অধ্যায় ৬ ঃ *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞা

অধ্যায় গাঁথনি

6.1 উদ্দেশ্য
6.2 পৰিচয়
6.3 *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞা
6.4 *আয়ুর্বেদৰ* লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য
6.4.1 স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা
6.4.2 *আয়ুর্বেদত* পঞ্চমহাভুতৰ মহত্ব
6.4.3 *আয়ুর্বেদ* সিদ্ধান্ত অনুসৰি দোষ, ধাতু, মল আৰু শৰীৰ তথা স্বাস্থ্য
6.5 অগ্নিৰ মহত্ব
6.5.1 অগ্নিক প্রদূষিত কৰা নিদানসমূহ
6.5.2 অগ্নি দুষ্টিৰ প্রকাৰ
6.6 ৰস
6.7 *আয়ুর্বেদ* সংহিতাবোৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মলৰ ওপৰত গুৰুত্ব
6.8 *আয়ুর্বেদিক* চিকিৎসাৰ সূত্র
6.8.1 পঞ্চ কর্ম চিকিৎসা পদ্ধতি
6.8.2 আন চিকিৎসা পদ্ধতি
6.9 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
6.10 অধিক জানিবলৈ
6.11 অগ্রগতিৰ খতিয়ান
6.12 আৰ্হি প্রশ্ন

৬.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞা, লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য আৰু *আয়ুর্বেদৰ* সিদ্ধান্ত অনুসৰি দোষ, ধাতু, মল আৰু স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- তাৰ উপৰিও অগ্নিৰ মহত্ব, ৰস, ধাতু আৰু মল আদি বিষয়ে জানিব পাৰিব।

৬.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়ত স্বাস্থ্য সম্পর্কে উল্লেখ আছে। স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বিধি বিধান পালন কৰা আৰু ৰোগ নিৰাময় কৰাটোৱেই চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ মুখ্য উদ্দেশ্য। স্বাস্থ্যৰ মূল চাবিকাঠি হ'ল শাৰীৰিক

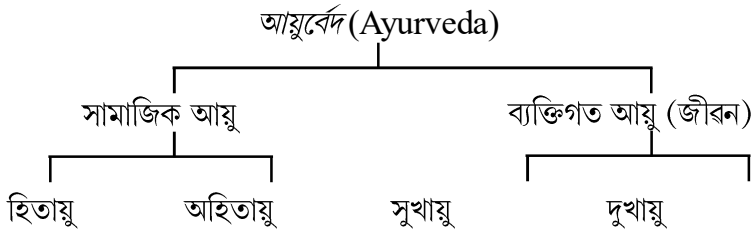
অর্থাৎ সমদোষ ধাতু, মন আৰু সাম্য অৱস্থা আদি মানসিক অর্থাৎ আত্মা, ইন্দ্রিয় আৰু মনৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা অৱস্থা। সেই বাবে এই অধ্যায়ত সেই বিষয়ে উপযুক্তভাৱে বিশ্লেষণ কৰা হৈছে।

৬.৩ *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞা

মহান পণ্ডিত মহর্ষি চৰকে তেওঁৰ 'চৰক সংহিতা'ত উল্লেখ কৰিছে যে—

আয়ুর্বেদ হ'ল মানুহৰ হিত আৰু অহিতৰ লগতে নিজৰ সুখ-দুখ আৰু শাৰীৰিক সুস্থতা আৰু অসুস্থতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা এক বিশেষ বিজ্ঞান। *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞাত হিত-অহিত আৰু সুখ-দুখৰ উল্লেখ তাৎপর্য্যপূর্ণ। অর্থাৎ আয়ুঃ বা জীৱনৰ মান চাৰি প্রকাৰে নির্ণয় কৰিছে, সেয়া এনেদৰে জানিব পাৰি।

[illegible] *(Charak Sutra, 1/41)*



হিত আৰু অহিত মানে হ'ল সামাজিক জীৱনৰ গুণ আৰু দোষ।

সুখ আৰু দুখ হ'ল ব্যক্তিগত সুখ, দুখ। *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞাত হিত-অহিতৰ স্থান সুখ-দুখতকৈ আগত উল্লেখ কৰা তাৎপর্য্য হ'ল যে — এজন মানুহ সামাজিক জীৱনৰ দৃষ্টিভংগীৰে সুখী হ'লেহে তেওঁক স্বাস্থ্যবান বুলি গণ্য কৰা হয়। ব্যক্তিগত জীৱনত এজন মানুহ সুখী থাকিলেও যদি সমাজৰ পৰা এলাগী হৈ থাকে, তেন্তে তেওঁক স্বাস্থ্যবান বুলি গণ্য কৰা নহয়।

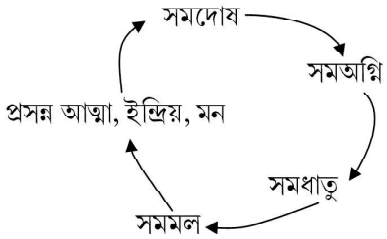
৬.৪ *আয়ুর্বেদৰ* লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

স্বস্থ হ'ল সুস্থ মানুহ আৰু স্বাস্থ্য হ'ল সু-স্বাস্থ্য। *আয়ুর্বেদৰ* মতে - (1) এজন স্বাস্থ্যৱান পুৰুষৰ স্বাস্থ্য বজাই ৰখাটো অর্থাৎ স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বিধি-বিধান পালন কৰা (Preventive aspect) প্রধান কর্তব্য। অর্থাৎ আধুনিক বিশ্বৰ চিকিৎসা বিজ্ঞানেও কৈছে "Prevention is better than cure"।

(2) নিৰাময় কৰণ (Curative aspect) ঃ ব্যাধিৰ হেতু বা কাৰণ, ৰোগ নির্ণয় আৰু ঔষধ প্রয়োগ তথা যোগ, প্রাণায়াম আৰু আধ্যাত্মিক শান্তিৰে শাৰীৰিক আৰু মানসিক ৰোগ নিৰাময় কৰণ ব্যৱস্থা। কিন্তু আয়ুর্বেদত সুস্বাস্থ্য বজাই ৰখাটো অধিক গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে।

[illegible]

Sushrut, Sutra 15/41



৬.৪.১ স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা

আয়ুর্বেদৰ মতে তলত উল্লেখ কৰা সমূহৰ ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিলেই স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হয়।

ইয়াৰ অর্থ এয়ে যে শাৰীৰিক অর্থাৎ সমদোষ; ধাতু, মল আৰু সাম্য অৱস্থাৰ অগ্নি, মানসিক অর্থাৎ আত্মা, ইন্দ্রিয়, মনৰ ভাৰসাম্য ৰখাই স্বাস্থ্যৰ মূল চাবিকাঠী।

World Health Organisation (WHO) ৰ মতে স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা হ'ল এজন ব্যক্তি শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিকভাৱে মুক্ত অৱস্থাই স্বাস্থ্য। সেই অনুসৰি এজন ব্যক্তি কেৱল ৰোগহীন হ'লেই স্বাস্থ্যৱান নহয়। ওপৰত উল্লেখ কৰা কথাফাকিৰে মহর্ষি সুশ্রুতেও হেজাৰ বছৰ আগতে কৈছে শাৰীৰিক, মানসিক তথা মন, আত্মা আৰু ইন্দ্রিয়ৰ প্রসন্নতাৰ লগতে আধ্যাত্মিক আৰু সামাজিক ভাৱে সুখী আৰু কোনো ধৰণৰ হিত-অহিত ৰোগ আৰু বিকৃত অৱস্থা নথকা অর্থাৎ বায়ু, পিত্ত, কফ, সপ্তধাতু আৰু মলৰ সাম্য অৱস্থাই পূর্ণাংগ স্বাস্থ্য।



জানি থোৱা ভাল

জীৱিত পুৰুষৰ চাৰিটা পক্ষ

1] শৰীৰ
2] ইন্দ্রিয়
3] সত্ত্ব
4] আত্মাৰ সংযোগ

— জীৱন

চৰক সংহিতাত উল্লেখ আছে যে জীৱনৰ চাৰি পুৰুষার্থ যেনে- ধর্ম অর্থ, কাম আৰু মোক্ষ সাধনৰ বাবে আৰোগ্য হৈ থকাটো আৱশ্যকীয়। কিয়নো ৰোগযুক্ত শৰীৰৰ দ্বাৰা এই চাৰি পুৰুষার্থ সাধন সম্ভৱ নহয়।

৬.৪.২ *আয়ুর্বেদত* পঞ্চমহাভুতৰ মহত্ব

আপুনি জানে যে প্রতিজন লোকেই সৃষ্টিৰ পাচঁবিধ বিশেষ উপাদানেৰে উৎপন্ন

হয়। সেই উপাদানসমূহ হ'ল—

- পৃথিৱী (Earth)
- পানী (Water)
- অগ্নি (Fire/Heat)
- বায়ু (Air)
- আকাশ (Space)

এই পাচঁবিধ উপাদানে মানৱ শৰীৰৰ জীৱনী শক্তি আৰু শৰীৰৰ অৱয়বসমূহৰ সৃষ্টি কৰে। এই উপাদানকেইটাই আমাৰ মানৱ শৰীৰৰ কর্ম নিয়ন্ত্রণ কৰে।

৬.৪.৩ *আয়ুর্বেদ* সিদ্ধান্ত অনুসৰি দোষ, ধাতু, মল আৰু শৰীৰ তথা স্বাস্থ্য

আয়ুর্বেদ মতে দোষ তিনি প্রকাৰ আৰু ধাতু হ'ল সাত প্রকাৰ। এতিয়া আপুনি ত্রিদোষ, সাতবিধ ধাতু আৰু মলৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

ত্রিদোষ, সপ্তধাতু আৰু মলৰ ধাৰণা

মানৱ শৰীৰৰ ত্রিদোষ হ'ল বায়ু বা বাত, পিত্ত আৰু কফ, লগতে সপ্তধাতু। ধাতু হ'ল ৰস, ৰক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জ্যা আৰু শুক্র আৰু মল। মল হ'ল তিনি প্রকাৰৰ যেনে- মল বা পুৰিছ, মূত্র আৰু স্বেদ, ইয়ে শৰীৰৰ মৌলিক উপাদান। এই তিনিওটাৰ ভিতৰত ত্রিদোষ অতিকৈ গুৰুত্বপূর্ণ। সেইবাবে প্রথমতে ত্রিদোষৰ বিষয়েই আলোচনা কৰিবলৈ লোৱা হৈছে।

পুৰুষ-লোক-সন্মিত ন্যাসৰ মতে

বাত বতাহৰ দৰে, পিত্ত সূর্য্যৰ দৰে আৰু কফ চন্দ্রৰ দৰে শৰীৰৰ ক্রিয়া তন্ত্রক নিয়ন্ত্রণ কৰে।

ত্রিদোষ — ত্রিদোষ হ'ল মানৱ শৰীৰ গঠনতন্ত্র আৰু ক্রিয়াত্মক একক।

দোষ — 1] বাত দোষ (আকাশ আৰু বায়ু)
2] পিত্ত দোষ (অগ্নি আৰু পানী)
3] কফ দোষ (পানী আৰু মাটি)

১) বাত দোষ

সাধাৰণ স্থান—পক্কাশয়, গ্রহণী, অস্থি, স্পর্শশ্রোতা আৰু শ্রোত্র, ইন্দ্রিয়, শ্রোণী, জংঘা

সাধাৰণ কর্ম— পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়, নিয়ন্ত্রণ বিশেষকৈ স্পর্শ অনুভূতি আৰু শ্রৱণ শক্তি, শাৰীৰিক ক্রিয়াসমূহৰ নিয়ন্ত্রণ, বাক শক্তি, শ্বাস-প্রশ্বাস ইত্যাদি।

প্রকাৰ ঃ

1] প্রাণ বায়ু— স্থান- শীৰ, নাক, কণ্ঠ, কক্ষ, জিভা

কাম- উৎস, বুদ্ধি, হৃদয়, চিত্ত, ধৃতি, স্মৃতি উগাৰ, শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রক

ৰোগ- প্রাণ বায়ুৰ বাবে হিক্কা, কাঁহজ্জ হাপানী, নাক, মুখ, জিভা, বুকু, মানসিক বেমাৰ হয়।

2] উদান বায়ু— স্থান- নাক, কণ্ঠ, বুকু, পেট, নাভিৰ উচ্চাংশ।

কাম- বাক প্রবৃত্তি, কোনো কাম কৰিবৰ বাবে যত্ন, শক্তি, ছালৰ ৰং, স্মৃতি নিয়ন্ত্রণ।

ৰোগ- উদান বায়ুৰ বাবে ডিঙিৰ ওপৰৰ নাক, চকু, মুখ, কাণ, শীৰৰ ৰোগ আৰু কথা কোৱাৰ অসুবিধা হয়।

3] ব্যান বায়ু— স্থান- হৃদয় আৰু সর্বশৰীৰ

কাম- হৃদয়ত স্থাপিত হৈ সর্বশৰীৰ জুৰি ব্যান বায়ু সঞ্চাৰিত হয়। ৰক্ত সঞ্চালন, ঘামগ্রন্থিৰ নিঃসৰণ, উৎক্ষেপন, অৱক্ষেপন, সংকোচন আদি কর্ম কৰে।

ৰোগ- হৃদয়গত, উচ্চ ৰক্তচাপ, ঘাম নিঃসৰণ নোহোৱা, হাত ভৰিত শিতলতা অনুভৱ ইত্যাদি ৰোগ হয়।

4] সমান বায়ু— স্থান- কোষ্ঠ, স্বেদবহ, অম্বুবাহ আৰু দোষবহ স্রোতা (Srota), আমাশয় পক্কাশয় ইত্যাদি।

কাম- পাচন আৰু বিপাক কার্য্য।

ৰোগ- গুল্ম, অগ্নিমান্দ্য, হজম শক্তি কমি যোৱা, পেটচলা (Atisar) ইত্যাদি।

5] অপান বায়ু— স্থান- শ্রোণী, মুত্রাশয়, জননাংশ, মলভাণ্ড, গুহ্যদ্বাৰ আৰু জংঘা।

কাম- বীর্য্যৰ বিতাৰণ নিয়ন্ত্রণ, মাহেকীয়া নিষ্কাশন, মুত্র নিষ্কাশন আৰু গর্ভ নিষ্কাশন।

ৰোগ- মুত্রাশয়, মলভাণ্ড, গুহ্যদ্বাৰ আৰু মল-মূত্রৰ মার্গগত ব্যাধি লগতে গর্ভাশয়, গর্ভপাত ইত্যাদি বিসংগতি হয় ।

বাতৰ সামান্য গুণ ঃ

- ৰুক্ষ, লঘু, শীত, খৰ, সুক্ষ্ম, চল।

বাত বৃদ্ধি লক্ষণ ঃ

- ওজন কম হোৱা
- ছালৰ ৰং ক'লা পৰি যোৱা
- শৰীৰৰ কম্প
- অনাহ

- কৌষ্ঠকাঠিন্য
- বল-নিদ্রা-ইন্দ্রিয় নাশ
- দীনতা ক্ষীণকায়

বাত ক্ষয়ৰ লক্ষণ ঃ

- অংগাবসাদ
- কথা ক'বলৈ ইচ্ছা নকৰা ইত্যাদি।

পিত্ত দোষ ঃ

- পিত্তৰ এটা বিশেষ গুণ আৰু কার্য্য আছে। অগ্নি পিত্তৰ ভিতৰত থকা এটা শক্তি।

পিত্তৰ গুণ ঃ

- স্নেহ, তীক্ষ্ণ, লঘু, উষ্ণ, জলীয়।

  পিত্তৰ স্থান - হৃদয় আৰু নাভিৰ মাজৰ অংশ

  পিত্তৰ সাধাৰণ কর্ম - পাচন, তাপ নিয়ন্ত্রণ, দর্শন, ভোক পিয়াহ, প্রভা, মেধা নিয়ন্ত্রক।

পিত্তৰ প্রকাৰ ঃ

1]	পাচক পিত্ত ঃ	স্থান-	আমাশয়, পক্কাশয়, গ্রহণী।
		কর্ম-	পাচন
		বেমাৰ-	অপাচন, হজম শক্তি কমি যোৱা।
2]	ৰঞ্জক পিত্ত ঃ	স্থান-	আমাশয়।
		কর্ম-	ৰক্তক ৰঞ্জিত কৰণ। ৰঞ্জক পিত্তই ৰসৰ পৰা ৰক্ত হোৱাত সহায় কৰে।
		বেমাৰ-	পাণ্ডু (Anaemia)
3]	সাধক পিত্ত ঃ	স্থান-	হৃদয়
		কর্ম-	বুদ্ধি, মেধা অভিমান
		বেমাৰ-	পাণ্ডু, মানসিক ৰোগ
4]	ভ্রাজক পিত্ত ঃ	স্থান-	চর্ম
		কর্ম-	চর্মৰ, ৰং, বর্ণ নিয়ন্ত্রণ
		বেমাৰ-	চর্ম ৰোগ
5]	আলোচক পিত্ত ঃ	স্থান-	চকু
		কর্ম-	দৃষ্টি নিয়ন্ত্রণ
		বেমাৰ-	দৃষ্টিগত বেমাৰ

পিত্ত বৃদ্ধি লক্ষণ ঃ

- জণ্ডিচ, হেপাটাইটিছ্ লক্ষণ প্রকট হয়

- অধিক পিয়াহ লগা
- অধিক ভোক লগা
- জ্বলন অনুভৱ
- নিদ্রানাশ

পিত্তাক্ষয়ৰ লক্ষণ ঃ

1] হজম শক্তি কমি যোৱা
2] ঠাণ্ডা লগা
3] বল, বর্ণ আৰু প্রভা হ্রাস

কফ দোষ ঃ

কফ দোষৰ বিশেষ স্থান-

- চৰকৰ মতে - বুকু
- সুশ্রুতৰ মতে - আমাশয়
- বাগভট্টৰ মতে - বুকু
- কাশ্যপৰ মতে - হৃদয়

কফ দোষ পাঁচ প্রকাৰ আৰু ইয়াৰ স্থান তথা কর্ম ঃ

1] ক্লেদক কফ - আমাশয় (Stomach & Intestine) ঃ খাদ্য পাচন কর্মত সহায় কৰে
2] অৱলম্বক কফ - বুকু (Chest) ঃ বক্ষৰ আসয় যেনে- হৃদয়, ফুচফুচ আদিৰ অৱলম্বনত সহায় কৰে
3] বোধক কফ - জিভা (Tongue) ঃ খাদ্যৰ স্বাদৰ বোধ জন্মায়
4] তর্পক কফ - শিৰ (Head) ঃ শিৰ বা মস্তিষ্কৰ কলাসমূহক তর্পণ কৰে
5] শ্লেষক কফ - সন্ধি (Joints) ঃ সন্ধিৰ স্বাভাৱিক কার্যত সহায় কৰে

কফৰ গুণ ঃ গুৰু, স্নিগ্ধ, শীত, মণ্ড, শ্বেত, পিচ্ছিল, মৃদু ইত্যাদি।

কফৰ সাধাৰণ কর্ম ঃ বল আৰু বর্ণ প্রসাদক, স্নিগ্ধতা, সন্ধিৰ দৃঢ়তা, শৰীৰৰ স্থুলতা, স্থিৰতা ইত্যাদিবোৰে কফৰ সাধাৰণ কর্ম।

কফ বৃদ্ধিৰ লক্ষণ ঃ

শৰীৰৰ ছাল বগা-শেতা পৰি যোৱা, অৱসাদ অনুভৱ কৰা, তন্দ্রা ভাৱ আৰু সন্ধিসমূহৰ শিথিলতা আদি কফ বৃদ্ধিৰ লক্ষণ।

কফ ক্ষয়ৰ লক্ষণ ঃ

শৰীৰৰ ৰুক্ষতা, দাহ, শূন্যতা, তৃষ্ণা, দুর্বলতা আদিয়ে কফ ক্ষয়ৰ প্রধান লক্ষণ।

মলক্ষয় বৃদ্ধি লক্ষণ ঃ

1] মল (Faeces)

<u>বৃদ্ধিলক্ষণ</u> ঃ পেটৰ বিষ হোৱা, পেট টানি ধৰা তথা পেটৰ গধুৰতা ইত্যাদি।

ক্ষয়লক্ষণ ঃ শব্দ-সঞ্চাৰণ হোৱা, বুকু-পেটত বিষ অনুভৱ

2] মুত্র (Urine)

বৃদ্ধিলক্ষণ ঃ বাৰে বাৰে মুত্র নির্গত হোৱা, তল পেটৰ বিষ, মুত্রৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি ইত্যাদি।

ক্ষয়লক্ষণ ঃ অলপ অলপ কৈ কষ্টকৰভাৱে মুত্র নির্গতহোৱা, পেট আৰু পিঠিৰ বিষ, পোৰণি ইত্যাদি।

3] স্বেদ(ঘাম (Sweat)

বৃদ্ধিলক্ষণ ঃ অতিঘর্ম নিঃসৰণ হোৱা, দুর্গন্ধযুক্ত, শৰীৰৰ খজুৰতি ইত্যাদি।

ক্ষয়লক্ষণ ঃ শৰীৰৰ স্বাভাৱিক লোম সৰি যোৱা, ছালৰ বেমাৰ যেনে- খজুৰতি, ডাহ, বর্ণ পৰিৱর্তন ইত্যাদি।

দোষৰ বৃদ্ধি আৰু ক্ষয়ৰ শৰীৰতাত্ত্বিক ভেদতত্ত্ব

1] নিত্য ঃ ৰাতিপুৱা - কফ বৃদ্ধি
দুপৰীয়া - পিত্ত বৃদ্ধি
ৰাতি - বাত বৃদ্ধি

2] বয়স ঃ ল'ৰালি কাল - কফ বৃদ্ধি
মধ্যম বয়স - পিত্ত বৃদ্ধি
বার্ধক্য কালত - বাত বৃদ্ধি

3] ঋতু ঃ ঋতু অনুসৰি দোষৰ সঞ্চয়, প্রকোপ আৰু প্রশমন হয়।

	সঞ্চয় (Accumulation)	প্রকোপ (Provocation)	প্রশমন (Pacification)
বাত	গ্রীষ্ম	বর্ষা	শৰৎ
পিত্ত	বর্ষা	শৰৎ	হেমন্ত
কফ	হেমন্ত(শীত	বসন্ত	গ্রীষ্ম

ধাতু আৰু কর্ম

ধাতু	কর্ম
1] ৰস	শৰীৰ তর্পণ
2] ৰক্ত	জীৱন ৰক্ষক আৰু বর্ণ প্রসাদক
3] মাংস	শৰীৰৰ লেপক আৰু শৰীৰ পুষ্টি সাধক
4] মেদ	শৰীৰৰ দৃঢ়তা বৃদ্ধি কৰে লগতে পুষ্টি আৰু স্নিগ্ধতা আনে
5] অস্থি	দেহধাৰণ
6] মজ্জা	অস্থি ধাতু পূৰণ কৰে, শক্তি যোগায় লগতে শুক্র ধাতু বৃদ্ধি কৰে

7] বীর্য্য ধৈর্য্য, দেহবল, হর্ষ আৰু প্রীতি বৃদ্ধি কৰে

৬.৫ অগ্নিৰ মহত্ব

এতিয়া আপুনি অগ্নিৰ মহত্বৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। দেহাগ্নিক আয়ুর্বেদত মানৱ শৰীৰৰ এটি গুৰুত্বপূর্ণ অংশ ৰূপে ধৰি লোৱা হৈছে। অগ্নিক প্রকৃততে Digestive System ৰ লগত তুলনা কৰা হয়।

অগ্নিৰ প্রধান প্রাকৃতিক কর্ম

১) আয়ু
২) বর্ণ
৩) বল
৪) স্বাস্থ্য
৫) উৎসাহ
৬) উপচয় (দেহৰ পুষ্টি)
৭) উজা (দেহৰ শক্তি)
৮) তেজ (উষ্ণতা)

অগ্নিৰ প্রকাৰ- অগ্নি তিনি প্রকাৰৰ

১) জঠৰাগ্নি
২) ধাত্বাগ্নি
৩) ভূতাগ্নি

১) জঠৰাগ্নিৰ কাম ঃ

দেহৰ ভিতৰত যিমান অগ্নি আছে এই সকলোবোৰৰ ভিতৰত পাচক অগ্নি (জঠৰ অগ্নি) প্রধান। যদি এই পাচক অগ্নি পূর্ণৰূপত কর্মক্ষয় হৈ থাকে তেন্তে বাকী সকলোবোৰ অগ্নি সঠিক অৱস্থাত থাকে। জঠৰ অগ্নিয়ে আহাৰ আমাশয়ত প্রবেশৰ পিছৰ পৰা ইয়াৰ পাচন হৈ মল তৈয়াৰ হোৱালৈকে নিৰন্তৰ কার্য কৰি থাকে।

ভূত অগ্নিৰ মহত্ব ঃ অর্থাৎ পঞ্চমহাভূতাগ্নি।

ভূত অগ্নিৰ প্রধান কাৰণ হ'ল বিভিন্ন ৰসযুক্ত আহাৰ চিনাক্ত কৰি এই আহাৰবোৰক পাচন কৰাই মূল কাম।

ধাতু অগ্নিৰ মহত্ব ঃ অর্থাৎ সপ্তধাতুগ্নি

ভূত অগ্নিৰ পিছতেই আৰম্ভ হয় ধাতু অগ্নিৰ কাম। ভূত অগ্নিৰ দ্বাৰা প্রস্তুত হোৱা আহাৰ ৰসক শৰীৰৰ বিভিন্ন ধাতুলৈ লৈ গৈ পুষ্টি প্রদান কৰাই হ'ল ধাতু অগ্নিৰ প্রধান কাম।

বিভিন্ন ধৰণৰ আহাৰ বিহাৰে এই অগ্নিক প্রদূষিত কৰিব পাৰে। এতিয়া অগ্নিক দূষিত কৰা কাৰণবোৰ কি তাক জানি লওঁ আহক।

৬.৫.১ অগ্নিক প্রদূষিত কৰা নিদানসমূহ

আহাৰ নিদান	বিহাৰ নিদান
১) অতিকৈ জলীয় আহাৰ সেৱন	১) হিংসা
২) কেৱল শুকান আহাৰ সেৱন	২) ভয়
৩) বিৰুদ্ধ আহাৰ	৩) ক্রোধ
	৪) লোভ
	৫) দীনতা
	৬) দ্বেষ

৬.৫.২ অগ্নি দুষ্টিৰ প্রকাৰ

অগ্নি দুষ্টি তিনি প্রকাৰৰ—

১) তীক্ষ্ণাগ্নি (পিত্ত বৃদ্ধিৰ কাৰণে)

২) মন্দাগ্নি (কফদুষ্টি)

৩) বিষমাগ্নি (বোত দুষ্টি)



যেতিয়া বাত, পিত্ত আৰু কফ সম অৱস্থাত থাকে তেতিয়া তাক সমাগ্নি বুলি কোৱা হয়। এই সমাগ্নিয়ে দেহটোক স্বাভাৱিক অৱস্থাত ৰখাত সহায় কৰে।

অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ পিত্ত বৃদ্ধিৰ লক্ষণ কি ?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ পাঁচ বিধ কফ দোষ কি কি ?

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ তিনি প্রকাৰ অগ্নি দুষ্টি কি কি ?

.....

৬.৬ ৰস

আয়ুর্বেদত ৰস আচ্চাদনৰ দ্বাৰা গ্রহণ কৰা হয় অর্থাৎ জিভাৰে মানুহে ছয়ৰস গ্রহণ

কৰে। বিভিন্ন ঔষধ আৰু আহাৰত এই ছয় ৰস যুক্ত হৈ থাকে। ত্রিদোষ অর্থাৎ বায়ু, পিত্ত, কফ আৰু সপ্ত ধাতুৰ বৃদ্ধি ক্ষয় আৰু ইয়াৰ বিপৰীতে সাম্য অৱস্থা ৰক্ষা কৰিবলৈ এই ছয় ৰস যুক্ত ঔষধী বা আহাৰ শৰীৰৰ বাবে অতি প্রয়োজনীয়।

ছয় ৰস	**ৰসৰ উৎপাদনত মহাভূতৰ গুৰুত্ব**
1] মধুৰ (Sweet)	জল - মাটি (পৃথিৰী)
2] অম্ল (Acidic)	পৃথিৰী - অগ্নি
3] লৱন (Salty)	জল - অগ্নি
4] জলা (Pungent)	বায়ু - অগ্নি
5] তিতা (Bitter)	বায়ু - আকাশ
6] কেঁহা (Astringent)	বায়ু - পৃথিৰী

ত্রিদোষ শমনৰ বাবে ছয় ৰস

1] বাত শামক	-	মধুৰ, অম্ল, লৱন
2] পিত্ত শামক	-	কেঁহা, তিঁতা, মধুৰ
3] কফ শামক	-	জলা, তিঁতা, কেঁহা

প্রকোপক ৰস (যি ৰস অধিক খালে বাত, পিত্ত, কফ বৃদ্ধি হয়) ঃ

1] বাত বৃদ্ধি	-	জলা, তিঁতা, কেঁহা
2] পিত্ত বৃদ্ধি	-	জলা, টেঙা, লৱন
3] কফ বৃদ্ধি	-	মধুৰ, টেঙা, লৱন

ধাতুৰ ওপৰত ছয়ৰসৰ প্রভাৱ ঃ

ৰস	**ধাতুকর্ম**
মধুৰ	সর্বধাতুবর্ধন, বল্য, জীৱনীশক্তি বৃদ্ধি, আয়ুস্য আৰু স্তন্যবর্ধক
টেঙাঐঅম্ল	শক্তিবর্ধক, বল্য
লৱন	ধাতুনাশক, লেখন, বীর্য্যনাশক
জলা	ধাতুনাশক, লেখন, বীর্য্যনাশক
তিতা	ধাতুনাশক, বীর্য্যনাশক, মেদ-বসা-লসীকা শোষণ কৰে
কেঁহা	সর্বধাতুশোষণ কৰে আৰু লেখন

৬.৭ আয়ুর্বেদ সংহিতাবোৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মলৰ ওপৰত গুৰুত্ব

"দোষ ধাতু মন মূলম্ ভি শরীরম্" ইয়াৰ অর্থ হ'ল আমাৰ দেহৰ গঠনৰ মূলতে হৈছে দোষ, ধাতু আৰু মল। এই তিনিটা যেতিয়া শৰীৰত সাম্য অৱস্থাত থাকে (Balanced condition) তেতিয়া দেহটো নিৰোগী অর্থাৎ সুস্বাস্থ্য সম্পন্ন হৈ থাকে। কিন্তু এই তিনিটা যেতিয়া শৰীৰত

সামান্যতমো বৈষম্য হয় তেতিয়াই আমাৰ শৰীৰত ৰোগ আৰম্ভ হয়।

এতিয়া আমি জনা উচিত যে মানৰ শৰীৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মল কোন কেইটা? আমাৰ শৰীৰৰ দোষ তিনিটা- (১) বাত (২) পিত্ত (৩) কফ। মানৰ শৰীৰৰ ধাতু সাতটা হ'ল - (১) ৰস (২) ৰক্ত (৩) মাংস (৪) মেদ (৫) অস্থি (৬) মজ্জা (৭) শুক্র। আকৌ মলকো আয়ুর্বেদত তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে - (১) পুৰীষ (২) মূত্র আৰু (৩) স্বেদ।

গতিকে দেহটো নিৰোগী কৰি ৰাখিবলৈ প্রথমতে দোষ, ধাতু আৰু মলৰ গুণ আৰু কর্ম জনাৰ লগতে ইয়াৰ কম-বেছি হ'লে দেহত কেনে ধৰণৰ প্রভাৱ পৰিব সেইটো জনাটো অতি প্রয়োজনীয়।

ধাতুসমূহৰ গুণ

ক) ৰস ধাতু ঃ

ৰস ধাতুৰ প্রাকৃত কর্ম-

১) পোষণ

২) তুষ্টি

৩) পুষ্টি

ৰস ধাতুৰ ক্ষয় লক্ষণ	**ৰস ধাতুৰ বৃদ্ধি লক্ষণ**
১) শব্দঅসহিষ্ণুতা	১) অৰুচি বা খাবলৈ ইচ্ছা নোযোৱা
২) হৃদদ্রৱ (Palpitation)	২) বমি ভাৱ হোৱা
৩) হৃদশূল (Chest pain)	৩) খাদ্য দ্রব্যৰ স্বাদ অনুভূতি কমি যোৱা
৪) ভাগৰ লগা	৪) স্রোতাবৰোধ
৫) কপনি	৫) গাৰ বিষ
৬) শূন্যতা অনুভৱ	৬) বিভিন্ন কফজ ৰোগ
৭) তৃষ্ণা	
৮) শুস্কতা অর্থাৎ দেহত শুকান অনুভৱ	
৯) ক্ষীণাই যোৱা	

খ) ৰক্ত ধাতু ঃ

ৰক্ত ধাতুৰ প্রাকৃত ধর্ম-

১) বর্ণবর্ধক

২) মাংসপুষ্টি

৩) প্রাণীৰ প্রাণ শক্তি অটুত থকা

৪) বল প্রদান

ৰক্ত ক্ষয়ৰ লক্ষণ	**ৰক্ত বৃদ্ধিৰ লক্ষণ**
১) শুকান ছালন	১) ছাল ৰঙা হোৱা
২) ছালৰ মলিনতা	২) চকু ৰঙা পৰা

৩) অম্লৰ প্ৰাৰ্থনা
৪) ছাল ফটা
৫) ৰক্ত চাপ (ব্লাড প্ৰেছাৰ) কমি যোৱা
৬) শীতলতাৰ প্ৰতি আকৃষ্ট হোৱা

৩) কুষ্ঠ ৰোগ সদৃশ লক্ষণ
৪) প্লীহাবৃদ্ধি
৫) ৰক্ত মূত্ৰতা
৬) গুল্ম।

গ) **মাংস ধাতু ঃ**

মাংস ধাতুৰ প্ৰাকৃত গুণ ঃ

১) শৰীৰ পুষ্টি
২) মেদপোষণ

মাংসক্ষয় লক্ষণ

১) গণ্ড প্ৰদেশ, গ্ৰীবা আৰু উদৰ আদিত শুস্কতা অনুভৱ
২) সৰ্ব শৰীৰত শুস্কতা
৩) গাৰ বিষ
৪) গাঁঠি বিষ

মাংসবৃদ্ধি লক্ষণ

১) স্ফিক্, গ্ৰীবা, উদৰত মাংস জমা হোৱা
২) শৰীৰৰ ওজন বঢ়া

ঘ) **মেদ ধাতু ঃ**

মেদ ধাতুৰ প্ৰাকৃত কৰ্ম ঃ

১) শৰীৰক স্নিগ্ধতা প্ৰদান কৰা
২) ঘাম উৎপন্ন কৰা
৩) শৰীৰটোক দৃঢ় কৰা
৪) অস্থি পুষ্টি

মেদ ক্ষয় লক্ষণ

১) সন্ধিত শব্দ হোৱা
২) ক্ষীণাই যোৱা
৩) প্লীহাবৃদ্ধি
৪) শুকানতা
৫) চৰ্বী জাতীয় বস্তু খাবলৈ ইচ্ছা কৰা

মেদ বৃদ্ধি লক্ষণ

১) পেট বাঢ়ি অহা
২) কাঁহ
৩) উশাহ লোৱাত কষ্ট হোৱা
৪) শৰীৰৰ পৰা দুৰ্গন্ধ ওলোৱা
৫) অলপ কাম কৰি ভাগৰি যোৱা

ঙ) **অস্থি ঃ**

অস্থি ধাতুৰ প্ৰাকৃত কৰ্ম ঃ

১) দেহ ধাৰণ
২) মজ্জা ধাতুক পুষ্টি প্ৰদান কৰা

অস্থি ধাতু ক্ষয় লক্ষণ

১) কেশ, নখ, দাঁত সোনকালে সৰে
২) ভাগৰ লগা

অস্থি ধাতু বৃদ্ধি লক্ষণ

১) হাঁড় বাঢ়ি অহা (অলাগতিয়াল ভাৱে)
২) দাঁতৰ সংখ্যা বৃদ্ধি হোৱা

৩) হাঁড়ৰ বিষ হোৱা

চ) মজ্জা ধাতু ঃ

মজ্জা ধাতুৰ প্ৰাকৃত কৰ্ম ঃ

১) শৰীৰক স্নেহতা প্ৰদান

২) শৰীৰক বল প্ৰদান

৩) শুক্ৰ ধাতুৰ পোষণ

মজ্জা ক্ষয় লক্ষণ	**মজ্জা বৃদ্ধি লক্ষণ**
১) অস্থি ক্ষীণ হোৱা	১) গোটেই গা আৰু চকু ওজন অনুভৰ হোৱা
২) অস্থি দূৰ্বল হৈ যোৱা	
৩) অস্থিৰ ওজন কম হৈ যোৱা	
৪) মূৰ ঘূৰণি অনুভৰ হোৱা	

ছ) শুক্ৰ ধাতু ঃ

শুক্ৰ ধাতুৰ প্ৰাকৃত কৰ্ম ঃ

১) ধৈৰ্য্য প্ৰদান

২) প্ৰীতিৰ ভাৰ প্ৰদান

৩) দেহবল

৪) আনন্দ

৫) গৰ্ভধাৰণ

শুক্ৰ ক্ষয়ৰ লক্ষণ	**শুক্ৰ বৃদ্ধিৰ লক্ষণ**
১) দুৰ্বলতা	১) শুক্ৰ অশমৰী
২) মুখ শুকান লগা	২) শুক্ৰৰ অতিক্ষৰণ
৩) পাণ্ড	
৪) ভাগৰ লগা	

ওপৰত দোষ, ধাতু আৰু মলৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই আলোচনাৰ পৰা এই কথা সহজে বোধগম্য যে দোষ, ধাতু আৰু মলেই শৰীৰ গঠনৰ প্ৰধান।

৬.৮ আয়ুর্বেদিক চিকিৎসাৰ সূত্ৰ

মানুহৰ প্ৰকৃতি, ত্ৰিদোষৰ অৱস্থা আদি সকলোবোৰৰ মাজত থকা সামঞ্জস্য ওপৰত ভিত্তি কৰি আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা কৰা হয়। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা পদ্ধতিৰ এটা মূল উদ্দেশ্য হ'ল শৰীৰত হজম নোহোৱাকৈ থকা অপক্ক খাদ্য বা আম আয়ুর্বেদৰ ভাষাৰে বিষতুল্য (Toxin) আৰু এই হেতুৰপৰা ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা অপক্ক খাদ্য আৰু বিপাকীয় প্ৰক্ৰিয়াৰ ফলত উৎপন্ন

হোৱা বৰ্জনীৰ পদাৰ্থ শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ কৰা এই চিকিৎসা ব্যৱস্থাক পঞ্চ কৰ্ম বোলা হয়। ৰোগ উৎসৰ হেতু বৰ্জন আৰু ৰোগৰ লক্ষণ আদি উপসম কৰি শৰীৰৰ সুস্থতা ওভতাই আনিবলৈ পঞ্চ কৰ্ম চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

৬.৮.১ পঞ্চ কৰ্ম চিকিৎসা পদ্ধতি

পঞ্চ কৰ্ম চিকিৎসা পদ্ধতি হ'ল

- ঔষধী তৈল বা স্নেহ মালিচ আৰু সেক উক্ত দুয়োটাকে স্নেহন আৰু স্বেদন বোলা হয়
- নাকেৰে ঔষধি তেল দিয়া ব্যৱস্থা বা নস্য
- ঔষধ প্ৰয়োগ কৰি বমি কৰোৱা বা বমন প্ৰক্ৰিয়া
- ৰেচক ব্যৱহাৰ কৰি পাচন তন্ত্ৰ পৰিস্কাৰ কৰা
- গুদমাৰ্গৰে বিভিন্ন ঔষধীৰ ক্বাথ (Decoction) আৰু ঔষধী যুক্ত তৈল বৃহত অন্ত্ৰলৈ প্ৰৰেশ কৰাই কিছু সময় ৰাখি পুনৰ শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ কৰি দিয়া যায়। এই প্ৰক্ৰিয়াক বস্তি চিকিৎসা বোলা হয়।

৬.৮.২ আন চিকিৎসা পদ্ধতি

আন চিকিৎসা পদ্ধতিৰ ভিতৰত —

- সমন্বয় ৰক্ষা
- আধ্যাত্মিক চিকিৎসাৰ উন্নতি
- ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বৃদ্ধি
- ৰোগৰ লক্ষণ কমোৱা
- ইয়াৰোপৰি বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰ দ্বাৰাও ৰোগ উপসম কৰাত সহায় হয় —
- এৰ'মা থেৰাপি
- শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ অনুশীলন
- খাদ্যাভ্যাস সলনি
- বনৌষধিত থকা খাদ্যপ্ৰাণ বা ভিটামিন, খনিজ লৱণ বা মিনাৰেল আদি শৰীৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য
- শস্য বিজৰ তেল আৰু মচলা
- জীৱন শৈলী সলনি



- ধ্যান
- শৰীৰ সঞ্চালন বা ব্যায়াম, আসন আদি
- যোগ অভ্যাস ইত্যাদি

জানি থোৱা ভাল

সু-স্বাস্থ্যৰ লক্ষণ

সু-স্বাস্থ্যৰ লক্ষণ ঃ

1] খাবলৈ মন যোৱা

2] খোৱা খাদ্যৰ যথোচিত আৰু স্বাভাৱিক পাচন ক্রিয়া

3] মল-মুত্র আৰু বায়ুৰ যথোচিত নিষ্কাশন

4] শৰীৰৰ লঘু অনুভৱ

5] জ্ঞানেন্দ্রিৰ প্রমোদ অনুভৱ

6] যথোপযুক্ত সময়মতে নিদ্রা আৰু জাগি উঠা

7] শক্তি আহৰণ



8] জীৱনৰ আনন্দ অনুভৱ কৰা

9] অগ্নি (পাচনতন্ত্রৰ উৎসেচক) ৰ অভিলম্ব, ইয়াৰ বিপৰীতেই হ'ল ব্যাধি।

অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৪ ঃ মানৱ শৰীৰৰ ধাতু কেইটা ?

.....

প্রশ্ন নং ৫ঃ ধাতুৰ ওপৰত ছয় ৰসৰ প্রভাৱ কি ?



.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ সুস্বাস্থ্যৰ লক্ষণ চাৰিটা উল্লেখ কৰক ?

.....

৬.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- আয়ুর্বেদ হ'ল মানুহৰ হিত আৰু অহিতৰ লগতে নিজৰ সুখ-দুখ আৰু শাৰীৰিক সুস্থতা আৰু অসুস্থতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা এক বিশেষ বিজ্ঞান।

- স্বস্থ হ'ল সুস্থ মানুহ আৰু স্বাস্থ্য হ'ল সু-স্বাস্থ্য। আয়ুর্বেদৰ মতে - (1) এজন স্বাস্থ্যৱান পুৰুষৰ স্বাস্থ্য বজাই ৰখাটো অর্থাৎ স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বিধি-বিধান পালন কৰা (Preventive aspect) প্রধান কর্তব্য।
- স্বাস্থ্যৰ অর্থ এয়ে যে শাৰীৰিক অর্থাৎ সমদোষ; ধাতু, মল আৰু সাম্য অৱস্থাৰ অগ্নি, মানসিক অর্থাৎ আত্মা-ইন্দ্রিয়, মনৰ ভাৱসাম্য ৰখাই স্বাস্থ্যৰ মূল চাবিকাঠী।
- পাচঁবিধ উপাদানে মানৱ শৰীৰৰ জীৱনী শক্তি আৰু শৰীৰৰ অৱয়বসমূহৰ সৃষ্টি কৰে। এই উপাদানকেইটাই আমাৰ মানৱ শৰীৰৰ কর্ম নিয়ন্ত্রণ কৰে। যেনে- পৃথিৱী (Earth), পানী (Water), অগ্নি (Fire/Heat), বায়ু (Air), আকাশ (Space)।
- দেহাগ্নিক আয়ুর্বেদত মানৱ শৰীৰৰ এটি গুৰুত্বপূর্ণ অংশ ৰূপে ধৰি লোৱা হৈছে। অগ্নিক প্রকৃততে Digestive System ৰ লগত তুলনা কৰা হয়।
- আয়ুর্বেদত ৰস আচ্চাদনৰ দ্বাৰা গ্রহণ কৰা হয় অর্থাৎ জিভাৰে মানুহে ছয় ৰস গ্রহণ কৰে।
- আমাৰ দেহৰ গঠনৰ মূলতে হৈছে দোষ, ধাতু আৰু মল। এই তিনিটা যেতিয়া শৰীৰত সাম্য অৱস্থাত থাকে (Balanced condition) তেতিয়া দেহটো নিৰোগী অর্থাৎ সুস্বাস্থ্য সম্পন্ন হৈ থাকে।



● মানুহৰ প্রকৃতি, ত্রিদোষৰ অৱস্থা আদি সকলোবোৰৰ মাজত থকা সামঞ্জস্য ওপৰত ভিত্তি কৰি আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা কৰা হয়।

৬.১০ অধিক জানিবলৈ



1] Gurumaa, A. (2015). *Basic Principle of Ayurveda*. Gurumaa Vani.

2] Dash, V. B. (1994). *Basic Principle of Ayurveda*. Concept Publishing.

৬.১১ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) জণ্ডিচ, হেপাটাইটিছ্ লক্ষণ প্রকত হয়,

(খ) অধিক পিয়াহ লগা

(গ) অধিক ভোক লগা

(ঘ) জ্বলন অনুভৱ

(ঙ) নিদ্রানাশ

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 1] ক্লেদক কফ - আমাশয় (Stomach & Intestine) ঃ খাদ্য পাচন কর্মত সহায় কৰে।

2] অৱলম্বক কফ - বুকু (Chest) ঃ বক্ষৰ আসয় যেনে- হৃদয়, ফুচফুচ আদিৰ অৱলম্বনত সহায় কৰে।

3] বোধক কফ - জিভা (Tongue) ঃ খাদ্যৰ স্বাদৰ বোধ জন্মায়।

4] তর্পক কফ - শিৰ (Head) ঃ শিৰ বা মস্তিষ্কৰ কলাসমূহক তর্পণ কৰে।

5] শ্লেষক কফ - সন্ধি (Joints) ঃ সন্ধিৰ স্বাভাৱিক কার্যত সহায় কৰে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ১) তীক্ষ্ণাগ্নি (পিত্ত বৃদ্ধিৰ কাৰণে)

২) মন্দাগ্নি (কফদুষ্টি)

৩) বিষমাগ্নি (বোত দুষ্টি)।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 1] ৰস, 2] ৰক্ত, 3] মাংস, 4] মেদ, 5] অস্থি, 6] মজ্জা, 7] বীর্য্য।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ

মধুৰ	সর্বধাতুবর্ধন, বল্য, জীৱনীশক্তি বৃদ্ধি, আয়ুস্য আৰু স্তন্যবর্ধক
টেঙাঁৰঅম্ল	শক্তিবর্ধক, বল্য
লৱন	ধাতুনাশক, লেখন, বীর্য্যনাশক
জলা	ধাতুনাশক, লেখন, বীর্য্যনাশক
তিতা	ধাতুনাশক, বীর্য্যনাশক, মেদ-বসা-লসীকা শোষণ কৰে
কেঁহা	সর্বধাতুশোষণ কৰে আৰু লেখন



৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 1] খাবলৈ মন যোৱা, 2] খোৱা খাদ্যৰ যথোচিত আৰু স্বাভাৱিক পাচন ক্রিয়া, 3] মল-মুত্র আৰু বায়ুৰ যথোচিত নিষ্কাশন, 4] শৰীৰৰ লঘু অনুভৱ।

৬.১২ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ অগ্নিৰ মহত্ব কি?

প্রশ্ন ২ ঃ অগ্নিৰ প্রকাৰ কি কি?

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ ধাতুসমূহৰ গুণৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ ত্রিদোষ, খণ্ডধাতু আৰু মল মানে কি বুজাই লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ পঞ্চ চিকিৎসা পদ্ধতি মানে কি বুজাই লিখক।

*** ***** ***