

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ  
ಹಾರ್ದಿಕ ಸುಸ್ವಾಗತ

[http:// kpeta.weebly.com](http://kpeta.weebly.com)



ÈæqsÀ±Á-Á zÉÊ»PÀ ²PÀët ²PÀëPÀjU

AiÉÆÃUÀ ²PÀët & zÉÊ»PÀ ²PÀët

ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ

ಡಾ॥ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಸಿ.ಎನ್

ಫೂ: 94486 00581

ಯೋಗದಿಂದ

ಪಂಚಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ

# ಮಾನವ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪಂಚಕೋಶಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅವನ ಬಾಹ್ಯ,  
ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರವೇ.

ನಮ್ಮನ್ನೂ ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೆಯೇ.

ನಾನು ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಶರೀರ ಎಂದೇ,  
ಆದರೆ ಯೌಗಿಕ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ದರ್ಶನದಂತೆ  
ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.

## ‘ಪಂಚಕೋಶಗಳು’

ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲಭಾಗ ಅವನ ಶರೀರ.

ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ, ವ್ಯಾಪಕವಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು ಅವನಿಗೆ ಉಂಟು. ಇವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ‘ಕೋಶಗಳು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದಶೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ‘ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತು’

ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ‘ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಜ್ಞಾನ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

1. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ 2. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ 3. ಮನೋಮಯ ಕೋಶ  
4. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ 5. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ

- 1 Annamaya Kosha  
2 Pranamaya Kosha  
3 Manomaya Kosha  
4 Vignanamaya Kosha  
5 Anandamaya Kosha



## ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ

ಮು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭಾಗ ಇದು. ಜಡ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ  
ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು  
ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅನೇಕ ಪ್ಯೂಹ, ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಇ  
ಉದಾ: ಶ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ  
ಮೊದಲಾದುವುಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ  
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದಾ  
ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ  
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು  
ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

## ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ

ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆದದ್ದು  
ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ.

ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯಾದ 'ಪ್ರಾಣ' ದಿಂದ ಇದು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಂತೆ,  
ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಾಣವು 'ನಾಡಿ'ಗಳು ಎಂಬ ಕಾಲುವೆ  
ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಡಿಗಳಾಗಲೀ, ಪ್ರಾಣವಾಗಲೀ, ಚಕ್ರವಾಗಲೀ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರೀ ಕಣ್ಣಿಗೆ  
ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ನರೆ ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸಿದರೆ ಇವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ  
ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದವು: ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ.



## ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ

ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನ ಸಮಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯ.

ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರವಾಹ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಎಂದರೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರವಾಹ, ಕೆಲವೆಡೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣ ನಾಡಿಯಿಂದ ನಾಡಿಗೆ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಅಸಮತೋಲನವಿದೆಯೋ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮನೋಮಯ ಕೋಶ

ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಇದು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ವಿಸ್ತೃತವೂ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು. ಈ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಮತೋಲನ ಕೆಟ್ಟರೆ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ವ್ರವಾದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ, ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣವು, ಪುನಃ ಶರೀರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ವೇಗ, ಒತ್ತಡವನ್ನು 'ಅಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಧಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

# ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ ಇದು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಕ್ಕಿಂತ  
ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆದದ್ದು.

ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ ಇವುಗಳಿಂದ ಆದದ್ದು. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಉಂಟು.

ಆದರೆ ಈ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.  
ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪೂರ್ಣ  
ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.  
ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನವೂ ಅಪಾರ ಮಹಿಮೆಗಳೂ  
ಅವನಿಗುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾ: ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು ಮೊದಲಾದವರು.

## ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ

ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಇದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೂ,  
ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವೂ ಆದದ್ದು. ಆನಂದದಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು.

ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ  
ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ,  
ಎಂದರೆ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆದದ್ದು.  
ಇದು ಸಮುದ್ರವಿದ್ದಂತೆ.

ಉಳಿದ ಕೋಶಗಳು ಏರಿಳಿಯುವ ಅಲೆಗಳಂತೆ.

# ಮಾನವ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ

ಮಾನವ ದೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಕಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

1. ಅಸ್ಥಿ ಪಂಜರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, 2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, 3. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ,
4. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, 5. ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 6. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
7. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, 8. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 9. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

# 1.ಅಸ್ಥಿ ಪಂಜರ ವ್ಯೂಹ

ಮೂಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಕಾರ, ರೂಪ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ಅವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಆಸರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಸೆಳೆತದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 206 ಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕೀಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## 2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯೂಹ

ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 600 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ “ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು”

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

ಇನ್ನೊಂದು ‘ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು’ ಇವು ನಮ್ಮ ನೇರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಬಿತ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

### 3. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

• ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

• ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

• ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



## 4. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ರಕ್ತವು ಆಮುಜನಕ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

## 5 ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

- ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ.
- ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಿದುಳು ಕಾರಣ.

## 6. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವವರೆಗೆ ಇದು ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಅಂಗಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಸರಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಬಂದು ಮಲವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

## 8. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯರ್ಥವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುಗಳು (ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್) ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

## 9. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವೈವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೆ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

# ಧನ್ಯವಾದಗಳು

