PGDY S1 02

আয়ুর্বেদ আৰু বিকল্প চিকিৎসাশাস্ত্ৰৰ পৰিচয়

প্রথম ষাণ্মাসিক

যোগৰ স্নাতকোত্তৰ ডিপ্লা'মা



কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

বিষয় বিশেষজ্ঞ মণ্ডলী

ড° মুক্তা বিশ্বাস, অধ্যাপিকা, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়

ড°অনিল শর্মা, অধ্যাপক, চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়, গুৱাহাটী

যোগাচার্য শুভাশিষ, সঞ্চালক, পূর্বাঞ্চল যৌগিক মহাবিদ্যালয়

ড° ইন্দ্রানী ডেকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্তবিশ্ববিদ্যালয়

সমন্বয়ৰক্ষী ঃ **ড° ইন্দ্রানী ডেকা,** সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ড° কৃষ্ণা কলিতা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রস্তুতি গোটৰ সদস্য

অধ্যায়	*অৰিহণা যোগাইছে*
১, ২ আৰু ৩	**ড° অনিল শর্মা** চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়, গুৱাহাটী
৪	**মিনাক্ষী গগৈ,** যোগ শিক্ষয়িত্রী

সম্পাদনা ঃ

বিষয়বস্তু সম্পাদনা ঃ **ড° হেমচন্দ্র ডেকা,** যোগ শিক্ষা আৰু যোগ চিকিৎসা কেন্দ্র, মঙলদৈ

ভাষা সম্পাদনা ঃ **ড° নিভা ৰাণী ফুকন,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

গাঁথনিক সম্পাদনা ঃ **ড° ইন্দ্রানী ডেকা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্তবিশ্ববিদ্যালয়
ড° কৃষ্ণা কলিতা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্তবিশ্ববিদ্যালয়

জুলাই, ২০১৮

Copyright © Krishna Kanta Handiqui State Open University

This Self Learning Material (SLM) of the Krishna Kanta Handiqui State Open University is made available under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 License (international): http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

For the avoidance of doubt, by applying this license KKHSOU does not waive any privileges or immunities from claims that it may be entitled to assert, nor does KKHSOU submit to the jurisdiction, courts, legal processes or laws of any jurisdiction.

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ৰ হৈ পঞ্জীয়কৰ দ্বাৰা মুদ্রিত আৰু প্রকাশিত।

মুখ্য কার্যালয় ঃ পাটগাওঁ, ৰাণী গেট, গুৱাহাটী- ৭৮১০১৭

উপমুখ্য কার্যালয় ঃ হাউচফেড কমপ্লেক্স, দিচপুৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১০০৬; Web : www.kkhsou.in

এই শিক্ষণ সামগ্রী প্রস্তুতিৰ বাবে আর্থিক অনুদান আগবঢ়োৱা
দূ�ৰ শিক্ষা সংস্থা, বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগৰ ওচৰত বিশ্ববিদ্যালয় কৃতজ্ঞ

বিষয়সূচী

পৃষ্ঠা নং

অধ্যায় ১ ঃ ***আয়ুর্বেদৰ*** **পৰিচয়** ৫-২২

আয়ুস পৰিচিতি তথা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি; আয়ুর্বেদৰ অর্থ, আর্য়ুর্বেদৰ উৎপত্তি ঃ অষ্টাংগ আয়ুর্বেদ, আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা, আয়ুর্বেদৰ বৈশিষ্ট্য,আয়ুর্বেদ ব্যৱহাৰৰ লাভালাভ; যোগ আৰু প্রাকৃতিক চিকিৎসা ঃ স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ বাবে যোগ, যোগৰ লাভালাভ; য়ুনানি ঃ য়ুনানি ঔষধৰ বৈশিষ্ট্য; য়ুনানি চিকিৎসাৰ পদ্ধতি; সিদ্ধ ঃ সিদ্ধৰ মূল মন্ত্র, সিদ্ধৰ চিকিৎসা আৰু ঔষধ; হোমিঅ'পেথি।

অধ্যায় ২ ঃ **আয়ুর্বেদৰ সংজ্ঞা** ২৩-৪০

আয়ুর্বেদৰ সংজ্ঞা; আয়ুর্বেদৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য; স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা; আয়ুর্বেদত পঞ্চমহাভুতৰ মহত্ব; আয়ুর্বেদ সিদ্ধান্ত অনুসৰি দোষ, ধাতু, মল আৰু শৰীৰ তথা স্বাস্থ্য; অগ্নিৰ মহত্ব ঃ অগ্নিক প্রদূষিত কৰা নিদানসমূহ, অগ্নি দুষ্টিৰ প্রকাৰ; ৰস ঃ আয়ুর্বেদ সংহিতাবোৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মলৰ ওপৰত গুৰুত্ব; আয়ুর্বেদিক চিকিৎসাৰ সূত্র ঃ পঞ্চ কর্ম চিকিৎসা পদ্ধতি হ'ল, আন চিকিৎসা পদ্ধতি।

অধ্যায় ৩ ঃ **স্বস্থবৃত্ত** ৪১-৫৯

স্বস্থবৃত্ত ঃ স্বস্থৰ লক্ষণ, স্বস্থৰ মহত্ত্ব; স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধি; দিনচর্য্যা; নস্য; ব্যায়াম; অভ্যাংগ; স্নান; ঋতুচর্য্যা ঃ সংজ্ঞা ঋতুচর্য্যাৰ প্রাথমিক নীতি-নিয়ম; স্বস্থবৃত্ত আৰু সদ্‌বৃত্ত, গান্ধীজীৰ দৃষ্টিত সদ্‌বৃত্ত।

অধ্যায় ৪ ঃ **বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি** ৬০-৬৭

ৰেইকি; প্রাকৃতিক চিকিৎসা; আকুপাংচাৰ; অকুপ্রেচাৰ; সুগন্ধি চিকিৎসা; আয়ুর্বেদ; সম্মোহনী চিকিৎসা; হোমিওপেথি; যোগ।

প্রসঙ্গ পুথি ঃ **(পাঠ্য বিষয়ৰ আটাইকেইটা অধ্যায়ৰ বাবে)**

পাঠ্যবিষয়ৰ পৰিচয়

এই পাঠ্যবিষয়টি যোগৰ স্নাতকোত্তৰ ডিপ্লমাৰ প্ৰথম ষাণ্মাসিকৰ অন্তৰ্গত দ্বিতীয় পাঠ্যবিষয়। এই পাঠ্যবিষয়টিয়ে আপোনাক আয়ুৰ্বেদ আৰু বিকল্প চিকিৎসাশাস্ত্ৰ পদ্ধতিৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিব। আয়ুৰ্বেদ ভাৰতীয় চিকিৎসাৰ মূলস্বৰূপ। ই হৈছে অতি প্ৰাচীন চিকিৎসা বিজ্ঞান। এই পাঠ্যবিষয়ত আয়ুৰ্বেদৰ উৎপত্তি বিকাশ আৰু নীতি (সংজ্ঞা), স্বস্থবৃত্ত আৰু বিকল্প চিকিৎসাৰ পদ্ধতিৰ পৰিচয় দাঙি ধৰা হৈছে। এই পাঠ্যবিষয়টোত ৪টা অধ্যায় আছে।

প্ৰথম অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰি আপুনি আয়ুৰ্বেদৰ উৎপত্তি, অৱতৰণ, আয়ুৰ্বেদিক চিকিৎসা, আয়ুৰ্বেদৰ বৈশিষ্ট্য, লাভালাভ, যোগ আৰু প্ৰাকৃতি চিকিৎসা আৰু কিছু বিকল্প চিকিৎসাৰ বিষয়ে ধাৰণা লাভ কৰিব। দ্বিতীয় অধ্যায়ত আয়ুৰ্বেদৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য, স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা, আয়ুৰ্বেদত পঞ্চমহাভূতৰ মহত্ব, দোষ, ধাতু, মল আৰু শৰীৰ তথা স্বাস্থ্য, আয়ুৰ্বেদক চিকিৎসাৰ সূত্ৰ ইত্যাদি সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হৈছে। তৃতীয় অধ্যায় ‘স্বস্থবৃত্ত’ত, স্বস্থৰ লক্ষণ, মহত্ত্ব, প্ৰকাৰ, স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধিৰ সম্পৰ্ক, স্বস্থবৃত্ত আৰু সদ্‌বৃত্তৰ সম্পৰ্ক ইত্যাদিৰ বিষয়ে বহল আলোচনা কৰা হৈছে। চতুৰ্থ অধ্যায়ত বিকল্প চিকিৎসাৰ পদ্ধতি আলোচনা কৰা হৈছে।

এই পাঠ্যবিষয়টি অধ্যয়ন কৰোঁতে মূল পাঠৰ লগে লগে সোঁ তথা বাঁওফালে কিছুমান আয়তাকাৰ বাকচ লক্ষ্য কৰিব পাৰিব। এইবোৰে আপোনাক মূল পাঠত উল্লেখ কৰা দৰকাৰী ধাৰণাসমূহ সৰল অৰ্থত বুজি পোৱাত সহায় কৰিব। ‘জানি থোৱা ভাল’ বাকচবোৰৰ যোগেদি আপুনি মূল পাঠৰ সৈতে জড়িত কিছু গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব। আকৌ ‘অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ’ যোগে আগবঢ়োৱা প্ৰশ্নসমূহে অধ্যয়নৰ অগ্ৰগতি সম্পৰ্কে স্বপৰীক্ষণৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব। অধ্যয়নৰ লগে লগে উক্ত প্ৰশ্নৰ উত্তৰসমূহ লিখি শেষত দিয়া ‘অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান’ৰ সৈতে ৰিজাই চোৱাটো অধিক লাভদায়ক হ’ব। অধ্যায়বোৰৰ শেষত ‘আৰ্হি প্ৰশ্ন’ হিচাপে কেইটিমান আৰ্হি প্ৰশ্ন তুলি দিয়া হৈছে। অধ্যায়টিত আলোচিত বিভিন্ন ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে বিস্তৃত অধ্যয়নৰ বাবে ‘অধিক জানিবলৈ’ শিতানত উল্লেখ থকা গ্ৰন্থসমূহ সাৰথি স্বৰূপ। আপুনি বিশদভাৱে কোনো বিষয় জানিবলৈ হ’লে সেইকেইখন অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব।

অধ্যায় ১ ঃ *আয়ুর্বেদৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

১.১ উদ্দেশ্য

১.২ পৰিচয়

১.৩ আয়ুস পৰিচিতি তথা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি

১.৪ *আয়ুর্বেদৰ* অর্থ

- ১.৪.১ *আয়ুর্বেদৰ* উৎপত্তি
- ১.৪.২ অষ্টাংগ আয়ুর্বেদ
- ১.৪.৩ আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা
- ১.৪.৪ *আয়ুর্বেদৰ* বৈশিষ্ট্য
- ১.৪.৫ *আয়ুর্বেদ* ব্যৱহাৰৰ লাভালাভ

১.৫ যোগ আৰু প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা

- ১.৫.১ স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ বাবে যোগ
- ১.৫.২ যোগৰ লাভালাভ

১.৬ য়ুনানি

- ১.৬.১ য়ুনানি ঔষধৰ বৈশিষ্ট্য
- ১.৬.২ য়ুনানি চিকিৎসাৰ পদ্ধতি

১.৭ সিদ্ধ

- ১.৭.১ সিদ্ধৰ মূল মন্ত্ৰ
- ১.৭.২ সিদ্ধৰ চিকিৎসা আৰু ঔষধ

১.৮ হোমিঅ'পেথি

১.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

১.১০ অধিক জানিবলৈ

১.১১ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

১.১২ আৰ্হি প্ৰশ্ন

১.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- আয়ুর্বেদৰ উৎপত্তি, পৰিচয় আৰু আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- ইয়াৰ উপৰিও য়ুনানি, সিদ্ধ আৰু হোমিঅ'পেথি চিকিৎসা সম্পর্কে জানিব পাৰিব।

১.২ পৰিচয়

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রত আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা সম্বন্ধে উল্লেখ আছে। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা একপ্রকাৰ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা। আয়ুর্বেদত উল্লেখ থকা মতে এগৰাকী ব্যক্তি স্বাস্থ্যবান আৰু শাৰীৰিক তথা মানসিকভাৱে উপযুক্ত হৈ থকা বাবে উপযুক্ত ব্যৱস্থা লোৱা প্ৰয়োজন। আয়ুর্বেদিক ভেষজ ঔষধসমূহ নির্দিষ্ট অসুখৰ বাবেই নহয়, গোটেই শৰীৰৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰা ঔষধ হিচাপেও ব্যৱহাৰ কৰা যায়। আয়ুর্বেদিক ঔষধৰ বিকল্প চিকিৎসা ব্যৱস্থা হিচাপে য়ুনানি আৰু হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসা ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়।

১.৩ আয়ুস পৰিচিতি তথা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি

আয়ুর্বেদৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা আগতে আয়ুসৰ বিষয়ে অলপ জানি লোৱা ভাল। আয়ুর্বেদিক, যোগ আৰু প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা, য়ুনানি, সিদ্ধ আৰু হোমিঅ'পেথিৰ আদ্যাক্ষৰ কেইটা লগ লগাই 'আয়ুস' নামটো লোৱা হৈছে। এই চিকিৎসা পদ্ধতিসমূহৰ জৰিয়তে চিকিৎসা দৰ্শন আৰু সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰাকৈ এটা জীৱন ধাৰণৰ শৈলী গ্ৰহণ কৰাৰ বাবে চেষ্টা চলোৱা হয়। এই চিকিৎসা পদ্ধতিত স্বাস্থ্য, ৰোগ আৰু চিকিৎসা ব্যৱস্থাসমূহ বহু পৰিমাণে আধ্যাত্মিক। সেই বাবেই সম্প্ৰতি আয়ুসৰ প্ৰতি আকৰ্ষণ বৃদ্ধি পাইছে। সম্প্ৰতি যোগ বিশ্ব স্বাস্থ্যৰ বাবে মুখ্য আকৰ্ষণ হৈ পৰিছে আৰু বিশ্বৰ বহুকেইখন দেশৰ নাগৰিকে যোগক তেওঁলোকৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ অপৰিহার্য অংগ কৰি লৈছে। একেদৰে আয়ুর্বেদ, হোমিঅ'পেথি, সিদ্ধ আৰু য়ুনানিৰ বিষয়ে জানিবলৈও বহু লোকৰ মনত আগ্ৰহ সৃষ্টি হোৱাতো স্বাভাৱিক। বিশেষকৈ অসংক্ৰামক ৰোগ ইংৰাজীত যাক নন কমিউনিকেবল ডিজিজ, চমুকৈ এন চি ডি বুলি কোৱা হয়। যেনে— জীৱন ধাৰণ শৈলীৰ বাবে হোৱা শাৰীৰিক বিসংগতি, বহুদিনীয়া দৰৱ গ্ৰহণ কৰাৰ বাবে হোৱা শাৰীৰিক পার্শ্বক্ৰিয়া আদি, নতুন ৰোগৰ প্ৰাদুর্ভাৱ আদিৰ ক্ষেত্ৰত বহু লোক এই চিকিৎসা পদ্ধতিৰ প্ৰতি আকর্ষিত হয়। এই চিকিৎসা পদ্ধতিসমূহৰ প্ৰসাৰৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি ১৯৯৫ চনত কেন্দ্ৰীয় স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়ে ইণ্ডিয়ান মেডিচিন এণ্ড হোমিঅ'পেথি (ISM & H) বিভাগ মুকলি কৰে। পৰৱর্তী সময়ত ২০০৩ চনত এই বিভাগটোকেই আয়ুস বিভাগ হিচাপে নামকৰণ কৰা হয়। ২০১৪ চনৰ নৱেম্বৰ মাহত আয়ুস বিভাগটো এটা পৃথক আয়ুস মন্ত্ৰালয় হিচাপে কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে গঢ় দিয়ে।

চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ ক্ষেত্ৰত ভাৰতবর্ষৰ গৌৰৱোজ্জ্বল ইতিহাস আছে। চাৰি বেদৰ অন্যতম অথর্ববেদত চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ বহু বিষয় সন্নিৱিষ্ট হৈ আছে। প্ৰাচীন কালৰ ঋষি-মুনিসকলে পৰৱর্তী সময়ত ভাৰতীয় পৰম্পৰা আৰু সংস্কৃতিৰ জৰিয়তে সিদ্ধ আৰু আয়ুর্বেদৰ চর্চা কৰিছিল। ভাৰতত খ্ৰীষ্টপূর্ব অষ্টম শতিকাৰ চিকিৎসকসকলে য়ুনানিৰ প্ৰচলন কৰিছিল। ইয়াৰ পৰৱর্তী সময়ত জৈৱ-ৰসায়নৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি প্ৰচলন হোৱা পশ্চিমীয়া চিকিৎসা পদ্ধতি বা এলোপেথিৰ প্ৰচলন হৈছিল। এই চিকিৎসা পদ্ধতিৰো ভাৰতীয় চিকিৎসা পদ্ধতিৰ সৈতে সাদৃশ্য

আছে। ওঠৰ শতিকাত জার্মানীত হোমিঅ'পেথিৰ উদ্ভৱ হয় আৰু ক্ৰমে জনপ্ৰিয় হৈ পৰে। আনহাতে আমাৰ দেশত জনপ্ৰিয়তা লাভ কৰা প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা হ'ল ঔষধবিহীনভাৱে স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ এটি বিশেষ পদ্ধতি। স্বৰাজোত্তৰ কালত ভাৰত চৰকাৰে এই চিকিৎসা পদ্ধতিসমূহৰ উৎকৰ্ষৰ বাবে নানা ধৰণে সহযোগিতা আগবঢ়াই আহিছে।

১.৪ *আয়ুর্বেদৰ* অর্থ

আয়ুর্বেদ শব্দটো 'আয়ু' আৰু 'বেদ'ৰ পৰা অহা। আয়ু মানে হ'ল জীৱন আৰু বেদ মানে বিজ্ঞান বা জ্ঞান। আয়ুর্বেদৰ অর্থ হ'ল জীৱনৰ বিজ্ঞান। মহান পণ্ডিত চৰকে কৈছিল '*আয়ুর্বেদ* নামৰ এই বিজ্ঞান হ'ল মানুহৰ হিত-অহিতৰ লগতে সুখ-দুখ আৰু শাৰীৰিক সুস্থতা-অসুস্থতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা এক বিশেষ বিজ্ঞান' (চৰক সুত্ৰ-১-৪)। *আয়ুর্বেদে* মানুহ বা আন সকলো জীৱকে সামৰি লয়। ইয়াত মূলতঃ তিনিটা খণ্ড আছে — মানুহৰ শাৰীৰিক অৱস্থাৰ পর্যালোচনাৰে নৰ আয়ুর্বেদ, জীৱ-জন্তুৰ বিষয়ে পর্যালোচনা কৰিবলৈ সত্ব আয়ুর্বেদ আৰু গছ-গছনিৰ বিভিন্ন কথা পর্যালোচনা কৰিবলৈ বৃক্ষ আয়ুর্বেদ। এই কথা স্পষ্ট যে আয়ুর্বেদে কেৱল দৈহিক বা শাৰীৰিক অৱস্থা বা চিকিৎসা পদ্ধতিৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা আগবঢ়ায়-এনে নহয়, ইয়াৰ জৰিয়তে শাৰীৰিকভাৱে যোগাত্মক আৰু আধ্যাত্মিক ভাবেৰে জীয়াই থকাৰ উপায়ো পোৱা যায়।

আয়ুর্বেদৰ মতে এই বিশ্বৰ সকলো বস্তুৰেই সেয়া জীৱই হওক বা জড়ই হওক সকলোকে সামৰি লয়। যেতিয়া মানুহৰ মন, শৰীৰ আৰু আত্মা বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৈতে নিজৰ, বা পৰিয়ালৰ অথবা সমাজৰ পৰা সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয় তেতিয়া এনে ধৰণৰ বিসংগতিসমূহ আহি পৰে—

- জিনগত বা জন্মগত বিসংগতি
- প্ৰকৃতিগত দুর্যোগ বা আঘাত
- বতৰ বা ঋতু পৰিৱর্তন
- বয়স
- আবেগ

ব্যক্তি এজনক স্বাস্থ্যৱান আৰু শাৰীৰিক, মানসিকভাৱে উৎকৃষ্ট পর্যায়ত ৰাখি শৰীৰৰ গঠন বা প্ৰকৃতি গঠনত কিদৰে সহায় কৰে বা কৰিব পাৰে তাৰ কথাও সুন্দৰকৈ বর্ণনা কৰা হৈছে আয়ুর্বেদত। ব্যক্তিৰ প্ৰকৃতি গোটেই জীৱনজুৰি একেই থাকে বুলি ধৰা হয়। কিন্তু দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস আৰু বতৰ পৰিৱর্তনে ইয়াত অসুবিধাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

প্ৰতিজন লোকেই পাঁচবিধ বিশেষ উপাদানেৰে সৃষ্টি হয় —

- আকাশ
- বায়ু
- অগ্নি
- পানী
- মাটি

এই পাঁচবিধ উপাদানে মানৱ শৰীৰৰ জীৱনী শক্তি আৰু অৱয়বসমূহ সৃষ্টি কৰে। এই উপাদানকেইটাই মানৱ শৰীৰৰ কর্ম নিয়ন্ত্রণ কৰে। ত্রিদোষৰ সৈতে পঞ্চমহাভূতৰ সম্পর্ক —

- বাত দোষ (আকাশ আৰু বায়ু)
- পিত্ত দোষ (অগ্নি আৰু পানী)
- কফ দোষ (পানী আৰু মাটি)

বাত শক্তি বায়ু আৰু মহাকাশৰ সৈতে জড়িত আৰু শ্বাস-প্রশ্বাস, ৰক্ত সঞ্চালনকে ধৰি মানুহৰ শাৰীৰিক চাল-চলন নিয়ন্ত্রণ কৰে। উৎফুল্লিত, সৃষ্টিশীল, চিন্তাশীল মানুহৰ শৰীৰত ই সুন্দৰকৈ কাম কৰে। বাতৰ বিসংগতি হ'লেই মানুহৰ গাঁঠিৰ বিষ, কৌষ্ঠকাঠিন্য, শুস্ক ছাল, উদ্বেগ বৃদ্ধিকে ধৰি নানান শাৰীৰিক সমস্যাই দেখা দিয়ে।

পিত্ত শক্তি অগ্নিৰ সৈতে জড়িত আৰু ই মানুহৰ পাচন আৰু পাকস্থলী নিয়ন্ত্রণ কৰে বুলি বিশ্বাস কৰা হয়। পিত্ত শক্তিৰ অধিকাৰী লোকসকল অতি প্রত্যুৎপন্নমতি, বুধিয়ক আৰু প্রিয় হয়। পিত্ত শক্তি দুর্বল হ'লে আলচাৰ, জ্বলা-পূৰা কৰা, বদহজম, খিংখিঙিয়া হোৱা, হৃদপিণ্ডত জ্বলন অনুভৱ বা আর্থাইটিছ হ'ব পাৰে।

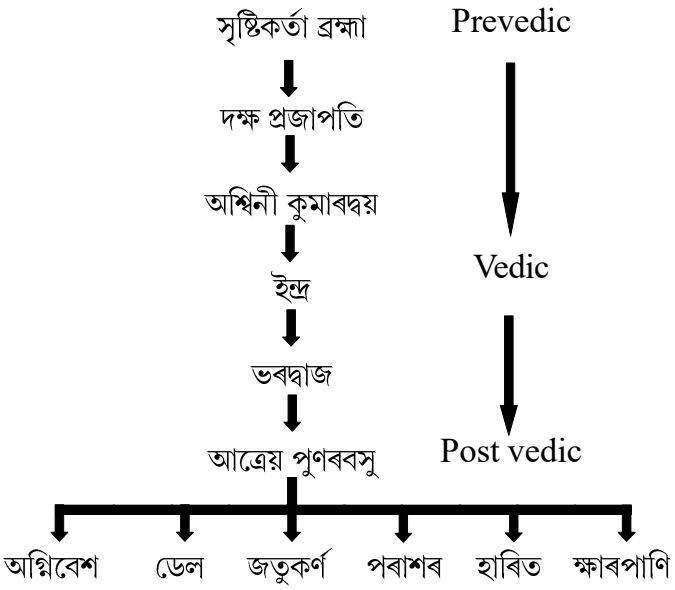
কফ শক্তি মাটি আৰু পানীৰ সৈতে জড়িত আৰু ই শাৰীৰিক বিকাশ আৰু শক্তি নিয়ন্ত্রণ কৰে বুলি ধৰা হয়। ই বুকু, গা আৰু পিঠিৰ সৈতে জড়িত। কফৰ গঠন অতি শক্তিশালী আৰু ইয়াক অতি শান্ত বুলি ধৰা হয়। কিন্তু আয়ুর্বেদ শাস্ত্রৰ মতে কফৰ বিসংগতি হ'লে মানুহে মেদবহুলতা, ডায়েবেটিচ বা মধুমেহ, চাইনাচৰ অসুবিধা, গল ব্লাডাৰ বা পিত্তাশয়ৰ ৰোগত আক্রান্ত হয়।

১.৪.১ *আয়ুর্বেদৰ* উৎপত্তি

প্রথমতে আমি আয়ুর্বেদৰ উৎপত্তিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। আয়ুর্বেদ মানে হ'ল জীৱনৰ জ্ঞান। আয়ুর্বেদ অতি প্রাচীন চিকিৎসা বিজ্ঞান। এই চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ ক্রমবিকাশক আয়ুর্বেদ অৱতৰণ বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য তিনিটা- ১) শাশ্বত, ২) নিত্য, ৩) অনাদি। আয়ুর্বেদ শব্দটো 'আয়ু' আৰু বেদৰ পৰা অহা। আয়ু মানে হ'ল জীৱন আৰু বেদ মানে বিজ্ঞান বা জ্ঞান। গতিকে আয়ুর্বেদৰ অর্থ হ'ল জীৱনৰ বিজ্ঞান। যদিও আয়ুর্বেদ এক চিকিৎসা বিজ্ঞান, বহল পৰিসৰত ই এক জীৱন দর্শন। আয়ুর্বেদে মানুহ আৰু সকলো জীৱ-জন্তুক সামৰি লয়।

হিন্দুশাস্ত্রৰ মতে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টিকর্তা হ'ল ভগৱান ব্রহ্মা। ব্রহ্মাই জীৱৰ সৃষ্টিৰ লগে লগে সেই জীৱসমূহৰ দুখ-দুর্দশা, জৰা-ব্যাধি নাশ কৰিবৰ উপায় *আয়ুর্বেদ* প্রবর্তন কৰিছিল। *আয়ুর্বেদ* হৈছে অনাদি অনন্ত আৰু শাশ্বতা। *আয়ুর্বেদৰ* এই মহৎ জ্ঞান ব্রহ্মাই দক্ষ প্রজাপতিক দান কৰিছিল। দক্ষ প্রজাপতিয়ে আয়ুর্বেদৰ এই চিকিৎসা সুত্রসমূহ অশ্বিনী কুমাৰদ্বয়ক দিছিল। অশ্বিনী কুমাৰদ্বয় দেৱতাসকলৰ মাজত বহুত বিখ্যাত চিকিৎসক আছিল আৰু দেৱ বৈদ্য ৰূপে স্বীকৃত হৈছিল। তাৰ পিছত দেৱৰাজ ইন্দ্রই অশ্বিনী কুমাৰদ্বয়ৰ পৰা আয়ুর্বেদৰ এই মহৎ জ্ঞান অর্জন কৰিছিল।

এবাৰ পৃথিৱীত ভয়ঙ্কৰ মহামাৰীয়ে দেখা দিছিল। প্ৰাণীজগত আৰু উদ্ভিদজগত উভয়কে কেওফালৰ পৰা ৰোগে গ্ৰাস কৰি আহিছিল। সেই সময়ত হিমালয়ৰ পাদদেশত ঋষি-মুনি, চিকিৎসকসকলে বহি পৃথিৱীৰ পৰা এই বেমাৰ-আজাৰসমূহ কেনেদৰে নাশ কৰিব পাৰি তাৰ বাবে আলোচনাত বহিছিল। আলোচনাৰ শেষত এইটো সিদ্ধান্ত হৈছিল যে স্বৰ্গত ইন্দ্ৰৰ লগত থকা *আয়ুর্বেদ*ৰ জ্ঞান ল'বলৈ পৃথিৱীৰ পৰা আচার্য্য ভৰদ্বাজ স্বৰ্গলৈ যাব আৰু তেওঁ ইন্দ্ৰৰ পৰা *আয়ুর্বেদ*ৰ জ্ঞান লৈ সেই জ্ঞানেৰে মৰ্ত্ত্যলোকত উৎপন্ন ৰোগসমূহৰ চিকিৎসা কৰিব আৰু পৃথিৱীক ৰোগমুক্ত কৰিব। এনেদৰে *আয়ুর্বেদ*ৰ জ্ঞান স্বৰ্গৰ পৰা পৃথিৱীলৈ নামি আহিছিল।



চিত্র ১.১ ঃ *আয়ুর্বেদ* অৱতৰণ

সেই সময়ত আত্রেয় পুণৰ্ৱসু এজন মহান পণ্ডিত আছিল। ঋষি ভৰদ্বাজৰ পৰা আত্রেয় পুণৰ্ৱসুই *আয়ুর্বেদ*ৰ চিকিৎসা সুত্রসমূহৰ জ্ঞান লাভ কৰিছিল। আত্রেয় পুনৰ্ৱসুৰ ছজন শিষ্য আছিল- অগ্নিবেশ, ডেল, জতুকর্ণ, পৰাশৰ, হাৰিত আৰু ক্ষাৰপানী। আত্রেয় পুণৰ্ৱসুয়ে তেওঁৰ শিষ্যসমূহক *আয়ুর্বেদ*ৰ জ্ঞান দান কৰিছিল আৰু তেওঁলোকৰ প্ৰত্যেককে একোখনকৈ গ্ৰন্থ লিখিবলৈ উপদেশ দিছিল। গুৰুৰ উপদেশ মৰ্মে প্ৰত্যেকে নিজৰ নিজৰ গ্ৰন্থ লিখিছিল আৰু তাৰ ভিতৰত আচার্য্য অগ্নিবেশৰ গ্ৰন্থখন শ্ৰেষ্ঠ হিচাপে বিবেচিত হৈছিল। আচার্য্য অগ্নিবেশৰ অগ্নিবেশ তন্ত্ৰখন পাছত আচার্য্য চৰক আৰু দৃঢ়বলে পুনৰ সম্পাদনা কৰি উলিয়াইছিল যিখন আজি চৰক সংহিতা হিচাপে বিখ্যাত।

*আয়ুর্বেদ*ৰ শল্য শাস্ত্ৰৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ সুশ্ৰুত সংহিতাৰ মতে *আয়ুর্বেদ* প্ৰথমতে সৃষ্টিকর্তা ব্ৰহ্মাৰ হাতত আছিল। তেওঁৰ পৰা আয়ুর্বেদ আহিল প্ৰজাপতি দক্ষৰ হাতলৈ আৰু প্ৰজাপতিৰ পৰা এই জ্ঞান অশ্বিনী কুমাৰদ্বয়ে লাভ কৰে। ইয়াৰ পিছত দেবৰাজ

ইন্দ্ৰৰ পৰা প্ৰথমে *আয়ুর্বেদৰ* শিক্ষা লৈছিল শল্য চিকিৎসক "ধন্বন্তৰি"য়ে। ধন্বন্তৰিৰ পৰা এই শিক্ষা লাভ কৰে তেওঁৰ শিষ্য আচার্য্য "সুশ্রুত"। সুশ্রুতে *সুশ্রুত সংহিতা* নামৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ ৰচনা কৰিছিল। এই *সুশ্রুত সংহিতা* বাৰ হাজাৰ শ্লোকযুক্ত আৰু তাত এশ পচিশবিধ যন্ত্ৰ-শস্ত্ৰৰ বৰ্ণনা আছে। আচার্য্য সুশ্রুত শল্য চিকিৎসাৰ পিতৃ হিচাপে বিশ্বত জনাজাত।

১.৪.২ অষ্টাংগ *আয়ুর্বেদ* (Eight limbs of Ayurveda)

আয়ুর্বেদ আঠটা অংগত বিভক্ত। অষ্টাংগ আয়ুর্বেদৰ প্ৰথম ধাৰণা দিছিল ভগৱান ধন্বন্তৰিয়ে।

অষ্টাংগ হৃদয় সূত্ৰস্থান (১/৫) ৰ মতে আয়ুর্বেদৰ অংগ আঠটা হ'ল ক্ৰমে-

১) কায়চিকিৎসা
২) বাল চিকিৎসা
৩) গ্ৰহ চিকিৎসা
৪) উৰ্দ্ধাংগ বা শালক্য তন্ত্ৰ
৫) শল্য তন্ত্ৰ
৬) দংষ্ট্ৰা বা অগদ তন্ত্ৰ
৭) জৰা বা ৰসায়ন চিকিৎসা
৮) বাজিকৰণ চিকিৎসা

(১) **কায়চিকিৎসা ঃ (Internal Medicine)** কায়চিকিৎসাত বিশেষতঃ অগ্নিজনিত চিকিৎসা অর্থাৎ শৰীৰৰ আঙ্গিক প্ৰাধান্য দি চিকিৎসা কৰা হয়। বিভিন্ন বেমাৰ যেনে- জ্বৰ, ৰক্তপিত্ত, অতিসাৰ আদিৰ আলোচনা আৰু নিৰাময়ৰ বাবে ঔষধসমূহৰ বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা যায়। ইয়াত শোথা, উন্মাদ, অপষ্মাৰ, কুষ্ঠ, প্ৰমেহ আদি ৰোগসমূহৰ বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা যায়।

(২) **বালবিদ্যা (Paediatics) ঃ** আয়ুর্বেদৰ এই অংগত নৱজাত শিশুৰ পোষণ, মাতৃ দুগ্ধ শোধন আৰু দূষিত মাতৃ দুগ্ধ পানৰ পৰা হোৱা বিভিন্ন ৰোগসমূহৰ বিধান উল্লেখ আছে। প্ৰসূতি আৰু স্ত্ৰীৰোগ এই শাখাৰ অন্তৰ্গত হৈছে। কাৰণ মাতৃৰ পৰা শিশুৰ জন্ম হয়। মাতৃ গৰ্ভৰ পৰা গৰ্ভস্থ শিশুৰ --- চিকিৎসা আৰম্ভ হয়। লগতে সন্তান জন্ম প্ৰক্ৰিয়া, প্ৰতিপালন আদি বিষয়তো এই শাখাত আলোচনা কৰা হৈছে।

(৩) **গ্ৰহৰোগ ঃ** আয়ুর্বেদৰ এই অংগত বিষ **(Poison)**, গ্ৰহ, ভূত-প্ৰেত, অসুৰ, দেৱতা অর্থাৎ অদৃশ্য শক্তি অথবা অনুজীৱ, পৰজীৱ আদিৰ পৰা হোৱা বিভিন্ন বেমাৰ আৰু সেইবোৰৰ নিৰাময়ৰ বাবে হোম-যজ্ঞ, বলি, আদিৰ উপদেশ দিছে। ইয়াত বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক ৰোগসমূহৰ বিস্তৃত বিৱৰণ আছে।

(৪) **ঊর্দ্ধাংগ বা শালক্যতন্ত্র (Diseases of ENT) ঃ** এই অংগত ডিঙিৰ ওপৰ ভাগ যেনে- কাণ, নাক, মুখ, দাঁত আদিৰ বিভিন্ন বেমাৰসমূহৰ কথা আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াক শালক্য তন্ত্র নামকৰণ কৰা হৈছে কিয়নো ই মুখ্যতঃ শল্যকাৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰিব পৰা ৰোগসমূহৰ ব্যৱহাৰৰ উল্লেখ আছে।

(৫) **শল্যতন্ত্র (Surgery) ঃ** *আয়ুর্বেদৰ* এই অংগত বিশেষতঃ বিভিন্ন তৃণ (Grass), কাষ্ঠ (Wood), পাষান (Stone) পাংসু (Dust), লৌহ (Metals), লোষ্ঠ (Clad of soil), অষ্ঠি (Bones), ৰোম বা কেশ (Hair), নখ (Nails), পুয় (Pus), স্রাৰ (Discharge), দুষ্ট ব্রণ (Wound), অন্তঃ শল্য (Foreign body), আৰু মৃত গর্ভ (Dead foetus), আদিৰ পৰা হোৱা বিভিন্ন বেমাৰৰ জ্ঞান আৰু সেইবোৰৰ নিৰাময়ৰ বাবে যন্ত্র, ক্ষাৰ, অগ্নিকর্ম আদিৰ উল্লেখ আছে।

(৬) **দংষ্ট্রা বা অগদতন্ত্র (Toxicology) ঃ** এই অংগত বিভিন্ন বিষ (poisons), যেনে বিভিন্ন পোক-পতঙ্গ, সর্প, বৃশ্চিক, মকৰা, নিগনি আৰু বিভিন্ন কীটৰ বিষসমূহৰ লক্ষণ আৰু সেইবোৰৰ চিকিৎসা বিধান দিয়া আছে। ইয়াত দূষিবিষ (Slow poison), আৰু জংগম বিষ (Animal poison) ৰ বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা যায়। বিভিন্ন বিষৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা দোষসমূহৰ চিকিৎসাৰ ইয়াত বিস্তৃত বিৱৰণ আছে।

(৭) **জৰা বা ৰসায়ন চিকিৎসা (Geriatrics) ঃ** এই অংগত কেনেকৈ দীর্ঘায়ু লাভ কৰিব পাৰি তাৰ উপায়সমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। মেধা (intelect), বল (Strength) আৰু ৰোগ প্রতিৰোধৰ (immunity) বাবে বিভিন্ন ৰসায়নৰ কথা উল্লেখ আছে। ৰোগৰ পৰা আতৰি থকা আৰু বৃদ্ধ অৱস্থা বা যৌৱন দীর্ঘ কৰা ঔষধী আৰু পদ্ধতি হৈছে ৰসায়ন চিকিৎসা ব্যৱস্থা।"লাভোপায়োহি শস্তানাং ৰসাদীনাং ৰসায়নম্" অর্থাৎ ৰসাদি ধাতুসমূহ লাভ কৰিবৰ উপায় স্বৰূপ বুলি ইয়াকে ৰসায়ন বোলে।

ৰসায়ন সেৱনৰ ফল-

"দীর্ঘমায়ু স্মৃতি মেধামাৰোগ্যাং তৰুণং বয়ঃ।
প্রভাবর্ণ স্বৰোদার্য্য দেহেন্দ্রীয় বলং পৰম।।"

।। চৰক চিকিৎসাস্থান ৰসায়নাধ্যায়।।

অর্থাৎ দীর্ঘায়ুষ, স্মৃতি, মেধা, আৰোগ্য, তৰুণতা, প্রভা, বর্ণ ও স্বৰৰ পুষ্টি হয় আৰু ইন্দ্রিয়বিলাকৰ বল আদি লাভ হয়। বেমাৰৰ কথা এৰিলেও আন অনেক কাৰণত মানুহৰ সর্বদায় ধাতু ক্ষয় হয়, ক্ষয়ৰ পূৰণ কৰি স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰিবলৈ মানুহ মাত্রেই যথা সময়ত ৰসায়ন সেৱন কৰা কর্তব্য।

(৮) **বাজীকৰণ (Aphrodisiac) ঃ** এই অংগত দূষিত বীর্য্য (অল্প, ক্ষীণ আৰু দুর্বল) আৰু সেইবোৰৰ পোষণ (Nourishment), শোধন (purification),

বৃদ্ধি আৰু উৎপত্তিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। বৃদ্ধ অৱস্থাতো যৌৱন ক্ষমতা অক্ষুণ্ণ ৰক্ষাৰ বিভিন্ন উপায়সমূহৰ দিহা ইয়াত আছে। ইয়াৰোপৰি সুস্তান উৎপত্তি আৰু বংশ বৃদ্ধি বাজিকৰণ চিকিৎসাৰ অন্যতম উদ্দেশ্য।

১.৪.৩ *আয়ুর্বেদিক* চিকিৎসা

আপোনাৰ প্ৰকৃতি, দোষ আৰু এই সকলোবোৰৰ মাজত থকা সম্পৰ্কৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি *আয়ুর্বেদিক* চিকিৎসা কৰা হয়। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা পদ্ধতিৰ এটা মূল উদ্দেশ্য হ'ল মানুহৰ শৰীৰত হজম নোহোৱাকৈ থাকি ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিব পৰা খাদ্য শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ কৰা। এই ব্যৱস্থাক পঞ্চ কৰ্ম বোলা হয়। ৰোগৰ লক্ষণ মষিমূৰ কৰি শৰীৰৰ সুস্থতা ওভতাই আনিবলৈ ইয়াৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

পঞ্চ কৰ্ম হ'ল

- তেজ বিশুদ্ধিকৰণ
- মালিচ আৰু পৰিসেক প্ৰয়োগ
- নাকেৰে ঔষধি তেল বা ঔষধি দ্ৰব্য প্ৰয়োগ
- কৃত্ৰিম ভাবে ঔষধি দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰি বমি কৰোৱা বিধান
- জুলাপ বা ৰেচক ঔষধি ব্যৱহাৰ কৰি পাচন তন্ত্ৰ পৰিষ্কাৰ কৰা বিধান

আন চিকিৎসা পদ্ধতিৰ ভিতৰত —

- সমন্বয় ৰক্ষা
- আধ্যাত্মিক চিকিৎসাৰ উন্নতি
- ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বৃদ্ধি
- ৰোগৰ লক্ষণ কমোৱা

এই চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে সামৰিব—

- এৰ'মা থেৰাপি
- শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ অনুশীলন
- খাদ্যাভ্যাস সলনি
- বনৌষধি, প্ৰকৃতিত পোৱা ভিটামিন, মিনাৰেল বা ধাতৰ ঔষধি
- শস্য ভিত্তিক তেল আৰু মচলা
- জীৱন শৈলী সলনি
- যোগাসন
- শৰীৰ সঞ্চালন
- প্ৰাণায়াম
- ধ্যান

১.৪.৪ *আয়ুর্বেদৰ* বৈশিষ্ট্য

আয়ুর্বেদ হ'ল এনে এবিধ বিজ্ঞান যিয়ে ৰোগ হিচাপে নহয়, ৰোগী গৰাকীৰহে চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰে, ৰোগী গৰাকী শাৰীৰিকভাৱে সম্পূৰ্ণ ৰূপে সুস্থ কৰিব পৰাকৈ চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰা হয়। প্ৰকৃতি অবিহনে আৰু মাত্ৰ কেই দশকমানৰ ভিতৰতে মানুহ জীয়াই থকাটো অসম্ভৱ হৈ পৰিব। আয়ুর্বেদৰ কেইটামান বৈশিষ্ট্য তলত দিয়া হ'লঃ

- ই এবিধ প্ৰাকৃতিকভাৱে আগবঢ়োৱা স্বাস্থ্য সেৱা
- *আয়ুর্বেদৰ* দ্বাৰা তৈয়াৰী দ্ৰব্যসমূহ সম্পূৰ্ণভাৱে সুৰক্ষিত
- ই হ'ল দীৰ্ঘদিনীয়া সৃজনীমূলক জীৱনৰ বাবে মন, শৰীৰ আৰু আত্মাৰ সুস্বাস্থ্য অটুত ৰখা এক পদ্ধতি
- ই গোটেই শৰীৰৰ চিকিৎসা কৰে আৰু ৰোগৰ মূল বা কাৰণ সমূলি নোহোৱা কৰে
- ই প্ৰতিৰোধমূলক ঔষধত বেছি গুৰুত্ব দিয়ে
- শৰীৰটো ৰোগবিহীন কৰা বাবে ই হ'ল আটাইতকৈ ফলপ্ৰসু প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা
- ই এবিধ প্ৰতিৰোধমূলক আৰু নিৰাময়মূলক চিকিৎসা ব্যৱস্থা

আয়ুর্বেদৰ মতে মানৰ শৰীৰটো ক্ষুদ্ৰ বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ড। মানৰ শৰীৰৰ জীৱনৰ ছন্দ আৰু বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ডৰ ছন্দ একেটাই। *আয়ুর্বেদৰ* মতে ৰোগৰ কাৰণ হ'ল শাৰীৰিক অৱয়ৱ, বয়স আৰু পৰিৱেশক অবজ্ঞা কৰি জধে-মধে খোৱা বোৱা কৰা বা জীৱন নিৰ্বাহ কৰা।

মানুহৰ অন্তঃজগত আৰু বহিঃজগতৰ মান, শৰীৰ আৰু আত্মাৰ মাজত সঠিক পৰিমাণৰ নিয়ন্ত্ৰণ থাকিলে ৰোগৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি।

মানৱ শৰীৰৰ নিজকে ৰোগৰ পৰা নিৰাময় কৰিব পৰাকৈ পৰ্যাপ্ত শক্তি মজুত থাকে।

১.৪.৫ *আয়ুর্বেদ* ব্যৱহাৰৰ লাভালাভ

আয়ুর্বেদিক ভেষজ ঔষধসমূহ অতি বিশ্লেষণাত্মকভাৱে তৈয়াৰ কৰা বাবেই সহজে হজম হয়। আয়ুর্বেদিক ভেষজ ঔষধসমূহত কেৱল প্ৰ'টিন, ভিটামিন আৰু আন খনিজ দ্ৰব্যৰ বিকল্পৰ সলনি মন আৰু আত্মা সতেজ কৰিব পৰা শক্তি থাকে। এইবোৰে ভোক বঢ়োৱাতো সহায় কৰে।

এয়া কেৱল নিৰ্দিষ্ট অসুখৰ ঔষধ নহয়, ই বহলভাৱে সম্পূৰ্ণ শৰীৰৰ ক্ষমতা বঢ়ায় আৰু প্ৰতিৰোধী ঔষধ হিচাপেও ব্যৱহাৰ হয়। ই মানৱ শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বঢ়োৱাতো সহায় কৰে।

সংক্ৰমণৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তি ভেদে আয়ুর্বেদিক ভেষজ ঔষধ সলনি হয়। ব্যক্তিগৰাকীৰ বয়স, লিংগ, প্ৰৱণতা, প্ৰকৃতি, শৰীৰৰ টিচুবোৰৰ

শক্তি, হজম ক্ষমতা আৰু টক্‌চিন (toxin)ৰ পৰিমাণৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰিহে ঔষধ দিয়া হয়।

এই ঔষধে এলোপেথিক ঔষধৰ দৰেই আৰু বহু সময়ত আনকি কৰ্কট, এইড্‌ছৰ দৰে ভয়ানক ৰোগৰ পৰাও আৰোগ্য লাভ কৰিব পাৰি।

ভেষজ ঔষধসমূহত সকলো আৱশ্যকীয় উপাদান থকাৰ লগতে ই পুষ্টিদায়ক বাবে শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী নহয়।

আয়ুর্বেদিক চিকিৎসাই কেৱল ৰোগৰ চিকিৎসা কৰাই নহয়, ই মানুহৰ সামাজিক, নৈতিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক জীৱনতো প্ৰভাৱ পেলায়। এই ঔষধৰ উল্লেখনীয় লাভ হৈছে ইয়াৰ কোনো পার্শ্বক্রিয়া নাই।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ *আয়ুর্বেদ* শব্দটো ক'ৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ মানুহ কি কি উপাদানেৰে গঠিত?

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ *আয়ুর্বেদ* ব্যৱহাৰৰ পৰা কি কি লাভ হয়?

.....

১.৫ যোগ আৰু প্রাকৃতিক চিকিৎসা

এইটো শাখাত আপুনি যোগ, সুস্থতা বাবে ইয়াৰ মহত্ব আৰু ইয়াৰ লাভালাভৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। যোগ হ'ল স্বাস্থ্যসম্মত জীৱন লাভৰ এক ধৰণৰ কলা আৰু বিজ্ঞানৰ সংমিশ্রণ। ই আধ্যাত্মিক বিষয়ক এক ধৰণৰ অনুশীলন যদিও মন আৰু শৰীৰ প্রফুল্ল কৰাৰ বাবে ই এশ শতাংশই বিজ্ঞান। যোগ সম্পূর্ণৰূপে আধ্যাত্মিক ভাবাপন্ন আৰু মানুহৰ জীৱনলৈ শান্তি আনে। সেয়ে ইয়াক ৰোগ প্রতিৰোধ, সু-স্বাস্থ্য অটুত ৰখাৰ উপায় আৰু নানা ধৰণৰ জীৱন-ধাৰণ শৈলীৰ বাবে সৃষ্টি হোৱা অসুবিধাৰ পৰা হাত সৰাৰ উপায় বুলিও ক'ব পাৰি। আজিৰ তাৰিখত যোগ বিশ্বৰ সর্বত্র জনপ্রিয়। এয়া কেৱল একাংশ ৰোগ প্রতিৰোধৰ বাবে ই সহায়ক নহয়, যোগ চর্চা কৰোতা গৰাকীক মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান কৰাৰ ক্ষেত্রতো ই ফলপ্রসূ। মানসিক অৱসাদৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা, শাৰীৰিক সুস্থতা প্রদান কৰালৈকে সকলোতে যোগ উপযুক্ত। সেইবাবেই আজি সুস্থ জীৱন-যাপনৰ বাবে বিশ্বত যোগ অতি জনপ্রিয় হৈ পৰিছে।

যোগ শব্দটো সংস্কৃত 'য়ুজ'ৰ পৰা লোৱা হৈছে। ইয়াৰ অর্থ হৈছে সমবেত বা একত্র হোৱা। যোগ শাস্ত্রৰ মতে যোগ সাধনা হ'ল মন আৰু শৰীৰৰ মিলন, জীৱাত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ মিলন, সমাজ আৰু প্রকৃতিৰ মিলন অর্থাৎ সমাজ, প্রকৃতি, পৰিৱেশ বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডৰ সৈতে একাত্ম হোৱা। যোগৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে জীৱন ধাৰণৰ ক্ষেত্রত সন্মুখীন হোৱা সকলো ধৰণৰ অসুবিধাৰ

পৰা মুক্তি দিয়া। ই হ'ল ভাৰতত সৃষ্টি হোৱা বিশ্বৰ আটাইতকৈ পুৰণি বিজ্ঞান। এগৰাকী ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক ভাৰসাম্যতা অটুত ৰখাৰ লগতে আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রতো সুস্থিৰতা আনে।

১.৫.১ স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতাৰ বাবে যোগ

স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা এগৰাকী ব্যক্তিৰ জীৱনশৈলীৰ সৈতে জড়িত। জীৱনশৈলী হ'ল মানুহে কিদৰে জীৱন-যাপন কৰে আৰু ই মানুহৰ স্বাস্থ্য অটুত ৰখাৰ ক্ষেত্রত নির্ণায়ক ভূমিকা পালন কৰে। যিহেতু শৈশৱতে মানুহৰ জীৱনশৈলীয়ে গতি লয় সেয়ে শৈশৱৰে পৰা শুদ্ধ জীৱনশৈলী বাছি লোৱা উচিত। শৈশৱৰে পৰা ইয়াৰ চর্চা কৰাতোও আৱশ্যকীয়। মানুহৰ জীৱনশৈলীক বহুকেইটা বিষয়ে প্রভাৱান্বিত কৰে। আর্থিক দুৰৱস্থাই দুখীয়া মানুহৰ ক্ষেত্রত পুষ্টিহীনতাৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰাৰ বিপৰীতে আর্থিক স্বচ্ছলতাই মেদবহুলতাৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। সমাজ এখনৰ সাংস্কৃতিক মূল্যবোধে খাদ্যাভ্যাসৰ ক্ষেত্রতো প্রভাৱ পেলায়। দিনটোৰ বহু সময় বহি কটাবলগীয়া হোৱা জীৱনে হৃদয়ৰ ধমনীৰ (কৰ'ণাৰী) ৰোগৰ ক্ষেত্রত গুৰুতৰ ভূমিকা পালন কৰে। একেদৰে ধূমপান বা মদ্যপানৰ বাবে হৃদৰোগ বা লিভাৰ চিৰ'চিছত আক্রান্ত হোৱা সম্ভাৱনা থাকে। শৰীৰ চর্চা, সুষম স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য, জিৰণি ইত্যাদি এটা সুস্থ জীৱনশৈলীৰ বাবে অতি আৱশ্যকীয়।

১.৫.২ যোগৰ লাভালাভ

- শৰীৰ সঞ্চালন ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে
- পেশীৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰে
- শৰীৰৰ গঠনত সহায় কৰে
- হাড় বা গাঁঠি সুৰক্ষিত কৰি ৰাখে
- ৰক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে
- ৰোগ প্রতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে
- ৰক্ত চাপ স্বাভাৱিক কৰাত সহায় কৰে
- এ'ড্রিনেল গ্লেণ্ড নিয়মীয়া কৰে
- মানসিক শান্তি আগবঢ়ায়
- কর্মস্পৃহা বৃদ্ধি কৰে
- তেজত শর্কৰাৰ মাত্রা কমায়
- অংগ-প্রত্যংগবোৰ শিথিল কৰে
- ভাৰসাম্যতা বৃদ্ধি কৰে
- সিৰাৰ কাম সুচাৰুৰূপে সমাধা হোৱাত সহায় কৰে
- স্মৃতি শক্তি বঢ়ায় আৰু মনোযোগ বাঢ়ে

১.৬ য়ুনানি

য়ুনানি হ'ল প্ৰাচীন গ্ৰীচত প্ৰৱৰ্তন হোৱা এবিধ চিকিৎসা পদ্ধতি। ই মূলতঃ ভাৰতত বেছিকৈ চৰ্চিত। য়ুনানি ঔষধসমূহ ভেষজজাত। ইয়াৰ উপৰিও এই চিকিৎসা পদ্ধতিত ৰোগীৰ চিকিৎসাৰ বাবে খাদ্যাভ্যাস আৰু বিকল্প চিকিৎসাৰো ব্যৱস্থা আছে।

য়ুনানি টিব্ ঔষধৰ এগৰাকী বিদগ্ধ পণ্ডিত ইবন এ চিনা, যাক আৱিচেনা বুলিও জনাজাত, তেওঁ কৈছিল 'ই এনে এবিধ বিজ্ঞান যিয়ে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, ইয়াৰ অৱনতি আৰু পুনৰুদ্ধাৰৰ ব্যৱস্থাৰ কথা কয়।'

সেয়ে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে বাস কৰা স্থানৰ পৰিৱেশ আৰু মানসিক আস্থাৰ সৈতে তেওঁৰ স্বাস্থ্য, মন আৰু আত্মাৰ অৱস্থা ধাৰণা কৰা হয়। এগৰাকী ব্যক্তিৰ চিকিৎসাৰ বাবে ঔষধ প্ৰদান কৰোতে ৰোগীগৰাকীৰ মানসিক অৱস্থাও অধ্যয়ন কৰা হয়। ব্যক্তিগৰাকীৰ খাদ্যাভ্যাস আৰু জীৱন ধাৰণৰ শৈলী নিৰূপণ কৰাৰ বাবেও মানসিক স্থিতি অধ্যয়ন কৰা হয়। য়ুনানি চিকিৎসা পদ্ধতিত ৰোগীৰ শৰীৰৰ প্ৰতিটো অংগৰ চিকিৎসা কৰা হয়। বহুদিনীয়া ৰোগ আৰু ছাল, যকৃত, পেশী-হাড় বা কংকাল, প্ৰজনন স্বাস্থ্য, প্ৰতিৰোধ আৰু জীৱনশৈলীৰ ৰোগৰ চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰত এই চিকিৎসা পদ্ধতি অতি ফলপ্ৰসূ বুলি প্ৰমাণিত হৈছে। এই বিশেষ চিকিৎসা পদ্ধতিত মুখেৰে খোৱা ঔষধৰ উপৰি নাকেৰে ঘ্ৰাণ গ্ৰহণ কৰা ঔষধৰ ব্যৱস্থা আছে। য়ুনানি চিকিৎসকসকলে এগৰাকী ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য আৰু ৰোগৰ ক্ষেত্ৰত খাদ্যাভ্যাস আৰু হজম প্ৰক্ৰিয়াত প্ৰধানকৈ গুৰুত্ব দিয়ে। ৰোগীৰ মানসিক স্থিতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি ৰোগীক ঔষধ প্ৰদান কৰা হয়। উপযুক্ত খাদ্যই মানুহৰ মনত উৎফুল্লতাৰ সৃষ্টি কৰাৰ বিপৰীতে বেয়া খাদ্যই উৎফুল্লতা নোহোৱা কৰে। এইদৰেই মানবীয় চৰিত্ৰ গঠনৰ ক্ষেত্ৰতো এই চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে সহায় কৰে।

১.৬.১ য়ুনানি ঔষধৰ বৈশিষ্ট্য

য়ুনানি চিকিৎসকসকলৰ মতে ফ'চাৰি হিউমাৰ (তেজ, ফ্লেজম, য়েল' বাইল আৰু ব্লেক বাইল) খ্যাত শৰীৰৰ জুলীয়া পদাৰ্থখিনিয়েই মানুহৰ স্বাস্থ্য নিৰূপণ কৰে।

আন এক বৈশিষ্ট্য হ'ল এই পদ্ধতিৰ মতে মাটি, পানী, বায়ু আৰু অগ্নিৰ ফলতেই এগৰাকী ব্যক্তি ৰোগাক্ৰান্ত হয়। ইয়াৰোপৰি এই চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে পৰিৱেশৰ (পানী আৰু মাটিৰ সৈতে) ওপৰতো নিৰ্ভৰ কৰে।

১.৬.২ য়ুনানি চিকিৎসাৰ পদ্ধতি

নানান প্ৰাকৃতিক দ্ৰব্যৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এই চিকিৎসা পদ্ধতিত ঔষধ তৈয়াৰ কৰা হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে খামিৰা আৰ্ৱেছান হেকিম আৰ্চাদ ৰালাত কুমকুম, ইলাচি, গোম ধানৰ পাত (ইণ্ডিয়ান বে'লীফ) আৰু চিত্ৰণৰ দৰে উদ্ভিদৰ পাত সন্নিবিষ্ট কৰা হয়। খামিৰা আৰ্ৱেছেন হেকিম আৰ্চাদ ৰালা নামৰ টনিকবিধ হৃদপিণ্ড সুৰক্ষিত কৰাৰ

লগতে উচ্চ ৰক্তচাপ আৰু এঞ্জাইনা (বুকুত হঠাৎ হোৱা বিষ) ৰ দৰে হৃদ ৰোগৰ চিকিৎসাত সুফল দিয়ে। য়ুনানি চিকিৎসাত খাদ্যভ্যাসৰ চিকিৎসাৰ লগতে লীচ্চ চিকিৎসা আৰু অস্ত্রোপচাৰো আছে।

এই চিকিৎসা ভাৰত, বাংলাদেশ, পাকিস্তান, শ্রীলংকা, নেপাল, চীন, ইৰাক, মালয়েচিয়া, ইণ্ড'নেচিয়া, মধ্য এছিয়া আৰু মধ্য প্রাচ্যত প্রচলিত।

১.৭ সিদ্ধ

সিদ্ধ চিকিৎসা পদ্ধতি ভাৰতৰ দক্ষিণ প্রান্তত বেছিকৈ প্রচলিত। কেৱল শৰীৰেই নহয় মন আৰু আত্মাৰো চিকিৎসা কৰা এই পদ্ধতিটো বিশ্বৰ আটাইতকৈ পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতিৰ অন্যতম। সিদ্ধ শব্দটো তামিল ভাষাৰ সিদ্ধি শব্দৰ পৰা লোৱা, ইয়াৰ অর্থ হৈছে কিবা এটা বস্তু লাভ কৰা, শুদ্ধ কৰা স্বর্গীয় আশীর্বাদ লাভ কৰা। কেইবাটাও দর্শনৰ জন্মস্থান ভাৰতত এই সিদ্ধ দর্শনৰো জন্ম হৈছিল। ই প্রাচীন তামিল সভ্যতাৰ সৈতে জড়িত।

প্রায় দহ হেজাৰ বছৰ পূর্বে প্রচলন হোৱা সিদ্ধ চিকিৎসা পদ্ধতি বিশ্বৰ এটি অতি প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি। সিদ্ধ এনে এবিধ বিজ্ঞান, যাৰ জৰিয়তে শৰীৰ আৰু প্রকৃতিৰ মাজত সু-সম্পর্ক স্থাপন হয়। তালপাততে লিখিত কথা অনুসৰি এসময়ত ভগৱান শিৱই পার্বতীক এই সিদ্ধৰ বিষয়ে কৈছিল। পৰৱর্তী সময়ত পার্বতীয়ে তেওঁৰ অভিজ্ঞতাখিনি তেওঁৰ পুত্র মুৰুগাক বর্ণাই কৈছিল। মুৰুগাই আকৌ তেওঁৰ শিষ্য অগস্ত্যক এই জ্ঞান প্রদান কৰিছিল। পিছত অগস্ত্যই সোতৰজন শিষ্যক এই বিদ্যা শিকাইছিল আৰু তেওঁলোকে বিশ্বক এই জ্ঞান প্রদান কৰিছিল।

সিদ্ধ শব্দটো তামিল ভাষাৰ সিদ্ধি শব্দৰ পৰা লোৱা। যাৰ অর্থ হৈছে এটা বস্তু লাভ কৰা, শুদ্ধ কৰা বা স্বর্গীয় আশীর্বাদ লাভ কৰা। যি ব্যক্তিয়ে ইয়াৰ জ্ঞান লাভ কৰে তেওঁক সিদ্ধার্থ বোলা হৈছিল। তেওঁলোকে তামিল সাহিত্যত এই বিষয়ে লিখিছিল আৰু এই পদ্ধতি দক্ষিণ ভাৰতত বেছিকৈ প্রচলিত।

দ্রাবিড় সংস্কৃতিৰ অৱদান সিদ্ধ চিকিৎসা অতি পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতি। দ্রাবিড়সকল ভাৰতৰ প্রথম বাসিন্দা আৰু তামিলসকলৰ সৈতে তেওঁলোকৰ বেছি মিল আছে।

১.৭.১ সিদ্ধৰ মূল মন্ত্র

সিদ্ধৰ মূল মন্ত্র হৈছে মাটি, পানী, বায়ু, অগ্নি আৰু ইথাৰৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজি লোৱা, যি মানৰ শৰীৰৰ পাঁচ ইন্দ্রিয়ক বুজায় আৰু এয়া সকলো প্রাণীৰ ক্ষেত্রতো প্রযোজ্য। পৃথিৱীত থকা জন্তু, গছ-গছনি বা খনিজ — সকলো প্রাণীয়েই এই শ্রেণীৰ অন্তর্ভুক্ত। মানুহৰ শাৰীৰিক গঠন, ৰোগৰ কাৰণ, ইয়াৰ চিকিৎসা ইত্যাদিবোৰো ইয়াৰেই অন্তর্গত। ই তিনি দশা বা ঘণ্টাৰ কথা কয়।

সিদ্ধ চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসৰি মানৰ শৰীৰত সাত প্রকাৰৰ উপাদান আছে—

- চাৰম (প্লাজমা)
- চেনীৰ (তেজ)
- অউন (পেনী)
- কোৱপ্প' (চর্বি)
- অলুম্বু (হাড়)
- মুলাই (সিৰা)
- ইনথিৰিয়াম (চিমেন)
- এইবোৰে মানৱ শৰীৰ সঞ্চালনত সহায় কৰে।
- এই সাত উপাদান তিনি ধৰণৰ বিশেষ দশাৰ দ্বাৰা সক্ষম কৰি ৰখা হয়।
- ৰাতা (বায়ু)
- পিতা (গৰম বা অগ্নি)
- কফ (পানী)

এই তিনিও বিধ নির্দিষ্ট পৰিমাণে মানৱ শৰীৰত থাকে বুলি ধৰা হয়। যেতিয়াই এই উপাদানকেইবিধৰ তাৰতম্য ঘটে তেতিয়াই শৰীৰত বিসংগতিৰ সৃষ্টি হয়। খাদ্যাভ্যাস, শাৰীৰিক ক্রিয়া-কলাপ, পৰিৱেশ আৰু মানসিক চাপৰ বাবেই এই তিনি উপাদানৰ তাৰতম্য ঘটে।

১.৭.২ সিদ্ধৰ চিকিৎসা আৰু ঔষধ

সিদ্ধত ৪৪৪৮ বিধ ৰোগৰ কথা উল্লেখ আছে। এই আটাইবোৰেই ৬৪ বিধ চিকিৎসাৰ ঔষধ সকলোতে প্রযোজ্য বা সাধাৰণতে প্রতিটো ৰোগতে দিয়া হয়। সিদ্ধ চিকিৎসাত ৩৫০০০০ টা সূত্র প্রচলিত। ইয়াৰ বাবে ৪০০০ বিধ গছ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, আন ২০০০ বিধ গছ বা লতা বিশেষ পৰিস্থিতিত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

এই চিকিৎসাত ৰোগীৰ পালছ্ পৰীক্ষা কৰি, চুই চাই, মাত, শৰীৰৰ ৰং, চকু, জিভা, শৌচ, প্রস্রাব আদি পৰীক্ষা কৰা হয়। সিদ্ধত ঔষধ তৈয়াৰ কৰোতে ১১ বিধ ধাতু আৰু ৬৪ বিধ পচানম (পাৰাসহ বা পাৰাবিহীন), ১২০ বিধ উপ্রাচস (নিগম আৰু খনিজ) আৰু জন্তুৰ পৰা লাভ কৰা দ্রব্য ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াৰে ৩২ বিধ শৰীৰৰ ভিতৰলৈ যাব পৰা আৰু ৩২ বিধ শৰীৰৰ বহিঃ অংশত লগোৱা ঔষধ।

১.৮ হোমিঅ'পেথি

১৭৯৬ খ্রীষ্টাব্দত আৱিষ্কৃত হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ আৱিষ্কাৰক হ'ল জার্মানীৰ অষ্টাদশ-ঊনবিংশ শতিকাৰ চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ উচ্চ শিক্ষা সম্পন্ন চিকিৎসক, ৰসায়নবিদ তথা গ্রীক, লেটিন, ইংৰাজীকে আদি কৰি ১৪ টা ভাষাত জ্ঞান থকা ভাষাবিদ ডাঃ খ্রীষ্টিয়ান

ফেড্রিক চেমুৱেল হেনিমেন (১৭৫৫-১৮৪৩)। এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রকৃতিৰ চিকিৎসা বিধানৰ সূত্র "A Weaker dynamic affection is permanently extinguished by a stronger one, if both of them, while different in kind, are similar in their manifestations" – ৰ ওপৰত প্রতিষ্ঠিত এটি বিজ্ঞানসন্মত আৰু দর্শনভিত্তিক শৈল্পিক কলাসন্মত চিকিৎসা পদ্ধতি। প্রকৃতিৰ এই সদৃশ সূত্রৰ পৰা জনা যায় য়ে, "similia similibus curenlar" অর্থাৎ "Like Cures Like" বা সদৃশে সদৃশৰ আৰোগ্য কৰে। সেয়েহে হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসাত সদৃশ লক্ষণক সদৃশ লক্ষণৰ দ্বাৰা চিকিৎসা বা আৰোগ্য কৰা হয়। এই চিকিৎসাৰ মূল দর্শন হ'ল ৰোগৰ চিকিৎসা নহয়, ৰোগীকহে চিকিৎসা কৰা। সেয়েহে হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসাত কোনো ৰোগক প্রত্যক্ষভাৱে চিকিৎসা কৰাতকৈ সেই ৰোগীয়ে প্রকাশ কৰা অসাধাৰণ লক্ষণসমূহৰ সমষ্টিৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰি এক Holistic concept ৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি চিকিৎসা কৰা যায় বাবে এই চিকিৎসা পদ্ধতি অতি কম সময়ৰ ভিতৰত অধিক জনপ্রিয় হৈ উঠিছে। কোনো ঔষধ সুস্থ মানুহৰ শৰীৰত (অধিক মাত্রাত) প্রয়োগ কৰিলে যি লক্ষণ প্রকাশ পায় সেই সদৃশ লক্ষণ প্রকাশ কৰা ৰোগীক সেই ঔষধ প্রয়োগ কৰিলে সুফল পোৱা যায়। হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ দর্শন মতে মানৱ স্বাস্থ্যৰ ধাৰণাটো বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা WHO ই দিয়া সূত্রৰ দৰে শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক তথা পাৰিপার্শ্বিক এই আটাইকেইটা দিশেই সামৰি লোৱা হয়। আনহাতে এই চিকিৎসাৰ অন্য এটি প্রধান তত্ত্ব হ'ল জীৱনী শক্তি, যিয়ে আমাৰ স্বাস্থ্যক নিয়ন্ত্রণ কৰে। কোনো কাৰণত জীৱনী শক্তিৰ হীনদেঢ়ি ঘটিলেই মানৱ শৰীৰক ৰোগে আক্রমণ কৰে। হোমিঅ'পেথিত মুখ্যতঃ তিনিবিধ ৰোগ সৃষ্টিকাৰী শক্তি বা মায়াজালৰ দ্বাৰা ৰোগ উৎপন্ন হয়। আমাৰ জীৱনী শক্তি এই মায়াজালৰ দ্বাৰা আক্রান্ত হ'লেই শৰীৰত ৰোগে দেখা দিয়ে। হোমিঅ'পেথিক ঔষধসমূহ সুস্থ মানৱ দেহত প্রয়োগ কৰি পৰীক্ষা কৰা হয়।

- **ঔষধৰ উৎস**

  এই চিকিৎসা পদ্ধতিৰ ঔষধসমূহ মুখ্যত ছয় বিধ বিভিন্ন উপাদানেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। যেনে-ভেষজ, ৰাসায়নিক দ্রব্য, বিভিন্ন ৰোগৰ বীজাণু আৰু উৎপাদিত দ্রব্য, কীট পতংঙ্গ আৰু জীৱ-জন্তু, সুস্থ আৰু ৰোগগ্রস্ত গ্রন্থিৰ পৰা নিঃসৰিত দ্রব্য, চন্দ্র, ৰঞ্জন, বিদ্যুৎ চুম্বক আদিৰ ৰশ্মি আৰু তৰঙ্গ আদিৰ পৰা।

  কার্য্যকাৰিতা ঃ

  এই চিকিৎসাৰ এক নিজস্ব পৰিসৰ আছে। প্রকৃতিৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা সকলো ধৰণৰ ৰোগীকে চিকিৎসা কৰাৰ লগতে আন কিছুমান অস্ত্রোপ্রচাৰৰ আৱশ্যক হোৱা ৰোগকো হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসাৰ দ্বাৰা আৰোগ্য কৰিব পাৰি। যেনে- টনচিলাইটিচ, বৃক্কৰ পাথৰ, পাইলচ্, ওৱার্টচ, কর্ন, গেষ্ট্রিক আলচাৰ, পেপটিক্ আলচাৰ, অভেৰিয়ান-চিষ্ট আদি। ইয়াৰ ওপৰিও ইনফ্লুয়েঞ্জা, সৰু আই, মাজু আই, মেলেৰিয়া, চাইক'চমেটিক, মাইগ্রেন, মৃগী, আই-বি-এছ, চাইনাইটিচ্, মহিলাৰ ঋতুজনিত ৰোগ, এলার্জিজনিত বিসঙ্গতি, বিভিন্ন চর্মৰোগ, শিশু ৰোগ, মহিলাৰ বিভিন্ন ৰোগ আদি এই চিকিৎসাৰে নিৰাময় কৰিব পাৰি।

- **পাৰ্শ্বক্রিয়া আছেনে ?**

  হোমিঅ'পেথিক ঔষধ পৰিমিত আৰু নিয়মানুযায়ী প্রয়োগ কৰিলে পার্শ্বক্রিয়া দেখা নাযায়। শিশুৰ পৰা বৃদ্ধ যিকোনো বয়সৰ লোককে এই ঔষধ প্রয়োগ কৰি সুফল লাভ কৰিব পাৰি।

- **প্রতিষেধক**

  বিভিন্ন সংক্রামক আৰু ৰোগৰ ক্ষেত্রত হোমিঅ'পেথিক ঔষধৰ কার্যকাৰিতা দেখা যায় লগতে প্রতিষেধক হিচাপেও প্রয়োগ কৰা হয়।

- **ঔষধৰ ম্যাদ আৰু সংৰক্ষণ**

  যিহেতু হোমিঅ'পেথিক ঔষধ এলক'হলত সংৰক্ষিত হৈ থাকে সেয়ে ইয়াৰ ম্যাদ উকলাৰ সময় সীমা দীঘলীয়া। উচিত উপায়েৰে সংৰক্ষণ কৰিলে ঔষধৰ গুণাগুণ পৰিৱর্তন নহয়। যেনে- তীব্র গোন্ধ, সূর্য্যৰ ৰশ্মি, জেকা ঠাই আদিৰ পৰা আতৰাই ৰাখিব লাগে।

- **অন্য উপকাৰিতা**

  হোমিঅ'পেথিক ঔষধসমূহ সাধাৰণতে মিঠা গ্ল'বিউলচ বা পাউডাৰৰ জৰিয়তে দিয়া হয় ই আৰু তুলনামূলক ভাৱে সুলভ, ইয়াক সমাজৰ সকলো শ্রেণীৰ আৰু সকলো বয়সৰ আনকি বহুমূত্র ৰোগত ভোগা ৰোগীয়েও এই ঔষধ খাব পাৰে।

- **ঔষধৰ ব্যৱহাৰ**

  হোমিঅ'পেথিক ঔষধসমূহ খোৱাৰ কমেও আধাঘন্টা পিছলৈ আন খাদ্যবস্তু খাব নালাগে।

- **পৰীক্ষা নিৰীক্ষাৰ প্রয়োজন আছেনে ?**

  হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসা পদ্ধতিটো যদিও লক্ষণ ভিত্তিক চিকিৎসা, কিন্তু ৰোগী বা ৰোগৰ অৱস্থাৰ বিষয়ে জানিবলৈ সময় সাপেক্ষে পৰীক্ষাগাৰত পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা কৰাটো বাঞ্চনীয়।

- **সীমাবদ্ধতা**

  কিছুমান ৰোগীৰ ক্ষেত্রত হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসাৰ সীমাবদ্ধতা আছে। যেনে- এডভান্স অৰগেনিক পৰিবর্ত্তন, অপটিক এট্রোফী, এডভান্স পালম'নেৰি যক্ষ্মা, অত্যাধিক দৰৰ খাই ৰোগৰ জটিলতা বঢ়াই অহা ৰোগী, তালু ফটা ৰোগৰ দৰে অস্ত্রোপ্রচাৰজনিত ৰোগ।

- **মন্তব্য**

  হোমিঅ'পেথিক ঔষধৰ গুণাগুণ অতি ফলপ্রসু, ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সহজ, কম খৰচি, পার্শ্বক্রিয়াহীন। সেয়ে মহামানৰ মহাত্মা গান্ধীয়ে কৈছিল "হোমিঅ'পেথিক ঔষধবোৰ ৰোগীক চিকিৎসা কৰা শেহতীয়া আৰু বিশুদ্ধ পদ্ধতি।"



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৪ ঃ সিদ্ধ শব্দটো কি ভাষাৰ পৰা আহিছে?

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ সিদ্ধ মানে কি বুজা যায় ?

.....

প্ৰশ্ন নং ৬ ঃ য়ুনানি পদ্ধতি মতে কিহৰ ফলত এগৰাকী ব্যক্তি ৰোগাক্ৰান্ত হয়?

.....

প্ৰশ্ন নং ৭ ঃ হোমিঅ'পেথিক ঔষধ ছয়বিধ উপাদানেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। সেই উপাদানকেইটা কি কি?

.....



১.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- আয়ুর্বেদ মানে হ'ল জীৱনৰ জ্ঞান। আয়ুর্বেদ অতি প্ৰাচীন চিকিৎসা বিজ্ঞান।
- আয়ুর্বেদৰ শল্য শাস্ত্ৰৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ সুশ্ৰুত সংহিতাৰ মতে আয়ুর্বেদ প্ৰথমতে সৃষ্টিকৰ্তা ব্ৰহ্মাৰ হাতত আছিল। তেওঁৰ পৰা আয়ুর্বেদ আহিল প্ৰজাপতি দক্ষৰ হাতলৈ আৰু প্ৰজাপতিৰ পৰা এই জ্ঞান অশ্বিনী কুমাৰদ্বয়ে লাভ কৰে।
- আয়ুর্বেদিক, যোগ আৰু প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা, য়ুনানি, সিদ্ধ আৰু হোমিঅ'পেথিৰ আদ্যাক্ষৰ কেইটা লগ লগাই 'আয়ুস' নামটো লোৱা হৈছে।
- আয়ুর্বেদ শব্দটো 'আয়ু' আৰু 'বেদ'ৰ পৰা অহা। আয়ু মানে হ'ল জীৱন আৰু বেদ মানে বিজ্ঞান বা জ্ঞান। আয়ুর্বেদৰ অর্থ হ'ল জীৱনৰ বিজ্ঞান।
- আয়ুর্বেদ আঠটা অংগত বিভক্ত। অষ্টাংগ আয়ুর্বেদৰ প্ৰথম ধাৰণা দিছিল ভগৱান ধন্বন্তৰিয়ে।
- য়ুনানি হ'ল প্ৰাচীন গ্ৰীচত প্ৰৱর্তন হোৱা এবিধ চিকিৎসা পদ্ধতি। ই মূলতঃ ভাৰতত বেছিকৈ চর্চিত।
- সিদ্ধ চিকিৎসা পদ্ধতি ভাৰতৰ দক্ষিণ প্ৰান্তত বেছিকৈ প্ৰচলিত। কেৱল শৰীৰেই নহয় মন আৰু আত্মাৰো চিকিৎসা কৰা এই পদ্ধতিটো বিশ্বৰ আটাইতকৈ পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতিৰ অন্যতম।
- ১৭৯৬ খ্ৰীষ্টাব্দত আৱিষ্কৃত হোমিঅ'পেথিক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ আৱিষ্কাৰক হ'ল জার্মানীৰ অষ্টাদশ-ঊনবিংশ শতিকাৰ চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ উচ্চ শিক্ষা সম্পন্ন চিকিৎসক, ৰসায়নবিদ তথা গ্ৰীক, লেটিন, ইংৰাজীকে আদি কৰি ১৪ টা ভাষাত জ্ঞান থকা ভাষাবিদ ডাঃ খ্ৰীষ্টিয়ান ফেড্ৰিক চেমুৱেল হেনিমেন (১৭৫৫-১৮৪৩)।



১.১০ অধিক জানিবলৈ

১) Narayanswamy, V. (1981). *Origin and Development of Ayurveda : A Brief History.*



১.১১ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *আয়ুর্বেদ* আৰু বেদৰ পৰা।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ আকাশ, বায়ু, অগ্নি, পানী আৰু মাটি।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) সহজে হজম হয় (খ) মন আৰু আত্মা সতেজ কৰিব পৰা শক্তি থাকে আৰু (গ) শৰীৰৰ ৰোগ প্রতিৰোধী ক্ষমতা বঢ়োৱাতো সহায় কৰে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ তামিল ভাষাৰ পৰা।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সিদ্ধ মানে হৈছে এটা বস্তু লাভ কৰা, শুদ্ধ কৰা বা স্বর্গীয় আশীর্বাদ লাভ কৰা।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ য়ুনানি পদ্ধতিৰ মতে মাটি, পানী, বায়ু আৰু অগ্নিৰ ফলতেই এগৰাকী ব্যক্তি ৰোগাক্রান্ত হয়।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ উপাদানকেইটা হ'ল— ভেষজ, ৰসায়নিক দ্রব্য, বিভিন্ন ৰোগৰ বীজাণু আৰু উৎপাদিত দ্রব্য, কীট পতংঙ্গ আৰু জীৱ-জন্তু, সুস্থ আৰু ৰোগাগ্রস্থ গ্রন্থিৰ নিঃসৰিত দ্রব্য, চন্দ্র, ৰঞ্জন, বিদ্যুৎ চুম্বক আদিৰ ৰশ্মি আৰু তৰঙ্গ আদিৰ পৰা।



১.১২ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ অষ্টাংগ আয়ুর্বেদ মানে কি?

প্রশ্ন ২ ঃ মানুহ কি কি পাঁচবিধ উপাদানৰ দ্বাৰা সৃষ্ট?

প্রশ্ন ৩ ঃ ত্রি দোষ কি?

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ *আয়ুর্বেদ* চিকিৎসাত পঞ্চকর্ম কি কি চমুকৈ লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ সিদ্ধ চিকিৎসা কি দৰে কৰা হয় চমুকৈ লিখক।

প্রশ্ন ৩ ঃ *আয়ুর্বেদৰ* বৈশিষ্ট্য কি কি চমুকৈ লিখক।

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ যোগ আৰু প্রাকৃতিক চিকিৎসাৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

*** ***** ***

অধ্যায় ২ ঃ *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞা

অধ্যায় গাঁথনি

২.১ উদ্দেশ্য

২.২ পৰিচয়

২.৩ *আয়ুর্বেদৰ* সংজ্ঞা

২.৪ *আয়ুর্বেদৰ* লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

২.৪.১ স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা

২.৪.২ *আয়ুর্বেদত* পঞ্চমহাভুতৰ মহত্ব

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

২.৫ অগ্নিৰ মহত্ব

২.৫.১ অগ্নিক প্রদূষিত কৰা নিদানসমূহ

২.৫.২ অগ্নি দুষ্টিৰ প্রকাৰ

২.৬ ৰস

২.৭ *আয়ুর্বেদ* সংহিতাবোৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মলৰ ওপৰত গুৰুত্ব

২.৮ *আয়ুর্বেদিক* চিকিৎসাৰ সূত্র

২.৮.১ পঞ্চ কর্ম চিকিৎসা পদ্ধতি

২.৮.২ আন চিকিৎসা পদ্ধতি

২.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

২.১০ অধিক জানিবলৈ

২.১১ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

২.১২ আৰ্হি প্রশ্ন

২.১ 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।

২.২ 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

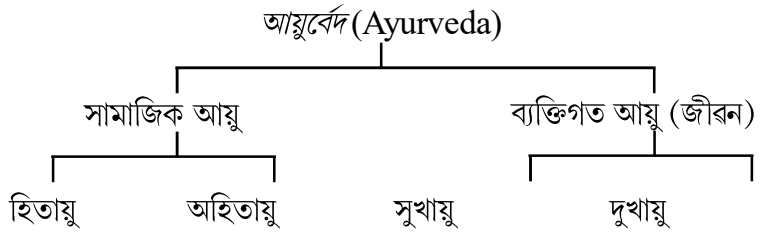
অর্থাৎ সমদোষ ধাতু, মন আৰু সাম্য অৱস্থা আদি মানসিক অর্থাৎ আত্মা, ইন্দ্রিয় আৰু মনৰ ভাৱসাম্য ৰক্ষা কৰা অৱস্থা। সেই বাবে এই অধ্যায়ত সেই বিষয়ে উপযুক্তভাৱে বিশ্লেষণ কৰা হৈছে।

২.৩ *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।

हिताहितं सुखं दुःमायुस्तस्य हिताहितम्। मानं च तड़ा यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।। *(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।

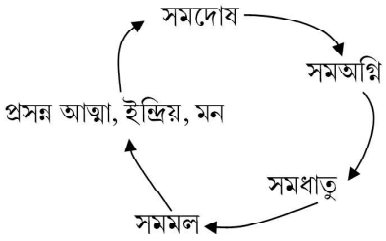
২.৪ *আয়ুর্বেদৰ* লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

স্বস্থ হ'ল সুস্থ মানুহ আৰু স্বাস্থ্য হ'ল সু-স্বাস্থ্য। *আয়ুর্বেদৰ* মতে - (১) 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"।

(২) 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।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

Sushrut, Sutra 15/41



২.৪.১ 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

১) শৰীৰ
২) ইন্দ্রিয়
৩) সত্তা
৪) 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।

২.৪.২ *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।

২.৪.৩ *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-সম্মিত 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 — ১) বাত দোষ (আকাশ আৰু বায়ু)
২) পিত্ত দোষ (অগ্নি আৰু পানী)
৩) 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 ঃ

১) 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।

২) 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।

৩) 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।

৪) সমান বায়ু— স্থান- কোষ্ঠ, স্বেদবহ, অম্বুবাহ আৰু দোষবহ স্রোতা (Srota), আমাশয় পক্বাশয় ইত্যাদি।

কাম- পাচন আৰু বিপাক কার্য্য।

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

৫) 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 ঃ

১) পাচক পিত্ত ঃ	স্থান-	আমাশয়, পক্কাশয়, গ্রহণী।
	কর্ম-	পাচন
	বেমাৰ-	অপাচন, হজম শক্তি কমি যোৱা।
২) ৰঞ্জক পিত্ত ঃ	স্থান-	আমাশয়।
	কর্ম-	ৰক্তক ৰঞ্জিত কৰণ। ৰঞ্জক পিত্তই ৰসৰ পৰা ৰক্ত হোৱাত সহায় কৰে।
	বেমাৰ-	পাণ্ডু (Anaemia)
৩) সাধক পিত্ত ঃ	স্থান-	হৃদয়
	কর্ম-	বুদ্ধি, মেধা অভিমান
	বেমাৰ-	পাণ্ডু, মানসিক ৰোগ
৪) ভ্রাজক পিত্ত ঃ	স্থান-	চর্ম
	কর্ম-	চর্মৰ, ৰং, বর্ণ নিয়ন্ত্রণ
	বেমাৰ-	চর্ম ৰোগ
৫) 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 ঃ

১) হজম শক্তি কমি যোৱা
২) ঠাণ্ডা লগা
৩) 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 ঃ

১) ক্লেদক কফ - আমাশয় (Stomach & Intestine) ঃ খাদ্য পাচন কর্মত সহায় কৰে
২) অৱলম্বক কফ - বুকু (Chest) ঃ বক্ষৰ আসয় যেনে- হৃদয়, ফুচফুচ আদিৰ অৱলম্বনত সহায় কৰে
৩) বোধক কফ - জিভা (Tongue) ঃ খাদ্যৰ স্বাদৰ বোধ জন্মায়
৪) তর্পক কফ - শিৰ (Head) ঃ শিৰ বা মস্তিষ্কৰ কলাসমূহক তর্পণ কৰে
৫) 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 ঃ

১) মল (Faeces)

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

<u>ক্ষয়লক্ষণ</u> ঃ শব্দ-সঞ্চাৰণ হোৱা, বুকু-পেটত বিষ অনুভৱ

২) মুত্র (Urine)

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

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

৩) 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

১) নিত্য ঃ ৰাতিপুৱা - কফ বৃদ্ধি
দুপৰীয়া - পিত্ত বৃদ্ধি
ৰাতি - বাত বৃদ্ধি

২) বয়স ঃ ল'ৰালি কাল - কফ বৃদ্ধি
মধ্যম বয়স - পিত্ত বৃদ্ধি
বার্ধক্য কালত - বাত বৃদ্ধি

৩) 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
১) ৰস	শৰীৰ তর্পণ
২) ৰক্ত	জীৱন ৰক্ষক আৰু বর্ণ প্রসাদক
৩) মাংস	শৰীৰৰ লেপক আৰু শৰীৰ পুষ্টি সাধক
৪) মেদ	শৰীৰৰ দৃঢ়তা বৃদ্ধি কৰে লগতে পুষ্টি আৰু স্নিগ্ধতা আনে
৫) অস্থি	দেহধাৰণ
৬) মজ্জা	অস্থি ধাতু পূৰণ কৰে, শক্তি যোগায় লগতে শুক্র ধাতু বৃদ্ধি কৰে
৭) বীর্য্য	ধৈর্য্য, দেহবল, হর্ষ আৰু প্রীতি বৃদ্ধি কৰে

২.৫ 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।

২.৫.১ 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

২.৫.২ 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?

.....

২.৬ 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**
১) মধুৰ (Sweet)	জল - মাটি (পৃথিৱী)
২) অম্ল (Acidic)	পৃথিৱী - অগ্নি
৩) লৱন (Salty)	জল - অগ্নি
৪) জলা (Pungent)	বায়ু - অগ্নি
৫) তিতা (Bitter)	বায়ু - আকাশ
৬) কেঁহা (Astringent)	বায়ু - পৃথিৱী

ত্রিদোষ শমনৰ বাবে ছয় ৰস

১) বাত শামক	-	মধুৰ, অম্ল, লৱন
২) পিত্ত শামক	-	কেঁহা, তিঁতা, মধুৰ
৩) কফ শামক	-	জলা, তিঁতা, কেঁহা

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

১) বাত বৃদ্ধি	-	জলা, তিঁতা, কেঁহা
২) পিত্ত বৃদ্ধি	-	জলা, টেঙা, লৱন
৩) কফ বৃদ্ধি	-	মধুৰ, টেঙা, লৱন

ধাতুৰ ওপৰত ছয়ৰসৰ প্রভাৱ ঃ

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

২.৭ আয়ুর্বেদ সংহিতাবোৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মলৰ ওপৰত গুৰুত্ব

"দোষ ধাতু মন মূলম্ ভি শ্ৰীৰম্" 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 মানৱ শৰীৰৰ দোষ, ধাতু আৰু মল কোন কেইটা? আমাৰ শৰীৰৰ দোষ তিনিটা- (১) বাত (২) পিত্ত (৩) কফ। মানৱ 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 প্রভাৰ 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)হ্ল	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 প্রার্থনা	৩) কুষ্ঠ ৰোগ সদৃশ লক্ষণ
৪) ছাল ফটা	৪) প্লীহাবৃদ্ধি
৫) ৰক্ত চাপ (ব্লাড প্রেছাৰ) কমি যোৱা	৫) ৰক্ত মূত্রতা

৬) শীতলতাৰ প্ৰতি আকৃষ্ট হোৱা ৬) গুল্ম।

গ) মাংস ধাতু ঃ

মাংস ধাতুৰ প্ৰাকৃত গুণ ঃ

১) শৰীৰ পুষ্টি

২) মেদপোষণ

মাংসক্ষয় লক্ষণ	**মাংসবৃদ্ধি লক্ষণ**
১) গণ্ড প্ৰদেশ, গ্ৰীবা আৰু উদৰ আদিত শুস্কতা অনুভৱ	১) স্ফিক্, গ্ৰীবা, উদৰত মাংস জমা হোৱা
২) সৰ্ব শৰীৰত শুস্কতা	২) শৰীৰৰ ওজন বঢ়া
৩) গাৰ বিষ	
৪) গাঁঠি বিষ	

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	**মেদ বৃদ্ধি লক্ষণ**
১) সন্ধিত শব্দ হোৱা	১) পেট বাঢ়ি অহা
২) ক্ষীণাই যোৱা	২) কাঁহ
৩) প্লীহাবৃদ্ধি	৩) উশাহ লোৱাত কষ্ট হোৱা
৪) শুকানতা	৪) শৰীৰৰ পৰা দুৰ্গন্ধ ওলোৱা
৫) চৰী জাতীয় বস্তু খাবলৈ ইচ্ছা কৰা	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	**অস্থি ধাতু বৃদ্ধি লক্ষণ**
১) কেশ, নখ, দাঁত সোনকালে সৰে	১) হাঁড় বাঢ়ি অহা (অলাগতিয়াল ভাৱে)
২) ভাগৰ লগা	২) দাঁতৰ সংখ্যা বৃদ্ধি হোৱা
৩) হাঁড়ৰ বিষ হোৱা	

চ) মজ্জা ধাতু ঃ

মজ্জা ধাতুৰ প্ৰাকৃত কৰ্ম ঃ

১) শৰীৰক স্নেহতা প্রদান
২) শৰীৰক বল প্রদান
৩) শুক্র ধাতুৰ পোষণ

মজ্জা ক্ষয় লক্ষণ

১) অস্থি ক্ষীণ হোৱা
২) অস্থি দূর্বল হৈ যোৱা
৩) অস্থিৰ ওজন কম হৈ যোৱা
৪) মূৰ ঘূৰণি অনুভৱ হোৱা

মজ্জা বৃদ্ধি লক্ষণ

১) গোটেই গা আৰু চকু ওজন অনুভৱ হোৱা

ছ) শুক্র ধাতু ঃ

শুক্র ধাতুৰ প্রাকৃত কর্ম ঃ

১) ধৈর্য্য প্রদান
২) প্রীতিৰ ভাৱ প্রদান
৩) দেহবল
৪) আনন্দ
৫) গর্ভধাৰণ

শুক্র ক্ষয়ৰ লক্ষণ

১) দুর্বলতা
২) মুখ শুকান লগা
৩) পাণ্ড
৪) ভাগৰ লগা

শুক্র বৃদ্ধিৰ লক্ষণ

১) শুক্র অশমৰী
২) শুক্রৰ অতিক্ষৰণ

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

২.৮ আয়ুর্বেদিক চিকিৎসাৰ সূত্র

মানুহৰ প্রকৃতি, ত্রিদোষৰ 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 প্রক্রিয়াৰ ফলত উৎপন্ন হোৱা বর্জনীৰ পদার্থ শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ কৰা এই চিকিৎসা ব্যৱস্থাক পঞ্চ কর্ম বোলা হয়। ৰোগ উৎসৰ হেতু বর্জন আৰু ৰোগৰ লক্ষণ আদি উপসম কৰি শৰীৰৰ সুস্থতা ওভতাই আনিবলৈ পঞ্চ কর্ম চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

২.৮.১ পঞ্চ কর্ম চিকিৎসা পদ্ধতি

পঞ্চ কর্ম চিকিৎসা পদ্ধতি হ'ল

- ঔষধী তৈল বা স্নেহ মালিচ আৰু সেক উক্ত দুয়োটাকে স্থেহন আৰু স্বেদন বোলা হয়
- নাকেৰে ঔষধি তেল দিয়া ব্যৱস্থা বা নস্য
- ঔষধ প্রয়োগ কৰি বমি কৰোৱা বা বমন প্রক্রিয়া
- ৰেচক ব্যৱহাৰ কৰি পাচন তন্ত্র পৰিস্কাৰ কৰা
- গুদমার্গৰে বিভিন্ন ঔষধীৰ ক্বাথ (Decoction) আৰু ঔষধী যুক্ত তৈল বৃহত অন্ত্রলৈ প্ররেশ কৰাই কিছু সময় ৰাখি পুনৰ শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ কৰি দিয়া যায়। এই প্রক্রিয়াক বস্তি চিকিৎসা বোলা হয়।

২.৮.২ আন চিকিৎসা পদ্ধতি

আন চিকিৎসা পদ্ধতিৰ ভিতৰত —

- সমন্বয় ৰক্ষা
- আধ্যাত্মিক চিকিৎসাৰ উন্নতি
- ৰোগ প্রতিৰোধী ক্ষমতা বৃদ্ধি
- ৰোগৰ লক্ষণ কমোৱা
- ইয়াৰোপৰি বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰ দ্বাৰাও ৰোগ উপসম কৰাত সহায় হয় —
- এৰ'মা থেৰাপি
- শ্বাস প্রশ্বাসৰ অনুশীলন
- খাদ্যাভ্যাস সলনি
- বনৌষধিত থকা খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন, খনিজ লৱণ বা মিনাৰেল আদি শৰীৰৰ বাবে প্রয়োজনীয় 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 ঃ

১) খাবলৈ মন যোৱা

২) খোৱা খাদ্যৰ যথোচিত আৰু স্বাভাৱিক পাচন ক্রিয়া

৩) মল-মুত্র আৰু বায়ুৰ যথোচিত নিষ্কাশন

৪) শৰীৰৰ লঘু অনুভৱ

৫) জ্ঞানেন্দ্রিৰ প্রমোদ অনুভৱ

৬) যথোপযুক্ত সময়মতে নিদ্রা আৰু জাগি উঠা

৭) শক্তি আহৰণ

৮) জীৱনৰ আনন্দ অনুভৱ কৰা

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



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৪ ঃ মানৰ শৰীৰৰ ধাতু কেইটা ?

.....

প্রশ্ন নং ৫ঃ ধাতুৰ ওপৰত ছয় ৰসৰ প্রভাৱ কি ?

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ সুস্বাস্থ্যৰ লক্ষণ চাৰিটা উল্লেখ কৰক ?

.....



২.৯ 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 - (১) 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 ভাৰসাম্য 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।



২.১০ অধিক জানিবলৈ

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

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



২.১১ 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 ঃ ১) ক্লেদক কফ - আমাশয় (Stomach & Intestine) ঃ খাদ্য পাচন কর্মত সহায় কৰে।

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

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

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

৫) 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 ঃ ১) ৰস, ২) ৰক্ত, ৩) মাংস, ৪) মেদ, ৫) অস্থি, ৬) মজ্জা, ৭) বীর্য্য।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ

মধুৰ	সর্বধাতুবর্ধন, বল্য, জীৱনীশক্তি বৃদ্ধি, আয়ুস্য আৰু স্তন্যবর্ধক
টেঙা/অম্ল	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 ঃ ১) খাবলৈ মন যোৱা, ২) খোৱা খাদ্যৰ যথোচিত আৰু স্বাভাৱিক পাচন ক্রিয়া, ৩) মল-মুত্র আৰু বায়ুৰ যথোচিত নিষ্কাশন, ৪) শৰীৰৰ লঘু অনুভৱ।



২.১২ 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।

*** ***** ***

অধ্যায় ৩ঃ স্বস্থবৃত্ত

অধ্যায় গাঁথনি

৩.১ উদ্দেশ্য

৩.২ পৰিচয়

৩.৩ স্বস্থবৃত্ত

৩.৩.১ স্বস্থৰ লক্ষণ

৩.৩.২ স্বস্থৰ মহত্ত্ব

৩.৪ স্বাস্থ্য আৰু ব্যাধি

৩.৪.১ স্বস্থবৃত্তৰ দুটা প্ৰকাৰ

৩.৫ দিনচর্য্যা

৩.৬ নস্য

৩.৭ ব্যায়াম

৩.৮ অভ্যাংগ

৩.৯ স্নান

৩.১০ ঋতুচর্য্যা

৩.১০.১ সংজ্ঞা

৩.১০.২ ঋতুচর্য্যাৰ প্ৰাথমিক নীতি-নিয়ম

৩.১১ স্বস্থবৃত্ত আৰু সদ্‌বৃত্ত

৩.১১.১ গান্ধীজীৰ দৃষ্টিত সদ্‌বৃত্ত

৩.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

৩.১৩ অধিক জানিবলৈ

৩.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

৩.১৫ আৰ্হি প্ৰশ্ন

৩.১ 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।

৩.২ পৰিচয়

স্বাস্থ্যৰান ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য সংৰক্ষণ আৰু ৰোগীৰ যোগ প্ৰশমন কৰাটোৱে আয়ুৰ্বেদৰ প্ৰধান

উদ্দেশ্য। এই উদ্দেশ্য ফলৰৰ্তী 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।

৩.৩ 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। ১) স্বাস্থ্যৱান ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য সংৰক্ষণ কৰা আৰু ২) 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 মুলমুত্তমম্" (চ.সু.১/১৫) 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।

৩.৩.১ 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।
প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ 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 সূশ্রুতে 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 ১৯৪৮ 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।

৩.৩.২ 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।

৩.৪ 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-

১) জৈৱিক ভাৱ (Biological agents)
২) আহাৰজ ভাৱ (Nutrient agents)
৩) ভৌতিক ভাৱ (Physical agents)
৪) ৰাসায়নিক ভাৱ (Chemical agents)
৫) কার্মিক বা কর্মগত ভাৱ (Mechanical agents)
৬) স্বাস্থ্য ভাৱৰ বৃদ্ধি বা ক্ষয় (Deficiency or excess)
৭) 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।

৩.৪.১ স্বস্থবৃত্তৰ দুটা প্ৰকাৰ

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

২) 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।

৩.৫ দিনচৰ্য্যা

১) ব্ৰহ্ম মূহুৰ্ত (সূৰ্য্যোদয়ৰ আগৰ মূহুৰ্ত ৪-৫ বজালৈ) ত শোৱাৰ পৰা উঠিব লাগে। তেতিয়া তেওঁ দীৰ্ঘজীৱনৰ অধিকাৰী হয়। ব্ৰহ্ম মূহুৰ্ত পঢ়াৰ কাৰণে খুব ভাল।

২) মল মূত্ৰ ত্যাগ

৩) আচমন উত্তৰ-পূৱ দিশত

৪) 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 ১২ অংগুল দীঘল আৰু কণিষ্ঠ আঙুলিৰ সমান ডাঙৰ দন্তধাৱনৰ শাঁৱলা/দাঁতোন ল'ব লাগে।

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

জিভা নিৰ্লেখন বা জিভা পৰিস্কাৰঃ

- ১০ 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 ৫ আৰু ৪ দিনৰ দিনা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

ধুমপান ঃ (ধপাতযুক্ত নহয় ই ঔষধী যুক্ত)

মূৰত থকা কফদোষ ধুমপানৰ যোগেদি খুব সহজতে আঁতৰ কৰিব পাৰি।

প্রথমতে নাকেৰে আৰু পিছত মুখেৰে ধুমপান গ্রহণ 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

৩.৬ 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-

১) নাৱন - স্নেহন আৰুশোধন

২) অৱপীড় - শোধন (Purification)
স্তম্ভন (Stambhan)

৩) প্রধমন - দ্রব্যৰ চূর্ণৰ ব্যৱহাৰ

৪) ধুম নস্য - ঔষধী ধুম্র নাসামার্গৰে প্রবেশ কৰা হয়।

৫) 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 -

১) চকু, নাকৰ আৰু কাণৰ বেমাৰ নিৰাময় আৰু প্রতিৰোধ হয়।

২) চুলি সৰা আৰু পকি যোৱা বন্ধ হয়।

৩) ডিঙিৰ বিষ ভাল হয়।

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

৫) ইন্দ্রিয়ৰ পোষণ হয়।

৩.৭ 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।

৩.৮ 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।

৩.৯ 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?

.....

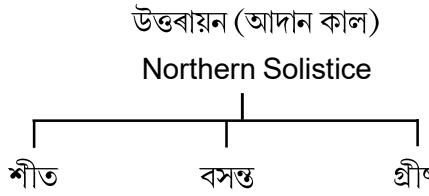
৩.১০ ঋতুচর্য্যা

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।

৩.১০.১ সংজ্ঞা

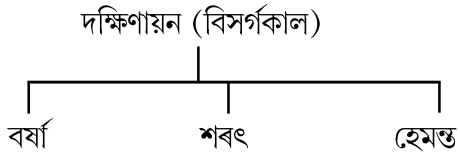
ঋতুচর্য্যা হ'ল ঋতু অনুসৰি সকলোৰে স্বাস্থ্যৰ বাবে উপযোগী আহাৰ আৰু বিহাৰ। ঋতু অনুসৰি শীত, উষ্ণ, বৰষুণ আদিৰ বাবে সলনি হোৱা জলবায়ুৰ বাবে মানৱ দেহতো ত্রিদোষৰ তাৰতম্য ঘটে। ইয়াৰ ফলত নানা ধৰণৰ ব্যাধিৰ আগমন হয়। এই ব্যাধিক প্রতিৰোধ কৰিবলৈ যি আহাৰ আৰু বিহাৰৰ কথা উল্লেখক তাকেই ঋতুচর্য্যা বোলা হয়।

ঋতুৰ নাম	মাহ	ৰসৰ প্রাধান্য
১। শীশীৰ (শীত) Late winter	January 15 - March 15	Tikta তিতাঁ
২। বসন্ত (Spring)	March 15 - May 15	কেঁহা কষায়
৩। গ্রীষ্ম	May 15 - June 15	জলা
৪। বর্ষা	July 15 - September 15	অমলা/টেঙা
৫। শৰৎ	September 15 - November 15	লৱণ
৬। হেমন্ত	November 15 - January 15	মধুৰ

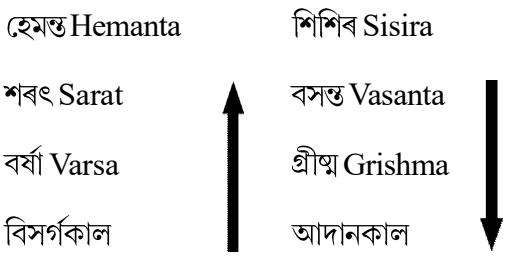


- *আদান কালত শৰীৰৰ বল কমি যোৱাৰ কাৰণ ঃ* আদান কালত সূর্য্যৰ প্রৱলতা অধিক আৰু শুকান বতাহৰ বাবে পৃথিৱীৰ জলবায়ুৰ লগতে মানৱ দেহতো দোষৰ তাৰতম্য ঘটি বল লাহে লাহে হানি হোৱা দেখা যায়। তিতা, কেঁহা আৰু

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-



৩.১০.২ 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।
- বৰষুণৰ 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 দ্ৰব্য খাব নালাগে।

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

৩.১১ 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— ১) স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য পৰিৰক্ষণ কৰা। আৰু ২) 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- ৰাতিপুৱা 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 ভাৱ 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।

৩.১১.১ 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 ৫ 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 ভাৱমূর্ত্তিয়ে 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 সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ। এটা অসত্যৰ ঢাকোনৰূপে হেজাৰটা অসত্য উচ্চাৰিত হয় আৰু ই পাপৰ জন্ম দিয়ে। পাপ সদবৃত্ত চৰ্চাৰ অন্তৰায় স্বৰূপ। অহিংসা নীতিৰে সদবৃত্তৰ চৰ্চা আৰু সুদুৰপ্ৰসাৰী প্ৰভাৱ সৰ্বজনা বিদিত।

Sadvritta (Ethical Regimen) -

i) ভাল সামাজিক চৰিত্ৰ (Good Social conduct)

ii) ভাল ধাৰ্মিক চৰিত্ৰ (Good Religious Conduct)

iii) ভাল নৈতিক চৰিত্ৰ (Good moral conduct)

iv) ভাল ব্যক্তিগত চৰিত্ৰ (Good personal conduct)

আনহাতে নিম্নলিখিত কাৰকবোৰ সমাজ বা ব্যক্তিৰ বাবে অহিতকাৰক।

১) হিংসা

২) অষ্টেয়

৩) অন্যথাকাম (নীতি বিৰুদ্ধ যৌন) (anyathakama) - unlawful sex

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

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

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

৭) ব্যাপদ (কাজিয়া) Vyapad (quarrel)

৮) অভিদ্যা (Abhidya)

৯) বিপৰ্য্যায় (ভুল বুজা) Viparyaya (misunderstanding)

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



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ সদবৃত্ত কি?

.....

প্ৰশ্ন নং ৫ ঃ চাৰিত্ৰিক সদবৃত্ত কি?

.....

প্ৰশ্ন নং ৬ ঃ ধাৰ্মিক সদবৃত্তৰ অকৰণীয় কি কি?

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ মহাত্মা গান্ধীৰ মতে সামাজিক সদবৃত্ত কি?

.....



৩.১২ 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 ১২ অংগুল দীঘল আৰু কণিষ্ঠ আঙুলিৰ সমান ডাঙৰ দন্তধাৱনৰ শাঁৱলা/দাঁতোন 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।



৩.১৩ অধিক জানিবলৈ

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



৩.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

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

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অ ১। চকু, নাকৰ আৰু কাণৰ বেমাৰ নিৰাময় আৰু প্রতিৰোধ হয়।

২। চুলি সৰা আৰু পকি যোৱা বন্ধ হয়।

৩। ডিঙিৰ বিষ ভাল হয়।

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

৫। 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 স্বাভাৰিক 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 চা�ৰিত্রিক সদবৃত্তৰ অন্তর্গত।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ পাপকর্মৰ পৰা আতৰি থকা, মানুহ বা জীৱ-জন্তুৰ শৰদেহ 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।



৩.১৫ 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।

*** ***** ***

অধ্যায় ৪ ঃ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি

অধ্যায় গাঁথনি

৪.১ উদ্দেশ্য
৪.২ পৰিচয়
৪.৩ ৰেইকি (Reiki)
৪.৪ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা (Naturopathy)
৪.৫ আকুপাংচাৰ (Acupuncture)
৪.৬ অকুপ্ৰেচাৰ (Acupressure)
৪.৭ সুগন্ধি চিকিৎসা (Aromatherapy)
৪.৮ আয়ুৰ্বেদ (Ayurveda)
৪.৯ সম্মোহনী চিকিৎসা (Hypnotherapy)
৪.১০ হোমিওপেথি (Homeotherapy)
৪.১১ যোগ
৪.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
৪.১৩ অধিক জানিবলৈ
৪.১৪ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান
৪.১৫ আৰ্হি প্ৰশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- ইয়াৰোপৰি এই পদ্ধতিবোৰৰ দ্বাৰা কেনেকৈ বেমাৰৰ প্ৰতিকাৰ আৰু প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে শিকিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

পশ্চিমীয়া বা আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিৰ উপৰিও আমাৰ সমাজত কিছুমান চিকিৎসা পদ্ধতি আছে যিবোৰত ঐতিহাসিক আৰু সাংস্কৃতিক উপচাৰ পদ্ধতি জড়িত হৈ আছে তাকে বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি বোলে। সেইবোৰ হৈছে—

ৰেইকি, প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা, আকুপাংচাৰ, অকুপ্ৰেচাৰ, সুগন্ধি চিকিৎসা, আয়ুৰ্বেদ, ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন, সম্মোহনী চিকিৎসা, হোমিঅ'থেৰাপী, যোগ ইত্যাদি।

এই বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিবোৰক বৰ্তমানে World Health Organisation

(WHO)য়েও স্বীকৃতি দিছে।

৪.৩ ৰেইকি

ৰেইকি এক জাপানী ভাষাৰ শব্দ যিটো Rei আৰু Ki মিলি সৃষ্টি হৈছে। Rei ৰ অর্থ সর্বব্যাপী আৰু Ki ৰ অর্থ হৈছে জীৱনীশক্তি অর্থাৎ Reiki মানে হ'ল সর্বব্যাপী জীৱনীশক্তি। ৰেইকিৰ জৰিয়তে আমি মানসিক আৰু শাৰীৰিকভাবে সুস্থ থাকিব পাৰোঁ।

ৰেইকি চিকিৎসাৰ বিকাশ ঃ ৰেইকিৰ দ্বাৰা আমাৰ শৰীৰত প্রাণশক্তি বিস্তাৰ হয়। ৰেইকিৰ দ্বাৰা বহুত ৰোগৰ চিকিৎসা নিজে নিজে কৰিব পৰা যায়।

ৰেইকি কোনো ধার্মিক প্রক্রিয়া নহয়, ই এক আধ্যাত্মিক প্রক্রিয়া যি ব্রহ্মাণ্ডৰ শক্তিশালী শক্তি পৰমেশ্বৰৰ লগত সংযাগ কৰে। ৰেইকি চিকিৎসা পদ্ধতিত হাতৰ দ্বাৰা কৰা হয় কিন্তু প্রয়োজন হ'লে দূৰৰ পৰাও মন্ত্রৰ সহায়ত কৰিব পাৰি।

ৰেইকি চিকিৎসাৰ দ্বাৰা মানসিক চাপ, চিন্তাৰ পৰা মুক্ত ৰাখে আৰু আৰু ভাৱনাক সুদৃঢ় কৰে। প্রাকৃতিকভাবে আমাৰ শৰীৰৰ ভিতৰত থকা বিষাক্ত পদার্থবোৰ উলিয়াই দিয়ে। শৰীৰৰ প্রাণশক্তিৰ ক্ষমতাও বৃদ্ধি কৰে।



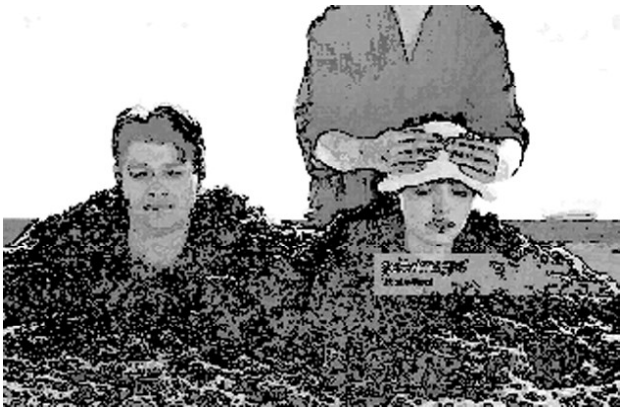
চিত্র ৪.১ ঃ ৰেইকি

৪.৪ প্রাকৃতিক চিকিৎসা (NATUROPATHY)

ৰেইকিৰ পিছতে অন্য এটা চিকিৎসা পদ্ধতি হৈছে প্রাকৃতিক চিকিৎসা। প্রাকৃতিক চিকিৎসা এনে এটা পদ্ধতি যাৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য হৈছে মানৰ জাতিৰ ৰোগ-ব্যাধিৰ চিকিৎসা সম্পূর্ণৰূপে প্রাকৃতিক তত্ত্বৰ পৰা আহৰণ কৰি কৰা। সেইবোৰ হৈছে সূর্যৰ ৰশ্মি, বতাহ, পানী, সুষম আহাৰ ইত্যাদি।

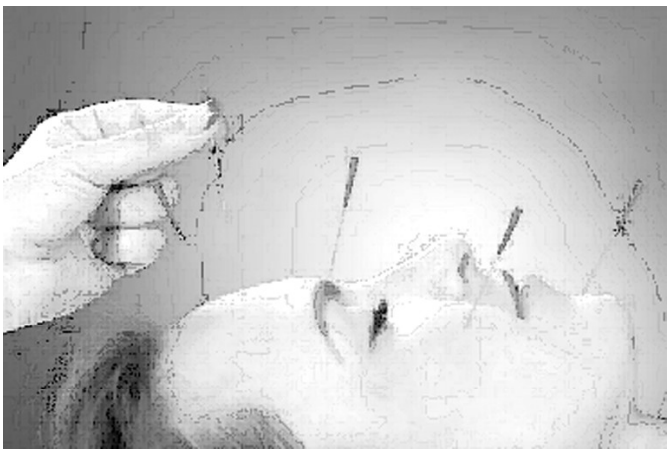
সূর্যৰ ৰশ্মি প্রয়োগ কৰা হয় স্বেদক্রিয়া (Sunbath)ৰ জৰিয়তে। পানী তথা জুলীয়া আৰু ভাপ সকলো অৱস্থাতে প্রাকৃতিক চিকিৎসা ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পানীৰ দ্বাৰা বাহ্যিক আৰু অভ্যন্তৰীণ দুয়ো প্রকাৰে আমাৰ শৰীৰ পৰিষ্কাৰ কৰে।

প্রাকৃতিক চিকিৎসাত মাটি প্রয়োগেৰে ৰোগৰ চিকিৎসা প্রাচীন কালৰে পৰা চলি আহিছে। মাটিৰ প্রলেপ লগাই কৰা চিকিৎসাই আমাৰ শৰীৰক প্রাণৱন্ত আৰু জীৱনদায়িনী শক্তি প্রদান কৰে। ছালৰ বিভিন্ন সমস্যা দূৰ কৰে আৰু সৌন্দর্য চর্চাতো ইয়াক প্রয়োগ কৰা হয়। মাটি প্রয়োগেৰে বিভিন্ন ৰোগৰ চিকিৎসা কৰিব পাৰি। প্রাকৃতিক চিকিৎসাত মালিচৰ সহায়তো চিকিৎসা কৰা হয়। প্রাকৃতিক চিকিৎসাই বেমাৰৰ প্রতিৰোধ আৰু প্রতিকাৰৰ ক্ষমতা বঢ়াই তোলে।



চিত্র ৪.২ ঃ প্রাকৃতিক চিকিৎসা (NATUROPATHY)

৪.৫ আকুপাংচাৰ (ACUPUNCTURE)



চিত্র ৪.৩ ঃ আকুপাংচাৰ (ACUPUNCTURE)

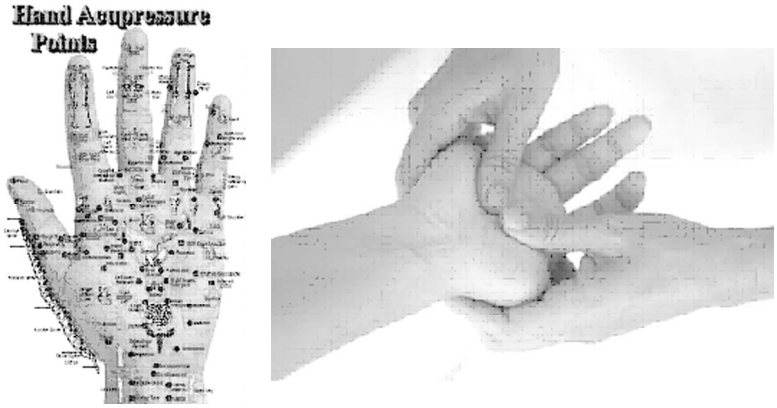
এতিয়া আপুনি আকুপাংচাৰৰ বিষয়ে চমুকৈ জানিব পাৰিব। আকুপাংচাৰ পদ্ধতি চীনৰ এক পৌৰাণিক চিকিৎসা পদ্ধতি। আকুপাংচাৰ প্রক্রিয়াত আমাৰ শৰীৰত বিভিন্ন অংগত থকা বিশেষ বিন্দু (Point) কিছুমানত বেজীৰ সহায়ত স্পন্দিত কৰা হয়। আকুপাংচাৰে আমাৰ শৰীৰৰ প্রাণশক্তি সঠিক ৰূপত প্রৱাহিত হোৱাত সহায় কৰে। আকুপাংচাৰ পদ্ধতি মানসিক চাপ, কাণেৰে নুশুনা, গাঁঠিৰ বিষ আৰু মাংসপেশী সম্বন্ধীয় বেমাৰত প্রয়োগ কৰা হয়।

৪.৬ অকুপ্রেচাৰ (ACUPRESSURE)

আকুপাংচাৰৰ দৰেই আন এটা চিকিৎসা পদ্ধতি হৈছে অকুপ্রেচাৰ। অকুপ্রেচাৰ বর্তমান এটা জনপ্রিয় বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত শৰীৰৰ কিছুমান নির্দিষ্ট স্থানত বিশেষকৈ হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱাত থকা (Acupoint)বিলাকত চাপ প্রয়োগ কৰি শৰীৰৰ প্রাণশক্তি প্রবাহ প্রক্রিয়াক সক্রিয় কৰি তোলে।

অকুপাংচাৰ আৰু অকুপ্রেচাৰ চিকিৎসা পদ্ধতি প্রায় একে ধৰণৰ। কিন্তু অকুপ্রেচাৰ চিকিৎসা প্রক্রিয়াত আমাৰ শৰীৰত পৰোক্ষভাবে (Acupoint) বিলাকত হাতৰ আঙুলিৰে চাপ দি চিকিৎসা কৰা হয়।

অকুপ্রেচাৰে শৰীৰত কোঁচ খাই থকা স্নায়ু বা সিৰবোৰ সক্রিয় কৰি তোলে, বিষৰ উপশম ঘটায়, ভাগৰ আঁতৰ কৰে। এই পদ্ধতিয়ে আমাৰ মগজুৰ কোষবোৰো সক্রিয় হৈ থকাত সহায় কৰে।



চিত্র ৪.৪ ঃ অকুপ্রেচাৰ (ACUPRESSURE)

৪.৭ সুগন্ধি চিকিৎসা (AROMATHERAPY)

আন এক বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হৈছে সুগন্ধি চিকিৎসা। সুগন্ধি চিকিৎসাত প্রাকৃতিকভাবে গছ-গছনি, ফুল-পাতৰ পৰা উৎপন্ন কৰা সুগন্ধ আৰু তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে আমাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য উন্নীতকৰণত সহায় কৰে। সুগন্ধি চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে মস্তিষ্ক আৰু স্নায়ুতন্ত্রত বিশেষভাবে প্রভাৱ পেলায়।

সুগন্ধি চিকিৎসাই মানসিক চাপ আৰু চিন্তা দূৰ কৰাত সহায় কৰে তথা শৰীৰত শক্তি সঞ্চাৰ কৰি সক্রিয় কৰি তোলে।

৪.৮ আয়ুর্বেদ (AYURVEDA)

আগৰ অধ্যায়বোৰত আপুনি আন এটা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি-আয়ুর্বেদৰ বিষয়ে ইতিমধ্যে পঢ়ি আহিছে। আয়ুর্বেদ হৈছে ৫০০০ হাজাৰ বছৰ প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি। ভাৰতবর্ষত

বৈদিক যুগৰে পৰা আয়ুৰ্বেদ চিকিৎসা প্ৰচলিত হৈ আহিছে।

আয়ুৰ্বেদ তিনিটা তত্ত্বৰ ওপৰত আধাৰিত। বায়ু (Vata), পিত্ত (Pitta) আৰু কফ (Kapha) । এই তিনি তত্ত্বৰ মাজত সমতা থাকিলে ৰোগৰ পৰা মুক্ত হৈ থাকিব পাৰি।

আয়ুৰ্বেদে আমাৰ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত সমতা সৃষ্টি কৰি স্বাস্থ্য ৰখাত সহায় কৰে। আয়ুৰ্বেদ কেৱল চিকিৎসা পদ্ধতিয়েই নহয়, আয়ুৰ্বেদে আমাক সুন্দৰ স্বাস্থ্যৰে দীৰ্ঘদিন ধৰি জীয়াই থকাৰ কৌশলো শিকায়। আয়ুৰ্বেদত বিভিন্ন বেমাৰৰ চিকিৎসা বনৌষধি, ব্যায়াম, যোগ, ধ্যান, মালিচ আদিৰে কৰা হয়।

সুষম আহাৰ, সুস্থ জীৱনশৈলী আৰু পঞ্চকৰ্মৰ জৰিয়তে আমাৰ শৰীৰৰ তিনি তত্ত্বৰ (বায়ু, পিত্ত, কফ) মাজত সমতা আনে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ ৰেইকি (Reiki)-ৰ অৰ্থ কি?

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ আয়ুৰ্বেদত কি তিনিটা তত্ত্বৰ কথা কোৱা হৈছে?

.....



জানি থোৱা ভাল

ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন

ট্ৰেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন অতি পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত ব্যৱহাৰ কৰা হয় বনৌষধি, মালিচ, অকুপাংচাৰ, Heat Therapy, Nutritional আদি।

৪.৯ সম্মোহনী চিকিৎসা (HYPNOTHERAPY)

সম্মোহন ব্যক্তিৰ মনৰ এক অৱস্থা য'ত চেতন মন লাহে লাহে নিদ্ৰা অৱস্থালৈ গতি কৰে আৰু অৱচেতন মন সম্মোহন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰা হয়। এই পৰিৱৰ্তনৰ কাৰণে বাহিৰৰ শক্তি প্ৰয়োগ কৰা নহয়, সম্মোহনকৰ্তাৰ চেতন মনক নিদ্ৰাৰত অৱস্থালৈ নি অৱচেতন মনক জাগ্ৰত কৰে আৰু তেওঁৰ নিৰ্দেশ অনুসাৰে কাৰ্য কৰিবলৈ প্ৰস্তুত কৰি লয়। য'ত ব্যক্তিৰ চকু, কাণ, মুখ, নাক নিজৰ নিয়ন্ত্ৰণত থাকে। সম্মোহনকৰ্তাৰ নিৰ্দেশ মতে সম্মোহিত অৱস্থাত কথা ক'ব পাৰে, লিখিব পাৰে।

সম্মোহন পদ্ধতি মনোবিজ্ঞান চিকিৎসা পদ্ধতিত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াৰ জৰিয়তে যিকোনো ফ'বিয়া অৰ্থাৎ কোনো বস্তুৰ প্ৰতি থকা ভয় যেনে— কুকুৰক ভয় কৰা, আন্ধাৰক ভয় কৰা, উচ্চতাক ভয় কৰা আদি বেমাৰৰ চিকিৎসা কৰা হয়।

ইয়াৰোপৰি কোনো নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ পৰা মুক্তি পাব পাৰে। বেয়া অভ্যাসৰ পৰা মুক্তি পাব পাৰি, বিষ আদিৰ পৰা উপশম পাব পাৰি।

৪.১০ হোমিঅ'পেথী (HOMEOPATHY)

হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিৰ আৱিস্কাৰক আছিল Samuel Hahnemann। হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত দৰৱৰ কোনো পাৰ্শ্বক্ৰিয়া নহয়। এই পদ্ধতিত সকলো বেমাৰৰে চিকিৎসা কৰা হয়। হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত ৰোগৰ লক্ষণবোৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ৰোগৰ চিকিৎসা কৰা হয়।



জানি থোৱা ভাল

১) বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে এজন ব্যক্তিক সম্পূৰ্ণৰূপে শাৰীৰিক, মানসিকভাবে সুস্থ কৰি তোলে।

২) বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিবোৰৰ কোনো পাৰ্শ্বক্ৰিয়া নাই।

৩) কিছুমান আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে আৰোগ্য কৰিব নোৱাৰা ৰোগ বিকল্প চিকিৎসাত আৰোগ্য লাভ কৰিব পাৰি।

৪) বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে এজন ব্যক্তিক মানসিক চাপ, চিন্তাৰ পৰা মুক্ত কৰিব পাৰে।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ সম্মোহন মানে কি?

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত কিহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বেমাৰৰ চিকিৎসা কৰা হয়?

.....

৪.১১ যোগ (YOGA)

যোগ হৈছে আমাৰ ঋষি-মুনিসকলে দি যোৱা আমাৰ বাবে এক বহুমূলীয়া উপহাৰ। যোগে আমাৰ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত ঐক্য আনে।

বৰ্তমান যুগ বিজ্ঞানৰ যোগ। বিজ্ঞানে আমাক বহুতো সা-সুবিধা প্ৰদান কৰিছে। কিন্তু আমি এই আৰামদায়ক জীৱনৰ পৰা বহুতো সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া হৈছে। আমাৰ জীৱনবোৰ আৱেগিক অস্থিৰতা, অনিদ্ৰা, খং, চিন্তা, মানসিক চাপে আগুৰি ধৰিছে। এইবোৰৰ পৰা মুক্তি পাবৰ বাবে আমি যোগ সাধনা কৰিব লাগিব। যোগ হৈছে এক আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান, এক সুন্দৰ

জীৱন-ধাৰণৰ প্ৰণালী। যোগে ব্যক্তিৰ মাজত অন্তৰ্নিহিত হৈ থকা ক্ষমতাক উলিয়াই অনাত সহায় কৰে। যোগৰ দ্বাৰা ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক, আধ্যাত্মিক দিশত বিকাশ হয়।

যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ জড়তা নাইকিয়া হয়। আৰু মেৰুদণ্ড নমনীয় কৰে, শৰীৰত অক্সিজেন ধৰি ৰাখিব পৰা ক্ষমতা বঢ়ায়। Respiratory, Digestion, Endocrine আৰু Reproductive and Excretory System ভালদৰে কাৰ্য সম্পাদন কৰাত সহায় কৰে। যোগে মন শান্ত কৰি ৰখাত সহায় কৰে। আমাৰ জীৱনত সন্মুখীন হোৱা সকলো বাধাৰ মুখামুখি হ'বলৈ আত্মবিশ্বাস বঢ়ায়।



৪.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- ৰেইকি এক জাপানী ভাষাৰ শব্দ যিটো Rei আৰু Ki মিলি সৃষ্টি হৈছে। Rei ৰ অর্থ সর্বব্যাপী আৰু Ki ৰ অর্থ হৈছে জীৱনীশক্তি অর্থাৎ Reiki মানে হ'ল সর্বব্যাপী জীৱনীশক্তি।
- প্রাকৃতিক চিকিৎসা এনে এটা পদ্ধতি যাৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য হৈছে মানৱ জাতিৰ ৰোগ-ব্যাধিৰ চিকিৎসা সম্পূর্ণৰূপে প্রাকৃতিক তত্ত্বৰ পৰা আহৰণ কৰি কৰা।
- আকুপাংচাৰ পদ্ধতি চীনৰ এক পৌৰাণিক চিকিৎসা পদ্ধতি। আকুপাংচাৰ প্রক্রিয়াত আমাৰ শৰীৰত বিভিন্ন অংগত থকা বিশেষ বিন্দু (Point) কিছুমানত বেজীৰ সহায়ত স্পন্দিত কৰা হয়।
- অকুপ্রেচাৰ বর্তমান এটা জনপ্রিয় বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিত শৰীৰৰ কিছুমান নির্দিষ্ট স্থানত বিশেষকৈ হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱাত থকা (Acupoint)বিলাকত চাপ প্রয়োগ কৰি শৰীৰৰ প্রাণশক্তি প্রবাহ প্রক্রিয়াক সক্রিয় কৰি তোলে।
- সুগন্ধি চিকিৎসাত প্রাকৃতিকভাবে গছ-গছনি, ফুল-পাতৰ পৰা উৎপন্ন কৰা সুগন্ধ আৰু তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- আয়ুর্বেদ হৈছে ৫০০০ হাজাৰ বছৰ পৌৰাণিক চিকিৎসা পদ্ধতি। ভাৰতবর্ষত বৈদিক যুগৰে পৰা আয়ুর্বেদ চিকিৎসা প্রচলিত হৈ আহিছে।
- ট্রেডিচনেল চাইনীজ মেডিচিন অতি পুৰণি চিকিৎসা পদ্ধতি।
- সম্মোহন ব্যক্তিৰ মনৰ এক অৱস্থা য'ত চেতন মন লাহে লাহে নিদ্রা অৱস্থালৈ গতি কৰে আৰু অৱচেতন মন সম্মোহন প্রক্রিয়াৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰা হয়।
- হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিৰ আৱিস্কাৰক আছিল Samuel Hahnemann। হোমিঅ'পেথী চিকিৎসা পদ্ধতিত দৰৱৰ কোনো পার্শ্বক্রিয়া নহয়।
- যোগ হৈছে আমাৰ ঋষি-মুনিসকলে দি যোৱা আমাৰ বাবে এক বহুমূলীয়া উপহাৰ।



৪.১৩ অধিক জানিবলৈ

১) Shealy, C.N. (1999). *Alternative Healing Therapies.* Mumbai : Rajendra Publishing House Pvt. Ltd.



৪.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সর্বব্যাপী জীৱনী শক্তি

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বায়ু, পিত্ত, কফ

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সম্মোহন ব্যক্তিৰ মনৰ এক অৱস্থা য'ত চেতন মন লাহে লাহে নিদ্রা অৱস্থালৈ গতি কৰে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ৰোগীৰ ৰোগৰ লক্ষণৰ ওপৰত।



৪.১৫ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ ৰেইকি (Reiki) শব্দৰ অর্থ লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ অকুপ্রেচাৰ চিকিৎসা প্রক্রিয়াত কি কৰা হয়?

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি মানে কি বুজে?

প্রশ্ন ২ ঃ ৰোগ নিৰাময় কৰাত বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰ ভূমিকা কি?

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ বিভিন্ন প্রকাৰৰ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিৰোৰৰ বিষয়ে আলোচনা আগবঢ়াওক।

প্রশ্ন ২ ঃ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতিয়ে বেমাৰৰ কিদৰে প্রতিৰোধ কৰে আলোচনা কৰক।

*** ***** ***



প্রসঙ্গ পুথি

১) Narayanswamy, V. (1981). *Origin and Development of Ayurveda : A Brief History.*

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

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

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

৫) Shealy, C.N. (1999). *Alternative Healing Therapies.* Mumbai : Rajendra Publishing House Pvt. Ltd.