

নাৰীৰ ৰজোনিবৃত্তি আৰু যোগ সাধনা

মেঘালী বৰা

সংক্ষিপ্তসাৰ

নাৰী মহীয়সী, গৰীয়সী, মমতাময়ী, চলনাময়ী, বিভিন্ন অভিধাৰে প্ৰোজ্জ্বল। নাৰীয়ে যুগে যুগে সবল, সহনশীল আৰু সৃষ্টিশীল ৰূপে সমাজত বিশেষ স্থান অধিকাৰ কৰি আহিছে। ইতিহাসৰ পাতত বহু মহীয়সী নাৰীৰ ভিন্ন অৱদান সোণোৱালী আখৰেৰে আজিও উজ্জ্বলি আছে। সাম্প্ৰতিক যুগৰ নাৰীয়ে শিক্ষা, অৰ্থনীতি, ৰাজনীতি, বিজ্ঞান আদি সমাজৰ প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰত সক্ৰিয়ভাৱে অংশগ্ৰহণ কৰি নিজা পৰিচয় গঢ়ি তুলিছে। তথাপিও ব্যক্তিগত অথবা সামাজিক ক্ষেত্ৰত নাৰীৰ প্ৰতি বৈষম্য আৰু প্ৰত্যাহান এতিয়াও অব্যাহত আছে, যিবোৰ সমস্যা সমাধানৰ বাবে সজাগতা আৰু সমন্বিত প্ৰচেষ্টা অতি প্ৰয়োজনীয়। অনেক নাৰীৰ মুখত শুনা যায় যে সময় নাই। পুৰুষতান্ত্ৰিক সমাজ ব্যৱস্থাত দেখা যায় যে বিভিন্ন মহিলাই কেৱল ঘৰখন, ল'ৰা-ছোৱালী, আত্মীয়-স্বজন আদিৰ কথা ভাবোঁতে নিজৰ স্বাস্থ্যৰ কথা পাহৰি যায়। বহুতো নাৰীয়ে একেবাৰে নভবা কথা এটা হৈছে ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত দেখা দিয়া সমস্যাবিলাক, যাৰ ফলত নাৰীগৰাকী বিভিন্ন সময়ত ভাগি পৰা দেখা যায়। সেই সময়ত ল'ৰলগীয়া যত্নৰ কথা তেওঁলোকে নিজেই অনুভৱ নকৰে। ৰজোনিবৃত্তি এটা প্ৰাকৃতিক নিয়ম বুলি সেই সময়ত মহিলাসকলে বিশেষ যত্ন নলয়। ফলত বয়সৰ লগে লগে বিভিন্ন সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। এইক্ষেত্ৰত যোগ সাধনাই হৈছে একমাত্ৰ উপায় যি সকলো ধৰণৰ দৈহিক বিসংগতিসমূহ দূৰ কৰি নাৰীগৰাকীক সুস্থ কৰি ৰাখে। নাৰীগৰাকী সুস্থ হ'লেহে ঘৰ এখন সুস্থ হৈ থাকিব। ৰজোনিবৃত্তি এটা প্ৰাকৃতিক নিয়ম বুলি আমি হাত সাবতি বহি নাথাকি যোগৰ জৰিয়তে সাময়িক সকাহ পাব পাৰি। অসহনীয় যন্ত্ৰণা লাঘৱ কৰিব পাৰি। আজিৰ যান্ত্ৰিক জীৱনে আমাক বিভিন্ন সময়ত যন্ত্ৰণাকাতৰ কৰি তোলে। উদ্ভিগ্ন, উৎকণ্ঠাৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ যোগ সাধনাই একমাত্ৰ উপায় বুলি যোগশাস্ত্ৰই কয় আৰু এই কথা বৰ্তমান সময়ত চিকিৎসা বিজ্ঞানেও স্বীকাৰ কৰে। ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত দেখা দিয়া লক্ষণসমূহ যোগ সাধনাৰ জৰিয়তে কিদৰে নিৰ্মূল কৰিব পাৰি তাকেই এই গৱেষণা পত্ৰখনৰ জৰিয়তে যথাসম্ভৱ বিশ্লেষণৰ যোগেদি দাঙি ধৰাৰ প্ৰয়াস কৰা হৈছে।

বীজ শব্দ : নাৰী, নাৰীৰ স্বাস্থ্য, যোগ, ৰজোনিবৃত্তি

অৱতৰণিকাঃ

নাৰী হৈছে সৃষ্টিৰ আদি মূল। নাৰী হৈছে এক চালিকাশক্তি, যি শক্তিৰ অনুপস্থিতিত সকলো শূন্য হৈ পৰে। দেশৰ সৰ্বাংগীন বিকাশত পুৰুষৰ সমানে নাৰীৰ ভূমিকা আছে। নাৰী শব্দৰ মাজত নিহিত হৈ আছে নাৰীৰ মমতা, সাহস আৰু ত্যাগ। নাৰী মহীয়সী, গৰীয়সী, বহুসময়ী বিভিন্ন উপমাৰে অলংকৃত যদিও কিছু কিছু ক্ষেত্ৰত উপেক্ষিত আৰু অৱহেলিত হোৱা দেখা

যায়। অনেক নাৰীৰ মুখত শুনা যায় যে সময় নাই, নিজৰ বাবে অলপো সময় নাই। যিগৰাকী নাৰীৰ বাবে ঘৰ এখন স্বৰ্গ হৈ পৰে, যিগৰাকী নাৰীৰ বাবে ঘৰখনৰ আন সদস্যসকলৰ জীৱন নমনীয় হৈ পৰে, সেই নাৰীগৰাকীৰ একান্ত নিজৰ বুলিবলৈ সময় নাই কিয়? নাৰীসকলে এই প্ৰশ্নৰ উত্তৰ বিচাৰি উলিয়াব লাগিব। সুসজ্জিত স্বৰ্গ স্বৰূপ ঘৰখনি আটোমটোকাৰিকৈ ৰাখিবৰ বাবে, পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ কল্যাণৰ বাবে নাৰী হ'ব লাগিব কিছু পৰিমাণে স্বাৰ্থপৰ যি স্বাৰ্থই আপোনাক স্বামী, পুত্ৰ, কন্যাৰ সেৱা কৰাৰ সুযোগ দিয়ে দীৰ্ঘকাললৈ তেনে স্বাৰ্থপৰতাই আপোনাৰ বাঞ্ছিত হোৱা উচিত। চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ মতে স্বাস্থ্য চৰ্চাৰ ক্ষেত্ৰত দেখা যায় যে প্ৰাকৃতিকভাৱেই নাৰী আৰু পুৰুষৰ মাজত বৈষম্য আছে। পুৰুষৰ ক্ষেত্ৰত যিবোৰ সমস্যা ৮০ বছৰ বয়সৰপৰা আহিবলৈ ধৰে মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত সেই সমস্যাবোৰ ৪০ বছৰৰ পৰাই আহে, যেনে - আঁঠুৰ বিষ, কঁকালৰ বিষ, ভৰিৰ বিষ আদি। ঋতুস্ৰাৱৰ আৰম্ভণিৰ পৰাই বহু নাৰী বিভিন্ন সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়াত পৰে অলস্ৱাৰ, অতিস্ৱাৰ, অনিয়মীয়া ঋতুস্ৰাৱ আদিয়ে নাৰীৰ স্বাভাৱিক আনন্দময় জীৱনৰ গতিশীলতাত কিছু পৰিমাণে বাধাৰ সৃষ্টি কৰে। তদুপৰি বয়স বঢ়াৰ লগে লগে জৰায়ুৰ বিভিন্ন ৰোগ, ৰজোনিবৃত্তিৰ আগৰ পিছৰ অস্বাভাৱিকতা আদিয়ে নাৰীৰ কৰ্ম জীৱনৰ আনন্দ হ্ৰাস কৰাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। এনেক্ষেত্ৰত নাৰীসকলে ৰাতিপুৱাৰ পৰা ৰাতি শোৱালৈকে যিখিনি সময় কৰ্মব্যস্ত হৈ থাকে তাৰ পৰা এঘণ্টা সময় কৰ্তন কৰি যোগাসন, প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যান কৰিব লাগে। নিয়মিত যোগাসনৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিলে মহিলাসকলৰ বাহ্যিক সৌন্দৰ্য বৰ্দ্ধা কৰাৰ লগতে শৰীৰৰ জটিল যন্ত্ৰসমূহ যেনে- ডিম্বাশয়, জৰায়ু আদিক ঠিক ঠাইত ৰাখি সেইবোৰ সুস্থ আৰু কাৰ্যক্ষম কৰি ৰাখিব পাৰে। নাৰীৰ জীৱনকালত দেখা দিয়া ৰজোনিবৃত্তিৰ বিষয়ে এই গৱেষণা পত্ৰখনিত আলোচনা কৰিবলৈ বিচৰা হৈছে।

উদ্দেশ্যঃ

যোগৰ মাহাত্ম্য সৰ্বত্ৰ প্ৰমাণিত হোৱাৰ ফলস্বৰূপে ২০১৪ চনৰ ১১ ডিচেম্বৰ তাৰিখে ৰাষ্ট্ৰসংঘত গৃহীত এক প্ৰস্তাৱযোগে প্ৰতি বছৰৰ ২১ জুন তাৰিখটো “আন্তৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস” হিচাপে পালন কৰাৰ আনুষ্ঠানিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰা হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ ক্ষেত্ৰত পৃথিৱীখন যিমানদূৰ আগুৱাই গ'লেও যোগ সাধনাক কোনেও নুই কৰিব নোৱাৰে। গৱেষণা পত্ৰখনিৰ মূল লক্ষ্য যোগে ৰজোনিবৃত্তিৰ আগৰ আৰু পিছৰ সময়ত বহু মহিলাই অনুভৱ কৰা শাৰীৰিক আৰু মানসিক লক্ষণসমূহ পৰিচালনা কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছৰ দীৰ্ঘম্যাদী শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰিব পাৰে। এটা কথা সঠিক যে যোগাসনে ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছত শৰীৰে হেৰুওৱা হৰম'ন ঘূৰাই আনিব নোৱাৰে। কিন্তু শৰীৰটোক আন বিসংগতিৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখিব পাৰে।

এই পত্ৰখনিৰ মূল উদ্দেশ্য হ'ল-

- ১। ৰজোনিবৃত্তিৰ কাৰণ সম্পৰ্কে জনা
- ২। ৰজোনিবৃত্তিৰ পৰ্যায়ৰ ভাগ
- ৩। ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত দেখা দিয়া লক্ষণসমূহ চিনাক্তকৰণ
- ৪। নাৰীৰ দৈনন্দিন জীৱনযাত্ৰাত যোগাসনক অন্তৰ্ভুক্ত কৰা।

তথ্য সংগ্ৰহৰ উৎসঃ

এই গৱেষণা পত্ৰখনৰ বাবে বিভিন্ন কিতাপ, প্ৰবন্ধ আৰু ইণ্টাৰনেটৰ পৰা সমলসমূহ আহৰণ কৰা হৈছে।

নাৰীৰ ৰজোনিবৃত্তিঃ

প্ৰকৃতিয়ে নাৰীক সন্তান জন্ম দিব পৰা এক অনুপম শক্তি উপহাৰ দিছে। নাৰীৰ জীৱনকালত দুটা পৰিৱৰ্তন অতি উল্লেখনীয়। প্ৰথমতে এজনী ছোৱালীৰ তেৰ বছৰমান বয়সৰ পৰা শৰীৰত কিছুমান পৰিৱৰ্তনে দেখা দিয়ে। এই সময়ছোৱাত ছোৱালীজনীৰ প্ৰথম মাহেকীয়া বা ঋতুস্ৰাৱ হয়। দ্বিতীয়তে প্ৰায় ৪০/৪৫ বছৰ বয়সত চিৰদিনলৈ ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ হৈ যায়, যাক ৰজোনিবৃত্তি আৰু ইংৰাজীত মেনপজ বুলি কোৱা হয়। ৰজোনিবৃত্তি এগৰাকী নাৰীৰ জীৱনৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অধ্যায়। প্ৰতিগৰাকী নাৰীৰ জীৱনলৈ ৰজোনিবৃত্তি আহিবই। ই কোনো ৰোগ নহয়। ই এক স্বাভাৱিক অৱস্থা। এগৰাকী নাৰীৰ ঋতুস্ৰাৱ প্ৰাকৃতিকভাৱে সম্পূৰ্ণৰূপে বন্ধ হৈ এবছৰ পাৰ হোৱাৰ পিছত যদিহে পুনৰ ঋতুস্ৰাৱ নহয়, তেতিয়া নাৰীগৰাকীৰ ৰজোনিবৃত্তি হোৱা বুলি কোৱা হয়। ৰজোনিবৃত্তি হোৱা নাৰীৰ দেহত এষ্ট্ৰোজেন আৰু প্ৰজেষ্টেৰণ হৰম'ন কমি যায়। সাধাৰণতে ৪০/৫০ বছৰ বয়সৰ ভিতৰত মহিলাসকলৰ ৰজোনিবৃত্তি হয়। অৱশ্যে কিছুমান জনগোষ্ঠীৰ মহিলাৰ বহুত কম বয়সতে হোৱা দেখা যায়। বহুত নাৰীৰ ৰজোনিবৃত্তিৰ দুবছৰমান আগৰে পৰা ঋতুস্ৰাৱ অনিয়মীয়া হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। এই সময়ছোৱাক Climacteric বুলি কোৱা হয়। এই সময়ছোৱাত মহিলাসকলৰ মন অস্থিৰ হয়। সৰু সৰু কথাতে মন বেয়া লাগে। কামৰ প্ৰতি মনোযোগ কমি আহে। গতিকে ৰজোনিবৃত্তি হৈছে এক প্ৰাকৃতিক, জৈৱিক আৰু শাৰীৰিক প্ৰক্ৰিয়া যিয়ে মহিলাৰ প্ৰজননৰ বছৰ শেষ হোৱাৰ সংকেত দিয়ে। এই সময়ছোৱাত মহিলাসকলৰ শৰীৰটো বিভিন্ন ধৰণৰ শাৰীৰিক সমস্যাক কেন্দ্ৰ কৰি অধিক সংবেদনশীল কৰি তোলে। নাৰীসকলৰ এই সময়ত মধুমেহ, উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদৰোগৰ সমস্যা, পাচন সমস্যা আদি ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক হৈ পৰে। এই সন্দৰ্ভত নাৰীসকলৰ মাজত সজাগতা বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ছোৱাত শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থতাৰ বিষয়ে অৱগত কৰিবলৈ প্ৰতিবছৰে ২০২১ চনৰ পৰা ১৮ অক্টোবৰ দিনটো “বিশ্ব মেনপজ দিৱস” হিচাপে পালন কৰা হয়।

নাৰীৰ ৰজোনিবৃত্তিৰ পৰ্যায় আৰু লক্ষণসমূহঃ

ৰজোনিবৃত্তিক তিনিটা পৰ্যায়ত ভাগ কৰা হয়-

(১) **ৰজোনিবৃত্তিৰ আগৰ পৰ্যায়ঃ** এই সময়ছোৱাত ঋতুস্ৰাৱ অনিয়মীয়া হয় যদিও সম্পূৰ্ণৰূপে বন্ধ নহয়। এই পৰ্যায়টো ৰজোনিবৃত্তিৰ ২/৩ বছৰৰ আগৰ পৰাই আৰম্ভ হয়। এই সময়ছোৱাত নাৰীসকলৰ মানসিক পৰিৱৰ্তন, টোপনিৰ অসুবিধা, মাজে মাজে অত্যাধিক গৰম উঠা, কামনাৰ পৰিৱৰ্তন হয়। ইষ্ট্ৰজেন আৰু প্ৰজেষ্টেৰণ হৰম'ন কমি যোৱাৰ ফলত বিভিন্ন লক্ষণে দেখা দিয়ে। চিন্তা, উদ্বিগ্নতা বাঢ়িলে অতিশ্ৰাৱ হয়। ঋতুস্ৰাৱ সম্পূৰ্ণৰূপে বন্ধ নোহোৱালৈকে এই লক্ষণসমূহ চলি থাকে।

(২) **ৰজোনিবৃত্তিঃ** প্ৰাকৃতিকভাৱেই ৰজোনিবৃত্তি হয়। কিছুমান নাৰীৰ ক্ষেত্ৰত আশা কৰাতকৈ আগতে ৰজোনিবৃত্তি হ'ব পাৰে। ইমান দিনে চলি অহা প্ৰক্ৰিয়া এটা নাইকিয়া হ'লে মানসিক তথা শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনে দেখা দিয়ে। মহিলাগৰাকীৰ প্ৰজনন বছৰৰ অন্ত পৰে। এই সময়ত নাৰীসকল খিংখিঙীয়া হয়, মনলৈ হতাশা আহে, বহু সময়ত অকলশৰীয়া অনুভৱ কৰে, উদ্বেগ তথা উদ্বিগ্নতা হ্ৰাস পায়, ইষ্ট্ৰজেন কমি যোৱাৰ ফলত যৌন সম্পৰ্কৰ সময়ত যৌনি শুকান, খজুৱতি আৰু অস্বস্তিবোধ আৰম্ভ হয়। এই সময়ত নাৰীৰ স্মৃতিশক্তি হ্ৰাস আৰু সাধাৰণ কথাতে মনোনিবেশ কৰাত অসুবিধা হয়। কেতিয়াবা বহুত নাৰীৰ ক্ষেত্ৰত কোনো ধৰণৰ সংকেত নিদিয়াকৈ ৰজোনিবৃত্তি হয়। তেতিয়া কিন্তু মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ছোৱাত পেটৰ বিষকে ধৰি দৈহিক আৰু মানসিক বিসংগতিয়ে দেখা দিয়ে।

(৩) **ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছৰ পৰ্যায়ঃ** ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছৰ পৰ্যায়ত মহিলাৰ ডিম্বাশয়ত ইষ্ট্ৰজেন আৰু প্ৰজেষ্টেৰণৰ সংশ্লেষণ বন্ধ হয়।

ৰজোনিবৃত্তিৰ লগে লগে এই পৰ্যায় আৰম্ভ হয় আৰু গোটেই জীৱনৰ বাবে ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ হৈ পৰে। হৰম'নৰ মাত্ৰা সলনি হ'লে শৰীৰৰ ওজন বৃদ্ধি হয়, কাম কৰাৰ মানসিকতা হ্ৰাস পায়, মনলৈ এলাহৰ ভাৱ আহে, পেশী আৰু গাঁঠিৰ বিষ হয়। এনে সময়ত বহু নাৰীৰ ছাল শুকান, খজুৱতি আৰু পাতল হোৱা দেখা যায়, শাৰীৰিক ভাৱে অসুস্থ অনুভৱ কৰে। অৱশ্যে সকলো নাৰীৰ ক্ষেত্ৰত এই ৰজোনিবৃত্তিৰ প্ৰতিক্ৰিয়াসমূহে আমনি নকৰিবও পাৰে, কোনো নাৰীয়ে একো অনুভৱ নকৰাকৈ চিৰকাললৈ ৰজোনিবৃত্তি বা ঋতুবন্ধ হয়। বহু মহিলাই আকৌ শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ বাবে জটিল অসুখ হৈছে বুলি চিকিৎসকৰ কাষ চাপে। ৰজোনিবৃত্তিৰ পৰ্যায়ৰ লক্ষণসমূহ সময়ৰ লগে লগে বয়স বাঢ়ি আহিলে কমি যায়, ই কোনো ৰোগৰ লক্ষণ নহয়। 'কিন্তু ৰজোনিবৃত্তি বয়সত অনিয়মিত ভাৱে কম-বেছি পৰিমাণে ঋতুস্ৰাৱ হয়, সপ্তাহে মাহেকৈ ঋতুস্ৰাৱ হয় লগতে শ্বেতস্ৰাৱো হয়, তেতিয়া জৰায়ুত ফাইব্ৰোমা জাতীয় টিউমাৰ আনকি কেঞ্চাৰো হ'ব পাৰে (দত্ত ২০০০)। তেনে অৱস্থাৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ ছোৱালী অৱস্থাৰ পৰা নিয়মিত ভাৱে যোগ সাধনাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে। বিভিন্ন গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত মানসিক আৰু শাৰীৰিক ভাৱে নিজক সুস্থ ৰাখিবলৈ নাৰীসকলে যোগাসনক লক্ষ্য কৰি লৈছে। যোগ চৰ্চাৰ বাবে অভিজ্ঞ গুৰুৰ প্ৰয়োজন। যদি কেৱল কিতাপ চাই বা পঢ়ি বা টি. ভি. আৰু মোবাইল চাই যোগ চৰ্চা কৰে ই মুঠেই হিতকাৰী নহয়। নাৰীসকলে অভিজ্ঞ লোকৰ পৰা জানি বুজি লৈ যোগ চৰ্চা কৰিব লাগে। যোগ চৰ্চাৰ ক্ষেত্ৰত কেইটামান মন কৰিবলগীয়া কথা হ'ল —

- ১। মুকলি বিশুদ্ধ বায়ু সেৱন কৰি যোগাসন কৰিব লাগে।
- ২। গাত লিপিট খাই থকা কাপোৰৰ পৰিবৰ্তে ঢিলা কাপোৰ পিন্ধিলে ভাল।
- ৩। আসনসমূহ লাহে লাহে কৰিব লাগে।
- ৪। ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত যোগাসন কৰিব নালাগে।
- ৫। খোৱাৰ ৩/৪ ঘণ্টাৰ পাছতহে আসন কৰিব লাগে।
- ৬। শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ভক্তি সহকাৰে যোগ চৰ্চা কৰিব লাগে।

ৰজোনিবৃত্তিৰ বাবে যোগাসনঃ

যোগাসন হৈছে এক মাধ্যম যাৰ জৰিয়তে নাৰীসকলে ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত দেখা দিয়া বিভিন্ন প্ৰতিক্ৰিয়া নাইকিয়া কৰিব পাৰে। যোগ সাধনা মানে কেৱল শাৰীৰিক ব্যায়াম নহয়, ই এক সম্পূৰ্ণ জীৱনশৈলী। ইয়াত প্ৰধানকৈ আসন, প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যান অন্তৰ্ভুক্ত হৈ থাকে (Saraswati, 2002)। যোগ হৈছে ভাৰতীয় প্ৰাচীন জ্ঞান পদ্ধতিৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ, যিয়ে দেহ মন-আত্মাৰ সমন্বয় সাধন কৰে (Iyengar, 2005)।

নাৰীৰ বাবে অপৰিহাৰ্য আসনসমূহৰ ভিতৰত উল্লেখযোগ্য কেইটামান আসন হ'ল-ব্ৰজাসন, পদ্মাসন, পখিলাআসন, জানুসিৰাসন, পশ্চিমোত্তাসন, পৰনমুক্তাসন, ধনুৰাসন, শলভাসন, শৱাসন, ভুজংগাসন, হলাসন, উষ্টাসন, সৰ্বাংগাসন, পদহস্তাসন, চক্ৰাসন, উৎকটাসন, শীৰ্ষাসন। ইয়াৰ আটাইবোৰ আসন একেলগে কৰাটো সম্ভৱপৰ নহয় বা বাধ্যতামূলক নহয়। কিন্তু সুবিধা অনুসৰি প্ৰতিটো আসন কৰিলে আমাৰ দেহৰ বিভিন্ন অংগৰ ৰোগ আৰোগ্য হয়। প্ৰতিটো আসনৰ ফল বেলেগ। উদাহৰণস্বৰূপে ঋতুস্ৰাৱৰ আৰম্ভণিৰ পৰাই পখিলাআসন কৰিলে, ঋতুজনিত সমস্যাৰ পৰা মুক্ত হৈ থাকিব পাৰি। ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত মহিলাসকলে গেছৰ সমস্যাত ভোগে, পৰনমুক্তাসনে গেছৰ সমস্যা লাঘৱ কৰে। দৈনন্দিন জীৱনযাত্ৰাত এই আসন অন্তৰ্ভুক্ত কৰি ল'ব লাগে। কঁকালৰ বিষৰ বাবে শলভাসন, আঁঠুৰ বিষৰ বাবে উৎকটাসন, ভৰিৰ বিষৰ বাবে উত্তানপদাসন, ব্ৰজাসন আৰু পদ্মাসন, আহাৰ

খোৱাৰ পাছত কৰিব পৰা একমাত্ৰ আসনটোৱেই হৈছে ব্ৰজাসন। বস্তুপ্ৰদেশৰ স্নায়ু সবল কৰি ৰাখিবৰ বাবে উত্তম আসন ভদ্ৰাসন আৰু পখিলাৰ আসন। ছোৱালী অৱস্থাৰ পৰা এই আসনৰ অভ্যাস কৰিলে সন্তান জন্মৰ সময়ত বিশেষ অসুবিধা নাপায়। শৰাসনে দেহৰ ক্লান্তি দূৰ কৰি নতুন শক্তি দেহত প্ৰদান কৰে। সৰ্বাংগসন হৈছে সৰ্ব অংগৰ আসন। নাৰীসকলে এই আসনৰ অভ্যাস কৰিলে সকলো অংগক ৰোগ ব্যাধিৰ পৰা আঁতৰ কৰি ৰাখিব পাৰে। শৰীৰৰ বিশেষ দুৰ্বলতা নাথাকিলে শীৰ্ষাসন কৰিলে স্মৃতি শক্তি ভাল হৈ থাকে। অৱশ্যে হৃদৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ আদি ৰোগত ভোগাসকলৰ বাবে এই আসন নিষিদ্ধ। অভিজ্ঞ যোগ প্ৰশিক্ষকৰ দ্বাৰা শিকি আসন কৰাটো বাঞ্ছনীয়। অতি যন্ত্ৰণাকাতৰ মূৰৰ বিষ বা মূৰৰ কামোৰণি এই আসনে দূৰ কৰে।

বাৰটা আসনেৰে সমৃদ্ধ সূৰ্য্য নমস্কাৰ এক বিস্ময়কৰ আসন। এই বাৰটা আসন অতি শ্ৰদ্ধা আৰু যত্ন সহকাৰে কৰিলে সৰ্বদেহৰ মংগল সাধন হয়। দেহৰ ৰোগ ব্যাধি নোহোৱা হয়।

ৰজোনিবৃত্তি কেতিয়াবা থাইৰয়ড গ্ৰন্থিৰ বাবেও হ'ব পাৰে। উদ্বেগ, খং, মানসিক চাপ, হ্ৰাস আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধিত, শক্তি বৃদ্ধি কৰে আৰু আত্মবিশ্বাস জগাই তোলাত সহায় কৰা উপযোগী বন্ধ হ'ল-

- (১) জালন্ধৰ বন্ধ
- (২) উদ্ভীয়ান বন্ধ
- (৩) মূলবন্ধ

শক্তিচালনী মুদ্ৰা, মহামুদ্ৰা, মূলবন্ধ মুদ্ৰা এই তিনিটা আসন আয়ত্ত কৰিব পাৰিলে নাৰীসকলে বহু ব্যক্তিগত সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰিব বুলি যোগশাস্ত্ৰই কয়।

যোগশাস্ত্ৰৰ মতে আমি আসনত যিমান সুফল পাবোঁ তাতকৈ অধিক সুফল প্ৰাণায়ামৰ জৰিয়তে পাবোঁ। প্ৰাণায়ামৰ বাবে যথেষ্ট সময়ৰ প্ৰয়োজন। কপালভাতি, অনুলম বিলোম, ভক্তিকা, ভ্ৰামৰী, ওম্কাৰ জপ নিয়মীয়াকৈ কৰিব পাৰিলে ভাল। প্ৰতিদিনে ২০ মিনিটকৈ কৰিব পাৰিলে সুফল পোৱা যায়। জটিল ৰোগৰ ক্ষেত্ৰত কপালভাতি, অনুলম-বিলোম আদি এঘণ্টা মানকৈ কৰিব লাগে।

প্ৰাণায়ামত মুদ্ৰাৰ বিশেষ ভূমিকা আছে। ধ্যান মুদ্ৰা, বায়ু মুদ্ৰা, আকাশ মুদ্ৰা, পৃথিৱী মুদ্ৰা আদিৰ বিষয়ে জানি লৈ নাৰীসকলে ইয়াৰ সুফল লাভ কৰিব পাৰে। কৰ্মস্থলীত বা গৃহ কৰ্মত থাকোঁতেও পাঁচ মিনিট ৰাহি কৰি মুদ্ৰাৰ অৱলম্বন কৰি যথেষ্ট সকাহ পাব পাৰি।

ধ্যান এক মহৌষধ। ই জীৱনী শক্তি প্ৰদান কৰে। ই মানুহক তেজস্বী কৰি তোলে, উদ্বেগমুক্ত কৰি শান্ত সুস্থিৰ অৱস্থালৈ নিয়ে। ই এক প্ৰকাৰৰ নীৰৱ প্ৰাৰ্থনা। দিনটোৰ শেষত ক্লান্তি নাশ কৰিবৰ বাবে নাৰীসকলে আবেলি বা সন্ধিয়া ধ্যান কৰিব লাগে। ৰোগৰ যন্ত্ৰণা হ্ৰাস কৰি নিৰোগী কৰি তোলাৰ ক্ষেত্ৰত ধ্যানৰ ভূমিকা অসীম।

যোগাসনে ৰজোনিবৃত্তিৰ সময়ত দেখা দিয়া প্ৰতিক্ৰিয়া সমূহৰ প্ৰতিকাৰ ৰূপে দেখা দিয়ে-

১। **লক্ষণৰ উপশমঃ** যোগাসনে ৰজোনিবৃত্তিৰ সাধাৰণ লক্ষণবোৰ, যেনে হাত-ভৰি, মুখমণ্ডল গৰম গৰম লগা, মূৰ ঘূৰণি, অলপতে ভাগৰ লগা, মূৰ কামোৰণি, অনিদ্ৰা, হতাশ, অলপতে খং উঠা, শৰীৰৰ অ'ত য'ত বিষ, য'তে ত'তেই খোচা বিন্ধা কৰা, মনৰ অসংযত অৱস্থা আৰু চিন্তা কৰিবলৈ সহায় কৰে। নিৰ্দিষ্ট আসন আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ অনুশীলনে শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে আৰু শিথিলতা প্ৰদান কৰে।

২। হৰম'নৰ সমতাঃ যোগে মানসিক চাপ কমাই হৰম'নৰ সমতা বজাই ৰাখিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। নিয়মিত অনুশীলনে মনৰ স্থিতিশীলতা আৰু ঋতুস্ফাৰৰ সৈতে জড়িত মানসিক লক্ষণবোৰ কমাবলৈ সহায় কৰে।

৩। শাৰীৰিক স্বাস্থ্যঃ যোগে নমনীয়তা, শক্তি আৰু সন্তুলন উন্নত কৰিব পাৰে, যি মহিলাৰ বয়সৰ সৈতে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। ই ওজন পৰিচালনা, অস্থিৰোগ আৰু কাৰ্ডিঅভাস্কুলাৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰাতো সহায় কৰে।

৪। মন আৰু শৰীৰৰ সংযোগঃ যোগে মন আৰু আত্ম-জ্ঞানক উৎসাহিত কৰে, যিয়ে মহিলাক এই পৰিৱৰ্তনশীল পৰ্যায়ত নিজৰ শৰীৰ আৰু অনুভূতিবোৰৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰিবলৈ সহায় কৰে। সজীৱতা আৰু ধনাত্মক মনোভাৱৰ বাবে যোগাসনক অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ ৰূপে ধৰা হৈছে।

৫। সমাজৰ সমৰ্থনঃ যোগাসনৰ নিয়মীয়া পাঠদানৰ অংশগ্ৰহণে মহিলাসকলৰ মাজত একতাৰ অনুভৱ আৰু সমৰ্থন প্ৰদান কৰে, যিয়ে একে ধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হোৱা মহিলাৰ মাজত অভিজ্ঞতা আৰু পৰস্পৰ সমৰ্থন প্ৰদান কৰে।

৬। সামগ্ৰিক পদ্ধতিঃ যোগাসনে সামগ্ৰিক পদ্ধতি প্ৰচাৰ কৰে, যিয়ে শাৰীৰিক, মানসিক আৰু অনুভৱৰ সবলতা একত্ৰিত কৰে, যিয়ে বিশেষকৈ মেনোপজৰ হ'ৰম'নেল পৰিৱৰ্তনসমূহৰ সময়ত লাভজনক ৰূপে বিবেচিত হৈছে।

নাৰী পৰম ধৈৰ্যশীলা বুলি যুগে যুগে পৰম বন্দিত হৈ আহিছে। নিয়মিতভাৱে যোগ চৰ্চা কৰিলে নাৰীসকলে দৈনন্দিন কাম-কাজ সুচাৰুৰূপে চলাই নিবলৈ সক্ষম হোৱাৰ লগতে এখন সুন্দৰ সমাজ গঢ়িবলৈ দুগুণ উৎসাহী হ'ব। যোগ, প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যান নাৰীসকলে নিয়মিতভাৱে কৰিলে ৰজেনিবৃত্তিত দেখা দিয়া লক্ষণসমূহ লাঘৱ কৰি এটা সুন্দৰ জীৱন উদ্‌যাপন কৰিব পাৰিব।

সহায়ক গ্ৰন্থপুঞ্জীঃ

ৰংদৈ ৰংমন (২০১৯)। দ্বিতীয় সংস্কৰণ, “যোগ ব্যায়াম”। বনলতা।

বৰা, দিলীপ (২০০৩)। দ্বিতীয় সংস্কৰণ, “জীৱনৰ বাবে যোগ”। জ্যোতি প্ৰকাশন।

দত্ত, নগেন (২০০০)। “ৰোগৰ বিষয়ে জানিবলগীয়া কথা”। নীলিমা দত্ত প্ৰকাশন।

শইকীয়া, ৰুণু, তৰুণ, (২০২৪)। “যোগ”। বিদ্যা ভৱন।

Avis, N. E., & Crawford, S. L. (2008). The menopause and aging. *Journal of Women Health*, 17(4), 495-503.

Greer, G. (1991). *The change: Women, aging and the menopause*. Hamish Hamilton.

Lock, M. (1993). *Encounters with aging. Mythologies of menopause in Japan and North America*. University of California Press.

Northrup, C. (2006). *The wisdom of menopause*. Bantam Books.

World Health Organization. (1996). *Research on the menopause in the 1990s*. WHO.