অধ্যায় ৮ ঃ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি

অধ্যায় গাঁথনি

৮.১ উদ্দেশ্য
৮.২ পৰিচয়
৮.৩ ৰেইকি (Reiki)
৮.৪ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা (Naturopathy)
৮.৫ আকুপাংচাৰ (Acupuncture)
৮.৬ অকুপ্ৰেচাৰ (Acupressure)
৮.৭ সুগন্ধি চিকিৎসা (Aromatherapy)
৮.৮ আয়ুৰ্বেদ (Ayurveda)
৮.৯ সম্মোহনী চিকিৎসা (Hypnotherapy)
৮.১০ হোমিওপেথি (Homeotherapy)
৮.১১ যোগ
8.12 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
8.13 অধিক জানিবলৈ
8.14 অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান
8.15 আৰ্হি প্ৰশ্ন

৮.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- ইয়াৰোপৰি এই পদ্ধতিবোৰৰ দ্বাৰা কেনেকৈ বেমাৰৰ প্ৰতিকাৰ আৰু প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে শিকিব পাৰিব।

৮.২ পৰিচয়

পশ্চিমীয়া বা আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিৰ উপৰিও আমাৰ সমাজত কিছুমান চিকিৎসা পদ্ধতি আছে যিবোৰত ঐতিহাসিক আৰু সাংস্কৃতিক উপচাৰ পদ্ধতি জড়িত হৈ আছে তাকে বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি বোলে। সেইবোৰ হৈছে—

ৰেইকি, প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা, আকুপাংচাৰ, অকুপ্ৰেচাৰ, সুগন্ধি চিকিৎসা, আয়ুৰ্বেদ, ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন, সম্মোহনী চিকিৎসা, হোমিঅ'থেৰাপী, যোগ ইত্যাদি।

এই বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিবোৰক বৰ্তমানে World Health Organisation

(WHO)য়েও স্বীকৃতি দিছে।

৮.৩ ৰেইকি

ৰেইকি এক জাপানী ভাষাৰ শব্দ যিটো Rei আৰু Ki মিলি সৃষ্টি হৈছে। Rei ৰ অর্থ সর্বব্যাপী আৰু Ki ৰ অর্থ হৈছে জীৱনীশক্তি অর্থাৎ Reiki মানে হ'ল সর্বব্যাপী জীৱনীশক্তি। ৰেইকিৰ জৰিয়তে আমি মানসিক আৰু শাৰীৰিকভাবে সুস্থ থাকিব পাৰোঁ।

ৰেইকি চিকিৎসাৰ বিকাশ ঃ ৰেইকিৰ দ্বাৰা আমাৰ শৰীৰত প্রাণশক্তি বিস্তাৰ হয়। ৰেইকিৰ দ্বাৰা বহুত ৰেমাৰৰ চিকিৎসা নিজে নিজে কৰিব পৰা যায়।

ৰেইকি কোনো ধার্মিক প্রক্রিয়া নহয়, ই এক আধ্যাত্মিক প্রক্রিয়া যি ব্রহ্মাণ্ডৰ শক্তিশালী শক্তি পৰমেশ্বৰৰ লগত সংযোগ কৰে। ৰেইকি চিকিৎসা পদ্ধতিত হাতৰ দ্বাৰা কৰা হয় কিন্তু প্রয়োজন হ'লে দূৰৰ পৰাও মন্ত্রৰ সহায়ত কৰিব পাৰি।

ৰেইকি চিকিৎসাৰ দ্বাৰা মানসিক চাপ, চিন্তাৰ পৰা মুক্ত ৰাখে আৰু আৰু ভাৱনাক সুদৃঢ় কৰে। প্রাকৃতিকভাবে আমাৰ শৰীৰৰ ভিতৰত থকা বিষাক্ত পদার্থবোৰ উলিয়াই দিয়ে। শৰীৰৰ প্রাণশক্তিৰ ক্ষমতাও বৃদ্ধি কৰে।



চিত্র ৪.১ ঃ ৰেইকি

৮.৪ প্রাকৃতিক চিকিৎসা (NATUROPATHY)

ৰেইকিৰ পিছতে অন্য এটা চিকিৎসা পদ্ধতি হৈছে প্রাকৃতিক চিকিৎসা। প্রাকৃতিক চিকিৎসা এনে এটা পদ্ধতি যাৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য হৈছে মানৱ জাতিৰ ৰোগ-ব্যাধিৰ চিকিৎসা সম্পূর্ণৰূপে প্রাকৃতিক তত্ত্বৰ পৰা আহৰণ কৰি কৰা। সেইবোৰ হৈছে সূর্যৰ ৰশ্মি, বতাহ, পানী, সুষম আহাৰ ইত্যাদি।

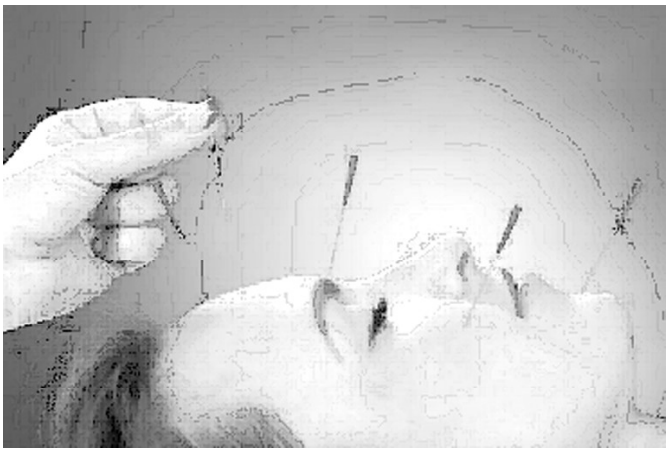
সূর্যৰ ৰশ্মি প্রয়োগ কৰা হয় স্বেদক্রিয়া (Sunbath)ৰ জৰিয়তে। পানী তথা জুলীয়া আৰু ভাপ সকলো অৱস্থাতে প্রাকৃতিক চিকিৎসা ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পানীৰ দ্বাৰা বাহ্যিক আৰু অভ্যন্তৰীণ দুয়ো প্রকাৰে আমাৰ শৰীৰ পৰিষ্কাৰ কৰে।

প্রাকৃতিক চিকিৎসাত মাটি প্রয়োগেৰে ৰোগৰ চিকিৎসা প্রাচীন কালৰে পৰা চলি আহিছে। মাটিৰ প্রলেপ লগাই কৰা চিকিৎসাই আমাৰ শৰীৰক প্রাণৱন্ত আৰু জীৱনদায়িনী শক্তি প্রদান কৰে। ছালৰ বিভিন্ন সমস্যা দূৰ কৰে আৰু সৌন্দর্য চর্চাতো ইয়াক প্রয়োগ কৰা হয়। মাটি প্রয়োগেৰে বিভিন্ন ৰোগৰ চিকিৎসা কৰিব পাৰি। প্রাকৃতিক চিকিৎসাত মালিচৰ সহায়তো চিকিৎসা কৰা হয়। প্রাকৃতিক চিকিৎসাই বেমাৰৰ প্রতিৰোধ আৰু প্রতিকাৰৰ ক্ষমতা বঢ়াই তোলে।



চিত্র ৪.২ ঃ প্রাকৃতিক চিকিৎসা **(NATUROPATHY)**

৮.৫ আকুপাংচাৰ (ACUPUNCTURE)



চিত্র ৪.৩ ঃ আকুপাংচাৰ (ACUPUNCTURE)

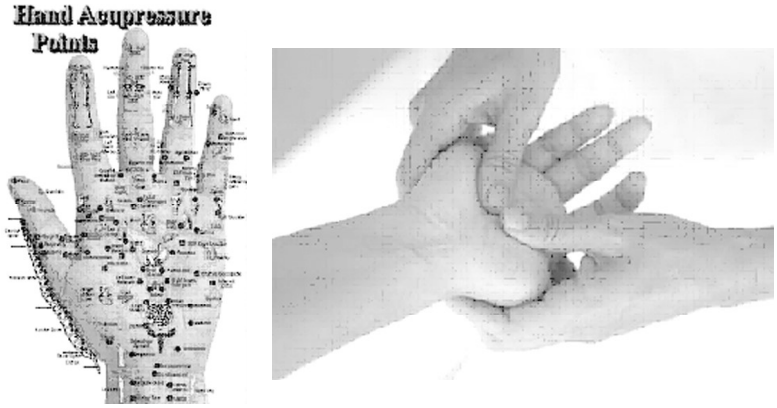
এতিয়া আপুনি আকুপাংচাৰৰ বিষয়ে চমুকৈ জানিব পাৰিব। আকুপাংচাৰ পদ্ধতি চীনৰ এক পৌৰাণিক চিকিৎসা পদ্ধতি। আকুপাংচাৰ প্রক্রিয়াত আমাৰ শৰীৰত বিভিন্ন অংগত থকা বিশেষ বিন্দু (Point) কিছুমানত বেজীৰ সহায়ত স্পন্দিত কৰা হয়। আকুপাংচাৰে আমাৰ শৰীৰৰ প্রাণশক্তি সঠিক ৰূপত প্রৱাহিত হোৱাত সহায় কৰে। আকুপাংচাৰ পদ্ধতি মানসিক চাপ, কাণেৰে নুশুনা, গাঁঠিৰ বিষ আৰু মাংসপেশী সম্বন্ধীয় বেমাৰত প্রয়োগ কৰা হয়।

৮.৬ অকুপ্রেচাৰ (ACUPRESSURE)

আকুপাংচাৰৰ দৰেই আন এটা চিকিৎসা পদ্ধতি হৈছে অকুপ্রেচাৰ। অকুপ্রেচাৰ বৰ্তমান এটা জনপ্রিয় বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত শৰীৰৰ কিছুমান নির্দিষ্ট স্থানত বিশেষকৈ হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱাত থকা (Acupoint)বিলাকত চাপ প্রয়োগ কৰি শৰীৰৰ প্রাণশক্তি প্রবাহ প্রক্রিয়াক সক্রিয় কৰি তোলে।

অকুপাংচাৰ আৰু অকুপ্রেচাৰ চিকিৎসা পদ্ধতি প্রায় একে ধৰণৰ। কিন্তু অকুপ্রেচাৰ চিকিৎসা প্রক্রিয়াত আমাৰ শৰীৰত পৰোক্ষভাবে (Acupoint) বিলাকত হাতৰ আঙুলিৰে চাপ দি চিকিৎসা কৰা হয়।

অকুপ্রেচাৰে শৰীৰত কোঁচ খাই থকা স্নায়ু বা সিৰবোৰ সক্রিয় কৰি তোলে, বিষৰ উপশম ঘটায়, ভাগৰ আঁতৰ কৰে। এই পদ্ধতিয়ে আমাৰ মগজুৰ কোষবোৰো সক্রিয় হৈ থকাত সহায় কৰে।



চিত্র ৪.৪ ঃ অকুপ্রেচাৰ (ACUPRESSURE)

৮.৭ সুগন্ধি চিকিৎসা (AROMATHERAPY)

আন এক বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হৈছে সুগন্ধি চিকিৎসা। সুগন্ধি চিকিৎসাত প্রাকৃতিকভাবে গছ-গছনি, ফুল-পাতৰ পৰা উৎপন্ন কৰা সুগন্ধ আৰু তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে আমাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য উন্নীতকৰণত সহায় কৰে। সুগন্ধি চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে মস্তিষ্ক আৰু স্নায়ুতন্ত্রত বিশেষভাবে প্রভাৱ পেলায়।

সুগন্ধি চিকিৎসাই মানসিক চাপ আৰু চিন্তা দূৰ কৰাত সহায় কৰে তথা শৰীৰত শক্তি সঞ্চাৰ কৰি সক্রিয় কৰি তোলে।

৮.৮ আয়ুর্বেদ (AYURVEDA)

আগৰ অধ্যায়বোৰত আপুনি আন এটা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি-আয়ুর্বেদৰ বিষয়ে ইতিমধ্যে পঢ়ি আহিছে। আয়ুর্বেদ হৈছে ৫০০০ হাজাৰ বছৰ প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি। ভাৰতবর্ষত

বৈদিক যুগৰে পৰা আয়ুৰ্বেদ চিকিৎসা প্ৰচলিত হৈ আহিছে।

আয়ুৰ্বেদ তিনিটা তত্ত্বৰ ওপৰত আধাৰিত। বায়ু (Vata), পিত্ত (Pitta) আৰু কফ (Kapha) । এই তিনি তত্ত্বৰ মাজত সমতা থাকিলে ৰোগৰ পৰা মুক্ত হৈ থাকিব পাৰি।

আয়ুৰ্বেদে আমাৰ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত সমতা সৃষ্টি কৰি স্বাস্থ্য ৰখাত সহায় কৰে। আয়ুৰ্বেদ কেৱল চিকিৎসা পদ্ধতিয়েই নহয়, আয়ুৰ্বেদে আমাক সুন্দৰ স্বাস্থ্যৰে দীৰ্ঘদিন ধৰি জীয়াই থকাৰ কৌশলো শিকায়। আয়ুৰ্বেদত বিভিন্ন ৰেমাৰৰ চিকিৎসা বনৌষধি, ব্যায়াম, যোগ, ধ্যান, মালিচ আদিৰে কৰা হয়।

সুষম আহাৰ, সুস্থ জীৱনশৈলী আৰু পঞ্চকৰ্মৰ জৰিয়তে আমাৰ শৰীৰৰ তিনি তত্ত্বৰ (বায়ু, পিত্ত, কফ) মাজত সমতা আনে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ ৰেইকি (Reiki)-ৰ অৰ্থ কি?

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ আয়ুৰ্বেদত কি তিনিটা তত্ত্বৰ কথা কোৱা হৈছে?

.....



জানি থোৱা ভাল

ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন

ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন অতি পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত ব্যৱহাৰ কৰা হয় বনৌষধি, মালিচ, অকুপাংচাৰ, Heat Therapy, Nutritional আদি।

৮.৯ সম্মোহনী চিকিৎসা (HYPNOTHERAPY)

সম্মোহন ব্যক্তিৰ মনৰ এক অৱস্থা য'ত চেতন মন লাহে লাহে নিদ্ৰা অৱস্থালৈ গতি কৰে আৰু অৱচেতন মন সম্মোহন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰা হয়। এই পৰিৱৰ্তনৰ কাৰণে বাহিৰৰ শক্তি প্ৰয়োগ কৰা নহয়, সম্মোহনকৰ্তাৰ চেতন মনক নিদ্ৰাৰত অৱস্থালৈ নি অৱচেতন মনক জাগ্ৰত কৰে আৰু তেওঁৰ নিৰ্দেশ অনুসাৰে কাৰ্য কৰিবলৈ প্ৰস্তুত কৰি লয়। য'ত ব্যক্তিৰ চকু, কাণ, মুখ, নাক নিজৰ নিয়ন্ত্ৰণত থাকে। সম্মোহনকৰ্তাৰ নিৰ্দেশ মতে সম্মোহিত অৱস্থাত কথা ক'ব পাৰে, লিখিব পাৰে।

সম্মোহন পদ্ধতি মনোবিজ্ঞান চিকিৎসা পদ্ধতিত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াৰ জৰিয়তে যিকোনো ফ'বিয়া অৰ্থাৎ কোনো বস্তুৰ প্ৰতি থকা ভয় যেনে— কুকুৰক ভয় কৰা, আন্ধাৰক ভয় কৰা, উচ্চতাক ভয় কৰা আদি বেমাৰৰ চিকিৎসা কৰা হয়।

ইয়াৰোপৰি কোনো নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ পৰা মুক্তি পাব পাৰে। বেয়া অভ্যাসৰ পৰা মুক্তি পাব পাৰি, বিষ আদিৰ পৰা উপশম পাব পাৰি।

৮.১০ হোমিঅ'পেথী (HOMEOPATHY)

হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিৰ আৱিস্কাৰক আছিল Samuel Hahnemann। হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত দৰৱৰ কোনো পার্শ্বক্রিয়া নহয়। এই পদ্ধতিত সকলো বেমাৰৰে চিকিৎসা কৰা হয়। হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত ৰোগৰ লক্ষণবোৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ৰোগৰ চিকিৎসা কৰা হয়।



জানি থোৱা ভাল

১) বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে এজন ব্যক্তিক সম্পূর্ণৰূপে শাৰীৰিক, মানসিকভাবে সুস্থ কৰি তোলে।

২) বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিবোৰৰ কোনো পার্শ্বক্রিয়া নাই।

৩) কিছুমান আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে আৰোগ্য কৰিব নোৱাৰা ৰোগ বিকল্প চিকিৎসাত আৰোগ্য লাভ কৰিব পাৰি।

৪) বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে এজন ব্যক্তিক মানসিক চাপ, চিন্তাৰ পৰা মুক্ত কৰিব পাৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৩ ঃ সন্মোহন মানে কি?

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত কিহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বেমাৰৰ চিকিৎসা কৰা হয়?

.....

৮.১১ যোগ (YOGA)

যোগ হৈছে আমাৰ ঋষি-মুনিসকলে দি যোৱা আমাৰ বাবে এক বহুমূলীয়া উপহাৰ। যোগে আমাৰ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত ঐক্য আনে।

বর্তমান যুগ বিজ্ঞানৰ যোগ। বিজ্ঞানে আমাক বহুতো সা-সুবিধা প্রদান কৰিছে। কিন্তু আমি এই আৰামদায়ক জীৱনৰ পৰা বহুতো সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া হৈছে। আমাৰ জীৱনবোৰ আৱেগিক অস্থিৰতা, অনিদ্রা, খং, চিন্তা, মানসিক চাপে আগুৰি ধৰিছে। এইবোৰৰ পৰা মুক্তি পাবৰ বাবে আমি যোগ সাধনা কৰিব লাগিব। যোগ হৈছে এক আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান, এক সুন্দৰ

জীৱন-ধাৰণৰ প্ৰণালী। যোগে ব্যক্তিৰ মাজত অন্তৰ্নিহিত হৈ থকা ক্ষমতাক উলিয়াই অনাত সহায় কৰে। যোগৰ দ্বাৰা ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক, আধ্যাত্মিক দিশত বিকাশ হয়।

যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ জড়তা নাইকিয়া হয়। আৰু মেৰুদণ্ড নমনীয় কৰে, শৰীৰত অক্সিজেন ধৰি ৰাখিব পৰা ক্ষমতা বঢ়ায়। Respiratory, Digestion, Endocrine আৰু Reproductive and Excretory System ভালদৰে কাৰ্য সম্পাদন কৰাত সহায় কৰে। যোগে মন শান্ত কৰি ৰখাত সহায় কৰে। আমাৰ জীৱনত সন্মুখীন হোৱা সকলো বাধাৰ মুখামুখি হ'বলৈ আত্মবিশ্বাস বঢ়ায়।



৪.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- ৰেইকি এক জাপানী ভাষাৰ শব্দ যিটো Rei আৰু Ki মিলি সৃষ্টি হৈছে। Rei ৰ অর্থ সর্বব্যাপী আৰু Ki ৰ অর্থ হৈছে জীৱনীশক্তি অর্থাৎ Reiki মানে হ'ল সর্বব্যাপী জীৱনীশক্তি।
- প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা এনে এটা পদ্ধতি যাৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য হৈছে মানৱ জাতিৰ ৰোগ-ব্যাধিৰ চিকিৎসা সম্পূর্ণৰূপে প্ৰাকৃতিক তত্ত্বৰ পৰা আহৰণ কৰি কৰা।
- আকুপাংচাৰ পদ্ধতি চীনৰ এক পৌৰাণিক চিকিৎসা পদ্ধতি। আকুপাংচাৰ প্ৰক্ৰিয়াত আমাৰ শৰীৰত বিভিন্ন অংগত থকা বিশেষ বিন্দু (Point) কিছুমানত বেজীৰ সহায়ত স্পন্দিত কৰা হয়।
- অকুপ্ৰেচাৰ বর্তমান এটা জনপ্ৰিয় বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত শৰীৰৰ কিছুমান নির্দিষ্ট স্থানত বিশেষকৈ হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱাত থকা (Acupoint)বিলাকত চাপ প্ৰয়োগ কৰি শৰীৰৰ প্ৰাণশক্তি প্ৰবাহ প্ৰক্ৰিয়াক সক্ৰিয় কৰি তোলে।
- সুগন্ধি চিকিৎসাত প্ৰাকৃতিকভাবে গছ-গছনি, ফুল-পাতৰ পৰা উৎপন্ন কৰা সুগন্ধ আৰু তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- আয়ুর্বেদ হৈছে ৫০০০ হাজাৰ বছৰ পৌৰাণিক চিকিৎসা পদ্ধতি। ভাৰতবর্ষত বৈদিক যুগৰে পৰা আয়ুর্বেদ চিকিৎসা প্ৰচলিত হৈ আহিছে।
- ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন অতি পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতি।
- সম্মোহন ব্যক্তিৰ মনৰ এক অৱস্থা য'ত চেতন মন লাহে লাহে নিদ্রা অৱস্থালৈ গতি কৰে আৰু অৱচেতন মন সম্মোহন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰা হয়।
- হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিৰ আৱিস্কাৰক আছিল Samuel Hahnemann। হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত দৰৱৰ কোনো পার্শ্বক্ৰিয়া নহয়।
- যোগ হৈছে আমাৰ ঋষি-মুনিসকলে দি যোৱা আমাৰ বাবে এক বহুমূলীয়া উপহাৰ।



৮.১৩ অধিক জানিবলৈ

১) Shealy, C.N. (1999). *Alternative Healing Therapies.* Mumbai : Rajendra Publishing House Pvt. Ltd.



৮.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সর্বব্যাপী জীৱনী শক্তি

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বায়ু, পিত্ত, কফ

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সম্মোহন ব্যক্তিৰ মনৰ এক অৱস্থা য'ত চেতন মন লাহে লাহে নিদ্রা অৱস্থালৈ গতি কৰে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ৰোগীৰ ৰোগৰ লক্ষণৰ ওপৰত।



৮.১৫ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ ৰেইকি (Reiki) শব্দৰ অর্থ লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ অকুপ্রেচাৰ চিকিৎসা প্রক্রিয়াত কি কৰা হয়?

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি মানে কি বুজে?

প্রশ্ন ২ ঃ ৰোগ নিৰাময় কৰাত বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰ ভূমিকা কি?

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ বিভিন্ন প্রকাৰৰ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা আগবঢ়াওক।

প্রশ্ন ২ ঃ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে বেমাৰৰ কিদৰে প্রতিৰোধ কৰে আলোচনা কৰক।

*** ***** ***