আপনার স্বাস্থ্য আপনারই হাতে

অ্যাকিউপ্রেশার ও অন্যান্য প্রাকৃতিক চিকিৎসা

HEALTH IN YOUR HANDS- BENGALI EDITION

দেবেন্দ্র ভোরা

NAVNEET®

অ্যাকিউপ্রেশার
নিজেই চিকিৎসা করুন

আয়ুর্বেদের যুগান্তকারী অবদান – ভারতের প্রাচীন চিকিৎসা শাস্ত্র।

মানবসমাজকে প্রকৃতির সবচেয়ে মূল্যবান উপহার।

একমাত্র চিকিৎসা বিজ্ঞান যা আপনাকে রোগের প্রতিরোধ করতে, রোগনির্ণয় এবং ওষুধ ও কোনও বিরূপ প্রতিক্রিয়া ছাড়াই রোগ নিরাময় করতে সাহায্য করে।

এটি আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং বার্দ্ধক্য ঠেকিয়ে রাখতে শেখায়।

এই সহজ পদ্ধতিটি অনায়াসে আয়ত্ব করা যায়। ১০ বছরে শিশুও এটি করতে সক্ষম। কোনও খরচ ছাড়াই।

এতে ক্যান্সার, হৃদরোগ, বহুমূত্র ইত্যাদি সব রকমের কঠিন অসুখ সারাবার পথনির্দেশ দেওয়া আছে।

অমূল্য এই বইটি পাচ্ছেন অত্যন্ত সুলভ মূল্যে।

প্রত্যেক ঘরে ঘরে এটি রাখা একান্ত আবশ্যক।

"সব ভাষাতেই এই বইটি প্রকাশিত হোক, এই আমার কামনা।"

– শ্রী মোরারজী দেশাই

"বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়স্বজনকে উপহার দিতে এক আদর্শ বই।"

- ডা. জগদীশ ভাট, প্রাক্তন ডিন, নায়ার ও সায়ন হাসপাতাল মুম্বই

"এই চমৎকার বইটিতে এমন কিছু আছে যা এই একই বিষয়ের অন্য কোনও বইতে নেই।"

- হানা ব্লুমফেল্ড, আমেরিকার অগ্রগণ্য অ্যাকিউপ্রেশারিস্ট

নবনীত পাবলিকেশনস (ই) লিমিটেড

Health in Your Hands (Bengali Edition)

ISBN 81-243-0465-3

G 5000

9 788124 304655

NAVNEET PUBLICATIONS (INDIA) LIMITED

দেবেন্দ্র ভোরা ও ভারতের প্রাক্তন প্রধান মন্ত্রী - শ্রী মোরারজী দেশাই

আপনার স্বাস্থ্য আপনারই হাতে

(অ্যাকিউপ্রেশার/রিফ্লেক্সোলজি ও অন্যান্য প্রাকৃতিক চিকিৎসা ভিত্তিক)

নিখুঁত স্বাস্থ্যের সহজ উপায়

(Health In Your Hands - Bengali Edition)

দেবেন্দ্র ভোরা

অনুবাদ : প্রবীর রায় চৌধুরী

Price : Rs.100 .00

NAVNEET®

নবনীত পাবলিকেশনস (ইন্ডিয়া) লিমিটেড

visit us at www.navneet.com • www.connectschool.com

G 5000

প্রকৃতি মায়ের
উদ্দেশে
সশ্রদ্ধ নিবেদন

লেখকের লিখিত অনুমোদন ছাড়া এই পুস্তক অথবা এর কোনও অংশের মুদ্রণ, জেরক্স অথবা অনুবাদ করা নিষেধ।

© বিশ্ব স্বত্বাধিকার : পারস পাবলিকেশন

সি/৭, বসন্ত কুঞ্জ, নর্থ এভেনিউ, সান্তাক্রুজ (প),
মুম্বই-৪০০ ০৫৪, (ফোন : 2649 1564)
(যোগাযোগ করুন : সকাল ৭টা থেকে রাত ৯টার মধ্যে)
(বিদেশে রপ্তানির জন্য যোগাযোগ প্রার্থনীয়)

আরও জানতে হলে

এই ঠিকানায় লিখুন :

শ্রী দেবেন্দ্র ভোরা
সি/৭, বসন্ত কুঞ্জ,
নর্থ এভেনিউ,
সান্তাক্রুজ (প),
মুম্বই-৪০০ ০৫৪ ।
(ফোন : 2649 1564)

অথবা

ব্যক্তিগতভাবে যোগাযোগ করুন :

আর্য সমাজ
লিঙ্কিং রোড, সান্তাক্রুজ (প)
মুম্বই-৪০০ ০৫৪ ।
বুধবার সকাল ৮-৩০ থেকে ১০.০০
শনিবার বিকেল ৪.১০ থেকে ৬.০০
(বিনামূল্যে-পূর্বনির্দিষ্ট সময় ছাড়াই)

ISBN 81-243-0465-3

Bengali Health in Your Hands

NAVNEET®

NAVNEET PUBLICATIONS (INDIA) LIMITED

Mumbai : 1. Bhavani Shankar Road, Dadar, **Mumbai-400 028.** (Tel. 5662 6565 • Fax 5662 6470)
2. **Navyug Distributors :** Road No. 8, M. I. D. C., Nex. to Indian Institute of Packaging, Marol, Andheri (East), **Mumbai-400 093.** (Tel. 2821 4186 • Fax 2835 2758)

Ahmadabad : Navneet House, Gurukul Road, Memnagar, **Ahmadabad-380 052.** (Tel. 5530 5000)

Delhi : 2E/23, Orion Plaza, 2nd & 3rd Floor, Jhandewalan Extn., **New Delhi-110 055.** (Tel. 2361 0170)

Kolkata : Newar Bhavan, 1st Floor, No. 87, Chowringhee Road, **Kolkata-700 020.** (Tel. 2223 2497)

Patna : 1st Floor, 36-D, Sahdeo Mahto Marg, Srikrishnapuri, **Patna-800 001.** (Tel. 220 4921)

ভূমিকা

অ্যাকিউপ্রেশার দ্বারা শরীর সুস্থ রাখার ও রোগ নিরাময় করার সহজ ও সরল উপায় বর্ণণা করে শ্রী দেবেন্দ্র ভোরা অ্যাকিউপ্রেসার চিকিৎসা পদ্ধতির উপরে বইখানা লিখেছেন। বইটি আমি পড়েছি।

মানুষের দেহ নিখুঁত এক যন্ত্র বিশেষ। খাদ্যের স্বাভাবিক রীতি-নীতি, শ্রম ও বিশ্রামের দ্বারা তা আপনা আপনিই নিয়ন্ত্রিত হয়। যখন আমরা এই স্বাভাবিক নিয়ম-নীতিগুলি লঙ্ঘন করি তখনই দেহে বিষক্রিয়ার সৃষ্টি হয় এবং দেহ তখন সেই বিষ প্রক্রিয়া থেকে মুক্তি পেতে চায়। এটাই হল রোগ বা অসুখ। বিভিন্ন রকমের উপসর্গ অনুযায়ী এর বিভিন্ন রকমের নাম দেওয়া হয়। এই লঙ্ঘনকারী নিয়মগুলি যদি মানুষের সহজাত প্রকৃতিগত পদ্ধতি দ্বারা ঠিক করা যায় তবে অন্য কিছুর সাহায্য ছাড়াই তা সম্পূর্ণভাবে নিরাময় হতে পারে। এই হল প্রাকৃতিক আরোগ্য চিকিৎসা পদ্ধতি। নানান পদ্ধতির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি বিবেচ্য :

(১) প্রয়োজন মত উপবাস এবং মলদ্বারের ভিতর দিয়া তরল পদার্থ প্রয়োগ (Enema), কাদা প্রলেপ, বাষ্প স্নান, সজোর ধারায় স্নান এবং সঠিক আহার নিয়ন্ত্রণ।

(২) কাঁচা পথ্যের সঙ্গে কচি গম ও তার নির্যাস খাওয়া।

(৩) সঠিক ও নিয়মিত ভাবে কেবলমাত্র তাজা ও কাঁচা শাকসব্জি খাওয়া।

(৪) চুম্বক চিকিৎসা (Magneto-therapy) অনুযায়ী চুম্বক ব্যবহারের মাধ্যমে আরোগ্য।

(৫) এই পুস্তকে সহজ ভাষায় বর্ণিত অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতির স্পষ্ট নির্দেশগুলি মেনে চলা।

(৬) মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষার্থে ও সব রকম ব্যাধির আরোগ্যের জন্য নিজের মুত্র পান (Auto-urine) চিকিৎসা।

যার যার নিজের বিশ্বাস ও সুবিধামতো প্রত্যেকেই এক কিংবা একাধিক পদ্ধতি মেনে চলতে পারেন। যা প্রয়োজন সেটা হল চিকিৎসা পদ্ধতির প্রতি বিশ্বাস। প্রাকৃতিক চিকিৎসায় বিশ্বাসী যে কোন ব্যক্তি যাতে নিজেই নিজের চিকিৎসক হতে পারেন, সে কথা মনে রেখে শ্রী ভোরা অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতির এই মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ বইখানা প্রকাশ করেছেন, সেজন্য আমি আনন্দিত। আমি আশা করি এই বইখানি ভারতের সব ভাষাতেই প্রকাশিত হবে।

মুম্বই, ২৬শে এপ্রিল, ১৯৮২ **- মোরারজী দেশাই**

নিবেদন

যদিও আমার মনের আকাঙ্খানুযায়ী বর্তমানে আমি আন্তর্জাতিক ব্যবসায় ব্যাপৃত রয়েছি, চিকিৎসার জগতে প্রবেশ করাই আমার দ্বিতীয় পছন্দ ছিল। শৈশব কাল থেকেই চিকিৎসা শাস্ত্রে আমার আগ্রহ থাকায় এই শাস্ত্র সম্পর্কে যতটুকু সম্ভব শিখবার চেষ্টা করেছি। ১৯৭৭ সালে মার্কিন দেশ ভ্রমণের সময় চিকিৎসা শাস্ত্র অধ্যয়ন করার একটা সুযোগ এসে যাওয়াতে আমার এই আকাঙ্খা বেশ ভাল ভাবেই পূর্ণ হয়েছিল। জানতে পারলাম সেখানে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর কার্য্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে। একটু তলিয়ে দেখার পর আরও জানতে পারলাম যে এই ভারতবর্ষেই তিন হাজার বছর পূর্বে এর সূচনা হয়েছিল। শুশ্রুতের লেখা অবলম্বনেই এই পুস্তকে ছাপা হয়েছে মানুষের হাত ও পায়ের পাতার রেখা চিত্রগুলি। আমাদের দেহের মধ্যেই অবস্থিত প্রকৃতির নিজস্ব বিজ্ঞান থেকেই অ্যাকিউপ্রেশারের জন্ম। এই চিকিৎসা মনুষ্য জাতির এক মহা সম্পদ। বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন রূপে অ্যাকিউপ্রেশারের চলন ছিল, এমনকি ষোল শতাব্দীতে রেড ইণ্ডিয়ানরা রোগীর হাত-পায়ের তেলোর বিভিন্ন অংশে চাপ দিয়ে রোগ নিরাময় করত। মার্কিন দেশের ডাক্তার উইলিয়ম ফ্রিট্জ্জেরাল্ড্ প্রমুখ ব্যক্তিরা গবেষণা করে এই চিকিৎসা বিজ্ঞানকে বিংশ শতাব্দীর আলোয় এনে দিয়েছেন।

এই চিকিৎসা পদ্ধতি অধুনা পৃথিবীর মানুষের স্বাস্থ্যের সমস্যা গুলি সমাধান করে দশ বছর সময়ের মধ্যে সবাইকে সুস্বাস্থ্য দানে সক্ষম হবে।

স্বাস্থ্যের বিবেচনায় পৃথিবীকে নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা যেতে পারে :

(ক) সুস্থ শতকরা প্রায় ষাট জন (অজাতদের নিয়ে) - যাঁরা অসুস্থ হতে পারেন তারা নিয়মিত অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করে অসুস্থতা দূর করতে পারেন।

(খ) শতকরা প্রায় পঁচিশ জন-যারা এখন অসুস্থ তারা বিনা ব্যয়ে এই বিজ্ঞানের সাহায্যে সুস্থ হতে পারেন এবং অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারেন।

(গ) শতকরা প্রায় পনের জন - যাদের ঔষধ কিংবা শল্যচিকিৎসার প্রয়োজন। এঁদের চিকিৎসার জন্য পৃথিবীতে অনেক ডাক্তার ও হাসপাতাল আছে। সুস্থ হয়ে উঠলে অ্যাকিউপ্রেশারের সহায়তায় অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারবেন।

এই ভাবে প্রচার ও শিক্ষার মাধ্যমে বিশ্ব স্বাস্থের সমস্যা সমাধান করা যাবে। যে উপায়ে সহজেই সেটা করা যায় সেগুলো হলঃ

(১) উচ্চশিক্ষা বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসারদের এই চিকিৎসা শাস্ত্র সম্পর্কে জানা এবং ছাত্রদের পাঠ্যক্রমে এক ঐচ্ছিক বিষয় রূপে পাঠ্য হওয়া উচিত। ছাত্র সম্প্রদায় শুধু তাদের নিজেদের পরিবারে নয়, ছুটি ছাটাতে তাদের প্রতিবেশী সমাজের মধ্যেও এই পদ্ধতি প্রচার করবেন।

(২) অবসর-প্রাপ্ত শিক্ষক, প্রফেসার, সরকারী কর্মচারী ও অন্যান্য শিক্ষিত ব্যক্তিরা অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা সম্পর্কে নিজেরা জেনে তারপর অপরের জন্য শিক্ষার ক্লাস চালাতে পারেন।

(৩) পত্র-পত্রিকাগুলি নিয়মিত ভাবে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা বিজ্ঞানের নানা দিক আলোচনা করে প্রবন্ধ লিখে ও পাঠকদের অভিজ্ঞতার বিবরণ প্রকাশ করে এই চিকিৎসা পদ্ধতির বড় রকমের সহায়তা করতে পারে।

(৪) রেডিও, টেলিভিশন ও সিনেমার মাধ্যমেও এগুলি প্রচার করা যেতে পারে।

(৫) লোকহিতৈষী ও ধর্মপরায়ণ ব্যক্তিগণ এবং দাতব্য ও ধর্ম প্রতিষ্ঠানগুলি এই চিকিৎসাকে বিধাতার দান হিসাবে গ্রহণ করে এর প্রচার চালাতে পারেন।

স্বাস্থ্য-সমস্যা মোকবিলাব জন্য যে বিরাট পরিমাণ অর্থ ব্যয় হচ্ছে তা যদি ভিন্নমুখী খাতে দিয়ে মানুষের আরও ভাল শরীর-স্বাস্থ্যের জন্য এবং আরও সুষম, সুলভ ও পুষ্টিকর খাদ্য সরবরাহের জন্য ব্যবহার করা যেত তবে তা আরও ভাল হোত এবং এইভাবেই সকলের স্বাস্থ্য ও স্বাচ্ছন্দ্য লাভের একটি মঙ্গলময় পরিবেশ গড়ে উঠতে পারতো।

সম্প্রতি বিশ্বস্বাস্থ্যসংস্থা এই চিকিৎসা পদ্ধতির দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন। পাশ্চাত্য দেশগুলি অ্যাকিউপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করেছে। অচিরেই সমস্ত পৃথিবী এই অ্যাকিউপাংচার অর্থাৎ SIASTU অথবা বিভিন্ন বিন্দুতে চাপ দিয়ে যে চিকিৎসা পদ্ধতি তা গ্রহণ করবে কারণ এই স্বাস্থ্যবিজ্ঞানই তার মাতৃস্বরূপা।

যেমন রোদ, বাতাস ও জল প্রকৃতির অবাধ দান, এই বিজ্ঞানও সেই রকম। এমনকি শিশুও এই পদ্ধতি বুঝতে পারে, অনুশীলনও করতে পারে। যে কোন ব্যক্তি নিজের স্বাস্থ্যের জন্য এই চিকিৎসা নিজেই চালাতে পারে। এই অনুশীলনে প্রয়োজন মতো গৃহস্থালির সাধারণ ও সুলভ জিনিষ ব্যবহার করা যেতে পারে।

যে সব মুনি-ঋষিগণ এই চিকিৎসা অনুযায়ী আমাদের হাত ও পায়ের তেলোতে কোথায় কোথায় চাপ দিতে হবে আবিষ্কার করে আমাদের সেগুলো সম্পর্কে অবহিত করেছিলেন তাঁদের প্রতি আমরা চিরকৃতজ্ঞ থাকব। বহু শতাব্দী ধরে যাঁরা এই চিকিৎসা প্রণালী সযত্নে রক্ষা করে চলেছেন এবং যাঁরা এর পৃষ্ঠপোষকতা করেছেন তাঁদের প্রতিও আমরা কৃতজ্ঞ।

এই ঋষিগণই আমাদের বলেছেন আমাদের দেহ পঞ্চভূতের সংমিশ্রণ ঃ মাটি, জল, অগ্নি, বায়ু ও আকাশ। এরা সবাই জৈব-বিদ্যুৎ বা জীবনী শক্তি দ্বারা চালিত।

দেহের অভ্যন্তরে এদের পরস্পরের মধ্যে সঠিক সমতা বজায় রাখার জন্য ঋতু অনুযায়ী আমাদের খাদ্য ও পানীয়ের প্রয়োজন। যে ফল এক ঋতুতে উপকারী অন্য ঋতুতে অপকারী হতে পারে। যেমন ঘোল ও দই গ্রীষ্মকালে উপকারী হলেও বর্ষার সময় তা নয় অথবা টাট্‌কা শাকসবজি গ্রীষ্মকালে এবং শীতকালে যেটা ভাল সেগুলি

আবার বর্ষা ঋতুতে রোগের কারণ হতে পারে, কারণ সে সময় এগুলোতে দূষিত জলীয় পদার্থের আধিক্য থাকে। এভাবেই এসব পদার্থের যে কোন একটির আধিক্য অনুযায়ী এক এক দেশে এক এক স্বাস্থ্য সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। জাপানে যেমন সর্দির প্রকোপ। সেখানে বায়ু স্যাঁতসেঁতে এবং জাপানীদের প্রধান খাদ্য ভাত আর মাছে জলীয় পদার্থের প্রাধান্য। সর্দি জনিত অসুস্থতা মানে হল প্রকৃতি মানুষের দেহ থেকে অতিরিক্ত জলের ভাগ বের করে দিতে সচেষ্ট কারণ এটা থেকে গেলে অন্যান্য আরও অসুস্থতা ঘটতে পারে। জাপানের মানুষের পক্ষে সবচাইতে ভাল প্রতিষেধক হল গম জাতীয় জিনিষ আরো খাওয়া, রৌদ্রস্নান, সিদ্ধ ও ঈষদুষ্ণ জল পান এবং সূর্য প্রাণায়ামের সঙ্গে সঙ্গে এই অ্যাকিউপ্রেশার বিজ্ঞানের সাহায্য নেওয়া।

আফগানিস্থানে মানুষের দেহে একটা আগুনের ধাত আছে। শুষ্ক হাওয়া, শুকনো ফল ও কড়া রোদ তাপ মাত্রা বাড়ায়, যার ফলে নাক দিয়ে রক্তপাত হয়। এই অসুস্থতা সারাতে হলে তরমুজ জাতীয় যে ফলে জলের অংশ বেশী পরিমাণে আছে সে রকম ফল ও মধুর নির্যাস প্রভৃতি খাওয়া প্রয়োজন ও গ্রীষ্মকালে শুকনো ফল বর্জন করে দই, ঘোল প্রভৃতি খাওয়া উচিত। সঙ্গে সঙ্গে চন্দ্র প্রাণায়াম করতে হবে।এই বইতে আমি কোন কোন খাদ্য/পানীয় আমাদের দেহের জন্য উপযুক্ত, তা খুঁজে নেওয়ার সহজ উপায় দেখিয়েছি। এটি নিয়মিত পালন করলে, আমাদের আহার আরও সুষম হয়ে উঠবে এবং আমরা বেশির ভাগ রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হয়ে উঠবো।

যাঁরা স্বাস্থ্য রক্ষা কারতে ভালবাসেন তাঁদের আমি প্রকৃতিকে অনুসরণ করতে, সমস্ত প্রাচীন দেশগুলির স্বাস্থ্যবিধির উপর গবেষণা করতে আর যা কিছু উপকারী তা গ্রহণ করতে আবেদন জানাই।

জীবাণু সম্পর্কে লুই পাষ্টুরের গবেষণা মানব জাতীর পক্ষে এক আর্শীবাদ। কিন্তু আবিষ্কারের অতি উৎসাহে তিনি দেখেও দেখেননি যে, সব রকম জীবাণু প্রতিরোধের ব্যাপারে এবং দেহে শেনিত জাত ক্ষতিকর পদার্থকে নষ্ট করার জন্য মানুষ - মানবদেহই হ'ল সবচেয়ে যোগ্য ও অতি উৎকৃষ্ট। উন্মুক্ত রাখা খাবার জিনিষ, অতিরিক্ত পাকা ফলাদি এবং দুষিত পানীয় জলের মাধ্যমে এ সব রোগের জীবাণু দেহে প্রবেশ করে। আমরা এসব জিনিষ পরিহার করতে পারি। সুতরাং এই চিকিৎসা পদ্ধতি এবং যথপোযুক্ত স্বাস্থ্যবিধির সাহায্যে দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে মানবদেহে বিদ্যুৎশক্তির ক্ষমতা আনাই হ'ল স্বাস্থ্য নিরাময়ের বচেয়ে ভাল উপায়। প্রকৃতির এই অনুশাসনগুলি ঠিকমত মেনে চললে, ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখা যায়। তবে যাঁরা দুরারোগ্য রোগ ভুগছেন তাঁরা ঔষধ ও শল্য চিকিৎসার ব্যবস্থা নিতে পারেন।

এই চিকিৎসা বিজ্ঞানে বিশেষ আগ্রহ দেখিয়ে আমাকে এই বইখানি লেখার অনুপ্রেরণা দিয়ে এবং এর ভূমিকা লিখে আমাকে আশীর্বাদ জানিয়েছেন ভারতের ভূতপূর্ব প্রধান মন্ত্রী শ্রী মোরারজীভাই দেশাই। এ জন্য আমি তাঁর নিকট খুব কৃতজ্ঞ।

ইউ-কের ডা. জুলিয়ান এন. কেনিয়ন, এম. ডি. তাঁর "টুয়েন্টি ফার্স্ট সেঞ্চুরি মেডিসিন" বইতে লিখেছেন যে জৈব-বিদ্যুৎ ভিত্তিক সব রকমের চিকিৎসাই বিশ্বে জনপ্রিয় হবে। এই সবকটি চিকিৎসার মধ্যে অ্যাকিউপ্রেশার হল সবচেয়ে সহজ, সরল এবং সেরা "নিজে-কর" চিকিৎসা। শুধু এই চিকিৎসাতেই রোগ প্রতিরোধ হয়, সঠিক রোগ নির্ণয় হয় এবং সব রকমের অসুখ নিরাময় হয়। যতদিন মানব সমাজ থাকবে, এটিই হবে বিশ্বের সেরা চিকিৎসা।

ইউ.এস.এ-র ডা. অ্যান্ড্রু ওইল, এম.ডি., তাঁর "স্পন্টেনিয়াস হিলিং" বইটিতে লিখেছেন যে আমাদের দেহের নিজের রোগ সারাবার দারুণ ক্ষমতা আছে।

তাঁদের মতো যাঁরা এই স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে আগ্রহ দেখিয়ে বহুজনের মাঝে এর প্রচার করেছেন তাঁদের প্রতিও আমি কৃতজ্ঞ।

আমরা সকলে আমাদের পূর্বসূরীদের উপর নির্ভরশীল। তাঁদের সকলকে আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাই। একজন অপেশাদারীর দৃষ্টিভঙ্গিতে প্রকৃতি বিজ্ঞান এবং তার প্রয়োগ-বিদ্যার কথা এই বইটিতে অতি সহজভাবে ব্যাখ্যা করার এই বিনীত প্রচেষ্টা, শুধুমাত্র এই আশায় যে, তা মানবজাতির উপকারে আসবে।

সাধারণ মানুষ আমরা সত্বর সুস্থ হতে চাই। সেই জন্য ক্ষতি করে না এমন অনেক পরিপূরক ওষুধ খেতে দ্বিধা বোধ করি না। সেজন্য এধরণের কিছু ওষুধের ব্যবহার ও কয়েকটি বিন্দুতে চাপ দেবার পদ্ধতির (Siatsu) ইঙ্গিত দেওয়া হয়েছে বইটিতে। গত পাঁচ বছরে পঞ্চাশ লক্ষেরও বেশী লোক এই অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করিয়েছে এবং শতকরা ৮৫ জনের বেলায় তা ফলপ্রদ হয়েছে। কেউই কোন খারাপ প্রতিক্রিয়ার কথা বলেন নি। এমন অনেক উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে। কিন্তু মালেগাঁও-এর হোমিয়োপ্যাথ এবং এম.বি.বি.এস. ডাক্তার রহমনির বক্তব্য খুবই প্রেরণাদায়ক। তাঁর জানা এক গ্রামে চরকায় সূতা কাটার ফলে মেয়েদের হাতের আঙ্গুলের শোচনীয় অবস্থা বর্ণনা করতে গিয়ে বলেন ঃ "যে সব মেয়েরা হস্ত-চালিত চরকায় সূতা কাটেন তাদের নখের কাছে আঙ্গুলের ডগাগুলি সূতায় কেটে যায়। তখনই রোগ সংক্রমণ এবং আঙ্গুলহাড়ার সূত্রপাত হয় এবং তাঁদের অবস্থা অতি যন্ত্রণাদায়ক হয়। তদুপরি রাত্রিবেলায় টাটানো যন্ত্রণা এবং নিদ্রাহীনতার ফলে দৈনন্দিন কাজকর্ম ও রোজগারে অসমর্থ হয়। এ অবস্থায় তাদের সপ্তাহ দুই এক কাজ বন্ধ রাখতে হয়েছে। তাছাড়া ফোঁড়াগুলি পরিষ্কার করা, পট্টি দিয়ে বাঁধা প্রভৃতি কাজের জন্য আরও কয়েক সপ্তাহ লেগেছে।

এরকম অবস্থায় শত শত মেয়েদের অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করা হয়েছে এবং কি করে সেটা বাড়িতে বসেই করা যায়, শেখানো হয়েছে। আঙ্গুলের খুব কাছাকাছি যায়গায় কিংবা অপর হাতের ঠিক একই জায়গায় চাপ দেওয়া হয়েছে। ফলে যন্ত্রণার উপশম হয়েছে। রাত্রিবেলা ভাল ঘুম হয়েছে এবং তিন থেকে পাঁচ দিনের মাথায় দেখা

গেছে যে পুঁজ এবং ফোলা ভাব আর নাই এবং শুকনো চামড়ার খোসা উঠে গেছে। এখন এই মেয়েরা দেড় ঘন্টা পর পর তাদের পরিশ্রান্ত আঙুল টেপেন। ফলে আঙ্গুল আর ফাটে না। যন্ত্রণাও নেই। এরা সবাই আমাকে আশীর্বাদ জানায়, আর আমি ধন্যবাদ জানাই অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসাকে।

ঠিক এই করেই অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় আমি অনেকের প্রসবের পর স্তনের ব্যথা, এপেনডিসাইটিস, পেট ব্যথা ও ব্লাড প্রেশার সারিয়েছি।

স্বাস্থ্য রক্ষায় উৎসাহী লোকহিতকর প্রতিষ্ঠান এবং সরকারকে এই চিকিৎসা-প্রণালী পরীক্ষা করে দেখতে এবং এর থেকে উপকার পেলে সে সম্পর্কে প্রচার করতে আমি অবেদন জানাই।

এই পুস্তকে নানান অসুখের নিরাময়ের জন্য যে ব্যবস্থাদির নির্দেশ দেওয়া হয়েছে এ সবই উপকারী বলে দেখা গেছে। মানুষের উপকারের জন্যই এই নির্দেশগুলি আইনগত দায়-ভার না নিয়ে প্রকাশ করা হচ্ছে।

বিজ্ঞান সাধনা করতে গিয়ে দয়াশীলা প্রকৃতি মাতাকে আমরা যেন ভুলে না যাই। সবার শেষে আমার প্রার্থনা ঃ

"পৃথিবীর সকলের কল্যাণ হোক
পরস্পর পরস্পরের সহায়তায় আগ্রহী হোক
রোগ ও দুঃখের অবসান হোক
এবং সব মানুষ স্বাস্থ্যবান ও সুখী হোক"

এখন এই বইটির পরিবর্ধিত সংস্করণ প্রকাশ হতে চলেছে। আমি এতে আমাদের দেহ, তার কার্যপ্রণালী, অন্যান্য প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি যেমন প্রাকৃতিক উপায়ে আরোগ্য, রং চিকিৎসা, স্বমূত্র চিকিৎসা ও বায়োকেমিক চিকিৎসা এবং ১,২৫,০০০-এরও অধিক ব্যক্তিদের নিজে পরীক্ষা করার ভিত্তিতে প্রস্তুত কিছু নতুন পরিচ্ছেদ যোগ করেছি। আমি আমার সকল পাঠক ও প্রকাশকের নিকট কৃতজ্ঞ।

২৩শে ডিসেম্বর ১৯৮৯ **- দেবেন্দ্র ভোরা**

আমার অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে এই বইটি সবার জন্য আরও কার্যকর করে তুলতে এটিকে আবার সংশোধন করা হল।

৩০শে ডিসেম্বর ১৯৯৭

কুড়ি বছর ধরে চিকিৎসা চালাবার অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে এবং ব্যক্তিগতভাবে ২,০০,০০০-এরও অধিক রোগীকে পরীক্ষা করে এই বইটিকে আরও উপযোগী ও নির্ভরযোগ্য করে তুলতে এটিকে সংশোধিত ও পরিবর্দ্ধিত করা হল।

৩১শে ডিসেম্বর ১৯৯৯

এই বইটি সম্বন্ধে কে কী বলেন

"আপনার স্বাস্থ্য আপনারই হাতে" বইটি খুবই দরকারি। এর ভাষা খুবই সহজ এবং এর নির্দেশগুলি কাজে লাগানো যায়। তাই এটি ভালোভাবে পড়েই অ্যাকিউপ্রেশার অনুশীলনকারী হওয়া সম্ভব। এটি মানবজাতির পক্ষে আশীর্বাদস্বরূপ।"

ভারত ও সারা বিশ্বজুড়ে হাজার হাজার পাঠক এই অভিমত জানিয়েছেন।

চিকিৎসকেরা এই বইটি সম্বন্ধে বলেছেন :

"আপনার বইটি আমার কুড়ি বছরের কোষ্ঠকাঠিন্য সারিয়েছে মাত্র ২ দিনে।"

ডা. সতপাল সিং, অধ্যাপক, পঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়, পাটিয়ালা।

"মুম্বইয়ের টাটা মেমোরিয়াল হাসপাতাল থেকে আমার ভাইকে ছেড়ে দেওয়া হয় তাঁর গলার ক্যান্সার দুরারোগ্য বিবেচিত হওয়ায়। আমি শ্রী দেবেন্দ্র ভোরার পরামর্শ নিই ও এই বইয়ের নির্দেশগুলি মেনে চলি। আমার ভাই ৪৫ দিনের মধ্যে আবার কর্মক্ষম হয়ে ওঠেন।"

ডা. আর,কে, মেহতা, হোমিওপ্যাথ, মুম্বই।

"আমার স্ত্রীর ওজন ও কর্মশক্তি কমে যাচ্ছিল এবং রোগনির্ণয় হচ্ছিল না। শ্রী ভোরা সঠিক রোগনির্ণয় করলেন ও এই বই অনুসারে তাঁর চিকিৎসা শুরু হল। তাঁর ওজন ও কর্মশক্তি বাড়তে লাগল, এবং ৬০ দিনের মধ্যে তিনি সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করলেন।

ডা. সুরেশ গান্ধী, এম.ডি., পোরবন্দর।

"আপনার বইটি আমার খুব আগ্রহজনক ও মূল্যবান মনে হয়েছে। আমি চাই আপনি আমাদের প্রতিষ্ঠানে অ্যাকিউপ্রেশারের একটি শিক্ষাক্রম পরিচালনা করুন।"

ডা. (শ্রীমতি) রাধা, রেস্ট - নিউ ইরা ডেভেলপমেন্ট ইনস্টিটিউট, পাঁচগনি।

"আমি সদ্য আপনার লেখা "আপনার স্বাস্থ্য আপনারই হাতে" বইটি পড়লাম। এটি রিফ্লেক্সোলজি বিষয়ে অন্যতম সেরা বই। আমি দক্ষিণ আফ্রিকার একজন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসক।"

ডা. এস. ইসেরি (এম বি সি এইচ বি), ডি.এসসি., এফ.আর.সি.এস.

"আপনার বইটি অনুসরণ করে আমি মরিশাসে জনগণের মধ্যে সুস্বাস্থ্যের প্রসার করেছি এবং বর্তমান ফিজিতেও আমি একই কাজ করছি। মানবজাতির কল্যাণের জন্য এই বই লেখায় আপনাকে আমার আশীর্বাদ ও শুভেচ্ছা জানাই।"

স্বামী সঞ্জিবনী আনন্দ, সুভা - ফিজি।

"এই উপযোগী বইটিকে এখন সংশোধন ও পরিবর্ধন করা হল একে আরও কার্যকর করে তুলতে।"

"পাঠকদের অনুরোধ করা হচ্ছে তাঁরা যেন সংবাদমাধ্যমে তাঁদের মতামত জানান - যাতে তাঁদের মতো আরও অনেক রোগী এই চিকিৎসা থেকে লাভবান হতে পারেন।"

সূচিপত্র

		পৃষ্ঠা
১.	আমাদের শরীর	১১
২.	মস্তিষ্ক - পারমাণবিক চুল্লি - জৈব-বিদ্যুৎ	৩৩
৩.	অ্যাকিউপ্রেশার : চিকিৎসা পদ্ধতি	৫৭
৪.	অন্তঃস্রাবী অনালগ্রন্থি - দেহের নিয়ন্ত্রক	৮৮
৫.	রোগের মূল কারণ ও তা দূর করার উপায়	১০০
৬.	প্রাকৃতিক চিকিৎসা	১২০
৭.	রং চিকিৎসা - সূর্যের রঙের ব্যবহার	১২৩
৮.	স্বমূত্র চিকিৎসা	১২৫
৯.	বারোটি লবণ - বায়োকেমিক চিকিৎসা	১২৭
১০.	শিশুর যত্ন	১৩১
১১.	মেয়েদের সমস্যা	১৩৮
১২.	পুরুষের সমস্যা	১৪৫
১৩.	বার্ধক্য প্রতিরোধ ও তারুণ্য বজায় রাখার উপায়	১৪৯
১৪.	সাধারণ রোগের চিকিৎসা	১৫১
১৫.	কঠিন রোগের চিকিৎসা	১৯২
১৬.	অনুশীলনকারীদের প্রতি নির্দেশ	২৩৫
১৭.	দিনে দশ মিনিট দিলে রোগ থেকে রেহাই মেলে	২৩৭
১৮.	পরিশিষ্ট	২৪১
	* দরকারী পরামর্শ	২৪৩
	* অন্যান্য প্রয়োজনীয় তথ্য প্রসঙ্গ	২৪৬
	* বিষয় সূচী : এক নজরে	২৪৮
	* প্রাণশক্তি বিষয়ে নতুন চিন্তাধারা	২৫৩

অন্যান্য বিন্দুতে উপচার করার পর, ২৬ নং বিন্দুতে (কিডনিতে) উপচার করা আবশ্যক।

শিশুদের জন্য ৩৮ নং. বিন্দুতেও উপচার করা আবশ্যক।

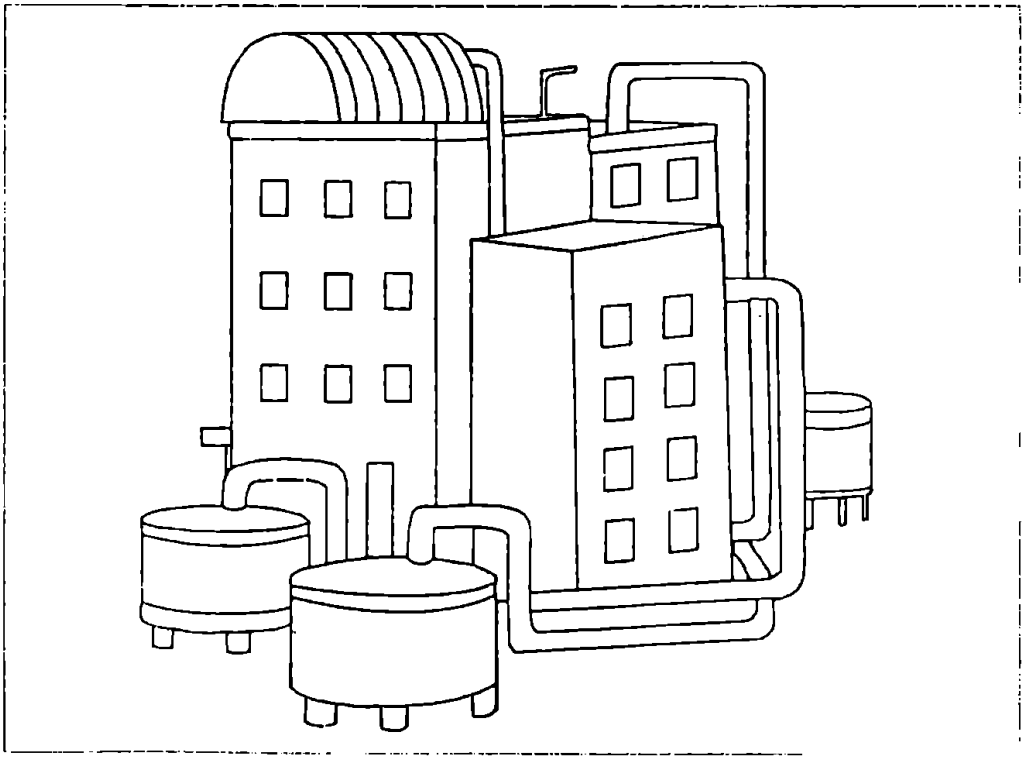
(**মনে রাখবেন :** এই বইতে নির্দেশিত উপচার বহু রোগীর উপর সফলভাবে প্রয়োগ করা হয়েছে এবং তা সবার কল্যাণের জন্য এখানে উল্লেখিত হয়েছে, **কোনও রকম আইনগত দায় ছাড়াই।**)

পরিচ্ছেদ - ১

আমাদের শরীর

আমাদের জীবনে সব সুখানুভূতির মধ্যে সবচেয়ে আনন্দময় বস্তুটি হলো সুস্বাস্থ্য অর্থাৎ চিন্তামুক্ত নিরোগ শরীর। সেইজন্যে শরীরের পরিচর্যা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন হওয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

বৈজ্ঞানিক মতে পৃথিবীতে প্রথম মানব দেহের আর্বিভাব আজ থেকে ৫০ লক্ষ বছর আগে। এটি এক বিস্ময়কর ঘটনা। আশ্চর্য্যের ব্যাপারটি এই যে আজকের যন্ত্রনির্ভর যুগে, এমন কোন যন্ত্র খুঁজে পাওয়া যাবেনা যা সৃষ্টিকার মানব শরীরে রাখেন নি। এই সব কোমল অথচ শক্তিশালী শারীরিক যন্ত্রগুলি এমন কি ১০০ বছর অবধি নিরবিচ্ছিন্ন ভাবে ও অবিশ্বাস্য পারস্পারিক সমন্বয়ের সাথে কাজ করে। **সবচেয়ে বড় কথা, এই মানব শরীর নিজেই সব রোগ নিরাময় করতে সক্ষম।** 'আকিউপ্রেশার' এই রোগ নিরাময় বিষয়ে শরীরকে সাহায্য করে এবং সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ও 'এন্ডোক্রিন' গ্ল্যান্ডগুলিকে (অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থি) যথাযথ সক্রিয় রাখে যার ফলে আমরা 'নিখুঁত স্বাস্থ্যের' অধিকারী হই। এরদ্বারা যে কোন রোগাক্রান্ত হওয়ার আশংকাও কম হয়।



চিত্র ১: শরীর এবং আধুনিক কারখানা

আমরা মানব দেহকে একটি অতি আধুনিক সচল, শীত তাপ নিয়ন্ত্রিত কারখানার সঙ্গে তুলনা করতে পারি। মানবদেহের গঠন সিমেন্ট কংক্রিটের তৈরি ইমারতের মতই থামের উপর অর্থাৎ পায়ের উপরে স্থাপিত যা শরীরের চলা ফেরার সাহায্য করে। এর প্রথম তল যেটি মধ্যচ্ছদা (Diaphragm) অবধি বিস্তৃত, তার মধ্যে আছে পুষ্টি উৎপাদনকারী ব্যবস্থা, বিশোধনকারী ব্যবস্থা, এমনকি ময়লা নিষ্কাশনকারী বন্দোবস্ত যার দ্বারা মল মুত্র ইত্যাদি থেকে দেহ মুক্ত হয়। আশ্চর্য্যের বিষয় হল মানব দেহে একটি অনুপম প্রজনন (Reproductive) ব্যবস্থা রয়েছে। দেহরূপী ইমারতের দ্বিতলে রয়েছে একটি অবিচ্ছিন্ন গতির পাম্প (Pump) যাকে হৃদপিন্ড বা heart বলে। এছাড়া রয়েছে বাতাস নিয়ন্ত্রক ফুসফুস (Lungs)। সবচেয়ে উপরের তলটি গম্বুজ আকৃতির যার ভিতর রয়েছে পারমাণবিক বিস্ফোরণ ঘটানোর ব্যবস্থা (Atomic reactor), অতি আধুনিক সুপার কম্পিউটার এবং দূরভাষ নিয়ন্ত্রক কেন্দ্র (Telephone exchange) যার দ্বারা বহুদূর বিস্তৃত এবং দ্রুত যোগাযোগ সম্পন্ন হচ্ছে। অবাক হওয়ার বিষয় হল, এই শরীরের যন্ত্রগুলো, স্বয়ংক্রিয় ভাবে এবং পরস্পরের সাথে সুসমন্বয় বজায় রেখে কাজ করছে।

BanglaBook.org

এই মানবদেহ রূপী কারখানায় নিম্নলিখিত অন্তর্গঠিত ব্যবস্থা রয়েছে।

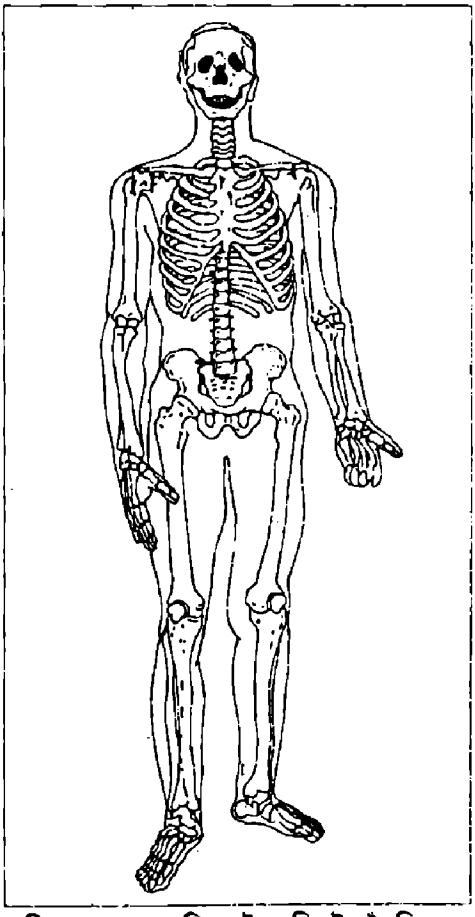
মানব দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ব্যবস্থা :

ব্যবস্থা/তন্ত্রসমূহ	প্রধান অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ/গঠন মূলক পেশী বা কোষ সমূহ	কার্যকলাপ
১ কঙ্কাল তন্ত্র	দেহের অস্থি ও কোমলাস্থি গ্রন্থি সমূহ	ভারসাম্য রক্ষা, রক্ষণাবেক্ষণ, দেহের আকার ও গঠন প্রদান, গতি সঞ্চালক যন্ত্ররূপে কাজ করে।
২ স্নায়ু তন্ত্র	অস্থি পাঁজরের সঙ্গে যুক্ত দেহ পেশী।	দক্ষ এবং সাধারণ দেহ সঞ্চালন।
৩ চেতনা তন্ত্র (জ্ঞান তন্ত্র) ধমনী তন্ত্র	মস্তিষ্ক, মেরুদন্ড ও সকল প্রান্তবর্তী স্নায়ু সমূহ	পারিপার্শ্বিক খবরাখবর, মানবদেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্রিয়া কর্ম নির্দেশ করা ও সমন্বয় সাধন করা।
৪ বহিরাবরণ তন্ত্র (ত্বক তন্ত্র)	ত্বক এবং আনুষঙ্গিক বিষয় (চুল, নখ, গ্রন্থি সমূহ)	বহিরাক্রমণ থেকে রক্ষা এবং শুষ্কতা, ক্ষত এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ।
৫ পাচন তন্ত্র	মুখ, মুখগহ্বর, কণ্ঠনালী, অন্ত্রনালী, জঠর, মলদ্বার, যকৃত, লালাস্রাবী গ্রন্থি সমূহ।	খাদ্য গ্রহন, পাচন, বহন, শোধন, এবং অবশিষ্ট পদার্থ বর্জন।
৬ শ্বাস তন্ত্র	নাক, নাসিকা ছিদ্র, স্বর যন্ত্র, শ্বাসনালী	অক্সিজেন গ্রহন এবং কার্বনডাই অক্সাইড নির্গমন।

৭ সঞ্চালন তন্ত্র	হৃদপিন্ড, ধমনী, শিরা, উপশিরা, রক্ত এবং রক্ত সংবহনার্থ জীব দেহস্থ নালিকা।	পোষক দ্রব্য, উৎসর্গ পদার্থ এবং অন্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গের দিকে কোষ উৎপাদক সমূহের বহন।
৮ রোগ প্রতিরোধক	শ্বেত রক্ত কণিকা সমূহ, অস্থি মজ্জার কিছু কোষ সমূহ, প্লীহা ইত্যাদি।	বহিরাগত কোষ, কীটাণু ও ভাইরাস প্রভৃতি থেকে শরীরকে রক্ষা করা।
৯ মূত্র তন্ত্র	মূত্র পিন্ড (কিডনি) মূত্র বাহিকা, মূত্র থলি (ব্লাডার), ইউরেথরা ইত্যাদি।	রক্তের উপাদান সমূহের সংরক্ষন, মূত্রের উৎপত্তি ও নিষ্কাশন।
১০ প্রজনন তন্ত্র	স্ত্রী :- অন্ডাশয় সমূহ, অন্ডবাহিনী, গর্ভাশয়, জনন অঙ্গ, স্তন গ্রন্থি। পুরুষ : শুক্রাশয়, শুক্রবাহিনী, প্রোস্টেট এবং বাহ্য জননেন্দ্রিয়।	লিঙ্গ কোষ সমূহের উৎপত্তি, (ডিম্ব কোষ, শুক্রাণু) এবং অন্ত:স্রাবের (hormone) উৎপত্তি।
১১ পরিবহন তন্ত্র।	লসিকা সমূহ (Lymph Nodes) নডিউল, থাইমাস ও প্লীহা।	সঞ্চালনের জন্যে প্রবাহী রসের বহন, শরীর থেকে মৃত কোষ সমূহের, নির্গমন, রোধ প্রতিরোধক ব্যবস্থা।

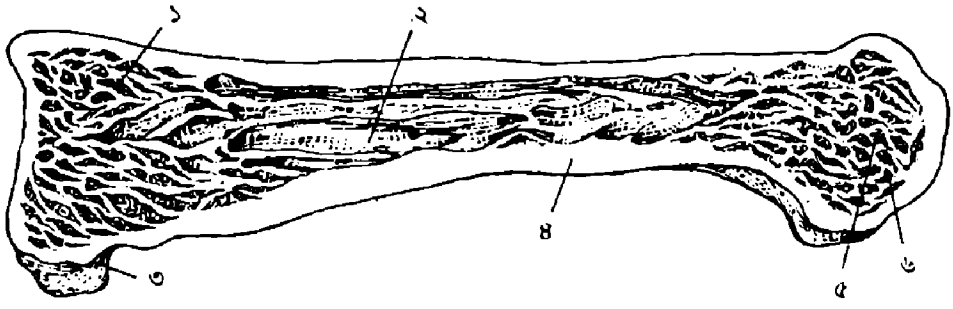
কঙ্কাল : সম্পূর্ণরূপে গঠিত একটি শরীরের কাঠামো এইরূপ অঙ্কিত কঙ্কালের মতো মনে হয়। বিভিন্ন আকারের ২০৬ টি অস্থি নিয়ে এই কাঠামো তৈরি হয়েছে। মস্তিষ্কের ভিতর উপস্থিত করোটির (skull) অস্থিসমূহ পারমাণবিক শক্তির উৎপাদক ও কম্পিউটারকে সুরক্ষা করে। মেরুদন্ডের অস্থি সমূহ সায়টিকা নার্ভের (প্রধান cable) সুরক্ষা করে। বুকের পাঁজর অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ফুসফুস ও হৃদপিন্ডকে রক্ষা করে। হাত ও পায়ের অস্থিসমূহ চলনশক্তি যোগায়। এই অস্থি সমূহের আকৃতি বা গঠন সিমেন্ট কংক্রিটের তৈরী বাড়ীর মত দেখায় যা চুন (ক্যালসিয়াম), গন্ধক (ফসফরাস) এবং সামান্য পরিমান আকরিক উৎপাদন সমূহ দিয়ে তৈরি।

BanglaBook.org



চিত্র ২ : কঙ্কাল সিমেন্ট কংক্রিটের তৈরি একটি কাঠামো।

অধিকাংশ অস্থিসমূহ ভিতরে ফাঁপা, যেখানে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ নতুন লোহিত কোষ সমূহ (red cells) উৎপাদিত হয়। যখন অস্থিসমূহের মধ্য দিয়ে রক্ত সঞ্চালিত হয় তখন লোহিত কোষ সমূহ এতে মিশে যায়। সে জন্য যখন কোন রোগী ব্লাড ক্যান্সারে ভোগেন, তখন অস্থি মজ্জা বিকল হয়ে যায়। ফলে, লোহিত রক্তকণার উৎপাদন কমে যায় এবং এই দুষিত আবর্ত মারাত্মক পরিস্থিতির সৃষ্টি করে।



১: ৩, ৫ ও ৬ : অস্থির দুই প্রান্তের নলাকার কাঠামো।
২: ভিতরের অস্থিমজ্জা।
৩: ভিতরের শূন্য গর্ত।

চিত্র ৩ : অস্থির কাঠামো।

এই সকল অস্থির ভিতর চুন, গন্ধক, লোহা ইত্যাদি অজৈব রাসায়নিক উপাদান থাকে যা এই অস্থিসমূহকে মজবুত করে এবং থাকে কিছু রাসায়নিক উপাদান যা লোহিত রক্ত কোষ তৈরি করে। এই সকল অস্থি সমূহ ২০-২৩ বছরের আগে তাদের বৃদ্ধি সম্পূর্ণ করে। সেইজন্য তার পরে শরীরের উচ্চতা বৃদ্ধি হয় না।

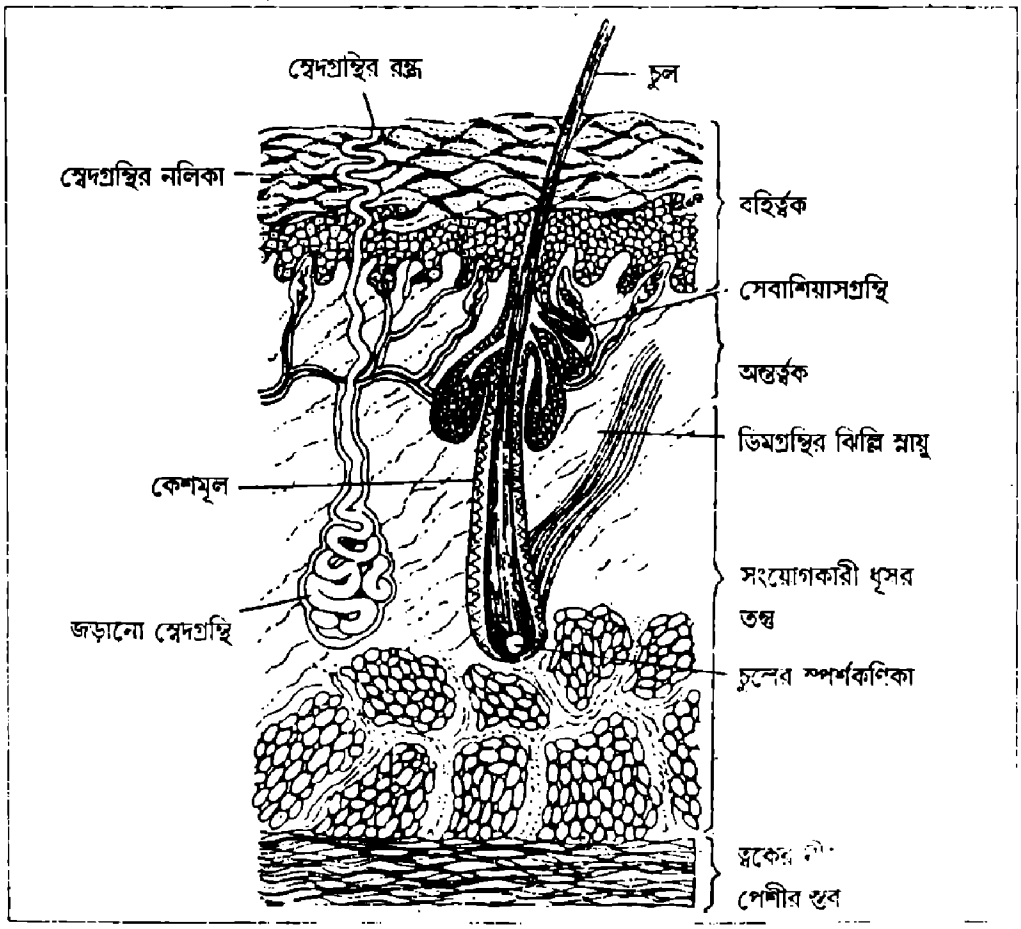
পেশী সমূহ (Muscles) : একে ইঁটের কাঠামোর সাথে তুলনা করা চলে, যার ভেতরে আছে প্লাস্টার। অস্থি সমূহ ও তাদের জোড় স্থল গুলি পেশী দ্বারা আবৃত থাকে। শরীরের মধ্যে পেশীসমূহের জাল বিস্তৃত থাকে ও তার ওজন, দেহের ওজনের শতকরা ৫০ ভাগ। পেশীসমূহ শরীরকে চলনশক্তি প্রদান করে। এগুলি শিরাগুচ্ছ (tendons) যা মাংসপেশীর সঙ্গে অস্থিসমূহ কে সংযুক্ত করে ও সুরক্ষিত রাখে। হাতের প্রক্রিয়ায় স্নায়ুবন্ধগুলির কার্যকলাপ সহজেই দেখা যায় এবং নজর রাখলে বোঝা যায় ত্বকের নিচে কোথায় এগুলি নড়াচড়া করে। অস্থি সমূহ এবং সংযোগ স্থলগুলি একত্রে লিগামেন্ট ও কার্টিলেজ দ্বারা দৃঢ়বদ্ধ থাকে। যেখানে একটি অস্থি অপর অস্থির উপর নড়াচড়া করে, সেখানে লিগামেন্ট গদির কাজ করে। পেশীগুলি সমষ্টিগত ভাবে কাজ করে। তাই একটি অঙ্গকে সঞ্চলিত করতে কতিপয় পেশী সংকুচিত হয় এবং অস্থি পর্যন্ত প্রসারিত শিরাগুচ্ছে টান ধরে ও এইভাবে অস্থিকে ও সঞ্চালিত করে। পেশীগুলি প্রধানত দু প্রকারের হয় - স্বেচ্ছা ক্রিয়াশীল পেশী ও অনিচ্ছা ক্রিয়াশীল পেশী। স্বেচ্ছাক্রিয়াশীল

BanglaBook.org

পেশী আমাদের ইচ্ছানুসারে কাজ করে এবং অঙ্গ সঞ্চালনে প্রধান ভুমিকা গ্রহণ করে। অনিচ্ছা ক্রিয়াশীল (Involuntary Muscles) পেশীগুলি জীবদেহের রক্তবাহী শিরা, উপশিরা, চোখের পাতা, শ্বাসনালী, খাদ্যনালী, হৃদপিন্ড ইত্যাদিতে দেখা যায়। স্বাধারণত: স্বেচ্ছাক্রিয়াশীল পেশীর সাহায্যে স্বপরিচালিত অঙ্গ সঞ্চালন হয় এবং অনিচ্ছা ক্রিয়াশীল পেশী তাদের ছন্দময় স্পন্দনের মাধ্যমে শ্বাসক্রিয়া, হৃদপিন্ডের সঞ্চালন, পাচন প্রণালী ইত্যাদির মত কাজে সাহায্য করে। স্বেচ্ছা পরিচালিত পেশীগুলি ব্যায়ামের দ্বারা উন্নত ও শক্তিশালী হয় কিন্তু তাদের কমনীয়তা নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আবার যোগব্যায়াম, হাঁটা, সাঁতার কাটা পেশীগুলিকে নমনীয়তা দেয় ও সুদর্শন করে তোলে।

BanglaBook.org

এই পেশী ও লিগামেন্টগুলির উপর যদি প্রয়োজনের অধিক চাপ সৃষ্টি হয় (যখন চলতে গিয়ে হঠাৎ পা হড়কে যায় বা পড়ে গিয়ে আঘাত লাগে) তখন লিগামেন্ট ও জোড়গুলি মচকে যায়। এই সময়ে ঠিকমত বিশ্রাম করলে এবং ঠান্ডা ও গরম জলে সেঁক নিলে যন্ত্রণার উপশম হয় আঘাতপ্রাপ্ত স্থান ইলাস্টিকের পট্টি দিয়ে বেঁধে রাখা প্রয়োজন।



চিত্র ৪: ত্বকের সাতটি স্তর

ত্বক : আমরা একে বাড়ি বাইরের প্লাস্টারের সঙ্গে তুলনা করতে পারি। অস্থি কঙ্কালের কাঠামো, পেশীসমূহ এবং চর্বি, ত্বকের দ্বারা আবৃত থাকে যার সাতটি স্তর রয়েছে। কিন্তু তা কেবলমাত্র ১-৫ মিলিমিটার পুরু ও সছিদ্র। ত্বকের মধ্যে আছে বাইরের চামড়া ও সেনসরি গ্ল্যান্ড যা স্পর্শ অনুভূতির সাহায্য করে। নিচে আসল ত্বক ও ব্রেসপিরেশন গ্ল্যান্ড। এগুলি বিভিন্ন নার্ভের শিরা উপশিরার সঙ্গে যুক্ত যারা ঠান্ডা, গরম, নরম, শক্ত ও চাপের অনভূতি আমাদের মস্তিষ্কে পৌঁছে দেয় এবং প্রয়োজনীয় আদেশ বহন করে ফিরে আসে। ত্বক শরীরের পেশী ও চর্বিকে আঘাত এবং জীবাণুর প্রবেশ থেকে রক্ষা করে। ত্বকরে মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অপ্রয়োজনীয় বিষাক্তরস (toxin) বাইরে বেরিয়ে যায়, যার ফলে রক্ত পরিশোধিত হয়। এছাড়া শরীরের আভ্যন্তরীন কিছু লবন ঘামের মাধ্যমে বাইরে নিষ্কাশিত হয়। ত্বক শরীরের তাপ নিয়ন্ত্রন করে এবং শীতের সময়ে শরীরের ভিতরে, বাইরের ঠান্ডা অনুপ্রবেশে বাধা দেয়। আবার গরমের সময়ে শরীরের ভিতরের উত্তাপকে ঘামের দ্বারা বাইরে বের করে দেয়। ত্বকের উপরিভাগে লোমও শরীরের প্রয়োজনীয় তাপ রক্ষায় সাহায্য করে।

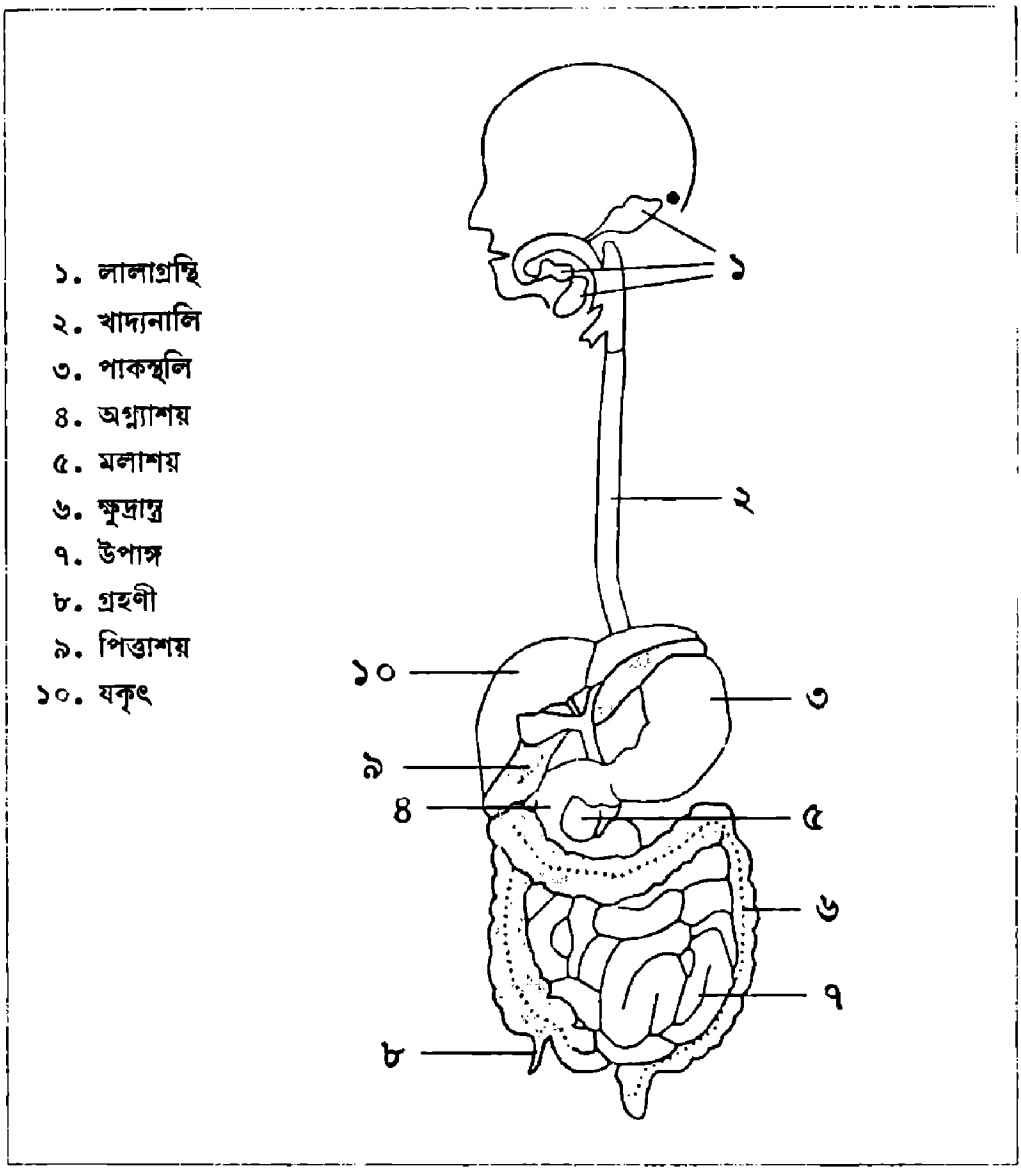
আশ্চর্যের ব্যাপার এই যে যদিও ত্বকের আবরণ পাতলা ও নরম, কিন্তু প্রয়োজনে তা যথেষ্ট মজবুত এবং ইলাস্টিকের মত আচরণ করে।

পাচন তন্ত্র (Digestive System) : (শরীরের পুষ্টিকারক বস্তু প্রস্তুত করার, চমৎকার রসায়নিক কারখানা)

শরীরে প্রত্যেক তন্ত্রের কার্যক্ষমতা বজায় রাখা ও তার পুষ্টি সাধন করার জন্যে, স্নায়ু ও পেশীগুলির রক্তের প্রয়োজন। আমরা যে সকল খাবার ও পানীয় বস্তু গ্রহণ করি, তার পাচন ও শোধনের মাধ্যমে রক্ত তৈরি হয়। আমাদের মুখ, মুখ গহ্বর, পাকস্থলী (ছোট ও বড়), ইলিওসিকাল ভালভ্, অগ্ন্যাশয় এবং যকৃৎ-এর সমন্বয়ে গঠিত হয় আমাদের পাচন তন্ত্র। BanglaBook.org

মুখ (Mouth) : এই প্রবেশ দ্বারের মধ্যে দিয়ে, সকল খাদ্য ও পানীয় বস্তু শরীরে প্রবেশ করে।

মুখগহ্বর (Buccal cavity) : মুখের ভিতরে এই গহ্বরটির স্থান, দন্তপাটির পিছনে, যেখানে দাঁতের সাহায্যে, খাদ্যবস্তু চিবানো হয়। এখানে লালা গ্রন্থী (Salivary Glands) থেকে লালা নি:সরণ হয় এবং খাদ্যবস্তুর সঙ্গে তা মিশে গিয়ে, শর্করার (Glucose) হজমে সাহায্য করে। খাবার সময়, প্রতি গ্রাসে ১০-১৫ বার চিবানো দরকার। এ ছাড়া খাবারের সময় বেশি কথা বলার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। বরং তার পরিবর্তে লঘু সঙ্গীত শোনাই ভাল।



চিত্র ৫ : পাচন তন্ত্রের বিভিন্ন অংশ

BanglaBook.org

অন্ননালী (Oesophagus) সাধারণত : এর প্রবেশদ্বার বন্ধই থাকে। কিন্তু যখন খাবার প্রবেশ করে, তখন এটি বিশেষ রূপে সক্রিয় হয়ে (Peristalsis) আহার্য বস্তুকে পাকস্থলীতে পৌঁছনয় সাহায্য করে।

পাকস্থলী (Stomach) (২৭ নং বিন্দু) : যখন খাদ্যবস্তু পাকস্থলীতে পৌঁছয়, তখন পাচকরস (পেপসিন ও রেনিন ইত্যাদি) নির্গত হয়, যা প্রোটিনের পাচনের সহায়তা করে। এখানে খাদ্যবস্তু ও বিভিন্ন পাচকরসের মন্থন ও সংমিশ্রন চলতে থাকে প্রায় ৪ ঘন্টা ধরে। এই অর্ধপাচক ও তরলীকৃত খাদ্য সংকোচন ও প্রসারণের মাধ্যমে গ্রহণীতে (duodenum) প্রবেশ করে। পাকস্থলীর সুচারু কার্যক্ষমের জন্যে এর উপর কখনোই

অতিরিক্ত খাবারের দ্বারা চাপের সৃষ্টি করা উচিত নয় যাতে এর সংকোচন ও প্রসারনের কাজে বাধার সৃষ্টি হয়। এছাড়া আরো অভ্যাস করা উচিত যে দুটি আহারের মধ্যে, বার বার না খাওয়া। রাত্রে পাকস্থলীর ৯-১০ ঘন্টার বিশ্রামের প্রয়োজন। "দীর্ঘ ও নিরোগ জীবন পেতে হলে যখন ক্ষুধার উদ্রেক হবে, তখনই আহার করা উচিত" একথা বলতেন প্রখ্যাত ইঞ্জিনিয়ার, ভারত রত্ন স্যার এম বিশ্বেশ্বরাইয়া, যিনি ১০১ বছর বেঁচে ছিলেন।

ক্ষুদ্রান্ত্র (Small Intestine) (বিন্দু নং ১৯) : এটি প্রায় ২৩ ফুট বা ৭ মিটার দীর্ঘ নলী যার উপরিভাগের ৯ ইঞ্চি মাপের অংশটিকে 'পক্কাশয়' (duodenum) বলা হয়। পিত্তকোষ বিন্দু নং ২৩ থেকে সংগৃহিত পিওরস (Bile Juice) ও প্যানক্রিয়াস থেকে নির্গত রস, Duodenum-এর মধ্যে মিশ্রিত হয় খাদ্যবস্তুর সঙ্গে। Small Intestine-এর মধ্যভাগকে বলে 'জেজুনাম' যেটি ৭-৮ ফুট লম্বা। শেষ অংশটি 'ইলিয়াম' প্রায় ১৫-১৬ ফুট দীর্ঘ। পাচকরস এখানে নিঃসৃত হয় যা খাদ্যবস্তুর সঙ্গে মিশ্রনের ফলে পাচনের সাহায্য করে। পিত্তরস ক্ষারীয় (Alkaline) যার ফলে পাকস্থলী থেকে নির্গত অর্ধপাচিত অ্যাসিডিক (অম্লিয়) খাদ্যবস্তুর সংমিশ্রনে অম্লত্ব প্রশমিত হয় ও তাকে ক্ষারীয় বস্তুতে পরিণত করে প্যানক্রিয়াস থেকে নির্গত অনজাইমের সঙ্গে এখানে মিশ্রন হয়। পিওরস চর্বিকে ভেঙে ছোট টুকরোতে পরিণত করে ও অবশেষে তরলীকৃত করে যা হজমের সাহায্য করে। অধিকাংশ খাদ্যবস্তুর পাচন হয় এই ক্ষুদ্রান্তের মধ্যে এবং বিভিন্ন ক্ষুদ্র অংশে পরিণত হয়ে (যেমন অ্যামিনো অ্যাসিড, মোনোস্যাকারাইড যথা গ্লুকোজ ও মোনোগ্লিসারাইড ও ফ্যাটি অ্যাসিড শোষিত হয় ও পরিশেষে 'প্লীহার' দ্বারা রক্তে পরিণত হয়। যে সকল বস্তু ক্ষুদ্রান্তে শোষিত হয়না, তা ইলিয়োগেইকাল ভালভের দ্বারা বৃহদান্ত্রে (Large Intestine-এ) পৌঁছয়। এটিকে বিশ্বের শ্রেষ্ঠ পয়: প্রনালী বলা যায়। প্রয়োজনীয় জল ও লবন এখানে শোষিত হয়। এই বৃহদান্ত্র বা Large Intestine বিভিন্ন অংশে বিভক্ত যেমন অ্যাপেনডিক্স সহ সেকাম (Caecum), ও কোলন (Colon) যেটি মলদ্বার বা Rectum-এ শেষ হয়। কোলনের বিভিন্ন অংশের অবস্থান অনুযায়ী নামগুলি হলো যথাক্রমে 'অ্যাসেন্ডিং কোলন, ট্রেভারস্ কোলন, ডিসেন্ডিং কোলন ও কোলাইটিস (Colitis)। মনে রাখা দরকার যে, আহার যদি ঠিকমত হজম হয় ও পর্যাপ্ত পরিমাণে জলীয় পদার্থ গ্রহণ করা যায় তাহলে মল পরিষ্কার নরম ও প্রায় গন্ধবিহীন হয়।

BanglaBook.org

উপাঙ্গ (Appendix) (বিন্দু নং ২১) : ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদান্ত্রের 'সীকম' (Caecum) নামক অংশ থেকে নির্গত চার ইঞ্চি লম্বা নলীকে উপাঙ্গ (Appendix) বলে যার কোন বিশেষ কার্য্যকারিতা নেই। যখন এর উপর অত্যধিক চাপ পড়ে অথবা এটি সংক্রামক

জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয় তখন এই অংশটি স্ফীত হয় এবং যন্ত্রনাদায়ক হয় ও সেই সঙ্গে বমি হয়। 'অ্যাকিউ প্রেশার' চিকিৎসার দ্বারা এবং আহারের উপযুক্ত পরিবর্ত্তন করে (যেমন সবুজ শাক সব্জির রস ও ফলের রস) অপারেশনের হাত থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

অগ্ন্যাশয়/অন্তস্রাবী গ্রন্থি (Pancreas) (বিন্দু নং ২৫) : এটি একটি পাচক গ্রন্থি। তাছাড়া ইনসুলিন উৎপন্ন করার জন্যে একে অন্তস্রাবী গ্রন্থি বলে। এর নির্গত রস, কর্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও চর্বিযুক্ত পদার্থের পাচনে সাহায্য করে। এতে উৎপন্ন হওয়া 'ইনসুলিন' রক্তে শর্করার সঠিক মাত্রা বজায় রাখতে সহায়তা করে। যখন শরীর-এর বেশি উদ্দীপনার প্রয়োজন হয় (অ্যাডরেনাল গ্ল্যান্ডের আদেশ মত হঠাৎ সক্রিয় হয়ে উঠতে হয়) তখন এই অংশটি 'ইনসুলিন' সৃষ্টির গতি কমিয়ে দেয় যার ফলে শরীরের বিভিন্ন স্থানে বেশি পরিমানে শর্করা ও উদ্দিপনার ভাব (Energy) পৌঁছে যায়। এইরকম ক্রমাগত চলতে থাকলে, অন্তস্রাবী গ্রন্থি ক্রমশ ধীরগতি সম্পন্ন হয়ে পড়ে এবং ইনসুলিন সৃষ্টির মাত্রা অত্যন্ত কম হয়। এর ফলে রক্তের ভিতর শর্করার সঠিক মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব হয়না এবং অবশেষে এই অবস্থায় 'মধুমেহ' বা Diabetes রোগ হয়। সেইজন্য যাদের শরীরে অত্যাধিক ওজন নেই অথচ 'ডায়বেটিস' দ্বারা আক্রান্ত, তাদের প্রয়োজন অ্যাডরেনাল গ্ল্যান্ডের নিয়ন্ত্রণ ও উত্তেজনার কারণ প্রশমিত করা এবং অগ্ন্যাশয়কে অধিক কার্যকরী করে, শরীরকে 'ডায়বিটিস' থেকে সারিয়ে তোলা। অতএব দেখা যাচ্ছে যে, শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে 'ইনসুলিন' সৃষ্টি না হলে তার ফল স্বরূপ 'ডায়বিটিসের' আক্রমণ, আবার এই গ্রন্থি যখন অধিক কার্যক্ষম হয় তখন শরীরে অতিরিক্ত শর্করা গ্রহণের ফলে নিম্ন রক্ত চাপ, মাইগ্রেন, মাথাধরা ইত্যাদি দেখা যায়।

যকৃত (Liver) (বিন্দু নম্বর ২৩) : আমাদের শরীর, শক্তি এবং তাপ উৎপন্ন করার একটি আণবিক চুল্লীর মত। সেইজন্য অত্যাধিক তাপ থেকে, শরীরকে শীতল রাখার প্রয়োজনে যকৃত (Liver) খুবই সাহায্য করে। যকৃত এমন একটি যন্ত্র, যার কাজের তুলনা মোটর গাড়ীর রেডিয়েটরের সঙ্গে করা চলে। যকৃত যে পিত্তরস উৎপন্ন করে, তা পিত্তাশয়ে (Gall Bladder) সংগৃহিত হয় এবং সেখান থেকে প্রয়োজনে ক্ষুদ্রান্ত্রে নিঃসৃত হয়ে, গ্রহণীতে (Duodenum) এসে পড়ে। এর ফলে অম্লীয় অর্ধ তরল খাদ্য, ক্ষারীয় পদার্থে পরিণত হয়। যদি যকৃত পর্যাপ্ত মাত্রায় পিত্তরস উৎপন্ন না করে এবং তা স্বাভাবিক ভাবে পিত্তাশয় থেকে ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রভাবিত না হয়, তাহলে পাচন তন্ত্রে অম্লের পরিমাণ বেড়ে যায়, যার পরিণামে শরীরে তাপ বৃদ্ধি পায়। একদিকে পাচন ক্রিয়ায় অম্ল বৃদ্ধির জন্য অধিক বায়ু উৎপন্ন হয়ে, পেট ও অন্ননালীতে জ্বালাভাব

BanglaBook.org

অনুভূত হয়, মাড়ি ও দাঁতের শক্তি কমে যায়, এবং মুখে ও অন্ত্রে 'আলসার' হয়। অপরদিকে শরীরে উৎপন্ন অত্যধিক তাপ সর্দির কারণ হয়। এরফলে চোখের কার্যক্ষমতা কমে যায়, যার জন্যে চশমার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। এই অত্যধিক উত্তাপের ফলে বীর্যরস ও ডিম্বাণু পাতলা হয়ে যায়, পুরুষের স্বপ্নদোষ, শীঘ্র বীর্যক্ষালন এবং স্ত্রীলোকেরা 'লিউকেরিয়ার' শিকার হতে পারেন। এছাড়া, চর্মরোগ, চুল ওঠা ও জন্ডিসের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। এই সব নানা কারণে অসুস্থ মানুষ কখনো রাগী ও খিটখিটে স্বভাবের হয়ে ওঠে।

এই জন্য যকৃতের সঠিক কার্যকারিতা শরীরের পক্ষে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং এটি আমাদের শরীরের সবচেয়ে বড় গ্রন্থি। যকৃত চর্বি, খনিজদ্রব্য ও ভিটামিন সংগ্রহ করে থাকে। শর্করাকে গ্লাইকোজেনে পরিণত করা এবং এর বিপরীত রূপান্তরের কাজও করে। যকৃত শরীরে নির্গত কোন বিষাক্তবস্তুকে বার করে দেয় ও অবাঞ্ছিত জীবাণুকে ধ্বংস করে।

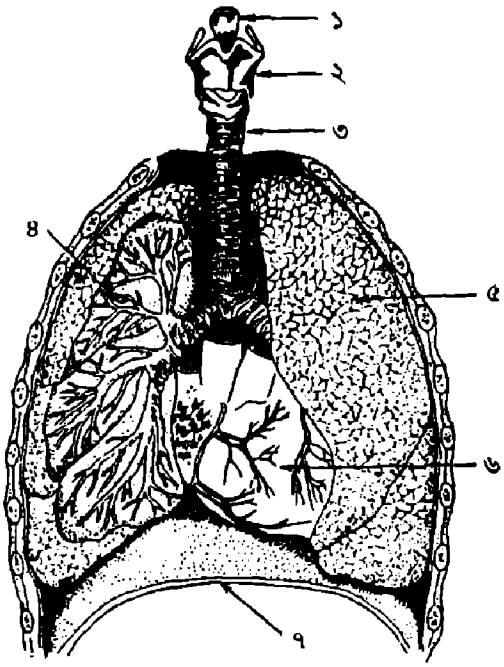
এইভাবে শরীরের বিভিন্ন অংশ ও তন্ত্রগুলির সঠিক কার্যকারিতা নির্ভর করে যকৃতের উপর। জীবনের উৎকর্ষ এককথায় যকৃতের উপর নির্ভরশীল। শরীরে অত্যধিক তাপ উৎপন্ন হলে যকৃতের কাজ বাধা প্রাপ্ত হয়। এছাড়া কোবাল্ট ও ইনফ্রা রেড রশ্মি, এবং ক্ষতিকারক কিছু অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ যার দ্বারা শরীরে বেশি রকম তাপসৃষ্টি হয় এবং কিছু ওষুধ যার ফলে যকৃতের স্বাভাবিক কাজে বিঘ্ন আসে। এই সব বিশেষ কারণে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় হোল সঠিক চিকিৎসা করা (বই-এর পরবর্ত্তী অধ্যায়ে বলা হয়েছে) যার ফলে শরীর অতিরিক্ত তাপ মুক্ত হতে পারে।

অ্যাডরিনাল (অন্ত:স্রাবী গ্রন্থি (২৮ নং বিন্দু) যকৃত-এর কাজকর্ম পরিচালনা করে।

BanglaBook.org

শ্বাস তন্ত্র (Respiratory System) : শরীরকে সুস্থ রাখার জন্যে যেমন খাদ্য অত্যাবশ্যক, তেমন শক্তি অর্জন এবং যে কোন কাজ করার জন্য অক্সিজেনের খুবই প্রয়োজন। শরীরে সংগৃহীত খাদ্যবস্তু থেকে শক্তি অর্জন করতে অক্সিজেন সহায়তা করে। এই অক্সিজেন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় কারণ মস্তিষ্কে (ব্রেন) যদি তিন মিনিটের বেশি অক্সিজেন না পাওয়া যায় তাহলে মস্তিষ্কের কোষ মরে যায়।

যখন আমরা শ্বাস নিই, তখন হাওয়া নাক দিয়ে প্রবেশ করে, যেখানে তা ধুলোবালি মুক্ত হয় ও আর্দ্রতা লাভ করার পর ফুসফুসের ভিতর প্রবেশ করে। (৩০ নং বিন্দু)।



১. জিভ ২. ক্রোমনালিকা ৩. শ্বাসনালী
৪. ক্রোমশাখা ৫. জালক ৬. হৃদযন্ত্র ৭. মধ্যচ্ছদা

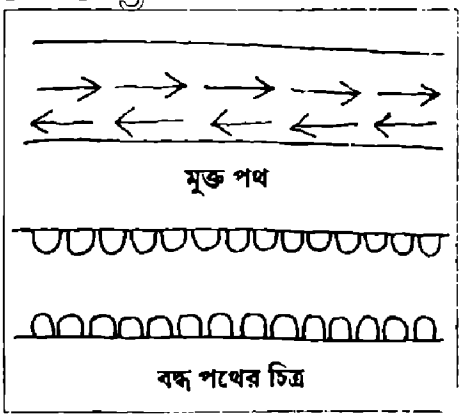
চিত্র ৬: শ্বাস তন্ত্র

চিত্র ৭: ক্রোমশাখা/জালকের বর্ধিত চিত্র

হৃদযন্ত্রের মাধ্যমে অপরিষ্কার রক্ত এখানে আসে। ফুসফুসে অবস্থিত অসংখ্য নলির ভিতরে যে রক্ত প্রবাহিত, তা হাওয়া থেকে অক্সিজেন গ্রহন করে এবং কার্বন ডাই অক্সাইড ও হাইড্রোজন ইত্যাদি বিষাক্ত গ্যাস শরীরের বাইরে বার করে দেয়। এই পরিশুদ্ধ রক্ত আবার হৃদযন্ত্রে ফিরে যায় এবং সেখানে থেকে রক্তের মাধ্যমে অক্সিজেন শরীরের সমস্ত অংশে পৌঁছে যায়। (চিত্র নং ৬ ও ৭ দেখুন)

BanglaBook.org

আমাদের ফুসফুস যাতে বিনা বাধায় কাজ করে সেইজন্য শ্বাস নেওয়ার ও শ্বাস ফেলার স্থান পর্যাপ্ত পরিমান চওড়া ও পরিষ্কার হওয়া প্রয়োজন যাতে বিশুদ্ধ বায়ু ফুসফুসে প্রবেশ করতে পারে ও কার্বন ডাই অক্সাইড বাইরে বেরুতে পারে। যদি এই অংশের (নাকের ছিদ্রের) দেওয়ালের পাশে, কফ জমে যায় তাহলে হাওয়া ভিতরে ও বাইরে যেতে আসতে বাধা প্রাপ্ত হয় এবং ফলে শ্বাস রুদ্ধ ভাব হয়।

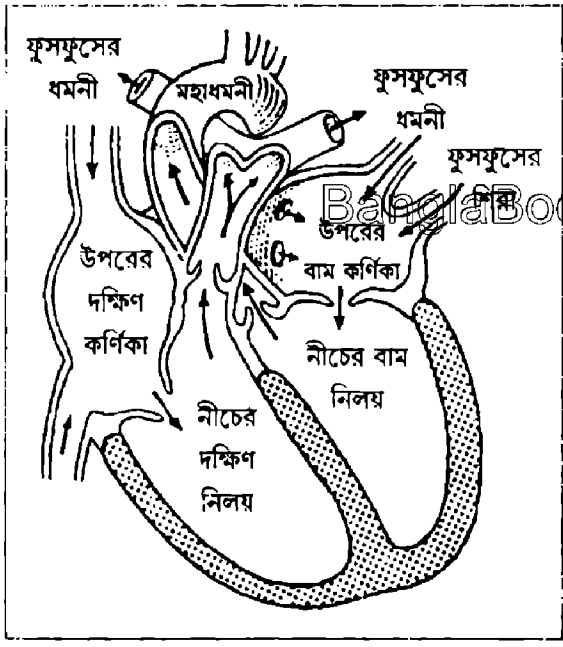


চিত্র ৮

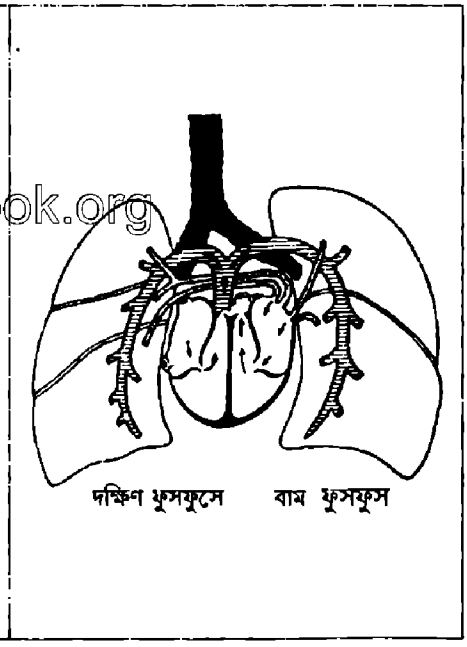
ফুসফুসের ক্ষমতা পূর্ণরূপে বিকশিত করা প্রয়োজন যাতে রক্ত পরিশুদ্ধ এবং বিষমুক্ত হতে পারে। ব্যায়াম, প্রাণায়াম, দৌড়নো, সাঁতারকাটা ইত্যাদি ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে ফুসফুসের শক্তি ঠিকমত বিকশিত হতে পারে।

শ্বাসের সঙ্গে আমরা যে হাওয়া গ্রহণ করি, তা বিশুদ্ধ হওয়া প্রয়োজন। যারা খুব ঘন বসতি শহরে বাস করেন এবং বিভিন্ন কারখানায় (যেমন রাসায়নিক, রবার, তামাক ইত্যাদি) কাজ করেন যেখানে হাওয়া দূষিত, তাঁদের খোলা হাওয়ায় দাঁড়িয়ে প্রাণায়াম করা উচিত যাতে নিয়মিত শ্বাস যন্ত্র স্বাভাবিক কাজ করতে পারে যা আমাদের শরীরে সবচেয়ে বেশী স্থান অধিকার করে আছে। ফুসফুস শরীরের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ যেখানে থেকে মস্তিষ্ক ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে অক্সিজেন পৌঁছয়। এই অক্সিজেন চলাচল যদি তিন মিনিটের বেশি ব্যহত হয়, তাহলে মস্তিষ্কের কাজ বন্ধ হয়ে যায়। নিশ্বাসের মাধ্যমে আমরা যত বেশি অক্সিজেন ফুসফুসে নিতে পারবো, আমাদের প্রাণশক্তি ততই বৃদ্ধি পাবে।

রক্ত সঞ্চালন ব্যবস্থা (হৃদপিন্ড) (বিন্দু নং ৩৬) : একে অবিশ্রান্ত পাম্প বলা যায়) হৃদযন্ত্র একটি ফাঁপা অংশ যার সংকোচন (systole) ও প্রসারনের (diastole) দ্বারা রক্ত সংগৃহীত হয় ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে প্রবাহিত হয়। হৃদ্‌পিন্ডের ভেতরে চারটি ভাগ আছে। যখন এটির প্রসারন হয়, তখন দূষিত রক্ত, উপরের ডানদিকের ভাগে (right auricle) জমা হয়। সেই সময় পরিশুদ্ধ রক্ত বাঁদিকের উপরিভাগে (left



BanglaBook.org



চিত্র ৯: হৃদপিন্ড, চারটি অংশ সহ

চিত্র ১০: ফুসফুসে রক্ত শোধন

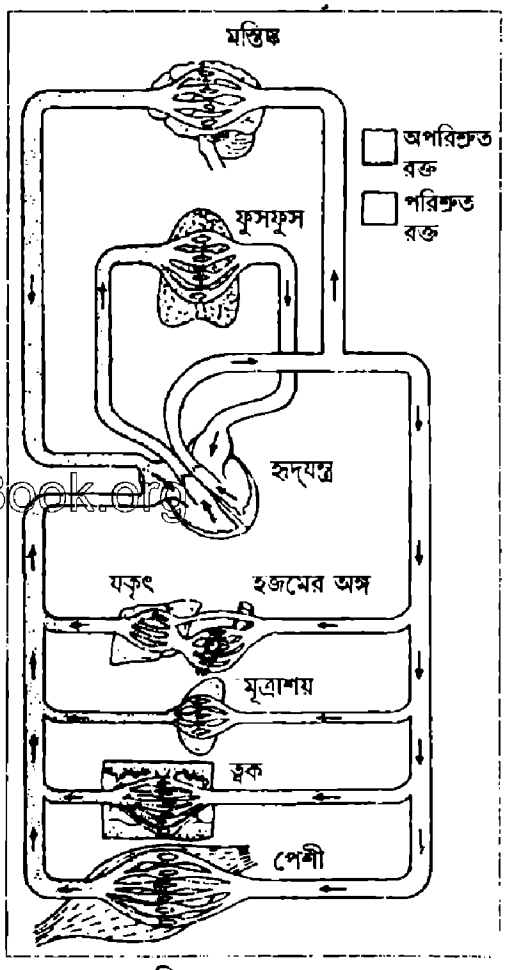
auricle) ফুসফুস থেকে এসে জমা হয়। সেখান থেকে ভালভ্ দ্বারা পরিচালিত হয়ে অশুদ্ধ রক্ত ডান দিকের নিচের অংশে (right ventricle) চলে আসে। একই সময়ে শুদ্ধ রক্ত ভালভ্-এর সাহায্যে নিম্ন ভাগের বাম দিকের (left ventricle) অংশে প্রবাহিত হয়। যখন হৃদপিন্ডের সংকোচন হয় তখন অশুদ্ধ রক্ত ফুসফুসে এবং শুদ্ধ রক্ত শরীরের বিভিন্ন অংশে পৌঁছে যায়। (১০ নং চিত্রটি দেখুন)

নিষ্ক্রিয় মানুষের হৃদপিন্ড এক মিনিটে ৭৪ বার সংকোচন ও প্রসারণ হয়। যে সব ব্যক্তি শারীরিক পরিশ্রম করেন, তাঁদের হৃদপিন্ড মিনিটে ৫০ থেকে ৬০ বার সংকোচন ও প্রসারণ হয়, যার ফলে হৃদপিন্ডের ওপর চাপ কম পড়ে ও হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা কমে যায়। এইজন্যে কিছু ব্যায়াম যেমন দৌড়নো, সাঁতার ও যোগ ব্যায়াম করা শরীরের পক্ষে উপকারী। হৃদপিন্ড থেকে প্রতি মিনিটে পাঁচলিটার রক্ত প্রবাহিত হয়। এর আকার বদ্ধমুষ্টির মত এবং ওজন প্রায় ২৫০ গ্রাম মহিলাদের ক্ষেত্রে ও ৩০০ গ্রাম পুরুষদের ক্ষেত্রে।

হৃদযন্ত্রের সঠিক ক্রিয়ার জন্য বাইরের দিকের দেওয়ালের পেশীরও চাই অক্সিজেন, রক্ত সঞ্চালন এবং বিদ্যুৎ। এটিকে বিশ্রাম, অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা এবং সোনা ফোটানো জল দ্বারা পুনরায় সক্রিয় করা যায়।

রক্ত (Blood) : ক্ষুদ্রান্ত্র দ্বারা শোষিত ও পাচিত হওয়া খাবার থেকে নতুন রক্ত তৈরি করে এবং তা হৃদপিণ্ডে পৌঁছয়। পরে তা শরীরের সমস্ত অঙ্গে ছড়িয়ে যায়। যার ফলে শরীরের সমস্ত কোষে পুষ্টি ও অক্সিজেন পৌঁছয়। রক্ত এই কোষ থেকে কার্বন যুক্ত বিষাক্ত পদার্থ শুষে নেয় এবং তা হৃদপিন্ডের মাধ্যমে, ফুসফুসে পৌঁছে পরিশোধিত হয়। পরে হৃদপিন্ড দ্বারা তা পুনরায় শরীরের সমস্ত অংশে প্রবাহিত হয়।

BanglaBook.org



চিত্র ১১: রক্ত সঞ্চালন

রক্ত যখন মূত্রাশয় (কিডনি) দিয়ে প্রবাহিত হয়, তখন ছাকুনির দ্বারা বিষাক্ত এবং অনুপযোগী পদার্থ মুত্র রূপে মূত্রাশয় থেকে বেরিয়ে যায়। যদি ফুসফুস ঠিকমত কাজ না করে তাহলে রক্তের মধ্যে কার্বন ও অন্য বিষাক্ত পদার্থ (toxin) নিষ্কাসন হয় না, ফলে কিডনিকে অত্যধিক কাজ করতে হয়। পরিনাম স্বরূপ কিডনির বিজাতীয় দ্রব্য নিষ্কাসন করার ক্ষমতা কমে যায়। এই প্রকার রক্তে অবশিষ্ট বিজাতীয় ও বিষাক্ত পদার্থ (toxin) ত্বক দ্বারা বাইরে বেরিয়ে যায়। এই সব কারণে চর্মরোগের সৃষ্টি হয়।

মস্তিষ্ক-মেরুজল (Cerebro Spinal Fluid) : যখন রক্ত মস্তিষ্ক যায়, তখন হৃদপিন্ডের প্রথম ও দ্বিতীয় ভেন্ট্রী লের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয় এবং সেখানে রক্ত থেকে মস্তিষ্ক-মেরুজল টেনে নেওয়া হয়। একেই বলে প্রধান জীবন রস (ভাইটাল লাইফ জুস)। যোগীরা একে অমৃত বলে। এই রস মস্তিষ্কে প্রবাহিত হয় ও মেরুদন্ডের মাধ্যমে প্রোস্টেট্ গ্রন্থি পর্যন্ত যায় ও নিউরন মোটরকে সক্রিয় রাখে।

১০০ মিলি লিটার মস্তিষ্ক-মেরুজলে থাকে

প্রোটিন	১৫-৪৫ মিলি গ্রাম
গ্লুকোজ	৪০-৫০ মিলি গ্রাম
ক্লোরাইড	৭২০-৭৫০ মিলি গ্রাম
কোষ	: ০.৫ মিগ্রা + লসিকা ইত্যাদি।

প্রতি ৫ ১/২ ঘন্টায় ১২৫ মিলি মস্তিষ্ক-মেরুজল তৈরি হয়। অর্থাৎ ২৪ ঘন্টায় ৫৪৫ মিলি মস্তিষ্ক মেরুজল সৃষ্টি হয় যার থেকে ২০০/২৫০ মিলি শর্করা তৈরি হয়ে শরীরের প্রয়োজন মেটায়। এই মস্তিষ্ক মেরুজল কখনই রক্তের সঙ্গে মেশে না। যাই হোক, কোনও বিশেষ যৌগিক পদ্ধতিতে যোগীরা এই মেরুজল পান করতে সক্ষম হন। এই ক্রিয়াকে অমৃতপান ক্রিয়া বলে। এই অমৃতপান করলে ক্ষুধা ও পিপাসা অনেকটা কমে যায়। যোগীরা এর দ্বারা অল্প খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করে সুস্থ দিব্য জীবন অতিবাহিত করেন।

BanglaBook.org

উচ্চ রক্ত চাপের মুল কারণ : হৃদপিন্ডের তৃতীয় অংশ থেকে (3rd ventricle), মস্তিষ্ক মেরুজল উপরে উঠে, স্নায়ু তন্ত্রে প্রবেশ করে একটি ছিদ্রের ভিতর দিয়ে। এরমধ্যে যখন লবনের (Sodium Chloride) প্রাধান্য হয়, অনেক সময় দুশ্চিন্তা জনিত কারন থেকেও হয়, তখন বহির্গত নলীর ভালভের ভিতরে অবস্থিত চুলের মত সূক্ষ্ম কোষগুলি

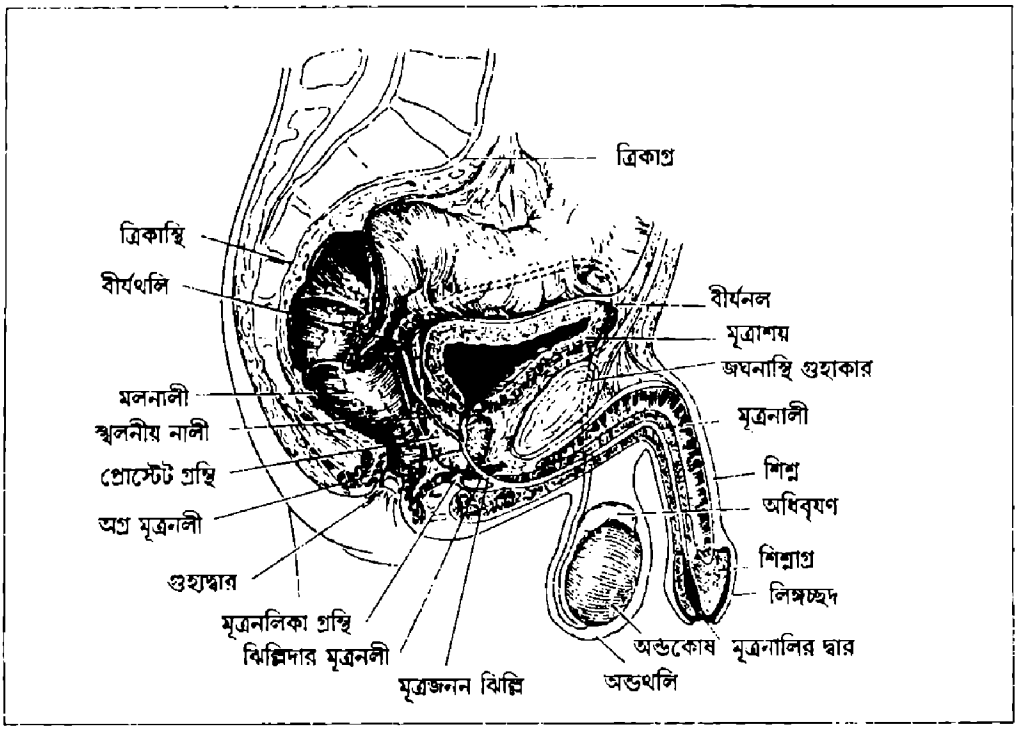
চিত্র ১২ : হৃদপিন্ডের ৩য় অংশ এবং
ক্ষুদ্র ছিদ্রের নিচে পিনিয়ল গ্রন্থি

শক্ত হয়ে যায়। এর ফলে মস্তিষ্ক মেরুজলের প্রবাহ ব্যহত হয়। সেই জন্য হৃদপিন্ডের তৃতীয় অংশে (3rd ventricle) এই মস্তিষ্ক মেরুজলকে উপরে ঠেলার জন্যে যে চাপের সৃষ্টি হয় তার ফলেই হয় উচ্চ রক্ত চাপা। এর দ্বারা ভালভের নিচে অবস্থিত পিনিয়াল গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যেহেতু এই গ্রন্থি, অন্য সকল গ্রন্থিকে পরিচালনা করে, সেই কারণে অন্য সকল গ্রন্থির কার্যকারিতা ব্যহত হয় ও শারীরিক নানা গন্ডগোলের সৃষ্টি হয়। উচ্চরক্তচাপ কমানোর জন্যে শ্রেষ্ঠ উপায় : ১) পিনিয়াল ও অন্যান্য অন্ড:স্রাবী গ্রন্থির উপরে অ্যাকুপ্রেশার পদ্ধতি অনুসারে চাপ দিতে হবে। ২) স্থায়ীভাবে নিরাময়ের জন্যে আহারে সাধারণ লবণ (Sodium Chloride) যথাসম্ভব কম ব্যবহার করতে হবে। তার পরিবর্তে বিটলবণ (Potassium Chloride) ব্যবহার করা উচিৎ। ৩) এই তন্ত্রকে অধিক শক্তিশালী করার জন্যে সোনা/রূপা/তামা দিয়ে ফোটানো জল পান করা উচিত।

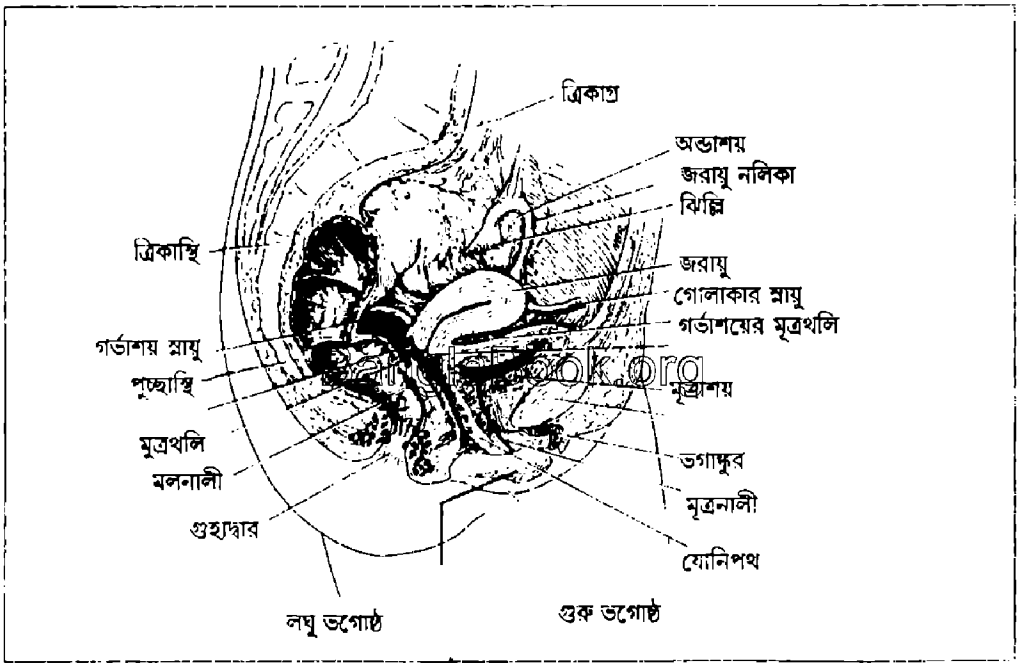
নিম্নরক্তচাপের মূল কারণ : যখন অগ্ন্যাশয় (Pancreas) অত্যধিক কাজ করে তখন রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যায় ও মস্তিষ্কের মেরুজলের শর্করার মাত্রাও কমে যায়। যার জন্য মস্তিষ্কে শক্তির যোগান কমে যায় ও দেহ দুর্বল হয়ে পড়ে। এই পরিস্থিতি তে রোগীকে চা, কফি বা দুধের মধ্যে বেশি চিনি মিশিয়ে পান করানো উচিত তাৎক্ষণিক উপকারের জন্যে এবং সম্পূর্ণ আরগ্যের জন্যে অগ্ন্যাশয়ের সুষ্ঠু কার্যকারিতার প্রতি খেয়াল রাখা প্রয়োজন।

BanglaBook.org

মূত্রতন্ত্র (Urinating System) : প্রতিদিন কিডনি ১৭৫ লিটার রক্ত ছেঁকে পরিষ্কার করে এবং এরমধ্যে ১ ১/২ লিটার মতো অপ্রয়োজনীয় অতিরিক্ত বস্তু প্রস্রাবের মাধ্যমে শরীরের বাইরে নিক্ষিপ্ত হয়।



চিত্র ১৩ : পুরুষের প্রজনন অঙ্গ



চিত্র ১৪ : নারীর প্রজনন অঙ্গ

প্রজনন তন্ত্র (Reproductive System) : এই তন্ত্র দ্বারা সন্তান উৎপত্তি হয় এবং মনুষ্য সমাজের অস্তিত্ব বজায় থাকে । মানব শরীরের স্ত্রী অঙ্গ ও

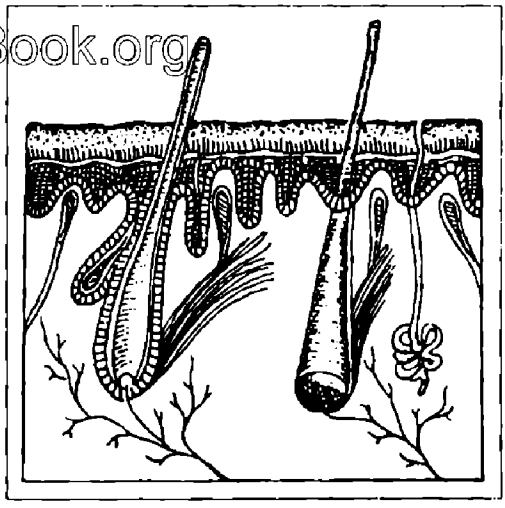
পুরুষাঙ্গের সঙ্গমে স্ত্রী ও পুরুষের মতই মানব দেহের সৃষ্টি হয়। এই সঙ্গমে মানুষ প্রভূত আনন্দ লাভ করে, এই জন্য এই অঙ্গকে সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ ও স্বাস্থ্য সম্মত ভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা প্রয়োজন। বয়:প্রাপ্তির পর, মেয়েদের ক্ষেত্রে ডিম্বাণু ও পুরুষদের ক্ষেত্রে বীর্য যথাযথ ভাবে রক্ষা করা প্রয়োজন। ১২-১৪ বছর বয়সে বালিকাদের মাসিক স্রাব শুরু হয়ে যায় এবং ১৪-১৫ বছরের ছেলেদের দাড়ি, গোঁফের রেখা দেখা দেয়। এই সময় থেকে বিবাহ না হওয়া পর্যন্ত বীর্য ও ডিম্বাণুর সংরক্ষণ প্রয়োজন।

প্রতিকার তন্ত্র (Immune System) : এটি আমাদের শরীরে অবস্থিত এক রক্ষণ তন্ত্র। এর দ্বারা আমাদের শরীরে শ্বেত রক্তকণিকা ও অ্যান্টিবডি উৎপন্ন হয় এবং মৃত কোষগুলি লিম্ফ গ্ল্যান্ডের সাহায্যে শরীরের বাইরে বার করে দেয়। এটি একটি বিশেষ প্রতিরক্ষার যন্ত্র যার দ্বারা সুক্ষ্ম জীবানু, ও সকল রকম আক্রমণকারী প্যারাসাইট ও ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করতে পারে না।

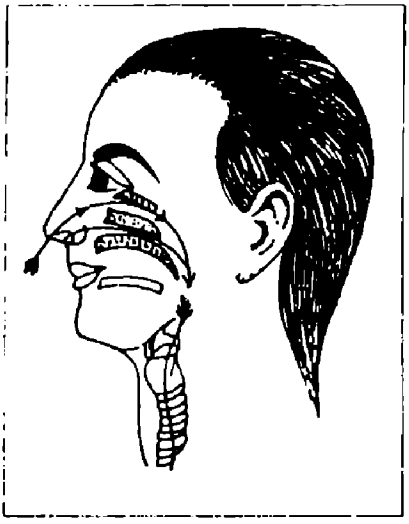
আমাদের দেহকে একটি সচল কারখানার সঙ্গে তুলনা করা চলে যাতে আছে অনেক কোমল অথচ মজবুত যন্ত্রের সমাবেশ। এগুলি আবার মস্তিষ্কের মাধ্যমে একে অপরের সঙ্গে যুক্ত। **যেমন স্পর্শ** (ত্বক), **গন্ধ** (নাক), **স্বাদ** (জিব), **শ্রবণ** (কান) ও **দৃষ্টি** (চোখ) এই পাঁচটি ইন্দ্রিয় আমাদের জ্ঞান অর্জন করতে, জীবিকা নির্বাহ করতে ও জীবনকে উপভোগ করতে সাহায্য করে।

স্পর্শ : আমরা ইতিমধ্যে ত্বকের বিভিন্ন কার্যকারীতার সঙ্গে পরিচিত হয়েছি। এর দ্বারা আমাদের চারপাশের বিভিন্ন বস্তুর ব্যাপারে জানতে পারি ও অনুভব করতে পারি।

BanglaBook.org



চিত্র ১৫ : ত্বক



চিত্র ১৬ : নাক

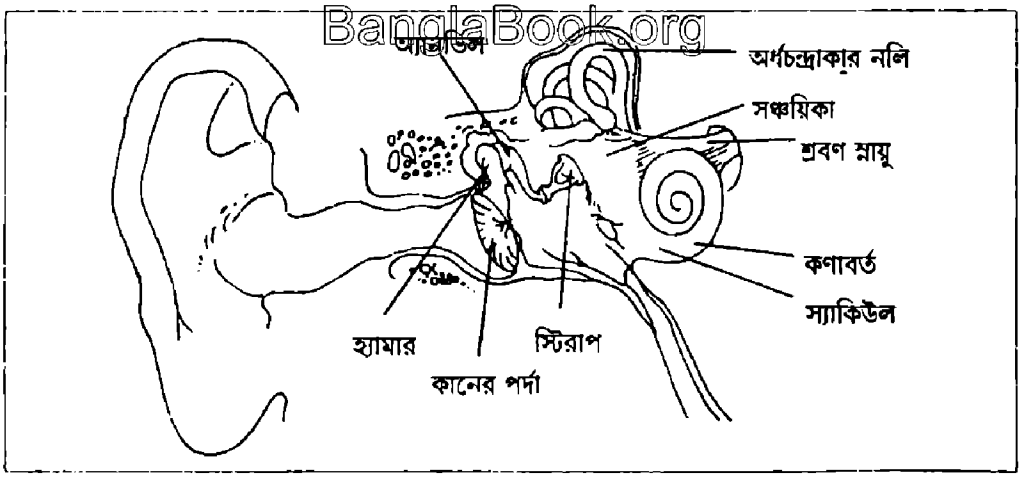
গন্ধ : নাক আমাদের দুটি নাসিকাছিদ্রের মাধ্যমে শ্বাসক্রিয়ার সহায়তা ছাড়াও শরীরে তাপের ভারসাম্য বজায় রাখে ও আমরা বিভিন্ন বস্তুর গন্ধ অনুভব করি।

চিত্র ১৭ : জিভ

স্বাদ : জিভের দ্বারা আমরা বিভিন্ন স্বাদ অনুভব করি যা আমাদের শ্রেষ্ঠ অনুভুতি গুলির মধ্যে অবশ্যই অন্যতম। এছাড়া জিভ আমাদের বাচন শক্তি নিয়ন্ত্রণ করে।

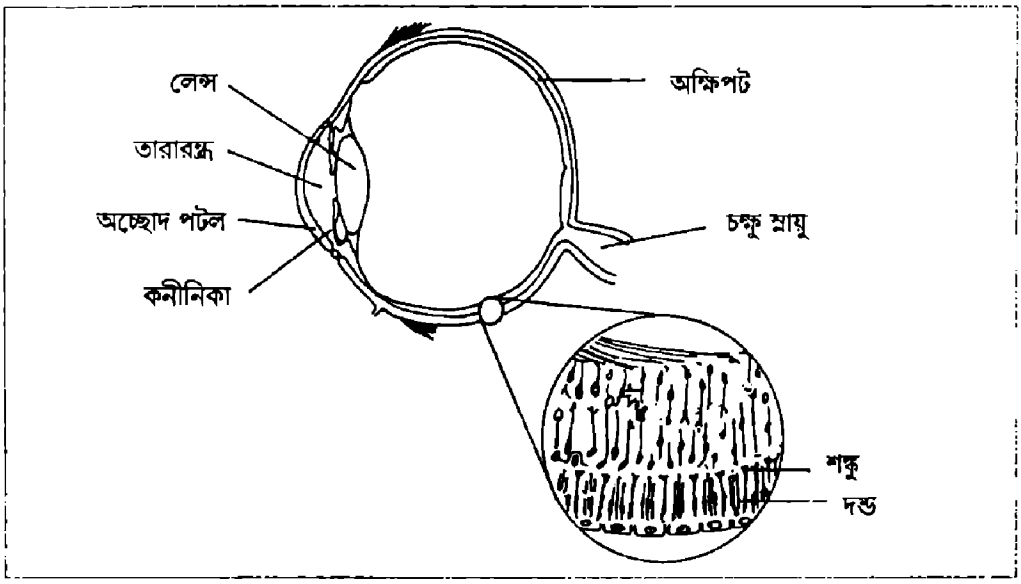
শ্রবণ : এর সংবেদন অঙ্গ কান। এর মাধ্যমে শ্রবণ ক্রিয়ার দ্বারা আমরা শ্রবণ শক্তির গুরুত্ব অনুভব করতে পারি। আমরা কোন শব্দ শোনার পরেই কথা বলতে পারি। শ্রবণ ও বাচন শক্তির এই যুগলবন্দি যেন গলার ভিতর অবস্থিত কোন বাজনার সঙ্গে তুলনীয়, যার দ্বারা আমরা সুন্দর সুরে গাইতে পারি।

BanglaBook.org



চিত্র ১৮ : কান

দৃষ্টি (চোখ) (বিন্দু নং ৩৫) : চোখ দুটি ক্যামেরা ও রঙীন প্রজেক্টরের সঙ্গে তুলনীয়। চোখের প্রতিটি অংশ একযোগে কাজ করে। চোখের কর্নিয়া জানলার কাজ করে যার ভিতর দিয়ে আলো প্রবেশ করে। আইরিস আলোর পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে। অন্ধকারে চোখের পর্দা বড় হয়ে খুলে যায়, যাতে বেশী আলো ভিতরে আসতে পারে। বেশি আলাতে এটি ছোট হয়ে আলো নিয়ন্ত্রণ করে। চোখের মনির অভ্যন্তরে বহু ক্ষুদ্র স্নায়ুনলী এখানে সংযুক্ত হয় এবং আলো পড়লে এগুলির উপরে প্রতিক্রিয়া হয়। এর



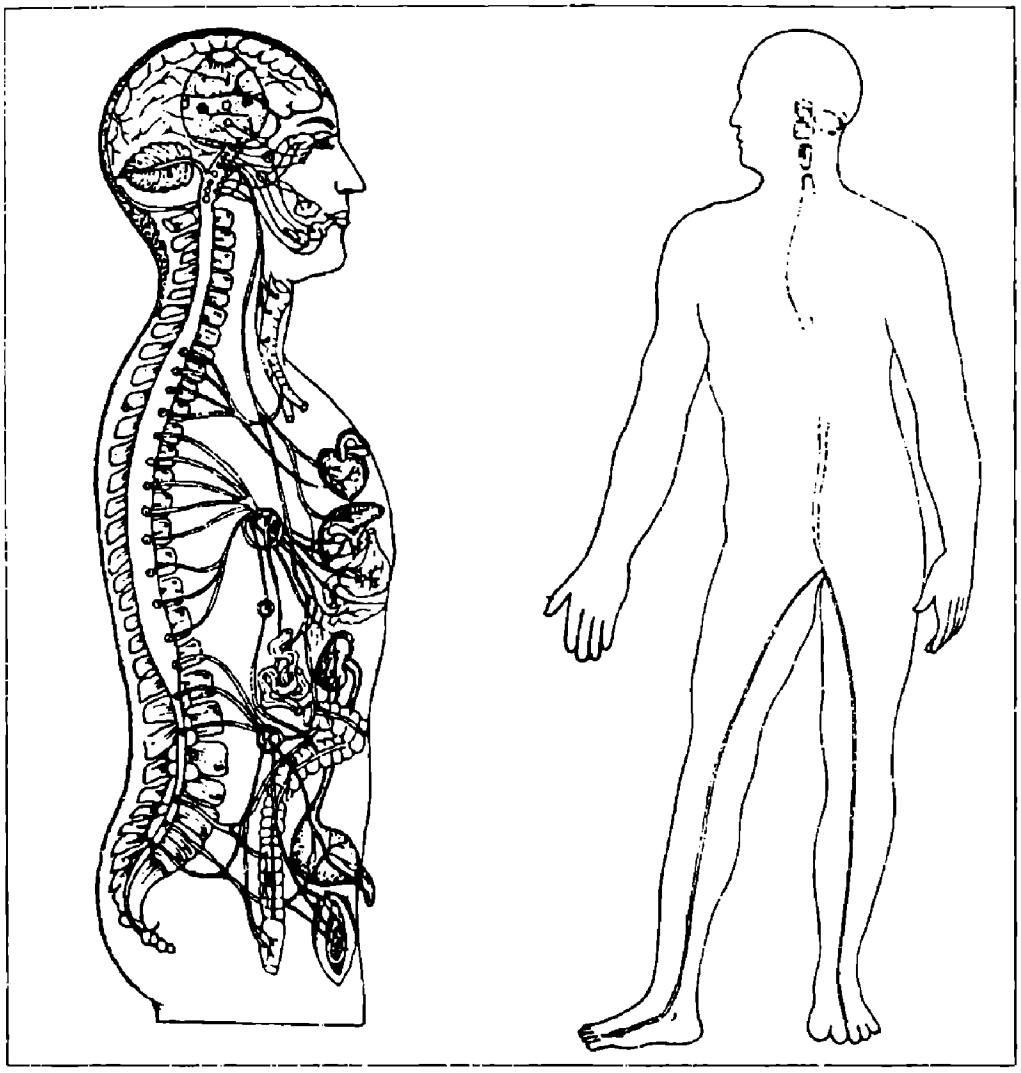
চিত্র ১৯ : চোখ

ভিতরে ক্ষুদ্র কোষ আছে যাদের বলে রড্ (Rod) ও কোন (Cone)। আলো পড়লে কোন উত্তেজিত হয় রড্ কম আলোতে আমাদের দেখতে সাহায্য করে। 'অপটিক নার্ভে' মস্তিষ্কে সংকেত বহন করে। আবার এর দ্বারাই চোখে মস্তিষ্ক থেকে বিদ্যুত প্রবাহের মত সংকেত আসে।

BanglaBook.org

কেন্দ্রিয় স্নায়ু তন্ত্র (Central Nervous System) : এটিকে টেলিফোনের মতো সংকেত আদান প্রদানের কেন্দ্র বলা যায়। এতে আছে মস্তিষ্ক (ব্রেন), মস্তিষ্কদন্ড, সাইটিকা নার্ভ ও মাইল ব্যাপি দীর্ঘ স্নায়ুনলী যেগুলি সাইটিকা নার্ভ থেকে বেরিয়ে এসে শরীরের বিভিন্ন অংশে ছড়িয়ে আছে।

এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে মস্তিষ্কের নিচে যে ১/৪ ইঞ্চি মোটা সাইটিকা নার্ভ যাকে টেলিফোন কেন্দ্রর কেব্‌ল কর্ড (Cable cord) বলা যায়) মেরুদন্ডের ভিতর দিয়ে নিচের দিকে 'ককিক্স'পর্য্যন্ত এসে দুভাগে বিভক্ত হয় ও দুই পায়ের মধ্যে প্রসারিত



চিত্র ২০ : কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র

চিত্র ২১ : সাইটিকা নার্ভ

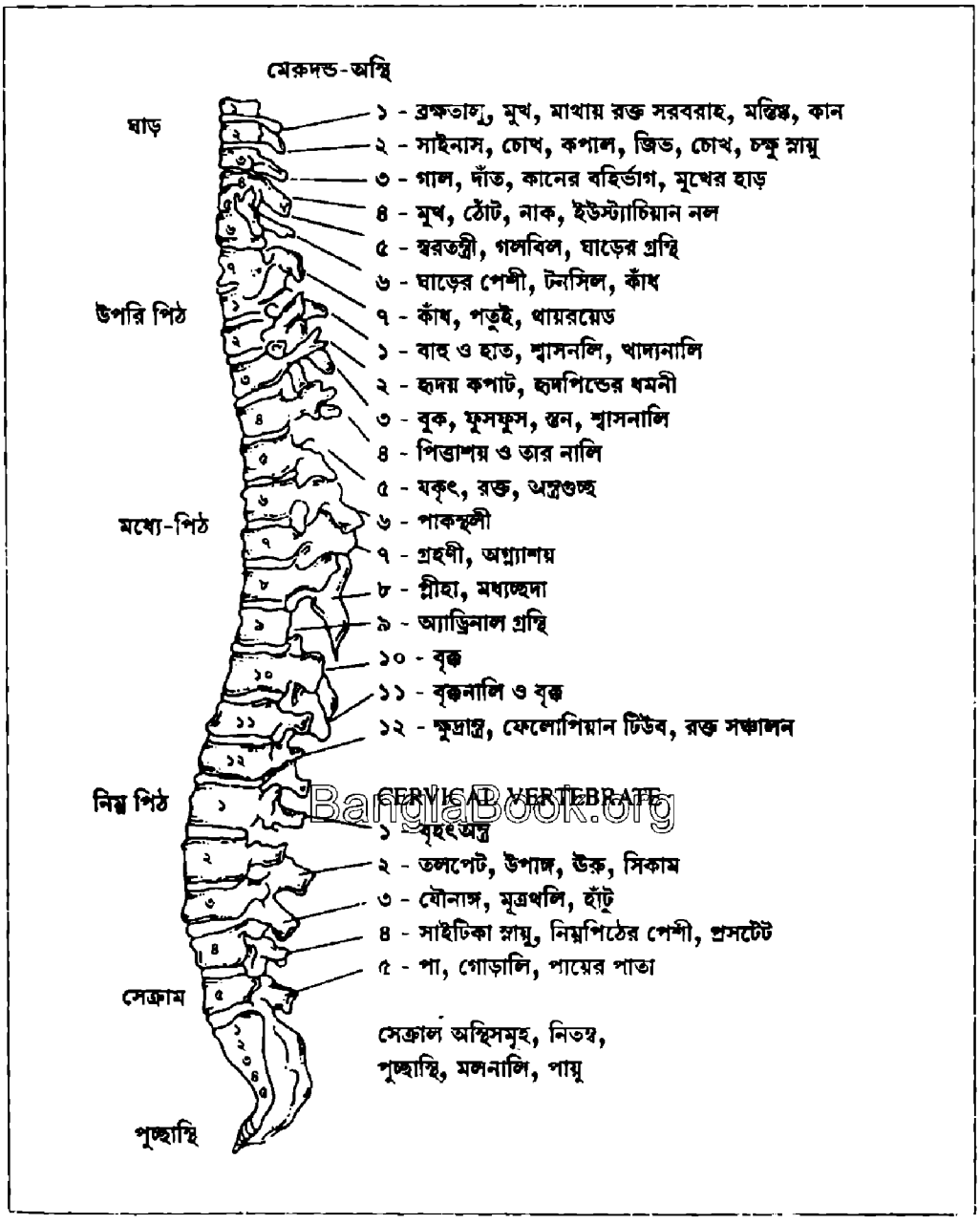
হয়ে, দুই পায়ের পাতার অগ্রভাগ পর্যন্ত বিস্তৃত থাকে (যেমন ২১ নং চিত্রে আছে)।

BanglaBook.org

এখানে আরো লক্ষ্য করা দরকার যে মেরুদন্ড থেকে নির্গত স্বল্প দৈর্ঘের সাইটিকা স্নায়ুগুলি, মানব দেহের অভ্যন্তরে সামনের ও পিছনের দিকের বিভিন্ন ক্রিয়াশীল অংশের সঙ্গে যুক্ত থাকে (২০ ও ২১ নং চিত্র)। যদি মেরুদন্ডে (চার নম্বর অস্থি সন্ধিতে) কোন প্রকারে প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়, তাহলে দেহের বিভিন্ন অংশে প্রবাহিত বিদ্যুৎ প্রবাহ বিঘ্নিত হয়। দৃষ্টান্ত হিসাবে বলা যায় যে যদি মেরুদন্ডের অস্থিসন্ধি অবদমিত হয় তাহলে তা বাকশক্তিকে ক্ষুন্ন করে এবং তার ফলে তোৎলামি দেখা দেয়। যখন এই চার নম্বর অস্থিসন্ধির চিকিৎসা করা হয়, তখন এই তোতলামিকে সামলে নেওয়া যায় এবং তা সেরে যায়।

একই ভাবে ঠান্ডা লাগার জন্য (৬ ও ৮ নম্বর অস্থিসন্ধির মধ্যে অবস্থিত সাইটিকা স্নায়ুর আংশটি যদি আঘাত প্রাপ্ত হয়, তার ফলে হৃদযন্ত্রের চার দিকের পেশীতে যন্ত্রণা সঞ্চালিত হয়। একে অনেক সময় ভুলবশত হৃদযন্ত্রের অসুস্থতা বলে মনে করা হয়।

এই জন্য সাইটিকা স্নায়ুর ঠিকমত কাজ করা খুবই প্রয়োজনীয়। একই কারণে মেরুদন্ড সোজা রেখে বসা এবং নিম্নলিখিত ব্যায়াম করা খুবই প্রয়োজন।



BanglaBook.org

চিত্র ২২ : বিভিন্ন অঙ্গের সঙ্গে যুক্ত কশেরুকা থেকে নির্গত বিভিন্ন রেখার ছবি।

প্রাত:কালে দুই পা ১২"-১৫" ফাঁকে করে দাঁড়ান, সোজা ভাবে। শ্বাস গ্রহণের সময় পিছন দিকে যতটা সম্ভব হেলে পড়তে হবে। তার পরে শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে, দুই হাত সোজা ভাবে প্রসারিত অবস্থায় কোমর থেকে সামনে নিচের দিকে ঝুঁকে পড়ে, পায়ের কাছে মাটি ছোঁয়ার চেষ্টা করতে হবে। প্রথম প্রথম দেখা যাবে সঠিক ভাবে বসা ও শোবার অভ্যাস না থাকায়, সাইটিকা গ্রন্থির সঙ্কোচনের ফলে, পায়ের কাছে মাটি স্পর্শকরা সম্ভব নাও হতে পারে।

চিত্র ২৩ : মেরুদন্ড প্রসারিত করার উপায়

যাই হোক এই মেরুদন্ড প্রসারিত করার উপায় আপনি দেখে আশ্চর্য হয়ে যাবেন যে আপনি শুধুমাত্র পায়ের কাছের ভূমিই ছুঁতে পারছেন না, আপনি পায়ের পিছনের দিকের ভূমিও স্পর্শ করতে পারছেন। এই ভাবে মেরুদন্ডের পূর্ণ প্রসারণ ঘটে এবং দেহের সব অঙ্গে শক্তির প্রবাহের পৌঁছনো সুনিশ্চিত হয়।

দেখা গেছে যে ধাক্কা লাগলে অথবা কোন গুরুভার বস্তু তুলতে গেলে, ঠান্ডা লাগলে অথবা উঁচু হিলযুক্ত জুতো পরলে সাইটিকা স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং ফলে কোমর থেকে পায়ে, হাঁটুতে ও গোড়ালিতে যন্ত্রণা দেখা দেয়। এই অবস্থায় মেরুদন্ডের কোন ক্ষতি হয়না। ফলে ব্যাথা বেদনার মূলকারণ 'এক্সরে' তেও ধরা পড়ে না। তবে ৪২ নং (ক) ও (খ) চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে, সেই ভাবে চাপ প্রয়োগ করলে ব্যথা অনুভূত হয়। দুই পায়ের সাইটিকা স্নায়ুর বিন্দুগুলিতে অ্যাকুপ্রেশার চিকিৎসা প্রয়োগ করলে, হাঁটুর ব্যথা সমেত পায়ের সব ব্যাথার উপশম হয়।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ - ২

মস্তিষ্ক (Brain) - স্বয়ংক্রিয় পারমাণবিক শক্তি উৎপাদন যন্ত্র - জৈব বিদ্যুৎ (Bio-Electricity)

মস্তিষ্ক : একে স্বয়ংক্রিয় পারমাণবিক শক্তি উৎপাদন যন্ত্র, সুপার কম্পিউটার এবং শরীরের টেলিফোন এক্সচেঞ্জের সঙ্গে তুলনা করা চলে। মস্তিষ্ক কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এর গুরুত্বের জন্যই মস্তিষ্ক মাথায় খুলির দ্বারা সুরক্ষিত এবং তরল মস্তিষ্ক মেরুজলে ভাসমান ভাবে অবস্থিত। নিম্নলিখিত অংশগুলির দ্বারা মস্তিষ্ক গঠিত হয়।

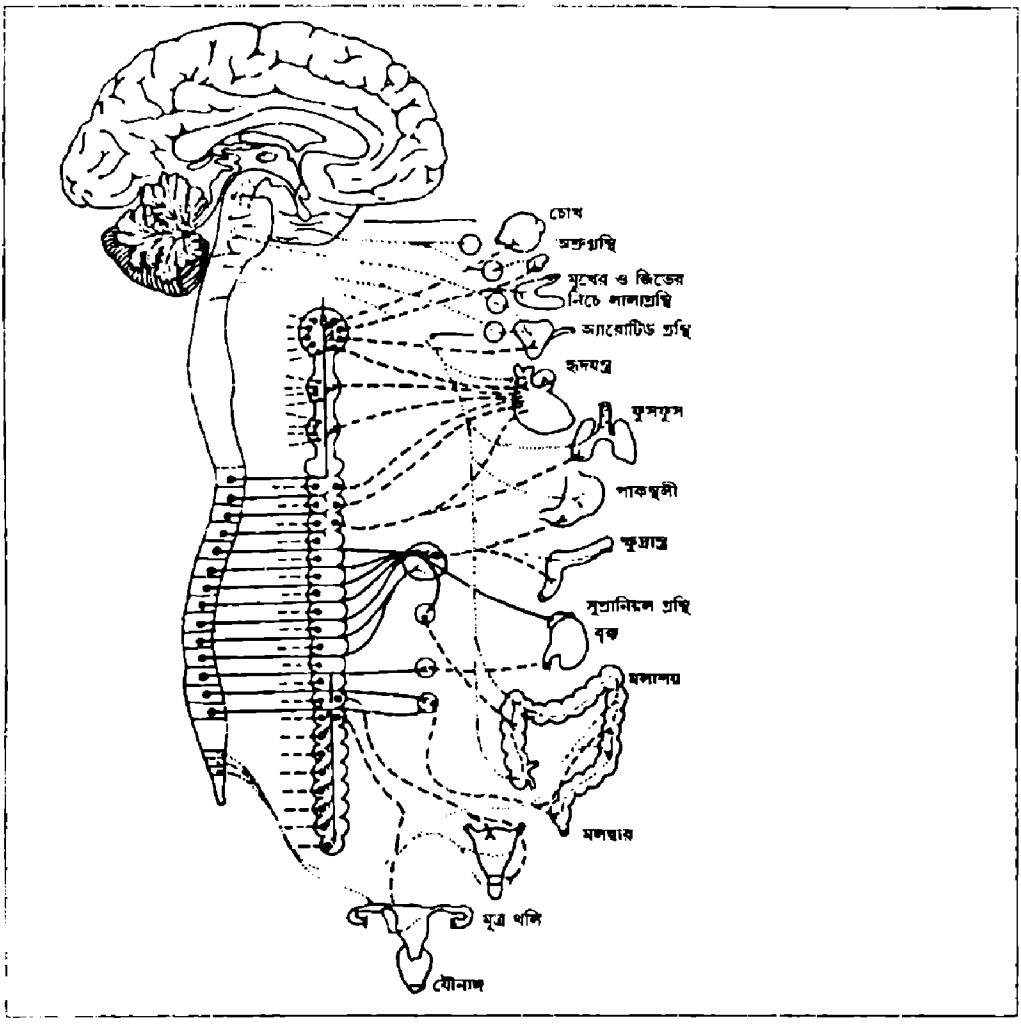
মস্তিষ্ক

- পার্শ্ব মস্তিষ্ক (পিছনের অংশ) মেডুলা সেরিবেলাম
- মধ্য মস্তিষ্ক
  - পন্স
  - মেডুলা অব্লংগাটা
  - মস্তিষ্ক দন্ড
  - কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র
  - সাইটিক নার্ভ
- অগ্র মস্তিষ্ক
  - কেন্দ্রীয় অংশ
  - সেরিব্রাম থ্যালামাস

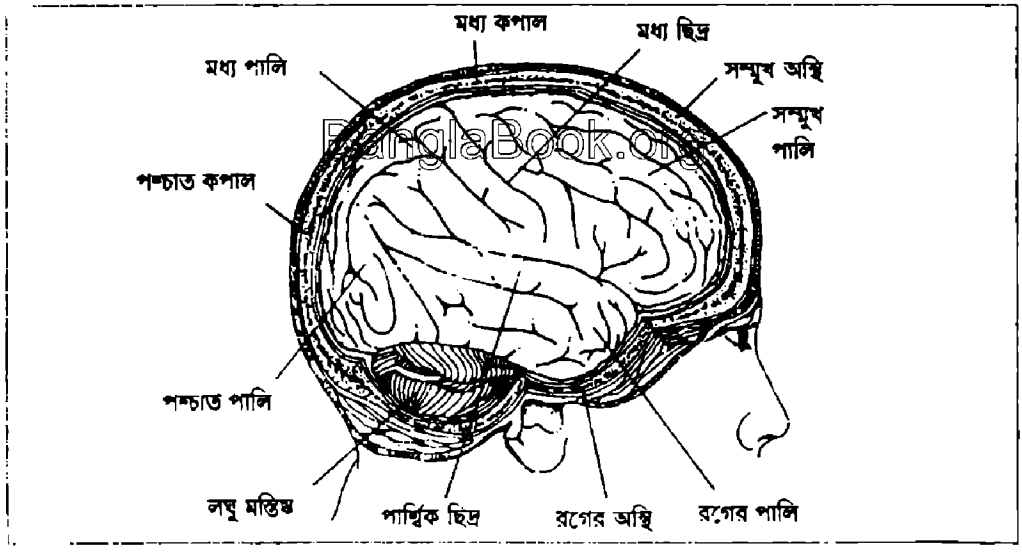
(সাধারণত 'স্পাইনাল কর্ড' নামে পরিচিত এবং নিম্ন 'লাম্বার' অবধি বিস্তৃত এবং পরে সাইটিকা স্নায়ু হিসাবে 'ককিক্স' থেকে পায়ের আঙ্গুল পর্যন্ত বিস্তৃত)

সেরিবেলাম (অণুমস্তিষ্ক) : এতে অসংখ্য স্নায়ুর সমষ্টি থাকে। মোটরগাড়ির আর্মেচার ডায়ানামোর সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। যখন রক্ত এর মধ্যে দিয়ে স ঞ্চালিত হয়, তখন জৈব-বিদ্যুৎ উৎপন্ন হয়। এই বিদ্যুতের ধনাত্মক (পসিটিভ) প্রবাহ প্রথম ভেন্ট্রিকল্ দ্বারা এবং ঋণাত্মক (নেগেটিভ) প্রবাহ দ্বিতীয় ভেন্ট্রিকল্ দ্বারা মস্তিষ্কে পৌঁছয়। এই বিপরীত ধর্মী প্রবাহ মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষগুলিকে (শরীরের ব্যাটারি শক্তি) উ জ্জিত করে এবং মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষকে সক্রিয় রাখে। সেরিবেলাম শরীরের আং স্তরীণ কার্য্যাবলীকে নিয়ন্ত্রন করে। এছাড়া, এর দ্বারা শরীরের বিভিন্ন পেশী সঞ্চালনের সমন্বয় রক্ষা হয় (যেমন হাঁটা, দৌড়নো ইত্যাদি) এবং দেহ ভঙ্গিমা (Posture) এবং ভারসাম্য বজায় থাকে। জন্মের পূর্ব অবধি শরীরের সমস্ত প্রকার ক্রিয়া অণুমস্তিষ্ক নিয়ন্ত্রণ করে। জন্মের পরে এর সকল দায়িত্ব ও ক্ষমতা বৃহৎ মস্তিষ্কে (Cerebrum) হস্তান্তরিত হয়

BanglaBook.org



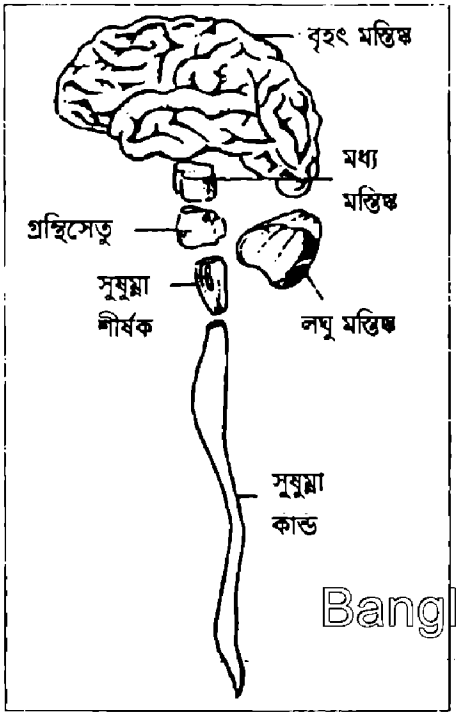
চিত্র ২৪ : মস্তিষ্ক ও কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র



BanglaBook.org

চিত্র ২৫ : বৃহৎ মস্তিষ্কের ভিতরের অংশ

সেরিব্রাম (বৃহৎ মস্তিষ্ক) : একে মানব দেহের সুপার কম্পিউটার বলা চলে। পঞ্চেন্দ্রিয় দ্বারা সংগৃহীত সকল অনুভূতি, অন্তবাহী (এফারসেন্ট্) স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে, সেরিব্রামে প্রেরিত হয়। এখানে পূর্বে লব্ধ জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার সাহায্যে এই অনুভূতিগুলির বিশ্লেষণ করা হয় এবং পুনরায় অন্তর্বাহী স্নায়ুর সাহায্যে প্রয়োজনীয় নির্দেশ, আবশ্যক অঙ্গে পাঠানো হয়। এই সেরিব্রাম দুটি বৃহৎ গোলকে বিভক্ত যার প্রত্যেকটিতে রয়েছে বিভিন্ন স্নায়ুর সমষ্টি। সেরিব্রামের দক্ষিণ অংশ, শরীরের বাম দিকে পরিচালনা করে, তেমনই মস্তিষ্কের বামদিকের অংশের দ্বারা শরীরের দক্ষিণ অঙ্গ পরিচালিত হয়। এই সুপার কম্পিউটারের অভ্যন্তরে প্রায় কুড়ি হাজার স্নায়ুকোষ (Chips) অবস্থিত এবং আমরা এর মাত্র শতকরা দশ ভাগ ব্যবহার করি। বলা হয় যে সর্বকালের শ্রেষ্ঠ বিজ্ঞানী 'অ্যালবার্ট আইনস্টাইনের' মস্তিষ্ক কোষের মাত্র শতকরা ১৫ ভাগ সক্রিয় ছিল।



চিত্র : ২৬

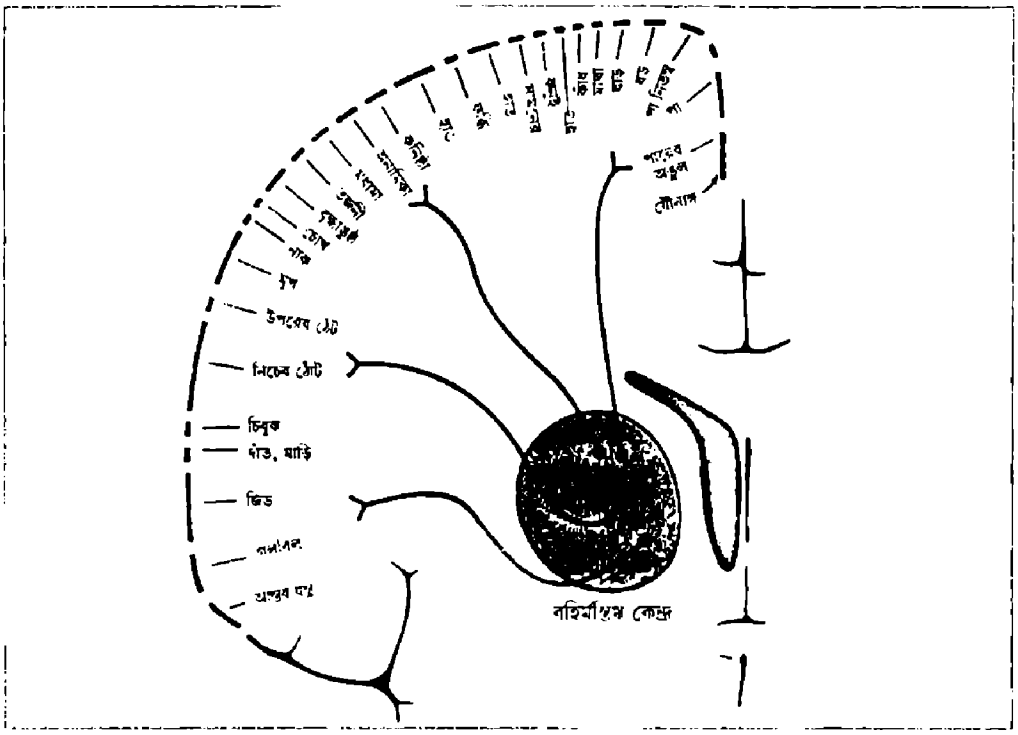
কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের অংশ	নিয়ন্ত্রিত ক্রিয়া
সম্মুখ পালি	বিচার বুদ্ধি ও যুক্তি
মধ্যে পালি	নড়াচড়া করা, ইন্দ্রিয়
পশ্চাৎ পালি	দৃষ্টি
লঘু মস্তিষ্ক	পেশী নিয়ন্ত্রণ
রগ	বাকশক্তি ও শ্রবণ
মেডুলা	শ্বাস ও হৃদস্পন্দনের মতো স্বয়ংচালিত ক্রিয়া
গ্রন্থি সেতু	অল্পে মাত্রা ও মৃত্যু

থ্যালামাস থেকে প্রাপ্ত সমস্ত অনুভূতি সেরিব্রাল কর্টেক্স দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। এর ভিতর কয়েক লক্ষ ধূসর ও সাদা কোষ আছে যাদের সাহায্যে শরীরের বিভিন্ন প্রান্তে প্রেরিত বার্তা সময়মতো পৌঁছে যায়। (২৭ নং চিত্র দেখুন)

BanglaBook.org

মস্তিষ্ক দন্ড (Brain Stem) : এর অংশগুলি হোল - মধ্য মস্তিষ্ক, পন্স্ ও মেডুলা অবলংগাটা।

মধ্য মস্তিষ্ক : মস্তিষ্ক দন্ডের উপরি ভাগের অংশ। এরমধ্যে আছে হাইপোথ্যালামাস, থ্যালামাস, পিটুটারী গ্রন্থি ইত্যাদি। এগুলি একসঙ্গে প্রাথমিক প্রয়োজনীয় অনুভূতিগুলি যেমন ক্ষুধা, তৃষ্ণা, শরীরের তাপমাত্রা এবং সকল অন্ত:স্রাবী গ্রন্থিকে পরিচালনা করে।



চিত্র ২৭ : মস্তিষ্কের বহিরাংশ এবং দেহের বিভিন্ন অঙ্গের উপর তার নিয়ন্ত্রণ

পন্স্ : এতে ১২ জোড়া স্নায়ুর সমষ্টি আছে যা একদিকে অণুট ও বৃহৎ মস্তিষ্কের সাথে যুক্ত ও অপরদিকে মেডুলা অবলংগাটার মাধ্যমে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের সঙ্গে যুক্ত। এর কাজ অনেকটা প্রসারণ বিভাগের মতো - পন্সের মধ্য দিয়ে বাহিত মস্তিষ্কমেরুজলের থেকে যে কোনও বিষাক্ত পদার্থকে শুষে নেওয়া এবং এইভাবে শরীরের **PH** এর মাত্রা এবং মৃত্যুকে নিয়ন্ত্রণে রাখা। এর দ্বারা শরীরের এফারসেন্ট্ ও অ্যাফারসেন্ট্ স্নায়ুগুলি পরিচালিত হয়।

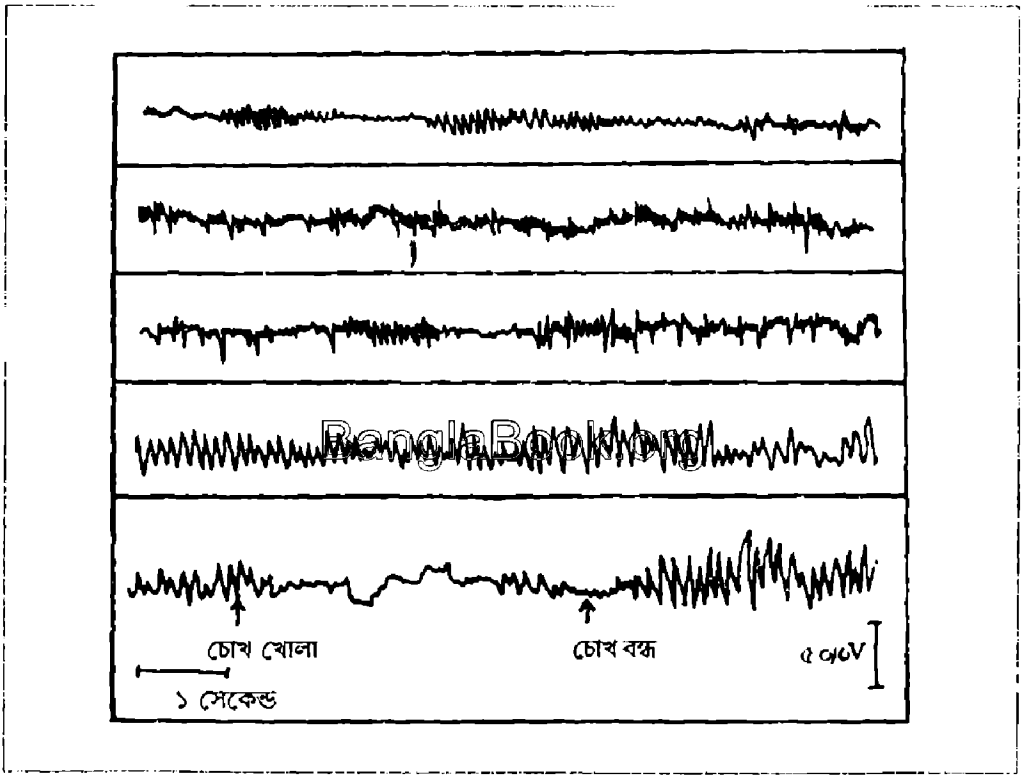
BanglaBook.org

মেডুলা অবলংগাটা : প্রসারণ কেন্দ্রের মতো এটি একদিকে 'পন্স্' ও অন্যদিকে মস্তিষ্ক দণ্ড, সাইটিকা নার্ভ ও স্পাইনাল কর্ডের সাথে যুক্ত। এর দ্বারা স্নায়ুর স্বয়ংক্রিয় কাজ যেমন নিশ্বাস প্রশ্বাস ও হৃদ্‌স্পন্দন পরিচালিত হয়। যার ফলে এতে গুরুতর আঘাত লাগলে তাৎক্ষণিক মৃত্যু ঘটে।

স্পাইনাল কর্ড (সাইটিকা নার্ভ) : প্রথম অধ্যায়ে যেমন বর্ণিত হয়েছে, স্পাইনাল কর্ড, ১/৪" চওড়া নলী, যার উৎপত্তি মস্তিষ্ক দন্ডের নিচের ভাগ থেকে এবং ককিক্স অবধি বিস্তৃত হয়ে শেষে পায়ের আঙুল পর্যন্ত পৌঁছয়। এটি তিনটি মেনিঞ্জেস ও সেরিব্রোস্পাইনাল ফ্লুইড দ্বারা সুরক্ষিত। এর ভিতরে আছে ৩১টি স্নায়ু সমষ্টি, যার মধ্যে রয়েছে সেনসরী ও মোটর নার্ভ যাদের কাজ হল মস্তিষ্ক থেকে পাঠানো সংকেত

বহন করা। স্পাইনাল কার্ডের উপরিভাগের অংশকে বলে **পেরিফেরাল নার্ভাস সিস্টেম** যাতে দুটি তন্ত্র আছে (১) সংবদ্ধিত গঠনতন্ত্র যা অস্থি, পাঁজর ও স্নায়ুকে সঞ্চালিত করে এবং ত্বক ও স্নায়ুতে স্পর্শের সংবেদনা দেয়। (২) **স্বয়ং সঞ্চালিত তন্ত্র :** এটি গ্রন্থি, হৃদয়, রক্তলসিকা, পাকস্থলি ও অন্ত্রকে আজ্ঞাবাহনদ্বারা সঞ্চালন করে। এই স্বয়ং সঞ্চালিত তন্ত্রে দুটি ভাগ আছে, সিমপ্যাথেটিক এবং প্যারাসিমপ্যাথেটিক, যাদের কাজের ধর্ম হল পরস্পর বিরোধী। সিমপ্যাথেটিক চেতনা তন্ত্রওতার সংলগ্ন অঙ্গগুলিকে উত্তেজিত করে তোলে টিস্যু ও গ্যাংগালিয়ার মাধ্যমে, প্যারাসিমপ্যাথেটিক সিস্টেম এই অঙ্গগুলিকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনে।

এই ভাবে, যতক্ষণ দেহে রক্তদ্বারা বাহিত পুষ্টি ও অক্সিজেনের মাধ্যমে প্রধান অঙ্গগুলির কাজ চলতে থাকে, দেহের ক্রিয়াও স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলতে থাকে। তবে এর জন্য ফুসফুস, হৃদয় ও পাচন প্রক্রিয়ার সঠিক ক্রিয়া অপরিহার্য, তাছাড়াও দেহের এইসব অঙ্গের নিয়ন্ত্রক, অর্থাৎ মস্তিষ্ক ও কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র মস্তিষ্ক-মেরুজল দ্বারা পোষণ প্রাপ্ত হয়। **কিন্তু সমগ্র দেহটিই নির্জীব হয়ে পড়ে যদি তাতে শক্তি, প্রাণশক্তি-বিদ্যুৎ-**



চিত্র ২৮ : করটেক্সের বিভিন্ন এলাকার থেকে স্বাভাবিক ইইজির নকশা। পেরিয়েটাল এবং অস্‌সিপিটাল এলাকাগুলিতে আলফা তরঙ্গের প্রাধান্য থাকে, ফ্রিসেন্ট্রাল এলাকায় থাকে বিটা তরঙ্গের। চোখ খুললে পরে আলফা তরঙ্গ আটকে যায়।

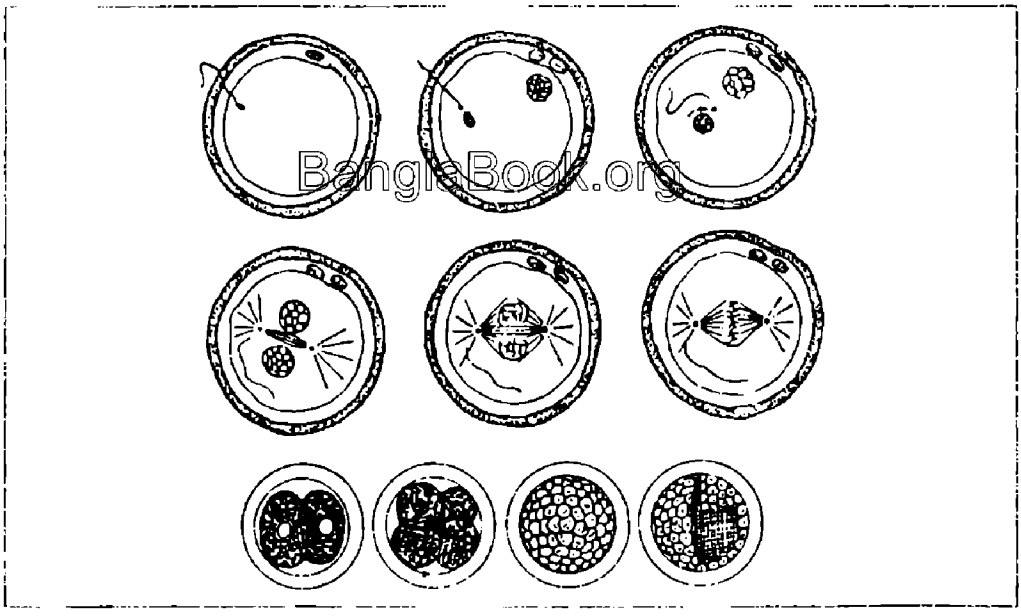
স্বাভাবিক ইইজি তরঙ্গের বৈশিষ্ট্য

তরঙ্গ	গতি (সে.হো.)	ভোল্টেজ (ভো)	কোথায় ও কখন দেখা যায়
আলফা	১০-১২	৫০	পেরিয়েটাল ও অক্সিপেটাল, বিশ্রামরত ও চোখ বন্ধ। মস্তিষ্ক কার্যরত কিন্তু বোঝাহীন।
বিটা	১৩-২৫	৫-১০	ফ্রন্টাল - যখন সংবেদন ও স্নায়বিক কাজে মস্তিষ্ক উত্তেজিত হয়
ডেল্টা	১-৫	২০-২০০	ঘুম, মস্তিষ্কের ক্ষতি হলে।
থিটা	৫-৮	১০	টেম্পোরাল - অক্সি-পেটাল, মানসিক চাপ, নিরর্থক উত্তেজনা

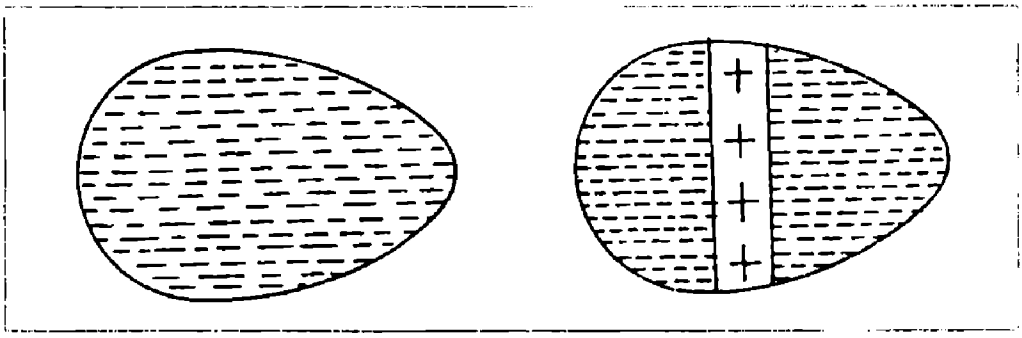
প্রাণ-চেতনা ও দেহ-প্রবাহ না থাকে। দীর্ঘ গবেষণার মাধ্যমে জানা গেছে যে মস্তিষ্কের কোষে তিন রকমের বিদ্যুৎ প্রবাহের সৃষ্টি হয় - আলফা, বিটা ও গামা (সাত্ত্বিক, রাজসিক, তামসিক)। ২৮ নং চিত্রে দেখানো হয়েছে এই বিদ্যুৎ প্রবাহের ইইজি নকশা। এর দ্বারা দেহে জৈব-বিদ্যুৎ থাকার বিষয়টি স্পষ্টভাবে প্রমাণিত হয়ে যায়।

আমাদের দেহে বিদ্যুৎ কী ভাবে সৃষ্টি হয়, তা জানতে গেলে আমাদের আগে জানতে হবে দেহটির সৃষ্টি হয়েছে কী ভাবে।

প্রজনন ব্যবস্থা (Reproductive System) : যখন স্ত্রী-পুরুষে যৌন মিলন হয়, তখন পুরুষের জননেন্দ্রিয় থেকে ৪-৫ লক্ষ শুক্রকীট যুক্ত বীর্য্য যোনিপথে প্রবেশ করে। একটি শুক্রকোষ যখন স্ত্রীর অন্ডবীজে প্রবেশ করতে সক্ষম হয়, তখন পরমাণু বিস্ফোরণের মতো হয় - শিশুর জন্ম হয়।



চিত্র ২৯ : ডিম্বে শুক্রের প্রবেশ ও সংখ্যাবৃদ্ধি



ডিম্ব-ঋণাত্মক বিদ্যুৎ ডিম্ব-ধনাত্মক বিদ্যুৎ

চিত্র ৩০

স্ত্রীর অন্ডবীজ হল ঋণাত্মক (---) বিদ্যুতের মতো এবং তাতে (+) ধনাত্মক বিদ্যুতের মতো শুক্রকীট প্রবেশ করলে, ব্যাটারি সেলের মতো বস্তুর সৃষ্টি হয়, যেমন নিচে দেখানো হয়েছে :

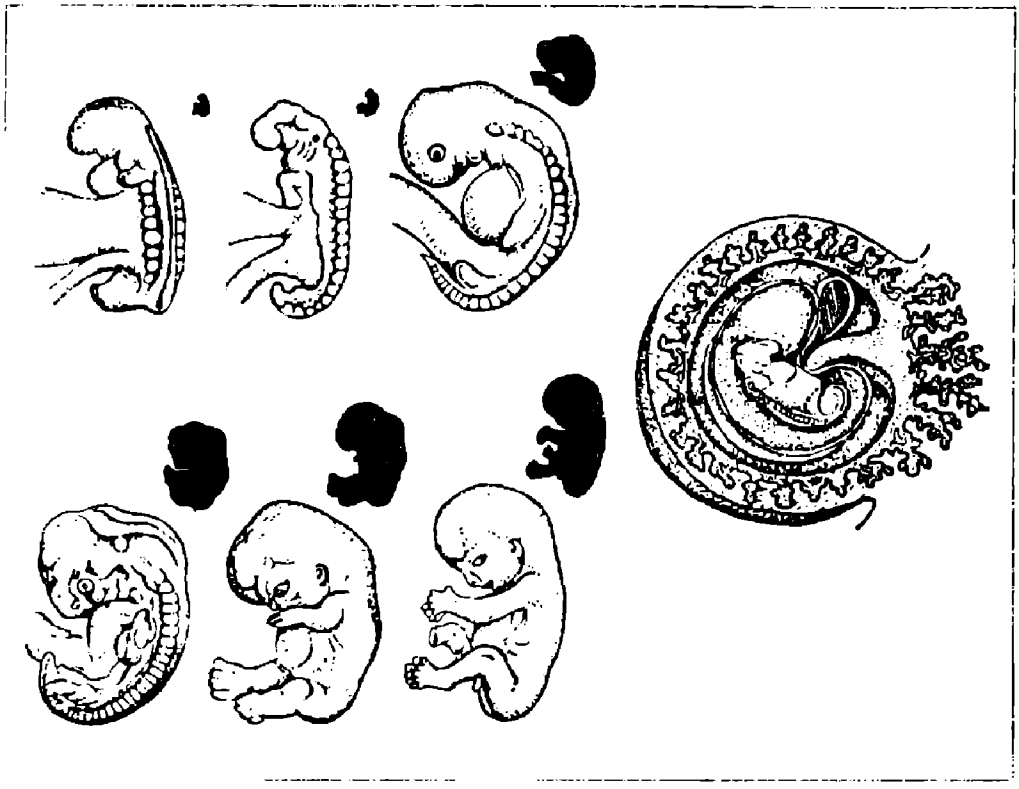
এই উর্বর অন্ডটি তারপর দুই ও চারভাগে বিভক্ত হয়ে চতুষ্কোষীয় হয়ে যায় ও তার পর থেকে চতুষ্কোষেই বিভাজিত হতে থাকে। তাই আমাদের দেহে একটি চার সিলিন্ডার যুক্ত বিদ্যুৎ সৃষ্টিকারী পারমাণবিক চুল্লিরূপী ব্যাটারি আছে। এই চতুষ্কোষ এত সুক্ষ্ম হয় যে সেটি কেবল ইলেক্ট্রনিক অনুবীক্ষণেই দেখা যায়। পূর্ণতাপ্রাপ্তিতে এই কোষই আবার ৬০/৬৬ ইঞ্চি দীর্ঘ ও ৬০ থেকে ৭০ কেজি ওজনযুক্ত দেহে পরিণত হয়। তার মানে এটি ৬০০ কোটি গুণেরও বেশি বৃদ্ধি পায় - যা কিনা ব্রহ্মান্ডের অন্যতম আশ্চর্যের বস্তু।

যখন উর্বর ডিম্বটি ফ্যালোপিয়ান টিউবে পৌঁছয়, তখন সেটি বারবার বিভাজিত হতে থাকে। এবং গর্ভাশয়ে পৌঁছতে যাওয়ার আগেই সেটি তুঁতের মতো কোষগুচ্ছে পরিণত হয়ে যায়। পরবর্তী কোনও অবস্থায় এটি অমরা (গর্ভের ফুল) রূপ ধারণ করে মাতৃ রক্ত থেকে পুষ্টি শোষণ করে। তৃতীয় সপ্তাহে এটি মাছের মতো আকার ধারণ করে। (চিত্র ৩১ দেখে নিন)।

BanglaBook.org

এই চিত্রগুলি থেকে স্পষ্ট হয় যে চার মাস পরেও শরীর যদিও পূর্ণ আকার পায়, ভ্রূণের আকৃতি কেবল ৮ ইঞ্চি থাকে এবং তার ওজন হয় ১২০ গ্রামের মতো।

সেইজন্য, ভ্রূণের যথাযথ বিকাশের জন্য গর্ভবতী স্ত্রীর যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য খণিজ পদার্থ গ্রহণ করা উচিত। এই ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়



চিত্র ৩১ : মাতৃগর্ভে ভ্রূণের বিকাস

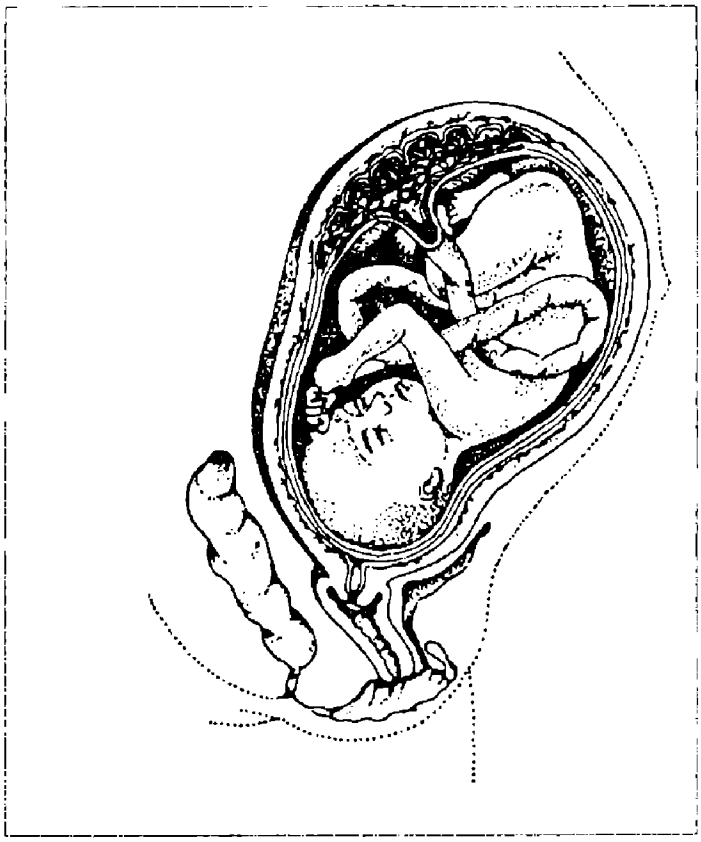
দুধ, কলা, টাটকা সবজি ও ফল, ইত্যাদিতে। কিন্তু এই ক্যালসিয়াম ও খণিজ পদার্থ ঠিকমতো হজম হওয়া দরকার। গর্ভধারণের সময়ে তাই থায়রয়েড - প্যারাথায়রয়েড গ্রন্থিগুলি ঠিকমতো কাজ করা খুবই দরকারী।

তাছাড়াও মায়ের গর্ভস্থ ভ্রূণ ও তারপরে শিশুর যথাযথ বিকাশ নির্ভর করে ডিম্বের সাথে শুক্রের মিলনের উপর; তাই এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে শুক্র হবে শক্তিশালী ও ডিম্ব হবে বিশুদ্ধ ও সুস্থ।

BanglaBook.org

এটি খুবই বিস্ময়কর যে আমরা বীজ বপন করতে খুব যত্ন নিই - মাটিতে লাঙল দেওয়া হয়, আগাছা, পাথর ইত্যাদি পরিস্কার করা হয়, জলসিঞ্চন করে বা বৃষ্টিতে তাকে নরম করা হয় এবং তারপর সঠিক ঋতুতে সেরা বীজটি বপন করা হয়। কিন্তু মানবদেহের বীজ বপন করার সময় এই যত্ন নেওয়া হয় না এবং একটি আকস্মিক ঘটনার উপর ছেড়ে দেওয়া হয়। নববিবাহিত দম্পতির শরীর বিষয়ে পূর্ণ জ্ঞান থাকা আবশ্যক - প্রজনন তন্ত্র ও শিশুর জন্ম বিষয়ে - এবং শিশুর যত্ন বিষয়েও তাঁদের জানা উচিত।

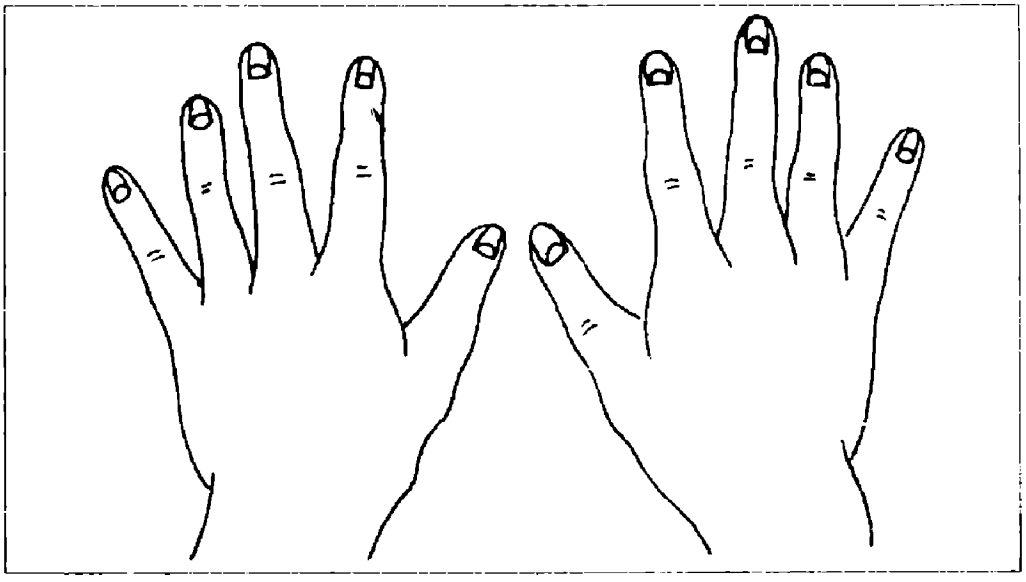
যখন উভয়েই দেহেমনে সুস্থ থাকবেন এবং শিশুর দায়িত্ব নিতে ইচ্ছুক থাকবেন, তখনই তাঁদের শিশুর জন্ম দেওয়ার পরিকল্পনা নেওয়া উচিত। এটি সম্ভব হয় যখন স্ত্রীর বয়স ১৮ বছরের বেশি এবং পুরুষের বয়স ২১-এর বেশি - ২৪ বছর বা তার বেশি হলেই ভালো হয়।



চিত্র ৩২ : ষোড়শ সপ্তাহের ছবি - পূর্ণতাপ্রাপ্ত ভ্রূণ

বংশানুগত রোগের প্রতিকার : যদি পুরুষ বিবাহ পর্যন্ত বীর্য ঠিকভাবে রক্ষা করে এবং নারীর গর্ভধারণের পূর্বে সাতবার ঠিকমতো মাসিক হয়ে গিয়ে থাকে এবং গর্ভধারণের পূর্বে দম্পতি ৩-৪ মাস ধরে অ্যাকুপ্রেশার নেন, তা হলে বংশগত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে খুবই কম।

BanglaBook.org



চিত্র ৩৩ : নখে সাদা অর্ধচন্দ্র

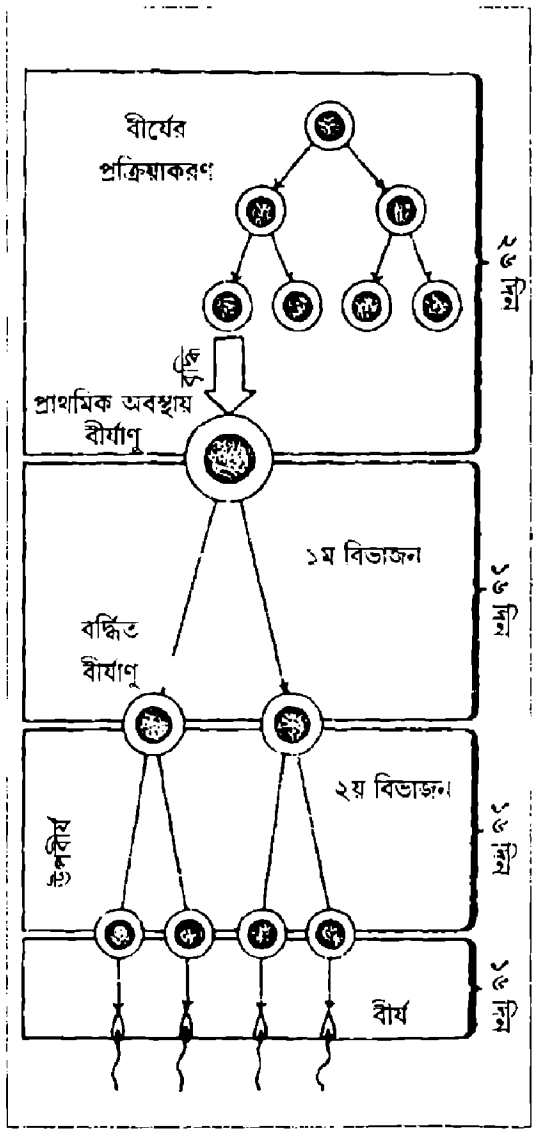
১২ বছর বয়স নাগাদ যৌন গ্রন্থিগুলি সক্রিয় হয়ে ওঠে, যখন মেয়েদের মাসিক চক্র শুরু হয় ও ছেলেদের শুক্র-বীর্য বহুগুণ বৃদ্ধি পায় ও পরিণত হতে থাকে। এটি কাঁচা মাটির ইঁটের মতো যাতে উষ্ণ প্রক্রিয়ার প্রয়োজনআছে। মনে রাখা দরকার যে এই বীর্য দেহের কোথাও মজুত করা থাকে না, এটি দেহে বিদ্যমান থাকে এবং নখে সাদা অর্ধচন্দ্র রূপে দেখা যায়।

সত্যিই যদি এই অমূল্য বীর্য পুরুষে ২৪ বছর অবধি এবং রজ স্ত্রীতে ১৮ বছর অবধি অপচয় না হয়, তা হলে তা শক্তিশালী ও মজবুত হয় এবং আজীবন শরীরকে রক্ষা করে। আমাদের হজম করা ৪০ কিলো খাদ্য থেকে মাত্র এক কিলো রক্ত নির্মিত হয় এবং এই এক কিলো রক্ত থেকে ৪৯ দিনে সাতটি অনুক্রমে, যথা (১) তরল (২) রক্ত (৩) চর্বি (৪) পেশী (৫) অস্থি (৬) মজ্জা ও (৭) বীর্য, মাত্র কয়েক ফোঁটা বীর্য সৃষ্টি হয়।

এর থেকে স্পষ্ট হয় যে কোনও কারণে এই প্রক্রিয়া বন্ধ হয়ে গেলে দেহে চর্বি জমতে থাকে। তা ছাড়া রক্ত বা বীর্য কোনও গবেষণাগারে তৈরি করাও যায় না।

বীর্য সৃষ্টির পর সেটি দ্বিগুণ হয়ে যেতে আরও ৪৮ দিন সময় নেয়, যেমন চিত্র ৩৪-এ দেখানো হয়েছে।

BanglaBook.org



চিত্র ৩৪ : বীর্যের উৎপাদন

এইডস (A.I.D.S.)

অত্যধিক যৌনক্রিয়ার ফলে যখন বীর্যের মাত্রা কমে যায়, বীর্যের দ্বিগুণিত হওয়ার প্রক্রিয়া মন্থর হয়ে যায় এবং বিপরীত প্রক্রিয়া শুরু হয়, যাতে মজ্জা-অস্থি-রক্তের ক্ষতি হয়, যার

ফলে লোহিত কণিকা ও রোগ-প্রতিরোধী প্রক্রিয়াও মন্থর হয়ে পড়ে। এর ফলে দেহ দুর্বল হয়ে পড়ে এবং যখন অন্ত:স্রাবী গ্রন্থিগুলি বেশি কাজ করার ফলে মূল্যবান হর্মোন সৃষ্টি করা বন্ধ করে দেয়, এই ব্যবস্থাটি ভেঙ্গে পড়ে এবং দেহ এইড্‌স-এর আক্রমণ রুখতে পারে না।

এইড্‌স-এর আরেকটি কারণ হল এইড্‌স (Acquired Immune Deficiency Syndrome) আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা।

রক্তদানের মাধ্যমেও এইড্‌স হতে পারে। যদি এইড্‌স আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির রক্ত একজন রোগীকে দেওয়া হয়, তারও এইড্‌স হতে পারে। যদি রক্ত সংগ্রহকারী সংস্থাগুলি সাবধানতা অবলম্বন করে ও দাতার রক্ত সযত্নে পরীক্ষা করে নেয়, এর সম্ভাবনা আটকানো যায়।

তবে আত্মসচেতন ও আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তির এইড্‌স নিয়ে দুশ্চিন্তা বা ভয় করার কোনও কারণ নেই এবং রক্ত নেওয়ার সময় সাবধান হলেই যথেষ্ট।

যদি এই বীর্য সঠিকভাবে ঠিক বয়সে বিবাহ পর্যন্ত রক্ষা করে রাখা যায় এবং অপব্যবহার না হয় (যা সম্ভব হয় যদি স্বামী-স্ত্রী একে অন্যের প্রতি একনিষ্ঠ থাকেন) তাঁরা আজীবন আনন্দময় যৌন সুখ লাভ করতে পারেন। (আমার Defeat the Dragon বইটিতে HIV/AIDs এর সমস্যা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।)

দেহের আধার : মানব শরীর হল অ্যাসিডো - অ্যালকালিনের আধার - যা মস্তিষ্কের ধূসর ও সাদা বস্তুতে পাওয়া যায় এবং এদের ক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়ার ফলে দেহে বিদ্যুৎ সৃষ্টি হয়, ঠিক যেমন ব্যাটারিতে বিদ্যুৎ সৃষ্টি হয়।

BanglaBook.org

এই জীবন-ব্যাটারিকে পুনরায় চার্জ করা : এই আভ্যন্তরীণ চার্জযোগ্য ট্রানজিস্টর ব্যাটারিকে পুনরায় চার্জ করে নেওয়ার জন্য আমাদের দেহে একটি বিশেষ অন্তর্নির্মিত যন্ত্র আছে।

আমরা যখন ডান নাক দিয়ে শ্বাস নিই, (যে হেতু এটি সূর্য-ধনাত্মকের সাথে যুক্ত) আমাদের আভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা বেড়ে যায়। বামদিকের নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিলে (যা কিনা চন্দ্র ঋণাত্মকের সাথে যুক্ত) আমাদের আভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা হ্রাস পায়। সম্প্রতি জানা গেছে যে সর্বোচ্চ ও সবনিম্ন তাপমাত্রার

মধ্যে তফাৎ হল .০৯ সেন্টিগ্রেড।

ডান নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিলে মস্তিষ্কে বাতাস পৌঁছে মস্তিষ্কের কোষগুলিকে - ধূসর বা সাদা বস্তুকে পুনরায় চার্জ করে (ভারতীয় যৌগিক মত অনুসারে)। সেই সময়ে ডান নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নেওয়া বাতাস দ্বারা পুনরায় চার্জ করা রক্ত হৃদপিন্ডের প্রথম কক্ষে পৌঁছে যায় ও ধনাত্মক + তাপ সঞ্চিত হয়। সেটি যখন তুঙ্গে পৌঁছয়, তরঙ্গটি ঋণাত্মকের - দিকে প্রবাহিত হয় এবং শ্বাসক্রিয়া আপনা থেকেই বাম নাসারন্ধ্রে স্থানান্তরিত হয়। শীতল বাতাস তারপর মস্তিষ্কে পৌঁছে ধূসর পদার্থের ঋণাত্মক বস্তুকে চার্জ করে দেয় (ভারতীয় যৌগিক মত অনুসারে)। এখনো জানা যায়নি যে সাদা পদার্থ ও ধূসর পদার্থের মধ্যে কোনটি ধনাত্মক (+) ও কোনটি ঋণাত্মক (–)। বাম নাসারন্ধ্রের দ্বারা শ্বাস নেওয়া বাতাসে চার্জ করা রক্ত দ্বিতীয় কক্ষে প্রবেশ করে তুঙ্গে উঠা অবধি ঋণাত্মক চার্জ করে এবং প্রবাহটি ঋণাত্মক থেকে ধনাত্মকে যায়। তারপর শ্বাস ডান নাসারন্ধ্রের মাধ্যমে বয়। এইভাবে ঋণাত্মক ও ধনাত্মকের মাত্রা বদলাতে থাকে এবং এইভাবে উৎপন্ন হওয়া বিদ্যুৎ দেহে প্রবাহিত হতে থাকে। সেই জন্য স্বয়ংক্রিয় ভাবে থেকে বাঁয়ে ও বাম থেকে ডাইনে শ্বাসক্রিয়া বদলাতে থাকে।

এবার, যখন মস্তিষ্ক মেরু জল মেরুরজ্জুর মাধ্যমে মস্তিষ্ক থেকে অনুত্রিকাস্থিতে নেমে যায়, অস্থিতে ধূসর ও সাদা পদার্থের জন্য বিদ্যুৎ সৃষ্টি হয় এবং প্রোস্টেট গ্রন্থিতে তা নিষ্ক্রিয় রূপে জমা থাকে (যাকে যোগশাস্ত্রে কুন্ডলিনী সর্প বলা হয়)। কিছু যৌগিক ব্যায়ামের মাধ্যমে এই নিষ্ক্রিয় বিদ্যুৎ শক্তিকে জাগ্রত করে বিভিন্ন চক্রর - (অন্ত:স্রাবী গ্রন্থিগুলির) মাধ্যমে উপরদিকে চালিত করা যায়। (চিত্র ৫৫ দেখে নিন)। এটি যখন উপরে উঠে মূলাধার চক্রে প্রবেশ করে তখন যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। যখন এটি স্বাধিষ্ঠান চক্রে প্রবেশ করে অর্থাৎ অগ্ন্যাশয়ে, হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। যখন এটি বিশুদ্ধ চক্র অর্থাৎ থায়রয়েড - প্যারাথায়রয়েডে পৌঁছয়, দেহের বিশুদ্ধিকরণ প্রক্রিয়া বৃদ্ধি পেয়ে শরীর শক্তিশালী হয়। যখন এটি আজ্ঞাচক্রে, অর্থাৎ পিট্যুটারি গ্রন্থিতে পৌঁছয় তখন লোকে আদেশ করতে পারে, এবং এটি সহস্রার চক্র, অর্থাৎ পিনিয়ল গ্রন্থিতে পৌঁছলে আলোর সৃষ্টি হয়, যা চোখ বন্ধ অবস্থায় কপালের কেন্দ্রস্থলে দেখা যায়। যোগ শুদ্ধিতে একেই বলে মাথায় স্বর্ণ মুকুট প্রাপ্তি।

BanglaBook.org

এই বিদ্যুৎ মস্তিষ্কে পৌঁছলে এটি ধীরে ধীরে এক এক করে কম্পিউটারের ২০,০০০ চিপ্‌গুলিকে সক্রিয় করে তোলে এবং এক নতুন জাগরণের অনুভূতি -

অর্থাৎ জ্ঞান ভিতর থেকে নির্গত হয়। জগৎকে নতুন দৃষ্টিতে দেখা যায়, জীবনের নতুন অর্থ জানা যায়। দেহের আধার থেকে সুপ্ত বিদ্যুৎকে জাগ্রত করার প্রক্রিয়াকেই বলা হয় কুন্ডলিনী শক্তি জাগ্রত করা।

পিট্যুটারি ও পিনিয়ল গ্রন্থির মাধ্যমে এই বিদ্যুৎ প্রবাহিত হলে এই গ্রন্থিগুলির আধিপত্য দেখা যায়, যার ফলে ব্যক্তির চরিত্র ও দৃষ্টিভঙ্গি আমূল পরিবর্তিত হয়।

যে সব ব্যক্তিদের পিট্যুটারি গ্রন্থির আধিপত্য থাকে, তাঁদের মধ্য থেকেই উদ্ভব হয় মহান প্রতিভাবানদের, বিখ্যাত লেখক, কবি, বিজ্ঞানী, দার্শনিক, মানবপ্রেমী ও অতিমানবরা। পিনিয়ল গ্রন্থির আধিপত্য যাঁদের তাঁরা পূজিত হন সাধুসন্ত, অলৌকিক শক্তিসম্পন্ন অবতার রূপে। তাঁরা আত্ম-উপলব্ধির স্বর্গীয় সুখ অনুভব করেন। তাঁরা হলেন একই সাথে প্রভূত জ্ঞান, কোমলতা ও দৃঢ় ইচ্ছাশক্তির প্রতিরূপ।

মস্তিষ্কের কোষগুলি এমনভাবে রক্ষিত, যে আমেরিকাতে তাদের সরাসরি পুনরায় চার্জ করার প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়েছে। কিন্তু এটি দেখা গেছে যে সোনা/রূপা/তামা দ্বারা শোধন করা জল আমাদের দেহের অঙ্গীভূত হলে তার তেজোময় প্রক্রিয়ায় আমাদের বিভিন্ন প্রক্রিয়াগুলি উজ্জীবিত হয়ে ওঠে। হজমের প্রক্রিয়াকে এবং হৃদপিন্ড ও ফুসফুসকে তা সক্রিয় করে তোলে ও মস্তিষ্ক মেরু জলের সৃষ্টিকে দ্রুততর করে।

সেই জন্য সব রকমের দীর্ঘস্থায়ী রোগে, যেমন ক্যান্সার, টি.বি., হাঁপানি, বাত, পক্ষঘাত ইত্যাদিতে, যখন দেহের প্রাণশক্তি কমে যায়, এবং মস্তিষ্কের সবরকম সমস্যায়, সোনা/রূপা/তামা দ্বারা শোধন করা ঘন জল খুবই উপকারী সাব্যস্ত হয়েছে। ৫০ বছর বয়স থেকে এই সোনা/রূপা/তামা ফোটানো জল - যদি প্রতিদিন দুই গ্লাস থেকে কমানো এক গ্লাস পান করা যায় - তবেতো বার্দ্ধক্যের প্রক্রিয়া আটকে দেয় এবং অ্যাকুপ্রেশার চিকিৎসার মাধ্যমে দেহে বিদ্যুতের সঠিক প্রবাহও বজায় রাখা যায়।

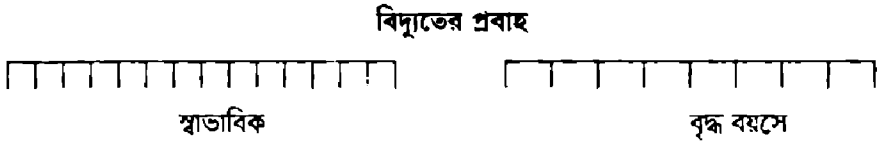
BanglaBook.org

বিদ্যুৎ প্রবাহের কার্যপদ্ধতি : এইভাবে উদ্ভাবি[illegible] মস্তিষ্কে প্রবাহিত হয়ে ২.৪ থেকে ৩.৩ বিলিয়ন [illegible]কে [illegible]য় সক্রিয় ক[illegible] এই কোষগুলি চুলের চেয়েও পাতলা এবং চিরুনির দাঁ[illegible] এক সারি[illegible] দাঁ[illegible]কে। বিদ্যুৎ প্রবাহিত হলে কোষের উপরিভাগ নু[illegible] কোষকে স্পর্শ [illegible] প্রবাহ সঞ্চারিত

ধনাত্মক + চি——শরীরের বিদ্যুৎ——)চেন-ঋণাত্মক

পৃথিবী	জল	অগ্নি	বায়ু	মহাকাশ
কেন্দ্র স্থল হল দেহের শারীরিক গঠন অস্থি, মাংস	কেন্দ্রস্থল হল কিডনি পুরুষ ও স্ত্রী প্রজনন অঙ্গ, অর্থাৎ অন্ডকোষ, ডিম্বাশয়, লসিকা গ্রন্থি, রোগ প্রতিরোধী পদার্থ, যৌন গ্রন্থি, নার্ভ, কলা, কোষ, মাংস, অস্থি, মজ্জা বীর্য বা প্রাণদায়ী তরল থেকে জন্মায় যা সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে	কেন্দ্রস্থল হল পাকস্থলী প্লিহা-যকৃত-অগ্ন্যাশয় অ্যাডেরনাল - অগ্নিরস উৎপন্ন করে, অর্থাৎ পাচক রস-পিত্ত জৈব রস, যা দেহের উত্তাপ বজায় রাখে - সব অঙ্গকে সক্রিয় রাখে - রক্ত-মাংস-চর্বি-অস্থির সৃষ্টিতে সাহায্য করে	কেন্দ্রস্থল হল বুক, ফুসফুস, হৃদপিন্ড, থাইমাস, কোষ সৃষ্টিকারী - মূল রক্ষক - দেহ শক্তির চালক - স্ব নিয়ন্ত্রণ ভারসাম্য - মনোভাব মন ও হৃদয়ের শুচিতা	সমগ্র দেহ জুড়ে বিরাজিত - দেহ থেকে বিষ বার করে তাকে সুস্থ ও মজবুত রাখে - থায়রয়েড প্যারাথায়রয়েড নিয়ন্ত্রণ করে, টনসিল লালা, মানসিক নার্ভ ও দেহকে পোষন করে, স্নেহ ভালোবাসা নারীর মধ্যে প্রাধান্য পায়, পিট্যুটারি নিয়ম, দৃষ্টি, শ্রবণ, নির্বাচন ও স্মৃতিশক্তি - ভুল সংশোধন, দুর্বলতা পাঁচটি তত্ত্বের এবং পিনিয়ল গ্রন্থি : নিয়ন্ত্রণ করে মস্তিষ্ক মেরু জল, স্নায়ুতন্ত্র, জ্ঞান - কোমলতা নিয়ন্ত্রণ করে অসময়ে মৃত্যু, মস্তিষ্ক - বিদ্যুৎ সঞ্চালন (দেহের কম্পিউটার)।

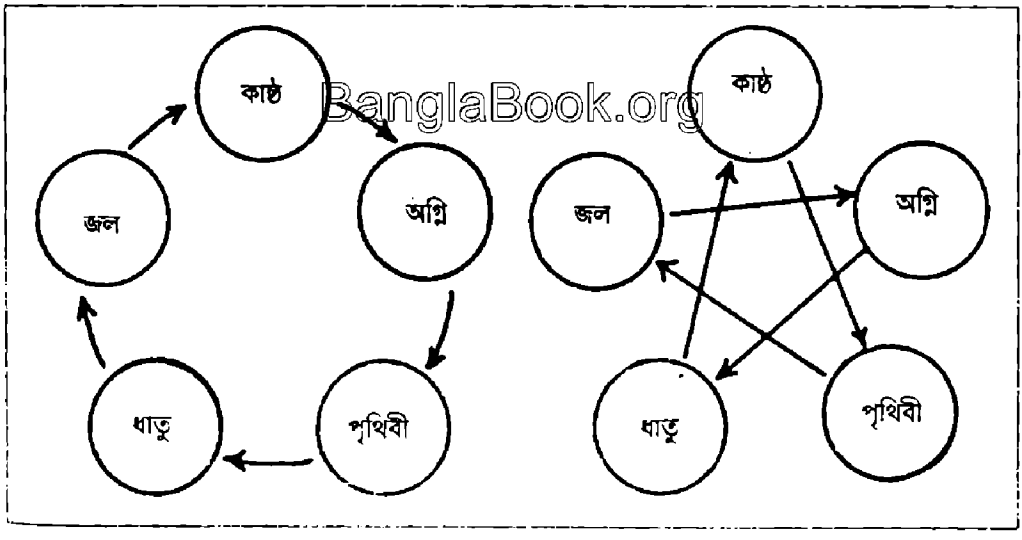
করে। তরঙ্গের প্রবাহ দুর্বল হয়ে পড়লে এবং প্রবাহে ব্যাঘাত ঘটলে কোষটি শুকিয়ে যায় ও মস্তিষ্কবালুতে পরিণত হয়। মস্তিষ্কবালু বৃদ্ধিপেলে বিদ্যুৎ প্রবাহ দুর্বল হয়, এবং তার ফলে দেহের অন্যান্য অঙ্গের ক্রিয়া মন্থর হয়ে পড়ে এবং বার্দ্ধক্যের প্রক্রিয়া শুরু হয়। এই প্রক্রিয়া আটকাতে মস্তিষ্কের কোষগুলিকে পুনর্জীবিত করে তোলা দরকার : যা সম্ভব হয় সোনা/রূপা/তামা শোধন করা জলের মাধ্যমে।



দেখা গেছে যে বিদ্যুৎ এভাবে ২.৪ (পাশ্চাত্য দর্শন অনুযায়ী) থেকে ৩.৩ (ভারতীয় দর্শন অনুযায়ী) বিলিয়ন মস্তিষ্ক-কোষকে পাঁচ রকম ভাবে নিয়ন্ত্রণ করে, যা কিনা পৃথিবী, জল, বায়ু, অগ্নি ও মহাকাশ, এইমূল পাঁচটি উপাদানের প্রতীকস্বরূপ। এই পাঁচটি উপাদান ৫০ নং পৃষ্ঠায় দেওয়া তালিকার সমস্ত রকম কার্যকারিতাকে নিয়ন্ত্রণ করে জীবদেহের রাসায়নিক রূপান্তর ঘটায়।

এই পাঁচটি উপাদান ও সাতটি অন্ত:স্রাবী গ্রন্থির সব কটিতেই দেহের বিদ্যুৎ নিয়ন্ত্রণ করে।

এই পাঁচটি মূল উপাদানের সূত্রকে অ্যাকুপাংচারও স্বীকার করে, এবং নিচের দুটি ছবিতে তা দেখানো হয়েছে :



BanglaBook.org

চিত্র ৩৫ (অ) : উৎপাদক চক্র

চিত্র ৩৫ (আ) : নিয়ন্ত্রক চক্র

প্রথম ছবিটিতে দেখানো হয়েছে যে কোন উপাদান কোন উপাদানকে সাহায্য করে। দ্বিতীয় ছবিতে দেখানো হয়েছে কোন উপাদান অন্য উপাদানগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং কী ভাবে এই উপাদানগুলি পারস্পরিক ভারসাম্য দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। মূলত দেহের বিপাক ক্রিয়ার অর্থই হল এইসব উপাদানগুলির সঠিক অনুপাতে থাকা। কোনও উপাদানে কোনও রকম (কম বেশি) গোলমাল হলে অন্য উপাদানগুলিতেও বিশৃঙ্খলা দেখা দেয় এবং রোগের মূল কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

পাঁচটি উপাদান :

: এই উপাদানে শরীরের জীবনশক্তি নিষ্ক্রিয় ও অচেতন হয়ে পড়ে এবং একে সক্রিয় রাখতে আরও বেশি শক্তির প্রয়োজন হয়। আমাদের দেহে এই উপাদানের আধিক্য হওয়ার ভালো উদাহরণ হচ্ছে বেশি ওজনের, মাংসল, চর্বিযুক্ত মানুষেরা। এই ধরণের ব্যক্তিরা কোনও উদ্বেগ দেখায় না, কিছু পাওয়ার জন্য উৎসুক থাকে না, সংঘাত থেকে দূরে থাকেন এবং এঁদের জীবন ধীরগতিতে চলে। দেহে এই উপাদানের গোলাযোগ হলে সেই ব্যক্তি স্বার্থপর হয়ে পড়েন এবং স্বার্থসংক্রান্ত আনন্দে মশগুল থাকেন। এটি একটি নিরপেক্ষ উপাদান।

জল : এটি দেহ ও জীবনের প্রবাহকে বজায় রাখে। কিন্তু এর স্বাভাবিক প্রবণতা হল শীতল হয়ে যাওয়া। যে হেতু দেহে ৭০% এরও বেশি হল জল, এটি তাপ বজায় রাখা, রক্ত সঞ্চালন ইত্যাদিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে। এটি একটি ঋণাত্মক তত্ত্ব।

অগ্নি : দেহে অগ্নি সৃষ্টি করে জলকে উষ্ণ করে তোলে। এটি দৃষ্টিশক্তি নিয়ন্ত্রণ করে, খাদ্য হজম করিয়ে দেহে শক্তি জোগায়, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা জাগায় এবং পেশীর নমনীয়তা ও ত্বকের সৌন্দর্য বজায় রাখে। এটি চিন্তাশক্তির ও মস্তিষ্কের বিচারবুদ্ধির সহায়ক। এটি রোগ-প্রতিরোধী তত্ত্ব উপাদানে সাহায্য করে। সংক্ষেপে বলতে গেলে, এটি দেহ-রূপী গাড়ির স্টার্টার। এতে ত্রুটি ঘটলে অ্যানিমিয়া, জন্ডিস এবং হজমের অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়। এর ফলে সংজ্ঞাহীনতা, মৃগীরোগ, মস্তিষ্ক বিকৃতি, দৃষ্টি শক্তি হ্রাস ও চোখে ছানি পড়াও দেখা যায়। তাছাড়া অ্যাসিডিটি হয়, ত্বকের সমস্যা ও বর্ণহীনতা দেখা দেয়।

BanglaBook.org

তাই পূর্বদেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলিতে অগ্নি তত্ত্বের নিয়ন্ত্রণ করা ও বজায় রাখাতে খুব গুরুত্ব দেওয়া হয়। এটি একটি ধনাত্মক তত্ত্ব।

বায়ু : বায়ুই হল জীবন। এটি হল শক্তি যা আমাদের দেহের প্রতিটি অংশকে [illegible]লনা করে। এটি হৃদপিন্ডের ক্রিয়া, রক্ত সঞ্চালন নিয়ন্ত্রণ করে এবং দেহের

ভারসাম্য বজায় রাখে। এটি শ্বাসক্রিয়া এবং মল ও প্রস্রাবের অধোগতিবিধিকে সাহায্য করে। এটি শব্দ সৃষ্টি করে, মানসিক ক্রিয়াতে পুষ্টি জোগায় এবং স্মৃতিশক্তিকে জাগ্রত রাখে। এটি পিত্ত ও কফকে সচল রাখে। যা আপনা থেকে দেহে চলতে পারে না। এটি একটি ধনাত্মক তত্ত্ব।

মহাকাশ : দেহে বাতাস সঞ্চালন এবং সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখতে মহাকাশের প্রয়োজন। এই সঞ্চালন ব্যাহত হলে, ব্যথার সৃষ্টি হয়, এমন কি হৃদ্‌রোগ, পক্ষাঘাত, মূর্চ্ছা ইত্যাদি ঘটে। এটি একটি ঋণাত্মক তত্ত্ব।

প্রকৃতি-ধরন - দেহে বিভিন্ন উপাদানের সমন্বয় : এই পাঁচটি উপাদান যদি দেহে সঠিক অনুপাতে বজায় রাখা যায়, বিপাকক্রিয়া যথাযথ হয় তা হলে দেহ সুস্থ থাকে। কিন্তু বংশগত কারণে, খাদ্য ও জীবনযাপনের অভ্যাসের জন্য প্রায়শই আমরা এই তত্ত্বগুলির একটি বা দুটিকে কুপিত করে তুলি এবং বিপাকক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটিয়ে সমন্বয়ের তিন ভিন্ন ধরনের উপাদানের আধিপত্য ঘটাই। এই তত্ত্বগুলির সমন্বয়ে আমাদের প্রকৃতি গড়ে ওঠে। আয়ুর্বেদ, ভারতীয় চিকিৎসা পদ্ধতি লোকেদের তিন রকমের প্রকৃতিতে ভাগ করেছে (১) পৃথিবীর আধিক্য + জলের সমন্বয় "(কফ প্রকৃতি)" (২) অগ্নির আধিক্য + বায়ু "(পিত্ত প্রকৃতি) এবং (৩) বায়ুর আধিক্য "(বায়ু প্রকৃতি)"। এই চিকিৎসায় বলা হয়েছে যে রোগীদের চিকিৎসা করার সময় তাঁদের বিভিন্ন প্রকৃতির কথা খেয়াল রাখতে হবে। যাঁদের কফ প্রকৃতি, দুধে তাঁদের সমস্যা হবে। যাঁদের ব্রঙ্কাইটিস, হাঁপানি বা হজমের সমস্যা আছে, তাঁদের দুধ এড়িয়ে চলতে হবে। যাঁদের পিত্ত প্রকৃতি, মশলাযুক্ত খাদ্যে তাঁদের সমস্যা বাড়বে। তাই যা এক ধরনের লোকেদের পক্ষে ভালো, তা অন্য ধরনের লোকেদের পক্ষে ক্ষতিকর হতে পারে।

কফ প্রকৃতি : এটি পৃথিবী ও জলের সমন্বয়। এই উপাদানগুলি দেহের অধিকাংশ দখল করে আছে। মিষ্টি খাদ্য ও পানীয় সঠিক রূপে হজম হলে নুন হয়ে যায় এবং রক্ত ক্ষারজাতীয় হয়ে পড়ে। এটি দেহের ক্রিয়া বজায় রাখে, প্রাণশক্তি বাড়ায় ও আনন্দ বৃদ্ধি করে। এটি হাড়ের জোড়গুলিকে পিচ্ছিল রাখে এবং তাদের সঠিকভাবে কার্যকর রাখে। কিন্তু এটি তখনই সম্ভব হয় যখন দেহে অগ্নিতত্ত্ব-তাপ ঠিক মাত্রায় থাকে।

BanglaBook.org

ব্যায়াম না করলে, অত্যধিক ভোজন করলে, খিদে না পেলেও মাঝে মাঝেই আহার করলে, এবং মেশি মাত্রায় ঘন মিষ্টি, ভাজা জিনিস খেলে হজমের সমস্যা হয় ও দেহে যথেষ্ট তাপ সৃষ্টি হয় না। এর ফলে দেহে জলের মাত্রা বেড়ে যায় এবং তাপের

মাত্রা হ্রাস পায়। এই কারণে নিষ্ক্রিয়তা, ভারীভাব, চর্বির আধিক্য, সর্দি, ব্রঙ্কাইটিস ও তার পর হাঁপানি, আর্থরাইটিস, গেঁটে বাত ইত্যাদি রোগ হয়।

এই রোগগুলি দূর করার জন্য কফ প্রকৃতির ব্যক্তিদের অবাঞ্ছিত খাদ্য, শীতল পানীয় এবং যে সব খাদ্য সমস্যা বাড়াবে, তা এড়িয়ে চলা দরকার। তাঁদের শুধু খিদে পেলে তবেই হালকা, সুপাচ্য আহার করা উচিত এবং দিনে ঘুমনো ও অত্যধিক যৌনক্রিয়া এড়িয়ে চলা উচিত। তাঁদের জন্য দুধ ক্ষতিকারক। তাঁদের নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে।

পিত্ত প্রকৃতি : এটি হল অগ্নি + বায়ুর সমন্বয়। অত্যধিক তাপে মস্তিষ্কের কার্যে ক্ষতি হয়, যার ফলে অ্যাসিডিটি, আলসার, সর্দিগর্মি, ত্বকের সমস্যা, যৌন দুর্বলতা, খিটখিটে স্বভাব, চুল পড়া দেখা দেয়। বর্তমান কালে উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা, অত্যধিক ভাজা ও মশলাযুক্ত খাদ্য, বেশি রোদ লাগানো, ও অত্যধিক অ্যান্টি-বায়োটিকের ব্যবহারের জন্য লোকেদের সমস্যা আরও বেড়ে গেছে। তাই এই বদভ্যাসগুলি যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে।

তাঁদের (১) অ্যাডেরনাল ও অগ্ন্যাশয় নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, (২) হরিতকি চূর্ণের মৃদু রেচক প্রথমে অল্প চিনির সঙ্গে ১০ থেকে ১২ দিন ধরে খেতে হবে, তারপর সপ্তাহে এক/দুই বার, (৩) সকালে উঠেই প্রথমে মিষ্টি ফলের রস পান করতে হবে, (৪) খাওয়ার পর আরও ফল, মিষ্টি খেতে হবে ও সবুজ সবজির রস পান করতে হবে এবং (৫) চন্দ্র প্রাণায়াম করতে হবে।

বায়ু প্রকৃতি : এই অবস্থা হয় যখন বায়ু তত্ত্বের আধিক্য ঘটে। এই প্রকৃতির ব্যক্তিরা বেশি কথা বলেন, তাঁদের দিবাস্বপ্ন হয়, বেশি ঘুমান ও এঁদের গ্যাসের সমস্যা হয়। এই ভারসাম্যের অভাবের ফল মূর্চ্ছা হয়। ভারী, তৈলাক্ত খাদ্য খাওয়ার প্রবণতা, ভাজা ও ছোলার তৈরি খাদ্য খাওয়াতে এই সমস্যা বৃদ্ধি পায়। এই ধরণের ব্যক্তিদের কোষ্ঠকাঠিন্য ও দিবানিদ্রা থেকে দূরে থাকা উচিত, দেহের তাপ ও সঞ্চলন বাড়াতে বেশি করে ব্যায়াম করা উচিত এবং অবাঞ্ছিত খাদ্য এড়িয়ে চলা উচিত। তাঁদের বেশি করে প্রাণায়াম করা উচিত।

BanglaBook.org

কোন প্রকৃতির প্রাধান্য তা জানার সহজ উপায় :

স্বাভাবিক তাপমাত্রার ১/৪ গ্লাস জল থেকে এক চুমুক পান করুন; থামুন; আরেক চুমুক পান করুন। স্বাদের বিষয়ে চিন্তা করুন।

যদি তেতো লাগে	তার মানে পিত্ত প্রকৃতি
যদি মিষ্টি লাগে	তার মানে কফ প্রকৃতি
যদি টক লাগে	তার মানে বায়ু প্রকৃতি

প্রত্যেকেরই তাঁর নিজস্ব প্রকৃতি খুঁজে বার করা উচিত এবং তাঁদের সমস্যা বৃদ্ধি করে এমন খাদ্য এড়িয়ে চলা দরকার। তাঁরা শুধু তাঁদের প্রকৃতির অনুকূল খাদ্যই আহার করবেন। এই বইয়ের ১০৭ পৃষ্ঠায় দেওয়া উপায় অবলম্বন করলে তা করা সম্ভব হবে।

জেনে রাখা দরকার যে প্রত্যেক ব্যক্তিই অপরের থেকে আলাদা, ঠিক তেমনি তাঁদের স্বাস্থ্যের প্রবণতা ও সমস্যাও আলাদা। কিন্তু আহার ঠিকমতো বদলে নিলে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা সম্ভব। মস্তিষ্ক মেরুজল রক্ত থেকে সৃষ্ট হয় এবং তাই রক্তে এই সব মূল তত্ত্বের ভারসাম্যের পরিবর্তন হলে মস্তিষ্ক মেরু জলের এর ভারসাম্যের অভাব ঘটে। খাদ্যে বেশি নুন থাকলে মস্তিষ্ক মেরু জলে সোডিয়াম ক্লোরাইড বৃদ্ধি পায়, যার ফলে উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়।

তাছাড়া দেহের উপর আবহাওয়ার প্রভাবও গুরুত্বপূর্ণ। গ্রীষ্মে ও গরম আবহাওয়ায় ঘোল খুবই কার্যকর, কিন্তু বর্ষাকালে নয়। বর্ষাকালে তাই ঘোল ইষৎ গরম করে, গোল মরিচ ও আদা দিয়ে পান করতে হবে।

বিভিন্ন এলাকার ও ঋতুর সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ পুষ্টিদায়ক সবজি ও ফলমূল প্রকৃতি আমাদের জন্য উৎপন্ন করে। তাই যথাসম্ভব স্থানীয় মরশুমি ফল ও সবজিই খাওয়া উচিত। চা আসাম ও নিলগিরিতে জন্মায়, যেখানে প্রচুর বৃষ্টিপাত হয়। তাই আর্দ্র আবহাওয়ায় চা পান করা দরকার।

তাছাড়াও আমাদের বিভিন্ন অঙ্গের মতো দেখতে ফল প্রকৃতি উৎপাদন করে, যা সেই অঙ্গের জন্য উপকারী

BanglaBook.org

আখরোট	= মস্তিষ্ক	আম-পেঁপে	= পাকস্থলি
কাঠবাদাম	= চোখ	নাসপতি, জাম, পেয়ারা, ইত্যাদি আকারের ফল	= অন্ত্রাশয়
আপেল	= হৃদপিন্ড		
আঙুর	= ফুসফুস		
কাজুবাদাম	= কিডনি	কলা (কালো খোসা যুক্ত পাকা)	= যৌনশক্তি
সীম			

বিভিন্ন প্রকৃতির ব্যক্তিরা সহজেই তাঁদের উপযোগী খাদ্য নির্বাচন করতে পারেন ও খেতে পারেন, এবং সেই খাদ্য বর্জন করতে পারেন যা তাঁদের সমস্যা-প্রবণতা বৃদ্ধি করবে। এটাও সম্ভব যে মানুষের মধ্যে দুরকমের প্রকৃতির আধিক্য থাকে। যেমন, পৃথিবী + বায়ুর আধিক্য - যা সাংঘাতিক গ্যাস জাতীয় সমস্যা ঘটায়, অথবা আগুন + বায়ুর আধিক্য - যা আল্‌সার, গরম-মেজাজ ইত্যাদির কারণ হয়। কঠিন সমস্যার ক্ষেত্রে দুইএর বেশি প্রকৃতি যখন বিঘ্নিত হয় তখন তাকে আয়ুর্বেদ দ্বিদোষ বলে। কিন্তু আরও কঠিন সমস্যার বেলায় (যেমন-ক্যানসার) দেখা যায় যে তিন রকমের প্রকৃতি বিঘ্নিত হয় - একে বলে 'ত্রিদোষ'। এসব ক্ষেত্রে উপযুক্ত খাদ্য সম্পর্কে যত্ন নেওয়া এবং প্রবণতাশীল ওষুধপত্রের পরিণামগুলির সামঞ্জস্য বিধান করা খুবই দরকার।

এর ফলে এই অবাঞ্ছিত খাদ্য হজম ও বর্জন করার জন্য প্রাণশক্তির অপচয় করাও বন্ধ হয়ে যাবে।

শক্তি : শরীর ও মস্তিষ্ক যাতে সঠিক ভাবে কাজ করতে পারে, তারজন্য পঞ্চ তত্ত্ব থেকে শক্তি তৈরি করা খুবই দরকার। এর জন্যই আমরা খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করি।

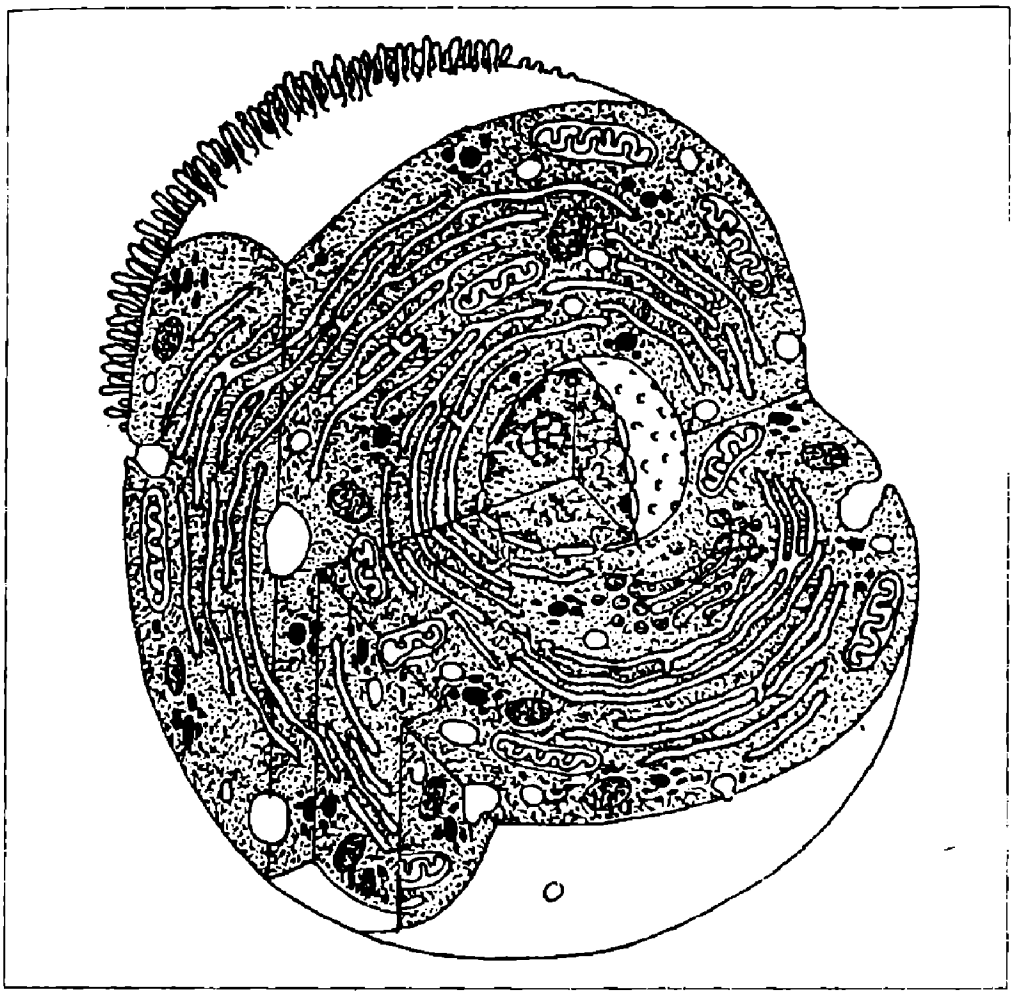
সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড সূর্য থেকে শক্তি পায়। সমস্ত রকম প্রাকৃতিক খাদ্য, ফল, তরকারি, শষ্য, ডাল ইত্যাদির মধ্যে প্রায় সমান পরিমাণ সূর্যের ধনাত্মক ও ঋণাত্মক শক্তি আছে। যাইহোক, খাদ্যে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক উপাদান কমবেশি পরিমাণে থাকে। সমস্ত খাদ্যদ্রব্যকে ছয় রকম স্বাদে ভাগ করা যেতে পারে।

তিক্ত	= বায়ু + মহাকাশ	মিষ্টি	= পৃথিবী + জল
কষায়	= বায়ু + জল	নোনতা	= পৃথিবী + অগ্নি
ঝাল	= বায়ু + অগ্নি	টক	= জল + অগ্নি

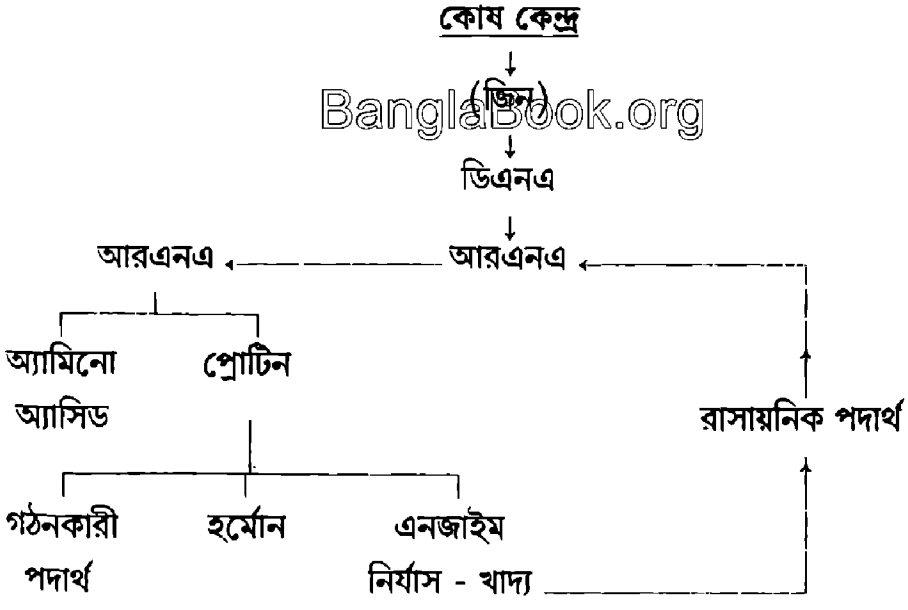
BanglaBook.org

আমাদের দৈনিক খাদ্যে এই ছয় রকম স্বাদের সমন্বয় থাকা উচিত। ভারতীয় চিকিৎসা শাস্ত্র আয়ুর্বেদ সমস্ত রকম ফল, সবজি এবং ধাতুর বিষয়ে অনুসন্ধান করে প্রমাণ করেছে মানুষের শরীরে এদের প্রভাব কী। ডাক্তারি ছাত্রদের এই খাদ্যের গুণাগুণ উত্তমরূপে জেনে নেওয়া দরকার।

আমাদের খাদ্যে ধনাত্মক বা ঋণাত্মক উপাদানের আধিক্য হলে নানান রকমের রোগ দেখা দেয়। শারীরিক ক্রিয়ার দ্বারা ঋণাত্মক ও ধনাত্মককে সমান করার প্রচেষ্টাকে



চিত্র ৩৬ : ত্রি-মাসিক ইলেক্ট্রনিক মাইক্রোগ্রাফে দেখা মস্তিষ্কের কোষ



BanglaBook.org

রোগ বলা হয়। অ্যাকুপাংচার বিশেষজ্ঞ এই ধনাত্মক (চি +) এবং ঋণাত্মক (চেন এর মধ্যে সমতা আনার চেষ্টা করেন।

চিনে এই বিষয়ে গভীর গবেষণার মাধ্যমে খাদ্য থেকে শক্তির সৃষ্টি বিষয়ে এই নির্ণয় নেওয়া হয়েছে যে প্রত্যেক ব্যক্তির খাদ্যে ৩৬% হওয়া উচিত চাল, গম, ছোলা ও ডাল এবং বাকি ৩৫% হবে দুধ, দুধের উৎপাদন, সবজি, মেওয়া, তেল ইত্যাদি। এটি সুষম আহারের জন্য আদর্শ।

আমি মনে করি যে দেহের পূর্ণতাপ্রাপ্তির পর সেইসব খাদ্য খাওয়া উচিত, যা দেহের পক্ষে উপযুক্ত। আর যতখানি খিদে, সেই অনুসারে খাওয়া উচিত। ফল ও সবজির মধ্যে সূর্যের প্রাকৃতিক শক্তি নিহিত থাকে। আমরা যদি দৈনিক আহারে সেই ফলের রস রোজ এক গ্লাস ও সবজির রস রোজ দুই থেকে তিন কাপ পান করি তাহলে আমাদের খাদ্যের চাহিদা হবে ন্যূনতম, তবুও আমাদের দেহের শক্তির বিন্দুমাত্র ঘাটতি হবে না এবং শরীরও থাকবে সুস্থ-সবল। খাদ্যের এই পরিবর্তন ক্যান্সারের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগেও প্রয়োগ করে খুবই উপকার পাওয়া গেছে। সবুজ রস পান করে শরীরে পুষ্টির অভাব ঠেকিয়ে রাখা যায়।

এই অভ্যাস সবাই গ্রহণ করলে দেহে খাদ্যের অভাব মিটবে এবং খাদ্যের অপচয়ও হবে না।

রাসায়নিক প্রক্রিয়া ও অক্সিজেনের মাধ্যমে আমাদের খাদ্যদ্রব্য থেকে তৈরী : রাসায়নিক পদার্থ রক্তের দ্বারা মস্তিষ্কে প্রেরিত হয়। ঠিক যেন গাড়িতে পেট্রলের যত কাজ। মস্তিষ্কের চতুষ্কোন কোষগুলি প্রতিনিয়ত স্ফুলিঙ্গ উৎপাদন করে বলে দহনকার্য্যের মাধ্যমে H+ (হাইড্রোজেন) শক্তির সৃষ্টি হয়, যা বিনিময়ে প্রয়োজনীয় তাপ ও শক্তি জোগায়। এই তাপের অতিরিক্ত অংশ নি:শ্বাস-প্রশ্বাসের সাহায্যে শরীর থেকে বের করে দেওয়া হয়। কারণ, অতিরিক্ত তাপ শরীরে থেকে গেলে তা সমস্যার সৃষ্টি করে। এই তাপ দূর করতে শরীর তাকে বৈদ্যুতিক প্রক্রিয়ায় H2O তে (জলে) পরিণত করে - যার ফলে সর্দ্দির প্রকোপ দেখা দেয়।

BanglaBook.org

শরীরের নিয়ন্ত্রণ :

নিউক্লিক অ্যাসিড দ্বারা : নিচের ছবিটি মস্তিষ্কের একটি কোষের ছবি। কোষের কেন্দ্রটিতে (নিউক্লিয়াস) প্রায় সমস্ত ডিএনএ (DNA) থাকে, আর থাকে আরএনএ (RNA)-র ১০%। এই নিউক্লিক অ্যাসিড দুটি নিয়োজিত হয় প্রোটিন অনুগুলিকে

প্রাথমিক একত্রীকরণের কাজে যা পালাক্রমে গঠনকারী উপাদানের (এন্‌জাইম্‌ বা হর্মোন) কাজ করে। যেমন নিচে দেখানো হয়েছে।

এটা লক্ষ্য করা যাবে যে, আমরা যে খাদ্য খাই তারই ফলাফল দ্বারা উৎপাদিত হয় ডিএনএ'র স্বশাসিত কার্যক্রমের পুনরাবর্তন। সেজন্য এটা খুবই দরকার যে, যে খাদ্য বিশেষ কোনও মূল উপাদানের জন্য আমাদের প্রকৃতিগত দৌর্বল্য বৃদ্ধি করে, সেরকম কোনও খাদ্য আমরা গ্রহণ করব না।

অম্লতার (pH) স্তর এবং মৃত্যু : সুষম আহারের প্রয়োজনীয়তা আরও স্পষ্ট হয় নিচের ছবিটি দেখলে।

উপরের চিত্রে স্পষ্ট ভাবে দেখা যাচ্ছে যে চি অ্যাসিড ও চেন অ্যালকালির মধ্যে ভারসাম্য দেহে স্বাভাবিক মাত্রায় + ৬.৫ থেকে – ৬.৫ অবধি থাকা উচিত। যদি এই স্তর বজায় রাখা যায়, শরীর স্বাস্থ্যবান ও কর্মঠ থাকে। চিন্তার বিষয় হল শরীরে অ্যাসিড তৈরির প্রক্রিয়া অত্যন্ত বেশি কাজ করলে জৈব অ্যাসিড সৃষ্টি হয়, যা শরীর থেকে বার করে দিতে না পারলে শরীরে কার্বন ডাই অক্সাইড জমে যায়, যার ফলে তাপমাত্রা বেড়ে যায়। এর জন্য শরীরে বিদ্যুৎ সঞ্চালন ব্যাহত হয়।

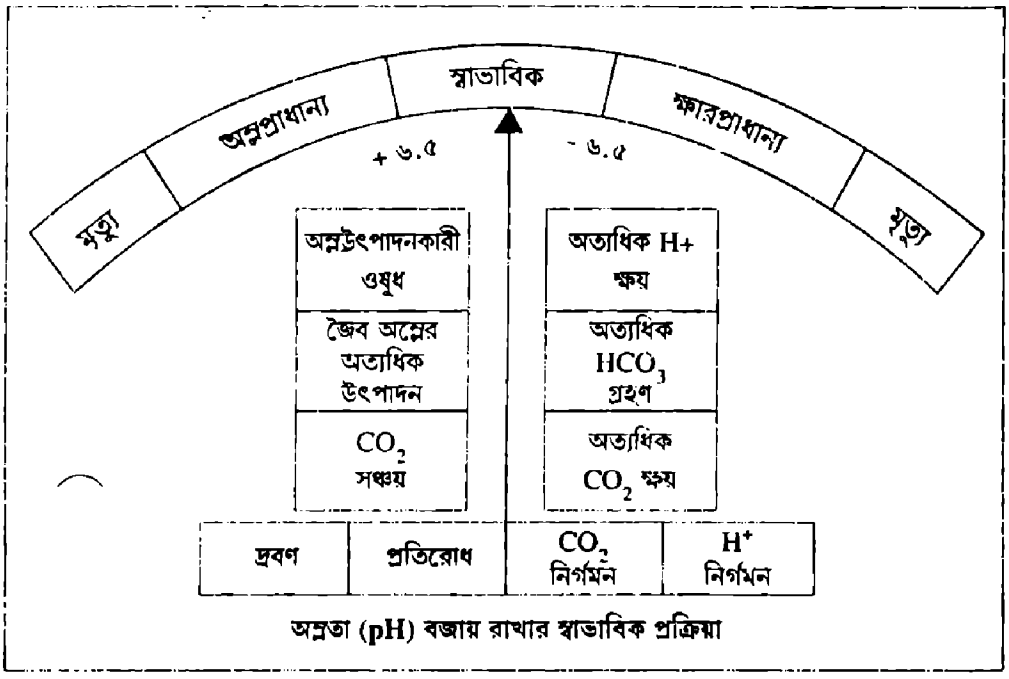
এই ভাবে শরীর থেকে বেশি তাপ নির্গত হয়। সর্দির কারণে (যখন অত্যধিক জল শরীর থেকে বেরিয়ে যায়) শরীরে অম্ল ভাগ বৃদ্ধি পেয়ে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে।

চি (+) এবং চেন (–) ভারসাম্যকে অম্লতা (pH) বলা হয়। এই স্তর + ৬.৫ থেকে –৬.৫ এর মধ্যে থাকা উচিত। একান কারণ এই স্তর ঠিক রাখা সম্ভব না হলে তখনই মৃত্যু ঘটে।

BanglaBook.org

এই অম্লতার স্তর সঠিক ভাবে পম্প-এর দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, যারা অ্যাসিড ও বিষ শুষে নেয়। এই পম্পগুলি সক্রিয় থাকে মস্তিষ্ক মেরু জলে যা আমাদের মস্তিষ্কে তৈরি হয় সঠিক নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে। অ্যাকুপাংচারই একমাত্র উপায় যার দ্বারা মস্তিষ্ক মেরু জল এবং শরীরের সঠিক বিদ্যুৎ প্রবাহের ভারসাম্য বজায় থাকে।

প্রত্যেক প্রাণীরই মৃত্যু অবশ্যম্ভাবি। কিন্তু আমাদের শরীরকে বাঁচিয়ে রাখা এবং শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করা অবধি সুস্থ থাকা সম্ভব। এখানে অ্যাকুপ্রেশারই হল একমাত্র



চিত্র ৩৭ : অম্লতা (pH) বজায় রাখার স্বাভাবিক প্রক্রিয়া

সম্বল, যার গুরুত্ব অসীম। এটিই একমাত্র স্ব-চিকিৎসার উপায় যা আমাদের শেখায় কী ভাবে সমগ্র দেহে জীবনশক্তি চালিত করা যেতে পারে, কী ভাবে সকল অন্ত:স্রাবী গ্রন্থিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এটিই একমাত্র চিকিৎসা পদ্ধতি যার দ্বারা ব্যাধির প্রতিরোধ, বিনা খরচে ও বিনা পরীক্ষায় ব্যাধি নির্ধারণ (যা এমআরআই টেস্ট করালেও একই রকম হবে) এবং আশ্চর্যজনকভাবে যে কোনও ধরণের ব্যাধি সারানো যায়। অ্যাকিউপ্রেশারের মতে সমস্ত রকমের ক্যান্সার সারানোও অতি সহজ। এটা জানা খুবই দরকারি যে স্বাস্থ্য হল আমাদের জন্মগত অধিকার এবং আমরা তা সহজেই লাভ করতে পারি।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ৩

অ্যাকিউপ্রেশার : চিকিৎসা পদ্ধতি এবং অনুশীলন

আগের দু'টি পরিচ্ছেদ পড়ে আপনি জেনেছেন যে ব্রহ্মাণ্ডের সবচেয়ে বিস্ময়কর বস্তু হল মানবদেহ। এই দেহের মধ্যে সমাবিষ্ট আছে সেরা মানের স্বয়ংক্রিয়, সূক্ষ্ম অথচ মহা শক্তিশালী কয়েকটি যন্ত্র - হৃদযন্ত্র ও ফুসফুস - বিরামহীন পাম্প; চোখ - এক বিস্ময়কর ক্যামেরা-তথা- প্রোজেক্টর ব্যবস্থা; কান - এক আশ্চর্যময় শব্দ যন্ত্র; পেট - এক চমৎকার রাসায়নিক গবেষণাগার; স্নায়ু - বহু মাইল বিস্তৃত যোগাযোগ ব্যবস্থা; মস্তিষ্ক - অসীম ক্ষমতাসম্পন্ন এক অদ্বিতীয় কম্পিউটার। আর সবচেয়ে বড় কথা হল এই সবকটি যন্ত্র অবিশ্বাস্যভাবে একযোগে কাজ করে চলে, যাতে সহজে এই দেহ একশো বছরেরও বেশি সচল থাকে।

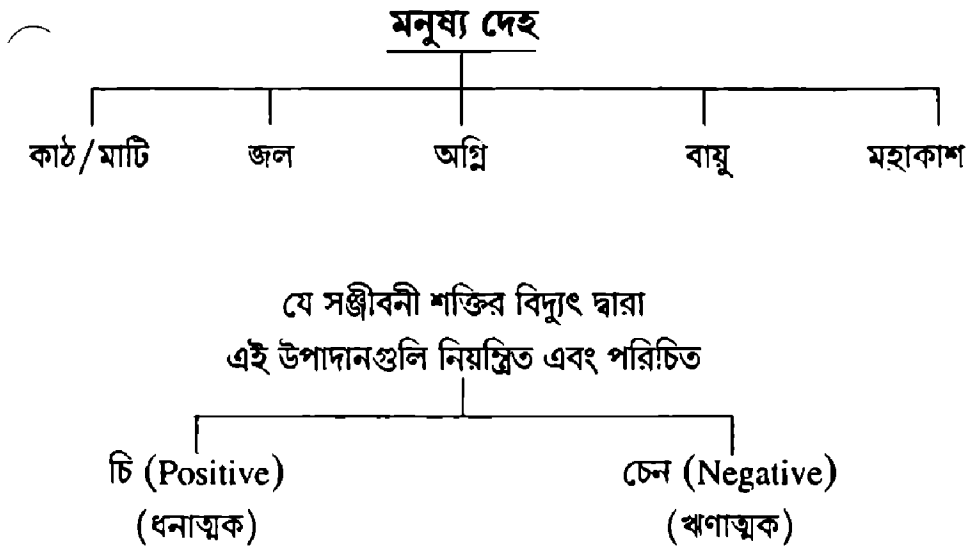
এটা ঠিক যে সব ভালো যন্ত্রেই অন্তর্নিহিত এমন ব্যবস্থা থাকে যাতে বিপদের সময় সেটি আপনা থেকেই বন্ধ হয়ে যায় এবং বোতাম টিপলেই সেটি আবার চালু হয়, যেমন রেফ্রিজারেটর ও গরম জলের গিজার। তাই মানবদেহেও সেই ব্যবস্থা রয়েছে। আমাদের দেহের গঠনতন্ত্র খুবই জটিল হলেও, তাকে রক্ষা করা খুবই সহজ। প্রকৃতি আমাদের দেহে এমন অন্তর্নির্মিত ব্যবস্থা দিয়েছে যার দ্বারা এই যন্ত্রগুলির দেখাশোনা করা যায় ও প্রয়োজন হলে মেরামতও করা যায়। এই অন্তর্নির্মিত ব্যবস্থার উপযোগ করে যে চিকিৎসা পদ্ধতি, তাকেই বলা হয় অ্যাকিউপ্রেশার। এই চিকিৎসা পদ্ধতি স্বয়ং বিধাতার পক্ষ থেকে মানবজাতিকে দেওয়া সর্বাধিক অমূল্য উপহার।

৫০০০ বছর আগে থেকেই ভারতবর্ষে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতি প্রচলিত ছিল। (সুশ্রুত সংহিতার মতে।) কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় এই পদ্ধতি আমাদের দেশে সঠিক উপায়ে সংরক্ষিত হয়নি। অ্যাকিউপাংচার আকারে এই পদ্ধতি শ্রীলঙ্কায় চালু হয়। শ্রীলঙ্কা থেকে চিন এবং পরে জাপানে বৌদ্ধ সন্ন্যাসীরা অথবা মুনিবর এই চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে যান। বর্তমান চিন-ই সমগ্র বিশ্বকে অ্যাকিউপাংচার পদ্ধতি শিক্ষা দিচ্ছে। ষোড়শ শতকে এই চিকিৎসা পদ্ধতি আমেরিকার রেড ইণ্ডিয়ানদের মধ্যে প্রচলিত ছিল। ২০ শতকে বহু গবেষণার ফলে আমেরিকায় এই পদ্ধতি অনেক উন্নততর হয়েছে। সেখানে আজ অনেক M.D. এবং Naturopath এই পদ্ধতি প্রয়োগ করছেন। এমনকি বর্তমানে এই সহজ সরল পদ্ধতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (W.H.O.) দৃষ্টিও আকর্ষণ করতে পেরেছে।

BanglaBook.org

অ্যাকিউপ্রেশার শব্দের সম্পর্ক রয়েছে অ্যাকিউপাংচারের সাথে। 'অ্যাকিউ' মানে সূচ ও পাংচার মানে বিদ্ধ করা। অ্যাকিউপাংচার মানে হল দেহের বিশেষ বিশেষ জায়গায় সুচ বিদ্ধ করে যে চিকিৎসা করা হয় সেই চিকিৎসাপ্রণালী। অ্যাকিউপ্রেশার মানে হল দেহের বিশেষ বিশেষ জায়গায় বৃদ্ধাঙ্গুলি কিংবা ভোঁতা বস্তুর সাহায্যে চাপ দিয়ে রোগ দূর করার চিকিৎসা প্রণালী।

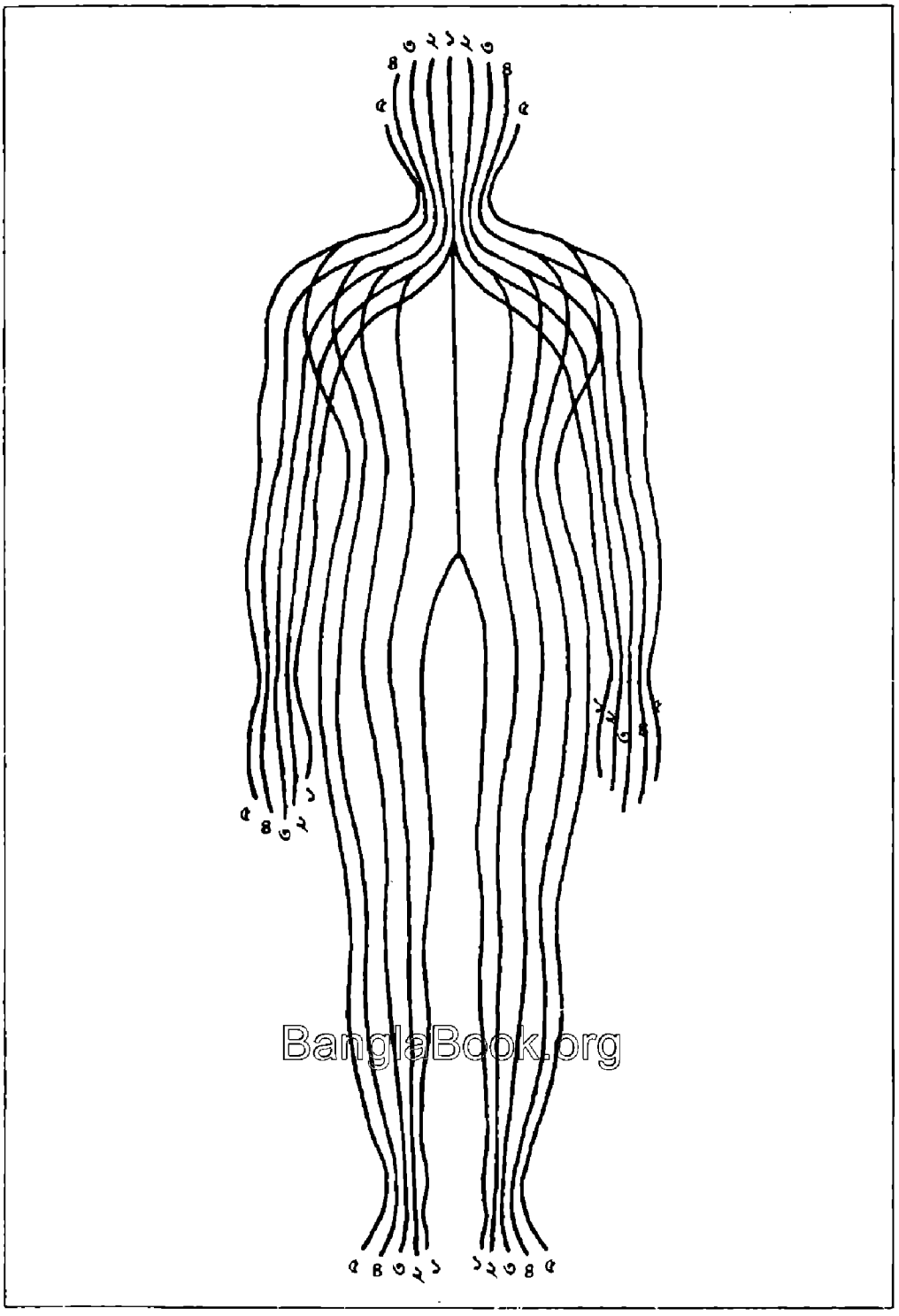
মূলনীতি : পরিচ্ছেদ ২-তে যেমন বলা হয়েছে, আমাদের দেহ পাঁচটি মূল উপাদানে গঠিত।



এই পাঁচটি উপাদান দেহের বিদ্যুৎশক্তি (Bio-Electricity) দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। এই অপরিবর্তনশীল জীবনব্যাটারী থেকেই আসে বিদ্যুৎ প্রবাহ বা চেতনা। ভ্রূণাবস্থাতেই এই ব্যাটারী আমাদের দেহে অধিষ্ঠিত হয়। যৌগিক প্রথায় চোখ বুজে কপালের মাঝখানে জীবন ব্যাটারী-উদ্ভূত সাদা ঝলসানো আলো দেখা যায়। আমার মতো আরও অনেক এই আলো দেখেছেন।

BanglaBook.org

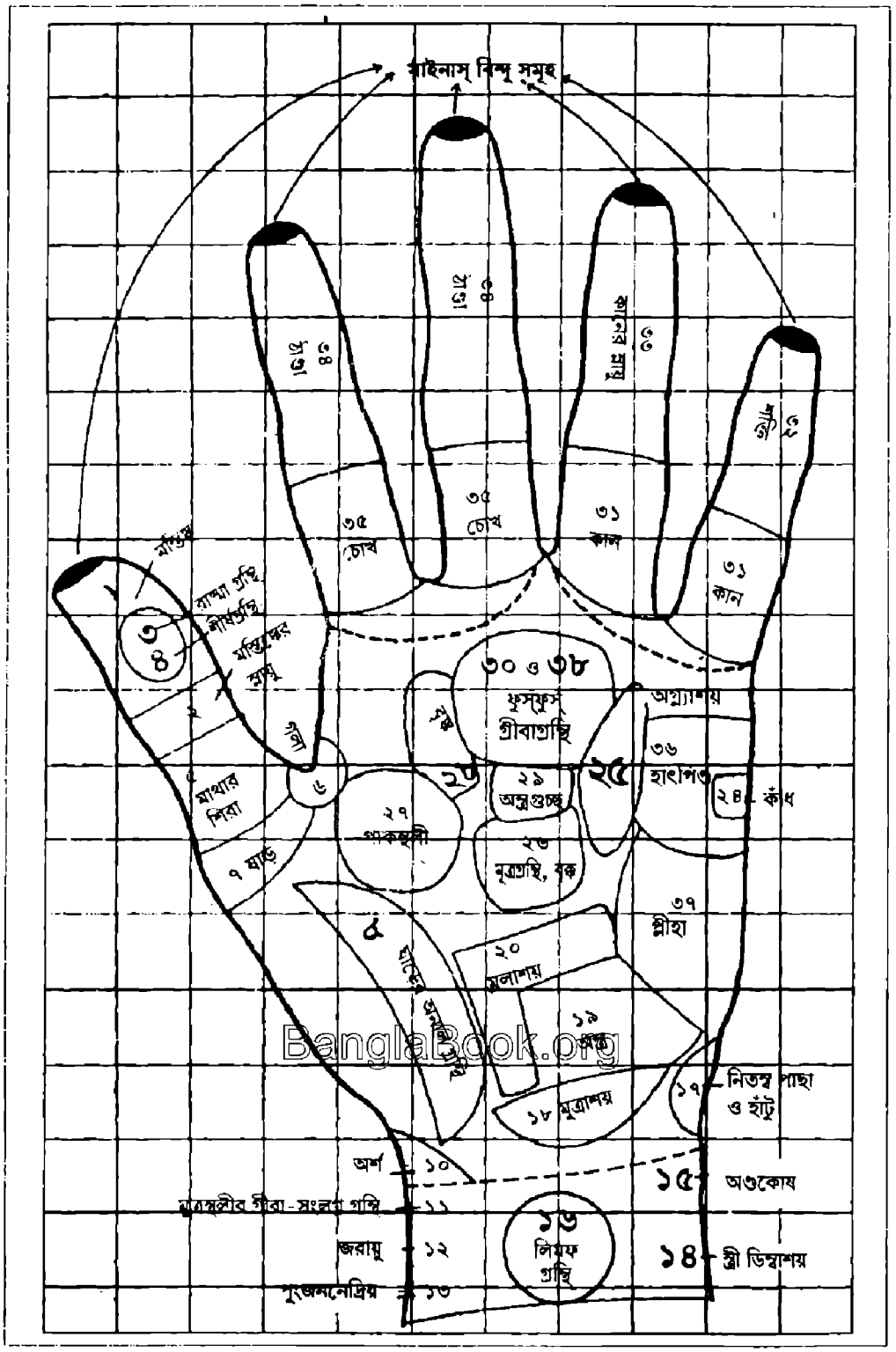
দেহের ভিতরের এই জীবনী শক্তির আধার থেকে যে বিদ্যুৎ প্রবাহ (চেতনা) বয়ে চলে ৩৮ নং চিত্রে তা দেখানো হয়েছে। 'মেরিডিয়ান্স' নামে পরিচিত এই বিদ্যুৎ প্রবাহ ডান হাতের প্রতিটি আঙুলের ডগা থেকে শুরু হয়ে সর্বাঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে এবং অবশেষে ডান পায়ের আঙুল অবধি পৌঁছয়। বাঁদিকেও ঠিক একই ভাবে বিদ্যুৎ প্রবাহ চলাচল করে। যতক্ষণ পর্যন্ত দেহে এই বিদ্যুৎ প্রবাহ ঠিকমতো চলাচল করে, ততক্ষণ শরীর সুস্থ ও সমর্থ থাকে। কোনও কারণবশত এই



BanglaBook.org

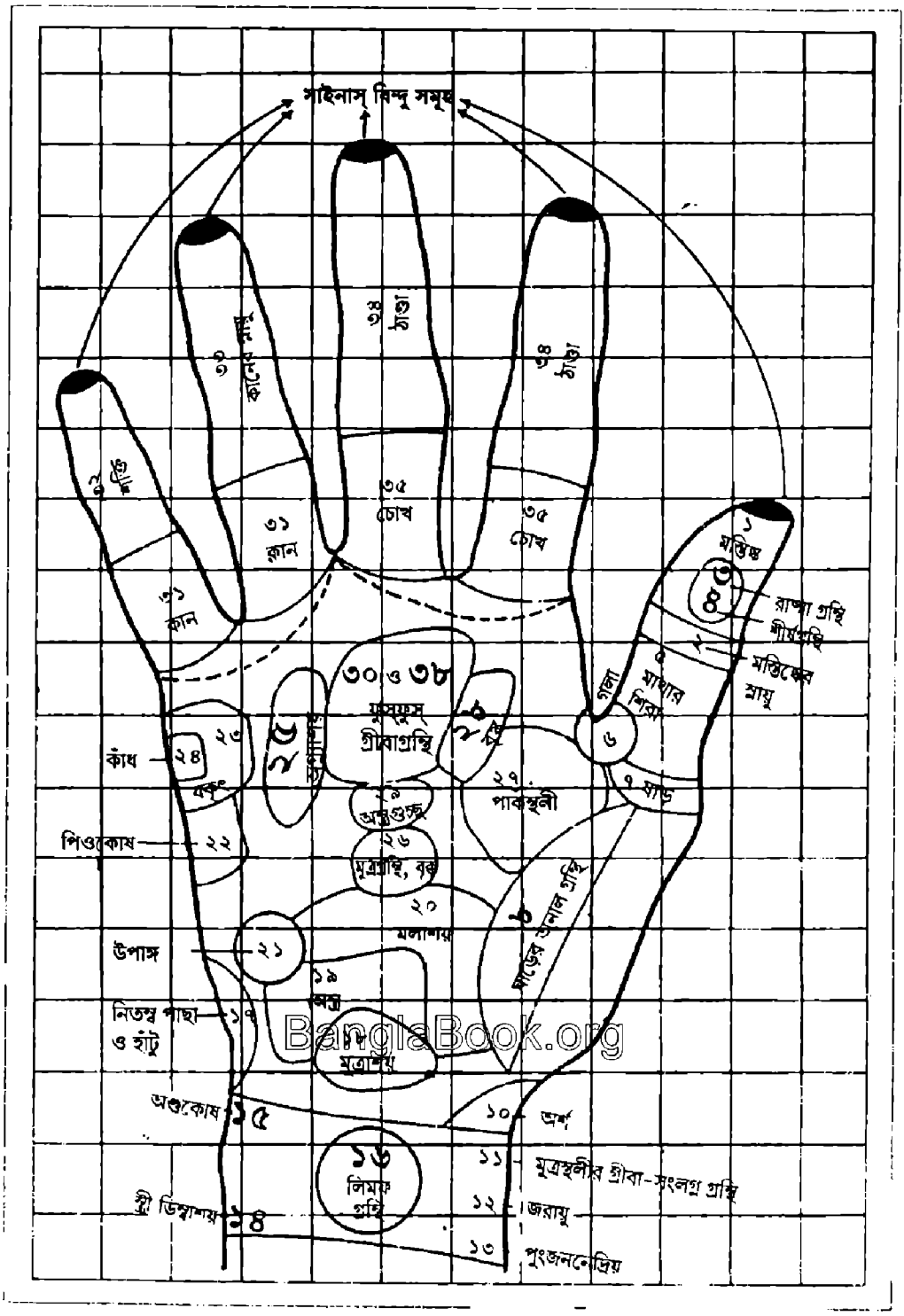
চিত্র ৩৮

'চেতনা' বা বিদ্যুৎ প্রবাহের রেখাসমূহ শরীরের ডানদিকে এবং বামদিকে পাঁচটি করে এলাকায় বিভক্ত

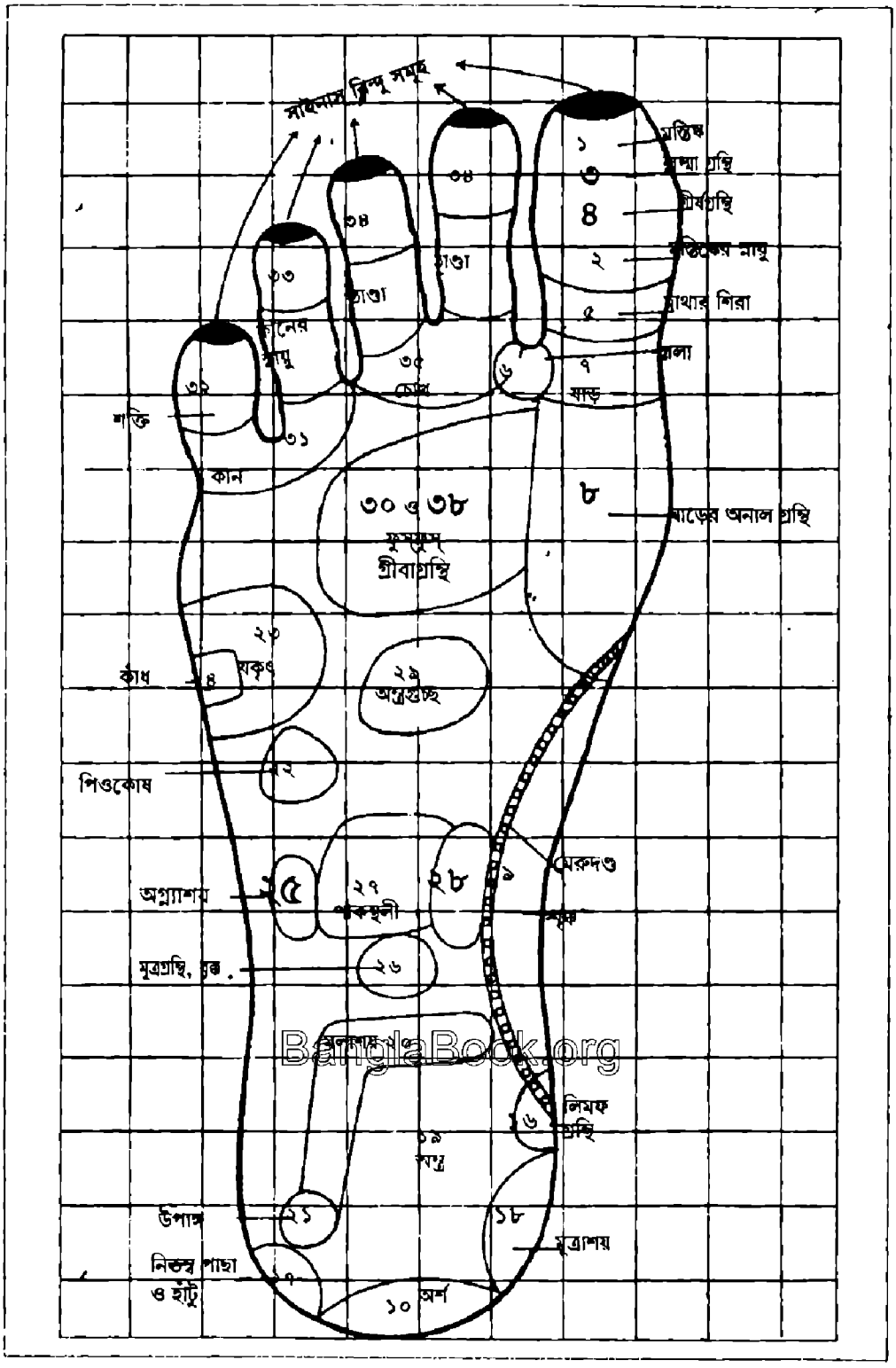


চিত্র ৩৯ (ক) : বাম হস্ত

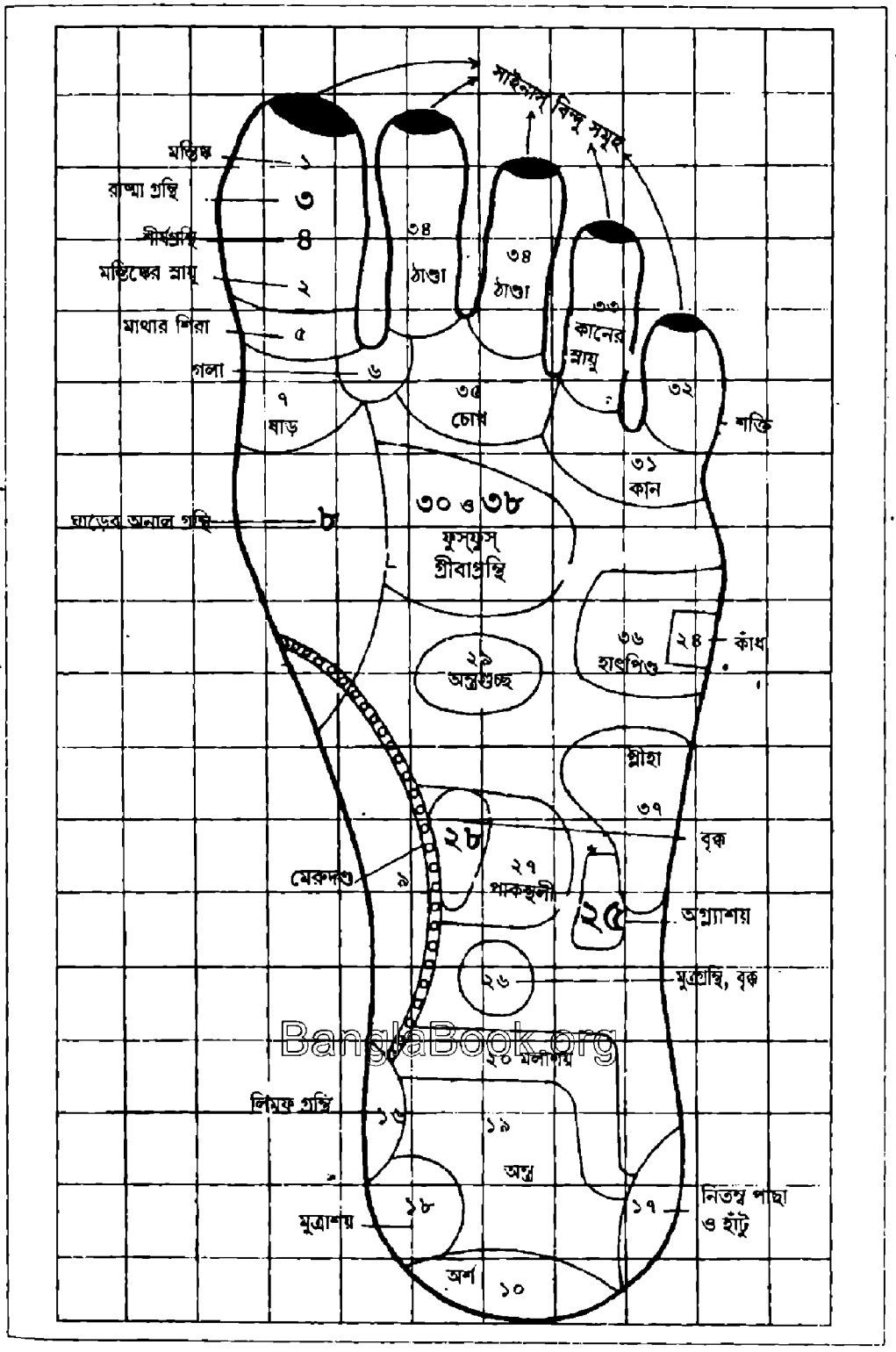
বাম হাতে অবস্থিত বিন্দুগুলির দেহের বিভিন্ন অঙ্গ এবং অনাল গ্রন্থির সঙ্গে যোগাযোগ রয়েছে।



চিত্র ৩৯ (খ) : ডান হস্ত
চিকিৎসার জন্য হাতের এই বিন্দুগুলির উপর
এবং চারপাশে চাপ দিতে হবে

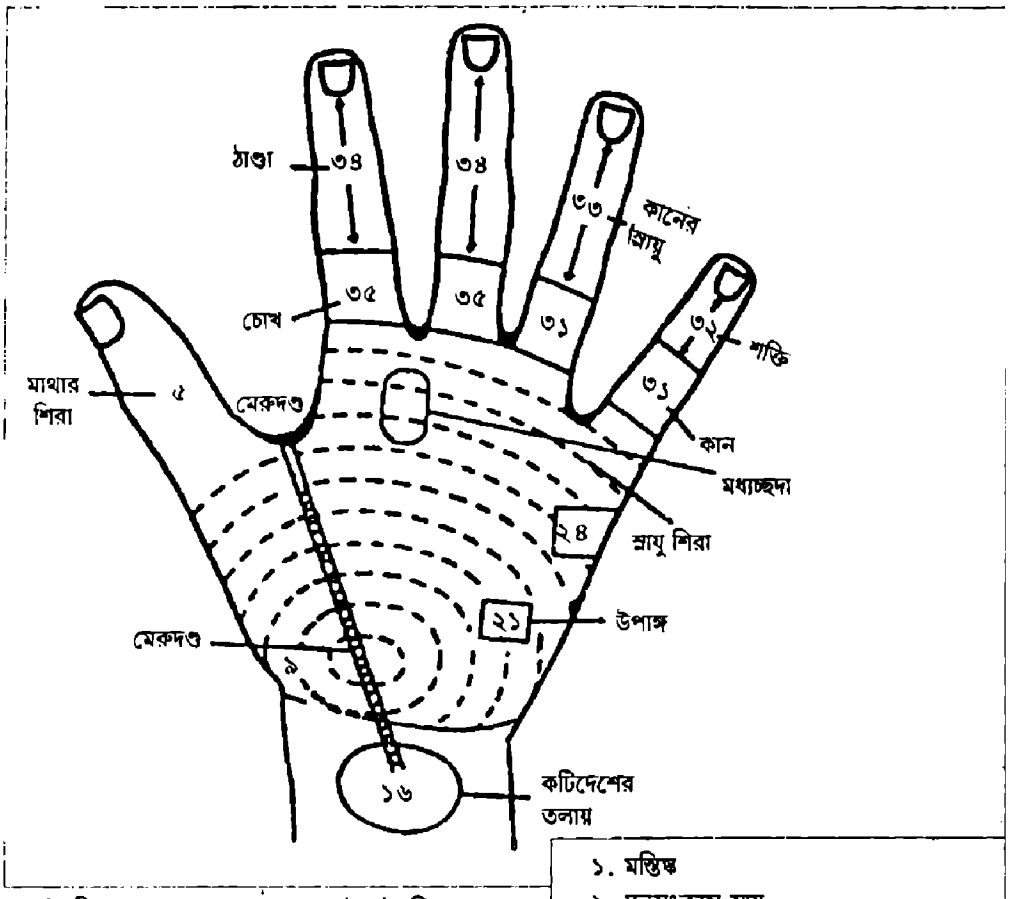


চিত্র ৪০ (ক) : ডান পা
চিকিৎসার জন্য পদতলের এই বিন্দুগুলির
উপর এবং চারপাশে চাপ দিতে হবে

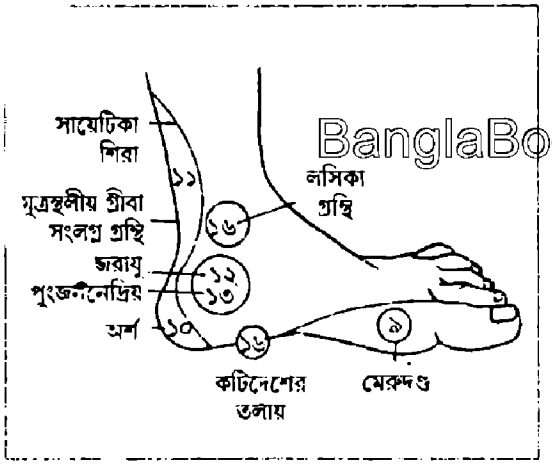


BanglaBook.org

চিত্র ৪০ (খ) : বাম পা
বাম পায়ে অবস্থিত বিন্দুগুলির দেহের বিভিন্ন
অঙ্গ এবং অনাল গ্রন্থির সঙ্গে যোগাযোগ রয়েছে



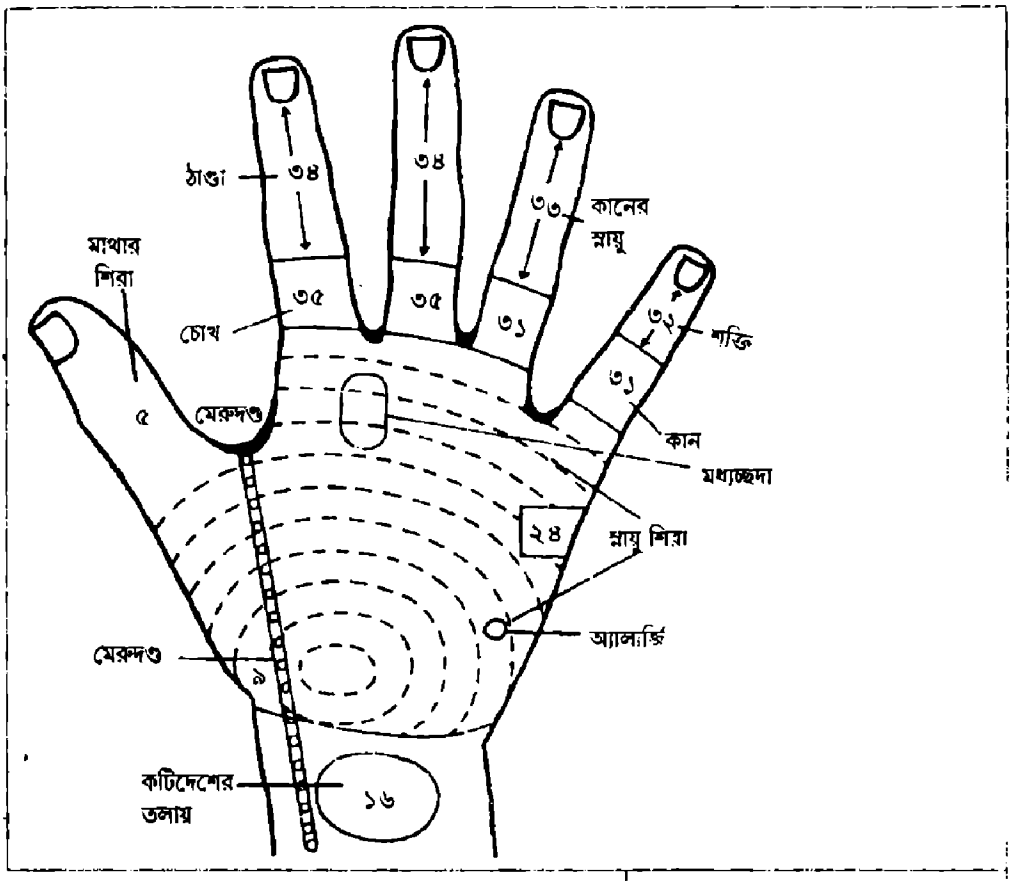
চিত্র ৪১ (ক) : বাম হাতের উল্টো দিকে



চিত্র ৪২ (ক) : পায়ের ভিতরের দিকে

১. মস্তিষ্ক
২. মনসংক্রান্ত স্নায়ু
৩. মস্তিষ্কের মূলে স্থিত রাস্মা গ্রন্থি (Pituitary)
৪. শীর্ষগ্রন্থি (Pineal)
৫. মাথার শিরা
৬. গলা
৭. ঘাড়
৮. ঘাড়ের অনাল গ্রন্থি (Thyroid)
৯. মেরুদণ্ড
১০. অর্শ
১১. মূত্রস্থলীর গ্রীবা-সংলগ্ন গ্রন্থি (Prostate)
১২. জরায়ু
১৩. পুংজননেন্দ্রিয়
১৪. স্ত্রী ডিম্বাশয়
১৫. অণ্ডকোষ
১৬. লসিকা গ্রন্থি
লিম্ফ (জীবদেহগত বর্ণহীন রস বিশেষ) গ্রন্থি (সামনের দিকে)
কটিদেশের তলায় (পিছনের দিকে)
১৭. নিতম্ব, পাছা ও হাঁটু
১৮. মূত্রাশয়
১৯. অন্ত্র

BanglaBook.org



চিত্র ৪১ (খ) : ডান হাতের উল্টো দিকে

চিত্র ৪২ (খ) : পায়ের বাহিরের দিকে

BanglaBook.org

২০. মলাশয়
২১. উপাঙ্গ (Appendix)
২২. পিত্তকোষ
২৩. যকৃৎ
২৪. কাঁধ
২৫. অগ্ন্যাশয়
২৬. মূত্রগ্রন্থি, বৃক্ক
২৭. পাকস্থলী
২৮. বৃক্ক
২৯. অন্ত্রগুচ্ছ
৩০. ফুসফুস
কান
৩২. শক্তি
৩৩. স্নায়ু এবং কান
৩৪. ঠাণ্ডা এবং স্নায়ু
৩৫. চোখ
৩৬. হৃৎপিণ্ড
৩৭. প্লীহা
৩৮. গ্রীবাগ্রন্থি (Thymus)

বিদ্যুৎ যদি দেহের কোন অংশে পৌঁছতে না পারে তখনই সেখানে বিকল অবস্থার সৃষ্টি হয় এবং কোন কোন ক্ষেত্রে ব্যথা-বেদনাও। সময়মত পরিচর্যা না করলে অসুস্থতা দেখা দিতে পারে। যদি সেই অংশে পুনরায় ঠিকভাবে বিদ্যুৎ সঞ্চালন করা যায় তাহলে রোগমুক্তি হয়। সুতরাং অ্যাকিউপ্রেশার হ'ল প্রকৃতির বিজ্ঞান যাহা শরীরের ভিতরের যন্ত্রকৌশল সম্পর্কে আমাদের অবহিত করে এবং শিক্ষা দেয় কি ভাবে এই বিদ্যুৎপ্রবাহ শরীরের যে কোন অংশে প্রয়োজন বোধে পাঠানো যায়।

প্রয়োগ কৌশল : অ্যাকিউপাংচার, সিয়াৎসু কিম্বা পয়েন্টেড প্রেশার চিকিৎসা প্রথা অনুযায়ী আমাদের শরীরে মেরিডিয়ান রেখাগুলির (৩৪ নং চিত্র) উপর ৯০০ টি বিন্দু আছে। রোগ দূর করার জন্যে এই বিন্দুগুলির উপর সুচ বিদ্ধ করা অথবা চাপ দেওয়া হয়। কিন্তু কোন আনাড়ি কিংবা অদক্ষ লোকের দ্বারা এমন করা সম্ভব নয়।

তবে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতি খুবই সহজ ও সরল, এমন কি দশ বছরের শিশুও শিখে নিতে ও তা প্রয়োগ করতে পারে।

আমাদের শরীরের ভেতরে যে বিদ্যুৎ প্রবাহ বয়ে চলেছে তার সুইচ বোর্ড হল দুই হাতের তেলো এবং দুই পদতল। ৩৯ নং এবং ৪০ নং চিত্রে আমরা বিভিন্ন সুইচের অবস্থান দেখতে পাই এবং চিত্রের নিচে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ এবং অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলির (Endocrine Glands) নাম পাই। এইগুলির সঙ্গেই সুইচগুলি যুক্ত।

বেশীর ভাগ অঙ্গ এবং অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলি (Endocrine Glands) শরীরের ডান দিকে এবং বাঁদিকে অবস্থিত। সুতরাং তাদের অনুরূপ বিন্দুগুলিও ডান এবং বাঁ করতল ও পদতলে অবস্থিত। তবে যেহেতু হৃৎপিণ্ড এবং প্লীহা (Spleen) শরীরের বাঁ দিকে থাকে তাদের অনুরূপ বিন্দুগুলিও বাঁদিকের পদতল ও করতলে থাকে। সেইরূপ যকৃৎ (Liver) পিত্তকোষ (Gall Bladder) এবং উপাঙ্গ (Appendix) শরীরের ডান দিকে থাকে এবং তাদের অনুরূপ সুইচগুলিও ডানদিকের পদতল ও করতলে অবস্থিত।

BanglaBook.org

একই ভাবে, চোখ, গলা, কান, হৃদযন্ত্র, ফুসফুস, পাকস্থলী ইত্যাদি যেসব অঙ্গ দেহের সম্মুখভাগে অবস্থিত, তাদের দেখানো হয়েছে হাতের তালু ও পায়ের পাতার সামনের দিকে - চিত্র ৩৯ (ক), (খ) এবং ৪০ (ক), (খ)। মেরুদন্ড, স্নায়ু, চোখের

স্নায়ু, অ্যালার্জি ইত্যাদি যে বিন্দুগুলি দেহের পিছনদিকে অবস্থিত, সেগুলি দেখানো হয়েছে হাতের তালু ও পায়ের পাতার পিছনে। চিত্র ৪১ (ক), (খ) এবং ৪২ (ক), (খ) দেখুন। এইরকম বিভাগ প্রমাণ করে যে এই চিকিৎসাপদ্ধতি বিজ্ঞান সম্মত।

পাকস্থলীর জালবৎ শিরাগুচ্ছ বা অন্ত্রগুচ্ছ (Solar Plexus) এবং কর্মশক্তি (Energy) ছাড়া উপরে বর্ণিত আর সকল অঙ্গগুলির সঙ্গেই আমরা পরিচিত।

অন্ত্রগুচ্ছ (Solar Plexus) ২৯ নম্বরের বিন্দু : এর আর এক নাম "নাভিচক্র"। ইহা ডায়াফ্র্যাম বা মধ্যচ্ছদার নিচের সমস্ত অঙ্গের নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র। ভারতীয় চিকিৎসা বিজ্ঞান 'আয়ুর্বেদ' ছাড়া আর কোন চিকিৎসা পদ্ধতিতে নাভিচক্রের উল্লেখ নেই। ইহাতেই প্রমাণ হয় যে এই চিকিৎসা ভারতেই প্রথম শুরু হয়েছিল। মধ্যচ্ছদার নিচে যে কোন অঙ্গের চিকিৎসার জন্য ২৯ নং বিন্দুতে চাপ দেওয়া প্রয়োজন।

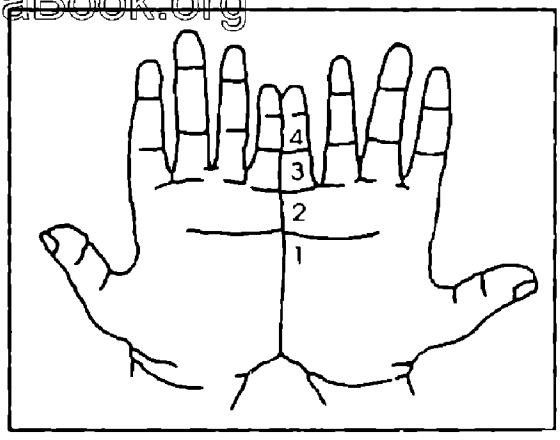
অন্ত্রগুচ্ছ (নাভিচক্র) ঠিক আছে কি না জানার পদ্ধতি :

(১) ভোরবেলা খালিপেটে সমতল স্থানে চিৎ হয়ে শুয়ে নাভির উপর আঙ্গুলের চাপ দিলে হৃৎস্পন্দনের মত শব্দ অনুভব করা যায়। তার মানেই হল শরীর সুস্থ আছে।

(২) চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতদুটি শরীরের দু পাশে সোজা করে রাখুন। পায়ের আঙ্গুল উপর দিক করে রাখুন; এইবার লক্ষ করুন দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি সমান্তরাল আছে কিনা। যদি না থাকে তা হলে বুঝতে হবে অন্ত্রগুচ্ছ সঠিক অবস্থাতে নেই।

(৩) চিত্র (ক) তে যেমন দেখানো হয়েছে, দুটি তালু পাশাপাশি রেখে নং ১ রেখাগুলি মেলান (অর্থাৎ হস্তরেখাশাস্ত্র অনুসারে হৃদয় রেখা)। সেই সময়ে অন্ত্রগুচ্ছ সঠিক অবস্থায় থাকলে কড়ে আঙ্গুলের উপরের রেখা - ছবিতে দেখানো নং ৪-এর সঙ্গে মিলে যাবে। যদি অন্ত্রগুচ্ছ সরে গিয়ে থাকে, ৪ নং রেখাদুটি মিলবে না।

BanglaBook.org



চিত্র (ক)

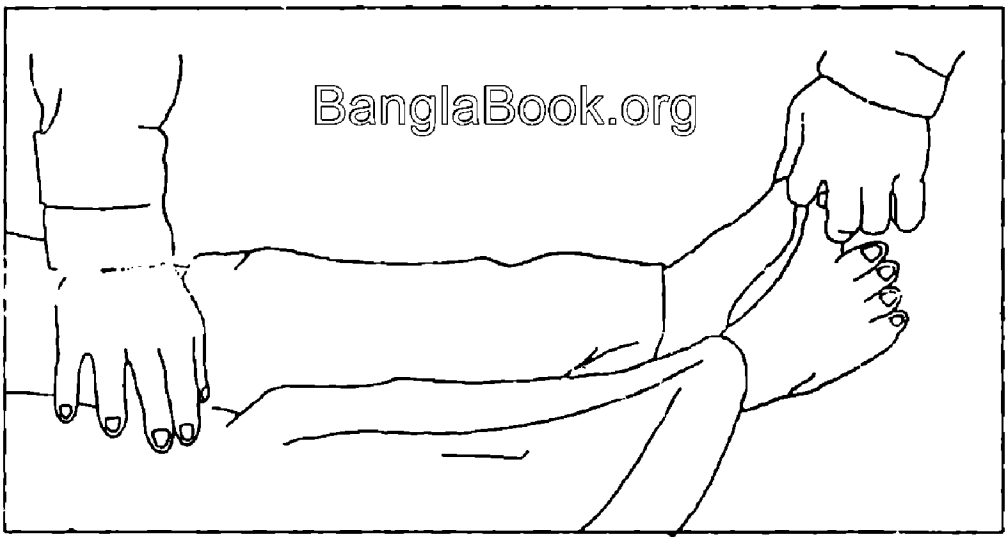
যাই হোক, এই কেন্দ্রবিন্দু উপরে বা নিচে স্থানান্তরিত হয় অতিরিক্ত বায়ুর চাপে অথবা অতিরিক্ত ওজন তুললে। এই অবস্থায় নাভির মাঝখানে স্পন্দন অনুভূত হবেনা; এই স্পন্দন নাভির আশে পাশে অনুভূত হবে। অন্ত্রগুচ্ছের উপরে স্থানান্তর কোষ্ঠবদ্ধতা ঘটায় এবং নিচে স্থানান্তর ঘটায় উদরাময়। ঔষধ দ্বারা ইহার নিরাময় সম্ভব নয়। এই রোগ দীর্ঘ দিন থাকলে হজম ক্ষমতা একেবারে নষ্ট হয়ে যায় এবং অস্ত্রোপচারের প্রয়োজনও হতে পারে। মলাশয়ে ক্যান্স্যারের একটি প্রধান কারণ দীর্ঘ দিনের কোষ্ঠবদ্ধতা। এই ক্ষেত্রে দেখা যায় যে অন্ত্রগুচ্ছ **উপর দিকে উঠে গেছে। সুতরাং যে কোন চিকিৎসা শুরু করার আগে অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে দেখা দরকার।** অন্ত্রগুচ্ছ ঘড়ির চালক স্প্রিংয়ের মত, সঠিক অবস্থায় না থাকলে কোন চিকিৎসাই কাম্য ফল দেবে না।

অন্ত্রগুচ্ছকে সঠিক স্থানে নিয়ে আসার উপায় : এগুলি শুধু ভোরবেলা খালি পেটে, আহারের ৩ থেকে ৪ ঘন্টা পরে করতে হবে।

(১) স্পন্দনকে নাভির কেন্দ্রের দিকে ঠেলে দিতে হবে।

(২) নাভির উপর ভারী কিছু চাপিয়ে একে কেন্দ্রের দিকে ঠেলে নিয়ে আসার চেষ্টা করুন।

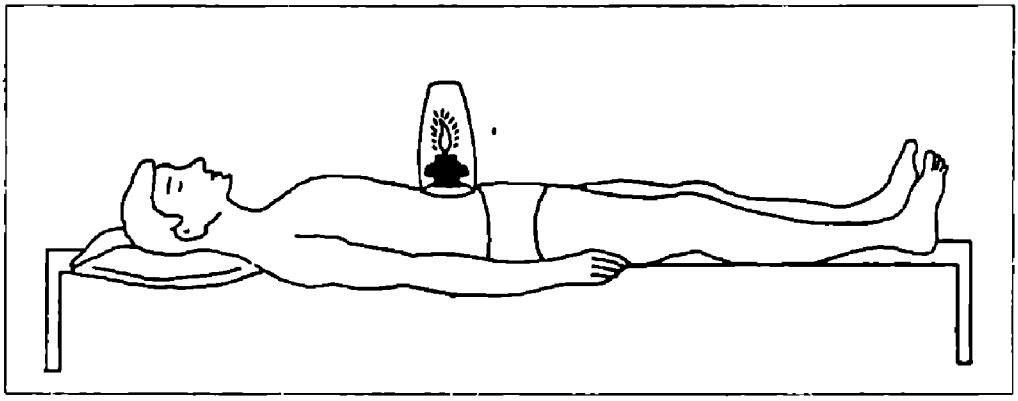
(৩) চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দু'টি সোজা করে শরীরের দু'পাশে রাখুন। দ্বিতীয় কোন ব্যক্তিকে বলুন হাঁটুর উপর চাপ দিতে। যে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল



চিত্র ৪৩

উপরে উঠে আছে সেই পায়ে একটু বেশী চাপ দিতে হবে। প্রয়োজন হ'লে তৃতীয় কোন ব্যক্তিকে বলুন হাত দিয়ে আপনার পায়ের বুড়ো আঙ্গুল দুটি ধরে যে আঙ্গুলটি নীচে আছে সেটা উপর দিকে টানতে। যতক্ষণ না পর্যন্ত দুটি পায়ের বুড়ো আঙ্গুল সমান্তরাল রেখায় আসে ততক্ষণ ২ থেকে ৪ বার এই প্রক্রিয়া চালিয়ে যেতে হবে। (৪৩ নম্বরের চিত্র দেখুন)।

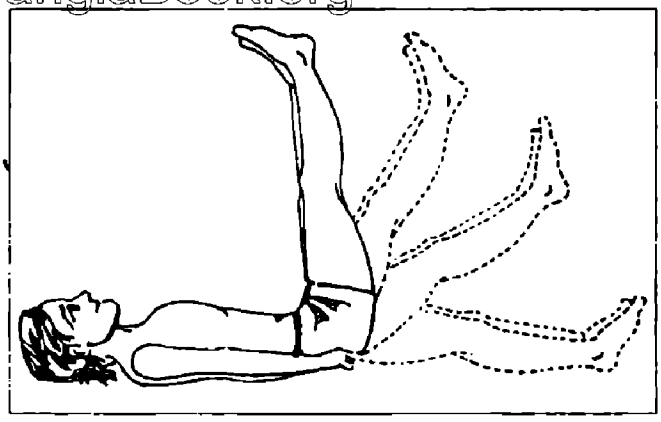
(৪) নাভির উপর একটা কিছু রেখে তার উপর একটি জ্বলন্ত মোমবাতি বা প্রদীপ বসাতে হবে। তারপর এটি একটি ধাতুর তৈরী গ্লাস চাপা দিয়ে এক মিনিট রাখতে হবে (চিত্র ৪৪)। ভিতরের হাওয়া আগুনে পুড়ে নি:শেষ হয়ে গেলে একটি ফাঁকা জায়গার সৃষ্টি হবে। এই শূণ্য স্থানটি অন্ত্রগুচ্ছকে কেন্দ্রবিন্দুতে নিয়ে যাবে। এর এক মিনিট পর এক ধার থেকে গ্লাসটি তুলে ফেলতে হবে। কেন্দ্রবিন্দুতে স্পন্দন অনুভব না করা পর্যন্ত পদ্ধতিটি তিন থেকে চারবার প্রয়োগ করতে হবে। (চিত্র ৪৪ দেখুন)



চিত্র ৪৪

BanglaBook.org

(৫) দুটি হাত পাশে রেখে এবং মাথা মাটিতে রেখে (বালিশে নয়) চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। এবারে দুটি পা ছবিতে যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে মাটির সঙ্গে ৯০ ডিগ্রি কোন করে উপরে তুলুন। এর পর মাথা না তুলে



চিত্র ৪৫

পা দুটি সোজা রেখে ক্রমশ: যত আস্তে আস্তে সম্ভব মাটিতে রাখুন। পাঁচ-ছয় বার এরূপ করলেই স্পন্দন হচ্ছে বুঝতে পারবেন। (চিত্র ৪৫ দেখুন)।

(৬) চিৎ হয়ে শুয়ে শ্বাস ছাড়ুন। এখন, আবার শ্বাস নেওয়ার আগে, পেটটি ফুলিয়ে নিয়ে, যতক্ষণ পারেন, এই অবস্থা থাকুন। অন্ত্রগুচ্ছ সঠিক হওয়া অবধি করতে থাকুন।

(৭) চিত্র ৩৯ (ক) এবং (খ) অনুসারে দুটি হাতের অন্ত্রগুচ্ছের বিন্দুতে একের পর এক চাপ দিতে থাকুন, সামনে ও পেছনে। আধ মিনিট পরে দেখে নিন অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক আছে কিনা।

অথবা নিম্নলিখিত উপায়টি করে দেখা যেতে পারে।

(৮) আপনার ডান হাতের তালুটি বাঁ হাতের কনুই-এর জোড়ে রেখে, সেখানকার পেশী চেপে ধরুন। তারপর এক ঝটকায় বাঁ হাতটি উপরে তুলে বার করা বুড়ো আঙুল দিয়ে বাঁ কাঁধটি স্পর্শ করার চেষ্টা করুন। পাঁচবার এই প্রক্রিয়াটি করুন। একই ভাবে, ডান হাতেও পাঁচবার করুন। তারপর দেখে নিন, ৬৭ পৃষ্ঠায় দেওয়া চিত্র (ক) অনুসারে অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক আছে কিনা। এটি হল এক অন্যতম সহজ উপায়। রোজ সকালে এটি করতে পারেন, অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক আছে কিনা, সেই বিষয়ে চিন্তা না করেই। (চিত্র খ)

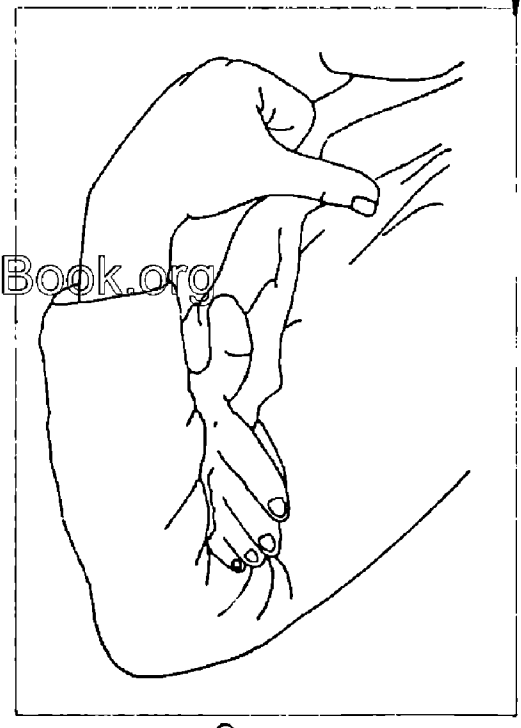
রোজ সকালে খালি পেটে অথবা আহারের ৩ থেকে ৪ ঘন্টা পর এটি করা যেতে পারে।

নিশ্চিত করবেন যে অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক জায়গাতেই আছে।

BanglaBook.org

অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিয়ে শুকনো আদা দিয়ে জল বা দুধ পান করবেন।

অন্ত্রগুচ্ছ বার বার সরে গেলে কী করবেন : অত্যধিক গ্যাসের কষ্ট হলে, **অন্ত্রের দুর্বলতায়** কিম্বা ভারী ওজন তুললে, কখনও কখনও



চিত্র (খ)

অন্ত্রগুচ্ছ বারবার সরে যায়। এইসব ক্ষেত্রে, সকালে ঠিক করে নিলেও তা দুপুরেই আবার সরে যায়। এর জন্য এইটি করতে হবে :

প্রথমে অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন। একটি ছোট সুতো নিয়ে (সেলাইয়ের সুতোর চেয়ে মোটা) পায়ের বুড়ো আঙুলের গোড়ায় আট-নয় পাক জড়িয়ে নিয়ে গিঁট বাঁধুন। অন্য পায়ের বুড়ো আঙুলটিতেও তাই করুন। (খুব বেশি আঁট করবেন না)। রোগীকে এটি কমপক্ষে তিনদিন রেখে দিতে বলুন। অন্ত্রগুচ্ছ সঠিক স্থানে থাকবে।

এই সময়ে পায়ের বুড়ো আঙুলে অসহ্য ব্যথা হলে তবেই সুতোটি খুলে ফেলবেন। একবার অন্ত্রগুচ্ছ স্থির হয়ে গেলে রোগী একদিন বাদ দিয়ে সেটি পরীক্ষা করে দেখতে পারেন ও প্রয়োজন হলে তা ঠিক করে নিতে পারেন। সম্পূর্ণ আরোগ্যের জন্য রোগীকে কাঁচা সবজির রস, ফলের রস ও হালকা পথ্য গ্রহণ করতে হবে। পাচন ক্রিয়ার পেশীগুলিকে দৃঢ় করার জন্য রোগীকে কিছু ব্যায়ামও করতে হবে। কৃমি থাকলে তা দূর করতে হবে, প্রয়োজন হলে এমন পদ্ধতিতে, যা পরে পরিচ্ছেদ ১৪ তে দেখানো হয়েছে। যে হেতু অন্ত্রগুচ্ছ ঘড়ির প্রধান স্প্রিং/কোয়ার্টজ-এর মতোই গুরুত্বপূর্ণ, সেটিকে সঠিকভাবে সচল রাখতে হবে।

যদি কোষ্ঠকাঠিন্য বা পাতলা পায়খানার সমস্যা চলতেই থাকে, প্রথমে অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে নিয়ে প্রয়োজন হলে তাকে ঠিক করে নিতে হবে।

একই ভাবে, মধ্যচ্ছদার নিচের কোনও অঙ্গে অথবা মধ্যচ্ছদার উপরে হৃদযন্ত্রের কোনও সমস্যা হলে অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে নিয়ে তা ঠিক করে নিন, যদি তলপেট বা পেটে কিম্বা বুকে বা হৃদযন্ত্রে ব্যথা হয়, অথবা চিকিৎসক বলেন যে হৃদযন্ত্র বর্ধিত হয়েছে।

BanglaBook.org

ঘটনার বিবরণ : (ক) "একজন রোগীর মাঝে মাঝেই বুকে ব্যথা হচ্ছিল। প্রতিবারই ই.সি.জি. করে দেখা যাচ্ছিল যে তা স্বাভাবিক। এক্স-রে করে দেখা গেল হৃদযন্ত্র বর্ধিত হয়েছে। অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নেওয়ায় ব্যথা সেরে গেল। পরের বার এক্স-রে করে দেখা গেল যে হৃদযন্ত্রও স্বাভাবিক।"

(খ) একজন রোগী হায়াটাস হার্নিয়ায় ভুগছিলেন। তাঁকে অপারেশন করতে বলা হল। তাঁর অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করা হল। ২ দিনের মধ্যে তাঁর সমস্যা দূর হল।

(গ) একজন মহিলা ডাক্তার, স্ত্রী-রোগ বিশেষজ্ঞ, বহু বছর ধরে তলপেটের ব্যথায় ভুগছিলেন। তাঁর অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নেওয়ার পর তিনি আরোগ্যলাভ করলেন।

(ঘ) একটি অল্প বয়েসী মেয়ে কোনও খাদ্য বা পানীয়ই পেটে রাখতে পারত না। সে তা বমি করে বার করে দিত। তাকে মুম্বইয়ের একটি অন্যতম হাসপাতালে ২১ দিন রাখা হয়। কোনও রোগনির্ণয় করা যায়নি। লক্ষণগুলি চলতেই থাকে ও তীব্র কলিক বেদনায় রূপান্তরিত হয়। সেই সময় সে বড় খাটে এপাশ ওপাশ করতে থাকে। এর মূল কারণ হিসেবে দেখা গেল অন্ত্রগুচ্ছ সরে যাওয়া। সেটি ঠিক করতেই বমি বন্ধ হল। তাকে কাঁচা সবজি ও ফলের রসের পথ্য দেওয়া হল। এক সপ্তাহের মধ্যে সে সুস্থ হয়ে উঠলো।

(ঙ) ভগন্দরের দীর্ঘকালীন সমস্যার জন্য একজন রোগীকে মলাশয়ের অপারেশন করতে বলা হয়।

অপারেশনের মাত্র ৩ দিন আগে তিনি একজন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসকের পরামর্শ নেন। তাঁর অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নেওয়া হয়। আরোগ্য এতই দ্রুত হল যে অপারেশনের প্রয়োজনই হল না।

শক্তি (Energy) (৩২ নং বিন্দু) : যখন ক্লান্ত বোধ করছেন অথবা বিনিদ্র রাত্রি যাপন করছেন তখন ৩২ নং বিন্দুতে ব্যথা অনুভব করবেন। এর মানে হল পুনরায় চার্জ দেওয়া (Re-charging) ঠিক মত হয়নি। ৩২ নং বিন্দুতে তখন চিকিৎসা করতে হবে এবং ঈষদুষ্ণ জল পান করতে হবে। তবে 'স্বাস্থ্য পানীয়, (Health drink) হলেই ভাল হয়। ('স্বাস্থ্য পানীয়' ও ধাতু সমৃদ্ধ জলের সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা পরিচ্ছেদ ১৪-তে করা হয়েছে।)

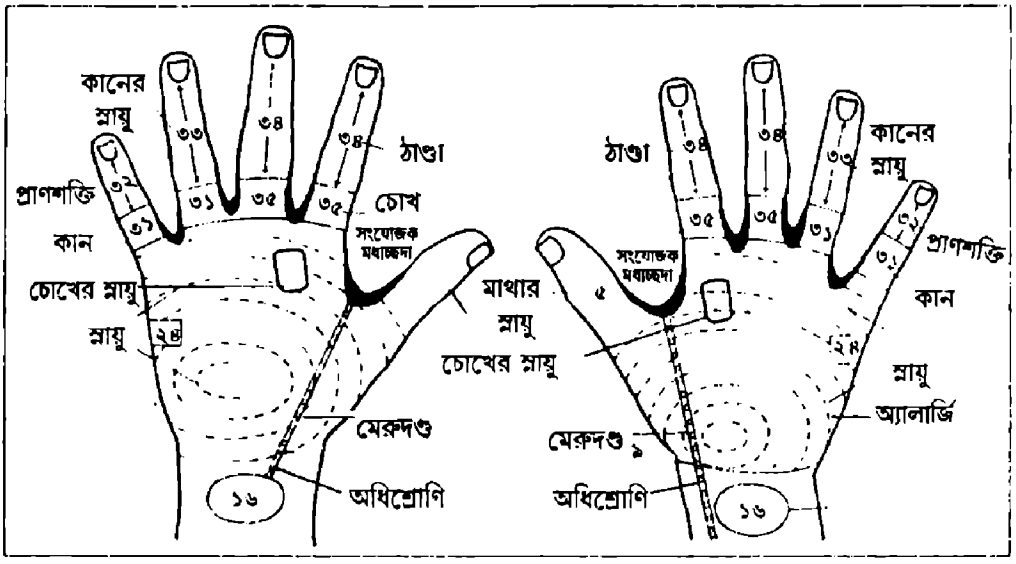
সংযোজক মধ্যচ্ছদা (Webs) : উপরে বর্ণিত প্রণালীগুলি ছাড়াও মধ্যচ্ছদায় চাপ দেওয়া প্রয়োজন। তর্জনী ও বৃদ্ধাঙ্গুলির মধ্যে বৃহৎ মধ্যচ্ছদাটি অবস্থিত এবং অন্যান্য অঙ্গুলির মধ্যে ক্ষুদ্রগুলি অবস্থিত। হাত ও পায়ের এই মধ্যচ্ছদাগুলিই স্নায়ুর উৎপত্তিস্থল। সুতরাং এই স্থান গুলিতে দৈনিক নিয়মিতভাবে চাপ দেওয়া উচিৎ। (চিত্র ৪৬ দেখে নিন।)

BanglaBook.org

চাপ দেবার নিয়ম : এই চিকিৎসা অনুযায়ী করতল এবং পদতলের বিন্দুগুলির উপর এবং সেগুলির চারপাশে চাপ দিতে হবে। এখান থেকেই বিদ্যুৎ শরীরের অনুরূপ অঙ্গগুলিতে প্রবাহিত হবে এবং সেগুলিকে সক্রিয় করে তুলবে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে যখন বুড়ো আঙ্গুলে ১ নং বিন্দুতে চাপ দিই তখন বিদ্যুৎ সোজাসুজি মস্তিষ্কে প্রবাহিত হয়। যদি আমরা অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলির কোন বিন্দুতে চাপ দিই তা'হলে সেই গ্রন্থিতে (Gland) সোজাসুজি বিদ্যুৎ প্রবাহিত হয় এবং একে স্বাভাবিক ও সঠিকভাবে

কাজ করতে সাহায্য করে। সুতরাং এনডক্রিন গ্ল্যাণ্ডের বিন্দুগুলিতে চাপ দিয়ে আমরা এই মূল গ্রন্থিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

প্রয়োজনীয় বিন্দুর উপর বুড়ো আঙ্গুল, তর্জনী অথবা ভোঁতা পেন্সিল দিয়ে চাপ দিতে হবে (চিত্র ৪৭, ৪৮ ও ৪৯) তাছাড়া বিন্দুটির চারদিকে ঘড়ির কাঁটা যে ভাবে

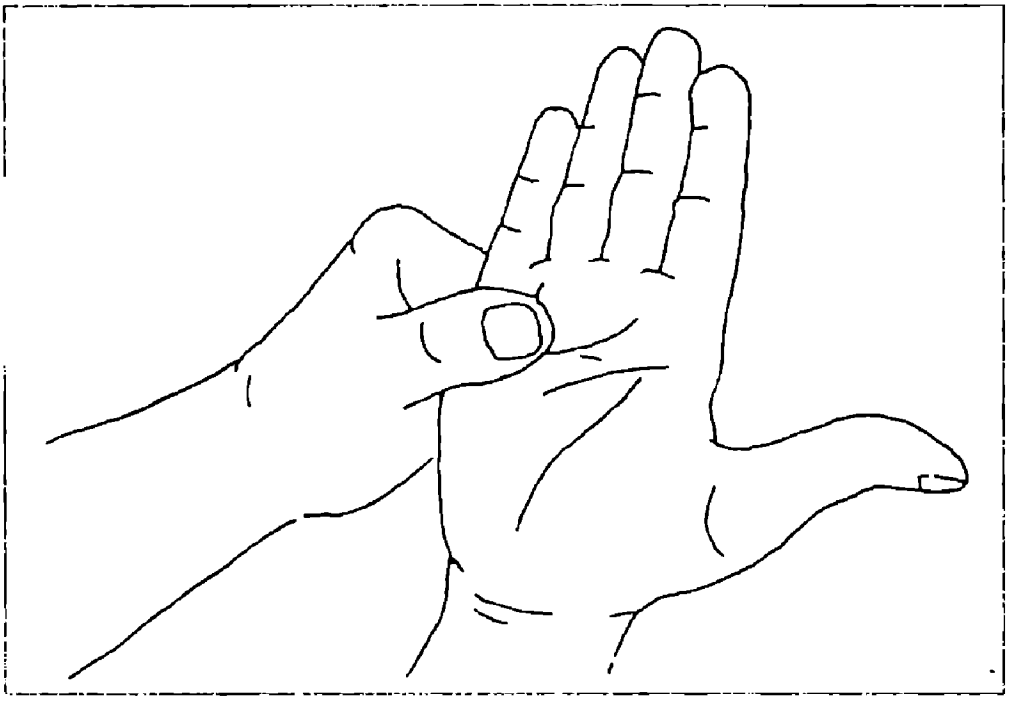


চিত্র ৪৬

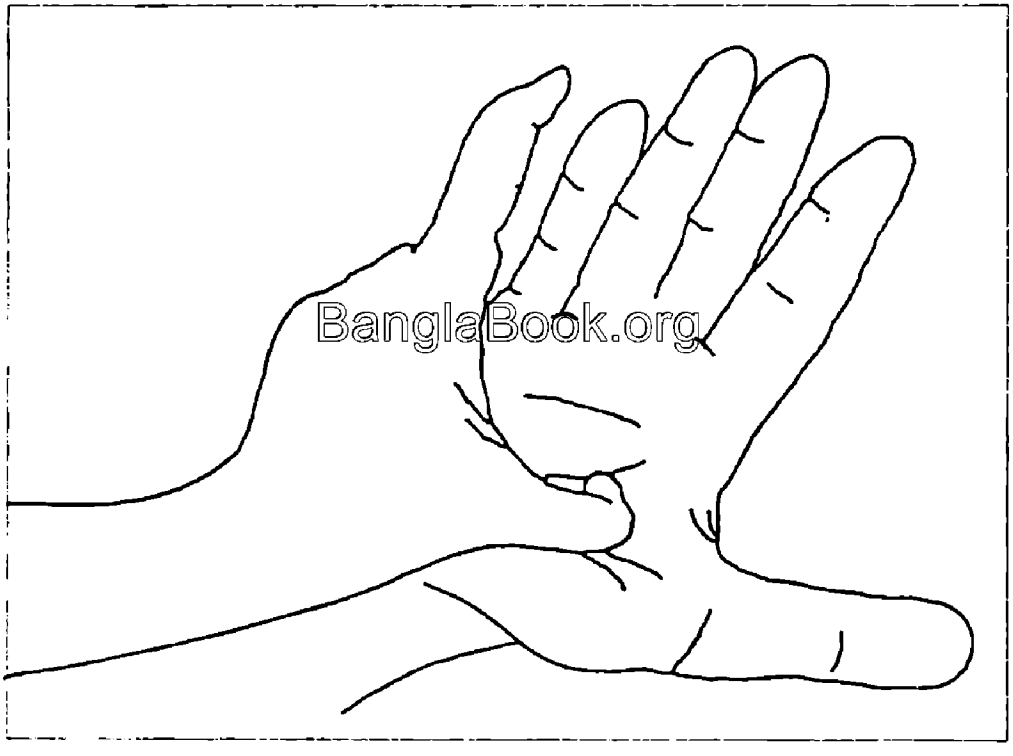
ঘোরে (Clockwise) সেইভাবে মালিশ করতে হবে। বিন্দুটির উপর চাপ না রেখে মাঝে মাঝে থেমে পাম্প করার মত চাপ দিতে হবে এবং ক্রমাগত চাপ দেওয়া এড়িয়ে চলতে হবে। এক দুই মিনিট এ রকম চালিয়ে যেতে হবে।

BanglaBook.org

কতটা চাপ দিতে হবে : কেবল মাত্র অনুভব করবার জন্য যতটুকু চাপ প্রয়োজন ততটুকু চাপই দিতে হবে। তবে যেহেতু অনাল গ্রন্থির (Endocrine) সমস্ত বিন্দুগুলি ৩, ৪, ৮, ১৪, ১৫, ১৬, ২৫, ২৮, ৩৮ শরীরের মাঝখানে অবস্থিত সেহেতু এই বিন্দুগুলিতে একটু জোরে চাপ দিতে হবে। বুড়ো আঙুলটিকে খাড়াভাবে (৪৮ নং চিত্র অনুযায়ী) রেখে অথবা ভোঁতা পেন্সিল দিয়ে অথবা একটি কাঠি দিয়ে (৪৯ নং চিত্র অনুযায়ী) বিন্দুগুলির উপর চাপ দিতে হবে। কিন্তু এই বিন্দুগুলি ছাড়া অন্য আর সমস্ত বিন্দুতে বৃদ্ধাঙ্গুলিকে সমান্তরাল অবস্থায় রেখে চাপ দিতে হবে।

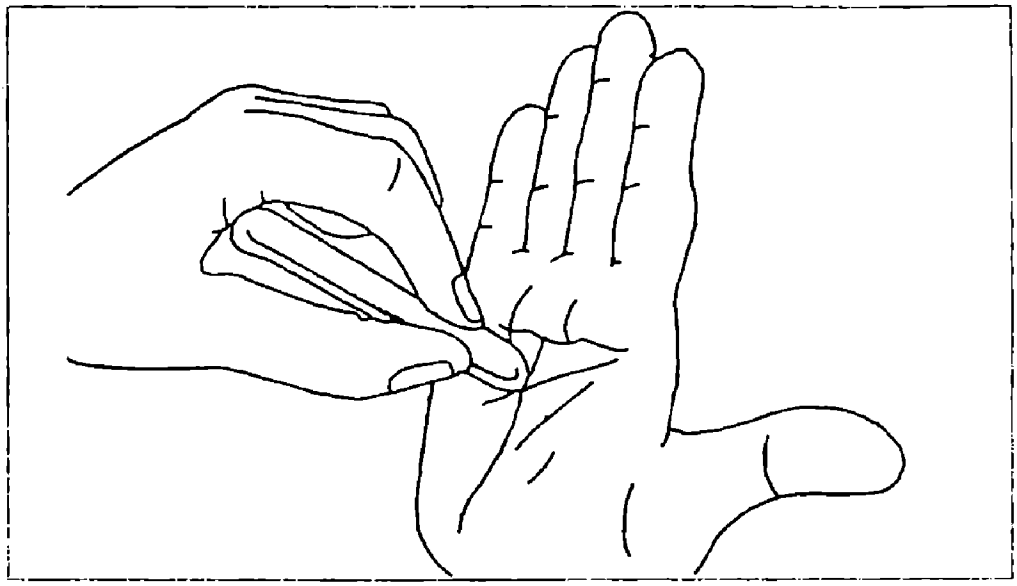


চিত্র ৪৭ : বৃদ্ধাঙ্গুলির সমান্তরাল অবস্থিতিতে চাপ দেবার পদ্ধতি।



BanglaBook.org

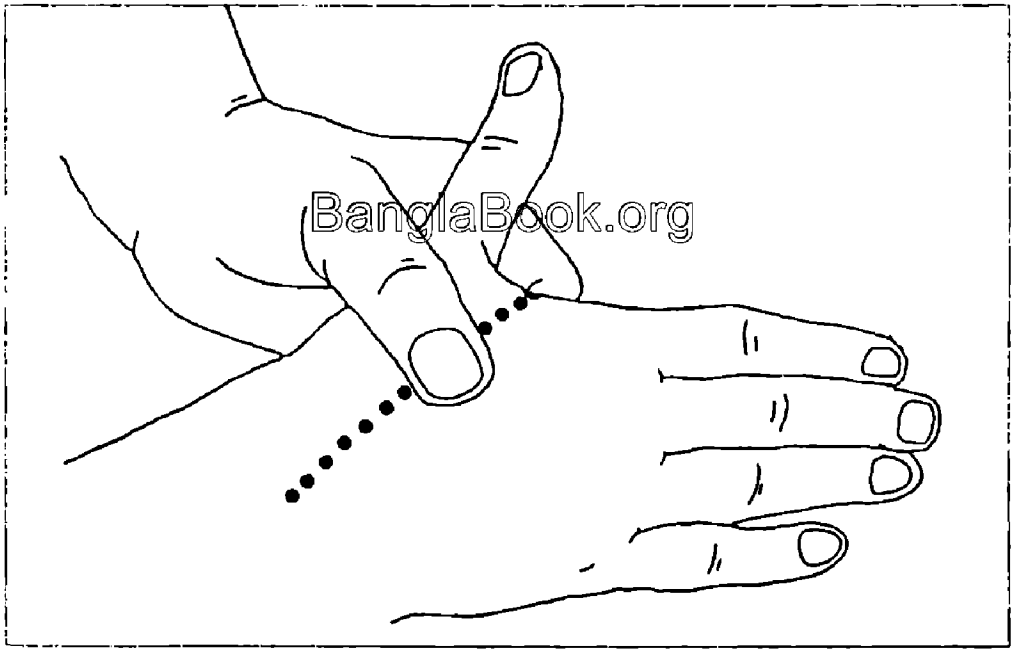
চিত্র ৪৮ : অনাল গ্রন্থিগুলির (Endocrine Glands) বিন্দুর উপর খাড়া করে চাপ দেওয়া হচ্ছে



চিত্র ৪৯ : অনাল গ্রন্থিগুলির (Endocrine Glands) বিন্দুর উপর ভোঁতা কাঠি দিয়ে জোরে চাপ দেওয়া হচ্ছে।

দেহ ও তার বিভাগ : আমাদের দেহ দু'টি অংশে বিভক্ত। যথা-ডান দিক ও বাঁ দিক। দেহের ডানদিকের কোন অঙ্গে বা অংশে যদি কিছু অসুবিধা দেখা দেয় তবে ডান করতল কিংবা পদতলের অনুরূপ বিন্দুগুলিতে চাপ দিতে হবে। বাঁদিকের ক্ষেত্রেও এইরূপ বা হাত এবং বাঁ পায়ে চিকিৎসা করতে হবে।

দেহকে পুনরায় দুভাগে ভাগ করা যায় - সামনের দিক এবং পিছন দিক। শিরদাঁড়া,


BanglaBook.org

চিত্র ৫০ : করতলের বিপরীত দিকে চাপ দিয়ে সুষুম্নাকাণ্ডের বিন্দুর উপর চাপ দেওয়া হয় (৯ নং বিন্দু)

স্নায়ু, পিঠ, নিম্ন কটিবাত, নিতম্বগত স্নায়ু এবং নিতম্বের ক্ষেত্রে করতলে এবং পদতলের পিছন দিকে চাপ দিতে হবে (৫০ চিত্র অনুযায়ী)। কিন্তু বাকী সব অঙ্গ ও অনাল গ্রন্থিগুলির ক্ষেত্রে করতল ও পদতলে চাপ দিতে হবে, পৃষ্ঠা ৬৪, ৬৫, ৬৬ ও ৬৭ তে দেওয়া চিত্র ৩৯ (ক), (খ) এবং চিত্র ৪০ (ক), (খ) দেখে নিন।

কতক্ষণ ধরে চিকিৎসা করতে হবে : কোনও রোগ বা অঙ্গের চিকিৎসার জন্য, টিপলে ব্যথা হচ্ছে এমন প্রতিটি বিন্দুতে এক মিনিট ধরে চাপ দিতে হবে। দিনে তিনবার করে যতদিন পর্যন্ত এই বিন্দুগুলিতে ব্যথা না যায়, এই চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে।

অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার তিন রকম লাভ : (১) হৃদযন্ত্রের সমস্যা, পক্ষাঘাত, এমন কী ক্যানসার সহ সব রকমের অসুখের প্রতিরোধ। (২) কোনও রকম খরচসাপেক্ষ পরীক্ষা ছাড়াই সঙ্গে সঙ্গে ও সঠিক রোগনির্ণয়, যার ফলাফল এমআরআই পরীক্ষার সমান। (৩) ক্যান্সার/মস্তিষ্কের রোগ, এমন কী এইচআইভি/এইডস সহ সব রকমের রোগের নিরাময়।

(১) কিভাবে শরীরকে সুস্থ রাখা যায় : সমস্ত বিন্দুগুলি হাতের আঙ্গুলের ডগা থেকে শুরু করে কব্জির এক ইঞ্চির মধ্যে অবস্থিত। সুতরাং কব্জির এক ইঞ্চি থেকে শুরু করে (১৬ নং বিন্দু) আস্তে আস্তে সম্পূর্ণ করতল এবং সব আঙ্গুলগুলিরই উভয় দিকে আমরা চাপ দিতে পারি। এই ভাবে করতল এবং পদতলে চাপ দিলে সমস্ত বিন্দুগুলির উপরই চাপ পড়বে। সমস্ত বিন্দুগুলিতে চাপ দেবার ফলে শরীরের সমস্ত অঙ্গগুলি ঠিক ভাবে কাজ করবে এবং আমরা সুস্থ দেহে বেঁচে থাকার সৌভাগ্য অর্জন করব। এটি ঠিক গাড়িকে পুরোপুরি সার্ভিসিং করার মতো। যখন সকল অঙ্গগুলি ঠিকমতো সচল থাকবে ও অনালগ্রন্থিগুলি সঠিক কাজ করবে, আপনি আরও সুস্থ ও উদ্দিপনা অনুভব করবেন এবং ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারবেন।

BanglaBook.org

মনে রাখবেন যে এক নাগাড়ে চাপ দিতে হবে না এবং উপরে যেমন দেখানো হয়েছে, থেকে থেকে পাম্প করার মতো চাপ দিতে হবে।

৫ বছরের কম শিশুদের জন্য : ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে ও শারীরিক বৃদ্ধির জন্য উভয় করতলে ও পদতলে ২-৩ মিনিট ধরে চাপ দিতে হবে।

অসুস্থতা ও রোগ নিরোধ : এই চিকিৎসার এটি এক অনুপম বৈশিষ্ট্য। উভয় করতল ও পদতলের সমস্ত বিন্দুগুলিতে রোজ ১০ মিনিট চাপ দিলে সমস্ত অঙ্গ ও লালাগ্রন্থিগুলি ব্যাটারির সেলের মতো সক্রিয় ও সুষম হয়ে ওঠে এবং স্বাভাবিক ভাবে

কাজ করে। এর ফলে প্রতিটি অঙ্গ ও গ্রন্থি সঠিক সমন্বয়ে কাজ করে চলে, যাতে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা যায় ও ক্যান্সার সহ সব ধরণের রোগের সম্ভাবনা অনেকটা কমে যায়।

(২) রোগনির্ণয় করার উপায় (Medical Check-up) শরীরের সমস্ত বিন্দুগুলিতে রোজ ১০ মিনিট করে চাপ দেবার ফলে শুধু যে স্বাস্থ্য অটুট রাখা যায় তাই নয়, তার দ্বারা **বিনা অর্থব্যয়ে রোগ নির্ণয়** করাও সম্ভব।

এরকম হতে পারে করতল এবং পদতলের বিন্দুগুলিতে গতকাল চাপ দেবার সময় যদি কোনরূপ ব্যথা অনুভূত না নয় তাহলে বুঝতে হবে শরীর সুস্থ আছে। কিন্তু আজ চাপ দেবার সময় যদি কোন বিন্দুতে বা তার আশে-পাশে ব্যথা অনুভূত হয় তা হলে বুঝতে হবে যে সেই বিন্দুর সঙ্গে যুক্ত অনুরূপ শরীরের অঙ্গে আগের দিনের তুলনায় কিছু অসুবিধা দেখা নিয়েছে। গত ২৪ ঘন্টার মধ্যেই এটা ঘটেছে। যেহেতু শরীরের কোন অঙ্গের মধ্যে রোগ বা ব্যথা অনুরূপ বিন্দুর মধ্যে প্রতিক্রিয়া রূপে প্রতিফলিত হয় (reflected) সেহেতু এই চিকিৎসা শাস্ত্রকে 'Reflexology' ও বলা হয়। ব্যথা বোধ করলেই বুঝতে হবে সেই জায়গায় বিদ্যুতের ফিউজ কেটে গেছে। এইভাবে বিনা খরচায় এবং গবেষণাগারের পরীক্ষা ছাড়া **নিজেই নিজের চিকিৎসক হয়ে চট করে বুঝতে পারবেন কোথায় গোলমাল।**

প্রথম দুই দিন হয়ত বিন্দুগুলি থেকে কোনরূপ সাড়া পাওয়া যাবে না কারণ এতদিন তাদের আপনি ব্যবহার করেননি। কিন্তু তৃতীয় দিন থেকেই বিন্দুগুলির প্রতিক্রিয়া অনুভব করা যাবে। করতলের বিন্দুতে চাপ দিলে ব্যথা না লাগলে, পদতলের একই বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। হয়তো আপনি পদতলের এই বিন্দুগুলিতে ব্যথা অনুভব করবেন।

চিকিৎসা শুরু করার পূর্বে যে কোনও চিকিৎসকেরই রোগীর সমস্যার সঠিক কারণ নির্ণয় করা উচিত। সঠিক রোগ নির্ণয় তখনই সম্ভব যখন মূল কারণটি খুঁজে বার করা যায়। শারীরিক পরীক্ষা ছাড়াও, রোগনির্ণয়ের পূর্বে ডাক্তারদের মূত্র পরীক্ষা, রক্ত পরীক্ষা, এক্স-রে, কার্ডিওগ্রাম, সোনোগ্রাফি, ব্রেন স্ক্যানিং ইত্যাদি রিপোর্টের দরকার হয়। এ হল খুবই দীর্ঘ ও খরচসাপেক্ষ প্রক্রিয়া, যা বেশির ভাগ রোগীরই সাধ্যের বাইরে।

BanglaBook.org

বিজ্ঞানের দ্রুত অগ্রগতির জন্য রোগনির্ণয় করতে জানার প্রশিক্ষণ পর্ব দীর্ঘ ও খরচসাপেক্ষ হয়ে উঠেছে। উদাহরণস্বরূপ, আয়ুর্বেদ, অ্যাকিউপাংচার ও ইউনানি পদ্ধতিতে নাড়িজ্ঞানের মাধ্যমে একজন বিশেষজ্ঞ রোগনির্ণয় করতে পারেন, কিন্তু এর অধ্যয়ন চলে ছয় থেকে দশ বছর ধরে। হোমিওপ্যাথিতে রোগীদের সঙ্গে দীর্ঘ সময় ব্যয় করতে হয়, যার ফলে অভিজ্ঞ হোমিওপ্যাথও অল্প কয়েকজন রোগীকে দেখতে পারেন।

প্রাকৃতিক চিকিৎসার উপচারও সময় সাপেক্ষ এবং বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই প্রাকৃতিক চিকিৎসকরা মূল কারণের গভীরে না গিয়ে দেহ পরিশুদ্ধ করে, আরোগ্যের কাজটা জাগ্রত ও সমৃদ্ধ চেতনার উপরেই ছেড়ে দেন।

কিন্তু অ্যাকিউপ্রেশার অনুসারে জৈব-বিদ্যুৎ বা চেতনার সুইচবোর্ড হল করতলে ও পদতলে। চিত্র ৩৯ এবং ৪০-এ আপনি দেখবেন বিভিন্ন বিন্দুর সঙ্গে তাদের নিজস্ব অঙ্গের যোগসূত্র। আরও দেখা যায় যে যতক্ষণ প্রতিটি অঙ্গে এই জৈব-বিদ্যুৎ সঠিক ভাবে পৌঁছে যাচ্ছে, এই বিন্দুগুলি টিপলে কোনও ব্যথা হবে না। **আপনি জেনে অবাক হবেন যে অ্যাকিউপ্রেশারই হল একমাত্র চিকিৎসা পদ্ধতি যা রোগ প্রতিরোধ করে ও সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।** এটি পাওয়ার জন্য আপনাকে শুধু উভয় করতল ও পদতল আগাগোড়া ধীরে ধীরে ৫ মিনিট ধরে চাপতে হবে এবং রোগী ৪০ বছরের উর্দ্ধে হলে, ডান হাতের কেন্দ্রে ১ ইঞ্চির বৃত্তটিতে দুই মিনিট ধরে চাপ দিতে হবে। (চিত্র ৮১ দেখুন)। এইভাবে, শুধু দশ মিনিট ধরে পাম্প করার মতো উভয় করতল ও পদতলে চাপ দিয়ে আপনি সবকটি মূল অঙ্গে পৌঁছে যেতে পারছেন। এটি ঠিক যেন গাড়িকে সার্ভিসিং বা রিঅ্যালাইনিং করার মতো। যখন সবকটি প্রধান অঙ্গ ঠিকমতো কাজ করে চলে, রোগের সম্ভাবনাও খুবই সুদূরপরাহত থাকে। এইভাবে, প্রতিটি করতল ও পদতলে ৫-৫ মিনিট ধরে চাপ দিয়ে আপনি শুধু রোগই প্রতিরোধ করবেন না, সুস্বাস্থ্যও উপভোগ করবেন।

বিনামূল্যে ডাক্তারি পরীক্ষা : একই সঙ্গে আপনি সম্পূর্ণ শরীরের ডাক্তারি পরীক্ষাও করে নিতে পারবেন।

রোগনির্ণয় : এই অঙ্গগুলি অত্যধিক কাজ করলে বা অন্য কোনও কারণে, কোনও অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হলে, সেই অঙ্গের চারপাশে কার্বন ডায়োক্সাইড/বিষাক্ত পদার্থ জমে ওঠে এবং সেই অঙ্গের সাথে যুক্ত করতলের বা পদতলের বিন্দুটি চাপলে আপনি ব্যথা অনুভব করবেন। **এই ব্যথাটি কষ্টদায়ক এবং সেই বিন্দুতে চাপ দেওয়ার ফলে উদ্ভূত ব্যথা থেকে একেবারে আলাদা। এবং একই সাথে রোগীর চোখে স্পন্দন দেখা দেবে।** তাই রোগীর থেকে কোনও তথ্য বা কোনও পরীক্ষা ছাড়াই রোগনির্ণয় করা সম্ভব, শুধুমাত্র করতল/ পদতলে অবস্থিত বিভিন্ন বিন্দুতে চাপ দিয়েই। আপনাদের জানাতে চাই যে বহুবার রোগীর বিষয়ে কোনও তথ্য না জানিয়েই তার সমস্যা নির্ণয় করতে আমাকে চ্যালেঞ্জ করা হয়েছে। আমি এর মধ্যে একটি ঘটনাই বিস্তৃত ভাবে জানাতে চাই। প্রাক্তন কেন্দ্রীয় অর্থ মন্ত্রী ও উত্তর প্রদেশের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী শ্রী নারায়ণদত্ত তিওয়ারি আমাকে সান্তাক্রুজ বিমান বন্দরের হোটেলে ডেকে পাঠিয়েছিলেন। শ্রীমতী

BanglaBook.org

তিওয়ারি, যিনি একজন স্ত্রী-রোগ বিশেষজ্ঞ, আমাকে বললেন শ্রী তিওয়ারিকে পরীক্ষা করে তার রোগ নির্ণয় করতে। আমি শ্রী তিওয়ারির হাতের বিন্দুগুলি একের পর এক টিপতে থাকলাম এবং দুই মিনিটের মধ্যে তাঁর বিভিন্ন অঙ্গের অনিয়মিত কার্যক্ষমতার কথা তাঁর স্ত্রীকে বলে দিলাম। আমি তাঁকে জানালাম যে তাঁর স্বামী অর্শ ও দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্যতে ভুগছেন। তিনি একেবারে বিস্ময়ে হতবাক হয়ে গেলেন। আমি তাঁকে এও জানালাম যে শ্রী তিওয়ারির অন্ত্রগুচ্ছ যথাস্থানে নেই। তাঁকে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে বলা হল, এবং দেখা গেল যে তাঁর পায়ের বুড়ো আঙুল দুটি অসমান। ডান পায়ের বুড়ো আঙুল বাঁ পায়ের তুলনায় এক ইঞ্চি উঁচুতে আছে। সেটি তখনই সংশোধন করা হল। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে শ্রী তিওয়ারিকে থুতনিতে চাপ দিতে বলা হল। পরে জানা গেল যে উপযুক্ত রোগ নির্ধারণ এবং সঠিক চিকিৎসার ফলে, এক সপ্তাহের মধ্যে তিনি অর্শ থেকে সম্পূর্ণ মুক্তি লাভ করেন।

তাই আপনি দেখবেন যে হাতে ও পায়ের কোনও কেন্দ্রে ব্যথা অনুভব করলে, এটি স্পষ্ট বোঝা যায় যে তার সঙ্গে জড়িত শরীরের অঙ্গে সমস্যা আছে। আমাদের শরীর ডান ও বাঁ, দুই ভাগে বিভক্ত। সেইজন্য ডান দিকের যে কোনও সমস্যা ডান হাতে ও পায়ে প্রতিফলিত হয়। সেই রকমই, বাঁ দিকেও তাই হয়। তাছাড়া, আমাদের শরীরের কেন্দ্রগুলি সামনে ও পিছনে বিভাজিত থাকে। শরীরের সামনের দিকে অবস্থিত সব অঙ্গ, যেমন চোখ, হৃদযন্ত্র, পাকস্থলি ইত্যাদির কেন্দ্র করতলে ও পায়ের পাতায় অবস্থিত। শরীরের পিছনে অবস্থিত অঙ্গ, যেমন কেরুদন্ড ইত্যাদির সঙ্গে সংযুক্ত বিন্দুগুলি করতলের পিছন দিকে অথবা পায়ের পাতার উপরিভাগে অবস্থিত।

আশ্চর্যের বিষয় হল এই ভাবে করা রোগনির্ণয় এত সঠিক হয়েছে যে বহুবার আমি এক্স-রে ও সোনোগ্রাফির দ্বারা করা রোগনির্ণয়কে চ্যালেঞ্জ জানিয়েছি। আমি তিনটি উদাহরণ দিচ্ছি। BanglaBook.org

(১) একজন খেলোয়াড়কে এক্স-রে পরীক্ষার পর মেরুদন্ডে অস্ত্রোপচার করতে বলা হয়। আমার কাছে এনে পরীক্ষা করে দেখলাম যে মেরুদন্ডের ৯ নং বিন্দুতে কোনও বেদনা নেই। তাই মেরুদন্ডে কোনও ক্ষতি হয়নি এবং অস্ত্রেপচারেরও কোনও প্রয়োজন নেই। তার পিঠের অসহ্য বেদনার কারণ হল সায়াটিকা নার্ভে আঘাত। তাকে এই নিজে-কর চিকিৎসা পদ্ধতি শেখাবার ১০ দিনের মধ্যে সে সুস্থ হয়ে গেল।

(২) একজন ভদ্রলোক জন্ডিসে আক্রান্ত ছিলেন। এক্স-রে ও সোনোগ্রাফি পরীক্ষার পরে বলা হল যে তাঁর পিত্তকোষে পাথর আছে, যা পিত্তের পথ অবরোধ করছে এবং অস্ত্রোপচার একান্ত আবশ্যক। অস্ত্রোপচারের তিন দিন পূর্বে আমার ডাক

পড়ল। তাকে পরীক্ষা করে তিন মিনিটের মধ্যে জানিয়ে দিলাম যে তার পিত্তকোষে কোনও সমস্যাই নেই। তার যকৃত ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে এবং মূত্রাশয়ের কাছে পাথর হয়েছে। যে হেতু তাঁর হৃদযন্ত্র শক্তিশালী আছে, তিনি ইচ্ছা করলে অস্ত্রোপচার করতে পারেন। অস্ত্রোপচার করে তাঁর পিত্তকোষ বাদ দেওয়া হল, কিন্তু কোনও পাথর পাওয়া গেল না। চার ঘন্টা অস্ত্রোপচারের পর এক্স-রে দ্বারা মূত্রাশয়ের কাছে পাথর ধরা পড়ল। ৮ ঘন্টা ধরে অস্ত্রেপচার চালিয়ে পাথর বার করা গেল। সৌভাগ্যক্রমে রোগীর হৃদযন্ত্র শক্তিশালী থাকায় তিনি বেঁচে গেলেন।

(৩) একজন রোগীকে এক্স-রে করে বলা হল যে তাঁর মুখে ক্যান্সার হয়েছে এবং অস্ত্রেপচার করা দরকার। আমাকে হাসপাতালে ডাকা হল, এবং দুই মিনিট পরীক্ষা করে বলে দিলাম যে ক্যান্সার নয়, গলায় কষ্ট আছে। ডাক্তার অস্ত্রোপচার করলেনই, কিন্তু দেখা গেল যে ক্যান্সার নেই।

তাই আপনারা লক্ষ্য করবেন যে কোনও সরঞ্জাম বা দামি পরীক্ষা ছাড়াই প্রাকৃতিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান অ্যাকিউপ্রেশারের মাধ্যমে সঠিক রোগনির্ণয় করা সম্ভব।

আপনার কাছে কোনও রোগী এলে প্রথমেই তার ৮ নং থায়রয়েড-প্যারাথায়রয়েডে চাপ দিতে হবে। যদি কোনও বেদনার অনুভূতি না হয়, তা হলে সমস্যাটি ছোটখাটো। যদি রোগীর সমস্যা ৮/১০ দিনের বেশি বজায় থাকে, তাহলে থায়রয়েডের এই বিন্দুটি প্রথমেই অস্থির হয়ে পড়ে এবং চাপ দিলে ব্যথা অনুভব হয়। এর পর এই সব ক্ষেত্রে, রোগীর সমস্যা অনুসারে অন্য বিন্দুগুলিতে চাপ দিয়ে পরীক্ষা করে নেবেন। এবং এই পরীক্ষা শুধুমাত্র এমআরআই পরীক্ষার সমতুল্যই নয়, এ হল তাৎক্ষণিক পরীক্ষা।

অনেক সময় দেখা যায় যে যুবক রোগীরা তাদের যৌন সমস্যা প্রকাশ করতে ইচ্ছুক থাকে না। সেরকম, মহিলারাও তাঁদের মাসিকচক্র অথবা যৌন সমস্যা প্রকাশ করতে লজ্জা পান। সেই ক্ষেত্রে যৌনগ্রন্থির ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে চাপ দিলেই সমস্যার সমাধান হয়ে যায়।

BanglaBook.org

এই বারে আমি এই রোগনির্ণয় পদ্ধতির যথার্থতার বিষয়ে জানাব। একজন চোখের ডাক্তার তাঁর বাড়িতে আমাকে ডাকলেন তাঁর ২৭ বছর বয়সী পুত্রকে পরীক্ষা করে দেখতে। তার হাতের তালু পরীক্ষা করে জানালাম যে তার গলার ডান দিকের টনসিল ফুলেছে এবং গলার বাঁ দিক শুধু লাল হয়েছে। ডাক্তার টর্চ ও চামচ এনে গলার ভিতর পরীক্ষা করে **স্বীকার করলেন যে আমার রোগনির্ণয় সঠিক।**

এই ভাবে রোগনির্ণয় করার সবচেয়ে চমৎকার দিকটি হল যে রোগী নিজেই নিজের সমস্যা নির্ণয় করতে পারেন। এক ভদ্রলোকের বুকে ব্যথা হল। তিনি সন্দেহ করছিলেন এটি হার্ট অ্যাটাক। হাসপাতালে কার্ডিওগ্রাম করা হলে কোনও অনিয়ম পাওয়া গেল না এবং তাঁকে চারদিন বাদে ছেড়ে দেওয়া হল। পরে যখনই তিনি বুকে বেদনা অনুভব করতেন, চিকিৎসক এসে পরীক্ষা করতেন ও কার্ডিওগ্রাম করাতেন ও দেখে আশ্বস্ত হতেন যে সেটি স্বাভাবিক আছে। তাঁকে আমার বইটি কেউ উপহার দেয়। তারপরে যখনই তাঁর বুকে বেদনা হত, তিনি হৃদযন্ত্রের ৩৬ নং বিন্দু নিজেই পরীক্ষা করে দেখতেন এবং সেই বিন্দুতে ব্যথা অনুভব না করলে উৎকণ্ঠা থেকে মুক্ত হতেন। এক বছরের মধ্যেই তিনি এক হাজার ডলার বাঁচালেন এবং অনেকটা নিশ্চিন্ত হলেন।

আপনারা জেনে বিস্মিত হবেন যে ক্যান্সারের মতো ভীতিপ্রদ রোগও মাত্র দু'মিনিটেই নির্ণয় করা যায়। হাসপাতালের ক্যান্সার নির্ণয় কেন্দ্রগুলিতে ক্যান্সার তখনই ধরা পড়ে যখন তা ইতিমধ্যেই ৪০% বৃদ্ধি পেয়েছে, যেখানে এই প্রক্রিয়ায় সেটি ৫% হলেই ধরা পড়বে। তাছাড়া, ক্যান্সারের সঠিক অবস্থানও জানা যাবে। একজন মহিলা আমাকে তাঁর রোগনির্ণয় করতে বললেন। তাঁর করতল পরীক্ষা করে দু'মিনিটের মধ্যে বলে দিলাম যে তাঁর ডান স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত। তিনি বললেন যে দু'মাস আগে তাঁর স্তনে ক্যান্সারের জন্য অস্ত্রোপচার করা হয়েছিল। আমি তাঁকে আরও জানালাম যে সেটি সম্পূর্ণ ভাবে নিরাময় হয়নি এবং তাঁর যকৃতও আক্রান্ত হয়েছে। তিনি অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা শুরু করলেন, ছয় সপ্তাহের মধ্যে আরোগ্য লাভ করলেন এবং ছয় বছর পরেও সুস্থ আছেন।

এই রকমের রোগ নির্ণয় শিশুদের ক্ষেত্রেও খুব কাজে দেয়, কারণ তারা নিজেদের সমস্যাগুলি প্রকাশ করতে পারে না। এই সব ক্ষেত্রে পায়ের তলায় চাপ দিলে, কোন যন্ত্রণা হলে শিশুটি কেঁদে উঠে পা সরিয়ে নেবে। শিশুকে উপযুক্ত বায়ো-কেমিক ওষুধের সঙ্গে এই চিকিৎসা করা যেতে পারে।

BanglaBook.org

এর ফলে বলা যায় যে অ্যাকিউপ্রেশারের সাহায্যে সঠিক রোগনির্ণয় করা সম্ভব। রোগী অসুখের নাম জানতে বিশেষ উৎসাহী থাকে না। কারণ রোগের হাজার হাজার নাম থাকে। কিন্তু সব রোগই শরীরের প্রধান অঙ্গগুলির সঙ্গে জড়িত থাকে। আর অ্যাকিউপ্রেশারের দ্বারা কোন অঙ্গের ক্ষতি হয়েছে তা জানা সম্ভব।

রোগ নির্ধারণের পর, বেশির ভাগ রোগের উপচারেই রোগী এই চিকিৎসা প্রয়োগ করে আরোগ্য লাভ করতে পারেন। কিন্তু দীর্ঘস্থায়ী ও কঠিন রোগ, দুটি বা তিনটি চিকিৎসা - হোমিওপ্যাথি, আয়ুর্বেদ, [illegible] চিকিৎসা, প্রাকৃতিক চিকিৎসা, ইত্যাদির সমন্বয়ে দ্রুত সুস্থ করে তোলা যেতে পারে।

এক্স-রে ও অন্যান্য পরীক্ষার ভিত্তিতে এক মহিলাকে সপ্তাহে ৩ বার ডায়ালিসিস শুরু করতে হল। পরে তাঁকে জানানো হল যে তাঁর দুটি কিডনিই প্রায় নষ্ট হয়ে গেছে এবং তাঁকে কিডনি বদলাতে হবে। ভারতীয় টাকায় খরচ হবে ৩,০০,০০০ অথবা আমেরিকান ডলারে ৮,০০০। তিনি ভীত হয়ে আমার কাছে এলেন। ভালভাবে পরীক্ষা করে পাঁচ মিনিটেই বলে দিলাম যে তাঁর কিডনিতে সামান্য গোলমাল আছে যা ১৫ দিনেই আরোগ্য করা সম্ভব। তাঁর সমস্যার মূলে ছিল জরায়ুতে ক্যান্সার। এরপর তাঁকে বাড়িতে চিকিৎসা করতে বলা হয়। ১৫ দিনের মধ্যে ফোলা কমে গেল এবং তিনি নিয়মিত পরিষ্কার প্রস্রাব করতে লাগলেন। তাঁর শক্তি ফিরে এল এবং আরও ৩০ দিনের চিকিৎসায় তিনি সুস্থ হয়ে উঠলেন।

এই কারণে, কোনও রোগী আপনার কাছে এলে, তিনি কী বলছেন তার দ্বারা প্রভাবিত হবেন না। আপনার কাছে বিবৃত লক্ষণগুলি থেকে বুঝে নিন এবং মূল কারণ কী তা নিয়ে চিন্তা করুন। এক মিনিটের মধ্যেই আপনি সমস্যার মূল কারণ বুঝে নিতে পারবেন।

সাধারণ সর্দি, টনসিল, সাইনাটিস্, হাঁপানি ইত্যাদির মূল কারণ হল গরমের জন্য হওয়া সর্দি, এই সব ক্ষেত্রে আপনি দেখবেন যে অ্যাড্রিনাল-এর ২৮ নং বিন্দুতে চাপ দিলে বেদনা অনুভব হবে। বোঝার ভুলে অনেক সময় সাধারণ সর্দিকে ওষুধ দিয়ে চেপে দেওয়া হয় (শরীরে আরও তাপ সৃষ্টি করে)। এতে সাময়িক আরাম হয়, কিন্তু শরীর ঠিক হয়ে গেলেই তা বাড়তি তরল পদার্থ বার করে দিতে চায়, যাকে আবার সাধারণ সর্দি বলে মনে করা হয়। এরকম বার বার ঘটলে তাকে অ্যালার্জি বলা হয়। রোগী দীর্ঘকালীন সাইনাস, টনসিল, অ্যালার্জি এবং অনেক সময় হাঁপানিতে আক্রান্ত হন। পরে এই রোগীদের গেঁটে বাত, আমবাত ইত্যাদি রোগও দেখা দেয়।

BanglaBook.org

এই সব ক্ষেত্রে আশ্চর্যের বিষয় হল রোগীর ফুসফুস প্রথমে পরিষ্কার থাকে, কিন্তু ক্রমাগত সর্দির কারণে তা আক্রান্ত হয়ে হাঁপানিও দেখা দেয়।

একজন মহিলা ২০ বছর ধরে হাঁপানিতে ভুগছিলেন। পরীক্ষা করে দেখা গেল তাঁর ২৮ নং বিন্দু, অ্যাড্রিনাল ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। তাকে তাপের কারণে সর্দির জন্য তাঁর চিকিৎসা শুরু করা হল। প্রথমে সর্দি বেড়ে গেল। কিন্তু তিনি চিকিৎসা চালিয়ে গেলেন এবং সেই সঙ্গে ২/৩ গ্লাস অল্প উষ্ণ জল সোনা/রূপা/তামা দ্বারা শোধন করে পান করতে লাগলেন। তিনি নিজেই অবাক হলেন এই দেখে যে মাত্র ৪০ দিনে তাঁর দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা দূর হয়ে গেল।

রোগ নির্ধারণের এই পদ্ধতি অ্যাকিউপ্রেশারের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য। রোগের লক্ষণগুলি প্রকট হওয়ার পূর্বেই এটি আপনাকে রোগ নির্ধারণ করতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি জন্ডিসের জীবাণুযুক্ত খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করেন, যকৃত ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং ৪৮ ঘন্টার মধ্যে, কিম্বা তারও পূর্বে আপনি দেখতে পাবেন লিভারের বিন্দুতে (বিন্দু নং ২৩) ব্যথা হচ্ছে। অথচ রক্তে জন্ডিস ধরা পড়ে ৪ দিন পর ও প্রস্রাবে পাঁচ থেকে সাত দিনের পরে। **যে কোনও রোগ আগে থাকতে ধরা পড়লে, তা সারিয়ে তোলাতেও সুবিধা হয়।** আপনি কোনও পরীক্ষা ছাড়াই আপনার সমস্যাটি জানতে পারবেন এবং এটি গুরুতর হয়ে ওঠার আগেই আপনি দ্রুত এর প্রতিকার করতে পারবেন। **ক্যান্সারের ক্ষেত্রেও প্রাথমিক স্তরেই তা নির্ণয় করা যায়, যা তার নিয়ন্ত্রণের জন্য খুবই দরকারি।** (বিস্তৃত জ্ঞানের জন্য লেখকের "ইনস্টান্ট ডায়াগনোসিস" বইটি পড়ুন।)

(৩) নিরাময় : সাধারণ মানুষ হিসেবে আমরা রোগের নাম জানতে তেমন আগ্রহী নই। কিন্তু উপরোক্ত পদ্ধতিতে রোগনির্ণয় করে আমরা আরোগ্য পেতে চাই। নিরাময় খুবই সহজ। দৈনিক কর্মসূচি অনুযায়ী দশ মিনিট করতল ও পদতলে চাপ দেবার পর বেদনাদায়ক স্থানগুলি নির্ধারণ করা যায়। এবার ঐ স্থানগুলিতে প্রতিবারে দুই মিনিট করে দিনে তিনবার চাপ দিতে হ'বে। **যতক্ষণ পর্যন্ত ব্যথা থাকবে ততক্ষণ এই চিকিৎসা চালাতে হবে।** ব্যথা দূর হ'লে ব্যধিও দূর হয় এবং শরীর সুস্থ হয়। রোগ নিরাময়ের পর এই চিকিৎসা বন্ধ করতে হবে। যেহেতু এই চিকিৎসা জৈব বিদ্যুৎশাস্ত্রের (Bio-electricity) উপর নির্ভরশীল সেহেতু এই প্রথায় ইন্‌জেকশন্ না দিয়েও দ্রুত আরাম পাওয়া যায়। কখন কখনও আধ থেকে এক মিনিটের মধ্যেই ব্যথা দূর হয়।

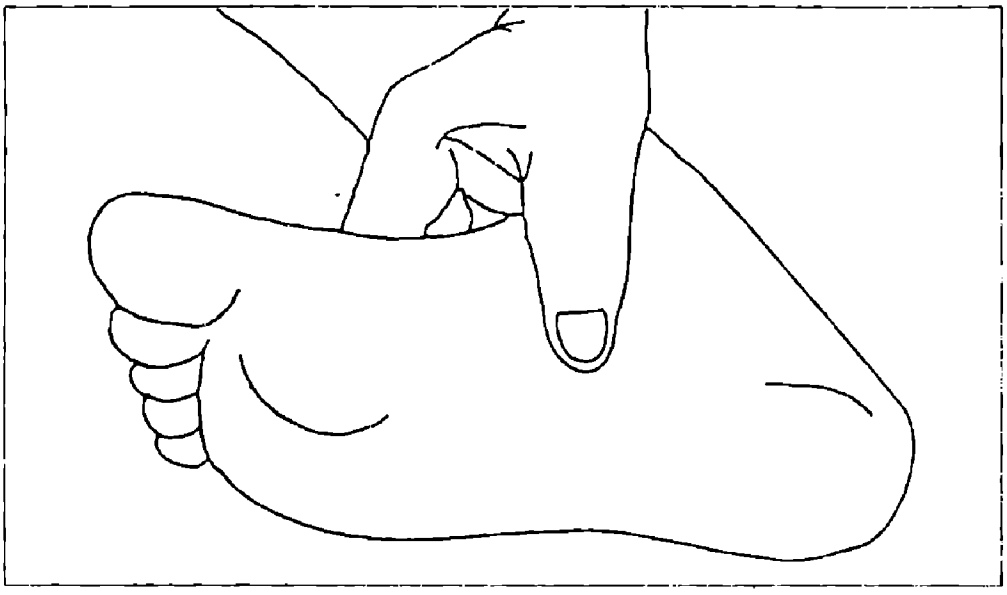
BanglaBook.org

চিকিৎসা চলাকালীন যদি গোড়ার দিকে রোগের উপসর্গগুলি আরও বেড়ে যায় তাহলে বুঝতে হবে সঠিক চিকিৎসা হচ্ছে। প্রকৃতি চায় দেহ থেকে রোগ দূর করতে, তাই এই চিকিৎসায় প্রথমদিকে উপসর্গগুলি কখনও কখনও বেড়ে যায়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে যে যদি আমাদের ঠাণ্ডা লাগে এবং মাথা ধরে তাহলে এক থেকে সাত এবং ৩৪ নং বিন্দুতে ব্যথা অনুভব করি। চিকিৎসা চলাকালীন জমে থাকা জল শরীর থেকে বেরিয়ে যায় এবং সেই জন্য আমাদের নাক দিয়ে জল গড়াতে পারে এবং হাঁচি শুরু হতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী রোগের ক্ষেত্রে কিছুটা আরাম পাবেন এবং ৮/১০ দিনের মধ্যে উন্নতি লক্ষ করবেন। চিকিৎসা চালিয়ে গেলে সম্পূর্ণ রোগ-মুক্তি সম্ভব হবে।

"ব্যথা হলেই চাপ দিয়ে বের করে দিন" : এই হল অ্যাকিউপ্রেশারের মূল নীতি।

এই চিকিৎসা সর্বাবস্থায় সম্ভব : যে কোন সুবিধামতো অবস্থাতেই এই চিকিৎসা চালানো যেতে পারে - বসে, শুয়ে, দাঁড়িয়ে বা সফরকালীন অবস্থায়। সুতরাং এই চিকিৎসার জন্য বিশেষ কোনও সময়ের প্রয়োজন নেই। এই চিকিৎসা নিজে নিজেই করা যায় অথবা অন্য কেউ সাহায্য করতে পারেন। শিশু বা পঙ্গুদের ক্ষেত্রে পিতা-মাতা বা অন্য কেউ এই চিকিৎসা করতে পারেন।

চিকিৎসা বিফল হলে : এই চিকিৎসার দ্বারা বেশীর ভাগ রোগই সেরে যায়। বার থেকে পনের দিন এই চিকিৎসা চালানোর পর যদি অন্তত: ১৫ শতাংশ উন্নতি না



চিত্র ৫১ : অন্য কেউ এই ভাবে চাপ দিতে পারেন

দেখা যায় তাহলে বুঝতে হবে রোগ জটিল। পথ্য পরিবর্তন করে, ঔষধ খেয়ে অথবা হাসপাতালে ভর্তি হয়ে রোগের চিকিৎসা করতে হবে।

BanglaBook.org

সময় : যদিও চিকিৎসা ২৪ ঘন্টার মধ্যে যে কোন সময় করা যায় তবুও খাওয়ার পর এক ঘন্টার মধ্যে এই চিকিৎসা না করাই ভাল।

আনুষঙ্গিক উপসর্গ : এই চিকিৎসায় অন্য কোন আনুষঙ্গিক উপসর্গের ভয় নেই। এক দিনের শিশুর উপরও এই চিকিৎসা চালানো যেতে পারে। এই কারণেই এই চিকিৎসাকে নির্দ্বিধায় দৈনিক কর্মসূচির মধ্যে গ্রহণ করা যেতে পারে।

প্রতিদিন এই চিকিৎসা চালিয়ে গেলে নিম্নলিখিত সুফলগুলি পাওয়া যায়।

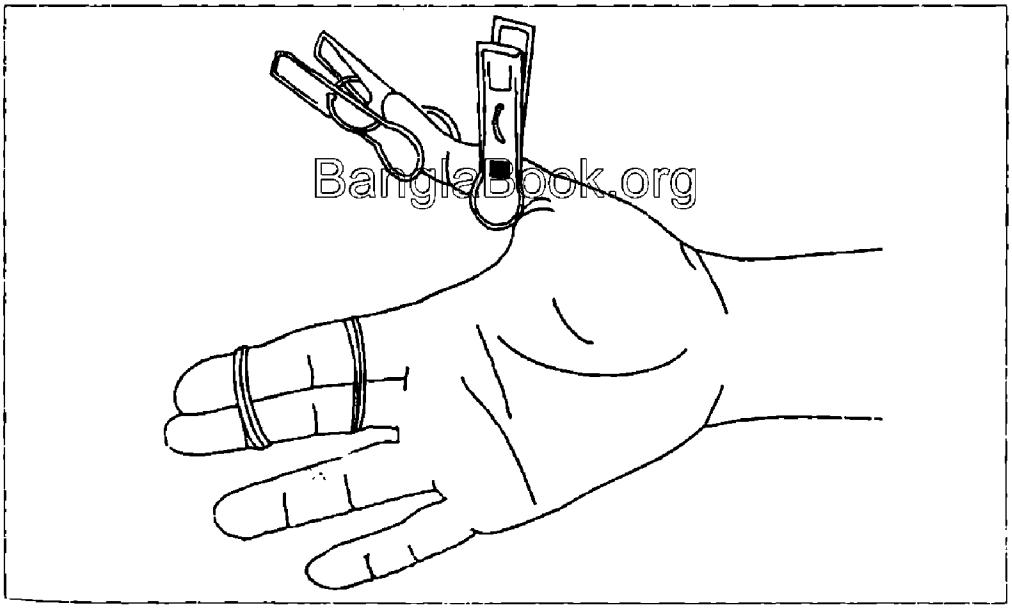
(১) সমস্ত অঙ্গগুলি পুনরায় চাঙ্গা হয়ে উঠবে, ব্যাটারী চার্জের পর যে রকম হয়, এর লালা গ্রন্থিগুলি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে। শরীর ঠিকভাবে কাজ করবে এবং রোগের সম্ভাবনাও অনেক কমে যাবে।

(২) বিনা খরচে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা যাবে এবং শরীরের যে কোন রোগ সঙ্গে সঙ্গে ধরা পড়বে।

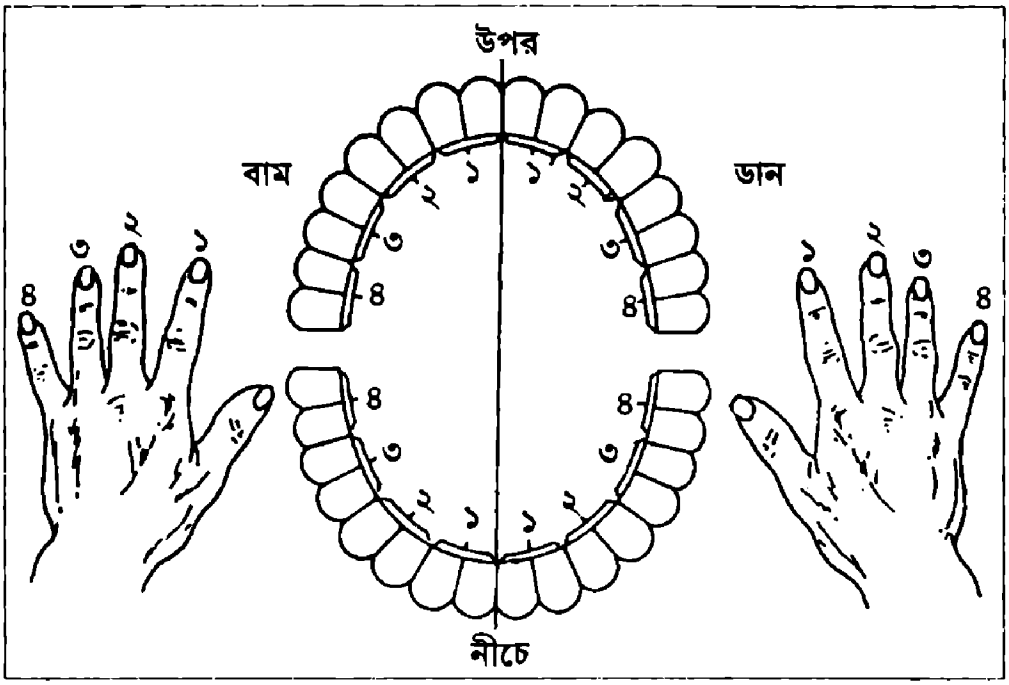
(৩) আপনি নিজেই নিজের চিকিৎসক হয়ে প্রাথমিক অবস্থাতেই রোগ সারাতে পারবেন।

(৪) এই চিকিৎসার ফলে আপনি ঠাণ্ডা লাগা, সর্দি, মাথাব্যথা, জ্বর, ইত্যাদি সাধারণ রোগ থেকে রেহাই পাবেন। এমনকি অ্যাকিউপ্রেশার্ আপনাকে ক্যান্সার, পঙ্গুত্ব ডায়াবেটিস্ প্রভৃতি ভয়াবহ রোগ থেকেও রক্ষা করবে। ফলে আপনি চমৎকার স্বাস্থ্য ভোগ করবেন।

অনুভূতিনাশক ফল (Anaesthetic effect) : যদি একটি বিন্দুর উপর তিন মিনিটের বেশী ক্রমাগত চাপ দেওয়া হয় তাহলে সেই বিন্দুর সঙ্গে যুক্ত শরীরের অংশের অনুভুতি কিছুক্ষণের জন্য লুপ্ত হয়। বিন্দুগুলি আঙ্গুলে হলে ৫২ নং চিত্র অনুযায়ী কাপড় শুকোবার ক্লিপ অথবা রবার ব্যান্ড ব্যবহার করা যেতে পারে। কিন্তু পায়ের এবং হাতের আঙুলের ডগা নীল হয়ে যাবার আগেই এই চাপ সরিয়ে নিতে হবে। বেশি মাথা ব্যথা ও পেট ব্যথার ক্ষেত্রে এই ধরনের বিরামহীন চাপ খুব উপকারী। দাঁত ব্যথার


BanglaBook.org

চিত্র ৫২ : কি করে ক্লিপ এবং রবার ব্যাণ্ড এইভাবে অনুভূতিনাশক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করেতে পরে



চিত্র ৫৩ : কোন কোন দাঁতের ব্যাথায় কোন কোন আঙ্গুলে বিরামহীন চাপ দিতে হবে দেখানো হয়েছে

ক্ষেত্রেও আঙ্গুলের ডগায় চাপ দিলে ফল পাওয়া যায় (৫২ ও ৫৩ নং চিত্র দেখুন)।

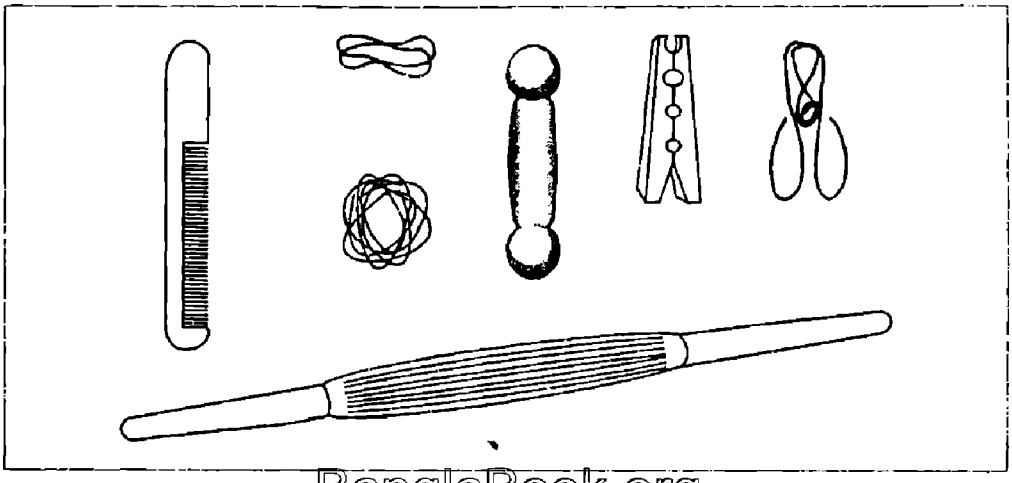
কোন এক ডাক্তার বলেছেন : *আমি একটি মেলায় গিয়েছিলাম। দেখলাম একটি দোকানের মালিক মুখ চেপে এক কোনায় বসে আছে। খোঁজ নিয়ে জানা গেল তার ডান চোয়ালের শেষ দাঁতে অসহ্য যন্ত্রণা হয়েছে। ডাক্তার হিসাবে আমি তাকে কনিষ্ঠ আঙুলের ডগায় পাঁচ মিনিট ধরে ক্রমাগত চাপ দিতে বললাম। এরপর আমি সেখান থেকে চলে যাই এবং আবার এক ঘন্টা পর ফিরে এসে দেখি সেই ভদ্রলোক তার খদ্দেরদের নিয়ে খুব ব্যস্ত। তিনি এসে আমাকে বললেন যে তাঁর দাঁতের যন্ত্রণা একদম সেরে গেছে।*

BanglaBook.org

সতর্কতা : দেখা গেছে অনেকে তাড়াতাড়ি সেরে যাবে ভেবে বিন্দুগুলি অনেকক্ষণ ধরে চাপ দিয়ে থাকেন অথবা দিনের মধ্যে অনেকবার চাপ দেন। এর ফলে দেহের সুইচগুলি নষ্ট হয়ে যেতে পারে এবং ব্যাটারী অতিরিক্ত সময় কাজ করার ফলে দেহে দুর্বলতা দেখা দিতে পারে। তদুপরি, বৃক্কে (Kidney) বিষক্রিয়ার ফলে বাড়তি কাজের চাপ পড়ে এবং এতে এর ক্ষতিও হতে পারে।

চিত্রগুলি অনুধাবন করে নির্দেশগুলি মেনে চলা উচিত। বিন্দুগুলির ঠিক উপরে চাপ না দিয়ে চারদিকে চাপ দিলেও চিন্তার কিছু নেই।

সরঞ্জাম - যন্ত্রপাতি : নামকরা পঞ্চাশ বছরেরও অধিক অ্যাকিউপ্রেশার্ চিকিৎসা করছেন এমন একজন অ্যামেরিকান ডাক্তারের মতে হাতের বুড়ো আঙ্গুল ও অন্যান্য সব আঙ্গুলই সবচাইতে ভাল সরঞ্জাম। নিচের ছবিতে কয়েকটা সরঞ্জাম যেমন হ্যাণ্ড ম্যাসেজার, কাঠের ক্লিপ, রাবার ব্যান্ড, তামার তার, অ্যালুমিনিয়াম চিরুনি ও খাঁজকাটা কাঠের বেলুন - ছবি দেওয়া হয়েছে। দামী জিনিষ যেমন সুদৃশ্য কাঠের রোলার, খড়ম, ম্যাট ইত্যাদির প্রয়োজন নেই। এই সরঞ্জামগুলি শুধুই অঙ্গকে সক্রিয় করে তোলে, কিন্তু এদের সাহায্যে রোগনির্ণয় বা আরোগ্য সম্ভব নয়। তাছাড়াও এদের অত্যধিক ব্যবহার ক্ষতিকারক হতে পারে।



BanglaBook.org

চিত্র ৫৪ : কাপড় শুকোবার ক্লিপ, রবার ব্যাণ্ড, কাঠি, তামার তার, অ্যালুমিনিয়ামের চিরুনী, খাঁজকাটা কাঠের রোলিং পিন প্রভৃতি সহজলভ্য বস্তুগুলি চিত্রে দেখানো হয়েছে। মূল্যবান যন্ত্রপাতির কোন প্রয়োজন নেই, উপরন্তু ওসব ক্ষতিকরও হতে পারে।

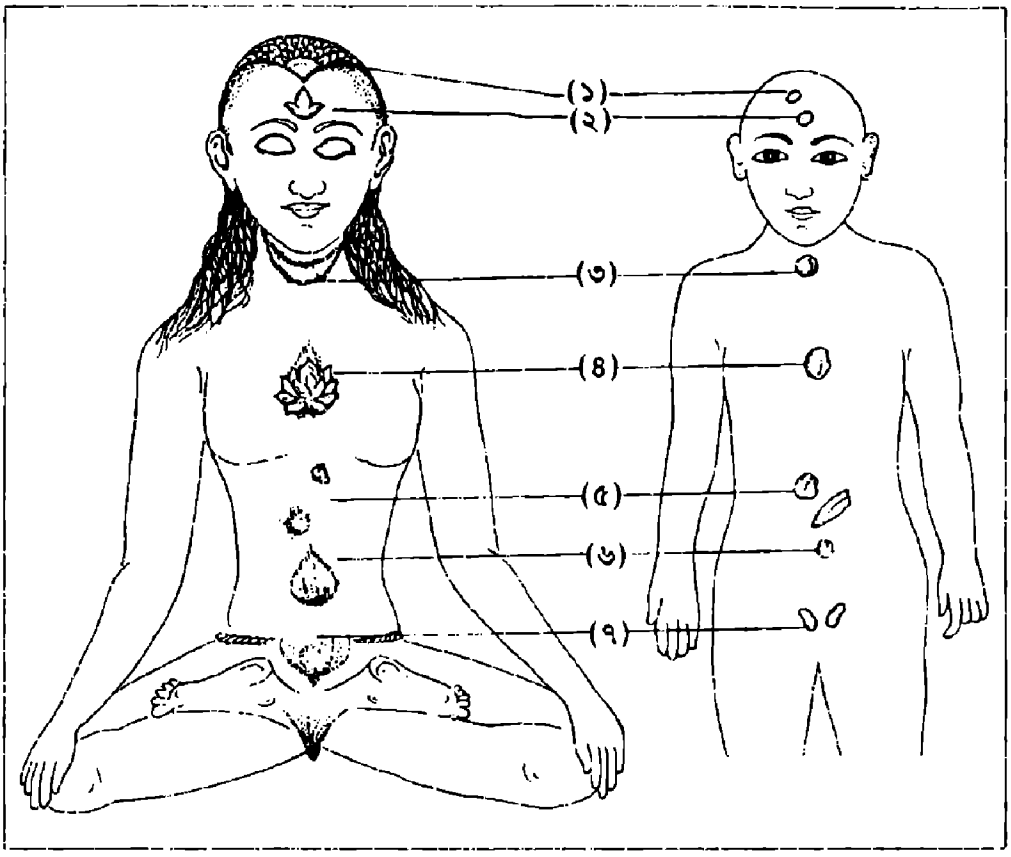
পরিচ্ছেদ ৪

অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থি - দেহের নিয়ন্ত্রক

প্রকৃতি আমাদের দেহের মধ্যেই উপযুক্ত নিয়ন্ত্রণ ও সুরক্ষার ব্যবস্থা রেখেছে। এগুলিই হল অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থী। এখন অবধি পাশ্চাত্যে এই অনাল গ্রন্থিগুলির বিষয়ে জ্ঞান খুবই সীমিত। কিন্তু ভারতীয় যোগীরা ৬০০০ বছর পূর্বে, আয়ুর্বেদেরও পূর্বে এদের গুরুত্ব ও কার্যক্ষমতা বিষয়ে জানতেন এবং এদের চক্র নামে অভিহিত করেছেন।

চক্রের নাম	সমতুল্য গ্রন্থি	তার কাজ
১. সহস্রার	পিনিয়াল (বিন্দু নং ৪)	শরীরে জলের নিয়ন্ত্রক; সকল গ্রন্থির পরিচালক; মস্তিষ্ক-মেরু জলের ও যৌন কামনার নিয়ন্ত্রণ করে। স্নায়ুর বৃদ্ধিতে সহায়ক।
২. আজ্ঞা	পিট্যুইটারি (বিন্দু নং ৩)	বায়ু ও আকশের নিয়ন্ত্রক। এটি সব গ্রন্থির মধ্যে রাজার মতো; দেহে বৃদ্ধি, বুদ্ধি ও স্মৃতিশক্তি নিয়ন্ত্রণ করে।
৩. বিশুদ্ধ	থায়রয়েড/প্যারাথায়রয়েড (বিন্দু নং ৮)	বায়ুকে নিয়ন্ত্রণ করে; ফলে ফুসফুস ও হৃদয়ন্ত্রকেও তাপমাত্রার তারতম্য নিয়ন্ত্রণ করে; ক্যালসিয়াম নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে শক্তি উৎপাদন পরিচালনা করে।
৪. অনাহত	থাইমাস (বিন্দু নং ৩৮)	শিশু বয়:প্রাপ্ত না হওয়া অবধি (১২ থেকে ১৫ বছর বয়স) মায়ের মতো লালন করে।
৫. মনিপুর	এড্রিনাল এবং প্যাংক্রিয়াস (বিন্দু নং ২[illegible] ও বিন্দু নং [illegible])	অগ্নি ও পাচক রসের উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ করে। রক্ত ও শর্করার মাত্রার নিয়ামক; মানসিক চাপ, সক্রিয়তা ও চরিত্র নির্মাণের নিয়ন্ত্রক; সোডিয়াম ও জলের তারসাম্য বজায় রাখে।
৬. স্বাধীষ্ঠান	সোলার প্লেক্সাস - অন্ত্রগুচ্ছ (বিন্দু নং ২৯)	অপান বায়ু নিয়ন্ত্রণ করে মল ও মূত্রের চলাচল বজায় রাখে; মধ্যচ্ছদার নীচে অবস্থিত সকল অঙ্গ নিয়ন্ত্রণ করে।
৭. মূলাধার	সেক্স/গোনাড্স বিন্দু নং ১১ থেকে ১৫)	জল ও ফসফরাসের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে যৌন হর্মোন উৎপাদন করে।

BanglaBook.org



চিত্র ৫৫

এই প্রধান অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলি আভ্যন্তরীণ রস উৎপাদন করে যা রক্তের সঙ্গে মিশে গিয়ে দেহ গঠন করে ও তা সুস্থ অবস্থায় রাখে। যোগীরা প্রমাণ করেছেন এই অনাল গ্রন্থিগুলি মন ও চরিত্র গঠনের কাজও করে থাকে। দ্বিতীয় অধ্যায়ে দেখানো হয়েছে কী ভাবে কিছু যোগ ব্যায়ামের সাহায্যে নীচে নিহিত বিদ্যুৎশক্তিকে উপরে ওঠানো যায় ও এই অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলির ক্ষমতা বহুগুণ বৃদ্ধি করা যায়।

BanglaBook.org

এই গ্রন্থিগুলির প্রধান কাজ হল বিপাকক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ পূর্বক দেহের পাঁচটি মূল তত্ত্বের নিয়ন্ত্রণ, (যেমন দ্বিতীয় অধ্যায়ে বলা হয়েছে); সবকটি অঙ্গ ও মস্তিষ্কের ক্রিয়ার নিয়ামক এবং বদলে যাওয়া পরিবেশের সঙ্গে দেহকে খাপ খাইয়ে নেওয়া যাতে সব রোগ থেকে দেহ রক্ষা পায়। এই গ্রন্থিগুলি শুধু আমাদের দেহ ও মনের গঠনেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে না, আমাদের চেহারা ও চরিত্রও গঠনও করে।

অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থির মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব : আমার অভিজ্ঞতা থেকে আমি দেখেছি যে মানসিক সমস্যাও কোনও না কোনও অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থির সঙ্গে সম্বন্ধিত থাকে এবং এদের উপচার করলে চমৎকার ফলাফল পাওয়া যায়। তাই এই অন্ত:স্রাবী

অনালগ্রন্থিগুলি আমাদের কল্যাণকারী ও সুখদায়ী হিসেবে অত্যাবশ্যক কাজ করে থাকে।*

এই অনালগ্রন্থিগুলি ঠিকমতো কাজ না করলে আমাদের স্বভাবও প্রভাবিত হয়। যেমন, এড্রিনাল সঠিক কাজ না করলে লিভারের ক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং আক্রান্ত ব্যক্তি ভীরু, খিটখিটে ও বদ স্বভাবযুক্ত হয়ে পড়ে। যৌনগ্রন্থি অত্যধিক সক্রিয় হলে সেই ব্যক্তি কামুক ও স্বার্থপর হয়ে ওঠে। থাইমাস গ্রন্থি স্বাভাবিক না থাকলে লোকে কুটিল হয়ে যায়। যদি পিট্যুইটারি গ্রন্থি কাজ না করে, সেই ব্যক্তি নির্দয়, অপরাধপ্রবণ হয়ে পড়ে এবং তার ফলে চোর, ডাকাত, এমনকী খুনীও হয়ে উঠতে পারে।

সেইজন্য এই অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা দরকার, যা অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা দ্বারা সহজেই করা যায়।

অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থি : আমাদের দেহে সাতটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থি আছে। এই গ্রন্থিগুলি পরস্পরের সঙ্গে সম্পর্কিত ও নির্ভরশীল এবং পরস্পরের সহায়ক। **তাই, একটির চিকিৎসা করার সময় অন্য সব গ্রন্থিগুলির চিকিৎসাও করা দরকার।** আট থেকে দশদিন ধরে কোনও লক্ষণ বজায় থাকলে, আপনি দেখবেন যে থায়রয়েড/ প্যারাথায়রয়েডের বিন্দুতে (বিন্দু নং ৮) ব্যথা আছে। এরাই হল দেহের নির্দেশক ব্যারোমিটার স্বরূপ। দীর্ঘস্থায়ী বা পুরনো রোগের ক্ষেত্রে দেখা যাবে যে একাধিক অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে ব্যথা আছে।

থাইমাস গ্রন্থি (বিন্দু নং ৩৮) : এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থি এবং শিশুর পক্ষে এটি ধাত্রী-মা স্বরূপা। এই গ্রন্থিটি শিশুকে সমস্ত রোগ থেকে রক্ষা করে। শিশুর এক বছর বয়স অবধি দিনে দু'বার দু'মিনিট ধরে পায়ের পাতায় এই গ্রন্থির বিন্দুতে উপচার করলে এবং তারপর ১২/১৫ বছর অবধি অন্য সব অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থি ও অঙ্গের বিন্দুতে উপচারের সঙ্গে দুই হাতে থাইমাস গ্রন্থির বিন্দুতে উপচার চালালে, শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয় এবং দেহ ও মন সঠিক ভাবে পরিণত হয়।

BanglaBook.org

দেহ একবার পূর্ণরূপে বৃদ্ধি পেয়ে গেলে এই গ্রন্থিটি আকারে ছোট হয়ে গিয়ে তার কাজ বন্ধ করে দেয়। কিন্তু কোনও কারণে এটি আবার সক্রিয় হয়ে উঠলে জড়তা ও অবসাদের কারণে সম্পূর্ণ নিষ্ক্রিয়তা দেখা দেয়, যাকে মায়াস্থেনিয়া বলা হয়। এই গ্রন্থির বিন্দুটি ৩০ নং বিন্দুর নীচে অবস্থিত এবং থাইমাস গ্রন্থির ৩৮ নং বিন্দুতে পৌঁছতে

---

* ইউরোলজিস্ট জে. এডউইন ব্ল্যাকওয়েল ১৯৭৯ সালে আবিষ্কার করেন যে বহি:স্রাবী ও অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলিকে সঠিক ভাবে সক্রিয় করে আমাদের দেহের সবকটি তন্ত্রকেই কার্যক্ষম রাখা যায়।

হলে ৩০ নং বিন্দুতে গভীর চাপ দেওয়া দরকার।

থায়রয়েড/প্যারাথায়রয়েড গ্রন্থি (বিন্দু নং ৮) : এই গ্রন্থিগুলি শিশুর বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যেহেতু এরা ক্যালসিয়াম পাচন করিয়ে দেহ থেকে বিষাক্ত বস্তু নির্মূল করে, এরা দেহের তাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে শিশুর স্বাস্থ্য বজায় রাখে। এই গ্রন্থিগুলি সঠিকভাবে কাজ না করলে দুর্বলতা, নানা অসুখ, এমন কী পেশীতে মোচড় ধরে। তার ফলে রিকেট ও খিঁচুনি হয়ে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। শিশু স্থূল ও জড় হয়ে পড়ে। আবার অন্যদিকে এই গ্রন্থিগুলি অধিক সক্রিয় হলে অতিবৃদ্ধি, চোখ ঠিকরে আসা, গলগন্ড, কন্ঠার হাড় বেরিয়ে আসা ইত্যাদি দেখা যায় এবং স্বভাবে নির্মমতা প্রকাশ পায়! বয়:সন্ধির পরেও এই গ্রন্থি ঠিকমতো কাজ না করলে উদরে পাথর জমে। এই গ্রন্থিটি বায়ুকে নিয়ন্ত্রণ করে, তাই ফুসফুস ও হৃদযন্ত্র এর অধীনে থাকে।

এটি মানসিক গুণ, যেমন স্নেহ, ভালোবাসা, চিন্তাশক্তি ও মন:সংযোগ নির্মাণে সাহায্য করে, যার ফলে সংযম ও শান্ত স্বভাব, নির্মল হৃদয় ও নি:স্বার্থ চিত্ত বিকশিত হয়। এটি কাজ না করলে সেই ব্যক্তি মানসিক ভারসাম্য হারান, বেশি কথা বলেন ও অকৃতজ্ঞ হয়ে পড়েন। যৌন গ্রন্থির সঙ্গে একযোগে এই গ্রন্থিটির ক্ষতি হলে, নারীরা সন্তানধারণ বা প্রসবের পর, কিম্বা জরায়ু বাদ দেওয়ার পর স্থূল হয়ে পড়েন ও পেটে-কোমরে চর্বি জমে।

জনৈক ব্যক্তি বলেন মুম্বই-এর একটি নামকরা হাসপাতাল থেকে দুজন রোগীকে তাঁদের রোগ সারানো যাবে না বলে ছেড়ে দেওয়া হয়েছিল। তাঁরা টক্সিক থাইরয়েড রোগে ভুগছিলেন। অ্যাকিউপ্রেশার পদ্ধতি প্রয়োগ করে চতুর্থ দিনের পরই দুজন রোগীর মধ্যেই উন্নতির লক্ষণ দেখা গেল এবং ৪০ দিনের মধ্যেই তাঁর সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করেন।

BanglaBook.org

যে হেতু এই গ্রন্থিগুলি দেহের সুস্থতা নির্দেশক ব্যারোমিটার, দেহের কোনও সমস্যা ৮/১০ দিন ধরে চললেই তাদের ৮ নং বিন্দুতে ব্যথা হয়। আমাদের স্বাস্থ্য ও সুখ রক্ষার্থে এদের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদের বিন্দুগুলি আমাদের হাতের ও পায়ের পাতায় অনেকখানি অধিকার করে আছে। এই গ্রন্থিগুলি যথেষ্ট শক্তিতে কাজ না করলে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি হয়। সেইজন্য বাড়তি ক্যালসিয়াম গ্রহণের মাধ্যমে দেহের এই ঘাটতি পূরণ করতে হয় - (ক্যাল. ফস + ক্যাল ফ্লোর - বায়োকেমিক ওষুধ)।

জরায়ু - অন্ডকোষ - যৌন ও গোনাড গ্রন্থি (বিন্দু নং ১১-১৫) : এই গ্রন্থিগুলি সন্তান উৎপাদনের অব্যাহত ধারা সচল রাখে। এরা দেহে জলীয় উপাদান এবং স্নায়ু,

কোষ, মাংস, হাড়, মজ্জা ও বীর্য নিয়ন্ত্রণ করে। এরা দেহে ফসফরাস পাচনের ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণপূর্বক দেহের তাপ নিয়ামকেরও কাজ করে।

যৌনগ্রন্থির ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটলে কী হয় : এই গ্রন্থিগুলির ক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটলে তা চোখে পড়ে যখন শিশুরা ১২ থেকে ১৪ বছর বয়সে পরিণত হতে থাকে। মেয়েদের রজ:স্রাবে সমস্যা হয় (বিলম্ব, বেদনা বা খুব কম), যার ফলে ব্রণ ও দেহে অত্যধিক তাপ দেখা দেয় অথবা কখনও কখনও অত্যধিক রক্তপাত হয়ে রক্তাল্পতা দেখা দেয়। এর ফলে দেহের বাড়বৃদ্ধি ব্যাহত হয়।

ছেলেদের মধ্যে এরকম হলে তারা হস্তমৈথুন করে, স্বপ্নদোষে আক্রান্ত হয়, লাজুক হয়ে পড়ে এবং দেহের ও গোঁফদাড়ির বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। তাছাড়া এতে মনস্তাত্ত্বিক সমস্যাও দেখা দেয়, যার অবিলম্বে চিকিৎসা না হলে অনেক ক্ষেত্রেই বিবাহিত জীবন অসুখী হওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

এই গ্রন্থিগুলি যদি ঠিকভাবে কাজ করে তাহলে শরীরের তাপ ঠিকমত রক্ষা হয়, কিশোর ও কিশোরীদের চেহারা আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে। তার উপর, তাদের স্বভাব-প্রকৃতি মনোরম হয়। তাদের আদব-কায়দা, কথাবার্তা মানুষকে মুগ্ধ করে এবং তারা সুন্দর স্বাস্থ্য উপভোগ করে। এই ক্রিয়ার ব্যতিক্রম ঘটলে মানুষ স্বার্থপর, ঈর্ষাপরায়ণ, নিন্দুক, কামুক ও রাগী স্বভাবের হয়। প্রসব এবং নির্বীজিত করার জন্য অস্ত্রোপচারের পর যদি এই গ্রন্থিগুলি ঠিকভাবে কাজ না করে তাহলে শরীরে স্থূলতা বৃদ্ধি পায়। কাজেই দেহশ্রী বজায় রাখতে হলে অন্ত:সত্ত্বাকালীন অবস্থায় এবং প্রসবের পর ১৪ এবং ১৫ নং বিন্দুতে চাপ দিতে হবে। এছাড়া এই গ্রন্থিগুলি থেকে যৌন হরমোন (Hormone) নি:সৃত হয়। সুতরাং এই গ্রন্থিগুলি যথেষ্ট কাজ না করলে রজোনিবৃত্তির সময় বিভিন্ন রকমের অসুবিধা দেখা দেয়। এছাড়া এর ফলে যৌন-শীতলতা এবং অতিরিক্ত কামনা প্রভৃতির সমস্যাও হতে পারে। কখনও কখনও এই গ্রন্থিগুলির কর্মক্ষমতা নষ্ট হয়ে যাবার জন্যও স্বামী-স্ত্রীর সন্তান-ধারণে অক্ষমতা দেখা দিতে পারে।

BanglaBook.org

এক ডাক্তার দম্পতির বিবাহের ১৪ বছর পরেও কোনও সন্তান হয়নি। তাঁরা এই গ্রন্থিগুলির বিন্দুতে চিকিৎসা শুরু করলেন এবং ১৫ মাসের মধ্যে একটি কন্যাসন্তান লাভ করলেন।

অগ্ন্যাশয় গ্রন্থি (Pancrease Gland) (২৫ নং বিন্দু) : এটি ইন্‌সুলিনের মাধ্যমে চিনি হজম করতে সাহায্য করে। আজকের যুগে চিনির ব্যবহার খুব বেশি (যে চিনি খাদ্যশস্য, ফল, দুধ, মধুতে থাকে এমন প্রাকৃতিক ও সহজপাচ্য চিনি নয়) বলে এই গ্রন্থির ঠিকভাবে কাজ করা অত্যন্ত প্রয়োজন।

আবার এই গ্রন্থিটি যদি প্রয়োজনের বেশি কাজ করে তাহলে রক্তের চাপ কমে যায় বা মাথা ব্যথা (Migraine Headache) হতে পারে। তা ছাড়া মিষ্টি খাবার ও পানীয় এবং এমনকি মদ্য পানের আকাঙ্ক্ষাও জাগে। অত্যধিক মিষ্টি খাবার ফলে শেষ পর্যন্ত মধুমেহ (Diabetes) রোগ হয়।

জনৈক আয়কর অফিসারের স্ত্রী বছর কয় ধরে মাথা ধরায় (Migraine) ভুগছিলেন। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় ১৫ দিনের মধ্যেই তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠেন।

জনৈক অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসক লক্ষ্য করেছেন যে ষাটজন মদ্যপ শ্রমিকদের অগ্ন্যাশয় গ্রন্থি অত্যধিক সক্রিয় ছিল। তিনি তাঁদের চিকিৎসার উপায় দেখালেন। ৭০%-এরও বেশি শ্রমিকরা মদ্যপান ত্যাগ করল।

অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি (Adrenal Glands) (২৮ নং বিন্দু) : এই গ্রন্থি দেহের অগ্নি ত্বত্তকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং তাই প্লীহা, যকৃৎ ও পিত্তাশয়েরও এটি নিয়ন্ত্রক। এটি পিত্ত ও জারক রস সৃষ্টিতে সাহায্য করে। এই গ্রন্থি দেহে রক্ত চলাচল বাড়ায়, উপযুক্ত অক্সিজেন সরবরাহ করে এবং সংগঠন শক্তি যোগায়। তীক্ষ্ণ উপলব্ধি, অক্লান্ত পরিশ্রম, কাজে উৎসাহ, অন্তর্নিহিত শক্তি ও সাহস-সবকিছুর পেছনেই এই গ্রন্থির দান রয়েছে। শিশুর চরিত্রগঠনের ক্ষেত্রে এই গ্রন্থির একটি বিশেষ ভূমিকা আছে।

এই গ্রন্থির কাজে ব্যাঘাত ঘটলে সেই ব্যক্তিরা তাঁদের লালসা পূরণে ও অসামাজিক কাজকর্মে তাঁদের প্রাণশক্তি ব্যয় করেন। তাঁরা আত্মগরিমায় ভোগেন এবং উদ্ধত, ছটফটে, অসহিষ্ণু ও ক্রোধী হয়ে ওঠেন। তাঁরা খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না এবং পেটের গোলমাল ও রক্তচাপে ভোগেন। ধীরে ধীরে তাঁরা ভীতু, নিরীহ ও জীবনের সমস্যার মুখোমুখী হতে অসমর্থ হয়ে পড়েন।

BanglaBook.org

"সম্ভ্রান্ত বংশীয় জনৈক ব্যক্তি ষোল বছর বয়সেই জীবনের সব আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছিল। বিশ্ববিদ্যালয়ের শেষ বছরে পড়াশুনা ছেড়ে দেয় এবং এমনকি যৌন ব্যাপারেও যুবকের সম্পূর্ণ অনীহা। এজন্য বিয়েও করেনি। ৩১ বছরে, সমস্ত রকম চিকিৎসা করেও যখন কোন ফল পায়নি তখন সে একজন অ্যাকিউপ্রেশারিস্টের কাছে যায়। পরীক্ষা করে তিনি এই যুবকের থাইরয়েড এবং অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত দেখতে পেলেন। অ্যাকিউপ্রেশারিস্ট বললেন অসুখের মূলে রয়েছে এক ভীতির ভাব, এক প্রচণ্ড রকমের মানসিক আঘাত। এতেই যুবকের অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যুবকের পিতা তখন বললেন ১৫ বছর বয়সে ছেলেকে নিয়ে একবার জঙ্গলে শিকারে গেলে সে ঘোড়া থেকে পড়ে যায় এবং বিস্ময়কর ভাবেই এক বাঘের হাত থেকে বেঁচে যায়।

সেই থেকেই ছেলের অলীক ভীতি ও ভয়। সেই থেকেই জীবনের প্রতি অনীহা। অ্যাকিউপ্রেশার পদ্ধিতিতে চিকিৎসা শুরু হল এবং তামা, রুপা ও সোনা দ্বারা শোধিত জল পান করতে দেওয়া হল। ৩০ দিনের মধ্যেই যুবক স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে নিজের সুখের নেশা চিত্রাঙ্কন ও ঘরের সব কাজ কর্মে মন দিল"।

পিটুইটারি গ্রন্থি (Pituitary Gland) (৩ নং বিন্দু) : এটি ভৌত-শরীরের ব্যাপ্তিস্থান ও বায়ুকে নিয়ন্ত্রণ করে। এটি সকল গ্রন্থির রাজা এবং অন্য সব গ্রন্থিকে নির্দেশ দেয়। এটি মানুষের ইচ্ছাশক্তি, স্মৃতিশক্তি ও বিচারশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে। এমন কি এটি অন্যান্য গ্রন্থির দোষগুলিও সংশোধন করে। যখন এই গ্রন্থিটির প্রাধান্য থাকে তখন এটি মানুষকে বিরাট প্রতিভাবান, বিশিষ্ট সাহিত্যিক, কবি, বিজ্ঞানী, দার্শনিক এবং মানবপ্রেমী করে তোলে।

এই গ্রন্থি দেহের বৃদ্ধিকে চালনা করে, সুতরাং এটি যদি প্রয়োজনের তুলনায় কম কাজ করে তাহলে বামনত্বের আশঙ্কা থাকে এবং প্রয়োজনের তুলনায় বেশি কাজ করলে দেহ বৃহদাকার হয়ে যেতে পারে।

এই গ্রন্থি মন ও বুদ্ধির বিকাশকেও পরিচালনা করে। এই গ্রন্থিটি ভয় বা আঘাত অথবা অন্ত:সত্ত্বা থাকাকালীন কোনও চাপা উত্তেজনার জন্য ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। অনেকসময় অন্যান্য গ্রন্থিগুলিকেও যথাযথ কাজ করতে দেয় না। ফলে মানসিক বিকারগ্রস্ত শিশুদের জন্ম হয়। সেজন্য এই ধরণের শিশুদের সমস্যা সমাধান করতে গর্ভবতী মহিলাদের সবগুলি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলির চিকিৎসা করা দরকার যাতে ভ্রূণের কোনও ক্ষতি না হয়। এটি ঠিক ভাবে কাজ না করলে মানসিক বৈকল্য দেখা দেয়। তদুপরি, যে সব শিশুদের এই গ্রন্থি ঠিকভাবে কাজ করে না তাদের মধ্যে উৎপীড়ন করা, অবাধ্য হওয়া, মিথ্যা কথা বলা এবং জন্তুদের মত জীবন যাপন করার প্রবণতা দেখা দেয় এমন কি তারা চুরি করতেও দ্বিধা করে না। অনেক ক্ষেত্রে এই গ্রন্থির ঠিকভাবে চিকিৎসা করলে, বিশেষ করে বাবা-মা এবং শিক্ষকেরা আশ্চর্য্যজনক ভাল ফল পেতে পারেন। যেহেতু এই গ্রন্থি ও পিনিয়ল গ্রন্থি মাথার মধ্যে অবস্থিত, শিশুদের মাথায় আঘাত পেলে ক্ষতির আশঙ্কা থাকে।

BanglaBook.org

এক উদাহরণ-মেয়েটি এক ধনী পরিবারের। বয়স ১৬। ক্লাসে ছোটখাটো জিনিস চুরি করার স্বভাব তার। সব রকম বকুনি, বোঝানো এমনকি মারধর পর্যন্ত করা হয়েছে, ফল হয়নি। অ্যাকিউপ্রেশারিস্ট একজন ডাক্তার পরীক্ষা করে দেখলেন মেয়েটির পিটুইটারি গ্রন্থিতে গোলমাল। আরও পরীক্ষা করে জানতে পারলেন মেয়েটির যৌনগ্রন্থিও

স্বাভাবিক নয়। মেয়েটিকে জিজ্ঞাসাবাদ করে জানা গেল তার মাসিক স্রাব কম হয় ও স্রাবের সময় ব্যথা-বেদনা হয়; এরই জন্য মেয়েটির চুরি করার প্রবণতা। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করে ১৫ দিনের মধ্যেই এই প্রবণতা দূর হয় এবং মেয়েটির মাসিক স্রাব ৪৫ দিনের মধ্যেই স্বাভাবিক হয়ে যায়।

যদি দেহের বৃদ্ধি এবং মস্তিষ্কের বিকাশ স্বাভাবিক না হয় তাহলে হাতের পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের উপর তিন নং বিন্দুতে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

অন্ত:সত্ত্বাকালীন অবস্থায় বা প্রসবের পর এই গ্রন্থির ক্ষতি হতে পারে এবং এর ফলে অন্যান্য গ্রন্থিগুলিও বিশেষ করে যৌনগ্রন্থিগুলি অকেজো হয়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে। যৌনগ্রন্থি নষ্ট হয়ে গেলে প্রসবের পর অস্বাভাবিক স্থূলত্বের আশঙ্কা থাকে। সুতরাং অন্ত:সত্ত্বাকালীন অবস্থায় এবং প্রসবের পর পিটুইটারি গ্রন্থির চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

পিনিয়ল গ্রন্থি (Pineal Gland) (৪নং বিন্দু) : অন্যান্য গ্রন্থিগুলির এটি সুগঠনের সহায়ক হিসাবে কাজ করে এবং অন্যান্য গ্রন্থিগুলির বিকাশকে নিয়ন্ত্রণ করে। এই গ্রন্থির অক্ষমতার জন্যই উচ্চ রক্তচাপ, অকালে যৌনতার বিকাশ এমন কি যৌন-দোষ ঘটে। তাছাড়াও এটি মনুষ্যদেহে পটাশিয়াম এবং সোডিয়ামের ভারসাম্য রক্ষা করে। এই গ্রন্থি যদি ঠিক ভাবে কাজ না করে তাহলে দেহে তরল পদার্থের অধিক্য ঘটে। যাকে কখনও কখনও কিডনির অসুখ বলে ভুল করা হয়ে থাকে। এটি মস্তিষ্ক মেরুজলের প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ করে এবং দেহের সবকটি গ্রন্থি ও অঙ্গকে সুঠাম, মজবুত ও সুস্থ রাখে।

একে বলা হয় আদিম তৃতীয় চক্ষু। এই গ্রন্থি অধিক কাজ করলে মানুষ সাধুপ্রকৃতির হয়ে ওঠে এবং দৈবগুণ সম্পন্ন হয়। এই ব্যক্তিরা ধীমান ও দয়ালু হন। কিন্তু তাঁদের ইচ্ছাশক্তি জোরালো হয় এবং দৈহিক কষ্ট বা দুঃখে তাঁরা অবিচল থাকেন।

BanglaBook.org

লসিকা গ্রন্থি (Lymph Glands) (১৬ নং বিন্দু) : কব্জির মাঝখানে ১৬ নং বিন্দুর সঙ্গে এই গ্রন্থিগুলি যুক্ত। এই গ্রন্থিগুলি সব রকম কাটা বা ফোঁড়ার উপর পুঁজ হওয়া রোধ করে এবং ক্ষতস্থান শীঘ্র সারিয়ে তোলে।

এই গ্রন্থি শরীর থেকে জৈব বিষ (Toxin) ও মৃত কোষ দূর করে। কিন্তু শরীরে এদের পরিমাণ যদি খুব বেশি হয়ে যায় তাহলে এই গ্রন্থির উপর চাপ পড়ে এবং তাহা দুর্বল হয়ে যায়। তখন এই বিন্দুতে চাপ দিলে ব্যথা বোধ হয়। এই ব্যথা থেকে গেলে বুঝতে হবে এই গ্রন্থি শরীরের ক্ষতিকর ও অনভিপ্রেত অঙ্গবৃদ্ধি সারাতে অক্ষম। এই গ্রন্থিতে কোন রকম যন্ত্রণাই হল ক্যান্সার রোগ নিরূপণের প্রথম লক্ষণ।

সাম্প্রতিক পরীক্ষায় দেখা গেছে যে এই গ্রন্থিতে এবং অগ্ন্যাশয়ের উভয় বিন্দুতেই ব্যথা হলে তা মধুমেহ অর্থাৎ দেহে শর্করা বৃদ্ধির ইঙ্গিত দেয়। আপনি দেখবেন যে ক্যান্সার রোধ করতে এবং রক্তে শর্করা বৃদ্ধি বন্ধ করতে এই গ্রন্থিগুলিকে সক্রিয় রাখা দরকার।

ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি করা : এই গ্রন্থিগুলির উপর আমাদের মনের যথেষ্ট প্রভাব আছে। সহজে ভয় পায় এমন শিশুর পিটুইটারি গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং সে ভীতু প্রকৃতির হবে। অত্যধিক দুশ্চিন্তার ফলে পিনিয়াল গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং উচ্চ রক্তচাপের সৃষ্টি হয়। এই গ্রন্থিগুলি পিনিয়াল গ্রন্থি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। তাই অন্য গ্রন্থিগুলির ও হজমের গোলমাল হয়। এই যুগের উত্তেজনা, ভয়, ভাবনা ও দুশ্চিন্তার ফলে এই গ্রন্থিগুলির ক্ষতি হয় এবং সময়মত চিকিৎসা না হলে শরীরের অন্যান্য অঙ্গগুলিও সুচারু ভাবে কাজ করতে পারে না। এই গ্রন্থিগুলি সব পরস্পর সম্পর্কিত বলে কোন একটা গ্রন্থি ঠিকভাবে কাজ না করলে দীর্ঘস্থায়ী রোগের ক্ষেত্রে অন্যান্য অনাল গ্রন্থিগুলির বিন্দুতেও যন্ত্রণা হয়। সুতরাং এই গ্রন্থিগুলির সব বিন্দুতে নিয়মিত চাপ দিয়ে গ্রন্থিগুলিকে ঠিকমতো নিয়ন্ত্রণে রাখা দরকার।

এই গ্রন্থিগুলি মনের ইচ্ছাশক্তিকে ও জাগ্রত করে। যে সব মানুষ ধূমপান, মদ্যপান এবং অতিভোজনের মত খারাপ অভ্যাসগুলি ত্যাগ করতে চান অথচ তাদের যথেষ্ট ইচ্ছাশক্তি নেই, তাঁরা যদি পনের দিন অনাল গ্রন্থিগুলির সমস্ত বিন্দুতে চাপ দেন তাহলে প্রয়োজনীয় ইচ্ছাশক্তি অর্জন করতে পারবেন।

জনৈক সরকারী কর্মচারীর প্রতিদিনই সন্ধ্যায় মদ্যপানের অভ্যাস ছিল। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতিতে তিনি সন্ধ্যাবেলায় গরমজল পান করতে শুরু করলেন। বিস্ময়কর ভাবেই তিনি এই অভ্যাসমুক্ত হয়েছিলেন।

একজন যুবক মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। তার বাবা-মা তাকে শত প্রচেষ্টা সত্ত্বেও সে বারবার প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করে মাদক গ্রহণ করতে থাকে। তাকে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা দিতে বলা হয় এবং একমাসের মধ্যে সে মাদকসেবন, ধূমপান ও হস্তমৈথুনের অভ্যাস থেকে মুক্ত হয়।

BanglaBook.org

দেখা গেছে আট থেকে দশ বছরের মধ্যে শিশুদের এই চিকিৎসা প্রণালীর পথ ধরিয়ে দিতে পারলে এদের শুধু সুষম শারীরিক বৃদ্ধিই স্বাভাবিক হবে এমন নয়, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে তাদের অপরাধ প্রবণতার ভাবও কমবে, তাদের দেহশ্রী বাড়বে এবং জীবনকে সুন্দর করে গড়ে তুলবার মানসিকতা অর্জন করে সমাজের সুস্থ নাগরিক হিসাবে সুখে জীবন-যাপন করার অবকাশ পাবে।

পুলিশের অপরাধশাখা যদি তরুণ অপরাধীদের উপর এই চিকিৎসা চালায় তাহলে অপরাধ প্রবণতার হার অনেক কম হতে পারে।

মানসিক সমস্যা : মানসিক অনেক সমস্যাই এই গ্রন্থিগুলির বিকাশ থেকে উদ্ভূত। ঠিকমত এই গ্রন্থিগুলিতে চিকিৎসার ব্যবস্থা করলেই সমস্যার সমাধান হবে।

"ক্লাসের সেরা মেয়ে সে। পরীক্ষার দেড় মাস আগে সপ্তদশী এই কিশোরী দেখতে পেল পড়াশুনো আরম্ভ করার পাঁচ মিনিটের মাথায় ওর হাত কাঁপছে ও হাত থেকে বই পড়ে যাচ্ছে। পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত হতে পারলনা সে। দিনের পর দিন স্নায়বিক দুর্বলতা বাড়তে লাগল। তখন জনৈক অ্যাকিউপ্রেশার বিশেষজ্ঞ পরীক্ষা করে দেখলেন মেয়েটির শুধু অ্যাড্রিনাল গ্রন্থিরই বিকার ঘটেনি, তার যৌন গ্রন্থিগুলিরও বিকার ঘটেছে। জিজ্ঞাসা করার পর মেয়েটি বলল যে ওর এই অসুস্থতা শুরু হবার আগে প্রচুর রক্তস্রাবও হয়েছে। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় ফল পেয়ে মেয়েটি স্কুলের পরীক্ষায় সম্মানের সঙ্গে উত্তীর্ণ হল।

একজন অল্পবয়সী অধ্যাপক আমাদের কেন্দ্রে এক বুধবার সকালে এসে জানালেন তিনি এত মানসিক অবসাদগ্রস্ত যে তিনি আত্মহত্যা করতে চান। আমি ঠাট্টা করে বললাম যে আগামী বুধবার দুপুর ৩টের সময় তিনি আত্মহত্যা করতে পারেন। তবে ততক্ষণ তিনি যেন সবকটি অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা করেন ও ধাতু সঞ্চারিত জল পান করেন ও পরের বুধবার সকালে আমার সঙ্গে দেখা করেন। সেদিন তিনি হাসিমুখে এসে আমায় জানালেন যে তিনি সুখী ও দীর্ঘ জীবন যাপন করতে চান। তাঁর আত্মহত্যার ইচ্ছাও দূর হয়েছে। এরকম হাজার হাজার ঘটনার উল্লেখ করা যায়।

অ্যালোপাথি চিকিৎসকেরা স্বীকার করেছেন যে রজ:নিবৃত্তির মোকাবিলায় এস্ট্রোজেনের মতো অস্বাভাবিক হর্মোন গ্রহণ করলে, দেহে ক্যান্সারের সম্ভাবনা খুব বেড়ে যায়। হর্মোনের সামঞ্জস্য বজায় রাখার সেরা উপায় হল দিনে অন্তত দু'বার ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করা। এর ফলে রজ:নিবৃত্তির মতো স্বাভাবিক ঘটনা যাতে কোনও বিরূপ প্রতিক্রিয়া ছাড়াই কেটে যায়, তা নিশ্চিত হয়। তাছাড়া, যৌনগ্রন্থিগুলির কাজে ব্যাঘাত ঘটলে, থায়রয়েড ও প্যারাথায়রয়েড গ্রন্থির কাজের বিঘ্ন ঘটে, যার ফলে হয় হাড় নরম হয়ে পড়ে ফ্রাকচার হয় অথবা পাথর জমে। এইজন্য ৮ নং বিন্দুতে এবং অন্যান্য অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে উপচার প্রয়োজন।

BanglaBook.org

ক্যান্সারের ক্ষেত্রে দেখা গেছে যে রোগ বাড়তে থাকলে এই অন্ত:স্রাবী গ্রন্থিগুলি আরও নরম হয়ে পড়ে এবং বেশি কাজ করার ফলে দুর্বল হয়ে যায় এবং অবশেষে আবশ্যক হর্মোন নি:সরণ বন্ধ করে দেহের বিপাকক্রিয়ার ক্ষতি করে। এই অবস্থাতেই

রোগটিকে অনিরাময়যোগ্য বলে মনে করা হয়। সঠিক চিকিৎসা না হলে রোগটি দ্রুত বাড়তে থাকে এবং প্রাণঘাতী হয়ে দাঁড়ায়। তাই এই সবকটি অনালগ্রন্থির সঠিক নিয়ন্ত্রণ যে আবশ্যক, তা বোঝা দরকার। এগুলিকে ও তার ফলে সকল অঙ্গকে নিয়ন্ত্রণ করলে কান্সারের সম্ভাবনা দূরে থাকে।

যদি হাইপোয়ারেডের মতো ঘটনায় কোনও অনালগ্রন্থি অধিক বা কম কাজ করে, তাহলে ২২৭/২৩১ পৃষ্ঠায় দেওয়া ক্যান্সারের মতো একই চিকিৎসা করতে হবে।

কেবল অ্যাকুপ্রেশার থেরাপির সাহায্যে সহজতম উপায়ে দেহের অত্যাবশ্যক মূল গ্রন্থিগুলিকে ঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। যেহেতু অন্ত:স্রাবী গ্রন্থিগুলি পরস্পর সম্পর্কিত, সেজন্য কোনও একটি গ্রন্থির সমস্যা সমাধানে অন্য সব অন্ত:স্রাবী গ্রন্থির উপচার দরকার। এই গ্রন্থিগুলি দেহের গভীর অভ্যন্তরে অবস্থিত বলে লম্বালম্বিভাবে বুড়ো আঙুলে বা ভোঁতা পেন্সিল দিয়ে চাপ দেওয়া কিম্বা জোরে মালিশ করা দরকার।

অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলির কাজ এবং ঠিকমতো কাজ না করার ফল

গ্রন্থির নাম	বিকার অবস্থায় ফল
(১) থাইমাস গ্রন্থি (বিন্দু-৩৮) শিশুকে ১৫ বছর পর্যন্ত রক্ষা করে।	শিশু অসুস্থ হয়। ১৫ বছরের পর সক্রিয় হলে শিশু জড়বুদ্ধি সম্পন্ন হয়।
(২) পাইনিয়্যাল গ্রন্থি (বিন্দু- ৪) যৌন জীবন ও শরীরের জল নিয়ন্ত্রণ করে। এটি দেহের আদি চক্ষু।	অকালে যৌনতার বিকাশ, জলের মাত্রা বৃদ্ধি, উচ্চ রক্তচাপ।
(৩) পিটুইটারি গ্রন্থি (বিন্দু-৩) সমস্ত গ্রন্থির রাজা। এটি সমস্ত গ্রন্থিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং মস্তিষ্ক ও দেহের বৃদ্ধিকে চালনা করে।	দেহের বামনত্ব ও স্ফীত দেহ এবং জড়বুদ্ধি হবার ভয়। শিশু গুণ্ডা প্রকৃতির, অবাধ্য ও মিথ্যাবাদী হয়ে যায়।
(৪) থাইরয়েড ও প্যারাথাইরয়েড গ্রন্থি- (বিন্দু-৮) এই গ্রন্থি শরীরে ক্যালসিয়ামের হজমশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে ও দেহের বৃদ্ধিকেও নিয়ন্ত্রণ করে।	প্রয়োজনের চেয়ে কম কাজ করলে রিকেট ও ছট্‌ফটানি হয়, দাঁতের রোগ হয়। পেশীতে টান ধরে, স্থূলতা ও জড়তার উদ্রেক হয়। প্রয়োজনের অতিরিক্তকাজ করলে অতিবৃদ্ধি, গলগণ্ড, চোখ ঠেলে ওঠা, কিডনিতে পাথর প্রভৃতি হয়ে থাকে।

BanglaBook.org

গ্রন্থির নাম	বিকার অবস্থায় ফল
(৫) অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি (বিন্দু-২৮) পিত্তসৃষ্টি নিয়ন্ত্রণ করে, যকৃৎ ও রক্তের প্রবাহ রক্তের চাপ (ব্লাডপ্রেশার) নিয়ন্ত্রণ করে, চরিত্র গঠন করে।	প্রয়োজনের চেয়ে কম কাজ করলে জড়তা, ভীরুতা, শক্তিহীনতা ও অক্সিজেনেশনের অভাব প্রভৃতি হয়। প্রয়োজনের চেয়ে বেশি কাজ করলে রক্তে উচ্চ চাপ (high B.P.) মাইগ্রেন ও অতিরিক্ত পিত্ত হয় যার ফলে অ্যাসিডিটি (acidity) বমি ও প্রচণ্ড মাথা বাথা হয়।
(৬) অগ্ন্যাশয় (বিন্দু-২৫) শরীরে চিনির হজমকে নিয়ন্ত্রণ করে।	এই গ্রন্থিগুলি যথেষ্ট কাজ না করলে মধুমেহ হতে পারে। প্রয়োজনের বেশী কাজ করলে রক্তচাপ কমে যাওয়া (Low B.P.), মাথা ঝিম ঝিম করা এবং এমন কি পানদোষও হতে পারে।
(৭) ওভারিস্, টেসটিস এবং যৌন গ্রন্থি (বিন্দু-১৪,১৫) শরীরের তাপ, আকর্ষণীয়তা ও জীবনের সৃজনশীলতাকে নিয়ন্ত্রণ করে।	প্রজননের অঙ্গগুলি নষ্ট হয়ে যায়, মাসিকের গণ্ডগোল দেখা দেয়, স্বমৈথুনের অভ্যাস হয়, শরীরের তাপ কমে যায় এবং ফলে স্থূলতা, দেহে আকর্ষণীয় ভাবের অভাব এবং যৌন শীতলতা বা অতিরিক্ত কামনা প্রভৃতি সমস্যাগুলি দেখা দেয়।
(৮) লিম্ফ্ (লসিকা) গ্রন্থি (বিন্দু-১৬) ক্ষতস্থানে পূঁজ হতে দেয়না এবং জীবাণু থেকে শরীরকে রক্ষা করে।	রক্তে লিমফোসাইটের আধিক্যের রোগ হয়। রক্তে শর্করার মাত্রাও বৃদ্ধি পায়।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ৫

রোগের মূল কারণ ও তা দূর করার উপায়

আপনি সুষম খাদ্য খেয়ে থাকেন - এরূপ ধারণার উপর নির্ভর করেই অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা প্রয়োগ করা হয়। সুষম খাদ্য বলতে বোঝায় প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, স্নেহ-পদার্থ, সবুজ শাকসবজি ও ঋতু অনুযায়ী টাটকা ফল সঠিক পরিমাণে খাওয়া। এগুলির মধ্যে কোন একটির অভাবে যদি শরীরে কোন রোগ হয় তাহলে সেই **খাদ্যের অভাব পূরণ না করে রোগ সারানো সম্ভব নয়।** ভারতীয়দের সাধারণ খাদ্যতালিকায় রুটি বা চাপাটি, শাকসব্জি, তন্ডুল জাতীয় খাদ্য, ভাত, দুধ, দই বা ঘোল এবং ঋতু অনুযায়ী ফল মোটামুটি সুষম খাদ্যর মধ্যে পড়ে বলা চলে। একই ভাবে ইওরোপ ও আমেরিকার মানুষের খাদ্যও সুষম। তবে ময়দা, কফি (যার ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে) ও চিনি একটু কম খাওয়া উচিত।

তৃতীয় পরিচ্ছেদে যেমন বলা হয়েছে শরীবের সমস্ত অঙ্গ বা যন্ত্রগুলি অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার সাহায্যে সক্রিয় রাখা যায়। পাকস্থলী (Stomach) এবং ফুস্‌ফুস্‌ (Lungs) ছাড়া শরীরের আর সমস্ত অঙ্গই অক্সিজেন পেলে এবং রক্ত সরবরাহ ঠিক থাকলে নিজে নিজেই কাজ করে। সেইজন্যেই আমাদের দেহে ফুস্‌ফুস্‌ (শ্বাস প্রক্রিয়া) ও পাকস্থলীর (হজম প্রণালী) খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। এই দুটি অঙ্গের মধ্যে দিয়েই আমাদের শরীরে রোগ প্রবেশ করে।

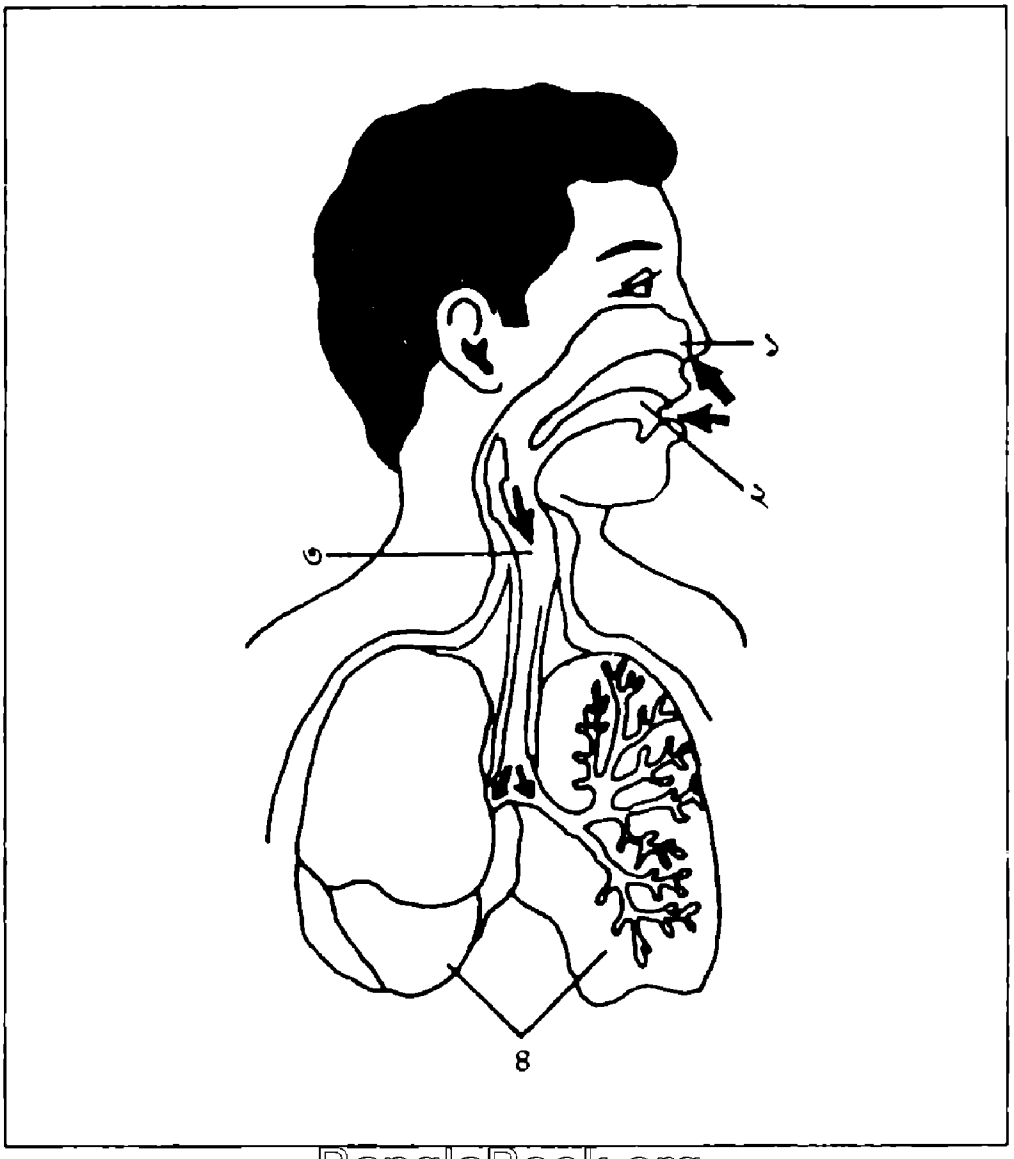
শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়া (Breathing System) :

ফুস্‌ফুস্‌ : শিশুকাল থেকেই ঠিকমত নি:শ্বাস-প্রশ্বাস ও ফুসফুসের প্রসারের দিকে যত্ন নেওয়া উচিত। খেলাধুলো, দৌড়ন, হাসা এবং এমনকি কান্নাও ফুস্‌ফুস্‌রে প্রসারে সহায়তা করে। শিশুকাল (৫/৬ বছর) থেকেই উপযুক্ত অক্‌সিজেন সরবরাহ (Oxygenation) ও রক্ত শোধন করার জন্য প্রাণায়াম শিক্ষা করা উচিত।

BanglaBook.org

প্রাণায়াম - সহজ উপায় : সোজা হয়ে বসে অথবা

শুয়ে শ্বাস নিন এইভাবে গুনে গুনে	১-২-৩-৪...
তারপর ফুসফুসে শ্বাস আটকে গুনুন	১-২-৩-৪...
তারপর শ্বাস ছাড়ুন গুনে গুনে	১-২-৩-৪...
তারপর থামুন। শ্বাস না নিয়ে গুনুন	১-২-৩-৪...



BanglaBook.org

চিত্র ৫৬ : ১ নাক, ২ মুখ, ৩ শ্বাসনালী, ৪ ফুস্‌ফুস্‌ (বিন্দু-নং ৩০)

এটি অন্তত ১০ থেকে ১৫ বার অভ্যাস করুন। এই রকমের প্রাণায়াম দিনে ৪ থেকে ১০ বার করুন এবং অভ্যাসের মাধ্যমে বাড়িয়ে ১০ অবধি করুন। এই বিরামের সময়ে ফুসফুস বিশ্রাম পায় এবং পুনরুজ্জীবিত হয়। এই রকমের নিয়ন্ত্রিত শ্বাসক্রিয়া, যাকে প্রাণায়াম বলা হয়, শিকাগোর একটি হাসপাতাল যক্ষা রোগীদের ওপর প্রয়োগ করে অবিশ্বাস্য ফলাফল পাওয়া গিয়েছিল।

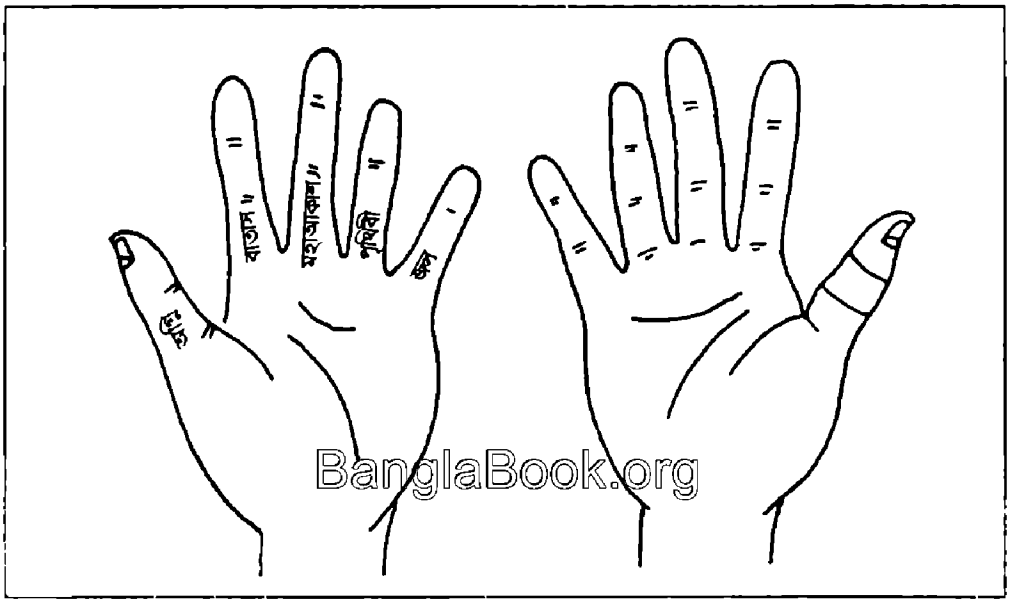
প্রাণায়াম : একবার ১০ অবধি গোনায় পৌঁছে গেলে আপনি এইভাবে প্রাণায়াম করতে পারেন :

শ্বাস নিন ও গুনতে থাকুন	১০ (অবধি)
শ্বাস ধরে রেখে গুনতে থাকুন	২০ (অবধি)
শ্বাস ছাড়ুন ও গুনতে থাকুন	১০ (অবধি)
শ্বাস নেওয়া বন্ধ রেখে গুনতে থাকুন	১০ (অবধি)

এই অনুপাতে ১:২:১:১

প্রাণায়াম মুদ্রার দ্বারা পঞ্চভূতকে নিয়ন্ত্রণ করা : প্রাণায়াম করার সময়ে দেহের পঞ্চভূতকেও নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব, কারণ হাতের বিভিন্ন আঙুল সেগুলির প্রতীক :

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ	- অগ্নি বা সূর্য
তর্জনী	- বায়ু বা বাতাস
মধ্যমা	- মহাকাশ
অনামিকা	- পৃথিবী
কনিষ্ঠা	- জল



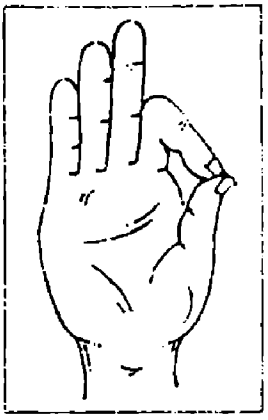
BanglaBook.org

চিত্র ৫৭ : পাঁচটি আঙুল পঞ্চভূতের প্রতীক

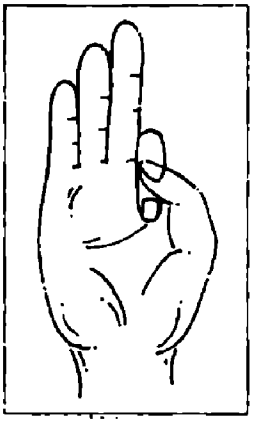
এই আঙুল-মুদ্রার বিভিন্ন সমন্বয়ে আমরা শুধু এই পঞ্চভূতকে নিয়ন্ত্রণই করতে পারি না, অনেক রোগও সারাতে পারি। এটি যে কোনও অবস্থাতেই করা যেতে পারে, কিন্তু পদ্মাসন বা সুখাসনে বসে আরও ভালো ফল পাওয়া সম্ভব। শুরুতে ১০ মিনিট ধরে করে তারপর অন্তত ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট ধরে অভ্যাস করা যায়। কিছু মুদ্রা নিচে দেখানো হয়েছে। এগুলি দুই হাতে একসাথে করতে হবে।

(১) ধ্যান মুদ্রা : তর্জনীর দ্বারা শুধু বৃদ্ধাংগুষ্ঠে স্পর্শ করুন - চাপ দেওয়ার দরকার নেই।

লাভ : এই মুদ্রার দ্বারা মস্তিষ্কের ক্ষমতা, একাগ্রতা, স্মৃতিশক্তি ইত্যাদি বৃদ্ধি পায় এবং অনিদ্রা, দুশ্চিন্তা, একাগ্রতার অভাব ইত্যাদি দূর করা যায়।



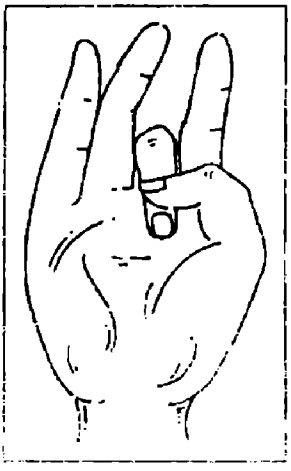
চিত্র ৫৮ : ধ্যান মুদ্রা



চিত্র ৫৯ : বায়ু মুদ্রা

(২) বায়ু মুদ্রা (বাতাস) : তর্জনীকে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের গোড়ায় মাউন্ট অফ ভেনাসে রেখে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠে দ্বারা, চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে, চাপ দিতে হবে।

লাভ : এতে সন্ধিবাত, গেঁটে বাত, বাতরোগ, পার্কিনসন্স রোগ ও রক্ত সঞ্চালনের সমস্যা দূর হয়। ভালো ফলের জন্য প্রাণমুদ্রাও করতে হবে।

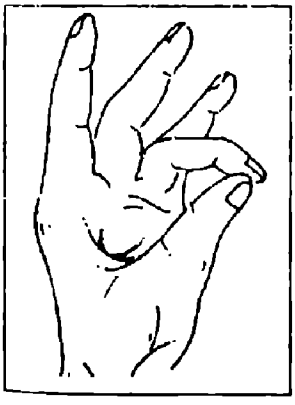


চিত্র ৬০ : শূণ্য মুদ্রা

(৩) শূণ্যমুদ্রা (আকাশ) : চিত্র অনুসারে মধ্যমা মাউন্ট অফ ভেনাসে রাখুন এবং বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দিয়ে তাতে চাপ দিন।

লাভ : এতে কানের ব্যথা, বধিরতা, মাথা ঘোরা ইত্যাদি নিরাময়ে সাহায্য করে। ভালো ফল পেতে হলে এই মুদ্রাটি ৪০ থেকে ৫০ মিনিট ধরে অভ্যাস করা দরকার।

BanglaBook.org



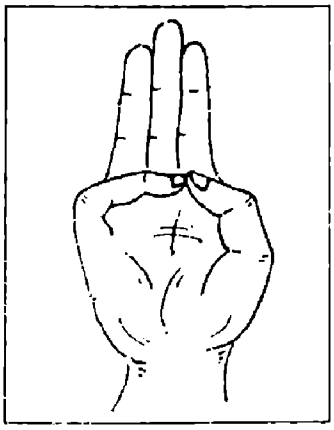
চিত্র ৬১ : পৃথিবী মুদ্রা

(৪) পৃথিবী মুদ্রা : ৬১ নং চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে, অনামিকা ও বৃদ্ধাগুষ্ঠ একসাথে রাখুন

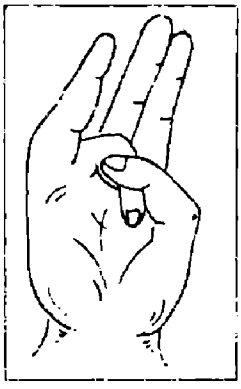
লাভ : এটি দেহ ও মনের দুর্বলতা সারায়। এটি প্রাণশক্তি (চেতনা) বাড়ায় ও অসুস্থ ব্যক্তিকে নতুন শক্তি দেয়। এটি মানসিক শান্তিও দেয়।

(৫) বরুণ মুদ্রা (জল) : চিত্র ৬২ তে যেমন দেখানো হয়েছে, বৃদ্ধাগুষ্ঠ ও কনিষ্ঠার আগাগুলি একত্রে রাখুন।

লাভ : এটি রক্তের অশুদ্ধতা, ত্বকের সমস্যা সারায় ও ত্বককে মসৃণ করে তোলে। এটি আন্ত্রিক ও নিরুদনকারী যে কোনও অন্য রোগে কার্যকর হয়।



চিত্র ৬২ : বরুণ মুদ্রা



চিত্র ৬৩ : সূর্য মুদ্রা

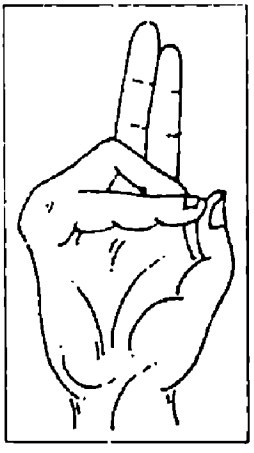
(৬) সূর্য মুদ্রা : অনামিকাকে মুড়ে তার বাইরের দিকের দ্বিতীয় ভাঁজে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দিয়ে চাপ দিন, চিত্র ৬৩ অনুসারে।

লাভ : এটি দেহে তাপ সৃষ্টি করে, হজম করাতে ও দেহের চর্বি কমাতে সাহায্য করে।

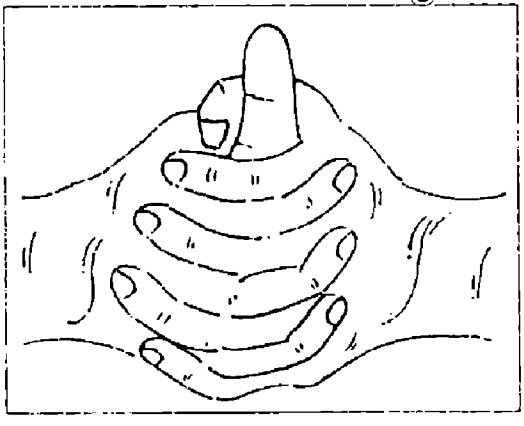
(৩) প্রাণ মুদ্রা (জীবন শক্তি) : কনিষ্ঠা ও অনামিকা এমনভাবে মুড়ে নিন যাতে তাদের আগা বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের আগাকে স্পর্শ করে, যেমন চিত্র ৬৪ তে দেখানো হয়েছে।

লাভ : এটি জীবনশক্তি বাড়ায় এবং মানসিক দুর্বলতা ও অবসাদ দূর করে, এটি চোখের দৃষ্টি বাড়াতে সাহায্য করে এবং চশমার নম্বর কমাতে সহায় হয়।

BanglaBook.org



চিত্র ৬৪ : প্রাণ মুদ্রা



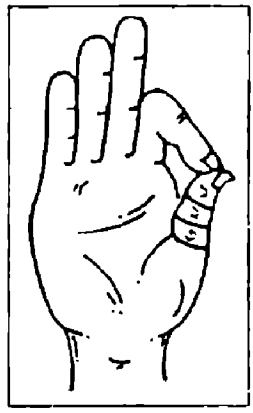
চিত্র ৬৫ : লিঙ্গ মুদ্রা

(৮) লিঙ্গ (শিব) মুদ্রা : দুই হাতের তালু জুড়ে নিয়ে আঙুলগুলিকে পরস্পরের খাঁজে ঢুকিয়ে দিন। বাঁ হাতের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ খাড়া করে রেখে ডান হাতের তর্জনী ও বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা জড়িয়ে নিন, যেমন চিত্র ৬৫ তে দেখানো হয়েছে।

লাভ : সর্দি ও ফুসফুসের সংক্রমণের বিরুদ্ধে এটি দেহের প্রতিরোধশক্তি বাড়ায় এবং আবহাওয়ার পরিবর্তনের প্রভাব ও সর্দিজ্বর থেকে রক্ষা করে। এটি ফুসফুসে শক্তি জোগায়, দেহে তাপ সৃষ্টি করে এবং জমে থাকা শ্লেষ্মা এমন কী চর্বিও জ্বালিয়ে দেয়। এই মুদ্রা অভ্যাস করার সময় প্রচুর পরিমাণে কাঁচা সবজির রস, ফলের রস ও জল পান করতে হবে, দিনে অন্তত ৮ গ্লাস।

এই মুদ্রাগুলির সাথে সাথে প্রাণায়াম করলে আরও ভালো ফলাফল পাবেন।

শ্বাস ধারণ করা : প্রাণায়াম করার সময়, শ্বাস গ্রহণ করার পর আপনার তর্জনী দ্বারা বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের উপরের অংশে ১ নম্বরে চাপ দিন। এরকম করলে ফুসফুসে সহজেই শ্বাস ধরে রাখতে পারবেন।



চিত্র ৬৬

এরপর, বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের মধ্যখানে ২ নম্বরে চাপ দিলে, ধারণ ক্ষমতা আরও বেড়ে যায়। চিত্র ৬৬ দেখে নিন। বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের গোড়ায় (নং ৩) চাপ দিলে ধারণ ক্ষমতা সর্বোচ্চ হয়ে দাঁড়ায়।

দীর্ঘায়ু হওয়ার উপায় : যদি ফুসফুসে বাতাস বেশি পরিমাণে ধরে রাখা যায়, তার পরিপূর্ণ সদ্ব্যবহার হয় রক্তে ও দেহে বেশি শক্তি জোগায়। তার মানে এও দাঁড়ায় যে শ্বাসের সংখ্যাও কম হয়। ভারতীয় দর্শনশাস্ত্র অনুসারে আমাদের আয়ুর দৈর্ঘ্য নির্দিষ্ট থাকে এবং তার পরিমাপ মিনিট, দিন মাস ও বছরে না হয়ে শ্বাসের মোট সংখ্যায় হয়ে থাকে। প্রাণায়াম অভ্যাস করে এবং ফুসফুসে দীর্ঘ সময় শ্বাস ধরে রেখে আমরা দৈনন্দিন শ্বাসের মোট সংখ্যা কমাতে পারি। এটি আমাদের দীর্ঘজীবন লাভে সাহায্য করবে।

BanglaBook.org

প্রথম প্রক্রিয়া (সূর্যপ্রাণায়াম) : শরীরের তাপ বৃদ্ধি করার জন্য বাম নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন, দক্ষিণ নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিন এবং এক থেকে চার পর্যন্ত গুনে ছাড়ুন। যেমন আগে বলা হয়েছে দক্ষিণ নাসারন্ধ্র সূর্যের সঙ্গে যুক্ত (যোগশাস্ত্রে যাকে বলা

হয় পিঙ্গলা) বলে এই নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চলাচল করলে শরীরে তাপ সৃষ্টি হবে। এই প্রক্রিয়া শীতকালে, বর্ষাকালে এবং ঠাণ্ডালাগা, হাঁপনি (asthma), পোলিও, পক্ষাঘাত (paralysis) ব্রংকাইটিস (bronchitis), আরথ্রাইটিস (arthritis), যক্ষ্মা (T.B.), প্রভৃতি রোগের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, কারণ তখন শরীরে তাপের প্রয়োজন। এটি দশবার আরও বেশি করুন।

দ্বিতীয় প্রক্রিয়া (চন্দ্র প্রাণায়াম) : শরীরে শীতলতা বৃদ্ধি করার জন্য দক্ষিণ নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন, বাক নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিন ও ছাড়ুন এবং উপরের নির্দেশ অনুযায়ী গুনতে থাকুন। বাম নাসারন্ধ্র চন্দ্রের সঙ্গে যুক্ত (যোগ শাস্ত্রে যাকে বলা হয় ইড়া) বলে শরীরে শীতলতার সৃষ্টি করে, এই প্রক্রিয়া জ্বর হলে এবং গরমকালে সর্দিগর্মি প্রভৃতি রোগের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। এটি দশবার বা আরও বেশি করুন।

তৃতীয় প্রক্রিয়া (তাপ ও শীতলতার সমতা রক্ষার জন্য) : দক্ষিণ নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিন এবং বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। তারপর বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিন এবং দক্ষিণ নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন।

বিশেষ ফল পেতে হ'লে এবং ভুঁড়ি কমাবার জন্য যতক্ষণ শ্বাস ভিতরে আটকে রাখা হচ্ছে ঠিক ততক্ষণই পেট ভিতর দিকে টেনে রাখতে হবে।

শ্বাস নেবার সময় বুকের ছাতি ২ থেকে ৩ ইঞ্চি প্রসারিত হওয়া উচিত। প্রাণায়াম আরামপ্রদ অবস্থায় করা উচিত। মেঝে বা চেয়ারের ওপর সোজা ভাবে বসে, কিংবা দাঁড়িয়ে এবং এমনকি হাঁটতে হাঁটতেও প্রাণায়াম অভ্যাস করা যায়।

এক নাসারন্ধ্র বন্ধ করে অপর নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়া সম্ভব। বাঁদিকে পাশ ফিরে শুয়ে থাকলে শ্বাস-প্রশ্বাস ডান নাসারন্ধ্র দিয়ে চলাচল করবে। ভারতবর্ষে দুপুর বা রাত্রের খাওয়ার পর ১০/১৫ মিনিট বাঁদিকে পাশ ফিরে শুয়ে থাকার বিধান আছে। এর ফলে সূর্যের সঙ্গে শ্বাস-প্রশ্বাস যুক্ত হলে শরীরে তাপ সৃষ্টি হয় এবং হজমে সুবিধা হয়। ঠিক সেইরূপ ডান দিকে পাশ ফিরে শুলে বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চলাচল করে। এটি অতিরিক্ত উত্তাপ বা জ্বরে খুবই প্রয়োজনীয়।

BanglaBook.org

চতুর্থ প্রক্রিয়া (কপাল ভাটী) : শান্ত পরিবেশে বসুন। নাসারন্ধ্র দিয়ে খুব তাড়াতাড়ি শ্বাস-প্রশ্বাস নিন - মিনিটে ১০ বার থেকে শুরু করে ৫০ বার। প্রতি দিন দুই বার দুই মিনিট করে এই অভ্যাস করুন।

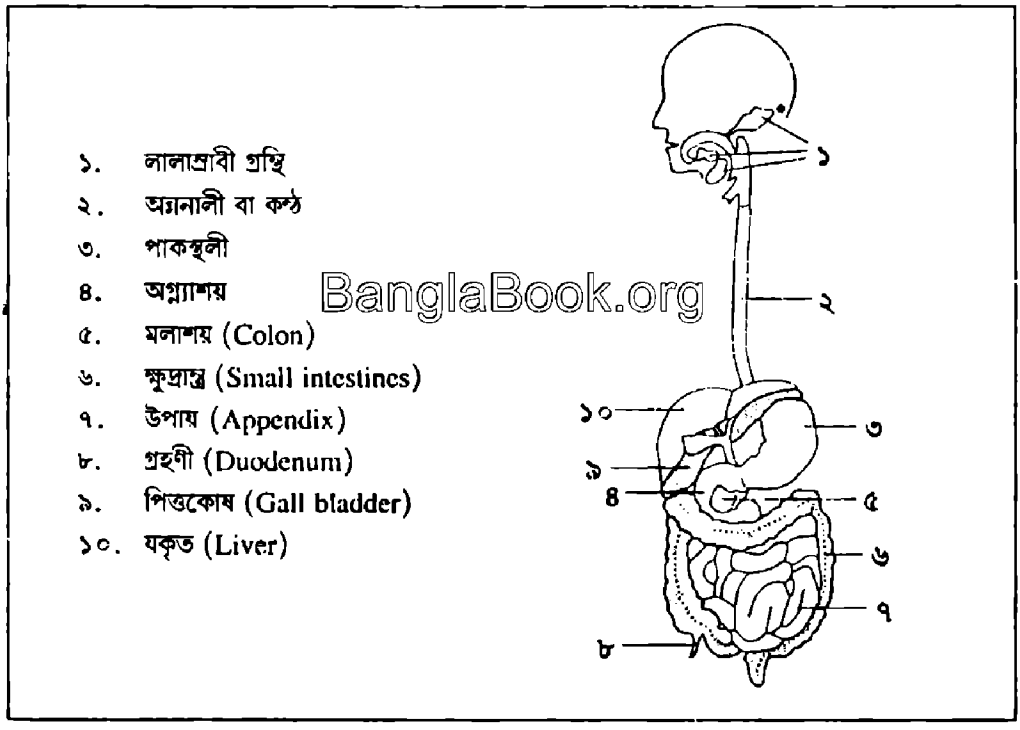
পঞ্চম প্রক্রিয়া (ভস্ত্রিকা) : মুখ খুলে আস্তে আস্তে শ্বাস নিন এবং সঙ্গে সঙ্গে নাক দিয়ে খুব জোরে শ্বাস ছেড়ে দিন। দশ-পনের বার এরূপে করুন। যখনই কপাল ভাটী করবেন, ভস্ত্রিকা প্রক্রিয়া দিয়ে অনুশীলন শেষ করতে হবে। তাহলে মস্তিষ্কের জটিলতা পরিষ্কার হবে।

নিয়মিত ভাবে প্রাণায়াম অভ্যাস করলে শরীরের সমস্ত স্থানে উপযুক্ত পরিমাণে অক্সিজেন সরবরাহ হয় এবং ফলে রক্ত দোষমুক্ত হয় এবং দেহ বিষ ও কার্বনমুক্ত হয়। আবার এর ফলে বৃক্কের (Kidney) উপর অপ্রয়োজনীয় চাপ পড়া কমবে, চর্মরোগের এবং বৃক্কের অচলাবস্থায় আশঙ্কা অনেক কমে যাবে। এছাড়া বিশুদ্ধ রক্ত শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গুলি চালু রেখে জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করবে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রক্রিয়াগুলি সবার পক্ষেই ভাল এবং প্রতিদিন অনুশীলন করা উচিত। ঠাণ্ডা, কাশি, হাঁপনি, যক্ষ্মা, পোলিও, মেনিন্‌জাইটিস, মানসিক বিকার, স্নায়বিক দৌর্বল্য, পেশীসংক্রান্ত গোলমাল হলে এই অনুশীলন বিশেষ করে প্রয়োজন।

সময় : প্রাণায়াম সর্বদা খালি পেটে কিম্বা আহারের দু'ঘন্টা পর করা উচিত। মুদ্রাগুলি যখন খুশি করা যায়।

হজম প্রণালী (Digestive System) : ভাল স্বাস্থ্যের জন্য বিশোধিত রক্তের



BanglaBook.org

চিত্র ৬৭ : হজম প্রণালী

বিশেষ প্রয়োজন। আমরা যে সব খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করি তাহা ঠিকমত হজম হ'লে তার থেকেই বিশুদ্ধ রক্ত তৈরী হয়। সুতরাং হজম প্রণালীর দিকে দৃষ্টি দেওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

আমদের দেহের প্রতিটি ক্ষুদ্র কোষের প্রতি সাত বছর অন্তর পরিবর্তন হয়। সুতরাং ভোজন প্রণালী পরিবর্তন করে আমরা আমাদের দৈহিক গঠন তন্ত্রের পরিবর্তন করতে পারি। যে কোন দুর্বল ব্যক্তি বা দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত রোগী তার ভোজন প্রণালী বদল করে আবার স্বাস্থ্য ও শক্তি অর্জন করতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ আমেরিকার শ্রী বারনার ম্যাকাফ্যাডেনের ঘটনাটি উল্লেখ করা যেতে পারে।

১৭ বছর বয়সে তাঁর যক্ষা হয়েছিল। তাঁকে রোগমুক্ত করার আশা ডাক্তার ছেড়েই দিয়েছিলেন। পথ্যপ্রণালীর আমূল পরিবর্তন করে শুধু শাকসব্জি ও ফল খেতে শুরু করলেন। প্রাকৃতিক চিকিৎসার সঙ্গে চলতে থাকল উপবাস, রৌদ্র স্নান ও ব্যায়াম অনুশীলন। বিস্ময়কর ফললাভ করলেন শ্রী বারনার।

হজম প্রণালীর যত্ন নিতে হলে মুখ থেকে শুরু করতে হবে। প্রকৃতি আমাদের চিবিয়ে খাবার জন্য দাঁত দিয়েছে। সমস্ত খাবার অন্তত: ১০ থেকে ১২ বার চিবিয়ে খাবার অভ্যাস করুন। এমনকি মিষ্টি, আইসক্রীম এবং তরল ও নরম খাদ্যও চিবিয়ে খান। চিবিয়ে খেলে খাদ্যের সঙ্গে মুখের লালা মিশ্রিত হয়। কেবলমাত্র লালার দ্বারাই হজম করা সম্ভব। যারা না চিবিয়ে তাড়াতাড়ি খান তারা স্থূলতা এবং মধুমেহ (Diabetes) রোগের শিকার হন। **ডায়াবেটিস নামক এই ভয়ানক আধুনিক রোগটিকে আপনার মুখের মধ্যেই পরাজিত করতে পারেন।** না চিবিয়ে খেলে পাকস্থলীর উপর দ্বিগুণ চাপ পড়ে এবং পাকস্থলী ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তখনই নানা রোগের এবং স্থূলতার সম্ভাবনা ঘটে।

BanglaBook.org

ঠিকমত চিবিয়ে খেলে খাবারে আস্বাদ আনন্দ পাওয়া যায় এবং আমরা বুঝতে পারি কখন আমাদের পেট ভরে গেছে। তখনই আমরা খাওয়া বন্ধ করতে পারি। খাবার টেবিলে বসে যথা সম্ভব কথাবার্তা বন্ধ রেখে লঘু সঙ্গীত শোনাই ভাল। যে খাবারই খাই না কেন কেবল যেটুকু খাবার খেলে হজম হয় ততটুকুই আমাদের শক্তি দেয়। ঠিকভাবে চিবিয়ে খেলে কম খাবারেই প্রয়োজন মিটে যায়। সবাই যদি ঠিকমতো চিবিয়ে খাওয়া অভ্যাস করে, খাদ্যের চাহিদা কমে যাবে, যার ফলে খাদ্যাভাবের সমস্যা সমাধানেও সাহায্য হবে।

ভোজন প্রণালী (Diet) :

আমাদের আহার এবং পান করার মূল উদ্দেশ্য হল শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ বিশুদ্ধ রক্ত, তাপ ও শক্তি সৃষ্টি করা এবং রসনাকে তৃপ্তি দেওয়া।

স্বাদ ছয় প্রকারের : (১) মিষ্টি, (২) নোনতা, (৩) টক, (৪) ঝাল, (৫) কষায়, (৬) তেতো।

শেষ দুটি স্বাদের খাবার আমরা সাধারণত: এড়িয়ে চলি। এতে আমাদের হজমশক্তি এবং রক্তে সমতা ব্যহত হয়। ফলে নানান রকম অসুখের সৃষ্টি হয়, এমনকি ক্যান্স্যারও। কিন্তু এই দুটি স্বাদ মিষ্টি খাবারের কুফলকে অকার্যকর করতে সাহায্য করে রক্ত শোধন করে। এই দুটি স্বাদ হজম ক্ষমতা (অগ্নি) বৃদ্ধি করে গাড়ির স্টার্টারের কাজ করে বলে এদের আমাদের খাদ্যে অন্তর্ভূক্ত করা দরকার। মহাত্মা গান্ধী দৈনন্দিন আহারে নিম পাতার চাটনি অপরিহার্য বলে মনে করতেন। একজন ইংরেজ ডাক্তারের মতে যে সব ভারতীয়রা নিম পাতা খান, তাঁদের স্বাস্থ্য অনেক ভাল এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা (এমন কি ব্লাড ক্যান্সারের ক্ষেত্রেও) অনেক বেশি।

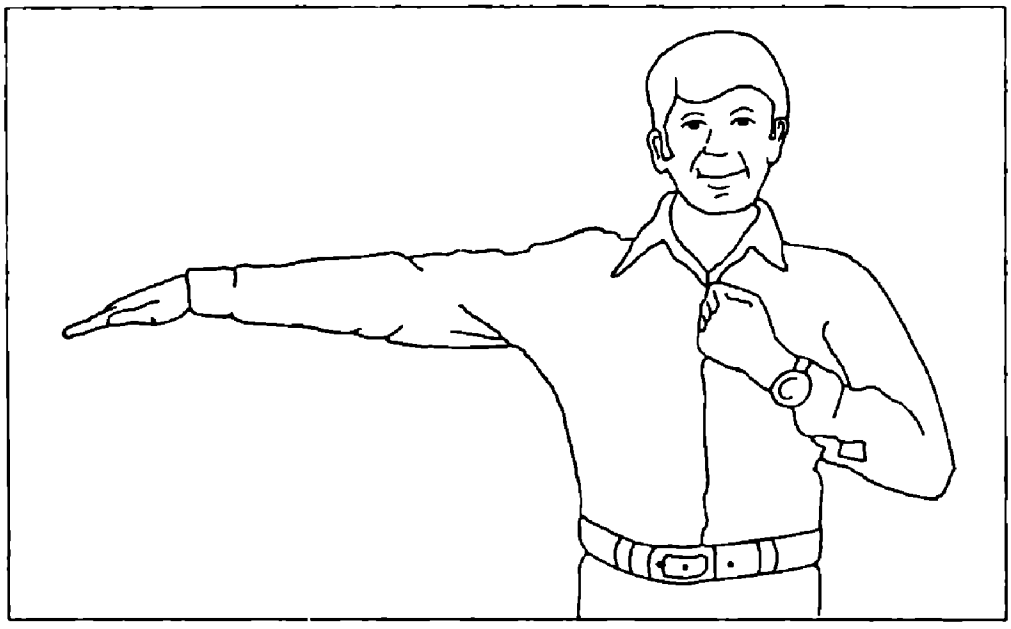
রান্নার উনুনে বা চুল্লিতে যে মানের ও পরিমাণের কয়লা বা কাঠ দিই, সে বিষয়ে আমরা নজর রাখি। ঠিকমতো জ্বলার জন্য আমরা তাতে যথেষ্ট বাতাসও জোগাই। এর ফলে আগুন সর্বোচ্চ তাপ দেয় আর ধোঁয়া ও ছাইও কম হয়।

আমাদের মনে রাখতে হবে যে আমাদের পেটেই একই রকমের উনুন আছে। আমাদের গ্রহণ করা খাদ্য-পানীয়ের প্রভাবের কথা আমাদের ভেবে নেওয়া দরকার। জল, অগ্নি ও ইন্ধন - আমাদের দেহে এই তিনটি মূল উপাদানের অনুপাতে তারতম্য ঘটায় আমাদের খাদ্য। আমাদের পেটে অগ্নি ঠিকমতো বজায় রাখতে হবে যাতে স্বাভাবিক খাদ্য হজম হয়ে যায়। ৩০ বছরের পর আমাদের সতর্ক থাকা উচিত যে কোন ধরনের খাদ্য আমাদের সহ্য হবে না। সেই সব খাদ্য আমাদের এড়িয়ে চলা দরকার। কোনও কোনও ব্যক্তির একটি বিশেষ খাদ্য সহ্য হলেও, অন্যদের তা সহ্য নাও হতে পারে। যেমন যাঁদের দেহে অগ্নির উপাদান বেশি, তাঁদের দই, ঘোল ইত্যাদি সহ্য হবে, কিন্তু যাঁদের দেহে জলের উপাদান বেশি তাঁদের তা সহ্য হবে না। আবার গরমকালে দই/ঘোল খাওয়া ভালো, কিন্তু বর্ষাকালে নয়।

BanglaBook.org

কোন খাদ্য/পানীয় উপযুক্ত তা নির্ধারণের সহজ উপায় : সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বাঁ হাত মুঠো করে বুকের ওপর রেখে ডান হাতটি মাটির সমান্তরভাবে সোজা করে রাখুন। অন্য কাউকে বলুন ডান হাতটি টেনে নিচে নামাতে। যতটা সম্ভব প্রতিরোধ

করুন। তারপর বাঁ হাতের মুঠিতে খাদ্য রেখে ডান হাতটি মাটির সমান্তর রেখে সোজা করে ধরুন। যদি এই খাদ্যটি আপনার দেহের পক্ষে উপকারী হয়, প্রতিরোধ শক্তি বাড়বে। যদি তা ক্ষতিকর হয় প্রতিরোধ শক্তি অনেকটা কমে যাবে এবং ডান হাতটি



চিত্র ৬৮ : কোন খাদ্য/পানীয় উপযুক্ত তা জানার উপায়

নিচে নেমে আসবে। পানীয়ের ক্ষেত্রে সেটি ধাতুর, বিশেষ করে তামার পাত্রে রেখে একই ভাবে দেখে নিতে পারেন।

এই প্রক্রিয়াটি দেহের বিদ্যুৎশক্তির উপর নির্ভর করে। সঠিক খাদ্য/পানীয় বিদ্যুৎ প্রবাহের সমবর্তন বৃদ্ধি করে এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। ক্ষতিকর খাদ্য/পানীয় এই প্রবাহকে অসমবর্তিত করে, তাই প্রতিরোধ হ্রাস পায়।

BanglaBook.org

এইভাবে আপনি সহজেই জানতে পারবেন কোন খাদ্য পানীয় খাবেন আর কোনগুলি এড়িয়ে চলবেন। প্রকৃতির ধরনে তফাত থাকায়, যা একজনের পক্ষে উপযুক্ত, তা অন্য জনের পক্ষে উপযুক্ত নাও হতে পারে। যেমন চিনি দেওয়া দই বা ঘোল বেশি অগ্নি যুক্ত (পিত্ত প্রকৃতির) ব্যক্তির পক্ষে বেশি উপযুক্ত, কিন্তু জল/পৃথিবী প্রধান (কফ প্রকৃতির) ব্যক্তিদের জন্য নয়। তাই প্রত্যেকই এই প্রক্রিয়ার সাহায্যে পরীক্ষা করে নিতে পারেন তাদের পক্ষে কোন খাদ্য উপযুক্ত, আর কোনটি নয়। এইভাবে এটিও পরীক্ষা করতে পারেন যে একই রকমের বহু ওষুধের মধ্যে কোনটি উপযুক্ত আর কোনটি নয়।

এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জানা যাবে যে শুধু স্বাদের জন্য আমরা এমন কত অনাবশ্যক জিনিস খেয়ে থাকি যাতে কোনও শক্তির সৃষ্টি হয় না। উপরন্তু, এদের হজম করতেই প্রচুর শক্তি খরচ করতে হয় এবং আরও বেশি শক্তি লাগে দেহ থেকে এইসব অনাবশ্যক খাদ্য বার করে দিতে, যা অনেক সময় গ্যাস, কোষ্ঠবদ্ধতা ইত্যাদি রোগের সৃষ্টি করে।

যদি আমরা দেহের পক্ষে উপযুক্ত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণের অভ্যাস করি এবং তা সঠিক ভাবে চিবাই তা হলে খাদ্যের চাহিদা অনেক কমে যাবে, হজমশক্তি বাড়বে এবং মলত্যাগও সহজ হবে।

এর ফলে দেহে ন্যূনতম খাদ্য থেকে সর্বোচ্চ পরিমাণে শক্তিলাভ হবে। যদি মানবজাতি সামগ্রিকভাবে এই চিন্তাধারা গ্রহণ করে, খাদ্যের মোট চাহিদা হ্রাস পাবে, স্বাস্থ্যের সমস্যা ও খাদ্য সংকটও কমে যাবে।

খাদ্য থেকে সর্বোচ্চ শক্তি পাওয়ার উপায় :

আমেরিকাতে পুষ্টি বিশেষজ্ঞদের পরীক্ষা নিরীক্ষা দ্বারা ভারতীয় দর্শনের এই বিশ্বাসটি প্রমানিত হয়েছে যে আহার গ্রহণের সেরা সময় হল সকালে ঘুম থেকে ওঠার এক ঘন্টা পর থেকে সূর্যাস্তের সময় অবধি, যখন দেহের আভ্যন্তরিণ উত্তাপ বৃদ্ধি পায় ও খাদ্য সহজে হজম হয় এবং আরও বেশি শক্তি লাভ করা যায়। তাঁদের মতে দেরিতে খাওয়া ও সূর্যাস্তের পরে গুরুপাক ভোজনের ফলে হজমের প্রক্রিয়া মন্থর হয়ে পড়ে, বেশি মেদ ও পেটের গোলমালের সৃষ্টি করে।

ভারতীয় আয়ুর্বেদ চিকিৎসা শাস্ত্রে বিভিন্ন খাদ্যশস্য, শাকসবজি, ডাল, ফল, দুধ, দই, ঘোল, পানীয় এবং ভেষজ লতাপাতার গুনাগুণ নিয়ে বিশেষ আলোচনা রয়েছে। শত শত বৎসরের গবেষণার ফলে জানা সম্ভব হয়েছে কী খেতে হবে, কী ভাবে খেতে হবে, কখন খেতে হবে ইত্যাদি। রান্না করার বিভিন্ন মশলা কি ভাবে কিছু রোগ সারানোর কাজে লাগানো যায় তার বর্ণনাও আছে। রান্নার নানান উপকরণের মধ্যে হলুদ গুঁড়োর প্রয়োজনীয়তার কথা বলা হল :

BanglaBook.org

(১) শরীরের কোনো জায়গা কেটে গেলে, রক্ত পড়লে বা পুড়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে হলুদ লাগানো উচিত। হলুদ জীবাণু নষ্ট করে, রক্ত পড়া বন্ধ করে এবং ক্ষতস্থান সারিয়ে তোলে।

(২) যদি হাড়ে ব্যথা করে বা পড়ে গিয়ে শরীরের কোন জায়গা ফুলে যায় তাহলে জলে ফুটিয়ে হলুদের ঘন প্রলেপ তিন/চার দিন লাগালে সেরে যায়। অন্য কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না।

(৩) টনসিল হলে গ্লিসারিন এ্যাসিড ট্যানিক (Tanic) মেশানো হলুদ গুঁড়োর প্রলেপ টনসিলের উপর লাগিয়ে আঙুল দিয়ে মালিশ করতে হবে। তারপর ঈষদুষ্ণ জলে নুন দিয়ে গার্গল করতে হবে। শিশুদের ক্ষেত্রে মালিশ করা সম্ভব না হলে হলুদ গুঁড়ো গুড়ের সঙ্গে মিশিয়ে আট থেকে ১২টা মটর দানার মত দানা তৈরী করে খাওয়ানো উচিত।

(৪) হলুদ রক্ত পরিষ্কার করে। সুতরাং দুধের সঙ্গে খাওয়া যেতে পারে। প্রসবের পর এটি খেলে জরায়ু এবং শরীরের ভিতরে অন্যান্য প্রত্যঙ্গগুলি খুব তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়।

(৫) হলুদ গুঁড়ো, চন্দন গুঁড়ো এবং একটু খাবার তেল এক সঙ্গে মিশিয়ে সেই প্রলেপ চান করার আগে মুখে লাগান। ১৫/২০ মিনিট পর কলের জলে ধুয়ে ফেলুন। ১৫/২০ দিনের মধ্যে মুখ উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

(৬) মধুমেহ রোগে (Diabetes) নিয়মিতভাবে হলুদের সঙ্গে আমলা চূর্ণ মিশিয়ে খেলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

হলুদের মতোই অন্যান্য মশলাও বিভিন্নভাবে কার্যকর। তাই আমাদের উচিত সেগুলির গুণাগুণ জেনে নিয়ে তাদের সঠিক কাজে লাগানো।

খাদ্য ভালভাবে হজমের জন্য আমাদের নিম্নলিখিত নিয়মগুলি মেনে চলতে হবে :

BanglaBook.org

(১) খাবার ভালভাবে রান্না দরকার এবং গরম খাওয়া উচিত।

(২) গম ও চালের পরিমান প্রয়োজন মত হওয়া উচিত। ময়দা ও অতি মসৃণ চালের পরিমান কমিয়ে ফেলা উচিত:

(৩) ভাজা জিনিষ খাওয়া কমিয়ে ফেলা উচিত।

(৪) যথেষ্ট পরিমাণ দুধ, ঘোল, দই খাওয়া দরকার।

(৫) পর্যাপ্ত পরিমান কাঁচা ও রান্না করা শাকসব্জি এবং সব ঋতুর ফল খাওয়া

(৬) খাবার ভালভাবে চিবিয়ে খাওয়া উচিত।

(৭) একবারের খাবারের পর আর এক বারের খাবারের সময় পর্যন্ত অন্তত ৫/৭ ঘন্টার ব্যবধান থাকা দরকার।

(৮) দুপুরের খাওয়ার মধ্যে জল বা ঘোল ছাড়া অন্য কিছু খাওয়ার অভ্যাস একদম ত্যাগ করা উচিত।

(৯) পাকস্থলীও একটি যন্ত্র বিশেষ। সুতরাং পাকস্থলীকে বিশ্রাম দেবার জন্য সপ্তাহে অন্তত একবার বা দু'বার খাওয়া বন্ধ করা উচিত। সেই সময় ফলের রস বা সেদ্ধ জল খাওয়া যেতে পারে।

ট্রাফিক সিগনাল : রসনার তৃপ্তির জন্য আপনি যে কোন খাবার মাঝে মধ্যে খেতে পারেন। কিন্তু পেট ভরে গেলে সঙ্গে সঙ্গে খাওয়া বন্ধ করা উচিত। অনেকটা রাস্তার হলুদ-লাল সিগন্যালের মত। হলুদ হওয়ার সময় অর্থাৎ ঢেকুর ওঠার সঙ্গে সঙ্গে না থামতে পারলে, অন্তত: পক্ষে লাল হবার আগে, অর্থাৎ পেট ভরে যাবার আগেই খাওয়া বন্ধ করতে হবে। তা না করতে পারলে বিপদ। তা না করলে হজমের অসুবিধা দেখা দিতে পারে। ঋতু অনুযায়ী ভোজনপ্রণালী পরিবর্তন করা প্রয়োজন।

আমাদের পাকস্থলিতে যে তাপ আছে সেটা রক্ষা করে চলতে হবে এবং সেই তাপ যেন আমাদের খাদ্য হজম করতে সক্ষম হয়।

আদা, গোলমরিচ, যে কোন তেতো খাবার এবং সূর্য স্নান ও নিয়মিত ব্যায়াম এই তাপ রক্ষা করতে সাহায্য করে। ঠাণ্ডা পানীয়, আইসক্রীম প্রভৃতি এই আগুনের তেজ অনেক কমিয়ে দেয় এবং তার ফলে হজম ক্ষমতা ব্যাহত হয়। **মনে রাখবেন যে উত্তাপ হল জীবন আর শীতল হল মৃত্যু। সেই বুঝে কিছু খাবেন বা পান করবেন।**

BanglaBook.org

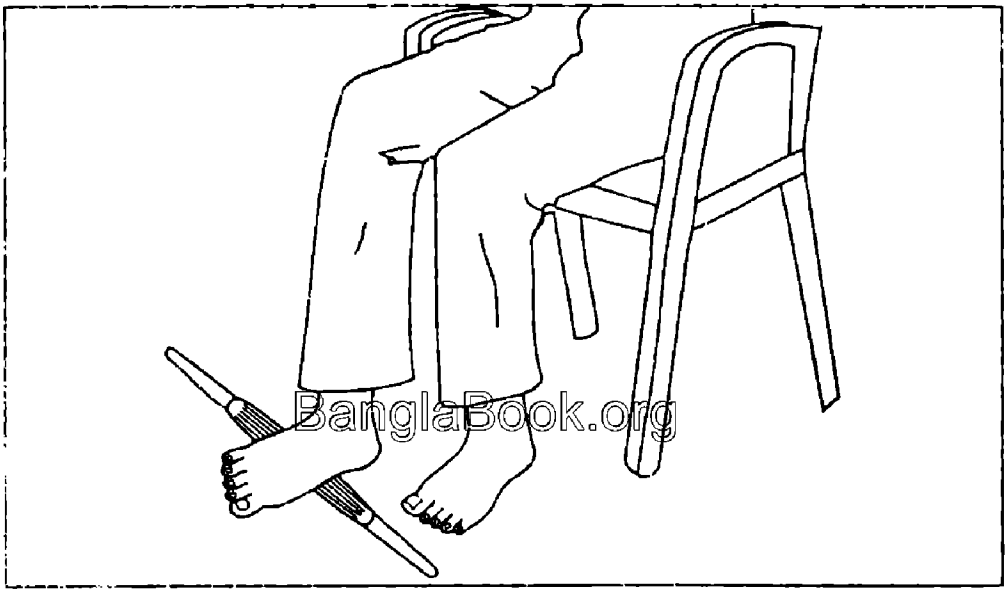
অঙ্কুরিত খাদ্যশস্য (Sprouted pulses) : অঙ্কুরিত খাদ্য শস্য রান্না না করে, তিল, চীনাবাদাম, কাঁচা বাঁধাকপি, খেজুর, কিসমিস অথবা একটু তাল-মিছরির সঙ্গে মিশিয়ে সকলেই খেতে পারেন। এর মধ্যে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স, যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন সি এবং ই, প্রোটিন এবং খনিজ পদার্থ আছে। শিশু, অন্তঃসত্ত্বা মা এবং বৃদ্ধ মানুষদের এটি খাওয়া উচিত। এটি ওজন কমাবার পক্ষেও খুব ভাল। সেই ক্ষেত্রে খেজুর, কিসমিস ও তাল-মিছরি যতটা সম্ভব না খাওয়াই ভাল।

সঠিক হজম ক্ষমতা ও সঠিক খাওয়ার পরীক্ষা : খাওয়ার পর আপনার নিজেকে আরও বেশী শক্তিশালী, তৎপর, কর্মক্ষম এমনকি দৌড়াতেও সক্ষম - এইরূপ মনে হওয়া উচিত। খাওয়ার পর যদি আপনার নিজেকে ভারী মনে হয়, কিংবা ঘুম পায় তাহলে বুঝতে হবে আপনি বেশি খেয়ে ফেলেছেন, কিংবা তাড়াতাড়ি খেয়েছেন অথবা আপনার হজম ক্ষমতা দুর্বল।

অ্যাকিউপ্রেশারের সাহায্যে হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি : একটি চেয়ারে বসুন। মাটিতে কাঠের রোলার রেখে তাতে যতটা সম্ভব চাপ দিন। দুটি পা এক-এক করে পাঁচ মিনিট ধরে ফুট রোলারে গড়ান। এর দ্বারা হজম প্রণালীর প্রতিটি অঙ্গ, মূত্রাশয়, ফুসফুস ইত্যাদি সক্রিয় হয়ে উঠবে। যাঁদের বয়স ৪০ বছরের বেশি, তাঁরা এর থেকে অনেক উপকার পাবেন। (চিত্র ৬৯ দেখুন)। তাঁরা খাদ্যে আদা, আমলকি ও লেবুর পরিমাণ বাড়িয়ে দেবেন।

রেচক (Laxatives) :

রেচক ব্যবহার করা আবশ্যক নয়। অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে নিয়ে প্রয়োজন হলে


BanglaBook.org

চিত্র ৬৯

তা ঠিক করে নিন। সকালে বা মলত্যাগের সময় ৩ থেকে ৬ মিনিট থুতনিতে চাপ দিন অথবা ঘষুন যাতে পেট পরিষ্কার হয় ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। যা কিনা বহু রোগের মূল কারণ (চিত্র ১১১ দেখুন)। কোষ্ঠকাঠিন্যের দীর্ঘস্থায়ী প্রতিকারের জন্য :

(.) সকালে উঠে প্রথমেই দুই-তিন গ্লাস ঈষদুষ্ণ বা গরম জল পান করুন।

চিৎ হয়ে শুয়ে পেটে/তলপেটে কাঠের রোলার চালান।

(২) দিনে অন্তত ৬ থেকে ৮ গ্লাস জল পান করুন। সম্ভব হলে দিনে দু'বার ঘোল খান।

(৩) আপনার খাদ্যে যেন পাতাযুক্ত সবজি অবশ্যই থাকে।

(৪) ঠিকমতো চিবিয়ে খান এবং প্রতিদিন সন্ধ্যায় ৫ মিনিট খাঁজকাটা কাঠের রোলারে পা গড়ান, যাতে হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়।

মল (Stools) :

মল লক্ষ করুন। প্রকৃতি আমাদের হজম প্রণালীর এক উত্তম নির্দেশিকা দিয়েছে। যদি গন্ধহীন, স্বাভাবিক গঠনের শুকনো মল হয় এবং জলে ভাসে কিংবা সহজেই পরিষ্কার হয়ে যায় তাহলে বুঝতে হবে হজম ঠিক হয়েছে। অন্যথায় ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে প্রথমে ইষদুষ্ণ জল পান করুন। এই জল তামা, রুপা কিংবা সোনা সঞ্চারিত হলেই ভাল। (১৪ পরিচ্ছেদে এই পানীয়ের প্রস্তুত পদ্ধতি বর্ণিত হয়েছে) তারপর কিছু হালকা খাবার খান, মিষ্টি বা ভাজা খাবার না খাওয়াই ভাল।

হজম শক্তি ঠিক করার উপায় : পেটের অসুখ, হজমের গোলমাল, পিত্ত ইত্যাদির দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা থাকলে এই ওষুধগুলি ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ খাওয়া উচিৎ।

নাক্স ভমিকা ২০০ x ৪ টি দানা সপ্তাহে দুবার

নাক্স ভমিকা ১২ x ৪ টি দানা দিনে দুবার

দাঁত ও মুখের যত্ন :

BanglaBook.org

প্রত্যেক বার খাওয়ার পর সম্ভবমত একটু নুন চিবিয়ে জল দিয়ে গার্গল করতে বা গলা ধুতে হবে। যে সব খাদ্য কণা দাঁত ও মাড়ির ফাঁকে আটকে যায় তা পরিষ্কার করার জন্য নরম ব্রাশ ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রতিদিন ভোরবেলা এবং রাত্রে শুতে যাবার আগে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত। বাবলা, বট বা নিম গাছের দাঁতন দিয়ে অন্তত দিনে একবার দাঁত পরিষ্কার করা উচিত। ডালগুলি চিবিয়ে নরম করে নিতে হবে।

অভিজ্ঞ দন্তচিকিৎসকদের মতে যেসব দাঁতের মাজন বাজারে পাওয়া যায় সেগুলি দাঁত পরিষ্কার রাখার পক্ষে যথেষ্ঠ নয়। কিভাবে বাড়িতে টুথপাউডার তৈরি করা যেতে পারে নীচে তার নির্দেশ দেওয়া হল -

(১) **টুথ পাউডার :** শতকরা ৪০ ভাগ ফটকিরি এবং শতকরা ৬০ ভাগ নুন গুঁড়ো করে এক সঙ্গে মেশাতে হবে। আরও ভাল ফল পেতে হলে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মেশান। কোন রকম দাঁতের সমস্যা থাকলে একটু আয়ুর্বেদীয় তিক্ত "সুদর্শন" পাউডার মেশান।

(২) **টুথপেষ্ট :** দাঁত দিয়ে রক্ত পড়া, পায়োরিয়া, দাঁতব্যথা প্রভৃতি দাঁতের সমস্যাগুলি থাকলে নিম্নলিখিত নির্দেশ অনুযায়ী পেস্ট তৈরি করুন এবং সেটি আঙুল দিয়ে প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যাবেলা দাঁত ও মাড়ির উপর মালিশ করুন। এই মিশ্রণটি কোন টিউব বা পাত্রে রাখা যেতে পারে।

শতকরা ৫০ ভাগ ফটকিরি

শতকরা ১০ ভাগ বিট নুন বা গুঁড়ো নুন

শতকরা ১০ ভাগ আয়ুর্বেদীয় "সুদর্শন" পাউডার

শতকরা ১৫ ভাগ ভোজ্য তেল (অশোধিত)

শতকরা ১০ ভাগ গ্লিসারিন ট্যানিক অ্যাসিড

শতকরা ৫ ভাগ কর্পূর

(৩) **মাড়ির মালিশ :** শতকরা ৭০ ভাগ ভোজ্য তেল (নারকেল তেল বা সর্ষের তেল), ১৫ ভাগ গ্লিসারিন এ্যাসিড ট্যানিক ও ১৫ ভাগ নুনের গুঁড়ো মিশিয়ে পেষ্ট করে মাড়িতে মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

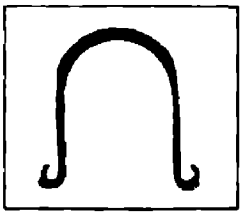
চকচকে দাঁতের থেকেও সুস্থ মাড়ির প্রয়োজন বেশি। এই মালিশ প্রতিদিনের অভ্যাস করুন।

BanglaBook.org

(৪) **মুখ বিশুদ্ধ রাখা (Freshener) :** লেবুজলে মুখ গার্গল করলে মুখ পরিষ্কার ও তাজা থাকে। ১/৪ ভাগ লেবু দিয়ে দাঁত ও মাড়ি মালিশ করে জল দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। খাওয়ার পর আম পাতা, পান বা তুলসি পাতা চিবানোও ভাল।

(৫) **দাঁতের ব্যায়াম :** মুখ বন্ধ করুন। এইবার ৩০/৪০ বার উপরের দাঁত দিয়ে নীচের দাঁতে আঘাত করুন। তারপর জিভ দিয়ে মাড়িতে লালা ঘষে ঘষে লাগান। এর ফলে দাঁতে ঠিকমত রক্ত সঞ্চালন হবে এবং দাঁত বহুদিন পর্যন্ত ভাল থাকবে।

(৬) **জিভ :** ধাতুনির্মিত কিংবা অন্য কোন জিভছোলা দিয়ে জিভ পরিষ্কার করুন। এর ফলে জিভ ও গলা পরিষ্কার হয়ে যাবে। তাছাড়া, যেহেতু সমস্ত মেরিডিয়ানগুলি জিভের ভিতর দিয়ে প্রবাহিত, জিভে ম্যাসাজ করলে মধ্যচ্ছদার নিচের সমস্ত অঙ্গগুলি সক্রিয় হয়ে উঠবে। টন্‌সিল, ডিপথেরিয়া, এবং গলার অসুস্থতায় দিনে তিনবার এই জিভছোলার ব্যবহার করতে হবে। এখন আমেরিকাতেও জিভছোলার দ্বারা জিভ পরিষ্কার করা স্বীকৃত হয়েছে।



জিভ ছোলা

ত্বকের যত্ন : ত্বকের লোমকূপের মধ্যে দিয়ে বিষ বেরিয়ে যায়। সুতরাং ত্বকের যত্ন নেওয়া একান্ত প্রয়োজন। ত্বকের যত্ন নিতে হলে নিম্নলিখিত নির্দেশগুলি মেনে চলতে হবে :

(১) প্রচুর পরিমানে জল পান করা উচিত, (থেকে ৮ গ্লাস), যদি সম্ভব হয় দিনে ২/৩ বার স্বাস্থ্য পানীয় (health drink) খাওয়া উচিত।

(২) বিশেষ করে শীতকালে চীনেবাদাম, তিল কিংবা যে কোন ধরনের বাদাম এবং প্রচুর পরিমানে ফল ও সব্জি খাওয়া উচিত।

(৩) সপ্তাহে একদিন অথবা অন্তত: মাসে দু'দিন তেল মালিশ করা দরকার।

(৪) নিয়মিত ভোরে সূর্যস্নান করা দরকার।

(৫) রোজ প্রাণায়াম অভ্যাস করা দরকার।

(৬) দেহে/রক্তে অস্বস্তি/বিষক্রিয়া সৃষ্টি করে এমন সমন্বয়ের খাদ্যবস্তু গ্রহণ করবেন না। যেমন ধরুন,

BanglaBook.org

এর মধ্যে যে কোনওটি খাবেন না :	এইগুলির যে কোনওটির সঙ্গে
ডাল দুধ	(গরম না করা)
রসুন, পেঁয়াজ, মাছ,	দই বা ঘোল
অ্যান্টিবায়োটিক	দুধের তৈরি খাদ্য
লেবু জাতীয় ফল	

(৭) প্রতিদিন ২ থেকে ৩ কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন।

(৮) ত্বকে সমস্যাযুক্ত সকল স্থানে কাঁচা সবজির রসের ছিবড়েটি বেটে নিয়ে অল্প

হলুদ ও দুধের সরে মিশিয়ে লাগাতে হবে। এটি মুখের ফেস মাস্ক হিসেবে লাগিয়ে নিয়ে তাতে ৬ থেকে ৮ মিনিট ধরে নীল আলো দিন ও তারপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ১৫/২০ দিনের মধ্যে অবিশ্বাস্য ফলাফল দেখুন।

(৯) প্রয়োজন হলে পিত্তকোষ ও যকৃতের ২২ এবং ২৩ নং বিন্দুকে দিনে তিনবার সক্রিয় করে তুলুন।

(১০) যখন ত্বক শুষ্ক হয়ে যায় এবং অত্যধিক চুলকানি হয়, আক্রান্ত স্থানে নারকেল তেল এইভাবে তৈরি করে নিয়ে লাগাবেন বা মালিশ করবেন :

নারকেল তেলে অল্প পরিমাণ রসুন দিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা করে ছেঁকে নিয়ে বোতলে ঢেলে রাখুন। এই তেল কানেও কয়েক ফোঁটা দেওয়া যায়।

সোজা হয়ে বসা (Posture) :

দেখা গেছে যাদের হজমের সমস্যা আছে এবং যারা পিঠের ও পায়ের ব্যাথায় ভোগেন তাদের বেশিরভাগই পিঠ সোজা করে বসেন না, বিশেষ করে যখন মেঝেতে বসেন। কিন্তু সোজা হয়ে বসা ভাল এবং স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন। ঝুঁকে বসার ফলে শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় পাকস্থলী ও তলপেট ঠিকমত প্রসারিত হয় না এবং এর ফলে ফুসফুসের উপর বেশী চাপ পড়ে। এছাড়া মেরুদন্ডের ক্ষতি হয়। চিত্র ২০ ও ২২ দেখে নিন।

পাকস্থলী, তলপেট এবং নিতম্বগত স্নায়ু ঠিকমত কাজ না করার ফলে অক্সিজেন সরবারহ কম হয়। সুতরাং প্রথমত সোজা বসতে হবে। দ্বিতীয়ত চেয়ারের ওপর পিঠ সোজা করে বসে প্রথমে নি:শ্বাস ছেড়ে দিয়ে তারপর নি:শ্বাস নিতে হবে এবং এর ফলে পাকস্থলী ও তলপেট প্রসারিত হবে। প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ মিনিট এটি অভ্যাস করুন। বিশেষ করে গ্যাস, বদহজম ও স্থূলতা রোধ করার এটি খুব ভাল ব্যায়াম। কিন্তু এই ব্যায়াম খাওয়ার আগে কিংবা খাওয়ার দুই ঘন্টা পরে করতে হবে।

BanglaBook.org

ভালো স্বাস্থের পরীক্ষা :

(১) মাথা ঠান্ডা থাকবে।

(২) পায়ের পাতা গরম থাকবে।

(৩) পেট নরম থাকবে, কোষ্ঠ কাঠিন্য না থাকলে এবং অন্ত্রগুচ্ছ স্বাভাবিক থাকলে তা সম্ভব হবে।

মাথা গরম থাকলে ও পায়ের পাতা ঠান্ডা থাকলে, যেমন সর্দিগর্মি হলে হয়, মেনিঞ্জাইটিস, মস্তিষ্কের সমস্যা, পার্কিন্সন'স ডিসিজ, বাত, পক্ষাঘাত, পুরনো অসুস্থ ইত্যাদির জন্য এটি করে দেখবেন :

কাপড় ঘষার নাইলন ব্রাশ নিন। পায়ের পাতা যতদিন না গরম হয়ে ওঠে দিনে তিনবার ৩ থেকে ৫ মিনিট সেটি পায়ের পাতায় ঘষবেন।

জীবাণু :

আমাদের শরীরে দুই ভাবে জীবাণু প্রবেশ করে পানীয় জল এবং খাদ্যের মাধ্যমে। বিশুদ্ধ জল না পাওয়া গেলে ভারতের জৈনেরা এবং চীন দেশের অনেকে যে ভাবে জল ফুটিয়ে খায় সে ভাবে আমাদেরও জল ফুটিয়ে খাওয়া উচিত। খাবারের ব্যাপারে আমাদের নিম্নলিখিত নির্দেশগুলি মেনে চলা বিধেয়।

(ক) উন্মুক্ত অবস্থায় থাকা ফল বা খাবার খাওয়া উচিত নয়।
(খ) অতিরিক্ত পাকা ফল বা পচা ফল খাওয়া উচিত নয়।
(গ) রোগগ্রস্ত মাছ ও রোগগ্রস্ত জন্তুর মাংস খাওয়া অনুচিত।

উপরের নিয়মগুলি মেনে চললে রোগের সম্ভাবনা অনেক কমানো যায়। আবহাওয়া, জল বা খাবার বদলের ফলে যে সামান্য অসুস্থতা দেখা দেয় তাহা অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার দ্বারাই সারানো সম্ভব। এর ফলে আজীবন সুস্থ থাকা যায়।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ৬

প্রাকৃতিক চিকিৎসা

প্রাকৃতিক চিকিৎসার অর্থ হল প্রকৃতির নিয়মগুলি সঠিক ভাবে পালন করা এবং প্রকৃতির পঞ্চভূতের সাহায্যে রোগ নিরাময় করা। মাটি, জল, সূর্য ও বায়ু এমনভাবে ব্যবহার করতে হবে যাতে শরীরে জমে থাকা বিষাক্ত পদার্থগুলি বার করে শরীরকে শুদ্ধ ও জীবনশক্তির প্রবাহকে শক্তিশালী করা যায়। এতে শরীর রোগ নিরাময় করতে পারে এবং ভালোভাবে কাজ করে যেতে পারে।

মাটি/কাদা : মাটিতে জীবাণু বৃদ্ধি পাওয়ার সমস্যা থাকায় পেটে বা দেহের অন্যান্য আক্রান্ত স্থানে কাদার প্রলেপ দেওয়া সমর্থন করা যাচ্ছে না। কিন্তু কাঁচা সবজি বেটে তার প্রলেপ লাগানো যায়। এই প্রলেপ চোখের উপর, পেটে ও ত্বকে লাগানো যায়। এটি শুকিয়ে গেলে কাঁচা সবজির রস ছিটিয়ে দেওয়া যায় অথবা প্রলেপটি বদলে ফেলা যায়। আরও ভালো ফলাফলের জন্য সবুজ প্রলেপ লাগাবার পর তাতে সূর্যালোক বা নীল আলো লাগানো যায়। সাদা দাগের (ধবল, কুষ্ঠ) ক্ষেত্রেও চমৎকার ফল পাওয়া যায়।

জল : (১) প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে, ৮ থেকে ১০ গ্লাস জল খান। ভারতে আগেকার দিনে তামার পাত্রে সারারাত ধরে রাখা ২-৩ গ্লাস জল পান করে সকালে এক মাইল হাঁটার পর উন্মুক্ত স্থানে শৌচে যাওয়ার প্রথা ছিল। সম্প্রতি একজন জাপানি অধ্যাপক এই পদ্ধতিটি ৩০,০০০ ব্যক্তির উপর প্রয়োগ করে নিশ্চিত হন যে আগের রাতে ফুটিয়ে নেওয়া জল ধাতুর পাত্রে রেখে সকালে প্রথমেই ২-৩ গ্লাস পান করা খুবই উপকারী।

সকালে জল পান করা : ধাতুর পাত্রে, বিশেষ করে তামার পাত্রে ফোটানো জল সারারাত ধরে রেখে দিন। সকালে উঠে দাঁত মাজা অথবা কুলকুচি করার পূর্বেই এই জল ৩ থেকে ৫ গ্লাস পান করুন। প্রথমে ১-২ গ্লাস দিয়ে শুরু করে ৪ থেকে ৫ গ্লাস অর্থাৎ ১ থেকে ১$^{১}/_{২}$ লিটার অবধি পরিমাণ বাড়াতে পারেন। তারপর ১০/১৫ মিনিট হাঁটুন। হাঁটা সম্ভব না হলে, চিৎ হয়ে শুয়ে পেটের উপর কাঠের রোলারটি গড়ান। এই প্রক্রিয়াতে শুধু কোষ্ঠকাঠিন্যই সারবে না, দেহ থেকে অত্যধিক তাপ ও অত্যধিক তাপ সম্বন্ধিত বহু রোগও দূর হবে। সকালে জল পান করার পূর্বে অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে প্রয়োজন হলে ঠিক করে নিন। সারাদিনের প্রচুর পরিমাণে - ৮ থেকে ১০ গ্লাস জল পান করুন।

BanglaBook.org

সকালে উঠে জল পান করার ও নিয়মিত অ্যাকিউপ্রেশার করার অভ্যাস রোগের সম্ভাবনা অনেক হ্রাস করে দেয়।

(২) এই পুস্তকের ১৮৮ পৃষ্ঠায় দেওয়া নির্দেশ অনুসারে গরম ও ঠান্ডা প্রলেপ দিন। ঠান্ডা প্রলেপ দিলে জ্বর কমে এবং দেহ থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর হয়। গরম প্রলেপে ব্যথা ও ফোলা কমায়।

(৩) ভাপ চিকিৎসা ও বাষ্প স্নান আক্রান্ত স্থান থেকে ঘাম ও রক্ত সঞ্চলন বৃদ্ধির মাধ্যমে ঠান্ডা ও বিষাক্ত পদার্থ বার করে দেয়। এটি পোলিও, বাত, গেঁটেবাত, পক্ষাঘাত ইত্যাদিতে খুব কাজে দেয়।

(৪) যদি সুবিধা থাকে তা হলে টবে ঠান্ডা ও গরম জল ভরে নিয়ে কোমর অবধি স্নান করা (হিপ-বাথ) যায়। জলের স্তর নাভি পর্যন্ত হওয়া দরকার।

(৫) জ্বর হলে সুতির বিছানার চাদর ভিজিয়ে গায়ে জড়িয়ে তার উপর কম্বল ঢাকা দিয়ে ১৫ থেকে ৩০ মিনিট রাখা উচিত। প্রয়োজন হলে এটি ১-২ ঘন্টা পর আবার করা উচিত।

বাতাস : বিশুদ্ধ বাতাস হল সেরা চিকিৎসকের মতো। প্রাণায়ামের সহজ উপায় দেখানো হয়েছে এই পুস্তকের ১০২/১০৭ পৃষ্ঠায়। যদি একই সঙ্গে সেই পৃষ্ঠাতে দেখানো মুদ্রাগুলিও অভ্যাস করা যায়, আরও ভালো ও দ্রুত ফলাফল পাওয়া যায়।

সূর্য : যে হেতু এটি সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ, এই পুস্তকে একটি আলাদা ৭নং পরিচ্ছেদে তা বর্ণিত হয়েছে।

আহার : ২ য় পরিচ্ছেদে যেমন বলা হয়েছে প্রাকৃতিক পদার্থ, অর্থাৎ শাকসবজি, ফল, অঙ্কুরিত ডাল ইত্যাদিতে সমান পরিমাণে সূর্যের ধনাত্মক ও ঋণাত্মক শক্তি মজুত রয়েছে। তাই এগুলি সহজে হয় এবং সর্বোচ্চ শক্তি জোগায়।

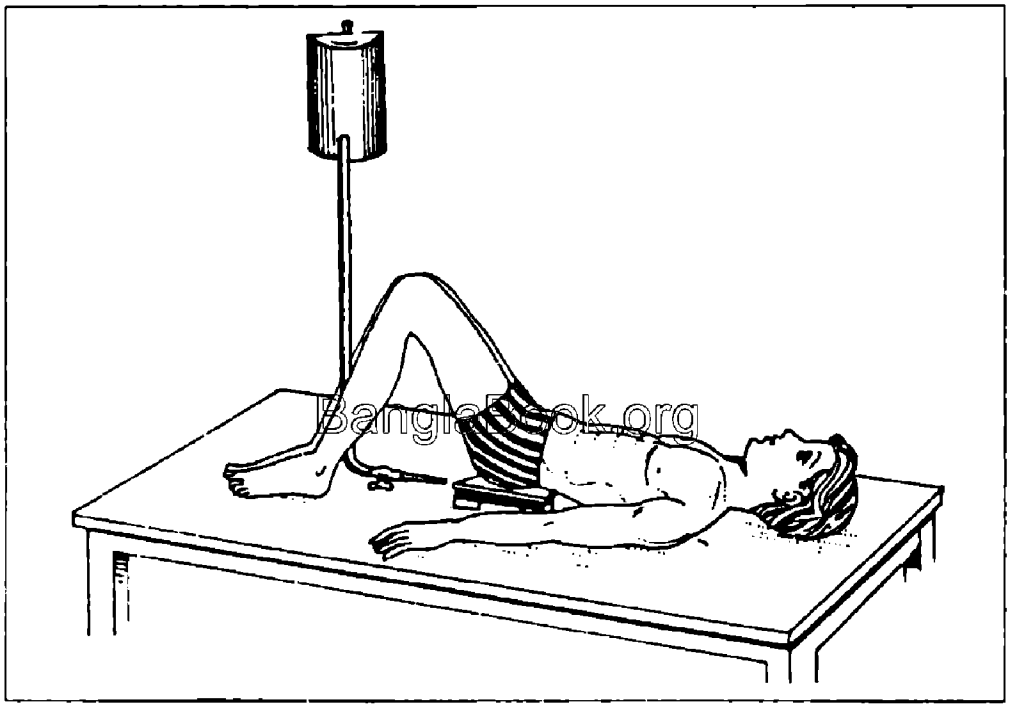
BanglaBook.org

উপবাস : বিশেষ করে পাচনতন্ত্রে অঙ্গগুলি থেকে বিষাক্ত পদার্থ বার করে দিতে ২৪ থেকে ৭২ ঘন্টা, কিম্বা তারও বেশি, উপোস করা ভালো। উপোসের সময় ঈষদুষ্ণ ফোটানো জল ও কাঁচা সবজির রস পান করা দরকার। সপ্তাহে একবার একবেলা আহার বাদ দেওয়ার অভ্যাস করা ভালো। মাসে একবার আহার বন্ধ রাখুন ও বছরে তিন দিন শুধু ফোটানো জল, কাঁচা সবজির রস ও ফলের রস পান করে থাকুন। এই ধরনের উপবাস ফলের রস পান করে ভাঙা উচিত।

দেহ ও বিদ্যুৎ প্রবাহ : প্রকৃতির সেরা উপাদান হল আমাদের দেহ (তার জৈব-বিদ্যুৎ) এবং তা সহজেই অ্যাকিউপ্রেশার দ্বারা কাজে লাগানো যায়। এই পুস্তকে তা বিস্তারিত ভাবে বর্ণিত হয়েছে।

ভোলা উচিত নয় যে উন্নত ও সর্বোত্তম মানুষও প্রকৃতিরই প্রাণী। তাই এইসব প্রাকৃতিক উপাদানগুলি (পঞ্চভূত) যত বেশি ব্যবহার করা যাবে, স্বাস্থ্যও তত ভালো হবে। দ্রুত ও নিশ্চিত ফলাফলের জন্য প্রকৃতির এই উপচারগুলি একযোগে সর্বাধিক প্রয়োগ করা দরকার।

ড্যুস (এনেমা) দেওয়া : বৃহৎ অন্ত্র থেকে মল বার করে দিতে ঈষৎ উষ্ণ জলে ড্যুস নেওয়া যেতে পারে। আরও ভালো ফলাফলের জন্য এই জলে এক চামচ কফি পাউডার এবং এক চামচ ক্যাস্টর অয়েল মেশানো যেতে পারে। ৫০% জলে ৫০% নিজের স্বাস্থ্যকর প্রস্রাবও মেশানো যায়। উপবাসের মধ্যে ও পরে ড্যুস নেওয়া খুবই কার্যকর। এই ড্যুসের পর ঠান্ডা জলে ড্যুস নেওয়া দরকার।


BanglaBook.org

চিত্র ৭০

পরিচ্ছেদ ৭

রং চিকিৎসা (ক্রোমোথেরাপি) - সূর্যের রঙের ব্যবহার

বেদে সূর্যের মহিমা যে ভাবে বর্ণিত হয়েছে, তা খুবই যথাযথ। আমাদের ব্রহ্মাণ্ডের অস্তিত্ব বজায় আছে সূর্যের জন্যই। সব প্রাণীই সূর্য থেকে প্রাণশক্তি আহরণ করে। এই শক্তি প্রচুর ও অনন্ত, তাই এটি সর্বোচ্চ মাত্রায় ব্যবহার করা উচিত।

সূর্যের আলো দেখতে সাদা, কিন্তু এতে সাতটি রং আছে - বেগুনি, গাঢ় নীল, নীল, সবুজ, হলুদ, কমলা ও লাল। এর মধ্যে প্রথম তিনটি দেহে শীতল প্রভাব ফেলে এবং এরা অ্যান্টি-সেপ্টিকও বটে। শেষ তিনিটি রং তাপ সৃষ্টি করে। সবুজ হল নিরপেক্ষ।

যুক্তরাষ্ট্রের ডা. এডইন ব্যাবিট, এম.ডি., প্রয়োগের মাধ্যমে প্রমাণ করেছেন যে সব ধরণের দীর্ঘস্থায়ী ও ভয়াবহ রোগে রং চিকিৎসা দ্বারা খুব উপকার হয়।

বিভিন্ন রোগে বিভিন্ন রঙের প্রভাব :

বেগুনি — হাড় ও মজ্জা, টিউমার, টাক পড়া, চোখে ছানি ও অন্ধত্ব।

গাঢ় নীল — চোখ-নাক-গলার সমস্যা, মুখে পক্ষাঘাত, ফুসফুসের রোগ, হাঁপানি, ক্ষয়রোগ, হজম শক্তি হ্রাস, স্নায়ু প্রণালীর সমস্যা, খিঁচুনি, মস্তিষ্ক বিকৃতি।

নীল — হুপিং কাশি, দেহে অত্যাধিক তাপজনিত সব রকমের রোগ, গলার অসুখ, জ্বর, টাইফয়েড, বসন্ত, হাম, মুখে ঘা, কলেরা, মস্তিষ্কে ফোলা, স্নায়ুরোগ, অনিদ্রা, মানসিক অবসাদ, বীর্যপাতের সমস্যা, পোড়া, নাক থেকে রক্তপাত ইত্যাদি।

BanglaBook.org

ডা. এডউইন ব্যাবিট নীল রঙকে বিশ্বের শ্রেষ্ট অ্যান্টিসেপ্টিক বলে মনে করেন এবং বলেন যে সেইজন্যই দিনের বেলা মেঘহীন নীল আকাশ বিশ্বের উপর দারুণ উপকারী প্রভাব ফেলে থাকে।

সবুজ — হৃদযন্ত্রের সমস্যা, নিম্ন ও উচ্চ রক্তচাপ, ত্বকের সমস্যা, ক্যান্সার, ইনফ্লুয়েঞ্জা, সিফিলিস, চোখে ব্যথা ইত্যাদি।

হলুদ — হজমের সবরকম সমস্যা, প্লীহা, যকৃতের অসুখ, ডায়াবেটিস, কুষ্ঠরোগ ইত্যাদি।

কমলা দীর্ঘস্থায়ী হাঁপানি, বঙ্কাইটিস, শ্বাসনলিতে ফোলা, গেঁটেবাত, ফোলা, বৃক্ক, মানসিক উৎকন্ঠা, মৃগি ইত্যাদি।

লাল রক্তাল্পতা, দুর্বলতা, নিষ্ক্রিয়ভাব, সর্দি, পক্ষাঘাত, সাদা দাগ, বাত, ক্ষয়রোগ ইত্যাদি।

রশ্মি গ্রহণের উপায় : সূর্যোদয়ের ৯০ মিনিট পর ও সূর্যাস্তের ৬০ মিনিট আগে প্রয়োজনীয় রঙের একটি কাঁচ এমনভাবে সূর্যালোকে রাখতে হবে যাতে দেহের আক্রান্ত অংশে রশ্মি এসে পড়ে। এই সূর্যালোক গ্রহণের সময় খেয়াল রাখতে হবে যাতে রোগী সরাসরি জোরালো হাওয়ার সামনে না পড়েন।

যদি তা সম্ভব না হয়, ৬০ থেকে ১০০ ওয়াটের একটি রঙিন বাল্ব নিন। রঙিন বাল্ব না পেলে, সাধারণ বাল্বে রঙিন জিলেটিন কাগজ চার ভাঁজ করে জড়িয়ে নিন। বাল্বটি জ্বেলে দেহের আক্রান্ত অংশ ১৮ থেকে ২০ ইঞ্চি দূরে রেখে, দিনে দু'বার ৫ থেকে ১০ মিনিট এই আলো গ্রহণ করুন।

জলের মাধ্যমে রং গ্রহণ করা : চাহিদামতো রঙের কাঁচের বোতল নিন। তা না পেলে সাদা কাঁচের বোতলে চাহিদামতো রঙের জিলেটিন কাগজ জড়িয়ে নিন। এতে ৩/৪ ভাগ জল ভরে একটি কাঠের তক্তার উপর রাখুন। এটিকে সকাল ১০ টা থেকে দুপুর ৩টের মধ্যে অন্তত ৩ ঘন্টা সময় ধরে সূর্যালোকে রাখুন। যদি বোতলটি সূর্যালোকে ৩ ঘন্টার বেশিও রাখা হয়, তাহলেও কোনও ক্ষতি হবে না। শুধু দেখবেন যাতে এই রং-যুক্ত জল যেন অন্য কোনও রঙের প্রভাবে না আসে।

এই রং-যুক্ত ওষুধের জল ১/২ গ্লাস করে রোগীকে রোগের তীব্রতা অনুসারে ১৫ থেকে ২০ মিনিটের ব্যবধানে খাওয়াতে হবে। যদি অন্য কোনও রং-যুক্ত জল দেওয়ার দরকার হয়, তা হলে তাও পালা করে দেওয়া যেতে পারে।

BanglaBook.org

এটি একটি প্রাকৃতিক চিকিৎসা, যা কার্যকররূপে অ্যাকিউপ্রেশারের সঙ্গে ব্যবহার করা যেতে পারে। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসক এই উপচারটি অধ্যয়ন করে এটি সযত্নে ব্যবহার করতে পারেন।

পরিচ্ছেদ ৮

স্বমূত্র চিকিৎসা

পাশ্চাত্ত্বের অ্যালোপ্যাথি চিকিৎসকরাও মানতে বাধ্য হয়েছেন যে দেহের বিষের সঙ্গে যুঝতে ও তা বার করে দিতে আমাদের নিজেদের দেহেই অ্যান্টিবডির সৃষ্টি হয়। ঘুমের সময় ব্যক্তিবিশেষের নির্দিষ্ট চাহিদা অনুসারে দেহের কম্পিউটার এই ধরনের ওষুধ তৈরি করে এবং তা সকালের প্রথম মূত্রে প্রচুর পরিমাণে উপস্থিত থাকে । তাই সকালের প্রথম মূত্রটি পান করলে, দেহ সব রকমের প্রয়োজনীয় বস্তু, লবণ ইত্যাদি পাবে। এই চিকিৎসার এটিই হল মূল নীতি । এর প্রভূত ভেষজ মূল্যের বিষয়টি অনুধাবন করে জাপানে মূত্র থেকে দামি জীবন-রক্ষক ইনজেকশন তৈরি করা হয়ে থাকে।

জেনে বিস্মিত হতে হয় যে শিবপূরাণ, মহাভারত, বাইবেল, ইত্যাদি ধর্মগ্রন্থেও **এই স্বমূত্রকে অমৃত বলা হয়েছে** এবং শিবপূরাণে এটি পান করার পদ্ধতিও বর্ণিত হয়েছে। অপরাধীরাও এই স্বমূত্রের উপকারী দিকটি জানে। ধরা পড়লে তারা প্রথমেই নিজের মূত্র পান করে নেয়, যাতে বেশি মার খেলেও খুব দ্রুত তার থেকে আরোগ্য লাভ করতে পারে। দীর্ঘ উপবাসেও স্বমূত্র পান লাভদায়ক।

ভারতের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী শ্রী মোরারজী দেশাই এই স্বমূত্র চিকিৎসার একজন প্রধান প্রবক্তা। ১০০ বছর বয়সে মৃত্যুর আগে অবধি তিনি ৪০ বছর ধরে এই স্বমূত্র পান করতেন ও তাঁর দেহে মালিশ করতেন। শেষ মুহূর্ত অবধি তাঁর ত্বকের রক্তাভ বর্ণের এই ছিল রহস্য। তাঁর ত্বক ছিল স্বাস্থ্যে ভরপুর এবং তাতে কোনও কুঞ্চন ছিল না। তা ছিল মসৃণ ও উজ্জ্বল।

৬১ বছর বয়সে তাঁর চোখে ছানি পড়তে শুরু করে। তিনি স্বমূত্রে চোখ ধুতে লাগলেন ও ছানি থেকে আরোগ্য পেলেন। এরপর ৯১ বছর বয়স অবধি তাঁর ছানি কাটাবার প্রয়োজন হয়নি এভাবে তিনি ৩০ বছর ধরে ছানি পড়া আটকে রেখেছিলেন।

BanglaBook.org

সব রকমের দীর্ঘস্থায়ী অসুখে স্বমূত্র পান করা লাভদায়ক। যুক্তরাষ্ট্রের ডা. বিয়াট্রিস বার্টার স্বমূত্র চিকিৎসা দ্বারা এমন কী এইড্‌স রোগীদেরও আরোগ্যপ্রদান করেছেন বলে দাবি করেছেন। আমার মত হল যে এই বইটিতে বিবৃত রক্তের ক্যান্সার ও থ্যালাসেমিয়ার চিকিৎসা, স্বমূত্র চিকিৎসার সঙ্গে একত্রে প্রয়োগ করা গেলে, এইড্‌সের নিয়ন্ত্রণ করা যাবে দ্রুত ও সহজে।

প্রয়োগের উপায় : প্রথমে কয়েক ফোঁটা পড়ে যেতে দিন। তারপরের মূত্র একটি পরিষ্কার গ্লাসে বা হাতে ভরে পান করুন।

চোখের জন্য : একটি আই গ্লাস বা হাতের তেলোতে মূত্র রেখে তা ঠাণ্ডা হওয়ার পর চোখ ধুয়ে ফেলুন। এতে চোখ ভালো অবস্থায় থাকে ও ছানি পড়তে শুরু করলে তা সারিয়ে দেয়।

দাঁত : দাঁতের যে কোনও সমস্যায় - এমনকি দাঁত নড়তে থাকলেও - অন্তত পাঁচ মিনিট ধরে স্বমূত্রে কুলকুচি করুন। মাড়িতে মালিশ করুন।

চুলের যত্ন : চুলে ও মাথার তালুতে স্বমূত্র মালিশ করলে চুল মোলায়েম ও রেশমি হয় এবং তার থেকে খুশকি, জীবাণু ইত্যাদি দূর হয়। এটি দাড়ি কামাবার পূর্বে শেভিং ক্রিম রূপে গালে লাগানো যায়, যাতে পরিষ্কার, মসৃণভাবে দাড়ি কামানো যায় ও পরে আফটার শেভ লোশন রূপে ব্যবহার করা যায়। এভাবে ব্যবহার করলে মুখে উজ্জ্বলতা বাড়ে। তাই এটি পুরুষ ও স্ত্রী, উভয়েই ব্যবহার করতে পারেন। দেখা যাবে যে এটি শ্যাম্পু হিসেবেও সেরা।

ত্বকের সমস্যা : এটি ত্বকের জন্য অন্যতম সেরা ওষুধ। এই বইতে সিফিলিস, গ্যাংগ্রিন, সাদা দাগ ইত্যাদিতে স্বমূত্রের ব্যবহার আলাদা করে দেওয়া আছে।

ত্বকে কী ভাবে লাগাতে হবে : প্রথম মূত্রটি গরম করে তাকে ঠান্ডা হতে দিন। উপরের সরটি ফেলে দিতে হবে। এই ঈষদোষ্ণ মূত্রে তুলো ডুবিয়ে তা আক্রান্ত স্থানে ২ থেকে ৫ মিনিট ধরে মালিশ করতে হবে। তা করার আগে আক্রান্ত স্থানে ২-৩ মিনিট ধরে বরফ ঘষে নিন। তারপর পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিন।

এর সঙ্গে সঙ্গে যদি দুই থেকে তিন কাপ কাঁচা সবজির রস পান করা যায় এবং রং-চিকিৎসাও চলতে থাকে, তা হলে ফলাফল হয় আশ্চর্যজনক। এতে সাদা দাগও দূর হয়।

BanglaBook.org

সাবধানতা : স্বমূত্র ব্যবহারের আগে এটি পরীক্ষা করে নিন। এতে **'চিনি'** অথবা **'পুঁজ'** থাকা উচিত নয়। **যদি এতে চিনি বা পুঁজ থাকে, তা সারাবার জন্য চিকিৎসা করুন এবং আরোগ্য লাভ হওয়া অবধি আপনার মূত্র ব্যবহার করবেন না।**

পরিচ্ছেদ ৯

বারোটি লবণ - বায়োকেমিক চিকিৎসা

আমাদের দেহের জল ও সমুদ্রের জল একই রকমের। আমাদের পানীয় জলে সমুদ্রের জল বা আমাদের দেহের জলের মতো নুন থাকে না। আমরা প্রয়োজনীয় নুন পাই সবজি ও অন্যান্য খাদ্য থেকে। কখনও কখনও আমরা এই নুন যথেষ্ট পরিমাণে না গ্রহণ করলে, আমাদের দেহে এদের অভাব ঘটে, যাতে দেহে রোগের সৃষ্টি হয়। ওষুধরূপে এই নুন খেলে রোগ সেরে যায়। জার্মানির ডা. শুসলার এই বিষয়ে গবেষণা করেছেন, যার নাম হল বায়োকেমিস্ট্রি বা জৈবরসায়ন। তিনি বলেছেন যে দেহে কোটি কোটি ক্ষুদ্র কোষ আছে। তাই স্বল্প পরিমাণে এই বারোটি লবণের মধ্যে যে কোনওটি খেলে তা এই কোষগুলিতে পৌঁছে যাবে এবং সেগুলি সঠিক ভাবে কাজ করবে।

অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গেছে যে এই লবণগুলি সপ্তাহের প্রথম দিনে ২০০ মাত্রায় (শক্তিতে) দিতে হবে এবং বাকি ছয় দিনে দিতে হবে ১২ থেকে ৩০ মাত্রায়। এই চিকিৎসা চার থেকে ছয় সপ্তাহ চালাবার দরকার হয়।

এটি একটি নিরাপদ চিকিৎসা, যা রোগী নিজেই করতে পারেন। প্রয়োজন হলে একটির বেশি লবণ মিশিয়ে একসঙ্গে খাওয়া যায়। এটি শিশুদের পক্ষেও খুব উপকারি।

এই ওষুধগুলি অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার পরিপূরক। তাই এই বইতে এই ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দেওয়া হয়েছে। সম্ভব হলে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসকের এই বায়োকেমিক ওষুধগুলির বিষয়ে সঠিক জ্ঞান আহরণ করা উচিত।

নিচে দেওয়া তালিকাটিতে আপনি পাবেন এই বারোটি বায়োকেমিক লবণের (ওষুধের) নাম, দেহে এই লবণের স্থান কোথায় এবং কোন রোগে তারা কার্যকর।

BanglaBook.org

নাম	স্থান	কোন রোগ কার্যকর
১. ক্যালকার ফস (ক্যালসিয়াম সালফেট)	দাঁত, হাড়, রক্ত ও টিস্যুতে	দাঁত, হাড়, রক্ত ও টিস্যুর সমস্যায় কার্যকর, টিস্যু সম্বন্ধিত সব সমস্যাতে, যেমন দুশ্চিন্তা, সর্দি, কম খিদে, শ্বাসকষ্ট, প্রস্রাবের ব্যথা ইত্যাদিতে।
২. ক্যালকার সাল্ফ (ক্যালসিয়াম সালফেট)	টিস্যুর মাঝে অবস্থিত	দেহ থেকে বিষ বাব করে দিতে, সর্দি, কাশি, ক্ষয় রোগ, ফোড়া, ক্ষত, কান ফোলা, প্রস্রাবে পুঁজে ও রক্ত, বাত ইত্যাদিতে কার্যকর।

নাম	স্থান	কোন রোগ কার্যকর
৩. ক্যাল. ফ্লোর (ক্যালসিয়াম ফ্লোরাইড)	স্নায়ু, পেশিতে	এটি সঙ্কোচন করে। তাই যখনই স্নায়ু বা পেশিগুলি ঢিলা হয়ে পড়ে, এই ওষুধগুলি তাদের টান করে।
৪. ফেরাম ফস (ফেরাস ফসফেট)	রক্ত কোষে	অ্যানিমিয়া, রক্তে কিছুর অভাবজনিত সবরকম সমস্যায়, সব রকম জ্বরে, মন:সংযোগের অভাবে ও ভুলো অবস্থায়।
৫. কালি মুইর (পেটাশিয়াম ক্লোরাইড)	রক্ত-পেশি ও স্নায়ুতে	রক্ত-পেশি, বদ-হজম, বমি, পাতলা পায়খানা এবং কোমল স্নায়ু ফুলে যাওয়ার সমস্যায়, সকল প্রকার শ্বাসকষ্টে।
৬. কালি ফস (পটাশিয়াম ফসফেট)	মস্তিষ্ক-স্নায়ু ও পেশিতে	মস্তিষ্ক ও কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের সকল সমস্যায়। বারোটি লবণের রাজা বলে গণ্য করা হয়।
৭. কালি সাল্‌ফ (পটাশিয়াম (সালফেট)	ত্বক ও ধমনীতে	ঘামের ক্রিয়া ব্যাহত হলে অথবা জীবাণুর কারণে হওয়া ত্বকের সকল সমস্যায়, বাত-জ্বরে, নারীদের জন্য ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে।
৮. ম্যাগ ফস (ম্যাগ্নেশিয়াম ফসফেট)	পেশি মজ্জাতে	ধমনীর পেশি ঢিলা হয়ে গেলে, সকল প্রকার ব্যথা, মাথা ধরা, খিঁচুনি, মৃগি, পক্ষাঘাত ইত্যাদিতে।
৯. ন্যাট্রাম মুইর (সোডিয়াম ক্লোরাইড)	দেহের জলে	সর্দিগর্মি, জলহীনতা, অনিদ্রা, মস্তিষ্কের দুর্বলতা, বুক ধড়ফড় ইত্যাদি।
১০. ন্যাট্রাম ফস (সোডিয়াম ফসফেট)	দেহের জলে	অম্লতা, ক্রিমি, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, হৃদয়ন্ত্রের সমস্যায়।
১১. ন্যাট্রাম সালফ (সোডিয়াম সালফেট)	দেহের জলে	দেহে জল নিয়ন্ত্রণ করে। আরও মূত্রের উৎপাদন করে।
১২. সিলিসিয়া	দেহের জলে	এটি পৃথিবীর তত্ত্ব, দেহের শল্য চিকিৎসক রূপে কাজ করে, ফোড়াতে খুব কার্যকর।

BanglaBook.org

বিস্তৃত গবেষণার ফলে আরও দেখা গেছে যে দেহে কোনও লবণের অভাবের মূল কারণ রূপে রাশিচক্রও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যার ফলে উপরোক্ত কিছু রোগ দেখা যায়। তাছাড়া কিছু কিছু লবণ একে অন্যের পরিপূরকও। তাই নিচে এই মূল লবণগুলির সমন্বয়ের একটি তালিকা দেওয়া হল, (যা সব বয়সের ছোট, বড়, সবার কাজে দেবে) তার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট রাশি ও জন্ম তারিখও।

	বায়োকেমিক ওষুধের সমন্বয়	এই রাশিতে কার্যকর	জন্ম তারিখ
১.	কালি ফস	মেষ	২২-৩ থেকে ২১-৪
	ক্যাল. ফ্লো	কর্কট	২২-৬ থেকে ২১-৭
	ক্যাল. ফস	তুলা	২২-৯ থেকে ২১-১০
	ন্যাট. ফস	মকর	২২-১২ থেকে ২১-১
	ফের. ফস		
২.	ন্যাট. সাল্‌ফ	বৃষ	২২-৪ থেকে ২১-৫
	ক্যাল, সাল্‌ফ	সিংহ	২২-৭ থেকে ২১-৮
	ম্যাগ. ফস	বৃশ্চিক	২২-১০ থেকে ২১-১১
	ন্যাট. মুর	কুম্ভ	২২-১ থেকে ২১-২
	কালি. ফস		
৩.	কালি মুইর	মীন	২২-২ থেকে ২১-৩
	কালি সাল্‌ফ	মিথুন	২২-৫ থেকে ২১-৬
	সিলিসিয়া	কন্যা	২২-৮ থেকে ২১-৯
	ফের. ফস	ধনু	২২-১১ থেকে ২১-১২
	কালি. ফস		

প্রক্রিয়া :

BanglaBook.org

একটি সমন্বয় করুন ৬ x-এর ১ আউন্স

একটি সমন্বয় করুন ১২ x-এর ১ আউন্স

একটি সমন্বয় করুন ২০০-র ১/২ আউন্স

২০০-র সমন্বয় খেতে হবে সপ্তাহে একবার।

৬ x-এর সমন্বয় খেতে হবে ৪ সপ্তাহ ধরে।

তারপর দুই সপ্তাহ কোনও ওষুধ নয়।

তারপর

২০০-র সমন্বয় খেতে হবে সপ্তাহে একবার।

১২ x-এর সমন্বয় খেতে হবে ৪ সপ্তাহ ধরে।

প্রতি এক বছর পর, উপরোক্ত মতে ২ সপ্তাহ ধরে ৬ x খান, এক সপ্তাহ কোনও ওষুধ নয়, তারপর ২ সপ্তাহ ধরে ১২ x এবং সপ্তাহে একবার ২০০ সর্বদাই খাবেন।

মাত্রা	সকাল	দুপুর	রাত্রি
৫ বছরের কম বয়সী শিশু	২	২	২টি বড়ি
১৫ বছরের কম বয়সী শিশু	৩	৩	৩ টি বড়ি
১৫ বছরের বেশি বয়সী সবার জন্য	৪	৪	৪ টি বড়ি

আগে অ্যালোপাথি ওষুধ দেওয়া হয়ে থাকলে, তার প্রভাব দূর করতে ৩ দিন ধরে দিনে একবার থুজা ২০০-র ৪টি বড়ি দিন।

মূল লবণগুলির এই পরিপূরণ যে কোনও বয়সের সকলেই করতে পারেন।

দ্রুত আরাম পেতে এই বায়োকেমিক ওষুধগুলি প্রয়োজনীয় রঙের কাঁচের বোতলে ৩ থেকে ৫ ঘন্টা ধরে রৌদ্রে রাখা যেতে পারে।

এভাবে এই বায়োকেমিক ওষুধগুলি (মূল লবণগুলি) খেলে এবং তার সঙ্গে নিয়মিত অ্যাকিউপ্রেশারের চিকিৎসা চালালে, রোগের সম্ভাবনা একেবারে কমে যাবে।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ১০

শিশুর যত্ন

বিশ্বের উদ্যানে শিশুরা হল ফুলের মতো এবং আমরা সবাই তাদের পূর্ণ বিকশিত রূপে দেখতে চাই। শিশুরা ঈশ্বরের নিকটবর্তী, তাই তাদের পবিত্র হাসি সর্বদাই মনোমুগ্ধ কর। তাই তো মহাত্মা গান্ধী ও পন্ডিত জওহরলাল নেহরু শিশুদের মধ্যেই ঈশ্বরের রূপ দেখেছিলেন।

পৃথিবী থেকে যুদ্ধ ও অযথা হানাহানি বন্ধ করতে আমাদের শুধু শিশুদের দৈহিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিলেই হবে না, তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের খেয়ালও রাখতে হবে, যাতে বড় হলে তাদের জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি থাকে স্বাস্থ্যকর ও আনন্দময়।

শিশুর স্বাস্থ্যের যত্ন তাদের জন্মের পরেই শুরু হয় না। মাতৃ জঠরে সৃষ্টির আগেই বাবা-মা দুজনকেই মানসিক ও শারীরিক ভাবে স্বাস্থ্যবান হতে হবে, যাতে শিশু নিরোগ মন ও দেহ নিয়ে জন্মাতে পারে।

শিশুর জন্ম পরিকল্পনা :

এটি তিন ভাগে বিবেচ্য : (১) গর্ভধারণের পূর্বে (২) গর্ভধারণের সময় এবং (৩) গর্ভধারণের পর।

গর্ভধারণের পূর্বে : (১) (ক) প্রথম কথাই হল আজকের জগতে শিশুর জন্ম কেবল একটি আকস্মিক ঘটনা না হয়ে পূর্ব-পরিকল্পনা অনুযায়ী হওয়াই প্রয়োজন। জন্মনিরোধক বড়ি না খাওয়াই ভাল কারণ এগুলি অনেক সময় ক্ষতিকর অবস্থার সৃষ্টি করে।

(খ) দ্বিতীয়ত শিশুকে গর্ভে ধারণ করবার তিন মাস আগেই পিতা-মাতার অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা শুরু করা উচিত। এই চিকিৎসার ফলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে, হর্মন তৈরী হয় এবং কোনও সম্ভাব্য রোগ থাকলে সেটি সেরে যায়।

BanglaBook.org

(গ) স্বামী-স্ত্রী প্রতিদিন ১ গ্লাস করে সোনা/রুপা/তামা/লোহা সঞ্চারিত জল (৪ গ্লাস ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নেওয়া) পান করা উচিত।

(ঘ) গর্ভধারণের পূর্বে ৫ থেকে ৭ বার ঠিকমত রজ:স্রাব হওয়া প্রয়োজন।

উপরোক্ত ব্যবস্থাগুলি সব অনুসরণ করলে সুস্থ শিশুর জন্ম হবার পথ সুগম হবে। বংশ পরম্পরা অনুযায়ী জন্মগত সমস্যার সম্ভাবনা কমে যাবে। এমনকি যারা

সন্তান চান কিন্তু হচ্ছে না তারাও যদি উভয় কব্জির দু পিঠে (বিন্দু ১১ থেকে ১৫ পর্যন্ত) প্রতিদিন চার থেকে ছয় মিনিট চাপ দেবার সঙ্গে সঙ্গে উপরে দেওয়া চিকিৎগুলি চালান তাহলে ইচ্ছা পূরণ হবার সম্ভবনা আছে।

(২) চাহিদামতো পুত্র বা কন্যা সন্তান লাভের উপায় :

১১৪ পৃষ্ঠায় প্রাণায়ামের বিষয়ে পড়ে নিন। আয়ুর্বেদের দাবি হল যে নিম্নলিখিত উপায়গুলি যদি দম্পতি মেনে চলেন, তাঁরা চাহিদামতো লিঙ্গের সন্তান লাভ করবেন।

(ক) রজ:দর্শনের দিনটিকে প্রথম দিন রূপে গণ্য করতে হবে।

(খ) প্রবাহের সময়কালে স্বামি-স্ত্রী অবশ্যই যৌনমিলন এড়িয়ে চলবেন। নিশ্চিত ফলাফলের জন্য মাসে একবারই নিচে দেওয়া যে কোনও তারিখে যৌনমিলন করতে হবে। মাতৃজঠরে শিশুর আবির্ভাব হওয়া পর্যন্ত এই পরিকল্পনা মেনে চলতে হবে।

(গ) **পুত্র সন্তানের জন্য :** জোড়-সংখ্যক দিনগুলিতে, অর্থাৎ ৪, ৬, ৮, ১০, ১২ বা ১৪ তারিখে স্বামী ১৫ মিনিট ধরে স্ত্রীকে তাঁর বাঁ দিকে রেখে শোবেন যাতে যৌনমিলনের আগে তিনি তাঁর ডান নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নেন।

(ঘ) **কন্যা সন্তানের জন্য :** বিজোড়-সংখ্যক দিনগুলিতে, অর্থাৎ ৫, ৭, ৯, ১১, ১৩ বা ১৫ তারিখে স্বামী ১৫ মিনিট ধরে স্ত্রীকে তাঁর ডান দিকে রেখে শোবেন, যাতে যৌনমিলনের আগে তিনি তাঁর বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নেন।

আয়ুর্বেদে এই উপদেশও দেওয়া হয়েছে যে যৌনমিলন যদি পরের দিকের তারিখগুলিতে ঘটে (১০ থেকে ১৫), সন্তান সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায় এবং সন্তান সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়।

BanglaBook.org

(৩) (ক) গর্ভবতী হওয়ার পর মায়ের পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত। ঋতু অনুযায়ী অল্প মূল্যের প্রচুর ফল খাওয়া দরকার। স্বাভাবিক ক্যালসিয়ামের জন্য যথেষ্ট পরিমাণ দুধ কলা খান অথবা এর অভাব পূরণে সকালে ও বিকেলে ৪টি করে বড়ি বায়োকেমিক ঔষধ ক্যাল. ফস ১২ x + ক্যাল. ফ্লু ১২ x একসাথে মিশিয়ে খান। গর্ভাবস্থায় মা ঠিকমত পুষ্টিকর আহার এবং ঠিক পরিমাণে ক্যালসিয়াম পেলে শিশুর দাঁত কিংবা হাড় নিয়ে পরে কোন সমস্যা হবে না। চীন দেশে গবেষণার ফলে জানা গেছে যে গর্ভবতী মায়েরা যদি সুষম পথ্য ও খাদ্য খান, তবে সেই মায়েদের শিশুরা চকলেট, বিস্কুট প্রভৃতি মিষ্টি খাবারের প্রতি কম আকৃষ্ট হবে। আমেরিকান ডেন্টিস্ট অ্যাসোসিয়েশনের

মতে, যদি সদ্যোজাত শিশুকে বারো মাস অবধি মিষ্টি না দেওয়া হয়, শিশুর জীবনে দাঁতের সমস্যার সম্ভাবনা অনেক কমে যাবে।

(খ) গর্ভবতী মায়েরা প্রতিদিন এই চিকিৎসা চালিয়ে নিজেদের সুস্বাস্থ্য রক্ষা করতে পারবে। তাদের অসুখ-বিসুখের ভয় থাকবে না। গর্ভপাতের সম্ভাবনাও কমবে। গর্ভপাত নিবারণের জন্য কব্জির দুপাশে চাপ দেবার চিকিৎসাটি করুন।

(গ) গর্ভবতী মায়েদের প্রতিদিন চার থেকে ফুটিয়ে দুই গ্লাস লোহা/তামা/রুপা এ সোনা সঞ্চারিত জল পান করা উচিত। এতে শিশুর স্বাস্থ্য ভাল হবে, দৃষ্টিহীন, বিকলাঙ্গ হবেনা কিংবা শিশুর পেশীসংক্রান্ত কোন সমস্যা হবার সম্ভাবনা কমবে।

(ঘ) গর্ভবতী মায়েদের প্রতিদিন কিছু লঘু ব্যায়ামের প্রয়োজন। ২/৩ কিলোমিটার হাঁটাও উচিত।

(ঙ) গর্ভে থাকা অবস্থাতেই শিশুর শিক্ষা শুরু হয়ে যায়। অভিমন্যু ও শুকদেবের কথা আমরা জানি। তাই, এই অবস্থায় মায়েরা সব সময় প্রফুল্ল চিত্তে থাকবেন এবং ধর্ম, শিল্প, সঙ্গীত, সংস্কৃতি বিষয়ে বই পড়বেন ও শুনবেন।

(চ) স্বামীরও কর্ত্তব্য এসব কাজে এই সময়ে স্ত্রীকে সাহায্য করা এবং স্ত্রীর আনন্দ বিধান করা।

প্রসবের পর শিশুর যত্ন :

BanglaBook.org

সুস্থ শিশুর জন্ম অনেক সমস্যার সমাধান করে। উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য এবং বিশ্রাম পেলে শিশু সহজ ভাবে বেড়ে উঠবে। প্রতিদিন যদি তিন চার মিনিট শিশুর পায়ের চেটোতে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালানো যায় তাহলে ভাল উন্নতি লক্ষ করা যাবে। শিশুর স্বাস্থ্যে বড় রকমের কোন সমস্যা দেখা দেবে না।

ভুলে গেলে চলবে না যে প্রকৃতির সঙ্গে শিশুর নিকট সম্পর্ক। বৃক্ষের জন্য যেমন উত্তম বীজ, সার, জল ও আলোর প্রয়োজন শিশুরও তেমনি প্রয়োজন ভাল পুষ্টিকর খাবার, খেলা ও মায়ের যত্নের সঙ্গে প্রকৃতির মুক্ত জল, বায়ু, রোদ্রের কিরণ এবং বিশ্রাম।

জনৈকা ভদ্রমহিলা নিজের তিন মাস বয়স্ক নাতি সম্পর্কে জানাতে গিয়ে বলেছিলেন দুধ খেলেই সে বমি করত ও প্রায়ই কান্নাকাটি করত। শিশুটির বাড় বৃদ্ধি থেমে গিয়েছিল। পায়ের চেটোতে নিয়মিত ভাবে মালিশ করার পর নাতির আর কোন গোলমাল হয়নি। সুস্থ হয়ে বাড়তে আরম্ভ করেছিল।

জন্মের পর থেকে চোদ্দ বছর পর্যন্ত শিশুর যত্ন ও চিকিৎসা :

(১) জন্ম থেকে অন্তত ৯ থেকে ১২ মাস পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত। এই সময়ে মায়েদেরও পুষ্টিকর খাদ্য এবং লোহা/তামা/রুপা ও সোনা ফোটানো জল খাওয়ান উচিত। অন্য কিছু সম্ভব না হলেও অন্তত: দিনে দুবার গরম গরম খাবার খাওয়া বিধেয়। অসুখ বিসুখ এবং মানসিক চিন্তা-ভাবনা দূরে রাখার জন্য তাকে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসাও চালাতে হবে। শিশুকে বাইরের দুধ দিতে হলে ছাগল বা উটের দুধই সবচেয়ে ভাল, আর তা না হলে গরুর দুধ। তার সঙ্গে লোহা/তামা/রুপা/সোনা ফোটানো জল মেশাতে হবে।

(২) দাঁত ওঠার সময় (৭ থেকে ৯ মাসের মধ্যে) শিশুর খাদ্যতালিকায় ক্যালসিয়াম থাকা দরকার। দুধ ও কলা না দিতে পারলে দিনে দু'বার ক্যালকারিয়া ফস + ক্যাল. ফ্লু ৬ x অথবা ১২ x প্রতিটির দুটি করে দানা দেওয়া উচিত।

(৩) পরিচ্ছন্ন স্বাস্থ্যকর পরিবেশ শিশুর পরিচর্যার একটি প্রধান অঙ্গ। শিশু প্রস্রাব বা মলত্যাগ করলে প্রত্যেকবার তার ন্যাপি এবং কাঁথা বদলে দেওয়া দরকার এবং ভেজা কাপড় দিয়ে দেহের নোংরা জায়গাগুলি পরিষ্কার করে দেওয়া উচিত। প্রতিদিন কাঁথা ধোয়া উচিত এবং তিনদিন অন্তর ফোটানো জলে কিংবা ডেটল দিয়ে জীবাণমুক্ত করে সেই জলে শিশুর কাঁথা কাপড় ধোয়া উচিত।

BanglaBook.org

(৪) **ঘুম :** ১২ মাস পর্যন্ত শিশুর পক্ষে ঘুম অত্যাবশ্যক। উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য পেলে এবং যথেষ্ট ঘুম হলে শিশুর রোগের সম্ভাবনা অর্ধেক কমে যায়।

(৫) **জল :** বেশিরভাগ জীবাণুই জলের মধ্য দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে। সুতরাং শিশুদের সব সময়ে ফোটানো জল খাওয়ানো উচিত। স্কুলের পরিচালকদেরও উচিত ফোটানো জল ঠান্ডা এবং ফিলটার করে শিশুদের খাওয়ার জলের বন্দোবস্ত করা।

(৬) **স্নান এবং সাবান :** তেল মালিশের পর ঈষদুষ্ণ জলে শিশুকে স্নান করানো উচিত। সাবান যত কম ব্যবহার করা যায় ততই ভাল। দুধের সর এবং বেসন শিশুর চামড়ার পক্ষে সবথেকে ভাল। মনে রাখবেন যে অত্যধিক সাবান ব্যবহার করে শিশুর

কোমল ত্বকের ক্ষতি হয়। তাছাড়া বেশি সাবান মাখালে ত্বক আরও ফর্সা হয় না।

(৭) **রোদ ও বাতাস :** যেমন গাছপালার ক্ষেত্রে সেইরকম মানুষের দেহের বৃদ্ধির ক্ষেত্রেও রোদ এবং বাতাসের বিশেষ ভূমিকা আছে। তিন মাস হয়ে গেলে শিশুকে তেল মালিশ করে সূর্য উঠবার ৯০ মিনিট পর অন্ততঃ ১০।১৫ মিনিট রোদে রাখা উচিত। দাঁড়াতে শেখার পর থেকেই শিশুকে প্রতিদিন বাড়ির বাইরে মুক্ত আলো, বাতাসে অন্ততঃ ৪৫।৬০ মিনিট খেলতে দেওয়া উচিত। শিশুর দেহ ও মনের সঠিক বিকাশের জন্য খাদ্য, বিশ্রাম ও খেলা সব থেকে প্রয়োজন।

(৮) **চিনি :** আজকের দিনে চিনির ব্যবহার খুব বেড়ে গেছে। ১২ মাস পর্যন্ত শিশুর খাদ্যে চিনির ব্যবহার যতটা সম্ভব কম করাই ভাল। এর পরে লক্ষ রাখতে হবে যাতে কাঁচা চিনি শিশুর খাদ্যে না থেকে। যদি চিনি ব্যবহার করতেই হয় তাহলে সাদা চিনির বদলে তালমিছরি বা গুড় ব্যবহার করা উচিত। তবে দুধ বা জল ফোটানোর সময়ই তালমিছরি দেওয়া উচিত। পরে মিষ্টি মেশাবেন না। এর ফলে সহজে সর্দি-কাশি হবে না।

(৯) **ঠান্ডা পানীয়, আইসক্রীম এবং চকোলেট :** শত নিষেধ সত্ত্বেও বেশীরভাগ পিতামাতাই এইসব খাবার শিশুদের কিনে দেন। এর খারাপ ফল প্রতিরোধ করার জন্য শিশুদের দিনে ২।৩ বার ঈষদুষ্ণ জল খেতে দেওয়া উচিত এবং দিনে অন্ততঃ একবার সুদর্শন জাতীয় তেতো পাউডার ব্যবহার করলে কৃমির ভয় থাকবে না এবং শিশুর হজম শক্তি ঠিক থাকবে।

(১০) **শিশুর পরিষ্কার পায়খানা :** পরিষ্কার পায়খানা ও প্রস্রাব হওয়া সব থেকে আগে প্রয়োজন। পাতলা বা খারাপ পায়খানা হলে দুধ এবং খাবার বন্ধ করে দেওয়া উচিত। তখন শিশুকে ১।২ বার অন্য খাবারের বদলে ঈষদুষ্ণ জল এবং ফল ও সবজির রস খাওয়ানো উচিত। এর ফলে শিশুর দেহের অসুবিধাগুলি দূর হয়ে যাবে।

BanglaBook.org

দুধ ফোটানোর সময় কয়েক ফোঁটা লেবুর রস দিলে ছানা কেটে যাবে। তখন ছানার জল ছানা থেকে আলাদা করে একটু চিনি ও লেবুর রস দিয়ে শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে। ছানাটুকু সবজির সাথে রান্না করার সময় ব্যবহার করা যেতে পারে।

কোন শিশুই এক আধ দিন না খেলে মারা যায় না। কিন্তু প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাওয়ালে শিশুর হজমের গণ্ডগোল হয় এবং নানা রোগ হয়।

(১১) **চিকিৎসা :** প্রতিদিন তিন চার মিনিট শিশুর করতলে ও পদতলে

অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালালে রোগের আশংকা অনেক কমে যায় এবং শিশুর দেহ, মন ও চরিত্রের সঠিক বিকাশ হয়।

আট বছর হয়ে গেলে প্রতিদিন ৪।৫ মিনিট শিশুর করতলে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালানো উচিত এবং সারা জীবন এই চিকিৎসা চালানোর জন্য শিশুকে শিক্ষা দেওয়া উচিত।

চাপ দেবার সময় যদি কোন বিন্দুতে ব্যথা বোধ করে তাহলে রোগ নির্ধারণ করা যাবে এবং অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা দ্বারা সহজেই রোগ নিরাময় করা সম্ভব হবে।

নিম্নলিখিত খাদ্যতালিকা অনুসারে শিশুকে খাওয়ালে এবং উপরে বর্ণিত নিয়ম অনুসারে শিশুর যত্ন নিলে সহজে শিশুর কোনও রোগ হবে না।

শিশুর খাদ্যতালিকা :

১ দিন থেকে ৩ মাস পর্যন্ত	মায়ের দুধ, অন্যথায় ছাগল, উট কিংবা গরুর দুধ, ভাল
৪ মাস থেকে ৯ মাস পর্যন্ত	মায়ের দুধ, ছাগল, উট কিংবা গরুর দুধ, সঙ্গে ঋতু অনুযায়ী ফলের রস এবং কলা ও ভাত চট্‌কে খাওয়াতে হবে।
১০ থেকে ১৫ মাস পর্যন্ত	দুধ, ফল (কলা অত্যাবশ্যক), চটকানো ভাত, খিচুড়ি, আলু, এবং রুটী-চাপাটি (যখন শিশু চিবোতে পারবে)
১৬ মাস থেকে ১৫ বৎসর পর্যন্ত	দুধ, সমস্ত রকম প্রোটিনযুক্ত খাবার যেমন গম, অঙ্কুরিত ছোলা, মুগ, কলাই, এবং সব রকম দানা ও বাদাম এবং ঋতু অনুযায়ী ফল।

(১২) জন্মগত লবণের অভাবকে পূরণ করার জন্য এই বইয়ের ৯নং পরিচ্ছেদ দেখুন।

BanglaBook.org

শিশুরা যে হেতু তাদের সমস্যার কথা বলতে পারে না, তাই এই চিকিৎসার মাধ্যমে অবিলম্বে সঠিকরূপে, রোগনির্ণয় করা সম্ভব। এই চিকিৎসার সঙ্গে বায়োকেমিক ওষুধ যোগ করলে ফল হবে দ্রুত ও বিস্ময়কর।

সাধারণ উপসর্গ দেখেই ঘাবড়ে যাবেন না। তখন অ্যাকিউপ্রেশার্ পদ্ধতি প্রয়োগ করুন। এছাড়া দুধ ও অন্যান্য খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দিন এবং ঈষদুষ্ণ খাবার জল ও ফলের রসের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন। ৪৮ ঘন্টার মধ্যেই উপকার পাওয়া যাবে। শিশু স্বাভাবিক হয়ে যাবে। মুখে হাসি ফুটবে।

মায়েদের জন্য বিশেষ নির্দেশ :

(১) প্রথম দিন থেকেই ছোট্ট শিশুর দুটি পায়ের পাতা ২ থেকে ৩ মিনিট প্রতিদিন টিপবেন, যতদিন না তার ১ বছর বয়স হয়।

(২) তারপর ৮ বছর বয়স অবধি প্রতিটি হাতের তালু পায়ের পাতায় প্রতিদিন ৩-৪ মিনিট চাপ দেবেন।

(৩) তারপর তাকে শেখান কীভাবে প্রতিটি হাতের তালুতে ৪-৫ মিনিট ধরে প্রতিদিন চাপ দিতে হবে।

(৪) ৬০ দিন অবধি অবধি আপনার শিশুকে প্রতিদিন ২-৩ চামচ ধাতু সঞ্চারিত জল দিন। যদি তার মল লালচে হয়, সোনার মাত্রা কমিয়ে দিন।

৬১ দিন থেকে ২ বছর অবধি তাকে ১/৪ গ্লাস ধাতু সঞ্চারিত জল পান করান। তারপর ২ থেকে ৫ বছর অবধি ১/২ গ্লাস এই জল দিন। ৫ থেকে ১০ বছর বয়সে দিন ১ গ্লাস। এই জল যথাসম্ভব ইষদুষ্ণ হলে ভালো হয়।

(৫) প্রতি ৬ মাসে একবার কৃমি আছে কিনা পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজন হলে তার চিকিৎসা করুন।

(৬) একদিন অন্তর অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করুন।

(৭) ৪ মাস থেকে প্রতিদিন ১/৪ কাপ কাঁচা সবজির রস দিন এবং ১ বছর থেকে সেটি বাড়িয়ে ১/২ থেকে ১ কাপ করুন ও তাতে স্বাস্থ্যকর পাউডার এবং মধু যোগ করুন।

BanglaBook.org

(৮) প্রতি ১৫ দিন অন্তত একবার একবারের আহার বাদ দিয়ে গরম জল/সবুজ রস দিন।

(৯) প্রতি সপ্তাহে হতুর্কির মতো মৃদু বিরেচক দিন

পরিচ্ছেদ ১১

মেয়েদের সমস্যা

স্ত্রী ও পুরুষের মধ্যে প্রকৃতিগত ও যৌনগত প্রভেদ আছে। প্রকৃতি নারীকে দিয়েছে মা হবার বাড়তি দায়িত্ব। সুতরাং সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া এবং শান্তভাবে ও হাসিমুখে থাকা নারীর পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজন। এছাড়া শিশুর যত্ন এবং গৃহস্থালী সংক্রান্ত কাজ সম্পর্কে তার শিক্ষা থাকা প্রয়োজন। এরকম সব কিছু দায়িত্বই মেয়েরা নিতে সক্ষম যদি তারা সুস্বাস্থ্যের অধিকারিণী হয়। **সুখী স্বাস্থ্যবতী নারী জাতির সম্পদ। মেয়েদের সূক্ষ্ম স্নায়বিক গঠনতন্ত্র সব সময়েই রক্ষা করে চলতে হবে কাজেই অ্যাকিউপ্রেশার শরীর বিদ্যা জানা থাকলে মেয়েদের খুব কাজে লাগে। দৈনিক অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় হিস্টেরিয়া, ভীরুতা, যৌন শীতলতা, স্নায়বিক দৌর্বল্য, অবসাদ প্রভৃতি সমস্যা থেকে মেয়েরা মুক্ত হতে পারে। ছয়-সাত বছর থেকেই প্রতিদিন সমস্ত অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থির চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। মাসিক স্রাবের সমস্যা হবেনা। দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উত্তরোত্তর ভাল হতে থাকবে।**

(১) মাসিকের সমস্যা : যথাকালের পূর্বে অথবা অনিয়মিত কিম্বা যন্ত্রণাদায়ক রজঃস্রাব,কম অথবা অতিরিক্ত রক্তস্রাব এবং মাসিকের আগে, মাসিকের সময় অথবা পরে কোমর ব্যথা প্রভৃতি সমস্যাগুলি দেখা দিলে ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে সমস্ত অনাল গ্রন্থিগুলিতে চাপ দিলে খুব ভাল ফল পাওয়া যায়। কব্জিদ্বয়ের উভয় পাশের ওই বিন্দুগুলি মালিশ করতে হবে।

এই চিকিৎসা চালিয়ে গেলে ২ থেকে ৩ মাসের মধ্যেই মাসিক নিয়মিত হবে এবং মাসিক সংক্রান্ত সমস্ত সমস্যা দূর হবে। একজন ডাক্তারের অভিজ্ঞতা :

অবিবাহিত এক মহিলার কম এবং যন্ত্রণাদায়ক মাসিক হত এবং জনৈকা বিবাহিতা মহিলার অতিরিক্ত রক্তস্রাব হত। এই দুটি ক্ষেত্রেই ১১ নং থেকে ১৫ নং পর্যন্ত বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা চালিয়ে রোগীরা সম্পূর্ণ সুস্থ হ'য়ে গেছে। এই রকম অনেকের অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করে ফল পাওয়া গেছে।

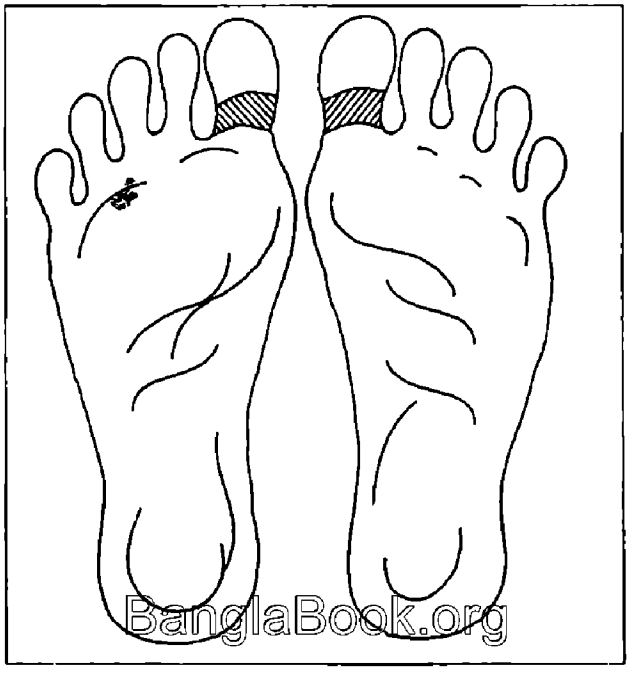
BanglaBook.org

(২) অতিরিক্ত রক্তস্রাব : এই ক্ষেত্রে দুই পায়ের বুড়ো আঙুলের ডগায় রবার ব্যান্ড ৩ থেকে ৫ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রাখতে হবে। প্রয়োজন হলে ১৫/২০ মিনিট পর আবার এরকম করতে হবে। (চিত্র ৭১ দেখুন।)

(৩) শ্বেতপ্রদর (Leucorrhoea) : ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে চিকিৎসায় শ্বেতপ্রদর রোগে উপকার পাওয়া যায়। তদুপরি সোনা, রুপা ও তামা মেশানো ২ গ্লাস জল ফুটিয়ে এক গ্লাসে কমিয়ে এনে সেই জল এক গ্লাস প্রতিদিন খেতে হবে। তদুপরি রক্তাল্পতার নিম্নলিখিত চিকিৎসা করতে হবে। তা ছাড়াও, চিত্র ৮০ অনুসারে দিনে দু'বার একটি বলের উপর ৫ থেকে ১০ মিনিট বসতে হবে।

জনৈকা বিবাহিতা মহিলা গত সাত বছর ধরে এই রোগে ভুগছিলেন। অনেক রকম ওষুধ খেয়েছেন। কোন ফল পাননি। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় মাত্র তিনবার বসে বিশেষ উপকার পেলেন। শতকরা ৭০ ভাগ রোগ কমে গিয়ে ২০ দিনের মধ্যে তিনি এই ভয়ঙ্কর রোগ থেকে রেহাই পেলেন।

(৪) রজোনিবৃত্তি (Menopause) যে মহিলারা তেমন কর্মব্যস্ত থাকেন না,



চিত্র ৭১

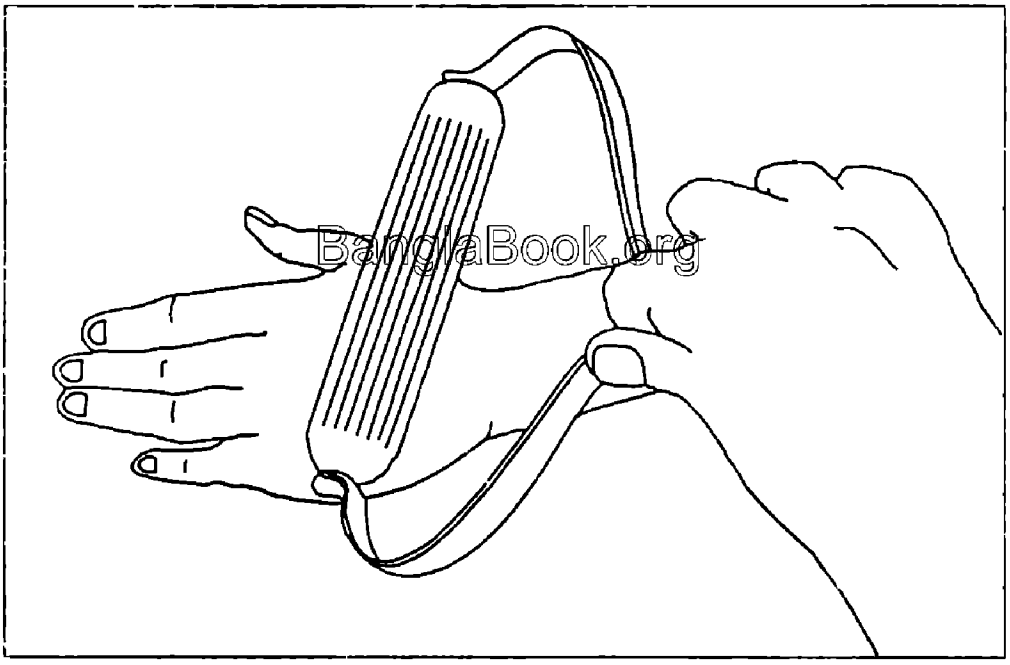
সংসারের জন্য খুব বেশি চিন্তা করেন এবং ভাবপ্রবন হন সেইসব মহিলাদের ৪০ বছরের পর এই সমস্যা দেখা দেয়। শরীরের সমস্ত বিন্দুগুলিতে, বিশেষ করে ১১ নং থেকে ১৫ নং পর্যন্ত বিন্দুগুলি এবং অনাল গ্রন্থির বিন্দুগুলিতে নিয়মিত চাপ দিলে এই সমস্যা দূর হয়। এমনকি মাসিকের পরিব্যাপ্তিকাল আরও প্রসারিত করা যায়। এর ফলে বিবাহিত জীবনের সুখ ও আনন্দ উপভোগ করা যাবে এবং মাসিক সংক্রান্ত সমস্ত রোগের হাত থেকে নিস্তার পাওয়া সম্ভব হবে। **৪০ বছরের পর প্রত্যেক মহিলাদের এই চিকিৎসা নিয়মিত ভাবে করা উচিত। এ ছাড়া এই চিকিৎসার ফলে ভীরুতা এবং নিস্তেজ ভাব দুর হয়।**

শিশুকে বংশগত রোগ থেকে মুক্ত করার জন্য সন্তান গর্ভে ধারণ করার ৩/৪ মাস আগে থেকেই পিতা-মাতার এই চিকিৎসা চালানো উচিত। এমনকি যাঁদের সন্তান হচ্ছে না তাঁরা যদি ৪/৬ মাস এই পদ্ধতি নিজেদের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করেন তাহলে সন্তান ধারণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে।

(৫) গর্ভস্রাব রোধ : এমনকি সন্তান গর্ভে ধারণের পরেও গর্ভস্রাব এবং কোনরকম রোগের সম্ভাবনা রোধ করতে এই চিকিৎসা খুবই প্রয়োজনীয়। এছাড়া এই পদ্ধতি গর্ভাবস্থায় শিশুর সঠিক বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে।

(৬) বেদনাহীন প্রসব : প্রথম সন্তান প্রসবের সময় মায়ের মনে খুব ভয় ও চিন্তা হয়। প্রসবকালীন ব্যথা বেদনার সঙ্গে এই অবস্থা বাড়তি এক সমস্যা। কোন কোন সময় এমনও হয় যে বেশি বেদনা এবং বিলম্বিত প্রসব হ'লে শিশুর শুধু শারীরিক নয় মানসিকও খুবই ক্ষতি করে। তদুপরি ফরসেপ্ ব্যবহার ও অস্ত্রোপচার করলে শিশুর এমনকি মায়েরও দেহে ক্ষতি হতে পারে। এই কারণেই প্রসব বেদনাহীন ও তাড়াতাড়ি হওয়া দরকার।

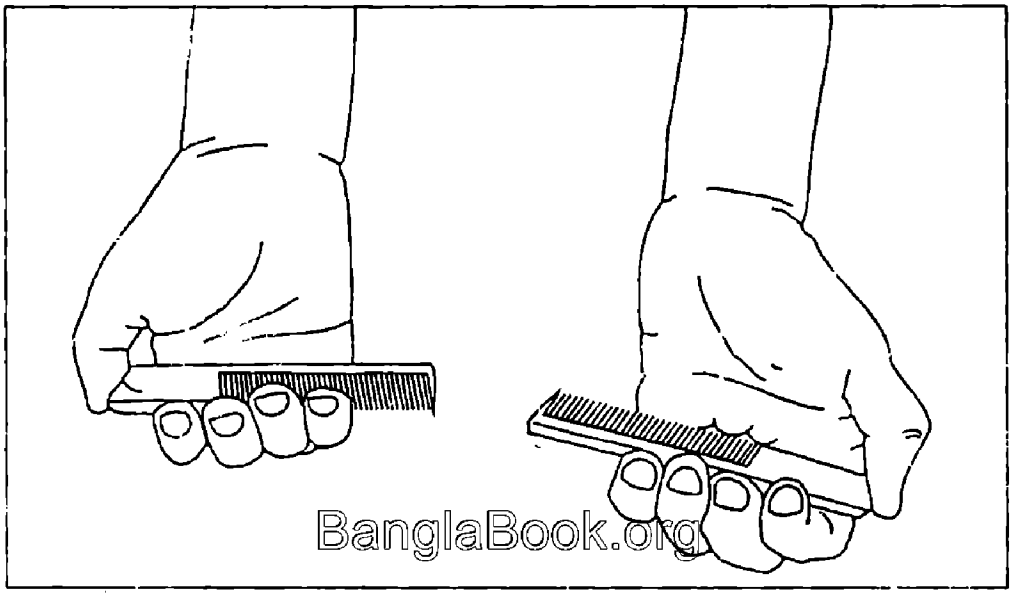
প্রসবাগারে ভরতি হবার পর বেদনা শুরু হলে বা প্রসব বেদনা শুরু হলে যাতে ২০ থেকে ৩০ মিনিটের মধ্যে বেদনাহীন প্রসব হয়ে যায় তার জন্য নিম্নলিখিত চিকিৎসা চালাতে হবে :


BanglaBook.org

চিত্র ৭২

বেদনাহীন প্রসবের প্রক্রিয়া : খাঁজকাটা কাঠের রোলার কিংবা প্লাসটিকের কপিকল জাতীয় এক প্রকার সরঞ্জাম এই প্রক্রিয়ায় ব্যবহার করতে হবে। হাতের নখ থেকে কনুই পর্যন্ত হাতের পেছনে দিকে বেশ জোর দিয়েই ১৫/২০ মিনিট ধরে এই রোলার গড়াতে হবে। এ রকম সরঞ্জাম না থাকলে এর পরিবর্তে খাঁজকাটা কাঠের রোলার ব্যবহার করা যেতে পারে। অথবা নখ থেকে কব্জি পর্যন্ত উভয় করতল ও পদতলের উল্টো দিকে ধাতুনির্মিত দুটি চিরুনী দিয়ে ঘষতে হবে। পাঁচ থেকে আট মিনিট পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া অবিরাম চালাতে হবে। করতল ও পদতলের বাইরের দিক এই প্রক্রিয়ার ফলে রক্তরাঙ্গা হয়ে গেলেও ভয়ের কোন কারণ নেই। প্রসবের পর যেখানে যেখানে প্রয়োজন সেখানে ভেসলিন লাগাবার ব্যবস্থা করতে পারেন (৭২ নম্বরের চিত্র দেখুন)।

পরে সন্তান-সম্ভবা মাকে বলুন আঙুলের মাথা ও করতলের উপরের দিকে - এই দুই এর মাঝখানে এই চিরুনী রেখে দুই মিনিট ধরে বুড়ো আর অন্য আঙুল দিয়ে চাপ দিতে, দুই মিনিট পর আবার এরকম করতে হবে। (৭৩ নম্বরের চিত্র) স্বাভাবিক

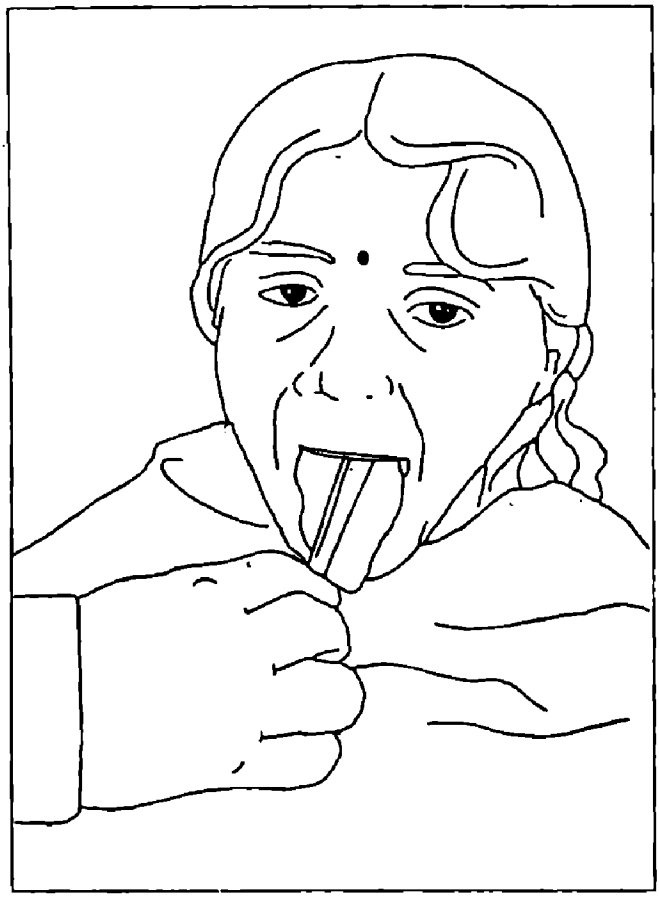

BanglaBook.org

চিত্র-৭৩

অবস্থায় ২০ থেকে ৩০ মিনিট মধ্যে প্রসব হয়ে যাবে এবং মায়ের কোন অবসাদ ভাব হবে না।

ইত্যাবসরে সন্তান-সম্ভবা যিনি তাকে বলতে হবে জিভ যতটুকু সম্ভব বার করে একটা চামচের হাতল দিয়ে এক মিনিট সময় দাঁতের পাটি ছাড়িয়ে জিভের শেষের দিকে চাপ দিতে। তিন মিনিট পর পর এ রকম করলে বেদনাহীন প্রসব হবে। (৭৪ নম্বর চিত্র)

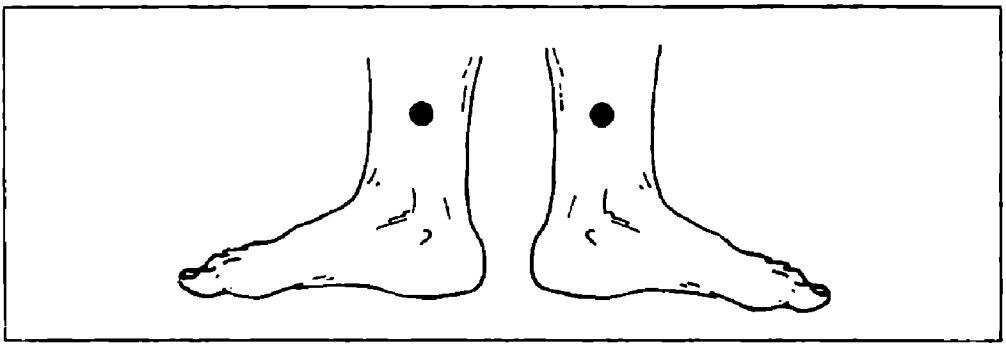
মুম্বইয়ের একজন সমাজ সেবিকা জানাচ্ছেন যে তাঁর এক আত্মীয়ের মেয়ে এই উপচার প্রয়োগ করে ২৫ মিনিটের মধ্যে বেদনাহীন অবস্থায় প্রসব করেছিলেন।



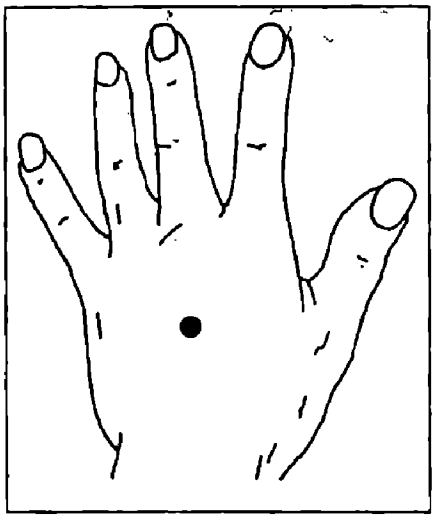
চিত্র-৭৪

(৭) কষ্টকর-প্রসব বেদনা : ভিতরদিকে পায়ের গাঁটের উপরে (চিত্র-৭৫) ২ মিনিট জোরে চাপ দিন। তারপর কিছুক্ষণ থেমে আবার এইভাবে চাপ দিন। প্রসব না হওয়া পর্যন্ত প্রক্রিয়া চালিয়ে যান।

BanglaBook.org



চিত্র-৭৫



চিত্র-৭৬

(৮) স্তনে যন্ত্রণা : প্রসবের পর কোনও কারণে শিশু যদি স্তন্যপান না করে তাহলে মায়ের বুকে দুধ জমে গিয়ে স্তনে অসহ্য যন্ত্রণা হয়। এই ব্যথা খুব তাড়াতাড়ি সারাতে হলে উভয় করতলের উল্টো দিকে ঠিক মাঝখানে (যে ভাবে ছবিতে দেখানো হয়েছে) ৪ থেকে ৫ মিনিট চাপ দিন। প্রয়োজন হলে আবার করুন। (চিত্র ৭৬ দেখুন)। এর ফল বিস্ময়কর।

(৯) প্রসবের পর স্থূলত্ব : যৌনগ্রন্থিগুলি বিশৃঙ্খল হয়ে যায় বলে অনেক সময় প্রসব অথবা নির্বিজ করার পর দেহে অস্বাভাবিক স্থূলতার সম্ভাবনা দেখা দেয়। এই সময় ১১ নং থেকে ১৫ নং পর্যন্ত বিন্দুগুলিতে নিয়মিত ভাবে চিকিৎসা করলে শিশুর জন্য উপযুক্ত পরিমাণে দুধের যোগান অব্যাহত থাকে বলে শিশুর স্বাস্থ্য ও স্বভাব ভাল হবে এবং মা নিজেও বাড়তি দায়িত্বভার বহনের জন্য মানসিক প্রশান্তি অর্জন করবেন। এই চিকিৎসায় খুবই চমৎকার ফল পাওয়া যায়।

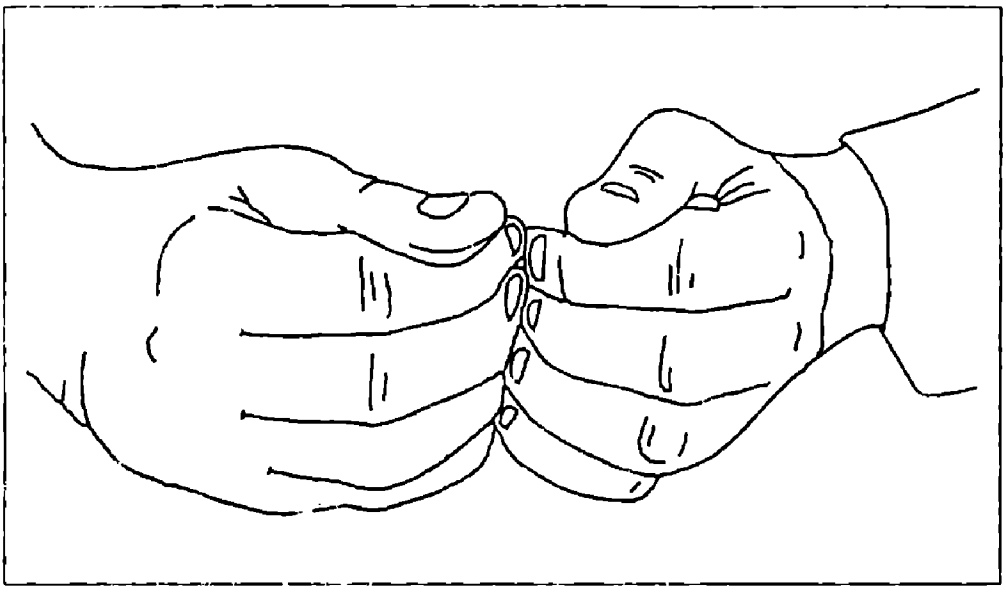
(১০) রক্তাল্পতা (Anaemia) : মহিলাদের মধ্যে এই রোগ খুবই হয়ে থাকে। ৩১ নং বিন্দুতে চাপ দিলে, খাদ্যের পরিপূরকরূপে দিনে অন্তত: দুবার শাকসবজির রস ও স্বাস্থ্যকর পানীয় পান করলে খুব ভাল ফল পাওয়া যায়। অবস্থা খুব খারাপ হলে নিম্ন লিখিত বায়োকেমিক পাউডার বা বড়ি উল্লিখিত পরিমাণে সংমিশ্রণ করে খেতে হবে :

BanglaBook.org

ক্যালকারিয়া ফ্লু	১২ x ১/২ আউন্স
ক্যালকারিয়া ফস	১২ x ১/২ আউন্স
ফেরাম ফস	১২ x ১/২ আউন্স
কলি ফস	১২ x ১/২ আউন্স
ন্যাট্রাম মুর	১২ x ১/২ আউন্স

এর মিশ্রণের ১/২ গ্রাম অথবা ৩টি বড়ি দিনে ৩ বার ৩০ থেকে ৬০ দিন খেতে হবে। ২৪১ পৃষ্ঠায় দেওয়া হেমোগ্লোবিন বাড়াবার উপচারটিও প্রয়োগ করতে হবে।

(১১) চুল ওঠা : মেয়েদের এটা বিরাট এক সমস্যা। এই ক্ষেত্রে হাতের আটটি আঙুলের নখ পরস্পরের সঙ্গে প্রতিদিন ১০ থেকে ১৫ মিনিট ঘষতে হবে (৭৭ চিত্রে যেভাবে দেখানো হয়েছে)। আরও ভাল ফল পাবার জন্য সকালবেলা পাঁচ মিনিট এবং শুতে যাবার আগে পাঁচ মিনিট নখ ঘষা উচিত। তাছাড়া পিত্তের আধিক্য দূর করবার



চিত্র ৭৭ : হাতের আটটি আঙ্গুলের নখ ঘষা

জন্য ৮ ও ১১ থেকে ১৫ নম্বর বিন্দুগুলির পরিচর্যা করুন যেমন ২৬০ পৃষ্ঠায় (ক) ও (খ) তে বলা হয়েছে। যদি চুল পাকার সমস্যা থাকে তা হলে তারও সমাধান করুন। পৃষ্ঠা ২৩৩/২৩৫ দেখে নিন।

(১২) চুলে পাক ধরা বিলম্বিত করা : যখনই প্রথম পাকা চুল দেখা দেবে, উপরে যেমন দেখানো হয়েছে, নখ ঘষতে শুরু করবেন। এতে চুল অনেকদিন ধরে কালো থাকবে।

BanglaBook.org

(১৩) ব্রণ : এর কারণ হল স্বল্প, অনিয়মিত মাসিক এবং দেহে তাপের আধিক্য। বিন্দু নং ১১ থেকে ১৫ তে উপচার করে এবং ২৬০ পৃষ্ঠাতে দেওয়া অত্যধিক তাপ দূর করার চিকিৎসা করলে এবং থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

নিয়মিতভাবে এই অ্যাকিউপ্রেশার স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রয়োগ করলে মেয়েদের সুস্বাস্থ্য [illegible] থাকে মানসিক শান্তি আসে, যৌনকামনা প্রলম্বিত হয়, ওষুধের খরচ কমে, [illegible] রূপচর্চার খরচও কমে। তাঁদের জীবন আনন্দময় হয় ও সংসারে সুখ আসে।

পরিচ্ছেদ ১২

পুরুষের সমস্যা

কোনও রকম ভাবে বিঘ্নিত হবার জন্য যৌনগ্রন্থির ভারসাম্যহীন বৃদ্ধিই হল পুরুষদের সমস্যার কারণ। যৌবনারম্ভেই এই সমস্যার সূত্রপাত হয়। প্রত্যেক কিশোরের যৌনবিষয়ে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। এর ফলে ১০ থেকে ২১ বছরের মধ্যে তার দেহের পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে সে অবহিত থেকে এগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে। এখানে অ্যাকিউপ্রেশার সহায়ক হতে পারে। **৬/৭ বছর বয়স থেকেই শিশুর উপর অ্যাকিউপ্রেশার্ পদ্ধতি প্রয়োগ করা হলে যৌবনারম্ভের সমস্ত রকম সমস্যা-স্বমৈথুন, কর্তব্যে অবহেলা এবং মানসিক ও শারীরিক গোলমাল প্রভৃতি এড়ানো সম্ভব হবে। কাজেই শিশুদের বড় হবার সঙ্গে সঙ্গে এই চিকিৎসা পদ্ধতি শেখানো উচিত।**

কিছু উঠতি বয়সের যুবক এই ধরনের যৌনসমস্যায় গোপনে ভোগে এবং এই বিষয়ে খোলাখুলি ভাবে আলোচনা করতে সঙ্কোচ বোধ করে। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা অবলম্বনে, বিশেষ করে ১১ থেকে ১৫ নং পর্যন্ত বিন্দুগুলি এবং সমস্ত অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলিতে চাপ দিয়ে তারা নিজেদের সমস্যাগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে। **এমনকি যারা এই সমস্ত যৌনসমস্যার সম্মুখীন হননি তাঁরাও এই পদ্ধতি প্রয়োগ করে ভবিষ্যতে এই সমস্ত সমস্যা এড়াতে সক্ষম হবেন। মনে রাখতে হবে যে দেহের বীর্য বা শুক্র নষ্ট করবার জিনিস নয়।**

১৭/১৮ বছর বয়সের পর, কখনও স্বপ্নে বীর্য পাত হলেও চিন্তার কোনও কারণ নেই। কিন্তু তা নিয়মিত হলে, সঠিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। ঠিক যেমন যেমন কাঁচা মাটির পাত্রকে ভাটিতে রেখে তাপ লাগানো হয়; সঠিকভাবে ২৪ বছর বয়স বা বিবাহ হওয়া অবধি বীর্যধারণ করলে, বিবহের পর যৌন সমস্যা এড়ানো যায়। এছাড়াও সযত্নে বীর্য রক্ষার প্রয়াস থেকেই অর্জিত হয় পৌরুষপূর্ণ স্বাস্থ্য। এটি আধ্যাত্মিক উন্নতির ভিত্তিও বটে।

BanglaBook.org

যৌন কামনা কম থাকা, যৌন পরিতৃপ্তির অভাব ইত্যাদি সব রকমের সমস্যাতেই একই চিকিৎসা প্রয়োগ সুফল পাওয়া যায়। **এক কথায় বলতে গেলে যেখানেই হর্মোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, এই চিকিৎসা কার্যকর হয়। (১১ থেকে ১৫ নং বিন্দু)**

কম যৌনকামনা/পরিতৃপ্তির অভাব/দ্রুত বীর্যপাত : এই সব সমস্যার মূল কারণ হতে পারে বিবাহের পূর্বে স্বমৈথুন। দেহে তাপের আধিক্যও এর কারণ হতে

পারে, যার ফলে বীর্য পাতলা হয়ে যায়। স্বপ্নে কামোদ্দিপক কিছু দেখলে ঘুমের মধ্যেই বীর্যপাত হয় এবং তারপর প্রস্রাবের মাধ্যমেও তা নির্গত হয়, যাকে অ্যালবুমিন নির্গম বলা হয়। এই সমস্যার সমাধানের উপায় হল :

(ক) ৮০ নং চিত্র অনুসারে যৌন ইচ্ছা নিয়ন্ত্রণ করুন এবং যৌন মিলনের সংখ্যা কমিয়ে দিন।

(খ) পৃষ্ঠা ২৬০ তে দেওয়া ২ (ক) এবং ২ (খ) অনুসারে অত্যধিক তাপ দূর করুন।

(গ) দিনে দু'বার প্রতিটি অনালগ্রন্থিতে উপচার করুন।

(ঘ) সোনা/রুপো/তামা/লোহা শোধিত জল চার গ্লাস থেকে ফুটিয়ে দুই গ্লাসে কমিয়ে নিয়ে ৬০/১২০ দিন ধরে তা রোজ পান করুন।

(ঙ) প্রতিদিন ২ থেকে ৩ কাপ কাঁচা শাক সবজির রস পান করুন। তাতে ১ চা-চামচ স্বাস্থ্য পানীয় ও ১ বড় চামচ মধু মিশিয়ে নিন।

(চ) সকালে ও বিকেলে "পাঁচটি ফস্" ৬ থেকে ১২ মাত্রায় ৩টি করে বড়ি খান।

(ছ) চিত্র নং ৭৮ ও ৭৯ অনুসারে বিন্দুগুলিতে উপচার করতে হবে।

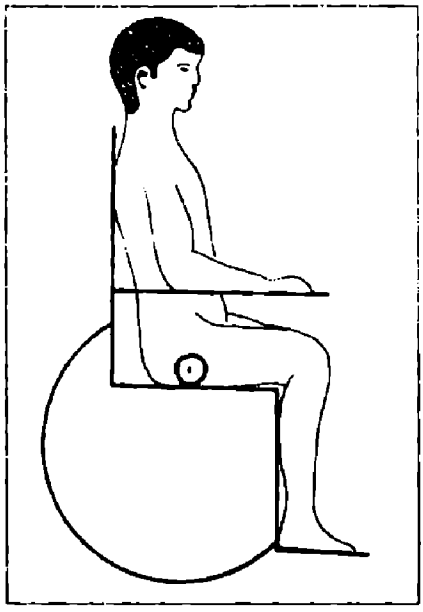
তাছাড়া, ৪৫-৫০ বছর বয়সের পর ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে উপচার করলে দেহের তাপ বজায় থাকে, প্রস্টেট গ্ল্যান্ড নিয়ন্ত্রণে থাকে, যার ফলে হার্নিয়া, বার্দ্ধক্য জনিত দুর্বলতা, অনিদ্রা এবং পুরষদের ক্লিম্যাক্টারি (পুরুষে ঋতুস্রাব বন্ধের সমান অবস্থা) সম্বন্ধিত সব সমস্যা দূর হয়।

BanglaBook.org

চিত্র ৭৮ চিত্র ৭৯

আধ্যাত্মিক ভাবাপন্ন ব্যক্তিরা যদি কামোদ্দিপক স্বপ্ন ও বীর্যপাতের কারণে অস্বস্তি বোধ করেন, তাঁরা সাফল্যের সঙ্গে বিন্দু নং ১১ থেকে ১৫ তে চিকিৎসা করে ও নিচে দেখানো নিয়ন্ত্রণের উপায় অবলম্বন করতে পারেন।

নিয়ন্ত্রণ : ১½" থেকে ২" ব্যাসের (টেনিস বলের মতো) একটি রবার বল নিন। ঢিলেঢালা পোশাক পরে সেটিকে পায়ু ও অন্ডকোষের মাঝের অংশে রাখুন। দিনে দু'বার বলের উপর ৫ থেকে ১০ মিনিট ধরে বসুন। এই প্রক্রিয়াটি মহিলারাও প্রয়োগ করতে পারেন এবং শ্বেতপ্রদরে এটি খুবই কার্যকর। (চিত্র ৮০ দেখুন)।



চিত্র ৮০

বীর্যে পূর্ণাঙ্গ শুক্রকীট (স্পার্মাটোজা) বৃদ্ধির উপায় :

BanglaBook.org

(১) যৌনক্রিয়া থেকে বিরত থাকুন।

(২) উপরে উল্লেখিত উপায়ে নিয়ন্ত্রণ রাখুন।

(৩) সোনা/রুপো/তামা শোধিত জল ৬ গ্লাস জল ২ গ্লাসে কমিয়ে নিয়ে প্রতিদিন পান করুন।

(৪) একটি শুকনো ডুমুর ও একটি শুকনো খেজুর ছোট ছোট টুকরো করে এক কাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন সকালে এই জলটি পান করুন, এবং ডুমুর ও খেজুরের ছোট টুকরোগুলি চিবিয়ে খেয়ে নিন। আর এক কাপ গরম দুধে মিছরি ও একটি এলাচ মিশিয়ে তা পান করুন। ২ থেকে ৬ মাসের মধ্যে বীর্য স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে।

প্রজনন ক্ষমতা : ৭৫% এরও বেশি ক্ষেত্রে, বিবাহের ৩ থেকে ১৫ বছরের মধ্যেও দম্পতির সন্তান না হলে, দেখা যায় যে সমস্যাটি হল স্বামীর জন্য। উপরোক্ত প্রক্রিয়াটি খুবই কার্যকর এবং উভয়েই তা প্রয়োগ করতে পারেন। এই চিকিৎসায় নিশ্চিতভাবে বীর্যের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়, হর্মোনের ভারসাম্যের অভাব দূর হয়। এবং সন্তানলাভের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এই সব ক্ষেত্রে দেহ থেকে অত্যধিক তাপ বার করে দেওয়ার চিকিৎসাটি করা দরকার এবং প্রয়োজন হলে যৌনরোগ, প্রসটেটের বা জরায়ুর (মহিলাদের ক্ষেত্রে) ক্যান্সার, অথবা এইচ.আই.ভি.'র চিকিৎসা করা দরকার। পৃষ্ঠা ২৬০'র ২ (ক) ও (খ) দেখে নিন।

হাইড্রোসিল (জলাবুর্দ) : বিন্দু নং ১১ থেকে ১৫ + ৩ - ৪ এবং সকল অনালগ্রন্থিতে চাপ দিন এবং শোধিত জল ৪ গ্লাস থেকে ২ গ্লাসে কমিয়ে এনে তা পান করুন।

BanglaBook.org

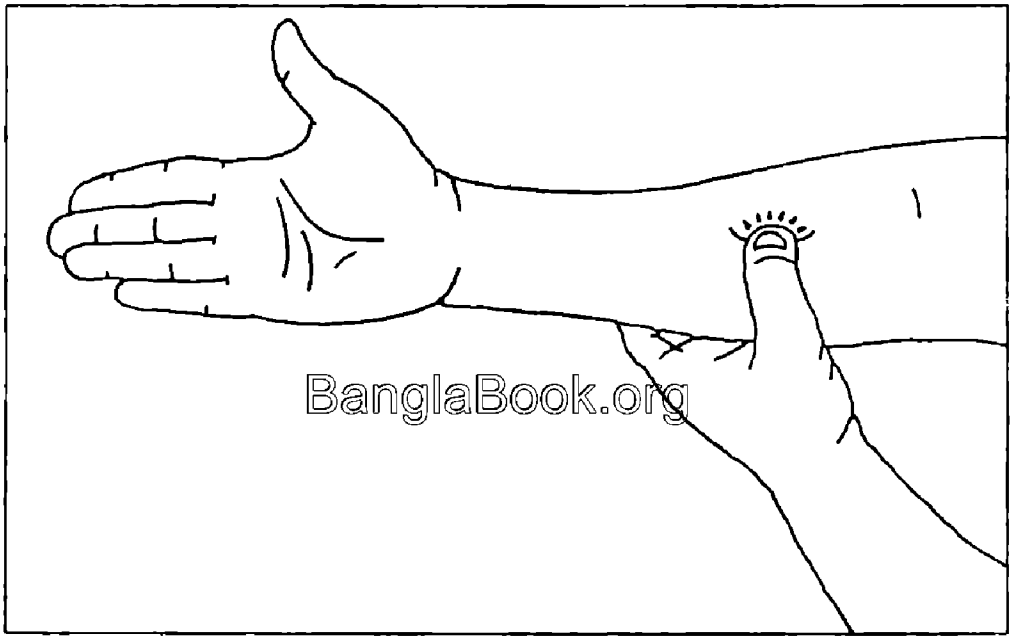
পরিচ্ছেদ ১৩

বার্দ্ধক্য প্রতিরোধ ও তারুণ্য বজায় রাখার উপায়

বার্ধকের সমস্যা :

মানুষের জীবনে মৃত্যু অনিবার্য। কিন্তু জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত শরীর সুস্থ রাখা সকলেরই কাম্য।

জীবনের বিদ্যুৎপ্রবাহ (চেতনা) দেহ থেকে ডান হাতের মাধ্যমে নির্গত হয়। এই বিদ্যুৎপ্রবাহের কেন্দ্রবিন্দু হল আমাদের ডান হাতের কনুই ও কব্জির মাঝখানে একটি এক ইঞ্চি মাপের বৃত্ত। এই বিন্দুতে ২ মিনিট অবিরাম চাপ দিলে বিদ্যুৎ প্রবাহের অতিরিক্ত নির্গমন নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এর ফলে দেহের এবং মনের তারুণ্য বহুদিন বজায় থাকবে এবং বার্ধক্য আসবে অনেক দেরিতে। ৪০ বছরের পর প্রত্যেক নারী ও পুরুষের এই চিকিৎসা চালানো অবশ্য কর্তব্য। (৮১ নং চিত্রে দ্রষ্টব্য)



চিত্রে ৮১

এই চিকিৎসা চালিয়ে বৃদ্ধ বয়সের লোকেরাও বেশি শক্তি পাবেন। সহজে পরিশ্রান্ত হয়ে পড়বেন না এবং বয়সের ভার কমে যাবে।

পরিকল্পনা : এখন যখন বৃদ্ধ বয়সের সমস্যা রোধ করে তারুণ্য বজায় রাখার উপায় আপনার আয়ত্বের মধ্যে, অবসর জীবনের জন্যে সঠিক পরিকল্পনা নেওয়া খুবই দরকার। আপনার পছন্দসই কাজকর্ম বাড়াতে হবে। আপনাদের উভয়ের জন্য সঠিক বা একে অন্যের পরিপূরক এমন নতুন মনোরঞ্জনের মাধ্যম সৃষ্টি করতে হবে। বই পড়া, লেখা, চারুকলা, সঙ্গীত, ছবি আঁকা, বাগান করা ইত্যাদিতে মন দিন। প্রচুর ভ্রমণ করুন, নানান জায়গা দেখুন ও লোকেদের সঙ্গে আলাপ করুন। তাঁদের সঙ্গে আপনি একাত্ম বোধ করবেন।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, এতদিন আপনার কার্জকর্ম আপনার নিজের চারধারেই কেন্দ্রীভূত ছিল; এখন অন্যের কল্যাণে মনোযোগ দিন এবং আনন্দের নতুন মাধ্যম খুঁজে নিন। নিজের প্রত্যাশা কমিয়ে দিন এবং অন্যদের প্রত্যাশা পূরণ করার চেষ্টা করুন।

খাদ্য : ডাক্তাররা দেখেছেন যে ৬০ বছর বয়সের পর, হৃদযন্ত্র ও যকৃতের ক্রিয়া মন্থর হতে থাকে। খাওয়ার পর বিশ্রামের আর প্রয়োজন থাকে না। আর আহারে পরিবর্তন অবশ্যই করতে হবে। যতটা সম্ভব রান্না করা খাদ্য কমিয়ে দিন। কাঁচা শাক-সবজির রস, ফলের রস, স্যালাড, ফল, দই ইত্যাদি সহজপাচ্য ও যথেষ্ট প্রাণশক্তিদায়ী খাদ্য বেশি করে খাবেন। আর তার সঙ্গে হালকা ব্যায়াম, প্রাণায়াম, ৩০/৪০ মিনিট ধরে হাঁটা, সাঁতার কাটাও অবশ্যই দরকার। এর ফলে আপনি প্রকৃতির সঙ্গে একাত্ম হবেন এবং প্রতিদিন সকালে নতুন আনন্দ ও জীবনের নতুন অর্থ অনুধাবন করবেন। নিজেকে আপনার নতুন মনে হবে, পাখীর মতো আনন্দে গান গাইবেন এবং ১০০ বছর অবধি বেঁচে থাকতে নিশ্চিত বোধ করবেন।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ১৪

সাধারণ রোগের চিকিৎসা

রোগের বৃত্ত : লক্ষ্য করে দেখবেন যে, কোন রোগই রাতারাতি হতে পারে না। প্রকৃতির নিয়ম ভঙ্গ করলে, এর সঙ্কেত অবজ্ঞা করলে, খাওয়া ও পান করার ভুল অভ্যাসের ফলে, মদ্যপান ও ধূমপানের মতো ক্ষতিকর অভ্যাসের জন্য দেহের ভিতরে যন্ত্রগুলি অতিরিক্ত কাজ করার ফলে এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের নিয়ম অবহেলা করলেই রোগের উৎপত্তি হয় এবং নিম্নলিখিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি প্রকাশ পেতে আরম্ভ করে

(১) প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যায় এবং তার ফলে শরীরে বেশি বিষ জমা হয়।

(২) পাকস্থলীর দহন ক্রিয়া কমে গিয়ে ক্ষুধা কমে যায়। সুতরাং খাদ্য ঠিকভাবে হজম হয় না এবং অবশ্যম্ভাবী ফল হিসাবে কোষ্ঠকাঠিন্য কিংবা পেটের অসুখ হয়।

(৩) মূত্রগ্রন্থি, বৃক্ক (Kidney) এবং পাকস্থলী (Stomach) ঠিকভাবে কাজ না করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে রক্ত উৎপাদন হয় না এবং রক্ত দূষিত হয়ে যায়।

(৪) এর ফলে দেহে অক্সিজেন সরবরাহ কমে যায় ও কার্বন এবং বিষ শরীর থেকে বেরুতে পারে না।

(৫) কার্বন ও জৈববিষ দেহের প্রয়োজনীয় অঙ্গ বা যন্ত্রগুলিতে জমে থাকার ফলে জীবনের বিদ্যুৎ প্রবাহ সেখানে প্রবেশ করে যন্ত্রগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করতে পারেনা। এর ফলে অঙ্গগুলির চারিদিকে রোগের উৎপত্তি হয় এবং করতলে ও পদতলে এই রোগের প্রতিফলন হয়।

BanglaBook.org

(৬) অঙ্গগুলি তখন শ্লথ গতিতে কাজ করে। জীবনীশক্তি কমে যায় এবং ক্লান্তি বেড়ে যায়।

(৭) আমাদের দেহ দুর্বল হয়ে যায় এবং জীবাণু ও রোগের শিকার হয়ে ওঠে।

(৮) রোগ যদি বেশি দিন থাকে তাহলে অনাল গ্রন্থিগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এই ভাবে থাইরয়েড ও প্যারাথাইরয়েড গ্রন্থিতেই সর্বপ্রথম গোলমাল ঘটে।

অনাল গ্রন্থিগুলি পরস্পর সংযুক্ত থাকায় একটি গ্রন্থি খারাপ হলে অন্যগুলিও অকেজো হয়ে পড়ে। এই জন্য অনেকদিন ধরে রোগে ভুগলে একাধিক অনাল গ্রন্থির বিন্দুতে ব্যথা অনুভূত হয়।

অ্যাকিউপ্রেশার আমাদের দেহ থেকে কার্বন, বিষ, রোগজীবাণু দূর করতে সাহায্য করে। আমরা যখন বিন্দুগুলিতে চাপ দিই তখন দেহের সেই বিন্দুগুলির সঙ্গে যুক্ত অংশগুলিতে শক্তিশালী বিদ্যুতের সঞ্চালন হয়। এর ফলে দেহের ভিতরের যন্ত্রগুলির চারিদিকে পুঞ্জীভূত কার্বন ও বিষ দূর হয়ে যায় এবং যন্ত্রগুলি আবার সচল হয়ে উঠে। এই কার্বন ও বিষ তখন বৃক্কে চলে যায়। সুতরাং অন্যান্য বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা করার পর ২৬ নং বিন্দুতে (অর্থাৎ কিডনি) চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

আমাদের দেহের ভাষা : চিকিৎসা শুরু করার আগে আমাদের দেহের ভাষা (অর্থাৎ তার সঙ্কেতগুলির অর্থ) আমাদের জানা প্রয়োজন।

(১) ক্ষুধা, তৃষ্ণা, প্রস্রাব এবং পায়খানার সঙ্কেতগুলি আমরা খুব ভালভাবেই জানি।

(২) আমাদের পেট ভরে গেলে ঢেকুর ওঠার সঙ্কেত পাই। এই সঙ্কেত তিন বার পাই। প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয়।

(৩) শরীরের কোন অংশে ব্যথা হলে বুঝতে হবে যে কার্বন, জল, বায়ু, প্রভৃতি অধিক পরিমাণে পুঞ্জীভূত হয়েছে।

(৪) নাক দিয়ে জল পড়া বা হাঁচি হওয়ার অর্থ বাড়তি জল শরীর থেকে বেরিয়ে যাচ্ছে।

(৫) কাশি হওয়ার অর্থ :

(ক) দেহ ঠাণ্ডা [illegible] করছে এবং

BanglaBook.org

(খ) দেহ গলা এবং বুকে পুঞ্জীভূত জল বের করে দিতে চেষ্টা করছে।

(৬) খোস, পাঁচড়া, চুলকানি হলে বুঝতে হবে যে দেহের সেই অংশে আরও বেশী রক্ত সরবরাহের প্রয়োজন।

(৭) জ্বর দেহে যুদ্ধের ইঙ্গিত দেয়, অর্থাৎ সাদা কোষগুলির সঙ্গে কোনও রোগের জীবাণুর যুদ্ধ হচ্ছে।

(৮) শরীর পাক দিলে বুঝতে হবে যে দেহ অত্যন্ত ক্লান্ত এবং তার বিশ্রাম ও অক্সিজেনের প্রয়োজন।

(৯) যদি ক্ষুধা না থাকে তাহলে ধরে নিতে হবে দেহে জল পুঞ্জীভূত হয়েছে অথবা কোষ্ঠকাঠিন্য হয়েছে এবং পাকস্থলী ও অন্যান্য হজমের যন্ত্রগুলি এই আবর্জনা দেহে থেকে বের করে দেবার চেষ্টা করছে, কিংবা দেহ রোগের সঙ্গে যুদ্ধ করছে। খাবার খেয়ে পাকস্থলীর উপর আর চাপ সৃষ্টি না করে শুধু মাত্র ঈষদষ্ণ জল, ফলের রস, অথবা দই বা ঘোল খাওয়া উচিত।

(১০) বুকে ব্যথা বা বুক ধড়ফড় করার অর্থ হৃৎপিণ্ডে সম্পূর্ণ বিশ্রামের প্রয়োজন। তখন ২৪ থেকে ৭২ ঘন্টা বিছানায় শুয়ে বিশ্রাম নেওয়া উচিৎ এবং এক থেকে পাঁচ এবং ৩৬ নম্বর সমেত সমস্ত বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

দেহের এই সঙ্কেতগুলি বুঝে আমাদের উচিত দেহকে রোগমুক্ত হতে সাহায্য করা। কিন্তু সঙ্কেতগুলি সঙ্গে সঙ্গে ওষুধ দ্বারা চেপে দিলে ফল খুব খারাপ হতে পারে। জ্বর যদি হঠাৎ চেপে দেওয়া যায় তা হলে পঙ্গুত্ব পর্যন্ত হতে পারে।

কি ভাবে দেহের ভিতরের ব্যাটারীকে পুনরুজ্জীবিত করা যায় : শীঘ্র রোগমুক্ত হতে হলে শরীরের ব্যাটারীকে পুন:রুজ্জীবিত ও শক্তিশালী করতে হবে এবং তার জন্য আমাদের নিম্নলিখিত নিয়মগুলি মেনে চলতে হবে।

(ক) প্রাণায়াম

(খ) ঈষদুষ্ণ জল পারতপক্ষে স্বাস্থ্য পানীয় বা তামা-রুপো-সোনা শোধিত জল পান করা।

(গ) এক বা দুইবার খাবার বন্ধ করে ফল, সবজির রস বা দই খাওয়া উচিত।

BanglaBook.org

(ঘ) ঘুমের মধ্যে ব্যাটারী পুনরায় চার্জ হয়। সুতরাং যদি ক্লান্তি আসে কিংবা করতলে বা পদতলে ২/৩ টি থেকে বেশি বিন্দুতে ব্যথা হয় তাহলে সঙ্গে সঙ্গে ঘুমনো উচিত।

উপরের চারটি নিয়ম মেনে চলতে পারলে আমাদের দেহের শক্তির আধার (Battery) নিজে থেকেই শক্তি সঞ্চয় করতে থাকবে। প্রায় সব রকম রোগ দূর করতে এটি সক্ষম। কাজেই ব্যাটারি শক্তিমান রাখতে হবে।

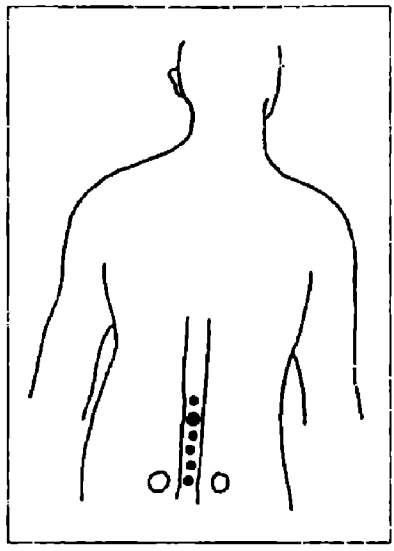
কোন রোগ চিকিৎসা করার আগে রোগের মূল কারণ জানতে হবে :

(১) প্রথম দেখতে হবে 'নাভিচক্র' (Solar plexus) সঠিক স্থানে আছে কিনা,

না থাকলে প্রথম সঠিক স্থানে নিয়ে যান। ৭১-৭২ ৭৩-৭৪ পৃষ্ঠা দেখুন।

(২) দ্বিতীয়ত:, নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে পরীক্ষা করতে হবে যে সুষুম্না কাণ্ড (Spinal Cord) দিয়ে প্রবাহমান স্নায়ুতন্ত্র (Nervous system) সঠিক অবস্থায় আছে কিনা। উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটি দেহের দুপাশে সোজা ভাবে রাখুন।

কোমরেব নীচে মেরুদণ্ডের দুদিকে অগভীর গোল গর্ত রয়েছে বুঝতে পারবেন (৮২ নং চিত্র)। এই অবস্থায় বোঝা যাবে সুষুম্না কাণ্ডের সঙ্গে যুক্ত স্নায়ুতন্ত্র দেহের কোন গোলমাল ঘটায়নি। যদি গর্তটি কেবল ডানদিকে দেখা যায় তাহলে বুঝতে হবে বাঁদিকে অসুবিধা দেখা দিয়েছে এবং সেটা সুষুম্না কাণ্ডের সঙ্গে যুক্ত। আর গর্তটি বাম দিকে দেখা গেলে বুঝতে হবে সুষুম্না কাণ্ডের সঙ্গে যুক্ত ডানদিকে কোথাও গোলমাল। নিতম্বগত স্নায়ু (Sciatic nerve) ১/৪ ইঞ্চি চওড়া। মস্তিষ্ক থেকে শুরু হয়ে এই স্নায়ু কোমরের নিচে (Lower Lumber) পর্যন্ত চলে গেছে এবং সেখানে দুভাগে ভাগ হয়ে পায়ের গোড়ালিতে গিয়ে শেষ হয়েছে। এই সম্পূর্ণ স্নায়ুতন্ত্রটি (nervous system) নিতম্বের স্নায়ুর সঙ্গে যুক্ত এবং সুষুম্না কাণ্ড (Spinal cord) এই স্নায়ুকে (Sciatic nerve) রক্ষা করে চলে। কোন কারণে এই নিতম্ব স্নায়ুর কোন স্থানে চাপ পড়লে সেই অংশের সঙ্গে যুক্ত স্নায়ু তন্ত্রেরও ক্ষতি হবে এবং ফলে কোন না কোন সমস্যা দেখা দেবেই। (চিত্র ২৩ গুলি দেখুন)।

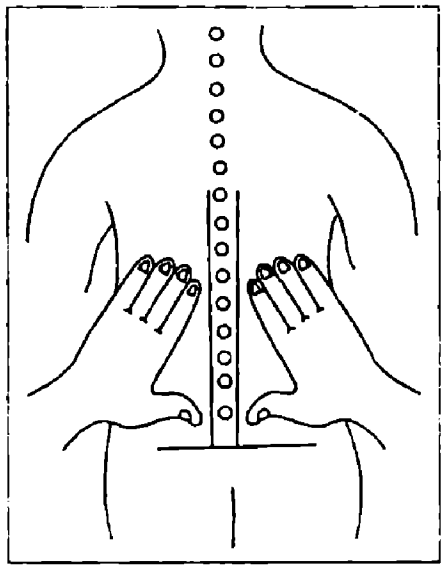


চিত্র ৮২

BanglaBook.org

গর্তদুটির কোন একটি দেখা না গেলে সুষুমা কাণ্ড পবীক্ষা করতে হবে। হাতের দুটি আঙ্গুল দিয়ে মেরুদণ্ডের প্রথম অস্থিসন্ধি থেকে শেষ পর্যন্ত অনুভব করে যেতে হবে। কোন অস্থিসন্ধি (Vertebra) যদি নিচু থাকে তাহলে বুঝতে হবে সেটাই সমস্যার মূল কারণ। ৪ নং অস্থিসন্ধি নিচু থাকলে যেমন তোতলামির সমস্যা হতে পারে। ৬ নং থেকে ৯ নং অস্থিসন্ধি সঠিক অবস্থায় না থাকলে বুকে ব্যথা হয় এবং এই ব্যথা তখন হৃদরোগের আক্রমণ বলে মনে হয়। অস্থিসন্ধি সঠিক স্থানে আনার জন্য সুষুম্না কাণ্ডের দুই পাশে চাপ দিতে দিতে উপর দিকে উঠতে হবে ৮৩ নং চিত্রে যেমন দেখানো আছে)।

দ্বিতীয়ত ৪২ক এবং ৪২খ চিত্রে পায়ের নিতম্ব স্নায়ু যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেই বিন্দুতে চাপ দিতে হবে।



চিত্র ৮৩

তৃতীয়ত:, সুষুম্না কাণ্ডের চারিদিকে তিন থেকে পাঁচ মিনিট কাল ক্যারাটের কায়দায় আঘাত করলে অস্থিসন্ধি সঠিক স্থানে আসবে।

হাজার হাজার নামের রোগ আছে। কিন্তু প্রতিটি রোগের মূলেই রয়েছে শরীরের কোনও না কোনও অঙ্গ এবং অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলির (৬০ থেকে ৬৩ পৃষ্ঠায় ৩৯ এবং ৪০ নম্বরের ছবিতে দ্রষ্টব্য) ঠিকমত কাজ না করার কারণ। কখনও একাধিক অঙ্গের মধ্যে রোগের কারণ নিহিত থাকে। যেমন শ্বাসনালীর প্রদাহমূলক ব্যাধি (Bronchitis) ও হাঁপানি, ঠাণ্ডা লাগা এবং ফুস্ফুসের দুর্বলতা এই রোগের কারণ বলেই ১ থেকে ৭,৩০ এবং ৩৪ নম্বর বিন্দুতে চাপ দিতে হবে। একটু অভিজ্ঞতা হলেই বোঝা যাবে কোন বিন্দুগুলিতে ব্যথা হয় এবং সেইমত চিকিৎসা করতে হবে। রোজ পাঁচ মিনিট কাল করতলে ও পদতলে চাপ দিয়ে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চার্জ করে চাঙ্গা করে তুলতে হবে আর যে সব বিন্দুতে ব্যথা বোধ হয় সেগুলির চিকিৎসা চালাতে হবে।

স্বাস্থ্য পানীয় (Health Drink) : ৩০০ গ্রাম আমলকি চূর্ণ এবং ১০০ গ্রাম আদার চূর্ণ এক সঙ্গে মেশান, তারপর চা চামচের এক চামচ এই মিশ্রিত চূর্ণ একটু জল মিশিয়ে সকাল ও সন্ধ্যায় খান। অথবা চার গ্লাস জলে দুই চা-চামচ উপরোক্ত আমলকি ও আদার চূর্ণ জলে ফুটিয়ে ৩ গ্লাসে কমিয়ে আনুন। তারপর জল ছেঁকে প্রয়োজন মতো এর সঙ্গে একটু নুন মিশিয়ে দিনের বেলা পান করুন। বাড়ন্ত শিশুদের জন্য এটি খুব উপকারী।

BanglaBook.org

আমলকিতে লেবুর তুলনায় ১৬ গুন বেশি ভিটামিন 'সি' আছে। এই পানীয় খেলে ঠাণ্ডার হাত থেকে বাঁচা যাবে এবং হজমশক্তি বাড়বে। এর স্বাদ অম্লমধুর, টক নয়। পশ্চিম দেশীয় লোকেরা আপেল সাইডার (আপেল সুরা) খেয়ে থাকেন, কারণ এটি খুব উপকারী, বিশেষ করে রোগমুক্তির পর, বৃদ্ধ বয়সে, অন্ত:সত্ত্বাকালীন অবস্থায় এবং উঠতি বয়সের শিশুদের পক্ষে এটি খুবই উপকারী।

সবুজ শাক-সবজির রস : সঠিকভাবে কাজ করতে এবং দেহ থেকে রোগ-বিষ বার করে দিতে আমাদের প্রয়োজন প্রাণশক্তির। এই রসে দেহের প্রয়োজনীয় সবরকমের লবণ ও খণিজপদার্থ আছে এবং এটি সহজে হজম হয়। রক্তে ক্যান্সার হলে, যখন দেহের ওজন নিয়মিত হ্রাস পেতে থাকে, তখন রোগীদের এই রস দেওয়া হয়। যদিও এই রসে ক্যালরি খুব কম, এই রোগীদের ওজন মাসে ২-৪ কেজি বেড়ে গেছে দিনে ৩-৪ কাপ সবুজ রস পান করে। এটি প্রাণশক্তিতে ঠাসা। শাক-সবজির পাতা যত পুরু, ততই তাতে শক্তি ভরা। অভিজ্ঞতা থেকে দেখা গেছে যে, যে কোনও নির্বিষ গাছের পাতা এতে ব্যবহার করা যায়।

এই সবুজ রস তৈরি করতে চাই : পালং, মেথি, সেলেরি, লেটুস, বাঁধাকপি, ধনে, পুদিনা, তুলসি ইত্যাদি পাতা। এমনকি, শশা, মুলো, ক্যাপসিকাম, গমের চারা এবং অঙ্কুরিত শষ্য ইত্যাদি। এক কথায় বলতে হলে, যে কোনও নির্বিষ গাছের পাতা, ও সবজি যার থেকে রস বার করে নেওয়া যায়। এই রস তৈরি করার সময় একটি তাজা আমলকি অথবা আমলকি চূর্ণ বা আদার গুঁড়ো মিশিয়ে দেবেন। (আমলকিতে একই আকারের লেবুর চেয়ে ১৬ গুণ বেশি ভিটামিন সি আছে।)

এই ধরনের সবুজ পাতা না পেলে শুকনো পাতাও ব্যবহার করতে পারেন। সেক্ষেত্রে, শুকনো পাতাগুলি দু'ঘন্টা ধরে জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে। তারপর জল ফেলে দিয়ে রসটা বার করে নেবেন।

ব্যবহারের আগে এই সবুজ পাতাগুলি ভালো করে পরিষ্কার করে নেবেন।

এই সবুজ রস হল বিশুদ্ধ প্রাণশক্তি। যাঁরা ওজন কমাতে চান, তাঁরা প্রতিদিন এই রস ৬ থেকে ৮ কাপ ও সঙ্গে শুধু কিছু ফল খেয়েই থাকবেন। তাঁদের প্রতি মাসে ৭ থেকে ১০ কেজি ওজন কমে যাবে, কোনও বিরূপ প্রতিক্রিয়া ছাড়াই। আবার যাঁরা ওজন/উচ্চতা বাড়াতে চান, তাঁরা এই সবুজ রস ৩ থেকে ৪ কাপ, প্রতি কাপে এক বড় চামচ মধু মিশিয়ে খাবেন।

BanglaBook.org

যতক্ষণ না পাকস্থলী/অন্ত্র থেকে সব বিষাক্ত বস্তু বের হয়ে যাবে, এই রস পান করলে পাতলা পায়খানা হতে পারে। কিন্তু পরে আপনা থেকেই তা বন্ধ হয়ে যাবে।

অসুস্থ ব্যক্তি, বাড়ন্ত শিশু, গর্ভবতী মা ও বয়স্কদের জন্য এই রস পান আবশ্যক। এতে কোনও খারাপ প্রতিক্রিয়া হয় না এবং কিডনির সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তিরাও এটি পান করতে পারেন।

এই সবুজ রস পান করলে আপনি হবেন চিরসবুজ।

সবুজ প্রলেপ : এই সবুজ রস তৈরি করার সময় ছিবড়ে হবে। সেটি ফেলে দেবেন না। তাতে অল্প একটু হলুদ গুঁড়ো ও দুধের সর মিশিয়ে মুখে বা ত্বকের যে কোনও স্থানে, কিম্বা সাদা দাগ থাকলে সেখানে প্রলেপ হিসেবে লাগিয়ে রাখুন। সেখানে ৬ থেকে ৮ মিনিট ধরে নীল আলো দিন। ১৫ মিনিট পরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন আর মাত্র ১৫ দিনেই চমৎকার ফলাফল লক্ষ্য করুন।

তামা, রুপো, লোহা ও সোনা দিয়ে ফোটানো জল : আমাদের দেহের ভিতরের অঙ্গ বা যন্ত্রগুলির সঙ্গে যুক্ত রোগ সারানোর ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত ধাতুগুলি খুবই প্রয়োজনীয়।

(১) **তামা :** স্নায়ুতন্ত্রের সঙ্গে যুক্ত সমস্ত রকম রোগের (যেমন - হাই ব্লাডপ্রেশার, আরথ্রাইটিস, পোলিও, স্নায়ুচাপ, কুষ্ঠ) ক্ষেত্রে ইহা খুবই প্রয়োজনীয়।

(২) **রুপা :** প্রস্রাব ও হজম সংক্রান্ত রোগের ক্ষেত্রে এটি খুবই উপকারী।

(৩) **সোনা :** নি:শ্বাস প্রশ্বাসের গণ্ডগোল, ফুসফুস, হৃদপিণ্ড ও মস্তিষ্কের পীড়ায় এবং সাধারণ বলবর্ধক ওষুধ হিসাবে এটি খুবই উপকারী।

(৪) রক্তে সঠিক পরিমাণে লোহা থাকা একান্ত আবশ্যক কারণ এটি অক্সিজেন বহন করে এবং তা সারা দেহে সরবরাহ করে কর্মশক্তি বাড়ায়।

এই পানীয় নিম্নলিখিত উপায়ে তৈরি করবেন : পাইরেক্স কাঁচের অথবা তামার পাত্র নিন। তামার পাত্র নিলে আলাদা করে তামা দেবেন না। না হলে, স্টেনলেস স্টিল বা মাটির পাত্রও চলবে, অ্যালুমিনিয়াম বা কাঁসার পাত্র ব্যবহার করবেন না।

(১) **তামা দিয়ে ফোটানো জল :** চার গ্লাস জলে ৬০ গ্রাম খাঁটি তামার পাত কিংবা বাট রেখে সেই জল ফোটান। তামার পাত কিংবা বাটের পরিবর্তে ৬ থেকে ৮ টা তামার পয়সা ব্যবহার করা যেতে পারে। রুপোর গয়না ব্যবহার করবেন না।

BanglaBook.org

(২) **রুপো দিয়ে ফোটানো জল :** চার গ্লাস জলে ৩০ থেকে ৬০ গ্রাম খাঁটি রুপোর বাট কিংবা রুপোর মুদ্রা রেখে সেই জল ফোটান।

(৩) **সোনা দিয়ে ফোটানো জল :** চার গ্লাস জলে ১৫ থেকে ৩০ গ্রাম খাঁটি সোনার বাট কিংবা ২২ ক্যারেট সোনার গহনা রেখে সেই জল ফোটান।

(৪) **লোহা দিয়ে ফোটানো জল :** ৬০ গ্রাম পরিষ্কার লোহার খণ্ড চার গ্লাস জলে রেখে সেই জল ফোটান। **এই লোহা ফোটানো জল রক্তে লোহার ভাগ কম থাকলে, রক্তশূন্যতা এবং গর্ভবতী অবস্থায় উপকারী।**

এই সব ধাতুই একসঙ্গে জলে মিশিয়ে নেওয়া যায়, এই অনুপাতে - সোনা ১৫ থেকে ২০ গ্রাম/রুপা ৩০ গ্রাম/তামা ৬০ গ্রাম/লোহা ৬০ গ্রাম। মনে রাখবেন জলে দেওয়ার আগে সব ধাতুই ভালো ভাবে পরিষ্কার করে নেবেন, যাতে তাতে কোনও ধুলো মরচে না থাকে।

জল ফুটিয়ে ২৫% কম করে নিন, অর্থাৎ ফোটাবার পরে ৪ গ্লাস জল যেন কমে ৩ গ্লাস হয়ে যায়। এই জল ছেঁকে নিয়ে সম্ভব হলে ফ্লাস্কে রেখে দিন এবং সারাদিনে এটি ইষদুষ্ণ/উষ্ণ অবস্থায় পান করুন। সকালে উঠে প্রথমেই এই জল এক গ্লাস পান করলে খুব উপকার হয়। এই জল ফুটিয়ে ৫০% কমিয়ে নিলে তা ওষুধ হয়ে যায় সেরা অ্যান্টিবায়োটিক, যা সব কঠিন রোগের চিকিৎসায় আবশ্যক। রোগের তীব্র প্রকোপে জল কমিয়ে এক কিম্বা আধ গ্লাস করে নিন। এই ঘন জল পান করলে (যখন ৬০% জলই উবে গেছে, অর্থাৎ ৮ গ্লাস জল কমে ৩ গ্লাস দাঁড়িয়েছে) লেবু, দই জাতীয় টক জিনিস এড়িয়ে চলবেন।

সাধারণ ভাল স্বাস্থ্যের জন্য এই জল উপকারী। শরীরে জৈব-বিদ্যুৎ ঠিকমত প্রবাহিত না হলে কয়েকটি রোগ দেখা দেয়। হাই ব্লাডপ্রেশার, পোলিও, রিউমেটিজম (rheumatism) আরথ্রাইটিস (arthritis) পঙ্গুত্ব (paralysis) ক্যান্সারের ন্যায় দীর্ঘস্থায়ী রোগের ক্ষেত্রে উপরোক্ত জল অতি অবশ্য পান করা উচিত। সোনা দিয়ে ফোটানো জল মানসিক বিকারগ্রস্ত রোগীদের, টিবি, হৃদরোগ, পেশীগত ব্যারাম প্রভৃতির ক্ষেত্রে এবং মস্তিষ্কের টনিক হিসাবে খুবই ভাল ফল দেয়।

BanglaBook.org

পরিমাণ : ১২ বছরের অধিক বয়স্ক সবার জন্যই উপরোক্ত পরিমাণ চলবে। ২ বছরের বেশি বয়সের শিশুদের এই পরিমাণের অর্দ্ধেক দেবেন, এবং ২ বছরের কম বয়সীদের দেবেন কেবল ১/৪ পরিমাণ।

কয়েকটি সাধারণ রোগের (যেমন ঠাণ্ডা লাগা, সর্দি, কাশি, ফ্লু, জ্বর, টনসিল প্রভৃতি) চিকিৎসা।

এই রোগগুলি মানুষের সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করে। মানুষের কাজের সব থেকে বেশি ক্ষতি ও কর্মশক্তি কমিয়ে আনার জন্য এরাই সবচেয়ে বেশি দায়ী। ভয়াবহ না হলেও এই রোগগুলি মানুষকে খুব দুর্বল করে করে ফেলে। ঠাণ্ডা লাগা থেকেই মাথা

ব্যথা, কাশি, সাইনাস, জ্বর, ব্রংকাইটিস্ প্রভৃতি হয়। অবহেলা করলে নিউমোনিয়া হতে পারে।

নিজের শরীর সম্পর্কে ঠিকমতো অবহিত হওয়া প্রয়োজন। ঠাণ্ডা লাগার মূল কারণ খুঁজে বার করতে হবে।

আমাদের দেহে শতকরা ৭২ ভাগ জল। বাইরের জলে ঠাণ্ডা এবং গরমের যেরূপে প্রতিক্রিয়া হয় আমাদের দেহের ভিতরের জলেও একই রকম প্রতিক্রিয়া হয়। আমাদের দেহের ভিতরেও একটি ঠাণ্ডা এবং আর একটি গরম করার অর্থাৎ শীত ও তাপ নিয়ন্ত্রণ করার যন্ত্র আছে। গরম এবং শীতকালে এটি দেহে ৯৮.৬ ফ্যারেন্‌হাইট তাপ বজায় রাখে। দিনের বেলা কাজ করার ফলে বাইরের তাপে শরীরের জল গরম থাকে। রাত্রিবেলা ঠাণ্ডা হয়ে যায় এবং তার ফলে ফুস্‌ফুস্ ও মাথায় জল জমে। বাইরের প্রকৃতির ক্ষেত্রে এটি শিশিরের আকার ধারণ করে। আমাদের দেহের ক্ষেত্রে তা হাঁচি হয়ে কিংবা নাকের জলের আকার নিয়ে বেরিয়ে যায়। সুতরাং ভোরবেলা হাঁচি হওয়া ভাল স্বাস্থ্যের লক্ষণ।

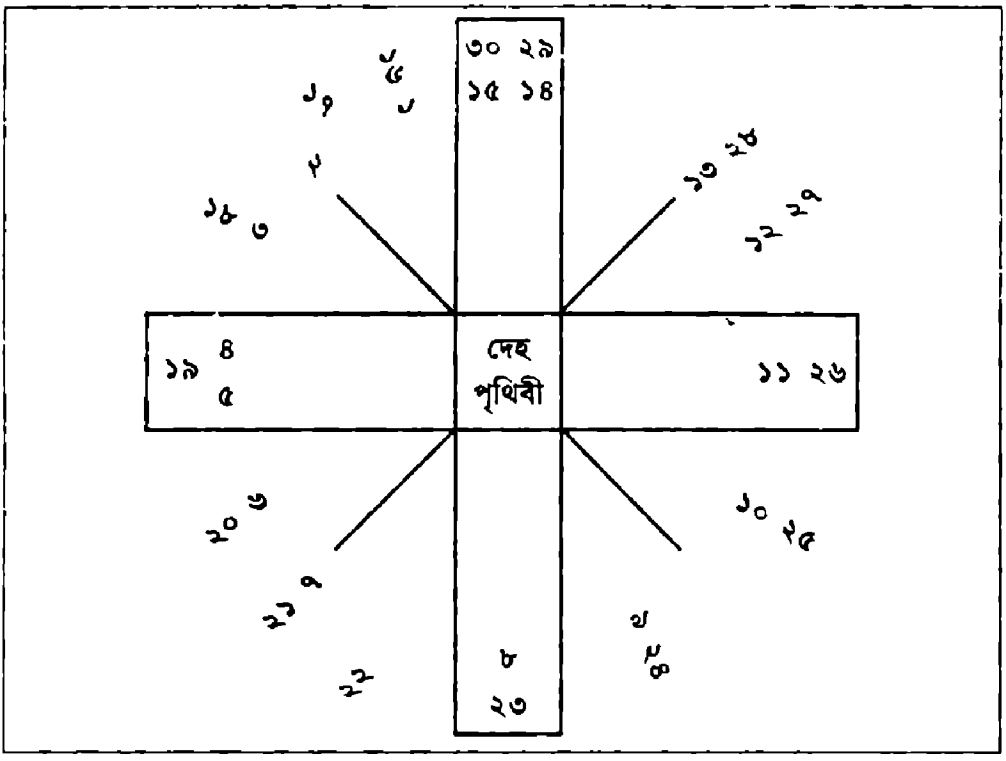
বছরে দুবার আমাদের দেহ অতিরিক্ত জল হাঁচি এবং সর্দির মাধ্যমে বের করে দেয় এবং এই সাধারণ সর্দি লাগার অবস্থা প্রত্যেক বার তিন থেকে পাঁচ দিন স্থায়ী থাকে। সুতরাং এই ঠাণ্ডা লাগার ব্যাপারে চিন্তা করার বা ওষুধ খেয়ে সঙ্গে সঙ্গে চাপা দেবার কোনও প্রয়োজন নেই। সেইজন্য ঠাট্টা করে বলা হয়, যে সাধারণ ঠাণ্ডা লাগার ক্ষেত্রে ওষুধ খেলে ৬ দিনে শরীর স্বাভাবিক হয় কিন্তু ওষুধ না খেলে ৪ দিনেই সম্পূর্ণ সেরে যায়।

আমাদের দেহে এবং রক্তের মধ্যে যে জল আছে সেই জল তাপ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। এই তাপ আবার হজম ক্ষমতার ওপর নির্ভর করে। সুতরাং হজম প্রণালী যখন দুর্বল হয়ে যায় শরীরের তাপমাত্রাও তখন কমে আসে। এর ফলে সঠিক পরিমাণে শরীরের জল শুকোতে পারে না এবং শরীরে অতিরিক্ত জল জমে যায়। এর ফলে এই অতিরিক্ত জলই তাপমাত্রা কমিয়ে দেয় এবং তারই অবশ্যম্ভাবী ফল হিসেবে ফুসফুস, বুক ও গলায় জল জমে যায়। এই জল মাথায় জমলে মাথা ব্যথা করে। এইভাবেই শরীর টন্‌সিল, সাইনাস (Sinus), ব্রংকাইটিস্ (Bronchitis) এবং জ্বর প্রভৃতি রোগের শিকার হয়। এই অবস্থায় ঠাণ্ডা পানীয়, ভারী খাবার, দই, ঘোল এবং লেবু প্রভৃতি টকজাতীয় জিনিস খেলে কিংবা খোলা বা তাপনিয়ন্ত্রিত ঠাণ্ডা হাওয়ায় থাকলে এইসব রোগের প্রকোপ আরও বেড়ে যায়।

BanglaBook.org

দেহের উপর চাঁদের প্রভাব : চাঁদ পৃথিবীর খুবই কাছের উপগ্রহ বলে পৃথিবীর

জলের উপর চাঁদের প্রভাব অপরিসীম। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে জোয়ার ভাটার সময় চাঁদের দিন অনুযায়ী পরিবর্তিত হয়।



চিত্র ৮৪ : পৃথিবীর চারিদিকে চাঁদের পরিক্রমা

৮৪ নম্বর চিত্রে দেখা যাচ্ছে চাঁদের এই পৃথিবী পরিক্রমার চার, পাঁচ, আট, এগারো, চোদ্দ, পনেরো, উনিশ, তেইশ, ছাব্বিশ, ঊনত্রিশ ও ত্রিশ দিনের মাথায় পৃথিবী ও আমাদের দেহ চাঁদের সোজা বিপরীত দিকে অবস্থান করছে। এই সময় সমুদ্রে এবং আমাদের দেহে জোয়ার আসে বেড়ে যায়। সেইজন্যই ভারতীয় ধর্মগুলিতে, বিশেষ করে জৈন ধর্মে এই সব চাঁদের দিনগুলিতে খাওয়ার ব্যাপারে নিম্নলিখিত উপদেশ দেওয়া হয় -

BanglaBook.org

(১) নিরম্বু উপবাস (যদি সম্ভব হয়), অথবা

(২) শুধু একবার খাওয়া অথবা

(৩) শুধু দুবার খাওয়া অথবা

(৪) অন্তত সবুজ শাকসবজি খাওয়া নিষেধ, কারণ এগুলির মধ্যে শতকরা ৯০ ভাগ জল। এই ভাবে শরীরের জল নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং ঠাণ্ডা লাগার সম্ভাবনাও অনেক কমে যায়। অতএব যাদের ঠাণ্ডা লাগার ধাত আছে তারা

উপরের উপদেশ যতটা সম্ভব মেনে চলতে পারেন। এই নিয়মগুলি ইংল্যাণ্ড এবং জাপানের মত ঠাণ্ডা দেশেও চালু করা যেতে পারে।

পূর্ণিমা কিংবা অমাবস্যায় চাঁদের প্রভাব সবচেয়ে বেশি হয়। এই সময় দেহে জলের পরিমাণ বেশি হয়ে যাওয়ার শরীরের তাপমাত্রা কমে যায়। এর ফলে বাতাসের পরিমাণ বেশি হয়ে গিয়ে এই বাতাস মাথায় প্রবেশ করে মানসিক অস্থিরতার সৃষ্টি করে। সম্প্রতি শিকাগো শহরে এক বিজ্ঞানী মানসিক রোগের উপর চাঁদের এইরূপ প্রভাবের কথার যৌক্তিকতা স্বীকার করেছেন। সুতরাং ঠাণ্ডা লাগার সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা হল -

(১) জলীয় খাদ্য যতটা সম্ভব কম খাওয়া,
(২) গরম, হালকা খাবার খাওয়া,
(৩) ঈষদুষ্ণ স্বাস্থ্য পানীয় (Health drink) পান করা,
(৪) ১ নং থেকে ৭, ৩০ এবং ৩৪ নং বিন্দুতে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করা,
(৫) দিনে তিনবার গরম নুনজলে গার্গল করা,
(৬) সূর্য প্রাণায়াম করা।

সর্দি-গর্মি : মাথা ব্যথা বা ঠাণ্ডা লাগার আর একটি কারণ হল যে অত্যধিক পিত্তপ্রবাহের ফলে পাকস্থলীতে অ্যাসিডের পরিমান বেড়ে যায়। এর ফলে পাকস্থলীর বাতাসও গরম হয়ে যায়। এই গরম বাতাস মাথা এবং মুখমণ্ডলের ফাঁকা স্থানগুলি দখল করে। দিনের বেলা বাইরের ঠাণ্ডা বাতাসে কিংবা ঠাণ্ডা ঘরে বা পাখার তলায় বসার ফলে এই গরম হাওয়া জল হয়ে যায়। এই ঠাণ্ডা জলের সান্নিধ্যে এসে স্নায়ুমণ্ডলী সঙ্কুচিত হয় এবং এর ফলেই মাথাব্যথা ও সাইনাস হয়। এই পুঞ্জীভূত ঠাণ্ডা যখন নীচের দিকে নামতে থাকে তখন গলায় ও নাকে অস্বস্তি হয়, হাঁচি হয়, নাক দিয়ে জল পড়ে এবং এর ফলে টনসিল হতে পারে। এই ধরনের ঠাণ্ডা লাগার ক্ষেত্রে বুক কিন্তু পরিষ্কার থাকে। তবে এসব ক্ষেত্রে কোন রকম ব্যথা কমাবার ওষুধ খেলে পাকস্থলী ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং ভবিষ্যতে আলসার (Ulcer) ও হাইপার এ্যাসিডিটি (Hyper acidity) হতে পারে। এই ধরনের ঠাণ্ডা লাগা গরমকালে এবং শরৎকালেই বেড়ে যায়। এসব ক্ষেত্রে অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির ২৮ নং বিন্দুতে টিপলে ব্যথা লাগে।

BanglaBook.org

অত্যধিক পিত্তের চিকিৎসা : এই দেহতন্ত্রের অত্যধিক পিত্ত দূর করতে হলে হরিতকি চূর্ণ খেতে হবে। ২/৩ গ্রাম পাউডারের সাথে ১ গ্রাম চিনি মিশিয়ে ভোরবেলা সর্বপ্রথম খালিপেটে খেয়ে ঈষদুষ্ণ জল পান করতে হবে। এর ফলে ১/২ বার পাতলা পায়খানা হতে পারে। এই চিকিৎসা এক সপ্তাহ চালাতে হবে এবং পরে মাসে ১/২

বার করলেই চলবে। এই পাউডার না পাওয়া গেলে ভোরবেলা মুখ ধুয়ে সর্বপ্রথমেই খালি পেটে এক গ্লাস জল বা ফলের রস খেতে হবে।

দ্বিতীয়ত, ১ নং থেকে ৭ নং, ৩০ ও ৩৪ নং বিন্দুতে চাপ দিতে হবে। এই বিন্দুগুলির সঙ্গে ঠাণ্ডা লাগার সম্পর্ক আছে।

তৃতীয়ত, মূত্রগ্রন্থি, যকৃত (Liver) পিত্তাশয় (Gall bladder) পাকস্থলী ও নাভিচক্রের বিন্দুতে (২৮, ২৩, ২২, ২৭, ২৯) চাপ দিতে হবে।

চতুর্থত, দীর্ঘ দিনের পেটের রোগের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত ওষুধগুলি এক মাস খাওয়া যেতে পারে। এর ফলে হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

Nux Vomica 200 (৪ টি করে দানা দিনে দু'বার কিন্তু সপ্তাহে একবার)
Nux Vomica 12 বা 30 (৩ থেকে ৪ টি দানা দিনে দুবার)

ভারতীয় আয়ুর্বেদ বিজ্ঞানের মতে এই হরিতকি Harde চূর্ণ কোনও অভ্যাসগত প্রক্রিয়ার সৃষ্টি করে না এবং ইহা মধুর সঙ্গে মিশিয়ে শিশুদের নির্দ্বিধায় দেওয়া চলে এই চূর্ণ সেবনে কোষ্ঠকাঠিন্য জনিত অনেক সমস্যারও সমাধান হয়। এ ছাড়া যদি এই পাউডার প্রতিদিন সকালবেলা সবার আগে ফালিপেটে ঈষদুষ্ণ জলের সঙ্গে ৪৫ থেকে ৬০ দিন খাওয়া যায় তাহলে দেহের মেদ অনেক কমে যায়। তবে এই সময় অন্তত: দুবার পাতলা পাইখানা হওয়ার পর দিনে শুধু দুবার হালকা খাবার খাওয়া উচিত।

পঞ্চমত, বইয়ের শেষে 'দরকারি পরামর্শ' শিরোনামে ২৬০ পৃষ্ঠায় ২(ক) ও ৮(খ)-তে বর্ণিত প্রক্রিয়ার যে কোনওটির দ্বারা দেহ থেকে অত্যধিক তাপ বার করে দেবেন।

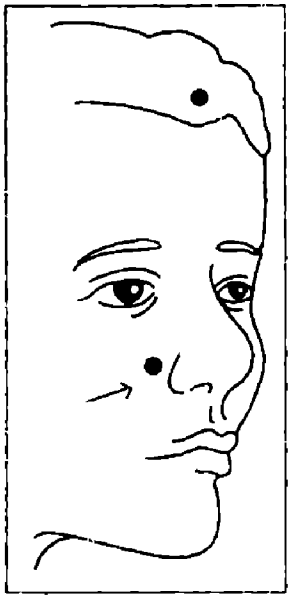
BanglaBook.org

সাধারণ অসুখ বিসুখ

সাধারণ অসুখ বিসুখে প্রয়োজন হলে অ্যাকিউপ্রেশার পদ্ধতিতে চিকিৎসার সঙ্গে আয়ুর্বেদ, হোমিওপ্যাথি/বায়োকেমিক এই পুস্তকে বর্ণিত অন্য কোন রকম চিকিৎসাও চালানো যেতে পারে।

(১) ঠাণ্ডা লাগা এবং কাশি : আবহাওয়া বদলের সময়, বদহজম হলে, অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে কিংবা কাঁচা চিনি খেলে এগুলি হতে পারে। দিনে দুবার সমস্ত বিন্দুতে এবং ১ থেকে ৭ নং, ৩০ ও ৩৪ নং বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা চালাতে হবে। শিশুদের ৩৮ নং বিন্দুতেও চাপ দিতে হবে এবং শুধু ঈষদুষ্ণ

জল খেতে হবে আর কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসা করতে হবে।



চিত্র ৮৫

(২) নাকবন্ধ হওয়া : ঠাণ্ডা লাগলে বা সাইনাস (Sinus) হলে অনেক সময় নাক বন্ধ হয়ে যায়। শীঘ্র আরাম পাবার জন্য ৮৫ নম্বর চিত্রে যে ভাবে দেখানো হয়েছে কপালের বিন্দু এবং নাকের দুপাশের বিন্দু দুটিতে ২ থেকে ৫ মিনিট চিকিৎসা করতে হবে।

সম্ভব হলে শোবার আগে নাকের দুটি ছিদ্রেই ঘি গরম করে এক ফোঁটা দিতে হবে।

(৩) ব্রঙ্কাইটিস - নিউমোনিয়া-ফ্লু ও হে ফিভার : উদরে যথেষ্ট উত্তাপ না থাকলে, খাদ্যও সঠিকভাবে হজম হয় না। তা শ্লেষ্মা হয়ে গিয়ে বায়ুনালিতে উঠে গিয়ে ফুসফুসের ঝিল্লিতে প্রবেশ করে। এই শ্লেষ্মা বার করে দিতে শরীরে কাশির সৃষ্টি হয়। শ্লেষ্মা অত্যদিক জমাট হলে জ্বর হয় এবং তাকে ব্রঙ্কাইটিস বলে। ঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে এর থেকে নিউমোনিয়া ও হে ফিভারও হতে পারে। আরোগ্যের জন্যে যা করা দরকার :

(১) ঠাণ্ডা খাদ্য-পানীয়, যেমন দুধ, দই, ফ্রিজে জমিয়ে রাখা ঠাণ্ডা খাদ্য, ফলের রস, টিনে রাখা পানীয়, আইসক্রীম ও যে কোনও টক খাদ্য এড়িয়ে চলবেন।

(২) আধ গ্লাস অল্প উষ্ণ জলে অল্প নুন ও এক চিমটে গুঁড়ো হলুদ মিশিয়ে সকালে উঠে প্রথমেই তা পান করুন। দুপরে ও বিকেলেও তাই করুন। এর ফলে বমি হতে পারে, যাতে জমাট শ্লেষ্মা বেরিয়ে আসবে।

BanglaBook.org

(৩) খিদে পেলে হালকা, গরম খাদ্য খান।

(৪) ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করা ধাতু শোধিত জল পান করুন।

(৫) কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক রাখুন।

(৬) ২ থেকে ৪ কাপ সবুজ রস পান করুন, প্রতি কাপে ১ চা-চামচ স্বাস্থ্য পানীয় (অন্তত আদার গুঁড়ো) + ১ বড় চামচ মধু মিশিয়ে।

(৭) কৃমি দূর করুন এবং এক সপ্তাহ ধরে দিনে দু'বার নাক্স ভমিকা ২০০-র ৩/৪টি গুলি নিন। সকালে ও বিকেলে খাবেন নাক্স ভমিকা ১২-র ৩টি গুলি।

(৮) অত্যধিক জমাট শ্লেষ্মা হলে বুকে ও পিঠে ২-৩ মিনিট ধরে লাল আলোর আভা নিন।

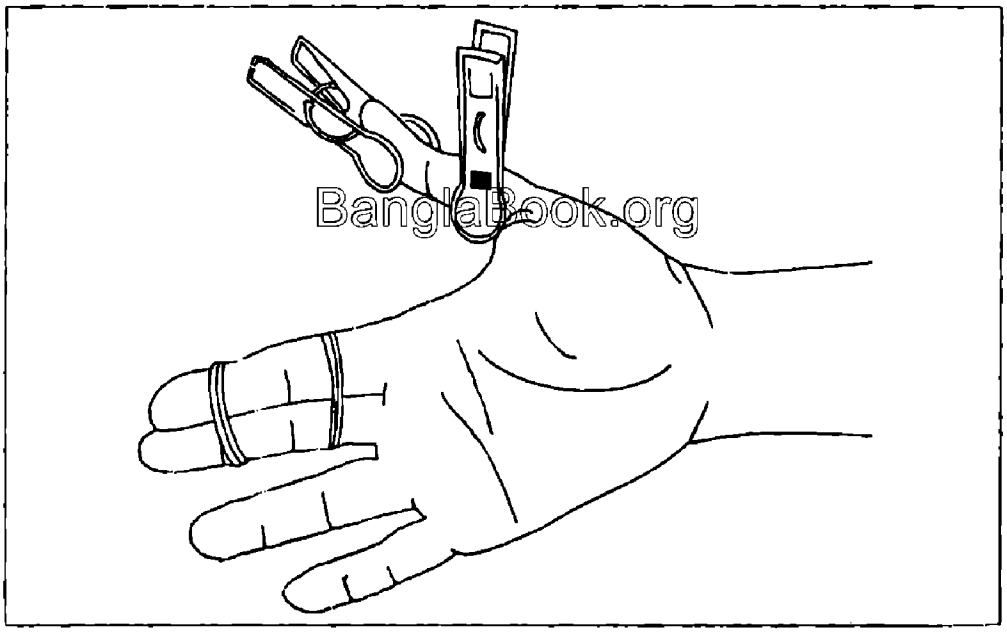
(৯) বড় চামচের অর্দ্ধেক যোয়ানের গুঁড়ো নিয়ে, তাতে লেবুর রস ঢেলে চামচটি ভরে নিন। সূর্য ওঠার পর এটি দুঘন্টা ধরে রেখে দিয়ে খেয়ে নিন, তবে অবশ্যই সূর্যাস্তের আগে। দশ দিনের মধ্যে ইওসিনোফিলিয়া কমে যাবে।

সব ধরনের জ্বরে : টাইফয়েড ছাড়া যে কোনও রকমের জ্বরে নিম্নলিখিত চিকিৎসা করুন :

চিত্র ৮৬ অনুসারে বিন্দু নং. ১ থেকে ৭ ও ৩৪-এ কাপড়ের ক্লিপ ও রাবার ব্যান্ড আটকে রাখুন, ৫ থেকে ১০ মিনিট ধরে। তারপর ১৫ মিনিটের জন্যে খুলে নিন। এভাবে জ্বর কমে আসা অবধি চালিয়ে চান। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের মধ্যে জ্বরে কমে যায়।

ম্যালেরিয়া জ্বর হলে ৩৭ নং বিন্দুতেও চিকিৎসা করবেন। তার সঙ্গে এক চামচ আয়ুর্বেদিক ওষুধ "সুদর্শন চূর্ণ" খাবেন সকালে ও বিকেলে।

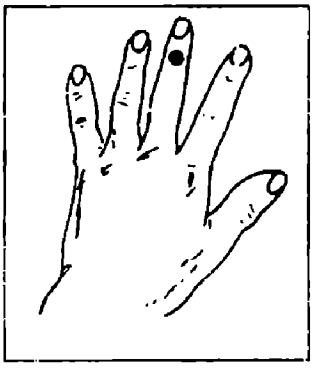
যে কোনও রকম জ্বর হলেই ঈষদুষ্ণ জল প্রতি আধ ঘন্টার ব্যবধানে আধ গ্লাস করে পান করুন। সম্ভব হলে ধাতু-শোধিত জল পান করবেন।


BanglaBook.org

চিত্র ৮৬

(৩) ব্রংকাইটিস্ (শ্বাসনালীর প্রদাহ), নিউমোনিয়া, ফ্লু এবং জ্বর : গলায় অথবা বুকে বেশি জল জমে গেলে জ্বর হয়, এমনকি ব্রংকাইটিস্ এবং নিউমোনিয়াও হতে পারে। উপরে ১ নম্বর রোগের যেভাবে চিকিৎসা করতে বলা হয়েছে এখানেও সেই একই চিকিৎসা চালাতে হবে। ম্যালেরিয়ার জন্য এই জ্বর হলে ৩৭ নং বিন্দুতে চাপ দিতে হবে ও গোল মরিচ ও নুন দিয়ে ফোটানো জল ঈষদুষ্ণ অবস্থায় খেতে হবে।

(৪) হুপিং কাশি : ১ থেকে ৭, ৩০, ৩৪ এবং ৩৮ নং বিন্দুতে চাপ দিন। ফোটানো জল ঈষদুষ্ণ অবস্থায় আদা, হলুদের গুঁড়ো ও নুন মিশিয়ে খেতে দিন। উভয় হাতের মধ্যমার প্রথম গ্রন্থিতে চাপ দিন। (৮৭ নং চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে)। অন্ত্রগুচ্ছ সংশোধন করুন।



চিত্র ৮৭

(৫) সাইনাস :

পায়ের এবং হাতের অঙুলের ডগাগুলিতে চাপ দিতে হবে এবং উপরে (১)এ বর্ণিত চিকিৎসা করতে হবে। তাছাড়াও পৃষ্ঠা ২৪৩-২(ক), ২ (খ) অনুসারে অত্যধিক তাপ বার করে দেবার চিকিৎসা করতে হবে।

এক ভদ্রলোক বহুদিন ধরে সাইনাস রোগে ভুগছিলেন। এমনকি অপারেশন করেও কোন ভাল ফল পাননি। রাত্রিবেলা সবসময় মুখ হাঁ করে ঘুমোতেন তিনি। অ্যাকিউপ্রেশার্ চিকিৎসার পর চতুর্থ দিন রাত্রে তিনি মুখ বন্ধ করে ঘুমোলেন। পনেরো দিনের মধ্যে তার রোগ সম্পূর্ণ সেরে গেল।

(৬) টনসিল :

BanglaBook.org

১ থেকে ৭ নং এবং ৩৪ নং বিন্দুতে চাপ দিন। মুখ এবং গলা সব সময় পরিষ্কার রাখতে হবে এবং ঈষদুষ্ণ গরম জলে একটু নুন দিয়ে তিনবার গার্গল করতে হবে। টনসিল হলে বুঝতে হবে পাকস্থলীর তাপ কমে গেছে এবং সেই জন্য ঈষদুষ্ণ জল পান করতে হবে ও হালকা খাবার খেতে হবে। যদি টনসিল ফুলে যায় তাহলে টনসিলের ওপর হলুদ চূর্ণ লাগাতে হবে। তারপর ঈষদুষ্ণ জলে নুন দিয়ে গার্গল করতে হবে এবং পরে গ্লিসারিন এ্যাসিড ট্যানিক (Glycerine acid tanic) লাগাতে হবে। টনসিল অস্ত্রোপচার করে বাদ দেবার কোনও প্রয়োজন নেই। কোষ্ঠকাঠিন্য যাতে না হয় সেদিকে নজর রাখতে হবে। যখনই সম্ভব তখন ঈষদুষ্ণ জল পান করতে হবে এবং অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করতে হবে।

এক ভদ্রলোক খুব ছোট বয়েস থেকেই সর্দি, কাশি, ও টনসিলে ভুগছিলেন। কিন্তু নানান কারণে তিনি টনসিলে অস্ত্রোপচার করাতে পারছিলেন না। কিন্তু ৩০/৪০ দিন অন্তর তাঁর যখন জ্বর হচ্ছিল তখন তাঁকে ইনজেক্শন্ নিতে হচ্ছিল। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা শুরু করার পর তাঁর রোগ সম্পূর্ণ সেরে যায়। দশ বছর হল তিনি সুস্থ শরীরে আছেন।

কাশি - শ্লেষ্মা বার হওয়া : দেহে অত্যধিক উত্তাপ থাকলে ও হজমক্রিয়া দুর্বল হলে এরকম হয়। গলার মধ্যে জমাটভাব থাকে এবং প্রতিবার কাশলেই শ্লেষ্মা বার হয়ে আসে। শুধু একরকমের চিকিৎসাই যথেষ্ট নয়। এই সমস্যাকে উপেক্ষা না করে একে সব দিক থেকে আক্রমণ করা উচিত। যেমন...

(ক) পৃষ্ঠা ২৪৩-তে দেওয়া ২ ক এবং খ অনুসারে বাড়তি উত্তাপ বার করে দিন।

(খ) কৃমি থাকলে তা দূর করুন।

(গ) নাক্স ভমিকা খান ৪৫ দিন ধরে।

(ঘ) সকালে, দুপুরে ও বিকেলে বর্ণনা মতো টনসিলের চিকিৎসা করুন। তার ফলে গলা থেকে প্রচুর শ্লেষ্মা বার হয়ে যাবে।

(ঙ) মুখে ছোট এক টুকরো মিছরি রাখুন। এতে গলা প্রশমিত থাকে ও কাশির বেগ রোধ হয়। ৪-৫ বার এরকম করুন।

(চ) প্রতিবার খাবার পর একটু যোয়ান ও চিনি চিবিয়ে খান।

(৭) পেটের অসুখ, পাতলা পায়খানা (Dysentery, Diarrhoea) :

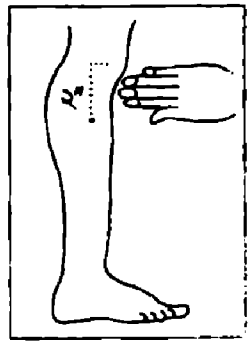
অতিরিক্ত ভোজন এবং বদহজমের ফলেই ডিসেনট্রি হয়। এরকম হলে খাওয়া কমিয়ে দিন এবং ঈষদুষ্ণ জলে আদা, লেবু ও বালি মিশিয়ে খান। পদতল ও করতলে ১৯, ২০, ২৩, ২৫, ২৭ ও ৩৮ নং বিন্দুতে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য থুতনির মাঝখানে চিকিৎসা চালাতে হবে। অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক রাখতে হবে।

BanglaBook.org

সাত থেকে আঠারো মাস পর্যন্ত দাঁত ওঠার সময় শিশুর পাতলা পায়খানা হতে পারে। উপরোক্ত চিকিৎসায় যদি না সারে তাহলে শিশুকে বেশি করে Calcium খেতে দিতে হবে। Calcaria Phos 12 x দিনে তিনবার ২/৩ টি বড়ি খেলে ভাল হয়। অত্যধিক তাপের কাছে বেশি থাকলে পাতলা পায়খানা হতে পারে। এই ক্ষেত্রে উপরোক্ত বিন্দুগুলিতে ছাড়াও হাতের ও পায়ের আঙুলের ডগায় এবং ১ থেকে ৪ নং বিন্দুগুলিতে চাপ দিতে হবে।

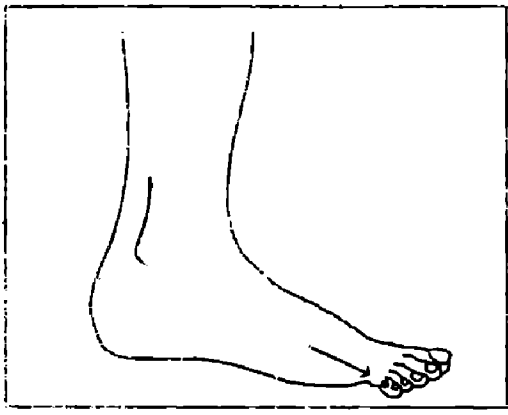
(৮) পেটের অসুখ ও কলেরা (Diarrhoea/cholera):

রোগ যদি খুব বাড়াবাড়ি আকার ধারন করে তাহলে উপরোক্ত বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা চালাতে হবে। প্রকোপ মৃদু হলে উপরোক্ত চিকিৎসা ছাড়াও দিনে দুইবার তিন থেকে চার মিনিট ৮৮ নম্বর চিত্রে দেখানো হাঁটু থেকে বাইরের দিকে ২ ইঞ্চি নিচে যে বিন্দু রয়েছে সেটার চিকিৎসা করতে হবে।

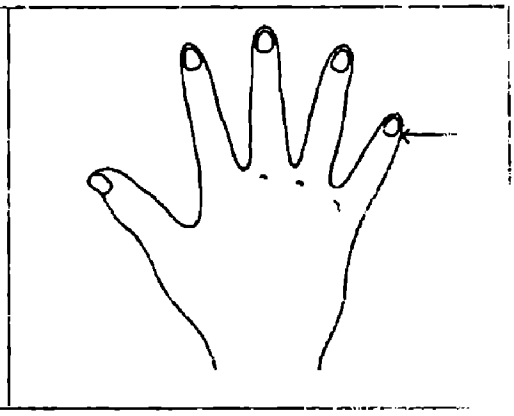


চিত্র ৮৮

(৯) অন্ত্রের কৃমি : কড়ে আঙুলের বাইরের দিকের মাঝের বিন্দুতে চাপ দিলে ব্যথা অনুভব করলে, তা কৃমির ইঙ্গিত দেয়। এটি শিশুদের একটি স্বাভাবিক সমস্যা।



চিত্র ৮৯



চিত্র ৯০

শিশুরা যখনই পেটে ব্যথার কথা ও খিদে কমে যাওয়ার কথা বলে, যখন তাদের বাড়বৃদ্ধি কমে যায়, তখন প্রথমেই কৃমি আছে কিনা তা পরীক্ষা করা দরকার। কৃমি হলে কানে সংক্রমণ হয় এবং সেক্ষেত্রে লিম্ফ গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে। এরকম হলে কৃমিদের দূর করতে হবে। রোগীকে সিনা ২০০ বাজের হোমিওপ্যাথি ওষুধ দিন। ৪ দিনে রোজ একবার করে শিশুদের এই মাত্রায় ওষুধটি দেবেন :

BanglaBook.org

৬ বছরের কম	১০ বছরের	১০ বছরের বেশি
৪টি বড়ি	৬টি বড়ি	৮টি বড়ি

তারপর ৪ দিন ওষুধ দেওয়া বন্ধ রাখবেন। ৪ দিন পরে আবার উপরোক্ত মাত্রায় ওষুধ দেবেন। ১৩ দিনের দিন জোরালো কোনও জোলাপ দিন। তারপর ৩০ দিন ধরে সিনা ১২-র ৩টি করে বড়ি দিয়ে যাবেন। কৃমির জন্য অ্যালোপাথিক ওষুধ দিলে, পরিপূরক হিসেবে লিভারের ওষুধ দেবেন, কারণ এইসব কৃমির ওষুধ লিভারের ক্ষতি করে। লিভারের ২৩ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করবেন।

এর সঙ্গে চিত্র ৮৯ ও ৯০ অনুসারে দিনে দু'বার ৩ মিনিট ধরে হাত ও পায়ের কড়ে আঙুলগুলিতে চাপ দিন।

কানে সংক্রমণ হলে কীট দূর করে পৃষ্ঠা ১৭৮ অনুসারে চিকিৎসা করুন। কীটরোধক এই চিকিৎসা অ্যাথলিট'স ফুট নামক ত্বকের জীবাণু সংক্রমণ রোগে সুফল দিয়েছে।

(১০) জণ্ডিস - যকৃতের রোগ (Jaundice and liver trouble) : ১৯, ২০, ২২, ২৩, ২৫, ১৭, ২৮ এ ৩৮ নং বিন্দুতে চাপ দিন। তৈলাক্ত এবং ভারী খাবার খাওয়া নিষেধ। মাখন তুলে সেই দুধ খাওয়া উচিত। এ ছাড়া ছোলা, কলাই দানা, আখ চিবিয়ে আখের রস, খেজুর, ঘোল ও দই (সামান্য গরম করে) খেতে পারেন। তাছাড়াও, দেহ থেকে অত্যধিক উত্তাপ বার করে দিন, পৃষ্ঠা ২৪৩ তে ২(ক) ও ২(খ) দেওয়া 'দরকারি পরামর্শ' অনুসারে।

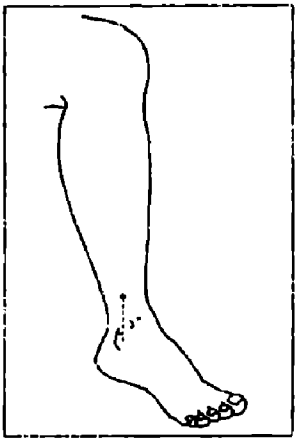
(১১) পিত্তাশয়ে পাথর : অনেক সময় দেখা যায় যে পিত্তাশয়ের পাথর দূর করতে আপারেশন করা হয়। কিন্তু পাথর পাওয়া যায় না, পিত্তাশয়টি কেটে বাদ দেওয়া হয়, এবং রোগী সারাজীবন ধরে গ্যাসের কষ্ট ও অম্বলের রোগে ভোগেন। দেহে অত্যধিক উত্তাপ থাকলে পিত্তাশয়ে জমা তরল পিত্ত দানার আকার ধারণ করে এবং অন্ত্রে পিত্তের প্রবাহে ব্যাঘাত ঘটায়। এই সময়ে সোনোগ্রাফি করলে এই দানাগুলিকে পাথরের মতো দেখায়। এই সমস্যার সেরা প্রতিকার হল দেহ থেকে ২৪৩ পৃষ্ঠায় 'দরকারি পরামর্শ' ২(ক) ও (খ) অনুসারে অত্যধিক উত্তাপ বার করে দেওয়া এবং দিনে ৩ থেকে ৪ বার এক কাপ সবুজ রস পান করা, তাতে ১ চা-চামচ স্বাস্থ্যকর চূর্ণ + ১ বড় চামচ মধু মিশিয়ে। এর সঙ্গে দেবেন ২ গ্লাস তাজা ফলের রস ও উপরোক্ত (১০) নম্বরে কথিত উপচার। তাছাড়া লাগবে দিনে দু'বার ৫-৬ মিনিট ধরে লিভার/ পিত্তাশয়ে নীল আলো।

BanglaBook.org

এমনকি জন্ডিসের গুরুতর অবস্থায় যখন লিভার প্রচন্ড ক্ষতিগ্রস্ত, যখন লিভার ফেটে গেছে বলে আশংকা করা হয়, এই চিকিৎসা খুব কাজে আসে এবং শল্যচিকিৎসাও জীবনভর কষ্ট দূরে রাখে।

(১২) অম্বলের রোগ (Liverishness-Hyper Acidity) : কখনও কখনও ঘুম থেকে উঠে মুখ খুব বিস্বাদ লাগে, মাথা ভারী লাগে, পেট জ্বালা করে এবং বমির ভাব হয়। এইগুলি যকৃতে পীড়ার অর্থাৎ পিত্তাধিক্যের লক্ষণ। এই ক্ষেত্রে পায়ের বাইরের দিকে গোড়ালি থেকে এক ইঞ্চি উপরে ৩৮ নম্বর চিত্রে যেরূপ দেখানো

হয়েছে সেই বিন্দুতে তিন থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত চাপ দিন। তাছাড়াও, পৃষ্ঠা ২৪৩ ২(ক) ও (খ) অনুসারে দেহ থেকে অত্যধিক তাপ বার করে দিন। খাওয়ার পর ২/৩ টুকরো লবঙ্গ বা গোলমরিচ খেয়ে নেবেন।



চিত্র ৯১

দীর্ঘস্থায়ী আরোগ্যের জন্য যা করতে হবে :

(১) দেহ থেকে পৃষ্ঠা ২৪৩ তে দেওয়া ২ (ক) ও (খ) অনুসারে অত্যধিক উত্তাপ বার করে দিতে হবে।

(২) ২২-২৩ এবং ২৮ নং বিন্দুতে চাপ দিতে হবে।

(৩) খাওয়ার আধ ঘন্টা আগে আধ চা-চামচ জীরের গুঁড়ো ও আধ চা-চামচ চিনি মিশিয়ে খেতে হবে।

(৪) খাওয়ার পর ২-৩টি লবঙ্গ বা গোলমরিচ চিবিয়ে খাবেন।

(৫) কোষ্ঠকাঠিন্য এড়িয়ে চলুন।

(৬) কাঁচা সবজির সবুজ রস দিনে ২-৩ কাপ পান করুন।

(৭) অত্যধিক অম্লভাবের জন্য জ্বালার অনুভূতি ও অস্বস্তি হলে এগুলি করবেন :

(ক) একটু চিনি দিয়ে ২ থেকে ৩টি গোলমরিচ চিবিয়ে খান।

(খ) প্রতি ১৫/২০ মিনিট অন্তর অন্তর ৩ থেকে ৪ বড় চামচ ঠান্ডা দুধ পান করুন। সোডা পাওয়া গেলে ৩ থেকে ৪ বড় চামচ ঠান্ডা দুধে মিশিয়ে প্রতি ১৫/২০ মিনিটের ব্যবধান পান করুন, যতক্ষণ না জ্বালাভাব কমে যায়।

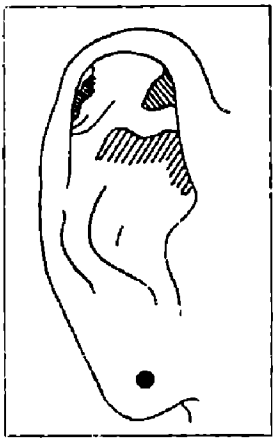
BanglaBook.org

(৮) গ্যাসের জন্য বুকে ভারীভাব বা চাপ বোধ করলে, অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন এবং চিত্র ৯১ অনুসারে ৮ নং বিন্দুতে চাপ দিন।

এর মূল কারণ খুঁজে বার করুন যা এমনকি মস্তিষ্কেরও ক্ষতি করতে পারে। তারপর পৃষ্ঠা ২৩০-২৩৪ অনুসারে চিকিৎসা করুন।

(১৩)মৃগী (Epilepsy) : সমস্ত বিন্দু এবং অনাল গ্রন্থির সমস্ত বিন্দুগুলিতে (যথা ১ থেকে ৪, ৮, ১৪, ১৫, ২৫, ২৮ ও ৩৮ নং বিন্দু) চাপ দিন।

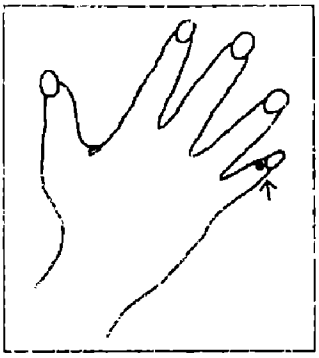
(১৪)প্রবল কম্পন (Convulsion) : শিশুদের ক্ষেত্রে এরকম হলে উভয়



চিত্র ৯২

কানের পাতায় মৃদুভাবে ৩৯ নম্বর চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে সেখানে চাপ দিন। এটি একটি চট্‌জলদি চিকিৎসা। এর মূল কারণটি খুঁজে বার করুন। এর মূলে থাকতে পারে পিটুইটারি/পিনিয়ল গ্রন্থির ক্ষতি, অথবা মস্তিষ্কের ক্ষতি। সেইসব ক্ষেত্রে, সবকটি অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা এবং ৪ গ্লাস থেকে ১ গ্লাস করে নেওয়া সোনা/রুপা/তামা সঞ্চারিত জল পান করা দরকার। গুরুতর ঘটনায় মস্তিষ্কের চিকিৎসা করান। (পৃষ্ঠা ২৩০-২৩৪)

(১৫) অচৈতন্য হওয়া (Fainting) : এটি নানা কারণে হতে পারে। চট্‌জলদি চিকিৎসার জন্য উভয় হাতের কড়ে আঙুলের-নখের ভিতর দিকের বিন্দুতে এবং ৩৬ নং বিন্দুতে চাপ দিলে রোগী আবার জ্ঞান ফিরে পাবে ৯৩ নং চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে। বার বার এমন হলে তা উপরোক্ত গভীর সমস্যাগুলির জন্য হতে পারে। কারণটি খুঁজে বার করে তার চিকিৎসা করান।



চিত্র ৯৩

(১৬) দাঁত ওঠা : সকল বিন্দুতে, বিশেষ করে ৮ নং বিন্দুতে চাপ দিন। শিশুকে নিম্নলিখিত ওষুধগুলি মিশিয়ে ৪টি দানা দিনে ৩ বার দেবেন :

ক্যাল্ক. ফস ১২ x
ক্যাল্ক. ফ্লোর - ১২ x
ফের. ফস - ১২ x
কালি. ফস ১২ x

এগুলি মিশিয়ে নিন।

BanglaBook.org

শিশুর বয়স ৪ থেকে ৬ মাসের হলে এগুলি দিতে থাকুন, যাতে দাঁত উঠতে সাহায্য হয়।

(১৭) শিশুর কান্না : ভয়, বিরক্তি কিম্বা ঘুম না হওয়ার জন্য শিশু কাঁদতে শুরু করলে হাত ও পায়ের সবকটি আঙুলের ডগায় এবং হাত ও পায়ের পাতার উল্টোদিকে চিকিৎসা করুন।

(১৮) দেহের অত্যধিক বৃদ্ধি হলে : প্রতিদিন সবকটি বিন্দুতে + ৩, ৪ এবং ৮ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন।

দেহের সঠিক বৃদ্ধি না হওয়া :

(১) দিনে দু'বার সবকটি বিন্দুতে + সবকটি অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থির বিন্দুতে চিকিৎসা করুন।

(২) চার গ্লাস ধাতু সঞ্চারিত জল ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে রোজ তা পান করুন।

(৩) প্রতিদিন দু'থেকে তিন কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন, প্রতি কাপে ১ চা-চামচ স্বাস্থ্যকর চুর্ণ ও ১ বড়-চামচ মধু মিশিয়ে। খাদ্যের উপাদানের ২৫% যেন মুগের মতো অঙ্কুরিত শষ্য হয়।

(৪) কৃমি থাকলে তা দূর করুন।

(৫) কোনও বদভ্যাস থাকলে তা বন্ধ করুন। বীর্য ও ডিম্বস্থালনের সমস্যা থাকলে, অর্থাৎ সাদাস্রাব বা হস্তমৈথুনের সমস্যা নিরাময় করুন।

(৬) নিয়মিত ব্যায়াম করুন। যথেষ্ট রোদ লাগান। পৃষ্ঠা ১০২-১০৭অনুসারে যথাসম্ভব প্রাণায়াম করুন।

(১৯) উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধির উপায় : যদি বাবা-মা লম্বা না হন, কিম্বা গড় উচ্চতার চেয়েও কম হন, ২০ বছর বয়স অবধি ছেলে-মেয়েদের উচ্চতা বৃদ্ধি করা যায়। কিন্তু এই প্রচেষ্টা শুরু করতে হবে যথাসম্ভব শীঘ্র। এই চিকিৎসাগুলি করুন :

BanglaBook.org

(১) বিন্দু নং ৩-৮, ১১ থেকে ১৫-২৫-২৬ এবং ৩৮ এ চিকিৎসা করুন।

(২) ২ গ্লাস থেকে কমিয়ে ১ গ্লাস সোনা/রুপো/তামা ফোটানো জল পান করুন (৭-৮ বছর বয়স অবধি), তারপর ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস জল পান করুন।

(৩) প্রতিদিন ৭৫/১০০ গ্রাম অঙ্কুরিত ডাল খান, খুব ভালোভাবে চিবিয়ে। এর সঙ্গে গুড়/তিল মিশিয়ে নিতে পারেন।

(৪) প্রতিদিন গাজর, আদা, মধু মিশিয়ে কাঁচা সবজির রস ১ থেকে ২ কাপ পান করুন।

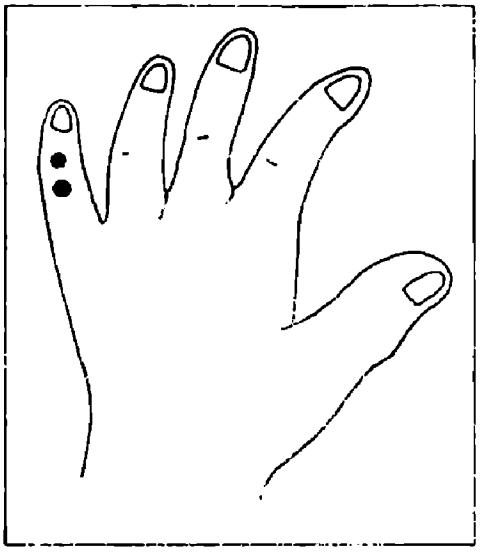
(৫) ৮ থেকে ১০ বার ২৩ নং চিত্র অনুসারে মেরুদন্ড ঠিক করার ব্যায়াম করুন।

(৬) একেক বার-এর ব্যায়াম, জগিং, সাঁতার, যোগ ব্যায়াম ইত্যাদি নিয়মিত করবেন।

(৭) হস্তমৈথুনের মতো কুঅভ্যাস দূর করবেন। মেয়েদের নিয়মিত মাসিক হচ্ছে কিনা তা দেখতে হবে।

(৮) এই চিকিৎসায় ওজন বেড়ে স্বাভাবিক হয়ে যাবে।

(২০)বিছানায় প্রস্রাব করা : সমস্ত বিন্দুগুলি এবং ১১ থেকে ১৫ ও ১৮ এবং ২৬ নং বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। এ ছাড়া উভয় হাতের কড়ে আঙুলের প্রথম ও দ্বিতীয় গ্রন্থিতে চাপ দিন। চিত্র দেখুন।



চিত্র ৯৪

আমেরিকার এক ডাক্তারের নিজের নিকট আত্মীয় দুটি শিশুর, ছেলে ও মেয়ে, উভয়েরই এই সমস্যা। সব রকম চিকিৎসা করেও কোন ফল না পেয়ে অ্যাকিউপ্রেশার্ পদ্ধতিতে চিকিৎসা শুরু করলেন। ফলে এক সপ্তাহের মধ্যেই শিশু দুটির এই সমস্যা দূর হল।

(২১)প্রস্রাবের গণ্ডগোল (স্বল্প প্রস্রাব অথবা পাথর) : সমস্ত বিন্দুগুলি এবং ১১ থেকে ১৫ নং, ১৮ এবং ২৬ বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। তাছাড়া উভয় হাতের কনিষ্ঠাঙ্গুলির প্রথম ও দ্বিতীয় গ্রন্থিগুলিতে চাপ দিন (৯৪ নম্বরের চিত্র দেখুন)। তাছাড়াও তলপেটে ঠান্ডা প্রলেপ লাগান।

BanglaBook.org

রক্ত চলাচল নিয়মিত এবং অব্যাহত রাখবার জন্য দিনে অন্তত: ৬ থেকে ৮ গ্লাস জল পান করুন। এর ফলে যকৃৎ (Kidney) ভালভাবে কাজ করবে, প্রস্রাবের মধ্যে দিয়ে দেহের বিষ নি:সৃত হবে এবং প্রস্রাব পরিষ্কার হবে।

প্রস্রাব সংক্রান্ত সব রকম সমস্যায়, প্রস্রাবের পথের ও পাথরের সমস্যা হলে নিম্ন লিখিত আয়ুর্বেদীয় ওষুধগুলি সংমিশ্রণ করে ৮ থেকে ১০ গ্রাম প্রতিদিন ভোরে উঠেই প্রথমে খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

(১) ১০০ গ্রাম Eugenia Jambolana (জামের বীজের) চূর্ণ

(২) ১০০ গ্রাম Bombax mala baricum-root (সিমূল মূলের) চূর্ণ

(৩) ১০ গ্রাম পিচের Asphalt (গুঁড়ো শিলাজিত)।

এই সবগুলিই পাবেন আয়ুর্বেদিক ওষুধের দোকানে।

(২২) কিডনির ক্রিয়া বন্ধ হওয়া : যখন রক্তের বিষাক্ত পদার্থ কিডনির মাধ্যমে বার করে দেওয়া যায় না, তারা সেখানেই জমতে থাকে এবং কিডনির ক্রিয়াতে ব্যাঘাত ঘটায়। আরও বেশি বিষাক্ত পদার্থ জমে উঠলে রক্তে ক্রিয়াটিনের মাত্রা বেড়ে যায়। এই অবস্থাকে পাইলেটিস বলা হয় এবং রোগীকে ডায়ালিসিস নিতে বলা হয়। কয়েক মাস পরে রোগীকে একটি কিডনি বদলে নিতে নির্দেশ দেওয়া হয়। বিস্ময়ের কথা, কেউই অত্যধিক বিষাক্ত পদার্থের মূল কারণটি জানার চেষ্টা করেন না। ভয় পাবেন না। নিম্ন লিখিত উপচারগুলি করুন :

(১) দুটি হাতের পাতায় সবকটি বিন্দুতে ৫/৬ মিনিট ধরে চাপ দিন + দিনে ৩ বার প্রতিটিতে ১-১ মিনিট ধরে ৩, ৪, ৮, ১১ থেকে ১৫ + ১৬, ২৫, ২৬ ও ২৮ নং বিন্দুতে চাপ দিন।

(২) রুপো ফোটানো জল ৮ গ্লাস থেকে ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে তা পান করুন। এতে দেহের অত্যধিক উত্তাপ কমে যায় এবং কিডনি সক্রিয় হয়ে ওঠে।

(৩) এক কাপ কালো চা সকালে উঠে প্রথমেই খেয়ে নিন, গা-বমি করলে মুখে ২টি লবঙ্গ বা অল্প চিনি রেখে দিন। ১৫ মিনিট পরে নিয়মিত জলখাবার খাবেন।

কালো চা তৈরির উপায় : চায়ের যে কোনও চায়ের পাতা এক কাপ জলে ঢেলে অর্দ্ধেক কাপ হওয়া অবধি ফুটিয়ে নিন। ছেঁকে নিয়ে অর্দ্ধেক কাপ সাধারণ জল (ফ্রিজের নয়) মেশান। ১২ থেকে ১৫ দিন ধরে এটি গরম গরম পান করুন।

BanglaBook.org

কিডনি আবার সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা জেনে নেওয়া : কালো চা পান করা শুরু করার আগে প্রথম দিনে একটি গ্লাসে আপনার প্রথম প্রস্রাবটি রাখুন। এটি ঘোলাটে রঙের এবং দুর্গন্ধযুক্ত হবে। ১২ থেকে ১৫ দিনের মাথায় আবার প্রথম প্রস্রাবটি সংগ্রহ করে দেখুন। যদি তা পরিষ্কার ও দুর্গন্ধহীন হয়, তাহলে বুঝতে হবে যে কিডনি আবার স্বাভাবিকভাবে সক্রিয় হয়ে উঠেছে।

কিডনির ক্রিয়া যাতে বন্ধ না হয় : সুস্থ ব্যক্তিরাও বছরে ১২ দিন - বিশেষ করে শীতকালে, এই কালো চা পান করার অভ্যাস করতে পারেন। পরিণামস্বরূপ কিডনির সমস্যার কথা ভুলতে পারেন।

কিডনিতে পাথর : থায়রয়েড/প্যারাথায়রয়েড গ্রন্থিগুলি ঠিকমতো কাজ না করলে, আমাদের খাদ্যে থাকা ক্যালসিয়াম সঠিকভাবে হজম হয় না এবং তা জমতে শুরু করে। যখন তা প্রস্রাবের মাধ্যমে বার করে দেওয়া যায় না, সেগুলি কিডনিতে মজুত হতে হতে পাথরে পরিণত হয়। এক্ষেত্রে উপরোক্ত চিকিৎসা খুব কাজে দেয়। পাথর গুঁড়ো হয়ে গিয়ে ১০/১৫ দিনে বার হয়ে যায়। ৮ নং বিন্দুতে এবং অন্যান্য অন্তস্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা চালিয়ে যান। ৮ নং বিন্দুতে চাপ দিলে যদি ব্যথা না হয়, তবে বুঝতে হবে থারয়েড/প্যারাথায়রয়েড গ্রন্থিগুলি আবার স্বাভাবিকভাবে কাজ করছে, যার ফলে নতুন করে পাথর সৃষ্টি হবে না। মনে রাখবেন, এটি যদি অ্যাসিটেট পাথর হয়, (মাত্র ১০% ক্ষেত্রে) উপরোক্ত চিকিৎসায় কাজ দেবে না। কিন্তু এই ঘটনা বিরল।

ডায়ালিসিস নির্ভর অনেক রোগী অথবা যাঁদের কিডনি বদলে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে, তারা সফলভাবে উপরোক্ত চিকিৎসা প্রয়োগ করেছেন।

মূল কারণ : মনে রাখবেন যে কিডনির সবরকম সমস্যায় মূল কারণটি খুঁজে বার করে তার চিকিৎসা অবশ্যই চালাতে হবে, উপরোক্ত চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে। পরীক্ষিত প্রায় ৯০% ঘটনার ক্ষেত্রে আমি দেখেছি যে পুরুষদের বেলায় মূল কারণ হচ্ছে যৌন রোগ, প্রসটেট-এর ক্যান্সার কিম্বা এইডস-এ পরিণত হওয়া এইচআইভি (HIV)। নারীদের বেলায় তা হল জরায়ুর ক্যান্সার, চূড়ান্ত অবস্থার এইচআইভি।

BanglaBook.org

ঘটনা : মুম্বইতে আর্য সমাজ, সান্তাক্রুজ (পশ্চিম)-এ অবস্থিত আমাদের ফ্রি সেন্টারে একজন ৩৫ বছর বয়স্ক মহিলা এলেন। তাঁকে কিডনি বদলে নেওয়ার নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল। সৌভাগ্যবশত তাঁর মায়ের কিডনি উপযুক্ত বলে বিবেচিত হয়েছিল। তাই দশ দিন পরেই অপারেশনের দিন ঠিক হয়েছিল। তাঁকে পরীক্ষা করে দেখলাম যে জরায়ুর ক্যান্সারই হল মূল কারণ। তাঁকে বলা হল অপারেশন ৪৫/৫০ দিন পিছিয়ে দিতে। তিনি জরায়ুর ক্যান্সারের + উপরোক্ত কিডনির চিকিৎসা করাতে লাগলেন। মাত্র ১০ দিনেই তাঁর প্রস্রাব স্বাভাবিক হল। ৪৫ দিন পর তিনি গেলেন সেই ডাক্তারদের কাছে যাঁরা তাঁকে কিডনি বদলাতে বলেছিলেন। ডাক্তাররা তাঁর অবস্থা দেখে অবাক

হলেন এবং রায় দিলেন যে তিনি সুস্থ আছেন। তাঁর কিডনি দুটি স্বাভাবিক আকারে ফিরে এল এবং স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে লাগল। কিডনি বদলাবার জন্য অপারেশনের আর প্রয়োজন রইল না।

একই রকম ভাবে, আমি প্রায় ২০০ রোগীকে কিডনি বদলাবার অপারেশনের হাত থেকে বাঁচিয়েছি। কয়েক হাজার রোগীর আর ডায়ালিসিসের প্রয়োজন হয়নি।

হাজার হাজার রোগীর কিডনি থেকে পাথর বেরিয়ে গেছে উপরোক্ত চিকিৎসা প্রয়োগ করেই।

(২২)চর্মরোগ : ভিটামিন C এর অভাব হলে এবং বদহজম হলে রক্ত দূষিত হয়ে যায়। আবার কোনও কোনও খাবার একসঙ্গে খেলে দেহে বিষাক্ত রাসায়নিক প্রতিক্রিয়া হয়। এই বিষ যদি কিডনির (Kidney) মাধ্যমে দেহ থেকে বেরিয়ে না যায় তাহলে এটি চর্মরোগের আকার ধারণ করে। গম-যব জাতীয় খাবার, মাছ, পেঁয়াজ, রসুন, লেবুজাতীয় ফল এবং এ্যান্টিবায়টিকের সাথে না ফুটিয়ে কাঁচা দুধ, ঘোল এবং দই খাওয়া উচিত নয়। ভোরবেলার প্রথম প্রস্রাব যদি রোগাক্রান্ত স্থানে লাগানো যায় তাহলে তাড়াতাড়ি সেরে যায়। সমস্ত বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা করলে এবং ভিটামিন C (আমলকী, লেবু, ফলের রস, কাঁচা সব্জি) বাদাম, তিল খেলে চর্ম রোগ শীঘ্র সেরে যাবে এবং শুষ্ক চামড়াও স্বাভাবিক হয়ে যাবে। এ ছাড়া স্বাস্থ্য পানীয় পান করা যেতে পারে। (১৫৫ পৃষ্ঠা দেখুন)।

এর সঙ্গে ২৪৩ পৃষ্ঠায় ২ (ক) ও (খ) অনুসারে অত্যধিক উত্তাপ বার করে দেওয়ার চিকিৎসাও করবেন। বিন্দু নং ৩৭ পরীক্ষা করে দেখুন। সেখানে ব্যথা হলে অবিলম্বে রক্তের ক্যান্সারের চিকিৎসা শুরু করুন।

(২৩) ফোড়া : কব্জির মাঝখানে ১৬ নং বিন্দুতে (লসিকা গ্রন্থি) চাপ দিন এবং ২৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালান। নিয়মিত ও ঠিক ভাবে চিকিৎসা চালালে ফোড়া হবেনা এবং হলেও শুকিয়ে যাবে।

BanglaBook.org

(২৪)রক্তাল্পতা : সমস্ত বিন্দুতে এবং ৩৭ নং বিন্দুতে দিনে তিন বার চাপ দিন। রোগ দীর্ঘস্থায়ী হলে একাদশ পরিচ্ছেদে যা বলা হয়েছে সেইভাবে ওষুধ খান। লোহা শোধিত জল ও কাঁচা সবজির রস খেতে হবে। গভীর সমস্যার ক্ষেত্রে ২৪১ পৃষ্ঠায় দেওয়া হেমোগ্লোবিন বাড়াবার নির্দেশ মেনে চলুন।

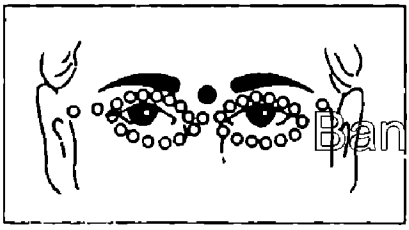
(২৫)অ্যালার্জি (Allergy) : ২১ নং বিন্দুতে চাপ দিন এবং ক্যালকারিয়া ফস ১২x দিনে দুবার ৬ থেকে ৮ টি করে বড়ি খান। তাছাড়াও সকালে ও সন্ধ্যায় কালি ফস ১২ বা ৩০ ৩টি করে বড়ি খান। ওষুধ দুটি ৪৫ দিন ধরে খেয়ে যান।

(২৬) চোখ : চোখে কোন অসুবিধা দেখা দিলে যেমন : ব্যথা করা, জল পড়া, লাল হওয়া ইত্যাদিতে ৩৫ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন এবং ঠাণ্ডা দুধ কিংবা ধনে পাতার রসের প্যাক্ চোখে লাগান। প্রচুর কাঁচা গাজর খান, গাজরের রস পান করুন। ৪৫ বছরের পর নিয়মিত ভাবে ৩৫ নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালালে চোখে ছানি পড়বার আশংকা থাকে না। এমনকি ছানি পড়ার প্রাথমিক স্তরে এই চিকিৎসা করলেও চোখের ছানি পড়া সেরে যায়।

এই চিকিৎসায় ছানিপড়া হেতু অন্ধত্ব প্রতিরোধ করা যায়। এমনকি চোখের Trocoma-ও সারাতে অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয়নি দেখা গেছে।

গুরুতর সমস্যা : চোখের অপ্টিক নার্ভ নিয়ন্ত্রিত হয় পিটুইটারি গ্রন্থি দ্বারা। চোখের কোনও গুরুতর সমস্যা হলে ৩ নং বিন্দু এবং হাতের তালুর উল্টোদিকে অপ্টিক নার্ভের বিন্দুগুলি দেখে নিন। চিত্র ৪১ (ক) ও (খ) দেখে নিন। যদি সেগুলি নরম থাকে, ব্যথা হয়, তা হলে ওই বিন্দুগুলিতেও চিকিৎসা করুন, তার সাথে ৩ এবং ৩৫ নং বিন্দুতেও । তাছাড়া, ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ১ গ্লাস করে নেওয়া সোনা/রুপো/তামা ফোটানো জল পান করুন। দিনে অন্তত ২ কাপ সবজির রস পান করুন।

চশমা দূর করার উপায় : দেখা গেছে যে মাইনাস ৩-৪ অবধি পাওয়ার থাকলে, নিম্নলিখিত চিকিৎসায় চোখ স্বাভাবিক হয়ে যায় এবং আর চশমা লাগে না :



চিত্র ৯৫

(১) দিনে ৩ বার ২/২ মিনিট ধরে উভয় হাতের তালুতে ৩, ২২, ২৩, ও ৩৫ নং বিন্দুতে চাপ দিন। চিত্র ৯৫ অনুসারে চোখের চারধারে দিনে ৩ বার ২-৩ মিনিট চাপ দিয়ে চিকিৎসা করুন। চারধারের হাড়ে চাপ দিতে হবে, চোখের মণিতে নয়।

BanglaBook.org

(২) অন্তত ২ থেকে ৩ কাপ কাঁচা সবজির রস পান করবেন, যাতে থাকবে গাজর, মুগ-জাতীয় অঙ্কুরিত ডাল এবং স্বাস্থ্যকর পানীয়, অর্থাৎ আমলকি চূর্ণ ও আদার গুঁড়ো।

(৩) পৃষ্ঠা ১০২ অনুসারে প্রাণায়াম মুদ্রা করবেন।

(৪) পড়াশোনা করতে হবে সঠিক ভঙ্গিতে বসে এবং যথেষ্ট আলোতে।

(৫) চোখে যাতে ক্ষতি না হয়, শিশুদের প্রথম থেকেই ঋজু হয়ে বসে পড়াশোনা করতে এবং যথাসম্ভব দূরত্ব রেখে টিভি দেখতে শেখাতে হবে। নিয়মিত চোখের পাতা ফেলতেও তাদের শেখাতে হবে।

(৬) গর্ভধারণের অন্তত ৩ মাস আগে থেকে মা যেন হাইড্রোজেনযুক্ত তেল/বনস্পতি ঘি/মার্জারিন ব্যবহার বন্ধ রাখেন, যতদিন শিশুকে স্তন্যপান করানো শেষ না হয়। সম্ভব হলে বাড়িতে হাইড্রোজেনযুক্ত তেল/মার্জারিনের ব্যবহার সম্পূর্ণভাবে বন্ধই রাখুন। এগুলি ব্যবহারে মস্তিষ্কে অত্যধিক এইচ + সৃষ্টি করে যা নবজাত ও গর্ভস্থ শিশুদের দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি করে।

(৭) আইগ্লাসে গোলাপ জল বা ঠান্ডা জল বা সকালের ঠান্ডা করা স্বমূত্র ভরে নিয়ে ২/৩ মিনিট ধরে তাতে চোখের পাতা খোলা-বন্ধ করুন।

(৮) সূর্যোদয়ের ৬০ মিনিটের মধ্যে অথবা সূর্যাস্তের ৪৫ মিনিট আগের আলোক সরাসরি ৫ থেকে ৬ মিনিট চোখের মধ্যে নিন। তা সম্ভব না হলে চোখ বন্ধ করে নীল আলো নিন।

৩ থেকে ৫ মাসের মধ্যে আপনার দৃষ্টিশক্তি উন্নত হবে ও স্বাভাবিক হয়ে উঠবে। তারপর জীবনভর চোখের সঠিক যত্ন নেবেন।

চোখের সব রকমের সমস্যায় এক কাপ কাঁচা সবজির রস পান করবেন, তাতে ১ চামচ স্বাস্থ্যকর পানীয়ের গুঁড়ো মিশিয়ে।

চোখের ওষুধের ফোঁটা (ড্রপ)

চোখে জলের ঝাপটা দেওয়া কিংবা eye glass এ পরিশ্রুত জলে চোখ ডুবিয়ে ২/৩ মিনিট ধরে কয়েক বার চোখের পাতা খোলা ও বন্ধ করা সবচেয়ে ভাল।

৮ আউন্স গোলাপ জলে এক চেনা ফটকিরি মিশিয়ে ড্রপার দিয়ে নিয়মিত ভাবে চোখে এই জলের ফোঁটা দিতে হবে।

BanglaBook.org

চোখের মলম : পরিষ্কার সমতল পাথরের উপর কয়েক ফোঁটা জলের সঙ্গে গোলমরিচের গুঁড়ো ঘষে নিন। তারপর এই পাতলা মলম চোখে লাগান। যদিও শুরুতে সামান্য জ্বালা করবে, পরে চোখ পরিষ্কার করে দেবে, চোখের দৃষ্টি-শক্তিও বাড়বে। অথবা রাতে শুতে যাবার আগে গরুর দুধের ঘি চোখে লাগান।

ছানি পড়া : উপরোক্ত চিকিৎসা দ্বারা ছানি পড়া রোধ করা যায়। আরও তথ্যের জন্য লেখকের "Defeat The Dragon" নামের বইটি পড়ে দেখুন।

সকালে শুয়ে শুয়ে নিজের থুতু চোখে লাগান। প্রতিদিন ১ কাপ কাঁচা সবজির রস/গাজরের রস পান করুন।

(২৭)কান : কানে কোনরকম ব্যথা, পুঁজ বা কোন শব্দের অনুভূতি হলে ৩১, ৩৪, ৩৮ ও ১ থেকে ৪ নং বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। পুঁজ হলে ১৬ নং বিন্দুতে (লসিকা গ্রন্থি) চাপ দিন।

কানের ওষুধের ফোঁটা (ear drops) : প্রস্রাব সব থেকে ভাল কানের ওষুধ। এছাড়া ৬০ মিলি কিম্বা ৫০ গ্রাম খাবার তেলে এক কোয়া রসুন মেশান। তারপর সেই তেল গরম করে সেটা ছেঁকে একটি শিশিতে রেখে দিন। প্রয়োজন মত ব্যবহার করুন।

(২৮)বধিরতা : বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এটি বংশগত রোগ নয়। গর্ভধারণের সময়ে যদি মায়ের সাইনাসের কষ্ট, সর্দি, মাম্পস ইত্যাদি হয় তা হলে গর্ভস্থ শিশুর কানের ক্ষতি হয় ও শিশুটি জন্ম বধির হয়ে জন্মায়।

বধিরতা সারানো সম্ভব এই উপায়ের দ্বারা :

(১) কৃমি থাকলে তা বার করে দিন। পদ্ধতিটি ১৬৭ পৃষ্ঠায় বিবৃত হয়েছে।

(২) কানে পুঁজ থাকলে লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন; দিনে ২ কানে ২/৩ ফোঁটা হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দিয়ে কান পরিষ্কার করে নিন। তারপর উপরোক্ত উপায়ে কানে ফোঁটা দিন।

(৩) ১ থেকে ৬, ৩১ এবং ৩০-৩৪ নং বিন্দুতে দিনে তিনবার ২ মিনিট ধরে চিকিৎসা করুন।

BanglaBook.org

সর্দি বেড়ে গেলে চিন্তার কিছু নেই। সেক্ষেত্রে রোগীকে পান করার জন্য ঈষদুষ্ণ জল দিন।

(৪) ২ গ্লাস থেকে কমিয়ে ১ গ্লাস করা সোনা/রুপো/তামা ফোটানো জল পান করুন।

(৫) প্রতিটি কানে ২ মিনিট ধরে প্রথমে হলুদ আলো দিন। তারপর ৫ + ৫ মিনিট ধরে নীল আলো দিন সকালে ও বিকেলে।

(৬) আক্কেল দাঁতের জায়গায় তুলো/রবার জড়ানো কাঠি দিয়ে চাপ দিতে হবে অথবা সেখানে নরম/পরিষ্কার রবার কামড়ে ধরতে হবে।

ফল হবে বিস্ময়কর। সেরে যাবার পরও ৩০ দিন ধরে চিকিৎসা চালিয়ে যান।

৬০ বছরের এক ভদ্রলোক ৫ বছর ধরে শুনতে পাচ্ছিলেন না। ৩১ নং বিন্দুতে ১ মাস চিকিৎসা করার পর তিনি শুনতে পান।

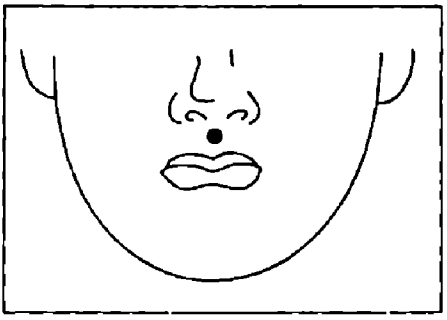
৭ বছরের একটি শিশু জন্মবধির ছিল। তার উপর এই চিকিৎসা প্রয়োগ করা হয়। ৬০ দিনে তার অবস্থার উন্নতি হয় এবং ১২০ দিনে সে সম্পূর্ণ স্বাভাবিক হয়ে ওঠে।

(২৯) মূকতা : সাধারণত: বধিরতাই মূকত্বের কারণ। সুতরাং রোগীকে বধিরতার জন্য চিকিৎসা করতে হবে। পায়ের এবং হাতের সমস্ত আঙুলে ডগার বিন্দুগুলিতে চাপ দিতে হবে। রোগী পরিষ্কার ভাবে কথা বলতে না পারলে অথবা যদি তোতলায় তাহলেও এই চিকিৎসা করতে হবে। এই ক্ষেত্রে মেরুদণ্ডের ৩ নং গ্রন্থিতে চাপ দিতে হবে। (পৃষ্ঠা ১৫৫, চিত্র ৮৩)।

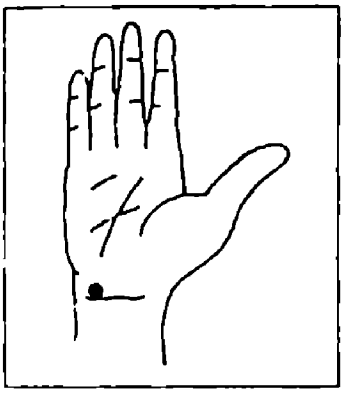
(৩০) হিক্কা (Hiccough) : মধ্যমার প্রথম গ্রন্থির পিছনদিকে জোরে চাপ দিন যেমন হুপিং কাশির ক্ষেত্রে ৮৭ নং চিত্রে দেখানো হয়েছে অথবা জিব যতটা সম্ভব বাইরে দিকে নিয়ে আসুন এবং এইভাবে ১-২ মিনিট রাখুন। অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে ঠিক করে নিন।

BanglaBook.org

(৩১) সর্দি-গর্মি, অজ্ঞান হওয়া, নাক দিয়ে রক্ত পড়া : পায়ের এবং হাতের আঙুলের ডগায় চিকিৎসা করুন। এছাড়া নাকের ঠিক নিচে এবং উপরের ঠোঁটের উপর দিকের বিন্দুতে (৯৬ নম্বর চিত্রে যেরূপ দেখানো হয়েছে) চাপ দিন। চন্দ্র প্রাণায়াম অভ্যাস করুন। দীর্ঘস্থায়ী আরোগ্যের জন্য ২৪৩ পৃষ্ঠার ২ (ক) ও (খ) অনুসারে চিকিৎসা করুন।



চিত্র ৯৬



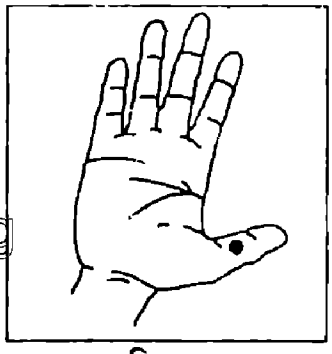
চিত্র ৯৭

(৩২) বুক ধড়ফড়ানি (Palpitation) : ৯৭ নম্বর চিত্র দেখে উভয় হাতের কব্জি ও করতলের মাঝখানে কোনার দিকে বিন্দুতে চাপ দিন এবং তা দু' সপ্তাহ করুন।

(৩৩) কৃমি : যদি গর্ত (মুখ) থাকে তাহলে মুখটির চারদিকে মুলতানি মাটি সব আয়ুর্বেদিক দোকানে পাওয়া যায়) লাগাতে হবে। কিছুক্ষণের মধ্যে কৃমিটি বেরোতে শুরু করবে। তখন একটি পেনসিলে জড়িয়ে কৃমিটিকে খুব সাবধানে টানতে হবে যাতে ছিঁড়ে না যায়। এই ধরণের পোকা ৬ থেকে ৮ ইঞ্চি লম্বা হয়। যদি কোন মুখ (বা গর্ত) না থাকে তাহলে নিম্নলিখিত ওষুধ ৪ থেকে ৮ দিন খেতে হবে। একটি করলা পরিষ্কার করে আগুনে পুড়িয়ে ভুট্টার মতো খান। প্রয়োজন হলে নুন ও লেবুর রস দিয়ে খেতে পারেন। ৪-৬ দিন খেলেই মুখ হবে।

(৩৪) হিস্টেরিয়া (Hysteria) : ৯৮ নম্বর চিত্রে যেভাবে দেখানো হয়েছে সেইভাবে বৃদ্ধাঙ্গুলির প্রথম গ্রন্থির ভিতর দিকে চাপ দিন। জরায়ুর ক্যান্সার আছে কিনা পরীক্ষা করে নিন। প্রয়োজন হলে, ২১৮ পৃষ্ঠার নির্দেশ অনুসারে চিকিৎসা করুন।

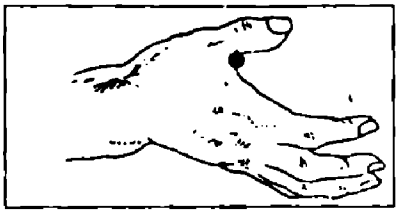
BanglaBook.org



চিত্র ৯৮

চিত্র ৯৯

(৩৫) সাইনাসে মাথা ঝিম্‌ঝিম্ ও প্রচণ্ড যন্ত্রণা : ৯৯ নম্বর চিত্র দেখে দুটি ভ্রূর মাঝখানের বিন্দুতে চাপ দিন।


চিত্র ১০০

(৩৬) গলা দিয়ে স্বর না বেরোনো অথবা গলার স্বর ভেঙ্গে যাওয়া (Loss of voice or sick voice) : বৃদ্ধাঙ্গুলির ভিতর দিকে অপর হাত দিয়ে চাপ দিন ১০০ নম্বর চিত্রে যে ভাবে দেখানো হয়েছে। এই অবস্থা বজায় থাকলে নির্দেশমতো টনসিলের চিকিৎসা করুন ও অত্যধিক উত্তাপ বার করে দিন। এই চিকিৎসা সত্ত্বেও অবস্থা একই থাকলে বিন্দু নং ১৬ দেখে নিন ও গলার ক্যান্সারের চিকিৎসা করুন পৃষ্ঠা নং ২২১/২২৩ অনুসারে ।

(৩৭) পায়ের কড়া (Corn) : যেখানে কড়া হয়েছে সেখানে ২/৩ মিনিট বরফ মালিশ করুন। এরপর সেখানে তারপিন তেল ঘষে ব্যাণ্ডেজ করে রাখতে হবে। সকাল বেলা কড়া বেরিয়ে আসবে। এরপর আরও ২/৩ দিন তারপিন তেল দিয়ে ঘষতে হবে। কাঠের রোলারের উপর পা গড়ালে কড়া হয়না দেখা গেছে। ৮ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন।

সকালে ও বিকেলে ৪টি করে ক্যাল. ফস ১২ x এবং ক্যাল. ফ্লোর ১২ x মিশ্রণের গুলি ৩ মাস ধরে খেয়ে যান।

(৩৮) ক্লান্তি (Fatigue) : ক্লান্তির সময় কিছু খাবেন না। শুধুমাত্র সোনা, রুপা ও তামা দিয়ে ফোটানো ঈষদুষ্ণ জল পান করুন। সেটা সম্ভব না হলে এক ঘন্টা অন্তর এক গ্লাস ঈষদুষ্ণ জল পান করুন।

এছাড়া ৭৩ নম্বর চিত্রে যেভাবে দেখানো হয়েছে সেইভাবে দুই করতলের মধ্যে নিম্নলিখিত ভাবে ধাতুর চিরুনী রেখে চাপ দিন। ডান হাতে রেখে চিরুনীর পাশে বুড়ো আঙ্গুল দিয়ে চাপ দিন, অন্য আঙ্গুলগুলি তখন চিরুনীর উপর থাকবে। আঙ্গুল আর করতলের সংযোগ-স্থলে অর্থাৎ করতলের উপর ভাগে বেশ জোর দিয়ে চাপ দিন। আধ মিনিট পর এবার বাম হাতে চিরুনীটি রেখে একই প্রথায় চিকিৎসা চালিয়ে যান। প্রয়োজন হলে এক ঘন্টা বাদে আবার এ রকম করুন। প্রাণশক্তির ৩২ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন।

BanglaBook.org

ব্যথা-বেদনা

(৩৯) দাঁতের ব্যথা (Toothache) : দাঁতের ব্যথা সম্পর্কে ৫৩ নং চিত্র দ্রষ্টব্য। ব্যথা খুব বেশি হলে যে দাঁতে ব্যথা সেই দাঁতের সঙ্গে যুক্ত আঙ্গুলের ডগায় একনাগাড়ে ২/৩ মিনিট চাপ দিতে হবে। কিন্তু আঙ্গুলে নীল হতে শুরু করলে এই চাপ বন্ধ করে

দেওয়া উচিত। প্রয়োজন হলে আবার পরে এইভাবে চাপ দেওয়া যেতে পারে। দাঁতে পোকার জন্যও এমন হতে পারে। তাই অবিলম্বে দাঁতের ডাক্তারকে দেখান।

৩ মাস ধরে সকালে ও বিকেলে ২টি করে বড়ি ক্যাল্ক ফস - ১২ x এবং ক্যাল্ক ফ্লোর ১২ x খান।

(৪০) গায়ে ব্যথা (Bodyache) : বাইরের কোন কারণ ছাড়াই যদি দেহের কোন স্থানে ব্যথা হয় তাহলে বুঝতে হবে দেহের শক্তির আধার (ব্যাটারী) দুর্বল হয়ে গেছে এবং হাওয়ার প্রবাহ সেইস্থানে আটকে গেছে। সুতরাং প্রথমে ব্যাটারীতে পুনরায় চার্জ দিতে হবে অথাৎ শক্তি পুনরুজ্জীবিত করতে হবে (যেভাবে পুর্বে বলা হয়েছে)। কার্বন ডায়োক্সাইড এবং ঠাণ্ডা সেই স্থানে জমে থাকার জন্যই ব্যথা হয়েছে। এই ব্যথা দূর করার সবচেয়ে ভাল উপায় হল তামা, রুপো ও সোনা দিয়ে ফোটোনো জল ঈষদুষ্ণ অবস্থায় ২৪ ঘন্টায় অন্ততঃ ৩/৪ বার পান করা এবং সমস্ত বিন্দুতে অ্যাকিউপ্রেশার্ চিকিৎসা করা। এছাড়া এক চামচ "সুদর্শন" পাউডার ও আধ চা-চামচ হালুদ গুঁড়ো আধ কাপ গরম জলে মিশিয়ে পান করতে পারেন। তারপর আরও ঈষদুষ্ণ জল পান করুন। গায়ে ব্যথা চলতে থাকলে প্লীহার ৩৭ নং বিন্দুতে চাপ দেবেন। চাপলে ব্যথা হলে সমস্যা গুরুতর হতে পারে। লেখকের "Defeat the Dragon" বইয়ে এইচআইভি/এইডসের ওপর অধ্যায়টি দেখা নিন। অবহেলা করবেন না। মনে রাখবেন এটি নিরাময়সাধ্য।

(৪১) মাথা ব্যথা : ঋতুবদলের সময় ঠাণ্ডা লেগে বেশির ভাগ সময় মাথা ব্যথা করে। এই ক্ষেত্রে ১ থেকে ৭ নং বিন্দু এবং ৩৪ নম্বর বিন্দুতে চিকিৎসা করলে ও সূর্য প্রাণায়াম করলে মাথাব্যথা সেরে যাবে।

BanglaBook.org

কখনও কখনও যকৃৎ ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে গরমে এবং অগ্ন্যাশয়ের (Pancreas) উপর অত্যাধিক চাপ পড়ার ফলে মাথাব্যথা করে। ২৩, ২৫ ও ২৬ নম্বর বিন্দুতে চিকিৎসা করলে এবং চন্দ্র প্রাণায়াম করলে ভাল ফল পাওয়া যাবে। ২৪৩ পৃষ্ঠার ২ (ক) ও (খ) অনুসারে অত্যাধিক উত্তাপ বার করে দিন।

কখনও কখনও চোখের কোনও গোলমাল থাকলে কিংবা ঘাড়ে টান পড়লে মাথাব্যথা করে। তখন ৩৫ অথবা ৭ নম্বর বিন্দুতে চাপ দিন।

খুব বেশি যন্ত্রণা হলে তর্জনী, মধ্যমা ও বৃদ্ধাঙ্গুলিতে ক্লিপ অথবা রবার ব্যাণ্ডের সাহায্যে ক্রমাগত চাপ দিন। কিন্তু আঙ্গুল নীল হওয়ার আগে সরিয়ে নিন। ৫২ নং চিত্র দ্রষ্টব্য।

উপরোক্ত সবকটি চিকিৎসা সত্ত্বেও সমস্যা বজায় থাকলে তা কঠিন বলে ধরে নিতে হবে। চিত্র ১১৫ দেখে দুই কানের ৩" ওপরে চাপ দিন। ব্যথা করলে জানবেন যে এটি মস্তিষ্কের কোনও সমস্যা। পরবর্তী অধ্যায়ে এর চিকিৎসার কথা বলা হয়েছে।

মাইগ্রেন : যদি শুধু কপালের একদিকেই অসহ্য ব্যথা হয়, তার কারণ হতে পারে অগ্ন্যাশয়ের ওপর অত্যধিক চাপ। নিম্নলিখিত উপচারগুলি করে দেখুন :

(১) তিন দিন ধরে সকালে উঠে প্রথমেই ১০০ গ্রাম জিলিপি খান। না পাওয়া গেলে অন্য কোনও মিষ্টি ১০০ গ্রাম এবং গরম মিষ্টি দুধ খাবেন।

(২) দিনে তিনবার সবকটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চাপ দিন, প্রতিটিতে ১-২ মিনিট ধরে।

(৩) চার গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নেওয়া ধাতু ফোটানো জল পান করুন।

(৪২) পিঠের ব্যথা, স্যার্‌ভিক্‌ল্ (ঘাড় সম্বন্ধীয়) স্পন্ডিলাইটিস - স্লিপ ডিস্ক : (Back Pain, Cervical Spondylitis, Slip disc) : ৯ নম্বর বিন্দু করতলের উল্টোদিকে অবস্থিত। এটি তর্জনীর নীচ থেকে শুরু করে কব্জির মাঝখানে ১৬ নং বিন্দু পর্যন্ত চলে গেছে। নিম্নদিকের শেষ প্রান্তে এই বিন্দু। ৯ নম্বর বিন্দুতে চিকিৎসা চালাতে হলে এই সম্পূর্ণ লাইনটির উপরই চাপ দিতে হবে। চিত্র ৪১ (ক) ও (খ) এবং নীচে দেওয়া (৪৫) অনুচ্ছেদ দেখে নিন।

BanglaBook.org

জনৈক ডাক্তার এ সম্পর্কে যা বলেছেনতা বিস্ময়কর বলেই মনে হয়। তিনি বলেছেন : "ভোরবেলায় আমার পিঠ শক্ত, কঠিন হয়ে যেতো। নিয়মিত অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালিয়ে রোগমুক্ত হলাম। আমার এক বন্ধুর অবস্থাও একই রকম হয়েছিল, সর্বদাই পিঠে ব্যথা নিয়ে কুঁজো হয়ে চলতেন। মনে হল বন্ধুর জন্য এই চিকিৎসাটা একবার করেই দেখিনা। বন্ধুর হাত আমার হাতে নিয়ে প্রায় চার থেকে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত ৯ নম্বর বিন্দুতে চাপ দিতে শুরু করলাম। এই সময় আমার স্ত্রী ঘরে ঢুকতে বন্ধুবর

তাঁকে সম্ভাষণ জানাতে গিয়ে একেবারে সোজা হয়ে দাঁড়ালেন। সবাই বিস্ময়ের সঙ্গে এই ঘটনা দেখলেন আর দেখলেন বন্ধুর পিঠের ব্যথা আর নেই। বন্ধু এখন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা প্রণালীর ঘোর সমর্থক।"

(৪৩) পায়ে ব্যথা : ৬৯ নম্বর চিত্রে যেভাবে দেখানো হয়েছে সেইভাবে কাঠের রোলারের উপর ২/৩ মিনিট পা ঘষুন।

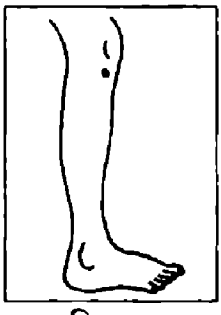
(৪৪) নিতম্ববেদনা (Sciatic) : এই স্নায়ুর উপর বেটপ এবং ক্রমাগত চাপ পড়লে নিতম্ব, উরু এবং পায়ে ব্যথা হয়। ৪১ (ক এবং খ) ও ৪২ (ক এবং খ) ছবিতে যেভাবে দেখানো হয়েছে সেইভাবে পায়ের নিচের দিকে এবং হাতের চেটোর উল্টোদিকে নিতম্ব নার্ভের উপর চিকিৎসা চালান। ৫/৬ মিনিট ধরে পায়ের নিতম্ব সম্পর্কীয় নার্ভের বিন্দুগুলিতে এই চিকিৎসা চালালে আরও দ্রুত ফল পাওয়া যায়।

জনৈকা দাঁতের ডাক্তার ডান পা ও উরুতে বহুদিন ধরে নিদারুণ ব্যথা-বেদনায় ভুগছিলেন। অনেক বার এক্স্‌রে এবং অনেক রকম চিকিৎসা করেও ফল পাচ্ছিলেন না। পরে একজন অ্যাকিউপ্রেশার বিশেষজ্ঞ দেখতে পেলেন ভদ্রমহিলার নিতম্ব সম্পর্কীয় বিন্দুগুলি নরম। চিকিৎসা সেইমত হবার পর দশ বারো দিনের মধ্যেই তিনি সুস্থ হয়ে উঠলেন।

(৪৫) হাঁটুর ব্যথা : চিত্র ১০১ অনুসারে দিনে তিনবার ২/৩ মিনিট ধরে বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা করতে হবে।

নিতম্ব স্নায়ুর বিন্দুগুলি পরীক্ষা করে নিন। ব্যথা হলে চিত্র ৪২ (ক) এবং ৪২ (খ) অনুসারে নিতম্ব স্নায়ুর বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা করুন।

BanglaBook.org

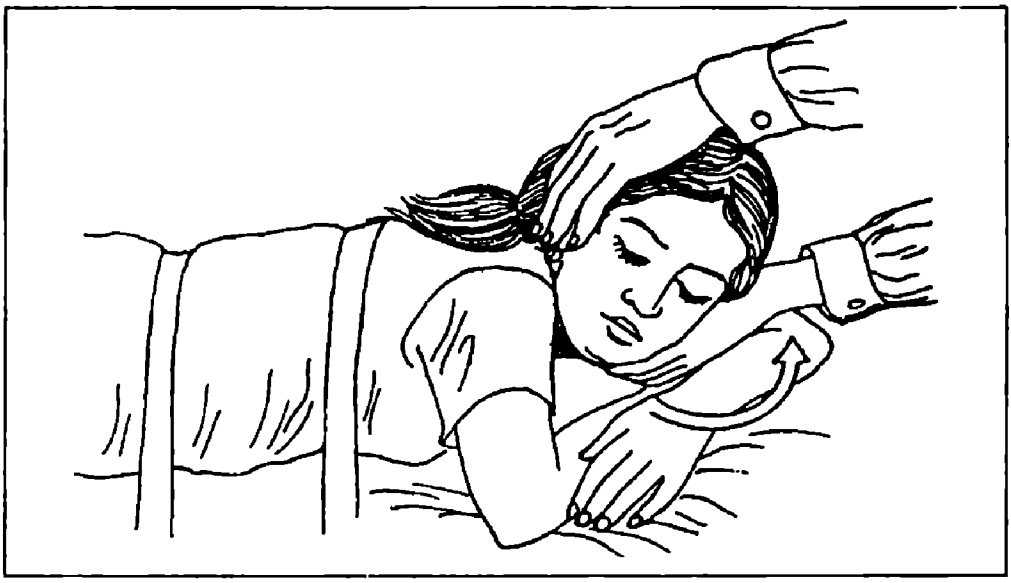


চিত্র ১০১

ক্রমাগত অসহ্য ব্যথা হলে নিম্নলিখিত মলমটি বিকেলে শুধু ৬-৭ মিনিট ধরে লাগান -

সমান পরিমাণে হলুদ গুঁড়ো + জোয়ান + রসুন বেটে মলম মানিয়ে নিন। হাঁটুতে লাগিয়ে ৬-৭ মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন। জ্বালার অনুভূতি হলে হাঁটুতে নারকেল তেল মালিশ করুন।

(৪৬) স্লিপ ডিস্ক - কোমরে, হাঁটুতে, উরুতে, দুই পায়ে অসহ্য ব্যথা : নিতম্ব



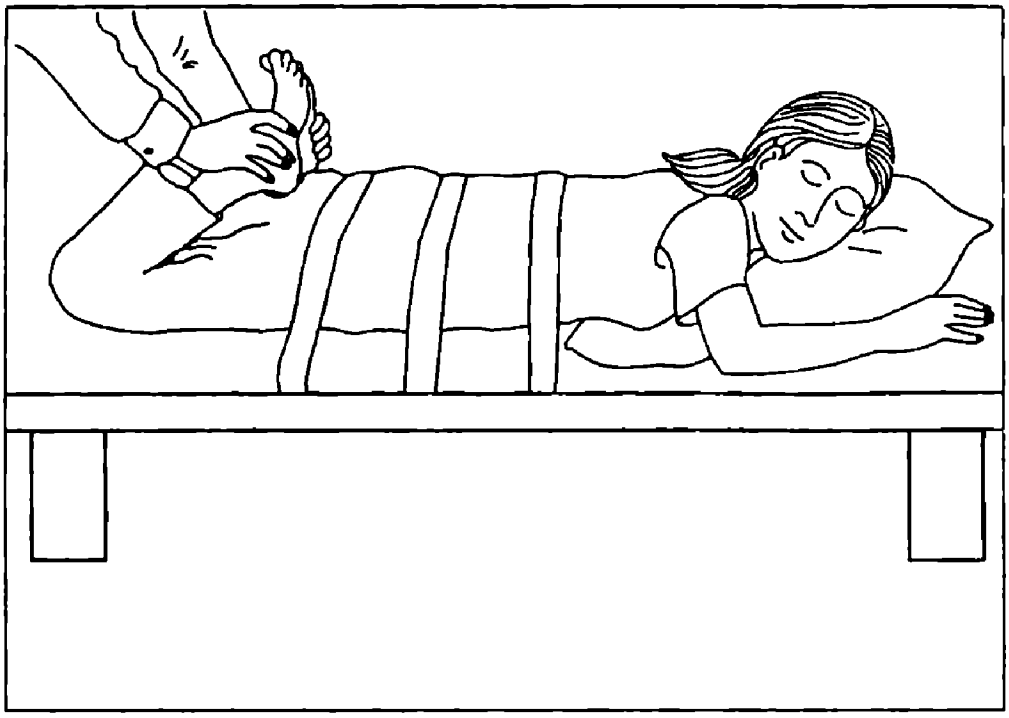
চিত্র ১০২

স্নায়ু, অর্থাৎ আমাদের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের যোগাযোগের তারের গুরুত্ব প্রথম অধ্যায়ে বর্ণিত হয়েছে। বিভিন্ন কারণে, যেমন পড়ে গেলে, জোরে ঝাঁকুনি লাগলে, ভুল ভঙ্গিতে বসলে, মেরুরজ্জুতে কোনও খোঁচা লেগে গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। এই সব ক্ষেত্রে রোগীকে ঘাড়ে বা কোমরে বেল্ট পরতে হবে, বালির ওপর দীর্ঘক্ষণ শুয়ে থাকতে হবে কিম্বা পায়ে ভারী ওজন ঝুলিয়ে রাখতে হবে। মেরুদন্ডের ওই বিন্দু দুটি ফুলে গেলে তাকে স্লিপ-ডিস্ক বলে ধরে নেওয়া হয় এবং অপারেশনের পরামর্শ দেওয়া হয়। কোমরের অসহ্য ব্যথা নিতম্ব স্নায়ুর মাধ্যমে পায়েতেও ছড়িয়ে পড়ে এবং রোগী হাঁটতে কষ্ট বোধ করে। এই সব ক্ষেত্রেই অপারেশন করার আগে নিম্নলিখিত চিকিৎসা প্রয়োগ করে দেখা যায়।

BanglaBook.org

১ ½ থেকে ২ ফুট চওড়া, ৬ থেকে ৭ ফুট লম্বা এবং ১৮ থেকে ৩০ ইঞ্চি উঁচু একটি গদিমোড়া বিছানায় উপুড় করে শোওয়ান। তার বুকের নীচে একটি ছোট (১৪" x ১৪") বালিশ রাখুন। তারপর তিনটি বেল্ট বাঁধতে হবে যথা সম্ভব আঁটো করে। প্রথমটি হবে অনেক উপরের দিকে, অস্থি নং ৫ এবং ৯-এর মাঝে। দ্বিতীয়টি হবে মেরুদন্ডের মাঝের দিকে এবং তৃতীয়টি নিতম্বের মাঝামাঝি। এই বেল্টগুলি এতখানি কষে বাঁধতে হবে যাতে দেহ নাড়াচাড়া না করতে পারে, কিন্তু আবার এত কষেও নয় যে রোগীর শ্বাস নিতে কষ্ট হয়ে। (চিত্র ১০২ দেখে নিন।)

দুই হাতে রোগীর মাথাটি ধরে ধীরে ধীরে শক্ত করে যথাসম্ভব চাপ দিয়ে গোল



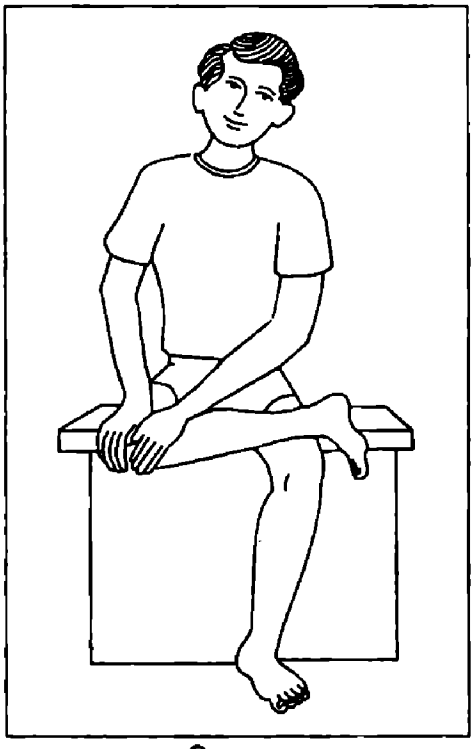
চিত্র ১০৩

করে বৃত্তাকারে, উপরদিকে, ডান দিকে, বাঁ দিকে, নীচের দিকে ৩-৪ বার ঘোরান, কোনও ঝাঁকুনি না দিয়ে, ১০৩ নং চিত্র অনুসারে।

তারপর রোগীকে বলুন মাথাটা আলগা করে নীচের দিকে, জোড় হাত করে তার ওপর রাখতে। এর পর দেহের নীচের দিকে যান। একটি পা তুলে নিয়ে তা এমনভাবে ধীরে ধীরে মোড়ান যাতে গোড়ালি নিতম্বে ঠেকে যায়। অন্য পা'টিও একই প্রক্রিয়াতে মুড়ে দিন। তিনবার এটি করুন। তারপর দুটি পা নিয়েই ধীরে ধীরে একসঙ্গে ১০৩ চিত্র অনুসারে নিতম্বে ছোঁয়ান। প্রথমবার করার সময় বেশি চাপ দেবেন না। রোগীর যন্ত্রণা হবে এবং তিনি আর্তনাদ করে উঠবেন প্রথম আধ মিনিটের জন্য। তারপর নিতম্ব স্নায়ু ছেড়ে গেলে তাঁর আরামের অনুভূতি হবে।

BanglaBook.org

প্রয়োজন হলে এই চিকিৎসাটি দু-এক দিন পরে আবারও করতে হবে। ২ থেকে ৫ দিন এরকম করলে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই রোগী আরোগ্য লাভ করবেন। তা না হলে, কোনও অস্টিওপ্যাথ বা অর্থোপেডিক সার্জেনকে দেখান। যদি এক বছরের মধ্যে রোগীর মেরুদন্ড বা হাঁটুতে অপারেশন হয়ে থাকে, তা হলে এই চিকিৎসা করবেন না।



চিত্র ১০৪

(৪৭) পেশীর যন্ত্রণা এবং দেহের সুক্ষ্ম অংশসমূহের বৃদ্ধি (Fibrosis) :

(ক) সংশ্লিষ্ট আঙুলের ডগায় চিকিৎসা চালান।

(খ) যন্ত্রণাস্থলে ধীরে ধীরে নিম্নলিখিত প্রণালীতে প্রস্তুত তেল দিয়ে মালিশ করুন।

(১) এই ওষুধমিশ্রিত এবং মালিশ করার তেল যে কোনও বড় শহরে পাওয়া যায়। বাড়িতেও তা তৈরি করা যায়।

BanglaBook.org

মেনথল ক্রিস্টাল	২০%	মিথাইল স্যালিসাইলেট	১৫%
কর্পূর চূর্ণ	১০%	ইউক্যালিপটাস তেল	১০%
লাভেনারস্পাইক তেল (না পেলে ইউক্যালিপটাস তেল ব্যবহার করুন)	৭%	সাদা তেল অথবা কেরোসিন	৩৩%

পঙ্গুত্ব (Paralysis) পোলিও ও প্রচণ্ড পেশীর যন্ত্রণার ক্ষেত্রে এই তেল মালিশ করলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

অথবা

(২) খাবার তেল ৮০% এবং ইউক্যালিপটাস তেল ২০%

অথবা

(৩) খাবার তেল + আদা বা রসুনের গুঁড়ো এই তেল ফুটিয়ে একটি শিশিতে রেখে দিন, এই তেল কানের ড্রপ হিসাবেও উপকারী।

(গ) ঠাণ্ডা সেঁক (Cold Pack) : আধ বালতি জলে দুটো ছোট তোয়ালে ভেজান, একটি তোয়ালে নিঙড়িয়ে রোগাক্রান্ত অংশে লাগিয়ে রাখুন। এক থেকে দুই মিনিট রেখে তোয়ালেটা আবার ভিজিয়ে রাখুন। এবারে অন্য তোয়ালেটাও ঐভাবে করুন। এই ভাবে পাঁচ মিনিটে কাল চালিয়ে যান। এরপর আক্রান্ত অংশটি এবং সমস্ত দেহ, কাঁধ থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত, গরম কম্বল দিয়ে পাঁচ মিনিট ঢেকে রাখুন।

(ঘ) গরম সেঁক (Hot Pack) : এক কিংবা দুই বালতি জলে তিন বড় চামচে নুন মিশিয়ে ফোটান। জল ফুটতে শুরু করলে একটি বড় পাত্রে সেই জল রাখুন এবং দুটি ছোট তোয়ালে ঐ জলে ভিজতে দিন। একটি তোয়ালে নিঙড়িয়ে আক্রান্ত অংশে দুই মিনিট রাখুন, এরপর দ্বিতীয় তোয়ালেটাও নিঙড়িয়ে ঐ ভাবে রাখুন। এইভাবে পাঁচ মিনিট কাল চিকিৎসা করুন। আক্রান্ত অংশ শুকিয়ে নিন এবং অন্তত: ১০ মিনিট কাল বাইরের বাতাস না লাগে সেই ভাবে ঢেকে রাখুন।

(ঙ) নীল আলো : সকাল ১০টার আগে কিংবা বিকাল ৪টার পর নীল কাঁচের মধ্যে দিয়ে সূর্যের আলোর তাপ দেহের যে অংশে প্রয়োজন সেখান থেকে ১৮ ইঞ্চি (৪৫ সেমি) ব্যবধানে লাগাতে হবে।

কিংবা

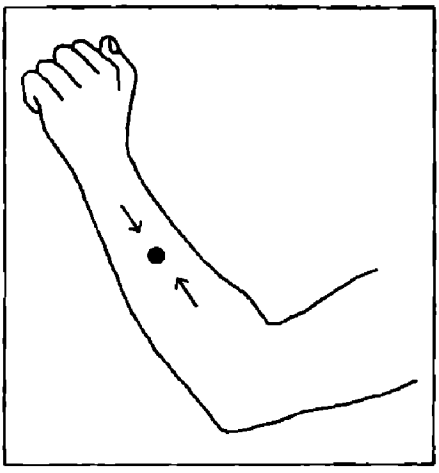
BanglaBook.org

৬০ ওয়াটের একটি বাল্ব নিন। যদি তা না পাওয়া যায়, তা হলে সাধারণ বাল্বের চারপাশে নীল রঙের জিলেটিন কাগজ চার ভাঁজ করে জড়িয়ে নিন। এবার বাল্বটি জ্বালিয়ে দেহের যে অংশে প্রয়োজন সেখানে থেকে ১৮ থেকে ২০ ইঞ্চি (৪৫-৫০ সেমি) ব্যবধান ১০ থেকে ১৫ মিনিট করে তাপ লাগাতে হবে।

(চ) লাল আলো : নীল কাঁচ বা নীল জেলেটিন কাগজের বদলে লাল কাঁচ বা লাল জেলেটিন কাগজ নিয়ে উপরোক্ত উপায়ে একই ভাবে প্রয়োগ করুন। কিন্তু লাল আলো দিতে হবে আক্রান্ত স্থানে শুধু দু'মিনিটের জন্য। পক্ষাঘাত ও পোলিওতে কার্যকর।

(ছ) একই ভাবে হলুদ আলো বধিরতা নিরাময়ে কার্যকর।

(৪৮)বুকে ব্যথা (Chest Pain) : বুকে ব্যথা হতে পারে অনেক কারণে। কখনও কখনও বুকের ব্যথাকে হৃদ্‌রোগ বলে ভুল করা হয়। হৃদ্‌রোগের ক্ষেত্রে ৩৬ নং বিন্দুতে চাপ দিলে ব্যথা করবে। তা না হলে চিন্তার কোন কারণ নেই। এই ক্ষেত্রে ১০৫ নম্বর ছবিতে যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেই ভাবে ডান এবং বাঁ হাতের পিছন দিকে মাঝখানে স্থিত বিন্দুতে তিন থেকে পাঁচ মিনিট চিকিৎসা চালান।



চিত্র ১০৫

(৪৯)পেটে ব্যথা এবং গ্যাস : সর্বপ্রথমেই দেখতে হবে পাকস্থলীর অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক আছে কি না। না থাকলে ঠিক করে নিতে হবে। এই অধ্যায়ের অনুচ্ছেদ (৯) অনুসারে কৃমি থেকে মুক্ত হতে হবে। ১৯, ২২, ২৩ এবং ২৭ নম্বর বিন্দুগুলিতে চাপ দিতে হবে।

(৫০)ব্যথা কমানো : সব রকমের ব্যথায় এই উপচারটি অবিলম্বে সাময়িক আরাম দেয় :

একটু নুন নিয়ে একটি পাত্রে সেঁকতে থাকুন যতক্ষণ না লাল, বাদামী কিম্বা গাড় ধূসর রঙের হয়ে ওঠে। একটি বোতলে ভরে রাখুন। এই নুন ১ থেকে ২ দানা প্রতি ৫ থেকে ১০ মিনিট ব্যবধানে জিভে ঠেকান যতক্ষণ ব্যথা না কমে আসে। দিনে ৪ বারের বেশি করবেন না। রাত্রে এই নুন খেলে ঘুম আসে। কিন্তু এই নুন বেশি খাবেন না, বা খাওয়ার অভ্যাসও করবেন না।

BanglaBook.org

(৫১)ফুলে যাওয়া : প্রথমে কিডনির ২৬নং বিন্দু পরীক্ষা করে নিন। যদি ব্যথা হয়, এই অধ্যায়ে বর্ণিত পায়লাইটিস/কিডনির চিকিৎসা চালান। কিন্তু ওই বিন্দুতে ব্যথা না হলে বুঝতে হবে এটি স্থানীয় সমস্যা। সেক্ষেত্রে একটু চাল গুঁড়ো করে তাতে অল্প হলুদের গুঁড়ো মেশান। এই মিশ্রণটি আধ কাপ দুধে ফোটান, যতক্ষণ না সেটি লেই হয়ে যায়। এটি আক্রান্ত জায়গায় যতটা গরম সওয়া যায় লাগিয়ে দিন ও ব্যান্ডেজ বেঁধে দিন। ৩/৪ দিন ধরে প্রক্রিয়াটি চালিয়ে যান। ফোলাভাব সেরে যাবে। হৃদযন্ত্রের ৩৬ নং বিন্দুটিও পরীক্ষা করে নেবেন।

(৫২) দাদ : স্নানের পর আক্রান্ত স্থানটি শুকনো করে মুছে নিয়ে ডেটল দিয়ে ঘষে নিন। তারপর সেখানে ৩ থেকে ৫ মিনিট ধরে শুকনো বোরিক পাউডার ঘষুন। বোরিক পাউডার না পেলে এই মিশ্রনটি লাগাবেন :

ফিটকিরি + বোর‍্যাক্স সমান মাত্রায় নিয়ে, গরম করে একসাথে গুঁড়িয়ে রাখুন। ৩/৪ দিন পরে লেবুর রসের সঙ্গে আক্রান্ত স্থানে মালিশ করুন। ফল হবে চমকপ্রদ। নাইলন বা প্লাস্টিকের প্যান্টি ব্যবহার করা বন্ধ করুন।

(৫৩) অ্যাপেন্ডিক্স : অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন। উপাঙ্গের ২১ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন। অত্যধিক প্রকোপের ক্ষেত্রে পেটে এত অসহ্য ব্যথা হবে যে রোগী ছটফট করবে। সেই সময়ে গোড়ালি ও হাঁটুর মাঝের পেশিতে অল্প জোরে চাপ দিতে হবে। এতে ব্যথা করে উঠবে, কিন্তু শীঘ্রই পেটের ব্যথা দূর হবে।

তাছাড়াও ৩ মিনিটের বেশি সময় ধরে ২১ নং বিন্দুতে ক্রমাগত চাপ দেবেন।

পরে, সম্পূর্ণ আরোগ্যের জন্য ১৯, ২১ ও ২৭ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করবেন। ২-৩ কাপ কাঁচা সবজির রস, ১-২ গ্লাস ফলের রস, কাঁচা স্যালাড ইত্যাদি খান। মিহি ময়দার খাবার, ভাজাভুজি এড়িয়ে চলুন।

(৫৪) ভেরিকোজ্ ভেইন : (চিত্র ৬৯ দেখুন) একটি চেয়ারে বসুন। মাটিতে রোলার রেখে, দুপুরে ও রাত্রে শোবার আগে, তাতে ৫-১০ মিনিট ধরে পা গড়ান।

যাঁদের পরিবারে এই রোগের ইতিহাস আছে এবং যাঁদের বহুক্ষণ এক নাগাড়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হয়, তাঁদের এই সমস্যা ও পায়ে ব্যথা এড়াতে আগে থেকেই চিকিৎসা করা উচিত।

BanglaBook.org

তাছাড়াও, (ক) ৩-৪-৮-১১ থেকে ১৫-২৫-২৮ ও ৩৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন, (খ) ৪ থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করা সোনা/রুপো/তামা.লোহা ফোটানো জল পান করুন, (গ) এবং দিনে দু'বার ২-৫ মিনিট ধরে সর্বাঙ্গাসন (চিত্র ১২০) করুন। এতে খুব লাভ হবে। হৃদযন্ত্র দুর্বল হলে এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। হৃদযন্ত্রের ৩৬ নং বিন্দু পরীক্ষা করুন। ব্যথা হলে পরবর্তী অধ্যায়ের (৮) অনুচ্ছেদে বর্ণিত চিকিৎসা করুন। অবহেলা করবেন না।

(৫৫) হার্নিয়া : দিনে তিনবার, দু'মিনিট করে ১১ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন। হার্নিয়া রোধ করতে এই উপায়টি কার্যকর। স্নানের পর দু'হাতে তোয়ালের দু'কোণ

ধরে দু' পায়ের মাঝখানে রাখুন। তারপর সেটিকে ২-৩ মিনিট ধরে ডান উরুর নীচে ও তারপর বাম উরুর নীচে ঘষুন।

প্রতিদিন ২ কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন এবং কোষ্ঠকাঠিন্য এড়িয়ে চলুন। মলত্যাগের সময় এক হাত দিয়ে হার্নিয়ার বলে চাপ দিন। এভাবে হার্নিয়া নিয়ন্ত্রণে থাকবে এবং অপারেশন করতে হবে না।

(৫৬) আকস্মিক সমস্যায় : হঠাৎ যদি রোগীর শ্বাসকষ্ট হয়, কিম্বা তিনি সংজ্ঞাহীন হয়ে পড়েন বা পক্ষাঘাত, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ ইত্যাদি হয় তা হলে আতঙ্কিত হবেন না। আপনাকে যা করতে হবে :

(১) রোগীকে মেঝেতে শুইয়ে দিন।

(২) হৃদযন্ত্রের ৩৬ নং বিন্দুতে চাপ দিন এবং দু' মিনিট ধরে পাম্প করা চালিয়ে যান।

(৩) দুটি বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেই ১ থেকে ৫ নং বিন্দুতে চাপ দিন। তিন-চার মিনিট ধরে এমন করুন।

(৪) দুটি কানের লতিতেই ১ মিনিট ধরে চাপ দিন।

যে কোন আকস্মিক আক্রমণই ৫ মিনিটে কমে যাবে। তারপর রোগীকে এক গ্লাস গরম জল (ধাতু সঞ্চারিত জল হলে ভালো হয়) পান করতে দিন।

রোগীকে ১ গ্লাস যে কোনও তাজা ফলের রস দিন। ফলের রস না পেলে ১০০ গ্রাম গুড় খেতে দিন। তাতে অবিলম্বে আরাম হবে। সেদিন কোনও খাদ্য দেবেন না, শুধুই পানীয়। ধাতু সঞ্চারিত জল (৪/৬ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করা) + ফলের রস + কাঁচা সবজির রস। সম্ভব হলে কফি পাউডার দিয়ে ড্যুস দিন। পরদিন মূল কারণটি খুঁজে বের করুন এবং তার চিকিৎসা করুন।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ১৫

কঠিন রোগের চিকিৎসা

আগের পরিচ্ছেদে আলোচিত সাধারণ রোগগুলি ছাড়াও এমন অনেক কঠিন ও সংক্রামক রোগ আছে যাদের ক্ষেত্রে বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। **নিম্নলিখিত চিকিৎসা সবকটি রোগেই প্রযোজ্য :**

(১) ফোটানো ঈষদুষ্ণ জল পান করুন + দুই থেকে তিন কাপ স্বাস্থ্যকর পানীয় এবং তামা/রুপো/সোনা দিয়ে ফোটানো জল, ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নেওয়া।

(২) সবকটি বিন্দুতে এবং হাত-পায়ের সব আঙুলের ডগায় দিনে দু'বার চিকিৎসা করুন।

(৩) অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলির সবকটি বিন্দুতে দিনে দু'বার চিকিৎসা করুন।

পথ্য : সবরকমের কঠিন রোগ নিরাময়ে এর গুরুত্ব অপরিসীম। নিম্নলিখিত তালিকাটি মেনে চলুন :

সকাল ৬টা থেকে ৭টা : অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন। অত্যধিক উত্তাপ বার করে দিতে ২৬০ পৃষ্টার ২ (ক) ও (খ) অনুসারে চিকিৎসা করুন। তারপর ২০/৩০ মিনিট পরে ১ কাপ কালো চা পান করুন। (১৭৩ পৃষ্ঠায় যেমন বলা হয়েছে।)

সকাল ৭টা থেকে ৮টা : এক কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন, তাতে ১ চা-চামচ স্বাস্থ্যবর্ধক চূর্ণ + ১ বড় চামচ মধু মিশিয়ে (ডায়াবেটিস থাকলে নয়)।

সকাল ৯টা থেকে ১০টা : ফল/ফলের রস।

BanglaBook.org

বেলা ১১টা থেকে ১২টা : কাঁচা সবজির রস উপরোক্ত উপায়ে।

দুপুর ১টা থেকে ২টো : যতটা সম্ভব কাঁচা স্যালাড। আপনি এতে ৭৫ থেকে ১০০ গ্রাম অঙ্কুরিত মুগ যোগ করতে পারেন। চিনে বাদাম, একটু গুড় ও এক চিমটে বিট নুনও দিতে পারেন।

বিকেল ৪টে থেকে ৫টা : কাঁচা সবজির রস... ১ কাপ দই (১০/১৫ দিন পর

যখন ক্ষুধা হবে), ১ চিমটে বিট নুন... অথবা পিত্ত বা বাত প্রকৃতির জন্য ১ চা-চামচ চিনি দিয়ে।

সন্ধ্যা ৬টা থেকে ৮টা : ফল/ফলের রস।

এই সময়ের মাঝে ধাতু শোধিত জল পান করে নির্ধারিত মাত্রা পূরণ করুন। আরও ইচ্ছে হলে গরম বা ঈষদুষ্ণ জল পান করবেন।

রাত ৮টার পরে : ইচ্ছে হলে শুধু জল। আর কিছুই না।

এ ছাড়াও বিভিন্ন রোগের জন্য নিম্নলিখিত ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসা করতে হবে।

চিকিৎসা

(১) বসন্ত রোগ/জল বসন্ত (Small Pox/Chicken Pox) : ২২, ২৩, ২৯ ও ৩৮ নং বিন্দুতে চাপ দিন। তাপ থেকে দূরে থাকুন। চন্দ্র প্রাণায়াম করুন।

(২) হাম (Measles) : ২৮, ৩০, ৩৪ ও ৩৮ বিন্দুতে চাপ দিন। ঠাণ্ডা লাগাবেন না। সূর্য প্রাণায়াম করুন। সাত দিন পর চন্দ্র প্রাণায়াম করুন। দেহ থেকে অত্যধিক তাপ বার করে দেওয়ার চিকিৎসা করুন।

(৩) মাম্‌পস্ (Mumps) : সমস্ত বিন্দুগুলি এবং হাত ও পায়ের সব আঙ্গুলের ডগায় রোজ চাপ দিন। গার্গল করে গলা পরিষ্কার রাখবেন। সূর্য প্রাণায়াম করুন।

(৪) ডিফ্‌থেরিয়া (Diphtheria) : কণ্ঠনালীর রোগ ৬, ৭, ১৬, ৩০, ৩৪, ৩৬ ও ৩৮ নং বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। মুখ এবং বিশেষ করে জিভ দিনে তিনবার পরিষ্কার করুন। ঈষদুষ্ণ জলে নুন মিশিয়ে গার্গল করুন। রোগীকে পরিচ্ছেদ ১৪ অনুসারে টনসিলের উপচার দিন। সূর্য প্রাণায়াম করুন।

BanglaBook.org

(৫) টাইফয়েড (Typhoid) : করতলে ও পদতলে ১৯, ২২, ২৩, ২৬ ও ২৭ নং বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। খাওয়ার ব্যাপারে যত্ন নিন। শুধু কাঁচা সবজির ও ফলের রস এবং ঘোল পান করুন। এবং সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিন। সোনা/রুপা দিয়ে ফোটানো জল যা ১৬ গ্লাস থেকে কমিয়ে ৪ গ্লাস করে নেওয়া হয়েছে, খুবই উপকারি এবং অপরিহার্য। চন্দ্র প্রাণায়াম করুন। অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন ও নিয়মিত পরীক্ষা করুন।

(৬) যক্ষারোগ (T.B.) : এই রোগ হওয়ার কারণ হল (ক) আর্দ্র হাওয়ায় দীর্ঘ সময় থাকা, (খ) সূর্যালোকের অভাব এবং (গ) অপুষ্টি। সেইজন্য এই রোগ দূর করতে এই সব কারণগুলি দূর করতে হবে। যা করতে হবে :

(১) বাগান অথবা খোলা হাওয়াতে বেড়ানো অভ্যাস করতে হবে। সেখানে রোগীকে ২৫/৩০ মিনিট ধরে ১০৫ পৃষ্ঠায় দেওয়া নির্দেশ অনুসারে সূর্য প্রাণায়াম করতে হবে।

(২) যেখানেই সম্ভব রোগীকে রৌদ্রে ৩০ থেকে ৬০ মিনিট বসে থাকতে হবে। কিন্তু খেয়াল রাখতে হবে যাতে তাঁর ঠান্ডা হাওয়ার ঝাপটা না লাগে।

(৩) রোগীকে অন্তত ৩-৪ কাপ কাঁচা সবজির রস পান করতে হবে, প্রতি কাপে ১ চামচ স্বাস্থ্যবর্ধক চূর্ণ + ১ বড় চামচ মধু মিশিয়ে। (মধু না থাকলে গুড় মেশালেও চলবে।)

(৪) (ক) রোজ ২ গ্লাস তাজা ফলের রস পান করতে হবে।

(খ) দিনে দু'বার রোগীকে শুইয়ে দিয়ে বড় করে হাঁ করতে বলতে হবে। তখন এক বড়-চামচ মধু সরাসরি গলায় ঢেলে দিতে হবে, এমনভাবে যাতে জিভে মধু না ঠেকে।

(৫) রোগীকে সোনা/রুপা/তামা/লোহা ফোটানো জল ১৬ গ্লাস থেকে কমিয়ে ৪ গ্লাস করে পান করতে দিতে হবে।

(৬) **অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা :** যদি রোগীর ঠান্ডা লাগে টনসিলের উপচার করুন। অন্য সব চিকিৎসা চালিয়ে যান।

(৭) ফুসফুসে ও পিঠে সকালে-বিকেলে ৫-৬ মিনিট ধরে বেগুনি আলো দিন।

মাত্র ২০/৩০ দিনেই আশ্চর্য ফলাফল দেখবেন। আরোগ্যের পরও প্রাণায়াম, সূর্যস্নান ও কাঁচা সবজির রস পান করা চালিয়ে যান জীবনভর। এই রোগের আরও কারণ হল ধূমপান ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে কাজ করা। ১১৩ নং চিত্র অনুসরণ করুন। ধূমপান, তামাক চিবানোর মতো বদভ্যাস ত্যাগ করুন। হস্তমৈথুন ও যৌনসম্ভোগ বন্ধ রাখুন।

BanglaBook.org

(৮) ১০৪ পৃষ্ঠা অনুসারে লিঙ্গ মুদ্রা ও প্রাণ মুদ্রা এবং সূর্য প্রাণায়াম করুন। (১০৫ পৃষ্ঠা অনুসারে)।

(৯) গ্যাসট্রো-এন্‌টেরাইটিস, ডিহাইড্রেশন : ঈষদুষ্ণ জল, আদা, লেবু, বার্লি এবং মধু মিশিয়ে খুব ঘনঘন খান। করতলে ও পদতলে ১৯, ২২, ২৩, ২৬, ২৭ ও ৩৮ নং বিন্দুগুলিতে চাপ দিন। অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন। কৃমি থাকলে তা দূর করুন।

(১০) হৃদরোগ : হৃদয় হল একটি বেশী পেশীবহুল কাঠামো আজীবন সচল থাকার কথা। যদি বুকে ব্যথা হয় তাহলে ৩৬ নং বিন্দুতে চাপ দিয়ে দেখুন ব্যথা হয়-কি

না; ব্যথা না হলে বুঝতে হবে হৃদরোগ ছাড়া অন্য কোন কারণে বুকে ব্যথা হয়েছে। এই ক্ষেত্রে

(ক) নাভিচক্র পরীক্ষা করুন। যদি নাভিচক্র সঠিক অবস্থায় না থাকে তাহলে বুঝতে হবে গ্যাস হয়েছে। তা ঠিক করুন।

(খ) এও হতে পারে যে মেরুদণ্ডের ৫ থেকে ৭ নং অস্থিসন্ধিগুলির (Vertebrae) মধ্যে পেশীতে বেদনা হয়েছে। এই ক্ষেত্রে হাতের উল্টোদিকে ঠিক মাঝখানে বিন্দুতে (১৮৯ পৃষ্ঠায় ১০৫ নম্বর চিত্রে দেখানো হয়েছে) ৩ থেকে ৫ মিনিট চাপ দিন। এরপর বুকে এবং ৪ থেকে ৮ নং পর্যন্ত মেরুদণ্ডের অস্থিসন্ধিগুলির চারিদিকে তেল মালিশ করুন।

৩৬ নং বিন্দুতে চাপ দিলে পর ব্যথা বোধ করলে বুঝতে হবে হৃদরোগের কারণেই বুকে ব্যথা হয়েছে। সঙ্গে সঙ্গে ১২ ঘন্টা বিছানায় শুয়ে বিশ্রাম নিন এবং নিম্নলিখিত উপায়ে চিকিৎসা চালান :

(১) ৩৬ নং এবং ১ থেকে ৫ নং বিন্দুতে ২ মিনিট করে দিনে দুবার চিকিৎসা চালান।

(২) উভয় করতলের সমস্ত বিন্দুগুলিতে ৫ মিনিট করে চিকিৎসা করুন দিনে দুবার।

(৩) সোনা-রুপা ও তামা দিয়ে ফোটানো ঈষদুষ্ণ জল-৮ গ্লাস থেকে ফুটিয়ে ২ গ্লাসে কমিয়েআনতে হবে - দিনে দুই গ্লাস খেতে হবে এক মাস ধরে। তারপর আরও ৬০ দিনে ধরে ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে এই জল খেতে হবে।

(৪) দিনে একটি ডালিম খান অথবা রস পান করুন। ৩০ দিনের মধ্যেই কোলেস্টেরলের মাত্রা স্বাভাবিক হয়ে যাবে। প্রতিষেধক রূপে প্রতি বছর ৩০ দিন রোজ একটি করে ডালিম খান।

BanglaBook.org

(৫) প্রাণায়াম করুন - ভাবনা চিন্তা করবেন না।

বিশ্রাম নেবার সময় নিজের জীবনধারা সম্পর্কে চিন্তা করলেই আপনি হৃদরোগের মূল কারণ খুঁজে পাবেন। **সেই মূল কারণটি দূর না করলে হৃদরোগের আশংকা থেকে যাবে।** এরপর স্বাভাবিক ভাবে জীবন-যাপন করুন, নিয়মিত ভাবে রোজ প্রাণায়াম করুন, এবং অন্তত: ৩ মিনিট করে জগিং করুন। দিনে একবার সমস্ত বিন্দুতে ও ৩৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালাতে থাকুন। এক মাস ধরে সোনা, রুপা, তামা দিয়ে ফোটানো

জল পান করুন। পান করার আগে এই জল ফুটিয়ে ৮ গ্লাস থেকে ২ গ্লাস কমিয়ে আনতে হবে।

(৬) দেখা গেছে যে যৌবনের প্রারম্ভে হস্তমৈথুন করলে ৪০ থেকে ৫০ বছর বয়সের মধ্যে তা হৃদরোগের প্রধান কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অতীতে এরকম ঘটে থাকলে "পুরুষদের সমস্যা" পরিচ্ছেদটি পড়ে নিন এবং সেই মতো যৌনকামনা নিয়ন্ত্রণ করুন।

(৭) ১০০ গ্রাম ধনে ও ১০০ গ্রাম জিরের গুঁড়ো মিশিয়ে একটি বোতলে ভরে রাখুন। ৪০-৫০ দিন ধরে সকালে ও বিকেলে এই মিশ্রিত পাউডারটি ১ চা-চামচ খান। এতে কোনও অবরোধ থাকলে, তা কেটে যাবে এবং বাই-পাস অপারেশনও করতে হবে না। এই পাউডার উত্তম অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে।

মনে রাখবেন যে প্রতিদিন দু'মিনিট ধরে ৩৬নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালালে তা দেহে পেস মেকার বসাবার মতোই ফলপ্রসূ হয়।

কোলেস্টেরল : চর্বিজাতিয় খাবার কম খান। ১৫/২০ দিন এক গ্লাস টাটকা ডালিম ফলের রস খান অথবা ২ চা-চামচ ধনে ৪ গ্লাস জলে ফুটিয়ে নিয়ে জল কমিয়ে ২ গ্লাস করে নিন। এই জল ৩০ দিন ধরে পান করুন। এর ফলে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রিত হবে। বছরে ৩০ দিন এই রসের যে কোনওটি পান করলেই কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে।

ঘটনা ১ : ৭৫ বছরের এক ভদ্রমহিলাকে ইনটেন্সিভ কেয়ার ইউনিটে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। কিন্তু তিনি সেখানে বিরক্ত বোধ করছিলেন। তার ছেলে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পেরে তার মাকে বাড়ি ফিরিয়ে আনলেন। সমস্ত বিন্দু এবং ৩৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালিয়ে তিনি ভাল ফল পেলেন। চার বৎসর হয়ে গেল। এখনও ভদ্রমহিলা সুস্থ আছেন এবং নিজের কাজ নিজেই করতে পারেন।

BanglaBook.org

ঘটনা ২ : জনৈক ভদ্রলোকের দ্বিতীয়বার হৃদ্‌রোগের আক্রমণ হয়। অ্যাঞ্জিওগ্রাফিতে দেখা যায় ধমনীতে ৭০% অবরোধ রয়েছে। তাই বাইপাস অপারেশনের নির্দেশ দেওয়া হয়। তাঁর ছেলেরা দিন ঠিক করে ফেলেন। তারপর আমার মতামত নেওয়া হয়। আমি উপরোক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করি। তিনি অপারেশন পিছিয়ে দেন ও কঠোরভাবে আমার নির্দেশমতো চিকিৎসা চালান। ৩৫ দিন পর আবার তাঁর অ্যাঞ্জিওগ্রাফি করা হয় এবং সেই একই হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ তাঁকে সুস্থ বলে ঘোষণা করেন এবং অপারেশনের প্রয়োজন নেই বলে জানান। এখন তিনি স্বাভাবিক জীবন যাপন করেন এবং বর্তমানে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় ব্রতী।

এভাবেই হাজার হাজার রোগী হাসপাতালের ইনটেনসিভ কেয়ার থেকে বাড়ি ফিরে গেছেন এবং এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করেছেন। শত শত বাইপাস অপারেশন এর ফলে আটকানো গেছে।

(৯) বহুমূত্র রোগ (Diabetes) : খুব বেশি চিনি খেলে এবং খাবার চিবিয়ে না খেলে সাধারণত: এই রোগ হয়। অল্প পরিমাণে প্রাকৃতিকভাবে মিষ্টি খাবার ও মিষ্টি পানীয় গ্রহণ করা যেতে পারে যেমন ফল, ফলের রস, মধু, শষ্য ইত্যাদি এবং সেগুলি ভালভাবে চিবিয়ে খেলে তা লালার সঙ্গে মিশে যায় এবং সহজেই হজম হয়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সব খাদ্য, এমনকী পানীয়ও ১৫ বার চিবিয়ে খাওয়া দরকার। শিশুকাল থেকেই চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করা উচিত।

উপরন্তু চিনি মিশিয়ে দুধ খাওয়ার বদলে শুধু কিংবা হলুদ গুঁড়ো মিশিয়ে দুধ খাওয়া উচিত। এর ফলে দুধ খেতে সুস্বাদু হয়, রক্ত পরিষ্কার হয় এবং চামড়াও ভাল থাকে।

ডায়োবেটিসের মূল কারণ ও তাদের নিরাময় :

(১) **মানসিক চাপ :** ২০৪ পৃষ্ঠায় দেওয়া স্নায়বিক চাপের জন্য নির্দেশিত নিয়মগুলি মেনে এটি দূর করুন।

(২) **অগ্ন্যাশয় :** ২৫ নং বিন্দুতে চাপ দিলে যদি ব্যথা হয় তার মানে হল এই গ্রন্থিটি ঠিকমতো কাজ করছে না এবং চিনি হজম করার জন্য যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি হচ্ছে না। সেই সময়ে রক্ত পরীক্ষা করলে এবং প্রস্রাবেও ২% অথবা তারও বেশি শর্করা পাওয়া যাবে।

এই সমস্যা দূর করতে সরকটি অন্তঃস্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা করা দরকার। মনে রাখবেন যে এই চিকিৎসাটুকু করলেই অগ্ন্যাশয় আবার সক্রিয় হয়ে উঠবে।

BanglaBook.org

(৩) কোনও কারণে যদি রক্ত থেকে যথেষ্ট শর্করা বার করে নিয়ে মস্তিষ্ক-মেরু জলে পাঠানো না যায়, রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি পায়। লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং গ্রন্থিতে চাপ দিলে তা বোঝা যায়। ৩০ দিন ধরে প্রতিদিন ৮ গ্লাস থেকে ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নেওয়া ধাতু সঞ্চারিত জল পান করলে এবং তারপর আরও ৩০ দিন ধরে ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নেওয়া এই জল পান করলে ও ১৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালালে এই সমস্যা দূর হবে,

আরও তথ্যের জন্য লেখকের ইনস্ট্যান্ট ডায়াগনোসিস এবং ডিফিট দি ড্র্যাগন বই দুটি পড়ুন।

আরও যা করতে হবে, তা হল :

(১) এক চা-চামচ স্বাস্থ্য পানীয়ে আধ চা-চামচ হলুদ গুড়ো মিশিয়ে দিনে দুবার ৩০/৪৫ দিন ধরে খান।

(২) দুটি ট্যাড়স লম্বালম্বি ভাবে কেটে আধ গ্লাস জলে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন ভোরবেলা ট্যাড়স দুটি চিপে খালিপেটে ওই জল পান করুন। যদি ঠাণ্ডা লাগার ধাত থাকে তাহলে ওই জল গরম করে পান করুন।

অথবা

টাটকা ধনেপাতার আধকাপ রস পান করুন ৩৫/৪০ দিন ধরে সকালে উঠেই।

অথবা

৮/১০টি আমপাতা আধঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ওই পাতাগুলি বেঁটে এবং তার রস ছেঁকে পান করুন ৩৫/৪০ দিন ধরে সকালে উঠেই।

উপরোক্ত যে কোনওটি পান করার ১৫/২০ মিনিট পরে নিয়মিত প্রাত:রাশ করতে পারেন।

এই চিকিৎসা শুরু করার ১০-১২ দিন পর রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করে নেবেন। দেখে অবাক হবেন যে কমে আসছে ও নিয়ন্ত্রণে আছে। তারপর ডায়াবেটিসের ওষুধ কমাতে থাকুন - বড়ি বা ইনসুলিন ইঞ্জেকশন, এমনভাবে যাতে পরবর্তী ১০ দিনেই তা পুরোপুরি বন্ধ করে দেওয়া যায়। চিকিৎসা চালিয়ে যান এবং ৩০/৪০ দিনের মধ্যেই শর্করার মাত্রা স্বাভাবিক হয়ে আসবে। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা, খাবার চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস এবং কাঁচা সব্জির রস পান করা বজায় রাখুন। জীবনের মধুর স্বাদের আনন্দ অনুভব করুন।

BanglaBook.org

ঘটনা: একজন সরকারি অফিসারের রক্ত ৪.৫% শর্করা ছিল। তিনি প্রতিদিন উপরোক্ত দির্দেশ অনুসারে ধনে পাতার রস এবং দুই গ্লাস সোনা/রুপো সঞ্চারিত জল পান করতে লাগলেন এবং তার সঙ্গে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসাও করতে লাগলেন। ৩৫ দিনের মধ্যে রক্তে শর্করার মাত্রা কমে গেলা এই চিকিৎসার আগে তিনি হাঁটতেও পারতেন না। আজ তিনি একনাগাড়ে ৪ থেকে ৫ মাইল হাঁটতে পারেন। এভাবে তিনি তাঁর স্বাস্থ্য ফিরে পেয়েছেন।

এই ভাবে এই ভয়াবহ রোগকে সহজেই নিয়ন্ত্রণে আনা যায়।

গ্লুকোসেমিয়া : দেহের গঠন সুন্দর রাখতে ও ডায়াবেটিসের ভয়ে অনেকে কঠোরভাবে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করেন, যার ফলে দেহে শর্করার অভাব সৃষ্টি হয়। এই রোগের আরেকটি প্রধান কারণ হল অগ্ন্যাশয়ের অত্যধিক সক্রিয়তা; যা অন্য চিকিৎসা পদ্ধতি দ্বারা বোঝা যায় না। প্রতি পাঁচ জনে এক জন আমেরিকান এই সমস্যায় ভোগেন। এর ফলে নিম্ন রক্তচাপ, মাইগ্রেন, মাথাধরা, এমন কী মদ্যপতাও দেখা দেয়। জীবন নির্জীব ও দুঃসহ হয়ে ওঠে। নিরাময়ের জন্য যা করবেন :

(১) ৩০ দিন ধরে প্রতিদিন ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নেওয়া ধাতু সঞ্চারিত জল পান করুন। তারপর প্রতিদিন দেড় গ্লাস থেকে ফুটিয়ে এক গ্লাস করে নেওয়া জল পান করুন।

(২) প্রাকৃতিক চিনিযুক্ত খাদ্য, যেমন ফল, মধু ইত্যাদি বেশি খান।

(৩) অগ্ন্যাশয়ের ২৫ নং বিন্দুতে এবং অন্য সকল অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা চালান, দিনে তিনবার, প্রতিটি বিন্দুতে এক মিনিট করে।

(৪) দিনে দুই কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন, প্রতি কাপে এক চা-চামচ স্বাস্থ্যবর্দ্ধক পাউডার এবং এক চা-চামচ মধু মিশিয়ে।

মাত্র ১০-১৫ দিনেই এই রোগ নিরাময় হয়ে যাবে ও জীবন আবার আনন্দে ভরে উঠবে।

(১০) নিম্ন রক্তচাপ : নিম্ন রক্তচাপ দেখা দেয় অগ্ন্যাশয়ের অত্যধিক সক্রিয়তার ফলে, যার জন্য রক্তে ও দেহে শর্করার মাত্রা কমে যায়। রক্তচাপ কম থাকলে বেশি চিনি মিশিয়ে গরম চা/কফি বা দুধ পান করলে কাজে দেয়। দীর্ঘস্থায়ী চিকিৎসার জন্য যা করতে হবে :

BanglaBook.org

(১) সবকটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা চালান, তার সঙ্গে উভয় হাত/পায়ের তালুতে অ্যাকিউপ্রেশার উপচার করুন।

(২) সোনা/রুপো/তামা সঞ্চালিত জল, ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে, অন্তত দু'মাস ধরে প্রতিদিন পান করুন।

(৩) অন্ত্রগুচ্ছ যথাযথ অবস্থায় না থাকলে, তা ঠিক করে নিন।

(৪) প্রতি কাপে এক বড় চামচ মধু ও স্বাস্থ্যবর্দ্ধক চূর্ণ মিশিয়ে দু'কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন।

মনে রাখতে হবে যে নিম্ন রক্তচাপ বিপজ্জনক নয়। কিন্তু ওরকম অবস্থায় জীবনের

আনন্দ চলে যায় ও তা নিষ্প্রাণ হয়ে পড়ে। উপরোক্ত চিকিৎসার মাধ্যমে জীবনের তাৎপর্য ফিরে আসে।

উচ্চ রক্তচাপ : উচ্চ রক্তচাপের মূল কারণ প্রথম অধ্যায়ে আলোচিত হয়েছে। উচ্চ রক্তচাপ যে হেতু অন্য সমস্যাও ডেকে আনে, তাই এটিকে গোড়াতেই নিয়ন্ত্রণ করা দরকার। উচ্চ রক্তচাপের আক্রমণ হলে দুই কানে কড়ে আঙুল ঢুকিয়ে মাঝে মাঝেই চাপ দিতে হবে অথবা ২-৩ মিনিট ধরে ঝাঁকাতে হবে। রক্তচাপ সঙ্গে সঙ্গে কমে আসবে। তাছাড়াও ৩-৪-৮-১১ থেকে ১৫-২৫ এবং ২৮ নং বিন্দুতে চিকিৎসা চালান। এই ভয়াবহ রোগটি থেকে দীর্ঘস্থায়ী আরোগ্যের জন্য এই চিকিৎসা করা দরকার :

(১) সব কটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা চালান - প্রতিটি বিন্দুতে ২ মিনিট - দিনে ৩ বার। উভয় হাত/পায়ের পাতায় অ্যাকিউপ্রেশার উপচার করুন।

(২) সোন/রুপো/তামা সঞ্চারিত জল চার গ্লাস থেকে কমিয়ে দুই গ্লাস করে নিয়ে পান করুন। সোনা ও রুপো ব্যবহার না করতে পারলে, অন্তত একই মাত্রায় তামা সঞ্চারিত জল পান করবেন।

(৩) খাদ্যে নুন-মশলা কমিয়ে/বাদ দিন। তার বদলে বিট নুন ব্যবহার করা যায়।

(৪) প্রতি কাপে এক বড় চামচ মধু ও স্বাস্থ্যবর্দ্ধক চূর্ণ মিশিয়ে দু'কাপ কাঁচা সমজির রস পান করুন।

(৫) অন্তত এক গ্লাস ফলের রস পান করুন।

(৬) এই অধ্যায়ের ২০৪ পৃষ্ঠায় দেওয়া মানসিক চাপ কমানোর চিকিৎসা করুন।

BanglaBook.org

অনেক রোগীই উপরোক্ত চিকিৎসায় দারুণ ফল পেয়েছেন এবং অন্যান্য চিকিৎসা বন্ধ করে দিয়েছেন।

(১১)হাঁপানি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাসরোধ : বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই মূল কারণ হল "গরমের জন্য ঠান্ডা লাগা"। গত অধ্যায়ে বর্ণিত চিকিৎসা করলে এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এই সব ক্ষেত্রে ফুসফুস পরিষ্কার থাকবে এবং ফুসফুসের ৩০ নং বিন্দুতে কোনও ব্যথা হবে না। যদি ৩০ নং বিন্দুতে ব্যথা হয়, তবে তা হাঁপানি হতে পারে।

মনে রাখবেন যে এটি একটি নিরাময়যোগ্য রোগ। এর জন্য নিম্নলিখিত

উপচারগুলি খুব কাজে দেয়:

(১) ১ থেকে ৭, ৩০, ৩৪ নং বিন্দুতে এবং হাত ও পায়ের আঙুলের ডগায় চিকিৎসা করুন।

(২) এক চামচ স্বাস্থ্যবর্দ্ধক চূর্ণের সঙ্গে ১/৪ চা-চামচ হলুদ গুঁড়ো ও ১/৪ চা-চামচ জিরের গুঁড়ো মিশিয়ে দিনে দু'বার খান। সম্ভব হলে এতে ১/২ চা-চামচ তিক্ত "মহা-সুদর্শন" পাউডার মিশিয়ে নিন।

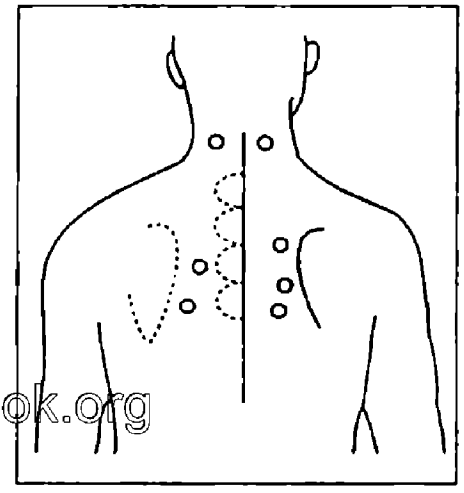
(৩) সোনা/রুপো/তামা/লোহা সঞ্চারিত জল ৮ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে পান করুন। এটি ফুসফুসের খুব কার্যকর টনিক।

(৪) বুকে ও পিঠে প্রথমে ২ মিনিট ধরে লাল আলো নিন। তারপর ৫ মিনিট ধরে বুকে-পিঠে নীল আলো নিন। দিনে দু'বার করুন।

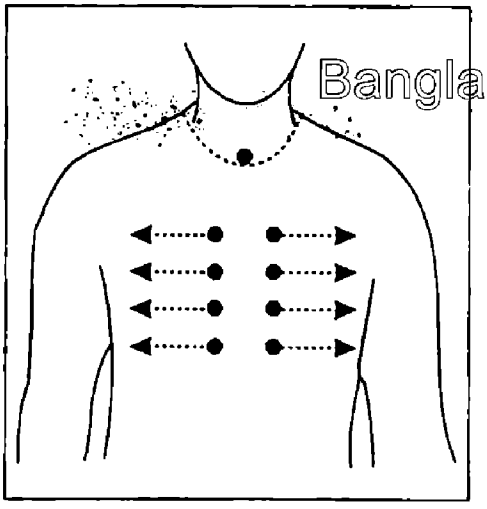
(৫) যতটা সম্ভব সূর্য প্রাণায়াম করুন।

(৬) দিনে দু'বার এবং হাঁপানির প্রাদুর্ভাব হলেই নিম্নলিখিত উপচার করুন :

হাঁপানি হলে ১০৬ নম্বর চিত্র দেখে বিন্দুগুলিতে ১০ সেকেণ্ডে করে জোরে চাপ দিন তারপর বিরতি দিয়ে আবার চাপ দিন। এই ভাবে দুই থেকে পাঁচ মিনিট চিকিৎসা চালান।



চিত্র ১০৬



চিত্র ১০৭

BanglaBook.org

ওই সময় রোগীকে বলুন বুকের মাঝখান থেকে শুরু করে ধারের দিক পর্যন্ত দুই থেকে পাঁচ মিনিট হাত দিয়ে ১০৯ নম্বর ছবিতে যেভাবে দেখানো হয়েছে সে ভাবে ঘষতে। গলার নীচে যে বিন্দুটি দেখানো হয়েছে সেখানেও ১ মিনিট চিকিৎসা চালান।

এভাবে পিঠে চাপ দিলে এবং বুকে ঘষলে হাঁপানি/শ্বাসকষ্টের সময়ে খুব কাজ দেয়।

এই চিকিৎসার সময় দেখা যাবে যে সর্দি বেড়ে গেছে - তা হল আরোগ্যের নিশ্চিত চিহ্ন। সেক্ষেত্রে গরম/ঈষদুষ্ণ জল পান করবেন, খাওয়া কম করবেন, বেশি করে ফলের ও কাঁচা সবজির রস পান করবেন, যাতে দেহ বাড়তি জল ও বিষাক্ত পদার্থ বার করে দিতে পারে।

শ্বাসকষ্ট : উপরের চিত্র অনুসারে পিঠের বিন্দুগুলিতে চাপ দিন এবং বুকে ঘষুন। যথাসম্ভব দ্রুত ছোট ছোট শ্বাস নিন। একটু ভালো বোধ করলে দীর্ঘ শ্বাস দ্বারা প্রাণায়াম সম্পূর্ণ করুন - বারে বারে ডান ও বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে। অন্তত ১০-২০ বার এরকম করুন। পঞ্চম অধ্যায়ের ১০৬-১০৭ পৃষ্ঠায় বর্ণিত কপাল ভাটি ও ভস্ত্রিকাসন করুন। হৃদযন্ত্রের ধমনীর অবরোধের জন্যও এমন হতে পারে। ৩৬ নং বিন্দু পরীক্ষা করুন। তাতে ব্যথা হলে এই অধ্যায়ের (৮) অনুচ্ছেদে বর্ণিত চিকিৎসা করুন।

ইওসিনোফিলিয়া (Eosinophilia) : ঠাণ্ডা লাগা, হাঁপনি, যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ দীর্ঘস্থায়ী হলে বুঝতে হবে রক্তে ইওসিনোফিলিয়ার পরিমাণ বেশি। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালানো ছাড়াও নিম্নলিখিত পথ্য ১৫/২০ দিন খান :

সূর্যোদয়ের পর বড় চামচের আধচামচ আধ বাটা জোয়ানের দানা লেবুর রসে ঘন্টা দুই ভিজিয়ে রেখে সূর্যাস্তের আগে খান।

(১২) বাতরোগ/সন্ধিবাত/পক্ষাঘাত/পক্ষাঘাতের আক্রমণ : মাঝে মাঝেই সর্দি হলে, বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই যার কারণ হল দেহে অত্যধিক উত্তাপ কিম্বা হজমের গোলমাল, থায়রয়েড ও প্যারাথায়রয়েড গ্রন্থির ক্ষতি করে, যার ফলে দেহে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম হজম হয় না। এই কারণে আবার গোনাড/যৌন গ্রন্থির ক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যা কিনা ফসফরাসের হজম ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। সব মিলিয়ে এর পরিণামে দেহের অভ্যন্তরীন উত্তাপ কমে যায় এবং জলের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। বৃদ্ধ বয়সে অথবা দুর্বলতা বা ক্রমাগত সর্দির কারণে যদি দেহের অভ্যন্তরীণ উত্তাপ কমে যায়, ক্ষুদ্র গাঁটগুলিতে ব্যথা হয়, যাকে "রিউম্যাটিক বাত" বলা হয়। কখনও কখনও বড় গাঁটগুলি ফুলে যায়, এবং তা না সারলে, হৃদযন্ত্রে এর কুপ্রভাব পড়ে। তখন তাকে "রিউম্যাটয়েড বাত" বলা হয়। গাঁটে ব্যথার এই সমস্যাকে যদি বেশি শক্তিশালী ওষুধ দিয়ে চেপে দেওয়ার চেষ্টা করা হয়, স্নায়ুতন্ত্রের ক্ষতি হয়। তাছাড়া, থায়রয়েড, প্যারাথায়রয়েড ও যৌনগ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্ত হলে অ্যাড্রিনাল গ্রন্থিরও ক্ষতি হয়, যার ফলে দেহে অক্সিজেনে মাত্রা হ্রাস

BanglaBook.org

পায়। **ফলে এইসব এবং মানসিক চাপ মিলে একযোগে স্ট্রোক/পক্ষাঘাতের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।**

এখন আমরা যে হেতু এই যন্ত্রণাদায়ক দীর্ঘস্থায়ী রোগের মূল কারণগুলি জানি, সকল অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা করে এবং এর মূল কারণ বুঝে গোড়াতেই ঠাণ্ডা লাগা সারিয়ে নিয়ে আমরা এটি প্রতিরোধ করতে পারি।

চিকিৎসা : এই রোগ নিরাময়ের জন্য যা করা দরকার :

(১) দুটি হাতের তালুতেই সবকটি বিন্দুতে দিনে দু'বার পাঁচ মিনিট ধরে চিকিৎসা করুন।

(২) কাঠের রোলারে দিনে দু'বার পাঁচ মিনিট ধরে পা গড়ান। চিত্র ৬৯ দেখুন।

(৩) সকল অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে, প্রতিটি বিন্দুতে দিনে দু'বার ২/২ মিনিট ধরে চিকিৎসা করুন।

(৪) সোনা/রুপো/তামা সঞ্চারিত জল ৮ গ্লাস ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে, সম্ভব হলে তা ঈষদুষ্ণ অবস্থায় পান করুন।

(৫) একটি নাইলন ব্রাশ (কাপড় কাচার জন্য ব্যবহৃত বড় ব্রাশ) উভয় পায়ের পাতায় সকালে ৫ মিনিট ও বিকেলে ৫ মিনিট ঘষুন, যাতে মাথার চেয়ে পায়ের পাতা বেশি গরম হয়ে যায়।

(৬) আধ চা-চামচ মহাসুদর্শন পাউডার + আধ চা-চামচ হলুদ গুঁড়ো জলে মিশিয়ে সকালে ও বিকেলে একবার করে খান। খাদ্য থেকে টক বস্তু একেবারে বাদ দিন।

BanglaBook.org

(৭) (ক) এই ওষুধগুলি মিশিয়ে নিয়ে

ক্যাল্ক. ফস ২০০ -
+ ক্যাল্ক. ফ্লো. ২০০ -
+ ন্যাট. মুর ২০০ -
+ ফের. ফস ২০০ -
} ১/২ আউন্স প্রতিটি

সকালে ৪টি বড়ি ও বিকেলে ৪টি বড়ি প্রথম দশ দিনে এবং তারপর সপ্তাহে একবার খান।

(খ) এই ওষুধগুলি মিশিয়ে নিয়ে

ক্যাল্ক. ফস
ক্যাল্ক. ফ্লো.
ন্যাট. মুর
ফের. ফস
} ১২ x প্রতিটি ১/২ আউন্স

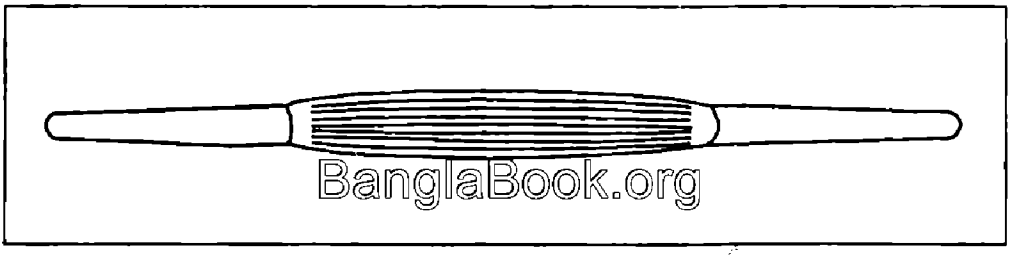
১০ দিন ধরে আগের ওষুধটি খেয়ে এটি খেতে হবে দু'মাস ধরে প্রতিদিন ৪টি বড়ি সকালে ও ৪টি বড়ি বিকেলে।

(৮) আক্রান্ত স্থানে (মাথায় নয়) প্রতিটি জায়গায় ৪ থেকে ৫ মিনিট ধরে লাল আলো লাগান। তারপর নীল আলো লাগান প্রতিটি আক্রান্ত স্থানে + মাথাতেও ৫ থেকে ৬ মিনিট ধরে। রোগ নিরাময় হওয়া অবধি দিনে দু'বার এই আলো লাগান।

এইসব ক্ষেত্রে ১০৮ নং চিত্রে দেখানো কাঠের রোলারে ৫ মিনিট ধরে পায়ের পাতা গড়ালে উপকার হয়।

জনৈক ভদ্রলোকের পক্ষাঘাত হয়েছিল। তিনি দেখলেন যে থায়রয়েড/ প্যারাথায়রয়েড এবং অ্যাড্রিনাল গ্রন্থির বিন্দুতে ব্যথা হচ্ছে। তিনি উপরোক্ত চিকিৎসা করে মাত্র ১২ দিনের মধ্যে স্বাভাবিক হয়ে গেলেন।

গেঁটেবাত : হাঁপানির মতো একই চিকিৎসা কার্যকর হয় বলে দেখা গেছে।

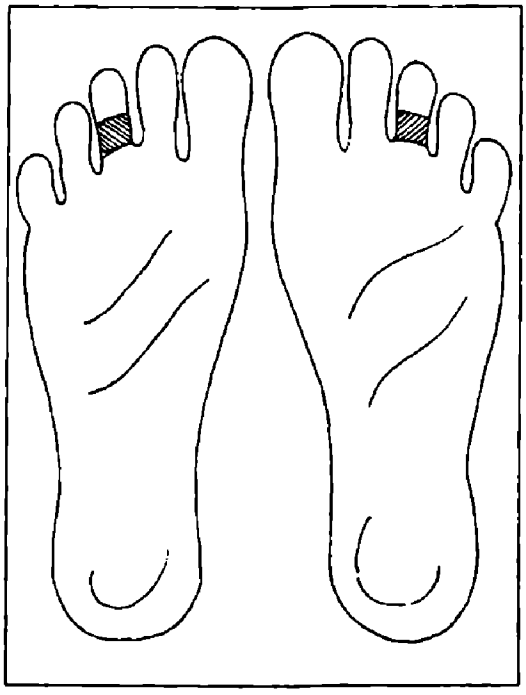

BanglaBook.org

চিত্র ১০৮ (১১৪ পৃষ্ঠায় চিত্র ৬৯ দেখুন)

(মনে রাখবেন : এই কমদামী কাঠের রোলারে দামী রোলারের মতো একই কাজ হয়।)

তাছাড়াও সম্পূর্ণ নিরাময় হওয়া অবধি সপ্তাহে অন্তত দু'বার ১ বড় চামচ ক্যাস্টর অয়েলে (রেড়ির তেল) ১ চা-চামচ আদার গুঁড়ো মিশিয়ে খেতে হবে।

(১৩)স্নায়ুর চাপ : বর্তমান কালের দ্রুত জীবনযাত্রা ও মানসিক সুখের অভাবের জন্য মানসিক চাপ সমানে বাড়তে থাকে, যার ফলে আমাদের মন ও দেহ ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

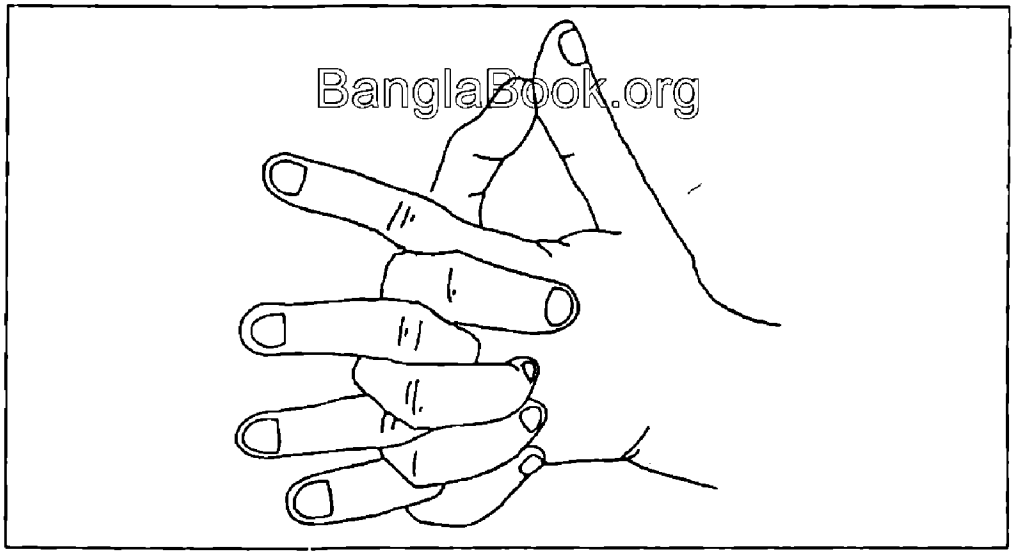


চিত্র ১০৯

কী ভাবে পরীক্ষা করবেন : রোগীকে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে বলুন। কাউকে বলুন দুই পায়ের মাঝের আঙুলের গোড়ায় চাপ দিতে। যদি ব্যথার অনুভূতি হয়, তার মানে স্নায়বিক চাপ আছে। ব্যথা যদি অসহ্য হয় তার মানে সেই ব্যক্তি চাপের ফলে ভেঙে পড়তে চলেছেন, এবং অবিলম্বে চিকিৎসা করা দরকার। (চিত্র ১০৯ দেখুন)।

আরোগ্য : (১) রোগী যখন চিৎ হয়ে শুয়ে আছেন, দু'পায়ের সবকটি আঙুল উল্টোদিকে মুড়ে দিন। এতে ব্যথা লাগবে কিন্তু অল্প আরেকটু চাপ দিন এবং আঙুলগুলি যতটা সম্ভব মোড়াতে থাকুন। দুশ্চিন্তার চাপ কমা অবধি দিনে তিনবার এরকম করতে থাকুন।

(২) সবকটি আঙুল একটির সঙ্গে আরেকটি জড়িয়ে দুই হাত সজোরে চেপে ধরুন। তারপর বাঁ হাতের আঙুল দিয়ে ডান হাতের পিছনে চাপ দিন এবং ডান হাতের আঙুল দিয়ে বাঁ হাতে পিছনে চাপ দিন। ১-২ মিনিট ধরে দিনে ৩ থেকে ৪ বার এরকম করুন। চিত্র ১১০ দেখুন।


BanglaBook.org

চিত্র ১১০

(৩) **অনিদ্রা :** রাত্রে বিছানায় শুয়ে ভালো ঘুম হওয়া নিশ্চিত করতে এবং অনিদ্রা সারাতে। ৫-১২ মিনিট ধরে উপরোক্ত চিকিৎসাটি করা যায়। চিত্র ১১০ দেখুন।

(৪) ৮ গ্লাস সোনা/রুপো/তামা সঞ্চারিত জল ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে তা পান করতে দিন।

(৫) **কালি ফস ১ এম (একটি বায়োকেমিক ওষুধ) :** রোগীকে রাতে ৮টা থেকে ৯টার মধ্যে প্রতিদিন ৮টি বড়ি দিতে হবে ১০ দিন ধরে, তারপর সপ্তাহে একবার। ১০ দিন পর থেকে কালি ফস ১২ x দেবেন ৪টি বড়ি প্রতিদিন। সম্পূর্ণ চিকিৎসাটি চলবে ৪৫ দিন ধরে।

(১৪) কোষ্ঠকাঠিন্য (Constipation) : ওষুধ খাওয়ার কোনও প্রয়োজন নেই। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালালে, ঈষদুষ্ণ জল পান করলে এবং সপ্তাহে একবেলা উপোস করলে সব ঠিক হয়ে যাবে। এ ছাড়া প্রচুর জল, ঘোল এবং শাকসব্জী খেতে হবে।

চিত্র ১১১

সবার আগে দেখে নিতে হবে অন্ত্রগুচ্ছ (Solar Plexus) ঠিক আছে কি না। ঠিক না থাকলে ৬৯ পৃষ্ঠায় যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেই ভাবে ঠিক করে নিতে হবে। ১১১ নম্বর চিত্র দেখে থুতনির মাঝখানে বুড়ো আঙুল দিয়ে ২ থেকে ৬ মিনিট ঘষতে হবে কিংবা তার চার পাশে চাপ দিতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্যের সব রকম সমস্যা দূর হবে।

সহজভাবে নিয়মিত পায়খানা পরিষ্কার হওয়া স্বাস্থ্যের গোড়ার কথা। ঠিকমত পায়খানা না হলে মধ্যমাঙ্গুলিতে নারকেল তেল, খাবার তেল কিংবা মাখন মাখিয়ে এই আঙ্গুল যতদুর সম্ভব গুহ্যদ্বারের ভিতর ঢুকিয়ে তার চার পাশে মালিশ করতে হবে, তারপর পেট উপর দিকে ও নিচের দিকে ঠেলতে হবে। এই ভাবে মল বাইরে আসতে থাকবে। পরে অপরিষ্কার জায়গা জল দিয়ে পরিষ্কার করে ফেলুন। এই ভাবে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে এবং অর্শের সমস্যাও থাকবেনা। এই প্রক্রিয়ায় প্রোষ্টেট্ গ্রন্থির চারপাশে মালিশের ফলে প্রোস্টেট্ গ্রন্থি, হার্নিয়া এবং বহুমূত্র রোগেরও নিরাময় হবে। যোগ শাস্ত্র মতে এর নাম "গনেশ ক্রিয়া"।

BanglaBook.org

(১৫) অর্শ : ক্রমাগত কোষ্ঠকাঠিন্যের ফলে অর্শ হয়। এই রোগ হলে কখনও শুধু যে অসহ্য যন্ত্রণা হয় তা নয়, রক্তও পড়ে। এই রোগের চিকিৎসার জন্য সর্বপ্রথমেই

উপরে বর্ণিত উপায়ে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে হবে। তারপর করতল ও পদতলের ১০ নং বিন্দুতে দিনে তিন বার চাপ দিতে হবে।

এক ভদ্রলোক অর্শ রোগে ভুগছিলেন। এই চিকিৎসা অনুসারে দিনে ৩ বার ১০ নং বিন্দুতে উপচার শুরু করার ২ দিনের মধ্যেই তার রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে গেল এবং ৮ দিনের মধ্যে তিনি একদম ভাল হয়ে গেলেন।

(১৬) স্থূলতা : ইহা সাধারণত: তিনটি কারণে হয় :

(ক) থায়রয়েড গ্রন্থি ঠিকভাবে কাজ না করলে,

(খ) যৌন গ্রন্থি বিশেষ করে মেয়েদের বেলায়, প্রসবের পর কম কাজ করলে এবং

(গ) অতিরিক্ত ভোজন অথবা যতটা ক্যালোরি দেহের প্রয়োজন তার চেয়ে বেশী ক্যালোরি গ্রহণ করলে।

আরোগ্য :

(১) দিনে দু'বার সবকটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা করুন।

(২) গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর প্রতিটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা চালান। প্রসবের পর ২৪৩ পৃষ্ঠায় (১) ক-খ-গ দেওয়া প্রক্রিয়া অনুসারে দেহের উত্তাপ বাড়ান।

(৩) ধাতু সঞ্চারিত জল ৪ গ্লাস ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে প্রতিদিন পান করুন।

(৪) সারাদিনে ও বিশেষ করে খাওয়ার পর গরম বা ঈষদোষ্ণ জল পান করুন।

(৫) সকালে এক গ্লাস গরম জলে অর্দ্ধেক লেবুর রস ও এক বড় চামচ মধু মিশিয়ে পান করুন। এতে মিষ্টি খাদ্য/পানীয় গ্রহণের ইচ্ছা কমে যাবে।

BanglaBook.org

(৬) খাদ্য অন্তত ১৫ বার চিবিয়ে খান।

(৭) দিনে ৩ থেকে ৫ কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন, প্রতি কাপে স্বস্থ্যবর্ধক চূর্ণ ১ চা-চামচ মিশিয়ে। এর ফলে কোনও ক্ষতিকর পরিণাম ছাড়াই দেহের আয়তন কমবে এবং ত্বকও সতেজ হয়ে উঠবে। কাঁচা সবজির রস বার করে ছিবড়েটা ফেলে দেবেন না। তাতে একটু দুধের সর ও হলুদ গুঁড়ো মিশিয়ে মুখে প্রলেপ হিসেবে লাগিয়ে রাখুন। তারপর ৫ মিনিট ধরে মুখে নীল আলো লাগান। ১৫/২০ মিনিট পর মুখ ধুয়ে ফেলুন। ১৫/২০ দিনেই এর পরিণাম দেখে অবাক হয়ে যাবেন। কুঞ্চন ও দাগ দূর হয়ে যাবে, ত্বকের রং হয়ে উঠবে ফর্সা ও উজ্জ্বল।

(৮) প্রচুর কাঁচা স্যালাড খান, তাতে মুগজাতীয় অঙ্কুরিত শষ্য ১০০ গ্রাম যোগ করে। তাছাড়াও দু'টি মরশুমি ফল + ১ গ্লাস ঘোল খেতে হবে।

(৯) সম্ভব হলে অন্য সব খাদ্য এড়িয়ে চলুন। যদি উপরোক্ত সব পথ্য গ্রহণ করা সত্ত্বেও খিদে পায়, তা হলে কেবলমাত্র গম বা কেবলমাত্র চালের দ্বারা প্রস্তুত খাদ্য খাবেন। এতে অন্য খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন কমে যাবে। কিন্তু খুব বেশি খিদে পেলে তবেই এই খাদ্য খাবেন।

(১০) প্রাণায়াম + লিঙ্গমুদ্রা + অ্যাকিউপ্রেশার করুন।

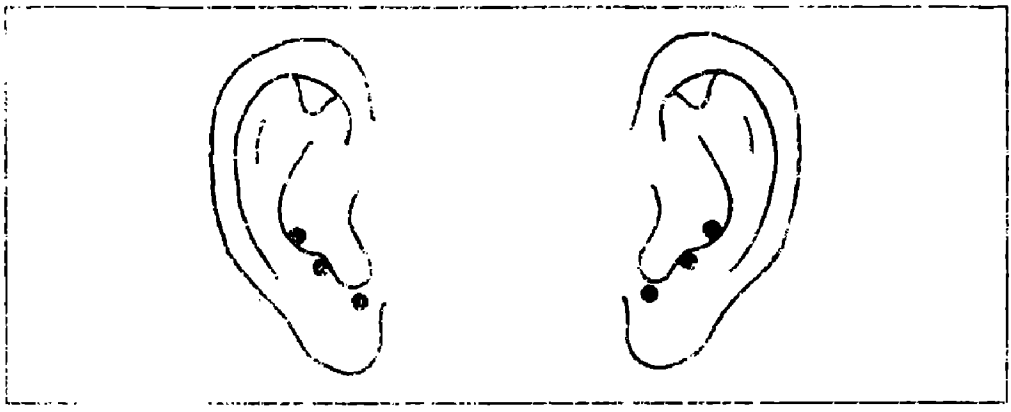
ঘটনা : একজন স্থূল মহিলা উপরোক্ত চিকিৎসা একনিষ্ঠভাবে করতে লাগলেন - অন্য সব খাদ্য বন্ধ করে দিয়ে। শক্তির জন্য তিনি দুই বড় চামচ মধু খেতে লাগলেন। ৩৮ দিনে তাঁর ১০ কেজি ওজন কমে গেল। আরও ৬০ দিন ধরে চিকিৎসা চালিয়ে তাঁর মোট ২২ কেজি ওজন কমলো। তাঁর ত্বক কমনীয় ও উজ্জ্বল হয়ে উঠলো। তিনি অ্যাকিউপ্রেশার চালিয়ে গেলেন। পাঁচ বছর পরেও তাঁর স্বাভাবিক ওজন ৬২ কেজিই রয়েছে।

চিনি না খাওয়া ও চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করলে দেহের মেদ কমানো এবং নিয়ন্ত্রণ করা যাবে। ওজন কমাতে হলে খাওয়া কঠোর ভাবে নিয়ন্ত্রিত করতে হবে। চিনি, মিষ্টি, তেল ও ঘি যে কোন আকারেই হোক না কেন খাওয়া একদম বন্ধ করতে হবে, এবং নুন খাওয়ার পরিমাণ খুব কমাতে হবে অথবা শুধুমাত্র খনিজ নুন খাওয়া যেতে পারে। দ্বিতীয়ত: প্রচুর সবজি, কিছু ফল, অঙ্কুরিত শস্য এবং গমজাত খাদ্য খাওয়া উচিত। ভাত কিংবা চাল দিয়ে তৈরি নানান রকম খাবার বর্জন করতে হবে। চাল দিয়ে তৈরি খাবার খেলে ও গম, জওয়ার, বাজরা, প্রভৃতি খাদ্য খাওয়া নিষেধ। এই নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে খাওয়ার পরিমাণ কমালেই শরীরের মেদ কমতে থাকবে। অর্থাৎ খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ ৯০০ ক্যালোরির নিচে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে। কিন্তু মনে রাখতে হবে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করার সময় ভোর বেলাতেই সর্বপ্রথমেই খালি পেটে ঈষদুষ্ণ স্বাস্থ্য পানীয়, মধু কিংবা লেবু জল খেতে হবে। এ ছাড়া দিনের বেলা ফোটানো জল ঈষদুষ্ণ অবস্থায় (সোনাল রুপা ও তামা দিয়ে ফোটানো জল হলে ভাল হয়) পান করতে হবে। তা ছাড়া দুই কাপ সবুজ পাতার রসও পান করতে হবে।

BanglaBook.org

কি ভাবে ক্ষিদে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং ওজন কমাতে হবে : ক্ষিদে কমাবার জন্য খাওয়ার আধ ঘন্টা আগে কানের তিনটি বিন্দুতে (১১২ নম্বর চিত্রে যেমন দেখানো হয়েছে) খুব জোরে চাপ দিন।

বৃদ্ধাঙ্গুলি কানের পিছনে রেখে অন্য আঙ্গুল দিয়ে জোরে চাপ দিতে হবে। ভাল ফল পেতে হলে, মিষ্টি, আইসক্রীম, ভাজা ও ভাত বর্জন করে বেশি সবুজ শাক-সব্জি, রস ও ফল খেতে হবে। এ ছাড়া ১০ গ্লাস জল রুপো দিয়ে ফুটিয়ে, চার গ্লাস হলে পর প্রতিদিন এই চার গ্লাস জলই পান করতে হবে।



চিত্র ১১২

প্রতিদিন ১৫/২০ মিনিট সূর্য প্রাণায়াম করতে হবে। এ ছাড়া হালকা ব্যায়াম করা, দীর্ঘ পথ হাঁটা এবং সপ্তাহে অন্তত: ২ বার দেহে তেল মালিশ করতে হবে।

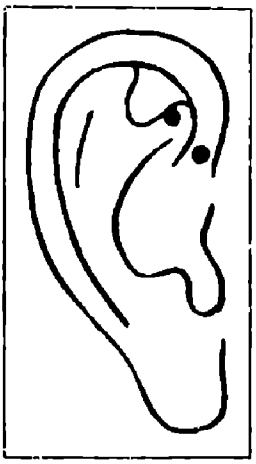
একবার ওজন কমাতে পাবলে নিয়মিত অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার মাধ্যমে ওজন রক্ষা করা যায়।

(১৭) বদ অভ্যাস কি ভাবে বর্জন করা যায় : বেশীরভাগ মানুষই তাঁদের ধূমপান, মদ্যপান, তামাক সেবন ও অতিরিক্ত খাওয়া প্রভৃতির মত বদ অভ্যাসগুলির ক্ষতিকর পরিণতির কথা জানেন। ইচ্ছাশক্তির অভাবে ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও তারা এই অভ্যাসগুলি ত্যাগ করতে পারেন না। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করে এসব বদ অভ্যাস থেকে মুক্ত হওয়া যায়।

BanglaBook.org

সমস্ত বিন্দুগুলিতে (বিশেষ করে অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থির সমস্ত বিন্দুগুলিতে) যদি দিনে দুবার অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালানো যায় তাহলে ১৫ দিনের মধ্যেই সমস্ত বদ অভ্যাসগুলি দূর করার মত ইচ্ছাশক্তি অর্জন করা সম্ভব হবে। ষোড়শ দিনেই আপনার বদ অভ্যাস বর্জনের শপথ নিতে হবে। দেহে সব রকম প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ করবার জন্য চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। বিশেষ বিশেষ সমস্যার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত চিকিৎসা খুবই উপকারী :

(ক) ধূমপান ও তামাক সেবন :



চিত্র ১১৩

(১) প্রথম ১৫ দিন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালানোর সময় দুই কানেরই দুটি বিন্দুতে (১১৩ নম্বর চিত্রে যে ভাবে দেখানো হয়েছে) যতবার সম্ভব চাপ দিতে হবে। এর ফলে ধূমপান ও তামাক সেবনের ইচ্ছা অনেকাংশে কমে যাবে।

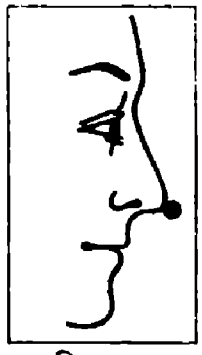
(২) যতবার সম্ভব প্রণায়াম করতে হবে। এর ফলে ক্লান্ত ফুসফুস শক্তি পাবে।

(খ) মদ্যপান :

(১) অগ্ন্যাশয় গ্রন্থি পরীক্ষা করুন। অগ্ন্যাশয় গ্রন্থি অতিরিক্ত কাজ করলে মদ্যপানের প্রবণতা বাড়ে। সুতরাং উপরে বর্ণিত বদ অভ্যাস বর্জনের জন্য চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করে এই গ্রন্থিকে নিয়ন্ত্রণ করুন।

(২) সন্ধ্যা বেলা কিংবা যখন মদ্যপানের ইচ্ছা হবে তখন গরম জল পান করুন।

(৩) কেউ মদ খেয়ে মাতাল হয়ে গেলে তার নাকের ডগা দিনে দুবার ২/৩ মিনিট ঘষুন। ১১৪ নম্বর চিত্র দেখুন) তা হলে সেই ব্যক্তি অনেক স্বাভাবিক আচরণ করবে। এই সময় সেই মাতাল ব্যক্তি বমিও করতে পারে। সুতরাং অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করার সময় মাতাল ব্যক্তির সামনে না দাঁড়িয়ে পাশে দাঁড়ান উচিত।



চিত্র ১১৪

এক ভদ্রলোক সন্ধ্যা বেলা তিন পেগ মদ খেতেন। তিনি অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা শুরু করে সন্ধ্যাবেলা আধ গ্লাস গরম জল খাওয়া শুরু করলেন। ১৫ দিনের মধ্যেই তার মদ খাওয়ার পরিমাণ তিন পেগ থেকে ১ পেগ হয়ে গেল। পরে তিনি মদ্যপান একেবারেই বন্ধ করে দিলেন।

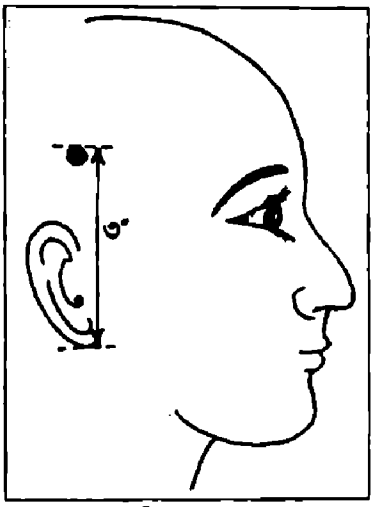
BanglaBook.org

(গ) মাদকে আসক্তি :

(১) চিত্র ১১৫ অনুসারে মাথার দু পাশে কানের গোড়া থেকে ৩" উপরে অবস্থিত বিন্দুতে দিনে তিনবার ২/২ মিনিট ধরে চিকিৎসা চালান।

(২) দিনে অন্তত তিন বার ২/২ মিনিট ধরে প্রতিটি অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা করা ছাড়াও সাধারণভাবে সব বিন্দুতেই চিকিৎসা চালাতে হবে।

(৩) একমাস ধরে ৬ গ্লাস সোনা/রুপো/তামা সঞ্চারিত জল ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে পান করবেন। তারপর আরও ২ মাস ধরে এই জল ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে নিয়ে পান করবেন।



চিত্র ১১৫

(৪) ১৫/২০ দিনেই মাদকের প্রতি আসক্তি অনেকটা কমে যাবে। তখনই রোগীকে বলতে পারেন মাদক বর্জন করতে। ইতিমধ্যে ধীরে ধীরে মাদকের পরিমাণ কমানো যেতে পারে।

(৫) রোগীকে প্রতিদিন ২-৩ কাপ কাঁচা সবজির রস ও ১-২ গ্লাস ফলের রস দেবেন।

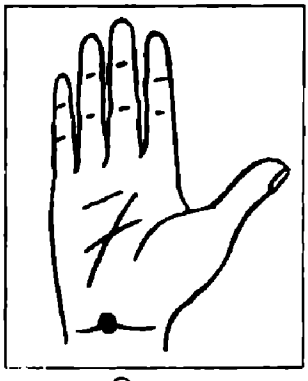
(৬) উপচারের সময় ৩ মাস ধরে মাথায় ও মেরুদন্ডে দিনে দু'বার ৫ মিনিট নীল আলো দেবেন।

২২ বছর বয়সী এক যুবক ৬ বছর ধরে মাদক সেবন করত। তার হস্তমৈথুনেরও অভ্যাস ছিল। চিকিৎসা শুরু হল। ২০ দিন পরে সে মাদক সেবন বন্ধ করে দিল। ৪৫ দিন পর সে হস্তমৈথুনের বদ অভ্যাস থেকে মুক্তি পেল। সে অ্যাকিউপ্রেশারের দারুণ ভক্ত হয়ে উঠলো।

(ঘ) অতিভোজন : যে কোনও খাবার অন্তত ১২ থেকে ১৫ বার চিবিয়ে খাবেন। খাবার সময় কথা বলবেন না। পাকস্থলী সংকেত দেওয়া মাত্র খাওয়া বন্ধ করুন। এক সঙ্গে বেশি না খেয়ে চার ঘন্টা অন্তর অন্তর খাওয়া অভ্যাস করুন। অনাল গ্রন্থি গুলিকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

BanglaBook.org

(১৮) পোড়া : ১১৬ নং ছবিতে যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেই ভাবে উভয় হাতের বিন্দুতে খুব জোরে মালিশ করলে জ্বালা অনেক কমে যাবে।


চিত্র ১১৬

(১৯) হাড় ভাঙা : প্রথমে হাড় সঠিক জায়গায় নিয়ে আসুন। তারপর নিম্নলিখিত মলম যতখানি সম্ভব গরম সহ্য করতে পারেন সেই অবস্থায় লাগান।

(১) Litsea Chinenses (Menda Lakadi) - ১০০ গ্রাম

(২) রেউচিনি (Rhubarb) - ৫০ গ্রাম

(৩) শিরিস আঠা (Gelatin) - ৫০ গ্রাম

(৪) ম্যাসটিক (Ruma Mastich) - ৪ গ্রাম

এ সব উপাদান আয়ুর্বেদীয় ওষুধের দোকানে পাবেন। এইগুলি পাউডারের মত গুঁড়ো করুন। তারপর সেই পাউডার একসঙ্গে জলে মিশিয়ে সেদ্ধ করে মলম করুন। সেই মলম ভাঙ্গা অংশের উপরে এবং চারিদিকে লাগান। এবার মলম শুকোতে দিন। ভাঙ্গা অংশ তুলোর উপরে কার্ডবোর্ড কিংবা কাঠের টুকরো বসিয়ে পটি দিয়ে বাঁধুন।

পরের দিন ঈষদুষ্ণ জল ও ডেটল দিয়ে মলম লাগানো অংশটি পরিষ্কার করুন। তারপর উপরোক্ত নিয়ম অনুযায়ী আবার মলম লাগান। ৮ দিন এইরূপ করুন। এই সময় ক্ষতিগ্রস্ত অংশের দিকের হাত ও পায়ের আঙুলের ডগায় অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালান। এছাড়াও ধাতু জল ৪ গ্লাস ফুটিয়ে ২ গ্লাস করে তা পান করুন।

মারওয়াড় মরুভূমির লোকেরা এবং হাড়-বৈদ্যরা এই চিকিৎসা প্রয়োগ করে খুব উপকার পেয়েছেন। মুম্বই-এর একজন বিখ্যাত হাড়-বৈদ্য জানাচ্ছেন যে তিনি সব রকমের একক ও বহুসংখ্যক হাড় ভাঙায় এই চিকিৎসা প্রয়োগ করেন এবং রোগী ৮-১০ দিনে সেরে ওঠে।

(২০) গোদ, শ্লীপদ (Elephantiasis-Filariasis) :

(ক) একটি খাঁজকাটা কাঠের রোলারের সকাল সন্ধ্যায় উপর পাঁচ মিনিট পা গড়ান। BanglaBook.org

(খ) খাঁজকাটা কাঠের রোলারটি আক্রান্ত অংশের উপর পাঁচ মিনিট করে দিনে দুবার গড়ান। (১০৮ নং চিত্র দেখুন)।

(গ) রুপা দিয়ে ফোটানো দুগ্লাস জল দিনে দুবার পান করুন (৬ গ্লাস ফুটিয়ে এই জল ২ গ্লাস করতে হবে।)

(ঘ) এর পর সমস্ত বিন্দুতে বিশেষ করে বৃক্কের সঙ্গে যুক্ত বিন্দুগুলিতে ২ মিনিটে করে দিনে তিনবার চিকিৎসা চালান।

(ঙ) ১৭৩ পৃষ্ঠা অনুসারে ১৫ দিন ধরে কালো চা পান করুন।

(চ) প্রতিদিন ২-৪ কাপ কাঁচা সবজির রস পান করুন, ১ চা-চামচ স্বাস্থ্যবর্দ্ধক চূর্ণ মিশিয়ে।

(ছ) পরে ১৫৬ পৃষ্ঠায় যেমন বলা হয়েছে, তেমন করে কাঁচা সবজির রসের ছিবড়েটুকু আক্রান্ত অংশে লাগান।

(২১) কুষ্ঠ (Leprosy) লিউকোডার্মা (Leucoderma) :

(১) তাপ ও চামড়ার কোনও কোনও অংশে ঘাম না হওয়াই কুষ্ঠ রোগের কারণ।

(২) চামড়ায় সেই অংশের নীচে অনবরত বিষ জমতে থাকে এবং যেসব স্নায়ুগুলি সেই অংশে শেষ হয়েছে সেইগুলি মৃত ও অবশ হয়ে যায়। এরই প্রতিক্রিয়ায় সেখানে চামড়ায় রঙ সাদা হয়ে যায়।

(৩) উপযুক্ত খাবার না খেলে অথবা ঠিক সময় চিকিৎসা না করলে কিংবা বৃক্ক কম কাজ করার ফলে যদি এই রোগ হয়ে থাকে তাহলে করতল এবং পদতলে অবস্থিত স্নায়ুগুলির শেষ প্রান্ত রোগাক্রান্ত হয় এবং অবস্থা ক্রমশ: অবনতির দিকে যেতে আরম্ভ করে।

(৪) এর পর হাত ও পায়ের রোগাক্রান্ত এইসব অংশগুলিতে সেপটিক হয়ে যায় ও সেখানে থেকে পুঁজে বেরোতে শুরু করে। ক্রমশ: দেহের অন্যান্য অংশও (বিশেষ করে নাক) আক্রান্ত হয়।

আরোগ্য লাভের উপায় :

(১) বৃক্ক পিত্তকোষ, অধিবৃক্ক গ্রন্থি ও অন্যান্য গ্রন্থিগুলির উপর চিকিৎসা চালাতে হবে। এর ফলে দেহে উপযুক্ত অক্সিজেন সরবরাহ ও রক্ত সঞ্চালন হয়।

(২) **দেহকে বিষমুক্ত করার জন্য বৃক্কের (kidney) বিন্দুতেই চিকিৎসা করতে হবে।** তাছাড়া, ১৫/২০ দিন ধরে কালোজা পান করুন, যেমন ১৪ পরিচ্ছেদে পৃষ্ঠা ১৭৩তে (২২) নম্বর বলা হয়েছে।

BanglaBook.org

(৩) চামড়ায় অবশ অংশে বরফ দিয়ে ৩ থেকে ৫ মিনিট ঘষতে হবে। এরপর নিজের প্রস্রাব অথবা গরুর অথবা যে কোন স্বাস্থ্যবান মানুষের প্রস্রাব গরম করে উপরের সর ছেঁকে বাদ দিয়ে সেই প্রস্রাব তুলো দিয়ে রোগাক্রান্ত অংশে পাঁচ মিনিট করে সকালে ও সন্ধ্যাবেলো ঘষতে হবে। অবশেষে ক্ষতিগ্রস্ত অংশ ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

(৪) রোগাক্রান্ত অংশে দিনে দুবার ১০-১৫ মিনিট ধরে সূর্যের রোদ লাগান এবং সম্ভব হলে নীল আলোর রশ্মি (blue light) ৭-১০ মিনিট প্রয়োগ করুন।

(৫) রুপা ও তামা দিয়ে ফোটানো জল খেতে হবে। এই জল ৮ গ্লাস ফুটিয়ে দুই গ্লাসে আনতে হবে।

(৬) নুন খাওয়া সম্পূর্ণ বন্ধ করতে হবে। প্রয়োজন হলে খনিজ লবণ খান।

(৭) সবুজ শাক সবজির রস ৩ থেকে ৪ কাপ পান করুন।

(৮) গমের আটা, ছোলার আটা, এবং তারপিন তেলের একটি মিশ্রণ করুন। আক্রান্ত অংশগুলিতে দিনে দুবার লাগান এবং ১৫ মিনিট করে লাগিয়ে রাখুন। চামড়া শুকিয়ে গেলে আক্রান্ত অংশের উপর অল্প একটু নারকেল তেল ঘষুন। পরে সবুজ প্রলেপ ও নীল আলো প্রয়োগ করুন।

(২২) পচনশীল ক্ষত (Gangrene) : রোগীর (মধুমেহ বা ডায়বিটিস রোগ না থাকলে) ভোরবেলায় প্রথম প্রস্রাব অথবা গরুর বা যে কোনও স্বাস্থ্যবান মানুষের দিনের প্রথম প্রস্রাব নিয়ে রাখুন।

তারপর সেই প্রস্রাব ফুটিয়ে ঠান্ডা করুন। এইবার সেই প্রস্রাবের উপরের সর ছেঁকে বাদ দিন। গ্যাংরিন পায়ে হলে অ্যামেনিয়া থেকে প্রস্তুত (ফ্রিজ থেকে নয়) বরফ নিতম্ব থেকে শুরু করে পদাঙ্গুলি পর্যন্ত (বিশেষ করে হাড়ের গ্রন্থিগুলিতে) ৩ থেকে ৫ মিনিট লাগান। এরপর উপরে বর্ণিত উষ্ণ প্রস্রাব নিতম্ব থেকে পদাঙ্গুলি পর্যন্ত তুলো দিয়ে লাগান এবং আক্রান্ত অংশগুলিতে পাঁচ থেকে সাত মিনিট ঘষুন। এবার রোগাক্রান্ত অংশগুলি তুলো দিয়ে ঢেকে পটি দিয়ে বেঁধে ফেলুন। ২ ঘন্টা পর ওই অংশগুলি ডেটল অথবা স্যাভলন দিয়ে পরিষ্কার করে ফেলুন। সন্ধ্যা বেলায় একই ভাবে চিকিৎসা চালান। দুই থেকে পাঁচ দিনের মধ্যেই সংক্রামিত অংশগুলি শুকিয়ে যাবে এবং সেরে যাবে।

মলাশয়ে গ্যাংরিন হলে সুষুম্নাকাণ্ডের গোড়া থেকে শুরু করে উরু পর্যন্ত বিশেষ করে সব গ্রন্থিগুলিতে বরফ লাগিয়ে তারপর উষ্ণ প্রস্রাব পাঁচ থেকে সাত মিনিট করে সব গ্রন্থিগুলিতে লাগাতে হবে। বিশেষ করে সংক্রামিত অংশগুলিতে প্রস্রাব মালিশ করতে হবে।

BanglaBook.org

এ ছাড়া ১৫ নং বিন্দু ও লসিকা গ্রন্থিতে (Lymph gland) দুই মিনিট করে দিনে তিন বার চিকিৎসা করতে হবে।

(২৩) সিফিলিস্ ও অন্যান্য যৌনব্যাধি (Venereal diseases) : (১) দুই থেকে চার মিনিট ধরে আক্রান্ত অংশে বরফ মালিশ করন। (২) রোগীরে মধুমেহ রোগ না থাকলে তার দিনের প্রথম প্রস্রাব নিয়ে রাখুন। সেই প্রস্রাবের সাথে ১-২ চা চামচ সোডা-বাই-কার্ব মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে উপরের সর ছেঁকে বাদ দিন। তারপর

এই প্রস্রাব তুলো ভিজিয়ে আক্রান্ত অংশ এবং তার চার পাশে পাঁচ থেকে সাত মিনিট মালিশ করুন। এরপর সেই অংশ ডেটল জল বা যে কোন এ্যান্টিসেপটিকের সাহায্যে পরিষ্কার করে পট্টি দিয়ে বেঁধে ফেলুন। এইভাবে দিনে দুবার করে ৩/৪ দিন চিকিৎসা চালিয়ে যান। এর পর ১২ অধ্যায়ে, ১৪৫ পৃষ্ঠায় বর্ণিত চিকিৎসা চালিয়ে যান। তার ফলে যৌনকামনা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে।

(২৪) ক্যান্সার (Cancer) : মানুষের নিজের তৈরি ক্যান্সার এক ভয়াবহ রোগ। এই রোগ যখন ধরা পড়ে তখন সেটা এমন স্তরে পৌঁছে গিয়েছে যে সম্পূর্ণ সেরে যাওয়ার সম্ভাবনা আর প্রায় থাকেই না। তদুপরি এই রোগের চিকিৎসা এতই ব্যায়বহুল যে রোগী এবং তার আত্মীয়স্বজন মানসিক ও আর্থিক দিক থেকে সর্বস্বান্ত হয়ে যান।

নিজের দেহে ও দেহের যন্ত্রগুলির প্রতি ক্রমাগত অবহেলাই ক্যান্সার রোগের প্রত্যক্ষ কারণ। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে যে অতিরিক্ত ধূমপানের ফলে ফুসফুস ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তামাক পাতা খাওয়ার ফলে বা গরম চা খাওয়ার ফলে মুখ কিংবা গলায় ক্যান্সার হয় এবং অভ্যন্তরীণ স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চললে জরায়ুতে ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা থাকে। দেখা গেছে ইহুদী নারীরা তাদের দেহের অভ্যন্তরীণ অঙ্গের ঠিকমতো যত্ন নিয়ে থাকেন বলে তাদের জরায়ুতে ক্যান্সার হয় না।

মা শিশুকে স্তন্যপান না করালে অথবা অবিবাহিত মহিলারা যৌন কামনা দমন করে রাখলে অনেক সময় স্তনে ক্যান্সার হয়।

খাদ্যে অতিরিক্ত মিহি আটা, চাল, কফি, চিনি ও চা এর ব্যবহারের ফলে এবং অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে অনেক সময় পাকস্থলী ও অন্ত্রে ক্যান্সার হয়। দেখা গেছে, ওয়েস্ট ইণ্ডিজে (West Indies) চিনি কলের শ্রমিকেরা সাদা চিনির বদলে গুড় ব্যবহার করে বলে তাদের ক্যান্সার হয়। ক্রমাগত কোষ্ঠকাঠিন্যের ফলে বেশীরভাগ ক্ষেত্রে মলাশয়ের (Colon) ক্যান্সার হয়। সুষম খাদ্য এবং যথেষ্ট শারীরিক পরিশ্রমের অভাবেই কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। গুজরাটিরা সাধারণতঃ নিরামিষাশী হন এবং যথেষ্ট পরিমানে দুধ, দই, ঘোল ও দুগ্ধজাত খাবার খান। সেইজন্য তাদের মধ্যে এই ধরনের ক্যান্সার প্রায় দেখাই যায় না।

BanglaBook.org

দেহের যত্নের প্রতি ভুল ধারণাই এই রোগের আর একটি কারণ। শরীরের অঙ্গ বিকল হলে ব্যাধিগুলি তার লক্ষণ রূপে দেখা দেয়। রোগের মূল উৎপাটন না করে ব্যাধির কিংবা ব্যাধির লক্ষণকে অস্ত্রোপচার করে সারানো হয় (যেমন টনসিল অথবা অ্যাপেন্ডিক্স) অথবা কড়া অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ প্রয়োগ করে রোগ চাপা দেওয়া

হয়। (যেমন সর্দি-কাশি)। আমাদের দেহকে মন্দিরের মত রাখতে হবে। দেবতার আবাসস্থল মনে করে এর প্রতিটি কোন পরিষ্কার রাখা উচিত। তার বদলে কতগুলি অপ্রয়োজনীয় বস্তু শরীরের মধ্যে ঢুকিয়ে শরীরকে একটি আবর্জনা ফেলার পাত্র হিসাবে ব্যবহার করা হয়। শরীরের ভিতরের দূষিত টক্সিন বস্তুগুলিকে নিষ্কাশন না করে চাপা দেওয়ার ফলে এগুলি পরে মারাত্মক রূপ ধারণ করে।

জীবদেহের রাসায়নিক ক্রিয়ার বিপাক ঘটলেই আমাদের দেহে সুষমতার অভাব ঘটে এবং এর মূলেই রয়েছে ক্যান্সারের দীর্ঘস্থায়ী কারণ। কয়েকধরনের খাবারের ফলেই এর সূত্রপাত হয়। (১) যে সব ফসল অজৈব সার বা কীটনাশক সার প্রয়োগে আহরণ করা হয়েছে, (২) টিন বা বোতলের খাবার (৩) ফ্লুওরাইডের অপব্যবহার, (৪) অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে কাজ করা যেমন অ্যাজবেস্টস্ তৈরি করার কারখানায় কাজ করা এবং ধূমপান (৫)ডিজেলের অতিরিক্ত ব্যবহার, গাছ কাটার জন্য দূষিত পরিবেশ (৬) রাসায়নিক আবর্জনাময় দূষিত জলের পরিবেশ এবং (৭) স্বাভাবিক প্রকৃতি থেকে অনেক দূরে সরে যাবার ফলেই ক্যান্সার রোগের উৎপত্তি।

সুতরাং দেখা যাচ্ছে যে ক্যান্সার রোগের মূল কারণগুলি দূর করা যায় এবং তার ফলে ক্যান্সার রোগও প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে। জন্তু জানোয়ারের মধ্যে এখনও এই রোগ দেখা যায়নি কারণ তারা প্রকৃতির নিয়ম মেনে চলে।

কিভাবে ক্যান্সার রোগের সূত্রপাত হয় : প্রতিদিন আমাদের দেহে লক্ষ লক্ষ নতুন কোষ তৈরি হচ্ছে এবং সেগুলি পুরোনো, অকেজো কোষগুলির স্থান দখল করছে। এই কার্যপ্রণালী সম্পাদন করে প্লীহা (Spleen) এবং এটিকে পরিষ্কার ও নিয়ন্ত্রণ করে লসিকা গ্রন্থিগুলি (Lymph gland)। যখন আমরা আমাদের দেহেকে অবহেলা করি তখন নতুন কোষ গঠিত হওয়ার গতি অনেক কমে যায় এবং পুরানো কোষের অবক্ষয়ের গতি বৃদ্ধি পায়। ফলে দেহে বিষ জমা হয় এবং প্লীহা ও লসিকা গ্রন্থিগুলির উপর বেশি চাপ পড়ে। শুরুতে চেখে না পড়লেও ক্রমশঃ দেহের মধ্যে মারাত্মক অনভিপ্রেত অঙ্গবৃদ্ধি ঘটে (malignant growth)। ইতিমধ্যে শরীরের সবথেকে ক্ষতিগ্রস্তঅংশে এই বিষ জমা হয়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে যে ব্যক্তি ধূমপান করেন তার ফুস্ফুসে বা মুখে এই বিষ জমা হয়। এই বিষ অতিরিক্ত পরিমানে জমে গেলে তা একটি নলে (Duct) পরিণত হয় এবং খুব শীঘ্র বৃদ্ধি পেতে থাকে। ইতিমধ্যে দুর্বল লসিকা গ্রন্থি গুরুতর ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং এর ফলে অনান্য গ্রন্থিগুলিও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। একটা সময় আসে যখন এই গ্রন্থিগুলি বিষাক্ত হয়ে যায় এবং সবিশেষ প্রয়োজনীয় হর্মোন নি:সৃত করার পরিবর্তে দেহে বিষ নি:সৃত করে। এই সময়ই মারাত্মক অঙ্গবৃদ্ধি প্রকৃতির

BanglaBook.org

চরম সংকেত জানায়। দেহের মধ্যে রাসায়নিক ক্রিয়ার পরিবর্তন শুরু হয়, দু:সহ মাথাব্যাথা হয়, ওজন কমে যায়, গলায় স্বরের পরিবর্তন হয়, দেহের দাগগুলির রং পরিবর্তন হয় এবং ক্রমাগত জ্বর হয়। তখনই এই রোগ 'ক্যান্সার' বলে ধরা পড়ে।

ক্যান্সার রোগ-নির্ধারণ, রোগ প্রতিরোধ এবং রোগ-নিরাময়ের ক্ষেত্রে অ্যাকিউপ্রেশারের একটি বিশেষ ভূমিকা আছে।

দেহের যে কোন অঙ্গ বা যন্ত্রের সামান্য গোলমাল দেখা দিলে সেটা করতলে পদতলে প্রতিফলিত হয়। কোন রকম অসুস্থতা চলতে থাকলে প্রথমে থাইরয়েড, প্যারা থাইরয়েড গ্রন্থির উপর প্রভাব পড়ে। দেহের অঙ্গগুলি যখন কার্যকরী ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে এবং ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা থাকে তখন যে গ্রন্থির ক্ষতি সেটা হল লসিকা গ্রন্থি। আগেই বলা হয়েছে লসিকা গ্রন্থি দেহ থেকে মৃত কোষ ও বিষ দূর করে। দেহে নতুন কোষ উৎপাদনের গতি কমার ফলে দেহ থেকে মৃত কোষগুলি অপসারণ করার কাজ ও পুঁজ উৎপাদন প্রতিরোধ করার কাজ বৃদ্ধি পায়। তখনই লসিকা গ্রন্থি বিপদ সংকেত জানায়। এই সময় করতলে ও পদতলে ১৬ নং বিন্দুতে চাপ দিলে যন্ত্রণা অনুভূত হবে।

দেহের বিভিন্ন অঙ্গে ক্যান্সার রোগ-নির্ধারণ।

ক্যান্সার রোগ নির্ধারণের আর এক নিদর্শন হল দেহের যে অঙ্গে ক্যান্সার সৃষ্টি হচ্ছে হাতের ও পায়ের তালুতে সেই সেই অঙ্গের অনুরূপ বিন্দুতে যন্ত্রণা হবে যথা : স্তন ক্যান্সার হলে করতলের উল্টোদিকের মধ্যে বিন্দুতে (১১৮ চিত্রে দেখানো হয়েছে) যন্ত্রণা হবে, মলাশয়ে (Colon) ক্যান্সার হলে ২০ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে।

ঠিক সেরকমই কোন অঙ্গে ক্যান্সার হলে কোথায় ব্যথা হবে -

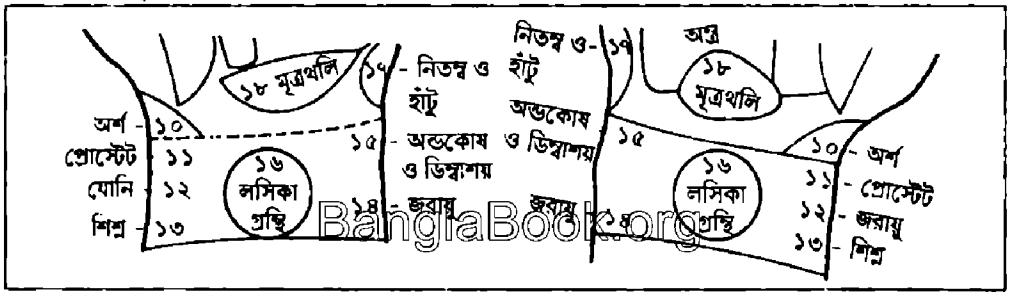
গলা	৬ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে।
বায়ুনালী অন্ননালী	৬ ও ২৭ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে।
পাকস্থলী	২৭ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে।
ক্ষুদ্রান্ত্র	১৯ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে।
বৃহদান্ত্র ও মলাশয়	২০ ও ১০ নং বিন্দুতে ব্যথা হবে।
যকৃৎ	২৩ ও ২২ নং বিন্দু
ফুসফুস	৩০ নং বিন্দু
মস্তিষ্ক	১ থেকে ৫ নং বিন্দু (একে টিউমারও বলে)
রক্ত	৩৭ নং বিন্দু
হাড়	৯ ও ৩৭ নং বিন্দু

BanglaBook.org

এই সংকেতগুলি অগ্রাহ্য করলে অন্যান্য গ্রন্থিগুলিরও উত্তরোত্তর অবনতি ঘটে। ক্রমশ: এমনি ভয়ঙ্কর এক অবস্থায় এসে পৌঁছয় যখন অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলি বিষাক্ত হয়ে যায় এবং হর্মোন নি:সৃত করার পরিবর্তে বিষ নি:সৃত করে। এদিকে ক্রমাগত বিষ জমতে জমতে এই বিষ একটি নলে পরিণত হয়, নলের সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং দেহের মধ্যে মারাত্মক অঙ্গবৃদ্ধি ঘটে (Malignant growth); ফলে দেহের রাসায়নিক রূপান্তরের কাজ বিঘ্নিত হয়।

সুতরাং বোঝা যাচ্ছে - ক্যান্সার প্রথম স্তরেই ধরা পড়তে পারে এবং তখন এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করাও অতি সহজ হয়। তদুপরি প্রতিদিন কিংবা সপ্তাহে অন্তত: তিনদিন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালালে অকেজো প্লীহা ও লসিকা গ্রন্থিকে পুনরায় কার্যকরী করা সম্ভব হবে এবং ক্যান্সার রোগের কারণগুলি রোধ করা যাবে। **এ ভাবে অ্যাকিউপ্রেশারের সাহায্যে ক্যান্সার রোগ প্রতিরোধ করা যায়।**

জরায়ুর ক্যান্সার নির্ণয়ের উপায় : যে সব নারী অভ্যন্তরীণ স্বাস্থ্যের সঠিক যত্ন নেন না তাঁদের মধ্যে সাধারণত এই রোগের প্রকোপ দেখা যায়। অনিয়মিত মাসিক, ক্রমাগত শ্বেতপ্রদর এর অন্যতম কারণ। এই রকমের ক্যান্সার খুব সহজেই নির্ণয় করা যায়। কোনও দ্বিধা থাকলে দুই হাতের কব্জির দুই দিকে ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে চাপ দিন। এই বিন্দুগুলিতে চাপ দিলে ব্যথা হলে এবং লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতেও একই অনুভূতি হলে বুঝতে হবে অবস্থার অবনতি হয়েছে।



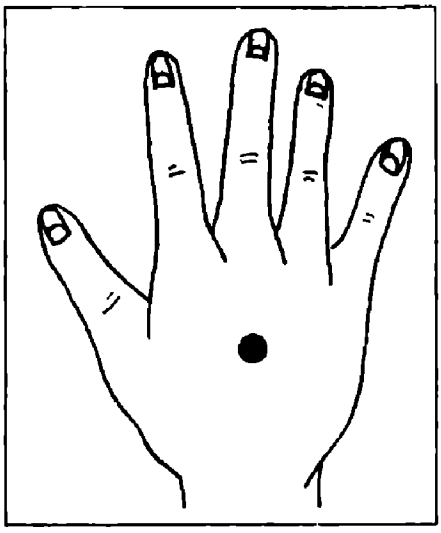
BanglaBook.org

চিত্র ১১৭

স্তনের ক্যান্সার নির্ণয়ের উপায় - স্তনপরীক্ষা :

ডান হাতের উল্টোদিকে ডান স্তনের জন্য এবং বাঁ হাতের উল্টোদিকে বামস্তনের জন্য চিত্রে দেখানো বিন্দুটিতে চাপ দিন। টিপলে ব্যথা না হলে বুঝতে হবে স্তনে ক্যান্সার নেই। এখানে ব্যথা হলেও যদি লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতে সেই সময়ে ব্যথা না থাকে, তার মানে ক্যান্সার নেই। হাতের উল্টোপিঠে এই বিন্দুগুলিতে উপচার করেই স্তনে দুধ জমার মতো ছোটখাটো সমস্যা দূর করা যায়। শুধু যদি ডান হাতের উল্টোদিকের

বিন্দুটিতে এবং লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতে একযোগে ব্যথা হয় তবেই বুঝতে হবে ডান স্তনে ক্যান্সার দেখা দিয়েছে। আবার বাঁ হাতের উল্টোদিকের ওই বিন্দুতে এবং লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতে একযোগে ব্যথা হলে বুঝতে হবে বাম স্তনে ক্যান্সার হয়েছে।



চিত্র ১১৮

সেই সময়ে এমনও হতে পারে যে যৌন গ্রন্থির ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে টিপলে ব্যথা হবে।

হাতের উল্টোদিকের ওই বিন্দুতে এবং ১৬ নং বিন্দুতে চাপ দিলে অত্যধিক ব্যথা হলে বুঝতে হবে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়েছে।

ক্যান্সার নির্ণিত হলেও চিন্তা করবেন না। তা সহজে নিরাময় যোগ্য।

আরোগ্য : দিনে তিনবার ২/২ মিনিট ধরে এই প্রতিটি বিন্দুতে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করুন :

(১) স্তনে ক্যান্সারের জন্য হাতের উল্টোপিঠের বিন্দুতে। চিত্র ১১৮ দেখুন।

(২) জরায়ুর ক্যান্সারের জন্য কব্জির দু'পাশে ১১ থেকে ১৫ নং বিন্দুতে। চিত্র ১১৬ দেখুন।

(৩) দুই হাতের ১৬ নং বিন্দুতে।

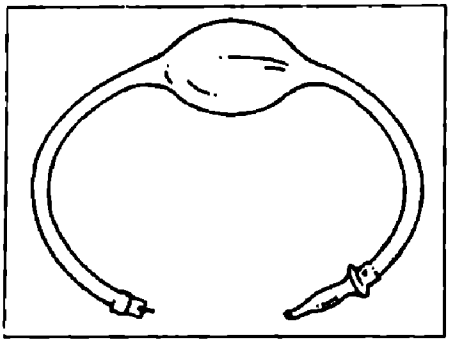
(৪) সকল অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থির বিন্দুতে, অর্থাৎ ৩-৪-৮-২৫ ও ২৮ নং বিন্দুতে।

BanglaBook.org

(৫) দিনে দু'বার সবকটি বিন্দুতেই অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করা উচিত। এবং শেষ উপচার রূপে ২৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করতে হবে।

(৬) খুব ভোরে এক কাপ 'কালো চা' পান করুন। (পৃষ্ঠা ১৭৩ দেখুন)।

(৭) জরায়ু ও স্তনের ক্যান্সারের চিকিৎসায় যোনিপথে ড্যুশ দেওয়া আবশ্যক। প্রথমে ড্যুশটি জীবাণুনাশক মিশ্রিত জল দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। ১ লিটার ঈষদোষ্ণ জলে ২-৪ ফোঁটা তরল অ্যান্টিসেপ্টিক ঢেলে নিন। তারপর বলটিতে চাপ দিয়ে এই জল ড্যুশের মধ্যে ভরে নিন। প্লাস্টিকের অংশটি (২ ইঞ্চি) যোনিপথে রেখে বলে চাপ দিন। জল ভেতরে ঢুকে স্থানটি পরিষ্কার করে দেবে। ২/৪ বার এরকম করুন। নারীদের



চিত্র ১১৯ যোনিপথের জন্য ড্যুশ

প্রস্রাবে পুঁজের কোষ দেখা গেলে, অর্থাৎ প্রস্রাবে সংক্রমণ হলে, এই যোনিপথে ড্যুশ দেওয়ার প্রক্রিয়া খুব কাজে দেয়।

(৮) ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য বর্ণিত পদ্ধতি অনুসারে খাদ্যাভ্যাস বদল করুন।

(৯) হাতরে উল্টোদিকের বিন্দুতে এবং ১৬ নং বিন্দুতে আরও ব্যথা হলে এবং স্তনে গাঁট দেখা গেলে দিনে ২-৩ বার ৩/৫ মিনিট ধরে সেই গাঁটের ওপর একটি (অল্প বা মাঝারি শক্তির) চুম্বকের উত্তর চৌম্বক প্রান্ত প্রয়োগ করুন।

৫০ বছর বয়সী জনৈকা মহিলার উভয় স্তনের ক্যান্সার দেখা যায় এবং তাঁকে অপারেশনের নির্দেশ দেওয়া হয়। তার বদলে তিনি উপরোক্ত চিকিৎসা করেন এবং ৪৫ দিনে সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করেন।

৪টি সন্তানের মা, একজন ৪০ বছর বয়সী মহিলার জরায়ুতে ক্যান্সার দেখা দেয়। তাঁর বাম স্তনেও ক্যান্সার ধরা পড়ে। তিনি উপরোক্ত অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা করান। পরে তাঁর স্বামী এসে আমায় ধন্যবাদ জানিয়ে বলেন যে তিনি যেন এক ১০ বছর কম বয়সী 'নতুন পত্নী' লাভ করেছেন। একই উপায়ে আরও বহু ক্ষেত্রে এই রোগের সফল চিকিৎসা হয়েছে।

এমন শতাধিক ঘটনা দেখা গেছে যেখানে ডায়ালিসিস করেও কোনও উন্নতি হচ্ছিল না এবং রোগীদের কিডনি বদলে নেওয়ার জন্য অপারেশন করাতে বলা হচ্ছিল। এই সব ক্ষেত্রেই পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে কিডনির ক্ষতি ৪০ থেকে ৫০%-এর বেশি নয় - এবং মূল কারণ ছিল নারীদের ক্ষেত্রে জরায়ুর ক্যানসার এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রোসটেট-এর ক্যান্সার। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার ৪০ থেকে ৬০ দিনের মধ্যে সকল রোগীই আরোগ্য লাভ করেন। তাই, ডায়ালিসিস এবং কিডনি বদল করার আগে ক্যান্সার আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

BanglaBook.org

চিকিৎসা জগতও একমত যে প্রাথমিক অবস্থায় ক্যান্সার ধরা পড়লে, তা নিরাময়যোগ্য।

সব রকম ক্যান্সার নিরাময়ের উপায় : সমস্ত দেহেই চিকিৎসা চালাতে হবে। দেহের যে বিশেষ যন্ত্রগুলি বিনষ্ট অংশের পুনরুদ্ধারের কাজে সক্রিয় থাকে, যথা যকৃত (Liver), পিত্তথলি (Gall Bladder), প্লীহা (Spleen), বৃক্ক (Kidney), ও সকল

অন্ত:স্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলিকে পুনরায় সক্রিয় করে তুলতে হবে। অ্যাকিউপ্রেশার্ চিকিৎসা দেহের রাসায়নিক ক্রিয়ার বিপাকে সুষমতা এনে রোগীর রোগ নিরাময়ের প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করে। নিম্নলিখিত চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করা যেতে পারে :

(১) অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে সঠিক স্থানে নিয়ে আসুন।

(২) নুন ও মশলা খাওয়া বন্ধ করুন।

(৩) ১০ দিন ধরে প্রতিদিন অন্তত: দুবার কফি দিয়ে ফোটানো জল মলদ্বারের ভিতর দিয়ে প্রয়োগ করুন (Enema) এর ফলে বিষের নলগুলি (duct) খুলে যাবে এবং দেহ বিষমুক্ত হবে। পরে এই এনিমা আরও চার সপ্তাহ ধরে সপ্তাহে তিনবার প্রয়োগ করুন।

(৪) নল বা গাঁট হয়ে থাকলে তার উপর গরম সেঁক দিন। (১৮৮ পৃষ্ঠায় যে ভাবে বলা হয়েছে) এবং পাকস্থলী ও জরায়ুতে ক্যান্সারের ক্ষেত্রে ঠাণ্ডা সেঁক দিন (১৮৮ পৃষ্ঠা)। এছাড়া দিনে দুবার নলগুলির উপর পাঁচ মিনিট করে চুম্বকের উত্তর মেরু স্পর্শ করান। এর ফলে নলগুলি বিলীন হয়ে যাবে।

(৫) সোনা, তামা ও রুপা দিয়ে ফোটানো ঈষদুষ্ণ জল দিনে ৩/৪ গ্লাস পান করুন। ২০ গ্লাস জল অনেকক্ষণ ফোটানোর পর কমে চার গ্লাস হলেই এই জল পানের উপযুক্ত হবে।

(৬) টাটকা শাকসবজিব রস ১৬৯ পৃষ্ঠায যে ভাবে বলা হয়েছে পান করুন, আঙুর, ডালিম প্রভৃতি ফল খান। ছোলা ইত্যাদি অঙ্কুরিত শস্য, বীট, গাজর, বাঁধাকপি, প্রভৃতির রস খান। এই ধরনের খাবার রোগীকে ওজন বাড়াতে সাহায্য করবে। এছাড়া স্যালাড (Salad) ও মধু খান।

BanglaBook.org

(৭) সমস্ত বিন্দুতে দিনে দুবার অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালান। অনাল গ্রন্থিগুলির বিন্দুতে (৩, ৪, ৮, ১৪, ১৫, ১৬, ২৫, ২৮ ও শিশুদের বেলায় ৩৮ নং বিন্দু) দুই মিনিট করে বিশেষ চিকিৎসা চালান। এই ভাবে চিকিৎসা চালানোর পর কিডনীর ২৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করুন।

(৮) নিয়মিত ভাবে এবং যতবার সম্ভব প্রাণায়াম করুন।

(৯) সূর্যের তাপ লাগান। সম্ভব হলে ৮ থেকে ১০ মিনিট দেহে নীল আলোর রশ্মির প্রয়োগ করুন।

(১০) মুখ ও গলায় ক্যানসার হলে :

(ক) দাঁতে পাইরিয়া থাকলে সারিয়ে ফেলুন এবং দাঁত খুব খারাপ অবস্থায় থাকলে তুলে ফেলুন।

(খ) ৫ ফোঁটা গ্লিসারিন অ্যাসিড ট্যানিকে (কেমিস্টের দোকানে পাওয়া যায়) অল্প হলুদ গুঁড়ো মেশান। এই প্রলেপটি গলার ভেতরে দু'দিকে লাগান। তারপর ঈষদুষ্ণ নুনজলে গার্গল করে নিন। এরকম দিনে দু'-তিনবার করুন।

(গ) সকালে উঠে রোগীকে খালি পেটে চিৎ করে শুইয়ে বড় করে মুখ খুলতে বলুন। ১ বড় চামচ মধু গলায় এমনভাবে ঢালুন যাতে তা জিভে না ঠেকে। দুপুর কিম্বা সূর্যাস্তের আগে অবশ্যই আবার এমন করবেন।

(১১) প্রথম ১০ দিন ধরে নিম্নলিখিত উপায়ে আনারসের রস পান করুন।

(ক) একটি মিষ্টি আনারস লম্বালম্বি ভাবে কেটে দুভাগ করুন এক ভাগ রস করে সকালবেলা খান। বাকি অর্ধেকটা রস করে বিকেলবেলা সূর্য অস্ত যাবার ঠিক আগে খান। প্রয়োজন বোধে একটু মধু মিশিয়ে খেতে পারেন। তাজা আনারসের রসে শীতলকারী পরিণাম হয় ও বাড়তি উত্তাপ দূর হয়। এর ওষুধগুণ এমন, যে গলা, পাকস্থলী, যকৃৎ ও অন্ত্রের ক্যান্সার এতে দূর হয়।

(১২) সকালে উঠেই প্রথমে (আনারসের রস পান করার আগে) এই নির্য্যাসটি পান করবেন -

২১ টি তিক্ত নিম পাতা বোঁটাসহ

২১ টি তুলসি পাতা, বোঁটাসহ

২১ টি বেলপাতা (৭ x ৩) বোঁটাসহ

রক্ত, হাড় ও মস্তিষ্কের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এবং যখনই রক্ত শোধন করতে হবে এই নির্য্যাসটি অবশ্যই পান করতে হবে।

BanglaBook.org

(এই পাতাগুলি না পাওয়া গেলে হোমিওপ্যাথিক ওষুধের দোকানে এর টিংচার পাবেন। আধ কাপ ঈষদুষ্ণ জলে ৫ ফোঁটা মিশিয়ে সকালে ও বিকেলে পান করবেন।

(১৩) ১২ থেকে ১৫ দিন পর, যখন রোগীর খিদে হবে (যা কিনা আরোগ্যের লক্ষণ), রোগীকে এই উপায়ে তৈরি করে ৩ থেকে ৪ আউন্স দই দিন। ১২/১৩টি তুলসীর পাতা গরুর বা ছাগলের দুধের দইয়ের মধ্যে ফেলে দিন। রোগী পিত্ত প্রকৃতির হলে সেই দইয়ের সাথে মিছরির গুঁড়ো মিশিয়ে রোগীকে দিনে ৩/৪ বার খেতে দিন। অন্য সব রোগীদের ক্ষেত্রে এটি খেতে হবে শুধু সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা অবধি একটু খনিজ লবণ মিশিয়ে খেতে দিন।

(১৪) ১৮০ পৃষ্ঠায় বর্ণিত প্রথায় তৈরি করলা ভাজা খান। ১১ থেকে ১৪তে যে সব চিকিৎসার কথা বলা হয়েছে সেগুলি ব্লাড ক্যান্সারের ক্ষেত্রেও উপকারী।

নিম্নলিখিত বায়োকেমিক ওষুধের মিশ্রণ কিংবা বড়ি খুব উপকারী -

ক্যাল. ফস ৩০ x	১ আউন্স
কালি ফস ৩০ x	১ আউন্স
কালি মুর ৩০ x	১ আউন্স
ফেরাম ফস ৩০ x	১ আউন্স
কালি আয়োডাইড ৩০ x	১ আউন্স

(ক্যালি আয়োডাইড গুঁড়ো/বড়ি না পেলে এর টিংচার অন্য বড়ি/গুঁড়োতে মিশিয়ে নেবেন)। ২ গ্রেন গুঁড়া বা ৬টি বড়ি দিনে ৩ বার খেতে হবে। এই ওষুধ খাবার পর ১০/১৫ মিনিট আর কিছু খাবেন না।

(১৫) একটি বা একাধিক অন্তঃস্রাবী অনালগ্রন্থি প্রভৃত ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে, যেমন হাইপোথায়রয়েড হলে, উপরোক্ত চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

(১৬) ক্যান্সার হল প্রকৃতির শেষ বিপদ সংকেত। প্রকৃতির নিয়ম মেনে চললেই এই ভয়াবহ রোগ নিয়ন্ত্রণ করা এবং সারানো সম্ভব হবে। **প্রথম ৮ থেকে ১২ দিন রোগীর বমি ও প্রচণ্ড মাথাব্যথা হতে পারে। কফি এনিমা (Coffee enema) প্রভৃতি নিতে রাজি হবে না।** কিন্তু এই চিকিৎসা চালিয়ে গেলে ১৫/২০ দিনের মধ্যে উন্নতি লক্ষ করা যাবে এবং রোগের স্তর অনুযায়ী ৩০ থেকে ৯০ দিনের মধ্যে ক্যান্সার সম্পূর্ণ সেরে যাবে। **রোগের প্রকোপ ৮৫% এর বেশী হলে এবং রোগ দুরারোগ্য আকার ধারণ করলেও** অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার সাহায্যে অসহ্য যন্ত্রণার লাঘব হবে এবং মৃত্যু শান্তিপূর্ণ হবে।

BanglaBook.org

(১৭) রোগ নিরাময়ের পর ৫০-৬০% শস্য জাতীয় সুষম খাদ্য, শাকসবজি ও দুগ্ধ জাত খাদ্য খেতে হবে। নুন খাবেন না। প্রয়োজন হলে খনিজ এবং কাল লবণ খান। এই ধরনের খাবার খাওয়ার ফলে গুজরাটের অধিবাসীদের সাধারণত পেটে এবং অন্ত্রে ক্যান্সার হয় না।

(১৮) দেহকে অবহেলা কিংবা অহেতুক বিব্রত করলে এবং বিগত জীবনের দুষ্ক্রিয়ার ফলেই মানুষের এই রোগ হয়। সুতরাং শান্তভাবেই এটিকে গ্রহণ করুন। সকলকে ক্ষমা করুন, ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা জানান এবং কেবলমাত্র সৎকর্মে আত্মনিয়োগ করে অপরের হিত সাধনের ব্রত গ্রহণ করুন। **মনে রাখবেন ওষুধের থেকেও প্রার্থনার শক্তি অনেক বেশি। সর্বোপরি আত্মবিশ্বাস রাখুন এবং হাসিমুখে থাকুন।**

(১৯) ২০৯ পৃষ্ঠায় যে সব বদ অভ্যাসের কথা বলা হয়েছে, সব রকম বদ অভ্যাস ত্যাগ করুন।

(২০) অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ খেলে ৩ দিন ধরে ৪টি বাড়ি থুজা ২০০ খাবেন। আলোর রশ্মি নিলে ২৪৩ পৃষ্ঠায় দরকারি পরামর্শের ২ (ক) ৩ (খ) তে দেওয়া বাড়তি উত্তাপ দূর করার চিকিৎসা করুন।

নিম্নলিখিত জিনিষগুলি নিষিদ্ধ তালিকায় : বিবিধ প্রক্রিয়ায় প্রস্তুত খাবার, টিনের খাবার, নোনতা আচার, বরফে জমানো, বয়মে রক্ষিত, শোধিত মিহি খাবার বর্জনীয়। কফি, কাল চা, তামাক, মদ্য, মশলা, নুন, চুলের কলপ, ব্যথা সারাবার ওষুধ ও মাদক প্রভৃতি দ্রব্য, ফ্লুঅ্যারাইড মিশ্রিত জল এবং টুথপেস্ট এই তালিকাভূক্ত। যকৃত যতদিন না পর্যন্ত স্বাভাবিক ভাবে কাজ করে ততদিন পনির, ডিম, মাছ, মাংস এবং দুধের সর খাওয়া বারণ।

এই ভয়ঙ্কর ব্যাধিকে নির্মূল করতে হলে ব্যাধির গোড়ার কারণগুলি পরিহার করে চলতে হবে : যথা দূষিত বায়ু, অজৈব সার এবং বেশি মাত্রায় কীটনাশক ওষুধ ব্যবহারের ফলে দুষিত গম, চাল, যব, ভূট্টা, প্রভৃতি প্রধান খাদ্য বস্তু, টিন ও বোতলে সংরক্ষিত ফল ও খাদ্য অতিমাত্রায় খাওয়া, অতিমাত্রায় তামাক, মদ, মাংস, চিনি, কফি প্রভৃতি খাওয়া। এই কাজ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, (WHO) এবং রাষ্ট্র সংঘ (UNO) করতে সক্ষম। তবে ইতিমধ্যে আমাদের নিজের স্বার্থে আমাদের আত্মরক্ষার জন্য ব্যাধির এই মূল কারণগুলির মোকাবিলা করতে হবে। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার মাধ্যমেই বদ অভ্যাসগুলি পরিত্যাগ করে ক্যান্সার রোগের প্রসার প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে।

সব রকমের ক্যান্সারের, এমনকী রক্ত ক্যান্সারেরও সফলভাবে চিকিৎসা করা যায়। দূরারোগ্য বলে ক্যান্সার হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া রোগীরাও শেষশেষ বাড়িতে তাঁদের আত্মীয়দের দেওয়া উপরোক্ত চিকিৎসায় সেরে ওঠেন, তাও কোনও খরচ ছাড়াই। এরকম বহু ঘটনার উল্লেখ করা যায় :

BanglaBook.org

ঘটনা :

(১) গলার ক্যান্সার দুরারোগ্য বলে জনৈক ব্যক্তিকে ক্যান্সার হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া হয়। তাঁর যন্ত্রণা এমনই অত্যধিক ছিল, যে দিনে ৩ বার বেদনানাশক ইঞ্জেকশন দিতে হত। অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার পাঁচ দিনের মাথায় আর ইঞ্জেকশন দেবার দরকার হল না। ষোড়শ দিন থেকে তাঁর ভালো খিদে হতে লাগলো। মাত্র ৪৫ দিনেই তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করে দিলেন।

(২) একজন চিকিৎসকের স্ত্রী তাঁর ক্রমাগত কমতে থাকা ওজন ও কর্মশক্তি হ্রাসের জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করে দেখেছিলেন। তিনি অবশেষে একজন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসকের পরামর্শ নেন। তিনি পাকস্থলীর ক্যান্সার বলে রোগনির্ণয় করলেন। রোগিণীর স্বামীর অনুমতি নিয়ে বাড়িতেই চিকিৎসা শুরু হল। ৬০ দিনের মধ্যে তিনি রোগমুক্ত হলেন, তাঁর ওজন ও কর্মশক্তিও বেড়ে গেল। এখন তিনি নিজেই অ্যাকিউপ্রেশার পদ্ধতি প্রচার করেন।

(৩) একজন ১৯ বছর বয়স্ক কলেজ ছাত্র তার সমস্যা নিয়ে এতই বিব্রত ছিল যে সে আত্মহত্যা করার কথা ভাবছিল। একজন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া হল। তিনি নির্ণয় করলেন যে প্রোসটেট-এ ক্যান্সার হয়েছে। তার আগেকার ইতিহাস না জেনেই তিনি যুবককে জানালেন যে সে বহুদিন ধরেই হস্তমৈথুনে আসক্ত। যুবকটি তা স্বীকার করল। ৪০ দিনের চিকিৎসায় সে আরোগ্য লাভ করল। এখন সে অধ্যাপক হতে চায়। সে নিজেই বর্তমানে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসক হয়ে উঠেছে এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে রোগীদের চিকিৎসা করে চলেছে।

এইচআইভি/এইডস : আতঙ্কিত হবেন না। এই রোগও নিরাময়যোগ্য। রোগীকে, তাঁর স্ত্রীকে এবং ১০ বছরের কম বয়সী সন্তানদের রক্তের ক্যান্সারের জন্য বর্ণিত চিকিৎসা করতে হবে।

(পূর্ণ বিবরণ পাবেন লেখকের ডিফিট দি ড্র্যাগন বইতে)।

(২৫) থ্যালাসেমিয়া : এই ভয়ানক রোগটি শিশুদের মধ্যে দেখা যায়। রোগ গুরুতর হলে প্রতি ১৫-৩০ দিন অন্তর দেহের রক্ত পুরোপুরি বদলে ফেলতে হয়। সেরা চিকিৎসা ও রক্ত সঞ্চালন করলেও আরোগ্যের সম্ভাবনা থাকে খুবই সীমিত। **এইসব রোগীদের পরীক্ষা করে দেখা গেছে তাদের অন্তঃস্রাবী অনালগ্রন্থিগুলি প্রচন্ডরকম ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে এবং পাচনতন্ত্রের সবকটি অঙ্গই মন্থর হয়ে পড়েছে।**

BanglaBook.org

পূর্বে উল্লেখিত রক্তের ক্যানসারের চিকিৎসা খুবই কার্যকর হয় বলে দেখা গেছে। **তার রক্তে হেমোগ্লোবিনের অভাবের জন্য (অত্যধিক রক্তাল্পতার রোগীদের মতোই)** নিম্নলিখিত চিকিৎসা করলে এবং ১৭৫ পৃষ্ঠা অনুসারে অ্যানিমিয়ার ওষুধ দিলে আশ্চর্যজনক ফলাফল হয়।

হেমোগ্লোবিন বাড়াবার জন্য চিকিৎসা : দৈনিক চাহিদা অনুযায়ী কালো কিসমিশ নিয়ে সারা রাত ধরে আধকাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন। নিচের তালিকা অনুযায়ী এগুলি খান ও সেই জলটি পান করুন।

	সকাল	দুপুর	রাত্রি
১ম দিন	১	১	১
২য় দিন	২	২	২
৩য় দিন	৩	৩	৩
৪র্থ দিন	৪	৪	৪
৫ম দিন	৪	৪	৪
৬ষ্ঠ দিন	৪	৪	৪
৭ম দিন	৩	৩	৩
৮ম দিন	২	২	২
৯ম দিন	১	১	১

রক্তে হেমোগ্লোবিনের মাত্রা পরীক্ষা করে দেখুন। প্রয়োজন হলে ৮/১০ দিন পরে উপরোক্ত প্রক্রিয়াটি আবার শুরু করুন এবং হেমোগ্লোবিনের মাত্রা সন্তোষজনক না হওয়া অবধি তা চালিয়ে যান। এই চিকিৎসা ক্যানসার, টি.বি., পক্ষাঘাত, বাত ও মস্তিষ্কের সকল রোগীকে, পুরাতন রোগের ভুক্তভোগীদের এবং হেমোগ্লোবিনের অভাবগ্রস্ত শিশুদের উপরও প্রয়োগ করা যায়। পরীক্ষা করে দেখুন বাবা-মায়েদেরও হেমোগ্লোবিনের অভাব আছে কিনা। যদি থাকে, তা হলে তাঁদের চিকিৎসা করাতে বলুন।

(২৬) পেশীর ক্ষয়িষ্ণুতা ও মস্তিষ্ক স্নায়বিক পীড়া Muscular Distrophy and Similar other disceases of Brain/Neuro disorders :

শিশুর তিন বছরের পর থেকেই এই পীড়া দেখা দেয়। হাঁটতে ও সিঁড়ি বেয়ে উঠতে কষ্ট হয়। পায়ের পেশীর উপর নির্ভর করার শক্তি কমতে থাকে এবং শিশু বার বার পড়ে যায়। পরে ঘাড়ের পেশী আক্রান্ত হলে রোগীর হুইল চেয়ারে আশ্রয় নিতে হয়। ক্রমশ: শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গও অচল, অসাড় হয়ে পড়ে। মস্তিষ্ক অচল হয়ে পড়লেই মৃত্যু হয়। এই ব্যারাম বিশেষ ভয়ের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এর পেছনে প্রচুর অর্থব্যয় করেও ফল পাওয়া যায়নি। তবে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসায় এই ব্যারাম প্রতিরোধ করা ও সারানো যায়।

BanglaBook.org

এই ব্যারামের মূল কারণ :

(১) বংশ পরম্পরা

(২) বহুপুরুষের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক হলে ছেলে-মেয়েদের হর্মোনের বিশৃঙ্খলা

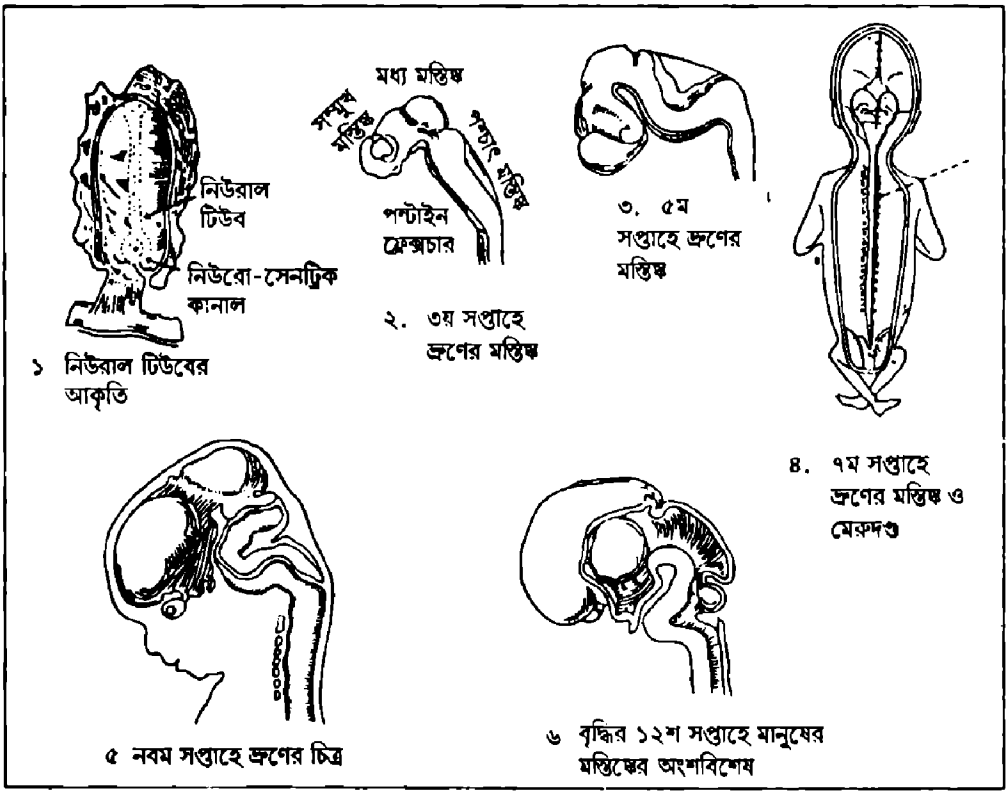
ঘটে। শিশুর উপর তার প্রভাব প্রায়ই প্রতিফলিত হয়।

(৩) লাল-সবুজ রঙের তারতম্য বুঝতে অক্ষম পরিবারে জন্ম হলে।

(৪) মেয়েদের যৌন অঙ্গে গোলমাল ঘটলে। এরকম হলে প্রসবের সময় বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

(৫) গর্ভাবস্থায় ভ্রূণ ক্ষতিগ্রস্ত হলে।

(৬) নয় মাস হয়নি এমন শিশুর মস্তিষ্কের ক্ষতি হলে।



চিত্র ১২০ : ভ্রূণাবস্থায় ও মায়ু তন্ত্রের ক্রমবিকাশের কয়েকটি অবস্থা

BanglaBook.org

এই ভয়ঙ্কর রোগের মূল কারণ জানতে হলে মানব দেহের টেলিফোন এক্সচেঞ্জ অর্থাৎ মস্তিষ্কের স্নায়ুতন্ত্রের সঙ্গে পরিচয় থাকা দরকার। স্পর্শ, ঘ্রাণ, শ্রবণ, দর্শন এবং স্বাদ এই পাঁচটি অনুভূতির সঙ্গে সম্পর্কিত অন্তর্বাহ স্নায়ুগুলি মধ্য-মস্তিষ্কের (Thalamas) মধ্য দিয়ে মস্তিষ্কে বার্তা পৌঁছে দেয়।

মস্তিষ্কে অবস্থিত কম্পিউটার এই বার্তাগুলি যাচাই করে বিভিন্ন বহির্বাহ স্নায়ুর মাধ্যমে পেশীতে প্রেরণ করে। এই পেশীগুলি অঙ্গসঞ্চালক পরমাণুর পিণ্ডীভূত অংশের সহায়তায় কাজ করে। কোন কোন সময় এমন হয় যে বাইরের থেকে টেলিফোন পেলেও আমরা অপরের কাছে টেলিফোন করতে পারিনা। আবার কখনও টেলিফোন যন্ত্র,

ভেতরে কোন গোলমাল না থাকলেও মৃত অবস্থায় থাকে। আসল গোলমাল টেলিফোন এক্সচেঞ্জে। ঠিক সেইরকম এই ব্যারামের মূল কারণ মস্তিষ্কের মধ্যে। ব্যাটারীর শক্তি ক্ষীণ বলেই বৈদ্যুতিক প্রবাহ ক্ষীণ হয়ে পড়ে। ফলে অঙ্গসঞ্চালক বৈদ্যুতিক পরমাণু শক্তির কোষের পাতলা আবরণের মেরুপ্রবণতা নষ্ট হয়ে যায় বলে (De-polarisation of cell Membrane of motor nuclei) আস্তে আস্তে পেশীতে নিশ্চিত ভাবেই ক্ষয় শুরু হয়। (২য় অধ্যায় দেখুন)

গর্ভাবস্থায় মস্তিষ্ক ও স্নায়ু-তন্ত্রের ক্রমবিকাশের পরিচয় ৫৮ নং চিত্রে পরিষ্কার পাওয়া যাবে। ভ্রূণাবস্থা থেকে শুরু করে শিশুর জন্মের নয় মাস পর্যন্ত এই ক্রমবিকাশ ঘটতে থাকে। এই কারণেই এই অবস্থায় ভ্রূণ ও শিশুর বিশেষ যত্ন নিতে হবে। এই অবস্থায় সামান্য ক্ষতি হলে পরিণত অবস্থায় পরে দেহের (আক্রান্ত অংশে) ক্ষতি হয়।

এই অসুখ মস্তিষ্কে শুরু হয় বলে, মস্তিষ্কের মূলে স্থিত লালাগ্রন্থি (পিটুইট্যারি) এবং মধ্যমস্তিষ্কে স্থিত পাইনিয়্যাল (Pineal) গ্রন্থিগুলি সঙ্গে সঙ্গে আক্রান্ত হয়। এই গ্রন্থি আক্রান্ত হলেই যৌন, থাইরড, পারাপাইরড এবং মূত্র গ্রন্থি গুলির কাজ বিঘ্নিত হয়। ফলে দেহে হর্মোনের সমতা নষ্ট হয়ে যায়। ব্যারামের সময় এই গ্রন্থিগুলির সঙ্গে সম্পর্কিত বিন্দুগুলি খুব নরম হয়ে যায়, টিপলেই ব্যথা করে।

এই ভয়াবহ ব্যারাম প্রতিরোধ করতে হলে বংশগত এবং গর্ভাবস্থায় মস্তিষ্কের ক্ষতি-এই দুই মূল কারণের মোকাবিলা করতে হবে। ভাল ফসল পাবার জন্য আমরা খুব যত্নের সঙ্গে জমি পরিষ্কার করি, জল সেচন করি, লাঙ্গল দিয়ে চাষ করি এবং তারপর অতি উচ্চ মানের বীজ বপন করি। এই বীজ আগে থেকেই পরীক্ষা করে জেনে নিই রোগ প্রতিহত করেও গাছ বাড়বে কি না। কিন্তু আমাদের শরীর সম্পর্কে সেরকম যত্ন নিই না।

BanglaBook.org

আজকাল পুরুষেরা ২১ থেকে ২৪ বছর পর্যন্ত বীর্য ঠিকভাবে ধারণ করে না এবং মেয়েদেরও মাসিক স্রাবের সমস্যা থাকে। তার মানেই হল মেয়েদের ডিম্বাশয় ঠিকমত কাজ করবে না। কফি, চা, মদ্য ও ধূমপান, এমন কি মাদক দ্রব্যের ব্যবহারও বেড়ে গেছে। ফলে নারী ও পুরুষের হর্মোনের রাসায়নিক রূপান্তরের কাজে বিঘ্ন ঝটেছে এবং ফলে শিশুর স্নায়ুতন্ত্র ও মস্তিষ্কের বিকাণ সঠিক হয় না।

আর একটা কারণ হল গর্ভাবস্থায় সঠিক পথ্য না খাওয়া, মদ্যপান ও ধূমপান এবং মাদক দ্রব্যের ব্যবহার।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বীর্যশুদ্ধি এবং ডিম্বাশয়ের রজ:শুদ্ধির কথা উল্লিখিত আছে। নিম্নলিখিত বিধিগুলি মেনে চলা প্রয়োজন :

(১) পুরুষেরা ২১ থেকে ২৪ বছর পর্যন্ত বীর্য ধারণ করবে, কোন প্রকারেই ক্ষয় করবে না, এবং মেয়েরা ১৮ থেকে ২১ পর্যন্ত ডিম্ব ও ভ্রূণ রক্ষা করে চলবে।

(২) শরীরে বিশেষ করে ডিম্বাশয়ে বেশি তাপ হলে সেই তাপ কমাবার জন্য চিকিৎসা করতে হবে। গর্ভধারণের পূর্বে চার থেকে ছয় বার মাসিক স্রাব যাতে নিয়মিত ভাবে হয় দেখতে হবে।

(৩) প্রতিদিন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালিয়ে এবং সোনা, রুপা, তামা এবং লোহা জলে ফুটিয়ে চার গ্লাস থেকে এক গ্লাস জলে কমিয়ে এনে সেই জল খেলে বীর্য এবং রজ: বিশুদ্ধ করা যায়।

(৪) গর্ভধারণের পর থেকেই গর্ভবতী-মা এই জল খেলে এবং প্রতিদিন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালালে ভ্রূণ ঠিকমত বাড়বে।

(৫) গর্ভবতী-মা ভ্রূণের ক্ষতি হয় এমন কোন অপুষ্টিকর ও ক্ষতিকর খাবার খাবেন না। অতিরিক্ত চা-কফি, মদ, তামাক ও মাদক দ্রব্যাদি বর্জন করবেন। অতিরিক্ত শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলতে হবে।

(৬) যৌন ব্যাধিগ্রস্ত এবং এইচআইভি/এইডস রোগী পুরুষ ও নারীরা যাতে বাবা-মা না হন দেখতে হবে।

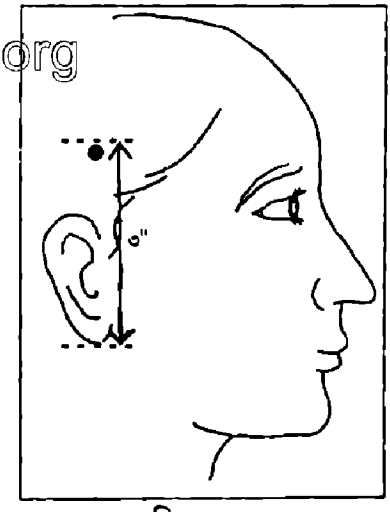
(৭) যে সব পরিবারে ছেলেদেরও এই রোগ হয়েছে তাদের বোনেদেরও এই রোগের বাহন হবার ৫০-৫০ ভাগ সম্ভাবনা। অত এব নিম্নলিখিত পরীক্ষা করে নিতে হবে :

BanglaBook.org

(ক) Serum creatine kinase estimation

(খ) Quantitative electromyography অর্থাৎ ইলেকট্রনিক যন্ত্রের সাহায্যে পেশীর সঙ্কোচনের পরিমাণ মাপা এবং

(গ) সম্ভবত: Muscles biopsy অর্থাৎ পেশী থেকে গ্রথিত কোষ কেটে নিয়ে পরীক্ষা করা।



চিত্র ১২১

পরীক্ষার পর এরা রোগের বাহন বলে প্রমাণিত হলে সন্তানাদি না হবার জন্য তাদের প্রজনন

ক্ষমতা নষ্ট করে ফেলতে হবে। তারা পোষ্য গ্রহণ করতে পারেন।

শিশু যদি বার বার পড়ে যায়, সিঁড়ি চড়তে তার কষ্ট হয়, ঠিকমতো বাড় বৃদ্ধি না হয়, অনেকক্ষণ ধরে প্রচন্ড মাথাধরা থাকে, বিভিন্ন অঙ্গের ক্রিয়ার ওপর সঠিক নিয়ন্ত্রণ না থাকে, পেশীর ক্ষয়িষ্ণুতা নির্ণয় করতে এই পরীক্ষা করে দেখুন :

(১) রোগীর মাথায় দুই কানের তিন ইঞ্চি উপরে চাপ দিয়ে দেখতে হবে ব্যথা হচ্ছে কিনা। চিত্র দেখুন।

(২) ১ থেকে ৫ নং বিন্দুতে চাপ দিয়ে দেখতে হবে ব্যথা আছে কিনা।

(৩) লসিকা গ্রন্থির ১৬ নং বিন্দুতে চাপ দিয়ে দেখুন ব্যথা হচ্ছে কিনা।

(৪) পায়ের ডিমের পেশী কি শক্ত হয়ে যাচ্ছে?

টিপলে ব্যথা হলে তা পেশীর ক্ষয়িষ্ণুতা এবং/অথবা মস্তিষ্কের সমস্যা হতে পারে। ১৬ নং এবং ১ থেকে ৫ নং বিন্দুতে ব্যথা হলে বুঝতে হবে মস্তিষ্কে টিউমার হয়েছে। আতঙ্কিত হবেন না।

চিকিৎসা : এই রোগে আক্রান্ত রোগীরা নিম্নলিখিত চিকিৎসায় মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের ব্যারামে ফল পাবেন।

(১) সোনা-রুপা-তামা ও লোহা জলে ফুটিয়ে উচ্চ শক্তির ঘনিভূত জল নিম্নলিখিত ভাবে খেতে দিতে হবে :

আট দিন আট গ্লাস জল ফুটিয়ে আধা গ্লাস এনে সেই জল খেতে হবে।

আট দিন আট গ্লাস জল ফুটিয়ে এক গ্লাসে এনে জল খেতে হবে।

রোগ সারা না পর্যন্ত এবং রোগ সারার তিন মাস পরেও আট গ্লাস ফুটিয়ে দুই গ্লাস এনে এই জল খেতে হবে।

BanglaBook.org

এর পরেও দীর্ঘ দিন দুই গ্লাস ফুটিয়ে এক গ্লাসে এনে এই জল খেতে হবে।

এই চিকিৎসায় মস্তিষ্কের অঙ্গ-সঞ্চালক পরমাণুগুলি সজীব হয়ে আবার তাদের কাজ শুরু করবে।

(২) দিনে তিন বার দুই মিনিট কাল ১ থেকে ৬, ১১ থেকে ১৫, ২৫, ২৮ ও ৩৮ নম্বর বিন্দুতে অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালাতে হবে।

(৩) করতলের পেছনে এবং মধ্যচ্ছদায় দিনে দুই বার করে চিকিৎসা করলে স্নায়বিক চাপের উপশম হবে। স্নায়ুর কোন ক্ষতি হলে সারাবে এবং সবল করবে।

(৪) দিনে দু'বার স্বাস্থ্যকর পানীয়/পাউডার দিতে হবে। ১ কাপ কাঁচা সবজির রসে এক চা-চামচ স্বাস্থ্যকর পাউডার মিশিয়ে নিতে হবে।

(৫) দিনে ২ থেকে ৪ কাপ শাক সবজির রস ও মধু দেওয়া যায়।

(৬) দিনে ২ থেকে ৩ গ্লাস তাজা ফলের রস দিতে হবে।

(৭) দিনে দু'বার মাথায়, মেরুদন্ডে ও আক্রান্ত স্থানে ১৫ মিনিট ধরে নীল আলো দিতে হবে। (১২৩ ও ১২৪ পৃষ্ঠা দেখুন)।

(৮) কপাল ভাটি ও ভস্ত্রিকা করতে হবে। ১০৬/১০৭ পৃষ্ঠা দেখুন।

(৯) প্রাণায়াম করতে হবে। ১০১/১০৭ পৃষ্ঠা দেখুন।

(১০) সকালে ও রাত্রে ৫/৫ মিনিট করে রোগীর পায়ের পাতা ঘষতে হবে, যাতে মাথার থেকে পায়ের পাতা বেশি গরম হয়ে যায়।

ঘটনা : একজন মহিলা তাঁর আট বছর বয়সী সুদর্শন পুত্রকে নিয়ে এলেন, যে জন্ম থেকে ভালোভাবেই বাড়ছিল। কিন্তু সাত বছর বয়স থেকে তার সিঁড়ি চড়তে অসুবিধে হচ্ছিল। ছয় মাসের মধ্যে এমন হল, যে সে আর সিঁড়ি চড়তেই পারছিল না। পরীক্ষা করে দেখা গেল এটি পেশীর ক্ষতিষ্ণুতার রোগেই বটে। মাকে বলা হল কী ভাবে চিকিৎসা করতে হবে। চার মাস পরে তিনি অভিযোগ জানাতে এলেন যে তাঁর পুত্র ভালোই আছে কিন্তু এমন দুষ্ট হয়েছে যে সে লিফ্‌টে করে নীচে নেমে সিঁড়ি দিয়ে সাততলা অবধি দৌঁড়ে উপরে উঠে আসছে। এর চেয়ে সুসংবাদ আর কী হতে পারে !

(২৭) পোলিও (Polio) :

মস্তিষ্কের মূলে স্থিত অঙ্গসঞ্চালক প্রকাণ্ডতে এবং সুষুম্না কাণ্ডের মগজের ঘিলুতে জীবাণুর (Virus) আক্রমণে এদের সম্পর্কিত পেশীগুলি অবশ হয়ে যায়। আক্রান্ত অংশে শীতলতা জমাট বাঁধে।

BanglaBook.org

(ক) ২২৬ পৃষ্ঠায় ২৬ নম্বরে বর্ণিত চিকিৎসা প্রণালী দেখে চিকিৎসা চালান।

(খ) এক মাস কাল ব্যাপী আক্রান্ত অংশে বাষ্পের চিকিৎসা কিংবা গরম সেঁক দিন।

(গ) তারপর দশ মিনিট করে দিনে দুইবার পালাক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা পটি লাগান।

(ঘ) ১৮৭ পৃষ্ঠায় বর্ণিত উপায়ে আক্রান্ত ভাগ শুকিয়ে তেল মালিশ করুন।

(ঙ) সুষুম্না কাণ্ডে, মাথায় এবং আক্রান্ত অঙ্গে প্রথমে ৪/৫ মিনিট লাল আলো এবং পরে দশ মিনিট করে নীল আলোর রশ্মি লাগান।

(চ) যতবার সম্ভব সূর্য প্রাণায়াম, কপালভাটি এবং ভস্ত্রিকা অনুশীলন করুন। ৩ মাসের মধ্যে এই চিকিৎসা চালালে এটি সম্পূর্ণ নিরাময় হয়। এমন কি পরেও যদি এই চিকিৎসা করা যায় তাহলে ভালো ফল পাওয়া যায় এবং খুঁত অনেকটা কমে যায়।

(২৮) মেনিন্‌জাইটিস : মস্তিষ্কের প্রদাহমূলক রোগ। মস্তিষ্কে জল জমার ফলে এই রোগ হয়।

(১) রোগীকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।

(২) ২৬ নম্বরে বর্ণিত রোগে যে চিকিৎসার কথা বলা হয়েছে সেই সম্পূর্ণ চিকিৎসা এই রোগেও চালাতে হবে।

(৩) ২৪৫ পৃষ্ঠায় উল্লেখিত মস্তিষ্ক পরিষ্কার প্রক্রিয়া করতে হবে কেবলমাত্র ১ম, ৫ম ও ১০ম দিনে। এতে ২০/৩০ বার হাঁচি হবে।

(৪) জ্বর হলে ঘাবড়াবেন না। কেবল ঠান্ডা প্রলেপ দিয়ে জ্বর নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

সাবধান : হাসপাতালে মাথার উপর থেকে তরল পদার্থ বার করা হয়। এর ফলে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই পাইনিয়াল, পিটুইট্যারি এবং অন্যান্য গ্রন্থির ক্ষতি হয়, কোন কোন অঙ্গের বিকার ঘটে এবং যথা সময়ের পূর্বেই যৌন আকাঙ্খা জাগে; ফলে শিশুদের মধ্যে অপরাধ প্রবণতা দেখা দেয়।

(২৯) পার্কিনসন্‌'স রোগ (Parkinson's Disease) : দেহের কোনও অংশে কাঁপুনি - (বিশেষ করে হাতে) : অতিমাত্রায় রক্তচাপের ফলে এই রোগ দেখা দেয়। কখনও কখনও মস্তিষ্কে স্নায়ুর অন্তভাগ ভেঙে পড়ে। হাত ও তারপর দেহের অন্যান্য অংশের উপর নিয়ন্ত্রণ দুর্বল হয়ে পড়ে ও হাত কাঁপতে শুরু করে। একেই পার্কিনসন্‌'স রোগ বলা হয়। যে হেতু মস্তিষ্কের ক্ষতি করে তাই মস্তিষ্কের সকল চিকিৎসা চালানো দরকার। তাছাড়াও চিত্র ১১৪ অনুসারে স্নায়বিক চাপের চিকিৎসা করা দরকার। ২/৩ মাসের মধ্যেই আশ্চর্য ফলাফল দেখবেন।

BanglaBook.org

ঘটনা : মুম্বই-এর জনৈক শল্যচিকিৎসক এবং শিশুদের অপারেশনের বিশেষজ্ঞ এই রোগে ভুগছিলেন। তাঁকে অপারেশন করা বন্ধ করতে হয়। এই চিকিৎসা শুরু করার চার মাসের মধ্যেই তিনি আবার অপারেশন করতে শুরু করেছেন।

(৩০) মানসিক বিপর্যয়/অবসাদ ও উন্মাদ অবস্থা : ২৬ ও ১৩ নম্বরে উল্লেখিত সকল চিকিৎসা করতে হবে।

(৩১) নিশ্চেতন (coma) অবস্থা : যখন কারো মস্তিষ্কের মোটর নিউরন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, সেই ব্যক্তি নিশ্চেতন হয়ে পড়ে এবং কখনও কখনও মৃত্যুর আগে ছয় মাস ধরে অচেতন অবস্থায় থাকে। গাড়ির ইঞ্জিন বন্ধ হয়ে গেলে ধাক্কা দিতে হয়। ঠিক তেমনই মস্তিষ্কের মোটর নিউরনে ধাক্কা দিলে তা আবার সক্রিয় হয়ে ওঠে এবং রোগী চেতনা ফিরে পায়। এর জন্য যা করতে হবে :

(১) রোগীকে প্রতিদিন সোনা/রূপো/বিশুদ্ধ হিরে (১ থেকে ২ ক্যারাট) ফোটানো জল ২ লিটার থেকে কমিয়ে ৩০ মিলি করে নিয়ে পান করাতে হবে, যতক্ষণ না তার চেতনা ফিরে আসে।

(২) সকালে বিকেলে ২ মিনিট ধরে ১ থেকে ৫ এবং ৩৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করতে হবে।

(৩) চিত্র ১১৫ অনুসারে দুই কানের ওপরের বিন্দুতে প্রতিটিতে ২ মিনিট ধরে সকালে-বিকেলে চিকিৎসা করুন।

(৪) দিনে দু'বার দুই পায়ের প্রতিটি পাতায় ৫ মিনিট ধরে নাইলন ব্রাশ দিয়ে ঘষুন।

(৫) দিনে দু'বার ৫-৬ মিনিট ধরে মাথায় নীল আলো দিন।

রোগীর চেতনা ফিরে আসা অবধি সব চিকিৎসাই চালিয়ে যান। তারপর ২২৬ পৃষ্ঠায় (২৬) অনুচ্ছেদে বর্ণিত চিকিৎসা করুন। মূল কারণটি খুঁজে বার করে তারও চিকিৎসা করুন।

BanglaBook.org

উপরোক্ত চিকিৎসা বহু রোগীর উপর প্রয়োগ করা হয়েছে - এমনকি যাঁরা ছয় মাস ধরে নিশ্চেতন ছিলেন, তাঁদের উপরেও। সব কটি ক্ষেত্রেই রোগী শুধু চেতনাই ফিরে পাননি, স্বাভাবিকও হয়ে উঠেছেন।

গুরুতর ও দীর্ঘস্থায়ী রোগে দ্রুত আরোগ্যের জন্য ৬, ৭, ৮ ও ৯ অধ্যায়ে বর্ণিত চিকিৎসার সমন্বয় প্রয়োগ করবেন।

অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার ফলে প্রাপ্ত আরোগ্য সাময়িক নয়, স্থায়ী হয়। অঙ্গগুলি

স্বাভাবিক ক্রিয়া শুরু করে এবং প্রকৃতির নিয়ম যতদিন মেনে চলবেন, তারা কাজ করতেই থাকে। প্রকৃতিকে রোগ নিরাময়ের সময় দিলে, সেই আমাদের আরোগ্যে সাহায্য করে। দ্রুত রোগ দূর করতে অ্যাকিউপ্রেশার প্রকৃতিকে (আমাদের দেহকে) সাহায্য করে। নিয়মিত এই চিকিৎসা করলে স্বাস্থ্যরক্ষা করা সম্ভব হয়।

ছোঁয়াচে রোগের ক্ষেত্রে রোগীকে আলাদা করে রাখা ভালো। অন্তত সেইসব রোগীর থেকে শিশুদের দূরে রাখবেন। তার পোশাক ও বাসন আলাদা জায়গায় রাখবেন। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখবেন।

মনে রাখবেন, সকল রোগই, তাদের নাম যাই হোক না কেন, দেহের বিভিন্ন অঙ্গের ক্রিয়ার সঙ্গে সম্বন্ধিত। তাই এখানে দেওয়া নেই এমন কোনও রোগের ক্ষেত্রে, মূল কারণ ও আক্রান্ত অঙ্গটি কী তা জেনে নিয়ে সেই অঙ্গের বিন্দুতে চিকিৎসা করতে হবে। সর্দি, হাঁপানি, চোখের ছানি, থ্যালাসেমিয়া, এইচআইভি/এইডস ইত্যাদি রোগের থেকে মুক্তির জন্য লেখকের "ডিফিট দি ড্রাগন" বইটি পড়ুন।

মনে রাখবেন মৃত্যু ছাড়া আর সমস্ত রোগই সারানো সম্ভব এবং যেহেতু মৃত্যু প্রাণীর জীবনে অবশ্যম্ভাবী সুতরাং মৃত্যুকে ভয় করবেন না। মৃত্যুর দ্বার দিয়েই আমরা নতুন জগতে প্রবেশ করি। মৃত্যু মাতৃতুল্য, আমাদের জীর্ণ দেহের বিনিময়ে নতুন জীবন দান করে।

BanglaBook.org

পরিচ্ছেদ ১৬

অনুশীলনকারীদের প্রতি নির্দেশ

(১) অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসার অনুশীলনকারীদের শারীরবিজ্ঞান (Physiology) বিষয় বিশেষভাবে অধ্যয়ন করা উচিত। এই অধ্যয়নের ফলে দেহের ক্রিয়া সম্পর্কে সম্যক ভাবে অবহিত হওয়া যায়। শরীরতত্ত্ব সম্পর্কে জ্ঞান থাকলেই যে কোন রোগের মূল কারণ খুঁজে বের করতে সুবিধা হবে।

(২) কোন রকম সমস্যা দেখা দিলেই সর্বপ্রথম দেখতে হবে রোগীর অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক আছে কিনা। ঠিক না থাকলে সঠিক অবস্থায় আনুন (৬৭ পৃষ্ঠায় দেখুন) তারপর দেখতে হবে সুষুম্না কাণ্ডের (Spinal Cord) মধ্য দিয়ে প্রবাহিত স্নায়ু মণ্ডল ঠিক আছে কিনা। ঠিক না থাকলে সঠিক অবস্থায় আনুন (৮৩ নং চিত্রে দেখুন)।

(৩) প্রথম তিন দিন মোট পাঁচ মিনিটের বেশি চিকিৎসা চালানো উচিত নয়।

(৪) পরে পায়ের প্রতিটি বিন্দুতে একটু বেশি সময় ধরে অর্থাৎ ২ থেকে ৩ মিনিট চিকিৎসা করা যেতে পারে, কিন্তু কখনই হাতের কোন বিন্দুতে ২ মিনিটের বেশি চিকিৎসা করা উচিত নয়।

(৫) অন্যান্য বিন্দুতে চিকিৎসার পর উভয় হাত ও পায়ে স্থিত বৃক্কের ২৬ নং বিন্দুতে চিকিৎসা করা উচিত। চিকিৎসার ফলে অন্যান্য অঙ্গগুলি থেকে বৃক্কে এসে জমা হওয়া বিষ দূর করার জন্য বৃক্ককে সক্রিয় করে তোলা দরকার।

(৬) করতল ও পদতলের তিনটির বেশি বিন্দুতে ব্যথা হলে বুঝতে হবে জীবনের শক্তির আধার (Life battery) দুর্বল হয়ে এসেছে। এইসব ক্ষেত্রে এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগের ক্ষেত্রে রোগীকে দিনে অন্তত ২/৩ বার সম্বদ্ধ অবস্থায় সোনা, রুপা ও তামা দিয়ে ফোটানো জল এবং স্বাস্থ্য পানীয় দিন। তাছাড়া হালকা খাবার ও দীর্ঘ ঘুমের প্রয়োজন। এই চিকিৎসায় রোগীর জীবনীশক্তির আধার পুনরুজ্জীবিত হবে। রোগী শীঘ্র সেরে উঠবে।

BanglaBook.org

(৭) যাঁরা দীর্ঘস্থায়ী রোগে ভুগছেন বা বহুদিন শয্যাশায়ী আছেন তাঁরা তাঁদের অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থিগুলিতে (পিটুইট্যারি, পাইনিঅ্যাল, থাইরয়েড অ্যাড্রিনাল, (প্যাংক্রিয়াস ও যৌন গ্রন্থি) চাপ দিলে অন্ততঃ দুটি গ্রন্থিতে ব্যথা অনুভব করবেন।

সুতরাং প্রথমেই সেই গ্রন্থিগুলির চিকিৎসা করতে হবে। কিন্তু প্রথম দিন কোন গ্রন্থিতে ১ মিনিটের বেশি চিকিৎসা চালাবেন না। কেবল তৃতীয়বার চিকিৎসার পরও যদি ব্যথা থাকে তাহলে দিনে তিনবার করতলের অনাল গ্রন্থিগুলিতে দুই মিনিট করে অথবা ৪ থেকে ৬ মিনিট পদতলের এই গ্রন্থিগুলিতে চিকিৎসা চালান।

(৮) অনুশীলনকারী রোগনির্ণয়ে যেন তাড়াহুড়ো না করেন। লক্ষণগুলি সবদিক থেকে বিবেচনা করে দেখুন এবং পরবর্তী সিটিং অবধি রোগনির্ণয় মুলতুবি রাখুন। কিন্তু সাধারণ চিকিৎসা ও ধাতু-শোধিত জল ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস পান করা শুরু করান।

অনুশীলনকারীকে এই বইতে যেমন বলা হয়েছে, রং চিকিৎসা, প্রাকৃতিক চিকিৎসা, বায়োকেমিক ওষুধপত্র ইত্যাদি অন্য চিকিৎসার বিষয়েও জেনে নিতে হবে এবং রোগীকে দ্রুত আরাম দিতে এই পদ্ধতিগুলিও প্রয়োগ করতে হবে।

চুম্বক চিকিৎসা ও অ্যাকিউপ্রেশার : অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা প্রয়োগ করলে, জৈব-বিদ্যুতের প্রবাহের কারণে, দেহের চৌম্বকীয় ক্ষেত্র স্বাভাবিক হয়ে যায়। তাই এর সঙ্গে চুম্বক চিকিৎসা প্রয়োগ করা ঠিক নয়। অন্তত উচ্চ শক্তি সম্পন্ন কিম্বা বৈদ্যুতিক চুম্বকের ব্যবহার এড়িয়ে চলা উচিত, যদি অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা প্রয়োগ করা হয়।

সবশেষের কথা হল যে রোগীকে ভরসা দিতে হবে যে প্রকৃতির নিয়মে দেহ সমস্ত রকম রোগ সারিয়ে ফেলতে সক্ষম এবং **অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা আরোগ্যের প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করতে পারে।** অনুশীলনকারীর উচিত রোগীকেও এই চিকিৎসা পদ্ধতি শিখিয়ে দেওয়া, যাতে রোগী অন্য কারো সাহায্য ছাড়াই নিজের চিকিৎসা করতে পারেন। সমস্ত বিন্দুতে যদি অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালানো যায় তাহলে খুব শীঘ্র রোগ নিরাময় হবে।

BanglaBook.org

মনে রাখা প্রয়োজন অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা পদ্ধতি বিধাতারই এক বিশেষ দান হিসাবে আমাদের শরীরের মধ্যে অবস্থিত। করতল ও পদতলের বিন্দুগুলিতে চিকিৎসা চালিয়ে রোগীকে রোগমুক্ত করা সম্ভব। এমনকি অন্ধ এবং পঙ্গু ব্যক্তিরাও এই চিকিৎসা-পদ্ধতি আয়ত্ত করে সমস্মানে উপার্জনক্ষম হতে পারেন।

পরিচ্ছেদ ১৭

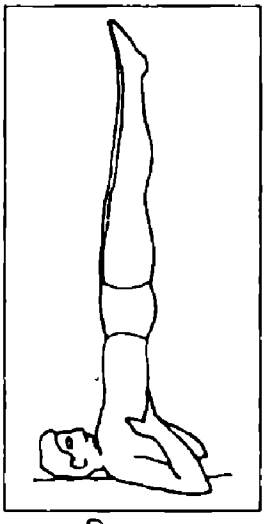
দিনে দশ মিনিট দিলে রোগ থেকে রেহাই মেলে

উভয় হাতের ও পায়ের পাতায় রোজ অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা চালান।

হয়ত লক্ষ করে থাকবেন যে উভয় করতলের কব্জির এক ইঞ্চি পর্যন্ত নিচে এবং গোড়ালির গাঁটের এক ইঞ্চি পর্যন্ত চারপাশে সব বিন্দুগুলি অবস্থিত। কাজেই কোথায় বিভিন্ন বিন্দুগুলি রয়েছে সে কথা চিন্তা না করে উভয় করতল ও পদতলে সামনের দিকে ও পেছনে পাঁচ মিনিট করে টিপতে থাকুন।

যাঁদের বয়স ৪০ বছরের ঊর্দ্ধে তাঁরা ডান হাতের কব্জি ও কনুই-এর ঠিক মাঝখানে এক ইঞ্চি পরিধিতে রোজ দুই মিনিট করে চিকিৎসা করুন (চিত্র ৮১ দেখুন)। এই চিকিৎসা প্রতিদিন যে কোনও সময় ও যে কোনও অবস্থায় করতে পারেন। চিকিৎসা করার আগে অন্ত্রগুচ্ছ পরীক্ষা করে প্রয়োজন হলে ঠিক করে নিন।

উপরের চিকিৎসা ছাড়া সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য এবং অনাল গ্রন্থিগুলিকে শক্তিশালী করার জন্য প্রতিদিন নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করুন।

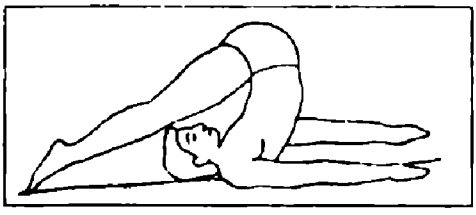


চিত্র ১২২

(১) স্পট জগিং : একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ানো - প্রতিদিন এক মিনিট থেকে শুরু করে ২ থেকে ৩ মিনিট পর্যন্ত করুন।

(২) সর্বাঙ্গাসন : চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। প্রথমে সোজা উপরের দিকে পা এবং পরে হাতে ভর দিয়ে সমস্ত শরীর উপরের দিকে তুলুন (যে ভাবে ১২২ নম্বর চিত্রে দেখানো হয়েছে)। এটি সঠিক রক্ত চলাচলের মাধ্যমে গলা, মাথা ও সম্পূর্ণ দেহের জন্য কার্যকর।

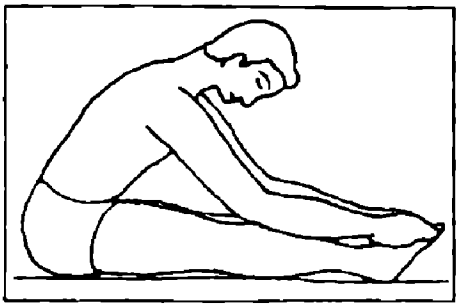
BanglaBook.org



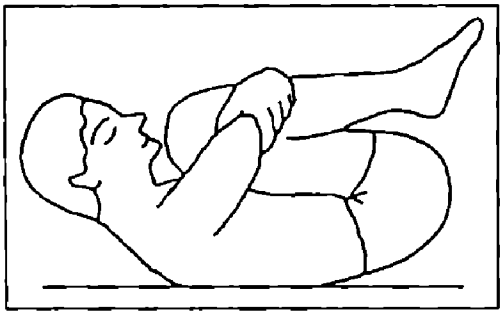
চিত্র ১২৩

(৩) হলাসন : চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা তুলে মাথার পিছনে ভূমিতে স্পর্শ করুন (যে ভাবে ১২৩ নম্বর চিত্রে দেখানো হয়েছে)। মেরুদণ্ড, হজমের অঙ্গসমূহ এবং তলপেটের জন্য উপকারী।

(৪) পদপশ্চিমোত্তনাসন : সামনের দিকে পা সোজা ছড়িয়ে বসুন। সামনের দিকে ঝুঁকুন। হাতের আঙুলের ডগা দিয়ে পায়ের আঙুলের ডগা স্পর্শ করুন। চিত্রে যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে আরও ঝুঁকে পড়ুন। ক্রমশ কপাল হাঁটুতে ঠেকাতে চেষ্টা করুন। হজমের অঙ্গসমূহ ও মেরুদণ্ডের জন্য উপকারী।



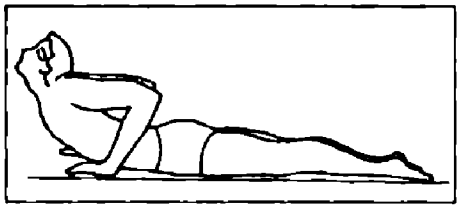
চিত্র ১২৪



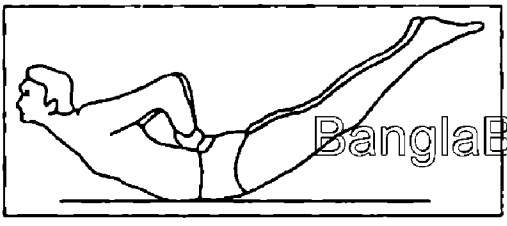
চিত্র ১২৫

(৫) পবনমুক্তাসন : চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাঁটু মুড়ে বুকের উপর রাখুন। হাত দিয়ে পা দুটো চেপে ধরুন। মাথা ওপর দিকে তুলে হাঁটুতে স্পর্শ করুন। গ্যাসের কষ্ট সারায়।

(৬) ভুজঙ্গাসন : উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। কাঁধের নীচে হাত টেনে আনুন। সামনের থেকে আপনার মাথা ও ধড় উপর দিকে তুলতে থাকুন যতক্ষণ না চিত্রে দেখানো অবস্থায় পৌঁছয়। হজমের অঙ্গসমূহ ও মেরুদণ্ডের জন্য উপকারী।



চিত্র ১২৬

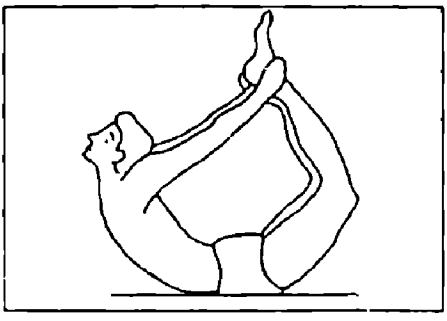


চিত্র ১২৭

(৭) শলভাসন : উপুড় হয়ে শুয়ে মাথা ও পা উপর দিকে তুলে চিত্রে যে ভাবে দেখানো হয়েছে সেই ভাবে অভ্যাস করুন। হাত মুঠো করে পাছার উপর রাখতে হবে। হজমের অঙ্গ সমূহ, মেরুদণ্ড ও তলপেটের জন্য উপকারী।

BanglaBook.org

(৮) ধনুরাসন : উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। কোমর উপর দিকে তুলে দুই হাত দিয়ে দুই পা ধরুন (যে ভাবে চিত্রে দেখানো হয়েছে। পুরো সায়েটিকা স্নায়ু, হজমের অঙ্গসমূহ, ফুসফুস ও তলপেটের জন্য উপকারী।

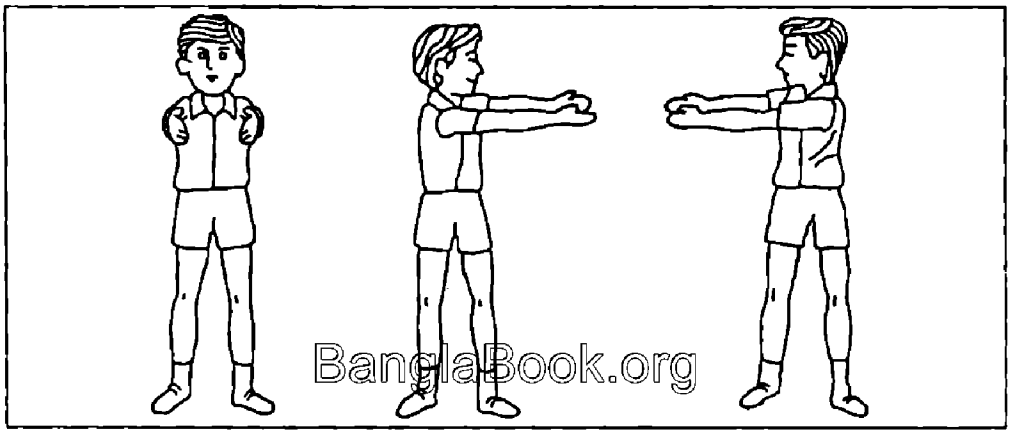


চিত্র ১২৮

(৯) **সিংহাসন/সিংহমুদ্রা :** পা মুড়ে সোজা হয়ে বসুন। মুখ হাঁ করুন। জিভ যতটা সম্ভব বাইরের দিকে ঠেলুন। (চিত্র দেখুন)। গলা ও চোখের জন্য উপকারী এবং মুখের সৌন্দর্য উন্নত করে।

চিত্র ১২৯

(১০) দুই পায়ের মধ্যে ১২ ইঞ্চি ব্যবধান রেখে দাঁড়ান। চিত্র ১৩০ অনুসারে হাত উপরে তুলুন। তারপর ঝাঁকুনি দিয়ে যত দ্রুত সম্ভব বাঁ দিকে বেঁকে যান। পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসুন। এবার ডান দিকে যত দ্রুত সম্ভব বেঁকে যান। আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসুন। ১০ মিনিট ধরে এই প্রক্রিয়া চালান। এই ব্যায়ামটি প্লীহা ও যকৃৎকে সক্রিয় করতে খুবই কার্যকর।


BanglaBook.org

চিত্র ১৩০

শুরুতেই সব রকম আসন করা সম্ভব নাও হতে পারে। অনুশীলনে প্রতিটি আসন আয়ত্ত করা সম্ভব।

কতক্ষণ ব্যায়াম করা উচিত : ১০ সেকেণ্ড থেকে শুরু করে ১ মিনিট পর্যন্ত প্রতিটি আসন অভ্যাস করুন।

নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস : স্বাভাবিক

পোশাক : যতটা সম্ভব সুতির হালকা ও ঢিলা পোশাক পরুন।

ফলাফল : সব অনুশীলনগুলির ফলে সঠিক হজম হয়, রক্তের চলাচল এবং অক্সিজেনের সরবরাহ ঠিক মত হয়, অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলির ক্রিয়া যথাযথ হয় এবং দেহে কোমল ভাবের বৃদ্ধি হয়।

পরিণাম : নিয়মিত অনুশীলনে দেহের স্বাস্থ্য ও সচলভাব বজায় থাকে। সিংহাসন অনুশীলনে মুখের সৌন্দর্য্য বাড়ে। গলার উপকার হয়। যে কোন বয়সে এই আসন করা যায়।

প্রাণায়াম : যে কোন সময় যে কোন জায়গায় এই আসন করা যায়, খাওয়ার আধ ঘন্টা আগে এবং তিন ঘন্টা পরে।

দিনে দশ মিনিট করলে রোগ দূরে থাকে।

অ্যাকিউপ্রেশার দিনের যে কোনও সময়ে করা যায় - শুয়ে, বসে, দাঁড়িয়ে, যাতায়াত করতে করতে অথবা অফিসে এবং এর জন্যে কোনও বিশেষ সময়ের দরকার হয় না।

ওই সবকটি আসন করতেও আপনার লাগবে শুধু দশ মিনিট। তাই রোগব্যাধি দূরে রাখতে দিনে শুধু দশ মিনিটই যথেষ্ট।

রোজ যা করবেন

১. আপনার দুই হাতের পাতায়, সামনে ও পিছনে ৫ মিনিট ধরে চাপ দিন।

২. ৪০ বছরের বেশি বয়সীরা ডান বাহুর মধ্য খানে ২ মিনিট ধরে চাপ দিন। (১৪৯ পৃষ্ঠায় চিত্র নং ৮১ দেখুন)।

৩. তারপর, যন্ত্রণা হচ্ছে এমন সব বিন্দুতে, দিনে ৩ বার পাম্প করার মতো ২/২ বার চাপ দিন।

BanglaBook.org

৪. বিকেলে চেয়ারে বসে আপনার গোড়ালি দুটি একটি রোলারে গড়ান। ১১৪ পৃষ্ঠায় চিত্র ৬৯ দেখুন।

৫. নিয়মিত এইসব পান করার অভ্যাস করুন :

(১) সকালে প্রথমেই এক গ্লাস গরম জল, বিশেষ করে ধাতু ফোটানো জল।

(২) এক কাপ শাক-সবজির রসে ১ চা-চামচ স্বাস্থ্যবর্দ্ধক চূর্ণ ও ১ বড় চামচ মধু মিশ্রিত।

(৩) এক গ্লাস তাজা ফলের রস।

৬. অন্ত্রগুচ্ছ ঠিক করে নিন ও কোষ্ঠ কাঠিন্য এড়িয়ে চলুন।

পরিচ্ছেদ ১৮

পরিশিষ্ট

যে কোনও রোগের চিকিৎসার আগে প্রথমে রোগের মূল কারণ অনুসন্ধান করে জানতে হবে। পাকাপাকিভাবে রোগ নিরাময় করতে হলে তার মূল কারণ দূর করা দরকার। যেমন, ক্রমাগত কোষ্ঠকাঠিন্য চলতে থাকলে তার ফলে অর্শরোগ হয়। তাই অর্শরোগ সারাতে প্রথমে কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসা করা দরকার।

ঠিক সেই ভাবে, সর্দি-কাশি হয়ে থাকে কোষ্ঠকাঠিন্য ও দুর্বল হজমশক্তির জন্য। তাই যে কোনও অসুখের চিকিৎসা করতে হলে প্রথমেই তার মূল কারণ দূর করতে হবে।

মন : দেহের উপর মনের প্রভাব অপরিসীম। সুখী (সুস্থ) মন সহ সুস্থ দেহই সবার কাম্য হওয়া উচিত।

মনের শান্তি আসে সব অবাঞ্ছিত দুশ্চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে। দেখা যায় যে প্রাকৃতিক পরিবেশে কেউই ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করে না। সব দুশ্চিন্তার একটি তালিকা বানালে দেখা যাবে যে তার বেশির ভাগই অনাবশ্যক ও তা সহজেই এড়িয়ে চলা যায়।

দেখা গেছে যে বেশির ভাগ মানসিক সমস্যায় অন্ত:স্রাবী অনালগ্রন্থিগুলির গোলমাল হয় এবং সেগুলিকে সঠিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা হয় না। এই সব ক্ষেত্রে সবকটি অনালগ্রন্থিতে চিকিৎসা করে খুব উপকার পাওয়া সম্ভব।

দ্বিতীয়ত, সবারই উচিত অপরকে নিয়ে ভাবনা-চিন্তা করা এবং সাহিত্য, সঙ্গীত, কলা, খেলাধুলো ইত্যাদিতে আগ্রহ রাখা।

তৃতীয় এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল সবাইকে ভালোবাসতে হবে ও বন্ধু বলে জানতে হবে।

BanglaBook.org

সবাইকে ক্ষমা করতে হবে এবং সবার কাছে ক্ষমা চাইতে হবে।

বিশেষ করে জানবেন যে :

দান করা পবিত্র কর্ম।

সৎপথে উপার্জন মানুষের ধর্ম।

পরের সম্পত্তি কেড়ে নেওয়া এবং অন্যকে শারীরিক, মানসিক বা কথার মাধ্যমে ব্যথা দেওয়া মহাপাপ।

আমরা সবাই মানুষ হয়ে জন্মেছি। মনুষ্যত্ব বজায় রেখে ধর্মের পথে চলার প্রচেষ্টা আমাদের করা উচিত।

প্রকৃতি মাতা যখন আমাদের মধ্যেই রোগ নিরাময়ের ও তাদের থেকে রক্ষা করার এমন সহজ ও সরল চিকিৎসার ব্যবস্থা করে রেখেছেন, তখন আমাদের সবারই উচিত তাঁর নির্দেশগুলি মেনে চলা। এই চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি আমাদের নিরাময় করতে প্রকৃতিকেই সাহায্য করে। বিজ্ঞানের পিছনে উন্মাদের মতো ছুটে আমরা যেন প্রকৃতিকে ভুলে না যাই।

প্রকৃতির এই 'নিজে কর' অ্যাকিউপ্রেশার চিকিৎসা বিজ্ঞানসম্মত, শুধু বিশ্বাসের ব্যাপার নয়।

প্রিয় পাঠক, লক্ষ করে থাকবেন যে এই চিকিৎসায় আপনার কোনও অর্থব্যয় হয় না। তাছাড়া, কোনও বিরূপ প্রতিক্রিয়া না থাকায় এটি নিরাপদও। তাই একজন বুদ্ধিমান মানুষ হিসেবে, যাঁর কাম্য হল সুস্বাস্থ্য, যাতে আমাদের **জন্মগত অধিকার,** এই চিকিৎসা পদ্ধতি একান্তচিত্তে ও নিয়মিতভাবে অন্তত ১৫ দিন ধরে প্রয়োগ করুন এবং এর চমৎকার ও বিস্ময়কর ফলাফল প্রত্যক্ষ করুন। দেখবেন আপনি নিজেই নিজের চিকিৎসক হয়ে গেছেন এবং "আপনার স্বাস্থ্য আপনারই হাতে" এই নীতিতে দৃঢ় বিশ্বাসী হয়ে উঠেছেন। যখনই আপনি আপনার হাতের ও পায়ের বিন্দুগুলিতে চাপ দেবেন, তখনই সেই মহান শক্তিকে কৃতজ্ঞতা জানাবেন যিনি আমাদের দেহে এই চমৎকার স্ব-নিরাময় ব্যবস্থা স্থাপনা করেছেন।

BanglaBook.org

দরকারী পরামর্শ

(১) দেহের উত্তাপ বাড়াবার জন্য :

(ক) সতেজ বোধ করা অবধি প্রতি ৩০ মিনিট অন্তর ১/২ গ্লাস গরম জল পান করুন।

(খ) গরম জলের সঙ্গে যা খাবেন : ১/২ চা-চামচ গুঁড়ো হলুদ + ১/২ চা-চামচ যোয়ান অথবা ১/২ চা-চামচ মহাসুদর্শন পাউডার।

(গ) পায়ের পাতায় কাপড় কাচার নরম নাইলন ব্রাশ দিয়ে ৫ থেকে ১০ মিনিট ঘষুন - দিনে তিনবার, যতক্ষণ না পায়ের পাতা মাথার চেয়ে গরম হচ্ছে।

(২) দেহ থেকে বাড়তি উত্তাপ বার করে দিতে :

(ক) সকালে ঘুম থেকে উঠেই প্রথমে ১ চা-চামচ হরীতকী চূর্ণ + ১/২ চা-চামচ চিনি, প্রথমে ৮ থেকে ১০ দিন প্রতিদিন খেতে হবে, তারপর সপ্তাহে দু'দিন। এতে পেটও পরিষ্কার থাকবে।

(খ) ১৫টি গোল মরিচের গুঁড়ো + ২ চা-চামচ চিনি (মিছরি হলে ভালো হয়) ১১/২ গ্লাস জলে ভিজিয়ে রাখুন। ভালো করে মিশিয়ে নিয়ে ১০ দিন ধরে সকালে উঠেই প্রথমে ধীরে ধীরে চুমুক দিয়ে খান। দশ দিন পরে এই মিশ্রণে ৫টি কাঠবাদাম মেশান ও আরও দশ দিন ধরে পান করুন। এটি এমনকী জন্ডিস, খোস-পাঁচড়া, সর্দিগর্মিতেও খুব উপকারী।

(গ) ৫টি গোল মরিচ + ১০/১২টি কালো আঙুর + ১ চা-চামচ মৌরি নিয়ে বিকেলে এক গ্লাস জলে ভিজিয়ে রাখুন। পরের দিন দুপুরে ভালো করে মিশিয়ে নিয়ে এটি পান করুন। গরমকালে এটি খুব কার্যকর পানীয়।

BanglaBook.org

(ঘ) সমান পরিমাণে জিরের গুঁড়ো, গোল মরিচ, মৌরি, আমলকির গুঁড়ো, মিছরি ও আদার গুঁড়ো একসাথে বেটে নিয়ে পাউডার বানিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। সকালে ও বিকেলে ১ চা-চামচ জলের সঙ্গে খান।

(৩) টনসিলের জন্য : ২ ফোঁটা গ্লিসারিন ট্যানিক অ্যাসিড ১/২ চা-চামচ গুঁড়ো হলুদে মিশিয়ে গলার ভিতরে দুটি টনসিলে লাগান ও তারপর অল্প গরম নুনজলে গার্গল করুন। দিনে দু' তিন বার এরকম করুন।

(৪) মাড়ির রক্তপাত বা ব্যথা : উপরোক্ত গ্লিসারিন ট্যানিক অ্যাসিড ও গুঁড়ো হলুদের মিশ্রণটি মাড়িতে লাগান ও তারপর অল্প গরম নুনজলে কুলকুচি করে নিন। তারপর খাবার তেল, বিশেষ করে ক্যাস্টর অয়েল দিয়ে মালিশ করুন।

(৫) কানে ব্যথা ও পুঁজ : কানে ২ ফোঁটা হাইড্রোজেন পেরক্সাইড ঢালুন। ফেনাগুলি মুছে ফেলুন। তারপর ইয়ার ড্রপ দিন।

(৬) কিডনিকে সক্রিয় করতে : দিনে তিন বার ২ মিনিট করে কিডনির ২৬ নং বিন্দুতে অ্যাকিউপ্রেশার উপচার প্রয়োগ করা ছাড়াও, ১ কাপ কালো চা পান করুন। (১ কাপ জল ফোটান, তাতে ১ চা-চামচ চায়ের পাতা দিন। জল ফুটিয়ে ১/২ কাপ করে নিন। সেটি ছেঁকে নিয়ে ১/২ কাপ জল মেশান। ১২ থেকে ১৫ দিন ধরে সকালে উঠেই প্রথমে এটি পান করুন, যতদিন না প্রস্রাব পরিষ্কার ও দুর্গন্ধহীন হচ্ছে।

সম্ভব হলে রুপো ফোটানো জল ৮ গ্লাস থেকে ২ গ্লাসে কমিয়ে নিয়ে পান করুন। কিডনির কোনও রকম সমস্যা রোধে এই উপচারটি বছরে একবার করা যায়। এর দ্বারা ডায়ালিসিস, এমনকী কিডনি বদলাবার শল্যচিকিৎসাও এড়ানো যায়।

(৭) উদ্ভেদ (র‍্যাশ) সারাতে : ২ চা-চামচ হলুদের গুঁড়ো + ২ চা-চামচ যোয়ানের গুঁড়ো + ২ চা-চামচ চিনি ৪ গ্লাস জলে মেশান। সেটিকে ফুটিয়ে দুই গ্লাসে কমিয়ে আনুন। এই জল সকালে উঠেই প্রথমে এক গ্লাস এবং বিকেলে সূর্যাস্তের আগে আরেক গ্লাস পান করুন। ২ থেকে ৩ দিনের মধ্যে উদ্ভেদ সেরে যাবে।

(৮) ডায়াবেটিসের জন্য : দিনে ৩ বার ২/২ মিনিট ধরে সকল অনাল গ্রন্থিতে উপচার করা ছাড়াও

(১) সোনা/রুপো/তামা/লোহা ফোটানো জল ৪ গ্লাস থেকে কমিয়ে ২ গ্লাস করে পান করতে হবে।

BanglaBook.org

(২) সকালে উঠেই প্রথমে ১/২ কাপ ধনে পাতার রস ৩০/৪০ দিন ধরে পান করতে হবে, চিনির মাত্রা কমে স্বাভাবিক হওয়া অবধি।

(৯) ব্যথা কমাতে : সব ধরনের ব্যথায় এই উপচারটি অবিলম্বে, কিন্তু সাময়িক আরাম দেয়। ১ চা-চামচ নুন নিয়ে বাদামী/ধূসর হয়ে আসা অবধি একটি পাত্রে গরম করুন। ব্যথা কমে যাওয়া অবধি প্রতি ১৫ মিনিটে জিভে ১টি-২টি দানা রাখতে হবে। তবে এটি শুধু ৩-৪ বারেই সীমিত রাখবেন।

রাত্রে এই নুন খেলে ঘুম আসে।

এই নুন বেশি খাওয়া বা খাওয়ার অভ্যাস যাতে না হয় তার খেয়াল রাখতে হবে।

(১০) রক্ত পরিশ্রুত করতে : ৩০ দিন ধরে সকালে উঠেই প্রথমে নিম্নলিখিত পাতাগুলির রস খেতে হবে :

২১টি গোড়াসুদ্ধ নীম পাতা

২১টি গোড়াসুদ্ধ তুলসি পাতা

২১টি (৭x৩) গোড়াসুদ্ধ বেল পাতা

এই রসে মধু মিশিয়ে নেওয়া যেতে পারে।

(পাতা না পাওয়া গেলে এর টিংচার মিশ্রিতরূপে হোমিওপ্যাথির ওষুধের দোকানে পাবেন। সকালে ও বিকেলে ঈষদুষ্ণ জলে এই মিশ্র টিংচারের ৫ ফোঁটা মিশিয়ে খেতে হবে।)

(১১) মাথা-মস্তিষ্ক ধোওয়া : অত্যধিক মাথাব্যথায়, জমাট সাইনাস বা মস্তিষ্কের সমস্যায় নিম্নলিখিত পাউডারটি **দ্রুত** কিন্তু **স্বল্পকালীন** আরাম দিতে খুবই কার্যকর।

কী ভাবে প্রস্তুত করবেন : কায়ফল নেবেন ৭০% (না পাওয়া গেলে কালো মরিচ নেবেন), এলাচ ২০% ও কেসর ১০%। এগুলি একসঙ্গে গুঁড়ো করে নিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। কেশর না মেশালেও চিন্তা নেই। সে ক্ষেত্রে কায়ফল চূর্ণ ৮০% + ২০% এলাচেও ভালো ফল পাওয়া যায়।

কীভাবে ব্যবহার করবেন : এই গুঁড়ো একটুখানি নিয়ে একটি নাসারন্ধ্রে নস্যির মতো গভীর শ্বাস নিন, অন্যটি বন্ধ রেখে। তারপর সেটিতে শ্বাস নিন প্রথমটি বন্ধ করে। নাক ও চোখ থেকে জল বার হবে ও ১০ থেকে ৩০ বার প্রচুর হাঁচি হবে। বেরিয়ে আসা কফের রং যদি লালচে হয়, চিন্তার কিছু নেই। প্রয়োজন হলে আবার করুন। কিন্তু সপ্তাহে শুধু দু'বার মাত্র এবং দু সপ্তাহের বেশি নয়।

BanglaBook.org

(১২) দেহের শীতলভাব আনার উপায় : মুখ খুলে, জিভ বার করে মুখ দিয়ে শ্বাস নিন। মুখ বন্ধ করুন। যতক্ষণ সম্ভব শ্বাস নেওয়া বাতাস ধরে রেখে নাক দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। ১৫/২৫ বার করুন। আপনি অবিলম্বে শীতল বোধ করবেন। এই প্রক্রিয়াকে যোগে 'শিতলি' বলা হয় এবং গ্রীষ্মকালে, সর্দিগর্মিতে, জ্বরে বা শীতলভাব দরকার হলে এটি খুব কার্যকর হয়।

অন্যান্য প্রয়োজনীয় তথ্য-প্রসঙ্গ

বিষয়	পৃষ্ঠা
অনুভূতিনাশক ক্রিয়ার ফল (Anaesthetic effect)	৮৫
নীল আলো	১২৩/১৮৮
শিশুর যত্ন	১৩১-১৩৭
ধাতু শোধিত জল (Charged) (লোহা-তামা-রুপো-সোনা)	১৫৭
ঠাণ্ডা সেঁক, গরম সেঁক, বাষ্প চিকিৎসা	১৮৮
দৈনিক ব্যায়াম	২৩৭
ডায়াবেটিস	১৯৭
দাঁতের যত্ন	১১৫
ভোজন প্রণালী (Diet)	১০৯
কানের ওষুধের ফোঁটা (Ear drops)	১৭৮
অন্তঃস্রাবী অনাল গ্রন্থি (Endocrine glands)	৮৮-৯৯
শক্তি (Energy)	৭২
চোখের ওষুধের ফোঁটা/মলম	১৭৭
সবুজ সবজির রস	১৫৬
বিনা অর্থব্যয়ে রোগ নির্ণয়	৭৭
স্বাস্থ্য পানীয়/পাউডার	১৫৫
হরমোন চিকিৎসা	১৪৮
পুত্র কিংবা কন্যা সন্তান পেতে হলে	১৩২
দেহের উচ্চতা ও ওজন বাড়াতে হলে	১৭১
জীবনী-শক্তি পুনরুজ্জীবিত করতে হলে	১৫৩
অন্ত্রগুচ্ছকে (Solar Plexus) সঠিক অবস্থায় আনা	৬৮
ইচ্ছা শক্তি বাড়ানো	৯৪
অনুশীলনকারীদের প্রতি নির্দেশ	২৩৫
কিডনির সমস্যা	১৭৩
বেদনাহীন প্রসব	১৪০
শিশুর জন্ম পরিকল্পনা	১৩১
প্রাণায়াম	১০২/১০৭
ওজন, মেদবাহুল্য কমানো	২০৭
ত্বকের যত্ন	১১২
অন্ত্রগুচ্ছ - পরীক্ষার উপায়	৬৭
বদ অভ্যাস বর্জনের উপায়	২০৯
দেহের ক্ষয় ও বার্ধক্য প্রতিরোধ এবং তারুণ্য রক্ষা	১৪৯
দাঁতের মলম ও পাউডার	১১৬
কোন খাদ্য/পানীয় উপযোগী তা জানার উপায়	১০৯
হার্নিয়া নিয়ন্ত্রণের উপায়	১৯০
আকস্মিক সমস্যায় কি করতে হবে	১৯১
চশমা দূরে রাখার উপায়	১৭৬
স্তনের ক্যান্সার নির্ণয়ের উপায়	২১৮
জরায়ুর ক্যান্সার নির্ণয়ের উপায়	২১৮
দেহের অন্যান্য অংশে ক্যান্সার নির্ণয়ের উপায়	২১৭
সায়াটিকা নার্ভের উপচার ও নিরাময়, স্লিপ-ডিস্ক, পিঠে ও পায়ে অত্যধিক ব্যথা	১৮৩/১৮৪
দেহে তাপ বৃদ্ধি করার উপায়	২৪৩
দেহ থেকে অত্যধিক তাপ কমাবার উপায়	২৪৩
টনসিলাইটিস সারাবার উপায়	২৪৩
আঙুলের মুদ্রাদ্বারা দেহের পাঁচটি মূল তত্ত্ব (পঞ্চভূত) নিয়ন্ত্রণের উপায়	১০২
রাশিচক্র অনুসারে বায়োকেমিক ওষুধ	১২৯
সুস্বাস্থ্যের পরীক্ষা	১১৮

BanglaBook.org

বিষয় সূচী ঃ এক নজরে

ব্যারাম-রোগের লক্ষণ	বিন্দু	পৃষ্ঠা
অ্যাসিডিটি-রক্তচাপ বৃদ্ধি	২২, ২৩, ২৫	১৬৮
অ্যালার্জি	২১ এবং ক্যালসিয়াম	১৭৫
রক্তাল্পতা (Anaemia)	৩৭	১৭৫
উপাঙ্গ-প্রদাহ (Appendicitis)	২১	১৯০
হাঁপানি রোগ, হাঁচি এবং হে ফিভার	১ থেকে ৭, ৩০ এবং ৩৪	২০০
বাত, গ্রন্থিবাত, পক্ষাঘাত এবং স্ট্রোক	সমস্ত বিন্দু হাত ও পায়ের আঙ্গুলের ডগা এবং তামা-রুপা ও সোনা মিশিয়ে ফোটানো জল	২০২
নিম্ন রক্তচাপ	৪, ২২, ২৩, ২৫, এবং ২৮	১৯৯
উচ্চ রক্তচাপ	৩, ৪, ৮, ১৪, ১৫, ২৫ ও ২৮ + তামা দিয়ে ফোটানো জল	২০০
নাক বন্ধ হওয়া	১ থেকে ৭, ৩৪	১৬৩
ফোড়া	১৬ এবং ২৬	১৭৫
হাড় ভাঙ্গা	-	২১১
শ্বাস কষ্ট	-	২০০
ব্রংকাইটিস (শ্বাস নালীর প্রদাহ) নিউমোনিয়া	১ থেকে ৭, ৩০ এবং ৩৪	১৬৩
পোড়া	-	২১১
শিশুর ব্যাধি ও অসুস্থতা		
(১) প্রবল কম্পন (Convulsion)	১ থেকে ৫, ২৮ এবং ৩৮ কানের লতিতে চাপ	১৬৯
(২) কান্না	১ থেকে ৭, ২২, ২৩ এবং ২৭	১৭০
(৩) কণ্ঠনালীর রোগ (Diphtheria)	১ থেকে ৭, ২৯, ৩০, ৩৪, ৩৬ এবং ৩৮	১৯৩
(৪) বৃদ্ধি - বেশি ও কম	সমস্ত বিন্দু, ৩, ৮ এবং ৩৮	১৭১
(৫) হাম (Measles)	সমস্ত বিন্দু, ৩৪, ২৯, ৩০	১৯৩

BanglaBook.org

ব্যারাম-রোগের লক্ষণ	বিন্দু	পৃষ্ঠা
	এবং ৩৮	
(৬) পোলিও	সমস্ত বিন্দু দিনে দুই বার, তামা-রুপা ও সোনা দিয়ে ফোটানো জল	২৩১
(৭) বসন্ত (Small pox) জল বসন্ত (Chicken pox)	২২, ২৩, ২৯ এবং ৩৮	১৯৩
(৮) দাঁত ওঠা	সমস্ত বিন্দু, এবং ক্যালসিয়াম	১৭০
(৯) থ্যালাসেমিয়া	-	২২৫
(১০) বিছানায় প্রস্রাব	-	১৭২
(১১) হুপিং কাশি	১ থেকে ৭, ৩০, ৩৪, ও ৩৮	১৬৫
ক্যান্সার	-	২১৫
কোলেস্টেরল		১৯৬
নিশ্চেতন হওয়া (Coma)		২৩৩
কোষ্ঠকাঠিন্য	-	২০৬
সর্দি-কাশি	১ থেকে ৭, ৩০ এবং ৩৪	১৬২
সর্দি গর্মি	-	১৭৯
পায়ের কড়া		১৮১
বধিরতা/মূকতা	৩১	১৭৮/১৭৯
বহুমূত্র (Diabetes)	২৫ এবং ২৬	১৯৭
সাইনাসে মাথা ঝিম্‌ঝিম্ ও প্রচণ্ড যন্ত্রণা		১৮০
মূকতা (Dumbness)	৩১	১৭৯
পেটের অসুখ - বমি	১৯, ২০, ২২, ২৩, ২৫, ২৭ এবং ৩৮	১৬৭
কানে ব্যথা ও পুঁজ	৩১, ১৬	১৭৮
আকস্মিক সংকটে	-	
গোদ-শ্লীপদ	-	২১২
মৃগী (epilepsy) ফিট হওয়া	সমস্ত বিন্দু এবং কানের লতিতে চাপ	১৬৯
ইওসিনোফিলিয়া (Eosinophilia)		২০২
পিত্তাধিক্য	-	১৬১

BanglaBook.org

ব্যারাম-রোগের লক্ষণ	বিন্দু	পৃষ্ঠা
চোখের ছানি-ট্র্যাকোমা (Tracoma)	৩৫	১৭৭
অপটিক নার্ভ	করতলের পিছনে	১৭৭
ঠাণ্ডা লেগে জ্বর (ফ্লু) কিংবা ব্রংকাইটিস	১ থেকে ৭, ৩০ এবং ৩৪	১৬৫
ম্যালেরিয়া জ্বর	১ থেকে ৭, ৩০, ৩৪ এবং ৩৭	১৬৪
চুলপড়া-চুলপাকা	-	১৪৪
ক্লান্তি	-	১৮১
অচৈতন্য হওয়া (Fainting)	-	১৭০
পেটে গ্যাস ও বেদনা	১৯, ২২, ২৩ এবং ২৭	১৮৯
গ্যাসট্রো-এনটেরাইটিস	১৯,২২,২৩,২৬,২৭ এবং ৩৮	১৯৪
পচনশীল ক্ষত (Gangrene)	-	২১৪
হৃদরোগ	৩৬ এবং সমস্ত বিন্দু-দিনে দুইবার	১৯৪
হার্নিয়া - প্রোস্টেট	১১ থেকে ১৫	১৯০
হিক্কা (Hiccough)	-	১৭৯
হিস্টেরিয়া	১১ থেকে ১৫	১৮০
বদ হজম	চিত্র ৬৯	১১৪
অনিদ্রা -		২০৬
অন্ত্রের কৃমি	চিত্র ৮৯-৯০	১৬৭
জণ্ডিস্ (Jaundice) যকৃত রোগ	১৯,২০,২২,২৩,২৫,২৭, ২৮ এবং ৩৮	১৬৮
কিডনির সমস্যা/পাইলেটিস	২৬	১৭৩
পেটের অসুখ, আমাশয়, কলেরা, বমি	১৯,২০,২২,২৩,২৫, ২৭, ৩৮	১৬৬
যৌনশীতলতা, অপরিতৃপ্তি অথবা পুরুষত্বহীনতা	-	১৪৫
কুষ্ঠ ব্যাধি	-	২১৩
অম্বল (Hyper Acidity)	-	১৬৮
গলার স্বর না বেরোনো বা স্বরভঙ্গ	৭ এবং ১০০ নং চিত্রে বর্ণিত চিকিৎসা	১৮১
মেনিন্জাইটিস্	সমস্ত বিন্দু ও ১ থেকে ৪ এবং সোনা দিয়ে ফোটানো জল	২৩২

BanglaBook.org

ব্যারাম-রোগের লক্ষণ	বিন্দু	পৃষ্ঠা
পুরুষের সমস্যা	১১ থেকে ১৫	১৩৮
মানসিক অবসাদ/ হতোদ্দম ভাব, বিকার	সমস্ত বিন্দু ও সোনা দিয়ে ফোটানো জল পান এবং মানসিক চাপের চিকিৎসা	২৩৩
মাম্‌প্‌স্‌	সমস্ত বিন্দু	১৯৩
পেশীর ক্ষয়িষ্ণুতা ও স্নায়বিক পীড়া	-	২২৬
স্নায়বিক চাপ	-	২০৪
নাক দিয়ে রক্তপড়া	হাত ও পায়ের আঙ্গুলের ডগা,	১৭৯
স্থূলতা (Obesity)	-	২০৭
ব্যথা-বেদনা		
১. পিঠে ব্যথা	৯ এবং ১৬	১৮৩
২. গায়ে ব্যথা	-	১৮২
৩. বুকে ব্যথা	-	১৮৯
৪. পেশীতে ব্যথা- অংশুসমূহের বৃদ্ধি (Fibrosis)		১৮৬
৫. পায়ে ব্যথা	২৬, নিতম্বগত বিন্দুগুলি এবং রোলারে পা গড়ান	১৮৪
৬. হাঁটুতে ব্যথা	-	১৮৪
৭. ঘাড়ে ব্যথা/ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া	৭ এবং ৯	১৮৩
৮. ঠাণ্ডা লেগে মাথা ব্যথা/ গরমে মাথা ব্যথা	১ থেকে ৭ এবং ৩৪ ২২,২৩,২৫ এবং ২৬	১৮২
৯. শ্লিপ্‌ ডিস্ক/স্যার্ভিকল (ঘাড় সম্বন্ধীয়) স্পনডিলাইটিস	৯ এবং ১৬	১৮৩
১০. নিতম্বগত ব্যথা (সায়াটিকা)	৯ ও ১৬ এবং পায়ের নিতম্বগত স্নায়ু	১৮৪
১১. পেটে ব্যথা - গ্যাস	১৯,২২,২৩ এবং ২৭	১৮৯
১২. দাঁত ব্যথা	৫৩ নং. চিত্রে বর্ণিত হাতের আঙ্গুলের ডগায় অবিরাম চাপ	১৮১
ব্যথার উপশম	-	১৮৯
বুক ধড়ফড়ানি (Palpitation)	১৫ ও ১৭র মধ্যে বিন্দুগুলি	১৮০

BanglaBook.org

ব্যারাম-রোগের লক্ষণ	বিন্দু	পৃষ্ঠা
পার্কিনসন্'স রোগ	-	২৩২
অর্শ	১০ এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসা	২০৬
দাদ	-	১৯০
সাইনাস	হাত ও পায়ের আঙ্গুলের ডগা	১৬৫
চর্ম রোগ	২৬ এবং স্বাস্থ্য পানীর	১৭৫
তোতলামি	-	১৭৯
সর্দি গর্মি, নাক দিয়ে রক্ত পড়া	হাতের ও পায়ের অঙ্গুলের ডগা + ২৩ এবং ১৬২ পৃষ্ঠায় বর্ণিত চিকিৎসা	১৭৯
ফুলে যাওয়া	-	১৮৯
সিফিলিস	-	২১৪
যক্ষ্মা	১ থেকে ৭, ৩০ ও ৩৬ এবং সোনা দিয়ে ফোটোনো জল পান	১৯৩
টনসিল	১ থেকে ৭, ২৯, ৩০ এবং ৩৪	১৬৫
টাইফয়েড	১৯, ২২, ২৩, ২৬, ও ২৭ এবং রুপো ও সোনা মিশ্রিত ফোটানো জল পান	... ১৯৩
প্রস্রাবের ব্যারাম/পাথর (Stones)	৮, ১১ থেকে ১৫, ১৮ এবং ২৬	১৭২
মেয়েদের সমস্যা		
১. মাসিক, শ্বেত প্রদর, রজঃনিবৃত্তি, যৌনশীতলতা	১১ থেকে ১৫	১৩৮
২. বেশী রক্তস্রাব	-	১৩৮
৩. স্তনে ব্যথা, স্তন প্রদাহ (Mastitis)	-	১৪৩
৪. কষ্টকর প্রসব	চিত্র ৭৫	১৪২
৫. প্রসবের পর স্থূলতা	-	১৪৩
৬. ব্রণ	-	১৪৪
কৃমি	-	১৬৭
হুপিং কফ	-	১৬৫

BanglaBook.org

প্রাণশক্তি বিষয়ে নতুন চিন্তাধারা

অ্যাকিউপ্রেশার, অ্যাকিউপাংচার, শিয়াৎসু, ইত্যাদি চিকিৎসাপদ্ধতি জৈব-বিদ্যুতের তত্ত্বভিত্তিক প্রণালী। উপরন্তু, ই.ই.জি. এবং ই.সি.জি.-তেও দেহে প্রবাহিত বিদ্যুতের প্রমাণ পাওয়া যায়। তাই সঠিকভাবে কাজ করার জন্য মানবদেহের প্রয়োজন ধনাত্মক ও ঋণাত্মক বিদ্যুতের সমান পরিমাণ। এটি প্রমানিত হয়েছে যে ধনাত্মক বিদ্যুতের আধিক্য দেহে অত্যধিক তাপের সৃষ্টি করে - যার ফলে হাইপার অ্যাসিডিটির নানান সমস্যা দেখা দেয় - যকৃতের দুর্বলতা, মাস্তিষ্কের ক্ষতি ইত্যাদি ও অন্যান্য রোগ। ঋণাত্মক বিদ্যুতের আধিক্যের ফলে দেহে অত্যধিক জল সৃষ্টি হয়ে পাচনক্ষমতা কমিয়ে দেয়। সেই জন্য আমরা যে খাদ্য খাই, তাতে যতদূর সম্ভব ধনাত্মক ও ঋণাত্মক বিদ্যুতের সুষমতা থাকা দরকার।

একটি সুপরিচিত বৈজ্ঞানিক সত্য হল এই যে শক্তি সৃষ্টি করা যায় না, শুধু অন্য আকারে পরিবর্তিত করা যায়। হাইড্রোজেন গ্যাস দহনের ফলে সূর্য শক্তির এক অনন্ত উৎস হয়ে উঠেছে। সেই শক্তি সূর্যালোক রূপে পৃথিবীতে পৌঁছয়, যা শুধু আলো ও তাপই দেয় না, বিদ্যুৎ শক্তিও দেয়। সব গাছপালা, ফল, ফসল ইত্যাদি সূর্যের জন্যই সৃষ্টি হয়। গাছের জন্মের পর শষ্য, ডাল ইত্যাদি ৩০ থেকে ৪৫ দিন ধরে সৌর শক্তি আহরণ করে। এইগুলি প্রধান খাদ্য রূপে দেহে প্রবেশ করলে তারা প্রাণশক্তিতে পরিবর্তিত হয়। একই ভাবে ফলও সৌরশক্তি আহরণ করে বড় হয় ও পেকে যায়, এবং খেলে পরে প্রচুর পুষ্টি জোগায়। এভাবেই ঘাস-পাতাও এই সৌরশক্তি আহরণ করে। পাতা যত পুরু হয় তাতে তত বেশি সৌরশক্তি ও ঔষধগুণ থাকে। তাছাড়া, সবুজ ঘাস ও পাতা সহজপাচ্য ও তাতে সমান পরিমাণে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক বিদ্যুৎ থাকে। ছাগল, গরু, মোষ ও উটের মতো স্তন্যপায়ী প্রাণীরা এই ঘাস-পাতা খেয়ে তার মধ্যে নিহিত শক্তিকে পুষ্টিদায়ক দুধে পরিণত করে। ঘোড়া, গন্ডার ও হাতির মতো প্রাণীরাও এই ঘাস-পাতা খেয়ে বেঁচে থাকে, অথচ তাদের সবচেয়ে শক্তিমান বলে গণ্য করা হয়। আমরাও আমাদের দেহে এই অফুরন্ত ও বিনামূল্যের শক্তি গ্রহণ করতে পারি। এটি সত্য যে আমরা প্রচুর পরিমাণে ঘাস-পাতা খেতে সমর্থ নই; কিন্তু আমরা সহজেই পাতা, ঘাস ও সব নির্বিষ গাছ পালার রস খেতে পারি। এগুলি সহজপাচ্য ও দেহে সব রকমের লবণ, খনিজপদার্থ, ভিটামিন সি ও ভালো পরিমাণে শক্তি জোগায়।

BanglaBook.org

ক্যান্সারের মতো ভয়াবহ রোগের ক্ষেত্রে প্রায়শই প্রধান সমস্যা হল ওজন ও কর্মশক্তি কমে যাওয়া, কারণ প্রতিদিন দেহে যত কোষের মৃত্যু হয়, তার চেয়ে কম নতুন কোষের জন্ম হয়। সব রকমের ক্যান্সারে রোগীকে এই বিশেষ পথ্য দেওয়া উচিত :

(১) সব রকমের কাঁচা শাকপাতা, বাঁধাকপি, গাজর ইত্যাদির ৪-৫ কাপ রস, মধু মিশিয়ে।

(২) ২ গ্লাস ফলের রস।

(৩) প্রচুর কাঁচা স্যালাড, অঙ্কুরিত ডাল এবং ১৫ দিন পর, ৮ থেকে ১০ আউন্স দই।

এর ফলে বিস্ময়করভাবে রোগীর প্রতি মাসে ৩ থেকে ৫ পাউন্ড ওজন বাড়ে, তাঁরা আরও শক্তি পান এবং রোগও নিরাময় হয়। সব রকমের দীর্ঘস্থায়ী রোগ ও মস্তিষ্কের সমস্যায় রোগীকে এই একই পথ্যের উপর রাখলে ফলাফল হয় বিস্ময়জনক। এতে প্রমার্নিত হয় এই কাঁচা শাক সবজির রসে কী পরিমাণে শক্তি ও ঔষধগুণ থাকে।

প্রতিবছর এই রকম কত পাতা পেকে, পড়ে গিয়ে নষ্ট হয়। এই পাতাগুলি থেকে নির্যাস বার করে এদের কাজে লাগানো যায়। এমনকি, শুকনো পাতাও দু'ঘণ্টা জলে ডুবিয়ে রেখে তাদের নির্যাস খাওয়া যায়। তাছাড়া, এই ধরনের শাকসবজির বছরে ২০ থেকে ২৪ বার ফসল পাওয়া সম্ভব। এই পাতার ছিবড়ে পশুখাদ্য হিসেবে ব্যবহার করা যায় এবং এগুলিকে ত্বকের সমস্যায় প্রলেপ হিসেবেও কাজে লাগানো যায়। এভাবে এই পাতাগুলির পরিপূর্ণ সদ্ব্যবহার হয়।

BanglaBook.org

মধু হল সৌরশক্তির দারুণ উৎস এবং এতে প্রচুর ঔষধগুণ আছে। এক কাপ কাঁচা সবজির রসে ১ বড় চামচ অনুপাতে মধু মিশিয়ে নিলে এটি এক সম্পূর্ণ খাদ্য হয়ে যায়, যা সহজে হজম হয় ও খুব দ্রুত রক্তে পরিণত হয়।

দ্বিতীয়ত ১৮-২১ বছর বয়সে দেহ যখন সম্পূর্ণ পরিণত হয়, তখন দেহকে শক্তিমান হতে, সব কাজ করতে ও জীবনের পূর্ণ আনন্দ দিতে এবং সক্ষম অবস্থায় রাখতে মানবদেহে প্রয়োজন হয় যথেষ্টে পরিমাণে বিদ্যুৎশক্তি। তাই, ২০ বছর বয়স থেকে খাদ্যগ্রহণের পরিমাণ ধীরে ধীরে কমাতে হবে এবং ৬০ বছর বয়সের পর ন্যূনতম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। আমাদের খাদ্যের পরিপূরক তখন হবে বেশি পরিমাণে

কাঁচা শাকসবজির রস. মধু ও ফল। যদি এই বইতে দেখানো পদ্ধতি অনুসারে সকলেই তাঁদের দেহের পক্ষে মানানসই খাদ্য/পানীয় কী তা বার করে নেন ও সেই অনুসারে আহার করেন, তা হলে খাদ্যের মোট চাহিদা অনেক কমে যাবে।

চিন ও জাপানে পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে যদি কেউ চাল, গম বা ডালের মতো খাদ্যশষ্যের কোনও একটির নির্মিত খাদ্য গ্রহণ করেন, যাতে নুন, মশলা, দুধ, সবজি বা ফল, কিছুই থাকবে না, এই পথ্যের উপর বছরে দুবার ১২ দিন ধরে নির্ভর করেন, তা হলে তাঁর দেহে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক বিদ্যুতের ভারসাম্য আসে এবং এমন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আসে যে এমনকী পারমাণবিক বিকীরণও প্রতিহত করা যায়। তারপর যদি ৬৫% মূল খাদ্যশষ্য + ৩৫% দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য, তেল, ফল সবজি ইত্যাদি কম মশলাসহ সুষম আহার করা যায়, দেহ জীবনভর স্বাস্থ্যবান ও প্রাণশক্তিতে ভরপুর থাকে। ভারতের জৈন সম্প্রদায় এর প্রমাণ। তাঁরা বছরে দুবার ৯ দিন ধরে একটি ব্রত করেন । প্রথম দিনে তাঁরা শুধু চালের রান্না খান, দ্বিতীয় দিনে গমের; তৃতীয় দিনে ছোলা; চতুর্থ দিনে মুগ; পঞ্চম দিনে কলাই ও বাকী চার দিন শুধু ভাত খেয়ে থাকেন। কয়েক হাজার বছর ধরে তাঁরা এটি করে আসছেন। কখনো কখনো কেউ এই ব্রত, যাকে আয়ম্বিল বলা হয় ৫০০ দিনের জন্য করেন। দেখা গেছে সেই ব্যক্তির পুষ্টির বা ভিটামিনের অভাবজনিত কোনও রোগ হয় না, তার কারণ হল তিনি এমন আহার গ্রহণ করছেন যাতে সমান পরিমাণে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক বিদ্যুৎ বর্তমান আছে। তা ছাড়া তিনি এই খাদ্য দিনে একবার খান ও সারাদিন ধরে ফোটানো জল পান করেন। এতে সুস্পষ্টভাবে প্রমাণিত হয় যে ন্যূনতম আহার করেও মানবদেহ সুস্থ ও রোজকার কাজ করার মতো সক্ষম থাকতে পারে। এই সত্যটি মহাত্মা গান্ধী, বিনোবা ভাবে, মেরারজী দেশাই ও অন্যান্য অনেকের জীবন দ্বারাও প্রমাণিত হয়। এও প্রমাণিত হয় যে অধিক প্রাণশক্তির জন্য মাংস, মাছ, ডিম ইত্যাদি খাওয়ারও প্রয়োজন নেই।

BanglaBook.org

সবাই যদি ধীরে ধীরে আহার কমিয়ে দিয়ে পরিপূরক রূপে কাঁচা শাক সবজির রস, ফল ইত্যাদি গ্রহণ করার নীতি মেনে চলেন, তাহলে পৃথিবীতে যথেষ্ট খাদ্য পাওয়া যাবে এবং কখনও দুর্ভিক্ষ দেখা দেবে না। তাছাড়া, দেহ সুস্থ থাকবে এবং হজমের গোলমাল, অত্যধিক ওজনের মতো সমস্যা আপনা থেকেই নিয়ন্ত্রিত হবে। কাঁচা শাকসবজির সবুজ রস পান করে সকলেই হয়ে উঠবে চিরসবুজ।

সশ্রদ্ধ কৃতজ্ঞতা স্বীকার

দয়াময়ী প্রকৃতি মাতা	যিনি আমাদের দেহের মধ্যেই এই বিস্ময়কর চিকিৎসা ব্যবস্থা স্থাপন করে রেখেছেন
নাম না জানা প্রাচীন মহাজ্ঞানী মুনি ঋষিগণ	যাঁরা এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রবর্তন করেছেন
আয়ুর্বেদীয় বিশেষজ্ঞগণ	যাঁরা এই পদ্ধতির বিকাশ সাধন করেছিলেন
অপরিচিত রেড ইণ্ডিয়ান এবং সব অপরিচিত জাতিবৃন্দ	যাঁরা এই পদ্ধতি রক্ষা করেছিলেন
ডা: উইলিয়াম ফিট্জ্জেরালড ইউএসএ	যিনি বিংশ শতাব্দীতে গবেষণা করে এই পদ্ধতি পৃথিবীর দৃষ্টিগোচর করেছেন
শ্রীমতী মিল্ড্রেড কার্টার (ইউএসএ)	'Reflexology Foot and Hand'
সকল প্রাকৃতিক চিকিৎসার অনুশীলনকারী	যাঁদের গবেষণার ফলে এই চিকিৎসা পদ্ধতির বিকাশ ঘটেছে
ডা: রোহিত ওঝা (ভারতবর্ষ)	'Children's Diseases'
শ্রী অগষ্টাস্ মুলার	'Biochemic Medicines'
শ্রী সদাশিব পি. নিম্বলকার	'আরোগ্য সাথী-যোগ'
শ্রী পেড্রো চ্যান্	'Finger Acupressure'
ডা: হর্ষদ পাণ্ডিয়া	যিনি এই পুস্তকের নাম করণে এবং অবিরাম প্রেরণা ও পথনির্দেশনায় সহায়তা করেছেন
ড: দীপক কামদার পি.এইচ.ডি.	প্রচ্ছদপটের ছবি এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শের জন্য
আত্মীয় পরিজন এবং বন্ধু বান্ধব	যাঁরা এই চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করে প্রেরণা দান করেছেন
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, জেনেভা	এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রতি নজর দিয়েছেন বলে
ডা: রজার ডালেট	'Relief from Pain with Finger Massage'
ড: ভি.জি. রেলে	'Human Mind Power'
ড: লর্ড ব্রেইন ও ড: জন ওয়ালটন	'Diseases of Nervous System'
ড: রিচার্ড স্নেইল	'Clinical Neuro Anatomy'
ড: জে. রবার্ট ম্যাকক্লিন্টিক	'Physiology of the Human Body'
সুইডেনের ডাক্তাররা	'A Child is Born'

BanglaBook.org

স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী	'Yogic Therapy'
স্বামী যোগেশ্বরানন্দ সরস্বতী	'Science of Soul'
শ্রী বি.পি. চায়নানি, মুম্বই	সায়াটিক নার্ভ, পায়লেটিস-এর চিকিৎসা ও প্রয়োজনীয় পরামর্শের জন্য
শ্রী সুমনলাল শাহ, কলকাতা	মুদ্রা
ড: চন্দ্রশেখর ঠাকুর, আয়ুর্বেদাচার্য, মুম্বই	বিদ্যুতের সমবর্তন এবং স্বাদের মূলসূত্র
শ্রী জি.এস. শর্মা, যোগাচার্য, মুম্বই	ওম সাধনা ও পরামর্শের জন্য।
ড: জি.কে. ঠক্কর, মুম্বই	স্বমূত্র চিকিৎসা
প্রো: রমেশ আমিন, আহমেদাবাদ	প্রথম দুটি অধ্যায়ের জন্য দরকারী পরামর্শ ও গুজরাতি অনুবাদের জন্য।
মে: গালা পাবলিশার্স, মুম্বই	ভারতে সুলভ মূল্যে এই বইটি ইংলিশ, হিন্দী, মরাঠি, গুজরাতি ও বাংলা ভাষায় প্রকাশনার জন্য।
শ্রী দীপক ইদনানি, মুম্বই	আমার ছাত্র যিনি অপটিক নার্ভের বিন্দুগুলি খুঁজে বার করেন।
প্রো: ডা: স্যার অ্যান্টন জয়সূর্য, ওপেন ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি ফর অল্টারনেট মেডিসিন্স, কলম্বো - শ্রী লংকা	এই বইয়ের জন্য আমাকে সাম্মানিক এম.ডি. ডিগ্রিতে ভূষিত করার জন্য এবং ক্যান্সারের গবেষণায় মেরিট মেডেলের জন্য এবং আমাকে এম.ডি. পাঠ্যক্রমে ভিজিটিং প্রোফেসর রূপে নিয়োগ করার জন্য

তাছাড়াও আমি কৃতজ্ঞ আমার সগণিত বন্ধু ও সকল রোগীদের প্রতি যাঁরা এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করে সুফল পেয়ে আমায় উৎসাহিত করেছেন।

BanglaBook.org

এই পুস্তক লেখার জন্য অনুপ্রেরণা ও মানবদেহ বিষয়ে নতুন আলোকপাতের জন্য আমি কৃতজ্ঞতা জানাই ঋগ্বেদ, রামায়ণ, মহাভারত, ভাগবত, জৈন গ্রন্থাবলী, বাইবেল, কোরান ও অন্যান্য ধর্ম পুস্তককে।

Published by Navneet Publications (India) Ltd., Dantali, Gujarat.
Printed by Sabar Printers, Ahmedabad – 4. Tel. 2562 2596

[21-4-2005 (06) 10]

Letter from World Health Organization, Geneva.

WORLD HEALTH ORGANIZATION

MONDIALE DE LA SANTE

Telephone Central/ [illegible]: 91 21 11
[illegible]: 91 2675

In reply please refer to TRM T18/180/1
Prière de rappeler la référence:

Mr D.K. Vora
B.I. Trading Corporation
47, Old Hanuman Lane-
Bombay 400 002
India

6 August 1980

Dear Mr Vora,

Thank you for your letter of 18 July 1980 and the information on acupressure.

You may be pleased to learn that WHO does give attention to acupuncture and acupressure in its traditional medicine programme and recently a whole issue of our monthly magazine, World Health, was devoted to acupuncture. Enclosed is a copy of this for your information.

We are also referring your letter to our Regional Office for South-East Asia in New Delhi for their information.

Thank you for your interest in WHO's work in the field of traditional medicine.

Yours sincerely,

V. Fallowfield

for Programme Manager
Traditional Medicine

Cover Printed by : Chirag Offset Pvt. Ltd.