অধ্যায় ১২ ঃ চৰকসংহিতা ঃ ঋতুবিভাগ - ঋতু চর্য্যা

অধ্যায় গাঁথনি

১২.১ উদ্দেশ্য

১২.২ পৰিচয়

১২.৩ ঋতু বিভাগ

১২.৪ বিসর্গ কাল

১২.৫ আদান কাল

- ১২.৫.১ আদান কালত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি
- ১২.৫.২ বিসর্গ কালত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি
- ১২.৫.৩ আদান আৰু বিসর্গ কালৰ তুলনা
- ১২.৫.৪ আদান-বিসর্গকালত শাৰীৰিক বলৰ স্থিতি

১২.৬ ষড্ ঋতুচর্য্যা

- ১২.৬.১ হেমন্ত ঋতুচর্য্যা
- ১২.৬.২ শিশিৰ ঋতুচর্য্যা
- ১২.৬.৩ বসন্ত ঋতুচর্য্যা
- ১২.৬.৪ গ্রীষ্ম ঋতুচর্য্যা
- ১২.৬.৫ বর্ষা ঋতুচর্য্যা
- ১২.৬.৬ শৰদ্ ঋতুচর্য্যা

১২.৭ সংক্ষিপ্ত ঋতুচর্য্যা

১২.৮ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

১২.৯ অধিক জানিবলৈ

১২.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১২.১১ আর্হি প্রশ্ন

১২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- চৰক সংহিতাত থকা ঋতু বিভাগ সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ কৰিব
- আদান তথা বিসর্গ কাল সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- আদান আৰু বিসর্গ কালত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ কৰিব
- ষড্ ঋতুচর্য্যাৰ লগত চিনাকি হ'ব
- প্রত্যেকটো ঋতুৰ আহাৰ-বিহাৰ সম্বন্ধে অবগত হ'ব
- প্রত্যেকটো ঋতুত বর্জনীয় বিষয় সম্বন্ধে জানিব পাৰিব।

১২.২ পৰিচয়

'চৰকসংহিতা'ৰ সূত্রস্থানত ৩০টা অধ্যায় আছে। আগৰ অধ্যায়টোত আপোনালোকে ইতিমধ্যে এই অধ্যায়সমূহৰ বিষয়বস্তুৰ লগত সামান্যভাৱে পৰিচয় হৈ আহিছে। এই স্থানৰ ষষ্ঠ অধ্যায়ৰ নামটো হৈছে 'তস্যাশিতীয়'। এই অধ্যায়টোত কালৰ বিভাজন (Division of Time), ষড়্ঋতুত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি (Condition of Nature and Body in six seasons) আৰু ঋতুসাৎম্যৰ (Homologation) বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াৰ আগৰ 'মাত্রাশিতীয়' নামৰ পঞ্চম অধ্যায়টোত কোৱা হৈছে যে, মাত্রাপূর্বক অর্থাৎ জোখ অনুসৰি কৰা ভোজনে বল, বর্ণ, সুখ তথা আয়ুস বৃদ্ধি কৰে। কিন্তু দেখা যায়, হেমন্ত, শিশিৰ আদি ঋতুত মাত্রাপূর্বক কৰা ভোজনৰ দ্বাৰাও শৰীৰত ৰোগ উৎপন্ন হয়। সেয়েহে ষষ্ঠ অধ্যায়ত এই শংকা দূৰ কৰিবলৈ কাল তথা ঋতু অনুসৰি আহাৰ-বিহাৰৰ নির্দেশ দিয়া হৈছে। এই অধ্যায়টোত প্রত্যেক ঋতুত মানুহে সেৱন কৰিবলগীয়া তথা সেৱন নকৰিবলগীয়া আহাৰ-বিহাৰৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। যিজন মানুহে আহাৰ-বিহাৰ সম্বন্ধীয় ঋতুসাৎম্য জানি, সেই অনুসাৰে ব্যৱহাৰ কৰে, তেওঁ খোৱা আহাৰৰ দ্বাৰা বল তথা সৌন্দর্য বৃদ্ধি হয়। ঋতু অনুসৰি কৰা আহাৰ-বিহাৰক ঋতুসাৎম্য বুলি কোৱা হয়।

এই অধ্যায়টোত আপোনালোকে আদান (উত্তৰায়ণ) আৰু বিসর্গ (দক্ষিণায়ন) অনুসৰি কাল বিভাজন, প্রত্যেকটো ঋতুতে প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক অৱস্থা, প্রত্যেকটো ঋতু অনুসৰি ভোজনৰ নির্দেশ আদিৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব পাৰিব।

১২.৩ ঋতু বিভাগ (ষড়্ঋতু)

'চৰকসংহিতাৰ মতে ঋতুৰ বিভাগ অনুসৰি এটা সংবৎসৰ (বর্ষ)ত ৬টা অংগ আছে এই ৬টা ঋতুৰ ভিতৰত শিশিৰ, বসন্ত তথা গ্রীষ্ম ঋতুত সূর্যৰ উত্তৰায়ণ হয় অর্থাৎ সূর্য্যই উত্তৰ দিশলৈ গমন কৰে। এই সময়খিনিক 'আদানকাল' বুলি কোৱা হয়। আনহাতে বর্ষা, শৰদ্ আৰু হেমন্ত ঋতুত সূর্য্যই দক্ষিণ দিশলৈ গমন কৰে, ইয়াকেই সূর্য্যৰ দক্ষিণায়ন অথবা 'বিসর্গ কাল' বুলি কোৱা হৈছে।

'ইহ খলু সংবৎসবং ষড়্ঙ্গমৃতুবিভাগেন বিদ্যাৎ। তত্রাদিত্যস্যোদগয়নমাদানং চ ত্রীনৃতুঞ্ছিশিৰাদীন্ গ্রীষ্মান্তাৎ ব্যৱস্যেৎ, বর্ষাদীন্ পুনর্হেমন্তান্তান্ দক্ষিণায়নং বিসর্গ চ।।'



জানি থোৱা ভাল

উত্তৰায়ণ তথা দক্ষিণায়ন ভাৰতীয় জ্যোতিষ-শাস্ত্রৰ দুটা পাৰিভাষিক শব্দ আৰু ইয়াৰ সম্বন্ধ পৃথিৱীৰ উত্তৰ গোলার্দ্ধৰ সৈতে আছে। উত্তৰ গোলার্দ্ধত সূর্য্য ২২ ডিচেম্বৰৰ পিছত উত্তৰায়ণ হ'বলৈ ধৰে আৰু ২১ জুনৰ পিছত দক্ষিণায়ন হ'বলৈ ধৰে। দক্ষিণায়ন কালত শীত হয়, যিটো ২২ ছেপ্টেম্বৰৰ পৰা আৰম্ভ

হয়। এই সময়ত সূর্য্য দক্ষিণ-পূবত উদয় তথা দক্ষিণ পশ্চিমত অস্ত যোৱা যেন লাগে। উত্তৰায়ণ কালত গৰমত সূর্য্য উত্তৰ-পূবত উদয় তথা উত্তৰ পশ্চিমত অস্ত যোৱা যেন লাগে। উত্তৰায়ণ কালত দিন বাঢ়ি যায় আৰু ৰাতি কমি যায়। আনহাতে দক্ষিণায়ন কালত ৰাতি বাঢ়ি যায় আৰু দিন কমি যায়। ২১ মার্চ আৰু ২১ ছেপ্টেম্বৰত সূর্য্য চিধা পূবত উদয় হয় আৰু পশ্চিমত অস্ত যায়। সেয়েহে এই দুয়োটা দিনতে দিন আৰু ৰাতি সমান হয়।

ইয়াত ঋতু অনুসৰি সাৎম্য (Climatic Homologation)ৰ উপদেশ কৰা সময়ত আচার্য্য চৰকে এটা বছৰত ৬টা ঋতুৰ কথা কৈছে। এই ছয় প্রকাৰৰ বিভাগ অনুসৰি— ১) মাঘ-ফাগুনক শিশিৰ, ২) চৈত্র-বৈশাখক বসন্ত, ৩) জ্যেষ্ঠ-আহাৰক গ্রীষ্ম, ৪) শ্রাৱণ-ভাদ্রপদক বর্ষা, ৫) আশ্বিন-কার্তিকক শৰদ, আৰু ৬) অগ্রহায়ন-পৌষক হেমন্ত হিচাপে কোৱা হৈছে। এই বিভাজন স্বস্থবৃত্তৰ দৃষ্টিত মানুহৰ আহাৰ-বিহাৰৰ আধাৰত কৰা হৈছে।

সুশ্রুতসংহিতাতো একে ধৰণৰ বর্না পোৱা যায়— 'তে শিশিৰবসন্তগ্রীষ্মবর্ষাশৰদ্ধেমন্তাঃ, তেষাং তপস্তপস্যৌ শিশিৰ ঃ, মধু মাধবৌ বসন্তঃ, শুচিশুক্রৌ গ্রীষ্মঃ, নভোনভস্যৌ বর্ষাঃ ইষোর্জ্জৌ শৰৎ, সহসহস্যৌ হেমন্তঃ' (সুশ্রুতসংহিতা, সূত্রস্থান, অ. ৬)। ইয়াত তপ শব্দৰ দ্বাৰা মাঘ, তপস্য শব্দেৰে ফাগুন, মধু শব্দেৰে চৈত্র, মাধৱ শব্দৰ দ্বাৰা বহাগ, শুচি শব্দেৰে জেঠ, শুক্র শব্দৰ দ্বাৰা আহাঢ়, নভ শব্দেৰে শাওণ, নভস্য শব্দেৰে ভাদ, ইষৰ দ্বাৰা আহিন, ঊর্জ্জৰ দ্বাৰা কাতি, সহৰে আঘোণ তথা সহস্য শব্দেৰে পুহ লোৱা হৈছে।



জানি থোৱা ভাল

প্রয়োগ তথা সংশোধন (পঞ্চকর্ম)ৰ দৃষ্টিত ঋতু বিভাগ ভিন্ন ৰূপত পোৱা যায়। 'চৰকসংহিতা'ৰ বিমানস্থান অষ্টম অধ্যায় (৮.১২৫) মতে সংবৎসৰ আৰু আতুৰৰ অৱস্থাকে কাল বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰে সংবৎসৰক দুই, তিনি, ছয়, বাৰহ অথবা ইয়াতকৈও বেছি ভিন্ন ভিন্ন কার্য অনুসৰি বিভাগ কৰা হৈছে। কালৰ ছয়টা বিভাগ অনুসৰি হেমন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা— এই তিনি ঋতু ক্রমানুসৰি শীত, উষ্ণ, বর্ষা লক্ষণযুক্ত অর্থাৎ ইহঁতক শীত, গৰম আৰু বর্ষা বুলি কয়। এই ঋতুকেইটাৰ মাজত ইয়াতকৈ ভিন্ন প্রাবৃড্, শৰদ্, বসন্ত— এই তিনিটা ঋতু থকা বুলি সাধাৰণতে কোৱা হয়। অর্থাৎ এইকেইটাৰ ক্রম অনুসৰি অধিক বর্ষা নোহোৱা, অধিক ঠাণ্ডা নপৰা, অধিক গৰম নোহোৱা হিচাপে বিবেচনা কৰা হয়। প্রাবৃড্ বর্ষাৰ প্রথম কালটোক কোৱা হয়। এই ক্ষেত্রত বহাগ-জেঠক গ্রীষ্ম, আহাৰ-শাওণক প্রাবৃড্, ভাদ-আহিনক বর্ষা, কাতি-আঘোণক শৰৎ, পুহ-মাঘক হেমন্ত তথা ফাগুণ-চ'তক বসন্ত বুলি মানি লোৱা হৈছে।

'সূর্য্যসিদ্ধান্ত' নামৰ গ্রন্থত সংক্রান্তি অনুসৰি ছয় ঋতুৰ কল্পনা কৰা হৈছে। সেই

অনুসৰি মকৰ-কুম্ভক শিশিৰ, মীন-মেষক বসন্ত, বৃষ-মিথুনক গ্রীষ্ম, কর্কট-সিংহক বর্ষা, কন্যা-তুলাক শৰদ্ তথা বৃশ্চিক ধন্ত সংক্রান্তিক হেমন্ত ঋতু বুলি মানি লোৱা হৈছে—

'ভানোর্মকৰসংক্রান্তেঃ ষন্মাসা উত্তৰায়ণম্।
কর্কাদেস্তু তথৈৱ স্যাৎ ষন্মাসা দক্ষিণায়নম্।।"

১২.৪ বিসর্গকাল

বিসর্গে পুনর্বায়ৱো নাতৰূক্ষাঃ প্রবান্তি, ইতৰে পুনৰাদানে;
সোমশ্চাব্যাহতবলঃ শিশিৰাভির্ভাভিৰাপূৰয়ঞ্জগদ্যপ্যায়য়তি শশ্বত্,
অতো বিসর্গঃ সৌম্যঃ। (সূত্রস্থান, ষষ্ঠ অধ্যায়, ৫)

বিসর্গ কালত বায়ু অত্যন্ত ৰুক্ষ হৈ নাথাকে, কিন্তু আদানকালত অতি ৰূক্ষতাৰে বয়। বিসর্গকালত চন্দ্রমা পূর্ণ বলী হৈ থাকে আৰু সমস্ত ভূমণ্ডলত নিজৰ কিৰণ ব্যাপ্ত কৰি বিশ্বক তৃপ্ত কৰে, সেয়েহে বিসর্গ কালক সৌম্য বুলি কোৱা হৈছে।

বর্ষা, শৰৎ তথা হেমন্ত ঋতুত সূর্য্য দক্ষিণ দিশে গমন কৰা হেতুকে, এই সময়খিনিক দক্ষিণায়ন অথবা বিসর্গকাল বুলি কোৱা হয়। দক্ষিণায়নে পৃথিৱীক সৌম্যাংশ আৰু প্রাণীসমূহক বল প্রদান কৰে। সেয়েহে ই বিসর্গকাল— 'বিসৃজতি দদাতি পৃথিব্যাঃ সৌম্যাংশং প্রাণিনাং বলং চেতি বিসর্গঃ।' স্বস্থবৃত্ত অনুসৰি বিসর্গকালত পৃথিৱীৰ ৰস তথা মানুহৰ বল বাঢ়ে।

১২.৫ আদান কাল

আদানং পুনৰাগ্নেয়ং, তাৱেতাবর্কবায়ু সোমশ্চ কালস্বভাৱমার্গপৰিগৃহীতাঃ কালতুৰসদোষদেহবলনির্বৃত্তিপ্রত্যয়ভূতাঃ সমুপদিশ্যন্তে।

শিশিৰ, বসন্ত আৰু গ্রীষ্ম— এই তিনিটা ঋতুত সূর্য্য উত্তৰ দিশলৈ গমন কৰে, যাক 'উত্তৰায়ণ' অথবা 'আদান কাল' বুলি কোৱা হয়। এই আদান কালক আগ্নেয় বুলিও কোৱা হয়। সূর্য্য, বায়ু আৰু চন্দ্র কালস্বভাৱেৰে মার্গ গ্রহণ কৰি (মেষাদি ৰাশিত গৈ) কাল, ঋতু, ৰস, দোষ আৰু দেহ-বলৰ উৎপত্তিৰ কাৰণ হৈ পৰে।

উত্তৰায়ণে পৃথিৱীৰ সৌম্য অংশ আৰু প্রাণীৰ বলক লৈ লয়, সেয়েহে ইয়াক আদান কাল বুলি কোৱা হয়— 'আদত্তে পৃথিব্যাঃ সৌম্যাংশং প্রাণিনাং বলং চেত্যাদানম্।'

টোকা ঃ দিন, ৰাতি, ঋতু আদিৰ প্রভাৱ সংসাৰৰ সকলোবোৰ পদার্থৰ ওপৰত পৰে, যাৰ দ্বাৰা মানুহৰ আকৃতি তথা বলত পৰিৱর্তন হয়। এই পৰিৱর্তনৰ মূল কাৰণ হিচাপে পৃথিৱী, সূর্য্য, চন্দ্র আৰু বায়ুৰ গতি বিশেষক ধৰি লোৱা হয়। এই গতি আচলতে পৃথিৱীৰেই গতি। পৃথিৱী নিজৰ কক্ষপথত সদায়েই বিচৰণ কৰা হেতুকে দিন-ৰাতি হয়। যেতিয়া এই পৃথিৱীয়ে সূর্য্যৰ চাৰিওফালে বিচৰণ কৰে, তেতিয়া ঋতু, অয়ন আৰু বর্ষৰ সৃষ্টি হয়। সূর্যক প্রদক্ষিণ কৰিবলৈ পৃথিৱীক প্রায় ৩৬৫$^{১}/_{২}$ দিন লাগে। এনেদৰে পৃথিৱীৰ এবাৰ পৰিক্রমাত লগা সময়খিনিক সংবৎসৰ বুলি কোৱা

হয়।

পৃথিৱীৰ এই পৰিক্রমা কালত পৃথিৱীৰ যিটো ভাগ সূর্য্যৰ যিমান ওচৰত থাকে, যি যিমানেই অধিক উষ্ণ হৈ থাকে। পৃথিৱীৰ ওপৰত সূর্য্যৰ কিৰণৰ প্রভাৱ অধিক হোৱা কাৰণে বনস্পতি তথা প্রাণীসমূহৰ সৌম্য অংশৰ শোষণ হৈ যায়। সৌম্য অংশ শুকাই যোৱা কাৰণে বনস্পতিসমূহত তিক্ত, কষায় আৰু কটু ৰসৰ ক্রমশঃ বৃদ্ধি হয় তথা প্রাণীসমূহত স্নেহৰ উপস্থিতি কম হোৱা কাৰণে ক্রমশঃ ৰুক্ষতাৰ অধিকতা দেখিবলৈ পোৱা যায়। এই স্থিতি সূর্য্যৰ উত্তৰায়ণ কালত হয়। দক্ষিণায়নত ইয়াৰ বিপৰীত স্থিতি দেখিবলৈ পোৱা যায় অর্থাৎ সূর্য্যৰ পৰা দূৰৈত থকা কাৰণে ভূ-ভাগ শীতল হৈ থাকে।

১২.৫.১ আদান কালত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি

আদান কালত (Period of low nutrition or absorption) সূর্য্যই নিজৰ কিৰণৰ দ্বাৰা সংসাৰৰ স্নেহভাগক (জনীয়াংশ)লৈ লয় তথা বায়ু তীব্র আৰু ৰুক্ষ হৈ সংসাৰৰ স্নেহভাগক শোষণ কৰে। পৰিণামস্বৰূপে শিশিৰ, বসন্ত আৰু গ্রীষ্ম— এই তিনি ঋতুত ৰুক্ষতা উৎপন্ন হোৱা কাৰণে ৰুক্ষ ৰস, যথাক্রমে তিক্ত, কষায় আৰু কটু ৰসৰ বৃদ্ধি হৈ যোৱা কাৰণে মানুহৰ শৰীৰত দুর্বলতা উৎপন্ন হয়।

তত্র ৰৱির্ভাভিৰাদদানে জগতঃ স্নেহং বায়বস্তীব্রৰুক্ষাশ্চোপশোষয়ন্তঃ শিশিৰবসন্ত গ্রীষ্মেষু যথাক্রমং ৰৌক্ষ্যমুৎপাদয়ন্তো ৰুক্ষান্ ৰসাংস্তিক্তকষায়কটুকাংশ্চাভির্বর্ধয়ন্তো নৃণাং দৌর্বল্যমাৱহন্তি।। ৬।।

১২.৫.২ বিসর্গ কালত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি

বিসর্গ কালত (Period of Nutrition or Liberation) অর্থাৎ বর্ষা, শৰদ্ তথা হেমন্ত এই ঋতুত ক্রমশঃ যেতিয়া সূর্য্য দক্ষিণ দিশলৈ গতি কৰা আৰম্ভ কৰে, সেই সময়ত কাল আৰু স্বভাৱিক মার্গ (বিসর্গকাল তথা দক্ষিণায়ণ) তথা মেঘ, বায়ু আৰু বর্ষাৰ দ্বাৰা তেজ (সূর্য্যৰ শক্তি) কম হৈ যায়, চন্দ্র পূর্ণ বলী হৈ থাকে।, তথা আকাশৰ পৰা পানী পৰি থকা কাৰণে জগতৰ উত্তাপ শান্ত হৈ পৰে, আৰু সেয়েহে অম্ল, লৱণ আৰু মধুৰ- এই অৰুক্ষ (স্নিগ্ধ) ৰস তথা মানুহৰ শৰীৰত বল প্রতিদিনে বাঢ়ি যায়।

বর্ষাশৰদ্ধেমন্তেষু তু দক্ষিণাভিমুখে ২র্কে কালমার্গমেঘবাতবর্ষাভিহতপ্রতাপে, শশিনি চাব্যাহতবলে, মাহেন্দ্রসলিলপ্রশান্তসন্তাপে জগতি, অৰুক্ষা ৰসাঃ প্রবর্ধন্তে ২ম্ললৱণমধুৰা যথাক্রমং তত্র বলমুপচীয়তে নৃণামিতি।। ৭।।

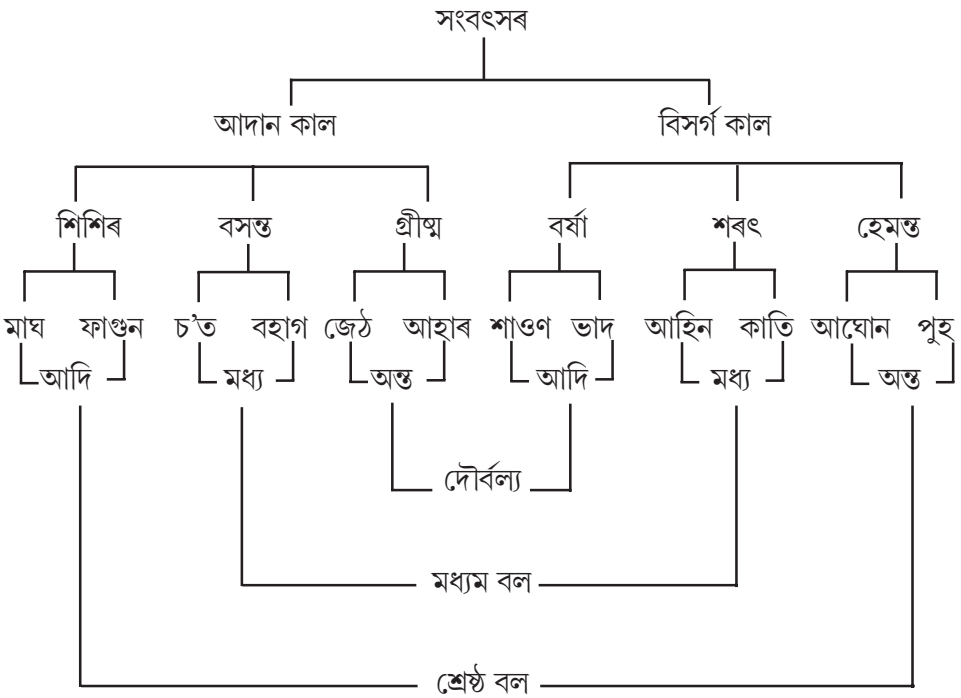
১২.৫.৩ আদান আৰু বিসর্গ কালৰ তুলনা

আদান কাল	বিসর্গ কাল
১) ইয়াত শীত, বসন্ত আৰু গ্রীষ্ম ঋতু থাকে।	ইয়াত বর্ষা, শৰদ্ আৰু হেমন্ত ঋতু থাকে।
২) ক্রমশঃ মাঘ-ফাগুন, চ'ত-বহাগ, জেঠ-আহাৰ মাহ থাকে।	ক্রমশঃ শাওণ-ভাদ, আহিন-কাতি, আঘোণ-পুহ মাহ থাকে।
৩) সূর্য্যৰ উত্তৰায়ণ হয়।	সূর্য্যৰ দক্ষিণায়ণ হয়।
৪) আগ্নেয় হয়।	সৌম্য হয়।
৫) বায়ু অতিৰুক্ষ হয়।	বায়ু অতিৰুক্ষ নহয়।
৬) চন্দ্রমাৰ বল ব্যাহত (ক্ষীণ) হয়।	চন্দ্রমাৰ বল অব্যাহত (পূর্ণ) থাকে।
৭) সূর্য্যৰ বল অব্যাহত (পূর্ণ) থাকে।	সূর্য্যৰ বল ব্যাহত (ক্ষীণ) থাকে।
৮) সূর্য্য তথা বায়ুৱে জগত শোষণ কৰে।	চন্দ্রই জগতক তৃপ্ত কৰে।
৯) ৰুক্ষ ৰস-তিক্ত, কষায় তথা কটুৰ বৃদ্ধি হয়।	স্নিগ্ধ ৰস, যেনে— অম্ল, লৱণ, তথা মধুৰ ৰসৰ বৃদ্ধি হয়।
১০) মানুহৰ যথাক্রম দৌর্বল্য প্রাপ্তি হয়।	মানুহৰ যথাক্রম বলৰ প্রাপ্তি হয়।

১২.৫.৪ আদান-বিসর্গকালত শাৰীৰিক বলৰ স্থিতি

বিসর্গ কালৰ আদি (বর্ষাঋতু ঃ শাওণ-ভাদ) আৰু আদান কালৰ অন্ত (গ্রীষ্মঋতু ঃ জেঠ-আহাৰ)ত মানুহৰ দুর্বলতা বাঢ়ে। বিসর্গ কালৰ মধ্য ভাগত (শৰৎ ঋতু ঃ আহিন-কাতি) আৰু আদান কালৰ মধ্যভাগত (বসন্ত ঋতু ঃ চ'ত-বহাগ) মানুহৰ মধ্যম বল প্রাপ্তি হয়। আনহাতে বিসর্গ কালৰ শেষত (হেমন্ত ঋতু ঃ আঘোন-পুহ) আৰু আদান কালৰ আদিত (শিশিৰ ঋতু ঃ মাঘ-ফাগুন) মানুহৰ উত্তম বল থাকে।

'আদাৱন্তে চ দৌর্বল্যং বিসর্গাদানয়োর্নৃণাম্।
মধ্যে মধ্যবলং ত্বন্তে শ্রেষ্ঠমগ্রে চ নির্দিশেৎ'।। ৮।।





অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ ঋতু অনুসৰি এটা বর্ষত কেইটা অংগ আছে?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ বিসর্গ কালত বায়ু কেনেকুৱা হয়?

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ বিসর্গ কালৰ আন নাম কি?

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ আদান কালৰ আন নাম কি?

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ আদান কালত বায়ুৰ গতি কেনেকুৱা?

.....

১২.৬ ষড্ ঋতুচর্য্যা

আদান আৰু বিসর্গ কাল অনুসৰি ঋতুসমূহ বিভাজিত হৈ আছে। প্রত্যেকটো ঋতুৰে বৈশিষ্ট্য বেলেগ বেলেগ। চৰক সংহিতাত প্রত্যেকটো ঋতুতে মানুহৰ শাৰীৰিক স্থিতি তথা আহাৰ-বিহাৰ সম্পর্কে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াকে 'ঋতুচর্য্যা' বুলি কোৱা হয়। তলত প্রত্যেকটো ঋতুৰে ঋতুচর্য্যা আলোচনা কৰা হ'ল।

১২.৬.১ হেমন্ত ঋতুচর্য্যা

(ক) **হেমন্ত ঋতুত জঠৰাগ্নিৰ বলবান হোৱাৰ হেতু ঃ** হেমন্ত ঋতুত শীতলতা অধিক মাত্রাত থকা কাৰণে শীতলবায়ুৰ স্পর্শৰ দ্বাৰা আভ্যন্তৰীণ অগ্নি বন্ধ হৈ যোৱা কাৰণে বলবান (স্বস্থ্য) পুৰুষৰ শৰীৰত জঠৰাগ্নি (শৰীৰৰ ভিতৰত থকা অগ্নি) বলবান্ হৈ মাত্রা আৰু দ্রব্যত গুৰু আহাৰ পাচন কৰিবলৈ সমর্থ হয়।

(খ) **হেমন্ত (শীত) ঋতুৰ আহাৰ ঃ** তুষাৰকাল অর্থাৎ হেমন্ত ঋতুত অগ্নিৰ প্রবলতা থাকে, সেয়েহে স্নিগ্ধ পদার্থ (তৈল পদার্থ), অম্লৰস, লৱণৰস, অতি চর্বী থকা মাংস, গাঁতত থকা জীৱৰ মাংস, প্রসহ অর্থাৎ শেন, কাউৰী আদিৰ ভজা মাংস, আনূপ অর্থাৎ জলপূর্ণ ঠাইত থকা জীৱৰ মাংস খাই মদিৰা অর্থাৎ মদ, শীধূ অর্থাৎ কুঁহিয়াৰৰ ৰসেৰে তৈয়াৰ কৰা এবিধ মদ, তথা মধু (মৌ) খোৱা উচিত। হেমন্ত ঋতুত গাখীৰৰ বিকাৰমাত্র (যেনে— দৈ, ক্রীম, চানা, মাখন আদি), কুঁহিয়াৰ গছৰ বিকাৰ (যেনে— গুড়, চেনী আদি), শিহুৰ তেল, তেল, নতুন চাউলৰ ভাত আৰু গৰম পানী সেৱন কৰিলে আয়ুসৰ হানি নহয় অর্থাৎ ৰোগৰ উৎপত্তি নহয়।

'তস্মাত্তুষাৰসময়ে স্নিগ্ধাম্ললৱণান্ ৰসান্।
ঔদকানূপমাংসানাং মেদ্যানামুপযোজয়েৎ।। ১১।।
বিলেশয়ানাং মাংসানি প্রসহানাং ভৃতানি চ।
ভক্ষয়েন্মদিৰাং শীধুং মধু চানুপিৱেন্নৰঃ।। ১২।।
গোৰসানিক্ষুবিকৃতীর্বসাং তৈলং নৱৌদনম্।
হেমন্তে ২ভ্যস্যতস্তোয়মুষ্ণং চা যুর্ন হীয়তে'।। ১৩।।

(গ) **হেমন্ত ঋতুত বিহাৰ ঃ** হেমন্ত ঋতুত অভ্যংগ অর্থাৎ শৰীৰত তেলৰ দ্বাৰা মর্দন, উৎসাহন অর্থাৎ সৰিয়হ-তিল আদি গাত পিহা, মূৰত তেল লগোৱা, জেন্তৱক অর্থাৎ গৰম পানী আৰু আতপ অর্থাৎ সূর্য্যৰ তাপ সেৱন, উষ্ণ ভূমিগৃহ তথা উষ্ণ গর্ভগৃহত বাস কৰা, বাহন-শয়ন তথা আসনক কাপোৱেৰে ঢাকি ৰখা তথা প্রাবাৰ অর্থাৎ সূতাৰে নির্মিত ওজনৰ কাপোৰ, অজিন অর্থাৎ নোমযুক্ত ছাল, কৌষেয় অর্থাৎ কাপোৰ, প্ররেণী অর্থাৎ ৰছী আদিৰে নির্মিত বস্ত্র তথা কুথক অর্থাৎ ঊণী কাপোৰ আদিৰে আবৰি বহা, শৰীৰত ওজন থকা তথা গৰম বস্ত্র ধাৰণ কৰা, অগৰেৰে শৰীৰত গাঢ় লেপ লগোৱা আদি হিতকাৰক কাম কৰা উচিত।

'অভ্যঙ্গোধির্ন ২সাদনং মূধির্ল তৈলং জেন্তাকমাতপম্।
ভজেদ্ভূমিগৃহং চোষ্ণমুষ্ণং গর্ভগৃহং তথা।। ১৪।।
শীতেষু সংবৃতং সেৱ্যং যানং শয়নমাসনম্।

প্রাৱাৰাজিনকৌষেয়প্রৱেণীকুথকাস্তৃতম্।। ১৫।।
গুৰুষ্ণবাসা দিগ্ধাঙ্গো গুৰুণা ২গুৰুণা সদা।'

(ঘ) **হেমন্ত ঋতুত বর্জনীয় আহাৰ-বিহাৰ ঃ** শীতকালত বাতাবর্দ্ধক তথা লঘু অন্নপান কৰিব নালাগে। প্রবাত (তীব্র বায়ু) ৰ পৰা দূৰৈত থাকিব লাগে। প্রমিত আহাৰ (পৰিমিত ভোজন) আৰু চাতুগুড়ি খাব নালাগে, অর্থাৎ পেটভৰাই আহাৰ গ্রহণ কৰিব লাগে।

'বর্জয়েদন্নপানানি বাতলানি লঘূনি চ।
প্রৱাতং প্রমিতাহাৰমুদমন্থং হিমাগমে'।। ১৮।।

১২.৬.২ শিশিৰ ঋতুচর্য্যা

সাধাৰণতে হেমন্ত আৰু শিশিৰ (শীত) যদিও দয়োটা সমান ঋতু, তথাপি দুয়োৰে মাজত সামান্য প্রভেদ আছে। আদান কাল হোৱা কাৰণে শীত ঋতুত ৰুক্ষতা আহে তথা মেঘ, বায়ু আৰু বর্ষাৰ কাৰণে বেছিকৈ শীত পৰিবলৈ ধৰে। সেয়েহে হেমন্ত ঋতুত কৰা নিচিনাকৈ শীত ঋতুতো একেটা ব্যস্থাই অবলম্বন কৰিব লাগে। বিশেষকৈ নিবাত (তীব্রভাৱে বায়ু সঞ্চালন নকৰা) তথা উষ্ণ গৃহত নিবাস কৰিব লাগে। এই ঋতুত কটু, তিক্ত, কষায় ৰস তথা বাতবর্দ্ধক, পাতল আৰু শীতল অন্ন-পান ত্যাগ কৰা উচিত।

'হেমন্তশিশিৰৌ তুল্যৌ শিশিৰে ২ল্পং বিশেষণম্।
ৰৌক্ষ্যমাদানজং শীতং মেঘমাৰুতবর্ষজম্।। ১৯।।
তস্মাদ্ধৈমন্তিকঃ সর্বঃ শিশিৰে বিধিৰিষ্যতে।
নিবাতমুষ্ণং ত্বধিকং শিশিৰে গৃহমাশ্রয়েৎ।। ২০।।
কটুতিক্তকষায়াণি বাতলানি লঘূনি চ।
বর্জয়েদন্নপানানি শিশিৰে শীতলানি চ'।। ২১।।

১২.৬.৩ বসন্ত ঋতুচর্য্যা



পঞ্চকর্ম ঃ শীর্ষ বিৰেচন, বমন, বিৰেচন, আস্থাপন আৰু অনুবাসন— এই পাঁচটাক পঞ্চকর্ম বুলি জনা যায়।

(ক) **বসন্ত ঋতুচর্য্যা ঃ** হেমন্ত ঋতুত জমা হোৱা কফ বসন্ত ঋতু অহাৰ লগে লগে সূর্য্যৰ উষ্ণতাত দ্রৱীভূত হৈ জঠৰাগ্নিক শক্তিহীন কৰি শৰীৰত প্রৱেশ কৰে তথা তেজক দূষিত কৰে, যাৰ ফলত জ্বৰ আদি বিভিন্ন প্রকাৰৰ ৰোগ উৎপন্ন হয়। সেয়েহে বসন্ত ঋতুত কফ শোধনৰ বাবে বমন আদি পঞ্চকর্ম কৰা উচিত।

'বসন্তে নিচিতঃ শ্লেষ্মা দিককৃদ্ভাভিৰিতঃ।
কায়াগ্নিং বাধতে ৰোগাংস্ততঃ প্রকুৰুতে বহূন।। ২২।।
তস্মাদ্বসন্তে কর্মাণি বমনাদীনি কাৰয়েৎ।'

(খ) **বসন্ত ঋতুত ত্যাজ্য আহাৰ-বিহাৰ ঃ** বসন্ত ঋতুত গুৰু, অম্ল, স্নিগ্ধ (তৈল) আৰু মধুৰ আহাৰ তথা দিনত শয়ন বর্জন কৰা উচিত।

'গুর্ব্বম্লস্নিগ্ধমধুৰং দিৱাস্বপ্নং চ বর্জয়েৎ।'

(গ) **বসন্ত ঋতুত সেৱনীয় আহাৰ-বিহাৰ ঃ** বসন্ত ঋতুত ব্যায়াম, শৰীৰত সুগন্ধী প্রলেপ সনা, ধূমপান, অল্পভোজন, অঞ্জন, তথা মল-মূত্র ত্যাগৰ পিছত সুন্দৰ পানীৰে স্নান কৰা হিতকৰ। চন্দন আৰু অগৰেৰে শৰীৰত লেপন কৰা উচিত। গম-ঘেহুঁৰ পৰা বনোৱা খাদ্য খোৱা উচিত। শৰভ (এক প্রকাৰৰ হৰিণ), শহাপহু, হৰিণা, বতা চৰাই, ভাটৌ চৰাইৰ মাংস সেৱন কৰা উচিত। ইয়াৰোপৰি দোষৰহিত মদিৰা, সীধু অর্থাৎ কুঁহিয়াৰৰ পৰা বনোৱা মদিৰা, মৌৰ দ্বাৰা নির্মিত মদ্য সেৱন কৰাটো হিতকৰ। তাৰোপৰি বসন্ত ঋতুত বন-উপবনৰ যৌৱন অনুভৱ অর্থাৎ বাগিছাত ভ্রমণ কৰা উচিত।

'ব্যায়ামোদ্বর্তনং ধূমং কৱলগ্রহমঞ্জনম্।
সুখাম্বুনা শৌচবিধিং শীলয়েৎকুসুমাগমে।। ২৪।।
চন্দনাগুৰুদিগ্ধাঙ্গো যৱগোধূমভোজনঃ।
শাৰভং শাশমৈণেয়ং মাংসং লাৱকপিঞ্জলম্।। ২৫।।
ভক্ষয়েন্নির্গদং সীধু পিবেন্মাধ্বীকমেৰ বা।
বসন্তেৎনুভবে স্ত্রীণাং কাননানাং চ যৌৱনম্'।। ২৬।।

১২.৬.৪ গ্রীষ্ম ঋতুচর্য্যা

(ক) **গ্রীষ্মঋতুৰ আধাৰ ঃ** গ্রীষ্মঋতুত সূর্য্যই নিজৰ কিৰণৰ দ্বাৰা জগতৰ সাৰ অর্থাৎ জল শুঁহি লয়। এই সময়ত মধুৰ ৰস তথা ঠাণ্ডা পেয় পদার্থ, জুলীয়া তথা স্নিগ্ধ অন্নপান, শৰীৰৰ বাবে হিতকৰ। চেনীৰ লগত শীতল মন্থ (ঘী, গমৰ গুড়ি তথা শীল পানী নাতিসান্দ্র মিশ্রণ), জংগলৰ পশু-পক্ষীৰ মাংস, ঘী, গাখীৰ, শালি চাউলৰ ভাত সেৱন কৰিলে স্বাভাৰিক বলৰ নাশ নহয়।

'ময়ুখৈর্জগতঃ স্নেহং গ্রীষ্মে পেপীয়তে ৰৱিঃ।
স্বাদু শীতং দ্রৱং স্নিগ্ধমন্নপানং তদা হিতম্।। ২৭।।
শীতং সশর্কৰং মন্থং জাঙ্গলান্মৃগপক্ষিণঃ।
ঘৃতং পয়ঃ সশাল্যন্নং ভজন্ গ্রীষ্মে ন সীদতি'।। ২৮।।

(খ) **গ্রীষ্মঋতুত বর্জনীয় আহাৰ-বিহাৰ ঃ** গ্রীষ্মঋতুত মদিৰাৰ সেৱন অলপকৈ কৰিব লাগে অথবা নকৰাকৈ থকাই ভাল। নতুবা খাবলৈ ইচ্ছা কৰিলে অধিক পানী মিহলাই খাব লাগে। লৱণ, অম্ল তথা কটু ৰসযুক্ত দ্রব্য আৰু উষ্ণবীর্য্য দ্রব্যৰ সেৱন কৰিব নালাগে। আনহাতে ব্যায়াম কৰাও অনুচিত।

মদ্যমল্পং ন বা পেয়মথবা সবহূদকম্।
লবণাম্লকটূষ্ণানি ব্যায়ামং চাত্র বর্জয়েৎ।। ২৯।।

(গ) **গ্রীষ্মঋতুত বিহাৰ ঃ** গ্রীষ্মঋতুত দিনৰ ভাগত শীতল কোঠাত শয়ন কৰিব লাগে। ৰাতি চন্দ্ৰৰ পোহৰৰ দ্বাৰা শীতল আৰু বতাহ বলি থকা স্থানত নতুবা ঘৰৰ ছাঁদৰ ওপৰত, চন্দনৰ লেপ লগাই লৈ শয়ন কৰিব লাগে। মুকুতা-মণি আদি দেহত অলংকৃত কৰি চন্দন মিহলোৱা পানীৰে ঠাণ্ডা কৰা বিছনীৰ বতাহ আৰু কোমল হাতৰ স্পর্শ প্রাপ্ত কৰা আসনত বহা উচিত। ইয়াৰোপৰি শীতল উদ্যানত ভ্রমণ কৰাৰ লগতে শীতল পানী পান কৰা উচিত আৰু শীতল পুষ্প শৰীৰত ধাৰণ কৰা উচিত।

'দিৱা শীতগৃহে নিদ্রাং নিশি চন্দ্রাংশুশীতলে।
ভজেচ্চন্দনদিগ্ধাঙ্গ প্রবাতে হর্ম্যমস্তকে।। ৩০।।
ব্যজনৈঃ পাণিসংস্পর্শৈশ্চন্দনোদকলশীতলৈঃ।
সেব্যমানো ভজেদাস্যাং মুক্তামণিবিভূষিতঃ।। ৩১।।
কাননানি চ শীতানি জলানি কুসুমানি চ।
গ্রীষ্মকালে নিষেৱেত মৈথুনাদ্বিৱতো নৰঃ।। ৩২।।

১২.৬.৫ বর্ষা ঋতুচর্য্যা

(ক) **বর্ষাঋতুচর্য্যাৰ আধাৰ ঃ** আদান অর্থাৎ উত্তৰায়ণ কালত মানুহৰ শৰীৰ অত্যন্ত দুর্বল হৈ পৰে। দুর্বল শৰীৰত জঠৰাগ্নিও দুর্বল হৈ পৰে অর্থাৎ পাচন-শক্তি কম হৈ যায়। বর্ষাঋতু আহিলে দূষিত বাতাদি দোষেৰে দূষিত জঠৰাগ্নি আৰু বেছি দুর্বল হৈ যায়। বর্ষা ঋতুত পৃথিৱীৰ পৰা ভাপ ওলোৱাৰ কাৰণে, বৰষুণ আৰু পানীত অম্ল (এছিড) মিহলি হৈ থকা কাৰণে আৰু জঠৰাগ্নি দুর্বল হোৱা কাৰণে বাত ৰোগ উৎপন্ন হয়। সেয়েহে বর্ষাকালত সাধাৰণ ৰূপত সকলো নিয়ম পালন কৰা উচিত।

'আদানদুর্বলে দেহে পক্তা ভৱতি দুর্বলঃ।
স বর্ষাস্বনিলাদীনাং দূষণৈর্বাধ্যতে পুনঃ।। ৩৩।।
ভূবাষ্পান্মেঘনিস্যন্দাৎ পাকাদম্লাজ্জলস্য চ।
বর্ষাস্বগ্নিবলে ক্ষীণে কুপ্যন্তি পৱনাদয়ঃ।। ৩৪।।
তস্মাৎ সাধাৰণঃ সর্বো বিধির্বর্ষাসু শস্যতে।'

(খ) **বর্ষাঋতুত বর্জনীয় আহাৰ ঃ** বর্ষাঋতুত পানীত মিহলি কৰা গমৰ গুৰি, দিনত শয়ন, ৰাতি ওস অর্থাৎ খোলা ঠাইত শয়ন, নদীৰ পানী, ব্যায়াম, ৰ'দত বিশ্রাম লোৱা আৰু মৈথুন নিষিদ্ধ।

'উদমন্থং দিৱাস্বপ্নমৱশ্যায়ং নদীজলম্।। ৩৫।।
ব্যায়ামমাতপং চৈৱ ব্যৱায়ং চাত্র বর্জয়েৎ।'

(গ) **বর্ষাঋতুত সেৱনীয় আহাৰ-বিহাৰ ঃ** বর্ষাঋতুত খোৱা-লোৱাৰ সকলো সামগ্রী তৈয়াৰ কৰা সময়ত, তাত মৌ অৱশ্যেই মিলাব লাগে। বাত আৰু বর্ষাৰে ভৰি থকা এই বিশেষ শীতল দিনবিলাকত অম্ল তথা লৱণ ৰসযুক্ত আৰু স্নেহ দ্রব্যৰ (ঘী) প্রধানতা ভোজনত থাকিব লাগে। পাচন শক্তি অর্থাৎ জঠৰাগ্নিৰ শক্তিৰ বৃদ্ধি কৰিবলৈ মানুহে ভোজনত পুৰণি গম, ঘেঁহু তথা চাউলৰ প্রয়োগ অৱশ্যেই কৰিব লাগে। মাংসাহাৰী ব্যক্তিসকলক এই খাদ্য, বনৰ পশু-পক্ষীৰ সংস্কৃত মাংস ৰসৰ লগত তথা নিৰামীষভোজী ব্যক্তিসকলে সংস্কৃত মুগৰ ৰসৰ লগত এই খাদ্য গ্রহণ কৰিব লাগে।

এই ঋতুত মৌ মিহলাই অলপকৈ মদ্য প্রাণ কৰিব পাৰে আৰু অৰিষ্ট তথা পানী সেৱন কৰা উচিত। বর্ষাঋতুত মাহেন্দ্র অর্থাৎ বৰষুণৰ পানী, গৰম কৰি ঠাণ্ডা হোৱা পানী, কুঁৱা বা পুখুৰীৰ পানী প্রাণ কৰা উচিত। প্রঘর্ষণ অর্থাৎ শৰীৰৰ ঘর্ষণ, উদ্বর্তন অর্থাৎ সৰিয়হৰ তেল ঘহা কার্য্য, স্নান, গন্ধ (চন্দন আদি সুগন্ধিত দ্রব্যৰ) লেপন, সুগন্ধিত পুষ্পৰ মালা ধাৰণ শৰীৰৰ বাবে হিতকৰ। ঢিলা (পাতল) আৰু পৰিস্কাৰ কাপোৰ পিন্ধাৰ লগতে এই সময়ছোৱাত বোকা নথকা ঠাইত থকা উচিত।

'পানভোজনসংস্কাৰান্ প্রায়ঃ ক্ষৌদ্রান্বিতান্ ভজেৎ।। ৩৬।।
ব্যক্তাম্ললৱণস্নেহং বাতবর্ষাকুলে ঽহনি।
বিশেষশীতে ভোক্তব্যং বর্ষাস্বনিলশান্তয়ে।। ৩৭।।
অগ্নিসংৰক্ষণবতা যৱগোধূমশালয়ঃ।
পুৰাণা জাঙ্গলৈর্মাংসৈর্ভোজ্যা য়ূষৈশ্চ সংস্কৃতৈঃ।। ৩৮।।
পিবেৎ ক্ষৌদ্রান্বিতং চাল্পং মাধ্বীকাৰিষ্টমম্বু বা।
মাহেন্দ্রং তপ্তশীতং বা কৌপং সাৰসমেৰ বা ।। ৩৯।।
প্রঘর্ষোদ্বর্তনস্নানগন্ধমাল্যপৰো ভৱেৎ।
লঘুশুদ্ধাম্বৰঃ স্থানং ভজেদক্লেদি বার্ষিকম্'।। ৪০।।

১২.৬.৬ শৰদ্ ঋতুচর্য্যা

(ক) **শৰৎ ঋতুত পিত্তৰ প্রকোপ ঃ** বর্ষা ঋতুত যেতিয়াশৰীৰ বর্ষা তথা বর্ষাৰ ঠাণ্ডাৰ অভ্যস্ত হৈ যায়, তেতিয়া শৰৎ ঋতুত সূর্য্যৰ তীক্ষ্ণ ৰ'দৰ দ্বাৰা বর্ষা ঋতুত জমা হৈ থকা পিত্ত ক্রোধী হৈ পৰে।

'বর্ষাশীতোচিতাঙ্গানাং সহসৈবার্কৰশ্মিভিঃ।
তপ্তানামাচিতং পিত্তং প্রায়ঃ শৰদি কুপ্যতি'।। ৪১।।

(খ) **শৰৎ ঋতুত সেৱনীয় আহাৰ-বিহাৰ ঃ** শৰৎ ঋতুত মধুৰ, পাতল, শীতল তথা তিক্তৰসযুক্ত তথা পিত্তক শান্ত কৰিব পৰা অন্নপানৰ সেবন অল্পমাত্রাত কৰিব লাগে। ভালদৰে ভোক লাগিলেহে ভোজন কৰা উচিত। মেঘ আঁতৰি যোৱাৰ পিছত অর্থাৎ বর্ষাকাল সমাপ্ত হোৱাৰ পিছত মাংসাহাৰী মানুহে বতা চৰাই, কপিঞ্জল অর্থাৎ চাতকপক্ষী, হৰিণা, ভেড়া, শৰভ অর্থাৎ এবিধ বান্দৰ, তথা শহাৰ মাংস খোৱা উচিত। সাধাৰণতে সকলোৱে শালী চাউল, যৱ, ঘেঁহুৰ সেৱন কৰা উচিত। তাৰোপৰি তিক্ত ঘৃত, বিৰেচন আৰু ৰক্তমোক্ষণ ক্রিয়া হিতকৰ।

'তত্রান্নপানং মধুৰং লঘু শীতং সতিক্তকম্।
পিত্তপ্রসমনং সেব্যং মাত্রয়া সুপ্রকাঙ্ক্ষিতৈঃ।। ৪২।।
লাৱান্ কপিঞ্জলানেণানুৰভ্রাঞ্ছান্।
শালীন্ সযৱগোধূমান্ সেব্যানাহুর্ঘনাত্যয়ে।। ৪৩।।
তিক্তস্য সর্পিষঃ পানং বিৰেকো ৰক্তমোক্ষণম্।
ধাৰাধৰাত্যে কার্য্যম্ (আতপস্য চ বর্জনম্)।। ৪৪।।

(গ) **শৰদ্ ঋতুত বর্জনীয় আহাৰ-বিহাৰ ঃ** শৰৎ ঋতুত ৰ'দত জিৰণি লোৱা, চর্বী, তেল, নিয়ৰত শোৱা, এইবিলাক অহিতকৰ। ইয়াৰোপৰি জলচৰ জীৱৰ মাংস (মাছ আদি), গাহৰিৰ মাংস, ক্ষাৰ, দৈৰ সেৱন, দিনত শয়ন আৰু পূৱফালৰ পৰা অহা বায়ু ত্যাগ কৰা উচিত।

'বসাং তৈলমৱশ্যায়মৌদকানূপমামিষম্।
ক্ষাৰং দধি দিবাস্বপ্নং প্রাগ্ৱাতং চাত্র বর্জয়েৎ।। ৪৫।।

(ঘ) **হংসোদকৰ বিৱৰণ ঃ** শৰদ্ ঋতুত হংসোদকেৰে স্নান কৰাৰ উপৰিও হংসোদকহে পান কৰা আৰু হংসোদকত সাতোৱা অত্যন্ত লাভদায়ক হিচাপে ধৰা হৈছে, যিয়ে নেকি অমৃতৰ সমান ফল প্রদান কৰে। হংসোদক হৈছে এটা পাৰিভাষিক শব্দ। হংসোদক সেই পানীকেই কোৱা হয়, যি সূর্যৰ তাপত গৰম হয় আৰু পাতি চন্দ্রৰ শীতলতাত ঠাণ্ডা হয়। য'ত অশুদ্ধতা নাথাকে আৰু অগস্ত্য নক্ষত্রৰ উদয়ৰ প্রভাবত বিষৰহিত হৈ থাকে।

'দিৱা সূর্যাংশুসংতপ্তং নিশি চন্দ্রাংশুশীতলম্।
কালেন পক্কং নির্দোষমগস্ত্যেনাবিষীকৃতম্।। ৪৬।।
হংসোদকমিতি খ্যাতং শাৰদং বিমলং শুচি।
স্নানপানাবগাহেষু শস্যতে তদ্যথা ঽমৃতম্।। ৪৭।।

(ঙ) **শৰদ্ ঋতুৰ অনুকূল বিহাৰ ঃ** শৰৎ ঋতুত বহুত ফুল ফুলে এই ফুলৰ মালা ধাৰণ কৰা তথা স্বচ্ছ বস্ত্র ধাৰণ কৰাটো শৰৎ ঋতুত হিতকৰ বুলি ধৰা হৈছে। প্রদোষ কালত অর্থাৎ ৰাতিৰ প্রথম ভাগত (প্রদোষো ৰজনীমুখম্— 'অমৰকোষ') চন্দ্রৰ কিৰণ শৰীৰৰ বাবে হিতকাৰক।



হংসোদক ঃ হংস + উদক। হংসোদক এটা পাৰিভাষিক শব্দ (Technical Term)। এই শব্দটোৰ দুইপ্রকাৰৰ বুৎপত্তি পোৱা যায়। ১। 'হংসশব্দেন সূর্যাচন্দ্রমসাবভিধীয়েতে, তাভ্যাং শোধিতমুদকং হংসোদকম্' অর্থাৎ 'হংস' শব্দটোৰে সূর্য্য তথা চন্দ্র দুয়োটাকে বুজোৱা হয়। সেয়েহে দুয়োৰে দ্বাৰা শুদ্ধ হোৱা পানীক 'হংসোদক' বুলি কোৱা হয়। ২) 'হংসসেৱাযোগ্যং হংসোদকং, হংসা ঃ কিল বিশুদ্ধমেবোদকং ভজন্তে', অর্থাৎ হংসোদক সেইখিনি পানীকেই কোৱা যায়, যাক হাঁহেও (Swan) ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে, কিয়নো স্বাভাৰিকতে হাঁহে শুদ্ধ পানীহে পচন্দ কৰে। হংসোদক মানে একেবাৰে বিশুদ্ধ পানী।

'শাৰদানি চ মাল্যানি বাসাংসি বিমলানি চ।
শৰৎকালে প্রশস্যন্তে প্রদোষে চেন্দুৰশ্ময়ঃ'।। ৫৮।।

১২.৭ সংক্ষিপ্ত ঋতুচর্য্যা

(ক) হেমন্ত ঋতুচর্য্যা (আঘোণ-পুহ মাহ)

১। শাৰীৰিক বল শ্রেষ্ঠ হৈ থাকে।

২। জঠৰাগ্নি অত্যন্ত তীব্র হৈ থাকে।

৩। গুৰুদ্রব্যৰ পাচন সহজতে হয়।

৪। ঔদক (যেনে- মাছ আদি জলজীৱ) তথা অনূপ (যেনে- গাহৰি) আদি চর্বীযুক্ত জীৱৰ স্নিগ্ধ, অম্ল তথা লৱণযুক্ত মাংস সেৱন কৰা উচিত।

৫। গাঁতত থকা প্রাণীৰ মাংস তথা প্রসহ অর্থাৎ শেন-কাউৰী আদি প্রাণীৰ শূলপক্ক মাংস ভক্ষণ কৰা উচিত।

৬। অনুপান হিচাপে মদিৰা, কুঁহিয়াৰৰ দ্বাৰা নির্মিত মদ তথা মৌ পান কৰা উচিত।

৭। দৈ, ক্রীম, চেনী, গুড়, শিহুৰ তেল, তেল, নতুন চাউলৰ ভাত তথা গৰম পানী আয়ুবর্ধক হয়।

৮। তেলৰ দ্বাৰা মালিচ, তিল আদি গাঁত ঘঁহা, মূৰত তেল লগোৱা, গৰম পানী সেৱন, সূর্য্যৰ তাপ গ্রহণ, ভূমিগৃহ তথা উষ্ণগৃহত নিবাস কৰা উচিত।

৯। সূতাৰে নির্মিত ওজন কাপোৰ, ব্যাঘ্রাদিৰ ছাল, ৰেশমী কাপোৰ, ৰছী আদিৰে নির্মিত বস্ত্র, কম্বল আদিৰে ঢাকি ৰখা আসনত উপৱেশন কৰা উচিত।

১০। হেমন্তত অগৰুৰ দ্বাৰা গাঢ় লেপ লগোৱা উচিত।

১১। গৰম কাপোৰ ধাৰণ কৰা উচিত।

১২। বাতবর্দ্ধক তথা লঘু অন্নপান ত্যাগ কৰা উচিত।

(খ) শিশিৰ ঋতুচর্য্যা (মাঘ-ফাগুন মাহ)

১। হেমন্ত আৰু শিশিৰৰ ঋতুচর্য্যা সমান। সেয়েহে হেমন্তৰ ঋতুচর্য্যা শীততো একেই ধৰণে কৰা হয়।

২। শিশিৰত আদান কালজন্য ৰুক্ষতা, মেঘ, মাৰুত তথা বর্ষাজন্য শীত অধিক বাঢ়ে। এইটোৱেই ইয়াৰ বিশেষত্ব।

৩। শিশিৰত বাতৰহিত অত্যন্ত উষ্ণ গৃহত নিবাস কৰা উচিত।

৪। শিশিৰত কটু, তিক্ত, কষায়, বাতল তথা শীতল অন্নপান নিষিদ্ধ।

(গ) বসন্ত ঋতুচর্য্যা (চ'ত-বহাগ মাহ)

১। শাৰীৰিক বল মধ্যম থাকে।

২। জঠৰাগ্নি মন্দ হৈ থাকে।

৩। হেমন্তত সঞ্চিত কফ সূর্যৰ তীব্র ৰশ্মিৰ দ্বাৰা প্রকুপিত হৈ কায়াগ্নিক মন্দ কৰি দিয়ে।

৪। এই কাৰণতে বসন্তত শোধনার্থ বমনাদি পঞ্চকর্ম কৰা উচিত।

৫। বসন্তত ব্যায়াম, শৰীৰত প্রলেপ সনা, ধূমপান, অল্প ভোজন, অঞ্জন তথা উষ্ণ পানীৰে স্নান আদি কৰা উচিত।

৬। শৰীৰত চন্দন, অগৰু আদিৰ লেপ দিয়া উচিত।

৭। গম আৰু ঘেঁহু ভোজন কৰিব লাগে।

৮। শৰভ, শহাপহু, হৰিণা, বতা চৰাই তথা কপিঞ্জল চৰাইৰ মাংস খোৱা উচিত।

৯। বসন্তকালত মধু আৰু কুঁহিয়াৰৰ ৰস পান কৰিব লাগে।

১০। বসন্তত বনৰ গছ-গছনিৰ সান্নিধ্য লোৱা উচিত।

১১। এই সময়ত গুৰু, অম্ল, স্নিগ্ধ, মধুৰ অন্নপান তথা দিবাস্বপ্ন নিষিদ্ধ।

(ঘ) গ্রীষ্ম ঋতুচর্য্যা (জেঠ-আহাৰ মাহ)

১। শাৰীৰিক বল দুর্বল হৈ পৰে।

২। গ্রীষ্মকালত সূর্য্যই নিজৰ তীব্র কিৰণৰ দ্বাৰা জগতৰ স্নেহক শুঁহি লয়, সেয়েহে তীব্র ৰুক্ষতা থাকে।

৩। মধুৰ, শীতদ্রব্য তথা অন্নপান হিতকাৰক।

৪। গ্রীষ্মত শর্কৰাযুক্ত শীতল চাতুগুৰি সেৱন কৰা উচিত।

৫। বনৰীয়া পশু-পক্ষীৰ মাংস সেৱন কৰিব লাগে।

৬। ঘি তথা গাখীৰেৰে মিহলি শালি চাউল উপভোগ কৰা উচিত।

৭। মদ্যপান কৰিব নালাগে।

৮। দিনৰ ভাগত শীতল গৃহত শয়ন কৰিব লাগে।

৯। ৰাতি শৰীৰত চন্দনৰ প্রলেপ সানি খোলা ঠাইত শীতলতাৰে শয়ন কৰা উচিত।

১০। পুষ্প, চন্দনোদকৰ দ্বাৰা শীতল বিছনিৰে বায়ু গ্রহণ কৰিব লাগে তথা চন্দনোদকৰ দ্বাৰা শীতল হোৱা হাতৰ স্পর্শ অনুভৱ কৰা উচিত।

১১। গ্রীষ্মত অম্ল, লৱণ, কটু অন্নপান তথা ব্যায়াম নিষিদ্ধ।

(ঙ) বর্ষা ঋতুচর্য্যা (শাওণ-ভাদ মাহ)

১। শাৰীৰিক বল দুর্বল হৈ যায়।

২। জঠৰাগ্নি দুর্বল হৈ পৰে।

৩। পৃথিৱীৰ পৰা নির্গত হোৱা বাষ্পৰ দ্বাৰা, বৰষুণৰ দ্বাৰা, পানীৰ অম্লবিপাকী হোৱাৰ বাবে তথা অগ্নিবল ক্ষীণ হৈ যোৱা বাবে বাত ৰোগ উৎপন্ন হয়।

৪। বর্ষাত ত্রিদোষঘ্ন বিধি তথা ত্রিদোষঘ্ন অন্নপান হিতকৰ।

৫। বর্ষাত বায়ুৰ শান্তিৰ বাবে অম্ল, লৱণ, স্নেহৰ সেৱন লাভদায়ক।

৬। জাঠৰাগ্নি সংৰক্ষণ হেতু, যৱ, ঘেঁহু, বনৰীয়া পশু-পক্ষীৰ মাংস, পুৰণি শালি চাউল উপযোগী।

৭। মৌৰ সেৱন অত্যন্ত হিতকাৰী। গৰম কৰা ঠাণ্ডা পানী, বর্ষা জল, কুঁৱাৰ জল তথা পুখুৰীৰ পানী পান কৰা উচিত।

৮। পৰিষ্কাৰ পাতল কাপোৰ, স্নান, গন্ধ-লেপন, মালা-ধাৰণ আদি উপযোগী।

৯। বর্ষাঋতুত মুকলি ঠাইত শয়ন, নদীৰ জল, ব্যায়াম, ৰ'দ সর্বদা বর্জনীয়।

(চ) শৰদ্ ঋতুচর্য্যা (আহিন-কাতি মাহ)

১। শৰৎ ঋতুত সূর্যৰ কিৰণৰ দ্বাৰা প্রতপ্ত পিত্ত তৎক্ষণাৎ বৃদ্ধি হয়।

২। মধুৰ, লঘু, শীত, তিক্ত তথা পিত্তশাসক অন্নপান মাত্রানুসৰি হিতকৰ।

৩। যৱ, ঘেঁহু, শালিধান তথা বতা চৰাই, কপিঞ্জল, হৰিণা, ভেড়া, শহাপহুৰ মাংস হিতকাৰী।

৪। তিতা দ্রব্যৰ দ্বাৰা সিদ্ধ কৰা ঘিঁ পান, বিৰেচন, ৰক্তমোক্ষণ, ৰ'দ সেবন উপযোগী।

৫। চর্বী, তেল, মুকলিত শয়ন, ঔদক তথা অনূপ প্রাণীৰ মাংস, ক্ষাৰ, দধি বর্জনীয়।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৬ ঃ আদান কালত কি কি ঋতু থাকে?

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ বিসর্গ কালত কি কি ঋতু থাকে।

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ জঠৰাগ্নি মানে কি?

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ শাৰীৰিক বল কোনটো ঋতুত শ্রেষ্ঠ হৈ থাকে?

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ শাৰীৰিক বল মধ্যম কেতিয়া হয়?

.....



১২.৮ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো ঃ

- চৰকসংহিতাৰ অন্তর্গত ঋতুবিভাগ সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ কৰিলে।
- আদান তথা বিসর্গ কাল সম্পর্কে জানিব পাৰিলে।
- আদান আৰু বিসর্গ কালত প্রাকৃতিক তথা শাৰীৰিক স্থিতি সম্পর্কে অবগত হ'ব পাৰিলে।
- ষড় ঋতুচর্য্যাৰ লগত চিনাকি হ'ব পাৰিলে।

- প্রত্যেক ঋতুৰ লগত জড়িত আহাৰ-বিহাৰ সম্পর্কে জানিলে।
- প্রত্যেকটো ঋতুত বর্জনীয় বিষয়ৰ লগত অৱগত হ'ব পাৰিলে।



১২.৯ অধিক জানিবলৈ

১) শাস্ত্রী, (পঃ) ৰাজেশ্বৰদত্ত (সম্পাদিত), (২০০৫), *চৰকসংহিতা,* ১-২ ভাগ, বাৰাণসী ঃ চৌখম্ভা ভাৰতী একাডেমী।

২) পাণ্ডে, (ডাঃ) গংগাসহায় (সম্পাদিত), (২০০৭), *চৰকসংহিতা,* ১-২ ভাগ, বাৰানসী ঃ চৌখম্ভা সংস্কৃত সংস্থান।

৩) Dora, (Dr.) Ghanashyam, (2011), *Ayurvediya Hitopadesha,* Puri : Ethical Publications.

৪) Goswami, (Dr.) Dilip Kumar, (2018), *Essentials of Ayurveda,* Jorhat : Eastern Readers Publication.

৫) বার্ষ্ণেয়, চন্দ্রগুপ্ত, (২০০২), *চৰকসংহিতা,* জয়পুৰ, ৰাজস্থান পত্রিকা প্রকাশন।



১২.১০ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ৬ টা।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অতি ৰুক্ষ হৈ নাথাকে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ দক্ষিণায়ন।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ উত্তৰায়ণ।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অতি ৰুক্ষ।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ শীত, বসন্ত আৰু গ্রীষ্ম।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বর্ষা, শৰৎ আৰু হেমন্ত।

৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ শৰীৰৰ পাচন ক্রিয়া।

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হেমন্ত ঋতুত।

১০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বসন্ত ঋতুত।



১২.১১ আৰ্হি প্ৰশ্ন

ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ সংক্ষেপে লিখক।

(ক) 'ষড়্ঋতু' মানে কি?

(খ) বিসৰ্গ কাল কাক বোলে?

(গ) আদান কালৰ সংজ্ঞা কি?

(ঘ) উত্তৰায়ণ মানে কি?

(ঙ) আদান কালত শাৰীৰিক বল কেনেকুৱা হৈ থাকে?

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ চমুটোকা লিখক।

আদান কাল, বিসৰ্গ কাল, হেমন্ত ঋতুচর্য্যা, হংসোদক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ ঋতু বিভাগ সম্পৰ্কে এটি আলোচনা আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ আদান কাল আৰু বিসৰ্গ কালৰ শাৰীৰিক স্থিতি সম্পৰ্কে এটি আলোচনা যুগুত কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ হেমন্ত অথবা বসন্ত ঋতুচর্য্যাৰে ওপৰত টোকা লিখক।

*** ***** ***