A Practical Manual for Hijama

হিজামা চিকিৎসার ব্যবহারিক নির্দেশিকা

LILLAH TRUST Publication (লিল্লাহ ট্রাস্ট প্রকাশনা)

Ali's HIJAMA LAB

LILLAH TRUST



Preface - ভূমিকা

This book has been created as a practical guidance manual in both English and Bengali for individuals who are currently learning Hijama Therapy, as well as qualified Hijama therapists who have already completed recognised training and obtained certification but wish to gain additional insight and guidance.

Hijama Therapy is a specialised practice that should be learned through proper training under the supervision and guidance of a suitably qualified and experienced practitioner. Becoming a competent Hijama therapist requires education, practical training, experience, and a thorough understanding of safety, hygiene, consultation procedures, contraindications, and professional practice.

This manual is intended to support and complement professional Hijama training. It is not designed to replace certified training, practical supervision, professional qualifications, or clinical experience.

The information contained in this book is provided for educational and guidance purposes only. Anyone wishing to practise Hijama Therapy should first complete appropriate professional training and obtain the necessary certification in accordance with the relevant professional standards and regulations.

I hope that this manual will serve as a useful resource for students and qualified practitioners, helping them to develop their knowledge, improve their understanding, and continue their journey of learning within the field of Hijama Therapy.

Ebrahim Ali
Founder of Ali's Hijama Lab
Certified Hijama Therapist

এই বইটি ইংরেজি ও বাংলা উভয় ভাষায় একটি ব্যবহারিক নির্দেশিকা হিসেবে তৈরি করা হয়েছে। এটি তাদের জন্য যারা বর্তমানে হিজামা থেরাপি শিখছেন, এবং সেইসাথে যোগ্য হিজামা থেরাপিস্টদের জন্যও, যারা ইতোমধ্যে স্বীকৃত প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করে সনদপত্র অর্জন করেছেন কিন্তু আরও গভীর জ্ঞান ও নির্দেশনা পেতে চান।

হিজামা থেরাপি একটি বিশেষায়িত অনুশীলন, যা একজন উপযুক্ত যোগ্যতাসম্পন্ন ও অভিজ্ঞ অনুশীলনকারীর তত্ত্বাবধান ও নির্দেশনায় যথাযথ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে শেখা উচিত। একজন দক্ষ হিজামা থেরাপিস্ট হতে শিক্ষা, ব্যবহারিক প্রশিক্ষণ, অভিজ্ঞতা এবং নিরাপত্তা, স্বাস্থ্যবিধি, পরামর্শ পদ্ধতি, বিরূপ প্রতিক্রিয়া ও পেশাগত অনুশীলন সম্পর্কে পুঙ্খানুপুঙ্খ ধারণা থাকা প্রয়োজন।

এই নির্দেশিকাটি পেশাদার হিজামা প্রশিক্ষণকে সমর্থন ও পরিপূরক করার উদ্দেশ্যে তৈরি। এটি সনদপ্রাপ্ত প্রশিক্ষণ, ব্যবহারিক তত্ত্বাবধান, পেশাগত যোগ্যতা বা ক্লিনিকাল অভিজ্ঞতার বিকল্প হিসেবে তৈরি করা হয়নি।

এই বইটিতে প্রদত্ত তথ্য শুধুমাত্র শিক্ষামূলক এবং নির্দেশনামূলক উদ্দেশ্যে সরবরাহ করা হয়েছে। যে কেউ হিজামা থেরাপি অনুশীলন করতে ইচ্ছুক, তাকে প্রথমে প্রাসঙ্গিক পেশাগত মান ও নিয়মাবলী অনুসারে যথাযথ পেশাগত প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সনদপত্র অর্জন করতে হবে।

আমি আশা করি যে এই ম্যানুয়ালটি শিক্ষার্থী এবং যোগ্য অনুশীলনকারীদের জন্য একটি সহায়ক উৎস হিসেবে কাজ করবে, যা তাদের জ্ঞান বৃদ্ধি করতে, উপলব্ধি উন্নত করতে এবং হিজামা থেরাপির ক্ষেত্রে তাদের শেখার যাত্রা অব্যাহত রাখতে সাহায্য করবে।

ইব্রাহিম আলী
আলি'স হিজামা ল্যাবের প্রতিষ্ঠাতা
সার্টিফাইড হিজামা থেরাপিস্ট

Your Health Is Your Real Wealth

Ali's HIJAMA LAB

আপনার স্বাস্থ্যই আপনার প্রকৃত সম্পদ।

About Lillah Trust

This book is published by Lillah Trust as a practical guidance manual for those learning or practising Hijama Therapy.

To learn more about the benefits of Hijama, its recommendations from an Islamic perspective, and authentic sources, read our free PDF book:

Hijama: The Best Remedy

Read or download it free from lillahtrust.org in the “Learn About Hijama” section.

Supporting Lillah Trust

Lillah Trust Foundation is a non-profit organisation dedicated to helping people, particularly those who are disabled, vulnerable, and in need, solely for the sake of Allah ﷻ.

We do not take donations. Instead, we aim to connect people who genuinely need support with those who wish to help. Any donation made is directly between you and the recipient.

You can support our work simply by sharing Lillah Trust with your family, friends, and community. Your support may help us reach someone who needs assistance—or someone who is able to help.

Together, we can make a difference.

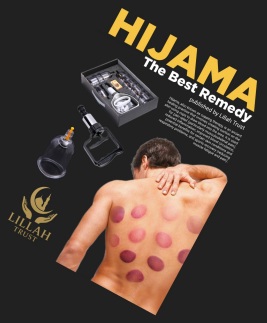
Follow Lillah Trust

Website: lillahtrust.org
Email: lillah.trust@hotmail.com
Contact: +44 7432 044136

Follow us on:
YouTube • Facebook • Instagram • Snapchat • TikTok • WhatsApp • Telegram

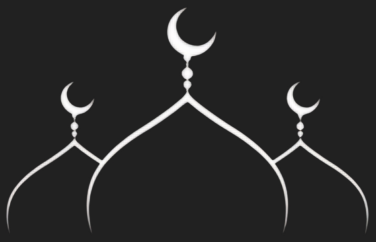
Lillah Trust Foundation

Helping People, for the Sake of Allah ﷻ













LILLAH
TRUST

lillahtrust.org

লিল্লা ট্রাস্ট সম্পর্কে

যারা হিজামা থেরাপি শিখছেন বা অনুশীলন করছেন, তাদের জন্য একটি ব্যবহারিক নির্দেশিকা হিসেবে লিল্লাহ ট্রাস্ট এই বইটি প্রকাশ করেছে।

হিজামার উপকারিতা, ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে এর সুপারিশসমূহ এবং নির্ভরযোগ্য উৎস সম্পর্কে আরও জানতে, আমাদের বিনামূল্যের পিডিএফ বইটি পড়ুন:

হিজামা: সর্বোত্তম প্রতিকার

lillahtrust.org-এর “হিজামা সম্পর্কে জানুন” বিভাগ থেকে এটি বিনামূল্যে পড়ুন বা ডাউনলোড করুন।

লিল্লা ট্রাস্টকে সমর্থন করা

লিল্লাহ ট্রাস্ট ফাউন্ডেশন একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান, যা শুধুমাত্র আল্লাহ ﷻ-এর সন্তুষ্টির জন্য মানুষকে, বিশেষ করে প্রতিবন্ধী, অসহায় এবং অভাবগ্রস্তদের সাহায্য করার উদ্দেশ্যে নিবেদিত।

আমরা কোনো অনুদান গ্রহণ করি না। এর পরিবর্তে, আমাদের লক্ষ্য হলো, যাদের সত্যিই সাহায্যের প্রয়োজন, তাদের সাথে যারা সাহায্য করতে ইচ্ছুক, তাদের সংযোগ স্থাপন করা। যেকোনো অনুদান সরাসরি আপনার এবং প্রাপকের মধ্যে সম্পন্ন হয়।

আপনি আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সম্প্রদায়ের সাথে লিল্লাহ ট্রাস্টকে শেয়ার করার মাধ্যমে আমাদের কাজকে সমর্থন করতে পারেন। আপনার সমর্থন আমাদের এমন কারো কাছে পৌঁছাতে সাহায্য করতে পারে যার সাহায্যের প্রয়োজন—অথবা এমন কারো কাছে যিনি সাহায্য করতে সক্ষম।

একসাথে, আমরা একটি পরিবর্তন আনতে পারি।

লিল্লা ট্রাস্টকে অনুসরণ করুন

ওয়েবসাইট: lillahtrust.org
ইমেইল: lillah.trust@hotmail.com
যোগাযোগ: +44 7432 044136

আমাদের অনুসরণ করুন:
ইউটিউব • ফেসবুক • ইনস্টাগ্রাম • স্ন্যাপচ্যাট • টিকটক • হোয়াটসঅ্যাপ • টেলিগ্রাম

লিল্লাহ ট্রাস্ট ফাউন্ডেশন

আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য মানুষের সাহায্য



Two Approaches to Hijama
হিজামার দুটি পদ্ধতি

There are two main approaches to performing Hijama Therapy

1. The Sunnah Method

The simplest approach is to perform Hijama directly over the affected area, such as a site of pain, discomfort, or inflammation. This approach focuses on treating the area where the symptoms are present.

2. Acupressure and Reflex Points

The second approach involves understanding and applying acupressure or reflex points. Cups are placed on specific points that may be associated with particular conditions or areas of the body. This approach requires a good understanding of the body's points and their therapeutic applications.

হিজামা থেরাপি করার দুটি প্রধান পদ্ধতি রয়েছে।

১. সুন্নাহ পদ্ধতি

সবচেয়ে সহজ পদ্ধতি হলো ব্যথা, অস্বস্তি বা প্রদাহের মতো আক্রান্ত স্থানে সরাসরি হিজামা করা। এই পদ্ধতিতে উপসর্গগুলো যেখানে উপস্থিত থাকে, সেই স্থানের চিকিৎসার উপর মনোযোগ দেওয়া হয়।

২. আকুপ্রেশার এবং রিফ্লেক্স পয়েন্ট

দ্বিতীয় পদ্ধতিটিতে আকুপ্রেশার বা রিফ্লেক্স পয়েন্ট বোঝা এবং প্রয়োগ করা হয়। শরীরের নির্দিষ্ট অবস্থা বা এলাকার সাথে সম্পর্কিত হতে পারে এমন বিশেষ পয়েন্টে কাপ স্থাপন করা হয়। এই পদ্ধতির জন্য শরীরের বিভিন্ন পয়েন্ট এবং সেগুলোর চিকিৎসাগত প্রয়োগ সম্পর্কে ভালো ধারণা থাকা প্রয়োজন।

The Sunnah method is straightforward; this book focuses on the use of Acupressure and Reflex Points.

সুন্নাহ পদ্ধতি সহজবোধ্য; এই বইটিতে আকুপ্রেশার ও রিফ্লেক্স পয়েন্টের ব্যবহারের উপর আলোকপাত করা হয়েছে।

What is Hijama?

হিজামা কী?



Hijama, also known as wet cupping, is a mode of treatment in which cups are placed across several reflex points on the body, such as the back, abdomen, and legs, in order to create localised congestion through negative pressure, which is generated using a pump.

This stage allows blood to be drawn towards the surface of the skin, which in turn stimulates the tissues and may influence the body's physiological responses. This step is considered “Dry Cupping” and can also be used as an isolated method for massage purposes, as it may have a soothing and relaxing effect.

Following this step, ecchymosis may occur on the surface of the skin. This results from changes within the local tissues and may trigger aspects of the body's natural inflammatory and healing responses, including immune activity and the involvement of white blood cells as part of the healing process.

The next step is referred to as “Wet Cupping” and is a minor-scale procedure that requires superficial incisions to be made on the cupped areas. The cups are then placed back onto the skin, and another vacuum is created in order to draw blood into the cups. The collected blood may coagulate within the cup, sometimes with a small amount of liquid present, and is then disposed of safely.

Although there are potential benefits associated with both methods of cupping, Wet Cupping is traditionally regarded as having additional therapeutic applications. It is important to note that the focus should not be on how much blood has been drawn, as each individual may vary depending on their lifestyle, physical condition, and other individual factors. Rather, the focus of Hijama should be on providing a safe and appropriately tailored treatment.

Hijama is not free from risks; therefore, it is important that the therapist is well versed in assessing each patient accordingly and is able to tailor each session to the individual needs, physical characteristics, and current health conditions of the patient.

WET CUPPING, ALSO KNOWN AS HIJAMA, - means “sucking” or medicinal bleeding, where blood is drawn through local suction from a small incision in the skin.

حجامة

ওয়েট কাপিং, যা হিজামা নামেও পরিচিত, - এর অর্থ হলো “চোষা” বা ঔষধি রক্তমোচন, যেখানে ত্বকে একটি ছোট ছিদ্র করে স্থানীয়ভাবে চোষণের মাধ্যমে রক্ত বের করে আনা হয়।

হিজামা, যা “ওয়েট কাপিং” নামেও পরিচিত, একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে শরীরের বিভিন্ন রিফ্লেক্স পয়েন্টে, যেমন পিঠ, পেট ও পায়ে কাপ স্থাপন করা হয়। এরপর পাম্পের সাহায্যে ঋণাত্মক চাপ (Negative Pressure) তৈরি করে নির্দিষ্ট স্থানে রক্তের প্রবাহ ও জমাটভাব সৃষ্টি করা হয়।

এই ধাপের মাধ্যমে রক্ত ত্বকের উপরিভাগের দিকে আকৃষ্ট হয়, যা টিস্যুকে উদ্দীপিত করতে পারে এবং শরীরের স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়ায় প্রভাব ফেলতে পারে। এই ধাপকে “ড্রাই কাপিং” (Dry Cupping) বলা হয়। এটি আলাদাভাবেও ম্যাসাজের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যেতে পারে, কারণ এটি শরীরকে আরাম ও প্রশান্তি দিতে পারে।

এই ধাপের পর ত্বকের উপরিভাগে ইকাইমোসিস (Ecchymosis), অর্থাৎ ত্বকের নিচে রক্তক্ষরণের কারণে কালচে বা নীলচে দাগ দেখা দিতে পারে। এটি স্থানীয় টিস্যুর পরিবর্তনের ফলে ঘটে এবং শরীরের স্বাভাবিক প্রদাহ ও নিরাময় প্রক্রিয়ার কিছু প্রতিক্রিয়া সক্রিয় করতে পারে। এর মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কার্যক্রম এবং নিরাময় প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে শ্বেত রক্তকণিকার (White Blood Cells) ভূমিকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

পরবর্তী ধাপকে “ওয়েট কাপিং” (Wet Cupping) বলা হয়। এটি একটি ক্ষুদ্রাকৃতির প্রক্রিয়া, যেখানে কাপিং করা স্থানে ত্বকের উপরিভাগে খুব অল্প ও অগভীর ক্ষুদ্র ছেদন (Superficial Incisions) করা হয়। এরপর কাপগুলো পুনরায় ত্বকের উপর স্থাপন করা হয় এবং আবার ভ্যাকুয়াম তৈরি করা হয়, যার মাধ্যমে কাপের মধ্যে রক্ত বের হয়ে আসে। কাপের মধ্যে সংগৃহীত রক্ত জমাট বাঁধতে পারে এবং কখনো কখনো এর সঙ্গে অল্প পরিমাণ তরলও থাকতে পারে। এরপর সংগৃহীত উপাদান যথাযথ নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ করে অপসারণ ও ফেলে দেওয়া হয়।

যদিও কাপিংয়ের উভয় পদ্ধতিরই সম্ভাব্য উপকারিতা রয়েছে, ওয়েট কাপিংকে ঐতিহ্যগতভাবে অতিরিক্ত কিছু থেরাপিউটিক প্রয়োগের সঙ্গে যুক্ত করা হয়। তবে কত পরিমাণ রক্ত বের করা হয়েছে, সেটিকে চিকিৎসার মূল বিষয় হিসেবে দেখা উচিত নয়। কারণ প্রতিটি ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা, জীবনযাপন এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যের ওপর রক্তের পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে। বরং হিজামার ক্ষেত্রে নিরাপদ এবং ব্যক্তির প্রয়োজন অনুযায়ী উপযুক্ত চিকিৎসা প্রদান করাই মূল বিষয় হওয়া উচিত।

হিজামা সম্পূর্ণ ঝুঁকিমুক্ত নয়। তাই থেরাপিস্টের জন্য প্রতিটি রোগীকে যথাযথভাবে মূল্যায়ন করার বিষয়ে পর্যাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পাশাপাশি, রোগীর ব্যক্তিগত প্রয়োজন, শারীরিক বৈশিষ্ট্য এবং বর্তমান স্বাস্থ্যগত অবস্থার ভিত্তিতে প্রতিটি সেশন উপযুক্তভাবে নির্ধারণ ও পরিচালনা করতে সক্ষম হওয়া প্রয়োজন।

Primary Aim of Hijama (Wet Cupping)
হিজামার প্রাথমিক উদ্দেশ্য

• To enhance blood-flow and encourage gaseous exchange

• To cause superficial injury and trigger an immune response to allow for the repair of cells and tissues

• To remove pathogenic matter and cell debris via the extraction of blood

• রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি করতে এবং গ্যাসীয় বিনিময়কে উৎসাহিত করতে

• কোষ ও কলা মেরামতের সুযোগ দেওয়ার জন্য উপরিভাগে আঘাত সৃষ্টি করতে এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার প্রতিক্রিয়া সক্রিয় করতে

• রক্ত নিষ্কাশনের মাধ্যমে রোগ সৃষ্টিকারী পদার্থ এবং কোষের ধ্বংসাবশেষ অপসারণ করতে



The Blood
রক্ত



Blood cells circulate throughout the body, delivering oxygen and nutrients where they are needed and removing waste products. They flow through blood vessels, including the arteries and veins.

রক্তকণিকা সারা দেহে সঞ্চালিত হয়ে প্রয়োজনীয় স্থানে অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ করে এবং বর্জ্য পদার্থ অপসারণ করে। এগুলো ধমনী ও শিরাসহ বিভিন্ন রক্তনালীর মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়।

What are the components of blood?
রক্তের উপাদানগুলো কী কী?

• Plasma: The main role of plasma is to transport nutrients, hormones, and proteins to the parts of the body where they are needed. Cells also release waste products into the plasma, including a substance called uric acid.

• Red Blood Cells: Their two main functions are to pick up oxygen from the lungs and deliver it to tissues throughout the body, and to pick up carbon dioxide from the tissues and transport it back to the lungs.

• White Blood Cells: White blood cells are part of the body's immune system. They travel through the bloodstream to fight viruses, bacteria, and other foreign invaders that threaten the body's health. White blood cells (WBCs) also respond to inflammation and are attracted to sites of injury, where they help remove pathogens and debris.

• Platelets: These are blood components responsible for blood clotting. If a blood vessel wall becomes damaged, platelets rush to the site of the injury and form a plug or clot to help stop the bleeding.

• প্লাজমা: প্লাজমার প্রধান কাজ হলো শরীরের প্রয়োজনীয় অংশে পুষ্টি, হরমোন এবং প্রোটিন পরিবহন করা। কোষগুলো প্লাজমাতে বর্জ্য পদার্থও ত্যাগ করে, যার মধ্যে ইউরিক অ্যাসিড নামক একটি পদার্থও রয়েছে।

• লোহিত রক্তকণিকা: এদের দুটি প্রধান কাজ হলো ফুসফুস থেকে অক্সিজেন গ্রহণ করে সারা শরীরের কলাগুলোতে পৌঁছে দেওয়া এবং কলা থেকে কার্বন ডাইঅক্সাইড গ্রহণ করে তা ফুসফুসে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়া।

• শ্বেত রক্তকণিকা: শ্বেত রক্তকণিকা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি অংশ। এরা রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে ভ্রমণ করে ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য বহিরাগত আক্রমণকারীদের বিরুদ্ধে লড়াই করে, যারা শরীরের স্বাস্থ্যের জন্য হুমকিস্বরূপ। শ্বেত রক্তকণিকা (WBCs) প্রদাহের প্রতিও সাড়া দেয় এবং আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে আকৃষ্ট হয়, যেখানে তারা রোগজীবাণু ও বর্জ্য অপসারণে সহায়তা করে।

• প্লেটলেট: এগুলো রক্তের এমন উপাদান যা রক্ত জমাট বাঁধার জন্য দায়ী। যদি কোনো রক্তনালীর প্রাচীর ক্ষতিগ্রস্ত হয়, প্লেটলেটগুলো দ্রুত আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে ছুটে যায় এবং রক্তপাত বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য একটি প্লাগ বা জমাট তৈরি করে।

The Blood
রক্ত





Blood Volume and Blood Loss During Hijama

An average adult weighing approximately 65–82 kg has a total blood volume of around 4.5–5.7 litres. However, individual blood volume varies according to factors such as body weight, body composition, age, sex, and overall health.

The amount of blood drawn during a Hijama (wet cupping) session can vary considerably between individuals and between treatment sessions. The amount may be influenced by factors such as the treatment area, number of cups used, duration of application, skin condition, and individual physiological differences.

It is important to understand that the quantity of blood drawn is not an indicator of the quality, effectiveness, or success of a Hijama session. A competent practitioner should focus on appropriate assessment, safe practice, correct technique, patient comfort, and adherence to relevant health and hygiene procedures rather than attempting to obtain a specific volume of blood.

Key Principle:

More blood does not necessarily mean a better or more effective Hijama treatment.

হিজামার সময় রক্তের পরিমাণ এবং রক্তক্ষরণ

প্রায় ৬৫-৮২ কেজি ওজনের একজন গড়পড়তা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির মোট রক্তের পরিমাণ প্রায় ৪.৫-৫.৭ লিটার। তবে, শরীরের ওজন, শারীরিক গঠন, বয়স, লিঙ্গ এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের মতো বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করে ব্যক্তির রক্তের পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে।

একটি হিজামা (ওয়েট কাপিং) সেশনের সময় কী পরিমাণ রক্ত বের হবে তা ব্যক্তিভেদে এবং বিভিন্ন চিকিৎসা সেশনের মধ্যে উল্লেখযোগ্যভাবে ভিন্ন হতে পারে। চিকিৎসার স্থান, ব্যবহৃত কাপের সংখ্যা, প্রয়োগের সময়কাল, ত্বকের অবস্থা এবং ব্যক্তিগত শারীরবৃত্তীয় পার্থক্যের মতো বিষয়গুলো এই পরিমাণকে প্রভাবিত করতে পারে।

এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে, বের হওয়া রক্তের পরিমাণ একটি হিজামা সেশনের গুণমান, কার্যকারিতা বা সাফল্যের সূচক নয়। একজন দক্ষ চিকিৎসকের উচিত একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ রক্ত বের করার চেষ্টা না করে, বরং যথাযথ মূল্যায়ন, নিরাপদ অনুশীলন, সঠিক কৌশল, রোগীর আরাম এবং প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা পদ্ধতি মেনে চলার উপর মনোযোগ দেওয়া।

মূল নীতি:

বেশি রক্ত বের হওয়া মানেই যে হিজামা চিকিৎসাটি আরও ভালো বা বেশি কার্যকর হবে, এমনটা জরুরি নয়।

The Three Components of Blood During Cupping Therapy

কাপিং থেরাপির সময় রক্তের তিনটি উপাদান

Coagulated Blood

Coagulated blood may be described in traditional cupping terminology as “stagnant blood.” However, this terminology should be understood within the context of traditional Hijama practice and should not be interpreted as a medical diagnosis. The appearance of coagulated blood does not, by itself, establish that the blood is unhealthy or that circulation is impaired.



Plasma/Lymphatic Matter

May include plasma, tissue (interstitial) fluid, and various dissolved substances and metabolic waste products. These fluids may contain substances such as uric acid. However, the appearance or quantity of material collected during Hijama cannot be used to determine a person's uric acid level or diagnose a renal disorder. Persistently elevated uric acid levels or concerns regarding kidney function should be assessed through appropriate medical evaluation and laboratory testing.

জমাট বাঁধা রক্ত

ঐতিহ্যবাহী কাপিং পরিভাষায় জমাট বাঁধা রক্তকে “স্থবির রক্ত” হিসাবে বর্ণনা করা হতে পারে। তবে, এই পরিভাষাটি ঐতিহ্যবাহী হিজামা পদ্ধতির প্রেক্ষাপটে বোঝা উচিত এবং এটিকে কোনো ডাক্তারি রোগ নির্ণয় হিসাবে ব্যাখ্যা করা উচিত নয়। শুধুমাত্র জমাট বাঁধা রক্তের উপস্থিতিই প্রমাণ করে না যে রক্তটি অস্বাস্থ্যকর বা এর রক্ত সঞ্চালন ব্যাহত।

প্লাজমা/লিম্ফ্যাটিক ম্যাটার

এর মধ্যে প্লাজমা, টিস্যু (ইন্টারস্টিশিয়াল) ফ্লুইড এবং বিভিন্ন দ্রবীভূত পদার্থ ও বিপাকীয় বর্জ্য পদার্থ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই তরল পদার্থগুলিতে ইউরিক অ্যাসিডের মতো পদার্থ থাকতে পারে। তবে, হিজামার সময় সংগৃহীত উপাদানের চেহারা বা পরিমাণ কোনো ব্যক্তির ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা নির্ধারণ করতে বা কিডনির রোগ নির্ণয় করতে ব্যবহার করা যায় না। ক্রমাগত উচ্চ ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বা কিডনির কার্যকারিতা নিয়ে উদ্বেগ থাকলে, যথাযথ চিকিৎসা মূল্যায়ন এবং ল্যাবরেটরি পরীক্ষার মাধ্যমে তার মূল্যায়ন করা উচিত।



Fresh Blood

As a result of superficial incisions made during wet cupping, a small amount of fresh blood may be drawn from superficial blood vessels, including capillaries. The quantity collected is generally small and can vary according to the treatment site, technique, and individual factors.

An amount of approximately 1–2 mm in height may be observed in some cases; however, this should not be regarded as a standard or expected amount.



তাজা রক্ত

ওয়েট কাপিং করার সময় ত্বকের উপরিভাগে যে ছেদ তৈরি হয়, তার ফলে কৈশিক নালীসহ উপরিভাগের রক্তনালী থেকে অল্প পরিমাণে তাজা রক্ত বেরিয়ে আসতে পারে। সংগৃহীত রক্তের পরিমাণ সাধারণত কম হয় এবং এটি চিকিৎসার স্থান, পদ্ধতি ও ব্যক্তিগত কারণের ওপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।

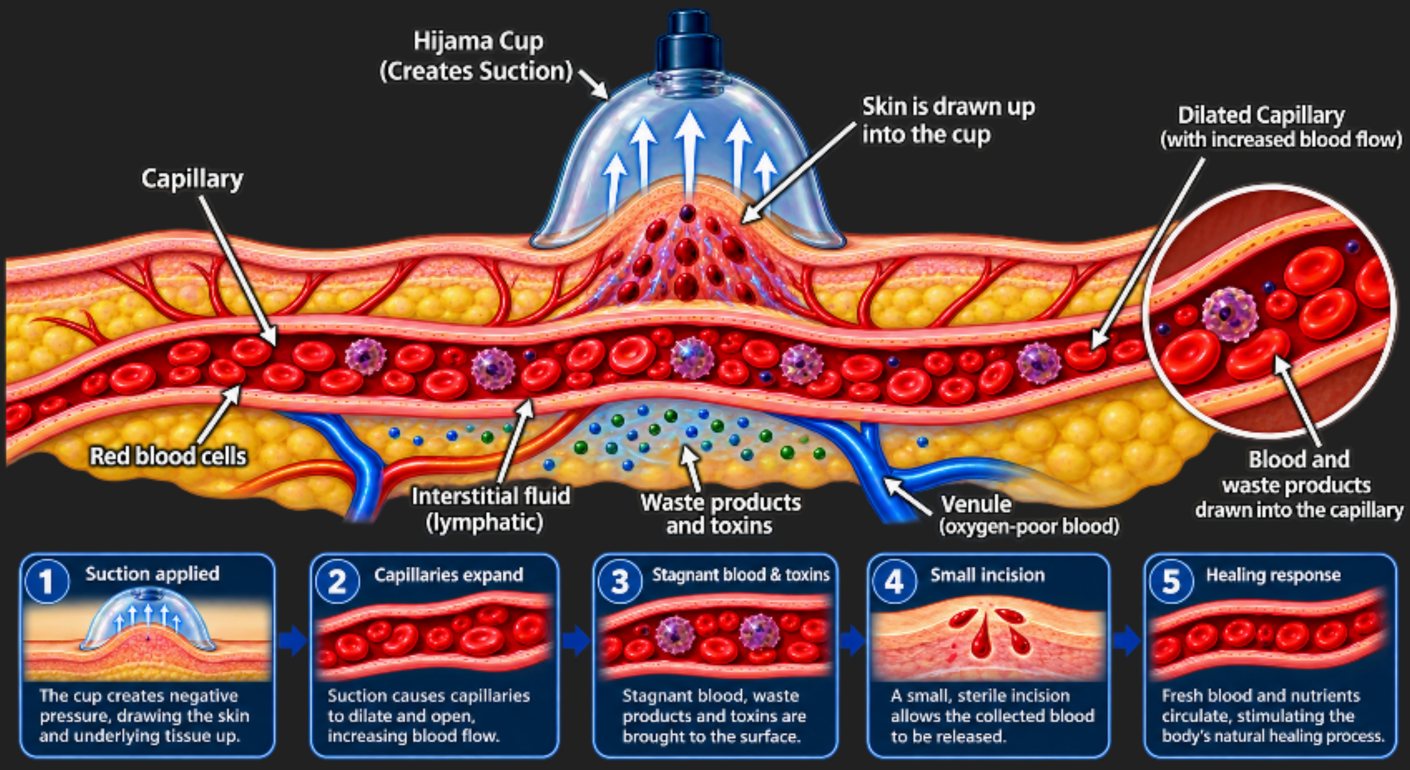
কিছু ক্ষেত্রে প্রায় ১-২ মিমি উচ্চতার রক্ত দেখা যেতে পারে; তবে, এটিকে স্বাভাবিক বা প্রত্যাশিত পরিমাণ হিসেবে গণ্য করা উচিত নয়।

Where Is Blood Taken From During Hijama?

হিজামার সময় কোথা থেকে রক্ত নেওয়া হয়?

Suction from cupping draws fluid into the treated area. This suction force expands and may break tiny blood vessels (capillaries) beneath the skin. Your body treats the cupped area similarly to an injury and sends more blood to the area as part of the natural healing process.

কাপিংয়ের ফলে সৃষ্ট সাকশন ওই স্থানে তরল টেনে আনে। এই সাকশন বল ত্বকের নিচের ক্ষুদ্র রক্তনালীগুলোকে (ক্যাপিলারি) প্রসারিত করে এবং ছিঁড়ে ফেলতে পারে। আপনার শরীর কাপিং করা স্থানটিকে একটি আঘাতের মতোই বিবেচনা করে এবং স্বাভাবিক নিরাময় প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে সেই স্থানে আরও রক্ত পাঠায়।



Physiological Effects of Hijama (Wet Cupping)

হিজামার শারীরবৃত্তীয় প্রভাব

• Hijama (wet cupping) therapy is as a superficial surgical excretory procedure

• Clears stagnant blood and interstitial fluids from the plasma which carry waste products

• Opens skin barrier, enhances natural excretory functions of the skin, enhances immunity and increases filtration at both capillary ends to clear blood from CPS (chronic pain syndrome) to restore physiology and homeostasis.

• The negative vascular compression pressure that is produced by placing cups on the surface of the body (for 5-7 minutes), benefits patients through the occurrence of 'reactive hyperaemia phenomenon'.

• When cups are placed on the body, there is a temporary decrease in blood supply to the region as a result of the negative vascular compression.

• This results in the accumulation of vasodilator chemicals – These are chemicals that help dilate blood vessels in cases where blood-flow is restricted.

• As soon as the cup is lifted, and vascular compression is removed, the blood flow to the skin dramatically increases – This is called hyperaemia (excess of blood supply).

• ওয়েট কাপিং থেরাপি হলো একটি উপরিভাগের অস্ত্রোপচারমূলক রেচন পদ্ধতি।

• এটি প্লাজমা থেকে জমাট বাঁধা রক্ত এবং আন্তঃকোষীয় তরল পরিষ্কার করে, যা বর্জ্য পদার্থ বহন করে।

• এটি ত্বকের প্রতিবন্ধকতা খুলে দেয়, ত্বকের স্বাভাবিক রেচন ক্রিয়াকে উন্নত করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং উভয় কৈশিক নালীর প্রান্তে পরিস্রাবণ বৃদ্ধি করে সিপিএস (ক্রনিক পেইন সিন্ড্রোম) থেকে রক্ত পরিষ্কার করে শারীরবৃত্তীয় অবস্থা ও হোমিওস্ট্যাসিস পুনরুদ্ধার করে।

• শরীরের উপরিভাগে কাপ স্থাপন করে (৫-৭ মিনিটের জন্য) যে নেতিবাচক রক্তনালী সংকোচন চাপ তৈরি হয়, তা 'রিঅ্যাক্টিভ হাইপারেমিয়া ফেনোমেনন' নামক ঘটনার মাধ্যমে রোগীদের উপকার করে।

• যখন শরীরে কাপ স্থাপন করা হয়, তখন এই নেতিবাচক রক্তনালী সংকোচনের ফলে ঐ অঞ্চলে রক্ত সরবরাহ সাময়িকভাবে কমে যায়।

• এর ফলে ভ্যাসোডাইলেটর রাসায়নিক পদার্থ জমা হয় – এই রাসায়নিক পদার্থগুলো রক্তনালীকে প্রসারিত করতে সাহায্য করে যখন রক্ত প্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়।

• কাপটি তুলে নেওয়ার সাথে সাথে এবং রক্তনালীর উপর থেকে চাপ সরে গেলেই, ত্বকে রক্তপ্রবাহ নাটকীয়ভাবে বেড়ে যায় – একে হাইপারেমিয়া (অতিরিক্ত রক্ত সরবরাহ) বলা হয়।

Physiological Benefits of Hijama (Wet Cupping)

হিজামার শারীরবৃত্তীয় উপকারিতা

• Circulation & Lymph: Improves blood flow, stimulates lymphatic drainage, removes stagnant blood.

• Nervous System: Regulates autonomic function.

• Pain & Mobility: Relieves pain, lowers high blood pressure, eases stiff muscles/tendons.

• Joint Health: Increases synovial fluid production when applied to joints.

• Digestion: Boosts appetite, digestion, bile flow, metabolism; relieves constipation.

• Detox & Skin: Cleanses circulatory system; clearer complexion after 3–5 sessions.

• রক্ত সঞ্চালন ও লসিকা: রক্ত প্রবাহ উন্নত করে, লসিকা নিষ্কাশনকে উদ্দীপিত করে, এবং জমে থাকা রক্ত অপসারণ করে।

• স্নায়ুতন্ত্র: স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

• ব্যথা ও সচলতা: ব্যথা উপশম করে, উচ্চ রক্তচাপ কমায়, এবং শক্ত হয়ে যাওয়া পেশী ও কণ্ডরা শিথিল করে।

• অস্থিসন্ধির স্বাস্থ্য: অস্থিসন্ধিতে প্রয়োগ করলে সাইনোভিয়াল ফ্লুইড উৎপাদন বৃদ্ধি করে।

• হজম: ক্ষুধা, হজমশক্তি, পিত্ত প্রবাহ এবং বিপাক ক্রিয়া বৃদ্ধি করে; কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

• ডিটক্স ও ত্বক: রক্ত সঞ্চালন ব্যবস্থা পরিশুদ্ধ করে; ৩-৫টি সেশনের পর ত্বক আরও উজ্জ্বল হয়।

Hijama (wet cupping) is one of the safest and most thorough ways to remove dead cells, toxins, parasites, bacteria, and other forms of waste directly from the bloodstream. This can leave you feeling much lighter, not only physically but mentally as well.

হিজামা হলো রক্তপ্রবাহ থেকে সরাসরি মৃত কোষ, বিষাক্ত পদার্থ, পরজীবী, ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য বর্জ্য অপসারণ করার অন্যতম নিরাপদ ও কার্যকর উপায়। এর ফলে আপনি শুধু শারীরিকভাবেই নয়, মানসিকভাবেও অনেক হালকা অনুভব করতে পারেন।



The Healing Response
নিরাময় প্রতিক্রিয়া



• The human body responds to ANY injury with an inflammatory response - Redness, heat, swelling and pain are associated with this first stage.

• The swelling post-cupping is the result of the increased movement of fluid and white blood cells into the area of inflammation.

• White blood cells (macrophages in this case) are a vital part of our immune system as they defend against foreign bodies and can allow for the healing process to begin.

• Due to the influx in White blood cells (WBC), the body can at times feel weak or feverish for the first few hours after Hijama.

• মানবদেহ যেকোনো আঘাতের প্রতিক্রিয়ায় প্রদাহ সৃষ্টি করে - এই প্রথম পর্যায়ে লালচে ভাব, তাপ, ফোলাভাব এবং ব্যথা দেখা যায়।

• কাপিং-এর পরে ফোলাভাব দেখা দেয়, কারণ প্রদাহযুক্ত স্থানে তরল এবং শ্বেত রক্তকণিকার চলাচল বেড়ে যায়।

• শ্বেত রক্তকণিকা (এই ক্ষেত্রে ম্যাক্রোফেজ) আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি অপরিহার্য অংশ, কারণ এরা বহিরাগত বস্তুর বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা গড়ে তোলে এবং নিরাময় প্রক্রিয়া শুরু হতে সাহায্য করে।

• শ্বেত রক্তকণিকার (WBC) আধিক্যের কারণে, হিজামার পর প্রথম কয়েক ঘণ্টা শরীর দুর্বল বা জ্বরের মতো অনুভব হতে পারে।



Homeostasis
হোমিওস্ট্যাসিস

- Homeostasis is the body's ability to keep its internal environment stable.

- It maintains conditions within a normal range, even when the external environment changes.

- It is essential for the body to function properly and survive.

Homeostasis = Keeping the inside of the body stable despite changes outside.

- হোমিওস্ট্যাসিস হলো দেহের অভ্যন্তরীণ পরিবেশকে স্থিতিশীল রাখার ক্ষমতা।

- বাহ্যিক পরিবেশ পরিবর্তিত হলেও এটি পরিস্থিতিকে একটি স্বাভাবিক সীমার মধ্যে বজায় রাখে।

- দেহের সঠিকভাবে কাজ করা এবং বেঁচে থাকার জন্য এটি অপরিহার্য।

হোমিওস্ট্যাসিস = বাইরের পরিবর্তন সত্ত্বেও দেহের অভ্যন্তরকে স্থিতিশীল রাখা।

Factors That Can Disrupt Homeostasis
যেসব উপাদান হোমিওস্ট্যাসিসকে ব্যাহত করতে পারে

- Temperature changes
- Imbalance in water levels
- Abnormal blood glucose levels
- Reduced oxygen supply
- Build-up of waste products
- Vitamin deficiencies
- Abnormal blood pressure

- তাপমাত্রার পরিবর্তন
- শরীরে জলের মাত্রার ভারসাম্যহীনতা
- রক্তে গ্লুকোজের অস্বাভাবিক মাত্রা
- অক্সিজেন সরবরাহ কমে যাওয়া
- বর্জ্য পদার্থের জমা হওয়া
- ভিটামিনের অভাব
- রক্তচাপের অস্বাভাবিকতা

Hijama Therapy and Homeostasis - হিজামা থেরাপি এবং হোমিওস্ট্যাসিস

Hijama therapy can support normal physiological processes by:

- Increasing local blood flow through temporary dilation of blood vessels.

- Supporting circulation, which may help deliver oxygen and nutrients to tissues.

- Supporting gaseous exchange by improving local blood flow and oxygen delivery.

- Stimulating sensory receptors in the skin, producing local neurological and physiological responses.

হিজামা থেরাপি নিম্নলিখিত উপায়ে স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়াকে সহায়তা করতে পারে:

- রক্তনালীর অস্থায়ী প্রসারণের মাধ্যমে স্থানীয় রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে।

- রক্ত সঞ্চালনকে সহায়তা করে, যা কলাগুলিতে অক্সিজেন এবং পুষ্টি সরবরাহ করতে সাহায্য করতে পারে।

- স্থানীয় রক্ত প্রবাহ এবং অক্সিজেন সরবরাহ উন্নত করার মাধ্যমে গ্যাসীয় বিনিময়কে সহায়তা করে।

- ত্বকের সংবেদী গ্রাহকগুলিকে উদ্দীপিত করে, যা স্থানীয় স্নায়বিক এবং শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়া তৈরি করে।

Hijama Marks: A Bruise or an Ecchymosis?

হিজামার দাগ: কালশিটে নাকি ত্বকের নিচে রক্তক্ষরণজনিত দাগ?

Definition of Bruise:

An injury appearing as an area of discoloured skin on the body, caused by a blow or impact rupturing underlying blood vessels and capillaries - Capillaries break causing blood to seep or haemorrhage.

Defination of Ecchymosis:

Spontaneous leakage of localised blood beneath the skins surface. Capillaries remain intact.

আঘাতের সংজ্ঞা:

শরীরের ত্বকের বিবর্ণ অংশ হিসেবে সৃষ্ট একটি ক্ষত, যা কোনো আঘাত বা ধাক্কার ফলে ত্বকের নিচের রক্তনালী ও কৈশিকনালী ফেটে যাওয়ার কারণে হয়ে থাকে - কৈশিকনালী ফেটে যাওয়ার ফলে রক্ত চুইয়ে পড়ে বা রক্তক্ষরণ হয়।

এক্কাইমোসিস-এর সংজ্ঞা:

ত্বকের উপরিভাগের নিচে কোনো নির্দিষ্ট স্থান থেকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে রক্তক্ষরণ। এক্ষেত্রে কৈশিকনালী অক্ষত থাকে।

Side Effects - পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া



Healthy Blood Circulation
সুস্থ রক্ত সঞ্চালন



Moderate Stagnation
মাঝারি স্থবিরতা



Severe Stagnation
তীব্র স্থবিরতা

- Ecchymosis (dark marks): Usually fades within up to 14 days, but this varies between individuals.
- Temporary light-headedness or nausea: May occur after treatment, particularly if blood pressure temporarily drops.
- Hot flushes: May occur due to increased blood flow to the area.
- Increased sweating: May occur temporarily after treatment.
- Feeling feverish: May occur for a few hours after treatment.



- একাইমোসিস (কালো দাগ): সাধারণত ১৪ দিন পর্যন্ত সময়ের মধ্যে মিলিয়ে যায়, তবে এটি ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে।
- সাময়িক মাথা ঘোরা বা বমি বমি ভাব: চিকিৎসার পরে হতে পারে, বিশেষ করে যদি রক্তচাপ সাময়িকভাবে কমে যায়।
- হট ফ্ল্যাশ: ওই স্থানে রক্তপ্রবাহ বেড়ে যাওয়ার কারণে হতে পারে।
- অতিরিক্ত ঘাম: চিকিৎসার পরে সাময়িকভাবে হতে পারে।
- জ্বর জ্বর ভাব: চিকিৎসার পর কয়েক ঘণ্টার জন্য হতে পারে।



Medical Contraindications
চিকিৎসাগত প্রতিনির্দেশনা

A contraindication is a condition or factor that serves as a reason to withhold a certain medical or holistic treatment due to the increased risk of harm that it would cause the patient.

প্রতিনির্দেশনা হলো এমন একটি অবস্থা বা কারণ, যা রোগীর ক্ষতির ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কায় কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা বা সামগ্রিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ না করার ভিত্তি তৈরি করে।

• Diabetes Type 1 – There are two categories. Patients taking insulin via pump (CGM) may get hijama done however patients injecting insulin may NOT get hijama done.

• Anti-coagulants and Blood-thinners.

• Cancer patients undergoing chemotherapy or any radioactive therapy.

• Steroids (except nasal sprays, eye-drops and inhalers as well as hormone replacement drugs).

• টাইপ ১ ডায়াবেটিস – এর দুটি বিভাগ রয়েছে। যেসব রোগী পাম্পের (CGM) মাধ্যমে ইনসুলিন গ্রহণ করেন, তারা হিজামা করাতে পারেন, কিন্তু যেসব রোগী ইনসুলিন ইনজেকশন নেন, তারা হিজামা করাতে পারবেন না।

• রক্ত জমাট-রোধী ঔষধ এবং রক্ত পাতলা করার ঔষধ।

• কেমোথেরাপি বা যেকোনো তেজস্ক্রিয় থেরাপি গ্রহণকারী ক্যান্সার রোগী।

• স্টেরয়েড (নাকের স্প্রে, চোখের ড্রপ এবং ইনহেলার, সেইসাথে হরমোন প্রতিস্থাপনকারী ঔষধ ব্যতীত)।



Dry or Wet Cupping (Hijama) During Pregnancy

গর্ভাবস্থায় শুষ্ক বা ভেজা কাপিং (হিজামা)



• Under no circumstances must a pregnant woman undergo Hijama (wet cupping. But why?

• Firstly, the surge of white blood cells produced by the immune system can begin to reject the foetus as a “foreign body."

• Secondly, loss of blood can reduce flow of essential nutrients to the foetus.

• Dry cupping may not be performed on the first 2 trimesters of pregnancy – This is because it can cause extreme low blood pressure.

• Dry cupping may only be performed in the last trimester upon approval by a midwife or GP.

• কোনো অবস্থাতেই একজন গর্ভবতী মহিলার হিজামা (ওয়েট কাপিং) করানো উচিত নয়। কিন্তু কেন?

• প্রথমত, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দ্বারা উৎপাদিত শ্বেত রক্তকণিকার আধিক্য ভ্রূণকে একটি “বহিরাগত বস্তু” হিসেবে প্রত্যাখ্যান করতে শুরু করতে পারে।

• দ্বিতীয়ত, রক্তক্ষরণের ফলে ভ্রূণে প্রয়োজনীয় পুষ্টির প্রবাহ কমে যেতে পারে।

• গর্ভাবস্থার প্রথম দুটি ত্রৈমাসিকে ড্রাই কাপিং করা যাবে না – এর কারণ হলো এটি রক্তচাপকে অত্যধিক কমিয়ে দিতে পারে।

• শুধুমাত্র একজন মিডওয়াইফ বা জিপি-র অনুমোদন সাপেক্ষে শেষ ত্রৈমাসিকে ড্রাই কাপিং করা যেতে পারে।



Post-Partum Hijama
প্রসবোত্তর হিজামা



• Blood loss of 2-5L or more – Must wait a minimum period of 6 months before Hijama (wet cupping). Dry and massage cupping is suitable.

• Blood loss below 2L – Recommended to wait a minimum period of 3 months before Hijama (wet cupping). Dry and massage cupping is suitable.

• A breastfeeding woman must wait approx. 6 months of lactation before wet cupping as loss of any nutrients in the bloodstream may impact the mother and breastmilk. Advised against by healthcare professionals.

• Caesarean patients must wait a period of 6 months before cupping on other areas of the body and 12 months to perform cupping around the area of the scar.



• ২-৫ লিটার বা তার বেশি রক্তক্ষরণ হলে – হিজামা (ওয়েট কাপিং) করার আগে অবশ্যই কমপক্ষে ৬ মাস অপেক্ষা করতে হবে। ড্রাই এবং ম্যাসাজ কাপিং উপযুক্ত।

• ২ লিটারের কম রক্তক্ষরণ হলে – হিজামা (ওয়েট কাপিং) করার আগে কমপক্ষে ৩ মাস অপেক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ড্রাই এবং ম্যাসাজ কাপিং উপযুক্ত।

• স্তন্যদানকারী মাকে ওয়েট কাপিং করার আগে প্রায় ৬ মাস অপেক্ষা করতে হবে, কারণ রক্তপ্রবাহে পুষ্টির ঘাটতি মা এবং বুকের দুধের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। স্বাস্থ্যসেবা পেশাদাররা এটি না করার পরামর্শ দেন।

• সিজারিয়ান রোগীদের শরীরের অন্যান্য অংশে কাপিং করার আগে অবশ্যই ৬ মাস এবং ক্ষতস্থানের চারপাশে কাপিং করার জন্য ১২ মাস অপেক্ষা করতে হবে।



Hijama and Fertility
হিজামা এবং উর্বরতা



3 Months of Consecutive
Advanced Treatment for Both
Males and Females

পুরুষ ও মহিলা উভয়ের জন্য টানা
৩ মাসের উন্নত চিকিৎসা



Hijama & Fertility - Female Protocol (হিজামা ও উর্বরতা - নারী প্রোটোকল)

- Session 1: 3–5 days before period begins
- Session 2: 6–12 days after period ends (ovulation window)
- Coordinate timing with partner
- Wait 3 days between attempts at conceiving

- সেশন ১: পিরিয়ড শুরু হওয়ার ৩–৫ দিন আগে
- সেশন ২: পিরিয়ড শেষ হওয়ার ৬–১২ দিন পর (ওভুলেশন উইন্ডো)
- সঙ্গীর সাথে সময় মিলিয়ে নিন
- গর্ভধারণের চেষ্টার মাঝে ৩ দিন অপেক্ষা করুন

Hijama & Fertility - Male Protocol (হিজামা ও উর্বরতা - পুরুষদের জন্য প্রণালী)

- Start 3 months before target conception window
- Session timing: 3–5 days after partner's period ends
- Cupping supports sperm quality, circulation, and reproductive health
- Wait 3 days between attempts at conceiving
- Works best with healthy diet, lifestyle, and herbal support

- গর্ভধারণের কাঙ্ক্ষিত সময়ের ৩ মাস আগে শুরু করুন
- সেশনের সময়: সঙ্গীর মাসিক শেষ হওয়ার ৩–৫ দিন পর
- কাপিং শুক্রাণুর গুণমান, রক্ত সঞ্চালন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নত করে
- গর্ভধারণের চেষ্টার মাঝে ৩ দিন অপেক্ষা করুন
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, জীবনযাত্রা এবং ভেষজ সহায়তার সাথে এটি সবচেয়ে ভালো কাজ করে







Troubleshooting: Blisters



সমস্যা সমাধান: ফোসকা

As a result of creating suction, blisters can occur during your journey as a cupping therapist. However, this is a rare occurrence and would usually affect only one area or cup if it happens.

সাকশন তৈরির ফলে, কাপিং থেরাপিস্ট হিসেবে আপনার যাত্রাপথে ফোস্কা পড়তে পারে। তবে, এটি একটি বিরল ঘটনা এবং ঘটলেও সাধারণত কেবল একটি নির্দিষ্ট স্থান বা কাপেই তা দেখা যায়।

Blisters can occur due to:

• Excessive heat or pressure.

• Higher-than-normal room temperatures.

• Increased or abnormal amounts of lymphatic fluid between the layers of the skin.

• Gently use a sterile blade to create small incisions over the blistered skin to release the fluid. This empties the fluid and is described as being pain-free.

• You may remove excess skin with the blade, although this is not necessary.

• Ensure that the area surrounding the blister is cleaned using an antiseptic.

• Do not conduct further wet cupping on the affected area until the region is completely healed.

• Ensure that you inform your clients so that they can take extra care when moisturising the blistered areas.

নিম্নলিখিত কারণে ফোস্কা হতে পারে:

• অতিরিক্ত তাপ বা চাপ।

• স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘরের তাপমাত্রা।

• ত্বকের স্তরগুলির মধ্যে লসিকা তরলের পরিমাণ বৃদ্ধি বা অস্বাভাবিক হওয়া।

• তরল বের করে দেওয়ার জন্য ফোস্কাযুক্ত ত্বকের উপর আলতোভাবে একটি জীবাণুমুক্ত ব্লেড দিয়ে ছোট ছোট ছেদ তৈরি করুন। এতে তরল বেরিয়ে যায় এবং এটি ব্যথাহীন বলে মনে করা হয়।

• আপনি ব্লেড দিয়ে অতিরিক্ত ত্বক কেটে ফেলতে পারেন, যদিও এটি আবশ্যক নয়।

• ফোস্কার চারপাশের জায়গাটি অ্যান্টিসেপটিক দিয়ে পরিষ্কার করা নিশ্চিত করুন।

• আক্রান্ত স্থানটি সম্পূর্ণ সেরে না ওঠা পর্যন্ত সেখানে আর ওয়েট কাপিং করবেন না।

• আপনার ক্লায়েন্টদের বিষয়টি জানিয়ে দিন, যাতে তারা ফোস্কাযুক্ত স্থানগুলিতে ময়েশ্চারাইজার লাগানোর সময় অতিরিক্ত যত্ন নিতে পারেন।

Step-by-Step Hijama Therapy
ধাপে ধাপে হিজামা থেরাপি

Preparation

- Sanitise the massage table and surrounding area using an alcohol-based wipe or cleaner.

- Clean the table from top to bottom then cover it with couch roll.

- Wash your hands and dry them then wear your apron or scrubs.

- Consult with the client and confirm the Hijama points before beginning.

প্রস্তুতি

- অ্যালকোহল-ভিত্তিক ওয়াইপ বা ক্লিনার ব্যবহার করে ম্যাসাজ টেবিল এবং আশপাশের এলাকা জীবাণুমুক্ত করুন।

- টেবিলটি উপর থেকে নিচ পর্যন্ত পরিষ্কার করুন, তারপর এর ওপর কাউচ রোল বিছিয়ে দিন।

- হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন, তারপর অ্যাপ্রন বা স্ক্রাবস পরুন।

- ক্লায়েন্টের সঙ্গে পরামর্শ করুন এবং শুরু করার আগে হিজামার পয়েন্টগুলো নিশ্চিত করুন।

Massage and Cupping

- Begin with a gentle massage using a suitable nut-free oil, such as olive oil, blended with black seed oil. Mustard or coconut oil can be used as an alternative

- For massage cupping, apply sufficient oil, place the cup, and use 2–3 half-pumps.

- Gently glide the cup over the treatment area for 2–5 minutes.

- For static dry cupping, apply 3 half-pumps and leave the cups in place for approximately 5–7 minutes.

- Additional suction may be applied if tolerated, using half-pumps.

- Remove the cups by releasing the valve at the top.

ম্যাসাজ এবং কাপিং

- উপযুক্ত বাদামমুক্ত তেল, যেমন অলিভ অয়েল ও কালোজিরার তেলের মিশ্রণ ব্যবহার করে হালকা ম্যাসাজ দিয়ে শুরু করুন। বিকল্প হিসেবে সরিষার তেল বা নারিকেল তেল ব্যবহার করা যেতে পারে।

- ম্যাসাজ কাপিংয়ের জন্য পর্যাপ্ত তেল লাগিয়ে কাপটি স্থাপন করুন এবং ২–৩টি হাফ-পাম্প দিন।

- চিকিৎসার স্থানে কাপটি ২–৫ মিনিট ধীরে ধীরে স্লাইড করুন।

- স্ট্যাটিক ড্রাই কাপিংয়ের জন্য ৩টি হাফ-পাম্প দিন এবং কাপগুলো প্রায় ৫–৭ মিনিট স্থানে রেখে দিন।

- ক্লায়েন্ট সহ্য করতে পারলে হাফ-পাম্প ব্যবহার করে অতিরিক্ত সাকশন প্রয়োগ করা যেতে পারে।

- কাপের উপরের ভালভ খুলে সাকশন ছেড়ে দিয়ে কাপগুলো সরিয়ে নিন।

Hijama (wet cupping)

- If wet cupping is being performed, prepare the skin and make appropriately spaced, linear superficial incisions according to your training and applicable clinical guidance.

- Allow the cups to remain in place while bleeding continues, monitoring the client throughout.

- If necessary, use appropriate additional suction according to your training and the client's tolerance.

হিজামা (ওয়েট কাপিং)

- ওয়েট কাপিং করা হলে, ত্বক প্রস্তুত করুন এবং আপনার প্রশিক্ষণ ও প্রযোজ্য ক্লিনিক্যাল নির্দেশনা অনুযায়ী যথাযথ দূরত্ব রেখে সরলরেখায় উপরিভাগে হালকা চিরা দিন।

- রক্তপাত চলতে থাকা অবস্থায় কাপগুলো স্থানে রাখুন এবং পুরো সময় ক্লায়েন্টকে পর্যবেক্ষণ করুন।

- প্রয়োজন হলে, আপনার প্রশিক্ষণ এবং ক্লায়েন্টের সহনশীলতা অনুযায়ী যথাযথ অতিরিক্ত সাকশন প্রয়োগ করুন।

Cup Removal and Cleaning

- Use tissues to safely remove the cups, particularly where bleeding is heavier.

- For heavier bleeding or slanted areas, release the valve and carefully move the cup while applying appropriate pressure to prevent spillage.

- Gently clean any dried blood from around the incisions using oil on a tissue or cotton pad.

- Once the blood has been removed, clean the surrounding skin with water wipes, avoiding direct contact with the incisions.

কাপ অপসারণ এবং পরিষ্কার করা

- বিশেষ করে যেখানে রক্তপাত বেশি হচ্ছে, সেখানে টিস্যু ব্যবহার করে নিরাপদে কাপগুলো সরিয়ে নিন।

- অতিরিক্ত রক্তপাত হলে বা ঢালু স্থানে কাপ বসানো থাকলে, ভালভ খুলে সাকশন ছেড়ে দিন এবং রক্ত ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে উপযুক্ত চাপ প্রয়োগ করে কাপটি সাবধানে সরান।

- তেল ব্যবহার করে টিস্যু বা তুলার প্যাডের সাহায্যে চিরার চারপাশের শুকিয়ে যাওয়া রক্ত আলতোভাবে পরিষ্কার করুন।

- রক্ত পরিষ্কার হয়ে গেলে, চিরার ওপর সরাসরি স্পর্শ এড়িয়ে ওয়াটার ওয়াইপ দিয়ে আশপাশের ত্বক পরিষ্কার করুন।

Making the Right Incisions
সঠিক ছেদ তৈরি করা



Blade 11
ব্লেড ১১



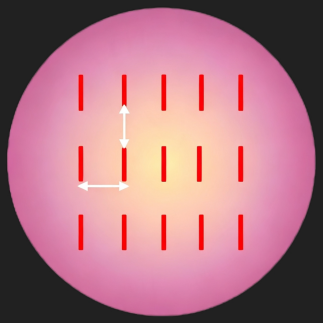
Correct - সঠিক



Blade 15
ব্লেড ১৫

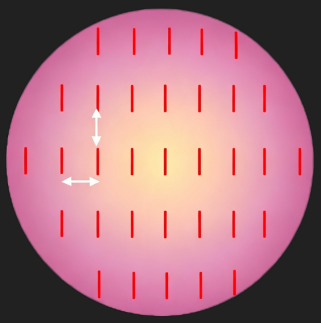
- Fewer incisions
- Incision length: no more than 1cm
- Spacing between incisions: approximately 1cm

- কম সংখ্যক ছেদ
- ছেদের দৈর্ঘ্য: ১ সেন্টিমিটারের বেশি নয়
- ছেদগুলোর মধ্যে ব্যবধান: প্রায় ১ সেন্টিমিটার



- Several incisions
- Incision length: less than 1cm, approximately 5mm
- Spacing between incisions: approximately 1 cm

- একাধিক ছেদ
- ছেদের দৈর্ঘ্য: ১ সেন্টিমিটারের কম, প্রায় ৫ মিলিমিটার
- ছেদগুলোর মধ্যে ব্যবধান: প্রায় ১ সেন্টিমিটার



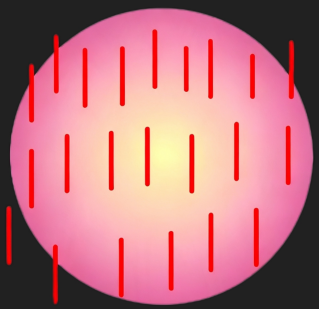


Incorrect - ভুল

- DO NOT apply excessive pressure.
- DO NOT join one incision to another; maintain a gap.
- DO NOT curve the blade; make linear incisions only.
- DO NOT make incisions over areas that have already been cut; avoid blind incisions.
- DO NOT extend the incision beyond approximately 1cm, as this may cause scarring and discomfort for the client.
- DO NOT make incisions outside the suctioned area.

- অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ করবেন না।
- একটি ছেদের সাথে অন্যটি মেলাবেন না; একটি ফাঁক বজায় রাখুন।
- ব্লেড বাঁকাবেন না; শুধুমাত্র সরলরৈখিক ছেদ করুন।
- ইতিমধ্যে কাটা স্থানের উপর ছেদ করবেন না; অন্ধ ছেদ এড়িয়ে চলুন।
- ছেদটি প্রায় ১ সেন্টিমিটারের বেশি বাড়াবেন না, কারণ এটি ক্ষতচিহ্ন এবং রোগীর অস্বস্তির কারণ হতে পারে।
- সাকশন করা স্থানের বাইরে ছেদ করবেন না।





Before & Aftercare for Hijama
হিজামার আগে ও পরের যত্ন

Before Treatment
চিকিৎসার আগে

- Perform Hijama on an empty stomach to reduce the risk of pulmonary aspiration. Fast for at least 3 hours before treatment.

- Rest during the first 24 hours after treatment.

- Keep the body warm and avoid exposure to wind, cold, wet, and damp conditions.

- Perform Ghusl (full-body ritual bath), or at least take a shower, before undergoing Hijama.

- ফুসফুসে খাদ্যকণা প্রবেশ করার ঝুঁকি কমাতে খালি পেটে হিজামা করুন। চিকিৎসার অন্তত ৩ ঘন্টা আগে থেকে উপবাস রাখুন।

- চিকিৎসার পর প্রথম ২৪ ঘন্টা বিশ্রাম নিন।

- শরীর গরম রাখুন এবং বাতাস, ঠান্ডা, ভেজা ও স্যাঁতসেঁতে অবস্থা এড়িয়ে চলুন।

- হিজামা করানোর আগে গোসল (পুরো শরীর ধোয়া) করুন, অথবা অন্তত শাওয়ার নিন।

After Treatment
চিকিৎসার পরে

- Drink plenty of water.

- Hijama marks typically heal within 2–3 days to 1 week, although they may occasionally take up to 2 weeks. Apply olive oil, mustard oil, coconut oil, black seed oil, or an appropriate antiseptic wipe/spray.

- Rest during the first 24 hours after treatment.

- Keep the body warm and avoid exposure to wind, cold, wet, and damp conditions.

- Avoid exercise for 24 hours.

- Avoid caffeine (tea and coffee) for 24 hours.

- Avoid dairy products, processed meat, fish, and fish oils for 24 hours.

- Avoid hot temperatures, baths, saunas, and hot tubs for 24 hours, as they may cause stinging.

- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।

- হিজামার দাগ সাধারণত ২-৩ দিন থেকে ১ সপ্তাহের মধ্যে সেরে যায়, যদিও মাঝে মাঝে ২ সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। অলিভ অয়েল, সর্ষের তেল, নারকেল তেল, কালোজিরার তেল অথবা উপযুক্ত কোনো অ্যান্টিসেপটিক ওয়াইপ/স্প্রে ব্যবহার করুন।

- চিকিৎসার পর প্রথম ২৪ ঘণ্টা বিশ্রাম নিন।

- শরীর গরম রাখুন এবং বাতাস, ঠান্ডা, ভেজা ও স্যাঁতসেঁতে অবস্থা এড়িয়ে চলুন।

- ২৪ ঘণ্টা ব্যায়াম করা থেকে বিরত থাকুন।

- ২৪ ঘণ্টা ক্যাফেইন (চা এবং কফি) পরিহার করুন।

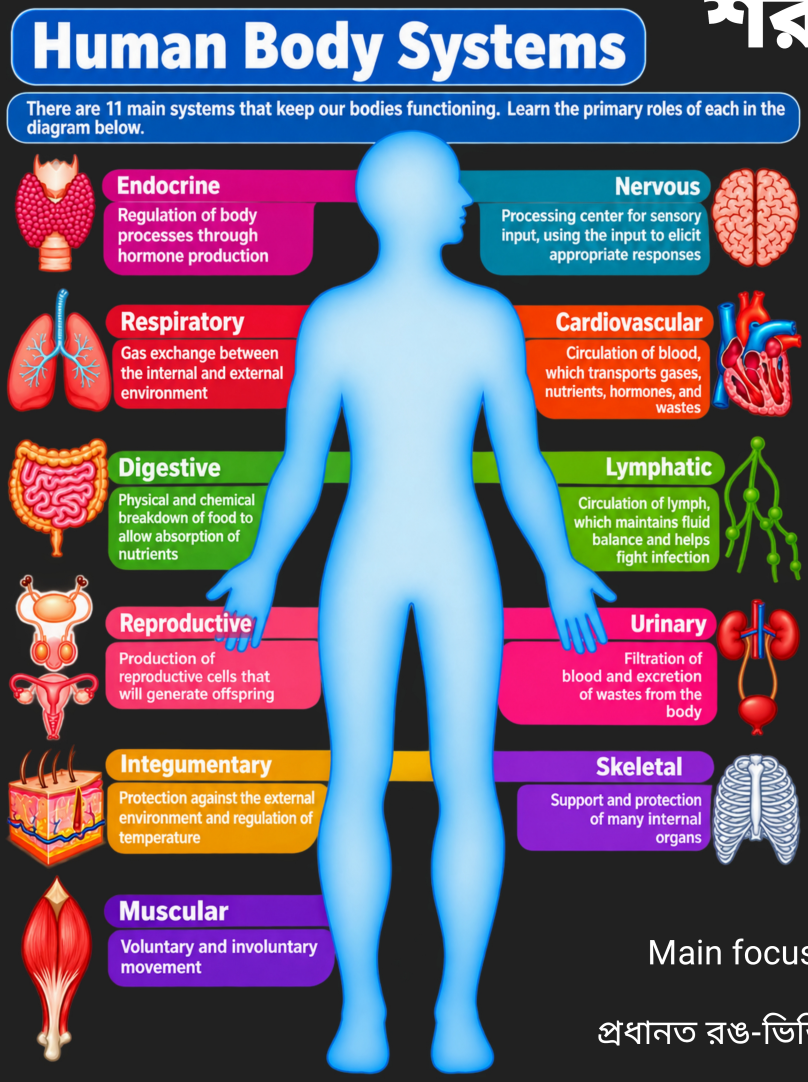
- ২৪ ঘণ্টা দুগ্ধজাত খাবার, প্রক্রিয়াজাত মাংস, মাছ এবং মাছের তেল পরিহার করুন।

- ২৪ ঘণ্টা গরম তাপমাত্রা, গোসল, সনা এবং হট টাব পরিহার করুন, কারণ এগুলো জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে।



The 11 Systems of the body

শরীরের ১১টি তন্ত্র



There are estimated to be over 10,000 known medical diseases that affect human beings and the diseases are identified by connecting them to the bodily system(s) that they affect.

আনুমানিক দশ হাজারেরও বেশি পরিচিত রোগ রয়েছে যা মানুষকে প্রভাবিত করে এবং এই রোগগুলোকে শরীরের যে তন্ত্র(গুলো)কে প্রভাবিত করে, তার সাথে সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমে শনাক্ত করা হয়।

There are 11 Systems that the human body is broken down into:

মানবদেহ ১১টি তন্ত্রে বিভক্ত:

Main focus will be on Colour-coded systems.

প্রধানত রঙ-ভিত্তিক সিস্টেমের উপর মনোযোগ দেওয়া হবে।

- Nervous System — স্নায়ুতন্ত্র
- Endocrine System — অন্তঃস্রাবী তন্ত্র
- Respiratory System — শ্বাসতন্ত্র
- Cardiovascular System — হৃদ্‌রোগ ও রক্তসংবহন তন্ত্র
- Digestive System — পরিপাকতন্ত্র
- Lymphatic System — লসিকাতন্ত্র
- Reproductive System — প্রজননতন্ত্র
- Urinary System — মূত্রতন্ত্র
- Integumentary System (skin) — ত্বকীয় তন্ত্র (ত্বক)
- Skeletal System — কঙ্কালতন্ত্র
- Muscular System — পেশীতন্ত্র

Systematic Cupping Points - পদ্ধতিগত কাপিং পয়েন্ট



Nervous System - স্নায়ুতন্ত্র



Endocrine System - অন্তঃস্রাবী তন্ত্র



Respiratory System - শ্বাসতন্ত্র



Cardiovascular System - হৃদ্‌রোগ ও রক্তসংবহন তন্ত্র



Digestive System - পরিপাকতন্ত্র

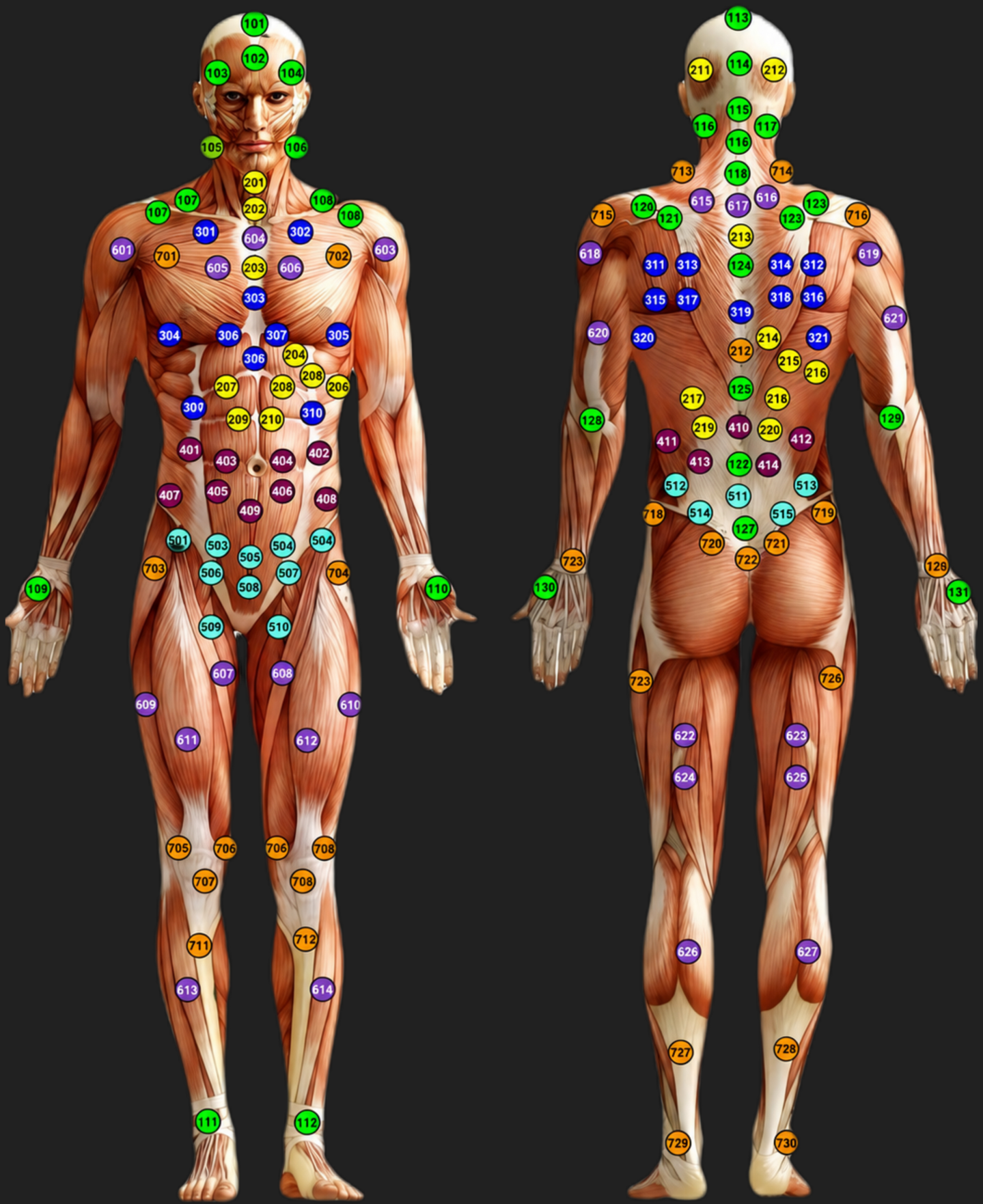


Reproductive System - প্রজননতন্ত্র



Musculoskeletal System - অস্থি ও পেশীতন্ত্র

Systematic Cupping Points - পদ্ধতিগত কাপিং পয়েন্ট



The Nervous System
স্নায়ুতন্ত্র

The nervous system is the major controlling, regulatory, and communicating system in the body. It consists of the brain, spinal cord, sensory organs, and all of the nerves that connect these organs with the rest of the body.

স্নায়ুতন্ত্র হলো দেহের প্রধান নিয়ন্ত্রণকারী, পরিচালনাকারী এবং যোগাযোগকারী ব্যবস্থা। এটি মস্তিষ্ক, সুষুম্নাকাণ্ড, সংবেদী অঙ্গসমূহ এবং এই অঙ্গগুলোকে দেহের বাকি অংশের সাথে সংযোগকারী সমস্ত স্নায়ু নিয়ে গঠিত।

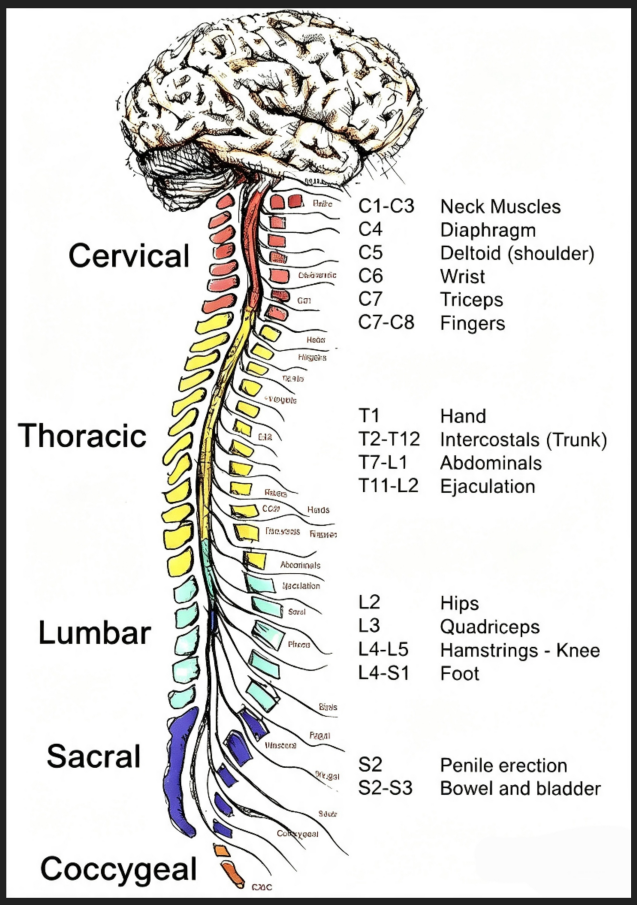
The main functions of the nervous system are:
স্নায়ুতন্ত্রের প্রধান কাজগুলো হলো:

- Maintains and conserves control of the body
- দেহের নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখে ও সংরক্ষণ করে
- Communication of bodily functions: touch, smell, vision, hearing and taste
- শারীরিক কার্যাবলীর যোগাযোগ: স্পর্শ, ঘ্রাণ, দৃষ্টি, শ্রবণ এবং স্বাদ
- It is the centre of all mental activity including thought, learning, and memory.
- এটি চিন্তা, শিক্ষা এবং স্মৃতি সহ সকল মানসিক কার্যকলাপের কেন্দ্র।
- The basic component of the nervous system is a neuron
- স্নায়ুতন্ত্রের মৌলিক উপাদান হলো নিউরন

There are two vital components of the Nervous System:
স্নায়ুতন্ত্রের দুটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান রয়েছে:

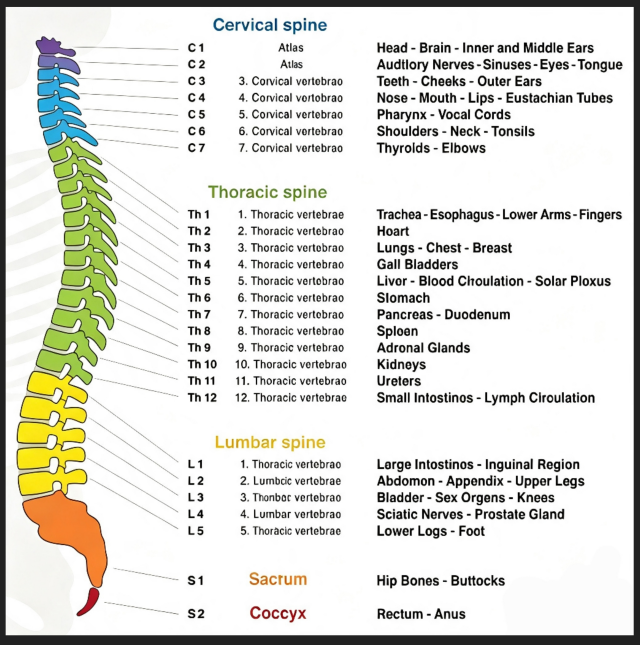
- Central Nervous System (CNS): The brain and the spinal cord
- কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (CNS): মস্তিষ্ক এবং মেরুরজ্জু
- Peripheral Nervous System (PNS): Nerves and ganglion (spread across the entirety of the body)
- প্রান্তীয় স্নায়ুতন্ত্র (PNS): স্নায়ু এবং গ্যাংলিয়ন (যা সমগ্র দেহ জুড়ে বিস্তৃত)

The Nervous System
স্নায়ুতন্ত্র



The Spinal Cord in Relation to Muscular Structure

পেশী কাঠামোর সাথে সম্পর্কিত মেরুরজ্জু



The Spinal Cord in Relation to Organ Function

অঙ্গের সাথে মেরুরজ্জুর সম্পর্ক কার্যকারিতা

The Nervous System
স্নায়ুতন্ত্র

Common Nervous Disorders - সাধারণ স্নায়ুতন্ত্রের রোগসমূহ

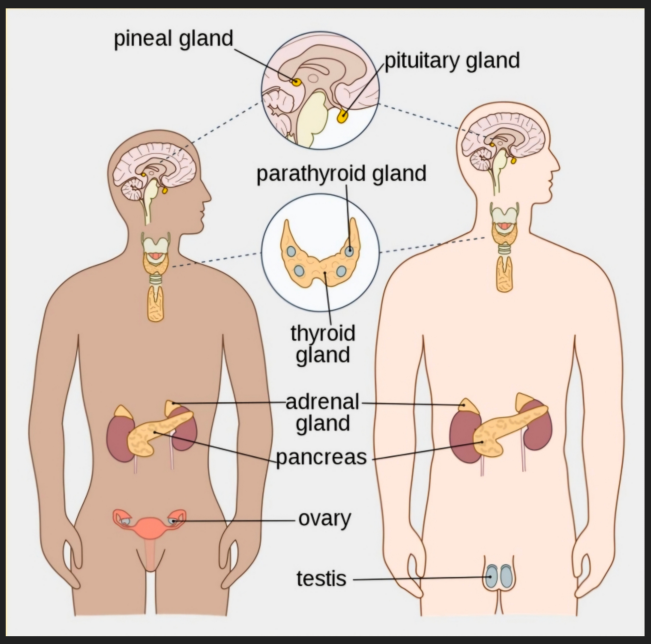
• Acute Spinal Cord Disorder	• তীব্র মেরুরজ্জু রোগ
• Alzheimer's Disease	• আলঝেইমার রোগ
• Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS)	• অ্যামিওট্রফিক ল্যাটারাল স্ক্লেরোসিস (ALS)
• Epilepsy and seizures	• মৃগীরোগ এবং খিঁচুনি
• Multiple Sclerosis	• মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস
• Bell's Palsy	• বেল'স পলসি
• Brain Tumours	• মস্তিষ্কের টিউমার
• Tension Headaches	• টেনশন হেডেক
• Cluster Headaches	• ক্লাস্টার হেডেক
• Migraine Headaches	• মাইগ্রেন হেডেক
• Herniated Disk	• হার্নিয়েটেড ডিস্ক
• Parkinson's Disease	• পারকিনসন রোগ
• Dementia	• ডিমেনশিয়া
• Stroke	• স্ট্রোক
• Anxiety/Panic Disorder	• উদ্বেগ/প্যানিক ডিসঅর্ডার
• Schizophrenia	• সিজোফ্রেনিয়া
• Depression	• বিষণ্নতা
• Sleep Apnoea	• স্লিপ অ্যাপনিয়া
• Insomnia	• অনিদ্রা
• Sciatica	• সায়াটিকা
• Dementia	• ডিমেনশিয়া
• Meningitis	• মেনিনজাইটিস
• Encephalitis	• এনসেফালাইটিস
• Tension Headaches	• টেনশন হেডেক
• Cluster Headaches	• ক্লাস্টার হেডেক
• Trigeminal Neuralgia	• ট্রাইজেমিনাল নিউরালজিয়া
• Peripheral Neuropathy	• পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি
• Herniated Disc	• হার্নিয়েটেড ডিস্ক
• Spinal Cord Disorders	• মেরুরজ্জু রোগ
• Cerebral Palsy	• সেরিব্রাল পলসি
• Huntington's Disease	• হান্টিংটন রোগ
• Motor Neurone Disease (MND)	• মোটর নিউরন ডিজিজ (MND)
• Guillain–Barré Syndrome (GBS)	• গুইলেন-ব্যারে সিন্ড্রোম (GBS)
• Essential Tremor	• অত্যাবশ্যকীয় কম্পন
• Restless Legs Syndrome (RLS)	• রেস্টলেস লেগস সিন্ড্রোম (আরএলএস)
• Carpal Tunnel Syndrome	• কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম
• Neuralgia	• স্নায়ুশূল
• Autonomic Nervous System Disorders	• স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের ব্যাধি

The Endocrine System
অন্তঃস্রাবী তন্ত্র

The Endocrine System Diagram
অন্তঃস্রাবী তন্ত্রের চিত্র

The endocrine system is made up of glands that produce and secrete hormones. Hormones are chemical substances produced in the body that regulate the activity of cells or organs to allow for bodily function to take place.

অন্তঃস্রাবী তন্ত্র এমন সব গ্রন্থি দ্বারা গঠিত যা হরমোন উৎপাদন ও নিঃসরণ করে। হরমোন হলো দেহে উৎপাদিত রাসায়নিক পদার্থ যা কোষ বা অঙ্গের কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে, যাতে দৈহিক কার্যাবলী সম্পন্ন হতে পারে।



The main functions of the endocrine system are:
অন্তঃস্রাবী তন্ত্রের প্রধান কাজগুলো হলো:

There are 8 essential components of the endocrine system.
অন্তঃস্রাবী তন্ত্রের ৮টি অপরিহার্য উপাদান রয়েছে।

- Metabolism
- Growth and development
- Sexual function and reproduction
- Heart rate
- Blood pressure
- Appetite
- Sleeping and waking cycles
- Body temperature

- বিপাক
- বৃদ্ধি ও বিকাশ
- যৌন ক্রিয়া ও প্রজনন
- হৃৎস্পন্দন
- রক্তচাপ
- ক্ষুধা
- ঘুম ও জাগরণ চক্র
- শরীরের তাপমাত্রা

The Endocrine System
অন্তঃস্রাবী তন্ত্র

While many parts of the body make hormones, the major glands that make up the endocrine system are:

• Hypothalamus: Found in the lower central part of the brain. It gathers information sensed by the brain (such as the surrounding temperature and feelings) and sends it to the pituitary. This information influences the hormones that the pituitary makes and releases.

• Pituitary: The pituitary gland is at the base of the brain. It produces hormones such as growth hormones, hormones needed for breastmilk and oxytocin for labour contractions.

• Thyroid: The thyroid is in the front part of the lower neck. It makes the thyroid hormones T3 and T4 – They control the rate at which cells burn fuels from food to make energy. These hormones are vital for growth and development, including for the brain and nervous system.

• Parathyroid: Attached to the thyroid are four tiny glands that work together called the parathyroids which release a hormone that controls the level of calcium in the blood

• Adrenals: These glands sit on top of each kidney and have 2 parts. The outer part makes corticosteroid hormones that help balance salt and water levels, response to stress, metabolism, the immune system and sexual development. The inner part is makes catecholamines, such as epinephrine (adrenaline). It increases blood pressure and heart rate when the body is under stress.

• Pineal body: This gland is in the middle of the brain and it secretes melatonin. This manages the sleep-wake cycle.

• Testes and Ovaries: These produce hormones that trigger puberty and manage the reproductive glands thereafter, such as testosterone and oestrogen.

যদিও শরীরের অনেক অংশই হরমোন তৈরি করে, অন্তঃস্রাবী তন্ত্র গঠনকারী প্রধান গ্রন্থিগুলো হলো:

• হাইপোথ্যালামাস: মস্তিষ্কের নিচের কেন্দ্রীয় অংশে অবস্থিত। এটি মস্তিষ্ক দ্বারা সংবেদিত তথ্য (যেমন পারিপার্শ্বিক তাপমাত্রা এবং অনুভূতি) সংগ্রহ করে এবং পিটুইটারিতে পাঠায়। এই তথ্য পিটুইটারি দ্বারা উৎপাদিত ও নিঃসৃত হরমোনগুলোকে প্রভাবিত করে।

• পিটুইটারি: পিটুইটারি গ্রন্থি মস্তিষ্কের গোড়ায় অবস্থিত। এটি বৃদ্ধি হরমোন, স্তন্যদুগ্ধের জন্য প্রয়োজনীয় হরমোন এবং প্রসব বেদনার জন্য অক্সিটোসিনের মতো হরমোন উৎপাদন করে।

• থাইরয়েড: থাইরয়েড গ্রন্থিটি ঘাড়ের নিচের সামনের অংশে অবস্থিত। এটি থাইরয়েড হরমোন T3 এবং T4 তৈরি করে – এগুলো খাদ্য থেকে শক্তি উৎপাদনের জন্য কোষের জ্বালানি পোড়ানোর হার নিয়ন্ত্রণ করে। এই হরমোনগুলো মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্র সহ বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য অত্যাবশ্যক।

• প্যারাথাইরয়েড: থাইরয়েডের সাথে সংযুক্ত চারটি ক্ষুদ্র গ্রন্থি রয়েছে যা একত্রে কাজ করে এবং এদেরকে প্যারাথাইরয়েড বলা হয়। এটি এমন একটি হরমোন নিঃসরণ করে যা রক্তে ক্যালসিয়ামের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।

• অ্যাড্রেনাল গ্রন্থি: এই গ্রন্থিগুলো প্রতিটি কিডনির উপরে অবস্থিত এবং এর দুটি অংশ রয়েছে। বাইরের অংশটি কর্টিকোস্টেরয়েড হরমোন তৈরি করে যা লবণ ও জলের ভারসাম্য, মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া, বিপাক, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা এবং যৌন বিকাশে সহায়তা করে। ভেতরের অংশটি ক্যাটেকোলামাইন, যেমন এপিনেফ্রিন (অ্যাড্রেনালিন) তৈরি করে। শরীর যখন মানসিক চাপে থাকে তখন এটি রক্তচাপ এবং হৃদস্পন্দন বাড়িয়ে দেয়।

• পিনিয়াল বডি: এই গ্রন্থিটি মস্তিষ্কের মাঝখানে অবস্থিত এবং এটি মেলাটোনিন নিঃসরণ করে। এটি ঘুম-জাগরণ চক্র নিয়ন্ত্রণ করে।

• শুক্রাশয় এবং ডিম্বাশয়: এগুলো এমন হরমোন তৈরি করে যা বয়ঃসন্ধি শুরু করে এবং পরবর্তীকালে প্রজনন গ্রন্থিগুলো নিয়ন্ত্রণ করে, যেমন টেস্টোস্টেরন এবং ইস্ট্রোজেন।

The Endocrine System
অন্তঃস্রাবী তন্ত্র

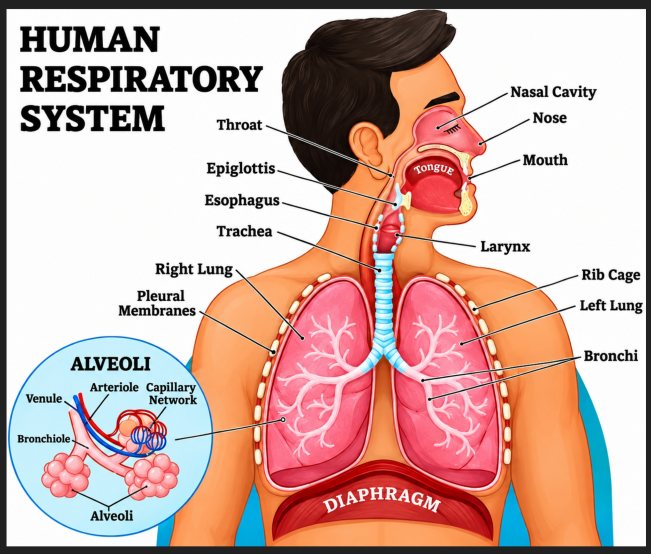
Common Endocrine Disorders

সাধারণ অন্তঃস্রাবী রোগ

• Type 1 Diabetes	• টাইপ ১ ডায়াবেটিস
• Type 2 Diabetes	• টাইপ ২ ডায়াবেটিস
• Gestational Diabetes	• গর্ভকালীন ডায়াবেটিস
• Prediabetes	• প্রিডায়াবেটিস
• Hyperglycaemia	• হাইপারগ্লাইসেমিয়া
• Hypoglycaemia	• হাইপোগ্লাইসেমিয়া
• Hypothyroidism	• হাইপোথাইরয়েডিজম
• Hyperthyroidism	• হাইপারথাইরয়েডিজম
• Hashimoto's Thyroiditis	• হাশিমোটো'স থাইরয়েডাইটিস
• Graves' Disease	• গ্রেভস ডিজিজ
• Goitre	• গলগণ্ড
• Thyroid Nodules	• থাইরয়েড নোডিউল
• Thyroid Cancer	• থাইরয়েড ক্যান্সার
• Hyperparathyroidism	• হাইপারপ্যারাথাইরয়েডিজম
• Hypoparathyroidism	• হাইপোপ্যারাথাইরয়েডিজম
• Osteoporosis	• অস্টিওপোরোসিস
• Addison's Disease	• অ্যাডিসন'স ডিজিজ
• Cushing's Syndrome	• কুশিং'স সিনড্রোম
• Adrenal Insufficiency	• অ্যাড্রিনাল ইনসাফিসিয়েন্সি
• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)	• পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম (PCOS)
• Menopause	• মেনোপজ
• Low Testosterone (Male Hypogonadism)	• টেস্টোস্টেরনের স্বল্পতা (পুরুষদের হাইপোগোনাডিজম)
• Infertility	• বন্ধ্যাত্ব
• Precocious Puberty	• অকাল বয়ঃসন্ধি
• Delayed Puberty	• বিলম্বিত বয়ঃসন্ধি
• Growth Hormone Deficiency	• গ্রোথ হরমোনের ঘাটতি
• Gigantism	• জাইগ্যানটিজম
• Acromegaly	• অ্যাক্রোমেগালি
• Obesity	• স্থূলতা
• Fatigue	• ক্লান্তি
• Metabolic Syndrome	• মেটাবলিক সিনড্রোম
• Acne and Other Hormonal Skin Disorders	• ব্রণ এবং অন্যান্য হরমোনজনিত চর্মরোগ
• Diabetes Insipidus	• ডায়াবেটিস ইনসিপিডাস
• Syndrome of Inappropriate Antidiuretic Hormone (SIADH)	• অনুপযুক্ত অ্যান্টিডাইউরেটিক হরমোন সিন্ড্রোম

The Respiratory System
শ্বসনতন্ত্র

The Respiratory System Diagram
শ্বসনতন্ত্রের চিত্র



The respiratory system is the network of organs and tissues that facilitate breathing. It includes your airways, lungs and blood vessels. The muscles that power the lungs are also part of the respiratory system. They work together to move oxygen throughout the body and clean out waste gases like carbon dioxide.

শ্বসনতন্ত্র হলো বিভিন্ন অঙ্গ ও কলাসমূহের একটি নেটওয়ার্ক যা শ্বাস-প্রশ্বাসকে সহজ করে। এর মধ্যে রয়েছে আপনার শ্বাসনালী, ফুসফুস এবং রক্তনালী। ফুসফুসকে শক্তি জোগানো পেশীগুলোও শ্বসনতন্ত্রের অংশ। এগুলো একত্রে সারা দেহে অক্সিজেন পরিবহন করতে এবং কার্বন ডাইঅক্সাইডের মতো বর্জ্য গ্যাস নিষ্কাশন করতে কাজ করে।

The main functions of the respiratory system are:
শ্বসনতন্ত্রের প্রধান কাজগুলো হলো:

- Gas Exchange - oxygen and carbon dioxide
- Breathing - movement of air
- Sound Production
- Olfactory Assistance - sense of smell
- Protection - from dust and microbes entering body through mucus production, cilia, and coughing

- গ্যাস বিনিময় - অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইড
- শ্বাসপ্রশ্বাস - বায়ুর চলাচল
- শব্দ উৎপাদন
- ঘ্রাণ সহায়তা - গন্ধের অনুভূতি
- সুরক্ষা - শ্লেষ্মা উৎপাদন, সিলিয়া এবং কাশির মাধ্যমে দেহে ধূলিকণা ও জীবাণু প্রবেশ থেকে সুরক্ষা

The Respiratory System
শ্বসনতন্ত্র

Respiratory organs - শ্বাসযন্ত্র

• Nose: Entrance to the respiratory tract. It provides air for respiration, serves the sense of smell, conditions the air by filtering, warming, and moistening it, and cleans itself of foreign debris.

• Mouth: The two main functions of the mouth are eating and speaking.

• Throat (pharynx): Helps the respiratory system by allowing air to make its way to the respiratory tract.

• Voice box (larynx): Serves to permit speech and allow air to pass into the lungs while blocking food and drink from entering.

• Windpipe (trachea): Serves as passage for air, moistens and warms it while it passes into the lungs, and protects the respiratory surface from an accumulation of foreign particles.

• Large airways (bronchi): Airways that lead from the trachea into the lungs and then branch off into progressively smaller structures (bronchioles) until they reach the alveoli

• Lungs: The main function of the lungs is the process of gas exchange called respiration (or breathing). In respiration, oxygen from incoming air enters the blood, and carbon dioxide, a waste gas from the metabolism, leaves the blood.

• নাক: শ্বসনতন্ত্রের প্রবেশপথ। এটি শ্বাসপ্রশ্বাসের জন্য বাতাস সরবরাহ করে, ঘ্রাণে সাহায্য করে, বাতাসকে ছেঁকে, উষ্ণ ও আর্দ্র করে এর উপযুক্ত অবস্থা নিশ্চিত করে এবং বাইরের ময়লা থেকে নিজেকে পরিষ্কার রাখে।

• মুখ: মুখের দুটি প্রধান কাজ হলো খাওয়া এবং কথা বলা।

• গলা (ফ্যারিংস): শ্বসনতন্ত্রে বাতাস পৌঁছানোর সুযোগ করে দিয়ে শ্বসনতন্ত্রকে সাহায্য করে।

• স্বরযন্ত্র (ল্যারিংস): কথা বলতে এবং ফুসফুসে বাতাস প্রবেশ করতে সাহায্য করে, এবং একই সাথে খাদ্য ও পানীয় প্রবেশে বাধা দেয়।

• শ্বাসনালী (ট্রাকিয়া): বাতাস চলাচলের পথ হিসেবে কাজ করে, ফুসফুসে যাওয়ার সময় বাতাসকে আর্দ্র ও উষ্ণ করে এবং শ্বসন পৃষ্ঠকে বাইরের কণা জমা হওয়া থেকে রক্ষা করে।

• বৃহৎ শ্বাসনালী (ব্রঙ্কি): যে শ্বাসনালীগুলো শ্বাসনালী থেকে ফুসফুসে প্রবেশ করে এবং তারপর ক্রমশ ছোট ছোট অংশে (ব্রঙ্কিওলস) বিভক্ত হয়ে অ্যালভিওলাই পর্যন্ত পৌঁছায়।

• ফুসফুস: ফুসফুসের প্রধান কাজ হলো শ্বসন (বা শ্বাসপ্রশ্বাস) নামক গ্যাস বিনিময়ের প্রক্রিয়া। শ্বসনে, প্রবেশকারী বাতাস থেকে অক্সিজেন রক্তে প্রবেশ করে এবং বিপাকের বর্জ্য গ্যাস কার্বন ডাইঅক্সাইড রক্ত থেকে বেরিয়ে যায়।

The Respiratory System
শ্বসনতন্ত্র

Common Respiratory Disorders

সাধারণ শ্বাসযন্ত্রের ব্যাধি

• Asthma	• হাঁপানি
• Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)	• ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি)
• Emphysema	• এমফাইসেমা
• Chronic Bronchitis	• ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস
• Acute Bronchitis	• অ্যাকিউট ব্রঙ্কাইটিস
• Bronchiolitis	• ব্রঙ্কিওলাইটিস
• Bronchiectasis	• ব্রঙ্কিয়েক্টেসিস
• Sleep Apnoea	• স্লিপ অ্যাপনিয়া
• Pulmonary Hypertension	• পালমোনারি হাইপারটেনশন
• Cystic Fibrosis	• সিস্টিক ফাইব্রোসিস
• Pneumonia	• নিউমোনিয়া
• Tuberculosis (TB)	• যক্ষ্মা (টিবি)
• Lung Cancer	• ফুসফুসের ক্যান্সার
• Mesothelioma	• মেসোথেলিওমা
• Asbestosis	• অ্যাসবেস্টোসিস
• Silicosis	• সিলিকোসিস
• Pulmonary Fibrosis	• পালমোনারি ফাইব্রোসিস
• Interstitial Lung Disease (ILD)	• ইন্টারস্টিশিয়াল লাং ডিজিজ (আইএলডি)
• Sarcoidosis	• সারকয়ডোসিস
• Hypersensitivity Pneumonitis	• হাইপারসেনসিটিভিটি নিউমোনাইটিস
• Occupational Lung Diseases	• পেশাগত ফুসফুসের রোগ
• Pleurisy	• প্লুরিসি
• Pleural Effusion	• প্লুরাল ইফিউশন
• Pneumothorax (Collapsed Lung)	• নিউমোথোরাক্স (ফুসফুস চুপসে যাওয়া)
• Pulmonary Embolism	• পালমোনারি এমবোলিজম
• Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)	• অ্যাকিউট রেসপিরেটরি ডিসট্রেস সিন্ড্রোম (এআরডিএস)
• Respiratory Infections	• শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ
• Influenza (Flu)	• ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)
• COVID-19	• কোভিড-১৯
• Common Cold	• সাধারণ সর্দি
• Whooping Cough (Pertussis)	• হুপিং কাশি (হুপিং কাশি)
• Respiratory Syncytial Virus (RSV) Infection	• রেসপিরেটরি সিনসাইটিয়াল ভাইরাস (RSV) সংক্রমণ
• Chronic Rhinosinusitis	• দীর্ঘস্থায়ী রাইনোসাইনুসাইটিস
• Nasal Polyps	• নাকের পলিপ
• Allergic Rhinitis	• অ্যালার্জিক রাইনাইটিস
• Laryngitis	• ল্যারিনজাইটিস
• Dysphagia (Swallowing Disorder)	• ডিসফ্যাগিয়া (গিলতে অসুবিধা)
• Aspiration Pneumonia	• অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া
• Acute Respiratory Failure	• তীব্র শ্বাসযন্ত্রের ব্যর্থতা
• Chronic Respiratory Failure	• দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসযন্ত্রের ব্যর্থতা
• Pulmonary Oedema	• পালমোনারি ইডিমা
• Pulmonary Atelectasis (Partially Collapsed Lung)	• পালমোনারি অ্যাটেলেক্টেসিস (আংশিকভাবে চুপসে যাওয়া ফুসফুস)

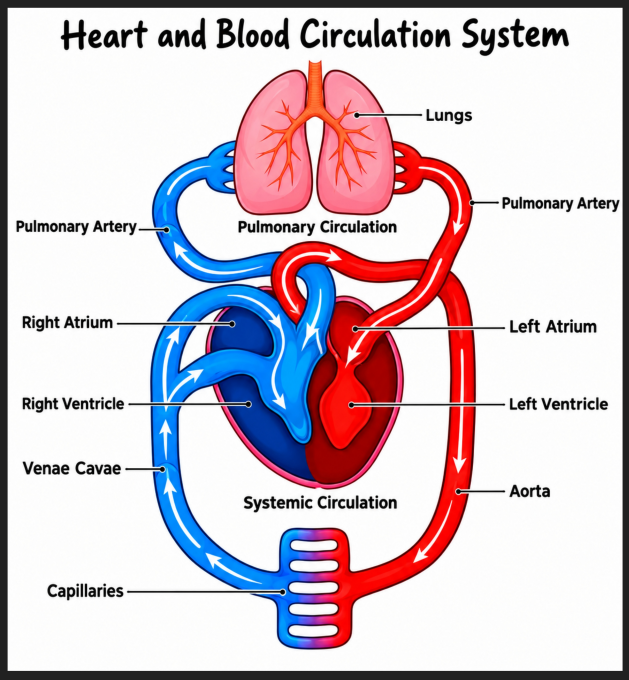
The Cardiovascular (Circulatory) System
শ্বসনতন্ত্র

The Cardiovascular System Diagram

হৃদযন্ত্রের তন্ত্রের চিত্র

Your cardiovascular system, also known as the circulatory system, is made up of the heart and blood vessels.

আপনার কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম, যা সংবহনতন্ত্র নামেও পরিচিত, হৃৎপিণ্ড এবং রক্তনালী নিয়ে গঠিত।



The main functions of the cardiovascular system are:
হৃদসংবহনতন্ত্রের প্রধান কাজগুলো হলো:

- Circulates oxygen and removes carbon Dioxide
- Provides cells with nutrients
- Removes the waste products of metabolism to the excretory organs for disposal
- Protects the body against disease and infection
- Allows for clotting to stop bleeding after injury

- অক্সিজেন সঞ্চালন করে এবং কার্বন ডাই অক্সাইড অপসারণ করে
- কোষকে পুষ্টি সরবরাহ করে
- বিপাকের বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশনের জন্য রেচন অঙ্গে পাঠায়
- শরীরকে রোগ ও সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে
- আঘাতের পর রক্তপাত বন্ধ করার জন্য রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে

The Cardiovascular (Circulatory) System
শ্বসনতন্ত্র

Cardiovascular organs - কার্ডিওভাসকুলার অঙ্গ

• Heart: The human heart is an organ that pumps blood throughout the body via the circulatory system, supplying oxygen and nutrients to the tissues and removing carbon dioxide and other wastes.

• Pulmonary Circuit: Moves blood between the heart and the lungs. It transports deoxygenated blood to the lungs to absorb oxygen and release carbon dioxide. The oxygenated blood then flows back to the heart.

• Systemic Circuit: Carries oxygen and nutrients to the cells and picks up carbon dioxide and waste products. Systemic circulation carries oxygenated blood from the left ventricle, through the arteries, to the capillaries in the tissues of the body.

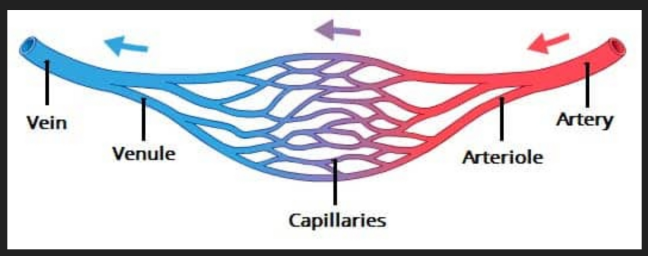
• Blood Vessels: Veins, arteries and capillaries.

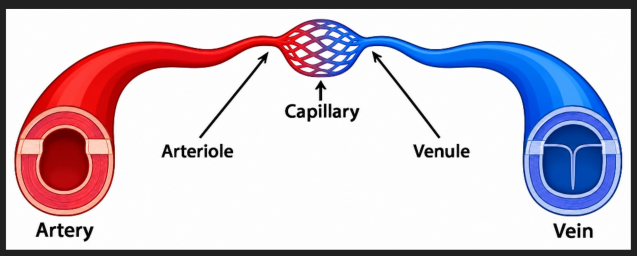
• হৃৎপিণ্ড: মানব হৃৎপিণ্ড এমন একটি অঙ্গ যা সংবহনতন্ত্রের মাধ্যমে সারা দেহে রক্ত পাম্প করে, কলাগুলিতে অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ করে এবং কার্বন ডাই অক্সাইড ও অন্যান্য বর্জ্য অপসারণ করে।

• ফুসফুসীয় সংবহন: হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের মধ্যে রক্ত সঞ্চালন করে। এটি অক্সিজেন শোষণ ও কার্বন ডাই অক্সাইড ত্যাগের জন্য অক্সিজেনবিহীন রক্ত ফুসফুসে পরিবহন করে। এরপর অক্সিজেনযুক্ত রক্ত হৃৎপিণ্ডে ফিরে আসে।

• সিস্টেমিক সংবহন: কোষগুলিতে অক্সিজেন ও পুষ্টি বহন করে এবং কার্বন ডাই অক্সাইড ও বর্জ্য পদার্থ সংগ্রহ করে। সিস্টেমিক সংবহন বাম নিলয় থেকে অক্সিজেনযুক্ত রক্ত ধমনীর মাধ্যমে দেহের কলাগুলিতে থাকা কৈশিক নালীতে বহন করে।

• রক্তনালী: শিরা, ধমনী এবং কৈশিক নালী।





• Veins: Veins are a type of blood vessel that return deoxygenated blood from your organs back to your heart.

• Arteries: Arteries are blood vessels that carry blood away from the heart to the rest of the body.

• Capillaries: Form the connection between arteries and veins. The primary function of capillaries is the exchange of materials between the blood and tissue cells.

• শিরা: শিরা হলো এক প্রকার রক্তনালী যা আপনার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ থেকে অক্সিজেনবিহীন রক্ত হৃৎপিণ্ডে ফিরিয়ে আনে।

• ধমনী: ধমনী হলো এমন রক্তনালী যা হৃৎপিণ্ড থেকে শরীরের বাকি অংশে রক্ত বহন করে নিয়ে যায়।

• কৈশিকনালী: ধমনী এবং শিরার মধ্যে সংযোগ স্থাপন করে। কৈশিকনালীর প্রধান কাজ হলো রক্ত এবং কলাকোষের মধ্যে পদার্থের আদান-প্রদান।

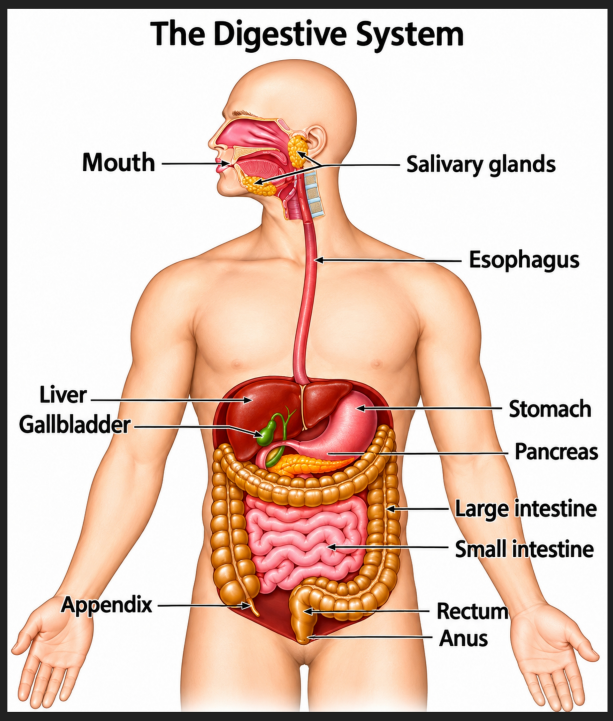
The Cardiovascular (Circulatory) System
শ্বসনতন্ত্র

Common Cardiovascular Disorders - সাধারণ হৃদরোগ

• Coronary Heart Disease (CHD)	• করোনারি হার্ট ডিজিজ (CHD)
• Heart Attack (Myocardial Infarction)	• হার্ট অ্যাটাক (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন)
• Angina	• অ্যাঞ্জাইনা
• Heart Failure	• হার্ট ফেইলিওর
• Cardiomyopathy	• কার্ডিওমায়োপ্যাথি
• Arrhythmias (Irregular Heartbeat)	• অ্যারিথমিয়াস (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)
• Atrial Fibrillation (AF)	• অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (AF)
• Heart Valve Disease	• হার্ট ভালভ ডিজিজ
• Congenital Heart Disease	• জন্মগত হৃদরোগ
• Endocarditis	• এন্ডোকার্ডাইটিস
• Myocarditis	• মায়োকার্ডাইটিস
• Pericarditis	• পেরিকার্ডাইটিস
• Aortic Stenosis	• অ্যাওর্টিক স্টেনোসিস
• Aortic Aneurysm	• অ্যাওর্টিক অ্যানিউরিজম
• Aortic Dissection	• অ্যাওর্টিক ডিসেকশন
• Hypertension (High Blood Pressure)	• হাইপারটেনশন (উচ্চ রক্তচাপ)
• Hypotension (Low Blood Pressure)	• হাইপোটেনশন (নিম্ন রক্তচাপ)
• Atherosclerosis	• অ্যাথেরোস্ক্লেরোসিস
• Arterial Disease	• ধমনীর রোগ
• Peripheral Artery Disease (PAD)	• পেরিফেরাল আর্টারি ডিজিজ (PAD)
• Carotid Artery Disease	• ক্যারোটিড আর্টারি ডিজিজ
• Deep Vein Thrombosis (DVT)	• ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস (DVT)
• Pulmonary Embolism (PE)	• পালমোনারি এমবোলিজম (PE)
• Chronic Venous Insufficiency	• ক্রনিক ভেনাস ইনসাফিসিয়েন্সি
• Varicose Veins	• ভ্যারিকোস ভেইন
• Thrombophlebitis	• থ্রম্বোফ্লেবাইটিস
• Ischaemic Stroke	• ইস্কেমিক স্ট্রোক
• Transient Ischaemic Attack (TIA / Mini-Stroke)	• ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক (TIA / মিনি-স্ট্রোক
• Haemorrhagic Stroke	• হেমোরেজিক স্ট্রোক
• Raynaud's Disease	• রেনোডস ডিজিজ
• Lymphedema	• লিম্ফেডিমা
• Cholesterol Disorders (Dyslipidaemia)	• কোলেস্টেরল ডিসঅর্ডার (ডিসলিপিডেমিয়া)
• Hypercholesterolaemia	• হাইপারকোলেস্টেরোলেমিয়া
• Peripheral Vascular Disease (PVD)	• পেরিফেরাল ভাস্কুলার ডিজিজ (পিভিডি)
• Pulmonary Hypertension	• পালমোনারি হাইপারটেনশন
• Aortic Valve Disease	• অ্যাওর্টিক ভালভ ডিজিজ
• Mitral Valve Disease	• মাইট্রাল ভালভ ডিজিজ
• Rheumatic Heart Disease	• রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ
• Kawasaki Disease	• কাওয়াসাকি ডিজিজ
• Wolff–Parkinson–White Syndrome (WPW)	• উলফ-পারকিনসন-হোয়াইট সিনড্রোম (ডব্লিউপিডব্লিউ)
• Long QT Syndrome	• লং কিউটি সিনড্রোম
• Ventricular Tachycardia	• ভেন্ট্রিকুলার ট্যাকিকার্ডিয়া
• Ventricular Fibrillation	• ভেন্ট্রিকুলার ফাইব্রিলেশন
• Supraventricular Tachycardia (SVT)	• সুপ্রাভেন্ট্রিকুলার ট্যাকিকার্ডিয়া (এসভিটি)
• Premature Heartbeats (Ectopic Beats)	• অকাল হৃদস্পন্দন (একটোপিক বিটস)
• Thrombosis	• থ্রম্বোসিস
• Vasculitis	• ভাস্কুলাইটিস
• Buerger's Disease (Thromboangiitis Obliterans)	• বার্জারস ডিজিজ (থ্রম্বোঅ্যাঞ্জাইটিস অবলিটারান্স)
• Chronic Venous Disease	• ক্রনিক ভেনাস ডিজিজ
• Venous Ulcers	• ভেনাস আলসার

The Digestive System
পরিপাকতন্ত্র

The Digestive System Diagram - পরিপাকতন্ত্রের চিত্র



The digestive tract is made up of organs that food and liquids travel through when they are swallowed, digested, absorbed, and leave the body as faeces. It is responsible for taking whole foods and turning them into energy and nutrients to allow the body to function, grow, and repair itself.

পরিপাকতন্ত্র এমন কিছু অঙ্গ দিয়ে গঠিত যার মধ্য দিয়ে খাদ্য ও তরল পদার্থ গিলে ফেলার পর পরিপাক ও শোষিত হয় এবং মল হিসেবে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। এটি গোটা খাদ্যকে শক্তি ও পুষ্টিতে রূপান্তরিত করার জন্য দায়ী, যা শরীরকে সচল থাকতে, বৃদ্ধি পেতে এবং নিজেকে মেরামত করতে সাহায্য করে।

There main functions of the digestive system are:
পরিপাকতন্ত্রের প্রধান কাজগুলো হলো:

- Transportation of food and liquids
- খাদ্য ও তরল পদার্থের পরিবহন
- Digestion of food and liquids
- খাদ্য ও তরল পদার্থের পরিপাক
- Absorption of food and liquids
- খাদ্য ও তরল পদার্থের শোষণ

The main organs that make up the digestive system (in order of their function) are the mouth, esophagus, stomach, small intestine, large intestine, rectum and anus.

পরিপাকতন্ত্র গঠনকারী প্রধান অঙ্গগুলো (কাজের ক্রমানুসারে) হলো মুখ, অন্ননালী, পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, বৃহদান্ত্র, মলাশয় এবং পায়ু।

The Digestive System
পরিপাকতন্ত্র

Digestive organs - পাচন অঙ্গ

• Mouth: The mouth is the beginning of the digestive tract. Saliva mixes with the food to begin to break it down into a form the body can absorb and use.

• Oesophagus: Located in the throat near the trachea (windpipe), the oesophagus receives food from the mouth when swallowed. It also consists of a flap to prevent choking while breathing.

• Stomach: The stomach secretes acid and enzymes that digest food. Ridges of muscle tissue called rugae line the stomach. The stomach muscles contract periodically, churning food to enhance digestion.

• Small intestine: Breaks down food from the stomach and absorbs much of the nutrients from the food as enters the nutrients into the bloodstream.

• Large intestine: The purpose of the large intestine is to absorb water and salts from the material that has not been digested as food, and get rid of any waste products left over.

• Rectum: It is the concluding part of the large intestine that terminates in the anus. The key role of the rectal ampulla is to act as a temporary storehouse for feces. The expansion of the rectal walls causes the stretch receptors within the walls to stimulate the urge to defecate.

• Anus: The anus is the end of the gastrointestinal (GI) tract. The anus is surrounded by sphincter muscles that are important in allowing control of stool that are to be released from the body.

• মুখ: মুখ হলো পরিপাকতন্ত্রের শুরু। লালা খাদ্যের সাথে মিশে সেটিকে এমন একটি রূপে ভাঙতে শুরু করে যা শরীর শোষণ ও ব্যবহার করতে পারে।

• অন্ননালী: শ্বাসনালীর (ট্রাকিয়া) কাছে গলায় অবস্থিত এই অন্ননালী, গেলার সময় মুখ থেকে খাদ্য গ্রহণ করে। শ্বাস নেওয়ার সময় গলায় আটকে যাওয়া রোধ করার জন্য এতে একটি কপাটিকাও থাকে।

• পাকস্থলী: পাকস্থলী অ্যাসিড এবং এনজাইম নিঃসরণ করে যা খাদ্য হজম করে। রুগে নামক পেশীকলার ভাঁজ পাকস্থলীর ভেতরের আস্তরণ তৈরি করে। পাকস্থলীর পেশীগুলো পর্যায়ক্রমে সংকুচিত হয়ে খাদ্যকে মন্থন করে হজম প্রক্রিয়াকে উন্নত করে।

• ক্ষুদ্রান্ত্র: এটি পাকস্থলী থেকে আসা খাদ্যকে ভেঙে ফেলে এবং খাদ্য থেকে বেশিরভাগ পুষ্টি শোষণ করে, যা পরে রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করে।

• বৃহদন্ত্র: বৃহদন্ত্রের কাজ হলো খাদ্য হিসেবে হজম না হওয়া অংশ থেকে জল ও লবণ শোষণ করা এবং অবশিষ্ট বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা।

• মলাশয়: এটি বৃহদন্ত্রের শেষ অংশ যা পায়ুপথে গিয়ে শেষ হয়। রেক্টাল অ্যাম্পুলার প্রধান কাজ হলো মলের জন্য একটি অস্থায়ী আধার হিসেবে কাজ করা। রেক্টাল প্রাচীরের প্রসারণের ফলে এর ভেতরের স্ট্রেচ রিসেপ্টরগুলো মলত্যাগের তাগিদকে উদ্দীপিত করে।

• পায়ু: পায়ু হলো পরিপাকতন্ত্রের (GI) শেষ প্রান্ত। পায়ু স্ফিংটার পেশী দ্বারা পরিবেষ্টিত থাকে, যা শরীর থেকে নির্গত মল নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

The Digestive System
পরিপাকতন্ত্র

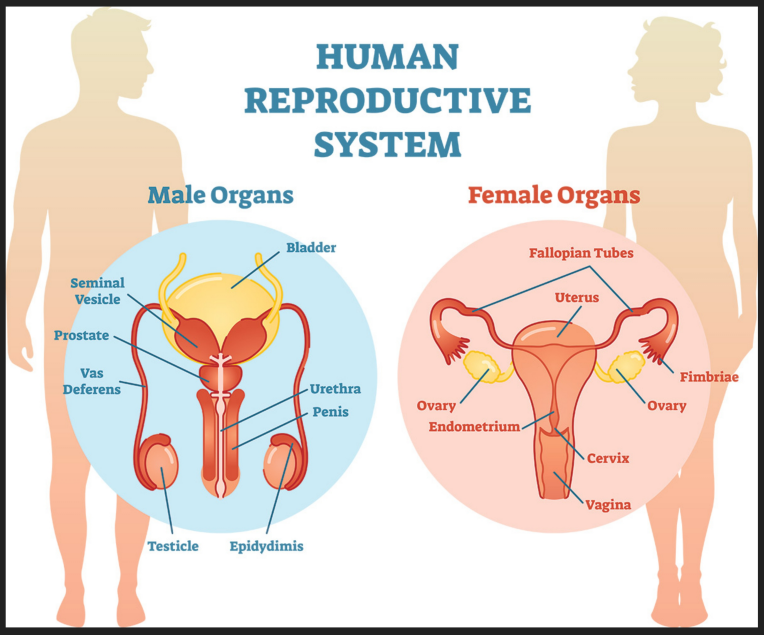
Common Digestive Disorders
সাধারণ হজমের ব্যাধি

• Irritable Bowel Syndrome (IBS)	• ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (আইবিএস)
• Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)	• গ্যাস্ট্রোইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ (জিইআরডি)
• Crohn's Disease	• ক্রোন'স ডিজিজ
• Ulcerative Colitis	• আলসারেটিভ কোলাইটিস
• Inflammatory Bowel Disease (IBD)	• ইনফ্ল্যামেটরি বাওয়েল ডিজিজ (আইবিডি)
• Celiac Disease	• সিলিয়াক ডিজিজ
• Gallstones	• পিত্তপাথর
• Cholecystitis (Gallbladder Inflammation)	• কোলেসিস্টাইটিস (পিত্তথলির প্রদাহ)
• Pancreatitis	• প্যানক্রিয়াটাইটিস
• Hepatitis	• হেপাটাইটিস
• Fatty Liver Disease	• ফ্যাটি লিভার ডিজিজ
• Cirrhosis	• সিরোসিস
• Peptic Ulcers	• পেপটিক আলসার
• Gastritis	• গ্যাস্ট্রাইটিস
• Helicobacter pylori (H. pylori) Infection	• হেলিকোব্যাক্টার পাইলোরি (এইচ. পাইলোরি) সংক্রমণ
• Barrett's Oesophagus	• ব্যারেট'স ইসোফ্যাগাস
• Achalasia	• অ্যাক্যালেসিয়া
• Hiatal Hernia	• হায়াটাল হার্নিয়া
• Hernia	• হার্নিয়া
• Diverticulosis	• ডাইভার্টিকুলোসিস
• Diverticulitis	• ডাইভার্টিকুলাইটিস
• Colon Polyps	• কোলন পলিপ
• Colorectal Cancer	• কোলোরেক্টাল ক্যান্সার
• Stomach Cancer	• পাকস্থলীর ক্যান্সার
• Appendicitis	• অ্যাপেন্ডিসাইটিস
• Haemorrhoids	• হেমোরয়েডস
• Anal Fissures	• অ্যানাল ফিসার
• Constipation	• কোষ্ঠকাঠিন্য
• Chronic Diarrhoea	• দীর্ঘস্থায়ী ডায়রিয়া
• Lactose Intolerance	• ল্যাকটোজ অসহিষ্ণুতা
• Food Intolerances	• খাদ্য অসহিষ্ণুতা
• Indigestion (Dyspepsia)	• বদহজম (ডিসপেপসিয়া)
• Excessive Gas and Bloating	• অতিরিক্ত গ্যাস এবং পেট ফাঁপা
• Abdominal Cramps	• পেটে তীব্র ব্যথা
• Faecal Incontinence	• মল ধরে রাখতে না পারা
• Gastrointestinal (GI) Bleeding	• পরিপাকতন্ত্র থেকে রক্তপাত
• Gastroenteritis	• গ্যাস্ট্রোএন্টারাইটিস
• Food Poisoning	• খাদ্য বিষক্রিয়া
• Intestinal Obstruction (Bowel Obstruction)	• অন্ত্রের প্রতিবন্ধকতা (পাকস্থলীর প্রতিবন্ধকতা)
• Short Bowel Syndrome	• শর্ট বাওয়েল সিনড্রোম

The Reproductive System
প্রজনন তন্ত্র

The Reproductive System Diagram

প্রজননতন্ত্রের চিত্র



The primary function of the reproductive system is to ensure survival of the species. The organs and their specific functions vary between men and women.

The male reproductive system is mostly located outside of the body. These external organs include the penis, scrotum and testicles. Internal organs include the vas deferens, prostate and urethra. The male reproductive system is responsible for sexual function, as well as urination.

The main function of the female reproductive system is to produce eggs (ova) to be fertilised, and to provide the space and conditions to allow a baby to develop. A female's internal reproductive organs are the vagina, uterus, fallopian tubes, cervix, and ovary. External structures include the mons pubis, pudendal cleft, labia majora and minora, vulva, Bartholin's gland, and the clitoris.

Cupping Therapy points for both male and female reproductive organs are the same as the placement of these organs are generally within the same region.

পুরুষের প্রজননতন্ত্র বেশিরভাগই দেহের বাইরে অবস্থিত। এই বাহ্যিক অঙ্গগুলোর মধ্যে রয়েছে শিশ্ন, অণ্ডকোষ এবং শুক্রাশয়। অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলোর মধ্যে রয়েছে শুক্রনালী, প্রোস্টেট এবং মূত্রনালী। পুরুষ প্রজননতন্ত্র যৌনক্রিয়া এবং মূত্রত্যাগের জন্য দায়ী।

নারীর প্রজননতন্ত্রের প্রধান কাজ হলো নিষিক্ত হওয়ার জন্য ডিম্বাণু (ওভা) উৎপাদন করা এবং একটি শিশুর বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় স্থান ও পরিবেশ তৈরি করা। নারীর অভ্যন্তরীণ প্রজনন অঙ্গগুলো হলো যোনি, জরায়ু, ফ্যালোপিয়ান টিউব, জরায়ুমুখ এবং ডিম্বাশয়। বাহ্যিক অঙ্গগুলোর মধ্যে রয়েছে মন্স পিউবিস, পুডেন্ডাল ক্লেফট, ল্যাবিয়া মেজোরা ও মাইনোরা, ভালভা, বার্থোলিন গ্রন্থি এবং ক্লিটোরিস।

পুরুষ ও নারী উভয়ের প্রজনন অঙ্গের জন্য কাপিং থেরাপির পয়েন্টগুলো একই, কারণ এই অঙ্গগুলোর অবস্থান সাধারণত একই অঞ্চলে হয়ে থাকে।

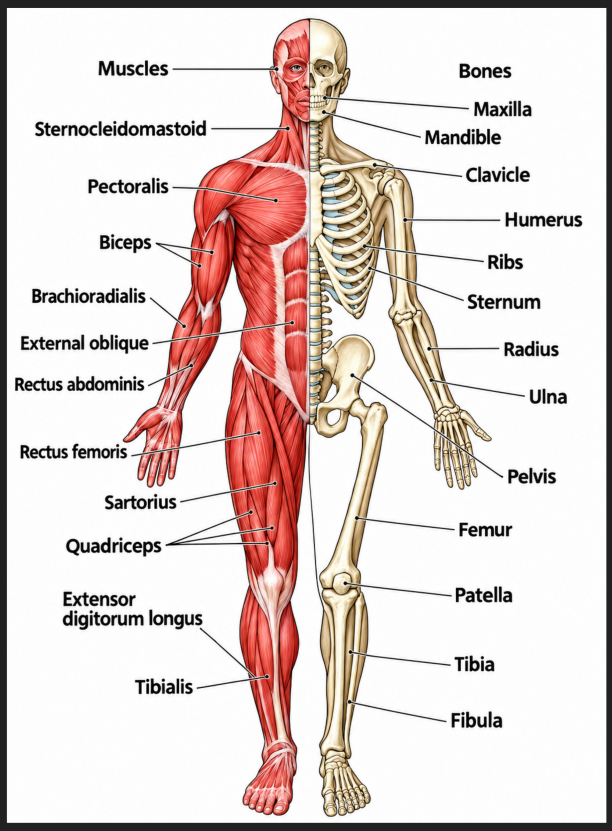
The Reproductive System
প্রজনন তন্ত্র

Common Reproductive Disorders - সাধারণ প্রজনন ব্যাধি

Men:	পুরুষদের ক্ষেত্রে:
• Erectile Dysfunction (ED)	• লিঙ্গোত্থানজনিত সমস্যা (ED)
• Prostate Cancer	• প্রোস্টেট ক্যান্সার
• Enlarged Prostate (Benign Prostatic Hyperplasia – BPH)	• প্রোস্টেট গ্রন্থি বড় হয়ে যাওয়া (বিনাইন প্রোস্ট্যাটিক হাইপারপ্লাসিয়া – BPH)
• Penile Cancer	• লিঙ্গের ক্যান্সার
• Testicular Cancer	• অণ্ডকোষের ক্যান্সার
• Testicular Torsion	• অণ্ডকোষের মোচড়
• Varicocele	• ভ্যারিকোসেল
• Hydrocele	• হাইড্রোসিল
• Epididymitis	• এপিডিডাইমাইটিস
• Orchitis	• অর্কাইটিস
• Prostatitis	• প্রোস্টাটাইটিস
• Abnormalities in Sperm	• শুক্রাণুতে অস্বাভাবিকতা
• Low Sperm Count	• শুক্রাণুর সংখ্যা কম
• Poor Sperm Motility	• শুক্রাণুর দুর্বল গতিশীলতা
• Male Infertility	• পুরুষ বন্ধ্যাত্ব
• Urethral Stricture Disease	• মূত্রনালীর সংকীর্ণতা রোগ
• Ejaculatory Dysfunction	• বীর্যপাতজনিত সমস্যা
• Premature Ejaculation	• অকাল বীর্যপাত
• Retrograde Ejaculation	• পশ্চাৎমুখী বীর্যপাত
• Peyronie's Disease	• পেরোনি'স ডিজিজ
• Hypogonadism (Low Testosterone)	• হাইপোগোনাডিজম (টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কম)
Women:	মহিলাদের ক্ষেত্রে:
• Endometriosis	• এন্ডোমেট্রিওসিস
• Uterine Fibroids	• জরায়ুর ফাইব্রয়েড
• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)	• পলিসিস্টিক ওভারি সিন্ড্রোম (PCOS)
• Ovarian Cysts	• ওভারিয়ান সিস্ট
• Pelvic Inflammatory Disease (PID)	• পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ (PID)
• Endometrial Cancer	• এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার
• Ovarian Cancer	• ওভারিয়ান ক্যান্সার
• Cervical Cancer	• সার্ভিক্যাল ক্যান্সার
• Uterine Cancer	• জরায়ুর ক্যান্সার
• Vaginal Cancer	• যোনি ক্যান্সার
• Vulval Cancer	• ভালভা ক্যান্সার
• Interstitial Cystitis	• ইন্টারস্টিশিয়াল সিস্টাইটিস
• Ectopic Pregnancy	• একটোপিক প্রেগন্যান্সি
• Irregular Periods	• অনিয়মিত মাসিক
• Absent Periods (Amenorrhoea)	• মাসিক বন্ধ থাকা (অ্যামেনোরিয়া)
• Heavy Periods (Menorrhagia)	• অতিরিক্ত রক্তপাত (মেনোরেজিয়া)
• Painful Periods (Dysmenorrhoea)	• বেদনাদায়ক মাসিক (ডিসমেনোরিয়া)
• Premenstrual Syndrome (PMS)	• প্রিমেনস্ট্রুয়াল সিন্ড্রোম (পিএমএস)
• Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)	• প্রিমেনস্ট্রুয়াল ডিসফোরিক ডিসঅর্ডার (পিএমডিডি)
• Vaginitis	• ভ্যাজাইনাইটিস
• Vulvodynia	• ভালভোডাইনিয়া
• Female Infertility	• নারী বন্ধ্যাত্ব
• Pelvic Organ Prolapse	• পেলভিক অর্গান প্রোল্যাপস
• Premature Ovarian Insufficiency (POI)	• প্রিম্যাচিউর ওভারিয়ান ইনসাফিসিয়েন্সি (পিওআই)
Affecting Both Men and Women:	পুরুষ ও নারী উভয়ের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য:
• Infertility	• বন্ধ্যাত্ব
• Sexually Transmitted Infections (STIs)	• যৌনবাহিত সংক্রমণ (এসটিআই)
• HIV/AIDS	• এইচআইভি/এইডস
• Chlamydia	• ক্ল্যামাইডিয়া
• Gonorrhoea	• গনোরিয়া
• Syphilis	• সিফিলিস
• Genital Herpes	• জেনিটাল হার্পিস
• Human Papillomavirus (HPV)	• হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (এইচপিভি)
• Genital Warts	• জেনিটাল আঁচিল
• Excess Body Weight or Extreme Weight Loss	• অতিরিক্ত শারীরিক ওজন অথবা অতিরিক্ত ওজন হ্রাস
• Hormonal Imbalances	• হরমোনের ভারসাম্যহীনতা
• Acne (sometimes related to hormonal disorders)	• ব্রণ (কখনও কখনও হরমোনজনিত সমস্যার সাথে সম্পর্কিত)

The Musculoskeletal System
পেশী ও অস্থি-সংক্রান্ত তন্ত্র

The Musculoskeletal System Diagram
পেশী-কঙ্কালতন্ত্রের চিত্র



Although the muscular and skeletal system are separate systems from a biological standpoint, they are deeply interconnected and therefore understood as a collective system. The musculoskeletal system is made up of the body's bones (the skeleton), muscles, cartilage, tendons, ligaments, joints, and other connective tissue that supports and binds tissues and organs together. There are approximately 369 muscles in the body and 206 bones.

যদিও জৈবিক দৃষ্টিকোণ থেকে পেশীতন্ত্র এবং কঙ্কালতন্ত্র দুটি পৃথক তন্ত্র, তবুও এরা গভীরভাবে আন্তঃসংযুক্ত এবং তাই একটি সম্মিলিত তন্ত্র হিসেবে বিবেচিত হয়। পেশী-কঙ্কালতন্ত্র দেহের অস্থি (কঙ্কাল), পেশী, তরুণাস্থি, কণ্ডরা, লিগামেন্ট, অস্থিসন্ধি এবং অন্যান্য যোজক কলা দ্বারা গঠিত, যা বিভিন্ন কলা ও অঙ্গকে একত্রে ধরে রাখে এবং সংযুক্ত করে। দেহে প্রায় ৩৬৯টি পেশী এবং ২০৬টি অস্থি রয়েছে।

The Muscular System:	পেশীতন্ত্র:
• Facilitate movement of the body	• দেহের চলাচলে সহায়তা করে
• Maintenance of posture and position of the body.	• দেহের দেহভঙ্গি ও অবস্থান বজায় রাখে।



The Skeletal System:	কঙ্কালতন্ত্র:
• Body support	• দেহকে অবলম্বন প্রদান
• Facilitation of movement	• চলাচলে সহায়তা
• Protection of internal l organs	• অভ্যন্তরীণ অঙ্গসমূহের সুরক্ষা
• Storage of minerals and fat, and blood cell formation.	• খনিজ ও চর্বি সঞ্চয় এবং রক্তকণিকা গঠন।

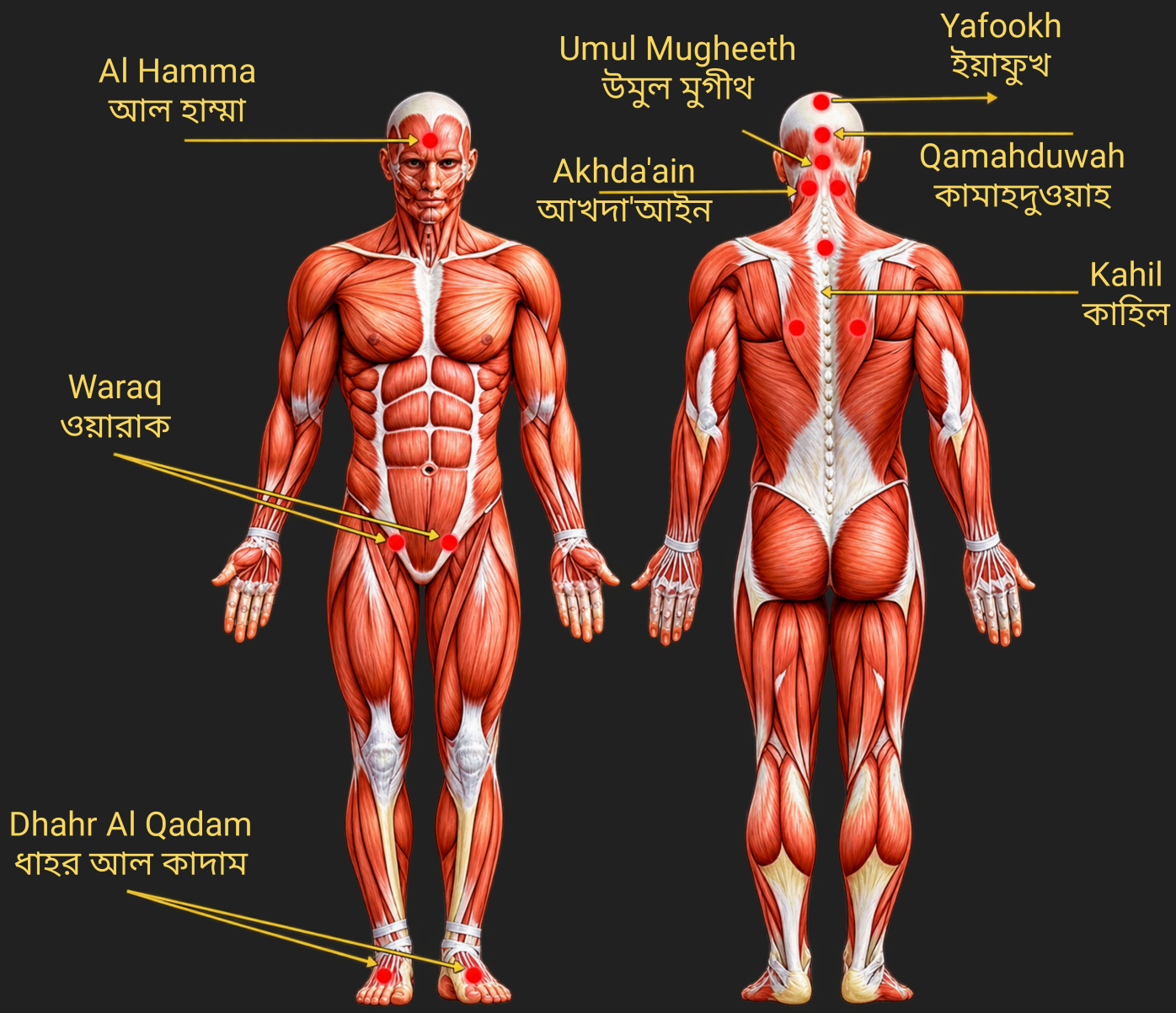


The Musculoskeletal System
পেশী ও অস্থি-সংক্রান্ত তন্ত্র

Common Musculoskeletal Disorders
সাধারণ পেশী-অস্থি সংক্রান্ত ব্যাধি

• Carpal Tunnel Syndrome	• কার্পাল টানেল সিন্ড্রোম
• Tendonitis	• টেন্ডিনাইটিস
• Muscle/Tendon Strain	• পেশী/টেন্ডনের টান
• Ligament Sprain	• লিগামেন্ট মচকানো
• Rotator Cuff Tendonitis	• রোটেটর কাফ টেন্ডিনাইটিস
• Tennis Elbow	• টেনিস এলবো
• Golfer's Elbow	• গলফার্স এলবো
• Bursitis	• বার্সাইটিস
• Herniated Disc	• হার্নিয়েটেড ডিস্ক
• Degenerative Disc Disease	• ডিজেনারেটিভ ডিস্ক ডিজিজ
• Arthritis	• আর্থ্রাইটিস
• Osteoarthritis	• অস্টিওআর্থ্রাইটিস
• Rheumatoid Arthritis	• রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস
• Psoriatic Arthritis	• সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস
• Ankylosing Spondylitis	• অ্যাঙ্কাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস
• Gout	• গাউট
• Osteoporosis	• অস্টিওপোরোসিস
• Osteopenia	• অস্টিওপেনিয়া
• Fibromyalgia	• ফাইব্রোমায়ালজিয়া
• Trauma (result of injury)	• ট্রমা (আঘাতের ফল)
• Fractures	• ফ্র্যাকচার
• Dislocations	• ডিসলোকেশন
• Joint Instability	• জয়েন্টের অস্থিতিশীলতা
• Joint Pain	• জয়েন্টের ব্যথা
• Symphysis Pubis Dysfunction (SPD)	• সিমফাইসিস পিউবিস ডিসফাংশন (এসপিডি)
• Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS)	• অ্যামায়োট্রফিক ল্যাটারাল স্ক্লেরোসিস (এএলএস)
• Myopathy	• মায়োপ্যাথি
• Multiple Sclerosis (MS)	• মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস (এমএস)
• Muscle Atrophy	• পেশীর ক্ষয়
• Muscular Dystrophy	• মাসকুলার ডিস্ট্রফি
• Muscle Spasms	• পেশীর খিঁচুনি
• Muscle Cramps	• পেশী ক্র্যাম্প
• Sciatica	• সায়াটিকা
• Piriformis Syndrome	• পিরিফর্মিস সিন্ড্রোম
• Spinal Stenosis	• স্পাইনাল স্টেনোসিস
• Spondylosis	• স্পন্ডাইলোসিস
• Spondylolisthesis	• স্পন্ডাইলোলিসথেসিস
• Scoliosis	• স্কোলিওসিস
• Kyphosis	• কাইফোসিস
• Lordosis	• লর্ডোসিস
• Low Back Pain	• কোমর ব্যথা
• Neck Pain	• ঘাড় ব্যথা
• Frozen Shoulder (Adhesive Capsulitis)	• ফ্রোজেন শোল্ডার (অ্যাডেসিভ ক্যাপসুলাইটিস)
• Osteomyelitis	• অস্টিওমাইলাইটিস
• Trigger Finger	• ট্রিগার ফিঙ্গার
• De Quervain's Tenosynovitis	• ডি কোয়েরভেইন'স টেনোসাইনোভাইটিস
• Plantar Fasciitis	• প্ল্যান্টার ফ্যাসাইটিস
• Achilles Tendonitis	• অ্যাকিলিস টেন্ডোনাইটিস
• Shin Splints	• শিন স্প্লিন্টস
• Meniscus Tear	• মেনিস্কাস টিয়ার
• Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injury	• অ্যান্টিরিয়র ক্রুশিয়েট লিগামেন্ট (ACL) ইনজুরি
• Posterior Cruciate Ligament (PCL) Injury	• পোস্টেরিয়র ক্রুশিয়েট লিগামেন্ট (PCL) ইনজুরি
• Rotator Cuff Tear	• রোটেটর কাফ টিয়ার
• Tendon Rupture	• টেন্ডন রাপচার
• Temporomandibular Joint Disorder (TMJ)	• টেম্পোরোম্যান্ডিবুলার জয়েন্ট ডিসঅর্ডার (TMJ)
• Repetitive Strain Injury (RSI)	• রিপিটিটিভ স্ট্রেইন ইনজুরি (RSI)
• Complex Regional Pain Syndrome (CRPS)	• কমপ্লেক্স রিজিওনাল পেইন সিন্ড্রোম (CRPS)

Sunnah Points in Hijama
হিজামার সুন্নাহ পয়েন্টসমূহ



The Kahil Point is recognised as one of the principal Sunnah points for Hijama.
কাহিল পয়েন্টকে হিজামার অন্যতম প্রধান সুন্নাহ পয়েন্ট হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া হয়।

Sunnah points are areas where Hijama (wet cupping) has been reported in the Sunnah of the Prophet ﷺ. They are used for general wellbeing and may be combined with other points according to individual needs.

সুন্নাহ পয়েন্ট হলো শরীরের এমন কিছু স্থান, যেখানে নবী ﷺ-এর সুন্নাহতে হিজামা (ভেজা কাপিং) করার কথা বর্ণিত হয়েছে। এগুলো সার্বিক সুস্থতার জন্য ব্যবহৃত হয় এবং ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী অন্যান্য পয়েন্টের সাথেও মিলিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

The Role of Bleeding in Hijama
হিজামায় রক্তক্ষরণের ভূমিকা

Question - প্রশ্ন

QuestionIs it correct to say that whether you bleed more or less during a Hijama session does not make a difference to its effectiveness?

এটা কি বলা সঠিক যে হিজামা করার সময় কম বা বেশি রক্তপাত হলেও এর কার্যকারিতার উপর কোনো প্রভাব পড়ে না?

Answer

The depth of the incisions should not be deeper or shallower. They should be made according to your training and applicable clinical guidance, and should always be between 1.5 and 2.5 mm deep.

The quantity of bleeding depends on several factors, such as blood pressure, circulation, blood glucose levels, activity before the session, and any injury at the treatment site.

Therefore, we do not use the amount of blood collected to quantify the success or effectiveness of a session. Bleeding is secondary. Primarily, we seek to induce a healing response from the body through superficial incisions.

উত্তর

ছেদগুলির গভীরতা বেশি বা কম হওয়া উচিত নয়। এগুলি আপনার প্রশিক্ষণ এবং প্রযোজ্য ক্লিনিকাল নির্দেশিকা অনুসারে করা উচিত এবং এর গভীরতা সর্বদা ১.৫ থেকে ২.৫ মিমি-এর মধ্যে হওয়া উচিত।

রক্তপাতের পরিমাণ বিভিন্ন বিষয়ের উপর নির্ভর করে, যেমন রক্তচাপ, রক্ত সঞ্চালন, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা, সেশনের আগের কার্যকলাপ এবং চিকিৎসার স্থানে কোনো আঘাত।

অতএব, আমরা কোনো সেশনের সাফল্য বা কার্যকারিতা পরিমাপ করার জন্য সংগৃহীত রক্তের পরিমাণ ব্যবহার করি না। রক্তপাত একটি গৌণ বিষয়। প্রধানত, আমরা অগভীর ছেদের মাধ্যমে শরীর থেকে একটি নিরাময় প্রতিক্রিয়া জাগিয়ে তুলতে চাই।



Prevention Is Better Than Cure
প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম।

Prevention is better than cure. Hijama Therapy is one of the best ways to avert illnesses and maintain good health. Today's diet and lifestyle choices are paramount in determining our risk for disease in the future. Combination of a healthy diet, regular exercise and having Hijama regularly can help prevent the occurrence of illnesses in the future.

প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম। রোগ প্রতিরোধ ও সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার অন্যতম সেরা উপায় হলো হিজামা থেরাপি। ভবিষ্যতে রোগের ঝুঁকি নির্ধারণে আমাদের বর্তমান খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম এবং নিয়মিত হিজামা গ্রহণ ভবিষ্যতে রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

How Often Should Hijama Be Done?

For a healthy person, Hijama (wet cupping) may be performed once or twice a year as a preventative measure to support general well-being, preferably during the warmer months.

For individuals with health concerns requiring Hijama therapy, a qualified Hijama therapist may recommend a more frequent treatment schedule. A commonly used approach is one session per month for three consecutive months, followed by a reassessment.

The frequency of Hijama should be tailored to the individual's health, needs, and circumstances.



কত ঘন ঘন হিজামা করা উচিত?

একজন সুস্থ ব্যক্তির ক্ষেত্রে, সার্বিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হিসেবে বছরে একবার বা দুবার হিজামা (ওয়েট কাপিং) করা যেতে পারে, বিশেষ করে গরমকালে।

যেসব ব্যক্তির স্বাস্থ্যগত সমস্যার জন্য হিজামা থেরাপির প্রয়োজন, তাদের জন্য একজন যোগ্য হিজামা থেরাপিস্ট আরও ঘন ঘন চিকিৎসার পরামর্শ দিতে পারেন। একটি প্রচলিত পদ্ধতি হলো টানা তিন মাস প্রতি মাসে একটি করে সেশন নেওয়া এবং তারপর পুনরায় মূল্যায়ন করা।

হিজামা নেওয়ার সময়কাল ব্যক্তির স্বাস্থ্য, প্রয়োজন এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী নির্ধারণ করা উচিত।

Your Health Is Your Real Wealth
আপনার স্বাস্থ্যই আপনার প্রকৃত সম্পদ।

Conclusion - উপসংহার

Hijama Therapy is more than a skill—it is a responsibility that requires knowledge, dedication, compassion, and continuous learning.

Never stop improving your knowledge, refining your skills, and maintaining the highest standards of safety and professionalism. Always remember that the wellbeing of your clients must come first.

Learn with humility. Practise with care. Serve with compassion.

May your journey as a Hijama therapist be one of continuous growth, benefit, and positive service to others.

Ebrahim Ali
Founder of Ali's Hijama Lab
Certified Hijama Therapist

হিজামা থেরাপি শুধু একটি দক্ষতা নয়—এটি একটি দায়িত্ব, যার জন্য প্রয়োজন জ্ঞান, নিষ্ঠা, সহানুভূতি এবং নিরন্তর শিক্ষা।

আপনার জ্ঞান বৃদ্ধি, দক্ষতা পরিমার্জন এবং নিরাপত্তা ও পেশাদারিত্বের সর্বোচ্চ মান বজায় রাখা কখনও থামাবেন না। সর্বদা মনে রাখবেন যে আপনার ক্লায়েন্টদের সুস্থতাই সর্বাগ্রে।

নম্রতার সাথে শিখুন। যত্নের সাথে অনুশীলন করুন। সহানুভূতির সাথে সেবা করুন।

একজন হিজামা থেরাপিস্ট হিসেবে আপনার যাত্রা যেন অবিরাম উন্নতি, কল্যাণ এবং পরোপকারে পরিপূর্ণ হয়।

ইব্রাহিম আলী
আলি'স হিজামা ল্যাব-এর প্রতিষ্ঠাতা
সার্টিফাইড হিজামা থেরাপিস্ট

Ali's
HIJAMA
LAB