অধ্যায় ৭ ঃ স্বস্থবৃত্ত

অধ্যায় গাঁথনি

7.1 উদ্দেশ্য
7.2 পৰিচয়
7.3 স্বস্থবৃত্ত
7.3.1 স্বস্থৰ লক্ষণ
7.3.2 স্বস্থৰ মহত্ত্ব
7.4 স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধি
7.4.1 স্বস্থবৃত্তৰ দুটা প্ৰকাৰ
7.5 দিনচর্য্যা
7.6 নস্য
7.7 ব্যায়াম
7.8 অভ্যাংগ
7.9 স্নান
7.10 ঋতুচর্য্যা
7.10.1 সংজ্ঞা
7.10.2 ঋতুচর্য্যাৰ প্ৰাথমিক নীতি-নিয়ম
7.11 স্বস্থবৃত্ত আৰু সদ্‌বৃত্ত
7.11.1 গান্ধীজীৰ দৃষ্টিত সদ্‌বৃত্ত
7.12 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
7.13 অধিক জানিবলৈ
7.14 অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান
7.15 আৰ্হি প্ৰশ্ন

৭.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাৰ মূল নীতি, স্বস্থৰ লক্ষণ, স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধি সন্দৰ্ভত বুজিব পাৰিব
- ইয়াৰ উপৰিও দিনচর্য্য, ঋতুচর্য্য আৰু আহাৰ বিহাৰ সম্পৰ্কে জানিব পাৰিব।

৭.২ পৰিচয়

স্বাস্থ্যৱান ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য সংৰক্ষণ আৰু ৰোগীৰ যোগ প্ৰশমন কৰাটোৱে আয়ুৰ্বেদৰ প্ৰধান

উদ্দেশ্য। এই উদ্দেশ্য ফলৰতী কৰিবলৈ দিনচর্য্য, ৰতিচর্য্য, ঋতুচর্য্য, মদবৃত্ত আদি অনুসৰণ কৰি সু-স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী কেনেকৈ হ'ব পাৰি সেই বিষয়ে এই অধ্যায়ত ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। স্বস্থবৃত্ত আৰু মদবৃত্ত এই দুয়োটা আচৰণৰ মাজেৰেহে মানুহে সুখ শান্তি লভি দেহ মনৰ সাম্য অৱস্থা ৰখাৰ উপায় সম্পর্কে অৱগত হ'ব।

৭.৩ স্বস্থবৃত্ত

প্রথমতে আমি স্বস্থবৃত্ত, ইয়াৰ লক্ষণ আৰু মহত্বৰ বিষয়ে জানি লওঁ আহক। স্বস্থ বৃত্ত বিজ্ঞান হ'ল ৰোগ প্রতিৰোধ কৰাৰ মূলনীতি - অর্থাৎ সু-স্বাস্থ্য বর্ত্তাই ৰাখিবলৈ পালন কৰা নীতি-নিয়ম ইয়াৰ অন্তর্গত যেনে - ৰাতিপুৱা শুই উঠাৰ পৰা ৰাতি শোৱালৈকে যি নিয়ম পালন কৰি সুস্থ হৈ থাকিব পাৰি আৰু ফুৰা- চকা, দৈনন্দিন কর্মৰাজি ঋতু অনুসাৰে উপযোগী আহাৰ-বিহাৰ ইত্যাদিয়েই স্বস্থবৃত্তৰ অন্তর্গত।

আয়ুর্বেদৰ প্রধান উদ্দেশ্য দুটা। 1] স্বাস্থ্যৱান ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য সংৰক্ষণ কৰা আৰু 2] আতুৰগ্রস্থ ব্যক্তি অর্থাৎ ৰোগীৰ ৰোগ প্রশমন কৰা। মানুহ মাত্রেই স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰিবলৈ স্বস্থবৃত্ত পালন কৰাতো প্রয়োজন। স্বস্থবৃত্ত অর্থাৎ স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ নীতি নিয়ম, উপযুক্ত আহাৰ আৰু সাধাৰণ শ্রম (বিহাৰ) পালন কৰি ন'গলে শৰীৰত নানাবিধ শাৰীৰিক আৰু মানসিক সমস্যাৰ উদ্ভৱ হয়। অস্বস্থ লোকে জীৱিত কালত উপলব্ধ নির্ধাৰিত ভোগ প্রাপ্ত হোৱাত বাধা আহে। সেয়েহে আৰোগ্য পুৰুষৰ পুৰুষার্থ-চতুষ্টয়ৰ মূল তিনি প্রধান সাধন পূর্তিৰ মাধ্যম হিচাপে গ্রহণ কৰা হয়। মহর্ষি চৰকে চৰক সংহিতাত "ধর্ম অর্থ কাম মোক্ষানাম্ আৰোগ্যং মুলমূত্তমম্" (চ.সু.1û15] বুলি উল্লেখ কৰিছে। অর্থাৎ আৰোগ্য হৈছে মানুহৰ মুল লক্ষ্য, তেতিয়াহে ধর্ম, অর্থ, কাম আৰু মোক্ষ সাধন কৰিব পাৰি। ধর্ম শব্দ নিষ্পন্ন হৈছে ধৃ ধাতুৰ পৰা আৰু অর্থ হৈছে ধাৰণ কৰা। মানুহে বয়স অনুসাৰে যি গুণ আহৰণ কৰিব লাগে বা নিজৰ অনুভূতিত থাকিব লাগে তাকে ধর্ম কোৱা যায়। ইয়াতে ঈশ্বৰ উপাসনা, দয়া, কৰুণা, ব্রত আদি সকলো সন্নিবিষ্ট হৈ আছে। কাম শব্দৰ অর্থ হ'ল - বয়স অনুসাৰে মানুহৰ জন্মি অহা প্রবৃতি বা ইচ্ছাপূৰণ। ইয়াৰ পূর্বে লাগিব অর্থ উপাজর্নৰ উপায়। অর্থাৎ ধন, যশ, আদিবোৰ আহিবলৈ হ'লে লাগিব বিদ্যা অর্জন বা জ্ঞান আহৰণ। প্রাথমিক শিক্ষা, বিদ্যালয়ৰ শিক্ষাৰ পাছত ক্রমে মহাবিদ্যালয়, বিশ্ববিদ্যালয় বা কোনো কাৰিকৰী শিক্ষা আহৰণ কৰি চৰকাৰী বা বেচৰকাৰী সেৱাৰ যোগেদি অথবা শিক্ষিত বা অর্ধ শিক্ষিত সকলোৱে নিজকে জড়িত কৰি সৰু-বৰ ব্যৱসায়-বাণিজ্যৰে অর্থ উপার্জনৰ পথ লাভ কৰা হয়। কলা, বিজ্ঞান, বাণিজ্য বা যিকোনো কাৰিকৰী ভাৱে শিক্ষিত হৈ, প্রথমতে মানুহক লাগিব জ্ঞান। জ্ঞান উপলব্ধ শিক্ষাৰে মানুহ আগবাঢ়ি গ'লে অর্থ উপার্জন আৰু ইচ্ছাপূৰণ যেনে-ধন সম্পত্তি আহৰণ, গৃহ নির্মাণ, বিয়া বাৰু আদি বোৰ নিত্য নৈমিত্তিক কার্য সম্পাদন কৰি মানুহে পর্যায়ক্রমে আগবাঢ়ি যাব পাৰে। তাৰ পিছৰ সাধন হৈছে মোক্ষ প্রাপ্তি। মোক্ষ মানে হৈছে শান্তিৰ পথ। শেষ বয়সলৈ মানুহৰ কাম্য হ'ল সকলো লোভ মোহ পৰিত্যাগ কৰি সতি-সন্ততি আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা সহৃদয়তা প্রাপ্তিৰ পিছত মোক্ষ সাধনৰ পথ প্রসস্থ হয়। সেয়েহে

মানুহে স্বস্থবৃত্ত মনোযোগ পূর্বক পালন কৰি যোৱাটো উচিত। তেতিয়া সদায় স্বাস্থ্যৱান হৈ পুৰুষার্থ সাধনৰ হকে আগবাঢ়িব পাৰে। তেনে ক্ষেত্রত ত্রি-এষণা অর্থাৎ মানুহৰ তিনিবিধ প্রধান ইচ্ছা (1) প্রাণৈষণা- প্রাণ বা জীৱন ধাৰণ, (2) ধনৈষণা- ধন আহৰণ আৰু (3) পৰলোকৈষণা- সুখ পূর্বক পৰলোক প্রাপ্তি।

৭.৩.১ স্বস্থৰ লক্ষণ

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রত স্বস্থ পুৰুষৰ লক্ষণ এনেদৰে দিছে যে শৰীৰ ইন্দ্রিয়, সত্তা (মন) এই তিনিওৰে সংযোগে হৈছে স্বস্থৰ লক্ষণ। অর্থাৎ পুৰুষ-শৰীৰ, ইন্দ্রিয়, সত্তা (মন) আৰু আত্মাৰ সংযোগ বুজায়, য'ত জীৱিত মানুহৰ অস্তিত্ব বহন কৰে।

সমদোষঃ সমাগ্নিশ্চ সমধাতু মলক্রিয়ঃ।

প্রসন্নাত্মোন্দ্রিয়মনাঃ স্বস্থ ইতিঅভিধীয়তে।। (সূ.সু. 15:41)

অর্থাৎ মহর্ষি সুশ্রুতে উপৰোক্ত শ্লোক ফাঁকিৰ মাজেৰে পূর্ণ স্বাস্থ্যৰ লক্ষণ অতি বৈজ্ঞানিকভাৱে উপস্থাপন কৰিছে। ইয়াৰ অর্থ হ'ল শৰীৰত দোষ, ধাতু, মল তথা অগ্নি (enzymes) ৰ স্বাভাৱিক ভাৱে কার্য্য চলি থাকিলে, লগতে শৰীৰৰ ধাতুসমূহৰ (Body elements) স্বাভাৱিক কর্ম সম্পাদন আৰু শৰীৰস্থ মলসমূহ বর্জন হৈ থাকিলে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য স্বাভাৱিক ৰূপত থকা সূচায়। ইয়াৰ উপৰি মন, ইন্দ্রিয়, আত্মাৰ প্রসন্নতা মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৱস্থিতি বুজায়। মুঠতে দোষ, ধাতু, মল আৰু অগ্নিৰ স্বাভাৱিক ক্রিয়া লগতে মন ইন্দ্রিয় আত্মাৰ প্রসন্নতাই স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দাঙি ধৰিছে। ইয়াতে মহর্ষি সুশ্রুতে মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে প্রতিপাদন কৰিছে। ইয়াৰ বিপৰীতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) ই স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা এনেদৰে দাঙি ধৰিছে - "Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely an absense of disease or infirmity". বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা 1948 চনত স্থাপিত হয়। ইয়াৰ প্রধান কার্যালয় ছুইজাৰলেণ্ডৰ জেনেভা মহানগৰীত। ইয়াৰ সংবিধানৰ পাতনিত স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা ওপৰত উল্লেখ কৰা ধৰণে দাঙি ধৰিছে। য'ত পূর্ণ স্বাস্থ্য বুলিলে এজন মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিকভাৱে মুক্ত অৱস্থাক গুৰুত্ব দিছে আৰু ইয়াত কেৱল ৰোগহীনতাকে স্বাস্থ্যবান বুলি ধৰা হোৱা নাই।

৭.৩.২ স্বস্থৰ মহত্ত্ব

আয়ুর্বেদত আয়ুঃৰ লক্ষণ সন্দর্ভত চৰক সংহিতাত হিতায়ু অহিতায়ু তথা সুখায়ু দুঃখায়ুৰ প্রসংগত মানুহৰ ক্রমশঃ সামাজিক আৰু ব্যক্তিগত জীৱনৰ গুণ-দোষৰ মানদণ্ড উল্লেখ কৰিছে। সুখায়ু-দুঃখায়ু তাৎপর্য মানুহৰ ব্যক্তিগত জীৱনৰ সুখ-দুখৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰে। অর্থাৎ হিতায়ু-অহিতায়ু মানুহৰ সামাজিক পক্ষৰ প্রতি সংকেত দিয়ে। যি

মানুহৰ সামাজিক দৃষ্টিৰ পৰা স্বাস্থ্যৱান হয় তাক হিতায়ু ইয়াৰ বিপৰীতে সামাজিক ভাৱে অসুখী লোকক অহিতায়ু ভাৱে জানা যায়। আয়ুর্বেদীয় দৃষ্টিকোণৰ পৰা শৰীৰ, ইন্দ্রিয়, সত্ত্ব আত্মাৰ স্বাভাৱিক অৱস্থিতিক পূর্ণ স্বাস্থ্য ৰূপে গুৰুত্ব দিছে। স্বস্থবৃত্তাদি উপায় বুলিবলৈ স্বাস্থ্যসংৰক্ষণৰ নির্দেশাৱলী পালন য'ত সন্নিবিষ্ট হৈ আছে বহু নীতি নিয়ম যেনে আহাৰ সম্বন্ধীয়, সদ্‌বৃত্ত পালন (সৎ আচাৰ ব্যৱহাৰ) যোগ, ধ্যান, প্রাণায়াম আদি অনুশীলন, মেধ্য ৰাসায়ন প্রয়োগ (স্মৰণ শক্তি বৃদ্ধিকাৰক ঔষধী তথা খাদ্য) আদি মানসিক আৰু স্বাভাৱিক স্বাস্থ্য উন্নয়নৰ প্রধান উপদেশ আয়ুর্বেদ সংহিতাবোৰত উল্লেখ আছে। উক্ত নীতি নিয়ম বা সদ্‌বৃত্তৰ বিপৰীত ভাবত চলিলে মানুহে দুখ কষ্ট পায় আৰু শৰীৰত ৰোগ উৎপন্ন হয়। মূলতঃ অসাত্ম্য ইন্দ্রিয়ার্থ সংয়োগ, প্রজ্ঞাপৰাধ, পৰিণাম, সদ্‌বৃত্ত অপালন, শৰীৰৰ বেগ ধাৰণ আৰু ধাৰণীয় বেগক ধাৰণ নকৰা এই সমূহ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ পক্ষে অহিতকৰ বুলি উল্লেখ কৰিছে। অর্থাৎ ৰোগৰ মূখ্য কাৰণ হিচাপে বর্ণনা কৰিছে।

৭.৪ স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধি

স্বাভাৱিক স্বাস্থ্যই হ'ল মানুহৰ প্রধান লক্ষ্য। কিন্তু বিভিন্ন হেতু (causative factors) মানুহৰ শৰীৰত প্রবেশ কৰি স্বাভাৱিক প্রক্রিয়াক বাধা জন্মায় আৰু ইয়াৰ নিৰাকৰণ প্রক্রিয়া স্বাভাৱিক স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ ৰখাৰ বাবে মানুহে প্রচেষ্টা হাতত লয়। আধুনিক বিজ্ঞানৰ সিদ্ধান্ত আয়ুর্বেদৰ সৈতে প্রায় একে। ব্যাধিকাৰক ভাৱ তিনিপ্রকাৰে বর্ণনা কৰিছে (1) Agent, (2) Host, (3) Environment. উক্ত তিনিবিধ কাৰকৰ একত্র যেতিয়া শৰীৰত হয় তেতিয়াই বিকাৰ বা ৰোগ উৎপন্ন হয়। কেতিয়াবা একেটা কাৰণেই যেতিয়া জনগণক ব্যাপক ৰূপত আক্রমণ কৰে আৰু বহুসংখ্যক লোক একেটা ৰোগত আক্রান্ত হয় তেতিয়া ব্যক্তিসমূহৰ সেই বিশেষ ৰোগক জনপদক (Epidemic) হিচাপে জনা যায়। সেয়েহে ৰোগৰ ভাৱসমূহ (Disease agents) নিম্নলিখিত ধৰণে ভাগ কৰা যায়-

1] জৈৱিক ভাৱ (Biological agents)
2] আহাৰজ ভাৱ (Nutrient agents)
3] ভৌতিক ভাৱ (Physical agents)
4] ৰাসায়নিক ভাৱ (Chemical agents)
5] কার্মিক বা কর্মগত ভাৱ (Mechanical agents)
6] স্বাস্থ্য ভাৱৰ বৃদ্ধি বা ক্ষয় (Deficiency or excess)
7] সামাজিক ভাৱ (Social factors)

স্বাস্থ্য সংৰক্ষণৰ বাবে স্বাস্থ্যৱান পুৰুষে (উভয় পুৰুষ আৰু স্ত্রীক সূচাইছে) ৰাতিপুৱা উঠাৰ পৰা ৰাতি শুৱালৈকে দিনৰ কর্মসমূহ সম্পাদন কৰা যি দিনচর্য্যাৰ অন্তর্গত হৈছে আৰু ৰাতি সম্পাদন কৰা কার্য্যসমূহ ৰাত্রিচর্য্যা ৰূপে আয়ুর্বেদত নিৰাকৰণ কৰিছে যেনে- সময় মতে

নিশা আহাৰ গ্ৰহণ, মৈথুন ক্ৰিয়া, শয়ন ইত্যাদি। সূৰ্য্যৰ অৱস্থিতিক গ্ৰীষ্ম-বৰ্ষা আদি ছয় ঋতুৰ শৰীৰৰ ওপৰত ক্ৰিয়া, ঋতুসন্ধিৰ সময়ত হ'ব পৰা ৰোগ-ব্যাধি নিৰাকৰণ বা প্ৰতিৰোধ কৰা ব্যৱস্থাৱলী ঋতুচৰ্য্যাৰ অন্তৰ্গত। ইয়াৰ ওপৰত উল্লেখ কৰা ধাৰণীয় বেগ শৰীৰৰ হিতৰ বাবে ধাৰণ কৰা আৰু অধাৰণীয় বেগ শৰীৰৰ অনুকূলে যোৱাকৈ ধাৰণ নকৰা, মল-মুত্ৰ আদিৰ ত্যাগ স্বাভাৱিক ৰূপত চলি থকা লগতে মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় ব্যৱস্থাৱলী অনুকৰণ কৰাই স্বস্থবৃত্ত বুলি জনা যায়।

৭.৪.১ স্বস্থবৃত্তৰ দুটা প্ৰকাৰ

1] ব্যক্তিক স্বস্থ্যবৃত্ত ঃ যি নীতি অনুসৰণ কৰি এজন মানুহ সুস্থ হৈ থাকিব পাৰে তাকে ব্যক্তিক স্বস্থবৃত্ত বোলা হয়।

2] সামাজিক স্বস্থবৃত্ত ঃ এখন সমাজে যিবোৰ স্বাস্থ্য নীতি মানি চলি সমাজৰ মানুহ সুস্থ হৈ থাকিব পাৰে তাকে সামাজিক স্বস্থবৃত্ত বোলা হয়।

দিনচৰ্য্যা, ৰাতিচৰ্য্যা, ঋতুচৰ্য্যা, সদবৃত্ত আদি অনুসৰণ কৰি সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰি।

৭.৫ দিনচৰ্য্যা

1] ব্ৰহ্ম মূহুৰ্ত (সূৰ্য্যোদয়ৰ আগৰ মূহুৰ্ত 4–5 বজালৈ) ত শোৱাৰ পৰা উঠিব লাগে। তেতিয়া তেওঁ দীৰ্ঘজীৱনৰ অধিকাৰী হয়। ব্ৰহ্ম মূহুৰ্ত পঢ়াৰ কাৰণে খুব ভাল।

2] মল মূত্ৰ ত্যাগ

3] আচমন উত্তৰ-পূৱ দিশত

4] দন্তধাৱন - দুবাৰকৈ দন্তধাৱন কৰিব লাগে - ৰাতি খোৱাৰ পিছত আৰু ৰাতি পুৱা শুই উঠি জলা, তিতা আৰু কেঁহা ৰসেৰেহে দন্তধাৱন কৰিব লাগে।

দন্তধাৱনৰ বাবে নিম, কৰঞ্জ, খদিৰ আদি গছৰ 12 অংগুল দীঘল আৰু কণিষ্ঠ আঙুলিৰ সমান ডাঙৰ দন্তধাৱনৰ শাঁৱলাটুদাঁতোন ল'ব লাগে।

- দন্তধাৱনে কফদোষ নাশ কৰে, মুখৰ বেয়া গোন্ধ নাশ আৰু দাঁত চাফা কৰে।

জিভা নিৰ্লেখন বা জিভা পৰিস্কাৰঃ

- 10 অংগুল দীঘল ৰূপৰ, সোণৰ বা তামৰ জিভা নিষ্কাশক ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

গন্ডুষ (Gurgling)

গন্ডুষ মুখত সম্পূৰ্ণকৈ গন্ডুষ দ্ৰব্য ভৰাই দ্ৰব্যখিনিৰ লৰচৰ নকৰাকৈ কৰা হয় আৰু যেতিয়ালৈকে চকুৰে পানী উলাই নাহে তেতিয়ালৈকে গন্ডুষ দ্ৰব্য মুখত ধাৰণ কৰিব লাগে।

গন্ডুষ দ্ৰব্য - ঔষধী দ্ৰব্য, তেল ইত্যাদি।

উপকাৰ - দাঁতৰ আলু মজবুত কৰে

ডিঙিৰ, জিভাৰ, দাঁতৰ, ওঠৰ বেমাৰ ভাল হয়।

কবল (Mouth Wash)

মুখত ঔষধী দ্রব্য ভৰাই লৰচৰ কৰি মুখ চাফা কৰাটোক কবল বুলি কয়।

লাভ - গন্ডুষৰ দৰে একেই।

অঞ্জন (Anjan/Collyrium)

Antimony ৰ দ্বাৰা তৈয়াৰ কৰা Collyrium নিতৌ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

চন্দন, হালধিৰ দ্বাৰা তৈয়াৰ কৰা অঞ্জন 5 আৰু 4 দিনৰ দিনা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

ধুমপান ঃ (ধপাতযুক্ত নহয় ই ঔষধী যুক্ত)

মূৰত থকা কফদোষ ধুমপানৰ যোগেদি খুব সহজতে আঁতৰ কৰিব পাৰি।

প্ৰথমতে নাকেৰে আৰু পিছত মুখেৰে ধুমপান গ্ৰহণ কৰিব লাগে আৰু ধোৱা উলিয়াই দিয়াৰ সময়ত মুখেৰেই উলিয়াব লাগে। নাকেৰে ধুমপান ত্যাগ কৰিব নালাগে।

সময় - গা-ধোৱা, খোৱা, জিভা চাফা, দন্তধাৱন, অঞ্জন আৰু নস্যৰ পিছত।

উপকাৰ - মূৰৰ বিষ, (Rhinitis, Migraine আদিৰ বাবে হোৱা)

মুখৰ, ডিঙিৰ, নাকৰ সংক্রমণজনিত ৰোগ।

চুলি সৰা, চুলি পকা আৰু

অনাহ, দাঁতৰ বিষ ইত্যাদি

৭.৬ নস্য (NASAL DROPS)

নাকেৰে ঔষধিগুণযুক্ত তেল বা Sneha দি শিৰ (Sinus) ৰ আৰু নাকৰ অসুখৰ চিকিৎসা কৰা হয় তাকেই নস্য কয়। কাৰণ শিৰ বা জত্রুৰ ওপৰৰ ব্যাধি ভাল কৰিবলৈ নাসা মার্গৰেই ঔষধ প্রয়োগ উত্তম।

নস্যৰ ভেদ পাঁচ প্রকাৰ-

1] নাৱন - স্নেহন আৰুশোধন

2] অৱপীড় - শোধন (Purification)
স্তম্ভন (Stambhan)

3] প্রধমন - দ্রব্যৰ চূর্ণৰ ব্যৱহাৰ

4] ধুমনস্য - ঔষধী ধুম্র নাসামার্গৰে প্রবেশ কৰা হয়।

5] প্রতিমর্শ - ঔষধী দ্রব্যৰ ৰসৰ দ্বাৰা নস্য কৰা হয়

- নিতৌ ব্যৱহাৰৰ বাবে প্রতিমর্শ নস্য ব্যৱহাৰ উত্তম।
- হাতৰ তর্জনী আঙুলি এক পর্বলৈকে তেলত ডুবাই তাৰ দুই টোপাল নাকত দিব লাগে।
- অনু তৈলৰ ব্যৱহাৰ বর্ষা বা প্রাবৃত কাল, শৰৎ আৰু বসন্ত ঋতুত কৰিব লাগে

প্রতিমর্শ নস্যৰ সময় ঃ

- শোৱাৰ পৰা উঠি
- দন্তধাৱনৰ পিছত
- ব্যায়ামৰ পিছত
- মল-মূত্র ত্যাগৰ পিছত
- খোৱাৰ পিছত
- বমি কৰাৰ পিছত
- আবেলি

নস্যৰ উপকাৰ -

1] চকু, নাকৰ আৰু কাণৰ বেমাৰ নিৰাময় আৰু প্রতিৰোধ হয়।

2] চুলি সৰা আৰু পকি যোৱা বন্ধ হয়।

3] ডিঙিৰ বিষ ভাল হয়।

4] মূৰৰ বিষ, অর্দিত (Bell's palsy) প্রতিশ্যায় (Rhinitis) ভাল হয়।

5] ইন্দ্রিয়ৰ পোষণ হয়।

৭.৭ ব্যায়াম (EXERCISE)

এতিয়া আপুনি ব্যায়ামৰ আৰু ইয়াৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। যি শাৰীৰিক কর্মই আমাৰ শৰীৰক শক্তিশালী কৰি তোলে লগত শৰীৰলৈ লঘূতা আনে তাকে ব্যায়াম বোলা হয়। ব্যায়াম আৱশ্যকীয় অর্থাৎ পৰিমিত ৰূপত কৰিব লাগে তেতিয়া স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকাৰী হয়। অন্যহাতে সকলো প্রকাৰ শ্রম ব্যায়ামৰ অন্তর্গত আৰু অত্যাধিক শ্রম শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী। নিয়মিত খোজ কঢ়া সকলো মানুহৰ বাবে এটি প্রয়োজনীয় ব্যায়াম। ব্যায়ামৰ পৰা শৰীৰ লঘু হয়, মেদ ক্ষয় হয়। হজম শক্তি বৃদ্ধি হয় আৰু কর্ম সামর্থ্য বাঢ়ে লগতে শৰীৰৰ বর্ণ উজ্বল কৰে।

৭.৮ অভ্যাংগ (MASSAGE)

এইটো খণ্ডত বিভিন্ন ধৰণৰ অভ্যাংগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। অভ্যাংগত সামান্য কুহুমীয়া তেল দি অভ্যাংগ কৰা হয়। অভ্যাংগই বাত প্রশমন কৰে।

উপকাৰ - বাত ব্যাধি প্রশমন।

চালৰ বর্ণ ভাল হয় আৰু ছালৰ ব্যাধি প্রতিৰোধ হয়।

শৰীৰ শক্তিশালী কৰি তোলে।

পাদ অভ্যাংগ (Massage in feet) ঃ

ভৰিত তেল মালিছ কৰাটো পাদ অভ্যাংগ বোলা হয়।

উপকাৰ - গৃধ্রসী (Sciatica) বেমাৰ প্রতিৰোধ

চকুৰ দৃষ্টি ভাল হয়।

ভৰিৰ পেশী, স্নায়ু আৰু টেণ্ডন আদি শক্তিশালী হয়।

শিৰ অভ্যাংগ ঃ

উপকাৰ - চুলি সৰা, চুলি পকা।

মূৰৰ বিষ।

জ্ঞানেন্দ্রিয় পোষণ ইত্যাদি।

উদ্বর্তন (Dry Massage) ঃ

- হাতৰ
- কফ দোষ প্রশমন।
- তেল নোহোৱাকৈ কেঁহা ৰসৰ ঔষধী চূর্ণৰ দ্বাৰা মালিছ কৰা হয়।

উপকাৰ - খজুৰতী, বাত-কফ প্রশমন।

ভ্রাজক পিত্ত সম কৰে।

খহু, খজুৰতী আদি ভাল কৰে আৰু চালৰ ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে।

৭.৯ স্নান (BATH)

শৰীৰ মালিছ কৰাৰ পিছত স্নান কৰিব লাগে।

উপকাৰ - শৰীৰৰ বেয়া গোন্ধ, ভাগৰুৱা ভাৰ আঁতৰাই আৰু শৰীৰ আৰু মন পৰিষ্কাৰ হয়।

হৃদয়ৰ কাৰণে ভাল।

শৰীৰ শোধন কৰে।

গৰম পানীৰ স্নান - কফ আৰু বাত প্রশমন কৰে

ঠাণ্ডা পানী - ৰক্তপিত্ত প্রশমন কৰে আৰু শৰীৰলৈ শিতলতা আৰু স্নিগ্ধতা আনে

- **অনুলেপন ঃ** চন্দনাদি দ্রব্যৰ লেপন প্রয়োজন শৰীৰৰ বাবে সৌভাগ্যকৰ, উজ্বলতা আৰু ওজঃ বৃদ্ধি কাৰকৰ লগতে দুর্গন্ধতা নাশ কৰে।
- **পাদপক্ষালন ঃ** ভৰিৰ ব্যাধি নিৰাময় আৰু প্রতিৰোধ কৰে। চকুৰ বাবে উত্তম।
- **বস্ত্রধাৰণ ঃ** গা-ধোৱাৰ পিছত লগে লগেই বস্ত্রধাৰণ কৰিব লাগে।
- **পাদপত্রধাৰণ ঃ** চকুৰ কাৰণে ভাল।

ভৰিৰ বাবে ভাল।

- **দণ্ডধাৰণ** আৰু **ছত্রধাৰণ** প্রয়োজন সাপেক্ষে ব্যৰহাৰ কৰিব লাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ স্বস্থবৃত্তৰ প্রকাৰ কেইটা ?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ নস্যৰ তিনিটা উপকাৰ কি কি ?

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ অভ্যাংগ কেনেকৈ কৰা হয় ? ইয়াৰ উপকাৰ কি কি ?

.....

৭.১০ ঋতুচর্য্যা

কাল বা সময় অনাদি কালৰে পৰা বিভিন্ন ৰূপত ভাগ ভাগ হৈ আহিছে যেনে- পল, অনুপল, দণ্ড, দিন-ৰাতি, সপ্তাহ, পক্ষ, মাহ, ঋতু, বছৰ, যুগ ইত্যাদি। সেইদৰে মানুহৰ চলন ফুৰন, কর্ম আৰু আহাৰ সেৱণ, জিৰণী আদি সময়ে নিৰূপণ কৰে। লগতে মানুহ ভেদে খাদ্য আৰু কর্মৰাজিৰ কিছু ভেদ পৰিলক্ষিত হয়। কিন্তু মানুহৰ এটাই লক্ষ্য— জীৱন ধাৰণ আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষা। সেয়েহে ঋতু অনুসাৰে স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰি যোৱা নীতি-নিয়ম সমূহ ঋতুচর্য্যাৰ অন্তর্গত।

৭.১০.১ সংজ্ঞা

ঋতুচর্য্যা হ'ল ঋতু অনুসৰি সকলোৰে স্বাস্থ্যৰ বাবে উপযোগী আহাৰ আৰু বিহাৰ। ঋতু অনুসৰি শীত, উষ্ণ, বৰষুণ আদিৰ বাবে সলনি হোৱা জলবায়ুৰ বাবে মানৰ দেহতো ত্রিদোষৰ তাৰতম্য ঘটে। ইয়াৰ ফলত নানা ধৰণৰ ব্যাধিৰ আগমন হয়। এই ব্যাধিক প্রতিৰোধ কৰিবলৈ যি আহাৰ আৰু বিহাৰৰ কথা উল্লেখক তাকেই ঋতুচর্য্যা বোলা হয়।

ঋতুৰ নাম	মাহ	ৰসৰ প্রাধান্য
1¼ শীশীৰ (শীত) Late winter	January 15 - March 15	Tikta তিতাঁ
2¼ বসন্ত (Spring)	March 15 - May 15	কেঁহা কষায়
3¼ গ্রীষ্ম	May 15 - June 15	জলা
4¼ বর্ষা	July 15 - September 15	অমলাঊটেঙা
5¼ শৰৎ	September 15 - November 15	লৰণ
6¼ হেমন্ত	November 15 - January 15	মধুৰ

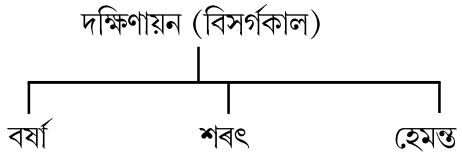
উত্তৰায়ন (আদান কাল)

Northern Solistice

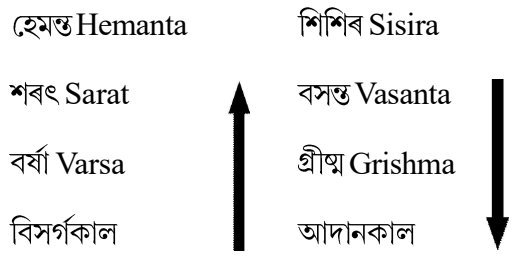
শীত বসন্ত গ্রীষ্ম

- *আদান কালত শৰীৰৰ বল কমি যোৱাৰ কাৰণ ঃ* আদান কালত সূর্য্যৰ প্রৱলতা অধিক আৰু শুকান বতাহৰ বাবে পৃথিৱীৰ জলবায়ুৰ লগতে মানৰ দেহতো দোষৰ তাৰতম্য ঘটি বল লাহে লাহে হানি হোৱা দেখা যায়। তিতা, কেঁহা আৰু

জলা ৰসৰ প্ৰাধান্য থাকে আদান কালত।



- *বিসৰ্গ কালত শৰীৰ বল বেছি হোৱাৰ কাৰণ ঃ* বিসৰ্গ কালত সূৰ্য্যৰ প্ৰৱলতাতকৈ চন্দ্ৰৰ প্ৰৱলতা অধিক আৰু জলবায়ু আদ্ৰ হোৱাৰ বাবে মানৱ দেহতো দোষ আৰু অগ্নিৰ সমতাৰ ফলত বল লাহে লাহে বৃদ্ধি হয়। টেঙা, লৱণ আৰু মধুৰ ৰসৰ প্ৰাধান্য দেখা যায়।
- *আদান আৰু বিসৰ্গকালত শাৰীৰিক বলৰ অৱস্থা ঃ* উত্তৰায়ন (আদান কাল) আৰু দক্ষিণায়ন (বিসৰ্গকাল) উক্ত বছৰৰ দুয়োটা কালত শৰীৰৰ শক্তি ক্ৰমশঃ বৃদ্ধি আৰু হ্ৰাস তলত দিয়া ধৰণে দেখা যায়-



৭.১০.২ ঋতুচৰ্য্যাৰ প্ৰাথমিক নীতি-নিয়ম

ঋতু	কি ৰস খাব লাগে
হেমন্ত	মধুৰ
শিশিৰ (শীত)	টেঙা
বৰ্ষা	লৱণ
গ্ৰীষ্ম	মধুৰ
শৰৎ	মধুৰ, তিতা, কেঁহা
শৰৎ আৰু বসন্ত	- শুকান আৰু শীতল আহাৰ
শীত আৰু হেমন্ত	- গৰম

- *হেমন্ত ঋতু ঃ*
  - আদানকালৰ ঋতু
  - জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি
  - খোৱা খাদ্যৰ সময় মতে হজম হয়।
  - দোষ (Dosha) - পিত্তৰ প্ৰশমন আৰু কফৰ সঞ্চয়।
- *হেমন্ত ঋতুৰ আহাৰ ঃ* দেশৰ পানীত থকা জীৱৰ মাংস যেনে- মাছ, কাছ ইত্যাদি, মধুৰ স্নিগ্ধ দ্ৰব্য, মৌ, গাখীৰ, কুঁহিয়াৰ ৰস আৰু কুঁহিয়াৰৰ পৰা তৈয়াৰী খাদ্যবস্তু।

- মূৰ আৰু শৰীৰত মালিছ কৰিব লাগে।
- কেঁহা ৰসযুক্ত ঔষধৰ চূৰ্ণৰ প্ৰয়োগৰ দ্বাৰা গাৰ বেয়া গোন্ধৰ নাশ কৰাৰ পিছত গা ধুব লাগে।
- কুম কুম, কস্তুৰী, অগৰু সুগন্ধি দ্ৰব্য ল'ব লাগে।
- সুন্দৰ কাপোৰ পিন্ধিব লাগে।
- ৰাতিপুৱা সূৰ্য্যৰ কিৰণত স্বেদন কৰিব লাগে।

➢ *শীত ঋতু ঃ*

- হেমন্ত ঋতুৰ দৰে একেই।

➢ *বসন্ত ঋতু ঃ* হেমন্ত ঋতুত সঞ্চয় হোৱা কফদোষ সূৰ্য্যৰ প্ৰখৰ কিৰণত জলীয় হৈ প্ৰকোপ হয়। কায় অগ্নি উপশমন হৈ বিভিন্ন ধৰণৰ ব্যাধিৰ উৎপন্ন হয়।

➢ *আহাৰ ঃ*

- যৱ, ঘেহু, মৌ, জাংঘল দেশৰ মাংস শলাত পুৰি খাব লাগে।
- আমৰ ৰস, আসৱ, অৰিষ্ট, মদিৰা আদি পান কৰিব লাগে।
- আদা, খদিৰ, মৌ আৰু মুষ্টকৰ ৰস খাব লাগে।
- গধুৰ, টেঙা ৰস, শীতল বস্তু পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

➢ *বিহাৰ ঃ*

- ব্যায়াম, উদবর্তন (Dry massage) কৰি গা-ধুই, কর্পুৰ, চন্দন, অগৰু কুমকুম আদি দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰি কফদোষৰ উপশম কৰি ব্যাধিৰ পৰা আঁতৰি থাকিব পাৰি।
- গান, সাধুকথা তথা ধর্ম শাস্ত্ৰৰ নীতি কথা বা আখ্যান আদি শুনি মন ভাল কৰিব লাগে।
- দিনত শুৱ নালাগে।

চিকিৎসা - বমন আৰু নস্য (Nasya) কৰি কফ দোষৰ প্ৰশমন কৰিব লাগে।

➢ *গ্ৰীষ্ম ঋতু ঃ* কফ প্ৰশমন আৰু বাতৰ সঞ্চয় হয়।

➢ *আহাৰ ঃ*

- সদায় মধুৰ, শীতল, স্নিগ্ধ অন্নপান কৰিব লাগে।
- শীতল মন্থ, চেনীৰ সৈতে খাব লাগে।
- জাংঘল দেশৰ পশু-পক্ষীৰ মাংস খাব লাগে।
- ঘি, গাখীৰ আৰু শালী চাউলৰ অন্ন খাব।
- মদ্য জাতীয় যিকোনো খাদ্য সামগ্ৰী বর্জন কৰিব লাগে।
- টেঙা ৰস, দৈ, পঞ্চসাৰ (আঙুৰ, মধুক, পাৰুষক, কর্পূৰৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা জলীয় দ্ৰব্য)
- কর্পূৰ আৰু পটল (Patala) দি শীতল পানী খাব লাগে।

- ৰাতি চেনী দি গাখীৰ খাব লাগে।

➢ *বিহাৰ ঃ*

- আবেলি শীতল ৰুমত থাকিব লাগে।
- ৰাতি চন্দ্ৰৰ পোহৰত শৰীৰ নিৰ্মল কৰিব লাগে।
- চন্দন পাউদাৰ গা আৰু মূৰত লগাব লাগে।
- গছ-গছনিৰ মাজত, নদীৰ ওচৰত বসবাস কৰিব লাগে।
- যৌন-সম্ভোগৰ পৰা বিৰত থাকিলে ভাল।

➢ *বৰ্ষা ঋতু ঃ*

- বৰ্ষা ঋতু মন্দাগ্নি হৈ বদ হজম হয়। তাৰ বাবে পিত্তৰ সঞ্চয় হয়।

➢ *আহাৰ ঃ*

- চাউল, মৌ, পানী সংস্কাৰ কৰি খাব লাগে।
- টেঙা, লৱণ স্নেহ খাব লাগে যিয়ে বাতদোষ প্ৰশমন কৰে।
- বার্লি, ঘেহু, চাউল, দালি, বিভিন্ন ফলৰ ৰস আদিৰ দৰে খাদ্য খাব লাগে যিয়ে জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি কৰে।
- আসৱ আৰু অৰিষ্ট আদি মৌৰ লগত খাব লাগে। মদ্য বা এলকহলিক খাদ্য সামগ্ৰী কম পৰিমাণে খালে স্বাস্থ্যৰ পক্ষে ক্ষতিকাৰক নহয়।
- মৌৰ ব্যৱহাৰ অনিবাৰ্য্য কিয়নো মৌয়ে বাত, কফ আদি দোষ প্ৰশমন কৰে।
- ৰৱষুণৰ পানী গৰম কৰি খোৱা ভাল আৰু গভীৰ হ্ৰদ বা সৰোবৰ পানী উপযোগী।
- নদীৰ পানী খাব নালাগে।
- দিনত শুৱ নালাগে। অত্যাধিক ব্যায়াম কৰিব নালাগে।

চিকিৎসা - বমন, বিৰেচন, নিৰুহ আৰু আস্থাপন বস্তি দিব লাগে।

➢ *শৰৎ ঋতু ঃ*

- পিত্তৰ প্ৰকোপ হয়।

➢ *আহাৰ ঃ*

- পিত্ত প্ৰশমন খাদ্য খাব লাগে।
- মধুৰ, লঘু, শীত, তিতাঁ ৰসৰ খাদ্য খাব লাগে।
- তৈল, স্নেহ, মাংস দৈ, দিনত খোৱা বৰ্জন কৰিব লাগে।
- হংসোদক (Hamsodak) পানী, অগস্ত্য নক্ষত্ৰৰ সময়ত সূৰ্য্যৰ কিৰণত আৰু চন্দ্ৰৰ পোহৰ শোধিত পানী খাব লাগে, গা-ধুব লাগে।
- হংসোদকে ত্ৰিদোষ সাম্য কৰে আৰু অমৃতৰ তুল্য।
- কুঁহিয়াৰ ৰস, মটৰ, আমলখি, মৌ, জংগল মাংস খাব লাগে।

- ক্ষীৰ, দৈ আৰু মদ্য জাতীয় দ্রব্য খাব নালাগে।

চিকিৎসা - বিৰেচন, ৰক্তমোক্ষন, তিক্ত ৰস, ক্ষীৰ আৰু স্নেহপান কৰিব লাগে।

৭.১১ স্বস্থবৃত্ত আৰু সদ্‌বৃত্ত

সদবৃত্ত বুলিলে সদ আচৰণ অর্থাৎ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে স্বাভাৱিক স্বাস্থ্য বর্তাই ৰাখিবলৈ পালন কৰি অহা নীতি নিয়ম, সজ অভ্যাস সঠিক আহাৰ বিহাৰ আদিকেই বুজা যায়। স্বস্থবৃত্ত বুলিলে শৰীৰৰ স্বাস্থ্য স্বাভাৱিকভাৱে চলাই নিবলৈ আয়ুর্বেদিক শাস্ত্রত দিনচর্য্যা, ৰাত্রিচর্যা তথা ঋতুচর্যা পালন কৰা দৰকাৰ। ইয়াৰ উপৰিও নিয়মিত আহাৰ বিহাৰ, বেগ ধাৰণ নকৰা আদি ৰীতি নীতি সদ আচাৰ আদি পালন কৰি স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ হেতু চলি অহা সকলো প্রক্রিয়াকে স্বস্থবৃত্ত কোৱা হয়। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রৰ উদ্দেশ্য দুটা। সৰক সংহিতাত উল্লেখ কৰা অনুসাৰে— 1) স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য পৰিৰক্ষণ কৰা। আৰু 2) ৰাগি বা আতুগ্রস্থ ব্যক্তিৰ ৰোগ নিৰাময় কৰা। মহর্ষি চৰকে অকৌ উল্লেখ কৰিছে ধর্ম, অর্থ, কাম আৰু মোক্ষ চাৰি পুৰুষার্থ সাধনৰ মূল মন্ত্রই হৈছে আৰোগ্য লাভ কৰি যোৱা। কিয়নো ৰোগৰ পৰা হাত সাৰি থকাটোৱে শ্রেষ্ঠ পুৰুষৰ লক্ষণ।

মহর্ষি শুশ্রুতে উল্লেখ কৰিছে যে শৰীৰৰ দোষ (বায়ু, পিত্ত, কক্ষ) ধাতু (সপ্ত ধাতু) আৰু মল (বর্জনীয় পদার্থ) এই তিনিওটা সাম্য অৱস্থাত থাকিলে (Balanced condition) তথা মন আত্মা আৰু ইন্দ্রিয়ৰ প্রসন্ন অৱস্থাকে পূর্ণ স্বাস্থ্য বুলি সংজ্ঞা নিৰুপণ কৰিছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই (WHO) স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা এনেদৰে দিছে যে - এজন মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিকভাৱে মুক্ত অৱস্থাই হৈছে স্বাস্থ্য। ইয়াকেই পূর্ণ স্বাস্থ্য বুলি কোৱা যায়। সেয়ে (WHO) পাতনিত স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা এইদৰে দিছে - Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely an absence of disease or infirmity.

এজন মানুহৰ ব্যক্তিক স্বস্থবৃত্ত বুলিলে (Personal Hygiene) নিজকে চাফ চিকুন কৰি ৰখা যেনে- ৰাতিপূৱা উঠি দাঁত মুখ পৰিষ্কাৰ কৰা, গা-ধোৱা, পোছাক পৰিচ্ছদ শৃংখলতাৰে পিন্ধা আদিবোৰ বিষয় বুজা যায়। ইয়াৰ বিষদ বিৱৰণ দিনচর্যাত পোৱা যায়। ঠিক তেনেদৰে সমাজৰ লগত মিলাপ্রীতিৰে চলা, সমাজৰ উন্নতিৰ হকে কাম কৰা, মানুহৰ প্রতি সহানুভূতি, দয়া, অনুকম্পা, প্রদর্শন কৰা আদি বিষয়বোৰ সামাজিক স্বস্থবৃত্তৰ (Social Hygiene) অন্তর্গত। স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ আন এটা বিষয় হ'ল মানসিক স্বাস্থ্যবৃত্ত (Mental Hygiene) অর্থাৎ মন আত্মা আৰু ইন্দ্রিয়ৰ প্রসন্নতা অক্ষুণ্ণ ৰখা।

অন্যহাতে মনৰ গুণ হ'ল সত্ত্ব, ৰজঃ, আৰু ত্বমঃ। ইয়াৰ জৰিয়তে সাত্ত্বিক, ৰাজসিক, তামসিক গুণবোৰ মানুহে লাভ কৰে। সাত্ত্বিক গুণ অটুত ৰাখি মনৰ সাম্য অৱস্থা বোৱাই সঠিক নীতি নিয়ম, আচাৰ ব্যৱহাৰ, মানসিক স্বস্থবৃত্তৰ অন্তর্গত।

শৰীৰ আৰু মন উভয়কে সুস্থ ৰাখিবলৈ হ'লে কিছু নীতি-নিয়মৰ আৱশ্যক। মন আৰু শৰীৰৰ ক্রিয়াসমূহ স্বাভাৱিকভাৱে থাকিবলৈ হ'লে লাগিব স্বনিয়ন্ত্রণ। উপযুক্ত পৰিস্থিতি আৰু

পৰিৱেশ, সদবৃত্ত সাধনৰ হেতু আৰু যোগশাস্ত্ৰত থকা যম-নিয়ম পালনীয় বিষয়। কাম, ক্ৰোধ, ভয়, ঈৰ্ষা, মোহ, হৰ্ষ, লোভ, শোক, চিন্তা আদি মনৰ বিকাৰ, ইয়াৰ উৎপত্তিৰ উৎস সমূহৰপৰা নিজক আতৰাই ৰখা মনৰ সৈতে ৰজঃ আৰু ত্বম গুণৰ প্ৰবৃত্ত নোহোৱা আদিয়ে মানসিক স্বাস্থ্য অটুত ৰখাৰ উপায় বা ব্যৱস্থা। আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰত সংক্ষেপতে চৰক সংহিতাত সদবৃত্তক এনেদৰে বৰ্ণনা কৰিছে।

১ মানসিক সদবৃত্ত ঃ

- *কৰণীয় ঃ* বিবেকৰ দ্বাৰা কাৰ্য সম্পন্ন কৰা, প্ৰসন্ন থকা, আনৰ প্ৰতি কটু বাক্য নিক্ষেপ নকৰা, ক্ৰোধ আৰু হিংসা ভাৰ দমন কৰি সংযমত থকা ইত্যাদি।
- *অকৰণীয় ঃ* মনৰ চঞ্চলতা, ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ অতিৰাগ, অযোগ আৰু মিথ্যাযোগ নকৰা, ক্ৰোধৰ বশিভূত নোহোৱা, অত্যাধিক চিন্তাৰ পৰা আতৰি থকা, ভয় ভাৱ, অভিমান, পৰনিন্দা বা সমালোচনা আৰু আনৰ অনিষ্ট সাধনৰ প্ৰতি প্ৰবৃত্ত নোহোৱা আদিবোৰ অকৰণীয় কৰ্ম।

২ চাৰিত্ৰিক সদবৃত্ত ঃ

- *কৰণীয় ঃ* সত্যবাদী বা শান্তিপ্ৰিয় হোৱা, বিনয়শীল, সময় অনুসাৰে মিতভ্যাসী হোৱা, কুশল কামনা, ক্ষমা, ধৈৰ্য্য আৰু লজ্জাভাৱ অৱলম্বন কৰি ৰখা গুণবোৰে চাৰিত্ৰিক সদবৃত্তৰ অন্তৰ্গত। ইয়াৰ বিপৰীতে ইন্দ্ৰিয় নিগ্ৰহ অৰ্থাৎ শৰীৰৰ ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ ৰখা, আনৰ ধন সম্পত্তিৰ ওপৰত লোভ নকৰা, প্ৰচলিত নীতি নিয়ম উলংঘা নকৰা, ৰহস্যৰ আৱৰ্তৰ পৰা আতৰি থকা, দুষ্টৰ সংগ ত্যাগ কৰা আৰু পৰস্ত্ৰীৰ প্ৰতি আসক্তি নথকা আদিবোৰ অকৰণীয় সদবৃত্ত।

৩ সামাজিক সদবৃত্ত ঃ

- *কৰণীয় ঃ* অতিথিৰ প্ৰতি সন্মান প্ৰদৰ্শন, আচাৰ্য আৰু সিদ্ধ পুৰুষৰ প্ৰতি সন্মান, বৃদ্ধ তথা বংশৰ বয়োজ্যেষ্ঠৰ প্ৰতি সন্মান, সকলো প্ৰাণীৰ প্ৰতি প্ৰেমভাৱ ৰখা, ভীতিগ্ৰস্তক আশ্ৰয় দান কৰা, দুৰ্গত আৰু পীড়িত লোকক ৰক্ষা কৰা।
- *অকৰণীয় ঃ* কাৰো প্ৰতি দুৰ্ব্যৱহাৰ নকৰা, লোকৰ সৈতে দম্ভ কলহ নকৰা, শ্ৰেষ্ঠ আৰু দক্ষ লোকৰ সৈতে বিৰোধ নকৰা, স্ত্ৰী, মিত্ৰ আৰু ভৃত্যৰ প্ৰতি অতিপ্ৰীতি নোহোৱা, অধাৰ্মিক তথা দেশদ্ৰোহীৰ সৈতে মিত্ৰতা নকৰা।

৪ ধাৰ্মিক সদবৃত্ত ঃ

- *কৰণীয় ঃ* আস্তিকতাৰ প্ৰতি প্ৰবৃত্ত হোৱা, দেৱতা, গো, ব্ৰাহ্মণ, গুৰু, সিদ্ধ পুৰুষ তথা বৃদ্ধ আৰু আচাৰ্যৰ প্ৰতি ভক্তি প্ৰদৰ্শন কৰা। ভগৱানক যজ্ঞ দান দক্ষিণা আৰু মঙ্গলাচৰণ কৰা আদি বিষয়বোৰ ধাৰ্মিক সদবৃত্তৰ অন্তৰ্গত।
- *অকৰণীয় ঃ* পাপকৰ্মৰ পৰা আতৰি থকা, মানুহ বা জীৱ-জন্তুৰ শৱদেহ দেখিলে অনাদৰ নকৰা আৰু ধাৰ্মিক বৃক্ষ, ধ্বজা, গুৰু তথা পূজ্যজনৰ প্ৰতি অকল্যাণমূলক বা অমংগলসূচক কৰ্ম বা বাক্য নিক্ষেপ নকৰা ইত্যাদিবোৰ অকৰণীয় ধাৰ্মিক সদ্‌বৃত্ত।

৭.১১.১ গান্ধীজীৰ দৃষ্টিত সদ্‌বৃত্ত

সদ্‌বৃত্ত শব্দটো দুটা শব্দৰ সমষ্টি - সদ্ আৰু বৃত্ত। সদ শব্দই সৎ বা সু আৰু বৃত্ত শব্দই বৃত্তাকৃতি বা ঘূৰণীয়া আকাৰৰ কথা সুচাইছে। ই চক্রাকৃতিৰ জীৱন বৃত্তক বুজাইছে। সদ্‌বৃত্ত হৈছে সকলো ঠাইৰ সকলো মানুহৰ কাৰণে সকলো সময়তে সার্বজনীন আৰু প্রযোজ্য কেতবোৰ সদাচাৰ তথা সুব্যৱহাৰযুক্ত নৈতিক ৰীতি।

মহাত্মা গান্ধীৰ দৃষ্টিকোণত সদ্‌বৃত্ত ঃ সদ্‌বৃত্ত সত্যৰ আধাৰত প্রতিষ্ঠিত। ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব সদ্‌বৃত্তৰ আধাৰত প্রতিষ্ঠিত। ই সামাজিক বা ব্যক্তিগত হ'ব পাৰে। ইয়াৰ প্রভাৱ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তিৰ ওপৰত অৱধাৰিত। কায়িক, বাছিক, মানসিক, ঐন্দ্রিক আৰু কাম্যিক পৰিশুদ্ধি সদ্বৃত্তৰ পৰিমাপকাঠি। ই সুনিয়ন্ত্রিত শাৰীৰিক আৰু মানসিক পৰিশুদ্ধিকে বুজায়। সদ্‌বৃত্ত মনৰ খোৰাক স্বৰূপ।

সদ্বৃত্তৰ সম্পর্কে মহাত্মা গান্ধীৰ দৃষ্টি প্রাচীন অথর্ববেদৰ পৃষ্ঠাৰ সৈতে ৰজিতা খোৱা দেখা যায়। তেওঁ "মোৰ সত্য অন্বেষণৰ কাহিনী" (অনুঃ অমিয়কুমাৰ দাস) নামৰ আত্মজীৱনীমূলক গ্রন্থত সদ্বৃত্ত সম্পর্কীয় জ্ঞানক 5 টা ভাগত বিভাগ কৰি দেখাইছে। সেইবোৰ এনেধৰণৰ —

i) ব্যৱহাৰিক সদ্‌বৃত্ত - সদায় সত্য ক'বা।
ঐন্দ্রিক উত্তেজনা উপভোগৰ সৈতে সহবাস নকৰিবা।
আত্মনিয়ন্ত্রিত হ'বা।
কাকো অন্যায় নকৰিবা।

ii) সামাজিক সদ্‌বৃত্ত - মসৃণ কথা ক'বা।
প্রশান্তিমূলক মুখাবয়ব আত্মশান্তিৰ পৰিচায়ক।
সুব্যৱহাৰ আৰু সত্য বচন প্রয়োগ কৰিবা।

iii) মানসিক সদ্‌বৃত্ত - ই সর্বোৎকৃষ্ট। মানসিক শুদ্ধি মানসিক স্নানৰ দ্বাৰা সম্ভৱ। নিজক বুজি উঠাৰ পিছতহে পৃথিৱীক বুজিব পাৰিবা।

iv) ধার্মিক সদ্‌বৃত্ত ঃ কর্মই ধর্ম। ধর্ম হৈছে এনেবোৰ কর্ম যি ব্যক্তিক পাপৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।

v) শাৰীৰিক সদবৃত্ত - ই পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা, মৰম, শ্রদ্ধা আৰু সন্মান প্রদর্শন সুচায়।

"মানুহ এজনৰ ব্যক্তিত্ব কিহৰ ওপৰত নির্ভৰশীল?" এই প্রশ্নৰ উত্তৰ দিবলৈ গৈ গান্ধীজীয়ে প্রকাৰন্তৰেৰে সদবৃত্তৰ ব্যৱহাৰিক দিশটো টানি আনিছে। তেওঁৰ মতে মানুহ এজনৰ ব্যক্তিত্ব সামান্য পৰিমাণেহে তেওঁ পৰিধান কৰা দামী কাপোৰ আৰু ব্যৱহৃত বস্তুসমূহে নিৰূপণ কৰে। আচলতে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব প্রায় সম্পূর্ণৰূপেই ব্যক্তিজনৰ সামগ্রীক শাৰীৰিক-মানসিক ভাৰমূর্ত্তিয়ে নিৰূপণ কৰে। গান্ধীয়ে শাৰীৰিক পৰিশুদ্ধিৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা কথাটো হৰিজনসকলৰ প্রতি সদয় প্রদর্শনৰ যোগেদি

পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ ওপৰত জোৰ দিয়াৰ পৰা উমান পাব পাৰি। মানসিক পৰিশুদ্ধিৰ অৰ্থে তেওঁ অষ্টেয়, অহিংসা আৰু সত্যবচনৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা পৰিলক্ষিত হয়। "কাৰো একো অন্যায় নকৰিবা, অন্যায় অহিংসাৰ পৰিপন্থী" - এই নীতিৰে তেওঁ সদ্‌বৃত্তৰ চৰ্চা কৰিছিল। সত্যবচন সৰ্বশ্রেষ্ঠ। এটা অসত্যৰ ঢাকোনৰূপে হেজাৰটা অসত্য উচ্ছাৰিত হয় আৰু ই পাপৰ জন্ম দিয়ে। পাপ সদবৃত্ত চৰ্চাৰ অন্তৰায় স্বৰূপ। অহিংসা নীতিৰে সদবৃত্তৰ চৰ্চা আৰু সুদুৰপ্রসাৰী প্রভাৰ সৰ্বজনা বিদিত।

Sadvritta (Ethical Regimen) -

i) ভাল সামাজিক চৰিত্র (Good Social conduct)

ii) ভাল ধাৰ্মিক চৰিত্র (Good Religious Conduct)

iii) ভাল নৈতিক চৰিত্র (Good moral conduct)

iv) ভাল ব্যক্তিগত চৰিত্র (Good personal conduct)

আনহাতে নিম্নলিখিত কাৰকবোৰ সমাজ বা ব্যক্তিৰ বাবে অহিতকাৰক।

1] হিংসা

2] অষ্টেয়

3] অন্যথাকাম (নীতি বিৰুদ্ধ যৌন) (anyathakama) - unlawful sex

4] পৈশুন্য (অকথ্য/কৰ্কশ বচন) (Paiushunya - abusive/harsh speech)

5] অনৰ্তবচন (গালি পাৰা/মিছা কোৱা) [Anartavacana (scolding/speaking lie)]

6] চাথভিন্নলপাম (বচনত ভেদ্যতা সৃষ্টি) [Sathbhinnalapam (speech causing dissension/separation)]

7] ব্যাপদ (কাজিয়া) Vyapad (quarrel)

8] অভিদ্যা (Abhidya)

9] বিপর্য্যায় (ভুল বুজা) Viparyaya (misunderstanding)

এইবোৰ পাপকাৰক কার্য শাৰীৰিক, মানসিক আৰু মনৰ খোৰাকৰ পৰিপন্থী তথা ক্ষতিকাৰক।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৪ ঃ সদবৃত্ত কি?

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ চাৰিত্রিক সদবৃত্ত কি?

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ ধাৰ্মিক সদবৃত্তৰ অকৰণীয় কি কি?

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ মহাত্মা গান্ধীৰ মতে সামাজিক সদবৃত্ত কি?

.....



৭.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- স্বস্থবৃত্ত বিজ্ঞান হ'ল ৰোগ প্রতিৰোধ কৰাৰ মূলনীতি - অর্থাৎ সু-স্বাস্থ্য বর্ত্তাই ৰাখিবলৈ পালন কৰা নীতি-নিয়ম ইয়াৰ অন্তর্গত
- স্বাভাৱিক স্বাস্থ্যই হ'ল মানুহৰ প্রধান লক্ষ্য। কিন্তু বিভিন্ন হেতু (causative factors) মনুষ্যৰ শৰীৰত প্রবেশ কৰি স্বাভাৱিক প্রক্রিয়াক বাধা জন্মায়।
- যি নীতি অনুসৰণ কৰি এজন মানুহ সুস্থ হৈ থাকিব পাৰে তাকে ব্যক্তিক স্বাস্থ্যবৃত্ত বোলা হয়।
- দন্তধাৱনৰ বাবে নিম, কৰঞ্জ, খদিৰ আদি গছৰ 12 অংগুল দীঘল আৰু কণিষ্ঠ আঙুলিৰ সমান ডাঙৰ দন্তধাৱনৰ শাঁৱলাযুদাঁতোন ল'ব লাগে।
- নাকেৰে ঔষধিগুণযুক্ত তেল বা Sneha দি শিৰ (Sinus) ৰ আৰু নাকৰ অসুখৰ চিকিৎসা কৰা হয় তাকেই নস্য কয়।
- যি শাৰীৰিক কর্মই আমাৰ শৰীৰক শক্তিশালী কৰি তোলে লগত শৰীৰলৈ লঘূতা আনে তাকে ব্যায়াম কোৱা হয়।
- কাল বা সময় অনাদি কালৰে পৰা বিভিন্ন ৰূপত ভাগ ভাগ হৈ আহিছে যেনে- পল, অনুপল, দণ্ড, দিন-ৰাতি, সপ্তাহ, পক্ষ, মাহ, ঋতু, বছৰ, যুগ ইত্যাদি।
- সদবৃত্ত বুলিলে সদ আচৰণ অর্থাৎ শাৰীৰিক মানসিক আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে স্বাভাৱিক স্বাস্থ্য বর্তাই ৰাখিবলৈ পালন কৰি অহা নীতি নিয়ম, সজ অভ্যাস সঠিক আহাৰ বিহাৰ আদিকেই বুজা যায়।



৭.১৩ অধিক জানিবলৈ

1] Sukumar, B.S. & Shashirekha H.K. (2016). *Textbook of Swasthavritta*. Varanasi : Chaukhambha Publication.



৭.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ দুই প্রকাৰ— ব্যক্তিক স্বাস্থ্যবৃত্ত আৰু সামাজিক স্বাস্থ্যবৃত্ত।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অ 1¼ চকু, নাকৰ আৰু কাণৰ বেমাৰ নিৰাময় আৰু প্রতিৰোধ হয়।

2¼ চুলি সৰা আৰু পকি যোৱা বন্ধ হয়।

3¼ ডিঙিৰ বিষ ভাল হয়।

4¼ মুৰৰ বিষ, অর্দিত (Bell's palsy) প্রতিশ্যায় (Rhinitis) ভাল হয়।

5¼ ইন্দ্রিয়ৰ পোষণ হয়।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অভ্যাংগত সামান্য কুহুমীয়া তেল দি অভ্যাংগ কৰা হয়।

ইয়াৰ উপকাৰ - বাত ব্যাধি প্রশমন, চালৰ বর্ণ ভাল হয় আৰু ছালৰ ব্যাধি প্রতিৰোধ হয় আৰু শৰীৰ শক্তিশালী কৰি তোলে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সদবৃত্ত বুলিলে সদ আচৰণ অর্থাৎ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক ভাৱে স্বাভাৱিক স্বাস্থ্য বর্তাই ৰাখিবলৈ পালন কৰি অহা নীতি নিয়ম, সজ অভ্যাস সঠিক আহাৰ বিহাৰ আদিকেই বুজা যায়।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সত্যবাদী বা শান্তিপ্রিয় হোৱা, বিনয়শীল, সময় অনুসাৰে মিতভাষী হোৱা, কুশল কামনা, ক্ষমা, ধৈর্য্য আৰু লজ্জাভাৱ অৱলম্বন কৰি ৰখা গুণবোৰে চাৰিত্রিক সদবৃত্তৰ অন্তর্গত।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পাপকর্মৰ পৰা আতৰি থকা, মানুহ বা জীৱ-জন্তুৰ শৱদেহ দেখিলে অনাদ্রিত নকৰা আৰু ধার্মিক বৃক্ষ, ধ্বজ্বা, গুৰু, তথা পূজ্যজনৰ প্রতি অকল্যাণমূলক বা অমংগলসূচক কর্ম বা বাক্য নিক্ষেপ নকৰা ইত্যাদিবোৰ অকৰণীয় ধার্মিক সদ্বৃত্ত।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ মহাত্মা গান্ধীৰ মতে সামাজিক সদবৃত্ত হ'ল—

সামাজিক সদ্বৃত্ত - মসৃণ কথা কোৱা।

প্রশান্তিমূলক মুখাবয়ব আত্মশান্তিৰ পৰিচায়ক।

সুব্যৱহাৰ আৰু সত্য বচন প্রয়োগ কৰিবা।



৭.১৫ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ অভ্যাংগ মানে কি?

প্ৰশ্ন ২ ঃ কি কি অভ্যাংগৰ কি কি উপকাৰ আছে?

(খ) চুটি প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ স্বস্থবৃত্ত আৰু মদবৃত্ত সম্পৰ্কে পাৰ্থক্য দেখুৱাই ব্যাখ্যা কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ নস্য মানে কি? ই কেইপ্ৰকাৰৰ? নস্যৰ উপকাৰিতা কি কি?

(খ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ দিনচৰ্য্যা কি আৰু কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যিকোনো চাৰিটা ঋতুৰ ঋতুচৰ্য্যৰ লগতে আহাৰ বিহাৰ সম্পৰ্কে বহলাই লিখক।

*** ***** ***