



নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

পাঠ উপকরণ

যোগশিক্ষা

Yoga Education



প্রাক্কথন

নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকোত্তর ডিপ্লোমা শ্রেণির জন্য যে পাঠক্রম প্রবর্তিত হয়েছে, তার লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য হল প্রতিটি শিক্ষার্থীকে তাঁর পছন্দমতো কোনো বিষয়ে ডিপ্লোমা স্তরে শিক্ষাগ্রহণের সুযোগ করে দেওয়া। এ-ক্ষেত্রে ব্যক্তিগতভাবে তাঁদের গ্রহণক্ষমতা আগে থেকেই অনুমান করে না নিয়ে নিয়ত মূল্যায়নের মধ্য দিয়ে সেটা স্থির করাই যুক্তিযুক্ত। সেই অনুযায়ী একাধিক বিষয়ে সাম্মানিক মানের পাঠ-উপকরণ রচিত হয়েছে ও হচ্ছে—যার মূল কাঠামো স্থিরীকৃত হয়েছে একটি সুচিন্তিত পাঠক্রমের ভিত্তিতে। কেন্দ্র ও রাজ্যের অগ্রগণ্য বিশ্ববিদ্যালয়সমূহের পাঠক্রম অনুসরণ করে তার আদর্শ উপকরণগুলির সমন্বয়ে রচিত হয়েছে এই পাঠক্রম। সেইসঙ্গে যুক্ত হয়েছে অধ্যোতব্য বিষয়ে নতুন তথ্য, মনন ও বিশ্লেষণের সমাবেশ।

দূর-সঞ্চারী শিক্ষাদানের স্বীকৃত পদ্ধতি অনুসরণ করেই এই সব পাঠ-উপকরণ লেখার কাজ চলছে। বিভিন্ন বিষয়ের অভিজ্ঞ পণ্ডিতমণ্ডলীর সাহায্য এ-কাজে অপরিহার্য এবং যাঁদের নিরলস পরিশ্রমে লেখা, সম্পাদনা তথা বিন্যাসকর্ম সুসম্পন্ন হচ্ছে তাঁরা সকলেই ধন্যবাদের পাত্র। আসলে, এঁরা সকলেই অলক্ষ্যে থেকে দূর-সঞ্চারী শিক্ষাদানের কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছেন; যখনই কোনো শিক্ষার্থী এই পাঠ্যবস্তুনিচয়ের সাহায্য নেবেন, তখনই তিনি কার্যত একাধিক শিক্ষকমণ্ডলীর পরোক্ষ অধ্যাপনার তাবৎ সুবিধা পেয়ে যাচ্ছেন।

এইসব পাঠ-উপকরণের চর্চা ও অনুশীলনে যতটা মনোনিবেশ করবেন কোনো শিক্ষার্থী, বিষয়ের গভীরে যাওয়া তাঁর পক্ষে ততই সহজ হবে। বিষয়বস্তু যাতে নিজের চেষ্টায় অধিগত হয়, পাঠ-উপকরণের ভাষা ও উপস্থাপনা তার উপযোগী করার দিকে সর্বস্তরে নজর রাখা হয়েছে। এরপর যেখানে যতটুকু অস্পষ্টতা দেখা দেবে, বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন পাঠকেন্দ্রে নিযুক্ত শিক্ষা-সহায়কগণের পরামর্শে তার নিরসন অবশ্যই হতে পারবে। তার ওপর প্রতি পর্যায়ের শেষে প্রদত্ত অনুশীলনী ও অতিরিক্ত জ্ঞান অর্জনের জন্য গ্রন্থ-নির্দেশ শিক্ষার্থীর গ্রহণ-ক্ষমতা ও চিন্তাশীলতা বৃদ্ধির সহায়ক হবে।

এই অভিনব আয়োজনের বেশ কিছু প্রয়াসই এখনও পরীক্ষামূলক—অনেক ক্ষেত্রে একেবারে প্রথম পদক্ষেপ। স্বভাবতই ত্রুটি-বিচ্যুতি কিছু কিছু থাকতে পারে, যা অবশ্যই সংশোধন ও পরিমার্জনার অপেক্ষা রাখে। সাধারণভাবে আশা করা যায়, ব্যাপকতর ব্যবহারের মধ্য দিয়ে পাঠ-উপকরণগুলি সর্বত্র সমাদৃত হবে।

অধ্যাপক (ড.) শুব শঙ্কর সরকার

উপাচার্য

প্রথম সংস্করণ : আগস্ট, 2019

বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশনের দূরশিক্ষা ব্যুরোর বিধি অনুযায়ী মুদ্রিত।
Printed in accordance with the regulations of the
Distance Education Bureau of the University Grants Commission.

পরিচিতি

বিষয় : যোগশিক্ষা (Yoga Education)

স্নাতকোত্তর ডিপ্লোমা স্তর

পাঠ্যক্রম :

যোগশিক্ষায় ডিপ্লোমা
(Diploma in Yoga Education)

রচনা

বঙ্গযোগরত্নম যোগবিশারদ অনিন্দ্য কুমার দাস

প্রস্তাৱন

এই পাঠ্য সংকলনের সমুদয় স্বত্ব নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের দ্বারা সংরক্ষিত। বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের লিখিত অনুমতি ছাড়া এর কোন অংশের পুনর্মুদ্রণ বা কোনোভাবে উদ্ভূতি সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

মোহন কুমার চট্টোপাধ্যায়
নিবন্ধক



নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

যোগশিক্ষা (Yoga Education)

পত্র-১	□ যোগাভ্যাসের জন্য মানববিজ্ঞান [Human Science for Yogic Practice]	7-78
পত্র-২	□ যোগ ভূমিকা [Yoga Introduction]	79-118
পত্র-৩	□ যোগাসনের ব্যবহারিক প্রয়োগ [Practical of Yoga Postures]	119-130
পত্র-৪	□ প্রাণায়াম ও মুদ্রার ব্যবহারিক প্রয়োগ (চক্রযোগ-সহ) [Practical of Pranayamas & Mudras (with Chakra Yoga)]	131-160
পত্র-৫	□ রোগ নিরাময়ের উপায় [Remedial Therapy of Diseases]	161-234
পত্র-৬	□ মৌখিক পরীক্ষা এবং কার্যক্রম [Viva-Voce & Project]	235-256
অনুশীলনী		

পত্র - ১

MODULE - I

যোগাভ্যাসের জন্য মানব-বিজ্ঞান

[Human Science for Yogic Practice]

পত্র - ১

যোগাভ্যাসের জন্য মানব-বিজ্ঞান

[Human Science for Yogic Practice]

ANATOMY

(A) Abdomen

(i) Stomach

(ii) Liver

(iii) Gall Bladder

(iv) Pancreas

(v) Appendix

(vi) Prostate

(B) Thorax

(i) Heart

(ii) Lungs

(C) Osteology

(D) Muscles

(E) Skin

(A) Abdomen (উদর)

(i) Stomach (পাকস্থলী বা স্টম্যাক)

এটি হল অন্ত্রের স্ফীতকায় অংশ, যেটি ইসোফেগাস এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের মধ্যে বর্তমান থাকে।

অবস্থান : লেফ্ট হাইপোকন্ড্রিয়াক, এপি-গ্যাসট্রিক এবং অ্যামবিলিক্যাল এর জায়গায়।

আকৃতি : সাধারণতঃ জীবন্ত মানুষের ক্ষেত্রে পাকস্থলী ইংরেজী 'জে' (j) আকৃতি; কিন্তু মৃত মানুষের ক্ষেত্রে কাস্তে আকৃতি।

ধারন ক্ষমতা : (i) সদ্যোজাত শিশু—৩০০ মিলি. লি.

(ii) বয়ঃসন্ধি—১২০০ মিলি. লি.

(iii) প্রাপ্ত বয়স্ক—১৫০০ মিলি. লি.

তল : (i) অ্যান্টারো-সুপিরিয়র

(ii) পোস্টেরো-ইনফেরিয়ার।

অংশ : পাকস্থলীর তিনটে অংশ

(i) ফাণ্ডাস।

(ii) বডি।

(iii) পাইলোরাস [(ক) পাইলোরিক অ্যান্ট্রাম (P.A.),

(খ) পাইলোরিক ক্যানাল (P.C.)]

স্তর : বাইরে থেকে ভেতরে

(i) সেরাস কোট

(ii) মাসকুলার কোট

(iii) সাব-মিউকাস কোট

(iv) মিউকাস কোট

ধমনী বা আর্টারী : (i) রাইট গ্যাস্ট্রিক আর্টারী।

(ii) লেফ্ট গ্যাস্ট্রিক আর্টারী।

শিরা বা ভেইন : (i) রাইট গ্যাস্ট্রিক ভেইন।

(ii) লেফ্ট গ্যাস্ট্রিক ভেইন।

ভেগাস নার্ভ পাকস্থলীর অস্মিটিক সেলগুলোকে উত্তেজিত করে হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড নিঃসরণে সাহায্য করে, যদি হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড বেশী ক্ষরণ হয়, তবে পেপ্টিক আলসার হতে পারে।

(ii) Liver (যকৃৎ)

যকৃৎ হলো শরীরের সবচেয়ে বড় গ্রন্থি। এটি হলো মিশ্র গ্রন্থি, কারণ এর মধ্যে অন্তঃক্ষরা ও বহিঃক্ষরা দু-ধরনের কাজই দেখা যায়।

অন্তঃক্ষরা : এর থেকে গ্লুকোজ নিঃসৃত হলে সরাসরি রক্তে মিশে যায়।

বহিঃক্ষরা : এর থেকে পিত্ত নিঃসৃত হয়ে ডিওডিনামের দ্বিতীয় অংশে যায়।

অবস্থান : এটি রাইট হাইপোকন্ড্রিয়াক, এপিগ্যাস্ট্রিক এবং লেফ্ট হাইপোকন্ড্রিয়াক-এ অবস্থান করে।

ওজন : পুরুষদের ক্ষেত্রে ১.৪ থেকে ১.৬ কেজি,

মহিলাদের ক্ষেত্রে ১.২ থেকে ১.৪ কেজি।

তল : যকৃতের পাঁচটা তল—যথাক্রমে (i) সুপিরিয়র, (ii) ইনফেরিয়র, (iii) অ্যান্টেরিয়র, (iv) পোস্টেরিয়র, (v) রাইট ল্যাটারাল।

(iii) Gall Bladder (গলব্লাডার বা পিত্তথলি) :

যকৃৎ-এর তলায় অবস্থিত ছোট থলি—যার মধ্যে পিত্ত প্রায় দশ বার কনসেন্ট্রেটেড হয়।

লম্বা : সাত সেমি।

চওড়া : এর সবচেয়ে চওড়া অংশ হলো তিন সেমি।

অভিমুখ : নীচের দিকে এবং ডানদিকে।

ধারণ ক্ষমতা : ত্রিশ মিলি লিটার থেকে পঞ্চাশ মিলিলিটার।

(iv) Pancreas (প্যানক্রিয়াস বা অগ্ন্যাশয়) :

অগ্ন্যাশয় হচ্ছে একটি মাংসল অঙ্গ যা পেটে অবস্থান করে।

এটি হলো হলো একটি মিশ্র গ্রন্থি, কারণ—এর মধ্যে অন্তঃক্ষরা ও বহিঃক্ষরা দু-ধরনের কাজই দেখা যায়।

অন্তঃক্ষরা : অগ্ন্যাশয়ের আইলেটস্ অফ ল্যাঙ্গার হান্স [Islets of Langerhans]-এর β (বিটা) কোষ থেকে ইনসুলিন নিঃসৃত হয়ে সরাসরি রক্তে মিশে যায়।

বহিঃক্ষরা : অগ্ন্যাশয় থেকে অগ্ন্যাশয়-রস বেরিয়ে ডিওডিনামের দ্বিতীয় অংশে যায়।

অবস্থান : এপিগ্যাস্ট্রিক এবং লেফ্ট হাইপোকন্ড্রিয়াকের জায়গা।

লম্বা : বারো সেমি থেকে পনেরো সেমি।

ওজন : প্রায় পঁচাশি গ্রাম।

(v) Appendix (অ্যাপেনডিক্স) :

এটি সিকাম (Caecum)-এর দিক থেকে বেরোনো প্রবর্ধক যা ইলিও-সিকালজংশন (Ileo-caecal Junction) থেকে ২ সেমি নীচে অবস্থান করে।

আকৃতি : পোকার মতো এজন্য একে বলে ভার্মিফর্ম (Vermiform)।

লম্বা : ২-২০ সেমি গড় ৯ সেমি।

(vi) Prostate (প্রস্টেট) :

এটি হচ্ছে পুরুষদের এক প্রকার জননাস্রব।

অবস্থান : (১) মূত্রথলির নীচে।

(২) সিম্ফাইসিস পিউবিস (Symphysis Pubis) থেকে এক ইঞ্চি পিছনে।

(৩) পায়ুর সামনে।

(৪) ইউরোজেনিটাল ডায়াফ্রাম (Urogenital Diaphragm)-এর সামনে।

ওজন : ৮ গ্রাম।

লম্বা : ৩ সেমি।

চওড়া : ৪ (চার) সেমি।

পুরুত্ব : ২ সেমি।

(B) Thorax (বক্ষস্থল)

(i) Heart (হার্ট বা হৃৎপিণ্ড) :

হৃৎপিণ্ড হচ্ছে একটি ফাঁপা অঙ্গ—যার মধ্যে চারটি প্রকোষ্ঠ আছে। সেগুলি হলো : ডান অলিন্দ, ডান নিলয়, বাম অলিন্দ এবং বাম নিলয়।

অবস্থান :

এটি মিডল্ মিডিয়াস্টিনাম (Middle Mediastinum)-এর মধ্যে পেরিকার্ডিয়াম (Pericardium) দ্বারা আবৃত এবং এটি মধ্যচ্ছদার উপরে অবস্থান করে।

লম্বা : (ক) উপর থেকে নীচে—১২ সেমি।

(খ) আড়াআড়ি ভাবে—৯ সেমি।

(গ) সামনে-পিছনে—৬ সেমি।

ওজন : ২৮০ থেকে ৩৪০ গ্রাম-এর মধ্যে। এটি ছেলেদের ক্ষেত্রে সামান্য ভারী হয়।

বৈশিষ্ট্য : (ক) অ্যাপেক্স (Apex) : কেবলমাত্র বাম নিলয় দিয়ে তৈরী।

অভিমুখ : নীচের দিকে, সামনের দিকে ও বামদিকে।

(খ) বক্স (Box) : এটি হৃৎপিণ্ডের পিছনদিকে, প্রধানতঃ বাম অলিন্দ ও কিছুটা ডান অলিন্দ নিয়ে তৈরী।

(গ) তল : (১) স্টারনো-কোস্টাল সারফেস (Sterno-Costal Surface)

(২) ডায়াফ্রামেটিক সারফেস (Disphragmatic Surface)

(৩) রাইট-সারফেস (Right-Surface)

(৪) লেফট-সারফেস (Left-Surface)

(ii) Lungs (ফুসফুসদ্বয়)

এগুলি হচ্ছে দুটো শঙ্কু আকৃতি অঙ্গ, যা বুকের দু-দিকে অবস্থান করে।

বৈশিষ্ট্য : (ক) অ্যাপেক্স (Apex) : এটি হচ্ছে ফুসফুসের উপরের অংশ।

(খ) বেস (Base) : এটি অবতল এবং মধ্যচ্ছদার উপর-অবস্থান করে।

(গ) বর্ডার (Border) : (১) অ্যান্টেরিয়র বর্ডার (Anterior Border)

(২) ইনফেরিয়র বর্ডার (Inferior Border)

(৩) পোস্টেরিয়র বর্ডার (Posterior Border)

(ঘ) তল : (১) কোস্টাল সারফেস (Costal Surface)—পাঁজরের দিকে থাকে।

(২) মিডিয়াল সারফেস (Medial Surface)—মিডিয়াল দিকে থাকে।

(C) Osteology (অস্থিবিদ্যা)

চিকিৎসা শাস্ত্রের যে অংশে মানবদেহের অস্থির অবস্থান, বিভাগ, আকার, আকৃতি, সংখ্যা প্রভৃতি বিষয়ে আলোচিত হয়—তাকে বলে অস্থিবিদ্যা বা অস্টিওলজি।

মানবদেহে মোট ২০৬টি হাড় আছে।

অস্থির শ্রেণীবিভাগ :

- (১) বৃহৎ অস্থি বা লং বোন।
- (২) ক্ষুদ্র অস্থি বা শর্ট বোন।
- (৩) সমতল অস্থি বা ফ্ল্যাট বোন।
- (৪) বিষমাকৃতি অস্থি বা ইররেগুলার বোন।
- (৫) বায়ু সঞ্চিৎ অস্থি বা নিউম্যাটিক বোন।
- (৬) পেশি বন্ধনী থেকে উৎপত্তি অস্থি বা সেসাময়েড বোন।

মানবদেহের ২০৬টি হাড় বা বোন বিভিন্ন স্থানে সাজানো অবস্থায় একটি নরকঙ্কাল বা স্কেলিটন গঠন করে। এই স্কেলিটন দুই প্রকার (ক) এন্ড্রিয়াল স্কেলিটন, (খ) এপেণ্ডিকুলার স্কেলিটন।

(ক) এন্ড্রিয়াল স্কেলিটন (৮০)

(i) স্কাল	২৮
(ii) রিবস্ বা স্টারনাম	২৫
(iii) ভার্টিব্রাল কলামন্	২৬
(iv) হাইঅয়েড বোন	১

(খ) এপেণ্ডিকুলার স্কেলিটন (১২৫)

(i) বোনস্ অব আপার লিমবস এ্যাণ্ড শোল্ডার	৬৪
(ii) বোনস্ অব লোয়ার লিমবস্ এ্যাণ্ড পেলভিস	৬২

মোট ২০৬

এন্ড্রিয়াল স্কেলিটন

(ক) (i) স্কাল (Skull)

ফেসিয়াল বোনস্

ন্যাসাল বোনস্	২
ইনফেরিয়র ন্যাসাল কনকে	২
ম্যাক্সিলা	২
ল্যাক্রিমাল বা অরবিটাল	২
জাইগোম্যাটিক	২
প্যালাটাইন	২
ম্যাণ্ডিবল্	২
ভোমার	১
ফ্রেনিয়াল বোনস্	
প্যারাইটাল	২
টেম্পোরাল	২
ম্যালিয়াস	২
ইনকাস	২
স্টেপ্স্	২
ফ্রন্টাল	১
এথময়েড	১
স্ফেনয়েড	১
অক্সিপিটাল	১
মোট	২৮

(ক) (ii) রিবস ও স্টারনাম

❖ ট্রু-রিবস (True Ribs)	১৪
❖ ❖ ফলস্-রিবস (False Ribs)	
ভার্টিরো কন্ড্রাল রিবস	৬
ফ্লোটিং রিবস	৪
❖ ❖ ❖ স্টারনাম	১
মোট	২৫

(ক) (iii) ভার্টিব্রাল কলামন্

সার্ভাইক্যাল	৭
থোরাসিক	১২
লাম্বার	৫
সাক্রাম [SACRAL is 5, But they are fused to form SACRUM which is 1]	১
কক্সিস [Coccygeal is 5, but they are fused to form coccyx which is 1]	১

মোট ২৬

(ক) (iv) হাইঅয়েড বোন	১
মোট	১
∴ ক (i)	২৮
ক (ii)	২৫
ক (iii)	২৬
ক (iv)	১
এক্সিয়াল স্কেলিটন =	৮০

এ্যাপিভিকুলার স্কেলিটন

(খ) (i) বোনস অব আপার লিমবস্ এ্যাণ্ড শোল্ডার

হিউমারাস	$১ \times ২ = ২$
রেডিয়াস	$১ \times ২ = ২$
আলনা	$১ \times ২ = ২$
কারপাল	$৮ \times ২ = ১৬$

[স্কাফয়েড (Scaphoid)

লুনেট (Lunate)

ট্রিকুইট্রাল (Triquetral)

পিসিফর্ম (Pisiform)

ট্র্যাপিজিয়াম (Trapezium)

ট্র্যাপিজয়েড (Trapezoid)

ক্যাপিটেট (Capitate)

হ্যামেট (Hamate)]

মেটা কারপাল $5 \times 2 = 10$

ফ্যাল্যাঙ্গেস $18 \times 2 = 28$

অ্যাপুলা ২

ক্ল্যাভিকল ২

মোট = ৬৪

(খ) (ii) বোনস অব লোয়ার লিমবস্ এ্যাণ্ড পেলভিস

ফেমার $1 \times 2 = 2$

টিবিয়া $1 \times 2 = 2$

ফিবিউলা $1 \times 2 = 2$

প্যাটেলা $1 \times 2 = 2$

টারসাল $9 \times 2 = 18$

[ট্যালাস (Talus)

কিউবয়েড (Cuboid)

নেভিকুলার (Navicular)

ক্যালকেনিয়াস (Calcaneus)

মিডিয়াল কিউনিফর্ম (Medial Cuniform)

ইন্টারমিডিয়েট কিউনিফর্ম (Intermediate Cuniform)

ল্যাটারাল কিউনিফর্ম (Lateral Cuniform)]

মেটা টারসাল $5 \times 2 = 10$

ফ্যাল্যাঙ্গেস $18 \times 2 = 28$

পেলভিস ২

মোট = ৬২

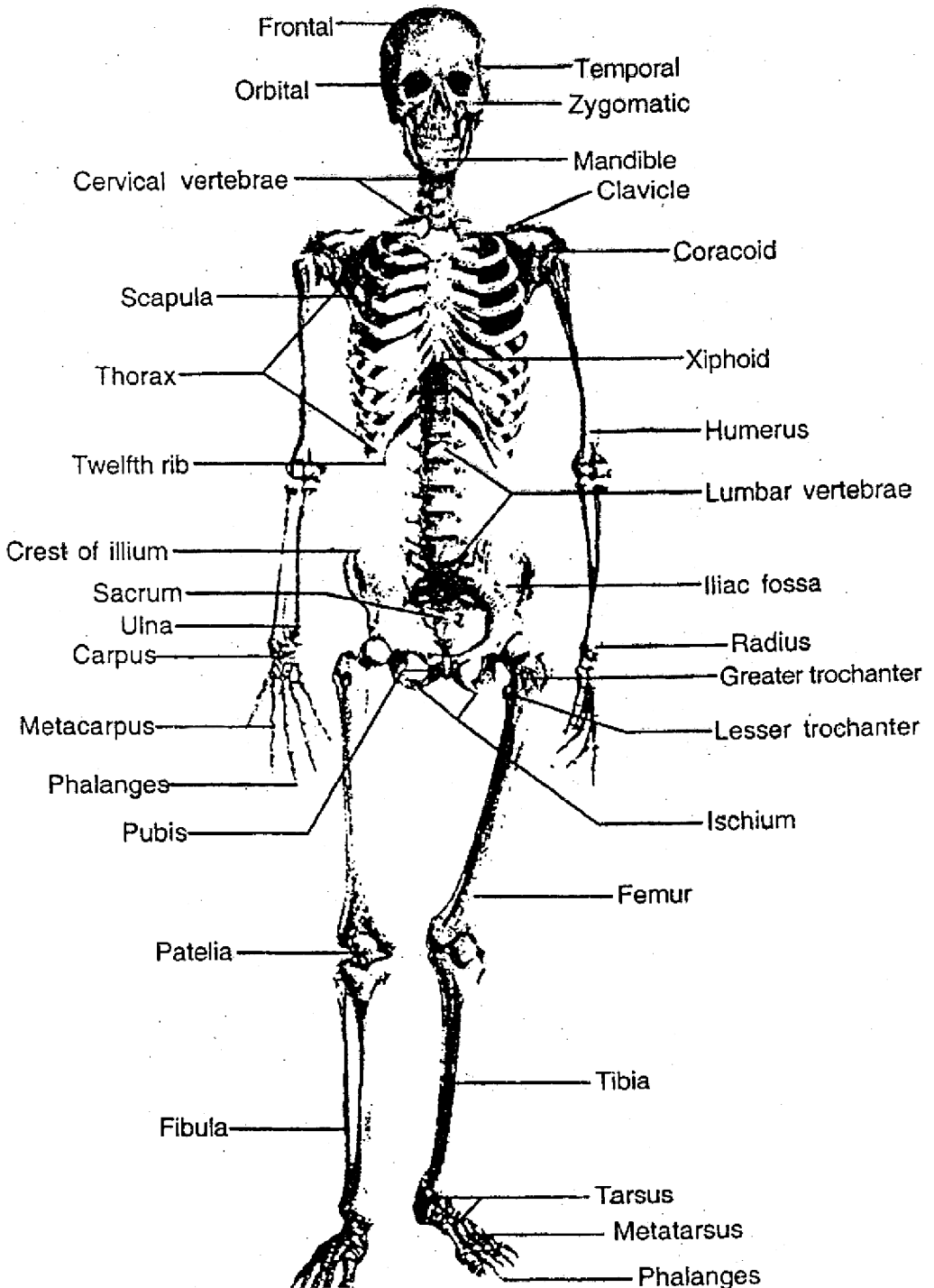
∴ খ (i) ৬৪

খ (ii) ৬২

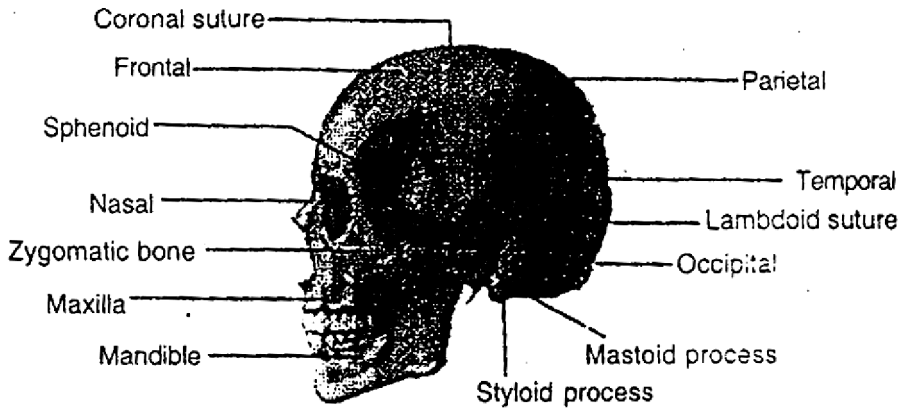
এ্যাপেণ্ডিকুলার স্কেলিটান = ১২৬

∴ সর্বমোট = এ্যাক্সিয়াল স্কেলিটান + এ্যাপেণ্ডিকুলার স্কেলিটান = ৮০ + ১২৬ = ২০৬টি হাড়।

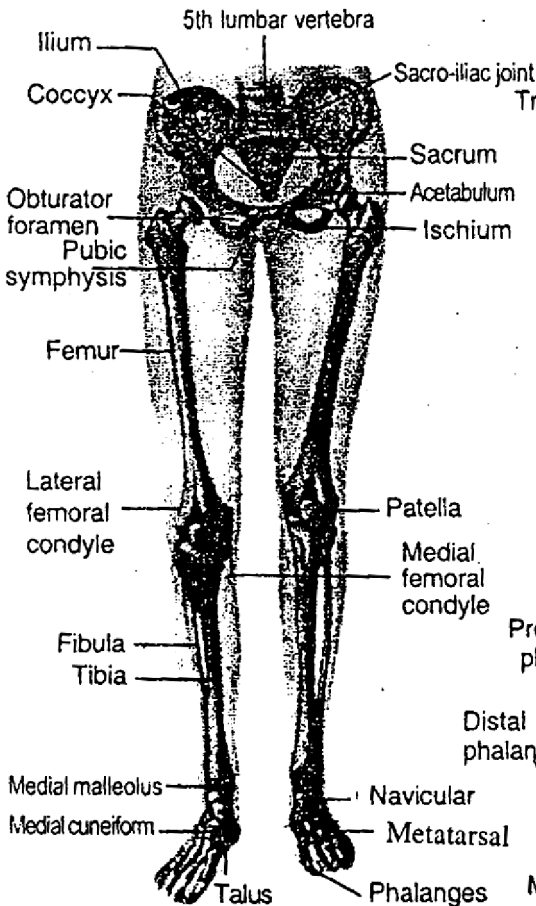
SKELETAL SYSTEM



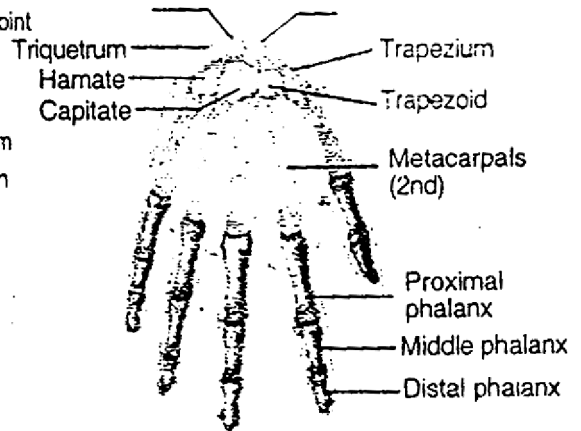
CRANIAL BONES



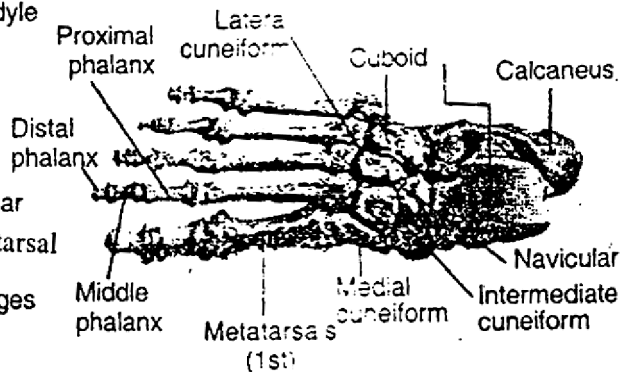
PELVIS & LOWER LIMBS



HAND BONES



FOOT BONES



(D) Muscles (মাসল্‌স্‌)

বিশেষ একপ্রকার কোষ বা টিস্যু দ্বারা সৃষ্ট অংশবিশেষ—যার সংকোচন ক্রিয়া বা সংকুচিত হবার ক্ষমতা আছে, এই ক্ষমতার সাহায্যে সে দেহের বিভিন্ন অংশকে নাড়াচাড়া করার সামর্থ্য রাখে—তাকেই বলে মাসল্‌ বা পেশী এবং যে অংশে এই পেশী সম্বন্ধে বর্ণনা করা হয়—তাকে বলে পেশীতন্ত্র বা মায়োলজি। এই পেশীগুলোকে তিনভাগে ভাগ করা যায়—

(ক) ঐচ্ছিক পেশী বা ভলান্টারি মাসল বা স্ট্রাপইড্‌ বা স্ট্রায়েটেড মাসল্‌স্‌। ক্রিয়াশীলতার ওপর ভিত্তি করে এই ঐচ্ছিক পেশীগুলোর ভাগ হলো :

(i) ফ্লেক্সর পেশী (ii) এক্সটেনসর পেশী (iii) অ্যাডাক্টর পেশী (iv) অ্যাভডাক্টর পেশী।

(খ) অনৈচ্ছিক পেশী বা ইনভলান্টারি মাসল।

(গ) হৃদ-পেশী বা কার্ডিয়াক মাসল।

মাসল্‌ কন্ট্র্যাকটিং ইউনিট বা মাসল সংকোচন করার একক হলো সারকোমিয়ার (Sarcomere)। এখন কতিপয় মাসল্‌স্‌-এর বিবরণ সংক্ষেপে জানা যাক :

কতিপয় মাসল্‌স্‌-এর সংক্ষিপ্ত বিবরণ :

যোগশাস্ত্রে যেটুকু জানবার জন্য দরকার।

Muscles of Leg

(১) নাম : সারটোরিয়াস (Sartorius)

Position (স্থান) : এটি থাইয়ের (Thigh) সামনে থাকে

Origin (উৎস) : হিপবোনের উপরিভাগের থেকে শুরু হয়েছে।

Insertion (সন্নিবেশ) : টিবিয়া বোনের মিডিয়াল সারফেস।

Action (কাজ) : এটি থাইকে ভাঁজ বা ফ্লেক্সন করতে সাহায্য করে।

Nerve Supply (নার্ভ সাপ্লাই) : ফিমোরাল নার্ভ (Femoral Nerve)

(২) নাম : কোয়ারড্রিসেপ্‌স্‌ (Quadriceps Group of Muscles)

(ক) নাম : রেকটাস ফেমোরিস।

স্থান : থাইয়ের সামনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : হিপবোনের উপরের অংশ থেকে।

সন্নিবেশ : বেস অফ প্যাটেলা বা মালইচাকির উপরের অংশে।

কাজ : পা সোজা করতে সাহায্য করে বা এক্সটেন্ডস্ দ্য লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : ফিমোরাল নার্ভ।

(খ) নাম : ভ্যাসটাস মিডিয়ালিস (Vastus Medialis)

স্থান : থাইয়ের সামনের দিকে।

উৎস : লোয়ার পাট অফ নেক্ অফ ফিমার অর্থাৎ ফিমারের গলার তলার থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : মিডিয়াল সাইড অফ প্যাটেলা।

কাজ : পা সোজা করতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : ফিমোরাল নার্ভ।

(গ) নাম : ভ্যাসটাস ইন্টারমিডিয়াস (Vastus Intermedius)

স্থান : থাইয়ের সামনের দিকে।

উৎস : ফিমারের উপরে 2/3 ভাগ থেকে বা আপার 2/3 ফ্রন্ট সাইড অফ ফিমার।

সন্নিবেশ : বেস অফ প্যাটেলা বা মালইচাকির উপরে।

কাজ : এক্সটেন্ডস্ দ্য লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : ফিমোরাল নার্ভ।

(ঘ) নাম : ভ্যাসটাস ল্যাটারালিস (Vastus Lateralis)

স্থান : থাইয়ের সামনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : ফিমারের গলার নীচের থেকে অর্থাৎ বেস্ অফ নেক্ অফ ফিমার।

সন্নিবেশ : মালইচাকির বাইরের দিকে বা ল্যাটারাল সাইড অফ প্যাটেলা।

কাজ : এক্সটেন্ডস্ দ্য লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : ফিমোরাল নার্ভ।

(৩) অ্যাডাক্টর গ্রুপ অফ মাসল্‌স (Adductor Group of Muscles)

(ক) নাম : অ্যাডাক্টর লংগাস (Adductor Longus)

স্থান : থাইয়ের ভিতরের দিকে অবস্থিত।

উৎস : ফ্রন্ট সাইড অফ সিন্থ্রীসিস পিউবিস।

সন্নিবেশ : ফিমারের পিছন দিকে।

কাজ : পাকে ভিতরের দিকে টানা বা অ্যাডাক্সান।

নার্ভ সাপ্লাই : অবটুরেটর নার্ভ।

(খ) নাম : অ্যাডাক্টর ব্রেভিস (Adductor Brevis)

স্থান : থাইয়ের ভিতরের দিকে অবস্থিত।

উৎস : সিম্ফীসিস পিউবিসের সামনের থেকে।

সন্নিবেশ : ফিমারের পেছনের উপরের অংশে গেছে।

কাজ : পাকে ভিতরের দিকে টেনে রাখে বা অ্যাডাক্সান অফ্ লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : অবটুরেটর নার্ভ।

(গ) নাম : অ্যাডাক্টর ম্যাগনাস (Adductor Magnus)

স্থান : মিডিয়াল সাইড অফ্ থাই বা থাইয়ের ভিতরের দিকে অবস্থিত।

উৎস : ফ্রন্ট সাইড অফ্ সিম্ফীসিস পিউবিস।

সন্নিবেশ : মিডিয়াল সাইড অফ্ ফিমার।

কাজ : অ্যাডাক্সান অফ্ লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : অবটুরেটর নার্ভ বা সায়াটিক্ নার্ভ।

(৪) গ্লুটিয়াস গ্রুপ অফ্ মাসল্‌স (Gluteus Group of Muscles)

(ক) নাম : গ্লুটিয়াস ম্যাক্সিমাস (Gluteus Maximus)

স্থান : পাছা বা বাটাক্ রিজিয়ন।

উৎস : স্যাক্রাম-এর নীচের থেকে এবং কক্সিসের দু-প্রান্ত থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : হিপ্‌বোনের ভিতরের দিকের গর্ত মতো অংশ।

কাজ : এটি হাঁটতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : এল-৫ এস-১ এস-২।

(খ) নাম : গ্লুটিয়াস মিডিয়াস (Gluteus Medius)

স্থান : বাটাক্ রিজিয়ন।

উৎস : হিপ্‌বোনের উপর অংশ থেকে।

সন্নিবেশ : ফিমারে-গলার পেছনের উঁচু অংশ।

কাজ : শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : সুপিরিয়র গ্লুটিয়াল নার্ভ।

(গ) নাম : গ্লুটিয়াস মিনিমাস (Gluteus Minimus)

স্থান : বাটাক্ রিজিয়ন।

উৎস : আপার পাট অফ্ হিপ্ বোন।

সন্নিবেশ : ফিমারের গলা বা নেকের সামনের দিকে।

কাজ : শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে।

নার্ভ সাপ্লাই : সুপিরিয়র গ্লুটিয়াল নার্ভ।

(৫) হ্যামস্ট্রিং গ্রুপ অফ্ মাসল্‌স (Hamstring Group of Muscles)

(ক) নাম : বাইসেপ্‌স্ ফেমোরিস (Biceps Femoris)

স্থান : থাইয়ের পেছনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : ফিমারের পেছন দিক থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : ফিবুলার মাথায়।

কাজ : পা-কে ভাঁজ করতে সাহায্য করে বা ফ্লেক্স দ্য লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : সায়্যাটিক্ নার্ভ।

(খ) নাম : সেমিমেম্ ব্রেনোসাস (Semi Membranosus)

স্থান : থাইয়ের পেছনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : হিপ্‌বোনের নীচের থেকে বা লোয়ার পাট অফ্ হিপ্ বোন।

সন্নিবেশ : টিবিয়ার পেছনের দিকে।

কাজ : ফ্লেক্স দ্য লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : সায়্যাটিক্ নার্ভ।

(গ) নাম : সেমিটেণ্ডিনোসাস (Semi Tendinosus)

স্থান : ব্যাক্ সাইড অফ্ থাই।

উৎস : লোয়ার পাট অফ্ হিপ্ বোন।

সন্নিবেশ : মিডিয়াল সাইড অফ্ টিবিয়া।

কাজ : ফ্লেক্স দ্য লেগ।

নার্ভ সাপ্লাই : সারাটিক নার্ভ।

(৬) নাম : টিবিয়ালিস অ্যান্টিরিয়র (Tibialis Anterior)

স্থান : এটি পায়ের সামনে অবস্থিত।

উৎস : ল্যাটারাল সাইড অব টিবিয়া অর্থাৎ টিবিয়া হাড়ের বাইরে দিকে শুরু।

সন্নিবেশ : বেস অফ্ ফার্স্ট মেটাটারসাল বোন অর্থাৎ পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের গোড়ায় আছে।

কাজ : এটি পা-কে নানা দিকে ঘুরতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : এল_৪, এল_৫ [i.e. L₄, L₅]

(৭) নাম : এক্সটেনসর হ্যালুসিস লংগাস (Extensor Hallucis Longus)

স্থান : পায়ের সামনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : মিডিয়াল সারফেস অফ্ ফিবুলা।

সন্নিবেশ : বুড়ো আঙ্গুলের তলার দিকে শেষ হয়েছে বা ব্যাক সাইড অফ্ গ্রেট টো।

কাজ : পায়ের বুড়ো আঙ্গুলকে নানা দিকে বাঁকাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : এল_৪, এল_৫ [i.e. L₄, L₅]

(৮) নাম : পেরোনিয়াস লংগাস (Peroneus Longus)

স্থান : আউটার সারফেস অফ্ লেগ অর্থাৎ পায়ের বাইরের দিকে অবস্থান করে।

উৎস : ল্যাটারাল সাইড অব টিবিয়া বা ফিবুলা হাড়ের বাইরের দিকে শুরু।

সন্নিবেশ : ল্যাটারাল সাইড অফ্ বেস অফ্ অ্যাক্সিল জয়েন্ট বা গোড়ালির বাইরের দিকে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি গোড়ালিকে নানা দিকে ঘোরাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : সুপার ফিসিয়াল পেরোনিয়াস নার্ভ।

(৯) নাম : পেরোনিয়াস ব্রেভিস (Peroneus Brevis)

স্থান : এটি পায়ের বাইরের দিকে অবস্থান করে।

উৎস : ল্যাটারাল সাইড অব ফিবুলা।

সন্নিবেশ : বেস অফ্ ফিফথ্ মেটা টারসাল বোন বা কড়ে আঙ্গুলের গোড়ায় শেষ হয়েছে।

কাজ : ইনভার্সান অফ ফুট।

নার্ভ সাপ্লাই : সুপার ফিসিয়াল পেরোনিয়াস নার্ভ।

(১০) নাম : গ্যাস্ট্রোকনিমিয়াস (Gastrocnemius)

স্থান : এটি পায়ের পেছন দিকে অবস্থান করে।

উৎস : হাঁটুর জয়েন্টের ক্যাপসুল থেকে শুরু হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি ক্যালকেনিয়াম হাড়ে শেষ হয়েছে।

কাজ : ফ্লেক্স দ্য ফুট।

নার্ভ সাপ্লাই : টিবিয়াল নার্ভ।

(১১) নাম : সোলিয়াস (Soleus)

স্থান : এটি পায়ের পেছনের দিকে অবস্থান করে।

উৎস : পোস্টেরিয়র সারফেস অফ ফিবুলা।

সন্নিবেশ : এটি ক্যালকেনিয়াস হাড়ে শেষ হয়েছে।

কাজ : ফ্লেক্স দ্য ফুট।

নার্ভ সাপ্লাই : টিবিয়াল নার্ভ।

(১২) নাম : প্ল্যানটারিস (Plantaris)

স্থান : এটি পায়ের পেছন দিকে অবস্থান করে।

উৎস : এটি শুরু হয়েছে হাঁটুর পেছনের গর্ত পপ্লিটিয়াল ফোসার থেকে।

সন্নিবেশ : এটি ক্যালকেনিয়াস বোনের পেছন দিকে গেছে।

কাজ : এটি গ্যাসট্রক নিমিয়াস পেশীর কাজকে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : টিবিয়াল নার্ভ।

(১৩) নাম : পপ্লিটিয়াস (Popliteus)

স্থান : এটি পায়ের পেছন দিকে অবস্থান করে।

উৎস : এটি ফিমারের ল্যাটারাল কনডাইল থেকে শুরু করে।

সন্নিবেশ : এটি ক্যালকেনিয়াস বোনে গেছে।

কাজ : এটি পা-কে ভিতরের দিকে ঘোরাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : টিবিয়াল নার্ভ।

(১৪) নাম : ফ্লেক্সর হ্যালুসিস লংগাস (Flexor Hallucis Longus)

স্থান : এটি পায়ের পেছন দিকে অবস্থিত।

উৎস : পোস্টেরিয়ার সারফেস অফ ফিবুলা।

সন্নিবেশ : বেস অফ গ্রেট টো।

কাজ : ফ্লেক্সন অফ গ্রেট টো।

নার্ভ সাপ্লাই : টিবিয়াল নার্ভ।

MUSCLES OF UPPER HAND & NECK

(১) নাম : ডেলটয়েড (Deltoid)

স্থান : এটি কাঁধের উপরে অবস্থান করছে।

উৎস : ল্যাটারাল 1/3 [ওয়ান-থার্ড] ক্লাভিকল্ থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : এটি শেষ হয়েছে ল্যাটারাল সাইড অফ হিউমারাস।

কাজ : এটি হাতকে পেছন দিকে টানতে ও বাইরের দিকে ঘোরাতে সাহায্য করে।
অ্যাবডাকশান অফ শোল্ডার জয়েন্ট, ফ্লেক্সন, এক্সটেনশন এণ্ড রোটেশন অফ শোল্ডার জয়েন্ট।

নার্ভ সাপ্লাই : অ্যাক্সিলারী নার্ভ এবং সি_৫ ও সি_৬ সার্ভাইক্যাল নার্ভ।

(২) নাম : ট্র্যাপিজিয়াস (Trapezius)

স্থান : এটি ঘাড়ের পেছনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : এটি সাত নম্বর সার্ভাইক্যাল ভার্টিব্রা এবং থোরাসিক ভার্টিব্রার সমস্ত স্পাইন থেকে উৎপন্ন।

সন্নিবেশ : এটা শেষ হয়েছে ল্যাটারাল ওয়ান থার্ড অফ ক্ল্যাভিকল্।

কাজ : এটি হাতকে উপরের দিকে এবং ভিতরের দিকে টানতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : (i) সি_৫ এবং সি_৬ সার্ভাইক্যাল নার্ভ।

(৩) নাম : ল্যাটিসিমাস ডরসি (Latissimus Dorsi)

স্থান : এটি কোমরের পেছনে লাম্বার রিজিয়নে অবস্থিত।

উৎস : এটি নীচের ছটা থোরাসিক ভার্টিব্রা এবং নীচের তিন বা চারটে রিবস্ থেকে উৎপন্ন হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি হিউমারাসের মধ্যভাগে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি দৌড়াতে এবং গাছে উঠতে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : সি_৬, সি_৭ এবং সি_৮ সার্ভাইক্যাল নার্ড।

(৪) নাম : স্ক্যাপুলারিস (Scapularis)

স্থান : এটি স্ক্যাপুলার নীচে অবস্থান করে।

উৎস : এটি স্ক্যাপুলার মিডিয়াল দিক থেকে শুরু হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি হিউমারাসের উপর অংশে শেষ হয়েছে—লেসার টিউবারোসিটিতে।

কাজ : এটি কাঁধের বিভিন্ন রকম মুভমেন্ট করতে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : সি_৬ এবং সি_৭ নার্ড।

(৫) নাম : টেরিস মেজর (Teres Major)

স্থান : এটি স্ক্যাপুলার নীচে অবস্থান করে।

উৎস : ইনফেরিয়ার অ্যাপেক্স অফ স্ক্যাপুলা।

সন্নিবেশ : এটি হিউমারাসের মিডিয়াল দিকের মধ্যভাগে নেমে গেছে বাইসিপিটাল গ্রন্থির দিকে।

কাজ : এটি হাতকে ভিতরদিকে ঘোরাতে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : লোয়ার সাব-স্ক্যাপুলার নার্ড।

(৬) নাম : টেরিস মাইনর (Teres Minor)

স্থান : এটি টেরিস মেজর মাসেলের তলাতে অবস্থান করে।

উৎস : এটি স্ক্যাপুলার মেজর মাসেলের তলাতে অবস্থান করে।

সন্নিবেশ : এটি হিউমারাসের উপর শেষ হয়েছে—গ্রেটার টিউবারোসিটিতে।

কাজ : এটি হাতকে পেছন দিকে টানতে এবং মিডিয়ালী বা ভিতর দিকে ঘোরাতে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : অ্যাক্সিলারী নার্ড।

(৭) নাম : কোরাকো ব্রেকিয়ালিস (Coraco Brachialis)

স্থান : এটি হিউমারাসের মধ্যভাগে অবস্থান করছে—ভেতরে দিকে।

উৎস : এটি স্ক্যাপুলার উপর থেকে শুরু হয়েছে—অ্যাপেক্স অফ কোরাকয়েড প্রসেস-এ।

সন্নিবেশ : মিডিয়াল পার্ট অফ মিডিয়াল বর্ডার অফ হিউমারাস।

কাজ : এটি হাতকে সামনের দিকে টানতে এবং ভেতরদিকে বা মিডিয়ালী ঘোরাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : মাসকিউলো কিউটেনিয়াস নার্ভ।

(৮) নাম : বাইসেপ্‌স্‌ ব্রেকি (Biceps Brachii)

স্থান : এটি হিউমারাসের মধ্যভাগের ভেতর দিকে অবস্থান করছে।

উৎস : (i) অ্যাপেন্ড অফ কোরাকয়েড প্রসেস, (ii) সুপ্রা-প্লেনয়েড টিউবারকল্‌।

সন্নিবেশ : এটি হিউমারাসের মধ্যখানে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি কনুইকে ভাঁজ করতে সাহায্য করে অর্থাৎ ফ্লেক্সন।

নার্ভ সাপ্লাই : মাসকিউলো কিউটেনিয়াস নার্ভ।

(৯) নাম : ট্রাইসেপ্‌স্‌ ব্রেকি (Triceps Brachii)

স্থান : এটি হাতের পেছন দিকে অর্থাৎ ব্যাক সাইড অফ আর্ম-এ অবস্থিত।

উৎস : (i) ইনফ্রা প্লেনয়েড টিউবারকল্‌ অফ স্ক্যাপুলা এবং (ii) হিউমারাসের ল্যাটারাল বর্ডার থেকে উৎপন্ন।

সন্নিবেশ : এটি আলনার উপর অংশের পিছনের দিকে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি হাতকে পিছন দিকে চালাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : রেডিয়াল নার্ভ।

(১০) নাম : ব্রেকিয়ালিস (Brachialis)

স্থান : এটি হিউমারাসের নীচের অংশে অবস্থান করে।

উৎস : এটি হিউমারাসের নীচের দিক থেকে শুরু হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি আলনার উপর অংশে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি কনুইকে ভাঁজ করতে সাহায্য করে অর্থাৎ ফ্লেক্সন।

নার্ভ সাপ্লাই : রেডিয়াল নার্ভ এবং মাসকিউলো কিউটেনিয়াস নার্ভ।

(১১) নাম : স্টারনো-ক্লিডো ম্যাসটয়েড মাস্‌ল্‌ (Sternocleidomastoid Muscle)

স্থান : এটি গলার সামনের দিকের ত্রিভুজ এবং পিছনদিকে ত্রিভুজের মধ্যে অবস্থান করে।

উৎস : স্টারনাম-এর উপরভাগের ম্যানুব্রিয়াম থেকে

সন্নিবেশ : ম্যাসটয়েড প্রসেস-এ গেছে।

কাজ : এটি ঘাড়কে বিভিন্ন দিকে ঘোরাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : সি_১ [C_১] এবং সি_২ [C_২] নার্ভ।

MUSCLES OF POSTEIOR SIDE OF ARM

(১) নাম : ব্রেকিও রেডিয়ালিস (Brachio Radialis)

স্থান : এটি হাতের পেছনে অবস্থিত।

উৎস : এটি হিউমারাসের উপরের 2/3 ভাগ থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : এটি শেষ হয়েছে রেডিয়াসের শেষ প্রান্তে—ল্যাটারাল সাইডে।

কাজ : এটি হাতকে ভাঁজ করতে সাহায্য করে অর্থাৎ ফ্লেক্সন।

নার্ভ সাপ্লাই : রেডিয়াল নার্ভ।

(২) নাম : এক্সটেনসর কারপি রেডিয়ালিস লংগাস (Extensor Carpi Radialis Longus)

স্থান : এটি হাতের পেছনে অবস্থান করে।

উৎস : এটি হিউমারাসের নীচের 1/3 ভাগ থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : এটি হাতের পেছনের দিকে ২নং মেটাকারপাল বোনের গোড়ায় শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি কব্জিকে খুলতে সাহায্য করে অর্থাৎ এক্সটেনসন।

নার্ভ সাপ্লাই : রেডিয়াল নার্ভ।

(৩) নাম : এক্সটেনসর কারপি রেডিয়ালিস ব্রেভিস (Extensor Carpi Radialis Brevis)

স্থান : এটি হাতের পেছনের দিকে অবস্থিত।

উৎস : এটি হিউমারাসের নীচের দিকে বাইরের অংশ থেকে শুরু হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি হাতের পেছনের দিকে ৩নং মেটাকারপাল বোনের গোড়ায় শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি কব্জিকে খুলতে সাহায্য করে অর্থাৎ এক্সটেনসন।

নার্ভ সাপ্লাই : রেডিয়াল নার্ভ।

(৪) নাম : এ্যাক্সোনিয়াস (Anconeus)

স্থান : এটি কনুই-এর পেছনে থাকে।

উৎস : এটি হিউমারাসের নীচের দিকের বাইরের অংশ ল্যাটারাল এপিকণ্ডাইল থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : এটি আলনা বোনের উপরের অংশে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি কনুই প্রসারিত করতে সাহায্য করে অর্থাৎ এক্সটেনসন।

নার্ড সাপ্লাই : রেডিয়াল নার্ড।

MUSCLES OF ABDOMEN

(১) নাম : অবলিকাস এক্সটারনাস (Obliquus Externus)

স্থান : এটি পেটের মধ্যে অবস্থিত।

উৎস : এটি নীচের দিকের আটটা রিবস্ থেকে শুরু হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি হিপবোনের উপরের অংশে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি পেটকে সংকোচন ও প্রসারণে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : লোয়ার সিক্সথ থোরাসিক নার্ড।

(২) নাম : অবলিকাস ইন্টারনাস (Obliquus Internus)

স্থান : এটি পেটের মধ্যে অবস্থান করে।

উৎস : এটি কুঁচকি থেকে বা ইন্গুইনাল লিগামেন্ট থেকে শুরু হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি নীচের দিকের তিনটি বা চারটি পাঁজরে গিয়ে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি বুককে সামনের দিকে এগোতে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : লোয়ার সিক্সথ থোরাসিক নার্ড এবং ফার্স্ট লাম্বার নার্ড।

(৩) নাম : ট্রান্সভারসাস অ্যাবডোমিনিস (Transversus Abdominis)

স্থান : এটি পেটে অবস্থিত।

উৎস : এটি কুঁচকির বাইরের দিক থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : এটি লিনিয়া অ্যালবাতে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি পেটকে সংকোচন ও প্রসারণ এবং বুককে সামনের দিকে এগোতে সাহায্য করে।

নার্ড সাপ্লাই : লোয়ার সিক্সথ থোরাসিক এবং ফার্স্ট লাম্বার নার্ড।

(৪) নাম : রেক্টাস অ্যাবডোমিনিস (Rectus Abdominis)

স্থান : এটি পেটের মধ্যে অবস্থান করে।

উৎস : এটি সিম্ফীসিস পিউবিস থেকে উৎপন্ন হয়েছে।

সন্নিবেশ : এটি পাঁচ, ছয় ও সাত নম্বর পাঁজর এবং জিফয়েড প্রসেস-এ শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি পেটকে ভিতরের দিকে ঢোকাতে সাহায্য করে।

নার্ভ সাপ্লাই : সেভেনথ থোরাসিক নার্ভ।

MUSCLES OF BACK

(১) নাম : সোয়াস মেজর (Psoas Major)

স্থান : এটি কোমরের পেছনে অবস্থিত।

উৎস : ট্রান্ডার্স প্রসেস অফ লাম্বার ভার্টিব্রা।

সন্নিবেশ : এটি ফেমোরের উপরের অংশে শেষ হয়েছে।

কাজ : এটি থাইকে ভাঁজ করতে সাহায্য করে অর্থাৎ ফ্লেক্সন।

নার্ভ সাপ্লাই : লাম্বার নার্ভ।

(২) নাম : সোয়াস মাইনর (Psoas Minor)

স্থান : এটি সোয়াস মেজর পেশীর তলায় অবস্থিত।

উৎস : এটি বারো নম্বর থোরাসিক এবং প্রথম লাম্বার ভার্টিব্রা থেকে শুরু।

সন্নিবেশ : এটি ইন্ডুইনাল লিগামেন্টে গিয়ে শেষ হয়েছে।

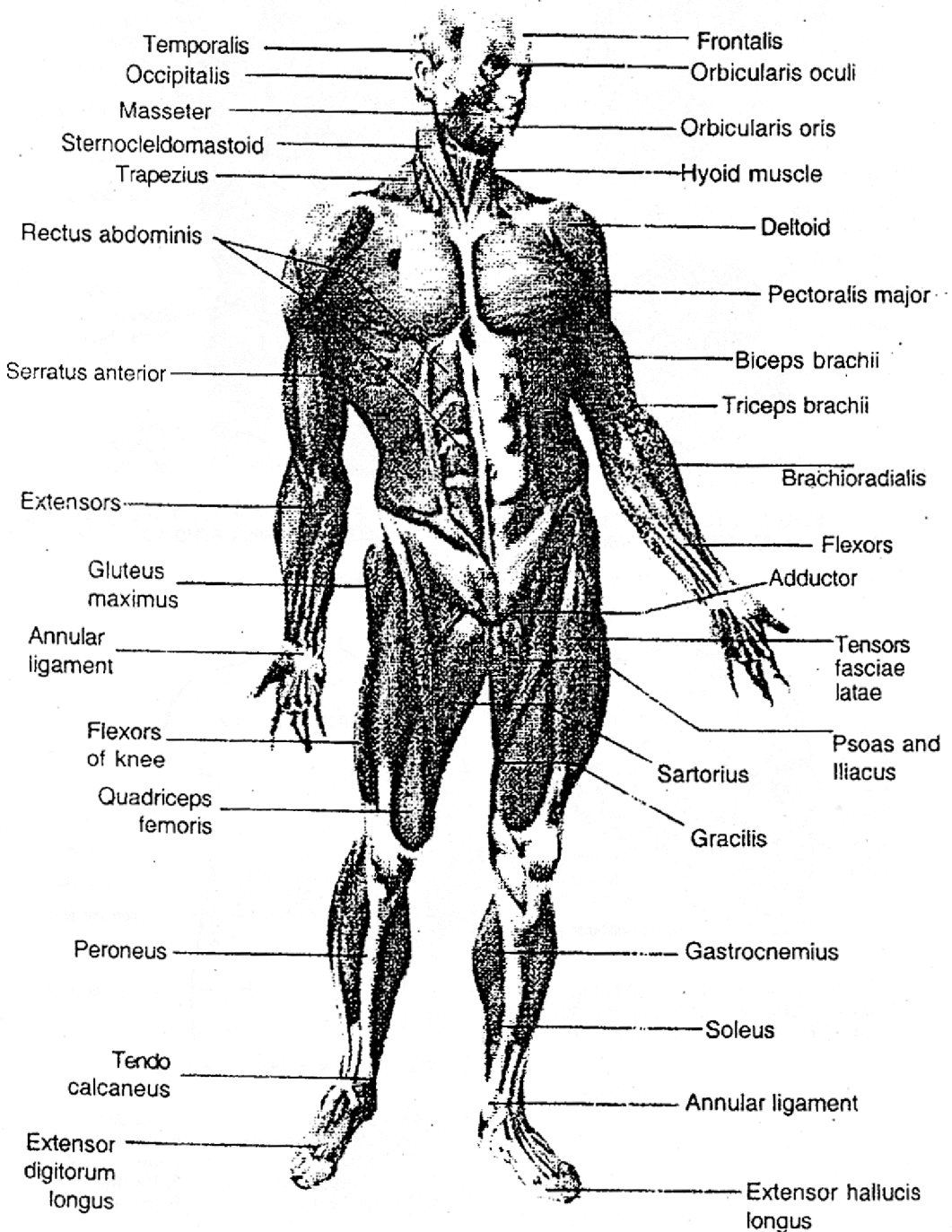
কাজ : এটি থাইকে ভাঁজ করতে সাহায্য করে অর্থাৎ ফ্লেক্সন।

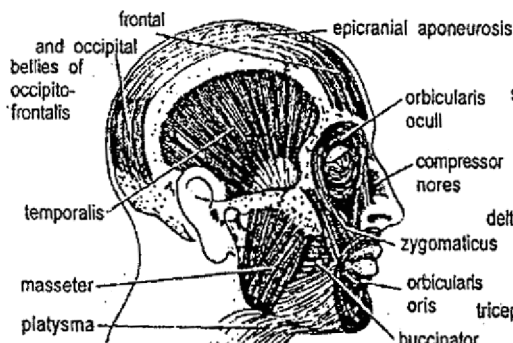
নার্ভ সাপ্লাই : লাম্বার নার্ভ-এল_১ [L₁].

মাসল্‌স বা পেশীর কয়েকটা বৈশিষ্ট্য

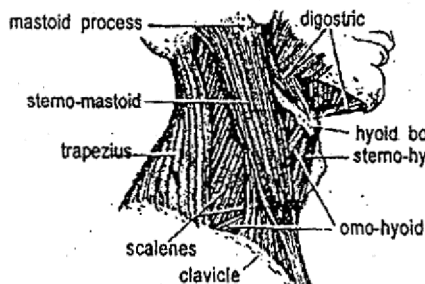
- (১) পেশী সংকোচনের একক হলো সারকোমিয়ার।
- (২) আপার এক্সট্রিমিটির সবচেয়ে চওড়া মাসল্‌ হচ্ছে ল্যাটিসিমাস ডরসি।
- (৩) ক্লাইম্বিং মাসল্‌ হচ্ছে ল্যাটিসিমাস ডরসি।
- (৪) শরীরের সবচেয়ে বড়ো মাসল্‌ হচ্ছে গ্লুটিয়াস ম্যাক্সিমাস।
- (৫) শরীরের সবচেয়ে লম্বা মাসল্‌ হলো সারটোরিয়াস।
- (৬) হান্টার অথবা টেলর মাসল্‌ হলো সারটোরিয়াস।
- (৭) কিব্বিং মাসল্‌ হচ্ছে রেক্টাস ফেমোরিস।
- (৮) রানার মাসল্‌ হচ্ছে সোলিয়াস।
- (৯) পেরিফেরাল হার্ট হচ্ছে সোলিয়াস।
- (১০) সুইমার মাসল্‌ হচ্ছে সেরেটাস অ্যান্টিরিয়র।

MUSCULAR SYSTEM

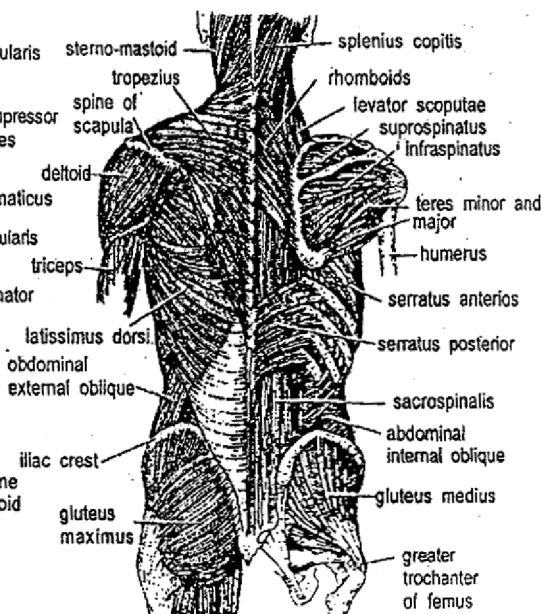




SOME MUSCLES OF THE HEAD AND FACE

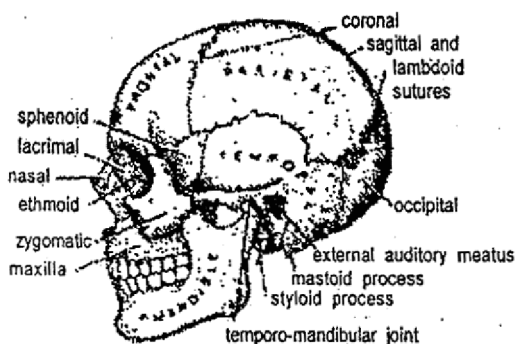


SOME MUSCLES OF THE NECK
(PLATYSMA NOT SHOWN)

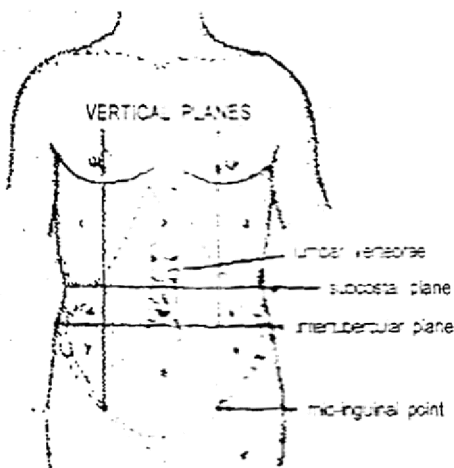


THE MUSCLES OF THE BACK ON THE RIGHT THE SUPERFICIAL MUSCLES HAVE BEEN REMOVED

THE MUSCLES OF THE SKELETON

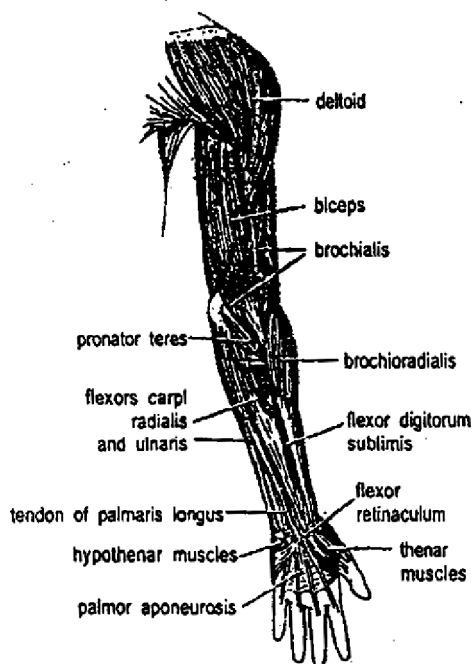


THE LEFT SIDE OF THE SKULL, INDICATING THE POSITION OF SOME OF THE BONES AND SUTURES AND THE TEMPORO-MANDIBULAR JOINT

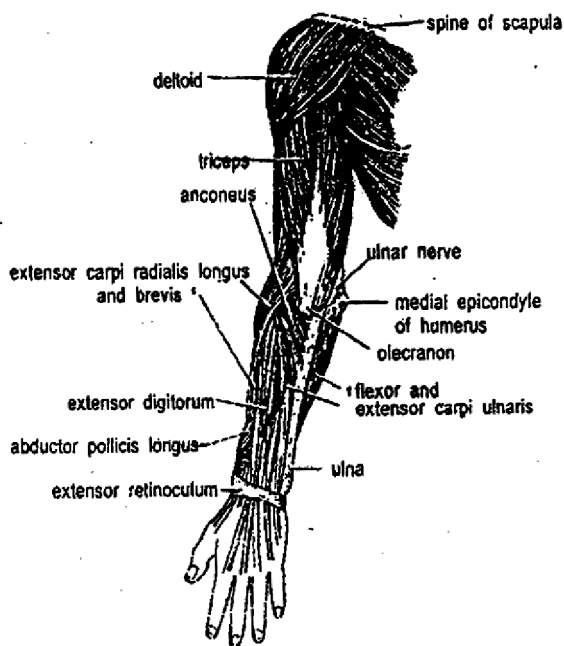


PLANES AND REGIONS OF ABDOMEN

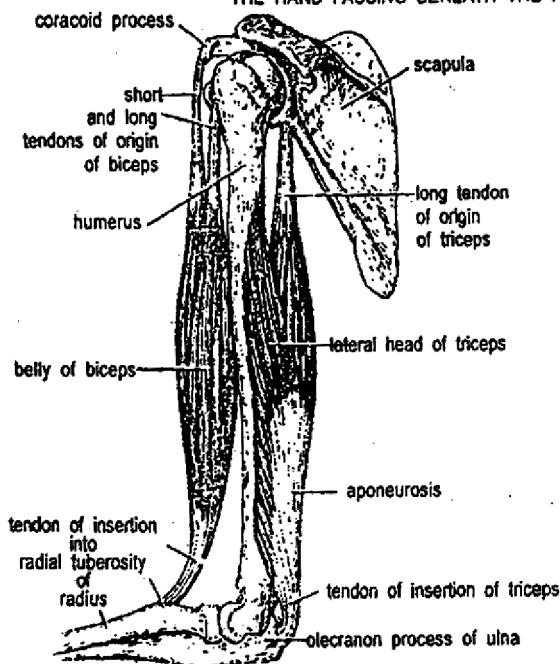
- Regions :
1. The Right Hypochondriac
 2. The Epigastric
 3. The Left Hypochondriac
 4. The Right Lumbar
 5. The Umbilical
 6. The Left Lumbar
 7. The Right Iliac
 8. The Hypogastric
 9. The Left Iliac



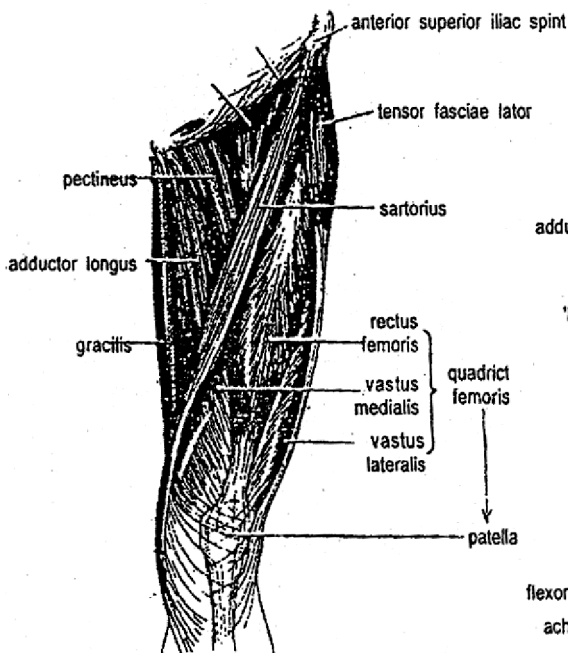
SUPERFICIAL MUSCLES ON THE ANTERIOR ASPECT OF THE ARM AND FOREARM (LEFT)



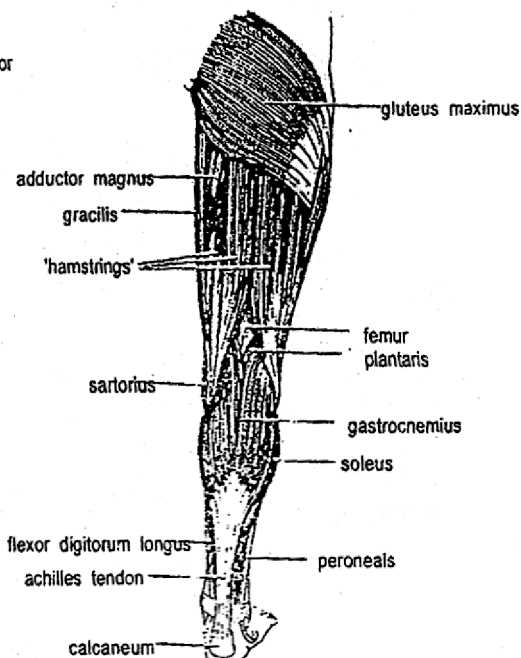
THE MUSCLES OF THE POSTERIOR ASPECT OF THE ARM AND FOREARM (LEFT), SHOWING ALSO THE EXTENSOR TENDONS TO THE HAND PASSING BENEATH THE RETINACULUM



THE BICEPS AND TRICEPS (LATERAL VIEW OF LEFT ARM). THOSE ARE TYPICAL SKELETAL MUSCLES NOTE THE TENDONS OF ORIGIN AND INSERTION, ALSO THE BELLY OF THE MUSCLES
THE MUSCLES OF THE SKELETON

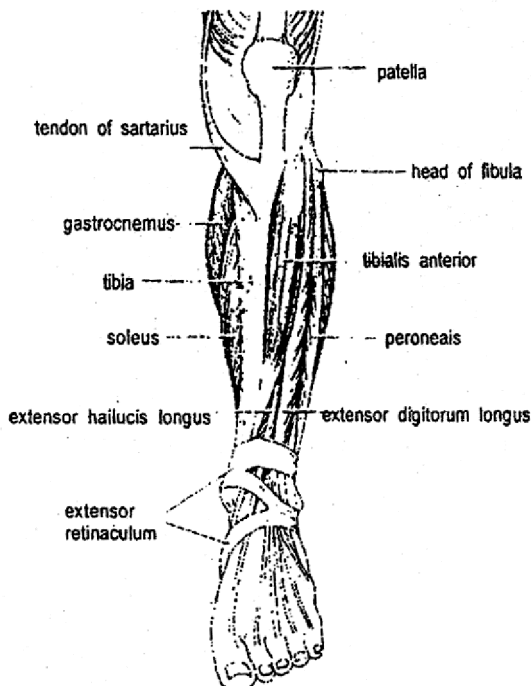


THE MUSCLES OF THE ANTERIOR ASPECT OF THE THIGH (LEFT)
INDICATING THOSE WHICH CONVERGE FOR ATTACHMENT TO THE PATELLA



THE SUPERFICIAL MUSCLES OF THE BACK OF THE THIGH AND
LEG, SHOWING ALSO THE BOUNDARIES OF THE POPLITEAL SPACE

THE MUSCLES OF THE SKELETON



THE MUSCLES OF THE ANTERIOR TIBIAL OR EXTENSOR
ASPECT OF THE LEG (LEFT)

(E) Skin (চামড়া বা ত্বক)

Skin is the outer covering of body, which has continuous contact with external environment.

স্কিন বা চামড়া বা ত্বক হচ্ছে শরীরের বাইরের আবরণ, যা ক্রমাগত বাইরের আবহাওয়ার সংস্পর্শে থাকে।

স্কিনের তিনটে লেয়ার বা স্তর আছে। তা হলো—

(১) বাইরের স্তর বা এপিডারমিস—ইহা স্ট্র্যাটিফায়েড এপিথেলিয়াম দ্বারা গঠিত। এর দুটো প্রধান স্তর। প্রথমটি হর্নি লেয়ার—এর তিনটে স্তর।

(ক) স্ট্র্যাটাম কর্ণিয়াম।

(খ) স্ট্র্যাটাম লুসিডাম।

(গ) স্ট্র্যাটাম গ্র্যানুলোসাম।

দ্বিতীয়টি জার্মিনাল লেয়ার—এটি থাকে হর্নি লেয়ারের নীচে। এর দুটো আবরণ : উপরের আবরণ প্রিক্ল সেল্‌স্‌ এবং নীচের আবরণ ব্যাসাল সেল্‌স্‌।

এপিডারমিসে কোনো ব্লাড-ভেসেল থাকে না। তবে ঘর্মগ্রন্থির ডাক্টগুলো এর মধ্যে দিয়ে যায়।

(২) ভেতরের স্তর বা ডারমিস—এতে থাকে।

(ক) ঘর্মগ্রন্থি বা সোয়েট গ্যাণ্ড্‌স্‌। (খ) স্নায়ুর প্রান্ত বা নার্ভ এন্ডিংস্‌। (গ) লোমকূপের গ্রন্থি বা সেবাসিয়াস গ্যাণ্ড্‌স্‌। (ঘ) সূক্ষ্ম ব্লাড ভেসেলস্‌ বা ক্যাপিলারীস্‌।

(৩) অতিরিক্ত অংশ যেমন লোম, নখ প্রভৃতি।

স্কিন বা চামড়ার কাজ :

(i) চামড়া দেহের তাপ রক্ষা করে।

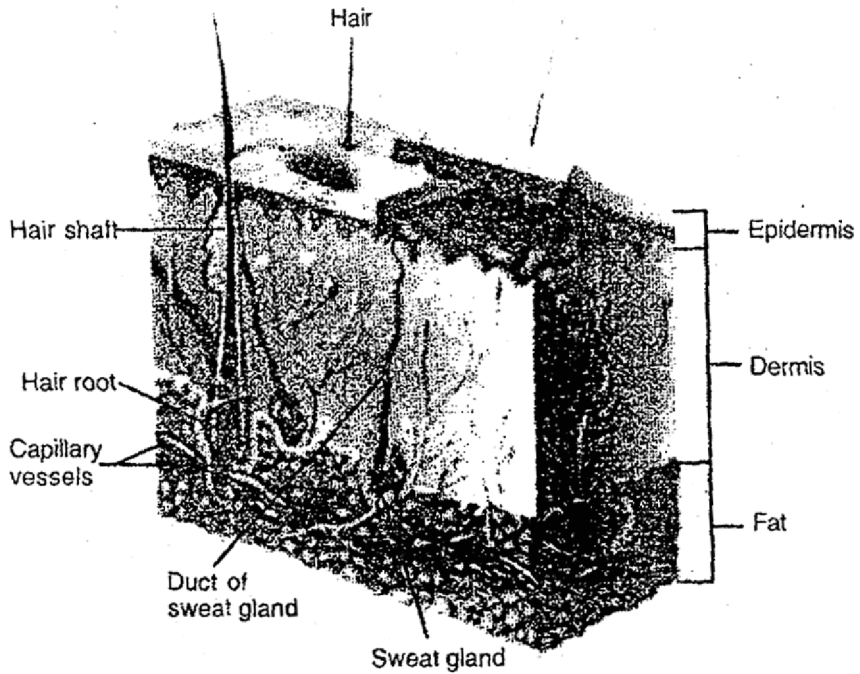
(ii) চামড়া দিয়ে ঘাম নিঃসরণের মাধ্যমে সারাদিনে প্রায় পাঁচশ সি.সি. দূষিত তরল বর্জ্য পদার্থ বের হয়ে যায়। দেহের জীবাণুও এর সঙ্গে বেরিয়ে যায় বলে অনেকসময় ঘাম দিয়ে জ্বর ছাড়ে।

(iii) চামড়ার মাধ্যমে অনুভূতি গ্রহণ করা যায়।

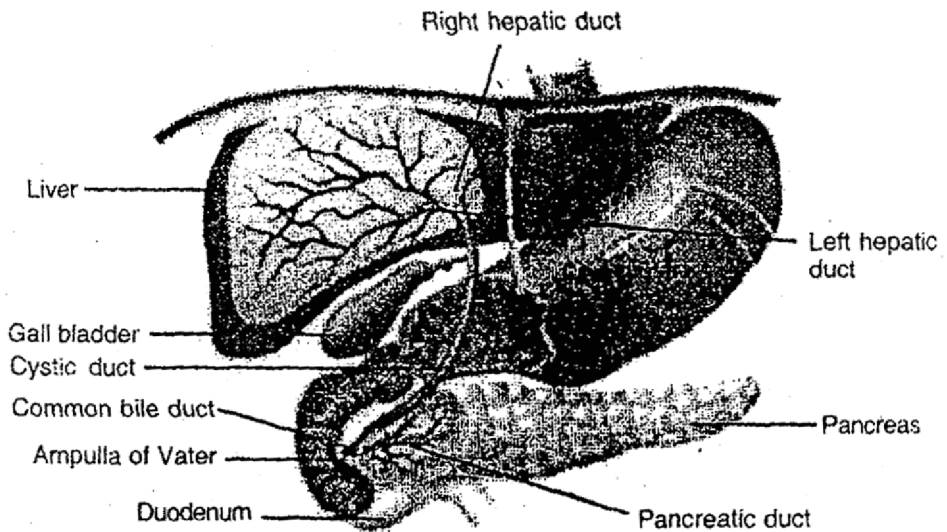
(iv) চামড়া দেহকে বাইরের আঘাত থেকে রক্ষা করে।

- (v) চামড়ার ডার্মিস-এ থাকে অ্যাডিপোজ টিস্যু। এতে ফ্যাট সঞ্চয়ের মাধ্যমে অসময়ের এনার্জি স্টোর হয়।
- (vi) চামড়া দেহের রক্ষাকর্তা। কারণ দেহের চামড়ার এক তৃতীয়াংশ বা বেশি পুড়ে গেলে মানুষের জীবন সংশয় হয়।
- (vii) তাপ, ঠান্ডা, ইলেকট্রিক শক্, বাইরের থেকে শরীরের উপর চাপ—সব চামড়ার দ্বারা বোঝা যায়।
- (viii) সূর্যালোক থেকে ভিটামিন ‘ডি’ সংশ্লেষে সাহায্য করে।

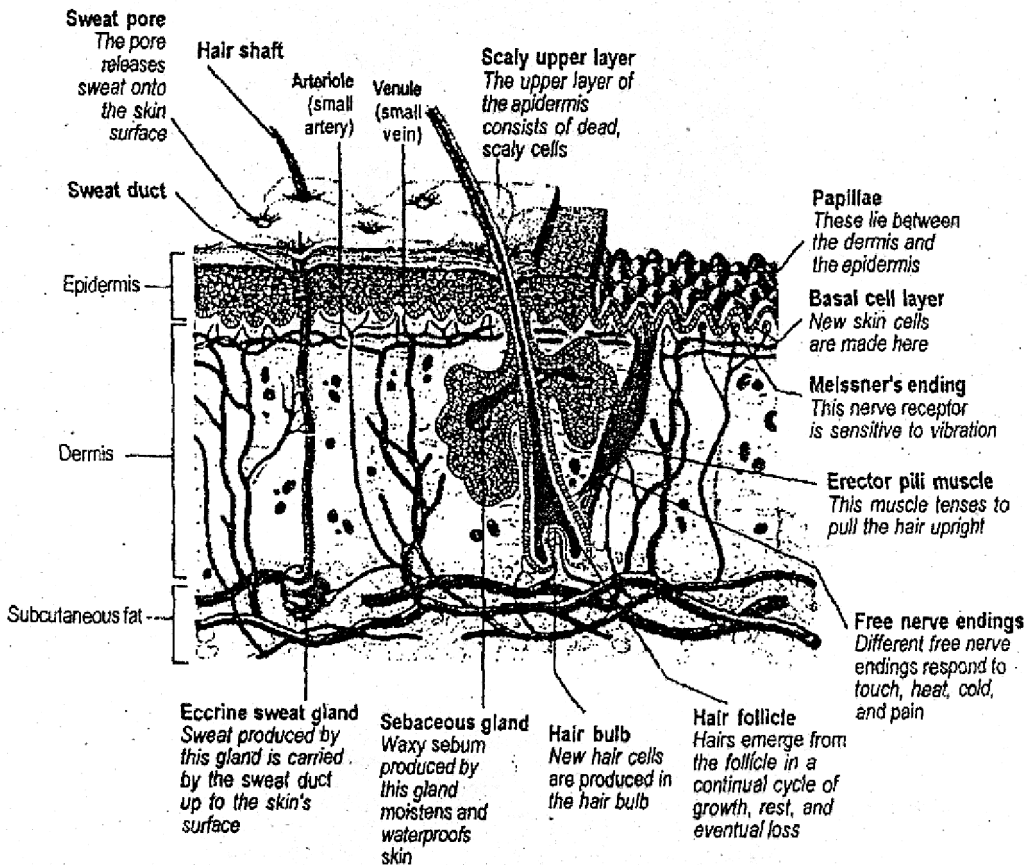
SKIN & HAIR



LIVER



SKIN & HAIR



MODULE - B

PHYSIOLOGY

- (A) Cells**
- (B) Blood**
- (C) Respiratory System**
- (D) Digestive System**
- (E) Uninary System**
- (F) Nervous System**
- (G) Endocrine System**

(A) Cells (কোষ)

কোষ হলো দেহের গঠনগত ও কার্যগত একক।

কোষের দুটো অংশ—

(i) সাইটোপ্লাজম

(ii) নিউক্লিয়াস

(i) সাইটোপ্লাজম : এটি হচ্ছে একটি জলীয় অংশ—যা কোষপর্দার ভিতরে, নিউক্লিয়াসের চারদিকে অবস্থান করে।

এর মধ্যে অনেকগুলো অঙ্গানু আছে—যাদের মধ্যে ব্রাউনিয়ান গতি দেখা যায়।

কি কি দেখা যায়—সাইটোপ্লাজম-এ।

(1) কোষপর্দা

(2) মাইটোকন্ড্রিয়া

(3) গলজি বডি

(4) এণ্ডোপ্লাজমীয় জালিকা

(5) লাইসোজোম

(6) রাইবোজোম

(7) সেন্ট্রোজোম

(1) কোষপর্দা :

সাইটোপ্লাজমের চারদিকে যে পাতলা পর্দার মতো অংশ থাকে—তাকে কোষপর্দা বলে।

এটি তিনটি স্তরে যুক্ত : (ক) প্রোটিন, (খ) লিপিড, (গ) প্রোটিন।

সংক্ষেপে P.L.P. বা পি. এল. পি.। প্রতিটা প্রোটিন স্তর 30\AA (তিরিস আর্মস্ট্রং) চওড়া এবং লিপিডস্তর 20\AA চওড়া। ফলে কোষপর্দা পুরো চওড়া হলো— 80\AA (আশি আর্মস্ট্রং)।

কাজ : কোষ পর্দার মাধ্যমে নানারকম বস্তু এক কোষ থেকে অন্য কোষে যেতে পারে। এছাড়া কোষপর্দার অন্য কাজ হলো—

(ক) পিনোসাইটোসিস—কোষের জল খাওয়া।

(খ) ফ্যাগোসাইটোসিস—কোষের খাওয়া।

(গ) রিভার্স পিনো-সাইটোসিস—কোষের বন্নি করা।

(2) মাইটোকন্ড্রিয়া :

এগুলো হচ্ছে রডের মতো দেখতে দানায়ুক্ত অংশ—যেগুলো সাইটোপ্লাজমের মধ্যে ইতস্ততঃ ছড়িয়ে থাকে।

মাইটোকন্ড্রিয়ার ভিতরের তরল পদার্থকে বলা হয়—ম্যাট্রিক্স (Matrix)।

কাজ : মাইটোকন্ড্রিয়া আমাদের শরীরের ভেতরে ফ্রেবস চক্র চালাতে সাহায্য করে—যা অ্যাডিনোসিন ট্রাই ফসফেট (ATP) তৈরী করতে সাহায্য করে। এর মাধ্যমে কোষ 95% শক্তি পায়। সেজন্য মাইটোকন্ড্রিয়াকে বলে কোষের শক্তি ঘর।

(3) গলজি বডি :

এটা সরু সুতোর মতো দেখতে এবং নিউক্লিয়াসের কাছে অবস্থান করে।

কাজ : এটা স্করণ বা বের করতে সাহায্য করে।

(4) এণ্ডোপ্লাজমীয় জালিকা :

এগুলো সরু সুতোর মতো দেখতে—যেটা 80Å চওড়া। দু-রকমের এণ্ডো-প্লাজমিক রেটিকিউলাম দেখা যায় : একটি অমসৃণযুক্ত এবং আরেকটি মসৃণযুক্ত।

কাজ : এদের কাজ স্টেরয়েড হরমোন শোষণ করা।

(5) লাইসোজোম :

এগুলো ছোট থলির মতো অংশ—যা হাইড্রোলাইটিক উৎসেচক দ্বারা ভর্তি থাকে। লাইসোজোম সমস্ত প্রাণীকোষে দেখা যায়—একমাত্র লোহিত রক্ত কণিকা ছাড়া।

কাজ : (ক) লাইসোজোম আন্তঃকোষ বিপাকে সাহায্য করে—সেজন্য একে বলে কোষের পরিপাক ক্রিয়ার সহায়ককারী অঙ্গ।

(খ) লাইসোজোমের মধ্যে যে হাইড্রোলাইটিক উৎসেচক থাকে, তা কখনও কখনও নিজের কোষকেই খেয়ে ফেলে। এজন্য একে বলে আত্মঘাতী থলি।

(6) রাইবোজোম :

এর অপর নাম ক্লাউস (Clau's) অঙ্গাণু। এগুলো রাইবোনিউক্লিয় প্রোটিন দ্বারা গঠিত এবং সাইটোপ্লাজমের মধ্যে ইতস্ততঃ চারদিকে ছড়িয়ে থাকে। এগুলো একটা করে থাকে বা গুচ্ছাকারে থাকে।

এগুলোর মধ্যে প্রচুর আরএনএ (RNA) থাকে। এমনকি এরা পুরো কোষের 60% আরএনএ-কে নিজেদের মধ্যে রাখতে পারে।

কাজ : রাইবোজোমগুলো প্রোটিনকে শোষণ করে গলজি বডিতে পাঠাতে সাহায্য করে—এজন্য এদেরকে বলে প্রোটিনের কারখানা।

(7) সেন্ট্রোজোম :

এটা হচ্ছে সাইটোপ্লাজমের মধ্যে থাকা আরেকটা অঙ্গানু—যার মধ্যে দুটো সেন্ট্রিয়োল (Centriole) আছে। এটি ফাঁপা সিলিন্ডারের মতো দেখতে—যা তিন মিউ থেকে পাঁচ মিউ লম্বা।

কাজ : এটি প্রধানতঃ কোষ বিভাজনে সাহায্য করে।

(ii) নিউক্লিয়াস :

এটি হচ্ছে একটা গোল মতো বস্তু যা কোষের মধ্যেখানে অবস্থান করে। সাধারণতঃ একটি কোষে একটি নিউক্লিয়াস অবস্থান করে। তবে, কখনও কখনও একাধিক নিউক্লিয়াস থাকতে পারে।

যদি নিউক্লিয়াস সরিয়ে নেওয়া যায়—তবে কোষ মারা যাবে।

নিউক্লিয়াসের মধ্যে প্রচুর ডিএনএ. (DNA) আছে এবং সাইটোপ্লাজমের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে আরএনএ. (RNA) আছে।

নিউক্লিয়াসের চারটে ভাগ :

(ক) নিউক্লিও পর্দা : এটি হচ্ছে নিউক্লিয়াসের বাইরের আবরণী বিশেষ।

(খ) নিউক্লিও রস : এটি নিউক্লিয়াসের মধ্যে থাকা জলীয় অংশ।

(গ) নিউক্লিও জালিকা : নিউক্লিয়াসের মধ্যে থাকা জালিকা সদৃশ অংশকে বলে নিউক্লিও জালিকা।

(ঘ) নিউক্লিওলাস : নিউক্লিয়াসের মধ্যে এক বা একাধিক কঠিন (Solid) বস্তু থাকে—তাদের বলে নিউক্লিওলাস।

এর মধ্যে ফ্রেনমাটিন জালিকা থাকে।

কাজ : ফ্রেনমাটিন জালিকার মধ্যে থাকা জিন হলো বংশগতির ধারক ও বাহক।

(B) Blood (রক্ত)

রক্ত হলো একটি লাল তরল যোগকলা—যা কানেক্টিভ টিস্যুর থেকে তৈরী। রক্তে উপস্থিত হিমোগ্লোবিন অক্সিজেনের সাথে মিশে অক্সি-হিমোগ্লোবিন সৃষ্টি করে—যার রং হলো লাল—তাই, রক্তের রং লাল।

একজন সুস্থ মানব শরীরে—যার ওজন সত্তর কেজি—তার শরীরে পাঁচ থেকে ছয় লিটার রক্ত থাকে—বা, শরীরের ওজন-এর ১/১১ ভাগ রক্ত থাকে বা ৯০ সি.সি. প্রতি কিলোগ্রাম শরীরের ওজন।

সাধারণতঃ দু-রকম উপাদান নিয়ে রক্ত গঠিত হয়, যথা—

(১) রক্তকোষ বা রক্তকণিকা বা ব্লাড করপাসলস্—৪৫%

(২) রক্তের তরল ভাগ বা তরল জলীয় অংশ বা প্লাজমা—৫৫%।

(১) রক্তকোষ বা ব্লাডসেলস্ তিনভাগে বিভক্ত :

(ক) লোহিত রক্ত কণিকা বা আর.বি.সি. বা রেড ব্লাড করপাসলস্ :

পূর্ণ-বয়স্কদের ক্ষেত্রে ৪.৫ থেকে ৬.৫ মিলিয়ন প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে থাকে। দেখতে ছোটো গোল চাকতির মতো এবং তৈরী হয় হাড়ের মজ্জায় বা বোন-ম্যারোতে।

(খ) শ্বেত রক্তকণিকা বা ডাব্লু.বি.সি. বা হোয়াইট ব্লাড করপাসলস্ :

পূর্ণ বয়স্কদের ক্ষেত্রে ৬০০০ থেকে ৮০০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে থাকে এবং তৈরী হয় লিম্ফ (Lymph) গ্রন্থি, স্প্লিন (Spleen) এবং মজ্জায় (Bone Marrow)।

(গ) অনুচক্রিকা বা প্লাটিলেটস্ :

পূর্ণ-বয়স্কদের ক্ষেত্রে ২.৫ থেকে ৫ লাখ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে থাকে। স্প্লিন (Spleen) ও হাড়ের লোহিত মজ্জার মধ্যে অনুচক্রিকার জন্ম।

এর মধ্যে (খ) শ্বেত রক্তকণিকা বা হোয়াইট ব্লাড করপাসলস্ দু-ভাগে বিভক্ত :

(১) গ্র্যানুলোসাইট এবং

(২) অ্যাগ্রানুলোসাইট

(খ) (১) গ্র্যানুলোসাইট—তিন ভাগে বিভক্ত :

(i) নিউট্রোফিল—৩০০০ থেকে ৬০০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে অর্থাৎ ৩০% থেকে ৬০%

(ii) ইউসিনোফিল—১৫০ থেকে ৬০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে অর্থাৎ ১% থেকে ৬%

(iii) বেসোফিল—০ (জিরো) থেকে ১০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে অর্থাৎ ০% থেকে ১%

(খ) (২) অ্যাগ্র্যানুলোসাইট—দুই ভাগে বিভক্ত

(i) লিম্ফোসাইট

● বড়ো বা লার্জ লিম্ফোসাইট

০ থেকে ৬০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে অর্থাৎ ০% থেকে ৬%

এবং ●● ছোটো বা স্মল লিম্ফোসাইট

১০০০ থেকে ৩৪০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে অর্থাৎ ১০% থেকে ৩০%

(ii) মনোসাইট

৩০০ থেকে ৮০০ প্রতি কিউবিক মিলিমিটার রক্তে অর্থাৎ ৩% থেকে ৮%

(২) ব্লাড-প্লাজমা বা রক্তের তরলভাগ

ব্লাড সিরাম বা ব্লাজ-পাজমা তৈরী হয় এইভাবে—

(ক) জল : ৯১ শতাংশ থেকে ৯২ শতাংশ।

(খ) সলিড বা কঠিন অংশ : ৮ শতাংশ থেকে ৯ শতাংশ।

(খ) (১) অর্গানিক (৭.১% থেকে ৮.১%)

(i) প্রোটিন : অ্যালবুমিন

গ্লোবিউলিন

প্রোথম্বিন

এবং ফাইব্রিনোজেন।

(ii) নন-প্রোটিন নাইট্রোজেনিয়াস পদার্থ। যেমন : ইউরিয়া, ইউরিক অ্যাসিড, ক্রিয়েটিনিন, অ্যামোনিয়া ইত্যাদি।

(iii) ফ্যাটস্।

(iv) কার্বোহাইড্রেটস্ গ্লুকোজ।

(v) অন্যান্য পদার্থ।

(খ) (২) ইনঅর্গ্যানিক সাবস্টেন্স (০.৯%) :

(i) সোডিয়াম

(ii) পটাসিয়াম

- (iii) ক্যালসিয়াম
- (iv) ম্যাগনেসিয়াম
- (v) ফসফরাস
- (vi) আয়রণ
- (vii) কপার ইত্যাদি।

ই.এস.আর (E.S.R) অর্থাৎ এরিথ্রোসাইট সেডিমেন্টেশন রেট (Eythrocyte Sedimentation Rate)

একটি টেস্ট-টিউবের মধ্যে রক্ত নিয়ে সেটি একটি স্ট্যাণ্ড এর সাহায্যে দাঁড় করাতে হয়। এবার যদি রক্ত তখনে বিরোধী কোনো পদার্থ ওর মধ্যে যোগ করা হয় এবং ঐ টিউবটিকে দাঁড় করিয়ে রাখা যায়, তবে দেখা যাবে—লোহিত রক্ত কণিকাগুলো ভারী বলে ধীরে ধীরে টেস্ট-টিউবের তলদেশে জমা হচ্ছে। এই ঘটনাকে বলা হয়—লোহিত রক্তকণিকার পতন এবং প্রতি ঘণ্টায় কতগুলো করে লোহিত রক্তকণিকা এসে টেস্টটিউবের তলদেশে জমা হচ্ছে—তাকে বলে লোহিত রক্তকণিকা পতনের হার।

পুরুষদের ই.এস.আর.—৫ থেকে ১৫ মিলিমিটার প্রতি ঘণ্টায়।

মহিলাদের ই.এস.আর.—৫ থেকে ২৫ মিলিমিটার প্রতি ঘণ্টায়।

ব্লিডিং টাইম (Bleeding Time or B.T.)

আইভির পদ্ধতি (IVY's Method)—২ থেকে ৬ মিনিট।

ডিউকের পদ্ধতি (Duke's Method)—১ থেকে ৭ মিনিট।

রক্তপাত হবার পর রক্ত তার তরলতাভার হারিয়ে ফেলে এবং থকথকে জেলীর ন্যায় পদার্থে পরিণত হয়। আরো কিছুক্ষণ রাখলে এর থেকে হলুদ বর্ণের পদার্থ বেরোয়—তাকে বলে সিরাম (Serum)। সিরাম ঐ অবস্থাতেই বর্তমান থাকে।

কোয়াগুলেশান টাইম বা ক্লটিং টাইম (Coagulation Time or Cloting Time i.e. C.T. বা সি.টি.)

রক্ত যতক্ষণ ধরে জমাট বাঁধে, তাকে বলে ক্লটিং টাইম (সি.টি.)

লি এবং হোয়াইট মেথড (Lee & White Method)—৫ থেকে ১১ মিনিট।

রাইট্‌স্‌ ক্যাপিলারী টিউব মেথড (Wright's Capillary Tube Method)—৩ থেকে ৫ মিনিট ব্লাড কোয়াণ্ডলেটিং ফ্যাক্টর।

ফ্যাক্টর I—ফ্রাইব্রিনোজেন ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর II—প্রোথ্রম্বিন ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর III—থ্রম্বোপ্লাস্টিন ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর IV—ক্যালসিয়াম ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর V—লেবাইল ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর VI—অ্যাক্সিলারিন ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর VII—স্টেবেল ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর VIII—অ্যান্টি হিমোফিলিক ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর IX—ক্রিস্টমাস ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর X—স্টুয়ার্ট ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর XI—প্লাজমা থ্রম্বোপ্লাস্টিন অ্যান্টিসেডেন্ট ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর XII—হেজম্যান ফ্যাক্টর

ফ্যাক্টর XIII—ফাইব্রিন স্ট্যাবিলাইজিং ফ্যাক্টর বা লাকি লোরাণ্ড ফ্যাক্টর

রক্তের প্রধান কাজ (Functions of Blood) :

- (১) খাদ্যের সার অংশ প্রতিটি কোষে সরবরাহ করা; যেমন—অক্সিজেন, বিভিন্ন গ্রন্থির রস ও রাসায়নিক পদার্থ, পুষ্টি, ভিটামিন।
- (২) শরীরে জলের ভারসাম্য বজায় রাখে।
- (৩) শরীরে অ্যাসিড-স্ফারের সাম্যাবস্থা বজায় রাখে।
- (৪) দেহের প্রতিরক্ষার কাজ করে অর্থাৎ বাইরের রোগজীবাণুর হাত থেকে দেহকে সুরক্ষিত রাখে।
- (৫) অপ্রয়োজনীয় কার্বন ডাই-অক্সাইড, ঘাম, মূত্র দেহ থেকে বের করে দেয়।
- (৬) প্রয়োজনানুসারে দেহের তাপমাত্রা রক্ষা করে।

ব্লাড-গ্রুপ (Blood Group)

রক্তের মধ্যে থাকা অ্যান্টিজেন (Antigen) এবং অ্যান্টিবডি (Antibody) অনুসারে রক্তকে আমরা চারভাগে ভাগ করি।

ব্লাড গ্রুপ (Blood Group)	অ্যান্টিজেন (Antigen)	অ্যান্টিবডি (Antibody)
এ (A)	অ্যান্টিজেন এ (Antigen A)	বি/বিটা b / β
বি (B)	অ্যান্টিজেন বি (Antigen B)	এ/আলফা a / α
এবি (AB)	অ্যান্টিজেন এবি (Antigen AB)	X
ও (O)	X	এবি/আলফা বিটা $ab / \alpha\beta$

(C) Respiratory System (রেসপিরেটরী সিস্টেম বা শ্বাসতন্ত্র)

রেসপিরেসন বা শ্বসন হলো একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে ফুসফুসদ্বয় থেকে অক্সিজেন সমস্ত কোষে পৌঁছায় রক্তের মাধ্যমে এবং মেটাবলিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কোষে উৎপন্ন কার্বন ডাইঅক্সাইড রক্তের মাধ্যমে ফুসফুসদ্বয়ে পৌঁছায় এবং সেখান থেকে শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

অর্থাৎ রেসপিরেসন বা শ্বসন বা শ্বাস বলতে বোঝাচ্ছে যে-নাসিকা পথে বায়ুগ্রহণ এবং বায়ুত্যাগ করা।

এই শ্বাস কাজের জন্য যে যে অঙ্গ সাহায্য করে—তাদের সবাইকে একত্রে শ্বাসতন্ত্র বা রেসপিরেটরী সিস্টেম বলে। নিম্নলিখিত যন্ত্রগুলো শ্বাস-তন্ত্রের অংশ।

- (১) নাসারন্ধ্র বা ন্যাসাল অরিফিস
- (২) ন্যাসাল ক্যাভিটি
- (৩) ন্যাসো-ফ্যারিংস
- (৪) ওরো-ফ্যারিংস
- (৫) ল্যারিনজো-ফ্যারিংস
- (৬) ল্যারিংস
- (৭) কার্টিলেজিনিয়াস রিংস অফ ট্রাকিয়া
- (৮) ব্রঙ্কাস (মেন)
- (৯) রাইট এ্যাণ্ড লেফ্ট ব্রঙ্কাই
- (১০) রেসপিরেটরী ব্রঙ্কিওল
- (১১) অ্যালভিওলার ডাক্টস্
- (১২) অ্যালভিওলাই
- (১৩) দুটো ফুসফুস

মেকানিজম অফ ব্রিদিং (Mechanism of Breathing)

শ্বসন-প্রক্রিয়া নিম্নলিখিত দুটো পদ্ধতিতে হয়ে থাকে—

- (১) কোষ কলা বা রক্তের মধ্যে গ্যাসের আদান-প্রদান।
- (২) অ্যালভিওলাই ও রক্তের মধ্যে গ্যাসের আদান-প্রদান।

(১) কোষ কলা বা রক্তের মধ্যে গ্যাসের আদান-প্রদান :

একে বলে শরীরের অন্তঃস্থ শ্বসন প্রক্রিয়া। কলার মধ্যে যে অক্সিজেন রক্ত-বাহী নালিকা থেকে সরবরাহ হচ্ছে—তার চাপ হচ্ছে ১০০ মিলিমিটার মার্কারী (100 mm. of Hg) এবং কার্বন ডাইঅক্সাইডের চাপ হচ্ছে চল্লিশ মিলিমিটার মার্কারী (40 mm of Hg), অনুরূপভাবে কলার মধ্যে তখন অক্সিজেনের চাপ হচ্ছে চল্লিশ মিলিমিটার মার্কারী (40 mm of Hg) এবং কার্বন ডাই অক্সাইডের চাপ হচ্ছে ১০০ মিলিমিটার মার্কারী (100 mm. of Hg) এই কারণের জন্য—রক্তবাহী নালিকা থেকে অক্সিজেন যাচ্ছে কলাতে এবং কলা থেকে কার্বন ডাই অক্সাইড যাচ্ছে হৃৎপিণ্ড হয়ে ফুসফুসের অ্যালভিওলাইতে।

(২) অ্যালভিওলাই ও রক্তের মধ্যে গ্যাসের আদান-প্রদান :

একে বলে শরীরের বহিঃস্থ শ্বসন প্রক্রিয়া। অ্যালভিওলাইয়ের মধ্যে অক্সিজেনের চাপ বেশীতা হচ্ছে ১০০ মিলিমিটার মার্কারী (100 mm. of Hg) এবং কার্বন ডাই অক্সাইডের চাপ কম—তা হচ্ছে চল্লিশ মিলিমিটার মার্কারী (40 mm. of Hg)। অনুরূপ ভাবে তখন অ্যালভিওলাই সংলগ্ন রক্তবাহী নালিকাতে অক্সিজেনের চাপ কম—তা হচ্ছে চল্লিশ মিলিমিটার মার্কারী (40 mm. of Hg) এবং কার্বন ডাই অক্সাইডের চাপ বেশি—তা হচ্ছে ১০০ মিলিমিটার মার্কারী (100 mm. of Hg)।

এই কারণের জন্য অ্যালভিওলাই থেকে অক্সিজেন যায় রক্তবাহী নালিকাতে এবং রক্তবাহী নালিকা থেকে কার্বন ডাই অক্সাইড যার অ্যালভিওলাইতে—যা নিঃশ্বাস প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

বায়ু ধারকত্ব বা ভাইটাল ক্যাপাসিটি বা ভি. সি. (Vital Capacity)

গভীরতম শ্বাসগ্রহণের বা প্রশ্বাসক্রিয়ার পর যে পরিমাণ বায়ুকে বল প্রযুক্ত শ্বাসত্যাগ বা নিঃশ্বাস ক্রিয়ার মাধ্যমে ফুসফুস থেকে বের করা সম্ভবপর হয়—তাকেই ফুসফুসের বায়ু ধারকত্ব বা ভাইটাল ক্যাপাসিটি অফ্ লাংস্ বলা হয়। স্বাভাবিক ভাইটাল ক্যাপাসিটি অফ্ লাংস হলো ৪৫০০ মিলিমিটার।

টাইডাল ভলিউম (Tidal Volume) (টি. ভি.)

স্বাভাবিক ও শান্ত প্রশ্বাস বা নিঃশ্বাসে যে পরিমাণ বায়ু গ্রহণ বা ত্যাগ করা হয়—তাকে বলে টাইডাল ভলিউম। এর পরিমাণ প্রায় ৫০০ মিলিমিটার।

ইন্সপিরেটরী রিজার্ভ ভলিউম (আই.আর.ভি.) : স্বাভাবিক প্রশ্বাস ক্রিয়ার পরেও বলপ্রযুক্ত প্রশ্বাসক্রিয়ার মাধ্যমে যে সর্বাধিক পরিমাণ বায়ুকে ফুসফুসে গ্রহণ করা সম্ভবপর হয়—তাকে ইন্সপিরেটরী রিজার্ভ ভলিউম বলে।

এর পরিমাণ প্রায় ৩০০০ মিলিমিটার।

এক্সপিরেটরী রিজার্ভ ভলিউম (ই.আর.ভি.) :

স্বাভাবিক নিঃশ্বাসক্রিয়ার পরেও বলপ্রযুক্ত নিঃশ্বাসের মাধ্যমে যে সর্বাধিক পরিমাণ বায়ুকে ফুসফুস থেকে বের করে দেওয়া সম্ভবপর হয়—তাকে এক্সপিরেটরী রিজার্ভ ভলিউম বলে।

এর পরিমাণ প্রায় ১০০০ মিলিমিটার।

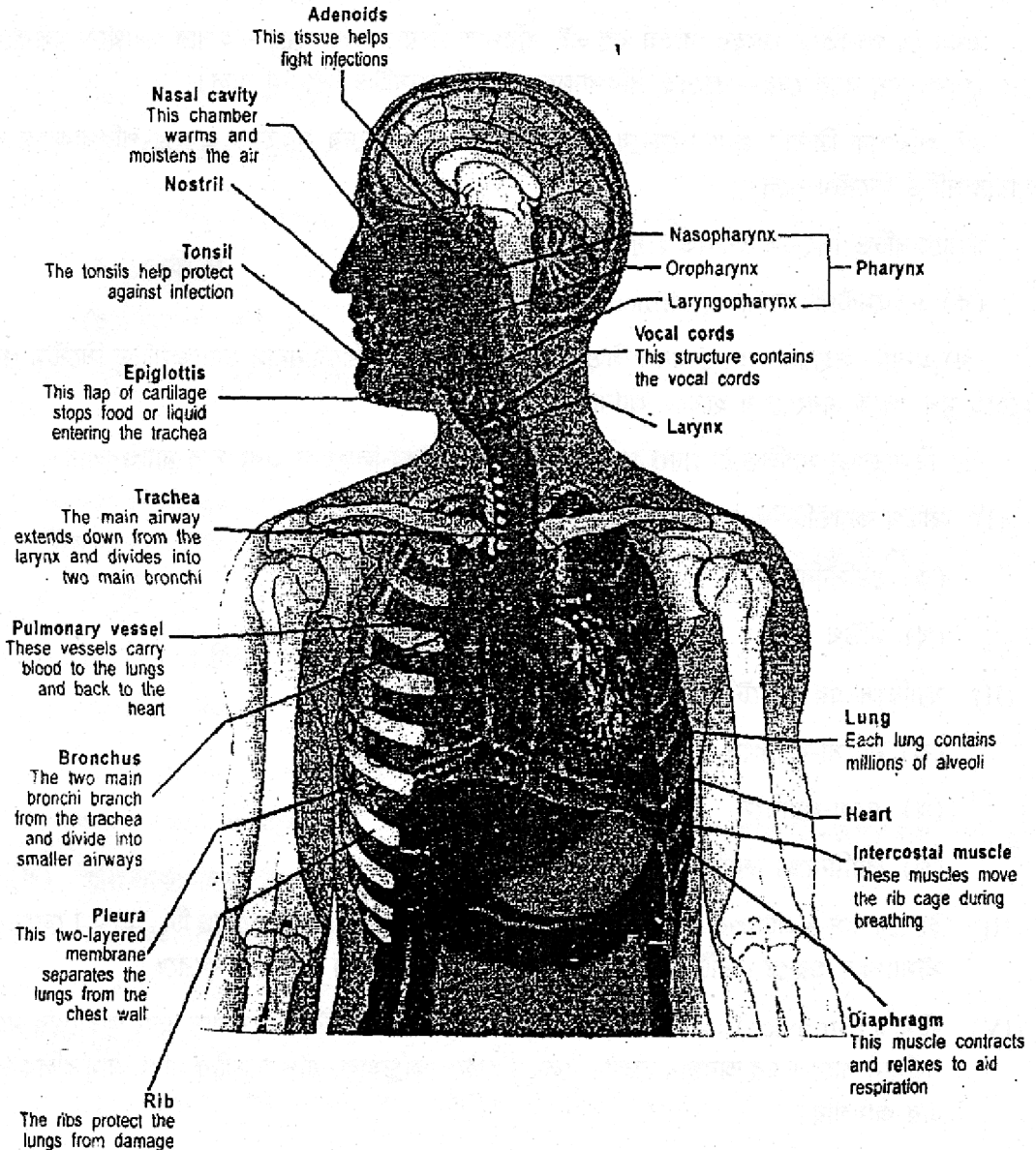
সুতরাং ভাইটাল ক্যাপাসিটি অফ লাংস বা ভি.সি.

= টি.ভি. + আই.আর.ভি. + ই.আর.ভি.

= ৫০০ মি.লি. + ৩০০০ মি.লি. + ১০০০ মি.লি.

= ৪৫০০ মিলিলিটার।

RESPIRATORY SYSTEM



(D) Digestive System (ডায়জেস্টিভ সিস্টেম)

খাদ্য মুখে গিয়ে লালার সঙ্গে মেশা থেকে আরম্ভ করে ক্ষুদ্রান্ত্রে বিভিন্ন মূল উপাদানে রূপান্তরিত হয়ে শোষণের যোগ্য হয়ে ওঠা প্রক্রিয়াকে বলে ডাইজেসান বা পরিপাকক্রিয়া।

এখন যে পদ্ধতিতে দেহের বিভিন্ন যন্ত্র এই পরিপাক ক্রিয়া সম্পন্ন করে—অসার পদার্থকে মলরূপে দেহ থেকে বের করে দেয়—তাকেই পরিপাকতন্ত্র বা ডায়জেস্টিভ সিস্টেম বলে।

এই পরিপাক ক্রিয়ার জন্য—যে-যে অঙ্গ সাহায্য করে—তাদের সবাইকে একত্রে পরিপাকতন্ত্র বা ডায়জেস্টিভ সিস্টেম বলে।

ডায়জেস্টিভ সিস্টেম প্রধানতঃ দু-ভাগে বিভক্ত। যেমন—

(ক) এলিমেন্টারী ক্যানাল (Alimentary Canal)

(খ) অন্যান্য সহায়ক অঙ্গ, যেমন : লিভার, প্যানক্রিয়াস ও পেরিটোনিয়াম ডায়জেস্টিভ সিস্টেম শুরু হয়েছে মুখ থেকে এবং শেষ হয়েছে অ্যানাসে।

এর তিনজোড়া স্যালিভারী গ্ল্যান্ড আছে—প্যারোটিড, সাব-লিঙ্গুয়াল এবং সাব-ম্যান্ডিবুলার।

(I) মাউথ ক্যানাল—এর দুটো অংশ

(ক) ভেস্টিবিউল

(খ) মাউথ

(II) ফ্যারিংগস-এর তিনটে অংশ—

(ক) ন্যাসো-ফ্যারিংগস

(খ) ওরো-ফ্যারিংগস

(গ) ল্যারিংজো ফ্যারিংগস

(III) ইসোফেগাস—এটা শুরু হয়েছে সি_৬ [C_৬] লেভেল থেকে এবং শেষ হয়েছে টি_{১১} [T_{১১}] লেভেলে স্টম্যাকের শুরুতে। এটি টি_{১০} [T_{১০}] লেভেলে ডায়াফ্রামকে অতিক্রম করেছে।

(IV) স্টমাক (Stomach) : এটি হলো অস্ত্রের স্ফীতকায় অংশ যেটি ইসোফেগাস এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের মধ্যে বর্তমান থাকে। এর অবস্থান হলো—লেফ্ট হাইপোকন্ড্রিয়াক্, এপিগ্যাসট্রিক্ এবং অাম্বলিক্যাল-এর জায়গায়।

(V) ক্ষুদ্রান্ত্র বা স্মল-ইন্টেসটাইন—

(ক) ডিওডিনাম

(খ) জেজুনাং

(গ) ইলিয়াম।

(VI) বৃহদাস্ত্র বা লার্জ-ইন্টেস্টাইন্—

(ক) সিকাম এবং অ্যাপেনডিক্স

(খ) অ্যাসেনডিং কোলন

(গ) ট্রান্সভার্স কোলন

(ঘ) ডিসেনডিং কোলন

(ঙ) সিগময়েড কোলন

(চ) রেক্টাম

(ছ) অ্যানাল ক্যানাল

(জ) অ্যানাস বা অরিফিস।

মেটাবলিজম (বিপাক ক্রিয়া)

আমাদের শরীরের মধ্যে সর্বদা কিছু রাসায়নিক বিক্রিয়া হয়ে যাচ্ছে, যার দ্বারা আমাদের শরীরের স্বাভাবিক কাজকর্ম চলে—যাকে বলে বিপাক ক্রিয়া। প্রধানতঃ তিন ধরনের বিপাক ক্রিয়া হয় :

(i) কার্বোহাইড্রেট এর বিপাক

(ii) প্রোটিন-এর বিপাক

(iii) ফ্যাট-এর বিপাক

(i) কার্বোহাইড্রেট-এর বিপাক ক্রিয়া :

শাকসব্জীর মধ্যে আমিষের চেয়ে বেশী কার্বোহাইড্রেট আছে। একে আমরা তিনভাগে ভাগ করেছি—

(ক) পলিস্যাকারাইড; উদাহরণ—চিনি, সেলুলোজ, গ্লাইকোজেন।

(খ) ডাইস্যাকারাইড; উদাহরণ—মল্টোজ, ল্যাকটোজ।

(গ) মনোস্যাকারাইড; উদাহরণ—গ্লুকোজ ও ফ্রুকটোজ।

কার্বোহাইড্রেটের বিপাক ক্রিয়া নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে হয়—

(1) পলিস্যাকারাইড-এর ডাইস্যাকারাইড-এ পরিণত হওয়া—

চিনি মল্টোজ-এ পরিণত হয়—

খুখুর টায়ালিন উৎসেচক এবং অগ্ন্যাশয় রসের অ্যামাইলেজ উৎসেচকের সাহায্যে।

- (2) ডাইস্যা কারাইড-এর মনোস্যা কারাইডে পরিণত হওয়া—মল্টোজ গ্লুকোজে পরিণত হয় ইনটেস্টিনাল রসের মল্টেজ উৎসেচকের সাহায্যে।
- (3) গ্লুকোজ-এর শোষণ—ইহা হয় পাকস্থলী এবং ক্ষুদ্রান্তের মধ্যে। অতঃপর এটা যকৃতে যায় এবং গ্লাইকোজেন রূপে সঞ্চিত থাকে।

(ii) প্রোটিন-এর বিপাক ক্রিয়া :

প্রোটিন হলো—নাইট্রোজেন গঠিত যৌগ—যা দেহ গঠনে সাহায্য করে।

দু-ধরনের প্রোটিন দেখা যায় :

- (ক) প্রাণীজ প্রোটিন—এটি দেখা যায় দুধ, মাছ, ডিমের মধ্যে।
- (খ) উদ্ভিজ্জ প্রোটিন—এটি দেখা যায় গম, মটরশুঁটি, সোয়াবিনের মধ্যে।

প্রোটিনের বিপাক ক্রিয়া—নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে হয়—

- (1) পাকস্থলীর পেপসিন উৎসেচক প্রোটিনকে পেপ্টোনে পরিণত করে।
- (2) অগ্ন্যাশয় রসের ট্রিপসিন উৎসেচক পেপ্টোনকে অ্যামাইনো অ্যাসিডে পরিণত করে।
- (3) অ্যামাইনো (Amino) অ্যাসিডের শোষণ হয় ক্ষুদ্রান্তের মাধ্যমে। তারপর, এই অ্যামাইনো অ্যাসিড যায় যকৃৎ-এ।
- (4) অ্যামাইনো অ্যাসিডের নাইট্রোজেনযুক্ত অংশ যকৃৎ-এ যায় এবং সেখান থেকে বৃক্ক দিয়ে তা শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

বাদবাকি অংশ শরীর গঠনে লাগে।

(iii) ফ্যাট-এর বিপাক ক্রিয়া : ফ্যাট সাধারণতঃ দু-ধরনের হয়—(ক) উদ্ভিজ্জ ফ্যাট—যা তেলের মধ্যে থাকে। (খ) প্রাণীজ ফ্যাট—যা মাংস, ডিমের মধ্যে থাকে।

ফ্যাট-এর বিপাক ক্রিয়া নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে হয়—

- (1) ফ্যাটের তরলীভবন—এটি অন্ত্রের মধ্যে হয়। এক্ষেত্রে ফ্যাট পরিবর্তিত হয় ফ্যাটি অ্যাসিড এবং গ্লিসারলে।
- (2) ফ্যাটের শোষণ—ফ্যাটি অ্যাসিড এবং গ্লিসারল ক্ষুদ্রান্তের মাধ্যমে শোষিত হয়।
- (3) ফ্যাটের পরিবর্তন—যখন দরকার পড়ে ফ্যাট-যকৃতে আনীত হয় এবং ফ্যাটি-অ্যাসিড ও গ্লিসারলে পরিবর্তিত হয়।

বি. এম. আর. (B.M.R.)

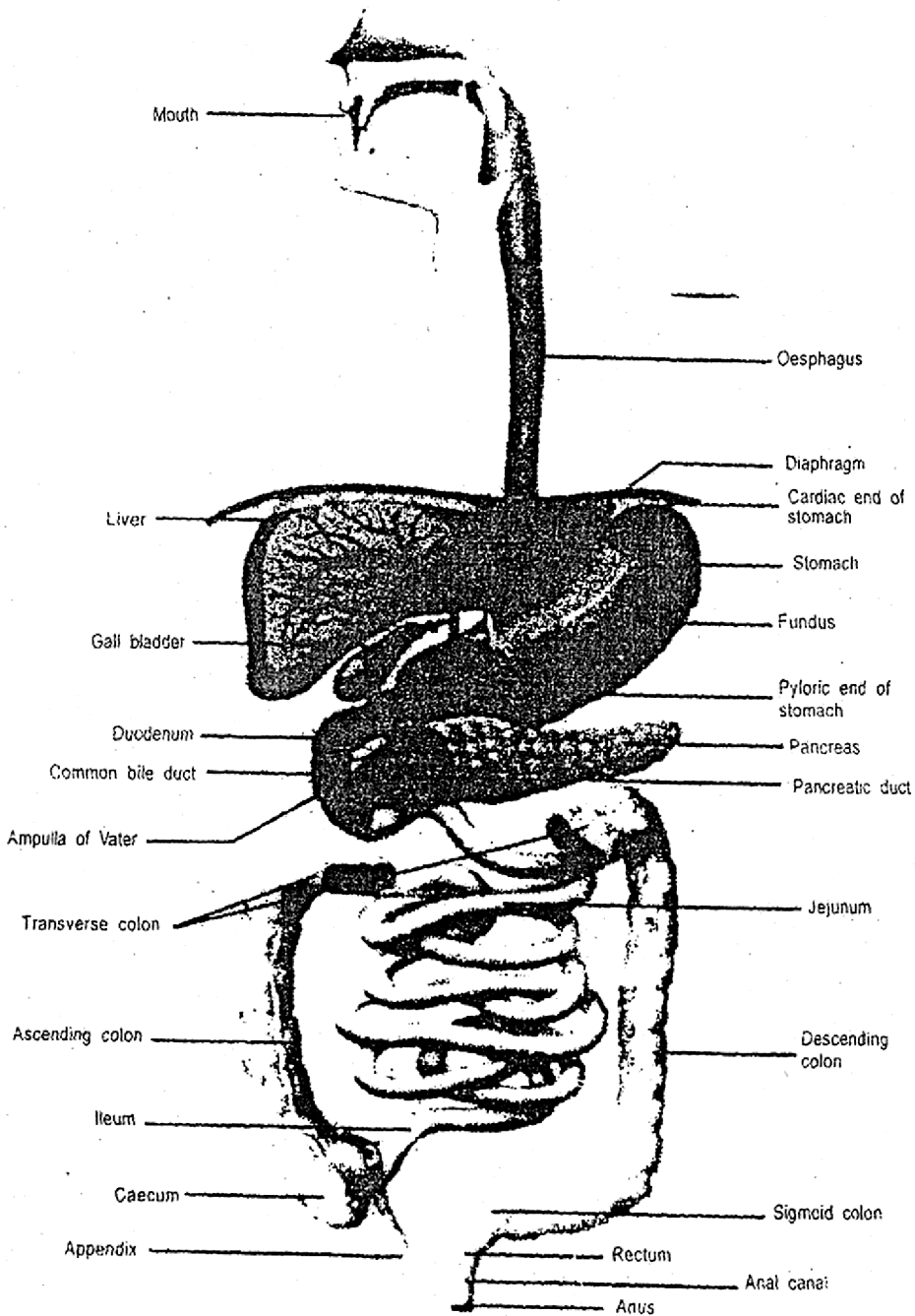
বেসাল মেটাবলিক রেট (Basal Metabolic Rate) বা মৌল বিপাক হার

যখন আমরা বিশ্রামরত অবস্থায় থাকি তখন আমাদের ন্যূনতম দৈনন্দিন কাজকর্ম, যেমন : হৃৎপিণ্ডের সঞ্চালন, রেচন ক্রিয়া, শ্বসনতন্ত্র ইত্যাদি চালাবার জন্য যে ন্যূনতম শক্তির প্রয়োজন হয়, তাকে বলে মৌল বিপাক হার বা বেসাল মেটাবলিক রেট।

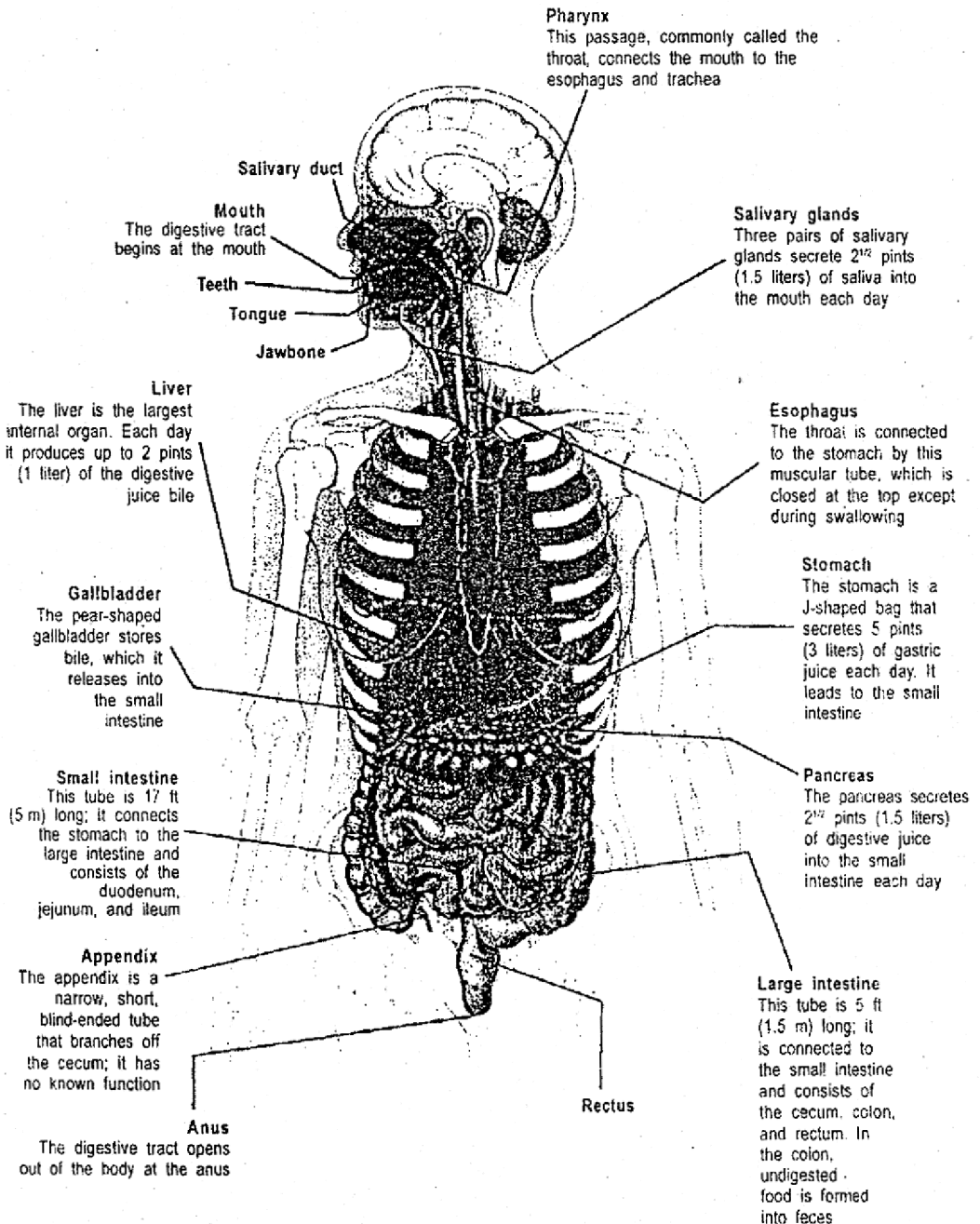
এটি হলো—প্রতি কেজি শরীরের ওজনে প্রতি ২৪ (চব্বিশ) ঘণ্টায় ২৫ কিলোক্যালরির সমান।

সুতরাং একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের, যার ওজন ৬০ (ষাট) কেজি, প্রত্যহ $60 \times 25 = 1500$ কিলোক্যালরি শক্তির দরকার হয়—তার শরীরের ন্যূনতম চাহিদাগুলো মেটাবার জন্য।

DIGESTIVE SYSTEM



THE DIGESTIVE SYSTEM



(E) Urinary System (ইউরিনারী সিস্টেম)

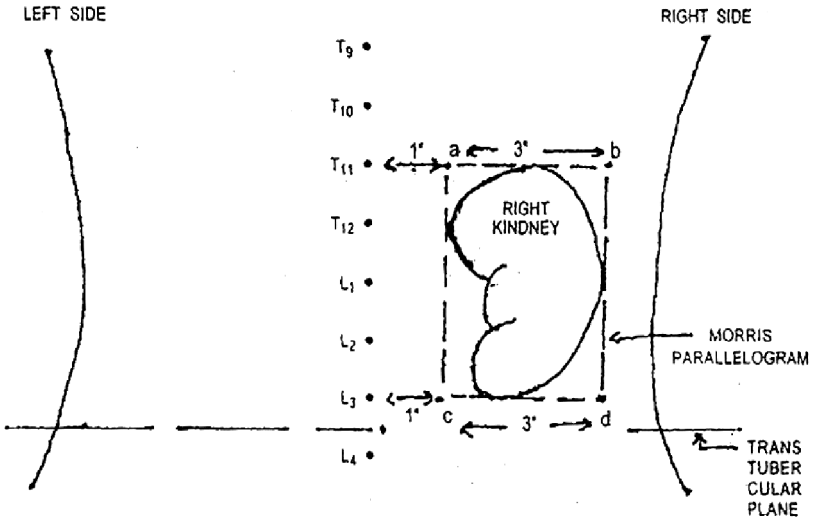
ইউরিনারী সিস্টেম গঠিত প্রধানতঃ নিম্নলিখিত অঙ্গগুলো নিয়ে :

- (ক) দুটো কিডনী
- (খ) ইউরেটার্স
- (গ) ব্লাডার
- (ঘ) ইউরেথ্রা

ইউরিয়া, ইউরিক অ্যাসিড, ক্রিয়েটিনিন, ধাতব লবণ, দূষিত জল ইত্যাদি নাইট্রোজেন গঠিত পদার্থগুলো ইউরিনারী সিস্টেমের মাধ্যমে দেহ থেকে বের হয়ে যায়।

(ক) কিডনীদ্বয় হচ্ছে একজোড়া রেচনযন্ত্র। প্রতিটি কিডনী অবস্থিত—পোস্টেরিয়র অ্যাবডোমিনাল ওয়ালে।

ভার্টিব্রাল কালোম-এর পাশে T_{11} থেকে এল_৩ ভার্টিব্রা পর্যন্ত এরা বিস্তৃত। ডানদিকে লিভারের উপস্থিতির জন্য ডানদিকের কিডনী সামান্য নীচে থাকে বাঁদিকের কিডনীর চেয়ে। নেফ্রন হলো কিডনীর গঠনগত ও কার্যগত একক।



Posterior Side বা মানুষের পিছনের দিক

ডানদিকের কিডনী অবস্থান করে মরিস প্যারালিলোগ্রাম-এর মধ্যে। প্রথমে T_{11} স্পাইন থেকে এক ইঞ্চি ডানদিকে একটি পয়েন্ট নিলাম 'a', তারপর পয়েন্ট 'a' থেকে তিন ইঞ্চি ডানদিকে নিলাম পয়েন্ট 'b'।

তারপর L_3 স্পাইন থেকে এক ইঞ্চি ডানদিকে নিলাম পয়েন্ট 'c'। তারপর পয়েন্ট 'c' থেকে তিন ইঞ্চি ডানদিকে নিলাম পয়েন্ট 'd' এই 'abcd' হলো ডানদিকের মরিস প্যারালিলোগ্রাম এবং ডানদিকের কিডনী এখানে অবস্থান করছে।

বাঁদিকের কিডনী ডানদিকের কিডনীর চেয়ে ১.২৫ সেমি বা আধ-ইঞ্চি উপরে অবস্থান করছে।

কিডনীর রিলেশান ডানদিকের কিডনীর সামনে

- (i) রাইট সুপ্রারেনাল গ্ল্যাণ্ড
 - (ii) হেপাটিক এরিয়া
 - (iii) ডুওডিনাল এরিয়া
 - (iv) জেজুনাং এরিয়া
 - (v) রাইট কোলিক ফ্লেক্সার
- বাঁ-দিকের কিডনীর সামনে

- (i) লেফ্ট সুপ্রা রেনাল গ্ল্যাণ্ড
- (ii) স্লীহা
- (iii) স্টম্যাক
- (iv) প্যানক্রিয়াস
- (v) জেজুনাং এরিয়া
- (vi) লেফ্ট কোলিক ফ্লেক্সার

দুটো কিডনীর পিছনে আছে

- (i) ডায়াফ্রাম
- (ii) ডানদিকে ১২নং রিব এবং বাঁদিকে ১১ এবং ১২নং রিব
- (iii) সাব-কোস্টাল ভেন, সাব-কোস্টাল আর্টারী, সাব-কোস্টাল নার্ভ
- (iv) সোয়াস মেজর পেশী
- (v) কোয়াড্রেটাস লাম্বোরাম পেশী
- (vi) ট্রান্সভারসাস অ্যাবডোমিনিস পেশী

(vii) ইলিও-হাইপোগ্যাসট্রিক নার্ভ এবং ইলিও-ইনগুইনাল নার্ভ

(viii) এল, $[L_1]$ ভার্টিব্রার ট্রান্সভার্স প্রসেস।

(খ) ইউরেটারস্ :

ইউরেটার হলো মূত্রবাহী নালী বা টিউব যা প্রস্রাবকে কিডনী থেকে নীচে নিয়ে আসে। এর দুটো ভাগ :

(i) অ্যাবডোমিনাল পার্ট

(ii) পেলভিক পার্ট।

(i) অ্যাবডোমিনাল পার্ট : ইউরেটারের যে অংশটি অ্যাবডোমেনে আছে তাকে বলে অ্যাবডোমিনাল পার্ট। এর দৈর্ঘ্য সাধারণতঃ ১৩ সেমি।

(ii) পেলভিক পার্ট : ইউরেটারের যে অংশটি অবস্থান করছে পেলভিসে তাকে বলে পেলভিক পার্ট। এর দৈর্ঘ্য ১৩ সেমি।

(গ) ইউরিনারী ব্লাডার : এটি চতুর্সীমায়ুক্ত থলি যেখানে মূত্র এসে জমা হয়। এটি অবস্থিত ট্রু-পেলভিস রিজিয়নে।

(ঘ) ইউরেথ্রা : প্রস্রাব বাহির হবার পথ।

মেল বা পুরুষের ইউরেথ্রা :

এটি একটি টিউব যা ব্লাডার থেকে বাইরের দ্বার পর্যন্ত বিস্তৃত। দৈর্ঘ্য ২০ সেমি।

ফিমেল ইউরেথ্রা :

এটা শুরু ভেতরের ইউরেথ্রাল ছিদ্র থেকে বাইরের ইউরেথ্রাল ছিদ্র পর্যন্ত। বাইরের ইউরেথ্রাল ছিদ্রটি অবস্থিত ভেজাইনাল অরিফিসের সামনে এবং গ্লানস্-ক্লিটোরিসের ২.৫ সেমি পিছনে।

মূত্র তৈরীর পদ্ধতি :

মূত্র তিনটি পদ্ধতিতে তৈরী হয়। সেগুলো হলো—

(i) গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেশন

(ii) টিউবিউলার সিক্রেশন

(iii) টিউবিউলার রিঅ্যাব্সরপশন

(i) গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেশন :

গ্লোমেরুলাসের মাধ্যমে জল, লবণ এবং অন্যান্য বস্তুসমূহ ফিল্টার হয়। প্রতি মিনিটে ১০০ মিলিলিটার করে গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেট তৈরী হয়। তারপর তা প্রান্তীয় সংবর্ত নালিকাতে আসে।

(ii) টিউবিউলার সিক্রেসন :

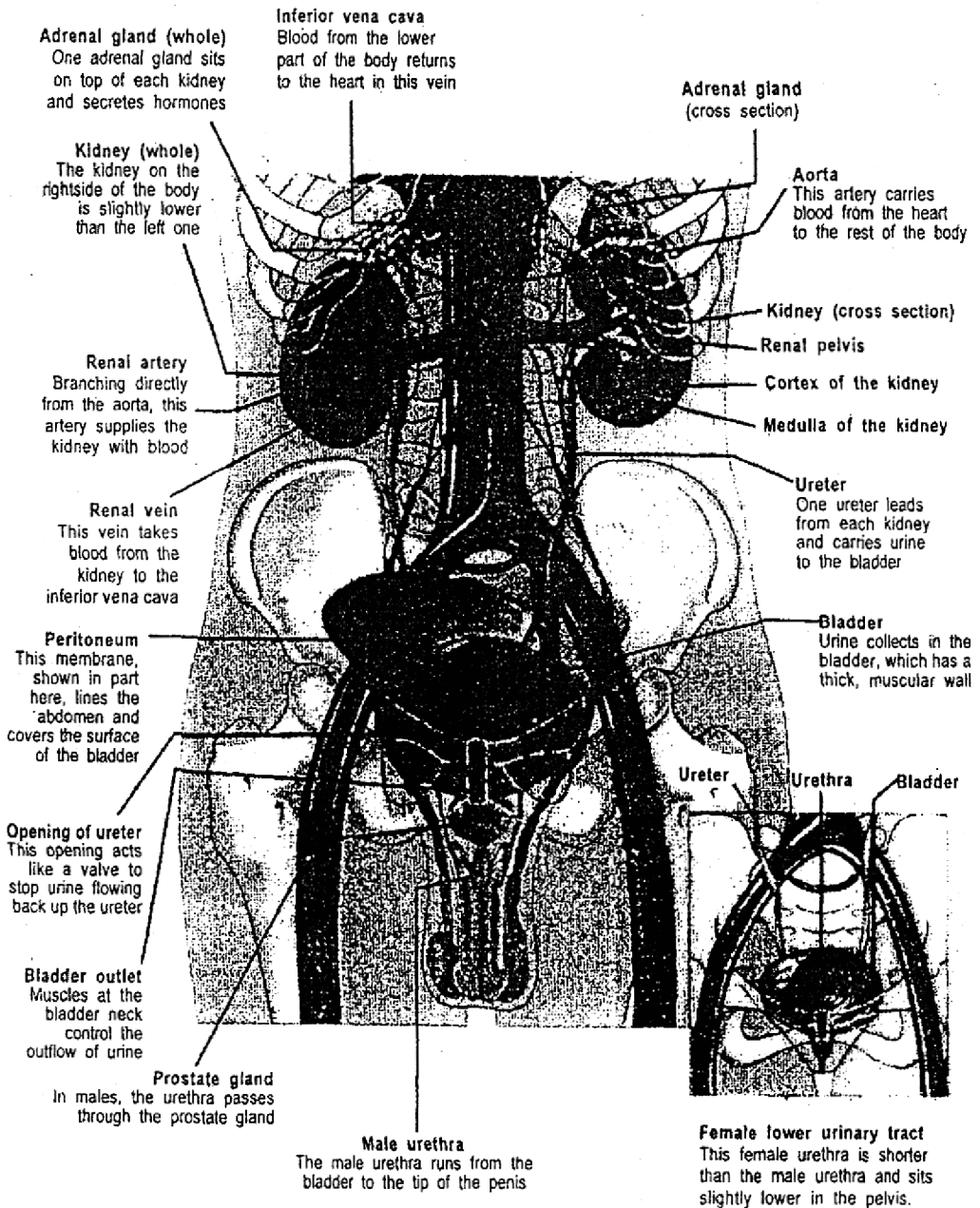
অস্বাভাবিক বস্তুসমূহ এবং যা স্বাভাবিক বস্তুসমূহ রক্তে বেশী পরিমাণে আছে সেগুলো এই পদ্ধতিতে বেরিয়ে যায়।

(iii) টিউবিউলার রিএ্যাব্সারপশন :

প্রতি মিনিটে ১০০ মিলিলিটার করে গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেট তৈরী হয়। এক ঘণ্টায় তৈরী হয় ছয় লিটার। কিন্তু, আমাদের মূত্রত্যাগের পরিমাণ হলো ১.৫ লিটার (দেড় লিটার)। কারণ ৯৯ শতাংশ গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেট পুনঃশোষিত হয়। পুনঃশোষণ হয় কনভোলিউটেড টিউবিউল এবং কালেকটিং টিউবিউলে। জল ছাড়াও কিছু লবণ রেনাল টিউবিউলে পুনঃশোষিত হয়।

মূত্র উপরের তিনটি পদ্ধতির মাধ্যমে তৈরী হয়। তারপর কিডনীর পেলভিসে আসে। তারপর মূত্রনালীর মাধ্যমে মূত্রথলিতে আসে এবং সেখানে থেকে তা মূত্রছিদ্রর মাধ্যমে দেহের বাইরে বেরিয়ে যায়।

URINARY SYSTEM



(F) Nervous System (নার্ভাস সিস্টেম)

স্নায়ু বা নার্ভ : যে সব তন্তু দেহের সমস্ত অনুভূতি বহন করে নিয়ে যায় এবং ফিরিয়ে আনে তাকে বলে নার্ভ। এই স্নায়ু বা নার্ভ কতকগুলো বিশেষ ধরনের কোষ দ্বারা গঠিত—তাকে বলে নিউরন। নিউরন হলো নার্ভাস সিস্টেমের গঠনগত ও কার্যগত একক।

এই স্নায়ুকোষ বা নিউরোনে একটা কোষদেহ বা সেলবডি এবং একাধিক প্রসারিত অংশ থাকে।

সেলবডিতে থাকে সাইটোপ্লাজম এবং তার মাঝখানে বেশ বড়ো নিউক্লিয়াস থাকে।

কোষদেহ বা সেলবডি থেকে বাইরের দিকে প্রসারিত ছোটো শাখাগুলোকে বলে ডেনড্রন বা ডেনড্রাইট।

কোষদেহের সঙ্গে যুক্ত অপেক্ষাকৃত লম্বা এবং শাখাবিহীন অংশকে বলে অ্যাক্সন।

স্নায়ুতন্ত্র বা নার্ভাস সিস্টেম : মস্তিষ্ক বা ব্রেন এবং স্পাইনালকর্ডের মাধ্যমে সব ধরনের অনুভূতি গ্রহণ এবং দেহের বিভিন্ন অংশের স্বাভাবিক ক্রিয়ার জন্য সংবাদ প্রেরণ ইত্যাদি—

কাজের জন্য যে সমস্ত স্নায়ু যুক্ত তাদের সবাইকে নিয়েই গঠিত যে তন্ত্র বা সিস্টেম তাকেই বলে স্নায়ুতন্ত্র বা নার্ভাস সিস্টেম।

এখন নার্ভাস সিস্টেম গঠিত তিন ভাগে :

(ক) সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম

(খ) পেরিফেরাল নার্ভাস সিস্টেম

(গ) অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেম।

(ক) সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম (কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র) :

ব্রেন ও স্পাইনাল কর্ড নিয়ে সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম গঠিত। এখন ব্রেন ও স্পাইনাল কর্ডের কভারিং বা আবরণীর নাম মেনিনজেস।

মেনিনজেসের তিনটে লেয়ার বা স্তর আছে—

(i) ডুরাম্যাটার

(ii) অ্যারাকনয়েড ম্যাটার এবং

(iii) পায়াম্যাটার।

ডুরাম্যাটার এবং অ্যারাকনয়েড ম্যাটারের ভেতর বা মাঝখানের স্পেস বা জায়গাকে বলে সাব-ডুরাল স্পেস।

অ্যারাকনয়েড ম্যাটার এবং পায়াম্যাটারের মাঝখানের স্পেস বা জায়গাকে বলে সাব-অ্যারাকনয়েড স্পেস।

সাব-ডুরাল স্পেসের মধ্যে থাকে সেরাস ফ্লুইড [এস.এফ.]

সাব-অ্যারাকনয়েড স্পেসের মধ্যে থাকে সেরিব্রো-স্পাইনাল ফ্লুইড [সি.এস.এফ.]

সি.এস.এফ [সেরিব্রোস্পাইনাল ফ্লুইড বা মস্তিষ্ক সুষুম্নীয় রস]

এটি হলো সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেমের মডিফায়েড বা উন্নতমানের টিস্যুফ্লুইড। স্পাইনাল কর্ডের ভিতরে, সি_১ [C₁] থেকে শুরু করে এল_১-এল_২ [L₁-L₂] লেভেল পর্যন্ত সি.এস.এফ থাকে।

কিন্তু যখন সি.এস.এফ. সংগ্রহ করা হয়—তখন একটু সামনের দিকে রোগীকে ঝুঁকিয়ে এল_১-এল_২ [L₁-L₂] এর মধ্যে থেকে সি.এস.এফ সংগ্রহ করা হয়। সামনের দিকে ঝুঁকলে সি.এস.এফ নীচের দিকে নেমে এল_১-এল_২ [L₁-L₂] পর্যন্ত আসে।

সি.এস.এফ সংগ্রহ করা হয় প্রধানতঃ যে-সমস্ত রোগের জন্য তা হলো :

- (i) সেরিব্রাল হ্যামারেজ
- (ii) সাব-অ্যারাকনয়েড হ্যামারেজ
- (iii) একিউট-অ্যান্টিরিয়ার পোলিও-মাইলাইটিস
- (iv) নিউরোসিফিলিস
- (v) মেনিনজাইটিস ইত্যাদি।

সি.এস.এফ-এর চরিত্র (Characters) :

- (i) পরিমাণ : প্রায় ১৫০ সি.সি. প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে
- (ii) রং : কালারবিহীন ট্রান্সপারেন্ট টিস্যু ফ্লুইড
- (iii) আপেক্ষিক গুরুত্ব : ১.০০৪ থেকে ১.০০৬
- (iv) রিএক্সান : অ্যালকালাইন
- (v) প্রেসার : ০ থেকে ১৫০ মিলিমিটার জল
- (vi) সেল-কাউন্ট : ০ থেকে ৫ সেল প্রতি কিউবিক মিলিমিটার
- (vii) কম্পোজিশন্ :

(A) কোলয়েড :

(1) প্রোটিন—২০ থেকে ৩০ এম.জি% (2) ফ্যাট—নেই (3) কোলেস্টেরল নেই।

(B) ক্রিস্টালয়েড : (1) ক্লোরাইড—৭২০ থেকে ৭৫০ মিলিগ্রাম % (2) সোডিয়াম—প্রায় ৩৩৪ মিলিগ্রাম % (3) পটাসিয়াম—১০ মিলিগ্রাম % (4) ফসফেট—১.৮ মিলিগ্রাম % (5) সালফেট—০.৬ মিলিগ্রাম % (6) গ্লুকোজ—৫০ থেকে ৮০ মিলিগ্রাম % (7) ইউরিয়া, ইউরিক অ্যাসিড, ক্রিয়েটিনিন-এর পরিমাণ প্লাজমার সমান বা সামান্য কম।

সি.এফ.এস.-এর কাজ বা ফাংশান

- (i) ইহা ইন্ট্রাক্রেনিয়াল প্রেসারকে নিয়ন্ত্রণ করে।
- (ii) ইহা নার্ভাস-সিস্টেমকে জার্ক এবং শক থেকে রক্ষা করে।
- (iii) ইহা নার্ভ-সেলগুলোকে অক্সিজেন এবং পুষ্টি প্রদান করে।
- (iv) ইহা লিম্ফোসাইটের উপস্থিতিতে ব্যাকটেরিয়াকে প্রতিরোধ করে।

ব্রেন হলো দেহের প্রধান স্নায়ুকেন্দ্র।

ইহা মেডুলা অবলংগাটার উপরে, করোটির হাড়ের মধ্যে ক্রেনিয়াল ক্যাবিটিতে অবস্থিত থাকে। ইহা স্মৃতিশক্তি, বুদ্ধি শক্তি, চিন্তা শক্তি ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করে। ব্রেন-এর ওজন প্রায় ১.৩৬ কেজি।

মস্তিষ্ক বা ব্রেন প্রধানতঃ তিনভাগে বিভক্ত।

- (1) ফোর ব্রেন [Fore Brain]
- (2) মিড ব্রেন [Mid Brain]
- (3) হাইণ্ড ব্রেন [Hind Brain]

(1) ফোর ব্রেন প্রধানতঃ তিনভাগে বিভক্ত :

- (i) সেরিব্রাম বা গুরুমস্তিষ্ক [ঘিলুর মতো অংশ]
- (ii) থ্যালামাস
- (iii) হাইপোথ্যালামাস।

(2) মিড ব্রেন-এর প্রধান তিনটে ভাগ হলো :

- (i) ড্রুন্ডা সেরিব্রি } সেরিব্রাম
- (ii) টেগমেন্টাম } পেডাক্লন বা গুরু মস্তিষ্কীয় স্নায়ুদণ্ড
- (iii) টেক্টাম

(3) হাইণ্ড ব্রেন-এর প্রধান তিনটে ভাগ হলো :

- (i) পন্স্
- (ii) মেডুলা অবলংগাটা
- (iii) সেরিবেলাম।

(1) (i) সেরিব্রাম (Cerebrum) বা গুরুমস্তিষ্ক :

মস্তিষ্ক বা ব্রেনের প্রধান অংশ হলো সেরিব্রাম। ইহা দুটো হেমিস্ফিয়ার দ্বারা গঠিত—তাদেরকে বলে সেরিব্রাল হেমিস্ফিয়ার। এই দুটো সেরিব্রাল হেমিস্ফিয়ার যুক্ত থাকে করপাস ক্যালোসামের দ্বারা।

এই সেরিব্রাম বিভিন্ন লোবে বিভক্ত। যেমন :

(A) ফ্রন্টাল লোব

সংখ্যা—এক।

কাজ—ব্যক্তিত্ব বিকাশ, কথা বলার শক্তি সংক্রান্ত।

(B) প্যারাইটাল লোব

সংখ্যা—দুই।

কাজ—ব্যথা, স্পর্শ, তাপমাত্রা সংক্রান্ত।

(C) টেম্পোরাল লোব

সংখ্যা—দুই।

কাজ—শ্রবণ শক্তি সংক্রান্ত।

(D) অক্সিপিটাল লোব

সংখ্যা—এক।

কাজ—দৃষ্টিশক্তি সংক্রান্ত।

(1) (ii) থ্যালামাস

ইহা সেরিব্রামের নীচে অবস্থিত।

কাজ : ইহা রাগ, লজ্জা, ব্যথা বা দুঃখ, চাপ, তাপমাত্রা ইত্যাদি নিয়ন্ত্রিত করে।

(1) (iii) হাইপোথ্যালামাস :

ইহা থ্যালামাসের নীচে অবস্থিত।

কাজ : ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ঘুম, শ্বাসপ্রশ্বাসের হার ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করে।

(2) মিড-ব্রেন (মধ্য-মস্তিষ্ক) (Mid Brain) :

ইহা ফোর-ব্রেন এবং পন্স (অর্থাৎ হাইন্ড ব্রেন) এর মধ্যস্থলে অবস্থিত।

কাজ : ইহা দৃষ্টি শক্তি এবং শ্রবণ শক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে।

(3) (i) পন্স (Pons)

লঘু মস্তিষ্ক বা সেরিবেলামের সামনে এবং নীচে ইহা অবস্থিত।

কাজ : ইহা ব্রেনের বিভিন্ন অংশের সঙ্গে সংযোগ রক্ষা করেছে।

(3) (ii) মেডুলা-অবলংগাটা বা সুষুন্না শীর্ষক

ইহা পন্স-এর নিম্নভাগ থেকে মেরুমজ্জা বা স্পাইনাল কর্ডের উপরিভাগে পর্যন্ত বিস্তৃত।

কাজ : ইহা ঘাম নিঃসরণের হার, হার্ট-রেট এবং স্বাভাবিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

(3) (iii) সেরিবেলাম (Cerebellum) বা লঘুমস্তিষ্ক

সেরিব্রামের নীচে এবং একদম পেছনে ইহা অবস্থিত।

কাজ : ইহা দেহের ভারসাম্য বা বডি-ব্যালান্স নিয়ন্ত্রণ করে।

স্পাইনাল কর্ড বা মেরুমজ্জা

স্পাইনাল কর্ড হলো সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেমের কডাল-পার্ট বা লেজ মতো অংশ। স্নায়ুকোষ ও স্নায়ুতন্তুবুজ্জ, মেনিনজেস দ্বারা আবৃত, লেজের মতো যে অংশটি মেরুদণ্ডের ভেতরের ভার্টিব্রাল ক্যানালের ভিতর দিয়ে নীচের দিকে ১ম লাম্বার ভার্টিব্রার নীচে অংশ পর্যন্ত বরাবর নেমে আসে এবং দেহের বিভিন্ন অংশের সঙ্গে মস্তিষ্কে স্নায়ুর মাধ্যমে সংযুক্ত রাখে—তাকে বলে স্পাইনাল কর্ড বা মেরুমজ্জা। ইহা সামনে-পিছনে (অ্যান্টারো-পোস্টেরিয়ারলি) চ্যাপ্টা চোঙাকৃতি—যার বাইরেটা শ্বেত পদার্থ এবং ভেতরটা ধূসর পদার্থ যুক্ত।

অবস্থান : স্পাইনাল কর্ডের অবস্থান—১ম সার্ভাইক্যাল ভার্টিব্রার উপরের অংশে মেডুলা অবলংগাটা থেকে শুরু করে নীচের দিকে ১ম এবং ২য় লাম্বার ভার্টিব্রার মাঝখানে ডিস্ক পর্যন্ত বিস্তৃত।

দৈর্ঘ্য : প্রায় পঁয়তাল্লিশ সেন্টিমিটার বা আঠারো ইঞ্চি লম্বা—যেখানে ঐ মানুষটার উচ্চতা প্রায় ৬ ফুট হবে।

কাজ : (i) ব্রেন ও শরীরের সমস্ত অঙ্গের সঙ্গে সংযোগ রক্ষা করে।

(ii) রিফ্লেক্স অ্যাক্সন বা প্রতিবর্ত ক্রিয়ার নিয়ন্ত্রণ করা।

(খ) পেরিফেরাল নার্ভাস সিস্টেম বা প্রান্তীয় স্নায়ুতন্ত্র : পেরিফেরাল নার্ভাস সিস্টেম গঠিত দুইভাগে :

(I) ১২ জোড়া ক্রেনিয়াল নার্ভস বা করোটির স্নায়ু—এরা যুক্ত ব্রেন বা মস্তিষ্কের সঙ্গে।

(II) ৩১ জোড়া স্পাইনাল নার্ভস বা সুখুমীয় স্নায়ু—এরা যুক্ত স্পাইনাল কর্ডের সঙ্গে।

(খ) (I) ১২ জোড়া ক্রেনিয়াল নার্ভস :

(1) প্রথম ক্রেনিয়াল নার্ভ : অলফ্যাক্টরি।

কাজ : ঘ্রাণ।

(2) দ্বিতীয় ক্রেনিয়াল নার্ভ : অপটিক।

কাজ : দর্শন।

(3) তৃতীয় ক্রেনিয়াল নার্ভ : অকিউলোমোটর।

কাজ : অক্ষি গোলকের সঞ্চালন।

(4) চতুর্থ ক্রেনিয়াল নার্ভ : ট্রক্লিয়ার।

কাজ : চক্ষুগোলকের সঞ্চালন।

(5) পঞ্চম ক্রেনিয়াল নার্ভ : ট্রাইজেমিনাল।

কাজ : উর্ধ্ব ও নিম্ন ওষ্ঠের, চোয়ালের সঞ্চালনা, চিবানো।

(6) ষষ্ঠ ক্রেনিয়াল নার্ভ : অ্যাবডুসেন্ট।

কাজ : চক্ষুগোলকের সঞ্চালনা।

(7) সপ্তম ক্রেনিয়াল নার্ভ : ফেসিয়াল।

কাজ : স্বাদগ্রহণ এবং মুখবিবরের সঞ্চালন।

(8) অষ্টম ক্রেনিয়াল নার্ভ : অডিটরী বা ভেস্টিবিউলো কক্লিয়ার।

কাজ : শ্রবণ এবং শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখা।

(9) নবম ক্রেনিয়াল নার্ভ : গ্লসোফ্যারেনজিয়াল।

কাজ : স্বাদগ্রহণ এবং জিহ্বার সঞ্চালন।

(10) দশম ক্রেনিয়াল নার্ভ : ভেগাস

কাজ : স্বর, হৃদস্পন্দন, পাকস্থলী ও ফুসফুসের সংকোচন-প্রসারণ।

(11) একাদশ ক্রেনিয়াল নার্ভ : স্পাইনাল এক্সেসরী

কাজ : মস্তক ও স্নায়ুর সঞ্চালন।

(2) দ্বাদশ ফ্রেনিয়াল নার্ভ : হাইপোগ্লসাল

কাজ : জিহ্বার সঞ্চালন।

(খ) (II) ৩১ জোড়া স্পাইনাল নার্ভস :

স্নায়ুর নাম	সংখ্যা	অবস্থান
সার্ভাইক্যাল	৮-জোড়া	গ্রীবাদেশ
থোরাসিক	১২-জোড়া	বক্ষদেশ
লাম্বার	৫-জোড়া	কটিদেশ
স্যাক্রাল	৫-জোড়া	শ্রোণীদেশ
কক্সিজিয়াল	১-জোড়া	পুচ্ছদেশ

মোট ৩১-জোড়া স্পাইনাল নার্ভস।

(গ) অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেম :

অটোনমিক অর্থাৎ অন্য কিছু সাহায্য ছাড়াই যারা নিজের ইচ্ছেমতো চলে বা ক্রিয়া করে। এইজন্য এই নার্ভাস সিস্টেমকে ইনভলান্টারী নার্ভাস সিস্টেমও বলে। এই অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেম দুইভাগে বিভক্ত—

(i) সিমপ্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেম বা সমবেদী স্নায়ুতন্ত্র এবং

(ii) প্যারাসিমপ্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেম বা উপসমবেদী স্নায়ুতন্ত্র।

(গ) (i) সিমপ্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেম (থোরাকো-লাম্বার আউটফ্লো)

ইহারা এক ধরনের নার্ভ দ্বারা স্পাইনাল কর্ডের ধার দিয়ে থোরাসিক-লাম্বার অঞ্চল থেকে এসে দেহের বিভিন্ন অংশের রক্তবহনালী, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, অন্ত্র, যৌনযন্ত্রাদি, লিভার, প্লীহা, প্যানক্রিয়াস, কিডনী, ধর্মগ্রন্থি, লালগন্থি প্রভৃতিতে স্নায়ু সরবরাহ করে ঐ সব যন্ত্রের ক্রিয়াকে কার্যকরী করায় সাহায্য করে।

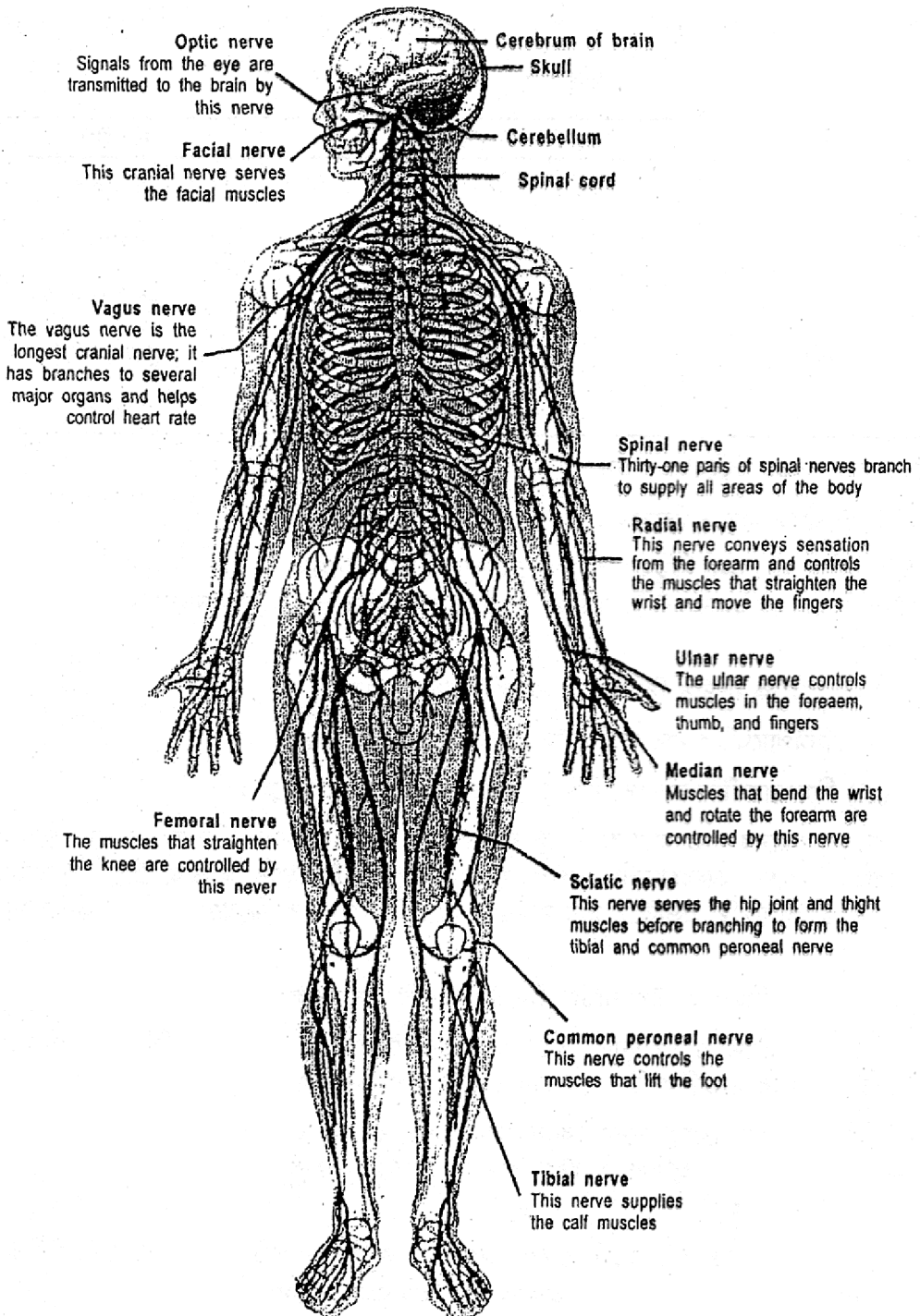
(গ) (ii) প্যারাসিমপ্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেম (ফ্রেনিও স্যাক্রাল আউটফ্লো)

যে-সব স্নায়ু মস্তিষ্ক ও স্পাইনাল কর্ড থেকে বেরিয়ে দেহের অভ্যন্তরস্থ বিভিন্ন যন্ত্রাদি, গ্ল্যাণ্ড, রক্তবাহিনী প্রভৃতির স্বাভাবিক ক্রিয়া পরিচালনা করে—তাদের বোঝায়।

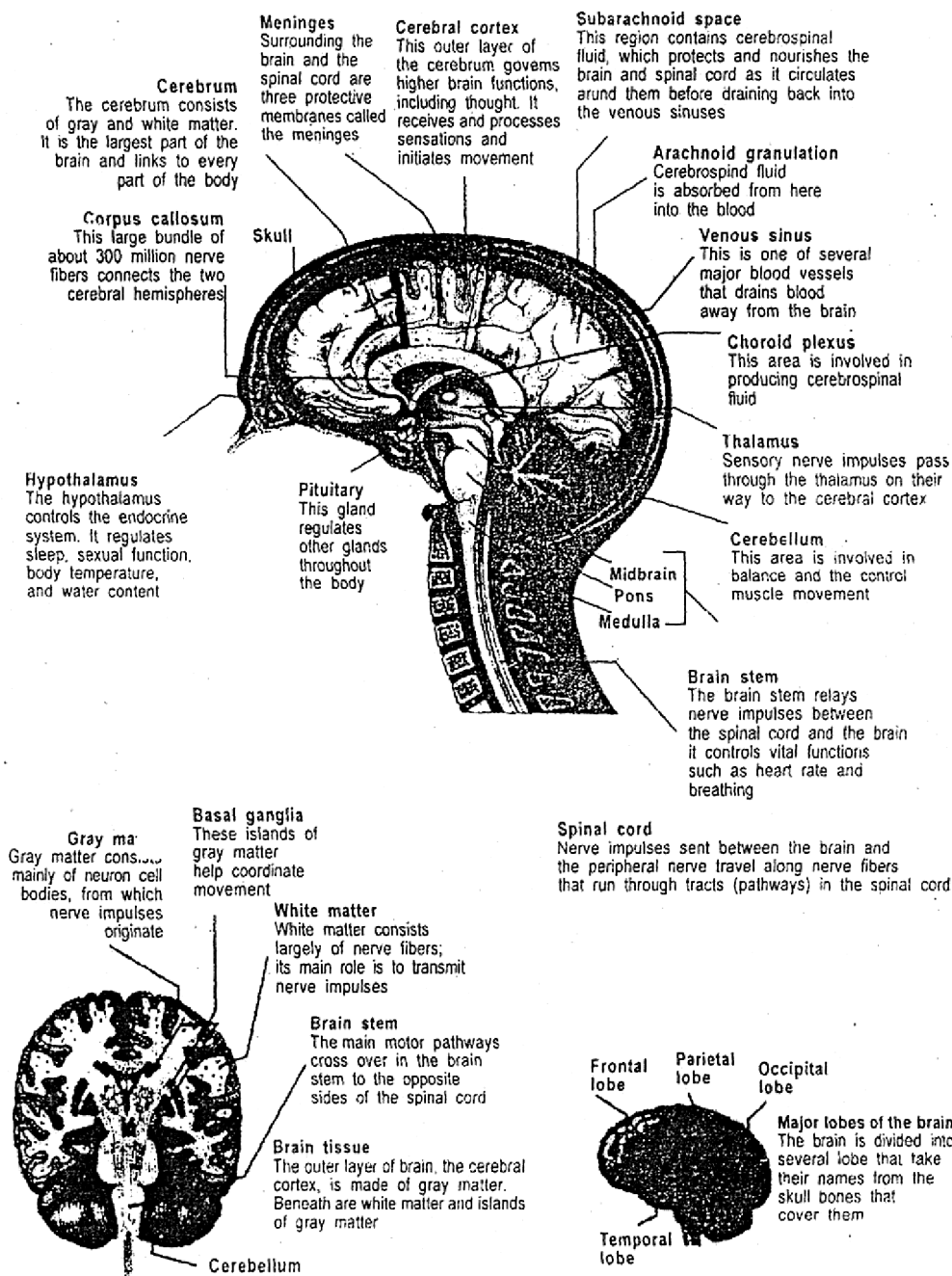
মধ্য মস্তিষ্ক ও পনুস থেকে এদের এক অংশ উঠে ৩য়, ৭ম, ৯ম এবং ১০ম ফ্রেনিয়াল স্নায়ুর মাধ্যমে চোখ, নাক, পাকস্থলী, অন্ত্র, হৃৎপিণ্ড প্রভৃতিতে ছড়ানো রয়েছে এবং অপর অংশে বস্তুপ্রদেহ এবং জনন যন্ত্রের কাজ সম্পন্ন করে।

বিঃ দ্রঃ চোখ, হৃৎপিণ্ড, অন্ত্র প্রভৃতি দেহের অনেক অঙ্গে সিমপ্যাথেটিক ও প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ু একইসঙ্গে বিপরীত কাজ করে ঐ সকল অঙ্গকে স্বাভাবিক অবস্থায় রাখে।

NERVOUR SYSTEM



BRAIN, SPINAL CORD & NERVES



(G) Endocrine System (এণ্ডোক্রাইন সিস্টেম)

Endocrine System কথার অর্থ অন্তঃক্ষরাগ্রন্থি। যা থেকে হরমোন নিঃসৃত হয়। হরমোনগুলি অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি থেকে নির্গত হয়ে রক্তে মেশে এবং তারপর তা ক্রিয়া করে। আমাদের শরীরে আটটি অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি আছে। সেগুলি হল—

- (1) পিটুইটারী
- (2) থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড
- (3) প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড
- (4) অ্যাড্রিনাল (সুপ্রা রেনাল) গ্ল্যাণ্ড
- (5) প্যানক্রিয়াস (অগ্ন্যাশয়)
- (6) গোনাড
- (7) থাইমাস
- (8) পিনীয়াল গ্ল্যাণ্ড।

(I) পিটুইটারী

অবস্থান : পিটুইটারী গ্ল্যাণ্ড অবস্থান করছে করোটির স্ফেনয়েড অস্থির সেলাটারসিকা নামক অংশে।

শ্রেণীবিভাগ এবং কাজ : পিটুইটারীকে আমরা তিনভাগে ভাগ করি—

- (I) অগ্র পিটুইটারী
- (II) মধ্য পিটুইটারী এবং
- (III) পশ্চাৎ পিটুইটারী।

(I) অগ্র পিটুইটারী : এর থেকে বেরোনো হরমোনগুলি এবং তাদের কাজ—

(a) STH বা সোমোটোট্রপিক হরমোন—এই হরমোন ক্ষরণ কম হলে ডোয়ার্ফিজম বা বামনত্ব এবং ক্ষরণ বেশী হলে জাইগ্যানটিজম এবং অ্যাক্রোমেগালী রোগ হয়। এর প্রভাবে হাইপারগ্লাইসিমিয়া এবং গ্লাইকোসুরিয়া রোগ হয়।

(b) ACTH বা অ্যাড্রিনো কর্টিকোট্রপিক হরমোন—এই হরমোনের অধিক ক্ষরণে Cushing Syndrome রোগ দেখা যায়। এর লক্ষণগুলি হল—মুখ, গ্রীবা এবং পাছায় চর্বি জমা, পলিসাইথিমিয়া হয়, উচ্চ রক্তচাপ হয়, হাত-পা মুখমণ্ডলের চামড়া কালচে হয়, চুলের অতিরিক্ত বৃদ্ধি হয়।

হাইপারগ্লাইসিমিয়া এবং গ্লাইকোসুরিয়া রোগ হয়।

(c) TSH বা থাইরয়েড স্টিমুলেটিং হরমোন—এর ক্ষরণ বেড়ে গিয়ে গ্রেভ ডিজিজ (Grave's disease) বা গয়টার (Goitre) হয়। ক্ষরণ কম হলে শিশুদের Cretinism এবং বড়দের Myxoedema রোগ হয়।

(d) GTH বা গোনাদোট্রপিক হরমোন—এর অন্তর্গত চারপ্রকার হরমোন আছে। যেমন—

(i) FSH বা ফলিফল্ স্টিমুলেটিং হরমোন—জরায়ু থেকে oestrogen নিঃসরণে সাহায্য করে।

(ii) LS বা লিউটিনাইজিং হরমোন—জরায়ু থেকে Progesterone নিঃসরণে সাহায্য করে।

(iii) ICSH বা ইন্টারস্টিটিয়াল সেল স্টিমুলেটিং হরমোন—এটি শুক্রাশয় থেকে Testosterone হরমোন নিঃসরণে সাহায্য করে।

(iv) LTH বা লিউটোট্রপিক হরমোন—এটি মাতৃদেহে Breast Milk ক্ষরণে সাহায্য করে।

(II) *মধ্য পিটুইটারী* : এখান থেকে MSH বা মেলানোসাইট স্টিমুলেটিং হরমোন বেরোয়। এই হরমোনের অভাবে শ্বেতী হয়।

(III) *পশ্চাৎ পিটুইটারী* : এর থেকে বেরোন হরমোনগুলি এবং তাদের কাজ—

(a) ভেসোপ্রেসিন বা ADH (অ্যান্টি ডাই ইউরেটিক হরমোন)—এই হরমোনের প্রভাবে রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়।

(b) অক্সিটোসিন—এই হরমোন অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় জরায়ুর বহির্নিগমনে সাহায্য করে।

(2) থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড

থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড অবস্থান করছে গলার নীচের দিকে ট্রাকিয়ার সামনে। এর দুটি খণ্ড আছে, সেগুলি ট্রাকিয়ার দুপাশে অবস্থান করে এবং ইসথমাস দ্বারা যুক্ত থাকে।

থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড থেকে ট্রাই-আয়োডো থাইরোনিন (T_3) এবং টেট্রাআয়োডো থাইরোনিন (T_4) নামক দুটি হরমোন বেরোয় যা থাইরয়েড স্টিমুলেটিং হরমোন (TSH) দ্বারা পরিচালিত হয়।

যদি T_3 , T_4 বেশী এবং TSH কম বেরোয় তবে হাইপারথাইরয়েডিজম্ রোগ হয়। যদি T_3 , T_4 কম এবং TSH বেশী বেরোয় তবে হাইপোথাইরয়েডিজম্ রোগ হয়।

(3) প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড

এটি হল সংখ্যায় চারটি। এরা অবস্থান করে থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ডের পিছন দিকে।

এই প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড থেকে প্যারাথাইরয়েড হরমোন বেরোয়। এই হরমোন বেশী বেরোলে Osteitis Fiterosa এবং কম বেরোলে hypocalcaemia হয়।

(4) Adrenal বা Suprarenal Gland

(অ্যাড্রিনাল বা সুপ্রারেনাল গ্ল্যাণ্ড)

এই Adrenal gland হলো সংখ্যায় দুটো। প্রতিটা থাকে kidney এর উপর। এই Adrenal gland-এর ভিতর দিককে বলে Medulla এবং বাইরের দিককে বলে Cortex। Adrenal cortex থেকে Mineralocorticoid, Glucocorticoid & Sex steroid hormone বেরোয়। Mineralocorticoid এর কাজ হলো দেহে সোডিয়াম এবং পটাসিয়ামের level নিয়ন্ত্রণ করা। Glucocorticoid-এর কাজ হলো গ্লাইকোজেন সংশ্লেষ করা, প্রোটিনকে অ্যামাইনো অ্যাসিডে ভাঙা, ইণ্ডসিনোফিল এবং লিম্ফোসাইটের পরিমাণকে কমানো।

Sex steroid হলো ছেলেদের অ্যানড্রোজেন এবং মেয়েদের ইস্ট্রোজেন। এরা তৈরী হয় TESTES এবং ovary থেকে। এরা sex development-এ সাহায্য করে।

Adrenal Medulla থেকে Adrenaline এবং Non-adrenaline নামক দুটি হরমোন বেরোয়, যাদের কাজ হলো R.B.C. তৈরী করা। pupil-কে dilate করা, রক্তচাপ বৃদ্ধি করা ইত্যাদি। Adrenal cortex কম কাজ করলে Addison's disease এবং বেশী কাজ করলে cushing syndrome রোগ হয়।

Adrenal Medulla বেশী কাজ করলে Pheochromocytoma নামক রোগ হয়।

(5) Pancreas

(প্যানক্রিয়াস)

Pancreas অবস্থান করে পেটের পিছন দিকে abdominal aorta-র সামনে।

Pancreas-এর মধ্যে অবস্থিত Islets of Langerhans-এর β কোষ থেকে Insulin হরমোন এবং α কোষ থেকে Glucagon হরমোন বেরোয়। Insulin হরমোন রক্তে glucose-এর পরিমাণ কমায় এবং Glucagon হরমোন রক্তে Glucose-এর পরিমাণ বাড়ায়। যদি Insulin হরমোন কম বেরোয় তবে Diabetes mellitus নামক রোগ হয়।

(6) Sex gland (GONAD)

[সেক্স গ্ল্যাণ্ড (গোনাড)]

Sex glandগুলি হলো মেয়েদের ক্ষেত্রে ovary এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে testes.

Ovary থেকে oestrogen & progesteron হরমোন বেরোয় যা মাসিক regulate করতে, secondary sexual character develop করতে সাহায্য করে। Testes থেকে Androgen হরমোন বেরোয় যা Penis develop করতে, sperm তৈরী করতে সাহায্য করে।

(7) Thymus

(থাইমাস)

এটি বুকের মধ্যে ট্রাকিয়ার সামনে থাকে। এটি sternum-এর পিছনে থাকে। জন্মের সময় এর size বড় থাকে। তারপর puberty-এর পর থেকে এটির size ছোট হতে থাকে। এটি Lymphocyte তৈরী করতে সাহায্য করে।

(8) Pineal Gland or Pineal Body

(পিনিয়াল গ্ল্যান্ড অর্ পিনিয়াল বডি)

এটি খুব ছোট আকারের, যেটি brain-এ থাকে। এটি 10mm লম্বা। এটির সঠিক কাজ এখনো জানা যায়নি।

পত্র - ২

MODULE - II

যোগ-ভূমিকা

[Yoga Introduction]

- (1) Definition and Types of Yoga**
- (2) The Utility of Practice of Yoga**
- (3) Difference Between Yogic & Physical Exercises**
- (4) Astanga Yoga**
- (5) Philosophy of Yoga and its Utility**

(1) Definition & Types of Yoga (যোগ কী ও কয় প্রকার)

Definition of Yoga (যোগ কাকে বলে?)

‘যোগ’ শব্দটি সংস্কৃত ‘যুজ্’ ধাতুর থেকে উৎপত্তি—যার অর্থ ‘যুক্ত করা’ বা ‘যুক্ত হওয়া’। কোনো কিছুর সাথে কোনো কিছু যুক্ত হওয়াকে বলেছে ‘যোগ’ সংক্ষেপে ‘সংযুক্তি’। বিভিন্ন মুনি-ঋষিদের মতানুসারে “জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার মিলনই হচ্ছে যোগ”। যে শক্তি সমস্ত বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড সৃষ্টি করছে—তাকে বলে ‘পরমাত্মা’। ‘জীবাত্মা’ হলো ‘পরমাত্মার’ একটা অংশ।

পতঞ্জল যোগ দর্শনে ‘যোগ’ কথার সংজ্ঞা দেওয়া হয়েছে এইভাবে “যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিরোধঃ”। অর্থাৎ, চিত্তবৃত্তি নিবৃত্ত করতে পারাকেই বলেছে যোগ। অর্থাৎ, চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হয়ে মন স্থির শান্ত হয়ে সমাধি অবস্থায় প্রাপ্ত হলে পরেই ‘যোগ’ হয়।

Types of Yoga (যোগের প্রকারভেদ)

‘যোগ’ বা ‘যোগদর্শন’ নানা ভাগে বিভক্ত; যথা—

- (1) কর্মযোগ (Karma Yoga)
- (2) ভক্তিযোগ (Bhakti Yoga)
- (3) জ্ঞানযোগ (Gyana Yoga)
- (4) রাজযোগ (Raja Yoga)
- (5) হঠযোগ (Hatha Yoga)
- (6) মন্ত্রযোগ (Mantra Yoga)
- (7) লয়যোগ (Laya Yoga)
- (8) ক্রিয়াযোগ (Kriya Yoga)
- (9) কুণ্ডলিনী যোগ (Kundalini Yoga)
- (10) অষ্টাঙ্গ যোগ (Astanga Yoga)
- (11) ভাবযোগ (Bhava Yoga)
- (12) চক্রযোগ (Chakra Yoga)

—এই রকম নানানভাবে যোগ বা যোগদর্শনকে বিভক্ত করা যায়। এই সমস্ত যোগের বিভিন্ন ব্যাখ্যা আছে—যা আমাদের আলোচ্য কোর্সে ততটা দরকার নেই।

(2) The Utility of Practice of Yoga—যোগ অভ্যেসের উপকারিতা

নিয়মিত যোগাসন অভ্যেস করলে আমাদের নিম্নলিখিত দেহতন্ত্র বা বডি-সিস্টেমের কাজ করার ক্ষমতা বেড়ে গিয়ে, দেহের রোগজীবাণু ধ্বংস করতে সাহায্য করে এবং দেহের রোগ প্রতিরোধক শক্তি বাড়িয়ে দিয়ে বাইরের রোগজীবাণুর হাত থেকে দেহকে সুরক্ষিত করতে সাহায্য করে। এই দেহতন্ত্রগুলো সংক্ষেপে হলো গিয়ে :

(১) শ্বসনতন্ত্র : যোগাসন-যোগিক ব্রিদিং-এর অভ্যেসের দ্বারা শ্বসনতন্ত্র বা রেস্পিরেটরী সিস্টেমের কার্যকারিতা বাড়িয়ে অ্যাস্মা, ব্রঙ্কাইটিস, সিওপিডি, টনসিলাইটিস, টনসিলাইটিস, সাইনুসাইটিস ইত্যাদি রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং ঐ সময় রোগের প্রতিরোধের শক্তিও বাড়ানো যায়। আসলে যৌগিক আসন-ব্যায়াম-প্রাণায়াম অভ্যেস করলে পর আমাদের ফুসফুসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বা বায়ুধারকত্ব অনেক বেড়ে যায়। গভীরতম শ্বাসগ্রহণের বা প্রশ্বাসক্রিয়ার পর যে পরিমাণ বায়ুকে বলপ্রযুক্ত শ্বাসত্যাগ বা নিঃশ্বাসক্রিয়ার মাধ্যমে ফুসফুস থেকে বের করা সম্ভব পর হয়—তাকেই ভাইটাল ক্যাপাসিটি অফ ল্যাংস বলা হয়।

(২) পরিপাকতন্ত্র (Digestive System with Metabolism) : যে পদ্ধতিতে দেহের বিভিন্ন যন্ত্র খাদ্যগ্রহণ থেকে শুরু করে তার পরিপাকক্রিয়া সম্পন্ন করে অসারপদার্থকে মলরূপে দেহ থেকে বের করে দেয়—তাকেই পরিপাকতন্ত্র বা ডাইজেসটিভ সিস্টেম বলে।

মেটাবলিজম : দেহে উত্তাপ ও শক্তি সৃষ্টির জন্য শ্বাসক্রিয়া, পরিপাক ও শোষণক্রিয়া, হৃৎপিণ্ড ও রক্তসঞ্চালন প্রভৃতির মাধ্যমে যে বিভিন্ন ধরনের জৈবক্রিয়া ঘটে চলে—তাকেই মেটাবলিজম বলে।

এখন একই খাবার খেয়ে কেউ সেটা সহজেই হজম করে ফেলছে—আবার কেউ সেটা ঠিকমতন হজম করতে পারছে না। কিন্তু, খাদ্য হজম করতে গেলে ডাইজেসটিভ সিস্টেমের অনেকগুলো অঙ্গ এবং বিভিন্ন দেহযন্ত্র একসাথে কাজ করে। তাই কোনো একটা যন্ত্র অকেজো হয়ে পড়লে সমস্ত শরীর আন্তে আন্তে খারাপ হয়ে যায়। কিন্তু এই সমস্ত সুস্থ রাখতে বিবিধ প্রাণায়াম, আসন, মুদ্রা অভ্যেস করা যায়। অন্য কোনো ব্যায়াম দ্বারা দেহের ভেতরের সব যন্ত্র সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখা সম্ভব নয়।

(৩) রক্ত সংবহনতন্ত্র (Blood Circulatory System) : হৃৎপিণ্ডের সারাক্ষণ পাম্পিং-এর জন্য যে প্রকারে রক্ত বিভিন্ন বড়ো-ছোটো ধমনী (আর্টারী) ও কৌশিক নালীর ভেতর দিয়ে গিয়ে কৈশিক জালেতে (ক্যাপিলারী) পৌঁছে অক্সিজেন ও খাদ্যের সারাংশ সরবরাহ করে শরীরের বিভিন্ন কোষে এবং ঐ সমস্ত কোষ থেকে কার্বন ডাই-অক্সাইড ও অন্যান্য দূষিত পদার্থ সংগ্রহ করে—ছোটো, মাঝারি ও বড়ো শিরার (ভেইন) মাধ্যমে হাটে ফেরত আসে—ও আবার হাট থেকে রক্ত ফুসফুসে পৌঁছে শোধিত হয়ে পুনরায় হাটে শোধিত রক্ত ফিরে আসে—তাকে বলে রক্ত সংবহনতন্ত্র বা ব্লাড সারকুলেটরী সিস্টেম।

হৃৎযন্ত্র (হাট), রক্ত (ব্লাড), ধমনী (আর্টারী), শিরা (ভেইন), জালকশ্রেণী (ক্যাপিলারী), লসিকানালী (লিম্ফ্যাটিকস)—এই সবকিছু রক্তসংবহন তন্ত্রের অন্তর্গত।

কার্ডিও-ভাসকুলার সিস্টেম : হার্ট ও তার সঙ্গে যুক্ত রক্তবহনালীগুলোর সাহায্যে দেহের বিভিন্ন অংশে পুষ্টি ও অক্সিজেন সরবরাহ করা এবং রক্তের মাধ্যমে দেহের বিভিন্ন বর্জ্য পদার্থ দেহ থেকে বের করে দেবার প্রক্রিয়ার নাম কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম।

রক্তসংহবন তন্ত্রের কাজ :

- (i) খাদ্যের সারাংশ বিভিন্ন কোষে পৌঁছানো।
- (ii) ফুসফুসে কার্বন ডাই-অক্সাইড ও অন্যান্য বিষাক্ত জলীয় বাষ্প পৌঁছে দেওয়া।
- (iii) ইউরিয়া, ইউরিক অ্যাসিড, ক্রিয়েটিনিন ইত্যাদি নাইট্রোজেন ঘটিত পদার্থ কিডনীতে প্রেরণ করা।
- (iv) হরমোন বিভিন্ন কোষে পরিচালনা করা।
- (v) রোগ-জীবাণুর হাত থেকে দেহকে রক্ষা করা।
- (vi) দেহের তাপমাত্রা ঠিকভাবে রক্ষা করা।
- (vii) রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করা।
- (viii) দেহের মধ্যে অ্যাসিড-ক্ষারের সাম্যাবস্থা বজায় রাখা।
- (ix) দেহের রক্তচাপ ঠিক রাখা—যাতে শরীর সুস্থ থাকে।

শরীর সুস্থ রাখতে এতসব কাজ রক্তকে করতে গেলে—রক্ত সংবহনতন্ত্রের বিভিন্ন যন্ত্রপাতি ঠিকভাবে রাখতে হবে এবং তা করতে গেলে অবশ্যই নিয়মিত ভাবে যোগাসন-প্রাণায়াম-মুদ্রা-যোগব্যায়াম ইত্যাদি ঠিক ঠিকভাবে অভ্যাস করতে হবে।

(৪) অস্থিতন্ত্র (Skeletal System) :

হাড় (Bone) : খুব ঘন, নিবন্ধ ও শক্ত এক প্রকার কানেক্টিভ টিস্যু বা যোগকলা দ্বারা সৃষ্টি যে শক্ত পদার্থ দেহের কাঠামো বা স্কেলিটাল সৃষ্টি করে, যা প্রধানতঃ ক্যালসিয়াম দ্বারা তৈরী, আমাদের শরীরকে শক্তি যোগায় ও বাইরের আঘাত থেকে রক্ষা করে—তাকে বলে হাড় বা ‘বোন’।

আমাদের শরীরের কাঠামো ২০৬টি অস্থি বা হাড়ের সাহায্যে তৈরী। এই কাঠামোর জন্যই আমরা দাঁড়াতে, চলাফেরা, ওঠাবসা করতে পারি। এই কাঠামো আভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহকে ধরে রাখতে ও বাইরের আঘাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। অস্থির মধ্যে মজ্জা বা বোন ম্যারো নামে যে রক্ত পদার্থ থাকে—তা দেহের লোহিত কণিকা তৈরী করে। মানবদেহের এই ২০৬টি হাড় সমন্বিত স্কেলিটালকে প্রধানতঃ দুই ভাগে ভাগ করা যায়।

প্রথম হলো এন্ড্রিয়াল স্কেলিটাল—যার সংখ্যা হলো ৮০ এবং দ্বিতীয়টি হলো অ্যাপেন্ডিকুলার স্কেলিটাল যার সংখ্যা হলো ১২৬।

এখন মানুষের শরীরের অস্থিগুলো জয়েন্ট বা সন্ধির মাধ্যমে যুক্ত থাকে এবং ঐ অস্থিগুলো নড়াচড়ার জন্য মাসল বা পেশী যুক্ত থাকে। এরমধ্যে ঐচ্ছিক পেশীর দ্বারা খুশিমতো অঙ্গগুলো বিভিন্ন দিকে ঘোরাতে পারি। সুতরাং, এই সমস্ত জয়েন্টগুলোকে নমনীয় রাখতে দরকার নিয়মিত যোগাসন-প্রাণায়াম-মুদ্রা—যোগব্যায়ামের অভ্যেস।

(৫) পেশীতন্ত্র বা মাসকুলার সিস্টেম : মানবদেহে পেশীগুলোকে ভাগ করা যায় তিনভাগে—

(ক) ঐচ্ছিক পেশী বা ভলান্টারি মাসল : এই পেশীগুলোর এক বা উভয়প্রান্ত হাড়ের সঙ্গে যুক্ত থাকে। এই পেশীগুলোতে ফিকে ও গাঢ় রঙের ডোরা কাটা থাকে। তাই এই জাতীয় পেশীগুলোকে ডোরাকাটা পেশী বা স্ট্রায়েটেড মাসল্‌স্‌ বলে।

(খ) অনৈচ্ছিক পেশী বা ইনভলান্টারি মাসল : এই পেশীগুলো আমাদের ইচ্ছা বা অনিচ্ছার উপর নির্ভর না করে, দেহের ভেতরে এক নাগাড়ে কাজ করে চলে। যেমন—খাদ্যনালী, পাকস্থলী ও অস্ত্রের পেশীগুলো। এই পেশীগুলোতে কোনো রেখা বা ডোরাকাটা থাকে না, বরং মসৃণ হয়, তাই এগুলোকে রেখা বিহীন পেশী বা নন-স্ট্রায়েটেড স্মুথ মাসল্‌স্‌ বলে।

(গ) হৃদপেশী বা কার্ডিয়াক মাসল : হৃৎপিণ্ডের পেশীর সংকোচন-প্রসারণ আমাদের ইচ্ছাধীন নয় অর্থাৎ ইনভলান্টারি মাসেলের মতো। কিন্তু এই পেশীর গঠন স্ট্রায়েটেড মাসেল-এর মতন আঁশযুক্ত। এই মাসল একবার সংকুচিত হবার পর সাথে সাথেই শিথিল হয়। এই সমস্ত কারণে হৃদপেশীকে মিশ্রিত পেশী বা মিস্‌ড মাসল্‌ বলা হয়।

সাইজ বা আকার অনুযায়ী পেশীগুলোকে তিনভাগে ভাগ করা যায়—

(ক) লম্বা পেশী—যেমন হাতে-পায়ে পেশীগুলো।

(খ) চওড়া পেশী—যেমন পিঠ, পেট, কোমর, পাছার পেশীগুলো।

(গ) ছোটো পেশী—রিবস্‌-এর ইন্টার ও কোস্টাল মাসল্‌স্‌ ইত্যাদি।

পেশীগুলোর যে প্রান্ত উৎপত্তিহীন ও কম নড়াচড়া করে—তাকে বলে ‘ওরিজিন’। এবং যে প্রান্তগুলো বেশী নড়াচড়া করে—তাকে বলে ইনসার্সান।

ডোরাকাটা পেশীগুলো একপ্রকার শক্ত সাদা ফিতের মতো জিনিস দিয়ে হাড়ের সঙ্গে যুক্ত থাকে—যাদেরকে টেন্ডন বলে। মানবদেহে পেশীগুলোতে—ফাইবার, কানেক্টিভ টিস্যু, ব্লাড-ভেসেল্‌স্‌ এবং নার্ভস আছে।

মানবদেহে পাঁচশ-র বেশী মাংসপেশী রয়েছে। পেশীর প্রধানগুণ সংকোচন-প্রসারণ ক্ষমতা—যা একমাত্র বজায় রাখা সম্ভব ঠিকমতন যোগাসন-প্রাণায়াম-মুদ্রা-যোগব্যায়াম অভ্যেস করলে।

(৬) রেচন-তন্ত্র (এক্সক্রিটরী সিস্টেম) : ঘাম, প্রস্রাব, মল—ইত্যাদি বর্জ্য পদার্থ দেহ থেকে বের করে দেবার ক্রিয়াকে বলে রেচন বা এক্সক্রিসন।

এখন ইউরিনারি সিস্টেমের মাধ্যমে দেহ থেকে ইউরিয়া, ইউরিক অ্যাসিড, ক্রিয়েটিনিন, খাতব-লবণ, দূষিত জল ইত্যাদি নাইট্রোজেন ঘটিত পদার্থগুলো শরীর থেকে বের হয়ে যায়।

খাতব-লবণ ও ইউরিয়াযুক্ত কিছু জল হৃকের ভেতর দিয়ে ঘামের আকারে বের হয়ে যায়, ফুসফুসদ্বয়ের মাধ্যমে কার্বন ডাই-অক্সাইড গ্যাস ও অন্যান্য বিবাক্ত বাষ্প বাইরে বেরিয়ে যায়।

খাদ্যদ্রব্যের গ্রহণীয় অংশ শরীরের বিভিন্ন অংশে পরিচালিত হবার পর অগ্রহণীয় অংশকে ‘মল’-রূপে বৃহদন্ত্র থেকে বের করে দেয়।

সুতরাং, দেহের ভিতর উৎপন্ন বিভিন্ন ক্ষতিকারক, বর্জ্য-পদার্থ বের করতে হলে—ইউরিনারি সিস্টেম, রেস্পিরেটরী সিস্টেম, ডাইজেসটিভ সিস্টেম—ইত্যাদি সুস্থ থাকা প্রয়োজন—যা একমাত্র যোগাসন-প্রাণায়াম-মুদ্রা-যোগব্যায়াম অভ্যাস করলে সম্ভব।

(৭) স্নায়ুতন্ত্র (নার্ভাস সিস্টেম) : মস্তিষ্ক (ব্রেন) ও স্পাইনাল কর্ডের মাধ্যমে সব ধরনের অনুভূতি গ্রহণ এবং দেহের বিভিন্ন অংশের স্বাভাবিক ক্রিয়ার জন্য সংবাদ প্রেরণ ইত্যাদি কাজের জন্য যে সমস্ত স্নায়ুযুক্ত—তাদের সবাইকে নিয়েই গঠিত যে তন্ত্র বা সিস্টেম—তাকেই বলে স্নায়ুতন্ত্র বা নার্ভাস সিস্টেম।

এই নার্ভাস সিস্টেম গঠিত দুইভাগে—(ক) সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম এবং (খ) পেরিফেরাল নার্ভাস সিস্টেম।

ব্রেন ও স্পাইনাল কর্ড নিয়ে গঠিত সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম।

ক্রেনিয়াল নার্ভাস, স্পাইনাল নার্ভাস এবং অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেমের অন্তর্গত সিমপ্যাথেটিক নার্ভাস ও প্যারাসিমপ্যাথেটিক নার্ভাস নিয়ে গঠিত পেরিফেরাল নার্ভাস সিস্টেম।

নার্ভাস সিস্টেমের এই বিশাল গঠনতন্ত্র ও কার্যকারিতা ঠিকভাবে বজায় রাখতে যোগাসন-যোগ-ব্যায়াম-প্রাণায়াম-মুদ্রা বিশেষভাবে অভ্যাস দরকার।

(৮) গ্রন্থিতন্ত্র বা গ্ল্যাণ্ডসিস্টেম : আমাদের দেহে বহু গ্রন্থি আছে। এই গ্রন্থি বা গ্ল্যাণ্ডগুলোর মধ্যে—

(i) কতকগুলো বহিঃক্ষরা বা বহিঃপ্রাণী বা নালিকায়ুক্ত গ্রন্থি বা ডাক্ট-গ্ল্যাণ্ডস্ বা এক্সোক্রিন গ্ল্যাণ্ডস যেমন—লালাপ্রাণী গ্রন্থি বা স্যালিভারী গ্ল্যাণ্ডস্, অশ্রুপ্রাণীগ্রন্থি, ঘর্মগ্রন্থি।

(ii) কতকগুলো অন্তঃক্ষরা বা অন্তঃপ্রাণী বা নালিকাবিহীন গ্রন্থি বা ডাক্টলেস গ্ল্যাণ্ড বা এণ্ডোক্রিন গ্ল্যাণ্ডস যেমন—পিটুইটারী, পিনিয়াল, থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড, থাইমাস, অ্যাড্রিনাল প্রভৃতি।

(iii) কতকগুলো এমন গ্রন্থি—যার এক অংশ নালীযুক্ত এবং অপর অংশ নালীহীন যেমন—অগ্ন্যাশয় বা প্যানক্রিয়াস।

এখন এণ্ডোক্রিন গ্ল্যাণ্ড বা অন্তঃপ্রাণী গ্রন্থির ক্ষরিত রসকে বলা হয় হরমোন। আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষায় পেশী ও স্নায়ুতন্ত্রের চেয়ে গ্রন্থির গুরুত্ব বেশী, বিশেষ করে অন্তঃপ্রাণী গ্রন্থির গুরুত্ব বেশী। এই অন্তঃপ্রাণী

গ্রন্থিগুলোর থেকে নিঃসৃত রস বা হরমোন রক্তের সঙ্গে সরাসরি মিশে গিয়ে রক্তের পুষ্টি হয় এবং সেই রক্ত দেহের অন্যান্য অঙ্গে পৌঁছে তাদের সুস্থ রাখে এবং অন্যান্য স্নায়ু গ্রন্থি সবল রাখে। এই হরমোনের বেশীরভাগ দেহে মেটাবলিজম (রাসায়নিক রূপান্তর), হৃৎযন্ত্রের, জননযন্ত্রের ইত্যাদি তন্ত্রকে নিয়ন্ত্রণ করে। তাই—অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলো ঠিকমতন রসক্ষরণ না করলে শরীর দুর্বল ও ব্যধিগ্রস্ত হয়ে অকালে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ে।

এদেরই প্রভাবে কেউ দীর্ঘ বা স্থূলকায় বা বিদ্বান বা বুদ্ধিমান বা তেজোদীপ্ত বা ক্ষীণকায় বা মুর্থ-হাবা-গোবা বা ভীক-কাপুরুষ বা সুন্দর-সুঠাম দেহের অধিকারী বা কুৎসিত-চিরক্লম্ব। হরমোন রক্তের সঙ্গে সরাসরি মিশে দেহ-মন গঠনের সঙ্গে সঙ্গে রোগপ্রতিরোধক শক্তি বাড়তে সরাসরি সাহায্য করে। এখন পৃথিবীতে বিশেষ করে মুদ্রা-প্রাণায়াম-যোগাসন-যোগব্যায়াম ছাড়া এমন কোনো ব্যায়াম আবিষ্কৃত হয়নি—যা দেহের এই অত্যাवশ্যক গ্রন্থিগুলোকে সুস্থ সবল রাখতে পারে।

(৯) মাসিক ঋতুরোগ এবং জননতন্ত্র বা রিপ্ৰোডাক্টিভ সিস্টেম : মাসিক ঋতুচক্র ঠিকভাবে চলা এবং সম্ভাবনসৃষ্টি—সব কিছুই হলো নালীবহীন গ্রন্থি বা এণ্ডোক্রিন গ্ল্যান্ডের থেকে নিঃসৃত হরমোনের ক্রিয়ার ফল। পিটুইটারী ও থাইরয়েড গ্রন্থির প্রভাবে ওভারী বা ডিম্বাশয় (নারীর যৌনগ্রন্থি বা গোনাড) সক্রিয় হয়ে ওঠে। বাদামের মতো আকৃতি বিশিষ্ট দুটো ওভারী মহিলাদের তলপেটের দুদিকে অবস্থিত। এদের থেকে নিঃসৃত হরমোন ইস্ট্রোজেন বা প্রোজেস্টেরন-এর প্রভাবে ঋতুর প্রকাশ, ঋতুচক্র, গর্ভসঞ্চারণ, যৌন গ্রন্থির ক্ষরণ, দেহের মেটাবলিজম প্রভৃতি সুনিয়ন্ত্রিত হয়। এখন ওভারী জরায়ু বা ইউটেরাসকে নিয়ন্ত্রণ করে। চোদ্দ দিনের মাথায় ওভারী থেকে ওভাম বেরিয়ে ফ্যালোপিয়ান টিউবের মুখে আসে এবং দু-তিন দিন পরে নষ্ট হয়ে যায়। এরপর আসে ‘উইপিং অফ দি ইউটেরাস’ বা মেনস্ (মেনস্ট্রুয়েসন) বা ঋতুস্রাব। প্রতিমাসে ২৮ দিন অন্তর ক্রমাগত চক্রাকারে ঋতুস্রাব হয়ে চলে। কিন্তু, বর্তমানে নারী সমাজের কাছে নানারকম গাইনিকলোজিক্যাল অসুবিধার মধ্যে একটা জ্বলন্ত অসুবিধা হচ্ছে—মেনস্ সংক্রান্ত অসুবিধা।

প্রথমেই ধরা যাক—প্রাইমারী অ্যামিনোরিয়া অর্থাৎ যেসব ক্ষেত্রে মহিলাদের মেনস্ একেবারেই শুরু হয়নি।

এরপর—সেকেন্ডারী অ্যামিনোরিয়া অর্থাৎ যেসব ক্ষেত্রে মহিলাদের মেনস্ শুরু হয়ে বন্ধ হয়ে গেছে।

তারপর বলা যায়—ওলিগো মেনোরিয়া অর্থাৎ যেসব ক্ষেত্রে মেনস্ পঁয়ত্রিশ দিনের চেয়ে বেশী ব্যবধানে হয়।

এরপর বলা যায়—হাইপো অ্যামিনোরিয়া অর্থাৎ যে-সব ক্ষেত্রে মেনস্-এর পরিমাণ এবং সময় দুটোই অল্প।

এই সমস্ত অসুবিধার কারণগুলো ফিজিওলজিক্যাল এবং প্যাথোলজিক্যাল—দুইভাগেই ভাগ করা যায়। প্যাথোলজিক্যাল কারণের মধ্যে যদি অ্যান্টেরিয়ার পিটুইটারী হরমোনের জন্য বা সেন্ট্রাল নার্ডাস সিস্টেমের জন্য অসুবিধা হয়—তবে সেই সমস্ত কারণগুলো যোগাসন-প্রাণায়াম-মুদ্রা-যোগব্যায়াম অভ্যেসের মাধ্যমে দূর হয়ে গেলেই—মহিলারা অ্যামিনোরিয়া, ওলিগোমেনোরিয়া বা হাইপোমেনোরিয়ার থেকে মুক্তি পেতে পারেন—যা অন্য কোন ব্যায়ামের দ্বারা সম্ভব নয়।

(1) Difference Between Yogic & Physical Exercises (যোগব্যায়াম এবং অন্যান্য শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য কী?)

- (ক) যোগব্যায়ামে অঙ্গসঞ্চালন বেশী হয় না। যদিও যোগাসনের ডায়নামিক ভঙ্গীকে বলে যোগব্যায়াম। কিন্তু, যোগাসন হলো স্থির এবং নির্দিষ্ট ভঙ্গীমা বা স্ট্যাটিক ভঙ্গীমা। সাধারণ অন্যান্য ব্যায়াম হলো ডায়নামিক, যেখানে অঙ্গসঞ্চালন অনেক বেশী।
- (খ) যোগব্যায়ামে অন্যান্য ইনস্ট্রুমেন্ট বা সহায়ক যন্ত্রের প্রয়োজন হয় না। বেশীরভাগ সাধারণ ব্যায়ামে সাধারণ যন্ত্রের প্রয়োজন হয়।
- (গ) যোগব্যায়ামের সাহায্যে শরীরের প্রতিটি অস্থি-সন্ধিহুলে এবং আভ্যন্তরীণ যন্ত্রাদিতে যেমন—ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড, পাকস্থলী, লিভার, কোলন, কিডনী প্রভৃতিতে রক্ত চলাচল ভালোভাবে হবার জন্য সেইসমস্ত আভ্যন্তরীণ যন্ত্রাদির প্রভূত উন্নতি হয়।
- অন্যান্য সাধারণ ব্যায়ামের বেশীরভাগ ক্ষেত্রে আভ্যন্তরীণ যন্ত্রাদির উন্নতি কম হয়।
- (ঘ) যোগব্যায়াম অভ্যেসের সময় শরীরের মুভমেন্ট খুব কম হয়, যার ফলে এনার্জি বা শারীরিক শক্তির ক্ষয় সামান্য হয়। ফলে শরীর সহজে ক্লান্ত হয় না। অন্যান্য শারীরিক ব্যায়ামে মুভমেন্ট বা নড়াচড়া বেশী হওয়ার জন্য এনার্জি বা শারীরিক শক্তিক্ষয় বেশী হয়।
- (ঙ) যোগব্যায়াম অভ্যেসের ফলে বিভিন্ন রোগ আরোগ্য হয়ে রোগপ্রতিরোধক শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। অন্যান্য শারীরিক ব্যায়ামে রোগের সাময়িক উপসম হয় এবং উপসমের ক্ষমতাও সীমিত।
- (চ) ন্যায়ুতন্ত্র বা নার্ভাস সিস্টেম দেহযন্ত্রকে পরিচালিত করে। এই সিস্টেম দেহের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ থেকে খবর মস্তিষ্ক ও সুষুম্নাকাণ্ডে পৌঁছে দেয়, আবার সেখান থেকে আদেশ বহন করে নিয়ে এসে দেহের প্রয়োজনীয় অঙ্গকে চালনা করে। দেহের কোনো অংশের ন্যায়ু যদি ঠিকমতন কাজ না করে, তবে সেই অঙ্গটি অসাড়া হয়ে বিকল হয়ে যেতে পারে। কিন্তু, যোগব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্যই হলো এই নার্ভাস সিস্টেমের কর্মক্ষমতা ঠিক রাখা। কিন্তু, আজ পর্যন্ত এমন কোনো শারীরিক ব্যায়ামের সৃষ্টি হয়নি—যা এই অত্যাব্যক ন্যায়ুকে সুষু রাখতে পারে।
- (ছ) রক্ত-সংবহনতন্ত্রের মাধ্যমে আমাদের দেহের সর্বত্র রক্ত চলাচল করে এবং রক্ত থেকে দেহকোষগুলো প্রয়োজনীয় পুষ্টি বা উপাদান সংগ্রহ করে। এখন দেহে রক্তচলাচল হৃৎপিণ্ডের পেশীর সংকোচন ও সম্প্রসারণ ক্ষমতার উপর নির্ভর করে। কিন্তু, বেশীরভাগ ক্ষেত্রে হৃৎপিণ্ডকে মাধ্যাকর্ষণের বিরুদ্ধে কাজ করতে হয়। ধমনী বা আর্টারীর মাধ্যমে দেহের উপরাংশে যেমন—রক্ত পাঠাতে হৃৎপিণ্ডকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হয় মাধ্যাকর্ষণের বিরুদ্ধে কাজ করতে, তেমনি শিরা বা ভেইনের মাধ্যমে শরীরের নিম্নাংশ থেকে রক্ত টেনে আনতেও হৃৎপিণ্ডকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হয় মাধ্যাকর্ষণের বিরুদ্ধে। বিশেষ করে কষ্ট করতে হয়

হৃৎপিণ্ডের উপরিভাগের দেহের বিভিন্ন অংশে রক্ত পাঠাতে। সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ইত্যাদি এমন কতকগুলো আসন আছে—যা অভ্যেসের সময় মাথা নীচের দিকে হয় বলে—হৃৎপিণ্ড অতিরিক্ত পরিশ্রম থেকে বিশ্রাম পায়।

কিন্তু অন্যান্য শারীরিক ব্যায়ামের দ্বারা হৃৎপিণ্ডের এই বিশ্রাম সম্ভব নয়।

(জ) অক্সিজেন হলো দেহ-কোষের পুষ্টির প্রধান উপাদান, যা বায়ুর থেকে ফুসফুসের মাধ্যমে সংগ্রহ করা হয়। সুতরাং, ফুসফুসের বায়ুকোষের কর্মক্ষমতা কমে গেলে দেহে অক্সিজেনের ঘাটতি হয়, কোষ-গঠন ও পুষ্টিতে ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়। দেহের এমন একটি অত্যাবশ্যক যন্ত্রের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বিভিন্ন প্রাণায়াম ও আসন ছাড়া অন্য কোনো শারীরিক ব্যায়ামের পক্ষে ফুসফুসের কার্যকারিতা বা ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ানো সম্ভব নয়।

(ঝ) দেহের ভিতরে উৎপন্ন বিভিন্ন ক্ষতিকর বর্জ্য পদার্থ দেহ থেকে বের করতে হলে—ইউরিনারী সিস্টেম, রেসপিরেটরী সিস্টেম, ডাইজেস্টিভ সিস্টেম, সোয়েট গ্ল্যান্ডস, স্কিন ইত্যাদি সুস্থ ও সক্রিয় থাকা দরকার। দেহের এই সমস্ত যন্ত্রগুলো সুস্থ রাখতে যোগব্যায়ামের পক্ষে যেটা সম্ভব—অন্য কোনো শারীরিক ব্যায়ামের পক্ষে তা সম্ভব নয়।

(ঞ) আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষায় পেশী ও ন্নায়ুর চেয়ে গ্রন্থির গুরুত্ব বেশী। এই গ্রন্থি দু-প্রকার—অন্তঃস্রাবী ও বহিঃস্রাবী গ্রন্থি। এর মধ্যে অন্তঃস্রাবী গ্রন্থির থেকে নিঃসৃত রস রক্তের সঙ্গে সরাসরি মিশে গিয়ে রক্তের পুষ্টি হয় এবং ঐ রক্তের দ্বারা শরীরের সব যন্ত্রপাতি সুস্থ, সবল থাকে। একমাত্র যোগব্যায়াম-মুদ্রা-প্রাণায়াম ইত্যাদি এই সকল গ্রন্থিকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

অন্য সাধারণ শারীরিক ব্যায়ামের দ্বারা গ্রন্থির সুস্থতা সম্ভব নয়।

(ট) মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তার জন্য দেহের যৌবনশক্তি ও কর্মক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ হয়—যা অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, অর্ধ-চন্দ্রাসন, চক্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, অর্ধ-কূর্মাশন, শশঙ্গাসন ইত্যাদি নিয়মিত করলে সেই নমনীয়তা বজায় থাকে সারাজীবন ধরে।

অন্য শারীরিক সাধারণ অভ্যেসের দ্বারা এই নমনীয়তা সারাজীবন ধরে রাখা সম্ভব নয়।

(ঠ) যোগব্যায়াম অভ্যেসের জন্য অতিরিক্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয় না। অন্যান্য শারীরিক ব্যায়ামের অভ্যেসের ফলে অনেকক্ষেত্রেই অতিরিক্ত খাদ্য প্রয়োজন হয়।

(ড) যোগব্যায়াম-প্রাণায়াম-মুদ্রা ইত্যাদি নিয়মিত অভ্যাসের ফলে শারীরিক উন্নতির সাথে সাথে মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন হয়।

অন্যান্য শারীরিক সাধারণ ব্যায়ামে শুধু শারীরিক উন্নতি ঘটে। মানসিক বা আধ্যাত্মিক উন্নতি হয় না।

(4) Astanga Yoga (অষ্টাঙ্গ যোগ)

যোগশাস্ত্র একটি বিজ্ঞানভিত্তিক শাস্ত্র। যোগসাধনার রূপ ও ব্যাখ্যা তন্ত্র বা বেদান্তে আছে। শিবসংহিতা, ঘেরণ্ডসংহিতা, হটযোগ-প্রদীপিকা, ষট্চক্র নিরূপণ প্রভৃতি গ্রন্থেও পরিচয় আছে যোগের।

বেদ-পুরাণ, ভাগবত-গীতা এবং অন্যান্য গ্রন্থেও যোগের উল্লেখ দেখে—এই সুপ্রাচীন ভারতীয় জীবনবিজ্ঞানের বয়স নির্ণয়ে চেষ্টা করা হয়েছে। কিন্তু, বলা যায় যে—খ্রীস্টপূর্ব দ্বিতীয় বা তৃতীয় শতকে ভারতীয় যোগের পথপ্রদর্শক এবং উদ্ধারকারী ঋষি পতঞ্জলি এই যোগসাধনাকে সূত্রবদ্ধ করেন তাঁর ‘যোগসূত্র’ গ্রন্থে।

পতঞ্জলির ‘যোগসূত্র’ গ্রন্থে ‘যোগ’ কথাটার এইভাবে সংজ্ঞা দেওয়া হয়েছে—“যোগশ্চিত্ত বৃত্তি নিরোধঃ” অর্থাৎ চিন্তাবৃত্তি নিবৃত্তি বা নিয়ন্ত্রিত করতে পারাকেই বলেছে ‘যোগ’।

অর্থাৎ চিন্তের বৃত্তি সমূহের যেমন : প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতিকে রোধ করতে পারাকেই বলেছে যোগ।

এখন, এই চিন্তাবৃত্তিই বা কি এবং সেইসঙ্গে চিন্তাবৃত্তিকে কিভাবে নিরুদ্ধ করা যায়?

চিন্তা হলো—মন, বুদ্ধি ও অহঙ্কারের যোগফল।

এই চিন্তের পাঁচটা ভূমি বা অবস্থা আছে। যথা—

(i) ক্ষিপ্ত

(ii) মুঢ়

(iii) বিক্ষিপ্ত

(iv) একাগ্র

এবং (v) নিরুদ্ধ।

যেখানে—

(i) ক্ষিপ্ত অবস্থায় মন অতি চঞ্চল থাকে।

(ii) মুঢ় অবস্থায় মন তমোগুণে আচ্ছন্ন থাকে বলে বেশী চঞ্চল থাকে না।

(iii) বিক্ষিপ্ত অবস্থায় মনে অল্পপরিমাণে স্থিরতা থাকে।

(iv) একাগ্র অবস্থায় মন কোনো বিষয়ে ধারণা করে অনেকক্ষণ ধ্যান করতে পারে।

(v) নিরুদ্ধ অবস্থায় মনের কোনো রকম বৃত্তি থাকে না।

আমরা যখন কোনো বাইরের বস্তু দেখি—তখন চিন্তের দ্বারা সেই বাইরের বস্তুর যে আকার ধারণ করে রাখা হয়—তাকে বলে চিন্তাবৃত্তি।

এই চিত্তবৃত্তি পাঁচ প্রকারে বিভক্ত

(i) প্রমাণ অর্থাৎ লক্ষ্য বা আদর্শ।

(ii) বিপর্যয় অর্থাৎ ভুল ধারণা।

(iii) বিকল্প অর্থাৎ কল্পনা।

(iv) নিদ্রা অর্থাৎ তমোগুণ যখন চিত্তে প্রধান হয়ে উঠে জ্ঞান অবরুদ্ধ করে দেয়।

(v) স্মৃতি অর্থাৎ আগের অনুভব করা কোনো বিষয়ের স্বরূপ পরবর্তীকালে আবার চিত্তে উদয় হওয়া।

চিত্তের এই বৃত্তিগুলোতে পাঁচটি কারণে ক্লেশ সৃষ্টি হয়—যেগুলো দেহ ও মনের মিলনের অন্তরায় ঘটায়। এদের পঞ্চতাপ বলে।

পঞ্চতাপ :

(i) অবিদ্যা

(ii) অস্মিতা

(iii) রাগ

(iv) দ্বেষ

(v) অভিনিবেশ

এই পঞ্চতাপ সংযত হয়ে জয় করা যায়। কিন্তু, জয় করবার পথে বাধা অনেক—যাদের চিত্তবিক্ষেপ বলে।

চিত্ত-বিক্ষেপ :

(i) ব্যাধি

(ii) স্ত্যান

(iii) সংশয়

(iv) প্রমাদ

(v) আলস্য

(vi) ভ্রান্তিদর্শন

(vii) অভিরতি

(viii) অলঙ্কৃতমিকত্ব

(ix) অনবহিতত্ব

এই সমস্ত চিত্তবিক্ষেপ-এর জন্য দেখা দেয় :

(ক) ক্লেশ

(খ) নৈরাশ্য

(গ) অধৈর্য্য এবং

(ঘ) অনিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাস।

এই বিক্ষিপ্ত চিত্ত বা চিত্ত-বিক্ষেপ জয় করবার জন্য পতঞ্জলি অনেক পথ দেখিয়েছেন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য চারটে পথ হলো—

(i) মৈত্রী

(ii) করুণা

(iii) মুদিতা

(iv) উপেক্ষা

বিক্ষিপ্ত চিত্তকে সংযত বা নিয়ন্ত্রিত করতে দরকার বৈরাগ্য। বৈরাগী ও নিষ্কাম হয়ে, ধৈর্য্যচ্যুত না হয়ে একনাগাড়ে অভ্যেসের মাধ্যমে যোগী বৃত্তিসমূহকে সংযত ও নিয়ন্ত্রিত রাখতে সক্ষম হন।

যে সাধনের সাহায্যে বৈরাগী যোগী চিত্তের বৃত্তিগুলো নিবৃত্ত করে, চিত্ত স্থির বা শান্ত করতে সক্ষম হন, পতঞ্জলি যোগদর্শনের মতে তা আট প্রকার—তাকে ঋষি পতঞ্জলি ‘অষ্টাঙ্গ যোগের’ আখ্যা দিয়েছেন—তাঁর যোগসূত্র বইটিতে। পতঞ্জলির ‘অষ্টাঙ্গ যোগ’ যোগসূত্রের দ্বিতীয় অধ্যায় বা পদে আলোচিত হয়েছে। এই অষ্টাঙ্গ যোগের আটটা অঙ্গ হলো—

প্রথম অঙ্গ : যম

দ্বিতীয় অঙ্গ : নিয়ম

তৃতীয় অঙ্গ : আসন

চতুর্থ অঙ্গ : প্রাণায়াম

পঞ্চম অঙ্গ : প্রত্যাহার

ষষ্ঠ অঙ্গ : ধারণা

সপ্তম অঙ্গ : ধ্যান

অষ্টম অঙ্গ : সমাধি

প্রথম অঙ্গ : যম

যম অর্থে সংযম অর্থাৎ ভোগবিষয় থেকে নির্লিপ্ত থাকা।

ইহা পাঁচভাগে বিভক্ত :

- (i) অহিংসা—হিংসা না করা।
- (ii) সত্য—মিথ্যা কথা না বলা, মিথ্যা পথে না চলা।
- (iii) অস্তেয়—অপরের জিনিস বলপূর্বক গ্রহণ না করা বা চুরি না করা।
- (iv) ব্রহ্মচর্য—দৈহিক সূচিতা বজায় রাখা।
- (v) অপরিগ্রহ—কারো দান বা অনুগ্রহ গ্রহণ না করা।

দ্বিতীয় অঙ্গ : নিয়ম

নিয়ম অর্থে নিয়মানুসরণ অর্থাৎ নির্দিষ্ট পদ্ধতি মেনে চলা।

ইহা পাঁচভাগে বিভক্ত :

- (i) শৌচ — দৈহিক ও মানসিক সূচিতা।
- (ii) সন্তোষ — সন্তুষ্টি, পরিতৃপ্তি।
- (iii) তপঃ বা তপস্যা — ধৈর্য ও সহনশীলতা।
- (iv) স্বাধ্যায় — ধর্মশাস্ত্র অধ্যয়ন করা, নিজেকে পর্যালোচনা করা।
- (v) ঈশ্বর প্রণিধান — পরমগুরুতে সমস্ত কাজ অর্পণ করা অর্থাৎ ঈশ্বরে প্রাধান্য দেওয়া।

তৃতীয় অঙ্গ : আসন

“স্থিরম্ সুখম্ আসনম্”

—স্থির সুখে উপবেশন করাকে বলা হয় আসন।

এই আসন দুই প্রকার। ধ্যানাসন ও স্বাস্থ্যাসন।

ধ্যানাসন : ধারণা, ধ্যান ইত্যাদি যৌগিক প্রক্রিয়াগুলো যে আসনগুলোর মাধ্যমে করা হয়—তাদের বলে ধ্যানাসন।

স্বাস্থ্যাসন : স্বাস্থ্যরক্ষা যে আসনগুলোর অভ্যাসের মাধ্যমে করা যায়—তাদের বলে স্বাস্থ্যাসন।

চতুর্থ অঙ্গ : প্রাণায়াম

“তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যগতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ”।

—শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিবিধি রোধ বা বিচ্ছেদ করাকেই বলে প্রাণায়াম। অর্থাৎ, প্রাণায়াম বলতে বোঝায় ‘শ্বাসের বিরাম’।

পঞ্চম অঙ্গ : প্রত্যাহার

মনের মধ্যে যে সমস্ত বাইরের চিন্তা আসে, তার থেকে মনকে সরিয়ে কেন্দ্রীভূত করাকে বলা হয় প্রত্যাহার। অর্থাৎ, বাইরের চিন্তাভাবনার থেকে মুক্ত থাকাকে বলা হচ্ছে প্রত্যাহার।

অর্থাৎ, কোনো বস্তু বা চিন্তা থেকে মনকে সরিয়ে নেওয়াকে বলে প্রত্যাহার।

ষষ্ঠ অঙ্গ : ধারণা

ধারণা হচ্ছে উপলব্ধি অর্থাৎ, কোনো নির্দিষ্ট বিষয় বা বস্তুকে যখন মনে আবদ্ধ করার চেষ্টা করা হচ্ছে—তখন তাকে বলে ধারণা। অর্থাৎ, কোনো বস্তু বা চিন্তাতে মন স্থির বা আবদ্ধ করে রাখাকে বলে ধারণা।

সপ্তম অঙ্গ : ধ্যান

ধ্যান অর্থে আত্মনিবিষ্ট হওয়া অর্থাৎ বিষয় বা বস্তুর সাথে মনের যে একতান ভাব—তাকে বলে ধ্যান।

অর্থাৎ, যখন কোনো একটা বস্তুতে মনকে আবদ্ধ বা স্থির করে রাখার চেষ্টা করা হয়, তখন যদি স্বতঃস্ফূর্তভাবে মন ঐ বস্তুতে স্থির হয়ে যায়—তাহলে সেই অবস্থাকে বলে ধ্যান।

যোগশাস্ত্রে তিন প্রকার ধ্যান আছে : (i) স্থূল ধ্যান, (ii) সূক্ষ্মধ্যান এবং (iii) জ্যোতির্ধ্যান।

অষ্টম অঙ্গ : সমাধি

ধ্যান বন্ধন প্রগাঢ় হয়, তখন তাকে বলে সমাধি। সমাধি অবস্থায় বাহ্যিক অন্য কোনো বিষয়ে মনোনিবেশ থাকে না—শুধু সেই বিশেষ বিষয়ে মনোনিবেশ করা হয়।

সমাধি অবস্থায় সাধকের মন আত্মার সঙ্গে মিশে যায়। তখন তাঁকে পার্থিব জগতের কোনো সুখ-দুঃখ স্পর্শ করতে পারে না। সাধারণ সর্বোচ্চ স্তরে সাধক তখন অবস্থান করেন।

(5) Philosophy of Yoga and its Utility (যোগদর্শন ও তার উপযোগিতা)

যোগশাস্ত্র একটি বিজ্ঞানভিত্তিক শাস্ত্র—যা ঠিকমতো জানতে গেলে প্রাচীন ভারতীয় দর্শন শাস্ত্রের দিকে নজর দিতে হবে।

‘দর্শন’ কাকে বলে?—আমাদের চোখ দিয়ে আমরা যা দেখি তা দর্শন। জীবনের সুক্লব বিষয়গুলো চিন্তা করে যখন তার গভীরে প্রবেশ করে বিশ্লেষণ করা হয় বা পার্থিব-অপার্থিব বিষয়গুলো নিয়ে চিন্তা করে, বিশ্লেষণ করে একটা সিদ্ধান্তে পৌঁছানো হয়—তখন তাকে দর্শন বলে।

প্রাচীন ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রে দেখা যায় যে—ভগবানকে জানবার জন্য, লাভ করবার জন্য নানারকম সাধন কৌশলের সৃষ্টি হয়েছে।

প্রাচীন ভারতীয় দর্শন বা ইণ্ডিয়ান ফিলোজফি যেখানে ‘ফিলোজ’ বলতে কর্মশক্তি, দক্ষতা, কাজ করার ক্ষমতা এবং ‘সোফিয়া’ বলতে ধর্মশাস্ত্র বোঝায়—তা ছয়ভাগে বিভক্ত। তাহলো যথাক্রমে—মীমাংসা দর্শন, বেদান্ত দর্শন, ন্যায় দর্শন, যোগদর্শন, সাংখ্য দর্শন এবং বৈবেশিক দর্শন। যোগদর্শন সারা পৃথিবী ব্যাপী মানুষের কাছ দৈহিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির পথ বা মার্গ হিসেবে স্বীকৃত হয়েছে।

আমাদের দেহ একটি মন্দিরের সাথে তুলনীয়। একটি মন্দিরকে যেমন পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন রাখা হয় উপাসনার জন্য, তেমনি এই শরীরটার ভেতরে অবস্থিত যে জীবাত্মা বা পরমাত্মার একটা অংশ, তাকে পূজা করবার জন্যও দেহ ও মনের শুদ্ধিকরণ প্রয়োজন। যোগদর্শন হল পরমাত্মার সাথে জীবাত্মার বা মানবাত্মার মিলনের দর্শন। যোগ মানে $1+1=2$ হলেও, যোগশাস্ত্রে $1+1=1$ হয়, যেমন জলের সঙ্গে নুন মেশালে শুধু জলই দেখায় বা দুধের সাথে জল মেশালে শুধু দুধই দেখায়, তেমনি যোগ অভ্যেসে দেহ ও মন এক হয়ে যায়। তখন দেহবোধ থাকে না। মনটাই প্রধান হয়ে যায়। প্রশ্ন হলো—যোগ-এর পথে আমরা কেন আসবো?

প্রথমতঃ জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সুখ-দুঃখ, চাওয়া-পাওয়া, হাসি-কান্না—সব কিছুই দেহ ও তার মধ্যে থাকা মনকে ঘিরে। তাই দেহের শুদ্ধিকরণ দরকার, সুস্থ দেহ থাকলেই আমরা জীবনে সার্বিক আনন্দকে উপভোগ করতে পারব।

দ্বিতীয়তঃ দেহের সঙ্গে যুক্ত মন। মন হলো অত্যন্ত চঞ্চল—সব সময় ভালো মন্দ কিছু একটা করতে চায়। এই মনকে শাস্ত করা যায়—নিয়ন্ত্রণ করা যায়—নিয়মের শাসন দ্বারা, নিয়ম করে কাজের মধ্যে ব্যস্ত রেখে বা মেডিটেশনের দ্বারা সম্ভব। এই মন দ্বারাই আমরা আমাদের অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেমকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

তৃতীয়তঃ আমাদের শরীরের ভেতরে প্রাণশক্তির উপলব্ধি—যার থেকে আসছে আধ্যাত্মিকতা। জ্ঞান হওয়ার সাথে সাথেই প্রশ্ন জাগে—এই পৃথিবীতে এলাম কি ভাবে? কোন শক্তির বলে বেঁচে আছি? সূর্য, চন্দ্র, গ্রহ, তারা—কিভাবে নিজেদের কক্ষপথে সঠিকভাবে পরিভ্রমণ করে চলেছে? ঋতুপরিবর্তন, গাছ-প্রাণীর জীবনচক্র ঠিকভাবে চলাকে বা কোন শক্তি এই সুবিশাল কর্মকাণ্ডকে নিয়ন্ত্রণ করে চলেছে—তার উত্তর খুঁজতে গিয়ে জীবন অস্তাচলে চলে গেলেও উত্তর পাওয়া যায় না।

কিন্তু, যোগশাস্ত্রে এই শক্তি বা মহাজাগতিক শক্তিকেই ‘পরমাত্মা’ বলে বর্ণনা করা হয়েছে, আর, আমাদের ‘জীবাশ্মাই’ হলো পরমাত্মার একটা অংশ। তাই জীবাশ্মার উন্নতিসাধনের জন্য যোগ অভ্যাস একান্ত প্রয়োজন। তাই যোগ হলো এমন এক দর্শন—বা জীবনের সবক্ষেত্রে প্রয়োগকারী সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসন্মত এক দর্শন।

এখন দেখা যাক—যোগ শিরোমণি প্রফেসর অনিল দাস যোগদর্শন সম্বন্ধে কি বলেছেন :—এই দর্শন কখনই কোনো ধর্ম বা সম্প্রদায় বা কোনো মানুষের সাথে ঝগড়া করে না বা মতবিরোধ করে না। যে কোনো মানুষ সে যে ধর্মেরই হোক না কেন—এই দর্শনের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিগুলো অভ্যাস করে শরীর ও মনকে সুস্থ, সবল, নীরোগ রেখে রোগপ্রতিরোধ শক্তি বাড়াতে সক্ষম হবেন। কিন্তু আরাম কেন্দ্রীয় শোওয়া, ভালো বিছানায় বসা এবং তাতে যদি প্রচুর সুখ অনুভব হয় তাহলে ইহাই কি যোগসাধনের মাধ্যমে যোগচর্চা? না এই সুখভোগ যোগাসন নয়। যে আসন অভ্যাসের দ্বারা দেহের রোগকে প্রতিহত করে প্রচুর সুখ অনুভব করা যায় তাকেই বলা যায় যোগাসন। কিন্তু এই সুখভোগেও মানুষ যেন কিছুতেই সন্তুষ্ট হতে পারছে না। সে চেষ্টা করছে আধুনিক যুগের বিজ্ঞানীদের দ্বারা উদ্ভাবিত যন্ত্রপাতির সাহায্যে এই প্রকৃতির শক্তি বা মহাজাগতিক শক্তির এবং তার দ্বারা উদ্ভাবিত সৃষ্টির রহস্যকে উন্মোচন করতে। জানতে চেষ্টা করছে—এই বিশাল ইউনিভার্সকে কিসের বিভাজনে, বৈশিষ্ট্যে, সংযোগে সৃষ্টির ধারাবাহিকতা হয়ে চলেছে। গ্যালাক্সির স্পেস-এ ক্ষুদ্র বালুকণার মতো এই পৃথিবীর অবস্থান—যার মধ্যে সংযোজিত হচ্ছে, সৃষ্টি হচ্ছে মানবকূল। এই বিরাট ব্যাপকতায় মানবকূল তার সীমিত বুদ্ধিমত্তায় আর বিশ্বাস রাখতে পারছে না। প্রশ্ন করছে—এই জীবনের উদ্দেশ্য কী? কে আমি? এরপর কোথায় যাবো? মৃত্যুর পর এই দেহের কি এখানেই শেষ? গ্যালাক্সির অনুসন্ধানে হতাশ হয়ে নিজের পৃথিবীতে সে ফিরে আসে। এই পৃথিবীর উপরে ও নীচে যে বিশালতার স্তর রয়েছে তার খেই সে পায় না। তখন মানুষ তার নিজেকে নিয়ে ভাবতে শুরু করলো। এর থেকেই শুরু হলো যোগশাস্ত্রের।

প্রফেসর অনিল দাসের মতে—এরপরে মানুষ চিন্তা করতে থাকল রোগের আক্রমণ সৃষ্টি কেমন করে, কিভাবে, কোথা থেকে আসে? কিভাবেই বা প্রতিহত করা যায় এই রোগকে? কিভাবেই বা সুন্দর দেহ ও মনের স্থিতিস্থাপকতা অর্জন করা যায়? সেই সত্য কোথায় এবং কিভাবেই বা আমরা তাদের আবিষ্কার করবো? কিন্তু স্থান ও সময় সংকুলান মানুষের জীবনে এই সঠিক সত্য নিরূপণ করতে না পারলেও পৃথিবীতে এমন মানুষের অবস্থান আছে, যাঁরা অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যতকে আয়ত্ত্ব করে নিতে পেরেছেন—সেই সমস্ত মানুষকে আমরা ঋষি বলি। যদিও এই সমস্ত ঋষিরা অত্যন্ত জ্ঞানী ছিলেন এবং সাধারণ মানুষের বুদ্ধির অনেক উর্ধ্বে ছিলেন—কিন্তু তাঁরা মানব কল্যাণের সত্য উদ্ঘাটন করেছিলেন বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে। এই সমস্ত আবিষ্কার সত্য এবং আবহমান কাল থেকে সত্য প্রমাণিত হয়ে আসছে। মানুষের জীবনের উদ্দেশ্য হলো—মৃত্যুভয় দূর করা, জীবনের যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হওয়া, দুঃখকে জয় করা, বার্বক্য ও পুনর্জন্মকে রোধ করা। কারণ, মৃত্যুভয় থেকেই আসে রোগ এবং প্রাণঘাতী রোগসমূহ।

যোগবিজ্ঞান মানুষকে উপরোক্ত রোগসমূহকে জয় করবার জন্য প্রাকটিক্যাল ও বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি দেখিয়ে দিয়েছে। যোগের অনেক পথ আছে, তথ্য আছে। যোগ হলো একটা বিজ্ঞানভিত্তিক সোপান, যার দ্বারা আমরা ধাপে ধাপে মহাসত্যে উপনীত হতে পারি এবং আত্মার উন্নতিকল্পে ও যে দেহ আত্মাকে ধারণ করে আছে তার উন্নতিকল্পে এবং পৃথিবীময় সমস্ত পদার্থে যে অমিত শক্তি সঞ্চারিত আছে তার সম্বন্ধে ব্যাপক জ্ঞান আহরণের চেষ্টায় যোগশাস্ত্র আমাদের পথ দেখিয়ে দেবে।

- (6) Yogic Diet & Food**
- (7) Sat-Karma**
- (8) Upabas**
- (9) Bath**
- (10) Prakriti**
- (11) Triguna**
- (12) Panchatatta**
- (13) Bodies (Sharir)**
- (14) Panchakosha**
- (15) Panchapran**
- (16) Pancha-Upapran**

(6) Yogic Diet & Food (যৌগিক ডায়েট এবং খাদ্য)

ভারতীয় যোগীরা খাদ্যকে তিনভাগে ভাগ করেছেন। যথা—(1) সাত্ত্বিক খাদ্য অর্থাৎ উৎকৃষ্ট খাদ্য, (2) রাজসিক খাদ্য অর্থাৎ মধ্যম খাদ্য, (3) তামসিক খাদ্য অর্থাৎ নিকৃষ্ট খাদ্য।

(1) সাত্ত্বিক খাদ্য (Sattwik Diet) :

যে খাদ্য গ্রহণে শরীর রোগমুক্ত থেকে সুস্থ ও বলিষ্ঠ হয়—যা শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতিসাধনের সাহায্য করে—তাকেই সাত্ত্বিক খাদ্য বলে।

ভারতীয় যোগীদের মতে ফল-মূল, শাক-সব্জী, ডাল, বাদাম, দুধ-দই প্রভৃতি খাদ্যই হলো সাত্ত্বিক খাদ্য।

কিন্তু, দুধের বাই-প্রোডাক্ট অর্থাৎ ছানা, সন্দেশ, ঘি, মাখন ইত্যাদি খাদ্য সাত্ত্বিক খাদ্য নয়—এগুলো রাজসিক খাদ্যের পর্যায়ে পড়ে।

সাত্ত্বিক খাদ্যগ্রহণে দেহ ও মনের সুখ, স্বাচ্ছন্দ্য, আনন্দ বেড়ে গিয়ে দেহকে নীরোগ রাখতে সাহায্য করে।

(2) রাজসিক খাদ্য (Rajasik Diet) :

বর্তমান খাদ্য বিজ্ঞানীরা যাকে ব্যালান্সড ডায়েট বলেন—অর্থাৎ পরিমিত পরিমাণে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট, মিনারেলস্‌ ভিটামিন—যেখানে আমিষ ও নিরামিষ—দুই খাদ্যই বর্তমান থাকে অতিরিক্ত বাল-মশলা সহকারে—তাকেই ভারতীয় যোগীগণের মতানুসারে রাজসিক খাদ্য বলে।

অর্থাৎ, সাত্ত্বিক খাদ্য থেকে বাই-প্রোডাক্ট যে সমস্ত খাদ্য—তাদেরকেই রাজসিক খাদ্য বলে। এই রাজসিক খাদ্য দৈনিক ও মানসিক উন্নতিতে সাহায্য করলেও আধ্যাত্মিক উন্নতির সহায়ক নয়।

সেইজন্যই এই রাজসিক খাদ্যকে মধ্যম খাদ্য রূপে ভারতীয় যোগীগণ উল্লেখ করেছেন।

(3) তামসিক খাদ্য (Tamasik Diet) :

মাত্রাজ্ঞানহীন খাদ্যগ্রহণ বা বাসি, রসহীন, অপরিষ্কার, বিকৃত খাদ্য—যা গ্রহণ করলে দৈহিক ও মানসিক বিকার দেখা যায়, শরীর রোগগ্রস্থ হয়ে পড়ে রক্ত দূষিত হয়ে যায়—তাকেই তামসিক খাদ্য বলা হয়। তামসিক খাদ্য গ্রহণে মানুষ কর্মবিমুখ হয়ে পড়ে এবং অকাল বার্ধক্য ধীরে ধীরে গ্রাস করে।

Food (খাদ্য)

যে সব দ্রব্য আহাৰ কৰলে শৰীৰেৰ—

- (i) ক্ষয়পূৰণ হয়।
- (ii) পুষ্টি হয়।
- (iii) বৃদ্ধি হয়।
- (iv) তাপ ও শক্তি উৎপাদন হয় এবং
- (v) ৰোগ প্ৰতিৰোধক শক্তি বৃদ্ধি পায়—তাদেৰকেই খাদ্য বলে।

খাদেৰ উপাদান (Composition of Food) :

এটা ছয় প্ৰকাৰ। যথা—

- (i) ছানা বা প্ৰোটিন জাতীয় খাদ্য (Protein)।
- (ii) চৰ্বি বা স্নেহজাতীয় খাদ্য (Fats)।
- (iii) শ্বেতসাৰ বা কাৰ্বোহাইড্ৰেট জাতীয় খাদ্য (Carbohydrates)।
- (iv) ধাতব-লবণ জাতীয় খাদ্য (Minerals) বা মিনাৰেলস্ (Salt)।
- (v) খাদ্যপ্ৰাণ বা ভিটামিন (Vitamin)।
- (vi) জল (Water)।

খাদ্যেৰ উপাদানগুলো দুটো ভাগে বিভক্ত—

- (i) দেহ পৰিপোষক খাদ্য (Nutritive Food)।
- (ii) দেহ সংৰক্ষক খাদ্য (Protective Food)

(i) প্ৰোটিন :

যে সব খাদ্য দেহগঠন, বৃদ্ধি ও পুষ্টিসাধন এবং ক্ষয়পূৰণ কৰে, উপৰন্ত অ্যান্টিবডি বা ৰোগপ্ৰতিৰোধক ক্ষমতাৰ সৃষ্টি কৰে তাকে বলে প্ৰোটিন। যেমন—মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ছানা, ছোলা, মটৰ, সয়াবীন, ডাল প্ৰভৃতি।

(খ) ফ্যাট বা স্নেহজাতীয় খাদ্য :

যে সব খাদ্য দেহেৰ মধ্যে উত্তাপ ও মেদেৰ সৃষ্টি কৰে, দেহেৰ মসৃণতা ও সৌন্দৰ্য ৰক্ষা কৰে, অসময়ে দেহযন্ত্ৰকে চালু ৰেখে দেহকে কাজেৰ ও চলাফেৰাৰ উপযোগী কৰে—তাদেৰকেই বলে ফ্যাট বা স্নেহজাতীয় খাদ্য। যেমন—তেল, ঘি, মাখন, মাছেৰ তেল বিশেষ কৰে কড মাছেৰ তেল, ইলিশ প্ৰভৃতি।

(গ) শ্বেতসার বা কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা প্রধান খাদ্য :

যে সব খাদ্য গ্রহণে শরীরের মধ্যে তাপসৃষ্টির মাধ্যমে কর্মশক্তি সৃষ্টি হয় এবং বৃদ্ধি পায়, উপরন্তু খাদ্যের প্রোটিন, ভিটামিন এবং ধাতব লবণ গ্রহণে সাহায্য করে—তাদেরকেই বলে কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা প্রধান বা শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য। যেমন—চাল থেকে প্রস্তুত—ভাত, চিড়ে, মুড়ি, খৈ প্রভৃতি।

গম, যব থেকে প্রস্তুত—রুটি, লুচি, বিস্কুট, পরোটা ইত্যাদি।

মাটির নীচে জন্মায় যে সব খাদ্য—আলু, মুলো, কচু ইত্যাদি।

বিভিন্ন মিষ্টি দ্রব্য—চিনি, গুড় ইত্যাদি।

সুতরাং বোঝা গেল—

যে সব খাদ্য দেহের ক্ষয়পূরণ, পুষ্টিসাধন, তাপশক্তি সৃষ্টি ও কর্মশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধক শক্তির সৃষ্টি করে—তাদেরকেই বলে দেহ পরিপোষক খাদ্য বা নিউট্রিটিভ ফুড।

(ii) দেহ সংরক্ষক খাদ্য :

যে সব খাদ্য দেহের রক্তের ক্ষারত্ব রক্ষা করে, প্রাণধারণে সাহায্য করে এবং দেহের কঠিন অংশ গঠনে সাহায্য করে তাদেরকেই বলে দেহ রক্ষক খাদ্য। ইহাও তিন প্রকার :

(ক) ধাতব-লবণ বা মিনারেলস্ বা সল্ট :

আমাদের দেহের শতকরা চারভাগ বিভিন্ন ধাতুর দ্বারা গঠিত। আমাদের শরীরের লবণের মধ্যে প্রায় কুড়িটি মৌলিক পদার্থ পাওয়া যায়, এরমধ্যে বেশীরভাগ ক্ষারজাতীয় এবং বাকিগুলো অম্লজাতীয়। খাদ্যের ক্ষারজাতীয় খাদ্য এবং অম্লজাতীয় খাদ্য প্রয়োজন অনুপাতে থাকলে শরীর সুস্থ ও সবল থাকে এবং যে-কোনো একটির অনুপাত কম-বেশী হলে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে।

এই সমস্ত ধাতব-লবণ আমাদের আলাদাভাবে খেতে হয়—এমনিতেই আমরা যে সব খাদ্য খাই—তাদের মধ্যে এরা আপনিই মিশে থাকে, যেমন—মাংস হতে লৌহ, দুধ ও ডিম থেকে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস, সবজির থেকে পটাসিয়াম প্রভৃতি পাওয়া যায়।

(খ) খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিনস্ :

ভিটামিন বলতে একজাতীয় সূক্ষ্ম পদার্থকে বোঝায়—যা নানারকম টাটকা খাবারের মধ্যে থাকে এবং রাসায়নিক পদ্ধতিতে তাকে আলাদা করা যায়—যা সংগৃহীত করা যায় মিশ্র জৈব উপাদান থেকে। দেহের বিভিন্ন কোষে অক্সিজেন সরবরাহে হরমোন সৃষ্টি, দেহকোষের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য এবং সর্বোপরি সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ভিটামিনের গুরুত্ব অপরিসীম।

ভিটামিন বহু প্রকারের আছে। কিন্তু বর্তমানে ‘এ’, ‘বি’, ‘সি’, ‘ডি’ এবং ‘কে’ (K)—এই ছয়রকম ভিটামিনকে প্রধান ধরা হয়েছে। এছাড়াও ভিটামিন ‘এইচ’, ‘পি’ এবং নিকোটিনিক অ্যাসিড—এগুলোর গুরুত্বও স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে অপরিসীম।

(গ) জল (Water) :

জল শরীরের পক্ষে অত্যাবশ্যক এবং অপরিহার্য পদার্থ। খাদ্যের অভাবে কয়েকদিন বাঁচা যায়, কিন্তু জলের অভাবে তিন-চার দিনের বেশী কাটানো যায় না। আমাদের শরীরের প্রায় সমস্ত ভাগ জল। খাদ্য থেকে আমরা যে জল পেতে পারি—তা শরীরের পক্ষে যথেষ্ট নয়। কারণ প্রায় $\frac{1}{2}$ কেজি বা লিটার জল দেহ থেকে ফুসফুস, চামড়া, মূত্র দ্বারা ২৪ ঘণ্টার মধ্যে বের হয়ে যায়। তাই প্রতিদিন অন্তত আড়াই লিটার বিশুদ্ধ জল প্রত্যেকের পান করা উচিত। জল-তৃষ্ণার অনুভূতি স্থান আমাদের গলায়। অত্যধিক তৃষ্ণা পেলে মুখের থুথু শুকিয়ে গিয়ে গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে যায়—তখন মানুষ ভুল বকতে থাকে। রক্তের জলীয় অংশ কমে গিয়ে যখন মাংসের তন্তুগুলো পর্যন্ত জলহীন হয়ে পড়ে তখন মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। জল মাত্রই পানের পক্ষে নিরাপদ নয়—তা দেখতে নির্মল-পরিষ্কার হলেও।

পানীয় জলের নিম্নলিখিত গুণগুলো দরকার :

- (i) দেখতে বর্ণহীন ও স্বচ্ছ হবে।
- (ii) পান করলে বিস্বাদ হবে না।
- (iii) ইহা খরজল হবে না। (খর জল অর্থাৎ যে জলে সাবান গুললে সহজে ফেনা হয় না এবং ডাল সিদ্ধ হতে দেরী হয়।)
- (iv) এই জলে কোনো রোগজীবাণু এবং আর্সেনিক জাতীয় বিষাক্ত পদার্থ থাকবে না।
- (v) এই জলে কোনোপ্রকার দুর্গন্ধ থাকবে না।
- (vi) এই জল স্বাভাবিক বায়ুমিশ্রিত হবে।

সুষম খাদ্য (Balanced Diet) : যে খাদ্যের মধ্যে খাদ্যের ছয়টি উপাদানই শরীর পোষণের উপযুক্ত মাত্রায় থাকে, তার মধ্যে আমিষ প্রধান খাদ্য মোট খাদ্যের ন্যূনপক্ষে (10%) দশ পারসেন্ট মাত্রায় থাকে, তাকেই সুষম খাদ্য বা সমতা সম্পন্ন খাদ্য (Balanced diet) বলা হয়। এক কথায়—যে খাদ্যে দেহের পক্ষে অতি প্রয়োজনীয় পুষ্টি বা নিউট্রিয়েন্ট সঠিক পরিমাণে থাকে—তাকে ব্যালান্সড ডায়েট বা সুষম খাদ্য বলে।

আদর্শ খাদ্য (Standard Diet) : যে খাদ্য থেকে দৈনিক ২৮০০ থেকে ৩০০০ কিলোক্যালরি প্রয়োজনীয় তাপ সৃষ্টি হয় একজন শ্রমশীল সুস্থ লোকের শরীরে—তাকেই তার আদর্শ খাদ্য বা স্ট্যান্ডার্ড ডায়েট বলা হয়। এই হিসেবেই প্রত্যেকদিন ১০০ গ্রাম প্রাণীজ ও উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, ৭৫ থেকে ৮৫ গ্রাম ফ্যাট বা স্নেহ জাতীয় উপাদান, চারশো গ্রাম শ্বেতসার বা কার্বোহাইড্রেট জাতীয় উপাদান সামান্য পরিমাণ ফসফরাস, লৌহ ও ক্যালসিয়াম গঠিত লবণ, উপযুক্ত পরিমাণ সর্বশ্রেণীর খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন্স এবং আড়াই থেকে তিন লিটার জল—দৈনিক এই পরিমাণ খাদ্য থেকে ২৮০০ থেকে ৩০০০ কিলোক্যালরি তাপ শরীরের মধ্যে উৎপন্ন হতে পারবে।

(7) Sat Karma (ষট্‌কর্ম)

[Six fold Purificatory Process]

যেসব ক্রিয়ার মাধ্যমে নাড়ী শোধন করে শরীরের রোগ নিরাময় হয়—সেগুলোকে বলে ষট্‌কর্ম। এই ষট্‌কর্ম হলো—(১) ধৌতি, (২) বস্তি, (৩) নেতি, (৪) ত্রাটিক, (৫) নৌলি এবং (৬) কপালভাতি—এই ছয়টি কর্মকে বলে ষট্‌কর্ম। এই কর্ম দেহশুদ্ধিকারক এবং নানাবিধ গুণজনক।

(১) ধৌতি ক্রিয়া : যে সমস্ত যৌগিক ক্রিয়ার অভ্যেসের মাধ্যমে শরীরের ভেতরের ও বাইরের সঞ্চিত দূষিত পদার্থ ও রোগজীবাণু ধুয়ে বাইরে বের করে দিতে সমর্থ হই তাদেরকে বলে ধৌতি ক্রিয়া। আমরা জানি—‘বারি’ মানে ‘জল’ এবং ‘বায়ু’ মানে ‘বাতাস’। এই দুটো দ্রব্য মারফৎ প্রধানত আমরা আমাদের দেহের ধৌতি ক্রিয়া সম্পন্ন করি।

ষট্‌ক্রিয়ায় ধৌতিক্রিয়াকে প্রধানত চারভাগে ভাগ করা হয়েছে—

(i) অন্তরধৌতি

(ii) দন্তধৌতি ও কর্ণধৌতি

(iii) হৃৎধৌতি

(iv) মূলশোধন

(i) আবার অন্তরধৌতি বিভক্ত নিম্নপ্রকারের—

(ক) বায়ুসার

(খ) বারিসার

(গ) বহিসার বা অগ্নিসার

(ঘ) বস্ত্রধৌতি

(ঙ) বমনধৌতি।

(ক) বায়ুসার ধৌতি :

বাতাসের সাহায্যে যে ধৌতি ক্রিয়া তাকে বলে বায়ুসার ধৌতি ক্রিয়া। এই ধৌতি ক্রিয়া যে পদ্ধতিতে করা হয়, তাকে বলে বাতাসার ধৌতি ক্রিয়া।

পদ্ধতি : বজ্রাসনে বা কোনো ধ্যানাসনে বসে—মুখ দিয়ে এমনভাবে শ্বাসগ্রহণ করতে হবে—যাতে করে বাতাস সরাসরি স্টম্যাকে গিয়ে পৌঁছায়। এতে দমভোর বাতাস মুখ দিয়ে প্রবেশ করাতে হয়। তারপর ধীরে ধীরে বাতাস মুখ দিয়ে ত্যাগ করতে হয়।

অভ্যেস : পাঁচ থেকে ছয় মিনিট।

উপকারিতা :

- হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়।
- বিষাক্ত দূষিত বায়ু বাইরে বের হয়ে যায়।
- অম্বল, বদহজম আরোগ্য হয়।
- ক্ষিদে বৃদ্ধি পায়।

(খ) বারিসার ধৌতি :

জলপান করবার পর তিনফুট লম্বা ও ছয় মিলিমিটার ব্যাসযুক্ত রবার টিউবের সাহায্যে দেহের ভেতরে ধোওয়ার নামই বারিসার ধৌতি ক্রিয়া।

পদ্ধতি : এই বিশেষ রবার নলটি তিন-চার মিনিট গরমজলে ফুটিয়ে নিয়ে জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। এরপর এক থেকে দুই লিটার ঈষদুষ্ণ জলে প্রচুর পরিমাণে নুন মিশিয়ে—সমুদ্রের জলের মতো নোনতা করে—হেঁকে পান করতে হবে।

জলপানের পর—দাঁড়ানো অবস্থায়, একটু সামনের দিকে ঝুঁকে ঐ নল প্রবেশের চেষ্টা করতে হবে।

প্রথম প্রথম নল প্রবেশের সঙ্গে সঙ্গে সমস্ত জল মুখ দিয়ে বমি হয়ে যাবে।

এক্ষেত্রে, মুখের বাইরে থাকবে ছয় ইঞ্চি নল এবং বাকি আড়াইফুট নল মুখ দিয়ে শরীরের ভেতরে প্রবেশ করবে।

নল গেলা অভ্যেস হয়ে গেলে—পেটের ভেতরের দূষিত জল ঐ নলের ভিতর দিয়ে অবিরল ধারায় বেরিয়ে আসবে।

উপকারিতা :

- অম্ল, অজীর্ণ রোগ সারে।
- পিণ্ডরোগ, পিণ্ডসূল প্রতিরোধ করা।
- কোষ্ঠবদ্ধতা সারাতে সাহায্য করে।
- সর্দিকাশি প্রতিরোধ করে।

(গ) বহিসার বা অগ্নিসার ধৌতি :

দেহের অগ্নিগ্রন্থি বা প্যানক্রিয়াস এবং লিভারকে সুস্থ ও সবল রাখার যে ক্রিয়া—তাকে বলে বহিসার বা অগ্নিসার ধৌতি ক্রিয়া।

এই বহিস্কার ধৌতিক্রিয়া তিন প্রকার :

(i) সহজ অগ্নিসার।

(ii) অগ্নিসার ধৌতি (১)।

(iii) অগ্নিসার ধৌতি (২)।

(i) সহজ অগ্নিসার :

যে-কোনো ধ্যানাসনে বসে, বুড়ো আঙ্গুল পিঠের সাথে লক্ করে, বাকী আঙ্গুলগুলো নাভির দু-পাশে রেখে আস্তে আস্তে পেট চাপতে হবে—আবার চাপ ধীরে ধীরে ছাড়তে হবে—শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে। শিশুরা কুড়ি থেকে ত্রিশবার এবং বয়স্করা আশি থেকে একশোবার এক নাগাড়ে অভ্যাস করতে পারে।

(ii) অগ্নিসার ধৌতি (১) :

যে-কোনো ধ্যানাসনে বসে শ্বাসগ্রহণের সাথে সাথে নাভিকে আকর্ষণ করা এবং শ্বাসত্যাগের সাথে সাথে নাভির আকর্ষণ ধীরে ধীরে ছেড়ে দেওয়া, কিন্তু পেট ভেতরে টেনে অটকিয়ে রাখার দরকার নেই। ১০ থেকে ২০ বার করা যায়। কিন্তু, বারো বছরের নীচে এটা করা উচিত নয়।

(iii) অগ্নিসার ধৌতি (২) :

যে-কোনো ধ্যানাসনে বসে, শ্বাসত্যাগ করে পেটবায়ুশূন্য করে, শ্বাসলক্ করে, পেটকে যতবার খুশি টানা ও ছাড়া করা যায়—সবমিলিয়ে তা এক সেট হয়। এইভাবে তিন থেকে পাঁচ সেট একনাগাড়ে করা যায়। কিন্তু বারো বছরের নীচে এটা করা উচিত নয়।

উপকারিতা : বহিস্কার বা অগ্নিসার ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস করলে পর—

- আমাশয়, অন্ন-অজীর্ণ, কোষ্ঠতরল্য প্রভৃতি রোগ সারে।
- ক্ষিদের বৃদ্ধি পায়।
- তলপেটের চর্বি কমে যায়।

(ঘ) বস্ত্রধৌতি : বস্ত্রের মাধ্যমে যে ধৌতিক্রিয়া তাকে বলে বস্ত্রধৌতি।

চার ইঞ্চি চওড়া এবং পনেরো ফুট লম্বা পাতলা মলমল কাপড় দরকার, যার ধারে কোনো সুতো বেরিয়ে থাকবে না। একটা পাত্রে ঈষদুষ্ণ জল বা দুধে ঐ কাপড়টা ভিজিয়ে নিয়ে ধীরে ধীরে গিলতে হবে—যাতে করে কেবলমাত্র ছয় ইঞ্চি বস্ত্র মুখের বাইরে থাকে। এরপর নৌলি পদ্ধতি করতে হবে। তারপর, ধীরে ধীরে কাপড়টা পেট-মুখের থেকে বের করতে হবে। এই ধৌতি সপ্তাহে একবার করা উচিত। ভরাপেটে এই ধৌতি ক্রিয়া করা উচিত নয়।

উপকারিতা :

- অল্প-অজীর্ণ রোগ সারে।
- সর্দি-কাশি সারাতে সাহায্য করে।
- শ্বাসকষ্ট সারাতে সাহায্য করে।

(ঙ) বমন ধৌতি :

পেটভর্তি করে জলপান করবার পর বমি করার নাম হলো বমন ধৌতি। দেড় থেকে আড়াই লিটার ঈষদুষ্ণ অল্প লবণাক্ত জল পান করে, পেটকে একটু এদিক ওদিক নাড়িয়ে, তজ্জনী ও মধ্যমা আঙ্গুল মুখের ভিতরে প্রবেশ করিয়ে আলজিভকে আস্তে নাড়া দিলে—পেটের ভেতরের সমস্ত দূষিত জল বমি হয়ে বেরিয়ে আসে। খালিপেটে এই ধৌতিক্রিয়া করা উচিত।

উপকারিতা :

- অম্বল, গ্যাস সারাতে সাহায্য করে।
- সর্দি-কাশি সারাতে সাহায্য করে।

এরপর রোজ যে-সব ধৌতি-পদ্ধতি অভ্যেস করি, তা হল—

দন্তধৌতি—দাঁত পরিষ্কার করা।

কর্ণধৌতি—কান পরিষ্কার করা।

হৃৎধৌতি—জিভ ও গলার শেষভাগ পরিষ্কার করা।

মূলসোধন—এই পদ্ধতিটি বস্তি প্রক্রিয়ায় আলোচিত হবে।

(২) বস্তিক্রিয়া :

যে যৌগিক ক্রিয়া অভ্যেসের দ্বারা বস্তি প্রদেশকে পরিষ্কার করা যায়—তাকে বলে বস্তিক্রিয়া। বস্তিক্রিয়া প্রধানতঃ তিন প্রকার—

- (i) জলবস্তি।
- (ii) স্থলবস্তি।
- (iii) শঙ্খ-প্রক্ষালন ক্রিয়া।

(i) জলবস্তি :

নাভি পর্যন্ত জলে নেমে—ঐ অবস্থায় উৎকটাসন ভঙ্গীমায় গিয়ে, অশ্বিনী মূত্রার মাধ্যমে রেকটাম দিয়ে জল প্রবেশ করিয়ে ভেতরটা ধুয়ে—শরীরের বাইরে ঐ দূষিত জল বের করার প্রক্রিয়াকে বলে জলবস্তি।

এই প্রক্রিয়াটি পাঁচ থেকে দশ মিনিট অভ্যেস করা যায়। জল ভেতর থেকে সম্পূর্ণ না বেরোলে কয়েকবার পশ্চিমোত্তানাসন অভ্যেস করলেই বেরিয়ে যাবে। সপ্তাহে একবার এটি অভ্যেস করা যায়। খালিপেটে অভ্যেস করতে হয়।

উপকারিতা : কোষ্ঠবদ্ধতা সেরে যায়। পেটের চর্বি হ্রাস পায়।

(ii) স্থূলবস্তি :

বাথরুমের ভিতর একটা বড়ো গামলায় পরিষ্কার জল ভর্তি করে—আট ইঞ্চি লম্বা ও নিজের মধ্যমা আঙ্গুলের মাপের চওড়া একটা বাঁশের নলের এক দিকে সরু ও মসৃণ করে, ঐ মসৃণ দিকে ঘি এবং নারকোল তেল দিয়ে পিচ্ছিল করে, ঐ জলভর্তি গামলায় বসে ঐ পিচ্ছিল সরু দিকটা রেকটামের ভিতর ধীরে ধীরে প্রবেশ করিয়ে, অশ্বিনীমুদ্রা বা নৌলি-ক্রিয়ার মাধ্যমে জল আকর্ষণ করে কোলনের ভিতর পরিষ্কার করা হয়—সর্বাধিক এক লিটার জল আকর্ষণের দ্বারা। খালিপেটে এই বস্তিক্রিয়া অভ্যেস করতে হয়। এই ক্রিয়াটি সপ্তাহে একদিন করে—পাঁচ থেকে দশ মিনিট অভ্যেস করা যায়।

উপকারিতা : কোষ্ঠবদ্ধতা সারে, তলপেটের মাসল-নার্ভ সুস্থ থাকে। তলপেটের চর্বি সরাতে সাহায্য করে।

(iii) শঙ্খ-প্রক্ষালন ক্রিয়া :

শঙ্খ বা শাঁখের মতন শরীরের ভেতরটা ধোওয়াকে বলে শঙ্খ-প্রক্ষালন ক্রিয়া।

(ক) চার-গ্লাস ফোটানো খাবার গরম জলে ৩ চা-চামচ নুন এবং ৩টে প্রমাণ সাইজের পাতিলেবুর রস মিশাতে হবে।

(খ) সকালে খালিপেটে ঐ নুন-লেবু মেশানো দু-গ্লাস জল পান করে কয়েকটা আসন করতে হবে। যেমন—

- পবনমুক্তাসন।
- ভুজঙ্গাসন।
- অর্ধ-কুর্মাসন।
- ময়ূরাসন।

এই আসনগুলো করলে মল বেরিয়ে যাবে।

(গ) তারপর আবার এক গ্লাস জলপান করে আবার ঐ আসনগুলো অভ্যেস করলে লুজ মোশনের মতো মল বেরোবে।

(ঘ) তারপর বাকী এক গ্লাস জল পান করলে জলের মতেন মল বেরোবে। ব্যক্তি বিশেষ সময় লাগে মলত্যাগের ক্ষেত্রে। যতক্ষণ না মল পুরোপুরি বেরোচ্ছে, ততক্ষণ জল বা অন্য কিছু খাওয়া চলবে না। এরপরে ঠান্ডা জলে স্নান করা উচিত।

উপকারিতা :

- অশ্বল, বদহজম, গ্যাস দূর করে।
- কোলাইটিস কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।
- হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়।
- লিভার ও কিডনী সুস্থ থাকে।

(৩) নেতি ক্রিয়া :

নাসামূল বা নাসাপ্রদেশকে সুস্থ করা ও পরিষ্কার করার নাম নেতি ক্রিয়া। এই নেতি ক্রিয়া প্রধানতঃ দুইভাবে করা যায় :

- (i) জলনেতি—যা জলের সাহায্যে করা হয়।
- (ii) সূত্র নেতি—যা সুতোর সাহায্যে করা হয়।

(i) জলনেতি : জলনেতির জন্য একটা বিশেষ পাত্র পাওয়া যায়। তার মধ্যে ঈষদুষ্ণ গরম জল ও সামান্য নুন মিশিয়ে—একদিকে মাথা কাত করে—উপরের নাক দিয়ে জল ঢাললে—তা নীচের নাক দিয়ে বেরিয়ে যাবে। এইভাবে অপর নাক দিয়েও জল ঢেলে পরিষ্কার করতে হবে।

(ii) সূত্র নেতি : এর জন্য তিন নম্বর সরু ক্যাথিটার নিয়ে—এক নাক দিয়ে ধীরে ধীরে প্রবেশ করিয়ে মুখ দিয়ে তা বের করতে হয়। তারপর টানা ছাড়া করে পরিষ্কার করতে হয়। এইভাবে অপর নাকও পরিষ্কার করতে হয়। তবে—নাকের ভেতরে ঘা-থাকলে সূত্র-নেতি করা উচিত নয়।

উপকারিতা :

- সাইনুসাইটিস, সর্দি-রোগ সেরে যায়।
- শ্বাসকষ্টের রোগ সারে।

(৪) ট্রাটক—চোখের এক্সারসাইজ :

(ক) একটা নির্জন জায়গায় বা ঘরে বসে, একটা পরিষ্কার দেওয়াল থেকে তিনফুট দূরে বসতে হবে।

(খ) ঐ দেওয়ালের উপর চোখ বরাবর একটা বিন্দু আঁকতে হবে।

(গ) ঐ বিন্দুর উপর সম্পূর্ণ মনোনিবেশ করে ‘ধারণা’ অভ্যাস করতে হবে—যতক্ষণ না চোখের পলক পড়ে বা চোখে জল আসে।

(ঘ) যখন চোখে জল আসবে—তখন দু-হাত ঘষে গরম করে চোখ ঢেকে রাখতে হবে কিছুক্ষণ। চোখে ইনফেকশন্ বা আলসার থাকলে ট্রাটক তখন অভ্যাস করা উচিত নয়।

উপকারিতা :

- দৃষ্টিশক্তি বাড়ে।
- মনঃসংযোগ বাড়ে।
- মাইগ্রেন সারাতে সাহায্য করে।

(৫) নৌলি ক্রিয়া :

শ্বাস নিতে নিতে দু-হাত উপরে তুলে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাঁটুর উপরে রেখে পেটের চামড়া পিঠের দিকে টানলে—পেটের ভেতর একটা গর্তের সৃষ্টি হয়। একে বলে উজ্জীযমান বন্ধ মুদ্রা।

মধ্যমা নৌলি : এই অবস্থায় দু-হাত দিয়ে হাঁটুর উপর চাপ প্রয়োগ করলে পেটের মাঝখানে উঁচু মতো অংশ বের হয়। একে বলে মধ্যমা নৌলি।

বামা নৌলি : ডান হাঁটুতে বেশী বা পুরো চাপ প্রয়োগ করে বাঁ-হাঁটুর চাপ আলাগা করে দিলে—ঐ উঁচু মতো অংশ পেটের বাঁদিকে দেখা দিলে—তাকে বামা নৌলি বলে।

দক্ষিণ নৌলি : বাঁ হাঁটুতে বেশী বা পুরো চাপ প্রয়োগ করে ডান-হাঁটুর চাপ আলাগা করে দিলে ঐ উঁচু মতো অংশ পেটের ডান দিকে দেখা দিলে—তাকে দক্ষিণ নৌলি বলে।

উপকারিতা : পেটের মেদ হ্রাস হয়, হজমশক্তি বাড়ে, কোষ্ঠ পরিষ্কার হতে সাহায্য করে।

(৬) কপাল-ভাতি :

শ্বাসযন্ত্রাদির পরিষ্কার করার কৌশল বা ক্রিয়াকে বলে কপালভাতি।

এই কপালভাতি সাধারণ সমাজে দ্রুত শব্দ সহকারে দু-নাক দিয়ে নেওয়া-ছাড়ার মাধ্যমে করা হয়—তখন তলপেট একবার ভেতরে ও বাইরে আসে।

কিন্তু যোগীরা এই কপালভাতিকে তিনভাগে ভাগ করেছেন :

(i) বাতক্রম (ii) ব্যুৎক্রম (iii) শীৎক্রম।

(i) বাতক্রম : নাড়ীশোধন প্রাণায়ামকে বলে বাতক্রম কপালভাতি। যেমন—বাঁ-নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে ডান নাকে ছাড়া, আবার ডান নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে বাঁ-নাকে ছাড়া।

(ii) ব্যুৎক্রম : দু-নাক দিয়ে জল টেনে মুখ দিয়ে জল ফেলে পরিষ্কার করা।

(iii) শীৎক্রম : মুখ দিয়ে জল টেনে দু-নাক দিয়ে জল ফেলে পরিষ্কার করা।

উপকারিতা :

- সাইনুসাইটিস রোগ সারে।
- সর্দিকাশি সারে।
- শ্বাসকষ্ট দূর করতে সাহায্য করে।

(8) Upabas (উপবাস)

খাদ্যগ্রহণ করবার পর পাচক রস সরবরাহের জন্য দেহের বেশীরভাগ রক্তই পাকস্থলী ও তার সংলগ্ন যন্ত্রপাতিগুলোতে সরবরাহ হয়। তাই, উপবাসের মাধ্যমে পাকস্থলীকে বিশ্রাম দিলে দেহের রক্ত তখন রোগজীবাণু ধ্বংস করে, দেহের রোগপ্রতিরোধক শক্তি বাড়তে সাহায্য করে। সতরাং রোগী বা অরোগী সকলের পক্ষেই মাঝে মাঝে উপবাস করা স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর।

(১) জলপানের মাধ্যমে উপবাস (Upabas with Water Intake) : সারাদিনে কোনো রকম খাদ্যগ্রহণ না করে—শুধুমাত্র পিপাসা অনুযায়ী সারাদিন অল্প পরিমাণ করে জলপান করে যাওয়াকে বলে উপবাস।

জলের পরিমাণ : কমপক্ষে পাঁচ-ছয় গ্লাস বা দেড়লিটার জলপান করা এবং সর্বাধিক তিন-চার লিটার জলপান করা।

উপকারিতা :

- (i) দেহের বিভিন্ন রোগ আরোগ্য করে—দেহের ভেতরের বৈতিক্রিয়ার মাধ্যমে।
- (ii) দেহের ভেতর শান্ত-ম্লিষ্ট হয়ে মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে।
- (iii) অল্প-অজীর্ণ, রক্তচাপ বৃদ্ধি রোগ সেরে যায়।
- (iv) কোষ্ঠ পরিষ্কার করে দেহকে নানাবিধ রোগের হাত থেকে বাঁচায়।

নিষেধ : দুর্বল ও রোগী ব্যক্তির বা অ্যানিমিয়া যাদের আছে—তাদের উপবাস না করাই ভালো বা তাঁরা অল্প দুধ বা সামান্য ফলমূল খেয়ে উপবাস পালন করতে পারেন।

(২) নিশিপালন (Nishi Palan) : হিন্দুশাস্ত্রে অমাবস্যা ও পূর্ণিমা তিথিতে নিশিপালনের বিধান রয়েছে। নদীর জলে যেমন জোয়ার ভাঁটা হয়—তেমনি মানুষের শরীরের ভেতরের রক্তের স্রোতেও জোয়ার ভাঁটা হয়—অমাবস্যা-পূর্ণিমা তিথিগুলোতে। যার ফলে শরীরে রসের আধিক্য হতে পারে, পায়ের পাতা ফুলে যেতে পারে, শরীরে ব্যথা-বেদনা দেখা যায়। তাই, অমাবস্যা ও পূর্ণিমা তিথিগুলোতে উপবাস বিধি পালন করলে শরীর সুস্থ থাকতে সাহায্য হয়। নিশিপালন রাতের বেলায় না খেয়ে উপবাস করা হয়।

উপকারিতা :

(i) রক্ত শোধিত হয়। (ii) মেদ রোগ নাশ হয়। (iii) ক্ষিদে-হজমশক্তি বৃদ্ধি পায় (iv) হৃৎরোগ, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রিত থাকে। (v) অল্প, গ্যাস, অর্শ, কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়ে যায়। (vi) শ্বাসকষ্ট বা হাঁপানি রোগ নিয়ন্ত্রিত থাকে। (vii) দেহের রোগপ্রতিরোধক শক্তি ও সহ্যশক্তি বৃদ্ধি পায়। (viii) মানসিক জোর বা বল বৃদ্ধি পায়।

(9) Bath (স্নান)

এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের যা-কিছু সৃষ্টি হয়েছে—তা পঞ্চতত্ত্বের দ্বারা সৃষ্ট বা পঞ্চতত্ত্বের আওতায় পড়ে। সেই পঞ্চতত্ত্বের একটি তত্ত্ব হল ‘অপ্তত্ত্ব’। অপ্ত্ মানের ‘জল’।

পৃথিবীর সর্বপ্রাচীন গ্রন্থ ‘বেদে’ জলের উপকারিতার অনেক বর্ণনা আছে। জল হচ্ছে ওষুধ। জল বহু রোগ নাশ করে। জলপান না করতে পারলে প্রাণী মারা যায়।

শরীরের বাইরেটা জল দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করার নাম হলো স্নান।

সাধারণ সুস্থ মানুষের ক্ষেত্রে—গ্রীষ্মপ্রধান দেশে তিনবার স্নান মহা উপকারী।

শীতপ্রধান দেশে দুইবার স্নান উপকারী।

এখন রোগীদের জন্য বিভিন্ন স্নানের পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা যাক।

(১) অবগাহন স্নান (Abagahan) :

প্রথমে, মগে করে জল নিয়ে হাতের তালু পরিষ্কার করতে হবে। তারপর চোখে জলের ঝাঁপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে—খেয়াল রাখতে হবে যেন চোখের উপর চাপ না পড়ে জলের ঝাঁপটা দেওয়ার সময়, এরপর, নদী বা পুকুরে—নাভি পর্যন্ত নিজেকে জলে ডুবিয়ে কমপক্ষে পাঁচ-মিনিট ও সর্বাধিক পনেরো মিনিট দাঁড়িয়ে থাকতে থাকতে হাত দিয়ে মাঝে মাঝে নাভিতে ঘষতে হবে জলের সাহায্যে। এরপর কয়েক মিনিট সাঁতার কেটে এবং কয়েকটা ডুব দিয়ে—সমাপ্ত করতে হবে অবগাহন স্নান।

(২) জলপাত্র স্নান (Tub Bath) :

উপকরণ :

- একটা বড়ো জলের পাত্র বা বাথ-টাব দরকার—যার মধ্যে দু-পা ছড়িয়ে বসা যায় এবং বসবার পর নাভি পর্যন্ত জল ঐ পাত্রে ভরা যাবে।
- পাত্র বা টাবে মধ্য যে জল ভরা হবে—তার তাপমাত্রা শরীরের তাপমাত্রার চেয়ে ১-২ ডিগ্রী নীচে থাকবে।
- অর্থাৎ, অতিরিক্ত ঠাণ্ডা জল চলবে না।

প্রণালী :

- প্রথমে, চোখে-মুখে জল দিয়ে ধুতে হবে।
- তারপর—জলভরা ঐ টাবে বসতে হবে।
- প্রথম-প্রথম পাঁচ-দশ মিনিট কিছুদিন অভ্যেসের পর দশ-কুড়ি মিনিট বসে থাকা যায়। রোগের প্রাবল্য অনুযায়ী সর্বাধিক ত্রিশ মিনিট বসা যায়।

(iv) এরপর, ঐ জল সারা শরীরে ঢেলে টাব-বাথ সম্পূর্ণ করা যায়।

(৩) সাধারণ স্নান (Normal Bath) :

যাদের অবগাহন স্নান এবং জলপাত্রে স্নানের সুযোগ নেই—তাদের জন্য সাধারণ স্নান দরকার।

প্রণালী :

- (i) প্রথমে মাথায় দুই-তিন মগ জল ঢেলে মাথা ভালোভাবে ধুতে হবে।
- (ii) তারপর, নাভি ও তলপেটে এক-দুই মিনিট সাধারণ জল ঢালতে হবে।
- (iii) তারপর, নাভির পেছন দিকে হিপ-রিজিয়নে ত্রিশ সেকেন্ড জল ঢালতে হবে।
- (iv) তারপর, মাথায় ও অন্যান্য অঙ্গে জল ঢেলে সমস্ত শরীর পরিষ্কার করে স্নান সম্পন্ন করতে হবে।

(৪) অর্ধস্নান (Ardha Bath) :

- (i) প্রথমে, মাথায় আলাদাভাবে অল্প জল দিয়ে ধুতে হবে।
- (ii) তারপর, শরীরের নিম্নাংশে জল দিয়ে ধুতে হবে।
- (iii) এরপর, শরীরের মধ্য অংশ অর্থাৎ, বুক, পিঠ ও পেট ভিজে গামছা দিয়ে মুছে ফেলা যাবে, কিন্তু জল ঢালা যাবে না।
- (iv) এই স্নানে জল নিয়মিত ভাবে নিয়ন্ত্রিত হয় বলে ঠান্ডা লাগার ভয় থাকে না।

(10) Nature (প্রকৃতি) [Prakriti]

প্রকৃতি হলো সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ—এই ত্রিগুণাধিতা। প্রকৃতি বা Nature থেকেই সবকিছুর সৃষ্টি হয়েছে। কপিলের মতে জগতের মূল উপাদানই হলো প্রকৃতি। সাংখ্যমতে পুরুষের উপস্থিতিতে প্রকৃতিই সবকিছু সৃষ্টি করেন। এখন প্রশ্ন হলো পুরুষই বা কে? প্রকৃতিই বা কে? কিভাবে সৃষ্টি হচ্ছে? সাংখ্যমতে পুরুষের সান্নিধ্যের জন্য প্রকৃতিতে চৈতন্যের উদ্ভব হয়। কিন্তু সাংখ্যের পুরুষ চৈতন্য হলেও নির্বিকার, অকর্ভা। নিজে কোনো কাজই করে না। সবকাজে প্রকৃতিকে দিয়ে করান। সাংখ্যমতে এর ফলে সবশুদ্ধ ২৫টা তত্ত্বের সৃষ্টি হয়েছে। কিন্তু যোগশাস্ত্রে পঞ্চতত্ত্বই হলো যথেষ্ট। এই পঞ্চতত্ত্বই হলো স্থূলতত্ত্ব বা পঞ্চমহাভূত। সুতরাং প্রকৃতির পরিণামই হলো পঞ্চমহাভূত—বাদের দ্বারা আমাদের এই দেহ তৈরী হয়েছে। এই পঞ্চমহাভূতের মধ্যে কারোর অভাব হলে আমাদের জীবন-সংশয়ের প্রশ্ন আসে। কারণ—বায়ু না হলে আমরা শ্বাস-প্রশ্বাস বজায় রাখতে পারব না, আগুন না হলে শরীর ঠাণ্ডা হয়ে শব বা মৃতদেহে পরিণত হবে, জল না পেলে আমরা তেঁপ্টায় মারা যাবো। পৃথিবী বা মাটি না হলে আমরা বসবাসের জায়গা পাবো না ইত্যাদি। সুতরাং প্রকৃতির এই সমস্ত তত্ত্বের মধ্যে একটা সাম্যাবস্থা থাকা প্রয়োজন।

সুতরাং, পুরুষের উপস্থিতিতে প্রকৃতির দ্বারা সমস্ত কিছুর সৃষ্টি হয়েছে। এখন প্রকৃতি থেকে যে সমস্ত তত্ত্বের সৃষ্টি হয়েছে সেগুলো হলো—

- (1) মহাতত্ত্ব বা বুদ্ধিতত্ত্ব।
- (2) অহঙ্কার।
- (3) নাসিকা।
- (4) অপ্।
- (5) ত্বক্।
- (6) উপস্থ।
- (7) হস্ত।
- (8) স্পর্শ।
- (9) ক্ষিতি।
- (10) চক্ষু।
- (11) শব্দ।
- (12) জিহ্বা।

- (13) রস।
- (14) বাক্।
- (15) ব্যোম।
- (16) কৰ্ণ।
- (17) পদ।
- (18) গন্ধ।
- (19) তেজ।
- (20) রূপ।
- (21) মরুৎ।
- (22) পায়ু।
- (23) মন।

উপরিউক্ত ২৩টা তত্ত্ব এবং পুরুষ ও প্রকৃতি নিয়ে মোট ২৫টি তত্ত্বের সম্বন্ধে উল্লেখ পাওয়া সাংখ্যদর্শনে। কিন্তু যোগ দর্শনে পঞ্চতত্ত্বই হলো যথেষ্ট।

(11) Triguna (ত্রিগুণ)

মানুষের ভিতরে তিনটে গুণ বর্তমান—সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ। সত্ত্ব বলতে বোঝায় স্থির বা সংযম। এটা আত্মশক্তির মূল স্পন্দন। এই গুণের আধিক্যে প্রকৃত জ্ঞানের সৃষ্টি হয়। রজঃ শব্দের অর্থ হলো ক্রিয়াশক্তির মূল স্পন্দন। এই গুণের আধিক্যে চঞ্চলতা, প্রবৃত্তি, দুঃখ ইত্যাদি দেখা যায়। তমঃ শব্দের অর্থ জড়তা। এই গুণের আধিক্যে মোহ, অজ্ঞান ইত্যাদি দেখা যায়। মানুষ সহ সমস্ত পদার্থেই সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ—এই তিনগুণের সমাবেশ আছে। এই তিনগুণ বা ত্রিগুণ ব্যতীত কোনো পদার্থের অস্তিত্ব হয় না। ইট, পাথর, মাটি, শুকনো কাঠ ইত্যাদি সব নির্জীব পদার্থ। এরা তমোগুণ দিয়ে এমনভাবে জড়ানো থাকে যার জন্য এরা নির্জীব পদার্থ, এরা অচেতন এবং অচঞ্চল। যেখানে বসিয়ে দেওয়া হবে সেখানেই বসে থাকবে। গাছ, লতা-পাতা ইত্যাদির মধ্যে সামান্য অনুভূতি আছে—তাই এদের মধ্যে অল্প পরিমাণে রজঃ এবং সত্ত্ব-গুণের প্রকাশ পাওয়া যায়। মানুষের মধ্যে এই তিনটে গুণ অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ—এই তিনটেই প্রকাশ পায়। কিন্তু—বুদ্ধি, কল্পনাশক্তি, বিচারশক্তি, বিবেচনা, কাজ করার ক্ষমতা, ঠিক বা ভুল নির্ধারণ করা, ধৈর্য্য ইত্যাদি বিভিন্ন গুণ সমস্ত মানুষের মধ্যে সমান থাকে না। এই কারণে মানুষের মধ্যে সাত্ত্বিক মানুষ, রাজসিক মানুষ এবং তামসিক মানুষ—এই তিন প্রকার মানুষের অস্তিত্ব খুঁজে পাওয়া যায়। সুতরাং—মানুষ সহ সকল পদার্থেই সত্ত্ব, রজঃ এবং তমঃ—এই তিনটে গুণ বা ত্রিগুণের মিলন হয়েছে। এই তিনটে গুণের সমষ্টিগত মিলনে মানুষ স্থিতিস্থাপকতা লাভ করে।

(12) Panchatatta (পঞ্চতত্ত্ব)

আমাদের দেহ প্রকৃতির ভাণ্ডার থেকে তৈরী—তারা সবই জড় পদার্থ। মৃত্যুর পর আমাদের দেহ বিচ্ছিন্ন হয়ে জড় জগতেই ফিরে যায়—অর্থাৎ ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ, ব্যোম—ইত্যাদিতে মিশে যায়। আধুনিক বিজ্ঞান অনুযায়ী, সোনা, লোহা, অক্সিজেন, হাইড্রোজেন ইত্যাদি Elements বা ভূতের মাধ্যমে হাজার হাজার দ্রব্যের সৃষ্টি হয়েছে। এই যে সৃষ্টি—যা চেতন বা অচেতন—ইত্যাদি যাবতীয় পদার্থই পঞ্চতত্ত্বে গড়া। এই পঞ্চতত্ত্ব হলো—

- (i) ক্ষিতি মানে মাটি।
- (ii) অপ্ মানে জল।
- (iii) তেজ মানে আগুন।
- (iv) মরুৎ মানে বায়ু।
- (v) ব্যোম মানে আকাশ।

মানুষ জন্ম না নিলে পঞ্চতত্ত্বের আওতায় পড়ে না অর্থাৎ জন্ম নেওয়ার সাথে সাথে পঞ্চতত্ত্বের গুণের স্পর্শে আসে—যা হলো পাঁচ প্রকার। যেমন—

- (i) শব্দ।
- (ii) স্পর্শ।
- (iii) রূপ।
- (iv) রস।
- (v) গন্ধ।

এই পাঁচপ্রকার গুণ ধরবার জন্য আমাদের শরীরে পাঁচ প্রকার ইন্দ্রিয় আছে। যেমন—

- (i) চক্ষু।
- (ii) কণ্ঠ।
- (iii) নাসিকা।
- (iv) জিহ্বা।
- (v) ত্বক।

সুতরাং জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সবসময়ই আমরা পঞ্চইন্দ্রিয়ের সাহায্যে ব্রহ্মের স্পর্শ পাই এবং

পঞ্চতত্ত্বের আওতায় থাকি। আসলে আমাদের এই শরীরের ভেতর যা নেই, তা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডেও নেই। তাই শরীরকে একটা ছোটো ব্রহ্মাণ্ড বলে।

শরীরের সমস্ত শূন্য জায়গায় বা সাইনাস রিজিয়নে আকাশতত্ত্বের বা ব্যোমতত্ত্বের উপস্থিতি বোঝা যায়—যার বিশেষ গুণই হলো শব্দ।

বায়ুতত্ত্ব মরুতত্ত্বের উল্লেখ করে সেই সমস্ত জিনিসকে—যা ইন্দ্রিয়ের দ্বারা অনুভব করা গেলেও কোনো মাপ অনুযায়ী বিশেষ জায়গায় তা আবদ্ধ থাকে না। সুতরাং মরুতত্ত্বের বিশেষ গুণই হলো স্পর্শ।

অগ্নিতত্ত্ব বা তেজতত্ত্ব উল্লেখ করে পৃথিবীর সমস্ত বস্তুর সূক্ষ্ম অবস্থাকে—যা সব সময় স্পষ্ট অনুভব করা যায় না। যেমন—ইলেকট্রন, প্রোটন, অণু, পরমাণু, নিউক্লিয়াস ইত্যাদি। এই অগ্নি-ই হলো আমাদের শরীরের বল ও শক্তি। এই অগ্নিতত্ত্ব বা তেজ তত্ত্বের বিশেষ গুণই হলো রূপ।

জলতত্ত্ব বা অপ্ততত্ত্ব উল্লেখ করে পৃথিবীর সমস্ত জলীয় পদার্থ বা জলকে, যার আকৃতি বা আকার নির্দিষ্ট নয়—যে পাত্রে রাখা হবে সেই পাত্রেরই আকার সে ধারণ করবে। অপ্ততত্ত্ব বা জলতত্ত্বের বিশেষ গুণই হলো রস।

ক্ষিতিতত্ত্ব উল্লেখ করে সমস্ত পৃথিবীর বা ব্রহ্মাণ্ডের সমস্ত নির্দিষ্ট আকারযুক্ত পদার্থকে—যা বাইরের শক্তি বা সংঘাত ছাড়া নিজের আকৃতি বদলায় না। এই পৃথ্বীতত্ত্ব বা ক্ষিতিতত্ত্বের বিশেষ গুণই হলো গন্ধ।

(13) Bodies (শরীর)

জীবিতাবস্থায় মানবশরীরকে যোগ শাস্ত্রানুযায়ী তিন প্রকার শরীরে ভাগ করা যায়। এই তিনপ্রকার শরীর হলো—

- (1) স্থূল শরীর।
- (2) সূক্ষ্ম শরীর।
- (3) কারণ শরীর।

(1) **স্থূল শরীর** : স্থূল শরীর স্থূল উপাদান দিয়ে তৈরী। এটা আমাদের প্রাকৃতিক শরীর যার সাথে আমরা সরাসরি জড়িত। সকল সময় এই শরীর পরিবর্তিত হতে থাকে। যেমন—পুরোনো কোষের মৃত্যু হয়ে অবিরাম নতুন কোষের জন্ম হচ্ছে। কিন্তু অবশেষে একদিন এই স্থূল শরীর ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। এই শরীর কাজ সম্পাদনের ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধ।

(2) **সূক্ষ্ম শরীর** : মন যখন শুদ্ধ ও পবিত্র হয়ে ছিন্ন হয়, তখনই সূক্ষ্ম শরীর অত্যন্ত শক্তিশালী হয়ে সুপ্ত আধ্যাত্মিক শক্তিকে জাগিয়ে তুলে এক অবর্ণনীয় সুখ ও আনন্দ উপভোগ করতে সক্ষম হয়। আসলে মনকে আশ্রয় করে সূক্ষ্ম শরীর গড়ে ওঠে। তাই স্থূল শরীর থেকে সূক্ষ্ম

শরীরের ব্যাপ্তি অনেক বেশী। তাই স্থূল শরীরের মতন সূক্ষ্ম শরীর কাজ সম্পাদনের ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধ থাকে না। কারণ মনের সাহায্যে একজন মানুষ যে কোনো স্থানে এবং যে কোনো দূরত্বে বিদ্যুতের বেগে যেতে সক্ষম হয়, কিন্তু স্থূল শরীরে সেটা সম্ভব নয়। সুতরাং সূক্ষ্ম শরীরের ভেতরে অসীম আধ্যাত্মিক শক্তি ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে, যদি তাকে ঠিকঠিক ভাবে ব্যবহার করা যায় তবে তার থেকে আমাদের অবর্ণনীয় আনন্দ, সুখ ও মনের তৃপ্তি লাভ করা যায়।

- (3) **কারণ শরীর :** সাধারণ জাগতিক জ্ঞান শরীরের অজ্ঞানতাকে দূর করতে পারে না। কেবল গভীর মননের দ্বারা সৃষ্ট আত্মজ্ঞানই আমাদের প্রকৃত সত্যের দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। ঈশ্বর বা ব্রহ্ম হলো শাস্ত্রত, চিরন্তন, অনন্ত আত্মার সম্মিলিত রূপ। তার মধ্যে একটা ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র স্থূলিঙ্গমাত্র হলো আমরা। কারণ অনন্ত আত্মাই প্রতিবিম্বিত হয়ে বহু বিভিন্ন আত্মার রূপে প্রকাশিত হন। কিন্তু এই আত্মোপলব্ধির লক্ষে পৌঁছানোর জন্য চাই সুনিয়ন্ত্রিত মন। কারণ মনই হলো যত দুঃখের কারণ। মনের খেলা বন্ধ করতে পারলেই পরমসুখের সন্ধান মেলে। তাই মন যদি একবার নিয়ন্ত্রিত হয় তাহলে সে সুন্দর বন্ধু হয় যা জীবনধারণের স্তম্ভ হতে পারে। আমাদের অপর দুই শরীর—অর্থাৎ স্থূল শরীর ও সূক্ষ্ম শরীর অজ্ঞানতার দ্বারা ঢাকা পড়তে থাকে। তাই আমরা বারে বারে জন্ম-মৃত্যুর আবর্তন চক্রে নানারকম দুঃখ যন্ত্রণা ভোগ করতে থাকি। একবার এই অজ্ঞানতাকে দূর করতে পারলে আমরা স্বাধীন হয়ে ঐ বন্দিদশা থেকে মুক্তলাভ করতে পারি। সাধারণ জাগতিক জ্ঞান এই অজ্ঞানতাকে দূর করতে পারে না। একমাত্র গভীর মননের সাহায্যে যদি আত্মজ্ঞানের সৃষ্টি হয়, সেই অজ্ঞানতাই আমাদের প্রকৃত সত্যের সন্ধান দেয় আর তার ফলেই তখন কারণ শরীরের উদ্ভব হয়।

(14) Panchakosha (পঞ্চকোষ)

এই দেহ বা শরীরকে আমরা নানারকম কোষে বিভক্ত করতে পারি। মোট পাঁচপ্রকার কোষ মানুষের শরীরের সাথে জড়িত। যথা—

- (1) অন্নময় কোষ।
- (2) প্রাণময় কোষ।
- (3) মনোময় কোষ।
- (4) বিজ্ঞানময় কোষ।
- (5) আনন্দময় কোষ।

- (1) **অন্নময় কোষ :** অন্নের দ্বারা পুষ্ট প্রাণ। সেই প্রাণ তিনগুণ ও পাঁচটি তত্ত্বের সঙ্গে জড়িত। এই তিনগুণ অন্য চারটি কোষকে প্রভাবিত করে। তাই আত্মা, চেতনা ও মন সবকিছুই অন্নময়

কোষের দ্বারা প্রতিফলিত হয়। সুতরাং সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ—এই তিনগুণের দাসত্ব মেনে অল্পময় কোষের শরীর পঞ্চতত্ত্বের অনুশাসন মানতে বাধ্য হয়।

- (2) **প্রাণময় কোষ :** প্রাণময় কোষের প্রাণ নিজে ক্রিয়াশীল হয়ে শরীরের বিভিন্ন যন্ত্রপাতিগুলোকে উজ্জীবিত রেখে শরীরকে স্থিতিশীল ও কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে। এইভাবে শরীরে সমস্ত ক্রিয়াশীল যন্ত্রপাতি ও গ্রন্থিগুলোকে খাদ্যের সারাংশ ও প্রাণশক্তি সরবরাহ করে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। অর্থাৎ প্রাণ নিজে অভুক্ত থেকে অন্যদের ভোগকার্যে সহায়তা করে। রক্তের বিশুদ্ধতা বজায় রেখে তার সঙ্গীসাথীদের সাহায্য করে অথচ নিজের জন্য ব্যবহৃত প্রাণ বা প্রাণশক্তির পরিমাণ হলো অত্যন্ত সামান্য। তাই মানুষের হৃদয় বিগলিত হয়ে গেলেও প্রাণময় কোষের প্রাণ কখনো নিষ্ঠুরতা প্রদর্শন করে না। তাই প্রাণময় কোষের প্রাণ শরীরের প্রয়োজনীয় গ্রন্থিগুলোকে সঙ্গে নিয়ে পঞ্চবায়ুর অন্যান্য বায়ু—যথা, অপান, সমান, উদান ও ব্যানকে সঙ্গে নিয়ে সমস্ত শরীরে ‘ময়’ হয়ে থাকে। এটাই প্রাণময় কোষের সার্থকতা।
- (3) **মনোময় কোষ :** মনোময় কোষের দ্বারা অন্তরে আত্মনিষ্কতা বৃদ্ধি পায়। সমস্ত শরীরের ভেতরে এমন এক কম্পনের সৃষ্টি হয় যার ফলে এক স্বর্গীয় অনুভূতির স্পর্শ পাওয়া যায়। চেতনা তখন নিজের অস্তিত্ব ছেড়ে প্রকৃতির বা ব্রহ্মের অস্তিত্বকে মেনে নেয়। তার ফলে জীবের আত্মবিকাশ হয়। চিন্তা, অনুভূতি, আবেগ, বিবেক ও মানবতার প্রকাশের সাথে সাথে মনোময় কোষের মনের ‘ময়’তা থেকে বের হয়ে চেতনা আরও উচ্চস্তরে অবস্থান করতে সমর্থ হয়। ফলে শরীর তখন আধ্যাত্মিক বলে বলীয়ান হতে থাকে। তার ফলে শরীরকে তখন আমরা সূক্ষ্মস্তরে দেহের বাইরে নিয়ে যেতে সক্ষম হই। সেই অবস্থায় সূক্ষ্মশরীর তখন মনোময় কোষে পরিণত হয়। সুতরাং আধ্যাত্মিক সাধন শুরুই হয় এই মনোময় কোষের স্তর থেকে।
- (4) **বিজ্ঞানময় কোষ :** মনের ‘ময়’তা যে স্থিরতা প্রাপ্তি হয় তার সাহায্যে যে কোনো চিন্তাধারাকে যদি বাইরের রূপ দেওয়া যায়, তাহলে তখন বিজ্ঞান মনষ্কের পরিচয় পাওয়া যায়। তখন জন্ম নিতে পারে আমিষ্ববোধ বা অহংকারবোধ—যে অহংকারবোধ অজ্ঞানতার মতন প্রশংসার ভাগীদার হয়। তখন সেই ব্যক্তি আত্মতুষ্টিতে আবদ্ধ হয়ে সারাজীবনের মতো স্থিরতাকে হারিয়ে চঞ্চলতাকে গ্রহণ করে জীবনের শেষ নিঃশ্বাসের পথে এগিয়ে চলে। ফলে বিজ্ঞানময় কোষের আসল রূপ ও গুণ থেকে সে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে। দৃষ্টি যখন অন্তরের দিকে ফিরে যায়, চেতনা তখন বাইরের অজ্ঞানকে ছেড়ে অন্তর্বিজ্ঞানে ‘ময়’তা প্রাপ্তি হয় এবং তখনই বিজ্ঞানময় কোষের পরিচয় পাওয়া যায়।
- (5) **আনন্দময় কোষ :** মানুষ যখন আধ্যাত্মিক বলে বলীয়ান হতে থাকে তখন প্রাণঃ তেজোদীপ্ত হয়ে সেই মানুষকে বশ করে ফেলে তাকে অপার্থিব আনন্দ দিতে সক্ষম হয়। কিন্তু এই অবস্থা অন্তর বা বাহ্যিক আনন্দে মেতে গিয়ে নিজেকে হারিয়ে ফেলা নয়, নিজেকে ডুবিয়ে অস্তিত্বের

হরণ নয়। গভীর জ্ঞানের দ্বারা সতর্ক হয়ে নিজের শরীর রক্ষাকে উপলব্ধি করার ফলে যে আনন্দ লাভ হয় তা একমাত্র আনন্দময় কোষের দ্বারাই সম্ভব। যোগসিদ্ধ ব্যক্তিদের কাছেই এই আনন্দময় কোষে পৌঁছে আনন্দ গ্রহণ করা সম্ভব। এই অবস্থায় সূক্ষ্ম শরীর আনন্দময় কোষে পরিণত হয়। এই আনন্দময় কোষ প্রাপ্তি হলো যোগসাধনের মূল কথা।

(15) Panchapran (পঞ্চপ্রাণ)

প্রাণ পাঁচটি ভাগে ভাগ হয়ে আমাদের শরীরকে ধারণ করে আছে—তাই এদেরকে ‘পঞ্চপ্রাণ’ বলা হয়। এরা হলো—

- (1) প্রাণবায়ু।
- (2) অপাণবায়ু।
- (3) সমান বায়ু।
- (4) উদান বায়ু।
- (5) ব্যান বায়ু।

- (1) প্রাণবায়ু : মানুষের হৃদয়ে দ্বাদশদল বিশিষ্ট একটা পদ্ম কল্পনা করা হয়। ঐ পদ্মের মধ্যে সমস্ত কাজ সম্পাদন করবার জন্য প্রাণবায়ু অবস্থান করে। দেহের মধ্যে কাজ করবার প্রেরণা, শ্বাসগ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগ, হৃদযন্ত্রের উপর প্রভাব বিস্তার করে সমস্ত দেহে রক্ত পরিচালনা করা, খাদ্যবস্তুকে পাকস্থলীতে নিয়ে যাওয়া ইত্যাদি হলো প্রাণবায়ুর কাজ।
- (2) অপাণবায়ু : মানুষের গুহ্যদেশে অপান বায়ুর অবস্থান। এর কাজ প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করে শ্বাসপ্রশ্বাস-এ সাহায্য করে মল-মূত্র দেহ থেকে নির্গত করা, দেহকে শুদ্ধ রাখা, পুরুষবীর্য শুক্র প্রভৃতি নিঃসরণ করা, নারী দেহের রজঃ নিঃসারণ ও সন্তান ভূমিষ্ঠকরণে সাহায্য করে।
- (3) সমান বায়ু : নাভি প্রদেশে এই সমানবায়ু অবস্থান করে। পাচক পিণ্ডকে সক্রিয় করে জঠরাগ্নিকে ঠিক রেখে খাদ্য জীর্ণকরণে সহায়তা করে। জীর্ণ খাদ্যকে সার ও অসার ভাগে পৃথক করে, সার অংশকে হৃদয়ে এবং অসার অংশকে বৃহৎস্ত্রে পাঠানো, প্রাণ ও অপানের কাজের সমতা বজায় রাখা ও পিণ্ডরস, আগ্নেয়রস নিঃসরণের জন্য ঐ সমস্ত অঞ্চলের উদ্দীপনা সৃষ্টি করা হলো এই সমান বায়ুর কাজ।
- (4) উদান বায়ু : এই বায়ুর স্থান গলায়। মনের অতীন্দ্রিয়বস্থা অর্জনের জন্য উদানবায়ুর সাহায্যকরণ দরকার হয়। মন, বুদ্ধি, স্মৃতিশক্তি সক্রিয়করণ ও পুষ্ট করবার জন্য এই উদানবায়ুর প্রয়োজনীয়তা খুব বেশী। কথা বলা, শব্দোচ্চারণ করা, সঙ্গীত পরিবেশন করা ইত্যাদি হলো এই উদানবায়ুর কাজ।

- (5) **ব্যান বায়ু :** এই বায়ু সমস্ত শরীরে পরিব্যাপ্ত হয়ে রয়েছে। দেহের মধ্যে আকৃষ্ণন ও প্রসারণাদি কাজে সাহায্য করে দেহের রস, রক্তকে সমস্ত শরীরে পরিচালিত করে, দেহ মধ্যস্থিত ত্বকের সাহায্যে ঘর্মাদি জাতীয় বিষাক্ত বর্জ্য পদার্থকে নিঃসরণ কাজে সাহায্য করা হলো এই ব্যান বায়ুর কাজ।

(16) Pancha Upapran (পঞ্চ-উপপ্রাণ)

পঞ্চপ্রাণের পাঁচটা উপপ্রাণ আছে। এরা হলো যথাক্রমে—(1) নাগা। (2) কুর্মা। (3) কৃষ্কার। (4) দেবদন্ত। (5) ধনঞ্জয়।

- (1) নাগা—উদগার, বমনাদি কাজের সহায়ক, চেতনাদি ফিরিয়ে আনারও সহায়ক।
- (2) কুর্মা—প্রসারণ ও জোছনাত্মক ক্রিয়া, মাংসপেশীর সঙ্কোচন ক্রিয়া সম্পাদক, উন্মীলন ও নির্মীলন ক্রিয়া সম্পাদক।
- (3) কৃষ্কার—ক্ষুধার উদ্বেক রূপ ক্রিয়া ও তৃষণবোধ জাগরণ করা।
- (4) দেবদন্ত—প্রাণ বায়ুর অভাববোধে অধিক পরিমাণ বায়ু পূরণ করা হই-উদ্বেগের মাধ্যমে।
- (5) ধনঞ্জয়—হিকা তোলায় সাহায্য করা, প্রাণবায়ু শরীর ত্যাগ করে গেলেও এই বায়ু শরীর ত্যাগ করে না।

পত্র - ৩

MODULE - III

যোগাসনের ব্যবহারিক প্রয়োগ
[Practical of Yoga Postures]

What is Asana?—আসন কাকে বলে?

অষ্টাঙ্গ যোগের তৃতীয় অঙ্গ হলো আসন।

“স্থিরং সুখম্ আসনম্”—স্থির সুখে উপবেশন করাকেই বলা হয় ‘আসন’। ‘আস্’ ধাতুর থেকে আসন শব্দের উৎপত্তি—যার অর্থ উপবেশন করা বা বসা।

কিন্তু, প্রশ্ন হলো—সোফা কাম বেড বা আরাম-কেন্দারায় বা নরম বিছানায় শুয়ে বা বসে প্রচুর সুখ অনুভূতি করলেই কি তাকে ‘আসন’ বলা চলে? না-সে সুখে রোগ সৃষ্টি হয়।

সুতরাং, সুখের সঙ্গে রোগকে প্রতিহত করার যে পদ্ধতি যে স্থির ভঙ্গীমায় হয়, তাকেই আসন বলে।

এই আসন দুই-প্রকার :

- (i) ধ্যানাসন : ধারণা, ধ্যান সমাধি প্রভৃতি যৌগিক প্রক্রিয়াগুলো যে আসনগুলোর মাধ্যমে করা যায়।
- (ii) স্বাস্থ্যাসন : স্বাস্থ্যরক্ষা যে আসনগুলোর মাধ্যমে করা যায়।

(A) List of yoga asanas

(1) Forward Bending Asanas :

- (a) Ardha Kurmasan (অর্ধ-কূর্মাসন)
- (b) Vekasan (ভেকাসন)
- (c) Sasangasan (শশঙ্গাসন)
- (d) Paschimottanasan (পশ্চিমোত্তানাসন)
- (e) Pada Hastasan (পদ হস্তাসন)
- (f) Halasan (হলাসন)
- (g) Navi Asan (নাভি আসন)

(2) Back Bending Asanas :

- (a) Bhujangasan (ভূজঙ্গাসন)
- (b) Ustrasana (উষ্ট্রাসন)
- (c) Dhanurasana (ধনুরাসন)
- (d) Ardha Chandrasana (অর্ধ-চন্দ্রাসন)
- (e) Salvasana (শলভাসন)
- (f) Matsyasyana (মৎস্যাসন)

- (g) Eka Pada Salavasan or, Ardha-Salavasan (একপদ শলভাসন বা অর্ধ-শলভাসন)
- (h) Supta Bajrasan (সুপ্ত বজ্রাসন)
- (i) Purna Bhujangasan (পূর্ণ ভূজঙ্গাসন)
- (j) Setu Bandhyanasan (সেতুবন্ধনাসন)
- (k) Chakrasan or, Ardha-Chakrasan (চক্রাসন বা অর্ধ-চক্রাসন)
- (l) Sayana Sukhasan (শয়ন সুখাসন)
- (m) Naukasan (নৌকাসন)
- (n) Makarasan (মকরাসন)
- (3) Balancing Asanas :**

- (a) Brikshasan (বৃক্ষাসন)
- (b) Utkatasan (উৎকটাসন)
- (c) Utthita Padmasan (উত্থিত পদ্মাসন)
- (d) Tirjak Sarbangasan (তির্যক সর্বাঙ্গাসন)
- (e) Bhadrasan (ভদ্রাসন)
- (f) Angusthasan (অঙ্গুষ্ঠাসন)
- (g) Tula Dandasana (তুলা-দণ্ডাসন)
- (h) Sirsasana (শীর্ষাসন)
- (i) Mayurasana (ময়ূরাসন)

(4) Others i.e. Lying, Side Bending, Standing, Sitting, Spinal Twisting, Mixing etc. & Also Dhyanasana :

- (a) Bajrasana (বজ্রাসন) (Sitting Pasture) & (Dhyanasana)
- (b) Padmasana (পদ্মাসন) (Sitting Pasture) & (Dhyanasana)
- (c) Pawan Muktasana (পবন মুক্তাসন) (Lying মাথা তুললে Forward Bend)
- (d) Gomukhasana (গোমুখাসন) (Sitting) (Dhyanasana)
- (e) Ardha Matsyendrasana (অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রনাসন) (Spinal Twisting)
- (f) Aakarna Dhanurasana (আকর্ণ ধনুরাসন) (Sitting)
- (g) Utthan Padasana (উত্থান পদাসন) (Lying)
- (h) Sarbangasana (সর্বাঙ্গাসন) (Forward Bending & Balance i.e. Mixing)

(i) Upa Bistwa Pabanmuktasan (উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন) (Sitting মাথা সামনে ঝুঁকলে Forward Bending)

(j) (Utthita Paschimottanasan (উত্থিত পশ্চিমোত্তানাসন) (Forward Bending & Balancing i.e. Mixing)

(k) Parswa Chandrasan (পার্শ্ব চন্দ্রাসন) (Standing Side Bending)

(l) Sayana Padmasan (শয়ন পদ্মাসন) (Lying)

(m) Utthita Padasan (By stages) (উত্থিত পদাসন বাই-স্টেজেস) (Lying Posture)

(n) Baddha Konasan (বদ্ধ কোণাসন) (Sitting-Posture)

(o) Sayana Paschimottanasan (শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন) (Lying Posture)

(p) Jasthisan (যস্তীআসন) (Lying Posture)

(q) Singhasan (সিংহাসন) (Sitting Posture)

(r) Bir Bhadrasan (বীরভদ্রাসন) (Balancing)

(B) Merits & Demerits of yogasanas (উপকারিতা এবং অপকারিতা বা নিষেধ যোগাসনগুলোর)

অর্থ-কূর্মাসন :

উপকারিতা : অ্যাসিডিটি, ইনডাইজেসন, কোলাইটিস, মেমরি-লস, মাইগ্রেন, গ্যাসট্রাইটিস, আর্থ্রাইটিস, ল্যাক অফ অ্যাপেটাইট, অ্যাবডমিনাল ফ্যাট, সাইনুসাইটিস ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই আসন উপকারী।

নিষেধ : হাই-ব্লাডপ্রেসার, হার্পিয়া, অ্যাপেন্ডিসাইটিস, স্পণ্ডিলোসিস, স্পণ্ডিলোলিসথেসিস—প্রভৃতি রোগে করা উচিত নয়।

ভেকাসন :

উপকারিতা : অন্ত্র, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, মাসিক ঋতুর গোলমাল, পেটের চর্বি, আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই আসন উপকারী।

নিষেধ : হাই-ব্লাড-প্রেসার, কর্ণিয়া, স্পণ্ডিলোসিস, স্পণ্ডিলোলিসথেসিস—ইত্যাদি রোগে করা উচিত নয়।

শশঙ্গাসন :

উপকারিতা : এই আসন অভ্যাস করবার সময় মেরুদণ্ড স্বাভাবিক অবস্থার থেকে দুই-তিন ইঞ্চি বেশী প্রসারিত হয়। তাই, এই আসনে লম্বা হতে সাহায্য করে। থাইরয়েড, টনসিল, পিটুইটারী গ্রন্থি সবল করে। দাঁত দিয়ে রক্ত পড়া, কানে পুঁজ হওয়া রোধ করে। ক্ষিধে বাড়ায়, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

নিষেধ : উচ্চরক্তচাপ, স্পণ্ডিলোসিস, খুব বেশী মাত্রায় অস্টিও আর্থ্রাইটিস অব নি হলে করতে নেই।

পশ্চিমোত্তানাসন :

উপকারিতা : মেরুদণ্ড নমনীয় রাখে, পেটের চর্বি দূর হয়ে যায়, অর্শ ও স্বপ্নদোষ রোগ রোধ করে, ডায়াবেটিস মেলিটাস রোগ সারাতে সাহায্য করে, অল্প, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস রোগ নিরোগ করে।

নিষেধ : উচ্চ-রক্তচাপ, হার্নিয়া, স্পণ্ডিলোসিস-এ করা উচিত নয়।

পদহস্তাসন :

উপকারিতা : অল্প, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ দূর করে। পেটের চর্বি সারাতে সাহায্য করে। ডায়াবেটিস মেলিটাস রোগ দূর করে। লম্বা হতে সাহায্য করে এবং মেরুদণ্ড নমনীয় রাখে।

নিষেধ : কোমরে ব্যথা, স্লিপ ডিস্ক, হার্নিয়া, হাই ব্লাডপ্রেসার, হৃদরোগ, স্পণ্ডিলোসিস-এ করা উচিত নয়।

হলাসন :

উপকারিতা : এই আসন-অভ্যাসে মেরুদণ্ড নমনীয় রাখে এবং লম্বা হতে সাহায্য করে। অ্যাসিডিটি, ডিসপেপসিয়া, গ্যাসট্রাইটিস, কনস্টিপেশন রোগ দূর করে। অবসাদ, দুর্বলতা, স্নায়ুদৌর্বল্য, কাজে অনীহা ইত্যাদি রোগ দূর করে।

নিষেধ : হাইড্রোসিল, হার্নিয়া, উচ্চ রক্তচাপে, স্পণ্ডিলোসিসে করতে নেই।

নাভি-আসন :

উপকারিতা : এই আসন অভ্যাসে পেটের চর্বি দূর হয়ে যায়। অ্যাসিডিটি, বদহজম, গ্যাসট্রাইটিস, কোষ্ঠবদ্ধতা দূর করে। ডায়াবেটিস রোগ সারাতে সাহায্য করে। শরীর সুঠাম ও বলিষ্ঠ করে।

নিষেধ : হার্নিয়া, স্লিপ-ডিস্ক, স্পণ্ডিলোসিস-এ করা উচিত নয়।

ভূজঙ্গাসন :

উপকারিতা : মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বজায় রাখে, ঋতুরোগ, হাঁপানি, ইনডাইজেশান, ডায়াবেটিস, স্পণ্ডিলোসিস, ব্যাক-পেন, উচ্চ-রক্তচাপ ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই আসন উপকারী।

নিষেধ : হার্নিয়া, হাইড্রোসিল, জরায়ুর স্থানচ্যুতি ইত্যাদি রোগে এই আসন করা উচিত নয়—প্রথমাবস্থায়।

উষ্ট্রাসন :

উপকারিতা : মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখে। মেরুদণ্ড সংলগ্ন স্নায়ু, পেশী, তন্তুর, সবলতা আসে। থাইরয়েড গ্রন্থির রোগ ঠিক হয়। সর্দিকাশি, সাইনাস রোগ সারাতে সাহায্য করে। হাঁপানী সারাতে সাহায্য করে। স্পণ্ডিলোসিস কোমরের বাত সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ থাকলে প্রথমাবস্থায় করতে নেই।

ধনুৱাসন :

উপকারিতা : কোষ্ঠবদ্ধতা, স্পণ্ডিলোসিস, বদহজম, লাঙ্গাগো, অস্টিওপোৰোসিস, অস্থল, শরীরের অতিরিক্ত চর্বি, সর্দিকাশি, সাইনুসাইটিস, টনসিলাইটিস ইত্যাদি সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : আমাশা, অ্যাপেন্ডিসাইটিস, হৃদরোগ, উচ্চ-রক্তচাপ-এ করতে নেই।

অর্ধ-চন্দ্রাসন :

উপকারিতা : মেরুদণ্ড নমনীয় রাখে, সর্দিকাশি, সাইনুসাইটিস, সায়াটিকা, স্পণ্ডিলোসিস, শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার পক্ষে উপকারী।

নিষেধ : উচ্চ-রক্তচাপ, ভার্টিগো ইত্যাদি রোগে করতে নেই।

শলভাসন :

উপকারিতা : কিডনীর অসুবিধায়, কোমরের ব্যথায়, স্পণ্ডিলোসিস, আর্থ্রাইটিস, কোলাইটিস, ঋতুকালীন পেটব্যথা, কোষ্ঠবদ্ধতা, গ্যাসট্রাইটিস, অ্যাসিডিটি ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হৃদরোগের ক্রনিক অবস্থায়, অ্যাকিউট এবং ক্রনিক হাই ব্লাডপ্রেসারের প্রথমাবস্থায় করা উচিত নয়।

মৎস্যাসন :

উপকারিতা : হৃদরোগে, প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাণ্ডের অসুস্থতায়, পাইওরিয়া, বাত, সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস, স্মৃতি শক্তি কমে গেলে, শ্বাসকষ্ট বা অ্যাজমা, ব্রঙ্কাইটিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হৃদরোগের ক্রনিক অবস্থায়, অ্যাকিউট এবং ক্রনিক হাইব্লাডপ্রেসার-এ নিষেধ।

একপদ শলভাসন বা অর্ধ-শলভাসন :

উপকারিতা : শলভাসনের ন্যায় উপকারিতা—বিশেষ করে যাঁদের পক্ষে শলভাসন করা সম্ভব নয়—তাঁদের পক্ষে বেশী হিতকর।

নিষেধ : শলভাসনের ন্যায়।

সুপ্ত বজ্রাসন :

উপকারিতা : কোষ্ঠবদ্ধতা, কোলাইটিস, মেদ কমাতে, সায়াটিকা বাত, লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : অ্যাকিউট এবং ক্রনিক অস্টিও আর্থ্রাইটিস, হাইপো-থাইরয়েডিজম-এ করতে নেই।

পূর্ণ-ভূজঙ্গাসন :

উপকারিতা : সায়াটিকা, হাঁপানী, বহুমূত্র, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, মেরুদণ্ডের নমনীয়তা কমে গেলে, উচ্চ-রক্তচাপ, সার্ভাইক্যাল এবং লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, কোষ্ঠবদ্ধতা, শ্বেতপ্রদর, মাসিকের গোলমাল ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল, জরায়ুর স্থানচ্যুতি-তে করতে নেই।

সেতুবন্ধনাসন :

উপকারিতা : লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, সায়াটিকা বাত, কিডনীর অসুস্থতায়, মাসিক ঋতুর গণ্ডগোল, কোলাইটিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : ক্রনিক হাই-ব্লাডপ্রেসার, ক্রনিক হৃদরোগে করা উচিত নয় প্রথমাবস্থায়।

চক্রাসন বা অর্ধ-চক্রাসন :

উপকারিতা : স্পণ্ডিলোসিস, লো-ব্যাক পেন, সায়াটিকা বাত, স্মৃতিশক্তি হ্রাসে, অতিরিক্ত চর্বি কমাতে, সর্দি-কাশি, অ্যাজমা, টনসিলাইটিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : উচ্চ-রক্তচাপ, স্লিপ-ডিস্ক, চোখের পাওয়ার বেড়ে গেলে করতে নেই।

শয়ন-সুখাসন :

উপকারিতা : লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, সায়াটিকা, অ্যাজমা, কিডনীর অসুস্থতায়, মাসিক ঋতুর গোলমালে, কোলাইটিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : ক্রনিক হাই-ব্লাডপ্রেসার, ক্রনিক হৃদরোগে করা উচিত নয় প্রথমদিকে।

নৌকাসন :

উপকারিতা : স্পণ্ডিলোসিস, সায়াটিকা বাত, তলপেটে চর্বি, লো ব্যাক পেন, অ্যাসিডিটি, গ্যাসট্রাইটিস, ইনডাইজেশন ইত্যাদি রোগে করা উচিত নয়।

নিষেধ : হৃদরোগে, এনলার্জমেন্ট অফ লিভার, হাইড্রোসিল ইত্যাদি রোগে করা উচিত নয়।

মকরাসন :

উপকারিতা : মাইগ্রেন, সাইনুসাইটিস, লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, ভার্টিগো, লো-ব্যাক পেন, অ্যাসিডিটি, গ্যাসট্রাইটিস, ওবেসিটি—ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হৃদরোগ, এনলার্জমেন্ট অফ লিভার, হার্ণিয়া ইত্যাদি রোগে করা উচিত নয়।

বৃক্ষাসন :

উপকারিতা : পায়ের বাত, পা ফুলে যাওয়া শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে গেলে, হাঁটবার ক্ষমতা কমে গেলে, লো-ব্যাক পেন, নিউরোসিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও আর্থ্রাইটিস, ওবেসিটি এ্যাট লোয়ার লিমবস্-এর প্রথমাবস্থায় করা উচিত নয়।

উৎকটাসন :

উপকারিতা : পায়ের বাত, পেটের পেশীর দুর্বলতা, লো-ব্যাক পেন, সায়াটিকা বাত, বহুমূত্র, স্নায়বিক দুর্বলতা, শরীরের ভারসাম্য বজায় এই আসন উৎকারী।

নিষেধ : ভার্টিগো, হার্নিয়া, হাইড্রোসিস থাকলে করা উচিত নয়।

উখিত পদ্মাসন :

উপকারিতা : পেট-হাত-পায়ের স্নায়ু ও মাংসপেশীর দুর্বলতা থাকলে, পেটের অতিরিক্ত চর্বি কমাতে, কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্ল, অজীর্ণ, অর্শ ইত্যাদি রোগ সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অসিও-আর্থ্রাইটিস, ওবেসিটি অ্যাট লোয়ার লিমবস্-এ করতে নেই।

তির্যক সর্বাঙ্গাসন :

উপকারিতা : থাইরয়েড গ্র্যাণ্ডের অস্বাভাবিকতা, অতিরিক্ত মেদ কমাতে, কোমরের ব্যথায়, অম্ল অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতায় এই আসন উপকারী।

নিষেধ : উচ্চ-রক্তচাপ এবং হৃদরোগে করা উচিত নয়।

ভদ্রাসন :

উপকারিতা : মাসিক ঋতুর গণ্ডগোল, স্বপ্নদোষ, প্রস্রাবের গোলমাল, অর্শ, স্নায়ুমণ্ডলীর দুর্বলতা কমাতে এই আসন উপকারী।

নিষেধ : যাদের প্রথমাবস্থায় হয় না, তাদের জোর করে করতে গেলে কুঁচকিতে অস্বাভাবিক টান পড়তে পারে। গর্ভবতী অবস্থার শেষের দিকে না করাই ভালো।

অঙ্গুষ্ঠাসন :

উপকারিতা : পেটের চর্বি, স্নায়ু-দুর্বলতা, অম্ল, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : যাদের নিম্নভাগ খুব ভারী, তাঁদের প্রথমাবস্থায় মাসলপুল হওয়ার সম্ভাবনা বেশী।

তুলাদণ্ডাসন :

উপকারিতা : শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে, কোমরের ব্যথা, মেদবৃদ্ধিতে, আমাশয়, অম্ল, অজীর্ণ, সায়টিকা বাতে, পায়ের জোর বাড়তে এবং মনঃসংযোগ বাড়তে এই আসন ভীষণ উপকারী।

নিষেধ : উচ্চ-রক্তচাপ এবং ভার্টিগোতে করা উচিত নয় প্রথমাবস্থায়।

শীর্ষাসন :

উপকারিতা : পিটুইটারী গ্রন্থি সুস্থ রাখতে এবং অন্যান্য গ্রন্থি সবল রাখতে, মাইগ্রেন, সাইনুসাইটিস, শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে, হার্টকে পরোক্ষভাবে বিশ্রাম দিতে, সৌন্দর্য বাড়তে, শরীরকে সুঠাম ও বলিষ্ঠ করে যৌবনকে ধরে রাখতে এই আসন অদ্বিতীয়।

নিষেধ : বারো বছরের কম বয়সীদের এই আসন করা উচিত নয়। হার্টের রোগে এবং উচ্চ রক্তচাপে করা উচিত নয়।

ময়ূরাসন :

উপকারিতা : ডায়াবেটিস, অম্ল, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, স্মল ইন্টেসটাইন-এর দুর্বলতা, রোগভোগ শরীরের দুর্বলতায়, বলিষ্ঠ ও সুঠাম দেহ গড়তে এই আসন ভীষণ উপকারী।

নিষেধ : হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল, উচ্চ-রক্তচাপ, অ্যাপেন্ডিসাইটিস, এনলার্জড লিভার, গর্ভবতী অবস্থায় করা উচিত নয়।

বজ্রাসন :

উপকারিতা : হজমের দুর্বলতা, মনঃসংযোগ বাড়াতে, অল্প, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা সারাতে, স্বপ্নদোষ, মাসিক ধাতুর গণ্ডগোল, সায়াটিকা বাত, পায়ের দুর্বলতা, লো ব্যাক পেন, শ্বাস দুর্বলতা, চুল পড়ে যাওয়া, ডায়াবিটিস, ওবেসিটি আলস্য ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : অ্যাকিউট এবং ক্রনিক অস্টিও আর্থ্রাইটিস-এ, জোর করে অভ্যাস করা উচিত নয়।

পদ্মাসন :

উপকারিতা : বাত-রোগ, দুর্বল পা, মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য, মনঃসংযোগ বাড়ানোর জন্য, হজমশক্তি কমে গেলে, চিন্তাচঞ্চল্য ও ত্রিধাতুর অর্থাৎ বায়ু, পিত্ত, কফের সাম্যাবস্থা বজায় রাখার জন্য, মেদ কমিয়ে শরীরকে সুন্দর ও সুঠাম করতে এই পদ্মাসন অদ্বিতীয়।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও আর্থ্রাইটিস বা জোর করে অভ্যাস করা উচিত নয়।

পবনমুক্তাসন :

উপকারিতা : গ্যাসট্রাইটিস, অ্যাসিডিটি, ইনডাইজেশন, কোলাইটিস, অ্যাজমা, ডায়াবিটিস, লো ব্যাক পেন, সায়াটিকা বাত, উচ্চ ও নিম্ন ব্লাডপ্রেসার ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : অস্টিও আর্থ্রাইটিসের জন্য যাঁরা পা ভাঁজ করতে পারেন না, তাঁরা জোর করে করবেন না।

গোমুখাসন :

উপকারিতা : মনঃসংযোগ বাড়াতে, পায়ের বাত সারাতে, শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে, সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস, ফ্রোজেন শোল্ডার, অল্প-অজীর্ণ রোগ সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : অস্টিও আর্থ্রাইটিস, পা ও কোমরে অস্বাভাবিক ফ্যাট থাকলে, প্রথমাবস্থায় করা উচিত নয়।

অর্ধমৎস্যোদ্ভাসন :

উপকারিতা : মেরুদণ্ড নমনীয় রাখতে, লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, ওবেসিটি, অল্প, অজীর্ণ, প্লীহা ও কিডনির দুর্বলতা, কোলাইটিস, ডায়াবিটিস, স্ট্রী-রোগ ইত্যাদিতে উপকারী।

নিষেধ : হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল, হৃদরোগে করা উচিত নয়।

আকর্ন-ধনুরাসন :

উপকারিতা : হিপ-জয়েন্ট ও মেরুদণ্ড নমনীয় রাখতে, ডায়াবিটিস, লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, সায়াটিকা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও-আর্থ্রাইটিস-এ করা যাবে না।

উত্থান-পদাসন :

উপকারিতা : অল্প, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, ডায়াবিটিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল থাকলে করা যাবে না।

সর্বাঙ্গাসন :

উপকারিতা : থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড সুস্থ রাখতে সাহায্য করে—যার ফলে শরীরের যৌবন বহুদিন পর্যন্ত বজায় থাকে। অল্প, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা, ওবেসিটি, সর্দি-কাশি, হাঁপানি, শরীরকে সর্বাঙ্গীন সুস্থ ও সতেজ রাখতে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ আসন।

নিষেধ : উচ্চ-রক্তচাপ, সারভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস, স্লিপ-ডিস্ক ইত্যাদিতে করা যাবে না।

উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন :

উপকারিতা : তলপেটের চর্বি সরাতে, অল্প, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, কোষ্ঠবদ্ধতা, লো-ব্যাক পেন ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল থাকলে করা উচিত নয়।

উত্থিত-পশ্চিমোত্তানাসন :

উপকারিতা : শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে, মনঃসংযোগ বাড়াতে, পেটের চর্বি কমাতে, অল্প, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, কোষ্ঠবদ্ধতা ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্টের রোগ, হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল থাকলে করা উচিত নয়।

পার্শ্ব-চন্দ্রাসন :

উপকারিতা : স্পণ্ডিলোসিস, সায়াটিকা, লো-ব্যাক পেন, ওবেসিটি, মেরুদণ্ডের বক্রতা ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্টের রোগে, হাইড্রোসিল, ভার্টিগো থাকলে করা উচিত নয়।

শয়ন-পদ্মাসন :

উপকারিতা : পায়ের বাত, ওবেসিটি, স্পণ্ডিলোসিস ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও আর্থ্রাইটিস, হার্ণিয়া-তে করা উচিত নয়।

উত্থিত-পদাসন-বাই স্টেজেস :

উপকারিতা : অল্প, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, কনস্টিপেশান, ডায়াবিটিস, ওবেসিটি ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্টের রোগ, হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল থাকলে করা উচিত নয়।

বদ্ধ-কোণাসন :

উপকারিতা : লো-ব্যাক পেন, কোষ্ঠবদ্ধতা, পায়ের বাত, অর্শ, ওবেসিটি ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল, লোয়ার অ্যাবডোমেন-এ অপারেশন থাকলে করা উচিত নয়।

শয়ন-পশ্চিমোত্তানাসন :

উপকারিতা : স্লিপ-ডিস্ক, লো-ব্যাক পেন, লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, সায়াটিকা বাত ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : ব্যবহারিক প্রয়োগ না জেনে এবং হাইড্রোসিল থাকলে করা উচিত নয়।

ষষ্ঠী আসন :

উপকারিতা : সায়াটিকা বাত, শারীরিক ও মানসিক টেনশন বৃদ্ধি পেলে, লো-ব্যাক পেন, সার্ভাইক্যাল ও লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, হাই ব্লাড প্রেসার, আর্থ্রাইটিস, সারা গায়ে হাতে-পায়ে ব্যথা হলে, শরীরের অসম্ভব ক্লান্তি হলে, মাইগ্রেন, সাইনুসাইটিস, স্লিপডিস্ক ইত্যাদি রোগে উপকারী।

নিষেধ : পোস্ট-অপারেটিভ পিরিয়ডে করতে নেই।

সিংহাসন :

উপকারিতা : অ্যাজ্মা, তোতলামি, টনসিলাইটিস, মাথা ধরা, সাইনুসাইটিস, ভোকাল কর্ডের অসুবিধা, মুখে ব্রণ, জিভে ঘা, ব্রঙ্কাইটিস, ফ্যারিনজাইটিস ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই আসন উপকারী।

নিষেধ : সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস হলে করতে নেই।

বীরভদ্রাসন :

উপকারিতা : সায়াটিকা বাত, লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, স্লিপড-ডিস্ক, লো-ব্যাক পেন, পায়ের যন্ত্রণা, শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে প্রভূতিতে এই আসন উপকারী।

নিষেধ : ভার্টিগো থাকলে, হাই ব্লাডপ্রেসার, সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস থাকলে এই আসন অভ্যেস করতে নেই।

পত্র - ৪

MODULE - IV

প্রাণায়াম এবং মুদ্রার ব্যবহারিক প্রয়োগ

[চক্রযোগ সহ]

[Practical of Pranayamas & Mudras]

[With Chakra Yoga]

Practical of Pranayamas & Mudras (প্রাণায়াম এবং মুদ্রার ব্যবহারিক প্রয়োগ)

(1) Pranayama [প্রাণায়াম]

(i) Definition of Pranayama

(ii) List of Pranayamas

(A) Yoga Deep-Breathing [যোগ ডিপ-ব্রিদিং]

(B) Nari Sodhan [নারী শোধন]

(C) Miscellaneous Pranayamas [বিবিধ প্রাণায়াম]

- লঘু প্রাণায়াম [Laghu-Pranayam]

- কপালভাতি [Kapal Vati]

- কুম্ভক প্রধান [Kumbhak Pradhan]

- ভ্রমণ প্রাণায়াম [Bhraman Pranayam]

- উর্ধ্ব-ভ্রমণ প্রাণায়াম [Urdha-Bhraman Pranayam]

- সহজ-প্রাণায়াম—এক থেকে দশ [Sahaj Pranayam 1 to 10]

- প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম [Professor Anil Das's Bivakti Pranayam]

(iii) Merits & Demerits of Pranayamas

(2) Mudra & Bandh [মুদ্রা ও বন্ধ]

(i) Definition of Mudra

(ii) List of Mudras & Bandhs

(1) Ashwini Mudra

(2) Yoga Mudra

(A) With Breathe-in Yoga Mudra

(B) With Breathe-out Yoga Mudra

- (3) Mahabandh Mudra
- (4) Biparti Karani Mudra
- (5) Matsya Mudra
- (6) Mulabandh Mudra
- (7) Shakti Chalani Mudra
- (8) Maha Mudra
- (9) Jalandhar Bandh Mudra
- (10) Uddiyan Bandh Mudra
- (11) Tri Bandh Mudra

(iii) Merits & Demerits of Mudras

- (3) Nadi [নাড়ী]
- (4) Kula-Kundalini [কুলকুণ্ডলিনী]
- (5) Aim of Yoga with Sat-Chakra

(1) Pranayama [প্রাণায়াম]

(i) Definition of Pranayama [প্রাণায়ামের সংজ্ঞা] :

“তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যগতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।”

শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিবিধি রোধ বা বিচ্ছেদ করাকেই বলে প্রাণায়াম। অর্থাৎ, প্রাণায়াম বলতে বোঝায় ‘শ্বাসের বিরাম’। সংস্কৃত ‘প্রাণঃ’ শব্দের অর্থ ‘প্রাণশক্তি’ বা ‘জীবনী শক্তি’ এবং ‘আয়ম’ বলতে বোঝায় ‘ধারণ’ বা ‘প্রসারণ’ বা ‘নিয়ন্ত্রণ করা’। সুতরাং—প্রাণায়াম বলতে বোঝায় ‘প্রাণশক্তি’ বা ‘জীবনীশক্তি’র ধারণ বা প্রসারণ বা নিয়ন্ত্রণ।

(ii) List of Pranayamas

(A) হঠ-যোগ ডীপ-ব্রিদিং [Hatha-Yoga Deep Breathing] :

- (ক) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (খ) অর্ধ-কূর্মাসন ডীপব্রিদিং
- (গ) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (ঘ) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (ঙ) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং

(B) নাড়ী শোধন [Nari Sodhan] :

- (ক) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম বা অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং।
- (খ) নাড়ী শুদ্ধি বা নাড়ী শোধন প্রাণায়াম (যে কোনো ধ্যানাসনে বা পদ্মাসনে)

(C) বিবিধ প্রাণায়াম :

- (ক) সূর্যভেদ [লঘু - Laghu]
- (খ) উজ্জায়ী [লঘু - Laghu]
- (গ) সীৎকারী [লঘু - Laghu]
- (ঘ) শীতলী [লঘু - Laghu]
- (ঙ) ভদ্রিকা [লঘু - Laghu]
- (চ) ভ্রামরী [লঘু - Laghu]
- (ছ) কপালভাতি
- (জ) কুস্তক প্রধান প্রাণায়াম
- (ঝ) ভ্রমণ প্রাণায়াম
- (ঞ) উর্ধ্ব-ভ্রমণ প্রাণায়াম
- (ট) সহজ প্রাণায়াম-এক
- (ঠ) সহজ প্রাণায়াম-দুই
- (ড) সহজ প্রাণায়াম-তিন
- (ঢ) সহজ প্রাণায়াম-চার
- (ণ) সহজ প্রাণায়াম-পাঁচ
- (ত) সহজ প্রাণায়াম-ছয়
- (থ) সহজ প্রাণায়াম-সাত
- (দ) সহজ প্রাণায়াম-আট
- (ধ) সহজ প্রাণায়াম-নয়
- (ন) সহজ প্রাণায়াম-দশ
- (প) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম।

(ফ) মূচ্ছা [লঘু - Laghu]

(ব) প্লাবিনী [লঘু - Laghu]

(iii) Merits & Demerits of Pranayamas

(A) (ক) বজ্রাসন উপব্রিদিং :

উপকারিতা : শরীরের রক্তচলাচল বাড়িয়ে ওয়ার্ম আপ করার পক্ষে আদর্শ উপব্রিদিং। হজমশক্তি বাড়ায়। খাবার পর শুধু বজ্রাসন উপব্রিদিং করলে খাবার হজম হতে সাহায্য করে। শ্বাস-কষ্ট, সর্দিকাশি, ব্লাড-প্রেসার স্বাভাবিক করতে, বাত সারাতে, মনঃসংযোগ বাড়াতে সাহায্য করে।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও-আর্থ্রাইটিসে করা যাবে না।

(খ) অর্ধ-কুর্মাसन উপব্রিদিং :

উপকারিতা : অল্প, অজীর্ণ, গ্যাসের প্রকোপ দূর করে। তলপেটের চর্বি সরায়। পায়ের বাত দূর করে। সায়াটিকা বাত সেরে যায়। কোষ্ঠবদ্ধতা, কোলাইটিস সারায়। পায়ের ও কোমরের জোর বাড়িয়ে শরীর সুঠাম ও বলিষ্ঠ করে।

নিষেধ : অস্টিও-আর্থ্রাইটিস, হার্পিয়া, উচ্চ-রক্তচাপ থাকলে করা যাবে না।

(গ) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং :

উপকারিতা : শরীরকে ওয়ার্ম-আপ করে আসন শুরু করার উপযুক্ত করে তোলে। অ্যাসিডিটি, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, ডিসপেপ্সিয়া, হাই এবং লো ব্লাড-প্রেসার, লো-ব্যাচ পেন, সায়াটিকা আর্থ্রাইটিস, রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস, ওবেসিটি ইত্যাদি রোগের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও-আর্থ্রাইটিস, হার্পিয়া, হাইড্রোসিল-এ করা যাবে না।

(ঘ) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং :

উপকারিতা : সার্ভাইক্যাল ও লাম্বার স্পণ্ডিলোসিস, ফ্লোজেন-শোল্ডার, হাই এবং লো ব্লাড-প্রেসার, রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস, ওবেসিটি, রেনাল প্রবলেম, অ্যাসিডিটি, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, কনস্টিপেশন, লো-ব্যাচ পেন, অ্যাজমা, ব্রঙ্কাইটিস, সাইনুসাইটিস, মাইগ্রেন ইত্যাদি রোগে ভীষণ উপকারী।

নিষেধ : হার্পিয়া, হাইড্রোসিল থাকলে করা যাবে না।

(ঙ) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন উপব্রিদিং :

উপকারিতা : শরীরের চর্বি সরিয়ে শরীরকে সুঠাম ও বলিষ্ঠ করার পক্ষে আদর্শ উপব্রিদিং। অ্যাসিডিটি, গ্যাসট্রাইটিস, কোলাইটিস, কনস্টিপেশন, লো-ব্লাড-প্রেসার, ইন-সমনিয়া, মাইগ্রেন, সাইনুসাইটিস ইত্যাদি রোগের ক্ষেত্রে এই উপব্রিদিং অদ্বিতীয়।

নিষেধ : অ্যাকিউট ও ক্রনিক অস্টিও আর্থ্রাইটিস, হার্ণিয়া, হাইড্রোসিল, হাই-ব্লাড প্রেসার থাকলে করা যাবে না।

(B) (ক) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম বা অল্টারনেট নসট্রিল ব্রিদিং :

উপকারিতা : ফুসফুসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ে। শরীরের প্রতিটি কোষে অক্সিজেন পৌঁছায় রক্তের মাধ্যমে, ফলে প্রতিটি কোষ সুস্থ হয়। শরীরে যে বিভিন্ন নাড়ী আছে তাদের শুদ্ধিকরণ বা পরিষ্কার হয়। শ্বাসকষ্ট, সাইনুসাইটিস, উচ্চ-রক্তচাপকে প্রশমিত করে। শরীরকে ঠান্ডা রাখে ও নীরোগ করে।

নিষেধ : আমাদের কোনো একদিকের নাক সবসময় অর্ধ-বন্ধ থাকে, ফলে জোর করে দু-নাক দিয়ে সমানভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস চালাতে গিয়ে ন্যাসাল প্যাসাজের ক্ষতি হতে পারে।

(খ) নাড়ীশুদ্ধি বা নাড়ীশোধন প্রাণায়াম (পদ্মাসনে বা যে-কোনো ধ্যানাসনে) :

উপকারিতা : এই প্রাণায়াম অভ্যেসে মানসিক হৈর্য ও আত্মপ্রত্যয় বাড়ে। ফুসফুসের বায়ু ধারকত্ব বাড়ে। অ্যাজমা, ব্রঙ্কাইটিস, সাইনুসাইটিস, মাইগ্রেন, হাইব্লাডপ্রেসার সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : না-জেনে করলে দেহে অক্সিজেনের ঘাটতি হতে পারে। এমনকি মাথা ঘোরা বা বুকে ব্যথা হতে পারে। না জেনে করা উচিত নয়।

(C) (ক) সূর্যভেদ বা সূর্যভেদন :

উপকারিতা : মন শুদ্ধ ও পবিত্র হয়ে শারীরিক, মানসিক দুর্বলতা দূর হয়। বাত, সন্ধিবাত, রক্তবিকার জনিত ব্যাধিসমূহ নিরাময় হয়। ক্ষিধে বাড়ে। সর্দিকাশি, নাক বন্ধ হওয়া, ব্রঙ্কাইটিস, ডিসপেপ্সিয়া ইত্যাদি রোগ নিরাময় হয়।

নিষেধ : যাঁদের শরীরের পিণ্ডের ধাঁচ, তাঁরা এই প্রাণায়ামটি করবেন না।

(খ) উজ্জায়ী প্রাণায়াম :

উপকারিতা : মনের শুদ্ধতা ও প্রশান্তি ভাব জাগে। হাঁপানী, থাইরয়েডের অসুস্থতা, তোতলামী সেরে যায়। রুক্ষ স্বর মোলায়েম হয়। কানের রোগ সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : হাঙ্কা ঠাণ্ডা বাতাস প্রবেশ করে বলে সর্দিকাশি, টনসিলাইটিস থাকলে করা উচিত নয়। শীতকালে করা উচিত নয়।

(গ) সীৎকারী প্রাণায়াম :

উপকারিতা : অকারণে ক্ষুধা-তৃষ্ণা বোধ দূর হয়। পিণ্ডের সমতা এনে পিণ্ডের প্রকোপ দূর করে। উগ্র মেজাজ ঠাণ্ডা হয়। গ্রীষ্মকালে দেহ শীতল হয় এবং ঘুম ভালো হয়।

নিষেধ : সর্দি-কাশি বা হাঁপানীর ধাঁচ থাকলে করা উচিত নয়। শীতকালে করা উচিত নয়।

(ঘ) শীতলী প্রাণায়াম :

উপকারিতা : রক্তের বিষ দূর করে রক্তকে পরিশুদ্ধ করে। অম্ল, অজীর্ণ ও কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়। উগ্র মেজাজ-স্বভাব কমে মৃদু স্বভাব-মেজাজে পরিণত হয়, চর্মরোগ নিরাময় হয়। গ্রীষ্মকালে দেহ শীতল এবং ঘুম ভালো হয়।

নিষেধ : সর্দি-কাশি বা হাঁপানির ধাঁচ থাকলে করা উচিত নয়। শীতকালে করা উচিত নয়।

(ঙ) ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম :

উপকারিতা : লাংসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ে। হার্টের কার্ডিয়াক মাসল সুস্থ ও বলিষ্ঠ হয়। বায়ু, পিত্ত, কফ জনিত কষ্ট ও হাঁপানি দূর হয়। শরীরের ভেতরে পর্যাপ্ত অক্সিজেন প্রবেশ করে। অম্ল, অজীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস, ডায়াবিটিস সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : সর্দিতে নাক বন্ধ থাকলে ও হার্ট দুর্বল থাকলে জোর করে করা উচিত নয়।

(চ) ভ্রামরী :

উপকারিতা : মস্তিষ্ক বা ব্রেনের সুস্থতা বজায় রাখে, উন্নতি সাধন করে। হার্টের কার্ডিয়াক মাসল সুস্থ করে তোলে। মনঃসংযোগ বাড়ে। জ্ঞান ও মেধা বর্ধিত হয়। স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। শ্রবণ জনিত অসুবিধা দূর করে।

নিষেধ : কোলাহলপূর্ণ দূষিত জায়গায় ভ্রামরী প্রাণায়াম অভ্যেস করতে নেই।

(ছ) কপালভাতি :

উপকারিতা : কপালভাতি অভ্যাসের সময় ডায়াফ্রামের উঠানামা দ্রুত হওয়ার ফলে ফুসফুস থেকে কার্বন ডাই-অক্সাইড যুক্ত বাতাস দ্রুত শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায় এবং হার্ট থেকে অক্সিজেন যুক্ত রক্ত ধমনী দিয়ে দেহের সর্বত্র প্রবাহিত হয়ে শরীরকে সুস্থ রাখে।

সর্দি-কাশি, অম্ল-অজীর্ণ, কোষ্ঠকাঠিন্য, গ্যাসট্রাইটিস ইত্যাদি বেড়ে যায়। পেটের অপ্রয়োজনীয় ফ্যাট সরে যায় এবং হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। ডায়াবিটিস রোগও সরে যায়।

নিষেধ : দুর্বল হাটযুক্ত লোকেরা বেশী মাত্রায় কপালভাতি করলে বুকে ব্যথা হতে পারে। কপালভাতি অভ্যেসের সময় ডায়াফ্রামের দ্বারা তলপেটের উপর চাপ পড়ে বলে হার্ণিয়া, হাইড্রোসিস থাকলে করা উচিত নয়।

(জ) কুম্ভক প্রধান প্রাণায়াম :

উপকারিতা : ফুসফুসের বায়ুর ধারকত্ব বাড়ায়। হার্টের কার্ডিয়াক মাসল শক্তিশালী হয়। অম্ল, অজীর্ণ, শ্বাসদুর্বলতা দূর করে দেয়। মনঃসংযোগ বাড়ায়।

নিষেধ : শরীর দুর্বল থাকলে এই প্রাণায়াম অভ্যেসে অক্সিজেনের ঘাটতি হয়ে আরো দুর্বল হয়ে যেতে পারে। ভার্টিগো থাকলে করা যাবে না।

(ঝ) ভ্রমণ প্রাণায়াম :

উপকারিতা : লাংসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ে, শ্বাসকষ্ট, ডায়াবিটিস দূর হয়। হৃদযন্ত্রশক্তি বাড়ে।
সহ্যশক্তি ও মনঃসংযোগ বাড়ে।

নিষেধ : পায়ের পাতায় ও হাঁটুতে ব্যথা থাকলে করা উচিত নয়।

(ঞ) উর্ধ্ব-ভ্রমণ প্রাণায়াম :

উপকারিতা : কার্ডিয়াক মাসলের কার্যকারিতা বাড়ে, শক্তিশালী হয়। লাংসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ে। লাম্বোস্যাক্রাল রিজিয়নে ব্যথা থাকলে দূর হয়ে যায়। হাঁটুর জোর বাড়ে। পায়ের মাসল শক্তিশালী হয়ে শরীর সুঠাম ও বলিষ্ঠ হয়।

নিষেধ : হাঁটুতে অসুবিধা হলে, হার্টের রুগীরা প্রথমাবস্থায় এই প্রাণায়াম করবেন না।

(ট) সহজ প্রাণায়াম-এক :

উপকারিতা : হৃদযন্ত্র, ফুসফুসদ্বয় শক্তিশালী হয়। হাত ও পায়ের বাত, ফ্রোজেন শোল্ডার, সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস, সর্দিকাশি, বদহজম, ডায়াবিটিস সেরে যায়।

নিষেধ : হার্ণিয়া ও হাইড্রোসিস থাকলে করা উচিত নয়।

(ঠ) সহজ প্রাণায়াম-দুই :

উপকারিতা : লাংসের ভাইটাল-ক্যাপাসিটি বাড়িয়ে সুস্থ, সবল করে তোলে। স্টম্যাক ও লিভারের কার্যকারিতা বাড়ায়, রক্ত পরিষ্কার রাখে।

নিষেধ : সর্দিতে নাক বন্ধ থাকলে জোর করা উচিত নয়।

(ড) সহজ প্রাণায়াম-তিন :

উপকারিতা : সর্দি-কাশি ভালো করে, টনসিলাইটিস ভালো হয়। ল্যারিংস-ফ্যারিংস সুস্থ ও শক্তিশালী হয়।

নিষেধ : সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস ও ভার্টিগো থাকলে করা যাবে না।

(ঢ) সহজ প্রাণায়াম-চার :

উপকারিতা : অঙ্গ, অঙ্গীর্ণ, গ্যাসট্রাইটিস সাড়ায়, পেটের চর্বি কমায়। পিতৃ-মাতৃগ্রন্থীকে সুস্থ ও সবল করে।

নিষেধ : দুর্বল হার্টযুক্ত লোকেরা করবেন না।

(গ) সহজ প্রাণায়াম-পাঁচ :

উপকারিতা : অল্প-অজীর্ণ, ডায়াবিটিস সারে। ইচ্ছাশক্তি বাড়ে। বলিষ্ঠ মন হয়।

নিষেধ : ভরা পেটে করা উচিত নয়।

(ত) সহজ প্রাণায়াম-ছয় :

উপকারিতা : অ্যাজমা, ব্রঙ্কাইটিস সারে, লাংসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ে। অল্প, অজীর্ণ রোগ দূর হয়।

নিষেধ : হার্মিয়া-হাইড্রোসিল বা পেটে অপারেশন হলে করা যাবে না।

(থ) সহজ প্রাণায়াম-সাত :

উপকারিতা : ন্যাসাল-প্যাসেজ পরিষ্কার রাখতে, সাইনুসাইটিস, মাইগ্রেন, হাই-ব্লাডপ্রেসার সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : নাক বন্ধ থাকলে জোর করে করতে নেই।

(দ) সহজ প্রাণায়াম-আট :

উপকারিতা : রক্ত পরিষ্কার রাখে। হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়ায়। গরমকালে শরীর ঠাণ্ডা রাখে।

নিষেধ : সর্দি-কাশি থাকলে করা যাবে না। শীতকালে করা যাবে না।

(ধ) সহজ প্রাণায়াম-নয় :

উপকারিতা : লাংসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বাড়ে। বুকের গঠন ভালো হয়। শ্বাসকষ্ট দূর হয়।

নিষেধ : হার্ট দুর্বল থাকলে জোর করে করা উচিত নয়।

(ন) সহজ প্রাণায়াম-দশ :

উপকারিতা : অ্যাজমা ব্রঙ্কাইটিস সেরে যায়। কোমরের ব্যথা, ফ্রোজেন শোল্ডার সারাতে সাহায্য করে। পা-হাঁটুর জোর বাড়ে।

নিষেধ : স্লিপ ডিস্ক থাকলে করা যাবে না।

(প) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম :

উপকারিতা : ফুসফুসের ভাইটাল ক্যাপাসিটি বা বায়ুধারকত্ব বাড়ানোর জন্য এই বিভক্তি প্রাণায়াম পদ্ধতি অদ্বিতীয়। প্রতি স্তরে এই বিভক্তি প্রাণায়াম ফুসফুসকে অধিকতর শক্তিশালী করে তোলে। এই প্রাণায়াম অভ্যেসে দেহের বহু জটিল রোগ দূর হয়ে যায়, হাঁপানি, সর্দি-কাশি, খুসখুসে কাশি, হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতা, চামড়ার শুষ্কতা, পেটের নানারকম রোগ দূর করে—শরীর ও মনকে এমন তাজা রাখতে সক্ষম

হয়, শরীরের অ্যান্টিবডি বা রোগপ্রতিরোধক শক্তি বেড়ে গিয়ে বাইরের রোগজীবাণুর হাত থেকে শরীরকে নীরোগ রাখতে সক্ষম হয়।

আমরা প্রতি মিনিটে ১৬ থেকে ১৯ বার রেচক বা শ্বাসত্যাগ করি। এই প্রাণায়ামের প্রথম স্তরেই মিনিটে ১০ থেকে ১৩ বার রেচকের হার কমানো যায়। এই প্রাণায়ামের উচ্চস্তরে মিনিটে ১৩ থেকে ১৬ বার রেচকের হার কমানো যায়। রেচকের হার কমাতে পারলেই মানুষের আয়ু বৃদ্ধি করার সম্ভাবনা থাকে। কারণ—যে প্রাণী যত দ্রুত চলাফেরা করে, তাদের শ্বাসত্যাগ বা রেচকের হার বেশী এবং সেজন্য তাদের আয়ু কম। এই বিশ্বে যা-কিছু কাজে প্রকাশিত—তাই হোল শক্তি বা প্রাণশক্তি বা প্রাণ। প্রাণের আয়াম বা বিস্তারকেই বলে প্রাণায়াম। প্রত্যেক জীবদেহে যে অনুভব বা বাসনা চিন্তে বিদ্যমান থাকে, তাতে চাঞ্চল্য থাকে, অস্থিরতা থাকে এবং এই চিন্তা ভোগ-বাসনার দ্বারা প্রভাবিত। একেই বলে জীবনের জীবনীশক্তি। এই জীবনী শক্তিই প্রাণের চাঞ্চল্য এবং সে সবসময় সংযমের বাঁধ ভেঙে চলে। প্রাণ চাঞ্চল্যই যখন জীবনী শক্তি, তখন সংযমের অভাবে অকালে বারে পড়ে, এই জীবনীশক্তি বহুদিন ধরে রাখার যে পদ্ধতি তাকেই প্রাণায়াম বলে। সুতরাং প্রাণের চঞ্চলতা দূর করে চিন্তার স্থিরতা আনতে পারলেই প্রাণায়াম হয়। এবং এই প্রাণায়াম হলো প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম।

নিষেধ : এই প্রাণায়ামের পদ্ধতি ও তার বিজ্ঞান না জেনে করা যাবে না, উচিত নয়।

(ফ) মুচ্ছা :

উপকারিতা : মনঃসংযোগ বাড়ে। মানসিক অবসাদ কাটিয়ে এক স্বর্গীয় আনন্দ উপভোগ হয়।

নিষেধ : উপযুক্ত গুরুর সান্নিধ্যে না-করলে মানসিক অবসাদ বেড়ে যেতে পারে।

(ব) প্লাবিনী :

উপকারিতা : অসম্ভব মনঃসংযোগ বাড়ে। শরীরের ভারসাম্য বাড়ে। শরীর ও মনের অবসাদ কেটে গিয়ে হাল্কা বোধ হয়।

নিষেধ : দীর্ঘকাল যোগাভ্যাস না করে প্লাবিনী অভ্যাস করতে নেই। উপযুক্ত গুরুর সান্নিধ্যে না-করলে কোনো লাভ হয় না, বরং হতাশা লাগে।

(2) Mudra & Bandh [মুদ্রা এবং বন্ধ] :

(i) Definition of Mudra [মুদ্রার সংজ্ঞা] :

সংস্কৃত ‘মুদ্র’ ধাতু থেকে মুদ্রার শব্দের সৃষ্টি। ‘মুদ্র’ মানে ‘আনন্দ’ এবং ‘রা’ মানে ‘বৃদ্ধি করা’।

সুতরাং—যে যোগপ্রক্রিয়ার অভ্যেসের মাধ্যমে শরীরের অন্তঃপ্রাণী ও বহিঃপ্রাণী গ্রন্থিগুলোকে সুস্থ, সবল, নিয়ন্ত্রিত করে—তাদের পর্যাপ্ত ক্ষরণ দ্বারা দেহের বিভিন্ন যন্ত্রের কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পূর্ণ করে—দেহ ও মনের আনন্দ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে—তাকেই বলে মুদ্রা।

মুদ্রায় শ্বাস নিয়মানুযায়ী নিয়ন্ত্রিত হয়।

যোগশাস্ত্রে বলা হয়—মুদ্রা অভ্যাসে ষট্চক্রের দ্বার খুলে কুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণ হয়।

(ii) List of Mudras & Bandhs [মুদ্রা ও বন্ধ]

- (1) অশ্বিনী মুদ্রা।
- (2) যোগ মুদ্রা।
 - (ক) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা।
 - (খ) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা।
- (3) মহাবন্ধ মুদ্রা।
- (4) বিপরীতকরণী মুদ্রা।
- (5) মৎস্যমুদ্রা।
- (6) মূলবন্ধ মুদ্রা।
- (7) শক্তিচালনী মুদ্রা।
- (8) মহামুদ্রা।
- (9) জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা।
- (10) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা।
- (11) ত্রিবন্ধ মুদ্রা।

(iii) Merits & Memerits of Mudras

(1) অশ্বিনী মুদ্রা :

পদ্ধতি : শ্বাস নিতে নিতে মলদ্বার সঙ্কুচিত করতে হয় এবং শ্বাসত্যাগ করতে করতে মলদ্বার শিথিল করতে হয়। এক্ষেত্রে—মলদ্বারকে সহজভাবে ভিতর দিকে আকর্ষণ করতে হবে।

মলদ্বার বা গুহ্যদ্বারকে একবার টানা ও একবার ছাড়াকে একমাত্র বা এক রিপিটেশন বলে। এইভাবে ১০ মাত্রায় এক সেট হয়। এইভাবে ৬ সেট (১০ মাত্রা/সেট)।

উপকারিতা : (ক) অর্শ রোগ ভালো হয়।

(খ) কোষ্ঠবদ্ধতা বা কনস্টিপেশন সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : ১২ বৎসর বয়সের আগে করা উচিত নয়।

(2) যোগ মুদ্রা :

(ক) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা :

পদ্ধতি : পদ্ব্যসনে বসে, গোড়ালি দুটোর মাঝখানে, নাভির নীচে, বাঁ হাতের চেটো-ডান হাতের তালুর উপর রেখে, কনুই দুটো গায়ের সঙ্গে লাগিয়ে রেখে, এক থেকে আট গুনতে গুনতে ধীরে ধীরে

পূরক করে কুস্তক করতে হবে, মেরুদণ্ড টান টান করে সামনে ঝুঁকে কপাল মাটিতে ঠেকিয়ে মনে মনে এক থেকে আট গুণতে হবে, তারপর ঐ কুস্তক অবস্থায় সোজা হয়ে বসে এক থেকে আট গুণতে গুণতে রেচক করতে হবে। এই হলো একবার—এইভাবে সর্বাধিক পাঁচবার করা উচিত।

(খ) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা :

পদ্ধতি : পদ্মাসনে সোজা হয়ে বসে, দু-হাত পেছন দিকে নিয়ে ডান হাত দিয়ে বাঁ হাতের কঙ্গি ধরে, এক থেকে ছয় গুণে রেচক করতে করতে সামনে ঝুঁকে, কপাল ভূমিতে স্পর্শ করে কুস্তক অবস্থায় ধীরে ধীরে এক থেকে ছয় গুণে, কপাল মাটির থেকে তুলে এক থেকে ছয় গুণতে গুণতে পূরক করতে করতে মেরুদণ্ড সোজা করতে হয়। এই হলো একবার—এইভাবে সর্বাধিক পাঁচবার করা উচিত।

যোগমুদ্রার উপকারিতা :

(ক) কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্ল, অজীর্ণ রোগ সারাতে সাহায্য করে।

(খ) কোলাইটিস, ডায়াবিটিস মেলিটাস সারাতে সাহায্য করে।

(গ) তলপেটের চর্বি কমাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : কোমরে ব্যথা থাকলে করা উচিত নয়।

(3) মহাবন্ধ মুদ্রা :

পদ্ধতি : যে-কোনো ধ্যানাসনে বসে পূরক করতে করতে কুস্তনাড়ীকে আকর্ষণ করতে হবে—আকর্ষণের ফলে তলপেট কিছু মেরুদণ্ডের দিকে যাবে। তারপর রেচক করতে করতে আকুঞ্চন শিথিল করে দিতে হবে। এই হলো একবার, এইভাবে সর্বাধিক ১৫ বার করা যায়।

উপকারিতা : (ক) যৌবন ধরে রাখতে সাহায্য করে।

(খ) দেহ, মন সুস্থ, সবল ও স্বাভাবিক থাকতে সাহায্য করে।

নিষেধ : বারো বছরের বয়সের নীচের করা উচিত নয়।

(4) বিপরীতকরণী মুদ্রা :

পদ্ধতি : চিৎ হয়ে শুয়ে, হাতদুটো পাঁজরের দু-পাশে মাটিতে রেখে, পা-দুটো জোড়া করে সোজা অবস্থায় তুলে, হাতদুটো কনুই থেকে ভেঙে কোমরের দু-পাশে সার্পেটি রাখতে হবে। এই অবস্থায় ত্রিশ সেকেন্ড স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস বজায় রেখে—সর্বাধিক পাঁচবার করা যায়।

উপকারিতা : (ক) যৌবন ধরে রাখতে সাহায্য করে।

(খ) থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড, টনসিল ইত্যাদি গ্রন্থি ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

(গ) চর্বি কমাতে সাহায্য করে।

(ঘ) মাথাঘোরা, নার্ভাস-টেনশন, হার্ণিয়া রোগ নিয়ন্ত্রণ রাখে।

নিষেধ : (ক) হৃদরোগীদের করা উচিত নয়।

(খ) বারো বছর বয়সের কম বয়সে করা উচিত নয়।

(5) মৎস্যমুদ্রা :

পদ্ধতি : পদ্মাসনে বসে, দুই কনুইয়ের উপর ভর দিয়ে চিৎ হয়ে শুয়ে, হাতদুটো মাথার দু-পাশে মাটিতে রেখে, তার উপর ভর দিয়ে, ঘাড় হেলিয়ে দিয়ে মাথার তালুকে ভূমির উপর রাখতে হবে। এরপর দু-হাত দিয়ে দু-পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরে টেনে বুক উঁচু করতে হবে। কনুই দুটো সোজা থাকবে। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় ত্রিশ সেকেন্ড করে প্রতিবারে অভ্যেস করা যায়—সর্বাধিক পাঁচ বার।

উপকারিতা : (ক) এই মুদ্রাটি অভ্যেসে থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড, টনসিল ইত্যাদি গ্রন্থি সুস্থ থাকে।

(খ) হাঁপানী, সর্দিকাশি সারাতে সাহায্য করে।

নিষেধ : বারো বৎসর বয়সের নীচে করা উচিত নয়।

(6) মূলবন্ধ মুদ্রা :

পদ্ধতি : যে-কোনো ধ্যানাসনে বসে গুহ্যদেশে অবস্থিত শঙ্খিনী-নাড়ীকে পুরকের সাথে সাথে গভীরভাবে আকর্ষণ করতে হবে এবং রেচকের সাথে সাথে আকর্ষণ শিথিল করে দিতে হবে। এইভাবে ১০ থেকে সর্বাধিক ২০ বার অভ্যেস করা যায়।

উপকারিতা : (ক) কোষ্ঠবদ্ধতা, অর্শ সারাতে সাহায্য করে।

(খ) মনঃসংযোগ বাড়াতে সাহায্য করে।

নিষেধ : (ক) উচ্চ রক্তচাপ থাকলে বা দুর্বল হার্ট থাকলে করা উচিত নয়।

(খ) বারো বছর বয়সের নীচে করা উচিত নয়।

(7) শক্তিচালনী মুদ্রা :

পদ্ধতি : যে-কোনো ধ্যানাসনে বসে পুরকের সাথে সাথে কুঙ্ক ও শঙ্খিনী নাড়ীদ্বয়কে একসাথে আকর্ষণ করে, পাঁচ থেকে দশ সেকেন্ড কুঙ্কক অবস্থায় থেকে, রেচকের সাথে সাথে আকর্ষণ শিথিল করে দিতে হবে। এইভাবে ১০ থেকে সর্বাধিক ২০ বার অভ্যেস করা যায়।

উপকারিতা : (ক) স্বপ্নদোষ শুক্রাতারল্য নিবারণ করে।

(খ) বিভিন্ন স্ত্রী-রোগ নিরাময় করে।

(গ) হার্ণিয়া রোধ করতে সাহায্য করে।

নিষেধ : (ক) উচ্চ রক্তচাপ থাকলে বা দুর্বল হার্ট থাকলে করা উচিত নয়।

(খ) বারো বছর বয়সের নীচে করা উচিত নয়।

(৪) মহামুদ্রা :

পদ্ধতি : দু-পা ছড়িয়ে বসে, বাঁ-পা ভাঁজ করে জানুশিরাসন-এর ভঙ্গীমায় বসে, দু-হাত দিয়ে ডান পায়ের আঙ্গুলগুলো ধরতে হবে—হাঁটু না ভেঙ্গে, চিবুক কণ্ঠরূপে লাগাতে হবে। এরপর পুরকের সাথে সাথে কুছনাড়ী এবং তলপেট আকর্ষণ করতে হবে, তারপর রেচকের সাথে সাথে আকর্ষণ শিথিল করে দিতে হবে। এইভাবে ১০ বার সর্বাধিক ২০ বার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা : (ক) স্বপ্নদোষ, পুরুষত্বহীনতা রোধ করে।

(খ) লিভারের দোষ ও কোষ্ঠতারণ্য দূর করে।

(গ) পেটের চর্বি দূর হয়ে যায়।

নিষেধ : গ্যাসট্রিক আলসার, মুত্রে পাথুরী, কোষ্ঠবদ্ধতা, উচ্চ রক্তচাপ থাকলে করা যাবে না।

(৯) জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা :

পদ্ধতি : যে কোনো ধ্যানাসনে বসে, রেচক করতে করতে থুথুনি কণ্ঠরূপে লাগিয়ে, দশ সেকেন্ড কুস্তক অবস্থায় থেকে, পুরক করতে করতে মাথা সোজা করতে হবে। এইভাবে ১০ বার সর্বাধিক ২০ বার অভ্যাস করা যায়।

উপকারিতা : (ক) ফ্যারিংজাইটিস, শ্বাসকষ্ট সারাতে সাহায্য করে।

(খ) টনসিল সুস্থ থাকে।

নিষেধ : সার্ভাইক্যাল স্পণ্ডিলোসিস থাকলে করা উচিত নয়।

(১০) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা :

পদ্ধতি : কাঁধের সমান চওড়া করে দু-পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। মাথা, ঘাড়, বুক সামনের দিকে কিছুটা ঝুঁকিয়ে দুই হাত হাঁটুর উপর রেখে শরীরের ভার রাখতে হবে। এইভাবে দাঁড়িয়ে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করে পেট বায়ুশূন্য করতে হবে। এই অবস্থায় কুস্তক করে পুরো পেটকে পিঠের দিকে আকর্ষণ করতে হবে। যখন আর কুস্তক অবস্থায় আকর্ষণ ধরে রাখা সম্ভব হবে না, তখন ধীরে ধীরে আকর্ষণ আলগা করে পুরক করতে হবে। এইভাবে প্রথমাবস্থায় ২-৩ বার, পরে ৬ থেকে ৭ বার করা যায়।

উপকারিতা : অম্ল, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা, কোষ্ঠতারণ্য, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ দূর করতে সাহায্য করে।

নিষেধ : হাইব্রাডপ্রেসার থাকলে দুর্বল হার্ট থাকলে করা যাবে না।

(১১) ত্রিবন্ধ মুদ্রা :

পদ্ধতি : মূলবন্ধ, জালন্ধরবন্ধ এবং উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা একসাথে অভ্যাস করলেই হয় ত্রিবন্ধ মুদ্রা।

উপকারিতা : তিনটি বস্তুর উপকারিতা সমূহ একসাথে উপলব্ধি হয়। সমস্ত শরীর সুস্থ করতে সাহায্য করে। কুণ্ডলিনীশক্তির জাগরণ করতে সাহায্য করে।

নিষেধ : ১২ বছর বয়সের আগে করা উচিত নয়। উপযুক্ত গুরুর সান্নিধ্য ছাড়া করা উচিত নয়।

(3) Nadi [নাড়ী]

নাড়ী হলো সূক্ষ্ম সুরঙ্গ পথ যার মধ্যে দিয়ে প্রাণশক্তি বা ভাইটাল এনার্জি প্রবাহিত হয়। হঠযোগ প্রদীপিকায় বর্ণনা আছে যে মানবদেহে ৭২০০০ নাড়ী আছে। কিন্তু আধুনিক বিজ্ঞানীগণ সেই সংখ্যাকে প্রায় তিনলক্ষ বলে বর্ণনা করেছেন। কিন্তু যোগশাস্ত্র-এ তাদের মধ্যে ১৪টি গাড়ীকে প্রধান নাড়ী বলে অভিহিত করেছে—তার মধ্যে ৫টি নাড়ীকে বিশেষভাবে উল্লেখ করেছে। এই পাঁচটি নাড়ী হলো—

সুষুমা নাড়ী : মেরুদণ্ডের ভেতর মূলাধার চক্র থেকে ব্রহ্মারন্ধ্র পর্যন্ত যে নাড়ী গমন করেছে—তার নাম সুষুমা নাড়ী।

ইড়া নাড়ী : মেরুদণ্ডের বাঁ-পাশে মূলাধার চক্র থেকে আঞ্জা চক্র পর্যন্ত যে নাড়ী বিস্তৃত তাকে বলেছে ইড়া নাড়ী।

পিঙ্গলা নাড়ী : মেরুদণ্ডের ডান-পাশে মূলাধার চক্র থেকে আঞ্জা-চক্র পর্যন্ত যে নাড়ী বিস্তৃত তাকে বলেছে পিঙ্গলা নাড়ী।

এছাড়া আরো দুটো নাড়ী বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য—তারা হলো যথাক্রমে কুঙ্ক-নাড়ী এবং শঙ্খিনী-নাড়ী। ক্রমে এই সমস্ত নাড়ী থেকে শাখা-প্রশাখা বের হয়ে সমস্ত শরীরটাকে বস্তুর মতো ঘিরে ফেলেছে। শরীর সুস্থ রাখতে এবং আধ্যাত্ম সাধনায় উন্নতির জন্য নাড়ীসমূহ পরিষ্কার থাকা উচিত—যা যোগাভ্যাস ও যট্চক্র পালনের মাধ্যমে সম্ভব এবং সেইসঙ্গে যট্চক্র সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা জরুরী।

(4) Kula-Kundalini (কুলকুণ্ডলিনী)

দেহের মূলশক্তি বা আত্মিক শক্তিকে ‘কুণ্ডলিনী’ বলা হয়। পূর্বপুরুষদের থেকে এই শক্তি প্রাপ্ত হয় বলে—একে কুলকুণ্ডলিনী বলা হয়। দেহের মধ্যে সুপ্ত শক্তিকে উত্তীর্ণ বা চৈতন্যময় করে সহস্রার-এ যুক্ত করাকে বলে কুণ্ডলিনী যোগ। এর জন্য যট্চক্র সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা বাঞ্ছনীয়। কারণ—ধ্যানের মাধ্যমে যট্চক্রে মনোঃসংযমের মাধ্যমে এই যোগসম্ভব হয়। আসলে—মেরুদণ্ডের সর্বনিম্নাংশে মূলাধার থেকে ৭২০০০ নাড়ী বেরিয়ে সমস্ত দেহে ছড়িয়ে পড়েছে। সুষুমা-নাড়ীও শুরু হয়েছে এখান থেকে। আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রা, বন্ধ ইত্যাদি নিয়মিত অভ্যাসের মাধ্যমে সুষুমার মধ্যে দিয়ে কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগিয়ে তোলাই হল যোগসাধনার মূল উদ্দেশ্য যা উপযুক্ত গুরুর কাছে থেকে করা উচিত।

(5) Aim of Yoga with Sat-Chakra (যোগ-এর মূল লক্ষ্য যট্চক্রের মাধ্যমে)

যোগের প্রক্রিয়াগুলোর মূল লক্ষ্য হলো—সমস্ত শরীরটাকে সুস্থ রেখে মনকে সংযত ও নিয়ন্ত্রণে রাখা। এরজন্য স্নায়ুতন্ত্র [Nervous System]-এর উপর বিশেষ গুরুত্ব দিতে হয়। শরীরের স্নায়ু যদি সুস্থ না থাকে—রক্ত চলাচল, অন্তঃক্ষরা ও বহিঃক্ষরা গ্রন্থিগুলোর থেকে রস-নিঃসারণ, দেহের থেকে বর্জ্য পদার্থ নিঃসারণ ইত্যাদি কোনো কিছুই ঠিকমতন হবে না—ফলে শরীর অচিরেই মৃত্যুমুখে পতিত হবে।

কিন্তু যোগশাস্ত্রে মেরুমজ্জায় কতকগুলো জায়গাকে চক্র হিসাবে চিহ্নিত করে—ধ্যানের মাধ্যমে সেই সমস্ত জায়গায় মনঃসংযোগ করে স্নায়ুতন্ত্রের উন্নতির মাধ্যমে শরীরকে সুস্থ রাখার পদ্ধতি গ্রহণ করা হয়। এই পদ্ধতিটি যট্চক্রের সাহায্যে কুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণের মাধ্যমে করা হয়—তাই এই পদ্ধতিটিকে চক্র-যোগ বলেও বর্ণনা করা হয়। এখন—প্রশ্ন হলো এই কুণ্ডলিনী শক্তি যে-সমস্ত চক্রের সাহায্য নিয়ে শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে—তাদের পরিচয়ই বা কী? এর উত্তর পেতে গেলে আমাদের যট্চক্রের সম্বন্ধে জ্ঞান অর্জন করা দরকার।

যট্চক্র (Sat-Chakra)

প্রাচীন যোগ সাধকগণ দেহের মূলশক্তি বা আত্মিক শক্তিকে কুণ্ডলিনী নামে অভিহিত করেছেন। এই কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরণের জন্য ধ্যানের মাধ্যমে নীচের চক্র (অর্থাৎ মেরুমজ্জায় অবস্থিত নার্ভের জংশন) থেকে উপরের চক্র মোট ছয়টি চক্র মনঃসংযোগ করা হয়। এই ছয়টি চক্র অতিক্রম করে ঐ জাগরিত শক্তি সাধকের দিব্য চেতনার লক্ষ্যস্থল ব্রহ্মতালু অর্থাৎ যেখানে আছে সহস্রার চক্র বা সহস্রদল পদ্ম-সেখানে এসে পৌঁছায়। এই কারণে ঐ ছয়টি চক্রকে বলা হয় যট্চক্র। ক্রমবিন্যাস অনুযায়ী নীচের থেকে উঁচুতে এগুলোর নাম যথাক্রমে :

- প্রথম : মূলাধার চক্র
- দ্বিতীয় : স্বাধিষ্ঠান চক্র
- তৃতীয় : মণিপুর চক্র
- চতুর্থ : অনাহত চক্র
- পঞ্চম : বিশুদ্ধ চক্র
- ষষ্ঠ : আঞ্জা চক্র
- লক্ষ্যস্থল : সহস্রার চক্র

প্রথম : মূলাধারচক্র (Muladhara Chakra)

(i) শারীরিক অবস্থান :

গুহ্যমূলের দু-আঙ্গুল উপরে এবং লিঙ্গমূলের নীচে—যে স্থানকে বলা হয় কন্দস্থান—সেইখানে এই চক্র অবস্থিত।

- (ii) পদ্মদলের সংখ্যা : চার বা চতুর্দল।
- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : ব্রহ্মা।
- (iv) শক্তি : ডাকিনী।
- (v) বীজমন্ত্র : লং।
- (vi) বর্ণ : রক্ত বর্ণ।
- (vii) তত্ত্ব : পৃথ্বী।

দ্বিতীয় : স্বাধিষ্ঠান চক্র (Svadhishthan Chakra)

- (i) শারীরিক অবস্থান : লিঙ্গমূলে বা লিঙ্গদেশে।
- (ii) পদ্যদলের সংখ্যা : ছয় বা ষড়দল।
- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : বিষ্ণু।
- (iv) শক্তি : রাকিনী।
- (v) বীজমন্ত্র : বং।
- (vi) বর্ণ : সিন্দুর বর্ণ বা সিঁদুর বর্ণ।
- (vii) তত্ত্ব : জল।

তৃতীয় : মণিপুর চক্র (Manipura Chakra)

- (i) শারীরিক অবস্থান : নাভিদেশ বা নাভিমূলে।
- (ii) পদ্যদলের সংখ্যা : দশ বা দশদল।
- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : রুদ্র।
- (iv) শক্তি : লাকিনী।
- (v) বীজমন্ত্র : রং।
- (vi) বর্ণ : বেগুনী।
- (vii) তত্ত্ব : তেজ।

চতুর্থ : অনাহত চক্র (Anahata Chakra)

- (i) শারীরিক অবস্থান : বক্ষস্থলের হৃদয়ে।
- (ii) পদ্যদলের সংখ্যা : বারো বা দ্বাদশ দল।
- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : ঈশ বা শিব।
- (iv) শক্তি : কাকিনী।
- (v) বীজমন্ত্র : যং।
- (vi) বর্ণ : ফিকে লালযুক্ত স্বর্ণাভ।
- (vii) তত্ত্ব : বায়ু।

পঞ্চম : বিশুদ্ধ চক্র (Visuddha Chakra)

- (i) শারীরিক অবস্থান : কণ্ঠমূলে বা কণ্ঠদেশে।
- (ii) পদ্যদলের সংখ্যা : ষোলো বা ষোড়শদল।

- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : সদাশিব বা অর্ধনারীশ্বর শিব।
- (iv) শক্তি : শাকিনী।
- (v) বীজমন্ত্র : হং।
- (vi) বর্ণ : ধূসর বর্ণ।
- (vii) তত্ত্ব : আকাশ।

ষষ্ঠ : আজ্ঞা চক্র (Ajna Chakra)

- (i) শারীরিক অবস্থান : কপালে দুই ভ্রু-র মধ্যে।
- (ii) পদ্মদলের সংখ্যা : দুই বা দ্বিদল।
- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : পরম শিব এবং সিদ্ধকালী।
- (iv) শক্তি : হাকিনী।
- (v) বর্ণ : শ্বেত বর্ণ বা সাদা।

সপ্তম বা লক্ষ্যস্থল : সহস্রার চক্র (Sahasrar Chakra)

- (i) শারীরিক অবস্থান : মস্তকের অভ্যন্তরে ব্রহ্মতালুতে।
- (ii) পদ্মদলের সংখ্যা : সহস্রদল। কুড়িটি স্তরে পঞ্চাশটা করে সজ্জিত রয়েছে।
- (iii) কেন্দ্রের দেবতা : উজ্জ্বল শ্বেত জ্যোতিবর্ণ।

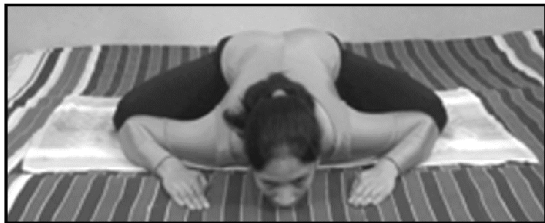
কতিপয় যোগ-আসন-মুদ্রার ছবি নামসহ

**SOME PHOTOGRAPHS WITH NAMES OF
YOGS-ASANAS-MUDRAS**

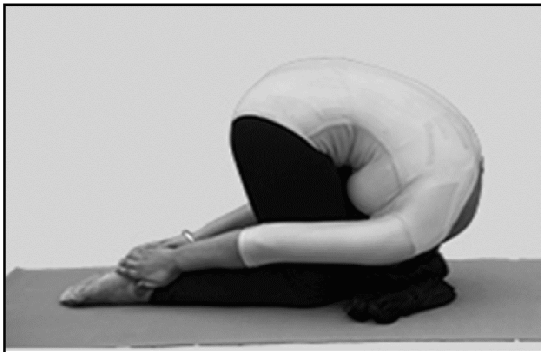
PRACTICE OF ASANAS



অর্ধ কুর্মাসন



ভেকাসন



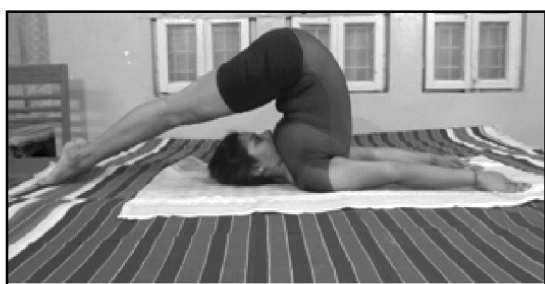
শশঙ্কাসন



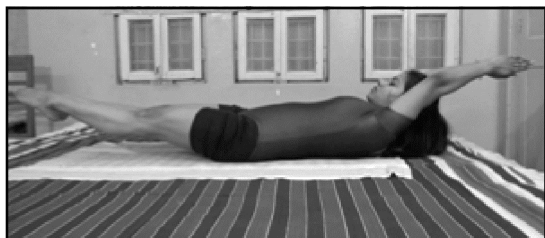
পশ্চিমোত্তানাসন



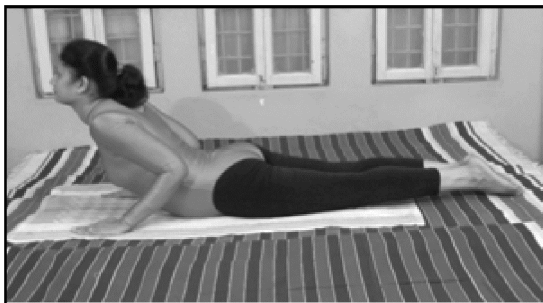
পদহস্তাসন



হনাসন



নাভি আসন



ভুজঙ্গাসন



শলভাসন



উদ্ধাসন



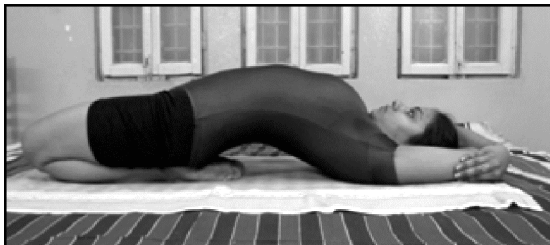
ধনুরাসন



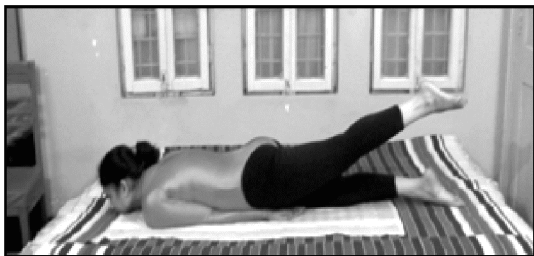
অর্ধ চন্দ্রাসন



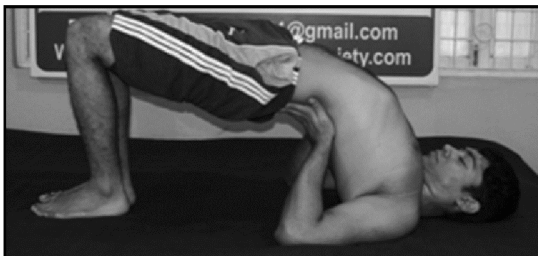
মৎস্যাসন



সুপ্ত বজ্রাসন



এক পদ শলভাসন



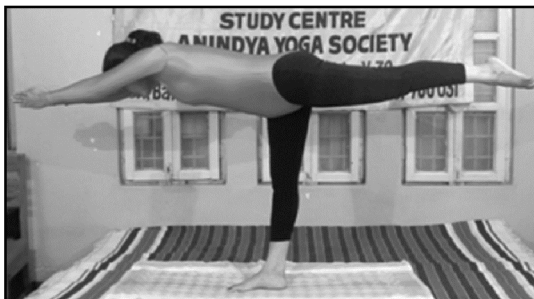
সেতু বন্ধনাসন



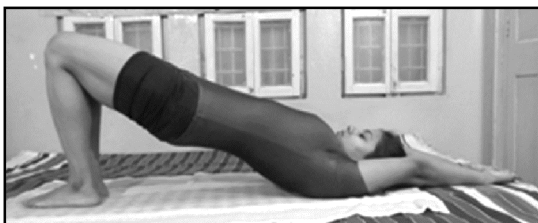
পূর্ণ ভূজঙ্গাসন



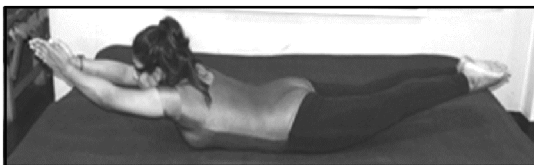
চক্রাসন



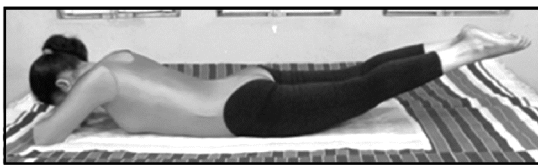
তুলাদণ্ডাসন



শল্যন সুখাসন



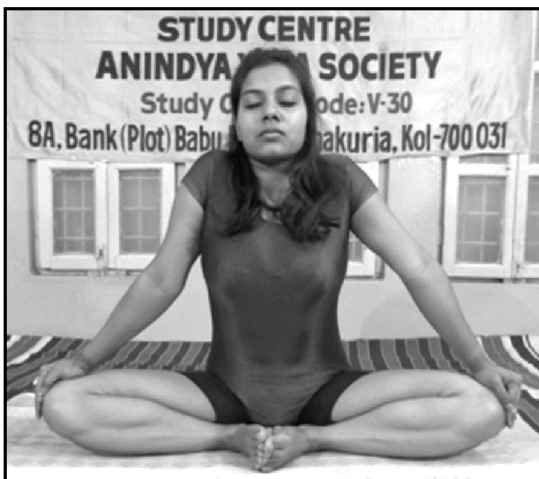
নৌকাসন



মকরাসন



উত্থিত পদ্মাসন



ভদ্রাসন



উৎকটাসন



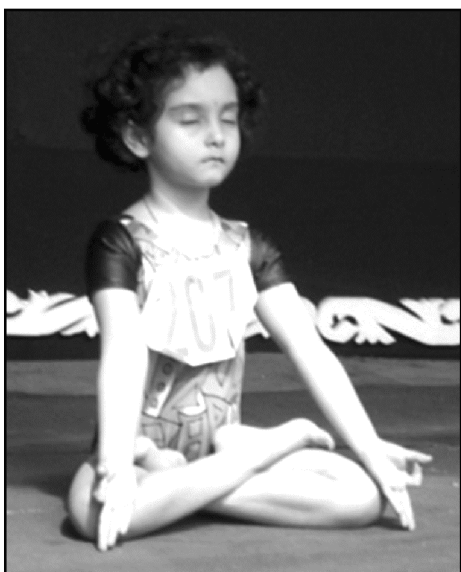
বৃক্ষাসন



তির্থক সর্বাঙ্গাসন



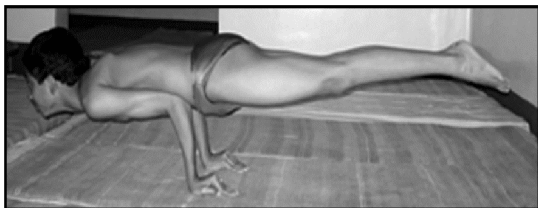
সর্বাঙ্গাসন



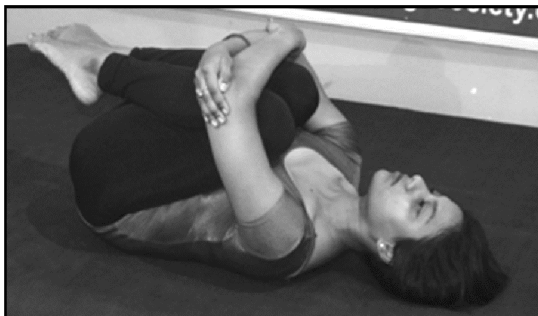
পদ্মাসন



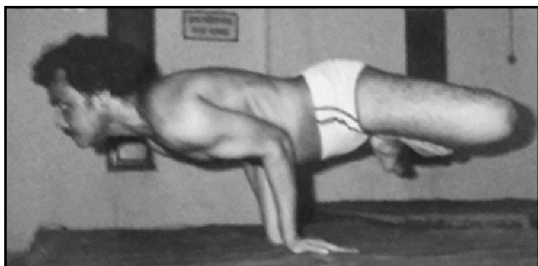
বজ্রাসন



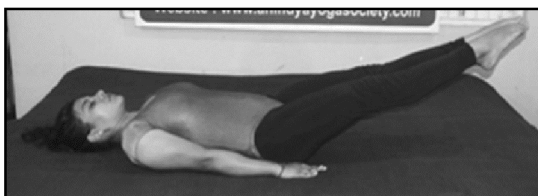
ময়ূরাসন



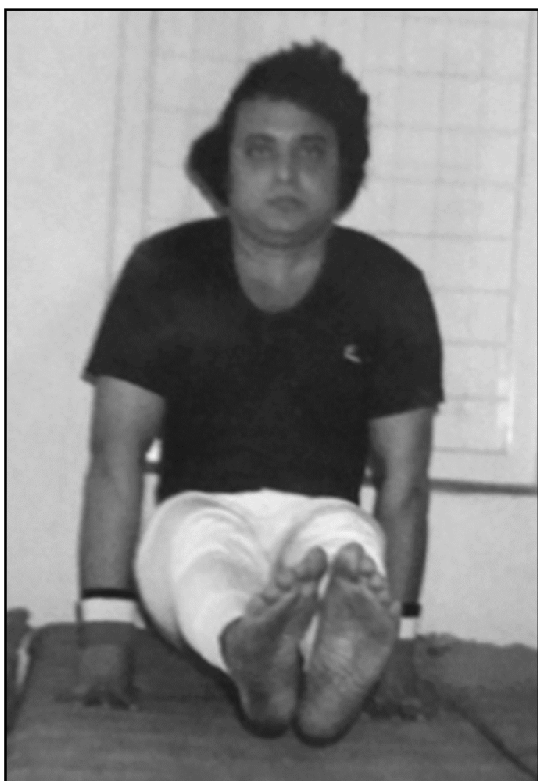
পবনমুক্তাসন



বদ্ধ ময়ূরাসন



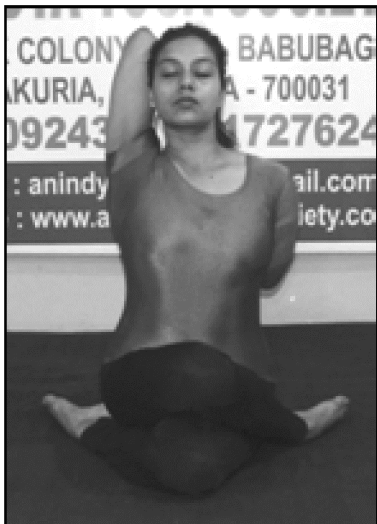
উত্থান পদাসন



অর্দ্ধপাঠাসন



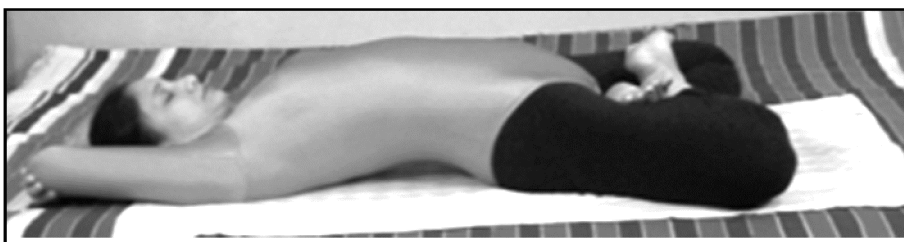
শীর্ষাসন



গোমুখাসন



অর্ধ মৎস্যেচ্ছাসন



শয়নপদ্মাসন



আকর্ষণ ধনুরাসন



উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন



পার্শ্ব চন্দ্রাসন



বদ্ধকোণাসন



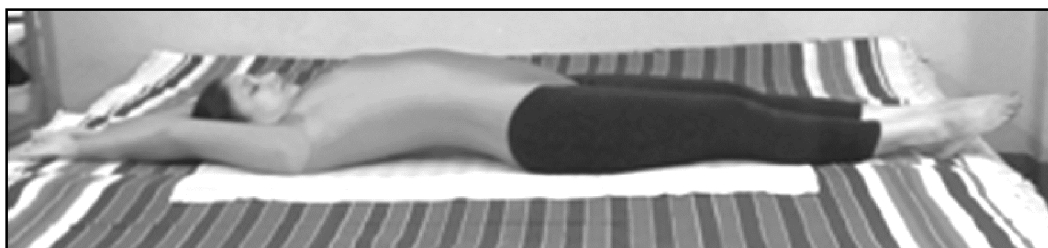
সিংহাসন



উত্তীর্ণ পশ্চিমোত্তানাসন



ষষ্ঠিআসন—চিৎ এবং উপুড় হয়ে



শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন



বিপরীত করণি মুদ্রা



জালস্কর বন্ধ মুদ্রা



মৎস্য মুদ্রা



শোণমুদ্রা



মহামুদ্রা

পত্র - ৫

MODULE - V

রোগ নিরাময়ের উপায়

[Remedial Therapy of Diseases]

Causes & Symptoms of Diseases (রোগসমূহের কারণ এবং লক্ষণ)

MODULE - A

(A) Alimentary System

- (1) Acidity
- (2) Gastritis
- (3) Constipation
- (4) Colitis
- (5) Piles
- (6) Indigestion

(B) Respiratory System

- (1) Bronchitis
- (2) Bronchial asthma

(C) Cardio-Vascular System

- (1) Ischaemic Heart Disease
- (2) Myocardial Infarction

(D) Endocrine System

- (1) Hypothyroidism
- (2) Hyperthyroidism

(E) Menstrual Disorders

- (1) Amenorrhoea
- (2) Dysmenorrhoea
- (3) Cryptomenorrhoea
- (4) Menorrhagia
- (5) Metrorrhagia

(F) Diseases of bones & joints

- (1) Osteo Arthritis
- (2) Back Ache
- (3) Arthritis
- (4) Rheumatism
- (5) Sciatica
- (6) Spondylosis [Lumbar & Cervical]

(A) Alimentary System (অ্যালিমেন্টারি সিস্টেম)

(1) Acidity (অ্যাসিডিটি) : এটি হচ্ছে একটি অবস্থা—যেখানে হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড বেশী নিঃসৃত হয়।

কারণ : (ক) খাবার থেকে।

(খ) মানসিক চাপ থেকে।

লক্ষণ : গলা-বুক জ্বালা করবে।

(2) Constipation (কোষ্ঠকাঠিন্য) : মল যেখানে সঠিকভাবে বেরোচ্ছে না।

কারণ : (ক) জল কম খেলে।

(খ) খাবার-দাবার উল্টোপাল্টা খেলে।

লক্ষণ : (ক) মল শক্ত বেরোবে।

(খ) পায়ুদ্বার চিरे যেতে পারে।

(3) Colitis (কোলাইটিস) : কোলনের প্রদাহকে বলে কোলাইটিস।

কারণ : (ক) জল কম খেলে।

(খ) উল্টোপাল্টা খাদ্য খেলে।

লক্ষণ : (ক) মলত্যাগে কষ্ট।

(খ) পেট ব্যথা।

(4) Gastritis (গ্যাসট্রাইটিস) : পাকস্থলীর প্রদাহ।

কারণ : (ক) জল কম খেলে।

(খ) উল্টোপাল্টা খাবার খেলে।

লক্ষণ : অজীর্ণতা।

(5) Piles (অর্শ) : যখন পায়ুদ্বারে শিরাগুলো খুব ঘনসন্নিবিষ্ট হয়ে ফুলে যাবে, তখন মলত্যাগের সময় রোগী ব্যথা অনুভব করবে।

কারণ : (ক) মানসিক উদ্বেগ।

(খ) খুব প্রোটিনযুক্ত খাবার খাওয়া।

লক্ষণ : (ক) পায়খানা করার সময়ে বা পরে রোগী খুব ব্যথা অনুভব করবে।

(খ) রক্তপাত হবে।

(6) Indigestion (অজীর্ণতা) : রোগীর শরীরে যখন হজমের নানাপ্রকার গুণ্ডগোল হবে।

কারণ : (ক) মানসিক দুশ্চিন্তা।

(খ) উল্টোপাল্টা খাবার খেলে।

লক্ষণ : রোগীর হজমের নানাপ্রকার গোলযোগ হবে।

Additional Causes & Symptoms (অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ)

(1) অ্যাসিডিটি (Acidity) :

অতিরিক্ত কারণ : অজীর্ণ রোগে ভুগতে ভুগতে অ্যাসিডিটি রোগের সৃষ্টি হয়। পরিপাকক্রিয়া অংশগ্রহণকারী যন্ত্রগুলো যেমন—পাকস্থলী, ডুওডিনাম, প্যানক্রিয়াস ইত্যাদি যন্ত্রপাতি যখন দুর্বল হয়ে পড়ে, সৃষ্টি হয় অ্যাসিডিটি। এককথায় অ্যাসিডিটি সৃষ্টি হয় এই সমস্ত গ্রন্থির অক্ষমতার জন্য।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

লক্ষণ :

- (ক) পেটে গ্যাসের আধিক্য।
- (খ) ক্ষিধের অভাববোধ।
- (গ) খাবার খাওয়াতে অরুচিভাব।
- (ঘ) মুখ দিয়ে থুতু উঠা বা অম্লবিষ মিশ্রিত জল ওঠা।
- (ঙ) মুখ দিয়ে দুর্গন্ধ বের হওয়া।
- (চ) বুক ধড়ফড় করা এবং দুর্বলতা বোধ করা।

(2) গ্যাসট্রাইটিস (Gastritis) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) বেশী অম্লজাতীয় তেল, ঘি, মশলা, ঝাল ও চর্বিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ।
- (খ) অতিরিক্ত ওষুধ গ্রহণ।
- (গ) দীর্ঘ সময় খালিপেটে থাকার দরুণ বা অন্য কোনো কারণে পাকস্থলীতে অতিরিক্ত পরিমাণ হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড নিঃসরণের জন্য পাকস্থলীতে প্রদাহের সৃষ্টি।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) পাকস্থলীর বা ক্ষুদ্রান্ত্রে অম্লরসের আধিক্যের জন্য যে কোনো সময়ে ব্যথা বা প্রদাহের সৃষ্টি।
- (খ) অম্ল, বুকজ্বালা, গলাজ্বালা, বমি বা বমি-বমি ভাব, পাকস্থলী বা ক্ষুদ্রান্ত্রের জায়গায় সামান্য চাপ দিলে ব্যথা অনুভব করা।
- (গ) পেট সবসময় ভারীবোধ, খাবারে অরুচি এবং বিষাদ, পেটফাঁপা ইত্যাদি।

(3) কোষ্ঠকাঠিন্য (Constipation) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) তাড়াতাড়ি এবং অন্যমনস্কভাবে খাদ্যগ্রহণ।
- (খ) ক্ষিধে না হলেও বেশী খাবার গ্রহণ।
- (গ) বাসী-পচা, অতিরিক্ত তেল-ঘি, মশলাযুক্ত আমিষ জাতীয় খাদ্যগ্রহণ।
- (ঘ) বেশী রাতে ভরপেট খাবার অভ্যাস।
- (ঙ) অত্যাধিক চিন্তা ও মানসিক চাপ থাকাকালীন খাদ্যগ্রহণ।
- (চ) কায়িক-শ্রম বিমুখতা বা শরীরচর্চার অভাব।
- (ছ) মলত্যাগের প্রয়োজন হলেও মল চেপে রাখার অভ্যাস বা বাধ্যকতার জন্য।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) তলপেট ভারবোধ, মাথা ভারবোধ, অনিদ্রা, খিটখিটে মেজাজ।
- (খ) মুখে এবং শ্বাসে দুর্গন্ধ।
- (গ) জিভে সাদা বা হলদে ময়লা জমা।
- (ঘ) মলত্যাগে অনিয়ম।

(4) কোলাইটিস (Colitis) বৃহদন্ত্র প্রদাহ :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) এসকারিসিয়াকোলা ও সিগেলা জাতীয় জীবাণুর দ্বারা কোলনে সংক্রমণ।
- (খ) দীর্ঘদিন কোলনে ব্যাসিলারী আমাশয় জীবাণুর অবস্থান।
- (গ) শাক্সবজি, প্রোটিন, তেল, ঘি, বাল, মশলা ইত্যাদি দীর্ঘদিন খাওয়ার অভ্যাস।
- (ক) যে কোনো কারণে পরিপাক ক্রিয়ার বাধার সৃষ্টি হলে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) ক্ষিধের অভাব, মুখে অরুচি।
- (খ) পেটে অস্বস্তি, তলপেটে বিশেষভাবে বাঁদিকে ব্যথার উদ্বেক।
- (গ) মাঝে মাঝে কালচে মলত্যাগ হতে পারে।
- (ঘ) কখনও বারে বারে পাতলা পায়খানা হওয়া।

(5) অর্শ (Piles) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) পুরনো কোষ্ঠকাঠিন্য এবং অতিরিক্ত কোঁথ দেওয়া।
- (খ) বিনা কায়িক পরিশ্রমে দিনযাপন।
- (গ) অতিরিক্ত তেল, বাল, মশলাযুক্ত খাদ্যগ্রহণ।
- (ঘ) মলদ্বারের পেশীর সংকোচন ভাব বেড়ে গেলে, প্রস্টেড গ্ল্যাণ্ড বৃদ্ধি পেলে।
- (ঙ) অতিরিক্ত মদ্যপান।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) মলদ্বারের বাইরের বা ভিতরের চারপাশের শিরাগুলির স্ফীত হয়ে মটরদানার মতো ফোঁড়া হওয়া বা বলি দেখা দেওয়া। এই বলি তিনপ্রকার দেখা যায়—বহির্বলি, অন্তর্বলি এবং মিশ্রিত বলি।
- (খ) বলিফেটে মাঝে মাঝে রক্তস্রাব হওয়া।

(6) অজীর্ণতা (Indigestion) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) তাড়াহুড়ো-অন্যমনস্ক ভাবে খাদ্যগ্রহণ।
- (খ) ক্ষিধে না পেলেও অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ।
- (গ) বারবার তেল, ঘি, মশলাযুক্ত খাদ্যগ্রহণ।
- (ঘ) দিনের পর দিন একই জাতীয় খাদ্যগ্রহণ।
- (ঙ) বাসী-পচা পুরনো খাদ্যগ্রহণ।
- (চ) কায়িকশ্রম বা ব্যায়ামের অভাব।
- (ছ) বেশী রাতেও বারবার ভরপেট খাদ্যগ্রহণ।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) কোষ্ঠবদ্ধতা বা কোষ্ঠতারল্য।
- (খ) পেটে বায়ু জমা।
- (গ) মুখ ও শ্বাস দিয়ে দুর্গন্ধ বের হওয়া।
- (ঘ) জিভে সাদা বা হলদে ময়লার স্তর জমা হওয়া।
- (ঙ) মুখ দিয়ে মাঝে মাঝে জল ওঠা।

(B) Respiratory System

(1) Bronchitis (ব্রঙ্কাইটিস) : যখন শ্বাসনালীর ব্রঙ্কাসের প্রদাহ হয়, তাকে বলে ব্রঙ্কাইটিস।

কারণ : (ক) দূষণ।

(খ) অত্যধিক ধূমপান করা।

লক্ষণ : (ক) কমপক্ষে তিনমাস ধরে ন্যূনতম পর-পর দু-বছর ধরে কাশি।

(খ) কাশির সঙ্গে রক্ত।

(2) Bronchial Asthma (অ্যাজমা) :

যখন ব্রঙ্কাস-এ কোনো ইনফেক্সনের জন্য রোগীর শ্বাস ছাড়তে কষ্ট হয়—তাকে বলে ব্রঙ্কিয়াল অ্যাজমা।

কারণ : (ক) জিনগত।

(খ) কোনো ব্যাক্টেরিয়ার ইনফেক্সন থেকে।

লক্ষণ : (ক) রোগীর ভোররাতে কষ্ট।

(খ) রোগীর শ্বাস ছাড়তে কষ্ট।

Additional Causes & Symptoms (অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ)

(1) Bronchitis (ব্রঙ্কাইটিস) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) যখন-তখন ঠাণ্ডা লাগানো।
- (খ) গরম থেকে ঠাণ্ডায় বা এ.সি. ঘরে এবং এ.সি. ঘর বা ঠাণ্ডার থেকে হঠাৎ করে গরম আবহাওয়ায় বের হওয়া।
- (গ) ঠাণ্ডা কোলড্‌ফ্লুস্ বা আইনস্‌ফ্লুইম ইত্যাদি ঠাণ্ডা খাবার বারবার গ্রহণ করা।
- (ঘ) ঘাম বসে যাওয়া।
- (ঙ) ধূলো, ধোঁয়া, দুর্গন্ধ বা স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় বসবাস করা।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) কাশি ও জ্বর প্রথমাবস্থায় দেখা দেয়।
- (খ) গলায় ব্যথা, খাদ্য গিলতে গলায় ব্যথা-বেদনার সৃষ্টি।
- (গ) শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় বুকে অস্বাভাবিক চাপ সৃষ্টি করে।

(2) Asthma (অ্যাজমা) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) কোনো কারণে শ্বাসনালীতে স্লেম্মা জমে বা স্নায়ুর দুর্বলতার জন্য শ্বাসনালী ঠিকমত সংকুচিত-প্রসারিত হতে না পারলে—এই রোগের সৃষ্টি হয়।
- (খ) জন্মের থেকে বা আঘাতজনিত কারণে ন্যাসাল সেপ্টাম যদি বেঁকে থাকে।
- (গ) দীর্ঘকাল সাইনুসাইটিসে ভুগলে।
- (ঘ) নানান জিনিস থেকে এলার্জির কারণে হতে পারে—যেমন : ফুলের রেণু, পতঙ্গ, ছত্রাক, ওষুধ বা রাসায়নিক পদার্থের প্রতিক্রিয়ায়, ডিম, চিংড়ি, কাঁকড়া, বেগুন ইত্যাদি খাবার থেকে, ধোঁয়া, ধূলো, ধূমপান ইত্যাদি।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় কষ্ট, বিশেষ করে শ্বাস ছাড়ার সময় কষ্ট।
- (খ) গলায় একটা সাঁ-সাঁ শব্দের সৃষ্টি হওয়া—হাঁফ ধরলে।
- (গ) গরমের সময় শেষ রাতে এবং ঠাণ্ডার সময় দিনে—এই রোগীরা কষ্ট পান।

(C) Cardio-Vascular System (কার্ডিও-ভাসকুলার সিস্টেম)

(1) Ischaemic Heart Disease (ইস্কিমিক হার্ট-ডিজিজ) :

করোনারী ধমনী বন্ধ হবার ফলে রোগীর অনেক কষ্ট যেমন অ্যানজাইনা পেক্টোরিস (Angina Pectoris) এর ব্যথা ইত্যাদি দেখা যায়। এগুলোকে একত্রে বলে ইস্কিমিক ডিজিজ।

কারণ : (ক) বংশগত।

(খ) খুব রিচফুড-মশলাযুক্ত খাবার খেলে।

(গ) খুব মদ্যপান করার ফলে।

লক্ষণ : (ক) রোগীর বাঁ-হাত বরাবর সাংঘাতিক ব্যথা হতে থাকে।

(খ) রোগী ব্যথার চোটে বুক ধরে বসে পড়ে।

(2) Myocardial Infarction (মায়োকার্ডিয়াল-ইনফার্কশন) :

করোনারী ধমনী বন্ধ হবার ফলে হার্টের মায়োকার্ডিয়াম যথাযথ অক্সিজেন না পেলে এই অবস্থার সৃষ্টি হয়।

কারণ : (ক) ডায়াবিটিস-এর ফলে।

(খ) বংশগত।

(গ) খুব মোটা হলে।

লক্ষণ : (ক) রোগীর বুকে খুব ব্যথা হয়।

(খ) রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

Additional Causes & Symptoms (অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ)

(1) Ischaemic Heart Disease (ইসকিমিক হার্ডডিজিজ) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) হৃৎপিণ্ডের পেশী, তার চারপাশের স্নায়ুজাল, ধমনী, শিরা উপশিরা ইত্যাদি তাদের কাজের স্বাভাবিকতা হারিয়ে ফেলে যখন-তখন এই রোগ দেখা দিতে পারে।
- (খ) করোনারী ধমনীর ও শিরার দেওয়ালে চর্বি—রক্ত চলার পথে বাঁধার সৃষ্টি হলে।
- (গ) রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে গেলে।
- (ঘ) দ্রুত ব্যস্ত জীবন, মানসিক চাপবৃদ্ধি, বেশী মোটা হয়ে যাওয়া, কায়িক পরিশ্রমের অভাব হওয়া, অধিক ধূমপান।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) বুকের যে-কোনো দিকে বিশেষ করে বাঁদিকে প্রচণ্ড ব্যথার সৃষ্টি হয়ে দম বন্ধ হয়ে যাবার অবস্থার সৃষ্টি।
- (খ) প্রচুর ঘাম হওয়া, শরীর ঠাণ্ডা হয়ে আসা এবং বিমিয়ে পড়া ব্যথার সময়ে।

(2) মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন (Myocardial Infarction) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে পেতে ধমনী দেওয়াল অবরুদ্ধ করে অ্যাথেরোসক্লেরোসিস-এর (Atherosclerosis) সৃষ্টি হওয়া।
- (খ) দৈহিক পরিশ্রমের অভাব এবং অলস জীবনযাপন করা।
- (গ) স্নেহজাতীয় খাদ্যের উপর প্রবণতা।
- (ঘ) ধূমপান ও মদ্যপানে আসক্তি।
- (ঙ) মেটাবলিক ডিসঅর্ডারের জন্য।
- (চ) উচ্চ রক্তচাপ, মেন্টাল স্ট্রেস ইত্যাদি।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন বা অ্যারিদ্মিয়া (Arrhythmia)।
- (খ) বুকে যন্ত্রণা, শ্বাসহীনতার ভাব, বমিভাব, ক্লান্তিভাব।
- (গ) হৃৎস্পন্দন দ্রুতলয়ে বেড়ে যাওয়া।
- (ঘ) রক্ত দলা বেঁধে বা ক্লট বা এম্বোলাস্ তৈরী হয়ে সিস্টেমিক এম্বলিজম পরিদৃষ্ট হয়।

(D) Endocrine System (এণ্ডোক্রিন সিস্টেম)

(1) Hypothyroidism (হাইপো-থাইরয়েডিসম) :

যখন T.S.H. (টি.এস.এইচ) হরমোন বেশী ক্ষরণ হয়, তখন এই রোগের সৃষ্টি হয়।

কারণ : টি.এস.এইচ হরমোন বেশী ক্ষরণ হলে।

লক্ষণ : (ক) রোগী মোটা হয়।

(খ) রোগী অলস হয়।

(গ) রোগীর ঘুম ঘুম ভাব থাকে।

(2) Hyperthyroidism (হাইপার-থাইরয়েডিসম) : যখন টি.এস.এইচ (T.S.H) হরমোন কম ক্ষরণ হয়, তখন এই রোগের সৃষ্টি হয়।

কারণ : টি.এস.এইচ. হরমোন কম ক্ষরণ হলে।

লক্ষণ : (ক) রোগী রোগী হয়।

(খ) রোগী খুব দ্রুত গতিতে চলাচল করে।

(গ) রোগীর ঘুম ঘুম ভাব থাকে।

Additional Causes & Symptoms (অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ)

(1) Hypothyroidism (হাইপোথাইরয়েডিসম) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) শারীরিক পরিশ্রমের অভাব।
- (খ) দিবা-নিদ্রা।
- (গ) অতিরিক্ত মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি ঝাল-মশলাযুক্ত খাদ্যগ্রহণ।
- (ঘ) অতিরিক্ত ঠাণ্ডা পানীয়, আইসক্রীম ইত্যাদি খাওয়া।
- (ঙ) খাদ্যে আয়োডিনের অভাব হওয়া।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) হাতে, পায়ে, গলায় হঠাৎ হঠাৎ খিচুনি ধরা বা মাসল্ পুল হওয়া।
- (খ) অস্বাভাবিক ওজন বেড়ে যাওয়া।
- (গ) কাজ করতে গিয়ে অল্পেতেই হাঁফ ধরা এবং বুক ধড়ফড় করা।
- (ঘ) দৈহিক ও মানসিক দুর্বলতার প্রকাশ পাওয়া।

(2) হাইপারথাইরয়েডিসম (Hyperthyroidism) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) পরিবেশে রেডিয়েশনের প্রভাব বৃদ্ধি।
- (খ) দূষিত জল, ধোঁয়া, ধুলোবালিপূর্ণ এলাকায় বসবাস করা।
- (গ) ভীষণ মানসিক চাপ ও টেনশনও এই রোগের কারণ।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) শরীর ধীরে ধীরে রোগা হয়ে যাওয়ার সাথে সাথে শরীরের ওজন কমে যায়।
- (খ) থাইরয়েড গ্রন্থিটি বড়ো হয়ে বাইরে থেকে দেখা যায় তার উপস্থিতি।
- (গ) অনেক সময় চোখদুটো খুব বড়ো আকারের হয়ে যায় এবং ঠিকরে বেরিয়ে আসার মতো অবস্থা দেখায়।
- (ঘ) চুল পড়ে যায়, ত্বক রুক্ষ হয়ে যায়, খাবারে অনীহা হয়।

(E) Menstrual Disorders

(1) Amenorrhoea (অ্যামিনোরিয়া) : যখন মাসিক বন্ধ থাকে—তাকে বলে অ্যামিনোরিয়া।

কারণ : (ক) পিটুইটারী হরমোনের গণ্ডগোলের জন্য।

(খ) কোনো মানসিক আঘাত থেকে।

লক্ষণ : মাসিক বন্ধ।

(2) Dysmenorrhoea (ডিসমেনোরিয়া) : মাসিকের সময় পেট ব্যথাকে বলে ডিসমেনোরিয়া।

কারণ : (ক) অপুষ্টিজনিত কারণ।

(খ) প্রোস্টাগ্ল্যান্ডিন হরমোন (Prostaglandin Hormone)-এর জন্য।

লক্ষণ : মাসিকের সময় পেট ব্যথা।

(3) Cryptomenorrhoea (ক্রিপ্টোমেনোরিয়া) : যখন মাসিক হচ্ছে, কিন্তু বাইরে তা প্রকাশ পাচ্ছে না—তাকে বলে ক্রিপ্টোমেনোরিয়া।

কারণ : জন্মগত।

লক্ষণ : (ক) রোগীর তলপেট ফুলে যাবে।

(খ) রোগীর বারংবার প্রস্রাবে কষ্ট হবে।

(গ) রোগীর বারংবার কোষ্ঠবদ্ধতা হবে।

(4) Menorrhagia (মেনোরেজিয়া) : যদি অত্যধিক মাসিক হয়, তাকে বলে মেনোরেজিয়া।

কারণ : (ক) কোনো আলসার (Ulcer) থেকে।

(খ) উচ্চ রক্তচাপ থেকে।

লক্ষণ : অত্যধিক মাসিক হবে।

(5) Metrorrhagia (মেট্রোরেজিয়া) : দুটি মাসিকের মধ্যে রক্তপাত হলে—তাকে বলে মেট্রোরেজিয়া (Metrorrhagia)।

কারণ : (ক) কোনো আলসার (Ulcer) থেকে।

(খ) উচ্চ রক্তচাপ থেকে।

(গ) হঠাৎ করে OCP (Oral Contraceptive Pill) বা ওরাল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল (ও.সি.পি) ছেড়ে দিলে।

Additional Causes & Symptoms (অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ)

(1) Amenorrhoea (অ্যামিনোরিয়া) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) মহিলাদের পিউবারটির আগে, গর্ভধারণ এবং স্তনে দুধ সৃষ্টি হতে থাকার সময় পর্যন্ত বা চল্লিশ-পঁয়তাল্লিশ বছরের পরে স্বাভাবিক কারণেই ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়ার অবস্থা হয়।
- (খ) হরমোনের গণ্ডগোল ও নানা ধরনের রোগেও এই অবস্থার সৃষ্টি হয়।

(2) Dysmenorrhoea (ডিসমেনোরিয়া)

অতিরিক্ত কারণ :

মানসিক গোলযোগ, জরায়ুর ভেতরে এণ্ডোমেট্রিয়ামে প্রদাহ, ফাইব্রয়েড বা সিস্ট বা টিউমার ইত্যাদি কারণে মাসিক ঋতুস্রাবের সময় অস্বাভাবিক বেদনা ও কষ্ট হয়।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

স্রাব পরিমাণে কম, কালচে এবং জমাট বাঁধা রক্তস্রাব হতে দেখা যায়।

(4) Menorrhagia (মেনোরেজিয়া) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) হরমোনের গণ্ডগোল।
- (খ) জরায়ুতে ফাইব্রয়েড জাতীয় টিউমার হওয়ার ফলে।
- (গ) শারীরিক ও মানসিক স্ট্রেস।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

ঋতুস্রাবের পরিমাণ অস্বাভাবিক বৃদ্ধি পায় এবং বেশীদিন ধরে চলতে থাকে।

(F) Diseases of Bones & Joints

(1) Osteo Arthritis (অস্টিও আর্থ্রাইটিস) : যখন দু-টো হাড়ের মধ্যে ক্ষয় হয়, তাকে বলে অস্টিও আর্থ্রাইটিস।

কারণ : (ক) জন্মগত।

(খ) যদি খুব মোটা হয়।

লক্ষণ : (ক) রোগী হাঁটলে কঁচা-কঁচা শব্দ হবে।

(খ) সিঁড়ি দিয়ে উঠতে, সিঁড়ি দিয়ে নামতে রোগীর খুব কষ্ট হবে।

(2) Backache (ব্যাকএক) : যদি রোগীর কোমরে ব্যথা হয়, তাকে বলে ব্যাকএক (Backache)।

কারণ : (ক) জন্মগত।

(খ) স্পণ্ডাইলাইটিস থেকে।

লক্ষণ : (ক) রোগীর কোমরে ব্যথা হবে।

(খ) রোগী সামনের দিকে ঝুঁকতে পারবে না।

(3) Arthritis (আর্থ্রাইটিস) : জয়েন্টের প্রদাহকে বলে আর্থ্রাইটিস।

কারণ : (ক) অঘাত।

(খ) অত্যাধিক চাপ।

লক্ষণ : (ক) রোগীর হাঁটতে কষ্ট হবে।

(খ) সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে কষ্ট হবে।

(4) Rheumatism (রিউম্যাটিজম) : এটি হলো বাতরোগের প্রকারভেদ।

কারণ : (ক) জন্মগত।

(খ) আঘাত থেকে।

লক্ষণ : (ক) পুরুষ ও মহিলা সবার হতে পারে।

(খ) যে-কোনো বয়সে হতে পারে।

(5) Sciatica (সায়্যাটিকা) : এটি একটি বাতের ব্যথা—যেটা কোমর থেকে শুরু করে নীচে পর্যন্ত যায়।

কারণ : (ক) আঘাত থেকে।

(খ) কোমরে বাত থেকে।

লক্ষণ : (ক) ব্যাথাটা কোমর থেকে শুরু করে নীচে পর্যন্ত যায়।

(খ) ব্যাথাটা ঝিনঝিনানি মতো হতে পারে।

(6) Spondylosis (স্পণ্ডিলোসিস) : যদি শিরদাঁড়ার মধ্যে ক্ষয় বা ডিজেনারেশন দেখা যায়, তবে তাকে বলে স্পণ্ডিলোসিস।

কারণ : (ক) আঘাত থেকে।

(খ) বারংবার ভারী জিনিস বহন করবার ফলে।

লক্ষণ : (ক) কোমরে ব্যথা।

(খ) রোগী সামনের দিকে ঝুঁকতে পারবে না।

Additional Causes & Symptoms (অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ)

(1) Osteo-Arthritis (অস্টিও আর্থ্রাইটিস) :

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) অতিরিক্ত স্ট্রেস এবং স্ট্রেইন।

(খ) মেটাবলিক ফ্যাক্টর এবং ফুড-হ্যাবিট, রেড-মিট, সামুদ্রিক মাছ, ডিম ইত্যাদি খাবার বেশী পরিমাণে খেলে শরীরের ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বাড়ে। ফলে মেটাবলিক সিস্টেমের গোলযোগের জন্য শরীরের রক্ত বেশীমাত্রায় অম্লধর্মী হয়ে পড়ে এবং তার থেকে শুরু হয় অস্টিও-আর্থ্রাইটিস।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) ওয়েট বিয়ারিং জয়েন্টগুলোতে ব্যথার সৃষ্টি হয় এক্সারসাইজ বা বেশী চলাফেরার পর।

(খ) নাগাড়ে চিন্টিনে ব্যথা হয়ে যাওয়া।

(গ) নক্টারনাল পেইন এবং মাসেলের জড়তা।

(ঘ) মরনিং সিক্‌নেস।

(ঙ) আক্রান্ত জায়গার কাছাকাছি মাংসপেশী শুকিয়ে যেতে থাকে।

(2) Back Ache (ব্যাক্ এক্) :

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) বেশী পা-ভাঁজ করে বসে কাজ করলে কোমরে ব্যথা হয়।

(খ) কোমরের পেশী আড়ষ্ট বা শক্ত হয়ে পড়লে।

(গ) লাম্বাগো, স্পন্ডাইলোলিসথেসিস, সায়াটিকা নার্ভের দুর্বলতা ইত্যাদি রোগের জন্য বা শারীরিক দুর্বলতার থেকেও ব্যাথার সৃষ্টি হয়।

(ঘ) সামনে ঝুঁকে বেশীক্ষণ কাজ করলে বা ভারী জিনিস সামনে ঝুঁকে তুলতে গেলে ব্যাথার সৃষ্টি হয় কোমরে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) পেশীতে কন কন করে ব্যাথার সৃষ্টি হয়।

(খ) মরনিং সিক্‌নেস—সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে সহজে কোমর সোজা করা যায় না।

(গ) ভারী জিনিস বহন করা যায় না।

(3) Arthritis (আর্থ্রাইটিস) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) মেটাবলিক গোলযোগ—অনিয়মিত, অতিরিক্ত প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের জন্য রক্তের অ্যাসিডিক ধর্ম বেড়ে গিয়ে রক্ত দূষিত হয়ে আর্থ্রাইটিসের সৃষ্টি হতে পারে।
- (খ) অতিরিক্ত স্ট্রেস এবং স্ট্রেইন।
- (গ) বয়স বাড়ার সাথে সাথে খেলাধুলা এবং শরীরচর্চার অভাবের জন্য।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) হাত-পা এবং অন্যান্য জায়গার মাংসপেশীতে চিবানো-ব্যথা।
- (খ) কোমর, হাঁটু ইত্যাদি দেহের বিভিন্ন সন্ধিস্থলে ব্যথা ও ফুলে ওঠা, হাত-পা কাঁপা, অবশ ভাব বোধ করা।

(4) Rheumatism (রিউম্যাটিজম) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) বায়ু দেহের প্রাণদাতা। শিরা, উপশিরা, ধমনী ইত্যাদির ভেতর দিয়ে দেহের সবজায়গায় এই বায়ুর অবাধ গতি। এই বায়ু যখন দূষিত হয়ে পড়ে, শরীরের রক্তও দূষিত হয়ে পড়ে এবং বাত রোগের সৃষ্টি হয়।
- (খ) যে কোনো রোগ বা অবস্থায় দেহের বিভিন্ন অংশের মাংসপেশী, অস্থি-সন্ধি বা জয়েন্ট প্রভৃতিতে বেদনা সৃষ্টি হয়ে রিউম্যাটিজম বা বাতের উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) রক্তের ক্ষারীয় ভাগ কমে গিয়ে অম্লের ভাগ বেড়ে যায়।
- (খ) লিভার এবং কিডনীর দুর্বলতা ধরা পড়ে।
- (গ) চলাফেরার গতি শ্লথ হয়ে পড়ে।

(5) Sciatica (সায়্যাটিকা) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) লাম্বার ভার্টিব্রার মধ্যবর্তী কোনো ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্কে আঘাত লাগা।
- (খ) কোনো টিউমার দ্বারা সরাসরি সায়্যাটিক নার্ভে চাপ সৃষ্টি হওয়া।
- (গ) সামনে ঝুঁকে কোনো ভারী জিনিস তুলতে গিয়ে লাগা।
- (ঘ) পড়ে গিয়ে কোমরে আঘাত লাগা।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) কোমরের পিছনদিকে—পাছা, উরুর পেছন দিক থেকে পায়ের পেছনের নীচের গোড়ালি পর্যন্ত সায়াটিক নার্ভের গতি বরাবর এই ব্যথা প্রসারিত হয়।
- (খ) সামনে ঝুঁকে কাজ করতে গেলে ব্যথার সৃষ্টি হয়।
- (গ) পা-ভাঁজ করে বাবু হয়ে বসতেও ব্যথা লাগে।
- (ঘ) এক নাগাড়ে একটা কনকনে ব্যথার অনুভব হয় মাঝে মাঝে।

(6) Spondylosis (স্পণ্ডিলোসিস) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) প্রচণ্ড ঝাঁকুনি বা আঘাত লেগে বা পেশাগত কারণে সামনে ঝুঁকে বহুক্ষণ কাজ করতে করতে, হাঁটা-চলা-বসায় কু-অভ্যাসের জন্য বা অন্য কোনো রোগের পরিণতিতে মেরুদণ্ডের হাড়ের মধ্যবর্তী ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক বিনষ্ট বা ক্ষয় হয়ে পড়লে স্পণ্ডিলোসিসের সৃষ্টি হয়।
- (খ) হাড়ের বিশেষ কোনো রোগ, ক্যালসিয়ামের অভাব, বেশী বয়সজনিত কারণ-এর জন্য এই রোগ হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) সামান্য ঝাঁকুনিতে ব্যথা, সামান্য ঝোঁকা বা পাশ ফিরে তাকাতে গিয়ে ব্যথা।
- (খ) মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব লাগা, শরীরের ভারসাম্য ঠিকমতন রাখতে না পারা।

MODULE-B

Other Diseases :

- (1) Sprain
- (2) Strain
- (3) Synovitis
- (4) Bursitis
- (5) Planter Fascitis
- (6) Tenosynovitis
- (7) Sub Calcaneal Bursitis
- (8) Rotator Cuff Impringmentation Syndrome (RCIS)
- (9) IBP (Low Back Paim)
- (10) Supra Spinatus Tendinitis
- (11) Deltoid Fibrosis
- (12) Deltoid Ligament Rapture
- (13) Tennis Elbow
- (14) Golfer's Elbow
- (15) Fracture & Dislocation
- (16) Sinusitis
- (17) Tonsilitis
- (18) Pharyngitis
- (19) Diabetes
- (20) Insomnia
- (21) Obesity
- (22) Tabes Dorsalis
- (23) Epilepsy
- (24) Parkinson Disease

- (25) Myasthenia Gravis
- (26) Friedreich's Ataxia
- (27) Anaemia
- (28) Frozen Shoulder
- (29) Slipped Disc
- (30) Blood Pressure—Low & High
- (31) Migraine

(1) Sprain (স্প্রেন) : লিগামেন্টে আঘাত-কে বলে স্প্রেন।

কারণ : (ক) আঘাত।

(খ) কোনো অনভ্যস্ত আচরণ।

লক্ষণ : (ক) ব্যথা।

(খ) কোনো পেশীর খিঁচুনি দেখা দেয়।

(2) Strain (স্ট্রেইন) : টেন্ডন (Tendon)-এ কোনো আঘাত হলে তাকে বলে স্ট্রেইন।

কারণ : (ক) আঘাত।

(খ) কোনো অনভ্যস্ত আচরণ।

লক্ষণ : (ক) ব্যথা

(খ) কোনো পেশীর খিঁচুনি দেখা যায়।

(3) Synovitis (সাইনোভাইটিস) : সাইনোভিয়াল পর্দার প্রদাহ-কে বলে সাইনোভাইটিস।

কারণ : (ক) আঘাত।

(খ) আর. এ. (R.A.)-র জন্য।

(গ) টি.বি. (T.B.)-র জন্য।

লক্ষণ : (ক) আক্রান্ত জায়গাটি ফোলা থাকবে।

(খ) আক্রান্ত জায়গাটি গরম ও লাল থাকবে।

(গ) পেশী শুকিয়ে যাবে।

(4) Bursitis (বারসাইটিস) : বারসা (Bursa)-র প্রদাহকে বলে বারসাইটিস।

কারণ : (ক) আঘাত থেকে।

(খ) বাত থেকে।

(গ) আর. এ (R.A.) থেকে।

লক্ষণ : (ক) জায়গাটা ফোলা থাকবে।

(খ) খুব ব্যথা থাকবে।

(গ) জায়গাটা ভালোভাবে নড়া-চড়া করা যাবে না।

(5) Planter Fascitis (প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস) : এটা হচ্ছে পায়ের তলার ব্যথার একটা বড়ো

কারণ।

কারণ : (ক) বারবার আঘাত।

(খ) ভুল জুতো পরা।

(গ) জন্মগত।

লক্ষণ : (ক) মোটা লোকদের বেশী হবে।

(খ) পায়ের গোড়ালিতে ব্যথা—যেটা সকালে বেশী হবে।

(6) Tenosynovitis (টেনোসাইনোভাইটিস) : টেনডন (Tendon)-এর সাইনোভিয়াল পর্দার প্রদাহকে বলে টেনোসাইনোভাইটিস।

কারণ : (ক) বারবার আঘাত থেকে।

(খ) ভুল জুতো পরলে।

লক্ষণ : (ক) পায়ের গোড়ালির উপর ফুলে যায়।

(খ) আক্রান্ত জায়গায় ব্যথা হয়।

(গ) যে কোনো পরিশ্রমে বৃদ্ধি পায়।

(7) Sub-calcaneal Bursitis (সাব-ক্যালকেনিয়াল বারসাইটিস) : পায়ের গোড়ালির তলার বারবার প্রদাহকে বলে সাব-ক্যালকেনিয়াল বারসাইটিস।

কারণ : (ক) বারবার আঘাত।

(খ) ভুল জুতো পরা।

লক্ষণ : (ক) পায়ের গোড়ালির তলায় ব্যথা।

(খ) হাঁটুতে অসুবিধা হওয়া।

(8) Rotator Cuff (RCIS) রোটেটর কাফ (আর.সি.আই.এস.) : এটি একটি গোলমতন অংশ—যদি সামনের দিকে সাব-স্ক্যাপুলারিস (Sub-scapularis) উপরের দিকে সুপ্রা-স্পাইনেটাস (Supra-spinatus) এবং পিছনদিকে ইনফ্রা-স্পাইনেটাস (Infra-spinatus) এবং টেরিস মাইনর (Teres Minor) দিয়ে তৈরী হয়েছে।

কারণ : (ক) বারংবার আঘাত।

(খ) হঠাৎ করে হাঁচকা টান লাগা।

লক্ষণ : (ক) হাত উপরে তুলতে না পারা, বা তুললেও বেশীক্ষণ ধরে না থাকতে পারে।

(খ) হাত বেশী নড়াচড়া করা যায় না।

(9) এল.বি.পি. (L.B.P.) অর্থাৎ লো-ব্যাক-পেন (Low Back Pain) : কোমরের ব্যথাকে বলে লো ব্যাক পেন।

কারণ : (ক) আঘাত। (খ) স্পণ্ডাইলিটিস থেকে। জন্মগত।

লক্ষণ : (ক) কোমরে প্রদাহ।

(খ) সামনের দিকে ভাঁজ করতে পারা যায় না কোমর থেকে।

(10) Supra Spinatus Tendinitis (সুপ্রা স্পাইনেটাস টেন্ডিনাইটিস) : স্কাপুলা (Scapula)-র সুপ্রা স্পাইনাস ফোসা (Supra-Spinous Fossa)-তে অবস্থিত টেন্ডনের প্রদাহকে বলে সুপ্রা স্পাইনেটাস টেন্ডিনাইটিস।

কারণ : (ক) পেরি-আর্থ্রাইটিস (Peri Arthritis) থেকে।

(খ) হিউমারাসের অস্থিভঙ্গ থেকে।

(গ) রোটটর কাফ লিসন (Rotator Cuff Lesion) থেকে।

লক্ষণ : (ক) শোল্ডার (Shoulder) জয়েন্টে রোগীর ফোলা থাকবে, ব্যথা থাকবে।

(খ) শোল্ডার জয়েন্টকে রোগী ঠিকমতো নড়াচড়া করতে পারে না।

(11) Deltoid Fibrosis (ডেল্টয়েড ফাইব্রোসিস) : যদি ডেল্টয়েড পেশী কোনো কারণে কুঁচকে যায়, তাকে বলে ডেল্টয়েড ফাইব্রোসিস।

কারণ : (ক) পেরি আর্থ্রাইটিস থেকে।

(খ) আঘাত থেকে।

লক্ষণ : (ক) রোগী হাতের নড়াচড়া করতে পারবে না।

(খ) ডেল্টয়েড পেশীর জায়গাটি শুকিয়ে যাবে।

(12) Deltoid Ligament Rapture (ডেল্টয়েড লিগামেন্ট র্যাপচার) : যদি ডেল্টয়েড লিগামেন্ট কোনো কারণে ছিঁড়ে যায়, তাকে বলে ডেল্টয়েড লিগামেন্ট র্যাপচার।

কারণ : (ক) আঘাত।

লক্ষণ : (ক) রোগী ভালোভাবে কাঁধ নাড়াতে পারবে না।

(13) Tennis Elbow (টেনিস এলবো) : হিউমারাসের ল্যাটারাল কণ্ডাইল-এ ব্যথা হলে—তাকে বলে টেনিস এলবো।

কারণ : (ক) আঘাত।

(খ) ভারী ভারী কাপড় কাচা।

লক্ষণ : (ক) হিউমারাসের ল্যাটারাল সাইডে ব্যথা।

(খ) হাত সহজে নড়াচড়া করা যায় না।

(14) Golfer's Elbow (গলফারস্ এলবো) : যদি হিউমারাসের মিডিয়াল কণ্ডাইলে ব্যথা হয়, তাকে বলে গলফারস্ এলবো।

কারণ : (ক) আঘাত।

(খ) ভারী ভারী কাপড় কাচা।

লক্ষণ : (ক) হিউমারাসের মিডিয়াল সাইডে ব্যথা।

(খ) হাত সহজে নড়াচড়া করা যায় না।

(15) Fracture & Dislocation (ফ্রাকচার এবং ডিসলোকেশন) :

Fracture (ফ্রাকচার) : যখন কোনো হাড়ের সমন্বয়তা নষ্ট হয়ে যায়, তাকে বলে ফ্রাকচার বা হাড় ভেঙ্গে যাওয়া।

কারণ : আঘাত।

লক্ষণ : (ক) জায়গাটা ফুলে থাকবে।

(খ) জায়গাটা লাল হবে।

(গ) জায়গাটা ঠিকমতো নড়াচড়া করতে পারবে না।

(ঘ) জায়গাটা ক্রিপিটাস (Crepitus) বা কঁচাকঁচ শব্দ হবে।

Dislocation (ডিসলোকেশন) : যখন কোনো হাড়গুলো তাদের স্বাভাবিক জায়গা থেকে সরে যায়, তাকে বলে ডিসলোকেশন।

কারণ : আঘাত।

লক্ষণ : (ক) জায়গাটা ফুলে থাকবে।

(খ) জায়গাটা লাল থাকবে।

(গ) জায়গাটা ঠিকমতো নড়াচড়া করতে পারবে না।

(16) Sinusitis (সাইনুসাইটিস) : যদি মাথার সাইনাস-এ প্রদাহ হয় তবে তাকে বলে সাইনুসাইটিস।

কারণ : (ক) সর্দি যদি বাইরে না বেরোতে পারে।

(খ) অত্যধিক ঠাণ্ডা-গরম আবহাওয়াতে থাকলে।

লক্ষণ : রোদে গেলে মাথায় ব্যথা।

(17) Tonsilitis (টনসিলাইটিস) : টনসিলের প্রদাহকে বলে টনসিলাইটিস।

কারণ : (ক) জন্মগত।

(খ) অত্যধিক ঠাণ্ডা-গরম আবহাওয়ার মধ্যে থাকলে।

লক্ষণ : (ক) গলায় ব্যথা।

(খ) ঢোক গিলতে কষ্ট হয়।

(18) Pharyngitis (ফ্যারিংজাইটিস) : ফ্যারিংস-এর প্রদাহকে বলে ফ্যারিংজাইটিস।

কারণ : (ক) জন্মগত।

(খ) অত্যধিক ঠাণ্ডা-গরম আবহাওয়ার মধ্যে থাকলে।

লক্ষণ : (ক) গলার ব্যথা।

(খ) গলা বসে যাওয়া।

(19) Diabetes (ডায়াবিটিস) : অগ্ন্যাশয়ের বা প্যানক্রিয়াসের আইলেটস্ অফ ল্যাঙ্গারহ্যানস (Islets of Langerhans)-এর β (বিটা) কোষ থেকে নিঃসৃত ইনসুলিন (Insulin) হরমোনের ত্রুটির জন্য ডায়াবেটিস মেলিটাস রোগ হয়।

কারণ : (ক) জিনগত।

(খ) অত্যধিক চাপ থেকে।

(গ) অত্যধিক মিষ্টি ও কার্বোহাইড্রেট খাওয়া থেকে।

লক্ষণ : (ক) বারংবার ক্ষিদে পাওয়া।

(খ) বারংবার জল তেঁপ্টা পাওয়া।

(গ) বারংবার প্রস্রাবের বেগ পাওয়া।

(20) Insomnia (ইন্সমনিয়া) : ঘুম না হওয়াকে বলে ইন্সমনিয়া।

কারণ : (ক) অত্যধিক চাপ থেকে।

(খ) অত্যধিক দুশ্চিন্তা থেকে।

লক্ষণ : ঘুম না হওয়া।

(21) Obesity (ওবেসিটি) : অত্যধিক মোটা হওয়াকে বলে ওবেসিটি।

কারণ : (ক) অত্যধিক কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার খেলে।

(খ) অত্যধিক জাংক-ফুড (Junk Food) খেলে।

লক্ষণ : (ক) মোটা হবে।

(খ) রক্তচাপ বেশী হতে পারে।

(গ) অলস হতে পারে।

(22) Tabes Dorsalis :

সংজ্ঞা : Tabes মানে শুকিয়ে যাওয়া এবং Dorsalis মানে পিছন দিকে। Treponema Pallidum নামক যে bacteria থেকে syphilis তৈরী হয় এবং এর ফলে যদি G.P.I. (General Paralysis of insane) হয়, তবে সেই রোগকে বলে Tabes dorsalis.

লক্ষণ : (i) বিদ্যুৎ চমকের মতন ব্যথা প্রায় দু'মাস ধরে হবে। যেটি 1-2 মিনিট ধরে থাকবে।
এটি সাধারণত পায়ে হবে, তবে হাতও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

(ii) রোগী মনে করবে কেউ যেন ছুরি দিয়ে আত্মহত্যা জায়গা চাঁচছে।

(iii) সাধারণতঃ ব্যথা থাকবে কোমরে।

(iv) রোগী যখন হাঁটবে তখন মনে করবে যেন উলের উপর দিয়ে হাঁটছে।

(v) ব্যথাটা খেপে খেপে আসবে এবং এটি কয়েক সেকেন্ড থেকে কয়েক মিনিট পর্যন্ত থাকতে পারে।

(23) Epilepsy :

সংজ্ঞা : হঠাৎ করে কোনও কারণে cerebrum উত্তেজিত হবার ফলে যদি তড়কা দেখা যায় এবং তার ফলে শরীরের কোনও part বা পুরো শরীর যদি hyper-active হয়ে যায়, তখন তাকে বলে Epilepsy।

কারণ : অজ্ঞাত।

লক্ষণ : (i) Grand mal epilepsy.

(ii) Petit mal epilepsy.

(iii) Status epilepticus.

(iv) Jacksonian epilepsy.

(v) Psychomotor epilepsy.

(vi) Focal epilepsy—becoming major.

(24) Parkinson Disease :

সংজ্ঞা : Basal ganglia-এর কোষগুলি fibrosis হবার ফলে যদি substantianigra ক্ষতিগ্রস্ত হয়;—তবে রোগীর সর্বশরীর যদি ক্রমাগত কাঁপতে থাকে এবং এর সাথে যদি skeletal muscle stiff হয়ে যায়, তবে এই রোগের সৃষ্টি হয়। যে কোনো রকমের anxiety, overwork থেকে এই রোগের বৃদ্ধি হয়।

কারণ : সঠিক কারণ অজ্ঞাত। এই রোগটি 1817 খ্রিস্টাব্দে সর্বপ্রথম Jones Parkinson ব্যাখ্যা করেন।

লক্ষণ : (i) এই রোগটি ধীরে ধীরে শুরু হয়। সাধারণতঃ শরীরের উর্ধ্বাংশের একদিক থেকে শুরু হয়, তারপর ধীরে ধীরে ছড়িয়ে পড়ে শরীরের অন্যান্য জায়গায়।

(ii) Rigidity, tremor এবং disturbance of body movement দেখা যায়।

(iii) সর্বশরীর কাঁপতে থাকে। প্রথমে tremor একটা আঙুল দিয়ে শুরু হয়, তারপর তা সর্বশরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

(iv) রোগীর হাত-পা খুব rigid হয়ে যায়। রোগী ঠিকমতো হাঁটতে পারে না। একে বলে lead pipe rigidity; এর সঙ্গে অনেক jerk থাকে বলে তাকে বলে cogwheel rigidity।

(v) রোগী ঠিকমতো হাঁটতে পারে না। মনে হয় কেউ যেন তাকে পেছন থেকে টেলছে।

(25) Myasthenia Gravis :

সংজ্ঞা : এখানে rapid muscular fatigue paralysis দেখা যায়, যেটা rest অবস্থায় চলে যায়। এটি স্ত্রী-পুরুষ উভয়েরই দেখা গেলেও মেয়েদের মধ্যে বেশী দেখা যায়। যে পেশীগুলোতে Cranial nerve supply করেছে, সেগুলো বেশী ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

কারণ : এই রোগের সঠিক কারণ এখনও জানা যায়নি।

লক্ষণ : (i) এই রোগটি খুব ধীরে ধীরে শুরু হয়। সারাদিন কাজ করার পর সন্ধ্যার সময় রোগের বৃদ্ধি হয়, কিন্তু রাতে rest নেবার পর সকালে রোগী অনেক উপসম বোধ করে।

(ii) রোগীর ptosis হয়, unilateral অথবা bi-lateral।

(iii) ঠোঁট দিয়ে রোগী whistle দিতে পারে না।

(iv) Drooping of jaw হয়।

(v) Neck muscle, hand muscle এবং কখনো কখনো leg muscleও affected হতে পারে।

(26) Friedreich's Ataxia :

সংজ্ঞা : এটি হল বংশগত রোগ। সাধারণতঃ এই রোগটি অল্প বয়সে শুরু হলেও যখন বয়ঃসন্ধির সময় আসে, তখন রোগটি পূর্ণতা লাভ করে।

কারণ : সঠিক কারণ অজ্ঞাত।

লক্ষণ : (i) এই রোগটি ধীরে ধীরে পূর্ণতা লাভ করে। সাধারণতঃ 10 বছরের নীচে বাচ্চাদের পা খুব দুর্বল হয়। ধীরে ধীরে অন্যান্য লক্ষণগুলিও দেখা যায়।

(ii) প্রথমে রোগীর পা, তারপর হাত affected হয়।

(iii) Tremor দেখা যায় রোগীর মাথা, গলা এবং দেহতে।

(iv) চোখ, মুখ, জিভ, larynx এবং অন্যান্য ছোট পেশীগুলিতে twitching দেখা যায়।

(27) Anaemia (রক্তাধীনতা) :

সংজ্ঞা : যখন পরিমাণগত এবং গুণগতভাবে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কম থাকে, তখন তাকে বলে অ্যানিমিয়া। স্বাভাবিক হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ—14.5 gm%।

প্রকারভেদ : (A) Clinically : (i) মৃদু (10 gm% পর্যন্ত)

(ii) মধ্যম (7.5 gm% পর্যন্ত)

(iii) সাংঘাতিক (7.5 gm% নীচে)

(B) Pathologically : (i) Normocytic (ii) Macrocytic (iii) Microcytic

(C) Colour index : (i) Normochromic (ii) Hypochromic

কারণ : (i) লৌহযুক্ত খাদ্য কম খেলে।

(ii) Vit-B₁₂ কম খেলে।

(iii) Folic acid কম খেলে।

(iv) Vit-C কম খেলে।

(v) অর্শ।

(vi) কৃমি।

(vii) পেপটিক আলসার।

(viii) অত্যধিক মাসিক হলে।

(ix) মাসে দুইবার মাসিক হলে।

(x) ভারী মৌল খেলে ইত্যাদি।

লক্ষণ : (i) ধীরে ধীরে শুরু হয়।

(ii) রোগী খুব দুর্বল থাকে।

(iii) রোগীর শ্বাসকষ্ট থাকে।

(iv) রোগী বুক ধড়ফড় করে।

(v) রোগীর Anginal pain থাকে।

(vi) রোগীর মাথাব্যথা থাকে।

(vii) রোগীর গোড়ালি ফুলে থাকে।

(viii) রোগীর মাথার চুল পড়ে যায়।

(ix) রোগীর সহজে ঘুম হয় না।

(x) রোগীর হাতের তালু ও পায়ের তালু জ্বালা করে ইত্যাদি।

(28) Frozen Shoulder :

সংজ্ঞা : যখন রোগী তার কাঁধের কোনরূপ নড়াচড়া করতে অক্ষম হয়, তখন সেই রোগকে বলে Frozen Shoulder।

কারণ : (i) চোট-আঘাত থেকে।

(ii) বাত থেকে।

(iii) Diabetes Mellitus থেকে।

লক্ষণ : (i) লক্ষণগুলি ধীরে ধীরে দেখা যায়, যেখানে কাঁধের উপর রোগী খুব যন্ত্রণা অনুভব করে।

(ii) রোগী একদম-ই হাতের কোনরূপ নড়াচড়া করতে পারে না।

(29) Slipped Disc :

সংজ্ঞা : এটি হচ্ছে একটি অবস্থা যেখানে একটি vertebra অপর vertebra এর পিছনে চলে যায়। একে Herniation-ও বলে। এটি সাধারণতঃ L_4-L_5 বা L_5-S_1 এর মধ্যে দেখা যায়।

লক্ষণ : (i) রোগী সাধারণতঃ অল্প বয়সের হয়। তার সাংঘাতিক কোমরে ব্যথা থাকে।

(ii) এটি সাধারণতঃ আঘাত থেকে বা ভারী জিনিস তুলতে গিয়ে হাঁচকা টান লেগে হয়।

(iii) রোগীর সামান্য lumbar scoliosis থাকে।

(iv) রোগীর normal lordosis চলে যায়।

(v) রোগী বেশী কোমর নাড়াতে পারবে না।

(vi) Acute case-এ spine খুব শক্ত থাকে এবং পেশীতে খিঁচুনি থাকে।

(vii) S.L.R. Limited হবে।

(viii) রোগীর কোমরে খুব ব্যথা হবে।

(30) Blood Pressure—Low & High :

Low Blood Pressure :

সংজ্ঞা : কোন ব্যক্তির Blood pressure (গড়) হল $\frac{120}{80}$ mm. of Hg. যদি কোন ব্যক্তির Blood pressure $\frac{100}{60}$ mm.of Hg. এর নীচে থাকে তাকে বলে Low Blood Pressure বা Hypotension।

কারণ : (i) না খাওয়া, অনশন।

(ii) অপুষ্টি।

(iii) কোনও রক্তের জটিল রোগ।

(iv) অত্যধিক রক্তপাত হওয়া।

লক্ষণ : (i) মাথা ঘোরা।

(ii) দুর্বলতা, অবসন্নভাব।

(iii) Pulse Rate দ্রুত এবং আন্তে ইত্যাদি।

High Blood Pressure : উচ্চ রক্তচাপ

সংজ্ঞা : যদি রক্তচাপ $\frac{150}{90}$ mm. of Hg. এর উপর থাকে, তখন তাকে উচ্চরক্তচাপ বলে বা Hypertension।

কারণ : (i) Alcohol বা high protein যুক্ত খাবার খাওয়া।

(ii) কোনও ব্যাপারে খুব tension করা।

লক্ষণ : (i) মাথা ভার ভার বোধ হওয়া, বিশেষতঃ মাথার পিছন দিকে।

(ii) নাক দিয়ে বা মুখ দিয়ে রক্তপাত হওয়া।

(iii) শরীর অবসন্নবোধ হওয়া ইত্যাদি।

(31) Migraine :

সংজ্ঞা : আধকপালি ব্যথা। রোগীর প্রচণ্ড মাথা ব্যথা হয়। এই মাথা ব্যথার পর রোগীর বমি হয়। এরপর তার মাথা ব্যথা চলে যায়।

কারণ : (i) অজ্ঞাত

(ii) Tension

লক্ষণ : রোগীর প্রচণ্ডভাবে আধকপালে ব্যথা হয়। ব্যথা অনেক সময় পুরো মাথা জুড়ে হতে পারে। মাথা ব্যথা শেষ হয় অনেক সময় বমির দ্বারা।

অতিরিক্ত কারণ এবং লক্ষণ (Additional Causes & Symptoms)

(1) স্প্রেইন (Sprain) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) কোনো সন্ধিতে বেশী চাপ পড়ে—সেখানকার প্রদাহ হয়।
- (খ) অন্যমনস্কভাবে হাঁটা, কাজ করা, ভারী জিনিস তুলতে গিয়ে সন্ধি বা জয়েন্ট মুচকে গিয়ে প্রদাহ সৃষ্টি।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) আঘাতপ্রাপ্ত সন্ধিস্থান ফুলে যায় ও বেদনা হয়।
- (খ) স্পর্শে বেদনা হয় এবং সঙ্গে অস্বাভাবিক সঞ্চালন।
- (গ) সন্ধি নড়াচড়া করা যায় না।

(2) স্ট্রেইন (Strain) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) দৈহিকভাবে বিশেষ কোনো মাংসপেশীতে খুব বেশী চাপ বা টান পড়া।
- (খ) মানসিক পরিশ্রম বা চিন্তাভাবনার বৃদ্ধির সাথে চলাফেরা বা কাজ করতে গিয়ে টেনডনে হঠাৎ আঘাত লাগা।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) আঘাতপ্রাপ্ত স্থান ফুলে গিয়ে বেদনার সৃষ্টি হয়।
- (খ) মাংসপেশীতে অল্প কাজেই খিঁচুনি হওয়া।

(3) সাইনোভাইটিস (Synovitis) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) অমনোযোগী অবস্থায় চলতে গিয়ে বা কাজ করতে গিয়ে হঠাৎ মচকে গিয়ে জয়েন্টের সাইনোভিয়াল পর্দায় প্রদাহ হয়ে যেতে পারে।
- (খ) অন্য রোগে ভুগে ভুগে—শরীর দুর্বল হয়ে—ঐ রোগের সেকেন্ডারী এফেক্ট হিসেবে সাইনোভিয়াল পর্দায় প্রদাহ হয়ে এই রোগ হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) জয়েন্ট দুই থেকে চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে ফুলে যাবে।
- (খ) আক্রান্ত জায়গাটিতে অসম্ভব ব্যথা থাকবে।
- (গ) আক্রান্ত জায়গাটির পাশের পেশীগুলো ক্রমশঃ শুকিয়ে যেতে থাকে বলে আক্রান্ত অঙ্গটি নড়াচড়া করতে খুব অসুবিধা হবে।

(4) বারসাইটিস (Bursitis) :

নামকরণ : বারসা (Bursa) হলো সাইনোভিয়াল ফ্লুইড পূর্ণ ছোটো-ছোটো থলি—যা বিভিন্ন জয়েন্টে থাকে। এটি জয়েন্টকে বিভিন্ন ধরনের ঘর্ষণের হাত থেকে রক্ষা করে। এই বারসার প্রদাহকে বলে বারসাইটিস।

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) ইনফেক্সেন থেকে হতে পারে।
- (খ) অন্য রোগের সেকেশ্বরী এফেক্ট হিসেবে হতে পারে।
- (গ) বিভিন্ন জয়েন্টে টাইট জামা-কাপড় এর ঘর্ষণ থেকে হতে পারে। ঠিকমতো জুতো না পরলে জয়েন্টের এই প্রদাহ হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) জায়গাটা গরম থাকবে।
- (খ) আক্রান্ত জায়গার ত্বকের রং একটু লালচে দেখা যেতে পারে।

(5) প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস (Planter Fascitis) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) ঠিকমতন জুতো না পরলে বা শক্ত হিলযুক্ত (সোলযুক্ত) জুতো ব্যবহারে অনেক সময় হয়।
- (খ) পায়ের পাতার উপর সবচেয়ে বেশী চাপ পড়লে হয়।
- (গ) বাত থেকে হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) হাঁটবার সময় খুড়িয়ে খুড়িয়ে হাঁটতে হয়।
- (খ) কোনোভাবেই পুরো বডিওয়েট আক্রান্ত পায়ে চাপানো যায় না—কারণ অসম্ভব ব্যথার সৃষ্টি হয়।

(6) টেনোসাইনোভাইটিস (Tenosynovitis) :

নামকরণ : টেনডনের উপরে অবস্থিত সাইনোভিয়াল পর্দায় আবরণী বিশেষের প্রদাহকে বলে টেনোসাইনোভাইটিস।

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) ফাইব্রোসাইটিস, ট্রান্সিক গাউট, বাত, রিউম্যাটিজম, ট্রান্সিক ডিসেন্টি বা আমাশা, গণোরিয়া, ইনফেক্শান প্রভৃতি রোগের সেকেন্ডারী এফেক্ট হিসাবে দেখা দিতে পারে।

(খ) টাইট জামা-কাপড়-জুতোর ঘর্ষণ থেকেও এই রোগ হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) হাতের কজি, হাতের তালু, আঙ্গুল, গোড়ালির উপর প্রভৃতি অংশে এই রোগের উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

(খ) আক্রান্ত জায়গাটা গরম থাকবে।

(গ) আক্রান্ত জায়গার ত্বকের রং একটু লালচে দেখা যেতে পারে।

(7) সাব-ক্যালকেনিয়াল বারসাইটিস (Sub-calcaneal Bursitis) :

নামকরণ : পায়ের গোড়ালির ক্যালকেনিয়াম (Calcaneum) হাড়ের তলায় অবস্থিত বারসা (Bursa)-র প্রদাহকে বলে সাব-ক্যালকেনিয়াল বারসাইটিস।

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) অন্যমনস্ক সহকারে হাঁটবার সময় পা মচকে যাওয়া।

(খ) জন্মগত (হেরেডিটি)।

(গ) অতিরিক্ত প্রাণীজ আমিষ জাতীয় খাদ্যগ্রহণ।

(ঘ) ব্যায়াম বা চলাফেরার অভাবে পায়ের পাতা দুর্বল হয়ে পড়লে পর হঠাৎ করে অনেকটা হাঁটার পর এই ব্যথার সৃষ্টি হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) ছেলেরা মেয়েদের থেকে বেশী আক্রান্ত হয়।

(খ) পায়ের তলা খুব ফুলে যায়।

(গ) ফুলে যাওয়া জায়গাটি লাল, গরম হয়ে যায়।

(ঘ) ব্যথা হাঁটার সময়, দৌড়বার সময় বাড়ে।

(ঙ) ব্যথা শীতকালে বৃদ্ধি পায়।

(8) লো-ব্যাক পেন (Low Back Pain or, L.B.P.) :

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) দৈনন্দিন জীবনে দেহ ভঙ্গীমার ত্রুটির জন্য এই ব্যথা হয়। অভিকর্ষের বিরুদ্ধে কাজ করবার জন্য যে সমস্ত পেশীগুলো সুস্থ ও সবল থাকা দরকার—তা হলো প্রধানতঃ গোড়ালির সন্ধির কাছে গ্যাসট্রকনমিয়াস এবং সেলিয়াস, হাঁটু সন্ধির কাছে কোয়াদ্রিসেপ্‌স এবং পেছনদিকে হ্যামস্ট্রিং, নিতম্ব সন্ধির কাছে গ্লুটিয়াস মেক্সিমােস এবং পিঠের ইরেক্টর স্পাইনী—যা দেহকাণ্ডকে সামনে পড়ে যাওয়ার থেকে রক্ষা করে। এই ইরেক্টর স্পাইনী মাসলগুলো মেরুদণ্ডের স্যাক্রাম থেকে স্কাল-এর নীচ পর্যন্ত বিস্তৃত থাকে। উপরিউক্ত মাসলগুলোর দুর্বলতার জন্য লো-ব্যাক পেন হতে পারে।

(খ) পেটে অতিরিক্ত মেদ হওয়ার জন্য পেটের মাংসপেশী শিথিল হয়ে যায়। ফলে দাঁড়াবার সময় পেটে অবস্থিত স্টম্যাক, লিভার, স্মল ও লার্জ ইন্টেসটাইন সামনের দিকে ঝুলে পড়ে—যাকে বলে ভিসেরাল টোসিস। এই বিশেরাল টোসিস-এর জন্য কোমরের অগ্রবক্রতা বেড়ে গিয়ে লো-ব্যাক পেন হয়।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) আমাদের কোমরে যে স্বাভাবিক অগ্রবক্রতা থাকে—তার থেকে হয় অগ্রবক্রতা কমে যায় যেমন কাইফোসিস হলে বা সামনে ঝুঁকে কাজ করতে করতে হয়, বা অগ্রবক্রতা অস্বাভাবিক রকমের বেড়ে যায়—যেমন লর্ডোসিস (Lordosis) হলে হয়।

(খ) ভিসেরাল টোসিস দেখা যায়।

(গ) সামনের দিকে ঝুঁকে কোনো ভারী জিনিস তুললে অস্বাভাবিক কোমরের যন্ত্রণার সৃষ্টি হয়।

(9) সুপ্রাস্পাইনেটাস টেন্ডিনাইটিস (Supra Spinatus Tendinitis) :

নামকরণ : কাঁধ বা শোল্ডার জয়েন্ট (Shoulder-joint) এর বিশেষ একটি মাংসপেশীর নাম—যেটি স্ক্যাপুলার অ্যাক্রোমিয়াল প্রসেস থেকে নীচের দিকে নেমে হিউমারাসের গ্রেটার ট্রেকেন্টারে এসে যুক্ত হয়—সেই মাংসপেশীর টেনডনের প্রদাহকে বলে।

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) হঠাৎ করে অন্যমনস্কভাবে বা সাধ্যের অতীত কোনো জিনিসকে তুলে ছুঁড়ে রাখতে গিয়ে টেনডনে আঘাত পাওয়া।

(খ) অনেকসময়—ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, ভলিবল ইত্যাদি খেলতে গিয়েও আঘাত লাগে।

(গ) শোল্ডার জয়েন্ট ডিসলোকেশন হলে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) হাতকে দেহের পাশ থেকে দূরে সরাতে বা অ্যাবডাষ্ট করতে গেলে ব্যথার সৃষ্টি হয়।

(10) টেনিস এলবো (Tennis Elbow) :

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) টেনিস, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট, অসিচালনা, রান্না করবার সময় হাতা-খুস্তি নাড়ানো, কাপড় নিংড়ে কাচা ইত্যাদি বিভিন্ন খেলা বা কাজের সময় ঠিকমতন গ্রিপিং না হলে এই ব্যথার সৃষ্টি হতে পারে।

(খ) ভারী জিনিস বহন করতে গিয়ে, ঢিল জাতীয় জিনিস ছুঁড়তে গিয়ে, অনভ্যস্ত কাজে কনুইয়ের উপর অকারণে জোর পড়া ইত্যাদি এই ব্যথার কারণ হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) ঠিকমতন বিশ্রাম না দিয়ে কনুইয়ের ব্যথা বাড়বে এবং তা রিস্ট ও আঙ্গুল পর্যন্ত ছড়াতে পারে।

(খ) সংশ্লিষ্ট পেশীর ক্ষমতা কমে গিয়ে কনুই নাড়ানোর ক্ষমতা, খুব হালকা জিনিসও গ্রিপ করার ক্ষমতা চলে যেতে থাকে।

(11) গল্ফার্স এলবো (Golfer's Elbow) :

অতিরিক্ত কারণ :

(ক) গল্ফ খেলার স্টিক্ টেনিস বা ব্যাডমিন্টন-এর র্যাকেট ইত্যাদি খেলার সরঞ্জাম হ্যাণ্ডেলের মাপ বা তার ওজন যদি হাতের গ্রিপ এবং শক্তি অনুযায়ী না হয়, তাহলে এই ব্যথার সৃষ্টি হতে পারে।

(খ) ঠিকমতন শরীরের ওয়ার্ম-আপ না করে, অতিরিক্ত প্রেসার দিয়ে হঠাৎ করে খেলতে গিয়ে সংশ্লিষ্ট পেশীতে টান পড়েও এই ব্যথার সৃষ্টি হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

(ক) কনুইয়ের ভিতরের দিকে ব্যথা, ফোলা হতে পারে।

(খ) কমন ফ্লেক্সর অরিজিনের অসুবিধা হয়।

(গ) হাত ভেতর থেকে বাইরের দিকে ঘোরাতে প্রচণ্ড ব্যথার সৃষ্টি হয়।

(12) সাইনুসাইটিস (Sinusitis) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) আমাদের মুখমণ্ডলে যে চারটে জায়গায় ফাঁকা জায়গা আছে—যাকে ডাক্তারী ভাষায় সাইনাস বলা হয়—তাতে সর্দি জমে বা জল জমে জীবাণু সংক্রমণের দ্বারা প্রদাহের সৃষ্টি হয়।
- (খ) অতিরিক্ত ঠাণ্ডা জিনিস খাওয়া, প্রায়ই ঠাণ্ডা ও গরম জায়গায় পরপর যাওয়া-আসা; ঘাম বসে যাওয়া ইত্যাদি কারণে সাইনুসাইটিস দেখা যায়।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) সাইনাসে সর্দি জমে নাক বন্ধ হয়ে যায়।
- (খ) মাথা ভারীবোধ হওয়া, মাথা নীচু করলে যন্ত্রণা বোধ হয়।
- (গ) কানে তাল লাগা ভাব আসে।
- (ঘ) শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট বোধ হয়।
- (ঙ) দু-দিন তিন-দিন পর সর্দিতে গন্ধ এবং হলুদ রং আসে।
- (চ) সকালে বা ভোরবেলায় মাথার যন্ত্রণা খুব বেড়ে যায়।

(13) টনসিলাইটিস (Tonsillitis) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) এই গ্রন্থিটি তালু প্রদেশে অবস্থিত—যাকে প্যালেটাইন টনসিলও বলে। যেহেতু বাইরের রোগজীবাণু বাতাসের মাধ্যমে মুখের ভিতর দিয়ে সরাসরি প্রবেশ করতে দেয় না এই টনসিল—কিন্তু ক্রমাগত দূষিত বায়ুর সংস্পর্শে এই গ্রন্থি আসে বলে—এতে প্রদাহ হয়।
- (খ) ক্রমাগত ঠাণ্ডা গরমে থাকা, ঠাণ্ডা পানীয় খাওয়া, সর্দি-ঘাম বসে যাওয়ার জন্য হতে পারে—বিশেষ করে দুর্বল ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) শক্ত খাবার বা পানীয় গিলতে অসুবিধা হয়, জ্বর-জ্বর ভাব বোধ হয়, কথা বলতে অসুবিধা হয়, গ্রন্থি ফুলে বড়ো হয়ে যায়, গলা ও চোয়ালের নীচে শক্ত ও ভারবোধ হয়।

(14) ফ্যারিংজাইটিস (Pharyngitis) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) ঠাণ্ডা লেগে, সর্দি-গর্মি হয়ে, টনসিলের প্রদাহের ফলে—ন্যাসের ফ্যারিংস বা সফট প্যালেটের পিছন দিকে ফ্যারিংস-এ প্রদাহ হয়ে হয়।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) কথা বলতে অসুবিধা হয়।
- (খ) ঢোক গিলতে লাগে।
- (গ) গলার স্বর ভেঙ্গে যায়।
- (ঘ) শ্বাসকষ্ট হয়, জ্বর-জ্বর বোধ হয়।
- (ঙ) কোনো কিছু খেতে ইচ্ছে করে না।

(15) ডায়াবেটিস (Diabetes) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) মেদবৃদ্ধি বা ওবেসিটির জন্য।
- (খ) অতিরিক্ত ফিজিক্যাল এবং মেন্টাল স্ট্রেস।
- (গ) ভাইরাল ইনফেকশান, হেপাটাইটিস, মামপ্‌স্‌ ইত্যাদি জীবাণু গঠিত সংক্রমণের ফলে প্যানক্রিয়াসের কোষের ক্ষতি হওয়ার ফলে।
- (ঘ) দুর্বল ভেগাস নার্ভ এবং লিভারের জন্য।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

বারবার মূত্রত্যাগ, তেষ্ঠা পাওয়া, খিদে পাওয়া ছাড়াও—

- (ক) ফোঁড়া হওয়া।
- (খ) চামড়ায় ঘা শূকাতে দেবী হওয়া।
- (গ) মহিলাদের মাসিক ঋতুর বিঘ্ন হওয়া।
- (ঘ) ক্রমশ শরীরের ওজন কমে যাওয়া।
- (ঙ) ক্লান্তিভাব।
- (চ) চুলকানির-প্রভাব।
- (ছ) দৃষ্টিশক্তির ঝাপসা হওয়া।
- (জ) হাতের ও পায়ের পাতার বিন্‌বিনানি ভাব।

(16) ইন্সমনিয়া (Insomnia) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) সবসময় কোনো একটা ব্যাপার নিয়ে অযথা-চিন্তা করা।

- (খ) দেহের কোনো অংশ একনাগাড়ে ব্যথা হতে থাকলে।
- (গ) বিশেষ কোনো রোগের জন্য ঘুম কমে গেলে।
- (ঘ) সবসময় দিবাস্বপ্ন দেখা।
- (ঙ) নানারকম দুশ্চিন্তা নিয়ে সবসময় ঘুমোতে যাওয়া।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) ঘুমোবার সময় সবসময় এপাশ-ওপাশ করে ঘুমোবার চেষ্টা করা।
- (খ) ঘুমোবার কথা শুনলেই কপালে ঘামের উদ্বেক হওয়া, কপাল, মাথা, ঘাড়ের গরমবোধ হওয়া।

(17) ওবেসিটি (Obesity) :

অতিরিক্ত কারণ :

- (ক) অনিয়মিত খাদ্যগ্রহণ : দৈহিক চাহিদার থেকে বেশী ক্যালরিযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করলেই তা স্টোর অফ এনার্জি হবে এবং তার থেকে সৃষ্টি হয় অপ্রয়োজনীয় ফ্যাট।
- (খ) মেটাবলিক রেট কমে গেলে—অতিরিক্ত ক্যালরির জন্য ফ্যাট-এর সৃষ্টি হয়। মেনোপজের সময় প্রায়ই মহিলাদের মেটাবলিক রেট কমে যায় এবং শরীর ভারী হয়ে যায়।
- (গ) থাইরয়েড গ্রন্থির অস্বাভাবিকতায় মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

অতিরিক্ত লক্ষণ :

- (ক) বডি মাস ইনডেক্স বা বি.এম.আই. বেড়ে যাবে।
- (খ) কোমরের মাপ বেড়ে যাবে।
- (গ) তাড়াতাড়ি চলাফেরায় হাঁফ ধরে।

রোগ নিরাময়ের যৌগিক-চাট
[Yogic Chart for Remedial Therapy]

**[Analysis of Diseases & Prescription of Yoga for
Curing Diseases which are Described in Paper I, II, III & IV]**

Analyse any two of the Following Diseases or Disorders with Introduction, causes, Clinical Features/Symptoms, Yogic Chart for Curing the Diseases, Prohibited Food with Related Photos & Diagrams etc.

Name of the Diseases :

- (1) Diabetes
- (2) Bronchial Asthma
- (3) Hypo & Hyper Thyroidism
- (4) Low Back Pain
- (5) Osteo Arthrities
- (6) Myocardial Infarction
- (7) Migraine
- (8) Rheumaitism
- (9) Obesity
- (10) Menstrual Disorders

রোগ নিরাময়ের উপায়

(A) Alimentary System

অ্যাসিডিটি (Acidity)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং বা, পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং।
- (২) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৩) সহজ-প্রাণায়াম-এক
- (৪) পবনমুক্তাসন
- (৫) উখিত-পদাসন-বাই-স্টেজেস
- (৬) নাভি আসন
- (৭) শলভাসন
- (৮) উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা
- (৯) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (১০) শবাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শীতলী প্রাণায়াম
- (৩) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৪) উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন
- (৫) উখিত পদাসন বাই স্টেজেজ
- (৬) নৌকাসন
- (৭) অঙ্গুষ্ঠাসন (ট্রাই)
- (৮) সহজ অগ্নিসার
- (৯) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা
- (১০) বশ্চী আসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত টক-ঝাল, মশলাযুক্ত মাংস-ডিম-মাছ খাওয়া, তেল, ঘি, চর্বি জাতীয় খাদ্য, ভাজা মিষ্টি, কোল্ড ড্রিংকস্, ফাস্ট ও প্রসেসড ফুড।

গ্যাসট্রাইটিস (Gastritis)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ-কূর্মাসন ডীপ ব্রিদিং
- (২) অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং
- (৩) কপালভাতি
- (৪) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৫) পশ্চিমোত্তাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) নাভী শুদ্ধি
- (৩) উজ্জায়ী প্রাণায়াম
- (৪) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৫) পবনমুক্তাসন

(৬) উত্থান পদাসন

(৭) নৌকাসন

(৮) সহজ-অগ্নিসার

(৯) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা

(১০) শবাসন

(৬) উত্থিত পদাসন বাই স্টেজেস

(৭) নাভি আসন

(৮) অগ্নিসার ধৌতি এক

(৯) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা

(১০) বস্তু আসন

নিষিদ্ধ আহার : তেল, ঘি, মশলাসমৃদ্ধ খাবার, কথায় কথায় কোল্ড ড্রিংকস্, ভাজা খাবার, ভাজা মিষ্টি, ফাস্ট এবং প্রসেসড ফুড।

কনস্টিপেসন (Constipation)

প্রথম চার্ট

(১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপ্ ব্রিদিং

(২) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম

(৩) সহজ-প্রাণায়াম-এক

(৪) সহজ-প্রাণায়াম-ছয়

(৫) ভেকাসন

(৬) পদহস্তাসন

(৭) শলভাসন

(৮) শঙ্খপ্রক্ষালন বস্তিক্রিয়া

(৯) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা

(১০) শবাসন

দ্বিতীয় চার্ট

(১) অর্ধ-কূর্মাসন ডীপব্রিদিং

(২) কপালভাতি

(৩) সহজ প্রাণায়াম চার

(৪) পবন মুক্তাসন ডীপব্রিদিং

(৫) পশ্চিমোত্তানাসন

(৬) নাভি আসন

(৭) নৌকাসন

(৮) অগ্নিসার ধৌতি দুই

(৯) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা

(১০) বস্তু আসন

নিষিদ্ধ আহার : রেড মিট, ডিম, বড়ো মাছ, চর্বি-তেল ঘি-মশলা সমৃদ্ধ খাদ্য, যে কোনো ভাজা, ফাস্ট ফুড ইত্যাদি।

কোলাইটিস (Colitis)

প্রথম চার্ট

(১) বজ্রাসন ডীপ্ ব্রিদিং

(২) কপালভাতি

(৩) সহজ-প্রাণায়াম-এক

দ্বিতীয় চার্ট

(১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং

(২) সহজ প্রাণায়াম ছয়

(৩) পশ্চিমোত্তানাসন

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------|
| (৪) সহজ-প্রাণায়াম-ছয় | (৪) সহজ প্রাণায়াম চার |
| (৫) অর্ধকূর্মাসন | (৫) ভেকাসন (স্পোর্টস যোগের) |
| (৬) উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন | (৬) অগ্নিসার ধৌতি এক |
| (৭) বাতসারা ধৌতি | (৭) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস |
| (৮) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা | (৮) ময়ূরাসন-ট্রাই |
| (৯) অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং | (৯) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি-প্রাণায়াম |
| (১০) শবাসন | (১০) যশ্ঠী আসন |

নিষিদ্ধ আহার : গুরুপাক খাদ্য, ভাজা দ্রব্য, কফি, ধূমপান, মদ্যপান, সম্পূর্ণভাবে বর্জন করতে হবে। ফাস্ট ফুড এবং প্রসেসড ফুড ত্যাগ করতে হবে।

অর্শ Piles (পাইলস)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপ ব্রিদিং
- (২) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৩) উখিত পদাসন
- (৪) সর্বাঙ্গাসন
- (৫) মৎস্যাসন
- (৬) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৭) অশ্বিনী মুদ্রা
- (৮) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম
- (৯) মূলবন্ধ মুদ্রা
- (১০) শবাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সহজ অগ্নিসার
- (৩) অঙ্গুষ্ঠাসন (ট্রাই)
- (৪) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৫) মৎস্যমুদ্রা
- (৬) মূলবন্ধ মুদ্রা
- (৭) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস
- (৮) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৯) শীর্ষাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : কাঁচাঝা, মোচা, ইঁচড়ের তরকারী, থোড়, ডিম ভাজা, চর্বিযুক্ত মাংস এবং ক্ষীর অর্শ রোগীর খাওয়া উচিত নয়।

অজীৰ্ণতা (Indigestion)

প্ৰথম চাৰ্ট

- (১) অৰ্ধ-কুৰ্মাসন ডীপ্ ব্ৰিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) সূৰ্যভেদ প্ৰাণায়াম
- (৪) কপালভাতি
- (৫) পশ্চিমোত্তানাসন
- (৬) উত্তিত পদাসন বাই স্টেজেস
- (৭) শলভাসন
- (৮) সহজ অগ্নিসাৰ
- (৯) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্ৰা
- (১০) সহজ প্ৰাণায়াম পাঁচ

দ্বিতীয় চাৰ্ট

- (১) অৰ্ধ-সুপ্ত বজ্জাসন ডীপব্ৰিদিং
- (২) উত্তিত পশ্চিমোত্তানাসন
- (৩) উজ্জায়ী প্ৰাণায়াম
- (৪) সহজ প্ৰাণায়াম
- (৫) সহজ অগ্নিসাৰ
- (৬) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্ৰা
- (৭) উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন
- (৮) ময়ূৰাসন ট্ৰাই
- (৯) নৌকাসন
- (১০) বাতসারা ধৌতি

নিষিদ্ধ আহাৰ : দ্ৰুতভোজন, গুৰুপাক ভোজন, অসময়ে ভোজন, বেশী চৰ্বি-মশলা-বালযুক্ত খাদ্য ও আমিষ জাতীয় খাদ্য গ্ৰহণ, অক্ষুধায় বা অল্প ক্ষুধায় খাদ্য গ্ৰহণ, খাদ্যে রুচি না থাকলেও খাদ্যগ্ৰহণ ইত্যাদি বৰ্জন করতে হবে।

(B) Respiratory System

ব্ৰঙ্কাইটিস (Bronchitis)

প্ৰথম চাৰ্ট

- (১) অনুলোম-বিলোম প্ৰাণায়াম
- (২) বজ্জাসন ডীপ-ব্ৰিদিং
- (৩) সূৰ্যভেদ প্ৰাণায়াম
- (৪) ভট্টিকা প্ৰাণায়াম
- (৫) সহজ প্ৰাণায়াম ছয়
- (৬) মৎস্যাসন
- (৭) ধনুৰাসন

দ্বিতীয় চাৰ্ট

- (১) নাড়ী শোধন প্ৰাণায়াম
- (২) ভূজঙ্গাসন ডীপব্ৰিদিং
- (৩) মকরাসন
- (৪) সিংহাসন
- (৫) সহজ প্ৰাণায়াম এক
- (৬) সহজ প্ৰাণায়াম চাৰ
- (৭) সৰ্বাঙ্গাসন

- | | |
|------------------------|--------------------------------------------|
| (৮) বিপরীত করণী মুদ্রা | (৮) মৎস্যমুদ্রা |
| (৯) কপালভাতি | (৯) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস |
| (১০) শবাসন | (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম |

নিষিদ্ধ আহাৰ : অতিরিক্ত তেল-ঘি-মশলাযুক্ত ডিম-চিংড়ি-ইলিশ জাতীয় খাদ্য, গুরুপাক খাদ্য, কোল্ড ড্রিংকস্, ঠাণ্ডা খাদ্য, ধূমপান, মদ ইত্যাদি থেকে দূরে থাকতে হবে।

ব্রঙ্কিয়াল অ্যাজমা (Asthma)

প্রথম চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপ-ব্রিদিং
- (২) উত্থান পদাসন
- (৩) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) নাড়ী শুদ্ধি
- (৬) ভূজঙ্গাসন ডীপ-ব্রিদিং
- (৭) জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা
- (৮) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৯) ভদ্রিকা প্রাণায়াম
- (১০) শবাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সর্বাঙ্গাসন
- (৩) মৎস্যাসন
- (৪) পবনমুক্তাসন
- (৫) অর্ধ-চক্রাসন
- (৬) সিংহাসন
- (৭) কপালভাতি
- (৮) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৯) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম
- (১০) সহজ প্রাণায়াম-সাত

নিষিদ্ধ আহাৰ : অতিরিক্ত চর্বি-তেল-ঘি-মশলাযুক্ত চিংড়ি-ইলিশ-ডিম মিশ্রিত বা জাতীয় খাদ্য, পান-বিড়ি-সিগারেট-মদ-কোল্ড ড্রিংকস্ ইত্যাদি বর্জন করতে হবে।

(C) Cardio-Vascular System

ইস্কিমিক হার্ট ডিজিজ (Ischaemic Heart Disease)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপ-ব্রিদিং বা, পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) সহজ প্রাণায়াম এক
- (২) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম

- | | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| (৩) সহজ প্রাণায়াম দুই | (৩) শয়ন সুখাসন |
| (৪) মৎস্যমুদ্রা | (৪) সহজ প্রাণায়াম চার |
| (৫) সহজ প্রাণায়াম সাত | (৫) পবনমুক্তাসন |
| (৬) উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন | (৬) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস |
| (৭) উত্থান পদাসন | (৭) এক পদ শলভাসন |
| (৮) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম | (৮) ভূজঙ্গাসন |
| (৯) ভূজঙ্গাসন ডীপ-ব্রিদিং | (৯) সহজ প্রাণায়াম ছয় |
| (১০) সহজ-প্রাণায়াম পাঁচ | (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম |

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি, মশলা, তেলযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে। খাবার সময় আলাদাভাবে লবণ বা অতিরিক্ত লবণ খাওয়া চলবে না। ঘিয়ে ভাজা খাদ্য, ছানা বা ছানার তৈরি মিষ্টি, ফাস্ট এবং প্রসেসড ফুড বর্জন করতে হবে।

মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন (Myocardial Infarction)

প্রথম চার্ট

- (১) অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম সাত
- (৩) পদ্মাসন (চোখ বন্ধ করে)
- (৪) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (৫) উত্থান পদাসন
- (৬) সহজ প্রাণায়াম নয়
- (৭) জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা
- (৮) ভ্রামরী প্রাণায়াম
- (৯) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (৩) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৪) সেতুবন্ধনাসন
- (৫) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস
- (৬) সহজ অগ্নিসার
- (৭) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৮) উজ্জয়ী প্রাণায়াম
- (৯) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত চর্বি-মশলাযুক্ত মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি খাবার বর্জন করতে হবে। লবণ খুব সামান্য রান্না-খাবারে খেতে হবে, শুধু খাওয়া চলবে না। কোনোরকম মিষ্টি-বিশেষ করে জলীয় আকারে এবং ভাজা চলবে না। অন্যান্য বর্জনীয় খাদ্য ইস্কিমিক হার্ট ডিজিজের মতো।

(D) Endocrine System

হাইপো থাইরয়েডিসম্ (Hypo Thyroidism)

প্রথম চাৰ্ট

- (১) পবন মুক্তাসন ডীপ ব্রিদিং
- (২) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৩) কপালভাতি
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) সৰ্বাস্থাসন, না পারলে বিপরীতকরণী মুদ্রা
- (৬) মৎস্যমুদ্রা
- (৭) ভূজাস্থাসন
- (৮) নাভিআসন
- (৯) নৌকাসন
- (১০) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চাৰ্ট

- (১) অৰ্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) ভঙ্গিকা প্রাণায়াম
- (৩) সৰ্বাস্থাসন
- (৪) মৎস্যাসন
- (৫) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৬) সুপ্ত বজ্রাসন
- (৭) অৰ্ধ-চন্দ্রাসন
- (৮) ভূজাস্থাসন ডীপব্রিদিং
- (৯) ধনুরাসন
- (১০) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা

নিষিদ্ধ আহাৰ : ডিম, চিংড়ি, ইলিশ, রেড মিট ইত্যাদি মশলাযুক্ত খাবার। ঠান্ডা খাবার-কোল্ড ড্রিংকস্, আইসক্রিম, ভাজা, ছানা, সয়াবীন, কাবলী ছোলা, মটর, রাজমা ইত্যাদি খাবার বর্জনীয়।

হাইপার থাইরয়েডিসম্ (Hyper Thyroidism)

প্রথম চাৰ্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপ-ব্রিদিং
- (২) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (৩) উজ্জায়ী প্রাণায়াম
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৬) মৎস্যমুদ্রা
- (৭) শশাস্থাসন
- (৮) উষ্ট্রাসন
- (৯) জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা
- (১০) সহজ প্রাণায়াম সাত

দ্বিতীয় চাৰ্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (৩) সহজ অগ্নিসার
- (৪) সৰ্বাস্থাসন
- (৫) মৎস্যাসন
- (৬) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম
- (৭) সিংহাসন
- (৮) একটি পদ্ধতি (ষটক্রিয়ার অঙ্গ)
- (৯) ভূজাস্থাসন ডীপব্রিদিং
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভিন্ন প্রাণায়াম।

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-মশলা চর্বিযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে। খুব গরম খাবার খাওয়ার অভ্যেস ত্যাগ করতে হবে। জলীয় খাবার কম খেয়ে চিবিয়ে খাবারের প্রতি আকৃষ্ট হতে হবে।

(E) Menstrual Disorders

অ্যামিনোরিয়া (Amenorrhoea)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) ভদ্রাসন
- (৩) উত্তিত পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৪) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা
- (৫) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৬) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৭) শশঙ্গাসন
- (৮) ভেকাসন
- (৯) শলভাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-কূর্মাসন ডীপব্রিদিং
- (২) বন্ধ-কোণাসন
- (৩) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৪) মৎস্যমুদ্রা
- (৫) নাভি আসন
- (৬) নৌকাসন
- (৭) পবনমুক্তাসন
- (৮) উষ্ট্রাসন
- (৯) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (১০) কপালভাতি

নিষিদ্ধ আহার : অল্প-অজীর্ণ রোগ বৃদ্ধি পায় এমন খাদ্য বর্জন করতে হবে। শরীরের ওজন যাতে বৃদ্ধি না পায় সেইভাবে পরিমিত আহার গ্রহণ করতে হবে। বিড়ি-সিগারেট-মদ ইত্যাদি নেশার জিনিস বর্জন করতে হবে।

ডিসমেনোরিয়া (Dysmenorrhoea)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ কূর্মাসন ডীপব্রিদিং
- (২) হলাসন
- (৩) ভদ্রাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৫) শক্তিশালনী মুদ্রা
- (৬) বন্ধ-কোণাসন
- (৭) বিপরীত করণী মুদ্রা

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সর্বাঙ্গাসন
- (৩) মৎস্যাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৬) মহাবন্ধ মুদ্রা
- (৭) ভেকাসন

- | | |
|----------------------------|------------------|
| (৮) মৎস্যমুদ্রা | (৮) সহজ অগ্নিসার |
| (৯) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস | (৯) নাভি আসন |
| (১০) ধনুরাসন | (১০) নৌকাসন |

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-মশলা-তেলযুক্ত খাদ্য, রেড মিট, যে-কোনো ধরনের ভাজা, গুরুপাক খাদ্য, ফাস্ট ফুড, প্রসেসড ফুড, মদ ইত্যাদি বর্জন করতে হবে।

ক্রিপ্টোমেনোরিয়া (Cryptomenorrhoea)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ কুর্মাসন ডীপব্রিদিং
- (২) ভদ্রাসন
- (৩) পশ্চিমোত্তানাসন
- (৪) শক্তিচালনী মুদ্রা
- (৫) উখিত পদাসন বাই স্টেজেস
- (৬) অঙ্গুষ্ঠাসন
- (৭) শলভাসন
- (৮) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৯) ধনুরাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) বন্ধকোণাসন
- (৩) পবনমুক্তাসন (কম্পিটিটিভ যোগের)
- (৪) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৫) কপালভাতি
- (৬) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৭) নাভি আসন
- (৮) নৌকাসন
- (৯) ভূজঙ্গাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : অম্ল-অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতার জন্য দায়ী খাদ্যসমূহ বর্জন করতে হবে। কোনোরকম নেশার জিনিস গ্রহণ করা যাবে না।

মেনোরেজিয়া (Menorrhagia)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) অনুষ্ঠাসনহ (টাই)
- (৩) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৪) মৎস্যমুদ্রা
- (৫) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৬) শক্তিচালনী মুদ্রা

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (২) অর্ধ-শলভাসন করেই শলভাসন
- (৩) সর্বাঙ্গাসন
- (৪) মৎস্যাসন
- (৫) মহাবন্ধ মুদ্রা
- (৬) সহজ প্রাণায়াম

- | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| (৭) নাড়ীশুদ্ধি | (৭) শীতলী প্রাণায়াম |
| (৮) শলভাসন | (৮) উষ্ট্রাসন |
| (৯) মহাবন্ধ মুদ্রা | (৯) তুলাদণ্ডাসন |
| (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি-প্রাণায়াম | (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম |

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-তেল-মশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে। বারে বারে খাওয়া, ফাস্ট ফুড, প্রসেসড ফুড বর্জন করতে হবে। নেশার জিনিস ত্যাগ করতে হবে।

মেট্রোরিজিয়া (Metrorrhagia)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্তিত পদ্মাসন
- (৩) মহাবন্ধ মুদ্রা
- (৪) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৫) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৬) মৎস্যমুদ্রা
- (৭) উজ্জায়ী প্রাণায়াম
- (৮) নৌকাসন
- (৯) অঙ্গুষ্ঠাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি-প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শলভাসন
- (৩) সর্বাঙ্গাসন
- (৪) মৎস্যাসন
- (৫) উষ্ট্রাসন
- (৬) সহজ উড্ডীয়ান বা উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (৭) অর্ধচন্দ্রাসন
- (৮) অঙ্গুষ্ঠাসন করেই উত্তিত পদ্মাসন
- (৯) শক্তিচালনী মুদ্রা
- (১০) মহাবন্ধ মুদ্রা

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-তেল-মাখন-চর্বি-মশলা যুক্ত গুরুপাক খাদ্য বর্জন করতে হবে। নেশার জিনিস ত্যাগ করতে হবে।

(F) Diseases of Bones & Joints

অস্টিও আর্থ্রাইটিস (Osteo Arthritis)

প্রথম চার্ট

- (১) রোগের অতিরিক্ত বাড়াবাড়ি হলে—
আক্রান্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম
দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price)
এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং

- | | |
|------------------------------|------------------------------------------|
| (২) নাভীশুদ্ধি | (২) পবনমুক্তাসন ডীপরিদিং |
| (৩) সহজ প্রাণায়াম এক | (৩) সহজ প্রাণায়াম দশ |
| (৪) সূর্যভেদ প্রাণায়াম | (৪) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন |
| (৫) নাভিআসন | (৫) গোমুখাসন |
| (৬) নৌকাসন | (৬) উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন |
| (৭) পবনমুক্তাসন (জোড় পায়ে) | (৭) বদ্ধ কোণাসন |
| (৮) উৎকটাসন | (৮) উত্তীর্ণ পদাসন বাই স্টেজেস |
| (৯) বৃক্ষাসন | (৯) বিপরীত করণী মুদ্রা |
| (১০) আকর্ষণ-ধনুরাসন | (১০) মৎস্যমুদ্রা |

নিষিদ্ধ আহার : অল্প-অজীর্ণ-কোষ্ঠবদ্ধতা তরাহিত হয়—যে সমস্ত খাবারে, তাদের বর্জন করতে হবে। বারে বারে খাওয়া এবং অতিরিক্ত খাবার অভ্যেস বর্জন করতে হবে।

ব্যাক এক্ (Backache)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপরিদিং
- (২) সেতুবন্ধনাসন
- (৩) পূর্ণভূজঙ্গাসন
- (৪) শয়ন-পশ্চিমোত্তানাসন
- (৫) মৎস্য-মুদ্রা
- (৬) ভূজঙ্গাসন
- (৭) শলভাসন
- (৮) পবনমুক্তাসন
- (৯) অর্ধচন্দ্রাসন
- (১০) তুলা দণ্ডাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপরিদিং
- (২) শয়ন সুখাসন
- (৩) পবনমুক্তাসন
- (৪) গোমুখাসন
- (৫) অর্ধমৎস্যচন্দ্রাসন
- (৬) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৭) সহজ প্রাণায়াম নয়
- (৮) সহজ প্রাণায়াম দশ
- (৯) অর্ধ-শলভাসন
- (১০) নাভি আসন করেই নৌকাসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত তেল-ঘি-মশলাযুক্ত, গুরুপাক খাদ্য বর্জন করতে হবে। বারে বারে খাওয়া, ফাস্ট ফুড, প্রসেসড ফুড বর্জন করতে হবে। নেশার জিনিস ত্যাগ করতে হবে।

আর্থ্রাইটিস (Arthritis)

প্রথম চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং
- (২) নাড়ীশুদ্ধি
- (৩) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৪) কপালভাতি
- (৫) গোমুখাসন
- (৬) অর্ধমৎস্যাসন
- (৭) সর্বাঙ্গাসন
- (৮) মৎস্যাসন
- (৯) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (১০) ধনুরাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) ভঙ্গিকা প্রাণায়াম
- (৩) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৪) সেতুবন্ধনাসন
- (৫) ভেকাসন
- (৬) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৭) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৮) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং
- (৯) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (১০) তুলদণ্ডাসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-মশলা-তেলযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাবার বর্জন করতে হবে। অল্প-অজীর্ণ-গ্যাস কোষ্ঠবদ্ধতার জন্য দায়ী খাবার বর্জন করতে হবে। বারে বারে অতিরিক্ত খাওয়া বর্জন করতে হবে।

রিউম্যাটিজম্ (Rheumatism)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৩) আকর্ণ-ধনুরাসন
- (৪) উত্তীর্ণ পশ্চিমোত্তানাসন
- (৫) অর্ধ-মৎস্যাসন
- (৬) অর্ধ-চন্দ্রাসন করে পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৭) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৮) মৎস্য মুদ্রা
- (৯) সহজ প্রাণায়াম দশ
- (১০) উর্ধ্ব-ভ্রমণ প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) অর্ধ-কূর্মাসন উপব্রিদিং
- (৩) কপালভাতি
- (৪) ভঙ্গিকা প্রাণায়াম
- (৫) উৎকটাসন
- (৬) বৃক্ষাসন
- (৭) শয়ন পদ্মাসন করেই মৎস্যাসন
- (৮) তির্যক সর্বাঙ্গাসন করেই উষ্ট্রাসন
- (৯) সুপ্ত বজ্রাসন
- (১০) পদ হস্তাসন

নিষিদ্ধ আহার : অল্প-অজীর্ণ-গ্যাস-কোষ্ঠবদ্ধতা তরাস্থিত হয় যে সমস্ত খাবারে—বর্জন করতে হবে। গুরুপাক খাদ্য, ভাজা, প্রসেসড ফুড, ফাস্ট ফুড, নেশার দ্রব্য বর্জন করতে হবে।

সায়টিকা (Sciatica)

প্রথম চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শয়ন-পশ্চিমোত্তানাসন
- (৩) পবনমুক্তাসন
- (৪) মৎস্যমুদ্রা
- (৫) তুলা দণ্ডাসন
- (৬) শলভাসন
- (৭) উৎকটাসন
- (৮) সেতুবন্ধনাসন
- (৯) সুপ্ত বজ্রাসন
- (১০) পূর্ণ-ভূজঙ্গাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) ভদ্রাসন
- (৩) ভেকাসন
- (৪) উত্থান পদাসন
- (৫) গোমুখাসন
- (৬) অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন
- (৭) নাভি আসন করেই নৌকাসন
- (৮) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৯) অর্ধচন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (১০) তুলাদণ্ডাসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত চর্বি-মশলাযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে। প্রসেসড ফুট, ফাস্ট ফুড, কোল্ড ড্রিংকস্ নেশার দ্রব্য বর্জন করতে হবে।

স্পণ্ডিলোসিস (Spondylosis)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) মৎস্যমুদ্রা
- (৩) শয়ন সুখাসন
- (৪) গোমুখাসন
- (৫) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
- (৬) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৭) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৮) সহজ-প্রাণায়াম দশ
- (৯) ভূজঙ্গাসন করেই শলভাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) গোমুখাসন করেই অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
- (৩) আকর্ষণ ধনুরাসন
- (৪) শয়ন-পদ্মাসন করেই মৎস্যাসন
- (৫) উষ্ট্রাসন
- (৬) পূর্ণ ভূজঙ্গাসন
- (৭) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৮) সহজ প্রাণায়াম নয়
- (৯) উৎকটাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-তেল-মশলাযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে। গুরুপাক খাদ্য এবং যে-কোনো ভাজা খাদ্য বর্জন করতে হবে। বারে বারে খাওয়া এবং অতিরিক্ত খাওয়া বর্জন করতে হবে।

Other Diseases

স্প্রেইন (Sprain)

প্রথম চার্ট

- (১) আঘাতপ্রাপ্ত জায়গার উপযুক্ত বিশ্রাম
দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price)
পদ্ধতি মেনে
- (২) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম
- (৩) শীতলী প্রাণায়াম
- (৪) যষ্টি আসন
- (৫) উজ্জায়ী প্রাণায়াম
- (৬) শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন
- (৭) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (৮) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৯) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ
- (১০) শবাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সূর্যভেদন প্রাণায়াম
- (৩) উত্থান পদাসন (স্পোর্টস যোগের)
- (৪) কপালভাতি-বাতক্রম
- (৫) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৬) শয়ন সুখাসন
- (৭) নাভি আসন
- (৮) নৌকাসন
- (৯) যষ্টি আসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : গুরুপাক খাদ্য বর্জন করতে হবে। কোষ্ঠবদ্ধতা দেখা দেয় সেই খাদ্য বর্জন করতে হবে।

স্ট্রেইন (Strain)

প্রথম চার্ট

- (১) আঘাতপ্রাপ্ত জায়গার উপযুক্ত বিশ্রাম
দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price)
পদ্ধতি মেনে
- (২) অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং
- (৩) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৪) যষ্টি আসন
- (৫) উজ্জায়ী প্রাণায়াম
- (৬) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম তিন
- (৩) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৪) সহজ প্রাণায়াম সাত
- (৫) সেতু বন্ধনাসন
- (৬) নাভি আসন

- | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------|
| (৭) সহজ প্রাণায়াম দুই | (৭) উত্থান পদাসন |
| (৮) রেঞ্জ অফ মোসন (Rom) মেনে জয়েন্ট মুভমেন্ট | (৮) শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন |
| (৯) সহজ প্রাণায়াম ছয় | (৯) যষ্টী আসন |
| (১০) শবাসন | (১০) মকরাসন |

নিষিদ্ধ আহার : গুরুপাক, তেল-মশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে। অল্প-অজীর্ণ রোগ হয় এই সমস্ত খাবার বর্জন করতে হবে।

সাইনোভাইটিস (Synovitis)

প্রথম চার্ট

- (১) আঘাতপ্রাপ্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price) পদ্ধতি মেনে
- (২) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (৩) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (৬) উত্থান পদাসন
- (৭) যষ্টী আসন
- (৮) নৌকাসন
- (৯) নাভি আসন
- (১০) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপরিদিং
- (২) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৩) সহজ প্রাণায়াম তিন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৫) উত্তীর্ণ পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৬) শয়ন সুখাসন
- (৭) নাভি আসন থেকেই নৌকাসন
- (৮) ধনুরাসন
- (৯) সহজ অগ্নিসার
- (১০) যষ্টী আসন

নিষিদ্ধ আহার : ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যায় এমন খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয়।

বারসাইটিস (Bursitis)

প্রথম চার্ট

- (১) আঘাতপ্রাপ্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price) এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপরিদিং
- (২) সীৎকারী প্রাণায়াম

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| (৩) শীতলী প্রাণায়াম | (৩) বদ্ধ কোণাসন |
| (৪) যষ্টি আসন | (৪) উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন |
| (৫) সহজ প্রাণায়াম এক | (৫) উখিত পদাসন বাই-স্টেজেস |
| (৬) উত্থান পদাসন | (৬) সহজ প্রাণায়াম চার |
| (৭) নৌকাসন | (৭) সহজ প্রাণায়াম সাত |
| (৮) সহজ প্রাণায়াম ছয় | (৮) ভূজঙ্গাসন (কম্পিটিটিভ যোগের) |
| (৯) সহজ প্রাণায়াম নয় | (৯) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং |
| (১০) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ | (১০) যষ্টি আসন |

নিষিদ্ধ আহার : অল্প-অজীর্ণ-কোষ্ঠবদ্ধতা হয় এমন খাবার বর্জন করতে হবে। ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যায়—এমন খাদ্য বর্জন করতে হবে।

প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস (Planter Fascitis)

প্রথম চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৩) উত্থান পদাসন
- (৪) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৫) মৎস্য মুদ্রা
- (৬) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং
- (৭) পশ্চিমোত্তানাসন
- (৮) শয়ন সুখাসন
- (৯) উৎকটাসন
- (১০) বৃক্ষাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (২) উখিত পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৩) সর্বাঙ্গাসন
- (৪) মৎস্যাসন
- (৫) নাভি আসন
- (৬) নৌকাসন
- (৭) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৮) বদ্ধকোণাসন
- (৯) শলভাসন
- (১০) অর্ধচন্দ্রাসন

নিষিদ্ধ আহার : অল্প-অজীর্ণ-গ্যাস হয় এমন খাদ্য বর্জন করতে হবে। ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যায় এমন খাদ্য বর্জন করতে হবে।

টেনোসাইনোভাইটিস (Tenosynovitis)

প্রথম চার্ট

- (১) পায়ের আঙ্গুল জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price) এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) বন্ধ-কোণাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম আট
- (৫) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৬) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৭) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৮) বৃক্ষাসন
- (৯) নাড়ী শুদ্ধি
- (১০) শবাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (২) পবনমুক্তাসন (কম্পিটিটিভ যোগের)
- (৩) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (৪) শয়ন সুখাসন
- (৫) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৬) তুলা দণ্ডাসন
- (৭) উৎকটাসন (স্পোর্টস যোগের)
- (৮) উজ্জীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (৯) পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (১০) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং

নিষিদ্ধ আহার : ঘি-মশলা-তেল সমৃদ্ধ মাছ, মাংস, ডিম-এর খাদ্য বর্জন করতে হবে। শরীরের ওজন বেড়ে যায় এমন খাদ্য বর্জন করতে হবে।

সাব ক্যালকেনিয়াল বারসাইটিস (Sub-Calcaneal Bursitis)

প্রথম চার্ট

- (১) পায়ের গোড়ালির উপযুক্ত বিশ্রাম দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price) এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) শলভাসন
- (৪) নৌকাসন
- (৫) নাভি আসন
- (৬) উত্থান-পদাসন
- (৭) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৮) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৯) সহজ প্রাণায়াম আট
- (১০) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্তিত পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৩) শয়ন সুখাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৬) সহজ অগ্নিসার
- (৭) সহজ প্রাণায়াম দশ
- (৮) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৯) উৎকটাসন
- (১০) উজ্জীয়ান বন্ধ মুদ্রা

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-মশলা-তেলযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে। যেকোনো ধরনের ভাজা কম খেতে হবে বা খেতে না পারলেই ভালো।

রোটের কাফ (Rotator Cuff বা R.C.I.S)

প্রথম চার্ট

- (১) রেঞ্জ অফ মোশন (Rom) অনুযায়ী হাতের মুভমেন্ট হবে অথবা হাতকে প্রথমাবস্থায় পূর্ণ বিশ্রাম দিতে হবে।
- (২) পবনমুক্তাসন ডীপ-ব্রিদিং
- (৩) নাড়ীশুদ্ধি
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) যষ্টি আসন
- (৬) সহজ প্রাণায়াম তিন
- (৭) গোমুখাসন
- (৮) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৯) সহজ প্রাণায়াম নয়
- (১০) সহজ প্রাণায়াম দশ

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্তিত পদ্মাসন
- (৩) উত্তিত পদাসন বাই-স্টেজেন্স
- (৪) শলভাসন
- (৫) ভূজঙ্গাসন
- (৬) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৭) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৮) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (৯) পূর্ণ ভূজঙ্গাসন
- (১০) যষ্টি আসন-চিৎ হয়ে এবং উপুড় হয়ে

নিষিদ্ধ আহার : অল্প-অজীর্ণ-গ্যাসট্রাইটিস যাতে না হয়, সেই সমস্ত খাদ্য বর্জন করতে হবে।

লো ব্যাক পেন L.B.P. (Low Back Pain)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপ-ব্রিদিং
- (২) বদ্ধ কোণাসন
- (৩) শয়ন পদ্মাসন করেই মৎস্যমুদ্রা
- (৪) শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন
- (৫) শলভাসন
- (৬) ভূজঙ্গাসন
- (৭) পবনমুক্তাসন
- (৮) শয়ন সুখাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্তান পদাসন
- (৩) ভদ্রাসন
- (৪) মৎস্যমুদ্রা
- (৫) নৌকাসন
- (৬) অর্ধচন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৭) তুলা দণ্ডাসন
- (৮) সহজ প্রাণায়াম দশ

(৯) উৎকটাসন (কম্পিটিটিভ যোগের)

(৯) উখিত পদ্মাসন

(১০) উর্ধ্ব ভ্রমণ প্রাণায়াম

(১০) নাড়ী শোধন প্রাণায়াম পদ্মাসনে বসে বা বসে সুখাসনে

নিষিদ্ধ আহার : গুরুপাক খাদ্য, কাল-মশলা-তেল সমৃদ্ধ খাদ্য, যে কোনো ধরনের ভাজা, অতিরিক্ত প্রাণীজ প্রোটিন খাদ্য বর্জন করতে হবে।

সুপ্রা স্পাইনেটাস টেন্ডিনাইটিস (Supra Spinatus Tendinitis)

প্রথম চার্ট

- (১) আক্রান্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম
দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price)
এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৩) গোমুখাসন
- (৪) ভূজঙ্গাসন ডীপ ব্রিদিং
- (৫) উখিত পদ্মাসন
- (৬) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৭) অঙ্গুষ্ঠাসন ট্রাই
- (৮) সহজ প্রাণায়াম নয়
- (৯) সহজ প্রাণায়াম দশ
- (১০) অল্টারনেট নস্ট্রিল ব্রিদিং

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) গোমুখাসন করেই অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
- (৩) সহজ প্রাণায়াম তিন
- (৪) নাভি আসন
- (৫) নৌকাসন
- (৬) অর্ধ চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৭) বৃক্ষাসন
- (৮) পূর্ণ ভূজঙ্গাসন
- (৯) ভঙ্গিকা প্রাণায়াম
- (১০) ধনুরাসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি-মশলা-তেলযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে। গুরুপাক খাদ্য, ভাজা খাদ্য বর্জন করতে হবে।

ডেল্টয়েড ফাইব্রোসিস (Deltoid Fibrosis)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপ-ব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৩) গোমুখাসন
- (৪) মৎস্যমুদ্রা

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন-ডীপব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম-তিন
- (৩) গোমুখাসন করেই অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
- (৪) পূর্ণ-ভূজঙ্গাসন

- | | |
|---------------------------|------------------------------------------|
| (৫) ভূজঙ্গাসন ডীপ ব্রিদিং | (৫) অঙ্গুষ্ঠাসন |
| (৬) উত্থিত পদ্মাসন | (৬) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা |
| (৭) যষ্টী আসন | (৭) নাভি আসন |
| (৮) সহজ প্রাণায়াম নয় | (৮) নৌকাসন |
| (৯) সহজ প্রাণায়াম দশ | (৯) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন |
| (১০) সূর্যভেদ প্রাণায়াম | (১০) উষ্ট্রাসন |

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ঘি, তেল, মশলাযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে। গুরুপাক খাদ্য, ভাজা খাদ্য, কোল্ড-ড্রিংকস্, সিগারেট, মদ ইত্যাদি ত্যাগ করতে হবে।

ডেলটয়েড লিগামেন্ট র্যাপচার (Deltoid Ligament Rapture)

প্রথম চার্ট

- (১) আক্রান্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price) এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) গোমুখাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৬) যষ্টী আসন
- (৭) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৮) বৃক্ষাসন
- (৯) সহজ প্রাণায়াম দশ
- (১০) উজ্জায়ী প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) রেঞ্জ অফ মোশন অনুযায়ী সহজ-প্রাণায়াম-এক, সহজ প্রাণায়াম-নয় এবং সহজ প্রাণায়াম-দশ
- (২) গোমুখাসন করেই অর্ধ-মৎস্যচন্দ্রাসন
- (৩) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৪) ভদ্রিকা প্রাণায়াম
- (৫) উষ্ট্রাসন
- (৬) নাভি আসন
- (৭) নৌকাসন
- (৮) অর্ধচন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৯) অঙ্গুষ্ঠাসন
- (১০) উত্থিত পদ্মাসন

নিষিদ্ধ আহার : গুরুপাক খাদ্য, ঘি-মশলাযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে।

টেনিস এলবো (Tennis Elbow)

প্রথম চার্ট

- (১) আক্রান্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম
দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price)
এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৪) নাড়ীশুদ্ধি
- (৫) শীতলী প্রাণায়াম
- (৬) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৭) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (৮) সহজ প্রাণায়াম সাত
- (৯) কপালভাতি
- (১০) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্তিত পদ্মাসন
- (৩) নাভি আসন
- (৪) নৌকাসন
- (৫) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৬) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৭) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৮) সহজ প্রাণায়াম-আট
- (৯) উত্তিত পদাসন বাই-স্টেজেন
- (১০) যশ্ঠী আসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত তেল-ঘি-মশলাযুক্ত প্রাণিজ আমিষ খাদ্য বর্জন করতে হবে। বিড়ি-সিগারেট-মদ বর্জন করতে হবে।

গলফারস্ এলবো (Golfer's Elbow)

প্রথম চার্ট

- (১) আক্রান্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম
দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price)
এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) পবন মুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৪) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (৫) সীৎকারী প্রাণায়াম
- (৬) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৭) নাভি আসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শীতলী প্রাণায়াম
- (৩) গোমুখাসন
- (৪) অঙ্গুষ্ঠাসন
- (৫) সহজ প্রাণায়াম-আট
- (৬) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৭) সহজ প্রাণায়াম-নয়

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| (৮) নৌকাসন | (৮) অর্ধচন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন |
| (৯) সহজ প্রাণায়াম ছয় | (৯) সহজ প্রাণায়াম-দশ |
| (১০) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ | (১০) যষ্টী আসন |

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত চর্বি-তেল-ঘি-মশলাযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য ও যে-কোনো ভাজা বর্জন করতে হবে। কোল্ড-ড্রিংকস্, বিড়ি, সিগারেট, মদ, বাজে নেশার জিনিস বর্জন করতে হবে।

ফ্র্যাকচার এবং ডিসলোকেশন (Fracture & Dislocation)

প্রথম চার্ট

- (১) আক্রান্ত জায়গাটির উপযুক্ত বিশ্রাম দরকার এবং চলতে হবে প্রাইস (Price) এবং রম (Rom) পদ্ধতি মেনে
- (২) নাড়ীশোধন প্রাণায়াম
- (৩) সহজ প্রাণায়াম দুই
- (৪) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৫) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৬) জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা
- (৭) মূলবন্ধ মুদ্রা
- (৮) সহজ প্রাণায়াম সাত
- (৯) ভ্রামরী প্রাণায়াম
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) সহজ প্রাণায়াম-এক
- (২) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৩) সহজ প্রাণায়াম-নয়
- (৪) সহজ প্রাণায়াম-দশ
- (৫) অর্ধ-চন্দ্রাসন করেই পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৬) বৃক্ষাসন
- (৭) নাভি আসন
- (৮) নৌকাসন
- (৯) উত্থান-পদাসন
- (১০) যষ্টী আসন

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত চর্বি-তেল-ঘি-মশলাযুক্ত প্রাণীজ আমিষ খাদ্য, গুরুপাক খাদ্য, যে-কোনো ভাজা, কোল্ড-ড্রিংকস্ বিড়ি, সিগারেট, মদ ইত্যাদি বর্জন করতে হবে।

সাইনুসাইটিস (Sinusitis)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৩) মৎস্যমুদ্রা
- (৪) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৫) ভদ্রিকা প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) ভ্রামরী প্রাণায়াম
- (৩) সহজ প্রাণায়াম-এক
- (৪) সহজ প্রাণায়াম-সাত
- (৫) সর্বাঙ্গাসন

- | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| (৬) মকরাসন | (৬) মৎস্যাসন |
| (৭) সহজ প্রাণায়াম ছয় | (৭) কপালভাতি |
| (৮) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং | (৮) ত্রাটক পদ্ধতি |
| (৯) নাড়ীশোধন প্রাণায়াম | (৯) নৌকাসন |
| (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম | (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম। |

নিষিদ্ধ আহার : কোল্ড ড্রিংকস, ডিম-চিংড়ি-সামুদ্রিক মাছ-এর মশলাযুক্ত অতিরিক্ত খাদ্য, আইসক্রীম, ফ্রিজের জল, ঠান্ডা খাবার ইত্যাদি বর্জন করতে হবে।

টনসিলাইটিস (Tonsillitis)

প্রথম চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (২) কপালভাতি
- (৩) সূর্যভেদ প্রাণায়াম
- (৪) সর্বাঙ্গাসন
- (৫) মৎস্যাসন
- (৬) চক্রাসন
- (৭) ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম
- (৮) সিংহাসন
- (৯) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা
- (৩) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৪) মৎস্যমুদ্রা
- (৫) সিংহাসন
- (৬) ভ্রামরী প্রাণায়াম
- (৭) সহজ প্রাণায়াম-এক
- (৮) সহজ প্রাণায়াম-ছয়
- (৯) ধনুরাসন
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : ফ্রিজের ঠাণ্ডা খাবার, ঠাণ্ডা জল, বাইরের কোল্ড ড্রিংকস্, আইসক্রীম ইত্যাদি বর্জন করতে হবে।

ফ্যারিংজাইটিস (Pharyngitis)

প্রথম চার্ট

- (১) পবন মুক্তাসন
- (২) বিপরীতকরণী মুদ্রা
- (৩) মৎস্যমুদ্রা
- (৪) সহজ প্রাণায়াম ছয়
- (৫) সিংহাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন
- (২) সর্বাঙ্গাসন
- (৩) মৎস্যাসন
- (৪) চক্রাসন
- (৫) সহজ প্রাণায়াম-এক

- | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| (৬) চক্ৰাসন | (৬) সহজ প্রাণায়াম-চার |
| (৭) কপালভাতি | (৭) সহজ প্রাণায়াম-ছয় |
| (৮) ভদ্রিকা প্রাণায়াম | (৮) সিংহাসন |
| (৯) নাড়ীশোধন প্রাণায়াম | (৯) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং |
| (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি-প্রাণায়াম | (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম |

নিষিদ্ধ আহার : কোল্ড ড্রিংকস্ অইসক্রীম, ফ্রিজের ঠান্ডা জল, ঠান্ডা খাবার, অল্প-অজীর্ণ-গ্যাস বৃদ্ধিকারক খাদ্য বর্জন করতে হবে। উপরন্তু স্নাতসেঁতে আবহাওয়া বর্জন করতে হবে।

ডায়াবেটিস মেলিটাস (Diabetes Melitus)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ-কূর্মাশন উপব্রিদিং
- (২) উখিত-পদাসন বাই স্টেজেস
- (৩) সহজ অগ্নিসার
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) সর্বাঙ্গাসন
- (৬) মৎস্যমুদ্রা
- (৭) ময়ূরাসন
- (৮) কপালভাতি
- (৯) ভ্রমণ প্রাণায়াম
- (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি-প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৩) উষ্ট্রাসন
- (৪) উত্থান পদাসন
- (৫) উখিত-পদাসন
- (৬) মৎস্যাসন
- (৭) নাভি আসন করেই নৌকাসন
- (৮) ময়ূরাসন
- (৯) শীর্ষাসন
- (১০) উর্ধ্ব ভ্রমণ প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ভোজন, অধিক কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগ্রহণ, অতিরিক্ত কফি, চা, মাংস, ডিম, ঘি, মিষ্টি গ্রহণ; অধিক মশলাযুক্ত খাদ্য গ্রহণ অধিক মানসিক চিন্তা, কার্যিক পরিশ্রম বাদ দিয়ে সিডেন্টারী লাইফ চালনা করা, অসংযমী জীবনযাপন, মদ, সিগারেট, নেশার দ্রব্য বর্জন করতে হবে।

ইনসমনিয়া (Insomnia)

প্রথম চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং
- (২) মকরাসন
- (৩) সহজ প্রাণায়াম সাত
- (৪) নাড়ীশোধন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) উজ্জায়ী প্রাণায়াম
- (৩) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং
- (৪) বিপরীত করণী মুদ্রা

- | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| (৫) সর্বাঙ্গাসন | (৫) উত্থান পদাসন |
| (৬) মৎসমুদ্রা | (৬) সহজ প্রাণায়াম-এক |
| (৭) যশ্ঠী আসন | (৭) সহজ প্রাণায়াম-চার |
| (৮) সহজ প্রাণায়াম আট | (৮) ভ্রামরী প্রাণায়াম |
| (৯) সহজ প্রাণায়াম পাঁচ | (৯) শীর্ষাসন |
| (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি-প্রাণায়াম | (১০) প্রফেসর অনিল দাসের বিভক্তি প্রাণায়াম |

নিষিদ্ধ আহার : উত্তেজক খাদ্য ও পানীয় বর্জন করতে হবে। আমিষ ও চর্বিজাতীয় খাদ্য বর্জন করতে হবে। ভাত ও রুটি কম পরিমাণে খেতে হবে। মদ্যপান ও ধূমপান বর্জন করতে হবে। চা, কফি, পান, দোস্তা ও অন্যান্য নেশা বর্জন করতে হবে। ভরপেট খাওয়া ও অতিরিক্ত ওষুদ সেবন বর্জন করতে হবে।

ওবেসিটি বা মেদরোগ (Obesity)

প্রথম চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৩) অর্ধ-কূর্মাসন উপব্রিদিং
- (৪) উত্তিত পদাসন বাই স্টেজেস
- (৫) সর্বাঙ্গাসন
- (৬) চক্রাসন
- (৭) ধনুরাসন
- (৮) সহজ প্রাণায়াম চার
- (৯) উর্ধ্ব-ভ্রমণ প্রাণায়াম
- (১০) শশঙ্গাসন করেই উষ্ট্রাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং
- (২) পশ্চিমোত্তানাসন
- (৩) অর্ধ-চক্রাসন
- (৪) উত্তিত পশ্চিমোত্তানাসন
- (৫) সুপ্ত বজ্রাসন
- (৬) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৭) হলাসন
- (৮) উত্তিত পদাসন করেই মৎস্যাসন
- (৯) উজ্জীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (১০) ভ্রমণ প্রাণায়াম

নিষিদ্ধ আহার : অতিরিক্ত ভোজন, অধিক কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগ্রহণ, অতিরিক্ত চা-কফি-মাংস-ডিম-ঘি-মিষ্টি গ্রহণ, অধিক মশলাযুক্ত গুরুপাক খাদ্যগ্রহণ, কোল্ড ড্রিংকস, ফ্রিজের ঠান্ডা খাবার ও ঠান্ডা জল, ভরপেট খাওয়া ও অতিরিক্ত ওষুদ সেবন, মদ-সিগারেট ও অন্যান্য নেশার দ্রব্য গ্রহণ বর্জন করতে হবে।

টেবস ডোরসালিস (Tabes Dorsalis)

প্রথম চার্ট

- (১) নাড়ীশুদ্ধি
- (২) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং
- (৩) শীতলী প্রাণায়াম
- (৪) শয়ন সুখাসন
- (৫) শলভাসন
- (৬) ভূজঙ্গাসন উপব্রিদিং
- (৭) নৌকাসন
- (৮) যষ্টি আসন
- (৯) সহজ প্রাণায়াম নয় (৯)
- (১০) সহজ প্রাণায়াম দশ (১০)

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) গোমুখাসন
- (৪) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
- (৫) ভূজঙ্গাসন
- (৬) ধনুরাসন
- (৭) ভদ্রিকা প্রাণায়াম
- (৮) সীংকারী প্রাণায়াম
- (৯) অর্ধ চন্দ্রাসন
- (১০) উৎকটাসন

এপিলেপ্সি (Epilepsy)

প্রথম চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন উপব্রিদিং
- (২) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৩) শয়ন সুখাসন
- (৪) উত্থান পদাসন
- (৫) কপালভাতি
- (৬) মকরাসন
- (৭) ভূজঙ্গাসন
- (৮) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৯) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (১০) যষ্টি আসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন উপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) বিপরীতকরণী মুদ্রা
- (৪) মৎস্য-মুদ্রা
- (৫) উত্তীর্ণ পদাসন বাই স্টেজেস
- (৬) ভদ্রিকা প্রাণায়াম
- (৭) শশঙ্গাসন
- (৮) উষ্ট্রাসন
- (৯) উৎকটাসন
- (১০) যোগমুদ্রা শ্বাস-ছেড়ে

পারকিনসন্ ডিজিজ (Parkinson Disease)

প্রথম চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্থান পদাসন
- (৩) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৪) শয়ন সুখাসন
- (৫) নাড়ীশোধন
- (৬) শলভাসন
- (৭) ভূজঙ্গাসন
- (৮) অর্ধচন্দ্রাসন
- (৯) উৎকটাসন
- (১০) যষ্টি আসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) অর্ধ-কূর্মাশন ডীপব্রিদিং
- (৪) গোমুখাসন
- (৫) নাভি আসন
- (৬) নৌকাসন
- (৭) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৮) যোগমুদ্রা শ্বাস ছেড়ে
- (৯) পদ্মাসন
- (১০) সহজ প্রাণায়াম-দশ

মায়াসথেনিয়া গ্রেভিস (Myasthenia Gravis)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) ভদ্রাসন
- (৩) উত্থান পদাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৬) শলভাসন
- (৭) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৮) অগ্নিসার ধৌতি এক
- (৯) পদ্মাসন
- (১০) যষ্টি আসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্থিত পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৩) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা
- (৪) সর্বাঙ্গাসন
- (৫) মৎস্যাসন
- (৬) কপালভাতি
- (৭) মকরাসন
- (৮) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (৯) অর্ধচন্দ্রাসন
- (১০) পদহস্তাসন

ফ্রেডরিক্স অ্যাটাক্সিয়া (Friedreich's Ataxia)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) উত্থান পদাসন
- (৪) পশ্চিমোত্তানাসন
- (৫) চক্রাসন
- (৬) বিপরীতকরণী মুদ্রা
- (৭) মৎস্যমুদ্রা
- (৮) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৯) মকরাসন
- (১০) যষ্টী আসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) অর্ধ-কূর্মাশন ডীপব্রিদিং
- (৪) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (৫) আকর্ষ ধনুরাসন
- (৬) উষ্ট্রাসন
- (৭) শলভাসন
- (৮) ধনুরাসন
- (৯) অর্ধচন্দ্রাসন
- (১০) পদহস্তাসন

অ্যানিমিয়া (Anaemia)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) উত্থান পদাসন
- (৩) সুখাসন
- (৪) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৫) সহজ অগ্নিসার
- (৬) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম
- (৭) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৮) নৌকাসন
- (৯) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা
- (১০) সহজ প্রাণায়াম দশ

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) উত্তীর্ণ পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৪) সহজ প্রাণায়াম-চার
- (৫) অগ্নিসার ধৌতি-এক
- (৬) নাড়ী শুদ্ধি
- (৭) কপালভাতি
- (৮) ধনুরাসন
- (৯) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (১০) পদহস্তাসন

ফ্রোজেন সোল্ডার (Frozen Shoulder)

প্রথম চার্ট

- (১) সহজ প্রাণায়াম এক
- (২) গোমুখাসন
- (৩) শয়ন সুখাসন
- (৪) নাভি আসন
- (৫) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৬) নৌকাসন
- (৭) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৮) পদহস্তাসন
- (৯) সহজ প্রাণায়াম নয়
- (১০) সহজ প্রাণায়াম দশ

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রাসন
- (৩) শয়ন-পশ্চিমোত্তানাসন
- (৪) উত্থান পদাসন
- (৫) অর্ধ-কুর্মাসন-ডীপব্রিদিং
- (৬) ধনুরাসন
- (৭) পশ্চিমোত্তানাসন
- (৮) পার্শ্বচন্দ্রাসন
- (৯) বৃক্ষাসন
- (১০) যশ্ঠী আসন

স্লিপড ডিস্ক (Slipped Disc)

প্রথম চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) সুখাসন
- (৩) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৪) উত্তীর্ণ পদাসন
- (৫) শলভাসন
- (৬) নৌকাসন
- (৭) অর্ধ চন্দ্রাসন
- (৮) বৃক্ষাসন
- (৯) তুলাদণ্ডাসন
- (১০) যশ্ঠী আসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন
- (৩) গোমুখাসন
- (৪) নাভি আসন
- (৫) শক্তি-চালনী মুদ্রা
- (৬) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৭) অঙ্গুষ্ঠাসন
- (৮) উৎকটাসন
- (৯) পার্শ্ব চন্দ্রাসন
- (১০) সেতুবন্ধনাসন

এর জন্য লো ব্লাড প্রেসার (For Low Blood Pressure)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) উত্তিত পদাসন বাই স্টেজেস
- (৪) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (৫) অর্ধ-চন্দ্রাসন
- (৬) উৎকটাসন
- (৭) নাড়ীশুদ্ধি
- (৮) ধনুরাসন
- (৯) শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা
- (১০) সূর্যভেদ প্রাণায়াম

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (২) শয়ন সুখাসন
- (৩) উত্থান পদাসন
- (৪) শীতলী প্রাণায়াম
- (৫) নাভি আসন
- (৬) নাড়ী শুদ্ধি
- (৭) সহজ অগ্নিসার
- (৮) ভুজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৯) মকরাসন
- (১০) যশ্ঠী আসন

এর জন্য হাই ব্লাডপ্রেসার (For High Blood Pressure)

প্রথম চার্ট

- (১) সহজ প্রাণায়াম এক
- (২) সেতুবন্ধনাসন
- (৩) পবনমুক্তাসন
- (৪) সীংকারী প্রাণায়াম
- (৫) নাড়ীশুদ্ধি
- (৬) ভুজঙ্গাসন

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) উত্তিত পদাসন
- (৪) অর্ধ-কূর্মাসন ডীপব্রিদিং
- (৫) বৃক্ষাসন
- (৬) কপালভাতি

মাইগ্রেন (Migraine)

প্রথম চার্ট

- (১) বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন
- (৩) সহজ প্রাণায়াম এক
- (৪) উত্থান পদাসন
- (৫) নাড়ীশোধন প্রাণায়াম
- (৬) মকরাসন
- (৭) ভূজঙ্গাসন ডীপব্রিদিং
- (৮) নৌকাসন
- (৯) শ্বাস ছেড়ে যোগমুদ্রা
- (১০) উজ্জীয়ান বন্ধ মুদ্রা

দ্বিতীয় চার্ট

- (১) অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপব্রিদিং
- (২) পবনমুক্তাসন ডীপব্রিদিং
- (৩) বিপরীত করণী মুদ্রা
- (৪) মৎস্য মুদ্রা
- (৫) উত্তিত পদাসন বাই-স্টেজেস
- (৬) ভদ্রিকা প্রাণায়াম
- (৭) ধনুরাসন
- (৮) কপালভাতি
- (৯) উত্তিত পদ্মাসন
- (১০) শয়ন পদ্মাসন

ব্যবহারিক পরীক্ষার প্রস্তাব
[Suggestions for Practical Test]

PRACTICAL TEST [With merits & Demerits]

Optional (Minimum Five, Maximum Ten as per Examiner's Requirement) But within the list of courses.

- i. Any one Front Bending of Asan
- ii. Any One Back Bending Asan
- iii. Any One Side Bending Asan
- iv. Any One Balancing Asan
- v. Any One Dhyanasan
- vi. Any One Yoga Deep Breathing
- vii. Any One Sahaj Pranayam
- viii. Any One Laghu Pranayan
- ix. Any One Mudra without Bandh
- x. Any One Mudra with Bandh
- xi. Any One Anti-Gravity Asan or Mudra
- xii. Bhraman Pranayam
- xiii. Tri-Bandh Mudra with Explanation Etc.

পত্র - ৬

MODULE - VI

মৌখিক পরীক্ষা এবং কার্যক্রম

[Viva-Voce & Project]

(১) মৌখিক পরীক্ষা (Viva-Voce)	৫০ নম্বর
(i) অ্যানাটমী ও ফিজিওলজির থেকে মৌখিক প্রশ্নোত্তর	২৫ নম্বর
(ii) যোগ-ভূমিকা, যৌগিক ডায়েট, ষটকর্ম, ষটচক্র, উপবাস, স্নান (বাথ) থেকে মৌখিক প্রশ্নোত্তর	২৫ নম্বর
(২) কার্যক্রম (Project)	৫০ নম্বর

অনুশীলনী

অ্যানাটমী (Anatomy)

1. শূন্যস্থান পূরণ করো (Fill in the blanks) :

- (i) শরীরের সব থেকে ছোটো হাড়ের নাম হলো _____।
(The name of the smallest bone of our body is _____.)
- (ii) ক্ষুদ্রান্ত বা স্মল-ইনটেস্টাইনের দৈর্ঘ্য হল _____।
(The length of small intestine is _____.)
- (iii) ক্ল্যাভিকলের অপর নাম হলো _____।
(Another name of Clavicle is _____.)
- (iv) 'ক্লাইম্বিং' মাসল হলো _____।
(Climbing muscle is _____.)
- (v) সব থেকে বড়ো কারপাল বোন হল _____।
(Largest Carpal bone is _____.)
- (vi) সব থেকে ছোটো টারসাল বোন হলো _____।
(Smallest Tarsal bone is _____.)
- (vii) রিবস্ (বা, কশেরুকা)-র মোট সংখ্যা হলো _____।
(The number of Ribs are _____.)
- (viii) _____ হলো সব থেকে বড়ো সেসাময়েড বোন।
(_____ is the largest Sesamoid bone.)
- (ix) হার্টের কভারিং-এর নাম হলো _____।
(The Covering of heart is _____.)
- (x) ফুসফুসের কভারিং হলো _____।
(The Covering of lungs is _____.)
- (xi) রানার মাসল হলো _____।
(Runner muscle is _____.)

2. একটি বাক্যে উত্তর লেখো (Answer in one sentences) :

- (i) পেশী সংকোচনের একক কী? (What is muscle contractile unit?)
- (ii) আমাদের শরীরের সবচেয়ে বড়ো মাসল কি? (What is largest muscle of our body?)

- (iii) আমাদের শরীরের সব থেকে লম্বা নার্ভ কি? (Which one is the longest nerve of our body?)
- (iv) কিকিং মাসলের নাম কি? (What is kicking muscle?)
- (v) আমাদের শরীরের সবচেয়ে লম্বা মাসল কি? (What is the longest muscle of our body?)
- (vi) 'সুইমিং' বা 'সুইমার' মাসল-এর নাম কি? (Mention the name of Swimming or Swimmer muscle.)
- (vii) আমাদের শরীরের সব থেকে ছোট মাসলের নাম কি? (Which one is the smallest muscle of our body?)
- (viii) ডিওডিনামের দৈর্ঘ্য কত? (Mention the length of Duodenum.)
- (ix) বাঁ-দিকের ফুসফুসে কটা লোব আছে? (How many lobes are present in left lung?)
- (x) সব থেকে ছোট টারসাল বোনের নাম কি? (Which one is the smallest Tarsal bone?)
- (xi) মিউজিসিয়ান নার্ভের নাম কি? (Which one is Musicians' nerve?)

3. ঠিক নম্বরটা প্রশ্নের কল্যাণ (সারি) থেকে বেছে উত্তরের কল্যাণে (সারিতে) বসান : (Pick up the correct number given in the question column & write on the answer column) :

প্রশ্নসমূহ (Questions)	নম্বরসমূহ (Numbers)	উত্তরসমূহ (Answer)
1. এক্সিয়াল স্কেলিটন (Axial Skeleton)	২ (2)	(1)
2. স্ক্যাল (Skull)	২ (2)	(2)
3. হিউমারাস বোনস্ (Humerus bones)	৮০ (80)	(3)
4. রেডিয়াস বোনস্ (Radius bones)	১৬ (16)	(4)
5. আলনা বোনস্ (Ulna bones)	১৪ (14)	(5)
6. কারপাল বোনস্ (Carpal bones)	২ (2)	(6)
7. অ্যাপেন্ডিকুলার স্কেলিটন (Appendicular Skelton)	২ (2)	(7)
8. ফেমার বোনস্ (Femur bones)	২৮ (28)	(8)
9. টিবিয়া বোনস্ (Tibia bones)	১২৬ (126)	(9)
10. টারসাল বোনস্ (Tarsal bones)	২ (2)	(10)

4. সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো (Write down short notes) :

- (i) কালপাল বোনস্ (Carpal bones)
- (ii) টারসাল বোনস্ (Tarsal bones)
- (iii) কোয়াদ্রিসেপ্স মাসল (Quadriceps muscle)
- (iv) হ্যামস্ট্রিং মাসল (Hamstring muscle)
- (v) অ্যাবডোমিনাল ডিভিশনস্ (Abdominal divisions)

5. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর থেকে যে-কোনো একটির বিবরণ দাও (Briefly discuss any one from the following questions) :

- (i) বৃহদন্ত্রের বা লার্জ ইনটেসটাইনের ভাগগুলোর দৈর্ঘ্য-সহ বর্ণনা করো। (Mention various parts & lengths of large intestine.)
- (ii) স্ক্যাল-এর হাড়গুলোর নাম কি কি? (Name the bones of skull?)
- (iii) স্টম্যাক বা পাকস্থলী কাকে বলে? বর্ণনা দাও। (What is stomach? Briefly discuss about it.)

যৌগিক ডায়েট, ষটকর্ম, ষটচক্র, উপবাস, স্নান

(ক) নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখো :

- (1) ভারতীয় যোগীরা খাদ্যকে কয়ভাগে ভাগ করেছেন এবং কি কি?
- (2) রাজসিক খাদ্য বলতে কি বোঝায়?
- (3) খাদ্য কাকে বলে?
- (4) খাদ্যের উপাদান কয়প্রকার? কি কি?
- (5) দেহ পরিপোষক খাদ্য বা নিউট্রিটিভ ফুড কাকে বলে এবং কয়প্রকার ও কি কি?
- (6) দেহ সংরক্ষক খাদ্য কাকে বলে? কয়প্রকার ও কি কি?
- (7) পানীয় জলের কি কি গুণ থাকা দরকার?
- (8) সুষ্ম খাদ্য বা ব্যালাল্ড ডায়েট কাকে বলে?
- (9) আদর্শ খাদ্য বা স্ট্যাণ্ডার্ড ডায়েট কাকে বলে?

(খ) নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর বিবরণ দাও :

- (1) ঘটকর্ম কাকে বলে ও কি কি?
- (2) দ্বৈতক্রিয়া কাকে বলে, কয়প্রকার ও কি কি?
- (3) বারিসার দ্বৈতির সংক্ষেপে বর্ণনা দাও।
- (4) বস্ত্র দ্বৈতির সংক্ষেপে বর্ণনা দাও।
- (5) শঙ্খ-প্রক্ষালন ত্রিয়ার সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।
- (6) নেতি কাকে বলে, কয়প্রকার ও কি কি?, জলনেতির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।
- (7) কপালভাতি কাকে বলে, কয়প্রকার ও কি কি? বাতক্রম কপালভাতির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।

(গ) নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর বিবরণ দাও :

- (1) ঘটচক্র কাকে বলে?
- (2) ক্রমবিন্যাস অনুযায়ী নীচের থেকে উঁচুতে চক্রগুলোর নাম কি?
- (3) প্রতিটি চক্রের শারীরিক অবস্থান কোথায়?

2. সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও :

- (i) জলপানের মাধ্যমে উপবাস
- (ii) নিষিপালন

(3) স্নান বা বাথ বলতে কি বোঝায়? অবগাহন স্নান কাকে বলে? জলপাত্রে স্নান কাকে বলে? অথ-
স্নানের প্রণালী লেখো।

রোগসমূহের কারণ বা লক্ষণ (Diseases & It's Causes & Symptoms)

এ্যালিমেন্টারী সিস্টেম, রেস্পিরেটরী সিস্টেম, কার্ডিও-ভাসকুলার সিস্টেম, এন্ডোক্রিন সিস্টেম ও
বিবিধ (Alimentary System, Respiratory System, Cardio-Vascular System,
Endocrine System, Miscellaneous)

1. শূন্যস্থান পূরণ করো (Fill in the blanks) :

- (i) গ্যাসট্রাইটিস মানে _____।
(Gastritis means _____.)

- (ii) কোলাইটিস মানে _____।
(Colitis means _____.)
- (iii) স্প্রেন মানে _____।
(Sprain means _____.)
- (iv) ষ্ট্রেইন মানে _____।
(Strain means _____.)
- (v) পাইলস্ (অর্শ) হলো _____ প্রকারের।
(Piles are of _____ types.)
- (vi) সাইনোভাইটিস মানে _____।
(Synovitis means _____.)
- (vii) বারসাইটিস মানে _____।
(Bursitis means _____.)
- (viii) টেনোসাইনোভাইটিস মানে _____।
(Tenosynovitis means _____.)
- (ix) সুপ্রা স্পাইনেটাস টেন্ডিনাইটিস মানে _____।
(Supra Spinatus Tendinitis means _____.)
- (x) ডেল্টয়েড ফাইব্রোসিস মানে _____।
(Deltoid Fibrosis means _____.)
- (xi) ডেল্টয়েড লিগামেন্ট র‍্যাপচার মানে _____।
(Deltoid Limament Rapture means _____.)
- (xii) টেনিস এল্‌বো মানে _____।
(Tennis elbow means _____.)

2. একটি বাক্যে উত্তর লেখো :

- (i) অ্যাসিডিটি কাকে বলে? (What is acidity?)
- (ii) কোষ্ঠকাঠিন্য (কন্সটিপেশন) কাকে বলে? (What is constipation?)

- (iii) অজীর্ণতা (ইন্ডাইজেশন) কাকে বলে? (What is indigestion?)
- (iv) ব্রঙ্কাইটিস কাকে বলে? (What is Bronchitis?)
- (v) ব্রঙ্কিয়াল অ্যাজমা কাকে বলে? (What is Bronchial Asthma?)
- (vi) মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশান কাকে বলে? (What is Myocardial Infarction?)
- (vii) হাইপো-থাইরয়েডিসম্ কাকে বলে? (What is Hypo Thyroidism?)
- (viii) হাইপার থাইরয়েডিসম্ কাকে বলে? (What is Hyper Thyroidism?)
- (ix) প্লান্টার ফ্যাসাইটিস কাকে বলে? (What is Planter Fascitis?)
- (x) সাব-ক্যালকেনিয়াম বারসাইটিস কি? (What is Sub-Calcaneal Bursitis?)
- (xi) গলফারস্ এলবো কাকে বলে? (What is Golfer's Elbow?)
- (xii) ফ্র্যাকচার কাকে বলে? (What is fracture?)

3. সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো (Write down the short notes) :

- (i) হার্ট ব্লক (Heart block)
- (ii) ফ্র্যাকচার এবং ডিসলোকেশন (Fracture & dislocation)
- (iii) টেনিস এলবো (Tennis elbow)
- (iv) রোটটর কাফ (আর.সি.আই.এস.) [Rotator Cuff (R.C.I.S.)]
- (v) লো-ব্যাক পেন (এল.বি.পি.) [Low Back Pain (L.B.P.)]
- (vi) হাইপো থাইরয়েডিসম্ (Hypothyroidism)

4. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর বিবরণ দাও (Briefly discuss the following questions) :

- (i) বৃহদন্ত্র প্রদাহ কাকে বলে বর্ণনা দাও। (What is Colitis? Discuss it briefly?)
- (ii) ব্রঙ্কিয়াল অ্যাজমা কাকে বলে বর্ণনা দাও। (What is Bronchial Asthma? Discuss about it.)
- (iii) মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশান কাকে বলে বর্ণনা করো। (What is Myocardial infarction? Discuss about it.)

মেনসট্রুয়াল ডিসঅর্ডারস, ডিসিজেস অব্ বোনস্ এ্যাণ্ড্ জয়েন্টস্ বিবিধ
(Menstrual Disorders, Diseases of Bones & Joints, Miscellaneous)

1. শূন্যস্থান পূরণ করো (Fill in the blanks) :

- (i) আর্থ্রাইটিস্ মানে _____।
(Arthritis means _____.)
- (ii) ব্যাকএক্ মানে _____।
(Backache means _____.)
- (iii) সাইনুটাইটিস্ মানে _____।
(Sinusitis means _____.)
- (iv) টন্সিলাইটিস্ মানে _____।
(Tonsilitis means _____.)
- (v) ফ্যারিংজাইটিস্ মানে _____।
(Pharyngitis means _____.)
- (vi) ইন্সমনিয়া মানে _____।
(Insomnia means _____.)
- (vii) ওবেসিটি মানে _____।
(Obesity means _____.)
- (viii) অ্যামিনোরিয়া মানে _____।
(Amenorrhoea means _____.)
- (ix) ডিসমেনোরিয়া মানে _____।
(Dysmenorrhoea means _____.)
- (x) মেনোরেজিয়া মানে _____।
(Menorrhagia means _____.)

(xi) মেট্রোরিজিয়া মানে _____।

(Metrorrhagia means _____.)

(xii) ক্রিপ্টোমেনোরিয়া মানে _____।

(Cryptomenorrhoea means _____.)

2. একটি বাক্যে উত্তর লেখো (Answer in one sentence) :

(i) মাসিক-স্রাব (মেনস্ট্রুয়েশন) কাকে বলে? (What is menstruation?)

(ii) ক্রিপ্টোমেনোরিয়া কাকে বলে? (What is Cryptomenorrhoea?)

(iii) মেট্রোরিজিয়া কাকে বলে? (What is Metrorrhagia?)

(iv) অস্টিও আর্থ্রাইটিস কাকে বলে? (What is Osteo Arthritis or O.A.?)

(v) স্পণ্ডাইলোসিস কাকে বলে? (What is Spondylosis?)

(vi) সায়াটিকা কাকে বলে? (What is Sciatica?)

(vii) রিউম্যাটিজম কাকে বলে? (What is Rheumatism?)

(viii) ডায়াবেটিস মেলিটাস কাকে বলে? (What is diabetes Mellitus?)

(ix) ওবেসিটি কাকে বলে? (What is Obesity?)

(x) ডিসমেনোরিয়া কাকে বলে? (What is Dysmenorrhoea?)

(xi) অ্যামিনোরিয়া কাকে বলে? (What is Amenorrhoea?)

1. শূন্যস্থান পূরণ করো (Fill in the blanks) :

(i) ডায়াবেটিস মেলিটাস কাকে বলে ও এই সম্বন্ধে বর্ণনা দাও।

(What is diabetes Mellitus? Discuss about it.)

(ii) অস্টিও আর্থ্রাইটিস কাকে বলে? এই সম্বন্ধে বর্ণনা দাও।

(What is Osteo Arthritis? Discuss it.)

(iii) ওবেসিটি কাকে বলে? বর্ণনা দাও।

(What is Obesity? Discuss it.)

যোগ-ভূমিকা (Yoga Introduction)

1. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখো :

- (i) যোগ কাকে বলে?
- (ii) আসন কাকে বলে?
- (iii) প্রাণায়াম কাকে বলে?
- (iv) মুদ্রা কাকে বলে?
- (v) অষ্টাঙ্গ যোগ কাকে বলে এবং কি কি?
- (vi) চিত্ত-বিক্ষেপ কয় প্রকার ও কি কি?
- (vii) যম কাকে বলে ও কি কি?
- (viii) নিয়ম কাকে বলে ও কি কি?
- (ix) ধারণা ও ধ্যান বলতে কি বোঝায়?

2. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর বিবরণ দাও :

- (i) যোগাসন অভ্যাসের উপকারিতা সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখো।
- (ii) যোগব্যায়াম এবং অন্যান্য শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য কি কি?
- (iii) যোগদর্শন ও তার উপযোগিতা সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখো।
- (iv) পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগ সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা দাও।

ফিজিওলজি (Physiology)

1. শূন্যস্থান পূরণ করো (Fill in the blanks) :

- (i) _____ হলো দেহের গঠনগত ও কার্যগত একক।
(_____ is the structural & functional unit of the human body.)
- (ii) _____ মানে কোষের জল খাওয়া।
(_____ means drinking by cell.)

- (iii) _____ মানে কোষের খাওয়া।
(_____ means eating by cell.)
- (iv) _____ মানে কোষের বমি করা।
(_____ means vomiting by cell.)
- (v) _____ বলে কোষের শক্তিশ্বর।
(_____ is the power house of the cell.)
- (vi) রক্ত হলো একটি তরল _____ কলা।
(Blood is a liquid _____ tissue.)
- (vii) আর.বি.সি. মানে _____।
(R. B. C. means _____.)
- (viii) ডব্লু. বি. সি. মানে _____।
(W. B. C. means _____.)
- (ix) টি. ভি. মানে _____।
(T. V. means _____.)
- (x) স্বাভাবিক ভি. সি. হলো _____ মিলিলিটার।
(Normal V. C. is _____ mililitre.)
- (xi) _____ হলো কিডনীর গঠনগত ও কার্যগত একক।
(_____ is the structural & functional unit of kidneys.)
- (xii) _____ হলো নার্ভাস-সিস্টেমের গঠনগত ও কার্যগত একক।
(_____ is the structural & functional unit of nervous system.)

2. সংক্ষিপ্ত উত্তর লেখো (Write answer in short) :

- (i) কোষ কাকে বলে? (What is cell?)
- (ii) নিউরোন কাকে বলে? (What is Neurone?)
- (iii) রক্ত কাকে বলে? (What is blood?)
- (iv) ব্লাড-গ্রুপ কাকে বলে? (What is blood group?)

- (v) অ্যানিমিয়া কাকে বলে? (What is Anaemia?)
- (vi) সি.এন.এস. কাকে বলে? (What is C.N.S.?)
- (vii) পি.এন.এস. কাকে বলে? (What is P.N.S.?)
- (viii) এ.এন.এস. কাকে বলে? (What is A.N.S.?)
- (ix) টাইডাল ভলিউম কাকে বলে? (What is Tidal volume?)
- (x) ভাইটাল ক্যাপাসিটি কাকে বলে? (What is vital capacity?)
- (xi) বি.এম.আর. বলতে কি বোঝায়? (What is B.M.R.?)
- (xii) মেটাবলিজম কাকে বলে? (What is Metabolism?)

3. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর বিবরণ দাও (Briefly discuss following questions) :

- (i) একটি কোষের ছবি আঁকো এবং লেবেল করো। (Draw a picture of a cell & label it.)
- (ii) রক্তের কাজ কি? (Write down the functions of blood?)
- (iii) মূত্র তৈরীর পদ্ধতি বর্ণনা করো। (Briefly discuss about urine formation.)
- (iv) শ্বসন-প্রক্রিয়া বা মেকানিজম অফ রেসপিরেশন সম্বন্ধে বর্ণনা দাও। (Briefly discuss about Mechanism of Respiration.)

লিখিত-পরীক্ষা (Theory-Test)

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখো :

1. যোগ কাকে বলে?
2. প্রাণায়াম কাকে বলে?
3. একটি ফরোয়ার্ড বেডিং আসনের নাম লিখে উপকারিতা ও নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।
4. একটি ব্যাক বেডিং আসনের নাম লিখে উপকারিতা ও নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।
5. একটি ব্যালেন্সিং আসনের নাম লিখে উপকারিতা ও নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।
6. একটি থ্যানাসনের নাম লিখে উপকারিতা ও নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।
7. শীর্ষাসন সম্বন্ধে লেখো।

8. অর্ধ-মৎস্যেদ্রাসন সম্বন্ধে লেখো।

9. সিংহাসন সম্বন্ধে লেখো।

প্র্যাকটিক্যাল (Practical)

নিজের পছন্দমতো—ফরোয়ার্ড বেড্ডিং, ব্যাক বেড্ডিং এবং ব্যালেন্সিং আসনের মধ্যে—একটি করে আসন এবং যে-কোনো একটি পছন্দ মতো আসন প্রদর্শন করে দেখাও।

SCORE SHEET

Name :

UIN No. :

যোগ-আসনের নাম	নম্বর (Marks)	প্রাপ্ত নম্বর
1. ফরোয়ার্ড-বেড্ডিং আসন (স্পোর্টস-যোগ)	5	
2. ব্যাক-বেড্ডিং আসন (স্পোর্টস-যোগ)	5	
3. ব্যালেন্সিং আসন (স্পোর্টস-যোগ)	5	
4. একটি নিজের পছন্দ আসন	10	
মোট	25	

বিঃ দ্রঃ যে-কজন পরীক্ষক থাকবেন—প্রতিটি আসনের ক্ষেত্রে তাঁদের প্রদত্ত নম্বর যোগ করে গড় নিয়ে প্রাপ্ত নম্বর পাওয়া যাবে।

প্রাণায়াম এবং মুদ্রা (Pranayamas & Mudras)

লিখিত-পরীক্ষা (Theory-Test)

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখো :

1. প্রাণায়াম কাকে বলে?
2. সূর্যভেদ প্রাণায়াম বর্ণনা করো।
3. পবনমুক্তাসন ডীপরিদিং-এর পদ্ধতি, উপকারিতা, নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।
4. মৎসমুদ্রার পদ্ধতি, উপকারিতা, নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।
5. অশ্বিনীমুদ্রার বিবরণ দাও।
6. সহজ-প্রাণায়াম পাঁচ সম্বন্ধে বর্ণনা দাও।
7. কুস্তক-প্রধান প্রাণায়ামের পদ্ধতি, উপকারিতা, নিষেধ সম্বন্ধে লেখো।

প্র্যাকটিক্যাল (Practical)

1. অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন ডীপরিদিং।
2. শীতলী প্রাণায়াম।
3. নাড়ী শোধন প্রাণায়াম।
4. সহজ প্রাণায়াম-এক
5. সহজ প্রাণায়াম-নয়।
6. সহজ প্রাণায়াম-দশ।
7. ভক্তিকা প্রাণায়াম।
8. শ্বাস নিয়ে যোগমুদ্রা।
9. বিপরীত করণী মুদ্রা।
10. মৎস্য মুদ্রা।
11. জালন্ধর বন্ধ মুদ্রা।
12. উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা।

SCORE SHEET

Name :

UIN No. :

প্রাণায়াম এবং মুদ্রার নাম	নম্বর (Marks)	প্রাপ্ত নম্বর
1. প্রাণায়াম	5	
2. প্রাণায়াম	5	
3. প্রাণায়াম	5	
1. মুদ্রা	5	
2. মুদ্রা	5	
মোট	25	

বিঃ দ্রঃ যে-কজন পরীক্ষক থাকবেন—প্রতিটি আসনের ক্ষেত্রে তাঁদের প্রদত্ত নম্বর যোগ করে গড় নিয়ে প্রাপ্ত নম্বর পাওয়া যাবে।

রোগ নিরাময়ের উপায় (Remedial Therapy)

নিম্নলিখিত রোগগুলোর মধ্যে যে-কোনো পাঁচটা রোগের পরিচয়, কারণ ও লক্ষণ সংক্ষেপে বর্ণনা করে—যোগের মাধ্যমে রোগনিরাময়ের নিদান চার্টে উল্লেখ করো—যেখানে ঐ রোগের নিষিদ্ধ আহার সম্বন্ধে উল্লেখ থাকবে।

খেয়াল রাখতে হবে—ঐ সমস্ত যৌগিক চার্টে এমন আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রার উল্লেখ থাকবে—যা সিলেবাস থেকেই নির্বাচন করে নিজেদের পছন্দ অনুযায়ী যে-কোনো দশটা আসন, ষট্‌ক্রিয়া, প্রাণায়াম, মুদ্রার তালিকা বা চার্ট উল্লেখ করতে হবে। সিলেবাস বহির্ভূত কোনো নাম থাকলে নম্বর বাদ যাবে।

রোগসমূহের নাম :

1. গ্যাস্ট্রাইটিস (Gastritis)
2. ব্রঙ্কাইটিস (Bronchitis)
3. ইস্‌কিমিক হার্ট ডিসিজ (Ischaemic heart disease)
4. হাইপো-থাইরয়েডিসম্ (Hypothyroidism)

5. স্ট্রেইন (Strain)
6. সাব ক্যালকেনিয়াল বারসাইটিস (Sub Calcaneal Bursitis)
7. টেনিস এল্‌বো (Tennis Elbow)
8. অ্যামিনোরিয়া (Amenorrhoea)
9. ব্যাক এক (Back Ache)
10. ডায়াবেটিস মেলিটাস (Diabetes Mellitus)

রোগ নিরাময়ের উপায় (Remedial Therapy)

SCORE SHEET

Name :

UIN No. :

আসন/প্রাণায়াম/মুদ্রার নাম	নম্বর (Marks)	প্রাপ্ত নম্বর
1.	5	
2.	5	
3.	5	
4.	5	
5.	5	
মোট	25	

বিঃ দ্রঃ যে-কজন পরীক্ষক থাকবেন—প্রতিটি আসনের ক্ষেত্রে তাঁদের প্রদত্ত নম্বর যোগ করে গড় নিয়ে প্রাপ্ত নম্বর পাওয়া যাবে।

প্রশ্নাবলী :

1. অ্যাসিডিটি, গ্যাসট্রাইটিস, ইনডাইজেশন নিরাময় হয়—এমন একটি আসন করে দেখাও।
2. মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়বে—এমন একটি আসন করে দেখাও।
3. থাইরয়েড গ্রন্থি সুস্থ থাকবে—এমন একটি আসন বা মুদ্রা করে দেখাও।

4. প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যান্ডস্ সুস্থ থাকবে—এমন একটি আসন বা মুদ্রা করে দেখাও।
5. লো-ব্ল্যাক পেন নিয়ন্ত্রিত হবে—এমন একটি আসন করে দেখাও।
6. টনসিল সুস্থ থাকবে—এমন একটি আসন করে দেখাও।
7. পাইলস্ নিয়ন্ত্রিত হবে—এমন একটি মুদ্রা করে দেখাও এবং তার কারণ অর্থাৎ কেন করলে বলো।