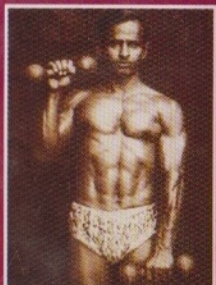
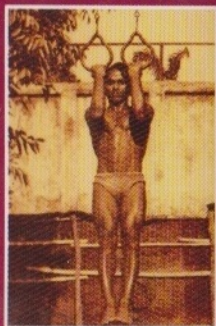
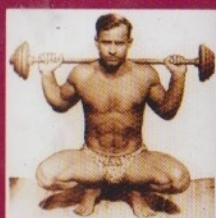
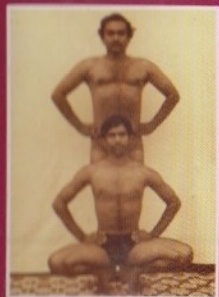
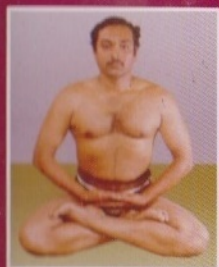


ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য



নীলমণি দাশ
(আয়রন ম্যান)

পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা বিভাগের মাননীয় অধিকর্তা মহাশয় কর্তৃক 'প্রাইজ ও লাইব্রেরী' পুস্তকরূপে অনুমোদিত (৯-৪-৫১ তারিখের I.T.B.—সংখ্যক বিজ্ঞপ্তি দ্রষ্টব্য) পশ্চিমবঙ্গ মাধ্যমিক শিক্ষাপর্ষদ কর্তৃক লাইব্রেরী ও প্রাইজ পুস্তক হিসাবে অনুমোদিত (Circular No. 16/55 dated 4.4.55)

ব্যাগাম ও স্বাস্থ্য

নীলমণি দাশ (আয়রনম্যান)

: পুত্ররালোচক :

স্বপন কুমার দাশ

বি. এস. সি; বি. এড (ফিজিক্যাল এডুকেশন)

যোগ ট্রেড : এন. এস. এন. আই. এস. (পাতিয়ালা)

টি. সি. ওয়াই (কৈবল্য ধাম—লোনাতালা)

স্পোর্টস মেডিসিন : আই. এ. এস. এম (হাওড়া)

ফিজিওথেরাপি : ক্যালকাটা বায়োকেমিক মেডিক্যাল কলেজ

শারীর শিক্ষক : নারায়ণ দাস বাঙ্গুর মেমোরিয়াল মালটিপারপাস স্কুল

ভূতপূর্ব যোগশিক্ষক : রামকৃষ্ণ মিশন বিদ্যামন্দির (বেলুড় মঠ)

পরিচালক : আয়রনম্যান হেলথ হোম



আয়রনম্যান পাবলিশিং হাউস

২, আমহার্স্ট রো, কলকাতা-৭০০ ০০৯

ফোন : ২৩৫০-৩১৫৫, ২৩৫২-৪৬৬০

প্রকাশ করেছেন—

মেজর গীতা মালাকার, এম. এ.

ডিপ্লোমা ইন ফিজিক্যাল এডুকেশন;

ভূতপূর্ব ব্যায়াম-শিক্ষিকা,

গোখেল মেমোরিয়াল গার্লস্ কলেজ

ছবি তুলেছেন—

ইউনিভারসাল আর্ট গ্যালারী

মুখার্জী স্টুডিও

কল্যাণ সরকার

প্রচ্ছদপট এঁকেছেন—

বাবুল দে

ছেপেছেন—

দেবী অফসেট (প্রাঃ) লিঃ

১৩, এম আরিফ রোড

কলকাতা-৭০০০৬৭

বাঁধাই করেছেন—

শ্রীহরিপদ দাস

নারায়ণ বাইন্ডিং ওয়ার্কস

১১/১এ, গড়পার রোড, কলকাতা-৯

I.S.B.N-81-88443-06-9

ত্রয়োত্রিংশ সংস্করণ

মূল্য : ৫০.০০ টাকা

প্রথম সংস্করণ—১৫ই আগস্ট, ১৯৫০

পঞ্চম সংস্করণ—১৫ই এপ্রিল, ১৯৫৪

দশম সংস্করণ—২৩শে অক্টোবর, ১৯৫৯

পঞ্চদশ সংস্করণ—১৫ই আগস্ট, ১৯৬৫

বিংশতি সংস্করণ—২৫শে ডিসেম্বর, ১৯৭০

পঞ্চবিংশতি সংস্করণ—৯ই ফেব্রুয়ারী, ১৯৮১

ত্রিংশ সংস্করণ—১২ই আগস্ট, ১৯৯৭

একত্রিংশ সংস্করণ—৯ই ফেব্রুয়ারী, ২০০২

দ্বাত্রিংশ সংস্করণ—১৫ই মে ২০০৭

ত্রয়োত্রিংশ সংস্করণ—২০শে জুলাই, ২০০৮

প্রাক্ কখন

রবীন্দ্রনাথ বলতেন, প্রদীপ জ্বালাবার আগে আরও একটি পর্ব থাকে। সলতে পাকানোর পর্ব।

এই গ্রন্থের দায়ভার এখন আমার। এতকাল আমার মাথার উপর যিনি ছিলেন আজ তিনি নেই। সুতরাং ভূমিকার প্রাক্কখন আমাকে লিখতে হবে। লিখতে বসে রবীন্দ্রনাথের ঐ কথাটি মনে এল। কিন্তু সলতে পাকাতে হবে না। সেই কাজটিও আমার স্বর্গীয় পিতৃদেব করে গেছেন। তিনি সবই করে গেছেন। তাঁর পথটি অনুসরণ করা ছাড়া আমাদের আর কিছুই করার নেই।

আমার স্বর্গত পিতৃদেব শ্রীনীলমণি দাশ (আয়রনম্যান) আজীবন যে আদর্শকে অনুসরণ করে গেছেন এখন সেটাই আমাদের অনুসরণীয় হোক।

স্বামী বিবেকানন্দ বলেছিলেন আমাদের জীবন থেকে কাপুরুষতা বিদূরিত হোক। আমরা যেন মানুষ হতে পারি। আগে গীতা পাঠ নয়, আগে খেলাধুলা ও ব্যায়াম। তা হলে আমাদের দেশের তরুণদের শরীর শক্ত মজবুত হবে এবং তারপর তারা গীতাপাঠের উপযোগী হবে। নারীজাতিকে তিনি জগজ্জননীর প্রতিভূ মনে করতেন। নারী কোমলা, অবলা হয়ে থাকুক তিনি চাননি। লক্ষ্মীবাই বাপীর স্বর্গীয় মতন নারী হবে বীরাজনা এবং বীরপ্রসবিনী।

আমার পিতৃদেব স্বামী বিবেকানন্দের আদর্শকে জীবনের ধ্রুবতারা করেছিলেন। সেই পথ তিনি আজীবন অনুসরণ করে গেছেন। স্বামীজীর মত তিনিও সমূহ দুর্বলতাকে ঘৃণা করতেন। তাঁর আরকু কাজে আমরা পরিপূর্ণভাবে নিজেকে সমর্পণ করব আজ এই সংকল্পই আমাদের পাথের হোক।

পরিশেষে কয়েকটি কথা বলতে হবে, এখন থেকে তাঁর সকল প্রকাশনার সমূহ দায়িত্ব আমার। কেবল প্রকাশনা নয়, সেই সঙ্গে আয়রনম্যান হেল্থ হোমের (যোগচিকিৎসা-কেন্দ্রের) দায়িত্বও।

ব্যায়াম অনুরাগী ও অনুরাগিনীরা ব্যায়াম সম্বন্ধে কিছু জানতে ইচ্ছুক হলে উত্তরের জন্য উপযুক্ত মূল্যের ডাকটিকিটসহ আমার সঙ্গে পত্রালাপ করতে পারবেন।

শ্রীশ্রীঠাকুরের কাছে প্রার্থনা করি যেন আপনাদের সকলের সহানুভূতি, সহযোগিতা এবং পিতার আশীর্বাদ মাধ্যম রেখে আমি তাঁর অসম্পূর্ণ কাজ আজীবন করে যেতে পারি।

অক্ষয় তৃতীয়া
ইং ২৭/৪/৯০

ইতি—

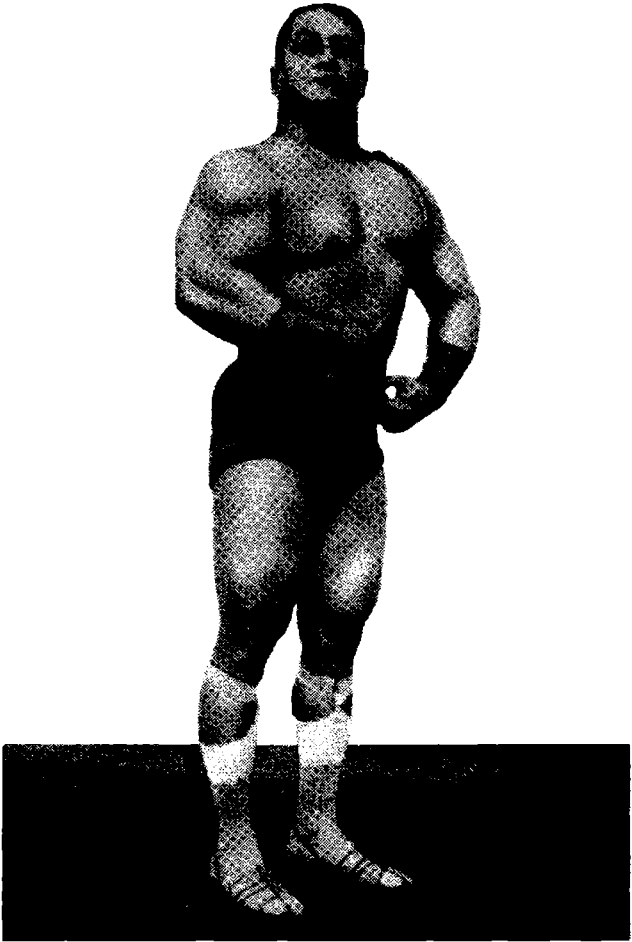
স্বপন কুমার দাশ

ভূমিকা

আজ স্বাধীন ভারতে ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বালক যুবা-বৃদ্ধ নির্বিশেষে সকলের প্রয়োজনীয় একখানি সরল ও সহজ পাঠ্যপুস্তকের বিশেষ অভাব। আমার বিশেষ স্নেহাস্পদ প্রিয়পাত্র শ্রীনীলমণি দাশ (আয়রনম্যান) “ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য” নামক পুস্তক প্রণয়ন ও সংকলন করিয়া ক্রীড়ামোদী ও ব্যায়ামচর্চী বাঙ্গালীর শারীরিক বল, স্বাস্থ্য ও কষ্টসহিবৃত্ততা লাভের বিষয়ে যথেষ্ট সাহায্য করিয়াছেন।

আয়রনম্যান নামে আমাদের সমসাময়িক একজন প্রসিদ্ধ জার্মান মহাবলী ছিলেন। তাঁর আসল নাম ছিল ‘জন্মা’। তিনি ডাম্বেল ও লোহার তৈয়ারী অনেক রকম যন্ত্রপাতি লইয়া নিজের শক্তির পরিচয় দিতেন। আমাদের শ্রীমান নীলমণি শারীরিক বলে ঠিক জন্মারের সমকক্ষ না হইলেও ব্যায়ামচর্চী জনসমাজে আয়রনগেমস (লোহালঙ্কার, বারবেল ইত্যাদি) লইয়া ব্যায়ামের জন্য বিশেষ অভিজ্ঞ বলিয়া পরিচিত। ইনি বহুকাল ধরিয়া কলিকাতা ইউনিভারসিটি ইনস্টিটিউটের ও উপস্থিত বঙ্গবাসী কলেজের ফিজিক্যাল ডিরেক্টর হিসাবে ছাত্রদের শিক্ষা দিয়ে আসিতেছেন। আজ ১৫ বৎসর যাবৎ শ্রীমান নীলমণি দাশ প্রণীত বারবেল ব্যায়াম ইত্যাদির বিভিন্ন সুন্দর চার্ট স্পোর্টিং মহলে বিশেষ আদৃত হইয়া আছে—এই পুস্তকে যে সব বারবেল ব্যায়াম বর্ণিত আছে, সেগুলি সাধারণের বিশেষ প্রয়োজনীয়।

আমাদের আয়রনম্যান ইহাতে কেবল নিজ প্রবর্তিত লৌহ ব্যায়ামের শিক্ষা দিয়া ছাড়েন নাই। বিশেষতঃ বাঙ্গালী বালক, যুবা, শ্রৌট, বৃদ্ধ, কলেজের ছাত্র, কেরাণী ও ব্যবসায়ী সকলের উপযোগী ভিন্ন ভিন্ন ব্যায়াম পদ্ধতি, যথা— বালকদিগের জন্য খালি হাতে ব্যায়াম, যুবাদিগের জন্য প্যারালাল বার ও রোমান রিং, মধ্যবয়সী ও বৃদ্ধদের জন্য প্রাচীন ঋষিগণের আবিষ্কৃত যোগব্যায়ামের কতকগুলি অতি প্রয়োজনীয় বিশেষ পদ্ধতি সরল ও বিশদভাবে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। স্বাস্থ্যবান হইতে গেলে কিরূপ উপযোগী, কখন কোন স্থানে ব্যায়াম



৫২ বৎসর বয়সে
মেজর পি. কে. গুপ্ত—লেখকের গুরু

করা প্রশস্ত ইত্যাদি বিষয়ক নানা জ্ঞাতব্য উপদেশ এই পুস্তকে বর্ণিত আছে।

আজকাল বাংলা স্কুল-পাঠ্যের মধ্যে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যেসব পুস্তক প্রচলিত আছে, তাহাদের কোনটিতেই ব্যায়াম সম্বন্ধে এরূপ বিশদভাবে লিখিত হয় নাই। স্কুল-পাঠ্যে স্বাস্থ্য (হাইজিন্) সম্বন্ধীয় প্রচলিত পুস্তকগুলির সঙ্গে এই পুস্তকখানির সহযোগ হইলে হাইজিন পুস্তকগুলি সর্বাঙ্গীন সুন্দর হইবে।

আমি মনে করি—বাংলার জনসাধারণ বালক, যুবা, মধ্যবয়সী নির্বিশেষে সকলেরই এই বহুমূল্য পুস্তকখানি সাদরে গ্রহণ করা উচিত।

কলকাতা

১৩-৭-৫০

ফনীন্দ্র কৃষ্ণ গুপ্ত

(মেজর পি. কে. গুপ্ত)

MINISTER-IN-CHARGE
Education Department
Government of
West Bengal
Dated Kolkata,
The.....196.....



মন্ত্রী
শিক্ষা বিভাগ
পশ্চিমবঙ্গ সরকার
তারিখ, কলকাতা,
২রা ডিসেম্বর, ১৯৭৫

শ্রীনীলমণি দাশের লেখা “ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য” বইটিতে অল্প ও সহজ ভাষায় ব্যায়ামের বিভিন্ন দিক সুন্দরভাবে আলোচনা করা হয়েছে। জাতি গঠনে শরীর-চর্চার গুরুত্ব খুব বেশী। তবে সে চর্চা যাতে ঠিকমত হয় তার জন্য যোগ্য শিক্ষকের প্রয়োজন। কিন্তু যেমন লেখাপড়া, তেমনি শরীর শিক্ষার ক্ষেত্রেও প্রকৃত গুরুর অভাব এখনও প্রকট। সে অভাব খানিকটা পূরণ করতে পারে ব্যায়াম সংক্রান্ত ভাল বই। এই বইটি নিঃসন্দেহে সে পর্যায়ে পড়ে।

(স্বাঃ) মৃত্যুঞ্জয় বন্দ্যোপাধ্যায়
২/১২/৭৫

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদের সচিব
মাননীয় শ্রীঅনিলচন্দ্র বিশ্বাসের অভিমত

West Bengal Board of Secondary Education
77/2, Park Street
Kolkata-700 016

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদের নতুন পাঠ্যসূচী অনুযায়ী শরীর শিক্ষা একটি অবশ্য পাঠ্য বিষয়। এই বিষয়টি কমশিক্ষা, শরীর শিক্ষা এবং সমাজ সেবা, এই বিষয় গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত। একটি ধারণা পরিষ্কার হওয়া উচিত যে পাঠ্যক্রমভুক্ত প্রতিটি বিষয়বস্তুর মর্যাদা সমান, সুতরাং ভাষা, বিজ্ঞান এবং ভারত ও ভারতবাসী—এই তিনটি বিষয়ের যেমন গুরুত্ব, শরীর শিক্ষা এবং সমাজসেবার গুরুত্বও তেমনি। অনেকের মধ্যে এই বিষয়টিকে একটি দ্বিতীয় শ্রেণীর বিষয় বলে গণ্য করবার প্রবণতা দেখা দিতে পারে—তার বিরুদ্ধে আমার এই সতর্কবাণী।

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ শরীর শিক্ষার পাঠ্যসূচী গ্রণয়নে এবং রূপায়ণে স্বনামধন্য শ্রীনীলমণি দাশ মহাশয়ের সাহায্য পেয়ে এসেছে। তাঁর লিখিত পুস্তকগুলি শরীর শিক্ষার পাঠ্যসূচীর রূপায়ণে বিশেষ সাহায্য করবে বলে বিশ্বাস করি।.....

উপর্যুক্ত শিক্ষাগ্রাণ্ড শিক্ষকরা এই বইগুলো থেকে যথেষ্ট সাহায্য পাবেন তাতে আমার কোন সন্দেহ নেই। ছাত্রদের প্রতি আমার অনুরোধ তারা শিক্ষাগ্রাণ্ড শিক্ষকদের সাহায্যে এই বইগুলিতে বর্ণিত ম্যায়াম অভ্যাস করলে যথেষ্ট উপকৃত হবেন।

(স্বাঃ) শ্রীঅনিলচন্দ্র বিশ্বাস
সচিব, পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

নিবেদন

সে আজ ১৮ বৎসর আগেকার কথা। ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের তাগিদে আমি ব্যায়ামের বিভিন্ন পদ্ধতি চার্ট আকারে প্রকাশ করতে আরম্ভ করি। জানি না, আমি তাদের চাহিদা কতটা মেটাতে পেরেছি। তবে আমার প্রত্যেক চার্টই এক বৎসর, দেড় বৎসরের মধ্যে পুনর্মুদ্রণ করতে হওয়ায় ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের কাছে এইসব চার্টের যে কদর আছে, তা বুঝতে পারি।

প্রায় ১২/১৩ বৎসর থেকে ব্যায়ামোৎসাহীদের কাছ থেকে ক্রমাগত কেবল তাগিদ আসছিল—বই লিখুন। সময়ের অভাব-তার চেয়ে বড় কথা, ব্যায়াম বিষয়ে যে ক'খানি বই আজ পর্যন্ত আলোর মুখ দেখেছে, তাদের অবস্থা দেখে বই লিখতে সাহস হয়নি। ব্যায়ামানুরাগী ছাত্রদের অনুরোধে শেষ পর্যন্ত বই লিখতে বাধ্য হয়েছি।

দেশের দারিদ্র্যের কথা ভেবে বইয়ের কলেবর অনাবশ্যিক বৃদ্ধি না করে সকলের অর্থাৎ বালক, কিশোর, যুবা, এমন কি বৃদ্ধেরও উপযোগী বিভিন্ন ব্যায়াম পদ্ধতি ও নূতন ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি বইয়ে লিপিবদ্ধ করেছি। যাতে একখানা বই হলে একই পরিবারের সকলের কাজে লাগে তার দিকে বিশেষ নজর দিয়েছি। বয়স ভেদে কার কোন ব্যায়াম প্রয়োজন তা যাতে সহজে বোঝা যায়, তার জন্যে 'বয়স ভেদে বিভিন্ন ব্যায়াম তালিকা' ১৬১ পৃষ্ঠায় দেওয়া হয়েছে। এই তালিকায় কোন দোষ ত্রুটি থাকলে বা কি করলে ইহা আরও ভাল করা যায়, ব্যায়ামবিদ্রা জানালে সাদরে গৃহীত হবে ও পরের সংস্করণে তা সংশোধিত করা হবে।

আমার এই ক্ষুদ্র পুস্তকের ভূমিকা লিখে দিয়েছেন, আমার গুরু মেজর পি. কে. গুপ্ত, যাঁর পাদমূলে বসে আমি ব্যায়াম শিক্ষা করেছি এবং এখনও শরীর চর্চা বিষয়ে কোন সন্দেহের উদয় হলে যাঁর পরামর্শ গ্রহণ করে থাকি। তাঁকে



৪৫ বৎসর বয়সে—লেখক

সশ্রদ্ধ প্রণাম জানিয়ে দেশের স্বাস্থ্যকামী জনসাধারণের মঙ্গলের জন্য শ্রীশ্রীভগবানের কাছে তাঁর দীর্ঘজীবন কামনা করি।

এই বইয়ের প্রফ দেখে আমার সহকর্মী বঙ্গবাসী কলেজ স্কুলের পণ্ডিত শ্রীযুক্ত রামদাস গাঙ্গুলী এম. এ. আমাকে কৃতজ্ঞতা পাশে আবদ্ধ করেছেন। এই বইয়ের প্রকাশিত প্রায় সমস্ত ছবি আমার ছাত্র শ্রীমান নন্দ কিশোর চক্রবর্তী, সচ্চিদানন্দ শেঠ, সুধীর ঘটক, গোপীনাথ বসু, শ্রীনিশীথ গাঙ্গুলী, রবীন বন্দ্যোপাধ্যায়, বলরাম বসু, বিনয় চৌধুরী, শ্রীকার্তিক সাহা ও শ্রীশঙ্কর সাহা ইত্যাদি আরও অনেকে। এই সমস্ত ছবির প্রায় অধিকাংশ তুলেছেন আমার ছাত্র শ্রীমান চুনীলাল চক্রবর্তী এম. এ.। শ্রীভগবানের কাছে এঁদের স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন কামনা করি।

ব্যায়াম সম্বন্ধে জানতে হ'লে উত্তরের জন্য উপযুক্ত ডাক-টিকিট দিয়ে চিঠি লিখলে আমি যথাযথ তার উত্তর দিয়ে থাকি।

এই বই যাদের জন্য লেখা হয়েছে, তাদের কাজে লাগলে — আমার শ্রম সার্থক হয়েছে মনে ক'রব।

বঙ্গবাসী কলেজ
১৫ই আগস্ট
১৯৫০

শ্রীনিশীথ গাঙ্গুলী



লেখক (৬৯ বছর বয়সে)

সপ্তবিংশতি সংস্করণের বিবেদন

দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশের সময় যাদের উপদেশে যত্নপাতি নিয়ে বিভিন্ন ব্যায়াম এই বইয়ে যুক্ত করি, তাঁরা হলেন, আমার গুরু মেজর পি. কে. গুপ্ত ও বিদ্যাসাগর কলেজের ব্যায়াম শিক্ষক ও আমার অগ্রজপ্রতীম শ্রীকেশব সেনগুপ্ত।

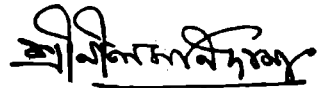
তৃতীয় সংস্করণে কৈশোর ও যৌবনের ধর্ম শীর্ষক পরিচ্ছেদটি যুক্ত করবার ব্যাপারে আমাকে বিশেষ সাহায্য করেন—আমার সহপাঠী ও বঙ্গবাসী কলেজ অব কমার্সের অধ্যক্ষ শ্রীজগদীশ ভট্টাচার্য এম. এ. এবং আমার ছাত্র ও অনুজ প্রতীম ডাঃ শ্রীরাধাজীবন চক্রবর্তী এম. বি. বি. এস।

পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা বিভাগের মাননীয় অধিকর্তা ও পশ্চিমবঙ্গ মাধ্যমিক শিক্ষা পর্ষৎ আমার এই পুস্তক ‘ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য’ যথাক্রমে ১৯৫১ ও ১৯৫৪ সালে প্রাইজ ও লাইব্রেরী পুস্তকরূপে অনুমোদন করে আমাকে উৎসাহিত করেছেন। আমি আশা করি—বিদ্যালয়ের মাননীয় প্রধান শিক্ষকেরা ও লাইব্রেরীর মাননীয় কর্মকর্তারা আমার এই পুস্তক প্রাইজ ও লাইব্রেরী পুস্তকরূপে নির্ধারিত করে আমাকে উৎসাহিত করার সঙ্গে সঙ্গে বালক কিশোর ও যুবকদের মধ্যে ব্যায়াম-চর্চা প্রসারে সহায়তা করবেন।

ষষ্ঠবিংশতি সংস্করণে ব্যায়াম অনুশীলনকারীদের সুবিধার জন্য (১) মেরুদণ্ডের পার্শ্বদৃশ্য, (২) পাচনতন্ত্র ও (৩) গ্রহিসম্বন্ধে আলোচনা এবং একটি নূতন পরিচ্ছেদ, “ব্যায়ামকারী মোটা ও রোগা যারা” —যুক্ত করা হ’ল।

এখন আগের সংস্করণের মত এই সপ্তবিংশতি সংস্করণ সর্বশ্রেণীর ব্যায়ামকারীদের ও পাঠকদের দ্বারা সমাদৃত হলে আমার এই শ্রম সার্থক হয়েছে মনে করব—জয় হিন্দু।

১১ই জুন, ১৯৮৭



সূচীপত্র

১। প্রাক্ কথন	৩
২। মেজর পি. কে. গুপ্তের ভূমিকা	৫
৩। মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী শ্রীমতুল্লুঞ্জয় বন্দ্যোপাধ্যায়ের অভিমত ...	৮
৪। মধ্যশিক্ষা পর্ষদের সচিব মাননীয় শ্রীঅনিলচন্দ্র বিশ্বাসের অভিমত	৯
৫। প্রথম সংস্করণের নিবেদন ...	১০
৬। সপ্তবিংশতি সংস্করণের নিবেদন	১৪
৭। সূচীপত্র	১৫
৮। সবার আগে স্বাস্থ্য চাই—শক্তি চাই	১৭
৯। দেহ ও মাংসপেশী	২০
১০। মেরুদন্ডের পার্শ্বদৃশ্য	২১
১১। ব্যায়ামের গোড়ার কথা	২৪
১২। ব্যায়াম আরম্ভের বয়স	২৪
১৩। ব্যায়ামের স্থান	২৪
১৪। ব্যায়াম-রেখা	২৫
১৫। ব্যায়ামের সময়	২৫
১৬। ব্যায়ামের পোশাক	২৬
১৭। শ্বাস-প্রশ্বাস	২৭
১৮। ব্যায়ামে মনঃসংযোগ	২৮
১৯। অঙ্গমর্দন (ম্যাসাজ)	২৯
২০। কতক্ষণ ব্যায়াম করা উচিত	২৯
২১। স্নান	৩০
২২। সরবৎ	৩১
২৩। খাদ্য	৩২
২৪। পাচনতন্ত্র সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত আলোচনা	৩২
২৫। খাদ্য-পুষ্টি তালিকা	৩৬

২৬।	খাদ্য-তালিকা	৪২
২৭।	উপবাস	৪৪
২৮।	নিদ্রা	৪৪
২৯।	দেহের মাপ নেওয়া	৪৫
৩০।	দৈহিক মাপের তালিকা	... ৪৮
৩১।	ব্যায়ামকারীর ধৈর্য ও নিষ্ঠা	... ৪৯
৩২।	কখন ব্যায়াম করা নিষেধ	৫০
৩৩।	শক্তির মূল কেন্দ্র	৫০
৩৪।	সুসামঞ্জস্য দেহের গঠন ও সৌন্দর্য	৫২
৩৫।	উচ্চতা অনুযায়ী দেহের ওজন ও বিভিন্ন স্থানের মাপ	৫৩
৩৬।	কেন ব্যায়াম করব	৫৬
৩৭।	খালি হাতে ব্যায়াম	৫৮
৩৮।	যৌগিক ব্যায়াম	... ৮০
৩৯।	গ্রহি সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত আলোচনা	... ৮১
৪০।	ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম	... ১০৫
৪১।	বারবেল নিয়ে ব্যায়াম	১১৬
৪২।	প্যারালাল বারে ব্যায়াম	... ১৩১
৪৩।	হেলান (ক্লানটিং) বারে ব্যায়াম	... ১৪১
৪৪।	রোমান রিং-এ ব্যায়াম	... ১৪৩
৪৫।	নীচু (লো) বারে ব্যায়াম	... ১৫১
৪৬।	হরাইজেন্টাল বারে ওঠা-নামা (চিনিং)	... ১৫৩
৪৭।	ব্যায়ামকারী—রোগা বা মোটা যারা	... ১৫৬
৪৮।	কৈশোর ও যৌবনের ধর্ম	১৫৮
৪৯।	কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহজ উপায়	১৬০
৫০।	বয়সভেদে ব্যায়াম তালিকা	১৬১
৫১।	যাহা বলা হয়নি	১৬৬

ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য

সবার আগে স্বাস্থ্য চাই—শক্তি চাই

ভারতবর্ষ আজ পৃথিবীর সভ্য ও স্বাধীন দেশ সমূহের অন্যতম। কিন্তু অন্য স্বাধীন দেশের সঙ্গে আমাদের তুলনা করলে আমরা তাদের তুলনায় সব বিষয়ে কত পিছনে পড়ে আছি, তা ভাবতেও আঁতকে উঠতে হয়। আমাদের দেশের শিশুদের মুখে সে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল হাসি কই? আমাদের বালক-বালিকাদের সে তেজোদীপ্ত ও সুগঠিত দেহ কই? জানি, এই অভাবের মূলে নানা কারণ আছে। আরও জানি যে, স্বাধীনতা লাভের এই কয়েক বৎসরের মধ্যে আমাদের রাষ্ট্রের পক্ষে সে সব কারণ দূর করা সহজ নয়। কিন্তু আমরা আশা করেছিলাম যে, স্বাধীনতা পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দেশের কর্ণধাররা অন্য দোষ-ত্রুটি দূর করতে চেষ্টা করার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দেশের লোকদের স্বাস্থ্যোন্নতি করবার জন্যও সচেতন হবেন। আমরা আরও আশা করেছিলাম যে, রাষ্ট্রজগতের এই পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের অভিভাবকদের মধ্যে পুত্র-কন্যাদের লালন-পালন সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গির মৌলিক পরিবর্তন হবে। তাঁরা পুত্র-কন্যাদের স্বাস্থ্যহীন কেরাণী তৈরী না করে আদর্শ নাগরিক তৈরী করবার জন্যে বিদ্যা শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়াম-চর্চার ব্যবস্থা করবেন। আমাদের মধ্যে ক'জন অভিভাবক ছেলেমেয়েদের সকালে ঘুম থেকে উঠে সোজা পড়তে যেতে তাগিদ না দিয়ে মুখ ধুয়ে, দাঁত মেজে, পায়খানা করে অন্ততঃ ১৫ মিনিট মুক্তস্থানে ব্যায়াম করবার পর কিছু খেয়ে (যেমন অংকুরিত ছোলা, আদা বা হাতে গড়া রুটি ও গুড় বা পাউরুটি ও মাখন ইত্যাদি)পড়তে যেতে বলেন?

‘শারীরমাদ্যম্ খলু ধর্মসাধনম্’—এই ঋষিবাক্য আমরা সম্যক উপলব্ধি করিনি—তাই আমরা শরীরকে অবহেলা করে তথাকথিত মানসিক উন্নতি লাভের জন্যে এত চেষ্টা করি। ফলে স্বাস্থ্যহীনতার দরুণ আমরা আমাদের ইঙ্গিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারি না। জ্ঞান, বিদ্যা, ব্যবসায় প্রভৃতি যে কোন বিষয়ে

পারদর্শিতা লাভ করতে হলে কঠিন পরিশ্রম করা প্রয়োজন। কিন্তু স্বাস্থ্যহীনতার জন্যে অধিক পরিশ্রম করতে পারি না—তাই আজ আমরা সকল বিষয়ে, বিশেষ করে যে সব কাজে শারীরিক দক্ষতা, ধৈর্য, সহনশীলতা ইত্যাদির প্রয়োজন, সেই সব কাজে ভারতের অন্যান্য প্রদেশবাসীর অনেক পিছনে পড়ে আছি। উত্তীর্ণত! হে বাঙ্গালী! হে ভারতবাসী ওঠ! জাগো। সকল বিষয়ে সার্থকতা লাভের মূলে—স্বাস্থ্য। এই স্বাস্থ্যচর্চায় নিজেকে নিযুক্ত কর।

আজ আমাদের দেশের সবচেয়ে বড় দরকার হল, দেশরক্ষার জন্যে সৈনিকের। এতদিনে বিদেশী সরকারের আমলে আমাদের দেশরক্ষার কাজে যোগ দেবার পূর্ণ সুযোগ ছিল না। এর মূলে ছিল দুরভিসন্ধিমূলক রাজনৈতিক অজুহাত—বাঙ্গালী অসামরিক জাতি। আজ আর সে বাধা নেই। মাননীয় প্রধানমন্ত্রী প্রয়াত জওহরলাল নেহেরু থেকে সেনাবিভাগের তৎকালীন সর্বাধিনায়ক কারিয়াপ্পা পর্যন্ত মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করেছেন, বাঙ্গালীর এই দুর্নাম ভিত্তিহীন, বিদেশী সরকারের ধাপ্লাবাজী। নেতাজি সুভাষ চন্দ্র ও তাঁর বীর আজাদ হিন্দ বাহিনী এর জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত।

স্বাধীন হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দেশরক্ষা-বিভাগের (Defence) দ্বার আমাদের কাছে উন্মুক্ত হয়েছে। কিন্তু আজ ঐ দ্বারের সামনে এসে আমরা কী দেখছি? আমাদের বাঙ্গালীদের ভারতের অন্য প্রদেশবাসীর চেয়ে দৈহিক শক্তির ও কষ্টসহিষ্ণুতার মান অনেক নীচে। সুতরাং আজ যদি বাঙ্গালীকে অন্য প্রদেশের সমান হারে সেনা বিভাগে যোগ দেবার দাবী করতে হয়, তবে তার দৈহিক শক্তির ও কষ্টসহিষ্ণুতার মান বাড়াতে হবে। আমরা যাতে আজ স্বাস্থ্য, দৈহিক শক্তিতে ও কষ্টসহিষ্ণুতায় অন্য প্রদেশের সমকক্ষ হতে পারি, তার জন্যে পেশী ও শক্তিবর্দ্ধক শারীরিক ব্যায়াম আমাদের পক্ষে একান্ত প্রয়োজন।

আজ স্বাধীন দেশের নাগরিক হিসাবে আমাদের প্রত্যেকেরই কিছু কিছু দায়িত্ব আছে। ধনী, দরিদ্র, স্ত্রী, পুরুষ নির্বিশেষে সকলকেই আজ নিজ নিজ কর্ম নিজের সামর্থ্যানুযায়ী সম্পন্ন করতে হবে। চাষী যে চাষ করবে, তাঁতি যে তাঁত বুনবে, মজুর যে কলকারখানায় কাজ করবে, কেরানী যে অফিসে বসে সব কাজের হিসাব রাখবে, এক কথায় দেশের খাদ্য ও ধনসম্পদ যারা সৃষ্টি করবে, তাদের স্বাস্থ্য যদি ভাল না থাকে, তারা যদি বছরে ৮ মাস নানা রোগে ভোগে, তা

হলে কেবল ‘খাদ্য-শস্য অধিক ফলাও’, ‘শ্রম বাড়াও’, ‘কথা কম—অধিক কাজ’ বলে চিৎকার করলেই দেশ ধন ধান্যে ভরে উঠবে না।

রবীন্দ্রনাথ বলেছেন, “আধমরা মানুষ নিয়ে কোনো বড় কাজের পত্তন সম্ভব নয়, তারা কাজে ফাঁকি দেয়—প্রাণের দায়ে, আর সেই কারণেই প্রাণের দায় দুরাহ হয়ে ওঠে। আমরা অনেক সময় দোষ দিই বাহ্য কারণকে—কিন্তু রোগজীর্ণতা পুরুষানুক্রমে আমাদের মজ্জার মধ্যে বাস করে—গুরুতর কর্তব্যের ভারকে ভগ্ন উদ্যমের ফাটল দিয়ে পথে সে ছড়িয়ে দিতে থাকে, লক্ষ্যস্থানে স্বল্পই পৌঁছায়। লোকসানের হিসাব বিচারের সময় আমরা নানা নেতার নানা মত, নানা প্রণালী নিয়ে বকাবকি, এমনকি হাতাহাতি করে থাকি, এদিকে রোগ আমাদের শক্তিকে যে চালুনির মত শতছিদ্রময় করে দিয়েছে, এই কথাটাই যথেষ্ট পরিমাণে আমাদের মধ্যেই আনি না। যখন দেখি দেশে যথেষ্ট ধান উৎপন্ন হয় না, তখন বলি—চরকা চালাও, তাঁত বোনো, চাষ করো—কিন্তু যে হাতে এই সব কাজ করবে, সেই হাতে চেপে বসেছে সখের পেয়াদারা। পাঁচজন লোক বহুকষ্টে দেড়জন মত কাজ করে অথচ পাঁচমুখেই তারা খায় এবং পাঁচখানা দেহকেই কাপড় পরাতে হয়।”

আজ আমাদের সকলের সবচেয়ে বড় কর্তব্য হচ্ছে—কি করে দেশের জনসাধারণ সুস্থ, সবল ও কর্মঠ হতে পারে, তার জন্যে চেষ্টা করা। যাদের খাদ্যের তুলনায় পরিশ্রম বেশী করতে হয়, তাদের জন্যে খাদ্যের ব্যবস্থা করা আর যাদের মানসিক পরিশ্রমের তুলনায় শারীরিক পরিশ্রম কম হয়, তাদের জন্যে ব্যায়ামের ব্যবস্থা করা।

দেহ ও মাংসপেশী

শরীরতত্ত্ববিদ পন্ডিভগণের মতে আমাদের দেহ সাধারণতঃ ছয়ভাগে বিভক্ত। যথা—মধ্যকায় (ট্রাঙ্ক), মস্তক (হেড) দুইটি উর্ধ্ব শাখা (আপার এস-ড্রিমিটিস্) এবং দুইটি অধঃ শাখা (লোয়ার এসড্রিমিটিস্)। বুক, পেট ও মেরুদন্ড সহ পিঠ—এই তিনটি একত্রে মধ্যকায়, দুই বাহু উর্ধ্বশাখা এবং পা দুটোকে একত্রে অধঃশাখা বলে। মাংসপেশী সমূহ শরীরের এই ছয় ভাগের অস্থিময় কাঠামোকে ঢেকে রেখেছে। দেহের বাহিরে প্রথমে আছে ত্বক বা গাত্রচর্ম, তার নীচে মেদোধরা কলা, তারপর মাংসধরা কলা, তারপর স্তরে স্তরে মাংসপেশী আছে, একেবারে নীচে আছে অস্থিময় কাঠামো। পূর্ণবয়স্ক মানুষের দেহে মোট প্রায় ২০৬টি অস্থি বা হাড় আছে। মেরুদন্ড বা কশেরুকা স্তম্ভে (ভারিটিরাল কলাম অথবা স্পাইন) মোট ৩৩ খানি ক্ষুদ্র অস্থি বা কশেরুকা (ভারিটরি) আছে। এই ৩৩ খানি কশেরুকায় মধ্যে ৯ খানি মানুষ পূর্ণবয়স্ক হবার পর পরস্পর সংযুক্ত হয়ে ২ খানি স্বতন্ত্র অস্থিতে, যথা—ত্রিকাস্থিতে (স্যাক্রাম) এবং অনুকৃতিকাস্থিতে (কক্‌সিস) পরিণত হয়। সূত্রাং পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির মেরুদন্ডের অস্থির সংখ্যা মোট ২৬টি। মেরুদন্ডের সমস্ত কশেরুকাগুলি সংযুক্ত হলেও এরা ঠিক পরস্পরের উপর স্থাপিত নয়, এদের মধ্যে সামান্য ছেদ (গ্যাপ) আছে। ঐ ছেদগুলি তরুণাস্থি (কার্টিলেজ) দ্বারা পূর্ণ।

স্নায়ুগুলির মূল মেরুদন্ডে অবস্থিত বলে মানুষের যৌবন ও জীবনীশক্তি মেরুদন্ডের সবলতা ও নমনীয়তার উপর নির্ভর করে। মেরুদন্ডে যদি ঠিকমত রক্ত চলাচল না হয়, তা হলে স্নায়ুগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে ও শরীর জরাগ্রস্ত হয়। আমাদের শরীরের ৩১ জোড়া স্নায়ুর উৎপত্তিস্থল মেরুদন্ড—একথাটি মনে রাখা দরকার। নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাসের সময় পেশীগুলির গঠনের উপর ব্যায়ামকারীর মনঃযোগ দেওয়া উচিত।

পেশীর সংখ্যা নিয়ে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে ও পাশ্চাত্য শরীরতত্ত্বে যথেষ্ট মতভেদ দেখা যায়। সুশ্রু বলেন—৫০০। প্রতীচ্যের স্যাপে সাহেব (Mr. Sappy) বলেন, ৫০১। থিন সাহেব (Mr. Thane) বলেন, ৫১১। স্বতন্ত্র পেশীগুলি (ইনভলান্টারি মাসলস) বাদ দিয়ে পরতন্ত্র বা ইচ্ছাধীন (ভলান্টারি মাসলস) পেশীর সংখ্যা মোট ৪৮০। মাথায় ৮২টি, গ্রীবাদেশে ৮১টি, মধ্যকায় ১১১টি, উর্ধ্বশাখা দুটিতে ৯৮টি এবং অধঃশাখা দুটিতে ১০৮টি। পেশীসকল মাংসময়,—মাংস ও পেশীর মধ্যে কোন তফাৎ নেই। পেশীর আকার স্থূল রঞ্জুর ন্যায় বা মোটা চাদরের মত হৃদয়াদি স্থানে বিশেষ পেশী দেখা যায়। সুশ্রুতে

মেরুদন্ডের পার্শ্বদৃশ্য

A—৭টি গ্রীবা কশেরুকা

[Cervical]

১ম কশেরুকা করোটির ভার বহন করে মস্তিষ্কে নাড়াতে সাহায্য করে। ২য় থেকে ৬ষ্ঠ কশেরুকা মস্তিষ্কে বিভিন্ন দিকে ঘোরাতে ও ঘাড় বাঁকাতে সাহায্য করে।

B—১২টি পৃষ্ঠ কশেরুকা

[Thoracic]

দেহকাঁধকে ঘোরাতে ও বাঁকাতে সাহায্য করে।

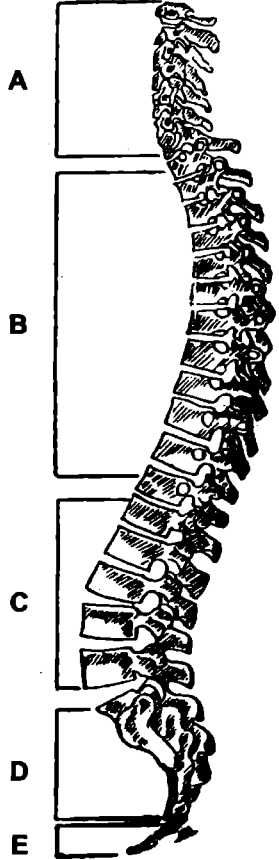
C—৫টি কটি কশেরুকা [Lumbar]

দেহকাঁধকে চক্রাকারে ঘোরাতে সাহায্য করে।

D—৫টি অস্থি সংযুক্ত হয়ে ত্রিকাস্থি [Sacral]

শরীরের ভার শ্রেণীচক্রে ও দুপায়ে চালনা করে।

E—৪টি অস্থি সংযুক্ত হয়ে অনুত্রিকাস্থি বা লাংগুল কশেরুকা [Coccygeal]



১নং ছবি (মেরুদন্ডের পার্শ্ব দেশ)

কথিত আছে যে পেশী সকল সন্ধি, অস্থি, শিরা ও স্নায়ুসমূহকে আচ্ছাদন করে থাকে এবং স্থানভেদে আবশ্যিকমত কঠিন, কোমল, স্থূল, সূক্ষ্ম, আয়ত, গোল, ত্রুণ, দীর্ঘ, স্থির, মুদু, মসৃণ ও কর্কশ হয়। পেশীর প্রান্তদ্বয় অধিকাংশ স্থানে শক্ত দড়ির মত, এদের কন্ডরা (টেন্ডন) বলে। পেশীর কন্ডরাগুলি সাধারণতঃ অস্থির সঙ্গে সংযুক্ত থাকে।

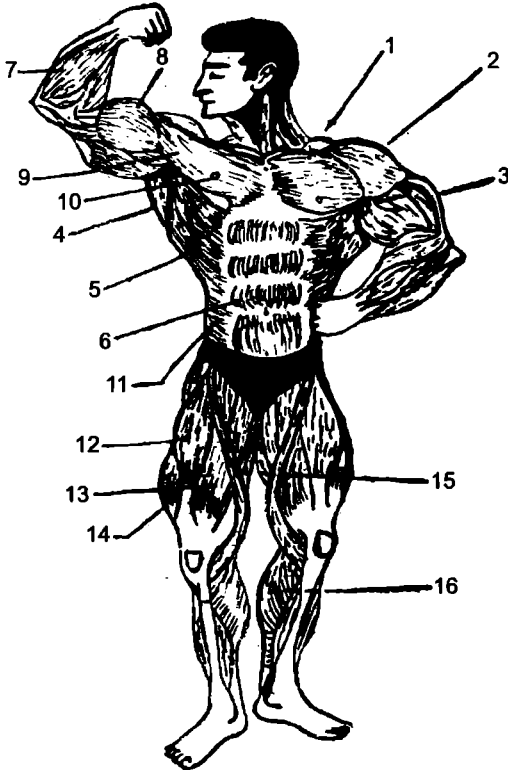
পেশী দুই প্রকার যথা—স্বতন্ত্র বা স্বাধীন (ইনভলান্টারি), পরতন্ত্র বা ইচ্ছাধীন (ভলান্টারি)। মধ্যচ্ছদা, হৃদপিণ্ড, অগ্ন্যাশয়, পাকস্থলী প্রভৃতি স্থানের পেশীগুলি স্বতন্ত্র বা স্বাধীন। এরা লোকচক্ষুর অন্তরালে আপনা-আপনি কাজ করে যায়—কারও নির্দেশের জন্যে বসে থাকে না। সুতরাং এদের দিকে দৃষ্টি তত না দিলেও চলে। কিন্তু বৈজ্ঞানিক উপায়ে ব্যায়াম করলে এদের কাজ আরও ভাল হয়। উপর হাতের সামনের পেশী (বাইসেপস), উপর হাতের পেছনের পেশী (ট্রাইসেপস), বুকের পেশী (পেক্তোর্যালিস্ মেজর) জানু (থাই) ইত্যাদি শরীরের বাহিরের দিকে অবস্থিত পেশীগুলি পরতন্ত্র বা ইচ্ছাধীন, এদের ঠিকমত চালনা না করলে বড় ত হয়ই না, বরং ধীরে ধীরে ছোট হয়ে যায় এবং অক্ষম হয়ে পড়ে। বহুকাল রোগশয্যায় শায়িত ব্যক্তি রোগমুক্তির পর চলতে পারে না। তার কারণ—রুগ্ন অবস্থায় শয্যাশায়ী থাকার দরুণ শরীরের নিম্ন ভাগের কোন অংশের চালনা না হওয়ায় ঐ স্থানের পেশীসমূহ শীর্ণ ও দুর্বল হয়ে পড়ে। দাঁড়াবার বা চলবার ক্ষমতা ফিরে পেতে হলে ঐ পেশীগুলিকে ধীরে ধীরে চালনা করতে হয়।

সুস্থ অবস্থায় ঐ পেশীগুলিকে বৈজ্ঞানিক উপায়ে ব্যায়াম দ্বারা চালনা করলে পেশীর আকার বৃদ্ধি পায় ও দেখতে সুন্দর হয় এবং দৈহিক শক্তিও বাড়ে।

আমাদের দেহের প্রধান ইচ্ছাধীন পেশীগুলির নাম নিম্নে প্রদত্ত হ'ল (২নং ছবি দেখ) :-

(১) কাঁধের পেশী (পৃষ্ঠচ্ছদা—ট্রাপিজিয়াস্), (২) হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশী (অংসচ্ছদা—ডেলটয়েড), (৩) উপর হাতের পিছনের পেশী (ত্রিশিরস্কা—ট্রাইসেপস্), (৪) বগলের তলার পেশী (কটি পার্শ্বচ্ছদা—ল্যাটিসিমােস ডরসাই) (৫) পেটের দুপাশের পেশী (অরিত্রা অগ্রিমা—স্যারাটােস এন্টিরিওর), (৬) পেটের মাংসপেশী (উদর দন্ডিকা—রেস্টোস অ্যাবডোমিনিস), (৭) পুরোবাছ (প্রকোষ্ঠ—ফোর আর্ম), (৮) উপর হাতের সামনের পেশী (দ্বিশিরস্কা বাহবী পেশী—বাইসেপস্), (৯) বুকের পেশী (উরচ্ছদা গুর্বা—পেক্তোর্যালিস্ মেজর), (১০) বুকের পেশী (পেক্তোর্যালিস্

মাইনর), (১১) তলপেটের দুপাশের পেশী (উদরচ্ছদা-অব্লিকাস), (১২) জানুর সামনের পেশী (উরুদন্ডিকা—রেক্টাস্ ফিমরিস), (১৩) জানুর বাঁদিকের পেশী (উরুপ্রসারণী বাহ্য—ভাসটাস্ ওটারনাস), (১৪) জানুর ডানদিকের পেশী



২ নং ছবি

(উরুপ্রসারণী অন্তঃস্থ—ভাসটাস্ মিডিয়ালিস্), (১৫) উপরের পায়ের পিছনের পেশী (দ্বিশিরঙ্কা গুর্বা—বাইসেপস্ অব দি থাই), (১৬) নীচের পায়ের গুলি (.জঙঘা-পিড্ডিকাগুর্বা—কার্ফ বা গ্যান্স্টাক্ নিমিয়াস), (১৭) ইত্যাদি।

ব্যায়ামের গোড়ার কথা

ব্যায়াম আরম্ভের বয়স

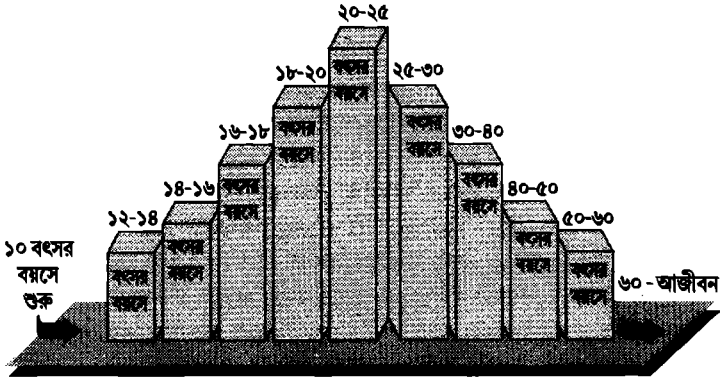
শিশুরা জন্মাবার পর মুহূর্ত থেকে হাত পা ছুঁড়ে ব্যায়াম করে। এই সময় প্রকৃতি তার ব্যায়ামশিক্ষক। বালকেরা লাফালাফি দৌড়াদৌড়ি করতে ভালবাসে। বালকদের পক্ষে ইহাই প্রকৃত ব্যায়াম। পিতামাতা ও অভিভাবকদের কর্তব্য বালকদের লাফালাফি ও দৌড়াদৌড়ি করে ব্যায়াম অভ্যাস করতে উৎসাহিত করা। ১০/১২ বৎসর বয়স থেকেই নিয়মিত ভাবে কোন বৈজ্ঞানিক ব্যায়াম পদ্ধতি অনুশীলন করা উচিত। এই সময় কয়েকটি সহজ খালিহাতে ব্যায়াম ও কয়েকটি যৌগিক আসন অভ্যাস করা বিধেয়। পরে বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন। ১৫/১৬ বৎসর বয়সের আগে বারবেল নিয়ে ব্যায়াম করা যুক্তিসঙ্গত নয়। ১৫/১৬ থেকে ১৮ বৎসর বয়স পর্যন্ত শরীরের জন্য গঠনমূলক ব্যায়াম যেমন ডাম্বেল, বারবেল, প্যারালাল বার, হেলান বার (প্লান্টিং বার), দেয়াল বার (ওয়াল বার), রোমান রিং, কুস্তি ইত্যাদি অভ্যাস করা প্রয়োজন। এই সময় গুরু ব্যায়াম যথা—ভারোস্ট্রেলন, প্যারালাল বার বা রিংয়ের খেলা শেখার জন্য অধিক পরিশ্রম করা কখনও উচিত নয়। এরূপ করলে মাংসপেশীর অধিক পরিশ্রম হওয়ায় দরুণ বাড় (গ্রোথ) কমে যায়, দেহ পাকতেড়ে মেরে যায়, মাংসপেশী শক্ত হয়ে যায় এবং দৈহিক সৌন্দর্য নষ্ট হয়। ১৮ থেকে ২৫ বৎসর অবধি কঠিন ও গুরু ব্যায়াম করা যেতে পারে। এই সময় হ'ল, কোন বিষয়ে শ্রেষ্ঠত্ব, চ্যাম্পিয়ানশিপ লাভ করবার জন্যে নিজেকে তৈরী করার উপযুক্ত কাল। ৩০ বৎসর বয়সের পর থেকে অধিক ব্যায়াম করা উচিত নয়। এই সময় ১৬ থেকে ১৮ বৎসর পর্যন্ত বয়সের যুবকদের যেরূপ হাঙ্কা ব্যায়াম অভ্যাস করবার কথা বলা হয়েছে, সেরূপভাবে ব্যায়াম করা ভাল। ৪০ বৎসর থেকে ক্রমাগত কমে আসতে হবে। কোন বয়সে ব্যায়ামের মাত্রা বাড়তে ও কমাতে হয়, ২৫ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত ব্যায়াম-রেখার সাহায্যে দেখান হয়েছে।

ব্যায়ামের স্থান

খোলা উন্মুক্ত মেঠো স্থানে ব্যায়াম করা উচিত। আদর্শ ব্যায়ামাগারের চারিদিকে বড় বড় জানালা থাকা দরকার, যাতে বাতাস সহজে ঘরের মধ্যে খেলতে পায়। যাদের ব্যায়ামাগারে গিয়ে ব্যায়াম করবার অসুবিধা আছে, তাদের বাড়ীর ছাদে বা ঘরের মধ্যে সমস্ত জানালা দরজা খোলা রেখে ব্যায়াম করা উচিত।

ব্যায়াম-রেখা

(বয়স ভেদে ব্যায়াম তালিকা দেখ)



ব্যায়ামের সময়

ব্যায়াম করবার কোন নির্দিষ্ট সময় নেই—ব্যায়ামকারীর যখন সুবিধা তিনি তখন ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারেন। তবে ভরাপেটে, মধ্যাহ্নভোজন বা রাত্রে ভরাপেট খাবার পর ব্যায়াম করা ক্ষতিকর; তার চেয়ে বেশী ক্ষতিকর হচ্ছে ক্ষুধার সময় বা অতিরিক্ত পরিশ্রম করার পর ব্যায়াম অভ্যাস করা, কারণ এই সময় দেহযন্ত্র চায়—পরিশ্রমজনিত ক্ষয়পূরণের জন্য খাদ্য ও বিশ্রাম। সুতরাং এই সময় ব্যায়াম করলে দৈহিক ক্ষয়ের ও ক্লাস্তির মাত্রা আরও বেড়ে যায়। আমাদের মত গরম দেশে ব্যায়াম করবার সবচেয়ে ভাল সময় হচ্ছে ভোরবেলা সূর্য ওঠার আগে বা সূর্য সবেমাত্র উঠেছে এমন সময়ে (এই সময় খালি পেটে ব্যায়াম অভ্যাস করা যায়) অথবা সূর্যাস্তের অল্প পরে—যখন বাতাস বেশ ঠাণ্ডা থাকে। এই সময় ব্যায়াম করতে তেমন কষ্ট হয় না। শীতকালে অবশ্য সূর্য ওঠবার খানিক পরে বা সূর্য অস্ত যাবার আগে ব্যায়াম করলে কোন অসুবিধা হয় না। ছাত্রদের পক্ষে বৈকালে স্কুল কলেজ থেকে বাড়ী এসে হাত মুখ ধুয়ে কিছু জলযোগ করে অল্প একটু বিশ্রাম নিয়ে

ব্যায়াম করলে পড়াশুনার কোন ক্ষতি তো হয় না অথচ ব্যায়ামের শেষে সন্ধ্যার পরে বেশ মন দিয়ে পড়াশুনা করতে পারা যায়। ছাত্র ছাত্রী অন্য সকলের পক্ষে ভোরবেলা সূর্য ওঠবার আগে থেকে সূর্য ওঠবার একটু পর পর্যন্ত ব্যায়াম করবার সবচেয়ে ভাল সময়। কারণ রাত্রে সূর্যোদয়জনিত বিশ্রামের দরুণ দেহ ও মন এই সময় ব্যায়াম অভ্যাস করবার জন্য তৈরী থাকে। এই সময় ব্যায়াম অভ্যাস করলে ভাল ফল পাওয়া যায়। কারণ এই সময় প্রাকৃতিক অবস্থা ব্যায়ামকারীর অনুকূলে থাকে। অনেকে কর্মস্থলে যাবার আগে স্নানের ১৫/২০ মিনিট পূর্বে ব্যায়াম করে—এটাও মন্দ অভ্যাস নয়।

কিন্তু এমন অনেক চাকুরিজীবী আছেন, যাদের কাজের সময় (Duty Hour) প্রতি সপ্তাহে বদল হয়—কখনও সকালে, কখনও দুপুরে এবং কখনও বা রাত্রে চাকুরী করতে হয়। যাদের সকালে কাজ (Duty) থাকবে, তারা কর্মস্থল থেকে এসে স্নান, আহার করে একটু ঘুমিয়ে বৈকাল বা সন্ধ্যার পর ব্যায়াম অভ্যাস করবে কিন্তু যখন তাদের দুপুরে বা রাত্রে কাজ (Duty) পড়বে তখন তারা যথাক্রমে রাত্রে বা সকালে ফিরে আহার ও নিদ্রার পর সকালে বা বৈকালে নিজ নিজ সুবিধামত সময়ে ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারবে।

এ ছাড়া সাধারণ ব্যায়ামকারীকে সব সময়ে মনে রাখতে হবে যে—দিনে শুধু একবার (সকালে বা বৈকালে অথবা ভরাপেট খেয়ে কিংবা ক্ষুধার সময় ছাড়া নিজের সুবিধামত যে কোন সময়ে) ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত, কারণ ব্যায়ামজনিত ক্ষয়পূরণের জন্যে সাধারণতঃ ২৪ ঘন্টা ব্যায়াম বিরতির প্রয়োজন হয়।

ব্যায়ামের পোশাক

ব্যায়ামের সময় প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর উচিত—ল্যাংগট পরা; ল্যাংগটের উপর জাকিয়া বা হাঙ্কা হাফ্ প্যান্ট পরা অধিক শোভনীয়। ল্যাংগট কিভাবে পরতে হয়, সে সম্বন্ধে মাথা না ঘামিয়ে কিরূপ ল্যাংগট ব্যবহার করা উচিত, সে সম্বন্ধে আলোচনা করা প্রয়োজন। ল্যাংগটের লেজ অর্থাৎ যে অংশ দিয়ে লিঙ্গ ও অন্তকোষ আচ্ছাদিত করা হয়, সেই অংশ অন্ততঃ ৫/৬ ইঞ্চি চওড়া ও দুবার ঐ দুটি স্থান যাতে আচ্ছাদিত হয়, এমন লম্বা হওয়া চাই। ল্যাংগট পরবার সাধারণ নিয়ম—লিঙ্গ স্বাভাবিক অবস্থায় যেরকম থাকে অর্থাৎ উপর দিকে এবং অন্তকোষ দুটিকে দু' আঙ্গুলের সাহায্যে একটু উপরে তুলে রেখে

ল্যাংগট আরামদায়কভাবে চেপে বাঁধতে হয়। এই সময় দৃষ্টি রাখতে হবে যাতে, উহাদের উপর অতিরিক্ত চাপ না পড়ে। ব্যায়ামের সময় ছাড়া অন্য সময়ে ল্যাংগট পরা উচিত নয়। আজকাল অনেকে ল্যাংগটের বদলে রবারের একপ্রকার জাংগিয়া (বাইক, প্রটেক্স ইত্যাদি) ব্যবহার করে থাকেন। এইগুলির দাম বেশী এবং ল্যাংগটের চেয়ে কম টেকসই, কিন্তু ল্যাংগটের চেয়ে অধিক আরামদায়ক, কারণ এগুলি রবারের তৈরী বলে মাংসপেশী সংকুচিত ও প্রসারিত হবার সময় প্রয়োজন মত ছোট বড় হতে পারে। কাজেই দেহের সঙ্গে কোন অবস্থাতেই চেপে বসে থেকে রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে না। বাইক বা প্রটেক্সের বদলে গেঞ্জির টাইট জাঙ্গিয়াও ব্যবহার করা যেতে পারে। আমাদের দেশে শীতকালে উন্মুক্ত স্থানে ব্যায়াম করতে হলে, গায়ে ঢিলা গেঞ্জি পরা ভাল এবং ব্যায়ামের শেষে গায়ে সোয়েটার বা গরম জামা পরলে ঠান্ডা লাগবার ভয় থাকে না। ব্যায়াম অভ্যাস করে যারা দেহের চর্বি, বা ওজন কমাতে চায়, তারা ব্যায়াম অভ্যাসের সময় কি শীত কি গ্রীষ্ম সব ঋতুতেই গরম প্যান্ট ও গায়ে গরম ঢিলা সোয়েটার বা জামা পরে ব্যায়াম অভ্যাস করলে তাড়াতাড়ি অবাঞ্ছিত চর্বি কমিয়ে দেহকে সুন্দর স্বাস্থ্যোজ্জ্বল করতে পারে।

শ্বাস-প্রশ্বাস

শুধু ব্যায়ামের সময় কেন, সব সময়েই নাক দিয়ে দম নেওয়া ও ছাড়া উচিত। কোন অবস্থায় মুখ দিয়ে দম নেওয়া উচিত নয়। কারণ মুখ দিয়ে ফুসফুসে যাবার পথ নাক দিয়ে যাবার পথের চেয়ে দূরত্বে কম এবং সরল; নাক দিয়ে দম নিলে বায়ুর অল্পজনকে বাঁকা পথ দিয়ে ফুসফুসে যেতে হয় বলে সময় লাগে বেশী, কাজেই নাক দিয়ে দম নিলে বাইরের অপেক্ষাকৃত ঠান্ডা বাতাস ফুসফুসে প্রবেশ করার সময় দেহের অভ্যন্তরের মত (body temperature) উত্তপ্ত হয়ে পড়ে। তাছাড়া নাকের ছিদ্রপথে বিলম্বী থাকায় বাইরের ধুলোবালি ঐ বিলম্বীপথে আটকে যায়। তবে ব্যায়ামকালে অধিক পরিশ্রান্ত হলে বা একটি ব্যায়াম শেষ করে অপর ব্যায়াম আরম্ভ করবার আগে পর্যন্ত মুখ দিয়ে দম নিতে ও ছাড়তে পারা যায়।

ব্যায়ামকালে ঠিকমত দম নেওয়া ও ছাড়া উচিত। অনেকের ধারণা দম বন্ধ করে মাংসপেশীর উপর খুব চাপ দিয়ে ব্যায়াম না করলে ব্যায়ামে কোন ফল পাওয়া যায় না। আমি এমন অনেক ব্যায়ামকারী দেখেছি, যারা দম বন্ধ করে দাঁত মুখ খিঁচিয়ে গায়ে যত জোর আছে, তত জোর দিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করেন—তাতে ফল হয় এই যে, অল্প ব্যায়ামেই মাংসপেশীগুলো ক্লান্ত হয়ে পড়ে

এবং কিছুদিন এইরকম ভাবে ব্যায়াম অভ্যাস করলে মাংসপেশীগুলো শক্ত হ'য়ে পাকতেড়ে মেরে যায়—তখন আর বাড়তে চায় না—এ ছাড়া হাতের ও দেহের অন্যান্য স্থানের শিরাগুলি স্ফীত হয়ে ওঠে। দাঁত ও মুখ ঝিচিয়ে দম বন্ধ ক'রে ব্যায়াম করার দরুণ ফুসফুসের ভিতরকার ছোট ছোট—শ্বাসগ্রাহী কোষগুলির সংকোচন ও সম্প্রসারণ শক্তি নষ্ট হ'য়ে যাওয়ায় এবং ওদের একরকম শোথ হওয়ায় Emphysema নামে একপ্রকার হাঁপানি রোগ হতে পারে। এছাড়া গাল ভেঙ্গে যাওয়ায়—দৈহিক সৌন্দর্য নষ্ট হ'য়ে যায়। সুতরাং ব্যায়ামের সময় কোনক্রমেই দম বন্ধ করা উচিত নয়।

দাঁত মুখ ঝিচিয়ে দমবন্ধ করে ব্যায়াম করার দরুণ বা অন্য কোন কারণে মুখের নষ্ট হওয়া সৌন্দর্য ফিরে পেতে হলে নিম্নে প্রদত্ত উপায়গুলি রোজ অভ্যাস করা প্রয়োজন।

(১) মুখে জল নিয়ে দিনে ৩/৪ বার প্রতিবারে ৪/৫ মিনিট ধ'রে কুলকুচা করা প্রয়োজন।

(২) মুখের চামড়া কোন তৈলাক্ত পদার্থ দিয়ে সিক্ত ক'রে হাতের চারটি আঙ্গুল একত্রিত করে আস্তে আস্তে ঘর্ষণসহ নীচ থেকে উপর দিকে সমস্ত মুখের মাংসপেশী ধীরে ধীরে (massage) করা দরকার। এইরকম করলে মুখের পেশীর মধ্যে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পাওয়ায় মুখের গঠন স্বাভাবিক হয়ে আসে।

যাদের মুখে অতিরিক্ত চর্বি জমায় মুখের সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে গেছে, তারাও উপরে বর্ণিত উপায়ে ম্যাসাজ (মুখ তৈলাক্ত না করে মুখে অল্প পাউডার মেখে) করলে তাদের নষ্ট মুখ-সৌন্দর্য ফিরে পাবে।

(৩) শীর্ষাসন অভ্যাসেও মুখের নষ্ট-সৌন্দর্য ফিরে পাওয়া যায়।

এই পুস্তকে ব্যায়ামকালে কখন দম নিতে ও ছাড়তে হবে প্রতি ব্যায়ামের নির্দেশ দানের সময় বিস্তারিতভাবে বর্ণিত হয়েছে। স্বাভাবিক কিন্তু গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগের ফলে রক্ত সহজে বিশুদ্ধ হয়। বিশুদ্ধ রক্ত উৎকৃষ্ট পেশী ও অস্থি গঠনে সাহায্য করে।

ব্যায়ামে মনঃসংযোগ

ব্যায়াম অভ্যাসকালে একাগ্রতার একান্ত প্রয়োজন। মনঃসংযোগপূর্বক মাংসপেশীর ক্রমসংকোচন ও প্রসারণ মাংসপেশীর বৃদ্ধির একমাত্র কারণ। কামার সমস্ত দিন ভারী হাতুড়ী পেটায় তবু তার তেমন শারীরিক উন্নতি হয়

না, অথচ নিয়মিত প্রত্যহ মাত্র ১৫/২০ মিনিট ধরে ব্যায়াম করে ব্যায়ামাভ্যাসকারী শারীরিক উৎকর্ষ লাভ করে। তার কারণ, কামারের হাতুড়ী পেটার মধ্যে মাংসপেশীর প্রতি মনঃসংযোগ নেই, তার মন থাকে উত্তপ্ত লাল লোহার দিকে। আর ব্যায়ামকারীর দৃষ্টি থাকে ব্যায়ামরত মাংসপেশীর দিকে, সুতরাং ব্যায়ামকালে প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর উচিত—যখন যে পেশীর ব্যায়াম অভ্যাস করবে, তখন সেই পেশীর দিকে মনঃসংযোগ করা। আরশির সামনে দাঁড়িয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করলে সহজে শুধু যে মনঃসংযোগ করতে পারা যায় তা নয়, নিজের ব্যায়াম ভঙ্গিমার দোষ-ত্রুটিও ধরা যায় এবং ব্যায়ামরত পেশীর সংকোচন ও প্রসারণ ব্যায়ামকারীকে আনন্দ দান করে এবং নিজের ওপর একটা আস্থার ভাব আনে।

কোন ব্যায়ামকারীরই কোন জরুরী কাজ আছে বলে তাড়াতাড়ি করে কোনক্রমে নিয়মরক্ষার জন্যে ব্যায়াম অভ্যাস করা কখনও উচিত নয়।

ম্যাসাজ

ব্যায়ামের সময় এবং ব্যায়ামের পর ম্যাসাজ, দেহ-গঠন ও স্বাস্থ্যলাভের জন্য প্রয়োজন। নিয়মিত তৈল দ্বারা ম্যাসাজ করলে মাংসপেশী নরম থাকে এবং দেহের সকল স্থানে সাধারণ অবস্থার চেয়ে তিনগুণ রক্ত সঞ্চারিত হওয়ায় সমস্ত পেশীর আকার বৃদ্ধি পায়। কোন একটি পেশীর ব্যায়াম অভ্যাসের পর কয়েক সেকেন্ড বিশ্রাম নেওয়া স্বাস্থ্যকর—এই সময় ব্যায়ামাগারে আস্তে আস্তে পায়চারি করতে করতে ঐ পেশীর দলাই-মলাই খুব ফলপ্রসূ। ঠিকমত ম্যাসাজ করলে দেহের কোন স্থানে মেদ জমতে পারে না। ব্যায়ামের পরে বা নিজ সুবিধামত অন্য সময়েও ম্যাসাজ করা চলে—এই সময় AD Vitamin Massage oil ও ব্যবহার করা যেতে পারে।

ম্যাসাজ বা দলাই-মলাই নানারকম, যথা—পেশী চেপে ধরা, ঘসড়ান, চাপড়ান ইত্যাদি, নীচের অঙ্গ থেকে আরম্ভ করে ক্রমশঃ উপরের দিকে ম্যাসাজ করতে হয়—যথা প্রথমে পা, তারপর ক্রমশঃ জানু, কোমর, পেট, বুক, পিঠ, হাত, গলা ও মাথা। অভিজ্ঞ ব্যক্তি যারা বৈজ্ঞানিক ম্যাসাজ করেন তাদের থেকে শিখে নিলে আরও ভাল ফল পাওয়া যায়। এ বিষয়ে জানতে হলে আমাদের 'আয়রনম্যানস্ ম্যাসাজ থেরাপি' বই পড়তে অনুরোধ করি।

কতক্ষণ ব্যায়াম করা উচিত

ব্যায়াম কতক্ষণ অভ্যাস কর উচিত? এর সঠিক উত্তর দেওয়া বড় কঠিন—কেউ হয়ত বলবেন, ব্যায়ামকালে কপালে বা বগলের তলায় ঘাম দেখা

দিলেই ব্যায়াম বন্ধ করা উচিত। এইসব কথা আগে অনেক স্কুল-পাঠা স্বাস্থ্য পুস্তকে ছিল দেখা যায়। এ যুক্তি মানতে গেলে আমাদের মত গরম দেশে গ্রীষ্মকালে কোন সময়ই ব্যায়াম করা যাবে না। ব্যায়ামকারীকে প্রথমে ঠিক করতে হবে—তার ব্যায়াম করবার উদ্দেশ্য কি? পালোয়ান হওয়া, চ্যাম্পিয়ান, মুষ্টিযোদ্ধা বা চ্যাম্পিয়ান ভারোত্তোলনকারী বা কোন “শ্রী” আখ্যাধারী হওয়া, না—সুস্থ, সবল ও কর্মঠ নাগরিক হবার ইচ্ছা। তাহলে তার মনে রাখতে হবে—যতক্ষণ ব্যায়াম তার কাছে আনন্দদায়ক হবে—ততক্ষণ ব্যায়াম অভ্যাস করা এবং ব্যায়ামের ১৫/২০ মিনিট পরে হাত মুখ ধোয়া ও ভিজে গামছা দিয়ে গা মুছে ফেলবার পর বা স্নান করবার পর যদি নিজেকে বেশ তাজা মনে হয় - অন্য কাজ করতে অনিচ্ছা না হয়, তাহলেই বুঝতে হবে—ততক্ষণ ব্যায়াম করা তার পক্ষে প্রয়োজন। ব্যায়ামকারীকে আর একটি খুব প্রয়োজনীয় কথা মনে রাখতে হবে, সেটা হচ্ছে, ব্যায়াম করা ভাল কিন্তু অনেকক্ষণ ধরে ক্ষমতার অতিরিক্ত বা বেশী কঠিন ব্যায়াম অভ্যাস ভাল নয়। ব্যায়ামের মাত্রা বেশী হলে স্বাস্থ্যের কোন উন্নতি ত হয়ই না, বরং বিশেষ ক্ষতি হয়। নিয়মিতভাবে পরিমিত ব্যায়াম-অভ্যাস শারীরিক ও মানসিক উন্নতির সহায়ক। ব্যায়ামের মাত্রাধিক্য শরীর ও মনের ক্রমবিকাশের অন্তরায়। গুরু-ব্যায়ামজনিত স্নায়বিক ও পেশীর অবসাদ মস্তিষ্কের সূচু পরিচালনশক্তি হ্রাস করে।

এই স্থলে আর একটি কথা বলে রাখা ভাল যে, ব্যায়ামের মাত্রা বৃদ্ধি ক’রে অল্প সময়ের মধ্যে কেউ কখনও ‘স্যান্ডো’ বা ‘বিশ্বশ্রী’ হতে পারে না। দৈর্ঘ্যসহকারে কয়েকমাস ব্যায়াম অভ্যাস করলে তবে স্বাস্থ্য ভাল হয়, মাংসপেশী পুষ্ট হয় এবং দৈহিক শক্তি বৃদ্ধি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সহনশীলতা ও কর্মশক্তি বৃদ্ধি পায়।

স্নান

ব্যায়াম অভ্যাস করলে ব্যায়াম করবার দরুণ দেহে উত্তাপের সৃষ্টি হয়। ব্যায়ামের ১৫/২০ মিনিট পর যখন শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক হয়ে আসে তখন স্নান করলে ব্যায়ামজনিত ক্লান্তি দূর হয়, স্নানের পূর্বে শরীরে তেল মাখা উচিত। আজকাল আমাদের দেশের ছেলেমেয়েরা কেন ছেলেমেয়েদের মায়েরাও মনে করেন—ছেলেমেয়েদের তেল মাখালে তাদের গায়ের রং কালো হয়ে যাবে। তাঁরা তাঁদের মা-ঠাকুরমার কথা ভুলে যান ভুলে যান তাঁদের মা-ঠাকুরমারা তাঁদের কি ক’রে মানুষ করেছিলেন। তাঁদের গায়ে জবজবে ক’রে তেল মাখিয়ে রোদে শুইয়ে রাখতেন। তাই তাঁদের গঠন ভাল হয়েছে, কিন্তু আজ

আধুনিক মায়েদের ছেলেমেয়েদের 'ডি' ভাইটামিন ও নানা পেটেন্ট ঔষধ খাইয়েও রিকেট সারছে না। আগেকার দিনের মা-ঠাকুরমারা তেল মাখার উপকারিতা জানতেন। ঘি খাওয়ার চেয়ে তেল মাখা অনেক বেশী উপকারী—'ঘৃতাদষ্টগুণং তৈলং মর্দনাৎ ন তু ভক্ষণাৎ।'*

স্নানের আগে ১৫/২০ মিনিট তেল মাখলে লোমকূপের মুখ দিয়ে খানিকটা তৈল শরীরের মধ্যে ঢুকে পড়ে, ফলে রোগা শরীরে কিষ্কিৎ মেদের সঞ্চায় হয়, আর স্নানের সময় গায়ের অবশিষ্ট তৈলাংশ গামছা দিয়ে বেশ ক'রে রগড়ে বা সাবান মেখে তুলে ফেললে গায়ের বা লোমকূপের মুখে কোন ময়লা জমতে পারে না—চর্মরোগ হবার কোন ভয় থাকে না, তবে বেশী সাবান মাখা ভাল নয়। শীতকালে খুব ঠান্ডা জলে স্নান না করাই ভাল, বিশেষ ক'রে যাদের স্বাস্থ্য তেমন ভাল নয় বা সর্দির ধাত আছে। এই সময় তারা ঈষদুষ্ণ জলে বা জলের ঠান্ডা ভাবটা কেটেছে এমন জলে স্নান করা বিধেয় এবং স্নানের পর শুষ্ক তোয়ালে দিয়ে গা মুছে ফেলা প্রয়োজন।

সরবৎ

ব্যায়াম করবার সময় ঘাম হয়। এই ঘাম আর কিছুই নয়, আমাদের রক্তের লবণাক্ত জলীয় অংশ ব্যায়ামকালে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। ব্যায়াম করলে শরীরের খানিকটা শক্তিরও ক্ষয় হয়। ব্যায়ামের ৪/৫ মিনিট পরে এক গ্লাস সরবৎ পান করলে উপরিউক্ত ক্ষয় দুটি পূরণ হয়।

সরবৎ নানা উপাদানে তৈরী করা যেতে পারে। এখানে অল্প খরচে কি ক'রে সরবৎ তৈরী করতে হয় বলব—এক গ্লাস জলে ৪/৫ চামচ আখের গুড়, ২ চামচ যবের ছাতু, সিকি চামচ লবণ ও আধখানা পাতিলেবুর রস দিয়ে বেশ করে চামচ দিয়ে নেড়ে যে সরবৎ তৈরী হয়, তাতে যে কেবল কম খরচ পড়ে তা নয়, এই ভাবে তৈরী সরবতের জল ও লবণ রক্তের লবণাক্ত জলের অভাব পূরণ করে এবং গুড় ও ছাতু ব্যয়িত শক্তির দ্রুত পুনরুদ্ধার করে।

যাদের অস্থলের ধাত—তাদের সরবতে গুড়ের বদলে মিছিরি ব্যবহার করা উচিত এবং ছাতু না মেশালে ভাল হয়। লেবুর রস দেওয়া যেতে পারে, কারণ এর স্বাদ অম্ল (এ্যাসিড) হলেও পরিপাকে ক্ষারের (এ্যালক্যালির) কাজ করে বলে পেটে সঞ্চিত অম্ল এতে নষ্ট হয়।

* অন্নাদষ্টগুণং পিষ্টং, পিষ্টাদষ্টগুণং পয়ঃ।
পয়সোহষ্টগুণং মাংসং মাংসাদষ্টগুণং ঘৃতং।
ঘৃতাদষ্টগুণং তৈলং মর্দনাৎ ন তু ভক্ষণাৎ।

খাদ্য

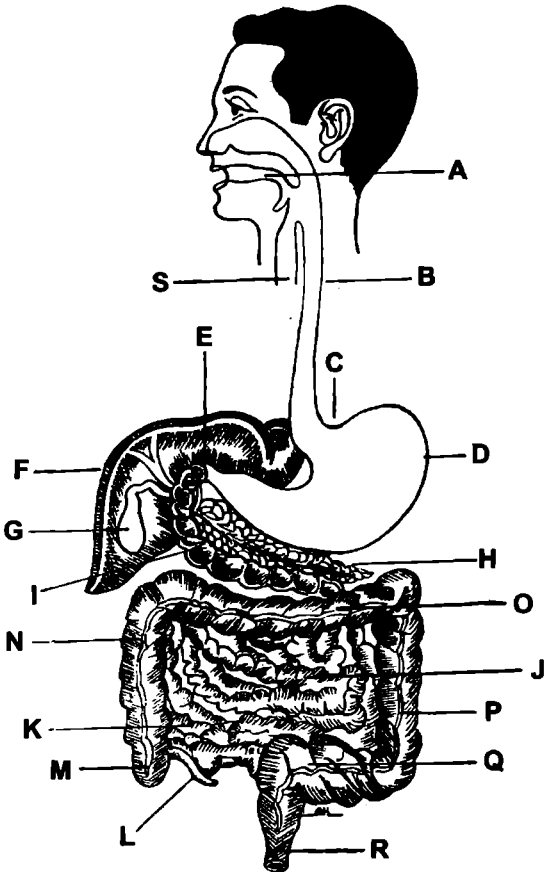
আজকাল অনেককেই বলতে শোনা যায়—আরে মশাই, ব্যায়াম করব কি? এমনি দু'বেলা পেট ভরে খেতে পাই না, তার উপর যদি ব্যায়াম করি শরীরের ক্ষয়পূরণ হবে না, ফলে কঠিন রোগে মারা পড়ব।

এটা ব্যায়াম না করার একটা বাজে অজুহাত। সাধারণ মধ্যবিত্ত লোক যেরকম ডাল, ভাত, মাছ, শাক, তরিতরকারী খেয়ে জীবনধারণ করে, ব্যায়ামকারীরও তাই যথেষ্ট। শরীরটাকে সুস্থ সবল ও কর্মঠ রাখবার জন্যে যেসব খাবার দরকার তাতে মধ্যবিত্ত ঘরের খাবারের চেয়ে বেশী বা দামী খাবারের দরকার পড়ে না। তবে যদি বড় পালোয়ান হতে হয়, বড় ভারোত্তোলনকারী, বড় মুষ্টিযোদ্ধা হবার বা 'শ্রী' আখ্যা লাভের কামনা থাকে তা'হলে ব্যায়ামের মাত্রা ও সময় বাড়ানোর সঙ্গে সঙ্গে আহারের মাত্রা বাড়ানোর দরকার হবে।

দেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, উত্তাপ, কর্ম-শক্তি ও রোগ প্রতিরোধক শক্তি উৎপাদনের জন্যে খাদ্যের প্রয়োজন। ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধনের জন্যে দরকার আমিষ জাতীয় খাদ্য, যথা—দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, ছানা, সয়াবিন, চিনেবাদাম, ছোলা ও নানা রকমের ডাল তন্মধ্যে প্রথম ছয়টি প্রথম শ্রেণীর এবং অবশিষ্টগুলি দ্বিতীয় শ্রেণীর। উত্তাপ ও কর্মশক্তির জন্যে শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাদ্য দরকার, যেমন—ভাত, আটা, ময়দা, চিনি, গুড়, আলু, তেল, ঘি, মাখন, চর্বি ইত্যাদি। আর রোগ প্রতিরোধক শক্তির জন্যে দরকার—খাদ্যপ্রাণ ও টাটকা শাক-সজ্জী। বিলিতি বেগুন, (টমাটো) ও নানা প্রকার ফলে আমরা প্রচুর খাদ্যপ্রাণ এবং শাক-সজ্জীতে বিভিন্ন লবণ জাতীয় উপাদান পাই।

পাচনতন্ত্র সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত আলোচনা

আমরা যে সমস্ত বস্তু আহার করি—তাহা ভালোভাবে পরিপাক হলে খাদ্যের সারাংশ দেহের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধন করে এবং অপ্রয়োজনীয় অসার অংশ মল, মূত্র ও ঘর্মাকারে দেহ থেকে নির্গত হয়ে যায়। ইহাকে পরিপাক ক্রিয়া বলে এবং দেহস্থ সাহায্যকারী যন্ত্রগুলিকে পাচনতন্ত্র (Digestive System) বলে। ভুক্ত খাদ্যবস্তু পৌষ্টিকনালীর (Alimentary canal) যান্ত্রিক কার্যের (Peristalsis movement) ফলে মুখগহ্বর থেকে পৌষ্টিক নালীর বিভিন্ন অংশের মধ্য দিয়ে মলদ্বারে পৌঁছায়। নিম্নলিখিত ভাবে এই পরিবহণ সম্পন্ন হয়, যথা—মুখগহ্বর→ গলবিল→অন্ননালী→পাকস্থলী→ক্ষুদ্রান্ত্র→বৃহদন্ত্র→মলনালী→ মলাশয়→মলদ্বার (৩নং ছবি দেখ)।



৩ নং ছবি (পাচনতন্ত্র)

পাচনতন্ত্র : A—মুখ গহ্বর, B—অন্ননালী, C—পাকস্থলীর আগমন দ্বার, D—পাকস্থলী, E—পাকস্থলীর নির্গম দ্বার, F—যকৃত, G—পিত্তাশয়, H—অগ্ন্যাশয়, I—গ্রন্থী, J—মধ্যক্ষুদ্রান্ত্র, K—নিম্নক্ষুদ্রান্ত্র, L—এ্যাপেনডিক্স, M—বন্ধনালী, N—আরোহী কোলন, O—অনুভূমিক কোলন, P—অবরোহী কোলন, Q—মলাশয়, সিকময়েড কোলন, R—মলদ্বার, S—শ্বাসনালী।

১। মুখগহ্বর—ইহা পৌষ্টিকনালীর প্রথম অংশ। জিহ্বা খাদ্যবস্তু গ্রহণ করে দাঁত ও তিনজোড়া লালাগ্রন্থি যথাক্রমে—(১) প্যারটিড, (২) সাবম্যাক্সিলারী ও (৩) সাবলিঙ্গুয়াল গ্রন্থির সাহায্যে চর্বিভ হইয়ে লালারসের সঙ্গে মিশ্রিত হবার পর নরম ও পিচ্ছিল খাদ্যমন্ডে পরিণত হয় - ইহাই মুখগহ্বরের কাজ। ঐ লালারসের টায়ালিন নামক উৎসেচক শ্বেতসার (Starch) ও শর্করা (Carbohydrate) জাতীয় খাদ্যকণাকে বিল্লিষ্ট করে মলটোজে পরিণত করে। জিহ্বা এই আংশিক জীর্ণ খাদ্যবস্তুকে গলাধঃকরণ করতে সাহায্য করে।

২। গলবিল—ইহা মুখগহ্বরের পিছনের অংশ। গলবিলের শেষ প্রান্তে দুটি নল—শ্বাসনালী (Trachea) এবং অন্ননালী (Oesophagus) যথাক্রমে শ্বাসক্রিয়া ও খাদ্যগ্রহণে অংশ গ্রহণ করে। গলবিলের মুখে আলজিহ্বা নামে যে ঢাকনা আছে তার সূচুনিয়ন্ত্রণের ফলে আমরা শ্বাসনালী দিয়ে বায়ু ও অন্ননালী দিয়ে খাদ্যগ্রহণ করে থাকি।

৩। অন্ননালী—গলবিল ও পাকস্থলী যোগাযোগকারী নলকে অন্ননালী বলে। ইহার বহিঃস্তর পেশীতন্তু এবং অন্তঃস্তর শ্লেষ্মাবিল্লীর দ্বারা আবৃত। শ্লেষ্মাবিল্লীর ক্ষরণের ফলে আংশিক জীর্ণ খাদ্যবস্তু সহজেই পাকস্থলীতে প্রবেশ করে।

৪। পাকস্থলী—পাকস্থলী ও অন্তের বিভিন্ন অংশ উদর গহ্বরে (Abdominal Cavity) অবস্থিত। পাকস্থলীর তিনটি অংশ যথাক্রমে—আমাশয় স্কন্ধ (Fundus), মধ্যস্কন্ধ (Body) এবং গ্রহণী (Pylorus)। পাকস্থলী উদর আবরক বিল্লীর দ্বারা আবৃত। পাকস্থলীর শ্লেষ্মাক্ষরা কোষ (Mucous cell) হতে শ্লেষ্মা (Mucin), পেপটিক কোষ (Peptic cell) হতে পেপসিন্ এবং অন্নক্ষরা কোষ (Parietal or oxyntic cell) হতে অন্নধর্মী হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Hcl) ক্ষরণ হয়। পেশীস্তরের বিভিন্ন কোষের সামগ্রিক ক্ষরণই পাকস্থলীর পাচকরস (Gastric Juice)। এই পাচকরসের বিভিন্ন উৎসেচক খাদ্যবস্তুকে পরিপাক করতে সাহায্য করে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তুর পরিপাক কার্য প্রায় ৪/৫ ঘণ্টা ধরে আংশিকভাবে চাপিত হয়। পাকস্থলীর পেশীস্তরের ক্রম সংকোচন ও সম্প্রসারণের ফলে খাদ্যসামগ্রী পাচকরসের সঙ্গে মিশ্রিত হয়ে পাকমন্ডে (chyme) পরিণত হয় এবং পাকস্থলীর বা পৌষ্টিক নালীর যান্ত্রিক কার্যের দ্বারা আংশিক জীর্ণ পাকমন্ড ক্ষুদ্রান্তের গ্রহণীতে (Duodenum) পৌঁছায়।

৫। ক্ষুদ্রান্ত—পাকস্থলীর পরের অংশ ক্ষুদ্রান্ত। প্রকৃতপক্ষে খাদ্যমন্ডের পরিপাক ক্রিয়া আরম্ভ হয়—ক্ষুদ্রান্তের ২০ ফুট দীর্ঘ পথে। ক্ষুদ্রান্তের তিনটি অংশ

আছে, যথা—(১) গ্রহণী (Duodenum), মধ্য ক্ষুদ্রান্ত্র (Jejunum), ও নিম্নক্ষুদ্রান্ত্র (Ileum)। ইহার বহিঃস্থ পেশীস্তর পাকস্থলীর ন্যায় অনুদৈর্ঘ্য (Longitudinal), বৃত্তাকার (Circular) এবং তির্যক (Oblique) পেশী দিয়ে গঠিত এবং স্নেহাঙ্করা কোষ ও বিভিন্ন গ্রন্থিকোষ নিয়ে অস্তঃস্থ স্নেহাঝিলীস্তরের গঠিত। স্নেহাঝিলীস্তরের আঙ্গুলের মত প্রক্ষিপ্ত অংশকে ভিলাস (Villus) বলে। স্নেহাঝিলীস্তরের ক্ষরণই আন্ত্রিক পাচকরসের উৎস। অগ্ন্যাশয় (Pancreas) হতে অগ্ন্যাশয় রস (Pancreatic Juice) এবং যকৃত (Liver) হতে পিত্তরস (Bile) নিঃসৃত হয়ে নালীর (Duct) সাহায্যে, ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ করে। পিত্ত লবণ (Bile Salt) স্নেহজাতীয় পদার্থ পরিপাক করতে সাহায্য করে। ক্ষুদ্রান্ত্রের বহিঃস্থপেশী স্তরের সংকোচন ও সম্প্রসারণের ফলে খাদ্যবস্তু আন্ত্রিকরস (Succus Entericus), অগ্ন্যাশয় রস (Pancreatic Juice) এবং পিত্তরসের (Bile) সঙ্গে মিশে পাচকরসের বিভিন্ন উৎসেচক (Enzyme)— শর্করা, প্রোটিন ও স্নেহজাতীয় খাদ্যবস্তুকে পরিপাক করে। খাদ্যবস্তুর সারাংশ ক্ষুদ্রান্ত্রের ভিলাসের সাহায্যে রক্তে গৃহীত হয়ে রক্ত সংবহনের মাধ্যমে শরীরের প্রতিটি কোষে পৌঁছায় আর ক্ষুদ্রান্ত্রের ক্রম সংকোচনের ফলে খাদ্যবস্তুর অশোষিত অসারাংশ তরল অবস্থায় বৃহদন্ত্রে নীত হয়।

(৬) বৃহদন্ত্র—ক্ষুদ্রান্ত্রের পরের অংশ বৃহদন্ত্র। ইহা প্রায় ১২ ফুট লম্বা—চারটি অংশে বিভক্তি, যথা—(১) বন্ধনালী (Caccum), (২) আরোহী কোলন (Ascending Colon), (৩) অনুভূমিক কোলন (Transverse Colon), এবং (৪) অবরোহী কোলন (Descending Colon)। বন্ধনালীর নিম্নভাগে অবস্থিত আঙ্গুলের মত প্রক্ষিপ্ত অংশকে এ্যাপেনডিক্স (Appendix) বলে। বৃহদন্ত্রে পরিপাক হয় না—খাদ্যবস্তুর তরল অসারাংশ বৃহদন্ত্রের ১২ ফুট পথ দিয়ে যেতে যেতে এই অন্ত্রের গাত্বের শোষকগ্রন্থির দ্বারা তরল অসারাংশের ৬০ থেকে ৮০ শতাংশ জল শোষিত হওয়ায় অসারাংশ মলাকারে মলভাণ্ডে জমা হয় পরে মলদ্বার দিয়ে বার হয়ে যায়। আর শোষিত জল মূত্র ও ঘর্মাকারে দেহ হতে নির্গত হয়।

ব্যায়ামকারীর দেহস্বচ্ছীয় জ্ঞান যেমন থাকে দরকার তেমনি দেহগঠন উপযোগী পুষ্টিকর খাদ্যের জ্ঞান থাকে প্রয়োজন। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের পুষ্টিকেন্দ্র হ'তে প্রচারিত 'খাদ্যের পুষ্টি-মূল্য' হ'তে গৃহীত বাঙ্গালীর নিত্য প্রয়োজনীয় কয়েকটি খাদ্যের পুষ্টি-মূল্য পর পৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল।

বাংলাদেশ শস্যপ্রদানকারী ও মাথাপিছু খাদ্য মূল্যের প্রতিবেদন

(এক আউন্স ওজনের খাদ্য হিসাবে)

ক্র.সং.	ক্যালোরি	খাদ্যীয়	চর্বি	শর্করা	Carbo-hydrate	ক্যালসিয়াম	গোঁর (Iron)	মির্জিচায়	ভাইটামিন বি _১	ভাইটামিন বি _২	ভাইটামিন সি	মির্জিচায়	ভাইটামিন সি	নিউট্রিক্যাল এনালিসিস
১	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৩	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৪	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৫	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৬	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৭	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৮	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৯	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১০	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১১	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১২	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৩	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৪	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৫	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৬	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৭	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৮	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
১৯	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২০	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২১	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২২	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৩	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৪	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৫	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৬	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৭	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৮	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
২৯	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫
৩০	৫৫	১০	১০	৩৫	০৪৫	১০	১৫	১৫	৫	৫	৫	৫	৫	৫

খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করার সময় নিম্নে প্রদত্ত বিষয়গুলির ওপর দৃষ্টি রাখতে হবে, যথা—বয়স, উচ্চতা, ওজন এবং দৈহিক পরিশ্রমের মাত্রা। সাধারণ একজন পরিশ্রমী যুবকের দৈনিক ৩০০০ কিলো ক্যালোরি প্রয়োজন। যারা অল্প পরিশ্রম করে, তাদের ২৫০০ কিলো ক্যালোরি হ'লেও চলে কিন্তু যারা অধিক পরিশ্রম ক'রে ২/৩ ঘন্টা গুরু ব্যায়াম করে, তাদের পরিশ্রমের অনুপাতে ৪০০০ থেকে ৫০০০ কিলো ক্যালোরির দরকার হয়। ১ গ্রাম শ্বেতসারে, ১ গ্রাম শর্করায়, ১ গ্রাম আমিষে, ১ গ্রাম চর্বিতে যথাক্রমে ৪.১, ৪.১, ৪.১, ৯.৩ কিলো ক্যালোরি পাওয়া যায়।

উপরের প্রদত্ত পুষ্টি-মূল্যমান অনুসারে ৬০/৬৫ কেজি ওজনের সাধারণ পরিশ্রমী যুবকের দৈনিক খাদ্য-তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হ'ল—

শ্বেতসার বা শর্করা :

(চাল, আটা, চিনি ইত্যাদি) ৫৫০ গ্রাম \times ৪.১ = ২২৫৫ কিলো ক্যালোরি

জাস্তব আমিষ :

(মাছ, মাংস, ডিম, ছানা ইত্যাদি) ১৪০ গ্রাম \times ৪.১ = ৫৭৪ কিলো ক্যালোরি

উদ্ভিজ্জ আমিষ :

(কাঁচা চিনেবাদাম, ডাল, ছোলা, সয়াবিন ইত্যাদি)

২০ গ্রাম \times ৪.১ = ৮২ কিলো ক্যালোরি

চর্বি :

(ঘৃত, মাখন, তৈল, ইত্যাদি)

৭০ গ্রাম \times ৯.৩ = ৬৫১ কিলো ক্যালোরি

মোট = ৩৫৬২ কিলো ক্যালোরি

ব্যায়ামকারী নিজ প্রয়োজনমত বা রুচিমত খাদ্য উপাদানের মাত্রা অদল-বদল করতে পারে অর্থাৎ শ্বেতসার ও শর্করা জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কমিয়ে বাড়িয়ে আমিষ জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ বাড়াতে বা কমাতে পারে।

তরিতরকারির খোসা ফেলে দিয়ে, তরকারি কুটে জলে রগড়ে রগড়ে ধুয়ে এবং ঢাকা না দিয়ে খাদ্যদ্রব্য রান্না ক'রে আমরা খাদ্য-প্রাণ নষ্ট করি। এছাড়া খোসাসুঙ্ক তরিতরকারি এবং শাক-সবজি খেলে দাস্ত পরিষ্কার হয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।

দুধকে পরিপূর্ণ খাদ্য বলে। খাদ্যের মধ্যে যে ছয়টি উপাদান আছে কেবল দুধের মধ্যে একাধারে ঐ ছয়টি উপাদান বর্তমান। এই জন্যে দুধ সকলেরই বিশেষ ক'রে শিশুদের, গর্ভবতী মায়ের ও স্তন্যদায়ী জননীর পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। দুধে ট্রিপটোফেন (Tryptophane—এক প্রকার প্রোটিন) থাকায় তন্দ্রা আনতে সাহায্য করে। রাত্রে শোবার আগে এক গ্লাস গরম দুধ পান করলে সহজেই ভাল ঘুম হয়।

ব্যায়ামকারীদের মধ্যে যাদের সামর্থ্য আছে, তাদের উচিত—প্রত্যহ সামর্থ্যানুযায়ী কিছু দুধ পান করা। কিন্তু খাঁটি দুধ পাওয়া আজকাল প্রায় অসম্ভব—বেশী দাম দিলেও পাওয়া যায় না। আজকাল শহরে কোন রকমে মাথা গুঁজে থাকবার জায়গা নেই, এই অবস্থায় বাড়ীতে গরু পুষে দুধ পান করার কল্পনা করা বাতুলতা মাত্র। তবে যাদের সুবিধা আছে, তাদের গরু পুষে হোক বা যে কোন উপায়েই হোক প্রত্যহ অস্তুতঃ এক পোয়া দুধ পান করা উচিত।

দুধের পরেই ডিম আর একটি পরিপূর্ণ খাদ্য। এতে শ্বেতসার ছাড়া প্রচুর আমিষ ও স্নেহজাতীয় পদার্থ, খাদ্যপ্রাণ ও লৌহাদি বিভিন্ন জাতীয় লবণ আছে। খাদ্য হিসেবে হাঁসের ডিম মুরগীর ডিমের মধ্যে কোন পার্থক্য নেই। (৩৯ পৃষ্ঠায় খাদ্যের পুষ্টি-মূল্য তালিকা দেখ) তবে হাঁসের ডিমে একটু বেশী সাদা অংশ (Albumin) থাকায় একটু বেশী আঁশটানী গন্ধ হয়—তাই অনেকে হাঁসের ডিম পছন্দ করেন না। কিন্তু হাঁসের ডিমে মুরগীর ডিমের চেয়ে বেশী খাদ্যাংশ থাকে। অনেকের ধারণা হাঁসের ডিম খেলে বাত হয়, কিন্তু এর মূলে কোন বৈজ্ঞানিক যুক্তি নেই। ডিম যত বেশী সিদ্ধ বা ভাজা হয়, তত হজম হতে সময় লাগে। সিকি বা অর্ধসিদ্ধ ডিম পুষ্টিকর অথচ সহজপাচ্য।

এ বিষয়ে ডিম ও দুধের মধ্যে তুলনা করলে ডিম সহজে শীর্ষস্থান অধিকার করবে—দুধে সহজে ভেজাল দেওয়া যায় কিন্তু ডিমে ভেজাল চলে না। গরম দুধে একটা কাঁচা হাঁসের ডিম ও তার সঙ্গে দু চামচ চিনি মিশিয়ে পান করা খুব পুষ্টিকর—গুরু ও কঠিন ব্যায়ামকারীদের জন্য বিশেষ ফলপ্রদ।

ছোলা একটি পুষ্টিকর খাদ্য। ভিজা ছোলা খেলে শরীরে ব্লাডকোলোস্টোরল হয় না রক্ত দোষ নাশ করে এবং শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করে। অবাঙালীরা যাঁরা অধিক পরিশ্রম করেন—তাঁদের অধিকাংশই দুপুরে ছোলার ছাতু খান। ছোলার শাক পিষ্টনাশক এবং দাঁতের শোধ নিবারক।

সয়াবিন আর একটি পুষ্টিকর খাদ্য। পুষ্টিমানের দিক থেকে মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদির সঙ্গে সয়াবিনের তুলনা করলে দেখা যায়—১০০ গ্রাম মাছে—১৫০ কিলো ক্যালোরি, ডিম ও মাংসে ২০০-এর কিছু কম কিলো ক্যালোরি কিন্তু সয়াবিনে পাই ৪০০ কিলো ক্যালোরি। উপরিউক্ত খাদ্যগুলিতে শর্করার ভাগ শূন্য কিন্তু সয়াবিনে আছে শর্করা ২০%। ফ্যাটের দিক থেকে তুলনা করলে টাটকা মাছে আছে ৫%, মাংসে ও ডিমে ১০%-এর কিছু বেশী; সয়াবিনে আছে ২০%। আর প্রোটিনের দিক থেকে দেখলে দেখা যাবে—ডিমে ১৩%, মাংসে ১৮%, মাছে ২০%, আর সয়াবিনে ৪৩%। এ্যামাইনো এ্যাসিডের যে ৮টি খাদ্যপ্রাণ থাকা প্রয়োজন তার সবকটাই সয়াবিনে বিদ্যমান।

খাদ্য তালিকা

ব্যায়ামকারীর সুবিধার জন্য নিম্নে একটি সকলের সাধ্যায়ত্ত খাদ্য তালিকা প্রদত্ত হল—

- ১। সকাল ৬টার সময়—অংকুরিত ছোলা ও আদা; বা ভিজান কাঁচা মুগের ডাল ও আখের গুড় বা হাতেগড়া রুটি, ডাল ও তরকারী; বা পাঁউরুটি, মাখন ও কলা। ছোলা ও মুগের ডালের সঙ্গে কয়েকটা সয়াবিন খাওয়া যেতে পারে। যাদের শরীরের ওজন কম তাদের এই সময় কয়েকটা কাঁচা চিনেবাদাম খাওয়া উচিত। দেহের তাপ ও কর্মশক্তি উৎপাদনে ২০ গ্রাম চিনেবাদাম, ১০০ গ্রাম মাছ বা মাংসের সমান। চিনেবাদাম বেশ করে চিবিয়ে বা বেটে সরবৎ করে খেলে সহজে হজম হয়। সামর্থ্যে কুলালে এই সময় ৪/৫টি খেজুর খেলে ভাল হয়।
- ২। বেলা ১০টা থেকে ১১টার সময়—যারা নিরামিষাশী তাদের মাছের বদলে বড়ি, বড়া বা খোঁকা ইত্যাদি করে একটু বেশী মাত্রায় ডাল ও শেষ ভাতে দুধ বা দই খাওয়া দরকার। সপ্তাহে ২/১ দিন ভাতের সঙ্গে তিত—উচ্ছে, করলা ইত্যাদির সিদ্ধ খাওয়া উচিত।

(ক) ১৪/১৫ বৎসর বয়সের ছেলেদের বিশেষ করে যাদের স্কুলে যেতে হয়, তাদের দুপুরে ১টা থেকে ২টার মধ্যে সামান্য জলযোগ যেমন—(১) ১ খানা হাতে গড়া রুটি, ডাল ও তরকারি; বা (২) একটি টোস্ট ও ২টি কলা; বা (৩) যে সময়ের যে ফল, যেমন কলা, আম, জাম, পেয়ারা, কমলালেবু ও একটি সন্দেশ, বা (৪) ৩/৪ মুঠো মুড়ি ও ভাজা ছোলা ইত্যাদি।

- ৩। বৈকাল ৪টা থেকে ৫টার সময়—(১) সফেন ভাত, ডাল ও তরকারী সম্ভব হলে ১ টুকরা মাছ বা (২) হাতে গড়া রুটি, ডাল ও তরকারী বা পাঁউরুটি, মাখন ও যে কোন ফল বা (৩) চিড়ে, দই, গুড় বা (৪) চিড়ে, দুধ, কলা বা (৫) মুড়ি, নারকেল, পেঁয়াজকুঁচি ইত্যাদি। এই সময় ১ গ্লাস সয়াবিনের দুধ পান বিশেষ ফলপ্রদ।

৩। রাত্রি ৯টা থেকে ১০টার সময়—লাল আটার রুটি, ডাল, তরিতরকারী মাছ, সামর্থ্যে কুলালে মাঝে মাঝে মাছের বদলে ৪/৫ টুকরা মাংস হলে ভাল হয়।

উপরে প্রদত্ত খাদ্য-তালিকায় দৈনিক চারবার খাদ্য গ্রহণের কথা বলা হয়েছে—দুবার পেট ভরে খাওয়া আর দুবার টিফিন। খাদ্য গ্রহণের পর সাধারণতঃ হজম হতে ৩/৪ ঘণ্টা সময় লাগে—তাই প্রত্যেকবার খাদ্য গ্রহণের মাঝে প্রায় ৩/৪ ঘণ্টা—কোন কোন স্থলে ৪/৫ ঘণ্টা ব্যবধান রাখা হয়েছে, যাতে প্রতিবার খাবার সময় বেশ ক্ষুধার উদ্বেক হয়। উপরের তালিকায় প্রদত্ত খাদ্য ছাড়া যাদের সামর্থ্যে কুলাবে তারা সকালে ১টি অর্ধসিদ্ধ হাঁসের ডিম খেলে, দুপুরে বা বৈকালে এক পোয়া দুধ পান করলে দ্রুত শারীরিক উন্নতি হবে।

পুষ্টি মূল্যের দিক থেকে আপেল ও কলার মধ্যে বা আপেল ও পেয়ারার মধ্যে তুলনা করলে দেখা যাবে—কলা ও পেয়ারা আপেলের চেয়ে বেশী পুষ্টিকর অথচ দামে সস্তা। (পুষ্টি-মূল্য তালিকা দেখ, পৃঃ ৩৮) প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামী ব্যক্তি প্রতিদিন ২ আউন্স ফল খেলে ভাল হয়।)

আগের পৃষ্ঠায় প্রদত্ত খাদ্য-তালিকায় পাঠকেরা নিশ্চয় লক্ষ্য করেছেন যে দিনের প্রতিবারের খাদ্য তালিকায় ব্যায়ামকারীর আর্থিক অবস্থা ও রুচিভেদে খাদ্য নির্বাচনের কত সুযোগ রয়েছে। পূর্বে বর্ণিত খাদ্য-তালিকায় স্বল্প মূল্যের পুষ্টিকর খাদ্যের যেমন অভাব নেই, তেমনি মধ্যবিত্ত এবং বিস্তালালীর উপযোগী খাদ্যের তালিকাও প্রদত্ত হয়েছে। এ ছাড়া রোজ যদি একরকমের খাদ্য খাওয়া যায়, তাহলে খাদ্য যত পুষ্টিকর ও মূল্যবানই হোক না কেন, ভোজনকারীর কাছে তত তৃপ্তিকর না হওয়ায় ভোজনকালে মুখ থেকে প্রয়োজনমত পাচকরস নিঃসৃত হয় না। মনে রাখা উচিত—ভুক্ত খাদ্য ভালভাবে পরিপাক না হলে তার সারাংশ আমাদের কোন কাজে লাগে না।

এ ছাড়া প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর খাদ্য গ্রহণের সাধারণ স্বাস্থ্যকর নিয়মটি মনে রাখা উচিত—কঠিন ভোজ্য দিয়ে উদরের অর্ধেক পূর্ণ করবে—জলীয় পদার্থে সিকি ভর্তি করে, উদরের অবশিষ্ট সিকি ভাগ সব সময় বায়ু সঞ্চালনের জন্য খালি রাখবে। আমাদের আয়ুর্বেদেরও এই মত। ঋষি বলেছেন—“অম্নেন পূরদের্কং তোয়েন তু তৃতীয়কম্। উদরস্য তুরীয়াংশং সরক্ষেদ্বায়ুচারণে।”

(ঘেরশু সংহিতা—২২)

পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হলে শরীরের যেমন ক্ষতি হয়, অতি ভোজনেও সেরূপ ক্ষতি হয়। খাদ্যের অভাবে শরীরের ক্ষয়পূরণ ও পুষ্টিসাধন হয় না এবং অতি ভোজনের ফলে অজীর্ণ, অম্বল ও পাতলা দান্ত প্রভৃতি পেটের অসুখ অনিবার্য হয়ে ওঠে। অজীর্ণ, অম্বল ও পাতলা দান্ত হয়, এমন রোগীর অধিক মশলাযুক্ত খাদ্য ও লঙ্কার ঝাল খাওয়া উচিত নয়।

উপবাস

শরীর সুস্থ রাখতে হলে মাঝে মাঝে উপবাস করা প্রয়োজন। যতদিন দেহের বৃদ্ধি হয়, ততদিন অর্থাৎ ২৪/২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত উপবাসের তেমন প্রয়োজন নেই—তবে মাসে একবার ছুটির দিনে সকাল থেকে বেলা ১২টা—১টা পর্যন্ত কিছু না খেয়ে বেলা ১২টা—১টার পর হাল্কা খাদ্য খেলে শরীর ভাল থাকে। সমস্ত দিন উপবাস করতে হলে উপবাসের দিন সন্ধ্যা পর্যন্ত ২/৩ ঘন্টা অন্তর জল ও লেবুর রস পান করা উচিত। অধিক জল গ্রহণে অধিক প্রস্রাব হওয়ায় দেহে সঞ্চিত ময়লা ও জীবাণু মূত্রের সঙ্গে অধিক মাত্রায় বেরিয়ে যায়। তার ফলে দেহ নীরোগ হয়। এছাড়া সন্ধ্যা পর্যন্ত উপবাসে পরিপাক যন্ত্র বিশ্রাম পাওয়ায় তার কাজ করবার শক্তি বাড়ে। সন্ধ্যার পর সরবৎ, ফল, ছাড়াও ভিজ়ে কাঁচা মুগের ডাল খাওয়া দরকার। উপবাসের দিন অধিক পরিশ্রম করা উচিত নয়।

নিদ্রা

আমাদের দেহ-যন্ত্রকে বিশ্রাম দেবার জন্য নিদ্রা খুব প্রয়োজন। পরিশ্রমের পরে যেমন বিশ্রাম চাই—তেমনি জাগরণের পর চাই ঘুম। ঘুমই একমাত্র শুভভোগ যখন দেহের সমস্ত অংশে খাদ্যের সারাংশ দেহের ক্ষয়পূরণ ও নূতন কোষসৃষ্টির জন্যে প্রেরিত হয়। সাধারণ ব্যায়ামকারীর পক্ষে ৭/৮ ঘন্টা নিদ্রা প্রয়োজন, শিশু ও বৃদ্ধের আরও বেশী ঘুমান দরকার। প্রথম রাতের ১ ঘন্টা নিদ্রা, শেষ রাতের ২ ঘন্টা নিদ্রার সমান ক্লাস্তিনাশক। সুতরাং আহারের অন্ততঃ ১ ঘন্টা পরে ১ গ্লাস ঠান্ডা জল পান করে রাত্রি ১০/১১টার মধ্যে ঘুমান উচিত এবং সকাল ৫/৬টার মধ্যে শয্যা ত্যাগ করা কর্তব্য। খালি গায়ে প্রয়োজন হলে ঢিলা জামা গায়ে শক্ত বিছানায় বাম কাতে শুয়ে নাভিতে মন নিবিষ্ট করে রাখলে অল্প সময়ের মধ্যে গাঢ় নিদ্রা হয়। রাত্রে বাম কাতে শুয়ে ঘুমোনের উপকারিতার কথা আমাদের আয়ুর্বেদেও আছে, যোগশাস্ত্রেও আছে। বাম কাতে শুলে শ্বাস বয় ডান নাকে। একে বলে সূর্যনাড়ীর বহন।

রাত্রে বিশ্বপ্রকৃতির স্বাস বয় বাম নাকে অর্থাৎ চন্দ্রনাড়ীতে। ফলে উভয়ের মধ্যে একটা সামঞ্জস্য হয়। এই সামঞ্জস্য মানুষের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করে। ‘পবনবিজয় স্বরোদয়’ গ্রন্থ এই মত পোষণ করে। শয়নের আগে ঠান্ডা জলে হাত, পা, মুখ, ঘাড় ধুলে তাড়াতাড়ি নিদ্রা হয়। বন্ধ ঘরে, যে ঘরে, বড় বড় জানালা নেই বা যে ঘরে ভালো করে হওয়া বাতাস খেলে না, সে ঘরে কখনও শুতে নেই।

যৌবনকালে দিনের বেলায় কখনো ঘুমোতে নেই, বিশেষ করে শীতকালে বা বর্ষাকালে। গ্রীষ্মকালে গরমের দরুণ যদি রাত্রে গাঢ় নিদ্রা না হয়, তবে দুপুরে ২/১ ঘন্টা ঘুমান যেতে পারে।

দেহের মাপ নেওয়া

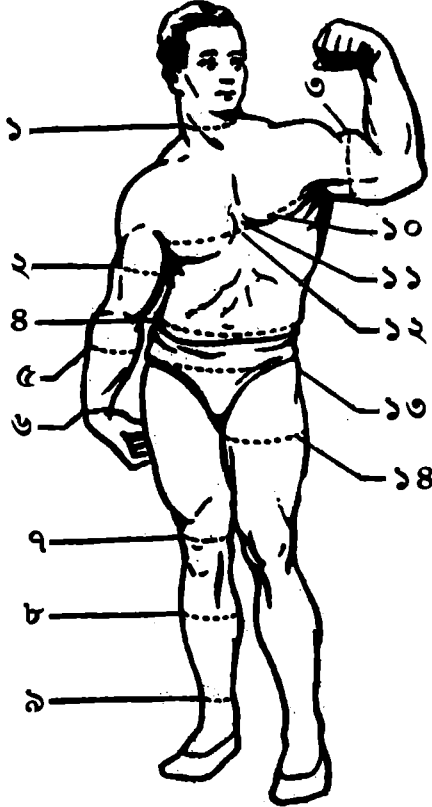
প্রত্যেক ব্যায়াম শিক্ষার্থীর ব্যায়াম আরম্ভ করার পূর্বে দেহের ওজন, উচ্চতা ও বিভিন্ন মাংসপেশীর মাপ লওয়া উচিত এবং ৪৮ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত দৈহিক মাপের তালিকার অনুরূপ তালিকায় লিখে রাখা প্রয়োজন। ব্যায়াম আরম্ভ করার পর প্রথমে একমাস, পরে তিনমাস অন্তর আবার দেহের ওজন, উচ্চতা ও মাংসপেশীর মাপ নিয়ে তালিকাবদ্ধ করলে সহজে তুলনা দ্বারা বোঝা যাবে যে ব্যায়ামে কিরূপ উন্নতি হচ্ছে। মাপ নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যতটা খালি গায়ে সম্ভব একটি ছবি তুলে রাখলে ব্যায়াম দ্বারা দৈহিক উন্নতি আরও সহজে বোঝা যায়। এইভাবে ছবি ও মাপের তালিকার সাহায্যে ব্যায়ামকারী যদি দেখতে পায় যে তাহার দেহের উন্নতি হচ্ছে, তাহলে তার আরও ব্যায়ামের প্রতি আগ্রহ বেড়ে যাবে।

অনেক ব্যায়ামকারীর মাপ লওয়ার একটা বাতিক আছে—প্রতি মাসে কেন প্রতি সপ্তাহে মাপ না নিলে তারা স্বস্তি পায় না, একরূপ করা অন্যায়—এতে কোন ফল পাওয়া যায় না। যেদিন মানসিক অবস্থা একটু খারাপ থাকে বা শরীর একটু অসুস্থ মনে হয়, সেইদিন মাপ লওয়া একেবারেই উচিত নয়।

৪ নম্বর ছবির সাহায্যে কি রকমভাবে মাপ নিতে হয়, দেখান হয়েছে। ব্যায়ামকারীর সুবিধার জন্য এই সম্বন্ধে আরও বিশদভাবে নীচে আলোচনা করা হ'ল—

- (১) গলা—ছবিতে যেমন দেওয়া আছে।
- (২) বাহু (স্বাভাবিক)—ছবির মত হাত স্বাভাবিকভাবে বুলিয়ে।

- (৩) বাহু (সংকুচিত)—ছবির মত হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে হাতের মুঠো কাঁধের কাছে এনে উপর হাতের পেশী সংকুচিত করা অবস্থায়।



৪ নং ছবি (দেহের মাপ নেওয়া)

- (৪) কোমর—ছবির মত নাভির উপর দিয়ে কোমরের চারপাশে।
 (৫) পুরোবাহু—ছবির মত কব্জি থেকে কনুই পর্যন্ত নীচের হাতের সবচেয়ে মোটা জায়গা।

- (৬) **কজ্জি**—ছবিতে প্রদত্ত স্থান; ছবিতে কজ্জির কাছ থেকে হাতের চেটো ভিতরে বাঁকানো রয়েছে, কিন্তু মাপ নেওয়ার সময় কজ্জির কাছ থেকে হাতের চেটো সোজা রাখতে হবে।
- (৭) **হাঁটু**—ছবিতে যেমন দেওয়া আছে।
- (৮) **পায়ের গুলি**—ছবির মত হাঁটু থেকে গোড়ালি পর্যন্ত নীচের পায়ের সবচেয়ে মোটা জায়গা।
- (৯) **গোড়ালি**—ছবিতে যেমন দেওয়া আছে।
- (১০) **বুক (স্বাভাবিক)**—বগলের তলায় কিন্তু স্তনদেশের উপর দিয়ে বুকের চারপাশে। এই সময় হাত দুটি ঝোলান থাকবে—দম স্বাভাবিক অবস্থায় রেখে মাপ নিতে হবে।
- (১১) **বুক (স্বীত)**—এই সময় সম্পূর্ণ দম নিয়ে ও হাত দুটি ঝোলান অবস্থায় অল্প পাশে সরিয়ে নিয়ে বুক ফুলিয়ে উপরে বর্গিত স্থানের মাপ নিতে হবে।
- (১২) **বুক (সংকুচিত)**—হাত দুটি ঝোলান অবস্থায় সামান্য সামনে এনে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ অল্প সামনে বেকিয়ে এবং সম্পূর্ণ দম ছেড়ে উপর হাত দিয়ে বুককে পেশী সংকুচিত করে নীচে বর্গিত স্থানের মাপ নিতে হবে।
- (১৩) **কটি**—ঠিক ছবির মত পায়ের উপরের অংশ মধ্যকায়ের সঙ্গে যেখানে মিলিত হয়েছে, মধ্যকায়ের সে জায়গার চারপাশে।
- (১৪) **জানু**—কঁচকির একটু নীচে, হাঁটু থেকে উপর পায়ের সবচেয়ে মোটা জায়গা।

ওজন—প্রায় সব ওজন যন্ত্রের (ওয়েইং মেশিনে) কম বেশি ত্রুটি থাকে। ত্রুটি এড়াবার জন্যে একই ওজন যন্ত্রে প্রতিবার ওজন লওয়া প্রয়োজন। যতটা সম্ভব খালি গায়ে ওজন লওয়া উচিত।

উচ্চতা—উচ্চতা লওয়ার একরকম কাঠের যন্ত্র (Height Stand) পাওয়া যায়। যাদের পক্ষে এরকম যন্ত্র যোগাড় করা সম্ভব নয়—তারা ঘরের দেওয়ালের গায়ে মেঝে থেকে একটা মাপবার ফিতে ধরে দেওয়ালে দাগ কেটে নিয়ে ঐ দাগের সামনে সোজা হ'য়ে দাঁড়িয়ে মাথার উপর দাগের গায় একটি মোটা বই বা কাঠের স্কেল ধরলে সহজে নিজের উচ্চতা মাপা যায়।

দৈহিক মাপের তালিকা

নাম	বয়স					
	ব্যায়াম আরম্ভ	১ মাস পর	৩ মাস পর	৬ মাস পর	৯ মাস পর	১ বৎসর পর
তারিখ						
ওজন						
রক্ত চাপ						
উচ্চতা						
গলা						
বাহু স্বাভাবিক						
বাহু সঙ্কুচিত						
পুরো বাহু						
বুক স্বাভাবিক						
বুক সঙ্কীর্ণ						
বুক সঙ্কুচিত						
কোমর						
পেট						
জ্ঞান						
পায়ের ওলি						

ব্যায়ামকারীর ধৈর্য ও নিষ্ঠা

ব্যায়ামকারীর ধৈর্য ও নিষ্ঠা একান্ত প্রয়োজন। সাধারণতঃ দেখতে পাওয়া যায়, বিশেষ করে নূতন শিক্ষার্থীর বেলায়, ব্যায়াম আরম্ভ করবার তিন চারদিন পরে, তারা ব্যস্ত হয়ে পড়ে—ভাবে এইতো তিন চারদিন ব্যায়াম করলুম, কই অমকের মত শরীর বাড়ল না তো? তারা অত্যাগ্রহহেতুর জন্য ভুলে যায়, ব্যায়াম আরম্ভ করার আগে পর্যন্ত তারা শরীরের প্রতি যত্ন নেয়নি। ফলে দেহাভ্যন্তরের যন্ত্রগুলির সুষ্ঠুভাবে কাজ করবার শক্তি নষ্ট হয়ে গেছে। এখন যদি তারা ২/৪ দিন ব্যায়াম করে দেহের প্রতি যত্ন নিয়ে স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মগুলি মেনে, সঙ্গে সঙ্গেই ফলের আশা করে, তাহলে সে আশা যে পূরণ হবে না, সেটা সহজেই বলা যায়। কিন্তু দুঃখের কথা এই যে—নূতন শিক্ষার্থী এটা কিছুতেই বুঝতে চায় না। আমার একটা ছোট্ট গল্পের কথা মনে পড়ে গেল, একবার একটা বিধবার একমাত্র ছেলের অসুখ করেছে, ডাক্তার ডাকা হয়েছে। ডাক্তার পরীক্ষা করে ঔষধ ও পথ্যের ব্যবস্থা করলেন আর বললেন—ছেলেটি ভারি দুর্বল, ওকে একটু বেদানার রস দেবেন। মা তাই না শুনে, একটা বেদানা আনিয়ে, ছাড়িয়ে তার একটা করে দানা ছেলের মুখে দিতে লাগলেন। ছেলে প্রতি দানাটা চিবিয়ে খাওয়া শেষ করা মাত্র, মা জিজ্ঞেস করতে লাগলেন—কি বাবা, বল পাচ্ছ? মায়ের পক্ষে রুধু ছেলের জন্য এইরূপ ধৈর্যহীনতা শোভা পেলেও, ব্যায়াম শিক্ষার্থীর পক্ষে ধৈর্যের অভাব শুধু অশোভন নয়—শারীরিক উন্নতি লাভের অন্তরায়।

ব্যায়ামকারী ব্যায়াম আরম্ভ করবার পূর্বে যত বৎসর স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালনে অবহেলা করেছে, অন্ততঃ তত মাস ধৈর্যের সঙ্গে ব্যায়ামানুশীলন না করলে ব্যায়ামের সুফল আশা করা বাতুলতা মাত্র। ব্যায়ামকারীর ধৈর্যের অভাব হলেই বিশ্বাসের অভাব হয়। তখন তার মনে হয়—অমুকদার কাছে যাই। তার ফলে ব্যায়ামবিদ দাদার ঘন ঘন বদল হয়। কিন্তু তার আর ধৈর্য সহকারে ব্যায়াম করা হয় না। এইভাবে তিন-চার দাদার কাছে একমাস—দেড়মাস ব্যায়াম করে, তার মনে হয়—ব্যায়ামে তার কিছু হবে না।

এই ভ্রান্ত ধারণা দূর করতে হলে—চাই ধৈর্য, —চাই বিশ্বাস—চাই ব্যায়াম শিক্ষকের উপর পূর্ণ আস্থা। ব্যায়াম শিক্ষকের উপর যদি বিশ্বাস না থাকে, তাহলে তাঁর প্রদত্ত ব্যায়ামগুলি শিক্ষার্থী তেমন মনোযোগ দিয়ে ধৈর্যের সঙ্গে অভ্যাস করে না—ফলে ব্যায়ামের দ্বারা তেমন উপকার সে পায় না।

কখন ব্যায়াম করা নিষেধ

সপ্তাহে ৬ দিন ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত— ১ দিন ব্যায়াম বন্ধ রাখলে মাংসপেশী বিশ্রাম পাওয়ার দরুণ পরের দিন ব্যায়াম করবার জন্যে বিশেষ উন্মুখ হয়ে থাকে। এতে ব্যায়ামের একধেঁয়েমি কেটে যায়, ফলে দ্রুত শারীরিক উন্নতি হয়।

পীড়িত হলে ব্যায়াম করা ক্ষতিকর। সুস্থ হলে পর ৪/৫ দিন সাধারণ ব্যক্তির মত আহার করলে পূর্বের শক্তি খানিকটা ফিরে পাওয়া যায়। এই সময় এক সপ্তাহ হাল্কা ব্যায়াম (যেমন খালি হাতে ব্যায়াম ও ৩/৪টি আসন) অভ্যাস করবার পর পূর্বের মত ব্যায়াম শুরু করা উচিত।

এছাড়া যদি কোনদিন ব্যায়াম করতে ভাল না লাগে তো জোর করে ব্যায়াম না করাই ভাল।

কোন কারণে শরীরের কোন স্থানে চোট লাগলে বা কোন অংশ জখম হলে যতদিন না ঐ চোট বা জখম সারে, ততদিন ঐ অঙ্গের ব্যায়াম করা উচিত নয়। তবে যদি ঐ চোট বা জখম সামান্য হয় এবং ব্যায়াম করার সময় তজ্জনিত ব্যথা সহনীয় বলে মনে হয়, তাহলে এই সময় ব্যায়াম করা যেতে পারে।

শক্তির মূল কেন্দ্র

ব্যায়ামকারীকে যদি জিজ্ঞাসা করা যায়—শক্তির মূল কেন্দ্র কোথায়? অধিকাংশ ব্যায়ামকারী হাতের গুলি ফুলিয়ে ও শক্ত করে উত্তর দেবে—‘বাছ’। সাধারণ লোকের ধারণা বাছপেশীর পরিধি ও কাঠিন্যের মধ্যে শক্তি নিহিত আছে—যার বাছপেশী যত মোটা ও শক্ত তার শক্তিও তত বেশী। কিন্তু এর মত ভ্রান্ত ধারণা আর নেই।

প্রকৃতপক্ষে আমাদের শক্তির মূল কেন্দ্র তিনটি— (১) পেট, (২) কোমরের মধ্যভাগ ও (৩) পা।

কঙ্কালের সুদৃঢ় কাঠামো দেহের অন্য সব অংশের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রগুলিকে রক্ষা করে। কেবল আমাদের পেটের ভিতরের পরিপাক যন্ত্রটি এবং বৃহদন্ত্র ও ক্ষুদ্রান্ত্র দুটি পাতলা পেশীর দ্বারা আবৃত। দেহরক্ষা ও গঠনে এই যন্ত্রগুলির অটুট স্বাস্থ্য একান্ত প্রয়োজন। কারণ খাদ্যের সারাংশের জন্যে উহাদের উপর আমাদের পেশী, অস্থি স্নায়ু প্রভৃতি নির্ভর করে থাকে। এছাড়া খাদ্যের অসারাংশের ও দেহের যেসব বস্তুর সব সময় অপচয় ঘটে, তাদের নিষ্কাশন ঐ

যন্ত্রগুলির সাহায্যেই সাধিত হয়। উপরোক্ত অপ্রয়োজনীয় বস্তুগুলি অনেকক্ষণ অস্ত্রে থাকলে নানা বিষাক্ত পদার্থ সৃষ্টি করে আমাদের দেহ মন্দিরকে ব্যাধির আধার করে তোলে। দেহধারণে খাদ্য যেমন দরকার, তেমনি দরকার তার অসার অংশের নিষ্কাশন। নিয়মিত পেটের ব্যায়াম অভ্যাস করলে হজম যন্ত্র ও অস্ত্র দুটি অধিক সবল ও কর্মক্ষম হয় এবং দূষিত পদার্থ দ্রুত নিষ্কাশন হয়।

এইবার কোমরের মধ্যভাগের এবং পায়ের সম্বন্ধে একটু আলোচনা করা যাক। একটা বড় বাড়ীর ভার বয়—নীচের তলার থাম ও খিলানগুলি। ভাল রাজমিস্ত্রি অনেক মাপজোপ করে ঐ খিলান ও থাম তৈরী করে—সে জানে যে ঐগুলি যত মজবুত ও দৃঢ় হবে তত বড় সৌধ নির্মাণ তার পক্ষে সম্ভব হবে। আমাদের দেহের উপরের অংশ সেই সৌধ, কোমরের মধ্যভাগ খিলান এবং পা দুটি থাম।

সুনির্দিষ্ট ব্যায়াম দ্বারা কোমরের চারিপার্শ্বের, অস্ত্রের, পেটের এবং পায়ের বিভিন্ন মাংসপেশী সুগঠিত হলেই শক্তিশালী ও সুন্দর দেহগঠন সম্ভব হয়।

এই পুস্তকে যেখানে ব্যায়াম পদ্ধতি চিত্রসহ বর্ণিত হয়েছে, সেখানে অস্ত্রের, পেটের, কোমরের ও পায়ের পেশীগুলি যাতে সুগঠিত হয়, তার জন্যে বিশেষ ব্যায়াম সবিস্তারে আলোচিত হয়েছে। নীচের ব্যায়াম তালিকা থেকে ব্যায়ামকারীর পক্ষে প্রয়োজনীয় ব্যায়াম সংগ্রহ করা সহজ হবে।

বিভিন্ন ব্যায়াম	অস্ত্রের ও পেটের ব্যায়াম	কোমরের ব্যায়াম	পায়ের ব্যায়াম
খালিহাতে ব্যায়াম	ব্যায়াম নং ১০, ১১ ১২, ১৩, ১৮, ১৯	ব্যায়াম নং ১, ২	ব্যায়াম নং ১৫, ১৬, ১৭
শৌগিক ব্যায়াম	আসন নং ৮, ৯, ১০ ও ১১	আসন নং ৪, ৫, ৬ ও ১২	আসন নং ২, ৩, ৬, ৭, ১২
ডাঙ্কেল নিয়ে ব্যায়াম	ব্যায়াম নং ১১	ব্যায়াম নং ৯, ১১	ব্যায়াম নং ৯, ১০
বারবেল নিয়ে ব্যায়াম	ব্যায়াম নং ৭	ব্যায়াম নং ৭, ১২	ব্যায়াম নং ৯, ১০, ১১
রোমান রিং-ব্যায়াম	ব্যায়াম নং ৪	ব্যায়াম নং ৫, ৬	x

সুসামঞ্জস্য দেহের গঠন ও সৌন্দর্য

ব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্য কেবল স্বাস্থ্য, শক্তি ও মাংসপেশীর আকার বৃদ্ধি করা নয়—এছাড়া ব্যায়ামের আরও একটা উদ্দেশ্য আছে, সেটা হচ্ছে—সুসামঞ্জস্য দেহের গঠন ও সৌন্দর্য লাভ। এমন অনেক ব্যায়ামকারী দেখতে পাওয়া যায়, যারা কেবল ডায়েল বা বারবেলের দু-চারটি ব্যায়াম করে কোন রকমে হাতের গুলির পরিধি বাড়িয়ে হাফ হাতা সার্ট পরে কেবল হাতের গুলি দেখিয়ে বা প্যারালাল বারের ব্রেসটিং দিয়ে কেবল বুকের পরিধি বাড়িয়ে স্যাভো-গেঞ্জির উপর পাঞ্জাবী পরে বুক ফুলিয়ে চলাফেরা করে রাস্তায় লোককে তাক লাগিয়ে আত্মপ্রসাদ লাভ করে। অনেকে আবার কাপড় বা ফুল প্যাণ্টে ঢাকা পড়ে এমন অঙ্গগুলিকে অবহেলা করে সহজে বাহ্য দৃষ্টিতে দেখতে পাওয়া যায় এমন মাংসপেশীগুলির গঠনের জন্য প্রাণপাত করে।

এইসব ব্যায়ামকারীর দৈহিক গঠন ও সৌন্দর্যবোধের একান্ত অভাব। যারা রোমের ও গ্রীসের মূর্তি বা ছবি দেখেছেন, তারা নিশ্চয়ই এইসব মূর্তির বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সমতা ও তেজোদীপ্ত কমনীয়তা লক্ষ্য করেছেন। এ্যাপোলো ও ভেনাসের মূর্তি স্বাস্থ্য, শক্তি ও সৌন্দর্যের মূর্ত প্রতীক।

আধুনিক সভ্যতার যুগে দর্জি, ধোপা ও প্রসাধনের বিভিন্ন জিনিস আধুনিক কালের নরনারীকে নিজেদের বাহ্যিক সুস্থ, সবল ও সুন্দর করে প্রকাশ করতে সাহায্য করে। প্যাডযুক্ত কোট বা ধোপাবাড়ীর মাড়যুক্ত কড়া ইস্তিরিওয়াল জামা হাড়-জিরজিরে বুক ও বাঁকা মেরুদণ্ডকে এবং জামার কলার ও টাই পালক ছাড়ানো মুরগীর মত গলা ও ঘাড়কে লোকচক্ষুর আড়াল করে রাখে বলেই আজ সভ্য সমাজের অনেকেই ফাঁকি দিয়ে সদর্পে পৃথিবীর বুকের ওপর চলাফেরা করছে। এইসব তথাকথিত সভ্য মানুষের দল একবার যদি নিজেরা নিজের ঘরে (না হয়, জানালা দরজা বন্ধ করে) আরশির সামনে অনাবৃত হয়ে দাঁড়ায়, তা হলে তারা তাদের মাংসহীন হাড়িসার কাঠামো ও জিজ্ঞাসা চিহ্নের মত বক্র মেরুদণ্ড দেখে বা মেদবহুল স্ফীত উদর-বড়বপু দেখে নিজেরাই আঁতকে উঠবে।

বিশ্বের ব্যায়ামাচার্যদের অন্যতম বারনার ম্যাকফাডেন তাঁর বিখ্যাত ‘হোম হেলথ লাইব্রেরী’ নামে একটি গ্রন্থে বিভিন্ন উচ্চতায় দেহের ওজন ও দেহের বিভিন্ন স্থানের মাপ কি হলে ঐ দেহকে অপুষ্ট, সাধারণ, ভাল ও সুন্দর বলা হয়, তার একটি সুচিন্তিত তালিকা প্রকাশ করেছেন। ব্যায়ামকারীদের ও পাঠকদের সুবিধার জন্যে সেই তালিকাটি পর পৃষ্ঠায় প্রদত্ত হল।

উক্ত তালিকা আমেরিকার যুবকদের বেলায় প্রযোজ্য। আমাদের দেশের জলহাওয়া, আর্থিক অবস্থা এবং আমাদের দেশের ছেলেদের দৈহিক গঠনের কথা চিন্তা করে আমার মনে হয়—ঐ তালিকার প্রদত্ত দেহের ওজন ও বিভিন্ন স্থানের মাপের চেয়ে আমাদের দেশের ছেলেদের উচ্চতা অনুযায়ী ওজন ও দেহের বিভিন্ন স্থানের মাপ শতকরা ১০ থেকে ১৫ ভাগ কম করে একটি মান স্থির করা উচিত। ওজন যত পাউন্ড উল্লেখ আছে তাকে ২.৪ দিয়ে ভাগ করে কেজিতে রূপান্তরিত করতে হবে।

নীচে বিশ্বের বর্তমানকালের তিনজন শ্রেষ্ঠদেহীর বয়স, উচ্চতা, ওজন ও দেহের বিভিন্ন স্থানের মাপ দেওয়া হ'ল। এঁদের একজনের নাম জন গ্রিমেক্‌। ইনি দুবার 'মিস্টার আমেরিকা' উপাধি পান এবং কোন দিন দেহ-গঠন প্রতিযোগিতায় দ্বিতীয় স্থান লাভ করেন নি। দ্বিতীয় ব্যক্তি হ'লেন স্টিভ রিভস্—ইনি ১৯৫১ সালে 'মিস্টার ইউনিভারস্' হন। আর তৃতীয় ব্যক্তি হ'লেন—রেজ পার্ক যিনি ১৯৫২ ও ১৯৫৮ সালে 'মিস্টার ইউনিভারস্' আখ্যা পান।

	জনগ্রিমেক্	স্টিভরিভস্	রেজপার্ক
বয়স	৩৮	২৩	২৩
উচ্চতা	৫' ৯"	৬' ১"	৬' ১"
ওজন	২১৫ পাঃ	২২৫ পাঃ	২২৫ পাঃ
পায়ের দৈর্ঘ্য	৩০"	৩৩"	—
গলা	১৯"	১৭"	১৮"
বুক (স্বাভাবিক)	৫০"	৫০"	৫১"
বুক (প্রসারিত)	৫৭"	৫৫"	৫৬"
কোমর	৩০"	২৮"	৩২"
বাহু (স্বাভাবিক)	১৭"	১৬"	১৭"
বাহু (সংকুচিত)	১৯"	১৮"	১৮"
পুরোবাহু	১৫"	১৪"	১৪"
কব্জি	৮"	৭"	৮"
জানু	২৯"	২৮"	২৮"
পায়ের গুলি	১৮"	১৮"	১৭"
গোড়ালি	১০"	৯"	৯"

কেন ব্যায়াম করব

ব্যায়াম করা দরকার, এ কথা আজ আর কাউকেই বলে দিতে হবে না। কিন্তু ব্যায়াম কেন করব এ প্রশ্নের যথাযথ উত্তর পাওয়া শক্ত। ব্যায়ামকারীদের যদি জিজ্ঞাসা করা যায়, ব্যায়াম কেন করছ? তা হ'লে তাদের মধ্যে অনেকে অনেক রকম উত্তর দেবে। কেউ বলবে—দেহ গঠনের জন্যে, কেউ বলবে—অমিত বল লাভের জন্যে। কিন্তু তাদের মধ্যে বেশীরভাগ লোকই ব্যায়ামের প্রকৃত উদ্দেশ্যের কথা জানে না। কেবল বাহ্যিক মাংসপেশীকে সুগঠিত করা ও অমিত বল লাভ করাই ব্যায়ামের উদ্দেশ্য নয়। ব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে—শরীরকে সুস্থ রাখা হৃদযন্ত্র, পাকস্থলী, যকৃত, প্লীহা ইত্যাদিকে সবল করা এবং মেরুদণ্ডের কাজ যাতে স্বাভাবিকভাবে সাধিত হয় তার ব্যবস্থা করা, যাতে ক'রে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক হয়, পরিপাক প্রণালীর উন্নতি হয়। ভুক্ত খাদ্যের সারাংশ দেহের বিভিন্ন স্থানে নীত হয় এবং দেহস্থ আবর্জনা মল, মূত্র ও ঘর্মাকারে শরীর হতে সহজেই বার হয়ে যায়।

যখন কোন ব্যক্তি এক স্থানে অনেকক্ষণ স্থির হয়ে বসে থাকেন, তখন তার রক্ত চলাচল ও শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি কমে যায়। পরে যখন তিনি অঙ্গ চালনা আরম্ভ করেন তখন তার সারা দেহে একটা পরিবর্তন দেখা যায়—স্নায়ু ও মাংসপেশী ইত্যাদিতে একটা জাগরণের সাড়া দেখতে পাওয়া যায়। সাধারণতঃ যে অঙ্গ অধিক চালিত হয় বা যে অঙ্গে অধিক জোর বা চাপ পড়ে সেই স্থানের অধিক ক্ষয় হয় এবং এই ক্ষয়পূরণের জন্যে অধিক খাদ্যের প্রয়োজন হয়। যকৃত হতে নিঃসৃত ইন্সুলিন রসের ন্যায় উপাদান (গ্লাইকোজেন) রক্তের দ্বারা ঐ স্থানে নীত হয়। ঐ উপাদানের দহন ক্রিয়ার জন্যে ব্যায়ামকালে ফুসফুস শ্বাস-প্রশ্বাসের দ্বারা বায়ু হ'তে অধিক মাত্রায় ইন্সুলিন রসের ন্যায় উপাদান ও অক্সিজেন রক্তের মাধ্যমে ঐ স্থানের ক্ষয় পূরণ ত করেই—তাছাড়া অবশিষ্ট খাদ্যের সারাংশ ঐ স্থানের পেশীগুলির পুষ্টি সাধন করে। এই জন্যই ব্যায়াম করলে এবং মোটামুটি খাদ্যের অভাব না হলে দেহ সুগঠিত ও পেশীবল্বল হয়। হৃদযন্ত্র, পাকযন্ত্র, যকৃত ইত্যাদি সবল হয় এবং স্নায়ুমস্তলী ও মেরুদণ্ডের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

এ ছাড়া বিজ্ঞানসন্মত সংশোধন-স্কম (Corrective) ও আরোগ্য-স্কম (Curative) ব্যায়াম অভ্যাস করলে দৈহিক বিকলতা বা গঠনের দোষ সেরে যায় ও মেদবহুলতা দূর হয়—দৈহিক স্নায়ুবিক ও মানসিক দুর্বলতা নিরাময় হয়।

ব্যায়াম নানা প্রকার। এই পুস্তকে নিম্নলিখিত ব্যায়াম পদ্ধতিগুলি সচিত্র বর্ণিত হয়েছে—

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| ১. খালি হাতে ব্যায়াম | ৬. হেলান বার (স্লানটিং বার) |
| ২. যৌগিক ব্যায়াম | ৭. রোমান রিং-এ ব্যায়াম |
| ৩. ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম | ৮. নীচু (লো) বারে ব্যায়াম |
| ৪. বারবেল নিয়ে ব্যায়াম | ৯. হরাইজেন্টাল বারে চিনিং |
| ৫. প্যারালাল বারে ব্যায়াম | ১০. ইত্যাদি। |

উপরে প্রদত্ত ব্যায়াম পদ্ধতিগুলির বিভিন্ন ব্যায়াম চিত্রের সাহায্যে এই পুস্তকে এত বিস্তারিতভাবে আলোচিত হয়েছে যে—কোনও প্রথম শিক্ষার্থী একটু মনযোগ দিয়ে পড়লে ও প্রদত্ত ছবির সাহায্যে নির্দেশমত অভ্যাস করলে, সহজেই ব্যায়াম-পদ্ধতিগুলি আয়ত্তে আনতে পারবে—কোন ব্যায়াম শিক্ষকের প্রয়োজন হবে না।

ব্যায়াম শিক্ষার্থীর বয়স ও সামর্থ্য অনুসারে উল্লিখিত ব্যায়ামগুলির মধ্যে কার কোন ব্যায়াম করা প্রয়োজন, তার তালিকাও “বয়স ভেদে ব্যায়াম তালিকা” পরিচ্ছেদে প্রদত্ত হয়েছে।

এই পুস্তকে যাদের ছবি ব্যবহার করা হয়েছে—তারা হ'ল লেখকের পুত্রস্থানীয় কৃতি ছাত্র ও পুত্র—(১) নন্দকিশোর চক্রবর্তী, (২) শচীদানন্দ শেঠ, (৩) রবীন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়, (৪) রঞ্জিত দত্ত, (৫) দিলীপ দাশ, (৬) পল্লব দাশগুপ্ত, (৭) শান্তনু দাস, (৮) অপূর্ব চক্রবর্তী, (৯) শঙ্কর সাহা, (১০) কার্তিক সাহা, (১১) সৌম্য শঙ্কর চ্যাটার্জী, (১২) স্বপন দাশ।

এ ছাড়া লেখকের বিভিন্ন বয়সের ছবি এই বইয়ে সন্নিবেশিত হয়েছে।

খালি হাতে ব্যায়াম

ব্যায়ামের গোড়ার কথায় আমি বলেছি—শিশুরা জন্মাবার পর মুহূর্ত থেকেই হাত-পা ছুঁড়ে ব্যায়াম করে। এই সময় প্রকৃতিই তাদের ব্যায়ামশিক্ষক। ছোট ছেলেমেয়েরা লাফালাফি দৌড়াদৌড়ি করতে ভালোবাসে। ছোটদের ইহাই উত্তম ব্যায়াম।

খালি হাতে ব্যায়াম বলতে কি বোঝায়—বলতে গেলে অনেক কিছু নিয়ে আলোচনা করা উচিত। সাধারণতঃ খালি হাতে ব্যায়ামকে আমরা দুভাগে ভাগ করতে পারি—(১) ইচ্ছামত ব্যায়াম (Informal Exercises) ও (২) বৈজ্ঞানিক ব্যায়াম (Formal Exercises)। অবশ্য আরও দুটি ভাগ আছে বর্তমানে যাকে আমরা ফিজিওথেরাপি বলে থাকি। যেমন—(১) অন্যের সাহায্যে ব্যায়াম অভ্যাস করা (Passive Exercises) (২) নিজ সামর্থ্য মত ব্যায়াম অভ্যাস করা (Active Exercises)—উপরিউক্ত ব্যায়ামগুলির মধ্যে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে ব্যায়ামই (Formal Exercises) শ্রেষ্ঠ।

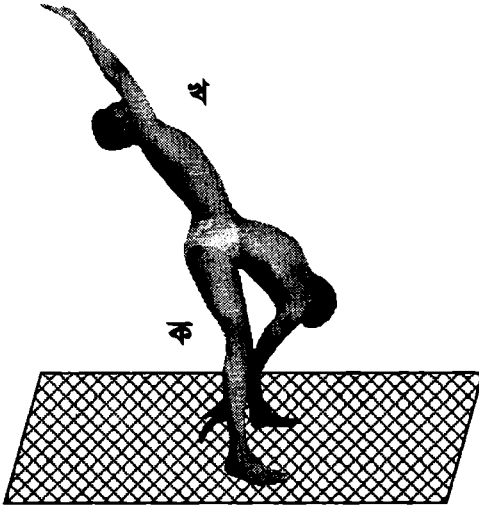
এখানে প্রত্যেক ব্যায়াম শিক্ষার্থীকে একটি কথা বলে রাখা প্রয়োজন—কখনও হঠাৎ ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত নয়। ব্যায়াম করবার আগে কিছু ইচ্ছামত ব্যায়াম (Informal Exercises) অভ্যাসের মাধ্যমে শরীর অল্প গরম করে নেওয়া উচিত। পা থেকে ক্রমান্বয়ে শরীরের উপরের অংশ (প্রথমে পা, পরে কোমর, পেট, বুক, পিঠ) আস্তে আস্তে ঘষলে বা একস্থানে দাঁড়িয়ে আস্তে আস্তে দৌড়ালে রক্ত চলাচল একটু বৃদ্ধি হওয়ায় ব্যায়ামোপযোগী শরীর গরম হ'লে তখন ব্যায়াম আরম্ভ করতে হয়। এই খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাস করতে কোন ব্যায়ামাগারে যেতে হয় না নিজের বাড়ীতে উন্মুক্ত স্থানে এই ব্যায়াম অভ্যাস করা যায়। আমাদের মত গরীব দেশের পক্ষে এই ধরনের খালি হাতে ব্যায়াম বিশেষ উপযোগী। এই বই-এর প্রদত্ত ব্যায়ামগুলি যথেষ্ট বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে (Formal Exercises) আলোচনা করা হয়েছে। এই ব্যায়াম সকলের পক্ষে বিশেষ করে ১০ থেকে ২৪ বৎসর বয়স্ক ছেলেদের এমন কি ৪০ বৎসরের উর্দ্ধ বয়স্ক প্রৌঢ়দের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী।

খালি-হাতে ব্যায়াম সম্বন্ধে বিশদভাবে জানতে হলে আমার লেখা “সচিত্র খালি হাতে ব্যায়াম চার্ট” দেখতে অনুরোধ করি।

১ নং ব্যায়াম

(Front and Back Bending)

প্রশালী—পা প্রায় এক ফুট ফাঁক করে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে বঁকিয়ে ৫ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত হাত মাথার সঙ্গে সংলগ্ন রেখে হাতের চেটো দুটি পায়ের ফাঁকের মধ্যে ঢুকিয়ে দাও। এইবার দম নিতে নিতে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ উপরে তুলে যতদূর সম্ভব 'খ' অবস্থানের মত পিছনে নিয়ে যাও। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে উপরের শরীর সামনে বঁকিয়ে আগের অবস্থায় ফিরে এস। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে সব সময় সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে—যেন হাঁটু না ভাঙ্গে এবং হাত সম্পূর্ণ প্রসারিত অবস্থায় মাথার সঙ্গে সংলগ্ন থাকে।



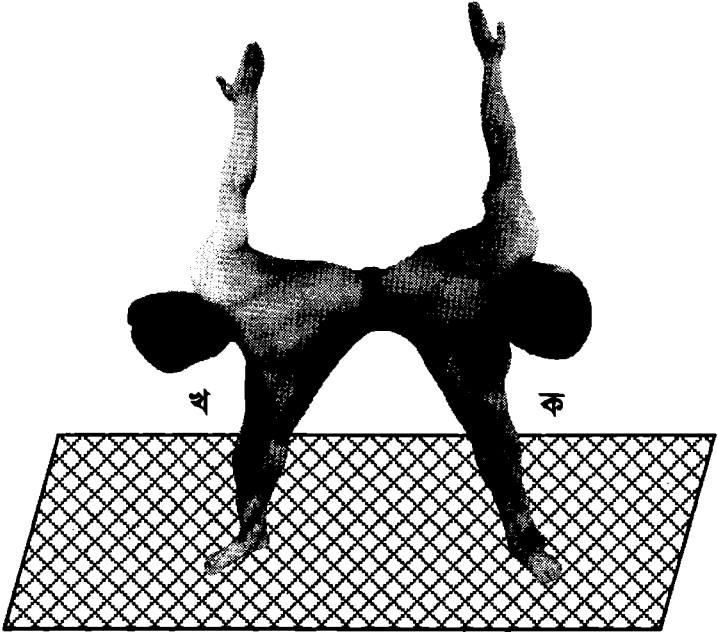
৫ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে মেরুদণ্ড সবল অথচ নমনীয় হয়, হৃদয় শক্তি বাড়ে এবং পেটের অতিরিক্ত চর্বি কমে। এই ব্যায়াম বহুমূত্র রোগীদের বিশেষ উপকারী।

২ নং ব্যায়াম (Side Twisting)

প্রণালী—পা প্রায় দুহাত ফাঁক করে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ বাঁ দিকে বেঁকিয়ে ডান হাত দিয়ে বাঁ পায়ের আঙ্গুল ছোঁও এবং সঙ্গে সঙ্গে ঘাড় বেঁকিয়ে ৬ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত উপরে প্রসারিত বাঁ হাতের দিকে তাকাও। এইবার দম নিতে নিতে শরীর কোমর থেকে ডান দিকে বেঁকিয়ে বাঁ



৬ নং ছবি

হাত দিয়ে 'খ' অবস্থানের মত ডান পায়ের আঙ্গুল ছোঁও এবং সঙ্গে সঙ্গে ঘাড় বেঁকিয়ে উপরের প্রসারিত ডান হাতের দিকে তাকাও। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে এস।

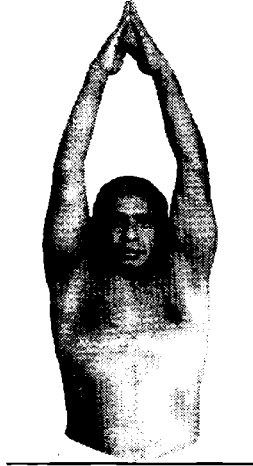
এই ব্যায়াম প্রতি দিকে ৫/৬ বার করে উভয় দিকে ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে মেরুদণ্ড সবল অথচ নমনীয় হয়, কোমরের চারপাশে চর্বি জমতে পারে না এবং দেহের ক্ষিপ্ৰকারিতা বাড়ে।

৩ নং ব্যায়াম

(*Hand Raising*)

প্রণালী—দুহাত শরীরের দুপাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নেওয়ার সময় ফুসফুস বিশুদ্ধ বাতাসে পূর্ণ করতে করতে দুহাত শরীরের দুপাশ দিয়ে টান টান করে ৭ নং ছবির মত মাথার উপর তোল। দুহাতের উপর বাহুর অংশ দুকানের পিছনে চেপে ধরে রেখে দৃষ্টি সামনে রাখ। বিশুদ্ধ বাতাসে ফুসফুস সম্পূর্ণ ভর্তি হলে পরই দম ছাড়তে ছাড়তে দুহাত শরীরের দুপাশ দিয়ে টানটান করে নামাও।



৭ নং ছবি

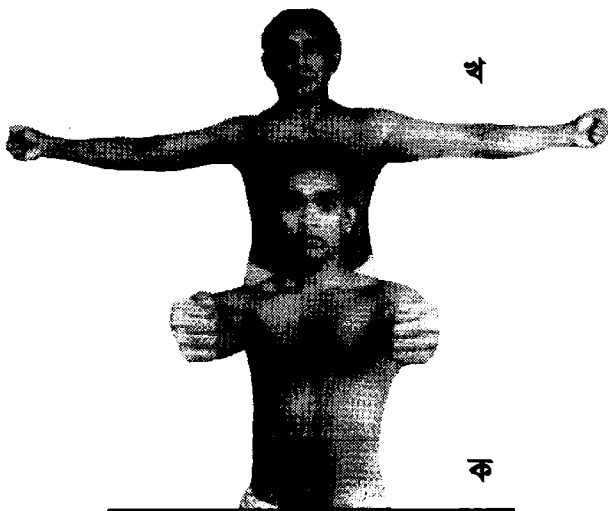
এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে শ্বাসযন্ত্র সবল হয় এবং বুকের ও পাজরের মাংসপেশীর আকার বাড়ে।

৪ নং ব্যায়াম

(Hand Side-wise Spreading)

প্রণালী—দুহাত সামনে কাঁধের সোজা তুলে ৮ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার ৩ নং ব্যায়াম-এর ন্যায় দম নিতে নিতে দুহাত শরীরের দুপাশে কাঁধের সোজা টানটান করে প্রসারিত করে 'খ' ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম সম্পূর্ণ ছাড়তে ছাড়তে দুহাত কাঁধের সোজা 'ক' ছবির মত সামনে আন।



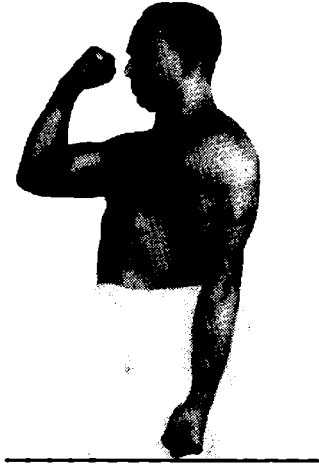
৮ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে শ্বাসযন্ত্র সবল হয় এবং বুকের মাংসপেশীর (Pectoralis Major) আকার বাড়ে।

৫ নং ব্যায়াম
(Front Curl)

প্রণালী—হাত দুটি মুঠো করে দেহের দুপাশে ঝুলিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। হাতের মুঠোর সামনের দিক সামনে রাখ। এইবার দম নিতে নিতে ডান হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে ডান হাতের মুঠো ৯ নং ছবির মত কাঁধের কাছে আন। এই অবস্থায় ডান হাতের কনুই শরীরের সামনে থাকবে। ডান হাতের কনুই অঙ্গ উপরে তুলে ডান হাতের মুঠো শক্ত করে ডান হাতের (বাইসেপস) মাংসপেশী ফোলাও ও শক্ত কর। এ অবস্থায় মুখের মাংসপেশীতে কোন চাপ পড়বে না। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত নামাও। এই রকম ভাবে বাঁ হাতেও অভ্যাস কর।



৯ নং ছবি

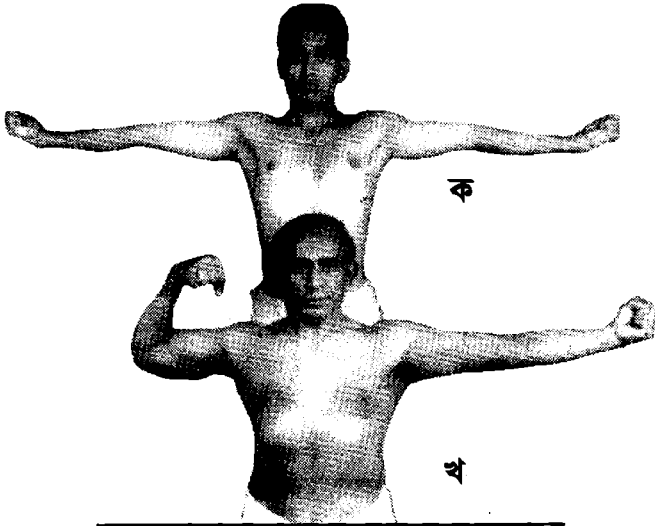
এই ব্যায়াম প্রতি হাতে ১০/১২ বার করে দুহাতে ২০/২৪ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে উপর হাতের মাংসপেশীর (দ্বিশিরস্কাপেশী—বাইসেপস্) আকার বাড়ে।

৬ নং ব্যায়াম

(*Straight Arm Curl one Hand*)

প্রণালী—সোজা হয়ে দুহাত মুঠো করে দেহের দুপাশে কাঁধের সোজা তুলে ১০ নং 'ক' ছবির আকার ধারণ কর। এইবার দম নিতে নিতে ডান হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে ডান হাতের মুঠো 'খ' ছবির মত কাঁধের কাছে আন, এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত প্রসারিত করে আগের মত কাঁধের সোজা কর।



১০ নং ছবি

ঠিক এই রকমভাবে বাঁ হাতেও অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম প্রতি হাতে ১০/১২ বার করে দুহাতে ২০/২৪ বার অভ্যাস কর।

৭ নং ব্যায়াম

(*Straight Arms Curl-both Hands*)

১০ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত দুহাত মুঠো ক'রে শরীরের দুপাশে কাঁধের সোজা তোল। এইবার দম নিতে নিতে দুহাত একসঙ্গে কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে উভয় হাতের মুঠো যথাক্রমে উভয় দিকের কাঁধের কাছে আন। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটি সম্পূর্ণ প্রসারিত ক'রে 'ক' ছবির মত কাঁধের সোজা রাখ।

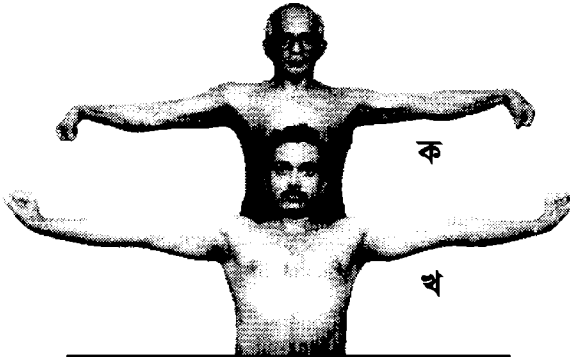
এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—৬ নং ও ৭ নং ব্যায়ামে উপর হাতের মাংসপেশীর (দ্বিশিরস্কা পেশী—বাইসেপস) আকার বাড়ে।

৮ নং ব্যায়াম

(*Straight Arm—wrist twisting*)

প্রণালী—দুহাত কাঁধের সোজা শরীরের দুপাশে তুলে এবং ১১ নং 'ক' ছবির মত হাতের মুঠো নীচে বেকিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এই অবস্থায় হাতের



১১ নং ছবি

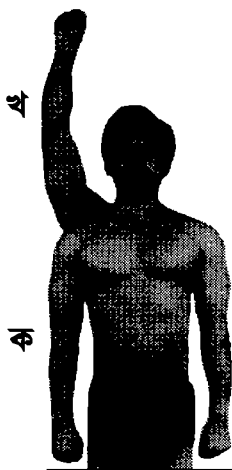
মুঠো ক্রমান্বয়ে একবার 'খ' ছবির মত উপরে আর একবার নীচে বাঁকাও যতক্ষণ না পুরোবাছ (Forearms—কনুই থেকে কঙ্গি পর্যন্ত নীচের হাতের মাংসপেশী) ব্যথা করে। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পুরোবাছ ও কঙ্গির গঠন ভাল হয়।

৯ নং ব্যায়াম

(*Hands raising over head*)

প্রণালী—হাতের মুঠোর পিছনের দিক ১২ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত সামনে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে ডান হাত সামনে দিয়ে ১২ নং ছবির 'খ' অবস্থানের মত মাথার উপর তোল। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত নামাও। ঠিক এই রকমভাবে বাঁ হাতেও অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম প্রতি হাতে ১০ বার করে দুহাতে ২০ বার অভ্যাস কর।



১২ নং ছবি

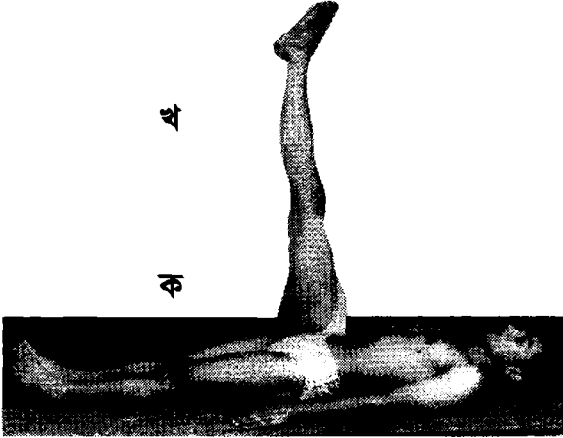
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশীর (অংসচ্ছদা-ডেলটয়েড) এবং কাঁধের পেশীর (পৃষ্ঠচ্ছদা-ট্রাপিজিয়াস) আকার বাড়ে।

১০ নং ব্যায়াম

(*Legs raising—one by one*)

প্রণালী—দুহাত শরীরের দুপাশে রেখে ১৩ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত পা দুটি সম্পূর্ণ সোজা করে চিত হয়ে শোও। এইবার দম নিতে নিতে ডান পা উপরে তুলে 'খ' অবস্থানের মত দেহের সমকোণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান পা

নামাও। ঠিক এই রকমভাবে বাঁ পায়ে অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে যাতে পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ না হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখ।



১৩ নং ছবি

এই ব্যায়াম প্রতি পায়ে ৫ বার করে দু পায়ে ১০ বার অভ্যাস কর। পরে অভ্যাসের দ্বারা শক্তি ও সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বাড়তে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে হজম-যন্ত্র সবল হয়, পেটে সঞ্চিত মেদ কমে এবং পেটের মাংসপেশীর গঠন ভাল হয়।

১১ নং ব্যায়াম

(*Legs Raising—both at a time*)

প্রণালী—চিত হয়ে শোও। এইবার দম নিতে নিতে দু পা একসঙ্গে উপরে তুলে ১৩ নং 'খ' ছবির মত দেহের সমকোণ কর।

এখন দম ছাড়তে ছাড়তে পা দুটি ১৩ নং 'ক' ছবির মত নামাও। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে যাতে পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ না হয় সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই ব্যায়াম ৮/১০ বার অভ্যাস কর।

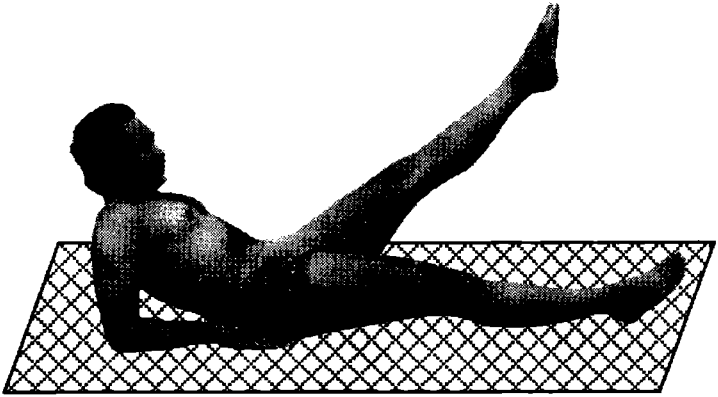
উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে হজম-যন্ত্র সবল হয়, পেটে সঞ্চিত মেদ কমে এবং পেটের মাংসপেশীর গঠন ভাল হয়।

১২ নং ব্যায়াম

(*Legs Raising on Slanting position*)

প্রণালী—কনুই থেকে হাতের কব্জি পর্যন্ত মাটিতে রেখে ১৪ নং ছবির মত দু'হাত 'L' ভঙ্গিমায় রেখে শরীরের উপরের অংশ অর্ধশায়িত অবস্থায় তুলে ধরে চিত হয়ে শোও।

এইবার দম নিতে নিতে প্রথমে বাঁ পা সম্পূর্ণ সোজা অবস্থায় ১৪ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব উপরে তোল। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে পা নামাও। ঠিক



১৪ নং ছবি

এইরকম ভাবে ডান পায়ে অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম দ্রুততালে অভ্যাস করা যায়। দ্রুততালে অভ্যাসকালে গোড়ালী খুব হাল্কা করে মাটি স্পর্শ করাতে পারলে আরও ভাল হয়।

এই ব্যায়াম প্রতি পায়ে ১০ বার করে দু পায়ে ২০ বার অভ্যাস কর।

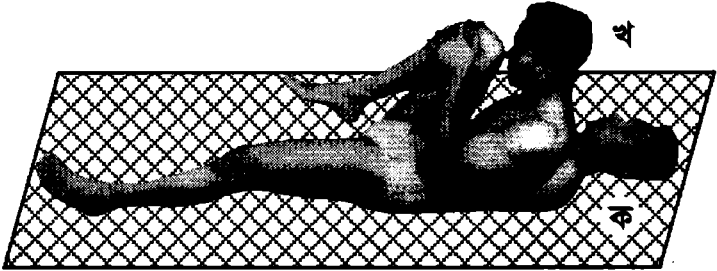
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হজম-যন্ত্র সবল হওয়ায় হজম শক্তি বাড়ে এবং পেটের চর্বি কমে এবং পেটের মাংসপেশী সুগঠিত হয়।

১৩ নং ব্যায়াম

(Knee bending and nose touching)

প্রণালী—হাত দুটি শরীরের দুপাশে রেখে ১৫ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত চিত হয়ে শোও।

এইবার দম নিতে নিতে ডান পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে উপরে তুলে দুহাত দিয়ে অল্প জোরে তলপেটের উপর চেপে ধর এবং সঙ্গে সঙ্গে মাথা মেঝে থেকে উপরে তুলে ১৫ নং ছবির 'খ' অবস্থানের মত নাক দিয়ে হাঁটু ছোঁও। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে ডান পা সোজা করে পা, হাত ও মাথা মেঝেতে নামিয়ে 'ক' ছবির আকার ধারণ কর। ঠিক এইভাবে বাঁ পায়েও অভ্যাস কর।



১৫ নং ছবি

এই ব্যায়াম প্রতি পায়ে ৫ বার করে দু'পায়ে ১০ বার অভ্যাস কর।

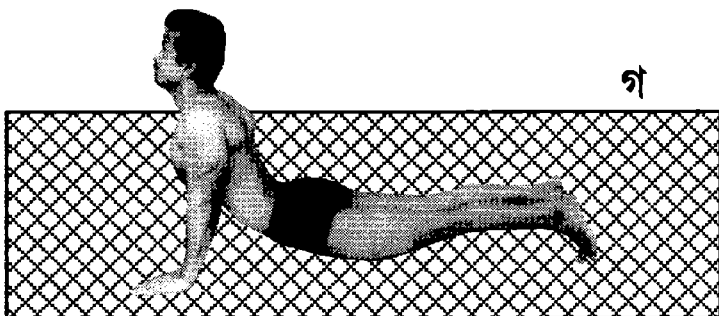
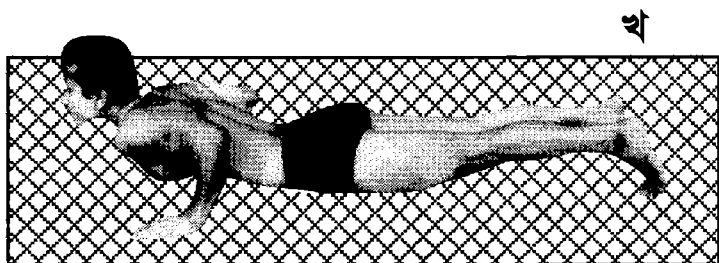
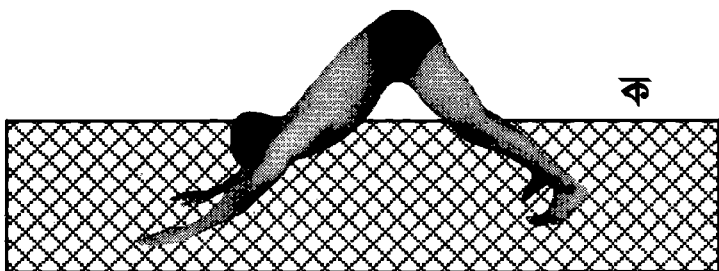
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পেটের চর্বি কমে, হজমশক্তি বাড়ে এবং পেটে বায়ু জমতে পারে না।

১৪ নং ব্যায়াম

(Indian 'Dan')

প্রণালী—হাত ও পা যথাক্রমে প্রায় এক হাত ও ৬ ইঞ্চি ফাঁক করে ১৬ নং 'ক' ছবির আকার ধারণ করে।

এইবার দম নিতে নিতে কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে 'খ' ছবির মত শরীর নীচে নামাও (এই অবস্থায় যাতে হাতের কনুই দুটি দেহ সংলগ্ন থাকে, সেদিকে দৃষ্টি রাখ) এবং সঙ্গে সঙ্গে দম বন্ধ করে হাত সোজা করে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ 'গ' ছবির মত সামনে দিয়ে উপরে তোল। এই



১৬ নং ছবি

অবস্থায় যাতে উপর হাতের পিছনের মাংসপেশী (ত্রিশিরস্কা—ট্রাইসেপস্),
বগলের তলার পেশী (কটিপার্শ্বচ্ছদা—ল্যাটিসিমাস্ ডরসি) শরীরের সঙ্গে
সংলগ্ন থাকে সেদিকে দৃষ্টি রাখ।

এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর তুলে শরীরটাকে একটানে 'ক' ছবির মত পিছনে নিয়ে যাও।

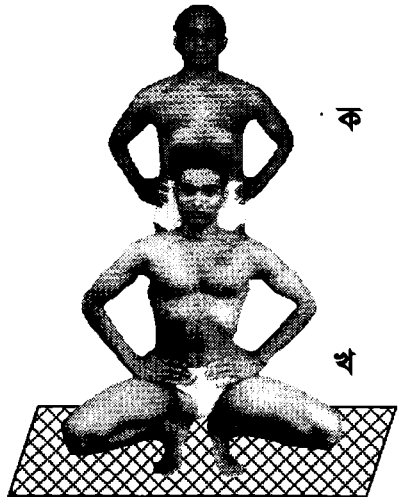
এই ব্যায়াম প্রথমে প্রতিবারে ৫ বার ক'রে ৩ বারে ১৫ বার অভ্যাস করতে হবে। পরে প্রতি সপ্তাহে ২ বার ক'রে ৩ বারে ৬ বার বাড়িয়ে যেতে হবে। নতুন ব্যায়াম শিক্ষার্থীর পক্ষে ৩ বারে মোট ৪৫ বারের বেশী অভ্যাস করবার প্রয়োজন নেই। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়ামের সংখ্যা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বুকের মাংসপেশী (উরচ্ছদা গুর্বা—পেক্টোর্যালিস মেজর), উপর হাতের পিছনের মাংসপেশী (ত্রিশিরস্কা পেশী—ট্রাইসেপস), কাঁধের পেশী (পৃষ্ঠচ্ছদা—ট্রাপিজিয়াস), বগলের তলার মাংসপেশী (কটিপার্শ্বচ্ছদা—ল্যাটিসিমাস্ ডরসি), কাঁধ ও হাতের সংযোগস্থলের পেশী (অংসচ্ছদা—ডেল্টয়েড) ও পিঠের কয়েকটি পেশীর আকার বৃদ্ধি পায়।

১৫ নং ব্যায়াম (Indian 'Baithak')

প্রণালী—পায়ের পাতা ৬ ইঞ্চি ফাঁক করে দুটি হাত কোমরে রেখে ১৭ নং 'ক' ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে গোড়ালি তুলে হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়ে ১৭ নং 'খ' ছবির মত গোড়ালির উপর বস। এই অবস্থায় কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ যাতে সামনে ঝুঁকে না পড়ে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এখন দম নিতে নিতে গোড়ালি নামিয়ে দু'পায়ের পাতার উপর দেহের ভার সমান ভাবে রেখে 'ক' ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও।

এই ব্যায়াম প্রতিবারে ১৫ বার

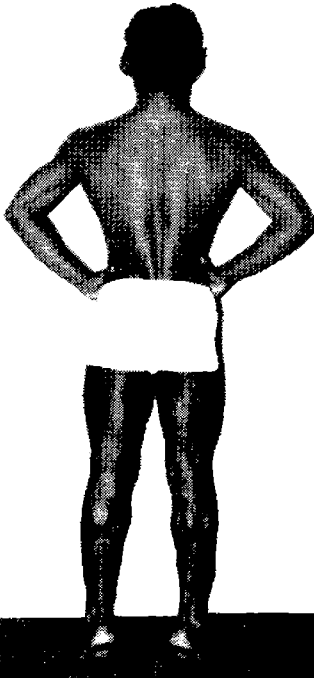


১৭ নং ছবি

ক'রে ৩ বারে ৪৫ বার অভ্যাস কর। পরে সামর্থ্য অনুসারে প্রতি সপ্তাহে ব্যায়ামের সংখ্যা প্রতিবারে ৫ বার ক'রে ৩ বারে ১৫ বার বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে উপর পায়ের সামনের পেশীর (উরু—থাই) ও নীচের পায়ের পিছনের পেশীর (পায়ের গুলি—কাফ) আকার ও শক্তি বৃদ্ধি পায়।

১৬ নং ব্যায়াম (Heels Raising)



১৮ নং ছবি

প্রণালী—কোমরে হাত রেখে দাঁড়াও।

এইবার দম নিতে নিতে পায়ের আঙ্গুলের ওপর দেহের ভর দিয়ে ১৮ নং ছবির মত গোড়ালি তোল। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে গোড়ালি নামাও। এই ব্যায়াম যতক্ষণ না হাঁটু থেকে নীচের পায়ের পিছনের মাংসপেশী (কাফ) ব্যথা করে—ততক্ষণ অভ্যাস কর।

কিছুদিন অভ্যাসের পর অল্প উঁচু জায়গার উপর অথবা দরজার চৌকাটের উপর পায়ের পাতার অগ্রভাগ রেখে অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হাঁটু থেকে নীচের পায়ের পিছনের মাংস-পেশীর (পায়ের গুলি কাফ) আকার বাড়ে। পায়ের শক্তি বৃদ্ধি পায়।

১৭ নং ব্যায়াম

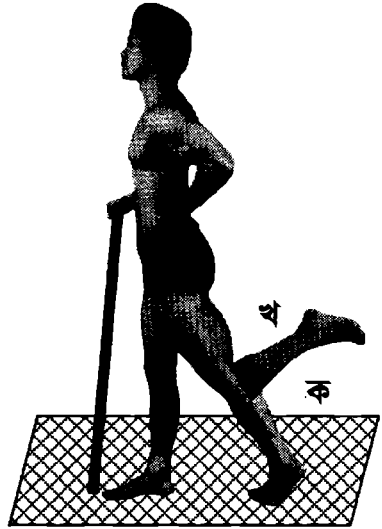
(Leg bending back from knee-joint)

প্রণালী—১৯ নং 'ক' ছবির মত ডান পা আগে ও বাঁ পা পিছনে রেখে ভারসাম্যের জন্য এক হাত কোমরে ও অপর হাত একটি লাঠি বা চেয়ারের উপর রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও।

এইবার দম নিতে নিতে বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে হাঁটু অঙ্গ উপর দিকে তুলে বাঁ পায়ের গোড়ালি 'খ' ছবির মত পিছন দিকে উপরে তোল এবং পাছার মাংসপেশী স্পর্শ করার চেষ্টা কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে বাঁ পা সোজা ক'রে 'ক' ছবির আকার ধারণ কর। ঠিক এইভাবে ডান পায়েও অভ্যাস কর।

এই ব্যায়াম প্রতি পায়ে ১০/১২ বার ক'রে দু'পায়ে ২০/২৪ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হাঁটু থেকে উপর পায়ের পিছনের পেশীর (জানুর গুলি—বাইসেপস্ অফ্ দি থাই) আকার বাড়ে। এই ব্যায়াম অভ্যাসে কোমরের শক্তিও বৃদ্ধি পায়।



১৯ নং ছবি

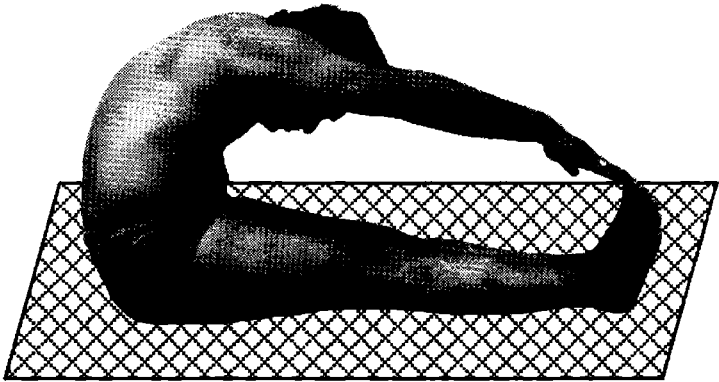
১৮ নং ব্যায়াম

(Toes touching on lying position)

প্রণালী—দু'হাত মাথার উপর সম্পূর্ণ প্রসারিত ক'রে মেঝেতে চিত হয়ে শোও। এইবার দম নিতে নিতে কোমর থেকে প্রসারিত হাত ও মাথাসহ দেহের উপরের অংশ মেঝে থেকে তুলে শরীর টান রেখে ব'স পরে দু'হাত দিয়ে

২০ নং ছবির মত দু'পায়ের আঙ্গুল স্পর্শ কর এবং দম ছাড়। এখন দম নিতে নিতে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ প্রসারিত হাত মাথাসহ উপরে তুলে ব'স পরে চিত হয়ে শুয়ে পূর্বের আকার ধারণ কর ও দম ছাড়।

এই ব্যায়াম প্রথম সপ্তাহে ১০ বার অভ্যাস কর। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়ামের সংখ্যা বাড়াতে হবে।



২০ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পেটে চর্বি জমতে পারে না, পেটে সঞ্চিত চর্বিও হ্রাস হয় এবং হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়।

১৯ নং ব্যায়াম

(Sit up)

প্রণালী—পায়ের পাতা কোন একটা ভারি জিনিষের (টেবিলের বা ছবির মত বারবেলের) তলায় রেখে ২১ নং 'ক' ছবির মত হাঁটু ভাঁজ করে এবং

দু'হাত মাথার তলায় রেখে চিত হয়ে শুয়ে পড়। এখন দম নিতে নিতে কোমর থেকে উপরের শরীর তুলে এনে ২১ নং 'খ' ছবির মত খুতনী হাঁটুতে ঠেকাও। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে শুয়ে পড়। এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।



২১ নং ছবি

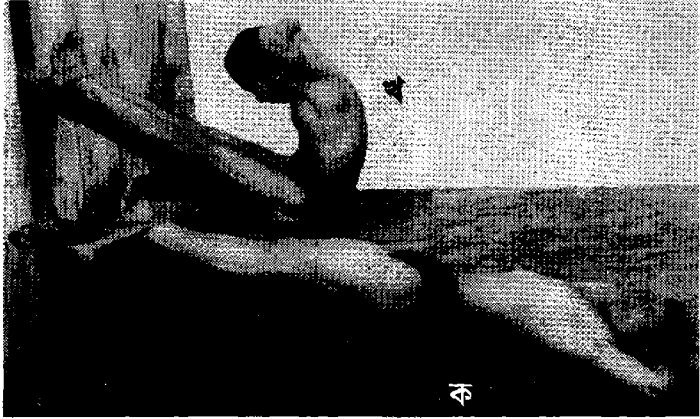
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পেটের পেশীর গঠন ভাল হয় এবং পেটে বায়ু থাকলে দ্রুত বার হয়ে যায়।

২০ নং ব্যায়াম

(Sit up on Slanting Bench)

প্রণালী—হেলান বেঞ্চের (Slanting Bench) দড়িতে (Strap) পা আটকে নিয়ে ২২ নং 'ক' ছবির মত হাত মাথার তলায় রেখে বেঞ্চ শুয়ে পড়। এইবার দম নিতে নিতে কোমর থেকে উপরের শরীর বেঞ্চ থেকে উপরে তুলে এনে ২২ নং 'খ' ছবির মত বসে কপাল হাঁটুতে ঠেকাতে চেষ্টা কর এবং

দম ছাড়। প্রথম শিক্ষার্থীর পক্ষে প্রথম প্রথম কপাল হাঁটুতে ঠেকান শক্ত হবে—তবে যতদূর সম্ভব কপাল হাঁটুতে ঠেকাতে চেষ্টা করতে হবে। পরে কোমর থেকে উপরের শরীর তুলে দম ছাড়তে ছাড়তে ২২ নং ‘ক’ অবস্থায় ফিরে এস।



২২ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

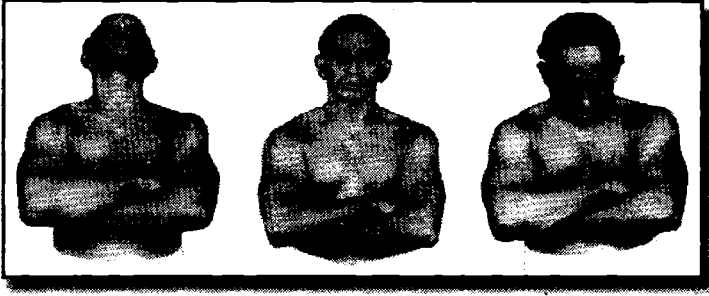
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পেটের পেশীর গঠন ভাল হয়—পেটে চর্বি জমতে পারে না।

২১ নং ব্যায়াম

(Neck Bending—Front and Back)

প্রণালী—২৩ নং ‘ক’ ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে ঘাড় উপর দিকে বোঁকিয়ে ‘খ’ ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ঘাড় নীচের দিকে বোঁকিয়ে ‘গ’ ছবির আকার ধারণ কর।

এইরকম ভাবে যথাক্রমে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ঘাড় উপরে ও নীচে ২০ বার বাঁকাও।



খ

ক

গ

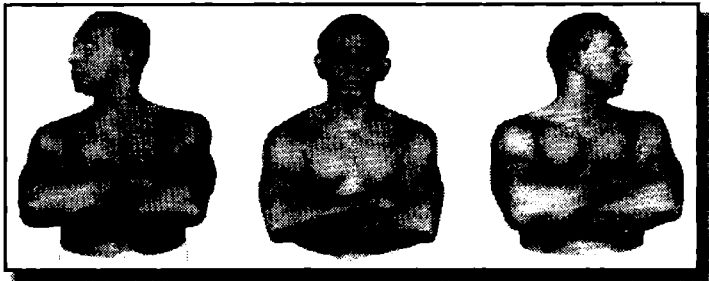
২৩ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে ঘাড়ের গঠন ভাল হয়—সরু ঘাড় পুষ্ট হয়ে দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। ঘাড়ের ব্যথা সেরে যায়।

২২ নং ব্যায়াম

(Neck Bending—Side-wise)

প্রণালী—২৪ নম্বর 'ক' ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। পরে দম নিতে



গ

ক

খ

২৪ নং ছবি

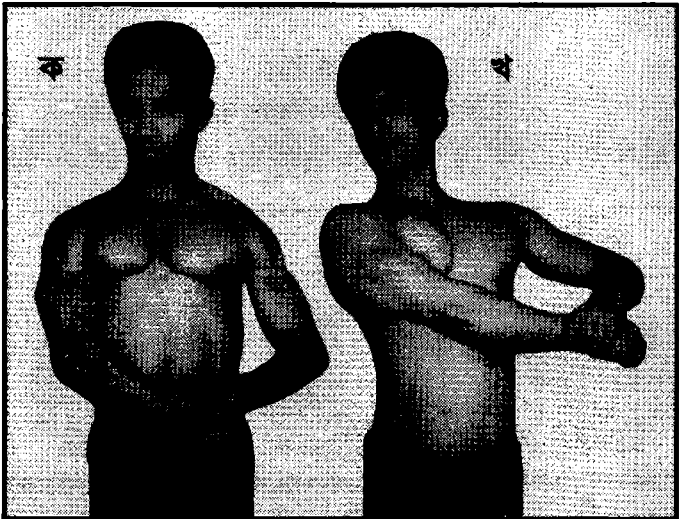
নিতে ঘাড় 'খ' ছবির মত বাঁ দিক দিয়ে বেঁকিয়ে যতদূর সম্ভব পিছন দিকে তাকাও—পরে দম ছাড়তে ছাড়তে ঘাড় সামনে এনে 'ক' ছবির মত সামনে তাকাও। এখন আবার দম নিতে নিতে 'গ' ছবির মত ঘাড় ডান দিক দিয়ে বেঁকিয়ে যতদূর সম্ভব পিছন দিকে তাকাও—পরে দম ছাড়তে ছাড়তে ঘাড় সামনে এনে 'ক' ছবির মত সামনে তাকাও।

এই ব্যায়াম প্রতি দিকে ৫ বার করে দু'দিকে ১০ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে ঘাড়ের গঠন ভাল হয়—সরু ঘাড় পুষ্ট হওয়ায় দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়। ঘাড়ের ব্যথা দূর হয়।

২৩ নং ব্যায়াম

(*Special Exercise for development pectoralis Muscles*)



২৫ নং ছবি

১। ডান বুকের পেশীর গঠন ছোট হলে—

প্রণালী—সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত ঝুলান অবস্থায় ২৫ নং ‘ক’ ছবির মত বাঁ হাত দিয়ে ডান হাত ধরে দম নিতে নিতে বাঁ হাত দিয়ে ডান হাত টেনে বাঁদিকে নিয়ে যাবার সময় ডান হাতের উপরের অংশ দিয়ে ডান বুকের পেশীকে উপরে তুলে ২৫ নং ‘খ’ ছবির মত সংকুচিত কর—এই অবস্থায় দম বন্ধ করে ২ সেকেন্ড থাক। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে ২৫ নং ‘ক’ ছবির মত আগের অবস্থায় ফিরে এস।

২। বাঁ বুকের পেশীর গঠন ছোট হলে—

প্রণালী—ডান হাত দিয়ে বাঁ হাত ধরে উপরের প্রদন্ত নির্দেশমত বাঁ বুকের পেশীকে সংকুচিত করবে। এই ব্যায়াম প্রতিক্ষেপে ১০/১২ বার করে ৩/৪ ক্ষেপ অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বুকের গঠন সুন্দর হয়।

২৪ নং ব্যায়াম

(Chest Pressing with Hands)

প্রণালী—৭ নং ছবির মত দু’হাত মাথার উপর তুলে সোজা হয়ে দাঁড়াও।

এইবার দম নিতে নিতে দু’হাত শরীরের দু’পাশ দিয়ে টান টান করে নামিয়ে এনে ডান হাতের উপর বাঁ হাত রেখে দু’হাতের উপরের অংশ দিয়ে ২৬ নং ছবির মত বুকের মাংসপেশীকে সংকুচিত কর। এই অবস্থায় ২ সেকেন্ড দম বন্ধ করে থাক—পরে দম ছাড়তে ছাড়তে দু’হাত শরীরের দু’পাশ দিয়ে মাথার উপর তোল।

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাসের পর হাত বদল করে অর্থাৎ বাঁ হাতের উপর ডান হাত রেখে আরও ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বুকের মাংসপেশীর গঠন ভাল হয়।



২৬ নং ছবি

যৌগিক ব্যায়াম

সে আজ অনেক দিনের কথা মুনি-ঋষিরা ভগবানের আরাধনা করতে গিয়ে দেখলেন যে, শরীর নিরোগ ও কর্মক্ষম না হলে ভগবানের চিন্তা কেন, কোন কাজই করা যায় না—তাই তাঁরা তখন শরীর নিরোগ ও কর্মক্ষম রাখবার জন্যে কতকগুলি আসন ও মুদ্রা অভ্যাস করতে আরম্ভ করলেন। আধুনিক কালে আমাদের মধ্যে যাঁরা আসন-ব্যায়ামের প্রচার করেন—তাঁরা হলেন বোম্বাইয়ের স্বামী কুবলয়ানন্দ এবং বাংলার স্বর্গীয় শ্যামসুন্দর গোস্বামী ও বিষ্ণুচরণ ঘোষ ইত্যাদি আরও অনেকে। স্বামী কুবলয়ানন্দ ও শ্রীযোগেন্দ্র বাঙ্গালী হঠযোগী পরমহংস মাধব দাসজীর শিষ্য। আজও যে আমাদের দেশে আসন-ব্যায়ামের এত প্রচলন হয়েছে, তার মূলে হচ্ছেন উপরিউক্ত মনীষীগণ।

মাংসপেশীর পুষ্টির জন্যে নানারকম ব্যায়াম অভ্যাস করা যায়, যেমন—খালি হাতে ব্যায়াম, বারবেল নিয়ে ব্যায়াম, প্যারালাল বার, রিং, কুস্তি ইত্যাদি কিন্তু যৌগিক-ব্যায়াম স্নায়ুমন্ডলী ও দেহভ্যন্তরের যন্ত্রগুলিকে যেরকম পুষ্ট ও সবল করতে পারে, অন্য কোন ব্যায়াম সেরকম করতে পারে না। স্নায়ুমন্ডলী আমাদের এই দেহযন্ত্রকে চালিত করে। মস্তিষ্ক স্নায়ুমন্ডলীর কেন্দ্রস্থল। এই স্থান থেকে বিভিন্ন স্নায়ুর সাহায্যে যে আদেশ প্রেরিত হয়—তা মাংসপেশী ও বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে চালিত করে। আজ দেশী-বিলাতী এমন কোন ব্যায়াম পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়নি, যা মস্তিষ্কের মধ্যে প্রচুর রক্ত প্রবাহিত করে মস্তিষ্কে সবল ও অধিক কর্মক্ষম করতে পারে। যোগ ব্যায়ামে শীর্ষাসন মস্তিষ্কে অধিক রক্ত পাঠিয়ে ঐ কাজ সহজে করতে পারে। সর্বাংগাসন ও মৎস্যাসনে এডোক্রীন্ গ্রন্থিসমূহ যথা থাইরয়েড ও প্যাৰাথাইরয়েড ইত্যাদি গ্রন্থিগুলির মধ্যে প্রচুর রক্ত পাঠিয়ে এদের যেমন সঞ্চাৰিত করে, অন্য কোন ব্যায়াম সে রকম করতে পারে না। ব্যায়াম অভ্যাসকালে শরীরের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রাংশ কোনটা কি ভাবে কাজ করে ব্যায়াম অভ্যাসকারীর তা জানা প্রয়োজন।

গ্রন্থি সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত আলোচনা

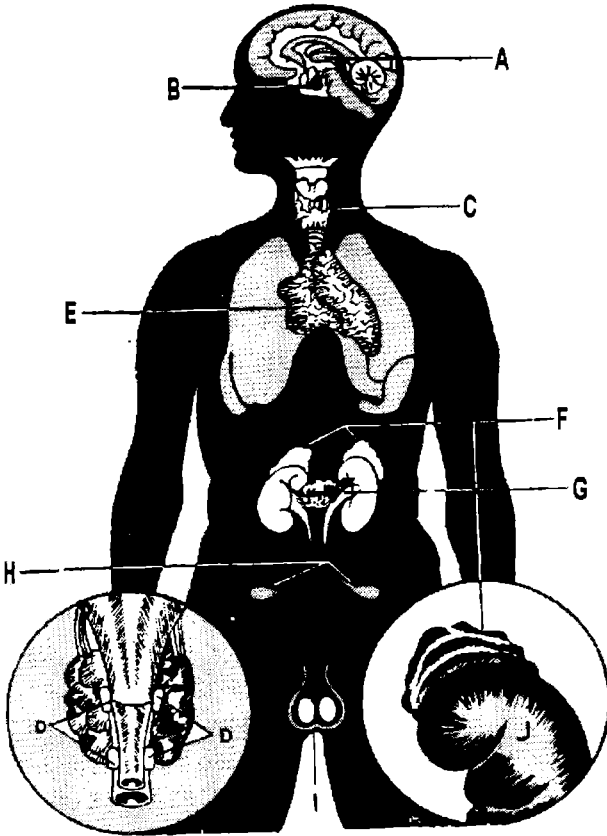
মানবদেহে বিভিন্ন যন্ত্রাংশের সুষ্ঠু পরিচালনার দরুণ আমাদের জীবনধারণ করা সম্ভব। কতিপয় গ্রন্থি হ'তে একাধিক বিশেষ ধরনের রাসায়নিক (Chemical) তরল পদার্থ নিঃসৃত হয়ে জন্ম হ'তে জীবনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত শরীরের বিভিন্ন কার্য প্রণালীকে সুষ্ঠুভাবে নিয়ন্ত্রিত করে। আবার বয়সকালে কতকগুলি গ্রন্থির কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়। যে সকল গ্রন্থির রসনিঃস্রাবী নল থাকে, তাদের বহিঃক্ষরা গ্রন্থি (Exocrine Glands) বলা হয়। এই সব গ্রন্থি হতে নিঃসৃত রস পরিপাক ক্রিয়ায় সহায়তা করে। কিন্তু যে সকল গ্রন্থির রসনিঃস্রাবী নল থাকে না, তাদের নল বিহীন বা অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি (Ductless or Endocrine) বলে। এইরূপ গ্রন্থি হতে যে রস নিঃসৃত হয়, তাকে 'হরমোন' বলে। 'হরমোন' শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ—যাহা উদ্বেজিত করে।

১। A—পিনীয়েল বডি (Pineal Body) ২। B—পিটুইটারী গ্রন্থি (Pituitary Gland or Hypophysis) ৩। C—থাইরয়েড (Thyroid) ৪। D—প্যারা-থাইরয়েড (Para Thyroid) ৫। E—থাইমাস গ্রন্থি (Thymus) ৬। F—অ্যাড্রিনাল (Adrenal) ৭। G—অগ্ন্যাশয় (Pancreas) ৮। H—যৌনগ্রন্থি (Gonads), স্ত্রী যৌনগ্রন্থি (Ovary) ৯। I—পুরুষ যৌনগ্রন্থি (Testis) ১০। J—মূত্রগ্রন্থি (Kidney) (২৭ নং ছবি দেখ)।

এই সকল গ্রন্থি হ'তে বিভিন্ন প্রকারের 'হরমোন' নিঃসৃত হয়। যদিও রক্তে ইহাদের পরিমাণ খুবই অল্প তথাপি মানবদেহের বিভিন্ন প্রক্রিয়ার ওপর ইহারা বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে।

কোন কোন গ্রন্থিরস খাদ্যবস্তু পরিপাক করতে সাহায্য করে, কোন কোন গ্রন্থিরস বিপাক প্রক্রিয়া ও দৈহিক উষ্ণতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। কোন গ্রন্থিরস দেহের গঠন ও বৃদ্ধিতে সাহায্য করে আবার স্ত্রীলোক ও পুরুষের বিভিন্ন দেহযন্ত্রের উপর কোন কোন গ্রন্থিরস প্রভাব বিস্তার করে। এছাড়া হৃদস্পন্দন, রক্তচাপ, পেশীতন্ত্রের কর্মক্ষমতা ইত্যাদি শারীরবৃত্তীয় কার্যেও কোন কোন গ্রন্থিরস সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ করে। মানবদেহের স্নায়ুতন্ত্রের কর্মক্ষমতা গ্রন্থিরসকে নিয়ন্ত্রিত করে এবং অপরপক্ষে গ্রন্থিরসও স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা বজায় রাখতে সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ করে। গ্রন্থিসমূহের প্রধান গ্রন্থি পিটুইটারি মস্তিষ্কের

মানব দেহের প্রধান গুহিগুলির অবস্থান



২৭ নং ছবি

ভিতর অবস্থিত। ইহার নির্দেশে বাকি গ্রন্থিগুলি নিজ নিজ কার্য নিয়মিত সম্পন্ন করে।

নিয়মিত কিছুদিন যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করলে মস্তিষ্কের খারণা শক্তি বাড়ে, স্নায়ু সতেজ ও মাংসপেশী সবল হয় এবং কোষ্ঠবদ্ধতা, বহুমূত্র, অর্শ, অজীর্ণ, ও শুক্র-তারল্য প্রভৃতি দুরারোগ্য ব্যাধি সেরে যায়। যৌগিক আসন অভ্যাসে শক্তিক্ষয় কম হয়, দেহ রোগমুক্ত হয়, যৌবন ও সৌন্দর্য দীর্ঘদিন স্থায়ী হয়, এছাড়া স্বাস্থ্য, বীর্য এবং দীর্ঘজীবন লাভ হয়। মানসিক শক্তি বৃদ্ধি ক'রতে যোগ ব্যায়াম অদ্বিতীয়।

যৌগিক ব্যায়ামের এত গুণ থাকা সত্ত্বেও বর্তমানে আমাদের দেশে কেবল যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করলে চলবে না, কারণ যৌগিক ব্যায়াম স্নায়ু, হৃদযন্ত্র ও পরিপাক যন্ত্র ইত্যাদির যথেষ্ট কর্মক্ষমতা বাড়ায় বটে, কিন্তু যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসে মাংসপেশীর তেমন দ্রুত বৃদ্ধি হয় না—দৈহিক শক্তিও তেমন দ্রুত বাড়ে না। যৌগিক আসন করতেন মুনিঋষিরা, যাঁদের চিন্তা ছিল—ধ্যান, উদ্দেশ্য ছিল—মোক্ষলাভ। আমাদের মত তাঁদের এইরূপ কঠোর জীবন সংগ্রাম করতে হতো না। আজ এই কঠোর জীবনসংগ্রামের দিনে আমাদের কাম্য—স্বাস্থ্য, শক্তি, কর্মক্ষমতা, কষ্টসহিষ্ণুতা এবং দেশরক্ষার জন্যে সৈনিকের মনোবৃত্তি। উপরিউক্ত বস্তুগুলি পেতে হ'লে আমাদের যৌগিক আসন অভ্যাস করার সঙ্গে সঙ্গে মাংসপেশীকে পুষ্ট করার জন্যে খালি হাতে ও যন্ত্রপাতির সাহায্যে কতকগুলি পেশীবর্ধক ও দৈহিক শক্তিবৃদ্ধির ব্যায়াম করা উচিত। এই অধ্যায়ে আমি মাত্র ১৪টি যৌগিক আসনের বিবরণ দিয়েছি। যদি কোন ব্যায়ামকারী অন্য কোন ব্যায়াম না ক'রে কেবল যৌগিক আসনই অভ্যাস ক'রে সুস্থ ও নীরোগ জীবন যাপন করতে চায়, তাহলে তার পক্ষে এই আসন কয়েকটিই যথেষ্ট। প্রথম শিক্ষার্থীর পক্ষে নিম্নে প্রদত্ত ১০টি আসন অভ্যাস করা বিধেয়। যথা—

- (১) শবাসন, (২) পদ্মাসন, (৩) গোমুখাসন, (৪) শশাংগাসন, (৫) উষ্ট্রাসন, (৬) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, (৭) সর্বাংগাসন, (৮) মৎস্যাসন, (৯) পবনমুক্তাসন ও (১০) অর্ধকূর্মাসন। এই আসনগুলি কয়েকদিন অভ্যাসের পর অপর আসনগুলি ক্রমান্বয়ে অভ্যাস করা যেতে পারে। তবে কোন ব্যায়াম শিক্ষার্থীর পক্ষে এক সঙ্গে ১০টির বেশী আসন অভ্যাস করার প্রয়োজন হয় না। আসন অভ্যাসের আগে শরীরকে আসন অভ্যাসের উপযোগী করার জন্যে অন্ততঃ ৪/৫টি খালি হাতে ব্যায়াম অভ্যাস করে নিতে হবে। নরম বিছানায় বা কব্বলের ওপরে বসে, শুয়ে বা দাঁড়িয়ে যোগ ব্যায়াম অভ্যাস করতে হবে।

যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসকালে দমবন্ধ করা উচিত নয়। এই সময় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে। শরীরের সমস্ত মাংসপেশী ও স্নায়ুমণ্ডলী শিথিল করে ব্যায়াম অভ্যাস করতে হবে।

প্রথম যৌগিক ব্যায়াম শিক্ষার্থীকে প্রতি আসন নিজ সামর্থ্য মত প্রতিবারে ২০/৩০ সেকেন্ড অভ্যাসের পর ২০/৩০ সেঃ শ্বাসন অভ্যাস করতে হবে। এইভাবে প্রতি আসন ও শ্বাসন ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। কেবল যারা ৪/৫ মাস যোগব্যায়াম অভ্যাস করেছে—তারা নিজ সামর্থ্য মত প্রতি আসন প্রতিবারে ৩০ সেঃ থেকে ১ মিঃ অভ্যাস করে পরে ৩০ সেঃ থেকে ১ মিঃ শ্বাসন অভ্যাস করবে। এইভাবে প্রতি আসন ৪ বার অভ্যাস করবে।

যে সব ব্যায়াম শিক্ষার্থী যোগব্যায়াম সম্বন্ধে বিশদভাবে জানতে চায়, তাদের উচিত আমার প্রণীত 'সচিত্র যোগ ব্যায়াম' এবং "প্রশান্তি লাভের উপায়" পুস্তক অধ্যয়ন করা।

(১) শ্বাসন

উত্তান শব্দভূমৌ শয়ানস্ত শ্বাসনম্।

শ্বাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্।

—(ঘেরন্ড-সংহিতা—২/১৭)

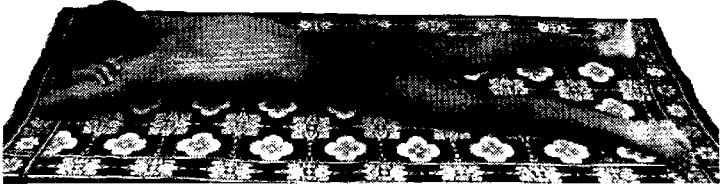
এই আসনে অবস্থানকালে শব অর্থাৎ মড়ার মত নিম্পন্দভাবে শুয়ে বিশ্রাম নিতে হয়, তাই এই আসনের নাম শ্বাসন।



২৮ নং ছবি

প্রণালী—চিত হয়ে শুয়ে পড়, পা দুটি লম্বা করে দাও, দুপায়ের মাঝে

এক ফুট থেকে দেড় ফুট ফাঁক থাকবে, পায়ের গোড়ালি ভিতর দিকে থাকবে এবং আঙ্গুলগুলি বাহিরের দিকে থাকবে, হাত দুটিও লম্বালম্বি ভাবে নিজের সুবিধামত শরীরের দু'পাশে মাটিতে রেখে হাতের চেটো উপর দিকে রেখে শরীরটা যতটা সম্ভব শিথিল করে দাও (২৮ নং ছবি দেখ)।



২৯ নং ছবি

“শরীর শিথিল করে দাও”—মুখে বলা যত সহজ কাজে করা তত সহজ নয়। প্রথমে শরীরের নীচের অংশ পায়ের বুড়ো আঙ্গুল থেকে শুরু করে পায়ের অন্যান্য আঙ্গুল, পায়ের পাতা, কাফ, হাঁটু, থাই-এর মাংসপেশী এবং পরে কোমর থেকে সমস্ত পা অর্থাৎ প্রতিটি অঙ্গকে চিন্তা করতে হবে এবং তাদের খুব ধীরে ধীরে যেন ঘুম পাড়িয়ে দিতে হবে। এইভাবে পিঠের, বুকের, কাঁধের এবং পরিশেষে ঘাড় ও মাথার মাংসপেশীগুলিকে শিথিল করে দিতে হবে। সর্বদাই লক্ষ্য রাখতে হবে শরীরের কোন স্নায়ুমন্ডলী এবং মাংসপেশী যেন বিন্দুমাত্র শক্ত হয়ে না থাকে।

এর পর মনটা দম নেওয়া এবং ছাড়ার উপর রাখতে হয়। এ অবস্থায় একভাবে দীর্ঘ সময় ধরে হাঙ্কা করে দম নিতে এবং ছাড়তে হবে। ঠিক যেন রাতের প্রহরীর মত মনকে সমস্ত শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাছে নিয়ে যেতে হবে। বহির জগত থেকে মনকে সরিয়ে এনে সর্বদাই লক্ষ্য রাখতে হবে শরীরের শিথিলতা বজায় আছে কিনা। এই অবস্থায় বাহির জগতের কোন শব্দ শুনতে না পাওয়াই ভাল। শরীরের শিথিলতা অনুভব করার পর নাক এবং কপালের সংযোগস্থলে বা দুটি জ্র-র মাঝে দম নেওয়া এবং ছাড়ার সময় বাতাসের মৃদু ঘর্ষণ অনুভব করতে হবে, মনে হবে ঠান্ডা বাতাস শরীরে প্রবেশ করছে আর গরম বাতাস শরীর থেকে বেরিয়ে আসছে। এই অবস্থায় নাকে কোন শব্দ হবে না।

যোগাসন অভ্যাস শুধু শারীরিকভাবে করলেই হবে না, চাই সম্পূর্ণ মানসিক প্রস্তুতি। তাই শ্বাসন অভ্যাসের সময় কল্পনা করতে হবে পৃথিবীতে নিজে এবং নিজের সত্তা ছাড়া আর কিছুই নেই। নিজেকে ভাসিয়ে দিতে হবে মহাশূন্যে অথবা সমুদ্রে নুলিয়াদের ভাসমান ডিঙ্গির মত। এই সময় বাস্তব জীবনের কোনও দেনা-পাওনা এবং সাংসারিক দৃষ্টিভঙ্গি থাকবে না। ঠিকমত অভ্যাসের ফলে আমাদের প্রয়াতন্য অর্থাৎ **nuromuscular unit**-এর উপর প্রভাব বিস্তার করায় আমাদের সমস্ত স্নায়ুমন্ডলী শিথিল হয়। সারাদিনের চিন্তাচ্ছন্ন স্নায়ুগুলি বিশ্রাম পাবে, প্রশমিত হবে উত্তেজনা, পাবে পূর্ণ তৎপরতা এবং শরীরের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রাংশ কর্মঠ হয়ে উঠবে। সব চাইতে বেশী বিশ্রাম পাবে আমাদের ফুসফুস এবং হৃদপিণ্ড। আসন অভ্যাসকারীরা যে কোন আসন অভ্যাসের সময় শ্বাসন করা কালীন শারীরিক এবং মানসিক শান্তি এবং শিথিলতা বজায় রেখে আসন অভ্যাস করলে অনেক বেশী উপকৃত হবে।

কোন কোন আসন অভ্যাসের পর উপুড় হয়েও শ্বাসন অভ্যাস করা যায়। (২৯ নং ছবি দেখ)। এইভাবে শ্বাসন অভ্যাস করাকে মক্রাসন বলে।

যৌগিক ব্যায়ামের একটি সাধারণ নিয়ম হল প্রতি আসন প্রতিবার অভ্যাসের পর শ্বাসনে বিশ্রাম করা। সঠিক পদ্ধতিতে শ্বাসন অভ্যাসের জন্য আমাদের প্রকাশিত ক্যাসেট “প্রশান্তি” বিশেষ সাহায্য করবে।

উপকারিতা—মাংসপেশীগুলিকে শিথিল করে দেওয়ার ফলে এদের কর্মক্ষমতা আরও বেড়ে যায়। শিরার মধ্যে ভালভাবে রক্ত সঞ্চারিত হওয়ায় ক্লান্তি সহজে দূর হয়ে যায়। যারা অধিক রক্ত-চাপের জন্য অসুস্থতা বোধ করেন, তাদের এই আসন অভ্যাসে বিশেষ উপকার হয়।

ছাত্ররা যদি সমস্ত দেহ ও স্নায়ুমন্ডলী শিথিল করে এই আসনটি দিনে ২০/৩০ মিনিট অভ্যাস করে, তাহলে তারা পরীক্ষার সময় অধিক রাত্রি পর্যন্ত পড়াশুনা করলেও তাদের স্বাস্থ্যহানি হবার সম্ভাবনা থাকে না। চাকুরীজীবী ব্যক্তির যদি অফিসে টিফিনের অবসর সময়ে নিজ নিজ চেয়ারে বসে ৫/১০ মিনিট শরীরের সমস্ত মাংসপেশী ও স্নায়ুমন্ডলীকে শিথিল করে দেওয়ার অভ্যাস করতে পারেন, তাহলে তারা একটানা দীর্ঘক্ষণ কর্মজনিত ক্লান্তি ৫/১০ মিনিটের মধ্যে দূর করে নবোদ্যমে দিনের বাকী কাজগুলি সু-সম্পন্ন করতে পারবেন। এছাড়া তারা কর্মস্থল থেকে বাড়ী ফিরে হাত মুখ ধুয়ে কিছু খেয়ে ১০/১৫ মিনিট শ্বাসনে বিশ্রাম করলে দ্রুত ক্লান্তি দূর করে নতুন কর্মশক্তি লাভ করতে পারবেন। উচ্চ রক্তচাপাক্রান্ত রোগীদের এই আসন বিশেষ প্রয়োজন।

(২) পদ্মাসন

উর্বোরূপরি বৈ ধন্তে যদা পাদতলে উভে।

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্বব্যাদিবিষাপহম্।।

(ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদ—৩৯)

এই আসন অভ্যাসকালে পা দুটিকে এমনভাবে একটির ওপর অপরটিকে স্থাপন করতে হয়, যাতে পদ্মের পাপড়ির মত দেখায়—মনে হয়, এই জন্যই এই আসনকে পদ্মাসন বলে।



৩০ নং ছবি

প্রণালী—পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বস।

এইবার ডান পা হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে বাম জ্ঞানুর ওপর ৩০ নং ছবির মত রাখ—যাঁতে ডান পায়ের গোড়ালি তলপেটের বাঁদিকে মূলাধার (লিঙ্গমূলের কিঞ্চিৎ উপরে অবস্থিত) স্পর্শ করে। এখন বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে ডান পায়ের ওপর এমনভাবে রাখ যাতে বাঁ পায়ের গোড়ালি

ডানদিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এই অবস্থাতে যাতে হাঁটু ভূমি থেকে উঠে না পড়ে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই আসনে অবস্থানকালে শির, গ্রীবা, মেরুদন্ড সোজা ও সরলভাবে থাকবে। হাত দুটি ৩০ নং ছবির মত রাখলে ভাল হয়। পাদদ্বয়ের এইরূপ অবস্থানের সঙ্গে পদ্মের সাদৃশ্য আছে। তাই এই আসনটির নাম পদ্মাসন। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ছড়িয়ে দাও এবং পা পরিবর্তন করে অর্থাৎ প্রথমে বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে ঠিক আগের নির্দেশমত পদ্মাসন অভ্যাস কর। এই আসন প্রথমে ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। প্রতি আসন অভ্যাসের পর শ্বাসনে ৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিতে হবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পায়ের বাত ইত্যাদি দূর হয়—বস্তি প্রদেশের কাজ খুব ভাল হয় এবং চিন্তের একাগ্রতা লাভ হয়। অধ্যয়নকালে ছাত্ররা এই আসনে বসে বিক্ষিপ্ত চিন্তকে স্ববশে এনে অধ্যয়নে মনঃসংযোগ করতে পারে। এছাড়া ধ্যান-ধারণা অভ্যাসে এই আসন অপরিহার্য।

পদ্মাসন একটি শারীরিক অবস্থান, যাতে মেরুদন্ড বক্র হয় না। মেরুদন্ডের কর্মক্ষমতার ওপরই আমাদের যৌবন ও স্বাস্থ্য নির্ভর করে। আমরা একে যত অবক্র ও নমনীয় রাখতে পারব, দেহাভ্যন্তরের যন্ত্রগুলি তত ভালভাবে কাজ করার দরুণ আমাদের যৌবন তত অটুট থাকবে। কাজেই যাদের বসে কাজকর্ম করতে হয় (যেমন—ছাত্র, কেরাণী ইত্যাদি) তাদের সমস্ত দিনের মধ্যে অবসর সময়ে অন্ততঃ ৪ বার, প্রতিবারে ২০ সেকেন্ড করে এই আসন অভ্যাস করা বিশেষ ফলপ্রদ।

(৩) গোমুখাসন

সব্যে দক্ষিণ গুল্ফং তু পৃষ্ঠোপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ।

দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি।।

(হঠযোগ প্রদীপিকা—১/২৩)

এই আসনে অবস্থানকালে আসন অভ্যাসকারীর পায়ের অবস্থান গরুর মুখের মত হয়, তাই এই আসনের নাম গোমুখাসন।

প্রণালী—পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বস।

এইবার বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে ডান পায়ের নীচে বাঁ পা এনে বাঁ গোড়ালি দিয়ে ডান পাছা স্পর্শ কর—এখন ডান পা হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে বাঁ পায়ের উপর দিয়ে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালি দিয়ে বাঁ পাছা স্পর্শ

করে মেরুদণ্ড সোজা রেখে বস। এবার ডান হাত মাথার উপর তুলে কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে পিঠে নামাও এবং বাঁ হাত কনুইয়ের কাছে ভাঁজ করে ডান দিকে ঘুরিয়ে ডান হাতের আঙ্গুল ধর (৩১ নং ছবি দেখ। ৩২ নং ছবি গোমুখাসন—পিছন দিক থেকে) এবং ২০ সেকেন্ড এইভাবে থাক, পরে পা ও হাত বদলে অর্থাৎ ডান পা নীচে ও বাঁ পা উপরে—হাঁটুর উপর হাঁটু রেখে এবং গোড়ালি দিয়ে বিপরীত পাছা স্পর্শ করে বাঁ হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে পিঠে নামাও এবং ডান হাত বাঁ দিকে ঘুরিয়ে বাঁ হাতের আঙ্গুল ধরে পূর্বের মত মেরুদণ্ড সোজা করে বস।

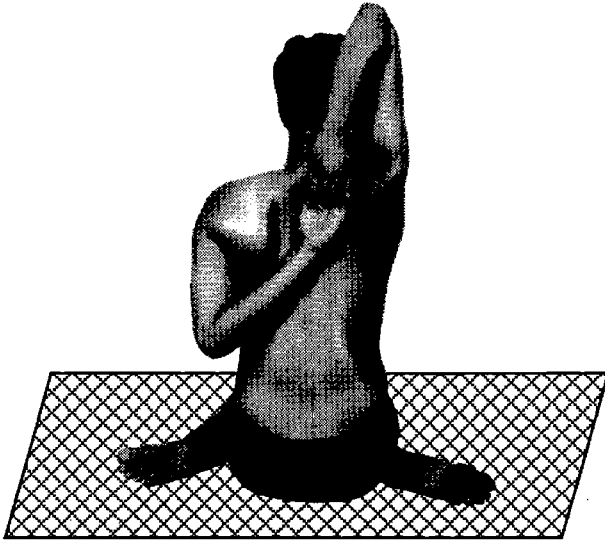


৩১ নং ছবি

এইভাবে প্রতি পায়ে ২ বার করে দু'পায়ে ৪ বার অভ্যাস কর। এই আসন অভ্যাসকালে যখন যে পা উপরে থাকবে, তখন সে হাত উপরে থাকবে এবং যে পা নীচে থাকবে, সেই হাতের চোঁটো বাইরের দিকে থাকবে। প্রতিবার অভ্যাসের পর ২০ সেকেন্ড শ্বাসন করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসন পায়ের বাত, সায়টিকা বাত, অর্শ, মূত্রপ্রদাহ ও নিদ্রাহীনতা (ইন্সমনিয়া) দূর করে এবং কামেচ্ছা দমন করে কামরিপুকে

স্বাভাবিক অবস্থায় রাখে। মনে কুচিন্তা বা কুভাবনা উদয়কালে এই আসন অবলম্বনে সাময়িক উত্তেজনা প্রশমিত হয় এবং উত্তেজনাজনিত ক্ষয় ও ক্ষতি অনেকটা নিবারিত হয়। যাদের রাত্রে ঘুম হয় না, স্বপ্নদোষ হয়, তারা রাত্রে শোবার আগে এই আসনটি কয়েকবার অভ্যাস করে শয্যা গ্রহণ করলে বিশেষ ফল লাভ হবে।



৩২ নং ছবি

(৪) শশাংগাসন

শশ অর্থাৎ খরগোস। খরগোস ভয় পেলে মাথা নীচু করে নিজে লুকিয়ে রাখতে চেষ্টা করে। এই আসনে অবস্থানকালে আসনকারীর দেহ অনেকটা সেইরূপ দেখায়—তাই এই আসনের নাম শশাংগাসন।

প্রণালী—প্রথমে বজ্রাসনে বস। দু'হাত দিয়ে পায়ের গোড়ালি চেপে ধরে পাছা উপরে তুলে ৩৩ নং ছবির মত যতটা সম্ভব শরীর সামনে নিয়ে এস এবং সঙ্গে সঙ্গে মাথা নুইয়ে হাঁটুর সামনে নিয়ে মাথার তালু মাটিতে রেখে কপাল হাঁটুতে ঠেকাও। প্রথম প্রথম অভ্যাসকারীর পক্ষে যদি কপাল হাঁটুতে ঠেকান শক্ত হয়—তাহলে মাথার তালু হাঁটু থেকে একটু দূরে রেখে অভ্যাস



৩৩ নং ছবি

করতে পারবে। এই অবস্থায় যাতে কোমর থেকে মাথা পর্যন্ত উপরের দেহ সামনে ঝুঁকিয়ে পিঠে ও পাজরায় বেশ টান পড়ে এবং পেটের পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয়—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই অবস্থায় লক্ষ্য রাখতে হবে—যাতে চিবুক বুক থেকে কঠনালীর উপর হাল্কা চাপ দেয়।

এই আসনটি প্রথম অভ্যাস কালে সামর্থ্যমত ২০/৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে এবং প্রতিবার অভ্যাসের শেষে ২০/৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।

উপকারিতা— এই আসনে মেরুদন্ডের ৩২টি তবে পূর্ণবয়স্কদের বেলায়

২৬টি কশেরুকার সংযোগস্থল ও মেরুদন্ডের মধ্যস্থিত সুবুন্না নাড়ী সুস্থ এবং নমনীয় হওয়ার দরুণ অটুট যৌবন ও দীর্ঘায়ু লাভ করা যায়। এই আসন অভ্যাসকালে মেরুদন্ডে লম্বালম্বি টান পড়ায় মেরুদন্ড সবচেয়ে লম্বা হয়। এই আসন অভ্যাস করার আগে ও আসন অভ্যাস করার সময় যদি মেরুদন্ডের মাপ নেওয়া হয়, তা হলে দেখা যাবে—আসন করবার সময় মেরুদন্ড স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে প্রায় দু ইঞ্চি বেড়েছে। খর্বকায় লোকেরা এই আসন অভ্যাসে লম্বা হয়। এই আসনে যকৃত ও প্লীহার কাজ ভাল হওয়ায় হৃদয় শক্তি বাড়ে এবং থাইরয়েড ও পিটুইটারী গ্রন্থি ও প্যাংক্রিয়াসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পাওয়ায় বহুমূত্র, অস্বাভাবিক স্থূলত্ব বা শীর্ণতা রোগ হয় না এবং শরীর যৌবনোচিত পুষ্টি লাভ করে। যারা অধিক বয়স বা স্থূলত্বের জন্য শীর্ষাসন অভ্যাস করতে পারেন না বা দুর্বল হৃদপিণ্ডের জন্য যাদের শীর্ষাসন করা উচিত নয় তাঁদের পক্ষে এই আসনটি বিশেষ উপকারী। এতে শীর্ষাসনের অনেকটা ফল পাওয়া যায়। এই আসন উচ্চতা বৃদ্ধিরও সহায়ক।

শশাংগাসন অভ্যাসের পর উষ্ট্রাসন করা একান্ত প্রয়োজন।

(৫) উষ্ট্রাসন

এই আসনে অবস্থানের সময় আসনকারীকে অনেকটা উষ্ট্রের মত দেখায়, তাই মনে হয়—এই আসনের নাম উষ্ট্রাসন।

প্রণালী—হাঁটু মুড়ে বস, পিছন দিকে হাত ঘুরিয়ে দু'হাত দিয়ে পায়ের গোড়ালী ধর। এইবার আস্তে আস্তে ৩৪ নং ছবির মত পেট ও বুক যতদূর সম্ভব সামনে এগিয়ে দিয়ে মাথা পিছন দিকে নিয়ে দেহটাকে ধনুকের মত বাঁকাও। এই অবস্থায় হাঁটুর উপর থেকে কঠ পর্যন্ত যাতে বেশ টান পড়ে, সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই আসন প্রথম প্রথম সামর্থ্যমত ২০/৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস কর—প্রতিবার আসন অভ্যাসের পর ১০/১৫ সেকেন্ড শ্বাসনে অবস্থান কর।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ড নমনীয় হয় অথচ মেরুদন্ড সংলগ্ন স্নায়ু, পেশীতন্ত্র প্রভৃতি সবল হয়। মেরুদন্ড নমনীয় থাকলে বৃদ্ধ বয়সেও দেহ বার্বক্য ও জরাগ্রস্ত হয় না। বার্বক্যকে ঠেকিয়ে রাখতে এই আসন বিশেষ ফলপ্রদ। এই আসনে বৃকের বেস্তনীর হাড় বাড়ে, বৃকের খাঁচার আকার বৃদ্ধি পায়। যাদের বৃকের গড়ন পায়রার বৃকের মত, তাদের এই আসন অভ্যাসে বৃকের গঠন স্বাভাবিক হয়। এ ছাড়া এই আসন অভ্যাসে বস্তিন্নায়ু

সবল হওয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে যায় এবং বীৰ্যধারণশক্তি বৃদ্ধি পাওয়ায়



৩৪ নং ছবি

সুপ্তিস্থলন হ্রাস পায়। এই আসন উচ্চতা বৃদ্ধিরও সহায়ক।

(৬) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন

যোগীরাজ মৎস্যেন্দ্রনাথ যে আসনে বসে জপতপ করতেন সেই আসন অভ্যাস করা কষ্টকর। সেইজন্যে এই আসন একটু পরিবর্তন করে অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন নামে প্রচলিত হয়েছে।

প্রণালী—পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হ'য়ে বস। এইবার বাঁ পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বাঁ পায়ের গোড়ালি সীবনীর (মলদ্বার ও অন্তকোষদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থান—Perineum) ওপর ডান হাত দিয়ে চেপে ধর (বাঁ হাতে

অঙ্ককোষ তুলে ডান হাতে বাঁ গোড়ালি সীবনীতে লাগান নিরাপদ)। এখন ডান



৩৫ নং ছবি (পিছন দিক)

পা বাম পায়ের বাঁ দিকে এনে খাড়া ভাবে বাঁ হাঁটুর পাশে ডান পায়ের পাতা মাটিতে রাখ, তারপর বাঁ হাত দিয়ে ডান হাঁটু বাঁ বগলে চেপে ধরে বাঁ হাত দিয়ে বাম হাঁটু শক্ত করে ধরে; এইবার ডান হাত ডান দিক দিয়ে শরীরের পিছন দিকে নিয়ে গিয়ে বাঁ দিকের কুচকি ধরে পিঠ, মাথা ও ঘাড় ৩৫ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব ডান দিকে ঘোরাও। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে পা ছড়িয়ে দাও। এখন ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে ডান পায়ের গোড়ালী ঠিক আগের মত করে সীবনীতে ঠেকাও এবং সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পা ডান পায়ের ডান দিকে এনে খাড়াভাবে হাঁটুর পাশে বাম পায়ের পাতা মাটিতে রাখ—তারপর ডান হাত দিয়ে বাঁ হাঁটু ডান বগলে চেপে ধরে ডান হাত দিয়ে ডান হাঁটু শক্ত করে ধরে—এইবার বাঁ হাত বাঁ দিক দিয়ে আগের মত ঘুরিয়ে ডান দিকে কুচকি ধরে পিঠ, মাথা, যতদূর সম্ভব বাঁ দিকে ৩৬ নং ছবির মত ঘোরাও। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে পা ছড়িয়ে দাও। এই আসন প্রতিবার ৩০ সেকেন্ড করে প্রতি দিকে ২ বার করে উভয় দিকে মোট ৪ বার অভ্যাস কর—প্রতিবার আসন অভ্যাসের পর ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে অবস্থান কর।

উপকারিতা—এই আসনে মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয়। আমার মনে হয়—আজ পর্যন্ত দেশী-বিদেশী যত রকম মেরুদণ্ডের ব্যায়াম আবিষ্কৃত হয়েছে অর্ধমৎস্যোদ্ভাসন তন্মধ্যে শ্রেষ্ঠ। মেরুদণ্ডের অন্যান্য ব্যায়ামগুলি অভ্যাসে, হয় মেরুদণ্ডের উপরের, না হয় মাঝের, নয়ত নীচের কশেরুকা



৩৬ নং ছবি (সামনের দিক)

সামনে, পিছনে বা পাশে বাঁকানোর দরুণ ঐ কয়েকটি কশেরুকারই ভাল ব্যায়াম হওয়ায় কেবল উহাদের সঙ্গে যুক্ত স্নায়ুর মধ্যে রক্ত চলাচল যত বৃদ্ধি পায়—অন্যগুলির সঙ্গে যুক্ত স্নায়ুর মধ্যে রক্ত চলাচল তত বৃদ্ধি না পাওয়ায় অন্যগুলির তেমন বিশেষ উপকার হয় না। কেবলমাত্র অর্ধমৎস্যোদ্ভাসনই একটি ব্যায়াম যা অভ্যাস করলে মেরুদণ্ডস্থিত ৩৩টি কশেরুকার (পূর্ণ বয়স্কদের বেলায় ২৬টি কশেরুকার) মধ্যে এবং তৎসংলগ্ন স্নায়ুগুলিতেও প্রচুর রক্ত প্রবাহিত হয়। ফলে ওদের কর্মক্ষমতা বাড়ে এবং অধিক বয়স পর্যন্ত দেহ যৌবনোচিত নমনীয় ও সরল থাকে। এই আসন অভ্যাসে কটিবাত, কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ নিরাময় হয়। ইহা উচ্চতা বৃদ্ধিরও সহায়ক।

(৬) বজ্রাসন

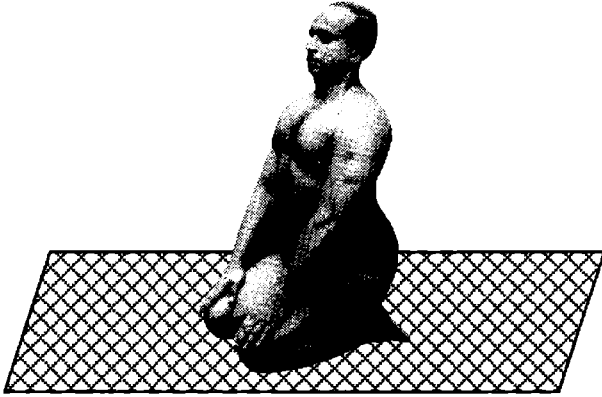
জগ্ধ্যাভ্যাং বজ্রবং কৃত্বা গুঢ়পার্শ্বে পদাবুভৌ।

বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্।।

(ঘেরন্ড সংহিতা—২/১১)

এই আসন অভ্যাস করলে দেহের নিম্নভাগ বজ্রের মত কঠিন ও মজবুত হয়, তাই এর নাম বজ্রাসন।

প্রণালী—হাঁটু ভাঁজ করে দুই পাতার উপর পৃষ্ঠ ভূমি সংলগ্ন ক'রে গোড়ালির ওপর পাছা রেখে ৩৭ নং ছবির মত সোজা হয়ে বস এবং উভয় হাত উভয় জানুর উপর রাখ। এই অবস্থায় গুহ্যদ্বার যাতে গোড়ালিদ্বয়ের মাঝখানে থাকে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। প্রথম প্রথম অভ্যাসের সময় হাঁটুতে বা পায়ের গোড়ালিতে কিঞ্চিৎ বেদনা বোধ হতে পারে, কয়েকদিন অভ্যাসের পর এইভাবে বসতে আর কোন কষ্ট হয় না। এই আসন প্রথম প্রথম ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস ক'রতে হয়। পরে ১ মিঃ শবাসন অভ্যাস করতে হবে।



৩৭ নং ছবি

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে সায়টিকা, পায়ের বাত ইত্যাদি হয় না।

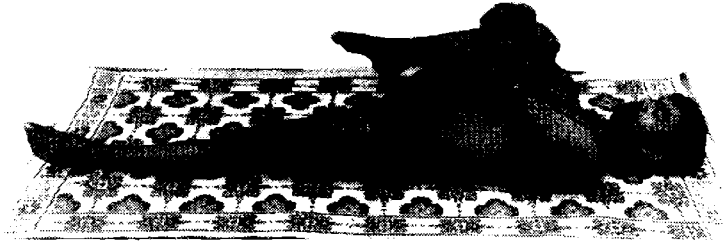
আহারের পর এই আসন ৫/১০ মিনিট অভ্যাস করলে ভুক্তদ্রব্য সহজেই পরিপাক হয়। অজীর্ণ রোগীদের খাবার পর এই আসন অভ্যাস বিশেষ ফলপ্রদ।

(৭) পবনমুক্তাসন

এই আসন অভ্যাসে পেটের সঞ্চিত বায়ু মুক্ত হয়, তাই এই আসনের নাম পবনমুক্তাসন।

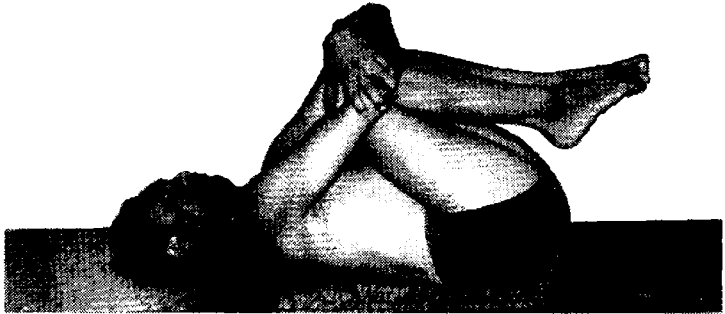
প্রণালী—চিত হয়ে শোও (২৯ নং ছবি দেখ) তারপর প্রথমে ডান পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে ৩৮ নং ছবির মত এমনভাবে জোরে চেপে ধর, যাতে জানু, পেট ও

বুক স্পর্শ করে। এই অবস্থায় ২০/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ছড়িয়ে দাও। ঠিক এইরকম ভাবে বাঁ পায়েও অভ্যাস কর। এই আসন প্রতি পায়ে ২ বার করে ৪ বার অভ্যাস কর। প্রতিবার অভ্যাসের পরে ২০/৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম কর। এরপর ঠিক এইরকম ভাবেই দু-পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে উপরে তুলে দু হাঁটু বুকের কাছে এনে দু'হাত দিয়ে দু'হাতের কনুই ধরে দু পা ৩৯ নং ছবির মত এমন



৩৮ নং ছবি

ভাবে চেপে ধর যাতে দু জানু, পেট ও বুক স্পর্শ করে। এই অবস্থায় ২০/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ছড়িয়ে দাও। এইভাবে ৪ বার অভ্যাস কর। প্রতিবার অভ্যাসের পরে ২০/৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম কর।

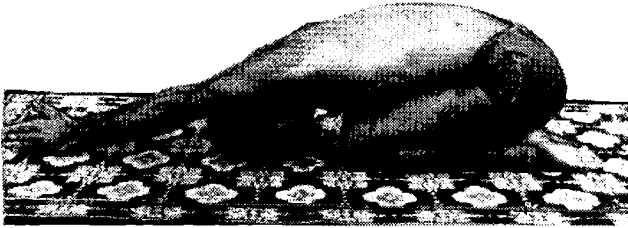


৩৯ নং ছবি

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে দান্ত সহজ ও তরল হয় এবং যকৃত, প্লীহা ও পাকস্থলীর দুর্বলতা-জনিত রোগ সেরে যায়। এই আসন পেট থেকে বায়ু নিঃসরণে সহায়তা করে, পেটের পেশীকে সবল করে পেটের চর্বি কমায় এবং জানুর ও পাছার স্থিতিস্থাপকতা বাড়ায়।

(৯) অর্থকুমাসন

প্রণালী—হাঁটু ভাঁজ করে পরস্পর সংলগ্ন করে পায়ের পাতা মুড়ে উপরদিকে করে গোড়ালির উপর ৩৭ নং ছবির মত বজ্রাসনে বস। এখন দম নিতে নিতে শরীরের দুপাশ দিয়ে (হাতের চেটো নমস্কার করার মত সংলগ্ন কর) দুহাত মাথার উপর তোল। এইবার শরীর ও হাত সোজা রেখে দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ সামনে নামিয়ে যতদূর সম্ভব সম্পূর্ণ প্রসারিত করে প্রণাম করার মত ভঙ্গীতে ৪০ নং ছবির মত নাক ও কপাল মাটিতে ঠেকাও এবং হাতের সংযুক্ত চেটো যতদূর সম্ভব দূরে মাটিতে রাখ। এই সময় যাতে পাছা গোড়ালি থেকে না উঠে পড়ে এবং পেটে, বুকে, পাজরের দু'পাশে ও উরুঘয়ের ওপর বিশেষ চাপ পড়ে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই অবস্থায় স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ২০/৩০ সেকেন্ড থেকে মাথা ও হাত মাটি থেকে দম নিতে নিতে তুলে আগের মত বস। এখন ২০/৩০ সেকেন্ড চিত হয়ে শুয়ে শ্বাসন কর। পরে এই আসন আরও তিনবার অভ্যাস কর।



৪০ নং ছবি

উপকারিতা—এই আসনে যকৃত ও পেটের যাবতীয় অসুখ সারে এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়। যাদের মলের সঙ্গে আম পড়ে, তাদের এই আসনে বিশেষ উপকার হয়।

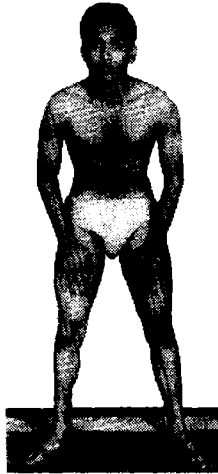
(১০) উড্ডীয়ান

দম সম্পূর্ণ ছেড়ে দিয়ে পেট ভিতরে টেনে নিলে পেটের মধ্যে যে গর্ত হয়, তাকে চলতি কথায় উড্ডীয়ান বলে। উড্ডীয়ান কিভাবে অভ্যাস করতে হয়—বলা বা লেখার চেয়ে দেখান সহজ। সম্ভব হলে এই ক্রিয়াটি কারও কাছ থেকে দেখে শিখে নিলে তাড়াতাড়ি সহজে শেখা যায়। ভোরবেলায় মলত্যাগের পর খালি

পেটে এই ক্রিয়াটি অভ্যাস করলে সহজে আয়ত্তে আনা যায়।

প্রণালী—পা প্রায় দু ফুট ফাঁক করে জানুর উপর দুহাত রেখে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে বেঁকিয়ে দাঁড়াও। এইবার দম ছেড়ে দিয়ে নাভিদেশ ও পেটের পেশী ৪১ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব ভিতরে টেনে মেরুদন্ডের সঙ্গে লাগাতে চেষ্টা কর এবং বুকের পেশী উপরদিকে তোল। ১০/১২ সেকেন্ড এই অবস্থায় থাকবার পর পেটের কুঞ্চন ত্যাগ করার সঙ্গে সঙ্গে দম নাও।

এই আসনটি প্রতিবারে ১০/১২ সেকেন্ড করে ৫/৬ বার অভ্যাস কর।



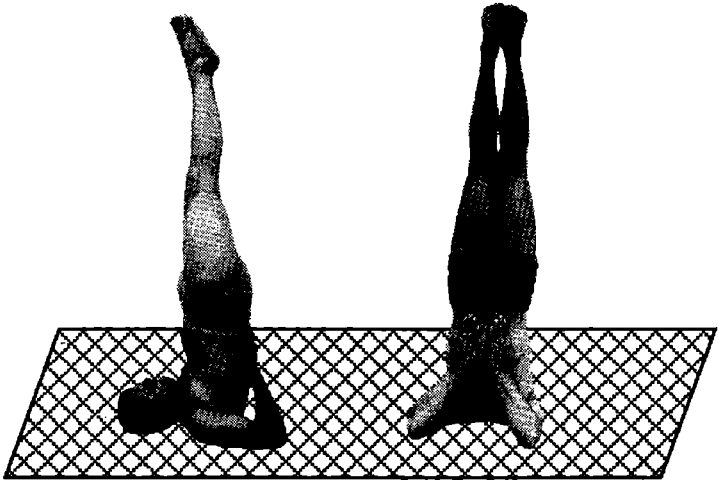
৪১ নং ছবি

উপকারিতা—স্বামী কুবলয়ানন্দের মতে—উড্ডীয়ান তলপেটের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ ও যকৃতের পীড়া এই আসনে দ্রুত নিরাময় হয়। বৃহদন্ত্র ও ক্ষুদ্রান্ত্র সংকুচিত হওয়ায় মলাদি মলভাণ্ডে সহজে প্রেরিত হয় এবং অম্ল ও মলভাণ্ডের গায়ে অজীর্ণ ও দূষিত পদার্থ জমতে না পারায় কোষ্ঠবদ্ধতা, আমাশয়, অম্লক্ষত, অর্শ, ভগন্দর, এপেন্ডিসাইটিস প্রভৃতি হয় না। যাদের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না, তারা সকালে এক গ্রাস লবণ মিশ্রিত উষ্ণ জলপান করে এই ক্রিয়াটি কয়েকবার অভ্যাস করলে মলত্যাগের বেগ আসে। এই ক্রিয়া অভ্যাসে পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র ইত্যাদি পরিপাক যন্ত্রের উত্তম ব্যায়াম হয়।

(১১) সর্বাংগাসন

যে মুদ্রা অভ্যাস করলে দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ, সবল ও নীরোগ হয়—তাকে সর্বাংগাসন বলে।

প্রণালী—প্রথমে চিত হয়ে শোও। পাদুটি ধীরে ধীরে সোজা উপরে তোল। এইবার ৪২ নং ছবির মত দু'হাত দিয়ে কোমরে ঠেকা দিয়ে দম নিতে নিতে বুক, কোমর ও পাছা ৪২ নং ছবির মত উপরে তোল। এই অবস্থায় যাতে থুতনী বুকের উপরে কঠকূপে লেগে থাকে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ২০/৩০ সেঃ থেকে পরে দম ছাড়তে ছাড়তে চিত হয়ে শোও। এই আসন ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হয় এবং প্রতিবার অভ্যাসের পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন করতে হয়।



৪২ নং ছবি

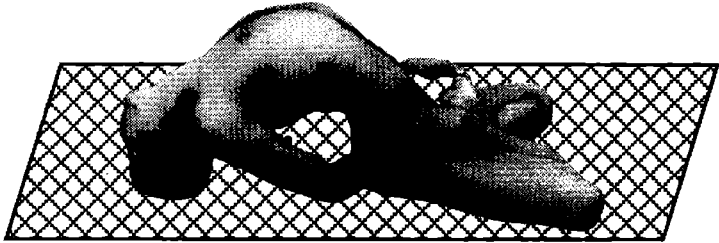
উপকারিতা—এই আসনে বৃহদ্ধমনী (প্রধান রক্তবাহী শিরা) বিপরীতমুখী হওয়ায় দেহের বদ্ধরক্ত গলদেশে সঞ্চিত হয়ে ইন্দ্রগ্রহি (থাইরয়েডকে) সঞ্জীবিত এবং স্নায়ুমণ্ডলীকে রক্তে প্লাবিত ও যৌত করে। এই আসনে হৃদপিণ্ডটি উপরে ও থাইরয়েড নীচে আসায় মাধ্যাকর্ষণ শক্তি হৃদপিণ্ড থেকে অল্পজান মিশ্রিত বিশুদ্ধ রক্ত টেনে ইন্দ্রগ্রহি (থাইরয়েড) ও স্নায়ুমণ্ডলীকে রক্তস্নাত করে সতেজ করে।

ম্যালেরিয়ায় ক্রমাগত ভোগার দরুণ যাদের প্ৰীহা বড় হয়েছে বা যাদের হাঁপানি আছে, তাদের এই আসন বিশেষ উপকারী। এছাড়া সর্বাংগাসন অভ্যাসে ইন্দ্রগ্রস্থি (খাইরয়েড) পুষ্ট ও সজীব হলে স্বপ্নদোষ ও শুক্রহীনতা প্রভৃতি নিরাময় হয়। স্ত্রী ও পুরুষদের যৌনগ্রস্থি সঞ্জীবিত হয়, পুরুষদের অন্তকোষ ও নারীদের গর্ভাশয়ের দুর্বলতা সহজে আরোগ্য হয়। প্রাচীন ঋষিরা বলেন—সর্বাংগাসন অভ্যাসে সর্বরোগ দূর হয়।

সর্বাংগাসনের পর মৎস্যাসন অভ্যাস করা উচিত।

(১২) মৎস্যাসন

যে আসনে অবস্থান করে যোগীরা কুম্ভকযোগে জলে মৎস্যের ন্যায় ভেসে থাকতে পারেন, সেই আসনকে মৎস্যাসন বলে।



৪৩ নং ছবি

প্রণালী—ডান পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে বাঁ জানুতে এবং বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে ডান জানুতে রেখে ৩০ নং ছবির মত পদ্মাসনে বস।

এইবার চিত হয়ে শুয়ে পড় (হাঁটু যেন মাটিতে থাকে সেদিকে দৃষ্টি রাখ) এবং কনুই মাটিতে ঠেকা দিয়ে মাথার তালু মাটিতে রেখে পিঠ মাটি থেকে উপরে তুলে পাছা থেকে দেহের উপরের অংশ সেতুর মত কর। এইবার হাতের আঙ্গুল দিয়ে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরে ৪৩ নং ছবির মত বুক যতদূর পার উপরে তোল। এই অবস্থায় পেশী শিথিল করে ৩০ সেকেন্ড থাকার পরে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল থেকে হাত নামিয়ে কনুইয়ে ঠেকা দিয়ে ঘাড় সোজা করে পিঠ মাটিতে রাখ ও পা ছড়িয়ে দাও। প্রতিবার পা বদল করে আগের মত আরও ৩ বার অভ্যাস কর। এই আসন ৪ বার অভ্যাসের পর ১ মিঃ শ্বাসন কর। এই আসন অভ্যাসকালে মাথার নীচে একটা পাতলা বালিশ রাখলে ভাল হয়।

উপকারিতা—এই আসন উপেন্দ্রগ্রস্থিকে (প্যারাথাইরয়েড) সঞ্জীবিত করে। ইহা সর্বাংগাসনের অনুপূরক এবং সর্বাংগাসনের পরই মৎস্যাসন অভ্যাস একান্ত আবশ্যিক। সর্বাংগাসন অভ্যাসের দরুণ ঘাড়ের কঠিনতা ও আড়ষ্টভাব মৎস্যাসনে দূর হয়। এই আসন পঁজরের হাড় বাড়িয়ে বুকের খাঁচা বড় করে। পায়রার বুকের মত বুক যাদের, তারা এই আসন কিছুদিন অভ্যাস করলে তাদের বুক স্বাভাবিক হয়। ইহা শ্বাসনালীকে মোটা করে ফুসফুসের শক্তি বৃদ্ধি করে। এই আসন হাঁপানি সারাতে সাহায্য করে।

(১৩) সিংহাসন

প্রণালী—প্রথমে ৩৭ নং ছবির মত বজ্রাসনে বস। এখন হাঁটু দুটি আস্তে



আস্ত্রে দু'পাশে সরাতে থাক যে পর্যন্ত না উরুর সন্ধিস্থলে বেশ চাপ পড়ে। এইবার পায়ের পাতা দুটি অঙ্গ সরিয়ে নিতম্বদেশ মাটিতে রেখে উভয় পায়ের বুড়ো আঙ্গুল পরস্পরের সংলগ্ন কর।

এই অবস্থায় আস্ত্রে আস্ত্রে দু চোয়াল প্রসারিত করে, মুখ-বিবর যতটা সম্ভব ফাঁক করে, জিহ্বা সাধ্যমত সামনে বার করে এবং নাসাগ্রে দৃষ্টি নিবন্ধ করে ৪৪ নং ছবির মত দুহাত জানুর উপর রেখে মেরুদণ্ড সোজা করে বস।

এই অবস্থায় নাক দিয়ে দম নিয়ে সাধারণভাবে ১০/২০ সেকেন্ড ধরে মুখ দিয়ে শব্দসহকারে দম ছাড়, দম ছাড়ার সময় ভোকাল কর্ড কাঁপবে—পরে নাক দিয়ে দম নাও—এইরূপ ৫/৬ বার অভ্যাস কর।

এই আসন বেশ কয়েকদিন অভ্যাসের পর অভ্যাসকারী জিহ্বাটি সম্পূর্ণ বার করে চিবুকটি চেপে অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধ করে দম নিতে ও ছাড়তে পারে।

উপকারিতা—এই আসন তোতলামি সারাতে অদ্বিতীয়। স্বরের কর্কশতা এই আসন অভ্যাসে বহুল পরিমাণে দূর হয় এবং সংগীত শিক্ষার্থীদের গলার স্বর মিষ্ট হয়। এই আসন শ্রবণশক্তি বৃদ্ধি করে এবং টনসিলের অসুস্থতা দূর করতে সহায়তা করে। এই আসনের সঙ্গে সর্বাংগাসন ও মৎস্যাসন অভ্যাস করলে আরও দ্রুত ফল লাভ হয়।

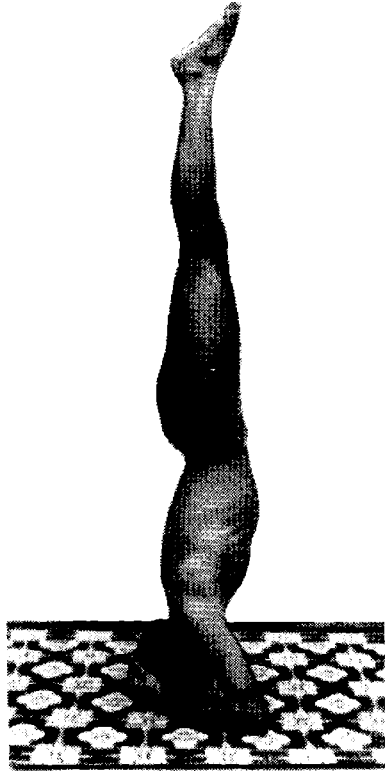
(১৪) শীর্ষাসন

যে আসনে দেহের সমস্ত ভার মাথার উপর রেখে দেহকে মাথার উপর দাঁড় করান হয়, সেই আসনের নাম শীর্ষাসন।

প্রণালী—হাঁটু গেড়ে বস। হাত ও কনুই দুটি মাটিতে রেখে হাতের আঙ্গুলগুলি দৃঢ়ভাবে ধর। এইবার মাথার তালু হাতের ফাঁকে কন্বলে বা নরম বিছানায় রেখে দম নিতে নিতে ভাঁজ করা হাঁটু দুটির সঙ্গে কোমর উপরে তোল এবং সঙ্গে সঙ্গে ৪৫ নং ছবির মত পা দুটি জোড়া অবস্থায় উপরে প্রসারিত কর এবং দম ছাড়। এই অবস্থায় যাতে মাথা, ঘাড়, পিঠ ও পা এক সরল রেখায় থাকে এবং দেহের ওজন যাতে মাথার তালুর উপর পড়ে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। কেবল হাত ও কনুইয়ের উপর দেহের ভারসাম্য—'ব্যালেন্স' থাকবে। (প্রথম প্রথম এই আসন অভ্যাস করা শক্ত। এই সময় কারো সাহায্য নিয়ে বা দেওয়ালের সামনে অভ্যাস করলে ভাল হয়।) প্রথমে এই আসন দম স্বাভাবিকভাবে নিয়ে ১০ সেকেন্ড ধরে অভ্যাস করে পরে ২০/৩০/৪০/৫০/৬০ সেকেন্ড পর্যন্ত

অভ্যাস করতে হবে। প্রতিবার অভ্যাস করার পর দম ছাড়তে ছাড়তে পা দুটি ভাঁজ করে হাঁটু বুকে লাগিয়ে ধীরে ধীরে পা নামিয়ে ৫/১০ সেকেন্ড বজ্রাসনে বস এবং পরে ৩০ সেকেন্ড আস্তে আস্তে হেঁটে বেড়াতে হবে। শীর্ষাসন অভ্যাসের পর শবাসন অভ্যাস করা উচিত নয়। এইভাবে এই আসন ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসনে সমস্ত স্নায়ুকেন্দ্র ও মস্তিষ্কের উপযুক্ত ব্যায়াম হয়। ফলে মস্তিষ্ক পরিচালনার শক্তি বৃদ্ধি পায়। মস্তিষ্ক দেহের সবচেয়ে উঁচু জায়গায় থাকায় স্বাভাবিক অবস্থায় হৃদযন্ত্র মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে ঐ স্থানে রক্ত পাঠাতে পারে না, কিন্তু এই আসন অভ্যাসকালে মস্তিষ্ক হৃদযন্ত্রের নীচে আসায় অনায়াসে ঐ স্থানে প্রচুর রক্ত পাঠান সম্ভব হয়। এ ছাড়া মলভাস্ত বিপরীতমুখী হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়। মস্তিষ্ক রক্তস্রাব হওয়ায় জিহ্বার লালা নিঃসরণশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং হজম শক্তি বাড়ে। এই আসন অভ্যাসে বহুমূত্র, অর্শ, অজীর্ণ, শুক্রতারল্য প্রভৃতি রোগ সারে। যাদের পিত্ত প্রধান ধাত বা যাদের চক্ষু, কর্ণ বা দস্তের অসুখ আছে, যাদের রক্তের চাপ উচ্চ (High blood Pressure) তাদের এই আসন অভ্যাস নিষিদ্ধ।



৪৫ নং ছবি

আসন অভ্যাসকারীর মনে রাখতে হবে—আসন অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে—কখনও দম বন্ধ করা চলবে না।

ডায়েল নিয়ে ব্যায়াম

যে সমস্ত শিক্ষার্থী কিছুদিন খালি হাতে ব্যায়াম এবং আসন অভ্যাস করেছে তাদের এবং যাদের বয়স ১৪/১৫ বৎসর মাত্র, তাদের বারবেল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করার আগে কিছুদিন হালকা ডায়েল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত। ব্যায়ামকারীর বয়স, দৈহিক গঠন, সুস্থতা ও সামর্থ্য ভেদে ডায়েলের ওজন, ডায়েল নিয়ে ব্যায়ামের ভঙ্গিমা ও মাত্রা ঠিক করতে হয়। ডায়েল নিয়ে কোন ব্যায়াম অভ্যাস করবার সময় মনে রাখতে হবে—ডায়েল জোড়ার ওজন এমন হবে যে—যে ওজনের ডায়েল জোড়া নিয়ে সেই ব্যায়ামটি সহজে প্রতি হাতে ১০ বার শুদ্ধভাবে অভ্যাস করা যায়। এবং আরও ২/৩ বার একটু কষ্ট করে অভ্যাস করতে পারা যায়—একটু কষ্ট করে শেষের ২/৩ বার অভ্যাস করাই মাসপেশীর বৃদ্ধির ও শক্তিক্রমের সহজ উপায়। কিছুদিন অভ্যাসের পর যখন ঐ ওজনের ডায়েল নিয়ে ঐ ব্যায়ামটি প্রতি হাতে ১৫ বার অভ্যাস করা সহজ হ'য়ে পড়বে, তখন ডায়েল জোড়ার ওজন নিজের সামর্থ্যমত ৪/৪ পাউন্ড বাড়িয়ে দেওয়া দরকার। ডায়েল নিয়ে ব্যায়াম সম্বন্ধে বিশদ ভাবে জানতে হ'লে আমার লেখা বই 'ডায়েল-বারবেল ব্যায়াম' দেখতে অনুরোধ করি।

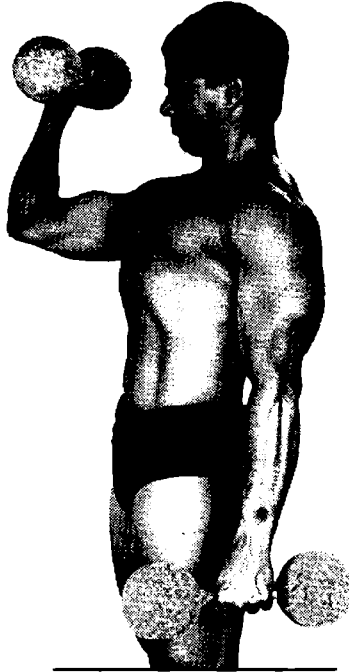
ব্যায়াম নং—১

(*Front Curl*)

প্রণালী—নিজের সামর্থ্য মত ওজনের ডায়েল দুহাতে নিয়ে দেহের দুপাশে ঝুলিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম্ব নিতে নিতে ডান হাত কনুইয়ের কাছ

থেকে ভাঁজ করে ডায়েলসহ হাত উপরে তুলে ৪৬ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই অবস্থায় ওপর হাতের সামনের পেশী শক্ত কর।

এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত নামাও। ঠিক এই রকম ভাবে বাঁ হাতে অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম একবার ডান হাতে ও একবার বাম হাতে অর্থাৎ



৪৬ নং ছবি

প্রতি হাতে ১০/১২ বার করে ক্রমাগত দুহাতে ২০/২৪ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে ওপর হাতের সামনের দিকের মাংসপেশীর (Biceps) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—২

(*Side-wise Curl—one arm*)

প্রণালী—সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে নিজের সামর্থ্য মত ওজনের ডাঙ্কেল দুহাতে নিয়ে দেহের দুপাশে কাঁধের সোজা তোল। এইবার দম নিতে নিতে ডাঙ্কেলসহ ডান হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে কাঁধের কাছে আন এবং ৪৭ নং ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত প্রসারিত করে



৪৭ নং ছবি

আগের মত কাঁধের সোজা রাখ। ঠিক এই রকম ভাবে বাঁ হাতেও অভ্যাস কর।

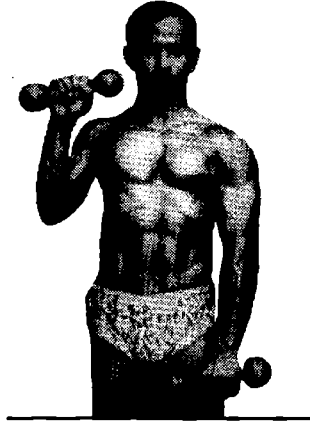
উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে ওপর হাতের সামনের মাংসপেশীর (*Biceps*) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৩

(*Side-wise Curl—Both Arms*)

প্রণালী—২ নং ব্যায়ামের মত সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে নিজের সামর্থ্য মত ওজনের ডাঙ্কেল দুহাতে নিয়ে দেহের দুপাশে কাঁধের সোজা তোল। এইবার দম

নিতে নিতে ডাষ্বেল সহ দু'হাত একসঙ্গে কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে কাঁধের কাছে আন। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে দুহাত এক সঙ্গে দেহের দু'পাশে সম্পূর্ণ প্রসারিত করে কাঁধের সোজা রাখ। এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর। ২ ও ৩ নং ব্যায়াম অভ্যাসকালে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে যাতে হাতের কনুই কাঁধের সোজা এক লাইনে থাকে।



৪৮ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে ওপর হাতের সামনের মাংসপেশীর (Biceps) আকার বাড়ে।

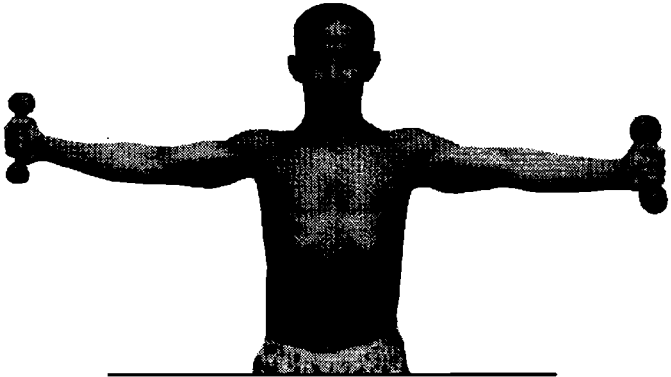
ব্যায়াম নং—৪ (Back Curl)

প্রণালী—নিজের সামর্থ্য মত ওজনের ডাষ্বেল দু'হাতে নিয়ে দেহের দুপাশে ঝুলিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। ৪৮ নং ছবির মত হাতের মুঠোর পিছনের দিক সামনে রাখ। এইবার দম নিতে নিতে ডাষ্বেল সহ ডান হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে হাত ওপরে তুলে ৪৮ নং ছবির মত কাঁধের কাছে আন। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত নামাও। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে কনুই যাতে দেহের পিছনে বা পাশে না যায় সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। এই ব্যায়াম প্রতি হাতে ১০/১২ বার করে দুহাতে ২০/২৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে কনুই থেকে কঙ্গী (পুরোবাছ) পর্যন্ত নীচের হাতের মাংসপেশীর আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৫
(*Hand Side-wise Stretching*)

প্রণালী—নিজের সামর্থ্য মত ওজনের ডাঙ্কেল দু'হাতে নিয়ে ডাঙ্কেল সহ দু'হাত সামনে কাঁধের সোজা তুলে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে দুহাত শরীরের দুপাশে কাঁধের সোজা ছড়িয়ে ৪৯ নং ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে দু'হাত কাঁধের সোজা সামনে আন। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে ডাঙ্কেলসহ হাত যাতে সব সময় কাঁধের সোজা এক লাইনে থাকে—সে দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।



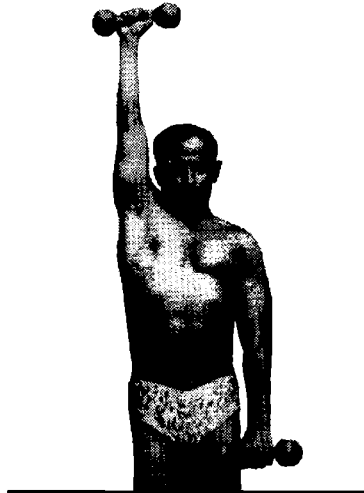
৪৯ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে শ্বাসযন্ত্র সবল হয় এবং বৃকের মাংস-পেশীর আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৬
(*Arms Raising over Head*)

প্রণালী—৪ নং ব্যায়াম অভ্যাস কালে ডাঙ্কেলসহ হাতের মুঠোর পিছনের

দিক সামনে রেখে যেমন সোজা হয়ে দাঁড়িয়েছিলে সেই রকমভাবে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে ডাঙ্কেল সহ ডান হাত সামনে দিয়ে ৫০ নং ছবির মত মাথার ওপর তোল এবং ডাঙ্কেল সহ হাত একটু পিছনে নিয়ে যাও এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান কাঁধের পেশীর উপর চাপ রেখে ডান হাত নামাও। ঠিক এই রকম ভাবে বাঁ হাতেও অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে সব সময় সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে যাতে কনুইয়ের কাছ থেকে না বাঁকে। এই ব্যায়াম প্রতি হাতে ১০/১২ বার করে দুহাতে ২০/২৪ বার অভ্যাস কর।



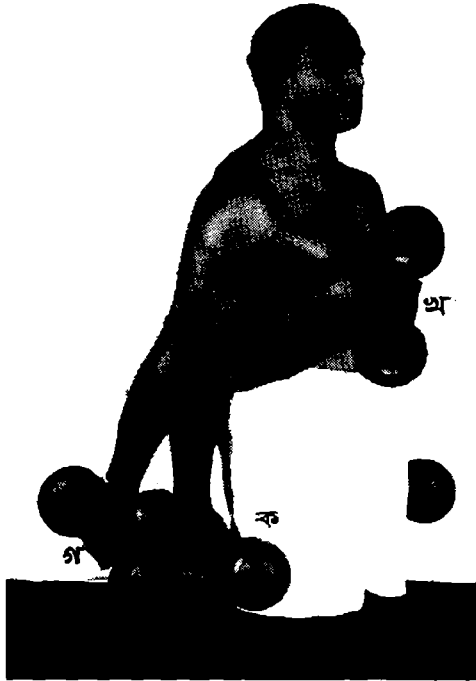
৫০ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের মাংস পেশীর (Deltoid) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৭
(*Triceps Pressing*)

প্রণালী—দুহাতে ডাঙ্কেল নিয়ে শরীরের দুপাশে ঝুলিয়ে ৫১ নং 'ক' ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। ডান হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে ডাঙ্কেলসহ ডান হাত 'খ' ছবির মত সামনে তোল। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডাঙ্কেলসহ

ডান হাত নামিয়ে কনুই থেকে ডাঙ্গেল সহ নীচের হাত 'গ' ছবির মত অঙ্গ পিছনে ঠেলে দাও। এক সেকেন্ড এই অবস্থায় থাকবার পর দম নিতে নিতে ডাঙ্গেলসহ ডান হাত 'খ' ছবির মত সামনে তোল। ঠিক এইভাবে ১০/১২ বার অভ্যাসের পর বাঁ হাতেও ১০/১২ বার অভ্যাস কর।



৫১ নং ছবি

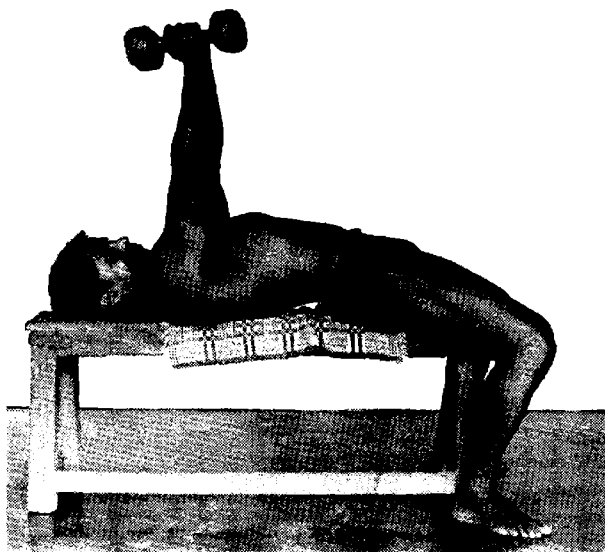
এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে—যাতে হাতের উপরের অংশ (কাঁধের কাছ থেকে কনুই পর্যন্ত) দেহের সঙ্গে সংলগ্ন থাকে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে উপর হাতের পেছনের পেশীর (Triceps) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৮

(*Hand side-wise stretching lying on Bench*)

প্রণালী—বেঞ্চের ওপর (হেলান বেঞ্চ—“inclind Bench” হলে আরও ভাল হয়। এই বেঞ্চ সাধারণতঃ লম্বায় ৪ ফুট, উচ্চতায় একদিক ৩০ ইঞ্চি ও অপরদিক ১৮ ইঞ্চি এবং চওড়ায় ৮/১০ ইঞ্চি হয়) চিত হয়ে শোও। দুহাতে ডাম্বেল নিয়ে হাত ৫২ নং ছবির মত কাঁধের সোজা ওপরে তোল।



৫২ নং ছবি

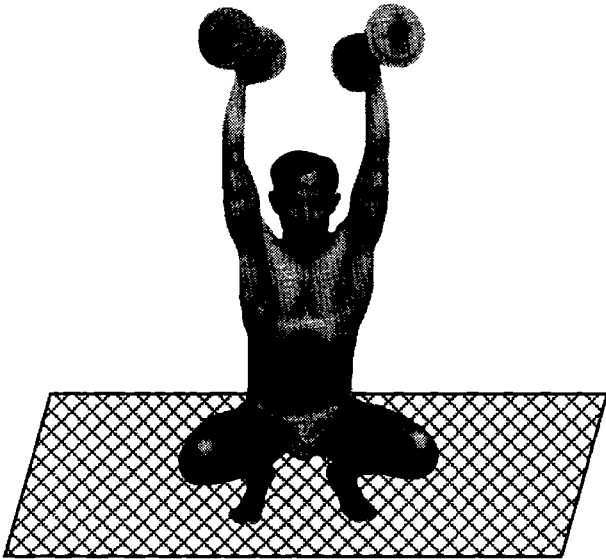
এইবার দম নিতে নিতে ডাম্বেলসহ দু'হাত শরীরের দু'পাশে কাঁধের সোজা প্রসারিত কর। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে হাত ৫২ নং ছবির মত আবার ওপরে তোল। এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামাভ্যাসে বুকের পেশীর (Pectoralis Major) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৯

(Full Squat)

প্রণালী—দু'হাতে ডাশ্বেল নিয়ে ডাশ্বেলসহ হাত দেহের দু'পাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে দু'হাত টান টান করে দেহের দু'পাশ দিয়ে মাথার ওপর তুলতে তুলতে পায়ের গোড়ালি তুলে হাঁটু ভাঁজ করে ৫৩ নং ছবির মত গোড়ালির ওপর ব'স এবং হাত সম্পূর্ণ মাথার ওপর তোল। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে হাত দেহের দু'পাশ দিয়ে নামাও এবং সঙ্গে সঙ্গে গোড়ালি নামিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এই ব্যায়াম সামর্থ্যমত ওজনের ডাশ্বেল নিয়ে প্রতিক্ষেপে ১৫ বার করে ২ ক্ষেপে ৩০ বার অভ্যাস করতে হবে।



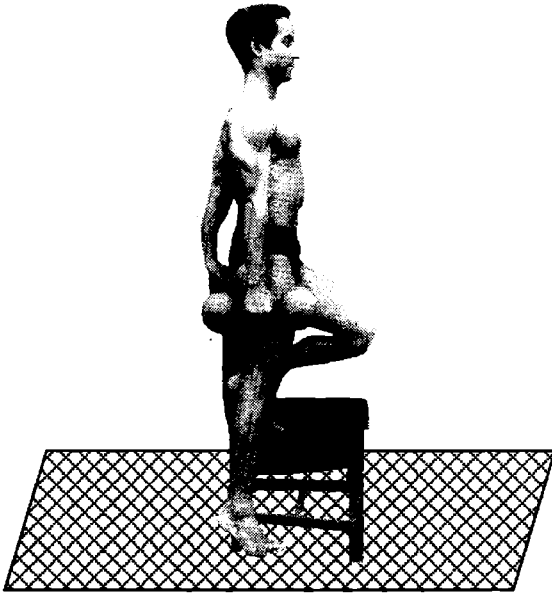
৫৩ নং ছবি .

উপকারিতা—এই ব্যায়ামাভ্যাসে জানুর, পায়ের গুলির, বৃকের মাংসপেশীর এবং ডেলটয়েডের আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—১০

(Heel Raising on Standing)

প্রণালী—ডান হাতে নিজের সামর্থ্যমত ওজনের ডাম্বেল নিয়ে ব্যালেপের জন্য়ে বাঁ পা ও বাঁ হাত চেয়ারে রেখে এবং ডান পায়ের পাতা একটা ইন্টের উপর রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে ডান পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর রেখে ডান পায়ের গোড়ালি ৫৪ নং ছবির মত উপরে তোল। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে দেহ নীচে নামিয়ে পায়ের গোড়ালি মাটিতে ঠেকাও।



৫৪ নং ছবি

এই ব্যায়াম যতক্ষণ না হাঁটু থেকে ডান পায়ের নীচের পিছন দিকের মাংসপেশী (Calf) ব্যথা করে, ততক্ষণ ক্রমাঘ্নয়ে অভ্যাস কর। পরে পা ও হাত বদল করে বাঁ হাতে ডাম্বেল নিয়ে ঠিক আগের মত বাঁ পায়েও অভ্যাস কর।

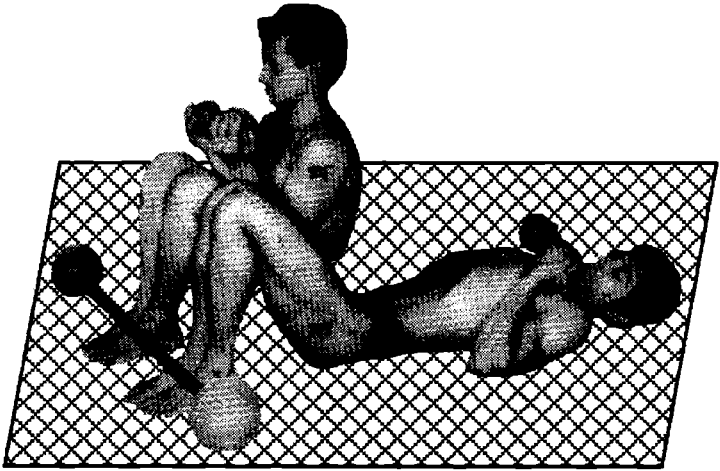
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে নীচের পায়ের গুলির (Calf) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—১১

(Sit up with Dumb bell)

প্রণালী—পায়ের পাতা কোন একটা ভারি জিনিসের তলায় (টেবিলের বা ছবির মত বারবেলের তলায়) রেখে ৫৫ নম্বরের 'ক' ছবির মত হাঁটু দুটি ভাঁজ করে দু'হাতে সামর্থ্য মত একটা ১৫ থেকে ২০ পাউন্ডের ডাঙ্কেল ধরে শুয়ে পড়। এখন দম নিতে নিতে কোমর থেকে উপরের শরীর তুলে এনে ৫৫ নম্বরের 'খ' ছবির মত বস—পরে দম ছাড়তে ছাড়তে শুয়ে পড়।

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।



৫৫ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পেটের ও কোমরের পেশীর গঠন ভাল হয় এবং পেটে বায়ু থাকলে দ্রুত বার হয়ে যায়। তা ছাড়া এই ব্যায়ামে পেটে বায়ু জমতে পারে না এবং পেটের চর্বি কমে যায়।

বারবেল নিয়ে ব্যায়াম

বারবেল নিয়ে ব্যায়াম সবাই অভ্যাস করতে পারে। তবে ১৪ বৎসরের নিম্ন বয়স্ক বালকদের, যারা পূর্বে কখনও ব্যায়াম করেনি এমন যুবকদের এবং সাধারণতঃ ৪৫ বৎসরের উর্ধ্ব বয়স্ক পৌঢ়দের পক্ষে বারবেল নিয়ে ব্যায়াম আরম্ভ করা নিষেধ। প্রথম ব্যায়াম শিক্ষার্থী যুবকেরা ১ মাস কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়াম ও ২/৪টি যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করার পর (খালিহাতে ব্যায়াম ও যৌগিক ব্যায়াম পদ্ধতির জন্যে শিক্ষার্থীদের আমার (১) 'সচিত্র খালিহাতে ব্যায়াম' ও (২) 'যৌগিক আসন' চার্ট—দেখতে বলি) আরও ৩ মাস ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করে বারবেল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারবে। আর বারবেল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাসকারী যুবকেরা যখন ব্যায়াম অভ্যাস করতে করতে শ্রৌচাবস্থায় পদার্পণ করবে, তারাই কেবল তখনও বারবেল নিয়ে ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারবে, কিন্তু তখন তাদের ক্রমান্বয়ে বারবেলের ওজন কমানোর সঙ্গে সঙ্গে বারবেল নিয়ে ব্যায়ামের সংখ্যা ক্রমান্বয়ে কমিয়ে আনতে হবে এবং ২/১টি খালিহাতে ব্যায়াম বাড়াতে হবে।

অনেককে বলতে শোনা যায়, বারবেল নিয়ে ব্যায়াম করলে উচ্চতা কমে যায়—এর মূলে কোন বৈজ্ঞানিক যুক্তি নেই। উচ্চতাবৃদ্ধি সম্বন্ধে সবিশেষ জানতে হলে আমার লেখা 'উচ্চতা লাভের উপায়' বইটি পড়তে অনুরোধ করি।

বারবেল নিয়ে ব্যায়াম ভারোত্তোলন নয়—ইহা পেশী ও শক্তিবর্ধক ব্যায়াম। বারবেল নিয়ে প্রতি ব্যায়াম অভ্যাসের সময় মনে রাখতে হবে—বারবেলের ওজন এমন হবে—যে ওজনের বারবেল নিয়ে সেই ব্যায়ামটি সহজে

১০ বার শুদ্ধভাবে অভ্যাস করা যায় এবং আরও ২ বার একটু কষ্ট করে অভ্যাস করতে পারা যায়। আরও স্মরণ রাখতে হবে—কষ্ট করে ওই শেষের ২ বার অভ্যাস করাই মাংসপেশীর বৃদ্ধি ও শক্তিশক্তির সহজ উপায়। কিছুদিন অভ্যাসের পর যখন ঐ ওজন নিয়ে সেই ব্যায়ামটি ১২ বার অভ্যাস সহজ হয়ে পড়বে—তখন বারবেলের ওজন নিজের সামর্থ্যমত ৫/১০ পাউন্ড বাড়িয়ে দেওয়া উচিত। বারবেল নিয়ে ব্যায়াম সম্বন্ধে সবিশেষ জানতে হলে আমার লেখা ‘ডাম্বেল-বারবেল ব্যায়াম’ বইটি দেখতে অনুরোধ করি।

বারবেল সাধারণতঃ দু’রকম, যথা—(১) একরকম যা কমান-বাড়ান যায় না (ফিকসড) আর (২) এরকম বারবেল আছে, যা ইচ্ছামত কমান-বাড়ান যায় (এডজাস্টেবল)। ব্যায়ামের পক্ষে দ্বিতীয় রকম বারবেলই উপযুক্ত। একটি এক ইঞ্চি ব্যাসের ৪ ½ ফুট থেকে ৫ ফুট রড ও দু’খানা করে ১৫, ১০, ৫, ২ ½ ও ১ ½ পাউন্ডের চাকা এবং ৪টি Collar হ’লেই বর্ণিত দ্বিতীয় রকম বারবেল সেট তৈরী করা যায়। এরকম এক সেট বারবেল নিয়ে নিজের সুবিধামত ওজন কমিয়ে বা বাড়িয়ে বারবেল ব্যায়াম অভ্যাস করা সুবিধাজনক।

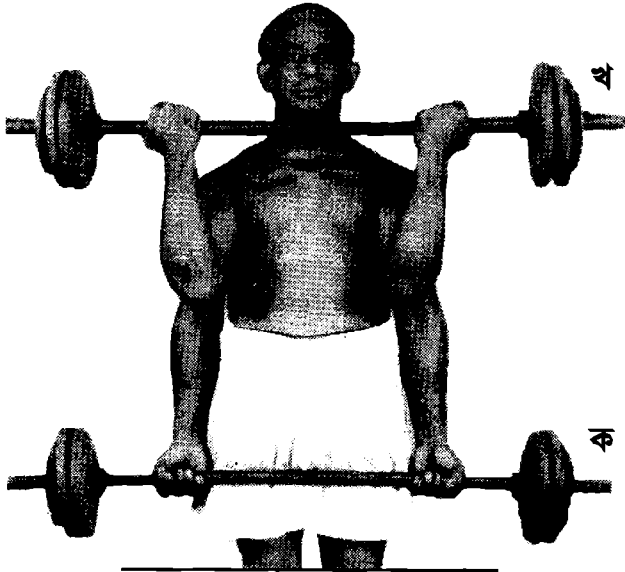
ব্যায়াম নং—১

(Front Curl)

প্রণালী—দু’হাতে বারবেল নিয়ে ৫৬ নং ছবির ‘ক’ অবস্থানের মত পা জোড়া করে হাত সম্পূর্ণ খুলিয়ে হাতের মুঠোর সামনেরদিক সামনে রেখে বারবেল জানুর কাছে এনে সোজা হয়ে দাঁড়াও।

এখন দম নিতে নিতে হাতের ওপরের অংশ দেহের দু’পাশে চেপে হাতের নীচের অংশ (কনুই থেকে মুঠো পর্যন্ত) কনুই থেকে ভাঁজ করে ওপরে তুলে “খ” ছবির আকার ধারণ কর। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে হাত নীচে নামাও এবং “ক” ছবির মত হাত দুটি অঙ্গ জোর দিয়ে এমনভাবে সোজা কর, যাতে ওপর হাতের পিছনের পেশীতে চাপ পড়ে।

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস করবে।



৫৬ নং ছবি

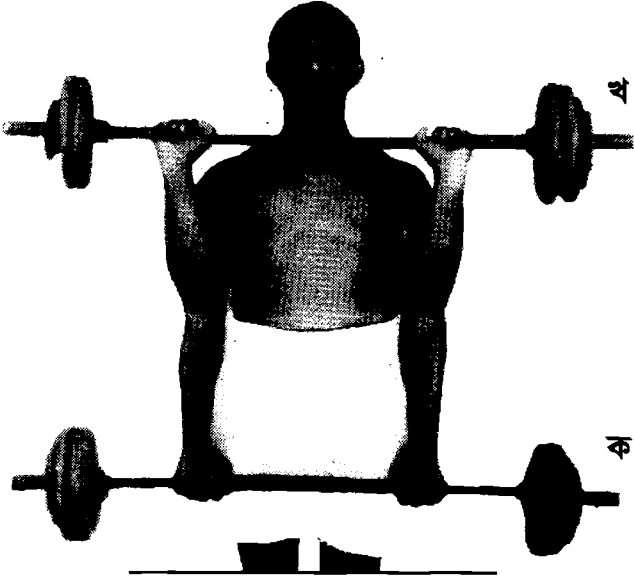
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে ওপর হাতের সামনের মাংস পেশী (বাইসেপ্‌স) ও পিছনের মাংস পেশী (ট্রাইসেপ্‌স) বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—২ (Back Curl)

প্রণালী—দু'হাতে বারবেল নিয়ে ৫৭ নং ছবির “ক” অবস্থানের মত দাঁড়াও এবং হাত দুটি দেহের দুপাশে সংলগ্ন রাখ।

এখন দম নিতে নিতে কনুইয়ের কাছ থেকে হাত দুটি বেঁকিয়ে কনুই থেকে হাতের নীচের অংশ ৫৭ নং “খ” ছবির মত কাঁধের কাছে তোল এবং “খ”

ছবির মত কনুই অঙ্গ ওপরে ঠেলে দাও। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে হাত নামাও এবং 'ক' ছবির আকার ধারণ কর। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে কনুই থেকে হাতের ওপরের অংশ যাতে দেহের দুপাশে সংলগ্ন থাকে—সেইদিকে দৃষ্টি রাখ।



৫৭ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পুরোবাছ (Fore arms) এবং ওপর হাতের পিছন দিকের মাংস পেশী (ট্রাইসেপ্‌স) বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—৩
(Fore arms Roller)

প্রণালী—একটি ১ ইঞ্চি ব্যাসের কাঠের রুলের ঠিক মাঝে একটি শক্ত দড়ি

বেঁধে ঐ দড়ির অপর প্রান্তে নিজ সামর্থ্যমত ৫/১০ পাউন্ডের একটি চাকা বাঁধ।
৫৮ নং ছবির প্রদত্ত যন্ত্রের মত একটি যন্ত্র তৈরী হবে। ঐ যন্ত্রটি হাতে ক'রে



৫৮ নং ছবি

এমনভাবে দাঁড়াও যাতে কনুই থেকে হাতের ওপরের অংশ দেহ সংলগ্ন অবস্থায়
রেখে কনুই থেকে হাতের নীচের অংশ উপর হাতের সমকোণে থাকে।

এইবার লাটাইয়ে সূতা গুটাবার মত করে গুটাতে থাক (এই সময় যাতে
ওপর ও নীচের হাতের অবস্থানের কোন পরিবর্তন না হয়—সেদিকে দৃষ্টি
রাখ)। গুটাতে গুটাতে চাকা ৫৮ নং ছবির মত রুলের কাছে পৌঁছালে

আবার খুলতে থাক এবং পরে পূর্বের অবস্থায় ফিরে যাও। যতক্ষণ না পুরোবাছতে ব্যথা হয় ততক্ষণ ক্রমান্বয়ে একবার সামনে পরের বার পিছনে গুটাতে ও খুলতে থাক। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পুরোবাছ ও কব্জি পুষ্ট হয়।

ব্যায়াম নং—৪

(*Front Press*)

“ক” অবস্থান

প্রণালী—দু’হাতে বারবেল নিয়ে ৫৭ নং ছবির “খ” অবস্থানের মত দাঁড়াও এবং হাতের ওপরের অংশ দেহের সঙ্গে সংলগ্ন রাখ।



৫৯ নং ছবি

এইবার দম নিতে নিতে শরীর না বেঁকিয়ে বারবেল ৫৯ নং ছবির মত মাথার ওপর তোল এবং কাঁধ ও ওপর হাতের সংযোগস্থলের পেশী (ডেলটয়েড) যাতে সংকুচিত হয়, তার জন্য হাত একটু পিছনে ঠেল। এই

অবস্থায় ২ সেকেন্ড থাকার পর দম ছাড়তে ছাড়তে বারবেল নামাও ও ৫৭ নং ছবির “খ”-এর আকার ধারণ কর। এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে কাঁধ ও ওপর হাতের সংযোগস্থলের পেশী (ডেলটয়েড) এবং ওপর হাতের পিছনের পেশী (ট্রাইসেপ্স) বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—৫

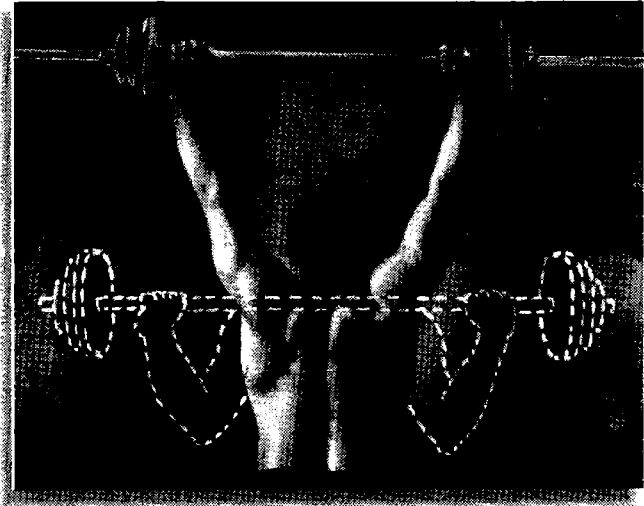
(Back Press)

“ক” অবস্থান

প্রণালী—দু’হাতে বারবেল নিয়ে বিন্দুর দ্বারা অংকিত ৬০ নং ছবির মত বারবেল পিঠের উপর রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও।

“খ” অবস্থান

এইবার দম নিতে নিতে বারবেল সমেত হাত যতদূর সম্ভব পিছনে হেলিয়ে



৬০ নং ছবি

মাথার ওপর সম্পূর্ণ প্রসারিত করে ৬০ নং ছবির মত মাথার ওপর তোল।
এখন দম ছাড়তে ছাড়তে বারবেল নামিয়ে পিঠের ওপর রাখ।

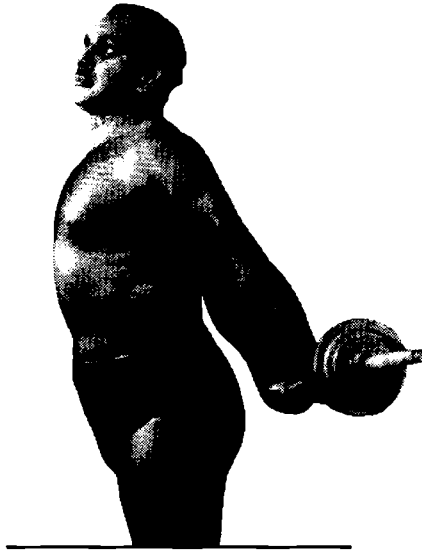
এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পিঠের মাংসপেশীগুলি, ডেলটয়েড ও ট্রাইসেপ্‌স পেশী সুগঠিত হয়।

ব্যায়াম নং—৬
(*Back Raising for Triceps*)

“ক” অবস্থান

প্রণালী—নিজের সামর্থ্যমত ২০/২৫ পাউন্ডের বারবেল নিয়ে বারবেল



৬১ নং ছবি

সমত হাত কনুইয়ের কাছে ভাঁজ করে বারবেলের রড কোমরের ওপর রেখে

দাঁড়াও। এই অবস্থায়, ৬১ নং ছবির মত হাতের মুষ্টির সামনের দিক সামনে রাখ।

“খ” অবস্থান

এইবার দম নিতে নিতে বারবেলটি কোমর থেকে তুলে (কোমর থেকে শরীরের ওপরের অংশ প্রায় সোজা রেখে) ৬১ নং ছবির মত পিছনে যতদূর সম্ভব ওপর দিকে ঠেল এবং ওপর হাতের পিছনের পেশী (ট্রাইসেপ্‌স) সংকুচিত কর। এই অবস্থায় ২ সেকেন্ড থাকবার পর দম ছাড়তে ছাড়তে ঐ পেশী আলগা করে হাত কনুইয়ের কাছে ভাঁজ করে বারবেল আগের মত কোমরে রাখ। এইভাবে ১০/১২ বার অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম হাতের মুষ্টির অবস্থান পরিবর্তন করে (অর্থাৎ হাতের মুষ্টির পিছনের দিক সামনে রেখে) আরও ১০/১২ বার অভ্যাস করা প্রয়োজন।

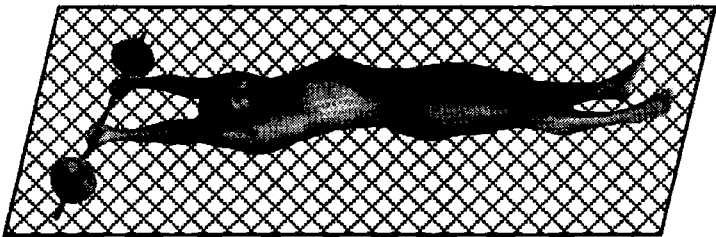
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে ওপর হাতের পিছনের পেশী (ট্রাইসেপ্‌স) বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—৭

(*Toe-touching on lying position*)

“ক” অবস্থান

প্রণালী—১৫/২০ পাউন্ডের বারবেল নিয়ে ৬২ নং ছবির মত মাথার পিছনে মেঝের ওপর রেখে দু’হাতে ধরে চিত হয়ে শোও।

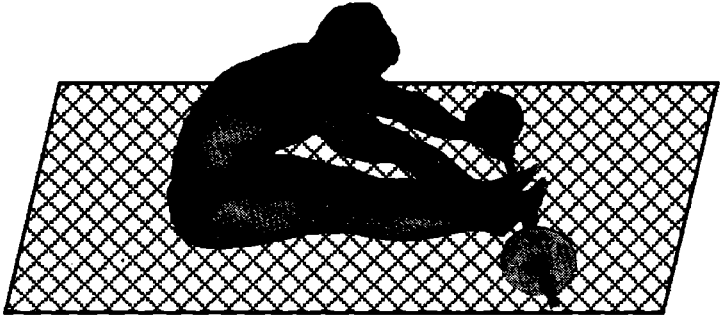


৬২ নং ছবি

“খ” অবস্থান

এইবার দম নিতে নিতে আস্তে আস্তে (হাত মাথার সঙ্গে সংলগ্ন রেখে) কোমর থেকে শরীরের ওপরের অংশ মেঝে থেকে তোল (এই সময় বারবেল

রডের দিকে চেয়ে থাক)। কোমর থেকে শরীরের ওপরের অংশ আরও সামনে বঁকিয়ে বারবেল সমেত হাত আস্তে আস্তে পায়ের কাছে নিয়ে গিয়ে ৬৩ নং



৬৩ নং ছবি

ছবির মত পায়ের আঙ্গুল ছোঁও এবং দম ছাড়। এখন দম নিতে নিতে কোমর থেকে শরীরের ওপরের অংশ আস্তে আস্তে ওপরে তুলে ৬২ নং ছবির মত ভূমি সংলগ্ন কর ও দম ছাড়। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে কোন অবস্থায় পা হাঁটুর কাছে বা হাত কনুইয়ের কাছে বঁকাবে না।

এই ব্যায়াম ১০।১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম পেটের মাংসপেশীকে সবল ক'রে হজম যন্ত্রকে কর্মক্ষম করে পেটে চর্বি জমতে দেয় না এবং মেরুদণ্ডকে সবল অথচ নমনীয় করে।

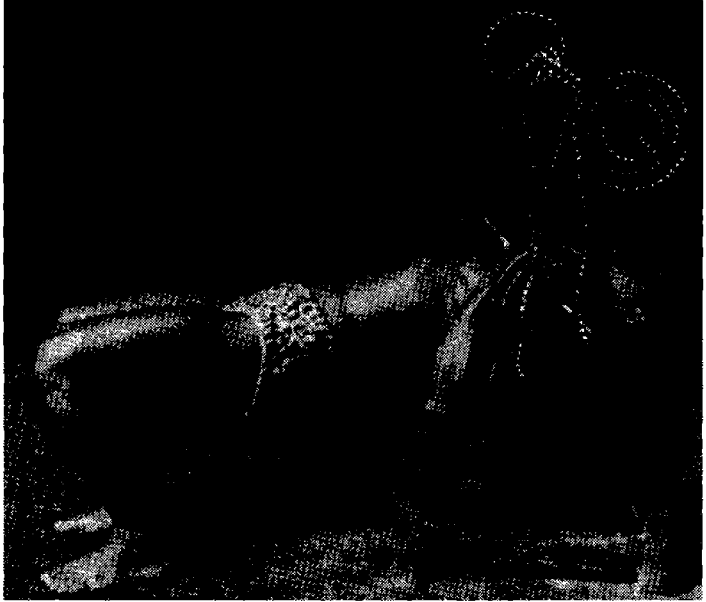
ব্যায়াম নং—৮

(Bench Press)

প্রণালী—দুহাতে একটি বারবেল নিয়ে ৬৪ নং ছবির মত একটি বেঞ্চি বা টুলের ওপর শোও। এবার দম নিয়ে বারবেলটি হাতের চেটোর ওপরে রাখ। (বারবেলের রড যাতে বৃকে না ঠেকে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ)।

এই অবস্থায় দম বন্ধ রেখে বারবেল ওপরে তুলে বিন্দুর দ্বারা অংকিত চিত্রের আকার ধারণ কর এবং দম ছাড়। এই সময় কনুই যাতে সম্পূর্ণ সোজা হয়—

সেদিকে দৃষ্টি রাখ। পরে দম নিতে নিতে বারবেল নামিয়ে পূর্বের আকার ধারণ কর।



৬৪ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বুকের পেশীর বিশেষ ক'রে আপনার পেট্টোর্যালিশের গঠন ভাল হয়। পাঁজরের হাড়ের গঠন সুন্দর ও শক্ত হয়।

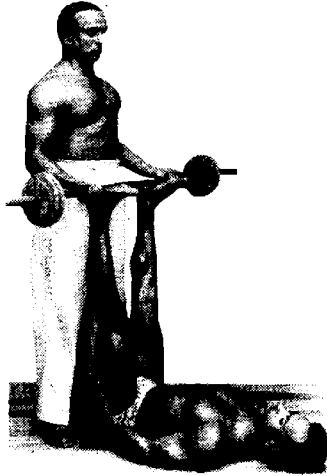
ব্যায়াম নং—৯

(Leg Press)

প্রণালী—চিত হয়ে শোও এবং ৬৫ নং ছবির মত পায়ের পাতার ওপর একটি বারবেল রাখ (পায়ের ওপর বারবেল তোলার জন্য অন্য কারও

সাহায্য নিতে পার—এখানে লেখককেই সাহায্যকারী হিসাবে দেখা যাচ্ছে)।
এইবার হাঁটুর কাছ থেকে পা ভাঁজ করে দম নিতে নিতে বারবেল নীচে নামাও।

এখন দম বন্ধ রেখে হাঁটু সোজা করে বারবেল ৬৫ নং ছবির মত ওপরে তোল এবং পরে দম নিতে নিতে পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করে বারবেল আগের মত নীচে নামাও এবং জানু যেন পেট স্পর্শ করে—সেইদিকে দৃষ্টি রাখ। এই ব্যায়াম যতক্ষণ না জানুতে ব্যথা হয়, ততক্ষণ অভ্যাস কর।



৬৫ নং ছবি

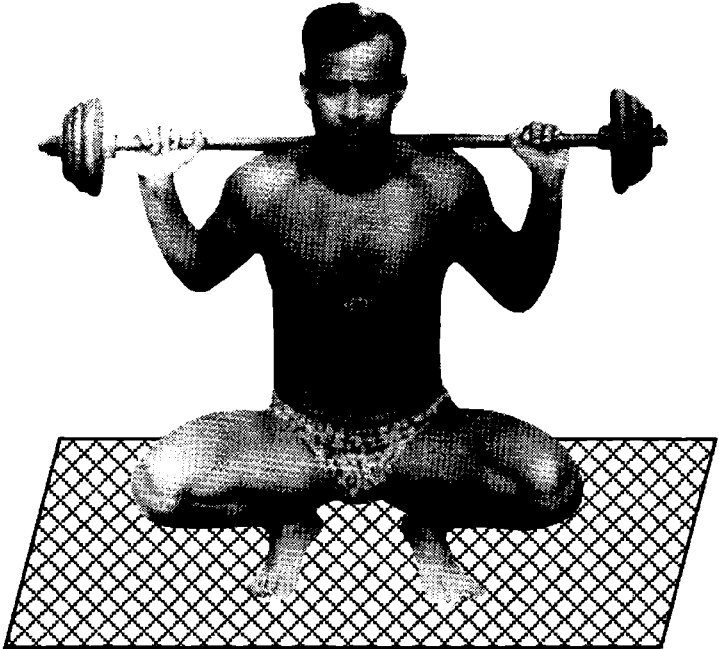
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পায়ের সমস্ত মাংসপেশী, বিশেষ করে জানুর পেশী পুষ্ট হয়।

বাড়িতে জায়গা থাকলে চারটি ৬ ফুটের এবং দুটি ৪ ফুটের শক্ত বাঁশ বা কাঠ দিয়ে Leg Press-Bar তৈরী করা যেতে পারে।

ব্যায়াম নং—১০ (Full Squat)

প্রণালী—প্রথমে নিজ শরীরের ওজনের অর্ধেকের সাথে আরও ২০ পাউন্ড দিলে যে ওজন হবে, সেই ওজনের বারবেল কাঁধের ওপর রেখে পায়ের গোড়ালি অঙ্গ একটু ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়াও।

এইবার হাঁটু ভাঁজ করে গোড়ালি তুলে দম নিতে নিতে পায়ের আঙ্গুলের ওপর দেহের ভর দিয়ে আস্তে আস্তে ৬৬ নং ছবির মত গোড়ালির ওপর বস (এই অবস্থায় দৃষ্টি রাখ—যাতে কোমর থেকে শরীরের ওপরের অংশ সামনে ঝুঁকে না পড়ে)। এখন দম বন্ধ রেখে গোড়ালি নামাতে নামাতে সোজা হয়ে দাঁড়াও এবং জানুর মাংসপেশী সংকুচিত কর ও ২ সেকেন্ড পরে ঐ পেশী আলাগা কর।



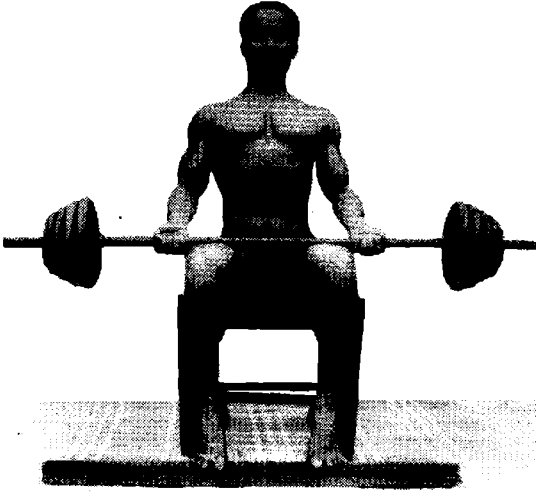
৬৬ নং ছবি

এই ব্যায়াম প্রতি বারে ১৫ বার করে ২ বারে ৩০ বার অভ্যাস কর। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে উরু ও পায়ের গুলির আকার বাড়ে। পা ও কোমরের জোর বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—১১
(*Seated Calf Raise*)

প্রণালী—২/৩ ইঞ্চি উঁচু কাঠের ওপর পায়ের আঙ্গুল রেখে একটা চেয়ার বা বেঞ্চের ওপর বসে ৬৭ নং ছবির মত পায়ের জানুর ওপর নিজ সামর্থ্য মত ওজনের একটা বারবেল রাখ। এখন পায়ের গোড়ালি একবার মেঝেতে



৬৭ নং ছবি

ঠেকাও আর একবার যতদূর সম্ভব ওপরে তোল—যতক্ষণ না পায়ের গুলিতে ব্যথা হয়—ততক্ষণ এইভাবে অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নাও এবং ছাড়।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে পায়ের গুলি (Calf) সুগঠিত হয়।

ব্যায়াম নং—১২
(*Rowing Motion with Leverage Bar*)

প্রণালী—নিজ সামর্থ্যমত ওজনের চাকা বারবেল রডের একদিকে লাগিয়ে

৬৮ নম্বর ছবির মত দু'পা ফাঁক করে কোমর থেকে উপরের শরীর সামনে বোঁকিয়ে (পিঠ যতদূর সম্ভব সোজা রেখে) দু'হাত দিয়ে রডের প্রান্তভাগ ধর। অপরপ্রান্ত দু-দেওয়ালের কোণে অথবা মাটিতে আটকে থাকবে। এখন দম নিতে নিতে হাত কনুইয়ের কাছে ভাঁজ করে একটানে বারবেল উপরে তুলে ৬৯ নম্বর



৬৯ নং ছবি

৬৮ নং ছবি

ছবির মত বারবেলের চাকা বুকে লাগাও এবং পরে দম ছাড়তে ছাড়তে বারবেল নীচে নামাবার সময় পিঠের মাংস পেশীতে একটু ঝটকা মেরে ভূমিতে নামাও। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে দৃষ্টি রাখতে হবে—যাতে কোমর থেকে পেট, বুক ও পিঠ সহ ওপরের দেহ ওঠা-নামা না করে।

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে কাঁধের পেশী (Trapezium), হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশী (Deltoid), ওপর হাতের সামনের ও পিছনের পেশী (Biceps ও Triceps), পিঠের পেশী (Rhomboid—Major & Minor of the Upper Back) এবং বগলের তলার পেশী (Latissimus Dorsi) সুগঠিত হয় এবং উহাদের আকার বৃদ্ধি পায়।

প্যারালাল বারে ব্যায়াম

পুস্তকের এই অধ্যায়ে প্যারালাল বারের সাহায্যে শরীর গঠন করা যায় এমন কতকগুলি ব্যায়াম ভঙ্গিমার আলোচনা করা হয়েছে। প্যারালাল বার সম্বন্ধে সবিশেষ জানতে এবং প্যারালাল বারের খেলায় পারদর্শিতা লাভ ক'রতে হলে পাঠকবর্গকে আমার লেখা “প্যারালাল বারে ব্যায়াম চার্ট” অনুধাবন করতে অনুরোধ করি।

আমার জানা যত রকম ব্যায়াম পদ্ধতি আছে, বুকের মাংসপেশী (পেট্টোর্যালিস মেজর) প্রসারিত ও সুগঠিত করতে প্যারালাল বারে ‘দুলে ওঠা-নামা’ (ব্রেসটিং) সর্বাপেক্ষা দ্রুত কার্যকরী ব'লে আমি মনে করি। অনেককে বলতে শোনা যায়, প্যারালাল বার ক'রলে পা সরু হয়ে যায়। এ জাতীয় উক্তি মোটেই ঠিক নয়—এটা অনেকটা জামা গায়ে ছোট হয়ে যাওয়ার মত। জামা সাধারণত গায়ে ছোট হয় না। বয়স বৃদ্ধির দরুণ বা ব্যায়াম চর্চার ফলে দেহের আকার বৃদ্ধি হওয়ায় জামা গায়ে হ'তে চায় না অনেকটা সেই রকম। প্যারালাল বার অভ্যাস ক'রলে কোমর থেকে দেহের ওপরের অংশ অতি দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং কোমর থেকে দেহের নীচের অংশের জন্যে বৈঠক ইত্যাদি যদি অভ্যাস করা না হয়, তা'হলে ব্যায়ামের অভাবে ঐ স্থানের মাংস-পেশীগুলির কোন উল্লেখযোগ্য বৃদ্ধি সম্ভব হয় না। পূর্বেরই মত থাকে, ফলে কোমর থেকে দেহের নীচের অংশকে ওপরের অংশের তুলনায় অনেক সরু দেখায়। কিন্তু প্যারালাল বারে ‘দুলে ওঠা নামা’ (ব্রেসটিং) অভ্যাস করার সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়ামকারীরা যদি বৈঠক, পায়ের গুলি ইত্যাদির ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করে, তা হলে কোমর থেকে দেহের নীচের ও ওপরের অংশ সমানভাবে গঠিত হওয়ায় দৈহিক সামঞ্জস্যের কোন অভাব হয় না।

১৫/১৬ বৎসর না হলে এবং খালি হাতে ব্যায়াম বা হাঙ্কা ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম বা হাঙ্কা বারবেল নিয়ে কিছুদিন ব্যায়াম ক'রে শরীর পুষ্টি না হ'লে প্যারালাল বারে ব্যায়াম করা উচিত নয়।

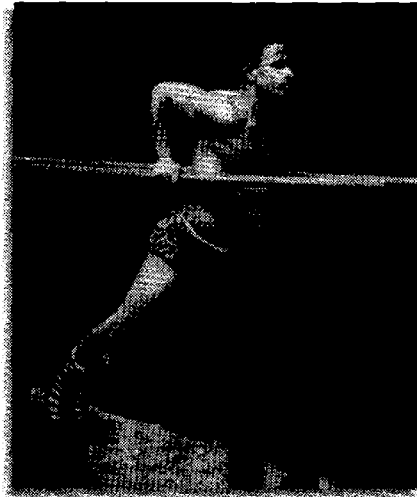
নানা রকমের প্যারালাল বার দেখতে পাওয়া যায়। মাটিতে পোঁতা (ফিক্সড বার), স্থানান্তরিত করা যায় এমন বার (মুভেবল বার) এবং পাশে ও উচ্চতায় কমান বাড়াইন যায় এমন বার (এডজাস্টেবল বার)। সাধারণতঃ প্যারালাল বার উচ্চতায় ৪ ফুট ৮ ইঞ্চি ও লম্বায় ৬/৭ ফুট এবং চওড়ায় (দুটি বারের মধ্যের বা মাঝখানের ফাঁক) ১৬ থেকে ১৮ ইঞ্চি হয়। যে বারের (এডজাস্টেবল বার) উচ্চতায় প্রয়োজন মত কমান বাড়াইন যায় বা মাঝখান ছোট বড় করা যায়, সেইরকম বারে ব্যায়াম অভ্যাস করা ব্যায়ামকারীর পক্ষে বিশেষ আরামদায়ক।

উপরে বর্ণিত তিন রকম প্যারালাল বারের মধ্যে দ্বিতীয় ও তৃতীয় রকম বারের মূল্য অধিক—সাধারণ ব্যায়ামকারীর পক্ষে ঐ রকম বার সংগ্রহ করা সহজসাধ্য নয়। কিন্তু মাটিতে পৌঁতা বার অল্প খরচে তৈরী করা যায়—এমন কি পল্লীগ্রামের ব্যায়ামকারীর পক্ষে অনেক সময় বিনা খরচে বাঁশের (ফিক্সড বার) প্যারালাল বার তৈরী করা সম্ভব।

ব্যায়াম নং—১

বারে ওঠা নামা (Rising)

প্রণালী—প্যারালাল বারের মাঝামাঝি জায়গায় বারের ওপর হাত রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার কনুইয়ের কাছ থেকে হাত দুটি ভাঁজ করে ৭০ নং ছবির মত বারের ওপর ওঠ। এখন দম নিতে নিতে হাত দুটো সোজা করে



৭০ নং ছবি

হাতের জোরে দেহ ৭১ নং ছবির মত ওপরে তোল এবং সঙ্গে সঙ্গে বুক যতদূর সম্ভব এগিয়ে দাও। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে ৭০ নং ছবির মত দেহ নীচে নামাও।

এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে সব সময় লক্ষ্য রাখতে হবে—যাতে ঘাড় সোজা, বুক সামনে প্রসারিত এবং পা দুটি সম্পূর্ণ সোজা অবস্থায় অঙ্গ পিছনে থাকে।

এই ব্যায়াম প্রথমে প্রতিবারে ৫ বার করে ৩ বারে ১৫ বার অভ্যাস করা উচিত। পরে সামর্থ্য মত সংখ্যা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে বুক ও কাঁধের পেশী (ট্রাপিজিয়াস্), কাঁধ ও ওপর হাতের সংযোগস্থলের পেশী (ডেলটয়েড্) ও ওপর হাতের পিছনের পেশী (ট্রাইসেপ্‌স্) সুগঠিত হয় এবং পেশীর আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—২

হাত সোজা রেখে সামনে এগোনো—এক হাতের পর আর এক হাত।
(*Straight Arm Forward March—one arm after another*)

প্রণালী—হাত সোজা, বুক সামনে প্রসারিত এবং পা সম্পূর্ণ সোজা অবস্থায় অঙ্গ পিছনে রেখে ৭১ নং ছবির মত আকার ধারণ কর।



৭১ নং ছবি

এইবার ঝাঁকানি দিয়ে প্রথমে ডান হাত তুলে $\frac{3}{8}$ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে দাও পরে বাঁ হাতেও আগের মত ঝাঁকানি দিয়ে তুলে $\frac{3}{8}$ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে দাও। এইরকম ভাবে ক্রমান্বয়ে একবার ডান হাত আর একবার বাঁ হাত ঝাঁকানি দিয়ে তুলে প্রতিবারে $\frac{3}{8}$ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে নিয়ে বারের অপর

প্রাপ্তে যাও। ঝাঁকানি দিয়ে এগিয়ে যাবার সময় দম নাও এবং পরে দম ছাড়।
এই ব্যায়াম ৩ বার অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং—৩

‘হাত সোজা রেখে সামনে এগোনো—দুই হাত এক সঙ্গে’।

(Straight Arm Forward March—Both arms at the same time)

প্রণালী—২ নং ব্যায়ামের নির্দেশ মত ৭১ নম্বর ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার হাত দুটি সম্পূর্ণ সোজা রেখে দু’হাত একসঙ্গে ঝাঁকানি দিয়ে তুলে
৩/৪ ইঞ্চি সামনে নিয়ে যাও এবং সঙ্গে সঙ্গে বুক সামনে এগিয়ে দাও। এই
রকমভাবে ক্রমান্বয়ে দু’হাত এক সঙ্গে ঝাঁকানি দিয়ে তুলে সামনে প্রতিবারে
৩/৪ ইঞ্চি এগিয়ে নিয়ে যেতে যেতে বারের অপর প্রান্তে যাও।

ঝাঁকানি দিয়ে এগিয়ে যাবার সময় দম নাও এবং পরে দম ছাড়। এই ব্যায়াম
৩ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—২ নং ও ৩ নং ব্যায়ামে বুক, হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের
পেশীর গঠন ভাল হয় এবং উহাদের শক্তি বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৪

কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে একটি করে হাত সামনে এগোনো—

(Bent Arm-Forward—one arm after another)

প্রণালী—হাত দুইটি কনুই থেকে ভাঁজ করে এবং সোজা অবস্থায় অল্প
পিছনে রেখে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার ঝাঁকানি দিয়ে প্রথমে ডান হাত তুলে ৩/৪ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে
দাও, পরে বাঁ হাত আগের মত ঝাঁকানি দিয়ে তুলে ৩/৪ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে
দাও। এই রকমভাবে ক্রমান্বয়ে একবার ডান হাত আর একবার বাঁ হাত ঝাঁকানি
দিয়ে তুলে প্রতিবারে ৩/৪ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে নিতে নিতে বারের অপর প্রান্তে
যাও।

ঝাঁকানি দিয়ে হাত এগিয়ে নেবার সময় দম নাও এবং পরে দম ছাড়।

এই ব্যায়াম ৩ বার অভ্যাস কর।

ব্যায়াম নং—৫

‘কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে সামনে এগোনো—দু’হাত এক সঙ্গে’।

(*Bent Arm Forward March—Both hands at the same time*)

প্রণালী—১ নং ব্যায়ামের নির্দেশ মত ৭০ নং ছবির আকার ধারণ কর। এইবার দু’হাত এক সঙ্গে ঝাঁকানি দিয়ে তুলে ৩/৪ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে নিয়ে যাও এবং সঙ্গে সঙ্গে বুক সামনে এগিয়ে দাও। এইরকম ভাবে ক্রমান্বয়ে দু’হাত এক সঙ্গে ঝাঁকানি দিয়ে তুলে প্রতিবারে ৩/৪ ইঞ্চি সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে যেতে বারের অপর প্রান্তে যাও। ঝাঁকানি দিয়ে হাত এগিয়ে নিয়ে যাবার সময় দম নাও এবং পরে দম ছাড়।

এই ব্যায়াম ৩ বার অভ্যাস কর।

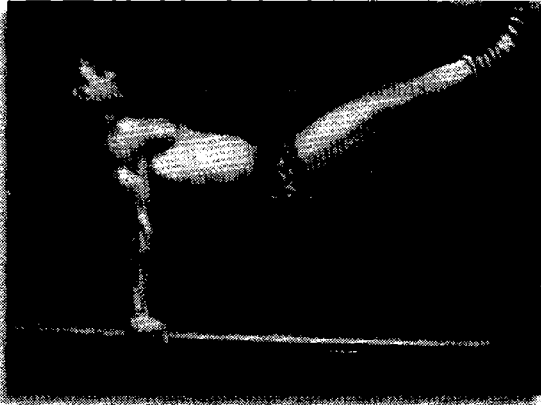
উপকারিতা—৪ নং ও ৫ নং ব্যায়ামে বুক, হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশীর গঠন ভাল হয় ও উহাদের শক্তি বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৬

‘হাত সোজা করে দোলা’

(*Straight Arms-Swinging*)

প্রণালী—হাত সোজা ও বুক সামনে প্রসারিত এবং পা সম্পূর্ণ সোজা



৭২ নং ছবি

অবস্থায় অঙ্গ পিছনে রেখে ৭১ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার হাতের ওপরের অংশ যতটা সম্ভব বগলের সঙ্গে চেপে রেখে দম নাও এবং দম নিতে নিতে শরীর দুলিয়ে পা যতদূর সম্ভব ৭২ নং ছবির মত সামনে তোল ও দম ছাড়তে ছাড়তে শরীর দুলিয়ে ৭৩ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব পিছনে নিয়ে যাও।



৭৩ নং ছবি

এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে হাতের ওপরের অংশ বগলের সঙ্গে চেপে না রাখলে ব্যালেন্সের অভাবে বার থেকে পড়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে।

এইরকম ভাবে ক্রমান্বয়ে প্রতিবারে ১০ বার করে ২ বারে ২০ বার সামনে ও পিছনে দোল।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বুক, হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশীর গঠন ভাল হয় ও উহাদের শক্তি বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৭

‘হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে দোলা’
(*Bent Arms Swinging*)

প্রণালী—হাত দু’টি কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে এবং পা সোজা অবস্থায় অঙ্গ পিছনে রেখে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার হাতের ওপরের অংশ যতটা সম্ভব বগলের সঙ্গে চেপে রেখে দম নিতে নিতে শরীর দুলিয়ে পা যতদূর সম্ভব সামনের দিকে ওপরে তোল এবং সঙ্গে সঙ্গে বুক সামনে এগিয়ে দাও। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে শরীর দুলিয়ে পা যতদূর সম্ভব পিছনে নিয়ে যাও।

এইরকম ভাবে ক্রমান্বয়ে প্রতিবারে ১০ বার করে ২ বারে ২০ বার সামনে ও পিছনে দোল।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে ৬নং ব্যায়ামের মত ফল লাভ হয়।

ব্যায়াম নং—৮

‘দূলে সামনে ওঠা নামা’
(*Front Breasting*)

[নূতন শিক্ষার্থীর পক্ষে প্রথমে প্যারালাল বারের ব্যায়াম নং (১) “ওঠা নামা”, (৬) “হাত সোজা করে দোলা” এবং (৭) “হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে দোলা” অভ্যাস করা প্রয়োজন। উপরি উক্ত তিনটি ভঙ্গিমা আয়ত্তে আনতে পারলে তবে সহজেই এই তিনটি এক সঙ্গে যুক্ত করে “দূলে বারে সামনে ওঠা-নামা” আয়ত্তে আনা যায়।]

প্রণালী—প্রথমে ৭১ নং ছবির আকার ধারণ কর। পরে দোলনের গতি আনবার জন্য পা সামনে একটু দুলিয়ে ঝাঁকানি দিয়ে যতদূর সম্ভব শরীর পিছনে নিয়ে গিয়ে পিছন দিকে ওপরে তুলে ৭৩ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার দম নিতে নিতে হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে সামনের দিকে ঝাঁকানি দিয়ে শরীর নীচে নামিয়ে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ করে এবং দেহের সামনের গতি কোনক্রমেই ব্যাহত না করে শরীর দ্রুত সামনে দুলিয়ে হাত সোজা করে (এই সময় বুক যতদূর সম্ভব সামনে এগিয়ে দাও) যতদূর সম্ভব পা সামনের দিক দিয়ে ওপরে তুলে ৭২ নং ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে শরীর দুলিয়ে ৭৩ নং ছবির মত পিছনে ফিরে যাও।

এই ব্যায়াম প্রথম শিক্ষার্থী প্রতিবারে ৫ বার করে ৩ বারে ১৫ বার অভ্যাস করে। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে প্রতি সপ্তাহে প্রতিবারে ২ বার করে বাড়িয়ে ৩ বারে ৬ বার বাড়াতে হবে।

উপকারিতা— এই ব্যায়ামে বুক প্রসারিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বৃকের

মাংসপেশী বৃদ্ধি পায় এবং কাঁধ ও হাতের সংযোগস্থলের পেশীর এবং ওপর হাতের পিছনের পেশীর গঠন ভাল হয় ও উহাদের শক্তি বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৯

‘দুলে পিছনে ওঠা নামা’

(Back Breasting)

প্রণালী—প্রথম ৭১ নং ছবির আকার ধারণ কর। পরে দোলনের গতি আনবার জন্য শরীর সামনে দুলিয়ে ৭২ নং ছবির মত পা ওপরে তোলা।

এইবার দম নিতে নিতে কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে পিছনে ঝাঁকানি দিয়ে শরীর নীচে নামিয়ে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ করে এবং দেহের পিছনের গতি কোনক্রমে ব্যাহত না করে শরীর দ্রুত পিছনে দুলিয়ে হাত সোজা করে পা যতদূর সম্ভব পিছনে নিয়ে গিয়ে ৭৩ নং ছবির আকার ধারণ কর ও দম ছাড়।

এই ব্যায়াম প্রথম শিক্ষার্থী প্রতিবারে ৫ বার করে ২ বারে ১০ বার অভ্যাস করবে। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে প্রতি সপ্তাহে প্রতিবারে ২ বার করে ৪ বার বাড়তে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পিঠের মাংসপেশীর, হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশীর এবং ওপর হাতের পিছনের পেশীর গঠন ভাল হয় ও উহাদের শক্তি বাড়ে।

ব্যায়াম নং—১০

‘দুলে একসঙ্গে সামনে ও পিছনে ওঠা নামা’

(Double Breasting—Front and Back)

(যেসব শিক্ষার্থী ব্যায়াম নং ৮ ও ৯ অর্থাৎ ‘দুলে সামনে ওঠা নামা’, এবং ‘দুলে পিছনে ওঠা নামা’ আয়ত্তে আনতে পেরেছে, তারা চেষ্টা করলে সহজেই এই ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারবে।)

প্রণালী—৭১ নং ছবির অবস্থান থেকে পা সামনে দুলিয়ে ঝাঁকানি দিয়ে যতদূর সম্ভব পা পিছনে নিয়ে গিয়ে ৭৩ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার দম নিতে নিতে পা নামাতে নামাতে ঝাঁকানি দিয়ে কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ কর এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহের সামনের গতি ব্যাহত না করে ঝাঁকানি দিয়ে হাত সোজা করে পা যতদূর সম্ভব সামনের দিক দিয়ে ওপরে তুলে (সঙ্গে সঙ্গে বুক যতদূর সম্ভব সামনে এগিয়ে

দিয়ে) ৭২ নং ছবির আকার ধারণ কর ও দম ছাড়। এখন পুনরায় দম নিতে নিতে পা পিছনে নিয়ে যাবার মাঝপথে হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ করে এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহের পিছনের গতি ব্যাহত না করে ঝাঁকানি দিয়ে হাত সোজা করে পা যতদূর সম্ভব পিছনে তুলে ৭৩ নং ছবির আকার ধারণ কর ও দম ছাড়।

এই ব্যায়াম প্রথম প্রথম সামনে তিনবার ও পিছনে তিনবার অভ্যাস করবে। পরে শক্তি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বাড়তে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে একসঙ্গে ৮ ও ৯ নং ব্যায়ামের ফল পাওয়া যায়।

ব্যায়াম নং—১১

‘দুলে নেমে ওঠার সময় সামনে এগোনো’

(*Breasting—Forward March*)

যেসব শিক্ষার্থী ‘দুলে একসঙ্গে সামনে ও পিছনে নামা ওঠা (ডবল ব্রেস্টিং) আয়ত্তে আনতে পেরেছে, তারা এই ব্যায়ামটি সহজে শিক্ষা করতে পারবে।

প্রণালী—দুলে নামা ওঠা করবার সময় ৭১ নং ছবির অবস্থান থেকে ৭২ নং ছবির আকার ধারণ করতে যাবার সময় যখন হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ করবে, তখন ঝাঁকানি দিয়ে হাত তুলে লাফিয়ে ৪।৫ ইঞ্চি এগিয়ে যাবার সময় সঙ্গে সঙ্গে বার পুনরায় ধরে ঝাঁকানি দিয়ে হাত সোজা করতে করতে (এই সময় বুক যতদূর সম্ভব এগিয়ে দাও) পা ৭২ নং ছবির মত সামনে ওপরে তোল। এইরকমভাবে প্রতিবার দুলে হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে নেমেই হাত সোজা করে ওঠার সময় লাফ দিয়ে ৪।৫ ইঞ্চি করে এগোতে এগোতে বারের অপর প্রান্তে যাও।

এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে ব্যায়ামকারীর নিজের সুবিধামত দম নিতে ও ছাড়তে হয়। এই ব্যায়াম ৪।৫ বার অভ্যাস কর।

ব্যায়াম নং—১২

‘দুলে নেমে ওঠার সময় পিছনে এগোনো’

(*Breasting—Backward March*)

প্রণালী—দুলে নামা ওঠা করার সময় ৭২ নং ছবির অবস্থান থেকে ৭৩ নং ছবির আকার ধারণ করতে যাবার সময় যখন হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ করবে, তখন ঝাঁকানি দিয়ে হাত তুলে লাফিয়ে ৪।৫ ইঞ্চি পিছনে যাবার সঙ্গে সঙ্গে পুনরায় বার ধরে ঝাঁকানি দিয়ে হাত

সোজা করতে করতে পা ৭৩ নং ছবির মত পিছনে তোল। এইরকমভাবে প্রতিবারে দু'লে হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে নেমে হাত সোজা করে ওঠবার সময় লাফিয়ে ৪।৫ ইঞ্চি করে পিছনে এগোতে এগোতে ক্রমাধ্বয়ে বারের অপর প্রান্তে যাও।

এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে ব্যায়ামকারীর নিজের সুবিধামত দম নিতে ও ছাড়তে হয়। এই ব্যায়াম ৪।৫ বার অভ্যাস কর।

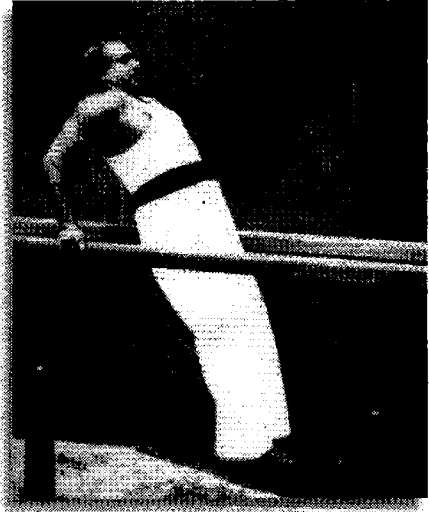
ব্যায়াম নং—১৩

'পা সামনে না তুলে দু'লে ওঠা নামা'

(Checked Breasting)

প্রণালী—৭৪ নং ছবির অবস্থান থেকে শরীর দু'লিয়ে পা ৭৩ নং ছবির মত পিছনে নাও।

এইবার দম নিতে নিতে হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে সামনের দিকে ঝাঁকানি দিয়ে শরীর নীচে নামিয়ে ৭০ নং ছবির আকার ধারণ কর এবং সামনের গতি ব্যাহত না করে শরীর দ্রুত সামনে দু'লিয়ে হাতের জোরে পা সামনে না তুলে হাত সোজা করে শরীর ওপরে তোল এবং বুক সঙ্গে সঙ্গে এগিয়ে দাও (৭৪ নং ছবি দেখ—৭০ নং ছবির অবস্থান থেকে হাতের জোরে পা সামনে না তুলে—এই ব্যায়ামের শেষ ভঙ্গিমায় ৭১ নং ছবির মাঝের অবস্থান) এবং দম ছাড়তে ছাড়তে শরীর পিছনে দু'লিয়ে পা ৭৩ নং ছবির মত পিছনে নিয়ে যাও।

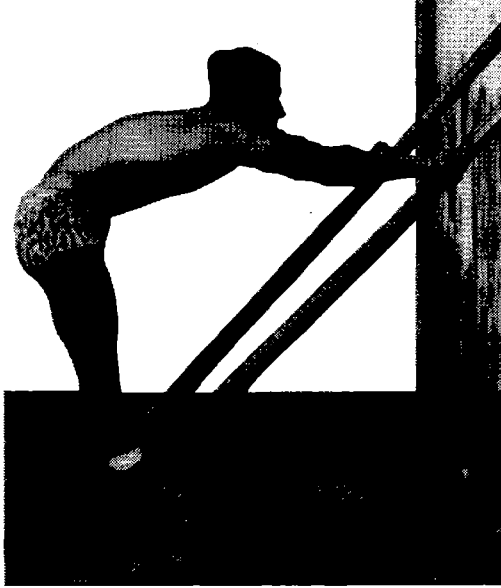


৭৪ নং ছবি

এই ব্যায়াম প্রতিবারে ৫ বার করে ২ বার অভ্যাস কর। এই ব্যায়ামে সাধারণ 'দু'লে নামা ওঠার' চেয়ে অনেক বেশী উপকার হয়।

হেলান বারে (স্লান্টিং বার) ব্যায়াম (Deep on Slanting Bar)

দু' ইঞ্চি ব্যাসের ৮ ফুট লম্বা দুইটি লোহার পাইপের নীচের দিক (১৮। ২০ ইঞ্চি ব্যবধানে) মাটিতে বা মেঝেতে এবং উপরের দিক দেওয়ালে সমান্তরালভাবে পুঁতে বা গেঁথে ৭৫ নং ছবির মত হেলান বার তৈরী করা হয়। লোহার পাইপের অভাবে এইরূপ মাপের কাঠের বা বাঁশের হেলান বার তৈরী করা হয়। হেলান বারে ব্যায়াম অভ্যাসে বুকের পেশী অধিক প্রসারিত হয় এবং বগলের তলার মাংসপেশী (Latissimus Dorsi) সুগঠিত হয়।



৭৫ নং ছবি

প্রণালী—দুহাতে হেলান বার শক্ত করে ধরে ৭৫ নং ছবির আকার ধারণ কর। এইবার প্রথম শিক্ষার্থীরা দম নিতে নিতে বাঁ পা সামনে এগিয়ে দিয়ে

হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে শরীর সামনে এগিয়ে নিয়ে গিয়ে ৭৬ নং ছবির আকার ধারণ করবে। এই সময় যাতে ঘাড় সোজা রেখে বুক সম্পূর্ণ প্রসারিত করা হয়, সেদিকে দৃষ্টি রাখ পরে দম ছাড়তে ছাড়তে বাঁ পা পিছনে নিয়ে গিয়ে



৭৬ নং ছবি

ডান পায়ের সঙ্গে যুক্ত রেখে হাত সোজা করে এক টানে শরীর ৭৫ নং ছবির মত এমনভাবে পিছনে নিয়ে যাবে যাতে বগলের তলার মাংসপেশীতে বেশ টান পড়ে। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে পা দু'টি ক্রমান্বয়ে আগে পিছে করবে।

কিছুদিন অভ্যাসের পরে ব্যায়ামকারী ৭৫ নং ছবির মত দু'পা এক-জায়গায় রেখে এই ব্যায়াম অভ্যাস করলে আরও ভাল ফল পাবে।

এই ব্যায়াম প্রথম প্রথম প্রতিবারে ১০ বার করে ৩ বারে ৩০ বার অভ্যাস করবে। পরে শক্তি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বাড়াতে হবে।

রোমান রিং-এ ব্যায়াম

এই অধ্যায়ে রোমান রিং-এর সাহায্যে শরীরের কয়েকটি বিশেষ বিশেষ মাংসপেশী কিভাবে দ্রুত সুগঠিত করা যায় সে সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে। রিং-এ ব্যায়াম ও রিং-এর বিভিন্ন ব্যায়ামকৌশল এক জিনিস নয়। প্রথমটির সাহায্যে শরীরের কয়েকটি মাংসপেশীর আকার দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং গঠন সুন্দর হয়, আর দ্বিতীয়টি আয়ত্তে আনা সময়সাপেক্ষ, তবে ধৈর্যের সঙ্গে কয়েক মাস অভিজ্ঞ শিক্ষকের অধীনে থেকে শিখলে, দেহ সুগঠিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে রিং-এ ব্যায়াম কৌশল দেখিয়ে জনসাধারণকে আনন্দ দানের সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়ামে আকৃষ্ট করা যায়। রিং-এর খেলা বা রিং-এ বিভিন্ন ব্যায়াম কৌশল কিভাবে আয়ত্তে আনতে হয়, সে সম্বন্ধে ছবির সাহায্যে শেখান খুব শক্ত—রিং বা জিমন্যাস্টিক অভিজ্ঞ শিক্ষকের অধীনে থেকে শিক্ষা না করলে বিপদের সম্ভাবনা থাকে।

রিং-এর খেলা শিখতে হলে এ বিষয়ে এমন অভিজ্ঞ শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে থাকা উচিত, যিনি নিজে ভঙ্গিমাগুলি করে শিক্ষার্থীকে দেখিয়ে এবং কিভাবে অভ্যাস করতে হয়, বুঝিয়ে দিতে পারেন। এরূপ গুণী রিং-শিক্ষক খুব কমই আছেন—আমার ব্যায়াম শিক্ষক ডাঃ নারায়ণ চন্দ্র দাস ও তাঁহার শিষ্য, রিং-এ ভারতের অদ্বিতীয়, শ্রীকৃষ্ণহরি ঘোষের নাম এখানে উল্লেখ করার উদ্দেশ্য, যারা সত্যিই রিং এর খেলা শিখতে চাও, তাদের উচিত এঁদের মত অভিজ্ঞ শিক্ষকের অধীনে থেকে শিক্ষা করা।

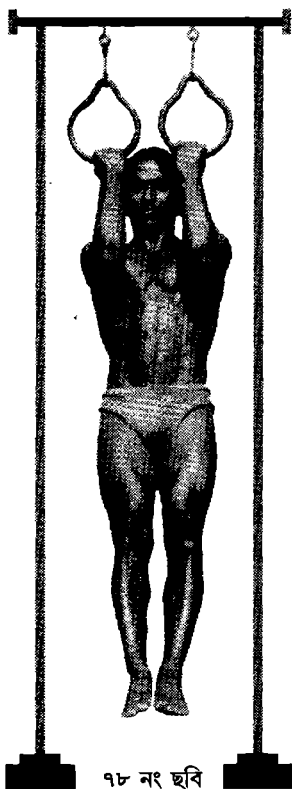
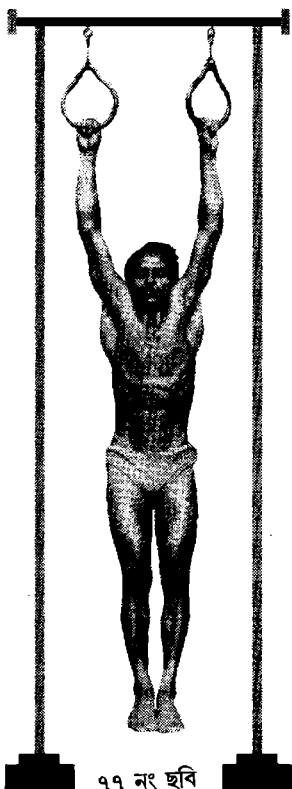
রিং-এর জন্য মোটামুটি প্রয়োজন—রিং খাটাবার জায়গা। মাটি থেকে প্রায় ১২ ফুট উঁচুতে রিং খাটান হয়, যাতে করে রিং-এর আংটা দুটি মাটি থেকে প্রায় ৬।৭ ফুট উপরে ঝোলে। স্থানাভাবে ঘরের ভিতর কড়িকাঠেও রিং খাটান যায়। রিং-এর দড়ি শক্ত ও মজবুত হওয়া দরকার। এই পুস্তকে প্রদর্শিত রিং-এর ছবিতে দড়ির বদলে লোহার শিকল ব্যবহার করা হয়েছে, কারণ এই রিং খোলা জায়গায় খাটান আছে—সকল সময় রোদ, বৃষ্টি ও হিম লাগছে—দড়ির হলে তাড়াতাড়ি ছিঁড়ে যেতে পারে। লোহার শিকল ঝোলান রিং-এ ব্যায়াম করা যেতে পারে কিন্তু রিং-এর খেলা অভ্যাস করা যায় না।

ব্যায়াম নং—১

‘রিং-এ ওঠা নামা’

(Chinning)

প্রণালী—দু’হাতে রিং ধরে ৭৭ নং ছবির মত দেহ সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দাও। এইবার দম নিতে নিতে হাতের জোরে ৭৮ নং ছবির মত দেহ ধীরে ধীরে ওপরে তোল এবং দম ছাড়তে ছাড়তে ধীরে ধীরে নামাও।



এই ব্যায়াম প্রথম প্রথম ৫ বার করে ২ বারে ১০ বার অভ্যাস কর।
সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বৃদ্ধি করতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হাতের গুলির (বাইসেপ্‌স) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—২

“রিং-এ ওঠা ঝাঁকানি দিয়ে নামা”

প্রণালী—৭৭ নং ছবির মত দুহাতে রিং ধরে দেহ সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দাও।
এইবার দম নিতে নিতে ঠিক ১ নং ব্যায়ামের মত হাতের জোরে দেহ ওপরে
তুলে ৭৮ নং ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ঝাঁকানি দিয়ে
দেহ হঠাৎ নীচে নামাও এবং ৭৭ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই সময়ে যাতে
বগলের তলার মাংসপেশীতে বেশ জোর পড়ে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ।

এই ব্যায়াম প্রতিবারে ৫ বার করে ২ বারে ১০ বার অভ্যাস কর। পরে
সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বগলের তলার মাংসপেশী (লাটিসিমােস ডর্‌সি)
এবং হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশীর (ডেলটয়েড) আকার বাড়ে।

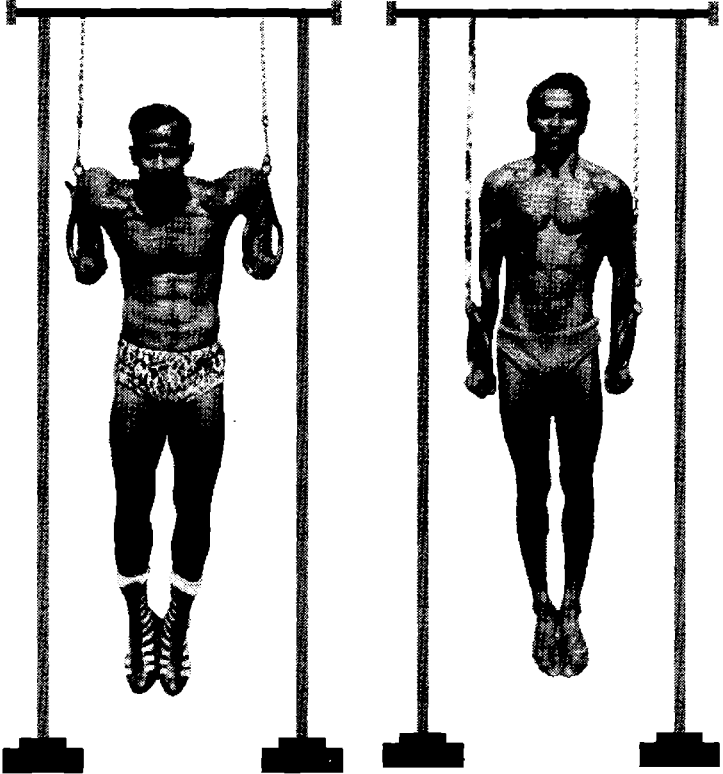
ব্যায়াম নং—৩

“রিং-এ ওপরে ওঠা নামা”

প্রণালী—প্রথমে ৭৭ নং ছবির মত রিং ধরে ঝুলে থাক। এইবার হাতের
জোরে ৭৮ নং ছবির মত দেহ উপরে তোল। এই অবস্থা থেকে ডান হাত রিং
সমেত ডান দিকে ছড়িয়ে রিং সমেত ডান হাত ৭৯ নং ছবির মত বগলের
কাছে আন, পরে ঠিক ঐ রকম ভাবে বাঁ হাত রিং সমেত বাঁ দিকে ছড়িয়ে

রিং সমেত বাঁ হাত বাঁ বগলের কাছে এনে ৭৯ নং ছবির আকার ধারণ কর। এইভাবে রিং-এর ওপরে উঠতে হয়।

এইবার দম নিতে নিতে হাতের জোরে দুহাতের কনুই সোজা ক'রে ৮০



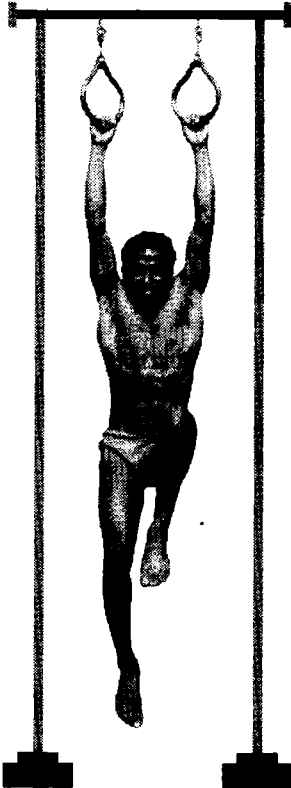
৭৯ নং ছবি

৮০ নং ছবি

নং ছবির মত দেহ ওপরে তোল এবং পরে দম ছাড়তে ছাড়তে হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভাঁজ করে দেহ নামিয়ে ৭৯ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এই ব্যায়াম (৭৯ নং ছবির অবস্থান থেকে দম নিতে নিতে ৮০ নং ছবির অবস্থান পর্যন্ত) প্রতিবারে ৫ বার অভ্যাস করে ২ বারে ১০ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হাত ও কাঁধের সংযোগস্থলের পেশীর (ডেলটয়েড ও ওপর হাতের পিছনের পেশীর ট্রাইসেপ্‌স) গঠন ভাল হয় এবং শক্তি বৃদ্ধি পায়।



৮১ নং ছবি

ব্যায়াম নং—৪

“রিং-এ সাইকেল চালান”
(Cycling)

প্রণালী—দুহাতে রিং ধরে ৭৭ নং ছবির মত দেহ সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দাও।

এইবার দম নিতে নিতে বাঁ পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বাঁ হাঁটু ৮১ নং ছবির মত পেটের কাছে ওপরে তোল ও পরে দম ছাড়তে ছাড়তে নামাও। বাঁ পা নামবার সঙ্গে সঙ্গে ডান পা আগের মত হাঁটুর কাছ থেকে ভাঁজ করে দম নিতে নিতে ডান হাঁটু পেটের কাছে ওপরে তোল ও পরে দম ছাড়তে ছাড়তে নামাও। এই ব্যায়াম একটু দ্রুত, এবং যতক্ষণ না পেটে ব্যথা হয় ততক্ষণ অভ্যাস করতে হয়। এইভাবে ৩ দফা অভ্যাস করা দরকার।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পেটের মাংসপেশীর গঠন অতি সুন্দর হয়—পেটের সামনে প্রতি পাশে ৩টা করে ৬টা (কারও কারও ৪টা করে ৮টা) চৌকো বরফির মত পেশী (রেক্টাস অ্যাবডোমিনিস) দেখতে পাওয়া যায়।

ব্যায়াম নং—৫

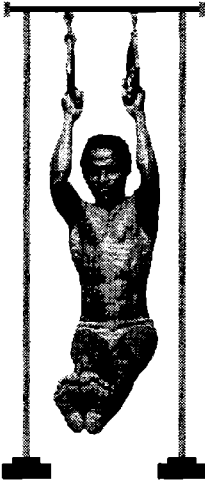
“রিং-এ ঝুলে দু পা সামনে তোলা ও নামান”
(Legs Raising)

প্রণালী—প্রথমে ৭৮ নং ছবির অবস্থান থেকে দম নিতে নিতে কোমর থেকে দু পা এক সঙ্গে ভাঁজ করে সামনে তুলে ৮২ নং ছবির মত ‘এল’ আকার ধারণ কর। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে দু পা নামিয়ে ৭৮ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই ব্যায়াম ১০।১২ বার অভ্যাস কর।

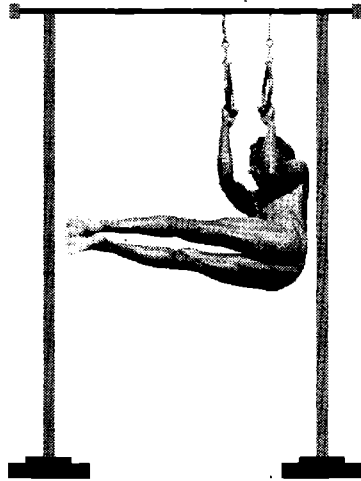
উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে পেটের পেশীর গঠন সুন্দর হয়।

ব্যায়াম নং—৬

“রিং-এ ঝুলে উভয় পাশে শরীর বেঁকান”
(Side Twisting)



৮২ নং ছবি



৮৩ নং ছবি

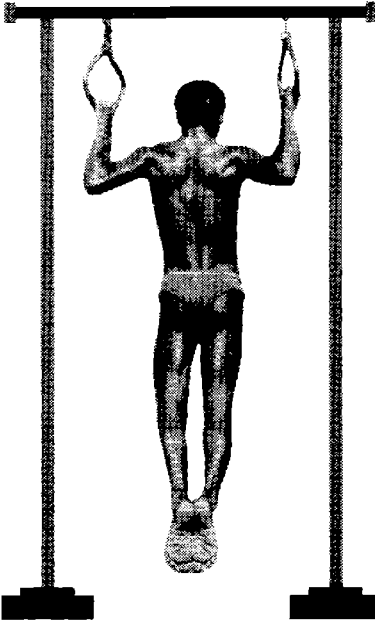
প্রণালী—প্রথমে ৭৮ নং ছবির অবস্থান থেকে হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে এবং পা ওপরে তুলে ৮২ নং ছবির মত “এল” আকার ধারণ কর।

এইবার কোমর থেকে দেহের নীচের অংশ ৮৩ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব বাঁ দিকে বেঁকাও এবং ঐ অবস্থা থেকে সঙ্গে সঙ্গে কোমর থেকে দেহের ওপরের অংশ যতদূর সম্ভব বাঁদিক থেকে ডান দিকে বেঁকাও।

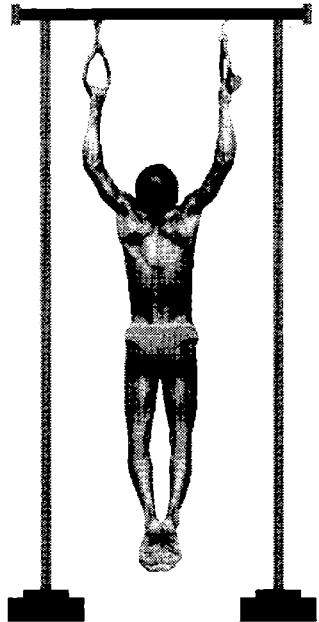
এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়।

এই ব্যায়াম প্রতি দিকে ৫ বার করে উভয় দিকে ১০ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বগলের তলার ও পেটের দু পাশের ওপরের দিকের পেশীগুলির (Latissimus Dorsi and Seratus Magnus) ভাল ব্যায়াম হওয়ায় উহাদের আকার বাড়ে।



৮৪ নং ছবি



৮৫ নং ছবি

ব্যায়াম নং—৭

“পিঠে জোর দিয়ে ওঠা নামা”

(Back Rising)

প্রশালী—প্রথমে ৭৭ নং ছবির মত দু’হাতে রিং ধরে ঝুলে থাক।

এইবার দম নিতে নিতে হাতের জোরে ৭৮ নং ছবির মত দেহ ওপরে তোল। কনুই ভাঁজ করা অবস্থাতেই হাত দুটি রিং সমেত ফাঁক করে ডান ও বাঁ দিকে ৮৪ নং ছবির মত নিয়ে যাও এবং সঙ্গে সঙ্গে দু’হাত কনুইয়ের কাছ থেকে সোজা করতে করতে কোমর থেকে পা পর্যন্ত দেহের নীচের অংশ একটু পিছনে ঠেলে আস্তে আস্তে নামিয়ে ৮৫ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এই ব্যায়াম অভ্যাস কালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়।

এই ব্যায়াম প্রতিবারে ৫ বার করে ২ বারে ১০ বার অভ্যাস করতে হবে। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়ামের সংখ্যা বাড়তে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে পিঠের মাংসপেশী সমূহের গঠন ভাল হয়।



নীচু (লো) বারে ব্যায়াম

আজকাল বিভিন্ন ব্যায়ামাগারে নীচু বারের বেশ প্রচলন দেখা যায়—এমন কি সুদূর পল্লী অঞ্চলে এবং অনেক ব্যায়াম শিক্ষার্থীর বাড়ীতেই এই বারের ব্যবহার লক্ষিত হয়।

৮৬ ও ৮৭ নং ছবির মত একটি কাঠের নীচু বার (লো বার উচ্চতায় মাস্টি উপর ১৮ ইঞ্চি থেকে ২৪ ইঞ্চি, চওড়ায়—১৮"/২০" ইঞ্চি ও লম্বায়—২' থেকে ৩ ফুট) তৈরী কর—যে বারের একটা দিক সরিয়ে বার ইচ্ছামত চওড়া ও সরু করা যায়। বাঁশেরও মাটিতে পৌতা এই রকম নীচু বার তৈরী করা যায়, তবে সেই বার ইচ্ছামত চওড়া বা সরু করা যায় না।

এই অধ্যায়ে নীচু বারে যে দুটি ব্যায়াম অভ্যাসে বুক, কাঁধ এবং কাঁধ ও হাতের সংযোগস্থলের পেশী এবং ওপর হাতের পিছনের পেশী দ্রুত গঠিত হয়—কেবল সেই দুটি ব্যায়াম কিভাবে অভ্যাস করতে হয়, তার নির্দেশ দেওয়া হ'ল।

ব্যায়াম নং—১

প্রণালী—নীচু বারের “আর্ম” অর্থাৎ হাতল দু'টি শক্ত ক'রে ধ'রে কোমর থেকে পা পর্যন্ত শরীরের নীচের অংশ সামনে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে ৮৬ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার দম নিতে নিতে সোজা ক'রে দেহ হাতের জোরে ওপরে তুলে ৮৭ নং ছবির আকার ধারণ কর এবং পিঠের ও উপর হাতের পিছনের মাংসপেশী সংকুচিত কর। এই অবস্থায় ২ সেকেন্ড থাকবার পর দম ছাড়তে ছাড়তে হাতের কনুই ভাঁজ করে ৮৬ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এই ব্যায়াম প্রতিবার ১০ বার ক'রে ২ বারে ২০ বার অভ্যাস কর।

ব্যায়াম নং—২

“নীচু বারে ডন দেওয়া”

প্রণালী—এই পুস্তকে খালি হাতে ব্যায়ামে ১৪ নং ক, খ ও গ ছবির সাহায্যে মেঝের উপর, যে ভাবে ডন দিতে বলা হয়েছে সেই পদ্ধতিতে নীচু বারের উপর হাত রেখে মেঝের উপর বা বারের চেয়ে উঁচু জায়গায় পা রেখে ঠিক সেইভাবে ডন দিলে শুধু মেঝেতে ডন দেওয়ার চেয়ে আরও ভাল ফল পাওয়া যায়। কিছুদিন খালি হাতে ব্যায়ামের ১৪ নং ব্যায়ামের নির্দেশ মত ব্যায়াম ক'রেছে এমন ব্যায়ামকারীরাই কেবল নীচু বারে ডন দেবার অধিকারী।

এই ব্যায়াম প্রতিবারে ৮/১০ বার ক'রে ২ বারে ১৬/২০ বার অভ্যাস কর।



৮৬ নং ছবি



৮৭ নং ছবি

হরাইজেন্টাল বারে “ওঠা নামা”

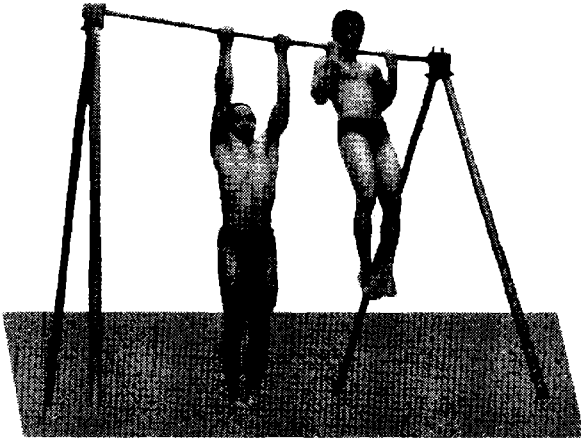
জাতীয় শারীরিক দক্ষতা আন্দোলনের (National Physical Efficiency Drive) শারীরিক দক্ষতার মান নির্ণয়ের বিষয়গুলির মধ্যে হরাইজেন্টাল বারে ‘ওঠা-নামা’ অন্তর্ভুক্ত। এই ব্যায়াম দু-রকম যথা— (১) সামনে মুষ্টি ‘ওঠা-নামা’ (Chinning the Bar-Front Grip) ও (২) পিছনে মুষ্টি ‘ওঠা-নামা’ (Chinning the Bar-Back Grip)।

হরাইজেন্টাল বারে ‘ওঠা-নামা’ ব্যায়াম নির্দেশমত অভ্যাস করলে যে বিশেষ পেশীগুলির শক্তি বৃদ্ধি ও গঠন সুন্দর হয় তারা হল (১) উপর হাতের সামনের পেশী (Biceps), (২) উপর হাতের পেছনের পেশী (Triceps) (৩) কাঁধের পেশী (Trapizius), (৪) কাঁধ ও হাতের সংযোগস্থলের পেশী (Delto-ids), (৫) বগলের তলার পেশী (Latissimus Dorsi) ও (৬) পিঠের পেশী (Back Muscles)।

ব্যায়াম নং—১

সামনে মুষ্টি ‘ওঠা-নামা’

(Chinning the Bar—Front Grip)



৮৮ নং ছবি ৮৯ নং ছবি

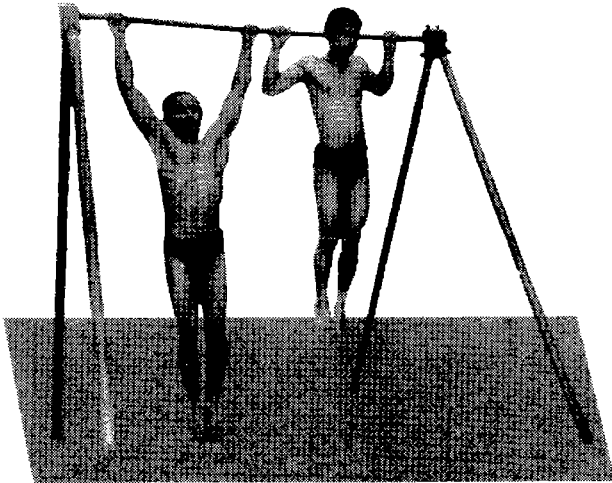
প্রণালী—৮৮ নম্বর ছবির মত হরাইজেন্টাল বারের রড ধরে হাতের কনুই সম্পূর্ণ সোজা করে শরীর ঝুলিয়ে দাও। পরে দম নিতে নিতে কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে হাতের জোরে—(শরীর সম্পূর্ণ সোজা রেখে) দেহ উপরে টেনে তুলে চিবুক দিয়ে ৮৯ নং ছবির মত রড স্পর্শ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে হাত সোজা করে দেহ নীচে নামিয়ে ৮৮ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এই ব্যায়াম নিজ সামর্থ্য মত ৫ থেকে ১০ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে (১) উপর হাতের সামনের পেশী (Biceps), (২) উপর হাতের পিছনের পেশী (Triceps), (৩) কাঁধ ও হাতের সংযোগস্থলের পেশী (Deltoids), (৪) কাঁধের পেশীর (Trapizius) গঠন সুন্দর হয় এবং উহাদের শক্তি বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—২

“অধিক প্রসারিত মুষ্টিতে পিছনে ‘ওঠা-নামা’
(Chinning the Bar wide Back Grip)



৯০ নং ছবি ৯১ নং ছবি

প্রণালী—৯০ নম্বর ছবির মত হরাইজেন্টাল বারের রড হাতের মুষ্টি সামনের দিক করে হাতের কনুই সম্পূর্ণ সোজা রেখে শরীর ঝুলিয়ে দাও। পরে দম নিতে নিতে কনুই থেকে হাত ভাঁজ করে হাতের জোরে (শরীর একটু পিছনে বেঁকিয়ে)দেহ উপরে টেনে তুলে ৯১ নং ছবির মত ঘাড়ের উপরের অংশ দিয়ে রড স্পর্শ কর। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে হাত সোজা করে দেহ একটু পিছনের দিকে বেঁকিয়ে নীচে নামিয়ে ৯০ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এই ব্যায়াম নিজ সামর্থ্য মত ৫ থেকে ১০ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে উপরে প্রদত্ত ১ নং ব্যায়ামের বর্ণিত সমস্ত পেশীর গঠন ও শক্তিবৃদ্ধি তো হয়ই তাছাড়া বিশেষ করে পিঠের পেশীর গঠন ও শক্তি বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়ামকারী রোগা বা মোটা যারা

ব্যায়ামকারী যারা রোগা তারা চায় বিভিন্ন মাংসপেশীর মাপ বাড়িয়ে দেহের ওজন বৃদ্ধি করতে আর যারা মোটা তারা চায়—দেহের মেদ কমিয়ে শরীরটাকে পেশীবহুল ক'রে দেহের ওজন কমিয়ে দেহকে শ্রীমন্ডিত করতে।

দেহের ওজন বৃদ্ধি বা হ্রাস নির্ভর করে—Metabolism—দেহের উপাদানের রাসায়নিক পরিবর্তন-ক্রিয়ার ওপর। থাইরয়েড ও প্যারাথাইরয়েড গ্রন্থি থেকে যে রস (হরমোন) নিঃসৃত হয়—সেই রস এই রাসায়নিক ক্রিয়াকে সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করে। থাইরয়েড ও প্যারাথাইরয়েড অসুস্থ হলে এই রস ঠিকমত নিঃসৃত হয় না। এই রস অধিক মাত্রায় নিঃসৃত হলে শরীর রোগা হয় আর কম নিঃসৃত হলে দেহ মোটা হয়।

যদি স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মগুলি পালন ক'রে এবং পরিমিত খাওয়া-দাওয়া, ব্যায়াম ইত্যাদি করা সত্ত্বেও দেহের ওজন বৃদ্ধি না হয় বা দেহে সঞ্চিত মেদ না কমে—তা হ'লে ডাক্তারের পরামর্শ লওয়া উচিত। এ ছাড়া দাঁত, টনসিল ইত্যাদির কোন দোষ আছে কিনা জানা দরকার। এদের কোন ত্রুটি থাকলে চিকিৎসা ক'রে এই ত্রুটি দূর করা একান্ত প্রয়োজন।

একটু অধিকমাত্রায় পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ—দৈনিক এক পোয়া থেকে আধ সের দুধ পান, রাত্রে ৭।৮ ঘন্টা গাঢ় নিদ্রা, সম্ভব হলে দুপুরে খাবার পর অল্প বিশ্রাম এবং পরিমিত ব্যায়াম—ওজন বৃদ্ধির সহায়ক।

রোগা যারা—তারা পেশীগুলির আকার বৃদ্ধি ক'রে দেহকে সুগঠিত করবার জন্যে প্রথমে ৮/১০টি খালি হাতে ব্যায়ামের সাথে ৫/৬টি যোগ ব্যায়াম অভ্যাস করবে (১৬২ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত ২ নং ব্যায়াম তালিকা দেখ) এবং ৪২ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত খাদ্য-তালিকা মত খাদ্য গ্রহণ করবে। দেহের যে পেশীগুলি অল্পপুষ্ট প্রথমে বিশেষ ব্যায়াম দ্বারা সেইগুলি সুগঠিত ক'রে দেহের বিভিন্ন পেশীর সমতা আসার সাথে সাথে ৫ থেকে ১০ কেজি ওজন বৃদ্ধি স্বাভাবিক ভাবে সম্ভব।

ওজন বাড়তে ইচ্ছুক ব্যায়ামকারীর মনে রাখা উচিত—খুমপান ওজন বৃদ্ধির প্রতিবন্ধক।

আর মোটা যারা—তারা খাদ্যের পরিমাণ মাত্রায় কিছু কমিয়ে ব্যায়ামের মাত্রা, সহনশীলতা ও শক্তিবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ক্রমান্বয়ে শরীরের শ্রীবৃদ্ধি করবে।

আমাদের দেহ-যন্ত্র ব্যাঙ্কের মত। আমাদের দৈনিক প্রয়োজন মিটিয়ে উদ্বৃত্ত টাকা যেমন ব্যাঙ্কে রাখলে টাকার অঙ্ক ক্রমান্বয়ে বেড়ে যায়, ঠিক সেই রকমভাবে

আমাদের দেহের প্রয়োজনের চেয়ে অধিক খাদ্য গ্রহণ করলে ঐ অতিরিক্ত খাদ্য দেহের বিভিন্ন স্থানে বিশেষ ক'রে পেটে, কোমরের চারপাশে ও পাছায় সঞ্চিত হয়ে শুধু যে আমাদের দৈহিক সৌন্দর্য নষ্ট ক'রে তাই নয়, আমাদের কর্মতৎপরতা কমিয়ে আমাদের অকেজো করে তোলে। আর যদি আমরা মাসিক যে টাকা ব্যাঙ্কে পাঠাই আমাদের প্রয়োজনের তাগিদে তার চেয়ে বেশী তুলি, তা'হলে আমাদের সঞ্চিত টাকার অঙ্ক ক্রমাঙ্কয়ে ক্ষীণ হয়ে আসে। ঠিক এইভাবেই ওজন কমাতে ইচ্ছুক ব্যায়ামকারী যদি তার শরীর রক্ষার জন্য যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন তার চেয়ে কিছু অল্প খাদ্য গ্রহণ করার সঙ্গে সঙ্গে সামর্থ্য মত ব্যায়ামের মাত্রা ক্রমাঙ্কয়ে বৃদ্ধি করে, তাহলে তার দেহে সঞ্চিত মেদভান্ড থেকে দেহের প্রয়োজন মত রসদ সংগ্রহ করার দক্ষণ দেহে সঞ্চিত মেদ ক্রমাঙ্কয়ে হ্রাস হ'তে হ'তে দেহকে শ্রীমন্ডিত করে দেহকে কর্মঠ ও দীর্ঘায়ু করে তোলে।

ওজন কমাতে হলে চর্বি, মাখন ও ঘৃত একেবারে বর্জন করতে হবে, আলু ভাত ও চিনি খাওয়া কমিয়ে বেশী ক'রে রুটি ও অল্প পরিমাণে মধু খেতে হবে। দৈহিক ওজন হ্রাসকামীদের ভাইটামিনের ও লবণজাতীয় উপাদানের যাতে অভাব না হয় তার জন্যে পাতিলেবু, কমলালেবু, কলা ও বিভিন্ন শাক-সবজি খাওয়া দরকার। মেদ কমাতে ইচ্ছুক প্রথম ব্যায়াম অভ্যাসকারীর উচিত প্রথমে ১ মাস ১৬২ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত ২ নং ব্যায়াম-তালিকার ব্যায়ামের সাথে স্কিপিং (Skipping) করা। ২ নং ব্যায়াম-তালিকা মত ৩/৪ মাস ব্যায়াম অভ্যাস করবার পর ক্রমাঙ্কয়ে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ৩ ও ৪ নং ব্যায়াম তালিকা অনুসরণ করলে তারা ইঞ্জিত ফল লাভ করতে পারবে।

উপরিউক্ত তালিকামত ব্যায়াম অভ্যাসকালে পেট, পাছা ও কোমরের ব্যায়ামগুলি প্রদত্ত নির্দেশের দ্বিগুণ মাত্রায় অভ্যাস না করলে দ্রুত ওজন কমান সম্ভব নয়।

আজকাল একটা ফ্যাশন হয়েছে—দেহের ওজন কমিয়ে Slim বা রোগা ও ছিমছাম হবার। খাওয়া কমিয়ে স্লিম হ'তে গিয়ে আমরা বিপদ ডেকে আনি। শরীর রক্ষার ও দেহের পুষ্টির জন্যে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন, তার অভাব হ'লেই রোগ প্রতিরোধক শক্তির হ্রাসের দক্ষণ দেহ সহজেই ব্যাধি মন্দির হয়ে পড়ে। স্লিম হ'তে যারা চায় তাদের সব সময় মনে রাখা উচিত, শরীর রক্ষার জন্যে Balanced Diet-এর প্রয়োজন। সাধারণ পরিশ্রমী বাঙ্গালীর জন্যে ২৫০০ থেকে ৩০০০ কিলো ক্যালোরির দরকার। সুতরাং আমাদের খাদ্যের পরিমাণ এমন হওয়া উচিত যাতে উপরিউক্ত কিলো ক্যালোরির যেন অভাব না হয়। (৩৬ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত খাদ্য-পুষ্টি মূল্য-তালিকা দেখ)।

কৈশোর ও যৌবনের ধর্ম

বালকেরা যখন কৈশোরে পদার্পণ করে, তখন তাদের দেহ ও মনে ধীরে ধীরে একটা পরিবর্তন আসে—মুখে গোঁফ ও দাড়ি গজাতে শুরু করে, গলার স্বর একটু মোটা হয় এবং মনে একটা ভীষণ চাঞ্চল্য আসে। সাধারণতঃ ১২ থেকে ১৬/১৭ বৎসর বয়সের মধ্যে স্বাভাবিকভাবে প্রকৃতিদেবীর কল্যাণে আমাদের এই পরিবর্তন সাধিত হয়। এই সময় ‘থাইমাস’ গ্রন্থি নিষ্ক্রিয় হয়ে আসতে থাকে এবং ‘গোনাডস্ বা প্রজননগ্রন্থি অধিক মাত্রায় সক্রিয় হওয়ায় শারীরিক ও মানসিক উদ্দীপনার সঙ্গে সঙ্গে দেহমানে যৌনবোধ বা যৌবনের প্রবৃত্তি আস্তে আস্তে দেখা যায়—ছেলেদের বেলায় পিতৃত্ব-লাভের ও মেয়েদের মাতৃত্ব-লাভের সহজাত কামনা আমাদের অবচেতন মন থেকে ধীরে ধীরে জেগে ওঠে। এই সময় কিশোর দেহে প্রজনন গ্রন্থির কাজ বেড়ে যাওয়ায় দেহে প্রজনন শক্তির সহায়ক শুক্রকীট সৃষ্টি হতে থাকে। এই শুক্রকীট প্রজনন-গ্রন্থিরসের মধ্যে আমাদের দেহের নিম্নভাগে শুক্রাশয়ে জমতে থাকে। এই থলি ভর্তি হয়ে গেলে রাত্রি আমরা যখন ঘুমাই তখন আমাদের অজ্ঞাতসারে এই গ্রন্থিরস শুক্রকীট সহ আমাদের জননেদ্রিয়ার পথ দিয়ে বার হ’য়ে যায়। একে সুপ্তিস্বলন বা নাইটপলুসন বলে। এর সময় ও কাল সকলের একরকম নয়। সাধারণতঃ মাসে ২/৩ বার, কারও কারও মাসে ৪/৫ বারও সুপ্তিস্বলন হয়। সুপ্তিস্বলন স্বাভাবিক ব্যাপার এবং সুস্থ দেহীর পক্ষে মোটেই ক্ষতিকর নয়।

এই কথা সত্য যে, শুক্র দেহ গঠনের ও পরিপূষ্টির অন্যতম উপাদান। দেহ গঠনের ও পুষ্টিসাধনের পর যে অতিরিক্ত শুক্র আমাদের দেহে সঞ্চিত থাকে—তার কিয়দংশ রাত্রি স্বপ্নের মধ্যে মাঝে মাঝে ক্ষরিত হয়ে যায়। এছাড়া অনেক সময় মলত্যাগের সময়ে বিশেষ করে যাদের অল্প কোষ্ঠকাঠিন্য আছে, তারা যখন কোঁথ দিয়ে পায়খানা করে, তখন ঐ সঞ্চিত শুক্রের কিছু অংশ খড়্গিগোলা জলের মত তাদের প্রস্রাবের সঙ্গে বার হয়ে যায়।

অবিবাহিত যুবকদের পক্ষে মাসে ৩/৪ দিন রাত্রি সুপ্তিস্বলন বা অবিবাহিত যুবকদের এবং বিবাহিত ব্যক্তিদেরও পায়খানার সময় প্রস্রাবের সাথে উপরে বর্ণিত শুক্রের বহির্গমন তাদের উভয়েরই স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি তো করেই না বরং অপ্রয়োজনীয় সঞ্চিত শুক্র এইভাবে তাদের দেহ থেকে ক্ষরিত হলে তাদের কামচিন্তা ও কামোত্তেজনার প্রবণতা কতকটা হ্রাস হওয়ায় তাদের পক্ষে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষা সহজসাধ্য হয়।

কিন্তু বড়ই দুঃখের কথা আমাদের কিশোরদের কৈশোর থেকে যৌবনে

পদার্পণের সন্ধিক্ষণে—তাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময়ে, যখন তাদের কিশোর মন যৌনবোধ সম্পর্কীয় প্রশ্নে ভরপুর হয়ে ওঠে এবং হঠাৎ পরিবর্তনের জন্যে অজ্ঞানতাজনিত ভয়ে ও দুশ্চিন্তায় যখন তারা অস্থির হয়ে পড়ে, তখন তাদের আমরা অশ্লীলতার দোহাই দিয়ে কিছু জ্ঞানতে দিই না। তাদের জিজ্ঞাসু মন কিন্তু থামতে চায় না। এইসব সরল অবোধ কিশোরেরা হয় বয়স্ক অসৎ লোকের খপ্পরে পড়ে, না হয় অজ্ঞ অসাধু ব্যবসায়ীদের বিজ্ঞাপন পড়ে অর্ধসত্য ও উদ্দেশ্যমূলক যৌনজ্ঞান লাভ করে বিপথগামী হয়, নয়তো ভীষণ অশাস্তিতে দিন কাটায়। স্বপ্নদোষে যত শারীরিক ক্ষতি হয়, তার চেয়ে শতগুণ ক্ষতি হয়—অজ্ঞানতাজনিত মানসিক অশাস্তিতে।

তারা যদি কৈশোরের প্রারম্ভে এই সম্বন্ধে সহজ ও স্বাভাবিক জ্ঞান লাভ করে, অর্থাৎ তারা যখন ১২/১৩ বৎসর বয়সে পদার্পণ করে তখন যদি তাদের অভিভাবকেরা, পিতা-মাতা বা শিক্ষকেরা এই স্বাভাবিক পরিবর্তনের কথা খোলাখুলিভাবে তাদের জানিয়ে দেন এবং তাদের যৌনচেতনা যাতে স্বাভাবিকভাবে জাগরিত হয়, তার জন্যে তাদের সাহায্য করেন—তাহলে তারা কৈশোর থেকে যৌবনে সুস্থ ও সবল দেহমন নিয়ে পদার্পণ করতে পারে এবং তাদের ভবিষ্যৎ গার্হস্থ্য জীবন সুখের ও শান্তিময় হয়।

বাল্যকাল থেকে কৈশোর বা যৌবনে পদার্পণ করবার সময়ে আমাদের মনে রাখা উচিত, এই সময় যে পরিবর্তন ও চাঞ্চল্য আমরা দেহমনে অনুভব করি, তা খুব স্বাভাবিক। আমাদের পিতা, পিতামহ ইত্যাদি পূর্বপুরুষেরা সকলেই এই বয়সে এইরূপ অবস্থার মধ্যে দিয়ে পার হয়েছেন। আমরা ও আমাদের পরে যারা আসবে, তাদের সকলকেই এইরূপ বয়সের সন্ধিক্ষণে এইরূপ অবস্থার মধ্য দিয়ে কিছুকাল যেতে হবে। সাধারণতঃ দেহ মনের এইরূপ অস্থির অবস্থা ২/৪ বৎসরের বেশি থাকে না। এই সময় যাতে দেহ ও মন নিজের বশে থাকে তার জন্যে সদগ্রন্থ পাঠ, সংসঙ্গে মেলামেশা, ব্যায়াম বা খেলাধুলা করে দেহের উত্তেজনাকে প্রশমিত করা। এককথায়, দেহ ও মনকে কোন সময় অলস না রেখে তাদের এই সময় কোন না কোন সংকাজে ও সংচিন্তায় ব্যাপ্ত রাখা দরকার। যারা এই সময়ে সংকাজে ও সংচিন্তায় সময় কাটায়, তাদের এই সন্ধিক্ষণ কিভাবে কেটে যায় তারা অনেকেই ভালভাবে টেরই পায় না।

আর সেইসব অভাগা যুবক, যারা কৈশোরে স্বাভাবিক যৌন বিকাশ সম্বন্ধে কোন উপদেশ না পেয়ে অসৎ বন্ধুর পরামর্শে বা আদর্শে অস্বাভাবিকভাবে বীর্যক্ষয় করে পরে স্বাস্থ্যহীন হয়ে মানসিক দুশ্চিন্তায় দিন কাটাচ্ছে, তাদেরও হতাশ হবার কোন কারণ নেই—তারা যদি বিশেষ কয়েকটি খালি হাতে

ব্যায়ামের সঙ্গে কয়েকটি যৌগিক ব্যায়াম যথা—গোমুখাসন, গোরক্ষাসন, মহাবন্ধমুদ্রা, মহামুদ্রা, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন ও নাড়ীশোধন প্রাণায়াম ইত্যাদি কিছুদিন নিয়মিত অভ্যাস করলে অচিরেই অস্বাভাবিক বীর্যক্ষয়ের হাত থেকে পরিত্রাণ পেয়ে সুস্থ দেহে ও মনে শান্তিতে জীবন কাটাতে পারবে। এক্ষেত্রে আমাদের ক্যাসেট 'প্রশান্তি' বিশেষ সাহায্য করবে।

কিশোর ও যুবকদের মনে যখনই কামভাব জাগবে তখনই তারা গোমুখাসনে উপবেশন করলে কামভাব একেবারে প্রশমিত হবে। কামোত্তেজনা দমনের সর্বাপেক্ষা সহজ ও শ্রেষ্ঠ উপায় হ'ল—মহাবন্ধ মুদ্রা অভ্যাসের পরই মহামুদ্রা অভ্যাস করা; যখনই মনে কামভাব জাগবে, তখনই যদি কুহ্নাড়ী, গুহ্নাছারা ও তলপেট আকর্ষণ ও বিকর্ষণ করে একবার মহাবন্ধ-মুদ্রা অভ্যাস করে তারপরই মহামুদ্রা অভ্যাস করা যায়, তাহলে কামরিপু সহজেই দমিত হয়।

এছাড়া নিম্নে প্রদত্ত নিয়মগুলি পালনে সুপ্তিস্থলন অনেকটা কম হয়। যথা—

১। কোষ্ঠ পরিষ্কার না হলে বা পেট গরম হলে যুবকদের সাধারণতঃ সুপ্তিস্থলন হয়। এইজন্যে কোষ্ঠ যাতে দৈনিক পরিষ্কার হয়, তার দিকে সকলের দৃষ্টি রাখা উচিত। রোজ সকালে জলযোগ হিসাবে অঙ্কুরিত ছোলা, আদা ও লবণ সহযোগে খাওয়া, দিনেরবেলায় ভাতের সঙ্গে কিছু সবুজ শাকসবজি গ্রহণ করা এবং রাত্রে ভাতের বদলে লাল আটার রুটি খাওয়া কোষ্ঠ পরিষ্কারে সহায়তা করে। এছাড়া রাত্রে শোবার আগে এক গ্লাস জল পান করে শয়ন এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে আরও এক গ্লাস জল পান (উষা পান) কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহজ উপায়। এতেও যদি ফল না হয়, তাহ'লে রাত্রে শোবার আগে ২/৩ চামচ ইসবগুলের ভূবি ও চিনি জলে গুলে খেয়ে ঘুমালে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে এক গ্লাস ঈষদুষ্ণ গরম জল লেবু ও লবণসহ পান করে কয়েকবার উড্ডীয়ান বা অগ্নিসার অভ্যাসের পর পায়খানা গেলে পরিষ্কার দাস্ত হওয়ার অধিক সম্ভাবনা থাকে। ইহাই কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহজতম উপায়।

২। দিনেরবেলা ঘুমান স্বপ্নদোষের অপর একটি কারণ।

৩। রাত্রে আহারের অন্ততঃ এক ঘন্টা পরে মুখ, হাত, পা জননেক্রিয় ও তার চারপাশ ভাল করে শীতল জলে ধৌত করে ভগবানের নাম করতে করতে শান্ত মনে শয়ন করা উচিত। এইরূপ করলে স্বপ্নদোষ অনেকটা কম হয়।

৪। কোন কারণে শেষ রাত্রে ঘুম ভেঙ্গে গেলে আর ঘুমান উচিত নয়—উঠে মুখ হাত ধুয়ে দাঁত মেজে, এক গ্লাস ঠান্ডা জল পান করে মলত্যাগের পর ছাত্রদের শরীর চর্চার পর পড়াশুনা করা উচিত।

বয়সভেদে ব্যায়াম তালিকা

বিভিন্ন ব্যায়াম পদ্ধতি কিভাবে অভ্যাস করতে হয় নানা চিত্রের সাহায্যে এই পুস্তকে বর্ণিত হয়েছে। কিন্তু এই ব্যায়ামগুলি এত বিভিন্ন রকমের এবং এদের সংখ্যা এত অধিক যে নূতন ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের পক্ষে কোন কোন ব্যায়াম অভ্যাস করা তার উচিত, ঠিক করা, তার পক্ষে সত্যই খুব শক্ত। সেইজন্য বয়সভেদে যার যেরূপ ব্যায়াম করা উচিত, তার একটা বিস্তারিত তালিকা এই পরিচ্ছেদে দেওয়া হয়েছে। এই তালিকার নির্দেশমত বিভিন্ন বয়স অনুযায়ী প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত, তবে অধিক বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় এই নিয়মের কিছু ব্যতিক্রম করা প্রয়োজন। অধিক বয়স্ক প্রথম ব্যায়ামারম্ভকারীর উচিত — প্রথমে কিছুদিন অপেক্ষাকৃত অল্পবয়স্কদের জন্যে প্রদত্ত তালিকা মত ব্যায়াম করে পরে শক্তি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে নিম্ন বয়সের তালিকার নির্দেশমত কঠিন হতে কঠিনতর ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করা।

পর পঞ্চম প্রদত্ত বয়স ভেদে ব্যায়াম-তালিকা একটু মনযোগ দিয়ে পড়লে দেখা যাবে যে ব্যায়াম শিক্ষার্থী দেবতক পাবে — ১০ বৎসর থেকে সাতক বছর বয়সের মধ্যে করে জনস্বাস্থ্যে বহুলবিদিত সর্দে সর্দে ব্যায়ামের মাধ্যমে সাত থেকে ১০ বৎসর বয়স পর্যন্ত কঠিনতম ব্যায়াম অভ্যাস করা যাবে। বয়সের পর ব্যায়ামের মাধ্যমে কঠিনতা কিছু কমিয়ে ১০ বৎসর বয়স পর্যন্ত এই ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করার পর ব্যায়ামের মাধ্যমে কঠিনতা কমানিয়ে কমিয়ে আসতে হবে। ১২ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত

বয়স ভেদে

বয়স	খালি হাতে ব্যায়াম	যোগিক ব্যায়াম
১ নং তালিকা ১০ থেকে ১২ বৎসর	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩ ৪, ৫, ৮, ৯, ১০, ১১, ১৫, ও ১৬, চর্বি থাকলে দৌড়ান ও ক্সিপিং করা।	আসন নং ১, ২ ৩,
২ নং তালিকা ১৩ থেকে ১৪ বৎসর এই বয়সে প্রথম আরম্ভকারী প্রথম ১ মাস ১নং তালিকা মত—পরে ২নং তালিকা।	১ নং ব্যায়াম তালি- কার সঙ্গে ব্যায়াম নং ৬ ও ১৪	১ নং তালিকার সঙ্গে ৪ ও ৫
৩ নং তালিকা ১৫ থেকে ১৬ বৎসর এই বয়সে প্রথম আরম্ভকারী প্রথম ১৫ দিন ১নং তালিকা, ২য় ১ মাস ২নং তালিকা—পরে ৩নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ১২, ১৪, ১৫ ও ১৬	২ নং তালিকার মত
৪ নং তালিকা ১৬ থেকে ১৭ বৎসর এই বয়সে প্রথম আরম্ভকারী প্রথম ১৫ দিন ১নং তালিকা, দ্বিতীয় ১৬ দিন ২নং তালিকা, দ্বিতীয় মাসে ৩ নং তালিকা—পরে ৪নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ১২, ১৪, ১৫ ও ১৬ ও ২৪	২ নং তালিকার মত এবং ৬, ১১, ১২
৫ নং তালিকা ১৭ থেকে ১৮ বৎসর এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় প্রথম ১৫ দিন ২নং তালিকা, দ্বিতীয় ১৫ দিন ৩নং তালিকা, দ্বিতীয় মাস ৪নং তালিকা—পরে ৫ নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২, ১২, ১৫ ও ১৬	৪ নং তালিকার সঙ্গে আসন নং ১৪

ব্যায়াম তালিকা

ডায়েল নিরে ব্যায়াম	বারবেল নিরে ব্যায়াম	শ্যামলাল বারে ব্যায়াম	রোমান রিং	হেলান বার	নীচু বার	হরাইজেন্টাল বারে ওঠা ও নামা
x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x
ব্যায়াম নং ১, ২, ৪, ৫, ৬,	x	x	x	x	x	x
৩ নং তালিকার সঙ্গে ব্যায়াম নং ৭ ও ৮	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৪, ৫	ব্যায়াম নং ১	x	ব্যায়াম নং ১	x	x
ব্যায়াম নং ১, ৭	৪ নং তালিকার যত	ব্যায়াম নং ১, ৬	ব্যায়াম নং ১ ও ২	ব্যায়াম নং ১	ব্যায়াম নং ১ ও ২	x

বয়স ভেদে

বয়স	খালি হাতে ব্যায়াম	যৌগিক ব্যায়াম
৬ নং তালিকা, ১৯—২০ বৎসর এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় প্রথম ১৫ দিন ২নং তালিকা, দ্বিতীয় ১৫ দিন ৩নং তালিকা, দ্বিতীয় মাস ৪ নং তালিকা, তৃতীয় দুইমাস ৪ নং তালিকা—পরে ৬নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২	আসন নং ১, ২ ১০, ১১ ও ১২
৭ নং তালিকা, ২১—২৫ বৎসর এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় প্রথম ১০ দিন ২নং তালিকা, দ্বিতীয় ১০ দিন ৩নং তালিকা, তৃতীয় ১৫ দিন ৪নং তালিকা, চতুর্থ ২ মাস ৫ নং তালিকা, পঞ্চম ২ মাস ৬নং তালিকা—পরে ৭ নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২	৬ নং তালিকার মত
৮ নং তালিকা, ২৬—৩০ বৎসর এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর প্রথম ১০ দিন ১নং তালিকা, দ্বিতীয় ১৫ দিন ২নং তালিকা, তৃতীয় ১ মাস ৩নং তালিকা, চতুর্থ ২ মাস ৪নং তালিকা, পঞ্চম ২ মাস ৫নং তালিকা, ষষ্ঠ ২ মাস ৬নং তালিকা, সপ্তম ৩ মাস ৭নং তালিকা—পরে ৮ নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২ ও ১৪	৬ নং তালিকার মত
৯নং তালিকা, ৩১—৪০ বৎসর এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর প্রথম ২ মাস ১নং তালিকা ও পবনমুক্তাসন, দ্বিতীয় ২ মাস ২নং তালিকা ও পবনমুক্তাসন—পরে ৯নং তালিকা।	৩ নং তালিকার মত	আসন নং ৮, ১০ ও ১১
১০ নং তালিকা, ৪০ ও তদুর্ধ্ব বৎসর এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় প্রথম ৩ মাস ১নং তালিকা ও পবনমুক্তাসন—পরে ১০নং তালিকা।	২ নং তালিকার মত	২ নং তালিকার মত

ব্যায়াম তালিকা

ডাফেল নিরে ব্যায়াম	বারকেল নিরে ব্যায়াম	প্যারালল বারে ব্যায়াম	রোমান রিং	হেলান বার	সীচু বার	হরহিজেটাল বারে ওঠা ও নামা
ব্যায়াম নং ১, ৭, ও ১০	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮, ও ১০	ব্যায়াম নং ৮	ব্যায়াম নং ২, ৩, ৪ ও ৫	ব্যায়াম নং ১	ব্যায়াম নং ১ ও ২	x
ব্যায়াম নং ১ ও ৭	৬ নং তালিকার সঙ্গে ব্যায়াম নং ৯, ১১ ও ১২ যোগকর	ব্যায়াম নং ৮ ও ১৩	ব্যায়াম নং ৪, ৫, ৬	ব্যায়াম নং ১	ব্যায়াম নং ১ ও ২	ব্যায়াম নং ১ ও ২
ব্যায়াম নং ১ ও ৭	৬ নং তালিকার মত	ব্যায়াম নং ৮	ব্যায়াম নং ৪, ৫ ও ৬	ব্যায়াম নং ১	x	ব্যায়াম নং ১ ও ২
৫ নং তালিকার মত	৪ নং তালিকার মত	x	x	ব্যায়াম নং ১	x	x
x	x	x	x	x	x	x

যাত্রা বলা হয়নি

১. ব্যায়ামকারীর ব্যায়াম আরম্ভের পূর্বে ও ব্যায়ামকালে মাঝে মাঝে ডাক্তার দিয়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান উচিত।

২. দিনে শুধু একবার (সকালে, বিকালে বা ব্যায়ামকারীর নিজের সুবিধামত ভরাপেটে বা ক্ষুধার সময় ছাড়া) ব্যায়াম করা উচিত; কারণ ব্যায়ামজনিত মাংসপেশীর ক্ষয়পূরণের জন্যে ২৪ ঘন্টা সময় দরকার।

৩. প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর মনে রাখা উচিত—ব্যায়ামের প্রকৃত উদ্দেশ্য হ'ল—সবল, স্বাস্থ্যোজ্জ্বল, সুগঠিত ও সুন্দর অথচ কর্মক্ষম দেহলাভ। ব্যায়াম শিক্ষকের কর্তব্য—প্রতি ছাত্রের দৈহিক গঠন দেখে বয়স জেনে উচ্চতা, ওজন ও দেহের বিভিন্ন স্থানের মাপ নিয়ে এবং তার পেশী ও খাদ্য গ্রহণের সামর্থ্যের কথা চিন্তা করে তবে তার জন্যে ব্যায়াম তালিকা তৈরী করে দেওয়া।

৪. যে দেহযন্ত্র বা অঙ্গ অন্য দেহযন্ত্রের বা অঙ্গের তুলনায় অসুস্থ বা অপুষ্ট, ব্যায়ামকালে সেই দেহযন্ত্র বা অঙ্গের প্রতি প্রথমেই বিশেষ নজর দিতে হয়, যাতে ঐ দেহযন্ত্র বা অঙ্গ তাড়াতাড়ি অন্য দেহযন্ত্রের বা অঙ্গের সমান সুস্থ ও পুষ্ট হয়।

৫. “রিং-এ ব্যায়াম অভ্যাস করলে উচ্চতা বাড়ে”—এতে কোন বৈজ্ঞানিক যুক্তি নেই। মানুষের দেহের কঙ্কাল বা কাঠামোর ওপরই তার দেহের উচ্চতা বৃদ্ধি নির্ভর করে। উচ্চতা বাড়াতে হলে এই কঙ্কাল বা কাঠামোর সন্ধিস্থলে বিশেষ করে মেরুদন্ডের সন্ধিস্থলে যে ছেদগুলি আছে, ব্যায়ামের সাহায্যে সেগুলিকে সম্প্রসারণ করা প্রয়োজন। এই পুস্তকে প্রদত্ত খালিহাতে ব্যায়ামের ১ ও ২ নং ব্যায়াম এবং আসন নং ৩, ৪, ৫, ১১ ও ১২ উচ্চতা বৃদ্ধির সহায়ক। উচ্চতা বৃদ্ধির সম্বন্ধে সবিশেষ জানতে হ'লে আমার প্রণীত ‘উচ্চতা লাভের উপায়’ বই পড়তে অনুরোধ করি।

৬. ‘বারবেল নিয়ে ব্যায়ামে উচ্চতা কমে’—এটা ভুল ধারণা—বারবেল নিয়ে ব্যায়াম বা ভারোত্তোলনের সঙ্গে উচ্চতা বৃদ্ধি বা হ্রাসের কোন সম্বন্ধ নেই।

৭. ১৬/১৭ বৎসর বয়স্ক যুবকদের দৈহিক উচ্চতা ৫ ফুটের জন্যে ৪৬ কে, জি এবং পরে প্রত্যেক ইঞ্চির জন্য ১ কে, জি হিসাবে দেহের ওজন ধরা উচিত—এর কম হ'লে দৈহিক গঠনে পূর্ণতার অভাব আছে বুঝতে হবে। অতিরিক্ত মেদ ছাড়া অন্য কারণে ওজন বৃদ্ধি হওয়া স্বাস্থ্য ও শক্তির লক্ষণ।

৮. দুপুরে খাবার পর ১ ঘণ্টা ঘুমালে সাধারণতঃ ওজন বাড়ে—দুপুরে নিদ্রা যাওয়া সম্ভব না হ'লে রাত্রে ৭/৮ ঘণ্টা নিদ্রা প্রয়োজন।

৯. এই পুস্তকে যে ব্যায়াম যতবার অভ্যাস করতে বলা হ'য়েছে সামর্থ্যে না কুলালে সকল সময় তার চেয়ে কম বার অভ্যাস করতে হবে। সর্বদা মনে রাখতে হবে—ব্যায়াম স্বাস্থ্যলাভের ও শরীর গঠনের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি—পীড়াদায়ক বা শাস্তিমূলক অবশ্য করণীয় বিষয় নয়।

১০. ব্যায়াম অভ্যাসকালে যতক্ষণ না পেশী অল্প ব্যথা করে ততক্ষণ ঐ পেশীর ব্যায়াম সম্পূর্ণ হয় না। ব্যায়ামকালে পেশী ব্যথা করতে আরম্ভ করার পরও ঐ পেশীর দু-একবার পুনঃ আকৃষ্টন ও প্রসারণ পেশীর আকার বৃদ্ধির সহজ উপায়।

১১. অতিরিক্ত ব্যায়াম রোগ-প্রতিরোধক শক্তি কমিয়ে দেয় এবং মানসিক ও শারীরিক অবসাদ আনে।

১২. আমাদের আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে আছে—দুপুরে খাওয়ার পরই ব'সে কাজ করলে ভুড়ি হয়, খেয়ে উঠেই শুলে দেহে মেদের বৃদ্ধি হয়, দুপুরে ও রাত্রে খাবার পর ধীরে ধীরে বেড়ালে পরমায়ু বৃদ্ধি পায় আর খাওয়ার পরই যারা দৌড়বীপ করে, তাদের পিছনে মৃত্যু ধাওয়া করে—অর্থাৎ তারা অল্পায়ু হয়।

১৩. মাঝে মাঝে উপবাসে মানুষ মরে না। রোগী উপবাস করলে তার দেহের বিষাক্ত রস নষ্ট হয়ে যাওয়ায় রোগজীবাণুর পুষ্টি ও প্রসার বিঘ্নিত হওয়ায় রোগীর দ্রুত রোগমুক্তির সম্ভাবনা থাকে।

১৪. কিছুদিন ব্যায়াম অভ্যাসের পর সুস্থ, পেশীবহুল ও সুন্দর দেহ লাভ ক'রে ব্যায়ামকারীর মনে করা উচিত নয়—যে তার আর ব্যায়াম করবার প্রয়োজন নেই। এই সময় ব্যায়ামকারীর আরও মনোযোগ ও নিষ্ঠার সঙ্গে প্রত্যহ নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাস ক্রমাশয়ে অধিক সুস্থ এবং তার দেহকে সুন্দরতর থেকে সুন্দরতম ক'রে তাকে ব্যায়াম জগতে সুপ্রতিষ্ঠিত করবে। আর অল্পে তুষ্টি ব্যায়ামকারী এই সময় ব্যায়াম বন্ধ করলে তার ব্যায়ামপুষ্টি দেহ হয় ক্ষীণ না হয় মেদবহুল ও দুর্বল হয়ে পড়বে।

১৫. যন্ত্রপাতি নিয়ে শুরু ব্যায়ামকারী ব্যায়ামের কিছুক্ষণ পরে ১০/১৫ মিনিট সাঁতার কাটলে পেশী নমনীয় ও সাবলীল হয়।

১৬. মাঝে মাঝে অভিজ্ঞ ব্যায়ামবিদদের পরামর্শ লওয়া উচিত।

নীলমণি দাশ (আয়রনম্যান) এর

বিভিন্ন ব্যায়ামের বই

১. সচিত্র যোগ ব্যায়াম
২. মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য
৩. যোগরশ্মি
৪. ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য
৫. উচ্চতা লাভের উপায়
৬. ডাঙ্কেল-বারবেল ব্যায়াম
৭. Yoga Therapy for Health
৮. Exercise for Health
৯. How To Be Taller
১০. Yogic Therapy (Oriya)

বিভিন্ন ব্যায়ামের চার্ট বাংলা চার্ট

১. ছেলেদের যৌগিক আসন (রঙ্গীন)
২. ছেলেদের যৌগিক আসন
৩. ছেলেদের খালি হাতে ব্যায়াম

৪. মেয়েদের যৌগিক আসন (রঙ্গীন)
৫. মেয়েদের যৌগিক আসন
৬. মেয়েদের খালি হাতে ব্যায়াম
৭. যোগাসনে সুস্বাস্থ্য
৮. সূর্য নমস্কার ব্যায়াম
৯. ডাঙ্কেল নিয়ে ব্যায়াম
১০. বারবেল নিয়ে ব্যায়াম
১১. প্যারালাল বারে ব্যায়াম
১২. মুণ্ডর নিয়ে ব্যায়াম

ENGLISH CHARTS

১৩. Yogic Assana
১৪. Free Hand Exercise
১৫. Dumb-bell Exercise
১৬. Complete Barbell Exercise
১৭. Parallel Bar Exercise

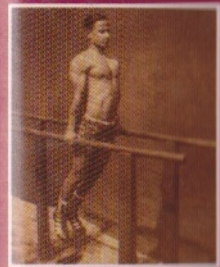
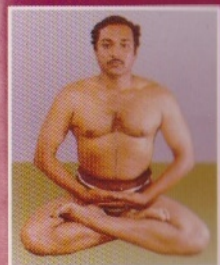
HINDI CHART

১৮. Yoga Assana

আমাদের আরও কিছু বই

১. লৌহমানব নীলমণি দাশ (জীবনী গ্রন্থ)
২. যোগ বিচিত্রা
৩. যোগ চিকিৎসা (ওড়িয়া)
৪. আয়রনম্যানস্ ম্যাসাজ-থেরাপি
৫. আয়রনম্যানস্ ফিজিও-থেরাপি
৬. প্রশান্তি লাভের উপায়—বই ও ক্যাসেট

लयाशास्त्र ३ श्वाभ्यास



ISBN 81-88443-06-9



9 788188 443062