অধ্যায় ৯ ঃ আয়ুর্বেদ আৰু যোগশাস্ত্রত আহাৰ সম্পৰ্কীয় ৰীতি নীতি

অধ্যায় গাঁথনি

9.1 উদ্দেশ্য

9.2 পৰিচয়

9.3 আয়ুর্বেদ শাস্ত্র

- 9.3.1 আয়ুর্বেদ শাস্ত্রৰ উদ্দেশ্য আৰু প্রয়োজন
- 9.3.2 আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন
- 9.3.3 আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান

9.4 যোগ শাস্ত্রৰ পৰিচয়

- 9.4.1 যোগৰ উদ্দেশ্য
- 9.4.2 যোগ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন
- 9.4.3 যোগ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান
- 9.4.4 দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্য বস্তুসমূহ

9.5 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

9.6 অধিক জানিবলৈ

9.7 অগ্রগতিৰ খতিয়ান

9.8 আৰ্হি প্রশ্ন

৯.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- আহাৰ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- আহাৰে পৰিচালনা কৰা কার্যসমূহ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- আয়ুর্বেদ শাস্ত্রত আহাৰ সম্পর্কে কেনে ধৰণৰ ব্যাখ্যা আছে সেই সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- যোগ শব্দৰ অর্থ জানিব পাৰিব
- যোগ শাস্ত্রত আহাৰ সম্পর্কে উল্লেখ কৰা বিধি-বিধানসমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্য বস্তুসমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

৯.২ পৰিচয়

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি আয়ুর্বেদ আৰু যোগ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ সম্পর্কীয় সবিশেষ জ্ঞান লাভ কৰিব পাৰিব।

আহাৰ হ'ল শৰীৰৰ উৎকর্ষ সাধনৰ বাবে এক প্রয়োজনীয় আহিলা। পৃথিৱীৰ সকলোবোৰ প্রাণীয়েই আহাৰৰ ওপৰত নির্ভৰশীল কিয়নো আহাৰে আমাক কার্য সম্পাদনৰ বাবে প্রয়োজনীয় শক্তিৰ যোগান ধৰে। বর্তমান সময়ত পুষ্টিকৰ আহাৰ এক বিস্তৃত আৰু বিশিষ্ট অধ্যয়নৰ বিষয় হৈ পৰিছে। আহাৰে শৰীৰত শক্তি যোগান ধৰাৰ উপৰিও আৰু কেতবোৰ কাম পৰিচালনা কৰে। আহাৰে পৰিচালনা কৰা ক্রিয়াসমূহ হ'ল এনে ধৰণৰ—

- **বৃদ্ধি আৰু বিকাশ ঃ** শৰীৰৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাবে আহাৰ অতি প্রয়োজনীয়। ই শৰীৰৰ কোষবোৰৰ বৃদ্ধি হোৱাত সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ কৰে। অযথোপযুক্ত আহাৰে শৰীৰৰ অৱনতি ঘটায়।
- **সংশোধন ঃ** অত্যধিক কর্ম সম্পাদনৰ ফলত দুর্বল হৈ পৰা পেশীবোৰক পুনৰ উজ্জীৱিত কৰি সক্রিয়কৰণৰ ক্ষেত্রত আহাৰে সহায় কৰে।
- **শক্তিৰ যোগান ঃ** কার্য কৰিলে আমাৰ শৰীৰৰ শক্তি ক্ষয় হয়। ফলত আমাৰ ভাগৰ লাগে। তেতিয়া উপযুক্ত আহাৰে সেই হেৰোৱা শক্তি ঘূৰাই অনাত সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ কৰে।
- **ৰোমাৰৰ পৰা সুৰক্ষা ঃ** আমাৰ শৰীৰটোক ৰোমাৰৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখিবলৈ খনিজ দ্রব্যযুক্ত, লৱণযুক্ত, ভিটামিনযুক্ত ইত্যাদি খাদ্যৰ প্রয়োজন। ভিটামিনে শৰীৰত শক্তিৰ যোগান নধৰে যদিও সুস্বাস্থ্যৰ বাবে পৰিমিত পৰিমাণৰ ভিটামিনযুক্ত খাদ্য খোৱাৰ প্রয়োজন।

ওপৰোক্ত ক্রিয়াসমূহৰ সঞ্চালনৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ পোষণযুক্ত খাদ্য সামগ্রীৰ প্রয়োজন। শৰীৰৰ বাবে প্রয়োজনীয় পোষক দ্রব্যসমূহ হ'ল এনে ধৰণৰ— কার্ব'হাইড্রেট, প্র'টিন, চর্বী, খনিজ দ্রব্য, ভিটামিন ইত্যাদি।

কার্ব'হাইডেট আৰু চর্বীয়ে শৰীৰত প্রধানকৈ শক্তিৰ যোগান ধৰে। চাউল, আলু, কল, চেনি, গুড়ত অত্যধিক পৰিমাণৰ কার্বহাইড্রেট পোৱা যায় আৰু ঘি, মাখন, তেল, গাখীৰ ইত্যাদিত প্রচুৰ পৰিমাণৰ চর্বী (fat) পোৱা যায়।

প্রটিনে শৰীৰৰ বিকাশ সাধনত সহায় কৰে লগতে শৰীৰৰ ধ্বংস হৈ যোৱা কোষবোৰ পুনৰ উজ্জীৱিত কৰাত সহায় কৰে। শিশুৰ খৰতকীয়া বৃদ্ধিৰ বাবে প্রটিন অতিকৈ প্রয়োজন। কেতবোৰ প্রটিনযুক্ত খাদ্য তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

গাখীৰ, পনীৰ, দৈ, কণী, মাছ-মাংস ইত্যাদি।

ভিটামিন আৰু খনিজ দ্রব্যসমূহো শৰীৰৰ বাবে অতি প্রয়োজনীয় উপাদান। শৰীৰৰ সামগ্রিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাবে ভিটামিন আৰু খনিজ দ্রব্যসমূহে সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ কৰে।

গতিকে স্বাস্থ্য সুৰক্ষাৰ বাবে পুষ্টিকৰ যুক্ত বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য গ্রহণ কৰিব লাগে। কাৰণ এবিধ খাদ্য সামগ্রীত শৰীৰৰ বাবে প্রয়োজনীয় সকলোবোৰ পোষক দ্রব্য পোৱা নাযায়। এই ক্ষেত্রত সন্তুলিত আহাৰৰ নীতি মানি চলাটো উচিত।



জানি থোৱা ভাল

শৰীৰৰ বাবে উপযোগী পোষক দ্ৰব্যযুক্ত বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য সামগ্ৰী উপযুক্ত পৰিমাণত গ্ৰহণ কৰাটোৱেই সন্তুলিত আহাৰ। সাধাৰণতে বেছিকৈ শ্ৰম কৰা মানুহৰ বাবে চৰ্বীযুক্ত আৰু কাৰ্ব'হাইড্ৰেটযুক্ত আহাৰৰ বেছি প্ৰয়োজন। তেনেদৰে প্ৰাপ্তবয়স্ক মানুহৰ তুলনাত এটি শিশুৰ বাবে প্ৰটিনযুক্ত খাদ্যৰ বেছি প্ৰয়োজন কিয়নো ই শিশুৰ বুদ্ধি আৰু বিকাশত সহায় কৰে। গতিকে স্বাস্থ্যৰ সুৰক্ষাৰ বাবে সন্তুলিত আহাৰৰ খুবেই প্ৰয়োজন।

আয়ুর্বেদ আৰু যোগশাস্ত্ৰ দুয়োটাই প্ৰাচীন ভাৰতৰ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ শাস্ত্ৰ। দুয়োবিধ শাস্ত্ৰই শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। যিহেতু সুস্বাস্থ্য বৰ্তাই ৰখাৰ বাবে আহাৰ এক প্ৰয়োজনীয় আহিলা। তেনেক্ষেত্ৰত আয়ুর্বেদ আৰু যোগশাস্ত্ৰই আহাৰ সম্পৰ্কে কি ধৰণৰ ব্যাখ্যা আগবঢ়াইছে সেয়া এক আলোচ্য বিষয়। সেয়েহে এই অধ্যায়ত আহাৰ সম্পৰ্কে আয়ুর্বেদ আৰু যোগশাস্ত্ৰৰ দৃষ্টিভংগী সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হ'ব।

৯.৩ আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰ

এই শিতানত আপুনি আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰৰ উদ্দেশ্য আৰু প্ৰয়োজন আৰু আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰৰ অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন আৰু আহাৰ গ্ৰহণৰ বিধি বিধানৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

আয়ুর্বেদ হৈছে প্ৰাচীন ভাৰতৰ এক চিকিৎসা শাস্ত্ৰ। আয়ুর্বেদক অথর্ববেদৰ উপবেদ বুলিও কোৱা হয়। 'আয়ুর্বেদ' শব্দটো দুটা শব্দৰে গঠিত— 'আয়ু' আৰু 'বেদ'। 'আয়ু' মানে 'Life' আৰু 'বেদ' মানে 'Knowledge'। গতিকে যি শাস্ত্ৰত আয়ু সম্বন্ধীয় জ্ঞান পোৱা যায় সেয়ে আয়ুর্বেদ। 'চৰকসংহিতা'ত 'আয়ুর্বেদ' শব্দৰ ব্যুৎপত্তি এনেদৰে পোৱা যায়—

হিতাহিতং সুখং দুঃখমায়ুস্তস্য হিতাহিতম্।
মানং চ তচ্চ যত্রোক্তমায়ুর্বেদঃ স উচ্যতে।।

(চৰকসংহিতা 1û41)

অর্থাৎ যি শাস্ত্ৰত হিতময় বা উপকাৰী, অহিতময় বা অপকাৰী, সুখময়, দুঃখময় তথা আয়ুৰ বাবে হিতকৰ আৰু অহিতকৰ দ্ৰব্য, গুণ, কর্ম আৰু প্ৰমাণ আৰু লক্ষণৰ দ্বাৰা আয়ুৰ বর্ণনা কৰা হয় তাকেই আয়ুর্বেদ বোলে।

৯.৩.১ আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰৰ উদ্দেশ্য আৰু প্ৰয়োজন

আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰৰ বিষয়ে জনাৰ পিছত এতিয়া আপুনি আয়ুর্বেদ শাস্ত্ৰৰ উদ্দেশ্য আৰু প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব—

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক দিশত উৎকর্ষ সাধন কৰি স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ মূলনীতি বহন কৰি ৰখা।

মনত ৰাখিবলগীয়া

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রই কেৱল মানুহৰ ৰোগ নিৰাময়ৰ ওপৰতেই গুৰুত্ব দিয়া নাছিল। বৰং গছ-গছনি, জীৱ-জন্তুৰো ৰোগ নিৰাময়ৰ ক্ষেত্রত গুৰুত্ব দিছিল। 'বৃক্ষায়ুর্বেদ', 'গজায়ুর্বেদ', 'অশ্বায়ুর্বেদ' ইত্যাদি আয়ুর্বেদ গ্রন্থবোৰে তাকেই প্রমাণ কৰে।

শৰীৰ, ইন্দ্রিয়, মন তথা আত্মাক পৰস্পৰে সংযোগ কৰি ৰখা সময়খিনিক 'আয়ু' বুলি কোৱা হয়।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি এজন ব্যক্তিক 'স্বস্থ' বুলি তেতিয়াহে ক'ব পাৰি যেতিয়া তেওঁৰ ত্রিদোষ (বাত, পিত্ত আৰু কফ), অগ্নি, ধাতু আৰু মল (waste product of the body) সাম্যাৱস্থাত থাকে আৰু লগতে আত্মা, ইন্দ্রিয় আৰু মন প্রসন্ন হৈ থাকে।

'স্বস্থ'ৰ সংজ্ঞা ঃ

সমদোষং সমাগ্নিশ্চ সমধাতুমলক্রিয়।
প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ স্বস্থ ইত্যভিধীয়তে।।

(সুশ্রুতসংহিতা, সূত্রস্থান15û41]

অর্থাৎ ত্রিদোষ, অগ্নি, ধাতু আৰু মলৰ সাম্যাৱস্থা আৰু আত্মা, ইন্দ্রিয় আৰু মনৰ প্রসন্নতাই হ'ল 'স্বস্থ' লক্ষণ।

গতিকে আয়ুর্বেদৰ প্রয়োজন হ'ল— স্বস্থজনৰ অর্থাৎ 'সুস্থসকলৰ স্বাস্থ্য অটুট ৰখা আৰু ৰোগাক্রান্তসকলৰ ৰোগ নিৰাময় কৰা। আচার্য চৰকৰ চৰকসংহিতাত আয়ুর্বেদৰ প্রয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে এনেদৰে উল্লেখ আছে—

'প্রয়োজনং চাস্য (আয়ুর্বেদস্য) স্বস্থস্য স্বাস্থ্যৰক্ষণমাতুৰস্য বিকাৰপ্রশমন ব।'

(চৰকসংহিতা সূত্রস্থান 30û26)

৯.৩.২ আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন

এতিয়া আপুনি আহাৰৰ বিভাজন সম্পর্কে জানিব পাৰিব। আহাৰৰ সামগ্রীবোৰৰ গুণাগুণৰ সাদৃশ্যৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰি আহাৰক বিভিন্ন দিশৰপৰা বিভিন্ন জনে বিভিন্ন ধৰণে বিভাজন কৰিছে। এই বিভাজনবোৰ হ'ল এনে ধৰণৰ—

(ক) খাদ্য দ্রব্যসমূহৰ উৎপত্তিৰ দিশৰ পৰা আহাৰৰ বিভাজন—

- আমিষ আহাৰ
- নিৰামিষ আহাৰ

নিৰামিষ আহাৰবোৰ সাত্বিক প্রকৃতিৰ। এনে ধৰণৰ আহাৰ মানুহৰ শৰীৰত সত্ত্ব গুণৰ বৃদ্ধি কৰে। নিৰামিষ আহাৰত প্রচুৰ মাত্রাত কার্ব'হাইড্রেট আৰু ভিটামিন পোৱা যায় কিন্তু প্রটিনৰ পৰিমাণ তুলনামূলকভাৱে কম পোৱা যেন পৰিলক্ষিত হয়।

নিৰামিষ আহাৰ সহজে হজম কৰিব পৰা যায়।

আনহাতে আমিষ আহাৰবোৰ ৰাজসিক আৰু তামসিক প্ৰকৃতিৰ। আমিষ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলে শৰীৰত ৰজঃ আৰু তমঃ গুণৰ বৃদ্ধি হয়। আমিষ আহাৰত প্ৰচুৰ পৰিমাণে প্ৰটিন থাকে।

(খ) ৰসায়নিক দ্ৰব্যৰ উপস্থিতিৰ ভিত্তিত আহাৰৰ বিভাজন এইদৰে কৰা হয়—

- প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য
- চৰ্বীযুক্ত খাদ্য
- কাৰ্বহাইড্ৰেটযুক্ত খাদ্য
- খনিজ দ্ৰব্যযুক্ত খাদ্য
- ভিটামিনযুক্ত খাদ্য

কেইবিধমান প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য হ'ল গাখীৰ মাংস, কণী ইত্যাদি।

কেইবিধমান চৰ্বীযুক্ত খাদ্য হ'ল— ঘি, ৰন্ধন তেল (সৰিয়হ) ইত্যাদি।

কেইবিধমান কাৰ্ব'হাইড্ৰেটযুক্ত খাদ্য হ'ল— কুঁহিয়াৰ, গাখীৰ, কল, গুড় ইত্যাদি

কেইবিধমান খনিজ দ্ৰব্যযুক্ত খাদ্য হ'ল — গাখীৰ, কল, অমিতা ইত্যাদি।

কেইবিধমান ভিটামিনযুক্ত খাদ্য হ'ল — কণী, পনীৰ, মাছ, মাংস, সেউজীয়া শাক-পাচলি ইত্যাদি।

আচার্য চৰকৰ মতানুসৰি আহাৰৰ বিভাজন—

আচার্য চৰকে তেওঁৰ চৰকসংহিতাত খাদ্য সামগ্ৰীসমূহক বাৰটা বৰ্গত বিভাজন কৰিছে। সেই বৰ্গসমূহ হ'ল এনেধৰণৰ—

(ক) শুকধান্য বৰ্গ
(খ) শামিধান্য বৰ্গ অথবা শিম্বিধান্যবৰ্গ
(গ) মাংস বৰ্গ
(ঘ) শাক বৰ্গ
(ঙ) ফল বৰ্গ
(চ) হৰিত বৰ্গ
(ছ) মদ্য বৰ্গ
(জ) জল বৰ্গ
(ঝ) গোৰস বৰ্গ
(ঞ) ইক্ষুবৰ্গ
(ট) ক্ৰিতন্ন বৰ্গ
(ঠ) আহাৰযোগী বৰ্গ

ওপৰোক্ত খাদ্য বৰ্গসমূহৰ সংক্ষিপ্ত পৰিচয় তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

(ক) শুকধান্য বৰ্গ ঃ শুক মানে হ'ল শস্য এটাৰ বাহ্যিক আৱৰণটো। এই বৰ্গটোত

বিভিন্ন ধৰণৰ শস্য জাতীয় আৰু বীজজাতীয় খাদ্য সামগ্ৰী অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। উদাহৰণস্বৰূপে— শালিধান, যৱধান, ব্ৰীহি, গোধুম ইত্যাদি।

(খ) **শামিধান্য বৰ্গ বা শিম্বিধান্য বৰ্গ ঃ** শিম্বি মানে হ'ল মাহ। গতিকে এই বৰ্গত মাহজাতীয় খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। এই বৰ্গত অন্তৰ্ভুক্ত কেতবোৰ খাদ্য সামগ্ৰী হ'ল— ক'লা মাহ, মগু মাহ, ৰাজমাহ ইত্যাদি।

(গ) **মাংস বৰ্গ ঃ** মাংস বৰ্গত খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা বিভিন্ন জন্তুৰ মাংস অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। মাংস হ'ল সকলোতকৈ পুষ্টিকৰ খাদ্য। ই শৰীৰৰ পেশী গঠনত সহায় কৰে। মাংসই শৰীৰত 'বাত' দোষ হ্ৰাস কৰে আৰু 'পিত্ত' আৰু 'কফ' বৃদ্ধি কৰে। প্ৰকৃতিৰ দিশৰ পৰা মাংস এবিধ তামসিক প্ৰকৃতিৰ খাদ্য। আয়ুর্বেদত যদিও বিভিন্ন ধৰণৰ মাংসৰ উল্লেখ আছে, তথাপিও বৰ্তমান সময়ত খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা কেইবিধমান মাংস হ'ল— ছাগলী মাংস, গাহৰি মাংস, মুৰ্গী মাংস, কাছ মাংস, গোমাংস ইত্যাদি।

(ঘ) **শাক বৰ্গ ঃ** এই বৰ্গত পাত জাতীয়, ফুলজাতীয়, ফলজাতীয়, শিপাজাতীয় পাচলিসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। এইসমূহৰ ভিতৰত পাতজাতীয় পাচলি শাকবোৰ লঘু প্ৰকৃতিৰ। ই সহজে হজম হয়। আনহাতে মূলজাতীয় পাচলিবোৰ গুৰু প্ৰকৃতিৰ। ইয়াক সহজে হজম কৰিব নোৱাৰি। শাকবৰ্গত অন্তৰ্ভুক্ত কেইবিধমান খাদ্যসামগ্ৰী হ'ল এনে ধৰণৰ— কাঠফুলা, চীনালাই, আলু, বিলাহী, বন্ধাকবি, গাজৰ ইত্যাদি।

(ঙ) **ফল বৰ্গ ঃ** এই বৰ্গত বিভিন্ন ধৰণৰ ফলমূল অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। ফলমূলে আমাৰ শৰীৰত বাত আৰু পিত্ত দোষ বৃদ্ধি কৰে। সাধাৰণতে বেছিভাগ ফলে ই সাত্ত্বিক প্ৰকৃতিৰ। চৰকসংহিতাত উল্লেখ কৰা কেইবিধমান ফল হ'ল— আঙুৰ, খেজুৰ, কেঁচা আম, ডালিম, অমিতা, কমলা, নাৰিকল, কল, জাম, কঁঠাল, আমলখি ইত্যাদি।

(চ) **হৰিত বৰ্গ ঃ** এই বৰ্গত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা খাদ্যসামগ্ৰীবোৰে খাদ্যবস্তুত হজম হোৱাত সহায় কৰে। আচাৰ্য চৰকৰ মতানুসৰি এই বৰ্গত অন্তৰ্ভুক্ত কেইবিধমান খাদ্য সামগ্ৰী হ'ল— আদা, মূলা, গাজৰ, পিঁয়াজ, নহৰু ইত্যাদি।

(ছ) **মদ্য বৰ্গ ঃ** মদ্য হ'ল এবিধ ৰাজসিক প্ৰকৃতিৰ খাদ্য। মদ্য গ্ৰহণৰ ফলত আমাৰ শৰীৰত পিত্ত আৰু কফ প্ৰকোপিত হয়। সকলো ধৰণৰ মদ্যই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ মতে কম পৰিমাণত গ্ৰহণ কৰিলে শৰীৰৰ কাৰণে উপযোগী। কিন্তু অত্যধিক মদ্যপান শৰীৰৰ কাৰণে হানিকাৰক। আচাৰ্য চৰকে এই বৰ্গত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা কেইবিধমান মদ্য হ'ল— সুৰা, মদিৰা, অৰিষ্ট, পক্কৰস ইত্যাদি।

(জ) **জল বৰ্গ ঃ** আচাৰ্য ধন্বন্তৰিৰ মতে জল দুই ধৰণৰ— গংগাজল আৰু সমুদ্ৰজল। যি পানী ইন্দ্ৰদেৱতাৰ নিৰ্দেশমৰ্মে আকাশৰ পৰা পৃথিৱীলৈ নামি আহে সেয়ে

গংগাজল। ইয়াৰ উপৰি বৰষুণৰ পানীকো গংগাজল বুলি কোৱা হয়। আনহাতে সমুদ্রজল হ'ল সাগৰৰ পানী।

বাগভট্টৰ দ্বাৰা ৰচিত 'অষ্টাংগ সংগ্রহ'টোত জলৰ বিভাজন কৰা হৈছে। এই বিভাজন এনেধৰণৰ—

কৌপ জল, বাপ্য জল (Water from the well)

তড়াগ জল, সৰগ জল (Water from lake)

ছৌন্দ্য জল (Water from black rock)

প্রস্রবন জল, ওদ্ভিদ জল (Water coming from spring)

নদী জল (River water)

(ঝ) **গোৰস বর্গ ঃ** এই বর্গত গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা খাদ্য সামগ্রীসমূহ অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে। যেনে— গৰু গাখীৰ, ম'হৰ গাখীৰ, ছাগলীৰ গাখীৰ, ঘি, পনীৰ ইত্যাদি।

(ঞ) **ইক্ষুবর্গ ঃ** ইক্ষুবর্গত মিঠাজাতীয় খাদ্যসামগ্রীবোৰ অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে। যেনে— কুঁহিয়াৰৰ ৰস, চেনী, মৌ, গুড় ইত্যাদি।

(ট) **ক্রিতন্ন বর্গ ঃ** এই বর্গত বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য সামগ্রী অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে। উদাহৰণস্বৰূপে— উহুৰা ভাত (boiled rice), ভজা মাহ, চেনি মিহলোৱা খেজুৰৰ ৰস, আঙুৰৰ ৰস, গুড় মিহলোৱা দৈ ইত্যাদি।

(ঠ) **আহাৰযোগী বর্গ ঃ** এই বর্গত অন্তর্ভুক্ত খাদ্য বস্তুবোৰ হ'ল— তিল তেল, সৰিয়হ তেল, তিচি তেল, জালুক, ক'লা নিমখ, সমুদ্র লৱণ ইত্যাদি।

৯.৩.৩ আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান

আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন সম্পর্কে জনাৰ পিছত এতিয়া আপুনি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান সম্পর্কে জানিব পাৰিব।

সুস্বাস্থ্য বর্তাই ৰখাৰ ক্ষেত্রত কেৱল পুষ্টিকৰ আহাৰ গ্রহণ কৰাটোৱেই যথেষ্ট নহয়। ইয়াৰ বাবে প্রয়োজন পুষ্টিকৰ আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান সম্পর্কে জ্ঞান। আচার্য চৰকে 'চৰকসংহিতা'ত আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান সম্পর্কে দহটা নীতি আগবঢ়াইছে। সেই নীতিসমূহ হ'ল এনে ধৰণৰ—

- সদায় গৰম আহাৰ খোৱা উচিত ঃ কাৰণ গৰম আহাৰে সঠিকভাৱে আহাৰখিনি হজম কৰাত পাচক অগ্নিক সহায় কৰে। 'চৰকসংহিতা'ত ইয়াৰ উল্লেখ এনে ধৰণে আছে—

  উষ্ণমশ্নীয়াৎ, উষ্ণং হি ভুজ্যমানং স্বদতে, ভুক্তং চাগ্নিমৌদর্যমুদীৰয়তি, ক্ষিপ্রং জৰাং গচ্ছতি, বাতমনুলোময়তি, শ্লেষ্মাণং চ পৰিহ্রাসয়তি, তস্মাদুষ্ণমশ্নীয়াৎ।

  (চৰকসংহিতাঊবিমানস্থানû1û24)

- খাদ্যবস্তু কম তেলযুক্ত হোৱা উচিত। কম পৰিমাণে তৈলাক্ত খাদ্য সহজে হজম হয়। ই শৰীৰত তেলৰ মাত্রা বৃদ্ধি কৰি উজ্জ্বলতা আনে, ইন্দ্রিয়বোৰক শক্তিশালী কৰি তোলে। চৰকসংহিতাত উল্লেখ আছে যে—

  স্নিগ্ধমশ্নীয়াৎ, স্নিগ্ধং হি ভুজ্যমানং স্বদতে, ভুক্তং চানুদীর্ণমগ্নিমুদীৰয়তি, ক্ষিপ্রং জৰাং গচ্ছতি বাতমনুলোময়তি, শৰীৰমুপচিনোতি, দৃঢ়ীকৰোতীন্দ্রিয়াণি, বলাভিবৃদ্ধিমুপজনয়তি, বর্ণপ্রসাদং চাভিনির্বর্তয়তি, তস্মাৎ স্নিগ্ধমশ্নীয়াৎ।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ2)

- আহাৰ সদায় সঠিক পৰিমাণত গ্রহণ কৰা উচিত। কাৰণ সঠিক পৰিমাণত গ্রহণ কৰা আহাৰে শৰীৰৰ বাত-পিত্ত-কফ দোষৰ কোনো ক্ষতি নকৰাকৈ দীর্ঘায়ু লাভ কৰাত সহায় কৰে। ইয়াৰ উল্লেখ চৰকসংহিতাত এনে ধৰণে আছে—

  মাত্রাবদশ্নীয়াৎ, মাত্রাবদ্ হি ভুক্তং বাতপিত্তকফানপীড়য়দায়ুৰ্বেব বিবর্ধয়তি কেৱলং, সুখং গুদমনুপর্যেতি, ন চোষ্মানমুপহন্তি, অব্যথং চ পৰিপাকমেতি, তস্মান্মাত্রাবদশ্নীয়াৎ।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ3)

- পূর্বতে খোৱা খাদ্য হজম হোৱাৰ পিছতহে নতুনকৈ আহাৰ গ্রহণ কৰা উচিত। উল্লেখ আছে যে—

  জীর্ণেশ্নীয়াৎ, অজীর্ণে হি ভুঞ্জানস্যাভ্যবহৃতমাহাৰ জাতং।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ4)

- বিপৰীতধর্মী খাদ্য একেলগে গ্রহণ কৰা অনুচিত। কাৰণ বিপৰীতধর্মী খাদ্য একেলগে খোৱাৰ ফলত শৰীৰত কুষ্ঠ, চকুৰে নেদেখা ইত্যাদি ৰোগে দেখা দিয়ে। 'চৰকসংহিতা'ত ইয়াৰ উল্লেখ আছে এনেধৰণে—

  বীর্যাবিৰুদ্ধমশ্নীয়াৎ, অবিৰুদ্ধবীর্যমশ্নন্ হি বিৰুদ্ধবীর্যাহাৰজৈর্বিকাৰৈর্নোপসৃজ্যতেঃ, তস্মাদ্বীর্যাবিৰুদ্ধমশ্নীযাৎ।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ5)

- আহাৰ সদায় আহাৰ গ্রহণৰ বাবে উপযোগী ঠাইতহে গ্রহণ কৰা উচিত। অন্যথা ই হজমীকৰণত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰে। ইয়াৰ উল্লেখ আচার্য চৰকে এনে ধৰণে কৰিছে—

  ইষ্টে দেশে ইষ্টসর্বোপকৰণং চাশ্নীয়াৎ, ইষ্টে হি দেশে ভুঞ্জানো নানিষ্টদেশজৈর্মনাবিঘাত কৰৈর্ভাবৈর্মনোবিঘাতং প্রাপ্নোতি, তথৈবেষ্টৈঃ সর্বোপকৰণৈঃ তস্মাদিষ্টে দেশে তথেষ্টসর্বোপকৰণং চাশ্নীয়াৎ।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ6)

- অতি খৰধৰকৈ আহাৰ গ্রহণ কৰা অনুচিত। কাৰণ বেছি খৰধৰকৈ খোৱা আহাৰ হজম নহয়। কোৱা আছে—

নাতিদ্রুতমশ্নীয়াৎ, অতিদ্রুতং হি ভুঞ্জানস্যোৎস্নেহনমবসাদনং ভোজনস্যাপ্রতিষ্ঠানং চ, ভোজ্যদোষসাদ্‌গুণ্যোপলব্ধিশ্চ ন নিয়তা, তস্মান্নাতিদ্রুতমশ্নীয়াৎ।

(চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ7)

- খুব লেহেমীয়াকৈ আহাৰ গ্ৰহণ কৰা অনুচিত। কাৰণ অতি লাহে লাহে খোৱা আহাৰে মানুহজনক তৃপ্তি দিব নোৱাৰে। লগতে খাদ্যবস্তুখিনি শীতল হৈ হজমীকৰণত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰে। ইয়াৰ উপৰিও লাহে লাহে খাদ্য খালে প্ৰয়োজনতকৈ বেছি পৰিমাণৰ খাদ্য খোৱা যাব পাৰে যিটো স্বাস্থ্যৰ কাৰণে অনিষ্টকৰ। আচার্য চৰকে ইয়াৰ উল্লেখ এনে ধৰণে কৰিছে—

  নাতিবিলম্বিতমশ্নীয়াত্, অতিবিলম্বিতং হি ভুঞ্জানো ন তৃপ্তিমধিগচ্ছতি, বহু ভুংক্তে, শীতীভবত্যাহাৰজাতং, বিষমং চ পচ্যতে, তস্মান্নাতিবিলম্বিতমশ্নীয়াৎ।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ8)

- অমনোযোগী হৈ, হাঁহি হাঁহি অথবা কথা কৈ কৈ খাদ্য খোৱাটো অনুচিত। এই কথা আচার্য চৰকে এনেদৰে উল্লেখ কৰিছে—

  অজল্পন্নহসন্ তন্মনা ভুঞ্জীত, জল্পতো হসতোহন্যমনসো বা ভুঞ্জানস্য ত এব হি দোষা ভবন্তি, য এবাতিদ্রুতমশ্নতঃ, তস্মাদজল্পন্নহসং স্তন্মনা ভুঞ্জীত।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ9)

- আহাৰ সদায় নিজৰ শাৰীৰিক অৱস্থাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি গ্ৰহণ কৰা উচিত। কোৱা আছে—

  আত্মানমভিসমীক্ষ্য ভুঞ্জীত সম্যক্।

  (চৰকসংহিতাঃবিমানস্থানঃ1ঃ25ঃ10)



জানি থোৱা ভাল

পৰিমাণতকৈ বেছি আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলে ত্ৰিদোষ (বাত, পিত্ত, কফ) প্ৰকোপিত হয়। তেতিয়া প্ৰকোপিত হোৱা দোষবোৰে হজম নোহোৱা খাদ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায় আৰু তাৰ লগত মিহলি হৈ বেমাৰৰ সৃষ্টি কৰে।

আচার্য সুশ্রুতেও তেওঁৰ 'সুশ্রুতসংহিতা'ত আহাৰ সম্পৰ্কে বাৰটা নীতিৰ কথা উল্লেখ কৰিছে।, যাক 'দ্বাদশ অশন বিচাৰ' বুলি কোৱা হয়। সেই দ্বাদশ অশন নীতিসমূহ হ'ল এনে ধৰণৰ—

- *শীত গুণযুক্ত আহাৰ ঃ* পিয়াহত থকা, গৰমত থকা অথবা শৰীৰত জ্বলন হৈ থকা মানুহে শীত গুণযুক্ত আহাৰ অথবা পানীয় গ্ৰহণ কৰা উচিত।
- *উষ্ণ গুণযুক্ত আহাৰ ঃ* বাত অথবা কফ বেমাৰত আক্ৰান্ত ৰোগীয়ে উষ্ণ গুণযুক্ত

আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।

- *তেলযুক্তঃ তৈলাক্ত আহাৰ ঃ* খহটা ছালযুক্ত অথবা কঠোৰ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা মানুহৰ বাবে এইবিধ আহাৰ উপযোগী।
- *আঁহযুক্ত আহাৰ ঃ* মেদবহুলতাত ভুগি থকা মানুহৰ বাবে এইবিধ আহাৰ উপযোগী।
- *জুলীয়া আহাৰ ঃ* শৰীৰত পানীৰ অভাৱত(Dehydration) ভুগি থকা ৰোগীয়ে জুলীয়া আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।
- *শুকান আহাৰ ঃ* শাৰীৰিকভাৱে আঘাতপ্ৰাপ্ত ৰোগীৰ বাবে এইবিধ আহাৰ উপযোগী।
- *দিনে এবাৰকৈ আহাৰ গ্ৰহণ ঃ* যিবোৰ মানুহৰ পাচক অগ্নি দুৰ্বল সেইবোৰ মানুহে দিনত এবাৰকৈ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব লাগে।
- *দিনে দুবাৰকৈ আহাৰ গ্ৰহণ ঃ* যিবোৰ মানুহৰ হজম শক্তি ভাল সেইবোৰ মানুহে দিনে দুবাৰকৈ আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।
- *ঔষধৰ সৈতে মিহলি খাদ্য গ্ৰহণ ঃ* যদি কোনো ৰোগীৰ কোনো এটা বিশেষ ঔষধৰ প্ৰতি বিৰূপ ভাৱ থাকে তেতিয়া সেই ঔষধটো খাদ্যৰ সৈতে মিহলাই ৰোগীজনক দিব লাগে।
- *কম পৰিমাণে আহাৰ গ্ৰহণ ঃ* যিবোৰ ৰোগীৰ হজম শক্তি দুৰ্বল সেইবোৰ ৰোগীয়ে কম পৰিমাণে আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।
- *উপশমকাৰী আহাৰ ঃ* ঋতু আৰু ঠাই অনুসৰি শৰীৰৰ বাবে উপযোগী আহাৰ গ্ৰহণ কৰাটোৱেই উপশমকাৰী আহাৰ।
- *নিয়মিত আহাৰ ঃ* সুস্বাস্থ্যবান লোকসকলে নিয়মিত গতানুগতিক আহাৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।

এনেদৰে আয়ুর্বেদত আহাৰ গ্ৰহণৰ বিধি বিধান সম্পৰ্কে উল্লেখ আছে। মনত ৰাখিবলগীয়া যে অত্যধিক খাদ্য গ্ৰহণ, বিপৰীত গুণযুক্ত খাদ্য একেলগে গ্ৰহণ আদিয়েই বেমাৰৰ মূল কাৰণ। গতিকে সুস্বাস্থ্য বৰ্তাই ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত আহাৰ সম্পৰ্কীয় নীতি-নিয়মসমূহ মানি চলাটো আমাৰ পক্ষে হিতকৰ। এইখিনিতে গ্ৰীক চিকিৎসক হিপোক্ৰেটছৰ এষাৰ কথা উল্লেখ কৰাৰ প্ৰাসংগিকতা অনুভৱ কৰিলো। তেওঁ কৈছিল— 'Let your food be your medicine and not your medicine be your food.'



জানি থোৱা ভাল

আচার্য সুশ্রুতেও চৰকৰ দৰে প্ৰায় একেধৰণৰ খাদ্য বিভাজন কৰিছে। মাত্ৰ সুশ্রুতে তাৰ লগত কেইটামান নতুন খাদ্য বৰ্গৰ সংযোজন কৰিছে। সেইকেইটা হ'ল— কাণ্ড বৰ্গ, লৱণ বৰ্গ, ভক্ষ্য বৰ্গ আৰু অনুপান বৰ্গ।

আয়ুর্বেদ হ'ল প্রাচীন ভাৰতৰ বিজ্ঞানসন্মত চিকিৎসাশাস্ত্র। বৈদিক কালতেই এই শাস্ত্রৰ সূচনা হৈছিল। ভৰদ্বাজ, আত্রেয়, কাশ্যপ, হাৰীত, অগ্নিবেশ, চৰক, সুশ্রুত ইত্যাদি আছিল প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রৰ আচার্য। এইসকল মহর্ষিৰ জীৱনযোৰা সাধনাৰ ফলস্বৰূপেই *অগ্নিবেশতন্ত্র, চৰকসংহিতা, সুশ্রুতসংহিতা* ইত্যাদি গ্রন্থবোৰ পোৱা যায়। উল্লেখনীয় যে এই পুৰণি সংহিতাসমূহেই বর্তমানেও আয়ুর্বেদ চিকিৎসাৰ মূল চাবি কাঠি।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ আহাৰৰ কাম কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ দুবিধ পোষক দ্রব্যৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ দুবিধ প্রটিনযুক্ত খাদ্যৰ নাম উল্লেখ কৰক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ 'আয়ু' শব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ ত্রিদোষ কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ আচার্য্য চৰকে আহাৰৰ কিমানটা ভাগ উল্লেখ কৰিছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ আচার্য চৰকৰ মতানুসৰি ইক্ষুবর্গত সন্নিবিষ্ট দুবিধ খাদ্য দ্রব্যৰ নাম লিখক।

.....

.....

৯.৪ যোগ শাস্ত্রৰ পৰিচয়

এই অধ্যায়টোৰ পূর্বার্দ্ধত আপুনি আয়ুর্বেদীয় দৃষ্টিভংগীৰ ফালৰ পৰা আহাৰ সম্পর্কীয় জ্ঞান পালে। এতিয়া এই ভাগটোত আপুনি যোগ শাস্ত্র অথবা যোগ বিজ্ঞানৰ দৃষ্টিভংগীৰ পৰা

আহাৰ সম্পৰ্কীয় জ্ঞান পাব।

যোগ হৈছে এক দৰ্শন, বিজ্ঞান, যিয়ে মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক দিশত সৰ্বাংগীন উন্নতি সাধনত সহায় কৰে। ইতিহাসৰ ফালৰ পৰা যোগৰ অস্তিত্ব অতি প্ৰাচীন। এই কথা সিন্ধু সভ্যতা ভগ্নাৱশেষত খোদিত হৈ থকা বিভিন্ন যোগাসনৰ ছবিবোৰৰ পৰা অনুমান কৰিব পাৰি। ইয়াৰোপৰি প্ৰাচীন সাহিত্য বেদ, উপনিষদ, পুৰাণ, মহাভাৰত, বৌদ্ধ সাহিত্য, জৈন সাহিত্য, তন্ত্ৰ, আয়ুর্বেদ, ইত্যাদিতো যোগ সম্বন্ধীয় বিভিন্ন ধৰণৰ তথ্য পোৱা যায়। কিন্তু সেই তথ্যবোৰ শৃংখলাবদ্ধ ৰূপত অনুপলব্ধ। সেয়েহে পৰৱৰ্তীকালত মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে যোগ সম্বন্ধীয় এই তথ্যসমূহ প্ৰণালীবদ্ধভাৱে উপস্থাপন কৰি যোগসূত্ৰৰ ৰচনা কৰে। পতঞ্জলিৰ দ্বাৰা ৰচিত এই যোগসূত্ৰখনে যোগদৰ্শনৰ মূল গ্ৰন্থ। যোগসূত্ৰৰ উপৰিও বৰ্তমান সময়ত উপলব্ধ আন কেতবোৰ যোগগ্ৰন্থ হ'ল— *হঠযোগ প্ৰদীপিকা, ঘেৰণ্ড সংহিতা* ইত্যাদি।

যোগ শব্দৰ অভিধানিক অৰ্থ হ'ল— মিলন বা সংযোগ, সমাধি আৰু আত্মসংযম। মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে যোগৰ সংজ্ঞা এনেদৰে আগবঢ়াইছে।

'যোগ ঃ চিত্তবৃত্তিনিৰোধ ঃ'

(যোগসূত্ৰ)

অৰ্থাৎ, চিত্তৰ বৃত্তিবিলাকৰ সম্পূৰ্ণৰূপে ৰোধ কৰাটোৱেই যোগ।



জানি থোৱা ভাল

'শ্ৰীমদ্ভগৱদ্‌গীতোপনিষদ্'ত যোগৰ সংজ্ঞা।

(1) যোগ ঃ কৰ্মসু কৌশলম্।

(2) সমত্বং যোগ ঃ উচ্যতে।

৯.৪.১ যোগৰ উদ্দেশ্য

যোগৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য হৈছে সমাধি অৰ্থাৎ আত্মোপলব্ধি। অৰ্থাৎ সাংসাৰিক বিষয় বাসনাৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখি ব্যক্তিবিশেষক নিজ আত্মাৰ প্ৰকৃত স্বৰূপৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই পৰম আনন্দ প্ৰদান কৰাটোৱেই যোগৰ উদ্দেশ্য। এই উদ্দেশ্যত উপনীত হ'বৰ বাবে যোগ দৰ্শনে 'অষ্টাংগযোগ'ৰ কথা সাধন হিচাপে উল্লেখ কৰিছে।

৯.৪.২ যোগ শাস্ত্ৰ অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন

আগতেই উল্লেখ কৰি অহা হৈছে যে যোগ হ'ল শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ এক আহিলা। যিহেতু শৰীৰ আৰু মন দুয়োটাই পৰস্পৰে ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত সেয়েহে মনৰ সুস্বাস্থ্য বৰ্তাই ৰখাৰ বাবে শৰীৰৰ সুস্বাস্থ্য বাহাল থকাতো নিতান্তই প্ৰয়োজনীয়। সেই প্ৰসংগত যোগশাস্ত্ৰত যোগীৰ বাবে উপযোগী আহাৰৰ উল্লেখ কৰিছে। গতিকে যোগ শাস্ত্ৰই আহাৰ সম্পৰ্কে কেনে ধৰণৰ ব্যাখ্যা

আগবঢ়াইছে সেয়া এতিয়া আলোচনা কৰা হ'ব।

যোগ শাস্ত্রত প্রধানকৈ তিনিবিধ আহাৰৰ কথা উল্লেখ আছে—

(ক) সাত্ত্বিক আহাৰ

(খ) ৰাজসিক আহাৰ

(গ) তামসিক আহাৰ।

সত্ত্ব, ৰজঃ আৰু তমঃ গুণৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰি আহাৰৰ এই বিভাজন কৰা হৈছে।

যিবোৰ আহাৰ সহজে হজম কৰিব পাৰি, যিবোৰ আহাৰে মানসিক সন্তুলন বর্তাই ৰাখে সেইবোৰ আহাৰকে সাত্ত্বিক আহাৰ বোলে। যেনে— আপেল, কল, অমিতা, দালিম, আম, মধুৰি আম, বিলাহী, টিয়হ, ভেণ্ডী, বাদাম, খেজুৰ, মৌ ইত্যাদি।

আনহাতে যিবোৰ আহাৰে মন আৰু মগজুক উত্তেজিত কৰি ৰাখে সেইবোৰ আহাৰেই ৰাজসিক আহাৰ। যেনে— টেঙা, জলকীয়া, হিং, তেতেলী, পিঁয়াজ, নহৰু, মাছ, মাংস ইত্যাদি।

যিবোৰ আহাৰ হজম কৰিবৰ বাবে কষ্টকৰ, শৰীৰত আলস্য ভাৱৰ বৃদ্ধি কৰে সেইবোৰ আহাৰকেই তামসিক আহাৰ বুলি কোৱা হয়। যেনে—

লেতেৰা খাদ্য, আধা সিজা খাদ্য, আগতেই ৰান্ধি থোৱা খাদ্য (পুৰণি খাদ্য) মদ, গুট্‌খা, বাহি খাদ্য, এৰেহা খাদ্য, অত্যধিক মিঠা খাদ্য ইত্যাদি।

উল্লেখনীয় যে এই তিনিওবিধ আহাৰৰ ভিতৰত সাত্ত্বিক আহাৰক যোগীৰ বাবে উপযোগী আহাৰ হিচাপে যোগশাস্ত্রত গ্রহণ কৰা হৈছে।

মনকৰিবলগীয়া যে শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতোপনিষদতো শ্রীকৃষ্ণই সাত্ত্বিক ৰাজসিক আৰু তামসিক ভেদে তিনিবিধ আহাৰৰ কথা উল্লেখ কৰিছে।

শ্রীমদ্ভগৱদ্‌গীতাত সাত্ত্বিক আহাৰৰ বিষয়ে শ্রীকৃষ্ণই এনেদৰে উল্লেখ কৰিছে।

আয়ুঃ সত্ত্ববলাৰোগ্যসুখপ্রীতিবিৱর্ধনাঃ।
ৰস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিৰা হৃদ্যা আহাৰাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ।।

(গীতা ঊ17ঊ8)

অর্থাৎ আয়ু (জীৱন), উৎসাহ, বল, আৰোগ্য, চিত্তৰ প্রসন্নতা আৰু অভিৰুচি বৃদ্ধি কৰে, মধুৰ, সৃতাদিস্নেহযুক্ত পুষ্টিবর্ধক, প্রীতিকৰ খাদ্যবোৰ সাত্ত্বিক প্রকৃতিৰ আহাৰ।

ৰাজসিক আহাৰৰ বিষয়ে শ্রীকৃষ্ণই কৈছে—

কটুম্ললৱণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণৰুক্ষবিদাহিনঃ।
আহাৰা ৰাজসস্যেষ্টা দুঃখশোকাময়প্রদাঃ।

(গীতা ঊ17ঊ9)

অর্থাৎ তিতা, টেঙা, লৱণযুক্ত, অতি উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, শুকান, প্রদাহকাৰী দুঃখ, শোক আৰু ৰোমাৰ উৎপাদক আহাৰ ৰাজসিকসকলে ভাল পায়। অর্থাৎ এনেকুৰা

প্রকৃতিৰ আহাৰবোৰ ৰাজসিক আহাৰৰ অন্তর্গত।

তামসিক আহাৰৰ বিষয়েও শ্রীকৃষ্ণই এনেদৰে উল্লেখ কৰিছে—

যাতযামং গতৰসং পূতি পর্যুষিতঞ্চ যৎ।
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্।।

(গীতা û17û10)

অর্থাৎ যিবোৰ আহাৰ বহু আগতে পাক কৰা, নিস্তেজ শীতল আহাৰ, ৰসহীন, দুর্গন্ধ, বাহি (আগ নিশা পাক কৰা), যি উচ্ছিষ্টও আৰু অপবিত্র সেইবোৰ আহাৰ তামসিকৰ প্রিয়। অর্থাৎ এই আহাৰবোৰ তামসিক শ্রেণীৰ আহাৰৰ অন্তর্গত।

এনেদৰে শ্রীকৃষ্ণই শ্রীমদ্ভগৱদ্-গীতাত সাত্ত্বিক, ৰাজসিক আৰু তামসিক ভেদে তিনিপ্রকাৰ আহাৰৰ কথা বর্ণনা কৰিছে।

ইয়াৰ উপৰিও যোগ শাস্ত্রত আহাৰ সম্পর্কে আৰু এক ধাৰণা পোৱা যায়। সেয়া হ'ল— 'মিতাহাৰ'। মিতাহাৰ শব্দৰ অর্থ হ'ল সীমিত আহাৰ। অর্থাৎ যিমানখিনি খোৱাৰ ক্ষমতা আছে সেই অনুসৰি খাদ্য গ্রহণ কৰা উচিত। মিতাহাৰত মছলাজাতীয় সামগ্রীৰ প্রয়োগ কৰিব নালাগে।

৯.৪.৩ যোগ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান

- ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ পুনৰস্যোষ্ণীকৃতং ৰুক্ষম্।
  অতিলৱণস্নযুক্তং কদশনশাকোৎকটং বর্জ্যম্।।

  (*হঠযোগ প্রদীপিকা* 1û60)

  অর্থাৎ পুনৰ গৰম কৰা ৰুক্ষ, অধিক নিমখ হোৱা, অধিক টেঙা যুক্ত খাদ্য, কুৎসিত অন্ন আৰু উৎকট আহাৰ বর্জন কৰা উচিৎ।
- পুষ্টং সুমধুৰং, স্নিগ্ধং গব্যং ধাতু প্রপোষণম্
  মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচৰেৎ।।

  (*হঠযোগ প্রদীপিকা* 1û63)

  যোগ সাধকসকলে সদায় পুষ্টিকাৰক, মধুৰ ৰসযুক্ত, গৰুৰ গাখীৰেৰে তৈয়াৰী সামগ্রী, শৰীৰৰ ধাতুবোৰৰ পোষণকাৰক তথা নিজৰ মনৰ অনুকূল খাদ্য গ্রহণ কৰা উচিত।
- যোগ শাস্ত্র অনুসৰি পেটৰ $1û_2$ ভাগ খাদ্যৰে, $1û_4$ ভাগ পানীৰে পূর্ণ কৰিব লাগে আৰু $1û_4$ অংশ বায়ু চলাচলৰ বাবে এৰিব লাগে।
- ভজা খাদ্য কমাই খাব লাগে, কাৰণ ভজা খাদ্যত পোষণৰ মাত্রা কমি যায় লগতে ই হজম হোৱাত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰে।
- প্রতিদিনে সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফল-মূল আহাৰ হিচাপে গ্রহণ কৰা উচিত।
- আহাৰ গ্রহণ কৰাৰ সময়ত পানী খোৱাটো অনুচিত। কাৰণ ইয়াৰ ফলত বদহজম হয়।

- ৰাতিপুৱা খালী পেটত বেছি পৰিমাণে পানী খোৱা উচিত।
- ভোক নলগা অৱস্থাত খাদ্যবস্তু গ্ৰহণ কৰা অনুচিত।
- খাদ্য সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু শান্তিপূৰ্ণ পৰিবেশত গ্ৰহণ কৰা উচিত।

৯.৪.৪ দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্য বস্তুসমূহ

দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্যবস্তুসমূহ হ'ল এনেধৰণৰ—

- 30 শতাংশ বীজজাতীয় খাদ্য। যেনে— ঘেঁহু, ধান, গম, যৱ ইত্যাদি।
- 20 শতাংশ গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা উৎপন্ন সামগ্ৰী। যেনে— গাখীৰ, দৈ, পনীৰ ইত্যাদি।
- 25 শতাংশ শাক-পাচলি। যেনে— ভেণ্ডি, কেৰেলা, বন্ধাকবি ইত্যাদি।
- 2 শতাংশ ফলমূল আৰু মৌ। সকলো ধৰণৰ ফলমূলেই গ্ৰহণযোগ্য।
- 5 শতাংশ বাদামজাতীয়।
- 18 শতাংশ অন্যান্য।

যেনে— মটৰ মাহ, মুগ মাহ, দাইল, গজাঁলি মেলা মটৰ মাহ ইত্যাদি।

গতিকে সুস্থ থাকিবৰ বাবে আহাৰ সম্বন্ধীয় নীতি-নিয়মসমূহ মানি চলা উচিত।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ৮ ঃ যোগ শব্দৰ অৰ্থ কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৯ ঃ যোগসূত্ৰ কোনে ৰচনা কৰিছিল?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১০ ঃ পতঞ্জলিৰ মতে যোগৰ সংজ্ঞা কি?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১১ ঃ গীতাত কিমানবিধ আহাৰৰ উল্লেখ আছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১২ ঃ মিতাহাৰ মানে কি?

.....

.....



৯.৫ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- আহাৰৰ কার্যসমূহৰ বিষয়ে জানিব পৰা গ'ল।
- আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন সম্পর্কে জানিলো।
- আয়ু শব্দৰ অর্থ জানিব পৰা গ'ল।
- আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি বিধান সম্পর্কে জ্ঞাত হ'লো।
- 'যোগ শাস্ত্র'ৰ পৰিচয় পোৱা গ'ল।
- গীতাত কেনে ধৰণৰ আহাৰৰ উল্লেখ আছে সেয়া জানিব পৰা গ'ল।
- যোগ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান সম্পর্কে জানিলো।
- দৈনিক আহাৰত অন্তর্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্য বস্তুসমূহৰ বিষয়ে জ্ঞাত হ'লো।



৯.৬ অধিক জানিবলৈ

1] Carak, Caraka Samhita. ed. Vaidya Jadavji & Trikamji Acharya. Varanasi. *Chaukhambha Orientalia*.

2] Susruta, Susruta Samhita. ed. Prof. K. R. Srikanha Murthy. Varanasi : *Chaukhambha Orientalia*.

3] Ranade, Subhash, Deshpande, Rajendra, and Bobade, Rajkumar B. Delhi. *A Textbook of Swasthavritta*. Delhi : Chaukhambha Sanskrit Pratisthan.

4] *শ্রীভগৱদ্‌গীতা* (অসমীয়া অনুবাদ) শ্রী হেমন্ত বিজয় মহন্ত।



৯.৭ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ শৰীৰৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশ সাধন, অত্যধিক কর্ম সম্পাদনৰ ফলত দুর্বল হোৱা পেশীবোৰক সক্রিয় কৰি শক্তিৰ যোগান ধৰে আৰু বেমাৰৰ পৰা সুৰক্ষা প্রদান।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্রটিন, ভিটামিন।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ গাখীৰ, কণী।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ জীৱন।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বাত, পিত্ত আৰু কফ।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰঃ বাৰটা।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ মৌ, গুড়।

৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সংযোগ, মিলন, সমাধি।

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে।

১০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগ ঃ চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ।

১১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ তিনিবিধ।

১২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সীমিত আহাৰ।



৯.৮ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ খাদ্য দ্রব্যসমূহ উৎপত্তিৰ দিশৰ পৰা আহাৰৰ বিভাজন কি কি?

প্রশ্ন ২ ঃ হৰিত বর্গত অন্তর্ভুক্ত দুইবিধ খাদ্য সামগ্রী উল্লেখ কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ সুশ্রুতসংহিতাত আচার্য সুশ্রুতে আহাৰ সম্পর্কে দিয়া বাৰটা নীতিক কি বুলি কোৱা হয়।

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ আয়ুর্বেদ শাস্ত্র সম্পর্কে চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ যোগ শাস্ত্রৰ চমু পৰিচয় দাঙি ধৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ শৰীৰত আহাৰৰ গুৰুত্ব সম্পর্কে চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰক।

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ শাৰীৰিক সুস্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ ক্ষেত্রত অৱলম্বন কৰিবলগীয়া আহাৰ সম্পৰ্কীয় নীতি-নিয়ম তথা দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত কৰিবলগীয়া খাদ্য সামগ্রী সম্পর্কে ব্যাখ্যা কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসৰি আহাৰৰ বিভাজন আৰু আহাৰ গ্রহণৰ বিধি-বিধান সম্পর্কে আলোচনা কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ যৌগিক দৃষ্টিভংগীৰ ফালৰ পৰা আহাৰ সম্পর্কে বহলাই আলোচনা কৰক।

*** ***** ***