PGDY S2 06

যোগ চিকিৎসাৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰয়োগ

দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

যোগৰ স্নাতকোত্তৰ ডিপ্লম’মা

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

বিষয় বিশেষজ্ঞ মণ্ডলী

ড° **অনিল শর্মা,** অধ্যাপক, চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়, গুৱাহাটী

ড° **মুক্তা বিশ্বাস,** অধ্যাপিকা, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়

যোগাচার্য শুভাশিষ, অধ্যাপক, পূর্বাঞ্চল যৌগিক মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী

সমন্বয়ৰক্ষী ঃ ড° **ইন্দ্রানী ডেকা,** সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ড° **কৃষ্ণা কলিতা,** সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রস্তুতি গোটৰ সদস্য

অধ্যায়	অৰিহণা যোগাইছে	অনুবাদিকা
১ — ৫	ড° **উজ্জ্বল মাস্কে** যোগ আৰু প্রাকৃতিক চিকিৎসা বিভাগ, মহাপুৰুষ শ্রীমন্ত শংকৰদেৱ বিশ্ববিদ্যালয়, গুৱাহাটী	**গীতাঞ্জলি মেধি** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

সম্পাদনা ঃ

বিষয়বস্তু সম্পাদনা ঃ **অধ্যাপক বলি নাৰায়ণ ফুকন,** মহাপুৰুষ শ্রীমন্ত শংকৰদেৱ বিশ্ববিদ্যালয়, গুৱাহাটী

ভাষা সম্পাদনা ঃ ড° **নিভা ৰাণী ফুকন,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

গাঁথনিক সম্পাদনা ঃ ড° **ইন্দ্রানী ডেকা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ড° **কৃষ্ণা কলিতা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

মার্চ, ২০১৯

Copyright © Krishna Kanta Handiqui State Open University

This Self Learning Material (SLM) of the Krishna Kanta Handiqui State Open University is made available under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 License (international): http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

For the avoidance of doubt, by applying this license KKHSOU does not waive any privileges or immunities from claims that it may be entitled to assert, nor does KKHSOU submit to the jurisdiction, courts, legal processes or laws of any jurisdiction.

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ৰ হৈ পঞ্জীয়কৰ দ্বাৰা মুদ্রিত আৰু প্রকাশিত।

মুখ্য কার্যালয় ঃ পাটগাওঁ, ৰাণী গেট, গুৱাহাটী- ৭৮১০১৭

উপমুখ্য কার্যালয় ঃ হাউচফেড কমপ্লেক্স, দিচপুৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১০০৬ ;

Web : www.kkhsou.in

পাঠ্যবিষয়ৰ পৰিচয়

বিশ্ববিদ্যালয়ে আগবঢ়োৱা স্নাতকোত্তৰ ডিপ্লমা পাঠ্যক্ৰমৰ দ্বিতীয় ষাণ্মাসিকৰ এইখন দ্বিতীয় পাঠ্যবিষয়। এই পাঠ্যবিষয়টিৰ নাম হৈছে যোগ চিকিৎসাৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰয়োগ। এই পাঠ্যবিষয়টিয়ে আপোনাক যোগ চিকিৎসাৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰয়োগৰ বিষয়ে অৱগত কৰাব। এই পাঠ্যবিষয়ত বিভিন্ন ৰোগ, এই ৰোগসমূহৰ কাৰণ, যোগ চিকিৎসাৰ দ্বাৰা এই ৰোগসমূহৰ চিকিৎসা আৰু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ সৈতে যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰাসংগিকতা আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

প্ৰথম অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰি আপুনি ৰোগৰ ধাৰণা আৰু হেতুবিজ্ঞানৰ চিকিৎসাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। দ্বিতীয় অধ্যায়ত অ-সংসৰ্গজ ৰোগসমূহ আৰু যোগৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা এই ৰোগসমূহৰ চিকিৎসাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। তৃতীয় অধ্যায় আপুনি যোগ চিকিৎসা কিদৰে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানত প্ৰাসংগিক আছে, সেই বিষয়ে জানিব পাৰিব। ইয়াৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ আৰু যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ উপাদানসমূহও এই অধ্যায়টোত সন্নিৱিষ্ট কৰা হৈছে। চতুৰ্থ অধ্যায়ত সাধাৰণ ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা কিদৰে প্ৰয়োগ কৰিব পাৰি তাকে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত সন্ধি প্ৰদাহ, উদ্‌ফাই ৰোগ, পিঠিৰ বিষ, কৌষ্ঠকাঠিন্য, ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আদি ৰোগসমূহৰ চিকিৎসাৰ বাবে যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰয়োগৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব। এই পাঠ্যবিষয়ৰ পঞ্চম অৰ্থাৎ শেষ অধ্যায়টিত মানসিক ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা প্ৰয়োগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত উৎকণ্ঠা কমোৱা, যোগাসন, মানসিক চাপ আঁতৰোৱা আৰু হতাশা নাইকিয়া কৰা, যোগাসনসমূহ বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

এই পাঠ্যবিষয়টি অধ্যয়ন কৰোঁতে মূল পাঠৰ লগে লগে সোঁ তথা বাঁওফালে কিছুমান আয়তাকাৰ বাকচ লক্ষ্য কৰিব পাৰিব। এইবোৰে আপোনাক মূল পাঠত উল্লেখ কৰা দৰকাৰী ধাৰণাসমূহ সৰল অৰ্থত বুজি পোৱাত সহায় কৰিব। ‘জানি থোৱা ভাল’ বাকচবোৰৰ যোগেদি আপুনি মূল পাঠৰ সৈতে জড়িত কিছু গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব। আকৌ ‘অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ’ যোগে আগবঢ়োৱা প্ৰশ্নাৱলীয়ে অধ্যয়নৰ অগ্ৰগতি সম্পৰ্কে স্বপৰীক্ষণৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব। অধ্যয়নৰ লগে লগে উক্ত প্ৰশ্নাৱলীৰ উত্তৰসমূহ লিখি শেষত দিয়া ‘অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান’ৰ সৈতে ৰিজাই চোৱাটো অধিক লাভদায়ক হ’ব। অধ্যায়বোৰৰ শেষত ‘আৰ্হি প্ৰশ্ন’ হিচাপে কেইটিমান আৰ্হি প্ৰশ্ন তুলি দিয়া হৈছে। অধ্যায়টিত আলোচিত বিভিন্ন ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে বিস্তৃত অধ্যয়নৰ বাবে ‘অধিক জানিবলৈ’ শিতানত উল্লেখ থকা গ্ৰন্থসমূহ সাৰথি স্বৰূপ। আপুনি বিশদভাৱে কোনো বিষয় জানিবলৈ হ’লে সেইকেইখন অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব।

বিষয়সূচী

পৃষ্ঠা নং

অধ্যায় ১ ঃ ৰোগৰ ধাৰণা আৰু হেতুবিজ্ঞান/কাৰণ ৫-১৫

ৰোগৰ ধাৰণা; ৰোগৰ হেতুবিজ্ঞান; ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণা।

অধ্যায় ২ ঃ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন ১৬-৩০

অ-সংসর্গজ ৰোগ বিষয়ক কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য; অ-সংসর্গজ ৰোগ; অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন।

অধ্যায় ৩ ঃ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰাসংগিকতা ৩১-৪৫

যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ; যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ তিনিটা উপাদান; আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰাসংগিকতা।

অধ্যায় ৪ ঃ সাধাৰণ ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা ৪৬-৬০

সন্ধি প্ৰদাহ (Arthritis)ত যোগ; উদ্‌ফাই ৰোগ (Asthma)ত যোগ; পিঠিৰ বিষত যোগাসন; কৌষ্ঠ কাঠিন্য আঁতৰাবলৈ কৰা যোগাসন; ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰা যোগাসন।

অধ্যায় ৫ ঃ মানসিক ৰোগৰ যোগ চিকিৎসা ৬১-৭২

উৎকণ্ঠা কমোৱা যোগাসন; মানসিক চাপ আঁতৰোৱা যোগাসন; হতাশা নাইকিয়া কৰা যোগাসন।

অধ্যায় ১ ঃ ৰোগৰ ধাৰণা আৰু হেতুবিজ্ঞান/কাৰণ

অধ্যায় গাঁথনি

১.১ উদ্দেশ্য
১.২ পৰিচয়
১.৩ ৰোগৰ ধাৰণা
১.৪ ৰোগৰ হেতুবিজ্ঞান
১.৫ ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণা
১.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
১.৭ অধিক জানিবলৈ
১.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
১.৯ আৰ্হি প্রশ্ন

১.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- ৰোগৰ ধাৰণাটো বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- ৰোগৰ হেতুবিজ্ঞান ব্যাখ্যা কৰিব পাৰিব
- ৰোগৰ যোগশাস্ত্রভিত্তিক ধাৰণাটো আলোচনা কৰিব পাৰিব।

১.২ পৰিচয়

'যোগ চিকিৎসাৰ ব্যৱহাৰিক প্রয়োগ' শীর্ষক তাত্ত্বিক পাঠ্যবিষয়টোৰ এইটো হ'ল প্রথম অধ্যায়। এই অধ্যায়টিত আমি ৰোগৰ ধাৰণা আৰু হেতুবিজ্ঞান সম্পর্কে আলোচনা কৰিম। ৰোগৰ ধাৰণাটোৰ বিস্তৃত আলোচনাই আপোনালোকক ৰোগনো কি সেয়া খৰছি মাৰি বুজাত সহায় কৰিব।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)ৰ মতে ৰোগৰ অনুপস্থিতি মানেই স্বাস্থ্য নহয়, ব্যক্তিয়ে শাৰীৰিক-মানসিক-সামাজিক স্তৰত প্রফুল্লচিত্তে অনুভৱ কৰা কুশলবোধেই হ'ল স্বাস্থ্য। আয়ুর্বেদত উল্লেখ থকা স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞাটো হ'ল—

'সম দোষ সম অগ্নি ছ সম ধাতু মল ক্রিয়াঃ
প্রসন্ন আত্মা ইন্দ্রিয় মনঃ স্বাস্থ্য ইতি অভিধীয়তে'

— সুশ্রুত সংহিতা

অর্থ — এগৰাকী ব্যক্তি তেতিয়াই সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হয় যেতিয়া তেওঁৰ তিনিটা দোষ (ৱাত, পিত্ত আৰু কফ), তিনি ধৰণৰ পাচক অগ্নি (হজম, জীন নিওৱা আৰু বিপাক ক্রিয়া), ধাতু (সকলোবোৰ দৈহিক কলা আৰু উপাদান) আৰু সকলো ধৰণৰ মলত্যাগ ক্রিয়া (মল আৰু মূত্র

ত্যাগ) সম্পূর্ণ বিসংগতিশূন্যভাৱে চলি থাকে আৰু ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিৰ মন, ইন্দ্রিয় তথা আত্মাত প্রশান্তি বিৰাজ কৰাৰ লগতে ব্যক্তিগৰাকী আত্মসন্তুষ্ট হৈ থাকে।

যোগক সাধাৰণতে আমাৰ মন আৰু আত্মাৰ সৈতে জড়িত ক্রিয়া বুলি ধৰা হয়। কিন্তু প্রকৃতার্থত ই শৰীৰ আৰু মন উভয়কে সামগ্রিক উপাচাৰ আগবঢ়ায়। ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক তথা নৈতিক-আধ্যাত্মিক দিশৰ সর্বাত্মক বিকাশত অৰিহণা আগবঢ়োৱা যোগ হ'ল এক আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান। মানৱ দেহৰ মনো-শাৰীৰিক প্রণালীবোৰ সুস্থিৰে ৰখাৰ প্রয়াসেৰে যোগ অনুশীলন কৰা হয়। যোগ অভ্যাস কৰা ব্যক্তিৰ বাহ্যিক তথা অভ্যন্তৰীণ উদ্দীপকৰ দ্বাৰা সৃষ্টি হ'ব পৰা অসমতাৰ বলি হোৱাৰ প্রৱণতা কম হয়।

যেতিয়া ইচ্ছা (desire) আৰু প্রয়োজন (need)ৰ মাজত সমতা নাথাকে, তেতিয়াই মানুহে অসন্তুষ্টি অনুভৱ কৰে। এই অসন্তুষ্টিৰ চৌপাশৰ পৰিৱেশৰ মাজত থকা নেতিবাচক আন্তঃক্রিয়াৰ ফলত উদ্বিগ্নতাৰ সৃষ্টি হয়। আমাৰ পচন্দ, অপচন্দ, মনোভাৱ, উচ্চাকাংক্ষা, বিশ্বাস, স্পৃহা, ইচ্ছা, নেতিবাচক আবেগ আদিয়ে এই স্ব-পৰিকল্পনাক প্রভাৱিত কৰে। এইবোৰ কাৰকৰ দ্বাৰা আমাৰ জীৱন শৈলীও প্রভাৱিত হয়। এই প্রত্যাহ্বানবোৰ জয় কৰিবলৈ মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে বিশেষভাৱে উল্লেখ কৰা 'য়ম' আৰু 'নিয়ম' (Yamas and Niyamas) সহিতে যোগকেন্দ্রিক মনোভাৱৰ গৰাকী হোৱাটো অতি প্রয়োজনীয়। 'য়ম' হ'ল পাঁচটা অহিংসা (অন্যৰ প্রতি সকলো ধৰণৰ ঘৃণা ভৰা চিন্তা অথবা অন্যৰ অপকাৰ কৰাৰ ইচ্ছাৰ পৰা বিৰত থকা), সত্য, অস্তেয় (চুৰি কৰাৰ প্রৱণতা এৰাই চলা), ব্রহ্মচর্য (যৌন কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ, আত্মনিয়ন্ত্রণ, ইন্দ্রিয় দমন) আৰু অপৰিগ্রহ (নিজৰ সম্পত্তিক লৈ গর্ব কৰা নাইবা অন্যৰ সম্পদ-সম্পত্তি অন্যায়ভাৱে হস্তগত কৰাৰ ইচ্ছাৰ পৰা বিৰত থকা)। একেদৰে, 'নিয়ম'ৰ সংখ্যাও হ'ল পাঁচটা— শৌচ (পৰিচ্ছন্নতা অথবা শুচিতা), সন্তোষ, তপ (আত্মসংযম, তপস্যা), স্বধ্যেয় (আত্ম-উপলব্ধিত সহায় কৰিব পৰা সাহিত্যৰ অধ্যয়ন আৰু /অথবা তেনেধৰণৰ মানসিক কার্যকলাপত আত্মনিয়োজন) আৰু ঈশ্বৰ-প্রণিধান (ঈশ্বৰৰ ইচ্ছাৰ আগত আত্মসমর্পণ)।

ভাগৱত গীতাত থকা যোগৰ সংজ্ঞাটি হ'ল—

'য়োগাস্থঃ কুৰুকর্মানি সংগম ত্যক্ত্ব ধনঞ্জয়
সিধিঅসিদ্ধ্যোঃ সামোভূত্ব সমাত্মম য়োগা উচিয়েৎ।'

— ভাগৱদ্ গীতা II-৪৮

ইয়াত যোগক 'সমাত্মম' বুলি কোৱা হৈছে। ইয়াৰ অর্থ হ'ল 'যোগ' সকলো স্তৰতে সাম্য। ইয়াক স্বাস্থ্যৰ সম্পূর্ণ সুস্থ অৱস্থা বুলিও ধৰিব পাৰি। এই পর্যায়ত মানুহৰ শাৰীৰিক সমস্থিতি আৰু মানসিক ভাৱসাম্যৰ মাজত এক সমতাপূর্ণ তথা সুস্থ সমন্বয় বর্তি থাকে।

১.৩ ৰোগৰ ধাৰণা

প্রথমে আমি ৰোগৰ অর্থ আলোচনা কৰিম। ৰোগৰ সমার্থক ইংৰাজী শব্দ 'disease'ত দুটা শব্দৰ সন্ধি ঘটিছে- 'dis' আৰু 'ease'। 'ease' হ'ল ব্যক্তিৰ স্বাভাৱিক সহজ অৱস্থা।

অর্থাৎ, ৰোগ হ'ল এই স্বাভাৱিক সহজ অৱস্থাটোৰ বাহিৰে আন সকলো ধৰণৰ অৱস্থা। আধুনিক দৃষ্টিভংগী অনুসৰি কোনো এক জীৱৰ দৈহিক সংৰচনা অথবা কার্যকলাপত আংশিক অথবা সম্পূর্ণভাৱে নেতিবাচক প্রভাৱ পেলোৱা কোনো এক নির্দিষ্ট অস্বাভাৱিক দশাকে ৰোগ বোলে। সাধাৰণভাৱে 'ৰোগ' বোলা অভিধাটোৱে যিকোনো যন্ত্রণা, বিকলাৱস্থা, কষ্ট, সামাজিক সমস্যা সৃষ্টিকাৰী নাইবা ৰোগাক্রান্তৰ মৃত্যুৰ কাৰক হ'ব পৰা পৰিস্থিতিৰ কথা বুজোৱা হয়। অর্থাৎ, ৰোগ হ'ল শৰীৰ আৰু মনৰ সাধাৰণ কার্যকলাপ বাধাগ্রস্ত কৰা যিকোনো অৱস্থা। ৰোগৰ অধ্যয়নক 'ৰোগ বিজ্ঞান (Pathology) বোলা হয়। ই ৰোগৰ হেতু অথবা কাৰণসমূহো অধ্যয়ন কৰে আৰু ইয়াক 'হেতুবিজ্ঞান' (Etiology) বোলা হয়।

কিন্তু আধুনিক দৃষ্টিভংগীতকৈ ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণাটো পৃথক। মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে ৰোগৰ ধাৰণাটোক 'ব্যাধি' নামেৰে বর্ণনা কৰিছে (পতঞ্জলি যোগ সূত্র I-৩০)। মহর্ষিৰ মতে 'ব্যাধি হ'ল এক প্রকাৰৰ মনো-দৈহিক অসুবিধা। 'যোগ' অথবা 'য়োগা' শব্দৰ অর্থ হ'ল 'সংহতি' আৰু 'ব্যাধি'ৰ অর্থ হ'ল 'অসংহতি'। ই ৰোগাক্রান্তক সহজে 'ৰুগীয়া' হোৱাৰ অনুভূতি (feeling of being 'ill' at ease) প্রদান কৰে। অর্থাৎ, ৰোগ হ'ল এক 'অ-সহজ' অৱস্থা সৃষ্টিকাৰী প্রক্রিয়া (dis-ease producing process)।

ৰোগ মূলতঃ চাৰি প্রকাৰৰ— সোঁচৰা ৰোগ (Infectious diseases), পুষ্টিহীনতাৰ ফলত হোৱা ৰোগ (Deficiency diseases), বংশগত ৰোগ (hereditary diseases) আৰু শাৰীৰিক ৰোগ (Physiological diseases)। এই চাৰিপ্রকাৰৰ উপৰি ৰোগক আৰু আন বিভিন্ন ধৰণে শিতানভুক্ত কৰা হয়। ৰোগক সংসর্গজ (communicable) আৰু অ-সংসর্গজ (non-communicable) ভাগতো বিভক্ত কৰা হয়।

সাধাৰণ ৰোগক গুৰুতৰ (Acute), স্থায়ী (Chronic), আনুবংশিক (Genetic), বংশগত (Hereditary) আদি শিতানত ভগোৱা হয়। কাৰণ, ৰোগোৎপত্তি অথবা লক্ষণৰ ভিত্তিত ৰোগবোৰক বিভিন্ন শিতানত ৰখা হয়। ৰোগ এটাৰ লগত সম্পর্ক থকা দৈহিক অংগ প্রণালীটোৰ ভিত্তিতো ৰোগবোৰৰ শ্রেণীবিভাজন কৰা হয়। বর্তমান সময়ত জ্ঞাত কাৰণৰ আধাৰত ৰোগবোৰক শ্রেণীবিভক্ত কৰাৰ নিয়মটো জনপ্রিয় হৈছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ ৰোগৰ আন্তর্জাতিক শ্রেণীবিভাজন (ICD) নথিত সন্নিৱিষ্ট ৰোগৰ শ্রেণীবিভাজনবোৰ বর্তমান জনপ্রিয় হৈ পৰিছে আৰু বহুলভাৱে ব্যৱহৃত হ'বলৈ ধৰিছে। ICD ৰ শেহতীয়া সংস্কৰণটো হ'ল ICD-10।

গুৰুতৰ ৰোগ

গুৰুতৰ ৰোগবোৰ হ্রস্বম্যাদী প্রকৃতিৰ। এটা গুৰুতৰ ৰোগ কম সময়ৰ বাবে দেখা দিয়ে। কিন্তু ই দ্রুতগতিত গুৰুতৰ ৰূপ ধাৰণ কৰে আৰু এনে ৰোগৰ লক্ষণবোৰ প্রবল। এনে ৰোগৰ উদাহৰণ হ'ল— চর্দি, ইনফ্লুয়েঞ্জা, ক'লেৰা, টাইফয়ড, কাহ আদি।

স্থায়ী ৰোগ

দীর্ঘদিন ধৰি হৈ থকা ৰোগকে স্থায়ী ৰোগ বোলে। দীর্ঘদিন বুলিলে একেৰাহে ছমাহ নাইবা তাতোকৈ বেছিদিনৰ কথা বুজোৱা হয়। এনে ৰোগ দীর্ঘদিনৰ বাবে আৰোগ্য কৰিব নোৱাৰি

অথবা এনে ৰোগ বাৰে বাৰে হয়। স্থায়ী ৰোগ হঠাতে হোৱা ৰোগ নহয় আৰু সময় বাগৰাৰ লগে লগে এনে ৰোগৰ প্ৰকোপ বাঢ়ে। স্থায়ী ৰোগৰ কেইটামান উদাহৰণ হ'ল— কেন্সাৰ, হৃদৰোগ, কিডনীৰ ৰোগ, বহুমূত্ৰ, আৰ্থৰাইটিজ, যক্ষ্মা ইত্যাদি।

আনুবংশিক ৰোগ

এক নাইবা একাধিক জিনৰ উৎপৰিৱৰ্তনৰ ফলত আনুবংশিক ৰোগ নাইবা বিসংগতিয়ে দেখা দিয়ে। কেইটামান সাধাৰণ আনুবংশিক ৰোগ হ'ল— ডাউন চিনড্ৰ'ম, চিষ্টিক ফাইব্ৰ'চিচ, চিকল্ চেল এনিমিয়া ইত্যাদি।

বংশগত ৰোগ

বংশগত জিন উৎপৰিৱৰ্তনৰ বাবে হ'ব পৰা ৰোগকে বংশগত ৰোগ বোলে (এনে ৰোগ পৰিয়ালৰ একাধিক সদস্যৰ হ'ব পাৰে)।

জন্মগত ৰোগ (Congenital Disease)

জন্মৰ সময়ৰে পৰা থকা ৰোগকে জন্মগত ৰোগ বোলে। কেতিয়াবা মাতৃৰ গাৰ পৰা গৰ্ভস্থ সন্তানৰ গালৈ সোঁচৰা সংক্ৰমণৰ বাবেও মানুহ জন্মগত ৰোগৰ বলি হ'ব পাৰে। যেনে— এইছ আই ভি/এইডচ সংক্ৰমণ।

১.৪ ৰোগৰ হেতুবিজ্ঞান

আমি আধুনিক আৰু যোগভিত্তিক দৃষ্টিভংগীৰে ৰোগৰ ধাৰণাটো আলোচনা কৰি চালো। এইবাৰ আমি ৰোগৰ কাৰণ অধ্যয়ন কৰা হেতুবিজ্ঞানৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। আমি ৰোগাক্ৰান্ত হ'লে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাও। চিকিৎসকে আমাৰ সৈতে আলোচনা কৰি ৰোগৰ কাৰণটো বিচাৰি উলিওৱাৰ চেষ্টা কৰে। চিকিৎসকে আচলতে ৰোগৰ হেতুবিজ্ঞান নিৰ্ণয়ৰ প্ৰয়াস কৰে। হেতুবিজ্ঞান (Etiology) হ'ল কোনো ৰোগৰ কাৰণ অনুসন্ধানকাৰী অথবা এনে কাৰণৰ সৈতে জড়িত কথাবোৰ অধ্যয়ন কৰা বিজ্ঞান। পশ্চিমীয়া চিকিৎসা প্ৰণালী অনুসৰি শৰীৰত সকলো প্ৰকাৰৰ ৰোগ সৃষ্টিকাৰী প্ৰধান কাৰকটো হ'ল বীজাণু (germs)। কিন্তু আধুনিক যুগৰ চিকিৎসা বিশেষজ্ঞসকলে চলোৱা বিভিন্ন পৰীক্ষা আৰু অনুসন্ধানৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে এনে ধৰণৰ তত্ত্ব এটা সম্পূৰ্ণ শুদ্ধ হ'ব নোৱাৰে। ৰোগৰ বীজাণু কেৱল ৰোগাক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ দেহতেই নহয়, সুস্থ লোকৰ গাতো ধৰা পৰিব পাৰে।

স্বাস্থ্য ভাগি নপৰা প্ৰাণচঞ্চল ব্যক্তিসকলৰ অধিকাংশৰ শৰীৰতে কিছুমান ৰোগৰ বীজাণু বিচাৰি পোৱা যায়। কিন্তু এনে বীজাণুবোৰে তেতিয়ালৈকে দৈহিক প্ৰণালী এটাৰ ক্ষতি সাধন কৰিব নোৱাৰে যেতিয়ালৈকে শৰীৰ এটা অন্য কোনো বিসংগতিপূৰ্ণ অৱস্থাৰ মাজেৰে চলি নাথাকে। শৰীৰৰ অভ্যন্তৰত উৎপন্ন হোৱা ৰোগৰ বীজাণু দুগুণ হ'ব নোৱাৰে আৰু বাহিৰৰ পৰা দৈহিক প্ৰণালীত সংক্ৰমণৰ সৃষ্টি কৰা বীজাণুবোৰে অভ্যন্তৰৰ কোনো ক্ষতিসাধন কৰিব নোৱাৰে। অৰ্থাৎ, বিজাণুৰ দ্বাৰা শৰীৰত ঘটা সংক্ৰমণক ৰোগৰ প্ৰধান কাৰণ বুলি ক'ব নোৱাৰি।

সাধাৰণ হেতুবিজ্ঞান কেইটামান হ'ল—

কিছুমান ৰোগৰ সংক্রমণ ঘটে। ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জীৱ (বেক্টেৰিয়া, বীজাণু, প্র'ট'ঝ'ৱা আৰু ফাংগি)ৰ দ্বাৰা সৃষ্ট ৰোগবোৰ সংক্রামক হ'ব পাৰে। কিছুমান ৰোগ আনুবংশিক (বংশ-পৰিয়ালৰ এটা প্রজন্মৰ পৰা আন এটা প্রজন্মৰ সদস্যলৈ বিয়পিব পাৰে)। সহজ অর্থত ৰোগৰ কাৰণবোৰক বায়ু পৰিবাহিত (airborne), খাদ্য পৰিবাহিত (foodborne), সংক্রামক (infectious), জীৱন শৈলী ভিত্তিক (life-style) আৰু অ-সংসর্গজ (non-communicable) — এই শিতানকেইটাত ভগোৱা হয়।

- **বায়ু পৰিবাহিত ৰোগ ঃ** এনে ৰোগবোৰৰ কাৰক হ'ল পেথ'জেন (Pathogens) আৰু ই বায়ুৰ মাধ্যমেৰে পৰিবাহিত হয়।
- **খাদ্য পৰিবাহিত ৰোগ ঃ** পেথ'জেনিক বেক্টেৰিয়া, টক্সিন, বীজাণু আদিৰ দ্বাৰা দূষিত হোৱা খাদ্য খোৱাৰ ফলত এনে ৰোগ হ'ব পাৰে।
- **সংক্রামক ৰোগ ঃ** সংক্রমণৰ ফলত এনে ৰোগ হ'ব পাৰে।
- **জীৱন শৈলী ভিত্তিক ৰোগ ঃ** কায়িক শ্রমহীন জীৱন শৈলী অনুসৰণ কৰিলে নাইবা উচ্চ পৰিমাণৰ সংশোধিত কার্ব'হাইড্রেট, ট্রেন্স ফেট থকা অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য সমৃদ্ধ খাদ্য তালিকা মানি চলিলে নাইবা এলক'হ'লযুক্ত পেয় পদার্থ বেছিকৈ খালে এনে ৰোগ হ'ব পাৰে।

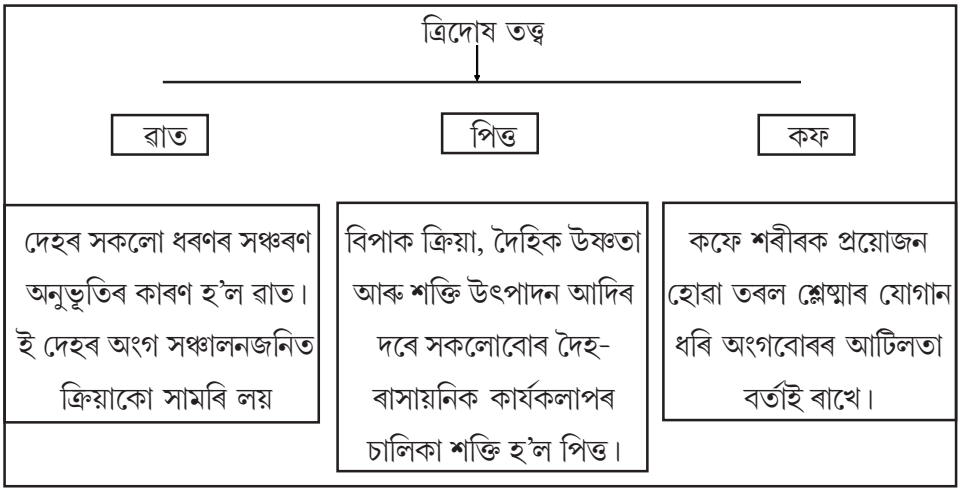
'জীৱন শৈলী' (Life style) বুলিলে আমাৰ অন্যৰ প্রতি আচৰণ, চিন্তা, নিদ্রাৰ অভ্যাস, খাদ্যাভ্যাস, জিৰণি লোৱাৰ নিয়ম, খেল-ধেমালিত অংশগ্রহণ, ব্যায়াম কৰাৰ অভ্যাস আদি সকলো কথাকে বুজোৱা হয়। কায়িক পৰিশ্রম কৰাৰ আৰ্হি, অনুপযুক্ত খাদ্য তালিকা অনুসৰণ, খাদ্য গ্রহণৰ অনির্দিষ্ট সময়, প্রয়োজনতকৈ কম সময় জিৰণি লোৱা আৰু টোপনি যোৱা, ব্যায়াম নকৰা আদি কার্যক অশুদ্ধ জীৱন-শৈলী বুলি বিবেচনা কৰা হয়।

ওপৰৰ আলোচনাৰ পৰা আমি গম পালোঁ যে পেথ'জেন, বেক্টেৰিয়া, টক্সিন, বীজাণু, সংক্রমণ, কায়িক পৰিশ্রমহীন জীৱন শৈলী আৰু অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ বাবে মানুহ বিভিন্ন ৰোগৰ বলি হয়।

আজিকালি মানসিক উদ্বেগ (stress)কো বিভিন্ন ৰোগৰ এটা প্রধান কাৰক বুলি গণ্য কৰা হয়। এয়া সকলোৱে জানে যে অবিৰতভাৱে উদ্বেগজনক পৰিস্থিতিত কাম কৰি থকা মানুহ স্নায়ুতান্ত্রিক অতি-ক্রিয়াশীলতা (sympathetic over-activity)ৰ বলি হ'ব পাৰে। উদ্বেগজনক পৰিস্থিতিয়ে মানৰ দেহৰ এড্রেনেলাইন (এপিনেফ্রাইন নামেৰেও জনা যায়) আৰু নৰ-এড্রেনেলাইন (নৰ-এপিনেফ্রাইন) স্তৰ বৃদ্ধি কৰে। অতি-ক্রিয়াশীলতাই হৃদধমনী (coronary arteries)ৰ হঠাৎ সংকোচনৰ মাত্রা বৃদ্ধি কৰে। ই দেহৰ ক'র্টিচ'ল স্তৰো উর্দ্ধগামী কৰে। ই দ্রুতগতিত ধমনীত অৱৰোধৰ সৃষ্টি কৰে। মানসিক উদ্বেগে প্রকৃতার্থত আমাৰ শৰীৰটোক বিপদসংকুল পৰিস্থিতিৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ এক স্বাভাৱিক প্রতিৰক্ষা ব্যৱস্থা গঢ়ি তোলাৰ কাম কৰা উচিত আছিল যদিও বর্তমান ওপৰত উল্লেখ কৰা কাৰণবোৰৰ বাবে ই আমাৰ বাবে ক্ষতিকাৰক হৈ পৰিছে। মানৰ জীৱনত আবেগে এক গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন কৰে। আবেগক সাধাৰণতে

ইতিবাচক আৰু নেতিবাচক শিতানত বিভক্ত কৰা হয়। ইতিবাচক আবেগৰ প্ৰকৃতি গঠনমূলক আৰু নেতিবাচক আবেগৰ প্ৰকৃতি ধ্বংসমূলক। নেতিবাচক আবেগে মনত এক বিশৃংখল পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি কৰে। ই আনকি ৰক্ত পৰিবাহী সিৰা-ধমনীবোৰৰ লগতে শৰীৰৰ অন্য মাংসপেশীবোৰৰ স্থিতিস্থাপকতাকো প্ৰভাৱিত কৰে। নেতিবাচক আবেগে মানৱ দেহৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰণালী, ৰক্ত সঞ্চালন, গ্ৰন্থিজনিত নিঃসৰণ আদিৰ দৰে স্ব-নিয়ন্ত্ৰিত কাৰ্যকলাপবোৰকো বাধাগ্ৰস্ত কৰে। এনেকেয়ে অৱশেষত উদ্বেগপীড়িত ব্যক্তিৰ দেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী (immune system) ব্যৱস্থাটো দুৰ্বল হৈ পৰে। অৰ্থাৎ, উদ্বেগ যদিও এটা মানসিক অৱস্থা, তথাপিও সময় বাগৰাৰ লগে লগে ই এক মনো-দৈহিক পৰিস্থিতি (psychosomatic condition) লৈ সলনি হয়। অৱস্থা অতি গুৰুতৰ হৈ পৰিলে উদ্বেগৰ বাবে সৃষ্ট কাৰ্যসম্পাদন বাধাগ্ৰস্ততাই কোষীয় বিকাৰগ্ৰস্ততা (cellular disturbance) ৰ ৰূপ ধাৰণ কৰে। এই পৰিস্থিতিয়ে অৱশেষত ব্যক্তিৰ দৈহিক সংৰচনা সলনি কৰিব পাৰে। যদি মানসিক উদ্বেগৰ সময় থাকোতেই উপযুক্ত চিকিৎসা কৰা নহয়, তেন্তে ই শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগৰ স্থায়ী পৰিৱৰ্তন সাধন কৰিব পাৰে।

ৰোগৰ কাৰণ বিষয়ক এটা প্ৰধান ধাৰণা হ'ল 'ত্ৰিদোষ'ৰ ভাৰসাম্যহীনতা। শিৰ স্বৰোদয়, সুশ্ৰুত সংহিতা, চৰক সংহিতা আদিৰ দৰে যোগ আৰু আয়ুৰ্বেদৰ বিভিন্ন ধ্ৰুপদী গ্ৰন্থত 'ত্ৰিদোষ'ৰ উল্লেখ আছে। এই প্ৰাচীন 'ত্ৰিদোষ তত্ত্ব'টো আধুনিক যুগৰ সংক্ৰমণ (বীজাণু) তত্ত্বতকৈ অধিক যুক্তিসংগত আৰু বিজ্ঞানসন্মত। মানৱ দেহৰ অন্তৰ্নিহিত তিনিটা উপাদান হ'ল 'ত্ৰিদোষ তত্ত্ব'ৰ আধাৰ। উপাদান তিনিটা হ'ল— কফ (শ্লেষ্মা), পিত্ত (পিত্ পানী) আৰু ৰাত (বায়ু)। ৰাত হ'ল দেহৰ শক্তি। ই বায়ুৰ দৰে সঞ্চাৰিত হয় আৰু ই দেহৰ অভ্যন্তৰৰ বিভিন্ন প্ৰবাহৰ কাৰণ। পিত্ত হ'ল দেহৰ পৰা নিঃসৰিত তিক্ত ৰস (পিত্ পানী)ৰ নাম। ই দেহক উষ্ণ কৰি ৰাখে। পিত্ত হ'ল অপচিতি (catabolism) ৰ শক্তি আৰু খাদ্য হজমত ই মূল ভূমিকা পালন কৰে। কফ হ'ল দেহৰ অভ্যন্তৰৰ আঠা। ই সকলো অংগ-প্ৰত্যংগকে নিক্‌পকপীয়া কৰি ৰাখে। ই হ'ল উৎপাদন তথা পুনঃ উৎপাদন প্ৰক্ৰিয়াত সহায় কৰা দেহ কলাৰ পুষ্টিসাধন প্ৰক্ৰিয়া (anabolism)টোৰ চালিকা শক্তি।



আমাৰ শৰীৰৰ ভিতৰত ভালদৰে জীন নোযোৱা আহাৰৰ অংশ আৰু জমা হোৱা বৰ্জ্য পদাৰ্থবোৰৰ পচন ঘটাৰ ফলত তাৰ পৰা ৰোগ সৃষ্টিকাৰী বিষাক্ত উপাদান উৎপন্ন হয়। এনেদৰে জমা হোৱা ৰোগ সৃষ্টিকাৰী বিষাক্ত উপাদানবোৰে দেহৰ তিনিওটা মৌলিক উপাদান ৰাত, পিত্ত আৰু কফক সংক্ৰমিত তথা বশ কৰে। এনে সংক্ৰমণে মৌলিক উপাদান তিনিটাৰ সমতা নষ্ট কৰে আৰু উপাদান তিনিটাৰ কাৰ্য সম্পাদন শক্তি দুৰ্বল হৈ পৰে। এনে অৱস্থাত ৰোগৰ বিষাক্ত উপাদানবোৰে অসংখ্য বীজাণু প্ৰতিপালন কৰে। বাহিৰৰ পৰা শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰা বীজাণুবোৰেও বংশবৃদ্ধি কৰাৰ এক অনুকূল পৰিৱেশ পায়।

ওপৰৰ আলোচনাৰ পৰা জনা গ'ল যে দেহ প্ৰণালী বিষাক্ত হৈ পৰা নাইবা সংক্ৰমণৰ কবলত পৰাৰ কাৰণ বিচাৰি উলিয়াব পাৰিলেই ৰোগ বৃদ্ধিৰ প্ৰধান কাৰণবোৰো গম পোৱা যায়। ইয়াৰ দ্বাৰা ৰাত, পিত্ত আৰু কফৰ কাৰ্য সম্পাদনত সৃষ্টি হোৱা বাধা নাইবা ভাৰসাম্যৰ অভাৱ সম্পৰ্কেও জানিব পাৰি। সেয়েহে আয়ুৰ্বেদে ত্ৰিদোষৰ ভাৰসাম্যহীনতাকেই ৰোগৰ প্ৰধান কাৰণ বুলি গণ্য কৰে।

১.৫ ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণা

এইবাৰ আমি ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণাটোও আলোকপাত কৰিম। 'যোগ' শাস্ত্ৰই 'সমাধি'ক স্বাস্থ্যৰ আদৰ্শ স্থিতি বুলি বিবেচনা কৰে। এই 'সমাধি'ক 'ক্লেশ' আৰু 'অন্তৰায়'ৰ বাবে সৃষ্ট চিত্ত বিক্ষেপ (মনৰ বেমেজালি)এ প্ৰভাৱিত কৰে।

মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে পঞ্চ ক্লেশ (মনোবৈজ্ঞানিক কাৰণ)ৰ ধাৰণাটোৰ সহায়ত মানসিক উদ্বেগজনিত বৈকল্যবোৰৰ প্ৰধান কাৰণ ব্যাখ্যা কৰিছিল। এই ক্লেশ পাঁচটা হ'ল অবিদ্যা (অজ্ঞতা), অস্মিতা (ভুৱা পৰিচয়বোধ), ৰাগ (আসক্তি), দ্বেষ (বিৰাগ) আৰু অভিনিৱেশ (মৃত্যুভয়ত জীৱনৰ অনুৰক্ত হৈ থকা) (যোগ দৰ্শন II ঃ ৩)।

পঞ্চ ক্লেশ

অবিদ্যা	অজ্ঞতা, শাৰীৰিক আকৰ্ষণৰ কাৰণ
অস্মিতা	আত্মকেন্দ্ৰিকতা আৰু ইন্দ্ৰিয় সুখ ভোগৰ ইচ্ছা
ৰাগ	পাৰ্থিৱ সম্পদ আৰু আৰাম উপভোগৰ স্পৃহা
দ্বেষ	অপূৰ্ণ ইচ্ছাৰ বাবে সৃষ্ট ঘৃণা
অভিনিৱেশ	অনিয়ন্ত্ৰিত মনেৰে সৈতে জীৱনৰ অনুৰক্ত হৈ থকা

অন্তৰায় ব্যাখ্যা কৰাৰ সময়ত মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে ব্যাধি (ৰোগ)ক যোগৰ সংহত একত্ব (integrative oneness)ৰ প্ৰধান ৯টা বাধাৰ এটা বুলি উল্লেখ কৰিছিল। যোগৰ সংহত একত্বই হ'ল 'সমাধি'। পতঞ্জলিয়ে দুখ (মানসিক অথবা শাৰীৰিক যন্ত্ৰণা), দৌৰ্মানস্য (বিষাদ অথবা নৈৰাশ্য), অংগমেঞ্জয়ত্ব (উৎকণ্ঠা, ভীতি) আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাস (উশাহ-নিশাহৰ অনিয়মীয়া ৰূপ)ৰ

পৰিস্ফুট লক্ষণবোৰ বহলাই আলোচনা কৰি এইবোৰক মানসিক বিশৃংখলতাৰ আনুষংগিক অভিব্যক্তি বুলি অভিহিত কৰিছিল (যোগ দর্শন I ঃ ৩০, ৩১)।

স্বাস্থ্য আৰু ৰোগ বিষয়ক যোগভিত্তিক ধাৰণাই আমাক মন আৰু মনৰ উৰ্দ্ধত পোখা মেলা বীজৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা শাৰীৰিক বিসংগতিবোৰৰ কাৰণ বুজাত সহায় কৰে। আধি (বেমেজালিপূর্ণ মন) হ'ল ব্যাধি (শাৰীৰিক ৰোগ)ৰ কাৰণ। যোগভিত্তিক চিন্তাধাৰাত ব্যাধিক আধিৰ প্রকাশিত ফলাফল বুলি গণ্য কৰে।

যোগভিত্তিক দৃষ্টিভংগী অনুসৰি মানসিক উদ্বেগৰ সৈতে জড়িত ৰোগ অথবা বিসংগতিবোৰ চাৰিটা স্পষ্ট পর্যায়ৰ মাজেৰে আগবাঢ়ে। এই পর্যায় চাৰিটা হ'ল— অতিন্দ্রীয় পর্যায় (Psychic Phase), মনো-দৈহিক পর্যায় (Psychosomatic Phase), দৈহিক পর্যায় (Somatic Phase) আৰু আঙ্গিক পর্যায় (Organic Phase)। এই চাৰিওটা পর্যায়ৰে কোষৰ সৈতে সহঃসম্পর্ক আছে। দেহৰ সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মৰ পৰা বৃহৎ প্রকাৰৰ কার্য সম্পাদন কৰা কোষবোৰৰ কার্যক পাঁচটা প্রধান ভাগত ভগোৱা হয়। ভাগকেইটা হ'ল— আনন্দময়, বিজ্ঞানময়, মনোময়, প্রাণময় আৰু অন্নময়।

তলত ৰোগৰ প্রধান পর্যায় চাৰিটা চমুকৈ আলোচনা কৰা হ'ল—

১) **অতিন্দ্রীয় পর্যায় ঃ** মানসিক উদ্বেগৰ সৈতে জড়িত উগ্রতা নথকা কিন্তু দীর্ঘদিনীয়া মনোবৈজ্ঞানিক তথা আচৰণগত লক্ষণ এই পর্যায়ত প্রকট হয়। এনে লক্ষণ কেইটামান হ'ল— অনবৰতে বিৰক্ত হৈ থকা, টোপনিত ব্যাঘাত জন্মা আৰু অন্য সৰু-সুৰা লক্ষণ। এই পর্যায়টোৰ বিজ্ঞানময় কোষ আৰু মনোময় কোষৰ সৈতে সহঃসম্পর্ক আছে।

২) **মনো-দৈহিক পর্যায় ঃ** অহৰহ মানসিক উদ্বেগ হৈ থাকিলে লক্ষণৰ সংখ্যাও বাঢ়ে। ইয়াৰ লগে লগে আকস্মিক অতি-উদ্বিগ্নতা (occasional hypertension)ৰ দৰে সাধাৰণ মনো-দৈহিক লক্ষণবোৰেও দেখা দিয়ে। এই পর্যায়টোৰ মনোময় কোষ আৰু প্রাণময় কোষৰ সৈতে সহঃসম্পর্ক আছে।

৩) **দৈহিক পর্যায় ঃ** অংগ-প্রত্যংগৰ বিশৃংখল কার্য সম্পাদন হ'ল এই পর্যায়ৰ লক্ষণ। এই পর্যায়টোত বিশেষভাৱে কোনো এক নির্দিষ্ট অংগ আক্রান্ত অথবা ৰোগৰ সৈতে জড়িত অংগটো ক্ষতিগ্রস্ত হ'ব পাৰে। এই পর্যায়ৰ পৰাই মানুহে ৰোগৰ বলি হোৱা কথাটো গম পায়। এই পর্যায়টোৰ প্রাণময় কোষ আৰু অন্নময় কোষৰ সৈতে সহঃসম্পর্ক আছে।

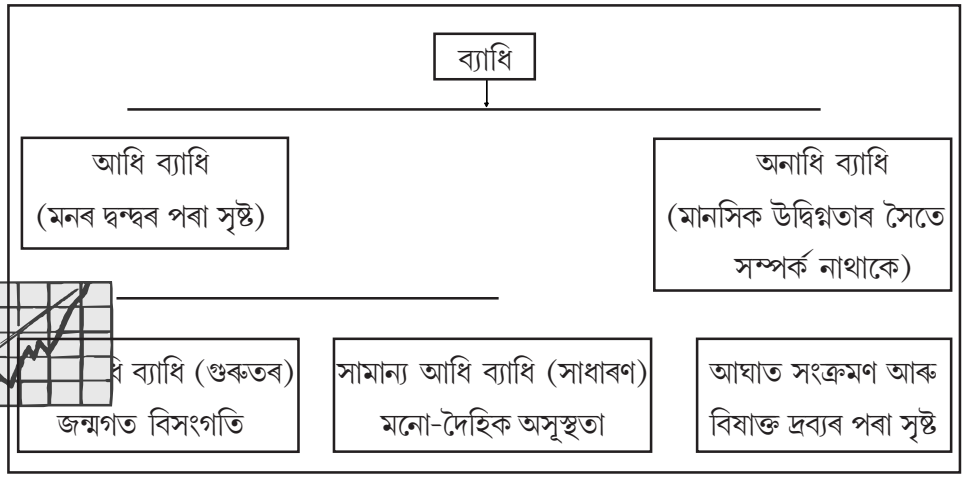
৪) **আঙ্গিক পর্যায় ঃ** এই পর্যায়টোত ৰোগৰ পূর্ণপ্রকাশ ঘটে। পেটত সৃষ্টি হোৱা ক্ষত অথবা দীর্ঘদিনীয়া অতি উদ্বিগ্নতাৰ দৰে বিভিন্ন ৰোগ লক্ষণযুক্ত পৰিৱর্তন এই পর্যায়ত সম্পূর্ণৰূপে ধৰা পৰে আৰু এইবোৰৰ জটিলতা চিনাক্ত কৰিব পৰা যায়। এই পর্যায়টোৰ অন্নময় কোষৰ সৈতে সহঃসম্পর্ক আছে। এই পর্যায়ত মানৰ দেহত ৰোগ এবিধে স্থায়ী ৰূপ ধাৰণ কৰে। ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণাটো যোগ-বশিষ্ঠ নামৰ গ্রন্থখনত বহলাই ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। গ্রন্থখনৰ মতে এজ্‌মা (উদ্‌ফাই), বহুমূত্র, অতি-উদ্বিগ্নতা আৰু উৎকণ্ঠা আদিৰ দৰে আধুনিক সময়ৰ ৰোগবোৰক 'আধীয় ব্যাধি' (মানসিক উদ্বিগ্নতাৰ পৰা সৃষ্ট ৰোগ)

বুলি কোৱা হয়। এই ৰোগবোৰৰ উৎস হ'ল মনোময় কোষ— আমাৰ অস্তিত্বৰ আধিভৌতিক স্তৰটো। এনে ৰোগ হ'ল ভুল-শুদ্ধ বিচাৰ নকৰি আমি আবেগৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্রিত হৈ কৰা কার্যৰ (উগ্র পচন্দ আৰু অপচন্দ ভিত্তিক) পৰিণতি।

যদি এই আধিভৌতিক স্তৰ (astral layer) ত আধি নিৰাময় কৰা নহয় তেন্তে ই প্রাণময় কোষৰ ভাৰসাম্যতা নষ্ট কৰে। ইয়াৰ ফলত আমাৰ শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণহীন হ'ব পাৰে, বিভিন্ন কার্যৰ মাজত সমতা নাথাকিব পাৰে আৰু কাম কৰাৰ গতি প্রভাৱিত হ'ব পাৰে। ইয়াৰ বাবে সৃষ্ট মানসিক উদ্বিগ্নতাৰ প্রতিক্রিয়াই আমাৰ শৰীৰৰ স্ব-নিয়ন্ত্রিত তথা অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিবোৰৰ কার্যকলাপৰ সমতা নাইকিয়া কৰিব পাৰে। এনে সমতাহীন অৱস্থাই শৰীৰক ব্যাধিগ্রস্ত কৰে।

সংক্রমণ আৰু আঘাতৰ দৰে ৰোগবোৰক অনাধীয় ব্যাধি শিতানত ধৰা হয়। এনে ৰোগবোৰ সাধাৰণতে কেৱল দৈহিক প্রকৃতিৰ আৰু ইয়াক ফলপ্রসূভাৱে আধুনিক উপাচাৰ পদ্ধতিৰে নিৰাময় কৰিব পাৰি।





অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক ঃ

(ক) মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে ৰোগৰ ধাৰণাটোক ..... নামেৰে বর্ণনা কৰিছে।

(খ) আয়ুর্বেদৰ মতে এগৰাকী ব্যক্তি তেতিয়াই সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হয় যেতিয়া তেওঁৰ তিনিটা দোষ, তিনি ধৰণৰ পাচক অগ্নি, ধাতু আৰু সকলো ধৰণৰ মলত্যাগ ক্রিয়া সম্পূর্ণ বিসংগতিশূন্যভাৱে চলি থাকে আৰু ইয়াৰ ফলত ব্যক্তিৰ মন, ইন্দ্রিয় তথা ..... ত প্রশান্তি বিৰাজ কৰাৰ লগতে ব্যক্তিগৰাকী আত্মঃসন্তুষ্ট হৈ থাকে।

(গ) মানৰ দেহৰ মৌলিক উপাদান তিনিটা হ'ল— ৰাত, পিত্ত আৰু .....।

(ঘ) ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণা অনুসৰি আধীয় ব্যাধিক চাৰ আধীয় ব্যাধি আৰু ..... এই দুভাগত ভগোৱা হয়।

(ঙ) মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে বর্ণনা কৰা পাঁচটা ক্লেশৰ ভিতৰত ..... ক আনবোৰ ক্লেশৰ মূল কাৰণ বুলি অভিহিত কৰিছিল।

(চ) ৰোগৰ যোগভিত্তিক দৃষ্টিভংগী মতে মনো-দৈহিক বিসংগতিবোৰ অতীন্দ্রিয়, মনো-দৈহিক, দৈহিক আৰু ..... পর্যায়ৰ মাজেদি আগবাঢ়ে।



১.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টি পঢ়ি আমি জানিব পাৰিলোঁ যে আমাৰ জীৱনত সুস্বাস্থ্যই এক গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন কৰে। সুস্বাস্থ্য মানে কেৱল নিৰোগী হৈ থকাই নহয়, ই হ'ল সম্পূর্ণ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক শুভবোধ অনুভৱ কৰিব পৰা স্থিতি। নিৰোগী হৈ থাকিব পৰাটোও এটা গুৰুত্বপূর্ণ কথা। ৰোগ হ'ল এক নির্দিষ্ট অস্বাভাৱিক অৱস্থা। ই দেহৰ কোনো এক অংগৰ সংৰচনা তথা স্বাভাৱিক কার্যসম্পাদন পদ্ধতিত নেতিবাচক প্রভাৱ পেলায়। আধুনিক যুগৰ মানুহৰ ত্রুটিপূর্ণ জীৱন শৈলী হ'ল বিভিন্ন ৰোগৰ কাৰক। আয়ুর্বেদৰ মতে মানৱ দেহৰ তিনিটা মৌলিক উপাদান— ৱাত, পিত্ত আৰু কফৰ উপযুক্ত সমতাৰ স্বাস্থ্য নির্ভৰশীল। আয়ুর্বেদে 'ত্রিদোষ'ক সকলো ৰোগৰ প্রধান কাৰণ বুলি গণ্য কৰে। যোগে 'সমাধি'ক সুস্বাস্থ্যৰ আদর্শ স্থিতি বুলি বিবেচনা কৰে। পঞ্চক্লেশ আৰু অন্তৰায়ৰ বাবে সৃষ্টি হ'ব পৰা চিত্ত বিক্ষেপ (মনৰ বেমেজালি) এ স্বাস্থ্যক বিৰূপভাৱে প্রভাৱিত কৰে। যোগভিত্তিক দৃষ্টিভংগীয়ে অজ্ঞতা (অবিদ্যা)ক সকলো ধৰণৰ দুখৰ কাৰণ বুলি গণ্য কৰে। বশিষ্ঠ সংহিতাত আধীয় আৰু অনাধীয় ব্যাধিৰ বর্ণনা আছে। আধীয় ব্যাধিক পুনৰ চাৰ আধীয় আৰু সামান্য আধীয় ব্যাধিত ভাগ কৰা হয়।



১.৭ অধিক জানিবলৈ

১) *Yogic Therapy*- Srimat Swami ShivanandaSaraswati, Shivananda Math &YogashramSangh: Kamakhya, Guwahati.

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

৩) *Yogic Management of Common Diseases*-Dr.KarmanandaSaraswati, Yoga Publication Trust: Bihar.

৪) *Yogic Therapy-Its Basic Principles and Methods*- Swami Kuvalayananda and Dr. S.L. Vinekar, Kaivalyadhama, S. M. Y. M. Samiti : Lonavla, Pune.



১.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) ব্যাধি, (খ) আত্মা, (গ) কফ,
(ঘ) সামান্য আধীয় ব্যাধি, অবিদ্যা, (চ) আঙ্গিক।



১.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) অতি চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ তিনিটা দোষৰ নাম লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ টাইফয়ড টো এটা গুৰুত্বৰ ৰোগ। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখক)

প্ৰশ্ন ৩ ঃ মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে মানসিক উদ্বেগজনিত বৈকল্যবোৰৰ প্ৰধান কাৰণ ব্যাখ্য কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা পাঁচটা ক্লেশ কি কি?

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ য়ম আৰু নিয়ম মানে কি?

প্ৰশ্ন ২ ঃ ৰোগৰ বিভিন্ন শ্ৰেণীবিভাজনবোৰ কি কি?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ চমু টোকা লিখক ঃ ৰোগৰ কাৰক হিচাপে মানসিক উদ্ৰেগ।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ ৰোগৰ ধাৰণাটো আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ আয়ুৰ্বেদৰ মতে ৰোগৰ হেতুবিজ্ঞান কি ব্যাখ্যা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ আধুনিক দৃষ্টিভংগীয়ে মানি লোৱা ৰোগৰ সাধাৰণ কাৰণবোৰ বৰ্ণনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ ৰোগৰ যোগভিত্তিক ধাৰণাটো আলোচনা কৰক।

*** ***** ***

অধ্যায় ২ ঃ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন

অধ্যায় গাঁথনি

২.১ উদ্দেশ্য
২.২ পৰিচয়
২.৩ অ-সংসর্গজ ৰোগ বিষয়ক কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য
২.৪ অ-সংসর্গজ ৰোগ
২.৫ অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলন
২.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
২.৭ অধিক জানিবলৈ
২.৮ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান
২.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন

২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

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

২.২ পৰিচয়

'যোগ চিকিৎসাৰ ব্যৱহাৰিক প্ৰয়োগ' শীৰ্ষক তাত্ত্বিক পাঠ্যক্ৰমটোৰ এইটো হ'ল দ্বিতীয় অধ্যায়। এই অধ্যায়টিত আমি অ-সংসর্গজ ৰোগৰ ধাৰণাটো আৰু কেইটামান নিৰ্বাচিত 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 দীৰ্ঘদিন ধৰি চলে আৰু আনুবংশিক, শাৰীৰিক, পাৰিপাৰ্শ্বিক তথা আচৰণগত কাৰকৰ সংমিশ্ৰণ 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 সংক্ৰমিত হ'ব নোৱাৰে। এই অ-সংক্ৰামক স্বাস্থ্যদশা এজনৰ দেহৰ পৰা আনজনলৈ নোসোঁচৰে। কিন্তু অ-সংসর্গজ ৰোগবোৰ হ'ল বিশ্বৰ প্ৰধান স্বাস্থ্য প্ৰত্যাহ্বানবোৰৰ এটা।

২.৩ 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 ৪১ মিলিয়ন লোকৰ মৃত্যু হয়। এই সংখ্যা সমগ্র বিশ্বৰ সকলো ধৰণৰ বার্ষিক মৃত্যুৰ ৭১ শতাংশৰ সমান। প্রতি বছৰে সমগ্র বিশ্বৰ ৩০-৬৯ বছৰ বয়সৰ ১৫ 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 ১৭.৯ মিলিয়ন লোকৰ মৃত্যু হয়। ইয়াৰ পাছতেই আনবোৰ প্রধান অ-সংসর্গজ ৰোগ হ'ল কেন্সাৰ (৯ মিলিয়ন মৃত্যুৰ কাৰণ), শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ (১.৬ মিলিয়ন মৃত্যুৰ কাৰণ)।

এই চাৰিটা প্রধান ৰোগতেই অ-সংসর্গজ ৰোগীৰ ৮০ 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 ওজন/মেদবহুলতা
- হাইপাৰ গ্লাইচেমিয়া (উচ্চ হাৰৰ ৰক্ত শর্কৰা)
- হাইপাৰলিপিডেমিয়া (ৰক্তত উচ্চ হাৰৰ চর্বি)

২.৪ অ-সংসর্গজ ৰোগ

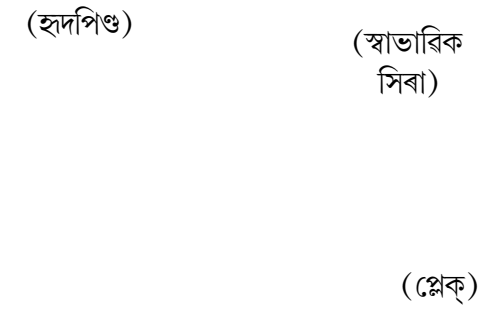
ওপৰত উল্লেখ কৰা হৈছে যে কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ (হৃদযন্ত্রৰ ক্রিয়া বন্ধ হোৱা আৰু হৃদৰোগ) ৰোগ, কেন্সাৰ, চিৰস্থায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ (ক্রনিক অৱষ্ট্রাক্টিভ পুলম'নেৰী ৰোগ আৰু হাঁপানী) আৰু বহুমূত্র হ'ল অ-সংসর্গজ ৰোগৰ চাৰিটা প্রধান ভাগ।

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 আৰ্টেৰি ৰোগ
- জন্মগত হৃদৰোগ
- পেৰিফেৰাল আৰ্টেৰি ৰোগ।



চিত্র ২.১ ঃ কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ

লক্ষণসমূহ ঃ

এই ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হ'ল—

- বুকুৰ বিষ নাইবা বুকু হেঁচা মাৰি ধৰা অনুভৱ
- বুকু টান হৈ পৰা
- বুকু বেয়া লগা
- উশাহ-নিশাহ চুটি হোৱা
- অত্যধিক ভাগৰুৱা অনুভৱ আৰু বমি ভাব
- মূৰ পাতল লগা অথবা সংজ্ঞাহীন হৈ পৰা
- ভৰি অথবা বাহু শীতল হৈ পৰা
- বাহু, বাওঁ কান্ধ, কিলাকুটি, হনু অথবা পিঠিত বিষ হোৱা নাইবা অসুবিধা অনুভৱ কৰা
- বুকুৰ ধপ্‌ধপনি বাঢ়ি যোৱা
- গাৰ ছালৰ ৰং শেতা ধোঁৱা ৰৱণীয়া নাইবা নীলা হৈ পৰা।

কাৰণ ঃ

তলত উল্লেখ কৰা কাৰণবোৰৰ বাবে কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ ৰোগ হ'ব পাৰে—

- অ'থেৰ'চ্ক্লিৰোচিচ (কলাকাঠিন্য)
- উচ্চ ৰক্তচাপ
- ধূম্রপান

- 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 ৩০ৰ পৰা ৫০ 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

- কোনো জ্ঞাত কাৰণ অবিহনে ওজন কমা নাইবা বঢ়া
- ছালৰ পৰিৱৰ্তন, যেনে—
  - ছাল হালধীয়া পৰা, ক'লা পৰা নাইবা ৰঙা পৰা
  - শুকাৱ নোখোজা ঘাঁ
  - নতুন মাহ/তিল দেখা দিয়া নাইবা আগৰে পৰা থকা মাহ/তিলৰ 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

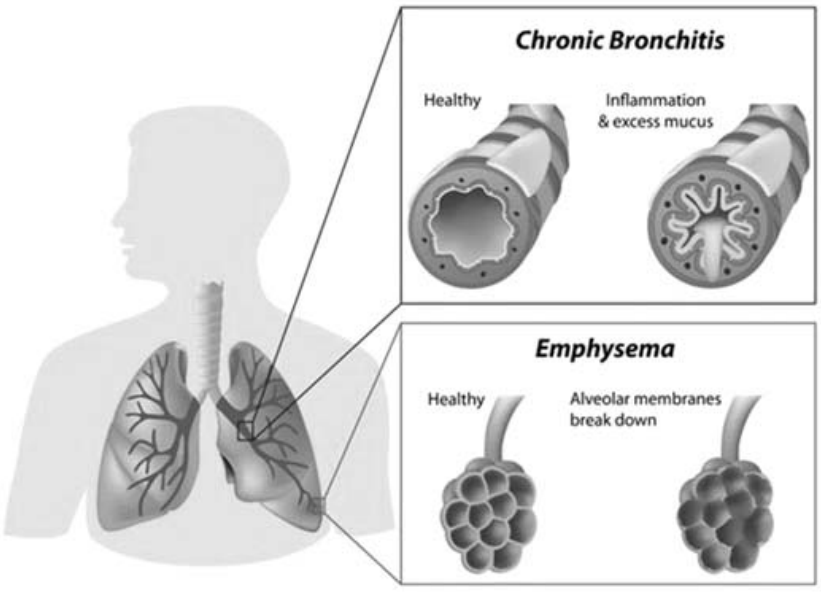
কাৰণ ঃ

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—

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



ৰ দেখা নিদিয়ে। এই

- ভৰিৰ সৰু গাঁঠি ফুলা
- শক্তি কমি যোৱা (ভাগৰ লগা)
- নখ আৰু ওঁঠ নীলা পৰা

কাৰণ ঃ

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

- 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 ১০০ মিলিলিটাৰ তেজত ৮০ৰ পৰা ১২০ মিঃগ্রাঃ থাকে। আহাৰ গ্রহণ কৰাৰ দুঘণ্টা পাছত আমাৰ শৰীৰত থকা স্বাভাৱিক ৰক্ত শর্কৰাৰ পৰিমাণ প্রতি ১০০ মিঃ লিটাৰ তেজত ১৪০ মিঃগ্রাঃ পর্যন্ত থকা উচিত।

অগ্নাশয়ৰ আইলেটচ্

ৰক্তবাহিকা

বিটা কোষ

স্বাভাৱিক
আইলেট্

নষ্ট হোৱা বিটা কোষ
টাইপ ওৱান বহুমূত্র

চিত্র ২.৩ ঃ টাইপ ওৱান বহুমূত্র ৰোগ

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 খজুৱতি হোৱা
- দৃষ্টিদোষ হোৱা
- মূ�ৰঘূৰণি
- দুৰ্বল অনুভৱ হোৱা আৰু খীনাই যোৱা

কা�ৰণ ঃ

বহুমূত্ৰ হ'ল তেজত অস্বাভাৱিক উচ্চ হাৰৰ শৰ্কৰা (গ্লুক'জ) জমা হোৱাৰ ফলত দেখা দিয়া ৰোগ। অগ্নাশয়ত উৎপন্ন হোৱা ইন্চুলিনে ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ কমাই ৰাখে। ইন্চুলিনৰ অনুপস্থিতি নাইবা প্ৰয়োজনতকৈ কম মাত্ৰাৰ উৎপাদন নাইবা শৰীৰে উৎপাদিত ইন্চুলিন 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

- নিদ্রা বিসংগতি
- মানসিক চাপ
- দৃষ্টি দোষ

২.৫ 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 ১ আৰু ২, 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-

পাচলি থকা উচিত।

কেন্সাৰৰ বাবে যোগাসন

কেন্সাৰ নামৰ প্রত্যাহ্বানৰ মুখামুখি হৈ ৰোগৰ অৱস্থা সলনি কৰাত যোগাসনে এক গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন কৰে। যোগাসনে শৰীৰৰ প্রাণিক স্তৰটো উর্দ্ধগামী কৰে। ই শৰীৰৰ স্বাভাৱিক ৰোগ প্রতিহতকাৰী ব্যৱস্থাটো শক্তিশালী কৰি তুলি কেন্সাৰ নাইকিয়া কৰিব পাৰে। ই আনকি কেন্সাৰে শৰীৰত পেলোৱা বিৰূপ প্রভাৱো প্রশমিত কৰিব পাৰে।

কেন্সাৰৰ বাবে তলত দিয়া যোগাসনবোৰ কৰিব পাৰে—

সৎকর্ম

জল নেতি, কুঞ্জল, কপালভাতি আৰু ত্রটক।

(**টোকা ঃ** অ'ৰ'ফেৰিংগেল আৰু হাওঁফাওঁ কেন্সাৰৰ ক্ষেত্রত কুঞ্জল আৰু কপালভাতি অনুশীলন ক্ষতিকাৰক)

আসন

কেন্সাৰ ৰোগীৰ বাবে গুৰুত্বপূর্ণ আসনকেইটা হ'ল— পৱন-মুক্তাসন ১, ২ আৰু ৩, তড়াসন, তির্যক তড়াসন, বক্রাসন, গোমুখাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, ভূজংগাসন, বিপৰীত কৰণী আসন, উষ্ট্রাসন, অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রাসন আৰু শৱাসন। ৰোগীয়ে ৰাজহাড়ৰ নমনীয়তা আৰু শাৰীৰিক সামর্থ অনুসৰি আসন বাছি লোৱা উচিত।

যোগাসনবোৰে শৰীৰৰ মাংসপেশী-জঁকা প্রণালী, অভ্যন্তৰীণ অংগ-প্রত্যংগ আৰু বিশেষকৈ স্নায়ু-অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি প্রণালীক প্রভাৱিত কৰে। আসনবোৰে নির্দিষ্ট শক্তি প্রবাহ পথবোৰক উদ্দীপনা যোগায় আৰু আসন নির্দিষ্ট শৰীৰ চক্রবোৰ সক্রিয় কৰি তোলে।

প্রাণায়াম

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

প্রাণায়াম অনুশীলনে আমাৰ দেহত প্রাণিক পর্যায়টোৰ পৰিৱর্তন সাধন কৰে। ই শৰীৰৰ নাড়ী (প্রাণিক ছেনেলবোৰৰ নেটৱ'র্ক)বোৰত থকা প্রাণিক প্রতিৰন্ধকবোৰ আঁতৰ কৰে।

মুদ্রাবন্ধ

মূলবন্ধ, উদ্দীয়ন বন্ধ, জলন্ধৰ বন্ধ, মহাবন্ধ, সম্ভাৰী মুদ্রা, নাসিকাগ্র দৃষ্টি, খেছাৰি মুদ্রা, সন্মুখী মুদ্রা আৰু বিপৰীত কৰণী মুদ্রা।

বিশেষ অনুশীলন

যোগ নিদ্রা

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

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

যোগনিদ্রাৰ উপৰি কেন্দ্রাৰ 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 ১ আৰু ২, 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।

বহুমূত্র ৰোগৰ বাবে যোগাসন

বহুমূত্র ৰোগৰ বাবে উপযোগী যোগাসনবোৰে ৰোগ বিধৰ অন্তর্নিহিত কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰক প্রভাৱিত কৰে। শৰীৰৰ নিজকে নিজে পুনৰুজ্জীৱিত কৰিব পৰা প্রক্রিয়াটোক উদ্দীপনা যোগাই এই আসনবোৰে সমগ্র শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ পুনৰবিন্যাস সাধন কৰে। এই যোগাসনবোৰৰ লগতে এখন সমতাপূর্ণ খাদ্য তালিকা, উপযুক্ত পথ্য আৰু অলপ শাৰীৰিক পৰিশ্রম/ব্যায়াম আদিৰে ত্রুটিপূর্ণ জীৱনশৈলী এটাত প্রয়োজনীয় সংশোধন কৰি ল'ব পাৰি। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে বহুমূত্র ৰোগীৰ জীৱনশৈলীত থকা সকলো ধৰণৰ বিশৃংখল অৱস্থাকে সফলতাৰে শৃংখলাৱদ্ধ কৰি তোলাত সহায় কৰে।

বহুমূত্র ৰোগীয়ে তলত উল্লেখ কৰা যোগাসনবোৰ কৰিব পাৰে—

সৎকর্ম

জল নেতি, সূত্র নেতি, বামন ধৌতি, শংখ প্রক্ষালন, কপালভাতি, নৌলি আৰু অগ্নিসাৰ।

আসন

বহুমূত্র ৰোগত তলত দিয়া আসনবোৰ কৰিলে উপকাৰ হয়— পৱন-মুক্তাসন ১, ২ আৰু ৩, হস্ত উত্থানাসন, কটি চক্রাসন, পদ-হস্তাসন, ত্রিকোণাসন, বজ্রাসন, উষ্ট্রাসন, শশাংকাসন, মণ্ডুকাসন, অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন, গোমুখাসন, বক্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, মৎস্যাসন, ভূজংগাসন, শল্‌ভাসন, ধনু�ৰাসন, হলাসন, সর্বাংগাসন আৰু শৱাসন। ৰোগীয়ে ৰাজহাড়ৰ নমনীয়তা আৰু শাৰীৰিক সামর্থ অনুসৰি আসন বাচি লোৱা উচিত।

বহুমূত্র ৰোগত সূর্য নমস্কাৰৰ অনুশীলনেও সুফল প্রদান কৰে।

প্রাণায়াম

নাড়ী শোধন, উজ্জয়ী, ভ্রমৰী, শীতলি, শীতকাৰী আৰু ভষ্ট্রিকা প্রাণায়াম।

প্রাণায়ামে বহুমূত্র ৰোগ নিয়ন্ত্রণত এক গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা লয়। প্রাণায়ামে স্নায়ু প্রণালী আৰু হাইপ'থালামাচ (স্নায়ু প্রণালীৰে এটা অংশ)ক প্রভাৱিত কৰে। এই অংশটোৱে পিটুইটেৰী গ্রন্থিৰ সহায়ত সমগ্র শৰীৰত হৰম'ন বিয়পাৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্রণ কৰে।

মুদ্রাবন্ধ

উদ্দীয়ন বন্ধ, বিপৰীত কৰণী মুদ্রা

বিশেষ অনুশীলন

অজপ জাপ, যোগনিদ্রা আৰু ওঁম ধ্যান।

খাদ্য তালিকা

- বহুমূত্র ৰোগীয়ে কম পৰিমাণৰ কার্ব'হাইড্রেট থকা, শর্কৰা মুক্ত, প্রাকৃতিকভাৱে গজা ফলমূল, শাক-পাচলি থকা এখন নিৰামিষ খাদ্য তালিকা মানি চলা উচিত।
- এনে ৰোগীয়ে অতিমাত্রা তৈলাক্ত খাদ্য, ভাত, আলু আৰু উচ্চ কেল'ৰীসম্পন্ন কার্ব'হাইড্রেট খোৱা অনুচিত।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক—

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

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

(গ) শিশুকালত হোৱা বহুমুত্র 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।



২.৬ 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।



২.৭ অধিক জানিবলৈ

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

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

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

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

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

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



২.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) কার্ডিঅ'-ভাস্কুলাৰ (খ) অগ্নাশয়
(গ) জুভেনাইল ডাইবিটিচ (ঘ) ডি এন এ
(ঙ) প্রতি মিলিলিটাৰ তেজত ১৪০ মিঃগ্রাম



২.৯ 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।

*** ***** ***

অধ্যায় ৩ ঃ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰাসংগিকতা

অধ্যায় গাঁথনি

৩.১ উদ্দেশ্য

৩.২ পৰিচয়

৩.৩ যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ

৩.৪ যোগভিত্তিক চিকিৎসা পন্থাৰ তিনিটা উপাদান

৩.৫ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগতে যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰাসংগিকতা

৩.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

৩.৭ অধিক জানিবলৈ

৩.৮ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

৩.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন

৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

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

৩.২ পৰিচয়

যোগ হ'ল মূলতঃ এক সচেতনতাৰ বিজ্ঞান (science of consciousness)। সহজকৈ, যোগ হ'ল এগৰাকী ব্যক্তিৰ জন্মৰ পৰা মৃত্যু পৰ্যন্ত হোৱা ক্ৰমবৰ্দ্ধিত বিকাশৰ সৈতে জড়িত এক প্ৰণালীবদ্ধ প্ৰক্ৰিয়া। ব্যক্তিৰ শৰীৰ-মনৰ বিকাশ ঘটাৰ লগে লগে তেওঁ সচেতনতাৰ এক উচ্চতৰ পৰ্যায়ত জীৱন যাপন কৰিবলৈ শিকে। যোগে জীৱন যাপন কৌশলৰ এক সংহত প্ৰণালীৰ বিষয়ে আমাক শিকায়। ইয়াৰ সহায়ত আমি আমাৰ মাজত সুপ্ত অৱস্থাত থকা সম্ভাৱনীয়তাবোৰৰ সম্পূৰ্ণ বিকাশ ঘটাব পাৰো। অৰ্থাৎ যোগ হ'ল মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক, বৌদ্ধিক আৰু অধ্যাত্মিককে ধৰি সকলো সম্ভাব্য স্তৰতে থকা সুপ্ত সম্ভাৱনীয়তাবোৰ বিকশাই তুলি আত্ম-শুদ্ধি সম্ভৱ কৰি তোলাৰ এক প্ৰণালীবদ্ধ প্ৰয়াস। এই লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ ব্যক্তিয়ে নিজৰ মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ দক্ষতা আহৰণ কৰিব লাগিব। মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে সচেতনতাৰ শীৰ্ষ পৰ্যায়ত উপনীতি হ'বলৈ মনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ আঠটা প্ৰধান 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 মানৱ 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 স্বাস্থ্যৱান, প্ৰাণৱন্ত, সমাহিত আৰু সমতাপূৰ্ণ অৱস্থাত থাকে।

পাৰ হৈ যোৱা শতিকাটোত চিকিৎসা বিজ্ঞানে যথেষ্ট অগ্ৰগতি লাভ কৰিছে। সমগ্ৰ মানৱ 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 অবি�ৰত 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।

৩.৩ যোগ চিকিৎসাৰ নীতিসমূহ

শৰীৰ, মন, মানৱীয় 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

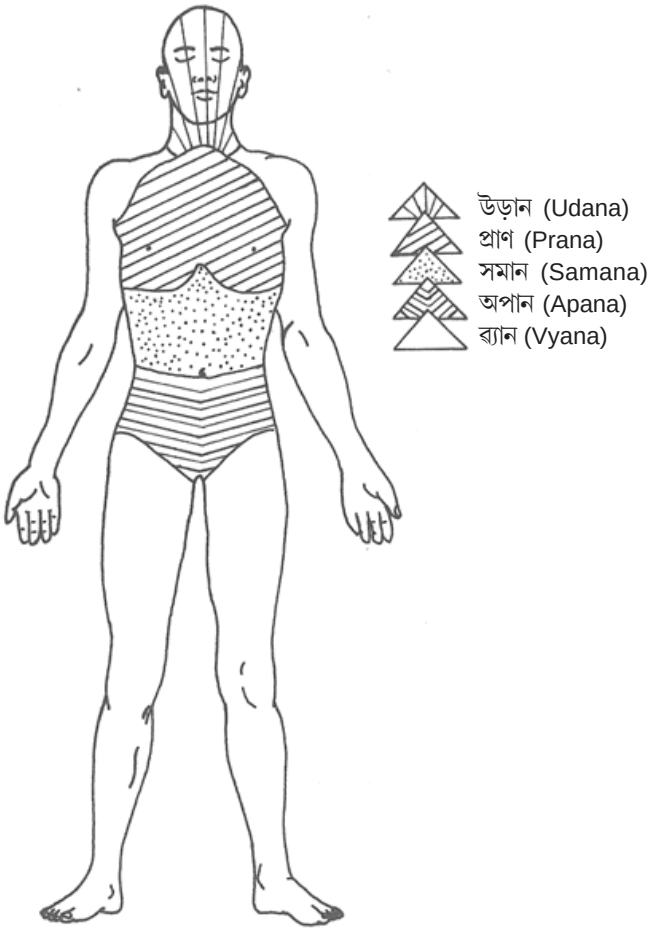
প্ৰাণ নীতি

মানৱ শৰীৰ এটাক 'প্ৰাণ' নামৰ জীৱন শক্তিটোৱে জীৱিত কৰি ৰাখে। মানৱ 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 মানৱ 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 মানৱ শৰীৰৰ অ'ৰ'-ফেৰিংক্স্, নাচ'-ফেৰিক্স্, লেৰিংক্স, হৃৎ প্ৰণালী আৰু পৰিবাহী প্ৰণালীৰ দৰে সকলোবোৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস কেন্দ্ৰিক প্ৰণালীৰ কাম-কাজ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।



চিত্ৰ ৩.১ ঃ 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 মানৰ দেহৰ পাচন আৰু বিপাক প্ৰণালী দুটা

সক্রিয় তথা নিয়ন্ত্রণ 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 ক্রিয়াকলাপৰ লগতে আমাৰ দেহ-মনৰ যুটীটোৱে অনবৰতে ক্রিয়াকলাপবোৰক বৈষয়িক স্তৰৰ পৰা উৰ্দ্ধলৈ নিয়াৰ প্রয়াসো চলাই থাকে। এই প্রয়াসৰ অংশ হ'ল অভিব্যক্তি প্রকাশ (expression) আৰু সংযোগ স্থাপন (communication)। এই কার্যকলাপবোৰ সংঘটিত কৰাত সহায় কৰা জীৱন শক্তিটোক উড়ান বোলা হয়। মূৰ আৰু ডিঙিৰ মাজ ডোখৰ হ'ল উড়ানৰ কার্যক্ষেত্র। শৰীৰৰ হাত আৰু ভৰিতো উড়ানৰ সঞ্চাৰ ঘটে। শৰীৰৰ সকলো সংবেদী অংগ-প্রত্যংগ আৰু শৰীৰ লৰচৰ কৰাত সহায় কৰা অংগ-প্রত্যংগবোৰক উড়ানে পৰিচালিত কৰে। ই দেহৰ অনুকম্পী স্নায়ুতন্ত্র আৰু অর্ধ-অনুকম্পী স্নায়ুতন্ত্র দুটা নিয়ন্ত্রণ কৰে।

ব্যান

শক্তিক শৰীৰৰ বাবে উপলব্ধ তথা উপযুক্ত কৰি তোলাৰ পাছত ইয়াক দেহৰ সকলো অংশলৈ পৰিবাহিত হ'বলৈ দিব লাগে। এই পৰিবহন আৰু বিতৰণ প্রক্রিয়াটো ব্যান শক্তিয়ে নিয়ন্ত্রণ কৰে। সমগ্র শৰীৰটোৱেই ব্যানৰ কর্মক্ষেত্র। ই আমাৰ দেহৰ মাংসপেশী-জঁকা প্রণালীটোৰ মাজত সমন্বয় ৰক্ষা কৰে। প্রণালীটো নিয়ন্ত্রণ কৰে, শক্তি সঞ্চয় কৰি ৰখা ভাণ্ডাৰ ৰূপে কাম কৰে। আৰু আন চাৰিটা প্রাণৰ সৈতে সমন্বয় ৰক্ষা কৰে।

প্রাণে আমাৰ দেহত আন কিছুমান সৰু সুৰা ক্রিয়াকলাপ সংঘটিত কৰে। সম্পাদন কৰা কার্য অনুসৰি প্রাণৰ এই উপ-বিভাগকেইটাক বিভিন্ন নাম দিয়া হৈছে। উপ-বিভাগকেইটা হ'ল—

- নাগ (Naga) প্রত্যাবহিতকৰণৰ বাবে
- কূর্ম (Kurma) চকুৰ পিৰিকতি লৰচৰৰ বাবে
- ক্রিকল (Krikal) হাঁচি মাৰিবলৈ
- দেৱদত্ত (Devadatta) তন্দ্রালু ভাৱৰ বাবে
- ধনঞ্জয় (Dhananjaya) পিয়াহৰ বাবে

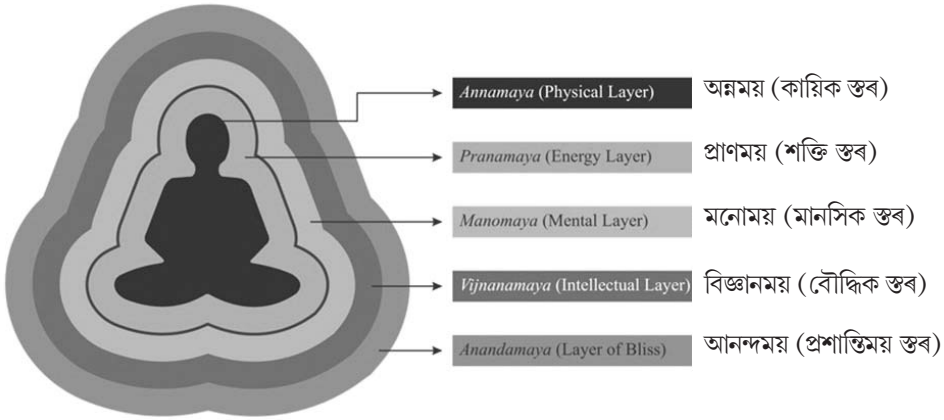
পঞ্চকোষৰ নীতি

মানৱ অস্তিত্বৰ বিশালৰ পৰা সূক্ষ্ম প্রকৃতিৰ সকলো ক্রিয়াকলাপৰে পাঁচটা ভিন্ন মাত্রা আছে। মাত্রাকেইটা হ'ল—

- অন্নময় কোষ (শাৰীৰিক মাত্রা)
- প্রাণময় কোষ (জৈৱ-প্রাজ্‌মিক শক্তি মাত্রা)
- মনোময় কোষ (মানসিক আৱেগিক মাত্রা)
- বিজ্ঞানময় কোষ (অতিন্দ্রীয় অথবা ষষ্ঠ ইন্দ্রিয় মাত্রা)
- আনন্দময় কোষ (প্রশান্তিময় আনন্দৰ মাত্রা)

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 ৩.২ - পঞ্চ কোষ

প্ৰাণময় কোষ ঃ আনন্দময় কোষৰ পাছতেই মানৱ 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 ঃ মানৱ অস্তিত্বৰ তৃতীয় মাত্ৰাটোৱে (১) সংবেদী অংগ-প্ৰত্যংগৰ সহায়ত শৰীৰটোৰ মাধ্যমেৰে পাৰ হোৱা বোধ/অনুমান/উপলব্ধিবোৰ গ্ৰহণ আৰু সঞ্চয় কৰে, (২) এই বোধ /অনুমান /উপলব্ধিবোৰ প্ৰজ্ঞালৈ সলনি কৰে, বিশ্লেষণ কৰে তথা আত্মীকৰণ ঘটায়, (৩) এই বোধ/অনুমান/উপলব্ধিবোৰৰ ভিত্তিত মস্তিষ্কত লাগতিয়াল নিৰ্দেশনা জমা কৰে আৰু (৪) 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

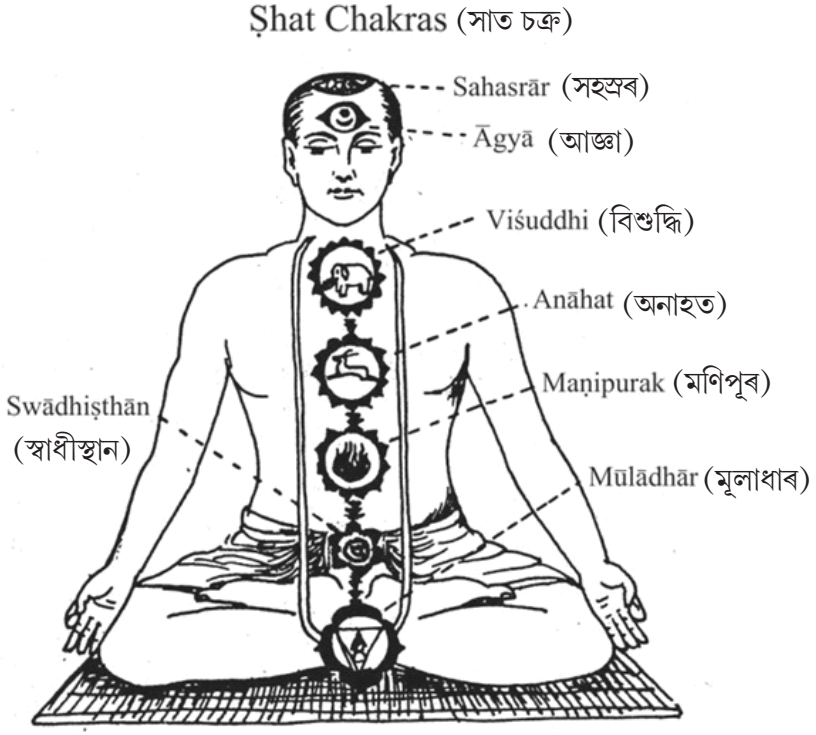
আৰু অহংকাৰেৰে অন্তঃকৰণ গঠিত।

বিজ্ঞানময় কোষ ঃ মানৰ অস্তিত্বৰ চতুর্থ মাত্রাটোৱে আমাৰ সত্তাৰ গভীৰতম অচেতন স্তৰত কাম কৰে। এই স্তৰটো হ'ল বুদ্ধি আৰু চিন্তাৰ ভাণ্ডাৰ। এই কোষে ভাল/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 কেঁচুৰা 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 ৩.৩ - 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।

৩.৪ 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 সম্পৰ্কীয় প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে আমাৰ সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

প্ৰাণায়াম অনুশীলনে শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰণালীটো নিয়ন্ত্ৰণৰ দক্ষতা প্ৰদান কৰে, বক্ষগহ্বৰ আৰু তলপেটৰ ভিতৰত সলনি হোৱা চাপ সম্পৰ্কে সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

মুদ্ৰা আৰু বন্ধে মনক সুস্থিৰতা প্ৰদান কৰে। ই আসনতকৈ অধিক গভীৰতৰ আৰু সূক্ষ্ম স্তৰত কাম কৰে। মুদ্ৰা হ'ল নিৰ্দিষ্ট চক্ৰ (plexus) লৈ শক্তি প্ৰবাহিত কৰা একোটা সুনিৰ্দিষ্ট দেহভংগি। বন্ধ প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা মাংসপেশী আৰু অংগ-প্ৰত্যংগবোৰ সংকুচিত কৰা হয়। ইয়াৰ ফলত কোনো এটা নিৰ্দিষ্ট চক্ৰত শক্তি সঞ্চিত হয়।

ধ্যানে ব্যক্তিৰ চিন্তা, আৱেগ, স্মৃতি আদিকে ধৰি সকলোবোৰ মানসিক প্ৰক্ৰিয়া সম্পৰ্কে সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে। বৰ্দ্ধিত সচেতনতা আৰু ধ্যানৰ নিপুণ কৌশলবোৰে ক্ৰমে মানুহৰ মনো-দৈহিক ক্ৰিয়াকলাপবোৰক সুস্থ, সামঞ্জস্যপূৰ্ণ আৰু সমতাপূৰ্ণ অৱস্থাত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে।

খাদ্য তালিকা আৰু দৈনন্দিন অভ্যাস নিয়ন্ত্ৰণ

খাদ্য তালিকা আৰু দৈনন্দিন অভ্যাস নিয়ন্ত্ৰণ বোলা উপাদানটোৰ দ্বাৰা মানুহৰ কাম কৰাৰ অভ্যাস, নিদ্ৰাৰ আৰ্হি, অৱসৰ, বিনোদনমূলক কাৰ্যকলাপ আদিক সামৰি লোৱা হয়। ইয়াৰ জৰিয়তে দেহ-মনৰ যুটীটোৰ ক্ৰিয়াকলাপত অসমতা সৃষ্টিকাৰী কাৰকবোৰ আঁতৰোৱা হয়।

মনোভাৱ, আচৰণ আৰু জীৱন শৈলীৰ পৰিৱৰ্তন

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

ভাগৱৎ গীতাত আছে—

'যুক্তাহাৰ ৱিহাৰস্য য়ুক্তাছেষ্টস্য কৰ্মসু
য়ুক্ত স্বপ্নৱাবোধয্য য়োগোভৱতি দুঃখঃ'

অৰ্থ— পৰিমিত খাদ্য, কৰ্ম, নিদ্ৰা, জাগ্ৰত অৱস্থা, মনোৰঞ্জন নাইবা ক্ৰীড়াই সকলো অভিযোগ-আপত্তি আঁতৰাই ব্যক্তিক সুখী কৰি তোলে।

৩.৫ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ লগত যোগ চিকিৎসাৰ প্ৰাসংগিকতা

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

প্ৰায় ২০০০ 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 মানৱ 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 মানৱ জাতিৰ বাবে উপকাৰী তথা সুফলদায়ক। প্ৰতিটো ৰূপেই মানৱ 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 মানৱ অস্তিত্বৰ অতিন্দ্ৰীয় ৰোগ প্ৰতিৰোধকাৰী-স্নায়ু-অন্তঃস্ৰাৱী প্ৰণালীবোৰৰ ক্ৰিয়াকলাপ উন্নত কৰি মানৱ 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, অন্তঃস্ৰাৱী 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 ঘুৰি 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 সীমাৱদ্ধতাবোৰ 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।



৩.৬ 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 প্ৰতিৰোধকাৰী, প্ৰচলনমূলক আৰু পূর্বৰ সুস্থ অৱস্থা পুনঃ প্ৰাপ্তিৰ ব্যৱস্থাবোৰ শক্তিশালী কৰি তুলিব পাৰে। যোগ অনুশীলনে ৰোগী নিজৰ গভীৰতৰ, অন্তৰতম ব্যক্তিগত প্ৰয়োজনীয়তাবোৰক সময় আৰু মনোযোগ দিয়াৰ সুবিধা দিয়ে আৰু নিয়ন্ত্রিত, প্ৰণালীৱদ্ধ তথা প্ৰগতিশীল ব্যায়াম তথা বিশ্ৰাম কার্যসূচীবোৰৰ জৰিয়তে সামাজিক, মানসিক আৰু আৱেগিক সমস্যাবোৰ নাইকিয়া কৰাত সহায় কৰে।



৩.৭ অধিক জানিবলৈ

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

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

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

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

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

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

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

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



৩.৮ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

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



৩.৯ 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।

*** ***** ***

অধ্যায় ৪ ঃ সাধাৰণ ৰোগৰ বাবে যোগ চিকিৎসা

অধ্যায় গাঁথনি

৪.১ উদ্দেশ্য
৪.২ পৰিচয়
৪.৩ সন্ধি প্রদাহ (Arthritis)ত যোগ
৪.৪ উদ্‌ফাই ৰোগ (Asthma) ত যোগ
৪.৫ পিঠিৰ বিষত যোগাসন
৪.৬ কৌষ্ঠ কাঠিন্য আঁতৰাবলৈ কৰা যোগাসন
৪.৭ ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰা যোগাসন
৪.৮ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
৪.৯ অধিক জানিবলৈ
৪.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
৪.১১ আৰ্হি প্রশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- সাধাৰণ ৰোগ কিছুমানৰ কাৰণ বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- সাধাৰণ ৰোগ কিছুমানৰ লক্ষণ বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- সাধাৰণ ৰোগ কিছুমানত সুফলদায়ক যোগ চিকিৎসা অনুশীলনৰ পৰামর্শ দিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

এইটো পাঠ্যক্রমৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত আপোনালোকে কিছুমান অ-সংসর্গজ ৰোগৰ বাবে যোগ অনুশীলনৰ প্রয়োগৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰিলে। এইটো অধ্যায়ত আপোনালোকে যোগ চিকিৎসা কেনেদৰে কৰিব তাৰ বিষয়ে কিছুমান সাধাৰণ আভাস জানিব পাৰিব। ৰোগ কিছুমান যেনে— সন্ধি প্রদাহ, উদ্‌ফাই ৰোগ, পিঠিৰ বিষ, কৌষ্ঠ কাধিন্য আৰু ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতিত প্রয়োগ কৰিব পাৰি সেইটো জানিবলৈ পাব। ইয়াত এই ৰোগসমূহৰ এটি চমু পৰিচয়, ইয়াৰ কাৰণ আৰু লক্ষ্যসমূহো দিয়া হৈছে।

৪.৩ সন্ধি প্রদাহ (Arthritis)ত যোগ

দৈহিক বিকলাৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা তেনেই সাধাৰণ ৰোগবোৰৰ এটা হ'ল সন্ধি প্রদাহ (Arthritis)। প্রতি দহ গৰাকী ব্যক্তিৰ ভিতৰত আনুমানিক এগৰাকী ব্যক্তি সন্ধি প্রদাহত আক্রান্ত।

সাধাৰণ ভাষাত হাড়ৰ যোৰাত হোৱা পোৱণিৰ দৰে অনুভৱকেই (প্ৰদাহ) সন্ধি প্ৰদাহ বোলে। এনে ৰোগীয়ে হাড়ৰ যোৰাত বিষ অনুভৱ কৰে, যোৰা ফুলি যায়, যোৰা থকা অংশ ৰঙা পৰে, দেহ গৰম হয় আৰু এটা নাইবা একাধিক হাড়ৰ যোৰাই স্বাভাৱিক কাৰ্যকলাপ কৰাৰ ক্ষমতা হেৰুৱাই পেলায়। সন্ধি প্ৰদাহত ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'ব পৰা যোৰাবোৰ হ'ল— ৰাজহাড়ৰ যোৰা, নিতম্বৰ যোৰা, আঁঠুৰ যোৰা আৰু সৰুগাঁঠিৰ যোৰা। এই যোৰাবোৰে বিশেষভাৱে আমাৰ দেহৰ ভাৰ বহন কৰে। আঙুলি গাঁঠিৰ দৰে সূক্ষ্ম সঞ্চালনৰ পুনৰাবৃত্তি ঘটোৱা যোৰাবোৰতো সন্ধি প্ৰদাহ হ'ব পাৰে।

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে কেইবাবিধো সন্ধি প্ৰদাহ চিনাক্ত কৰিছে। ইয়াৰে ভিতৰত সততে শুনিবলৈ পোৱা সন্ধি প্ৰদাহ কেইটা হ'ল—

- গ্ৰন্থিবাত (Rheumatoid Arthritis)
- অস্থিবাত (Osteo-Arthritis)
- ৰসবাত (Gouty Arthritis)

যোগভিত্তিক দৃষ্টিভংগীৰে কিন্তু এই তিনিওটা কোনো পৃথক ৰোগ নহয়। প্ৰাণ সঞ্চাৰত উৎপন্ন হোৱা একেই মৌলিক বাধাৰ ই তিনিটা ভিন্ন পৰ্যায়।

গ্ৰন্থিবাত ঃ

ই হ'ল হাড়ৰ যোৰাৰ অৱনতি ঘটোৱা সবাতোকৈ গুৰুতৰ সন্ধি প্ৰদাহ। ই আক্ৰান্ত ব্যক্তিক পংগু কৰিব পাৰে। এনে সন্ধি প্ৰদাহ অতি দ্ৰুত গতিত বিয়পে। প্ৰায়েই ডেকা আৰু মধ্যবয়সীয়া লোকক এই প্ৰদাহত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। অৱশ্যে পুৰুষতকৈ মহিলাসকল এনে প্ৰদাহত অধিক আক্ৰান্ত হয়। প্ৰদাহে মানৱ দেহৰ সংৰচনামূলক বিকৃতি ঘটাব পাৰে। মানৱ দেহৰ স্বয়ংসক্ৰিয় ৰোগ প্ৰতিৰোধী পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ ফলতেই এনে বিকৃতি ঘটে। অৰ্থাৎ, গ্ৰন্থিবাত হ'ল এটা স্বয়ংসক্ৰিয় ৰোগ প্ৰতিৰোদী বিসংগতি। দেহৰ ক্ষুদ্ৰ যোৰা, যেনে— আঙুলি, মণিবন্ধ, কিলাকুটি, ডিঙি, ভৰিৰ আহুলি, সৰুগাঁঠি আদিৰ যোৰাত প্ৰধানকৈ এই ৰোগ হয়।

কাৰণ ঃ

গ্ৰন্থিবাতৰ কোনো বিশেষ কাৰণ এতিয়ালৈকে জানিব পৰা হোৱা নাই। যিবোৰ ব্যক্তিৰ দেহৰ সঞ্চিত ৰোগবাহক উপাদানবোৰ আন্নিক প্ৰকৃতিৰ হয়, তেওঁলোক এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক। যোগ আৰু নেচাৰোপেথীৰ মতে এই যন্ত্ৰণাদায়ক ৰোগ বিধ হোৱাৰ প্ৰধান কাৰণ হ'ল ভুল খাদ্য গ্ৰহণ, অনুপযুক্ত জীৱন যাপন শৈলী আৰু চিন্তাৰ অভ্যাস। গুৰুতৰ ধৰণৰ আৱেগিক আঘাত আৰু মানসিক চাপৰ ফলতো এই ৰোগ হ'ব পাৰে। ব্যক্তিৰ নিজৰ দেহৰ কলাবোৰত সৃষ্টি হোৱা এটা এণ্টিজেন-এণ্টিবডি প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলত হাড়ৰ যোৰাবোৰৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে।

লক্ষণসমূহ ঃ

- গাঁঠি ফুলা আৰু বিযোৱাৰ বাবে যোৰা লৰচৰ কৰাত বাধাৰ সৃষ্টি হয়।
- জ্বৰ আৰু অস্বস্তিৰ অনুভৱ সহ বিষে স্থায়ী ৰূপ লয়।

- ৰাতিপুৱাৰ ভাগত গাঁঠিবোৰ জঠৰ হৈ থাকে।
- লৰচৰ কৰাৰ সামর্থ নাইকিয়া হয়।
- হাড়ৰ যোৰাৰ পৰা শব্দ বাহিৰ হয়।

অস্থিবাত ঃ

অস্থিৰ দীর্ঘদিনীয়া অৱনতিৰ পৰিণামস্বৰূপে এই ৰোগ হ'ব পাৰে। সাধাৰণতে মধ্যবয়সীয়া আৰু বৃদ্ধলোকৰ এই ৰোগ হোৱা দেখা যায়। দেহৰ ওজন উঠোৱা হাড়ৰ যোৰাবোৰৰ উপাস্থি সন্ধিৰ অৱস্থাৰ অৱনতি ঘটিলে অথবা অস্তিঅ'ফাইটৰ সৃষ্টি হ'লে এই ৰোগে দেখা দিয়ে।

কাৰণ ঃ

ভুল খাদ্য খোৱাৰ ফলত দেহৰ ওজন প্রয়োজনাধিক বেছি হ'লে, শাৰীৰিক শ্রম/ব্যায়াম আদি নকৰিলে, কেলচিয়ামৰ নাটনি হ'লে পেৰাথাইৰয়ড কার্যকলাপৰ ভাৰসাম্যতা নাথাকিলে, মানসিক আৰু আবেগিক চাপত ভুগিলে, এটা অস্বাস্থ্যকৰ জীৱন শৈলী অনুসৰণ কৰিলে, যোৰাৰ কলাবোৰ কোনো বহুদিনীয়া আঘাতৰ কাৰণ হিচাপে লাহে লাহে ক্ষয় গ'লে নাইবা অস্তিঅ'ফাইটচ্ৰ সৃষ্টি হ'লে অস্থিবাত হ'ব পাৰে।

লক্ষণ ঃ

হাড়ৰ যোৰাবোৰ জঠৰ হৈ পৰে, বিষ হয় আৰু নমনীয়তা নাইকিয়া হয়।

ৰসবাত ঃ

ই সন্ধি প্রদাহৰ এক দীর্ঘদিনীয়া অথবা গুৰুতৰ ৰূপ। ইয়াৰ গ্রন্থিৰসৰ সৈতে সম্পর্ক আছে আৰু শৰীৰৰ বিপাক ক্রিয়াত হোৱা বিসংগতি হ'ল এই ৰোগৰ কাৰণ। এই ৰোগ প্রধানতঃ ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিৰ গাঁঠিত ধৰা পৰে। দীর্ঘদিনীয়া ৰসবাতে বৃক্কৰ ক্ষতি কৰে।

কাৰণ ঃ

ৰক্তত অধিক পৰিমাণৰ য়ুৰিক এচিড জমা হ'লে আৰু হাড়ৰ যোৰাবোৰৰ চৌপাশে চ'ডিয়ামৰ য়ুৰেট (urates) জমা হ'লে ৰসবাত হ'ব পাৰে। চাৰিঠেঙীয়া জন্তুৰ মাংস (red meat) আৰু কফি অত্যধিক মাত্রাত খালেও এই ৰোগ হ'ব পাৰে।

লক্ষণ ঃ

জ্বৰ, মূৰৰ বিষ, হাড় ঠুনুকা হৈ পৰা, গাঁঠি ফুলা, গাঁঠিত টেমুনা বন্ধা আদি। ৰোগীয়ে চলা-ফুৰা কৰাত বাধা পায় আৰু গাঁঠিৰ বিষ অনুভৱ কৰে। ছাল ঠৰঙা, ৰঙচুৱা আৰু গৰম হৈ থাকে। নিশাৰ ভাগত বিষ বেছি হয়।

সন্ধি প্রদাহৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

যোগ বিজ্ঞানত সন্ধি প্রদাহক এটা ৰোগ বুলি ধৰা নহয়। ইয়াক ব্যক্তিৰ জীৱনৰ আদিভাগতে আৰম্ভ হোৱা বিপাকীয় আৰু প্রাণিক বিজুতি দেহৰ সর্বাংগত বিয়পি পৰাৰ ফল বুলি গণ্য কৰা হয়। যোগে এই ৰোগ নিয়ন্ত্রণৰ উপায় আগবঢ়াইছে। যদি হাড়ৰ যোৰাৰ অপূৰণীয় ক্ষতি হোৱাৰ আগতেই, আৰম্ভণিস্তৰতে এই ৰোগ ধৰা পেলাব পৰা যায়, তেন্তে সন্ধি প্রদাহ সম্পূর্ণ নোহোৱা কৰাটো প্রায়েই সম্ভৱ বুলি ক'ব পাৰি। বহুদিনীয়া সন্ধি প্রদাহৰ ক্ষেত্রত যোগভিত্তিক

অনুশীলনবোৰে ৰোগীৰ দৰৱ নিৰ্ভৰশীলতা হ্ৰাস কৰে, লৰচৰ কৰিব পৰা অৱশেষ শক্তিখিনি সুদৃঢ় কৰে আৰু হাড়ৰ যোৰাবোৰৰ অৱশিষ্ট কাৰ্যকলাপ বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে।

সন্ধি প্ৰদাহ যোগৰ সহায়ত নিয়ন্ত্ৰণ কৰা প্ৰক্ৰিয়াটো হ'ল এটা সৰ্বাত্মক প্ৰক্ৰিয়া। ই চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ স্বীকৃত ব্যৱস্থাবোৰৰ এটা ফলপ্ৰসূ পৰিপূৰক। সন্ধি প্ৰদাহৰ এটা পূৰ্ণাংগ যোগ চিকিৎসা (Therapy) কাৰ্যসূচীত তলৰ কথাবোৰক সামৰি লোৱা হয়।

সৎ কৰ্ম ঃ

কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰাবলৈ আৰু হাড়ৰ যোৰা ৰক্তপ্ৰবাহ তথা কলাবোৰত ধৰণৰ বিপাকীয় অম্ল আৰু অন্য বৰ্জ্য পদাৰ্থ আঁতৰ কৰিবলৈ সৎ কৰ্ম কৰিব লাগে। সন্ধি প্ৰদাহৰ বাবে উপযুক্ত সৎকৰ্মবোৰ হ'ল— নেতি, কুঞ্জল আৰু শংখ প্ৰক্ষালন।

আসন ঃ

সন্ধি প্ৰদাহ ৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে থকা প্ৰধান যোগাসনৰ শৃংখলাটো পৱন-মুক্তাসনৰ বাতবিষ প্ৰতিৰোধী আসনবোৰৰ সমষ্টি। এই আসনবোৰে শৰীৰটোক সকলো প্ৰকাৰৰ অংগ সঞ্চালন কৰাত সহায় আগবঢ়ায় আৰু হাড়ৰ যোৰাবোৰক সম্পূৰ্ণ বিৰাম দিয়ে আৰু মালিচ কৰে। যোৰাবোৰৰ নমনীয়তা বঢ়াৰ লগে লগে তড়াসন, তিৰ্যক-তড়াসন, মৰ্জৰী আসন, আকৰ্ণ ধনুৰাসন, বক্ৰাসন, অৰ্ধ-হলাসন আদি আসনবোৰ যোগ কৰিব পাৰি।

প্ৰাণায়াম ঃ

প্ৰাণায়ামৰ অনুশীলনে হজম আৰু বৰ্জন সামৰ্থ বৃদ্ধি কৰে। সন্ধি প্ৰদাহৰ বাবে নাড়ী-শোধন আৰু ভষ্ট্ৰিকা প্ৰাণায়াম সুফলদায়ক।

ধ্যান ঃ

ধ্যানে পুঞ্জীভুত মানসিক আৰু আবেগিক উদ্বেগ বাহিৰ হোৱাত সহায় কৰে। ই সন্ধি প্ৰদাহৰ বাবে সুফলদায়ক।

ওঁম মন্ত্ৰৰ জাপ।

খাদ্য তালিকা ঃ

সন্ধি প্ৰদাহত খাদ্যই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। কিছুমান খাদ্যই প্ৰদাহৰ প্ৰকোপ বৃদ্ধি আৰু কিছুমানে কম কৰে। সন্ধি প্ৰদাহত আক্ৰান্ত ৰোগীয়ে সেয়েহে খাদ্য বাছনি কৰোতে সাৱধান হ'ব লাগে।

বাদ দিবলগীয়া খাদ্য

- দুগ্ধজাত সামগ্ৰী
- ভজা আৰু সংসাধিত খাদ্য
- অ'মেগা চিক্স ফেটি এচিডৰ পৰিমাণ বেছি থকা খাদ্য (মাকৈ তেল আৰু বীজৰ পৰা নিষ্কাশিত তেল)
- অত্যধিক নিমখ আৰু সংৰক্ষক উপাদান থকা খাদ্য
- মিঠা পানীয়

- মাংস (বিশেষকৈ চাৰিঠেঙীয়া জন্তুৰ মাংস)
- ঘেঁহু, বার্লি, ৰাই আদিৰ দৰে গ্লুটেন থকা খাদ্যশস্য
- কফি
- সুৰা
- বিলাহী, বগা আলু আদিৰ দৰে বিষাক্ত উদ্ভিদ গোষ্ঠী (night-shade family)ৰ অন্তর্গত পাচলি।

গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া খাদ্য ঃ

- সাধাৰণ আৰু পাতল আহাৰ
- অ'মেগা থ্রি ফেটি এচিড বেছি পৰিমাণে থকা চর্বিযুক্ত মাছ (আমিষ খাদ্য খোৱা সকলৰ বাবে)। এনে মাছে প্রদাহ কম কৰে আৰু এনে মাছত ভিটামিন ডিৰ পৰিমাণ অধিক (চালমান মাছ, মেক্‌ৰেল, চার্ডিন, ট্রাউট আদি)।
- নহৰু, আদা, ব্রক'লি, পালেং শাক, অলিভ অইল
- আখৰোট, বিভিন্ন প্রকাৰৰ বেৰী ফল, আঙুৰ, ডালিম আৰু অন্য খাৰুৱা ফল।

৪.৪ উদ্‌ফাই ৰোগ (Asthma)ত যোগ

উদ্‌ফাই অথবা হাপানি ৰোগ হ'ল এটা শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ৰোগ। উদ্‌ফাই ৰোগীয়ে শ্বাস লোৱাতকৈ প্রশ্বাস এৰাত অধিক কষ্ট পায়। আর্থ-সামাজিক পৃষ্ঠভূমি নির্বিশেষে সকলো বয়স আৰু সকলো লিংগৰ লোকৰে এই ৰোগ হ'ব পাৰে। হাওঁফাওঁ নলীবোৰৰ পেশীত বাৰে বাৰে হোৱা সংকোচন এই ৰোগৰ বৈশিষ্ট্য। এনে হ'লে ৰোগীৰ নিশ্বাসত শব্দ সাঁ-সাঁ শব্দ উঠে। কাহ হয় আৰু উশাহ বন্ধ হৈ যোৱাৰ দৰে অনুভৱ হয়। ব্রংকি চেপা খায় আৰু ইয়াক মাত্রাধিক তথা গাঢ় শ্লেষ্মাৰসে সোপা মাৰি ধৰে। উদ্‌ফাইৰ প্রকোপ মাত্র একমিনিটৰ বাবেও হ'ব পাৰে অথবা বহু ঘণ্টা, বহুদিন ধৰি অব্যাহত থাকিব পাৰে। এই ৰোগত আক্রান্তসকল শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আৱেগিকভাৱে অৱসাদগ্রস্ত হৈ পৰে।

কাৰণ ঃ

উদ্‌ফাই ৰোগৰ কাৰণ মনোবৈজ্ঞানিক, বংশানুক্রমিক অথবা বিভিন্ন কাৰকে সৃষ্টি কৰা বিৰূপ ক্রিয়া হ'ব পাৰে।

মনোবৈজ্ঞানিক স্তৰত ঈর্ষা, খং, প্রতিশোধপৰায়ণতা আৰু ঘৃণাৰ দৰে নেতিবাচক আবেগবোৰ দমাই ৰখাৰ ফলতেই প্রায়ভাগ আক্রান্ত ব্যক্তি উদ্‌ফাইৰ বলি হৈ বুলি গম পোৱা গৈছে।

নিঃসংগতা, আবেগিক অতি-সংবেদনশীলতা, মৰম-চেনেহ লাভৰ সুতীব্র ইচ্ছা, প্রত্যাখ্যানৰ ভয় আৰু সংকোচ আদিয়েই উদ্‌ফাইৰ প্রকোপ বঢ়াত সহায় কৰে।

বিভিন্ন ফুলৰ ৰেণু, খাদ্য সামগ্রী, দৰৰ, নিচাযুক্ত দ্রব্য, ধূলি, জন্তুৰ নোম, বায়ু প্রদূষণ,

ঔদ্যোগিক ধোৱা, ডিজেলৰ ধোৱা, গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত সামগ্ৰীয়ে আমাৰ দেহত বিৰূপ ক্ৰিয়া কৰিব পাৰে।

যোগ আৰু নেচাৰোপেথীৰ মতে উদ্‌ফাইৰ কাৰণ হ'ল হজম ক্ৰিয়াৰ বিশৃংখলতা, মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ।

কৌষ্ঠকাঠিন্য আৰু বদহজমে শৰীৰত বিষাক্ত উপাদান জমা হোৱাত সহায় কৰে। উদ্‌ফাইৰ প্ৰকোপ বঢ়াৰ ইয়ো এটা কাৰণ হ'ব পাৰে। একেদৰে, অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ আৰু জীৱনশৈলী উদ্‌ফাই ৰোগে গুৰুতৰ ৰূপ ধাৰণ কৰাৰ কাৰণ বুলিব পাৰি।

লক্ষণ ঃ

- নাক খচ্‌খচাই থকা
- উদ্‌ফাই আক্ৰমণৰ সময়ত উশাহ নোপোৱা যেন লগা
- ডিঙিৰ পৰা শব্দ ওলোৱা আৰু বুকু গধুৰ হৈ থকা
- পেট ফুলা
- দেহৰ অস্থিৰতা আৰু বুকুৰ ধিপ্‌ধিপনি বঢ়া
- চৰ্দি/নাকেৰে পানী বৈ থকা নাইবা নাক বন্ধ হোৱা
- খেকাৰ ওলোৱা অথবা শুকান কাহ
- দুৰ্বলতা
- শোৱাৰ সময়ত উশাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা
- শৰীৰত অক্সিজেনৰ মাত্ৰা কমি যোৱাৰ ইংগিত দিয়া নীলা পৰা নখ আৰু ওঁঠ
- তেজৰ ইঅ'চিন' ফিল কাউণ্ট বাঢ়ি যোৱা

উদ্‌ফাই ৰোগৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণ

যোগৰ দ্বাৰা উদ্‌ফাই ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ সময়ত এই ৰোগটোৰ অতিন্দ্ৰীয় কাৰকবোৰৰ বিষয়ে ৰোগীৰ সচেতন মনক জ্ঞাত কৰিব লাগিব। ৰোগীয়ে এই কাৰকবোৰ চিনাক্ত আৰু গ্ৰহণ কৰিবলৈ শিকিব লাগিব। তেতিয়াহে লাহে লাহে তেওঁ এই অসুবিধা আঁতৰাব পাৰিব।

উদ্‌ফাই ৰোগৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণৰ এটা অত্যাৱশ্যকীয় অংশ হ'ল হ্ৰাস পোৱা আৰু বন্ধ হৈ পৰা প্ৰাণিক শক্তিৰ মাধ্যমবোৰ (channel) পুনৰ সক্ৰিয় কৰি তোলা। উদ্‌ফাইৰ প্ৰকোপ নবঢ়া সময়ত ৰোগীয়ে যদি সৎকৰ্ম, যোগাসন আৰু প্ৰাণায়াম কৰে তেন্তে মাধ্যমবোৰ (channel) পুনৰ সক্ৰিয় হৈ উঠিব। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে উদ্‌ফাইৰ আক্ৰমণৰ প্ৰকোপ লাঘৱ কৰে আৰু দুটা আক্ৰমণৰ মাজৰ ব্যৱধান বৃদ্ধি কৰে। যোগাসনৰ ফলত কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰ হয়, শৰীৰৰ অতি-অম্লতা কমে আৰু শাৰীৰিক শক্তি তথা সহন ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

সৎকৰ্ম ঃ

নেতি, ৱামনধৌতি, ৱস্ত্ৰধৌতি, শংখ-প্ৰক্ষালন, কপালভাতি, অগ্নিসাৰ। উদ্‌ফাই ৰোগৰ যোগ চিকিৎসাৰ (Therapy) এইকেইটা হ'ল সবাতোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। নাকৰ শ্লেষ্মিক আচ্ছাদনৰ পৰা পুঞ্জীভূত বৰ্জ্য শ্লেষ্মিক পদাৰ্থবোৰ ফলপ্ৰসূভাৱে আঁতৰোৱাত কুহুমীয়া লুণীয়া

পানীয়ে সহায় কৰে। ই শ্বাস-প্ৰশ্বাস নলী, পাকস্থলী আৰু পাচন নলীৰ নিম্ন অংশও চাফা কৰে। নেতি ক্ৰিয়াই নাসিকা নলীৰ বাধা আঁতৰাই নাকেৰে শ্বাস-প্ৰশ্বাস ল'ব পৰা কৰি তোলে। পাকস্থলী আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নলীত জমা হোৱা শ্লেষ্মিক পদাৰ্থবোৰ আঁতৰোৱাত ৰামনধৌতি আৰু বস্ত্ৰধৌতি ক্ৰিয়াই সহায় কৰে। কিন্তু বিশেষজ্ঞৰ তদাৰকতহে বস্ত্ৰধৌতি ক্ৰিয়াৰ অনুশীলন কৰা উচিত। কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰোৱাত শংখ-প্ৰক্ষালনে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। ই উদ্‌ফাই ৰোগীৰ হ্ৰাস পোৱা পাচন শক্তিও পুনৰ ঘূৰাই আনে।

আসন ঃ

সূৰ্যনমস্কাৰ, তড়াসন, তিৰ্যক-তড়াসন, কটি-চক্ৰাসন, বজ্ৰাসন, গোমুখাসন, অৰ্ধ মৎস্যেন্দ্ৰাসন। উষ্ট্ৰাসন, মৰ্জৰী আসন, মকৰাসন, সৰ্বাংগাসন, ভূজংগাসন, ধনুৰাসন আৰু শৰাসন।

এই আসনবোৰে বুকুৰ আকাৰ স্বাভাৱিক কৰাত সহায় কৰে আৰু ব্যাঘাত সৃষ্টিকাৰী তথা বন্ধ হৈ থকা স্নায়ৱিক শক্তিৰ প্ৰবাহ নিয়মীয়া কৰে।

প্ৰাণায়াম ঃ

কপালভাতি, নাড়ী শোধন, সূৰ্যভেদি আৰু ভষ্ত্ৰিকা প্ৰাণায়াম।

কপালভাতি হ'ল এটা সজোৰে নিশ্বাস ত্যাগ কৰা ক্ৰিয়া। ই উদ্‌ফাই ৰোগীক নাসিকা নলী চাফা কৰাত যথেষ্ট সহায় কৰে আৰু ৰোগৰ আক্ৰমণৰ প্ৰকোপ লাঘৰ কৰে।

নাড়ী-শোধন ক্ৰিয়াই উশাহ-নিশাহ সম্পৰ্কে সজাগতাৰ বিকাশ ঘটায় আৰু উশাহ-নিশাহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকায়। সূৰ্যভেদিয়ে শাৰীৰিক প্ৰণালীবোৰ গৰম কৰি তোলে আৰু ইয়াৰ ফলত শ্লেষ্মাবোৰ গলিবলৈ ধৰে। ভষ্ত্ৰিকা ক্ৰিয়াই হাওঁফাওঁ সবল কৰি তোলে আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাস লোৱাৰ সামৰ্থ বৃদ্ধি কৰে। এই আটাইবোৰ ব্যৱস্থাই শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নলীবোৰ চাফা কৰে আৰু ৰোগীক বাধাহীনভাৱে উশাহ-নিশাহ ল'ব পৰা কৰি তোলে।

মুদ্ৰা বন্ধ ঃ

উদ্‌ফাই ৰোগৰ বাবে উদ্দীয়ন বন্ধ ক্ৰিয়া উপযোগী।

ধ্যান ঃ

অজপ জাপ, ওঁম মন্ত্ৰৰ উচ্চাৰণ।

খাদ্য তালিকা ঃ

- শীতল পানীয় নাখাব আৰু হঠাতে ঠাণ্ডা নলগাব।
- দুগ্ধজাত সামগ্ৰী, ঔদ্যোগজাত মাংস, চেনী, কেফাইন, কল আৰু ৰঙা চাহৰ দৰে শ্লেষ্মা উৎপাদনকাৰী খাদ্য নাখাব।
- গুৰু, তৈলাক্ত আৰু একেবাৰে শুকান খাদ্য নাখাব।
- ৰাসায়নিকভাৱে প্ৰকৰণ কৰা, সংসাধন কৰা আৰু সংৰক্ষণ কৰা খাদ্য নাখাব। বিৰূপ ক্ৰিয়াৰ সৃষ্টি কৰিব বুলি জনা সকলো খাদ্য এৰাই চলিব।
- দুপৰীয়া গুৰু আহাৰ আৰু ৰাতি লঘূ আহাৰ খাব।
- স্থানীয়ভাৱে পোৱা ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে খাব। ঘৰুৱাভাৱে পোহা

হাঁহ-কুকুৰা আৰু বনৰীয়া চীফুড খাব। এনে খাদ্যই আমাৰ দেহৰ অম্লৰ পৰিমাণ কমাই আৰু খাৰুৱা উপাদানৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰে। আমি আমাৰ দেহৰ খাৰুৱা গুণ বৃদ্ধি কৰিব লাগে। আমাৰ দেহত 7.35-7.45 pH স্তৰৰ খাৰুৱা গুণ থকা উচিত।

- মাংস আৰু কণীৰ সলনি ভুচিবাদ নিদিয়া খাদ্য শস্য আৰু দাইল আদি খাওক।

৪.৫ পিঠিৰ বিষত যোগাসন

পিঠিৰ বিষ হ'ল মানুহে সততে ভুগিবলগীয়া হোৱা এটা সাধাৰণ দৈহিক অসুবিধা। পিঠিৰ যিকোনো অংশই বিষাব পাৰে। পিঠিৰ মাংসপেশীবোৰত অতীব্ৰ আৰু অবিৰত বিষ তথা চুলেই বিষৰ অনুভৱ হ'ব পাৰে। কটি দেশ, কটি-ত্ৰিকাস্থি অথবা ৰাজহাড়ৰ ওপৰ অংশত বিষ উৎপন্ন হ'ব পাৰে।

কাৰণ ঃ

- পিঠিৰ বিষৰ বিভিন্ন কাৰণ হ'ব পাৰে। যেনে— স্পণ্ডিল'চিচ, স্পণ্ডিলাইটিচ, স্লীপড্ ডিস্ক, হেঁচা পৰা, মোচোকা খোৱা, কোঁচ খোৱা, পেট অথবা পিঠিৰ মাংসশৌ দুৰ্বল হোৱা আদি।
- ওপৰত উল্লেখ কৰা অৱস্থাবোৰৰ বাবে প্ৰধান জগৰীয়া কাৰ্যটো হ'ল মানুহৰ দেহৰ ভংগি। থিয় দিয়া, বহা, কাম কৰা, ওজন দঙা, খোজকঢ়া, শোৱা আদি কামৰ সময়ত মানুহৰ দেহভংগিত খুঁত থাকিলে পিঠিৰ বিষ হ'ব পাৰে।
- দীৰ্ঘ সময় থিয় হৈ অথবা বহি থকাৰ ফল।
- বিৰামহীনভাৱে বহুসময় গাড়ী চলোৱাৰ ফল।
- কোনো দুৰ্ঘটনাৰ ফলত হোৱা ৰাজহাঁড়ৰ সংৰচনাৰ পৰিৱৰ্তন।
- য়ুটেৰাচ, ফেল'পিয়ান টিউব আৰু অ'ভেৰীৰ দৰে আভ্যন্তৰীণ অংগত হোৱা শ্ৰোণীদেশ সংক্ৰমণৰ ফলতো পিঠি বিষাব পাৰে।
- উদ্বেগ, মানসিক চাপ, চিন্তা, হতাশাবোধ আদিৰ দৰে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যাৰ বাবেও পিঠিৰ বিষ হ'ব পাৰে।
- মাংসপেশীত অত্যধিক জোৰ পৰা কাম কৰিলেও পিঠি বিষাব পাৰে।
- মেদবহুলতা আৰু মাত্ৰাধিক ওজনে ৰাজহাড়ক অতিৰিক্ত ওজন সহিবলৈ বাধ্য কৰে। তেতিয়াও আমাৰ পিঠিৰ বিষ হ'ব পাৰে।

লক্ষণ ঃ

- পিঠিৰ আক্ৰান্ত এলেকাত বিষ হয়।
- হাত আৰু ভৰিলৈ বিষ বিয়পে। হাত-ভৰি গধুৰ হৈ পৰে, স্পৰ্শানুভূতিহীন হৈ পৰে অথবা জিন্‌জিনায়।
- বিষ ভৰিৰ তললৈ বিয়পে।
- বহোঁতে, থিয় হৈ থাকোতে, হাউলিবলগীয়া হ'লে, বস্তু দাঙোতে, খোজ কাঢ়োঁতে আৰু

আৰামেৰে শোৱাত কষ্ট হয়।

- মাংসপেশীৰ তীব্ৰ সংকোচন ঘটে।

পিঠিৰ বিষৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণ

যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে পিঠিৰ বিষ সৃষ্টিকাৰী বিভিন্ন মাংসপেশী গোটৰ কার্যসম্পাদন দক্ষতা বৃদ্ধি কৰে।

আসন ঃ

তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি-চক্রাসন, পর্বতাসন, বক্রাসন, মর্জৰী আসন, গোমুখাসন, উষ্ট্রাসন, মকৰাসন, কান্ধাৰাসন, ভূজংগাসন, অর্ধ-শল্‌ভাসন, নৌকাসন, ধনুৰাসন, সেতুবন্ধাসন আৰু শৱাসন।

প্ৰাণায়াম ঃ

নাড়ী-শোধন প্ৰাণায়াম।

ধ্যান ঃ

ওঁম মন্ত্ৰৰ জাপ।

৪.৬ কৌষ্ঠ কাঠিন্য আঁতৰাবলৈ কৰা যোগাসন

মানৱ হেৰ পাচন প্ৰণালীৰ নিম্নাংশত সৃষ্টি হোৱা কৌষ্ঠকাঠিন্য হ'ল এটা সাধাৰণ দৈহিক বিসংগতি। দেহৰ গোটা বর্জ্য পদার্থবোৰ বাহিৰ কৰি দিয়াৰ প্ৰক্ৰিয়াটো মন্থৰ হৈ পৰা আৰু মলত্যাগত বলপ্ৰয়োগ কৰিবলগীয়া হোৱা অৱস্থাটোৱেই হ'ল কৌষ্ঠকাঠিন্য। অন্ত্ৰৰ মন্থৰ ক্ৰিয়াৰ ফলত এনে অৱস্থাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

কাৰণ ঃ

কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ বাবে বহুতো কাৰকক জগৰীয়া কৰা হয়। এনে কাৰক কেইটামান হ'ল—

- শাৰীৰিক শ্ৰম নকৰাৰ অভ্যাস।
- বিশৃংখল জীৱন-যাপন।
- দুর্বল খাদ্যাভ্যাস। যেনে— এবাৰতে প্ৰয়োজনতকৈ অধিক খোৱা, প্ৰয়োজনতকৈ অধিকবাৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰা, অনিয়মীয়া খাদ্য গ্ৰহণৰ অভ্যাস, সোনকালে খাই শেষ কৰাৰ তাগিদাত খাদ্য কমকৈ চোবোৱা, অধিক তেল-মচলাযুক্ত খাদ্য খোৱা আৰু শ্বেতসাৰ নথকা মসৃণ খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস আদি।
- দুখ, খং, বিৰক্তি আদিৰ দৰে মনোবৈজ্ঞানিক অৱস্থাৰ মাজেদি পাৰ হোৱা।
- সেউজীয়া পাচলি আৰু বতৰৰ ফল খোৱাৰ মাত্ৰা কম হোৱা।
- পানী কমকৈ খোৱা।

লক্ষণ ঃ

- শুকান আৰু কঠিন মলত্যাগ।
- মলত্যাগৰ সময়ত বল দিবলগীয়া হোৱা।

- ভালদৰে পেট খোলোচা নোহোৱা।
- মূৰ ঘূৰণি আৰু মূৰ গধুৰ হৈ থকা।
- দীৰ্ঘদিনীয়া কৌষ্ঠকাঠিন্যত ভোগা ব্যক্তিৰ পাইলচ্ হ'ব পাৰে।

কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

সঠিক আহাৰ আৰু পর্যাপ্ত পানী খোৱাৰ লগতে উপযুক্ত যোগাভ্যাস কৰি কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰাব পাৰি।

সৎকর্ম ঃ

ৱামনধৌতি, লঘূশংখ প্রক্ষালন, অগ্নিসাৰ, নৌলি, কপালভাতি।

আসন ঃ

সূর্যনমস্কাৰ, তড়াসন, তির্যক তড়াসন, কটি চক্রাসন, ত্রিকোণাসন, পদ-হস্তাসন, বজ্রাসন, বজ্রাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, পৱনমুক্তাসন, উদৰাকর্ষাসন, ৱিপৰীতকৰণি আসন, মকৰাসন আৰু শৱাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন, সূর্যভেদন, ভষ্ত্রিকা প্রাণায়াম।

মুদ্রাবন্ধ ঃ

যোগমুদ্রা, অশ্বিনী মুদ্রা, উদ্দীয়নবন্ধ, মহাবন্ধ।

খাদ্য তালিকা ঃ

- ফলমূল, শাক-পাচলি, চালাদ, গঁজালি মেলা মগুমাহ, ভূচি আঁতৰ নকৰা খাদ্য শস্য আদি বেছিকৈ খাওক।
- সতেজ ফলৰ ৰসৰ লগতে পর্যাপ্ত পৰিমাণে জুলীয়া বস্তু খাওক।

অন্য ঃ

- দৈনিক সৎসঙ্গত বহক, ধর্মগ্রন্থ পাঠ কৰক আৰু প্রার্থনা কৰক।
- ৰাতিপুৱাই পানী খাই (ঊষাপান) তড়াসন, তির্যক-তড়াসন আৰু কটি চক্রাসন কৰক।

৪.৭ ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰা যোগাসন

ঋতুস্রাৱ অথবা মাহেকীয়া ৰক্তস্রাৱ হ'ল যোনিমুখেৰে য়ুটেৰাচত জমা হোৱা ৰক্তমিশ্রিত স্রাৱ প্রতিমাহে বাহিৰ হৈ যোৱা প্রক্রিয়া। মাহেকীয়া ৰক্তস্রাৱ প্রায় পাঁচদিন পর্যন্ত অব্যাহত থাকে। গড়ে ২৮ দিনৰ মূৰে মূৰে ঋতুস্রাৱ হয়। নিয়মীয়া ৰক্তস্রাৱ চক্রটোত সৃষ্টি হোৱা অস্বাভাৱিক অৱস্থাকেই ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতি বোলা হয়। ই এক সাধাৰণ বিসংগতি। সততে সৃষ্টি হোৱা ঋতুস্রাৱৰ বিসংগতিবোৰ হ'ল— ৰজঃকৃচ্ছতা (Amenorrhea/ একেবাৰে কমকৈ ৰক্তস্রাৱ হোৱা), ৰক্তপ্রদৰ (Menorrhagia/ অত্যধিক বিকাৰগ্রস্ত স্রাৱ হোৱা), অতিৰজঃ স্রাৱ (Metrorrhagia/ ৰক্তস্রাৱৰ আধিক্য), কোষ্ঠৰজ (Dysmenorrhea/ ৰেদনাদায়ক ৰক্তস্রাৱ) আৰু শ্বেতপ্রদৰ (Leucorrhea/ তেজৰ শ্বেতকণিকা স্রাৱ অধিক হোৱা)।

ৰজঃকৃচ্ছতা হ'ল ৰক্তস্ৰাৱৰ অনুপস্থিতি সৃষ্টি হোৱা অৱস্থা। হৰম'নৰ নাটনি, হৰম'নৰ ভাৰসাম্যতা নথকা, পৰিৱেশৰ পৰিৱৰ্তন, মেদবহুলতা, অনুপযুক্ত খাদ্য গ্ৰহণৰ অভ্যাস, ওজন অতি কম হোৱা, মানসিক চাপ, চিন্তা, ভয় আৰু উদ্বেগ আদি ইয়াৰ কাৰণ হ'ব পাৰে।

ৰক্তপ্ৰদৰ হ'ল ৰক্তস্ৰাৱৰ সময়ত হোৱা অত্যধিক স্ৰাৱৰ কথা বুজাবলৈ ব্যৱহৃত চিকিৎসাশাস্ত্ৰভিত্তিক অভিধা। ৰক্তস্ৰাৱ অধিক দিনৰ বাবেও হ'ব পাৰে নাইবা অধিক পৰিমাণতো হ'ব পাৰে। পিটুইটেৰী, থাইৰয়ড আৰু অ'ভেৰীৰ স্বাভাৱিক কাৰ্যকলাপত ব্যাঘাত জন্মিলে, অতি উদ্বেগ আৰু ডাইবিটিচ মেলিটাচৰ বাবে ৰক্তপ্ৰদৰ হ'ব পাৰে।

অতিৰজঃ স্ৰাৱ হ'ল দুটা ৰক্তস্ৰাৱ চক্ৰৰ মাজত হোৱা অত্যধিক স্ৰাৱৰ বিষয়ে বুজাবলৈ ব্যৱহৃত আন এটা চিকিৎসাশাস্ত্ৰভিত্তিক অভিধা। অ'ভেৰী পিটুইটেৰী আৰু থাইৰয়ড গ্ৰন্থিৰ কাৰ্যকলাপ দুৰ্বল হৈ পৰিলে, তেজ গোটা মৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াটো দুৰ্বল হ'লে, কাৰ্ভিক্সত আঘাত পোৱাৰ ফলত আৰু কিছুমান মনোবৈজ্ঞানিক কাৰকৰ বাবে অতিৰজঃ স্ৰাৱ হ'ব পাৰে।

কোষ্ঠৰজ হ'ল আন এটা চিকিৎসাশাস্ত্ৰভিত্তিক অভিধা। ৰক্তস্ৰাৱৰ পূৰ্বে, স্ৰাৱ আৰম্ভ হ'লে অথবা স্ৰাৱ হৈ থকা সময়ত মহিলাই যন্ত্ৰণা আৰু অসুবিধাত ভোগে। বিশেষকৈ তলপেট আৰু উৰুৰ বিষ হয়। পূৰ্ণ বিকাশ নঘটা গৰ্ভাশয়, হৰম'নে সৃষ্টি কৰা ব্যাঘাত, পেলভিচ অংশৰ ৰোগজনিত পৰিৱৰ্তনৰ দৰে দৈহিক সংৰচনাৰ বিজুতি আৰু বিভিন্ন মানসিক কাৰণত কোষ্ঠৰজ হ'ব পাৰে।

শ্বেতপ্ৰদৰ হ'ল আন এটা চিকিৎসাবিজ্ঞানভিত্তিক অভিধা। স্ৰাৱৰ সময়ত ঈষৎ হালধীয়া ৰঙণৰ জৰায়ু স্ৰাৱ হয়। ৰক্তস্ৰাৱ চক্ৰ এটাৰ প্ৰথমাৰ্দ্ধত শ্বেতপ্ৰদৰক স্বাভাৱিক বুলি ধৰা হয়। কিন্তু অত্যধিক শ্বেতপ্ৰদৰৰ ফলত প্ৰদাহ অথবা খজুৰতিৰ দৰে সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

কাৰণ ঃ

- হৰম'নৰ ভাৰসাম্যহীনতা।
- প্ৰজনন অংগবোৰৰ ত্ৰুটিপূৰ্ণ বিকাশ।
- হতাশা, ভয়, মানসিক চাপ আৰু চিন্তাৰ দৰে মনোবৈজ্ঞানিক কাৰক।
- জীৱনাপন, খাদ্য গ্ৰহণ আৰু চিন্তাৰ অস্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস।
- গুৰু, তৈলাক্ত, মচলাযুক্ত আৰু ভজা খাদ্য গ্ৰহণৰ আধিক্য।
- শাৰীৰিক শ্ৰম/ব্যায়ামৰ অনুপস্থিতি।

লক্ষণ ঃ

- অনিয়মীয়া ঋতুস্ৰাৱ
- ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত বিষ হোৱা
- যথেষ্ট পৰিমাণে আৰু দুৰ্গন্ধযুক্ত স্ৰাৱ হোৱা
- ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত পিঠি বিষোৱা
- মূৰৰ বিষ আৰু মূৰ গধুৰ হৈ থকা
- বিৰক্তিবোধ আৰু অহেতুক চিন্তা
- ভোক নলগা আৰু

- দুর্বলতা।

ঋতুস্ৰাৱ বিসংগতিৰ যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণ

নাৰীদেহৰ এণ্ডোক্ৰাইন প্ৰণালীটোৰ কার্যসম্পাদন পদ্ধতিৰ শুধৰণি ঘটাই আৰু কার্যাৱলীৰ মাজত সমতা স্থাপন কৰি ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আঁতৰোৱাত যোগে সহায় কৰে। যোগে দেহ আৰু মনক বিশ্ৰাম দিয়ে বাবে মনোবৈজ্ঞানিক সমস্যাবোৰ যথেষ্টখিনি সাম কাটে।

সৎকর্ম ঃ

নেতি (দৈনিক), কুঞ্জল (সপ্তাহত দুবাৰ), লঘূশংখ প্ৰক্ষালন (মাহত এবাৰ)।

কুঞ্জল আৰু লঘূশংখ প্ৰক্ষালনে কৌষ্ঠকাঠিন্য আঁতৰ কৰে। ই হ'ল ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আঁতৰোৱাৰ প্ৰাৰম্ভিক পর্যায়।

আসন ঃ

সাধাৰণ স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিবলৈ আৰু ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত সৃষ্টি হোৱা সৰু সুৰা সমস্যাবোৰ লাঘৱ কৰিবলৈ যোগাসনবোৰ উপযোগী। এই আসনবোৰে দেহৰ প্ৰাণচাঞ্চল্য আৰু শক্তি বৃদ্ধি কৰে। ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আঁতৰাবলৈ তলৰ আসনবোৰ কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়—

তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি চক্ৰাসন, সূর্য নমস্কাৰ, ত্ৰিকোণাসন, বজ্ৰাসন, শশাংকাসন, উষ্ট্ৰাসন, বক্ৰাসন, গোমুখাসন, অর্ধ-মৎস্যেন্দ্ৰাসন, মর্জৰী আসন, ভূজংগাসন, অর্ধ-শল্‌ভাসন, হলাসন, সর্বাংগাসন আৰু শৱাসন।

ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি আঁতৰ কৰাৰ বাবে ওলোটা আসনবোৰ বিশেষভাৱে কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়। এনে আসনে প্ৰজনন অংগবোৰৰ পৰা বর্জ্য পদার্থ সহজে বাহিৰ হৈ যোৱাত সহায় কৰে আৰু পিটুইটেৰী ৰক্ত প্ৰবাহৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰে। কেৱল ৰক্তস্ৰাৱ হৈ থকা দিনকেইটাত এই আসনবোৰ কৰিব নালাগে।

প্ৰাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন, শীতলী, উজ্জয়ী, ভ্ৰমৰী আৰু ভষ্ট্ৰিকা।

প্ৰাণায়ামে অতিন্দ্ৰীয় স্তৰৰ অহেতুক চিন্তা আৰু মানসিক বিৰক্তিবোধ আঁতৰ কৰে। ভষ্ট্ৰিকা ক্ৰিয়াই প্ৰাণচাঞ্চল্য বৃদ্ধি কৰে আৰু শৰীৰৰ পৰা বিষাক্ত উপাদান বাহিৰ হৈ যোৱাত সহায় কৰে। ৰজঃকৃচ্ছতা আৰু কোষ্ঠৰজ থকাসকলক ভষ্ট্ৰিকা কৰাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়।

মুদ্ৰাবন্ধ ঃ

বিপৰীতকৰণী মুদ্ৰা, যোগ মুদ্ৰা, অশ্বিনী মুদ্ৰা, মহামুদ্ৰা, উদ্দীয়নবন্ধ, মূলবন্ধ।

অশ্বিনী মুদ্ৰা আৰু মূলবন্ধে প্ৰজনন অংগবোৰত প্ৰাণসঞ্চাৰি শক্তি উৎপন্ন কৰে। এই মুদ্ৰাবোৰে যোনিদেশৰ স্নায়ুবোৰকো উদ্দীপনা যোগায়।

ধ্যান ঃ

অজপজাপ, নাদযোগ।

মনৰ পৰা চাপ আঁতৰোৱাত ধ্যানে সহায় কৰে।

খাদ্য তালিকা ঃ

- ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি থকা মহিলাৰ খাদ্য সদায় সাধাৰণ হ'ব লাগে। মচলা বাদ দিব লাগে আৰু সহজে হজম হোৱা খাদ্য খাব লাগে।
- সেউজীয়া শাক আৰু ফলমূল প্ৰচুৰ পৰিমাণে খাব লাগে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক —

(ক) একেবাৰে সাধাৰণ সন্ধি প্ৰদাহৰ প্ৰকাৰ তিনিটা হ'ল গ্ৰন্থিবাত, ... আৰু ৰসবাত।

(খ) উদ্‌ফাই অথবা হাপানি ৰোগ হ'ল এটা ..... ৰোগ।

(গ) কৌষ্ঠকাঠিন্য হ'লে দেহৰ গোটা বৰ্জ্য পদাৰ্থবোৰ বাহিৰ কৰি দিয়াৰ প্ৰক্ৰিয়াটো ..... হৈ পৰে।

(ঘ) ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত অত্যধিক ৰক্তস্ৰাৱ হোৱাৰ অৱস্থাটো বুজাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা চিকিৎসাশাস্ত্ৰ ভিত্তিক অভিধাটো হ'ল .....।

(ঙ) অশ্বিনী মুদ্ৰা আৰু মূলবন্ধে ..... অংগবোৰত প্ৰাণসঞ্চাৰি শক্তি উৎপন্ন কৰে।



৪.৮ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

বহুতো ৰোগক সাধাৰণ ৰোগ বুলি ধৰা হয়। সন্ধি প্ৰদাহ, উদ্‌ফাই, কৌষ্ঠকাঠিন্য, পিঠিৰ বিষ আৰু ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতি হ'ল এনে কেইটামান সাধাৰণ ৰোগ। প্ৰতিটো ৰোগৰ কাৰণ আৰু লক্ষণ বেলেগ বেলেগ। কিন্তু তাৰ মাজতো উমৈহতীয়া কাৰণ কেইটামান হ'ল ত্ৰুটিপূৰ্ণ জীৱন শৈলী, খাদ্যাভ্যাস আৰু শাৰীৰিক শ্ৰম/ব্যায়ামৰ অভাৱ। এই ৰোগবোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবে যোগাসনৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়। যোগে ইতিবাচক চিন্তাৰ আৰ্হি গঢ়ি তোলে, মানসিক চাপ আৰু চিন্তা/উৎকণ্ঠা আঁতৰ কৰে। যোগাসন আৰু প্ৰাণায়ামৰ দৰে যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে বন্ধ হৈ থকা প্ৰাণ শক্তি মুকলি কৰে। সৎকৰ্ম অনুশীলনে আভ্যন্তৰীণ অংগ-প্ৰত্যংগবোৰ চাফা কৰে। ই পাকস্থলী, ক্ষুদ্ৰান্ত্ৰ আৰু বৃহদান্ত্ৰৰ দৰে অংশবোৰ পৰিস্কাৰ কৰাৰ ফলত নানা প্ৰকাৰৰ দৈহিক সমস্যা আঁতৰ হয়। প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিয়েই নিৰোগী হৈ থাকিবলৈ যোগৰ অনুশীলনক জীৱনৰ অংগ কৰি লোৱা উচিত।



৪.৯ অধিক জানিবলৈ

১) *Yogic for Common Ailments*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

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

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

৪) *Yogic and Naturopathic Treatment for Common Ailments,* Central Council for Research in Yoga and Naturopathy: New Delhi.

৫) *Yoga for Digestive Disorders*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

৬) *Yoga for Arthritis*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

৭) *Yoga for Bronchial Asthma*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bendaluru.



৪.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) অস্থিবাত

(খ) শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত

(গ) মস্থৰ

(ঘ) ৰক্তপ্রদৰ

(ঙ) প্রজনন।



৪.১১ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) অতি চুটি প্ৰশ্নঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ সন্ধি প্ৰদাহত কোনবোৰ যোৱা ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'ব পাৰে?

প্ৰশ্ন ২ ঃ উদ্‌ফাই ৰোগৰ বাবে কোনটো মূদ্ৰা বন্ধ উপযোগী?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ য়ুটেৰাচ, ফেল'পিয়ন টিউব আৰু অ'ভেৰীৰ দৰে অভ্যন্তৰীণ অংগত শ্ৰেণীদেশ সংক্ৰমণৰ ফলতো পিঠি বিষাব পাৰে। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখক)

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ গ্ৰন্থিবাতৰ লক্ষণসমূহ কি কি?

প্ৰশ্ন ২ ঃ অস্থিবাত কি কি কাৰণত হ'ব পাৰে?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ উদ্‌ফাই ৰোগ হ'লে কেনেধৰণৰ খাদ্য এৰাই চলিব লাগে?

প্ৰশ্ন ৪ ঃ কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ কাৰণসমূহ তালিকাভূক্ত কৰক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ ঋতুস্ৰাৱৰ বিসংগতিৰ কাৰণসমূহ কি কি?

(ক) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ সন্ধি প্ৰদাহৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰক। সন্ধি প্ৰদাহ নিয়ন্ত্ৰণকাৰী কেইটামান যোগ অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ উদ্‌ফাই ৰোগৰ কাৰণ, লক্ষণ আৰু যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ পিঠিৰ বিষৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰক। পিঠিৰ বিষ নিয়ন্ত্ৰণকাৰীকেইটামান যোগ অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰক। ইয়াক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা কেইটামান যোগ অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ কেইটামান সাধাৰণ ঋতুস্ৰাৱজনিত বিসংগতিৰ কথা চমুকৈ লিখক। এনে বিসংগতিবোৰৰ কাৰণ, লক্ষণ আৰু যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণৰ উপায়বোৰ আলোচনা কৰক।

*** ***** ***

অধ্যায় ৫ ঃ মানসিক ৰোগৰ যোগ চিকিৎসা

অধ্যায় গাঁথনি

৫.১ উদ্দেশ্য
৫.২ পৰিচয়
৫.৩ উৎকণ্ঠা কমোৱা যোগাসন
৫.৪ মানসিক চাপ আঁতৰোৱা যোগাসন
৫.৫ হতাশা নাইকিয়া কৰা যোগাসন
৫.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
৫.৭ অধিক জানিবলৈ
৫.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান
৫.৯ আৰ্হি প্রশ্ন

৫.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- সাধাৰণ মানসিক ৰোগৰ কাৰণবোৰ বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- মানসিক ৰোগৰ লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰিব পাৰিব
- উৎকণ্ঠা, মানসিক চাপ আৰু হতাশা আঁতৰোৱা যোগ চিকিৎসা অনুশীলনৰ পৰামর্শ দিব পাৰিব।

৫.২ পৰিচয়

আধুনিক জীৱনে মানুহৰ মানসিক আৰু শাৰীৰিক প্রয়োজনীয়তা পূৰাব পৰা সকলো ধৰণৰ সম্ভাব্য পৰিঘটনামূলক সা-সুবিধা আগবঢ়াব পৰা হৈছে। প্রযুক্তিৰ সৈতে জড়িত আৰামদায়ক সা-সুবিধাবোৰৰ যথেষ্ট বিকাশ ঘটা সত্বেও মানুহে জীৱনৰ গুণগত মান হেৰুৱাই পেলাইছে যেন বোধ হয়। একেদৰে, আধুনিক শৰীৰ বিজ্ঞানৰ নীতিৰ আধাৰত উদ্ভাৱন ঘটা চিকিৎসাবোৰে অতীন্দ্রিয় (psychic) আৰু মনোদৈহিক (psychosomatic) বিসংগতিবোৰ আঁতৰোৱাৰ ক্ষেত্রত অধিকাংশ সময়তে বিফলতাৰ পৰিচয় দিছে।

মানুহৰ মেজাজ, চিন্তা আৰু আচৰণক প্রভাৱিত কৰা বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থা-বিসংগতিকে মানসিক ৰোগ বোলা হয়। কেইটামান সাধাৰণ মানসিক ৰোগ হ'ল উৎকণ্ঠাজনিত বিসংগতি, হতাশা, স্কিজ'ফ্রেনিয়া, খাদ্যগ্রহণত দেখা দিয়া বিসংগতি আৰু নিচাসক্তৰ দৰে কৰা আচৰণ। এইখিনিতে এটা কথা জানি থোৱা ভাল হ'ব যে বহুতো লোক সময়ে সময়ে বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাত আক্রান্ত হয়। এটা মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাক তেতিয়া

মানসিক ৰোগ বুলি গণ্য কৰা হয়, যেতিয়া সমস্যাটোৰ লক্ষণবোৰে সমস্যাত ভোগা ব্যক্তিৰ বাবে সঘনাই মানসিক চাপৰ সৃষ্টি কৰে আৰু এনে ব্যক্তিৰ সাধাৰণ কার্য সম্পাদন কৰাৰ সামর্থক প্রভাৱিত কৰে। মানসিক ৰোগত আক্রান্ত ব্যক্তিৰ জীৱন দুর্বিসহ হৈ পৰিব পাৰে আৰু দৈনন্দিন জীৱন সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰাত বিভিন্ন সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। মানসিক ৰোগ এটা সাধাৰণ সমস্যা। মানুহে সৰুকালৰে পৰা প্রাপ্তবয়স্ক হোৱাৰ পাছত যিকোনো বয়সতে মানসিক ৰোগৰ বলি হ'ব পাৰে। এনে ৰোগৰ প্রভাৱ অস্থায়ী অথবা দীর্ঘম্যাদী হ'ব পাৰে। বহুদিন চিকিৎসা নকৰাকৈ থকা মানসিক ৰোগে গুৰুতৰ ধৰণৰ আৱেগিক, আচৰণকেন্দ্রিক আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

বহু দিনৰ আগৰে পৰাই যোগক মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰিব পৰা এক আহিলা বুলি গণ্য কৰা হৈ আহিছে। প্রাণ স্তৰটোত কোনো সংশোধনী ঘটালে মানৱ দেহৰ মনোদৈহিক স্তৰতো সংশোধন ঘটে। যোগৰ মনোদৈহিক অনুশীলনে আমাৰ বস্তু, ধাৰণা আৰু ব্যক্তি সম্পর্কে অধিক বস্তুনিষ্ঠিভাৱে অনুধাৱন কৰাৰ সামর্থ বৃদ্ধি কৰে।

ড° এইছ আৰ নাগেন্দ্রই মানসিক ৰোগত আক্রান্ত লোকক যোগভিত্তিক অনুশীলনে কেনেদৰে পাঁচ ধৰণে সহায় কৰে সেয়া বর্ণনা কৰিছে।

১) **প্রশান্তিদায়ক প্রভাৱ ঃ** ব্যক্তি যিমানে উত্তেজিত হৈ থাকিব, সিমানেই তেওঁৰ বাবে যোগ অনুশীলন কৰা আৰু বিশ্রাম লোৱাটো কঠিন হ'ব। কিন্তু আসন, প্রাণায়াম আৰু ক্রিয়া (কপালভাতি, ট্রটক, নেতি ইত্যাদি পৰিশোধন কৌশল) আদিৰ দৰে শাৰীৰিক অনুশীলনবোৰৰ সহায়ত অধিকাংশ মানসিক ৰোগীয়ে উত্তেজনাৰ উপশম ঘটাই সুফল লাভ কৰে।

২) **সজাগতা বৃদ্ধি ঃ** যোগ অনুশীলনে নিজৰ আৰু চৌপাশৰ বিষয়ে ব্যক্তিৰ সজাগতা বৃদ্ধি কৰে। মানসিক ৰোগী যেতিয়া হৃৎস্পন্দন, সিৰা-ধমনীৰ ধিপ্‌ধিপনি আদিৰ দৰে অতি মৌলিক শাৰীৰিক সংবেদনবোৰৰ বিষয়ে সজাগ হৈ পৰে, তেতিয়া তেওঁৰ সজাগতা বদ্ধি কৰিব পৰা পৰিসৰটো অধিক ব্যাপক হৈ পৰে। এনে ব্যাপ্ত পৰিসৰৰ ভিতৰত ৰোগীৰ চৌপাশ আৰু অন্য ব্যক্তি বিষয়ক সজাগতাক সামৰি লোৱা হয়।

৩) **মনোযোগৰ সময়সীমা বৃদ্ধি ঃ** এগৰাকী মানসিক ৰোগীৰ বাবে গুৰুতৰ অৱস্থা শাম কটাৰ পাছত পুনৰ স্বাভাৱিক জীৱন-যাত্রাৰ অনুশীলনলৈ উভতি যোৱাটো এক কঠিন কাম হৈ পৰে। ইয়াৰ এটা প্রধান কাৰণ হ'ল মানসিক ৰোগৰ আক্রমণৰ ফলত ব্যক্তিৰ মনোযোগৰ সময়সীমা হ্রস্ব হৈ পৰে আৰু সহজে মনোযোগ ভংগ হয়। এই মনোযোগৰ সময়সীমা হ্রস্ব হোৱা আৰু সহজে মনোযোগ ভংগ হোৱা প্রৱণতাৰ বাবে এগৰাকী স্কিজ'ফ্রেনিক ৰোগীয়ে সফলতাৰে কোনো কাম সমাপ্ত কৰিব নোৱাৰে। যোগৰ অনুশীলন কৰা মানুহে সহজে দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে মনোযোগ কেন্দ্রীভূত কৰি ৰখাৰ সামর্থ আহৰণ কৰে।

৪) **গ্রহণ আৰু অনুকূলনশীলতা ঃ** মানসিক ৰোগীক পুনৰ সুস্থ কৰি তোলাৰ এটা প্রত্যাহ্বান হ'ল এনে ৰোগীক নিজ নিজ গৃহত উপযুক্তভাৱে পুনৰ সংস্থাপিত কৰা হয় যদিও গৃহ

পৰিৱেশ ৰোগীৰ প্ৰতিকূল আৰু অস্বাস্থ্যকৰ হোৱা বাবে ৰোগীৰ অৱস্থা পুনৰ শোচনীয় হৈ পৰে। যোগভিত্তিক পৰামৰ্শদানৰ এটা অংশ হ'ল গ্ৰহণ আৰু অনুকূলনশীলতাৰ কিছুমান ধাৰণা। এই ধাৰণাবোৰ হৃদয়ংগম কৰিব পৰা ৰোগীসকলৰ চিকিৎসা কেন্দ্ৰৰ পৰা বাহিৰৰ পৃথিৱীখনলৈ কৰা স্থানান্তৰ প্ৰক্ৰিয়াটো সফল হয়।

৫) **সুৰক্ষাবোধ ঃ** এগৰাকী মানসিক ৰোগী সুস্থ হৈ উঠাৰ সময়ত ভক্তি যোগ অথবা কোনো এক পৰম সত্তা অথবা কোনো এক আদৰ্শ ব্যক্তিৰ প্ৰতি থকা যিকোনো ধৰণৰ ভক্তিভাৱ আৰু সমৰ্পণৰ মনোভাৱে যথেষ্ট সহায় কৰে (অৰ্থাৎ, ধ্যানমগ্ন হ'বলৈ শিকা মানসিক ৰোগীবোৰে সাধাৰণতে অলীক দৰ্শন, বিভ্ৰান্তি আৰু আচহুৱা আচৰণ প্ৰদৰ্শন আদিৰ দৰে লক্ষণবোৰ দেখুওৱাটো বন্ধ কৰে)। প্ৰায়েই দেখা যায় যে দীৰ্ঘদিনীয়া আৰু জটিল মানসিক ৰোগত ভোগাসকলৰ সময় বাগৰাৰ লগে লগে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সৈতে সম্পৰ্ক ক্ষীণ হৈ পৰে। সুস্থ হৈ উঠা মানসিক ৰোগীয়ে পৰিয়ালৰ সমৰ্থন অবিহনে অসুৰক্ষিত অনুভৱ কৰিব পাৰে। এনে ৰোগীৰ অৱস্থা উন্নত হোৱাৰ সম্ভাৱনা কমি যাব অথবা পুনৰ আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি যোৱাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়িব পাৰে। এনে অৱস্থাত ভক্তিবোধ আৰু কোনো এক পৰম সত্তা অথবা আদৰ্শৰ আগত আত্মসমৰ্পনৰ মনোভাৱ মানসিক ৰোগীক আশ্বাস আৰু সুৰক্ষাৰ অনুভৱ প্ৰদান কৰিব পাৰে।

মানসিক ৰোগত যোগভিত্তিক জীৱন শৈলী অনুসৰণৰ গুৰুত্ব

- যোগে কায়িক অস্তিত্ব আৰু দেহৰ জীৱনকালক আত্ম-উপলব্ধিৰ মাধ্যম বুলি গণ্য কৰে। এনে ধৰণৰ চিন্তাই মানুহক জীৱন আৰু জীয়াই থকাৰ শৈলীক এক ধৰণৰ উদ্দেশ্যবোধ আৰোপ কৰিবলৈ শিকায়।
- দমন আৰু অৱদমনৰ দৰে মনোবৈজ্ঞানিক অহংবোধ প্ৰতিৰক্ষাকাৰী ব্যৱস্থাবোৰৰ মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা আৰু হতাশা আদিৰ সৈতে ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে মানুহক এই অহংবোধ প্ৰতিৰক্ষাকাৰী ক্ৰিয়াবোৰৰ মুক্ত প্ৰকাশৰ সহজ পন্থা আগবঢ়ায়। ই মানসিক বিশোধন (mental catharsis) প্ৰক্ৰিয়াটো সংঘটিত হোৱাত সহায় কৰে।
- উৎকণ্ঠা আৰু হতাশাৰ দৰে মানসিক ৰোগত ভোগা ব্যক্তি আকস্মিক ইচ্ছা আৰু আৱেগৰ দাস। যোগে বিশ্বাস কৰে যে ব্যক্তিৰ অভ্যন্তৰীণ সত্তাৰ অন্বেষণ কৰি আৰু এই সত্তাক জনাৰ প্ৰয়াস কৰি এই অৱস্থাবোৰ নাইকিয়া কৰিব পাৰি।
- যোগভিত্তিক অনুশীলনে মানুহৰ মনত আত্ম-মূল্য আৰু জীৱনৰ অৰ্থবহতা সম্পৰ্কে ইতিবাচক অনুভৱৰ সৃষ্টি কৰে। এই ইতিবাচক প্ৰভাৱে মানুহৰ ব্যক্তিগত তথা সামাজিক প্ৰচেষ্টাবোৰক ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত কৰে। ইয়াৰ ফলত মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা আৰু হতাশাৰ প্ৰতি মানুহে দেখুওৱা সঁহাৰিৰ মাত্ৰা কমি যায়।
- 'য়ম' আৰু 'নিয়ম'বোৰে দৈহিক স্তৰৰ নিশ্চলতা আৰু স্বতঃপ্ৰবৃত্তিবোৰ ভাঙি পেলায়। ই মানৱ মনৰ সচেতন আৰু অচেতন আকস্মিক ইচ্ছা, প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশৰ ইচ্ছা আৰু চৰ্ত আৰোপ কৰাৰ প্ৰৱণতাৰ পৰা মানুহক মুক্ত কৰিবলৈ কিছুমান আধ্যাত্মিক অনুশীলন আগবঢ়ায়।

৫.৩ উৎকণ্ঠা কমোৱা যোগাসন

উৎকণ্ঠা (Anxiety) হ'ল এটা অস্বস্তিদায়ক মানসিক স্থিতি। ভয়, চিন্তা আৰু পূৰ্বানুমানৰ দৰে কিছুমান আৱেগৰ এক জটিল সংমিশ্রণৰ ফলত উৎকণ্ঠাৰ সৃষ্টি হয়। প্রত্যেক ব্যক্তিয়েই জীৱনৰ কোনোবা বিন্দুত উৎকণ্ঠাত ভোগে। যেনে— মানুহ পৰীক্ষাত বহিবৰ সময়ত উৎকণ্ঠাত ভোগে, কোনো চাকৰিৰ বাবে সাক্ষাৎকাৰ দিবলৈ যাওঁতে, কোনো সভা-সমিতিত ভাষণ দিবৰ সময়ত, বিদ্যালয়লৈ প্রথমবাৰ যাবলৈ ওলাওতে নাইবা কোনো স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ সময়ত মানুহ উৎকণ্ঠাৰ বলি হ'ব পাৰে। এনে পৰিস্থিতিত উৎকণ্ঠিত হোৱাটো এটা স্বাভাৱিক কথা। উৎকণ্ঠা হ'ল মানসিক চাপৰ স্বাভাকি প্রতিক্রিয়া। জীৱনত কিছু পৰিমাণে উৎকণ্ঠা থকাটো স্বাভাৱিক। ই ব্যক্তিক কোনো কার্য প্রণালীবদ্ধভাৱে সম্পাদন কৰাৰ বাবে প্রয়োজনীয় পৰিকল্পনা যুগুত কৰিবলৈ উদ্বুদ্ধ কৰে। এনে পৰিকল্পনাই আমাক কার্যালয়ত সৃষ্টি হোৱা কোনো চিন্তাজনক পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হোৱাত, কোনো পৰীক্ষাৰ বাবে প্রস্তুতি চলোৱাত কোনো গুৰুত্বপূর্ণ ভাষণ প্রদানত মনোযোগী হৈ ৰোৱাত সহায় কৰে। কিন্তু কিছুমান ব্যক্তিৰ বাবে চিন্তা নিয়ন্ত্রণ কৰাটো কঠিন হৈ পৰে। মাত্রাধিক উৎকণ্ঠাই ব্যক্তিৰ স্বাভাৱিক দক্ষতাক বাধাগ্রস্ত কৰে। চিৰস্থায়ী উৎকণ্ঠা (Chronic anxiety) হ'ল অতি উদ্বেগ (hypertension), ৰক্তপ্রবাহ বন্ধ হোৱাৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা হৃৎৰোগ (ischemic heart disease), মেদবহুলতা (obesity), উদ্‌ফাই ৰোগ (asthma) আৰু বহুমূত্র (diabetes)ৰ দৰে বহুতো মনোদৈহিক বিসংগতিৰ এক প্রধান কাৰণ।

উৎকণ্ঠা সৃষ্টি হোৱাৰ আঁৰৰ প্রধান উপাদান তিনিটা। প্রথম উপাদানটো হ'ল মনো-দৈহিক। এই উপাদানবিধে ধিপ্‌ধিপনি বঢ়া (বুকুৰ ধিপ্‌ধিপনি), উশাহ চুটি হোৱা, মূৰ ঘূৰণি আৰু ঘাম নিঃসৰণৰ দৰে উৎকণ্ঠাজনিত লক্ষণবোৰ সৃষ্টি কৰে। দ্বিতীয় উপাদানটো হ'ল মনোবৈজ্ঞানিক উপাদান। এই উপাদানবিধে বিৰক্তিবোধ, মনোযোগৰ অভাৱ, চিন্তাবৈকল্য, গভীৰ ভয়বোধ আদিৰ সৃষ্টি কৰে। তৃতীয় উপাদানটো হ'ল আন্তর্ব্যক্তিক উপাদান। পুনৰ আশ্বাস লাভৰ বাবে অন্য ব্যক্তিৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰাটোৱেই হ'ল এই উপাদানবিধৰ দ্বাৰা সৃষ্ট লক্ষণ।

কাৰণ ঃ

উৎকণ্ঠাৰ প্রকৃত কাৰণ এতিয়াও সম্পূর্ণৰূপে জানিব পৰা হোৱা নাই। এই সম্পর্কে চলা গৱেষণাবোৰৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে বহুতো কাৰকে উৎকণ্ঠাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। এনে কাৰক কিছুমান হ'ল—

- বংশানুক্রমিক
- গার্হস্থ্য হিংসা আৰু শিশু নির্যাতনৰ দৰে মানসিক চাপপূর্ণ অথবা আঘাতৰ অভিজ্ঞতাৰে ভৰা জীৱন ইতিহাস।
- ভয়, বিশেষকৈ অৱহেলিত অথবা মাত্রাধিক সুৰক্ষিতভাৱে ডাঙৰ কৰা ল'ৰা-ছোৱালী, কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত উৎপন্ন হোৱা ভয় আৰু জীৱন অথবা কর্মসংস্থাপন ক্ষেত্রত বিফলতাই সৃষ্টি কৰা অসন্তুষ্টি।

- আবেগ আৰু আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণকাৰী মস্তিষ্কৰ বিশেষ অংশবোৰ মাত্ৰাধিক সক্ৰিয়তা।
- ষ্টেৰ'ট'নিন আৰু নোৰাড্ৰেনালিনৰ দৰে মগজুৰ ৰাসায়নিক দ্ৰব্যবোৰৰ ভাৰসাম্যহীনতা— এই দ্ৰব্যবোৰে আমাৰ মেজাজ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু পৰিচালিত কৰে।



চিত্ৰ ৫.১ ঃ উৎকণ্ঠাৰ লক্ষণবোৰ

লক্ষণ ঃ

উৎকণ্ঠাৰ সাধাৰণ লক্ষণবোৰ হ'ল—

- বুকু কঠিন হৈ পৰাৰ অনুভৱ
- বস্তু গিলোতে অথবা উসাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা
- মানসিক আলোড়নৰ সৈতে টেকিকার্ডিয়া
- বুকুৰ বিষ
- মূৰ, মুখমণ্ডল, ডিঙি আৰু কান্ধৰ বিষ অথবা জঠৰতা
- মাত্ৰাধিক ঘাম নিৰ্গত হোৱা
- সঘনাই প্ৰস্ৰাৱ হোৱা
- শৰীৰৰ কঁপনি (দৃশ্যমান অথবা আভ্যন্তৰীণ)
- বদহজম, বুকু জ্বলা-পোৱা, কৌষ্ঠকাঠিন্য অথবা ডায়ে�ৰিয়া
- শাৰীৰিক সম্পৰ্ক স্থাপনত সৃষ্টি হোৱা বৈকল্যাৱস্থা
- নিদ্ৰাহীনতা, সপোনত ভয় খোৱা

যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

মানসিক উৎকণ্ঠা নিৰাময়ৰ বাবে মনৰ অতি-সক্রিয় অৱস্থা ব্যাহত কৰিব লাগিব। বক্ষগহ্বৰৰ পৰা শ্বাস-প্রশ্বাস লোৱাৰ সলনি তলপেটৰ পৰা শ্বাস-প্রশ্বাস লোৱা কার্যৰ জৰিয়তে সজাগতাৰ সচেতন স্থানান্তৰ ঘটাব পাৰিলে উৎকণ্ঠা যথেষ্টখিনি শাম কটাব পাৰি।

সৎকর্ম ঃ

জল নেতি, ট্রটক, কপালভাতি (নৰম)

আসন ঃ

সূর্য নমস্কাৰ, তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি-চক্রাসন, বৃক্ষাসন, বক্রাসন, গোমুখাসন, অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রাসন, উষ্ট্রাসন, শশাংকাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, পৱন মুক্তাসন, অর্ধ হলাসন, বিপৰীত কৰণি আসন, মকৰাসন, ভূজঙ্গাসন, অর্ধ শল্‌ভাসন, শৱাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন, উজ্জয়ী, শীতলী/শীতকাৰী, ভ্রমৰী প্রাণায়াম।

মুদ্রা বন্ধ ঃ

উদ্দীয়ন বন্ধ

ধ্যান ঃ

শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কীয় সজাগতা, ওঁম জপ।

অন্যান্য ঃ

- উৎকণ্ঠাত ভোগা ৰোগীৰ বাবে যোগ নিদ্রা উপকাৰী। যোগ নিদ্রাই মানুহৰ অৱচেতন স্তৰত ক্রিয়া কৰি দেহ আৰু মনত এক সুস্থিৰ সন্তুলনৰ প্রতি স্পৃহাযুক্ত (homeostasis) অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে।
- উৎকণ্ঠাত ভোগা ৰোগীয়ে শীতল পানীয় খাব নালাগে। সঘনাই চাহ নাইবা কফি খোৱাতকৈ কুহুমীয়া পানী খোৱা উচিত।
- পাতল আৰু সহজে হজম হোৱা খাদ্য খাব লাগে।
- কোনো গঠনমূলক কার্যত নিজকে জড়িত ৰখা উচিত।

৫.৪ মানসিক চাপ আঁতৰোৱা যোগাসন

আমাৰ স্নায়ু প্রণালীয়ে যেতিয়াই ভাবে যে আমাৰ শৰীৰটোৰ প্রতি কোনো তাৎক্ষণিক ভাবুকি আহিছে অথবা শৰীৰটো বিপদত পৰিব, তেতিয়াই ইয়াৰ তাৎক্ষণিক আৰু মৌলিক সঁহাৰি হিচাপে মানসিক চাপ (stress)ৰ সৃষ্টি হয়। মানসিক চাপ হ'ল শৰীৰৰ অনৈচ্ছিক প্রতিক্রিয়া। ই দাবী আৰু চাপৰ প্রতি আমি জনোৱা শাৰীৰিক আৰু আৱেগিক সঁহাৰি বর্ণনা কৰে। সকলো লোকেই সময়ে সময়ে মানসিক চাপৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰে। সকলো ধৰণৰ কাম-কাজৰ সৈতে মানসিক চাপ জড়িত। মানসিক চাপ এটা ইতিবাচক কথা হ'ব পাৰে। ই ব্যক্তিৰ বৃদ্ধি বিকাশ ঘটাত সহায় কৰাৰ লগতে ব্যক্তিক উদ্দীপনাময় কৰি ৰাখে আৰু কাম কৰিবলৈ উদ্বুদ্ধ কৰে। কিন্তু

যদি মানসিক চাপে মানুহৰ সহ্য আৰু সামৰ্থৰ সীমা চেৰাই যায় তেন্তে ই বিভিন্ন ধৰণে মানসিক তথা শাৰীৰিক স্বাস্থ্যক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।

মানসিক চাপৰ শিপা আছে আমাৰ মনত। কিন্তু ইয়াৰ ফল ভোগ কৰে আমাৰ শৰীৰে। মানসিক চাপৰ ক্ৰিয়া আৰু প্ৰতিক্ৰিয়া মনৰ পৰা শৰীৰলৈ আৰু শৰীৰৰ পৰা মনলৈ বিয়পে।

সকলো মানুহে মানসিক চাপ বিভিন্ন ধৰণে নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। সমগ্ৰ জীৱনকালত মানসিক চাপৰ সৈতে যুঁজাৰ সামৰ্থ সলনি হৈ থাকে। দৈনন্দিন জীৱনৰ মানসিক চাপৰ সৈতে যুঁজিবলৈ ফলপ্ৰসূ কৌশল বিকশাই তোলাসকলৰ গাত চাপৰ বাবে শাৰীৰিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক লক্ষণ দেখা দিয়াৰ সম্ভাৱনা কম।

দৰাচলতে জীৱন-মৃত্যুৰ পৰিস্থিতি সৃষ্টি হ'লে মানসিক চাপে আমাক নিজকে সুৰক্ষিত ৰাখিবলৈ ক্ষিপ্ৰতাৰে কাম কৰাৰ সুযোগ দিয়ে। কিন্তু কেতিয়াবা আমাৰ শৰীৰ, বিশেষকৈ আমাৰ স্নায়ু প্ৰণালীয়ে বাস্তৱ জীৱনত ভাবুকি সৃষ্টিকাৰী সমস্যা, দৈনিক সংঘৰ্ষ আৰু দৈনিক প্ৰত্যাহ্বানবোৰৰ মাজৰ প্ৰভেদ বিচাৰি উলিওৱাত অসমৰ্থ হয়। যেতিয়াই আমাৰ স্নায়ু প্ৰণালীয়ে এনে অসমৰ্থতাৰ পৰিচয় দিয়ে, ই দ্ৰুত গতিত আৰু সঘনাই মানসিক চাপ সৃষ্টিত অভ্যস্ত হৈ পৰে। এনে চাপ এসময়ত নোহোৱা কৰাটো অতি কঠিন হৈ পৰে। আমাৰ শৰীৰটো তেতিয়া অবিৰতভাৱে মানসিক চাপৰ এক উৰ্দ্ধ স্তৰত বৈ থাকে। ই গুৰুতৰ ধৰণৰ স্বাস্থ্য সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। মানসিক চাপৰ ফলত উচ্চ ৰক্তচাপ, বহুমূত্ৰ, উদ্‌ফাই, হৃৎৰোগ, পাকস্থলীৰ ঘা, নিদ্ৰাহীনতা, মূ�ৰৰ বিষ. আদি ৰোগে শৰীৰত বাহ ল'ব পাৰে।

কাৰণ ঃ

শৰীৰৰ বাহিৰ আৰু ভিতৰত থকা বিভিন্ন কাৰকে মানসিক চাপ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

- স্নায়ু, ইন্দ্ৰিয়, অংগ-প্ৰতংগ, গ্ৰন্থি আৰু মাংসপেশীত প্ৰয়োজনাধিক জোৰ পৰা।
- ভোক, পিয়াহ, মৰম-চেনেহ, সামাজিক মৰ্যাদা, জিৰণি, যৌন সম্পৰ্ক আদিৰ দৰে মৌলিক প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ পূৰণত বাধাৰ সৃষ্টি হোৱা।
- হঠাতে পোৱা দুখৰ খবৰ, ব্যৱসায়ত লোকচান, আত্মসংযমৰ অভাৱ, দুৰ্বল শাৰীৰিক তথা মানসিক স্বাস্থ্য।
- পৰিৱৰ্তিত পৰিস্থিতি, বিফলতা, ভয়, সফলতাৰ সীমা।
- দৰিদ্ৰতা, পৰিয়ালত সমন্বয়ৰ অভাৱ, কৰ্মসংস্থাপনহীনতা।
- উচ্চাত্মিকাবোধ, ঘৃণা, অসন্তুষ্টি আদি।

লক্ষণ ঃ

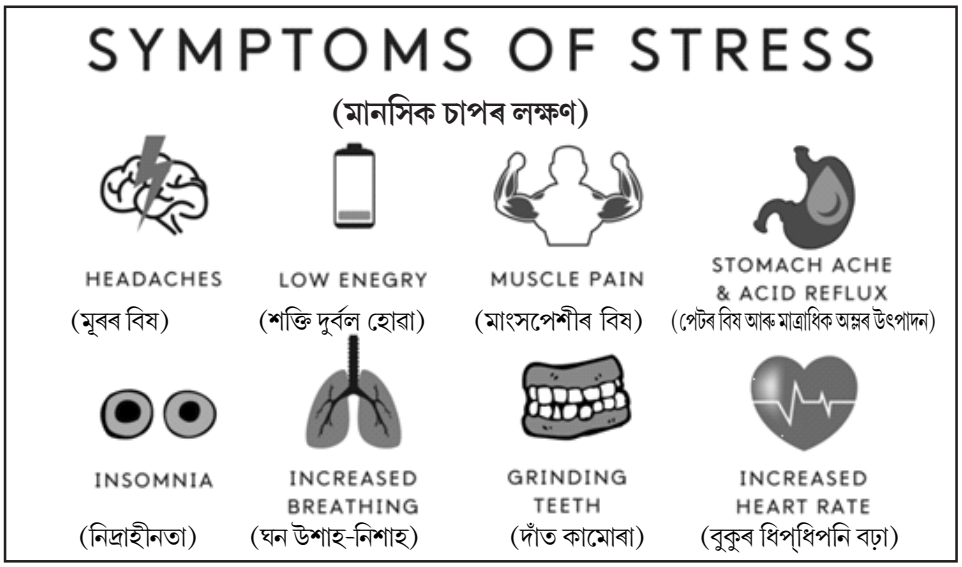
মানসিক চাপৰ শাৰীৰিক লক্ষণবোৰ হ'ল—

- শক্তি দুৰ্বল হৈ পৰা
- মূ�ৰৰ বিষ
- শাৰীৰিক সম্বন্ধ স্থাপনৰ ইচ্ছা হ্ৰাস পোৱা
- মাংসপেশীৰ টনাটনি আৰু বিষ

- মাংসপেশীৰ সংকোচন
- উশাহ চুটি হোৱা অথবা উশাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা

মানসিক চাপৰ মনোবৈজ্ঞানিক লক্ষণবোৰ হ'ল—

- বিৰক্তিবোধ নাইবা খঙাল মেজাজ
- মনোযোগ স্থাপনত অসুবিধা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৰাত অসুবিধা
- নিদ্রাত ব্যাঘাত জন্মা
- বিশ্রাম লওঁতে অসুবিধা পোৱা অথবা অস্থিৰ হৈ থকা
- চিন্তা বিহ্বল হৈ থকা
- অসহজ বোধ কৰা।



চিত্র ৫.২ ঃ উৎকণ্ঠাৰ লক্ষণসমূহ

যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

স্নায়ু প্রণালী আৰু এণ্ডোক্রাইন প্রণালী স্তৰত যোগ সুফলদায়ক। ই স্নায়ু প্রণালীৰ কার্যকলাপ আৰু শৰীৰৰ হৰম'নবোৰৰ ভাৰসাম্যতা ৰক্ষাত সহায় কৰে। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ তলৰ যোগ অনুশীলনবোৰ মানি চলাৰ পৰামর্শ দিয়া হয়।

সৎকর্ম ঃ

নেতি, কুঞ্জল আৰু ট্রটক।

আসন ঃ

তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি-চক্রাসন, ত্রিকোণাসন, পদ্মাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, বজ্রাসন, ভুজংগাসন, ধনুৰাসন, হলাসন, সর্বাংগাসন আৰু শৰাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন আৰু ভ্রমৰী।

মুদ্রা বন্ধ ঃ

জ্ঞান মুদ্রা।

ধ্যান ঃ

ওঁম মন্ত্ৰৰ জপ, শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কীয় সজাগতা।

খাদ্য তালিকা ঃ

- কফি, শীতল পানীয়, নিমখ, চিগাৰেট আৰু সুৰা এৰাই চলিব।

৫.৫ হতাশা নাইকিয়া কৰা যোগাসন

হতাশা এবিধ সাধাৰণ মানসিক ৰোগ। মানুহৰ অনুভৱ, চিন্তা আৰু কার্যত হতাশাই নেতিবাচক প্রভাৱ পেলায়। হতাশাৰ সবাতোকৈ গুৰুতৰ জটিলতাটো হ'ল ই আক্রান্ত ব্যক্তিক আত্মহননৰ পথ ল'বলৈ বাধ্য কৰাব পাৰে। হতাশাত ভোগা ব্যক্তিৰ মেজাজ সদায় নিৰাশাজনক হয় আৰু এনে ব্যক্তি এক দুখবোধে আচ্ছন্ন কৰি ৰাখে। এনে ব্যক্তি দুর্বল আত্মপ্রত্যয়ৰ গৰাকী হয়। এসময়ত কৰি ভাল পোৱা কামবোৰ কৰা আগ্রহ/ইচ্ছা হেৰুৱাই পেলায়। হতাশাৰ ফলত বিভিন্ন ধৰণৰ আৱেগিক আৰু শাৰীৰিক সমস্যাৰ উদ্ভৱ হ'ব পাৰে। ই ব্যক্তিৰ ঘৰ অথবা কর্মস্থলীত কাম কৰাৰ সামর্থ হ্রাস কৰে। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিয়ে সাধাৰণ দৈনন্দিন কাম-কাজবোৰ সুচাৰুৰূপে সমাধা কৰাতো অসুবিধা পায়। কেতিয়াবা এনে ব্যক্তিয়ে নিজকে জীয়াই থকাৰ অনুপযুক্ত বুলি অনুভৱ কৰে।

কাৰণ ঃ

হতাশা সৃষ্টিত বহুতো কাৰকে গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা লয়। হতাশা বিভিন্ন আনুবংশীয়, জৈৱ-ৰাসায়নিক, পাৰিপার্শ্বিক তথা মনোবৈজ্ঞানিক কাৰকৰ সংমিশ্রিত ফলাফল হ'ব পাৰে।

- **আনুবংশীয় কাৰক ঃ** এটা পৰিয়ালৰ কেইবাটাও প্রজন্মৰ সদস্য হতাশাৰ বলি হ'ব পাৰে।
- **জৈৱ-ৰাসায়নিক কাৰক ঃ** মস্তিষ্কৰ কোষবোৰে সংযোগ সংকেত প্রেৰণৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা চেৰ'ট'নিন, ড'পামাইন, এচিটাইলক'লাইনৰ দৰে কিছুমান স্নায়ৱিক প্রেৰক হৰম'ন আৰু অনা-এড্রেনেলাইন ৰাসায়নিক হৰম'নবোৰ হতাশাত ভোগাৰ ফলত ভাৰসাম্যহীন হৈ পৰে।

  হৰম'নবোৰৰ ভাৰসাম্যতা সলনি হ'লে মানুহ হতাশাৰ বলি হ'ব পাৰে। গর্ভৱতী অৱস্থাত আৰু প্রসৱৰ পাচৰ কেইসপ্তাহমান অথবা কেইমাহমান মহিলাৰ দেহত হৰম'নৰ পৰিৱর্তন ঘটিব পাৰে। থাইৰয়ডৰ সমস্যা, মেন'প'জ নাইবা অন্য পৰিস্থিতিতো হৰম'নৰ পৰিৱর্তন হয়।
- **ব্যক্তিত্ব ঃ** সাধাৰণতে নিৰাশাবাদী, দুর্বল আত্মপ্রত্যয়ৰ গৰাকী আৰু মানসিক চাপে সহজে আক্রান্ত কৰা, অত্যধিক পৰনির্ভৰশীল আৰু আত্ম সমালোচনাকাৰী ব্যক্তি হতাশাত ভোগাৰ সম্ভাৱনা অধিক।

- **পাৰিপার্শ্বিকতাজনিত কাৰক ঃ** অনবৰতে হিংসাত্মক কার্যৰ বলি হোৱা, অৱহেলা হোৱা, শাৰীৰিক অথবা যৌন নির্যাতনৰ বলি হোৱা, দৰিদ্রতা, তীব্র আঘাত, আপোনজনক হেৰুৱাবলগীয়া হোৱা, অসুস্থতা নাইবা যিকোনো ধৰণৰ মানসিক চাপ সৃষ্টিকাৰী পৰিৱেশত থাকিবলগীয়া হোৱা ব্যক্তি হতাশাত আক্রান্ত হ'ব পাৰে।
- বিভিন্ন প্রকাৰৰ বীজ শস্য, শ্বেত শর্কৰা, কফি, চাহ, চ'কলেট আদিৰ দৰে শ্বেতসাৰযুক্ত খাদ্যৰ মাত্রাধিক্যতা, তুলনামূলকভাৱে কম পৰিমাণৰ শাক-পাচলি আৰু ফলমূল গ্রহণ আদিৰ ফলত বদহজম হ'ব পাৰে। বদহজমে পাচন নলীত বিভিন্ন গেছ উৎপন্ন কৰে। ই হৃৎপিণ্ড আৰু হাওঁফাওঁ অঞ্চলত থকা ঝিল্লীত সংকোচনৰ সৃষ্টি কৰে। এনে সংকোচনে পেশীকলাবোৰলৈ অক্সিজেন প্রবাহৰ মাত্রা কম কৰে। শৰীৰত কার্বন-ডাই-অক্সাইডৰ স্তৰ বাঢ়ি যোৱাৰ ফলতো সাধাৰণ হতাশাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।
- বিভিন্ন দৰৱৰ প্রয়োজনাধিক আৰু বাচ-বিচাৰহীন সেৱনৰ ফলত দেহত দূষিত ভিটামিন আৰু খনিজ পদার্থ জমা হ'ব পাৰে। ইয়ো হতাশা সৃষ্টিৰ এটা কাৰণ হ'ব পাৰে।

লক্ষণ ঃ

হতাশাক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ উপায় প্রয়োগ কৰি ধৰা পেলোৱাতো সদায়েই সহজ কার্য নহয়। হতাশাৰ অতি সাধাৰণ কাৰণ দুটামান হ'ল—

- মৃত্যু অথবা আত্মহত্যাৰ চিন্তা।
- চিন্তা কৰাৰ, মনোযোগ দিয়াৰ আৰু সিদ্ধান্ত গ্রহণৰ সামর্থ কমি যোৱা।
- মূল্যহীন যেন অনুভৱ হোৱা, অনবৰতে চকুপানী ওলাই থকা, শূন্যতাবোধ, অদৰকাৰী অপৰাধবোধ অথবা খেদ, অসহায়বোধ, আশাহীনতা আৰু নিজকে ঘৃণা কৰা।
- আগ্রহ অথবা সন্তোষ নাইকিয়া হোৱা, কাম-কাজ কৰি আনন্দ লাভ নকৰা।
- দুখবোধ, উদ্যমহীন অথবা হতাশাগ্রস্ত মেজাজ।
- স্মৃতিশক্তি কমি যোৱা।
- ওজন কমা/বঢ়া আৰু কোষ্ঠকাঠিন্য।
- নিদ্রাত ব্যাঘাত জন্মা (নিদ্রাহীনতা অথবা অতি-নিদ্রা)
- শাৰীৰিক সম্পর্ক স্থাপনৰ ইচ্ছা কমি যোৱা।
- সামাজিক আৰু বৃত্তিগত কার্য সম্পাদন বাধাগ্রস্ত হোৱা।
- সৰু সৰু কথাতে বিৰক্তি অথবা নৈৰাশ্য।

যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

হতাশা নাইকিয়া কৰাত দৰৱ আৰু মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা-দুয়োটাই সুফলদায়ক। হতাশা বিৰোধী দৰৱবোৰৰ বেছিভাগেই ৰোগীক অস্থায়ী সকাহ দিয়ে। কিন্তু এইবোৰ বেছিদিন সেৱন কৰিলে বৃক্কৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে, অতি সংবেদনশীলতাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে নাইবা ৰোগী নিদ্রাহীনতাত ভুগিব পাৰে।

যোগভিত্তিক চিকিৎসাৰ জৰিয়তে আক্রান্তক সক্রিয় কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰা হয়।

যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে হতাশাগ্রস্তৰ মনত ইতিবাচক চিন্তাৰ বিকাশ ঘটাই প্রয়োজনীয় জীৱন শক্তিৰ সঞ্চাৰ কৰা উচিত।

সৎকর্ম ঃ

নেতি, কপালভাতি।

আসন ঃ

সূর্য নমস্কাৰ, তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি-চক্রাসন, বক্রাসন, গোমুখাসন, উষ্ট্রাসন, শশাংকাসন, পৱন-মুক্তাসন, সেতুবন্ধাসন, সর্বাংগাসন, মকৰাসন, ভুজংগাসন, ধনুৰাসন আৰু শৱাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী-শোধন, সূর্যভেদন, উজ্জয়ী, ভ্রমৰী, ভষ্ট্রিকা।

ধ্যান ঃ

শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কীয় সজাগতা, ওঁম মন্ত্রৰ জপ।

খাদ্য তালিকা ঃ

হতাশাত ভোগা ব্যক্তিৰ খাদ্য তালিকাৰ পৰা চাহ, কফি, সুৰা, চ'কলেট, সকলো ধৰণৰ ময়দাজাত সামগ্রী, চেনী, কৃত্রিম খাদ্য ৰং আৰু ৰাসায়নিক সংযোজক দ্রব্য সম্পূর্ণৰূপে বাদ দিব লাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক —

(ক) যোগ অনুশীলনে ব্যক্তিৰ আত্ম-সচেতনতা আৰু চৌপাশৰ বিষয়ে সজাগতা ..... (বৃদ্ধি/হ্রাস) কৰে।

(খ) অৱদমন হ'ল ..... প্রতিৰক্ষা ব্যৱস্থাৰ এটা প্রকাৰ।

(গ) উৎকণ্ঠা হ'ল ভয়, চিন্তা আৰু পূর্বানুমান মিশ্রিত ..... ৰ এটা জটিল সংমিশ্রণে সৃষ্টি কৰা অস্বস্তিকৰ মানসিক স্থিতি।

(ঘ) মানসিক চাপ হ'ল আমাৰ ..... প্রণালীৰ মৌলিক আৰু তাৎক্ষণিক সঁহাৰি। আমাৰ শৰীৰটো কোনো তাৎক্ষণিক ভাবুকি অথবা বিপদৰ মুখামুখি হ'লে মানসিক চাপৰ সৃষ্টি হয়।

(ঙ) হতাশাই মানুহৰ অনুভৱ, চিন্তা আৰু কার্যক ..... (ইতিবাচক/নেতিবাচক) ভাৱে প্রভাৱিত কৰে।

(চ) হতাশা নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰৰ দ্বাৰা ..... ৰ বিকাশ ঘটোৱাত মনোনিৱেশ কৰা উচিত।



৫.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

মানুহৰ মেজাজ, চিন্তা আৰু আচৰণক প্ৰভাৱিত কৰা বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থা-বিসংগতিকে মানসিক ৰোগ বোলা হয়। কেইটামান সাধাৰণ মানসিক ৰোগ হ'ল উৎকণ্ঠাজনিত বিসংগতি, স্কিজ'ফ্ৰেনিয়া, খাদ্যগ্ৰহণত দেখা দিয়া বিসংগতি আৰু নিচাসক্তৰ দৰে কৰা আচৰণ। বহুদিন চিকিৎসা নকৰাকৈ থকা মানসিক ৰোগে গুৰুতৰ ধৰণৰ আৱেগিক, আচৰণকেন্দ্ৰিক আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যোগভিত্তিক অনুশীলন আৰু জীৱনশৈলীয়ে মনক প্ৰশান্তি প্ৰদান কৰি নিজৰ লগতে চৌপাশৰ মনক প্ৰশান্তি প্ৰদান কৰি নিজৰ লগতে চৌপাশৰ পৰিৱেশ সম্পৰ্কে সজাগতাৰ সৃষ্টি কৰে। ই মানুহক অধিক গ্ৰহণশীল আৰু অনুকূলনশীল কৰি তোলাৰ লগতে আশ্বাস আৰু সুৰক্ষাৰ অনুভৱ গঢ়ি তোলে। যোগৰ অভ্যাসে মানুহৰ মনোযোগ ধৰি ৰাখিব পৰা ক্ষমতাও বৃদ্ধি কৰে। সৎকৰ্ম, যোগাসন, প্ৰাণায়াম, বিভিন্ন ধৰণৰ ধ্যান কৰাৰ কৌশল, য়ম আৰু নিয়মৰ অনুসৰণে উৎকণ্ঠা, মানসিক চাপ আৰু হতাশা নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে। যোগভিত্তিক কৌশলবোৰৰ নিয়মীয়া অনুশীলন আৰু বিশেষজ্ঞৰ তদাৰকত যোগভিত্তিক জীৱনশৈলী এটা অনুসৰণ কৰি আমি এই মানসিক সমস্যাবোৰৰ পৰা নিজকে মুক্ত কৰি একোটা স্বাস্থ্যৱান আৰু সুখী জীৱনৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰোঁ।



৫.৭ অধিক জানিবলৈ

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

২) *Yoga Therapy* - Suman K. K. and Ahluwalia V. K. Lotus Press Publishers and Distributors : New Delhi.

৩) *Diet Cure for Common Ailments*- Dr. H. K. Bakhru, Jaico Publishing House : Mumbai.

৪) *Integrated Yoga Therapy for Mental Illness*- Dr. H. R. Nagendra, Indian Hournal of Psychiatry (2013).

৫) *Yoga and Mental Health and Beyond*- R. S. Bhogal, Kaivalyadhama, Lonavla: Pune.

৬) *Stress and its Management by Yoga*- K. N. Udupa, Motilal Banarsidass Publishers Pvt. Ltd.: Delhi.



৫.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) বৃদ্ধি

(খ) অহংবোধ

(গ) আৱেগৰ

(ঘ) স্নায়ু

(ঙ) নেতিবাচক

(চ) ইতিবাচক চিন্তা।



৫.৯ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) অতি চুটি প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ প্রাণায়াম আৰু ক্রিয়া আদিৰ দৰে শাৰীৰিক অনুশীলনবোৰৰ সহায়ত মানসিক ৰোগীৰ উত্তেজনাৰ উপশম ঘটে। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখক)

প্রশ্ন ২ ঃ মানসিক উৎকণ্ঠা নিৰাময়ৰ বাবে কি কি প্রাণায়ম উপযোগী?

প্রশ্ন ৩ ঃ হতাশাত ভোগা ব্যক্তিএ কেনেধৰণৰ খাদ্য বাদ দিব লাগে?

(খ) চুটি প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ উৎকণ্ঠা সৃষ্টি হোৱাৰ প্রধান উপাদান কেইটা কি কি?

প্রশ্ন ২ ঃ মানসিক চাপৰ শাৰীৰিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক লক্ষণসমূহ কি কি?

প্রশ্ন ৩ ঃ হতাশা কি আৰু ইয়াৰ কাৰণ কি কি?

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ উৎকণ্ঠাৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰক। উৎকণ্ঠা নিয়ন্ত্রণৰ বাবে কিছুমান যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামর্শ আগবঢ়াওক।

প্রশ্ন ২ ঃ মানসিক ৰোগ নিয়ন্ত্রণত যোগভিত্তিক জীৱনশৈলী অনুসৰণৰ গুৰুত্ব চমুকৈ বুজাই লিখক।

প্রশ্ন ৩ ঃ মানসিক চাপৰ কাৰণ আৰু লক্ষণসমূহ বর্ণনা কৰক। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণৰ কিছুমান যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামর্শ আগবঢ়াওক।

প্রশ্ন ৪ ঃ হতাশা বুলিলে কি বুজে? হতাশাৰ কাৰণ, লক্ষণ আৰু যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণৰ উপায় বর্ণনা কৰক।

*** ***** ***



প্রসংগ পুথি

১) *Yogic Therapy*- Srimat Swami ShivanandaSaraswati, Shivananda Math &YogashramSangh: Kamakhya, Guwahati.

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

৩) *Yogic Management of Common Diseases*-Dr.KarmanandaSaraswati, Yoga Publication Trust: Bihar.

৪) *Yogic Therapy-Its Basic Principles and Methods*- Swami Kuvalayananda and Dr. S.L. Vinekar, Kaivalyadhama, S. M. Y. M. Samiti : Lonavla, Pune.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

১৬) *Yogic for Common Ailments*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

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

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

১৯) *Yogic and Naturopathic Treatment for Common Ailments,* Central Council for Research in Yoga and Naturopathy: New Delhi.

২০) *Yoga for Digestive Disorders*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

২১) *Yoga for Arthritis*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bengaluru.

২২) *Yoga for Bronchial Asthma*- Dr. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Swami Vevekananda Yoga Prakashana: Bendaluru.

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

২৪) *Yoga Therapy* - Suman K. K. and Ahluwalia V. K. Lotus Press Publishers and Distributors : New Delhi.

২৫) *Diet Cure for Common Ailments*- Dr. H. K. Bakhru, Jaico Publishing House : Mumbai.

২৬) *Integrated Yoga Therapy for Mental Illness*- Dr. H. R. Nagendra, Indian Hournal of Psychiatry (2013).

২৭) *Yoga and Mental Health and Beyond*- R. S. Bhogal, Kaivalyadhama, Lonavla: Pune.

২৮) *Stress and its Management by Yoga*- K. N. Udupa, Motilal Banarsidass Publishers Pvt. Ltd.: Delhi.