোগ কৌশলবোৰৰ অন্তৰ্নিহিত লক্ষ্যৰ একোটা উপজাত সুফল। কোনো এটা ৰোগৰ অগ্ৰগতি জানিবলৈ, প্ৰয়োজনীয় দৰৱৰ মাত্ৰা মিলাবলৈ আৰু প্ৰতিকাৰৰ পন্থা নিৰ্ণয় কৰিবলৈ চিকিৎসা পৰম্পৰাৰ প্ৰয়োজন। আনহাতে, যোগে দৰৱৰ সুপ্ৰভাৱ বিয়পাই ৰোগীক আৰাম দিয়ে, ৰোগীৰ বিভিন্ন দোষৰ শুদ্ধিকৰণ ঘটায় আৰু ৰোগীক সবল কৰি তোলে। ইয়াৰ ফলত ক্ৰমে দৰৱৰ পৰিমাণ কমি যায়, শৰীৰৰ কলা আৰোগ্য তথা পুনৰ সক্ৰিয় হয়।

যোগ আৰু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান উভয়েই সম্পূৰ্ণ সুস্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা বুজি পায়। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ চৰম লক্ষ্য হ'ল মানুহক উৎকৃষ্ট শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী কৰি তুলি মানুহৰ পৰম কল্যাণ সাধন কৰা। যোগৰো লক্ষ্য হ'ল মানুহৰ মানসিক তথা শাৰীৰিক কল্যাণ সাধন কৰা। দুয়োটা পদ্ধতিৰে প্ৰণালীবিদ্যা বেলেগ বেলেগ। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে উপাচাৰ আৰু গুৰুতৰ ৰোগ, দুৰ্ঘটনা তথা সংসৰ্গজনিত ৰোগৰ ব্যৱস্থাপনাত যথেষ্ট সহায় কৰিব পাৰে।যোগে প্ৰতিৰোধকাৰী, প্ৰচলনমূলক আৰু পূৰ্বৰ সুস্থ অৱস্থা পুনঃপ্ৰাপ্তিৰ ব্যৱস্থাবোৰ শক্তিশালী কৰি তুলিব পাৰে।

যোগ আৰু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে একেলগে ভালদৰে কাম কৰিব পাৰে। যদি আমি দুয়োটা ব্যৱস্থাৰেই উৎকৃষ্ট বৈশিষ্ট্যবোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰো। তেন্তে চিকিৎসক আৰু ৰোগী উভয়েই উপকৃত হ'ব। দুয়োটা চিকিৎসা ব্যৱস্থাৰ বন্ধুসুলভ সহযোগিতা আৰু একত্ৰকৰণৰ লক্ষ্যক বাস্তৱত পৰিণত কৰিবলৈ ৰোগীয়ে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ নিয়মীয়াকৈ গৈ স্বাস্থ্য পৰীক্ষাবোৰ কৰাই থাকিব লাগে নাইবা নিজৰ স্বাস্থ্যৰ খবৰ ৰাখিব লাগে। ৰোগীয়ে একে সময়তে নিজৰ যোগ শিক্ষকৰ সৈতেও যোগাযোগ ৰক্ষা কৰি যোগভিত্তিক পদ্ধতিবোৰে সুফল দিছেনে নাই তাৰ গম ল'ব লাগে। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে দৰৱ আৰু যোগৰ মাজত উপযুক্ত সামঞ্জস্য স্থাপন কৰিব লাগে।

এলোপেথীয়ে অকলে মনোদৈহিক ৰোগবোৰ আঁতৰাই ৰোগীৰ সামগ্ৰিক কল্যাণ সাধন কৰি ৰোগীক সম্পূৰ্ণ স্বাস্থ্য যত্ন আগবঢ়াব নোৱাৰে। যোগৰ অনুশীলনে ৰোগীক নিজৰ গভীৰতম, অন্তৰতম ব্যক্তিগত প্ৰয়োজনীয়তাবোৰক সময় তথা মনোযোগ দিয়াৰ সুযোগ দিয়ে, নিয়ন্ত্ৰিত, প্ৰণালীবদ্ধ তথা প্ৰগতিশীল অনুশীলন আৰু বিশ্ৰাম কাৰ্যসূচীবোৰৰ সহায়ত ৰোগীৰ সামাজিক, মানসিক আৰু আৱেগিক সমস্যাবোৰ সমাধানত সহায় কৰে। এইবোৰ কাৰ্যৰ দ্বাৰা ৰোগীৰ শাৰীৰিক দিশটো উপকৃত হয় বাবে তেওঁৰ সামগ্ৰিক অৱস্থাৰ উন্নতি ঘটে।

ৰোগ প্ৰতিৰোধ

য়ম আৰু নিয়ম সন্নিৰিষ্ট হৈ থকা যোগভিত্তিক জীৱনশৈলী এটাই হেপাটাইটিচ বি আৰু এইডচ্ৰ দৰে ভালেমান আধুনিক ৰোগ প্ৰতিৰোধত সহায় কৰিব পাৰে। 'শৌচ'ৰ জৰিয়তে শিকোৱা পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ কথাবোৰ বহুতো সোঁচৰা আৰু সংক্ৰামক ৰোগ প্ৰতিৰোধ তথা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে। যোগৰ প্ৰতিপক্ষ ভাৱনাম (বিপৰীত দৃষ্টিভংগী গ্ৰহণ), সমত্বম (মনৰ সৌমাভাৱ) আৰু বৈৰাগ্য (নিৰাসক্তি, উদাসীনতা) আদিৰ দৰে শুদ্ধ মনোভাৱ আৰু মানসিক শান্তিয়ে বহুতো মনোদৈহিক ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে। যদি এই যোগভিত্তিক প্ৰমূল্যবোৰৰ লগতে আসন, প্ৰাণায়াম, ক্ৰিয়া আৰু ধ্যানৰ দৰে অনুশীলনবোৰ আমাৰ জীৱনৰ অংগ হয়, তেন্তে আমি অধিকাংশ ৰোগকেই প্ৰতিহত কৰিব পাৰিম।

স্বাস্থ্যৰ পৃষ্ঠপোষকতা

স্বাস্থ্যৰ পৃষ্ঠপোষকতাত যোগে এক উৎকৃষ্ট আহিলাৰূপে কাম কৰি আধুনিক চিকিৎসাৰ জগতখন সমৃদ্ধ কৰি তুলিব পাৰে। যোগে মানৰ অস্তিত্বৰ অতিন্দ্ৰীয় ৰোগ প্ৰতিৰোধকাৰী-স্নায়ু-অন্তঃস্ৰাৰী প্ৰণালীবোৰৰ ক্ৰিয়াকলাপ উন্নত কৰি মানৰ দেহৰ সকলোবোৰ অংগ-প্ৰত্যংগৰ কাৰ্যকলাপ অধিক ফলপ্ৰসূ কৰিতোলে। মস্তিষ্কৰ স্বতন্ত্ৰ স্নায়ু প্ৰণালীৰ অনুকম্পী তন্ত্ৰ আৰু অৰ্ধ অনুকম্পী তন্ত্ৰ দুটাৰ মাজৰ ভাৰসমতা স্থাপন কৰি যোগে আমাৰ স্বাস্থ্যক এক গতিশীল ৰূপ প্ৰদান কৰে। যোগে আমাৰ মস্তিষ্ক নিয়ন্ত্ৰিত সমগ্ৰ স্নায়ু প্ৰণালীটোৰ ক্ৰিয়াকলাপ কেন্দ্ৰিক পদক্ৰমটোৰ প্ৰণালীটোকেই উপকযত নকৰে। যোগ অনুশীলনকাৰীৰ দেহৰ জৈৱ-ৰাসায়নিক পৰিৱৰ্তন সাধন কৰাৰ লগতে ই পাচন, শ্বাস-প্ৰশ্বাস, কাডিঅ'-ভাস্কুলাৰ, অন্তঃস্ৰাৰী গ্ৰন্থি প্ৰণালী তথা ৰোগ প্ৰতিৰোধী ব্যৱস্থাটো সবল কৰি তোলে।

ৰোগ আৰু বৈকল্য ব্যৱস্থাপনা

জৰুৰী অৱস্থাত সংক্ৰামক ৰোগৰ আধুনিক এণ্টিবায়'টিক চিকিৎসা তথা আধুনিক জৰুৰীকালীন চিকিৎসা সেৱা আৰু অভিঘাত ব্যৱস্থাপনা (trauma management) কৌশলবোৰক জীৱনদায়িনী বুলি ক'ব পাৰি। যোগেও বহুমূত্ৰ, উদ্‌ফাই, অতি উদ্বেগ, পিঠিৰ বিষ আৰু অন্য ক্ৰিয়াকলাপজনিত বৈকল্যৰ দৰে নানা মনোদৈহিক চাপকেন্দ্ৰিক ৰোগ উপশমত সহায় কৰে। যোগে বহু সময়ত বিভিন্ন ৰোগৰ বাবে সেৱন কৰিবলগীয়া দৰৱৰ পৰিমাণ কম আৰু কিছু কিছু ক্ষেত্ৰত দৰৱৰ প্ৰয়োজনীয়তা নোহোৱা কৰে। ই ডাইবিটিছ মেলিটাচ, অতিউদ্বেগ, উদ্বিগ্নতা, ব্ৰ'ংকাইল এজ্‌মা, কৌষ্ঠকাঠিন্য, নিদ্ৰাহীনতা, আৰ্থৰাইটিচ আদিত আক্ৰান্ত ৰোগীৰ পৰনিৰ্ভৰশীলতা কম কৰে।

পুনঃ সুস্থ অৱস্থা প্ৰাপ্তিত সহায়ক

যোগে দুৰ্ঘটনা আৰু অন্য শাৰীৰিক অভিঘাতৰ পৰা সুস্থ হৈ উঠাত ৰোগীক সহায় কৰে। ই ৰোগীক সোনকালে পুনৰ চলা-ফুৰা আৰু নিজৰ কাম নিজে কৰিব পৰাকৈ সুস্থ কৰি তোলে। যোগে নিচাযুক্ত দ্ৰব্য আৰু তেনেধৰণৰ পদাৰ্থ সেৱনকাৰীক একোটা স্বাভাৱিক জীৱনলৈ ঘূৰি যোৱাত সহায় কৰে। ই এনে লোকৰ আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ আৰু ইচ্ছাশক্তি বিকাশত সহায় কৰে আৰু

জীয়াই থকাৰ এক নতুন দৰ্শন আগবঢ়ায়।

বিশ্ৰাম

সুস্থ হৈ উঠাত বিশ্ৰামৰ প্ৰয়োজনীয়তা আছে। যোগভিত্তিক বিশ্ৰাম অনুশীলনে আমাৰ দেহ, মন আৰু আৱেগক সহায় কৰে। অতি-উদ্বেগত ভোগা ব্যক্তিক শৱাসনে আৰাম দিয়ে। অনুলোম বিলোম, যোগ নিদ্ৰা আদিৰ দৰে অনুশীলনে আমাক সম্পূৰ্ণ বিশ্ৰাম লাভত সহায় কৰে।

যদি যোগ আৰু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে এইদৰে একেলগে কাম কৰি যায় তেন্তে আমি এখন উন্নততৰ জগত সৃষ্টি কৰিব পাৰিম। এই জগতখনত মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক আৰু গভীৰতৰ অতিন্দ্ৰীয় প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ পূৰণ কৰিব পৰা যাব। ই ৰোগীৰ সম্পূৰ্ণ স্বাস্থ্য যত্নৰ ধাৰণাটোক বাস্তৱ ৰূপ দিব তথা নিৰাময় বৃদ্ধিৰ বৰ্তমানৰ সীমাবদ্ধতাবোৰ অতিক্ৰম কৰাত সহায় কৰিব। দুয়োটা প্ৰক্ৰিয়াই মিলি আমাৰ বাবে স্বাস্থ্য, আনন্দ আৰু পৰিপূৰ্ণতা লাভত সহায় কৰা আন এটা প্ৰণালী গঢ়াৰ পথ সুচল কৰি তুলিব পাৰে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক ঃ

(ক) শৰীৰত থকা কোষৰ সংখ্যা হ'ল ..... টা

(খ) সকলোতকৈ সূক্ষ্ম কোষটো হ'ল ..... কোষ।

(গ) আমাৰ শৰীৰৰ পৰা অপ্ৰয়োজনীয় দ্ৰব্য বাহিৰ হোৱাত সহায় কৰা জীৱন শক্তিটো হ'ল .....।

(ঘ) মূৰ আৰু ডিঙি হ'ল ..... ৰ ক্ৰিয়াকলাপ চলোৱা ক্ষেত্ৰ।

(ঙ) ..... চক্ৰ পেৰিনিয়াম অঞ্চলত অৱস্থিত।



১৩.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

যোৱা শতিকাত চিকিৎসা বিজ্ঞানে কৰা অগ্ৰগতিৰ বাবে বহু শতিকা জুৰি মানৱ জাতিক শংকিত কৰি ৰখা বহুতো ৰোগৰ প্ৰকোপ আৰু সংখ্যা কমিছে। উন্নত দৰৱ আৰু শৈল চিকিৎসাৰ কৌশলবোৰৰ বাবে বহুতো সংক্ৰামক ৰোগ নাইকিয়া হৈছে আৰু বহুতো বিপাক ক্ৰিয়াজনিত বিকাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা গৈছে। কিন্তু এই কৌশলবোৰ ক্ৰ'নিক মানসিক চাপ আৰু বিভিন্ন মনোদৈহিক ৰোগৰ ফলত স্বাস্থ্য বেয়া হোৱাৰ সাধাৰণ কিন্তু নতুন কাৰণবোৰ নাইকিয়া কৰাত সুফল দেখুৱাব পৰা নাই। ইয়াৰ বিপৰীতে সুস্বাস্থ্যৰ পোষকতা কৰাত যোগ অধিক আৰোগ্যকাৰী কৌশল। ই মানুহক একোটা ভাল শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী কৰিব পাৰে। ইয়াক যোগ কৌশলৰ

অন্তর্নিহিত লক্ষ্য বোলাতকৈ উপজাত সুফল বুলিব পাৰি। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে গুৰুতৰ ৰোগ, দুর্ঘটনা আৰু সংসর্গজনিত ৰোগ ব্যৱস্থাপনাৰ বহুতো আধুনিক ব্যৱস্থা গঢ়ি তুলিছে। ইয়াৰ বিপৰীতে যোগে বহুতো ৰোগৰ প্রতিৰোধকাৰী, প্রচলনমূলক আৰু পূর্বৰ সুস্থ অৱস্থা পুনঃ প্রাপ্তিৰ ব্যৱস্থাবোৰ শক্তিশালী কৰি তুলিব পাৰে। যোগ অনুশীলনে ৰোগী নিজৰ গভীৰতৰ, অন্তৰতম ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয়তাবোৰক সময় আৰু মনোযোগ দিয়াৰ সুবিধা দিয়ে আৰু নিয়ন্ত্রিত, প্রণালীৱদ্ধ তথা প্রগতিশীল ব্যায়াম তথা বিশ্রাম কার্যসূচীবোৰৰ জৰিয়তে সামাজিক, মানসিক আৰু আৱেগিক সমস্যাবোৰ নাইকিয়া কৰাত সহায় কৰে।

১৩.৭ অধিক জানিবলৈ



1] *Living with Stress without Distress through Yoga*- Dr. Shrikrishna, Kaivalyadhama: Pune.

2] *Yoga for common ailments*- Dr. R Nagarathna and Dr. H R Nagendra, Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

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

4] *Yogic management of Asthma and Diabetes*- Dr. Swami Shankardevananda, Yoga Publication Trust, Munger: Bihar

5] *Structure and functions of Human Body and Effects of Yogic Practices on it*- Dr. Shrikrishna, Kaivalyadhama: Pune.

6] *The Science of Yoga* (1961) - I K Taimini, The Theosophical Publishing House, Adyar: Chennai.

7] *Integrated approach of Yoga therapy for positive health*- R Nagarathna and H R Nagendra, Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bengalore.

8] *A primer of Yoga Therapy*- Ananda Balayogi Bhavanani, Dhivyananda Creations: Puducherry.

১৩.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) পাঁচ (খ) আনন্দময় (গ) অপান
(ঘ) উড়ান (ঙ) মূলাধাৰ।



১৩.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন



(ক) অতি চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ প্ৰাণৰ পাঁচটা প্ৰধান দিশ কি কি?

প্ৰশ্ন ২ ঃ তাপন শক্তিৰ কেন্দ্ৰ ক'ত?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ মানৱ অস্তিত্বৰ শাৰীৰিক মাত্ৰাটোৰ নাম কি?

প্ৰশ্ন ৪ ঃ সাত চক্ৰৰ সৰ্বনিম্ন চক্ৰৰ নামটো উল্লেখ কৰক।

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ সাত চক্ৰ নীতিৰ এটি চমু পৰিচয় দিয়ক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যোগভিত্তিৰ চিকিৎসা পন্থাত ব্যৱহাৰিক নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ কি গুৰুত্ব?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ ৰোগ প্ৰতিৰোধত যোগভিত্তিক জীৱনশৈলীৰ কি ভূমিকা?

(গ)ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ যোগ চিকিৎসাৰ নীতিবোৰ আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ উপাদান তিনিটা চমুকৈ বৰ্ণনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ থেৰাপীৰ প্ৰাসংগিকতা আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ পঞ্চকোষৰ ধাৰণাটো ব্যাখ্যা কৰক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ পঞ্চকোষৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ৬ ঃ ৰোগ প্ৰতিৰোধ, স্বাস্থ্যৰ পৃষ্ঠপোষকতা আৰু পূৰ্বৰ সুস্থ অৱস্থা পুনঃ প্ৰাপ্তিৰ ব্যৱস্থাবোৰ শক্তিশালী কৰি তোলাত যোগ থেৰাপীৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰক।

*** ***** ***

