



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## ।। আয়ুর্বেদের ত্রিদোষত্ব ।।

Dr Subrata Kumar Manna

Dept of Sanskrit , Panskura Banamali college.

আয়ুর্বেদ হল ভারতবর্ষের প্রাচীন চিকিৎসা শাস্ত্রের অংশবিশেষ। প্রায় পঞ্চ সহস্র বছর পূর্বে ভারতবর্ষের মাটিতে এই চিকিৎসা পদ্ধতির উৎপত্তি হয়। প্রকৃতপক্ষে আয়ুর্বেদ শব্দটি হল দুটি সংস্কৃত শব্দের সংযোগ। 'আয়ুষ্' অর্থাৎ জীবন এবং 'বেদ' অর্থাৎ বিজ্ঞান। অতএব আয়ুর্বেদ শব্দটির অর্থ দাঁড়ায় জীবনের বিজ্ঞান। আয়ুর্বেদে জীবনকে দেহ অনুভূতি, মন ও আত্মার সমন্বয় মনে করা হয়। জীবিত মানব দেহ বিভিন্ন উপাদান ও তিনটি দোষের সমাহার এবং সাতটি প্রাথমিক টিসু রস রক্ত অস্থি, মজ্জা ইত্যাদি বা ধাতু মল বা ঘাম এইসবের একত্রিভবন। হজম প্রক্রিয়া শোষণ পরিপাক প্রণালী ও খাদ্যের রাসায়নিক প্রক্রিয়ার উপর আমাদের স্বাস্থ্য ও ব্যাধি নির্ভরশীল। আবার শারীরিক সুস্থতার উপর ও মানসিক অবস্থা নির্ভর করে।

দোষ কি ?

আয়ুর্বেদ অনুযায়ী শরীরের সুস্থতা নির্ভর করে বায়ু, পিত্ত এবং কফ - এই তিনটি বিষয়ের ভারসাম্যের উপর। আয়ুর্বেদীয় ভাষায়, এগুলো হল এক একটা 'দোষ' (Ayurvedic দোষ), তবে এই দোষ মানে হল 'কাল'। শরীরের মধ্যস্থ বাত, পিত্ত ও কফ হল কার্যকরী সত্তা যা শরীরের স্বাভাবিক রক্ষণাবেক্ষণে সাহায্য করে। যখন তারা ভারসাম্যহীন হয় তখন শরীর অসুস্থ হয়, একেই দোষ বলে। বিভিন্ন ঋতুতেও এই দোষের একটি স্বাভাবিক ছন্দময় চক্র থাকে। এক কথায় বায়ু-পিত্ত-কফ - আয়ুর্বেদ মতে এই তিন দোষ সাম্যাবস্থায় মানেই শরীর নীরোগ রয়েছে। আর তার বৈষম্য হলেই হয় রোগের উদ্ভব। বাংলার ঋতুবৈচিত্র্য ছয় ঋতুর বিভিন্ন সময়ে ওই তিন দোষের মধ্যে বৈষম্য ডেকে আনে। ফলে বিশেষ ঋতুতে বিশেষ সমস্যা এবং ঋতু পরিবর্তনকালীন শারীরিক সমস্যা হাজির হয়।

## দোষের সহজাত প্রকৃতি

কফ, বাত এবং পিত্ত দোষের গুণগত প্রকৃতি বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বায়ু এবং স্থান দ্বারা গঠিত বাত শুষ্ক, ঠান্ডা, রুক্ষ, হালকা, স্বচ্ছ এবং সূক্ষ্ম। পিত্ত আগুন এবং জল দিয়ে গঠিত, তাই এটি গরম, হালকা, তীক্ষ্ণ, তৈলাক্ত, তরল। কফ মাটি ও জলের সমন্বয়ে গঠিত, তাই ভারী, ধীর, মসৃণ, তৈলাক্ত, নরম, স্থিতিশীল। দোষের গুণগত প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে আয়ুর্বেদের বিভিন্ন দেহ সংজ্ঞায়িত করা যায়। প্রতিটি আয়ুর্বেদ শারীরিক গঠন ও দোষের উপর ভিত্তি করে একটি নির্দিষ্ট শারীরিক গঠন রয়েছে। তিনটি প্রধান আয়ুর্বেদিক শরীরের ধরন রয়েছে - বাত, পিত্ত এবং কফ।

## আয়ুর্বেদের উপাদান এবং ত্রিদোষ

বাত, পিত্ত এবং কফ হল তিন ধরনের দোষ, এগুলি শরীরের প্রাথমিক কার্যকরী শক্তি। বাত বাতাসের সাথে সম্পর্কিত। পিত্ত আগুনের সাথে সম্পর্কিত এবং কফ জলের সাথে সম্পর্কিত। এই দোষগুলি প্রকৃতির উপাদানগুলির সাথে সম্পর্কিত। এটি সাধারণত বিশ্বাসযোগ্য যে প্রকৃতির পাঁচটি উপাদান রয়েছে। এই পাঁচটি উপাদান হল -পৃথিবী (পৃথ্বী), বায়ু (বায়ু), জল (জল), আগুন (তেজ), মহাকাশ (আকাশ)। প্রকৃতির এই উপাদানগুলির সাথে বাত, পিত্ত, কফের একটি দৃঢ় সম্পর্ক রয়েছে। শারীরিক গঠন ও অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গের প্রয়োজন অনুসারে এই উপাদান গুলি বিভিন্ন মাত্রায় আমাদের দেহে উপস্থিত। শরীরের বৃদ্ধির জন্য যে প্রয়োজনীয় পুষ্টি আমরা গ্রহণ করি সেই খাদ্যের মধ্যেও এই উপাদানগুলি বিদ্যমান। যা শরীরের অগ্নির বা তেজের সাহায্যে পরিপাক হয়ে পুষ্টির যোগান দিয়ে শারীরিক বিকাশ সাধন করে। মানব দেহের সুস্থতা ও অসুস্থতা নির্ভর করে দেহস্থিত উপাদান গুলির ভারসাম্যের এবং শারীরিক পরিস্থিতির উপর। শরীরের অন্তর্নিহিত বা বাহ্যিক বিভিন্ন কারণের জন্য এই প্রয়োজনীয় ভারসাম্যে তারতম্য আসে যার ফলে শরীর অসুস্থ হয়। এই ভারসাম্যের অভাব ঘটে থাকে একমাত্র খাদ্যাভ্যাসের অনিয়মিতির জন্য এবং ক্রটিপূর্ণ জীবন যাপন ও দৈনন্দিন জীবনে কুঅভ্যাসের জন্য। ঋতুর অস্বাভাবিকতা, ভুলব্যায়াম বা ইন্দ্রিয়ের যথেষ্টব্যবহার এবং দেহ ও মনের অমিলপূর্ণ ব্যবহার ও দেহ ও মনকে বিঘ্ন করে। এর চিকিৎসা হল সঠিক খাদ্য সুজীবনযাত্রা ও স্বভাবের উন্নতির দ্বারা শরীর ও মনের ভারসাম্য ফিরিয়ে আনা, ঔষধ গ্রহণ, নিরাময় পঞ্চকর্ম এবং রসায়ন চিকিৎসা দ্বারা নিরাময় সম্ভব।

## বায়ুদোষ

প্রকৃতপক্ষে আমরা বায়ু দোষে দুষ্ট কিনা তা বিচার্য বিষয় -

১। কোন মানুষ যদি রাগ পাতলা হয় ,হঠাৎ করেই তার ওজন নিয়ন্ত্রণের বাইরে এসে যায় অর্থাৎ হঠাৎ তার ওজন বেড়ে যওয়া তাহলে বুঝতে হবে যে বায়ুর প্রকোপে প্রকোপিত।

২। কোন মানুষের হঠাৎ খুব খিদে পাওয়া আবার কখনো তার খিদে না পাওয়ার কারণই হল বায়ু দোষে দুষ্ট।

৩। কোন ব্যক্তির হাতের তালু ও পায়ের পাতা খুব ঠান্ডা অনুভব হওয়া ও বায়ুর প্রকোপে হয়।

৪। কোন মানুষের শীত বা বর্ষা নয় কেবলই গরম কাল বায়ু দোষে দুষ্ট ব্যক্তির পছন্দের কাল।

আয়ুর্বেদ অনুসারে আমাদের শরীরের কর্মক্ষমতা এবং চালনাশক্তি নির্ভর করে বায়ুর উপর। নার্ভাস সিস্টেম এর গতি প্রকৃতিও নির্ভর হয় বায়ুর দ্বারা। তাই এর ভারসাম্য হারিয়ে গেলে শরীরের উপর খারাপ প্রভাব পড়তে শুরু করবে। সে ক্ষত্রে কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা , বদহজম ,ত্বকের উজ্জ্বলতা কমে যাওয়া ,শারীরিক ব্যাথা ,পরিশ্রম করার ক্ষমতা কমে যওয়া এবং অনিদ্রার মতো রোগ উপস্থিত হয়। বায়ু দোষের কারণে এংজাইটির প্রকোপও বৃদ্ধি পেতে থাকে। অনেক ক্ষত্রে দ্রুত হারে ওজন কমতে থাকে এবং খিদে কমে যওয়ার মতো পরিস্থিতি তৈরি হতে থাকে।

## বাত শ্রেণীর শরীর

বাত-যুক্ত ব্যক্তিদের মধ্যে প্রধান বাত দোষ থাকে । আয়ুর্বেদীয় বাতযুক্ত ব্যক্তির সাধারণত রোগা এবং উদ্যমী হন। তারা সাধারণত সৃজনশীল ব্যক্তি এবং চিন্তাশীল হতে পারে। তাদের মেজাজ প্রায়ই আবহাওয়ার সাথে ও খাবারের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। বাত শ্রেণীর শরীর কিছু শক্তিশালী গুণাবলী হল - দ্রুত শিক্ষাগ্রহণকারী ,সৃজনশীল , কর্মঠ হতে পারেন ,ও সদয় প্রকৃতির,ও নমনীয় হন ।

## পিত্তদোষ

পিত্ত দোষ-এ দুষ্ট কিনা তা জানার জন্য এই বিষয়গুলি জানা প্রয়োজন -

১। মানুষের শরীরে যেন জোয়ার-ভাটা খেলতে থাকে।

২। নিজেকে সর্বদা সৌখিন রাখতে হবে , তবে উচ্চতা মাঝারি।

৩। খিদের ব্যাপারে সচেতন থাকা জরুরি। ! অল্প অল্প করে বারংবার খেতে হবে।

৪। ত্বকের ব্যাপারেও সচেতনতা থাকা দরকার ,

৫। এই দোষে দুষ্ট ব্যক্তির পছন্দের ঋতু হল শীত।

আয়ুর্বেদ অনুযায়ী শরীরে পিত্তের মাত্রা বেড়ে গেলে মুখে ব্রণ দেখা দেবে। এছাড়াও গাঁটে ব্যথা, গ্যাস-অস্বলের সমস্যা, মাথা ঘোরা, শরীর গরম হয়ে যাওয়া, অল্পতেই রেগে যাওয়া এবং মন-মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দেয় পিত্ত দোষের প্রকোপের ফলে। সপ্তাহে অন্তত দু'বার অ্যালোভেরা জেল মুখে মাখলে অনেকটা উপকার হয়। তারপর বরফ-ঠান্ডা জলে মুখ ধুয়ে নেওয়া উচিত। এই ধরনের ত্বকের জন্য সবচেয়ে উপকারী হল চন্দন আর গোলাপের মিশ্রণ। কাজেই এই ধরনের এসেনশিয়াল অয়েলযুক্ত প্রসাধনীই একমাত্র ব্যবহার করা উচিত। তবে এটা স্কিন কেয়ার প্রোডাক্টের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, মেকআপ নয়। রোজ সকালে মুখে নিয়মিত শসার রস এবং মধু মাখলেও উপশম হয়।

## পিত্ত শ্রেণীর শরীর

পিত্ত শ্রেণীর শরীরে আগুন এবং জলের সমন্বয় রয়েছে। এগুলি অ্যাথলেটিক ব্যক্তি যারা সাধারণত সুগঠিত হয়। তাদের ভাল নেতৃত্বের ক্ষমতা রয়েছে এবং তারা আক্রমণাত্মক প্রকৃতির এবং লক্ষ্য-ভিত্তিক হতে পারে। পিত্ত শ্রেণীর শরীরে শক্তিশালী গুণাবলী হল – বুদ্ধিমত্তা, দ্রুত শিক্ষার্থীরা অনুপ্রাণিত হতে পারে এবং লক্ষ্য-ভিত্তিক শক্তিশালী নেতৃত্বের গুণাবলী হতে পারে। এছাড়া ভাল বিপাক, স্বাস্থ্যকর, ত্বক এবং চুল সংকল্পবদ্ধ এবং দৃঢ়।

## কফদোষ

প্রকৃতপক্ষে আমরা কফ দোষে দুষ্ট কিনা তা বিচার্য বিষয়-

- ১। যদি কোন মানুষের ওজন খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে, কিন্তু কমাতে খুব কঠিন পরিস্থিতি হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে ভাবতে হবে কফ দোষে দুষ্ট।
- ২। ব্যক্তির চামড়া মোটা, চুলের ধরন মোটা, হাতের আঙুল মোটা, ঠোঁট মোটা হলে কিছুটা এই দোষে প্রভাবিত মনে হয়।
- ৩। কোন ব্যক্তির হঠাৎ করেই সর্দি-কাশি এসে হাজির হলে বুঝতে হবে এই প্রকোপে দুষ্ট।
- ৪। একটু কিছু খেলেই ব্যক্তির পেট ভরে যায়।
- ৫। কোন মানুষ বেঁটে-রোগাপাতলা নয়তো গাঁটা গোটা চেহারা হলেই বুঝতে হবে কিছুটা হলেও এই দোষে দুষ্ট।

এক্ষেত্রে সর্দি-কাশির প্রকোপ বাড়ে। সঙ্গে হজম ক্ষমতা কমে যাওয়া, ওজন নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, সকালে ঘুম থেকে উঠতে অনিচ্ছ, অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়া এবং ছোট-ছোট বিষয়ে দুঃখ পাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দেয়। লবঙ্গর তেল কোন ক্রিম দিয়ে নিয়মিত মুখে মালিশ করলে উপশম আসে। এছাড়া ত্বকের দাগছোপ কাটাতে তা সাহায্য করবে। মধু আর সৈন্ধব

লবণের মিশ্রণ দিয়ে সপ্তাহে তিনদিন মুখে মাখা যেতে পারে। তারপর গরম জলে পুদিনা পাতা ফেলে তা দিয়ে স্টিম নেওয়া যেতে পারে। আবার হলুদও মাখা যেতে পারে।

## কফ শ্রেণীর শরীর

কফ কফ শ্রেণীর শরীরে মাটির এবং জলের উপাদান রয়েছে। এটি শরীরকে স্থিতিশীল করে তোলে। এরা শক্তিশালী ব্যক্তি এবং প্রকৃতি দ্বারা যত্নশীল। তারা শুধু কাজগুলোই করে না বরং অন্যদেরও সাহায্য ও সমর্থন করে। বর্ণিত তিনটি আয়ুর্বেদিক দেহের ধরন ব্যতীত, শরীরের অন্যান্য প্রকারগুলি হতে পারে বাত-পিত্ত, পিত্ত-বাত, পিত্ত-কফ, কফ-পিত্ত ইত্যাদি। একাধিক দোষের প্রভাব থাকলে এই সংমিশ্রণ ঘটে। আয়ুর্বেদে শরীরের প্রকারের গুণগুলিও দুটি ভিন্ন ধরনের সংমিশ্রণ। এছাড়া আরও একটি আয়ুর্বেদ দেহের ধরন হল ত্রিদোষিক প্রকার, যেখানে তিনটি দোষই পুরোপুরি ভারসাম্যপূর্ণ। এই ধরনের শরীরের একজন ব্যক্তি প্রায়শই স্থির এবং নিখুঁত স্বাস্থ্য থাকে। তিনটি দোষের শক্তি একে অপরের ভারসাম্য বজায় রাখে, যা সামগ্রিক ভাল স্বাস্থ্যের অবদান রাখে। তবে বিভিন্ন ধরনের দোষের উপর ভিত্তি করে ব্যায়াম এবং কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। এটি নিজেই স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করবে।

**ত্রিদোষ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি** - প্রকৃতি তার নিজস্ব নিয়মেই মানবদেহের তিন দোষকে সাম্যাবস্থায় রাখতে প্রতিটি ঋতুতে বিশেষ শাকসব্জি ও ফলমূল দান করে। সব সিজেনবেল শাকসব্জি এবং ফলে প্রচুর পরিমাণে 'ভিটামিন সি', 'ভিটামিন ই' এবং 'ভিটামিন এ'-র পূর্বসূরি 'বিটা ক্যারোটিন' থাকে। সঙ্গে থাকে অন্যান্য ভিটামিন, খনিজ এবং 'অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট'। এই উপাদানগুলি শরীরের মধ্যে উৎপন্ন হওয়া ক্ষতিকর কিছু রাসায়নিক দ্রব্য থেকে বিভিন্ন অঙ্গকে রক্ষা করে। ফলে গড়ে তোলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। গরমকালে শরীরে জলশূন্যতা, ক্লান্তি, অলসতা, শুষ্কতা এবং শক্তির অভাব দেখা দেয়। তখন কফদোষ এবং বাতদোষ ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। এই সময়ে খাদ্যাভ্যাসে কিছু পরিবর্তন আনতে হয়। যেমন-হালকা, সহজে পাচ্য এমন খাবার খেতে হবে। অনেক বেশি করে তেঁতো খাবার খেতে হবে ও তরল যেমন ফলের রস, ঘোল এবং ডাবের জল পান করতে হবে। দুধ এবং ঘি খাওয়া বাঞ্ছনীয়। গরমকালে শরীর শীতল রাখতে হবে। তেঁতুল, খেজুর, আমলকী এবং ডালিম ইত্যাদি জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে, তারপর সেই জল পান করতে হবে। এই পানীয় শরীরে জ্বালা পোড়া কমাতে, তৃষ্ণা দূর করতে এবং ক্ষমতা আনতে সাহায্য করে। এছাড়া ছাতু জলে গুলে গুড় বা চিনির সঙ্গে মিশ্রিত করে খাওয়া যায়। এটি খিদে বাড়াতে ও এনার্জি আনতে সাহায্য করে। এক লিটার জলে কিছু পরিমাণ গুড় মিশিয়ে এর মধ্যে এক চিমটি শুকনো আদা গুঁড়ো, দারুচিনি এবং এলাচ মিশিয়ে পান করলে খিদে বাড়বে। খাদ্যশস্যের মধ্যে, গম, লাল চাল এবং সবুজ ছোলা হল পুষ্টিকর। শাক-সব্জির মধ্যে ঝিঙে, কুমড়া, করলা, শসা, মিষ্টি আলু ইত্যাদি এই ঋতুতে খাওয়া যায়। তরমুজ, আম, আঙুর, নাসপাতি, অ্যাভোকাডো জাতীয় ফল খেতে হবে। এছাড়া ভেষজ চা পান করতে হবে।

আয়ুর্বেদ মতে, আমাদের শরীরের প্রকৃতি ঠিক কেমন, তা নির্ধারণ করে তিনটি দোষ – বাত, পিত্ত আর কফ। যাঁদের বাতের আধিক্য বেশি, তাঁদের ঘাম কম হয়, সাধারণত গায়ের রংও খুব উজ্জ্বল হয় না। বাত যত বাড়বে, তত শুকনো হবে শরীর, ঠোঁট-চুল-ত্বকে বার্ষিক্য এর ছাপ দেখা দেবে। তাই এই শ্রেণিতে যাঁরা পড়েন, তাঁদের মেকআপ ও হেয়ার স্টাইলিং প্রোডাক্ট এড়িয়ে চলা উচিত যথাসম্ভব। তিলের তেল বা ক্যাস্টর অয়েল দিয়ে বডি মাসাজ করা যেতে পারে। তবে রসালো ফল প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় থাকা বাঞ্ছনীয়, সেই সঙ্গে বেশি বেশি জল পান করতে হবে। দিনে দু'বার দু'চামচ ঘি খেতে হবে। প্রতিদিন স্যালাড বেশি করে খওয়া উচিত, তা না খেলে ত্বক এর যত্ন হবে না।

দিন দিন বাড়ছে তাপমাত্রা। তবে খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে এই মরশুমেও স্বস্তি পাওয়া যায়। গ্রীষ্মে মানবদেহ বায়ুদোষ সঞ্চয়প্রাপ্ত হয়। অন্যদিকে প্রশমিত হয় কফ দোষ। আসে জলহানি জাতীয় দৌর্বল্য। প্রচণ্ড আর্দ্রতার কারণে এখন আমাদের প্রচুর ঘাম হচ্ছে। ফলে শরীর থেকে জল বেরিয়ে যাচ্ছে। দেহে জলের ভারসাম্য বজায় রাখা জরুরি। তাই গ্রীষ্মে শরীর ঠান্ডা রাখার জন্য রসালো ফল অর্থাৎ জামরুল, শসা, ফুটি, আম, তরমুজ, আঙুর এবং লিচুর মতো ফল খুবই উপকারী। সজির মধ্যে উচ্ছে, ঝিঙে, পটল, করলা, চ্যাঁড়স, কুমড়ো, কলমি শাক, পুঁই শাক, সজনে শাক পিত্ত দোষ উপশম করে জলহানি কমায়ে এবং তিন দোষের মধ্যে সাম্য আনে।

### ঋতুপরিবর্তনের সাথে ত্রিদোষের প্রকোপ ও প্রতিকার -

বর্ষায় বায়ুর প্রকোপ বাড়ে। তাই অস্থিরতা, নিদ্রাহীনতা, ডায়ারিয়ার মতো রোগে মানুষ প্রায়ই ভোগেন। এই সময় মরশুমি ফল পেয়ারা, কলা এবং সজির মধ্যে ঝিঙে, পটল, চালকুমড়ো, ক্যাপসিকাম, বেগুন, আমড়া, হিঞ্চে ও গিমে শাক শরীরের পক্ষে হিতকর। এগুলি পিত্তবল বাড়ায়। শরতে পিত্তের প্রকোপ দেখা যায়। এই সময় ওল, কচু, মানকচু, লাল শাক, পটল ইত্যাদি সজি এবং ফল হিসেবে সবেদা, বাতাবিলেবু, আনারস, পানিফল, তাল, আপেল খাওয়া স্বাস্থ্যকর। এই সব ফল ও শাকসজি পিত্তকে প্রশমন করে এবং ত্রিদোষকে সাম্যাবস্থায় আনে। হেমন্তে পিত্ত দোষ প্রশমিত করতে খান মুসম্বি, শরতের মরশুমি ফল এবং শাকসজি। শীতকালে কফ দোষ সঞ্চিত হয়। এটি সজির সময়। বিট, গাজর, বিনস, মটরশুঁটি, টম্যাটো, সিম, পেঁপে, মেথি শাক শরীরের পক্ষে হিতকর। তবে বেশি পরিমাণে ফুলকপি ও বাঁধাকপি খাওয়া বাঞ্ছনীয় নয়। ফলের মধ্যে কমলালেবু এবং বেদানা স্বাস্থ্যকর। বসন্তে কফের প্রকোপ হয়। কচি নিমপাতা, সজনে ডাঁটা, উচ্ছে, পটল, বেগুন, লাউ, কুমড়োর মতো সজি এবং ফলের মধ্যে আমলকী, পাকা বেল, বেদানা, কুল স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এছাড়া তুলনায় দুর্বল এবং রুগ্নব্যক্তিদের জন্য সারাবছর পরিমিত কলা, খেজুর, কাজু, চিনাবাদাম, আখরোট, আমন্ড ইত্যাদি স্বাস্থ্যকর উপাদান খাওয়া যেতে পারে। প্রকৃতির নিয়মে উৎপন্ন হওয়া শাকসজি,

ফলমূল খাওয়াই ওই তিন দোষ বৈষম্যকে নিয়ন্ত্রণে রাখার সর্বোত্তম উপায়। আয়ুর্বেদবেত্তারা সেই বিধানই দিয়েছেন।

**বাত যুক্ত শরীরের জন্য ব্যায়াম** - বাতযুক্ত শরীরের ক্ষেত্রে মানুষকে শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে হবে। এদিক ওদিক চলাফেরা এই দোষের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য। তাই, ব্যায়ামের মধ্যে সাইকেল চালানো, জাগিং, দৌড়ানো, হাঁটা, সাঁতার কাটা, যোগাসনের সাথে চলাফেরা, নাচ ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত।

**পিত্ত যুক্ত শরীরের জন্য ব্যায়াম** - পিত্ত একটি তাপ উৎপন্নকারী দোষ হওয়ায় নিম্ন তাপমাত্রা বজায় রাখা প্রয়োজন। ব্যায়াম তাপ বাড়ায়। তাই পিত্ত শ্রেণীর লোকদের অতিরিক্ত ব্যায়াম এড়িয়ে চলা উচিত। আবহাওয়া ঠাণ্ডা হলে তাদের সকালে বা সন্ধ্যায় ব্যায়াম করা উচিত। পিত্ত প্রতিযোগিতামূলক এবং দলের খেলাধুলা সহায়ক হতে পারে। একটি শীতল তেল দ্বারা নিজে নিজে ম্যাসাজ সহায়ক হতে পারে।

**কফ যুক্ত শরীরের জন্য ব্যায়াম** - প্রধানত কফ সহ লোকদের অনুশীলনের জন্য অনুপ্রেরণার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি আপনার সাথে যোগ দান করার জন্য এবং নিজেকে ব্যায়াম করতে অনুপ্রাণিত করার জন্য একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে খুঁজে নিতে হবে। স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আরও কার্ডিও ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। যোগব্যায়াম শরীরের জন্য ভাল এবং সর্বদা তার অনুশীলন করা উচিত। শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম প্রয়োজন।

শরীরের দোষগুলি হল প্রাথমিক কার্যকরী শক্তি। তারা একটি শরীরের অংশ স্বরূপ এবং বাকি জীবনের জন্য নিজের সাথে থাকবে। তবে আমরা খুব কমই নিখুঁত ভারসাম্যে ত্রিদোষ সহ ত্রিদোষিক ব্যক্তিদের খুঁজে পাই। বেশিরভাগ মানুষেরই দ্বি-দোষিক প্রকৃতি থাকে। এই দোষগুলির ইতিবাচক এবং বিপরীত ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলি আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এইভাবে, আমাদের তাদের অর্পিটমাইজ করার জন্য কাজ করা উচিত। আধ্যাত্মিকভাবে, এই দোষগুলি আমাদের জীবনের বন্ধু। আমাদের এই দোষগুলির সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে, তাদের গুণাবলী বুঝতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি কারও শরীরের পিত্ত দোষ হয় তবে তা তাপ-প্রধান। তাই গরম আবহাওয়ায় সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত এবং গরম ও মশলা যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

## শরীর ব্যাধিমন্দির --

স্বাস্থ্যই সম্পদ। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী না হলে জীবনে কোন কঠিন কাজ করা মানুষের পক্ষে সম্ভব হয় না। রুগ্ন স্বাস্থ্য ব্যাধির মন্দির। নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়ামই আমাদের স্বাস্থ্য সুগঠিত করে তোলে। নিয়মিত শক্তি ও স্বাস্থ্য লাভের জন্য যে অঙ্গচালনা তার নাম শারীরিক ব্যায়াম। শরীর যদি সর্বদাই অসুস্থ থাকে তবে কোন কাজেই উৎসাহ আসে না। মনও সব সময় খিটখিটে হয়, ক্লান্তি লেগেই থাকে। সকলেই যখন নানা প্রকার কাজে ব্যস্ত তখন দুর্বল ব্যক্তি

মনে ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও সেই কাজে যাগেদান করতে পারে না। তাই তার মনে কোন সময়ই আনন্দ থাকে না এই দুর্বল শরীরকে সুস্থ সরল করে তুলিতে হইলে দরকার ব্যায়ামের। ব্যায়াম স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যেমন নিয়মিত আহাৰ, বিশুদ্ধ জল বায়ুর আবশ্যকতা আছে, তেমনি ব্যায়ামেরও প্রয়োজন। শরীর ভাল থাকলে মনও ভাল থাকে। মনের শান্তির উপরই সমস্ত কাজ কর্মে সাফল্য নির্ভর করে। অসুস্থ বা অশান্ত মন নিয়ে কোন কর্মেই এগোতে উৎসাহ পাওয়া যায় না। দুর্বল মন কোন কিছু উন্নত চিন্তায় সাহায্য করে না। ব্যায়ামের দ্বারা কিন্তু এই দুর্বল মনকে সবল করা যায়। তাই ব্যায়ামের দ্বারা শরীরই যে শুধুমাত্র সবল হয় তা নয়, মনও সবল হয়। নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাস করলে আমাদের শরীর সতেজ থাকে। আমাদের দেহ এক যন্ত্র বিশেষ। তাই যন্ত্রের নিয়মিত চালনা না করিলে যেমন তাতে মরিচা আসে, তেমনি অলস ভাবে দিন কাটালে শরীর ও কর্ম অক্ষম হয়। তার ফলে আমাদের ক্ষুধা হয় না, হজম ভাল হয় না; নানা রোগের সৃষ্টি হয়। কিন্তু নিয়মিত ব্যায়াম করলে এই সকল রোগ ব্যাধি হতে মুক্তি পাওয়া যায়। ব্যায়ামের ফলে আমাদের ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়, পরিপাক শক্তি বাড়ে। যকৃতের কাজ ও ভাল হয়। বিদ্যা অর্জন করে আমরা যত বড় পণ্ডিতই হই না কেন শরীর সুস্থ না থাকলে ঐ বিদ্যা কোন কাজে আসে না। কারণ দেহ যদি ব্যাধির মন্দির হয় তাহলে মন হবে অশান্তির বাসা।

নিয়মিত যত্নে রত্ন লাভ। যত্ন করলে রত্নলাভ হয়। ইচ্ছা ও চেষ্টা থাকলে স্বাস্থ্যলাভ করা যায়। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে হলে চাই নিয়মিত ব্যায়াম। ব্যায়াম অনুশীলন করার অর্থ ব্যায়ামবিদ হওয়া নয়। যারা ব্যায়ামবিদ হতে চান তাদের কথা স্বতন্ত্র। কিন্তু সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার অর্থ ব্যায়ামবিদ হওয়া নয়। তার যে জন্য প্রয়োজন নিয়মিত ও পরিমিত আহাৰ ও নিদ্রা-অঙ্গ প্রত্যঙ্গের নিয়মিত চালনা। নিয়মিত সকালে, বিকালে ভ্রমণ, সঁতার কাটা, দৌড়ঝাঁপ করা, হাড়-ডু বা কবাডি খেলা, ক্রিকেট খেলা, ইত্যাদিতে শরীর সুস্থ ও দৃঢ় হয়। শরীর চর্চায় স্বাস্থ্য সুগঠিত হয় এবং মনে আনন্দও পাওয়া যায়। প্রতিদিন সকালে নিয়মিতভাবে খোলা মাঠে নদীর তীরে ভ্রমণ ও স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই উপকারী। নিয়মিত যোগাসন অভ্যাস করলে শুধু যে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া যায় তা নয়, অনেক রোগেরও নিরাময় হয়ে থাকে।

## গ্রন্থপঞ্জি-

- ১। গুপ্ত ,হরলাল - ‘পাচনসংগ্রহ ঃ আয়ুর্বেদীয় সহজড়রোগ চিকিৎসা’, বিহারীলাল দাস পাব্লিকেশান ,কলকাতা
- ২। ঘোষ ,রামচন্দ্র – ‘আয়ুর্বেদ ও কবিরাজী চিকিৎসা শিক্ষা’ , সোলেমানিয়া বুক হাউস , ঢাকা ,বাংলাদেশ
- ৩। সেনগুপ্ত , দেবেন্দ্রনাথ ও উপেন্দ্রনাথ – ‘আয়ুর্বেদসংগ্রহ’ , দীপায়ন প্রকাশন , কলকাতা
- ৪। পাল, নিশীথ কুমার - ‘ভেষজ উদ্ভিদের কথা’ , আলেয়া বুক ডিপো , বাংলাদেশ
- ৫। ঠাকুর , অবনীভূষণ – ‘ভেষজ উদ্ভিদ ও লোকজ ব্যবহার’ , অবসর পাবলিশার্স ,কলকাতা
- ৬। ভট্টাচার্য , শিবকালি ,-' চিরঞ্জীব বনৌষধি’ , আনন্দ পাবলিশার্স ,কলকাতা
- ৭। শাস্ত্রী , বিষ্ণুপদ - ‘প্রাচীন কবিরাজি চিকিৎসা’ ,চৌধুরী এন্ড সন্স , ঢাকা , বাংলাদেশ ।

