

স্বাস্থ্য প্রতিপালনের আয়ুর্বেদিক উপায়

আয়ুর্বেদিক চিকিত্সা বিজ্ঞান একটি প্রাচীন জীবনের বিজ্ঞান। আয়ুর্বেদ শাস্ত্র সুস্থ কে সুস্থ রাখার উপর সবচেয়ে বেশী গুরুত্ব দিয়েছে। বিভিন্ন খাদ্যসামগ্রী ও জীবনযাত্রার প্রতিপালনের মাধ্যমে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করা এবং চিকিত্সা কর্মের মাধ্যমে রোগ-কে নির্মূল করাই হল আয়ুর্বেদের উদ্দেশ্য। এরই জন্য বিভিন্ন চিকিত্সা সিদ্ধান্ত যেমন “স্বাস্থ্য স্বাস্থ্য রক্ষণম” যা সুস্থ ব্যক্তিকে সুস্থ রাখার উপায় বলে এবং “অতুরস্য বিকার প্রশমনম” যা রোগীকে রোগ মুক্ত করে। নিম্নলিখিত খাদ্যাভ্যাস ও জীবনশৈলীর পরিবর্তনের মাধ্যমে আয়ুর্বেদ সুস্থ জীবন লাভের উপায় বলা আছে –

১. **সকালবেলা ঘুম থেকে ওঠার সঠিক সময়** : সূর্যোদয়ের ২ ঘন্টা আগে ঘুম থেকে উঠতে হবে যাকে ব্রাহ্মমূহর্ত বলে। এই সময়কেই দিনের সবচেয়ে সঠিক ও পবিত্র সময় বলে মানা হয়। এই সময় শরীর পর্যাপ্ত বিশ্রামে থাকে, মন সতর্ক, কেন্দ্রভূত এবং শান্তিপূর্ণ থাকে।

নিষেধ : হজমের সমস্যা ও অন্যান্য রোগে।

২. **সকালবেলা উষ্ণজল পান** : ঘুম থেকে ওঠার পর হাত-পা ধোয়ার পর চার অঞ্জলী (নিজ করতলকে একসাথে করে যে পরিমাণ হয় তাকে এক অঞ্জলী বলে) ঈষদ উষ্ণ জল / স্বাভাবিক জল পান করা বিধেয়। তামার পাত্রে বা মাটির পাত্রে জল ধরে রাখলে অতি উত্তম ফল পাওয়া যায়।

উপকারীতা : প্রতিদিন সকালে জলপান করলে মল মূত্রের সঠিক নিগমন, হজমশক্তি বৃদ্ধি, হজমশক্তি জনিত বিভিন্ন রোগকে দূর করে ও বয়স্বাপক হিসাবেও কাজ করে।

৩. **স্বাভাবিক বেগ ধারণ না করা (মলমূত্র বিসর্জন)**: প্রত্যহ সকালে মলমূত্র পরিত্যাগ করা একটি অত্যন্ত উপকারী অভ্যাস।

উপকারীতা : সুস্থ রাখতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। মলমূত্রের বেগ ধারণ করলে বা ধারণ করার প্রবণতা থাকলে তা থেকে অনেক রোগের জন্ম দেয়।

৪. **দাঁত মাজা ও জিহ্বা পরিষ্কার করা** : মলত্যাগের পর দাঁত মাজা (দন্তধাবন) ও জিহ্বা পরিষ্কার করার বিধান আছে। দাঁতমাজা মূলত কষায় তিক্ত ও কটু দ্রব্য যেমন অর্ক বা আকন্দ, নিম, পিপল, খদির, করঞ্জ ইত্যাদির নরম ডাল দিয়ে করা যায় এবং বাঁকানো জিহ্বাছোলা দিয়ে জিহ্বা পরিষ্কার করা যায়।

ত্রিফলা (হরিতকী, বহেড়া ও আমলকী) অথবা ত্রিকূট (শুঁঠ, মরিচ ও পিপুল) মধু সহযোগে দাঁত পরিষ্কার করা যায়।

উপকারীতা : ব্রাশের মাধ্যমে দাঁতে জমে থাকা খাদ্যকণা পরিষ্কার হয়ে যায় এবং খাদ্যের স্বাদ গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

দাঁত ও জিহ্বা পরিষ্কার করার পর লবণজল দিয়ে কুলকুচি করলে দাঁত, মাড়ি ও গলা ভালো থাকে।

৫. **নস্যকর্ম** : ৩-৫ ফোঁটা তিলতেল / ঘি অথবা ঔষধীযুক্ত তেল যেমন অনুতৈল প্রত্যহ সকালে নাসারন্ধ্র দিয়ে নিতে হবে।

উপকারীতা : এটি চোখ, কান, নাক, গলা, মাথা, কাঁধ-কে সবল রাখে, বয়সজনিত কারণে স্বক কুঁচকে যাওয়া, চুলপড়া ও অল্পবয়সে চুল পেকে যাওয়া থেকে রক্ষা করে। এছাড়া এই পদ্ধতির অভ্যাসের মাধ্যমে মাথার যন্ত্রণা, অঙ্গের অবসাদ, সাইনাসের প্রদাহ, মানসিক বিকার, স্পন্ডাইলোসিস, স্বকের সমস্যা, সাধারণ দুর্বলতা থেকে রক্ষা করে এবং চোখ ও দাঁতের দৃঢ়তা বৃদ্ধি করে।

নিষেধ: অজীর্ণ রোগে, শ্বাসরোগে, প্রসবের পরে এবং মদ্যপ অবস্থায় নস্যকর্ম করা যাবে না।

৬. **কুলকুচি (গণ্ডু) / মুখগহ্বর পরিষ্কার রাখার পদ্ধতি** : মুখগহ্বর হালকা গরম জলে ভর্তিকরে অথবা ঠাণ্ডাজল তিল তেল / ঘি / ঠাণ্ডা দুধ / মধু / মধু জলের সাথে ধারণ করতে হবে যতক্ষণ না চোখ দিয়ে অশ্রু নির্গত হয়। অথবা এই গুলি মুখগহ্বরে ধারণ করে প্রত্যহ কুলকুচিও করা যায়।

উপকারীতা : এই পদ্ধতিতে ইন্দ্রিয় সতেজ থাকে, স্বকের কুচকানোভাব কমে, চুলের অকাল পক্কতা বিলম্বিত করে, মুখের কালো দাগ, ঠোঁট ফাটা ও রুক্ষতা, অত্যধিক লালান্নাব, রুক্ষ মুখ, ঝিনঝিনে

ভাব, দাঁতের ভঙ্গুরতা, মুখগহ্বরের রোগ, অজীর্ণ, স্বাদের অভাব, দৃষ্টিশক্তি হ্রাস, গলার প্রদাহ ইত্যাদিকে নাশ করে।

৭. **তেল মালিশ (অভ্যঙ্গ)** : উপরোক্ত ব্যবস্থাপত্রের পরে সারা শরীর মূলতঃ মাথা, কান এবং পা ভালো করে তিল তেল / সরিষা তেল / নারিকেল তেল – সহ মালিশ করতে হবে। ঔষধীগুণ যুক্ত তেলও ব্যবহার করা যেতে পারে।

উপকারীতা : এই পদ্ধতিতে শরীরের স্বকের নমনীয়তা ও মসৃণতা বৃদ্ধি পায়। সন্ধিসকলের স্বাভাবিক চলন ক্ষমতা, রক্ত সংবহনকে স্বাভাবিক রাখা, কাঁধ, মাথা ও কপালের দৃঢ়তা বৃদ্ধি করা এবং চুলকে সজীব সতেজ রাখা, সুখ নিদ্রা, শ্রবণশক্তি বৃদ্ধি করা ইত্যাদির মধ্য দিয়ে স্বাস্থ্যকে রক্ষা করে।

* রাত্রে ঘুমাতে যাওয়ার আগে পায়ের তেল মালিশ করলে দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি, পায়ের দুর্বলতা ও কঠিনতা নাশ হয়।

৮. **ব্যায়াম** : প্রত্যহ ব্যায়াম বিশেষ ভাবে ফলদায়ী মূলতঃ বসন্ত এবং শীতকালে অবশ্যই কর্তব্য। কপালে এবং বগলে ঘাম আসা পর্যন্ত ব্যায়াম করা দরকার।

উপকারীতা : এতে শরীরের রক্তসংবহন বৃদ্ধি পায়, ফুসফুসের কার্যকারিতা বৃদ্ধিপায় এবং শরীরের বল ও ব্যাধিক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। প্রত্যহ প্রাতঃভ্রমণ করলে স্মৃতি বৃদ্ধি পায়, হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় ও ইন্দ্রিয় সতেজ থাকে।

নিষেধ : কাস রোগে, যক্ষারোগে, হৃদরোগে এবং গ্রীষ্মকাল ও বর্ষাকালে সঠিকভাবে ব্যায়াম চয়ন করতে হবে।

৯. **চুল ও নোখ কাটা (ক্ষৌরকর্ম)**: নিয়মিতভাবে চুল, দাড়ি ও নোখ কাটতে হবে। নোখ ও দাড়ি কমপক্ষে ৫ দিন অন্তর কাটতে হবে।

উপকারীতা : শরীরে লঘুতা এবং সতেজ রাখার জন্য।

১০. **ভেষজ চূর্ণ দ্বারা মালিশ (উদ্বর্তন)**: ভেষজের চূর্ণ দিয়ে ব্যায়ামের পরে মালিশ করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে লোমকূপের বিপরীত দিক থেকে মালিশ করা হয়।

উপকারীতা : এতে শরীরের চর্বি নাশ হয়, স্বককে পরিষ্কার রাখা এবং হাত পা কে নরম ও সতেজ রেখে স্বকের ঔজ্জ্বল্যকে বৃদ্ধি করে। এর ফলে স্বকের চুলকানি ও বিস্ফোটও নাশ হয়।

১১. **স্নান** : উদ্বর্তনের পরে ঈষদ্ উষ্ণ জলে স্নান করতে হবে।

উপকারীতা : শরীরের ময়লা, ঘাম, চুলকানী, তৃষ্ণা, জ্বালাভাব ও গ্লানী নাশ হয় স্নানের মাধ্যমে। এরফলে ক্ষুধা, দীর্ঘায়ু, সাহস ও ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। হাল্কা গরমজলে স্নান শরীরে শক্তি প্রদান করে কিন্তু কখনোই মাথায় গরমজল দেওয়া যাবে না, তাহলে মাথায় চুল ও দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি হবে।

নিষেধ : মুখের অবসাদ বা প্যারালাইসিস, মুখ ও কানের রোগ, পেট ফাঁপা, সাইনাসের প্রদাহ, অজীর্ণ, অতিসার এবং খাদ্য গ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে স্নান নিষেধ।

১২. **ধ্যান** : কয়েক মিনিট থেকে ১ ঘন্টা পর্যন্ত শান্তি সহকারে বসে ধ্যান করার কথা বলা হয়েছে। শান্ত ভাবে বসে নিজে পুরোপুরি নিয়োজিত করে অন্তর্দর্শন করা হয় ধ্যানের মাধ্যমে। সারা বিশ্বে ধ্যানের গুরুত্ব ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাচ্ছে। দিনচর্য্যার একটি উল্লেখযোগ্য অঙ্গ হল ধ্যান যা আত্মসচেতন করতে সাহায্য করে।

১৩. **আহার বিধি বিধান** :

- দেশ, কাল, অভ্যাস অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- খাদ্যদ্রব্য সবসময় সুস্বাদু হবে এবং মধুর, অম্ল, লবণ, কটু, তিক্ত, কষায় এই ষড়রস সমৃদ্ধ পুষ্টিগুণ যুক্ত হবে। হজম ক্ষমতা অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। খাদ্যদ্রব্য খুব গরম বা খুব ঠাণ্ডা হবে না।
- সঠিক মাত্রায় শান্ত ও আরাম দায়ক অবস্থায় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। খাদ্য গ্রহণের জন্য সঠিক বাসনপত্রের ব্যবহার ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা পালন করতে হবে।
- শক্ত খাদ্যদ্রব্য ভালো করে চিবিয়ে গ্রহণ করতে হবে।
- খাদ্যদ্রব্য অতিসব্বর, অতিমন্দর, কথা বলতে বলতে, হাসতে হাসতে, টেলিভিশন দেখতে দেখতে গ্রহণ করা যাবে না।

- পরবর্তী খাদ্যদ্রব্য অবশ্যই পূর্ববর্তী খাবারের সঠিক হজমের পরেই গ্রহণ করা উচিত।
- সুস্থ খাদ্যদ্রব্য শরীর-কে সুস্থ রাখা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখার জন্য দরকার।
- মধুর রস যুক্ত খাবার যেমন ফল খাদ্য গ্রহণের শুরুতেই নেওয়া ভালো। খাবার অল্প বা লবণ রস ভোজনের মধ্যে এবং কটু তিক্ত ও কষায় রস যুক্ত খাবার ভোজনের শেষের দিকে নিতে হবে। রাতের দিকে দই বা দই জাতীয় খাবার না নেওয়াই ভালো।
- ভোজনের ১৫ মিনিট আগে জলপান ও ভোজনের শেষ হওয়ার পরে পরেই জলপান না করাই ভালো। যদি প্রয়োজন হয় তাহলে ভোজনের সময় অল্প অল্প জলপান করা যেতে পারে।
- অল্প পরিমাণে তৈল সমৃদ্ধ খাবার খেলে হজম শক্তিকে বৃদ্ধি করে, পুষ্টিকে আত্মীকরণে সাহায্য করে তবে মনে রাখতে হবে এটি খুবই অল্পমাত্রায় নিতে হবে।
- রাত্রিকালীন ভোজন মধ্যাহ্ন আহারের চেয়ে হালকা হবে। রাত্রি কালীন ভোজন শয়নকালের তিন ঘন্টা আগেই নিতে হবে। শুতে যাওয়ার আগে একশত ধাপ বা কদম হাঁটতে হবে এবং ১০-১৫ মিনিট বাঁ দিকে কাত্ হয়ে শুতে হবে।
- পরস্পর বিরোধী খাদ্যদ্রব্য না খাওয়া উচিত। যেমন- দুধের সাথে মাছ, কাঁচা ও রান্না করা খাবার একসাথে, লবণ এবং দুধ, রান্না করা মধু বা মধু ও ঘি সমপরিমাণে, ফলজাতীয় খাবারের সাথে আলু জাতীয় স্টার্চ খাদ্যদ্রব্য ইত্যাদি।
- ভোজনের পরে পরেই অত্যধিক মানসিক ও শারীরিক শ্রম না করাই ভালো। কিছুটা বিশ্রাম নিলে সঠিক হজম ক্রিয়া হওয়া সম্ভব।

১৪. নিদ্রা :

- সাধারণত ৬-৭ ঘন্টা ঘুমের দরকার আছে তবে শিশুদের এবং বয়স্ক মানুষদের একটু বেশী সময় ধরে ঘুমানো শরীর ও মনের পক্ষে ভালো।
- বসন্ত ঋতুতে দিনের বেলায় ঘুমানো এবং রাত্রে দেবী করে ঘুমানো নিষেধ। যদিও কারো রাত্রে ঘুম ভেঙ্গে যায় তাহলে দিনের বেলায় অল্প সময়ের জন্য ঘুমাতে পারে।
- গ্রীষ্মকাল, বর্ষাকাল ও শরত্কালে দিনের বেলায় ঘুমানো নিষেধ নয়। কিন্তু শীতকালে দিনের বেলায় ঘুমালে শ্বাসরোগ ও হজম সংক্রান্ত বিভিন্ন রোগ দেখা দেয়।
- শোবার আগে ভালো করে মাথা, হাত ও পায়ের তালুতে তেল মালিশ করা অত্যন্ত উপকারী।

উপকারীতা : শারীরিক ও মানসিক শ্রমের ফলে শরীরের যে ক্ষয় হয় তা নিদ্রার ফলে পূরণ হয়ে থাকে। সঠিক ও পর্যাপ্ত নিদ্রা মনকে দুশ্চিন্তা মুক্ত করে সতেজ রাখতে সাহায্য করে।

১৫. নৈতিক নিয়ম :

- প্রত্যেক ব্যক্তিকে খুশীতে রাখার প্রয়াস করা উচিত এবং প্রতিবেশী, শুভাকাঙ্ক্ষীদের মধ্যে সদ্ভাব বজায় রাখা উচিত। শত্রুদের সাথে সর্বদা দূরত্ব বজায় রাখাই ভালো।
- শারীরিক ও মানসিক পাপ, যেমন- চুরি করা, মিথ্যা কথা বলা, ঈর্ষা করা, অহংকার, দুঃখ এবং খারাপ চিন্তা ভাবনা ইত্যাদি থেকে দূরে থাকা উচিত।
- প্রত্যেক ব্যক্তিবিশেষকে বিশেষতঃ জ্ঞানী ব্যক্তি, শিক্ষিত এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের যথাযথ সম্মান প্রদর্শন করা উচিত।
- অপ্রাসঙ্গিক কথাবার্তা বলা উচিত নয়।
- প্রত্যেক ব্যক্তি তার কাজকর্মের পরিকল্পনা এমনভাবে উচিত যাতে ধর্ম, অর্থ, কাম এবং পুরুষার্থ প্রাপ্তি হয়।
- অন্যের কোনো বস্তু বা জিনিসের প্রতি আসক্তি না হওয়া উচিত। মদ্যপান, ধূমপান ইত্যাদি নেশা থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা উচিত।
- সবসময় বিনম্রতাপূর্বক, সত্যি এবং ভদ্রতা পূর্বক কথা বলা এবং ব্যবহার করা উচিত।
- সদা নিজ দায়িত্ব সম্বন্ধে যত্নশীল হওয়া এবং মন ও আত্মার চিন্তন করা উচিত।

- প্রত্যেক ব্যক্তিকে ভগবান বা সর্বোচ্চ শক্তির উপর বিশ্বাস রাখা এবং সমর্পনের ভাবনা রাখা উচিত।
- কোনোরকম খারাপ সঙ্গের সাথে সাথ দেওয়া উচিত নয় যা সমাজের পক্ষে স্বীকৃত নয়।
- অন্যের ভুলকে ক্ষমা করা এবং ভুলকে ধরিয়ে দিয়ে তাকে সঠিক রাস্তা দেখানোর প্রয়াস করা উচিত।
- স্বচ্ছতা / পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা উচিত।

সাধারণ রোগে ঘরোয়া চিকিত্সা

- ১. স্বর :** এক চা চামচ তুলসীপাতার রস এবং আদার রসের সাথে ১ চামচ মধু মিশিয়ে দিনে চার বার নিতে হবে।
- ২. সর্দিকাশি :**
 - ভেষজ চা আদা, গোলমরিচ এবং তুলসীপাতা দিয়ে তৈরী।
 - ১ চামচ দারুচিনি চূর্ণ ১ চামচ মধুর সাথে মিশিয়ে দিনে ২-৩ বার খেতে হবে।
 - ৫-৬ পিস রসুন দানা পিষে নিয়ে যোয়ানদানার কাপড়ের পুটলী করে ঘ্রাণ নিয়ে নারারক্তের শোখ নাশ হয়।
- ৩. কাশি :**
 - আদার টুকরোকে জলে ফুটিয়ে নিয়ে ঈষদ উষ্ণ অবস্থায় পান করা।
 - ১ চামচ আদার রস এবং তুলসীপাতার রসের সাথে তিন চামচ মধু মেশাতে হবে। ১ চামচ করে দিনে ৩ বার খেতে হবে।
- ৪. কোষ্ঠবদ্ধতা :**
 - ১ চামচ লেবুর রস এবং ১ টিপস লবণ ১ গ্লাস ঈষদ উষ্ণ জলে মিশিয়ে সকালে খালি পেটে পান করতে হবে।
 - ১ গ্লাস হাল্কা গরম জল অর্ধেক চামচ মৌরী গুড়োর সাথে খেতে হবে রাত্রে শোবার সময়।
- ৫. অতিসার (পাতলা পায়খানা) :**
 - অর্ধেক চামচ আদা, এক টিপস গোল মরিচ গুড়ো এবং ১ চামচ লেবুর রস মিশিয়ে দিনে ২ বার খেতে হবে।
- ৬. ব্যথা বা যন্ত্রণা :**
 - ৬০ মি.লি. নারকেলের তেল, ৮-১০টি রসুনের কোয়া মিশিয়ে হাল্কা আঁচে ভাজতে হবে। এই তেল হাল্কা গরম অবস্থায় ব্যাথার জায়গায় লাগাতে হবে।
 - ১ কাপ সরষের তেল ১০ গ্রাম কর্পূর যোগ করতে হবে। হাল্কা আঁচে গরম করতে হবে কর্পূর সম্পূর্ণরূপে গলে যাওয়া পর্যন্ত। ব্যাথার স্থানে হাল্কা গরম তেলের স্থানিক প্রয়োগ আরামদায়ক।
 - ১ গ্লাস গরম দুধের সাথে ১ চামচ হলুদ চূর্ণ মিশিয়ে প্রত্যহ সেবন করতে হবে।
- ৭. মধুমেহ :**
 - ৩-৬টি করলার রস প্রতিদিন সকালে খালিপেটে খেতে হবে।
 - চার চামচ মেথী বীজ ২৫০ মি.লি. জলে সারারাত্রি ভিজিয়ে রেখে সকালে ভালো করে পিষ্ট করে মিশিয়ে নিতে হবে। পরে ছেকে নিয়ে জলটি পান করতে হবে।
 - হলুদের চূর্ণ ১-৩ গ্রাম গরম জলের সাথে দিনে ২ বার খেতে হবে।
 - ১ লিটার জলে ৩-৪ চামচ (বড় চামচ) দারুচিনি চূর্ণ মিশিয়ে ২০ মিনিট গরম করতে হবে। মিশ্রণটিকে ঠাণ্ডা করে প্রত্যহ পান করতে হবে।
 - ত্রিফলা (হরিতকী, বহেড়া ও আমলকী) চূর্ণ ১-৩ গ্রাম দিনে ২ বার হাল্কা গরম জল সহ পান করতে হবে।
- ৮. উচ্চ রক্তচাপ :**
 - ২-৩ কোয়া রসুন প্রতিদিন চিবিয়ে খেতে হবে।