

মন-শব্দীকরণ অধ্যয়ন : অংশীকরণ-ব্যবহার-প্রক্রিয়া

মন-শব্দীকরণ অধ্যয়ন :-

মন এবং শব্দীকরণ অধ্যয়নে আমরা-
মানসিক এবং শারীরিক উভয় মাত্র-
আন্তঃসম্বন্ধিক প্রত্যয়। মন-শব্দীকরণ-
অধ্যয়নে শক্তি, আবেগ, মুখ, শান্তি, প্রত্যয়গত
আদির দ্বারা ইতিমধ্যে বৈশিষ্ট্য-
সৃষ্টি করে।

আমরা চিন্তা এবং আমরা আবেগ-
শারীরিক ক্রিয়াকলাপে লগত সম্বন্ধ আছে। উদাহরণ-
করণে, উদাহরণ; মানসিক চাপ, ইনমানসিক আদিতে
আমরা শব্দীকরণ উভয় মাত্র উভয়
নেতিবাচক প্রভাব পেলে পাৰে। বিশেষতঃ; ইতিমধ্যে
চিন্তার- আমরা শব্দীকরণে নিজেসব কবি-
অহায় করে।

অংশীকরণ (সম্পর্ক)

বর্তমান সময়ের মানসিক চাপ

সুন্দর। ~~অংশীকরণ~~, দীর্ঘদিনের মানসিক চাপে আমরা
আমরা প্রতিবেশী ক্রমত, উল্লেখ্য ইত্যাদি নেতিবাচক-
প্রভাব পেলে। বিশেষতঃ আমরা শব্দীকরণে এক মন-
লগত প্রতিক্রিয়াতে উত্তীর্ণ, গাভ্রিকে এই নেতিবাচক
আবেগের সম্বন্ধে শারীরিক লক্ষণে পরিণত হয়।

বিশ্বাস, ব্যাঘাত বা চিকিৎসার ব্যবহার মানসিক
চাপে পরিচালনা করে। এই নেতিবাচক প্রভাবের
পড়া হতে পারে না।

ସିଦ୍ଧାନ୍ତ, ବ୍ୟାଧିରୋଧକ କିମ୍ବା ଆବିଷ୍କୃତିକ ବର୍ଣ୍ଣନା
ଗୋପନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୋପନୀୟ ହେବାପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବହାର
କରାଯାଏ ।

★ ପ୍ଲେସୋ ଏବଂ ନ'ପ୍ଲେସୋ ପ୍ରଭାବ :-

Placebo and Nocebo effect

ପ୍ଲେସୋ ପ୍ରଭାବ :- ପ୍ଲେସୋ ପ୍ରଭାବରେ ଦୁର୍ଲଭ ହେଉଥିବା
ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରଭାବରେ ଥିବା ଥିବା
କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଚିକିତ୍ସା
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା କିମ୍ବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ଆବିଷ୍କୃତିକ ପ୍ରଭାବ ହେଉଥିବା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ନ'ପ୍ଲେସୋ ପ୍ରଭାବ :- ନ'ପ୍ଲେସୋ ପ୍ରଭାବରେ ଦୁର୍ଲଭ ହେଉଥିବା
ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରଭାବରେ ଥିବା ଥିବା
କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଚିକିତ୍ସା
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା କିମ୍ବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ଆବିଷ୍କୃତିକ ପ୍ରଭାବ ହେଉଥିବା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ଆବିଷ୍କୃତିକ ପ୍ରଭାବ-
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଗୋପନୀୟତା-
ଆବିଷ୍କୃତିକ ପ୍ରଭାବରେ ହେଉଥିବା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

★ ଜୀବିକ-ମନସ ଆଞ୍ଚୁତି କୌଶଳ :-

ତ୍ୱେତ ହାତ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଆଉ-
 ମନ-ଜୀବିକ ଆଞ୍ଚୋଗ-କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କିନ୍ତୁ ମାନ କୌଶଳ
 ଉପଲବ୍ଧି କରାଯିବ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,
 ବିଧାନ, ଯୋଗ ଗୋପି କୌଶଳ କରୁଥିବା ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ।

★ ମନ ଜୀବିକ-ସ୍ଥିତିରାଜ୍ୟ-ଗାନ୍ଧର୍ବ :-

(Significance of Mind Body Wellbeing)

ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ-ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ, ମାନସିକ-
 ମନ ଦ୍ରବ୍ୟ କରାଯାଇ କୌଶଳ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ୱ ମାନସିକତା
 ଜୀବିକ ହାତ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରାଜ୍ୟ-
 ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ । ସୁସ୍ୱ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ
 ମାନସିକତାରେ ମାନସିକ ଶୋଷଣ କରାଯିବ ନାହିଁ ।
 ସୁସ୍ୱ ମନସ-ମାନସିକ-ଜୀବିକତା ଆହୁରି-ତେଜାରେ
 ସାହ ମନ ନୋହାଏ । ଜୀବିକ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ
 ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ୱ ମାନସିକ ଓଡ଼ିଆ-ଫାଟିଫାଟି-
 ମନସିକତା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅଭାବେ ଅଭାବିତ ହୁଏ ।
 ଓଡ଼ିଆ ଜୀବିକ ସୁସ୍ୱ ମାନସିକ ଗୋଟିଏ-
 ଜୀବିକ-ମନସ ଆଞ୍ଚୋଗ-ବିଶେଷ ହିସାବ ଗୋଟିଏ ।
 ସୁସ୍ୱ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ମନ କରାଯିବ ନାହିଁ ଗୋଟିଏ
 ଜୀବିକ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ମାନସିକ-
 ମାନସିକ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ
 ମାନସିକ ମାନସିକ ଜୀବିକ-ଗୋଟିଏ ହିଁ ନାହିଁ ।

★ মান-অধীৰতা-বিহীন সাদৰতা-সংশোধন :-

যোগ্যতা আৰু ব্যৱস্থা :- যোগ্যতা আৰু ব্যৱস্থাৰ -
অনুশীলন মানৱিক

যত্নমানৰ সুস্থিত্য-প্ৰতি সচেতন অধীৰতা হোৱা, মানক-
অনু কৰা- আৰু মানসিক চাপ ৰু ক্ৰম কৰা।
ইয়াৰ ফলত মান-অধীৰতা-ইতিহাসক সাংযোগ হয়।

আন্তৰিক কার্যকলাপ :- আন্তৰিক কার্যকলাপ হোৱা
যেনা হৈলা, ব্যৱস্থা আৰু

যোগ্যতা অধীৰতা প্ৰত্যেক প্ৰকাৰে। ~~ইয়া~~ আন্তৰিক-
কার্যকলাপে যোগ্যতা-সেপতি হোৱা কৰা, মানসিক-
চাপ ক্ৰম কৰা, সামগ্ৰিক অধীৰতা-স্বাস্থ্য-
উন্নত কৰা।

স্বল্প স্বীকৃতি-সংশোধন পদ্ধতি :- যোগ্যতা সচেতন-স্বল্প
স্বীকৃতি-সংশোধন এটা -

স্বল্প কৰাটো এটা প্ৰতি প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ ফলত
ব্যৱস্থা অধীৰতা প্ৰত্যেক কৰা, - পর্যাপ্ত পরিমাণ-
সেপতি হোৱা, ~~এটা~~ নিচয়ত-সামগ্ৰী-বৰ্তন
কৰা আদিৰেই প্ৰদান। ~~এটা-স্বীকৃতি-সংশোধন~~ ইতিহাস-
উন্নত স্বীকৃতি-সংশোধনে যোগ্যতা অধীৰতা-আৰু মান
সংশোধন হোৱা সফল কৰা কৰা।

ଆକ୍ଷାରିକ - ଅର୍ଥୋଗ୍ରାଫି - ଗୋଟିଏ ସମୀକ୍ଷା :-

ଆକ୍ଷର ସୂତ୍ର ହେଉଛି ଯେଉଁ ଶବ୍ଦର ଗୋଟିଏ ସଂଜ୍ଞା ଥାଏ ତାହାକୁ ଆକ୍ଷର ସୂତ୍ର କୁହାଯାଏ । ଆକ୍ଷର ସୂତ୍ରର ମାଧ୍ୟମରେ ଆକ୍ଷର ସୂତ୍ରର ଗଠନ ଓ ବିଭାଜନ ହୁଏ । ଆକ୍ଷର ସୂତ୍ରର ଗଠନ ଓ ବିଭାଜନ ଗୋଟିଏ ନିୟମିତ ଓ ଅନୁକ୍ରମିତ ଭାବରେ ହୁଏ । ଆକ୍ଷର ସୂତ୍ରର ଗଠନ ଓ ବିଭାଜନ ଗୋଟିଏ ନିୟମିତ ଓ ଅନୁକ୍ରମିତ ଭାବରେ ହୁଏ ।

ଜ୍ୟାମିତିକ ସ୍ୱାଭାବ - ଯାହା ଯାହା :-

- (i) ଆକ୍ଷର, ବାକ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକୃତିକ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ ଜ୍ୟାମିତିକ ସ୍ୱାଭାବ ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ।
- (ii) ଯେ ପ୍ରକାରେ ହୁଏ ତାହା ଆକ୍ଷର ଗଠନ (ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଗୋଟିଏ ଆକ୍ଷର (ଆକ୍ଷର - ଶୃଙ୍ଖଳା), ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ତାହା ଆକ୍ଷର - ଗଠନ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ।
- (iii) ଜ୍ୟାମିତିକ ସମ୍ପର୍କ ଗୋଟିଏ ନିୟମିତ ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ତାହା ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ, ଯାହା ଦେଖାଯାଏ, ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ।

କଲ୍ୟାଣ : ଝିଆରୀ ଓ ଉତ୍ପତ୍ତି :-

କଲ୍ୟାଣ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଝିଆରୀ ଗୋଟାଏ ଜୀବନର ଆନ୍ତର୍ଗତ ସ୍ଥାନଦଣ୍ଡ ଓ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱାଧୀନ, ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ଉଚ୍ଚ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଉଚ୍ଚ କରାଯାଇ ଉପାଦାନକୁ ପ୍ରତିନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଝିଆରୀ ~~କଲ୍ୟାଣ~~ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଉତ୍ପତ୍ତି ଜାତୀୟ, ସ୍ୱାଧୀନ ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ଉଚ୍ଚ ଆନ୍ତର୍ଗତ ଓ ଉଚ୍ଚ କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତିକୁ ଉତ୍ପତ୍ତି କରେ ।

ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନର କଲ୍ୟାଣ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚକ :-

ଜୀବନର ସ୍ୱାଧୀନତା :- କଲ୍ୟାଣର ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତକରଣେ ପ୍ରାପ୍ତକରଣ କରେ ।

କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତିକରଣ - ଯି ଯାଏ ଉତ୍ପତ୍ତି କରଣ ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚ, ଗୋଟାଏ ଜୀବନ ଉତ୍ପତ୍ତି କରଣର ଉତ୍ପତ୍ତି କରେ । କଲ୍ୟାଣ ଗୋଟାଏ କେବଳ ଜାତୀୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିମ୍ନ, ~~କଲ୍ୟାଣ~~ ଗୋଟାଏ ଆନ୍ତର୍ଗତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ଆନ୍ତର୍ଗତ କରେ ।

ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ଉତ୍ପତ୍ତି :- ଜାତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତି

କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତି । ଜାତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଉତ୍ପତ୍ତି ଦିନକୁ ଦିନ କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଓ ଉଚ୍ଚ କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତି କରେ । କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଓ ଉଚ୍ଚ କଲ୍ୟାଣର ଉତ୍ପତ୍ତି କରେ ।

ডিজিটেল কল্যাণ (Digital Well being) :-

সামগ্রিক মানসিক, শাৰীৰিক, সামাজিক
আৰু আৰ্থিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱিত আৰু
ডিজিটেল সেৱাৰ প্ৰত্যেক ডিজিটেল কল্যাণৰ
দ্বাৰা বুজোৱা হয়। ডিজিটেল কল্যাণে ডিজিটেল
প্ৰযুক্তি আৰু বেচনলাইন আ-গোলাপী জগতৰ
সৈতে সুস্থ আৰু সুখম সম্পৰ্ক বৃদ্ধিৰে
অন্তিমক বুজায়।

ডিজিটেল সুস্থতাৰ প্ৰকাৰ :-

মানসিক আৰু আৰ্থিক স্বাস্থ্য :-

ডিজিটেল প্ৰযুক্তিৰ অত্যধিক
ব্যৱহাৰ আমাৰ মানসিক আৰু আৰ্থিক
সুস্থতাৰ নেতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়। অত্যধিক
সময়ৰ মানস-ব্যৱহাৰ, হিষ্টৰী গেম, অত্যধিক
সময় সামাজিক মাৰ্গমাৰ কাৰ্টাৰ আদিয়ে
আমাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নেতিবাচক প্ৰভাৱ
পেলায়। সীমিত সময় সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰি
ডিজিটেল প্ৰযুক্তি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ এই
নেতিবাচক প্ৰভাৱবোৰৰ পৰা মুক্ত হ'ব পাৰিব।

আর্থিক স্বাস্থ্য :- ডিজিটেল প্রযুক্তি- অর্থিক-

ব্যবহার গোপনীয়

সেবা অর্থ পেলাইছে। মানুষ এলগ্না হোয়া-
থা মোদেলমত গোপন অর্থাৎ অর্থিক স্বাস্থ্য-
উন্নয়ন। এইবিলাকত ও অর্থিক ডিজিটেল
প্রযুক্তি ব্যবহার- গবেষণা আছে।

অর্থিক- অনলাইন সেবা থাকা

ও অর্থিক- কম্পিউটার ব্যবহার ফল হওয়া
এটি কোর্স ইলেক্ট্রনিক ~~ইনফর্ম~~ টোনেল ইনফর্ম।
এই কোর্স ইলেক্ট্রনিক বিষয় ২য় অধ্যায়-
মানুষ অর্থাৎ সেও পারে।

১. গোপনীয়তা- অর্থ ডিজিটেল সুবন্দা :-

ডিজিটেল কল্যাণ- তৈরিত গোপনীয়তা

অর্থ ডিজিটেল সুবন্দা অনুষ্ঠিত। গোপন

অনলাইনত সেবার করা ওয়াবে প্রতি সাতজন
হোয়া, স্বাস্থ্যকালী পদ্ধতি ব্যবহার ব্যবহার-

করা উচিত।

দ্রুতগতির ওপৰত ডিজিটেল প্ৰযুক্তিৰ মেথিআকে প্ৰভাৱ:

ডিজিটেল আৰ্ছ ছেইন :-

অন্যৰকমে ডিজিটেল ডিভাইচৰ ব্যৱহাৰৰ ফলত আমাৰ চকুৰ ক্ষতি হয়। কম্পিউটাৰ বা ম'বাইল ফোনৰ ব্যৱহাৰত সেই-সকলৰ বাবে ডিজিটেল আৰ্ছ ছেইন বা Computer vision syndrome হয়। ইয়াৰ লক্ষণসমূহ হৈছে - চকুৰ পানী শুকাই যোৱা, চকুৰ চাৰিওফালে ওপৰ পৰা, মূৰৰ বিষ ইত্যাদি।

সুস্থি পোৱাৰ উপায় :-

- (1) ডিজিটেল সামগ্ৰী- ফোন ম'বাইল ফোনত ক্ষয় ক্ষয় পোৱাৰ- দুপি- দুপি- পাতালো চকুৰ বাবে ক্ষতিকৰক। সেয়েহে- আৱৰণ আকাৰ ওপৰ- আৰু পঢ়িবে লক্ষণে।
- (2) চকুৰ পলক নোপালোৱাকৈ- কম্পিউটাৰ, ম'বাইল আদি চাব নালগে। ঘনাই ঘৰেই চকু চিনিয়াই মাথিলে আমাৰ চকু শুকান নহয় আৰু আৰু আৰ্ছ ছেইনৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰে।

(ii) 20-20-20 নিয়ম :-

প্রতি 20 মিনিটে ঘুমে ঘুমে
মিক্সেড পদার্থ পড়া 20 থেকে শুরু করে
বিভিন্ন লেখা-লেখা 20 মিনিট পড়ার কথা শুধু
যেহা (ডেভেলপমেন্ট পত্রিকা ইলেক্ট্রন)।

(iv) নিয়মীভূত করে পড়ার কথা।

দৈনিক বিষয় :- অতিরিক্ত বিখ্যাত স্রষ্টাদের

ব্যবহারে গোমার-দৈনিক
ব্যাপ্তি ইত্যাদি। প্রতি সপ্তাহে যোগ্য-আপাত-
নেপথ্যে, মঞ্চের গোমার ব্যবহার কঠিন
গোমার-দৈনিক প্রচার করে। এনে ডেভেলপমেন্ট
পত্র-উল্লেখ নীলা-কম্বিনেশন (Blue copy)
এ গোমার-দৈনিক প্রচার পেলো।

স্মৃতি-সংগ্রহ-সংগ্রহ :-

(i) প্রতিদিন সপ্তাহে যোগ্য-আপাত-
এক ঘণ্টার-আপাত-মঞ্চের, নেপথ্য-গোমার-
যন্ত্র-কর্মের-সংগ্রহ।

(ii) ইলেক্ট্রন-স্মৃতি-সংগ্রহ-
অন্যান্য বা pdf পত্র-সংগ্রহ-বিভিন্ন-
সংগ্রহ-সংগ্রহ-কর্মের-সংগ্রহ।

মানসিক স্বাস্থ্য :-

ডিজিটেল প্রযুক্তি কিয়ং-এক হুঁচিয়েল
মোডিয়াৰ-এৱেৰ ব্যৱহাৰে আমাৰ উদ্দেশ্য,
মানসিক স্বাস্থ্য আৰু ইয়াৰ ইন্টাৰ-
অক্টিভ কৰে। হুঁচিয়েল মোডিয়াৰ নিউজ ফিড-
(News feed) ৰ বিভিন্ন নিৰ্বাৰ-এক্সপ্ৰেছন
বন্ধুত্ব লগত পুলনা-কৰা কাৰ্য্যক্ৰ-এমাৰ
মানসিক আৰু আবেগিক অনুভূত-প্ৰতীক-
প্ৰভাৱ পেলায়।

আজিৰ যুগত-প্রযুক্তি-কিদ্মাৰ-
ব্যৱহাৰ-একবিদ্যাৰ্থ্য, কিন্তু লগত আমাৰ অনুভূত-
আৰু কল্যাণত-দিশাৰ্ণেও বিবেচনা কৰি ল-
লাগিব। সেয়ে আমাৰ প্রযুক্তিৰ সৈতে অনুভূ আৰু
স্বাস্থ্য স্বাস্থ্যক বৰাই সাধিব লাগিব।

ডিজিটেল কল্যাণত-আভ্যাস কৰি আমাৰ
প্রযুক্তিৰ-অধিকাৰসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰা
আৰু ইয়াৰ লগত-অধিকাৰ-সমৰ্থক-
প্ৰভাৱসমূহ কৰা কৰিব পাৰা।

অসম আৰু উত্তৰ পূব ভাৰতৰ স্থানীয়-লোক-
স্বাস্থ্য আৰু হাঁহি ভেংগী :-

উত্তৰ পূব ভাৰতৰ স্বাস্থ্য কেৰেখন ৱেল - অসম,
অসমগণমেল আদম, নাগালেণ্ড, মণিপুৰ, মিজোৰাম,
মিছালয় আৰু ত্ৰিপুরা, পৃথিৱীৰ অন্য ~~স্থান~~
চাইমোৰৰ দৰে - এই উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চলৰ লোক-
সমূহৰো- নিৰ্ভয় স্বাস্থ্য বিশ্বাস আৰু নিৰাময়-
স্বাস্থ্য আছে। অঞ্চল বিশেষে ~~উল্লেখ~~
~~উল্লেখ~~ লৈলক বনোঠাৰি, প্ৰাণীৰ অংশ,
ফুল, মাছ; বিশ্বাস আৰু অসম-অন্ধাৰ-
লগত মানুহৰ এক সংস্কৃতি পৰম্পৰাগত
স্বাস্থ্য বিশ্বাস পাৰ লৈ গৈছে।

উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চলৰ লোক বিশ্বাস সমূহ :-

সামগ্ৰিক হাঁহি ভেংগী :- অসম আৰু উত্তৰ পূব-
ভাৰতৰ স্থানীয়

জনগোষ্ঠী সমূহে জীৱ, মন, আত্মা, পাৰিবেশ-
আন্তঃ সংযোগ বিচ্ছিন্ন কৰি প্ৰায়ে স্বাস্থ্যক
সামগ্ৰিক ভাৱে চায়। তেওঁলোকে ~~ভাৱ~~ যে ভাৱে
যেই অকালমোৰ- দিগন্তে ভাৰতীয় আৰু সমস্ত
ব্ৰহ্মই স্বৰূপে সামগ্ৰিক-এ সামগ্ৰিক-
কল্যাণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়।

গার্ভিযাত্মিক বিশ্বাস:- খিলঞ্জীয়া ~~জনস্বাস্থ্য~~ জনগোষ্ঠীত
স্বাস্থ্য বিশ্বাস- গার্ভিযাত্মিকগৰ্ভ

ইলুম্বাযোগ্য হেঁমিকা পালন কৰে। ৭০টালাকৰ
বিশ্বাস যে পুৰা, ~~স্বাস্থ্য~~ স্বাস্থ্য, জ্বাৰা ফুঁকা
ভিৰাভি আদিৰ জৰিয়তেও জোগৰ পৰা মুক্তি
পাৰ পাৰি। যেনে জোগে দেখা দিলে
চিকিৎসক লক্ষ্যমৰ্শ লোৱাত ইণ্ডিও বহু লোক
নামঘৰলৈ যোৱালৈ জোগৰ জ্বাৰা মানুহত
জ্বাৰাৰ দান- দক্ষিণা দিয়ে। ইয়াৰেও জ্বাৰা
বেমৰত জ্বাৰী ওলালে তা নিৰ্চাৰাৰ হাল
নাম গাৰ্ভী স্বাস্থ্য কৰি প্ৰসাদ দিয়ে।

কাৰ্ণী সম্বন্ধীয় লোকসকলে জ্বাৰা জ্বাৰী
পৰা মুক্তি পাবলৈ বুলীয়া পাৰ, মন্ত্ৰ জ্বাৰা
জ্বাৰীৰ ব্যৱস্থা জ্বাৰাৰ জ্বাৰা কৰি
অনুষ্ঠান কৰিবলৈ কৰে।

মানৱ জাতিৰ আৰু গুণৰ শ্ৰেণী বিভাজনঃ-

(I) নৈতিক গুণ : নৈতিকতা- আৰু মূল্যবোধে-
আমাৰ- গোৰ্ণ- আৰু আনৰ-
প্ৰতি সাৰ্বজনিক শ্ৰীয়া কলাপক প্ৰভাৱান্বিত
কৰে। মৰতা, অৱলম্বা, মমতা, ন্যায়পৰায়ণতা,
দয়া, অহানুভূতি আদি নৈতিক গুণ। এই
গুণসমূহে জাতিজাতি সৰ্ব্বক গঢ়ি তোলা,
সামাজিক আন্তৰ্গত প্ৰমাৰ কৰা আৰু
যুগ্মশীল সমাজ গঢ়াত সহায় কৰে।

(II) বৌদ্ধিক জাতি : বৌদ্ধিক জাতিয়ে অমানাচনৈধিক
চিন্তা, কেঁচুৱেল, অৱিশীলতা,
সেৱা- আৰু ব্যক্তিগতগত সুখায়

(III) সাৰ্বজনিক জাতি আৰু অৱগুণ : সামাজিক-
অৱগুণৰ বাবে- সাৰ্বজনিক জাতি আৰু অৱগুণ-
গতি প্ৰাধাণনীয়। নিয়মীয়া ব্যাৰাম, কেঁচুৱেল
পুষ্টি আৰু নিয়ম যুক্ত মোৰা- আৰু সমৰ-
কৰ্ম্মিগত- ভাল সাৰ্বজনিক ব্যক্তিগত
স্বাধিব পাৰি।

(IV) আৰ্থনৈতিক জাতি : আৰ্থনৈতিক জাতিৰ প্ৰতি-
স্বীকৰণ- উদ্দেশ্য- কেঁচুৱেল
কৰা- আৰু নিয়ম- অৱগুণতা- বিলাকি- উলিওৱা-
কাৰ্য- ব্যক্তিগত- হৈ- থাকে।

কৃষ্ণতা, মানসীলতা, আন্তর্জাতিক
শান্তি আদি গুণসমূহ আত্মিকতার
স্বাক্ষর লিখ।

আন্তর্জাতিক শান্তি-বিকাশ :-

আন্তর্জাতিক শান্তি-বিকাশ কল্পনা
ব্যক্তিগত বৃদ্ধি আৰু মানৱ এক গুণসমূহ
দিশ। আন্তর্জাতিক শান্তি-বিকাশ
মানৱৰ স্থিতিস্থাপকতা আৰু আত্মবিশ্বাস
বৃদ্ধি কৰি জীৱনৰ উদ্দেশ্য-মিতি পোহৰ
সহায় কৰে। আন্তর্জাতিক শান্তি-বিকাশ
কল্পনা কল্পনা কৰিব।

(1) আত্মসংযমতা : আত্মসংযমতা-মিতি-বিনা-

পেৰেই হৈছে আন্তর্জাতিক শান্তি-বিকাশ-
সুখৰ পদাৰ্থ। নিৰ্ভৰ-মূল্যবোধ, শান্তি,
কৃষ্ণতা আৰু আত্ম-সংযমতা-বিকাশ-
আত্মসংযমতা-মিতি-বিনা-
পাৰি।

(2) আত্মিক নিষ্কলন :- আত্মিক নিষ্কলন-

আত্ম-নিষ্কলন আৰু আত্মসংযমতা-
আন্তর্জাতিক শান্তি-বিকাশ-
নিষ্কলন-ব্যক্তিগত জীৱন-কৰ্ম-
পাৰি কৰিবলৈ, মানৱিক-সুখ-

বর্ষার- কাথিবলৈ আৰু মুক্তি মুক্ততা আগত-
শিক্ষানু লবলৈ শক্তি দিহে।

দ্বিতিয় পৰ্যায়- গঠি গৈলা :- দ্বিতিয় পৰ্যায় ইল

আহমেৰে- পৰিষদৰ- স্বামীয় অনুশীলন হৈ
পুনৰ আগৰ- দেয়লৈ- ভেটি- অহা- আৰু
শ্ৰেণীভাৱে- গৈত- নিৰ্ভৰ- মান- যুৱক-
লৈ- পৰা- অহা- । দ্বিতিয় পৰ্যায়- গঢ়- দিয়া-
আৰু- কিছু- মাৰ্গ- গৈত- স্বাধীন- আৰু-
আৰু- । বিফল- পৰা- শিক্ষা- শিক্ষা-
ইতিহাস- মানসিকতা- গঠি- গৈলা- লোক-
মানসিকতা- দ্বিতিয় পৰ্যায়- লৈক।

ପାର୍ଷିତ ଜୀବିକା-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ :-

ଉନ୍ନତ ଜୀବିକା-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ଲଗତ-
ଗୋଷ୍ଠୀ-ସମ୍ପର୍କ-ଗୋଷ୍ଠୀ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-
ଶକ୍ତି-ଲୋକ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-
ଶକ୍ତି-ସମ୍ପର୍କ; ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-
ଗୋଷ୍ଠୀ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-
ଗୋଷ୍ଠୀ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-

ଗୋଷ୍ଠୀ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-
ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ପର୍କ-