



Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)

A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture

Volume - vi, Issue - iii, Published on July issue 2026, Page No. 575 - 582

Website: <https://tirj.org.in/tirj>, Mail ID: editor@tirj.org.in

(SJIF) Impact Factor 8.111, e ISSN : 2583 - 0848

আধুনিককালে আয়ুর্বেদের প্রাসঙ্গিকতা : ঐতিহ্য, বিজ্ঞান ও জনস্বাস্থ্যের আলোকে একটি সমালোচনামূলক পর্যালোচনা

ড. গণেশ লেট

সংস্কৃত বিভাগ, রামপুরহাট কলেজ

Email ID: letganesh@gmail.com



Received Date 15. 06. 2026

Selection Date 15. 07. 2026

Keyword

আয়ুর্বেদ, জনস্বাস্থ্য,
AYUSH, চরকসংহিতা,
সুশ্রুতসংহিতা,
প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা,
ভেষজ চিকিৎসা,
সমন্বিত চিকিৎসাব্যবস্থা।

Abstract

আয়ুর্বেদ ভারতীয় জ্ঞান-ঐতিহ্যের অন্যতম প্রাচীন ও সুসংগঠিত চিকিৎসাশাস্ত্র। ‘আয়ুঃ’ (জীবন) এবং ‘বেদ’ (জ্ঞান) এই দুই শব্দের সমন্বয়ে গঠিত ‘আয়ুর্বেদ’ শব্দের অর্থ হল — জীবনকে সুস্থ, দীর্ঘায়ু ও সুখম রাখার বিজ্ঞান। বর্তমান বিশ্বে জীবনযাত্রার দ্রুত পরিবর্তন, মানসিক চাপ, দূষণ, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অসংক্রামক রোগের ক্রমবর্ধমান প্রকোপের প্রেক্ষাপটে প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যব্যবস্থা হিসেবে আয়ুর্বেদের গুরুত্ব বহুগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান যেখানে মূলত রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার উপর জোর দেয়, সেখানে আয়ুর্বেদ সুস্থ মানুষের স্বাস্থ্যরক্ষা এবং রোগীর রোগনাশ - এই উভয় উদ্দেশ্যকে সমান গুরুত্ব প্রদান করে। চরকসংহিতায় উল্লিখিত “স্বস্থস্য স্বাস্থ্যরক্ষণং আতুরস্য বিকারগ্রহণমনম্” নীতিটি আজও জনস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক। আধুনিক গবেষণায়ও প্রমাণিত হয়েছে যে সুখম খাদ্য, নিয়মিত জীবনযাপন, যোগ, ধ্যান এবং ভেষজ-ভিত্তিক চিকিৎসা বহু দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি হ্রাসে সহায়ক হতে পারে।

এই গবেষণাপত্রে আয়ুর্বেদের মৌলিক দর্শন, আধুনিক যুগে এর প্রাসঙ্গিকতা, বৈজ্ঞানিক মূল্যায়ন, জনস্বাস্থ্যে অবদান, সীমাবদ্ধতা এবং ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা সমালোচনামূলক ভাবে বিশ্লেষণ করা হয়েছে। একই সঙ্গে WHO এবং ভারতের AYUSH মন্ত্রকের উদ্যোগের আলোকে আয়ুর্বেদের বৈশ্বিক গ্রহণযোগ্যতার বিষয়টিও আলোচিত হয়েছে।

Discussion

মানব সভ্যতার ইতিহাসে স্বাস্থ্যরক্ষা সর্বদাই একটি মৌলিক প্রয়োজন। সুস্থ শরীর ও সুস্থ মন ব্যতীত ব্যক্তি, সমাজ কিংবা রাষ্ট্রের সামগ্রিক উন্নয়ন সম্ভব নয়। আধুনিক যুগে চিকিৎসা বিজ্ঞানের অভূতপূর্ব উন্নতি সত্ত্বেও ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্থূলতা, ক্যান্সার, মানসিক উদ্বেগ, অনিদ্রা এবং বিভিন্ন জীবনধারাজনিত রোগ ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে, অসংক্রামক রোগ বর্তমানে বিশ্বব্যাপী মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। এই প্রেক্ষাপটে রোগ প্রতিরোধ এবং সুস্থ জীবনযাপন কেন্দ্রিক চিকিৎসা পদ্ধতির গুরুত্ব উল্লেখযোগ্য ভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। ভারতীয় চিকিৎসা-ঐতিহ্যের

প্রাচীনতম ও সর্বাধিক সুসংগঠিত শাস্ত্র হল আয়ুর্বেদ। এটি কেবল একটি চিকিৎসা পদ্ধতি নয়, বরং জীবনকে সুখম, নৈতিক, শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক দৃষ্টিকোণ থেকে পরিচালিত করার একটি সামগ্রিক জীবনদর্শন। আয়ুর্বেদ মনে করে - মানুষ প্রকৃতির অবিচ্ছেদ্য অংশ। তাই মানুষের সুস্থতা প্রকৃতির সঙ্গে তার সামঞ্জস্যপূর্ণ সম্পর্কের উপর নির্ভরশীল। চরকসংহিতায় আয়ুর্বেদের উদ্দেশ্য স্পষ্টভাবে নির্ধারণ করা হয়েছে -

“स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य विकारप्रशমনम्।”^১

অর্থাৎ, সুস্থ মানুষের স্বাস্থ্যরক্ষা এবং রোগাক্রান্ত মানুষের রোগ প্রশমনই আয়ুর্বেদের প্রধান উদ্দেশ্য।

বর্তমান সময়ে বিশ্বজুড়ে সমন্বিত চিকিৎসা (Integrative Medicine)-এর ধারণা দ্রুত জনপ্রিয় হচ্ছে। আধুনিক চিকিৎসার পাশাপাশি যোগ, ধ্যান, ভেষজ চিকিৎসা, পুষ্টিবিজ্ঞান এবং জীবনধারাভিত্তিক চিকিৎসাকে গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে। এই প্রেক্ষাপটে আয়ুর্বেদ নতুন করে আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি লাভ করেছে। ভারত সরকার AYUSH মন্ত্রকের মাধ্যমে আয়ুর্বেদের গবেষণা, শিক্ষা ও আন্তর্জাতিক প্রসারে গুরুত্বপূর্ণ উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। একইভাবে WHO ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা পদ্ধতির বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও নিরাপদ ব্যবহারের উপর গুরুত্বারোপ করেছে। ফলে আয়ুর্বেদ কেবল ঐতিহ্যের অংশ নয়, বরং আধুনিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিপূরক হিসেবে আত্মপ্রকাশ করেছে। তবে আয়ুর্বেদের গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির পাশাপাশি কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নও উঠে এসেছে— বৈজ্ঞানিক প্রমাণের পর্যাণ্ডতা, মাননিয়ন্ত্রণ, ওষুধের গুণগত মান, ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল এবং আন্তর্জাতিক মানদণ্ডে মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা। তাই আধুনিক যুগে আয়ুর্বেদের প্রাসঙ্গিকতা বিচার করতে হলে এর ঐতিহ্যগত শক্তি ও বৈজ্ঞানিক সীমাবদ্ধতা— উভয় দিকই নিরপেক্ষভাবে বিশ্লেষণ করা আবশ্যিক।

এই গবেষণাপত্রে সেই উদ্দেশ্যেই আয়ুর্বেদের ঐতিহাসিক ভিত্তি, দর্শন, আধুনিক প্রাসঙ্গিকতা, জনস্বাস্থ্যে ভূমিকা, বৈজ্ঞানিক মূল্যায়ন এবং ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা বিশদভাবে আলোচনা করা হবে।

‘আয়ুর্বেদ’ শব্দের ব্যুৎপত্তি ও অর্থ : ‘আয়ুর্বেদ’ শব্দটি দুটি সংস্কৃত শব্দের সমন্বয়ে গঠিত— ‘আয়ুঃ’ এবং ‘বেদ’। আয়ুঃ অর্থ জীবন। বেদ অর্থ জ্ঞান বা বিজ্ঞান। অতএব, আয়ুর্বেদ বলতে জীবন সম্পর্কিত বিজ্ঞান বা জীবনযাপনের পূর্ণাঙ্গ জ্ঞানকে বোঝায়। চরকসংহিতায় বলা হয়েছে -

“हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥”^২

অর্থাৎ, যা জীবনের হিত-অহিত, সুখ-দুঃখ এবং জীবনকে দীর্ঘ ও কল্যাণময় করার উপায় সম্পর্কে শিক্ষা দেয়, তাই আয়ুর্বেদ। এই সংজ্ঞা থেকে স্পষ্ট যে আয়ুর্বেদ কেবল রোগ নিরাময়ের শাস্ত্র নয়; বরং এটি স্বাস্থ্যরক্ষা, রোগ প্রতিরোধ এবং জীবনকে সুখমভাবে পরিচালনার একটি সমন্বিত বিজ্ঞান।

ভারতীয় ঐতিহ্য অনুযায়ী আয়ুর্বেদকে অথর্ববেদের উপবেদ হিসেবে গণ্য করা হয়। পৌরাণিক কাহিনি অনুসারে ব্রহ্মা সর্বপ্রথম আয়ুর্বেদের জ্ঞান প্রজাপতি দক্ষকে প্রদান করেন; পরবর্তীতে অশ্বিনী কুমার, ইন্দ্র, ভরদ্বাজ, আত্রেয় এবং অগ্নিবেশের মাধ্যমে এই জ্ঞান মানবসমাজে বিস্তার লাভ করে। যদিও এই বর্ণনা ধর্মীয়-ঐতিহ্যগত, তবুও এটি আয়ুর্বেদের প্রাচীনতা ও সাংস্কৃতিক গুরুত্বকে নির্দেশ করে। ঐতিহাসিকভাবে চরকসংহিতা, সুশ্রুতসংহিতা এবং অষ্টাঙ্গহৃদয়ম্ আয়ুর্বেদের তিনটি প্রধান ভিত্তিগ্রন্থ হিসেবে বিবেচিত।

আয়ুর্বেদের মৌলিক দর্শন ভারতীয় দার্শনিক ঐতিহ্যের উপর প্রতিষ্ঠিত। বিশেষত সাংখ্য, ন্যায়, বৈশেষিক ও যোগদর্শনের বিভিন্ন তত্ত্ব আয়ুর্বেদের গঠন ও বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। আয়ুর্বেদ মানুষের শরীরকে কেবল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সমষ্টি হিসেবে বিবেচনা করে না; বরং শরীর, মন, ইন্দ্রিয় এবং আত্মার সমন্বিত রূপ হিসেবে দেখে। এই সামগ্রিক (Holistic) দৃষ্টিভঙ্গিই আয়ুর্বেদকে আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা থেকে স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য প্রদান করেছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা অধিক গুরুত্ব পেলেও আয়ুর্বেদ স্বাস্থ্যরক্ষাকে অধিক গুরুত্ব দেয়। তাই আয়ুর্বেদের মূল লক্ষ্য হল রোগ সৃষ্টি হওয়ার পূর্বেই তার কারণ দূর করা এবং শরীরের স্বাভাবিক ভারসাম্য বজায় রাখা।

ত্রিদোষ তত্ত্ব আয়ুর্বেদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তি। আয়ুর্বেদ অনুসারে মানুষের শরীর তিনটি মৌলিক দোষ বা জৈবিক নিয়ন্ত্রকের মাধ্যমে পরিচালিত হয় - বাত (বাত), পিত্ত (পিত্ত), কফ (কফ)। চরকসংহিতায় বলা হয়েছে -

“বাতপিত্তকফা: দোষা:।”^৩

অর্থাৎ বাত, পিত্ত ও কফই শরীরের প্রধান তিন দোষ। বাত মূলত বায়ু ও আকাশ মহাভূতের সমন্বয়ে গঠিত। শরীরের সমস্ত গতি, শ্বাস-প্রশ্বাস, স্নায়ুতন্ত্র, রক্তসঞ্চালন, বাকশক্তি, চিন্তাশক্তি ইত্যাদি বাতের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। বাতের অসামঞ্জস্য দেখা দিতে পারে - বাতব্যথা, স্নায়ুরোগ, অনিদ্রা, উদ্বিগ্ন, কোষ্ঠকাঠিন্য। বর্তমান যুগে দীর্ঘ কর্মঘণ্টা, মানসিক চাপ এবং অনিয়মিত জীবনযাপন বাতদোষ বৃদ্ধির অন্যতম কারণ হিসেবে বিবেচিত। পিত্ত অগ্নি ও জলের সমন্বয়ে গঠিত। এটি শরীরের বিপাকক্রিয়া (Metabolism), হজম, শরীরের তাপমাত্রা, বুদ্ধি এবং দৃষ্টিশক্তি নিয়ন্ত্রণ করে। পিত্তের অস্বাভাবিকতায় দেখা দিতে পারে - অম্লতা, গ্যাস্ট্রিক, লিভারের সমস্যা, ত্বকের রোগ, অতিরিক্ত রাগ। আধুনিক পুষ্টিবিজ্ঞান ও বিপাকীয় কার্যপ্রণালীর সঙ্গে পিত্ততত্ত্বের কিছু ধারণাগত সাদৃশ্য লক্ষ করা যায়।

কফ পৃথিবী ও জল মহাভূতের সমন্বয়ে গঠিত। এটি শরীরের স্থিতি, বল, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা, সন্ধির স্নিগ্ধতা এবং কোষের পুষ্টি রক্ষা করে। কফ বৃদ্ধির ফলে দেখা দিতে পারে - স্থূলতা, ডায়াবেটিস, শ্বাসকষ্ট, অতিরিক্ত নিদ্রা অ্যালার্জি। আধুনিক যুগে অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক পরিশ্রমের অভাব কফজনিত রোগ বৃদ্ধির অন্যতম কারণ। আয়ুর্বেদ মতে সমগ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ড এবং মানবদেহ পাঁচটি মৌলিক উপাদান দ্বারা গঠিত - পৃথিবী (পৃথ্বী), জল (আপ), অগ্নি (তেজ), বায়ু (বায়ু), আকাশ (আকাশ)। সুশ্রুত সংহিতায় উল্লেখ আছে -

“পৃথিব্যাপস্তেজোবায়ুরাকাশমিতি পঞ্চমহাভূতানি।”^৪

এই পাঁচটি উপাদানের সমন্বয়েই মানবদেহের প্রতিটি অঙ্গ, কোষ এবং ধাতু গঠিত হয়েছে।

আধুনিক বিজ্ঞানের ভাষায় এগুলোকে মৌলিক রাসায়নিক উপাদান হিসেবে নয়, বরং দেহের বিভিন্ন ভৌত ও কার্যগত বৈশিষ্ট্যের প্রতীকী ব্যাখ্যা হিসেবে বোঝা অধিক যুক্তিসঙ্গত। আয়ুর্বেদ অনুসারে শরীর সাতটি ধাতুর উপর প্রতিষ্ঠিত - ১. রস ২. রক্ত ৩. মাংস ৪. মেদ ৫. অস্থি ৬. মজ্জা ৭. শুক্র। এই সাতটি ধাতু পরস্পরের উপর নির্ভরশীল। একটি ধাতুর বিকৃতি পরবর্তী ধাতুর উপর প্রভাব ফেলে এবং শেষপর্যন্ত রোগ সৃষ্টি করতে পারে। বর্তমান পুষ্টিবিজ্ঞানও শরীরের টিস্যু গঠন, রক্ত উৎপাদন এবং কোষীয় পুষ্টির উপর গুরুত্ব আরোপ করে। এই দৃষ্টিকোণ থেকে সপ্তধাতু তত্ত্বের কিছু মৌলিক ধারণা আধুনিক বিজ্ঞানের সঙ্গে তুলনামূলক আলোচনার সুযোগ সৃষ্টি করে।

শরীরে উৎপন্ন তিনটি প্রধান বর্জ্য পদার্থ হল - পুরীষ (মল), মুত্র, স্বেদ (ঘাম)। আয়ুর্বেদের মতে এই তিনটির স্বাভাবিক নির্গমন স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অপরিহার্য। এগুলির অস্বাভাবিকতা বিভিন্ন রোগের কারণ হতে পারে।

অগ্নি আয়ুর্বেদের অন্যতম মৌলিক ধারণা। এখানে অগ্নি বলতে কেবল জৈবিক আগুন নয়, বরং শরীরের সমস্ত পরিপাক ও বিপাকীয় কার্যকলাপকে বোঝানো হয়েছে। চরক বলেছেন -

“সীমা: সর্বসপি মন্দ্যগ্নী।”^৫

বর্তমান চিকিৎসাবিজ্ঞানে বিপাকক্রিয়া (Metabolism), এনজাইমের কার্যকারিতা এবং পরিপাকতন্ত্রের গুরুত্বকে বিশেষভাবে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। এই প্রেক্ষিতে অগ্নিতত্ত্ব আধুনিক গবেষণায় নতুনভাবে আলোচিত হচ্ছে। আয়ুর্বেদে স্বাস্থ্য কেবল রোগের অনুপস্থিতি নয়, বরং শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সামঞ্জস্যের অবস্থা। সুশ্রুত সংহিতায় স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির সংজ্ঞা দেওয়া হয়েছে -

“সমদোষ: সমাগ্নিश्च समधातुमলক্রিয়:।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमन: स्वस्थ इत्यभिधीयते॥”^৬

অর্থাৎ যার দোষ, অগ্নি, ধাতু ও মলের কার্য স্বাভাবিক এবং যার আত্মা, ইন্দ্রিয় ও মন প্রফুল্ল থাকে, তিনিই প্রকৃত সুস্থ ব্যক্তি। এই সংজ্ঞাটি আধুনিক WHO-এর স্বাস্থ্য-ধারণার সঙ্গে উল্লেখযোগ্য ভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ। WHO-ও স্বাস্থ্যকে কেবল রোগমুক্ত অবস্থা নয়, বরং শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার সমন্বিত অবস্থা হিসেবে ব্যাখ্যা করেছে। আয়ুর্বেদকে আটটি প্রধান শাখায় বিভক্ত করা হয়েছে, যা সম্মিলিতভাবে অষ্টাঙ্গ আয়ুর্বেদ নামে পরিচিত।

১. কায়চিকিৎসা (কায়চিকিৎসা) – অভ্যন্তরীণ রোগের চিকিৎসা।
২. শল্যতন্ত্র (হাল্যতন্ত্র) - অস্ত্রোপচার।
৩. শালাক্যতন্ত্র (শালাক্যতন্ত্র) - চোখ, কান, নাক ও গলার রোগ।
৪. কৌমারভূতা (কৌমারমৃত্যু) - শিশু ও মাতৃস্বাস্থ্য।
৫. অগদতন্ত্র (অগদতন্ত্র) - বিষবিদ্যা।
৬. ভূতবিদ্যা (ভূতবিদ্যা) - মানসিক রোগের চিকিৎসা।
৭. রসায়ন (রসায়ন) - বার্ষিক্য প্রতিরোধ ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।
৮. বাজীকরণ (বাজীকরণ) - প্রজনন ও প্রজননক্ষমতা সংরক্ষণ।

এই আটটি শাখা প্রমাণ করে যে আয়ুর্বেদ একটি বিস্তৃত ও সুসংগঠিত চিকিৎসা ব্যবস্থা, যা মানব জীবনের প্রায় প্রতিটি স্বাস্থ্যগত দিককে অন্তর্ভুক্ত করে।

একবিংশ শতাব্দীতে চিকিৎসাবিজ্ঞানের অভূতপূর্ব অগ্রগতি সত্ত্বেও বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য ব্যবস্থা একাধিক জটিল চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি। সংক্রামক রোগের পাশাপাশি বর্তমানে অসংক্রামক রোগ (Non-Communicable Diseases - NCDs), যেমন—ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ক্যান্সার, স্থূলতা, দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগ এবং মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার প্রকোপ ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। এসব রোগের অধিকাংশই দীর্ঘমেয়াদি জীবনযাত্রা, খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা, দূষণ ও মানসিক চাপের সঙ্গে সম্পর্কিত। এই পরিস্থিতিতে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান ধীরে ধীরে Curative Medicine-এর পাশাপাশি Preventive Medicine, Lifestyle Medicine এবং Integrative Medicine-এর ওপর অধিক গুরুত্ব দিচ্ছে। আয়ুর্বেদ বহু শতাব্দী পূর্ব থেকেই এই নীতিগুলিকে তার চিকিৎসা দর্শনের কেন্দ্রস্থলে স্থান দিয়েছে। চরকসংহিতায় বলা হয়েছে –

“স্বস্থস্য স্বাস্থ্যরক্ষণম্ আতুরস্য বিকারপ্রশমনম্।”^৭

অর্থাৎ, সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্যরক্ষা এবং অসুস্থ ব্যক্তির রোগপ্রশমন - এই দুই উদ্দেশ্যই আয়ুর্বেদের মূল লক্ষ্য। এই নীতি আধুনিক জনস্বাস্থ্য বিজ্ঞানের (Public Health) মূল দর্শনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। বর্তমানে বিশ্বজুড়ে মৃত্যুর প্রধান কারণগুলির মধ্যে জীবনধারাজনিত রোগ অন্যতম। আয়ুর্বেদ এই ধরনের রোগ প্রতিরোধে বিশেষ গুরুত্ব প্রদান করে।

ক. ডায়াবেটিস (মধুমেহ) : আয়ুর্বেদে ‘মধুমেহ’ রোগের বিস্তারিত বর্ণনা পাওয়া যায়। চরক ও সুশ্রুত উভয়েই খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত ব্যায়াম, ভেষজ চিকিৎসা এবং ওজন নিয়ন্ত্রণের ওপর বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছেন। বর্তমান চিকিৎসাবিজ্ঞানও স্বীকার করে যে টাইপ-২ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে - খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত ব্যায়াম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, মানসিক চাপ কমানো অত্যন্ত কার্যকর। এই ক্ষেত্রে আয়ুর্বেদের দিনচর্যা (দিনচর্যা) এবং ঋতুচর্যা (ঋতুচর্যা)-এর নীতিগুলি বিশেষভাবে প্রাসঙ্গিক।

খ. উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ : আধুনিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে মানসিক চাপ হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণ। আয়ুর্বেদ বহু পূর্বেই - ধ্যান (Meditation), প্রাণায়াম, সুষম আহার, পর্যাপ্ত নিদ্রা, মানসিক সংযম ইত্যাদির মাধ্যমে হৃদস্বাস্থ্য রক্ষার কথা বলেছে।

গ. স্থূলতা (Obesity) : বর্তমান সময়ে স্থূলতা একটি বৈশ্বিক জনস্বাস্থ্য সমস্যা। আয়ুর্বেদ অতিভোজন, অলস জীবনযাপন এবং অতিরিক্ত মিষ্টি ও স্নেহজাতীয় খাদ্য গ্রহণকে স্থূলতার কারণ হিসেবে উল্লেখ করেছে। চিকিৎসায় গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে- নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম, উপবাস (লঙ্ঘন), ভেষজ ওষুধ, দৈনন্দিন শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবনযাপন। আয়ুর্বেদের অন্যতম প্রধান বৈশিষ্ট্য হল— রোগ হওয়ার পূর্বেই তার প্রতিরোধ। চরক বলেন -

“নিত্যং হিতাহারবিহারসেবী...”^৮

অর্থাৎ, যিনি নিয়মিত হিতকর আহার-বিহার অনুসরণ করেন, তিনি দীর্ঘকাল সুস্থ থাকেন। আয়ুর্বেদে প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য ব্যবস্থার কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক - দিনচর্যা (Daily Regimen), ঋতুচর্যা (Seasonal Regimen), সদ্ভূত (নৈতিক জীবন), আচার-রসায়ন, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত নিদ্রা, নিয়মিত ব্যায়াম। আজকের Preventive Healthcare-এর সঙ্গে এই নীতিগুলির ঘনিষ্ঠ মিল রয়েছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে বর্তমানে বিষণ্ণতা (Depression), উদ্বেগ (Anxiety), অনিদ্রা এবং মানসিক চাপ দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। আয়ুর্বেদ শরীর ও মনের পারস্পরিক সম্পর্কে অত্যন্ত গুরুত্ব দিয়েছে। চরকসংহিতায় বলা হয়েছে –

“হারীর সত্ত্বসংজ্ঞা চ পরস্পরমনুবিধীয়তে।”^৯

অর্থাৎ শরীর ও মন পরস্পরকে প্রভাবিত করে। বর্তমান মনোবিজ্ঞান ও স্নায়ুবিজ্ঞানও একই ধারণাকে সমর্থন করে। যোগ, ধ্যান, প্রাণায়াম, সত্ত্বিক আহার এবং মানসিক সংযম আজ বিশ্বব্যাপী মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার কার্যকর উপায় হিসেবে স্বীকৃত। COVID-19 মহামারির সময় রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির গুরুত্ব বিশ্বব্যাপী আলোচিত হয়। আয়ুর্বেদে রসায়ন চিকিৎসা (Rasayana Therapy)-কে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির অন্যতম উপায় হিসেবে বর্ণনা করা হয়েছে।

রসায়নের উদ্দেশ্য : রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি, দীর্ঘায়ু লাভ, স্মৃতিশক্তি উন্নয়ন, বার্ধক্য বিলম্বিত করা। বর্তমানে ইমিউনোলজি (Immunology) - এর সঙ্গে রসায়ন চিকিৎসার সম্ভাব্য সম্পর্ক নিয়ে বিভিন্ন গবেষণা চলছে।

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে বর্তমানে Personalized Medicine একটি গুরুত্বপূর্ণ ধারণা। আয়ুর্বেদ বহু শতাব্দী পূর্বেই প্রত্যেক মানুষের পৃথক প্রকৃতি (Prakriti)-এর ভিত্তিতে চিকিৎসার কথা বলেছে। প্রত্যেক ব্যক্তির – খাদ্য, ওষুধ, ব্যায়াম, জীবনযাত্রা, তার প্রকৃতি অনুযায়ী নির্ধারণ করা উচিত। বর্তমান জিনতত্ত্ব (Genomics) এবং Precision Medicine-এর সঙ্গে এই ধারণার তুলনামূলক আলোচনা গবেষণার নতুন ক্ষেত্র উন্মোচন করেছে।

সাম্প্রতিক দশকগুলিতে আয়ুর্বেদ নিয়ে আন্তর্জাতিক গবেষণার সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বর্তমান গবেষণার প্রধান ক্ষেত্রগুলি হল - ভেষজ ওষুধের কার্যকারিতা, ফার্মাকোলজি, ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল, ক্যান্সার চিকিৎসায় সহায়ক ভূমিকা, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ, ইমিউনোমডুলেশন, অস্ত্রের মাইক্রোবায়োম ও আয়ুর্বেদ। যদিও অনেক ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া গেছে, তথাপি অধিকাংশ গবেষক বৃহত্তর নমুনাভিত্তিক (Large Sample), বহু-কেন্দ্রিক (Multi-centric) এবং আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন ক্লিনিক্যাল গবেষণার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দিয়েছেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) দীর্ঘদিন ধরেই ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা ব্যবস্থাকে (Traditional Medicine) বিশ্বস্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে বিবেচনা করে আসছে। WHO-এর মতে, বিশ্বের বহুদেশে কোটি কোটি মানুষ প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার জন্য ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসার উপর নির্ভরশীল। তবে এই চিকিৎসাপদ্ধতির ব্যবহার যেন নিরাপদ, কার্যকর এবং বৈজ্ঞানিক প্রমাণভিত্তিক হয়, সে বিষয়েও সংস্থাটি সমান গুরুত্ব আরোপ করেছে।

WHO Traditional Medicine Strategy (2014–2023)-এর মূল লক্ষ্য ছিল—

১. ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসাব্যবস্থার জন্য জাতীয় নীতি ও আইন প্রণয়নে সদস্য রাষ্ট্রগুলিকে সহায়তা করা।
 ২. ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসার নিরাপত্তা, কার্যকারিতা ও গুণগত মান নিশ্চিত করা।
 ৩. বৈজ্ঞানিক গবেষণা ও প্রমাণভিত্তিক তথ্যভাণ্ডার গড়ে তোলা।
 ৪. প্রয়োজন অনুযায়ী জাতীয় স্বাস্থ্যব্যবস্থার সঙ্গে ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসাকে সমন্বিত করা।
- এই নীতির আলোকে আয়ুর্বেদকে কেবল একটি ঐতিহ্যগত চিকিৎসাপদ্ধতি হিসেবে নয়, বরং গবেষণাযোগ্য ও জনস্বাস্থ্য-সহায়ক জ্ঞানব্যবস্থা হিসেবে মূল্যায়ন করা হচ্ছে।^{১০}

WHO Global Traditional Medicine Centre (GCTM) এবং আয়ুর্বেদের আন্তর্জাতিকীকরণ : আয়ুর্বেদের আন্তর্জাতিক স্বীকৃতির ক্ষেত্রে একটি যুগান্তকারী পদক্ষেপ হল ভারতের গুজরাটের জামনগরে WHO Global Traditional Medicine Centre (GCTM) প্রতিষ্ঠা। ২০২২ সালে WHO এবং ভারত সরকারের মধ্যে সম্পাদিত চুক্তির ভিত্তিতে এই কেন্দ্র প্রতিষ্ঠার কাজ শুরু হয়। এর প্রধান উদ্দেশ্য হল ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা ব্যবস্থার ক্ষেত্রে গবেষণা, তথ্য-উপাত্ত বিশ্লেষণ, আন্তর্জাতিক মানদণ্ড প্রণয়ন, উদ্ভাবন এবং প্রমাণভিত্তিক নীতি গঠন।^{১১} এই কেন্দ্রের প্রধান কার্যাবলি - আয়ুর্বেদসহ বিভিন্ন ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা সম্পর্কে আন্তর্জাতিক গবেষণা পরিচালনা, Evidence-based Traditional Medicine-এর উন্নয়ন, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI) ও ডিজিটাল প্রযুক্তির মাধ্যমে গবেষণা সম্প্রসারণ, আন্তর্জাতিক গবেষক, চিকিৎসক ও নীতি

নির্ধারকদের মধ্যে সহযোগিতা বৃদ্ধি, বৈশ্বিক স্বাস্থ্যনীতিতে ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসার যথাযথ স্থান নিশ্চিত করা,^{১২} এই উদ্যোগের ফলে আয়ুর্বেদ আজ একটি বৈশ্বিক গবেষণার বিষয় হিসেবে প্রতিষ্ঠা লাভ করছে।^{১৩}

ভারত সরকারের AYUSH মন্ত্রকের ভূমিকা : ভারত সরকার ২০১৪ সালে AYUSH মন্ত্রক প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে আয়ুর্বেদের উন্নয়নে নতুন দিগন্তের সূচনা করে। এই মন্ত্রকের প্রধান লক্ষ্য হল আয়ুর্বেদ, যোগ, প্রাকৃতিক চিকিৎসা, ইউনানি, সিদ্ধ এবং হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার শিক্ষা, গবেষণা, মাননিয়ন্ত্রণ ও আন্তর্জাতিক প্রসার। AYUSH মন্ত্রকের উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম - অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অব আয়ুর্বেদসহ বিভিন্ন উচ্চশিক্ষা ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানের উন্নয়ন, CCRAS-এর মাধ্যমে বৈজ্ঞানিক গবেষণা পরিচালনা, আন্তর্জাতিক সহযোগিতা ও সমঝোতা স্মারক (MoU) স্বাক্ষর, ভেষজ ওষুধের গুণমান উন্নয়নে WHO-GMP মানদণ্ড অনুসরণে উৎসাহ প্রদান,^{১৪} আন্তর্জাতিক পর্যায়ে AYUSH Information Cell স্থাপন।^{১৫}

বর্তমানে আয়ুর্বেদকে ঘিরে বিশ্বব্যাপী গবেষণা বৃদ্ধি পেলেও বিজ্ঞানসম্মত মূল্যায়নের ক্ষেত্রে এখনও বহু কাজ বাকি রয়েছে, গবেষণার গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রসমূহ - ভেষজ ওষুধের রাসায়নিক বিশ্লেষণ, ফার্মাকোলজিক্যাল গবেষণা, Randomized Controlled Clinical Trial, Toxicity Evaluation, Molecular Biology ও Genomics-এর সঙ্গে তুলনামূলক গবেষণা, Systems Biology ও Personalized Medicine-এর আলোকে আয়ুর্বেদের পুনর্মূল্যায়ন। যদিও বহু ভেষজ প্রস্তুতি নিয়ে ইতিবাচক ফলাফল প্রকাশিত হয়েছে, তথাপি আন্তর্জাতিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের মানদণ্ড অনুযায়ী বৃহৎ নমুনাভিত্তিক, বহু-কেন্দ্রিক ও পুনরাবৃত্তিযোগ্য গবেষণার প্রয়োজনীয়তা এখনও রয়ে গেছে। এই ধরনের গবেষণাই আয়ুর্বেদের বৈজ্ঞানিক গ্রহণযোগ্যতাকে আরও সুদৃঢ় করতে পারে।

আধুনিক যুগে আয়ুর্বেদের প্রধান চ্যালেঞ্জ : আয়ুর্বেদের ব্যাপক সম্ভাবনার পাশাপাশি কয়েকটি বাস্তব চ্যালেঞ্জও রয়েছে - আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের সীমাবদ্ধতা, ভেষজ ওষুধের গুণগত মান ও মান নিয়ন্ত্রণে বৈচিত্র্য, ভেষজ ওষুধের অতিরঞ্জিত প্রচার ও স্ব-চিকিৎসার প্রবণতা, গবেষণা ও আধুনিক প্রযুক্তির সীমিত ব্যবহার, আন্তর্জাতিক মানদণ্ডে শিক্ষা ও প্রশিক্ষণের প্রয়োজন। এই চ্যালেঞ্জগুলি মোকাবিলার জন্য ঐতিহ্যগত জ্ঞানকে আধুনিক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে মূল্যায়ন করা অপরিহার্য।

ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা : আগামী দিনে আয়ুর্বেদ নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে - জীবনধারাজনিত রোগ প্রতিরোধ, স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য (Healthy Ageing), রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি, মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়ন, সমন্বিত চিকিৎসা ব্যবস্থা (Integrative Medicine), ডিজিটাল স্বাস্থ্য ও কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা-ভিত্তিক গবেষণা।^{১৬} WHO-ও ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসার ক্ষেত্রে গবেষণা, তথ্যভাণ্ডার, নীতি-প্রণয়ন এবং আন্তর্জাতিক সহযোগিতার উপর গুরুত্ব আরোপ করেছে, যা আয়ুর্বেদের ভবিষ্যৎ বিকাশের জন্য অত্যন্ত ইতিবাচক।

আয়ুর্বেদ ভারতীয় জ্ঞান-ঐতিহ্যের এক অমূল্য সম্পদ, যার মূল ভিত্তি হলো স্বাস্থ্যরক্ষা, রোগ প্রতিরোধ এবং সুসম জীবনযাপন। বর্তমান বিশ্বে অসংক্রামক রোগ, মানসিক চাপ, পরিবেশগত সংকট এবং অস্বাস্থ্যকর জীবনধারার প্রেক্ষাপটে আয়ুর্বেদের প্রাসঙ্গিকতা বহুগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। তবে আয়ুর্বেদের ভবিষ্যৎ সাফল্য নির্ভর করবে তিনটি মৌলিক বিষয়ে— (ক) প্রমাণভিত্তিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা, (খ) মানসম্পন্ন শিক্ষা ও ওষুধের গুণগত নিয়ন্ত্রণ এবং (গ) আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের সঙ্গে সৃজনশীল সমন্বয়। এই শর্তগুলি পূরণ করা গেলে আয়ুর্বেদ কেবল ভারতের নয়, সমগ্র বিশ্বের জনস্বাস্থ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিপূরক চিকিৎসাব্যবস্থা হিসেবে আরও সুদৃঢ় স্থান লাভ করবে।

Reference:

১. চরকসংহিতা, সূত্রস্থান, ৩০.২৬
২. চরকসংহিতা, সূত্রস্থান, ১.৪১
৩. চরকসংহিতা, সূত্রস্থান, ১.৫৭

৪. সুশ্রুতসংহিতা, সূত্রস্থান, ১.১৪
৫. চরকসংহিতা, চিকিত্সাস্থান, ১৫.৩
৬. সুশ্রুতসংহিতা, সূত্রস্থান, ১৫.৪১
৯. চরকসংহিতা, সূত্রস্থান, ৩০.২৬
৮. চরকসংহিতা, সূত্রস্থান, ৫.১২ (হিতাহার-বিশার বিষয়ক আলোচনা)
৯. চরকসংহিতা, শরীরস্থান, ১.১০২
১০. World Health Organization, WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023 (Geneva: WHO, 2013).
১১. World Health Organization, “WHO establishes the Global Centre for Traditional Medicine in India,” 25 March 2022.
১২. World Health Organization, “WHO Global Traditional Medicine Centre: About Us
১৩. Press Information Bureau, Government of India, “Prime Minister lays foundation stone of WHO Global Centre for Traditional Medicine at Jamnagar,” 19 April 2022.
১৪. Ministry of AYUSH, Government of India, Annual Report 2022–2023.
১৫. Ministry of AYUSH, Government of India, “International Recognition of AYUSH Systems of Medicine,” Lok Sabha Reply.
১৬. Charaka Saṃhitā, Sūtrasthāna, 30.26.

Bibliography:

ক. সংস্কৃত মূলগ্রন্থ :

- অগ্নিবিশ্ব, চরকসংহিতা, চক্রপাণিদত্ত-প্রণীত আয়ুর্বেদদীপিকা টীকাসহ, সম্পা. যাদবজি ত্রিকমজি আচার্য, বারাণসী : চৌখাম্বা সুরভারতী প্রকাশন, ২০১৭
- সুশ্রুত, সুশ্রুতসংহিতা, দল্লহণ-প্রণীত নিবন্ধসংগ্রহ টীকাসহ, সম্পা. যাদবজি ত্রিকমজি আচার্য, বারাণসী : চৌখাম্বা সংস্কৃত সিরিজ অফিস, ২০১৯
- বাগভট, অষ্টাঙ্গহৃদয়ম্, অরুণদত্ত-প্রণীত সর্বাঙ্গসুন্দরী টীকাসহ, বারাণসী : চৌখাম্বা সুরভারতী প্রকাশন, ২০১৮
- ভাবমিশ্র, ভাবপ্রকাশ, বারাণসী : চৌখাম্বা সংস্কৃত প্রতিষ্ঠান, ২০১৬
- শার্দধর, শার্দধরসংহিতা, বারাণসী : চৌখাম্বা ওরিয়েন্টালিয়া, ২০১৫

খ. বাংলা গ্রন্থ :

- ঘোষ, দেবব্রত, আয়ুর্বেদ পরিচয়, কলকাতা : সংস্কৃত বুক ডিপো, ২০১৮
- ভট্টাচার্য, গোপালচন্দ্র, ভারতীয় চিকিৎসা ঐতিহ্য, কলকাতা : পশ্চিমবঙ্গ বাংলা আকাদেমি, ২০১৯
- মুখোপাধ্যায়, অমিয় কুমার, ভারতীয় চিকিৎসাবিজ্ঞান ও সংস্কৃতি, কলকাতা : দে'জ পাবলিশিং, ২০১৭

গ. ইংরেজি গ্রন্থ :

- Dash, Bhagwan. Fundamentals of Ayurveda. New Delhi: Concept Publishing Company, 2001.
- Lad, Vasant. Textbook of Ayurveda. Albuquerque: Ayurvedic Press, 2002.
- Sharma, P. V. History of Medicine in India. New Delhi: Indian National Science Academy, 1992.
- Sharma, R. K., and Bhagwan Dash. Charaka Samhita: English Translation. Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office, 2014.
- Frawley, David. Ayurveda and the Mind. Delhi: Motilal Banarsidass, 1997.

ঘ. গবেষণা-প্রবন্ধ :

Patwardhan, B., Warude, D., Pushpangadan, P., and Bhatt, N. “Ayurveda and Traditional Chinese Medicine: A Comparative Overview.” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2, no. 4 (2005): 465–473.

Patwardhan, B. “Bridging Ayurveda with Evidence-Based Scientific Approaches in Medicine.” *The EPMA Journal* 5 (2014): 19–27.

Sharma, H. “Ayurveda: Science of Life.” *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 9, no. 2 (2003): 315–318.

Chaudhary, A., et al. “Ayurveda Research: Current Status and Future Perspectives.” *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 6, no. 2 (2015): 63–67.

ঙ. সরকারি প্রতিবেদন :

Ministry of AYUSH. Annual Report 2022–2023. Government of India, New Delhi.

Ministry of AYUSH. National AYUSH Mission Operational Guidelines. Government of India.

Central Council for Research in Ayurvedic Sciences (CCRAS). Research Policy Document. New Delhi.

চ. আন্তর্জাতিক প্রতিবেদন :

World Health Organization. WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023. Geneva: WHO, 2013.

World Health Organization. WHO Global Centre for Traditional Medicine. Geneva: WHO, 2022.

World Health Organization. Traditional, Complementary and Integrative Medicine. Geneva: WHO.

ছ. অনলাইন উৎস :

World Health Organization. <https://www.who.int>

Ministry of AYUSH, Government of India. <https://ayush.gov.in>

Central Council for Research in Ayurvedic Sciences (CCRAS). <https://ccras.nic.in>

National Institute of Ayurveda. <https://nia.nic.in>