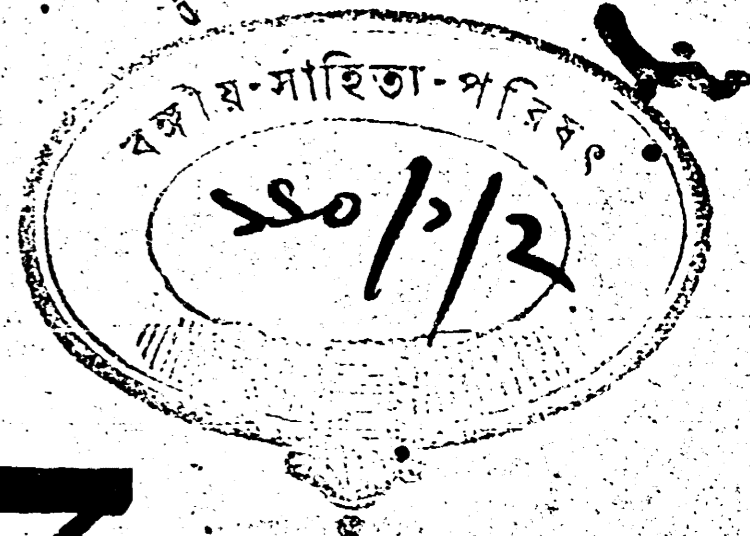


“শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনং”



স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

দ্বিতীয় খণ্ড—১৩০৫ সাল।

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্তৃক
সম্পাদিত।

A Bengali Monthly Journal

OF

Health and Sanitation

EDITED BY

D. D. GUPTA, M. B.

Late Civil Surgeon, Kuch-Bihar.

কলিকাতা ;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্যালয় হইতে সম্পাদক কর্তৃক প্রকাশিত।

২ নং গোয়াবাগান ষ্ট্রীট “ভিক্টোরিয়া-প্রেসে”

শ্রীকুঞ্জবিহারী দাস দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৫।

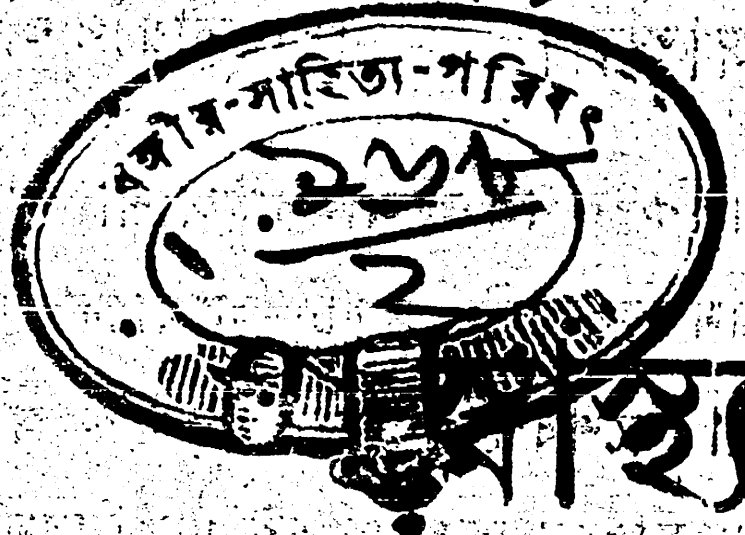
মূল্য ১ টাকা।

সূচীপত্র ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
অপরিষ্কার জলের অপকারিতা	২২৬
অপরিষ্কৃত বাটী ও রোগ	২৮
অভ্যাস	১২৬
আমাদের খাদ্য	১৭৮
আহারের পরিমাণ	১৮৬
উদ্ভিজ্জ খাদ্য	৮৪
একটা গল্প	৬৩
কম্প বা সবিরাম জ্বর	১৩৮
কলিকাতায় প্লেগ	১০
কূপজলের নিষ্ফলতারক্ষার উপায়	১৩৬
গরম জল	২৩১
ছেলের অস্থখ ও মাতার জ্ঞাতব্য	৬০
জলাশয়	২০৪
জ্বরবিকারে রোগীর পথ্যাপথ্য	১০২
ভামাকের অপকারিতা	২৩৪
হুঙ্ক	৬৫
হুঙ্ক—আদর্শ খাদ্য ও পথ্য	৩৩
দ্রব্যগুণ	১১১, ১৫৫, ১৮৩, ২১২
ধাতু ও যব	২২১
নব বর্ষ	১
নিরামিষ ও আমিষ আহার	১৮৫
পথ্য প্রস্তুত প্রণালী	১৫১
প্লেগ কমিশন	২৫৫
প্লেগ চিকিৎসা	৩৬
প্লেগ নিবারণ	২৫৭
প্লেগ রোগ এবং টিকার ফলাফল	৫৫
প্লেগ বিস্তৃতি নিবারণ বিধি	২১

বিষয়	পৃষ্ঠা।
প্লেগ সংবাদ	২৩
প্লেগ সম্বন্ধে কয়েকটা সার কথা	২০
প্লেগ হইতে শিক্ষা	৪২
প্লেগের প্রাদুর্ভাবে কলিকাতার অতীত ও বর্তমান অবস্থা	৮০
ফরাসীদেশের পাণ্ডার ইন্সটিটিউট	৫৫
বালকদিগের ব্যায়াম চর্চা	৭৭
মাতৃস্বল্পপায়ী শিশুর পালনবিধি	১৩০
ম্যালেরিয়া	১১২
ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধ	১৫৮
বস্ত্র	৮৯
বাসগৃহ	৫
বিলাতে ক্ষয়রোগ প্রতিকার সমিতি	২২৩
বিবিধ ৪৫, ৬৮, ৯৫, ১১৬, ১৪১, ১৬৪, ১৯০, ২১৫, ২৩৭, ২৫১	১৫৩
শিশুর খাদ্যের পরিমাণ	৩১
শিশুর পীড়া	১০৮
শ্বাস প্রশ্বাস	৪১
ষাট বৎসরের সাক্ষাৎ ফল	২৭
সংক্রামক রোগ ও দেশীয় প্রথা	১১৪
সংবাদ ৪৬, ৭১, ৯৬, ১১৯, ১৪৪, ১৬৭, ১৯২, ২১৫, ২৩৮, ২৬২, ২৮৮	৮
সদ্যঃ প্রসূত শিশু	২৫১
সহরের খুলা	২০১
সুরাপানের অবৈধতা	২০১
শ্রাণ্ডা ও দৈহিক উন্নতি	২৪১
স্বাস্থ্য-প্রসঙ্গ ১, ২৫, ৪৯, ৭৩, ৯৭, ১২১, ১৪৫, ১৬৯, ১৯৩, ২১৭, ২৪১	৫৭
স্বাস্থ্য-শিক্ষা	১৮৮
হিন্দু বিধবা	

১৯০৫ - স্বাস্থ্য-সমিতি



১৯০৫
নং ৭

নববর্ষ।

মাসিক ও সংবাদপত্র সম্পাদনকার্যে আমাদের অনেক সহযোগী নববর্ষ সহকারে তাঁহাদের কাগজের নববর্ষ গণনার প্রথা প্রবর্তন করিয়াছেন। আমরাও তাঁহাদের দৃষ্টান্ত অনুসরণ পূর্বক বর্তমান বৈশাখ হইতে আমাদের স্বাস্থ্যপত্রের দ্বিতীয় বর্ষ গণনা করিলাম। বলা বাহুল্য, এরূপ গণনা দ্বারা সংবাদপত্র পরিচালক এবং গ্রাহক এই উভয় পক্ষেরই বিশেষ সুবিধা। বিগত কয়েক মাস আমাদের গ্রাহক ও অনুগ্রাহকগণ আমাদেরকে যে উৎসাহ প্রদান করিয়াছেন, তজ্জন্ম তাঁহারা আমাদের বিশেষ ধন্যবাদার্থে প্রার্থনা, লক্ষসিদ্ধিদাতা পরমেশ্বর আমাদের কার্যক্ষেত্রে আমাদের উত্তীর্ণোত্তর বলীয়ান করিয়া আমাদের শুক্লতর কর্তব্য সম্পাদনের সহায় হউন।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

মানব দেহ নিয়ন্ত্রাধীন।—সৃষ্টিতর কিয়ৎ পরিমাণেও বাঁহারা আনোচনা করিয়াছেন তাঁহারা জানেন যে, এই বিচিত্র জগৎ প্রাকৃতিক নিয়মের অধীন। আকাশে সূর্য্যচন্দ্রতারকা, গ্রহ উপগ্রহ প্রভৃতি স্রষ্টার গতি, উদ্ভিদ জগতে তরুলতা গুল্মাদির স্থিতিপ্রায়োৎপত্তি, প্রাণী জগতে পশুপক্ষী কীট পতঙ্গাদির আহারবিহার, বিচরণ বিশ্রাম সমস্তই অলঙ্ঘ্য নিয়মে নিয়ন্ত্রিত হইতেছে। এইরূপ মানবজগতেও আমাদের দেহমন আত্মা লব্ধকর্তৃক নিয়ন্ত্রিত নিয়ম আছে। আশ্চর্যের বিষয় এই যে, মানব বুদ্ধি ও জ্ঞানে বিশ্বের সর্বশ্রেষ্ঠ জীব হইয়াও এই সকল নিয়ম সম্বন্ধে অস্বাভাবিক হইয়া থাকে। নিয়ম ভঙ্গ করিয়া আমরা

প্রকৃত সুখের অধিকারী হইব, ইহা কি কখনও জানিয়া আশা করিতে পারি ? দেহ সুস্থকে আমরা প্রতিনিয়তই নিয়মভঙ্গ করি, অথচ আমাদের ইচ্ছা আমরা সুস্থ ও দীর্ঘজীবী থাকি, ইহা বিড়ম্বনা বিশেষ । আবার দৈহিক স্বাস্থ্য বিবর্জিত হইলে আমরা মন ও আত্মার উৎকর্ষ সাধনে অসমর্থ হই । নিয়মভঙ্গের প্রতিফল অনিবার্য, ইহা জানিয়াও আমরা শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মে উদাসীন ইহার কারণ চিন্তার বহিভূত । স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে দৈহিক নিয়মগুলি প্রতিপালন করিতে হয় । এই নিগূঢ় তত্ত্ব অবগত হইয়া যিনি কার্যতঃ দৃষ্টান্ত প্রদর্শন করেন তিনিই প্রকৃত মনুষ্যপদবাচ্য এবং ধর্ম অর্থ কাম মোক্ষ লাভের অধিকারী । অত্যাধি যত বড় সাধু ও জ্ঞানী না হউন কেন, আমরা তাঁহার বুদ্ধির প্রশংসা করিতে পারি না । তাঁহার আশা আকাঙ্ক্ষা সকলই ব্যর্থ বলিতে হইবে । যাহারা দীর্ঘজীবী তাঁহাদের জীবন পর্যালোচনা করিলে দেখা যায়, আহার বিহার বিষয়ে কতিপয় নিয়ম প্রতিপালন তাঁহাদের দীর্ঘজীবন লাভের মূলীভূত কারণ । নিয়মগুলি অতি সহজ-প্রতিপাল্য—উচ্চ শিক্ষা ব্যতীত নিতান্ত সহজ জ্ঞানেও বিলক্ষণ প্রতিভাত । জীবনে একবার অভ্যস্ত হইলে উহা হইতে বিচ্যুতি আর কদাপি সম্ভাব্য নহে । এই অভ্যাস সাধনে ওদাস্ত দ্বারা আমরা আপনাপনি আমাদের ঐহিক পারত্রিক অকল্যাণ সংঘটন করি । প্রকৃতিস্থ ব্যক্তি মানব প্রকৃতির এই শোচনীয় বিকৃতিতে মগ্ন হইয়া থাকেন ।

প্রাতরুথান ।—প্রাতরুথান বিষয়ে মতটী সার্বভৌমিক আর তাহার শুভফলও প্রত্যক্ষ । প্রাতরুথান দ্বারা স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ হয়, তাহার দৃষ্টান্ত আবহমানকাল হইতেই রহিয়াছে । ভারতের প্রাচীন আর্য ঋষিরা চারি দণ্ড রাত্রি থাকিতে অর্থাৎ ব্রাহ্ম মুহূর্তে গাত্রোথান করিতেন । এতদ্ব্যতীত জগতে যাহারা সুস্থদেহে দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া বড় লোক হইয়াছেন তাঁহারা ই প্রাতরুথানকারী ছিলেন । দুঃখের বিষয়, অনেকে এই প্রাতরুথানের আবশ্যকতা বিষয়ে নিতান্ত উদাসীন । ভারতবর্ষ উষ্ণ-প্রধান দেশ এখানে যাহারা সূর্যোদয়ের পরেও শয্যা শয়িত থাকেন, নিশ্চয়ই তাঁহারা স্বাস্থ্যের মাহাত্ম্য উপলব্ধি করিতে পারেন না । বিলম্বে গাত্রোথান দ্বারা আমাদের শরীরের যে অনিষ্ট হয়, তাহা আমরা আশু উপলব্ধি করিতে পারি না বটে, কিন্তু এই অভ্যাস দ্বারা আমাদের যে ভাবী অমঙ্গল হয় তাহার অণুমাত্রও সন্দেহ নাই । বিলম্বে উথান যাহাদের অভ্যাস তাঁহারা যদি

আলস্য পরিত্যাগ করিয়া ক্রমাগত কয়েক দিন প্রত্যুষে গাত্রোথান করেন, তবে তাঁহারা তাঁহাদের অভ্যাসের অনিষ্টকারিতা সহজেই উপলব্ধি করিতে পারিবেন । বিলম্বে শয্যা পরিত্যাগ করিলে আমাদের শরীরে একটা অবসাদ উপস্থিত হয় । সমস্ত দিন কোনও কাজ কর্মে ক্ষুণ্ণি বোধ হয় না । শরীর কেমন একটা নিস্তেজভাবে ধারণ করে । এই নিস্তেজ ভাবে আমাদের জীবনীশক্তি দিন দিন হ্রাস হইয়া থাকে । প্রাতঃকালের সমীরণ বিস্তৃত ও স্বাস্থ্যবর্ধক । ইহার সেবনে দেহ ও স্বাস্থ্যের যে কত উপকারিতা তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না । বিলম্বে উথানকারীরা এই উপকার লাভে সম্যক বঞ্চিত । পক্ষান্তরে যাহারা প্রত্যুষে গাত্রোথান করেন, তাঁহারা পূর্কোক্ত বায়ু সেবন দ্বারা শরীরের ক্ষুণ্ণি ও চিত্তের প্রফুল্লতা লাভ করেন । বিলম্বে উথানকারীরা কিঞ্চিন্মাত্র চেষ্টা দ্বারা এই দুই অবস্থার তারতম্য করেন ইহা একান্ত বাঞ্ছনীয় । বিশেষতঃ এই উষ্ণপ্রধান দেশে তাঁহাদের অভ্যাসের পরিণাম নিতান্ত শোচনীয় । আমাদের পূর্বপুরুষ এবং জগতের বড়লোকদের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করিয়া আমরা যদি আমাদের অভ্যাস সংশোধন না করি, তবে আমরা বুদ্ধিজীবী মানব এই উপাধি লাভের সম্যক অযোগ্য ।

প্রকৃত রোগ প্রতিষেধক ।—রোগ হইলে চিকিৎসা ও ঔষধদ্বারা রোগ নিবারণ করা যায় বটে । কিন্তু কতক লোকের ধারণা যে, বিশেষ বিশেষ ঔষধ সেবন করিলে কোন কোন রোগের আক্রমণও নিবারণ করা যায়, ইহা তাহাদের সম্যক ভ্রান্তি । বাস্তবিকও কোনও স্থানে কোনও একটা রোগ ব্যাপকরূপে উপস্থিত হইলে কোনও প্রকার ঔষধ সেবনদ্বারা তাহার আক্রমণ হইতে নিষ্কৃতি লাভ করা যায় না । তবে রোগের প্রকৃত প্রতিষেধক প্রত্যেকের নিজ নিজ বিচার ও বিবেচনাধীন । ধীরভাবে বিচার করিলে প্রতিপন্ন হইবে যে, ঔষধ ব্যবহার ব্যতীত রোগের প্রতিষেধক অন্তর্বিধ যে সকল উপায় আছে তাহাই সর্বথা অবলম্বনীয় । বিশুদ্ধ জল, বায়ু, খাদ্য, এবং বিশুদ্ধ ভূমিতে নির্মিত বাসবাটিকায় অবস্থান প্রভৃতির আবশ্যকতা এবং উহাদের সম্বন্ধে বিপরীত আচরণের অনিষ্টকারিতা বিষয়ে যাহার বিশেষ অভিজ্ঞতা জন্মিয়াছে, এবং কার্যতঃ যিনি ঐ অভিজ্ঞতার পরিচয় প্রদান করেন, তিনিই রোগাক্রমণের প্রকৃত প্রতিষেধক অবগত হইয়াছেন । কোনও স্থানে একটা উৎকট সংক্রামক রোগের আবির্ভাব হইলে প্রত্যেক ব্যক্তি যদি পূর্কোক্ত বিষয়ে নিজ নিজ কর্তব্যের প্রতি তীব্র লক্ষ্য রাখেন, তবে রোগের ব্যাপকতা ও স্থায়িত্ব

অপেক্ষাকৃত কম হইবে, ইহা নিশ্চয়রূপেই বল্য বাইতে পারে। প্রত্যক্ষ দেখা গিয়াছে, কোনও স্থানে সংক্রামক রোগ উপস্থিত হইলে যাহারা স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম গুলি উপেক্ষা করিয়া চলে, তাহারা এই প্রধানতঃ তদান্য আক্রান্ত হইয়া থাকে। ব্যাপক রোগের আবির্ভাব হইলে কিছুক্ষণ পানীয়া ও বায়ু-সেবন এবং বাস বাটিকার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার রক্ষণ বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। কোনওরূপ দুর্ঘটনা এতদসময় বাহ্যিক উদরস্থ না হইলে তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। তাহা হইলেই রোগাক্রমণের নিবারণ সম্ভাব্য। বরং অধিক। অত্যাধিক সকল নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া একটী ঔষধের উপর নির্ভর করিলে তাহার ফল শুভ হইবে; এরূপ আশা করা অজ্ঞানতার পরিচয়।

টিন কোর্টার হুঙ্কা বিলাতী হুঙ্কা।—আজ কাল এদেশে বিলাতী টিন কোর্টার হুঙ্কা ব্যবহার কিছু অধিক। স্মরণ্য এই হুঙ্কার উপকারিতা বিষয়ে সাধারণের কিছু না কিছু জ্ঞান থাকি আবশ্যিক। পরীক্ষায় নির্ধারিত হইয়াছে যে, গাভীর হুঙ্কা শতকরা ৪ ভাগ মাংসবৃদ্ধিকর পদার্থ থাকে। কিন্তু টিন কোর্টারে পরিমাণ হুঙ্কা যত জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ব্যবহারের ব্যবস্থা আছে, তাহা পরীক্ষা করিলে দেখা যায়, উহাতে ১.৭৬ ভাগ মাংসবৃদ্ধিকর পদার্থ। অর্থাৎ গাভীর হুঙ্কা চিনির অংশ শতকরা ৪.৩ ভাগ, কিন্তু টিন কোর্টার হুঙ্কা উহা শতকরা ১.০৮ ভাগ। মাতৃস্তনে গাভীর হুঙ্কা হইতে চিনির অংশ কিয়ৎ পরিমাণে অধিক বটে। কিন্তু তাহা হইলেও টিনের কোর্টার হুঙ্কা অপেক্ষা অনেক নূন্য। ইহার কারণ এই যে, টিন কোর্টার হুঙ্কা পৃথক ভাবে চিনি মিশ্রান হইয়া থাকে। টিনের কোর্টার হুঙ্কা মাংসবৃদ্ধিকর পদার্থের ন্যূনতা এবং চিনির অংশের আধিক্যে তাবৎ বলা হইল, তাহাতে মাতৃস্তনের অভাব হইলে সন্তানদিগকে গাভীর হুঙ্কার পরিবর্তে টিনের কোর্টার হুঙ্কা দেওয়া উচিত কিনা, সে বিষয়ে বিশেষ বিবেচনা করা আবশ্যিক। অরুণ্ণই গাভীর হুঙ্কার অভাব হইলে কি হঠাৎ কোন কারণে উহা যত্নে নষ্ট হইয়া গেলে, সাময়িকরূপে টিন কোর্টার হুঙ্কা ব্যবহার করা কাহাতে পারেন। এতদ্ব্যতীত স্থানান্তর যাতায়াতে এই হুঙ্কা লক্ষ্য স্বরূপ রাখাও বাইতে পারেন। কিন্তু গাভীর হুঙ্কার পরিবর্তে নিম্নমিতরূপে টিন কোর্টার হুঙ্কা ব্যবহার কোন মতেই বিধিহীন হইতে পারে না। ইহাতে হুঙ্কা পকন হইলে, কিন্তু হুঙ্কা পানের উদ্দেশ্যে গাভীর গোবর ও রক্ত তাহা সম্যক সংযমিত হয় না।

বাসগৃহ।

অতি প্রাচীনকালে এই ভারতে স্বাস্থ্যরক্ষা একটা গুরুতর ব্যাপার ছিল। সেই সময় ধর্মপরিচয় মুনি ঋষিগণ সর্ব প্রকার বিধি ব্যবহার এবং তর্ক ছিলেন। তাহারা প্রধানতঃ স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখিয়াই ইহার প্রবর্তন করিতেন। ঐ সময়ে তাহাদের শাসন এত কঠোর ছিল যে, স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম গুলি মানবের ধর্মাচরণের সহিত জড়িত করিয়া গিয়াছেন। সুতরাং তদনীন্তন লোকেরা ধর্মভয়ে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন করিতেন। কালক্রমে হিন্দুদিগের বংশধরেরা বিজাতীয় লোকের সংঘর্ষে আসিয়া তাহাদের পূর্বপুরুষদের আচারব্যবহার এবং রীতিনীতি হইতে বিচ্যুত হইয়া পড়িয়াছেন। এখন স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মসমূহ বিজ্ঞানমুখে প্রচার হইতেছে। যাহারা বিজ্ঞানবিদ তাহাদের কতক এই সকল নিয়ম কিয়ৎ পরিমাণে রক্ষা করেন। কিন্তু অনেকে আবার বেশ শিক্ষিত, বিজ্ঞানবিদ এবং নিয়মসমূহে জ্ঞাতসার হইয়াও উহা উপেক্ষা করিয়া থাকেন। তারপর দেশের ধর্মভাব পূর্বাপেক্ষা যখন ক্ষীণ হইয়া পড়িয়াছে, তখন নিম্নশ্রেণীর নিরক্ষর লোকেরা স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন করিবে, ইহা কোন মতেই আশা করা বাইতে পারে না। তাই স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সম্বন্ধে নিম্নশ্রেণীর লোকদের অজ্ঞতা এবং জ্ঞাতসার শিক্ষিত লোকদের উদাস্তের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া বর্তমান সময়ে মানব সমাজের স্বাস্থ্যমতির চেষ্টা স্বাস্থ্যসংস্কারকদের অবশ্য কর্তব্য হইয়া পড়িয়াছে।

সহর বন্দর কিম্বা পল্লীগাম ভ্রমণ করিয়া জনসাধারণের বসবাস পদ্ধতি এবং আচার ব্যবহার লক্ষ্য করিলে স্পষ্টই প্রতীয়মান হইবে যে, তাহারা স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ তত্ত্বে অনভিজ্ঞ অথবা তদনুযায়ী আচরণে সম্যক উদাসীন। আমাদের বিশ্বাস যে, জনসাধারণের এই গুরুতর অনবধানতাই দেশে প্রোগ্রামারী, মহামারী প্রভৃতির আবির্ভাব হইয়া থাকে। স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ তত্ত্ব গুলি অবগত হইয়া সাবধানতা অবলম্বন করিলে এই সকল বিপদ অতিক্রম সহজ। পার্শ্বিক পার্শ্বিকগণ ইহা মনে করিয়া আমাদের স্বাস্থ্যপত্রোপস্থিত স্বাস্থ্যতত্ত্বে প্রকৃতি গঠন করিয়া তাহাদের সহবাসী এক প্রতিবেশী মধ্যে উহার প্রচারের সহায় হইলে আমাদের স্বাস্থ্যপত্রের উদ্দেশ্য সিদ্ধি হইতে পারে।

বাসগৃহের সহিত আমাদের প্রায় ২৪ ঘণ্টার সম্বন্ধ । এই বাসগৃহের নির্মাণ বিপর্যয়েই আমাদের অধিক পরিমাণে রোগগ্রস্ত হইতে হয় । তাই স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণত্ব মধ্যে ইহা প্রথম স্থানীয় মনে করিয়া এ সম্বন্ধে স্বাস্থ্যতত্ত্ব-দর্শীদের অভিজ্ঞতার ফল নিয়ে বিবৃত হইবে । প্রবন্ধান্তরে অপর গুলিও উল্লেখ করা যাইবে ।

বাসগৃহ নির্মাণ সম্বন্ধে আমাদের প্রধানতঃ দুটা বিষয়ে লক্ষ্য রাখিতে হইবে—পার্শ্ববর্তী স্থানের অবস্থা দৃষ্টে ভূমি নির্বাচন এবং নির্মাণ কৌশল । ভূমি নির্বাচনে আদৌ দেখিতে হইবে যে, গৃহ নিশ্চিত হইলে উহা যথেষ্ট পরিমাণে সূর্য্যোত্তাপ পাইতে পারে । যে গৃহে প্রচুর পরিমাণ আলো উত্তাপ না পায়, তাহা অস্বাস্থ্যকর এবং বিবিধ রোগের আকর । একটুকু চিন্তা করিলেই গৃহ মধ্যে আলো উত্তাপের অত্যাশঙ্কতা বেশ প্রতিপন্ন হইবে । এই সহজ তত্ত্বটা সকলেই জানেন যে, শাক সবজি, লতা গুল্ম বৃক্ষ প্রভৃতি উদ্ভিদ আলো ও উত্তাপ ব্যতীত জন্মিতে পারে না । অন্ধকার কি ছায়াতে বীজ বপন করিলে কদাপি তাহা অঙ্কুরিত হয় না । আলো উত্তাপে যে চারাগাছ বৃদ্ধি পাইয়াছে, আলো ও উত্তাপশূন্য স্থানে উহা সরাইয়া রাখিলে অত্যল্প সময়ে মরিয়া যায় । উদ্ভিদ প্রাণের সহিত আলো উত্তাপের যেরূপ নিকট সম্বন্ধ মানবজীবনের সহিত উহার সম্বন্ধ বরং ততোধিক । ইহার প্রমাণও বিস্তর । সচরাচর অনেকে আলো ও উত্তাপ শূন্য গৃহে বাস করিয়াই রোগা-ক্রান্ত হন । পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, তাঁহারা বাসস্থান পরিবর্তন করিয়া আরোগ্যলাভ করিয়াছেন । আলো উত্তাপের এই যে উপকারিতা গৃহনির্মাণে তাহা উপেক্ষা করা উচিত নহে ।

তারপর ভূমি নির্বাচনেও বিশেষ সাবধানতা আবশ্যিক । আর্দ্র ভূমিতে গৃহনির্মাণ করিয়া যাহারা বসবাস করে, তাহারা প্রায়ই কাসাদিরোগগ্রস্ত হইয়া থাকে । পয়ঃপ্রণালীর সুবন্দোবস্ত করিয়া ভূমির আর্দ্রতা দূর করা যাইতে পারে । আর আর্দ্রতা দূর হইলে ভূমিরও উন্নতি হয় । তখন তত্রত্য অধিবাসীদের মধ্যে রোগীর সংখ্যা অত্যল্পই হয়, ইহা পরীক্ষিত বিষয় । কঁাকর কিম্বা বালির ভিত্তিতে যে গৃহ স্থাপিত তাহা সর্বদা শুষ্ক ও গরম থাকে । কিন্তু কর্দম ভূমিতে যে গৃহের ভিত্তি তাহার আর্দ্রতা দূর করা অসাধ্য । বিশেষ বিশেষ মৃত্তিকার বিশেষ বিশেষ গুণ । যে মৃত্তিকা অল্প সময়ে অধিক উত্তাপ শোষণ করে গৃহ নির্মাণে তাহাই প্রশস্ত । এইরূপ ভূমিতে পদচারণা করিলে

পা শুষ্ক ও গরম থাকে । তাহাতে অনেক রোগের আক্রমণ নিবারিত হয় । বালির সহিত চূণ মিশ্রিত করিলে উত্তাপ সহজে শোষিত হয় । কিন্তু উষ্ণপ্রধান দেশে ঐরূপ ভূমিতে ঘাস জন্মাইতে হয় । অত্যাধিক উত্তাপ লাগে । শীতপ্রধান দেশে তাহা সহনীয় বটে । শীতপ্রধান দেশে কর্দম ভূমিতে গৃহ নিশ্চিত হইলে, গৃহবাসীদের সর্দি, বকত ও কাস জন্মিয়া থাকে । ঐরূপ স্থলে বালি ও চূণ মিশ্রিত ভূমির নির্বাচনই সর্বথা বিধেয় । অনেকে আবর্জনা ফেলিয়া গৃহভিত্তি স্থাপন করেন । প্রকারান্তরে তাঁহারা রোগের বীজই গৃহে রক্ষা করেন । আবর্জনা সঙ্গে ন্যূনাধিক পরিমাণে পচা উদ্ভিদ ও জাস্তব পদার্থ মিশ্রিত থাকে । গৃহ ভিত্তির নীচে এই সকল গলিয়া গ্যাস সহকারে বাড়ীর চতুর্দিকে রোগের বীজ ছড়াইয়া দেয় ।

বাসগৃহে বায়ু সঞ্চালনের বিন্দুমাত্রও ব্যাঘাত না হয় তৎপ্রতি প্রধান লক্ষ্য রাখিতে হইবে । কিরূপ কৌশলে গৃহ নিশ্চিত হইলে গৃহে প্রচুর বায়ু সঞ্চালিত হইতে পারে তাহা লিখিয়া বুঝান যায় না । এ সম্বন্ধে ইঞ্জিনিয়ারগণ যেরূপ প্লেন (plan) দেন তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে । বাড়ীর শয়নঘরে বায়ু সঞ্চালনের ব্যবস্থা করিলেই যথেষ্ট নহে । বাড়ীর পয়ঃপ্রণালী ও নর্দমা প্রভৃতিতেও যাহাতে বায়ু প্রবেশ করিয়া দুর্গন্ধময় গ্যাস বাহির করিয়া দিতে পারে তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত । সহর বন্দরে এমন অনেক বাড়ী আছে, যাহার দুর্গন্ধময় গ্যাস বাহির হইতে পারে না, বাড়ীতেই আবদ্ধ থাকে । ঐরূপ বাড়ীর লোকদের রোগের আক্রমণ হইতে অব্যাহতি নাই । যে গৃহের মেজে শুধু ইটে নিশ্চিত, তাহার আর্দ্রতা দূর হয় না । গৃহস্থ হয়ত দেখেন যে, মেজেতে জল ঢালিলে তাহা শুষ্কিয়া যায়, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে ইটে জল বিদ্ধ হয় এবং তাহাতে মেজে ঠাণ্ডা ও আর্দ্র থাকে । ঐরূপ আর্দ্র মেজে অনেক রোগের উৎপত্তির কারণ । বাড়ীর পয়ঃপ্রণালী সম্বন্ধে দৃষ্টি রাখিতে হইবে যে, বৃষ্টির জল অতি সহজে বাড়ী হইতে বাহিরে যাইয়া পড়িতে পারে । বৃষ্টির জল বাড়ীতে বদ্ধ হইলে, বাড়ীর স্বাস্থ্য কোনও মতেই সুরক্ষিত হইতে পারে না ।

সহরে কি পল্লীগ্রামে যাহারা পাকা বাড়ী নির্মাণ করেন, তাঁহাদের সম্বন্ধেই পূর্বে কথ্য গুলি বিশেষভাবে লিখিত হইল । খড়ের ঘর নির্মাণ করিয়া যাহারা বাস করেন তাঁহারাও সাধারণভাবে ঐ সকল নিয়মের প্রতি লক্ষ্য রাখিবেন ।

সহরের ধূলা।

আজকাল মিউনিসিপালিটির অধ্যক্ষেরা পাছে কলিকাতায় প্লেগ বিস্তার হয় এই ভয়ে অতিশয় ভীত। প্লেগ অপরিষ্কার স্থানেই বৃদ্ধি হয়, এই জন্ত তাহাদের আগ্রহ চেষ্টা যাহাতে সহর সর্বদা পরিষ্কৃত থাকে। এই উদ্দেশ্য সাধনার্থ মিউনিসিপালিটির অনেকগুলি ঝাড়ুদার নিযুক্ত আছে। ইহারা প্রতিদিন প্রাতে ঝাঁট দিয়া রাস্তাগুলি পরিষ্কার করিয়া থাকে। ইহাতে রাস্তাগুলি আপাততঃ বেশ পরিষ্কার দেখায় বটে, কিন্তু অধিক পরিমাণে ধূলা শূণ্ণে উখিত ও চতুর্দিকে বিকীর্ণ হইয়া নিকটস্থ সমুদয় স্থান একেবারে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলে। মিউনিসিপাল কর্তৃপক্ষের উদ্দেশ্য অতি সৎ, তাঁহারা সহর পরিষ্কার রাখিবার জন্ত যথেষ্ট যত্ন করিতেছেন, কিন্তু তাঁহাদের অজ্ঞাত-সারের ভদ্রারা কতকগুলি অনিষ্ট উৎপাদিত হইয়া থাকে।

(১) ঝাঁট দিবার সময় ধূলায় চতুর্দিক জরূপ আঘাত হইয়া যায় যে, সেই স্থান দিয়া গমনাগমন লোকের পক্ষে এক প্রকার অসম্ভব হইয়া উঠে। এখানে অধিকাংশ প্রৌঢ়া বৃদ্ধাঙ্গন লোক প্রাতঃকালে একটুকু ভ্রমণ ভিন্ন অন্য কোমরূপ ব্যায়াম করিতে পারেন না। কিন্তু তাঁহারা অনেকেই পথের ক্লেশ স্মরণ করিয়া শিহরিয়া উঠেন ও ভ্রমণে বিরত হন। যদি কেহ সাহস করিয়া বহির্গত হন তবে তাঁহার মনে ভ্রমণজনিত ফুটির উদয় দূর হউক, বরং ধূলায় শ্বাসরোধ হওয়াতে শিরঃপীড়া ও চক্ষুরোগ উপস্থিত হয়।

(২) সহরের ধূলা কেবল মাত্র মৃত্তিকার চূর্ণ নহে। এখানে পশ্চিমঘোষাবতীয় আবর্জনা এবং অনেক পুষ্টিগন্ধময় দ্রব্য নিষ্কিন্ত হইয়া অধিকাংশ ধূলায় সহিত মিশ্রিত হয়। এতদ্ভিন্ন মল, মূত্র, খুঁ প্রভৃতি ভীষণদেহ নিঃসৃত অনেক পদার্থ ও তৎসঙ্গে নানা প্রকার পীড়ার বীজ ধূলায় সহিত মিলিত হয়। ঝাঁট দিবার সময় এসকল বিস্কৃত পদার্থ ধূলিকণার সহিত পৃথিকগণের নামিকা ও মুখের ভিতরে প্রবেশ করিয়া তাঁহাদিগের শরীরে নানা প্রকার উৎকট রোগের বীজ বপন করিয়া দিতে পারে।

(৩) এই স্থলে আর একটি বিষয় উল্লেখ করা বিশেষ আবশ্যিক। ইহার প্রতি মিউনিসিপাল অধ্যক্ষগণের মনোযোগ দেওয়া সম্যক্রূপে বিধেয়। দেখা যায় যে, খাবারের দোকানে সমুদয় জিনিস অনাবৃত পড়িয়া থাকে। তাহাতে

দলে দলে মক্ষিকাগণ অবস্থিতি করে ও অনবরত তাহার উপর যে ধূলা পড়ে তাহাতে একটি স্তুর জমিয়া যায়। দোকানদারগণ সেই সমুদয় খাবার দ্রব্য বিক্রয় করিয়া অর্থোপার্জন করে। এই ধূলিমিশ্রিত আহারীয় দ্রব্য যে শরীরের পক্ষে বড় অনিষ্টকর তাহা আর বুঝাইয়া দিতে হইবেনা।

এই বিষয়ে আমাদিগের যাহা বক্তব্য আছে তাহা বারান্তরে প্রকাশ করিব। যাহাতে দোকানদারগণ এই সমস্ত অনিষ্টকর দ্রব্য বিক্রয় করিতে না পারে এবং কোন বস্ত অনাবৃত না রাখিয়া আলমারির ভিতরে রাখে, তদ্বিষয়ে মিউনিসিপাল অধ্যক্ষগণের মনোযোগী হওয়া অবশ্যকর্তব্য।

অনেকে জিজ্ঞাসা করিতে পারেন যে, ধূলা দূরীকৃত করিবার উত্তম উপায় কি। বানিয়ান সাহেব তাঁহার Pilgrims' Progress নামক গ্রন্থে বলিয়া গিয়াছেন, ধূলা সম্মার্জনী ব্যবহারে দূরীকরণ করা যায় না। ধূলা পরিষ্কার করিতে হইলে জল সেচন আবশ্যিক।

বানিয়ান বহুকাল পূর্বে যাহা বলিয়া গিয়াছেন, আজ আমাদের চক্ষে তাহাই যথার্থ বলিয়া প্রতিপন্ন হইতেছে। আমাদের এই কথা সর্বদা মনে রাখা উচিত যে, মার্জনী দ্বারা গৃহের ধূলা অপসারিত করা অতীব দুষ্কর কার্য। বরং উহাতে ধূলা গৃহের চতুর্দিকে বিকীর্ণ হওয়াতে অভ্যন্তরস্থ সমুদয় দ্রব্য ধূলিময় হইয়া উঠে। এমন কি, গৃহের একটি বস্ত পরিষ্কার করিতে গেলে তাহা হইতে ধূলিকণাসকল উখিত হইয়া অত্যাগ্র দ্রব্যে পতিত হয়, এবং তাহাদিগকে আরও অপরিষ্কার করিয়া দেয়। যদি কেহ সাহসে ভ্রু করিয়া ঝাঁটা হস্তে ধূলা পরিষ্কার মানসে গৃহের মধ্যে অগ্রসর হন এবং গৃহের জানালা, দরজা প্রভৃতি বন্ধ করিয়া তদনুযায়ী কার্য্য করিতে আরম্ভ করেন, তবে যতক্ষণ তাঁহার সম্মার্জনী সবেগে চলিবে ততক্ষণ ধূলাগুলি অন্ত্রোপায় হইয়া রণে ভঙ্গ দিয়া ইতস্ততঃ পলায়ন করিবে। কিন্তু ঝাঁটার তেজ একটুকু মন্দীভূত হইলেই তাহারা আপনাদিগের স্থান পুনরায় অধিকার করিবে। এমন কি তাঁহারা ঘাড়ে, পিঠে, মুখে ও মাথায় বসিয়া আপনাদিগের জয় ঘোষণা করিবে। অতএব পাঠকবর্গ সাবধান হউন, মার্জনী অস্ত্রে কখনও ধূলা বিনাশ করিতে যাইবেন না। সকলেই আদ্র বস্ত্রখণ্ড দ্বারা গৃহের সমুদয় দ্রব্য ও মেজেটি বেশ করিয়া মুছিয়া ফেলিবেন।

কলিকাতায় প্লেগ ।

দেড় বৎসরের আশঙ্কার পর পশ্চিম ভারতের মহামারী আজ কলিকাতায় উপস্থিত । বোধে সহরে প্রথম এই শত্রুর আবির্ভাব হইতে এপর্যন্ত কি ছোট কি বড় সকলেই ইহার সম্বন্ধে সাধারণ ভাবে কিছু না কিছু তত্ত্ব অবগত হইয়াছেন । কিন্তু শত্রুর শক্তি এত প্রবল যে, ইহার দমন করিতে হইলে ইহার সম্বন্ধে আমাদের বিশেষ জ্ঞান ও সাবধানতা আবশ্যিক । কলিকাতার অধিবাসীগণ এই সাবধানতা অবলম্বন করিলে আমরা সহজেই বিপদ অতিক্রম করিতে পারিব । তাই স্বাস্থ্য পত্রের উদ্দেশ্যানুযায়ী আমরা আমাদের অভিজ্ঞতার ফল নিম্নে বিবৃত করিতেছি ।

মহামারী বিভিন্ন আকারে বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন সময়ে উপস্থিত হইয়াছে । তাহার মধ্যে এই প্লেগ সর্কাপেক্ষা সংক্রামক এবং ভয়ানক সাংঘাতিক । কিন্তু সংক্রামক এবং সাংঘাতিক হইলেও ইহার আক্রমণ নিবারণ অসম্ভব নহে । আর তাহার প্রমাণও অনেক রহিয়াছে । বোধে সহরে প্লেগ আক্রান্ত রোগীদিগকে শত শত ডাক্তার চিকিৎসা করিতেছেন, বেতনভোগী সেবাশ্রমকারীরা নিয়ত তাহাদের সংশ্রবে এবং সহবাসে তাহাদের পরিচর্যা করিয়াছে এবং করিতেছে । পাঠক অবশ্য জানেন, ইহাদের মধ্যে যাহারা প্লেগে প্রাণ হারাইয়াছেন তাহাদের সংখ্যা এত অল্প যে, একেবারেই উল্লেখযোগ্য হয় না । তারপর চিকিৎসা এবং পরিচর্যার কথা ছাড়িয়া দিউন । প্লেগ কীটানুর পরীক্ষা রুঘ ডাক্তার শ্রীযুক্ত হফ্কিন সাহেবের ক্রীড়া বিশেষ । প্লেগ রোগীর পুঁথ রক্ত তিনি সর্বদা নাড়াচাড়া করেন । এতদ্ব্যতীত বোধে প্রদেশে প্লেগ হইয়াছে অবধি ইউরোপের বিভিন্ন দেশ হইতে চিকিৎসকগণ আসিয়া পশ্চিম ভারতের প্লেগ পীড়িত স্থান পরিদর্শন করিয়া ঘুড়িয়া বেড়াইতেছেন । ইহারা সকলেই নির্ভীক । এই সকল দৃষ্টান্ত দ্বারা বিলক্ষণ প্রতিপন্ন হয় যে, প্লেগব্যাধির আক্রমণ নিবারণের উপায় রহিয়াছে । পূর্বোক্ত ডাক্তার, সেবাশ্রমকারী, কীটানুপরীক্ষক এবং প্লেগ প্রপীড়িত স্থান পরিদর্শনকারীরা তাহার অবলম্বনেই অব্যাহত থাকেন । পাঠক মনে করিবেন না যে, এই সকল লোক প্লেগ আক্রমণ নিবারণোদ্দেশ্যে কোনও প্রকার প্রতিষেধক ঔষধ সেবন করেন । প্রত্যুত, আমরা সনির্বন্ধ বলিতেছি যে, কোনও ঔষধ দ্বারা

এই রোগের আক্রমণ নিবারণ করা যাইতে পারে না । যাহারা এই রূপ কোনও ঔষধের উপকারিতা স্বীকার কিম্বা প্রচার করেন তাহারা নিতান্তই ভ্রান্ত ।

• কলিকাতায় প্লেগ উপস্থিত—এই সময়ে অনেক লোক প্রতিষেধক ঔষধের ভাণ্ড করিয়া অর্থোপার্জননের পথ খুলিবেন । যাহারা তাহাদের বিজ্ঞাপনে মুগ্ধ হইয়া এই ঔষধ ব্যৱহার করিবেন তাহারা প্রজারিত হইবেন । রোগের আক্রমণ ভয়ে যাহারা সহর ছাড়িয়া দেশে চলিয়া যাইতেছেন, তাহাদেরও কার্য্য অসম্ভব সর্কাপেক্ষে অনুমোদন করিতে পারি না । সহর বন্ধের যেরূপ কারণে রোগের উপস্থিতি হইয়া থাকে, পল্লীগ্রামেও যদি সেই কারণ বিদ্যমান থাকে, তবে তাহারা সেখানে যাইয়াও নিষ্কতি লাভ করিতে পারিবেন না । তাহাদের জ্ঞান উচিত যে, পশ্চিম ভারতে সহর বন্ধর ছাড়িয়া প্লেগ এখন গ্রামে গ্রামে লৌকি ধ্বংস করিতেছে । সুতরাং রোগোৎপত্তির প্রকৃত কারণ অবগত হইয়া সেই কারণ সম্বন্ধে যথেষ্ট সাবধানতা অবলম্বন পূর্বক যিনি যেখানেই কেন বাস না করুন, তিনি রোগ সম্বন্ধে নিশ্চিত থাকিতে পারেন । এখন এই সাবধানতা কি তাহা বিশদরূপে বলাই আমাদের উদ্দেশ্য । পাঠক বুঝিতে পারিবেন যে, আমাদের বক্তব্যের মূল কথা—Preservation of the Laws of Health is Prevention of disease and death. অর্থাৎ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম প্রতিপালিত হইলেই ব্যাধি ও অকাল মৃত্যু নিবারিত হয় । প্লেগ রোগীর রক্ত পুঁথ সঙ্গীক্ষা, চিকিৎসা এবং সেবাশ্রমকারী প্রভৃতি কার্য্যের সংশ্রবে থাকিয়াও যাহারা রোগাক্রান্ত হন না, তাহারা স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি ষোল আনা পালন করেন ইহাই তাহার একমাত্র কারণ ।

ব্যক্তিগত ভাবে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম প্রতিপালিত হইলে যেমন ব্যক্তি বিশেষ রোগমুক্ত থাকেন, তদ্রূপ জনপদ বিশেষের স্বাস্থ্যসংস্কার ও স্বাস্থ্যোন্নতি দ্বারা রোগের ব্যাপকতা নিবারণ করা যাইতে পারে । বহুকাল হইতে ইউরোপে যেকোনরূপ মহামারীর আবির্ভাব হইতেছে না, তদ্রূপ স্বাস্থ্যসংস্কার ও স্বাস্থ্যোন্নতিই তাহার একমাত্র কারণ । সুতরাং উপস্থিত রোগ ব্যাপকতার সময় আমাদের ব্যক্তিগত ও জনসাধারণের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে ।

পাঠক জানিয়া রাখুন যে, প্লেগ বিস্তৃতির প্রধান কারণ গলিজ বা filth. অক্ষকার, দূষিত বায়ু, দুর্গন্ধ, অপরিচ্ছন্নতা, অন্নহাসে অধিক লোকের একত্রবাসে জমতা প্রভৃতি এই গলিজ কথার অন্তর্গত । যোমেনগরে

যাহারা প্লেগরোগে প্রাণ হারাইরাছে, অনুসন্ধান জানা গিয়াছে তাহাদের অধিকাংশই এই গলিজে বাস করিত। পরিচ্ছন্ন প্রকৃতি লোকদের মধ্যে রোগের উৎপত্তি ও মৃত্যু অতি অল্পই ঘটয়াছে। এমন কি, তথাকার মেথর শ্রেণীর লোকেরা নিতান্ত অপকৃষ্ট কাজ করিয়াও যে, প্লেগাক্রান্ত হয় নাই, তাহার কারণ তাহারা মিউনিসিপালিটির নিম্নিত গৃহে বাস করিত। মিউনিসিপালিটির গৃহ বেশ প্রশস্ত, আলো ও উত্তাপযুক্ত এবং তাহাতে প্রচুর পরিমাণ বায়ু সঞ্চালিত হইতে পারে। রোগ নিবারণের এই সকল জাজ্জল্যমান দৃষ্টান্ত দেখিয়া কলিকাতার উপস্থিত বিপদে আমরা নিম্নলিখিত চারিটা বিষয়ে অধিবাসীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা প্রধান কর্তব্য মনে করিতেছি।

- (১) পরিচ্ছন্নতা।
- (২) রোগী পৃথক্করণ।
- (৩) রোগবীজ বিনাশন।
- (৪) প্লেগে টীকা গ্রহণ।

পরিচ্ছন্নতা।

দৈহিক। প্রতিদিন প্রত্যুষে যথানিয়মে গাত্রোথান করিয়া প্রাতঃকৃত্য সমাধা করিতে হইবে। প্রাতঃকৃত্য দ্বারা শরীরের অভ্যন্তর পরিষ্কার হয়। খড়ি মাটি কিম্বা কয়লা দ্বারা দস্তধাবন ও পরিস্কৃত জলে মুখ প্রক্ষালণ এই প্রাতঃকৃত্যের অন্তর্গত। তারপর স্নানের সময় সাবান দ্বারা পর্যাপ্ত জলে গায়ের ময়লা উঠাইয়া স্নান করিতে হইবে। যাহারা তৈল ব্যবহার করেন তাহারা সাবানের পরিবর্তে সরিষার তৈল বেশ করিয়া শরীরে মর্দন করিবেন। কাজ কর্মের অনুরোধে বাহির হইতে ফিরিয়া যতবার ঘরে আসিবেন প্রত্যেক বার হাত, মুখ ও নাসারন্ধ্র বেশ করিয়া ধৌত করিতে হইবে। বাহিরে বাহির হইবার সময় রুমালে কোনরূপ সুগন্ধি মাখিয়া লওয়া উচিত। দুর্গন্ধময় গলি, কি অপরিষ্কার কোনও স্থান দিয়া যাইবার সময় নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ করিতে হইবে অথবা মূহুভাবে টানিবে। প্রাতঃসন্ধ্যা দুই বার কিম্বা প্রয়োজনানুসারে ততোধিক বার ভিজা গামছা দ্বারা শরীর মুছিয়া শরীরের ধূলা দূর করিতে হইবে। হাত পায়ের নখ বড় হইলে উহাতে ময়লা বন্ধ হয়। সুতরাং সপ্তাহে দুই বার উহা কাটিয়া পরিষ্কার রাখিতে হইবে।

পরিচ্ছদ।—রাত্রিবাস কাপড় প্রাতঃকালেই পরিত্যাগ করিতে হইবে। আবার সমস্ত দিন যে কাপড় ব্যবহার করা হইয়াছে শয়নের পূর্বে তাহা ছাড়িয়া একখানা ধৌত কাপড় পরিয়া শয়ন করিতে হইবে। ভিতরের জামাতে শরীরের রুদ্ধ বন্ধ হয়। এজন্য প্রতিদিন উহা ধৌত করা উচিত। বিছানার চাদর ২।১ দিন অন্তরই একেবারে পরিবর্তন করা উচিত।

ঘরবাড়ী।—শয়নঘর, আহারের ঘর, বৈঠকখানা, রন্ধনশালা, ভাণ্ডারঘর, বাহির ও ভিতর বাড়ীর আঙ্গিনা, সমস্ত প্রতিদিন ঝাঁট দিয়া পরিষ্কার রাখা আবশ্যিক। কোনও ঘরে কখনও ঘেন ঝুল না হইতে পারে। এই প্লেগের সময় বাড়ীঘরের সমস্ত প্রাচীরে একবার চূণকাম করাইতেই হইবে। ঐরূপ চূণ প্রতিদিন বাহির ও ভিতর বাড়ীর আঙ্গিনায় ছড়াইয়া দিবে। ঘরের মেজেগুলিতে কোনও প্রকার ধূলা থাকিতে দিবে না। আবশ্যিক মত উহা জল দিয়া ধুইয়া ফেলিবে, কিন্তু দেখিতে হইবে যে উহা আর্দ্র না থাকে। শয়ন ঘরের মেজের শুষ্কতার প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

বাড়ীর চতুঃসীমায় আস্তবল ও গোশালা দুই তিন বার প্রচুর জল ও ঝাঁট দিয়া পরিষ্কার না করিলে দুর্গন্ধ বাড়ীঘর ছড়াইয়া পড়িয়া রোগ সঞ্চারের সহায় হয়। বাড়ীতে কবুতর কি অথবা কোন প্রকার গৃহপালিত পশুপক্ষী থাকিলে তাহা এই সময় স্থানান্তর করা উচিত। পশুপক্ষী হইতে অনেক রোগ সহজে সংক্রমিত হইয়া থাকে।

ড্রেন। বাড়ীর ড্রেন, নর্দামা, ঘরের মুরী, ও পায়খানা প্রভৃতি মল মূত্র ও ময়লা নির্গমনের দ্বার। এই সকল বাড়ীতে না রাখিলে বাড়ীতে বসবাস অসম্ভব—অথচ এই গুলিই রোগ সঞ্চারের সূত্র। বিশেষতঃ এই প্লেগের সময় যাহারা ড্রেন প্রভৃতির পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে অমনোযোগী নিশ্চয়ই তাহাদের বিপদ বিস্তর। ড্রেন, নর্দামা, ঘরের মুরী ও পায়খানা প্রভৃতি পরিষ্কারের জন্ত এই সময় মেথরের সহিত বিশেষ বন্দোবস্ত করিতে হইবে। প্রতিদিন অন্ততঃ দুইবার এই সকল স্থান পরিষ্কার করাইতেই হইবে। ড্রেন প্রভৃতিতে ফেনাইল ছড়াইয়া না দিলে দুর্গন্ধ দূর হইবে না। ফেনাইল ইত্যাদির মূল্য সামান্য। এই অল্প পয়সা ব্যয়ের জন্ত কুষ্ঠিত হইলে প্রাণ হারাইতে হইবে এটা মনে রাখা উচিত। পায়খানা কি ড্রেনে যদি কোন দুর্গন্ধ থাকে তবে ঝিতে হইবে সে সকল পরিষ্কার হয় নাই। সুতরাং পর্যাপ্ত পরি-

মাগে ফেনাইল ছড়াইয়া দিবে । প্লেগের সময় বাড়ীর ঘর ধুইতে প্লেগের ব্যবহার করা উচিত নহে । বাড়ীর বাগানে কোনও রূপ সার রাখা হইবে না । এই সকল গলিজ রোগ বিস্তৃতির সহায় ।

বাড়ীর আববর্জনা ।—বাড়ীর প্রতিদিনের সর্বপ্রকার আববর্জনা কোনও একটা নির্দিষ্ট স্থানে একটা পাত্রে আবৃত করিয়া রাখা উচিত । তারপর নির্দিষ্ট সময়ে রাস্তায় বাহির করিয়া দিলে মিউনিসিপালিটার দ্বারা উহা লইয়া যাইবে ।

খাদ্য ।—মহামারীর সময় সর্ব প্রকার টাটকা জিনিষ ব্যবহার করিতে হইবে । বাজারের মিষ্ট জিনিষ এই সময় বিক্রয় ত্যাগ করা উচিত । ইহার অনিষ্টকারিতা আমরা সময়ে বলিব । আপাততঃ জনসাধারণ আশ্রমের নিষেধ রক্ষা করিয়া চলিবেন, ইহা আমাদের বেশ ধারণা । বাজার হইতে শাক শাবজি ও ফল মূল বাড়ীতে আনিয়া একবার এবং আহারের পূর্বে আর এক বার জলে ধুইয়া লইবে । আহারের পূর্বে হাত, মুখ ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলিবে । সর্ব প্রকার খাচ মর্দাবহাঙ্গ চাকিয়া রাখিতে হইবে । যে ক্ষাদ্যে মশা মাছি পড়িয়াছে তাহা কদাচিৎ খাওয়া উচিত নহে ।

ভুক্তাবশেষ ।—আহারের পর ভুক্তাবশেষ ও উচ্ছিষ্ট ঘাছা থাকে তাহা ত্বরায় দূর করিয়া ফেলিবে । ঘরের চতুর্দিকে এই সকল ছড়াইয়া থাকিলে তেলাপোকা, ইন্দুর ও মশার উৎপাত হয় । বলা বাহুল্য, এই সকল রোগ বীজাণু বহন করিয়া থাকে । বিশেষতঃ ইন্দুর প্লেগের বাহন । বাড়ীতে ইন্দুর মরিলে তাহা জালাইয়া দিবে । হাতে কি অথ কোন অঙ্গে উহা কদাপি ছুইবে না ।

বাড়ীর জনতা ।—প্লেগের সময় এক বাড়ীতে অনেক লোকের একত্র বাস কোনও মতে কর্তব্য নহে । ঘরের আকার অনুসারে এক জন কি দুই জনের বেশী লোক এক ঘরে থাকিবে না । যে ঘরে আলো, উত্তাপ ও বায়ু না যায় তাহাতে কদাপি বাস করিবে না । যাহারা অন্ধকার গৃহে বাস করেন তাহাদের এই সময় সেই ঘর ছাড়িয়া দেওয়া উচিত । বায়ু, আলো ও উত্তাপ শূন্য ঘর সমালয় বন্ধ ফাইতে পারে । রৌদ্রের সময় ঘরের দরজা ও জানালা খুলিয়া রাখিলে প্রচুর পরিমাণে বায়ু, আলো ও উত্তাপ প্রবেশ করিতে পারে । অনেক প্লেগের ভয়ে কুসংস্কারবদ্ধ হইয়া ঘরের জানালা বন্ধ করিয়া রাখেন ।

তাহারা আপনাব্যায় আপনাদের রোগের কারণ হন । বাড়ীর প্রত্যেক ঘরে তাহাতে বায়ু সঞ্চালন হইতে পারে তাৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে ।

পরিশোধক বা disinfectant বর্তমান সময়ে ডাক্তারী মতে প্রস্তুত হইয়া শিশি বোতলে বিবিধ নামে বাজারে বিক্রয় হইয়া থাকে । প্লেগের সময় এই সকল পর্ষাপ্ত পরিমাণে ব্যবহার করা কর্তব্য বটে । কিন্তু প্রাকৃতিক শোধক জল, বায়ু, ও উত্তাপের উপকারিতা বেন কোন গৃহস্থ কখনও বিস্মৃত না হন । জলে ধুইলে পদার্থে ময়লা থাকে না । রৌদ্রে রোগের বীজাণু বিনষ্ট হইয়া থাকে । প্রচুর রূপে বায়ু সঞ্চালিত হইলে ময়লা স্ফায়বদ্ধ হয় । তাই পূর্ক পূর্ক ছেদে জল বায়ুর ব্যবহার বিষয়ে যাহা বলা হইয়াছে প্রত্যেক গৃহস্থ তৎসম্বন্ধে সতর্ক থাকিবেন । সাধারণ ময়লা সাবান দিয়া জলে ধুইয়া রৌদ্রে শুকাইলেই তাহা পরিষ্কার হয় । বিছানা বালিস ইত্যাদি প্রতিদিন রৌদ্রে শুকাইয়া লইতে হইবে । ধোপী বাড়ীতে রোগ হইয়াছে একপ আশঙ্কা থাকিলে ধোপী বাড়ী হইতে যে কাপড় আসে, তাহা গরম জলে ধুইয়া রৌদ্রে ভালরূপে শুকাইয়া ব্যবহার করিতে হইবে ।

পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে উপরে যাহা বলা হইল, সহরের প্রত্যেক অধিবাসী এবং গৃহস্থ যদি তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চলেন, আমরা স্পর্ধা সহকারে বলিতে পারি, তবে প্লেগ আর এই কলিকাতায় এক মুহূর্তের তরেও স্থান পাইবে না । এমন কি এই পরিচ্ছন্নতার প্রতি আমাদের এত নির্ভর যে, আমরা এখন হইতে বলিয়া দিতে পারি কলিকাতায় কোন কোন স্থানে প্লেগ অধিক পরিমাণে ধ্বংস করিবে এবং কোন কোন বাড়ীতে প্লেগ একেবারেই হইবে না । দুই তিন বৎসর পূর্বে কলিকাতায় যে কত রোগের আবির্ভাব হইয়াছিল, তাহার বিবরণ স্মরণ করিলে পাঠকবর্গ বুঝিতে পারিবেন যে, সহরের নিতান্ত কদর্য স্থানে যাহারা বাস করিত এবং নিতান্ত নোংরা ও জঘন্য প্রকৃতি লোকেরাই এই রোগে অক্রান্ত হইয়া প্রাণ হারাইয়াছে । পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ভদ্রলোকেরা এই সময় রোগাক্রান্ত হয় নাই এমন বলি না । কিন্তু নোংরা প্রকৃতি লোকের সহিত কোন না কোন স্তরে তাহাদের সংস্পর্শ ও সংঘর্ষ তাহার কারণ, সন্দেহ নাই ।

প্রতিরোধীদের অপরিচ্ছন্নতা এবং চতুর্পার্শ্ববর্তী স্থান সমূহের গলিজাই (filth) যে রোগোৎপত্তির কারণ, আর একটা তত্ত্বদ্বারাও তাহা সপ্রমাণ করা যাইতে পারে । প্লেগ ময়লা যেখানে উপস্থিত হইয়াছে, উচ্চশ্রেণীর পরিচ্ছন্ন প্রকৃতির

লোকেরা আদৌ তাহা দ্বারা আক্রান্ত হয় নাই। রোগ প্রথমতঃ ইন্দুরে দেখা দেয়। ইহার কারণ ইন্দুরগুলি নিতান্ত অন্ধকার ও দুর্গন্ধময় স্থানে লুকাইয়া থাকে ও নিতান্ত কদর্য জিনিষ খাইয়া থাকে। ইন্দুর হইতে রোগ নোংরা লোকে এবং ক্রমশঃ সূত্রবিশেষে উচ্চশ্রেণীর পরিচ্ছন্ন লোকেও সংক্রমিত হইয়া থাকে। রোগোৎপত্তি ও নিবারণের এই সকল প্রকৃষ্ট প্রমাণ থাকা সত্ত্বেও প্রত্যেক অধিবাসী ও গৃহস্থ উহা জ্ঞাত আছেন, ইহা কোন মতেই আশা করা যাইতে পারে না। সুতরাং বাড়ীতে কি প্রতিবেশীমধ্যে রোগের আবির্ভাব হইলে গৃহস্থের কর্তব্য সম্বন্ধে দুই একটি কথা বলা যাইতেছে।

রোগী পৃথক্করণ।

বাড়ীতে কেহ প্লেগ রোগাক্রান্ত হইলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে স্বতন্ত্র করিতে হইবে। এজন্ত বাড়ীর তেতালার উপর কোন ঘর ঠিক করাই প্রশস্ত। একান্তপক্ষে রোগীকে পার্শ্ববর্তী এমন একটা ঘরে রাখিতে হইবে যে, তাহার সহিত বাড়ীর অপরাপর ঘরের কোনরূপ সংশ্রব না থাকে। এই ঘর হইতে রোগের সংক্রামতা বাহির হইয়া বায়ু ও পার্শ্ববর্তী স্থান দূষিত না করে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে। রোগীর গৃহে প্রচুর পরিমাণ বায়ু সঞ্চালনের কোনও বিঘ্ন থাকিলে ঘরের ভিতরে সর্বদা আগুণ রাখিয়া দিবে। অপরিষ্কার কাপড় ও রোগীর ব্যবহৃত যাহা কিছু থাকে, তাহা পোড়াইবার জন্ত ঘরের বাহিরেও একটা আগুণ রাখিতে হইবে। রোগীর ঘরে প্রচুর পরিমাণে ঝুঁ প্রবেশ করিতে পারে তজ্জন্ত জানালা ও দরজাগুলি খুলিয়া রাখা কর্তব্য। কিন্তু মূল প্রবেশ দ্বারটা সর্বদা বন্ধ রাখিবে। কোনও প্রকার পরি-শোধক মিশ্রণে ভিজাইয়া একখানা পর্দা এই দরজায় ঝুলাইয়া রাখিয়া দিবে। রোগীর শুশ্রূষাকারী ব্যতীত অপর কাহাকেও ঘরে যাইতে দিবে না। এই শুশ্রূষাকারী বাহিরে যাইবার সময় তাহার পরিধেয় পরিবর্তন করিবে এবং হাত, মুখ, পা ভালরূপ পরিষ্কার করিয়া লইবে। রোগীর ঘর হইতে যে কোন জিনিষ বাহির করা হইবে তাহা তৎক্ষণাৎ পরিশোধকদ্বারা পরিষ্কার করিতে হইবে। ঘরে কোনরূপ দুর্গন্ধ হইলে জানালা খুলিয়া দিয়া বায়ু সঞ্চালনসহ তাহা দূর করা যাইতে পারে। রোগীর মল, মূত্র ও খুঁ যা কিছু গলিজ হয় তাহার সহিত সমান পরিমাণ মারকিউরিক ক্লোরাইড লোসন অথবা কার্বলিক লোসন মিশ্রিত করিয়া বাহিরে রাখিয়া দিতে হইবে। রোগীর ব্যবহৃত বিছানার চাদর, বালিশের ওয়ার, এবং অন্যান্য কাপড় সমস্ত গামলা বা বালতিতে

পরিশোধক মিশ্রিত জল দিয়া ধুইয়া লইবে। কিন্তু পূর্বেকৃতরূপে বাড়ীর উপর রোগীকে রাখিয়া তাহার সেবাশুশ্রূষা এবং চিকিৎসা করা সকল গৃহস্থের সাধ্যায়ত্ত নহে। এজন্ত অসমর্থ গৃহস্থদের পক্ষে রোগীকে গবর্ণমেন্টের স্থাপিত হাসপাতালে রাখাই ভাল বন্দোবস্ত বলিতে হইবে।

কলিকাতায় প্লেগ উপস্থিত হইয়াছে অবধি প্লেগ রোগীর স্বতন্ত্রীকরণ বিধি বিষয়ে গবর্ণমেন্ট এবং জনসাধারণের মধ্যে বিলক্ষণ আন্দোলন চলিয়াছে। জনসাধারণ স্বতন্ত্রীকরণ ব্যবস্থার ঘোর বিরোধী। প্লেগরোগীর স্বতন্ত্রীকরণ প্লেগ বিস্তৃতি নিবারণের অগ্রতম উপায়, সে বিষয়ে আমাদের সন্দেহ নাই। তকে দেশকালপাত্রভেদে বিচার রহিত হইয়া গবর্ণমেন্ট বোধে সহরে যে স্বতন্ত্রীকরণ ব্যবস্থা প্রবর্তিত করিয়াছেন তদ্বারা স্বতন্ত্রীকরণের উদ্দেশ্য রক্ষিত হয় নাই। আইনের কঠোরতায় গৃহস্থের ঘরে অনেক রোগী গোপন রহিয়াছে। সুতরাং স্বতন্ত্রীকরণ ব্যবস্থা সত্ত্বেও আশানুযায়ী ফল পাওয়া যায় নাই। এ অবস্থায় স্বতন্ত্রীকরণ বিষয়ে গবর্ণমেন্টের একটা গুরুতর কর্তব্য রহিয়াছে। আমাদের মতে উত্তর পশ্চিম প্রদেশের ছোটলাট এ সম্বন্ধে যে উপায় অবলম্বন করিয়াছেন তাহাই প্রশস্ত। প্লেগ রোগ ভয়ানক সংক্রামক—বাড়ীতে একজনের রোগ হইলে পর পর সকলের মধ্যে উহা সংক্রমিত হইয়া সমস্ত পরিবার ধ্বংস করিতে পারে, এই ভয়ে ভীত এবং জ্ঞাতসার অর্থশালী ব্যক্তিদিগকে তাহাদের নিজ নিজ দায়িত্বে তাহাদের বাড়ীর রোগীদিগকে বাড়ীতেই স্বতন্ত্র রাখার অধিকার দেওয়া যাইতে পারে। এইরূপ অপরাপর শ্রেণীর লোকদের সম্বন্ধে পাত্রভেদে অগ্র যে ব্যবস্থা বিহিত হয়, গবর্ণমেন্ট তাহার অনুষ্ঠান ও অবলম্বন করিতে পারেন।

সংক্রামক রোগে রোগীকে পৃথক রাখিতে হয় ইহা আমাদের দেশের চির-প্রচলিত প্রথা। বোধ হয়, গবর্ণমেন্ট এ বিষয় অজ্ঞাত বলিয়াই কঠোর বিধি দ্বারা স্বাতন্ত্র্য রক্ষা করিতে চেষ্টা করিতেছেন। যদি গৃহস্থকে বলিয়া দেওয়া যায় যে, এই রোগ অত্যন্ত সংক্রামক তাহা হইলে আত্মরক্ষার ইচ্ছা হইতেই কি সকলে সাবধানতার সহিত রোগীকে পৃথক করিয়া রাখিতে সচেষ্ট হইবে না?

রোগ বীজ বিনাশন।

প্রতিবেশী কেহও প্লেগ রোগাক্রান্ত হইলে তাহার বাড়ী যাতায়াত এবং তাহার বাড়ীর সকল লোকের সহিত সর্বপ্রকার সংশ্রব পরিত্যাগ করিবে। হঠাৎ কোনও কারণে যদি সংশ্রব হয়, তবে বাড়ী আসিয়া কর্কলিক কি টেরি-বিন সাবান শরীরে মাখাইয়া আপাদমস্তক জলে পরিষ্কার করিয়া স্নান করিবে। এইরূপ গায়ের কাপড়চোপড় সমস্ত জলে ধুইয়া রৌদ্রে শুকাইয়া ব্যবহার করিবে। যে ঘরে কোনও রোগী ছিল অথবা যাহাতে কোনও প্রকার ছোঁয়াটে লাগিয়াছে এমন সন্দেহ হইলে, ঘরে গন্ধক জ্বালাইয়া ধূমাস্তর করিলে ঘরের দোষ দূর হইতে পারে।

রোগবীজ নাশক ঔষধ। ইহা ব্যবহার করার উদ্দেশ্য রোগের বীজ নষ্ট করা। সকল গৃহস্থের উপযোগী আমরা তিনটী ঔষধের কথা এখানে বলিব।

১। কার্কলিক লোসন।—এক আউন্স কার্কলিক এসিড ১২ আউন্স গরম জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করিতে হয়।

২। ফিনাইল লোসন।—প্রস্তুত করিবার মাত্রা ঐরূপ।

৩। ক্লোরাইড অব্ লাইম।—দেখিতে ঠিক চূণের মতন, ইহার অপর নাম Bleaching Powder. মূল্য অল্প। ১ ছটাক আন্ডাজ Chloride of lime তিন সের আন্ডাজ জলে মিশাইয়া ইহার লোসন প্রস্তুত করিতে হয়।

আর্দ্রস্থান শোধন করিতে হইলে উপরোক্ত Bleaching powder বা Carbolic powder ছড়াইয়া দিতে হয়। Lotion ব্যবহার দ্বারা নর্দমা, ড্রেন পরিষ্কার করিতে হইলে দু'চার ফোটা ছড়াইয়া দিলে কোনও ফল হয় না। সমুচিত পরিমাণে ঢালিয়া দিতে হয়।

প্লেগে টীকা গ্রহণ।

কৃষ ডাক্তার শ্রীযুক্ত হফ্কিন সাহেব প্লেগ আক্রমণ নিবারণোদ্দেশ্যে টীকা দেওয়ার পস্থা উদ্ভাবন করিয়াছেন। তাঁহার মত—এই টীকা গ্রহণ করিলে প্লেগ হইবে না। যিনি টীকা লইবেন কিম্বা যে সমাজে টীকা দেওয়া হইবে, তাঁহার এ সম্বন্ধে স্বীয় স্বীয় বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করিবেন। বসন্তরোগে টীকা

যে রূপ ফলোপধায়ী হইয়াছে প্লেগেও যদি সেরূপ হয়, তবে অন্ততঃ প্লেগ রোগ ব্যাপকতার সময়ে এই টীকা প্রত্যেকের গ্রহণ করা উচিত।

কিছু দিন হইল সার্জন জেনেরল হার্বি সাহেব বোম্বাই প্রদেশ পরিভ্রমণ করিয়া ডাক্তার হফ্কিন সাহেবের নবোদ্ভাবিত প্লেগ টীকা প্রণালীর ফলাফল পরীক্ষা করিয়া আসিয়াছেন। প্লেগটীকার ফলাফল বিষয়ে ইণ্ডিয়া গেজেটে তাঁহার এক মন্তব্য বাহির হইয়াছে। এই মন্তব্য পাঠ করিয়া জনসাধারণ টীকা গ্রহণ বিষয়ে তাঁহাদের মতামত নির্ধারণ করিবেন। জেনরল হার্বি অপর দুইজন ডাক্তার সঙ্গে বোম্বাই, বরদা, ডমাউন, কার্কি প্রভৃতি কতিপয় নগর এবং তদন্তর্গত গ্রামসমূহের বাড়ী বাড়ী যাইয়া প্রত্যেক পরিবার ও প্রত্যেক ব্যক্তির টীকার ফল অনুসন্ধান করিয়াছেন। তাঁহাতে প্রতিপন্ন হইয়াছে যে, যাহারা টীকা লইয়াছিল প্লেগে তাহাদের মৃত্যু সংখ্যা স্তম্ভান্বই হইয়াছে। টীকার ফল কতদিন স্থায়ী হয় তাহা অবধারিত হয় নাই বটে, কিন্তু এক বৎসর পূর্বে যাহারা টীকা লইয়াছিল এক বৎসর পরেও তাহারা রোগাক্রান্ত হয় নাই তাহার যথেষ্ট প্রমাণ রহিয়াছে। এ অবস্থায় হার্বি সাহেবের মত এই যে, টীকা প্লেগের আক্রমণ ও তজ্জনিত মৃত্যু নিবারণের একমাত্র পস্থা না হইলেও উহা রোগের প্রতিষেধক এবং রোগ হইলে প্রবল যন্ত্রণা ও মৃত্যু সংখ্যা হ্রাসের উপায় বলা যাইতে পারে। টীকা গ্রহণ করিয়াছে এবং করে নাই এই দুই শ্রেণীর লোকের মধ্যে রোগের আক্রমণ ও মৃত্যু সংখ্যার বিবরণে দেখা যায় যে, টীকা গ্রহণকারীদের মধ্যে শত-করা ৭০ হইতে ৮০ জন অব্যাহতি লাভ করিয়াছে। টীকার এই ফল দৃষ্টে বোম্বের অন্তর্গত কোন কোন গ্রামের লোকেরা টীকা গ্রহণের জন্ত কর্তৃপক্ষের নিকট দরখাস্তও করিয়াছে। সুতরাং হার্বি সাহেবের মত যে, এখন হইতে জনসাধারণ যাহাতে সহজে টীকা গ্রহণ করিতে পারে গবর্ণমেন্ট হইতে তাহার উপায় বিহিত হয়। যাহারা টীকার বিরোধী তাহাদিগকে টীকার উপকারিতা বুঝাইয়া যাহাতে তাহারা টীকা লয় তাহারও চেষ্টা করা যাইতে পারে। টীকা দেওয়ার সময় অল্প যন্ত্রণা হয়। এবং পরে সামান্য জ্বর হয়। আর ক্ষতস্থানে যে বেদনা ও যন্ত্রণা হয় তাহা সচরাচর কয়েকদিন মাত্র স্থায়ী হয়। হার্বি সাহেবের বিশ্বাস যে, জনসাধারণ প্লেগ অপেক্ষা টীকার যন্ত্রণা বরং অধিক ভয়করে। তাই অনেক লোক টীকা গ্রহণে অনিচ্ছুক।

প্লেগ সম্বন্ধে কয়েকটি সার কথা ।

১। রোগীর সহিত ঘনিষ্ঠতাই রোগ বিস্তৃতির প্রধান কারণ । রোগীর বাসগৃহ এবং বাসগৃহস্থিত আসবার ও রোগীর ব্যবহৃত কাপড়চোপড় বিছানা ইত্যাদি দ্বারাও রোগ বিস্তৃত হইয়া থাকে ।

২। এই রোগ ইন্দুরের হয় । ইন্দুরও রোগ বিস্তৃতির অত্যন্ত কারণ । ইন্দুরের এই রোগ হইলে দশে দলে ইন্দুর মরিতে থাকে এবং এক স্থান হইতে অন্যস্থানে দৌড়িয়া বেড়ায় । বিনা কারণে অধিক সংখ্যক ইন্দুর মরিতে দেখিলে স্থানটী রোগদুঃস্থ হইয়াছে বলিয়া আশঙ্কা করিবে ।

৩। নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস ও খাওয়া সহকারে এবং হস্তপদস্থিত কিশা শরীরের অন্য কোন স্থানের ক্ষতদ্বারাও রোগের বীজ আমাদের শরীরে প্রবেশ করে । রোগদুঃস্থ স্থানে অথবা রোগীর ঘরে খালি পায়ে কখনও চলা উচিত নহে ।

৪। যে বাড়ীতে কিশা যে স্থানে আবর্জনা সঞ্চিত হইয়া থাকে, সেই স্থানেই এই রোগের বেশি প্রাচুর্য্য । স্থান যদি পরিষ্কৃত থাকে, তাহা হইলে রোগ ভিন্ন স্থান হইতে দুর্ঘটনা বশতঃ আনীত হইলেও তাহা হইতে মারীভয় হইতে পারে না । সুতরাং বাসভূমি, সহর, পল্লীগাম সম্পূর্ণরূপে আবর্জনাশূন্য করিয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখাই মারীভয় নিবারণের একমাত্র উপায় ।

৫। গৃহস্থ বাড়ীর নিম্নলিখিত স্থানগুলি পরিষ্কার রাখিতে বিশেষভাবে চেষ্টা করিবেন ।—(১) প্রস্রাব স্থান, (২) পায়খানা, (৩) আস্তাকুর, (৪) বাসন মাজিবার স্থান, (৫) খাবার ঘর, (৬) পাকশালা, (৭) ভাঙার ঘর এবং (৮) বাটীস্থিত সমস্ত ড়ে ন ও নর্দামা ।

৬। জল, বাঁটা, আণ্ডা, সূর্যের উত্তাপ ও বাতাসদ্বারা সকলস্থানই পরিষ্কার হইতে পারে—উপায়গুলিও অনায়াসলব্ধ । এইগুলির সমুচিত ব্যবহার রোগ নিবারণের সম্যক উপায় বলিলেও অতুক্তি হয় না । বাজার হইতে যে সকল রোগ বীজনাশক পরিশোধক পাওয়া যায় তাহা ব্যবহার করিলেও এই সকল অবহেলা করা যায় না ।

৭। রোগের সময় অথবা রোগের আশঙ্কা হইলে গৃহস্থ স্বচক্ষে এই গৃহ ও দ্বার কাজ নিজে করাইবেন । পরিচারকের উপর হুকুম দিয়া নিশ্চিত

থাকিবেন না । বাটীর পরিচারক ও পরিচারিকাগণ বাহাতে সর্বদা পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন থাকে সে বিষয়েও তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিতে হইবে ।

৮। ইন্দুরেরা যেমন অন্ধকার স্থানে থাকিতে ভাল বাসে, এই রোগও সেইরূপ অন্ধকার স্থান ছাড়িতে চায় না । বাসবাটীর সকল স্থানই বাহাতে বায়ু, আলো এবং সূর্যের তাপ পায়, প্রত্যহ তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত । এই রোগের বীজ প্রথমে সূর্যের উত্তাপ বা অগ্নির উত্তাপ তিন ঘণ্টার অধিক সহ্য করিতে পারে না । তাপে রোগের বীজ নষ্ট হয় । কোন রোগী দেখিতে গিয়া যদি হাত রোগবীজ দুঃস্থ হইয়াছে বলিয়া আশঙ্কা হয়, তাহা হইলে হাতে অগ্নিসম্পর্ক লাগান উচিত ।

৯। যে গৃহে বা যে স্থানে অধিক লোকের বাস, গৃহস্থ জানিয়া রাখিবেন সেই স্থানেই এই রোগ বেশী প্রবল হয় । এক ঘরে অধিক লোকের শয়ন ভাল নহে । কাজকর্মের সুবিধার জন্য একস্থানে অধিক লোক একত্র হইলে স্বাস্থ্যের হানি এবং মারীভয় বৃদ্ধি হয় ।

১০। প্রবল জ্বর এবং তৎসহ থলা কিশা ফুটকীর বিচী ফুলা দেখিলেই চিকিৎসক আনাইয়া প্লেগ কিনা তাহার নির্ধারণ করিতে বিলম্ব করিবে না । সর্দি লাগিয়া এই রোগ হয় না । বাটীতে এই রোগ হইলেই প্রতিবেশীকে তাহার সংবাদ দেওয়া আবশ্যিক । কারণ, তাহা না করিলে প্রতিবেশীও সংক্রামতায় রোগাক্রান্ত হইতে পারে ।

১১। রোগীর সহিত গৃহস্থিত অত্যাশ্রয় লোকের বাহাতে সংশয় না হয় তাহার স্ববন্দোবস্ত করা উচিত ।

প্লেগ বিস্তৃতি নিবারণ বিধি ।

বড় বড় নগরে মহামারী উপস্থিত হইলে সুমত্যা দেশের লোকেরা তাহার সংক্রামকতা ও ব্যাপকতা নিবারণোদ্দেশ্যে যে সকল বিধিব্যবস্থা প্রবর্তন করিয়া থাকেন, তাহার কতিপয় মূল নীতিসমূহ উল্লেখ করা যাইতেছে । দেশ কাল পাত্রভেদে সাধারণ ব্যবস্থাগুলি বিভিন্ন হইতে পারে বটে, কিন্তু মূল নীতিসমূহ সর্বদা অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইবে । অন্যথা নীতির শিথিলতায় জনপদ সুবিকৃত হয় না । আর্য্য নীতির কঠোরতায় আধিবাসীদের সমস্ত

বিধা ও অভিযোগের হেতু বৃদ্ধি হইয়া পড়ে। নগরের কর্তৃপক্ষ এই উভয়দিকে লক্ষ্য রাখিয়া বিধিব্যবহার প্রবর্তন করিলে সমীচীনতা প্রদর্শিত হইবে, তদর্থে তাঁহারা সাধারণের ধন্যবাদ হইবেন।

১। মহামারীর সূচনায় প্রত্যেক রোগী জনপদস্থ সর্বসাধারণের বিপদের নিমিত্তীভূত। সুতরাং নগরের কোনও স্থানে রোগ উপস্থিত হইলে প্রত্যেক অধিবাসী যথাসময়ে ঐ সংবাদ পাইয়া সাবধানতা অবলম্বন করিতে পারে এজন্য স্বাস্থ্যসংরক্ষক কর্তৃপক্ষ হইতে এই সংবাদ প্রাপ্তি বিষয়ে তাহার সম্যক অধিকার থাকিবে।

২। প্লেগরোগাক্রান্ত হইলে স্বয়ং রোগী অথবা রোগীর সংস্পর্শে যে কোন ব্যক্তি রোগ বিস্তৃতির নিবারণোদ্দেশ্যে বিধিপূর্বক উপায় অবলম্বনে বাধ্য থাকিবেন। এজন্য রোগের সংবাদ তিনি কর্তৃপক্ষের নিকট প্রেরণ করিবেন। তারপর সংক্রামতা নিবারণ জন্ত তিনি যে সন্তোষজনক উপায় অবলম্বন করিতেছেন তৎপ্রতি কর্তৃপক্ষের দৃষ্টি থাকিবে। কোনও ব্যক্তি স্বয়ং এই কার্য না করিলে প্রতিবাসী তাহাকে ঐ কার্যে বাধ্য করিতে পারে, সে সম্বন্ধে তাহার প্রচুর ক্ষমতা থাকিবে।

৩। অজ্ঞতাবশতঃ যদি কেহ সংক্রামতা নিবারণের আবশ্যিকতা ও উদ্দেশ্য উপলব্ধি করিতে না পারে, অথবা উপলব্ধি করিয়াও যদি কেহ দারিদ্র্য কিম্বা অন্য কারণে তদনুযায়ী আচরণে অসমর্থ হয়, তবে কর্তৃপক্ষ হইতে তাহাকে আর্থিক কিম্বা অন্য প্রকার প্রয়োজনীয় সাহায্য প্রদানের ব্যবস্থা থাকিবে।

৪। ইচ্ছাপূর্বক যদি কেহ কর্তব্য সম্পাদন না করে, তবে শুধু আইনানুযায়ী দণ্ডই তাহার যথেষ্ট হইবে না। তাহার অকর্তব্যতায় প্রতিবেশীর ষে ক্ষতি হইবে তাহাও তাহাকে পূরণ করিতে হইবে।

৫। বিভিন্ন কলকারখানা, ব্যবসায়ীদের আড়ৎ, গ্যাস কোম্পানী, গো-শালা, ধোপাখানা, বাসাবাড়ী, হোটেল প্রভৃতি স্থান রোগ বিস্তারের আড্ডা স্বরূপ। ইহাদের পরিচালক ও মালিকদের সম্বন্ধে বিশেষ নিয়ম প্রবর্তিত করিয়া তাহার প্রতিপালন বিষয়ে ভারপ্রাপ্ত কর্মচারীদের তীব্র দৃষ্টি রাখার ব্যবস্থা, এবং কোনও নিয়ম ভঙ্গ হইলে নিয়ম ভঙ্গকারীকে সর্ব প্রকার ক্ষতির জন্ত দায়ী করার বিধান।

৬। প্লেগসংক্রান্ত কাজের সুবন্দোবস্তের জন্ত সহর বিভিন্ন বিভাগে বিভক্ত করিতে হইবে। প্রত্যেক বিভাগের প্রধান কর্তৃপক্ষ তাঁহার অধীনে স্থানীয়

রোগীর জন্ত একটি হাসপাতাল রাখিবেন। বাড়ী হইতে রোগীকে হাসপাতালে পাঠাইবার জন্ত বাহক ও বাহন সর্বদা প্রস্তুত থাকিবে। রোগের বীজাণু বিনাশক সর্ব প্রকার পরিশোধক পর্যাপ্ত পরিমাণে সংরক্ষা করিবেন। এতদ্বিন প্লেগ সংক্রান্ত কাজ কর্ম এমন দক্ষতার সহিত পরিচালন করিবেন যে, সর্বদা সর্ব প্রকার কাজ সুচারুরূপে নির্বাহিত হইতে পারে।

প্লেগসংবাদ।

ঢাকার নবাব শ্রীযুক্ত আসাতুল্লা খাঁ বাহাদুর সি, আই, ই মহোদয় ঢাকার প্লেগ নিবারণের উপায় বিধান কল্পে এক লক্ষ টাকা দান প্রতিশ্রুত হইয়াছেন। নগরবাসের দায়িত্ব (Citizenship) এই বদাণ্ডপ্রবর নবাব সাহেবই প্রকৃতরূপে উপলব্ধি করিয়াছেন। দুঃখের বিষয়, আমাদের কলিকতায় কোনও ভাগ্যধর এই পর্যন্ত এই রূপ নিঃস্বার্থ জনহিতৈষণার দৃষ্টান্ত প্রদর্শন করেন নাই। প্রসঙ্গক্রমে উল্লেখ করা যাইতেছে ঢাকার নবাব জনসাধারণের বিপদআপদে চিরমুক্ত হস্ত। ঢাকার জলের কল তাঁহার অক্ষয় কীর্তি।

বোম্বাই বাসীদের অদৃষ্ট ফিরিয়াছে। গত ৭ই মে ৭২ জন প্লেগে আক্রান্ত হয় ও ১৭ জন মরে। ৮ই তারিখে ৪৭ জন রোগাক্রান্ত হয়, আর ১৩ জনের মৃত্যু হয়। ৯ই মে তারিখে মাত্র ৯ জন আক্রান্ত হয় এবং ১৯ জনের মৃত্যু হয়। বোম্বাইর অধিবাসীরা এখন নিরাপদ মনে করিতে পারে।

কলিকাতা হইতে তিন খানা জাহাজ মাত্রাজে গিয়াছে। তিন খানাই কলিকাতার প্লেগ সংস্পৃষ্ট বন্দর হইতে গিয়াছে বলিয়া আটক করা হইয়াছে।

ছোটলাট যে রকম সম্বন্ধে অত্যাচার হইবার সম্ভাবনা নাই জনসাধারণকে আশ্বাস দিয়াছেন তাহাতে বড় ভরসা হয়। মৃত্যু সংখ্যা অধিক হইলে আশ্বাস-বাক্য কতদূর রাখিতে পারিবেন বলা যায় না।

ইণ্ডিয়া গবর্নমেন্টের ইচ্ছা যে, মারীভয় নিবারণের সকল প্রকার বিধি ব্যবস্থা সম্পূর্ণরূপে অক্ষুণ্ণ থাকে।

উত্তর পশ্চিম প্রদেশে মেকডনেল সাহেব যে সকল বিধি ব্যবস্থা করিয়াছেন তাহা তাঁহার জ্ঞান সহৃদয় লোকের লেখনী হইতেই বাহির হইবার সম্ভাবনা। কলিকাতা সম্বন্ধে কি সেই সকল নিয়ম হইতে পারে না? যদি ইণ্ডিয়া গবর্নমেন্টের কাজকর্ম সম্পূর্ণরূপে স্বাধীন হইত, তাহা হইলে আমরা বিশ্বাস করি গবর্নমেন্ট দেশকালপাত্রভেদে বিধি ব্যবস্থার কঠোরতার কিঞ্চিৎ পরিমাণে লাঘব করিতে পারিতেন।

গবর্নমেন্ট বলিয়াছেন যে পূর্ব হইতে হফ্কিন আবিষ্কৃত টীকা প্রদান করিলে রোগী পৃথক করিবার আবশ্যিকতা নাই। সুতরাং এই উপায়ে রোগ এবং স্বতন্ত্রীকরণ এই উভয়বিধ বিপদ হইতে রক্ষা পাইবার আশায় জনসাধারণ টীকার দোষগুণ সম্বন্ধে সম্যকজ্ঞান লাভের জন্ত ব্যাকুল হইয়াছেন। বলপূর্বক কাহাকেও টীকা দেওয়া হইবে না—স্বাধীন ইচ্ছায় যাহারা টীকা গ্রহণ করিতে ইচ্ছুক, কলিকাতার Health Officer এর নিকট তাহারা আবেদন করিতে পারে।

আহ্লাদের বিষয় যাহারা এই কমদিনের মধ্যে টীকা লইয়াছিল তাহাদের সামান্য জ্বর ভিন্ন আজ পর্যন্ত অথ কোন প্রকার খারাপ লক্ষণ প্রকাশ পায় নাই। সুস্থ লোকেরা ২১ দিনের মধ্যেই কর্মস্থানে যাইতে পারিতেছেন।

যিনি এই টীকা দেওয়ার প্রণালী আবিষ্কার করিয়াছেন তাঁহার সম্বন্ধে কলিকাতার আসিবার কথা আছে। টীকা দিয়া রোগ নিবারণ করা নূতন কথা নহে। টীকা দ্বারা বসন্তরোগ নিবারণ হয়, একথা সকলেই জানেন।

স্বাস্থ্য।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

মাংসাহার। লণ্ডনের সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার Sir Henry Thompson মাহুষের আহার ও পথ্য সম্বন্ধে কিছু দিন হইতে পর্যালোচনা করিতেছেন। তিনি উদ্ভিজ্জ আহারের পক্ষপাতী হইয়া সংবাদপত্রে যে সকল প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন তাহাতে উদ্ভিজ্জ আহারের এত গুণ বর্ণনা ছিল যে, বিলাতের উদ্ভিদোজী সম্প্রদায় তাঁহাকে নেতা ঠিক করিয়া তাঁহাদের মত সমর্থনের জন্ত তাঁহার নামোল্লেখ করেন। টমসন্ সাহেব তাহা দেখিয়া উদ্ভিজ্জ ও মাংসাহারের দোষগুণ বিচার পূর্বক সংবাদপত্রে এক সুদীর্ঘ প্রবন্ধ লিখিয়াছেন। ইংলণ্ড-বাসীদিগের মাংসাহার সম্বন্ধে তিনি যাহা বলিয়াছেন তাহার মর্ম আমরা নিম্নে লিখিতেছি। এদেশে শিক্ষিত সমাজের মধ্যে অনেককে মাংসাহারের পক্ষপাতী দেখিতে পাওয়া যায়। আহার সম্বন্ধে দেশীয় আচার সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিয়া যাহারা ইংরাজি আহার প্রথা সম্পূর্ণরূপে অবলম্বন করিয়াছেন, তাঁহাদের টমসন্ সাহেবের কথা বিবেচনা করা উচিত। তিনি বলেন যে, ইংলণ্ডের বর্তমান সময়ের অধিকাংশ লোক এত অধিক পরিমাণে মাংস ব্যবহার করেন, যাহা শরীর ধারণের জন্ত নিতান্ত প্রয়োজন এমত বলা যায় না। অর্থাৎ উচিত পরিমাণের অধিক মাংস ব্যবহৃত হয়। যাহাদের অবস্থা ভাল এবং যাহাদের কাজ কর্মে অধিক শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় না, যাহাদের জল বায়ুর সকল অবস্থাতেই দিবারাত্র বাহিরে থাকিতে হয় না, মোট কথা যাহাদের শরীরের দৈনিক ক্ষয় মুটে মজুরদের মত নহে, তাঁহাদের পক্ষে অধিক পরিমাণে মাংস আহার অনাবশ্যক। শীতপ্রধান দেশের চঞ্চলস্বভাব কর্মঠ ভূদ্রলোকদিগের যদি অধিক পরিমাণে মাংস আহার করা অনাবশ্যক বা অস্বাস্থ্যকর বলিয়া বিবেচনা হয়, তাহা হইলে আমাদের দেশে পরিশ্রম-কাতর সভ্যসমাজের

ভ্রলোকদিগের অধিক পরিমাণে মাংস ব্যবহার করা যে রোগের একটা প্রধান কারণ তাহাতে আর সন্দেহ কি । শারীরিক পরিশ্রমের সহিত আহারের যে সম্বন্ধ তিনি নির্দ্ধারিত করিয়া দিয়াছেন তাহাতে এই শিক্ষা করা যায় যে, আমাদের দেশের ভ্র লোকদের যে সামান্য পরিশ্রম করিতে হয়, তজ্জন্ত অধিক মাংস আহার করিবার প্রয়োজন নাই । ছুধ এবং মাংসে যে albuminous পদার্থ আছে তাহাতেই সম্যক্রূপে শরীরের পুষ্টি সাধন হইতে পারে । ইংরাজদের জায় পরিশ্রম করিতে হইলে অল্প পরিমাণে ডিম বা কিছু মাংস ব্যবহার করিলেই যথেষ্ট হয় ।

সংক্রামক রোগ-বীজ তত্ত্ব । সংক্রামক রোগের বীজ উপযুক্ত জমীতে পড়িলে অসংখ্য গুণে বর্দ্ধিত হয় । সুতরাং রোগীর শরীরে রোগবীজের ভাণ্ডার হইয়া পড়ে, এবং রোগীর শরীর হইতে অসংখ্য বীজ চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত হইতে থাকে । কোন বীজ তাহার ফুসফুস হইতে, কোন বীজ তাহার চর্ম হইতে, কোন বীজ নিষ্ঠীবন হইতে, কোন বীজ বা তাহার ক্ষতস্থান হইতে অলক্ষিত ভাবে তাহার চতুর্স্পর্শস্থ বায়ু এবং দ্রব্যকে দূষিত করিয়া ফেলে । এই জন্তই রোগীর নিকটবর্তী হইলে বা তাহার সহিত ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ করিলে অপরের শরীরে প্রবেশ করিয়া আবার ইহা অসংখ্যরূপে বর্দ্ধিত হয় । এইরূপে একটি বীজ হইতে যে কত লক্ষ লক্ষ বীজ উৎপন্ন হয় তাহার গণনা করা যায় না ।

সংক্রামক রোগ এইরূপেই বিস্তৃত হয় । এখন আশ্চর্যের বিষয় এই যে, ইহা যে পরিমাণে ব্যাপক হইয়া থাকে তদপেক্ষাও বহুব্যাপক হয় না কেন ? আলো, রাসাস এবং বীজ নাশক পদার্থ দ্বারা বীজ নষ্ট হওয়া সম্ভব । আবার ইহাও সম্ভব হইতে পারে যে, রোগের বীজ কিছুকাল পরে অগণন ভাবে বৃদ্ধি না হইয়া প্রাকৃতিক অণু কোন কারণে নষ্ট হয় । বারম্বার মনুষ্য শরীরে বাস করিতে যাইয়া বীজ ক্রমে নিস্তেজ হইয়া পড়ে অর্থাৎ কিছু দিন পরে মনুষ্য শরীরে প্রবিষ্ট হইয়াও আর তেমন অসংখ্য ভাবে বৃদ্ধি পায় না । এই জন্তই বোধ হয় কোন কোন সংক্রামক রোগের মড়ক স্বভাব হ্রাস হইয়া যায় । মনুষ্য শরীরই যে কেবল এই বীজ জননের একমাত্র ক্ষেত্র তাহাও নাই হইতে পারে । কোন কোন শাস্ত্রবিদ পণ্ডিত বলেন যে এই সকল রোগ শরীরের বৃদ্ধির জন্ত মনুষ্য শরীর বাতীত মধ্যে মধ্যে অন্যান্য ক্ষেত্রও আবশ্যিক । এই সকল বীজাণুর জীবনের ইতিহাস সম্বন্ধে শাস্ত্রবিদ পণ্ডিতের

জ্ঞান এখন পর্য্যন্তও সম্যক হয় নাই । যে শাস্ত্রে এই সকল বীজাণুর আলোচনা হয় তাহার ইংরাজি নাম Bacteriology. প্রত্যেক জনপদ রক্ষার কর্তৃপক্ষদিগের মধ্যে একজন এই শাস্ত্রে পারদর্শী হওয়া উচিত । ভারতবর্ষের রাজধানী যেরূপ বিস্তৃত জনপদ এবং এখানে বসন্ত, ওলাউঠা, ম্যালেরিয়া প্রভৃতি সংক্রামক রোগ মধ্যে মধ্যে এত প্রবল হয় যে, অধিক অর্থব্যয় করিয়াও গভর্ণমেণ্ট এই শাস্ত্রের আলোচনা জন্ত কোন পণ্ডিতকে নিযুক্ত করেন ইহা বাঞ্ছনীয় । এই সকল বিপদের সময় বিদেশীয় পণ্ডিতের মত গ্রহণ করিয়া কার্য করিতে হয়, মাননীয় গভর্ণমেণ্টের কি ইহাতে মানহানি হয় না ?

সংক্রামক রোগ ও দেশীয় প্রথা ।

আমরা বিজাতীয় গবর্ণমেণ্টের প্রজা । সুতরাং রাজপুরুষেরা সংক্রামক রোগের সাবধানতা বিষয়ে আমাদের প্রাচীন প্রথা জ্ঞাত নহেন বলিয়া এদেশীয়দের সম্বন্ধে যে সকল বিধিব্যবস্থার প্রবর্তনা করেন, তাহা বিপরীত হইলেও বিশ্বয়ের বিষয় নহে । উৎকট সংক্রামক রোগ সম্বন্ধে ভারতবাসী কিরূপ শতর্ক ও সাবধান তাহা অবগত হইলে হয় ত কঠিন বিধি সকল প্রবর্তিত হইত না ।

আলাপাৎ গাত্রসংস্পর্শাৎ নিঃশ্বাসাৎ সহভোজনাৎ ।

ব্যাধিঃ কুণ্ডশ্চ শোষণশ্চ আক্রমন্তি নরান্নরম্ ॥

আলাপ, গাত্রস্পর্শ, নিঃশ্বাস এবং একত্র ভোজন দ্বারা ব্যাধি অর্থাৎ কুষ্ঠ প্রভৃতি উৎকট রোগ এবং কুণ্ড ও শোষণ এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে সংক্রমিত হয় । সংক্রামকতা সম্বন্ধে সাবধানতাই যে কেবল কঠোর এমন নহে—সাবধানতার সহিত ধর্মভাব জড়িত বলিয়া কোন গৃহস্থের বাড়ীতে সংক্রামক রোগ উপস্থিত হইলে গৃহস্থ ভীতিভক্তির সহিত তাৎকালীন কর্তব্য সম্পাদন করিয়া থাকেন । দেশীয় বিশ্বাস এই যে, বসন্তরোগের অধিষ্ঠাত্রী দেবতা শীতলা । দেবদেবীর পূজা অর্চনার গৃহস্থকে যেরূপ শুদ্ধাচারী হইতে হয়, কোন বাড়ীতে কেহ বসন্ত রোগাক্রান্ত হইলে গৃহস্থকে সেইরূপ শুদ্ধ আচার ও নিয়মের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয় । ইহার অগ্রথা হইলে পরিবারের সকলকেই শীতলার প্রকোপে পড়িতে হইবে এই ভয়েই তখন সে সাবধান হয় । সংক্রামক রোগের জন্ত Isolation Hospital স্থাপনা গবর্ণমেণ্টের

সং ও মহৎ উদ্দেশ্য বটে, কিন্তু রোগের সময় বাড়ী ছাড়িয়া অত্র স্থানে বিশেষতঃ অপরিষ্কৃত জন রক্ষিত কোন স্থানে যাওয়া প্রথা বিরুদ্ধ। উৎকট রোগাক্রান্ত হইয়াও রোগী যদি আপন গৃহে পিতামাতা, ভাইবন্ধু প্রভৃতির নিকট থাকিতে পারে, তবে সে তাহার প্রাণে যে শান্তি ও আরাম পায় তদ্বারা কি তাহার আরোগ্য লাভের সম্ভাবনা বরং অধিক নহে। অত্র পক্ষে হাস-পাতালে রোগীর প্রাণে যে ভীতির সঞ্চার হয় তাহাতে তাহার আরোগ্য লাভের ব্যাঘাত হয়। এদেশে গৃহস্থের বাড়ীতে বসন্ত রোগ হইলে গৃহস্থ ময়লা কাপড় ধোপীর বাড়ীতে পাঠায় না। ধোপী বাড়ী কাপড় কাচাইলে তাহার নিজের অমঙ্গল হইবে এই আশঙ্কায় যে কাজ করেন তদ্বারা এই রোগ বিস্তৃতি ও নিবারণের উপায় অবলম্বন করা হয়। বসন্ত রোগীর সেবা শুশ্রূষাকারীকে নিতান্ত সংযত শুদ্ধাচারী ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে হয়। রোগীকেও তদ্রূপ পবিত্র ও পৃথক স্থানে রাখা হইয়া থাকে। রোগী এবং শুশ্রূষাকারী হইতে সংক্রামকতা ব্যাপ্তির আশঙ্কা থাকে না। ঘরে নিয়ত ধুনা গুণ্গুলা জ্বালান হয়। এই দ্রব্য আমাদের রাজপুরুষদের অবিদিত নহে। প্রাচীনকালে রাজপুরুষেরাও ঐ দুই পদার্থ রোগবীজ নাশ উদ্দেশ্যে ব্যবহার করিতেন। এদেশে পূর্বে বাঙ্গালা টীকার নিয়ম ছিল। এই টীকা দুই তিন বৎসর অন্তর গ্রামের সকল বালক বালিকাকে একত্র এক সময়ে দেওয়া হইত। কোনও কারণে ব্যক্তিবিশেষকে টীকা না দেওয়া হইলে কিছু কালের জন্ত তাহাকে গ্রামান্তরে পাঠান হইত। এই সকল নিয়ম হইতে গবর্ণমেন্ট অবশ্য বুঝিতে পারেন যে, সংক্রামক রোগে রোগী পৃথক করণে হিন্দুজাতি একেবারে অজ্ঞ নহে। আর এই সমুদয় ব্যবস্থা এদেশীয়েরা কেবল স্বাস্থ্যের দিক হইতে পালন করিয়া থাকে এমন বলা যায় না, গৃহস্থের অমঙ্গল আশঙ্কা তাহাদের অত্যধিক।

অপরিষ্কৃত বাটী ও রোগ।

বাটীর মধ্যে কোন একটা নির্দিষ্ট স্থানে বা ভিন্ন ভিন্ন স্থানে রান্না, খাবার বা ভাড়ার ঘরের আবর্জনা বা উচ্ছিষ্ট পদার্থ অধিক কাল একত্র থাকিলে পচিতে থাকে, এবং ঐ সকল দ্রব্য হইতে পুতিগন্ধযুক্ত পদার্থ উৎপন্ন হইয়া চতুর্দিকস্থ

বাতাস ও জলকে দূষিত করে এবং নিকটস্থ ভূমিকেও দূষিত করে। এইরূপে বাটীর ভূমি, বাতাস ও জল দূষিত হইলে বাটীর লোকের যে স্বাস্থ্যহানি হইবে তাহা আর আশ্চর্য্য কি। শরীরাত্যন্তর হইতে মলমূত্র, খুখু প্রভৃতি যে সকল পদার্থ নির্গত হয় সেগুলি আরও পচনশীল। এই গুলি নির্গত মাত্র দূরীকৃত না হইয়া যদি এক স্থানে জমিয়া থাকে তাহা হইলে বাড়ীর লোকের স্বাস্থ্যহানি হইবার আরও অধিকতর সম্ভাবনা।

যে সকল সহরে অধিবাসীদের মলমূত্র বা আবর্জনা শীঘ্র দূরীকৃত না হয়, সেই সকল সহরের মৃত্যু সংখ্যা অধিক, ইহা তালিকা দ্বারা সপ্রমাণিত হইয়াছে। আবার ইহাও পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে যে, যে কোন উপায়েই হউক না কেন, শীঘ্র শীঘ্র ময়লা দূর করিতে পারিলেই সহরের মৃত্যুসংখ্যা হ্রাস করিতে পারা যায়। অপরিষ্কৃত সহরবাসী অল্প বয়স্ক বালকবালিকাদের মৃত্যু সংখ্যা খুব অধিক। কারণ দূষিত বায়ু শৈশব জীবনের বিষমরূপ। আবার মলমূত্রাদির সহিত রোগবীজ থাকিবার সম্ভাবনা। সুতরাং মাটির ভিতর যত মলমূত্র থাকিতে পায় ততই উহা নানা প্রকার রোগের আধার হইয়া উঠে।

যে স্থান অত্যন্ত অপরিষ্কৃত প্লেগ, ওলাউঠা সেই সকল স্থানেই অধিক হয়। যে সকল সহরে মল মূত্রাদি বা আবর্জনা শীঘ্র স্থানান্তরিত করা হয়, সেখানে এ সকল রোগ কখন হইতে পারে না এবং হইলেও বদ্ধমূল হয় না, কিম্বা ব্যাপক ভাবে প্রাদুর্ভূত হয় না।

Typhoid Fever আর একটি রোগ যাহা রোগীর দূষিত মল দ্বারাই অত্র বিস্তৃত হইয়া পড়ে। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে যে স্থানে বাস গৃহের নিকট-বর্তী মলমূত্র সঞ্চিত থাকে তথায় এই রোগ হইয়া থাকে। রোগীর মলনিহিত এই রোগের বীজ নিকটবর্তী কোন কূপে বা জলাশয়ে একবার প্রবেশ করিতে পারিলে, ষাঁহার ঐ কূপ বা জলাশয়ের জল ব্যবহার করেন তাহাদের এই রোগ হইবার আশঙ্কা। এই কারণেই Typhoid ও Cholera বিশেষতঃ সেই সকল স্থানে অধিক পরিমাণে হয়, যেখানকার বাস ভূমি সচ্ছিন্ন। মাটিতে ময়লার সহিত রোগ বীজ সঞ্চিত হইতে দিলে বীজ ভূমিস্থিত কূপে ক্রমে চুয়াইয়া পড়ে এবং জলকে দূষিত করে। এবং সেই জল পান করিলে যে রোগ হইবে তাহার আর সন্দেহ কি।

Diphtheria নামক আর একটি সংক্রামক রোগ আছে যাহার বিষ অপরি-

কৃত পদার্থ দ্বারা জনসমাজে বিস্তৃত হয়। Typhoid ও Cholera যেমন জলকে দূষিত করিয়া সাধারণতঃ মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করে Diphtheria বিষ দূষিত বায়ু দ্বারা শরীরান্তরে প্রবেশ করে।

গ্রীষ্মকালে হঠাৎ অজীর্ণ বা অতিসার হইয়া লোক মৃত্যুমুখে পতিত হয়। তাহার কারণও অধিকাংশ স্থলে দূষিত জলপান করা। যে জল মলমূত্র মিশ্রিত সে জল গ্রীষ্মকালে সূর্যের উত্তাপে যে সহজে দূষিত হইবে তাহা আর আশ্চর্য্য কি। জলে অল্প আবর্জনাতে তত দোষ হয় না, মল মূত্র সংস্পর্শে যত দোষ হয়।

মলমূত্র পচিয়া নিকটস্থ বায়ু দূষিত হইলে তাহা নিরন্তর সেবনে গলার মধ্যে যা হইবার সম্ভাবনা। যে বাড়ীতে এক সময়ে অধিক লোকের Sore-throat বা গলার মধ্যে ক্ষত হয়, সে বাড়ীর ড্রেনের কোন না কোন দোষ আছে জানিতে হইবে। ড্রেনের দোষ থাকিলেই বাটির সমস্ত দূষিত জল সঞ্চিত হইতে থাকে এবং ঐ জল সঞ্চিত হইয়া পচিলেই বিষাক্ত পদার্থ উৎপন্ন হয় এবং তদ্বারা গৃহস্থিত বায়ু ও বিষাক্ত হইয়া পড়ে। কোন কোন ডাক্তার বলেন যে, দূষিত বায়ু দ্বারা কখন কখন সাজ্বাতিক Pneumonia হইবার সম্ভাবনা। উপরোক্ত কথাগুলি বিশেষরূপে বিবেচনা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারা যাইবে যে, জনপদের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে সহরের আবর্জনা ও মলমূত্রাদি ক্রমাগত উত্তমরূপে বাসভূমি এবং ত্রিকটবর্তী স্থান হইতে যত শীঘ্র সম্ভব দূরে লইয়া যাওয়া উচিত। যে সকল সহরে হাজার হাজার লোক বাস করে এবং অল্প পরিমাণ স্থানের মধ্যে অধিক লোক একত্র থাকে, সেই সকল স্থানে দূষিত পদার্থ সকল সঞ্চিত হইবার বেশী সম্ভাবনা। এবং যে সকল স্থানের অধিবাসিগণ অধিক পরিমিত স্থান লইয়া বসতি করেন তাহাদের মল সকল এক স্থানে সঞ্চিত হওয়া তত সম্ভব নহে। একত্র অধিক লোক বাস করিলে কেবল যে মল সঞ্চয় হয় তাহা নহে, অন্ত্যাত্ম অস্বাস্থ্যকর ঘটনাও উৎপন্ন হয়।

বাসবাটির ড্রেন বা পয়ঃপ্রণালী সুগঠিত না হইলে কিম্বা কোন কারণ বশতঃ অক্ষুণ্ণ থাকিলে বাটি মধ্যে মল সঞ্চয় হওয়াই তাহার প্রধান ফল। যে বাড়ীর মল মূত্র, দূষিত জল, আবর্জনা, উচ্ছিষ্ট পদার্থ, শরীর কিম্বা গৃহ হইতে নির্গত মাত্র বাটি হইতে নদীমা কিম্বা অত্র কোন উপায় দ্বারা তৎক্ষণাৎ বহির্নিষ্কৃত হয়, সে বাড়ীর ড্রেন আমরা ভাল বলিয়া থাকি। ইহার ব্যতিক্রম ঘটিলেই অর্থাৎ কোন কারণে মল সঞ্চিত হইলেই বা বহিষ্করণে বিলম্ব হইলেই ড্রেন এবং তৎসহিত বাটির দোষ বলিতে হইবে। কলিকাতা

সহরে এখন প্রায় সকল বাড়ীতেই ড্রেন বন্দোবস্ত হইয়াছে। ইহার দোষ গুণ সম্বন্ধে গৃহস্থের কিঞ্চিৎ জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। যাহারা ভাড়া বাড়ীতে থাকেন তাহারা বাটি ভাড়া লইবার পূর্বে যেমন ঘরের সংখ্যা, ঘরের জামালা, দয়জা উঠান, রান্নাঘর পরীক্ষা করিয়া ভাড়া লইয়া থাকেন, ঠিক সেইরূপ তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে বাড়ীর ড্রেন ভাল কি মন্দ দেখিয়া লইবেন। ভাড়া লইবার পূর্বে ড্রেন পরীক্ষায় যদি কিঞ্চিৎ সময় বা অর্থ ব্যয় হয় তাহা স্বীকার করা উচিত। কারণ তদ্বারা অনেক প্রকার রোগ হইতে অব্যাহতি পাইতে পারে। বাড়ীটি দেখিতে ভাল কি না তাহা সহজেই বুঝা যাইতে পারে। কিন্তু বাড়ীর ড্রেন ঠিক আছে কি না সে জ্ঞান এখনও অনেকের সহজলভ্য নহে। এই জ্ঞান লাভের জন্য চেষ্টা কখনই নিষ্ফল হইবে না। ডাক্তার যেমন রোগ পরীক্ষা করিতে হইলে রোগীর বিশেষ বিশেষ অঙ্গ পরীক্ষা করেন, বাড়ীর স্বাস্থ্য কুশল কি না তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে বাটির এই অঙ্গটি অর্থাৎ ড্রেন বিশেষ দ্রষ্টব্য।

শিশুর পীড়া।

বয়স্ক ও শিশু এই উভয়ের মধ্যে দ্বিতীয়ের রোগ নির্দীচন করা অপেক্ষাকৃত কঠিন, ইহা চিকিৎসকেরাই বলিয়া থাকেন। সুতরাং গৃহস্থের পক্ষে এই কাজ যে এক প্রকার অসাধ্য তাহার আর সন্দেহ কি। অবশ্যই সম্ভাব্য রোগ যখন কঠিন হইয়া পড়ে তখন পিতামাতা অল্পাধিক পরিমাণে রোগ নির্ণয় করিলেও করিতে পারেন বটে, কিন্তু রোগের সূচনায় তাহারা ইহার কোন তথ্যই নিরূপণ করিতে পারেন না। তখন কতিপয় বাহ্য লক্ষণ দ্বারা সম্ভাব্য রোগ নির্ণয় করা আবশ্যিক হয়। এই বাহ্য লক্ষণসমূহের প্রকৃতি ও তাহা কোন সময়ে কি আকারে প্রকাশ পায় তাহার সর্বিস্তর আলোচনা এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

সর্বাবস্থায় পীড়ার লক্ষণ প্রধানতঃ তিনটী :—শারীরস্থলের বিশৃঙ্খলা ও বিপরীত ক্রিয়া, দৈহিক তাপের হ্রাস বা বৃদ্ধি, এবং যাতনা প্রকাশ। শিশু কখন বলিতে পারে না, ক্রন্দন কিম্বা অত্র কোন হাবভাব দ্বারা সে যে যাতনা প্রকাশ করে, তাহা তাহার পীড়াজ্ঞাপক বলিয়া বুঝিতে হইবে। শিশুর অস্বাস্থ্য নির্ণয়ে পূর্বেই দ্বিতীয় লক্ষণটি সূচ্য।

স্বাস্থ্যরহিত শিশুদের মুখে প্রায় সদাই হাসি লাগিয়া থাকে । তন্নিম্ন এই সমস্ত তাহার। তাহাদের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র হাত পা নাড়াচাড়া করিয়া নিয়ত এক প্রকার ক্রীড়ায় রত থাকে । এই বাহ্য লক্ষণগুলি তাহাদের শারীরিক সুস্থতা ও তজ্জনিত আনন্দের পরিচায়ক । এইরূপ আবার যখন শিশু কাঁদিয়া উঠে তখন বুঝিতে হইবে তাহার কোনও অভাব বা অসুস্থতার হেতু উপস্থিত হইয়াছে । শিশুদের পাড়া সম্বন্ধে তাহাদের কিঞ্চিৎ অভিজ্ঞতা আছে তাহার। শিশুর রোদনের প্রকৃতি হইতে শিশুর পীড়া মাথায়, বুকে, পাকস্থলী কি অথবা কোনও অঙ্গে তাহা প্রায় বলিয়া দিতে পারেন ।

পেটের বেদনায় শিশুর ক্রন্দন দীর্ঘ, উচ্চ এবং যন্ত্রণাজ্ঞাপক হয় । ইহাতে চোখ হইতে খুব জল পড়ে ; শিশু মুহূর্ত্ত কাল মাত্র নীরব থাকিয়া আবার কাঁদিয়া উঠে এবং পা পেটের দিকে টানিয়া আনে ; বেদনা হ্রাস হইলেই পা পুনরায় ছড়াইয়া দেয় এবং ফোপাইতে ফোপাইতে নিদ্রিত হইয়া পড়ে । যদি বেদনা পেটে না হইয়া বুকে হয়, তবে শিশু চীৎকার করিয়া কাঁদিতে পারে না, এবং কান্নার সঙ্গে চক্ষু জল থাকে না ও সে কান্না অল্প ক্ষণ স্থায়ী । যদি কাশি কিম্বা জ্বরে নিঃশ্বাস নেওয়ার পর কান্না উঠে, জানিবে বুকে বেদনা—ইহার কারণও বেশ বুঝা যাইতেছে । কাঁদিতে গেলেই দীর্ঘশ্বাস গ্রহণ করিতে হয় । দীর্ঘশ্বাস গ্রহণ করিতে গেলেই বুকে লাগে । এই জন্ত যন্ত্রণা থাকিলেও ছেলেরা উচ্চৈঃস্বরে কাঁদিতে পারে না । যদি মাথায় কোন পীড়া থাকে তাহার ক্রন্দন ভিন্ন প্রকার । তখন শিশু মধ্য মধ্য অত্যন্ত চীৎকার করিয়া উঠে, এবং মধ্য মধ্য নিদ্রাবিষ্টের তায় পড়িয়া থাকে কিম্বা অল্প অল্প গোঁয়াইতে থাকে ।

যে কোন পীড়াই হউক না কেন, শিশুর রোগ হইবা মাত্রই উহার শরীরে কোন না কোন লক্ষণ পরিবর্তন দেখা যায় । একটু ভাবিয়া দেখিলেই অতি সামান্য আয়াসেই এই পরিবর্তন বুঝিতে পারা যায় । অসুখ হইলে ছেলের ক্ষুধা কমিয়া যায়, স্বভাব খিটখিটে হয় এবং শীঘ্রই ক্লান্ত হইয়া পড়ে । প্রগাঢ় নিদ্রাযুক্ত অথবা একেবারে নিদ্রাশূন্য হয় । শিশু তৃষ্ণার্ত্ত হয়, তাহার শরীরের তাপ স্বাভাবিক অবস্থা অপেক্ষা বেশী হয় । কোন কোন শিশু আহার করিবা মাত্র বমন করিয়া ফেলে । এবং মলভেদ উপস্থিত হয় অথবা কোষ্ঠবদ্ধ হইয়া যায় । যে শিশু কথা বলিয়া রোগ প্রকাশ করিতে সমর্থ তাহাকে জিজ্ঞাসা করিলে ব্যথা হইয়াছে বলে, কিন্তু তাহার বেদনা কোথায় ঠিক নির্দেশ করিয়া তাহা বলিতে পারে না । কখনও কখনও পেটে কি মাথায় হাত দেয়

বটে, কিন্তু এই সকল লক্ষণ দ্বারা অজ্ঞান বালককে সম্যক্রূপে তাহার রোগের ব্যাখ্যা করিবে ইহা আশা করা যায় না । শিশুর কিন্তু তখন সম্ভ্রান্ত বীদনা দেখিতে পাওয়া যায় না । সে স্বাভাবিক অবস্থায় যেরূপ এক দৃষ্টে মায়ের মুখপানে চাহিয়া থাকিত, কখন অবস্থায় সেরূপ আর থাকে না । কিন্তু মোকে খুব চাপিয়া ধরে এবং ক্ষণেকের জন্তও তাহার কোল ছাড়া হইতে চায়না । অনেক চেষ্টায় ঘুম পাড়াইয়া শয়ন করাইবামাত্রই শিশু আবার জাগিয়া কাঁদিয়া উঠে ।

উপরি বর্ণিত অবস্থা দেখিলেই মারি মনে ছেলের অসুখ বলিয়া আশঙ্কা হয় । সন্তানের অসুখ হইয়াছে বুঝিতে পারিলে কোন কোন মাতা অবিলম্বে চিকিৎসক ডাকাইয়া নিশ্চিন্ত হন । কিন্তু এইরূপে দায়িত্বের হাত হইতে অব্যাহতি লাভ সর্বদা সম্ভব নহে, অথবা নৈতিক যুক্তি অনুসারে বাঞ্ছনীয়ও নহে । যে মাতা এইরূপে প্রত্যেক কষ্টকর কার্যের ভারই ধাত্রী, দাসী বা ডাক্তারের প্রতি অর্পণ করিয়া স্বয়ং নিষ্কৃতি লাভ করেন, সে মাতা মাতৃকর্তব্যের অর্ধেক মাত্র সম্পন্ন করেন । অতএব সন্তানের ভালবাসার অর্ধেক মাত্র তাহার প্রাপ্য ।

যখন কোন শিশু অসুস্থ হয়, তখন তাহার কি হইয়াছে তাহা নির্ণয় করিবার জন্ত মাতা অল্প কষ্ট স্বীকার এবং একটু ধৈর্য ও সাধারণ বুদ্ধির পরিচালনা করিয়া নিজের মনঃকষ্ট ও সন্তানের অনেক শারীরিক যন্ত্রণা দূর করিতে পারেন ।

ক্রমশঃ—

দুগ্ধ—আদর্শ খাদ্য ও পথ্য ।

আহারের ছুটি উদ্দেশ্য । এক শ্রেণীর লোক স্তন্য স্ফূটন নিবৃত্তির জন্তই আহার করিয়া থাকে । ভুক্ত দ্রব্যের পরিপাক ও পরিণাম সম্বন্ধে ইহাদের কোনও জ্ঞান নাই । সুস্বাদ ও সুমিষ্ট যাহা কিছু উদরসাৎ করিয়াই তাহার। যথেষ্ট মনে করে । দ্বিতীয় শ্রেণীর লোক ক্ষুধা নিবৃত্তি এবং শরীরের ক্ষতি পূরণ জন্ত আহার করেন । ইহারা এক দিকে তৃপ্তি এবং অগ্রপক্ষ আহারীয় পদার্থের রাসায়নিক তত্ত্ব ও উদরস্থ হইলে শরীরের উপায় তাহার ক্রিয়া প্রভৃতির প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া আহার করেন । সুতরাং আহারের দুই উদ্দেশ্য

যে দ্বিতীয় শ্রেণীর লোকেরাই রক্ষা করেন তাহা অন্ন বলিতে হইবে না। আহারীয় পদার্থের রাসায়নিক তত্ত্ব এবং শরীরের উপর তাহার ক্রিয়া অবগত না হইলে আমরা স্বাস্থ্য ও অস্বাস্থ্য আমাদের খাদ্যাখাদ্যের বিচার করিতে পারি না। সুতরাং শরীর পোষণ ও রক্ষণের জন্ত খাদ্য পদার্থ সমূহের গুণাগুণ আমাদের অবশ্যজ্ঞাতব্য বিষয় বলিতে হইবে। স্বাস্থ্য পত্রের পাঠকগণ সমীপে আমরা সময় সময় বিশেষ বিশেষ খাদ্যের বিবরণ উপস্থিত করিব। আশা করি, তাঁহারা তাহার সারবত্তা গ্রহণে কুণ্ঠিত হইবেন না।

মনুষ্যের যত প্রকার আহারীয় পদার্থ আছে তন্মধ্যে দুগ্ধ সর্ব শ্রেষ্ঠ। সুতরাং গুণানুসারে দুগ্ধের বিবরণ প্রথমে উল্লেখ করা যাইতেছে। গো, ছাগ, মহিষ প্রভৃতির দুগ্ধ সাধারণভাবে দুগ্ধপদবাচ্য হইলেও বর্তমান প্রবন্ধে গো-দুগ্ধ প্রধানতঃ আলোচ্য। গো-দুগ্ধ যে বলকর, পুষ্টিকর ও আয়ুষ্কর পদার্থ তাহার আর অণুমাত্র সন্দেহ নাই। এ বিষয়ে আমরা পুস্তক পাঠে ও প্রত্যক্ষ ভাবে যাহা জানিয়াছি তাহারই আলোচনা করিব।

গোক্ষীরং অনভিষ্যন্দি স্নিগ্ধং স্বাদু রসায়নং ।

রক্তপিত্তহরং শীতং জীবনীযং তথা মতং ॥

এখন দেখা যাউক, আমরা সর্বদা দুগ্ধের গুণ কিরূপ প্রত্যক্ষ করি। আমরা দেখিতে পাই শিশু একমাত্র স্তন্য পান করিয়া জীবিত থাকে ও বর্দ্ধিত হয়। এ স্থলে আমাদের জানিয়া রাখা কর্তব্য যে, স্তন্যদুগ্ধের উপাদান ও তাহার পরিমাণ গো দুগ্ধের উপাদান ও পরিমাণের সহিত প্রায় সমান। যাহা হউক, শৈশব অতিক্রম করিয়া শিশু বাল্যাবস্থায় উপনীত হইলে অত্যাগ্র আহারের সহিত দুগ্ধই তাহার প্রধান খাদ্য থাকে। যখন বর্দ্ধিকো উপস্থিত হয়, তখন অত্র কোন খাদ্য অনুপযোগী হইলে দুগ্ধপানই তাহার জীবন রক্ষার একমাত্র উপায় স্থির হয়।

সুস্থ শরীরে দুগ্ধ পান করিলে শরীর পুষ্ট হয় বটে, আবার অসুস্থ অবস্থায়ও ইহা ব্যবহার করিলে দেহ সুস্থ, পুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়। কতকগুলি রোগে দুগ্ধ যে কেবল মাত্র পথ্য এমন নহে। ইহা ঔষধেরও ফল প্রদান করিয়া থাকে। অর্থাৎ রোগী অত্র কোন ঔষধ সেবন না করিয়াও একমাত্র দুগ্ধ পান করিয়াই আরোগ্য লাভ করিয়া থাকে। অভ্যাস করিলে ভূমিষ্ঠ হওয়া অবধি জীবনের শেষ মুহূর্ত্ত পর্যন্ত কেবলমাত্র দুগ্ধ পান করিয়াই আমরা জীবিত থাকিতে পারি।

দুগ্ধ বাঙ্গালীর আহারের সর্ব প্রধান উপকরণ। এদেশের নিরাশ্রিত ভোজীরা যে সুস্থ দেহে থাকেন, দুগ্ধপান তাহার প্রধান কারণ। দুগ্ধ পরিত্যাগ করিলে তাঁহাদের স্বাস্থ্য অচিরে নষ্ট হইয়া যায়। অতএব সুস্থ, অসুস্থ, বালক বা বৃদ্ধ সকলেই যখন দুগ্ধ পান করিয়া পুষ্টি লাভ করে তখন ইহা যে সর্বশ্রেষ্ঠ খাদ্য তাহাতে আর সন্দেহ কি।

শরীর পোষণ, বর্দ্ধন ও রক্ষণে দুগ্ধের মাহাত্ম্য এত অধিক যে ইহা আদর্শ খাদ্য বলিয়া কথিত হইয়া থাকে। দেহধারণোপযোগী সর্বপ্রকার উপাদান ইহাতে বর্তমান আছে। মৎস্য মাংস প্রভৃতি খাদ্যেও পুষ্টিকর পদার্থ আছে বটে, কিন্তু দুগ্ধে যেরূপ উপযুক্ত পরিমাণে ঐ সকল পদার্থ বর্তমান আছে, অল্পাংশ খাদ্যে উহাদের সেরূপ সুন্দর সমাবেশ নাই। দুগ্ধের এই অসাধারণ গুণ পরীক্ষা দ্বারা ও রাসায়নিক বিশ্লেষণে জানা গিয়াছে। ইহার উপাদান ও পরিমাণের তালিকা যবক্ষার ৪.০; মেদ ৩.৭; লবণ ৫.৭; শর্করা ৪.৮ এবং জল ৮৬.৮।

আমাদের অস্থি মাংস বিশিষ্ট শরীর প্রধানতঃ উপরি উক্ত উপাদানে গঠিত। অতএব আমাদের শরীর গঠন করিতে হইলে যে দুগ্ধের অতি প্রয়োজন তাহা বোধ হয় কেহ অস্বীকার করিবেন না। আবার পরীক্ষা দ্বারা ইহাও প্রমাণিত হইয়াছে যে, সকল খাদ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে সার ও অসার ভাগ আছে, কিন্তু দুগ্ধের উপাদানের কোন অংশই অসার নহে। সকল উপাদান-গুলি পূর্ণমাত্রায় শরীর গঠনে পর্যাবসিত হয়। দুগ্ধে যে জলীয় অংশ আছে তাহা মেদ ও যবক্ষার প্রভৃতি দুগ্ধের যে অত্র কঠিন উপাদান আছে, তাহা-দিগকে দ্রব করিয়া দেয় বলিয়া ইহাকেও সার পদার্থ বলা হয়।

ইহা দেখা গিয়াছে যে, সারবিশিষ্ট অত্যাগ্র খাদ্য সহজে পরিপাক হয় না, কিন্তু দুগ্ধ সারবিশিষ্ট হইয়াও অপেক্ষাকৃত অল্প সময়ের মধ্যে পরিপাক হয়। এবং দুগ্ধের বিশেষ গুণ এই যে, মাংস উদ্ভিদ প্রভৃতি অত্যাগ্র পুষ্টিকর খাদ্য আমাদের শরীরের এক এক অংশ মাত্র গঠন ও পোষণ করে। অর্থাৎ কোন খাদ্য অস্থি গঠন করে, কোন খাদ্য মেদবৃদ্ধি করে, কোনও সময় বা মাংসপোষণ করে, কিন্তু একমাত্র দুগ্ধ এই সকল কার্যই এক সময়ে সম্পন্ন করিয়া থাকে। এইরূপ বহুগুণের আধার বলিয়া ইহাকে আদর্শ খাদ্য বলে। ইহার উপাদানের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া আমাদের অত্যাগ্র খাদ্য নির্বাচন করা উচিত। অর্থাৎ যে পদার্থে দুগ্ধের উপাদান অল্পাধিক পরিমাণে নাই তাহা আমাদের শরীর

গঠনোপযোগী নহে, ইহা জানিতে হইবে। অনেকে দুগ্ধ পান না করিয়াও যে সুস্থ ও বলিষ্ঠ দেহে জীবন ধারণ করিতেছেন, তাহার কারণ এই যে, তাঁহাদের খাদ্য মধ্যে দুগ্ধের উপাদান উপযুক্ত পরিমাণে বিদ্যমান আছে। নতুবা তাঁহারা কখনও জীবিত থাকিতে পারিতেন না।

প্লেগ চিকিৎসা ।

সকল মুখেই শুনিতে পাওয়া যায় এই রোগের ঔষধ নাই—তবে আবার চিকিৎসা কি? অনেক রোগ আছে যাহাদের নির্দিষ্ট কোন একটা ঔষধ নাই। অথচ রোগীদের সেবাশুশ্রূষা এবং তাহাদের উপযুক্ত পথ্য বিধান করিয়া অধিকাংশ ক্ষেত্রে রোগের প্রতীকার করা যায়। ঔষধ ব্যবস্থা চিকিৎসার যেমন এক অঙ্গ—পথ্য ও শুশ্রূষা সেইরূপ আর একটা অঙ্গ। ইহা অত্যাপেক্ষা কোন অংশেই উপকারিতায় ন্যূন নহে। বোম্বাই এবং হংকং নগরে যে সকল ডাক্তার এইরূপ চিকিৎসা কার্যে ব্রতী ছিলেন, তাঁহারা সকলেই এক মুখে স্বীকার করিয়াছেন প্লেগ রোগে সেবা শুশ্রূষা দ্বারা রোগের প্রাবল্য ও রোগীর যন্ত্রণা নিবারণ এবং আরোগ্যের সূত্রপাত যেমন সহজ এমন আর কোনও রোগে নহে। ভারতবাসীর এই রোগ হইলে মৃত্যু সংখ্যা ইউরোপীয়দের অপেক্ষা অধিক। ইহার যতগুলি কারণ আছে তন্মধ্যে নিম্নলিখিত কারণগুলি দেখিলেই বুঝা যাইবে, রোগীর সেবা শুশ্রূষা ও পথ্য-বিধান এই রোগের চিকিৎসাতে কতদূর প্রয়োজনীয়। তাঁহারা বলেন যে, জ্বরে লজ্বন দিতে হয় এই কথায় এদেশের লোকের দৃঢ় বিশ্বাস। সামান্য জ্বরে লজ্বন পথ্য হইতে পারে এবং “লজ্বনং পথ্য” এই বিধি খাটিতে পারে। কিন্তু প্লেগ সংসৃষ্ট যে জ্বর, লজ্বনে তাহার হ্রাস হওয়া দূরে থাকুক, অনশনে বৃদ্ধি হয়। আরও বলেন যে, এদেশের লোক উত্তেজক ঔষধ ব্যবহার করিতে প্রায়ই অনিচ্ছুক। এই উত্তেজক ঔষধ অর্থে সুরা সম্বলিত পদার্থ বুঝিতে হইবে। এই রোগ বল, বর্ণ ও জীবনীশক্তি এতই হ্রাসকরে যে, সুরা সম্বলিত ঔষধের সাহায্য বিনা রোগীকে বাঁচাইয়া রাখা অত্যন্ত কঠিন। ১৮৯৪ সালে হংকং যে এপিডেমিক হইয়াছিল তাহাতে দেখা গিয়াছে যে, ইউরোপীয়দের মধ্যে ইহার মৃত্যু সংখ্যা শতকরা ১৮ কিম্বা ১৯ জন। এবং দেশীয়দের মধ্যে অর্ধাংশ চীনাঁদের মধ্যে মৃত্যু সংখ্যা শতকরা ৯৫ জন। জাতিভেদ বশতঃ এই মৃত্যু-

সংখ্যার বিভিন্নতা হইয়াছিল তাহার কোন প্রমাণ নাই। ইউরোপীয়েরা যোগ হইবামাত্রই চিকিৎসাধীন হইত। দেশীয় লোকেরা চিকিৎসকের নাম শুনিলেই দূরে পলায়ন করিত। কিন্তু তাহাদের মধ্যে যাহারা ইংরাজদের শ্রম-সুচিকিৎসা ও সুপথ্যের অধীন হইত, তাহাদের মৃত্যু সংখ্যা তত অধিক হইত না—অনেকেই আরোগ্য লাভ করিত।

প্লেগ হইয়াছে বুঝিতে পারিলেই চিকিৎসক আনয়ন করিতে ক্ষণমাত্র বিলম্ব করা উচিত নয়। চিকিৎসকেরও কর্তব্য এই রোগের সংবাদ পাইবামাত্র রোগীর নিকটে উপস্থিত হইয়া প্রয়োজনীয় সকল বিষয়ই যথোচিত সত্বরতার সহিত আশ্রয় করিবেন। প্রথম পাঁচ দিন রোগের অত্যন্ত বাড়াবাড়ী হয়। এই কয়েকদিন এমন বন্দোবস্ত করা উচিত যে, সংবাদ দেওয়া মাত্রই চিকিৎসক ১০।১৫ মিনিটের মধ্যে আসিতে পারেন। যে ইঁসপাতলে এই রোগের চিকিৎসা হয়, সেখানেই ডাক্তারের বাস কাজ উচিত। সম্পতিশালী লোকের বাড়ীতে এই রোগ হইলে ডাক্তারকে সর্বদা বাড়ীতে রাখাই ভাল। অল্প সময়ের মধ্যে রোগের লক্ষণে এত অধিক ব্যতিক্রম ঘটে যে, ডাক্তার আসিতে বিলম্ব হইলে রোগের অবস্থা সাজ্বাতিক হইবার সম্ভাবনা এবং তখন কোন চিকিৎসা ফলদায়ক হয় না।

রোগীকে শুশ্রূষা করিবার জন্য যাহারা প্রবৃত্ত হইবেন তাঁহাদেরও সম্পূর্ণরূপে কার্য তৎপর হওয়া উচিত। একটা রোগীর জন্য দুইটা শুশ্রূষাকারী রাখা আবশ্যিক। তিনটা হইলে আরো ভাল হয়। কারণ এই রোগে শুশ্রূষা করিতে হইলে সর্বদা সচকিত ভাবে থাকিতে হয়। এক জন শুশ্রূষাকারীর কিন্তু দিবা রাত্র এই ভাবে রোগীর কাছে থাকা কোন মতে সম্ভব নহে।

এই রোগের চিকিৎসা করিতে গেলে চিকিৎসকের নিম্নলিখিত বিষয়গুলি স্মরণ রাখা কর্তব্য।

(১) রোগের আরম্ভে চিকিৎসা যত ফলদায়ক হয় প্রবল হইয়া পড়িলে তত হইবার সম্ভাবনা নাই।

(২) রোগের লক্ষণ এবং রোগীর অবস্থা এত সহসা পরিবর্তন হইবে একটা নির্দিষ্ট প্রণালীমতে সকল রোগীর চিকিৎসা করা অসম্ভব।

(৩) কখনও প্রলাপ, কখনও নাড়ীক্ষীণ, কখনও অত্যধিক ঘর্ম্ম-সহসা এই সকল লক্ষণ উপস্থিত হয়। চিকিৎসাও তজ্জঙ্গ লক্ষণভেদে বিভিন্ন হইবে।

(৪) শরীরস্থ রক্ত বীজাণু দ্বারা বিষাক্ত হইয়া পড়ে এবং এই দূষিত রক্ত নানা স্থানে সঞ্চারিত হইয়া স্থানিক এবং সর্বাঙ্গীম লক্ষণ সকল উপস্থিত করে।

এই সর্বপ্রকার লক্ষণের মধ্যে স্নায়ু মণ্ডলীর (nervous system) সম্পূর্ণরূপে বিকল হওয়াই প্রধান। Nervous system যেন একটা কোন বিষাক্ত পদার্থ হইতে আঘাত পায়। এবং এই জন্ত শারীরিক সকল ক্রিয়াই বিকৃত হয়। প্লীহা, যকৃৎ, অন্ত্র, আমাশয় বিকৃত হইলে রোগীর প্রাণের তত আশঙ্কা থাকে না। কিন্তু হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া বিকৃত হয় বলিয়াই প্লেগে প্রাণ হানির আশঙ্কা এত অধিক। এবং তজ্জন্তই উত্তেজক ঔষধের ঐক্য প্রয়োজন। ঔষধ নির্বাচন করিবার সময় Nervous System এবং হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া দুর্বল হইয়া না পড়ে চিকিৎসকের তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা কর্তব্য।

আজ দুই তিন বৎসর হইল সহস্র সহস্র রোগীর চিকিৎসা করিয়া চিকিৎসকগণ বলিয়াছেন, ইংরাজী ভৈষজ্যগ্রন্থাবলিতে এমন কোন একটা বিশেষ ঔষধ নাই যাহা ব্যবহার করিয়া রোগের গতি কোন অংশে লাভ করা যায়। সকলেই রোগীর সেবা শুশ্রূষা এবং পথ্য প্রভৃতির প্রতি লক্ষ্য রাখিতে বলিয়াছেন। সুতরাং আমরাও তাঁহাদের বহুদর্শিতার ফল জ্ঞাত হইয়া কোন ঔষধের কথা এখানে উল্লেখ করিব না। আর উল্লেখ করিলেও সাধারণ পাঠক যে তদ্বারী কোন জ্ঞান লাভ করিতে পারিবেন তাহাও আমাদের বিশ্বাস নহে। যে উপায় সকল সাধারণ চিকিৎসকের বিনা উপদেশে ও বিপদ কালে অবলম্বন করিতে পারেন তাহাই এখানে বলা গেল।

রোগীর ঘর প্রশস্ত ও বায়ু সেবিত হওয়া উচিত। বাড়ীর মধ্যে যেটা ভাল ঘর অথচ যে ঘরটা অগ্ৰাণ ঘর হইতে পৃথক্ সেইটাই রোগীর ঘর করা উচিত। রোগীর খাট, বিছানা এবং শুশ্রূষাকারীর বসিবার স্থান ছাড়া ঐ ঘরে আর কিছুই রাখা উচিত নয়। মাদুর, সতরঞ্চি, কার্পেট কিম্বা অগ্নি বিছানা, পরিধেয় বস্ত্র বা কোন আসবাব রোগীকে ঘরে লইয়া যাইবার পূর্বেই তথা হইতে বাহির করিয়া দেওয়া উচিত। প্রভূত পরিমাণে বহির্বায়ু দ্বারা রোগীর ঘর যত অধিক সেবিত হয় ততই শীঘ্র শীঘ্র রোগী আরোগ্য লাভ করিবে এবং ততই রোগী হইতে অন্ত্র রোগ বিস্তৃতির সম্ভাবনা হ্রাস হইয়া যাইবে। বায়ু সেবিত করিতে গিয়া ঘর রৌদ্র দ্বারা অত্যধিক উত্তপ্ত করা উচিত নহে। গরম

জল, শীতল জল, বরফ ইত্যাদি প্রয়োজনীয় দ্রব্য সকল এবং দুই একটা পরিষ্কার রোগীর ঘরের নিকটবর্তী স্থানে রাখা আবশ্যিক। এই সকল দ্রব্য বা পথ্য ও ঔষধ আনিবার উদ্দেশ্যে শুশ্রূষাকারী যেন রোগীকে ছাড়িয়া না যায়।

রোগীর বিছানার চাদর, কাপড়, আচ্ছাদন এবং রোগীর ব্যবহৃত অন্যান্য দ্রব্য কিরূপে শোধন করিতে হয় তাহা বৈশাখ সংখ্যার স্বাস্থ্য বিশেষরূপ উল্লিখিত হইয়াছে।

অশোধিত ভাবে যদি বাটীর অর্ন্ত কেহ এই সকল দ্রব্য ব্যবহার করেন তাহা হইলে রোগ বিস্তৃতির আশঙ্কা আছে। প্রশস্ত বায়ু সেবিত ঘরে যে রোগী বাস করিবে তাহার শুশ্রূষা করায় কোন ভয় নাই। শুশ্রূষাকারীর হাত পা কিম্বা অঙ্গ প্রত্যঙ্গের কোন অংশ যদি রোগবীজ দূষিত হইয়াছে বলিয়া মনে হয়, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ কোন শোধক ঔষধে বা গরম জলে কার্বলিক সাবান দিয়া ধোত করিবেন।

এই রোগে হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া অত্যন্ত দুর্বল হইয়া পড়ে। সুতরাং রোগের আরম্ভ হইলেই রোগীকে বিছানায় শোয়াইয়া রাখিবে। উঠিবার ক্ষমতা থাকিলেও কোন মতে উঠিতে দিবে না। মল মূত্র ত্যাগ করিবার সময় কিম্বা ঔষধ এবং পথ্য সেবনের সময়ও যাহাতে উঠিতে না হয় তাহার বন্দোবস্ত করিয়া রাখিতে হইবে। বোম্বাইর হাসপাতালে অনেক রোগী হঠাৎ উঠিয়া বসিয়া প্রাণত্যাগ করিয়াছে।

পথ্য—যদি রোগী একেবারে সংজ্ঞাহীন না হইয়া পড়ে, তাহা হইলে রোগীকে পথ্য দিবার কোনও কষ্ট হয় না। অগ্ৰাণ সাজ্বাতিক রোগের স্তায় এই রোগে একেবারে ক্ষুধানাশ হয় না। ক্ষুধা থাকে বলিয়া প্রচুর পরিমাণে পেট ভরিয়া পথ্য দেওয়া উচিত নহে। কারণ, দেখা গিয়াছে যে পেট ভরিয়া আহার দিলে হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া আরো বিকল হইয়া পড়ে। সুতরাং আহার অল্প পরিমাণে বারম্বার দেওয়া উচিত। বলা আবশ্যিক যে, তরল আহার ভিন্ন আর কোন পথ্যই এ রোগে প্রশস্ত নহে। আরও যাহা সহজে পরিপাক হয় অথচ পুষ্টিকর সেই সকল দ্রব্যই এই বলনাশকারী রোগের উপযুক্ত পথ্য। যে সকল পথ্য বোম্বাই এবং হংকং নগরে বিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছে তাহার মধ্যে দুধ, দুধের সঙ্গে সান্ড অথবা বার্লি, মাংসের জুস প্রভৃতি প্রধান।

এই রোগে প্রবল তৃষ্ণা হইয়া থাকে । তৃষ্ণা নিবারণের জন্ত সকল প্রকার পানীয়ই রোগীর কচি বিবেচনা করিয়া বরফের সহিত দেওয়া যাইতে পারে । বরফের টুকরাও অল্প অল্প করিয়া চুষিতে দেওয়া যায় ।

শিরঃপীড়া অথবা প্রলাপ থাকিলে শীতল জলের পটী কপালে দেওয়া ব্যবস্থা । এই অবস্থায় গাত্রের উত্তাপ এবং দাহ বেশী থাকিলে ঈষৎ জলে ভিজা কাপড় দ্বারা রোগীর অঙ্গ প্রত্যঙ্গ মুছাইয়া দিলে রোগী স্বচ্ছন্দ বোধ করে । বমি অথবা বমন উদ্বেগ বরফ দ্বারা নিবারণ করিতে হয় ।

নিম্নে তিনটি ঔষধের কথা বলা যাইতেছে—যেখানে চিকিৎসক না পাওয়া যায়, গৃহস্থকে বুদ্ধি খাটাইয়া কোন উপায় অবলম্বন করিতে হয়, সেই স্থানেই নিম্নলিখিত ঔষধ ব্যবহারের দায়িত্ব তিনি নিজে গ্রহণ করিতে পারেন—নতুরা নহে । এই তিনটি ঔষধ উত্তেজক স্তরাং দুর্বলতা, অরসন্নতা, ক্ষীণ নাড়ী ও অশ্রু আয়ুক্ষয়কারী লক্ষণ দেখিলেই এই ঔষধগুলি ব্যবহার করিবে । প্রথম ব্রাণ্ডী, দ্বিতীয় কর্পূর, তৃতীয় মৃগনাভি । এই তিনটির মধ্যে প্রথমটি শ্রেষ্ঠ । ইহা ৪ ড্রাম মাত্রায় জলের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া প্রত্যেক ঘণ্টায় দিলেও রোগী বেশ সহ্য করিতে পারে । আশ্চর্যের বিষয় উপযুক্ত পাত্রে পড়িলে ইহার দ্বিগুণ মাত্রায়ও কোন মাদকতার লক্ষণ প্রকাশ পায় না বরং প্রলাপ হ্রাস হয়, জ্ঞানলাভ হয়, নাড়ীতে বল দেখা যায়, এবং অশ্রু লক্ষণও হ্রাস হইয়া রোগীর অবস্থা ভাল করে । আমাদের বোধ হয়, ব্রাণ্ডীর সঙ্গে এই রোগের যে কোন সম্বন্ধ তাহা নহে । ইহা দ্বারা রোগীর বল রক্ষিত হয়, এবং কিছুকাল বলরক্ষা করিতে পারিলেই রোগী রোগের হাত হইতে উদ্ধার হইতে পারে । Nervous system আঘাত পাওয়া ও হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া বিকল হওয়া এই দুইটি এই রোগের মূল লক্ষণ বলিয়াই ব্রাণ্ডি দ্বারা এত বিশেষ উপকার হয় । বাহারি প্লেগ রোগের চিকিৎসা করিয়াছেন তাঁহারাই এই ঔষধের সুখ্যাতি করিয়াছেন । কর্পূর এবং মৃগনাভি—প্রথমটির দুই গ্রেণ এবং দ্বিতীয়টির তিন বা চারি গ্রেণ মাত্রায় পৃথক পৃথক অথবা একত্র মিশ্রিত করিয়া মধুর সহিত খলে মাড়িয়া সেবন করাইতে হয় । হংকঙ্গে মৃগনাভি প্রচুর পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়াছিল । এই রোগের জন্ত যে সকল হাসপাতাল হইতেছে তাহাতে এই তিনটি ঔষধ প্রচুর পরিমাণে রাখা উচিত । এবং চিকিৎসকের সর্বদা স্মরণ রাখা উচিত যে, এই রোগের স্থানিক চিকিৎসা করিতে গিয়া মূল লক্ষণের দিকে দৃষ্টি লাঘব না হয় ।

ষাট বৎসরের সাক্ষাৎ ফল ।

মৃত্যু সম্বন্ধে এক শ্রেণীর অদৃষ্টবাদী লোক আছেন তাঁহাদের ভ্রম নিরাকরণ এক কঠিন ব্যাপার । তর্কযুক্তি তাঁহাদের নিকট পরাস্ত হয় । মানব-দেহ অনিত্য—তাহার বিনাশ অবশ্যতাবী এ কথা কেহ অস্বীকার করিতে পারে না । কিন্তু স্বাস্থ্যসংস্কার ও স্বাস্থ্যোন্নতি দ্বারা যে অকাল মৃত্যু নিবারণ করা যায়, তাহার সন্দেহ নাই । অদৃষ্টবাদীরা যদি ধীরভাবে এ বিষয় চিন্তা করেন, তবে তাঁহাদের ভ্রান্ত সংস্কার দূর হইবে ।

রাজ্জী ভিক্টোরিয়ার ষাট বৎসর রাজত্বকালে বিলাতের স্বাস্থ্যতত্ত্বদর্শী পণ্ডিত সমাজের অক্লান্ত যত্ন ও পরিশ্রমে বিলাতে যে স্বাস্থ্যোন্নতি হইয়াছে, তাহার সুফল ও উপকারিতা অতীব বিস্ময়সূচক । নিম্নলিখিত তালিকা দ্বারা বিলক্ষণ প্রমাণ হয় যে, কতকগুলি রোগ ও অকাল মৃত্যু নিবারণ মানবের আয়ত্বাধীন । ষাট বৎসর পূর্বে স্বাস্থ্যতত্ত্ব বিলাতের জন সাধারণের স্বপ্নের অগোচর ছিল । এমন কি, দেশের উচ্চশ্রেণীর লোকেরাও এ বিষয়ে এক প্রকার উদাসীন ছিলেন । তার পর রাজ্জী ভিক্টোরিয়ার রাজত্বের প্রারম্ভ হইতে স্বাস্থ্যোন্নতির সূচনা হয় এবং রাজ পুরুষেরাও সাধারণ স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত বিবিধ আইন প্রণয়ন আরম্ভ করেন । ইতঃপূর্বে অধিবাসিগণ নিতান্ত অপরিষ্কার স্থানে বাস করিয়া নান্য প্রকার উৎকট রোগে আক্রান্ত হইত । আইনের সাহায্যে সহরের গলিজ অত্যন্ত সময় মধ্যেই দূর হইয়া যায় এবং অধিবাসীদের বাসগৃহ উৎকর্ষ লাভ করে । এতদ্ব্যতীত জলের কল, নর্দামা, পয়ঃপ্রণালী প্রভৃতিরও সূচনা হইতে থাকে । ইহার ফলে অধিবাসীদের মৃত্যু সংখ্যা কেমন আশ্চর্যরূপে হ্রাস হইয়াছে । ভিক্টোরিয়ার রাজত্বের প্রারম্ভে প্রথম পাঁচ বৎসরে (১৮৩৮-৪২) বসন্তরোগে দশ লক্ষের মধ্যে ৫৭৬ জনের মৃত্যু হইয়াছিল । আর গত ষাট বৎসরের শেষ পাঁচ বৎসরে ঐ রোগে মৃত্যু সংখ্যা দশ লক্ষে ২০ জন মাত্র । এই হিসাবে বসন্ত রোগে বিলাতে শতকরা ৯৬ জনের মৃত্যু কমিয়া গিয়াছে । এইরূপ অর রোগে শতকরা ৮২ জনের মৃত্যু কমিয়া গিয়াছে । তারপর গুলাউঠায় বিলাতে এক সময়ে হাজার হাজার লোকের প্রাণভ্যাগ হইত, বর্তমান সময় উহা তৃষ্ণা প্রায় অদৃষ্ট

হইয়াছে। Scarlet fever-এ শতকরা ৮১ জনের মৃত্যু হ্রাস হইয়াছে। হাম, Whooping cough ও অতিসার রোগে মৃত্যুর হ্রাস যথাক্রমে শতকরা ২৪, ২১ ও ৩০ জন মাত্র, এই রূপ অগ্ৰাণ্য রোগের মৃত্যু সংখ্যা বিগত ষাট বৎসরে দিনদিনই কমিয়া আসিতেছে। ক্রমিক স্বাস্থ্যোন্নতি কি ইহার একমাত্র কারণ নহে? স্বাস্থ্যোন্নতির এই যে সাফল্য সফল—ইহা দৃষ্টেও কি অদৃষ্টবাদীরা বলিতে চান যে জনসমাজে অকাল মৃত্যু নিবারিত হয় না?

সাফল্য সফল স্বাস্থ্যোন্নতির যে সফল প্রদর্শিত হইল, চেষ্টা ও কার্যদ্বারা সর্বত্রই তাহা লাভ করা যাইতে পারে। আমাদের দেশেও তাহার প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত আছে। কিছু দিন পূর্বে আমাদের দেশে ওলাউঠা রোগে বিস্তর লোকের প্রাণত্যাগ হইত। জলের কলের সূচনা হইতে যে যে স্থানে উহা সংস্থাপন হইয়াছে, তথায় ওলাউঠার মৃত্যু সংখ্যা ক্রমশই হ্রাস হইয়া আসিতেছে। এই রূপে রোগের কারণ জানিয়া প্রত্যেক গৃহস্থ ব্যক্তিভাবে ও সমগ্র সমাজ সমষ্টিভাবে তাহার প্রতীকারের উপায় বিধান করিলে, অগ্ৰাণ্য অনেক রোগ ও তজ্জনিত অকাল মৃত্যু নিবারণ করা যাইতে পারে। সহর ও গ্রামের অধিবাসিগণ এই মহৎ অনুষ্ঠানে বদ্ধপরিকর হন, প্রার্থনীয়।

প্লেগ হইতে শিক্ষা ।

জগৎ মানবের শিক্ষা ক্ষেত্র। কিবা নৈসর্গিক কিবা অগ্ৰবিধ যাহা কিছু অহরহ ঘটতেছে ধীরভাবে চিন্তা করিলে আমরা তাহা হইতে কিছু না কিছু শিখিতে পারি। একরূপ শিক্ষা দ্বারা ব্যক্তিগত ভাবে যিনি আত্মোন্নতি সাধন করেন, তিনি প্রকৃত তত্ত্বদর্শী। আবার জাতি বিশেষে একরূপ তত্ত্বদর্শীর সংখ্যা যত অধিক হয়, ততই উহা বুদ্ধি, বল ও সভ্যতার আদর্শস্থানীয় হয়। শিক্ষা ও জ্ঞানের ভিত্তি ব্যতীত জাতীয় উন্নতি অসম্ভব। বর্তমানে কলিকাতার অধিবাসীদের শিক্ষা দিবার জন্ত ঘোর বিপদ উপস্থিত। ইহা যেমন ভয়াবহ ও দুস্তর সেই পরিমাণে ইহাতে আমাদের শিক্ষনীয়ও অনেক আছে। আমরা যদি এই শিক্ষায় উন্নত হইতে না পারি, তবে আমরা জগতের নিকট অসার বলিয়াই

প্রতিপন্ন হইব। সুতরাং জনসাধারণ উপস্থিত দুর্ঘটনায় কি কি শিক্ষা লাভ করিতে পারেন, আমরা তাহার কিঞ্চিৎ আভাস দিতেছি।

• ইতিহাসজ্ঞ পাঠক অবগত আছেন, দুই শত বৎসর পূর্বে লণ্ডন নগরের প্লেগ দুর্ঘটনা হইতেই জনপদের স্বাস্থ্যসংস্কার বিষয়ে তত্রত্য কর্তৃপক্ষের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইয়াছিল। ইতিপূর্বে তথায় জন্মমৃত্যুর তালিকা রাখা হইত না। প্লেগে প্রতিদিন কত লোকের মৃত্যু হইত, তাহার সংখ্যা রাখার আবশ্যকতা হইতে পরে জন্মমৃত্যুর তালিকারও সূচনা হয়। বিলাতের প্রথানুযায়ী এ দেশেও কিছুদিন হইতে জন্ম মৃত্যুর সংখ্যা রাখার প্রণালী প্রবর্তিত হইয়াছে। এই উপায়েই দেশকালপাত্রের সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ নির্দ্ধারিত হয়। জন্ম মৃত্যুর তালিকা ব্যতীত আমরা আমাদের জীবনের অতি প্রয়োজনীয় একটা তত্ত্ব অন্ধ থাকিতাম। সুতরাং জন্মমৃত্যুর তালিকা যে জনপদের স্বাস্থ্যসংস্কার ও উন্নত করার প্রধান ও প্রকৃষ্ট উপায়, তাহা বলাই বাহুল্য।

লণ্ডনে প্লেগের দুর্ঘটনা হইতে যেমন স্বাস্থ্য সংস্কারের সূচনা হয়, কলিকাতার প্লেগ হইতেও এইরূপ আমাদের কতিপয় কর্তব্যের প্রতি লক্ষ্য স্থাপনার আবশ্যকতা হইয়াছে। প্রথমতঃ, প্রত্যেক ব্যক্তি তাহার নিজ স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ ভাবে দৃষ্টি রাখিবেন। ইহার অগ্ৰথা হইলে তিনিই কুফলের ভুক্তভোগী হইবেন। দ্বিতীয়তঃ, কলিকাতার স্বাস্থ্যসংস্কারক কর্তৃপক্ষকে মহানগরীর স্বাস্থ্যোন্নতি বিষয়ে অধিকতর যত্নবান্ হইতে হইবে। প্লেগের আবির্ভাবে কর্তৃপক্ষ অবশ্যই উপলব্ধি করিয়াছেন যে, কলিকাতার স্বাস্থ্যসংস্কার কার্য যথোচিত ভাবে নির্বাহ হইতেছে না। তৃতীয়তঃ, জন সাধারণের জন্ত দেশীয়দের পক্ষ হইতে হাসপাতাল স্থাপনার আবশ্যকতা। এই কার্যটি আমাদের এখন একান্ত প্রয়োজনীয় কর্তব্য মধ্যে গণ্য করিতে হইবে। আমাদের চিরাগত প্রথা পদ্ধতি এবং আচার ব্যবহার এখনও আমাদের মধ্যে এত বদ্ধমূল যে, দেশীয়েরা এখনও গবর্ণমেন্টের হাসপাতালে যাইয়া চিকিৎসিত হইতে ইচ্ছুক নহে। ডাকরিণ হাসপাতালের উদ্দেশ্য যে এখনও সুসিদ্ধ হইতেছে না, দেশীয়দের প্রতিকূল সংস্কারই তাহার একমাত্র কারণ। অর্থ ও জন অভাবে বাড়ীতে সকল রোগীর চিকিৎসা ও গুশ্রুষা সাধ্যায়ত্ত হয় না। সুতরাং এই শ্রেণীর লোকদের জন্ত গবর্ণমেন্টের সর্বপ্রকার সংশ্রব রহিত হাসপাতাল স্থাপনা সহরবাসীদের একটা গুরুতর কর্তব্য।

ধীরভাবে বিবেচনা করিলে বুঝা যাইবে যে, এদেশীয়েরা যে কারণে

হাঁসপাতালে যাইতে আপত্তি করিয়া থাকে তাহা উপেক্ষণীয় নহে। প্রথমতঃ, জাতিভেদ—হাঁসপাতালে জাতি ধর্ম রক্ষার জন্ত যত সুবন্দোবস্ত আছে, তাহা সত্ত্বেও অনেকের বিশ্বাস যে, হাঁসপাতালে যাইয়া চিকিৎসিত হইলেই জাতি স্মরণ ধর্মনাশ হয়। এদেশে গোঁড়া হিন্দুরা স্থানান্তর যাতায়তে ক্রমাগত দুই একদিন সম্পূর্ণ উপবাস করিতে প্রস্তুত এবং করিয়াও থাকে, তবুও স্ত্রীমারে জল গ্রহণ করে না। জাতি রক্ষার জন্ত যাহারা এত দূর দূরত তাহারা হাঁসপাতালে কখনও যাইবে ইহা সম্ভব নহে। দ্বিতীয়তঃ, অবরোধ প্রথা—দেশে অনেক শিক্ষা ও উন্নত ভাব বিস্তৃত হইতেছে বটে, কিন্তু দরিদ্র হইলেও হিন্দু ও মুসলমান সম্প্রদায়ের ভদ্র মহিলারা আজও অনেকে প্রাণান্তে অন্তঃপুর পরিত্যাগ করিতে পারে না। এই দুই কারণ ব্যতীত আরও আপত্তি আছে, এদেশীয়রা একটুকু অতিরিক্ত মাত্রায় রক্ষণশীল। প্রাচীন প্রথার প্রতি ইহাদের অনুরাগ অপেক্ষাকৃত অধিক। হঠাৎ তাহা ভঙ্গ করিয়া বিদেশীয় নূতন বিধিব্যবস্থা গ্রহণ করিতে তাহারা এখনও সহজে রাজি হয় না। এতদ্ব্যতীত সহরবাসীদের সহরবাসের দায়িত্ব বোধ এখন পর্য্যন্তও তাহারা উপলব্ধি করিতে পারে না। আমরা বাড়ীর রোগের সংক্রামকতা ব্যাপ্ত হইয়া অগ্র গৃহস্থের অনিষ্ট সাধন করিবে, তজ্জন্ত আমার যে কর্তব্য তাহা প্রায় সকলেই উপেক্ষা করিয়া থাকে। স্মরণ্য তাহাদের হাঁসপাতালে যাইবার ইচ্ছা হয় না। পূর্বোক্ত সকল প্রকার বাধা বিঘ্ন অতিক্রম করিয়া এদেশীয়েরা হাঁসপাতালে যাইলেও ইংরাজদের গ্রাম তাহাদের যত্ন ও সেবা শুশ্রূষা হয় না। অনেকের এমন বিশ্বাস হাঁসপাতালে যত্ন হওয়া দূরে থাকুক, অথন্তে রোগী মারা যায়। হাঁসপাতালের প্রতি এই সকল ভাব সত্ত্বে এমন বিপদের সময় লোকে সহজে যে হাঁসপাতালের পক্ষপাতী হইবে তাহা বলা যায় না। ইংরাজদের মধ্যে জাতিভেদ নাই, অবরোধ প্রথা নাই, এবং হাঁসপাতালে থাকা বাটীতে থাকা অপেক্ষা নানা কারণে শ্রেয়, এই সকল কারণে ইংরাজ ইহার পক্ষপাতী। ভবিষ্যতে হাঁসপাতালের প্রতি ভাবের পরিবর্তন হইবে তাহা আশা করা যায়। এই যে জাতিবর্ণের ইতর বিশেষ ভাব ইহা হইতেও অনেকে হাঁসপাতালে যাইতে অনিচ্ছুক।

প্লেগ দুর্ঘটনায় আমাদের চতুর্থ শিক্ষণীয় বিষয় অতীব শ্রেষ্ঠ। যিনি যত বড় ধনী ও ভাগ্যধর হউন না কেন, নিম্ন-শ্রেণীর সহায়তা ভিন্ন কেহই একপদও বিচরণ করিতে পারেন না। স্মরণ্য ইহাদের সম্বন্ধে যে

আমাদের একটা দায়িত্ব আছে তাহা আর অস্বীকার করিতে পারিতেছি না। এই দায়িত্ব যে তাহাদেরই উপকারার্থে এমন নহে—আমাদের আত্মরক্ষার জন্তও এই দায়িত্ববোধ তীব্র হওয়া উচিত। অর্থাভাবে নিম্ন-শ্রেণীর লোকেরা স্বাস্থ্যবিধানে যে দুর্দশা ভোগ করিয়া থাকে, তাহা আমরা অনবগত নহি। আমাদের সাহায্যে ইহাদের স্বাস্থ্যোন্নতির উপায় বিহিত হইলে আমরা যদি উহা দাতব্য মনে করি, তবে আমাদের নিতান্তই লাভি। বাস্তবিক উহাদের স্বাস্থ্য রক্ষিত না হইলে সংক্রামকতা দোষে আমাদের স্বাস্থ্যও বিপন্ন হইবে, এই আত্মরক্ষার ইচ্ছা হইতে নিম্নশ্রেণীর লোকদের প্রতি আমাদের বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। অগ্রথা আমরা যত কেন সাবধানতা অবলম্বন না করি, আমরা কখনও বিপদের অতীত হইতে পারিব না। প্লেগ দুর্ঘটনায় এই যে আমরা কতিপয় অবশু শিক্ষণীয় বিষয় উপনীত করিলাম, আশা করি জনসাধারণ ইহার প্রতি মনোযোগী হইবেন।

বিবিধ ।

দূষিত ও অপরিষ্কৃত জলের ব্যবহারে সচরাচর যে সকল রোগ জন্মিয়া থাকে তন্মধ্যে ওলাউঠা, এণ্টেরিক জ্বর, আমাশয়, অজীর্ণ, অতিসার, মেলেরিয়া এবং বিবিধ চর্মরোগ প্রধান।

ঘোল বমি নিবারনের অতি সহজ মুষ্টিযোগ। বমির বেগ যত অধিক কেন না হউক, অল্প মাত্রায় ঘোল সেবন করাইয়া দিলে অতি অল্প সময়ের মধ্যে বমি নিবারণ হইবে।

শরীরের কোন স্থান সহসা আহত হইয়া ক্ষত হইলে রেডীর তৈল তুলা কিম্বা বস্ত্রখণ্ড দ্বারা ক্ষত স্থানে তৎক্ষণাৎ লাগাইয়া দিলে ক্ষত স্থান আর দূষিত হইতে পারে না। অতি অল্প কাল মধ্যেই ঘা শুকাইয়া যায়।

রাস্তার ধারে বড় বড় যে সকল গাছ আছে তাহারা যে কেবল পথিককে ছায়া দান করে এবং পথ দেখিতে সুরম্য করে তাহা নহে। সহরের দূষিত বায়ু পরিষ্কার করিবার ক্ষমতা বড় বড় গাছের খুব অধিক আছে।

গোল আলু বেশ সুখাদ্য ও শরীর পোষক তরকারী । কিন্তু লাল আলু গোল আলু অপেক্ষা উপকারী । গোল আলুর তুলনায় ইহাতে শরীর পোষক পদার্থের পরিমাণ অপেক্ষাকৃত অনেক অধিক । লাল আলু না খাইয়া যাহারা বিলাতি আলু অধিক পরিমাণে ব্যবহার করেন তাহারা তাহাদের ভ্রম দূর করিবেন ।

যাহারা প্রত্যহ স্নান করেন এবং স্নানের পূর্বে শরীর উত্তমরূপে তৈলাক্ত করেন, তাহাদের দেহের চর্মের ক্রিয়া সুস্থ ও উত্তেজিত হয় বলিয়া চর্মদ্বারা শরীরান্তরে কোনও বিষাক্ত পদার্থ প্রবেশ করার সম্ভাবনা অত্যন্ত কম । বোধ হয়, এই জন্তই কোন কোন চিকিৎসক প্লেগ রোগ হইতে অব্যাহতি পাইবার জন্ত উত্তমরূপে তৈল মাখিবার ব্যবস্থা দিয়া থাকেন ।

বোলতা, ভীমরুল ও মোমাছি ইত্যাদির দংশনে শরীরে যে জ্বালা হয় তাহা তাহাদের দেহ সম্ভূত এক প্রকার অম্ল পদার্থ হইতে উৎপন্ন হয় । কোনও ক্ষার দ্রব্য দ্বারা উক্ত বিষের এসিড্ অথবা অম্লগুণ বিনাশ করিতে পারিলে জ্বালা তৎক্ষণাৎ বন্ধ হইয়া যায় । এই জন্তই চূণ, সোডা, এমোনিয়া, Permanganate of Potash ইত্যাদি পদার্থ দংশিত স্থানে প্রয়োগ করিলে উপকার হয় ।

শরীর তত্ত্ববিদ পণ্ডিতেরা বলেন, যাহারা জল বেশী পরিমাণে পান করেন তাহারা স্থূলকায় হন । ইহার কারণ বোধ হয় যে, জলদ্বারা শারীরিক সকল প্রকার ক্রিয়া বর্ধিত হয় । বেশী ঘাম হয়—বেশী প্রস্রাব হয়—কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় । এই ভাবে শরীরের সঞ্চিত মলা সকল শরীর হইতে বহির্গত হইয়া যায় । সুতরাং ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় ও আহারে রুচি হয় । পরিপাক শক্তিও প্রবল হয় । যাহারা বেশী স্থূলকায় তাহাদেরই বেশী জলপান করিতে দেখা যায় ।

সংবাদ ।

করাচীতে এবং বোম্বাই অঞ্চলে এখন পর্য্যন্ত অনেক লোকের প্লেগে মৃত্যু হইতেছে ।

মেডিকেল কলেজ হাঁসপাতালে, সিয়ালদহ কেম্বেল, ও মেয়ো হাঁসপাতালে

প্লেগ রোগী লওয়া হইতেছে । আজ পর্য্যন্ত যত গুলি রোগী হইয়াছে তাহাদের মধ্যে পরস্পর কোন সংস্পর্শ দোষ হইয়াছে কি না, তাহা আজও স্থির হয় নাই । যদি প্রত্যেকটি স্বাধীনভাবে হইয়া থাকে তাহা হইলে রোগী পৃথক করিয়া রোগ বিস্তৃতি নিবারণ করা কর্তৃপক্ষদিগের আয়ত্বাধীন হইবে না ।

বোম্বাই নগরে প্লেগ দেখা দিবার পরেই সহর যেরূপ পরিষ্কার করা হইয়াছিল, কলিকাতায় তাহার কিছুই হইল না । অধিকন্তু মিউনিসিপালিটির মেথর, ঝাড়ুদার, জলওয়ালা প্রভৃতি লোক আইন এবং টীকার ভয়ে মধ্যে মধ্যে কার্য বন্ধ করিতে, এবং গৃহস্থদের ভৃত্যভাবে বাটীর আবর্জনা দূরীকরণ না হওয়াতে সহর পূর্বাপেক্ষা অধিকতর অপরিষ্কৃত হইবার উপক্রম হইয়াছে ।

প্লেগ রোগের লক্ষণ পাঠে জানা যায় যে, রোগীকে সম্পূর্ণরূপে স্থিরভাবে শয্যায় শায়িত রাখা উচিত । রোগের প্রবলতা লাঘব হইয়া গেলেও শীঘ্র উঠিতে অনুমতি দেওয়া উচিত নহে । অসাবধানতা বশতঃ এই বিধির যেখানে ব্যতিক্রম ঘটয়াছে, সেই খানেই অমঙ্গল ঘটনা দেখা গিয়াছে । চিকিৎসকদিগের এইমত সম্বন্ধে জোর করিয়া রোগীকে দূরস্থিত হাঁসপাতালে লইয়া যাওয়া কি উচিত ।

বক্তৃতা করিতে অথবা বক্তৃতা শুনিতে বাঙ্গালীর পক্ষপাতিতা আছে, একথা সর্বত্র প্রসিদ্ধ । ধর্ম, সমাজ, নীতি, প্রভৃতি সকল বিষয়েই কত রাশি ২ যে বক্তৃতা হইয়া গিয়াছে, তাহার কেবল সংখ্যা নির্দেশ করিতে গেলে হয় ত একখানা বড় অভিধানের মত বই হয় । কিন্তু সর্বজন প্রয়োজনীয় এবং এই বর্তমান সময়ের বিশেষ আবশ্যকীয় স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কই কোথাও কখন বক্তৃতা শুনা যাইতেছে না ।

হাঁসপাতালে রোগী আরোগ্য লাভ করিতেছে এই বিষয়টি জনসাধারণের ধারণা না হইলে হাঁসপাতালের প্রতি কোন কালেই শ্রদ্ধা হইবে না । একে আমাদের দেশের লোক ঘর বাড়ী ছাড়িয়া সুস্থাবস্থাতেই অগ্নত্র যাইতে অসম্মত, সামাজিক অসুখের সময় যে তাহারা অধিক পরিমাণে বিমুখ হইবে তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ? তবে যদি সকল দেখিতে পায় যে, হাঁসপাতালে গিয়া আরোগ্য লাভ করিবার বিশেষ সম্ভাবনা, তাহা হইলে কিঞ্চিৎ পরিমাণে স্বাভাবিক বিতৃষ্ণা দূর হইতে পারে । কর্তৃপক্ষদিগের এবিষয়ে দৃষ্টি রাখা কর্তব্য ।

নিদান শাস্ত্রে অভিভ্রাস নামে যে সন্নিপাত জ্বর বর্ণিত হইয়াছে, তাহার লক্ষণের সঙ্গে এই প্লেগের লক্ষণের কিছু সাদৃশ্য আছে । নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি ছই রোগেই দেখা যায় । রোগী নিশ্চেষ্ট, এবং দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ ও স্রাব শক্তি রহিত হয় । কাহাকেও চিনিতে পারে না ও কাহারও শব্দ বুঝিতে পারে না । কিছুই আহার করিতে চাহে না । কথা ত কহে না যদি কখন কহে তাহাও অতি অল্প । নিদানকার বলেন এই অভিভ্রাস জ্বরে কদাচিৎ কেহ মুক্তি লাভ করিয়া থাকে ।

কলিকাতা সহরে আজ পর্যন্ত সর্বশুদ্ধ প্রায় ১২৫টী প্লেগ রোগের সম্বাদ পাওয়া গিয়াছে । ইহার সকলই প্রকৃত প্লেগ রোগাক্রান্ত তাহা বলা যায় না । কতকগুলি ক্ষেত্রে ভুল হইতে পারে, কিন্তু অনেক স্থলে প্রবল জ্বর এবং তাহার সহিত কুচকীর বীচি ফুলা ও বিকারের লক্ষণ প্রকাশ হইয়া যে রোগী মৃত্যু মুখে পতিত হইয়াছে তাহার কোন সন্দেহ নাই । সুতরাং রোগ যে এখানে আসে নাই একথা বলিয়া নিশ্চিত থাকা উচিত নহে । কিন্তু রোগ এপিডেমিক ভাবে প্রাদুর্ভূত হইবে কি না তাহা এখন বলা যায় না । যে যে স্থলে এপিডেমিক হয়, প্রায় সকল স্থলেই এইভাবে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে কিছু কাল রোগ দেখা দিয়া পরে এপিডেমিকে পরিণত হয় । এখন হইতেই যদি রোগ ধরা পড়ে এবং রোগের ব্যাপকতা নিবারণের উপায় বখোচিত রূপে গ্রহণ করা হয়, তাহা হইলে এপিডেমিক না হইতেও পারে ।

প্লেগের ভয়ে অথবা হাসপাতালের ভয়ে কলিকাতার অনেক লোক পল্লীগ্রামে পলাইয়াছেন । সচরাচর পল্লীগ্রামে যে রকম লোকের বাস তাহাতেই গ্রীষ্মকালে জলকষ্ট হয় । সহসা পল্লীগ্রামে লোক সংখ্যা বৃদ্ধি হওয়াতে এই সময়ে যে আরো জলকষ্ট হইবে তাহা আর আশ্চর্য্য কি ? আমরা বিশ্বস্ত সূত্রে শুনিয়াছি যঁাহারা পল্লীগ্রাম আশ্রয় করিয়াছেন তাঁহাদের কোন কোন স্থলে ওলাউঠা হইয়া অনেক লোক মরিয়া গিয়াছে । অল্প বয়স্ক বালক বালিকারা জলের কষ্টে ও অগ্নাত আহারের নিয়মভঙ্গে উদরাময় ও অতিসার হইয়া যথেষ্ট কষ্ট ভোগ করিতেছে । যাহাদের সহরের জল খাওয়া অভ্যাস তাঁহাদের পল্লীগ্রামে জলপানে উদরাময় হইবার সম্ভাবনা । পল্লীগ্রামের জল অর্থাৎ নদী, পুষ্করিণী ও পাতকুয়ার জল পান করিতে হইলে শোধন করিয়া লওয়া আবশ্যিক । জল গরম করিয়া পান করিলে জলের অধিকাংশ দোষ দূর হয় । জল গরম করিয়া তৎপরে পরিস্কৃত বস্ত্রখণ্ড দ্বারা উত্তমরূপে ছাঁকিয়া লইলে জলের জল অপেক্ষা কোনও অংশে ন্যূন পরিস্কৃত হয় না ।

SELECT KABIRAJI REMEDIES.

MAKARADHWAJA.

মকরধ্বজ ।

Prepared according to rules laid down in Ayurvedic books.
The best alterative tonic in the Hindu Pharma-copoea.

Price Rs. 40 per tola.

JARITA LAUHA.

জারিত লৌহ ।

Prepared Iron. The best blood tonic. Used in all cases of chronic affections characterised by poverty of blood :— Anæmia, Chlorosis, Malarial cachexia. &c. &c.

Price Rs. 8 per tola.

MAHAMASH OIL.

মহামাষ তৈল ।

The well known Ayurvedic Oil prepared with the flesh of NAPUNSAK goat. Used in all cases of chronic Neuralgic and Paralytic affections with or without pain and wasting of the muscles :—Sciatica, Facial paralysis, Paraplegia, Hemiplegia.

Price Rs. 50 per seer.

BRIHAT GURHUCHI OIL.

বৃহৎ গুড়ুচী তৈল ।

The well known Ayurvedic Oil prepared with *Guluncha* and other vegetables possessing antibilious and febrifuge properties used in relieving all symptoms popularly known as due to derangements of Pitta such as burning sensation in the hand feet and eyes, slight feverish feeling in the evening ; bad taste in the mouth in the morning, &c.

Price Rs. 16 per seer.

MADHYAM NARAYAN OIL.

মধ্যম নারায়ণ তৈল ।

Used in all chronic diseases of the nervous system :— Hysteria, Epilepsy, Chorea, Insanity, Hypochondria, Nervous Exhaustion, Neurasthenea, &c. Price Rs. 25 per seer.

MARICHADI OIL.

মরিচাদি তৈল ।

The best Ayurvedic oil for chronic skin affections used in Eczema, Psoriasis, Long standing Ringworm, Minor forms of leprosy &c. Price Rs. 25 per seer.

MAHADASA MUL OIL

মহাদশমূল তৈল।

The well known Kabiraji oil for affections of the head. Used in Headache, Cephalgia, Hemicrania, Noises in the ears, Vertigo. Price Rs 16 per seer.

BRINHAN OIL.

ব্রহ্মণ তৈল।

Inunction restores fat and protects the system against infection. A first class massage oil for restoring fat to the thin and emaciated in chronic and wasting diseases. Rubbed on the chest and back, it is useful in chronic diseases of the lungs; on the abdomen, in chronic diseases of the digestive organs; on the whole body, in wasting due to Scrofula Rickets and Marasmus of children; on the joints, in chronic Rheumatism with wasting. Price Rs. 8 per seer.

A very reliable and safe application for daily use during the prevalence of any form of contagious disease especially of Plague.

Opinion of Dr. Scheube Govt. Physician and Sanitary Councillor in at Greiz with reference to the use of oil as a plague Preventive.

"The rubbing of the body, face and hands with oil is recommended based on the immunity said to be enjoyed by oil carriers from contracting the disease", Plague.

Dr. Scheube again says regarding the treatment of Plague:—

"From the commencement of the disease rubbing of the skin with oil is recommended; perhaps it is its efficaciousness in lowering the fever which exercises in beneficial action."

Dr. Whyte, who wrote on the Bubonic plague that raged in Kathiawar and Ahmedabad District in 1820, in describing the immunity which certain people enjoyed, thus states the value of friction of the body with oil:—
"This very salutary practice which by encouraging and at the same time modifying the process of perspiration, has so powerful an effect in regulating the temperature of the body, as well as in persevering the balance of circulation and by preventing cuticular absorption must prevent the of absorption of contagion into the system in that direction, has, upon very good authority and extensive experience, been supposed a complete preventive as well as a powerful agent in the cure of plague."

"If this disease is communicated by the touch, there can be on more powerful antidote than oily friction; where infection is received with the breath, it will be efficacious only in so far as it invigorates the general system, thereby enabling it to resist its influence."

To be had of Haridas Majumdar, 23, Madan Mitter's Lane, Calcutta.

কলিকাতার প্রসিদ্ধ চিকিৎসক

কবিরাজ শ্রীনরেন্দ্রনাথ রায় কবিরত্নের

পদ্মকুমুম তৈল।

মূল্য সর্বাপেক্ষা স্থলভ এবং যথার্থ উপকারী। মনোহর সুমিষ্ট গন্ধে ইহা অদ্বিতীয়। বহুলোক অশু স্বেদিত তৈল পরিত্যাগ করিয়া এক্ষণে এই তৈল ব্যবহার করিতেছেন। এই মনোমুগ্ধকর স্বেদিত তৈলে কেশ পরিবর্দ্ধিত ও লাভগাশালী হয় এবং চুলউঠা, কেশের অকালপকতা, মাথা ধরা, মাথা ঘোরা, প্রভৃতি আরোগ্য হইয়া মস্তকসুশীতল ও স্নিগ্ধ হয়। ইহাতে নারিকেল তৈল বা অশু কোন দূষিত দ্রব্য নাই। এক শিশি তৈলের মূল্য বার আনা, মাঃ ১০ আনা। একত্র ৬ শিশির মূল্য ৩৫ টাকা, মাঃ ১২ টাকা। ১২ শিশি ৭৫ টাকা, মাঃ ১৫ টাকা।

ঠিকানা—২১৪ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট।

কবিরাজ

শ্রীযতীন্দ্র নাথ সেনের

আয়ুর্বেদ বিদ্যালয় ও ঔষধালয়।

উক্ত ঔষধালয়ে যথা শাস্ত্রোক্ত বিধানে প্রস্তুত, সর্বপ্রকার ঔষধ স্মৃত তৈল অরিষ্ট আসব মোদক চূর্ণ অবলোহ, সকল প্রকার জারিত মারিত ও শোধিত ধাতু, মৃগনাভি, মকরন্ধ্বজ, সর্বদা স্থলভ মূল্যে পাওয়া যায়। উল্লিখিত কবিরাজ মহাশয়ের নিকট রোগের সমুদয় অবস্থা স্পষ্ট করিয়া লিখিলে বিনা মূল্যে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

ঠিকানা—২৬২৮ শিব নারায়ণ দাসের গলি, কলিকাতা।

PLAGUE PRECAUTIONS

FOR

CALCUTTA HOUSEHOLDERS.

INFORMATIONS USEFUL

DURING

THE EMERGENCY.

BY

D. D. GUPTA, M. B.

TO BE HAD AT

23, Madan Mitter's Lane,

CALCUTTA.

1898.

Price One Anna.

শুকুত্তলা

কেবল তৈল নহে অনেক রোগের ঔষধ।

মস্তিষ্ক শীতলকারী কেশ সৌন্দর্য্য ও বর্ধনক্ষম সুবসতা তৈল।

আজ বহু বৎসর পরিশ্রমের পর এবং অনেক বৈজ্ঞানিক পরীক্ষকের পরীক্ষায় কৃতকার্য্য হইয়া অতীত-পূর্ব্ব নূতন সামগ্রী সাধারণের সম্মুখে ধরিলাম।

তৈলের গুণ—শুকুত্তলা, বায়ু পিত্ত কফ বিকৃতি হেতু যে সমস্ত রোগ জন্মায় তাহার প্রায় প্রদায়ক শিরঃরোগ, রগধরা, এক কপালে, অকাল পকতা, কেশ উঠিয়া যাওয়া প্রভৃতি যাবতীয় চুল ও শি সম্বন্ধীয় রোগের এবং শুক্রজনিত পীড়ার পক্ষে বিশেষ উপকারী। পাঠাভ্যাঙ্গী ও মস্তক সঞ্চালনকারী বা গণ সচরাচর যে সকল রোগে কষ্ট পান তাহার এই তৈল প্রত্যহ নিয়মিত রূপে ব্যবহার করিলে ঐ রোগ হইতে নিশ্চয় অব্যাহতি পাইবেন। আমি বিজ্ঞাপনের আড়ম্বর দ্বারা তৈলের গুণ ব্যক্ত করিতে না, কারণ ব্যবসাদার মাত্রেই আপন আপন দ্রব্যের নিন্দা করেন না, তবে সাধারণের গোচর হেতু বিজ্ঞাপন ছাপাইবার মূল উদ্দেশ্য, আজ কাল বিলাতি গন্ধাদি দ্বারা অধিকাংশ তৈল প্রস্তুত হয় বলিয়া সাধা উহার উপকারিতা সম্বন্ধে বিলাস ভিন্ন আর কিছুই অনুভব করিতে পারেন না।

সৌরভ—শুকুত্তলার সৌরভ সম্বন্ধে আমি কিছুই বলিতে চাহি না, উহার আপনার সৌরভ আপ প্রকাশ করিব।

উপকরণ—শুকুত্তলা প্রায় ৫০ খানি গন্ধযুক্ত দেশীয় উদ্ভিজ্জ পদার্থ হইতে রাসায়নিক প্রক্রিয়া প্রস্তুত করা গিয়াছে।

জন সাধারণের ধারণা যে জিনিসের মূল্য কম হইলেই ভাল জিনিস হয় না। আমাদের মূল্যাদি কে অনেকেই সন্দেহ করিতে পারেন যে এত অল্প মূল্যে কিরূপে উক্ত গুণ যুক্ত তৈল বিক্রয় করি।

১ম—বিলাতী শিশি, ক্যাপসিউল, ভেলভেট কর্ক ইত্যাদি নানা প্রকার সৌখিন মূল্যবান দ্রব্যাদি ইয়া বাহির হইতে জন সাধারণের চিত্ত আকর্ষণের প্রয়োজন নাই।

২য়—বাহাতে সকলের উপকার হয় ও কিনিতে পারে তৎপ্রতি লক্ষ রাখা কর্তব্য, মন ভুলাইবার জন নাই।

ব্যবহারের নিয়ম—শুকুত্তলা ব্যবহারের কিছুই নিয়মাদি নাই। ইহা স্নানের পূর্বে ও বিন্যাসের সময় ব্যবহার করা যাইতে পারে। বাহার মস্তিষ্ক শীতলের জন্য রাখিবেন তাহার ব্যবহার পূর্বে মস্তকে কিঞ্চিৎ জল সিঞ্চন পূর্ব্বক উত্তমরূপে মুছিয়া ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার পাইবেন। শিশির মূল্য ১ এক টাকা।

এজেন্ট—

মেসার্স বি, কে, পাল এণ্ড কোং

খোঙ্গরাপটী।

নফর চন্দ্র দাঁ এণ্ড কোং

১৬৬ নং পুরাতন চিনা বাজার।

এইচ, কুণ্ডু

ম্যানুফ্যাকচারিং পারফিউমার।

৪০, বেনেটোলা লেন পটলডাঙ্গা।

স্বাস্থ্য

স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ

ভারত সাম্রাজ্যের স্বাস্থ্যোন্নতি :—আমাদের মহারাজা ভারতেশ্বরী আজ ৬০ বৎসর সিংহাসনে অধিষ্ঠিত হইয়া প্রজা পালন করিতেছেন। এই সময়ের মধ্যে তাঁহার রাজ্যে যত প্রকার মানব সমাজের উন্নতি কল্পে বড় বড় ঘটনা হইয়াছে তন্মধ্যে বিলাতের স্বাস্থ্যোন্নতি ক্ষেত্রের ব্যাপার গুলি সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান। বিজ্ঞান ও অগ্রগত শাস্ত্রের মতে বাণিজ্যে অর্থ উপার্জন উপায়ে নানা ক্ষেত্রে যথেষ্ট উন্নতি হইয়াছে বটে, কিন্তু রোগ নিবারণের উপায় গুলি দ্বারা সমাজের যে উন্নতি তাহা যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এ কথা আর যুক্তি দ্বারা প্রমাণ করিতে হয় না। এখন জগতের স্বাস্থ্যোন্নতির দিকে তাঁহার রূপাদৃষ্টি পড়িলে এ দেশস্থ তাঁহার প্রজাগণের স্বাস্থ্যোন্নতির সূচনা হইতে পারে। ম্যালেরিয়া ও ওলাউঠা রোগে প্রতি বৎসর তাঁহার লক্ষ লক্ষ প্রজাহানি হয়। নূতন প্লেগ রোগ দেখা দিয়া মৃত্যু-সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি হইতে চলিল, এই সকল নিবারণ-যোগ্য উপযুক্ত উপায়ই যদি অবলম্বিত হইয়া থাকে, তাহা হইলে প্রতি বৎসর মৃত্যু-সংখ্যা হ্রাস হইতেছে না কেন? বরং নূতন রোগেরই আবির্ভাব হইতেছে।

সহরে খোলা যায়গা :—কোন সহর সুসজ্জিত করিতে হইলে যত প্রকার উপায় অবলম্বিত হয়, তন্মধ্যে পার্ক, বাগিচা, সন্ধ্যাভ্রমণ স্থান ইত্যাদি রাখাই সর্ব্বাপেক্ষা সস্তা ও স্বাস্থ্যকর। যে সহরে যত লোক-সংখ্যা বৃদ্ধি হয়, সেখানে তত অধিক পরিমাণে খোলা যায়গা থাকা উচিত। যেমন মানব দেহে ফুস্ফুস দ্বারা দেহস্থ রক্ত পরিষ্কার হয়, তেমন এই সকল খোলা স্থান, বাগান ইত্যাদি দ্বারা সহরের বায়ু পরিষ্কৃত হইয়া থাকে।

প্লেগের বিভিন্ন মূর্তি :—যে সে স্থানে, পুরাকালেই হউক আর বর্তমান যুগেই হউক, প্লেগ রোগের প্রাচুর্য হইয়াছে, সেই সেই স্থানেই রোগের ভিন্ন ভিন্ন মূর্তি দেখা গিয়াছে। যত প্রকার সংক্রামক রোগ আছে তন্মধ্যে প্লেগ রোগের মূর্তি অনেক। ওলাউঠা, বসন্ত, হাম, টাইফয়েড জ্বর ইত্যাদি কোনটিই প্লেগের স্থায় নানা রকম মূর্তি ধারণ করে না। বোধ হয়, এ জন্তই ইহা শীঘ্র ধরা পড়ে না এবং রোগ-নির্বাচনের এত কঠিনতা।

শ্রেণীভেদে আয়ুভেদ :—চিকিৎসকগণ, সমাজের অগ্রাগ্র শ্রেণীর লোকের সহিত তুলনায়, অল্পায়ু ইহা সর্বজন-বিদিত। তাহার কারণ চিকিৎসকগণের দৈনিক কার্য বিধেচনা করিলেই বুঝিতে পারা যায়। যে কারণে স্বাস্থ্য হানির সম্ভাবনা তাহার প্রায় সকল গুলিই চিকিৎসকগণের জীবনে দেখা যায়। সংক্রামক রোগের সহিত সর্বদা ঘনিষ্ঠতা হয়। অত্বে শরীর রক্ষার জন্য চিকিৎসকেরা যে সকল নিয়ম পালন করিতে অন্যকে উপদেশ দেন, তাহার অধিকাংশ নিয়মই তাঁহাদিগকে রোগীর তত্ত্বাবধারণ কার্যে বাধ্য হইয়া ভঙ্গ করিতে হয়। চিকিৎসকের মস্তকে যে গুরুভার অর্পিত, তাহার দায়িত্ব অনুভবে সমধিক মানসিক উদ্বেগ ও চিন্তার সম্ভাবনা। উদ্বেগ ও চিন্তা আয়ুঃক্ষয়করী চেষ্টা। শেষ কথা, অন্য সকলেই প্রতিদিন কিছু না কিছু অবসর উপভোগ করিতে পারেন, কিন্তু চিকিৎসকগণের কার্যে অবসর নাই। কোন ডাক্তারই যে দীর্ঘজীবী হন নাই তাহা বলা যায় না। হার্ভি সাহেব, যিনি মানব দেহে রক্তসঞ্চালন ক্রিয়া প্রথম আবিষ্কার করিয়াছিলেন, তিনি ৮১ বৎসর বাঁচিয়াছিলেন। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা-প্রবর্তক হানিমান সাহেব ৮৩ বৎসর বাঁচিয়াছিলেন। গ্রীক দেশের প্রাচীন চিকিৎসক হিপক্রেটিস ১০৯ বৎসর জীবিত ছিলেন।

মশা ও ম্যালেরিয়া :—ইন্দুর হইতে প্লেগ বিস্তার হওয়ার কথাতে আমরা একপ্রকার অভ্যস্ত হইয়াছি। মাছি দ্বারা ওলাউঠার বীজ বিস্তারের কথা শুনিয়াছি। এখন মশা দ্বারা মনুষ্য দেহে ম্যালেরিয়ার বীজ রোপণ হওয়া সম্ভব কি না পণ্ডিতগণ তাহার অনুসন্ধান ব্যস্ত। জার্মানি দেশের রোগবীজতত্ত্ববিৎ পণ্ডিত কক্ সাহেব সম্প্রতি আফ্রিকার পূর্বভাগ হইতে প্রত্যাগমন করিয়া বার্লিন নগরে যে বক্তৃতা দিয়াছেন তাহাতে, পূর্ব আফ্রিকার জ্বরের বিষয় উল্লেখ করিয়া মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া-রোগবীজ শরীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে তাহার স্পষ্ট প্রমাণ আছে, এমন

কথা বলিয়াছেন। সেখানকার গৃহপালিত পশুদের মধ্যে একপ্রকার জ্বর হয় তাহার নাম টেম্বাস্ ফিভার। যে সকল পশুর জ্বর হইয়াছিল, তাহাদের গাত্র হইতে পোকা উঠাইয়া অন্য কোন পশুশরীরে লাগাইয়া দেওয়াতে সেই পশুরও জ্বর হইতে দেখিয়া তিনি প্রথম অনুমান করেন যে, ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে আমাদের শরীরেও মশার এইরূপ কর্তৃত্ব থাকিতে পারে। কক্ সাহেব বলেন যে, যেখানে মশা সেই খানেই ম্যালেরিয়া। তিনি আরও বলেন,—যেখানে মশা নাই, সেখানে ম্যালেরিয়া দেখিতে পান নাই। স্বাস্থ্য পত্রিকায় আমরা কিছু দিন এই বিষয়েরই উল্লেখ করিয়াছিলাম।

শিশু-খাদ্য :—অধুনা বাজারে নানা প্রকার শিশু-খাদ্যের আম-দানী দেখিয়া ভয় হয়, পাছে আমাদের দেশে ভবিষ্যৎ শিশুবংশ মাতৃস্তন্য পানে কালক্রমে বঞ্চিত হয়। মেলিন্, সেভরিমুর, এলেন হানবরি, নেসল্‌স ইত্যাদি নানা নামে অভিহিত হইয়া কত প্রকার যে খাদ্য আজ কাল ব্যবহৃত হইতেছে তাহা গণনা করা যায় না। কোন কোন স্থলে ইহাদিগের প্রয়োজন বিলক্ষণ বিদ্যমান আছে। কিন্তু যদি এই গুলি মাতৃস্তন্য সত্ত্বেও ক্রমে সাধারণ ভাবে ব্যবহৃত হইয়া পড়ে, তাহা হইলে জননী ও সন্তান উভয়েরই বড় দুর্দশা হইবে। শৈশবাবস্থায় মাতৃস্তন্য ব্যতীত শিশুকে অন্য আহার দেওয়া স্বভাববিরুদ্ধ কার্য। যে শিশু মাতৃস্তন্যে পালিত, তাহাকে অনেক প্রকার রোগের হাত হইতে এড়াইতে দেখা যায়। সঙ্গতিপন্ন লোকেদের মধ্যে এবং আধুনিক শিক্ষিত সম্প্রদায় মধ্যে জননীর এই কার্যে শিথিলতা হওয়া সম্ভব। ছেলের কিম্বা মাতার রোগ হেতু চিকিৎসকের পরামর্শে মাতৃস্তন্যের পরিবর্তে গৃহস্থ যখন এই সকল খাদ্য ব্যবহার করেন তখন কোন দোষ হইবার সম্ভাবনা নাই।

শুদ্ধাচারিণী হিন্দু স্ত্রীজাতি :—দিনের মধ্যে মস্তকোপরি এক ঘড়া জল ঢালিলে কিম্বা পুকুরে গিয়া একটা ডুব দিয়া আসিলেই স্নানের প্রকৃত উদ্দেশ্য সাধিত হয় না। অথচ এই ভাবেই আজ কাল অনেক লোক দেহশুদ্ধির এই নিতান্ত প্রয়োজনীয় প্রক্রিয়া সম্পন্ন করেন।

দেহশুদ্ধি এবং স্নান সম্বন্ধে হিন্দু স্ত্রীজাতির নিকট অনেক জাতির স্ত্রী পুরুষ এখনও অনেক শিক্ষা করিতে পারেন। দিনে দুইবার উত্তমরূপে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ধৌত করিয়া স্নান কার্য সমাপন করা হিন্দু স্ত্রীজাতির চির-প্রচলিত প্রথা। আমরা শিক্ষিত সমাজের কথা বলিতেছি না। স্নানকার্য

সময়-সাপেক্ষ ; তাড়াতাড়ি ইহা কখন হয় না । ২ বার গাত্র ধৌত না করা ইহার বা পাপ মনে করেন । স্নান না করিয়া জলস্পর্শ কিম্বা কোন আহার করা ইহার পাপ মনে করেন, সেই শুদ্ধাচারী হিন্দু মহিলাগণকে যে আজ ইংরাজ জাতি দেহশুদ্ধি সম্বন্ধে শিক্ষা দিবার প্রয়োজন বিবেচনা করেন, ইহা নিশ্চয়ই আমাদের অবনতির ফল ।

এ দেশে টাইফয়েড্ :—ভারতবর্ষস্থ ইংরাজ সৈনিকদিগের মধ্যে টাইফয়েড্ রোগের প্রাদুর্ভাব ক্রমেই অধিক হইতেছে, গবর্ণমেন্ট হইতে ইহার কারণ-অনুসন্ধান ভিন্ন ভিন্ন স্থানে আরম্ভ হইয়াছে । পানীয় জল, আহারীয় দ্রব্য ইত্যাদি পরিশুদ্ধ রাখার এবং ছাউনিস্থ বাসস্থানগুলি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ভিন্ন অদ্যাবধি অত্র কোন বিশিষ্ট উপায় উদ্ভাবিত হয় নাই ।

এই রোগে সে দিন বিলাতে কেণ্ট দেশে সহস্রাধিক লোক প্রপীড়িত হইয়াছিল । টাইফয়েড্ জ্বর সংক্রামক রোগ-শ্রেণীভুক্ত । রোগের বীজ সম্ভবতঃ রোগীর মলের সহিত শরীর হইতে বহির্গত হইয়া ওলাউঠা-রোগবীজের স্থায় জনসমাজের আহার ও পানীয় দূষিত করে বলিয়া রোগ বিস্তৃত হইয়া পড়ে । বিলাতে এত সভ্যতা ও এত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার মধ্যেও এই রোগের প্রাদুর্ভাবের কথা শুনিলে মনে হয় যে, সাহেবরা যে পরিমাণে কেবল হাত মুখ পরিষ্কার করিয়া এবং সুগন্ধ মাথিয়া যেরূপ শুদ্ধাচারের পরিচয় দেন, বাস্তবিক তাঁহারা ততদূর শুদ্ধাচারী হন নাই । যতই লোকের জনতা বৃদ্ধি হইবে, শুদ্ধাচারী হইবার প্রণালীও ততই জটিল হইতে থাকিবে । জনপদ-স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সকল জাতিরই অনেক শিক্ষার বিষয় আছে । মূর্খ ভারতবাসীর যদিও এক গুণ শিথিল থাকে, শিক্ষিত ইংলণ্ডবাসীর তাহা হইলে দশগুণ শিথিলতার বিষয় আছে ; কারণ ভারতবর্ষ অপেক্ষা ইংলণ্ডে লোকসংখ্যা অধিক এবং সমাজের গঠনও অধিকতর জটিল ।

জনপদ-স্বাস্থ্য-নীতি ।—“আপনার ছাগল আমি লাঙ্গুলের দিকে কাটিব,” “আমি স্বাধীন আমার যাহা ইচ্ছা তাহাই করিব” এই ভাব-প্রকাশক কার্যকলাপ জনসমাজ মধ্যে বাস করিয়া আর করা চলে না । জনসমাজ মধ্যে বাস করিতে গেলে সামাজিক বিধির অনুগামী হওয়া উচিত, এ কথা কে অস্বীকার করিবেন ? আমার কার্যে ও কথার ভাবে যদি সমাজের অত্র কাহারও অনিষ্ট বা অমঙ্গল হয়, তাহা হইলে আমি ভদ্রলোক

বলিয়া কখনও পরিগণিত হইতে পারিব না । নিজের ক্ষতি স্বীকার করিয়াও যিনি পরহিত কামনায় নিজের কার্যকলাপ বিধিব্যবস্থিত করেন, তিনিই সমাজমধ্যে অগ্রগণ্য । জনপদের স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে যে সকল আইন ও বিধি প্রবর্তিত হয়, তাহারও মূল এই ; এবং ইহাই জনপদবাসিগণকে শিক্ষা দিবার একটি উপায় । সমাজমধ্যে বাস হেতু যদি আমার শরীর-নিঃসৃত কোন প্রকার দূষিত পদার্থ হইতে আমার প্রতিবেশীর জল, বায়ু, খাদ্যদ্রব্য বা বাসভূমি দূষিত না হয়, তাহা হইলেই জনপদ-স্বাস্থ্য-নীতি আমাদ্বারা সম্যক রক্ষিত হইল ।

প্লেগ্-রোগে স্থানান্তর ।—বর্তমান শতাব্দীতে যে যে স্থানে প্লেগ রোগ দেখা গিয়াছে, পাশ্চাত্য প্রদেশ হউক চীনদেশ হউক বোম্বাই হউক বা কলিকাতা হউক, সকল স্থানেরই চিকিৎসকগণ এ রোগের বর্ণনাকালে রোগীর আত্যন্তিক দুর্বলতা সম্বন্ধে বিশেষ নির্দেশ করিয়াছেন । সকলেই বলিয়াছেন যে, উত্তেজক ঔষধ ও পথ্য দ্বারা রোগীর বলরক্ষা করিবে । কারণ এই রোগের প্রধান লক্ষণ হৃৎপিণ্ডের ও নাড়ীর দুর্বলতা । যে রোগে হৃৎপিণ্ডের সমধিক দুর্বলতা হয়, সে রোগে রোগীকে সম্পূর্ণরূপে স্থিরভাবে রাখিতে হয়, একথা শিক্ষা দিবার প্রয়োজন নাই । যদি স্থির ভাবে রাখা রোগীর মঙ্গলার্থে এত প্রয়োজনীয় হয়, তাহা হইলে কোন বিবেচনা না করিয়া রোগীকে, হাঁসপাতালেই হউক বা অত্র কোথায় হউক, স্থানান্তরিত করা কোন ক্রমে উচিত বলিয়া বোধ হয় না ।

জনপদ রক্ষা করিতে গিয়া কোন রোগীর আরোগ্যলাভ সম্বন্ধে কোনরূপ প্রতিবন্ধক দেওয়া যুক্তিসঙ্গত কাজ বলিয়া আমাদের মনে হয় না ।

উদ্দেশ্য মহান হইতে পারে এবং সেই উদ্দেশ্য লক্ষ্য করিয়া যে উপায় অবলম্বন করা হয় তাহাও শাস্ত্রসঙ্গত হইতে পারে ; কিন্তু ঐ উপায় অবলম্বন করিতে গিয়া যদি একজন লোকেরও কিঞ্চিৎ পরিমাণে আরোগ্য লাভের ব্যাঘাত ঘটে, তাহা হইলে পাত্রাপাত্র বিবেচনা না করিয়া সেই উপায় অবলম্বন করা নীতিবিরুদ্ধ কাজ । হাঁসপাতালে রোগী লইয়া যাইবার পূর্বে পাত্রাপাত্র বিবেচনা করিতে হইবে এইরূপ কোন মন্তব্য বিধিব্যবস্থাতে লেখা থাকিলে আমাদের কোন বলিবার কথা থাকিত না । রোগীর চিকিৎসক সকল স্থলেই পাত্রাপাত্র বিবেচনা করেন, এ কথা সকলেই জানেন ; তথাপি এই বিষয়ে গবর্ণমেন্টের একটা মন্তব্য থাকিলে জনসাধারণের আশঙ্কা অনেকাংশে লাঘব হইত ।

হাঁসপাতাল :- হাঁসপাতালে যাওয়া বা বাড়ি ছাড়িয়া রোগের সময় অল্প আশ্রয় লওয়া আমাদের অভ্যাস নয়। হাঁসপাতালের প্রতি ইংরাজ-দিগের ধারণা আস্থা ও শ্রদ্ধা তাহা একদিনে হয় নাই। আমাদেরও এই ভাব হইতে এখনও অনেক সময় লাগিবে। বিনা চিকিৎসায় নিজ বাটীতে আত্মীয় স্বজনের মধ্যে থাকিয়া জীবনলীলা সম্বরণ করিব, তথাপি আরোগ্য লাভের আশায় অত্র স্থানে গিয়া শেষ অবস্থায় আত্মীয় বন্ধু পরিত্যাগ করিব তাহ কখনই হইবে না; ইহাই আমাদের বর্তমান মানসিক অবস্থা। এই মানসিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটাই একটা আইনের সাহায্যে হওয়া অসম্ভব। তবে কিসে হইবে? সামাজিক উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে এই পরিবর্তন হইবে। যখন বুঝিব সংক্রামক রোগ লইয়া বাটীতে থাকিয়া পরিজনের বা প্রতিবেশীর অমঙ্গল করিতেছি, যখন বুঝিব অত্রের মঙ্গলের জন্ত নিজের প্রাণহানিও স্বীকার করা আমার অবশ্যকর্তব্য ধর্ম, তখন হাঁসপাতালে যাইতে কাতর হইব না। তাহার পূর্বে কখনই কেহ নিজের ইচ্ছায় অন্তিম কালে গৃহ পরিত্যাগ করিবে না। রোগ হইতে আরোগ্যলাভ করাই জীবনের মূল উদ্দেশ্য। হাঁসপাতালে ভাল চিকিৎসা হইবে, হাঁসপাতালে গেলে আরোগ্য লাভের বেশী সম্ভাবনা, এই সকল যুক্তি এখনও আমাদের মধ্যে পদস্থ হয় নাই। যদিও অত্র রোগ সম্বন্ধে কাহারও কাহারও মনে এই সকল যুক্তি ও উদ্দেশ্য স্থান পাইতে আরম্ভ করিয়াছে, কিন্তু প্লেগ সম্বন্ধে তাহা হয় নাই। সংক্রামক রোগ হইলে হাঁসপাতালে যাওয়ার বিধি রোগীর জন্ত প্রবর্তিত হয় নাই, জনপদের মঙ্গলের জন্ত; এই কথাটা বিশেষ স্মরণ রাখা কর্তব্য। উপরি-উক্ত নানা প্রকার কারণ হইতেই কলিকাতার বর্তমান অবস্থা হইয়াছে।

এ দেশের জ্বর ।— ভারতের জ্বর-ভোগ সম্বন্ধে শাস্ত্রজ্ঞ চিকিৎসক-গণের মতবৈধ পাঠ করিয়া মনে হয় যে, এ দেশে যত প্রকার জ্বর হয়, তাহার সম্পূর্ণ তালিকা আজ পর্যন্ত লিখিত হয় নাই। আমাদের মনে হয়, ভারত-বর্ষের পুরাতন চিকিৎসা-শাস্ত্রে জ্বর রোগের যে সকল প্রকার-ভেদ লেখা আছে তাহা ইউরোপীয় চিকিৎসকগণ পাঠ করিলে জনসাধারণের উপকার হয়। আসামের কালা জ্বর কোন কোন চিকিৎসকের মতে, আর কিছুই নয়, কেবল ইহা ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকার-ভেদ। ম্যালেরিয়া জ্বর সাধারণতঃ সংক্রামক নয়। যখনই সংক্রামক হয়, তখনই ইহাতে কালা জ্বরের লক্ষণ প্রকাশ পায়। দেশীয় বৃদ্ধ চিকিৎসকগণের মধ্যে কেহ কেহ বলেন যে, প্লেগে যে

সকল জ্বর-লক্ষণ হয়, তাহা তাহার অত্যাগ বৎসরেও কলিকাতাবাসীদের মধ্যে অনেক ক্ষেত্রে দেখিয়াছেন। ইহা কি সত্য? নিদানগ্রন্থে যত প্রকার রোগের বর্ণনা আছে, তাহাদের মধ্যে কি নূতন আবিষ্কৃত রোগ সকলের কোন একটিরও নিদর্শন পাওয়া যায় না?

প্লেগ রোগ এবং টীকার ফলাফল ।

গত ফেব্রুয়ারি মাসে বরদা তালুকের অন্তর্গত অন্ধেরা নামক স্থানে প্লেগ নিবারণ উদ্দেশ্যে গ্রামের ২৫০ লোকের মধ্যে ৫১৩ জনকে টীকা দেওয়া হইয়াছিল। ইহাদিগের মধ্যে ৪৭৭টির টীকা জানুয়ারি মাসের শেষ ভাগে দেওয়া হয়, এবং বাকি ৪৬৬ জনকে প্লেগের শেষ ভাগে টীকা দেওয়া হইয়াছিল। অবশিষ্ট ৪৩৭ জনকে টীকা দেওয়া হয় নাই। মার্চ মাসের শেষ ভাগ পর্যন্ত রোগ দেখা গিয়াছিল। অবশেষে রোগের এবং মৃত্যুর তালিকা প্রস্তুত করিয়া দেখা গিয়াছে যে, যে ৫১৩ জনের টীকা হইয়াছিল তাহাদের মধ্যে কেবল ৮ জনের রোগ হইয়াছিল। এবং এ রোগীদের মধ্যে ৫টি আরোগ্য লাভ করিয়াছিল এবং ৩টির মৃত্যু হইয়াছিল। যাহাদের টীকা হয় নাই তাহাদের মধ্যে অর্থাৎ ৪৩৭টির মধ্যে ২৭ জনের রোগ হইয়াছিল এবং এই ২৭টির মধ্যে কেবল একটা রোগোন্মুক্ত হইয়াছিল; ২৬ জন রোগে মারা পড়িয়াছে। গ্রামের যে যে বাটীতে টীকা দেওয়া হইয়াছিল তাহাদের তালিকায় দেখা যায় যে, সর্বশুদ্ধ ২৮টি পরিবারে এই রোগ হইয়াছিল। টীকা দিবার সময় পরিবারস্থ সকলকেই টীকা দেওয়া হয় নাই। পুরুষ, স্ত্রীলোক ও ছেলেদের মধ্যে অর্ধেককে টীকা দ্বারা রক্ষা করা হইয়াছিল এবং অপরাধি অরক্ষিত ছিল। এইরূপে এই ২৮টি পরিবারের মধ্যে ৬৪ জনের টীকা হয় নাই এবং ৭১ জনের টীকা হইয়াছিল। যাহাদের টীকা হয় নাই তাহাদের মধ্যে রোগীর সংখ্যা ২৭ এবং মৃত্যুসংখ্যা ২৬। যাহাদের টীকা হইয়াছিল তাহাদের মধ্যে রোগীর সংখ্যা ৮ এবং মৃত্যুর সংখ্যা ৩ পরিদর্শিত হয়। উপরোক্ত অঙ্ক গুলি পর্যালোচনা করিয়া দেখিলেই পাঠক সহজেই বুঝিতে পারিবেন, টীকা দেওয়ার সার্থকতা আছে কি না। টীকা দিলে রোগ হইবার কম সম্ভাবনা। আর টীকা গ্রহণ

করিয়াও যদি রোগ হয় তাহা হইলে আরোগ্য লাভ করিবার যেরূপ সম্ভাবনা, টীকা না লইয়া রোগ হইলে সেরূপ নয়।

উপরোক্ত ঘটনাগুলি পরিদর্শন করিবার জন্ত ডাক্তার হার্ভি সাহেব, হাফকিন সাহেব, ডাক্তার ব্যানারমান সাহেব, ডাক্তার চাগান প্রসাদি দিভানজি এবং অন্যান্য কতকগুলি বিচক্ষণ ডাক্তার নিযুক্ত হইয়াছিলেন। সুতরাং কেবল হাফকিন সাহেবের ইহা নিজের মত নয়। টীকা গ্রহণ করিয়া যদি প্লেগ হইতে কিয়ৎ পরিমাণে অব্যাহতি লাভ করা যায়, তাহা হইলে হাফকিন সাহেব আমাদের দেশের একজন প্রধান উদ্ধারকর্তা, এ কথা বলা যায়।

ফরাসীদেশের পাষ্টার ইন্স্টিটিউট।

সংক্রামক রোগের বীজ শরীর মধ্যে প্রবেশ করাইয়া সংক্রামক রোগ নিবারণ করিবার যে পদ্ধতির কথা অধুনা সকলের মুখে শুনা যাইতেছে, সেই পদ্ধতি-আবিষ্কারদিগের মধ্যে ফরাসী দেশবাসী পাষ্টার সাহেবের নাম শিক্ষিত সমাজ মধ্যে সর্বজনবিদিত। ইনি সকলের অগ্রগণ্য; ইনিই যে প্রাকৃতিক নিয়মের আবিষ্কার, সেই নিয়ম অবলম্বন করিয়া আধুনিক জনসমাজের যে কত উন্নতি হইয়াছে এবং ভবিষ্যতে যে কত হইবে, তাহার মূল্য নির্ধারণ করা যায় না। হাফকিন সাহেব যে টীকা দিবার পদ্ধতি প্রবর্তন করিয়াছেন, তাহাও সেই মহামতি পাষ্টারের আবিষ্কৃত নিয়ম অবলম্বন করিয়াই হইতেছে। ইনি কিছুদিন হইল স্বর্গারোহণ করিয়াছেন। ইহার জীবদ্দশায় ইহারই যত্নে ও চেষ্টায় ফরাসীদেশে পাষ্টার ইন্স্টিটিউট নামে যে বিদ্যালয় স্থাপিত হইয়াছে তাহার গত বৎসরের কার্যবিবরণী প্রকাশিত হইয়াছে। এই পাষ্টার ইন্স্টিটিউটে কেবল যে শাস্ত্রালোচনা হয় এমত নহে, রোগবীজের পরীক্ষা হয় এবং জনসমাজের হিতকর এবং উন্নতিকর অনেক প্রকার জ্ঞানের আলোচনা হয়। পাগ্লা কুকুরে দংশন করিলে যে সাংঘাতিক রোগ হয় তাহার প্রতিবিধান করাও পাষ্টার ইন্স্টিটিউটের অন্ততম কার্যবিভাগ। পৃথিবীর নানাস্থান হইতে পাগ্লা-কুকুর-দষ্ট লোক ফরাসীদেশে গিয়া এই স্থানে চিকিৎসা করাইয়া আসেন। গত বৎসর ষতগুলি লোক এই রোগ হইতে অব্যাহতি পাইবার জন্ত সেখানে গিয়া-

ছিল, তাহাদের সংখ্যা পাঠকগণের গোচরার্থ কোন ইংরাজী চিকিৎসা পত্রিকা হইতে উদ্ধৃত করিয়া দিলাম। ১৮৯৭ সালে সর্বশুদ্ধ ১৫২১টা লোক পাগ্লা কুকুর দ্বারা দষ্ট হইয়া পাষ্টার ইন্স্টিটিউটে গিয়াছিল। এতগুলির মধ্যে কেবল ৮টা মারা যায়; এই আট জনের মধ্যে ২ জন চিকিৎসার কোন ফল প্রদর্শিত হইবার সময় অতিবাহিত হইবার পূর্বেই মারা গিয়াছিল; সুতরাং চিকিৎসার ফল বলিতে গেলে, প্রায় ১৫০০ দেড় হাজারের মধ্যে কেবল ৬টা মৃত্যু হইয়াছে, মোটামুটি এই কথা বলা যায়। এতগুলি লোকের মধ্যে ১৭৫ জন ভিন্ন ভিন্ন দেশ হইতে গিয়াছিল,—ইংলণ্ড হইতে ৮৩, ভারতবর্ষ হইতে ৩৩ এবং সুইজার্নাণ্ড হইতে ৩৯ জন। ফরাসী-দেশের রাজধানী প্যারিস নগরে এই ইন্স্টিটিউট স্থাপিত।

স্বাস্থ্যশিক্ষা।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সমূহের অজ্ঞতা হইতে রোগের উৎপত্তি ইহা একটি সর্ববাদিসম্মত গুরুতর তত্ত্ব। বিলাতে এই অতীব শোচনীয় অজ্ঞতা দূরীকরণকল্পে স্বাস্থ্যতত্ত্বদর্শী কর্তৃপক্ষেরা বিস্তর পর্যালোচনা করিয়া থাকেন। এ বিষয়ে তাহাদের সিদ্ধান্ত এই যে, প্রোক্ত অজ্ঞতা দূর করিতে হইলে জনসমাজে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিক্ষার প্রসার বৃদ্ধি করিতে হইবে। কিন্তু এই উদ্দেশ্য সাধনার্থ বিধিপূর্বক বিলাতে যে সকল পস্থা অবলম্বিত হইয়াছে, তদ্বারা আজ পর্যন্তও আশানুরূপ ফল পাওয়া যায় নাই। বাল্যকালে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান অধ্যয়ন ও তৎসহ প্রকৃতি গঠন করিতে হয়। অত্যাধিক প্রাপ্তবয়সে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিক্ষাদ্বারা কতকগুলি তত্ত্ব অবগত হওয়া যায় মাত্র। প্রকৃতি গঠনের অভাবে এ তত্ত্বগুলি জীবনে কার্যকারী হয় না। অভ্যাস মানুষের দ্বিতীয় প্রকৃতি। আচার ব্যবহার এবং মনোভাব একবার অভ্যস্ত হইলে উহা জীবনের সহিত অবিচ্ছেদ্য সম্বন্ধে সম্বন্ধ হইয়া পড়ে। তখন উহার বিষময় ফল অতিক্রম করা সাধ্যাতীত। সচরাচর আমরা দেখিতে পাই, অনেক স্বাস্থ্যতত্ত্বভিজ্ঞ লোকও জীবনযাত্রা নির্বাহে স্বাস্থ্যতত্ত্বের বিরুদ্ধাচরণ করিয়া থাকেন। তাহার কারণ, বাল্যকালে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মানুযায়ী তাহাদের প্রকৃতি গঠিত হয় নাই। এই যে বিসদৃশ অবস্থা ইহার অপনয়নার্থ বালকবালিকাদের প্রাথমিক জ্ঞাত শিক্ষা সহকারে

স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষার ব্যবস্থা করা উচিত। ইহারা পিতামাতা হইয়া স্বাস্থ্যতত্ত্বে পরবর্তী বংশীয়দের প্রকৃতি গঠন করিতে পারিলেই স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিক্ষা সুম্যক্ ফলোপধায়ী হইল বুঝিতে হইবে। এদেশের শিক্ষাবিভাগে আজ পর্যন্তও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান অবশু-শিক্ষণীয় বিষয় মধ্যে পরিগণিত হয় নাই। রসায়নশাস্ত্র, উদ্ভিদ ও প্রাণিতত্ত্ব বিদ্যা প্রভৃতি বিজ্ঞান অধীত হইয়া থাকে; কিন্তু স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের তুলনায় আমাদের মতে উহা বাস্তবিক কার্যকরী শিক্ষা নহে। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান প্রকৃত পক্ষেই গুণু উপযোগী শিক্ষা এমন নহে, মানব সমাজের শ্রী, স্বখ, সমৃদ্ধি বৃদ্ধির পক্ষে উহা এক মাত্র পস্থা। গবর্ণমেন্ট এবং আমাদের রাজনৈতিক ক্ষেত্রের অভিনেতৃগণ এই গুরুতর বিষয়ের বিধিব্যবস্থায় আজও উদাসীন, ইহা বর্তমান শতাব্দীর সভ্যতার কলুষ শিক্ষার উদ্দেশ্য মানবপ্রাণ রক্ষার দিকে কল্পিত না হইয়া যদি রাজনৈতিক আন্দোলন প্রবাহবৃদ্ধির সহায় হয়, তবে তাহার মূল্য অতি অল্পই বলিতে হইবে।

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিক্ষা অতি সহজ ও অত্যল্প সময়ে উহা সম্পন্ন হইয়া থাকে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার স্থল নিয়ম সকল, সংক্রামক ও অগ্ন্যবিধ রোগের আক্রমণ নিবারণের উপায়, এবং স্বাস্থ্যের দিক হইতে সন্তান লালন-পালন কর্তব্য প্রভৃতি কতিপয় বিষয়ে অভিজ্ঞতা জন্মিলেই স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিক্ষার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইতে পারে। প্রোক্ত তিনটি বিষয়ে যে পরিমাণ শিক্ষাদ্বারা আমরা অভিজ্ঞতাবলে বৎসর বৎসর অসংখ্য প্রাণী রক্ষা করিতে পারি তাহা যে অত্যধিক এমন নহে, সামান্য একখানা পুস্তিকায় উহা লিপিবদ্ধ করা যাইতে পারে। প্রাথমিক শিক্ষার্থীদের জন্ম এপর্যন্ত এদেশে উক্তবিধ পুস্তক প্রণীত হয় নাই বটে, কিন্তু গবর্ণমেন্ট আমাদের প্রস্তাবানুসারে যদি অচিরে এদেশে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিক্ষাদানের ব্যবস্থা প্রচলন করেন তবে গ্রন্থের অভাবও শীঘ্রই পূরণ হইবে। ধীরতা ও গবেষণাসহকারে যাহারা এদেশের মৃত্যুর কারণ ও মৃত্যুসংখ্যা পর্যালোচনা করিয়াছেন তাহারা অবগত আছেন যে, তাহাদের অধিকাংশ অনিবার্য্য নহে। বিশেষতঃ এদেশে শৈশব-মৃত্যুর সংখ্যা যে এত অধিক, স্বাস্থ্যশিক্ষা বিষয়ে অজ্ঞতা তাহার প্রধান কারণ। স্বরাং পূর্বোক্ত নিবার্য্য মৃত্যুসংখ্যার হ্রাস এবং শৈশব-মৃত্যুর নিবারণোদ্দেশ্যে প্রস্তাবিত পস্থা বিধিবদ্ধ না হইলে দেশের স্বাস্থ্য-সংস্কার ও উন্নতিকল্পে গবর্ণমেন্ট আর যাহা কিছু করিবেন তাহার উপকারিতা

অত্যল্পই বলিতে হইবে। একরূপ নীতি, অথবা অর্থব্যয় ও “গোড়া কাটিয়া আগায় জল ঢালা” এই প্রসিদ্ধ প্রবচনের পরিচায়ক।

প্রবল পরাক্রান্ত ইংরাজজাতি জগতের সভ্যতম জাতি বলিয়া গণিত। অভ্যন্তরে প্রবেশ করিলে জুনা যায় এই সুসভ্য সমাজেও অজ্ঞতা ও কুসংস্কারের দৃষ্টান্ত বিস্তর। কিছুদিন হইল বিলাতের কোনও স্বাস্থ্যতত্ত্ব-লোচনা সভায় একজন ডাক্তার আক্ষেপ সহকারে উল্লেখ করেন যে, রোগ সম্বন্ধে অজ্ঞলোকদের কোন একটা ধারণা একবার বন্ধমূল হইলে কিছুতেই তাহা অপসারিত করা যায় না। তিনি দৃষ্টান্তস্বরূপ প্রদর্শন করেন, বিলাতে হাম রোগে মৃত্যুসংখ্যা হাজার করা ২৩ জন, আর Diphtheria রোগে হাজার করা ১০ দশজন মাত্র। হাম রোগের সংক্রামকতাও অত্যধিক। অথচ ইয়র্ক-সায়ারের লোকেরা Diphtheria রোগকেই অধিক ভয় করে। হাম রোগ তাহারা প্রায় উপেক্ষা করিয়া থাকে। আবার Scarlet Fever ও Whooping Cough এই উভয়ের মধ্যে দ্বিতীয়ের আক্রমণেই অধিক সংখ্যক লোকের মৃত্যু হইয়া থাকে, কিন্তু Scarlet Fever এর নামেই অধিবাসীদের আতঙ্ক অধিক। ভ্রান্ত বিশ্বাসের নিকট বিজ্ঞ ডাক্তারের বিজ্ঞতার এই যে পরাজয় ইহার মূল মূর্খতা। এই মূর্খতা সভ্য অসভ্য সকল দেশেই তুল্যরূপে বিরাজমান। তবে ইংরাজ রাজা স্বদেশের দৃষ্টান্ত বিস্মৃত হইয়া আমাদের উপরেই যে মূর্খতা-দোষ আরোপ করেন ইহাই হুঃখের বিষয়। তথায় প্রধানতঃ স্বাস্থ্যতত্ত্বদর্শী কর্তৃপক্ষদের এই একটি মত দাঁড়াইয়াছে যে, আইন প্রণয়ন করিয়া দেশের স্বাস্থ্যসংস্কার ও স্বাস্থ্যানুতিসাধন-উপায় বিড়ম্বনা শিথিল। এজন্য শিক্ষাবিভাগে স্বাস্থ্যতত্ত্ব-বিদ্যাধ্যয়নের স্বত্রপাত বরং প্রশস্ত। এই শিক্ষার অভাবে যেসকল রোগ ও মৃত্যু নিবার্য্য, তাহাও সংঘটিত হইয়া থাকে। এমন কি বিলাতে বৎসর বৎসর যে পাঁচ লক্ষ লোকের মৃত্যু হইয়া থাকে তন্মধ্যে অনূন এক তৃতীয়াংশের মৃত্যু সম্পূর্ণরূপ নিবার্য্য। অধিবাসিগণ স্বাস্থ্য-তত্ত্বাভিজ্ঞ হইলে আর তাহাদের এইরূপ দুর্ঘটনা ঘটিতে পারে না। বসন্ত, কলেরা, জ্বর প্রভৃতি কতিপয় নিতান্ত কঠিন রোগ সম্বন্ধে লোকেরা যদি স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কতিপয় স্থল নিয়ম অবলম্বন করিয়া চলে, তবে ঐ সকল রোগ হইতে অব্যাহতি পাইতে পারে। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে স্বাস্থ্যতত্ত্ব অবগত হইয়া জীবনরক্ষার উপায় বিধান করিতে হইলে বালকদিগকে বিদ্যালয়ের শিক্ষাসহকারে প্রোক্ত স্থল স্থল নিয়মে শিক্ষিত করা আবশ্যিক। আইনের

বিধান, পারিবারিক শোচনীয় দুর্ঘটনা কিম্বা নিজের শারীরিক রোগবন্ত্রণার ফলে স্বাস্থ্যতত্ত্ব শিক্ষা কার্যকরী হয় না। তাই বিধিপূর্বক বিদ্যালয়েই ইহার শিক্ষা হওয়া উচিত। শিক্ষণীয় বিষয়গুলি অতি সহজ এবং অল্পকাল মধ্যেই উহাতে জ্ঞানলাভ করা যাইতে পারে। স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে যে কতিপয় অতি সত্য ঘটনা আমরা নিয়ত প্রত্যক্ষ করি, একমাত্র তাহার জ্ঞানলাভ হইলেই যথেষ্ট। বর্তমান সময়ে শিক্ষাপদ্ধতির দোষ বিস্তর। বালকদিগকে সিংহ, ব্যাঘ্র ও অন্যান্য হিংস্রজন্তুর প্রকৃতি শিক্ষা দেওয়া হয়। অথচ এই সকল জন্তু তাহারা জীবনে দৃষ্টিগোচরও না করিতে পারে। দ্বিতীয়তঃ বিদেশীয় পর্বত নদী সাগর উপসাগর প্রভৃতির নাম মুখস্থ করান হয়; কিছুদিন পরে এই সমুদায় তাহাদের পক্ষে সম্পূর্ণ অকিঞ্চিৎকর হইয়া পড়ে। এই অনাবশ্যক শিক্ষার তুলনায় স্বাস্থ্যতত্ত্ব-শিক্ষার মূল্য যে কত অধিক তাহার ইয়ত্তা হয় না। ছুঃখের বিষয় গবর্ণমেন্ট এ বিষয়ে উদাসীন।

সংক্রামক রোগ নিবারণের বিধি সমাজ মধ্যে প্রচলিত হইবার যত প্রকার বিঘ্ন বাধা হইতেছে, তাহার প্রধান কারণ সাধারণের অজ্ঞতা। অজ্ঞতা দূর করিবার উণায় শিক্ষা। কোনও জাতির মধ্যে এই সকল বিষয়ের শিক্ষা অল্প দিনে সাধিত হয় নাই। নূতন রূপে গঠিত সমাজ মধ্যে বাস করা এবং অল্প স্থানে অধিক সংখ্যক লোকের সহিত একত্র বাস এবং অল্প-পরিসর স্থানে নির্মিত সহর মধ্যে বাস করা আমাদের দেশের লোকের পক্ষে এক প্রকার নূতন। এইরূপ নূতন জনপদে বাস করিয়া উত্তম জনপদ-বাসী হইতে হইলে কি কি নিয়ম প্রতিপালন করা উচিত তদ্বিষয়ে আমরা এক প্রকার অজ্ঞ। এই অজ্ঞতা হইতেই জনপদ-স্বাস্থ্যরক্ষার বিধি পালনের প্রতিকূলাচরণ হয়। রাজা প্রজা উভয়েরই এই কারণ লক্ষ্য করিয়া কাজ করিলে ভাল হয়।

ছেলের অসুখ ও মাতার জ্ঞাতব্য।

কখন কখন অত্যন্ত পরিশ্রম বশতঃ ক্লান্তি অথবা অতিরিক্ত বা অপরিপাচ্য পদার্থ আহার প্রভৃতি আকস্মিক কারণে ছেলেদের দৈহিক তাপ ১০২ ডিগ্রী বা তদুর্ধ্ব হঠাৎ উঠিতে দেখা যায়। কিন্তু যথোচিত বিশ্রাম

অথবা খাদ্য পরিপাক হইবার পরেই তাপের ডিগ্রী পুনরায় শীঘ্র স্বাভাবিক অবস্থায় নামিয়া আইসে। ইহা জানিয়া রাখা আবশ্যক।

শিশুদের নাড়ীর গতি ও শ্বাসক্রিয়ার দ্রুততা গণনা অভ্যাস করা ভাল। নাড়ীর গতি গণনা করিতে হইলে, হাঁসপাতাল-শিক্ষার ত্রায় বিশেষ শিক্ষা ও অভ্যাসের প্রয়োজন। প্রকৃত পক্ষে, নাড়ীর গতি গণনা দ্বারা যৌবনপ্রাপ্ত ব্যক্তিদিগেরই অবস্থা নির্ণয় করা যায়; শিশুদের অবস্থা ইহা দ্বারা নির্ণয় করা তত সহজ নহে। ইহার কারণও সহজে বোধগম্য। রক্ত-সঞ্চালনের দ্রুততা অতি সামান্য কারণেও পরিবর্তিত হয়; রক্ত শিশুর হাত ধরিয়া-মাত্রই তাহার রক্ত দ্রুততর বেগে সঞ্চালিত হইতে থাকে এবং তাহার হৃৎপিণ্ড প্রতি মিনিটে ১০ হইতে ২০ বার বেশী স্পন্দিত হইতে থাকে। হাতের কব্জায় (কব্জার হাড়ের সন্ধিস্থলের ঠিক উপরে ও নীচে) নাড়ীর স্পন্দন পরীক্ষা করিতে হয়। কিন্তু শিশু বেশী ফুলকায় হইলে এই নাড়ী ঠিক করা দুষ্কর, নাড়ী ঠিক হইলেও স্পন্দন গণনা করা অসম্ভব, যেহেতু শিশু যখন এক বছরের থাকে তখন নাড়ী-স্পন্দন প্রতি মিনিটে ১২০—১৩০ বার হয়। তৎপরে ৫ বছর বয়স পর্য্যন্ত ১০০ বার, এবং এইরূপে কমিতে কমিতে ১২ বছরের সময় ৯০ বার মাত্র স্পন্দন হয়। আরও অল্প বয়সে রক্তের সঞ্চালন-ক্রিয়া অতি সামান্য কারণেই পরিবর্তিত হইতে পারে। জাগ্রিত এবং নিদ্রিত অবস্থায় নাড়ী ও শ্বাসের গতির তারতম্য হইয়া থাকে। জাগ্রত অবস্থায় বেশী ও নিদ্রিত অবস্থায় কম।

নাড়ীর স্পন্দন নির্ণয় করা অপেক্ষা শ্বাসপ্রশ্বাসের দ্রুততা নির্ধারণ করা অপেক্ষাকৃত সহজ। শিশুর নিদ্রাবস্থায় ইহা নিরূপণ করা সর্বাপেক্ষা উত্তম। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে যে, জাগ্রতাবস্থায় অপেক্ষা তখন প্রশ্বাসন-ক্রিয়া ধীরে নির্বাহিত হয়। নিদ্রিতাবস্থায় শিশুর একটি হাত তাহার পেটের উপর রাখিয়া দিয়া গণনা করিতে হয়। প্রত্যেক শ্বাসপ্রশ্বাসে উদর স্ফীত হয়, এবং তাহার সঙ্গে এই হাতেরও উত্থান-পতন ঘটে; ইহা হইতেই নিশ্বাসের গতি নিরূপণ করা যায়। শিশু ২ বছর বয়স হওয়া পর্য্যন্ত প্রতি মিনিটে ৩০ হইতে ৪০ বার শ্বাস ত্যাগ করে। ১২ বছর বয়স পর্য্যন্ত ইহা কমিয়া ২৫ হইতে ৩০ বার এবং তৎপরে পূর্ণ বয়সে ২০ হইতে ২৫ বার মাত্র হয়। যদি দেখা যায় যে, একটি ২ বছরের শিশু মিনিটে ৩০ বারের বেশী, ও একটি ৫ বছরের শিশু প্রতি মিনিটে ২৫ বারের বেশী শ্বাস ত্যাগ

করিতেছে, তখনই বুঝিতে হইবে যে, তাহাদের কোন পীড়া হইয়াছে এবং অবিলম্বে ডাক্তার ডাকিয়া পাঠাইবে।

অপরিপাক, কোষ্ঠ বন্ধ ও হঠাৎ কোন কারণে ঠাণ্ডা লাগিলে শিশুর পেটে বেদনা হইবার সম্ভাবনা। হাত অগ্নিতে তাতাইয়া শিশুর পেটে ঘর্ষণ করিয়া দিলে যদি বেদনা নিবারণ হয়, তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে রোগের কারণ বেশী নহে। কিন্তু এই সামান্য উপায়ে উপশম না হইলে মাতা যেন নিশ্চিত না থাকেন। শিশুকে উপুড় করিলে যদি তাহার ক্রন্দন থামিয়া যায় কিম্বা সে ইচ্ছা করিয়া উপুড় হইতে চায় তবে জানিবে যে, শিশুর পেটের বেদনী পেটের বায়ুজনিত।

আরও একটি বিষয় শিক্ষা করা আবশ্যিক। শিশুদের, বিশেষতঃ যাহাদের দাঁত উঠে নাই এমন শিশুদের মুখ পরীক্ষা করিয়া মাড়ির অবস্থা নির্ণয় করা কর্তব্য; কারণ দন্তোদগমের সময় কতকগুলি রোগ অঙ্কুরিত এবং কতকগুলি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। বুদ্ধিমতী জননী অথবা সুশিক্ষিতা ধাত্রী শিশুকে এমন ভাবে শিক্ষা দিবেন যেন শিশু আদিষ্ট হইবামাত্রই জিহ্বা বাহির করিতে এবং ইহা করিয়া দাঁত দেখাইতে অভ্যস্ত হয়।

কোন কোন শিশু সূস্থ্যাবস্থায় ইহা করে এবং মাড়ি পরীক্ষা করিতে দেয়, কিন্তু পীড়িত অবস্থায় দেয় না। ইহা সর্বদাই বাঞ্ছনীয় যে, মাতা বা ধাত্রী, যিনিই পীড়িত শিশুর গুশ্রাবা করুন না কেন, শিশুকে যেন ভয় প্রদর্শন না করেন; অথবা কিছুক্ষণ পরে ডাক্তার আসিয়াই যাহা করিতে পারিবেন তাহা জোর করিয়া করিতে যাইয়া শিশুর যেন বিশ্বাস ভঙ্গ না করেন। অঙ্গুলি দ্বারা আস্তে আস্তে ওষ্ঠ স্পর্শ করিয়া সাধারণতঃ শিশুর মুখ ও গলদেশ পরীক্ষা করিতে পার। ওষ্ঠ আস্তে আস্তে স্পর্শ করিলে শিশু স্বভাবতঃ মুখ একটু ফাঁক করে, তখন দ্রুত বেগে জিহ্বার উপর দিয়া অঙ্গুলি ভিতরে চালিয়া দিবে। এক্রপে গলদেশ স্পষ্টরূপে দৃষ্টিপথে আসিবে; পুনরায় অঙ্গুলি ফিরাইয়া আনিবার সময় মাড়ি ও জিহ্বা পরীক্ষা করিতে পার। কখন কখন ইহা নির্ণয় করা আবশ্যিক যে, যে দাঁত উঠিবার উপক্রম করিয়াছে তাহা ঠিক মাড়ি ভেদ করিয়া উঠিতেছে কি না। তখন শিশু এত কষ্ট অনুভব করে যে, সে মুখ খুলিতে চায় না। ধাত্রী তাহাকে কোলে করিলে যদি তুমি তাহার পশ্চাদিকে ধাক্কা দাও, তাহা হইলে অদৃশ্যভাবে এবং অজ্ঞাতসারে তাহার মুখের

ভিতর অঙ্গুলি দিতে পার এবং শিশু চমকিয়া উঠিবার পূর্বেই তোমার জ্ঞাতব্য জানিয়া লইতে পার।

একটি গল্প।

লোকের অজ্ঞতায় কত সময় যে কত প্রাণ বিনষ্ট হয় তাহার প্রায় ইয়ত্তা হয় না। স্বাস্থ্যরক্ষার মোটামুটি নিয়মগুলি জানা থাকিলে একরূপ ছুর্ঘটনা ঘটতে পারে না। হঠাৎ কোনও সাংঘাতিক রোগ উপস্থিত হইলে, গৃহস্থ যদি প্রাজ্ঞ হন তবে, কর্তব্য নির্ধারণ করিয়া তিনি রোগীর প্রাণ রক্ষা করিতে পারেন। অন্য পক্ষে সামান্য ক্রটিতে স্নেহময়ী জননীও তাহার প্রাণাধিক সন্তানের মৃত্যুর কারণ হইয়া পড়েন। স্বাস্থ্য পত্রের পাঠিকাদের মধ্যে যাহারা সন্তানের মা হইয়াছেন, নিম্নলিখিত শোচনীয় ঘটনাটি আমরা নিতান্ত সন্তর্পণে তাহাদের নিকট উপস্থিত করিতেছি। ঘটনাপাঠে মর্মান্বিত হইয়া তাহারা হয় ত অশ্রুজল সংবরণ করিতে পারিবেন না। কিন্তু কষ্টের বিনিময়ে তাহাদের যে শিক্ষা ও জ্ঞান লাভ হইবে তাহার মূল্য অত্যধিক বিবেচনায় ঘটনাটি উল্লেখ না করিয়া ক্ষান্ত থাকিতে পারিলাম না।

সংক্রামক রোগের সময় রোগীদের সেবা গুশ্রাবার উপায় বিধান করে একটি সভা লণ্ডন নগরে প্রতিষ্ঠিত আছে। প্রয়োজন উপস্থিত হইলে এই সভা হইতে বাড়ী বাড়ী গুশ্রাবাকারী লোক পাঠাইয়া গৃহস্থদিগকে বিধিপূর্বক সাহায্য প্রদান করা হয়। একদা বিলাতের একজন পাদ্রীর পল্লীতে কোনও গৃহস্থের বাড়ীতে Scarlet Fever হয়। গৃহের অধিবাসী অনধিকবয়স্ক একটি স্ত্রীলোক ও তাহার তিনটি সন্তান। তিনটিই রোগাক্রান্ত হইয়া পড়িয়াছে। Scarlet Fever নিতান্ত উৎকট সংক্রামক রোগ, এই ভয়ে প্রতিবেশীরা কেহই এই সময় এ বিপন্ন পরিবারের সহায়তায় অগ্রসর হইল না। তার উপর স্বয়ং জননীও সম্যক অজ্ঞতা বশতঃ কোন প্রকার সহায়্য অবলম্বন করিতে পারিতেছে না; বরং তাহার অনবধানতায় গুরুতর অনিষ্টই সংসাধিত হইতেছিল। পাদ্রী সাহেব যথাসময়ে এই দুর্দশার সংবাদ প্রাপ্ত সভার কর্তৃপক্ষের নিকট পাঠান। তদনুসারে সভা হইতে এক

জন শুশ্রূষাকারী ও এক জন তাহার সঙ্গী ঘটনাস্থলে প্রেরিত হয়। ইহারাই দেখে, একটি সন্তান পূর্বেই মরিয়া খিড়কীর দ্বারে পড়িয়া রহিয়াছে, দ্বিতীয়টি মুমূর্ষু এবং অপরটির সম্বন্ধে কিছুই জানা না। ইহা হতভাগিনী মা ইতঃপূর্বে কখনও মৃত্যু দৃষ্টিগোচর করে নাই; তাহার মৃত সন্তানকে স্পর্শ করা দূরে থাকুক, সে ভয়ে ঘরেই প্রবেশ করিতেছে না। তারপর ঘরের এমন বে-বন্দোবস্ত যে, উহা কাপড় চোপড় ও অন্যান্য আসবাবে পরিপূর্ণ এবং বায়ুবদ্ধ। পাছে বায়ু প্রবেশ করে এই আশঙ্কায় অবোধ গর্ভধারিণী ঘরের দেওয়ালের সমস্ত ফাঁক কাগজ দিয়া বন্ধ করিয়া রাখিয়াছে। সুতরাং পরিষ্কার বায়ুর অভাবেই যে গৃহ মধ্যে সন্তান গুলির ঐরূপ শোচনীয় দশা উপস্থিত হইয়াছিল তাহা বোধ হয় বিজ্ঞানদেয় বলিয়া দিতে হইবে না। যাহা হউক, শুশ্রূষাকারী মৃত সন্তানটি সম্বন্ধে অগ্রে শেষকর্তব্য সমাধা করিয়া অপরটির পরিচর্যায় নিযুক্ত হইল। সর্বাগ্রে ঘরে বায়ু-সঞ্চালনের ব্যবস্থা এবং রুগ্ন সন্তানদের সম্বন্ধে বিহিত কর্তব্যের কোনও ভ্রুটি হইল না। ঘরের সমস্ত জিনিষপত্র এবং কাপড় চোপড় রোগ-বীজ-নাশক ঔষধ দ্বারা শোধিত করা হইল। আর জননীকে কর্তব্য সম্বন্ধে অন্যান্য উপদেশ দিয়া এবং অপর একজন শুশ্রূষাকারী ও ডাক্তারের বন্দোবস্ত করিয়া তাহার স্থানান্তরে চলিয়া গেল। ডাক্তার পরে এই সভাতে যে রিপোর্ট দিয়াছিলেন তাহাতে তিনি নিতান্ত আক্ষেপ করিয়া লিখিয়াছিলেন যে, যথাসময়ে শুশ্রূষাকারীরা উপস্থিত হইলে তিনটি সন্তানই বাঁচান হইতে পারিত। কিন্তু দুঃখের বিষয় একটি মাত্র সন্তানের প্রাণ রক্ষা হয়। স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ তত্ত্বগুলির অনভিজ্ঞতায় বিভিন্নদেশে ঐরূপ কত প্রাণ যে প্রতিদিন বিনষ্ট হইতেছে তাহার বিবরণ সংগৃহীত হইলে আমাদের বিস্ময়জনক হইতে হয়। এ সম্বন্ধে কি আমাদের দেশীয় লোকেরা স্বাস্থ্যতত্ত্ব-জ্ঞান-লাভে উৎসুক হইবেন না। যে সকল পিতামাতা এ বিষয়ে উদাসীন, তাহারা কি সন্তান হত্যাপরাধে অপরাধী নহে?

পূর্বেক্ত ঘটনায় আর একটি শিক্ষণীয় বিষয় আছে। পাদ্রী সাহেব প্রাণের উচ্চভাবে দরিদ্রের প্রতি দয়াপরবশ হইয়া সহায় না হইলে হয় ত এই পরিবার সমূলে ধ্বংসপ্রাপ্ত হইত। এ হেন নিঃস্বার্থ পরোপকারী মহাত্মা স্বয়ং ধন্য এবং আমাদের নমস্কার। অজ্ঞ দরিদ্র দুঃখীর বিপদে যদি উপকার করিতে হয় তবে উক্ত ধর্ম প্রাণ পাদ্রী সাহেবের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করাই শ্রেয়ঃ।

অথবা বারুদ, গোলাগুলি কিম্বা পুলিশের ভয় দেখাইলে সমাজে অশান্তি ও বিপ্লবের স্রোত বহে মাত্র।

দুগ্ধ।

দুগ্ধ আমাদের দেশের একটি প্রধান ও বড় উপকারী খাদ্য এবং সকল লোকেই ইহা অল্প বা অধিক পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। এইজন্য আমরা দু-চার কথা বলিয়া ইহার ব্যবহার সম্বন্ধে পাঠকগণকে একটু সতর্ক করিয়া দিব।

(১) দুগ্ধ অশুদ্ধ সমুদয় তরল পদার্থ অপেক্ষা অতি সহজে ও অধিক পরিমাণে বিষাক্ত বায়ু টানিয়া লইতে পারে। ড্রেনের নিকট কিম্বা যেখান হইতে দুর্গন্ধ বাহির হয় ঐরূপ স্থানে দুগ্ধ রাখিলে, ঐ সকল স্থানের তাবৎ দুর্গন্ধময় গ্যাস দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে একেবারে বিষাক্ত করিয়া ফেলে।

আমাদের দেশে গরু রাখিবার স্থানগুলি অতি অপরিষ্কার ও মল-মূত্রাদিতে পরিপূর্ণ থাকে বলিয়া উহা হইতে সর্বদা দুর্গন্ধ বাহির হয়। গোয়ালারা ঐ স্থানে দুগ্ধ দোহন করে, সুতরাং সেই সময়ে নানাপ্রকার অস্বাস্থ্যকর গ্যাস উঠিয়া দুগ্ধের সহিত মিশিয়া যায়।

দুগ্ধ দোহনের ও রাখিবার পাত্রগুলি বেশ পরিষ্কার রাখা আবশ্যিক এবং প্রতিদিন দুইবার করিয়া উষ্ণ জলে ধৌত করিলে ভাল হয়। কিন্তু গোয়ালারা এ বিষয়ে কিছুমাত্র দৃষ্টি রাখে না। বিশেষতঃ গরুর বাঁট অনেক সময় অপরিষ্কার থাকে এবং গোয়ালারা সেগুলি ধৌত না করিয়া দোহন করিতে আরম্ভ করে; তদ্বারা বাঁটের ঐ সকল ময়লা দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত হইয়া আরও অধিক অপকার সাধিত করে।

শুধু যে গোয়ালাবাড়ী হইতে বিক্রত দুগ্ধ আইসে তাহা নহে, গোয়ালার নিকট বিশুদ্ধ দুগ্ধ পাইলেও অনেক সময় গৃহস্থের বাটীতে তাহা বিক্রত হইয়া যায়। আমরা সচরাচর ভাঙারে (ভাঁড়ার ঘরে) রাখিয়া দিই। বাড়ীর মধ্যে সর্বাপেক্ষা নিকট গৃহই দ্রব্যাদি রাখিবার জগ্ন মনোনীত হইয়া থাকে। কেহই উত্তম গৃহ এতদর্থে ব্যবহার করেন না, অথবা এই গৃহটি সর্বদা উত্তমরূপে পরিষ্কৃত রাখিবার চেষ্টা করেন না। কোন কোন বাড়ীতে হয় ত ইহারই পাশে এক নর্দমা থাকে, কোথাও বা ঘরের ভিতর ইহার মরিয়া ২০ দিন পচিয়া থাকিলেও গৃহস্থের সে বিষয়ে লক্ষ্য থাকে না।

অথচ এই ঘরে সমুদয় খাদ্য দ্রব্য সঞ্চিত থাকে এবং ঐ সকল দ্রব্যের মধ্যে এরূপ অনেক সামগ্রী আছে যাহা দুর্গন্ধময় গ্যাস সহযোগে অল্পকাল মধ্যেই বিষাক্ত হইয়া উঠে। কাজেই লোকে ঐ সকল দ্রব্য উদরসাৎ করিলে উহাদের শরীরে মহৎ অনিষ্ট হয়। অতএব সকলেরই সাবধান হওয়া উচিত, যেন দুগ্ধ বা অন্য কোন ভক্ষ্য দ্রব্য দুর্গন্ধময় বায়ু-পরিপূর্ণ স্থানে অথবা অপরিষ্কার পাত্রে কোন মতে স্থাপিত না হয়। অন্যান্য বিষাক্ত গ্যাসের মত পাথুরিয়া কয়লা হইতে উৎপন্ন গ্যাসও সহজে দুগ্ধের বিকৃতি উৎপাদন করে।

(২) দুগ্ধ দূষিত হইবার দ্বিতীয় কারণ পয়স্বিনী গাভীর পীড়া। গাভীর শরীরে কোনরূপ পীড়া উপস্থিত হইলে তৎসঙ্গে উহার দুগ্ধও দূষিত হইয়া যায়। যকৃতের দোষ হইয়া যদি গাভীর জ্বর হয়, তাহা হইলে উহার দুগ্ধ এরূপ অনিষ্টকর হইয়া উঠে যে লোকে তাহা অতি অল্প পরিমাণে সেবন করিলেও রোগগ্রস্ত হয়। এই প্রকারের দুগ্ধ সহজে পরিবর্তিত হয়; শীতল স্থানে রাখিয়া দিলে কিম্বা সিদ্ধ করিবার সময় প্রায়ই ছানার মত হইয়া যায়। পা অথবা মুখরোগেও গরুর দুগ্ধ এরূপ অপকারক হয়। পরীক্ষা দ্বারা দেখা গিয়াছে যে, ঐ সকল রোগে দুগ্ধ গাঢ় হয় এবং উহা হইতে অধিক পরিমাণে মাখন উৎপন্ন হয়।

অনুবীক্ষণ দ্বারা দেখিলে উহাতে পুঁষ এবং রক্ত দৃষ্ট হইয়া থাকে এবং উহা হইতে ছানার ঞায় গন্ধ বাহির হয়। এইজন্য ঐ দুগ্ধ অনায়াসে জানিতে পারা যায়। গরুর বাঁটে যা হইলে, তাহাতে দুগ্ধ স্বাভাবিক অবস্থা হইতে অনেকাংশে বিকৃত ভাব ধারণ করে। তৎকালে তাহা হইতে এক প্রকার গন্ধ বাহির হয়, তদ্বারা ঐ প্রকারের দুগ্ধ সহজেই অনুমিত হইয়া থাকে। কিন্তু পাছে লোকে পীড়িত গাভীর দুগ্ধ বুঝিতে পারে, এই ভয়ে গোয়ালারা চতুরতাপূর্বক বিশুদ্ধ দুগ্ধের সহিত উহা অল্প অল্প মিশ্রিত করে। তথাপি মিশ্রিত দুগ্ধ বিশুদ্ধ দুগ্ধ অপেক্ষা শীঘ্রই নষ্ট হইয়া যায়।

(৩) গোয়াল-বাড়ীতে কোন সংক্রামক পীড়া হইলে, সে দুগ্ধ ব্যবহার করা একেবারেই নিষিদ্ধ। কারণ পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, রোগের বীজ বহন করিতে দুগ্ধ যেরূপ সক্ষম, সেরূপ আর কোন তরল পদার্থই নহে। গোয়ালাদের কাহারও বাড়ীতে কোনরূপ সংক্রামক ব্যাধি হইলে, সেই ঘটনা তৎক্ষণাৎ সকলকে জানাইয়া দিয়া দুগ্ধ বিক্রয় বন্ধ করা উচিত।

কিন্তু অনেকে অর্থলোভে অন্ধ হইয়া তাহা করে না এবং বহুলোকের মৃত্যুর হেতু হয়। যাহাতে গোয়ালাগণ এরূপ স্থলে দুগ্ধ বিক্রয় করিতে না পারে, মিউনিসিপালিটির মে বিষয়ে তীক্ষ্ণদৃষ্টি রাখা আবশ্যিক।

• এই স্থলে দুগ্ধে জল মিশ্রণস্বন্ধে দুই একটি কথা বলা উচিত। ডাক্তার জর্জ উইলসন বলেন, বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধ একটি লম্বা সরু কাচের পাত্রে রাখিয়া দিলে তাহার ভিতর দিয়া কিছুই দেখা যাইবে না, তাহা সম্পূর্ণ স্বৈতবর্ণের বলিয়া বোধ হইবে, তাহার নিম্নে কিছুই পড়িয়া থাকিবে না এবং তাহা হইতে শতকরা ছয় হইতে বার ভাগ পর্য্যন্ত মাখন উৎপন্ন হইবে। সিদ্ধ করিলে উহাতে কোন পরিবর্তন লক্ষিত হইবে না এবং কিয়ৎক্ষণ রাখিয়া দিলে নিম্নে কিছুই পড়িয়া থাকিবে না। দুগ্ধের সহিত জল মিশাইলে তাহার স্পেসিফিক গ্র্যাভিটি অর্থাৎ আপেক্ষিক গুরুত্ব জলের সহিত তুলনা করিয়া যায়। বিশুদ্ধ দুগ্ধের স্পেসিফিক গ্র্যাভিটি ১০৩০, অর্থাৎ এক কিউবিক ফুট জলের ভার ১০০০ আউন্স হইলে, এক কিউবিক ফুট দুগ্ধের ভার ১০৩০ আউন্স। ল্যাকটোমিটার দ্বারা দুগ্ধের স্পেসিফিক গ্র্যাভিটি মাপিয়া উহাতে জল দেওয়া হইয়াছে কি না মোটামুটি ঠিক করা যাইতে পারে। কোন কোন দুগ্ধের স্পেসিফিক গ্র্যাভিটি ১০২৬ হয়, আবার কখন কখন ১০৩৫ পর্য্যন্ত উঠিয়া থাকে। আপেক্ষিক গুরুত্ব ১০২৬ অপেক্ষা কম হইলে বুঝা যায় যে দুগ্ধে জল মিশান হইয়াছে। ডাক্তার লেথিবি এই বিষয়ে অনেক পরীক্ষা করিয়াছেন এবং তাহার পরীক্ষার ফলগুলি নিম্নে প্রদত্ত হইল।

	আপেক্ষিক গুরুত্ব।	শতকরা যত ভাল মাখন পাওয়া যায়।	মাখন তুলিয়া লইলে আপেক্ষিক গুরুত্ব।
বিশুদ্ধ দুগ্ধ	১০৩০	১২.০০	১০৩২
শত করা দশ ভাগ জল মিশাইলে	১০২৭	১০.০৫	১০২৯
" কুড়ি "	১০২৪	৪.৫	১০২৬
" ত্রিশ "	১০২১	৬.০	১০২৩
" চল্লিশ "	১০১৮	৫.০	১০১৯
" পঞ্চাশ "	১০১৫	৪.৫	১০১৬

হৃৎকে সকল সময়ে কেবল জল মিশ্রিত হয় না, কখন কখন ময়দা চিনি কলা প্রভৃতি মিশ্রিত হয় । এইজন্য সকল সময়ে ল্যাক্টোমিটারের দ্বারা হৃৎক বিণ্ডক কি না জানা যায় না ; রাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা জানিতে হয় ।

হৃৎকে এই কয়েকটি উপাদান আছে—তৈলাক্ত পদার্থ, খনিজ দ্রব্য, নাইট্রোজেন-সম্বলিত পদার্থ, শর্করা ও জল । তন্মধ্যে শতকরা ৮৭.৫ ভাগ জল ও অবশিষ্ট ১২.৫ ভাগ অগ্নাত দ্রব্য । হৃৎকের তৈলাক্ত পদার্থটি জল অপেক্ষা লঘু, কাজেই মাখন তুলিয়া লইলে উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব বাড়িয়া যায় । অতএব এই সময়ে খানিক জল মিশাইলে ল্যাক্টোমিটারের সাহায্যে আর জানিতে পারা যায় না ।

আমাদের দেশে গোয়ালাদিগের মধ্যে আর একটি অনিষ্টকর স্কীতি প্রচলিত আছে । তাহারা অনেক সময় 'ফুকো' দিয়া গাভী দোহন করিয়া থাকে । এরূপ করিলে গাভীগুলি অসহ্য যাতনা পায় এবং হৃৎকও অত্যন্ত অপকারী হইয়া উঠে । গোয়ালাগণের এই রীতিটি নিবারণার্থ জুতি কঠিন দণ্ডের ব্যবস্থা করা কর্তব্য । আর একটি আশ্চর্যের বিষয় এই যে, সহরের মধ্যেই গোয়ালারা এরূপ কার্য করে অথচ মিউনিসিপালিটি ও "সোসাইটি ফর দি প্রিভেনশন্ অব ক্রুয়েল্টি টু এনিম্যাল্‌স্" উহাদের কিছুই করিতে পারেন না । যাহা হউক লোকে যাহাতে অপেক্ষাকৃত বিণ্ডক হৃৎক প্রাপ্ত হয়, তদ্বিষয়ে কর্তৃপক্ষগণের বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত ।

বিবিধ ।

পরিণত বয়সে যে সকল রোগে মৃত্যু হয় তাহার মধ্যে সংশ্রাস বা Apoplexy একটি প্রধান ।

কোন যন্ত্রণাদায়ক পীড়াতে প্রদাহ আছে কি না থার্মমিটার দ্বারা রোগীর তাপ পরীক্ষা করিয়া মোটামুটি হিসাবে জানা যায় । যদি স্বাভাবিক তাপের অধিক দেখা যায়, তাহা হইলে পীড়াটি প্রদাহঘটিত হইবারই অধিক সম্ভাবনা ।

জলের কল দিয়া অল্প স্থান হইতে সহরে যত পরিমাণে জল নীত হয়, তাহা ব্যবহারান্তে সহর হইতে সম্পূর্ণরূপে নিকাশ না হইতে পারিলে সহরের জমি অপেক্ষাকৃত আর্দ্র, স্মতরাং অস্বাস্থ্যকর হয় । এই জন্তই যেখানে জলের কলের সঙ্গে সঙ্গে ড্রেনের বন্দ্যবস্ত না হয় সেইখানেই অনিষ্ট হইয়া থাকে ।

বাসগৃহের আর্দ্রতার কারণ অনেক । গৃহের ভিত্তিভূমি ভিজা হইলে দৈহিক আকর্ষণে গৃহের প্রাচীর আর্দ্র হইতে পারে । অথবা প্রাচীরের অগ্রভাগ হইতেও আর্দ্রতা গৃহে প্রবেশ করিতে পারে । ইট ও পাথরের প্রাচীর বৃষ্টিতে ভিজিলে গৃহ আর্দ্র হইয়া থাকে । গৃহ পার্শ্বে মাটি স্তূপ করিয়া রাখিলে গৃহের প্রাচীরের আর্দ্রতা জন্মে । পার্শ্ববর্তী মৃত্তিকার আর্দ্রতা আকর্ষণ করিলেও গৃহপ্রাচীরে ভিজা লাগিয়া থাকে ।

যাহাদের অতি সামান্য শৈত্য সেবন হেতু অর্থাৎ অল্প ঠাণ্ডা লাগিলেই সর্দি হয়, তাহাদের নিম্নলিখিত দুইটি উপায় অবলম্বনে সর্দির ধাত পরিবর্তন হইতে পারে । প্রথম, প্রত্যহ মুক্ত-বায়ুসেবিত স্থানে যতক্ষণ সম্ভব ততক্ষণ বাস বা পরিভ্রমণ ; দ্বিতীয়, প্রত্যহ শীতল জলে প্রাতঃস্নান । এই দুই উপায় দ্বারাই ত্বকস্থিত স্নায়ুশাখাগুলি এবং রক্তবহা নাড়ীগুলি বায়ুপ্রবাহের এবং শীতল জলের সহিত সর্বদা সংস্পর্শে অভ্যস্ত হইয়া ক্রমে ঘাত-প্রতিঘাত গুণে বলিষ্ঠ হয় ।

মাংস-পাকে নিম্নলিখিত নিয়ম অবলম্বিত হয় । কেবল ঘূষ বা স্ক্রুয়া প্রস্তুত করিতে হইলে মাংস শীতল জলে প্রক্ষেপ করিয়া ক্রমে ক্রমে জ্বাল দিতে হয় । আর যখন ঝোলের প্রয়োজন নাই, কেবল মাংস খাওয়া আবশ্যিক, তখন স্ফুটিত জলে কাঁচা মাংস দিতে হয় । ফোটা জলে কাঁচা মাংস দিবা মাত্র মাংসের বহির্ভাগ এমন হইয়া যায় যে, তাহার ভিতর দিয়া মাংসখণ্ডের অভ্যন্তরস্থ স্নান পদার্থ সকল বাহির হইয়া যায় না, তন্মধ্যেই নিহিত থাকে ; সেইজন্য আহারে স্নান হয় ।

দুইটি নিকটবর্তী বাটার মধ্যে যে অল্প-পরিসর স্থান ব্যবধান ভাবে থাকে অথচ যে স্থান দিয়া লোকের গত্যাত থাকে না, সেই সকল গলিঘুঁজি

সর্বদা পরিষ্কার না রাখিতে পারিলে তাহা হইতে ইষ্ট না হইয়া অনিষ্টই হয়। এই গুলিতেই গৃহস্থেরা বাটার আবর্জনা ফেলিয়া থাকেন। আবর্জনা সঞ্চিত হইয়া তত্রস্থ বায়ু দূষিত করে। সুতরাং বাটা পরিষ্কৃত-বায়ুসেবিত হইবার আশা করিতে হইলে সকল ঐ স্থানে আবর্জনা ফেলা উচিত নয়। সহজে গলিঘুঁজির অবস্থা দৃষ্টিগোচর হয় না বলিয়াই চেষ্টা করিয়া দৃষ্টি নিক্ষেপ করা উচিত।

১৮৭৯ খ্রীষ্টাব্দে কুষ্ঠ রোগের বীজাণু আবিষ্কৃত হইয়াছিল। ১৮৮০ খ্রীষ্টাব্দে টাইফয়েড জ্বরের, এবং ১৮৮২ খ্রীষ্টাব্দে যক্ষ্মারোগের বীজাণু আবিষ্কৃত হয়। ১৮৮৪ খ্রীষ্টাব্দে ওলাউঠার বীজাণু প্রথম ধরা পড়িয়াছিল। কিন্তু সকলেই, এই বীজাণুই যে রোগবীজ, তাহা তখন স্বীকার করেন নাই। ৬ বৎসর পরে ১৮৯০ খ্রীষ্টাব্দে ইহা সাধারণভাবে গৃহীত হইয়াছে। ১৮৯৪ খ্রীষ্টাব্দে প্লেগের বীজাণু দেখা গিয়াছে। আর ২ বৎসর হইলেই বর্তমান শতাব্দী শেষ হয়। ইহার মধ্যে আর কোন রোগবীজ কি কোন মহাত্মা আবিষ্কৃত করিয়া জনসমাজের মঙ্গল করিতে পারিবেন না? পণ্ডিতগণ এইরূপ এক একটি রোগের কারণ আবিষ্কার করিতে না পারিলে এবং বিজ্ঞান-শাস্ত্রের ক্রমোন্নতি না হইলে জনপদ-স্বাস্থ্যরক্ষা অসম্ভব হইয়া পড়িত, সহরে একত্রে বাস করা হইত না, বড় বড় সহরেরও সৃষ্টি হইত না।

আমাদের দন্তের দুইটি অংশ—এক ভাগ মাড়ীর উপরি ও অপর ভাগ মাড়ীর অভ্যন্তরে। উপরের অংশ অতি দৃঢ় ও স্বচ্ছ একপ্রকার আবরণে আবৃত। মাড়ীর ভিতরের অংশ আমাদের চোয়ালের মধ্যে বদ্ধ, আর তাহাতে কোনও স্বচ্ছ আবরণ নাই। দন্তদ্বারা খাদ্যদ্রব্যের পেষণ, ছেদন, বিদ্ধকরণ ও চর্কণ কার্য সমাপন হয়। এই কার্যভেদে দন্তগুলি চারি শ্রেণীতে বিভক্ত। ছয় বৎসর-বয়স্ক বালকবালিকাদের মোট কুড়িটি দন্ত। তন্মধ্যে ৮টি দ্বারা ছেদন, ৮টি দ্বারা পেষণ ও বাকি ৪টি দ্বারা খাদ্যদ্রব্যের ভেদকার্য্য নির্বাহ হয়। এ গুলি দুধের দাঁত। প্রাপ্ত বয়সে এই দাঁত পড়িয়া ক্রমে ৩২টি নূতন দাঁত উঠে; সেইগুলিই স্থায়ী দাঁত। এই স্থায়ী দাঁতের মধ্যে ১২টি দ্বারা পেষণ, ৮টি দ্বারা ছেদন, ৪টি দ্বারা ভেদ ও বাকি ৮টি দ্বারা চর্কণ কার্য্য সম্পন্ন হয়।

সংবাদ।

• কোলাপুর রাজ্যে খিজাপার নামক গ্রামে প্লেগ প্রাদুর্ভূত হওয়ায় প্রায় ৫০ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

জুনমাসে হাবড়ার মৃত্যু সংখ্যা ১৭২; তন্মধ্যে ওলাউঠায় ৫ জন। জন্ম-সংখ্যা ১৬৯।

• পঞ্জাবে প্লেগে এখন কোন কোন গ্রামে ২১টি করিয়া লোক মরিতেছে। বৃষ্টি হওয়াতেও রোগ বাড়ে নাই।

লক্ষাদ্বীপের কলম্বো নগরে মিউনিসিপালিটির আদেশে চাউল গুদামের নিকটবর্তী স্থানে ইছুর-মারা কল দিয়া অনেক ইছুর মারা হইতেছে।

বোম্বাই এবং করাচিতে এখন পর্য্যন্তও প্লেগ বর্তমান আছে। পূর্বা-পেক্ষা মৃত্যুসংখ্যা অনেক কম। বোম্বাই নগরের প্লেগ নিবারণ কার্য্য আরি গবর্ণমেন্ট নিজের হাতে না রাখিয়া বোম্বাই মিউনিসিপালিটির উপর প্রত্যর্পণ করিয়াছেন।

বর্ষাকালে প্লেগরোগ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে এই কথা বলিয়া ও তাহার কারণ নির্দেশ করিতে গিয়া হংকংয়ের ডাক্তার লাউসন সাহেব বলেন যে, বর্ষাকালে বহির্দেশে যাওয়া বন্ধ হয়, সুতরাং সর্বদা গৃহমধ্যে দলবদ্ধ হইয়া বাস করিতে এবং তজ্জন্তু অপরিষ্কৃত বায়ু সেবন করিতে হয়।

সিমলা পাহাড়ের স্থানিক উন্নতির প্রস্তাবনা হইয়াছে। প্রায় ২০ লক্ষ টাকার প্রয়োজন। জল, ড্রেন ইত্যাদি কার্য্যে এই টাকা ব্যয়িত হইবে। সিমলা পাহাড়ের লোকসংখ্যা ক্রমে বৃদ্ধিত হইতেছে। আপাততঃ লোক-সংখ্যা প্রায় ৩৫ হাজার।

রাজমহল সহরের দক্ষিণদিকে একটা বৃহৎ জলাভূমি আছে; এই স্থানটিতে অত্যন্ত ম্যালেরিয়ার দৌরাণ্ড। ভূতপূর্ব ছোটলাট ইলিয়ট সাহেব ইহার মধ্য দিয়া একটা নালা কাটিয়া ভূমির আর্দ্রতা হ্রাস করিবার জন্ত ১০ হাজার টাকা গবর্ণমেন্ট হইতে খরচ করিবার আদেশ করিয়াছিলেন। টাকা পাইলে আগামী শীতকালে ডেন্ কাটিবার কার্য আরম্ভ হইবে।

বোম্বাই নগরের উত্তর ভাগে আবার প্লেগ দেখা দিয়াছে দেখিয়া তত্রত্য স্বাস্থ্যকর্মচারী ওয়েব্ সাহেব সহরে রেল-যাত্রীদের পরীক্ষা কার্য পুনরায় আরম্ভ করিয়াছেন এবং প্লেগের টীকা দিবার জন্ত বন্দোবস্ত করিতেছেন। তিনি বলেন যে, যদিও আর এপিডেমিক হইবার সম্ভাবনা নাই, তথাপি রোগের চিহ্ন আর ২।১ মাস কাল দেখা যাইতে পারে।

বসন্তরোগেও জলচিকিৎসা বিশেষ ফলোপধায়ী হইয়াছে। সাধারণতঃ অগ্রচিকিৎসায় দুইশত বসন্তরোগীর মৃত্যু হইয়া থাকে, জলচিকিৎসায় তাহার অনেক ন্যূন হইয়াছে। ইহার অপরাধ এই যে, ইহা দ্বারা সংক্রামকতা খুব কম ব্যাপক হইয়া থাকে।

কিছুদিন হইল বিলাতের লিসিষ্টার নগরে ব্যাপকরূপে জরের প্রাদুর্ভাব হয়। বহুসংখ্যক জ্বররোগী তত্রত্য হাঁসপাতালে আশ্রয় গ্রহণ করে। হাঁসপাতালের সংরক্ষণ ভার প্রাপ্ত মিউনিসিপালিটি এই সময় রোগীদের চিকিৎসার জন্ত জলচিকিৎসার ব্যবস্থা প্রবর্তিত করেন। এই প্রণালী দ্বারা কতৃপক্ষ আশানুরূপ ফল প্রাপ্ত হইয়াছিলেন, তদ্বিষয়ে আমরা সবিস্তার অবগত আছি। এই চিকিৎসা দ্বারা চারিটি লক্ষ্যসিদ্ধ হইয়াছিল :—ব্যয় লাঘব, হাঁসপাতালে রোগীর অবস্থানের সময় ও তাহার যত্ননা এবং গড়ে মৃত্যুসংখ্যার হ্রাস। এই চিকিৎসা দ্বারা কেবল যে লিসিষ্টার নগরের হাঁসপাতালেই উপকার পাওয়া গিয়াছে এমন নহে, অত্রান্ত স্থানেও ইহার ফল পাওয়া গিয়াছে। জলচিকিৎসায় হামরোগ তিন দিনে আরাম হয়। Scarlet fever, নিতান্ত কঠিন সংক্রামক রোগ; সাধারণতঃ ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত ইহা স্থায়ী হইয়া থাকে। কিন্তু জলচিকিৎসায় রোগের প্রকৃতি অনুসারে তিন হইতে অনধিক বার দিনের মধ্যে রোগী আরোগ্য লাভ করিতে পারে।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

রোগীর পথ্য ।—পথ্য বিধান করা চিকিৎসার একটি প্রধান অঙ্গ। আহারের বিরুদ্ধাচরণে আমাদের অনেক রোগ হয় একথা সকলেই জানেন, কিন্তু পথ্যের সুবন্দোবস্ত করিতে পারিলে অনেক রোগ বিনা ঔষধে নিরাকৃত হয় এ কথা অনেকেই বিশেষ অনুধাবন করেন না। ঔষধ ব্যবহার করিতে রোগীর যেরূপ ব্যস্ততা, স্তত্রাং ঔষধ প্রয়োগ করিতে অনেক চিকিৎসকের যেরূপ অভ্যাস, তাহা যদি আহার বিহারাদির দিকে প্রয়োজিত হয় তাহা হইলে অনায়াসে অনেক কষ্ট যন্ত্রণার লাঘব হয়। যে সকল রোগ পথ্য বিধানের দ্বারা চিকিৎসিত হইতে পারে এবং যেরূপ বিধানে তাহা সাধিত হয়, তাহা মধ্যে মধ্যে এই পত্রিকায় আলোচনা করিয়া পাঠকগণকে অবগত করা যাইবে।

শিক্ষা ও অভ্যাস ।—শিক্ষা গ্রহণ করা অথবা পাঠ করা এবং অভ্যাস করা এই দুইটি সম্পূর্ণ বিভিন্ন। প্রথমটি দ্বিতীয়টির সোপান মাত্র। ধর্ম-উপদেশ লাভ করা কিংবা ধর্মশাস্ত্র পাঠ করা সহজ এবং অনেকের ভাগ্যেই তাহা সম্ভব হইতে পারে। কিন্তু ধর্ম-জীবন লাভ করা বা ধার্মিক হওয়া কয় জনের পক্ষে সহজ? ঠিক সেইরূপ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে পুস্তক পাঠ করা বা স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম গুলি জানিয়া রাখা সহজ, কিন্তু স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মানুসারে সর্বদা দৈহিক ও মানসিক ব্যাপারগুলি অনেক দিনের আয়াস ও অভ্যাস ব্যতীত সংঘটিত হওয়া অসম্ভব। একবার অভ্যাস হইয়া গেলে যেমন ধার্মিক লোকের পক্ষে কুপথ-গমন অসম্ভব, সেইরূপ সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম লঙ্ঘন করা অসম্ভব হয়। এই অভ্যাস প্রকৃতিতে

বন্ধমূল করিয়া দিবার ভার প্রথমতঃ জনক জননীর উপর গুস্ত আছে ; কিন্তু কয়টি পিতামাতা এই গুরুতর দায়িত্বের কথা স্মরণ করিয়া সন্তান পালন কার্যে ব্রতী হন ?

বর্ষা ।—ভূভিক্ষ এবং মহামারী দুই সহোদর বলিলেও অত্যাঙ্কি হয় না । যেখানে একটি, সেইখানেই অপরটির আবির্ভাব । বোম্বাই অঞ্চলে ভূভিক্ষ-প্রপীড়িত স্থান হইতে লোকের বেশী সমাগম হইয়াছিল বলিয়াই তথায় এত লোক প্লেগ্ রোগাক্রান্ত হইয়াছিল । অনাহারে বা অন্নাহারে শরীর সহজে রোগের আয়ত্ত হয় । শরীর বলিষ্ঠ ও সুস্থ থাকিলে রোগ শরীরে প্রবেশ করিয়াও সহজে অক্ষি করিতে পারে না । আর এক কথা, ভূভিক্ষের সময় অর্থাভাবে স্বাস্থ্যরক্ষার উপযোগী উপায় অবলম্বনও জনগণ-বাসিগণের পক্ষে দুঃস্বপ্ন হইয়া পড়ে । এই দুই কারণেই উপরিউক্ত দুইটি বিপদই প্রায় এককালে একত্র প্রাহুত হয় । বঙ্গদেশের প্রায় সর্বত্রই এবার জল হইয়া চাষবাসের সুবিধা হইয়াছে । অধিকাংশ লোকই কৃষিজীবী । চাষের সুবিধায় অর্থসঞ্চতি হইবার সম্ভাবনা । অনাহারে বা অন্নাহারে বোধ হয় কাহাকেও থাকিতে হইবে না । যদি কোন মহামারী উপস্থিত হয় তাহা হইলেও মৃত্যুসংখ্যা অধিক হইবার সম্ভাবনা কম ।

স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে উপদেশ ।—সকল বিষয়েই শিক্ষার প্রয়োজন । ধর্ম, নীতিশাস্ত্র পাঠ, বিজ্ঞান, ব্যবসা ইত্যাদি কোন বিষয়েই শিক্ষালাভ ভিন্ন আমাদের জ্ঞান হয় না । অধুনা ধর্মোপদেশ সম্বন্ধে সকল জাতির সকল শ্রেণীর মধ্যেই অনেক উপদেশ দেথিতে পাওয়া যায় । তাঁহারা আমাদের আধ্যাত্মিক পরিব্রাজনের জন্ত নানা প্রকার কষ্ট সহ করিয়া, বহু চেষ্টায় মানব-হৃদয়ে ভগবন্তের স্মৃতি সূচনা করিয়া জনসমাজের মঙ্গল সাধন করিতেছেন । আমাদের মনে হয় যে, তাঁহারা আমাদের এই অবশ্যজ্ঞাতব্য স্বাস্থ্য বিষয়ে শিক্ষা দিবার প্রধান অধিকারী । শরীর রক্ষা করিতে হইলে, দেহ ও মনকে প্রাকৃতিক নিয়মের অধীন করিতে হইলে, যথেষ্ট আত্মসংযম অভ্যাস করিতে হয় । জনপদের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে অনেক পরিমাণে স্বার্থত্যাগ করিতে হয় । সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে যাহা কিছু উপদেশ সম্ভব, তাহার সকল গুলির অভ্যাসেই কিছু না কিছু স্বেচ্ছাচারিতা পরিত্যাগ করিতে হয় । আর স্বেচ্ছাচারিতা পরিত্যাগ করাই ধর্ম-জীবন লাভের প্রধান সোপান ।

স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে উপাধি ।—জনপদ-স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে চিকিৎসকগণের যে জ্ঞান থাকা সম্যক পরিমাণে আবশ্যিক, সেই বিজ্ঞান-শাস্ত্রের আলোচনার জন্ত বিলাতে ও অন্যান্য সুসভ্য দেশে পৃথক অধ্যাপক আছেন এবং সেই জ্ঞানে সম্যক পারদর্শিতা লাভ হইয়াছে কি না তদ্বিষয়ে বিলাতে বৎসর বৎসর পরীক্ষা হইয়া থাকে । ছাত্রেরা পারদর্শী হইলে উপাধি লাভ করিয়া থাকে ; সেই উপাধির নাম ডিঃ শিঃ এইচ্ অর্থাৎ (স্বাস্থ্যতত্ত্ব-বিশারদ) । অধুনা দেখা যাইতেছে যে, ভারতবর্ষের যে যে স্থানে জনপদ-স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য স্বাস্থ্যকর্মচারী নিযুক্ত হইতেছেন তাঁহারা প্রায় সকলেই এই উপাধিধারী । ভারতবর্ষের প্রধান প্রধান নগরে এইরূপ কর্মচারীর যেরূপ আবশ্যিক হইতেছে, তাহাতে গবর্ণমেন্টের অতি শীঘ্রই এই শাস্ত্রের আলোচনার জন্ত এবং উপাধি দানের জন্ত প্রদেশস্থ ইউনিভার্সিটিতে অনুমতি করা উচিত ; নতুবা চিরকালই বিলাত হইতে লোক আনাইয়া এই কার্য সমাধা করিতে হইবে । শিক্ষিত দেশীয় লোকের দ্বারা এই সকল কার্যের যে বিশেষ সুবিধা আছে তাহা বোধ হয় কাহাকেও বুঝাইয়া দিতে হইবে না ।

স্নান ।—প্রত্যহ স্নান করা উচিত একথা, আর কোন হিন্দুস্থান-বাসীকে চেষ্টা করিয়া শিখাইতে হইবে না । কিন্তু স্নান করার উদ্দেশ্য কি তাহা জানিতে পারিলে এই দৈনিক কর্তব্য সম্বন্ধে আমাদের বিশেষ তৃপ্ততা হইবে ইহা আশা করা যায় । স্নানের প্রথম উদ্দেশ্য চর্ম পরিষ্কার করা । চর্ম অপরিষ্কৃত থাকিলে কেবল যে চর্মরোগ হয় তাহা নহে ; যাহাদের চর্ম অপরিষ্কৃত, তাহাদের নানা প্রকার সাংঘাতিক ও যন্ত্রণাদায়ক পীড়া হইতে পারে । শরীর হইতে যে সকল দূষিত পদার্থ সর্বদা নির্গত হইতেছে, চর্ম তাহার একটি প্রধান সহায় । মলদ্বার দিয়া কিংবা মুত্রনালী দিয়া শরীরের ময়লা মধ্যে মধ্যে নির্গত হয়, কিন্তু চর্ম দ্বারা অনবরত দিবারাত্র ময়লা বাহির হইতেছে । চর্ম অপরিষ্কৃত থাকিলে ময়লা বাহির হইতে পায় না, সুতরাং ময়লা দেহ মধ্যে বর্তমান থাকিয়া রক্ত দূষিত করিয়া ফেলে । রক্ত দূষিত হইলে যে নানা প্রকার পীড়া হইতে পারে তাহা বুঝিতে আর বিশেষ বুদ্ধির প্রয়োজন নাই । শাস্ত্রকারগণ পরীক্ষা করিয়া প্রমাণ করিয়াছেন যে, ছয় ঘণ্টা কাল কোন বাণিস দিয়া চর্মের ক্রিয়া সম্পূর্ণরূপে অবরোধ করিলে প্রাণহানির সম্ভাবনা । এই কথা স্মরণ রাখিলে প্রত্যহ স্নানের আবশ্যিকতা কেহ ভুলিবেন না ।

কপূর ।—কপূর উদ্ভিদ পদার্থ । জাপান দেশস্থ বৃক্ষ-বিশেষের নির্যাস হইতে কপূর প্রস্তুত হয় । জাপানে কপূর গাছের চাষ করিতে হয় না, জঙ্গলের গাছের ত্রায় স্বতঃই উৎপন্ন ও বর্দ্ধিত হয় । গাছের পাতা-গুলি চিকণ ও সবুজ । গাছের শাখা-প্রশাখায় কাষ্ঠে পত্রের সকল অংশেই কপূর থাকে । শিকড় ডাল পালা ইত্যাদি টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া জলে সিদ্ধ করিয়া ডুবাইলে কপূর প্রস্তুত হয় । অপরিষ্কৃত কপূর চুণের সঙ্গে মিশাইয়া পাতলা কাচের পাত্রে রাখিয়া পোড়াইলে কপূর শোধিত হয় । কপূরের স্বাদ ও গন্ধ জনপ্রসিদ্ধ, স্মরণীয় ইহার বর্ণনা অনাবশ্যক । ইহা সহজে জলে ভাসে এবং জ্বলাইয়া দিলে উত্তম আলোর সহিত জ্বলিতে থাকে । ইহা জলে শীঘ্র গলে না, কিন্তু তৈল এবং স্পিরিটের সহিত সহজে মিশ্রিত হয় । ইহাতে ছারপোকা ও অশ্রুত পোকামাকড় বিনষ্ট হয়, এই জন্তই পরিধেয় বস্ত্রাদিতে কপূর রাখিয়া দিলে পোকায় কাপড় কাটে না । চীনদেশ-বাসীরা কপূর-কাষ্ঠে বাস্ত্র ও আলমারী নির্মাণ করিয়া তাহাতে কাপড় জামা প্রভৃতি রাখে ।

রোগ-নিবারণ-উদ্দেশ্যে কপূর নানাভাবে ব্যবহৃত হয় । সর্দি লাগিবার প্রথম অবস্থায় কপূর ব্যবহারে বিশেষ ফল লাভ হয় । সর্দি লাগিয়া শিরঃ-পীড়া, বারংবার হাঁচি, নাসাস্রাব ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পাইবার পূর্বে কপূর ব্যবহার করিতে পারিলে কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না; প্রকাশ পাইলেও কপূর ব্যবহারে রোগজনিত কষ্টের সমধিক লাঘব হয় । যাহাদের মধ্যে মধ্যে চোক মুখ দিয়া জল পড়িয়া বারংবার হাঁচি হইয়া অত্যন্ত কষ্ট হয়, তাহাদের পক্ষে কপূর সেবন বিশেষ উপকারী । এই জুই প্রকার রোগেই কপূরের নাম গ্রহণ করিতে হয় । ১ ড্রাম কপূর ৯ ড্রাম রেস্তিফায়েড স্পিরিটের সহিত মিশ্রিত করিয়া তাহার পাঁচ ছয় ফোঁটা অল্প দুধের সহিত আধ ঘণ্টা অন্তর তিন চারি বার সেবন করিলে হাঁচি বন্ধ হয়, নাক দিয়া আর জল পড়ে না এবং সর্দিজনিত সকল প্রকার মস্তকের কষ্ট দূরীভূত হয় ।

পরিণতবয়স্ক স্ত্রীলোকদিগের স্ত্রীধর্ম রোধ হইবার সময় শিরঃপীড়া হইলে, অডিকলমের সহিত কপূর মিশাইয়া কপালে স্থানিক প্রয়োগ করিলে রোগের যন্ত্রণা শীঘ্র বিলুপ্ত হয় । স্ত্রীলোকদের বায়ুরোগজনিত যে উদ-রাধান হয়, তাহাও কপূর সেবনে প্রশমিত হইয়া থাকে ।

গ্রীষ্মকালে অতি সামান্য কারণেই ছেলেদের যে অতিসার রোগ হয় এবং যে অতিসারের লক্ষণ ওলাউঠার ত্রায় প্রতীয়মান হয়, সেইরূপ অতি-সারের যত প্রকার ঔষধ আছে তন্মধ্যে কপূর সর্বশ্রেষ্ঠ বলিলেও অতুক্তি হয় না । সহসা শৈত্য লাগিলে, অথবা সহরের ডেনের দুর্গন্ধে কাহারও অতিসার বা ওলাউঠার ত্রায় লক্ষণ প্রকাশ পাইলে, চিকিৎসকগণ কপূর সেবনের ব্যবস্থা করেন । কি পরিমাণে এবং কি প্রণালীতে কপূর সেবন করিতে হয় তাহা চিকিৎসকের নিকট জ্ঞাতব্য । স্বাস্থ্য পত্রিকাতে কপূর সম্বন্ধে আলোচনার উদ্দেশ্য এই যে, এমন অনায়াসলভ্য মহোপকারী পদার্থের গুণ গৃহস্থ কতক পরিমাণে অবগত হইতে পারিবেন । কপূর সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে সন্ধিগত বেদনার স্থানে মর্দন করিলে যে বেদনা নিবারিত হয় তাহা বোধ হয় অনেকেই জানেন না । বক্ষোগত প্রায় সকল প্রকার পীড়াতেই অর্থাৎ পুরাতন কাস, শ্বাস প্রভৃতি রোগেও ঐরূপ কপূর এবং তৈল বক্ষঃস্থলে ও পৃষ্ঠদেশে মর্দন করা অতীব উপকারী । অধিক মাত্রায় কপূর সেবন করিলে মাদক দ্রব্য সেবনের ত্রায় ফল হয় এ কথাও গৃহস্থের জানা উচিত ।

বালকদিগের ব্যায়াম চর্চা ।

ছেলেরা সর্বদা কেবল বই লইয়াই থাকিবে, এই বিষয়ে সমগ্র ভারতবাসী যাত্রেরই বড় ঝোঁক দেখা যায় । যাহাতে মস্তিষ্কের চালনা হয়, ছেলেদের এরূপ শিক্ষা দেওয়া উচিত বটে; কিন্তু শারীরিক পরিশ্রম করিতে একবারে না দেওয়া কোন মতে উচিত নহে ।

আমরা জানি যে, এখনকার পরীক্ষা-পদ্ধতি পূর্বাংগে অনেক কঠিন হইয়াছে । কিন্তু তাই বলিয়া রাত্রিদিন অধ্যয়ন করা কোন মতেই যুক্তিযুক্ত নহে । কোনও বালক ১২ ঘণ্টা পড়িয়া যাহা শিখিতে পারে, ৮ ঘণ্টা পড়িয়াও তাহা শিখিতে সমর্থ হয়, অতএব ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৮ ঘণ্টা মাত্র কোনও বালককে দৃঢ় মনোবোগের সহিত অধ্যয়নে ব্যাপ্ত রাখা অসঙ্গত হয় না বটে; কিন্তু সেরূপ করায় অনেক বালকের স্বাস্থ্যভঙ্গ হইবার সম্ভাবনা । যে বালককে বিশ্রামার্থে অল্পক্ষণের জন্ত খেলিতে দেওয়া

হয়, সে ক্রমশঃ স্ত্রীলোকের জ্ঞান মূহুর্ত্যাব প্রাপ্ত হয় এবং তাহার পক্ষে প্রকৃত মনুষ্যত্ব লাভ করা এক প্রকার অসম্ভব হইয়া উঠে ।

সর্বদা ইহা স্মরণ রাখা কর্তব্য যে, বালক-বালিকা তাহাদের ১৭।১৮ বৎসর বয়সের পূর্বে যেরূপ শারীরিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়, তাহার উপরেই তাহাদের ভাবি জীবন নির্ভর করে অর্থাৎ তাহারা ভবিষ্যতে কিরূপ ধরণের স্ত্রী ও পুরুষ হইবে তদ্বারা তাহা অনায়াসেই বুঝিতে পারা যায় ।

বালকেরা প্রাপ্তবয়স্ক হইলে সচরাচর জীবিকানির্বাহের জন্ত তাহাদিগকে কঠিন পরিশ্রম করিতে হয় । অতএব বাল্যকালে, যাহাতে তাহাদের কিয়ৎ পরিমাণেও শারীরিক পরিশ্রম হয়, এরূপ কাজে তাহাদিগকে প্রবৃত্ত করা কর্তব্য । তাহাদিগকে দীর্ঘজীবী করিবার অভিপ্রায়ে শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ পরিশ্রম করিতে দেওয়া আবশ্যিক । এই উভয়বিধ পরিশ্রমের গুণেই মনুষ্য অত্যাগ্ৰ প্রাণী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করিয়াছে । মনে কর, বস্ত্র পরিধানের জন্ত মানুষকে তুলা বা পশম হইতে সূতা প্রস্তুত করিয়া কাপড় বুনিতে হয়, আত্মরক্ষার জন্ত অস্ত্রাদি নিৰ্ম্মাণ করিতে হয়, এবং আহারের জন্ত রন্ধন কার্য সম্পাদন করিতে হয় । অপর প্রাণীদের এ সব কিছুই করিবার দরকার হয় না ; স্বভাব হইতেই তাহারা আপনাদের উদ্যোগি সকল বস্তু পাইয়া থাকে । ঐ সকল কার্য শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ পরিশ্রম ব্যতিরেকে সম্পন্ন হয় না ।

তবে এ কথা বলিতে পার যে, অসভ্য জাতির সামান্য কাপড় চোপড় পরে এবং তাহারা আমাদের মত শিল্প ও বিজ্ঞানে নিপুণ নহে, তথাপি তাহারা অত্যন্ত বলিষ্ঠ । তা সত্য বটে, কিন্তু তাহাদের মানসিক বলের অভাব আছে—তাহারা মস্তিষ্ক চালনা করিতে জানে না । তাহার ফলে তাহারা শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ শক্তিসম্পন্ন ব্যক্তিদিগের নিকট আত্মরক্ষা করিতে অক্ষম । এরূপ অসভ্য জাতি ক্রমশঃ ক্ষয়ই পাইতেছে, যেহেতু বুদ্ধিজীবী জাতির দিন দিন তাহাদের উচ্ছেদ সাধন করিতেছে ।

কোনও কোনও দেশে বালকেরা স্কুলে ভর্তি হইলেই, তাহাদিগকে রীতিমত জিম্ভাষ্টিক শিক্ষা দেওয়া হয় । কিন্তু তদ্বারা একটি অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে ;—যে সময় হইতে তাহারা উহা শিখিতে আরম্ভ করে সেই সময় হইতে, দৌড়ান লাফান প্রভৃতি দ্বারা যে সকল স্বাভাবিক অঙ্গচালনা হইয়া থাকে, তাহাতে তাহারা বঞ্চিত হয় । আমাদের বিবেচনায় এরূপ

নিয়ম বিধান কোন মতেই বিজ্ঞতার পরিচায়ক নহে । কারণ ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাটেল প্রভৃতি ক্রীড়ায়, এবং সাঁতার দেওয়ায়, দাঁড়টানায় ও লাফালাফি করায় স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর যে সকল স্বাভাবিক অঙ্গচালনা হইয়া থাকে, আর কিছু দ্বারাই সেরূপ হইবার সম্ভাবনা নাই । কিন্তু তাই বলিয়া জিম্ভাষ্টিকে একবারে উপেক্ষা করাও উচিত নহে । যেহেতু এমন অনেক হতভাগ্য বালক আছে, যাহারা হয় ত চিররোগী, না হয় বিকলাঙ্গ, অথবা স্বভাবতঃ দুর্বল । তাহারা ঐ সকল কারণবশতঃ পূর্ববর্ণিত ক্রীড়াকৌতুকে যোগ দিতে সমর্থ নহে ; এবং যোগ দিলেও তাহাতে তাহাদের বিশেষ অনিষ্টই হইয়া থাকে । তাহাদের পক্ষে নিয়মিত রূপে জিম্ভাষ্টিক করাই ভাল । কিন্তু তাহাও একজন বিজ্ঞ শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে করা আবশ্যিক, অত্যা অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা ।

সুস্থকায় বালকেরা ক্রীড়াচ্ছলে যে কোনরূপ ব্যায়াম অবলম্বন করুক, তাহাতে কোনও আপত্তি করিবার প্রয়োজন নাই । কিন্তু তাহাদের সেই সমস্ত ব্যায়ামের উপর দৃষ্টি রাখা কর্তব্য । তাহারা যদি দৌড়ান ব্যায়ামে প্রবৃত্ত হয়, তবে আরও বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক, কারণ অধিকক্ষণ দৌড়াইলে বক্ষে অতিশয় আঘাত লাগে । আমাদের বিশ্বাস, অনেক স্কুলে বালকদের উপযুক্ত ও হিতকর ব্যায়াম অপেক্ষা অতিরিক্ত ব্যায়াম করিতে তাহাদিগকে প্ররম্ব দেওয়া হয় ।

ব্যায়াম শিক্ষার্থ বালকগণের শ্রেণীবিভাগ করা আবশ্যিক । দুর্বল ও বলিষ্ঠ বালকগণকে একত্রে খেলিতে দেওয়া ও পরস্পরের প্রতিদ্বন্দ্বী হইতে দেওয়া অতিশয় নৃশংসের কার্য । তাহাতে দুর্বল বালকগণের বিশেষ অনিষ্ট করা হয় । উহারা বলিষ্ঠ ও শ্রমসহিষ্ণু বালকগণকে পরাভব করিবার চেষ্টা করিতে গিয়া ক্ষমতার অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে বাধ্য হইয়া থাকে ।

স্কুলে ব্যায়াম শিক্ষার জন্ত এরূপ সময় নির্দিষ্ট করা উচিত, যাহাতে পড়াশুনা ও তুচ্ছ বস্তুর পরিপাক সম্বন্ধে কোনও ব্যাঘাত না ঘটিতে পারে ।

প্লেগের প্রাদুর্ভাবে

কলিকাতার অতীত ও বর্তমান অবস্থা।

তিন মাস পূর্বে যখন প্রচার হইল যে কলিকাতায় প্লেগ দেখা দিয়াছে, যখন গুজব উঠিল যে তিন দিন পরে কোয়ারেন্টাইন জারি হইবে অর্থাৎ কলিকাতা হইতে কাহাকেও আর বাহিরে যাইতে দেওয়া হইবে না, যখন কথা রটিল যে বাড়ী বাড়ী গোরা ও প্লেগ-কর্মচারীরা গিয়া স্ত্রী পুরুষদের পরীক্ষা করিবে এবং যাহার প্লেগ হইবে তাহাকে তৎক্ষণাৎ বাটী হইতে বাহির করিয়া প্লেগ-হাঁসপাতালে লইয়া রাখা হইবে, তখন এই সহরে কি হলস্থলই পড়িয়া গিয়াছিল। সকলেই রোগাক্রমণের ভয়ে, বিশেষতঃ আবু-হানির ভয়ে শশব্যস্ত হইল এবং অনেকেই সহর ছাড়িয়া পলাইতে আরম্ভ করিল। তাহাদের তখন মনে হইল, যেন পশ্চাতে প্লেগ-রোগ দীর্ঘবাহু প্রসারণ ও ভীষণ বদন ব্যাদান করিয়া আক্রমণ করিতে অগ্রসর হইতেছে; সম্মুখে দারুণ 'কোয়ারেন্টাইন' গতিরোধ করিয়া দাঁড়াইয়া আছে; এবং দুই পার্শ্ব হইতে 'প্লেগ-কর্মচারীরা' ভয়ঙ্কর যমকিঙ্করের শ্রায় নাগপাশ হস্তে বন্ধন করিতে আসিতেছে।—এই বিভীষিকা প্রত্যক্ষবৎ দর্শন করিয়া সকলেই অত্যন্ত অধীর ও মহাব্যাকুল হইয়া উঠিল। জলপথে, স্থলপথে, রেলপথে, যে যেখান দিয়া পারিল পলাইতে লাগিল। তিন দিন পিপীলিকা-শ্রেণীর শ্রায় সহর হইতে অবিশ্রান্ত লোক বাহির হইতে লাগিল। গাড়ি পাক্কীরা ভাড়া চারি গুণ, কচিং আট গুণ বর্দ্ধিত হইল। অসম্ভব অতিরিক্ত ভাড়া দিয়াও অনেকে গাড়ি পাক্কী না পাইয়া গরুর গাড়ি, এমন কি ময়লার গাড়িতে পর্য্যন্ত উঠিল। কাহারও ভাগ্যে তাহাও মিলিল না; অগত্যা কুলকামিনীগণ প্রকাশ্য রাজপথ দিয়া, মধ্যাহ্ন রৌদ্রে সন্তাপিত হইয়া, পদব্রজে হাঁটিতে বাধ্য হইল।

ওদিকে নৌকায়, জাহাজে ও রেলের একরূপ ভিড় যে, ঠেলাঠেলি ও ঠেশাঠেশিতে কত লোকের দ্রব্যাদি নষ্ট হইল, কত লোকের হাত পা ভাঙ্গিল, কত লোক স্বজনভ্রষ্ট হইল, কত জননী শিশুহারা হইল, কত লোকের সর্দিগর্শ্ব হইয়া প্রাণান্ত ঘটিল এবং কত গর্ভিণী পথিমধ্যে সন্তান প্রসব করিয়া বিপদে পড়িল। এইরূপ করিয়া তিন দিনে অন্যান্য তিন ভাগের এক ভাগ লোক সহর ছাড়া হইল। স্থানান্তরে যাহাদের কোন গতিকে

শ্রাবণ, ১৩০৫] প্লেগের প্রাদুর্ভাবে।

৮১

থাকিবার স্থান ছিল, তাহারা সকলেই চলিয়া গেল। যাহাদের উপায়ান্তর ছিল না, তাহারা কেবল অগত্যা থাকিতে বাধ্য হইল; কিন্তু সদা সশঙ্কিত, ও সর্বদা উদ্বিগ্নচিত্ত হইয়া দিন কাটাইতে লাগিল।

রোগের ভয় যত হউক নূ হউক, প্রথম ও প্রধান ভয় পরীক্ষার।—প্লেগ-কর্মচারীরা গৃহস্থের বাটীতে প্রবেশ করিয়া অবাধে স্ত্রীলোকদিগের পরীক্ষা করিবে, তাহাতে আবরু নষ্ট হইবে।

দ্বিতীয় ভয় স্বতন্ত্রীকরণের।—যাহার প্লেগ হইবে অথবা প্লেগ-কর্মচারীরা প্লেগ বলিয়া সন্দেহ করিবেন কিংবা প্লেগ হইবার সম্ভাবনা বুঝিবেন, তাহাকেই তৎক্ষণাৎ বাটী হইতে বাহির করিয়া হাঁসপাতালে লইয়া রাখিবেন। রুগ্নশয্যায় এমন কি মৃত্যুশয্যায় শুইয়া অস্তিমকালে স্ত্রী পুত্র পরিবার ও আত্মীয় স্বজনকে দেখিতে পাইবে না, তাহাদের শুশ্রূষা উপভোগ করিতে পাইবে না এবং সেই চির-বিদায়ের সময় তাহাদের নিকট অন্তরের শেষ কথা প্রকাশ করিতে পাইবে না, ইহা নিতান্তই নিদারুণ দুঃখের বিষয়। অধিকন্তু স্ত্রীকে স্বামীর নিকট হইতে এবং স্ত্রীপায়ী শিশুকে মাতৃক্রোড় হইতে জীবিত অবস্থায় অত্রৈ কাড়িয়া লইয়া যাইবে, ইহা ভারতবাসীর পক্ষে বড়ই মর্মান্তিক যন্ত্রণা প্রদ।

তৃতীয় ভয় প্লেগ-গাড়ির।—অনেকের সংস্কার যে, প্লেগের গাড়ি একরূপ ভাবে নিশ্চিত ও তাহার ভিতর দিকে এমন তীব্র বিষ মাখান যে, গাড়িতে প্রবেশ মাত্রই সুস্থ ব্যক্তিও মৃতকল্প হয়।

চতুর্থ ভয় হাঁসপাতালের।—অধিকাংশ লোকের বিশ্বাস যে, হাঁসপাতালে লইয়া গিয়া প্লেগ-রোগীকে ঔষধ বলিয়া বিষ খাওয়ান হয়, তাহাতেই সে অচিরে মৃত্যুলাভ করে।

পঞ্চম ভয় ধরার।—যে কোনও অস্থখ, এমন কি সামান্য জ্বর মাত্র হইলেও তাহাকে প্লেগের গাড়িতে পুরিয়া হাঁসপাতালে লইয়া যাইবে। দুই একটি ঘটনা দেখিয়া এই ধারণা লোকের দৃঢ়ীভূত হইল।

ষষ্ঠ ভয় টিকার।—টিকা দিয়া প্লেগের বিষ সুস্থ শরীরে প্রবেশ করান হয়, তাহাতে তাহার প্লেগরোগ ঘটিয়া মৃত্যু হইয়া থাকে। অথচ জোর করিয়া এইরূপ টিকা দেওয়া হইতেছে।

যে কয়েকটি ভয়ের কারণ উল্লিখিত হইল, তৎসংক্রান্ত সকল কথা প্রকৃত না হইলেও অধিকাংশ লোকের বিশেষতঃ নিরক্ষর নিম্নশ্রেণীর

লোকের মনে ঐরূপ সংস্কার বদ্ধমূল হইয়াছিল । তাহারা তখন ভাবিল যে, ইংরাজরাজ্যে ভয়ানক অবিচার ও অত্যাচার আরম্ভ হইল ; রামরাজ্য এতদিনে রাবণের রাজ্যে পরিণত হইল ; ইংরাজের মুলুক এতদিনে মগের মুলুক হইয়া দাঁড়াইল । এইরূপ সংস্কারের ফলে তাহারা আত্মহারা ও মরিয়া হইয়া উঠিল । সহরের সমুদায় ঝাড়ুদার, মেথর, ভিস্তিওয়ালার ও কুলি মজুরেরা ধর্মঘট করিয়া আপন আপন কর্তব্য কাজ বন্ধ করিয়া দিল ; অনেকে সহর ছাড়িয়া পলায়নও করিল ; এ হেন ধরার অমরাবতী ভারত-রাজধানী কলিকাতা ২৩ দিন ধরিয়া ধুলায়, আবর্জনায় ও দুর্গন্ধে নরক-পুরীর ছায়া ধারণ করিল । গুণ্ডা বদমাইসেরা স্থানে স্থানে দলবদ্ধ হইয়া দাঙ্গা হাঙ্গামা করিতে লাগিল । তাহারা কত টিকাদারকে মারিল ; কত নিরীহ ভদ্র সাহেব ও বাঙ্গালীকে অকারণে টিকাদার ভাবিয়া নির্দয় প্রহার, এমন কি শংস-রূপে হত্যা পর্য্যন্ত করিল ; কেরাণীবাবুদের আফিস যাওয়া বন্ধ করিল ; যিনি বাধা না মানিলেন তাঁহার মাথা ফাটাইল ; ট্রামের গাড়ি ভাঙ্গিল ; প্লেগের গাড়ি পুড়াইল ; হাসপাতাল ভাঙ্গিবার ও পুড়াইবার চেষ্টা করিল । এইরূপে সহরে প্রবল অশান্তির স্রোত বহাইয়া দিল । পুলিশ প্রহরীরা লাঠিসোটা লইয়া দলে দলে বিচরণ করিয়াও সহজে শান্তি রক্ষা করিতে সমর্থ হইল না ।

১০। ১৫ দিনের মধ্যেই কি যেন এক অকাণ্ড অগ্নিকুণ্ড জলিয়া সহরকে ছারখার করিয়া তুলিল । সহরে যেন অকস্মাৎ মহাপ্রলয় ঘটয়া গেল । কিন্তু কি আশ্চর্য ! প্রবল ঝড়ের পর যেমন সমস্ত নিস্তব্ধ হয়, সেইরূপ এই সকল মহা গোলযোগ ব্যাপার হঠাৎ একবারে থামিয়া গেল । কে যেন সকলকে মন্ত্রহুঙ্ক করিয়া ফেলিল । সকলেই নীরব ও নিরাতঙ্ক । কাহারও মুখে আর উচ্চবাচ্য নাই ; কাহারও মনে কোন উদ্বেগ নাই । চতুর্দিকে আবার পূর্ববৎ শান্তি বিরাজমান । ঝাড়ুদার, মেথর, ভিস্তিওয়ালার প্রভৃতি সকলেই সুপ্রোথিতবৎ শান্ত মনে আপন আপন কর্ম্মে তৎপর । প্লেগের গাড়ি সম্মুখ দিয়া যাইতে দেখিলেও কেহ আর তার প্রতি দৃকপাতও করে না । টিকাদারকে প্রহার করিতে যাওয়া দূরে থাকুক, অনেকে ইচ্ছাপূর্বক টিকা লইতে ব্যস্ত । বাহারা সহর ছাড়িয়া পলাইয়াছিল, তাহারা একে একে আসিয়া আবার সহর গুলজার করিয়া তুলিতেছে ; খালি বাড়ী আবার লোকপূর্ণ হইতেছে । সহরে যেন যুগান্তর উপস্থিত । পূর্ব কথা স্মরণ করিতে গেলে সকলই স্বপ্নবৎ বোধ হয় ।

রোগীর সংখ্যার বিশেষ হ্রাস বৃদ্ধি হয় নাই, অথচ এরূপ পরিবর্তনের কারণ কি তাহা অনুসন্ধান করিলে, মহামান্য ছোটলাট বাহাদুরেরই অসাধারণ বুদ্ধিমত্তা, অল্পম উদারতা, অকপট প্রজাবৎসলতা, অসীম পরিণাম-দর্শিতা প্রভৃতি গুণগ্রামের পরিচয় পাওয়া যায় । তাঁহারই সুবন্দোবস্তে, তাঁহারই কৃপাদৃষ্টিতে সহরে এত অল্প দিনে লোকে এরূপ নিরুদ্বেগ ও নিরাতঙ্ক হইয়া বাস করিতে পারিল, এবং সকল গোলযোগ মিটিয়া শান্তি বিরাজ করিল । তিনি বিশেষ বিবেচনা করিয়া যদি পারিবারিক হাঁস্পাতাল, জাতীয় হাঁস্পাতাল ও ওয়ার্ড হাঁস্পাতাল করিতে অনুমতি না দিতেন, পুরুষদের পরীক্ষার জন্ত পুরুষ ডাক্তার ও স্ত্রীলোকদের পরীক্ষার জন্ত মেয়ে ডাক্তারের বন্দোবস্ত না করিতেন, এবং রোগনির্ণয় সম্বন্ধে অত্যাচার ডাক্তার-গণের কথা কহিবার অধিকার না দিতেন, তাহা হইলে কখনই সহরবাসীরা এরূপ নিশ্চিত ও নিরুদ্বেগ চিত্তে কালযাপন করিতে পারিত না । পূর্বোক্ত ব্যৱস্থা করিয়া তিনি যে কেবল লোকের আতঙ্ক দূর করিয়াছেন তাহা নহে ; এরূপ আকস্মিক বিপদ উপস্থিত হইলে শুদ্ধ গবর্ণমেন্টের মুখাপেক্ষী না হইয়া প্রজারা নিজে নিজে কিরূপে আত্মরক্ষা করিতে সমর্থ হয়, কিরূপে হাঁস্পাতাল প্রভৃতি গুরুতর বিষয়ের ভার বহন ও তত্ত্বাবধান করিতে পারদর্শী হয়—এ সকল শিক্ষার পথও প্রশস্ত করিয়া দিয়াছেন ; তজ্জন্ত তিনি আমাদের শত শত ধন্যবাদের পাত্র এবং আন্তরিক ভক্তি ও কৃতজ্ঞতার ভাজন ।

উদ্ভিজ্জ খাদ্য ।

মৎস্য মাংস ডিম্ব ছুঙ্ক প্রভৃতি যেমন মানবের খাদ্য, নানাবিধ ধান শাক ফল মূল প্রভৃতিও সেই প্রকার মানবের খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

জান্তব খাদ্যদ্রব্যের ত্রায়, উদ্ভিজ্জগৎ হইতে সংগৃহীত খাদ্যেও তৈল এবং এলবুমিনেট এই দুই পদার্থ বর্তমান আছে । কিন্তু উদ্ভিদে নাইট্রোজেন-হীন অংশ, নাইট্রোজেন-সম্বলিত অংশাপেক্ষা অনেক বেশী । এই সকল নাইট্রোজেন-হীন খাদ্য প্রধানতঃ খেতসার (ষ্টার্চ), শর্করা, প্রভৃতি কার্বোহাইড্রেট বিভাগীয় দ্রব্যরূপেই বিদ্যমান থাকে । সাধারণতঃ যে সকল উদ্ভিদ আমরা ব্যবহার করি তাহাতে তৈলের মাত্রা খুব অল্প । তবে কোন কোন স্থলে প্রচুর পরিমাণে ও পাওয়া যায় ।

জান্তব খাদ্য যেমন সহজে পরিপাক হয়, উদ্ভিজ্জ খাদ্য তেমন সহজে পরিপাক হয় না । এবং জান্তব খাদ্যের প্রায় যেমন সমস্ত অংশই দেহের উপকরণীভূত হয়, উদ্ভিজ্জ খাদ্যের সেরূপ নহে ।

সাধারণতঃ তিন প্রকারে এলবুমিনেট উদ্ভিদে বর্তমান থাকে । যথা—

(১) উদ্ভিজ্জ এলবুমিনেট । ডিম্বের এলবুমিনের সঙ্গে ইহার ঘনিষ্ঠ সাদৃশ্য আছে । উত্তাপে ডিম্বের এলবুমিন যেমন জমিয়া যায়, উদ্ভিদস্থ তরল এলবুমিনেট ও সেইরূপ উত্তাপে জমিয়া যায় ।

২। লেগুমিন্ অর্থাৎ উদ্ভিজ্জ কেসিন্ । ইহার উপকরণ ও ক্রিয়া ছুঙ্কস্থ কেসিনেরে সদৃশ । অল্পরস সংযোগে ছুঙ্কস্থ কেসিন যেমন বিশ্লিষ্ট হইয়া পড়ে, ইহাও তদ্রূপ । আবার উত্তাপে ছুঙ্কস্থ কেসিন্ যেমন অগ্নাত পদার্থ হইতে বিশ্লিষ্ট হয় না, সেইরূপ উদ্ভিদস্থ কেসিন্ও হয় না ।

৩। গ্লুটেন্ । ইহা যবাদি শস্যের চূর্ণে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় । স্পিরিট সংযোগে এই গ্লুটেন্ হইতে উদ্ভিজ্জ ফাইব্রিন্ বহিস্কৃত করা যায় ।

এতদ্ভিন্ন আরও কতিপয় নাইট্রোজেন্ সম্বলিত পদার্থ উদ্ভিদে পাওয়া যায় । ইহাদিগের কোনও শরীর-পোষকতা শক্তি নাই এবং ইউরিয়া হইয়া শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায় বলিয়া তাহাদের কোন উল্লেখ করা গেল না ।

উদ্ভিদস্থ তৈল, তরল ও কঠিন এই দ্বিবিধ আকার ধারণ করে । বাতাস লাগিয়া কোন কোন তৈল কঠিন হইয়া যায় । প্রায় সমুদয় উদ্ভিজ্জ খাদ্য সামগ্রীতে প্রচুর পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট বিভাগান্তর্গত পদার্থ নিচয় প্রাপ্ত হওয়া যায় । ষ্টার্চই এই বিভাগান্তর্গত পদার্থ নিচয়ের মধ্যে অগ্রগণ্য । প্রায় সকল উদ্ভিদে এই ষ্টার্চ প্রাপ্ত হওয়া যায় । চ'ল ডা'ল গম্ যব প্রভৃতিতে, বিশেষতঃ আলু প্রভৃতি মূলোৎপন্ন পদার্থে ইহা যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায় । অগ্নাত পদার্থের রাসায়নিক ক্রিয়া বলে এবং পরিপাক-যন্ত্রের রসের যোগে এই ষ্টার্চ হইতে ড্রাক্সা-শর্করা উৎপন্ন হয় ।

প্রায় সকল প্রকার উদ্ভিদে বহুল পরিমাণে আর একটি পদার্থ পাওয়া যায়, তাহার নাম সেলিউলোস্ । ইহা গঠনে ষ্টার্চের ন্যায় । কিন্তু ষ্টার্চের ন্যায় উপাদেয় বা মানবের আহারোপযোগী নয় । কারণ ইহা ছুপ্পাচ্য । ডাঁটার ছিব্ড়া এই পদার্থে নির্মিত । ইহা কোষ-গঠনকারী পদার্থ । সেলিউলোস্ সংমিশ্রিত অন্যান্য পদার্থনিচয়ও ছুপ্পাচ্য হয় ।

ষ্টার্চ ও সেলিউলোস্ ভিন্ন উদ্ভিদে আর এক প্রকার কার্বো-হাই-ড্রেট বিদ্যমান আছে । সাধারণতঃ নানাবিধ শর্করারূপে ইহারা উদ্ভিদে দৃষ্ট হয় । তাহাদের পুষ্টির গুণ না থাকিলেও তাহারা খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া খাদ্যকে সাধারণতঃ স্ন্যস্থ করে ।

সকল প্রকার মিষ্ট ফলে ড্রাক্সা-শর্করা বিদ্যমান আছে । ইক্ষু-শর্করা ড্রাক্সা-শর্করা হইতে অধিক মিষ্ট । ইক্ষু-শর্করা বিটপালন শাকের মূলেও অনেক পরিমাণে পাওয়া যায় । অধুনা আমাদের দেশে বিলাত হইতে এই চিনি অনেক আমদানী হয় ।

উদ্ভিজ্জ খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে ধান্য, গম, ডা'ল প্রভৃতিই সর্ব প্রধান । ডা'ল হইতে আমরা নানাবিধ পুষ্টির খাদ্য সংগ্রহ করিয়া থাকি ।

ধান্য, গম প্রভৃতি শস্যে নাইট্রোজেন্ সম্বলিত পদার্থ বিদ্যমান আছে । শতকরা ৫ ভাগ হইতে প্রায় ১৪ ভাগ নাইট্রোজেন্ পাওয়া যায় । ষ্টার্চের পরিমাণ এই সকল খাদ্যে প্রচুর । এতদ্ভিন্ন কিঞ্চিন্মাত্রায় শর্করা ও তৈল আছে ।

ধাতব পদার্থের মধ্যে লৌহ ও সিলিকন, এবং খনিজ পদার্থের মধ্যে মেগনেসিয়া, পটাশ, সোডা ও লাইম্ ফস্ফেট আকারে বিদ্যমান আছে । ক্ষেত্র ও সারভেদে শস্যে নানাবিধ খনিজ পদার্থ থাকিতে পারে ।

আমরা গোটা গম চূর্ণ করিয়া আহাৰ্য্য বস্তু রূপে ব্যবহার করিয়া থাকি। চূর্ণ করিবার সময় গমের ভূসি পরিত্যক্ত হয়। এই খোসার অব্যবহিত নিম্নে গ্লুটেন থাকে। গ্লুটেন অত্যন্ত পুষ্টিকর। আমরা যতই সাবধান হই না কেন, খোসা পরিত্যাগ করিবার সময় গ্লুটেনের কিয়দংশ পরিত্যক্ত হয়। গ্লুটেনের অপচয় উপেক্ষণীয় নহে।

ধান্য প্রভৃতি শূন্যে কি পরিমাণে নাইট্রোজেন্ সম্বলিত ও অন্যান্য পদার্থ আছে তাহার এক তালিকা দেওয়া গেল।

	নাইট্রোজেন্ সম্বলিত দ্রব্য	তৈল	ষ্টার্চ, চিনি, গাঁদ ইঃ	সেলিউ-লোস্	অঙ্গার	জল
গম.....	১২.৪২	১.৭০	৬৭.৮২	২.৬৬	১.৭২	১৩.৫৬
রাই.....	১১.৪৩	১.৭১	৬৭.৮৩	২.০১	১.৭৭	১৫.২৬
যব.....	১১.১৬	২.১২	৬৫.৫১	৪.৮০	২.৬৩	১৩.৭৮
ওট *	১১.৭৩	৬.০৪	৫৫.৪৩	১০.৮৩	৩.০৫	১২.৭২
ভূট্টা.....	১০.০৫	৪.৭৬	৬৬.৭৮	২.৮৪	১.৬২	১৩.৮৮
চাউল.....	৭.৮১	০.৬২	৭৬.৪০	০.৭৮	১.০২	১৩.২৩

এই তালিকা হইতে দৃষ্ট হইতেছে যে, ওটে তৈল ও ধাতব পদার্থ প্রচুর আছে; কিন্তু ইহাতে অপরিপাচ্য সেলিউলোসের মাত্রা অধিক। ভূট্টায় তৈলাক্ত দ্রব্য বেশ আছে কিন্তু লবণ কম। গম ও যব এই দুয়ের মধ্যে যবে যেমন গমাপেক্ষা, অধিক তৈল ও লবণ আছে, সেইরূপ অপাচ্য সেলিউলোস্ পদার্থ অধিক। যবে গমাপেক্ষা অল্প নাইট্রোজেন্ সম্বলিত পদার্থ আছে। যবের ষ্টার্চ গমের ষ্টার্চের ত্রায় সহজে পরিপাক হয় না। চাউলে সর্বাপেক্ষা অধিক ষ্টার্চ আছে, কিন্তু অশ্রাব্য ভাগ অল্প। শস্য-চূর্ণের প্রকার-ভেদ আছে, যেমন আটা ও ময়দা। এই প্রকার-ভেদ হেতু শস্য-চূর্ণের গুণেরও তারতম্য হয়।

* ওট ছোলা নহে। স্কটলওবাসীদিগের ইহাই প্রধান খাদ্য।

নিম্নে উৎকৃষ্ট ও নিকৃষ্ট চূর্ণে কি অনুপাতে খাদ্য সামগ্রী বিদ্যমান আছে, তাহার একটি তালিকা প্রদত্ত হইল।

	নাইট্রোজেন্ সম্বলিত খাদ্য	তৈল	ষ্টার্চ, শর্করা ইত্যাদি	কোষ-গঠনকারী পদার্থ	অঙ্গার	জল
গম, উৎকৃষ্ট চূর্ণ	৮.২১	১.১০	৭২.৪৬	৩.৩০	৫০.০০	৬৭.৪৫
" নিকৃষ্ট চূর্ণ	১১.২৭	১.২২	৭৩.৬৫	৪.৭০	৪৭.০০	৭১.২১
রাই, উৎকৃষ্ট চূর্ণ	১০.২১	১.২২	৭৩.৬৫	৪.৬০	৪৭.০০	৭১.২১
" অপকৃষ্ট চূর্ণ	১১.০৬	২.০২	৭৩.৬৫	২.৬২	৪৭.০০	৭১.২১
বাগি	১০.৮২	১.২২	৭৩.৬৫	৬.৪০	৪৭.০০	৭১.২১
দানাবাগি	৭.২৫	১.১০	৭৩.৬৫	৬.৩০	৪৭.০০	৭১.২১
ওটের ছাত্ত	১৪.২২	৫.৬৫	৭৩.৬৫	৪.২২	৪৭.০০	৭১.২১
ভূট্টার ছাত্ত	১৪	৬	৭৩.৬৫	৪.২২	৪৭.০০	৭১.২১
তুলা চূর্ণ	৭.৪৩	৩	৭৩.৬৫	৪.২২	৪৭.০০	৭১.২১

এক্ষণে গোষ্ঠ্যাদি বিশেষ বিশেষ শস্যের গুণ বিচার করা যাইতেছে।

গম ।—পৃথিবীর প্রায় সর্বত্রই গম জন্মিয়া থাকে। ইহার ব্যবহারও প্রায় সর্বত্র প্রচলিত আছে। গমে জলীয়ভাগ অতি অল্প, কঠিন উপকরণ সমূহের ভাগই অধিক। সুতরাং ইহাতে অল্প শস্তে বিলক্ষণ পুষ্টিকর পদার্থ পাওয়া যায়। গমের খোসা ও তন্নিস্ত পাতলা পরদা ছাড়াইয়া ফেলিলে, অবশিষ্ট সমস্তই সহজ-পাচ্য খাদ্য হয়। ইহাতে গড়ে শতকরা ১৪ ভাগ কি ১৫ ভাগ নাইট্রোজেন্ সঞ্চলিত পদার্থ বিদ্যমান আছে। নাইট্রোজেন্ সঞ্চলিত পদার্থ দ্বিবিধ রূপে গমে বিদ্যমান থাকে। যথা দ্রবণীয় এলবুমেন্ ও গ্লুটেন্। সিরিয়ানিম নামক আর একপ্রকার নাইট্রোজেন্ সঞ্চলিত পদার্থ গমে প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহা ষ্টার্চকে চিনি, ল্যাক্টিক এসিড্ ও ডেক্‌স্ট্রিনে পরিণত করে। শতকরা ৬০ ভাগ হইতে ৯০ ভাগ শর্করা, ষ্টার্চ ও ডেক্‌স্ট্রিন্ গমে বিদ্যমান আছে।

তৈল ও লবণের অংশ গমে অত্যন্ত অল্প। শতকরা ৭ ভাগ মাত্র তৈল ইহাতে প্রাপ্ত হওয়া যায়। গমের সকল অংশেই পুষ্টিকর খাদ্য প্রাপ্ত হওয়া যায়, এই জন্ত কোন কোন চিকিৎসকের মতে “গমের কোন অংশ পরিত্যাজ্য নহে।” কিন্তু ইহার খোনা অত্যন্ত দুস্পাচ্য। সময়ে সময়ে এই খোসাতে অননালীর রোগ জন্মে।

বার্লি ।—যবচূর্ণ খুব পুষ্টিকর খাদ্য। বিলাতে গবাদি পশুর শরীর-পুষ্টি করিবার নিমিত্ত তাহাদিগকে প্রচুর পরিমাণে যবচূর্ণ দেওয়া হইয়া থাকে। পুরাকালে গ্রীসের এবং রোমের পালোয়ানগণ প্রায় বার্লি খাইয়াই শারীরিক বল বৃদ্ধি করিত। ইহাতে প্রচুর পরিমাণে নাইট্রোজেন্ সঞ্চলিত পদার্থ, লৌহ ও ফস্ফরিক এসিড্ আছে। যবের রুটি গমের রুটির ত্রায় সহজে পরিপাক হয় না, বরং খাইলে দাস্ত হইতে পারে।

ওট্ ।—ওটের ছাতু বেশ পুষ্টিকর। পূর্বের তালিকা হইতে আমরা দেখিতে পাইতেছি যে, ওট্ এবং ওটের ছাতু এই উভয়ের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে নাইট্রোজেন্ সঞ্চলিত খাদ্য ও তৈল বিদ্যমান আছে। ধান্য গমাদি শস্তের মধ্যে ওটেই সর্বাপেক্ষা অধিক নাইট্রোজেন্ সঞ্চলিত পদার্থ ও তৈল বিদ্যমান আছে। এইজন্ত স্কটলণ্ড বাসীরা এই ওট্ খাইয়া এত বলশালী। ওট্ দীর্ঘকাল খাদ্যোপযোগী থাকে। অনেকে যুদ্ধের সময় সৈন্তদিগকে ওট্ খাওয়ার পরামর্শ দিয়া থাকেন। কিন্তু ইহার প্রধান অসুবিধা এই যে, ইহাতে দুস্পাচ্য সেলিউলোস্ পদার্থ খুব বেশী

আয়ুর্কোদে যবের ছাতু পাক করিয়া যবাগু নামে এক প্রকার পানীয় প্রস্তুত করিবার বিধি আছে। জ্বর হইলে বার্লি পথ্য দিবার উদ্দেশ্য বুঝা যাইতেছে।

রাই—রাই ও গম প্রায় সমান পোষ্টাই গুণসম্পন্ন। ইহাতে গম-পেক্ষা কম উদ্ভিজ্জ ফেব্রিন্ আছে, কিন্তু বেশী কেসিন্ ও এলবুমেন আছে। রাইএর প্রধান দোষ এই যে, ইহা অতি সহজে বিঘাত হইয়া উঠে। এই বিঘাত রাই খাইলে, নানাবিধ রোগ ও যন্ত্রণা হইতে পারে।

ভুট্টা—ভুট্টাও বেশ পুষ্টিকর। ইহাতে তৈল অত্যন্ত বেশী। এই জন্ত অতি শীঘ্র নষ্ট হইয়া যায় এবং সকলের সহজে পরিপাক হয় না।

চাউল—তণ্ডুল পূর্বোক্ত শস্তাপেক্ষা কম পুষ্টিকর। ইহাতে শতকরা ৩ ভাগ হইতে ৭ ভাগ নাইট্রোজেন সঞ্চলিত পদার্থ বিদ্যমান আছে। ইহাতে লবণের ভাগ ও তৈলের ভাগও খুব অল্প। তণ্ডুলে প্রচুর ষ্টার্চ আছে। এই তণ্ডুলের ষ্টার্চ অতি সহজে পরিপাক হয়। রন্ধন করিলে তণ্ডুলের সেলিউলোস্ প্রায় নিঃশেষিত হইয়া যায়। তণ্ডুল ও গোলআলু প্রায় সমান উপকরণ সম্পন্ন। তণ্ডুলে নাইট্রোজেন সঞ্চলিত খাদ্য, তৈল ও লবণ অত্যন্ত মাত্রায় আছে বলিয়া, কেবল মাত্র ভাত খাইয়া দেহ ধারণ করিতে হইলে ইহা অধিক পরিমাণে খাওয়া আবশ্যিক। আবার অত্যধিক খাইলে তণ্ডুলস্থ ষ্টার্চ দেহীভূত না হইয়া অনেক সময় বৃথা নষ্ট হইয়া যায়। ভাত খাইয়া শরীরের পুষ্টিসাধন করিতে হইলে ভাতের সহিত যথাসম্ভব এলবুমেন ও তৈলাক্ত দ্রব্যাদি খাওয়া উচিত।

বস্ত্র ।

বস্ত্রের প্রয়োজন ।—অস্বাচ্ছাদন এবং শীত, তাপ ও আর্দ্রতা হইতে দেহ রক্ষা করা বস্ত্রের প্রধান উদ্দেশ্য। আমরা যে সকল রোগ ভোগ করি, ঋতু-পরিবর্তন সময়ে কিরূপ গাত্রবস্ত্র ব্যবহার করা উচিত তাহা বিবেচনা আমাদের অজ্ঞতা উহাদের অধিকাংশের কারণ। তুলার কাপড় শীতকালে ব্যবহারোপযোগী নহে। যেহেতু শীতকালে উহা ব্যবহার করিলে কফ, কাস, উদরাময়, জ্বর প্রভৃতি রোগ জন্মে।

ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে বস্ত্রও ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের হওয়া উচিত। পঞ্জাব এবং উত্তরপশ্চিম প্রদেশের মত বঙ্গদেশে এবং দাক্ষিণাত্যে ঋতু পরিবর্তন তত

অধিক নহে। তথাপি এখানে যাহা ঘটে তাহাতেই ভিন্ন, ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন রকমের বস্ত্র পরিধান করা আবশ্যিক হয়। কেবল ফ্ল্যানেল ব্যবহার সম্বন্ধে কোনও রূপ পরিবর্তনের প্রয়োজন নাই। কারণ, সর্ব ঋতুতে ফ্ল্যানেল ব্যবহারে উপকার আছে। শীতকালে বস্ত্র দেহের উত্তাপ রক্ষা করে এবং বাহ্য শৈত্য দেহে প্রবেশ করিতে দেয় না। পক্ষান্তরে গ্রীষ্মকালে, গাত্র শীতল রাখাই বস্ত্রের উদ্দেশ্য। অতএব উহা কদাচ সূর্যোত্তাপশোষি হওয়া উচিত নয়; কিন্তু শরীরের তাপ বিকরণের উপযুক্ত হওয়া আবশ্যিক।

গ্রীষ্মকালে গায়ে রৌদ্র লাগান ভাল নয়। এইকালে গাত্রবস্ত্র সচ্ছন্দ হওয়া উচিত। তাহা হইলে গায়ে হাওয়া লাগে এবং ঘর্ম নিগত হইতে পারে। অত্যাগ্ন গাত্রবস্ত্রেরও এই প্রধান গুণগুলি থাকা আবশ্যিক। গ্রীষ্মকালে লঘু এবং শুভ্রবর্ণ কার্পাস বস্ত্রের ব্যবহার সর্বথা যুক্তিযুক্ত। শ্বেতবর্ণের বস্ত্র উত্তাপ প্রতিপ্রেরণ করে, সুতরাং আমাদের শরীর শীতল রাখে। কার্পাসবস্ত্র শীতকালের উপযোগি নহে। শীতকালে, এমন কি গ্রীষ্মকালেও ফ্ল্যানেলের নিম্ন-গাত্রবস্ত্র পরিধান করা উচিত। তৃণ ও উল কিংবা সিল্ক ও উল মিশ্রিত বস্ত্র বা মেরুণো ব্যবহার করা ভাল। উল কর্কশ বলিয়া ব্যবহারে কিছু আপত্তি দেখা যায়; কিন্তু অভ্যাসে এই স্পর্শক্লেশ শীঘ্রই দূরীভূত হয়।

যে সকল লোক দুর্বল ও রুগ্ন এবং যাহাদের প্রায়ই সর্দি লাগে, তাহাদের শরীর উষ্ণ রাখিতে সর্বদা সতর্ক থাকা উচিত।

উপযুক্ত বস্ত্র ব্যবহার না করায় যেমন দোষ, অতিরিক্ত গাত্রবস্ত্র ব্যবহারও তেমনি দোষাবহ। গাত্রবস্ত্রের অতিরিক্ত ব্যবহারে অভ্যস্ত হইলে, ক্ষণিক অনাবৃত থাকিলেই সর্দি লাগিবার সম্ভাবনা। অধিকন্তু অতিরিক্ত পোষাকে ইচ্ছামত অঙ্গসঞ্চালনে বাধা জন্মে। বক্ষ ও গ্রীবার চতুর্দিকে লঘু বস্ত্র ব্যবহার করা আবশ্যিক। মাথার পোষাক লঘু এবং রৌদ্র-নিবারণোপযোগী হইবে। দিবসের ব্যবহৃত বস্ত্র পরিধান করিয়া কদাপি রাত্রে নিদ্রা যাইবে না। যে বস্ত্র ব্যবহার করিতেছে, বাতাসে বেশ করিয়া শুষ্ক না করিয়া পুনর্বার উহা ব্যবহার করিবে না।

ভারতবর্ষের কোন কোন স্থানে দিবসে গ্রীষ্ম এবং রাত্রে শীত হয়। এসকল স্থানে একরকম কাপড় দিবারাত্রি ব্যবহার করা উচিত নয়। অপরিষ্কৃত বস্ত্র, বিশেষতঃ নিম্ন-গাত্রবস্ত্র কদাপি পরিধান করিও না। যদি দৈবাৎ বৃষ্টিতে ভিজিয়া যায় কিংবা ঘর্মে আমাদের বস্ত্র আর্দ্র হয়, তবে যত সত্বর পারা যায়,

উহা পরিত্যাগ করিয়া শুষ্ক বস্ত্র পরিধান করা উচিত। ঘটনা ক্রমে আর্দ্র বস্ত্র ত্যাগ করা যদি অসম্ভব হয়, তবে আমাদের এরকম ভাবে চলা ফেরা উচিত যাহাতে শীঘ্র বস্ত্র শুষ্ক হয়। আর্দ্র বস্ত্রে বসিয়া বা শয়ন করিয়া থাকিলে জ্বর, বাত ও উদরাময় প্রভৃতি পীড়া জন্মে। অনেকক্ষণ বেড়াইয়া ভিজা কাপড়ে বাড়ীতে আসিয়াই গায়ের কাপড় খুলিয়া ফেলা কিংবা টানা পাখার হাওয়া খাওয়া ভাল নয়। ভিজা বালিশ, তোষক বা চাদর শয়নার্থে কদাচ ব্যবহার করিবে না। ইহাতে অনেক ছুশিকিৎশু পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা।

বস্ত্র ক্রয় করিবার সময় দুইটি বিষয় বিবেচনা করা উচিত—ব্যবহারোপযোগিতা এবং সৌন্দর্য্য। অগ্রে ব্যবহারোপযোগিতাই বিবেচ্য; কিন্তু দুইটির একত্র সমাবেশ ঘটিলে অতি উত্তম।

পরিচ্ছদ কোন অংশে অঙ্গ-পীড়ক হইবে না। এ বিষয়ে এ দেশস্থ ইংরেজদের অপেক্ষা আমাদের পোষাক ভাল। ক্র্যাভেট, নেক্লেস্ প্রভৃতি গলা চাপিয়া রাখে এবং রক্তের অবাধ প্রবাহে বিঘ্ন জন্মায়। অধিকন্তু উহাতে শিরঃপীড়া, শিরোগূর্ণন ও কখন কখন মূছাঁ পর্য্যন্ত হইয়া থাকে। গাটার আঁট হওয়া উচিত নয়। উহা স্থিতিস্থাপক সামগ্রীতে প্রস্তুত করিতে হইবে। বক্ষ ও উদর কোন প্রকারে আঁটা সাঁটা না থাকে। “ষ্ট্রে” ব্যবহারে বিশেষ আপত্তি আছে। উহাতে আমাশয় এবং অন্ত্র, হৃদয় ও ফুস্ফুসের ক্রিয়ার ব্যাঘাত জন্মাইয়া মূছাঁ, অজীর্ণতা, কোষ্ঠবন্ধ ও শ্বাসকষ্ট উপস্থিত করে।

মোটের উপর ভারতবর্ষীয়দিগের বস্ত্রের আকার ও গঠন ভারতের জলবায়ুর সম্পূর্ণ উপযোগী। শীতকালে গরম কাপড় ব্যবহার করা অত্যাবশ্যিক। কিন্তু এই অত্যাবশ্যিক বিষয়ে অনেককেই উদাসীন দেখা যায়। এ বিষয়ে লোকের অধিকতর মনযোগী হওয়া উচিত। পাশ্চাত্য প্রদেশের লোকেরা যে রকম জুতা ব্যবহার করে তাহা অপেক্ষা ভারতবর্ষীয়দিগের জুতা অনেক ভাল। মস্তক ভিন্ন সমুদায় শরীর সমান ভাবে বস্ত্রাচ্ছাদিত করা উচিত। পরিচ্ছদ-বিষয়ক রুচি যে রূপ হউক না কেন, আজ আমরা যে অঙ্গ বস্ত্রাচ্ছাদিত রাখি, কাল তাহা অনাচ্ছাদিত রাখা উচিত নহে। রাখিলে স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা।

শিশুদিগের গা খুলিয়া রাখিয়া শৈত্য লাগান অতি অশ্রায় ও অসহন্য-তার কার্য্য। আমাদের বিশ্বাস, এদেশের শিশুগণের অধিকাংশ পীড়াই ঐরূপ শৈত্য সংস্পর্শে ঘটিয়া থাকে। অনেকে যৎসামান্য গাত্রবস্ত্র ব্যবহার করাইয়া শিশুদিগকে শক্ত করিতে চান। ইহা অতি অশ্রায় ও বিষম ভ্রম।

শিশুগণের বল ও শীতাতপ-সহিষ্ণুতা খাদ্য ও ব্যায়াম দ্বারা বর্দ্ধিত হয়; অনাবৃত গাত্রে শৈত্য সংস্পর্শ দ্বারা হয় না। শীতকালে অতিরিক্ত বস্ত্র ব্যবহার অপেক্ষা যৎসামান্যরূপ গাত্রবস্ত্র ব্যবহারেই সর্বদা অধিক অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। শীতকালে তলাপুরু সুগঠিত জুতা পায়ে দিবে এবং উলের কিংবা মেরুণোর ষ্ট্রিকিং ব্যবহার করিবে। যখনই মাটি ভিজা হইবে তখনই ঐরূপ সাবধান হইবে।

ক্রান্তিজনক ব্যায়ামের পর শীঘ্রই বস্ত্র পরিত্যাগ করিয়া নূতন বস্ত্র পরিধান করা যুক্তিযুক্ত। হঠাৎ-পরিবর্তন ভিন্ন সাময়িক শীতের উপযুক্ত অত্যন্ত ভারী ও গরম পোষাক ছাড়িয়া হঠাৎ ঠাণ্ডাকাপড় ব্যবহার করিও না। সকল অবস্থাতেই গরম ও সুখপ্রদ পরিচ্ছদ ব্যবহার করা উচিত। বিশেষতঃ বৃদ্ধ, রুগ্ন, ক্ষীণ এবং আরোগ্যানুখ ব্যক্তিদিগের উহা একান্ত অনুষ্ঠেয়। বসন সাধারণতঃ এই কয়েকটি তন্তু দ্বারা নির্মিত হইয়া থাকে; যথা—পাট, তুলা, উল ও সিল্ক।

পাট কোমলস্পর্শ এবং উত্তম পরিচালক; অতএব ইহাতে বেশ গ্রীষ্ম কালের উপযোগি বসন প্রস্তুত হয়। যখন আমরা ঘামিতে থাকি তখন উহা ত্বককে অতি শীঘ্র শীতল করিতে পারে। অতএব ঠিক ত্বকের উপরেই পাট-নির্মিত বস্ত্র পরিধান করা উচিত নয়।

তুলা।—পাট যেমন সুপরিচালক ও আর্দ্রতাশোষী, তুলা তেমন নয়। অতএব পাট অপেক্ষা তুলা কিছু গরম। তুলায় অতি সুখদ গ্রীষ্মকালের পোষাক নির্মিত হয়। এবং সম্ভবতঃ ইহা অপেক্ষাকৃত অধিক শৈত্য নিবারক।

উল।—উল বেশ আর্দ্রতা শোষণ করে এবং উহাদের জালে (mesh) অধিক বায়ু থাকিতে পারে। উলের কাপড় মন্দ পরিচালক বলিয়া প্রসিদ্ধ, অতএব ইহাতে গাত্রাচ্ছাদন করিলে হঠাৎ-পরিবর্তিত শীতো-তাপে অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা নাই।

সিল্ক।—সিল্ক উল অপেক্ষা ভাল। পরিচ্ছদোপযোগী গুণে ইহা লঘু, মসৃণ এবং কোমল। অধিকন্তু উল যেরূপ জল শোষণ করে ইহা তত করে না। ইহাতে শরীরের উপরিভাগে ব্যবহার করিবার বস্ত্র অতি উত্তম প্রস্তুত হয়। যে সকল ব্যক্তির অর্ধব্যয়ের ক্ষমতা আছে, তাঁহাদের সিল্কের নিম্ন-গাত্রবস্ত্র ব্যবহার করা ভাল। এরূপ করায় অনেক উপকার আছে। উলের নিম্ন-গাত্রবস্ত্রের ব্যবহারে উত্তেজনা জন্মে, কিন্তু ইহাতে সে সকল দোষ নাই। ইহাতে ফ্ল্যানেল অপেক্ষা খরচ বেশী পড়ে বটে; কিন্তু ইহা ফ্ল্যানেল অপেক্ষা টেকসই, যেহেতু সিল্কের তন্তু কঠিন এবং স্থায়ী।

কাপড়ের তান্তব জালের (mesh) মধ্যে যত অধিক পরিমাণে বায়ু থাকিবে উহার উষ্ণতাও সেইরূপ অধিক হইবে। সূক্ষ্ম, শ্লথ, সচ্ছিদ্র ও যাহাতে উলের ভাগ অধিক থাকে এরূপ পরিচ্ছদ শীতকালের উপযোগী।

গুরু বস্ত্রই যে গরম হইবে-এমন নহে। উষ্ণ ও ঘনতার একত্র সন্নিবেশ

হেতু পশুলোম-নির্মিত বস্ত্র শীত প্রধান দেশের আদর্শ পরিচ্ছদ। ইহা মনে রাখিও যে, উলের লঘু ছুইটি পোষাক উপযুক্ত পরিধান করা অপেক্ষা গুরু একটি পরিধান করা ভাল। যেহেতু, উপযুক্ত ছুইটি পোষাক পরিধান করিলে উহাদের মধ্যে কতকটা অপরিচালক বায়ু থাকে।

পরিচ্ছদের রঙ।—বর্ণানুসারে পরিচ্ছদের বাহ্য উত্তাপ-শোষণ-শক্তির ন্যূনাধিক্য হয়। যে কাপড়ের কাল রঙ তাহা অধিক উত্তাপ শোষণ করে, এইজন্য যখন বাহ্য উত্তাপ বেশী হয়, তখন উহা অত্যধিক উষ্ণ হয়। গ্রীষ্মকালে সূর্যোত্তাপে কালরঙের কোট গায়ে রাখা কেবল এই কারণেই অসহ্য হয়। অধিকন্তু কালরঙের কাপড় বহুল পরিমাণে তাপ বিকরণ করে। অতএব শীতকালে উহা ব্যবহার করিলে শরীরের উত্তাপ রক্ষা হয়। ফিকে রঙের কাপড়ে অধিক পরিমাণে সূর্য্যকিরণ প্রতিফলিত হয় বলিয়া উহা গ্রীষ্মকালে কাল রঙের কাপড় অপেক্ষা ঠাণ্ডা হয়।

নিম্ন-গাত্রবস্ত্র বা যে সকল বস্ত্র ঠিক ত্বকের উপর থাকে তাহা উলে বা সিল্কে নির্মিত হওয়া আবশ্যিক। শিশু, তরুণবয়স্ক বালক বালিকা, বৃদ্ধ ও দুর্বলদিগের পক্ষে এইরূপ নিম্ন-গাত্রবস্ত্র অত্যন্ত উপযোগি। যে সকল নিম্ন-গাত্রবস্ত্র দিবসে ব্যবহার করা যায়, রাত্রে উহা খুলিয়া ফেলিবে। রঞ্জিল ফ্ল্যানেলের কাপড় চর্মের ঠিক পরেই পরিধান করিলে শৈত্য নিবারণ পক্ষে উহার বিশেষ কোন গুণ দেখা যায় না, বরং উহাতে অপকার আছে। যথা—উহারা ময়লা হইলেও রঞ্জিল বলিয়া মালিগ্ন বুঝা যায় না। এমন কি যখন উহা দৈহিক দূষিত পদার্থে পরিপূর্ণ হয় তখনও পরিষ্কৃত বলিয়া অনুমিত হয়। অধিকন্তু কয়েক প্রকার উজ্জ্বল বর্ণের ফ্ল্যানেলের বর্ণকর পদার্থের বিষাক্ততা হেতু চর্মের নানা প্রকার ক্ষোটক উৎপন্ন হয়। কোন কোন স্থলে উহা সঁকো হইতে প্রস্তুত হয় বলিয়া বস্তুতঃই বিষাক্ত। আমাদের মনে রাখা উচিত যে, রঞ্জিল ও গুত্র বস্ত্র উভয়েই ত্বকের স্বাস্থ্য শোষণ করে, সুতরাং শীঘ্র ময়লা হয়; এইজন্য ঐ সকল কাপড় শীঘ্র পরি-বর্তন করা উচিত।

শয্যা।—আমরা জীবনের এক তৃতীয়াংশ কাল নিদ্রায় অতি-বাহিত করি। অতএব নিদ্রার সময় যথাসম্ভব সুখে অতিবাহিত করা উচিত। আমাদের দেশের বহু লোক কোন রকমেরই বিছানার চাদর ব্যবহার করে না। মেজে বা অনাবৃত ভূমিই উহাদের বিছানার কার্য করে। এই অভ্যাসে বহুবিধ পীড়া জন্মে। আর্দ্র ভূমিতে শয়ন করিলে জ্বর, উদরাময়, বাত ও অগ্ন্যাগ্ন বহু পীড়া জন্মে। আমরা জানি, ম্যালেরিয়ার বায়ু অগ্ন্য বায়ু অপেক্ষা ভারী। অতএব উহা মাটির ঠিক উপ-রেই থাকে। মাটির সহিত ইহার যেন একটা কি আসক্তি আছে।

অতএব ম্যালেরিয়া-দূষিত স্থানে আমরা যদি মাটির সহিত সংস্রব রাখি তাহা হইলে আমাদের ম্যালেরিয়া-বিষের সহিতও সংস্রব রাখা

হয়। উদাহরণ স্বরূপ একটি ঘটনার উল্লেখ করিতেছি। ইটালীতে কোন সময়ে বহুসংখ্যক শ্রমজীবী একটি অক্লষ্ট ভূমি খনন করিতেছিল। ঐ ভূমি-সন্নিহিত বায়ু ম্যালেরিয়া-বিষে পরিপূর্ণ থাকায় উহাদিগের অনেকের মৃত্যু হইল। কিন্তু যে সকল লোক কিছু উচ্চে কার্য্য করিতেছিল তাহারা রক্ষা পাইয়াছিল। আমাদের স্বরণ রাখা উচিত যে, সর্পেরা ভূমির উপর ইতস্ততঃ ভ্রমণ করে। ভ্রমণ করিতে করিতে যদি উহারা কোন রূপে বাধা পায় তবেই দংশন করে। অনাবৃত ভূমিতে নিদ্রিত অবস্থায় সর্পে দংশন করিয়াছে—এই প্রকারের সর্পদংশনই ভারতবর্ষে অধিক। ভ্রমণ করিতে করিতে সর্প যদি পথে নিদ্রিত মনুষ্য কর্তৃক বাধা পায় তবে, বিবেচনা করিয়া দেখিলে, এ অবস্থায় উহারা আত্মরক্ষার নিমিত্তই দংশন করে।

মশা ও অন্যান্য কীট নিবারণার্থ মশারি একটি অত্যাবশ্যক শয্যোপকরণ। মশারি নৈশ বায়ু হইতে হিম পৃথক করে, সুতরাং তন্মধ্যস্থ ব্যক্তিকে শৈত্য-সংস্পর্শ হইতে রক্ষা করিয়া থাকে। এবং এতদ্বারা ম্যালেরিয়া-উৎপাদক বায়ু কর্তৃক আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনাও খর্বীকৃত হয় অর্থাৎ মশারি শৈত্যোৎপাদনকারী বায়বীয় আর্দ্রতা গ্রাস করে।

সর্বদা যে ঘরে বসা দাঁড়ান যায়, সে ঘরে শয়ন করিবে না। শয়নগৃহ পৃথক হওয়া আবশ্যক। শয়নঘরে সুচারুরূপে বায়ু সঞ্চালিত হওয়া উচিত। শয়নগৃহের বায়ুর গুণাগুণের উপর সেই ঘরে নিদ্রিত ব্যক্তির স্বাস্থ্য অনেক পরিমাণে নির্ভর করে।

বিছানা ও বালিশ।—শয্যার যাবতীয় উপকরণ অবশ্য পরিষ্কার রাখিবে। রাত্রিতে নিদ্রাবস্থায় দেহনিঃসৃত অনেক দূষিত পদার্থ শয্যায় লিপ্ত হয়; সেই দূষিত অনিষ্টকর সামগ্রী পরিষ্কার করিবার জন্ত প্রতিদিন প্রাতে শয্যা বাতাসে রাখিবে।

যদি অত্যন্ত ঠাণ্ডা না হয় (দাক্ষিণাত্যে বস্তুতঃই এইরূপ) তবে ঘরের দ্বার ও জানালা রাত্রিতে খোলা রাখিবে। অপরূপ গৃহে শয়ন করা অস্বাস্থ্যকর; করিলে সুবিশ্রামের বাধা জন্মে। নিদ্রান্তে প্রাতে দেহ ও মন সতেজ ও প্রফুল্ল হওয়া উচিত; কিন্তু এইরূপ অপরূপ গৃহে শয়ন করিলে প্রাতে গাত্রোথানান্তে পরিশ্রান্ত ও যেন বিশ্রাম করা হয় না এরূপ বোধ হয়।

মাথা ও মুখ বস্ত্রাবৃত করিয়া নিদ্রা যাইও না। এই কদত্যায়ে অল্প-পরিমাণ বায়ুতে বারংবার নিশ্বাস গ্রহণ করিতে হয়। এরূপ করা যে অস্বাস্থ্যকর তাহা পূর্বে পুনঃপুনঃ কথিত হইয়াছে।

যদি বায়ু আর্দ্র হয় তবে রাত্রে কদাচ ঘরের বাহির হওয়া উচিত নয়। আর্দ্র বায়ু বহু রোগের কারণ, বিশেষতঃ উহা জ্বর, রক্তাতিসার ও বাত উৎপন্ন করে।

গ্রীষ্মকালে বাহিরে খাটিয়ার উপর শয়ন করিলে সর্পদংশনাদির তত ভয় না থাকিলেও উহা অনিষ্টকর। নিম্নের ঘর অপেক্ষা উপরের ঘরে শয়ন

করা ভাল। কেননা মাটির উপরেই যে ম্যালেরিয়া-বিষ প্রবাহিত, হয় তাহা তত উচ্চে উঠিতে পারে না।

খাটিয়ার অভাবে যদিই কখনও মাটিতে শয়ন করিতে বাধ্য হইতে হয়, তবে খড় কিংবা ওয়াটারপ্রফ্ মাজুরীতে শয়ন করা উচিত।

বিবিধ ।

মৎস্য বাঙ্গালীর একটি প্রধান পুষ্টিকর আহার। নদী এবং পুষ্করিণীর মাছ এখন তত প্রচুর নয়, যাহাতে সকলেই সুলভ মূল্যে পর্যাপ্ত পরিমাণে পাইতে পারে। সমুদ্রের জল যেমন অতলস্পর্শ, সমুদ্রের মাছও তেমনি অগণ্য। সমুদ্রের মাছেই নানাদেশে অনেকের জীবিকা নির্বাহ হয়। সমুদ্র বাঙ্গালা দেশ হইতে বহুদূরে নয়। অধুনা রেলের সুবিধায় দূরের বস্তুও অনায়াসে ও অল্পসময়েই অগ্ৰস্থানে নীত হইতেছে। পদ্মা ও গঙ্গার মাছে কেবল কলিকাতার নয়, বাঙ্গালা দেশের অনেক সহরের লোক মাছ খাইতে পাইতেছে। সম্প্রতি বিলাতের কতকগুলি সম্ভ্রান্ত লোক একটি কোম্পানি বাঁধিয়া বঙ্গসমুদ্রে মাছ ধরিবার জন্ত প্রস্তাব করিয়াছেন। সমুদ্রের মাছ সুস্বাদু।

বিজ্ঞানের অসাধ্য কিছুই নাই। বিজ্ঞানবলে কত অঘটন ঘটনা হইতে পারে, তাহার ইয়ত্তা করা যায় না। এত দিন আমরা জানিতাম, কেবল গাছেরই কলম হয়। এক্ষণে আবার ভেক ও প্রজাপতিরও কলম আরম্ভ হইয়াছে। একটার কোনও অঙ্গ কাটিয়া অপরটার সেই অঙ্গ সেইখানে যোগ করিয়া দিয়া নূতন জীবের সৃষ্টি করা হইতেছে।

পতঙ্গ জাতি যে কেবল সৌগন্ধেই আকৃষ্ট হয়, তাহা নহে—তাহারা সৌন্দর্য্যেও মুগ্ধ হইয়া থাকে। সকলেই দেখিয়াছেন, কয়েক জাতীয় পতঙ্গ জলন্ত অগ্নির পার্শ্বে আসিয়া উড়িয়া বেড়ায় ও শেষে তাহাতে আত্মসমর্পণ করে; সৌন্দর্য্যে মুগ্ধ হওয়া ভিন্ন ইহার আর অন্য় কারণ নাই। জগতে যত প্রকার পুষ্প আছে, তৎসমুদায়ই নিজ নিজ সৌগন্ধ, সৌন্দর্য্য প্রভৃতি বিবিধ গুণানুসারে অল্পাধিক পরিমাণে পতঙ্গকুলের চিত্তাকর্ষণ করিয়া থাকে। মহাকবি কালিদাস বর্ণনা করিয়াছেন, একটা ভ্রমর চিত্রিত পদ্ম দেখিয়া তাহাতে বসিবার জন্ত অনেকক্ষণ তাহার কাছে উড়িয়াছিল, ইহা কেবল কবিকল্পিত নহে।

ঈশ্বরের সৃষ্টিকার্য্যের এমনই কৌশল যে, প্রত্যেক পদার্থ কোনও না কোনও গুণে পরস্পর সম্বন্ধ আছে। সেই কারণে অবস্থাভেদে একের স্বভাব অন্য়ে প্রতিফলিত হইয়া থাকে। কোন জন্তু অপেক্ষাকৃত প্রবল জন্তুর ভয়ে

ভীত হইয়া যে স্থানে অধিক দিন লুকাইয়া থাকে, সেই স্থানের বা তৎস্থান-স্থিত উদ্ভিদাদির বর্ণানুসারে তাহার বর্ণ পরিবর্তিত হয় । হিন্দু শাস্ত্রকারেরাও, নিরন্তর ভগবচ্ছিন্তায় রত থাকিলে যে কালে তন্ময়তা প্রাপ্ত হয়, তাহার দৃষ্টান্তস্বরূপে বলিয়াছেন,—কাঁচপোকা একটা আরম্ভলাকে ধরিয়া আপন গর্তের মধ্যে পুরিয়া রাখিলে, সে ভয় প্রযুক্ত সৰ্বদা তাহাকে ভাবিয়া এবং সতত তাহার সংসর্গে থাকিয়া কিছু দিনের পর কাঁচ পোকের আকারই ধারণ করিয়া থাকে । ইহা কতদূর সত্য তাহা কি কোন পাঠক জানেন ?

সংবাদ ।

মহীশূরে হবি নামে এক নগর আছে, সেখানেও প্লেগ দেখা দিয়াছে ।

খোজারা প্লেগের আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইবার জন্ত ইচ্ছাপূর্বক প্লেগের টিকা লইয়াছে ।

সম্প্রতি এক প্রকার পদার্থ আবিষ্কৃত হইয়াছে, তদ্বারা সমুদ্রের তীব্র লবণাক্ত জলও সুস্বাদ পানীয় রূপে ব্যবহৃত হইতে পারে ।

হাইদ্রাবাদের হুলডুগ্ জেলায় গুণ্ডলগাঁও গ্রামে প্লেগের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে । ডাক্তার লরিসের উপদেশে ঐ গ্রামের এবং অত্যাশ্রিত প্লেগাক্রান্ত গ্রামের কুটীরগুলির মেজে খুঁড়িয়া তাহাতে আগুন জ্বালান হইয়াছিল । সেই অবধি আর কাহাকেও নূতন রোগাক্রান্ত দেখা যায় নাই ।

২রা আগষ্ট পর্যন্ত পঞ্জাবে কাহারও প্লেগ হইয়াছে বলিয়া জানা যায় নাই । আভে গ্রাম ১১ দিন প্লেগশূন্য আছে, এবং তৎসম্বন্ধিত বৃহৎ রাহাণ সহরেরও অবস্থা ভাল বলিয়া প্রকাশিত হইয়াছে । অতএব মনে হয়, প্লেগের প্রকোপ বিশেষ প্রশমিত হইয়াছে ।

মহীশূর রাজ্যে আইনের বলে বাল্যবিবাহ রহিত করা হইতেছে । সে দিন একটি ৭ বৎসরের কন্ডার সহিত চতুর্দশ বর্ষীয় এক বালকের বিবাহ হইয়াছিল বলিয়া উভয় পক্ষকে ৪০ টাকা করিয়া অর্থ দণ্ড দিতে হইয়াছে । আমাদের দেশে অনেক শিক্ষিত সম্প্রদায় এখন বাল্যবিবাহের বিরোধী হইয়াছেন ; কিন্তু সাধারণে এ বিষয়ে একমত না হইলে, অকালমৃত্যু প্রভৃতি বিবিধ অনিষ্ট হইতে নিষ্কৃতি পাইবার উপায় নাই ।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

ভিজা কাপড় ও জুতা ।—বর্ষাকালে আমাদের দেশে লোকের জ্বর, মর্দি ও কাশি প্রায়ই হইয়া থাকে । তাহার প্রধান কারণ—ভিজা কাপড় ও ভিজা জুতা ব্যবহার করা । ভিজা কাপড়ে ও ভিজা জুতার যতক্ষণ পথে চলা যায়, ততক্ষণ তত অনিষ্ট ঘটতে পারে না ; কিন্তু ঐ অবস্থায় স্থিরভাবে বসিয়া থাকিলে সকল অনিষ্ট এককালে সংঘটিত হইয়া থাকে । অতএব বিদ্যালয়ে, কর্ম স্থানে অথবা বাটীতে গিয়াই তৎক্ষণাৎ আর্দ্র পরিচ্ছদ পরিত্যাগ করা সকলেরই সর্বতোভাবে বিধেয় ।

রোগাক্রান্ত স্থান পরিত্যাগ ।—যে যে স্থানে ওলাউঠা, ম্যালেরিয়া, প্লেগ প্রভৃতি ছুরপনের রোগের আবির্ভাব হইতেছে, তথাকার কতক লোককে স্থানান্তরিত করিয়া ও বহু লোকের বাস উঠাইয়া দিয়া বস্তু খালি করা গবর্ণমেন্ট এক্ষণে বিধিবদ্ধ করিতে প্রবৃত্ত হইয়াছেন । ছুরপনের রোগের প্রাদুর্ভাবে স্থান ত্যাগ করা যে বিধেয়, এ কথা আমাদের শাস্ত্রকারগণও উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন । মনুসংহিতাতে আছে—“নাধাশ্মিকে বসেদ্ গ্রামে ন ব্যাধিসঙ্কুলে ভ্রশম্ ।” অর্থাৎ যে গ্রাম ছুরপনের রোগে ও অধর্মে আক্রান্ত, সে গ্রামে বাস করা উচিত নহে ।

স্বাস্থ্যানুতির প্রতিবন্ধক ।—আমাদের সদয় গবর্ণমেন্ট আমাদের স্বাস্থ্য-রক্ষা সম্বন্ধে যে সকল নূতন বিধি ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, সম্যক্ হিতকর হইলেও আমরা যে তাহা সহসা গ্রহণ করিতে চাহি না, সে কেবল আমাদের স্বাস্থ্যশিক্ষা সম্বন্ধে অজ্ঞতার ফল । যত দিন আমরা স্বাস্থ্য-রক্ষার উপকারিতা সম্যক্ উপলব্ধি করিতে না পারিব,

ততদিন স্বাস্থ্য-রক্ষার কোন প্রকার নিয়ম প্রতিপালন করিতে সহজে প্রবৃত্ত হইব না। তাহাতে নানা প্রকার বিভীষিকা দর্শন করিব ও বিবিধ আপত্তি উত্থাপন করিতে থাকিব। অতএব গবর্ণমেন্টের সর্বাগ্রে কর্তব্য—প্রজাপুঞ্জের হিতার্থে স্বাস্থ্য-শিক্ষার প্রসার বৃদ্ধি করিয়া তৎসম্বন্ধে লোকের অজ্ঞতা বিদূরিত করা। সর্বশ্রেণীর বিদ্যালয়ে অত্রাণ্ড শিক্ষার সঙ্গে যাহাতে স্বাস্থ্য-শিক্ষাও দেওয়া হয় এবং যাহাতে সর্বসাধারণে স্বাস্থ্য-শিক্ষার বিস্তৃত আলোচনায় প্রবৃত্ত হইতে পারে, তৎপক্ষে গবর্ণমেন্টের সর্বতোভাবে যত্নবান হওয়া একান্ত আবশ্যিক।

জল পরিষ্কৃত রাখা।—সম্প্রতি ইয়ুরোপীয় পণ্ডিতগণের মতে স্থিরীকৃত হইয়াছে যে, কোন স্থানে সংক্রামক রোগ প্রকাশ পাইলে, তত্রত্য জলাশয়াদির জল রোগীর মলমূত্রাদি দ্বারা দূষিত করা বিধেয় নহে; তাহাতে সেই রোগ ব্যাপক হইয়া উঠে। আমাদের আৰ্য্য ঋষিগণ বহুকাল পূর্বে এ বিষয় আলোচনা করিয়া বিধিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। ভগবান্ মনু স্পষ্টই বলিয়াছেন—“নাস্পু মূত্রং পুরীষং বা স্তীবনং বা সমুৎসৃজেৎ। অমেধ্যলিপ্তমত্রদ্বা লোহিতং বা বিধাণি বা ॥”—অর্থাৎ জলে মল, মূত্র, গয়ের, রক্ত বা বিষ নিক্ষেপ করিবে না এবং মলমূত্রাদি অপবিত্র বস্তু দ্বারা লিপ্ত বস্তাদি প্রক্ষালন করিবে না। আমাদের দেশের সাধারণ লোকেরও ধারণা আছে যে, জল নারায়ণ এবং পরম পবিত্রকারক পদার্থ। সুতরাং জল পরিষ্কৃত রাখা সম্বন্ধে আমাদের দেশের লোককে নূতন করিয়া আর কিছু শিক্ষা দিতে হইবে না। তবে অনেকেই সে ধারণামত কার্য্য করে না, ইহাই নিতান্ত দুঃখের বিষয়।

বান্ধালী জাতি ও তিত্ত ভোজন।—আমাদের দেশে কি ভদ্র কি ইতর, কি ধনী কি দরিদ্র, কি স্ত্রী কি পুরুষ, সাধারণ লোকে যেমন অতি উপাদেয় বোধে তিত্ত দ্রব্য ভোজন করিয়া থাকেন, এমন আর কোন দেশেই দেখা যায় না। পলতা, উচ্ছে, করলা, নিম, হিংচে প্রভৃতি বান্ধালীর প্রায় নিত্য আহাৰ্য্য ও উপাদেয় ব্যঞ্জন। তাহার কারণ এই যে, বান্ধালা দেশ উষ্ণপ্রধান বলিয়া এ দেশের লোকের নানা প্রকার যক্ষ্মতের দোষ ঘটয়া থাকে এবং পরিপাক শক্তিও সাধারণতঃ কম দেখা যায়। তিত্ত ভোজনে যক্ষ্মতের দোষ অপনীত হয় এবং পাকস্থলীতে পাচক রস প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া পরিপাক কার্য্যেরও বিশেষ সহায়তা

করে। অধিকন্তু, এ দেশ অপেক্ষাকৃত আর্দ্র বলিয়া এখানে জরের প্রাবল্য দেখা যায়। তিত্ত বস্তুর জরস্ব শক্তিও আছে; তাহার দৃষ্টান্ত কুইনাইন। কুইনাইনের মত তিত্ত দ্রব্য আর নাই বলিলেই হয়। অতএব বান্ধালীর পক্ষে তিত্ত ভোজন যে কিরূপ আবশ্যিক ও উপকারক তাহা সকলেই এখন বুঝিতে পারিতেছেন। আমাদের পূর্ব পুরুষেরা এই সকল উপকারিতা বুঝিয়াই তিত্ত ভোজনে প্রবৃত্ত হইয়াছিলেন এবং উহাতে একরূপ অভ্যস্ত হইয়া উঠিয়াছিলেন যে, তাঁহাদের বংশধরগণও যুক্তির অনুসন্ধান বা গুণাগুণের বিচার না করিয়াই অদ্যাপি তিত্ত ভোজনে আস্থা ও অমুরাগ প্রকাশ করিয়া থাকেন। অভ্যাসের একরূপ আশ্চর্য্য শক্তি যে, উহা সন্তান পরম্পরাতেও সংক্রান্ত হইয়া থাকে। অতএব আমরাও যদি সদাচার ও স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়ম প্রতিপালনে সেইরূপ অভ্যাস করিতে পারি, তাহা হইলে আমাদের সন্তান পরম্পরাতেও সেই অভ্যাস কার্য্যকারী হইতে পারিবে, এ কথা বলাই বাহুল্য।

সংকার পদ্ধতি।—মৃতদেহ অগ্নি দ্বারা ভস্মসাৎ করিবার প্রথা হিন্দু ভিন্ন অত্র কোন জাতির মধ্যে পূর্বে ছিল কি না জানা যায় নাই। অধুনা ইয়ুরোপ ও আমেরিকার অধিকাংশ সভ্য জাতি জনপদ-স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এই প্রথার উপকারিতা বুঝিয়া নিজ নিজ দেশে উহা প্রবর্তিত করিতেছেন। বোধ হয় ইটালীই এই কার্য্যে প্রথম পথ দেখাইয়াছেন। ১২ বৎসর পূর্বে জার্মানি দেশে প্রায় ২৪ হাজার লোক অগ্নি দ্বারা শব সংকার করিবার প্রথা প্রবর্তন করিবার উদ্দেশে রাজদ্বারে আবেদন করিয়াছিলেন। আবেদন পত্রে স্বাক্ষরকারীদিগের মধ্যে চিকিৎসকের সংখ্যাই অধিক, ধর্ম্মযাজকের সংখ্যা সর্বাপেক্ষা কম—২৪ হাজারের মধ্যে ২৪টি মাত্র। ইহা দেখিয়া কি বোধ হয় না যে, ধর্ম্মের কুসংস্কার গুলিই নূতন বিধি ব্যবস্থার প্রধান বিরোধী? অগ্নি দ্বারা মৃতদেহ ভস্মসাৎ করা বিজ্ঞানানুমোদিত; অথচ সমগ্র পৃথিবীস্থ কয় জন খৃষ্টধর্ম্মাবলম্বী এই প্রথা অবলম্বন করিতে সাহসী হন? মৃতদেহ ভূগর্ভে নিহিত করা যাহাদের ধর্ম্মের সঙ্গে সংযুক্ত, তাঁহারা সহজে সেই চিরপ্রথা বিজ্ঞানের খাতিরের পরিত্যাগ করিতে পারেন না। ইহাতে কি বুঝা যায় না যে, কুসংস্কারই হউক আর সুসংস্কারই হউক, ধর্ম্মের সঙ্গে যাহা জড়িত, তাহার অগ্রথাচরণ করা কোন জাতিরই সুসাধ্য নহে। আমাদের গবর্ণমেন্ট আমাদের হিতার্থে কোন নূতন বিধি ব্যবস্থা করিলে

তাহা যদি আমাদের ধর্মের বিরোধী হয়, তবে আমরা তাহা গ্রহণ করিতে স্মাপত্তি করিলে, অনেক ইংরাজ-পুজব আমাদের ধর্মের কুসংস্কার উল্লেখ করিয়া আমাদের উপহাস করিয়া থাকেন। তাঁহারা আশ্চর্যে দৃকপাত না করিয়া পরচ্ছিন্ন দেখিতে যান, ইহা কি আক্ষেপের বিষয় নহে? উপরি-উক্ত জর্মনি দেশের তালিকায় দেখা যায় যে, ধর্মের সঙ্গে সম্বন্ধ বলিয়া মৃতদেহ প্রোথিত করা রূপ কুসংস্কার পরিত্যাগ করিতে ধর্মস্বাক্ষরকেই প্রধানতঃ প্রতিকূল। জর্মনির শ্রায় সুসভ্য দেশেই যখন একরূপ, তখন তাঁহাদের মতে অসভ্য—আমাদের দেশের কথা ত সুদূরপর্যন্ত। বিশেষতঃ হিন্দুর ধর্মসংক্রান্ত সকল প্রথাগুলিই যে কুসংস্কার বিশিষ্ট ইহা বলিতেই পারা যায় না, বরং ইহার অধিকাংশ এত উৎকৃষ্ট যে স্বাস্থ্য-রক্ষাদি বিবিধ বিষয়ে হিন্দু ভিন্ন অন্য জাতিরও সবিশেষ অনুকূল ও শিক্ষণীয়।

নূতন মিউনিসিপ্যাল বিধি।—কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটি আইন করিতেছেন যে, একরূপ ভাবে গৃহ নিৰ্মাণ করিতে হইবে যাহাতে রৌদ্র প্রবেশ ও পরিষ্কৃত বায়ু সঞ্চালনের কোন ব্যাঘাত না ঘটে। এক্ষণে আমাদের জিজ্ঞাস্য এই, শুধু একরূপ ভাবে গৃহনিৰ্মাণ করাই কি স্বাস্থ্যোন্নতির পক্ষে যথেষ্ট কারণ হইবে? এক বাড়ীতে অধিক লোকের বাস বা এক গৃহে অধিক লোকের শৌণ্ডা বসাই ইত্যাদির জন্য যে অনিষ্ট, তাহা কি কেবল একরূপ গৃহ নিৰ্মাণেই অপনীত হইতে পারিবে? এমন অনেক ক্ষুদ্র বাড়ী আছে, যাহাতে বহু পরিবার বাস করিয়া থাকে। এমন হোটেল ও মেস আছে, যেখানে অনেকে একত্র বাস করিয়া থাকেন। অনেক হাট বাজারেও বহু লোকের সমাগম হইয়া থাকে। এ সম্বন্ধে কোন বিধি ব্যবস্থা করাও কি উচিত নহে? কিন্তু আবার ইহাও বলা আবশ্যিক যে, একরূপ আইন অনুসারে কার্য্য করিতে হইলে অর্থের সম্পূর্ণ সচ্ছলতা আবশ্যিক। আমাদের দেশের সাধারণ লোকের যেরূপ অর্থের অভাব, তাহাতে এই আইন অনুসারে কার্য্য করা সকলের পক্ষে সম্ভবপর নহে। অতএব আমাদের উদার গবর্ণমেন্ট অগ্রে প্রজাদিগের আর্থিক কষ্ট মোচনের উপায় নির্দ্ধারিত না করিয়া এ আইন পাস করিলে তাহাদিগের হিত সাধনের পরিবর্তে উচ্ছেদ সাধনই করা হইবে।

এ দেশের জ্বর।—ডাক্তারি চিকিৎসা আমাদের দেশে বিলাত হইতে আমদানি হইয়াছে। সে দেশের জ্বরের লক্ষণ অনুসারে এ দেশেও

জ্বরের নির্ণয় ও চিকিৎসা হইয়া থাকে। ইহা কি ঠিক? বিলাতের জল-বায়ুর সঙ্গে তুলনায় এ দেশের জলবায়ু অনেক অংশে বিভিন্ন; সেই দেশের লোকের এবং এ দেশের লোকের আকৃতি-প্রকৃতিগতও বিশেষ পার্থক্য আছে। এ অবস্থায় একজন ইংরাজের যে জ্বরে যে সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়, একজন এ দেশীয় লোকের সেই জ্বরে লক্ষণগত কিছু কিছু পার্থক্য থাকিবার সম্ভাবনা। অনেক চিকিৎসকই দেখিয়াছেন, বর্তমানে ম্যালেরিয়া জ্বরের যে সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছিল, তন্মধ্যে অনেক-গুলিই বর্তমান প্লেগরোগের লক্ষণের অনুরূপ। অতএব বিলাত হইতে ডাক্তারি শিক্ষা করিয়া এ দেশে আসিয়াই, এবং অগ্রে এ দেশের জল-বায়ু ও লোকের প্রকৃতি এবং রোগের স্বভাব সম্পূর্ণ রূপে পর্যালোচনা না করিয়াই এ দেশের জ্বর নির্ণয় করিতে যাওয়া নিতান্তই বিড়ম্বনার বিষয়। এ দেশের জ্বর সম্বন্ধে এখনও বিলাতে অনেক সংবাদপত্রে এবং ডাক্তারি স্কুল ও কলেজে বহুল আন্দোলন চলিতেছে। সুতরাং বলিতে পারা যায় যে, বিলাতি চিকিৎসাশাস্ত্রে এ দেশের জ্বর বিষয়ক অধ্যায় এখনও অসম্পূর্ণ আছে।

হাঁসপাতাল।—লণ্ডননগরে হাঁসপাতাল সমূহে রোগীদিগের নিকট হইতে চাঁদা লইবার নিয়ম আছে; যাহারা চাঁদা দেয়, তাহাদের থাকিবার জন্য বিশেষ বন্দোবস্ত করা হইয়া থাকে। প্রায় ১৫ কি ২০ বৎসর মাত্র এই নিয়ম প্রবর্তিত হইয়াছে, কিন্তু ইতিমধ্যেই সর্ব সাধারণের মধ্যে ইহা খুব প্রচলিত হইয়া পড়িয়াছে। অনেক সম্ভ্রান্ত, উচ্চপদস্থ ও সঙ্গতিপন্ন ব্যক্তিও পীড়া হইলে, হাঁসপাতালে আশ্রয় লইয়া থাকেন। বাটী অপেক্ষা হাঁসপাতালে চিকিৎসা ও সেবা শুক্রা ভালরূপ হইয়া থাকে বলিয়াই তাঁহারা ইচ্ছা-পূর্বক তথায় যাইয়া থাকেন।

কলিকাতায়ও বহুদিন পূর্বে উক্ত নিয়ম প্রবর্তিত হইয়াছে, কিন্তু এ পর্যন্ত কার্য্যতঃ কিছুই হয় নাই। হাঁসপাতালের উপকারিতা যতদিন সাধারণের হৃদয়ঙ্গম না হইবে, তত দিন তাদৃশ ফল ফলিবে না, ইহা নিশ্চিত। এ দেশের লোক মাত্রই রুগ্ন অবস্থায় বাটীতে পরিবারবর্গের মধ্যে থাকিয়া চিকিৎসিত হইতে ইচ্ছুক হয় এবং হাঁসপাতালে থাকা লজ্জা ও অপমানজনক বোধ করে। কিন্তু এমন অনেক লোক আছে, যাহারা বিবাহিত নয় অথবা যাহাদের সেবা শুক্রা করিবার কেহ

নাই। তাহাদের হাঁসপাতালে থাকায় ধেরূপ সুবিধা, বাটীতে সেরূপ হওয়া কিছুতেই সম্ভব নহে। এমন কি, হয় ত লোকাভাবে ও অর্থাভাবে রীতিমত চিকিৎসা ও সেবা শুশ্রূষা না হওয়ায়, অনেকেই নানাবিধ কষ্ট ও যন্ত্রণাভোগ করিয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হইয়া থাকে। উপায় সত্ত্বেও, লজ্জা ও মানের খাতিরে, তাহা অবলম্বন না করিয়া জীবনের অনিষ্ট করা ও আত্মঘাতী হওয়া সমান পাপ বলিয়া গণ্য। হাঁসপাতালে থাকিলে আরও একটা সুবিধা পাওয়া যায়। মানুষ স্বভাবতঃই একাকী থাকিতে চাহে না। পাঁচ জনের সঙ্গে থাকিয়া কথা-বার্তায় সময় কাটাইতে ভাল বাসে। হাঁসপাতালে অগ্রাণু রোগী, ডাক্তার ও শুশ্রূষাকারীদিগের সঙ্গে একত্র থাকিতে ও কথা কহিতে পাওয়ায় নিরুজ্জন বাসের কষ্টও অনুভব করিতে হয় না।

ইংরাজেরা হাঁসপাতালের এই সকল উপকারিতা বিলক্ষণ বুঝেন, সেইজন্ত ইংলণ্ডে হাঁসপাতালের সংখ্যা এত অধিক যে গণিয়া শেষ করা যায় না। শুধু সংখ্যাই যে অধিক তাহা নহে, সেই সমস্ত হাঁসপাতালই আবার সাধারণের অর্থসাহায্যে স্থাপিত হইয়াছে ও চালিত হইতেছে; গবর্ণমেন্টকে কিছুমাত্র সাহায্য করিতে হয় না। ইহা শুনিলে আমাদের আশ্চর্য্য বোধ হয়। এ দেশের অধিকাংশ শিক্ষিত লোক অনেক তুচ্ছ বিষয়ে ইংরাজদের অনুকরণ করিয়া থাকেন, এবং অনেক ধনাঢ্য ব্যক্তি মাতাপিতার শ্রাদ্ধ, পুত্রকন্যার বিবাহ অথবা রাজসম্মান লাভের জন্ত আপন অবস্থানুসারে এককালে অধিক অর্থ ব্যয় করিয়া আপনাকে চরিতার্থ মনে করেন। কিন্তু তাঁহারা যদি এইরূপ জনসাধারণের হিতকরকার্য্যে ইংরাজের অনুকরণে অকাতরে অর্থব্যয় করেন এবং আপনারা অগ্রে পথ দেখাইয়া সাধারণকে হাঁসপাতালে থাকিবার প্রবৃত্তি দেন, তাহা হইলে দেশের প্রকৃত উপকার ও অভাবমোচন করা হইবে।

জ্বরবিকারে রোগীর পথ্যাপথ্য।

জ্বরাদি ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তি যতদিন আরোগ্য লাভ না করে ততদিন তাহাকে অনশনে রাখাই সঙ্গত কি উপযুক্ত পথ্যবিধান করিয়া তাহাকে সবল রাখা বিধেয়, ইদানীং—তদ্বিষয়ে কোন আলোচনা করা বাহুল্য মাত্র।

কারণ, রোগীর উপযুক্ত পথ্যবিধান করা যে সর্বতোভাবে সঙ্গত, তদ্বিষয়ে আর আজকাল কাহারও কোন সন্দেহ নাই। “জ্বরাদৌ লজ্জনং পথ্যং” প্রভৃতি বচন অধুনা কবিরাজদিগের মুখে আর শুনা যায় না এবং প্রায় সকল চিকিৎসকই বিহিত পথ্যপ্রদান করিয়া রোগীকে সবল রাখিতে চেষ্টা করিয়া থাকেন।

কিন্তু এস্থলে স্মরণ রাখা কর্তব্য যে, পথ্য কোন অংশে অযোগ্য হইলে রোগীর তাহাতে মহা অনিষ্ট হইতে পারে। সুতরাং চিকিৎসকগণের এ বিষয়ে অতীব সতর্কতার সহিত চলা উচিত। কুপথ্যদ্বারা যে কত রোগীর প্রাণান্ত হয় তাহার সংখ্যা নির্ণয় করা দুষ্কর। কিন্তু বৎসর বৎসর পীড়া হইয়া যত লোক বিনষ্ট হয়, কুপথ্য সেবনে বিনষ্ট রোগীর সংখ্যা যে কখনই তাহার নূন নহে, তাহা বলিলে বোধ হয় অতুক্তি হইবে না। এই জন্তই বোধ হয় প্রাচীন চিকিৎসকগণ “জ্বরাদৌ লজ্জনং” প্রভৃতি অনশন বিধান প্রণয়ন করিয়া গিয়াছেন, এবং পাশ্চাত্য দেশ সমূহে (It is better to fast than to pay the doctor.) “চিকিৎসককে পয়সা দেওয়া অপেক্ষা উপবাস করা ভাল” প্রভৃতি প্রবাদবাক্য বহুলরূপে প্রচলিত হইয়াছে।

কিন্তু কুপথ্যাদিতে মহা অনিষ্ট সংঘটন হইতে পারে এই আশঙ্কায় রোগীকে কোনমতেই অভুক্ত রাখা সমীচীন নহে। জ্বরাদি পীড়াগ্রস্ত হইলে যে পীড়ার স্থিতি ও রোগের মাত্রানুযায়ী শারীরিক ক্ষয় হইতে থাকে তাহা সর্ববাদিসম্মত। এতদ্ব্যতিরিক্ত পীড়া নিবন্ধন পরিপাকের যন্ত্রাদি দুর্বল হইয়া পড়ায় তুচ্ছ সামগ্রী যথোচিতরূপে পরিপাক হইতে পারে না, এবং তজ্জন্তও শরীর ক্ষয় হইতে থাকে। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, জ্বর প্রভৃতি ব্যাধিগ্রস্ত হইলে শরীরে দুই প্রকার ক্ষয় আরম্ভ হয়। প্রথমতঃ পীড়াজনিত ক্ষয়, দ্বিতীয়তঃ তুচ্ছ সামগ্রীর অসম্যক পরিপাক বশতঃ ক্ষয়। যদি কোন বিশেষ কারণ-বশতঃ পীড়া সত্ত্বেও পরিপাক যন্ত্র সকলের ক্রিয়া পূর্ববৎ অক্ষুণ্ণ থাকে তবে দ্বিতীয় প্রকারের ক্ষয় বড় বিশেষ হয় না এবং তদ্ব্যতিরিক্ত সমস্ত ক্ষয়ের মাত্রাও অল্প হইয়া থাকে। পীড়া পুরাতন হইলে জ্বরের যে পরিমাণে হ্রাস বৃদ্ধি হয়, সে পরিমাণে শরীরের ক্ষয় হয় না। কিন্তু অল্পক্ষণ স্থায়ী নূতন বেগবিশিষ্ট জ্বরে শরীরের প্রভূত অপচয় হয়। যে সকল জ্বর মধ্যে মধ্যে বিচ্ছেদ হয়, তাহাতে শরীরের

এত ক্ষয় হয় না, কিন্তু যে সকল জরে শারীরিক উত্তাপ অবিচ্ছিন্ন ভাবে কিছুকাল থাকে তাহাতে ক্ষয় বেশী হয়।

পীড়াজনিত ক্ষয়ের কারণ, প্রণালী ও উপাদান অনুসন্ধান করিতে যাইয়া অনেকে অনেকরূপ সিদ্ধান্ত করিয়া গিয়াছেন। কিন্তু সেই সমস্ত যে বহুল অংশে ক্লান্তিক তাহা এক্ষণে প্রমাণিত হইয়াছে। সুতরাং এ বিষয়ে যখন কোন চিকিৎসকের মতই সংশয়ের সীমা অতিক্রম করিয়া স্থির সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে পারে নাই, তখন আমরা সেই সকল মতের উল্লেখ করিয়া নিরর্থক গ্রন্থের কলেবর বৃদ্ধি করিতে বাঞ্ছা করি না। বহুসংখ্যক রোগীর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করিয়া আমরাদিগের এই ধারণা হইয়াছে যে, জ্বরাদি পীড়ায় শরীরের এলবুমিনাম্ পদার্থই বিশেষরূপ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। সে যাহা হউক, জ্বরাদি ব্যাধিগ্রস্ত রোগীর পথ্য নির্ণয় করিতে হইলে নিম্নোক্ত কয়েকটি বিষয় স্মরণ রাখিলেই চলিবে:—

১। পীড়ার সময় শারীরিক উত্তাপ যত অধিক হয় শরীরের এলবুমেন-নির্মিত অংশ সকলের ক্ষয়ও তত বৃদ্ধি হয়।

২। এই ক্ষয় নিমিত্ত শরীর হইতে নিঃসারিত ইউরিয়ার পরিমাণ বিশেষরূপে বৃদ্ধি পায়। এই ইউরিয়া প্রধানতঃ প্রস্রাবের সহিত নির্গত হইয়া থাকে। কোন কোন স্থলে বা রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া কিছুকাল শরীরমধ্যে অবস্থান করিয়া থাকে। মূত্রের সহিত যে কার্বলিক এসিড মিশ্রিত থাকে তাহার পরিমাণও কিছু অধিক বলিয়া বোধ হয়।

৩। শরীরস্থ এলবুমিনাম্ পদার্থের যে পরিমাণে ক্ষয় হয় মেদোময় অংশের সেরূপ হয় না।

৪। পীড়ার সময় পরিপাক-যন্ত্র সকলের বিশৃঙ্খলা হওয়াতে ভুক্ত সামগ্রী সকল সম্যক্রূপে পরিপাক হইয়া দেহের অংশীভূত হইতে পারে না।

৫। সুতরাং এই ক্ষয় পূরণার্থ রোগী যাহাতে উচিত পরিমাণ পথ্য সম্যক্রূপে পরিপাক করিতে পারে তাহার উপায় বিধান করা কর্তব্য।

৬। ছুপ্পাচ্য বা অথ কোনরূপে রোগীর পক্ষে অহিতকর দ্রব্য কোন প্রকারেই রুগ্ন ব্যক্তিকে দেওয়া উচিত নহে। যদি পথ্য ছুপ্পাচ্য হয় তবে তাহা যে রোগীর মহা অনিষ্ট ঘটাইবে তাহাতে আর সন্দেহ নাই?।

৭। পরিশেষে, ইহাও স্মরণ রাখা উচিত যে, জ্বরের সময় শরীরের যে সমস্ত অংশ ক্ষয় হয়, কোন কোন রোগীর শরীর মধ্যে তাহার কিয়দংশ নির্গত না হইয়া জমা হইয়া থাকিয়া শরীরকে ক্রমেই দূষিত করিতে থাকে। এইরূপ রোগীকে রেচক পথ্য প্রদান করিয়া শরীর হইতে ঐ বিষতুল্য ক্ষয়ংশ সকল বাহির করিয়া ফেলা সঙ্গত।

এই কয়েকটি বিষয় সর্বদাই স্মরণ রাখা প্রয়োজনীয়। এক্ষণে জ্বরের বিশেষ বিশেষ অবস্থার কি প্রকার পথ্য বিহিত তাহা আলোচনা করা যাইতেছে।

যদি জ্বরের বেগ তীক্ষ্ণ ও অল্পকাল স্থায়ী হয়, যেমন জুপাস নিউমোনিয়ায় হইয়া থাকে, তবে রোগীকে খাওয়াইবার জন্ত বিশেষ ব্যস্ত না হইলেও চলে। কিন্তু রোগী যদি বৃদ্ধ বা অথ কোন কারণবশতঃ জ্বরক্রমণের পূর্ব হইতেই দুর্বল থাকে তবে যাহাতে উপযুক্ত পরিমাণে পথ্যগ্রহণ করিয়া সবল থাকে তাহার উপায় করিবে।

রোগীর পথ্য তরল হওয়াই আবশ্যিক। ইহা সকলেই স্বীকার করিয়া থাকেন। পথ্য তরল হইলে সহজে পরিপাক হয়। এবং একবারে অধিক পরিমাণে না দিয়া অনেক বারে অল্প অল্প করিয়া দেওয়া সঙ্গত।

তরল পথ্যের মধ্যে দুধকেই সর্বোৎকৃষ্ট বলা যাইতে পারে। কিন্তু দুধ রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহার করিতে হইলে এই কয়েকটি অন্তর্বিধি সর্বাগ্রে দূর করা কর্তব্য। প্রথম অন্তর্বিধি এই যে, দুধ তরলখাদ্য হইলেও উদরসাৎ হইয়া তত্রস্থ অল্পরস সংযোগে জমাট হইয়া দুপ্পাচ্য হইয়া পড়ে। দ্বিতীয়তঃ, অনেকে সুস্থাবস্থাতেই দুধ ভাল করিয়া হজম করিতে পারে না, রুগ্ন হইলে ত কথাই নাই। এই দুই অন্তর্বিধি নিরাকরণার্থ দুধের সহিত কিয়ৎপরিমাণে জল বা effervescent স্যাল্কোলাইন জল বা সোডা ওয়াটার মিশাইয়া দিবে। এইরূপ জলমিশ্রিত এক পাইট দুধে ১০ গ্রেণ লবণ বা বাইকার্বনেট অব সোডা মিশাইলে আরও ভাল হয়। এই দুধ হজম করিতে রোগীর বিশেষ কষ্ট হয় না। রোগীর পিপাসা পাইলে এই দুধের সহিত সমপরিমাণ স্যাল্কোলাইন জল মিশাইয়া পান করিতে দিবে। যদি রোগী এই দুধও হজম করিতে অসমর্থ হয়, তবে তাহাকে ইহার পরিবর্তে ঘোল দিবে। ঘোলা প্রস্তুত করিবার সময় সহজ প্রণালী এই যে, দুধের সহিত কিঞ্চিৎ লেবুর রস মিশাইয়া জল দিলেই

তাহা কমিয়া যাইবে। তৎপরে ঐ জ্বাট দুধকে পাতলা বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া জ্বাট অংশ হইতে তরল অংশ পৃথক করিয়া লইবে। ঐ তরল অংশই রোগীকে বারংবার সেবন করিতে দিবে। তৎসহ মাংসের ঘৃষ বা ডিম্বের নার মিশ্রিত করিলে তাহা বিশেষ বলকারী হয়। ডিম্বের সার মিশাইতে হইলে তাহা গরমজলে গুলিয়া লইয়া পরে ঘোলের সহিত মিশ্রিত করিবে।

জ্বরপীড়িত রোগীকে ডিম্ব দেওয়া যাইতে পারে। ডিম্ব যে জ্বকের তুল্য উপযোগী খাদ্য তাহা ইতিপূর্বে বহুবার উল্লিখিত হইয়াছে। রোগীকে ডিম্ব দিতে হইলে তাহা সিদ্ধ করা উচিত নহে। ডিম্বের সার ভাগ গরম জলে গুলিয়া পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে এবং তৎসহ পাতলা ব্রথ্ মিশাইয়া রোগীকে সেবন করাইবে। ইহা অতি বলকারী পথ্য। ডিম্ব গরম চায়ের জলে গুলিয়া কিঞ্চিৎ চিনি মিশাইলে, অত্র প্রকার বলকারী পথ্য প্রস্তুত হইতে পারে।

দুধ ও ডিম্ব ভিন্ন নানা প্রকার মাংসের ঘৃষ এবং মাংসের নির্যাসও জ্বরপীড়িত রোগীর উপযুক্ত পথ্য। মসুরী প্রভৃতি উদ্ভিজ্জের ঘৃষও জ্বরপীড়িত রোগীর পক্ষে বিহিত। বাইন মৎস্যের ঝোল বিশেষ উপযোগী।

অনেকে রোগীর পথ্যে সুস্বাদজনক দ্রব্যাদি মিশ্রিত করা অনুচিত মনে করেন। কিন্তু তাহা ভুল। রোগীর পথ্যে যাহাতে সুস্বাদ ও তৃপ্তিজনক হয়, তাহার উপায় বিধান করা আবশ্যিক। যদি মাংস কিম্বা উদ্ভিজ্জের ঘৃষে কোনরূপ সুগন্ধদ্রব্য মিশাইলে কিম্বা পথ্য কোন বিশেষ ভাবে প্রস্তুত করিলে তাহা রোগীর প্রিয় হয়, তবে তাহা করাতে কোন দোষ নাই।

জ্বরপীড়িত রোগীর পথ্যে যাহাতে নাইট্রোজেন-প্রধান হয়, তাহার উপায় করা উচিত।

মাংসের ঠাণ্ডা জেলী যদি রোগীর প্রিয় বোধ হয়, তবে তাহা নিরাপত্তিতে অল্পপরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে।

কার্বোহাইড্রেট বিভাগান্তর্গত যে সকল খাদ্যদ্রব্যে ষ্টার্চ (শ্বেতসার) ও চিনি আছে, যথা এরারুট—সেই সকল দ্রব্যও মগুরূপে শর্করা বা লবণ মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। সুস্বাদু করিবার নিমিত্ত মগু প্রস্তুত করণের সময় কমলালেবুর ছাল ও লবঙ্গাদি মিশ্রিত করা যাইতে পারে। তৎসহ দুধ বা মাংসের নির্যাসও মিশ্রিত করা যাইতে পারে। মগু যেন

গাঢ় না হয় তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। কারণ, গাঢ় মগু সহজে হজম নাও হইতে পারে। বালি-ওয়াটারের সহিত ড্রাক্সা শর্করা মিশাইলে তাহা জ্বর-পীড়িত রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইতে পারে।

যাহাদের চা ও কাফি খাওয়া অভ্যাস আছে, তাহাদের জ্বরকালীন এই দুই পানীয়দ্রব্য অপথ্য নহে।

এক্ষণে জ্বরপীড়িত রোগীর পানীয় বিষয়ে কিছু বলা যাইতেছে। বিশুদ্ধ জল জ্বরগ্রস্ত রোগীর পক্ষে উৎকৃষ্ট পানীয়। জ্বরগ্রস্ত রোগীর দুই কারণে প্রচুর জলের আবশ্যক হয়। প্রথমতঃ, উত্তাপজনিত শরীরের যে জলীয় ভাগের ক্ষয় হয় তাহা পূরণের নিমিত্ত। দ্বিতীয়তঃ, পীড়ার সময় দেহের যে সমস্ত অংশ ক্ষয় হইয়া মলাদিতে পরিণত হয় তাহা পূরণ করিবার নিমিত্ত। এই নিমিত্ত রোগীর পিপাসা হইলেই তাহাকে জলপান করিতে দিবে, পিপাসা না হইলেও তাহার সম্মুখে জল রাখিয়া দিবে।

বালিওয়াটার, বরফের জল বা লিমনেড্ দিতেও কোন আপত্তি নাই। বাড়ীতে প্রস্তুত লিমনেড্ জ্বরপীড়িতের উত্তম পানীয়। বিশেষতঃ ইক্ষু-শর্করার পরিবর্তে যদি উহা মন্ট এক্‌ষ্ট্রাক্ট বা মেলিনের ফুড দিয়া প্রস্তুত করা যায়, তবে লিমনেড্ বিশেষ উপযোগী হয়।

অনেক ইংরাজ চিকিৎসক রোগীকে গ্যালকোহল (Alcohol) পান করিতে দিয়া থাকেন। কিন্তু জ্বরের তীব্র আক্রমণে লক্ষণ সকল ধারাপ না হইলে গ্যালকোহলের কোন আবশ্যকতা হয় না। তবে যাহারা দস্তুরমত মদ্যপায়ী, ব্যাধিগ্রস্ত হইলে তাহাদের গ্যালকোহল ব্যতিরেকে চলে না। রোগী নিতান্ত বৃদ্ধ বা শিশু হইলে অল্পমাত্রায় তাহাকেও গ্যালকোহল দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু রোগী সবল ও যুবা হইলে তাহাকে গ্যালকোহল দেওয়ার কোন আবশ্যকতা থাকে না। যদি গ্যালকোহল একান্তই দিতে হয়, তবে রোগের সময় অল্প পরিমাণে ত্রাণের সহিত প্রচুর জল মিশাইয়া দিবে, আর আরোগ্য হইয়া আসার সময় পোর্ট বা শেম্পেন দিবে। রোগী যদি আরোগ্য হইবার উপক্রমকালে ক্লারেট ভাল বোধ করে, তবে তাহা দেওয়া যাইতে পারে।

রোগী যখন আরোগ্য হইয়া আসিতে থাকে, তখন তাহার আহারে রোজা বিশেষরূপে প্রবল হইয়া উঠে। এই নিমিত্ত যাহাতে সে অতিরিক্ত আহার করিয়া পাকাশয়কে প্রদীড়িত না করে তাহার দিকে লক্ষ্য রাখিবে।

রোগী অধিক আহার করিতে বিশেষ ইচ্ছুক হইলেও তাহাকে পরিমিত ভোজন করাইবে। আরোগ্য হইবার সূচনার রোগীকে কঠিন খাদ্য দেওয়া বিধেয় নহে। বিশেষতঃ যে সকল রোগী টাইফএড্ জ্বর হইতে মুক্তিলাভ করিতে থাকে, তাহাদিগকে শীঘ্র কোন প্রকার কঠিন খাদ্য দেওয়া বিধেয় নহে। কারণ দেখা গিয়াছে যে, টাইফএড্ জ্বরমুক্ত রোগী অল্প পরিমাণে কঠিন খাদ্য গ্রহণ করিলেও পুনরায় জ্বরাভিভূত হইয়া পড়ে। সুতরাং জ্বর ত্যাগের পর কয়েক দিন পর্য্যন্ত, এবং স্থল বিশেষে সপ্তাহকাল বা তদতিরিক্ত সময় পর্য্যন্ত তরল খাদ্য বিধান করা সমীচীন। এই সময়ে রোগীকে পাউরুটি টুকরা টুকরা করিয়া যুবে বা স্থপে উত্তমরূপে ভিজাইয়া দেওয়া যাইতে পারে এবং রোগীর ভুক্তব্য সম্যক রূপে পরিপাক হইতেছে কি না তাহা নানা প্রকারে নির্ধারণ করিতে চেষ্টা করা উচিত।

শ্বাস প্রশ্বাস।

শ্বাসের আবশ্যিকতা।—আমাদের জীবন ধারণের জন্ত খাদ্য, জল, শ্বাস, তাপ ও পরিচ্ছদের আবশ্যিক। কিন্তু এই সকল আবশ্যকীয় দ্রব্যের মধ্যে বায়ুর মত কোনটিই আবশ্যকীয় নহে। অত্যাগ দ্রব্যের সর্বদা প্রয়োজন হয় না, কিন্তু শ্বাসের প্রয়োজন সর্বদাই। নিশ্বাস না লইয়া আমরা ক্ষণকালও জীবিত থাকিতে পারি না। জন্মকাল হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত সর্বক্ষণ আমরা নিশ্বাস লইয়া থাকি। যদি কিছুক্ষণের জন্ত আমাদের শ্বাসপথ একবারে বন্ধ হয় এবং আমরা নিশ্বাস লইতে না পারি, তাহা হইলে আমরা মরিয়া যাই। জীবন রক্ষার যে ইহা প্রধান উপায় একথা প্রমাণ করিবার আর বিশেষ আবশ্যিকতা নাই। কোন প্রাণীকে একটি পাত্র মধ্যে বদ্ধ করিয়া তন্মধ্যস্থ সমস্ত বায়ু অপসারিত কর, দেখিবে প্রাণীটি ছটফট

করিয়া অচেতন হইবে। কিন্তু পুনর্বার ঐ পাত্রের মধ্যে শীঘ্র বায়ু প্রবেশ করাইয়া দিলে, ঐ মৃতপ্রায় প্রাণীটি আবার বাঁচিয়া উঠিবে।
আমরা যে বায়ু নিশ্বাসে গ্রহণ করি, তাহা বিশুদ্ধ হওয়া আবশ্যিক।—নিশ্বাস গ্রহণের জন্ত বায়ুর যেমন প্রয়োজন উহা তদ্রূপ নিশ্বাস, তাজা এবং দুর্গন্ধবিহীন হওয়া আবশ্যিক। নানা কারণে ঐ সকল বায়ু নিশ্চল, সূত্রাং মলায়ুক্ত, বিষাক্ত, পচা, দুর্গন্ধযুক্ত অথবা পুরাতন হইতে পারে। কি কারণে ও কোথা হইতে ঐ সকল দোষ বায়ুতে প্রবেশ লাভ করে, তাহা আমাদের পরীক্ষা করিয়া দেখা কর্তব্য এবং শ্বাস গ্রহণের জন্ত বাহাতে আমরা প্রচুর পরিমাণে উত্তম বায়ু পাইতে পারি, তাহার বখাসাধ্য বহু করা উচিত। দুই, তিন বা ততোধিক কারণে অনেক রোগ জন্মিয়া থাকে সত্য; কিন্তু তাহার মধ্যে একটি মাত্র কারণে যত রোগ উৎপন্ন হয়, বায়ুর দোষই তন্মধ্যে প্রধান।

অপরিস্কৃত বায়ু কিরূপে আমাদের অনিষ্ট করে তাহা জানিবার পূর্বে শ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্র গুলির গঠন (Anatomy) * ও ক্রিয়া (Physiology) † সম্বন্ধে কিছু জানা আবশ্যিক।

শ্বাসপ্রশ্বাসের যন্ত্র।—কণ্ঠনালী (larynx), বায়ুনালী (trachea) ও ফুসফুস (lungs) শ্বাসপ্রশ্বাসের এই তিনটি প্রধান যন্ত্র।
(১) লেব্রিংস্ বা কণ্ঠনালী যন্ত্র দ্বারা স্বর নির্গত হয়। ইহার আকৃতি কতকটা ত্রিকোণাকার ছোট বাক্সের মত। উহা বায়ুনালীর ও মুখ গহ্বরের মধ্যস্থলে, জিহ্বার ঠিক গণ্ঠাতে, গলার উপরে ও সম্মুখ ভাগে অবস্থিত। ইহা এক প্রকার কোমল ও তরুণ অস্থিতে (cartilage) নির্মিত। লেব্রিংসের একটি ক্ষুদ্র দ্বার আছে তাহাকে গ্লোটিস্ (glottis) কহে। এই গ্লোটিস্টি নিশ্বাস লইবার সময় ত্রিকোণাকার ধারণ করে এবং প্রশ্বাস ফেলিবার সময় লম্বমান হয়।

* যে বিদ্যার দ্বারা জীব দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি কৌশলক্রমে পৃথক করিয়া অথবা যন্ত্র দ্বারা কাটিয়া তাহাদের কোনটি কোন স্থানে আছে, কোনটির কিরূপ গঠন এবং কাহার সহিত কাহার কি সম্বন্ধ ইত্যাদি বিষয় শিক্ষা করা যায়, তাহাকে অঙ্গ-বিশিষ্ট বিদ্যা (Anatomy) কহে।

† যে বিজ্ঞান দ্বারা জীবিত জীব দেহের প্রকৃতি, কারণ, প্রণালী ও ক্রিয়ার বিষয় অবগত হওয়া যায় তাহাকে শরীর বিজ্ঞান (Physiology) কহে।

এই ক্ষুদ্র দ্বারটির উপরে একখানি পাতলা স্থিতিস্থাপক তরুণাস্থি (cartilage) আছে, ইহার নাম এপিগ্লট্টিস্ (epiglottis)। ইহা একটি চামচ আকারের (spoon shaped) ঢাকনির মত, খাদ্য প্রথমেই সমস্ত ফাঁক হয় এবং যখন আমরা কোন দ্রব্য গলাধঃকরণ করি, তখন আন্তর্ঘ্য ভাবে ঐ ফাঁকটা বন্ধ হয়। সুতরাং খাদ্য দ্রব্য সহজেই ইহার উপর দিয়া অননালীতে (oesophagus বা foodpipe) যাইয়া পড়ে এবং তৎপরে পাকস্থলীতে পতিত হয়। চিবুকের ঠিক নিম্নে ও গলার মধ্যভাগে যে একটি উচ্চ স্থান বাহির হইতে দেখা যায় উহাই লেরিংক্সের স্থান নির্দেশ। ইংরাজিতে ইহার নাম Adam's apple, বাঙ্গালায় ইহাকে টুটির হাড় বলে।

(২) Trachea বা বায়ুনালী।—লেরিংক্স বা কণ্ঠনালীর নীচে ট্রেকিয়া বা বায়ুনালী স্থিত। এই বায়ুনালী একটি স্থিতিস্থাপক নল বিশেষ। নলটি কতকগুলি অঙ্গুরীয়ক সমষ্টির দ্বারা আকারবিশিষ্ট। ঐ আঙ্গুটিগুলি কোমলাস্থিতে নির্মিত এবং কোমলতর তন্তু (tissue) দ্বারা পরস্পর সংলগ্ন। বায়ুনালীর (trachea) পশ্চাতে এবং ইহার সহিত সংলগ্ন হইয়া সমান্তরাল ভাবে অননালী অবস্থিত। ফুসফুস যন্ত্রের ছিদ্র মধ্যে প্রবেশ করিয়া ট্রেকিয়া দুইটি ক্ষুদ্র নলের আকারে বিভক্ত হইয়া দুই দিকে গিয়াছে। এই দুইটি নলকে দক্ষিণ ও বাম ব্রঙ্কাই (Bronchi) কহে। আবার এই দুইটি ব্রঙ্কাই বৃক্ষ-শাখার দ্বারা নানা ভাগে বিভক্ত হইয়া ফুসফুস মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়াছে। অবশেষে ব্রঙ্কাইয়ের এই সকল ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শাখা গুলি আরও সূক্ষ্মতর হইয়া ছোট ছোট বায়ুকোষে (air-cells) পরিণত হইয়াছে। যে সকল তন্তু (tissue) সহযোগে এই বায়ুকোষের পার্শ্বদেশ নির্মিত, উহার নাম অতি কোমল ও স্থিতিস্থাপক। এই বায়ুকোষগুলি থাকতেই ফুসফুস স্পঞ্জের (sponge) মত গুণ বিশিষ্ট হইয়াছে। যেখানে ব্রঙ্কাইয়ের নলগুলি অতি ক্ষুদ্র আকার ধারণ করিয়াছে, সেখানে ট্রেকিয়া ও ব্রঙ্কাইয়ের তরুণাস্থি নির্মিত আঙ্গুটি গুলিও ক্রমশঃ অন্তর্ধান হইয়াছে। এইরূপ সজ্জিত থাকায় ব্রঙ্কাইয়ের বড় নলগুলি সর্বদা অনাবৃত থাকিতে পারে, এবং ছোট নল গুলি যন্ত্রের দ্বারা স্থিতিস্থাপক (elastic) পদার্থে নির্মিত হওয়ায় আবশ্যিক মত পরিধি বৃদ্ধি করিতে পারে। (ক্রমশঃ)

দ্রব্যগুণ।

চালমুগরা।

প্রাচীন আয়ুর্বেদগ্রন্থে এই ঔষধের কোন পরিচয় পাওয়া যায় না। কিন্তু কুষ্ঠ রোগে নানাপ্রকার গ্রাম্যঔষধে চালমুগরার ব্যবহার দেখিতে পাওয়া যায়। ইউরোপ খণ্ডে এই দ্রব্যের ব্যবহার পূর্বে অতি অল্পই পরিজ্ঞাত ছিল। চালমুগরার ফল গাছের গুঁড়িতে এবং বড় বড় শাখায় সংলগ্ন থাকে। সিকিম প্রদেশে পার্বত্য জাতিরা এই ফলের শাঁস দিয়া মৎস্য মারিয়া থাকে, এবং জলে সিদ্ধ করিয়া আহার করে। মরিসস দ্বীপে সম্প্রতি ইহার রপ্তানি হইতেছে। হাকিমি চিকিৎসাগ্রন্থে চালমুগরার সংক্ষিপ্ত বিবরণ আছে। উক্ত গ্রন্থে কুষ্ঠ এবং অত্যাশ্র চর্ম রোগে চালমুগরার আভ্যন্তরিক এবং বাহ্যিক প্রয়োগের উপদেশ আছে। দেশীয় চিকিৎসকেরা যুতের সহিত মিশ্রিত করিয়া এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া থাকেন। ইংরাজ চিকিৎসকগণ এই ঔষধ ব্যবহার করিতে সম্প্রতি আরম্ভ করিয়াছেন। যক্ষ্মা রোগে ইহা উৎকৃষ্ট ঔষধ। লণ্ডন নগরে অনেক হাঁসপাতালে পুরাতন গেষ্টেবাত রোগে চালমুগরার তৈল মালিস করা হয়। কখন বা ৩৪ ফোঁটা মাত্রায় ইহার সেবনও ব্যবস্থা হইয়া থাকে। আমেরিকা দেশে গাঁটের বেদনা এবং বাতরোগে ইহা ব্যবহৃত হয়।

মোট কথায় চালমুগরার তৈল একটি মহৎ ঔষধ। যদি কোন গৃহস্থ জিজ্ঞাসা করেন—এ কথা জানিয়া আমাদের উপকার কি, তাহার উত্তর এই, আমাদের দেশে এমন অনেক রোগ আছে যাহা অধিক দিন স্থায়ী হইলে ছেলের হউক বা বৃদ্ধের হউক শরীর ক্ষয় করিয়া ফেলে। কিন্তু রোগে শরীর ক্ষয় হইলে রোগীকে তৈল মাখাইয়া যেমন শরীরের পুষ্টিসাধন করা যাইতে পারে, আমাদের মনে হয়, এমন আর কিছুতেই হয় না। আবার শরীরের ক্ষয় যদি পুরাতন কোন চর্মরোগ, পুরাতন কাসরোগ বা পুরাতন বাতরোগের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট থাকে, তাহা হইলে চালমুগরার তৈল গৃহস্থ চিকিৎসকের উপদেশ বিনা গায়ে মাখিবার জন্ত নির্ভয়চিত্তে ব্যবহার করিয়া অনেক উপকার পাইতে পারেন। আমাদের দেশে এই অনায়াসলব্ধ দ্রব্যাদিতে এত মহৎ গুণ দেখিয়া গৃহস্থের মনে কি ইচ্ছা হয় না যে, দেশীয় অত্যাশ্র ঔষধও এইরূপ ইংরাজি চিকিৎসকগণ দ্বারা পরীক্ষিত হইয়া জগদ্বিখ্যাত হয়।

ম্যালেরিয়া ।

বর্ষা শেষ হইয়া আসিল। ম্যালেরিয়ার সময় আগত প্রায়। আর কিছুদিন পরেই সমাপ্তক আসিবে। মৃত্যুসংখ্যা এই রোগে এত বেশী হয় যে, সাধারণ লোকে বলে এই সময় যমের আট দরজা খোলা থাকে। ভারতবর্ষে জরী মৃত্যু-সংখ্যার প্রধান কারণ এবং ম্যালেরিয়া-জনিত জরী অত্যন্ত জর অপেক্ষা বঙ্গদেশকে অধিক প্রপীড়িত করে। অতএব ম্যালেরিয়ার আলোচনা করা সময়োচিত বিবেচনা করিয়া ইহার অবতারণা করা গেল।

বঙ্গদেশের কোন পাঠককেই বিশেষ বর্ণনা করিয়া ম্যালেরিয়া জরের পরিচয় দিতে হইবে না, কারণ সকলেই ম্যালেরিয়ার সহিত বিশেষ পরিচিত। একপ্রকার বিষ শরীরে প্রবেশ করিয়া এই জর উৎপন্ন করে। এই বিষের প্রকৃত তত্ত্ব কি তাহা এখন সম্পূর্ণরূপে জানা যায় নাই। সম্ভবতঃ অত্যন্ত সংক্রামক রোগের কারণ যেমন একপ্রকার বীজাণু, সেইরূপ ইহার বিষও একপ্রকার বীজাণু। আমাদের দেশের মত ইতালির রাজধানী রোমের অন্তর্গত কোন কোন স্থানও ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত। এই বিষ রাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা কখন ধরা যায় নাই। সহরের দূষিত বায়ু বলিয়া আমরা যাহা জানি তাহা দ্বারা ম্যালেরিয়া জর হয় না। এই বিষ উৎপন্ন হইবার তিনটি উপকরণ প্রথম ভিজ়ে মাটি, দ্বিতীয় মাটিতে পচা উদ্ভিজ্জ, তৃতীয় উহাতে অধিক সস্তাপ। এই তিনটি উপকরণের সমস্থাপাত হইলে জমি হইতে ম্যালেরিয়া বিষ উৎখিত হয়। শীতপ্রধান দেশে এই রোগ প্রায় নাই বলিলেই হয়। জমিতে পচা উদ্ভিজ্জ থাকিলেই যে ম্যালেরিয়া হয় তাহা নহে, জমি আর্দ্র হওয়া চাই। কিন্তু যে জমি সর্বদা জলপ্লাবিত থাকে তাহাতে ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হয় না। জলপ্লাবিত হইবার পর যখন ভূমি শুষ্ক হইতে আরম্ভ হয় এবং যখন মাটি অল্প ভিজ়া থাকে, সেই সময়েই বিষ উৎপন্ন হয়। অপেক্ষাকৃত নিম্ন জমিতেই ম্যালেরিয়ার বাস। ম্যালেরিয়া, জমির নিকটবর্তী বায়ুস্তরেই যেন নিহিত থাকে, বিষ অধিক উপরে উঠিতে পারে না। এই জন্তই চিকিৎসকেরা ম্যালেরিয়া-দূষিত স্থানে দ্বিতল গৃহে থাকিবার উপদেশ দেন। এ সকল স্থানে একতলা ঘরে মেজেতে বিছানা করিয়া শয়ন করা অবিবেচনার কার্য। যদি নিতান্তই একতলা গৃহে শয়ন করিতে

হয়, তাহা হইলে খাট চৌকি অথবা মাচানের উপর শয়ন করা উচিত। এই বিষ বাতাসের জোরে একস্থান হইতে অপর স্থানে বা নিম্নদেশ হইতে উপরে উঠিতে দেখা যায় এ কথাটি জানিয়া রাখা উচিত। তাহা হইলে বাতাসের দিক নির্ণয় করিয়া বাসস্থান নির্মাণ করা যাইতে পারে। ম্যালেরিয়ার প্রভাব দিবস অপেক্ষা রাত্ৰিতে অধিক, এই জন্তই চিকিৎসকেরা দূষিত স্থানে বাস করিতে হইলে সন্ধ্যার পরে বাটী হইতে বহির্গমন নিষেধ করেন এবং রাত্ৰিতে ঘরের জানালা, দরজা বন্ধ করিয়া রাখিতে উপদেশ দেন। রাত্ৰিতে প্রভাব কেন বেশী হয় তাহা ঠিক বলা যায় না। বোধ হয় ঐ সময় আমাদের শরীরে বেশী বিষ প্রবেশ করে অথবা রাত্ৰিতে সূর্যের উত্তাপ অভাবে জমি শীতল হইয়া উহা হইতে অধিকতর পরিমাণে বিষ বহির্নিষ্কিপ্ত হয়।

ম্যালেরিয়ার বিষ বাতাসের সহিত একস্থান হইতে অত্যাধিক প্রবাহিত হইবার সময় যদি কোন বিস্তৃত জলাশয়ের উপর দিয়া নীত হয়, তাহা হইলে বাতাসের দোষ লাঘব হয় বটে, কিন্তু যে জলের উপর দিয়া প্রবাহিত হয় তাহা দূষিত হইয়া পড়ে। সম্ভবতঃ জলে বিষ আকৃষ্ট হইয়া উহার সহিত মিশ্রিত হয়। সুতরাং এই জল পান করিলে ম্যালেরিয়া-জনিত রোগ হইবার সম্ভাবনা। ম্যালেরিয়া-দূষিত স্থানে যাহাদের সর্বদা বাস করিতে হয়, তাহাদের রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্ত নানা প্রকার উপায় অবলম্বন করিতে হয়। তাহারা বলেন বৃক্ষশ্রেণী রোপণ করিয়া প্রবাহিত ম্যালেরিয়ার পথ রোধ করা যায়। অতএব যে দিক হইতে ম্যালেরিয়া-দূষিত বায়ু প্রবাহিত হইবার সম্ভাবনা, বাটার সেই দিকেই বৃক্ষশ্রেণী রোপিত হওয়া উচিত।

সকলেরই ম্যালেরিয়া হইবার সম্ভাবনা আছে। স্ত্রী, পুরুষ, বৃদ্ধ, যুবা বা শিশু কাহারও ইহার আক্রমণ হইতে অব্যাহতি লাভ করিবার আশা নাই। তবে যে অধিকাংশ স্থলেই যৌবনাবস্থাতে পুরুষদের এই রোগ হইতে দেখা যায়, তাহার কারণ তাহারা কাজ কর্মের খাতিরে ম্যালেরিয়া-দূষিত স্থানের সহিত অধিকক্ষণ সংশ্লিষ্ট থাকেন।

শরীর কোন কারণে পরিশ্রান্ত হইলে, অথবা অত্যাধিক কোন রোগ দ্বারা শরীর দুর্বল হইয়া পড়িলে, আমাদের ম্যালেরিয়ার হাতে পড়িবার বেশী আশঙ্কা হয়। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে, শরীর যখন সুস্থ থাকে তখন শরীরে বিষ সহজে প্রবেশ করিতে পারে না। কিন্তু কোন কারণবশতঃ

শরীরের সুস্থাবস্থার কিঞ্চিৎ মাত্র ব্যতিক্রম ঘটিলেই ম্যালেরিয়া আক্রমণ করে। কিন্তু ইহা জানিয়া রাখা কর্তব্য যে, রোগের বীজ শরীরে প্রবেশ করিতে না পারিলে রোগ হয় না। শরীর পরিশ্রান্তই হউক, দুর্বলই হউক, আর অজীর্ণ বা অস্থির কোন রোগহেতু অস্থিরই হউক, ম্যালেরিয়ার বীজ শরীরে না প্রবেশ করিলে কখনই ম্যালেরিয়া জর হয় না।

সদ্যঃপ্রসূত শিশু।

জগতে সদ্যঃপ্রসূত শিশুর ত্রায় নিরাশ্রয় এবং নিঃসহায় আর কে আছে। অন্ধ, খঞ্জ, বধির, বৃদ্ধ, মুক ইহারা সকলেই নিরাশ্রয় বটে; কিন্তু সদ্যঃপ্রসূত শিশু এতই সহায়হীন যে, কিঞ্চিৎকাল মাত্র তাহার অস্তিত্ব হইলেই জীবনের আশঙ্কা হয়। নীচ জন্তুর শাবকেরা কেহই এত নিঃসহায় নহে। বুদ্ধি জগজ্জননী এই জন্তুই জননী-হৃদয়ে সন্তানের প্রতি মায়া দিয়াছেন। এই নিঃসহায় অবস্থা সর্বদা স্মরণ রাখা সকল জননীই কর্তব্য।

শিশু ভূমিষ্ঠ হইয়াই ক্রন্দন দ্বারা তাহার জীবনের ও অসহায়তার পরিচয় দিয়া থাকে। ক্রন্দনের জোর দেখিয়া যেমন বুঝা যায় শিশু সুস্থ এবং সবল কিনা, সেইরূপ ছেলে না কাঁদিলেই বুঝিতে হইবে তাহার শরীরে কোন গোলযোগ হইয়াছে এবং তৎক্ষণাৎ তাহার কারণ অনুসন্ধান প্রবৃত্ত হইবে। অবস্থার পরিবর্তনই ক্রন্দনের প্রধান হেতু। এই অবস্থা পরিবর্তনটা পাঠক ভাল করিয়া বুঝিবেন। ভূমিষ্ঠ হওয়া জীবনের প্রথম অধ্যায় নয়, গর্ভ মধ্যেই প্রথম অধ্যায় আরম্ভ। ভূমিষ্ঠ হইলে প্রথম অধ্যায়ের সমাপ্তি এবং দ্বিতীয় অধ্যায়ের আরম্ভ। এই দুই অধ্যায় বা অবস্থার অনেক প্রভেদ। প্রথম অধ্যায়ে জীবনের এবং শরীরান্তর্গত সকল যন্ত্রেরই কার্য জননীর রক্তে সাধিত হয়। তখন শিশুর শরীর এক প্রকার তরল পদার্থে ভাসিতে থাকে, এবং এই অবস্থায় শিশুকে নিজে নিশ্বাস গ্রহণ করিয়া রক্ত পরিষ্কার করিতে হয় না। কিন্তু ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র বাহিরের বাতাস, ধাত্রীর হাত ইত্যাদির সহিত প্রথম সংস্পর্শ হয় এবং সংস্পর্শ হইবামাত্রই ক্রন্দন ও তৎসহিত শ্বাসক্রিয়ার আরম্ভ

হয়। এই শ্বাসক্রিয়া যত সতেজ হইবে, ততই শিশুর ফুস্ফুস মধ্যে বহির্বায়ু সহজ ভাবে প্রবিষ্ট হইবে।

ক্রন্দনের সহিত শ্বাসক্রিয়া আরম্ভ হইবার পর শিশুর নাড়ী কাটিতে হয়। শ্বাসক্রিয়া প্রতিষ্ঠিত নী হইলে নাড়ী কাটা উচিত নয়। নাড়ী কাটার পর শিশুর গাত্র পরিষ্কারের জন্ত তৎপর হওয়া উচিত। এবিষয়ে তৎপর হইবার কারণ এই যে, ভূমিষ্ঠ শিশুর গাত্র এক প্রকার আটার ন্যায় পদার্থে আবৃত থাকে। যদি এই পদার্থ গাত্র হইতে দূরীভূত করিতে বিলম্ব হয়, তাহা হইলে তাহা শুষ্ক হইয়া চর্মের ক্রিয়া অবরুদ্ধ করিয়া শিশুর স্বাস্থ্য হানি করে। সুতরাং গাত্র পরিষ্কার করিতে কোন মতে বিলম্ব করা উচিত নহে।

প্রথমে এক খণ্ড নরম পরিষ্কার বস্ত্র ঈষৎ জলে ভিজাইয়া চক্ষু দুটা মুছাইয়া দিবে। তৎপরে শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা উহা অতি সতর্কতার সহিত মুছাইয়া দিবে। চক্ষু স্বভাবতঃ অতি কোমল ইন্দ্রিয়। অতএব শিশুর চক্ষু পরিষ্কার করিতে হইলে অত্যন্ত সাবধানতার সহিত করা উচিত। আঁতুড়ের ছেলেদের যে চক্ষু উঠে তাহা একটা বড় ভয়ানক পীড়া এবং অনেক স্থলে চক্ষু পরিষ্কার করা হয় না বলিয়াই এই রোগ হয়।

শরীরস্থ আটার ত্রায় পদার্থ পরিষ্কার করিতে হইলে শিশুর গাত্রে অল্প পরিমাণে কোন তৈল মাখাইলেই তাহা সম্পন্ন হইতে পারে। সরিষার তৈল, স্নুইট অয়েল, ভেসেলিন বা লার্ড ইহার কোন একটি এই উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তৈল মাখাইয়া উপরিউক্ত পদার্থ চর্ম হইতে উঠাইয়া বস্ত্র খণ্ড দ্বারা সমস্ত গাত্র মুছাইয়া দিয়া আমাদের দেশে শিশুকে পরিষ্কার করিবার রীতি আছে। সাহেবরা কিন্তু ইহাতে সন্তুষ্ট না হইয়া গরম জলে সাবান মাখাইয়া শিশুকে স্নান করাইয়া দেন। এপ্রথাটিও ভাল, কারণ বয়স্ক লোক অপেক্ষা শিশুর চর্ম অধিকতর কোমল বলিয়া তাহা যত পরিষ্কার রাখা যায় ততই ভাল। অধুনা মেডিকেল কলেজের শিক্ষিত ধাত্রীরা শিশুকে এইরূপে স্নান করাইয়া দিবার প্রথা প্রচলিত করিতেছেন। কিন্তু চর্ম পরিষ্কার রাখিতে হইবে বলিয়া ককর্শ ভাবে কোন পদার্থ দ্বারা গাত্র ঘর্ষণ করা উচিত নহে। অতি সাবধানে কোমল ভাবে কোমলাঙ্গের অর্চনা করা উচিত। স্নান করাইবার সময় যে সাবান ব্যবহার করা হয়, তাহার উদ্দেশ্য চর্মনিহিত অপরিষ্কৃত পদার্থ দূর করা। সাবানের দ্বারা কাল চামড়া ফরসা

হয় না। কোন কোন জননী শিশুর স্বাভাবিক বর্ণ উজ্জ্বলতর করিবার উদ্দেশে শিশুর শরীরে সর্বদা সাবান ঘসিতে ভাল বাসেন, এই জন্তই সাবানে কাল চামড়া ফর্সা হয় না। এ কথাটি এখানে লিপিবদ্ধ হইল। সাবানের জলে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ প্রথম পরিষ্কার করিয়া পরিকৃত জলে ধোত করিতে হয়। তৎপরে শুষ্ক বস্ত্রখণ্ড দ্বারা আঙ্গু গাত্র শুষ্ক করিয়া লইতে হয়। যেখানকার চামড়া নিকটবর্তী অঙ্গের চামড়ার সহিত ঘষিত হইয়া হাজিয়া যাইবার সম্ভাবনা, সেখানে ডাওলেট পাউডার লাগাইয়া দিতে হয়। আমরা কোন প্রকার পাউডার দ্বারা চর্ম আবৃত করিবার পরামর্শ দিই না। চর্ম পরিকৃত রাখিতে পারিলেই হাজিয়া যাইবার সম্ভাবনা থাকে না।

বিবিধ ।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন করা এবং ভগবানের নিয়মধীন হওয়া এই দুই কার্যই বস্তুতঃ এক।

স্পেন দেশে স্কুলের ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য পরিদর্শনার্থে মিউনিসিপালিটিকে ডাক্তার নিযুক্ত করিতে হয়।

প্রস্রাবের সহিত খড়িমত পদার্থ নির্গত হইলে যক্ষতের ক্রিয়া বিকৃত হইয়াছে বলিয়া জানিতে হইবে।

বর্ষার সময় পাহাড়ে থাকিলে যে অজীর্ণ ও উদরাময় রোগ হয়, তাহা অধিকাংশ স্থলে চর্মের ক্রিয়া রোধ হেতু হইয়া থাকে।

পাহাড়ে পৌছিবামাত্র অধিক পরিমাণে দুই এক দিন যে প্রস্রাব হয়, তাহা কোন রোগের লক্ষণ নয়।

যে জনপদে যত অধিক লোকসংখ্যা হইবে, রোগের আশঙ্কা ততই বেশী হইবে।

ভাদ্র এবং সম্পত্তিশালী লোকদের মধ্যে যে রূপ অজীর্ণ এবং অগ্নিমান্দ্য রোগ দেখা যায়, মুটে মজুরদিগের ভিতর তাহার কোন চিহ্নই পাওয়া যায় না।

বস্ত্র দ্বারা গাত্র আবরণ করিয়া, যেমন শৈত্য সেবন হইতে শরীরকে রক্ষা করা যায়, প্রত্যহ সর্ষপ তৈল মর্দন করিয়াও ঐ উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে।

দুবেলা স্নান, প্রাতঃস্নান বা শীতল জলে স্নান করিয়া শরীরকে যদি দৃঢ় এবং কষ্টসহিষ্ণু করিবার ইচ্ছা থাকে, তাহা হইলে আমাদের দেশে গ্রীষ্মকালে এই সকল কার্য অভ্যাস করা দুর্বল লোকদিগের সম্ভব।

শীতল জলে স্নান করিলে শরীরের উত্তাপ কমিয়া যায় বটে, কিন্তু তদ্বারা শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার সংখ্যা বৃদ্ধি হয়। এই জন্ত শীতলজলে স্নান করিলে শারীরিক ক্রিয়া ও বল বৃদ্ধি হয়।

বাজারে শিশুর নানা প্রকার খাদ্যের সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি হইতেছে। কিন্তু মাতৃদুগ্ধ অপেক্ষা শিশুর উৎকৃষ্টতর খাদ্য আর কিছুই নাই। এই কথা আমাদের সর্বদা স্মরণ-পটে চিত্রিত করিয়া রাখা উচিত।

মেতর-খাটা পাইখানায় যে পাত্রে ময়লা পড়ে, তাহা নিদানপক্ষে প্রতি সপ্তাহে উত্তমরূপে জল দ্বারা ধোত করা ও অত্র কোন পদার্থ দ্বারা পরিষ্কার করা উচিত।

শরীর হইতে মল মূত্র ও অন্ত্রাশ্রু দূষিত পদার্থ নির্গত না হইলে যেমন শরীরের অসুখ হয়, তেমনি সহরে সকল প্রকার ময়লা শীঘ্র সহর হইতে বিদূরিত না হইলে সহরবাসী লোকদের রোগ ভোগ করিতে হয়।

আহার বিহারাদির অনিয়মে ছেলেদের পীড়া হইলে, পিতা মাতাকেই দোষের ভাগী করা উচিত। আইন জানি না বলিয়া যেমন কোন অপরাধী

আদালত হইতে খালাস পায় না, অজ্ঞানতা বলিয়া পিতা মাতা নিজের দায়িত্ব ঘুচাইতে পারে না।

যে মিউনিসিপালিটির অধিবাসি-সংখ্যা অধিক হওয়া সত্ত্বেও মৃত্যু-সংখ্যা কম, সেই মিউনিসিপালিটাই কার্যদক্ষ বলিয়া পরিচিত। রোগ-সংখ্যা এবং মৃত্যু-সংখ্যা নানা উপায়ে হ্রাস করাই সকল মিউনিসিপালিটির প্রধান উদ্দেশ্য হওয়া উচিত।

নানা প্রকার পুরাতন পীড়ায় ভুগ্ন যেমন সুপথ্য এমন আর কিছুই নাই। সকল প্রকার আহার ঔষধ বাদ দিয়া এবং একমাত্র ভুগ্ন অথবা ভুগ্নের কোন প্রকরণের উপর নির্ভর করিয়া অনেকে প্রশ্রাবের পীড়া হইতে যে আরোগ্য লাভ করিয়াছেন তাহা অনেকেই জানেন।

লণ্ডন নগরেও পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে ম্যালেরিয়া জ্বর হইত। কিন্তু এখন বাসভূমির আর্দ্রতা দূর করায় রোগ এতই বিরল হইয়াছে যে, নগরের বর্তমান হাসপাতাল সকল খুঁজিয়া বেড়াইলে একটি রোগীও পাওয়া যায় কিনা সন্দেহ। কোন স্থান ম্যালেরিয়াশূন্য করা অসাধ্য কার্য নয়।

একটি ছেলে মুখোস-পরা লোক দেখিয়া ভয়ে অজ্ঞান হইয়া পড়িয়াছিল। আমোদ করিয়াই হউক আর তিরস্কার করিবার জগুই হউক, ছেলেদের ভয় দেখান উচিত নয়। ছেলেদের মস্তিষ্ক এবং শ্বাসপ্রণালীর ক্রিয়া স্বভাবতঃ অস্থির, সুতরাং এই অবস্থায় মনের উপর সহসা কোন আঘাত দেওয়া যুক্তিসঙ্গত নয়।

জাপানীদের মাচ ভাতই প্রধান আহার। অথচ এত বিক্রম যে, ১০ বৎসরের মধ্যে তাহাদের কার্যকলাপে জগৎ বিস্তৃত হইয়াছে। তাহারা প্রত্যহ ৪৫ বার গরমজলে স্নান করে। কিন্তু সাবান বা তৈল ব্যবহার করে না। বিশ্রাম এবং চিত্তের প্রফুল্লতা থাকিলে ভদ্রসমাজের বারি আনা রোগ কমিয়া যায়।

চা'র সহিত ছন্ধ এবং চিনি মিশাইলে চা'র প্রকৃত স্বাদ উপলব্ধি হয় না। চীনদেশবাসীরা চা-ভত্ত লোক, তাহারা কেবল চা খায়। সাহেবদের মধ্যেও অনেকে ছন্ধ এবং চিনি না মিশাইয়া চা খান। ভুগ্নের ফাইব্রিনের সহিত চা'র ট্যানিক এসিড্ মিশ্রিত হইয়া যে পদার্থ উৎপন্ন হয়, তাহার রাসায়নিক প্রকৃতি চামড়ার স্থায়। সুতরাং যাহারা ছন্ধ মিশাইয়া চা খান, তাহারা জুতার সরবত খান একথা বলিলেও অত্যাক্তি হয় না।

আমেরিকায় নিউইয়র্ক নগরে প্রায় অর্ধেক লোকের মাথায় টাক। বাপের টাক থাকিলে ছেলের টাক হয়। এবং অনেকে দেখিয়াছেন বাপের অপেক্ষা ছেলের অল্প বয়সে টাক হয়। সুতরাং কিছুকাল পরে তাহাদের চুল দেখা বোধ হয় অসম্ভব হইয়া উঠিবে। মস্তিষ্কের ক্রিয়াধিক্য এবং মাথা সর্বদা টুপিতে ঢাকা থাকায় আলো ও বাতাসের অভাব, এই দুইটি কারণেই তাহাদের মাথায় টাক পড়ে।

সংবাদ ।

বোম্বাই নগরে এখনও পর্যন্ত ২০২৫টি করিয়া লোক প্লেগে মরিতেছে। পুনা নগরে অত্যন্ত কম এবং হব্লি নামক স্থানে অত্যন্ত বেশী লোক মরিতেছে। ভড় ও বেলগাঁও এই দুইটি স্থানেও প্লেগ আছে।

কলিকাতায় এখনও পর্যন্ত ২১টি প্লেগ রোগী দেখা যাইতেছে। এতদ্ভিন্ন কোন কোন স্থলে জ্বরও সাংঘাতিক হইতেছে। রোগীর সংখ্যা যদিও বেশী নয়, তথাপি লক্ষণ ভাল নহে।

সহরে ভাল খাঁটি ভুগ্নের দর ক্রমাগত বৃদ্ধি হইতেছে। অথচ নির্জল ভুগ্ন কেহ পাইতেছেন একথা শুনা যায় না। ভুগ্ন ছেলের আহার ও রোগীর পথ্য। অতএব এই দিকে শিক্ষিত লোকদিগের দৃষ্টি থাকা কর্তব্য।

কিছু দিন হইতে কলিকাতায় বিলক্ষণ বর্ষা নামিয়াছে। রাস্তা গলি জলপ্লাবিত হইয়া যায়। অধিক বৃষ্টি হইলে সমস্ত জলনিকাশ হইতে নিদান পক্ষে ২৩ ঘণ্টা কাল লাগে। ইষ্টকালয়, পাকারাস্তা ইত্যাদি যত নিৰ্মাণ করা হইবে, ততই ড্রেনের দিকে জলের গতি হইবে। সুতরাং ড্রেনের আয়তন খুব বেশী না হইলে জল নিকাশ সম্পূর্ণ হইবে না।

সম্প্রতি কালীঘাটে রামরতন চট্টোপাধ্যায় নামে এক ব্যক্তির খারাপ যত বিক্রয় করা অপরাধে ১০০ টাকা জরিমানা হইয়া গিয়াছে। যতের সঙ্গে প্রায় বার আনা পরিমাণ অল্প দ্রব্য মিশ্রিত ছিল। এই প্রকার দুই চারিটি অপকৃষ্ট আহারীয় দ্রব্য পরীক্ষিত হইয়া মধ্যে মধ্যে আদালতে দাখিল হইলে, জনসমাজ প্রতারণা হইতে অনেক পরিমাণে অব্যাহতি লাভ করিতে পারে।

কলিকাতায় মিউনিসিপাল বিলের প্রতিবাদ করিবার উদ্দেশ্যে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে সভার অধিবেশন হইতেছে। সভায় যে সকল বিষয়ের আলোচনা হয় এবং যাহার আশঙ্কায় গৃহস্থগণ উৎকণ্ঠিত, তাহার অধিকাংশ কর্তৃপক্ষ-গণ বিবেচনা করিলে বোধ হয় আইন হইতে পারিবে না। কেহ বাটা নিৰ্মাণ করিতে পারিবেন না, কেহ মৃতদেহের যথাসময়ে সংকার করিতে পারিবে না, হিন্দুধর্মের প্রতি আঘাত পড়িবে, এই সকল কথা লইয়াই সাধারণের বেশী ভাবনা। আমাদের বোধ হয়, যাহাতে ধর্মের উপর আঘাত পড়ে তাহা কখনই দাঁড়াইবে না। যাহাতে জনপদস্বাস্থ্যের ব্যাঘাত ঘটে এরূপ কাজ করিতে পারিবে না, ইহাই বিধিব্যবস্থার উদ্দেশ্য। কিন্তু এই উদ্দেশ্যে যদি ব্যক্তিগত কিঞ্চিৎ অসুবিধা হয়, তাহা সমাজে থাকিয়া কে স্বীকার করিতে রাজি হইবে। আমাদের ভয়, পাছে Local Self-Government এর প্রতি আঘাত পড়ে। প্রতিবাদের এই কথা মূল মন্ত্র হইলে ভাল হয়।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

আহারের প্রকৃত উদ্দেশ্য।—এ কথা বোধ হয় কাহাকেও বলিতে হইবে না যে আহারের উদ্দেশ্য জীবন রক্ষা করা। আমাদের প্রত্যেক কার্যেই, এমন কি অল্পপ্রত্যঙ্গাদি চালনা করিতেও শরীরের কিছু কিছু ক্ষয় হয়। সুতরাং শরীরকে কার্যক্ষম করিবার জন্ত নূতন বলের প্রয়োজন। আহার দ্বারা সেই কার্য সম্পন্ন হয়। কিন্তু হুঃখের বিষয় এই যে, অনেক স্থলে আমরা আহারের প্রকৃত উদ্দেশ্য ভুলিয়া অতিরিক্ত পরিমাণে ভোজন করি। লোভ-পরবশ হইয়া কেবল মাত্র রসনা তৃপ্তি করিয়া আমরা অনেক সময়ে রোগ ভোগ করি। ইংরাজীতে একটা প্রবাদ আছে উহার মর্মার্থ এই যে “জীবন ধারণ করাই আহারের উদ্দেশ্য, কিন্তু আহার জীবন ধারণের উদ্দেশ্য নহে।” যাহারা লোভের বশবর্তী হইয়া অতি ভোজন করেন, তাহারা আহার করিবার জন্তই জীবন ধারণ করেন বলিলে অত্যাক্তি হয় না।

ভগবানের বিচার।—সম্প্রতি এক ভদ্রপরিবারের মধ্যে যৌবনাবস্থায়, অল্প দিনের রোগে একটি লোক মারা গিয়াছে গুনিয়া আত্মীয় স্বজনদের মধ্যে একজন লোক বলিয়া উঠিলেন “ভগবানের কি বিচার!” কিসে অবিচার হইল? বিপদ হইয়াছে, শোকাশ্রু বিসর্জন কর। কিন্তু ভগবানের বিচার সম্বন্ধে কোন মত প্রকাশ করিবার পূর্বে ভাবিয়া দেখিলে হয় না যে, আমরা স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া রোগগ্রস্ত হই, বা মৃত্যুমুখে পতিত হই, তাহাতে ভগবানের অবিচার কোথায়? ভগবানের নিয়ম লঙ্ঘন করিব অথচ তাহার ফল ভোগ করিব না; ইহা কেমন কথা? আগুনে হাত দিব অথচ অঙ্গুলি দগ্ধ হইবে না, জলে নিমগ্ন হইব, অথচ গায়ে জল লাগিবে

না, ইহা কি সম্ভব? এই সকল বিষয়ে প্রাকৃতিক নিয়ম যেরূপ অকাটা; স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম গুলিও সেইরূপ অলঙ্ঘনীয়। প্রকৃতির ঘটনা সম্বন্ধে ভগবান যে নিয়ম করিয়া দিয়াছেন, তোমার আমার খাতিরে—এমন কি রাজা, সম্রাট, ঋষি, মুনির খাতিরেও সেই সকল নিয়ম ভঙ্গ হইতে পারে না। স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম ভগবানের নিয়ম। জ্ঞানতঃ বা অজ্ঞানতঃ নিয়ম ভঙ্গ করিলেই তাহার ফল ভোগ করিতে হইবে।

বয়স ও পাঠাভ্যাস।—পাঠাভ্যাস করিতে হইলে মানসিক পরি-
পরিশ্রম হয় একথা বোধ হয় সকলেই জানেন। বয়সের ন্যূনাধিক্য
হেতু পরিশ্রমের তারতম্য হওয়া উচিত এ কথাও সকলে স্বীকার করি-
বেন। ১৮ বৎসরের বালক যতক্ষণ মানসিক পরিশ্রম করিতে সক্ষম,
৭ বৎসরের বালক ততক্ষণ পরিশ্রম করিতে কখনই সক্ষম নহে। অথচ
আমরা চিরকালই দেখিয়া আসিতেছি স্কুলের সকল ছেলেরাই যে বয়সেই
হউক না কেন, সকালে ১০ টার সময় হইতে বৈকালে ৪টা পর্য্যন্ত বিদ্যালয়ে
পাঠাভ্যাসের জন্ত অবস্থান করে। ছোট বালকেরা বর্ণ পরিচয় পড়ে, বড়
বালকেরা দুই তিনটি ভাষা শিক্ষা করে, ইহা বলিয়া বয়সভেদে মানসিক
পরিশ্রমের তারতম্য আছে, বলিলেই চলিবে না, কারণ ছোট বালকের
প্রথম শিক্ষাতে যে মানসিক পরিশ্রম হয়, বড় বালকের বড় পুস্তকাদি
পড়িতে তদপেক্ষা অধিক পরিশ্রম হয় এ কথা কি করিয়া প্রমাণ করা
যাইবে। আমাদের মনে হয় এ বিষয়ে বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষেরা এবং ছেলে-
দের পিতামাতা ও অভিভাবকেরা বিশেষ মনোযোগী হইয়া আলোচনা
করেন। কারণ অল্প বয়সে অতিরিক্ত মানসিক শ্রমে মহা অনিষ্ট হইতে পারে।
এ সম্বন্ধে ইহাও স্মরণ রাখা কর্তব্য যে, ছোট বালকেরা ক্রমাগত দুই তিন
ঘণ্টা কাল মানসিক পরিশ্রমে প্রত্যহ নিযুক্ত থাকিয়া কখনই স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে
পারে না। মধ্যে মধ্যে অবকাশের প্রয়োজন।

বাটী নির্মাণ পদ্ধতি।—সচরাচর দেখা যায় যে, বাটী নির্মাণ
করিবার সময় কিরূপে অন্তঃপুরস্থ স্ত্রীলোকদিগের লজ্জা নিবারণ হইবে,
কিরূপে দস্যুতন্ত্রাদির উপদ্রব হইতে নিরাপদ হইতে পারা যাইবে—এই
বিষয়ে সকলেই অধিক মনোযোগী। উপরি উক্ত দুইটি উদ্দেশ্য সাধনের জন্তই
যেন বাটী নির্মাণ করা হয়। অনেকে আবার বাটীটি কিসে সুন্দর দেখাইবে
তাহাতেই যত্নবান। এ যাবৎ প্রায় সকল বাটীই এই ভাবে প্রস্তুত হইতে

দেখা যায়। আরও দেখা যায় যে, অতি বৃহৎ বাটীর চতুর্দিক উচ্চ প্রাচীর
দ্বারা বেষ্টিত, কিন্তু দরজা জানালা গুলি অতি ক্ষুদ্র। এই সকল বাটীতে
সূর্য্যকিরণ ও বায়ু অব্যাহত নহে। বাস্তবিক বাটী নির্মাণের মুখ্য উদ্দেশ্য
কি? সুখে সচ্ছন্দে জীবন যাপন করিবার জন্তই বাসগৃহ নির্মাণ করা হয়।
কিন্তু আমরা যেরূপ ভাবে বাসস্থান নির্মাণ করি, তাহাতে সুস্থ থাকার
কথা দূরে থাকুক, বরং সর্বদা নানা রোগ ভোগ করিতে হয়। বাসস্থান
যাহাতে স্বাস্থ্যপ্রদ হয়, সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। মনে কর—
বাটীটি দেখিতে বেশ সুন্দর, অতি বৃহৎ, স্ত্রীলোকদিগের লজ্জা নিবারণের
সম্পূর্ণ উপযোগী, দস্যুও তাহাতে সহজে প্রবেশ করিতে পারিবে না; কিন্তু
যে বাটীতে বায়ু সঞ্চালন বা রৌদ্রপ্রবেশের প্রশস্ত পথ রহিল না, বাটীর জল
নির্গমনের পথ পরিষ্কার ও প্রশস্ত হইল না, এরূপ বাটী কিরূপে বাসের
যোগ্য হইতে পারে? বাটীর ভিতর বাতাতপ প্রবেশের সূচাক বন্দোবস্ত
না করিলে এবং উহার জল ভালরূপ বাহির না হইলে উহা ক্রমশঃ আর্দ্র
হইবে। এরূপ আর্দ্র বাটীতে বাস করিলে জ্বর কাশ প্রভৃতি রোগ হইবে।
অনেকে লাভের প্রত্যাশায় অতি সঙ্কীর্ণ স্থানে অনেক বাটী প্রস্তুত করেন।
এরূপ বাটীগুলি সম্পূর্ণরূপে অস্বাস্থ্যকর। কলিকাতা প্রভৃতি বহু জনাকীর্ণ
সহরে এরূপ বাড়ী অধিক দেখা যায়। এই সকল অস্বাস্থ্যকর বাটীর সংখ্যা
বর্দ্ধিত হইলে জনপদ একবারে মনুষ্য বাসের অযোগ্য হইয়া পড়ে।

পৈতৃক সম্পত্তি।—কোন পিতা মাতার ইচ্ছা হয় না যে সন্তান
সন্ততির জন্ত কিছু সম্পত্তি রাখিয়া যান। এই ইচ্ছা স্বভাবনিন্দ ও স্নেহ-
সমুখিত। পিতার যাহা আছে পুত্র তাহা পাইবে। পুত্রকে আর তাহা
চেষ্টা করিয়া উপার্জন করিতে হইবে না; আইন ইহা ব্যবস্থা করিয়া
দিয়াছে। কেহ ওজর আপত্তি করিলে তাহা টিকিবে না। সন্তান যে
কেবল আমাদের সম্পত্তির অধিকারী তাহা নহে। আমাদের শারীরিক
মানসিক সকল প্রকার দোষ গুণেরও অধিকারী। পিতার অভ্যাস—ভাল
মন্দ উভয়ই—সন্তানের প্রকৃতিগত হইয়া থাকে। পিতার রোগ সন্তানে
সংক্রমিত হইতে দেখা যায়। পিতার বলবিক্রম সন্তান লাভ করে। পিতার
শারীরিক আকৃতি সন্তানে দেখা যায়, ইহা সকলেই জানেন। এই প্রাকৃ-
তিক নিয়ম সর্বদা সকল পিতামাতার স্মরণ রাখা কর্তব্য। সন্তান সুস্থ
শরীর ও দীর্ঘ জীবন লাভ করিবে ইহা যদি পিতা মাতার উদ্দেশ্য হয় তাহা

হইলে সন্তান-তত্ত্বের এই মূলসূত্র সর্বদা সকলকে যত্নের সহিত মনে রাখিতে হইবে। সামাজিক নিয়মমতে সন্তান যেমন সম্পত্তির অধিকারী হইবে, প্রাকৃতিক নিয়মানুসারে সন্তান আমার শারীরিক ও মানসিক গঠনদোষেরও অধিকারী হইবে, এ কথাটা আমাদের মধ্যে চিন্তা করা ভাল। উত্তরাধিকার সত্ত্বে যদি আমার সকল দোষই সন্তান পায় তাহা হইলে উপায় কি? উপায়—শিক্ষা ও অভ্যাস। মনে কর অলস স্বভাব বশতঃ যদি আমার অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ব্যায়াম অভাবে দুর্বল হইয়া পড়ে এবং তজ্জনিত আমার সন্তান দুর্বলাঙ্গ হইবে এই আশঙ্কা থাকে, তাহা হইলে অল্প বয়স হইতে সন্তানকে ব্যায়াম চর্চার জন্ত শিক্ষা দিতে হইবে ও তাহা প্রত্যহ অভ্যাস করাইতে হইবে। শিক্ষা ও অভ্যাসের প্রধান উদ্দেশ্য এই যে, পিতার যাহা ভাল তাহার শিক্ষা ও অভ্যাস দ্বারা সন্তানে তাহা রক্ষা করা এবং যাহা মন্দ তাহা শিক্ষা ও অভ্যাস দ্বারা পরিত্যাগ করা সর্বতঃ কর্তব্য। শারীরিক ব্যাপার সম্বন্ধে বংশগত দোষ যেমন শিক্ষা ও অভ্যাস দ্বারা বিদূরিত হইতে পারে, মানসিক দোষ সম্বন্ধেও ঠিক সেই প্রকার।

জাতীয় উন্নতি।—আজি কালি আমাদের জাতীয় উন্নতি সাধন করলে অনেক সাপ্তাহিক ও মাসিক পত্র প্রচারিত হইতেছে; অনেক সভা সমিতি গঠিত হইতেছে। সকলকেই প্রায় সমাজ সংস্কার, ধর্ম-মত-প্রচার, নীতিশিক্ষা-বিস্তার এবং রাজনৈতিক আন্দোলন কার্যে ব্রতী দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু জাতীয় উন্নতির ভিত্তিভূমি কোথায়? জাতীয় জীবনের উপাদান কি? সকলেই বোধ হয় স্বীকার করিবেন যে ধর্ম, শিক্ষা এবং স্বাস্থ্যই জাতীয় জীবনের প্রধান উপাদান। এ সকল না হইলে জাতীয় জীবন লাভ করিতে পারা যায় না। ধর্ম, শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য এই তিনটির মধ্যে স্বাস্থ্যই সর্বপ্রথমে উপার্জন করিতে হইবে। কারণ শরীর সুস্থ ও সবল হইলে সহজেই শিক্ষা এবং ধর্মলাভ দ্বারা প্রকৃত “জাতীয়ত্বের” অধিকারী হইতে পারা যায়। অতএব এখন জাতীয় জীবন লক্ষ্য করিয়া সমাজের ছোট বড় সকলকেই সেই পথে চালিত করিতে হইবে। বহুদিন হইতে সমাজের স্তরে স্তরে স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে যে সকল কুসংস্কার প্রসার লাভ করিয়াছে তাহার মূলোচ্ছেদ না করিলে আর কিছুতেই মঙ্গল নাই। সহস্র সহস্র শিশু পিতা মাতার অজ্ঞতা দোষে অকালে মরিতেছে। ম্যালেরিয়া, বসন্ত প্রভৃতি সংক্রামক রোগে কত শত পল্লী ও সহর একবারে জনশূন্য হইতেছে, কত শত আধুনিক

শিক্ষিত যুবক পবিত্র স্বাস্থ্যরক্ষার বিধিব্যবস্থা উল্লঙ্ঘন করিয়া হীনবল হইতেছেন, ও অতি অল্প দিনের মধ্যেই অকর্মণ্য হইয়া পড়িতেছেন, এবং কত শত নারী অল্প বয়সে সন্তান প্রসব করিয়া নানাবিধ পীড়াগ্রস্ত হইতেছেন, এমন কি মহামূল্য জীবন পর্যন্ত হারাইতেছেন। এই সকল বালক বালিকা ও যুবক যুবতীরাই ভবিষ্যতের আশা; ইহাদিগকে লইয়াই জাতীয়ত্ব। সুতরাং ইহারা যাহাতে সুস্থ ও সবলকায় হইতে পারেন তাহার চেষ্টা করা সর্বাগ্রে কর্তব্য। আমাদের দেশীয় কর্তৃপক্ষীয়েরা এ সকল সাধু অহুষ্ঠানে যেরূপ উদাসীন, তাহাতে গবর্ণমেন্টের এবিষয়ে লক্ষ্য করা নিতান্ত কর্তব্য।

স্বাস্থ্যরক্ষার ব্যয়।—অনেকেই বলেন, ব্যক্তি বা জনপদগত স্বাস্থ্য-রক্ষার বিধি ব্যবস্থাপালন করা বহুবায় সাপেক্ষ। এজন্ত উহা সকলের পক্ষে সহজসাধ্য নহে। আমরা স্বীকার করি ইহার ব্যয়সাপেক্ষ; কিন্তু রোগে বা রোগজনিত মৃত্যুতে যেরূপ ব্যয় ও ক্ষতি হয় তাহা স্বাস্থ্যরক্ষার ব্যয় অপেক্ষা কি অধিক নয়? রোগ হইলে লোকে কাজ করিতে পারে না, কার্য না করিলে উপার্জন বন্ধ হয়, রোগ হইলে রোগের চিকিৎসা করা, ঔষধ প্রদান করা, পথ্য বিধান করা, সকলই ব্যয়সাপেক্ষ। রোগে মৃত্যু হইলে যে ক্ষতি হয়, তাহা সামান্য ক্ষতি নয়। সে ক্ষতির কিছুতেই পূরণ হয় না। রোগ হইলে গৃহস্থের চিন্তা ও পরিবারস্থ অগ্রাণ্ড লোকের কার্যহানি, তাহাও ক্ষতির মধ্যে পরিগণিত নয় কি? দ্বিতীয় কথা—আনন্দ আহ্লাদ, বিলাসভোগ, সন্ত্রম রক্ষা ইত্যাদির জন্ত সমাজে যাহা ব্যয়িত হয়, তাহার কিয়দংশ স্বাস্থ্যরক্ষার উদ্দেশে নিয়োজিত হইলে জনপদের স্বাস্থ্য যে কত উন্নত হয় তাহা বলা যায় না। একটি গৃহস্থের যদি খরচ পত্রের হিসাব লওয়া যায় তাহা হইলেই বুঝিতে পারা যাইবে যে, অগ্রাণ্ড খরচের তুলনায় আমরা এই মহান উদ্দেশ্য সাধনকল্পে কত কম ব্যয় করি, এবং তাহাতে কতটা উদাসীন থাকি। বাটী নিষ্কাণ সময়ে বাটীর সৌন্দর্য্য সাধনের জন্ত যে খরচ করি, তাহার অর্ধেক বা এক চতুর্থাংশও বাটীর ড়েন, পাইখানার জন্য খরচ করিলে রোগ হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। দিনের বেলা ক্ষণকাল বসিবার জন্ত বহির্বাটীর ঘর গৃহস্থ যেরূপ বায়ুসেবিত করেন, শয়ন-গৃহগুলিও সেইরূপ বড় বড় দরজা জানালার দ্বারা বায়ুসেবিত হইলে গৃহস্থের ছেলেদের রোগ যন্ত্রণার অনেকেংশে লাঘব হয়।

অভ্যাস।

নূতন রকমের কোন আহাৰ্য্য দ্রব্যের প্রথম আশ্বাদ পাইবা মাত্র অথবা নূতন কোন শব্দ কর্ণকুহরে প্রবেশ মাত্র মন সেই দিকে আকৃষ্ট হয়। নূতন কোন কার্য্য করিতে হইলে চেষ্টা করিয়া কার্য্যের দিকে মনোনিবেশ করিতে হয়। আহাৰ করিতে করিতে, শব্দ শুনিতে শুনিতে এবং বারম্বার কোন কার্য্য করিতে করিতে কিছুদিন পরে তাহা আমাদের এমন অভ্যস্ত হইয়া যায় যে, সেই সকল বিষয়ে আর কোন চেষ্টার প্রয়োজন হয় না। তখন এই গুলি আমাদের এতই অভ্যস্ত হয় যে, কিছু দিন পরে কোনটি প্রকৃতিগত, কোনটিই বা অভ্যস্ত, তাহা পৃথক করা দুঃকর হইয়া পড়ে, অর্থাৎ আমাদের অভ্যাস আমাদের প্রকৃতির অন্তর্গত হইয়া যায়। এই রূপেই আমরা অভ্যাসের দাস হই। একবার অভ্যাসের দাস হইলে, অর্থাৎ যাহা অভ্যস্ত হইয়াছে, তাহা পরিত্যাগ করিতে কত বড় চেষ্টার আবশ্যক, তাহা যাহাদের করিতে হয় তাহারাই জানেন। আমাদের বার আনা কার্য্য এই অভ্যাস বশেই সাধিত হয়। দিনের মধ্যে আমরা যত কার্য্য করি তাহার প্রত্যেকটি যদি মনোনিবেশ করিয়া করিতে হয়, অর্থাৎ সেই কার্য্য প্রথম শিখিবার জন্য যেরূপ যত্ন ও চেষ্টার প্রয়োজন হইয়াছিল সেই পরিমাণে যত্ন ও চেষ্টার সহিত চিরদিনই আমাদের সকল কার্য্য করিতে হয়, তাহা হইলে সংসার ক্ষেত্রে আমরা এক পদও অগ্রসর হইতে পারি না। সুতরাং আমাদের শারীরিক বা মানসিক ক্রিয়া সকল সূচাৰুৰূপে সম্পন্ন করিবার জন্ত অভ্যাসের নিতান্ত প্রয়োজন। অভ্যাস গুণে আমরা সহজে শরীর যত সুস্থ রাখিতে পারি অভ্যাস দোষে শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষা আমাদের পক্ষে তেমনি কঠিন হইয়া পড়ে। এই অভ্যাসের শক্তি কেবল যে শারীরিক ক্রিয়া সম্বন্ধে প্রকাশ পায় তাহা নহে, মানসিক ক্রিয়ার উপরও ইহার যথেষ্ট প্রাধান্য আছে।

অতএব বুঝা যাইতেছে, অল্প বয়স হইতে আমাদের শরীর রক্ষার্থে এমন কতকগুলি নিয়ম পালন শিক্ষা করা উচিত, যেগুলি অভ্যস্ত হইয়া থাকিলে শরীর রক্ষা করা অর্থাৎ সুস্থ শরীরে দীর্ঘ জীবন লাভ করা অতি সহজেই সম্পন্ন হইতে পারে। কি কি অভ্যাস করা উচিত এবং কখন অভ্যাস করা উচিত নহে, তাহা সংক্ষেপতঃ নিম্নে নির্দিষ্ট লইল।

ছেলেদিগকে অল্প বয়স হইতেই সকল আহাৰ্য্য দ্রব্যই উত্তমরূপে চর্ষণ

করিয়া পরে গলাধঃকরণ করিতে শিখাইতে হয়। তাড়াতাড়ি খাওয়া কখনও উচিত নয়। আন্তে আন্তে অল্প অল্প করিয়া খাইতে অভ্যাস করা উচিত। যে কোন খাদ্যই হউক না কেন, দুগ্ধাদি তরল পদার্থও অল্প অল্প করিয়া পান করা উচিত। ছেলে বেল হইতে যাহারা আহাৰ সম্বন্ধে উপরি উক্ত দুইটি নিয়ম অভ্যাস না করেন, তাহাদিগকে পরিণত বয়সে অজীর্ণ রোগে ভুগিতে হয়।

অধিক মসলা দেওয়া বা লক্ষা মরীচ ইত্যাদি ঝাল দ্রব্য দ্বারা প্রস্তুত ব্যঞ্জনাদি আহাৰ করিতে অভ্যাস করা উচিত নয়। সর্বদা ঝাল ব্যবহার করিলে পাকস্থলীর অভ্যস্তর সদাই উত্তেজিত থাকে এবং তাহাতে রক্তাধিক্য থাকে বলিয়া পরিণামে রোগ হয়। ক্ষুধা না থাকিলেও অনেকে এইরূপ মসলা দেওয়া দ্রব্যাদির লোভে অধিক আহাৰ করিয়া ফেলেন। আহাৰ করিবার সময় তাহাতে ক্ষুধার উদ্বেক হয় বটে, কিন্তু তাহা অস্বাভাবিক; সুতরাং ভাবী ফল ব্যাধিরূপে পরিণত হয়।

স্বাভাবিক ক্ষুধার সহিত যাহা আহাৰ করা যায় তাহাই জীর্ণ ও স্বাস্থ্যপ্রদ হয়। এ কথা বোধ হয় অনেকেই জানেন যে, যাহারা দীর্ঘজীবী তাহার প্রায়ই বেশী মসলা বা ঝাল ব্যবহার করেন না। হিন্দু বিধবাদের এবং ব্রাহ্মণ পণ্ডিতের আহাৰ দেখিলেই আমরা যাহা বলিতেছি তাহার সার্থকতা প্রতীক্ষমান হইবে।

বাল্যকালে আমাদের আহাৰের পরিমাণ যেরূপ থাকে পরিণত বয়সে সে পরিমাণ থাকে না এ কথা সকলেই বুঝিতে পারেন। পাঠক সহসা মনে করিতে পারেন, যত বয়স অধিক হইবে ততই আহাৰেরও পরিমাণ বৃদ্ধি করা আবশ্যক। কিন্তু বস্তুতঃ তাহা নহে, ২৫।৩০ বৎসর পর্যন্ত আমাদের শরীর বৃদ্ধিত হইতে থাকে। তাহার পর আর তাহা বৃদ্ধি হয় না সুতরাং জন্মাবধি ২৫।৩০ বৎসর পর্যন্ত আমাদের আহাৰের যে উদ্দেশ্য, তাহার পরে আর ঠিক সেই উদ্দেশ্য থাকে না। জীবনের প্রথমে শরীর হইতে যে ক্ষয় হয় তাহা পূরণ করা ব্যতীত, আহাৰ দ্বারা বয়স বৃদ্ধির সহিত শরীরের আয়তন বৃদ্ধি করা আহাৰের মুখ্য উদ্দেশ্য। ৩০।৩৫ বৎসরের পরে শরীরের আয়তন বৃদ্ধি হয় না। সুতরাং আহাৰের উদ্দেশ্য তখন অল্প প্রকার হয়। তখন কেবল শরীরের ক্ষতি পূরণ আহাৰের একমাত্র উদ্দেশ্য হইয়া উঠে। অতএব ৪০ বৎসরের পর আমাদের দেশের লোকের আহাৰের পরিমাণ পূর্বাপেক্ষা

কম হওয়া উচিত। অনেকে লোভে পড়িয়া পরিমাণ হ্রাস করিতে পারেন না অথচ পূর্বের স্থায় পরিশ্রম করিতেও অক্ষম; ইহার ফল অজীর্ণতা, বকুতের পীড়া এবং তৎপরে প্রস্রাবের দোষ। এ বিষয় সম্বন্ধে আমরা এই বলিতে চাই যে, ৪০ বৎসরের পর আহারের পরিমাণের দিকে লক্ষ্য রাখিতে অভ্যাস করা উচিত। পাঠক বোধ হয় জানেন, দীর্ঘজীবী পুরুষেরা প্রায় সকলেই অগ্নাহারী। এ কথা, বোধ হয় সকলে জানেন যে, ৫০ বৎসরের পর আহার হইতে যদি কোন রোগ উৎপন্ন হয়, তাহা অধিকাংশ স্থলেই অতি ভোজন হইতে উৎপন্ন। অল্প ভোজন হইতে পরিণত বয়সে রোগ হইতে প্রায় দেখা যায় না।

তামাক খাওয়া আর একটি কু-অভ্যাস এবং এই দোষ হইতে বালক এবং যুবা ব্যক্তিগণকে সর্বদা দূরে রাখা উচিত। তামাকে ক্ষুধা মান্দ্য হয়, ষাঁহার সর্বদা তামাক খান তাঁহার কার্যে তৎপর হইতে পারেন না। তামাক খাইবার আর একটি মহৎ দোষ এই যে ইহার দ্বারা রক্ত এবং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া উভয়েই ক্রমে বিকৃত হয়। এ কথাও মনে রাখা উচিত যে, ছেলেবেলা হইতে তামাক খাইবার অভ্যাস একবার বন্ধমূল হইলে পরে তাহা পরিত্যাগ করা অতীব দুঃস্থ হইয়া পড়ে, এইটাই এই অভ্যাসের মহৎ দোষ।

শরীর সুস্থ রাখিতে হইলে প্রতিদিন শরীর হইতে যে ময়লা নির্গত হয় তাহা নিয়মিতরূপে দূর করা উচিত। যদি সম্পূর্ণরূপে শরীরের এই সকল ক্রেন্দ পরিষ্কার করা না যায়, তাহা হইলে পুনরায় ঐ সকল ক্রেন্দের কতক অংশ শরীরে লগ্ন থাকিয়া পরে রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়, সুতরাং শরীর অসুস্থ হইয়া পড়ে। চিকিৎসকেরা বলেন, আমাদের অনেক রোগই, এবং কতকগুলি সাংঘাতিক রোগ, শারীরিক ক্রেন্দ সম্পূর্ণরূপে নির্গত না হওয়াতেই, উৎপন্ন হয়। দেহের চর্ম, ফুস্ফুস, মূত্রগ্রন্থি বা কিডনি এবং অস্ত্রনালী এই কয়টি যন্ত্র দ্বারাই শারীরিক ক্রেন্দ বহির্গত হয়। এই চারিটি যন্ত্র অক্ষুণ্ণ রাখিবার প্রধান উপায়—দৈহিক পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতা এবং শারীরিক পরিশ্রম; অর্থাৎ প্রত্যহ শারীরিক পরিশ্রম করিলে এবং স্নান ও অবগাহনের দ্বারা শরীর ধৌত করিলে চর্ম, ফুস্ফুস এবং মূত্রগ্রন্থি দ্বারা সেই সকল ক্রেন্দ শরীর হইতে নির্গত হওয়াতে রক্ত সর্বদা পরিষ্কৃত থাকে। অস্ত্রনালীর দ্বারা যে ক্রেন্দ নির্গত হয়

যাহাতে তাহা প্রত্যহ বহির্গত হইতে পায় অল্প বয়স হইতে নিয়ম পূর্বক সকলের তাহা অভ্যাস করা উচিত। এই ক্রিয়া নিয়ম পূর্বক অভ্যস্ত না হইলে যেমন শরীরে অনেক প্রকার রোগ হয়, তেমনি নিয়ম পূর্বক অভ্যস্ত হইলে শরীর সুস্থ থাকে। ছেলেদের, বিশেষতঃ যে সকল ছেলে স্কুলে পড়িতে যায়, তাহাদের প্রায় প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে মল ত্যাগ করা হয় না বলিয়া নানা প্রকার রোগ জন্মে। ব্যায়াম দ্বারাও মলত্যাগের অনেক সাহায্য হয়।

প্রভাতে শীতল জনসিক্ত গামছা দ্বারা গাত্রমার্জনা য়ে কেবল শরীর নির্মল ও স্নিগ্ধ করে এমন নহে, অধিকন্তু ইহা দেহপ্রণালীর একটি পরি-পোষক ঔষধ। এজন্য নিয়মিতরূপে প্রত্যহ গাত্রমার্জনা করা উচিত। এরূপ করিলে বলিষ্ঠ লোকেরা সচরাচর একপ্রকার উত্তাপ অনুভব করেন। কিন্তু বার্কক্য বা দুর্বলতা নিবন্ধন ষাঁহার ইহাতে শীতানুভব করেন, তাঁহাদের পক্ষে ইহা অত্যন্ত অনিষ্টকর। এরূপ অবস্থার লোকের পক্ষে স্বাভাবিক দেহের উত্তাপ (Normal Temperature) অপেক্ষা ঈষৎ জলে প্রভাতে গাত্র মার্জনা স্বাস্থ্যকর। যদি শরীর পরিষ্কার করিবার জন্য উষ্ণ জল ব্যবহার করিতে হয়, তাহা হইলে রাত্রের শয়নের পূর্বে ব্যবহার করা উচিত। কারণ ইহা শরীরের তাপ পরিবর্তন সম্বন্ধে উপকারী, দিবা-ভাগে উহা ব্যবহার করিলে সর্দি হইবার বিশেষ সম্ভাবনা।

শরীর রক্ষা করিতে হইলে দস্তধাবনে মনযোগ দেওয়াও অত্যন্ত আবশ্যিক। প্রত্যেক দস্তের সহিত মনুষ্য জীবনের সম্বন্ধ আছে, এক একটি দস্ত যত অধিক কাল রক্ষা করিতে পারা যায়, আয়ুও তৎপরিমাণে বৃদ্ধি হয়। যেহেতু দেখা যায় যে দীর্ঘজীবী লোকদিগের দস্ত দৃঢ় ও বহুকালস্থায়ী হয়।

কর্ণারো সাহেব একবার কথাপ্রসঙ্গে বলিয়াছিলেন যে যৌবনাবস্থায় তাঁহার দস্ত যেরূপ দৃঢ় ও কার্যকারী ছিল, অশীতিবৎসর বয়ঃক্রমেও তদপেক্ষা কিছু নূন ছিল না। একথা অনেকে হয়ত অবিশ্বাস করিতে পারেন, কিন্তু তাঁহার দস্ত যে অতি দৃঢ় ও সুন্দর ছিল, ইহা কেহই অস্বীকার করিবেন না। কারণ দস্তরক্ষণের প্রধান নিয়ম—দস্তের প্রতি যত্নবান হওয়া; সে পক্ষে তিনি খুব সাবধান ছিলেন। দস্ত দীর্ঘকাল রক্ষা করিতে হইলে, দিবসে অন্ততঃ দুইবার করিয়া পরিষ্কাররূপে দস্তধাবন করা উচিত। পতনোন্মুখ বা অকস্মণ্য দস্ত তুলিয়া দিবার উপায় করা কর্তব্য; কারণ ইহাতে উপকার কিছুই নাই—অধিকন্তু আহারের ব্যাঘাত ও অগ্নাশ্রু দস্তের অপকার হয়।

কেশ মনুষ্যের অর্দ্ধেক রূপ। অতএব শরীর সুদৃশ্য করিতে হইলে কেশ-
বিভ্রাসও অবশ্য কর্তব্য। অনেকের ধারণা এই যে, মস্তকে তৈল বা অল্প
কিছু কেশবর্ধক দ্রব্য মর্দন করা স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য ও কেশ রক্ষার একটা অঙ্গ
নহে। কিন্তু সে ধারণাটা ভ্রমাত্মিক। অধিকাংশ ব্যক্তির মস্তক হইতে এত
অধিক পরিমাণে তৈলবিশিষ্ট পদার্থ উৎপন্ন হয় না, যদ্বারা বাহিরের তৈল
বিনা কেশ সিক্ত হইতে পারে। অতএব যথাযোগ্য তৈল না মাখিলে কেশ
শীঘ্র নীরস হইয়া শুষ্ক হয়, বা উঠিয়া যায়।

মাতৃসুত্ৰপায়ী শিশুর পালন বিধি ।

যদি জননীর শরীর সুস্থ সচ্ছন্দ হয়, অর্থাৎ যদি তাঁহার কোন রোগ
না থাকে, তাহার স্তনে পর্যাপ্ত পরিমাণে দুগ্ধ থাকে, তিনি শিশু পালন-
সংশ্লিষ্ট কষ্ট স্বীকারে কুণ্ঠিত না হন, তাঁহার সন্তানের মঙ্গলের জন্ত আহার
বিহার সম্বন্ধে স্বেচ্ছাচারিণী না হইয়া, স্বাভাবিক নিয়মাবলী থাকেন ও
যত্নসহকারে শিশুপালনব্রতকে একটা প্রধান ধর্মপালন জ্ঞান করেন, তাহা
হইলে আমাদের বিশ্বাস, তিনি স্তন দ্বারা তাঁহার সন্তানকে সম্পূর্ণ রূপে
সবল ও সুস্থকায় করিবার পক্ষে সহজে কৃতকার্য হইবেন। গাভি, ছাগ,
গাধা ও মেষের দুগ্ধ, এ দেশে যাহা বিলাত হইতে আনয়ন করা হয়, উহাই
শিশুর খাদ্যোপযোগী। উহাদের সহিত চুনের জল, মৌরির আরক ইত্যাদি
একদিনের জন্ত কোন একটিরও সাহায্য গ্রহণ করিতে হয় না।

আমাদের উপরিউক্ত সন্তান পালন শাস্ত্রের মূল মন্ত্র সর্বদা স্মরণ
পথে জাগরুক রাখিয়া জননীগণ তাঁহাদের নিজ নিজ ব্রতপালনে সমৎসুক
হইবেন। এ বিষয়ে তাঁহারা যাহাতে বিশেষ যত্নবতী হন, এই উদ্দেশ্যে আর
শুটিকতক কথা নিম্নে সন্নিবেশিত হইল।

১। মাতৃসুত্ৰ-পালিত শিশুর রোগ অল্প শিশু অপেক্ষা অনেকাংশে কম।

২। এরূপ শিশু সর্বদা সন্তুষ্ট এবং সচ্ছন্দ থাকে।

৩। মাতা যথানিয়মে সন্তানের জন্ত নিজের আহারবিহার বিধিবদ্ধ
করিয়াছেন, অথচ তাঁহার স্তন শিশু পরিপাক করিয়া সুস্থ এবং সবল দেহ
লাভ করিতে পারিতেছে না, এরূপ উদাহরণ পরীক্ষা দ্বারা দেখিয়া, চিকিৎ-
সকেরা বলিয়াছেন যে তাহার সংখ্যা অত্যন্ত অল্প। একপক্ষের মধ্যে একটি

পাওয়া যায় কিনা সন্দেহ। যে সকল চিকিৎসক শিশু সন্তানাদির চিকিৎসা
করিয়া বহুদর্শী হইয়াছেন তাঁহাদের অভিজ্ঞায় নিম্নে লিপিবদ্ধ হইল।

যদি আমরাগিকেই জিজ্ঞাসা করেন যে, কি উপায়ে শিশু সন্তানকে নানা
প্রকার রোগ যন্ত্রণা হইতে মুক্ত রাখা যায়, তাহা হইলে আমাদের পরামর্শ
এই যে মাতৃসুত্ৰ ভিন্ন শিশুকে আর কোন আহার দিবেন না। যদি কোন
কারণে মাতৃসুত্ৰ প্রচুর পরিমাণে না পাওয়া যায়, তাহা হইলে ধিতদূর সম্ভব
আংশিক ভাবেও এই বিধি পালন করিবেন, অর্থাৎ যতটা সম্ভব মাতৃসুত্ৰ দিবেন।

কোন সময়, কত পরিমাণে, ও কি উপায়ে শিশুকে মাতৃসুত্ৰ দিতে হয়,
তৎসম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম নিম্নে লিপিবদ্ধ হইল। প্রথম নিয়ম—শিশুকে
নির্দিষ্ট সময়ে স্তন্যপান করাইবে। আপন ইচ্ছামতে কিম্বা শিশু ক্রন্দন করিলে
নির্দারিত সময়ের অগ্রে কিম্বা পরে কোন মতে আহার দিবেন না—প্রথম তিন
মাস দিবসে দুই ঘণ্টা অন্তর এবং রাত্রিতে শিশুর স্তনিত্রা হইলে তিন ঘণ্টা
অন্তর। তিন মাসের পরে দিবসে তিন ঘণ্টা অন্তর, রাত্রিতে চারি ঘণ্টা
অন্তর। শিশু দুর্বল হইলে কিম্বা প্রচুর পরিমাণে প্রত্যেক বারে দুগ্ধ না পাইলে
উপরি লিখিত সময়ের তারতম্য হইতে পারে। দুর্বল শিশুকে তিন মাসের
পরেও দিবসে দুই ঘণ্টা অন্তর, রাত্রিতে তিন ঘণ্টা অন্তর স্তন্যপান করান
ব্যবস্থা। সময় সম্বন্ধে এই নিয়ম। এখন পরিমাণ সম্বন্ধে কি নিয়ম তাহা
বলা যাইতেছে,—প্রত্যেক বারে এক কিম্বা দুই মাস বয়স্ক শিশু আন্দাজ
এক ছটাক দুগ্ধ পান করে, এই দুগ্ধ মাতা সুস্থ এবং সবল হইলে তাঁহার
একটি স্তন হইতেই খাইয়া থাকে। দুই মাসের পরে পরিমাণ ক্রমে বৃদ্ধি
হইতে থাকে এবং এক সময়েই একটি স্তনের পরে আর একটি স্তনের দুগ্ধপান
করিলে শিশু প্রায় অর্দ্ধপোয়া দুগ্ধ এক বারেই পান করে। শিশু কি পরি-
মাণে দুগ্ধ পান করিতেছে তাহা মাপিয়া নির্ধারণ করা যায় না। তবে লক্ষণ
দ্বারা বুঝা যায় শিশু উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ পাইতেছে কি না। পেট ভরিলেই
শিশুরা আপনা হইতেই স্তন ছাড়িয়া দিয়া সন্তুষ্ট চিত্তে থাকে, অথবা একবারে
নিদ্রিত হইয়া পড়ে। অধিকাংশ স্থলেই প্রকৃতির এই নিয়ম অবলম্বন
করিয়া জননীকে শিশুর দুগ্ধের পরিমাণ স্থির করিতে হয়। চিকিৎ-
সকেরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন স্তন্যদায়িনী জননীর একটি স্তন হইতে
দুই ঘণ্টা অন্তর এক ছটাক দুগ্ধ পাওয়া যায়।

উপরিউক্ত পরিমাণ অনুসারে একটি শিশু ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন

২৪ ঘণ্টা মধ্যে আন্দাজ অর্ধেসের দুগ্ধ পান করে। তিন মাসের পর হইতে তিন পোয়া হইতে একসের। শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণে দুগ্ধ পাইতেছে, তাহার অভ্রান্ত লক্ষণ এই যে শিশু সুখে নিদ্রা যায়, সন্তুষ্ট ও প্রফুল্ল হয় এবং শিশুর শরীর ক্রমে ক্রমে বর্দ্ধিত ও পরিপুষ্ট হইতে থাকে।

শিশুর স্তন্য পান হইয়া যাইবামাত্র প্রতিবারই আর্দ্র বস্ত্র খণ্ড দ্বারা শিশুর মুখ ঠোঁট উত্তমরূপে ধোত করিয়া মুছাইয়া দিবে; নতুবা মুখের নানা স্থানে ঐ দুগ্ধ সংলগ্ন থাকিয়া বিকৃত হইয়া যায়, এবং পুনর্বার দুগ্ধ খাইবার সময় ভাল দুগ্ধের সহিত পূর্বসঞ্চিত খারাপ দুগ্ধ মিশ্রিত হইয়া শিশুর পাকস্থলীতে অজীর্ণতা উৎপাদন করিতে পারে। প্রতিবার স্তনপানের পর যেমন শিশুর মুখ ধোয়াইয়া দেওয়া উচিত, সেইরূপ জননীও স্তনের বৃন্ত জল দিয়া ধোত করা উচিত; তাহা না করিলে দুগ্ধের অংশ থাকিয়া যায়। সময় ক্রমে তাহা অল্পরস যুক্ত হয়, এবং পুনরায় স্তনপানের সময় এই অল্প দুগ্ধ শিশুর আহারের সহিত মিশ্রিত হইয়া যাইতে পারে; এইরূপে পরিষ্কার না করিলে কেবল যে শিশুরই অনিষ্ট সম্ভাবনা তাহা নহে; মাতারও স্তনবৃন্ত অপরিষ্কৃত থাকিয়া পরে ক্ষত ও বেদনায়ুক্ত হইতে পারে।

পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, যে জননী স্তন্য দ্বারা শিশু প্রতিপালন করিতে ব্রতী হইবেন, তিনিই তাঁহার নিজের আহার বিহার সম্বন্ধে নির্দিষ্ট বিধি ব্যবস্থা পালন করিবেন। সেই সকল বিধি ব্যবস্থার সারাংশ নিম্নে লিখিত হইল;—
দিবসে বা রাত্রিতে তাঁহার সন্তানকে ছাড়িয়া অত্র কুত্রাপি যাইবেন না; অথবা এমন কোন কার্যে ব্যাপৃত হইবেন না, যাহার খাতিরে তাঁহাকে নির্দারিত সময়ে সন্তানকে স্তন্য দিতে কোনরূপে ব্যাঘাত ঘটে। নির্দিষ্ট সময়ে শিশুকে আহার দেওয়া সন্তানপালন সম্বন্ধে একটা প্রধান কর্ম। শিশু-সন্তানকে অধিক কাল অভুক্ত রাখিয়া পরে স্তন্য পান করাইতে গেলেই শিশু অতিশয় ক্ষুধা তৃষ্ণায় কাতর হইয়া পরিমিত দুগ্ধের অধিক দুগ্ধ পান করিয়া ফেলে; এবং পেটকামড়ানি, পেটভার ইত্যাদি অজীর্ণ রোগের লক্ষণে কাতর হয়; অধিকাংশ স্থলে শিশু তাড়াতাড়ি দুগ্ধ পান করিয়াই তৎক্ষণাৎ বমি করিয়া ফেলে, এবং পুনর্বার আহারের সময় উপস্থিত হইবার পূর্বেই ক্ষুধায় ক্রন্দন করিতে থাকে। ক্রন্দন থামাইবার জন্ত সন্তানকে দুগ্ধ দিতে হয়, স্ততরাং সময়ের ব্যতিক্রম দ্বারা ক্রমে শিশুর অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন হয়।

স্তন্যদায়িনী মাতার নিজের আহার সম্বন্ধে বিশেষ সতর্ক হওয়া উচিত।

যাহা সহজে পরিপাক হয়, কেবল তাহাই আহার করা উচিত; যাহা গুরুপাক, যাহাতে তাঁহার অজীর্ণ হয়; তাহা সর্বদা পরিহার করা কর্তব্য। কাঁচা টক, ফল, আচার, বেশি মসলা-দেওয়া অথবা লক্ষা মিশ্রিত ব্যঞ্জনাদি পরিত্যাগ করা উচিত। ভাত, দুগ্ধ, মৎস্য, রুটী এবং পরিপাক শক্তি বুদ্ধিয়া সূজি বা মোহনভোগ জননীর প্রধানতঃ আহার করা কর্তব্য। দুগ্ধ সাবু অথবা দুগ্ধ সূজী, এই দুই আহারীয় দ্রব্য অপেক্ষা আঁতুড়ের ছেলের মাতার সহজ পরিপাচ্য খাদ্য নাই, আমরা এই দুই আহারের উপর সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করিতে বলিতেছি না, কেবল এই মাত্র বলিতে চাই যে, পর্যাপ্ত পরিমাণে আহারেই আঁতুড়ের ছেলের মাতা নিজের শরীর সুস্থ ও সবল হয় এবং সন্তানকেও প্রচুর পরিমাণে তিনি দুগ্ধ দিতে সক্ষম হন। অত্র কোন ঔষধ বা আহার দিয়া মাতার স্তনের দুগ্ধ আনিবার প্রক্রিয়াতে আমরা বিশ্বাস করি না।

সন্তানকে দুগ্ধ দিতে হইবে বলিয়া সম্পূর্ণরূপে নিশ্চেষ্ট হইয়া থাকা মাতার কর্তব্য নয়, নিজের শক্তি বিবেচনা করিয়া সংসারের সকল কার্যেই তাঁহার যোগ দান করা উচিত। তিনি যত স্থির ভাবে বসিয়া থাকিবেন, ততই তাঁহার শরীর অসুস্থ এবং তৎসহিত তাঁহার দুগ্ধেরও বিকৃতি হইবার সম্ভাবনা। আমাদের মনে হয়, সম্প্রতিশালী লোকদিগের বৌঝি অলস ভাবে দিন কাটাইয়া কেবল তাঁহাদের নিজের যে অনিষ্ট করেন তাহা নহে, অনেক স্থলে সন্তানেরও অনিষ্ট হইয়া যায়। শরীর সঞ্চালন এবং পরিষ্কার বায়ু-শোধিত গৃহে বাস করা অত্রাণ্য লোকের অপেক্ষা শিশু সন্তানের জননীর অধিক আবশ্যিক।

মাতার শরীর সঞ্চালনের জন্ত উপরে যাহা বলা হইল, তাহা স্মৃতিকী-গৃহস্থিত মাতার পক্ষে নয়। প্রসবের পরে তিন সপ্তাহ কাল পর্যন্ত মাতা যত স্থির ভাবে থাকিবেন তত শীঘ্র তিনি সকল প্রকার রোগভোগ হইতে অব্যাহতি লাভ করিবেন।

পরিষ্কৃত বায়ু সেবন এবং অঙ্গসঞ্চালন যেমন অপর সাধারণ লোকের স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্ত অবশ্য প্রয়োজন, সেইরূপ স্তন্যদায়িনী জননীরও এই দুইটা বিষয় নিজের এবং সন্তানের স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্ত নিতান্ত প্রয়োজন। আমাদের দেশে শিক্ষিত সমাজের মধ্যে এই বিধি লঙ্ঘনের ফল সর্বদা দেখা যায় বলিয়া বারম্বার এই কথা লিখিত হইল।

অত্র কোন কার্যের খাতিরে সন্তানকে স্তন্য পান করাইবার সময়

শিশুর স্তন্য পান বন্ধ করিয়া মাতার স্থানান্তরে যাওয়া উচিত নহে । যতক্ষণ না শিশুর স্তন্য পান শেষ হয় ততক্ষণ নিরুদ্বেগ মনে মাতার এই কার্য সাধন করা উচিত ।

সন্তান পালন সম্বন্ধে জননীর পালনীয় যত কিছু বিধি আছে তাহা সংক্ষেপতঃ নিম্নলিখিত ভাবে ব্যক্ত করা হইতেছে;—স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্ত প্রকৃতির যে যে নিয়ম আছে, তিনি পালন করুন; তাহা হইলেই সকল কার্য সুসম্পন্ন হইবে । এবং তাঁহার সন্তানের সম্বন্ধে সকল মঙ্গল কামনা সুসিদ্ধ হইবে ।

মাতার স্তনে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ থাকিলে, সন্তানকে স্তন্য পান করান সম্বন্ধে যে যে নিয়ম পালন করিতে হয়, তাহাই পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে । দুগ্ধের বিষয়, অধুনা ভদ্র সমাজে এমন জননীর সংখ্যা অতি বিরল, যে স্থলে সন্তান জননী হইতে পর্যাপ্ত পরিমাণে আহার পাইতে পারে । দুর্ভাগ্যবশতঃ বর্তমান সমাজের সন্তানগণকে অধিকাংশ স্থলে মাতার স্তন-দুগ্ধ না পাইয়া গো দুগ্ধ, ছাগ দুগ্ধ ইত্যাদি অন্যান্য জন্তুর দুগ্ধ পান করিয়া সংসার ক্ষেত্রে পরিপোষিত হইতে হয় ।

মনে কর, সন্তানের ঘাহাতে সম্যক পুষ্টিসাধন হয়, এরূপ পরিমাণে সে তাহার মাতার স্তন্য পান করিতে পায় না, এমত স্থলে কি করা উচিত । কেহ কেহ সন্তান পালনের কষ্ট স্বীকার করিতে বিমুখ হইয়া, বিনা কারণে স্তনে দুগ্ধ নাই এই বলিয়া সন্তানকে অন্য দুগ্ধ দিবার জন্ত উৎসুক হইয়া থাকেন । নিম্নে যাহা লিখিত হইল, তাহা এরূপ হতভাগ্য সন্তানদের জননীদিগের জন্য নহে । প্রকৃত পক্ষে যাহাদের স্তনদুগ্ধের পরিমাণ অল্প এবং যাহারা যত্ন ও চেষ্টা করিয়া এবং সকল নিয়ম পালন করিয়াও সন্তানের জন্য প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ দিতে পারেন না, তাহারা এই অধ্যায়ে লিখিত নিয়মাবলীর দ্বারা সন্তান পালন করিবেন । আমাদের উদ্দেশ্য এই যে জননীর স্তন্য থাকিলে কোন মতেই শিশুকে এক ফোটাও অন্য দুগ্ধ দেওয়া উচিত নহে । কোন মতে না পারিলে অন্য উপায় অবলম্বন করিতে মাতা অধিকারিণী হইবেন । শিক্ষিত সমাজ মধ্যে জীলোকদিগের এই ভগবদ্ভক্ত অধিকার এবং দায়িত্বের প্রতি ঊদাসীন্য দেখিয়াই আমরা বারম্বার এই কথা বলিতে বাধ্য হইলাম ।

পূর্বে অধ্যায়ে বলা হইয়াছে যে, যদি কোন স্থলে সন্তান তাহার সম্পূর্ণ আহারের পরিমাণ মাতৃস্তন্য হইতে না পায়, তাহা হইলে যতটা সম্ভব, নিতান্ত

পক্ষে ততটুকুও যেন মাতৃস্তন্য পান করে । কেবল অবশিষ্টাংশই অন্য দুগ্ধ দ্বারা পরিপূরিত হইবে । অনেকের বিশ্বাস এইরূপ যে—দুই প্রকার দুগ্ধ পান করিলে সন্তানের অনিষ্ট হয়, ইংরাজদের পুরাতন ধাতৃগণেরা বলেন যে দুই প্রকার দুগ্ধ শিশু সন্তানের পেটের ভিতর ঘাইয়া গোলযোগ উপস্থিত করে । একথা সম্পূর্ণ ভুল,—মাতৃস্তন্য শিশুর সহজে পরিপাক হয়, সহজে পরিপাকযোগ্য আহারের যতটুকু শিশু পারে ততটুকুই ভাল । যেমন শূন্য অপেক্ষা অধিকও ভাল, সেইরূপ মাতৃস্তন্য কিছুই না পাওয়া অপেক্ষা অল্প পরিমাণেও পাওয়া ভাল । আবার অন্য দুগ্ধ বরং শিশুর পরিপাক না হইতে পারে, মাতৃদুগ্ধ পরিপাক হয় না, এমন কখন দেখা যায় না । অনেক স্থলে এরূপও দেখা গিয়াছে যে মাতৃস্তন্যের পরিমাণ অত্যন্ত অল্প । প্রত্যহ নিয়মিতরূপে দুগ্ধ দিতে দিতে শেষে কিছু দিন পরে দুগ্ধ পর্যাপ্ত হইয়া উঠে; সুতরাং অন্য দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে সহসা মাতার প্রবৃত্ত হওয়া উচিত নহে । এবিধেরে যত্ন ও চেষ্টা দ্বারা সফল মনোরথ হওয়া, অল্প আর কিছুই নহে কেবল সন্তানের স্বাস্থ্য-রক্ষা হইবে এবং নীরোগ থাকিয়া মাতার আনন্দ বর্দ্ধন করিবে ।

মাতৃস্তন্যের উপর যদি বোতলের দুগ্ধ ব্যবহার করিতে হয়, তাহা হইলে নিয়মিত সময় ব্যবধানে তাহা করিতে হইবে । দুই ঘণ্টা অন্তর একবার মাতৃস্তন্য, আবার এক ঘণ্টা অন্তর একবার বোতলের দুগ্ধ দিলে চলিবে না । যদি চব্বিশ ঘণ্টা মধ্যে দুইবার উহা দিবার ব্যবস্থা করা হয়, তাহা হইলে বার ঘণ্টা অন্তর একবার মাতৃস্তন্য ও একবার বোতলের দুগ্ধ দিতে হইবে । যদি দিবা রাত্রে চারি বার দিতে হয়, তবে প্রতি ছয় ঘণ্টা অন্তর অর্থাৎ প্রতি তৃতীয় বারে, অথবা আবশ্যক মনে করিলে, পর্যায় ক্রমেও দেওয়া যাইতে পারিবে । দিবাভাগে কেবল মাতৃস্তন্য এবং রাত্রিকালে কেবল বোতলের দুগ্ধ দেওয়া অপেক্ষা উপরি উক্ত উপায়ে প্রয়োগ করা ভাল । রাত্রিকালে মাতৃস্তনে দুগ্ধ সঞ্চিত হয়, এ জন্ত প্রাতঃকালে শিশু “ভোরপূর” অথবা তদপেক্ষা বেশী খাইতে পায়—দিবাভাগে তাহা কমিয়া যায় ।

প্রসূতি যদি এরূপ দুর্বল হইয়া যে, শিশু চুষিয়া স্তন্যপান করিলে তাঁহার কষ্ট হয়, অথবা যদি তিনি জ্বরুলা, ক্ষয় অথবা অল্প কোন গুরুতর পীড়া কর্তৃক আক্রান্ত হইয়া, কিম্বা তাঁহার স্তনে একবারেই দুগ্ধের অভাব হয়, তাহা হইলে কোন কথাই নাই, শিশুকে অল্প যে কোন প্রকারে হউক

পালন করিতেই হইবে। এ কথায় হয়ত অনেকেই ব্যগ্রভাবে জিজ্ঞাসিতে পারেন—“তবে ছেলেকে কি খাওয়াইয়া পালন করা যাইবে?” শিশুর খাদ্য নির্বাচনের উপর তাহার স্বাস্থ্য, এমন কি জীবন এবং প্রসূতি ও ধাত্রীর সুখ স্বচ্ছন্দতা সর্বতোভাবে নির্ভর করে। আগামীবারে আমরা তাহার আলোচনা করিব।

কূপজলের নির্মলতা রক্ষার উপায়।

এই প্রবন্ধে কূপ বলিতে বিশ ত্রিশ হাত গভীর কূপ বুঝিতে হইবে, উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে ও পার্শ্বত্যা প্রদেশে যে ততোধিক গভীর কূপ দেখিতে পাওয়া যায় এ প্রবন্ধে তাহা লক্ষ্য নহে। পূর্বোক্ত প্রকার কূপের জল বাহাতে অপরিচ্ছন্নতা দোষে দূষিত হইতে না পায়, তজ্জন্ত তাহার উপর ইষ্টক অথবা পরিষ্কার প্রস্তর ও সিমেন্ট দিয়া বাঁধাইয়া দিলে, ভূপৃষ্ঠস্থ ধৌত আবর্জনা উহার জলের সহিত মিশিয়া পরিচ্ছন্নতা নষ্ট করিতে পারে না। একরূপ বেষ্টন অন্ততঃ এক ফুট উচ্চ হওয়া আবশ্যিক। কোচ সাহেব বলেন যে, কূপপ্রাচীর ও মাটির মধ্যে নিম্ন দিকে দশ ফিট পর্য্যন্ত অসান্তর অর্থাৎ বাহার ভিতর দিয়া সহজে তরল দ্রব্য চুয়াইতে না পারে, একরূপ মৃত্তিকার একটা স্তর চতুঃপার্শ্বে রচনা করিয়া দেওয়া কর্তব্য। এই প্রকারে-রক্ষিত কূপজলের সহিত উপরের যে কোন আবর্জনা মিশ্রিত হইবার পূর্বে মৃত্তিকার ভিতর দিয়া তাহা চুয়াইয়া নিম্নোক্ত প্রকারে পরিচ্ছন্নতা প্রাপ্ত হয়,—মৃত্তিকার উপরিভাগে জান্তব এবং ঔদ্ভিদ জীবাণুর ক্রিয়া দ্বারা ধাতব ও জান্তব আবর্জনা নাইটিফায়ড্ হইয়া বিশোধিত হয়। তদ্ব্যতীত প্রাকৃতিক ক্রিয়া দ্বারাও প্রভূত সংশোধন হইয়া থাকে। এডাম মরিস্ বলেন তিনি যতদূর দেখিয়াছেন, তাহাতে কূপজল পরিষ্কৃত রাখিবার ইহাই বিলক্ষণ কার্য্যকরী প্রথা। কিন্তু যেখানে ভূপৃষ্ঠস্থ আবর্জনা অপেক্ষাকৃত অল্প ও সাময়িক, এবং যেখানে মৃত্তিকার সহিত জান্তব পদার্থ অধিক মিশ্রিত, সেই সেই স্থল ব্যতীত অত্র তাহা হইতে পারে না। যেখানকার মৃত্তিকা দূষিত জান্তব পদার্থে এতাদিক পূর্ণ যে উহা সংশোধক জীবাণু গুলিকে নষ্ট করিয়া দিতে পারে, অথবা যেখানে নিকটবর্তী ড্রেণ হইতে জল চুয়াইয়া আসিবার সম্ভাবনা থাকে, সেই সেই স্থানে উপরি-উক্ত উপায়ে কূপজলের পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা যায় না।

উপরে যে মৃত্তিকাস্তর রচনার কথা বলা হইয়াছে, সেইরূপ স্তর-কূপের বাহিরের চতুর্দিকে এবং ভিতরে যতদূর জল উঠিতে পারে, ততদূর দেওয়াই উহার সন্তোষজনক উপায়। ইহা দ্বারা ভূপৃষ্ঠস্থ নিকটবর্তী স্থানের কোন দূষিত পদার্থ চুয়াইয়া কূপের জল দূষিত করিতে পারে না। মৃত্তিকার নিম্নস্থ জল পরিষ্কৃত হইবার পক্ষে বাধা না পাইয়া আপনা আপনি নিয়তই বহুদূর চলিয়া যায়, এবং যদি উহা একরূপ মৃত্তিকার ভিতর দিয়া যায়, বাহাতে সমধিক দূষিত পরার্থ মিশ্রিত থাকে, তাহা হইলে উহা অধিকতর দূষিত হয়, এবং ঐরূপ কূপাভিমুখে আসিলে কূপজলকে প্রভূত পরিমাণে দোষাশ্রিত করে। ইহা স্পষ্ট বুঝিতে হইবে যে, মৃত্তিকার অভ্যন্তরস্থ জল যদি একরূপ মৃত্তিকার ভিতর দিয়া আইসে যে সেই মৃত্তিকা বহুকালের সঞ্চিত দূষিত পদার্থে পূর্ণ, কিম্বা কদর্য ড্রেণের সংস্রবে উহা অত্যন্ত দূষিত, তাহা হইলে কূপজলের নির্মলতা রক্ষার জন্ত উপরে যে যে উপায়ের কথা লিখিত হইল তাহার কোনটাই কাজে আসিবে না। অধিকন্তু একরূপ স্থলে, যদি পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন হয় যে ঐ জল জান্তব পদার্থে দূষিত, তাহা হইলে কূপ বন্ধ বা ভরাট করিয়া দেওয়া ভিন্ন অত্র উপায় নাই। একরূপ হইলে পরিষ্কার জলের জন্ত অত্র বন্দোবস্ত করিতে হইবে।

ইহাও বিশেষরূপ স্মরণ রাখিতে হইবে যে, মৃত্তিকার নিম্নস্থ জল প্রায়ই নদী ও অত্রাত্ত্র স্রোত জলের দিকে ধাবিত হয়। কোথাও কোথাও কূপ গুলি নদী সমীপবর্তী স্থানে নিম্নভূমিতে খনিত হইয়া থাকে। সাধারণের ধারণা এই যে নদীর জল মৃত্তিকার ভিতর দিয়া কূপের দিকে অগ্রসর হয়, এইরূপে যাইতে যাইতে স্বভাবতঃ বিশুদ্ধতা ও পরিচ্ছন্নতা প্রাপ্ত হয়, কিন্তু একরূপ বিশ্বাস ভ্রমাত্মক। প্রায় সকল স্থলেই কূপের জল নদীর দিকেই গিয়া থাকে। যেখানে নিম্নভূমি ও সমতলক্ষেত্রে কূপ খনিত হয়, তাহার অদূরবর্তী স্থানে উচ্চভূমিতে কৃষিক্ষেত্র অথবা চাস ও মার দেওয়া জমি থাকিলে ঐ কূপ সম্ভবতঃ স্বাভাবিক উপায়ে তাহার জলীয়াংশ টানিয়া লইতে পারে; কাজে কাজেই একরূপস্থলে উক্তবিধ কূপের জল যে অস্বাস্থ্যকর হইবে তাহাতে সন্দেহ কি।

সকল কূপই সিমেন্ট সহযোগে বড় বড় পাথর দিয়া ঢাকা দিতে হইবে। কোন মতেই কাঠের আবরণ ব্যবহার করা হইবে না; কারণ উহা শীঘ্র শীঘ্র নষ্ট হয় ও জলকে বিকৃত করে। জলের উচ্চতানুসারে অর্থাৎ যত নিম্ন

হইতে জল তুলিতে হইবে তাহার দূরতানুসারে সাক্ষর পাম্প অথবা ফোর্স-পাম্প রাখিতেই হইবে। ঐ পাম্পের নিম্ন হইতে কুপের কিছুদূর ভিতরে উত্তমরূপে প্রস্তুত পাইপ-ড্রেন বসাইয়া দেওয়া আবশ্যিক। তদ্বারা অতিরিক্ত জল তুলিয়া ফেলিতে পারা যাইবে, এবং জলতোলা পুনরায় কুপে পতিত হইতে পারিবে না।

কম্প বা সবিরাম জ্বর ।

ম্যালেরিয়া বিষ শরীরে প্রবিষ্ট হইলে কম্প দিয়া জ্বর হয়। এই জ্বরে রোগী কতকগুলি উপসর্গ ভোগ করিয়া থাকে। তাহার পর পুনঃ পুনঃ এইরূপ জ্বরের আবির্ভাব হইতে পারে। কম্প জ্বরের তিনটি পৃথক পৃথক অবস্থা দেখা যায়; প্রথমতঃ শীতলাবস্থা, দ্বিতীয়তঃ উষ্ণ অবস্থা; তৃতীয়তঃ ঘর্ম্মাবস্থা। যাহার কম্পজ্বর আসিবে, অগ্রে তাহার গা বমি বমি করিবে, মনে হইবে যেন সে কত পরিশ্রম করিয়া ক্লান্ত হইয়াছে, পৃষ্ঠদেশ ও পাতুইটি বেদনা করিতে থাকিবে। তাহার পরেই শীতানুভব হইবে, বর্ণ ফেকাসে হইয়া আসিবে, মুখ শ্রীহীন আর শুষ্ক ও খসখসে হইবে। ক্রমশঃ শীতানুভব বেশী হইবে। রোগীর গা গুরুগুরু করিবে, সর্বাঙ্গ কাঁপিতে থাকিবে। অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গুলি সমুচিত হইবে, দাঁত ঠক্ঠক্ করিবে, চুলগুলি খোঁচা খোঁচা হইবে। গণ্ডস্থল, কর্ণ, ঠোট দুইটি, এবং নখ গুলি নীলবর্ণ ধারণ করিবে। নিশ্বাস ঘন বহিবে, নাড়ী দ্রুত ও দুর্বল হইবে, এবং মস্তক, পার্শ্ব ও নিতম্ব দেশের বেদনা বাড়িতে থাকিবে। এইরূপ কষ্টের অবস্থায় কিছুকাল কাটিলে, আর এক প্রকার অবস্থা আসিবে তাহাতে শীতানুভব ক্রমশঃ কমিতে থাকিবে; এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সঙ্কোচতা ও মুখের শ্রীহীন ভাব সারিয়া যাইবে। তাহার পর মুখ রক্তবর্ণ, ও স্ফীত এবং শুষ্ক উষ্ণ ও শুষ্ক হইবে; রগ টনটন করিতে থাকিবে। নাড়ী পূর্ণ, এবং বলবতী ও দ্রুতগামী হইবে, রোগী তৃষ্ণায় শুষ্ক কণ্ঠ হইবে, অত্যন্ত চঞ্চল এবং অস্বচ্ছন্দতা অনুভব করিবে। ইহার পর আর এক পরিবর্তন ঘটে—শুক কোমল ও স্বাভাবিক হয়। ক্রমশঃ মুখ কপাল ভিজা হয়। যে পর্য্যন্ত না রোগীর প্রচুর ঘর্ম্ম হয়, সে পর্য্যন্ত উহা বৃদ্ধি পাইতে থাকে। তখন

একটু সুস্থতা জন্মে; নাড়ী স্বাভাবিক ভাবে বহিতে থাকে, যাতনা দূর হয়, এবং কিয়ৎকাল পরে ঘর্ম্ম কমিয়া যায়।

কম্পজ্বরের শীতলাবস্থায় রোগী যে শীতানুভব করে তাহা প্রকৃত শীতলতা নহে। গায়ে হাত দিলে বোধ হয় হাত পুড়িয়া গেল। বগলে থার্মোমিটার দিলে ১০৫ হইতে ১০৬ ডিগ্রী পর্য্যন্ত তাপ পাওয়া যায়। এ সময়েও রোগী শীতে কাঁপিতে থাকে, এত জ্বরে কাঁপে যে মনে হয় যেন বিছানা শুষ্ক, এমন কি, যেন সমস্ত ঘরটা পর্য্যন্ত কাঁপিতেছে। সময়ে সময়ে দাঁতের ঠক্ঠকানি এত হয় যেন দাঁতগুলি ভাঙ্গিয়া গেল, কিম্বা উহা আলগা থাকিলে যেন চুয়াল হইতে খসিয়া পড়িল, মনে হয়।

কখন কখন কম্পের ফিট অসম্পূর্ণ থাকে, রোগী উহার একটি বা দুইটি অবস্থা মাত্র ভোগ করে। সে কাঁপিতে থাকে, এবং হয় ত তাহার পরে পূর্বোক্ত প্রকার উত্তাপ অথবা কষ্ট হয় না। পক্ষান্তরে হয় ত কেবল মাত্র ঘর্ম্মের অবস্থাতেই রোগ চিনিয়া লওয়া যায়। এমন লোকও আছে যে কম্পজ্বরে কাঁপে না। সে কম্পের পূর্ববর্তী যাতনা ভোগ না করিয়াই উত্তাপ ও ঘর্ম্মের অবস্থা ভোগ করে। যখন ফিট আরম্ভ হয়, তখন একবারেই তাহার তাপের অবস্থা আইসে। সাধারণতঃ ইহাকে Dumb ague “ডাম্ব এগু” বলে। এই লক্ষণ দ্বারা ইহাকে Shaking ague “সেকিং এগু” হইতে পৃথক করিয়া লওয়া যায়। এইরূপ অসম্পূর্ণ ফিট হইতে বুঝা যায় যে, রোগ সারিবার উপক্রম হইতেছে। কিন্তু রোগের অল্প অবস্থা এবং সাধারণ নিয়ম গুলিও বিপরীত দেখা যায়। কম্পজ্বরের ফিট একটি মাত্র অঙ্গে হইবার কথাও শুনা গিয়াছে। কম্পজ্বরের ফিটের অতি অদ্ভুত ও বিরক্তিকর ব্যাপার এই যে, উহা পুনঃ পুনঃ প্রত্যাবর্তন করে। যদি কাহার একবার মাত্র হইয়া সারিয়া যাইত, তাহা হইলে কে ততটা গ্রাহ্য করিত—এতএব যদি আমরা উহার পুনরাক্রমণ নিবারণের উপযুক্ত উপায় অবলম্বন না করি, তাহা হইলে কয়েক দিন পরে নিশ্চয়ই উহা ফিরিয়া আইসে।

আক্রমণকালের বিভিন্নতা প্রযুক্ত ইহার ভিন্ন ভিন্ন নাম আছে যথা—প্রাত্যহিক বা ঐকাহিক, দ্ব্যাহিক, ত্র্যাহিক ইত্যাদি। এই জ্বর ঐকাহিক, দ্ব্যাহিক বা ত্র্যাহিক কিরূপে উপস্থিত হইবে তাহা প্রথমে নিশ্চয় করা বড়ই কঠিন। সাধারণতঃ ম্যালেরিয়া-বিষ শরীরে যে পরিমাণে প্রবেশ করে তাহারই উপর উহার পর্য্যায় নির্ভর করে। ঐ বিষ বেশী পরিমাণে প্রবিষ্ট হইলে জ্বর

প্রতিদিন আইসে, এবং উহার মাত্রার ন্যূনতা অনুসারে একদিন, দুইদিন অন্তর আসিয়া থাকে ।

শীতপ্রধান দেশে কম্পজ্বর মারাত্মক নহে । কিন্তু গ্রীষ্মপ্রধান দেশে ইহার প্রকোপে সহস্র সহস্র লোক প্রাণ হারাইয়া থাকে । কম্প জ্বর উত্তম-রূপে আরোগ্য হইলেও আশ্চর্যের বিষয় উহার যে পুনরাবর্তন নিশ্চয় ঘটবে । এজন্ত বাহাদিগের উহা একবার হয় তাহাদিগের অতিরিক্ত শ্রম পরিহার করা কর্তব্য । যে কোন প্রকারে ক্লান্তি জন্মিলেই উহার পুনরাবির্ভাব অবশুভাবী বলিয়া বুঝিতে হইবে ।

বাহাতে আমাদিগকে কম্প জ্বরে ধরিতে না পারে, ইহার উপায় করিতে হইলে আমাদিগের ম্যালেরিয়া প্রধান স্থানে না যাওয়াই কর্তব্য । কিন্তু এই নিয়ম পালন করা সকলের পক্ষে সহজ নয় । ম্যালেরিয়া প্রধান স্থানে একান্ত থাকিতে হইলে, যে যে উপায় অবলম্বন করিতে হয়, তাহা ম্যালেরিয়া নামক প্রবন্ধে পূর্বে বলা হইয়াছে ।

শীতপ্রধান দেশে কম্পজ্বর চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের প্রয়োজন হয় না । কিন্তু আমাদের দেশে তাহা চলে না । আপনারা কম্পজ্বরের চিকিৎসা করিতে হইলে, জ্বরের শীতলাবস্থায় রোগীর গায়ে গরম কাপড় দিয়া উত্তমরূপে ঢাকা দিবে । বোতলে গরম জল পুরিয়া সেক দিবে । আর কিছু গরম কিন্তু উত্তেজক না হয় এরূপ পানীয় দিবে । জ্বরের উষ্ণ অবস্থায় রোগী গায়ে কাপড় ফেলিয়া দেয়, আর শীতল পানীয় ইচ্ছা করে, তাহা দিবার কিছুমাত্র আপত্তি নাই । ঘর্ম্মাবস্থায় রোগী অপেক্ষাকৃত স্বচ্ছন্দতা বোধ করে । ঘর্ম্ম অধিক হইলে তাহা মুছাইয়া দিতে হয় । এ অবস্থায় রোগীকে কোন মতে বকাইবে না । তুমি আত্মীয়তা করিতে গিয়া তাহার সহিত বাক্যব্যয় করিবে না । এরূপ করিলে রোগীর বিলক্ষণ অমঙ্গল করা হয় ।

কম্পের ফিট্ সারিলে কুইনাইন ভিন্ন অন্য উপায় নাই । পাশ্চাত্যদেশে কুইনাইনের আবিষ্কার হইবার পূর্বে বার্ক দেওয়া হইত । বার্কের পূর্বে ক্যামোমাইল পুষ্প দেওয়া ও রক্তমোক্ষণ করিবার রীতি ছিল । কয়েক বৎসর পূর্বে কম্পজ্বরে ইউরোপে রোগীকে মাকড়সার জাল খাইতে দেওয়া হইত । কম্পজ্বর নিবারণ জন্য কাল মাকড়সাকে শুষ্ক আঙ্গুরের ভিতর পুরিয়া খাইতে দিবার প্রথাও কিছুকাল পূর্বে প্রচলিত ছিল । শুধু আমাদের দেশে নয় পাশ্চাত্য ভূমিতেও এককালে টোটকার প্রাদুর্ভাব ছিল !

কিরূপে আমরা সুস্থ থাকিতে পারি, এবং কি উপায় অবলম্বন করিলে আমাদিগের দেশের সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি হইতে পারে তৎসম্বন্ধে আলোচনা করাই আমাদিগের “স্বাস্থ্যের” উদ্দেশ্য । এজন্য কম্পজ্বরের চিকিৎসা সম্বন্ধে বিস্তৃত ভাবে আলোচনা করা গেল না ।

এ দেশে বহু পূর্ব হইতে কম্পজ্বরের আবির্ভাব আছে । আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও ইহার প্রতীকার পদ্ধতি বিবৃত দেখিতে পাওয়া যায় । কবিরাজগণ কুইনাইনের পরিবর্তে নিম, গুলঞ্চ, পঞ্চপিত্ত ইত্যাদি অতিতিক্ত দ্রব্য দ্বারা ইহার চিকিৎসা করিতেন এবং আর্সেনিক প্রয়োগেও ক্ষান্ত হইতেন না । আব-ধৌতিকে নানা প্রকার টোটকা দ্বারা এই রোগের প্রতিকার করিতেন । এই সকল টোটকার মধ্যে পাশ্চাত্য দেশে মাকড়সার জাল খাইতে দেওয়ার পদ্ধতি তাহাদিগের নিকট নূতন নহে ।

বিবিধ ।

কেহ কেহ মনে করেন যে, যে যত চলিতে পারে সে তত দীর্ঘজীবী হয় ।

যদি কেহ কেবল পথ পর্য্যটনেই ব্যায়ামের কাজ সারিতে চাহে, তবে তাহার পক্ষে ৮ মাইল ভ্রমণই প্রচুর ।

বেলা ৫টার পর কোন প্রকার পানীয় দ্রব্য না দিলেই রাত্রিতে ঘুমাইতে ঘুমাইতে মৃত্যোগ-করা যে রোগ তাহা সারিয়া যায় ।

রোগী ছেলেদের বায়ুসেবন আবশ্যিক বোধ করিলে, প্রাতের বায়ুই ভাল, বৈকালের বায়ু তত ভাল নহে ইহা জানা আবশ্যিক ।

ভদ্র লোকের ছেলেদের যত রোগ হয় তাহার প্রায় বার আনা অতি-ভোজন জনিত ।

রোগী ছেলেদিগকে মোটা করিবার একমাত্র উপায় গায়ে সরিষার তৈল মর্দন ।

সভ্যজাতির আহার বিহার ও উত্তম পরিধেয় স্বাস্থ্যের যেরূপ উপাদান চিত্তের প্রফুল্লতা সাধনও তদনুরূপ ।

আমরা আহারীয় দ্রব্যের সহিত যতই তিক্ত ব্যবহার করি, ততই তাহা পরিপাক কার্যের সহায়তা করে, কারণ তিক্ত দ্রব্য আমাশয়িক রস বৃদ্ধি করে ।

সোডা ওয়াটার ও ছন্ধ সমভাগ চিনি মিশ্রিত ও বরফ সংযুক্ত করিলে উত্তম পানীয় প্রস্তুত হয় । উহা জ্বরকালে তৃষ্ণানিবারক ও পথ্য উভয়ে রই কাজ করে ।

মাতৃস্তনে ও গোহৃন্ধে মোটামুটি প্রভেদ এই যে মাতৃস্তন তরল, অধিক মিষ্ট, কারণ উহাতে চিনির ভাগ বেশী । ইহার কেজিন বা ছানা সহজে পরিপাক হয় । আর গোহৃন্ধ গাঢ়, অল্প মিষ্ট এবং উহার কেজিন বা ছানা গাঢ়তর সূত্রাং গুরুপাক ।

ডাক্তার হেনরি টকার বলেন ভাল ভিনিগারে কয়েক গ্রেণ মিছরির দানা মিশাইয়া চা-চামচ মাত্রায় হিঙ্কা রোগে প্রয়োগ করিলে তৎক্ষণাৎ উপশম হয় । একবারের বেশী খাওয়াইতে হয় না । এবং শিশু হইতে বৃদ্ধ পর্যন্ত সকলকেই উহা দেওয়া যাইতে পারে ।

পৃথিবীর মধ্যে ওলন্দাজদিগের “মত কফিখোর” আর দ্বিতীয় নাই । হিসাব করিয়া দেখা হইয়াছে, তাহাদের প্রত্যেক লোকে বৎসরে নয় সের করিয়া কফি খাইয়া থাকে । আমষ্টারডামের মত কফির বাজারও আর কোথাও নাই । তাহার নীচে বেল্জিয়ম ও ডেনমার্ক ।

চা ও কফিতে তফাৎ এই যে—চায়ে টেনিনের ভাগ বেশী কিন্তু কফিতে তাহা নাই বলিলেও হয় । টেনিন সঙ্কোচক এবং উত্তেজক । যাহাদের ডিস্পেপ্সিয়া (Dyspepsia) রোগ আছে, তাহাদের পক্ষে চা অপেক্ষা কফিই ভাল । কারণ চায়ে কোষ্ঠ বদ্ধ করে, কফিতে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে ।

কলিকাতার লিপটনকোম্পানী যে কফি বিক্রয় করেন, আমরা তাহা ব্যবহার করিয়া দেখিয়াছি অতি সুন্দর । এই দ্রব্য সিলোন হইতে আনীত ।

একজন ফরাসী ডাক্তার বলেন কষ্টকর কাস রোগে গ্লিসেরিনের বাষ্প বড়ই উপকারী । ৫০ হইতে ৩০ গ্রাম (১ গ্রাম=১৬ গ্রেণ) পর্যন্ত গ্লিসেরিনকে কলাই করা পাত্রে স্পিরিট ল্যাম্প দ্বারা জাল দিবে তাহা হইতে বাষ্প উঠিতে আরম্ভ করিলে সেই বাষ্প রোগী নিশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করিবে । গ্লিসেরিনের সঙ্গে কারবলিক্‌ও দেওয়া যাইতে পারে । যেখানে সহজ উপায়ে কাসকষ্ট দূর করা না যায়, সেইরূপ স্থলে ইহা পরীক্ষা করা কর্তব্য ।

ঈড্ নামক এক ব্যক্তি ৬৫ বৎসর বয়সে এথেন্স নগরে প্রাণত্যাগ করে । জন্মাবধি তাহার কর্ণ বা কর্ণরন্ধু ছিল না । সে মুখ দিয়া শুনিত । যখন তাহাকে কোন কথা বলা হইত, সে হাঁ করিয়া, যে রকম কথাবার্তা হউক, শুনিত । তাহার চুল কাল কিন্তু বিভিন্ন প্রকারের দাগে পরিপূর্ণ ছিল । সেই সকল দাগের কোন কোনটি ছোট ছোট মাহুষের হাত ও কাণের মত । এই সকল অদ্ভুত দাগ কখন মিশায় নাই, এবং কাল চুলও সাদা হয় নাই । মৃত্যুকালে ঈডের পুত্র কণ্ঠার ১৪টি ছিল । জ্যেষ্ঠটির বয়স ৪৫ বৎসর, মাথায় খুব কাল চুল ছিল, তাহার একগাছিও পাকে নাই । সর্ব কনিষ্ঠটির বয়স ১৩ বৎসর, কিন্তু তাহার মাথায় সত্তর বৎসরের বৃদ্ধের আয়সীদা চুল ছিল । তবে “হা” করিয়া কথা শুনার কথাটা নিতান্ত বিক্রমের নহে ?

সম্প্রতি জর্মনিতে উদ্ভিজ্জভোজীগণ বহুদূর ভ্রমণে কষ্ট ও সহিষ্ণুতা পরিচয় দিয়া বেশ বাহাহুরী দেখাইয়াছেন । তদ্বারা তাঁহারা আপনাদিগের সাম্প্রদায়িক মত সমর্থনেও কৃতকার্যতা লাভ করিয়াছেন বলিতে হইবে । ২২ জন পর্য্যটক ৭০ মাইল পথ ১৮ ঘণ্টা মধ্যে চলিবার জন্য কৃতসঙ্কল্প হইলেন । তাঁহাদিগের মধ্যে ৮ জন উদ্ভিজ্জভোজী ছিলেন । যে ছয় জন অগ্রে পহুঁছিয়াছিলেন তাঁহারা সকলেই উদ্ভিজ্জভোজী । প্রথম ব্যক্তি ১৪½ ঘণ্টায় দ্বিতীয় ১৪¾ ঘণ্টায়, তৃতীয় ১৫½ ঘণ্টায়, চতুর্থ ১৬ ঘণ্টায়, পঞ্চম ১৬½ ঘণ্টায়

এবং ষষ্ঠ ব্যক্তি ১৭½ ঘণ্টায় নির্দিষ্ট পথ পর্য্যটন করেন। অপর দুই উদ্ভিজ্জভোজী পথ হারাইয়া ঐ সময়মধ্যে ৫ মাইল অতিরিক্ত ভ্রমণ করিয়াছিলেন। তাঁহারা সকলেই সুস্থ ও স্বচ্ছন্দ ভাবে ভ্রমণ কার্য সমাধা করেন। কিন্তু মাংসভোজীগণের মধ্যে একজন মাত্র শেষোক্ত উদ্ভিজ্জ ভোজীর এক ঘণ্টা পরে সম্পূর্ণ ক্লান্তভাবে নির্দিষ্ট স্থানে পঁছিয়াছিলেন। অবশিষ্ট মাংসভোজীগণ ৩৫ মাইল গমন করিয়াই চলিতে অশক্ত হইলেন।

সংবাদ।

গত ১৫ দিন কাল কলিকাতার মধ্যে একটীও প্লেগ হয় নাই। এজন্য কলিকাতা হইতে প্লেগ বিধি উঠিয়া গিয়াছে।

কলিকাতায় প্লেগ স্থান পাইল না,—বোম্বাই হইতে বহু চেষ্টাতেও প্লেগ তাড়াইতে পারা গেল না। ব্যাপারটা কি?

যে যে স্থান বস্তায় প্লাবিত হইয়াছিল সেই সকল স্থান হইতে এখনও ম্যালেরিয়ার সংবাদ পাওয়া যায় নাই।

এই সময়ে অনেকেই মধুপুর, নোয়াডি, শিমুলতলা খরমাটার প্রভৃতি ইষ্ট ইণ্ডিয়ান রেলওয়ের কর্ডলাইনের স্টেশনের নিকটবর্তী স্থানে বায়ু পরিবর্তনের জন্ত যাইতেছেন।

স্টেট সেক্রেটারী প্লেগ কমিশনের ব্যয় মঞ্জুর করিয়াছেন। তাহাতে জীবাণু-তত্ত্ববিৎ তিন জন পাশ্চাত্য পণ্ডিত এবং দুই জন ভারতীয় সিভিলিয়ন থাকিবেন। তাঁহারা প্লেগের উৎপত্তি, বিস্তার ও হাফকিন সাহেবের টীকার উপকারিতা সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিবেন।

স্বাস্থ্য।

স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ।

মন ও শারীরিক স্বাস্থ্য।—শরীরে কোন রোগ বা অসচ্ছন্দতা না থাকিলেই যে তাহাকে স্বাস্থ্যের অবস্থা বলা যায়, তাহা নহে। শরীরের সহিত মনের বড়ই ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। শরীরের জ্বায় মনও সুস্থ সচ্ছন্দ না থাকিলে তাহাকে সুস্থতার অবস্থা বলা যাইতে পারে না। অমিতভোজনপরিহার, দেহের পরিচ্ছন্নতারক্ষা ও পরিচ্ছদের পরিশ্রুতির জ্বায় মনেরও সংযম নিতান্ত আবশ্যিক। রিপুপূরবশতা ও ছশ্চিন্তায় দেহ ক্ষয় করে। মনের চিত্র মুখে প্রকাশ পায়, এবং দেহের উপরও প্রাধান্য বিস্তার করে। দেহের জ্বায় মনের পরিচ্ছন্নতা অত্যাশঙ্ক এবং সুচিন্তা ও সুভোজনের জ্বায় উহা নিতান্ত প্রয়োজনীয়। আমরা যেমন ভাল দেখিয়া পরিচ্ছদ মনোনয়ন করিয়া থাকি, তেমনি ভাল বিষয়ের চিন্তা করিবার অভ্যাসও আমাদের বাছিয়া লওয়া কর্তব্য। শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘনের ফল যতটা স্পষ্টরূপে ও হাতেহাতে প্রত্যক্ষ করা যায়, নৈতিক নিয়মলঙ্ঘনের অপকারিতা ও পরিণাম-ফল ততটা সুস্পষ্ট ও সঙ্গ্লেসঙ্গে না পাইলেও, মনে করা উচিত নহে যে, তাহা পালন না করিয়া অব্যাহত থাকিতে পারা যায়। শারীরিক নিয়মলঙ্ঘনের ফল যেরূপ সুনিশ্চিত, নৈতিক নিয়মলঙ্ঘনের ফলও তদ্রূপ অপরিহার্য। সুতরাং কোনটীরই ব্যভিচার ভাল নহে।

স্বাস্থ্যের মর্যাদা।—আমাদের যখন যে জিনিসের অভাব হয়, তাহার মর্যাদা তখন আমরা বুঝিতে পারি; অন্ধকার হইলে আলোকের মর্যাদা বুঝিয়া থাকি, প্রাবৃটের প্রবল বারিবর্ষণের সময় রৌদ্রের মর্যাদা বুঝিতে পারি; সেইরূপ আমরা অসুস্থ না হইলে স্বাস্থ্যের মর্যাদা বুঝিতে পারি না। আজি-

কালিকার অকালমৃত্যুর সংখ্যা দেখিয়া বোধ হয় যে, এদেশে অসুস্থ লোকের সংখ্যা অত্যন্ত অধিক। একরূপ লোক অতি অল্পই দেখিতে পাওয়া যায়, যাহার একটা না একটা রোগ নাই। নীরোগ লোক প্রায় দেখিতে পাওয়া যায় না। বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষাতীর্ণ যুবক, মুন্সেফ, সব জজ, ডেপুটী মাজিস্ট্রেট, সম্ভ্রান্ত মহিলাগণ ও তাঁহাদিগের শিশু সন্তানেরা—সকলেরই মধ্যে পীড়ার প্রাচুর্য পূর্বাপেক্ষা অনেক বেশী। এখনও ম্যালেরিয়ার ভয়ে অনেকে পল্লীগাম হইতে পলাইয়া সহরে আসিতেছে। স্বাস্থ্যহানির লক্ষণ সকল স্থানে, সকল সম্প্রদায়েরই মধ্যে জাজ্জল্যমান দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু কই—স্বাস্থ্যের মর্যাদা তা আমাদের মধ্যে বৃদ্ধি পাইতেছে না! ধন, মান, বিষয়, বৈভব রক্ষার জন্ত সকলকে যেমন সর্বদা ব্যাকুল দেখিতে পাওয়া যায়, স্বাস্থ্যের জন্ত তাহার শতাংশের এক অংশও দেখি নাই। আমাদের দেশের পথে, ঘাটে, মাঠে, গৃহস্থগৃহে, দরিদ্রকুটীরে স্বাস্থ্যরক্ষার কোন অনুষ্ঠানই খুঁজিয়া মিলে না। এদেশে যতদিন তাহা না হইবে, ততদিন আমাদের প্রকৃত মঙ্গলের আশা ও জাতীয় উন্নতির চেষ্টা বিড়ম্বনা মাত্র; এমন কি অশ্রান্ত জাতির নিকট আমরা যে শিক্ষিত ও সভ্য বলিয়া অভিমান করিব, তাহারও উপায় নাই।

সহরের দুধ।—দুধ শিশুর জীবন ধারণের একমাত্র অবলম্বন, নিরামিষ-ভোজীর শরীর-পোষণের প্রধান সম্বল, রোগীর বলাধান জন্ত উপাদেয় ও উপযুক্ত পথ্য। হিন্দু ধর্মের নিকট এই জন্তই গোধনের অতি আদর ছিল; দুগ্ধের বিষয়, এত আদরের দুগ্ধ অতি সহজেই বিকৃতি প্রাপ্ত হয়, একদিনও অবিকৃত অবস্থায় থাকে না। তাহাতে আবার দেশীয় গোয়ালাগণ স্বভাবতঃই অপরিচ্ছন্ন অবস্থায় কালযাপন করে; তাহাদের গৃহগুলি সংকীর্ণ ও অপরিষ্কৃত, তাহাদের বাড়ীর যেখানে সেখানে আবর্জনা, গোময়, ভুজ্জাবশিষ্ট খড় তৃণ পচিয়া উঠাকে অতি তুর্গন্ধময় করে, দুগ্ধের গন্ধে সেই সকল আবর্জনা মক্ষিকাদির সমাবেশে অতি কদর্য্য হয়। সাধারণতঃ এই সকল স্থান হইতেই সহরের দুগ্ধ আমদানি করা হয়; যে সকল আধারে দুগ্ধ আনয়ন করা হয় তাহা অনাবৃত অবস্থায় আইসে, তাহাতে যে জল মিশান হয়, তাহাও পল্লীগামের পচা পুকুর হইতে সংগৃহীত। তাহার উপর সহরে আনিয়া ঐরূপ দুগ্ধকে গাঢ় ও স্বাদু করিবার জন্ত নানা প্রকার কৃত্রিম উপায় অবলম্বন করা হয়। এইরূপ বিকৃত ও নানাদ্রব্যমিশ্রিত দুগ্ধ চতুর্গুণ মূল্যে

বিক্রীত হইয়া থাকে; তাহাতে যে কেবল অর্থক্ষতি হয়, তাহাই নহে, স্বাস্থ্যেরও বিলক্ষণ হানি জন্মে; সহরের শিশুদিগের মধ্যে অনেকেরই ধৈর্যকৃত প্রভৃতি যন্ত্রবিকৃতি জন্ত রোগ জন্মে, তাহাদের অধিকাংশ দুগ্ধের দোষেই হইয়া থাকে। ঐরূপ অবস্থায় কালিকাতার দুগ্ধের বিপুলতার জন্ত আমাদের বিশেষ যত্নবান হওয়া নিতান্ত আবশ্যিক। এখানে যে পরিমিত দুগ্ধের খরচ হয়, তাহাতে অনায়াসেই ৫৭৭টি ডেয়ারি চলিতে পারে। তদ্বারা অর্থাগমেরও সুন্দর উপায় হয় এবং সহরের একটা মহৎ অভাবও দূরীকৃত করা যায়। সেই সকল ডেয়ারির পরিচালনভার শিক্ষিত লোকের হাতে থাকে ইহাও একান্ত অভিপ্রেত।

আয়ুর্বেদ ও পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যবিজ্ঞান।—আমাদের যোগীধর্মগণ সর্বদাই আত্মরক্ষার পরামর্শ দিতেন—আপনি মিতাচারী হও, স্নাতোজ্য ভোজন কর, নিশ্চল জল পান কর, পরিষ্কার বায়ু সেবন কর, চিত্তশুদ্ধি জন্মাইতে চেষ্টা কর, তজ্জন্ত গ্রামপল্লীনগরাদি ছাড়িয়া অশ্রদ্ধ যাইতে হয়, যাও—সর্বতোভাবে সূনিয়মের বশবর্তী হইয়া আপনাকে রক্ষা কর, অর্থাৎ সুখী সচ্ছন্দ ও দীর্ঘজীবী হও; একরূপ করিলে কিছুতে তোমার কিছু করিতে পারিবে না। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণও প্রায় তাহাই বলেন, তাঁহাদেরও ইহাতে বড় একটা মতবৈধ নাই, কিন্তু তাঁহাদের মতের বিশেষত্ব এই যে, তুমি যে ভূমিতে বাস কর তাহাকে বাসোপযোগী কর, যে জল পান কর তাহা বিশোধিত করিয়া লও, যে বায়ুতে নিশ্বাস লও, তাহার পবিত্রতা জন্মাইবার উপায় বিধান কর, সংক্ষেপতঃ আমাদের দেহধারণের জন্ত যে যে উপাদানের প্রয়োজন তাহাদিগকে আপনার উপযোগী করিয়া লও। আবর্জনায় বায়ু ও মৃত্তিকা দূষিত হয়, তাহা সরাইয়া দাও, উদ্ভিজ্জ পচিয়া জলকে নষ্ট করে, তাহা জল হইতে তুলিয়া ফেল। জল বায়ু মৃত্তিকাদি তোমার বিরুদ্ধাচরণে প্রবৃত্ত হয়, তুমি সংসারের শ্রেষ্ঠ জীব, তোমাকে বুদ্ধিবৃত্তি ও কর্মপ্রবৃত্তি দেওয়া হইয়াছে, তুমি আপন কর্ম আপনি করিয়া লও। ইহারই জন্ত পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে কতই নূতন তত্ত্ব আবিষ্কার করিতেছেন, কতই নূতন নূতন অনুষ্ঠান আয়োজন করিতেছেন।

প্লেগ ও ম্যালেরিয়া।—ভারতে প্লেগ আসিয়াছে, মহা শোরগোল পড়িয়াছে, সংবাদ পত্র সকল প্লেগের সংবাদে পূরিয়া যাইতেছে, সহরের মিউনিসিপালিটী সকল অশ্রদ্ধ চিন্তা ছাড়িয়া প্লেগের প্রাচুর্য্য না হইতে পারে

এরূপ উপায় দেখিতেছেন, যেখানে প্লেগের আবির্ভাব হইয়াছে, সেখানকার তো কথাই নাই—মহা হলস্থল ব্যাপার! প্লেগ আসিবে এই ভয়ে আমাদের কলিকাতা সহরে যেরূপ আড়ম্বর অনুষ্ঠান হইয়াছিল তাহা অনেকেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। দেশীয় ও বিদেশীয় সকল লোকেই জড়সড় হইয়াছিলেন, আবাল বৃদ্ধ বনিতা, সদর মফস্বল সর্বত্রই সকলের মনে একটা অভাবনীয় আতঙ্ক উপস্থিত হইয়াছিল। কেন এরূপ সর্বব্যাপী আতঙ্ক ভারতের প্রত্যেক গৃহস্থকে আক্রমণ করিয়াছিল? যেহেতু সকলেই শুনিয়াছে প্লেগ ধরিলেই মানুষ মরিয়া যায়—তাহার বাঁচিবার কোন আশা থাকে না, কোন উপায়ও করা যায় না। এজগুই এত ভয়! কিন্তু আমাদের দেশে বহুব্যাপকরূপে সময়ে সময়ে ওলাউঠা, উদরাময়, বসন্ত প্রভৃতি পীড়ায় কত শত লোক মরিতেছে! প্লেগ বসন্ত ওলাউঠা ইত্যাদি বহুব্যাপক রোগে এ পর্য্যন্ত যত লোক মরিয়াছে, তাহাদের সমষ্টি অপেক্ষা ম্যালেরিয়ায় যে প্রতি বৎসর বাঙ্গালা দেশে অধিক লোক মরে, তাহার খবর অনেকেই জানেন। প্লেগের প্রতিকারের জন্ত এত অনুষ্ঠান, এত আড়ম্বর হইয়া গেল, হইতেছে, এখনও কোন কোন স্থানে তাহার বিরাম নাই; যে প্লেগের জন্ত সাহেব মহলে হাহাকার, দেশীয়দিগের মধ্যে মহা হলস্থল, অনেকে আহার নিদ্রা ত্যাগ করিলেন, অনেকের বন্ধমুষ্টি অর্থব্যয়ে উন্মুক্ত হইল; আমাদের গবর্ণমেন্টও সম্ভ্রাসিত হইয়া প্লেগের জন্ত আইন করিলেন, অর্থব্যয়ে অসঙ্কেচ পরিত্যাগ করিলেন, শাসনবিভাগের কর্মচারিগণ উত্তীর্ণা পড়িয়া লাগিলেন; কিন্তু যে মহামারী ম্যালেরিয়ায় দেশ জনশৃঙ্খল হইতেছে, তাহার জন্ত তো আজি কালি আর কোন বিশেষ অনুষ্ঠান দেখা যাইতেছে না। ম্যালেরিয়া-দূষিত স্থান যত্র ও চেষ্টা দ্বারা যে স্বাস্থ্যপ্রদ হইতে পারে, তাহা সাধারণের জানা নাই বটে; কিন্তু রাজপুরুষদিগের ত কিছুই অবিদিত নাই। লণ্ডন নগরে ৫০ বৎসর পূর্বে যে সকল স্থান অত্যন্ত ম্যালেরিয়াদূষিত ছিল, এখন সেখানে সেই রোগের কোন চিহ্নও পাওয়া যায় না। রাজা মনোযোগী হইলে প্রজাকে সংযত করিতে পারেন, নির্ধনকে ধনবান করিতেও অসমর্থ নহেন, অস্বস্থের স্বাস্থ্যসাধন করাও বিচিত্র নহে, যাহা কিছু আমরা আপনারা করিতে না পারি, রাজা আমাদের দিয়া সহজেই তাহা করিতে পারেন, ম্যালেরিয়া জ্বরে প্রতিবৎসর ভারতে কত প্রজা গতাস্ব হইতেছে, তাহা রাজা প্রজা সকলেরই এক এক বার চিন্তা করা উচিত।

গৃহস্থের গৃহিণী।—আজি কালিকার অনেক গৃহস্থগৃহিণী মনে করেন যে, সংসার খরচের আঁটা আঁটি করিয়া মাসে মাসে আয়ের অর্দ্ধাংশ সিন্দুক বাস্কে সঞ্চয় করিতে পারিলেই গৃহিণীগিরির চূড়ান্ত হয়। অসন বসনের ব্যয়, পুত্রকন্ঠাগণের শিক্ষার ব্যয়টা যেমন তেমন করিয়া সারিয়া লইয়া কাল কাটাইতে পারিলেই যথেষ্ট হইল এবং সাংসারিকের ষোল আনা কর্তব্যতা সম্পাদন করা হইল। সেই গৃহিণীই স্মৃত্যতিভাজন হয়েন, যাহার সংসারে বেশী বাজে খরচ হয় না, জিনিষ পত্রের অপচয় হয় না, ঝি চাকরে চুরি করিতে পারে না। সত্য বটে, সেই সকল গৃহস্থগৃহিণীই প্রকৃত গৃহিণী; কিন্তু তদতিরিক্ত আর কতকগুলি অত্যাশঙ্কক বিষয়ে গৃহিণীর মনোযোগ না থাকিলে তাঁহাকে পাকা গৃহিণী বলা যায় না। প্রতিদিন তাঁহাকে দেখিতে হইবে, বাড়ী ঘরগুলি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আছে কি না,— তাহা না হইয়া কোথাও কতকগুলি তরকারীর খোসা, কোথাও কতকগুলি আবর্জনা পড়িয়া রহিয়াছে, হয়ত কতকগুলি উচ্ছিষ্ট ফলমূল পড়িয়া পচিতেছে, ছেলে মেয়েদের কাপড় চোপড় ময়লা হইয়া রহিয়াছে, বালিশ বিছানাগুলিতে রৌদ্র না পাইয়া সোঁদা গন্ধ ছাড়িতেছে; পান ও ভোজন পাত্রগুলিতে ময়লা জমিয়াছে, ছেলে মেয়েদের মধ্যে কেহ দিনে দশবার খাইতেছে, পুনঃ পুনঃ পায়খানা যাইতেছে, কাহার হয়ত ক্ষুধামান্দ্য হইয়াছে, দুই পাঁচদিন ভাল খাইতে পারিতেছে না; ছোট ছোট ছেলেদের কেহ দুধ তুলিতেছে, কাহার বা দেহ শুকাইয়া যাইতেছে; বধূমাতা স্বভাবতঃ লজ্জাশীলা, হয়ত তাঁহার বৈকাল হইলে চক্ষু দুইটা জ্বালা করে, নিশ্বাস গরম হয়, আহারের মাত্রা কমিয়া যায়, আহারে ইচ্ছা থাকে না, তথাপি ছুবেলাই সঙ্গে আহারে বসেন, মুখে না রুচিলেও আহার করেন; গৃহিণী এসকলের দিকে দৃষ্টি রাখেন না, কারণ অনুসন্ধান করেন না; ক্রমে যখন বাড়াবাড়ি হয়, ছেলে ঘন ঘন কাঁদিতে থাকে, অস্থির হইয়া উঠে, তখন বধূমাতাকে লজ্জা ত্যাগ করিতে বাধ্য হইতে হয়, পরিজনবর্গের উদ্বেগ, অস্থিরতা কত বাড়িয়া যায়, একজনের জন্ত সকলকে ব্যতিব্যস্ত হইতে হয়, স্থল বিশেষে উহাতেও নিষ্ফলি নাই—প্রাণ লইয়া টানাটানি পড়ে। কিন্তু পাকা গৃহিণীর কাছে সে সকল হইতে পায় না। তাঁহাদের সকল দিকে সমান নজর থাকে, তাঁহারা ই বলিয়া থাকেন পরিচ্ছন্নতা লক্ষ্মীশ্রীর লক্ষণ, সাবধানের বিনাশ নাই, অস্বস্থের সূচনায় প্রতিকার করিলে সহজে সারিয়া যায়। অতএব আমাদের গৃহিণীগণকে

এখনকার কালে স্বখ্যাতি লইতে হইলে চৌকস হইতে হইবে। যে বাটীর ছেলে মেয়েদের সর্বদা অসুখ, সে বাটীর কর্তীকে কি বলিয়া পাকা গৃহিণী বলিব ?

মেথর দিয়া ময়লা পরিষ্করণের উপকারিতা ও অপকারিতা ।—উপকারিতা (ক) ইহা ড্রেণ-পায়খানা এবং কুয়াপায়খানার মাঝামাঝি বলিয়া স্থল বিশেষে ইহার উপকার উপলব্ধি করা যায়।

(খ) কুয়া-পায়খানার ময়লা একস্থানে স্তৃপীকৃত থাকে, প্রত্যহ মেথর খাটিলে ময়লা সহজে ও শীঘ্র সাধারণের বিরক্তি ব্যতিরেকে স্থানান্তরিত করা যায়।

(গ) যে যে সহরে সহর সামান্য ব্যয়ে জল পাইবার উপযুক্ত সুবিধা নাই, সেই সেই স্থানে ইহাতে উপকার পাওয়া যায়।

(ঘ) গ্রাম ও অল্পবসতিবিশিষ্ট সহর—যেখানে কূপের জলই সকল কাজে লাগে এবং ময়লা মৃত্তিকার “সার”রূপে ব্যবহৃত হয়, সেখানেও এই প্রথা ভাল।

অপকারিতা—(ক) বড় বড় সহরে ইহা বহুব্যয়-সাধ্য এবং স্থানান্তরিত ময়লা ফেলা সম্বন্ধে বড়ই গোলযোগ ঘটে।

(খ) নগরবাসীদের বিরক্তি ব্যতিরেকে এই উপায়ে ময়লা সরাইবার সুবিধা নাই।

(গ) বহুব্যয় ব্যতীত এই উপায়ে ময়লা স্থানান্তরিত করা যায় না এবং ময়লা ফেলিবার স্থান সম্বন্ধেও নানা গোলযোগ।

এই প্রথা ক্রমশঃ উঠিয়া যাইতেছে, আজি কালি অল্প খরচে ও সুন্দর উপায়ে ময়লা পরিষ্কার হয় বলিয়া সকলেই ড্রেণ-পায়খানার দিকে ঝুঁকিয়াছেন।

সহরের বাড়ীর ড্রেণ ।—ড্রেণ পায়খানায় মল মুত্রের গন্ধ পাওয়া যায় না, ময়লা কিছুকালও পায়খানা মধ্যে পড়িয়া থাকে না দেখিয়া সকলেই আপনাপন বাড়ীতে ড্রেণপায়খানার বন্দোবস্ত করিয়া আপনাদিগকে নিশ্চিত মনে করিতেছেন। কিন্তু ড্রেণপায়খানা করিলেই কি ময়লা সম্বন্ধে সকল চিন্তা দূরে যায়? কখন তাহা নহে। ড্রেণ বলিতে বাড়ী হইতে যে নল ময়লা লইয়া সদর রাস্তার নীচে বড় নলে (Sewerএ) বহন করে তাহাকেই বলে। সদর রাস্তার নীচে যে বড় নল থাকে তাহাকে (Sewer) বলে।

Sewer সিউয়ারের সহিত সকল বাড়ীর ড্রেণেরই সংস্রব থাকে সুতরাং ড্রেণ করিলেই এক বাড়ীর দূষিত বাষ্প সেই বাড়ীর ড্রেণ দিয়া Sewer সিউয়ারে আইসে, পরে Sewer সিউয়ার হইতে সকল বাড়ীতেই যাইতে পারে। এখন মনে হইতেছে যে তবে ড্রেণও নিরাপদ নহে। কিন্তু বাস্তবিকই তাহা নহে—ড্রেণ দ্বারা বাড়ীর ময়লা বায়ু দূষিত না করিয়াই অগ্রত চলিয়া যায় ইহা প্রকৃত কথা কিন্তু ও ড্রেণ প্রস্তুত করিবার পক্ষে কিছু বেশী ব্যয় ও যত্ন লওয়া আবশ্যিক। বাড়ীর পায়খানা হইতে Sewer সিউয়ার পর্যন্ত যে নল বসান হয়, তাহা যেন বেশ মজবুত হয়, মাটির চাপে ভাঙ্গিয়া না যায়; নলে যে সকল জোড় থাকিবে, সেই জোড়গুলিতে ফাক বহিতে না পায়, আর যেখানে ঐ ড্রেণ Sewer সিউয়ারের সহিত মিলিত হয় সেইখানে একটা Chamber চেষ্টার প্রস্তুত করা কর্তব্য, এরূপ করিলে ড্রেণপায়খানার কোন দোষই থাকে না। ঐ চেষ্টারের উপর দিক এরূপ ভাবে জুড়িয়া দিতে হইবে, যেন চেষ্টারের ভিতরে সঞ্চিত ময়লার বাষ্প উপর দিকে উঠিয়া যাইতে পারে। তাহা হইলে অত্র বাড়ীর দূষিত বাষ্প তোমার বাড়ীর ড্রেণকে দূষিত করিবার পূর্বেই চেষ্টারের খোলা মুখ দিয়া বাহিরের বাতাসে মিলিয়া যাইবে।

পথ্য প্রস্তুত প্রণালী ।

ডাক্তারি চিকিৎসা আজিকালি এদেশের সর্বত্র পরিব্যাপ্ত। সহরে সহরে, গ্রামেগ্রামে, পল্লীতে পল্লীতে, যেখানে মহুষ্যের বাস আছে, সেই স্থানেই এই চিকিৎসা-প্রণালী প্রচলিত হইয়াছে। র্যালোপ্যাথিক বিলাতী চিকিৎসা। বিলাতী চিকিৎসার সহিত বিলাতী পথ্যও এদেশের সকল স্থানেই লব্ধ প্রবেশ হইয়াছে। কিন্তু বিলাতী পথ্য প্রস্তুত প্রণালী অনেকেই জ্ঞাত নহে। এজন্ত সাধারণতঃ যে সকল পথ্য সর্বদা দেওয়া হইয়া থাকে, তাহা কিরূপে প্রস্তুত করিতে হয় আমরা তাহা ক্রমশঃ বলিব।

১। বালি ওয়াটার ।—এক ছটাক পরিমিত পারল বালি অর্থাৎ বালি দানাকে শীতল জলে ধৌত করিয়া সেই জল ফেলিয়া দিবে।

পরে বালির দানাগুলিকে তিন পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া দেড় পোয়া থাকিতে নামাইবে। নামাইয়া রোগীর রুচি অনুসারে জাহাতে লেবুর রস, লবণ, ও চিনি বা মিছরির গুঁড়া মিশাইয়া সুস্বাদ ও সুগন্ধযুক্ত করিয়া লইবে; কিন্তু রোগী ইচ্ছা না করিলে বালির দানাগুলি ছাঁকিবার প্রয়োজন নাই। সে গুলি যেমন তেমনি থাকিবে।

২। বালি জেলি।—আধ ছটাক আন্দাজ ধোত পারল বালিতে ১ সের আন্দাজ জলদিয়া মৃৎ জালে ফুটাইয়া অর্ধসের আন্দাজ থাকিতে নামাইবে। তাহার পর ছাঁকিবে, ছাঁকিবার পর কিছুক্ষণ শীতল বাতাসে রাখিলে ঠাণ্ডা হইয়া গাঢ় হইবে। গাঢ় হইলেই জেলি প্রস্তুত হইল।

৩। য্যারোরুট।—দুই ড্রাম (প্রায় ১১/০ আনা) ওজন য্যারোরুটের সহিত দেড় ছটাক শীতল জল মিশাইয়া কোন পাত্রে গুলিবে। তাহার পর তাহাতে এক পোয়া ফুটন্ত জল ঢালিয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। জলের পরিবর্তে দুগ্ধও দেওয়া যায়। তাহার পর চিনি, জায়ফলের গুঁড়া, লেবুর রস, অথবা অল্প কোন মসলা দিয়া সুগন্ধি করিতে পারা যায়। আবশ্যক হইলে ইহাতে পোর্ট ওয়াইন, অথবা ব্র্যাণ্ডিও দেওয়া যাইতে পারে।

৪। এলাম হোয়ে বা দুধ ফট্কিরি।—উত্তম নির্জল দুগ্ধ দেড়পোয়াতে ১ ছটাক গরম জল মিশাইবে। তাহার পর উহা কোন পাত্রে রাখিয়া জ্বাল দিবে। দুগ্ধ ফুটিতে আরম্ভ করিলে তাহাতে ১ আউন্স (প্রায় ১১/০ আনা) ফট্কিরি চূর্ণ ফেলিয়া দিয়া নামাইবে। ফট্কিরি দিলেই দুধ কাটিয়া যাইবে। ছাঁকিয়া ছানা পৃথক করিলে যে জল থাকিবে তাহাই রোগীর পথ্য।

৫। ব্রেডজেলি।—পাঁওরুটির ভিতরের শাঁস আধপোয়া আন্দাজ লইয়া তাহাকে আধ ঘণ্টাকাল শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। তাহার পর সমস্ত জল নিংড়াইলে তাহা হইতে ল্যাকটিক গ্যাসিড ও অগ্নাণু দূষিত দ্রব্য পৃথক হইয়া যাইবে। পরে ঐ নিংড়ান রুটিতে পরিষ্কার জল দিয়া মৃৎ জালে দেড় ঘণ্টা পাক করিবে। তাহাতেই ব্রেডজেলি উত্তমরূপে সিদ্ধ ও রোগীর সুপাচ্য হইবে। ঠাণ্ডা হইলে সাদা পরিষ্কৃত বস্ত্র খণ্ডে ছাঁকিয়া লইবে। তাহার পরে শীতল হইলেই জমিয়া যাইবে। উহাই ব্রেড জেলি হইল।

৬। ইম্পিরি।—ক্রিম অফ্ টার্টার ১০ তোলা; কিছু চিনি, কয়েক টুকর কমলা বা পাতিলেবুর খোসা এই সকল দ্রব্যে দেড়পোয়া গরম জল দিবে। সেই জল ঠাণ্ডা হইলে ছাঁকিয়া খাইতে দিবে।

লিন্সিড বা তিসির পানীয়।—বাছা তিসি আধ ছটাক, আধ খানি লেবু, কুড়িত যষ্টিমুখ ২ ড্রাম, আর কিছু মিছরী, এই সকল দ্রব্যে দেড় পোয়া জল দিয়া ১১০ ঘণ্টাকাল সিদ্ধ করিবে। তাহার পর ছাঁকিয়া লইবে।

শিশুর খাদ্যের পরিমাণ ।

শিশুকে প্রতিদিন যে পরিমাণে খাদ্য দেওয়া যায়, বয়স এবং ক্ষুধা বৃদ্ধির সহিত তাহার পরিবর্তন করিতে হয়। কোন কোন শিশু স্বভাবতঃ অল্প খাইয়া থাকে, কোন শিশু বা অধিক খায়। যখন দেখা যায় উভয়েই সমানরূপে বাড়ে, তখন কোন স্থলে কত পরিমিত খাদ্য দেওয়া কর্তব্য এই বিষয় মীমাংসা করিতে হইলে, ভাল করিয়া দেখিয়া শুনিয়া করিতে হয়। যতদিন শিশু নিয়মিত রূপে বাড়িতে থাকে, অর্থাৎ যে সময় মধ্যে যতটুকু বাড়ে, ততদিন তাহার যে পরিমিত খাদ্য আবশ্যক, সেই পরিমিত খাদ্য দেওয়া কর্তব্য। কারণ, যদি উপযুক্ত সময় পুষ্টিকর খাদ্য উপযুক্ত সময়ব্যবধানে দেওয়া যায়, তাহা হইলে শিশু আপনা হইতে যে খাইতে চাহে, তাহার কম বেশী প্রায়ই হইতে পায় না। শিশু যখনই খাইতে চাহে, তখনই যে তাহার দৈহিক বিধান আহার চাহিতেছে তাহা বুঝিয়া লইতে হয়। এরূপ হইলেও শিশুকে খাওয়ানোর সময়ে কতকগুলি নিয়ম জানিয়া রাখা ভাল।

শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার পর চারি সপ্তাহ কাল ১২ ১/২ হইতে ১৬ আউন্স (৬ ছটাক হইতে ৮ ছটাক) পর্যন্ত তরল খাদ্য আবশ্যক। দ্বিতীয় ও তৃতীয় মাসে প্রায় ২৪ আউন্স এবং এই সময় হইতে দ্বাদশ মাস পর্যন্ত দুই হইতে আড়াই কিম্বা পূরা ৩ পাইন্ট (পাইন্ট দেড়পোয়া) খাদ্যের প্রয়োজন হয়। দ্বাদশ মাসের পর যখন খাদ্যের পরিমাণ ৩ পাইন্টে দাঁড়ায়, তখন সাধারণতঃ শিশুর পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি হইয়াছে বুঝা যায়; এবং শিশু মাসে মাসে যত বড় হইতে থাকে, ততই তাহার খাদ্যের পরিমাণ না বাড়াইয়া উহার পুষ্টিকারিতা বাড়ানোর দিকে দৃষ্টি দেওয়া কর্তব্য। শৈশবাবস্থায়

খাদ্যের পরিমাণের সহিত পুষ্টিকারিতার দিকেও দৃষ্টি রাখিতে হয়। প্রথম কয়েক মাস কেবলমাত্র খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধিতে পুষ্টিকারিতার মাত্রা সমান না থাকিতে পারে।

শিশুদিগের অতিভোজন যেন হইবেই হইবে, এজন্য শিশুর ভিন্ন ভিন্ন বয়সে পাকস্থলীর আয়তন সম্বন্ধে তর্ক উপস্থিত হইয়া থাকে। ডাক্তার রচ এ বিষয়ে একটি সুন্দর প্রবন্ধ লিখিয়াছেন। তিনি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে পাঁচ দিনের শিশুর পাকস্থলীতে ৬ ড্রাম তরল দ্রব্য ধরিতে পারে। এক সপ্তাহ বয়সে শিশুকে যে পরিমিত খাদ্য খাওয়াইয়া দেওয়া হয়, উহা তাহা অপেক্ষা অনেক কম। ডাক্তার ফাউলোকীর অনুসন্धानে প্রকাশ পায় যে, প্রথম ছয় মাস কাল শিশুদিগের পরিপাকশক্তি বড়ই শীঘ্র শীঘ্র বাড়িয়া উঠে। তৃতীয় চতুর্থ এবং পঞ্চম মাসে অতি অল্পই বাড়িয়া থাকে। এই সকল সত্যের অনুবর্তী হইয়া শিশুদিগের ভূমিষ্ট হইবার প্রথম ছয় আট মাস কাল খাদ্যের পরিমাণ খুব শীঘ্র বাড়াইয়া দিয়া, তদবস্থায় পঞ্চম ও ষষ্ঠ মাস পর্যন্ত রাখিয়া দেওয়া কর্তব্য। ছয় হইতে দশ মাস পর্যন্ত সময়ের মধ্যে আর একবার তদ্রূপ বাড়াইতে হয়।

গ্রন্থকার যদিও পাকস্থলীর উপরি-উক্ত বিধ মাপ সাব্যস্ত করিতে, এবং তৎপ্রতিকূলে ভিন্ন ভিন্ন পাকস্থলীর আয়তন ঠিক করিতে পারেন সাই, তথাপি তাহার (ডাক্তার রচের) নিম্নোক্ত তালিকাটি বড়ই ব্যবহারোপযোগী এবং সমস্ত জীবনের অভিজ্ঞতায় যাহা জানিতে পারা যায় উহা তদনুযায়ী হইয়াছে।

শিশুদিগকে খাওয়ানোর সাধারণ নিয়ম।

বয়স।	যত সময় অন্তর খাওয়ানিতে হয়।	প্রত্যেক বারের গড় পরিমাণ।	২৪ ঘণ্টা মধ্যে গড় পরিমাণ।
প্রথম সপ্তাহে	২ ঘণ্টা	১ আউন্স	১০ আউন্স
এক হইতে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত	২½ ঘণ্টা	১½ হইতে ২ আউন্স	১২ হইতে ১৬ আউন্স

বয়স।	যত সময় অন্তর খাওয়ানিতে হয়।	প্রত্যেক বারের গড় পরিমাণ।	২৪ ঘণ্টা মধ্যে গড় পরিমাণ।
ছয় হইতে দ্বাদশ সপ্তাহ এবং সম্ভবতঃ পাঁচ সপ্তাহ পর্যন্ত	৩ ঘণ্টা	৩ হইতে ৪ আউন্স	১৮ হইতে ২৪ আউন্স
ষষ্ঠ মাসে	৩ ঘণ্টা	৬ আউন্স	৩৬ আউন্স
দশম মাসে	৩ ঘণ্টা	৮ আউন্স	৪০ আউন্স

শিশুদিগের যত পীড়া হয় তাহার অধিকাংশই আহারদোষে হইয়া থাকে। তন্মধ্যে যকৃৎবিকৃতিই সর্বপ্রধান।

শিশুদিগের আহারের পরিমাণ সম্বন্ধে, একটা প্রবন্ধ লিখিয়া স্বাস্থ্যের কলেবর বৃদ্ধি করিবার কারণ এই যে, শিশু যদি সর্বত্র মাতৃসুত্রেই পরিপোষিত হইত, তাহা হইলে কোন কথায় বলিবার প্রয়োজন হইত না; কিন্তু আজ কালি অধিকাংশ অবস্থাপন্ন গৃহস্থের মধ্যে দেখা যায় যে গোছুকই শিশুদিগের একমাত্র খাদ্য, সুতরাং শিশুকে প্রতিদিন যে পরিমিত দুগ্ধ দেওয়া হয়, নানা কারণে তাহার ন্যূনাধিক্য হইবার অধিক সম্ভাবনা। আমরা আজ কালি যত শিশুকে যকৃৎ রোগে ভুগিতে দেখি, অতি ভোজনই যে তাহাদিগের রোগের একমাত্র কারণ তাহা প্রায় সকল স্থলেই বুঝিতে পারা যায়।

দ্রব্যগুণ।

তিল।—ভারতবর্ষের সকল স্থানে এবং অগ্রাণ্ড গ্রীষ্মপ্রধান দেশে তিল জন্মিয়া থাকে। ইহার পাতা পাকযন্ত্রের পীড়ায় উপকারক। Dysentery রক্তমাশয় রোগে পরীক্ষা দ্বারা ইহার উপকারিতা প্রতিপন্ন হইয়াছে। কিন্তু ইহা যে একবারে অব্যর্থ তাহা বলা যায় না; কারণ সামান্য রক্তের পীড়াতেই ইহার পরীক্ষা হইয়াছিল। তিল অধিক মাত্রায় খাওয়ানিলে গর্ভস্রাব হয় বলিয়া এদেশের সকলের বিশ্বাস। Amenorrhœa বাধক

রোগে একমুঠা তিলচূর্ণ জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার স্বেদ দিলে বিশেষ উপকার দর্শে । Dysmenorrhoea কষ্টরজঃ রোগে ১০ গ্রেণ মাত্রায় তিল চূর্ণ প্রতি-দিন তিনচারি বার খাইতে দিয়া রোগোপশম দেখা গিয়াছে। উহার সঙ্গে উপরোক্ত প্রকারে তিলকে জলে সিদ্ধ করিয়া স্বেদও দিতে হয়।

তিল তৈল ।—উত্তমরূপে প্রস্তুত হইলে ইহা অলিভ অয়েলের কাজ করে। এই তৈল সর্বদাই গৃহে রাখা উচিত। অঙ্গের কোন স্থান আঙুনে পুড়িয়া যাইলে ইহার ব্যবহার হইতে পারে। পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে Ulcers ক্ষত স্থানের ঘায়ে, Suppurating Wound পূজযুক্ত ক্ষত রোগে ইহার Wash ধৌত ব্যবহার করিলে বেশ ফল পাওয়া যায়। ছিন্নবস্ত্র খণ্ড এই তৈলে ভিজাইয়া ক্ষতস্থানে ক্রমাগত দিতে দিতে উহা শুকাইয়া আইসে। অগ্নাত্ত সামান্য দ্রব্য দ্বারা ধৌত করা অপেক্ষা, বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে ইহার ধৌত অতিউৎকৃষ্ট। কুষ্ঠরোগে এই তৈল উত্তমরূপে পীড়ায়ুক্ত স্থানে মর্দন করিলে ঘাৱ পর নাই উপকার দর্শে। কিন্তু উহা স্থায়ী হয় না।

পিপীতক (পেঁপে) ।—কুমিরোগে বিশেষতঃ Round Worm (গোল কেঁচোর ছায়া) কুমির পক্ষে পেঁপের টাটকা আঠা বড়ই উপকারী। কাঁচা পেঁপের গা চিরিয়া উহার আঠা সংগ্রহ করিতে হয়। এক কাঁচা আঠা পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে একমাত্র। টাটকা পেঁপের আঠা সমভাগ মধু এবং এক ছটাক ফুটন্ত জলের সহিত মিশাইয়া উত্তমরূপে নাড়িতে হয়। ঠাণ্ডা হইলে পান করা কর্তব্য। উহার দুইঘণ্টা পরে আধ ছটাক Castor Oil রেড়ির তৈল, বড় চামচের আধ চামচ লেবুর রসের সহিত খাইতে হয়। এইরূপ দুইদিন খাইলে রোগ সারিয়া যায়। উহার অর্দ্ধমাত্রা তিন হইতে সাত বৎসর বয়সের বালকের উপযোগী, এবং তিন বৎসরের কম বয়সের শিশুর পক্ষে উহার তিন ভাগের এক ভাগ, অর্থাৎ চা-চামচের এক চামচ মাত্রায় প্রয়োগ কর্তব্য। দক্ষরোগে কাঁচা পেঁপে খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া দাঁদের উপর মর্দন করিলে দাঁদ ভাল হয়। দাঁদ ভাল করিবার ইহা অতি সহজ এবং উপকারজনক উপায়।

প্লীহা এবং যকৃৎবিবৃদ্ধি রোগে কাঁচা পেঁপের আঠা বড়ই ফলদায়ক দেখা গিয়াছে যে ইহা দ্বারা ষাটটি রোগীর মধ্যে ঊণচল্লিশটি সারিয়া গিয়াছে। বড় চামচের এক চামচ কাঁচাপেঁপের টাটকা আঠা সমভাগ চিনির সহিত মিশাইয়া তিন সমান ভাগে ভাগ করিতে হয়। তাহার

এক ভাগ প্রাতে, এক ভাগ মধ্যাহ্নে, এবং অবশিষ্ট একভাগ সন্ধ্যাকালে খাইতে হয়। শিশুর পক্ষে এক ফোঁটা আঠা একটু চিনির সহিত খাওয়াইলেই প্রচুর হয়। কাঁচা পেঁপের টুকরা পুষ্টিস্বরূপে বিবৃদ্ধ প্লীহা কিম্বা যকৃৎের উপর দেওয়া যাইতে পারে, কিন্তু তাহাতে ততটা ফল পাওয়া যায় না। উহার সহিত রোগীকে প্রচুর পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য দিতে হয়। কিছুদিন হইল এইরূপ চিকিৎসায় বিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছে। ইহাতে কোন প্রকার কুফলের শঙ্কা নাই, কেবল পাকাশয়ে সামান্য তাপানুভূতি মাত্র হয়।

বমন, বিরেচন বা পেটগরমাদি পাকস্থলীর উত্তেজনা নিবারণার্থ উক্ত আঠার সহিত অল্প ঔষধ মিশাইয়া ব্যবহার করিতে হয়।

পেঁপে এদেশের আদিম জিনিষ নহে। ইহা আমেরিকার ব্রেজিল হইতে এদেশে আসিয়াছে; বহুদিন পূর্বে এখানে ছিল না।

শর্করা বা চিনি ।—চিনিকে প্রায়ই ঔষধ মধ্যে গণ্য করা যায় না। কিন্তু নানাপ্রকার পীড়ায় ইহার উপকারিতা আছে। চিনি ভারত-বর্ষের সর্বত্র প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। পরিস্কৃত চিনিই ঔষধের জন্ত ব্যবহার করা কর্তব্য। Ophthalmia চক্ষুউঠা রোগে তিন ড্রাম জলের সহিত ১ ড্রাম পরিশুদ্ধ চিনি মিশাইয়া এক এক ঘণ্টা অন্তর চক্ষে ফোঁটা ফোঁটা করিয়া দিলে নিশ্চয়ই যন্ত্রনা দূর হয়। রোগের প্রথমাবস্থায় ইহা প্রয়োগ করিলে একবারে রোগ সারিয়া যায়, বাড়িতে পারে না। দেখা গিয়াছে যে কেবলমাত্র চিনিই ইহার একমাত্র ঔষধ। ইহার উপকারিতা এত অধিক যে, যে শিশুকে একবার ইহা চক্ষে দিতে দেওয়া হইয়াছে, সে এই ঔষধ চাহিয়া লয়; ইহা এরূপ যন্ত্রনানিবারক। এই রোগে চর্কি অথবা অল্প Sweet Oil স্নাইট অয়েল রাত্রিতে শায়নকালে চক্ষে দিয়া প্রাতে উঠিয়াই প্রথমে তুষ্ক অথবা জল দিয়া চক্ষু ধুইতে হয়। ইহাতে চক্ষের ভিতর ধূলা বা অল্প কোন ক্ষুদ্র জিনিষ পড়িলে তাহা বাহির হইয়া যায়।

কোন কোন কদর্য ও বিকৃত লালী ঘায়ে বেশ পরিস্কৃত সাদা চিনি কয়েক গ্রেণ মাত্রায় ছড়াইয়া দিলে ক্ষতস্থান সারিবার আকার ধারণ করে। ফোড়া হইলে সাবান ও চিনি সমভাগে মিশাইয়া পটা দিবার ব্যবস্থা ইংরাজি চিকিৎসার একটা পুরাতন পদ্ধতি।

কেরোসিন তৈল ।—এই তৈল খনি হইতে উৎপন্ন হয়। কিছু-

দিন ইহা কেবলমাত্র আলাইবার জন্মই ব্যবহৃত হইত । আজি কালি ইহা সকল সময় সর্বত্রই পাওয়া যায় । চর্মরোগে বিশেষতঃ Parasitic পরাজ পুষ্টি কীটজনিত ব্যাধিতে ইহা ব্যবহারে অশ্চর্য্য ফল পাওয়া যায় । পীড়া শরীরের অল্প স্থান ব্যাপিয়া হইলে কেরোসিন কোন জিনিষের সহিত না মিশাইয়া প্রয়োগ করা যায় । তদন্তথায় উহাকে সমভাগ Sweet Oil এর সহিত মিশাইয়া লইতে হয় । এই তৈলে ছারপোকা নষ্ট হয় না, কিন্তু উই নষ্ট হইতে দেখা গিয়াছে ।

ছোট ছোট পাঁচড়া হইলে উহার ছাল তুলিয়া শুধু কেরোসিন দিবসে তিনবার সাবধান পূর্বক ঘর্ষণ করিলেই সারিয়া যায় । যদি পাঁচড়া সর্বাঙ্গ-ব্যাপী হয়, তাহা হইলে অগ্রে সাবানের জলে উত্তমরূপে উহা ধুইয়া সমভাগ সুইট অয়েল কোয়াসিনের সহিত মিশাইয়া তাহাতে মর্দন করিতে হইবে । দ্রুতরোগে কেবল মাত্র এই তৈল দিবসে দুই তিন বার মালিশ করিলেই যথেষ্ট হয় । সকল রকম উৎকৃষ্ট, দুই তিন বার কেরোসিন মর্দনে সর্বতোভাবে নষ্ট হইয়া যায় ।

সৈন্ধব Rock Sault । সৈন্ধবের এক একটা চাপ দুই তিন হইতে আট দশ পাউণ্ড পর্য্যন্ত ওজনের হয় । ইহার উপরিভাগের রং কটা, ভিতরে সাদা দানা দেখা যায় । ভারতের সর্বত্র প্রচুর পরিমাণে ইহা অল্প মূল্যে ক্রয় করিতে পাওয়া গিয়া থাকে । ইহার বিরেচনগুণ সকলেরই পরিজ্ঞাত । ক্রীম অফ টার্টার অপেক্ষা ইহা উগ্র । কিন্তু সৈন্ধবের গ্ৰায় মুছ বিরেচক গুণ কোন দ্রব্যের সহিত না মিশাইয়া প্রয়োগ করা যাইতে পারে না । অগ্ৰাণ্ড বিরেচক দ্রব্যের সহিত ব্যবহার করিলে কালাদানা বা তদ্রূপ বিরেচক অপেক্ষা ভাল কাজ না করিতে পারিলেও কোন অংশে অল্প কাজ করে না ।

ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধ ।

কার্তিক অগ্রহায়ণ মাস বঙ্গদেশে ম্যালেরিয়া জ্বরের পূর্ণ প্রকোপ কাল । এই সময় যে যে কারণে ও যে যে প্রকারে ম্যালেরিয়া জ্বরের উৎপত্তি হয়, ম্যালেরিয়া নামক প্রবন্ধে তাহার বিষয় বলা হইয়াছে । উপস্থিত প্রবন্ধে কি কি উপায় অবলম্বন করিলে ম্যালেরিয়া জ্বরের আক্রমণ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় তাহারই আলোচনা করা হইবে ।

ম্যালেরিয়া প্রতিষেধের উপায় ;—

১ম । যে স্থানে ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকোপ জন্মিয়াছে, সে স্থানে থাকিয়া উহার আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতে হইলে, ব্যক্তিগত যে যে উপায় অবলম্বন করিতে হয়, তাহা অবগত হওয়া সর্বাগ্রে আবশ্যিক ।

২য় । যে স্থানে ম্যালেরিয়া বহুব্যাপকরূপে প্রাধান্য বিস্তার করিয়াছে, সে স্থানটির অস্বাস্থ্যকারিতা দূর করিতে হইলে যে যে উপায় অবলম্বন করিতে হয়, তাহাও সম্পূর্ণরূপে জ্ঞাত হওয়া কর্তব্য ।

বহুদর্শিতা দ্বারা এ পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে যতদূর অবগত হইতে পারা গিয়াছে, তদনুসারে এরূপ কতকগুলি নিয়ম বিধিবদ্ধ করিতে হইবে যে, যেগুলি পালন করিলে আমাদেরকে কোনরূপে ম্যালেরিয়া আক্রমণ করিতে পারিবে না । যে যে স্থানে ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রাচুর্য্য হয়, সেই সকল স্থানে বৎসরের মধ্যে স্বাস্থ্যকর এবং অস্বাস্থ্যকর এই দুই প্রকার সময় থাকে । অর্থাৎ স্বাস্থ্যকর সময়ে সেখানে ম্যালেরিয়ার নামগন্ধ থাকে না, এবং অস্বাস্থ্যকর সময়ে যে কেহ তথায় থাকিবে, তাহাকেই উহা আক্রমণ করিতে ছাড়েনা । আমাদের দেশে যেমন কার্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাস ম্যালেরিয়া প্রধান, অবশিষ্ট আট মাস বেশ স্বাস্থ্যকর, আফ্রিকার আলজেরিয়া এবং ইউরোপের ইটালী দেশে ডিসেম্বর হইতে মে পর্য্যন্ত কাহার জ্বরজ্বালা থাকে না । পরিব্রাজকেরা এই সময় নির্ভয়ে সেই সকল দেশে ভ্রমণ করিতে পারেন, এবং এই সময়েই সেই সকল দেশে সৈন্তসামন্ত প্রেরিত হইয়া থাকে ।

উপরি উক্ত স্থান গুলিতে ম্যালেরিয়া-প্রধান সময়ে মৃত্তিকাখনন, জলাশয়-ধাত প্রভৃতি যে সকল কাজে ভূগর্ভ উৎখাৎ করিতে হয়, এরূপ কোন কাজ করা হইবে না । যদি দৈবাৎ এরূপ কোন কার্য্য করিবার নিতান্ত আবশ্যিক হয়, তাহা হইলে তদ্দেশবাসী অথবা কাফিদিগের দ্বারা তাহা করাইয়া লইতে হইবে । তাহারা প্রায় ম্যালেরিয়ার ভয় ততটা রাখে না ।

যাহারা ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে ভ্রমণ করিবেন, তাঁহাদিগকে যে কোন উপায়ে হউক উচ্চ ভূমিতে আশ্রয় লইতেই হইবে । নিম্ন ভূমিতে কোন মতে বাস করা হইবে না । যেখানে জলনিকাশের সুব্যবস্থা নাই, বা যে স্থান সেঁৎসেঁতে তাহা কোন মতেই বাসোপযোগী নহে ।

একই নগরে উচ্চ ও নিম্ন উভয়বিধ ভূমিতেই বাস-গৃহ থাকে । তাহাদের মধ্যে অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর বাড়ীর সঙ্গে স্বাস্থ্যকর বাড়ীও পাওয়া যায় । যে

সকল রাস্তা সহরের খুব ভিতরে, আর সহরের মধ্যে যে সকল স্থান অত্যন্ত উচ্চ, এবং যেখানে অধিক লোকের বাস আছে, সেই সকল স্থানই খুব নিরাপদ। তৎপ্রতিকূলে যে সমুদায় গৃহ সহরের মধ্যে নিম্ন ভূমিতে অবস্থিত অথবা নদীতীরবর্তী অর্থাৎ ভূমিতে নিম্নিত, সে সকল গৃহে অবস্থিতি করা হইবে না। যেখানে লোকালয় অল্প, বিশেষতঃ যে স্থান জলাভূমির নিকটবর্তী ও জল গমনাগমনের পথের সমীপবর্তী সে স্থানগুলিও পরিত্যাগ করিতে হইবে।

সকল উষ্ণপ্রধান দেশে, বিশেষতঃ ভারতবর্ষে ম্যালেরিয়ার সময় উচ্চ ভূমির উপস্থিত গৃহে বাস করিতে হইবে। যে স্থান ম্যালেরিয়ার কেন্দ্র, তথায় পদার্পণ পর্যন্ত নিষিদ্ধ। ম্যালেরিয়া-প্রবল স্থানে যে সময়ে উহার প্রাদুর্ভাব হয়, সে সময় তথায় রাত্রি-যাপন করা কোন মতেই কর্তব্য নহে। যে সকল লোক দিবাভাগে ঐরূপ অস্বাস্থ্যকর স্থানে কাজকর্ম করিতে বাধ্য, রাত্রিকালে তাহাদের সেই স্থান ত্যাগ করিয়া উচ্চ ভূমিতে পলাইয়া আশা উচিত। নাবিকেরা আপনাপন জাহাজে নিরাপদে রাত্রিযাপন করিতে পারে।

ম্যালেরিয়া প্রধান স্থানে, বিশেষতঃ যে সময়ে ঐ সকল স্থানে ম্যালেরিয়া প্রবল হয়, সে সময় পানীয় জলের বিশুদ্ধতার প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া কর্তব্য। যে সকল স্থান ম্যালেরিয়াবিষে জর্জরিত সেই সকল স্থানের নিকট অথবা তৎস্থান প্রবাহিত নদীর জল পান করিতে হইলে তাহা ফিল্টার দ্বারা সাবধানপূর্বক বিশুদ্ধ করিয়া অথবা উত্তমরূপে চুয়াইয়া কিম্বা ফুটাইয়া লইতে হইবে।

দেখা গিয়াছে যে যে সকল কারণে দেহের দৌর্বল্য জন্মে তাহাতে দেহ মধ্যে ম্যালেরিয়াবিষ প্রবেশ ও প্রাধিক্যবিস্তারের যথেষ্ট সাহায্য করে। তজ্জন্ত সাতিশয় ক্লাস্তি, এবং সকল রকম অমিতাচার সর্বোত্তোভাবে পরিত্যজ্য এবং বলবর্ধক খাদ্য অবশ্য ভোজ্য বলিয়া জানিতে হইবে। মসলা ও সুগন্ধি দ্রব্যের অত্যধিক ব্যবহারে অশ্রদ্ধে অপর সময়ে অপকার করিলেও ম্যালেরিয়ার সময় তাহাতে উপকার করে। অল্প মাত্রায় ব্যবহার করিলে ঐ সকল দ্রব্য পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য করিয়া থাকে।

পুষ্টিকর উপাদান আছে বলিয়া উষ্ণ প্রধানদেশে কফি অতি উত্তম পানীয়। এইজন্যই আসিয়াবাসীরা উহা অধিক পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন।

চা ও কফি সেবনে দ্বিবিধ উপকার লাভ হয়। উহাদের নিজের সে উপকারিতা তো আছেই তদতিরিক্ত গরম জলে প্রস্তুত হয় বলিয়া তাহাতে

পৃথক উপকার এই যে জল গরম হইলেই উহাতে যে জীবাণু থাকে তাহা ধ্বংস হইয়া যায়।

ম্যালেরিয়াজর ঝাঁহাদিগকে দুই একবার আক্রমণ করিয়াছে, উহার পুনরাক্রমণ হইতে অব্যাহতির জন্ত তাহাদিগকে দ্বিগুণ চেষ্টা করিতে হইবে।

ঔষধের মধ্যে কুইনাইন, অথবা Arsenious Acid সর্বপ্রধান। জরের পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা থাকিলে Sulphate of Quinine সালফেট অফ কুইনাইন সেবন অবশ্য কর্তব্য।

দেখা যায় অনেককেই ম্যালেরিয়াপ্রবল ঋতুতে ম্যালেরিয়াপ্রধান স্থানে বাধ্য হইয়া অবস্থিতি করিতে হয়, হয়ত সকল নিয়ম পালন করা তাহাদের পক্ষে সুবিধাজনক হয় না। কাজেই ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে তাহাদের অব্যাহতি লাভ একরূপ অসম্ভব হইয়া উঠে, পুনঃ পুনঃ এবং কঠিনতররূপে জরাক্রমণের ভয়ে তাহাদিগকে সর্বদা শঙ্কিত থাকিতে হয়। সেই সকল স্থলে এরূপ কোন উপায় অবলম্বন করিতে হইবে, যাহাতে সকল দিকে সুবিধা হয়।

ম্যালেরিয়া জর আক্রমণ করিলে যখন কুইনাইনসেবনে সেই জর নিবারণ করিতে পারা যায়, এবং ম্যালেরিয়া বিষ শরীরে প্রবিষ্ট হওয়া প্রযুক্ত যে সকল পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুর সংখ্যা দেহস্থ রক্তমধ্যে বর্দ্ধিত হয় তাহাও নষ্ট করিতে সমর্থ হওয়া যায়, তখন রক্তকণিকা মধ্যে যে পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু গুলি প্রবেশ করে, জর প্রকাশ পাইবার পূর্বে কুইনাইন প্রয়োগে তাহা আর বৃদ্ধি পাইতে পারে না।

ডাক্তার ব্রাইসন বলেন—এরূপ শত শত দৃষ্টান্ত আছে যদ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে ম্যালেরিয়া-প্রধানদেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ কালে কুইনাইন সেবন করিয়া বেশ সুস্থ ও সচ্ছন্দ থাকিতে পারা গিয়াছে; আর যাহারা কুইনাইন না খাইয়াছিল তাহারা ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে অব্যাহতি পান নাই। আমেরিকা ও ইউরোপের সর্বত্র ইহার পূর্ণ পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে। আমরা এ স্থলে দুই একটা ঘটনার উল্লেখ করিব।

একদা কুড়িজন নাবিক এবং তাহাদের সহিত একজন কর্মচারীকে দিবাভাগে কোন কার্যোপলক্ষে সিরালিওনের উপকূলে পাঠান হইয়াছিল। পাঠাইবার পূর্বে নাবিকদিগের সকলকেই সিঙ্কোনা চূর্ণ সেবন করান হইয়াছিল, কিন্তু কর্মচারীটি তাহা খাইতে সম্মত হয়েন নাই। নাবিকেরা

সকলেই সচ্ছন্দ শরীরে ছিল, কিন্তু কর্মচারী জ্বরগ্রস্ত হয়েন। তাহার পরে সার্কো নদীর উৎপত্তিস্থান আবিষ্কার জন্ত একবার দুইখানি জাহাজ পাঠান হইয়াছিল; জাহাজের লোকেরা প্রতিদিন নিয়মিতরূপে কুইনাইন সেবন করিত, তাহাদের মধ্যে একজনেরও জ্বর হয় নাই। অথচ যে স্থানে তাহারা গিয়াছিল সে স্থানটি বড়ই ম্যালেরিয়াপ্রধান। আর একবার, আর একখানি জাহাজ দুইদিনের জন্ত ঠিক তদ্রূপ সময়ে, তদ্রূপ কোন স্থানে প্রেরিত হইয়াছিল, কিন্তু সেই জাহাজের কেহই কুইনাইন খায় নাই, জাহাজের কাপ্তেন ব্যতীত সকলেরই ম্যালেরিয়া জ্বর হইয়াছিল। এরূপ দৃষ্টান্ত এতাদিক আছে যে, তাহা লিখিতে হইলে আমরা সহজে তাহা শেষ করিতে পারি না।

ইটালি দেশে Arsenic যে ম্যালেরিয়ার অত্যুৎকৃষ্ট প্রতিষেধক তাহা বিশেষরূপে প্রতিপন্ন হইয়াছে। কিন্তু উহা চিকিৎসকের উপদেশ ব্যতীত গ্রহণ করা কর্তব্য নহে। ম্যালেরিয়াপ্রবল স্থানে ম্যালেরিয়ার সময়ে যে সকল কুলি রেলওয়ের ও মৈনিক বিভাগের কর্মে নিযুক্ত ছিল, তাহাদিগকে দিয়া আর্সেনিকের উপকারিতা উপলব্ধি করা গিয়াছে।

জল বায়ু ও মৃত্তিকার পরিচ্ছন্নতাসাধন দ্বারা যে ম্যালেরিয়ার প্রাধান্য নষ্ট করিতে পারা যায়, সে বিষয়ে কিছুমাত্র সংশয় নাই। জলনির্গম অর্থাৎ যে স্থান দিয়া বৃষ্টির বা কোন স্রোতের জল চলিয়া যায়, যাহাতে সেই জল সঞ্চিত হইয়া ভূমিকে বর্ষার পরেও আর্দ্র রাখিতে না পারে, তাহার চেষ্টা করিতে হইবে। এজন্য Drinange এর সুব্যবস্থা করা চাই; আর যে যে স্থলে বর্ষার পর জল সঞ্চিত হইয়া পুষ্করিণী, সরোবর বা হ্রদের আকার ধারণ করিয়া থাকে, তাহা কোন প্রকারে শুকাইয়া ফেলা কর্তব্য। যাহাতে ভূমি উত্তম রূপে কর্ষিত হয়, তাহার দিকেও সমধিক দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

কৃত্রিম উপায়ে বাদাভূমি গুলিকে শুকাইতে, অথবা ভূমিকে পতিত না রাখিয়া কর্ষণ করিতে পারিলে যে সকল পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু দ্বারা ম্যালেরিয়ার উৎপত্তি হয়, তাহারা বৃদ্ধি পাইতে পারে না। রাজাপুর কেনাল খাত করিয়া হাওড়া জেলার প্রসিদ্ধ বাদাভূমিকে চাসের জমিতে পরিণত করায় সে স্থানের ম্যালেরিয়া অনেকটা কমিয়া গিয়াছে। হাওড়া জেলার “বাদা” গ্রীষ্মকালে আপনিই শুকাইয়া যাইত, কিন্তু অনেক স্থানে এরূপ “বাদা” আছে যে, তাহা কোন ঋতুতেই শুকায় না। এই সকল “বাদাকে”

শুকাইতে হইলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করিতে হয়, বিশেষতঃ উষ্ণ-প্রধান দেশে, যে সময় ম্যালেরিয়া প্রবল থাকে না, সেই সময় উহার কাজ আরম্ভ করিতে হয়। কিন্তু কোনমতে বৃহদায়ত স্থানে একবারে কাজ আরম্ভ না করা হয়। কেন না, বাদাভূমি যখন জলে ডুবিয়া থাকে তখন যতটা মারাত্মক হয়, শুকাইবার সময় ততোধিক ভয়ানক হইয়া থাকে। বাদা শুকাইবার সময় শ্রামিকেরা তাহার মধ্যে রাত্রিযাপন না করে, এবং যে সময় সেখানে জ্বরজ্বালা প্রবল হয়, সে সময় যাহাতে তাহাদিগকে ম্যালেরিয়া ধরিতে না পারে তদর্থে কুইনাইন খাইতে দেওয়া কর্তব্য।

উত্তমরূপ ভূ-কর্ষণ দ্বারা সকল সময়েই ভূমির দোষ নষ্ট হয়। কোন কোন বৃক্ষলতা ও গুল্মাদি দ্বারাও ঐ উদ্দেশ্য সাধিত হইতে দেখা যায়।

গত বিংশতি বর্ষ মধ্যে অনেক ম্যালেরিয়াপ্রধান দেশে Eucalyptus নামক এক জাতীয় বৃক্ষ রোপণ দ্বারা সেই সকল স্থানের স্বাস্থ্যের যথেষ্ট উন্নতি হইয়াছে, ম্যালেরিয়ার কোন লক্ষণই তথায় দেখিতে পাওয়া যায় না। করসিকা, আলজিরিয়া এবং ইটালী ইহার উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্তস্থল। ১৮৬১ খৃঃ অঃ হইতে রামেল নামক সাহেব ঐ বৃক্ষের আশ্চর্য উপকারিতা উপলব্ধি করিয়া আসিতেছেন। এ জন্ত তিনি অনেক ম্যালেরিয়াপ্রধানদেশবাসীর ধন্যবাদের পাত্র হইয়াছেন। Eucalyptus রোপণে যে ম্যালেরিয়ার বিরূপ উপকার হয় তাহার শত শত দৃষ্টান্ত আছে। আমরা এ স্থলে কেবল দুই একটির উল্লেখ করিব। টরেলি সাহেব বলেন, রোম নগরের “অষ্ট্রিয়া” ফটকের বাহিরে “থ্রিফাউন্টেন” Three Fountain নামক স্থানে একটা মঠ আছে, উহার অস্বাস্থ্যকারিতা প্রযুক্ত ১৮৬৮ খৃঃ অঃ হইতে কেহ উহাতে বাস করিতে পারে নাই। নবম পোপ পিয়াস, উহার এরূপ শোচনীয় অবস্থায়, সন্ন্যাসীদিগকে দান করেন। তাহারা বাড়ীটা গ্রহণ করিলেন বটে, কিন্তু রাত্রিতে উহাতে অবস্থিতি করিতে পারিলেন না, রোম নগরের ভিতরে আসিয়া রাত্রিযাপন করিতেন, এবং পর দিন সূর্যোদয় না হওয়া পর্যন্ত তথায় প্রত্যাগমন করিতেন না। ১৮৬৯ খৃঃ অঃ সেখানে Eucalyptus বৃক্ষ রোপণ করায় সাত বৎসর মধ্যে ঐ স্থানের স্বাস্থ্যের অবস্থা ফিরিয়া যায়। ১৮৭৬ খৃঃ অঃ সেই মঠের সন্ন্যাসিগণ সচ্ছন্দে Three Fountain থ্রিফাউন্টেনের মঠে রাত্রি যাপন করিতে লাগিলেন, কাহারও জ্বরজ্বালা কিছুই শঙ্কা রহিল না। ১৮৭৭ খৃঃ অঃ মধ্যে তথায় ২৫০০ Eucalyptus গাছ

জন্মিয়া সে স্থানের ম্যালেরিয়া নষ্ট করিয়া সুন্দর স্বাস্থ্যসম্পাদন করিয়াছিল । কসিকার পূর্বোপকূলে আলজিরিয়ার একটা স্থান ঐরূপে ম্যালেরিয়া জ্বর কর্তৃক মনুষ্যবাসের সম্পূর্ণ অযোগ্য হইয়াছিল ; তত্রত্য ভূস্বামী কেবল মাত্র এক হাজার Eucalyptus বৃক্ষ রোপণ করিয়া সেখানকার অস্বাস্থ্যকারিতা দূর করিয়াছিলেন ।

যে যে স্থানে ম্যালেরিয়ার অত্যধিক প্রকোপ, সেই সেই স্থলে উক্ত বৃক্ষরোপণ দ্বারা ম্যালেরিয়া একবারে নষ্ট না হইলেও অনেক পরিমাণে কমিয়া যাইতে দেখা গিয়াছে । Eucalyptus বৃক্ষের এই আশ্চর্য গুণ দেখিয়া অনেকে জিজ্ঞাসা করিয়া থাকেন যে অগ্ৰাণ্ড বৃক্ষ যেরূপ মূল দ্বারা মৃত্তিকার রস আকর্ষণ করে বলিয়া সেই স্থানের শুষ্কতাসম্পাদন করে, Eucalyptus গাছও কি সেইরূপে মৃত্তিকার দোষ নষ্ট করে? কি অতি অল্প সময় মধ্যে অত্যন্ত বাড়িয়া উঠে বলিয়া উহাতে মৃত্তিকার দোষ শীঘ্র সারিয়া যায়? উহার একরূপ কোন বিশেষ গুণ আছে যাহা দ্বারা ম্যালেরিয়ার কীটগুণগুলি ^{বংশ ব্যতী} নষ্ট করিতে পারে? শেবোক্ত অনুমান অসঙ্গত নহে । প্রকৃতপক্ষে উহার সুগন্ধবাস্পে ম্যালেরিয়া-নাশক গুণ আছে । তদ্ব্যতীত উহার শাখা প্রশাখা ও পত্র গুলি যতটুকু স্থান আবৃত করিয়া রাখে ততটুকু স্থানে উহা ম্যালেরিয়ার জীবাণুর বৃদ্ধিহাস করিতে পারে, একরূপ শক্তি আছে । আমাদের দেশে ইউক্যালিপ্টাস বৃক্ষের উৎপাদন করিবার চেষ্টা হইয়াছিল ; কিন্তু এখানকার মাটি উহার উপযোগী নহে ।

আমরা ইতিপূর্বেই বলিয়াছি যে, ব্যক্তিগত ম্যালেরিয়া দোষ নষ্ট করিবার পক্ষে পানীয় জলের সুব্যবস্থা করা সর্বোৎকৃষ্ট উপায়, একথা যেন সকলের স্মরণ থাকে । কেন না ম্যালেরিয়ার জীবাণু জলের সাহায্যেই আমাদের শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইবার সমধিক সুবিধা লাভ করিয়া থাকে ।

বিবিধ ।

কিছু দিন পূর্বে বর্দ্ধমান, কালনা, কাটোয়া প্রভৃতি স্থান স্বাস্থ্য-সংশোধক বলিয়া প্রসিদ্ধ ছিল । কাহারও স্বাস্থ্যভঙ্গ হইলে ঐ সকল স্থানে অবস্থিতি করিলেই তাহা শুধরাইয়া যাইত ; এখন আর সে কাল নাই ; ঐ সকল স্থান ম্যালেরিয়ার বাসভূমি হইয়াছে । আজি কালি দারজিলিং

কর্ডলাইনট্রেশনের দেবঘর, বৈদ্যনাথ, মধুপুর প্রভৃতি স্থান গুলির জল-বায়ু স্বাস্থ্য শুধরাইবার উপযুক্ত । উড়িষ্যার কটকও এ সম্বন্ধে অতি উৎকৃষ্ট । অনেকে মনে করিতে পারেন যেখানে কেনাল হয়, সেই স্থানের জল বায়ু ক্রমশঃ বিকৃতি প্রাপ্ত হইয়া থাকে, এজন্ত ঈষ্টকোষ্ট কেনালের সংস্রবে কটকের জলবায়ুও দূষিত । বাস্তবিক তাহা নহে । এ পর্য্যন্ত যে যে স্থানে কেনাল হইয়াছে সেই সকল স্থানেরই জলবায়ু আর পূর্বের মত নাই বটে, কিন্তু মহানদী এবং কাঠজুড়ি নামে অপর একটা নদী, দুইটীতে কটক সহরকে প্রায় বেষ্টিত করিয়া দীপের মত করিয়া রাখিয়াছে বলিয়া কেনালের অপকারিতা কটককে স্পর্শ করিতে পারে নাই । অবসরপ্রাপ্ত হাইকোর্টের বিচারপতি বাবু রমেশচন্দ্র মিত্র কটকের স্বাস্থ্যকারিতা উপলব্ধি করিয়া তথায় অবস্থিতি করিতেছেন । উড়িষ্যার মধ্যে জম্মু ও জম্মু-লের জলবায়ু দূষিত ।

আপেল ফলবিশেষ । আমাদের দেশে ইহা জন্মে না । কলিকাতায় যে সকল আপেল আমদানি হয় তাহা কাবুল হইতে আনীত । আপেল আহারীয় মধ্যে পরিগণিত হইলেও ইহাতে ঔষধের কাজ করে । ইহাতে অগ্ৰাণ্ড মৌলিক পদার্থ অনেক আছে, সর্বাপেক্ষা Phosphorus ফস্ফরাসের ভাগই অধিক । তদ্বারা মস্তিষ্কের ও কশেরুকা মজ্জার (Spinal Cord) সারভূত স্নায়বিক পদার্থের সজীবতা সম্পাদিত হয় । আপেল ভক্ষণে দৈহিক ও মানসিক শক্তি নবীভূত হয় বলিয়া স্কাণ্ডিনেবিয়াবাসীদিগের বিশ্বাস । দেহে দূষিত পদার্থ সঞ্চিত হইয়া যকৃতের ক্রিয়ামন্দ্য জন্ত মাথা ভার, পাণ্ডু ও চর্মরোগ বা অগ্ৰাণ্ড রোগ উৎপাদন করিলে আপেলের রসে সেই সকল দূষিত পদার্থ বাহির করিয়া দেয় । অতিরিক্ত মাংস ভক্ষণে দেহে যে সকল দূষিত উপাদান বৃদ্ধি পায় আপেলের অম্লরসে তাহাও নষ্ট করে । চিনি না দিয়া যদি পাকা আপেল, গ্রাসপাতি এবং কুল খাওয়া যায়, তাহা হইলে উহা পাকস্থলীতে গিয়া অম্ল বৃদ্ধি না করিয়া বরং তাহা হ্রাস করে । ঐ সকল ফলের রস পাকাশয়ের রসের সহিত রাসায়নিক ক্রিয়া দ্বারা Alkaline Carbonate ক্ষার দ্রব্যে পরিণত হয় । তাহাতে অম্লদোষ নষ্ট করে ।

যে সকল ঘরের মেজে সিমেন্ট দ্বারা প্রস্তুত, সেই সকল মেজেতেও রৌদ্র এবং বাতাস অভাবে আর্দ্রতা জন্মে। কলিকাতার কোন সম্ভ্রান্ত লোকের বাড়ীতে একটি বিছানা দীর্ঘকাল ধরিয়া ঐরূপ মেজের উপর বিস্তৃত ছিল, তাহাতে একটি রোগী প্রতিদিন শয়ন করিতেন, কিছুতেই তাঁহার রোগোপশম হয় নাই, পরিশেষে সেই বিছানা তুলিয়া দেখা যায়, যে ছোবড়ার গদি মেজের আর্দ্রতায় একবারে জর্জরিত হইয়া গিয়াছে। তাহাতেই রোগ সারিতেছিল না।

নবনীত পৃথক করিয়া লইলে যে সাদা জলীয়াংশ থাকে তাহাকে ঘোল বলে। উহাতে সিকি মাত্রায় জল মিশাইলে তাহাকে তক্র, অর্দ্ধেক জল মিশাইলে উদনী এবং তদপেক্ষা বেশী জল মিশাইলে তাহাকে ছাছিকা বলে। তক্র রোগীর পথ্য রূপে ব্যবহৃত হয়। ইহা সঙ্কোচক, লঘু, স্নিগ্ধ, আগ্নেয়, পুষ্টি ও বলকারক; উদরাময়, আমাশয়, কোষ্ঠবদ্ধতা, প্রস্রাবের পীড়ায় শোথ ও বিষজ রোগে ইহা বিশেষ উপকারক।

পুষ্পের সৌরভে যে কেবল মাত্র নাসিকার তৃপ্তি জন্মে তাহা নহে, ইহা দ্বারা বায়ুর দোষও নষ্ট হয়। যে বাষ্প নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইয়া মনুষ্য-শরীরে পীড়া জন্মাইতে পারে, কুসুম-সৌরভে তাহার অপকারিতা দূর করে। যে সকল সাধারণ পুষ্টিগন্ধনাশক দ্রব্য আছে, ফুল তাহাদের মধ্যে একটি। ইটালি দেশে চিকিৎসাশাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতেরা মানবশরীরে ফুলের ক্রিয়া সম্বন্ধে পরীক্ষা করিতেছেন।

নিশ্বাসপ্রশ্বাসকে আয়ত্ত করিবারই নাম প্রাণায়াম। দত্তাত্রেয় সংহিতা পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, ইহা দ্বারা দেহের লঘুতা সাধিত হয়, কৃশতা জন্মে, এবং জঠরাগ্নির বৃদ্ধি সাধন করে। সুতরাং ইহা শারীরিক স্বাস্থ্য-রক্ষার উপযোগী।

কেবল মাত্র ছন্ধ বা উহা হইতে প্রস্তুত কোন প্রকার পথ্যে পুরাতন প্রস্রাবের পীড়া সারিয়া যাইতে দেখা গিয়াছে, আর কোন ঔষধ দিতে হয় না।

Scrofula স্ক্রফুলা (গুটিকাসঞ্চয়শীলতা) সংযুক্ত এক প্রকার সর্বাঙ্গীণ দৌর্বল্য ও Tubercle টিউবর্কেল, ফুস্ফুসাদিতে উৎপন্ন অর্কুদ রোগে সামুদ্র বায়ু ঔষধের শ্রায় উপকার করে।

সংবাদ ।

বোম্বাইয়ের মেডিকেল ইউনিয়ান সমিতির মেম্বরেরা তিন চারি অধি-বেশনের পর স্থির করিয়াছেন যে, প্লেগ হইতে অব্যাহতি লাভের একমাত্র উপায় প্লেগবীজের টীকাগ্রহণ। পূর্ণ মাত্রায় প্লেগ বীজের দ্বারা টীকা লইলে অন্ততঃ ছয় মাস কাল প্লেগের ভয় থাকে না। প্রথম বার টীকা লইবার দশ দিন পরে আর একবার টীকা লইলে, আরও দীর্ঘকাল ভয় থাকে না; তিন বার লইলে তদপেক্ষা অধিক নির্ভয় থাকা যায়। গুজব উঠিয়াছে যে প্লেগের টীকা লইলে, যদি কাহার কোন স্থায়ী পীড়া থাকে তাহা হইলে উহা বৃদ্ধি পায়, আর প্লেগের বীজ শরীরে প্রবেশ করিলে আরও কত রকম রোগ হয়—এইরূপ গুজবের কোন ভিত্তি নাই। উপরি উক্ত সমিতির সভ্যগণ ধনী, দরিদ্র, মধ্যবিধ, বালক, বৃদ্ধ, বনিতা, সকল প্রকার লোককেই টীকা দিয়া দেখিয়াছেন কাহার কিছুই হয় নাই।

হুগলী জেলার নানা স্থানে ম্যালেরিয়া জ্বরের সংবাদ পাওয়া যাইতেছে। জাহানাবাদ সবডিবিজনের যে যে স্থান বস্তার জলে ভাসিয়া যাইত, সে সকল স্থানে অত্যাশ্র বৎসর ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রাদুর্ভাব হইত না, এ বৎসর সেই সকল স্থানেও ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রাদুর্ভাবের কথা শুনা যাইতেছে, তাহার প্রধান কারণ এই যে অত্যাশ্র বৎসরের শ্রায় এ বৎসর বস্তার জল না শুকাইয়া স্থানে স্থানে বড় বড় দীর্ঘিকার আকারে জমিয়া রহিয়াছে, সেই জল বাহির হইয়া যাইতে না পারায় ম্যালেরিয়ার প্রকোপ হইয়াছে।

গত ১০ই নবেম্বর করাচি সহরের স্থানে স্থানে অগ্ন্যুৎপাত হওয়ায় অনেক বাড়ী ঘর পুড়িয়া গিয়াছে, অনেকের অনেক ক্ষতি হইয়াছে, কিন্তু বিপুল অগ্নিস্তূপে প্লেগের জীবাণু ধ্বংস ও তদ্বারা প্লেগের প্রকোপ কম

হইলেও অনেকটা মঙ্গল বলিতে হইবে। ক্ষতি যাহা হইবার তাহা তো হইয়াই গিয়াছে ।

কটক জাজপুরে ছুধী নদীর কেনালের জল উচ্চ ভূমিতে উঠিতে না পারায় কৃষিকার্যের পক্ষে সকল লোকের সুবিধা হইতেছে না। অধিকন্তু কেনালের বাঁধের দ্বারা অন্যান্য স্থানের জল নির্গমনের বাধা উপস্থিত হইয়াছে। ভবিষ্যতে ঐ সকল স্থানের স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা আছে।

হুগলীর পরবর্তী নৈহাটী প্রভৃতি গ্রামে আজি চারি পাঁচ বৎসর কাল জ্বরের প্রাচুর্য্যের কথা শুনা যায় নাই। বর্ষাসঞ্চিত জল নিকাশের জন্ত যে বৎসর হইতে একটি খাল কাটা হইয়াছে, সেই বৎসর হইতেই ঐ অঞ্চলে জ্বরের প্রকোপ ঘুচিয়াছে।

নিজাম গবর্ণমেন্ট কুকুরশৃগালদষ্ট লোকদিগের চিকিৎসার জন্ত সমস্ত মাজ সরঞ্জামে সজ্জিত একটি হাসপাতাল ও উক্ত চিকিৎসা শিখাইবার জন্ত একটি বিদ্যালয়স্থাপনের আজ্ঞা দিয়াছেন। ছয় মাস মধ্যে সমস্ত ঠিক ঠাক হইবে, এবং কাজও চলিতে থাকিবে।

রাজকীয় জীবাণুতত্ত্ববিৎ ডাক্তার লিঙ্গার পীড়িত হওয়ায় কাপ্তেন লিওনার্ড রজার্স তাহার প্রতিনিধিত্ব করিবেন। ডাক্তার রজার্স আমাদের কালাজ্বরের তত্ত্ব আবিষ্কারে বিলক্ষণ কৃতিত্ব দেখাইয়াছেন।

প্লেগ প্রতিকারের জন্ত করাচি মিউনিসিপালিটির অর্থাভাব উপস্থিত হইয়াছে। মিউনিসিপালিটি গবর্ণমেন্টের নিকট ঋণ গ্রহণ করিতেছেন।

১০ই নবেম্বর পর্য্যন্ত করাচি সহরে ৩২৪০ জন লোকের প্লেগ হইয়াছে এবং উহাতে ১৫৩৪ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

হাওড়া জেলার নানা স্থান হইতে আমরা ম্যালেরিয়া জ্বরের সংবাদ পাইতেছি।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

জলশৌচ ।—আজি কালি আমাদের দেশে পাশ্চাত্য শিক্ষা, পাশ্চাত্য সভ্যতা প্রসার লাভ করিতেছে, লক্ষণ ভাল বটে, কিন্তু তাহার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের আচারব্যবহার গুলির মধ্যে যে গুলি ভাল, সে গুলি যদি মন্দের সঙ্গে সমাজ ছাড়িয়া চলিয়া যায়, তাহা হইলে ঘর ঝাঁটাইতে ঝাঁটাইতে ধড় কুটা ধুলা প্রভৃতি আবর্জনার সঙ্গে সোনা রূপার টুকরা মিশাইলে যেমন গৃহস্থের ক্ষতি হয়, আমাদের সমাজেরও তাহাই হইবে। আমাদের সমাজ মধ্যে যে ইংরাজী চালচলন জ্ঞাত ও অজ্ঞাতভাবে প্রবিষ্ট হইতেছে, সেগুলির দোষাদোষ বিচার করিবার শক্তিদামর্থ্য থাকিলেও অনেক সময় আমরা তাহাতে ঔদাসীন্য অবলম্বন করি। আমাদের মধ্যে মলত্যাগের পর জল দ্বারা মলদ্বার উত্তম রূপ ধৌত করিবার ব্যবস্থা আছে। তাহার সঙ্গে হস্তপদাদি উত্তম রূপ ধৌত ও বস্ত্র পরিত্যাগ না করিলে কাহাকেও স্পর্শ করিবার পক্ষেও নিষেধ আছে, কিন্তু ক্রমে আমাদের নব্য যুবকদিগের এ অভ্যাস শিথিল হইয়া আসিতেছে, অনেকেই হয়ত মলত্যাগের পর ভালরূপ জল শৌচ করিতে যত্ন লয়েন না, তাহার পর পরিধেয় বস্ত্র পরিত্যাগ করা দূরে থাকুক, পদধৌত করাও আবশ্যিক মনে করেন না, হয়ত তদবস্থাতেই আহারে বসিয়া যান। এরূপ করা ভাল নহে। জলশৌচের ব্যবস্থাটি অতি ভাল। মলত্যাগের পর ভাল করিয়া জলশৌচ না করিলে মলকণিকা যদি গৃহদ্বারে লাগিয়া থাকে, তাহা হইলে বায়ুস্পর্শে ও বস্মসহযোগে উহা পচিতে পারে। মল যতক্ষণ অস্ত্র মধ্যে থাকে ততক্ষণ উহা শারীরিক ক্রেন্দ ব্যতীত আর কিছু নহে, কোন প্রকারে দূষিত হয় না, কিন্তু বায়ু সহযোগে উহা পচিয়া

বিষরূপে পরিণত হয় । সেই বিষ গুহ্বদ্বারে লাগিয়া থাকিলে, কে বলিতে পারে যে তাহা শোষিত হইয়া উদরস্থ যন্ত্র বিশেষে বিষক্রিয়া উৎপাদন না করিবে এবং তদ্বারা পীড়া না জন্মাইবে । সে পক্ষে সাবধান হইবার জন্তই জলশোচের ব্যবস্থা । বিলাত হইতে যে সকল সৈনিক পুরুষেরা এদেশে নূতন আইসেন তাঁহাদিগের মধ্যে টাইফয়েড জ্বরের প্রাদুর্ভাবটা কিছু বেশী বেশী দেখা যায়, বলা বাহুল্য যে তাঁহাদের মধ্যে জলশোচের ব্যবস্থা নাই । জলশোচের সঙ্গে বিলাতী সৈনিকদিগের এদেশে আসিয়া টাইফয়েড রোগ প্রবণতার কোন সংস্রব নাইত ?

চিকিৎসালয় আরও চাই ।—এদেশে ইংরাজী চিকিৎসা প্রণালী বেশ চলিয়া গিয়াছে । কলিকাতা মহানগরীতে ত কথাই নাই, প্রয়োজন হইলে, এখানে ধনস্তুরিকল্প চিকিৎসক মিলিতে পারে । মফস্বলে জেলা ও সবডিভিজননের ষ্টেশন গুলিতেও গবর্ণমেণ্টের এক একটা দাতব্য চিকিৎসালয়ে এক এক জন শিক্ষিত চিকিৎসক থাকেন, তদতিরিক্ত স্বাধীন চিকিৎসাজীবী শিক্ষিত লোকও পাওয়া যায়, কিন্তু পল্লিগ্রামের যে হৃদশা সেই হৃদশা রহিয়া গিয়াছে । ক্রমশঃ গণগ্রাম গুলিতে শিক্ষিত সূচিকিৎসকের স্থান হইতেছে, সহরে বেশী হওয়ায় কেহ কেহ পল্লীগ্রামে গিয়া ব্যবসায় আরম্ভ করিয়াছেন, কিন্তু তাঁহাদের সংখ্যা এত অল্প যে গণনার মধ্যেই ধরা যায় না । ঐ সকল চিকিৎসক অবস্থাপন্ন লোকেরই কাজে আইসেন । মধ্যবিত্ত ও নিধন লোকদিগকে অশিক্ষিত চিকিৎসকের হস্তে জীবন সমর্পণ করিতে হয় । অথচ এই সকল লোকের সংখ্যাই পনের আনা । অতএব দেখা যাইতেছে যে, বৎসর বৎসর এদেশে যত লোক মারা যায়, তাহাদের অধিকাংশই উপযুক্ত ঔষধ ও সূচিকিৎসার অভাবে মারা গিয়া থাকে । ইহার প্রতিকার জন্ত আরও চিকিৎসালয় ও সূচিকিৎসকের প্রয়োজন । গবর্ণমেণ্টের একরূপ অর্থসচ্ছলতা নাই যে গ্রামে গ্রামে দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপন করিতে পারেন । পল্লীগ্রামে অনেক জমিদার ও ধনবান লোক আছেন, তাঁহারা এ বিষয়ে মনোযোগী না হইলে দেশের অভাব দূরীভূত হইতে পারে না । দাতব্য চিকিৎসালয়ের প্রতিষ্ঠা হইলে গবর্ণমেণ্ট, অর্থের সচ্ছলতা না থাকিলেও, সাহায্য দানে প্রস্তুত আছেন । তবে না হইবার কারণ কি ?

কারীগানুসন্ধান ।—ইংরেজের কতকগুলি সদৃশ্য আমাদের দেশের

শিক্ষিত যুবকদিগের অধিকারে আসিয়াছে, বেশ আয়ত্বাধীনও হইয়াছে, যে গুণে ইংরেজ বিজ্ঞানরূপ স্বরম্য সৌধের শিখরদেশে আরোহণ করিতে পারিয়াছেন, আমরা আজিও সর্বতোভাবে সেই গুণের অধিকার লাভে বঞ্চিত । তাহার কারণ আমরা রুঙ্গবাসী, প্রাণের ভয় বড় বেশী করিয়া থাকি, এ দোষ আমাদের পুরুষানুক্রমিক, সুতরাং দুই এক পুরুষে সারিবার নহে, এই জন্তই আমাদের জাতীয় চরিত্রে একটা ঘোর কলঙ্ক আছে । নিত্য নৈমিত্তিক ঘটনার অতিরিক্ত কোন কিছু ইংরেজের দৃষ্টিতে পড়িলে, ইংরেজ তন্ন তন্ন করিয়া বতকণ না তাহার নিগূঢ় তত্ত্ব অবগত হইতে পারেন, ততক্ষণ তাহা হইতে নিবৃত্ত হয়েন না, ধন যাউক, প্রাণ যাউক, তাঁহাকে তাহার শেষ দোখতেই হইবে । এইরূপ কারণানুসন্ধান প্রবৃত্ত হইয়া তাঁহাদের অনেকেই ইহলোকে অমর হইয়া গিয়াছেন । আমাদের মধ্যে কেহ হয়ত দশ দিনের জন্ত হুগলী যাইলেন, সেখানে আরও হয়ত কতবার গিয়াছেন, কতদিন অবস্থিতিও করিয়াছেন, সুস্থ শরীরে সময়াতিপাতও করিয়াছেন, এবারে গিয়া দুদিন থাকিতে না থাকিতেই, হয়ত তাঁহার খুব কম্প দিয়া জ্বর আসিল, জ্বরের যাতনা সকলেরই জানা আছে, সেই যন্ত্রণায় অস্থির হইয়া তিনি আর এক দিনও তথায় থাকিতে চাহিলেন না, কলিকাতায় পলাইয়া আসিলেন, এখানে আসিয়া সুস্থ সচ্ছন্দ হইলেন, হুগলীতে যে বাসাবাড়ী ছিল, তাহা হয়ত বিক্রয় করিয়া ফেলিবার বন্দোবস্ত করিলেন, পাঁচ হাজার টাকার বাড়ীটা হয়ত দুই হাজার টাকায় বিক্রয় করিয়া আবার পাঁচ হাজার টাকায় একটা নূতন বাড়ী কিনিবার স্থির করিলেন, বিশেষ ক্ষতিগ্রস্ত হইলেন, তথাপি অনুসন্ধান করিয়া তাঁহার দেখিবীর প্রবৃত্তি হইল না যে, যে বাড়ীতে বার বার আসিয়া সুখে সচ্ছন্দতায় কালক্ষেপ করিতেন, তাহার অবস্থা আজি একরূপ হইল কেন, হয়ত নিকটে কোন পুষ্করিণীতে উদ্ভিদাদি পচিয়াছে, কোন পুষ্করিণী হয়ত শুকাইয়া গিয়া থাকিবে, কিম্বা বৎসরের অগ্রাগ্র সময়ে তাহার যেরূপ অবস্থা থাকিত, তাহার কিছু কিছু পরিবর্তন ঘটিয়াছে । সেই বাড়ী কিম্বা সেই পাড়ার মধ্যে নিশ্চয় এমন কিছু একটা পরিবর্তন ঘটিয়াছে, যাহা হইতে পীড়ার কারণ উৎপন্ন হইয়াছে । অনুসন্ধান দ্বারা তাহা অবধারিত করিতে পারিলে, শুধু আপনার নয়, সেই পল্লীর সকলের উপকার সাধন করিতে পারা যায় । কিন্তু তিনি তাহার বিষয় ভাবিলেন না, ভাবিবার আবশ্যকতাও মনে করিলেন না ।

তবে আর আমরা সুখী সচ্ছন্দ বা বড় হইব কিম্বা? ইংরেজ একটা সামান্য তত্ত্বের অনুসন্ধান প্রবৃত্ত হইয়া, হয়ত এরূপ কোন তত্ত্ব আবিষ্কার করিতে পারিয়াছেন যে তদ্বারা সমস্ত জগতের মহান উপকার সাধিত হইয়া গিয়াছে। কে না জানেন সর্ব আইজাক নিউটন বৃক্ষ হইতে আতা-পতন দেখিয়া পৃথিবীর মাধ্যাকর্ষণ শক্তির তত্ত্ব আবিষ্কার করিয়াছিলেন। আমরা এ সকল জানি; পুস্তকেও পড়ি, কিন্তু কাজে কিছু করিতে চাহি না এই ত মহদুঃখ। পাশ্চাত্য সভ্যজাতি মাত্রেরই এই গুণ আছে, তাঁহাদের সকলের অপেক্ষা ইংরেজের সহিত আমাদের সমধিক ঘনিষ্ঠতা বলিয়াই তাঁহাদের দৃষ্টান্ত দেওয়া গেল।

পিত্তচূয়া।—আহার করিতে বেলা হইলে আমাদের দেশের লোকে ভয় পাইয়া থাকেন যে পাছে পিত্ত চূঁইয়া যায়। কেহ কেহ “পিত্ত পড়া” এরূপ কথাও ব্যবহার করিয়া থাকেন, “পিত্তপড়া বা পিত্তচূয়া” কথাটা নগণ্য নহে, উহাতে সার আছে। বাস্তবিকই পিত্ত পড়িলে তুষ্টি-কিৎস্য ব্যাধি জন্মিবার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা। পিত্তরস সঞ্চয় করা এবং প্রয়োজন হইলে তাহা পাকাশয়ে চালনা করাই পিত্তকোষের কাজ। ভুক্ত দ্রব্য পাকাশয়ে প্রবিষ্ট হইলেই পিত্তকোষ উহাতে পিত্তরস প্রেরণ করিয়া থাকে, তাহা না হইলে, পিত্তরস আপন কোষ মধ্যে সঞ্চিত হইতে থাকে। দীর্ঘকাল আহার না করিলে, পিত্তকোষের সঞ্চিত পিত্তরস ক্রমশঃ গাঢ় হইতে থাকে, গাঢ় হইতে হইতে উহা কঠিন হইয়া যায়, তখন পাকাশয়ে ভুক্তদ্রব্য প্রবিষ্ট হইলেও তাহা নির্গত হইতে পারে না; সুতরাং আমরা যাহা খাই, সমুচিত ভাবে তাহা জীর্ণ হয় না। অধিকন্তু পিত্তকোষে পিত্তরস জমাট হইলে শূলাদি যন্ত্রণাদায়ক নানা রোগ জন্মে।

শবদাহ।—হিন্দুদিগের মধ্যে শবদাহ প্রচলিত আছে। আজি কালি অনেক পাশ্চাত্য সভ্য জাতি এই প্রথার অনুমোদন করিতেছেন। দূরদর্শী পণ্ডিতেরা গভীর গবেষণা দ্বারা স্থির করিয়াছেন যে, যে যে স্থানে শব প্রোথিত করা হয়, দীর্ঘকাল এক স্থানে শব প্রোথিত করিতে করিতে, সেই সেই স্থানের মৃত্তিকা দূষিত হয়, মৃত্তিকা দূষিত হইলে, নানা-প্রকার সংক্রামক পীড়া প্রাচুর্য হইয়া জনস্থান জনশূন্য করে। দীর্ঘকাল এক স্থানে শব প্রোথিত করা মহামারীর অন্ততম কারণ বলিয়া অনেকে অনুমান করিতেছেন, এ জন্ত পাশ্চাত্য জাতির অনেকেই শবদাহ প্রথার

পক্ষপাতী হইয়াছেন। যাহাতে হিন্দুর শব অহিন্দুর শবের সহিত এক স্থানে দাহ করা না হয়, কলিকাতায় তাহার ব্যবস্থা হইতেছে। ইহারই মধ্যে স্থির হইয়াছে যে অহিন্দুর শবদাহের জন্ত একটা পৃথক স্থান নির্দিষ্ট করিতে হইবে। এরূপ বন্দোবস্ত প্রশংসনীয় সন্দেহ নাই।

নিত্যস্নান।—হিন্দুরা প্রতিদিন স্নান করিয়া থাকেন, হিন্দু যতক্ষণ না স্নান করেন, ততক্ষণ আপনাকে শুচি জ্ঞান করেন না। নিত্যস্নান আমাদের অভ্যাসগত, হিন্দুর মধ্যে আবালবৃদ্ধ বনিতায় প্রতিদিন স্নান করেন। আমাদের দেশে স্নান করিবার জন্ত যৎসামান্য তৈলের প্রয়োজন হয়, তাহার মূল্যও তত বেশী নহে যে, দরিদ্র লোকের পক্ষে তাহা নির্বাহ করা কষ্টকর হইবে। কিন্তু ইংলণ্ড প্রভৃতি পাশ্চাত্য দেশে সকলের পক্ষে নিত্য স্নান ঘটয়া উঠে না। যিনি নিত্য স্নান করেন, তাহার আর্থিক অবস্থা উন্নত বলিয়া বিবেচনা করিতে হয়, সেখানে স্নান করিবার জন্ত অর্থব্যয় আছে। এ জন্ত গরিব দুঃখী লোকের অবস্থায় তাহা কুলায় না। অন্ততঃ যে সকল লোককে সৈনিকের কাজ দিয়া এ দেশে আনা হয়, সেই সকল লোক স্বদেশে থাকিয়া বহু দিন অন্তর স্নান করিয়া থাকে, অভ্যাস সঙ্গের সাথী, এখানে আসিয়াও তাহার অভ্যাস বশতঃ স্নান থাকে, নিত্য স্নান ত ঘটেই না, সপ্তাহে দুই একবার মাত্র হয় কি না সন্দেহ। আমাদের গবর্ণমেন্ট গোরা সেনার মধ্যে টাইফয়েড জরের কারণ অনুসন্ধানের জন্ত মহাক্ষমত, গোরাদিগকে সুস্থ সচ্ছন্দ রাখিবার জন্ত বিব্রত, কিন্তু তাহাদিগের এই কদভ্যাস সংশোধনের তাদৃশ চেষ্টা দেখা যায় না। আমাদের বিবেচনা হয়, স্নানের বিষয়ে একটু মনোযোগী হইলে, তাহাদিগকে টাইফয়েড জরের হাত হইতে অব্যাহত রাখা যাইতে পারে।

ইংরাজদিগের দুগ্ধপানপদ্ধতি।—হিন্দুঋষিরা অগ্নির নামকরণ করিয়াছেন “পাবক”। পৃথাতুর অর্থ পবিত্র করা। যাহা সকল দ্রব্যের দোষ নষ্ট করিয়া পবিত্রতা জন্মায় তাহাই পাবক। অগ্নি সকল দ্রব্যের দোষ নষ্ট করিয়া পবিত্রতা জন্মাইয়া থাকে বলিয়াই তাহার অগ্নির পাবক নাম রক্ষা করিয়াছেন। অগ্নির তাপে ভক্ষ্যদ্রব্য পাক করিলে তাহা সহজে জীর্ণ হয় ও তাহার সকল দোষ নষ্ট হয়। এজন্ত অনেক জিনিষই অগ্নিতে পাক করিয়া আমরা ভক্ষণ করিয়া থাকি। যুক্তরাজ্যের (ইংলণ্ড স্কটলণ্ড ও আয়ারলণ্ড দেশের) লোকেরা কাঁচা দুগ্ধ পান করিয়া থাকেন।

তঁাহারা বলেন দুধ গরম করিয়া পান করিলে তাহার গুণান্তর হয়, স্বাস্থ্য দায়ক থাকে না, বরং তাহাতে অস্বাস্থ্যকারিতা জন্মিতে পারে। এই ধারণার বশবর্তী হইয়া তঁাহারা গরম দুধ অপেক্ষে বালিয়া ত্যাগ করিয়া থাকেন, কিন্তু গাভীর বাঁটে ক্ষত বা অশ্রু কোন প্রকারে গাভীর দুধ দূষিত হইয়া যে পীড়া জন্মাইতে পারে, কাঁচা দুধ পান করিলে যে শরীর মধ্যে সেই দোষ সঞ্চারিত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা, তাহা একবারও ভাবিয়া দেখেন না। Tuberculosis ক্ষয় রোগ মস্তিষ্ক, হৃদয় ও উদরে উৎপন্ন হইলে, তাহা একবারে হৃষ্টিকিংশ্র বালিয়া তঁাহারা অবধারিত করিয়া থাকেন, এই রোগে যুক্তরাজ্যে অনেকের পঞ্চত্ব প্রাপ্তি ঘটিয়া থাকে। বহু অনুসন্ধান, প্রভূত চেষ্টায় ফুস্ফুস্বন্ত্রের Tuberculosis ক্ষয়রোগের অনেকটা প্রতিকারের পথ প্রশস্ত করিবার বিষয়ে তঁাহারা কৃতকার্য হইয়াছেন, কিন্তু অশ্রু যন্ত্রের Tuberculosis ক্ষয় রোগের উপযুক্ত প্রতিকার আবিষ্কারে এ পর্যন্ত কৃতকার্য হইতে পারেন নাই। আমাদের বিবেচনায় গাভীর দূষিত দুধে Tuberculosis ক্ষয় রোগ জন্মিবার বিচিত্রতা নাই। অতএব দুধ গরম করিয়া পান করিলে যদি সে দোষ সারিয়া যায়, তবে তাহা পরীক্ষা করিবার কোন বাধা দেখা যায় না। আমরা ইংরাজানুকায়ী নব্যযুবকদিগকে বলি যে, তঁাহারা মনে রাখিবেন ইংরাজ যাহাই করেন তাহাই ভাল নহে। ভাল মন্দ বিবেচনা করিয়া অনুকরণ করিতে অভ্যাস করাই যুক্তিযুক্ত। অন্ধ বিশ্বাসে কুফলই ফলিয়া থাকে।

বহিঃ শত্রু ও দৈহিক শত্রু।—অপত্যনির্বিশেষে প্রজাপালন প্রধান রাজধর্ম। ইংরেজ আমাদের রাজা, আমরা তঁাহাদিগের প্রজা। গবর্ণমেন্ট আমাদের অপত্যের শ্রায় পালন করিতে বাধ্য, সাধ্যানুসারে তাহাতে পরাজুখও নহেন, ইহাই ইংরেজরাজত্বের গৌরব, ইংরেজরাজত্বে তজ্জগুই আমরা সুখী। গবর্ণমেন্টকে প্রজার সর্ববিধ অসুবিধার দিকেই দৃষ্টি রাখিতে হয়, প্রজার সুখসচ্ছন্দতা, প্রকৃতিপুঞ্জের মধ্যে শান্তি সংস্থাপন, ছুষ্টির দমন শিষ্টির পালন, ইহার জগু গবর্ণমেন্টের উদ্যোগ ও অর্থব্যয় সর্বতোভাবে প্রশংসনীয়। তাহার উপর তাহাদিগকে বহিঃশত্রুর হস্ত হইতে রক্ষা করাও গবর্ণমেন্টের একটি প্রধান কর্তব্য। তজ্জগু গবর্ণমেন্ট বৎসর বৎসর মাসে মাসে প্রভূত অর্থব্যয় করিতেছেন। এই সকলের উপর প্রজার পক্ষে একটি যে সর্বাপেক্ষা প্রবল শত্রু আছে, গবর্ণমেন্ট তাহার হস্ত হইতে প্রজাকে রক্ষা করিবার জগু ততটা চেষ্টা করেন না। বহিঃশত্রুর

আক্রমণ সতত নহে, সাময়িক, কিন্তু এই শত্রুর ভয় সदा সর্বক্ষণ। বহিঃশত্রুর আক্রমণের সময় আছে, আক্রমণ করিবার অনেক পূর্বে তাহার আয়োজন অনুষ্ঠান আছে, তাহা দেখিয়া বা শুনিয়া সতর্ক হইবার অনেক উপায় অবলম্বন করিতে পারা যায়, শত্রুকে পরাজয় করিবার অনেক পথও পাওয়া যায়, কিন্তু এ যে শত্রু, ইহার সময় নাই, অসময় নাই, এমন কি অনেক স্থলে পূর্বসূচনাও জানিতে পারা যায় না, ইহার যেমন আক্রমণ তেমনি বিনাশসাধন করা; এ বড় সহজ শত্রু নহে। এই শত্রু দুই ক্রোশ পাঁচ ক্রোশ, এমন কি, দুহাত পাঁচহাত দূরে থাকিয়া আক্রমণের জগু অগ্রসর হয় না, একবারে আমাদের দেহের অভ্যন্তরেই আসিয়া আক্রমণ করে, অব্যাহতির উপায় থাকে না। বহিঃশত্রু একবারে যত না প্রজা ক্ষয় করিতে পারে, ইহা সংক্রামকরূপে প্রাচুর্ভূত হইলে ততোধিক করিয়া থাকে; গ্রামকে গ্রাম নগরকে নগর, এক কালে জনশূন্য করিয়া ফেলে। কিন্তু আমাদের গবর্ণমেন্ট বহিঃশত্রুর আক্রমণ নিবারণের জগু যত অর্থব্যয় করিয়া থাকেন, স্বাস্থ্যের জগু ও আমাদের মহামারী হইতে রক্ষার জগু তাহা অপেক্ষা কত কম খরচ করেন। উভয়ের মারকত্ব ও আশঙ্কার সহিত তুলনায় উপযুক্ত অর্থব্যয় কি হইয়া থাকে? সৈনিক বিভাগে যত ব্যয়, তাহা অপেক্ষা স্বাস্থ্যরক্ষা Sanitation বিভাগে কত কম ব্যয়? সৈনিক বিভাগের জগু আমাদের গবর্ণমেন্ট মুক্তহস্ত ও স্বাস্থ্যরক্ষা বিভাগের ব্যয়ে বদ্ধমুষ্টি বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

নূতন মিউনিসিপাল বিল ও পায়খানা।—কলিকাতার নূতন মিউনিসিপাল বিলে সহরের পায়খানাগুলির সংস্কার সম্বন্ধে যে কয়েকটি বিষয় বিধিবদ্ধ হইয়াছে, তাহা বড়ই অস্পষ্ট। পায়খানা মধ্যে বায়ু ও আলোকসঞ্চারের জগু যে জানালা রাখিবার কথা বলা হইয়াছে, তাহা পায়খানার কোন্ স্থানে রাখিতে হইবে স্পষ্ট বুঝা যায় না। পায়খানার নীচের দরজাটী অবশু এরূপ হওয়া উচিত, যাহাতে মেথর ময়লা পরিষ্কার করিবার জগু পায়খানায় প্রবেশ করিলে, উত্তমরূপ দেখিয়া ময়লা পরিষ্কার করিবার সুবিধা পায়, এই মাত্র করিলেই যথেষ্ট। বায়ুসঞ্চালনের জগু পায়খানার উপরিভাগে জানালা থাকাই ঠিক। কিন্তু আইনের কথায় তাহা স্পষ্ট বুঝায় না, উহা সাধারণের বুঝিবার জগু আরও স্পষ্ট হওয়া উচিত। আর এক কথা,—পায়খানা বাড়ীর ভিতরে হইতে পারিবে না,

অন্ততঃ ছয় ফিট দূরে প্রস্তুত করিতে হইবে। ছয় ফিট দূরে কেন, যাহাতে পায়খানার দূষিত বাষ্প বায়ুসহযোগে বাহিরের খোলা বাতাসের সহিত মিশিতে পারে, তাহা করিলেই হইল। যেরূপ সময় ব্যবধানে পায়খানা পরিষ্কার করিবার ব্যবস্থা আছে, তাহাতে পায়খানার ময়লা দ্বারা অনিষ্ট সাধিত হইতে পারিবে না। কিন্তু পূর্বময়লা কোনরূপে কণিকাকারেও যদি তাহাতে সঞ্চিত থাকিতে পার, তাহা হইলে তদ্বারা প্রভূত অমঙ্গলের আশঙ্কা করিতে হয়। এজন্য সমধিক যত্নের প্রয়োজন। পায়খানার মলাধার যাহাতে সর্বত্র একই প্রকারের হয়, এবং তাহা হইতে ময়লা বাহির করিয়া লইলে, কণিকাকারেও তাহাতে লাগিয়া থাকিতে না পারে, তাহারও উপায় চিন্তা করা কর্তব্য। কেন না ময়লা পচিতে পাইলেই বায়ু দূষিত হইবে, ইহা স্মরণ রাখা সর্বতোভাবে বিধেয়।

শিশুর আলুইসেবন।—কিছুদিন পূর্বে বৃদ্ধা গৃহিণীরা কালমেঘের সহিত মোরি, যমানি, এলাইচ, সোমরাজ মিশাইয়া এক প্রকার ঔষধ শিশুদিগকে প্রতি সপ্তাহে খাইতে দিতেন, তাহাতে শিশুর শরীরে কোন রোগ সঞ্চারিত হইতে পারিত না, বিশেষতঃ যে সকল শিশু কেবল মাত্র মাতৃস্তনে নির্ভর না করিয়া গাভীদুগ্ধ পান করিয়া থাকে, তাহাদিগের অতিভোজন অবশ্যস্বাভাবী, তজ্জন্ত তাহাদিগের স্বাস্থ্য প্রায়ই নষ্ট হইবার সম্ভাবনা। সপ্তাহান্তর একবার করিয়া আলুই খাইলে সকল দোষ সারিয়া যায়। তাহাতে রোগের কোন ভয় থাকে না। আজি কালি শিশুদিগকে আলুই খাওয়াইবার পদ্ধতি একবারেই উঠিয়া গিয়াছে। শিশুদিগের রোগ-প্রবণতা ও অকাল মৃত্যুর সংখ্যাও দিন দিন বাড়িয়া উঠিতেছে। এরূপ হওয়া বড়ই দুঃখের বিষয়। আমাদের প্রাচীন পদ্ধতির মধ্যে কোন্ গুলি ভাল, কোন্ গুলি মন্দ তাহার বিচার না করিয়া প্রাচীন প্রথার প্রতি অযত্ন করিলে পরিণামে নানা উৎপাতে পতিত হইতে হয়। অতএব আমরা সকল প্রসূতিকেই আপনাপন শিশুদিগকে সপ্তাহান্তর আলুই খাওয়াইতে পরামর্শ দিতেছি। ইহাতে তাহাদিগের শিশুরা সুস্থ সচ্ছন্দ হইবে।

ব্যায়াম ও শোণিতশোধন।—আমরা আমাদের স্বকৃ পরিষ্কার ও তাহার সৌন্দর্য সাধনের জন্ত স্নান করি, গাত্রমার্জনা করিয়া থাকি, আজি কালি আবার সাবান ব্যবহার করিতেও ছাড়ি না। উদ্দেশ্য এই,

তদ্বারা ময়লা জমিয়া যে লোমকূপের ক্রিয়া রোধ করে, স্নান ও গাত্রমার্জনা দ্বারা তাহা অপসারিত হইয়া স্বকের ক্রিয়া অব্যাহত রাখে। তাহাতে শরীর সুস্থ সচ্ছন্দ থাকে। দেহের উপরিস্থিত ময়লা পরিষ্কার জন্ত আমরা এত চেষ্টা করি, কিন্তু আমাদের দেহস্থ শোণিতে যে ময়লা থাকে, তাহার পরিষ্কৃতি সম্বন্ধে আমরা কতটা যত্নশীল তাহা একবারও চিন্তা করি নাই। স্নান ও গাত্রমার্জনা দ্বারা যেরূপ স্বকের ময়লা দূর হয়, ব্যায়াম দ্বারা তদ্রূপ রক্তের ময়লা বাহির হইয়া যায়। ব্যায়াম করিলেই ঘর্ম হয়, সেই ঘর্মের সহিত রক্তে যে দূষিত পদার্থ থাকে, তাহা নির্গত করিয়া আমাদের দেহ হালকা করে, সুস্থতা ও সচ্ছন্দতা জন্মায়। এজন্য সকলেরই ব্যায়াম অভ্যাস করা কর্তব্য। ব্যায়ামের উপকারিতা অশেষ। ব্যায়াম যে কেবল মুদ্রাদি সঞ্চালনকেই বুঝায় তাহা নহে, যে কোন ক্রিয়া দ্বারা শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সঞ্চালন হয়, তাহাই ব্যায়াম। পথ পর্যটনও ব্যায়াম।

সিমেন্ট ও এদেশের শিক্ষিত এঞ্জিনিয়ার।—সিমেন্টের গুণ এই যে, উহা মাটির উপর দিলে মাটি হইতে কোন বাষ্প উঠিতে পারে না, বাষ্প উঠিবার পথ বন্ধ হইয়া যায়। বোধ হয়, অনেকেই জানেন, যে মৃত্তিকার দোষে নানা প্রকার পীড়া জন্মিয়া থাকে। সিমেন্ট দ্বারা ঘরের মেজে, প্রাঙ্গণ-ভূমি উত্তমরূপে জমাট করিয়া দিলে ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে অনেক পরিমাণে অব্যাহত থাকা যায়। একথা আমরা ম্যালেরিয়া নামক প্রবন্ধে উল্লেখ করিয়াছি। এই উপকারিতা প্রযুক্ত ও অগ্ৰাণ্ড গুণের জন্ত দিন দিন আমাদের মধ্যে সিমেন্টের ব্যবহার বৃদ্ধি পাইতেছে। ক্রমে যে সিমেন্ট অত্যাৱশ্যক জিনিষের মধ্যে দাঁড়াইবে, এখনই তাহা দেখা যাইতেছে। যে জিনিষ ধনী নির্ধন সকলেরই ব্যবহারযোগ্য, তাহা যত সুলভ হয়, গরিবের ততই ভাল। কিন্তু এই সিমেন্ট বিদেশ হইতে এখানে আইসে। অনেক অশিক্ষিত লোকে সিমেন্টকে বিলাতী মাটি বলিয়া জানে, বাস্তবিক উহা বিলাতের মাটি নহে, চূণ বালি প্রভৃতি পদার্থ মিশাইয়া প্রস্তুত করা সামগ্রী। আমাদের জাতি স্বাবলম্বন একবারেই ভুলিয়া গিয়াছেন। অগ্ৰাণ্ড দেশের লোকের স্বভাব এই যে, বিদেশের কোন জিনিষ ব্যবহারযোগ্য বিবেচনা করিলে তাহা ছই এক বার ক্রয় করিয়া আপনার সুবিধাসাধন করেন বটে, কিন্তু যখন দেখিলেন জিনিষটা বাস্তবিকই কাজের, তখন আপনারা তাহা

প্রস্তুত করিবার চেষ্টা করিতে থাকেন। আপনারা সহজে প্রস্তুত করিতে না পারিলে, উহা যে দেশের জিনিষ, সে দেশে লোক পাঠাইয়া উহার প্রস্তুত প্রণালী শিখিয়া আসিবার শ্রম ও অর্থব্যয় স্বীকার করিতেও কুণ্ঠিত নহেন। কুড়ি পঁচিশ বৎসর এ দেশে সিমেন্টের ব্যবহার হইতেছে, সিমেন্টের ব্যবসায় লাভজনক। স্বচক্ষে প্রত্যক্ষ করিয়াও এদেশে কেহ উহা প্রস্তুত করিবার চেষ্টা করিতেছেন না। আজি পর্যন্ত আমাদের মধ্যে কত ভাল এঞ্জিনিয়ার দেশে বিদেশে শিক্ষা লাভ করিয়া রুতকর্মা হইয়াছেন, এঞ্জিনিয়ারের কাজ করিয়া বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছেন, সত্য বটে “অন্ন-চিন্তা চমৎকারা” একটি কথা আছে, যত দিন তাঁহারা চাকরি করেন, তত দিন এ সকল চেষ্টার সময় ও সুবিধা থাকে না, কিন্তু আজি কালি দেখা যায় অনেকে চাকরী ছাড়িয়া কণ্ট্রাক্টর হইতেছেন, তাহাতেও যদি না সময় হয়, কাজ হইতে অবসর লইয়া পেন্সন ভোগের সময়ও নানা চেষ্টা দ্বারা দেশের স্থায়ী উপকার সাধন করিতে পারেন। ইহাতে লাভও যথেষ্ট। আমাদের অনুরোধ, দেশীয় এঞ্জিনিয়ারগণ ইহাতে অগ্রসর হউন। জাতীয় কুশলকামী ইংরেজ এ দেশে উহা প্রস্তুত করিয়া অল্প মূল্যে বিক্রয় করিবেন না, তাহা হইলে স্বজাতির স্বার্থে আঘাত লাগিবে। অতএব আমরা আপনারা যাহাতে আমাদের অভাব পূরণ করিয়া লইতে পারি, তজ্জন্ম শুধু সিমেন্ট কেন, সকল বিষয়েই যত্নবান হওয়া বিধেয়।

বয়সের সহিত মনোনিবেশ শক্তির বৃদ্ধি।—বাল্যকালে যাহার মন বিষয়-বিশেষে যতটা অভিনিবিষ্ট হয়, বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সেই শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। মনোনিবেশশক্তি অভ্যাসের অধীন। যিনি যত অভিনিবিষ্ট হইতে অভ্যাস করিবেন, বয়োবৃদ্ধিসহকারে তাহা যে তত বর্দ্ধিত হইবে, সে পক্ষে সন্দেহ নাই।

আমাদের খাদ্য ।

শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ শ্রম এবং হস্ত পদাদিসঞ্চালনরূপ ব্যায়াম দ্বারা আমাদের দেহধারণোপযোগী উপাদান নিয়ত ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। শরীর হইতে ঘেদ মলমূত্রাদি শ্রাব দ্বারা ক্ষয় জন্ম ক্ষুধার

উদ্বেক হইলে, বৃষ্টিতে পারা যায় যে আমাদের শরীর বিধানে পোষণের অয়োজন হইয়াছে। তজ্জন্মই আমরা আহাৰ করিয়া থাকি। অতএব দেখা যাইতেছে যে শ্রমের সহিত আহাৰগ্রহণের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। শরীরধারণে আহাৰের প্রয়োজন বলিয়া যে কোন দ্রব্য দ্বারা উদর পূরণ করিলে চলিবে না। যে খাদ্য যত পুষ্টিকর সেই খাদ্য শরীরের পক্ষে তত উপকারক। এ জন্ম বিশেষ বিবেচনার সহিত খাদ্য নির্বাচন করিতে হয়। জাতীয় অভ্যাস বশতঃ আমরা প্রতিদিন যাহা ভোজন করি, তাহা যে এক সময়ে এক ব্যক্তি কর্তৃক নির্বাচিত হইয়াছে ইহা মনে করা ভ্রম।

জাতীয় আহাৰপদ্ধতি হাজার হাজার বৎসরের বহুদর্শিতার ফল। অতএব উহা বিনা কারণে অপরিবর্তনীয়। অর্থাৎ কোন গুঢ় কারণ ব্যতিরেকে কেবলমাত্র রসনাতৃপ্তির জন্ম জাতীয় আহাৰ অপরিবর্তন করা যেমন অশাস্ত, তেমনি দেশকাল ও ব্যক্তিভেদে উহার পরিবর্তন অবশ্যস্বাভাবী। যাহাদিগকে অধিক শারীরিক শ্রম করিতে হয়, তাহাদিগের যেরূপ খাদ্যের প্রয়োজন, মানসিক শ্রমশীল ব্যক্তিদিগের পক্ষে ভিন্নরূপ খাদ্য আবশ্যক হইয়া থাকে। শীতের খাদ্য গ্রীষ্মের উপযোগী নহে। শীতপ্রধান দেশের খাদ্য গ্রীষ্মপ্রধান দেশে স্বাস্থ্যকর নহে। আজি যে খাদ্য স্বাস্থ্যের উপযোগী বলিয়া নিয়মিত রূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, কিছু দিন পরে যখন বর্তমান অবস্থা পরিবর্তিত হইবে, তখন হয়ত তাহার অপকারিতা প্রতিপন্ন হইতে পারে। আজি আমাদের শারীরিক ও মানসিক শ্রমের অভ্যাস আছে; কিছু দিন পরে যদি তাহার পরিবর্তন ঘটে, তাহা হইলে তাহার সহিত আমাদের খাদ্যেরও পরিবর্তন করিতে হয়। প্রাচীন সংস্কৃত কাব্য নাটক ও পুরাণাদি গ্রন্থে গোমাংসের অতি আদর দেখিতে পাওয়া যায়। বীরচরিতে লিখিত আছে মহর্ষি বশিষ্ঠ যখন বিশ্বামিত্রাশ্রমে আতিথ্য গ্রহণ করেন, তখন তিনি বৎসতরী নিহত করিয়া তাঁহাকে সম্বতান্ন ভোজন করাইয়াছিলেন। তাহার কতদিন পরে বলিতে পারা যায় না, যখন প্রতিপন্ন হইল যে গোমাংসভক্ষণে রক্ত দূষিত হয় ও কুষ্ঠাদি রোগোৎপাদন করে, তখন হিন্দুশাস্ত্রকারেরা মহাপাতকের ভয় প্রদর্শন করিয়া একবারে উহা রহিত করিয়া দিয়াছেন। অতএব দেখা যাইতেছে খাদ্যের তালিকা চিরদিন এক থাকিতে পারে না, কালে কালে উহার পরিবর্তন হইয়া আসিতেছে।

যখন এদেশে হিন্দু রাজার রাজত্ব ছিল, হিন্দু ব্যবহার শাস্ত্রের অনুশাসন মাত্র করিয়া সকলেই চলিত, তখন হইতে আমাদের অন্ন, রুটি, ডাউল, তরকারি, মৎস্য ভোজন চলিয়া আসিতেছে। মাংসভোজন এতই অল্প ছিল যে, তাহা জাতীয় আহার বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে না। প্রাচীন প্রথা অনুসারে আমরা প্রাতঃকালে মুখ হাত ধুইয়া বিষয় কাজে ব্যাপ্ত হই, খেলা দশটার সময় স্নান করিয়া কিঞ্চিৎ জলযোগের পর মধ্যাহ্ন কালে উদর পূর্ণ করিয়া আহার করিয়া থাকি। এই সময় আমরা যেরূপ ভাবে আহার করি, তাহাতে স্বভাবতঃই শরীর অবসন্ন না হইয়া থাকিতে পারে না। যে কোন সময়ে হটক একবারে অধিক পরিমাণে আহার করিলে দেহের অবসাদ জন্মিবেই জন্মিবে। তাহা হইলে আর শ্রম করিবার শক্তি থাকে না, বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। আহারের পর বিশ্রাম আমাদের দেশে প্রায় সকলকেই করিতে হয়। এরূপ অবস্থায় দুই এক ঘণ্টা না কাটাইলে শ্রম করিতে প্রবৃত্তি হয় না। বৈকালে পুনরায় পরিশ্রমে প্রবৃত্ত হইলে ভুক্তব্য জীর্ণ হয়, সন্ধ্যাকালে সামান্য ক্ষুধার উদ্বেক হইলে, কিঞ্চিৎ জলযোগ করিয়া চারি ঘণ্টা কাটাইতে, ও তাহার পর নিশার আহার গ্রহণ করিয়া নিদ্রিত হইতে হয়। ইহাই আমাদের প্রাচীন প্রথা, অদ্যাপি প্রবলভাবেই আছে, কিন্তু যাহাদিগকে আপিশ আদালতে কাজ করিতে হয়, তাহাদিগকে পুরাণ অভ্যাস পরিত্যাগ করিতে হইয়াছে। তাহাদের মানসিক শ্রমের মাত্রাও বৃদ্ধি পাইয়াছে। পূর্বাপেক্ষা অন্নচিন্তা, হুর্ভাবনা, প্রতিযোগিতা, নানাদিকে চিত্তবিক্ষেপ ইত্যাদি কারণে মানসিক শ্রম অধুনা নিশ্চয়ই অধিক। পূর্বের অভ্যাসমত মধ্যাহ্ন-ভোজন, চাউল, ডাউল, তরকারি ও মৎস্যাদির উপর নির্ভর এখন আর চলিতে পারে না। পরিবর্তনের প্রয়োজন হইয়াছে। কার্যানুরোধে আপিশ আদালতের লোককে আহারকালের পরিবর্তন করিতে বাধ্য হইতে হইয়াছে। সেই সঙ্গে আহারের পরিমাণ ও পুষ্টিকারিতার দিকে মনোনিবেশ না করিলে শরীর রক্ষা সুকঠিন হইয়া উঠিবে।

এস্থলে ইহাও বলিয়া রাখা উচিত যে, যে সকল গৃহস্থ মধ্যে চাকরীজীবী অধিক। সে সকল গৃহস্থের সকলেরই প্রায় আহারকাল পূর্ববৎ নাই, পরিবর্তিত হইয়াছে। সেই সকল গৃহস্থের স্ত্রীলোক ও বালক বালিকা-দিগেরও সকাল সকাল আহার করিবার অভ্যাস জন্মিয়াছে। কালে সকাল

ভোজন সহর মফঃস্বল সর্বত্র দেশাচার মধ্যে দাঁড়াইবে। এই প্রথা পল্লী-গ্রামেও প্রচার লাভ করিয়াছে, কলিকাতার নিকটবর্তী গণ্ডগ্রাম গুলির ত কথাই নাই, দূরবর্তী অনেক গ্রামে, যেখানে পাশ্চাত্য শিক্ষাপ্রাপ্ত লোকের সংখ্যা বেশী হইয়াছে, সেখানে অধিক বেলায় ভোজনের রীতি প্রায় উঠিয়া গিয়াছে। তাহাদিগের দেখাদেখি কৃষকমজুরেরাও সকাল খাইতে শিখিতেছে। কালে সর্বত্র বেলা দশটা এগারটার আহার করিবার পদ্ধতি যে প্রচলিত হইবে, সে পক্ষে সন্দেহ নাই। কাজের বাধ্যতায় সকলই করিতে হয়।

আমাদিগের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে আজি কালি খাদ্যের পরিবর্তন যে নিতান্ত আবশ্যিক এ কথা সকলকেই স্বীকার করিতে হইবে। তাহা বলিয়া যে সর্বতোভাবে আমাদের জাতীয় খাদ্য পরিবর্তিত করিয়া বিদেশী-ধরণে দাঁড় করাইতে হইবে, তাহা বলিতেছি না। তবে যেরূপ দেখা যাইতেছে, তাহাতে বৃদ্ধিতে পারা যায় যে, কিছু কিছু পরিবর্তন না করিলে আমাদের সমাজের অনেক মহার্হ জীবন অকালে পরিসমাপ্তি প্রাপ্ত হইবে। তজ্জন্ত অনেককে অকালে গতাস্ব হইতেও হইয়াছে। তাহারা যদি আমাদের জাতীয় খাদ্যের উপর সর্বতোভাবে নির্ভর না করিতেন, তাহা হইলে হয়ত দীর্ঘজীবী হইয়া সমাজের সন্ধিক উপকার সাধন করিতে পারিতেন। আহার সম্বন্ধে তাহারা যেরূপ উদাসীন ছিলেন, তাহাতে তাহাদের অকাল মৃত্যু অবশ্যস্তাবিত ছিল। যাহাদিগকে বর্তমান সমাজ-সম্মত কার্যে মানসিক শ্রম অধিক পরিমাণে করিতে হয়, তাহাদিগের ভাত ডাউল অপেক্ষা পুষ্টিকর খাদ্য নিতান্ত আবশ্যিক। অল্প পরিমাণে অধিক বার ভাত ডাল অপেক্ষা পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ ভিন্ন, তাহাদের দীর্ঘজীবী হইবার উপায় নাই বলিলেও অত্যাতি হয় না। কেন না, বারে কমাইয়া অধিক ভোজন করিলে শরীরের অবসন্নতা আইসে এ কথা পূর্বেই বলা হইয়াছে। যাহারা বিচারকার্যে নিযুক্ত, যাহারা ব্যবহারোপজীবী (উকিল, কোন্সিলি) তাহারা একবারে অধিক আহার করিলে শরীরের অবসাদপ্রযুক্ত মানসিক শ্রমে অসমর্থ হইয়া পড়েন, এককালে অধিক আহার সুজীর্ণ হইতেও পায় না। এ জন্ত কাজ করিতে করিতে ক্ষুধা হইলেই অল্প পরিমাণে অধিক বার আহার করিলে বেশ জীর্ণ হয়, কার্যক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। ব্রহ্মানন্দ কেশধচন্দ্র সেন

প্রমুখ ঋষিকল্প মহাআগণ ইহার দৃষ্টান্তস্বলীয় । তিনি যার পর নাই মানসিক শ্রম করিতেন, কিন্তু আহার সম্বন্ধে বড়ই উদাসীন ছিলেন । আমিষ ভক্ষণ তিনি অল্প বয়স হইতে একবারেই পরিত্যাগ করিয়াছিলেন । পরিশ্রমের ও আহারের সামাজ্য হয় নাই বলিয়া বহুমূত্র রোগের হস্ত হইতে তিনি অব্যাহতি পাইলেন না । তাঁহাকে অকালে ইহসংসার পরিত্যাগ করিতে হইল । বাবু কৃষ্ণদাস পালও অত্যন্ত মানসিক শ্রম করিতেন, তিনি আমিষভক্ষণে বীতশ্রদ্ধ না হইলেও নিয়মিতরূপে নিত্য যেরূপ মানসিক শ্রম করিতেন, বোধ হয়, প্রতিদিন তদনুরূপ আহার ও ব্যায়াম অভ্যাস ছিল না, তাহা থাকিলে নিশ্চিতই অকালমৃত্যুর হস্ত হইতে অব্যাহতি পাইতেন । আজিকালিকার কালে অনারেবল সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় প্রমুখ ব্যক্তিগণ আহার, ব্যায়াম ও বিশ্রাম সম্বন্ধে দেহকে বর্তমান সমাজের পরিবর্তিত নিয়মে নিয়ন্ত্রিত করিয়াছেন বলিয়া এখন পর্য্যন্ত তাঁহারা অপরিমিত শারীরিক ও মানসিক শ্রমে ক্লান্ত নহেন । মানসিক শ্রমশীল অনেককেই এখন আহার সম্বন্ধে প্রাচীন পদ্ধতির ব্যতিক্রম করিতে দেখা যায়, তাহা না করিলে তাঁহাদিগের কাজ চলে না । আমরা এরূপ যুক্তি দিতেছি না যে, পাশ্চাত্য প্রথানুসারেই আজি কালিকার শিক্ষিত পুরুষেরা আহার গ্রহণ করেন । আমাদের জাতীয় আদ্য চাউল ডাউল পরিত্যাগ করিতে বলিতেছি না, বরং বংশ ও অভ্যাসগত খাদ্য পরিত্যাগ করিয়া বিজাতীয় প্রথানুসারে আহার করিলে পীড়া জন্মিতে পারে । আমাদের পরামর্শ এই যে আমরা যাহা নিত্য আহার করিয়া থাকি তাহাই ভাল, তবে যাহারা সমধিক মানসিক শ্রমে অভ্যস্ত, তাঁহারা পুষ্টিকর খাদ্য নিয়মিতরূপে ভক্ষণ করেন, আর অল্প পরিমাণে, অধিক বারে আহার গ্রহণ করেন । এরূপ করিলে তাঁহারা সুস্থ সচ্ছন্দ থাকিয়া দীর্ঘজীবী হইতে পারিবেন । আমাদের প্রাচীন প্রথানুসারে মধ্যাহ্ন ও নিশীথে ছুইবার পূর্ণাহার করিলে সচ্ছন্দতা থাকিবে না । দেখা যায় আপিশের কেরাণিগণ বেলা ৭টায় উদর পূর্ণ করিয়া আহার করেন, পূর্ণাহারজনিত দেহের অবসন্নতা উপস্থিত হইলে, তাহা উপেক্ষা করিয়া কাজে মনোনিবেশ করেন, তাহাতে সাত আট ঘণ্টা কাটিয়া যায়, এই সময় মধ্যে আহারের অবকাশ ও স্নায়োগ হয় না । তাহার পর আপিস হইতে আসিয়া ক্ষুধার জ্বালায় অতিভোজন নিশ্চয়ই ঘটে । ইহাতে স্বাস্থ্য বিকৃত না হইয়া থাকিতে পারে না, এজন্ত অনেককেই Dyspepsia অর্জীর্ণাদি

রোগ ভোগ করিতে দেখা যায় । দুর্বল প্রকৃতির লোক হইলে অকাল মৃত্যুর অসম্ভাবনা থাকে না । আপিশের কেরাণি বাবুদিগের জলযোগের যে ব্যবস্থা তাহাও সমীচীন নহে । তাহার পুষ্টিকারিতা নাই বলিলেও হয় । অতএব তাহারও পরিবর্তন আবশ্যিক । সত্য বটে তাহাতে আর্থিক সম্বন্ধ আছে, থাকিলেও সে পক্ষে, একটু মনোযোগী হওয়া কর্তব্য । কেন না, “শরীর-মাদ্যং খলু ধর্মসাধনং ।” এই মহাবাক্য স্মরণ রাখা কর্তব্য । আর তাহাতে ব্যয়াদিক্যই বা কি ? বিবেচনা করিয়া খাদ্য নির্বাচন করিলে বর্তমান ব্যয়েই সঙ্কুলান পাইতে পারে ।

দ্রব্যগুণ ।

চিরাতা ।—ইহা উদ্ভিদ বিশেষ, বঙ্গদেশের সর্বত্রই ক্রয় করিতে পাওয়া যায় । চিরাতার ডাঁটা গুলি প্রায় তিন ফিট লম্বা হয়, হাঁসের কুইলের মত মোটা, গোল, চোস্ত, বর্ণ ময়লাটে কটা, ইহার শাখাগুলি একটা অশ্রুটির বিপরীত দিকে বহির্গত । ইহার ফুল ছোট, সংখ্যায় অধিক হয় । উদ্ভিদটির সমস্তই তীব্র তিক্তাস্বাদযুক্ত । এদেশের বাজারে যে চিরাতা বিক্রীত হইয়া থাকে, তাহারই গুণ ও আকারপ্রকার লিখিত হইল, কিন্তু তদতিরিক্ত নানা প্রকার চিরাতা দেখিতে পাওয়া যায় । তাহাদের তিক্ত আশ্বাদ ব্যতীত আকারপ্রকার বর্ণ উপরিউক্ত চিরাতা হইতে বিভিন্ন, কিন্তু সকল রকম চিরাতাই ঔষধার্থ ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

চিরাতা অতি উগ্র তিক্তাস্বাদবিশিষ্ট ও বলকারক ঔষধ । ইহার প্রয়োগ পদ্ধতি নিম্নে লিখিত হইল । কুড়িত চিরাতা অর্ধ ছটাক এক পাইন্ট গরম জলে ছয় ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিয়া, ছাঁকিয়া পান করিতে হয় । মাত্রা, এক হইতে দেড় ছটাক, দিবসে তিন বার । কুড়িত লবঙ্গ, দারুচিনি অথবা এলাইচ দানা ইহার সহিত মিলাইলে ইহার উপকারিতা বৃদ্ধি করে, এবং স্বাদও অপেক্ষাকৃত ভাল হয় । সাধারণতঃ দৌর্বল্যে, বিশেষতঃ জরের পর অর্জীর্ণ ও ক্ষুধামান্দ্য প্রভৃতি রোগে ইহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে । সামান্য রকমের কম্প ও সবিরাম জরেও চিরাতা ব্যবহার করা যায় ।

চিরাতা ব্যবহারের একটি উত্তম পদ্ধতি নিম্নে বর্ণিত হইল । উহার ডাঁটা গুলিকে উত্তমরূপে কুড়িত করিয়া এক ছটাক পরিমাণে লইয়া এক

বোতল "সেরিতে" এক সপ্তাহ কাল ভিজাইয়া এক আউন্স মাত্রায়, আহারের এক ঘণ্টা পূর্বে, দিবসে একবার বা দুইবার সেবন করিলে ক্ষুধামান্দ্য ও অজীর্ণাদি রোগ নষ্ট হয়।

কালাদানা।—কালাদানা বীজ বিশেষ। ইহা দেখিতে কাল, গোল নহে, কোণ বিশিষ্ট, প্রায় সিকি ইঞ্চ লম্বা, ওজনে প্রায় এক গ্রেণ, আকার কতকটা লেবুধেওর মত। স্বাদ একটু মিষ্ট, পরে তিজানুভব হয়। গন্ধ উগ্র।

জ্যালাপের ঞ্চায় কার্যক্ষম না হইলেও কালাদানার চূর্ণ ৩০ হইতে ৫০ গ্রেণ মাত্রায় ফলপ্রদ বিরেচক বলিয়া গণনীয়। ইহাতে কোন অপকার করে না। নিম্নোক্ত কয়েকটি দ্রব্যের চূর্ণের সহিত ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার দর্শিয়া থাকে, যথা,—কালাদানা চূর্ণ ৭ ড্রাম, সৈন্ধব লবণ অথবা ক্রীম অফ টার্টার ৭ ড্রাম, শুঠ ১ ড্রাম, এই সমস্ত দ্রব্যের চূর্ণ উত্তমরূপে খলে মর্দন করিয়া সরু নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইতে হয়। তাহার পর পূর্ণ-বয়স্ক দেশীয় লোকের পক্ষে ৬০ হইতে ৯০ গ্রেণ মাত্রায় এবং ইউরোপীয়দিগের পক্ষে কিছু কম মাত্রায় বিরেচন জন্ত ব্যবহার করা যায়।

সোমরাজ।—ইহার ইংরেজী নাম ভার্গোনিয়া সিড। ভারতবর্ষের প্রায় সকল গ্রামের নিকটবর্তী পতিত জমিতে সোমরাজের গাছ জন্মিয়া থাকে। ইহাকে যত্ন করিয়া রোপণ করিতে হয় না, আপনা হইতেই জন্মিয়া থাকে। এ দেশের সকল বাজারের "বেণেতি" দোকানে সোমরাজ বীজ ক্রয় করিতে পাওয়া যায়। এই বীজ লম্বায় এক ইঞ্চের আট ভাগের এক ভাগ, ইহার রং ময়লাটে কটা, সাদা রঙের রোমের ঞ্চায় পদার্থে আবৃত, গোড়ায় মোটা ক্রমে সরু, ইহার গাত্রে প্রায় দশটি ছোট ছোট ধাপ আছে, আর সমস্ত বীজটি ছোট কটা আইসবৎ পদার্থে পূর্ণ। ইহার স্বাদ তিক্ত ও বমনোদ্রেকজনক, এ দেশের লোকে কুমিরোগের মহৌষধ বলিয়া ইহা ব্যবহার করিয়া থাকে। সোমরাজসেবনে উদরস্থ কুমি মরিয়া বাহির হইয়া যায়। এ জন্ত কুমি রোগে বিশেষ ফলপ্রদ। ইহার চূর্ণ দুই ড্রাম মাত্রায় মধুর সহিত কয়েক ঘণ্টা অন্তর দুইবার সেবন করিয়া, পরে কোন মুছ বিরেচক ঔষধ খাইতে হয়। ত্রিবাস্কুর অঞ্চলের লোকেরা সোমরাজ বীজ চূর্ণ লেবুর রসের সহিত মিশাইয়া উৎকৃষ্ট নিবারণার্থ শরীরের যে কোন স্থানে মর্দন করিয়া থাকে। সোমরাজের গুণ এখনও পরীক্ষা করিবার প্রয়োজন।

নিরামিষ ও আমিষ আহারের তারতম্য।

শরীর পোষণার্থ এলবুমিনেট, কার্বোহাইড্রেট, মেদোময় ও ধাতব এই চতুর্বিধ পদার্থের প্রয়োজন। কি প্রাণিশরীর, কি উদ্ভিদাদি, উভয়তঃই এই চতুর্বিধ পদার্থ সংগ্রহ করা যাইতে পারে। বলা বাহুল্য যে, উদ্ভিজ্জ হইতে যে সকল এলবুমিনেট, কার্বোহাইড্রেট, মেদোময় ও ধাতব আহাৰ্য্য সংগৃহীত হয়, তাহার গুণে এবং গঠন বিষয়ে প্রাণিদেহ-সংগৃহীত এলবুমিনেটাদির তুল্য। কিন্তু গুণে ও গঠনে প্রাণিশরীর-সংগৃহীত এলবুমিনেটাদির তুল্য হইলেও, উদ্ভিজ্জ-জগৎদ্রুত এলবুমিনেটাদি উদরাভ্যন্তরে ঠিক এক প্রকারে পরিপাক হইয়া দেহের অংশীভূত হয় না। আমিষজ এলবুমিনেট (এবং মেদ) উদরাভ্যন্তরে যেরূপ শীঘ্র শীঘ্র পরিপাক হয়, উদ্ভিজ্জ এলবুমিনেট প্রচুররূপে শ্বেতসার মিশ্রিত থাকায়, তত সহজে পরিপাক হয় না। এবং পরীক্ষা দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে যে, ডিম্ব দুগ্ধ মাংস প্রভৃতি হইতে সংগৃহীত এলবুমিনেটের শতকরা ৩ তিন ভাগ মাত্র অপচ্যমান অবস্থায় শরীর হইতে নিঃসৃত হয়, কিন্তু উদ্ভিজ্জ এলবুমিনেটের ১৭ সতের ভাগ অপচ্যমান থাকে। সুতরাং যথেষ্ট পরিমাণে এলবুমিনেটাদি শরীরপোষণ সামগ্রী সংগ্রহার্থ আমিষাপেক্ষা বহু পরিমাণে অধিক উদ্ভিজ্জ খাদ্যের প্রয়োজন।

উদ্ভিজ্জ খাদ্য অপেক্ষা আমিষ খাদ্য পরিপাক করিতে পাকাশয়ের অধিক ক্লান্তি হয়, অনেকের এইরূপ ধারণা আছে। কোন কোন ব্যক্তির পক্ষে ইহা সম্পূর্ণ সত্য হইতে পারে। কিন্তু ব্যক্তিবিশেষের কথা ছাড়িয়া যদি সাধারণের বিষয় ধরা হয়, তবে এই ধারণা যে একান্ত অমূলক তাহাতে সংশয় নাই। পাকাশয়ের স্বাভাবিক সূস্থ অবস্থা থাকিলে উহাতে শরীর ধারণার্থ উপযুক্ত পরিমাণ এলবুমিনেটাদি সংগ্রহার্থ যে পরিমাণ উদ্ভিজ্জ খাদ্য ভক্ষণ করা দরকার তাহা যেমন সহজে পরিপাক হয়, শরীর ধারণার্থ আবশ্যিক-পরিমাণ আমিষ খাদ্যও সেইরূপ সহজে যে পরিপাক হয় তাহাতে ত সংশয়ই নাই; অধিকন্তু অনেকেই স্বীকার করেন যে, আমিষ খাদ্য অপেক্ষা উদ্ভিজ্জ খাদ্য পরিপাক করিতে পাকাশয়ের অধিক শক্তি নিয়োজিত হয়। ইহা যে একেবারে অমূলক, উদ্ভিজ্জ-ভোজী জন্তুগণের, স্থাপদ অপেক্ষা বৃহত্তর, পাকাশয় দেখিয়া তাহা বোধ হয় না।

যদিও উদ্ভিজ্জ এবং আমিষ উভয় প্রকার খাদ্য সামগ্রী দ্বারাই শরীর পোষণ করা যায়, তথাপি শরীর পোষণ বিষয়ে কোন কোন অংশে উদ্ভিজ্জ

খাদ্য অপেক্ষা আমিষ খাদ্য উৎকৃষ্ট বলিয়া বোধ হয়। অপরিমিতরূপে আমিষ খাদ্য ভক্ষণ করিতে থাকিলে শরীরের রক্ত গাঢ় হয়, পেশী ও শিরা সকল দৃঢ় হয় এবং শরীর মধ্যে প্রয়োজনাতিরিক্ত মেদ সঞ্চিত থাকিতে পারে না। কিন্তু অপরিমিতরূপে উদ্ভিজ্জ খাদ্য ভক্ষণ করিলে শরীর ক্রমেই স্কুল হইয়া অকর্মণ্য হইয়া পড়ে। অনেক স্কুলকায় ব্যক্তিকে শুদ্ধ আমিষ খাদ্যের উপর নির্ভর করিয়া স্কুল হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে দেখা গিয়াছে। অপর পক্ষে, মাংসাহারী জন্তুগণ যদি প্রধানতঃ উদ্ভিজ্জ খাদ্যের দ্বারা পরিপোষিত হয়, তবে তাহারাও কথঞ্চিৎ স্কুলকায় হইয়া পড়ে। আমিষ খাদ্য দ্বারা মূত্রের পরিমাণ এবং ইউরিয়া, ফস্ফেট ও সাল্ফেটের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়। উদ্ভিজ্জ খাদ্য দ্বারা মূত্র ক্ষারবিশিষ্ট হইয়া উঠে, আর আমিষ খাদ্য দ্বারা মূত্রের অম্লত্ব বৃদ্ধি হয়। ইহার প্রমাণ এই যে, তৃণভোজী পশুগণ অনাহার কালে যে মূত্র ত্যাগ করে, তদপেক্ষা আহারের পর যে মূত্র ত্যাগ করে, তাহাতে অনেক অধিক পরিমাণ ক্ষার থাকে। অপিচ গোবৎস যে সময়ে কেবল দুগ্ধ পান করিয়া বাঁচিয়া থাকে সেই সময়ে তদীয় মূত্র অম্ল প্রধান থাকে, কিন্তু তৃণ ভোজন আরম্ভ করিলে তাহা ক্ষারপ্রধান হইয়া উঠে। উদ্ভিজ্জ খাদ্য সামগ্রী অপেক্ষা আমিষ খাদ্য যে অধিক উত্তেজক ও অধিক তৃপ্তিকর তাহাতে আর সন্দেহ নাই। একবার আমিষাহার করিলে ষতক্ষণ অনাহার থাকা যায়, নিরামিষ আহার করিয়া ততক্ষণ থাকা যায় না। সম্ভবতঃ ইহার কারণ এই যে, উদ্ভিজ্জ খাদ্যাপেক্ষা আমিষ খাদ্য বহু পরিমাণে পরিপাক হওয়ায় তাহা অধিকরূপে শোণিতাদি সঞ্চরমাণ ধাতুস্ব হইয়া শরীরকে অধিক কাল সবল রাখিতে পারে।

আহারের পরিমাণ ।

যখন জীবনের প্রথমার্ধের শেষ হয়, তখন অতিরিক্তভোজীর হয় মেদ বৃদ্ধি হয় অথবা প্লীহা যক্ষ্ম প্রভৃতি ষন্ত্রের ক্রিয়ার প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হইয়া বাতাদি নানা প্রকার ব্যাধি উৎপন্ন হয়। সুতরাং অতিরিক্ত ভোজনের অভ্যাস যে অতি গর্হিত, তাহাতে আর সন্দেহ নাই। তবে যাহারা খুব পরিশ্রমী তাহাদের অতিরিক্ত ভোজনে বড় বিশেষ অনিষ্ট হইতে পারে না। কিন্তু দীর্ঘকাল যাবৎ অতিরিক্ত ভোজন করিতে থাকিলে, ভোজনকারী পরিশ্রমী হইলেও, তাহাকে তাহার ফল ভোগ করিতেই হইবে। কারণ, যদি

শারীরিক ব্যয় অপেক্ষা আয় অধিক হয় তবে উহা শরীরে (জমিয়া জমিয়া) যখন প্রচুর পরিমাণে জমিবে তখন নিশ্চয়ই অসুখ উৎপন্ন করিবে।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত শারীরিক আয় ব্যয়ের সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে চেষ্টা করা কর্তব্য। যাহাতে শারীরিক ব্যয় অপেক্ষা আহারের পরিমাণ অধিক না হয়, তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা বিধেয়। যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে আহার ও শারীরিক ব্যয়ের সমতা রক্ষা হইতে পারে তাহা না জানিলে মহা অনর্থের সূত্রপাত হইতে পারে।

প্রৌঢ়দিগের কঠিন দ্রব্য ভক্ষণের সময় অধিক পরিমাণে দুগ্ধ পান করা উচিত নহে। দুগ্ধ উদরসাৎ হইয়া পাচক রসের সংযোগে জমিয়া যায়। প্রৌঢ়গণ কঠিন দ্রব্য সহজে পরিপাক করিয়া উঠিতে পারে না। সুতরাং কঠিন দ্রব্য ভক্ষণের সময় অধিক পরিমাণে দুগ্ধ সেবন করিলে, উদরস্থ কঠিন দ্রব্যের পরিমাণ বিশেষরূপে অধিক হইয়া উঠে এবং তন্নিবন্ধন তাহা ভালরূপে পরিপাক হইতে পারে না।

কিন্তু কেহ কেহ বলেন যে, শারীরিক ব্যয় অপেক্ষা খাদ্যের পরিমাণ একটু অধিক হওয়া প্রয়োজন। খাদ্যের পরিমাণ একটু অধিক হইলে, রোগের সময় কিংবা দৈবাৎ কোন কারণ বশতঃ অতিরিক্ত খাটিতে হইলে সেই সময় বিশেষ উপকার দর্শে। রোগের সময় ১০।১২ দিন পর্যন্ত একরূপ অনাহারে থাকিতে হয়। খাদ্যের পরিমাণ একটু বেশী হইলে সেই অনাহারের সময় শরীর ক্ষয় হইলেও শরীরস্থ সঞ্চিত অতিরিক্ত পোষক পদার্থ দ্বারা তাহার ক্ষতিপূরণ হইয়া থাকে।

অতিরিক্ত খাটুনের সময় যাহাতে শরীরের কোনরূপ ক্ষতি না হইতে পারে তদ্বদ্দেশে পাশ্চাত্য দেশ সমূহে ট্রেনিংএর পদ্ধতি আছে। সম্পূর্ণ প্রাসঙ্গিক বলিয়া এস্থলে সংক্ষেপে তদ্বিষয়ে কিছু বলা যাইতেছে। ট্রেনিং যদি অতিরিক্ত হয় তবে শরীর সবল না হইয়া বরং দুর্বলই হয়। অপিচ ট্রেনিং যদি অল্প হয় তবে তাহাতে শরীরের উন্নতি না হইয়া বরং মেদোবৃদ্ধি প্রভৃতি নানারূপ ব্যাধিগ্রস্ত হইতে হয়। কিন্তু ট্রেনিং সম্যক্রূপে সাধন করিতে পারিলে শরীরের বর্ণ প্রসন্ন হয়, বল বৃদ্ধি হয়, শিরা সকল স্কুল ও দৃঢ় হয় এবং শরীরের মেদ ও জলীয় ভাগ অনেক কমিয়া যায়। ট্রেনিং সাধন করিতে সচরাচর ছয় সপ্তাহ লাগে। ট্রেনিংএর সময় আহার এবং ব্যায়ামের প্রতিই বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়।

পূর্বে, ট্রেনিং আরম্ভ করিবার পূর্বে জোলাপ লওয়ার পদ্ধতি ছিল, কিন্তু তাহা বিজ্ঞানসম্মত নহে বলিয়া অধুনা আর সে পদ্ধতি নাই। সাধারণ নিয়ম ছাড়িয়া বিশেষ নিয়মানুবর্তী হইয়া চলিতে হইলে, যাহাতে ক্রমে ক্রমে সাধারণ নিয়ম পরিবর্তিত করিয়া বিশেষ নিয়মের বশবর্তী হওয়া যায়, তাহা করাই স্বভাবসঙ্গত।

ট্রেনিংএর সময় মেদোবিহীন মাংস প্রচুর পরিমাণে আহাৰ করা কর্তব্য। মেদোবিহীন মাংসে শরীরে মেদ ও জলের হ্রাস হয়, শরীরের ভার কমিয়া যায় এবং শিরা সকল দৃঢ় হয়। টোষ্ট করা রুটী, আলু ও নানা প্রকার শাকসব্জী উপযুক্ত পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে। মসুলা, পুডিং বা পিষ্টক একেবারে বর্জনীয়। ট্রেনিংএর সময় ব্যায়াম দ্বারা শরীরস্থ জলের যে ব্যয় হয়, সেই ক্ষতি পূরণের নিমিত্ত কিয়ৎ পরিমাণে অহুতেজক তরল পদার্থ সেবন করা আবশ্যিক। কিন্তু তাহা যেন অধিক পরিমাণে না হয়। বালি ওয়াটার বা টোষ্ট এণ্ড ওয়াটার এই নিমিত্ত প্রশস্ত। মদিরাদি উত্তেজক পদার্থ সর্বথা অস্পৃশ্য। দিবসে তিন বার মাত্র আহাৰ করা উচিত— প্রাতে ৯টার সময় একবার, তৎপর ১টা কি ২টার সময় দ্বিতীয় বার, সর্বশেষে রাত্রি ৮টা কি ৯টার সময় তৃতীয় বার ভোজন করিবে। ট্রেনিং শেষ হইলে পুনর্বার ধীরে ধীরে স্বাভাবিক নিয়মে প্রত্যাবর্তন করিবে।

হিন্দুবিধবার খাদ্য ও অভ্যাস।

যে দিন হিন্দুললনার সাধব্যসূচক লৌহকরণ উন্মুক্ত হয়, যে দিন তাঁহার সীমন্তের সিন্দূর অপনীত হয়, যে দিন তাঁহাকে অশ্রুজলে স্বামি-শোকের তর্পণ করিতে হয়, সেই দিন হইতে তিনি আমিষ ভোজনে বঞ্চিত। সেই দিন হইতে তাঁহাকে সকল বিষয়ে সংযতা হইয়া ব্রহ্মচর্যাবলম্বিনী হইতে হয়। সেই দিন হইতে তাঁহাকে অশন, বসন, শয়ন ও উপবেশন সকল কাজেই নিয়মের বশবর্তিনী হইতে হয়। তিনি ছুসক্যা, ছুবেলা আহাৰ করিতে পান না। উদ্ভিজ্জ ভিন্ন অপর ব্যঞ্জন ভোজনে অধিকারিণী নহেন। মধ্যাহ্নের পর আতপ তণ্ডুলের মুষ্টিমেয় অন্ন মাত্র তাঁহার সম্বল। ঘৃত মৈন্ধবের পাক ব্যতীত অন্ন উপায় নাই। তৈলাক্ত ব্যঞ্জন তাঁহাকে পরিত্যাগ করিতে হয়। কুশাসন ও পশুলোমজাত আসন ভিন্ন অন্ন শয্যায় অঙ্গ স্থাপন তাঁহার পক্ষে নিষিদ্ধ। তিনি প্রতিদিন ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে নানাব-

গাহন করিবেন, ধর্মচিন্তায় মধ্যাহ্ন পর্যন্ত অতিবাহিত করিবেন, তাহার পর স্বহস্তে আপন খাদ্য প্রস্তুত করিয়া তাহাই আহাৰ করিবেন। আহা-রের পর ধর্মালোচনায় অপরাহ্নকাল ক্ষেপণ করিবেন। সন্ধ্যাকালে সাক্ষ্য-কৃত্য করিবেন। অনন্তর যথা-কথঞ্চিং ফলমূলাদি দ্বারা কিঞ্চিন্মাত্র উদরপূর্ত্তি করিয়া শয়ন করিবেন। যতদিন ইহ সংসারে অবস্থিত করিবেন, তাঁহার আর কোন কাজ নাই, আর কোন চিন্তা নাই, কেবলমাত্র ধর্মচরণ ও সংপথে থাকিয়া শুদ্ধাচারিণী হইয়া জীবনকাল অতিবাহিত করিবেন। ইহাই তাঁহার সার ধর্ম, ও একমাত্র কর্ম। গৃহস্থ্যশ্রমে থাকিতে হইলে আত্মীয় স্বজনগণের জন্ত সাংসারিক কর্মে উদাসীনতা অবলম্বন করিলে চলে না, এজন্ত তাঁহাকে সাংসারিক কার্যে শ্রমশীলা হইতে হয়, বৃদ্ধ পিতা মাতা বা শিশুর স্বশ্রু থাকিলে তাঁহাদিগের সেবা শুশ্রুসা করিতে হয়, পুত্র কন্যা থাকিলে তাহাদের লালন পালনের ভার লইতে হয়। হিন্দুবিধবা স্বার্থত্যাগিনী, সর্বদাই পরার্থ-পরায়ণা। তিনি সুস্থাবস্থায় গুরুজনবর্গের সেবিকা, পীড়াকালে শুশ্রুসাকারিণী; পরিজনবর্গের সকলেরই আবদার তাঁহার কাছে। তিনি সকলকে স্বহস্তে আহাৰ বিতরণ করেন, পরিবারস্থ ছোট ছোট বালক বালিকা লালন পালনের ভার লইয়া থাকেন, সকলের প্রতি তাঁহার সমান যত্ন, সমান ভালবাসা। সংক্ষেপতঃ সংসারের সকল কাজের ভার তাঁহার উপর, তাঁহাকে সকলই দেখিতে হয়, শুনিতে হয়। এইরূপে সংসারের সকল ভার পাইয়া তাঁহাকে সর্বদা ব্যস্ত থাকিতে হয়, শ্রমবিমুখ হইয়া বসিয়া থাকিলে তাঁহার চলে না।

হিন্দু-বিধবা প্রত্যাষে গাত্রোথান করেন, নিয়মিত শ্রম করেন, নিরূপিত সময়ে উপযুক্ত পরিমাণে আহাৰ করেন, নিয়মিত সময় নিদ্রায় ক্ষেপণ করিয়া থাকেন, কোন বিষয়েই তাঁহার নিয়মভঙ্গ হইতে পায় না, কাজে কাজেই হিন্দু-বিধবা সর্বদা সুস্থ সচ্ছন্দ এবং প্রায়ই দীর্ঘজীবিনী। অকাল-মৃত্যু প্রায়ই ঘটে না। অনেককে বলিতে শুনা যায় বিধবার জীবন ভার-ভূত, কষ্টের জীবন শীঘ্র যাইতে চায় না, পূর্ব জন্মের দুষ্কৃতিপ্রযুক্ত বৈধব্য, তাহার ফল শীঘ্র ফুরাইবে কেন, তাই তাঁহাদের এক দিনের জন্ত গাত্র-বেদনাও জন্মে না, সংসারের সকল সুখে বঞ্চিত হইয়া পাপের জীবনভার বহন জন্ত দীর্ঘজীবন। যাহারা এরূপ কথা মুখে আনিয়া থাকেন, তাঁহাদিগের ঘোরতর দ্রব। তাঁহারা স্বপ্নেও ভাবিয়া দেখেন নাই যে, আমাদের বিধবা-

গণ সকল বিষয়ে কতদূর সংযত, তাঁহাদের জীবন কিরূপ নিয়মের অধীন ; কেননা তাঁহারা চিরজীবিনী হইবেন। তাঁহাদিগের খাদ্য আতপ তপ্তুল পুষ্টিকর, ঘৃত সৈন্ধবের পাক রুচিকর ও বলবর্দ্ধক, একাহার প্রথা স্বাস্থ্যপ্রদ। কোন মধবা অথবা কোন পুরুষ তাঁহাদের চর্যা অবলম্বন করিয়া দেখুন, তাঁহারা কেমন না হিন্দু-বিধবাদিগের স্তায় সুস্থ ও সচ্ছন্দ শরীরে দীর্ঘজীবী হইতে পারেন। সকল দেশের শাস্ত্রকারেরা সকলেরই স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত সুন্দর নিয়ম করিয়া গিয়াছেন। যদি আমরা সেই সকল নিয়ম যথাবিধি প্রতিপালন করি, তাহা হইলে আমাদের একদিন, এক মুহূর্তের জন্ত ও অসুস্থতার মুখ দেখিতে হয় না। আমরা সর্বদাই আহার বিহারের নিয়ম ভঙ্গ করিব, অসময়ে আহার গ্রহণ করিব, অনিয়মিত কালে মিত্রা যাইব, অথচ সুস্থ দেহে দীর্ঘজীবন কামনা করিব। তাহা একবারে অস্বাভাবিক। এরূপ অবস্থায় আমাদের স্বাস্থ্যসুখভোগ বা দীর্ঘজীবন লাভের ইচ্ছা বিড়ম্বনা মাত্র। বিধবাগণ সকল বিষয়ে সংযত ও শ্রমশীলা বলিয়া তাঁহারা অপর সাধারণ অপেক্ষা শতগুণে সচ্ছন্দ। আমরা আমাদের বিধবাদিগকে আদর্শ করিয়া যদি স্বাস্থ্যলাভার্থ সকল বিষয়ে সংযত হই, তাহা হইলে আমরা নীরোগ শরীরে যে দীর্ঘায়ু হইতে পারি, সে পক্ষে সন্দেহমাত্র নাই।

বিবিধ ।

দেশ দেশান্তরের কথায় শুনিতে পাওয়া যায় যে, চিকিৎসক সম্প্রদায় দেশের হিতকর কার্যে অধিক সময় ব্যয় ও শ্রম স্বীকার করিয়া থাকেন। স্থানীয় মিউনিসিপালিটির মধ্যে যাহাতে সুন্দররূপ স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারা যায়, সে বিষয়ে যত্নবান হওয়া চিকিৎসকদিগের সর্বতোভাবে বিধেয়। মিউনিসিপ্যালিটির মধ্যে স্বাস্থ্যস্বাস্থ্যের বিচার চিকিৎসকদিগের দ্বারা যত ভাল হইবার সম্ভাবনা, অস্ত্রের দ্বারা সেরূপ হইবার সম্ভাবনা নাই। এজন্ত মিউনিসিপ্যালিটিতে এরূপ কমিশনরের সংখ্যা বেশী হওয়া অভিপ্রেত। সাধারণের উপকারার্থ তাঁহাদিগেরও এ বিষয়ে শ্রম ও সময় ব্যয় করিতে কুণ্ঠিত হওয়া কর্তব্য নহে। রোগচিকিৎসা ব্যবসা বলিয়া কি রোগনিবারণের উদ্দেশ্যে পরাজুথ হইবেন ?

কোন স্থান কিরূপ স্বাস্থ্যকর, সেই স্থানের শিশুর মৃত্যুসংখ্যা দ্বারা তাহা বুঝা যাইতে পারে। বয়োধিকেরা চব্বিশ ঘণ্টা বাড়ীতে থাকেন না, তাঁহারা প্রয়োজন বশতঃ বাড়ীর বাহিরে গিয়া থাকেন, সেই স্থানের বায়ু সেবন করেন, সুতরাং বাসস্থানের অস্বাস্থ্যকারিতা তাঁহাদের উপর ততটা বলপ্রকাশ করিতে পারে না। শিশুরা সর্বদাই গৃহমধ্যে অবস্থিতি করে, সেই স্থানের বায়ু তাহাদের উপর ষোল আনা রকমে কাজ করে, এজন্ত শিশুর মৃত্যু দেখিয়াই স্থানের স্বাস্থ্যকারিতা স্থির করিতে হয়। প্রতি বৎসর

যে স্থানে যত শিশু জন্মে ও তাহার মধ্যে যত শিশু মারা যায় তাহার সংখ্যা গণনা করিয়া এবং পূর্ব বৎসরের অঙ্কের সহিত তুলনা করিয়া যদি দেখা যায়, মৃত্যু সংখ্যা কম, তবে স্থির করিতে হয় সেই স্থানের স্বাস্থ্য ভাল হইতেছে; যেখানে অধিক সংখ্যায় মারা যায়, সেখানকার স্বাস্থ্য পূর্বাপেক্ষা মন্দ।

জানালায় সার্দি বন্ধ করিয়া রাত্রিকালে নিদ্রা যাওয়া ভাল নহে। প্রবল বেগে বায়ু বহিলে, বা বৃষ্টি আসিলে সার্দি খড়খড়ি বন্ধ করা কর্তব্য। শীত কালে দুইটাই বন্ধ করিয়া দিলে ঘর গরম হয়, সমস্ত রাত্রি প্রাণাসের বায়ু পুনর্গ্রহণ জন্ত পীড়া হইবার সম্ভাবনা। এজন্ত কেবলমাত্র খড়খড়ি বন্ধ করিয়া দিলেই চলিতে পারে। খড়খড়ির ভিতর দিয়া যে সামান্য বায়ু বহে, তদ্বারা শৈত্য সেবনের আশঙ্কা নাই। সমস্ত রাত্রি সঞ্চারমান বায়ু দ্বারা শয়নগৃহ সেবিত থাকিলে শরীর সুস্থ ও সচ্ছন্দ থাকে।

খাদ্যের সুবন্দোবস্ত দ্বারা মধুমেহ Diabetes, আল্‌বুমেন্যুক্ত প্রস্রাব দোষ albuminuria, অজীর্ণ Dyspepsia, শ্বাসকাস asthma এবং কোন কোন শিরঃপীড়া সারিয়া যাইতে পারে, ঔষধের প্রয়োজন হয় না।

ম্যালেরিয়া জ্বর একবার ধরিলে তাহার পুনরাক্রমণ অবশ্যস্বাভাবিক, এই বিবেচনা করিয়া ম্যালেরিয়া জ্বরাক্রান্ত হইলে, আর যাহাতে তাহা না হইতে পারে, তাহার জন্ত বিশেষ চেষ্টা করা কর্তব্য। প্রথম বার জ্বর হইলেই তজ্জন্ত সতর্ক হইতে হইবে।

কুকুর-শৃগাল-দষ্ট রোগীর চিকিৎসার জন্ত হাঁসপাতাল হওয়া আমাদের দেশে এখন নিতান্ত প্রয়োজন হইয়াছে। এখানকার এরূপ রোগীদিগকে চিকিৎসা জন্ত দেশান্তর পাঠাইতে হয়। প্রায় প্রতি মাসেই ইংরাজ সৈনিক হইতে ২১১টা লোককে পারিস নগরের পাষ্টার ইনিস্টিটিউটে পাঠান হইতেছে। এইরূপ কোন স্থান থাকিলে কেবল যে পাগলা-কুকুর-কামড়ান রোগীর চিকিৎসা হয় তাহা নহে। বীজাণুসম্বৃত নানা প্রকার রোগেরও তত্ত্বানুসন্ধান হইতে পারে। ভারতে প্লেগ হইয়া বীজাণুসম্বৃত আর এক প্রকার মহামারীর তত্ত্ব আবিষ্কার প্রয়োজন হইল।

উদ্ভিজ্জভোজীর মধ্যে মদ্যপ নাই বলিলেও চলে। বিলাতে উদ্ভিদ ভোজীদের সভায় এই বিষয় আলোচিত হইয়াছিল। মদ্যপানের অভ্যাস ছাড়াইতে হইলে এই বিষয়টি লক্ষ্য করা ভাল।

প্রতিদিন কোষ্ঠ পরিষ্কার হইলে শরীরে অনেক রোগ সঞ্চিত হইতে পারে না। প্রতিদিন নিয়মিতরূপে যাহাদের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় তাহারা প্রায় নীরোগ।

প্রাতঃকালে পাঠাভ্যাসের পূর্বে বালকদিগের কিছু কিছু আহার করা আবশ্যিক । খালিপেটে পড়িতে বসিলে মানসিক শ্রমে ভাল অভিনিবেশ জন্মে না, তাহাতে স্বাস্থ্যহানিরও সম্ভাবনা আছে ।

সংবাদ ।

আমেরিকার ইউনাইটেড স্টেটে কর্নেল নাইট একটা Thermometer তাপমান যন্ত্র প্রস্তুত করিয়াছেন, উহা ৭০ ফিট লম্বা । উহা দ্বারা ভূগর্ভের তাপের পরিমাণ করা হয় । তজ্জন্ম ঐরূপ গর্তে খনন করা হইয়াছে । মাটির ভিতরের গ্রায় উপরের তাপও উহাতে পরীক্ষা করা যাইতে পারে ।

ভারতবর্ষের স্বাস্থ্য-কমিশনার ও চিকিৎসা বিভাগের ডিরেক্টর জেনেরল ক্লেগহরণ সাহেব পেন্সন গ্রহণ করায় সার্জন জেনেরল হার্ভি সাহেব তাঁহার পদে নিযুক্ত হইয়াছেন ।

এ বৎসর ভারতের চিকিৎসা বিভাগের জন্ম বাইশ জন ডাক্তার লওয়া হইবে । তজ্জন্ম আগামী ফেব্রুয়ারি মাসে বিলাতে পরীক্ষা হইবে ।

১০ই ডিসেম্বরে যে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে, সেই সপ্তাহে কলিকাতার মৃত্যুসংখ্যা ২৬৭ ; গত বৎসরের সহিত তুলনায় ২৬ কম ।

২০শে ডিসেম্বর পর্য্যন্ত প্লেগ সম্বন্ধে করাচির এই সংবাদ যে, সেখানে তিন দিন এক জনও প্লেগাক্রান্ত হয় নাই ।

ডাক্তার টমসন ও ডাক্তার রবার্টস্ মাদ্রাজের প্লেগনিবারণ কার্যে নিযুক্ত হইয়াছেন ।

প্লেগ-কমিশনারেরা হায়দরাবাদ হইতে হিঙ্গন ঘাট হইয়া কলিকাতা পৌঁছিয়াছেন, এখানে কিছুদিন থাকিয়া অনুসন্ধান করিবেন ।

মাদ্রাজে মাদ্গোলর অঞ্চলে প্লেগের প্রকোপ কিছু কমিয়াছে ।

মহীশূরে প্লেগের প্রকোপ হ্রাস হইয়া আসিতেছে ।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

বেগাবরোধের অপকালিতা ।—যে সময়ে যাহার মল-মূত্রের বেগ হয়, সেই বেগ সম্বরণ করা কোন মতে কর্তব্য নহে । তৎক্ষণাৎ মল-মূত্র ত্যাগ না করিলে শারীরিক অসুস্থতা জন্মিয়া থাকে । মল-মূত্র আপনাপন আধার মধ্যে সঞ্চিত হইয়া তাহার পর যখন যান্ত্রিক ক্রিয়া বশে তাহা বহির্গত হইবার জন্ম বেগ প্রাপ্ত হয়, তখন যান্ত্রিক পেশী সকলের যে যে ক্রিয়া হইবার তাহা হইতে থাকে, অথচ যদি মল মূত্র নির্গত না করিয়া আমরা সেই বেগ অবরোধ করি তাহা হইলে শীঘ্র আর বেগ হইবে না, এইরূপ বেগাবরোধ প্রযুক্ত পূর্বোক্ত যান্ত্রিক পেশী গুলির ক্রিয়া-বিকৃতির সম্ভাবনা, এবং তাহা হইতেই পীড়া জন্মিয়া থাকে । বেগাবরোধ হইতে যে পীড়া জন্মে আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রকারেরা তাহার উল্লেখ করিয়াছেন । অতএব সে পক্ষে সকলেরই সাবধান হওয়া কর্তব্য, তাহাতে উপেক্ষা করিলে পীড়ার হস্তে অব্যাহতি নাই ।

অভিনিবেশ ।—ছোট ছোট শিশুরা দুই এক মিনিট কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করিতে পারে । বয়োবৃদ্ধি ও অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে তাহাদের এই শক্তি ক্ষুদ্রিত হইয়া থাকে । কোন কোন শিশু দশ মিনিট পর্য্যন্ত কোন এক বিষয়ে অভিনিবেশ থাকিতে পারে । পাঁচ হইতে সাত বৎসর বয়স পর্য্যন্ত পনের মিনিট কাল, দশ বৎসর বয়সে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত, দ্বাদশ বর্ষ বয়সে পঁচিশ মিনিট, পনের বৎসর বয়স পর্য্যন্ত অর্ধ ঘণ্টা । বলা বাহুল্য, যে বালক যেরূপ অভ্যাস করিবে, সে সেইরূপ অভিনিবেশ হইতে পারিবে । উপরে যাহা লিখিত হইল তাহা প্রচলিত নিয়মানুসারে বলিয়া বুঝিতে হইবে । ঋতু, সময় স্থান ও দেহের অবস্থানুসারে অভিনিবেশের তারতম্য হইয়া থাকে । মধ্যাহ্ন-কালীন আহারের পর এই শক্তি অর্ধেক কমিয়া যায় । গ্রীষ্মকাল অপেক্ষা শীতকালে ইহার বৃদ্ধি হয় । শারীরিক সর্বলতা ও দুর্বলতা অনুসারে উহার হ্রাস বৃদ্ধি দেখা যায় । স্থানের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সহিতও ইহার বিলক্ষণ সংশ্রব আছে ।

গরম দুধ ।—গত বারে আমরা কাঁচা-দুধ পানের অপকারিতার কথা বলিয়াছি । কাঁচা দুধ গরম করিলে তাহার বীজাণু নষ্ট হইয়া যায়, অতএব তাহা পান করিলে অস্বাস্থ্যকারিতার সম্ভাবনা থাকে না । অনেকে মনে করিতে পারেন, গরম দুধ অধিকক্ষণ শীতলাবস্থায় থাকিলে তাহাতে বীজাণু-সঞ্চিত হইয়া পূর্ববৎ অপকারিতা জন্মাইতে পারে, কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে সেরূপ অনুমান ভ্রমাত্মক । দুধ একবার গরম করিলে তাহাতে আর বীজাণু প্রাধান্ত সম্ভবিত্তে পারে না । যতক্ষণ উহা decompose বিকৃতি প্রাপ্ত না হয়, ততক্ষণ উহা পান করিবার অযোগ্য বা অস্বাস্থ্যকর হয় না ।

যক্ষ্মভীতি ।—বিলাতের যাবতীয় পেটেন্ট ঔষধে যক্ষ্ম দোষ নাশক দ্রব্য থাকিতে দেখা যায় । ইহাতেই বোধ হয়, বিলাতের লোকের সকল রোগের মূলে যক্ষ্ম-বিকৃতি দোষ থাকে । খাবার দোষে বিলাতের লোকের যক্ষ্ম-বিকৃতি প্রায়ই ঘটে । আমাদের দেশের যুবকদিগের অনেকেরই পাশ্চাত্য পদ্ধতি অনুসারে আহার গ্রহণ করিবার অভ্যাস বলবৎ দেখা যায়, কিন্তু ভয় হয় পাছে বিলাতী আহারে/স্বাস্থ্যপ্রণাশে রোগের সূত্রপাত হয়, তাহা হইলে বড়ই দুঃখের বিষয় হইবে ।

মুখ দ্বারা নিশ্বাস কার্য্য ।—অনেকের অভ্যাস আছে, মুখ ব্যাদান (হা) করিয়া নিদ্রা যায়, তাহাতে মুখ দিয়া নিশ্বাসের কাজ হইয়া থাকে । এরূপ অভ্যাস ভাল নহে । মুখ দিয়া নিশ্বাস ফেলিলে এই হয় যে, বাহিরের শীতল বায়ু সোজা পথে ফুসফুস মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে সর্দি, কফ, কাস প্রভৃতি হইতে পারে । নাসিকা দ্বারা নিশ্বাস কার্য্য হইলে বহির্বাযু নাসা পথে প্রবিষ্ট হইয়া নাসারন্ধ্র দিয়া ফুসফুসে পহুঁছিতে তাহার যতটুকু সময় লাগে, সেই সময় মধ্যে বাহিরের শীতলতা নষ্ট হইয়া যায় । এই জন্ত নাসিকা দ্বারা নিশ্বাস লওয়াই ভাল ।

কলিকাতার বস্তি ।—সহরের যে যে স্থানে গরিব লোকদিগের খোলার ঘর থাকে, আমরা সেই স্থানকে বস্তি বলি । বড় লোকেরা যে স্থানে বাস করেন সে স্থানের স্বাস্থ্যকারিতা যে ভাল থাকিবে তাহার ত কথাই নাই । তাঁহারা বাড়ীতে বা বাড়ীর নিকটে আবর্জনা রাখিবেন না, যাহাতে চতুঃপার্শ্বস্থ বায়ুর পরিচ্ছন্নতা রক্ষা পায় তাহার ব্যবস্থা ভালই করিবেন ; কিন্তু সহরের যে যে স্থানে গরিব লোকেরা বাস করে, সেই সেই স্থানের পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করাই বিশেষ কষ্ট ও ব্যয়সাধ্য । তাহারা যেরূপ ভাবে ঘর

বাড়ী বা চতুর্দিকস্থ ভূমি আবর্জনা-পূর্ণ করে, তাহাতে তত্তৎ স্থানের স্বাস্থ্য-কারিতা রক্ষা পায় না, কারণ তাহাদের অবস্থায় তাহা কুলায় না । একজ্ঞ কোন সহরের স্বাস্থ্যকারিতা রক্ষা করিতে হইলে আগে বস্তিগুলির স্বাস্থ্য সম্পাদনে সতর্ক হইতে হয় । একজ্ঞ বস্তির মালিকদিগের কর্তব্য যে, তাঁহারা আপনাপন রায়তদিগকে সুস্থ সচ্ছন্দ রাখিবার ও তাহাদের আবাস স্থান গুলিকে স্বাস্থ্যপ্রদ করিবার যত্ন করেন । তজ্জন্ত যে ব্যয় হইবে, তাহা তাঁহারা তাঁহাদের রায়তগণের নিকট আদায় করিতে পারেন । এইরূপ না করিলে যে গরিব লোকেরা স্বতঃপ্রবৃত্ত হইয়া স্বাস্থ্য রক্ষায় যত্নবান হইবে, এরূপ আশা করা যায় না । বিলাতে লর্ড আইভিয়েগ তাঁহার লণ্ডনের ও ডাবলিনের স্বাধিকৃত বস্তি গুলিকে এরূপ স্বাস্থ্যপ্রদ করিয়াছেন যে, তাঁহার রায়তেরা বেশ সুস্থ সচ্ছন্দতায় কাল যাপন করিতেছে । বিলাতে গরিব লোকের জন্ত স্নানাগার নাই, তিনি তাহা করিয়া দিয়াছেন ; সর্বত্র উন্মুক্ত বায়ু সেবনের স্থান নাই, তিনি তাহার সুবিধা করিয়া দিয়াছেন ; পড়িবার জন্ত পাঠাগার নাই, খেলিবার জন্য স্থান নাই, তিনি আপনার রায়তদিগের জন্য সে সমস্তই করিয়া দিয়াছেন । এই সকল সুবিধা সচ্ছন্দতার জন্য তিনি আপনার রায়তদিগের নিকট জমির খাজনা, ঘরের ভাড়ার অতিরিক্ত কিছু কিছু আদায় করিয়া থাকেন, রায়তেরা তাহা আহ্লাদের সহিত দেয় । সেই উদ্ধৃত টাকা লর্ড আইভিয়েগ আপনি গ্রহণ করেন না, বস্তির রায়তদিগের সুস্থ সচ্ছন্দতার জন্যই ব্যয় করিয়া থাকেন, তজ্জন্য একটা ট্রষ্টি বা সমিতি আছে । তাহার মেম্বরগণ যে যে কাজ করিলে রায়তদিগের সুবিধা ও সচ্ছন্দতা বৃদ্ধি হইবে বিবেচনা করেন তদর্থই উহা ব্যয় করিয়া থাকেন । আমাদের কলিকাতা সহরেও সেরূপ করা যাইতে পারে । বস্তির মালিকেরা আপনাপন রায়তদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার্থ ও চিত্তবিনোদনার্থ লর্ড আইভিয়েগের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করিলে রায়তদিগের আশীর্বাদ এবং গবর্ণমেন্টের সুখ্যাতিভাজন হইতে পারেন । তাহারই সঙ্গে সঙ্গে অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস প্রযুক্ত যে রায়তদের অকালে মৃত্যু ঘটে, তাহা হইতে তাহাদিগকে রক্ষা করিবার যে পুণ্য তাহাও লাভ করিতে পারেন ।

প্রজার প্রতি গবর্ণমেন্টের সর্বপ্রধান কর্তব্য ।—পাঠক ! যদি আপনার কোন পরম আত্মীয় বন্ধু স্থানান্তরে গমন কালে আপনার নিকট তাঁহার প্রাণাধিক প্রিয়তর পুত্রকে রাখিয়া, বলিয়া যান যে, আমি দীর্ঘকাল

ফিরিব না, পুত্রটিকেও বিদেশে লইয়া যাওয়া অসম্ভব মনে করি না, এজন্য আপনাকেই নিকট রাখিয়া বাইতেছি; বিশ্বাস এই যে, সে আমার কাছে থাকিলেও যেরূপ থাকিত, আপনার নিকট তদ্রূপেই থাকিবে, কোন মতে কোন অসুবিধা হইবে না। আপনার বন্ধু এইরূপে পুত্রটিকে আপনার নিকট রাখিয়া গেলে সর্বাগ্রে আপনি কোন্ বিষয়ে মনোযোগ দিবেন। আমাদের বিবেচনায় পুত্রের পিতাকে পুত্রটী বাহাতে ফিরিয়া দিতে পারেন, সকল বিষয়ের অগ্রে তাহারই যে চেষ্টা করিবেন সে পক্ষে সন্দেহ নাই। তাহার পর, বাহাতে ছেলেটিকে সুস্থ সচ্ছন্দ ও সবলকায় রাখিতে পারেন, তাহার চেষ্টা করিবেন। পিতা যখন ফিরিয়া আসিয়া আপনার নিকট উপস্থিত হইবেন, তখন যদি আপনি তাহার ছেলেটিকে সুস্থ সচ্ছন্দ ও হৃষ্টপুষ্টি অবস্থায় তাঁহাকে দিতে পারেন, তখন তিনি কত আহলাদিত হইবেন; আর তাহা না করিয়া যদি ছেলেটিকে রুগ্ন জীর্ণ শীর্ণ করিয়া তাহার পিতার নিকট উপস্থিত করেন, তাহা হইলে আপনি ও আপনার বন্ধু উভয়কেই ক্ষুণ্ণ হইতে হয়, মনে কতই দুঃখ জন্মে। সেইরূপ পরম কারুণিক পরমেশ্বর আমাদের রাজার হস্তে সমর্পণ করিয়াছেন। রাজা আমাদের ধন মান ও প্রাণের রক্ষাকর্তা, তাহার উপর আমাদের জীবন রক্ষার ভার। কিরূপে আমাদের ধন মান ও প্রাণ নিরাপদ থাকিবে, তাহার জন্য তাঁহাকে অশেষ বিশেষ চেষ্টা করিতে হইবে; আমরা কি উপায়ে সুস্থ সচ্ছন্দ থাকিতে পারি, সে পক্ষে যত্ন লইতে তিনি সর্বতোভাবে বাধ্য কি না আমাদের গবর্নমেন্ট ভাবিয়া দেখিলে আমাদের কোন অভাবও থাকে না। আমাদের দেশের, বিশেষতঃ মফস্বলস্থ পল্লীবাসীদের পক্ষে স্বাস্থ্যরক্ষার কিছু মাত্র ব্যবস্থা নাই। গবর্নমেন্ট যে এ বিষয়ে একবারে উদাসীন এরূপ বলিতেছি না, তবে বলিতেছি এই যে, গবর্নমেন্ট এদেশের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে যে প্রতিকার অবলম্বন করিতেছেন, তাহা প্রচুর হইতেছে না, ইহা অপেক্ষা অনেক অনুষ্ঠান আয়োজনের প্রয়োজন।

বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ।—আজি কালি এ দেশের যুবকগণ বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধি লাভের জন্তই সর্বত্যাগী হইয়া প্রাণপণ করিতেছেন, অনেকে তাহাতে যে কৃতকার্য হইতেছেন এবং বিদ্যালয়ে ও মানসিক উৎকর্ষ সাধনে অসাধারণ প্রদর্শন করিতেছেন, সে পক্ষে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই; কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে তাঁহাদের এই মন ও অতি কষ্টে উপার্জিত অমূল্য বিদ্যাধন

বড় বেশী দিন তাঁহাদিগকে ভোগ করিতে হয় না, অনেককেই অকালে তাহাতে বঞ্চিত হইতে হয়। অতিরিক্ত শ্রমে, অনিয়মিত সময়ে আহার গ্রহণে, অসাময়িক নিদ্রায় ও শারীরিক ব্যায়ামাদির অভাবে পরিণামে প্রায়ই তাঁহাদিগের দৌর্বল্য, অসুস্থতা ও শ্রমবিমুখতা উপস্থিত হয়। বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষীয়েরা তাঁহাদিগের মানসিক উন্নতির জন্ত যেরূপ চিন্তা করিয়া থাকেন, শারীরিক উৎকর্ষসাধন জন্ত কি সেরূপ কোন উপায় অবলম্বন করেন? বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধি প্রাপ্ত ছাত্রগণ বিদ্যার বিনিময়ে যে অন্নাযুতা লাভ করিতেছেন ইহা তাঁহারাও ভাবেন না, আর বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষীয়েরাও চিন্তা করিতেছেন না। ইহা অপেক্ষা পরিভ্রমের বিষয় আর কি হইতে পারে!

বিষুবব্যাদি চিকিৎসালয় ।—শুনা বাইতেছে, বিষুব প্রদেশে সাধারণতঃ যে সকল ব্যাদি সচরাচর হইয়া থাকে, তাহার চিকিৎসা শিখাইবার জন্ত বিলাতে একটা বিদ্যালয় সংস্থাপনের প্রস্তাব হইতেছে। যে সকল ছাত্র বিলাতী চিকিৎসা-বিদ্যালয়ে চিকিৎসা শিখিয়া পারদর্শিতা লাভ করিয়া এ দেশের চিকিৎসাবিভাগে কার্য করিবার জন্ত আসিবেন, তাঁহারা উপরি উক্ত বিদ্যালয়ে এ দেশজ রোগের চিকিৎসা-প্রণালী শিক্ষা করিয়া আসিবেন। উদ্দেশ্য অতি মহৎ—বিলাতী বিদ্যালয়ে শিক্ষিত চিকিৎসকগণ এ দেশে আসিয়াই আমাদের দেশের জলবায়ুর প্রাধাত্য, মনুষ্য ও রোগের প্রকৃতি অবগত না হইয়াই যে আমাদের চিকিৎসায় প্রবৃত্ত হইবেন, তাহাতে তাঁহাদের ও আমাদের অনেক অসুবিধা হইয়া থাকে, এবার হইতে আর তাহা হইতে পাইবে না; কিন্তু ইংরাজ ডাক্তার বিলাতে বসিয়া এ দেশী রোগের চিকিৎসা-প্রণালী শিখিবেন, আমরা ইহার সম্পূর্ণ বিরোধী; কারণ সেখানে রোগী মিলিবে না। স্মরণ মানচিত্র না দেখিয়া ভূগোল অভ্যাস যেরূপ ব্যর্থ হয়, ইহাও সেইরূপ হইবে। আমাদের ইচ্ছা, যে সকল সিভিল সার্জন এ দেশে আসিবেন, আসিবার মাত্র এ দেশীয় রোগের চিকিৎসা শিক্ষার জন্ত কিছুদিন তাঁহাদিগকে এক একটা হস্পিতালের সহকারী কার্যে নিযুক্ত রাখা কর্তব্য। তাহা হইলেই তাঁহাদের শিক্ষা পূর্ণতা প্রাপ্ত হইবে।

ফলাহার ।—কালে ফলাহার কথার অপভ্রংশ হইয়াছে “ফলার”। বাস্তবিক শব্দটা ফলার নহে, ফলাহার। আজি কালি ফলার বলিতে লুচি মোড়া খাওয়াকেই বুঝায়, কিন্তু তাহা নহে। ফল আহারের নামই ফলা-

হার। ছইটা শব্দ পৃথক করিলেই উহার, প্রকৃত অর্থ হৃদয়ঙ্গম করিতে পারা যায়। সেকালের ঋষিরা বড়ই ফলাহারপ্রিয় ছিলেন। তাঁহারা বনে বাস করিতেন, লোকালয়ের সংস্রব প্রায়ই রাখিতেন না, বনে বসিয়া উদ্দেশ্যানুযায়ী বিবিধ চিন্তায় নিবিষ্ট থাকিতেন, কৃষিকর্ম শস্তাদি ভোজন তাঁহাদের প্রায়ই ঘটয়া উঠিত না; এজন্য তাঁহারা বনজাত ফল মূল ভোজনেই প্রাণ ধারণ করিতেন। কেবল মাত্র ফল মূল খাইয়া বেশ সুস্থ সচ্ছন্দ থাকিতে পারা যায়। এরূপ অনেক ফল মূল আছে, যাহাদের পুষ্টিকারিতা শস্তাদি অগ্ৰাণ্ড ভক্ষ্য দ্রব্য অপেক্ষা কোন অংশে কম নহে, বরং কোন কোন ফলের পুষ্টিকারিতা অধিক। অরক্ষিত ফল ভক্ষণে কোষ্ঠ পরিষ্কার করে, ফল বিশেষে শরীর-পোষণোপযোগী উপাদান বৃদ্ধি করিয়া থাকে। আমরা প্রতিদিন যে সকল দ্রব্য আহার করিয়া থাকি, তাহা প্রায়ই রক্ষন করা হয়। নিত্য নিয়মিতরূপে অরক্ষিত ফল প্রায়ই আহার করি না। ঋতু বিশেষে যে সকল ফল জন্মে, কোন কোন দিন সাধ করিয়া তাহা ভক্ষণ করিয়া থাকি, কিন্তু তাহা ঠিক নহে; ঋতুতে যে যে ফল উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহা প্রতিদিন কিছু কিছু করিয়া আহার করা কর্তব্য। ঋতু-সম্ভব ফল স্বাস্থ্যের পক্ষে বড়ই উপকারী। জগৎ সৃষ্টির কৌশল অতি আশ্চর্য্য, অতএব ফলাহার আমাদের প্রকৃতসিদ্ধ। উহা খাইতেই হইবে, বরং না খাইলে স্বাস্থ্যবিকৃতি জন্মিতে পারে। প্রতিদিন অগ্ৰাণ্ড খাদ্যের সহিত ফল খাইলে যে উপকার দর্শে তাহা নহে, এক এক দিন অন্নাদি অগ্ৰাণ্ড কোন দ্রব্য না খাইয়া কেবল ফল খাইলে যে শরীর কেমন সুস্থ সচ্ছন্দ থাকে, যাহারা ফলাহারে একদশী ব্রত করেন, তাঁহারা তাহা বুঝিতে পারেন। ফলে লবণের ভাগ থাকায় উহা দ্বারা যকৃতের ক্রিয়াবৃদ্ধি, দেহস্থ রক্ত পরিষ্কার এবং দৈহিক বিধানের পুষ্টিকর উপাদান বৃদ্ধি করে।

রোগের শুশ্রূষা।—আজি কালি আমাদের সমাজ মধ্যে ইংরেজের রীতিনীতি অল্পে অল্পে প্রবেশ লাভ করিতেছে। ইংরেজের চিকিৎসা প্রণালী এদেশের সকল গৃহস্থ মধ্যেই প্রচলিত হইয়াছে। রাজা মহারাজা হইতে দীন দুঃখী, স্নেহ হইতে চূড়ামণি তর্কবাগীশ মহাশয় পর্য্যন্ত কেহই আর ডাক্তারী ঔষধ সেবনে দ্বিধা করেন না। ইংরেজের সংস্রবে আমাদের সমাজ ক্রমশঃ ইংরেজী ধরণে চলিবার চেষ্টা করিতেছে। পূর্বে এদেশে কোন গৃহস্থের মধ্যে কাহারও সংশয়াপন্ন পীড়া হইলে পাড়া প্রতিবাসীরা আপনাদের

বিপদ জ্ঞান করিয়া পীড়িতের বাড়ীতে দিবা রাত্রি উপস্থিত থাকিত, রোগের অবস্থা জানিবার জন্ত সর্বদা উৎসুক থাকিত, কেহ কেহ সমস্ত রাত্রি জাগরণ করিয়া রোগীর শুশ্রূষা করিত। তখনকার প্রতিবাসীরা ইহাকে আপনাদের কর্তব্য জ্ঞান করিত। গৃহস্থ একে উদ্বেগযুক্ত ও অস্থির, তাহার উপর রোগীর শুশ্রূষায় বিলক্ষণ ক্লেশ, এতদুভয় কষ্টে কাতর হইয়া স্বভাবতই আত্মহার হইবার সম্ভাবনা, এজন্যই প্রতিবাসীরা ইহাতে যথেষ্ট সহানুভূতি করিতেন। ক্রমে এরূপ ব্যবহার উঠিয়া যাইতেছে। ইংরাজি চিকিৎসা প্রণালী ক্রমে এত জটিল হইয়াছে এবং রোগপরীক্ষার কার্য্যও এত আড়ম্বর বিশিষ্ট হইয়াছে যে, শুশ্রূষা করিবার ইচ্ছা থাকিলেও রোগীর সেবা সম্যক্ করিয়া উঠা যায় না। বিশেষ শিক্ষার প্রয়োজন। আত্মীয় স্বজনের পীড়া হইলে আপনা হইতেই চিন্তাবেকল্য ও কাতরতা আসিয়া উপস্থিত হয়, এরূপ অবস্থায় সুন্দররূপ শুশ্রূষা আপনার লোকের দ্বারা হইয়া উঠা একপ্রকার অসম্ভব হইয়া দাঁড়াইতেছে। এদেশে এরূপ অনেক ভদ্র মহিলা এবং জীবিকা-হীন পুরুষ আছেন যে, তাঁহারা সামান্য যত্নে শুশ্রূষার কাজ শিখিয়া লইলে জীবিকা নির্বাহের উপায় করিতে পারেন এবং তদ্বারা অনেকের উপকারও হইতে পারে। কালে চিকিৎসার শাস্ত্র শুশ্রূষাও জীবিকাজ্ঞানের প্রশস্ত পথ হইয়া উঠিবে। পীড়া কালে গায়ে হাত বুলাইলেই যে শুশ্রূষা করা হয়, তাহা নহে; শুশ্রূষার কাজ অনেক। চিকিৎসার শাস্ত্র উহাও একটা শিখিবার বিষয়।

শুভ লক্ষণ।—আজি কালিকার শিক্ষিত যুবকদিগের মধ্যে, এমন কি যাহারা পাশ্চাত্য শিক্ষায় প্রবেশ লাভ করিতেছেন তাঁহাদের মধ্যেও ব্যায়াম-প্রিয়তার পরাকাষ্ঠা দেখিয়া আমাদের বড়ই আশ্লাদ হইয়াছে। ইহা যে মৌখিক নহে, তাহারও যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া যাইতেছে। তাঁহারা ব্যায়াম বিশারদ Sandow শ্রাণ্ডো এবং রণজিৎ সিংহজীর নাম শুনিয়া গলিয়া যান। আজি কালি এদেশের যুবকদিগের সাধ হইয়াছে, কিরূপে শ্রাণ্ডোর শাস্ত্র অসাধারণ শক্তিশালী ও ব্যায়ামকুশলী এবং রণজিতের শাস্ত্র ক্রিকেট-ক্রীড়ক হইবেন। এদেশের যুবকগণ এতদিন রুগ্ন ও শীর্ণ দেহে “ভীক বাঙ্গালী” এই বাক্যের সার্থকতা সম্পাদন করিতেছিলেন, ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া অকস্মণ্য হইয়া যাইতেছিলেন, এখন যে সুস্থ সচ্ছন্দ ও সবল হইয়া দীর্ঘজীবী হইতে পারিবেন এরূপ আশা করা যাইতে পারে। এবারে আমরা স্থানান্তরে শ্রাণ্ডোর ব্যায়াম মঞ্চীয় একটা প্রবন্ধের সার মর্ম প্রকাশ করিলাম।

নব লাট ও ভারতের স্বাস্থ্য।—লর্ড কুর্জেন ভারতের নূতন বড় লাটের পদ লাভ করিয়া সমগ্র ভারতের শাসনভার প্রাপ্ত হইয়াছেন। তিনি উদ্যোগী, শ্রমশীল, কর্মদক্ষ, সহদয়, পরহুঃখকাতর ও একজন মনস্বী পুরুষ। তাঁহার জীবনী আলোচনা করিলে বেশ বুঝিতে পারা যায় যে, তিনি একজন স্নানামধ্য পুরুষ। অতি অল্প বয়সে লর্ড কুর্জেন বিলাতের রাজনৈতিক ক্ষেত্রে যেরূপ উচ্চ স্থান অধিকার করিয়াছেন তাহা প্রায় মানবের অদৃষ্টে ঘটে না। তাঁহার শাসন কালে ভারত যে সুখে স্বার্থে পরিপূর্ণ হইবে, তাহা ভারতবাসী মাত্রই আশা করিতেছেন। তিনি মনে করিলে পাঁচ বৎসর মধ্যেই ভারতকে সকল সুখে সুখী করিতে পারেন, তাঁহার হাতে ভারতের অদৃষ্ট ফিরিয়া যাইতে পারে। লর্ড কুর্জেনের কৃপা কটাক্ষে ভারত চির সুখ ও চির শান্তির আবাসভূমি হইতে পারে। লর্ড কুর্জেন এদেশে পদার্পণ করিয়া মাত্র নানা সম্প্রদায় তাঁহাকে নানা প্রার্থনা জানাইতেছেন, রাজনৈতিকেরা ভারতের রাজনীতির অবস্থা পরিবার জন্ত তাঁহার নিকট দণ্ডায়মান হইতেছেন, আপনাদের অভাব নিদিয়া জানাইতেছেন; বণিক সম্প্রদায় বাণিজ্য সম্প্রসারণের জন্য তাঁহার কটাক্ষের প্রতীক্ষা করিতেছেন; রাজপুরুষেরা আপনাদের ক্ষমতা অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য তাঁহার মুখের দিকে চাহিয়া রহিয়াছেন; অল্পকিষ্ট ভারতের প্রকৃতিপুঞ্জ হ্রবেলা হুমুষ্টি খাইতে পাইয়া যাহাতে কাল কাটাইতে পারে তাহার জন্য সজল নয়নে দণ্ডায়মান রহিয়াছে; জমিদার সম্প্রদায় আপন স্বার্থ ভিক্ষা চাহিতেছেন। এইরূপ সকল সম্প্রদায় স্ব স্ব স্বার্থ লাভার্থ তাঁহাকে শত সহস্র প্রার্থনা করিতেছেন। আমরা এই প্রার্থনা জানাইতেছি যে, “শরীরমাদ্যং স্বাস্থ্যসাধনং।” হে কেডেলষ্টনের লাট, আমরা ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, প্লেগ প্রভৃতি মহামারীতে প্রাণে মারা যাইতেছি, রোগের জ্বালা যন্ত্রণায় অস্থির ও অস্থিচর্মসার হইয়া পড়িয়াছি, প্রতিদিন কত যে আত্মীয় স্বজনকে অকালে কালের করাল কবলে নিশ্বাসের শ্বাস তুলিয়া দিতেছি তাহার সংখ্যা করা যায় না। আমরা যাহাতে সুস্থ সচ্ছন্দ থাকি, সর্বপ্রাণে তাহারই চেষ্টা করি; আগে বাঁচিতে পাই, তবে অন্য চেষ্টা করিব। আপনি বিবেচক, বুদ্ধিমান ও হৃদয়দর্শী। আপনিই বিবেচনা করুন, আপনি ভারতবাসীকে স্বাস্থ্য সুখে সুখী করিতে পারিলে ভারতবাসীর অশেষ আশীর্বাদ লাভ করিতে পারিবেন, ভারতবাসী চিরদিন আপনার প্রসন্ন মূর্ত্তি হৃদয়ে ধারণ করিয়া পুরুষানুক্রমে আপনার সুশশ কীর্ত্তন করিবে। সত্য বটে,

সমগ্র ভারতের স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে বহু ব্যয় সম্ভাবনা, এবং রাজকোষে অর্থানটন। কিন্তু সহায়ত্ব পাইলে এদেশের মহারাজা রাজা ও বুদ্ধিমান জমিদার এবং কুবেরকর মহাজন ও বণিক সম্প্রদায় সকলেই সহায়তা করিবেন। তখন দেখিবেন চন্দ্রকলার স্নায় আপনার কীর্ত্তিকলাপ অচিরে পূর্ণতা প্রাপ্ত হইবে। ভারতে আপনার অক্ষয় কীর্ত্তি থাকিবে। তাহার সাক্ষী লেডী ডফরিনের জানানো হাঁসপাতাল। সামান্য উদ্যোগে তিনি যাহা করিয়া গিয়াছেন, তাহাতে ভারতবাসীর অশেষ উপকার হইতেছে। যদি তিনি সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি করে একরূপ চেষ্টা করিতেন, তাহা হইলে ভারতের অধিকতর উপকার সাধিত হইত। তাঁহারও সমধিক সুশশ থাকিত। সাধারণ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ভারতের শোচনীয় অবস্থা, অগ্রে তাহার সুব্যবস্থা করা কর্তব্য। মহিলাগণের মন স্বভাবতঃ কোমল, পরহুঃখে কাতর। আমাদের ভরসা আছে, ভারতের সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন সম্বন্ধে কৃতাজলিপুটে লাট দম্পতীর হৃদয়গ্রহণ ভিক্ষা করিতেছি, লেডী কুর্জেনকে কুর্জেনের কুমারী, তাঁহার অন্তর ভারতের হুঃখে দ্রবীভূত না হইয়া থাকিতে পাঠ যত্ন। অবশ্যই আমাদের প্রতি তাঁহাদের করুণা জন্মিবে।

স্মাণ্ডো ও দৈহিক উন্নতি ।

বিলাতে স্মাণ্ডো Sandow নামে একজন অদ্বিতীয় কুস্তিগীর আছেন, তাঁহার স্নায় ব্যায়ামবীর বোধ হয় পৃথিবী মধ্যে আর কেহ নাই। তাঁহার দেহের পেশীগুলি যেন লৌহ নির্মিত, অঙ্গের কোন স্থানে আঘাত করিলে তাহা তাঁহার অনুভবেও আইসে না। আমাদের দেশেও একরূপ লোক পূর্বকালে অনেক ছিল, কিন্তু আজ কালি আমরা যার পর নাই কোমলাঙ্গ, ব্যায়ামের দিক দিয়া যাইতে চাহি না। এজন্য ব্যায়াম সম্বন্ধে Sandow স্মাণ্ডোর উপদেশ আমাদের শিরোধার্য্য করিয়া তদনুসারে কার্য্য করা কর্তব্য।

স্মাণ্ডো বলেন, কি উপায়ে মনুষ্য প্রভূত স্বাস্থ্য সুখে সুখী এবং প্রচুর বলশালী হইতে পারে তাহার বিস্তৃত বিবরণ লিপিবদ্ধ করিবার পূর্বে খাদ্য পানীয়াদি সম্বন্ধে যে কতকগুলি কুট কথা আছে সংক্ষেপে তাহা বলা উচিত। তজ্জন্ত বাগাড়ম্বর না করিয়া একটী কথা বলি যাইতে পারে। সেই কথাটি মিতাচার। অনেকে হয়ত জিজ্ঞাসা করিতে পারেন, মিতাচার

কি ? তদন্তরে এই মাত্র বলা যায়, উহার ব্যাখ্যার জন্য বেশী বাধাবোধের প্রয়োজন নাই। মনুষ্য মাত্রেরই জীবনযাত্রা নির্বাহের জন্য কতকগুলি নিয়ম আছে। ধনী বল, মধ্যবিত্ত বল, এমন কি অনেক দরিদ্র লোকের মধ্যেও তাহা আছে, এবং তাহারা সকলেই সেই নিয়ম মানিয়া চলে। সেই সকল নিয়ম তাহাদিগকে কেহ নির্দিষ্ট করিয়া দেয় নাই, তাহারা আপনাপন সুবিধানুসারেই করিয়া লয়, ও তাহারই বশবর্তী হইয়া চলে। মজুরেরা মজুরি দ্বারা দিনপাত করে, তাহারা তোমার আমার বাড়ীতে মজুরি করিতে আসিয়া বেলা হইলে বলে—মহাশয়, খাবার সময় হইয়াছে বাড়ী যাইব। ইহাতেই জানা যায় যে, সকল লোকেরই আহার নিদ্রাদি দৈহিক কার্য নির্বাহের নির্দিষ্ট সময় ও নিয়ম আছে, এবং তাহারা সকলেই সেই সকল নিয়মের বশবর্তী হইয়া আপনাপন জীবন যাত্রা নির্বাহ করিয়া থাকে। যে যেরূপ সময়ে যেরূপ দ্রব্য ভক্ষণ করুক, যেরূপ সময়ে নিদ্রা যাউক, বা যেরূপ আমোদ প্রমোদে আসক্ত হউক না কেন সকলই নির্দিষ্ট নিয়মের অধীন রাখা কর্তব্য, কোন মতে যেন তাহার অক্ষত না হয়।

খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে শ্রাণ্ডো যৌন গুণের তারতম্য দেখান না। যাহা সাধা যায় তাহাই খাইতে উপদেশ দেন। কিন্তু কিছুই মাত্রা অতিক্রম করা ভাল নহে। ইচ্ছার পরিপূরণ মাত্র ক্ষান্ত হইবে, কোন মতে তাহা বাড়াইবে না,—ইহাই মিতাচার। ইহাতেও যেন মিতাচারের ব্যাখ্যা বেশ পরিষ্কৃত হইল না, কিছু ক্রটি রহিল। অনেকে বলিতে পারেন, যদি খাইবার ইচ্ছা হইলেই খাইব, যাহা পাইব তাহাই খাইব, তাহা হইলে ত দোষ হইতে পারে। সকল খাদ্য সমান নহে, কোনটী পুষ্টিকর, কোনটী আর্দৌ পুষ্টিকর নহে, কোনটী কঠিন, কোনটী কোমল, কোনটী জীর্ণ করিতে অধিক সময় লাগে, কোনটী অল্প সময় মধ্যেই জীর্ণ হয়। এরূপ স্থলে যখন তখন যে কোন খাদ্যে উদর পূর্ণ করিলে চলিবে কেন ? তাহার উত্তর এই যে, দেহ সুস্থ সচ্ছন্দ থাকিলে যে কোন দ্রব্য উপযুক্ত পরিমাণে আহার করা যাউক তাহা সুজীর্ণ হয়, এবং দেহের পুষ্টি সাধনে সাহায্য করে। সকলেই অবগত আছেন যে, উপাদেয় খাদ্যের আভ্রাণ ও দর্শনে পরিপাচক রসের শক্তি বৃদ্ধি করে। অশ্রাণ দ্রব্য অধিক পুষ্টিকর হইলেও মনোমধ্যে তদ্রূপ আগ্রহ উৎপাদনে সমর্থ নহে। সে যাহা হউক, আমরা এস্থলে দার্শনিক তত্ত্বের দিকে ততটা দৃষ্টি রাখিতে চাহি না। সামান্য বুদ্ধিতে

যাহা বুঝা যায় তাহারই অনুবর্তী হইয়া চলিতে উপদেশ দিতেছি, তদনুসারে চলিলে অনর্থক ভ্রম আমাদের হস্ত হইতে অব্যাহতি পাইতে পারা যাইবে। মনুষ্য মাত্রেরই সামান্য বুদ্ধিতে বুদ্ধিতে পারে যে, অতিভোজন স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম ঘটাইয়া থাকে, সুনিদ্রা হইলে শরীরের সকল অস্থি সারিয়া যায়, নিয়মিত ব্যায়ামে শরীরের যন্ত্র গুলি সচ্ছন্দ থাকে, দেহের পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করিতে হইলে ত্বক্ পরিষ্কার ও ময়লাশুণ্ড করিতে হইবে।

তিনি বলেন প্রতিদিন যদি নিয়মিতরূপে শীতল জলে স্নান করা যায়, তাহা হইলে দেহ সুস্থ সচ্ছন্দ ও বলিষ্ঠ এবং ধাতু পুষ্ট হয়। কিন্তু শীতল জলে স্নান করিবার নিয়ম আছে। আমাদের দেশের অনেকেই তাহাতে মনোযোগী নহেন। মনোযোগ নাই বলিয়া তাহারা তাহাতে সম্পূর্ণ অনভিজ্ঞ। দেহের উষ্ণতা না জন্মিলে শীতল জলে স্নান করা কর্তব্য নহে। যদি শরীরে বস্ম হইতে থাকে তাহা হইলে শীতল জলে স্নান খুব ভাল, কিন্তু শীত হইলে উহা সর্বদেহে ভাবে নিষিদ্ধ। ইহার উদ্দেশ্য এই যে, অগ্রে প্রভূত ব্যায়াম দ্বারা শরীরে নশ্বাৎপাদন করিয়া তাহার পর শীতল জলে স্নান করিবে। ইহা দ্বারা লোমকূপগুলি বন্ধ হইয়া যায়, ত্বক্ পরিচ্ছন্ন হয়। শেষে দেহের স্বাভাবিক তাপ সম্পাদিত হয়, ও বল বৃদ্ধি করে। অনেকের এরূপ সংস্কার আছে যে তদ্রূপ ব্যক্তির পক্ষে শীতল জলে স্নান উপকারজনক নহে। কিন্তু অনেকে এরূপও মনে করেন যে, যদি নিয়মিতরূপে প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে শতকরা নিরানব্বই জনের পক্ষে শীতল জলে স্নান উপকার দর্শিতে পারে। এস্থলে বলা উচিত যে, যাহাদে রাপিণ্ড বেশ সুস্থ সচ্ছন্দ, তাহাদের পক্ষেই উহাতে শুভ ফল দর্শে, নতুবা নহে। স্নানাগারে প্রবিষ্ট হইবার পূর্বে সাবধানতার সহিত মস্তক ও গলদেশ উত্তমরূপে ভিজাইতে হইবে, তাহার পর কুড়ি বা ততোধিক বার বক্ষঃস্থলে জল ছিটাইতে হইবে। এই সকলের শেষে স্নান আরম্ভ করা কর্তব্য। গ্রীষ্মকালে কয়েক মিনিট মধ্যেই স্নান কার্য সমাধা হইতে পারে। শীতকালে মধ্যে মধ্যে ডুবিতে ও উঠিতে হইবে। স্নানান্তে শীঘ্র শীঘ্র গাত্র মুছিতে হইবে, কোন মতে বিলম্ব করা উচিত নয়। তোয়ালে বা গামছা বসিয়া গা মুছা অপেক্ষা উহা খুঁপিয়া মুছা ভাল। গাত্রের আর্দ্রতা দূর হইবা মাত্র সত্বর বস্ত্র পরিধান কর্তব্য। শরীরের এক এক অংশ ক্রমশঃ মুছা ভাল নহে। একবারে গা শুকাইয়া সর্বাস্ত চাকিয়া ফেলিতে হয়, তাহাতে যদি

গা একটু ভিজা থাকে তাহাতেও ক্ষতি নাই। তথাপি একটু একটু করিয়া ক্রমশঃ সমস্ত গাত্র শুষ্ক করা কর্তব্য নহে। গাত্রের আর্দ্রতা শীঘ্রই শুকাইয়া যায়, এবং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া পূর্বস্বাভাব প্রাপ্ত হয়। ব্যায়ামান্তে হাঁপাইতে হাঁপাইতে শীতল জলে ডুব দেওয়া উচিত নহে। যে পর্য্যন্ত না নিশ্বাস স্বাভাবিক হয়, সে পর্য্যন্ত অপেক্ষা করিতে হইবে।

যে কোনরূপে অঙ্গ পরিচালনার নাম ব্যায়াম। মনুষ্য ভূমিষ্ঠ হইয়া অবধি ব্যায়াম অভ্যাস করিয়া থাকে, অচিরজাত শিশুও শয্যা শয়ন করিয়া হস্ত পদাদি সঞ্চালন করে। ইহাতেই বৃদ্ধি লইতে হয় যে, ব্যায়াম আমাদের প্রকৃতিগত। রীতিমত ব্যায়াম না করিলে আমরা কখন সুস্থ সচ্ছন্দ থাকিতে পারি না। নানা উপায়ে ব্যায়াম করা যাইতে পারে। মুগুর ঘুরাইলে, কুস্তি করিলেই যে ব্যায়াম করা হয় তাহা নহে। স্যাণ্ডো বলেন কষ্টসাধ্য ব্যায়াম ব্যতিরেকেও শরীরের পেশী গুলিকে পুষ্ট ও ক্ষুর্ভি বিশিষ্ট করিয়া তাহাদিগকে ইচ্ছাশক্তির অধীন করা যাইতে পারে। মনে করিলে যে কোন স্থানের পেশীকে ফুলাইতে ও কুচকাইয়া প্যারা যায়, তাহাদিগকে শক্ত সমর্থ করিয়া পাতসহও করা যায়। তিনি বন পেশী সকলের নিরন্তর চালনা দ্বারা তাহাদিগকে ঐরূপ করা যাইতে পারে। দৈনিক সেই চালনার জন্ত যে ব্যায়ামক্ষেত্রে দণ্ডায়মান হইয়া লম্বা ঝঞ্ফের নিতান্ত মাত্রা জেন তাহাও নহে। তাঁহার মতে বসিয়া বসিয়া ও শয্যা শয়ন করিয়াও ব্যায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। এমন কি, অস্ত্রাস্ত্র কাজ করিতে করিতেও তাহা করা চলে। অনেককে বসিয়া বসিয়া পা নাড়িতে দেখা যায়, সেইরূপ যদি শরীরের অস্ত্রাস্ত্র স্থানের পেশী গুলিকেও সঞ্চালিত করিতে অভ্যাস করা যায়, তাহা হইলে সেই সকল পেশী পুষ্ট, শক্ত ও ক্ষুর্ভি বিশিষ্ট হয়। ক্রম-সঞ্চালন দ্বারা ই বখন পেশী গুলির উন্নতি সাধিত হইয়া থাকে, তখন যে ইহা নরূপে তাহা সঞ্চালিত হইবে সেইরূপেই যে উহার বলশালিত্ব জন্মিবে সে পলিবে ন্দহ নাই।

দ্রব্য উপ

জলাশয় ।

জল পাইবার স্থান।—সাগর ও মহাসাগর সমস্ত জলের আদি স্থান। যেমন কোন জলপূর্ণ পাত্র রৌদ্রে অনাবৃত রাখিলে ঐ জল ক্রমশঃ অদৃশ্য ভাবে শূন্যে মিলিয়া যায়, তদ্রূপ সূর্য্যকিরণে সমুদ্রের জল বাষ্পা-

কারে বায়ুর সহিত মিলিত হয়। সমুদ্র অনেক বড়, এবং উহা হইতে অনেক জল বাষ্পাকারে উপরে উত্থিত হয়। তীরের দিকে বায়ু বহিলে, ঐ গরম ও ভিজা বায়ু সমুদ্র-তটবর্তী স্থানে সঞ্চারিত হয়। এই সময়ে বায়ু শীতল হইলে উহা আর ঐ বাষ্পের জলীয় ভাগকে বাষ্পাকারে রাখিতে পারে না। তখন উহা ঘন হইয়া মেঘ হয়, মেঘের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জলবিন্দু একত্রিত হইলে ভারি হয় স্তরঃ নীচে নামিয়া পড়ে। এইরূপ ফোঁটা ফোঁটা হইয়া যে জল পড়ে তাহাকে আমরা বৃষ্টি বলি। বায়ুতে ঐরূপ বাষ্প সর্বদাই থাকে। গ্রীষ্মকালে এক গ্লাস জলে এক খণ্ড বরফ রাখিলে আমরা স্পষ্টই দেখিতে পাই যে, ঐ গ্লাসের বহির্ভাগের স্বচ্ছতা কিঞ্চিৎ পরিবর্তিত ও ঈষৎ ধূসর মত হয়। পরক্ষণেই গ্লাসের গায়ে বিন্দু বিন্দু জল দেখিতে পাওয়া যায়। কারণ শীতল গ্লাস, ইহার চতুঃপার্শ্ববর্তী বায়ুকে শীতল করিলে বায়ুস্থ জলীয় বাষ্প ঘন হইয়া জলবিন্দুরূপে পরিণত হয়। নদী, পুষ্করিণী, কূপ, হ্রদ, জলা ভূমি প্রভৃতি সমস্ত অনাবৃত জলরাশি হইতেই ঐরূপ বাষ্প উত্থিত হইয়া থাকে। এজন্য গ্রীষ্মকালে অনেক পুষ্করিণী ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নদী শুষ্ক হইয়া যাইতে দেখা যায়।

তুষার ও বরফ।—অনেক দেশে শীতকালে বায়ু এত শীতল হয় যে, বাষ্পের অণু সকল জল হইয়া পৃথিবীর উপর পতিত হইবার পূর্বে জমিয়া তুষার হয়। হিমালয় প্রদেশে এইরূপ তুষার জন্মে। হিমালয়ের উপরিভাগ সর্বদা তুষারে আচ্ছাদিত থাকে। যদি ঐ তুষার তৎক্ষণাৎ দ্রবীভূত হইতে না পারে তাহা হইলে কঠিন হইয়া খণ্ড খণ্ড বরফে পরিণত হয়। বর্ষান্তে ও পুনর্বর্ষ বর্ষাগমের পূর্বে কএকমাস বড় ২ নদী সমূহ (যথা গঙ্গা ও যমুনা) প্রধানতঃ এই দ্রবীভূত তুষার ও বরফ হইতে জল প্রাপ্ত হয়।

বৃষ্টি পৃথিবীতে পতিত হইলে উহার কতক অংশ নদীতে বহিয়া যায়, কতক জমীর ভিতর যায় এবং কতক কূপ ও পুষ্করিণীতে যাইয়া পড়ে। বৃষ্টির যে অংশ জমীর ভিতরে যায়, বর্ষান্তে ঐ অংশ কূপ, তড়াগ এবং নদীকে পোষণ করে।

জল সমুদ্র হইতে আসে এবং সমুদ্রেই পড়িয়া যায়। এই কারণেই সমস্ত পৃথিবীর জলরাশি হ্রাস হয় না। কেবল মাত্র সর্বদা আকারের পরি- বর্তন হইতেছে, কিন্তু পরিমাণে অল্প হয় না। আমরা বৃষ্টি, নদী, বর্ণা, পুষ্করিণী, কূপ ও জলের কল হইতে জল পাইয়া থাকি। অনেক লোক নালা ও জলা ভূমির জলও ব্যবহার করে।

বৃষ্টির জল।—মৃত্তিকা স্পর্শের পূর্বে বৃষ্টির জল পরিষ্কার এবং পানের উপযুক্ত, তখন ইহা প্রকৃত চোয়ান জল হয়। ভারতবর্ষের বাহিরে অনেক স্থানের লোকেরা ঘরের ছাদ হইতে বৃষ্টির জল একত্রিত করিয়া মাটির নীচে গহ্বর খনন পূর্বক তাহাতে সংরক্ষণ করিয়া রাখে, এইরূপ না করিলে তাহাদের চলে না। এইরূপে জল সংগ্রহ করাতে ঐ জল শীঘ্রই অপরিষ্কার হইয়া উঠে, কারণ উহাতে পক্ষীর বিষ্ঠা, চূণ ও অন্যান্য পচা উদ্ভিজ্জ পদার্থ মিশ্রিত হয়। বাহাতে ঐ জল উপরোক্ত কারণে দূষিত হইতে না পায় তাহার উপায় অবলম্বন করিলে, এবং উহাকে উত্তম আবৃত চোবাচ্চায় রাখিলে উহা পরিষ্কার ও ব্যবহারোপযোগী থাকিতে পারে। বৃষ্টির জল মৃত্তিকা স্পর্শ করিবামাত্র উহাতে মৃত্তিকার লবণাক্ত খনিজ পদার্থ এবং অন্যান্য পচা উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ পদার্থ মিশ্রিত হয়। লোকালয়ের নিকটবর্তী স্থান সমূহের মৃত্তিকায় অনেক পচা উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ পদার্থ থাকে। ইহাদের সহিত বৃষ্টির জল মিশ্রিত হইলে উহা অপরিষ্কার হয়। অধিকন্তু যখন বৃষ্টির জল বায়ুর নিম্নতম স্তরের ভিতর দিয়া অবতরণ করে তখন উহা বায়ুস্থিত দূষিত পদার্থ সমূহকে ধুইয়া সঙ্গে লইয়া যায়।

নদীর জল।—সচরাচর নদীর জল অপরিষ্কার ও অস্বাস্থ্যকর। ভারতবর্ষের সমস্ত নদীই অস্বাস্থ্যকর দূষিত হয়। সকল নদীর জলেই মৃত্তিকা মিশ্রিত। খুব বড় নদী কিম্বা বেগবতী স্রোতস্বতীর জল ফিল্টার করিয়া লইলে ব্যবহারোপযোগী হইতে পারে। নদীকে যদি স্বাভাবিক অবস্থায় রাখিতে পারা যাইত, তাহা হইলে যাবতীয় নদীর জল পানোপযোগী হইত। রসতির জন্ত নগর কিম্বা গ্রাম নির্মাণ করিতে হইলে লোকে প্রায়ই নদীতটে করিয়া থাকে। ঐ স্থানে বহু লোকের জনতা হইলে লোকে সে স্থানের নদী, পুষ্করিণী ও কূপকে দূষিত করিয়া ফেলে, এ কথা আমরা পূর্বে বলিয়াছি। নদীতীরে এইরূপ অনেক নগর ও গ্রাম থাকিলে নদীর জল বিষতুল্য হইয়া উঠে। বড় বড় সহরের ও নগরের নিকটবর্তী স্থানের জল পচা প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ পদার্থ দ্বারা অত্যন্ত দূষিত হয়।

বর্ষাকালে নদীর জল আবিষ্কৃত হয়। তখন নদীর জল-স্রোত প্রবল হওয়ায় নীচের কঁদম ও ময়লা উপরে উঠিত হয়। আরও ঐ সময়ে বৃষ্টির জলে পৃথিবীর বহুবিধ ময়লা ধুইয়া নদীতে পড়ে। নদীর জলের রং ঘোলা হইলেই তাহা পানের অযোগ্য হয় না। ঘোলা জল কিছুক্ষণ কোন পাত্রে স্থির

রাখিলে উহার কঁদম তলার জমে, কারণ উহা জল অপেক্ষা ভারি। আবার ঐ জলে একটু ফটকিরী কিম্বা শুঁটী কয়েক নির্মালী ফল দিলে জলের ময়লা শীঘ্র শীঘ্র তলার বাইরা পড়ে।

ঝরণার জল।—ঝরণার জল সচরাচর বিশুদ্ধ হয়, কিন্তু প্রায়ই খনিজ পদার্থের সহিত মিশ্রিত হওয়ায় ভারী হয়। ইহাতে দ্রবীভূত কার্বলিক এসিড্ গ্যাস থাকে বলিয়া ইহা স্বচ্ছ চক্চকে দেখায়।

ঝিল কিম্বা জলাভূমির জল।—ইহার জল সর্বদাই অত্যন্ত অপরিষ্কার। ইহা সর্বাপেক্ষা অস্বাস্থ্যকর। ইহাতে অনেক পচা উদ্ভিজ্জ পদার্থ থাকে। এই পচা উদ্ভিজ্জ পদার্থ কষ্প ও অন্যান্য বহুবিধ জর, রক্ত আমাশয়, উদরাময়, প্লীহা প্রভৃতি ম্যালেরিয়া রোগের প্রধান কারণ। এ জল আমাদের কদাচ পান করা উচিত নহে। যদি নিতান্ত পান করা আবশ্যিক হয়, তাহা হইলে ইহাকে বার কয়েক সিদ্ধ করিয়া ও পরে ছাঁকিয়া ফিল্টার করিয়া লওয়া কর্তব্য।

কূপের জল।—কূপ তিন প্রকার; অগভীর, গভীর ও ছিদ্র (artesian)। তিন ভিন্ন প্রকারের কূপের জল ভিন্ন ভিন্ন প্রকার। যে কূপ অল্প গভীর অর্থাৎ ২০ হইতে ৪০ ফুট পর্যন্ত মাটির নীচে, তাহাকে অগভীর কূপ কহে। ইহা ৪০ ফুটের অধিক গভীর হইলেও পৃথিবীর উপরিস্থ কঠিন আবরণের প্রথম স্তরের উপরেই শেষ হয়, আর নিম্নে যায় না। তজ্জন্ত ইহার জল পৃথিবীর উপরিভাগের অথবা নিকটবর্তী দূষিত পদার্থের দ্বারা কলুষিত হওয়ার সম্ভব। এইরূপ কূপের জল ভাল নহে, এবং ইহা শোধন না করিলে পানের অনুপযোগী। যে কূপ ৪০—৫০ ফুট কি তদপেক্ষাও অধিক গভীর, তাহাকে গভীর কূপ কহে। ইহা পৃথিবীর উপরিস্থ কঠিন আবরণের প্রথম স্তরের ভিতর পর্যন্ত যায়। ঐ স্তর একপ্রকার কঠিন কঁদম অথবা কঙ্কর-ময়। এই কূপের জল অতি বিশুদ্ধ এবং ইহা কোনরূপ প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ পদার্থে দূষিত নহে। জমির উপরি ভাগ হইতে বরাবর ভিতরে একটি ছিদ্র করিয়া গেলে ঐ ছিদ্র পৃথিবীর অভ্যন্তরস্থ জল-স্তরের সহিত সংযুক্ত হয়। এই জল ছিদ্র দিয়া সজোরে উপরে আইসে এবং ইহা কৃত্রিম ঝরণার জলের মত বেগে চতুর্দিকে ছড়াইয়া পড়ে। ইহাকে এক প্রকার কৃত্রিম ঝরণাও বলা যাইতে পারে। এই ঝরণার জল অতি উত্তম স্বাস্থ্যকর, কিন্তু ইহা পৃথিবীর এত নিম্নে থাকে যে, ছিদ্র করিয়া ইহাকে উপরে আনয়ন করা বহু ব্যয় সাধ্য।

ভারতবর্ষের নাগরিক ও গ্রামিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এ পর্যন্ত এই ছিদ্র-কূপের কার্যতঃ কোন ফল পাওয়া যায় না।

নানা প্রকার কূপজলের গুণ।—আমরা দেখিতে পাই অনেক কূপের জল উত্তম এবং অনেক জল খারাপ। কূপ গভীর হইলে অর্থাৎ কূপের জল পৃথিবীর উপরি ভাগ হইতে ৫০ ফিট নিম্নে থাকিলে এবং উহাতে পৃথিবীর উপরিস্থিত ময়লা পড়িতে না পাইলে সম্ভবতঃ উহার জল উত্তম হয়। অগভীর কূপের জল প্রায়ই অল্পাধিক অপরিষ্কার হইয়া থাকে।

সকল স্থানেই জমীর ভিতর এক বিস্তৃত জলাশয় আছে, ইহা ভূগর্ভস্থ হ্রদ বিশেষ। ইহার জল খুব গভীরও হয়।

জমির কিছু নিম্নে একটা জলের স্তর আছে। ইহাকে মাটির ভিতরের জল (Subsoil water) বলে। এ জল ভাল নহে, কারণ ইহাতে পৃথিবীর উপরি ভাগের অনেক ময়লা মিশ্রিত থাকে। জমির উপরের যে জল জমির ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র দিয়া ভিতরে যায়, ইহা সেই জল। যাইবার সময় ইহা জমির অনেক ময়লা ধুইয়া লইয়া যায় এবং নিম্নে যাইয়া সেখানে ময়লা দ্রবীভূত করিয়া তাহার সহিত মিলিত হয়।

পুষ্করিণীর জল।—ভারতবর্ষের অনেক লোক পান ও পাকের জন্ত পুষ্করিণীর জল ব্যবহার করে। পুষ্করিণী সকল যখন প্রথম পরিপূরিত হয় তখন উহার জল অল্পাধিক অপরিষ্কার থাকে, আবার লোকের নানারূপ কু-অভ্যাসে উহা আরও অধিক অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে। যে পুষ্করিণী শীঘ্র শীঘ্র শুষ্ক হইতে থাকে তাহার জল অত্যন্ত অপরিষ্কার।

নালা ও ডোবার জল।—সমস্ত নালা ও ডোবার জল অত্যন্ত অপরিষ্কার। স্বাস্থ্যের পক্ষে উহা বড় বিপদজনক। বিশেষতঃ নালা ও ডোবা লোকালয়ের নিকটে থাকিলে উহার জল আরও অধিক দূষিত হয়।

আমাদের আবেদন।

আমাদের দেশের জল বায়ু ও মৃত্তিকা এরূপ দূষিত হইয়াছে যে, ম্যালেরিয়া, বিস্ফটিকা, ডেঙ্গু, প্লেগ প্রভৃতি মহামারীতে বঙ্গদেশে প্রতি বৎসর মাড়ে বাইশ লক্ষ লোক অকালে কালকবলে পড়িতেছে। সহস্র সহস্র চিকিৎসালয় প্রতিষ্ঠিত হউক, লক্ষ লক্ষ চিকিৎসক চিকিৎসা কার্যে ব্রতা

হউন, এদেশের সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি করিতে না পারিলে মহামারীর মুখ হইতে প্রজা রক্ষা কর কোন মতেই সম্ভাবিতে পারে না। রোগ হইলে চিকিৎসা দ্বারা তাহার প্রতিকার করিবার চেষ্টা করা অপেক্ষা বাহাতে রোগ না হইতে পার তাহার জন্ত উদ্যোগী হওয়া যে শ্রেয়ঃকর একথা সকলেই স্বীকার করিবেন। আমাদের গবর্ণমেন্ট বলেন এদেশের লোক ঘোর অজ্ঞান তমসে আচ্ছন্ন, যার পর নাই কুসংস্কারাবিষ্ট, স্বাস্থ্যোন্নতি সম্বন্ধে কিছু করিতে উদ্যত হইলে তাহারা প্রাণপণে তাহাতে বাধা দেয়, পূর্বাপর যাহা চলিয়া আসিতেছে, তাহাই চলুক, বলিয়া ঔদাসীন্য প্রকাশ করে, আর গবর্ণমেন্টের তাদৃশ অর্থ সচ্ছলতাও নাই, এই দ্বিবিধ কারণে সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি পক্ষে বাধা ঘটতেছে, সকল চেষ্টা ব্যর্থ হইতেছে। কথা সত্য, আমরা একথা শত বার, সহস্র বার স্বীকার করিতে প্রস্তুত আছি, কিন্তু আমাদের একটা কথায় কর্নপাত করিতে হইবে—স্বাচ্ছন্দ্য জিনিষের স্বাদগ্রহণে কেহ অসম্মত হইলে তাহাকে তাহাতে সম্মত করিতে কতক্ষণ লাগে! মিষ্ট জিনিষ একটু জিহ্বায় দিয়া দেখ, প্রাণ যাইবে না, ভাল না লাগে গলাধঃকরণ করিও না। কিন্তু পরীক্ষা করিয়া দেখিবার দোষ কি? এইরূপ বলিলে কে তাহাতে অস্বীকার করে। যখন কলিকাতায় জলের কল ছিল না, কলে জল বিগুহ্ব হইবে, সেই জল সকলকে পান করিবে হইবে শুনিয়া কত লোক কত কথা বলিয়াছিল। তাহার পর যখন হ্রদ জল হইল, তখন আর কেহ বাকী রহিল না, সকলেই তাহা পান জমিয়া যেন কৃতার্থ জ্ঞান করিল। সেইরূপে গবর্ণমেন্ট যদি এদেশের লোকপারিলেত স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, বাহাতে সহর মফস্বলে সমস্ত অপরিষ্কৃত জল পান করে, বায়ু ও মৃত্তিকার দোষ নষ্ট করিবার চেষ্টা পায় এরূপ শিক্ষা দেন তাহা হইলে কত দিন তাহারা নিশ্চেষ্ট থাকিতে পারে। যখন বুঝিতে পারিবে যে তাহারা দূষিত জল পান করিতেছে না, বিষ পান করিতেছে; দূষিত বায়ু সেবন করিতেছে না, প্রত্যক্ষ জীবননাশক বিষের আঘাণ লইতেছে; দূষিত মৃত্তিকায় বাস করিতেছে না, নরককুণ্ডে অবস্থিতি করিতেছে, তখন তাহারা আপনাই যে তাহার উপায় করিবে—কাহাকেও কিছু বলিতে হইবে না। তজ্জগুই আমরা “স্বাস্থ্যের” প্রচার আরম্ভ করিয়াছি। ইহাতে যে আমরা স্পর্ধা করিতেছি এরূপ যেন কেহ মনে না করেন। কেননা আমাদের জ্ঞান নির্দিষ্ট সীমায় আবদ্ধ এবং অর্থবল নাই বলিলেও হয়। এরূপ স্থলে আমা-

দের স্পর্শ কি—দেশের লোককে স্বাস্থ্যরক্ষাশিক্ষা দান করিবার জন্ত স্বাস্থ্য বিষয়ক পত্র ও স্বাস্থ্যবিষয়ক পুস্তক প্রচার করিয়া অল্প মূল্যে বিতরণ করিতে পারি। তাহাদিগের স্বাস্থ্য রক্ষায় অনমনোযোগিতা দোষে কি বিষমর ফল উৎপন্ন হইতেছে বুঝাইতে পারিল তবে তাহাদের কুসংস্কার দূর হইবে, তবে তাহারা গবর্ণমেন্টের কথা বুঝিতে পারিবে, তবে তাহারা গবর্ণমেন্টের স্বাস্থ্যরক্ষাবিধায়িনী ব্যবস্থার উপকারিতা উপলব্ধি করিয়া সেই সকল প্রস্তাব সাদরে গ্রহণ করিবে। তাহা না করিয়া একবারেই তাহাদের দোষ দিলে চলিবে না।

আমরা যাহা বলিতেছি, তাহা বোধ হয়, এখন অনেকে বুঝিতে পারিয়াছেন। আমরা যে গুরুতর কার্যভার গ্রহণ করিয়াছি তাহা নির্বাহ করা কত দূর আয়াস ও অর্থসাপেক্ষ তাহাও বোধ হয় কাহারও হৃদয়ঙ্গম করিতে বাকী নাই। এদেশের শিক্ষিত অশিক্ষিত, ধনী নির্ধন, কুলি মজুর প্রভৃতি সকলেরই মধ্যে যাহাতে স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক জ্ঞানের প্রচার হয় তাহাতে কেহই অসম্মতি দিবেন না। বিশা বৎসর পূর্বে এক পয়সার “স্বলভ সমাচার” বাহির হইয়া আপামর সাধারণের সংবাদপত্রপাঠ স্পৃহার যে বীজ বপন করিয়াছে, তাহাই এতদিনে বৃক্ষরূপে পরিণত হইয়া প্রকাণ্ড কাণ্ড এবং বিস্তৃত শাখাপ্রশাখা ধারণ করিয়া পত্রপুষ্পে সুশোভিত হইয়াছে। এই মহানগর মধ্যে দুই তিন খানি ব্যাংকেড এক পয়সার সংবাদপত্র প্রচারিত হইয়া দীনহুঁখী, দরিদ্র, ধনী, মুদী হইয়া কুলি মজুরেরও পাঠ্য হইয়া উঠিয়াছে, তাহা কে না প্রত্যক্ষ করিতেছে? অপরূপ চেষ্টা, এরূপ উদ্যম এক ব্যক্তির দ্বারা কখন সম্ভাবিতে পারে? উপরি উক্ত স্বলভ সমাচারের জন্মদাতা ষেরূপ ত্যাগ স্বীকার করিয়া, স্বয়ং ক্ষতিগ্রস্ত হইয়াও উক্ত পত্রের জীবন রক্ষা রাখিয়াছিলেন, মাদৃশ জনের পক্ষে কোন মতে ষেরূপ সম্ভবপর নহে। আজি কালিকার কালে “স্বাস্থ্য” স্বাস্থ্য বিষয়ক একমাত্র পত্র। ইহার বিপুল বিস্তারের জন্ত ষেরূপ অর্থের প্রয়োজন তাহা আমাদের মত ব্যক্তির সংকুলান করা সাধ্যাত্ত নহে। আমাদের গবর্ণমেন্ট সকল সংকার্যেরই উৎসাহদাতা। গবর্ণমেন্টের অনুমোদিত প্রস্তাব বা অনুষ্ঠিত কার্যের গুরুত্ব অনেকেই উপলব্ধি করিয়া থাকেন, এইটী এখনও আমাদের শুভ লক্ষণ বলিয়া বুঝিতে হইবে। ঊনবিংশ শতাব্দীর প্রারম্ভে যখন এদেশে বাঙ্গালা ভাষার পাঠ্য পুস্তক ছিল না, তখন গবর্ণমেন্ট পাঠ্য পুস্তক প্রচারের

জন্ত মুক্তহস্ততা প্রদর্শন করিয়া স্কুলবুক সোসাইটির প্রতিষ্ঠা করিয়াছেন, এবং অদ্যাপি তাহাতে প্রচুর সাহায্য করিতেছেন। বাঙ্গালা সংবাদপত্র প্রচারের জন্ত এডুকেশন গেজেটের প্রচার করিয়াছেন, তাহারও জন্ত সাহায্য দান করিতেছেন। এই সকল সাধু উদ্দেশ্যে অর্থের সদায় জন্ত আমরা গবর্ণমেন্টকে শত শত সাধুবাদ প্রদান করিতেছি। এক্ষণে প্রার্থনা করিতেছি যাহাতে আমাদের দেশে অজ্ঞান ও জ্ঞানবান সকলেই স্বাস্থ্যরক্ষার আবশ্যিকতা সুন্দররূপে উপলব্ধি করিতে পারেন, স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী হৃদয়ঙ্গম করিয়া আপনাদিগকে সুখী সচ্ছন্দ ও দীর্ঘজীবী করিতে সমর্থ হইয়েন, পাশ্চাত্য স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করিয়া অহিতকরী প্রথার বশবর্তিতা ত্যাগ করিতে অভ্যাস করেন, তাহার জন্ত গবর্ণমেন্ট সচেষ্ট হউন। যাহাতে আমরা প্রতি মাসে প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্য মুদ্রিত করিয়া গ্রামে গ্রামে সামান্য একটা টাকা মাত্র মূল্যে পাঠাইতে পারি তাহার জন্ত সাহায্য করুন।

পরিশেষে আমাদের দেশের রাজা, মহারাজা, রানী, মহারানী, জমিদার, মহাজন, ও অন্যান্য ঋদ্ধিমান ও পরহুঁখকাতর মহাশয়গণের নিকট প্রার্থনা তাঁহারা কত দিকে কত অর্থ ব্যয় করিতেছেন, অতএব বঙ্গের অজ্ঞান প্রকৃতিপুঞ্জ যাহাতে অকাল মৃত্যুর মুখ হইতে রক্ষা পায় তজ্জন্ত একটু সহায়ত্ব প্রকাশ করুন। গবর্ণমেন্ট “স্বাস্থ্য” গ্রহণ করিয়া প্রত্যেক মিউনিসিপালিটি, প্রত্যেক গ্রাম্য স্কুল পাঠশালায় দিউন। জমিদারগণ আপনাপন জমিদারীতে প্রেরণ করুন। প্রজা রক্ষা না করিতে পারিলে জমিদারের জমিদারী অচল, মহাজনের ব্যবসায় হীনাবস্থ, দেশ নির্জীব জড়বৎ। দেশের বল বিক্রম সকলই প্রজাসৌভাগ্যের উপর নির্ভর করে। সামান্য একটা মাত্র টাকা ব্যয় করিলে যদি কোন একটা স্থানের একটা লোকেরও অকাল মৃত্যু নিবারণ করিতে পারা যায় তাহাতে কত পুণ্য! হৃদয়বান ব্যক্তি মাত্রেই তাহা ভাবিয়া দেখিবেন। উপসংহারে আমাদের এই মাত্র প্রার্থনা আমাদের সহদয় সহযোগীগণ ও গবর্ণমেন্টের পদস্থ কর্মচারীগণ সকলেই আমাদের উদ্দেশ্য সম্বন্ধে স্ব স্ব অভিপ্রায় প্রকাশ করেন ইহাই তাহাদিগকে অনুরোধ।

দ্রব্যগুণ।

বচ।—ইহার ইংরাজী নাম সুইট ফ্ল্যাগ রুট (Sweet Flag Root.) অল্প মূল্যে এ দেশের সর্বত্রই বচ ক্রয় করিতে পাওয়া যায়। ছোট বড় নানা আকারে বচের টুকরা বিক্রীত হইয়া থাকে। ইহা বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের ত্রাস মোটা, একটু চেপ্টা, স্পঞ্জের মত, অনেকগুলি কোষবৎ পদার্থে পূর্ণ। ইহার এক রকম সুগন্ধ আছে, স্বাদ একটু ঝাল, উগ্র। ব্রিটিশ ফার্মাকোপিয়াতে কিছু দিন হইল পরিগৃহীত হইয়াছে। ভারতীয় গৃহচিকিৎসার জন্ত ইহা সর্বতোভাবে উপযুক্ত। ইহা খুব আগ্নেয় ও বলকারক না হইলেও, ফাণ্টরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অর্ধ ছটাক বচ চূর্ণে আধ পাইন্ট ফুটন্ত জল দিয়া ফাণ্ট প্রস্তুত করিতে হয়। ঐ ফাণ্ট আধ ছটাক মাত্রায় দিবসে দুই তিন বার ব্যবহারযোগ্য। এ দেশের লোকেরা সবিরাম জ্বর চিরাতার সহিত ব্যবহার করিয়া বিশেষ ফল পাইয়া থাকেন, এরূপ চার সামান্য রকমের জ্বর ইহা দ্বারা নিবারিত হইতে পারে, অগ্নাশয়ী রোগ সম্বন্ধে সন্দেহ থাকিলেও, সকল জ্বর বন্ধ হইবার পর হইল অবস্থায় চিরাতার ফাণ্টের সহিত সমভাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে, তাহাতে ঝরপন্ন নাই উপকার দর্শে। অজীর্ণ Dyspepsia, অগ্নিমান্দ্য Loss of Appetite এবং শারীর বিধান সম্বন্ধীয় দৌর্বল্য Constitutional Debility তে ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার করিয়া থাকে।

এদেশের লোকের অতিসার রোগে, বিশেষতঃ এদেশের শিশুদিগের পক্ষে ডাক্তার এভার্সের মতে, বচের নিম্নোক্ত প্রক্রিয়া অত্যন্ত ফলদায়ক। জল দেড় পোয়া, বচ এক ছটাক, গোলমরিচ আন্দাজ পাঁচ আনা কোরিয়েণ্ডার সীড আন্দাজ পাঁচ আনা একত্র ১৫ মিনিট কাল সিদ্ধ করিয়া নামাইতে হইবে, তাহার পর শীতল হইলে, পূর্ণবয়স্কের পক্ষে অর্ধ ছটাক মাত্রায় দিবসে তিনবার প্রয়োগ করিতে হয়। শিশুর পক্ষে চিনির সহিত মিশ্রিত করিয়া, এক হইতে তিন চা চামচ মাত্রায় দিবসে দুই তিন বার প্রয়োগ করা যায়। ম্যালেরিয়া জনিত রোগে আবশ্যক বোধ করিলে উহার সহিত কুইনাইনও দেওয়া যাইতে পারে, নতুবা কোন প্রকার সঙ্কোচক ঔষধ মিশাইয়াও দেওয়া যায়। ডাক্তার এভার্স উপরোক্ত ডিক্কসন যে কেবল মাত্র অতিসার ও উদরাময় রোগেই প্রয়োগ করিয়া ফল পাইয়াছেন তাহা নহে, শিশুদিগের কাস রোগেও ইহার

উপকারিতা প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। তিনি বলেন ইহার আরও পরীক্ষা হওয়া আবশ্যক। টাটকা বচের মূল সংগ্রহ করিতে পারিলে, ভাল ভাল চিকিৎসক বলেন, তাহার গন্ধে কীট পতঙ্গাদি থাকিতে পারে না। এজন্ত রোগীর গৃহে ও অগ্নাশয় স্থানেও কীটাদি তাড়াইবার জন্ত রাখা যাইতে পারে।

কালমেঘ। ইহার ইংরাজী নাম Kariyat ক্যারিয়েট। এই উদ্ভিদের মূলসহ ডাঁটা গুলি বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে। ইহাকে গুল্ল বলা যাইতে পারে, কালমেঘ প্রায় এক ফুটের কিঞ্চিৎ অধিক লম্বা হয়। ডাঁটাগুলি গোল নহে, চতুষ্কোণ ঈষৎ কটা রং; আশ্বাদ তিক্ত। চিরাতার সহিত একত্র রাখিলে ইহাকে বাছিয়া লওয়া কষ্টসাধ্য। কালমেঘ বলকারক। সাধারণ দৌর্বল্যে জ্বরমুক্তির পর দুর্বল অবস্থায় আর অতিসারের Dysentery পরিণত অবস্থায় ইহা মহোপকারক বলিয়া পরিগণিত। ইহার প্রয়োগবিধি এইরূপ যথা,—কুট্রিত কালমেঘ এক কাঁচা, কুট্রিত বচ, শলুফা বীজ প্রত্যেকে ৩০ গ্রেণ, ফুটন্ত জল অর্ধ পাইন্ট এক ঘণ্টা কাল একত্র ঢাকা দিয়া রাখিবে, তাহার পর ছাঁকিয়া দিবসে দুই তিন বার খাইতে দিবে।

নিম্নোক্ত প্রক্রিয়াতে বিশেষ উপকার পাওয়া যায় বলিয়া অনেকেই সুখ্যাতি করেন। ছোট ছোট কালমেঘের টুকরা ৬ আউন্স, মুসকবর ও মারের মোটা চূর্ণ প্রত্যেকে ১ আউন্স, ত্রাণ্ডি ২ পাইন্ট একত্র বন্ধমুখ পাত্রে সাত দিন রাখিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িতে হইবে। সাত দিনের পর উত্তম-রূপে নিংড়াইয়া ফিল্টার করিয়া লইবে। তাহাতে বতটুকু কমিয়া যাইবে ততটুকু ত্রাণ্ডি মিশাইয়া পূরা দুই পাইন্ট করিবে। এক হইতে চারি চা-চামচ মাত্রায় কিছু জল মিশাইয়া ইহা খাইতে দিলে চলে, নান্না প্রকার Dyspepsia অজীর্ণ রোগে বিশেষতঃ কোষ্ঠ বন্ধ থাকিলে তাহারও উপকার দর্শে, এবং মূত্র বিরেচকের কাজ করে।

শিশুদিগের উদরাময়ে তাজা কালমেঘ পাতার কাথ খাওয়াইলে যথেষ্ট উপকার পাওয়া যায়। প্রাচীন গৃহিণীরা কালমেঘ পাতার রস শিশুদিগের কৃমি নিবারণার্থেও ব্যবহার করিয়া থাকেন। কালমেঘ পাতার কাথ নিম্নোক্ত প্রকারে প্রস্তুত করিতে হয়। টাটকা কালমেঘ পাতা আড়াই আউন্স দেড় পাইন্ট জলে সিদ্ধ করিতে করিতে যখন ৬ আউন্স থাকিবে তখন নামাইয়া ছাঁকিবে। দুই তিন ঘণ্টা অন্তর এক আউন্স মাত্রায় সেবন করাইবে। আবশ্যক মত ইহা অগ্নাশয় ঔষধের সঙ্গেও ব্যবহার করা যায়।

যমানি—(জুমান, ইহার ইংরাজী নাম Ptychotis টাইকোটিশ। এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সদাঙ্কযুক্ত ঝাল দানা গুলিকে এদেশের লোকে অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ বলিয়া জানে। লক্ষা মরিচ অথবা মর্ষপের উত্তেজক গুণ, চিরাতার তিক্ত উপাদান এবং হিন্দুর আক্ষেপ নিহারক গুণ এই কয়টাই ইহাতে আছে। একজন প্রসিদ্ধ ডাক্তার বলেন যমানী উপযুক্ত মাত্রায় ব্যবহার করিলে Saliva লালস্রাব বৃদ্ধি করে, Gastric Juice অধিক পরিমাণে নির্গত করিয়া থাকে, এবং উত্তেজক পুষ্টিকর ও বায়ুনিঃসারক রূপে ব্যবহৃত হয়, পুরাতন কঠক্ষত রোগে ইহা সংকোচকের কাজ করে। তিনি এই-মাত্র বলেন যে, কোন ঔষধের অপ্রীতিকর স্বাদ ঢাকিবার ও বমনোদ্বেক নিবারণার্থ ইহার মত ঔষধ আর নাই। উক্ত সাহেব ইহার যথেষ্ট সূখ্যাতি করিয়া থাকেন।

এদেশের লোকে আধতোলা আন্দাজ যমানি একটু লবণের সহিত চিবাইয়া খানিকটা জল পান করেন; কেহ কেহ ইহার কাথ ব্যবহার করেন, কিন্তু তাহা ঠিক নহে। কারণ উত্তাপ দ্বারা যমানির অভ্যন্তরস্থ তৈল উড়িয়া যায়। ঐ তৈলই উপকারজনক পদার্থ। যমানি চুয়ান জল দেশীয় ও ভারতজাত ইংরেজদিগের পক্ষে ডিম্পেসিসিয়ার সাধারণ ঔষধ। ভারতের সকল স্থানেই যমানি চুয়ান জল কিনিতে পাওয়া যায়। যেখানে না পাওয়া যায়, সেখানে যে কোন ব্যক্তি মনে করিলেই উহা চুয়াইয়া জল প্রস্তুত করিয়া লইতে পারে। তাহার জন্ত কলকারখানার প্রয়োজন হয় না, কিন্তু মাত্রা ঠিক রাখিবার জন্ত সতর্কতা অবলম্বন করিতে হয়। কুড়িত যমানি ৩ প্লাউণ্ড, ছয় বোতল জলের সঙ্গে চুয়াইয়া চারি বোতলের উপর রাখিতে হইবে। যমানি গুলি পাত্রের গায়ে বা তলায় লাগিলে তাহা দ্বারা চৌয়াটে গন্ধ না হয় এজন্ত সেগুলিকে এক খণ্ড কাপড়ে বাঁধিয়া ঝুলাইয়া দিতে হয়। অবস্থানুসারে ইহা এক হইতে দুই আউন্স মাত্রায় পুনঃ পুনঃ ব্যবহার করা যায়। যমানি চুয়ান তৈল এক হইতে তিন বিন্দু মাত্রায় কিছু চিনির উপর দিয়া খাওয়ান অত্যুৎকৃষ্ট উপায়। আরবি গমের সঙ্গে উহার Emulsion ও হইয়া থাকে।

কোন কোন Dyspepsia অজীর্ণে, ভোজনদোষ জন্ত উদরাময় বা পেট কামড়ানিতে, উদরাধানে, দৌর্বল্যে, অন্রাক্ষেপে, বিষূচীকা ভাবের উদরাময়ে, কোন কোন প্রকার শূল ও হিষ্টিরিয়া রোগে কেবল মাত্র ইহারই

প্রয়োগে অত্যশ্চর্যা ফল লাভ হয়। শিশুদিগের উদরাধানজনিত শূল ও উদরাময়ে ইহাতে বিশেষ উপকার দর্শে। যদিও ইহার বিষূচীকারোগিতা নাই, তথাপি এদেশের লোকে এবং ভারতবাসী ইংরেজের ইহাকে তাহার বিশেষ প্রতিকারক বলিয়া আঁকার করিয়া থাকেন। ফলতঃ বিষূচীকা রোগে যমানির জল বা অর্ক প্রথমাবস্থায় প্রয়োগ করিলে মলস্রাব ও বমন বন্ধ হয়, এবং শারীর বিধানের উত্তেজনা জন্মায়। কেবল মাত্র ইহার উপর নির্ভর করা না যাইলেও অগ্ৰাণ্ত ঔষধের সঙ্গে ইহা ব্যবহার করা যায়।

অত্যন্ত সুরাপান বা মাদক দ্রব্য পানেচ্ছায় (জমানির অর্ক) পরীক্ষার যোগ্য। এ সম্বন্ধে ডাক্তার উড বলেন,—কিছু দিন পূর্বে ইহার উগ্র ও সুরাদ জল পাকস্থলী মধ্যে উত্তেজনা জন্মায় বলিয়া যাহাদিগের পানেচ্ছা বলবতী তাহাদিগের জন্ত ব্যবস্থা করা হইত। প্রকৃত পক্ষে ইহাতে মত্ততা জন্মায় না বটে, কিন্তু মাদক দ্রব্যের জ্ঞায় বিলক্ষণ উত্তেজনার ক্রিয়া দর্শিয়া থাকে। তিনি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন ইহা পান করিয়া সুরাপানাভ্যাসের দাসত্ব হইতে অনেকেই মুক্তি লাভ করিয়াছে।

বিবিধ।

আমাদের স্বদেশবাসিগণকে নির্বন্ধ সহকারে অনুরোধ, প্রিয় বন্ধুগণ! যত যা কর, না কর, নিত্য বেশ করিয়া সরিষার তৈল মাখিবে, তিক্ত খাইবে, শৌচাচারী হইবে, বিশেষ করিয়া বলিতেছি, মলত্যাগের পর জল শৌচটি অবশ্য করিবে, তাহার পর হস্ত মৃত্তিকাও যেন করা হয়, শীতকালে রোদ পোয়াইবে, মধ্যে মধ্যে উপবাস করিবে, আর বৈকালে গা ধুইবে। যে যে উদ্দেশ্যে এই সকল কাজ করিতে হয়, যদি তাহা অপেক্ষা ভাল উপায়ে সে উদ্দেশ্য সাধন করিতে পার ভালই, নতুবা এই কয়েকটি প্রাচীন প্রথা ছাড়িবে না।

শত বর্ষ পরে ভারতের অবস্থা যদি স্বচক্ষে প্রত্যক্ষ করিবার ইচ্ছা থাকে তাহা হইলে মিতাচারী হও।

সংবাদ।

কলিকাতা মিউনিসিপালিটির এঞ্জিনিয়ার হিউজ সাহেব বিলাত চলিয়া যাইতেছেন, তাহার কার্যকাল শেষ হইয়াছে। এসময় হিউজ সাহেবকে

ছাড়িয়া দেওয়া মিউনিসিপালিটির কর্তব্য নহে । সিমসন সাহেবের অভাবে মিউনিসিপালিটির যে ক্ষতি হইয়াছে, তাহার পূরণ না হইতে হইতে হিউজ সাহেবের কার্য্য ত্যাগ ভাল হইতেছে না ।

এবার আমাদের দেশে খুব শীত পড়িয়াছে । শীতে সুস্থ সবলকায় ও যুবকদিগেরই ভাল, কিন্তু দুর্বল ও বয়স্কগণের পক্ষে বড়ই মন্দ ।

পুনরায় কলিকাতায় প্লেগের গুজব উঠিয়াছিল, কিন্তু সংখ্যায় বেশী না হওয়ায় প্লেগ ঘোষণা হয় নাই । শুনা গিয়াছিল শীতে প্লেগের বৃদ্ধি হয়, সে কথা খাটিল কই ?

বঙ্গমাগরে মৎস্য ধরিয়া বিক্রয় করিবার জন্ত একটি সাহেব কোম্পানী সত্ত্বরেই যোথ কারবার আরম্ভ করিবেন । মৎস্য বিশেষ পুষ্টিকর খাদ্য, উহার সুস্বাদুতা সর্বতোভাবে বাঞ্ছনীয় । কোম্পানী কলিকাতার মাছের বাজার শস্তা করিতে পারিলে অনেক উপকার হইবে । কোম্পানির নাম হইবে “ব্রিটিশ ইণ্ডিয়া ফিসারিজ ।”

গগনা দ্বারা স্থির হইয়াছে কলিকাতার খোলাঘর ঘর ও পাকা বাড়ীর সংখ্যা এ বৎসর সর্বশুদ্ধ ৪৫০৬২ ।

প্রতিদিন কলিকাতায় শত শত গ্যালন জলের জল খরচ হয় । আমরা এত জল খরচ করিয়া জলের অপচয় করি না ত ?

এদেশে এক রকম কল আসিয়াছে তাহাতে যুটিমের চূণ তৈয়ারি হইতেছে । সেই চূণ ঘরের মেজেয় দিলে সিমেন্টের মত জমাট হয় ।

কলিকাতায় ময়লার গাড়ীতে যে আবর্জনা বহন করে তাহার গড় পরিমাণ প্রতি লোকের হিসাবে, বৎসরে ৭ টন বা দৈনিক ৩০ সের ।

জনপদের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্ত ভবিষ্যতে এঞ্জিনিয়ারদিগের উপর বেশী নির্ভর করিতে হইবে ।

অধিক দিন স্থায়ী জ্বর বিকারে সুরুয়া পথ্য দিবার বোঁকটা ইতিপূর্বে ডাক্তারদের বেশী বেশী ছিল, পল্লীগামে এখনও আছে । কিন্তু আজি কালি আবার হুধ সাগুর দিকে বেশী বোঁক দেখা যাইতেছে ।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

ধর্মপ্রচার ।—জীব উদ্ধারের জন্য, জীবের ত্রিতাপছঃখনিবারণের জন্য খৃষ্টের অবতাররূপে ভূমণ্ডলে আবির্ভাব একথা খৃষ্ট ধর্ম-প্রচারকেরা বলিয়া থাকেন । খৃষ্টধর্মাবলম্বী পরোপকারসাধিনী সমিতি গুলি (Christian Philanthropic Societies) যদি ভারত হইতে অকাল মৃত্যু ও ভারতের মহামারী ও বহুব্যাপক পীড়া গুলির তিরোধান সম্বন্ধে বিশেষ যত্নবান হইয়েন, তাহা হইলে তাঁহাদিগের দ্বারা মহানুভব খৃষ্টের মহৎ উদ্দেশ্য অধিকতর সাধিত হইতে পারে । এজন্ত আমরা তাঁহাদিগকে অধিক অনুরোধ করি । আমাদের দেশে একটা প্রবাদ আছে “আত্ম রক্ষা করিয়া তাহার পর ধর্ম, তাহার পর পিতৃলোকের কর্ম ।” এদেশবাসীকে স্বাস্থ্যসুখে সুখী করিতে পারিলে, তাহা সার্থক হয় । তাঁহাদেরও উদ্দেশ্য সফল হয় ।

নিজের যত্ন ।—মানচেষ্টার ও লিবারপুলের লোকেরা স্থানীয় গবর্ণ-মেন্টের সাহায্য ব্যতীত আপনারাই তত্ত্ব স্থানের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত উদ্যোগ-শীল । তাঁহারা আপনারা সভা সমিতি করিয়া কি উপায়ে স্থানিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করিতে পারা যায়, সর্বদা তাহারই উদ্যোগ অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন, অত্রের মুখাপেক্ষী হইয়েন না । আমাদের দেশে নগরে নগরে আজি কালি শিক্ষিত লোকের অভাব নাই । সকল সহরেই মিউনিসিপালিটি হইয়াছে । তবে কেন আমাদের দেশের সহর গুলির তাদৃশ স্বাস্থ্য-কারিতা দেখা যায় না । আপনারা কাজ আপনারা করিলে যে রূপ সুন্দর ও সুবিধা মত সম্পন্ন হয়, অত্রের দ্বারা সেইরূপ হইতে পারে না । অতএব আমাদের অনুরোধ আমাদের দেশের কি সহর, কি ক্ষুদ্র সর্বত্র সকলেরই মানচেষ্টার ও লিবারপুলবাসীদের দৃষ্টান্ত অনুকরণ করা কর্তব্য ।

প্লেগ কমিশন ।—প্লেগ কমিশন কলিকাতার কাজ শেষ করিয়া চলিয়া গিয়াছেন । তাঁহারা কতকগুলি চিকিৎসক ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কর্মচারীর

একাহার মাত্র লইয়াছেন। কলিকাতার কেন যে প্লেগের আবির্ভাব হইয়াছিল, কেন যে অন্তর্হিত হইল, সে সম্বন্ধে কিছুই বলেন নাই। তবে এই মাত্র লিখিয়াছেন যে মিউনিসিপাল কমিশনরেরা যাহাতে প্লেগ সংক্রামক না হইতে পারে তজ্জন্ত বিশেষ উপায় অবলম্বন করিয়াছিলেন। বোম্বাই অঞ্চলে তাহার কোন ক্রটি হয় নাই, হইতেছেও না, তবে সেখানকার প্লেগ এখনও কেন যাইতেছে না ?

দেশীয় জ্বরজ্বর দ্রব্য ।—ম্যালেরিয়া জরে কুইনাইনের অসাধারণ উপকারিতা প্রতিপন্ন হইয়াছে। কুইনাইন বিদেশীয় দ্রব্য, এবং যদিও আজি কালি দার্জিলিং অঞ্চলে সিল্কোনা বৃক্ষের চাস হইতেছে, কিন্তু তাহা প্রচুর নহে। আমাদের দেশেও নিম্ব, চিরাতা, গুলঞ্চ, ক্ষেতপাপড়া, অশ্বখ পত্র প্রভৃতি বহুল জ্বরজ্বর উদ্ভিদ পাওয়া যায়। অতএব আজি কালিকার শিক্ষিত চিকিৎসকগণ যদি অনুসন্ধান ও পরীক্ষা দ্বারা দেশজ দ্রব্যে কুইনাইনের অনুরূপ উপকারিতা আবিষ্কার করিতে পারেন, তাহা হইলে একটা মহৎ অভাব দূর হয়। তাহাতে যশও কীর্তি ত আছেই, তদতিরিক্ত বিলক্ষণ অর্থ উপার্জনেরও উপায় হইতে পারে এবং আমাদিগকেও পরপ্রত্যাশী হইতে হয় না। আপনাদের অভাব আপনাদের দেশজ দ্রব্যেই পূর্ণ করিতে পারা যায়।

মৃত্যু তালিকা ।—বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন, আমাদের গবর্ণমেন্ট প্রজাক্ষয়ের হিসাব রাখেন। কোন দিন কোথায় কে মারা গেল, কি রোগে মরিল তাহার একটা হিসাব প্রস্তুত করেন। সেই হিসাব দেখিলে সপ্তাহে, মাসে, বা বৎসরে কত লোক মরিতেছে জানিতে পারা যায়। মফঃস্বল অপেক্ষা সহরে মৃত্যুতালিকা সংগ্রহের জন্ত বেশী অর্থ ব্যয় হয়, তাহাতে বেশী আঁটাআঁটিও আছে। মফঃস্বলে গ্রাম্য চৌকিদার, মৃত্যু সংবাদ সংগ্রহ করে এবং তাহা হইতে থানার পুলিশ হিসাব প্রস্তুত করে। সহরেও পুলিশের দ্বারা সংবাদ সংগৃহীত হয়, তদতিরিক্ত মৃত্যু রেজিষ্ট্রী করিবার জন্ত পৃথক কর্মচারীও আছে। মৃত্যু-সংবাদ সংগ্রহার্থ গবর্ণমেন্টের অনুষ্ঠানের ক্রটি নাই। কিন্তু আমরা জিজ্ঞাসা করি এক্ষণে অর্থব্যয় করিয়া যে উদ্দেশ্যে মৃত্যুতালিকা প্রস্তুত হয় তাহা সফল কি ? সাধারণ লোকে জানে যে প্রজা-সংখ্যা হ্রাসবৃদ্ধির কেবল জমা খরচ বৃদ্ধিবার জন্তই গবর্ণমেন্ট এক্ষণে করিয়া থাকেন। বাস্তবিক তাহা নহে, দেশের সাধারণ স্বাস্থ্য কিরূপ তাহা জানিবার জন্তই মৃত্যুতালিকা সংগ্রহ করা হয়। কারণ যেখানে মৃত্যু-সংখ্যা যত অধিক

সেখানকার স্বাস্থ্য তত মন্দ, এবং যেখানে উচ্চ অল্প সেখানকার স্বাস্থ্য ভাল বলিয়া বুঝিতে হয়।

ইংলণ্ডে ১৮৪১ সালে এইরূপ হিসাব লইয়া স্বাস্থ্যের অবস্থা জানিবার ব্যবস্থা হয়। যেখানে মৃত্যুসংখ্যা অধিক হয়, স্বাস্থ্যকর্মচারীরা তথায় তাহার কারণানুসন্ধানে ব্যাপৃত থাকেন, যতক্ষণ না তাহা জানিতে পারা যায় ততক্ষণ তাঁহাদের নিস্তার নাই। কারণ অবধারিত হইলে তাহার প্রতিকারের উপায় সহজ হইয়া আইসে। ইহাতে অল্পদিনেই ঐ সকল স্থানের মৃত্যুসংখ্যা কম হইয়া যায়। এইরূপে কত স্থানে স্বাস্থ্যের অবস্থা যে শুধরাইয়া গিয়াছে তাহা বলা যায় না। ইংলণ্ডে ম্যালেরিয়া ছিল, সময়ে সময়ে মারীভয়ও হইত, কিন্তু ইংরাজের যত্নে, উদ্যোগে ও অধ্যবসায়ে তাহা দূর হইয়াছে। আমাদের দেশেও এই উদ্দেশ্যে মৃত্যুতালিকা সংগ্রহ করা হইয়া থাকে। তালিকাই সংগ্রহ করা হয়, কিন্তু বিলাতের মত প্রতিকারের উপায় চিন্তা করা হয় কি ? হউক, বা নাই হউক আমরা কাগজে কলমে ত কিছু দেখিতে পাইতেছি না। আমাদের বিবেচনায় সে বিষয়ে সকলের একটু বিশেষ মনোযোগের প্রয়োজন হইয়াছে। প্রতিবৎসর এত লোক মরিতেছে অথচ আমরা নিশ্চিন্ত হইয়া বসিয়া আছি।

কলিকাতার মিউনিসিপাল ওয়ার্ড ।—এখানকার ওয়ার্ডগুলিতে দুই তিনটা করিয়া কমিশনর আছেন। তাঁহাদের মধ্যে অনেকেই গবর্ণমেন্ট কর্মচারী, ব্যবসায়ী ও ভূমালিকারী। সকলেরই প্রায় এক একটা কাজ আছে। তাঁহারা আপনাপন কাজ করিয়া সাধারণ হিতজনক কাজে সম্ভবতঃ অতি অল্প সময়ই ব্যয় করিতে পারেন। এইজন্য কমিশনরদের অধীনে এক একটা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কমিটি হওয়া উচিত। তাহার মেম্বরেরা আপনাপন পাজার অভাব অভিযোগের কথা কমিশনরদিগকে অবগত করেন, এবং কমিশনরগণ তাঁহাদের প্রস্তাবগুলি শ্রবণ করিয়া তাহার প্রতিকারের উপায় চিন্তা করেন। তাহা না হইলে কমিশনরগণের এলাকা যেরূপ বিস্তৃত, তাঁহাদের সময় যেরূপ অল্প তাহাতে তাঁহাদের কাজ আরও অধিক সংখ্যক লোককে ভাগ করিয়া দেওয়া কর্তব্য। তাহা না হইলে আশাহুরূপ উপকারের সম্ভাবনা অতি অল্প।

জনপদবাসী ।—যদি আমরা আত্মক্ষুধিতা পরিত্যাগ করিতে না শিখি, পরহিতেছু না হইতে পারি, সাধারণ হিতকর কার্যে কিছু সময় ব্যয় করিতে কুণ্ঠিত হই, প্রতিবাসিগণের মধ্যে ভ্রাতৃত্বাব রক্ষা ও তাঁহাদের

সুখভঞ্জে সহায়ভূতি না করি, আপন উদ্দেশ্যকে সাধারণের হিতানুসারী করিতে না অভ্যস্ত হই, তাহা হইলে আমরা কোন মহতই জনপদবাসের যোগ্য হইতে পারি না। আমাদের মত আত্মক্ষুধী লোকের বনবাসই কর্তব্য। নগরবাসে যেমন অনেক সুবিধা সচ্ছন্দতা আছে, তেমন কতকগুলি দায়িত্বও আছে। সেইগুলি পালন না করিয়া কেবল মাত্র নগরে বাস করিলে নগরবাসের সার্থকতা জন্মে না। সহরে যে সকল সম্ভ্রান্ত লোক বাস করেন, তাঁহারা এই দায়িত্ব পালন করিতে পারিলে তবে তাঁহাদের নগরবাসীর কার্য্য নিরীহ করা হয়, এবং তাহাতেই তাঁহাদের নগরবাসের গৌরব পূর্ণমাত্রায় রক্ষা পায়।

রেলওয়ে ও কৃত্রিম সরিৎ ।—আজি কালি আমাদের গবর্ণমেন্ট এদেশে বাণিজ্যবিস্তারের জন্ত প্রভূত পরিমাণে রেলওয়ে প্রস্তুত করিবার এবং কৃষি কার্য্যের সৌকার্য্যার্থ খাল খনন করিবার পক্ষপাতী হইয়া উঠিয়াছেন। ইহার উদ্দেশ্য যে অতি মহৎ, সে পক্ষে সন্দেহ নাই। কিন্তু রেলওয়ে করিতে হইলেই জলনিকাশের পথ প্রায় বন্ধ হয়, কারণ সমতল ক্ষেত্র হইতে রেল রাস্তা উচ্চ করিতে হয়, তাহাতে জল নির্গমনের পথরোধ হয়। আর খাল কাটিতে হইলেও তাহার দুই ধারে বাঁধ দিতে হয়, তাহাতেও জল নিকাশ হইতে পায় না। অধিকন্তু খালের জল বসিয়া ভূমি অর্জিতা সম্পাদন করে। অতএব গবর্ণমেন্টের উপরিউক্ত দুইটী উদ্দেশ্য সাধন করিতে হইলে বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন, কেন না ভূমির অর্জিতা জন্মিলেই প্রজার প্রাণ লইয়া টানাটানি পড়িবে। এজন্য আমরা গবর্ণমেন্টকে নিরীক সহকারে অনুরোধ করি যে, নূতন রেলওয়ে ও নূতন খাল খনন করিতে গিয়া যেন ম্যালেরিয়া বৃদ্ধি না করেন। স্থানিক জল নিকাশের রাস্তার দিকে যেন নজর থাকে।

নূতন মিউনিসিপাল বিল ।—আজি কালি যে নূতন মিউনিসিপাল বিল লইয়া দেশে ছলছুল পড়িয়া গিয়াছে তাহার ভবিতব্য কি এখনও আমরা তাহা জানিতে পারি নাই। পরিবর্তন সংশোধন যাহাই হউক, যাহাতে সহরের ঘরবাড়ী ড্রেন ও জল সঙ্কে উহাতে যে সকল বিধি সন্নিবেশিত হইয়াছে তাহাদের পরিবর্তন দ্বারা সাধারণ স্বাস্থ্যের হানি না জন্মে ইহাই আমাদের বিবেচনার বিষয়। তজ্জন্ম আমরা আমাদের গবর্ণমেন্টকে বিশেষ বিবেচনা করিতে অনুরোধ করি।

ধান্য ও যব ।

ধান্য ।—কোন সময় হইতে এদেশে ধানের ব্যবহার চলিয়া আসিতেছে, কোন সময় হইতে ইহা আমাদের জীবনধারণের প্রধান অবলম্বন হইয়াছে তাহা নিশ্চয় করিবার উপায় নাই। দেখা যায় যে ঋগ্বেদে ইহার উল্লেখ নাই, কিন্তু অথর্ববেদে ইহার ব্যবহারের কথা লিখিত আছে। কেবল মাত্র স্থির হইয়াছে যে ব্রহ্ম ও চীনদেশে যে সময় হইতে ইহার ব্যবহার হইতেছে তাহার অনেক পরে ভারতে চাউল ও ধানের ব্যবহার হইয়াছে।

ধান্য আমাদের জীবন ধারণের একমাত্র অবলম্বন। ঠিক বলা যায় না, বোধ হয় এই জন্তই ইহা হিন্দুদিগের মধ্যে অতি পবিত্র বলিয়া পরিগণিত। বিবাহ অন্নপ্রাশনাদি শুভকার্য্যে ইহা মাস্তুলিক দ্রব্য রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বিবাহের পূর্বে পাত্র পাত্রীর কল্যাণ কামনার্থ ধান দুর্কা উভয়ের মস্তকে অর্পণ করিতে হয়। ধনের অধিষ্ঠাত্রী দেবী লক্ষ্মীর অস্তিত্ব ধাত্রেই কল্পিত হইয়া থাকে। এজন্য হিন্দুর গৃহে বৎসরের মধ্যে যে চারি পাঁচ বার লক্ষ্মীপূজা হইয়া থাকে তাহাতে ধাত্রেই লক্ষ্মীর প্রতিনিধি কল্পনা করা হয়। ঋষিরা ধাত্রেই সকল ধনের শ্রেষ্ঠ জ্ঞান করিতেন। হিন্দুর যাবতীয় দৈবকার্য্যেই ধানের প্রয়োজন দেখা যায়।

ধান্য হইতে তণ্ডুল এবং তণ্ডুল হইতে যেরূপে অন্ন প্রস্তুত হয় তাহা এ দেশের আবাদ বৃদ্ধি বনিতা অবগত আছে। অন্ন ব্যতিরেকে বঙ্গদেশবাসীর জীবন রক্ষা হয় না। অত্যাগ্র দেশের লোকে অন্নের পরিবর্তে গোধূম যব এবং কোন কোন দেশের লোকে মাংস আলু প্রভৃতি খাইয়া জীবন ধারণ করে, কিন্তু এ দেশের লোকের অন্ন ব্যতিরেকে চলে না। এই জন্তই আমাদের দিগকে “ভেতো” বাক্যলী বলে।

পীড়িত ও অচিররোগমুক্ত ব্যক্তিদিগকে যেরূপে ভাত খাইতে দিতে হয় তাহা পশ্চাৎ লিখিত হইতেছে।

যবাণ্ড ।—তণ্ডুল চূর্ণ গরম জলে সিদ্ধ করিলে তাহাকে যবাণ্ড বলে। ঐ চাউল চূর্ণকে নয় গুণ জলে সিদ্ধ করিলে তাহাকে বিলেপী, এগার গুণ জলে সিদ্ধ করিলে পেয়, এবং উনিশ গুণ জলে সিদ্ধ করিলে তাহাকে মণ্ড বলে। শুষ্ঠ অথবা গোল মরীচের অল্প কাথের সহিত তণ্ডুল সিদ্ধ করিয়াও যবাণ্ড প্রস্তুত করা যায়।

লাজা।—উষ্ণ বালুকা দ্বারা ধান তণ্ডুল করিলে তাহাকে লাজা বা খই বলে। তাহা বড়ই লঘু ও সুখপাচ্য। একত্রে উহা ধোগীর সুপথ্য।

ভূষ্ট তণ্ডুল।—উষ্ণ বালুকা দ্বারা চাউলকে তণ্ডুল করিলে তাহাকে ভূষ্ট অর্থাৎ ভাজা চাউল বলে। ইহাও রোগীর পক্ষে লাজার স্থায় উপকারী।

পৃথুকা।—ধানকে জলে ভিজাইয়া ও শুকাইয়া পরে তাহা ঢেঁকিতে ভানিয়া তুষাহইতে পৃথক ও চেপ্টা করিলে পৃথুকা (চিপীটক বা চিঁড়ে) প্রস্তুত হয়। ইহাকে জলে ভিজাইয়া অথবা সিদ্ধ করিয়া দধির সহিত সেবন করা-ইলে উদরাময়ে সঙ্কোচকের কাজ করে।

পায়স।—চাউলকে জলে পাক করিয়া তাহাতে দুগ্ধ ও শর্করা মিশাইলে পায়স প্রস্তুত হয়, উহা খাইতে অতি সুস্বাদু। পায়স সুগন্ধ যুক্ত করিতে হইলে ছোট এলাইচ, জাম্বফলের গুঁড়া ইত্যাদি মিশাইতে হয়।

তণ্ডুলাষু বা চেলনী।—চাউলকে জলে ধোত করিয়া লইলে যে জল থাকে তাহাকে তণ্ডুলাষু বা চেলনী বলে। উদরাময়ে ইহা সুপথ্য।

রাসায়নিক বিশ্লেষণ।—লিথবি, পেইন প্রভৃতি পণ্ডিতেরা চাউলের রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়াছেন। তাহার ফল নিম্নে লিখিত হইল। গোল আলু প্রায় চাউলের তুল্য।

	এলুমিনিয়ড	শ্বেতসার	মেদোময়	লাবণিক
চাউল	৭.৫৫	২০.৭৫	৮	০.৯
গোল আলু	৮.৪	৮	৮	২.৮

যব।—ঋগ্বেদে যবের উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। বিবাহ, অন্নগণন ও শ্রাদ্ধাদি কার্যে হিন্দুরা যব ব্যবহার করিয়া থাকেন। ঐ সকল কাজে আনুষ্ঠানিক সমস্ত দ্রব্যের পরিবর্তে যবের ব্যবহার হয়। প্রাচীন হিন্দু চিকিৎসকেরা পীড়িতের পথ্যের জন্ত যব ব্যবহার করিবার ব্যবস্থা দিয়া গিয়াছেন। প্রধানতঃ তদর্থ ইহার চূর্ণই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অজীর্ণ রোগে যবচূর্ণের মণ্ড প্রস্তুত করিয়া খাইতে দেওয়া যায়। উহা সহজে জীর্ণ হয়। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে যব হইতে এক প্রকার সুরা প্রস্তুত হয়। ইউরোপে যব পীড়িতের ঔষধ ও পথ্য দুই রকমেই ব্যবহৃত হয়। Pearl Barley (পারল্ বার্লি) অর্থাৎ খোসা ছাড়ান যবের দানা সে দেশে সকলে ব্যবহার করে। যবের খোসা ছাড়াইবার জন্ত ইউরোপে কল আছে। পারল্ বার্লি আজি কালি ইউরোপ হইতে এদেশে আমদানি হইতেছে।

প্রায় ২৭০০ বৎসর পূর্বে চীনদেশে যবের চাষ হয়। সম্রাট সেনাং চীনদেশে যব আবাদ করিয়াছিলেন। যব নানা জাতীয়। বাইবেলেও যবের উল্লেখ আছে, উহাতে লেখা আছে যে মিসর ও সিরিয়া দেশে যব খাদ্যরূপে প্রচলিত।

যবের রাসায়নিক পরীক্ষায় কনিং সাহেব প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে, যব রকম যব আছে তাহাতে মোটামুটি উহার উপাদান গুলি নিম্নোক্ত ভাগে আছে।

জল	এলুমিনিয়ড	মেদোময়	শ্বেতসার	সেলিউলোস	লাবণিক
নিম্নহার ৭.২৩	৬.২০	১.০৩	৪৯.১১	১০.৯৬	.৬
মধ্যহার ১৩.৭৭	১১.১৪	২.১৬	৬৪.২৩	৫.৩১	২.৬৯
উচ্চহার ২০.৮৮	১৭.৪৬	৪.৮৭	৭২.২০	১৪.১৬	৬.৯২

চার্লস সাহেব ভাল খোসা ছাড়ান ভারতীয় বার্লিতে জলীয়াংশ ১২.৫ এলুমিনিয়ড ১১.৫ শ্বেতসার ৭০.০ মেদোময় ১.৩ সেলিউলোস ২.৬ খনিজ ২.১ পাইয়াছেন।

লার্মার সাহেব ইউরোপীয় বার্লিতে জলীয়াংশ ১৩ হইতে ১৫ Starch শ্বেতসার ৬৩.০ তৈলাংশ ৩.০ Cellulose ওস্তিদ উপাদান ৭.০ Dextrin ডেক্সট্রিন ৩.৬ Nitrogen যবকারজনক পদার্থ ২.৫ Ash ২.৪ আর Lactic Acid দুগ্ধের অন্তর্গত অম্লের চিহ্নমাত্র পাইয়াছেন।

বিলাতে ক্ষয়রোগ প্রতিকার সমিতি।

National Association For the Prevention Of Consumption. গণনা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে, কেবল মাত্র ইংলণ্ড ও ওয়েলসে প্রতি বৎসর ক্ষয়রোগে ৬০ হাজার লোকের মৃত্যু হইয়া থাকে, এবং ইহাও অবধারিত হইয়াছে যে ইহা অপ্ৰতিকার্য রোগ নহে, অর্থাৎ সাবধান হইলে এই রোগের আক্রমণ হইতে অব্যাহত থাকা যাইতে পারে, এবং রোগাক্রান্ত হইয়া পড়িলে যত্ন দ্বারা তাহা হইতে মুক্তি লাভ করাও বিচিত্র নহে। গত ৫০ বৎসর মধ্যে ইহার যথেষ্ট প্রতিকারও হইয়াছে, মৃত্যুসংখ্যা প্রায় অর্ধেক কমিয়া গিয়াছে। তাবিয়া দেখুন পূর্বে কত লোক এই রোগে প্রাণত্যাগ করিত। যখন হইতে

ইহার প্রতিকারের জন্ত বিলাতবাসিগণের দৃষ্টি পতিত হয়, তখন হইতে তাঁহারা জল নির্গমনের সুব্যবস্থা দ্বারা ভূমির শুষ্কতা সম্পাদন, পরিচ্ছন্নতার পরাকাষ্ঠা সাধন, যাহাতে সর্বত্র সুবায়ু সঞ্চারিত হইতে পারে তাহার সুবন্দোবস্ত এবং বাসগৃহের পরিচ্ছন্নতার প্রতি মনোযোগ দিতে দিতে তবে ক্ষয় রোগের প্রতাপ অর্ধেক আন্দাজ কমিয়া আসিয়াছে। কিন্তু বিলাতবাসী মহাপুরুষেরা ইহাকেই প্রচুর জ্ঞান করেন না, যাহাতে ক্ষয় রোগে যুতাসংখ্যা আরও কমাইতে পারেন, তাহার জন্ত বন্ধপরিকর হইয়াছেন। তজ্জন্ত তাঁহারা উপরি উক্ত সভা সংস্থাপন করিয়াছেন। সর্ উইলিয়ম ব্রডবেণ্ট সাহেব এই সভার সর্ব প্রধান অনুষ্ঠাতা। ইতিমধ্যে সেই সভার একটি অধিবেশন হইয়া গিয়াছে, তাহাতে আমাদের মহারাণীর জ্যেষ্ঠ পুত্র প্রিন্স অব ওয়েলস্ সভাপতির আসন গ্রহণ করিয়াছিলেন এবং লর্ড সলস্বেরি, রোজবেরি ও ডার্বি প্রমুখ ব্যক্তিগণ প্রায় সকলেই উপস্থিত ছিলেন।

ইতিপূর্বে স্থিরীকৃত হইয়াছে যে ক্ষয়রোগ (Tuberculosis) সংক্রামক। ইহা মনুষ্য হইতে মনুষ্যে এবং ইতর জন্তু হইতে মনুষ্যের মধ্যে সংক্রমিত হইয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত অন্য কোন উপায়ে ইহার উৎপত্তি হয় না। এই রোগকে ইউরোপীয় চিকিৎসকেরা কুলজ বলেন না। ক্ষয়রোগ যে বীজাণু সত্ত্ব তাহা ডাক্তার কক্ সর্ব প্রথম আবিষ্কার করেন। ক্ষয়রোগগ্রস্ত রোগীর ফুসফুস যন্ত্র অস্থি প্রভৃতিতে ইহার কোটি কোটি জীবাণু দেখিতে পাওয়া যায়। দেহ মধ্যে রোগ সংক্রমিত হইলে ইহার জীবাণুর সংখ্যা যতই বৃদ্ধি হইতে থাকে, ততই রসরক্তবাহী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নাড়ী ও বায়ুকোষাদির ক্রিয়া রোধ এবং শারীরিক বিধানের ধ্বংস সাধন করিতে থাকে। এই সকল জীবাণু শরীর মধ্যে এক প্রকার বিষোৎপাদন করে। তদ্বারা জ্বর, নিশাঘর্ষ, এবং ক্ষয় উৎপন্ন হয়। ক্ষয়রোগীর নিষ্ঠীবন মধ্যে উক্তবিধ অসংখ্য জীবাণু অবস্থিতি করিয়া থাকে। সেই নিষ্ঠীবন শুকাইলে ক্ষয় রোগীর গৃহস্থিত বায়ু মধ্যে থাকিয়া যায়, বিশেষতঃ যদি সেই গৃহে বায়ু স্বন্দররূপে সঞ্চারিত হইতে না পায়, তাহা হইলে কোন মতে অশ্রুত সরিয়া যায় না। সুতরাং যাহারা সেই গৃহে অবস্থিতি করে ঐ জীবাণু তাহাদের ফুসফুস মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে ক্ষয়রোগ উৎপাদন করিবার আর সন্দেহ থাকে না। কিন্তু ক্ষয়রোগগ্রস্ত ব্যক্তি যে প্রখাস ত্যাগ করে, পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে, তাহাতে জীবাণু থাকে না। তাহার গৃহ মধ্যে কেহ অবস্থিতি করিলেও

তাহার হঠাৎ রোগ হয় না। ইতর প্রাণীগণের মধ্যে আমরা যে গো মহিষ ও ছাগাদি জন্তুর দুগ্ধ পান করিয়া থাকি, বা যে সকল জন্তুর মাংস ভক্ষণ করি, তাহাদের ক্ষয় রোগ থাকিলে তাহাদের দুগ্ধ ও মাংসস্থিত ক্ষয়রোগের জীবাণু আমাদের দেহে প্রবিষ্ট হইয়া উক্ত রোগ উৎপাদন করিতে পারে। তজ্জন্ত পাশ্চাত্য প্রদেশে দুগ্ধ গরম করিয়া পান করিবার প্রথা সম্প্রতি প্রবর্তিত হইতেছে। দুগ্ধ গরম করিলে তাহার সকল দোষ নষ্ট হয়। আমাদের দেশে বহুকাল হইতে এই রীতি প্রচলিত আছে।

উপরিউক্ত সভায় স্থির করা হইয়াছে যে, (১) জনসাধারণ যাহাতে উক্ত রোগ সশব্দে সকল বিষয় অবগত হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। (২) পশুদিগের মধ্যে যাহাতে ক্ষয়রোগ জন্মিতে না পারে, তাহার উপায় চিন্তা করিতে হইবে। (৩) ক্ষয়রোগ চিকিৎসা জন্ত রোগীরা যাহাতে অবাধ বায়ু সেবনের সুবিধা পায় তদ্রূপ ব্যবস্থা করিতে হইবে। কারণ অনবরুদ্ধ বায়ুসেবনে ইহার যথেষ্ট প্রতিকার হইয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত ক্ষয়রোগে যুত ব্যক্তিগণের গৃহমধ্যস্থিত বায়ু যাহাতে বিশোধিত হইতে পারে, তাহা অবশ্যই করা কর্তব্য। পীড়িত ব্যক্তিকেও সতর্ক হইতে হইবে। সে যেখানে যায়, যেখানে থাকে, সেখানে নিষ্ঠীবন ত্যাগ করিবার পক্ষে সাবধান হয়। যাহাতে সর্বসাধারণে এই সকল নিয়ম প্রতিপালন করে তজ্জন্ত চিকিৎসক সম্প্রদায়ের সকলকে উপদেশ দেওয়া কর্তব্য। কেন না ক্ষয়রোগ বিলাতবাসিগণের জাতীয় শত্রু। জাতীয় শত্রুর মূলোচ্ছেদ জন্ত শুধু চিকিৎসক কেন সকল সম্প্রদায়েরই যত্নবান হওয়া উচিত। এজন্ত আইনের আবশ্যক হইলে তাহাও তাঁহারা করিতে প্রস্তুত আছেন।

দরিদ্রলোকদিগের চিকিৎসার জন্ত বিলাতের স্থানে স্থানে যে সকল হাঁসপাতাল প্রস্তুতের প্রস্তাব হইয়াছে; তাহাদের সাহায্য জন্ত স্থানীয় মিউনিসিপালিটি গুলিকে অনুরোধ করা হইয়াছে এবং ধনিগণের নিকটেও অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করা হইতেছে। তাঁহারা এই রোগের আক্রমণে কত আত্মীয় স্বজন, ভাই ভগিনী, পুত্র কণা হারাইতেছেন। প্রস্তাব মাত্র তাঁহাদের অনেকেই হাঁসপাতাল নির্মাণের জন্ত সাহায্য দানে যুক্তহস্ততা প্রদর্শন করিয়া অনেক টাকা স্বাক্ষর করিয়াছেন। ওয়ার্ণর ও বিটকোম্পানীর লণ্ডনস্থ অংশীগণ উক্তবিধ চিকিৎসালয়ের জন্ত ২০ হাজার পাউণ্ড দিতে স্বীকার করিয়াছেন। সভার ব্যবস্থানুসারে ও তদ্বাবধানে হাঁসপাতাল নির্মিত হইবে। ইয়র্ক,

নরউইচ, ইপ্‌স্‌ উইচ, হাডার্সফিল্ড প্রভৃতি নগরে সত্বরেই শাখা সভা সংস্থাপিত হইবে। ইংরাজের জাতীয়তা আছে, সংকার্যে প্রভূত সহানুভূতি আছে, সাধু অনুষ্ঠান সত্বরেই সার্থক হইবে। আমাদের দেশেও অনেক ধনবান আছেন এবং আমাদের জাতীয় শত্রু ম্যালেরিয়াও আছে, কিন্তু তাহার প্রতিকারের জন্ত কে কি করিতেছেন। বঙ্গভূমি রসাতলগত হইলেও যে কেহ কিছু করিবেন, এরূপ মনে হয় না। কিন্তু ইংরাজ এ সকল বিষয়ে অগ্রণী।

অপরিষ্কার জলের অপকারিতা।

সংস্কৃত শাস্ত্রকারেরা জলকে জীবন বলেন। কথাটি বড়ই সার্থক। জলপান না করিলে জীবনরক্ষা হয় না, কিন্তু নির্মল জল স্বাস্থ্যের যতটা উপযোগী, সমল জল আবার ততোধিক অনুপযোগী। তাহা পান করিলে স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়, ও নানাপ্রকার পীড়া জন্মিয়া থাকে। নিম্নে অপরিষ্কৃত জলের অপকারিতা বিস্তৃতরূপে বলা যাইতেছে।

অপরিষ্কার জল পান জন্ত যে সকল রোগ জন্মে।—খারাপ অথবা অপরিষ্কার জল পানজনিত রোগসমূহের বিষয় চিন্তা করিলে, পরিষ্কার জল পানের আবশ্যিকতা আমরা উপলব্ধি করিতে পারিব। সেই সকল রোগের মধ্যে এই কএকটি প্রধান—পেটের পীড়া, যথা ওলাউঠা, রক্তআমাশয় এবং উদরাময়; ম্যালেরিয়া-জ্বর ও তৎসংক্রান্ত অন্যান্য ব্যাধি,—কম্পজ্বর, রেমিটেণ্টফিবার, রক্তহীনতা প্লীহা এবং যকৃৎ বিকৃতি; টাইফইড জ্বর, অজীর্ণতা, গলগণ্ড, ক্রিমি, ইত্যাদি।

ওলাউঠা।—নিম্নবঙ্গে এবং ভারতের অন্যান্য ও নগরে ওলাউঠা স্থানিক পীড়া মধ্যে গণ্য হইয়াছে। ইহাকে ইংরাজীতে (Endemic) এণ্ডেমিক্ কহে। যে পীড়া কোন জায়গাবিশেষের স্থানিক দোষ হইতে উৎপন্ন তাহাকে এণ্ডেমিক্ পীড়া বলে। ওলাউঠা ঐ সকল স্থানে সময়ে সময়ে এপিডেমিক মূর্তিতে আবির্ভূত হইয়া থাকে, এবং একবারে সম্পূর্ণরূপে বন্ধ হয় না। যে সকল কারণে এই রোগের উৎপত্তি, সেই সকল কারণ বর্তমান থাকিলে এবং ইহা একবার আরম্ভ হইলে, বহুদূর বিস্তৃত হইয়া পড়ে। অন্যান্য প্রধান কারণের মধ্যে জল বিস্মৃচীকা বিস্মৃতির একটি প্রধান কারণ। অপরিষ্কার বায়ু, দূষিত বস্তাদি প্রভৃতি অন্যান্য কারণেও যে ইহা বিস্তৃত হয় সে বিষয়ে সন্দেহ নাই, কিন্তু অধিকাংশস্থলে জল ইহার এক প্রধান কার্য-

করী শক্তি। অপরিষ্কার জলে কিরূপে ওলাউঠার উৎপত্তি হয় কএকটি উদাহরণ দিলেই তাহা হৃদয়ঙ্গম হইবে। পূর্বে কলিকাতাবাসিগণ গঙ্গা ও পুষ্করিণীর জল পান করিত। পুষ্করিণীতে নানারূপ ময়লা পতিত হইত এবং গঙ্গার জলেও সমস্ত সহরের ময়লা বহিয়া বাইত ও অনেক মৃতদেহ (সম্ভবতঃ কতক ওলাউঠা রোগীর মৃতদেহও) ভাসিয়া থাকিত। এই সকল বিষয় দেখিয়া গুনিয়া কলের জল বন্দোবস্ত হয়। তাহাতে ওলাউঠা রোগ অনেক কমিয়াছে।

ভারত মহাসাগরের কোন জাহাজে এক ডাক্তারের উপর কয়েক শত চালানীকুলীর স্বাস্থ্যের ভার অর্পিত ছিল। যাত্রাকালে কলিকাতা হইতে যে কলের জল জাহাজে লওয়া হইয়াছিল, সমস্ত লোকে তাহাই পান করিত। তাহাতে কুলীদের মধ্যে একজনের ওলাউঠা হয়। ডাক্তার কলিকাতার জল খাওয়া বন্ধ করিয়া তৎপরিবর্তে পরিষ্কার জল (চোয়ান সমুদ্রের জল Distilled from the sea) পান করিবার আদেশ দেন। কিন্তু জল চোয়াইবার যন্ত্র খারাপ হইয়া গেলে, আবার কলিকাতার জল পান করা আরম্ভ হয়, এবং সেই দিনই কতকগুলি নূতন লোকের ওলাউঠা হয়। ইহার একমাত্র সিদ্ধান্ত এই যে, কলিকাতা হইতে জাহাজে যে জল লওয়া হইয়াছিল তাহা পূর্বেই দূষিত হইয়াছিল। আবার কলিকাতার কলের জল কিরূপে খারাপ হইল, তাহাও সহজে বুঝিতে পারা যায় না। কিন্তু কথা এই যে, কলিকাতার কলের জল কিরূপে এমন দূষিত হইল যে, তাহা পান করিবামাত্র লোকের ওলাউঠা হয়? সাধারণতঃ বিশ্বাস এই যে ওলাউঠা রোগীর মল, মূত্র, ঘর্ম্মাদিতে উক্ত রোগের বিষ থাকে, এবং ঐ বিষ কোন রকমে জলের সহিত মিলিত হয়। অনেক স্থলে তাহার প্রমাণও পাওয়া গিয়াছে যে, ওলাউঠা রোগীর শরীর নির্গত ময়লায় জল দূষিত হওয়ার ওলাউঠা বহুলোকের মধ্যে সংক্রমিত হইয়াছিল। ১৮৮৮ খৃষ্টাব্দে লণ্ডননগরে এক বিখ্যাত ঘটনা ঘটে। কোন পথের মধ্যে একটা ছোট বালিকা বিস্মৃচীকা রোগাক্রান্ত হয়। সে পথিপার্শ্বস্থ একটা জলের পাম্পের (Pump) নিকট মলত্যাগ করে এবং সেই মল পাইপের নিম্নস্থ জলে পতিত হয়। তাহাতে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ১৪৫ জন লোকের ওলাউঠা হয় এবং যাহাদের হয় তাহারা সকলেই ঐ পাম্পের জল ব্যবহার করিত। অধিকন্তু, একটা স্ত্রীলোক সহর হইতে কয়েক মাইল দূরে ছিল, তাহারও ওলাউঠা হয়। অনুসন্ধানে প্রমাণ পাওয়া যায় যে, ঐ স্ত্রীলোকটিও ঐ পাম্পের জল পান করিতেন। অন্যান্য পাম্পের জল অপেক্ষা ঐ পাম্পটির

জল তাঁহার বিশেষ পছন্দ হওয়ায়, তিনি সহরের ঐ পাম্প হইতে প্রতিদিন এক বোতল জল আনাইয়া লইতেন।

নিম্নলিখিত ঘটনাটিতে ওলাউঠা রোগীর ক্রদের সংক্রামকতার জাজ্জল্যমান প্রমাণ পাওয়া যায়। কোন স্থানে দৈবাৎ এক কলসী জলে ওলাউঠা রোগীর বমনের কিয়দংশ মিশ্রিত হয়। কলসীটি অনেকক্ষণ রৌদ্রে উদ্বাটিত ছিল। পরদিন প্রাতে ১৯ জন ব্যক্তি প্রত্যেকে ইহার কিছু কিছু জল পান করে। ৩৬ ঘণ্টার মধ্যে তাহাদের ৫ জনের ওলাউঠা হয়। আর এক ঘটনায় একটী স্ত্রীলোক এক পুষ্করিণীর জল খাইয়া ওলাউঠা রোগাক্রান্ত হয়। অনুমান হয় ঐ পুষ্করিণীর জলে বিস্মৃচীকাবীজ দেখা গিয়াছিল। কখন কখন ওলাউঠা বহুসংখ্যক লোককে একবারে আক্রমণ করে এবং শীঘ্রই দেশের সর্বত্র বিস্তৃত হইয়া উঠে। ইহার বিস্তার প্রায় সর্বদাই রেলওয়ে কিম্বা লোক-জনের যাতায়াতের পথপার্শ্ববর্তী স্থানে হয়। কিরূপে এই বিস্তার কার্য সাধিত হয়, তাহা সহজেই বুঝাইয়া দিতে পারা যায়। মনে কর, কলিকাতায় একজন ভ্রমণকারীর শরীরে এই রোগের বিষ প্রবেশ করিল, তখন ইহার কোন লক্ষণ দেখা গেল না। তাহার পর সে যখন রেলগাড়ীতে উঠিল তখন রোগের ক্রিয়া আরম্ভ হইল, বিস্মৃচীকার মল নির্গত হইতে লাগিল। কিছু দূর যাইয়া হয়ত সে কোন ষ্টেশনে নামিয়া গেল, কিন্তু ময়লা সমূহ সেই রেলগাড়ীর ঘরেই জমিয়া রহিল। তাহার পর ঐ সকল ময়লা শুকাইয়া সূক্ষ্মতম চূর্ণের আকারে বায়ুকে দূষিত করিল; অপরাপর যাত্রীরা ঐ বায়ুতে নিশ্বাসলইল, কিম্বা ঐ সূক্ষ্ম চূর্ণাংশ নিশ্বাসের সহিত টাকরার পশ্চাৎদিকে লাগিল এবং পরে উদরের মধ্যে প্রবিষ্ট হইল। অধিকন্তু, মনে কর প্রথমোক্ত ব্যক্তি আরোগ্য লাভ করিয়া তাহার ময়লা বস্তাদি নিকটস্থ পুষ্করিণীতে ধুইতে গেল এবং আপনিও অবগাহন করিল। তাহার কাপড়ের ও গায়ের ময়লা, জলে ভাসিতে লাগিল, ঐ জল অপরে লইয়া গেল। এইরূপে জলের সহিত ওলাউঠার বীজ চতুর্দিকে বিস্তৃত হইয়া পড়ে।

গত বৎসর হায়দ্রাবাদের বেগমবাজারে ওলাউঠার প্রাচুর্য্য হইয়াছিল। কারণ অনুসন্ধান প্রবৃত্ত হইয়া তত্রত্য চিকিৎসকগণকে অনেক দরিদ্রের কুটীরে প্রবেশ করিতে হইয়াছিল। ঐ সকল চালা ঘরে ওলাউঠা রোগীগণ যত্রণা ভোগ করিতেছিল। উহার মধ্যে একখানি ঘরে একটী নিঃসহায় লোক গতিশক্তিবিহীন হইয়া পড়িয়া ছিল আর দেখা গেল সে সেই স্থানেই

জমির উপর মলত্যাগ করিয়াছে, সেই খানেই বমন করিতেছে, এবং নিকটে তাহার যে খালা, ঘটা, বাটা পড়িয়া আছে, তাহাতে ময়লা লাগিয়াছে। অনুসন্ধানে জানা গেল তাহার স্ত্রী সেই মাত্র ঐ ময়লা লোটার (ঘটিতে) জল পান করিয়াছে। লোকটী আরোগ্য লাভ করিল, কিন্তু হতভাগিনী স্ত্রীলোকটী ওলাউঠায় প্রাণত্যাগ করিল। কিরূপে পুষ্করিণী, কূপ ও অগ্ন্যাগ্ন জলাশয় সর্বদা দূষিত হয়, কত সহজে ওলাউঠার বিষ আমাদের আক্রমণ করিতে পারে এবং ইচ্ছা করিলে আমরা একটু বুদ্ধি খাটাইয়া ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিয়া কত শীঘ্র উহার হাত এড়াইতে পারি, পরে সে সকল বিষয়ের উল্লেখ করিব।

১৮৭৯ খৃষ্টাব্দে ভারতবর্ষে ৫০ লক্ষ লোকের মৃত্যু হয়, তাহার মধ্যে ৩০ লক্ষ জরে এবং ২ লক্ষ ৬৫ হাজার ওলাউঠায়।

উদরাময়।—ময়লা জল পান উদরাময়ের প্রধান কারণ; বিশেষতঃ যখন ঐ ময়লা, পচাপ্রাণীজ ও উদ্ভিজ্জ পদার্থ হইতে উৎপন্ন হয়, তখন উদরাময় আরও ভীষণমূর্ত্তি ধারণ করে। মানুষের ময়লাতে প্রায়ই পচাপ্রাণীজ পদার্থ উৎপন্ন হয় এবং উহা কোন না কোন প্রকারে পানীয় জলের সহিত মিশিয়া যায়। কখন কখন দ্রব ও কঠিন খনিজ পদার্থ জলের সহিত মিলিত থাকায় ঐ জলপানে উদরে পীড়া হয়।

রক্ত আমাশয়।—এ রোগটিরও উৎপত্তির কারণ অপরিষ্কার জলপান। বিশেষতঃ ঝিল ও জলাভূমির জলপানে উহার বৃদ্ধি হয়।

কম্পজ্বর।—ইহা এদেশের সাধারণ পীড়া। ম্যালেরিয়া-বিষাক্ত বায়ু সেবনই ইহার মূল কারণ, আবার কখন কখন পচা উদ্ভিজ্জ পদার্থ মিশ্রিত জলপানেও ইহা হইয়া থাকে। দুই সহস্র বৎসর পূর্বে লোকে একথা জানিত। তৎকালিক পুস্তকে লিখিত আছে, জলাভূমির জল পানে প্লীহা রোগ জন্মে এবং আমরাও অবগত আছি, প্লীহা রোগ কম্পজ্বর (Ague বা যাহাকে আমাদের দেশে সচরাচর ম্যালেরিয়া জ্বর বলে) হইতে উৎপন্ন হয়। পচা উদ্ভিজ্জ পদার্থ মিশ্রিত জল পান করায় অনেক স্থলে এই জ্বরের প্রবল প্রাচুর্য্য হইতে দেখা গিয়াছে। জলাভূমির জল পান করিলে যে কম্পজ্বর ও রক্ত আমাশয় হয় নিম্নলিখিত ঘটনাটি পাঠ করিলে তাহা বুঝিতে পারা যাইবে। ইংলণ্ড হইতে নবাগত একটী যুবাপুরুষ এদেশের কোন বনে শীকার করিতে যান। প্রথম দিবস তিনি পথভ্রান্ত এবং অত্যন্ত ক্লান্ত ও পিপাসার্ত হইয়া

পড়েন। অল্প জল না পাওয়ার তিনি নিকটবর্তী এক ঝিলের ময়লা জল পান করিতে বাধ্য হইলেন। সেই দিন সন্ধ্যাকালেই তাঁহার কম্পজ্বর ও রক্ত আমাশয় হয়। ইহার আরও একটা উদাহরণ পাওয়া যায়। কোন স্থানে জলাভূমির নিকট কতকগুলি পল্লীগ্রাম অবস্থিত ছিল। পল্লীবাসী লোকদিগের মধ্যে অনেকেরই কম্পজ্বর হইত না। যাহাদের হইত, তাহারা সকলেই ঐ জলাভূমির জল পান করিত, যাহাদের হইত না, তাহারা ভাল কুয়ার জল পান করিত। অপর একটা পল্লীগ্রামের লোকেরা দুই জায়গারই জল পান করিত। কতকগুলি লোক এক জলাময় পুষ্করিণীর জল পান করিত। অপর কতকগুলি লোক এক ঝরণার জল পান করিত। কিন্তু যাহারা ঐ জলাময় পুষ্করিণীর জল পান করিত তাহাদের কম্পজ্বর হইয়াছিল।

টাইফইড্ বা এণ্টারিক ফিবার।—টাইফইড্ রোগীর মল মিশ্রিত জল হইতেই প্রধানতঃ টাইফইড্ জ্বরের উৎপত্তি। এদেশের লোকের সর্বদা জ্বর হয় না, কিন্তু যে সকল ইউরোপীয় যুবা সৈনিক পুরুষ এদেশে আইসে তাহাদের অনেকেই এই জ্বরে প্রাণত্যাগ করে। গোয়ালারা তুঙ্গে যে দূষিত জল মিশায়, সেই দূষিত জল মিশ্রিত তুঙ্ক পান করিয়াই তাহাদের এ রোগ জন্মে।

পাথুরি ও গলগণ্ড।—যে দেশের জলে অধিক পরিমাণে খনিজ পদার্থ থাকে সে দেশের অধিকাংশ লোকের পাথুরি (প্রস্রাব দ্বারা এক রকম কঠিন পদার্থ জন্মে তাহাকে Stone অর্থাৎ পাথুরি কহে) ও গলগণ্ড রোগ হইয়া থাকে। অযোধ্যা ও উত্তরপশ্চিম প্রদেশের অনেক স্থানে ইহা দেখা যায়।

ক্রিমি।—মনুষ্য জাতির অনেক প্রকার ক্রিমি রোগ হয়। ক্রিমির অল্প নাম কীট। পানীয় জলের সহিত ঐ কীটের ডিম্ব কিম্বা বীজ মনুষ্যের উদরে যায়। আর এক প্রকার ক্রিমি রোগ আছে উহা মানব দেহের উপর জন্মে, ইংরাজীতে ইহাকে গিনিওয়ার্ম (Guinea Worm) বলে। অপরিষ্কার জলে নানারূপ উদ্ভিজ্জ পদার্থ মিশ্রিত থাকে, ঐ জলে স্নান করিলে মনুষ্যের ত্বকে এক প্রকার কীট ও মাংসবৃদ্ধি রোগজন্মে। যথা—দক্ষ, শ্লীপদ প্রভৃতি।

ভারতবর্ষে মৃত্যুসংখ্যার বৃদ্ধি প্রধান কারণ অপরিষ্কার জল। আমাদের বিশ্বাস এদেশে সর্বত্র জলের অবস্থা ভাল হইলে মৃত্যুসংখ্যা অনেক কমিয়া যাইতে পারিবে।

অপরিষ্কার জল ভয়ানক অনিষ্টকর ও সাজ্বাতিক। এসম্বন্ধে আমরা অনেক বলিয়াছি এবং ইহা বহুকাল হইতে বংশ পরম্পরাক্রমে সকলেই অবগত আছেন। জল ময়লা করা সম্বন্ধে হিন্দুদিগের শাস্ত্রে অনেক নিষিদ্ধ বিধি আছে। যজুর্বেদে এইরূপ লিখিত আছে, “জলে মলমূত্রত্যাগ করিও না কেশ নথ অস্থি ভস্ম, জলে ফেলিও না, কিম্বা মলিন বস্তাদি জলে ডুবাইও না, কারণ এরূপ করিলে দেবতাগণের বহুমূল্য দানের অপব্যবহার ও তাহা-দিগকে অবমাননা করা হয়”। সেকালে যে সকল লোকের সংক্রামক চর্মরোগ হইত তাহারা সরোবরে কিম্বা পুষ্করিণীতে স্নান করিতে পাইত না। মনু বলেন, মল মূত্র নিষ্ঠীবন যুক্ত কাপড় কিম্বা অল্প কোন ময়লা বস্ত্র, রক্ত কিম্বা কোন বিষদ্রব্য যেন কেহ কদাচ জলে না ফেলে। যে সময়ে লোক হিতার্থে এই সকল বিধান বিধিবদ্ধ হইয়াছিল, তখন কোন রকমে জল দূষিত করা পাপ বলিয়া পরিগণিত হইত।

গরম জল ।

অধুনা ইংরাজী চিকিৎসায় পুরাতন অজীর্ণ ও অল্পপিত্ত রোগে গরম জল পান করাইবার ব্যবস্থা প্রচলিত হইয়াছে। ডাক্তার সলস্বরি নামে এক জন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক কেবলমাত্র গরম জল পান করাইয়া অনেক তুঃসাধ্য রোগ দূর করিয়াছেন বলিয়া শুনা যায়। তিনি শত মুখে ইহার উপকারিতা ব্যাখ্যা করিয়াছেন, এবং বলিয়াছেন যে সকল রোগেই ইহার অত্যাশ্চর্য্য ফল প্রত্যক্ষ করা যায়। ডাক্তার সাহেব বলেন তিনি রুগ্নকে নীরোগ করিয়াছেন, কৃশকে স্থূল করিয়াছেন। কথাও প্রকৃত, কিন্তু এক উপায়ে বিভিন্ন লক্ষণাক্রান্ত সকল রোগ প্রশমনের কথায় আমরা সর্বতোভাবে সম্মতি দিতে পারি না, কথা সত্য হইলেও ভূরি ভূরি পরীক্ষার প্রয়োজন। তবে একথা অবশ্য স্বীকার করিতে হয় যে অনেক স্থলেই গরম জল পানে উপকার লাভ করা গিয়া থাকে, এবং তজ্জন্তই ডাক্তার সলস্বরির প্রদর্শিত গরম জল ব্যবহারের পদ্ধতি সকলকে অবগত করিতেছি।

তিনি বলেন পীড়িত অবস্থায় যখন গরম জলকে ঔষধ রূপে নিম্নোক্ত নিয়মে ব্যবহার করিতে হইবে, তখন মাংস ভিন্ন আর কোন খাদ্যগ্রহণ করিলে চলিবে না, দিবা ও রাত্রিতে ষত বার আহার কর, তাহার ঠিক এক ঘণ্টা পূর্বে

খালি পেটে দেড় পোয়া গরম জল পান করিবে । যেরূপ জল মুখে সহিবে সেইরূপ জল পান করিতে হইবে । অত্যুষ্ণ জল যাহা মুখে সহিবে না তাহা পান করা নিষিদ্ধ । তাপমানের ১১০ হইতে ১৩০ ডিগ্রী পর্যন্ত তপ্ত জল বেশ পান করা যাইতে পারে । দুই বার আহারের পূর্বে পূর্বোক্ত প্রকারে দুই বারে তিন পোয়া জল পান করিবে, তাহার পর রাত্রি কালে শয্যাগ যাইবার অর্ধ ঘণ্টা পূর্বে আর একবার ঐ রূপে জল পান করিতে হইবে ।

গরম জল তাড়াতাড়ি পান করিবে না, ধীরে ধীরে এক এক চুমুক পান করিবে । একরূপে পান করিলে পেটে ভার বোধ হইবে না । যদি গরম জল প্রথম দিনে দেড় পোয়া একবারে পান করিতে কষ্ট বোধ হয়, তাহা হইলে কম মাত্রায় আরম্ভ করিবে, কিন্তু যত শীঘ্র ঐ মাত্রা বাড়াইয়া লইতে পার ততই ভাল । যত দিন একবারে দেড় পোয়া মাত্রায় জল পান অভ্যাস না হয়, তত দিন উহার পূর্ণ উপকারিতা উপলব্ধি করিতে পারিবে না । গরম জল পান যতই অভ্যাস হইতে থাকিবে, ততই সুস্থ ও সচ্ছন্দ হইবে । যদি একরূপ মনে হয় যে গরম জল পান করিতে গা বমি বমি করিতেছে, বা ভাল লাগিতেছে না, তাহা হইলে ঐ জলে অত্যল্প পরিমাণে (Aromatic Spirit of Amonia) অ্যারোমেটিক স্পিরিট অ্যামোনিয়া, এক চিম্টা লবণ, ফোঁটা কতক লেবুর রস, অথবা একটু (Sulphate of Magnesia) সলফেট অব্ ম্যাগ্নেসিয়া মিশাইয়া লইবে । তত্ত্বিন্ন আর কিছু দিবে না । যদি মুখ শুকাইতে থাকে, জিহ্বা চট্‌চটে হয়, তাহা হইলে পানীয় গরম জলের সহিত (Nitrate of Potash) নাইট্রেট অব্ পটাশ (সোরা) দিয়া পান করিবে । গরম জলে যেরূপ তৃষ্ণা নিবারণ করে সেরূপ অল্প কোন রকম পানীয় করিতে পারে না, ইহা সকলেরই সর্বদা স্মরণ রাখা কর্তব্য ।

কোন কোন চিকিৎসক খাদ্যের সহিত অথবা আহারের কিছুক্ষণ পরে গরম জল পান করিবার ব্যবস্থা দিয়া থাকেন, তাহা ঠিক নহে । সেরূপ করিলে (Gastric Juice) গ্যাস্ট্রিক জুশ অর্থাৎ আমাশয়িক রসকে পাতলা করিয়া ঐ জল পরিপাককার্যের বাধা জন্মাইয়া থাকে ।

উপরে যে প্রকারে ও যেরূপ সময়ে গরম জল পান করিবার কথা বলা হইয়াছে তাহার যুক্তি এই যে (১) আহারের পূর্বে গরম জল পান করিলে তদ্বারা পাকস্থলী খুইয়া পরিষ্কার হইয়া যায়, পূর্ববারের ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইবার

পর যে যে পদার্থ পাকাশয়ে সঞ্চিত থাকে, তাহা পরিস্কৃত হইয়া আমাশয়িক রসের (Gastric Juice) উত্তমরূপ ক্রিয়া দর্শায় । এতদ্বারা স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায় যে ইহাতে অজীর্ণ দোষ, বুকজ্বালা পেটফাঁপা দূর করিয়া উত্তম ক্ষুধার উদ্রেক করে । (২) যকৃৎকে উত্তেজিত করিয়া তাহার ক্রিয়া বৃদ্ধি ও উহাকে অধিক কার্যক্ষম করে এবং যকৃৎ হইতে পিত্ত রসকে সুন্দর রূপে নিঃসৃত করিয়া থাকে । ভাবিয়া দেখ সুস্থ শরীরে পিত্তকোষ হইতে প্রতি দিন যে নয় হইতে বার ছটাক পরিমাণে পিত্তরস নিঃসৃত হয় তাহা যদি উপযুক্ত পথে প্রবাহিত না হইয়া অনর্থক শরীরের ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত হয় বা পুনরায় শোণিতস্রোতে শোষিত হয়, তাহা হইলে শরীরের কোন উপকারে আসিতে পারে না বরং তদ্বারা যথেষ্ট অপকারের সম্ভাবনা । অতএব যাহাতে উহা আপনার উপযুক্ত পথে প্রবাহিত হইয়া যথা নিয়মে আপন কার্য সম্পাদন করে, তাহাই করা কর্তব্য । গরম জল পান করিলে সেই কার্য সুন্দররূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে । (৩) অল্প অল্প প্রস্রাব হইলে লাল বালুকার আকারে তাহাতে (Uric Acid) (মূত্রের সহিত মিশ্রিত এক প্রকার পদার্থ) সঞ্চিত হয়, গরম জল পান করিলে প্রস্রাবের পরিমাণ বৃদ্ধি করে, সুতরাং ইউরিক এসিড জমিতে পায় না, এবং উহার স্বাভাবিক বর্ণও বিকৃত হয় না । তাহা না হওয়া প্রযুক্ত (Kidney) মূত্রাশয়কে মূত্র পরিষ্কার জন্ত যে কাজ করিত হয় তাহাও সহজে হইয়া যায় । (৪) গরম জল পানে শরীরের রক্ত গাঢ় হইতে পায় না, তরল থাকে, উহা পরিষ্কারও হয় । এতদ্বারা রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া ও জীবনী শক্তি বৃদ্ধি করে এবং শরীরে শৈত্য লাগিয়া যে অপকার করে তাহাও করিতে পারে না, প্রত্যুত দেহের সচ্ছন্দতা ও উষ্ণতা সাধন করে (৫) ইহাতে হৃৎপিণ্ডের (Heart) ক্রিয়া উত্তেজিত করে, রক্তাধারে রক্তাধিক্য ও উহার ক্রিয়ামন্দ্য হইলে, তাহাও শুধরাইয়া থাকে । (৬) কোন কোন বাতরোগে সন্ধি স্থলে যে (Uric Acid) ইউরিক এসিড সঞ্চিত হয়, ইহা দ্বারা তাহা ধোত হইয়া যায় । (৭) গরম জল পানে শীঘ্র বেদনা কমে, অব্যবস্থিত স্নায়ুকে সুব্যবস্থ করে । মনের বল, শৈথল্য ও সন্তোষ সম্পাদন করে । (৮) ইহাতে পাকাশয়ের জড়তা নষ্ট করিয়া সুনিদ্রা সাধন করে । মোটের উপর স্বান দ্বারা যেরূপ শরীরের উপরিস্থিত ময়লা দূর হয়, গরম জল ঐরূপে পান করিলে আভ্যন্তরিক যন্ত্রগুলির প্রায় সকলেরই মলশূণ্যতা সাধিত ও পরিচ্ছন্ন হয় ।

ডাক্তার সলস্বরির বর্ণনা পাঠে পাঠক মনে করিতে পারেন যে, গরম জল পান করিলে সর্ব ব্যাধি বিনষ্ট হয়, বাস্তবিক তাহা নহে—তবে যে সকল রোগে পরিপাক যন্ত্রের জড়তা জন্মে, বা আভ্যন্তরীণ যন্ত্রগুলিতে অপরিষ্কৃত পদার্থ সঞ্চিত হয় অথবা যে সকল রোগে রক্ত দূষিত হইয়া বাতাদি যন্ত্রণাদায়ক পীড়া উৎপন্ন করে, সেই সকল রোগেই গরম জল পানের উপকারিতা সম্যক উপলব্ধি হয়। অজীর্ণ, অল্পপিত্ত, গা হাত পা কামড়ান, গ্রন্থি বাত ও নানা প্রকার ষাণ্ড্য চর্মরোগে গরম জল পানের সুফল প্রত্যক্ষ করা গিয়াছে।

তামাকের অপকারিতা ।

প্রবাদ এইরূপ যে আমাদের দেশে বহুকাল পূর্বে তামাকের ব্যবহার ছিল না, মুসলমানদের আমলেই আরম্ভ হইয়াছে, আর ইংরাজদের অধিকার কালে উহার চূড়ান্ত হইয়া উঠিয়াছে। বালক, বৃদ্ধ, যুবা এবং নীচ জাতীয় স্ত্রীলোকেও তামাক ব্যবহার করিতেছে। ইহার এতটা বাড়াবাড়ি হইয়াছে যেন ইহা অবশ্য ব্যবহার্য সামগ্রীর মত হইয়া উঠিয়াছে। মাদকদ্রব্য সেবনের অপকারিতা সম্বন্ধে অনেককেই বক্তৃতা করিতে ও প্রবন্ধ লিখিতে দেখা যায় কিন্তু তামাক অথবা মাদকদ্রব্যের তুল্য অপকারী হইলেও তাহার ব্যবহার বিরুদ্ধতার কথা কাহাকেও বেশী বলিতে শুনা যায় না। সাধারণে এবিষয়ের প্রতিবাদে প্রবৃত্ত না হইলেও ডাক্তারদিগের মুখে ও ডাক্তারী চিকিৎসাশাস্ত্রে ইহার অনিষ্টকারিতা সম্বন্ধে ভূরি ভূরি কথা শুনিতে পাওয়া যায়। সেই সকল বিষয় প্রণিধান পূর্বক পাঠ করিলে মনে হয় যে, তামাক সেবনে ভয়ানক অনিষ্ট হয়, তাহার ব্যবহার যতই উঠিয়া যায়, ততই ভাল। সর্বসাধারণে যাহাতে তামাক ব্যবহারে একবারে নিবৃত্ত থাকে তাহার উপায় চিন্তা করা অবশ্য কর্তব্যের মধ্যে পরিগণিত হইয়া উঠিয়াছে। আজি কালি অনেকে পশ্চাত্য প্রণালী অনুসারে তামাক সেবন করিতে ভাল বাসেন কিন্তু তাহা অধিকতর দূষণীয়।

আমাদের দেশে প্রাচীন প্রণালী মত গুড় মাখিয়া তাহাতে মসলা দিয়া তামাক প্রস্তুত করা যায়। সেই তামাকের ধূম পান করিতে হইলে ছাঁকা অথবা গুড়গুড়িতে জল দিয়া টানিতে হয়, তামাকের ধূম কলিকা হইতে

ছাঁকা অথবা গুড়গুড়ির জলে সিক্ত হইয়া পরে আমাদের মুখমধ্যে প্রবিষ্ট হয়, তাহাতে তামাকের উগ্রতা অনেকটা কমিয়া যায়। পশ্চাত্য প্রণালী মতে চুরুট অথবা সিগারেট টানিবার সময় উহার ধূম সাক্ষাৎ সম্বন্ধে ঠোঁটে লাগিয়া ও মুখের ভিতর গিয়া যখন ফুসফুস পর্য্যন্ত পহঁছে, তখন কোন মধ্যবর্তী সামগ্রী না থাকায় শরীরের ঐ কয়েকটি স্থানে বিলক্ষণ উগ্র ক্রিয়া দর্শে। তামাকের যে অপকারিতার বিষয় পশ্চাৎ লিপিবদ্ধ হইতেছে, তাহা পশ্চাত্য প্রণালী অনুসারে তামাক সেবন সম্বন্ধে বৃদ্ধিতে হইবে। আরও বৃদ্ধিতে হইবে যে উভয়বিধ উপায়ে তামাক সেবনের অপকারিতা একই রূপ।

তামাকের নশ্ব গ্রহণ, তামাকের ধূম ছাঁকা বা গুড়গুড়িতে সেবন ও গুড়াকরিয়া মুখে রাখা কিছুই ভাল নহে। আমাদের দেশের আজি কালিকার শিক্ষিত সম্প্রদায়ের অনেকেই চুরুট ও সিগারেটের ধূম পান করিয়া থাকেন। ইংরাজের সকল কাজই ঝাটতি সম্পাদনের অভ্যাস আছে। চুরুট সিগারেটের বাক্স লিখিবার টেবিলে, কোট কামিজের পকেটে সর্বদাই বিদ্যমান, তাহাতেই দিয়া সেলাই, স্মতরাং ইচ্ছা হইলে মিনিটে মিনিটে তাহা চালাইবার পক্ষে বাধা বা বিলম্ব ঘটে না। আর দেশীয় ধরণে তামাক কলিকায় চড়াইতে, আগুণ ধরাইতে, টানিয়া ধূম বাহির করিতে যেটুকু কালবিলম্ব হয়, চুরুট সিগারেটে সে বিলম্ব সহ্য না; স্মতরাং আজি কালিকার প্রথায় তামাক ঘন ঘন চালাইবার বড়ই সুবিধা, দেহের অপকার ঘটাইবার পক্ষেও তদ্রূপ বৃদ্ধিতে হইবে। আজি কালি চুরুট সিগারেটের বড়ই বাড়াবাড়ি হইয়া উঠিয়াছে। সহরের পথে ঘাটে বাহির হইয়া অনেক অজ্ঞাত-শ্রম, স্কুমার বালককেও চুরুট সিগারেটের ধূম উড়াইতে দেখা যায়। এ অভ্যাস বড়ই কদর্য, ইহাতে বালকদিগের দেহের লাবণ্য নষ্ট হয়, মুখশ্রী পাকাটে পাকাটে হইয়া যায়, এবং দেহের বৃদ্ধিও হইতে পায় না। বয়ঃপ্রাপ্তিতে তামাক সেবনের উপকারিতা ও অপকারিতা বর্ণনা করা এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে। তবে মোটামুটি এই মাত্র বলা আবশ্যিক যে, তামাক যে অবস্থাতেই সেবন করিতে আরম্ভ করা যাউক, তাহাতে অশুভ ফলই উৎপাদন করিয়া থাকে। চুরুটের মধ্যে হাবেনার চুরুট অধিক অনিষ্টকর। চুরুট অপেক্ষা আবার সিগারেট আরও মন্দ।

তামাক সেবনে সাধারণতঃ পেশীস্পন্দন, শিরোঘূর্ণন, স্মৃতিশক্তির বৈলক্ষণ্য ও বুক ধড়ধড়ানি হইয়া থাকে। এই সকল লক্ষণ দেখা দিলেই বৃদ্ধিতে

হইবে যে তামাক একবারে পরিত্যাগ করিতে হইবে। তামাক টানা আর সহ হইবে না। যে কখন তামাক খায় না, সে তামাক টানিলে মুখ শাক বর্ণ হইয়া যায়, স্বপ্ন হইতে থাকে, গা বমি বমি করে, মল ভেদ হয়, এমন কি শ্রোণ পর্য্যন্ত নষ্ট হয়। বড়ই দুঃখের বিষয় এই সকল অপকারিতা দীর্ঘকাল থাকে না, শীঘ্রই সহ হইয়া যায়। সহজে সহ না হইলে অনেকে তামাক খাইত না।

কিছুদিন তামাক খাইতে খাইতে নিশ্চিতই দাঁতগুলি ক্ষয়িয়া যায়, সর্দি কাসি নিত্য সহচর হয়, আমাদের দেশের অনেকেরই ধারণা যে তামাক সেবনে দাঁত শক্ত হয়, তাহা বড়ই ভ্রান্তিমূলক। তামাক সেবনের অপকারিতা সম্বন্ধে নানা লোকের নানা মত হইলেও সকলেই স্বীকার করিয়া থাকেন যে ইহা দ্বারা দৃষ্টিশক্তি বিধায়ক স্নায়ুতে এট্রুপি হইয়া দৃষ্টির হানি জন্মান, অধর ওষ্ঠে ক্যান্সার হয়, শিরোধূর্ণন কখন কখন এত অবিক হয় যে শয্যাগত থাকিতে হয়। এই সকল উপসর্গ প্রকৃত পক্ষে ধূম পানের ফল কিনা ছয় সপ্তাহ কাল তামাক বন্ধ করিলেই বুঝিতে পারা যায়; উহারা তামাকের উপসর্গ হইলে ছয় সপ্তাহে তিরোহিত হইবে। ইহাতে আরও বুঝিতে হয় যে উহা শারীর বিধানে একরূপ স্থায়ী ক্রিয়া দর্শিয়া থাকে যে তাহার অপনোদনে এত দীর্ঘকাল লাগে। তামাক সেবীগণের সাধারণ উপসর্গগুলি অধিকতর স্পষ্টরূপে বুঝাইবার জন্ত বলা যাইতেছে যে ইহা দ্বারা,—

১। আহারের পর উদরে ১৫ হইতে ৩০ মিনিটব্যাপী বেদনা হয়, ২। পেটফাঁপে, ৩। হিক্কা হয়, ৪। হৃৎপিণ্ডের গতি মিবম ও মন্দীভূত হয়, ৫। স্তূতরাং নাড়ীর গতিও তদবস্থ হইয়া থাকে।

ইংরাজী পুস্তক পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, তামাক সেবনে অনভ্যস্ত ব্যক্তি যেখানে ধূমপান চলে, সেখানে অল্পক্ষণ থাকিলে তাহারও হৃৎপিণ্ডের গতি মন্দীভূত হইয়া এক সপ্তাহ কাল তদবস্থ থাকে।

অধিক পরিমাণে তামাকের ধূমপানের সহিত হৃৎপিণ্ডের পীড়ার এতই ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ যে আজি কালিকার ডাক্তারেরা Tobacco Heart নামে এক প্রকার পীড়ার নামকরণ করিয়াছেন। ষাঁহারা তামাক অধিক ব্যবহার করেন তাঁহাদেরই ইহা হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা যুবকদিগের হৃৎস্পন্দন Palpitation of Heart অর্থাৎ বুক ধড়ধড়ানি হইয়া থাকে আর হৃৎপিণ্ডের

নিকটে এক প্রকার বেদনা অনুভূত হয়। মনে রাখা উচিত যে ইহাতে অনিদ্রা জন্মে।

সকল রকম মাদক দ্রব্যেরই উত্তেজনা ও অবসাদ জনকতা এই দুইটা গুণ আছে, তামাকের উত্তেজনা গুণপ্রযুক্তই নিদ্রার ব্যাঘাত ঘটে, Neu ralgia বা স্নায়ুশূলও ধূমপানের আর একটা অপকারিতা। এই বেদনা কখন পার্শ্বে, কখন স্কন্ধে, কখন বা পৃষ্ঠদেশে কখনও বা বক্ষের বামভাগে হৃৎপিণ্ডের উপরে অনুভব করা যায়।

অধিক ধূম পানে প্রায়ই বর্ণের উজ্জলতা নষ্ট হয়, মলিনতা জন্মে। উপরে যে যে অপকারিতার কথা বলা হইল তামাক বন্ধ করিলে, অল্পে অল্পে সকলই সরিয়া যায়, একথা সত্য হইলেও উহাতে যে হৃৎপিণ্ডের অবস্থান্তর হয়, তাহার যে কিঞ্চিৎমাত্রও থাকে না একরূপ বলা যাইতে পারে না। হৃৎপিণ্ডে একরূপ অল্প মাত্র দোষও থাকিলে তাহা উপেক্ষণীয় নহে, কিন্তু উপায় কি— তাহা কখন মতেই ষাইবার নহে। অতএব ষাঁহারা কখন তামাকের ধূম পান করেন না, তাঁহাদের কখন উহা স্পর্শ করা উচিত নহে।

কোন ধূমপায়ী পাঠক যদি পূর্ব বর্ণিত লক্ষণগুলির একটা মাত্র লক্ষণও অনুভব করেন তাহা হইলে আমাদের পরামর্শ এই যে তিনি তৎক্ষণাৎ ধূমপান বন্ধ করিবেন।

বিবিধ।

প্লেগ-কমিশনের সমক্ষে এপর্য্যন্ত যতলোক সাক্ষ্য দিয়াছেন, তাঁহাদের সকলেরই উক্তিতে প্রকাশ পাইয়াছে যে হাফ্কিনের প্রদর্শিত টিকা দিবার পদ্ধতি প্লেগনিবারণের পক্ষে বিশেষ ফলোপধায়ক। টিকা লইলে প্লেগ আক্রমণ করিতে পারে না, আর প্লেগাক্রান্ত স্থান হইতে সরিয়া যাইলেও ইহার আক্রমণ হইতে অব্যাহত থাকা যায়। প্লেগ সম্বন্ধে এই দুইটা মত সর্ববাদীসম্মত বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে।

গাডোয়াল ও কমাযুন প্রদেশে চিরদিনই প্লেগ আছে। বোম্বাই প্রেসি-ডেন্সীতে প্লেগ আরম্ভ হইবার দুই এক মাস পূর্বে কয়েক জন সন্ন্যাসী কমাযুন হইতে বোম্বাই আসিয়াছিল। তাহারা আসিবার পর হইতেই বোম্বাইয়ে প্লেগ দেখা দিয়াছে। আবার কেহ কেহ বলেন যে বোম্বাইয়ে

প্লেগ হইবার পূর্বে চীনদেশের হংকং দ্বীপে উহার বিস্তার হইয়াছিল । বোম্বাই-
য়ের সহিত হংকংয়ের বাবসায়স্বত্রে সংশ্রব থাকায় তদুপলক্ষে বাণিজ্য দ্রব্যের
সহিত প্লেগের বীজ বোম্বাইয়ে আসিয়াছে । বোম্বাই প্লেগের প্রকৃত কারণ
এখনও প্রকাশ পায় নাই ।

কোন দেশের লোকের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কিরূপ জ্ঞান তাহা বুঝিতে হইলে
সেই দেশের লোকের স্নান, আহার, বিহার, অশন বসনের পরিচ্ছন্নতা মল-
মূত্রের প্রতি ঘৃণা, জল বায়ু ও ভূমির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাদির দিকে কিরূপ
দৃষ্টি—এই সকল হইতেই উহার পরিচয় পাওয়া যায় । উপরি উক্ত সকল
বিষয়েই হিন্দুর পূর্ণ দৃষ্টি ছিল, আজিও আছে, মন্দীভূত হইয়াছে কেবল জল
বায়ু ও মৃত্তিকার পচ্ছন্নতা সম্বন্ধে ।

খোবানি নামে এক প্রকার জিনিষ মেওয়াওলাদের কাছে কিনিতে
পাওয়া যায় । উহা ডুম্বুর জাতীয় এবং মূত্বিরেচক । এই জাতীয় আর
এক প্রকার ফল আছে তাহার নাম আঞ্জির । ইহাও মূত্বিরেচক, দুই একটী
আঞ্জির ছকের সহিত সিদ্ধ করিয়া খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় ।

পারশু-ভাষায় বহুমূত্র Diabetes রোগের নাম ইয়াবেতাস । এই রোগ
প্রতিকারের প্রধান উপায় জামবীজ চূর্ণ করিয়া ৩০ গ্রেণ মাত্রায় দিবসে দুইবার
সেবন । পথ্য যজ্ঞডুম্বুর । ইহাতেই হাকিমী চিকিৎসকেরা বহুমূত্র আরোগ্য
করিয়া থাকেন ।

সংক্রামক রোগের জীবাণু নষ্ট করিলে রোগ বিস্তারের প্রতিকার হয়, কিন্তু
এক এক সংক্রামক রোগের জীবাণু এত অধিক হয় যে তাহা নষ্ট করা সাধ্যাত
নহে, অতএব আপনার স্বাস্থ্য এরূপে রক্ষা কর, শরীরকে এরূপ ভাবে যত্ন
কর, যাহাতে তোমার শরীরে জীবাণু প্রবেশ না করিতে পারে ।

সংবাদ ।

প্লেগ টিকার আবিষ্কার্তা হাপকিন সাহেব ছুটী লইয়া ভারতের প্লেগ সম্বন্ধে
রয়েল সোসাইটিতে সাক্ষ্য দিবার জন্ত ১৫ই মার্চ যাত্রা করিবেন । মাল্জার
ডেপুটী সানিটরী কমিশনার মেজর ব্যানারম্যান সাহেব তাঁহার স্থানে কাজ
করিবেন ।

বোম্বাই সহরের প্রেসিডেন্সী সার্জন লেঃ কর্ণেল জি ওয়াটাস সাহেব
প্লেগ কমিশনে সাক্ষ্য দিবার সময় বলিয়াছেন যে প্লেগের উৎপত্তি সম্বন্ধে
কোনই নির্ভরযোগ্য বিষয় জানিতে পারা যায় নাই, তবে তিনি অনুমান
করেন যে ভারতের শস্তাগার সমূহে যে প্রচুর পরিমাণে শস্ত দীর্ঘকালের জন্ত
সঞ্চিত থাকে তাহা হইতেই প্লেগের উৎপত্তি হওয়া সম্ভব । প্লেগ বীজ যে
মহুঘা দ্বারা সংক্রমিত হইয়াছে ইহা তিনি বিশ্বাস করিতে পারেন না, বায়ু
সহযোগে প্লেগের বীজাণু সঞ্চালিত হইয়াছে ইহাই বলিয়াছেন ।

ট্রান্সভালের বার্কটন জেলায় একজন ভারতবাসী প্লেগাক্রান্ত হইয়াছে
বলিয়া শুনা যাইতেছে ।

শিবপুর হালদারপাড়া লেনে বিবৃচীকার প্রাদুর্ভাব হইয়াছে । মিউনিসি-
পালিটির মনোযোগ আবশ্যক ।

ইয়োরার একজন এঞ্জিনিয়ার বৃষ্টির জলে পথে কাঁদা না হইবার এক উপায়
বাহির করিয়াছেন । তিনি আপনার বাড়ীর সম্মুখের রাস্তায় ক্রুড অয়েল
ঢালিয়া দিয়া দেখিয়াছেন যে তাহাতে মাটী জমাট ও দৃঢ় হইয়া যায় । সেই
মাটীতে জল পড়িলে তাহাতে প্রবেশ করিতে পারে না । সুতরাং কাঁদা
হইতেও পায় না । এক শত ফিট লম্বা ১২ ফিট প্রশস্ত রাস্তা এক ব্যারেল
তৈলে এরূপ কর্দমহীন করা যাইতে পারে । মাটী শক্ত ও জমাট করিতে
পারিলে সে স্থানে ম্যালেরিয়ার বিষময় বাষ্পও উপরে উঠিতে পারে না ।
পরীক্ষা আবশ্যক ।

গত ১২ই আগষ্ট হইতে ১০ই ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত বাঙ্গালার সহরে ৩৩২৯
জনের প্লেগ ও ২৬৫০ জনের মৃত্যু ; বাঙ্গালার ক্যান্টনমেন্ট ৩৯৭৮ জনের
প্লেগ ও ৩২৭৭ জনের মৃত্যু ; মহীশূর রাজধানীতে ১১৯৪, জনের প্লেগ ৯০০
জনের মৃত্যু ; বাঙ্গালার জেলায় ৪৩৪৬ জনের প্লেগ, ৩৯২১ জনের মৃত্যু ।
কোলার জেলায় ৮৫৬ জনের প্লেগ ৭৬৯ জনের মৃত্যু ; তুমকুর জেলায় ৮৮৭
জনের প্লেগ ৬৬৩ জনের মৃত্যু ; মহীশূর জেলায় ২৩১ জনের প্লেগ ১৯২ জনের

মৃত্যু; হাসন জেলায় ২ জনের প্লেগ, ১ জনের মৃত্যু; কাছর জেলায় ৬ জনের প্লেগ ৫ জনের মৃত্যু; চিত্তলঙ্গ জেলায় ৬ জনের প্লেগ ৪ জনের মৃত্যু; সর্বশুদ্ধ ১৪,৮৩৫ জনের প্লেগ হয় ১১,২২৫ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

সার্জন জেনেরল ডব্লিউ টেলার সি, বি, মার্চ মাসের প্রথমে ভারতে পঁছিয়া ভারতেশ্বরীর ভারতীয় সৈনিক বিভাগের সর্ব প্রধান চিকিৎসকের কার্যভার গ্রহণ করিবেন।

বোম্বাই প্রেসিডেন্সীর সাপ্তাহিক প্লেগ রিপোর্টে দেখা যায় যে এই ফেব্রুয়ারিতে যে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে, তাহাতে সিন্ধু ও বোম্বাই প্রদেশে ২২১ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

পঞ্জাবের মীরনুর লাক্ষা নামক স্থানে এপর্যন্ত ৭ জনের প্লেগ হইয়াছিল ৫ জনের মৃত্যু হইয়াছে। রাছোলে প্লেগাক্রান্ত ২০ জনের মধ্যে ১৩ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

রেঙ্গুন সহরে বসন্ত রোগের বড়ই প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। দক্ষিণ ভারত হইতে যে সকল লোক রেঙ্গুনে গিয়া বাস করিতেছে প্রধানতঃ তাহাদেরই মধ্যে প্রাদুর্ভাবটা বেশী বেশী। হাঁসপাতাল গুলি রোগীতে পরিপূর্ণ হইয়া গিয়াছে; নূতন ঘর প্রস্তুত করিতে হইতেছে।

গত ২৮শে সেপ্টেম্বর হইতে ১০ই অক্টোবর পর্যন্ত কলিকাতায় প্লেগ না থাকায় শেষোক্ত তারিখ হইতে লেপ্টেন্যান্ট গবর্নর মহানগরীকে প্লেগশূন্য বলিয়া ঘোষণা করিয়াছিলেন বটে, কিন্তু মধ্যে মধ্যে দুই একটা প্লেগ হইতেছিল। গত জানুয়ারিতে ১৫টা প্লেগ-রোগীর মধ্যে ১৩টা মারা যায় এবং ২৩শে ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত ২৭টার মধ্যে ২৪টার মৃত্যু হওয়ায়, গত ২৪শে ফেব্রুয়ারিতে কলিকাতা প্লেগাক্রান্ত বলিয়া গবর্নমেন্ট পুনরায় ঘোষণা করিয়াছেন। তবে এবার রোগীকে বলপূর্বক হাঁসপাতালে লইয়া যাওয়া হইবে না।

স্বাস্থ্য ।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ ।

কলিকাতায় আবার প্লেগ।—কলিকাতায় আবার প্লেগঘোষণা হইয়াছে। এই সংবাদ প্রচারিত হইবা মাত্র কেহ সম্মার্জনী দ্বারা বাড়ী ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করাইতেছেন, কেহ বাড়ীতে ফেনাইল ছড়াইতেছেন, খাদ্য ও পরিধেয় সম্বন্ধে অধিকতর পরিচ্ছন্নতা সাধনে প্রবৃত্ত হইয়াছেন, আপনার ও স্ত্রী পুত্রাদি পরিজনবর্গের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত আঁটাআঁটি আরম্ভ করিয়াছেন, সহরের পথে আবর্জনা জমিতে না পারে, ধূলা উড়িতে না পায়, এজন্য মিউনিসিপাল অফিসে আবেদনও করিতেছেন, যিনি খুব পরের দিকে চাহিতেছেন, তিনি আপনার ভৃত্যবর্গেরও তদ্রূপ অনুগত আশ্রিত জনেরও যত্ন লইতে মনোযোগ দিতেছেন—ইহাত সকলেই করিয়া থাকে, তাহাতে তাঁহার আত্মরক্ষার বা আত্মীয়রক্ষারই সুবিধা হইতে পারিতেছে কই? হয়ত তাঁহার এক জন দরিদ্র প্রতিবাসী আছে, তাঁহার বাড়ী ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন নহে এবং তাহাতে দুর্গন্ধময় আবর্জনা মুঞ্চিত হইয়া চতুর্দিকস্থ বায়ুরাশিকে দূষিত করাও বিচিত্র নহে। বায়ুর গতি অব্যাহত—কাহার বশীভূত বা আয়ত্তাধীন হইতে পারে না। বিষময় বীজাণুর গতির উপরও কাহার প্রাধাত্য নাই, কখন কিরূপে কোন্ তুলক্ষ্য স্থত্র অবলম্বন করিয়া যে উহারা বিস্তার লাভ করিবে, কিরূপে যে দরিদ্রভবন হইতে সতর্ক সমৃদ্ধিমান গৃহস্থের ভবনে প্রবেশ করিবে, কিরূপে তাঁহাদের আপনাদের ও আত্মীয়গণের দেহে পীড়া সঞ্চার করিবে, কে তাহা বলিতে পারে। অতএব দেখা যাইতেছে যে জনপদ মধ্যে যাঁহারা একত্র বাস করেন তাঁহাদের মধ্যে ধনী নির্ধন মধ্যবিত্ত সকলেরই মধ্যে পরস্পর একটি সম্বন্ধ সংস্থাপিত আছে। এক স্বর্ঘ্যে ধান শুকাইবার যে একটা বিদ্রূপাত্মক প্রবাদ-

বাক্য প্রচলিত আছে, সেটা প্রকৃত প্রস্তাবে উপহাসের কথা নহে। এক সময়ে এক সূর্য্যের রোদ পোহান, এক সময়ে একই জল বায়ু সেবা, এক স্থানে বাস দ্বারা ব্যক্তিগণের মধ্যে যে একটা ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে তাহা স্বাস্থ্যতত্ত্ব আলোচনা করিয়া দেখিলে স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায়। অতএব যিনি যতই কেন স্বার্থপর হউন না, তাঁহাকে তাঁহার প্রতিবানীর সহিত স্বাস্থ্যের সংস্রব লইয়া একটা গুরুতর সম্বন্ধে সম্বন্ধ হইতেই হইবে। জনপদমধ্যে বাস করিতে হইলে তাহা রক্ষা না করিয়া থাকিবার উপায় নাই। আর এক কথা এই যে, মনুষ্যানামের সম্মান রক্ষা করিতে হইলে আমাদের আপনাদের অতিরিক্ত অপরের দিকেও দৃষ্টি রাখিতে হইবে, না রাখিলে আমরা বক্তৃতার আরবে আকাশ মণ্ডল শতধা বিভক্ত করি, আর ইউনিভারসিটির ডিগ্রীর উপর ডিগ্রী পাই, সে সকল কিছুই নহে। আজীবন আপনাকে লইয়াই যদি ব্যস্ত রহিলাম, অপর কাহারও কিছু না করিলাম, তবে আর ইতর জন্তু ও আমাদের মধ্যে পার্থক্য রহিল কি,—অতএব প্লেগই সমীপবর্তী হউক, বা অপর কোন দৈব ছর্কিপাকই উপস্থিত হউক, আমাদের পরের জন্তু ভাবিতেই হইবে, তাহা না ভাবিলে আমরা যে মনুষ্যানাম ধারণের সম্পূর্ণ অযোগ্য একথা কে না বলিবে। যে দুঃসময় উপস্থিত হইতেছে, তাহাতে শুধু আত্মরক্ষা নহে অপরকেও রক্ষা করিবার উপায় করিতে হইবে, তাহা না করিলে আত্মরক্ষার চেষ্টাও যে সার্থক হইবে না তাহা পূর্বেই প্রদর্শিত হইয়াছে।

রোগ সংক্রমণ।—যখন কোন গ্রামে বা নগরে কোন রোগ সংক্রামক রূপে প্রোভূত হয়, তখন সকলকেই যে তাহা আক্রমণ করে প্রকরণ নহে উহা অনেকের মধ্যে সংক্রমিত হয়, আবার অনেকের মধ্যে হয়ও না। ইহা দেখিয়া অনেকে আশ্চর্য্য বোধ করিতে পারেন। সাধারণ লোকের মধ্যে আশ্চর্য্য হইবার কারণও আছে। প্রাকৃত লোকে ইহাকেই অদৃষ্ট বলে, বাস্তবিক অদৃষ্ট নামে এমন কিছু নাই, যাহার প্রাধাত্তে কেহ পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হয়, কেহ রোগ ভোগ করে, আবার কেহ যেমন সুস্থসচ্ছন্দ ত্তিক সেইরূপই থাকে।

মনুষ্য মাত্রেই দেহে একটা সাধারণ শক্তি আছে, সেই শক্তি নিরন্তর আমাদের রোগ সংক্রমণ হইতে রক্ষা করে। উহাকে সংক্রমণ-নিবারিকা শক্তি বলা যাইতে পারে। শারীরিক অনিয়মের নিকট যখন সেই শক্তি পরাভূতা হয় তখনই মনুষ্যদেহে রোগ সংঘটিত হয়। ক্ষুধা, ক্লান্তি, অনাহার,

অনাবৃতি, অপরিচ্ছন্নতা, অবৈধ আহার, রক্তহানি প্রযুক্ত দৈহিক শক্তির হ্রাস হইলে রোগসংক্রমণ প্রবণতা জন্মে। এজন্ত সংক্রামক রোগ প্রোভূত হইলে শূন্যদেহে থাকিবে না, উপবাস করিবে না; ক্লান্তিজনক শ্রম করিতে ক্ষান্ত হইবে, অবৈধ আহার করিবে না এবং অপরিষ্কার বা অনাবৃত দেহে থাকিবে না। পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে কুকুর, কুকুট, পারাবত প্রভৃতি কতকগুলি জন্তু স্বভাবতঃ এনথাকস নামক সংক্রামক রোগ প্রবণ নহে, কিন্তু তাহাদিগকে কিছুদিন অনশনে রাখিলে তাহারা রোগ প্রবণ হইয়া পড়ে।

মূল মন্ত্র।—সংক্রামক রোগে অব্যাহত থাকিবার মূল মন্ত্র এই যে, কোন মতে যেন সংক্রমিত রোগীর ক্লেদ শরীরে প্রবিষ্ট না হয়। মল, মূত্র, বমন, নিষ্টিবন, ঘর্ম্ম, প্রস্থাসিত বায়ু ক্লেদ মধ্যে পরিগণিত। বিস্ফটিকা রোগীর মল ও বমনে রোগের বীজাণু অবস্থিতি করে। এই বীজাণু জল ও মক্ষিকা দ্বারা শরীরান্তরে প্রবিষ্ট হয়। ওলাউঠা রোগীর মল কোন পুষ্করিণীতে নিক্ষেপ করিলে, বা তাহার মলসিক্ত বস্ত্র জলে ধৌত করিলে যদি আমরা সেই জল পান করি, তাহা হইলে আমরা নিশ্চিতই বিস্ফটিকা রোগাক্রান্ত হইব। মল ও ঘর্ম্মাদি ক্লেদ আশ্বাদ জন্তু মক্ষিকাগণ তাহাতে উপবিষ্ট হয়, তদ্বারা তাহাদের মুখে নিশ্চিতই মলকণিকা লাগিয়া থাকে। সেই মক্ষিকা যদি অন্নব্যাঞ্জনাদি আহারীয় দ্রব্যে উপবিষ্ট হয় তাহা হইলে সেই দ্রব্য ভোজন দ্বারা আমাদের দেহে বিস্ফটিকা বীজ প্রবিষ্ট হয়। প্রবিষ্ট হইয়া অল্প সময় মধ্যে উহা আমাদের শারীর যন্ত্র বিকৃত করিয়া রোগের লক্ষণ প্রকাশ করে। পক্ষিল ও ঘোলাটে জলে স্বভাবতঃই উদরাময় জন্মে। উহার সহিত বিস্ফটিকার বীজ মিলিত হইতেও হয় না। বিস্ফটিকা প্রধান স্থানে থাকিবার সময় বিস্ফটিকা রোগীর মল ও বমনকণিকা যাহাতে আমাদের শরীরান্তরে প্রবিষ্ট হইতে না পায় তজ্জন্তু ঐ সকল বিবসয় ক্লেদ, দধি করিয়া দেওয়া অথবা উহা জনস্থানের দূরবর্তী স্থানে মাটির নীচে পুঁতিয়া ফেলা কর্তব্য। পূর্বোক্ত উপায়ই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। রক্তমাশয় রোগ সম্বন্ধেও ঐরূপ সতর্কতা অবলম্বন করিতে হইবে।

ম্যালেরিয়া অর বহুব্যাপক হইলে যেরূপ সাবধানতা অবলম্বন ও যে সকল নিয়ম প্রতিপালন করিতে হয়, তাহা ম্যালেরিয়া নামক প্রবন্ধে আমরা ইতিপূর্বে বিস্তৃতরূপে বলিয়াছি। অতএব এস্থলে তাহাদের পুনরুক্তির প্রয়োজন বোধ করি না।

বসন্ত-রোগীর শরীরনির্গত পূঁজ রক্তাদি সূঁহ শরীরে যে কোনরূপে প্রবিষ্ট হইলে সেই দেহে বসন্ত-রোগ উৎপন্ন হয় । বসন্ত-রোগের বীজ বায়ু কর্তৃক পরিচালিত হইয়া থাকে ।

ষষ্টি-রোগীর নিষ্ঠীবন অতীব দূষিত, তাহাও কোনরূপে শরীরে প্রবিষ্ট হইতে দিবে না । উক্তবিধ রোগীর পরিত্যক্ত আর কোনরূপ ক্লেদ অথু দেহে রোগ সঞ্চার করিতে পারে না, এবিষয়ও ইতিপূর্বে বিস্তৃতরূপে বলা হইয়াছে ।

এপর্যন্ত যতদূর জানিতে পারা গিয়াছে তাহাতে স্থির হইয়াছে যে, উপরি-স্থিত প্লেগবীজ বায়ুমণ্ডলে বিক্ষিপ্ত হয় না । মৃতিকায় উহার উৎপত্তি বলিয়া প্লেগ-তত্ত্বদর্শী পণ্ডিতেরা বলেন—খোলা পায়ে মাটির উপর বেড়াইবে না, ও কোন রূপে প্লেগাক্রান্ত রোগীর সংস্রবে থাকিবে না ।

আমরা উপরে যত প্রকার সংক্রামক পীড়া সংক্রমণের কথা বলিলাম তাহাতে স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে, সংক্রামক রোগগ্রস্ত ব্যক্তির শরীরনিঃসৃত ক্লেদ সাক্ষাৎ সন্মুখেই হউক বা পরোক্ষেই হউক আমাদের দেহের সংস্রবে আসিতে না পারে । তদ্রূপ রোগী যে বায়ুতে প্রশ্বাস ত্যাগ করে, তাহা গ্রহণ এবং যে মাটিতে পদবিক্ষেপ করে সেই পদচিহ্নের উপর পদার্পণ করিবার পক্ষেও সাবধান হইবে । ইহাই সংক্রমণ নিবারণের মূল মন্ত্র । পাঠক ভাবিয়া দেখিবেন, কাহার দেহনিঃসৃত ক্লেদ অথু দেহে প্রবিষ্ট হওয়াই দোষাবহ । তাহার উপর আবার যদি কেহ সংক্রামক রোগগ্রস্ত হয় তাহার শরীর-নিঃসৃত ক্লেদ কতদূর দূষিত হইতে পারে ।

পল্লীগ্রামের পানীয় জল ।—পল্লীগ্রামে পানীয় জল দূষিত হইবার যত সুবিধা, সহরে ততটা নয় । সুতরাং পল্লীগ্রামে কোন সংক্রামক পীড়ার প্রাচুর্য্য অধিক বিপত্তিজনক । পল্লীগ্রামে স্নান ও পানের জন্ত পৃথক পুষ্করিণী নাই । যে পুষ্করিণীর জল সকলে পান করে, সেই জলেই সকলে স্নান করিয়া থাকে ; আবার তাহাতেই সকল রোগীর মলমূত্র-সিক্ত বস্ত্র ও বিছানা ধৌত করে, সেই পুষ্করিণীর পাড়েই সকলে বিষ্ঠা ত্যাগ করে, ও সেই জলেই জল-শৌচ করে । পল্লীগ্রামের অনেক পুষ্করিণীর জলই কাকচক্ষুর মত, দেখিলেই পান করিতে ইচ্ছা হয় । কিন্তু সেইরূপ সূদৃশ জলকে আশুগে গরম করিয়া কিয়ৎকাল কোন পাত্রে স্থির ভাবে রাখিয়া দিলে দেখা যায় যে ময়লা পৃথক হইয়া তাহার নীচে জমিয়া আছে । যদি ঐরূপে ফুটান জলে

নির্ম্মালা ফল বা একটু ফটকিরি দেওয়া যায়, তাহা হইলেও ময়লা নীচে জমিয়া যায় । এরূপ জলকে নির্ম্মল বোধে পান করিলে কত যে ময়লা উদরস্থ হয় তাহা বলা যায় না । আমরা নিরীক সহকারে পল্লীবাসিগণকে অল্পরোধ করি, তাঁহারা যে সকল পুষ্করিণীর জলকে সম্পূর্ণ ময়লা-শূন্য মনে করেন, অথচ তাহাতে পূর্বোক্ত প্রকারে স্নান ও বস্ত্র প্রক্ষা-লনাদি করেন সেই পুষ্করিণীর জল পূর্বোক্ত প্রকারে পরীক্ষা করিলেই বুঝিতে পারিবেন যে নিত্য কত পরিমাণে ময়লা আমাদের শরীরাত্মত্বেরে প্রবিষ্ট হইতে দেওয়া হইতেছে । পুষ্করিণী মাত্রেই নানা জাতীয় জলজ উদ্ভিদ জন্মে, সেই সকল জলজ উদ্ভিদের দ্বারা ময়লা অনেক পরিমাণে দূর হইলেও সাধারণের স্নান ও বস্ত্রক্ষালন জন্ত যে ময়লা সঞ্চিত হয় তাহা একবারে দূরীকৃত হয় না ।

সত্য বটে আজি কালি পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর সংখ্যা কমিয়া আসিয়াছে । খনক শ্রমজীবীদিগের বেতনবৃদ্ধি ও জলদানে পুণ্যসঙ্ঘের চেষ্টা মন্দী-ভূত হওয়া প্রযুক্ত নূতন পুষ্করিণী খনন একবারে বন্ধ হইয়াছে বলিলেও অতুক্তি হয় না এবং পুরাতন যে গুলি আছে তাহাও পক্ষোদ্ধার অভাবে ভরাট হইয়া যাইতেছে । এই জন্ত গ্রীষ্মকালে বঙ্গদেশের সর্বত্রই জলকষ্টের হাহাকার উঠিয়া থাকে । গ্রামে পুষ্করিণীর সংখ্যা অল্পই হউক, আর অধিকই হউক যে পুষ্করিণীর জল সকলকে পান করিতে হয়, সেই পুষ্করিণীতে স্নান, বস্ত্রপ্রক্ষালন, জলশৌচাদি বাহাতে না করা হয় সে পক্ষে সকলেরই সাবধান হওয়া কর্তব্য । পানীয় জলকে গঙ্গোদকের ত্রায় পবিত্র ভাবে না রাখিলে কোন মতেই পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্য সুন্দররূপে রক্ষা পাইবে না । আমাদের শাস্ত্রের উক্তি ও এই প্রবাদ বাক্য সকলের মুখেই শুনিতে পাওয়া যায় যে “জল নারায়ণ ।” আজি কালি ত তাহার কোন লক্ষণই দেখিতে পাওয়া যায় না । মনুবাণ্য এই যে জলে মলমূত্র ত্যাগ বা অথু কোনরূপে উহা মলিন করিবে না । কিন্তু সে কথা এখন সকলে মানিয়া চলিতেছেন না । জলে নিষ্ঠীবন ত্যাগও তদ্রূপ নিষিদ্ধ, সে দিকে ত কাহার জ্ঞানই নাই । শৈবাল জন্মিয়া বা পাতা পচিয়া যত না জল দূষিত করে, মনুষ্যশরীরের ক্লেদে ততোধিক দূষিত হয় । অতএব আমরা পল্লীগ্রামবাসীদিগকে নিবেদন করিতেছি যে সকলেই পানীয় জলের পরিস্কৃতি সন্মুখে বিশেষ মনোযোগী হইবেন । যেরূপ গঙ্গাজল যেরূপ পবিত্র ভাবে রাখেন পানীয় জলের পুষ্করিণীটিকে তদ্রূপ যত্ন করিলে তদ্বারা

বার আনা রকম রোগ কমিয়া যাইবার সম্ভাবনা । আপনাদের স্বাস্থ্যের স্বল্প আপনারা না করিলে অপরে কি করিতে পারে ।

পুরাতন ও নূতন ।—অনেকে বলেন পূর্বে কাহাকেও স্বাস্থ্যের জন্ত এতটা যত্ন লইতে দেখা যায় না, আজি বা লইব কেন । তাহার উত্তর এই যে, পূর্বে এদেশে এত রেলওয়ে ছিল না, ব্যবসায় বাণিজ্য এরূপ বহুল বিস্তৃতি লাভ করে নাই, বিভিন্ন দেশীয় লোকের এতাদৃশ সমাগমও হয় নাই ; এতাদিক পীড়াপ্রাধাত্যও ছিল না । এখন রেলওয়ে দ্বারা জলনিকাশের পথ বন্ধ হইয়াছে, তদ্বারা ভূমির আর্দ্রতা বৃদ্ধি পাইয়াছে, সূর্য্যকিরণে সেই সকল আর্দ্রভূমি হইতে যে বাষ্প উখিত হইতেছে তাহা মানবদেহে বিষক্রিয়া করিতেছে । বাণিজ্যবিস্তৃতির সঙ্গে সঙ্গে নানা দেশের নানা জাতির সহিত সংস্রব ঘটিতেছে, কোন দেশে কোন পীড়া প্রাধাত্য বিস্তার করিলে সেই দেশের লোক ব্যবসায় উপলক্ষে যে সকল পণ্য আনয়ন করিতেছেন, তাহার সংস্রবে সেই সেই পীড়ার বীজ এদেশে বিস্তৃত হইয়া আমাদের স্বাস্থ্য নষ্ট করিতেছে । অতএব আমাদের পূর্বাপেক্ষা সাবধান না হইলে চলিতেছে কই । প্রাচীন নিয়মের অধীন হইয়া যে আর আমরা সুস্থ থাকিতে পারিতেছি না, ইহা নিয়ত প্রত্যক্ষ করিতেছি,—জল বায়ু ও মৃত্তিকার সংশোধনে নিশ্চেষ্ট থাকিলে আর চলিতে পারে না । অগত্যা আমাদের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্ত উঠিয়া পড়িয়া লাগিতে হইতেছে । ঔদাসীণ্য অবলম্বনে অনিষ্টের আশঙ্কা জন্মিতেছে ।

বিষয় রক্ষা ।—ধনসম্পত্তি রক্ষার জন্ত আমরা সর্বদা সমুৎকণ্ঠ । কি উপায় অবলম্বন করিলে আমাদের সঞ্চিত অর্থের ক্ষয়বয়স থাকিবে না, বরং যাহা আছে তাহা দিনে দিনে বৃদ্ধি পাইবে, আমরা তাহার জন্ত কত কি করি—ব্যয়ে মুক্তহস্ততা পরিত্যাগ করি, কেহ খরচের কথাটা কহিলে তাহার উপর খড়াহস্ত হইয়া উঠি, যাহা নিতান্ত না করিলে নয়, যদি এরূপ কোন খরচের কথা হয়, তাহা যতদূর সাধ্য কমান্বইবার চেষ্টা করি, কৃপণ নামের কুখ্যাতিও সহ্য করিতে সম্মত হই, তথাপি সঞ্চিত অর্থব্যয়ের দিকে যাইতে চাহি না । কিন্তু ভাবিয়া দেখিলে আমাদের জীবনের মত বিভব আর নাই—ইহা অমূল্য । বুদ্ধি ও বিবেচনাশক্তি এইরূপ বিভবের বড়ই গৌরবের সামগ্রী । ইহা দ্বারা আমরা পৈতৃক ধন ও স্বেপার্জিত ধন রক্ষা করি । কিন্তু হুঃখের বিষয় আমরা জীবনরূপ ধনের সুরক্ষায় সমর্থ নহি ; সে বিষয়ে কৃপণতা করা দূরে থাকুক

তাহার সন্ধ্যায়ের দিকেও গাহিয়া দেখি না ; কোন দিক দিয়া কিরূপে তাহা কাটিয়া যাইতেছে, তাহা একবারও চিন্তা করি না ; জলশ্রোতের মত প্রবাহিত হইতেছে, তাহার যত্ন করিবার শিক্ষা নাই । যিনি জানেন, তিনিও কার্যে তাহা করিতে সমুৎসুক নহেন, ইহা অপেক্ষা হুঃখের বিষয় আর কি হইতে পারে । জীবন সুদীর্ঘ হইলে কত অর্থ উপার্জন করা যায়, কত যে অর্থ সঞ্চিত হইতে পারে, তাহা আমাদের মধ্যে কয় জন চিন্তা করেন । অঁথচ ভাবিয়া দেখিলে জীবনের সহিতই আমাদের ধনের সম্বন্ধ । যে দিন এ জীবন যাইবে, সেদিন কাহার সহিত সম্বন্ধ থাকিবে না । ধন অর্থ, বিষয় বিভব সকলই পড়িয়া থাকিবে, কিছুই আমাদের সঙ্গে যাইবে না । যতদিন জীবিত থাকি, ততদিনই সকলের সহিত সম্বন্ধ । ইহা জানিয়া গুনিয়াও আমরা অজ্ঞানের ত্রায় জীবনে অবত্ন করি—স্বাস্থ্যরক্ষার সুনিয়মগুলি যথোচিত পালন করি না । যদি বিষয়বিভবের প্রকৃত আশ্বাদ গ্রহণ করিতে হয়, তাহা হইলে দীর্ঘজীবী হইবার জন্ত চেষ্টা করিতে হইবে । দেখা যায় অনেকে অর্থোপার্জনের জন্ত অসময়ে খাইতেছেন, অকালে নিদ্রাভোগ করিতেছেন, কোন দিন বা অনশনে অনিদ্রায় ক্ষেপণ করিতেছেন, আবার কেহ বা, এরূপ আছেন যে, হুবেলা হুসন্ধ্যা ভাল করিয়া আহার গ্রহণও করেন না, পাছে সঞ্চিত অর্থের ক্ষয় হয় । কিন্তু এত করিয়া যে অর্থের সঞ্চয় করা যায় তাহা ভোগে আসিতে পায় না, হয়ত মনোমত অর্থ সঞ্চিত হইবার পূর্বেই তাহাকে ইহলোক হইতে প্রস্থান করিতে হয় । যে মহামূল্য স্বাস্থ্যধনের বিনিময়ে অর্থ সঞ্চয় করা হয় তাহা যদি ভোগ করিতেই না পারা গেল, ব্যাক অথবা গবর্ণমেন্টের কোষাগারের অর্থের ত্রায় কেবলমাত্র সঞ্চিত হইয়াই থাকিল তবে যেখানকার অর্থ সেই খানেই থাকিলে ক্ষতি কি ছিল । অতএব যাহারা প্রকৃত জ্ঞানী, প্রকৃত প্রস্তাবে যাহারা ইহলোকে ধন ও ঐশ্বর্য্য ভোগ করিতে ইচ্ছা করেন তাহারা ধনোপার্জনের সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী প্রতিপালন করিয়া দীর্ঘজীবী হইতে ছাড়িবেন না ।

পল্লীগ্রামের বাস্তবিতা । আমাদের দেশে অধিকাংশ লোকই মফঃস্বলের পল্লীগ্রামে বাস করিয়া থাকেন । সেখানে মিউনিসিপালিটি নাই, পথ ঘাট পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার ও পানীয় জলের সুব্যবস্থা করিবার কোনই বন্দোবস্ত নাই । জলদানে পুণ্যের কথা শাস্ত্রে লিপিবদ্ধ ছিল বলিয়াই এখনও পল্লীগ্রামে দুই একটা জলাশয় খননের কথা শুনিতে পাওয়া যায় ।

ধর্মের দোহাই না থাকিলে হিন্দু স্বাস্থ্য রক্ষার কোন নিয়মই পালন করিতেন না। শাস্ত্রে যদি আহার বিহার সম্বন্ধে সকল বিষয় নিরূপিত না থাকিত তাহা হইলে হিন্দু জাতির দশা যে কি হইত তাহা বলা যায় না। স্মৃতিশাস্ত্রে স্বাস্থ্যরক্ষাবিষয়িণী যে সকল বিধি ব্যবস্থা লেখা আছে, দেশকালপাত্রভেদে আজি কালি তাহার পরিবর্তে অনেক নূতন নিয়ম প্রবর্তনার প্রয়োজন হইয়াছে। দেশের প্রকৃতি এবং সমাজের অবস্থা পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে অনেক সময় প্রচলিত বিধিব্যবস্থার পরিবর্তন অপরিহার্য হইয়া থাকে, এজ্ঞ মনু পরাশরাদি ব্যবস্থা প্রণেতৃগণের সংহিতায় মতভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্যরক্ষার জ্ঞান এখন গৃহাদি নির্মাণ, পথঘাট প্রস্তুত ইত্যাদি বিষয় সম্বন্ধে প্রাচীন ঋষিগণের মতের কিছু কিছু পরিবর্তনও আবশ্যিক হইয়াছে। কেন না এখন আর দেশের অবস্থা পূর্বের তায় নাই। তাহাদের সময়ে দেশের ব্যবসায়, বাণিজ্য, মৃত্তিকা ও জল বায়ুর অবস্থা যেরূপ ছিল, এখন আর সেরূপ কিছুই নাই। পাশ্চাত্য প্রণালীর অনুসরণে আজি কালি এদেশের সমস্ত কার্যই প্রায় চলিয়া যাইতেছে। এজ্ঞ আমরা ক্রমান্বয়ে পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে পাশ্চাত্য প্রণালীর অনুমোদিত সকল কথাই পাঠকবর্গের গোচর করিব। আজি কেবল পল্লীগ্রামের বাস্তবিতার কথা মাত্র সংক্ষেপে কিছু বলিয়া এই প্রসঙ্গের সমাপ্তি করিব।

পল্লীগ্রামের বাস্তবিতায় পূর্বে দুই তিন বৎসর অন্তর মাটি ফেলিয়া উচ্চ করিবার যে প্রথা ছিল তাহা অতি উত্তম। এখন মজুরের মূল্য বৃদ্ধি হইয়াছে বলিয়া অনেকে তাহাতে অসমর্থ, কিন্তু জীবন ধারণের জ্ঞান যেরূপ আহারের প্রয়োজন তদ্রূপ বাসের জ্ঞান বাস্তবিতার স্বাস্থ্যকারিতা সম্পাদনও অত্যাশঙ্কিত জ্ঞান করিতে হইবে। বাস্তবিতার প্রাঙ্গণে যাহাতে জল সঞ্চিত হইয়া মৃত্তিকা আর্দ্র করিতে না পারে তাহার ব্যবস্থা অগ্রাহ্য করিতে হইবে। বৃষ্টির জলে মৃত্তিকা নিয়তই ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া স্বস্থানচ্যুত হয়, তাহাতে বাস্তবিতা নিম্ন ও জল সঞ্চয়ের উপযুক্ত হয়। জল সঞ্চিত হইলে ভিতরের মৃত্তিকা আর্দ্র হয়। সেই আর্দ্রভূমিতে সূর্য্যকিরণ পতিত হইলে যে বাষ্পোৎসর্গ হয় তাহা বড়ই দূষিত। দূষিত বাষ্প নিখাসের সহিত শরীরভাঙ্গুরে প্রবিষ্ট হইলে পীড়া জন্মে। অতএব বাস্তবিতায় যাহাতে জল সঞ্চিত হইতে না পারে তজ্জ্ঞ মধ্য মধ্য মাটি ফেলিয়া উহাকে উচ্চ করিতে হইবে।

মল বিচার।— শারীরিক ক্রিয়া দ্বারা আমাদের দেহ হইতে ভুক্ত দ্রব্যের অসার ভাগ মলরূপে বহির্গত হয়। উহার তায় শরীরের অহিতকর পদার্থ আর নাই। উহা উদর মধ্যে অবরুদ্ধ অবস্থায় থাকিলে রোগোৎপাদন করে। ভুক্ত দ্রব্য যতক্ষণ জীর্ণ না হইয়া শরীরভাঙ্গুরে অবস্থিতি করে, ততক্ষণ তাহাতে দেহের পোষণ কার্য সমাধা করিয়া থাকে। মলরূপে পরিণত হইবামাত্র উহা দেহভাঙ্গুর হইতে অপসৃত হইলেই মঙ্গল। উদর হইতে নির্গত হইলে উহা স্পর্শ পর্য্যন্ত করিতে নিষেধ। শরীরের কোন স্থানে লাগিলে সর্বাঙ্গ ধৌত করিবার জ্ঞান করিতে হয়, যতক্ষণ তাহা না করা যায় ততক্ষণ আমরা অশুচি। এমন কি, যে দ্বার দিয়া উহা নির্গত হয়, তাহাও তৎক্ষণাৎ ধৌত করিতে হয়। যতক্ষণ মলদ্বার ধৌত না করা হয়, ততক্ষণও আমরা অশুচি থাকি। অনেকে মলদ্বার ধৌত করিয়া যতক্ষণ স্নান না করেন, ততক্ষণ আপনাকে শুচি বোধ করেন না। মলত্যাগের পর অনেকে আবার মৃত্তিকা দ্বারা মলদ্বার শুদ্ধ করেন। কেহ কেহ বস্ত্র পরিভ্যাগ না করিয়া অথু কোন দ্রব্য স্পর্শ করিলে তাহাও জলে ধৌত করা আবশ্যিক বোধ করেন। মলের কোনরূপ সংস্রব অশুচির হেতুভূত। কিন্তু হিন্দু ব্যতিরেকে পৃথিবীর কোন জাতিই মনুষ্যের মলকে এতদূর ঘৃণা ও অস্পৃশ্য জ্ঞান করেন না, কেবল হিন্দুই এরূপ করিয়া থাকেন। আজিকালিকার পাশ্চাত্য বিজ্ঞান চক্ষে অঙ্গুলি নির্দেশে দেখাইয়া দিতেছেন মনুষ্যের মল প্রকৃতই অস্পৃশ্য, তাহা কোন রূপে অথু শরীরে প্রবিষ্ট হইলে অহিত সাধন করে। বিসৃচিকা রোগীর মল বা বমন কোনরূপে কণিকাকারেও প্রবিষ্ট হইলে ঐ রোগ সংক্রমিত হইবেই হইবে। এরূপ অস্পৃশ্য মলকে কতকাল হইতে হিন্দু ঘৃণা করিতে শিখিয়াছেন। হিন্দুর আর কোন ব্যবহার নিন্দনীয় থাকিতে পারে, কিন্তু এবিষয়ে হিন্দু সকলের শ্রেষ্ঠ।

শিক্ষকের দায়িত্ব। সভ্যদেশ মাত্রেই শিক্ষা-পদ্ধতি প্রচলিত আছে। মনুষ্য ভূমিষ্ঠ হইবার পর হইতেই শিক্ষা লাভ করে। সংসারের অনেক বিষয় দেখিয়া শিখা যায়, আবার অনেক বিষয় শুনিয়া শিখিতে হয়। শুনিয়া শিখিবার জ্ঞান অথুর সাহায্যের প্রয়োজন। পিতা অর্থোপার্জনে ব্যাপ্ত, মাতা গৃহকর্ম লইয়া বিব্রত, এজ্ঞ পুত্রগণকে শিক্ষার্থ শিক্ষকের নিকট পাঠাইতে হয়। শিক্ষা দ্বারা মনুষ্যের চরিত্র গঠন হয়, মনুষ্য উপায়ক্ষম হয়। শিক্ষার গুণে মনুষ্য সুখী সচ্ছন্দ ও সাধু এবং শিক্ষার দোষে মনুষ্য দুঃখী

হৃৎকল অন্নায়ু ও অসাধু হয়। বালকের শিক্ষার গুণে ভবিষ্যৎজীবন সুখময় আর শিক্ষার দোষে দুঃখময় হয়। শিক্ষকের চেষ্টায় বালক সুখী হইতে পারে, আবার তাঁহার অবহেলায় সে যারপর নাই অসুখীও হইতে পারে। বালকের ভাবী জীবনের সুখদুঃখের জন্ত পিতা আপন পুত্র শিক্ষককে বিশ্বাস করিয়া দিয়া থাকেন বলিয়া সকালে শিক্ষকের অপরা একটা নাম ছিল— “বিশ্বাস।” পল্লীগ্রামের প্রবীণাগণ এখনও গুরুমহাশয়কে বিশ্বাস বলিয়া থাকেন। যাহাদের পূর্বপুরুষেরা এই বিশ্বাসের কাজ করিতেন, তাঁহাদের “বিশ্বাস” উপাধি আজিও রহিয়া গিয়াছে। বাস্তবিক শিক্ষকের বিশ্বাস উপাধিটা বড়ই সার্থক। পুত্র বড় হইয়া সুখী সচ্ছন্দ ও সচ্ছরিত্র হইবে বলিয়া পিতা মাতা যখন তাহাকে শিক্ষকের হাতে সমর্পণ করেন, তখন শিক্ষকের দায়িত্ব কত গুরুতর—ছাত্রের কল্যাণের জন্ত তাঁহার কর্তব্য কত অসাধারণ। সকল বিষয় বিবেচনা করিবার অগ্রে তাঁহাকে বিবেচনা করিতে হইবে—সকল অপেক্ষা প্রধান সুখ কি? অনেকে মনে করিতে পারেন ধনে মানুষের যত সুখ তত সুখ আর কিছুতে নহে, অতএব শিষ্যকে ধনোপার্জনের উপায় শিক্ষা দেওয়াই গুরুর প্রথম কর্তব্য। কিন্তু চিরকল্প ধনী কখন সুখী হইতে পারেন না। অপিচ বহুদিনের পর আত্মীয় স্বজন বন্ধু বান্ধব ও পরিচিতগণের সাক্ষাৎ হইলে সকলেই কুশল জিজ্ঞাসিয়া থাকেন। অগ্রেই আপনি কেমন আছেন একথা যেন সকলের মুখে লাগিয়া আছে। অতএব বুঝিতে হইতেছে স্বাস্থ্যসুখ সকল সুখের অগ্রগণ্য। অতএব আমাদের পুত্রগণকে ভবিষ্যৎজীবনে সুস্থ সচ্ছন্দ ও দীর্ঘজীবী হইবার শিক্ষা দেওয়া শিক্ষকগণের প্রধান কর্তব্য তাহা ব্যতীত সকলই ব্যর্থ। কিন্তু শুধু স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম গুলি শিক্ষা দিলে চলিবে না, যাহাতে তাহারা সেই সকল নিয়ম প্রতিপালন করে তাহার প্রতিও তীক্ষ্ণদৃষ্টি দিতে হইবে। যেহেতু পুঁথিগত বিদ্যা পরহস্তগত ধনের জ্ঞান, আবশ্যক হইলে ব্যবহারে আইসে না। যাহাতে স্বাস্থ্যশিক্ষা ব্যবহারে আইসে তাহা করিতে হইবে।

সুরাপানের অবৈধতা ।

গত ১লা মার্চ কলিকাতা কোর্ট উইলিয়ম হুর্গহ আউটরাম ইনস্টিটিউটে সৈনিক মিতাচার সমিতির (Army Temperance Society) সাধারণ অধিবেশনকালে ভারতবর্ষের সর্বপ্রধান খৃষ্টীয় ধর্ম্যাধ্যক্ষ Lord Bishop মহাত্মভব লর্ড ওয়েল্ডন সুরাপানের অবৈধতা সম্বন্ধে একটা বক্তৃতা করিয়াছিলেন। বক্তৃতার কয়েকটা কথা শুনিয়া আমরা পরমপ্রীতি লাভ করিয়াছি। তিনি বক্ষ্যমাণ বিষয়টা অতি সংক্ষেপে ও বিশদরূপে বুঝাইবার জন্ত দুইটা গল্প বলিয়াছিলেন। কোন বিষয়ে উপদেশ দিতে হইলে বা কোন স্ননীতি শিক্ষা দিতে হইলে, তর্ক যুক্তি ও বাগাড়ম্বর অপেক্ষা দৃষ্টান্ত যে সমধিক চিত্তস্পর্শী হয়, তাহাই দেখাইবার জন্ত মহামতি লর্ড বিসপ শেষোক্ত উপায় অবলম্বন করিয়াছিলেন। অগ্রে আমরা সেই দুইটা গল্পের সারাংশ লিপিবদ্ধ করিয়া পশ্চাৎ বক্তৃতা বিষয়িণী অল্প কথার আলোচনা করিব।

তিনি বলিয়াছিলেন,—“পুস্তকে পড়িয়াছি পুরাকালে কোন কৃষক আপন পুত্রকে সুরাপানে চিরনিবৃত্ত করিবার ইচ্ছা করিলে পুত্রের সমক্ষে একজন ক্রীতদাসকে পূর্ণমাত্রায় সুরাপান করাইয়া, সে পশুবৎ আচরণে প্রবৃত্ত হইলে, পুত্রকে বলিতেন—‘লোকটার অবস্থা দেখিতে পাইতেছ? উহার অবস্থা দেখিয়াও কি তোমার এরূপ হইবার ইচ্ছা হয়?’ আমি শুনিয়াছি যে, যে তাহা দেখিত, সে কখন সুরাপানে প্রবৃত্ত হইত না, যাবজ্জীবন তাহাতে নিবৃত্ত থাকিত। সকালে এরূপ দৃষ্টান্তের অতি সুফল ফলিত।

এরূপ আর একটা গল্প আছে। এক ব্যক্তি অতিশয় সুরাসক্ত ছিল, সুরাসেবনে সে মনুষ্যত্ব হারায়। তাহার জীবন অসার ও অকর্মণ্য হইয়া যাব দেখিয়া একটা তরুণী তাহার উদ্ধারসাধন জন্ত তাহাকে বিবাহ করিলেন এবং বিবাহ করিয়া তাহার সুরা সেবনাভ্যাস পরিত্যাগ করাইলেন। দুঃখের বিষয় তাঁহারা দীর্ঘকাল দাম্পত্য সুখভোগ করিতে পাইলেননা, বিবাহের দুই তিন বৎসর পরে সেই রমণীরই ইহলোক হইতে অপস্থত হইলেন। মৃত্যুশয্যা শয়ন করিয়া সেই মহাত্মভাবিনী রমণী ভাবিলেন মানব মন লোভমোহাদির সদা বশীভূত, স্বামী যদি পুনরায় তাঁহার প্রাচীন অভ্যাসের আশ্রয় লয়ন তাহা হইলে উপায় কি হইবে—মৃত্যুর পরেও যদি তাঁহার কোন উপকার করিতে পারি তাহা হইলে এ জীবনের অনেকটা সার্থকতা হয়। পাঠক!

যাঁহাদের প্রশস্ত হৃদয় পরহুঃখকাতর, তাঁহারা মৃত্যুকালেও পরোপকার ব্যতীত অগ্র চিন্তা করেন না। মৃত্যুশয্যাশায়িনী সেই পতিহিতাকাঙ্ক্ষিণী কামিনী স্বামীকে তাঁহার ফনোগ্রাফ (Phonograph) যন্ত্রটি আনিতে বলিলেন। সজল-নয়ন স্বামী তৎক্ষণাৎ তাহাই করিল। সেই যন্ত্রে তিনি—“মন দৃঢ় কর—মন দৃঢ় কর—মন দৃঢ় কর” তিন বার এই কথা তিনটি উচ্চারণ করিলেন। তাহার পর তাঁহার শ্রোণবায়ু বর্হিবায়ুর সহিত মিশিয়া গেল, তিনি ইহসংসার পরি-ত্যাগ করিলেন। অতঃপর যদি কোন সময় তাঁহার স্বামীর মনোবিকার জন্মিত, সুরাপানের ইচ্ছা হইত, সে তৎক্ষণাৎ চেষ্টা করিলেই সেই ফনোগ্রাফ যন্ত্রের সাহায্যে শুনিত—যেন তাহার সহধর্মিণী সেই শ্রুতিপ্রিয় স্বরে বলিতে-ছেন,—“মন দৃঢ় কর—মন দৃঢ় কর—মন দৃঢ় কর।” সেই কথা শুনিয়া সে আপনার মন দৃঢ় করিত,—সুরাপান করিত না। লর্ড ওয়েল্ডন সৈনিক-দিগকে বলেন—“ভগবানের নিকট প্রার্থনা করি যেন তোমাদের সকলেরও এই কথায় কর্ণপাত করিবার প্রবৃত্তি হয়।”

ইতিপূর্বে সৈনিকদিগের সুরাপাননিষেধ সম্বন্ধে যে ঘোষণা পত্র প্রচারিত হইয়াছিল তন্মধ্যে ইংলণ্ডের প্রধান সেনাপতি লর্ড উল্‌সলি বলিয়াছিলেন যে, অতিরিক্ত সুরাপানে সৈনিকগণকে শ্রমজনক কাজের অনুপযুক্ত করে, বুদ্ধিবৃত্তির প্রখরতা রাখে না; উহাকে অপরাধের উর্বর ক্ষেত্র বলিলেও ক্ষতি হয় না। লর্ড বিসপও সেই কয়েকটি কথার উল্লেখ করিয়া সকলকে সুরাপানে সতর্ক হইতে উপদেশ দান করেন। সুরাপানের অবৈধতা ও মিতাচারের উপকারিতা প্রতিপাদন জন্ত প্রধান ধর্ম্মাধ্যক্ষ মহাশয় তর্ক, যুক্তি ও যত্নের ক্রটি করেন নাই। সৈনিকগণ সুরাপানে সংযত হইলে কেবল মাত্র ব্যক্তিগত নহে সাধারণেরও অনেক উপকার হয়। যিনি সৈনিকদিগকে মিতাচার শিক্ষা দিবার জন্ত বিন্দুমাত্র চেষ্টা ও যত্ন করেন তিনি আমাদের আন্তরিক ধন্যবাদের পাত্র। লর্ড ওয়েল্ডনের বক্তৃতা বড়ই হৃদয়গ্রাহিণী হইয়াছিল।

আজি কালি দেশীয়দিগের মধ্যে পান দোষ এরূপ প্রবলরূপে প্রাধান্য বিস্তার করিয়াছে যে তাহার জন্ত গবর্ণমেন্ট সচেষ্ট না হইলে আমাদের উন্নতির অঙ্কুরেই শুকাইতে হইবে। আমরা জানি লর্ড ওয়েল্ডনের মন এভারেষ্ট হইতেও উচ্চ এবং নভোমণ্ডল অপেক্ষাও প্রশস্ত। তাঁহার ধর্ম্মভাব নির্দিষ্ট সীমায় আবদ্ধ নহে, তিনি সকল ধর্ম্মের সারগ্রাহী।

ভারতবাসীর শোণিত পানেচ্ছায় সুরারাক্ষসী ভূষিত লোলজিহ্বা বিস্তার করিতেছে। যদি তিনি রঘুকুলতিলক ধর্ম্মধ্বজী রামচন্দ্রের ঞ্চায় সেই রাক্ষসীর সংহারসাধনে সচেষ্ট হইতেন, তাহা হইলে ত্রেতাযুগের ঋষিগণের ঞ্চায় হিন্দু সমাজকে নিকরপদ্বব করিয়া ভারতে অক্ষয় কীর্তিস্তম্ভ প্রোথিত করিতে সমর্থ হইবেন এবং এতদ্বারা একটি প্রাচীনতম জাতির উদ্ধার সাধনও করা হইবে। সুরাপানের যে অসীম অপকারিতা তাহার বর্ণনা হইতে পারে না।

ইহা দ্বারা শারীরিক যন্ত্র সমুদায় অলস ও অকর্ম্মণ্য হইয়া আইসে। অগ্রেই যকৃতের ক্রিয়াবিকৃতি জন্মে, ফুসফুসের প্রদাহ উৎপাদন করে, হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়াবৈলক্ষণ্য উপস্থিত ও অকস্মাৎ প্রাণ নষ্ট হয়। অধিক দিন সুরাসেবনে মদাত্ম্য নামে রোগ জন্মে, চিত্তবৈকল্য ও স্মৃতিশক্তির হানি হয়। অচিরকাল মধ্যে অজীর্ণ অল্পপিত্ত শ্বাস ও রক্তপিত্ত রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে, যৌবনে জরা উপস্থিত করে। এই ত গেল শারী-রিক অপকার, তাহার উপর সুরাসেবনে অর্থক্ষয়, দারিদ্র্যহুঃখ, সমাজে নিন্দিত ও অপমানিত, বিবেকবিসর্জন, পশুবৎ ব্যবহার, উন্নতের ঞ্চায় অসম্বন্ধ বাক্যপ্রয়োগ, ইত্যাদি কোন দোষেরই অভাব থাকে না। ইতিপূর্বে ইতর লোকের যে অভ্যাস ছিল অধুনা সমাজের শীর্ষস্থানীয় অনেকের মধ্যেই সেই অভ্যাস বলবৎ হইয়া উঠিয়াছে। মুসলমানদের আমলে বাহা সাধারণ হিন্দুর অস্পৃশ্য ছিল, কি হুঃসময় উপস্থিত! ইংরাজের আমলে তাহা শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেকেরই আদরণীয় হইয়া উঠিয়াছে। সমাজ-তত্ত্বদর্শী বলিতে পারেন ইহা শিক্ষার দোষ, কি সময়ের দোষ? বাহারই দোষ হউক এখন ইহার মূলোৎপাটনের প্রয়োজন হইয়াছে। সেকালে সমাজপতিরা সমাজের দোষ সংশোধন করিতেন, তজ্জন্ত রাজনিয়মের প্রয়োজন হইলে তাহাও পাওয়া যাইত। এখন সমাজপতি নাই, নামে মাত্র বাহারা আছেন তাঁহাদের সে শক্তি নাই। সুতরাং সমাজের অধোগতি অবশ্যস্তাবী। ইচ্ছা করিলে ইংরাজরাজ অনায়াসেই ইহার অপ-নোদনে কৃতকার্য হইতে পারেন। সন্মতি আইনে সমাজ সংস্কারে যে হস্ত-ক্ষেপের সূত্রপাত হইয়াছে, আমাদের বিবেচনায় সুরাপান নিবারণে সেই হস্ত প্রসারণ কোন মতে নিয়ম বিরুদ্ধ হইতে পারে না। তাহা করিলে গবর্ণমেন্টের একটি প্রধান রাজধর্ম্ম পালন করা হয়।

সুরাপানের অবৈধতা সম্বন্ধে এদেশের বড় বড় সাহেব ডাক্তার এবং মাতৃগণ্য কলিকাতাবাসিগণ গত ১৮৭৮ খৃঃ অব্দে যে অভিপ্রায় প্রকাশ করিয়াছেন তাহার সারাংশ নিম্নে প্রদত্ত হইল। সে আজি বিশ বৎসরের কথা— এই সময় মধ্যে সুরারাক্ষসী যে কি ভীষণ মূর্তি ধারণ করিয়াছে, কত শিক্ষিত ও অশিক্ষিত লোককে অকালে কালকবলে নিষ্ক্ষেপ করিয়াছে তাহার সংখ্যা হয় নী।

রাজা রাজেন্দ্রলাল মল্লিক বাহাদুর বলিয়াছেন—“গত চল্লিশ বৎসর মধ্যে আমাদের দেশের উচ্চ ও মধ্য শ্রেণীর লোকের মধ্যে সুরাপান অত্যধিক প্রসার লাভ করিয়াছে। যে সুরাপান জন্ত উচ্চ শ্রেণীস্থ হিন্দু সমাজচ্যুত হইতেন তাহা আজি কালি সৌখিনতার পরিচায়ক (Fashion) বলিয়া গণ্য হইয়া উঠিয়াছে। সুরাপান আমাদের ধর্মবিরুদ্ধ। হিন্দু শাস্ত্রকারেরা নির্বন্ধ সহকারে ইহা নিষেধ এবং মহাপাপরূপে নির্দিষ্ট করিয়াছেন। মুসলমানেরাও ইহাকে সমান ভাবে দোষাবহ বলিয়া থাকেন। আমার বিশ্বাস হয় যে সুরাপানরূপ পাপ তিরোহিত হইলে আমাদের দেশের সকলেই সমৃদ্ধ হইবেন।”

বাবু প্যারীচরণ সরকার বলিয়াছেন, “এদেশে সুরাপান নিশ্চিতই বৃদ্ধি পাইয়াছে, বিশেষতঃ আমাদের দেশের শিক্ষিত সমাজে ইহা সাতিশয় প্রাধান্য বিস্তার করিয়াছে। বিলাতী মদের কাটতি অত্যধিক বাড়িয়া উঠিয়াছে। আর সেই বৃদ্ধি শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যেই অধিক। আবগারী প্রথা এবং আবগারী কর্মচারীদের চেষ্টা ও যত্নাধিক্য প্রযুক্ত প্রমত্তকর পানীয়ের লোভ বৃদ্ধি পাইয়াছে।”

সেকালের লর্ড বিসপ বলিয়াছেন—“আমি এদেশের নানা স্থান ভ্রমণ কালে এদেশবাসীদের মধ্যে সুরাপানপ্রথা অত্যধিক প্রসার প্রাপ্ত হইবার কথা শুনিয়া এবং স্বচক্ষে তাহা প্রত্যক্ষ করিয়া যার পর নাই হুঃখিত হইয়াছি। ক্রমশঃ ইহার বিস্তারবৃদ্ধি দেখিয়া আমার শঙ্কা হইতেছে। ডাঃ বিচারের Criminal Jurisprudence নামক প্রসিদ্ধ পুস্তকে এতৎ সম্বন্ধে যে প্রমাণ পাওয়া যায় তাহাতে এই বিষাদময়ী ধারণা দৃঢ়ীভূত হইতেছে। আমি বারম্বার বলি যে সুরাপান প্রথা এদেশে ষতই চুপে চুপে থাকুক ইহা ক্রমশঃই বাড়িয়া উঠিতেছে।”

ডাঃ বি, ডি, স্মিথ, এম, ডি বলিয়াছেন,—“বঙ্গদেশে সুরাপানপ্রথা যে

প্রবলরূপে (বিশেষতঃ বড় বড় নগরে বৃদ্ধি পাইতেছে,) সে পক্ষে সন্দেহ নাই। বিষয়টী বড়ই গুরুতর। ভূমণ্ডলের সকল দেশের লোকের অভিজ্ঞতা এই যে এতদ্বারা অপরাধের কাজ, মৃত্যুসংখ্যা রোগ ও দারিদ্র্যহুঃখ নিশ্চিতই বৃদ্ধি করিয়া থাকে। ইহা সমধিক প্রসারপ্রাপ্তির পূর্বে সতর্ক হওয়া আবশ্যিক। প্রতিকার পক্ষে যদি তীব্র উপায় অবলম্বন করা না যায়, আমার বিশ্বাস এই যে, তাহা হইলে পঁচিশ বৎসর মধ্যে সমাজের মূহা অমঙ্গল উপস্থিত হইবে।”

ডাক্তার গুড্ডিভ চক্রবর্তী বলিয়াছেন,—“সুরাপান প্রথা নিশ্চিতই বাড়িয়া উঠিয়াছে, স্বাস্থ্যের উপর ইহার বড়ই সাংঘাতিক প্রাধান্য।”

ডাঃ টি, ই, চার্লস্ এম্ ডি বলিয়াছেন,—“আমি দেশীয়দিগের স্নায়ুবিধান সম্বন্ধীয় পীড়ার চিকিৎসা জন্ত সর্ব প্রথম যখন হস্তক্ষেপ করি, তখন সুরাপান দ্বারা বাঙ্গালীদের ভিন্ন ভিন্ন দৈহিক যন্ত্র বিকৃতি প্রাপ্ত দেখিয়া বড়ই আশ্চর্য্য বোধ করি। শিক্ষিত ও ধনবান লোকদিগের মধ্যে ইহা এতাদিক প্রবল যে বোধ হয় এমন বাড়ী নাই, যাহার পরিজনগণকে ইহার বিষময় ফলে মর্মান্বিত না হইতে হইয়াছে।”

প্লেগ কমিশন।

প্লেগ কমিশন কলিকাতায় প্লেগ সম্বন্ধে যে সাক্ষ্য গ্রহণ করিয়াছেন তাহাতে এমন কিছু প্রকাশ পায় নাই, যাহা অবগত হইয়া সাধারণ লোকে প্লেগের সমস্ত সাবধানতাবলম্বন সম্বন্ধে বিশেষ কিছু শিখিতে পারে। কমিশনেরা কলিকাতা প্রভৃতি স্থান পর্য্যটন করিয়া বোম্বাই সহরে গিয়া যে অধিবেশন করিয়াছিলেন, তাহাতে যে সকল সাক্ষীর এজেহার গ্রহণ করা হইয়াছিল তাহা হইতে অনেক বিষয় শিক্ষা করিতে পারা যায়। কারণ সেখানকার সাক্ষীগণের প্লেগজ্ঞান পুঁথিগত নহে, তাঁহাদের প্রায় সকলেই শত শত প্লেগাক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা করিয়াছেন। তাঁহাদের মধ্যে কাহার কাহার কোন কোন বিষয়ে মতের বিভিন্নতা এবং কোন কোন বিষয়ে ঐক্যও দেখা যায়। তাঁহাদের মধ্যে কয়েক জনের মতামতের সারাংশ পাঠকগণের অবগতির জন্ত নিম্নে লিপিবদ্ধ হইল। এ রোগ আমাদের মধ্যে নূতন, এখনও

ইহার সংক্রামকতা, প্রকোপের হ্রাসবৃদ্ধি প্রভৃতি সম্বন্ধে অনেক কথা জানিবার আছে। সে সকল বিষয়ে এখন পর্য্যন্ত সর্ব্ববাদী-সম্মত কিছুই স্থির নাট, তবে যে যে কথা অধিক সংখ্যক সাক্ষীতে স্বীকার করিয়াছেন সেই সেই কথা সকলের মানিয়া চলা কর্তব্য।

ডাক্তার কলি স্বীকার করিয়াছেন যে—কোন স্থান সম্পূর্ণরূপে রোগশূত্র হইয়াছে কি না এ কথা বলা বড় কঠিন। রোগীর পরিধেয় বস্ত্রাদি দ্বারা রোগ এক স্থান হইতে অত্র নীত হইতে পারে, আর প্লেগবীজ একবার যে স্থানে অধিকার বিস্তার করে, সে স্থান জনশূত্র হইলেও ঐ সকল বীজাণু তাহা ত্যাগ করে না, ইহার দৃষ্টান্ত প্রত্যক্ষ করা গিয়াছে।

ডাক্তার মেয়ার বলেন—যে সকল লোক রেলওয়েতে কাজ করে, তাহা-দিগের গতিবিধি দ্বারা দক্ষিণ ভারতে প্লেগবীজ পরিচালিত হইয়াছে। যে সকল লোককে প্লেগাক্রান্ত বলিয়া সন্দেহ হয়, তিনি সেই সকল লোককে পৃথক করিয়া রাখিবার বড়ই পক্ষপাতী।

ডাঃ ডিমক বলিয়াছেন,—ইন্দুর, কীট কিম্বা প্লেগরোগীর শরীরনিঃসৃত রস রক্ত দ্বারা অত্র দেহে প্লেগ সংক্রমিত হয়। তিনি একথাও বলিয়াছেন যে প্লেগ রোগীর নিকটস্থ অধিক জলাকীর্ণ বা বহুবায়ুপূর্ণ বা অন্ধকারময় গৃহে ও মাটির নীচে ডেং মধ্যে প্লেগের বীজাণু অবস্থিতি করে। প্লেগ হইতে অব্যাহত থাকিতে হইলে প্লেগ সংক্রমিত স্থানে প্রভূত বায়ুসঞ্চালনের উপায় করিতে হইবে। সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট উপায় স্থানত্যাগপূর্ব্বক অন্যত্র চলিয়া যাওয়া।

ডাক্তার উড এজাহার দিয়াছেন,—জনাকীর্ণ গৃহ, প্রস্থাসিত বায়ু নিশ্বাস দ্বারা গ্রহণ ও অবরুদ্ধ বায়ু দ্বারা প্লেগ সংক্রমিত হয়। অন্য সময় অপেক্ষা প্লেগের সময় ইন্দুরের সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এই জন্তুরা এক স্থান হইতে অন্য স্থানে গতিবিধি করে, উন্নতভাব প্রাপ্ত হয়, মনুষ্যের নিকটবর্তী হইয়াও যেন তাহাদিগকে গ্রাহ্য করে না।

মিঃ কব্‌রাজি নামে একজন সিবিলায়ান বলেন,—প্লেগের সময় নিশ্বল বায়ু সেবন, বাসগৃহে সূবায়ুসঞ্চালন, এবং সূধ্যিকরণ প্রবেশকে প্লেগ প্রতি-কারক বলিয়া বিশ্বাস করিতে পারা যায়।

বরদা মিউনিসিপালিটির চেয়ারম্যান গিলবার্ট সাহেব বলিয়াছেন যে,—প্লেগাক্রান্ত রোগীকে প্লেগ হাঁসপাতালে পাঠান বিড়ম্বনা মাত্র। তদ্বারা প্লেগ

নিবারণের চেষ্টাও বিফল। ১৮৯৭-৯৮ সালে বোম্বাই সহরে প্লেগ নিবারণ জন্য যে সকল অনুষ্ঠান করা হইয়াছিল, তাহা কোন কাজেরই হয় নাই। তিনি হাফকিনের টিকা দিবার প্রথার বড়ই সুখ্যাতি করিয়াছেন, আর বলিয়াছেন যে প্লেগাক্রান্ত গৃহস্থলী মধ্যে যদি সকলকে টিকা দেওয়া হইত তাহা হইলে রোগীকে হাঁসপাতালে পাঠাইবার কোনই প্রয়োজন হইত না। বোম্বাই গবর্নমেন্ট প্লেগনিবারণ জন্ত যে সকল ভদ্রলোকের সাহায্য লইয়াছিলেন, তাহা না করিয়া যাহাতে দেশের লোক টিকা লয় তাহার চেষ্টা অর্থাৎ তাহাদিগকে প্রবৃত্তি দিবার জন্ত যদি অহুরোধ করিতেন, তাহা হইলে অধিক উপকার হইত। তাঁহার মতে সকলকে টিকা দেওয়াইতে পারিলে বোম্বাই প্রেসিডেন্সী হইতে প্লেগ একবারে তিরোহিত হইত।

প্লেগ নিবারণ।

কলিকাতায় আবার প্লেগ আসিয়াছে। প্লেগাক্রান্ত হইয়া লোকে মৃত্যু মুখে পতিত হইতেছে দেখিয়া অনেকেই আত্মরক্ষার জন্ত উদেগগ্রস্ত হইয়াছেন। এ সময়ের কর্তব্যতা সম্বন্ধে অনেকে অনেক কথা জানিতে ইচ্ছা করেন, এজন্ত আমরা যতদূর সাধ্য সংক্ষেপে এবং সরলভাবে সকল বিষয় লিপিবদ্ধ করিতেছি। যদি কেহ এই নিয়মগুলি সর্ব্বতোভাবে প্রতিপালন করেন, তাহা হইলে আশা করা যায় যে তাঁহাকে প্লেগভয়ে ভীত হইতে হইবে না। ইহার মধ্যে একরূপ অনেক কথা আমাদিগকে বলিতে হইবে, যাহা আমরা ইতিপূর্বে কোন স্থানে হয়ত বলিয়াপ্রাথিয়াছি° কিন্তু পাঠকবর্গের সুবিধার জন্ত এই প্রবন্ধ দ্বিকৃত্তিদোষে দূষিত হইলেও তাহা পরিহার করিতে পারা গেল না।

প্লেগ হইতে আত্মরক্ষা করিতে হইলে কতকগুলি ব্যক্তিগত নিয়ম অবশ্য প্রতিপাল্য যথা,—

- ১। খালি পেটে থাকিয়া ক্ষুধা সহ করিবে না।
- ২। উপবাস করিবে না।
- ৩। যাহাতে ক্লান্তি জন্মে একরূপ কাজ করিতে সাধ্যাত্মসারে নিবৃত্ত হইবে।
- ৪। কোন প্রকারে যেন শরীরস্থ শোণিতের অপচয় না হয়।

৫। যে খাদ্য তোমার স্বাস্থ্যের উপযোগী নয় বলিয়া জান তাহা আহার করিবে না।

৬। রোদ, বৃষ্টি, অথবা শৈত্যে শরীর অনাবৃত রাখিবে না।

৭। ঘর্ম্মসিক্ত অথবা মলিন বস্ত্র দ্বারা দেহ আবৃত করিবে না।

৮। স্বকের পরিচ্ছন্নতা সাধন জন্ত সর্ব্বাঙ্গে সার্বপ তৈল মর্দন করিয়া নিত্য স্নান করিবে এবং যখনই ঘর্ম্ম দ্বারা বা ধূলা উড়িয়া গায়ে ময়লা জমিয়াছে মনে করিবে তখনি পরিষ্কার গামছা দিয়া মুছিয়া ফেলিবে।

৯। বহিঃস্থ স্বকের ময়লা পরিষ্কার করিবার জায় শরীরাত্মন্তরের ময়লাও থাকিতে দিবে না। অর্থাৎ সামান্য ব্যায়াম দ্বারা যাহাতে দেহস্থ শোণিতের ক্রম ঘর্ম্মরূপে নির্গত হয় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে তাহার উপায় করিতে হইবে।

১০। সকল রকম অমিতাচার পরিত্যাগ করিবে। অপরিস্রিত ভোজন, অতিরিক্ত শ্রম ও অতি বিহারাদিতে ক্ষান্ত থাকিবে।

উপরে যাহা বলা হইল তাহা শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত বুদ্ধিতে হইবে। যদিও প্লেগ সংক্রামক রোগ, কিন্তু শরীর সুস্থ থাকিলে শুধু প্লেগ কেন, অজ্ঞাত অনেক সংক্রামক রোগই আক্রমণ করিতে পারে না, অর্থাৎ তত্ত্ব রোগের বীজাণু শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া প্রাধান্য বিস্তারে সমর্থ হয় না। শরীর অসুস্থ থাকিলে বীজাণু শরীরে আশ্রয় পাইয়া বিস্তৃতি লাভ করিতে থাকে।

দ্বিতীয় কথা। কর্তব্য কার্যের অনুরোধ ভিন্ন প্লেগাক্রান্ত রোগীর অথবা তাহার বাসগৃহের সংস্রবে যাইবে না। রোগীকে একবার স্পর্শ করিলে বা তাহার গৃহে একবার মাত্র প্রবিষ্ট হইলেই যে তোমার প্লেগ হইবে ইহা মনেও করিও না। শত শত প্লেগ চিকিৎসক, শত শত শুশ্রূষাকারী সদা সর্বদা রোগীর সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে থাকিয়াও রোগাক্রান্ত হইয়েন নাই। তাহার কারণ এই যে যে সকল হাঁসপাতালে রোগীকে চিকিৎসা জন্ত রাখা হয়, উহা উন্মুক্ত বায়ুসেবিত ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইলে সুস্থ ব্যক্তির তাহাতে যাইলে বা রোগীর সংস্রবে আসিলে কোন শঙ্কাই থাকে না। তবে যদি রোগী একরূপ গৃহে থাকে যে তাহা সঙ্কীর্ণ ও অপরিস্রুত এবং তাহাতে উত্তমরূপ আলোক ও বায়ু সঞ্চালিত হয় না, তাহা হইলে রোগ সংক্রমণের সম্পূর্ণ সম্ভাবনা।

তৃতীয় কথা। যদি কোন প্লেগাক্রান্ত রোগীকে স্পর্শ দ্বারা মনে কোন-রূপ সন্দেহ জন্মে, অথবা সন্দেহ না জন্মিলেও আপনি সাবধান হইবার জন্ত, তৎক্ষণাৎ আপনার হাত দুইটি ও পরিধেয় বস্ত্রাদি শোধিত করিয়া লইবে। তাহার জন্ত কেবল মাত্র ফুটন্ত গরম জলই যথেষ্ট জ্ঞান করিতে হইবে। গরম জলে হাত দুইটিকে ধৌত করিলে এবং পরিধেয় বস্ত্র জলে কাচিলেই সকল সন্দেহ দূর হয়। আয়ত্তাধীন হইলে কার্বলিক এসিডের জলে হাত ও কাপড় ধুইয়া ফেলিলে সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়ে সংশোধন করা হইল বলিয়া জানিতে হইবে। কার্বলিক এসিড এক আউন্স দুই বোতল জলে দিলেই তাহা সংশোধনের উপযুক্ত হয়।

বিবিধ।

বাঙ্গালায় সৈনিক বিভাগে ইউরোপীয় সৈনিকদিগের মধ্যে রোগ ও মৃত্যু সংখ্যা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। মাদ্রাজ বিভাগের সৈনিকদিগের স্বাস্থ্য সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট, উহাতে মৃত্যুসংখ্যা বাঙ্গালা বিভাগের প্রায় অর্ধেক। ইউরোপীয় সৈনিকগণের শত করা ৫৪ জন ম্যালেরিয়া জ্বর ও জননেদ্রিয় সম্বন্ধীয় পীড়াক্রান্ত। এন্টারিক ফিবার Enteric Fever প্রধানতঃ তাহাদের মৃত্যুর কারণ। ১৮৯৬ খৃঃ অঃ সমস্ত মৃত্যুসংখ্যায় মধ্যে শতকরা ৪৩ জন দেশীয় সৈনিকের হাজার করা ০০৪ এন্টারিক জ্বরে মারা গিয়াছে, আর ইউরোপীয় সৈনিকগণের মৃত্যু সংখ্যা হাজার করা ৬০৩১। এই মৃত্যুসংখ্যা হ্রাসের সমস্ত চেষ্টাই বিফল হইয়াছে। আশ্চর্য্যের বিষয় যে পার্শ্বভ্য সেনা-নিবাস গুলিতেই এই রোগ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। বিশেষ অনুসন্ধান দ্বারা কেহ কেহ স্থির করিয়াছেন যে পরিস্রুত জলের বন্দোবস্ত না হওয়া প্রযুক্তই এরূপ হইতেছে।

ভারতীয় চিকিৎসা বিভাগের ডিরেক্টর জেনেরল ডাক্তার হার্ভি সাহেব বলিয়াছেন যে, প্লেগের বহুব্যাপকতা নিবারণ জন্ত কেবল মাত্র প্লেগবীজে টিকা দিয়া নিশ্চিত থাকি যায় না। যতদিন টিকার উপকারিতা সর্ব্ববাদীসম্মত না হয়, ততদিন টিকা দিবার জন্ত নির্ব্বন্ধ প্রকাশ করা বা আইন জারি করা ভাল নহে। ব্যয় বাহুল্য, ভারতবাসীর দারিদ্র্য, অজ্ঞানতা

এবং জাতীয় কুসংস্কার টিকা দিবার প্রধান অন্তরায়। তিনি বলেন স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যে সকল উপায় করা যাইতে পারে তাহা তুলিয়া দিয়া কেবল টিকার উপর নির্ভর করিতে পারা যায় না। তবে টিকা দেওয়া যে প্লেগ নিবারণের একটি সহকারী উপায় তাহা স্বীকার করা যায়।

একজন ডাক্তারের ব্যায়ামকুণ্ঠ একটি রোগী ছিল, রোগীটি বড়ই অলস, এক পা নড়িতে চাহিতেন না। যাহাতে শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গুলি সঞ্চালিত হয় এরূপ করিতে তিনি নিতান্ত নারাজ ছিলেন বলিয়া ডাক্তার উপদেশ দিলেন যে তিনি আপন আসনে বসিয়া থাকিয়াই প্রতিদিন ১৫ মিনিট কাল স্বহস্তে আপনার সর্ব শরীরে মুষ্টিঘাত করিবেন। রোগী তাহাও করিতে সম্মত হইলেন না, আপন ভৃত্য দ্বারা সেই কাজ করাইতে লাগিলেন, তাহাতেও তাঁহার রোগ অনেকটা সারিয়া গিয়াছিল। ব্যায়ামকাতর বাবুদের একটু হাঁটিতে কষ্ট হয় কিন্তু চাকরের কিল, চাপড় অনায়াসেই সহ হয়, তাহাতে লজ্জা হয় না।

একজন জমিদার প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হইয়াছেন লণ্ডন সহরের East End নামক স্থানে দরিদ্রলোক বাস করে, সেই সকল দরিদ্র লোকদিগের নিকট শতকরা তিন টাকার অধিক খাজনা লইবেন না; অর্থাৎ তাহাদের বাস্তভূমি ক্রয় করিতে ও তাহার উপর বাড়ী প্রস্তুত করিতে যে খরচ হইয়াছে, তাহার উপর শতকরা ৩ টাকার অধিক খাজনা লওয়া হইবে না, ইহাই স্থির করিয়াছেন। প্রকৃত প্রস্তাবে বসতবাটীর ভূমির জন্ম ষাঁহারা বেশী হারে খাজনা লয়েন তাহাদিগকে শোষণ বলা যাইতে পারে।

গত শতাব্দীতে টিপুসুলতানের সহিত ইংরাজদিগের যে যুদ্ধ হয়, তাহাতে টিপু কতকগুলি ইংরাজ সৈনিক কর্মচারীকে কারারুদ্ধ করিয়া রাখেন, তাহাদিগকে তিনি প্রতিদিন ভাত আর জল ভিন্ন কিছু খাইতে দিতেন না। তিন বৎসর পরে সেই কর্মচারীগণ মুক্তি লাভ করিয়া কলিকাতায় আসিয়া দেখিলেন যে, যে সকল ইংরাজ কর্মচারী এখানে নানাবিধ সুখাদ্য খাইতেন তাহারা মারা গিয়াছেন, আর তাহারা মারা গিয়াছেন বলিয়াই কারামুক্ত কর্মচারীরা তাহাদের পদে নিযুক্ত হইতে পারিয়াছিলেন।

আমরা জানিতাম ক্ষয় রোগের চিকিৎসা জন্ম কডলিবার অয়েল বড়ই প্রয়োজনীয়। ক্ষয়রোগ মাত্রেরই উহা না ব্যবহার করিলেই নয়। কিন্তু জন্ম দেশে ক্ষয়রোগ চিকিৎসার জন্ম নূতন এক প্রকার হাঁসপাতাল প্রস্তুত হইয়াছে তাহাতে এক বোতলও কডলিবারের প্রয়োজন হয় না, সহস্র সহস্র রোগী ভাল হইতেছে। সেই হাঁসপাতালের প্রধান চিকিৎসা এই যে—যতক্ষণ সম্ভব প্রতিদিন ততক্ষণ করিয়া মুক্ত বায়ু সেবন।

যক্ষ্মারোগের পূর্ববর্তী কারণ।

- ১। প্রাথমিক বায়ুতে ক্রমাগত নিশ্বাস গ্রহণ।
- ২। যে সকল কার্যে নিশ্বাস দ্বারা নাসারন্ধ্রে ধূলি প্রবিষ্ট হয়।
- ৩। বাসগৃহের আর্দ্রতা ও আলোকশূন্যতা।
- ৪। পুরাতন মদাত্মক রোগ।

আগরায় রাসায়নিক পরীক্ষক মিঃ হাফ্কিন পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, জলে, প্লেগাক্রান্ত রোগীর বস্তাদিতে, শরীর নির্গত ক্রেদে বা ঘরের ধূলায় কিছুতেই প্লেগের বীজাণু ছিল না। কিন্তু গ্রামের গৃহদাহে ও গৃহের মেজে পোড়াইবার কালে তাহাতে প্লেগের বীজাণু বিদ্যমান ছিল।

শীতে মাংস ও তৈলময় খাদ্য প্রশস্ত। গ্রীষ্মে, মেদময় খাদ্য অল্পে এবং ফল ও শস্যচূর্ণে প্রস্তুত খাদ্য বেশী পরিমাণে ব্যবহার করিতে হইবে। অতিরিক্ত আমিষ ভক্ষণে শোণিতকণিকা বৃদ্ধি করে। ফলে তাহা কমাইয়া থাকে। এজন্য আমিষ ও উদ্ভিজ্জ সমভাগ ভক্ষণে উত্তমরূপে স্বাস্থ্য রক্ষা পায়।

ডাক্তার হাফ্কিন বলেন কাঠবিড়াল এবং বাঁদরও স্বভাবতঃ প্লেগপ্রবণ। ইহাদের দ্বারাও প্লেগের বীজাণু এক স্থান হইতে অত্র নীত হইতে পারে। হরিদ্বার, বাঙ্গালোর প্রভৃতি স্থানে ইহা প্রত্যক্ষ করা গিয়াছে।

ঋতুপরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে খাদ্যের পরিবর্তন নিতান্ত আবশ্যিক। বোধ হয় এই জন্মই ঈশ্বর পৃথিবীকে ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন ফল ও শস্য উৎপাদনশক্তি দান করিয়াছেন।

জলই মনুষ্যের স্বাভাবিক পানীয়। সুরাপান না করিয়াও লোক সুস্থ সচ্ছন্দ ও বলবান হইতে পারে। সুরাপানের অশেষ দোষ। ইহাতে শোণিত দূষিত হয়।

দেহস্থ শোণিতে লবণের ভাগ বৃদ্ধি করিবার জন্ত যতবার সম্ভব দিন 'রাত্রিতে ততবার উদ্ভিদ ভক্ষ্য ভক্ষণ করা কর্তব্য।

শিশুর পক্ষে মাতৃস্তন্যের স্থায় খাদ্য আর নাই, অভাবে গোছুক। শিশু-দিগকে কেবলই দুগ্ধ খাইতে দেওয়া উচিত।

পরিচ্ছন্ন খাদ্য, মিতাচার, নিশ্চল বায়ু, এবং প্রচুর ব্যায়াম দ্বারা দেহস্থ শোণিত পরিস্কৃত থাকে।

বয়স্ক ব্যক্তিদিগের খাদ্যে মেদবৃদ্ধিকর (Nitrogenous) উত্তাপজনক (Hydro-carbonus) বা তৈলময়, এবং লাবণিক পদার্থ থাকা উচিত।

উপরি উক্ত কয়েকটি উদ্দেশ্যই একমাত্র দুগ্ধ দ্বারা সঙ্গ্ৰহিত হয়, এজন্য বয়স্কগণ প্রতিদিন অবশ্যই দুগ্ধ পান করিবেন।

ঘর্ম ও প্রশ্বাস দ্বারা দেহস্থ ত্বকে যে ময়লা সঞ্চিত হয়, তাহা দূরীকৃত করিবার জন্ত হালক বৃদ্ধ যুবা সকলেরই স্নান করা কর্তব্য।

সংবাদ।

গত বৎসর কলিকাতায় প্লেগ ঘোষণা করিবার পরে একমাস মধ্যে মৃত্যু সংখ্যা ঘেরূপ হইয়াছিল এ বৎসর সেই সময় মধ্যে মৃত্যু সংখ্যা অনেক বেশী। এবারের প্লেগে গ্রহিষ্কৌতি বড় কম। অন্যান্য রোগের প্রাচুর্য্য বৈশী। সাধারণ মৃত্যুসংখ্যাও কম নহে। অন্যান্য বৎসর মার্চ মাসে মৃত্যু সংখ্যা বেশী হইয়া থাকে বটে কিন্তু এ বৎসর তদপেক্ষা অনেক বেশী। এবারে বিলক্ষণ ঋতুবিপর্যায় ঘটিয়াছে। চৈত্র মাসে কোথা বসন্তের মধুর বায়ু

সেবনে ক্রয় দেহে সুস্থতা সম্পাদন করিবে—না, মধ্যাহ্নে বৈশাখের ন্যায় প্রচণ্ড রোজ এবং রাত্রি শেষে ও প্রভাতে এরূপ শৈত্য যে গাত্রবস্ত্র আবশ্যিক করে। দিবাভাগে ধূলি রাশিতে কলিকাতার রাস্তা পরিপূর্ণ, রাত্রি ১০টার সমস্তই যেন ধূমময় দেখায়। রাস্তায় আরও অধিক জল দেওয়া কর্তব্য।

বোম্বাই ফোর্ট ওয়ার্ডের ভলান্টিয়ার খাঁ বাহাদুর বোম্বাই পাটেউ প্লেগ কমিশনে সাক্ষ্য দিবার সময় বলিয়াছেন যে প্লেগ স্পর্শসংক্রামক নহে। গত দুই বৎসর মধ্যে তিনি ষত প্লেগ রোগী দেখিয়াছেন তাহাদের মধ্যে ১২০ জন রোগী অত্যন্ত লোকের সহিত কথাবর্তী করিয়াছে, সুস্থ লোককে চুষন পর্য্যন্ত করিয়াছে, তাহাতে তাহাদের মধ্যে প্লেগ সংক্রামক হয় নাই। এজন্য তাঁহার বিশ্বাস প্লেগ স্পর্শসংক্রামক নহে।

সরকারী রিপোর্টে দেখা যায় গত ফেব্রুয়ারী পর্য্যন্ত সমগ্র ভারতে প্লেগে দুই লক্ষ লোক মারা গিয়াছে। তন্মধ্যে বোম্বাই প্রেসিডেন্সিতে শতকরা ৯০ জন। তাহা হইলে সমস্ত ভারতের একশত পঞ্চাশ ভাগের এক ভাগ লোক কমিয়া গিয়াছে। জন্ম সংখ্যায় কি তাহার পূরণ হইয়াছে?

পুনা সহরে প্লেগ রোগীকে স্থানান্তর করিবার আঞ্জা রহিত হইয়াছে। যে বাড়ীতে প্লেগ হইতেছে সে বাড়ীর লোককে তিন দিনের জন্ত সরাইয়া পরীক্ষাধীন রাখা হইতেছে। ঐ সময়ের মধ্যে বাড়ী শোধন করিয়া লইয়া তাহাতে তাহাদিগকে বাস করিতে দেওয়া হইতেছে।

শ্রীরামপুর বন্দোপাধ্যায় পল্লীতেও এক ব্যক্তির প্লেগে মৃত্যু হইয়াছে। লোকটা কলিকাতায় প্লেগাক্রান্ত হইয়া শ্রীরামপুরে শশুরালয়ে গিয়া প্রাণ-ত্যাগ করিয়াছে। তাহার পর সেখান হইতে আর কোন প্লেগ রোগীর সংবাদ পাওয়া যায় না।

বোম্বায়ে ৩৭৯৮২ ব্রাহ্মণের মধ্যে ২৭ জনের মৃত্যু হইয়াছে, তাহার মধ্যে ৯ জন প্লেগে মারা গিয়াছে। অন্যান্য জাতীয় হিন্দুর ৪৫১৪৮৫ এর মধ্যে ৬৪০ জন মারা গিয়াছে, ১৫৩ জন প্লেগে। ১৫৫১০১ জন মুসলমানের মধ্যে ২০০ জন মারা গিয়াছে তন্মধ্যে ১২ জন প্লেগে।

ঢাকা ও ফরিদপুর জেলাতেও প্লেগের প্রকোপ দেখা যাইতেছে। এবার সঁহর ছাড়িয়া মফস্বলে গিয়াও যে লোকে প্লেগভয় এড়াইবে তাহার উপায় থাকিতেছে কই?

১০ই মার্চ যে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে সেই সপ্তাহে মহীশূর সহরে ৩০৯ জন প্লেগাক্রান্ত ও ২৪০ জন মারা গিয়াছে। তাহার পূর্ব সপ্তাহে ৫০২ জনের পীড়া এবং ৪৩৯ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

মধ্য ভারতের নাগপুরে প্লেগের কথা শুনা যাইতেছে, প্রকোপ বেশী নহে। পূর্বে যাহারা টীকা লইতেছিলেন না, এখন তাঁহারা তাহাতে প্রস্তুত হইতেছেন।

কলিকাতা মেডিকেল কলেজের রোগনির্ণয়তত্ত্বের অধ্যাপক ডাক্তার মেজর ইভান্স সাহেব প্লেগাক্রান্ত হইয়া মারা গিয়াছেন। ইভান্সের মৃত্যুতে আমরা হুঃখিত।

গত ৭ই মার্চ মঙ্গলবার চৌসার প্লেগ ক্যাম্পে আশুণ লাগিয়া ৭খানি চালা ঘর ভস্মীভূত হইয়া গিয়াছে। ১০ খানিকে ভাঙ্গিয়া ফেলিতে হইবে।

তারকেশ্বর হইতে একটি প্লেগের সংবাদ পাওয়া গিয়াছে। সম্মুখে চৈত্রসংক্রান্তি। গাজন উপলক্ষে তথায় বহু সহস্র লোকের সমাগম হয়। কর্তৃপক্ষের বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন।

বোম্বায়ে প্লেগ কমিতেছে, বাঙ্গালোরে খামিয়া গিয়াছে। করাচীতে এখনও উহার নিবৃত্তি নাই, বরৌচ এখনও ছাড়ে নাই; মাদ্রাজ সর্বতোভাবে ছাড়িয়াছে।

রেঙ্গুনে বসন্ত রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি বই কম নয়। মৃত্যু সংখ্যা দিন দিন বাড়িতেছে।

পাটনা সহরে ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের প্রাচুর্য হইয়াছে।

স্বাস্থ্য।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

গ্রীষ্মকালে পল্লীগ্ৰাম।—দ্বিদিন নগরের যত উন্নতি হইতেছে পল্লীগ্ৰামের ততই অবনতি হইতেছে। শিক্ষিত এবং সঙ্গতিসম্পন্ন ব্যক্তির আজ কাল পল্লীগ্ৰামে বাস করিতে বড় ভাল বাসেন না। নগরের সুখে এবং নগরের সুবিধায় দেশের অধিকাংশ ব্যক্তিই পল্লীবাস ত্যাগ করিয়াছেন। পল্লীগ্ৰামের স্বাভাবিক শোভা তাঁহাদের মন হরণ করিতে পারে না। রাস্তা ঘাটের অসুবিধার জন্ত তাঁহারা পল্লীবাসকে কষ্টজনক বলিয়া বিবেচনা করিয়া থাকেন। ম্যালেরিয়ার প্রকোপই কিন্তু তাঁহাদের পল্লীবাস ত্যাগের প্রধানতম কারণ। বাস্তবিক বঙ্গদেশের অধিকাংশ স্থানই বিশুদ্ধ পানীয়ের অভাবে ও ম্যালেরিয়ার দৌরাণ্যে বাসের অযোগ্য হইয়াছে। বিশুদ্ধ পানীয়ের ব্যবস্থা করিতে পারিলে ও ম্যালেরিয়াকে দেশত্যাগী করিতে পারিলে, নগরবাস অপেক্ষা পল্লীবাস যে কত সুবিধাজনক তাহা সকলেই অবগত আছেন। এখানে জীবিকা অতি অল্প ব্যয়ে নির্বাহিত হয়। নগরের অষ্টপ্রহরব্যাপী কোলাহল এখানকার নিস্তরতা ভেদ করিতে পারে না। নগরের সংক্রামক পীড়া সকল সহজে এখানে প্রবেশ করে না, প্রবেশ করিলেও অধিবাসীগণের বিরলতা প্রযুক্ত সহজে বিস্তৃতি লাভ করিতে পারে না। জনতার অল্পতা ও কলকারখানার অভাব বশতঃ পল্লীগ্ৰামের বায়ু অপেক্ষাকৃত বিশুদ্ধ ও আরামজনক। বিশেষতঃ এই গ্রীষ্মকালে পাদপশ্চামল-পল্লীগ্ৰাম নগর অপেক্ষা অনেক শীতল এবং প্রীতিকর। পূর্বে এই জন্ত নগরবাসিগণ গ্রীষ্মকালে পল্লীবাসের পক্ষপাতী ছিলেন। বর্ধমান, কাটোয়া, শান্তিপুর প্রভৃতি অঞ্চলে ভাগীরথীর তীরে এখনও অনেক শূন্য

কুটার এই বিষয়ের সাক্ষ্য দিয়া থাকে। ফলতঃ যতদিন পল্লীগ্রামে জল-কষ্ট ও ম্যালেরিয়া থাকিবে, ততদিন আমরাও কাহাকেও পল্লীবাসের পরামর্শ দিতে পারিব না। অবশ্য গ্রীষ্মকালে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ অপেক্ষাকৃত অল্প, কিন্তু কৃষিকার্যের বিস্তার ও পয়ঃপ্রণালীর সুব্যবস্থা করিতে পারিলে অশ্রান্ত ঋতুতেও ম্যালেরিয়ার অন্নতা হইতে পারে। জলকষ্ট নিবারণের জন্ত আমরা পল্লীবাসী মঙ্গতিশালী ব্যক্তিমাত্রকে নির্বন্ধ সহকারে অনুরোধ করি, তাঁহারা যেন যত্নপূর্বক প্রাচীন পুষ্করিণীগুলির পক্ষোদ্ধার করিয়া স্ব স্ব গ্রামের জলকষ্ট নিবারণ করেন, এবং প্রত্যেক গ্রামের মধ্যস্থলে এক একটা স্বচ্ছসলিলা পুষ্করিণী কেবল পানীয়ের জন্ত স্বতন্ত্র করিয়া রাখেন; এই পুষ্করিণীর জল যেন কেহ মল-মূত্রাদি ত্যাগ বা গাত্র ও বস্ত্রাদি ধৌত করিয়া অথবা অন্য কোন প্রকারে বিষাক্ত না করেন। কলিকাতা দিন দিন যেরূপ জনাকীর্ণ হইয়া পড়িতেছে এবং সংক্রামক ব্যাধির যেরূপ প্রাচুর্য লক্ষিত হইতেছে, তাহাতে পল্লীবাসের বাসনা অনেকেরই হৃদয়ে অঙ্কুরিত হইয়াছে। কিন্তু কেবল পল্লীবাসে ইচ্ছা করিলেই চলিবে না যাহাতে পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় সে বিষয়ে সকলের দৃষ্টি রাখা প্রথম কর্তব্য।

প্লেগের প্রতিকার।—কলিকাতায় প্লেগ দিন দিন বাড়িতেছে। এদিকে বোম্বায়ের প্লেগ ও নরহত্যা নিরস্ত হইতেছে না। এখন অনেকেই জানিতে চাহেন কি করিলে প্লেগকে দেশত্যাগী করা যাইতে পারে। এরূপ প্রশ্নের উত্তরে আমরা স্থূলতঃ এই পর্য্যন্ত বলিতে পারি যে, যেমন পানীয়ের দোষে বিস্ফটিকা ও টাইফয়েড্ জ্বর, মৃত্তিকার দোষে ম্যালেরিয়া জ্বর, খাদ্যের দোষে উদরপীড়া জন্মে, সেইরূপ বায়ু সঞ্চালনের দোষে ও অত্যধিক জনতার জন্ত দেশ মধ্যে প্লেগের বিস্তার হয়। এই দুইটির নিরাকরণ করিতে না পারিলে প্লেগ-দমনের চেষ্টা অনর্থক। ফলতঃ জনাকীর্ণ স্থান গুলিকে প্রশস্ত রাজপথ অথবা উদ্যানাদি দ্বারা উন্মুক্ত করিতে পারিলে, নগরের অট্টালিকা সকলের গঠন প্রণালীর পরিবর্তন করিতে পারিলে, সংক্ষেপতঃ নগরটিকে নূতন করিয়া নির্মাণ করিতে পারিলে প্লেগের তিরোভাব হইতে পারে। লণ্ডন নগরের এইরূপ আমূল সংস্কার করা হইয়াছিল বলিয়া তথায় ১৬৬৫ খৃষ্টাব্দের পর প্লেগ পুনঃ পদার্পণ করিতে সমর্থ হয় নাই। কলিকাতা যে দিবস পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ও স্বাস্থ্য বিষয়ক উন্নতিতে ইয়ুরোপীয় নগর

সকলের সমকক্ষ হইবে প্লেগ সেই দিবস এদেশ হইতে একেবারে বিদায় গ্রহণ করিবে।

নিমন্ত্রণ।—বাঙ্গালী আপনি না খাইয়া পরকে খাওয়ায়। দিনান্তে শাকার ভোজন করিয়া বাঙ্গালী শত ব্যঞ্জে নিমন্ত্রিতের সমাদর করিয়া থাকেন। ঋণজালে জড়িত হইয়া পিতৃমাতৃশ্রাদ্ধে ও পুত্র কন্যার বিবাহে চর্য্য চোষাদি উপায়ে দ্বারা আত্মীয় কুটুম্বের পরিতোষ বিধানে যত্নবান হইয়েন। পক্ষান্তরে নিমন্ত্রণও বাঙ্গালীর স্বর্গদূর্লভ সামগ্রী, সহজে নিমন্ত্রণ পরিত্যাগ বাঙ্গালীর স্বভাবসিদ্ধ ধর্ম্ম নহে। ব্রাহ্মণগণ তো আপনাদিগকে “ফলাহারী” বলিয়াই পরিচয় দিয়া থাকেন। কিন্তু এই সমারোহ-ভোজনের ফল যে কিরূপ বিষময় তাহা কয় জন ভাবিয়া দেখেন। নিমন্ত্রিত কোন ব্যক্তি প্রায় কখনও দিবা দ্বিপ্রহরের পূর্বে কোন স্থানে আহার করিতে পান না। এরূপ বিলম্বে ও অসময়ে আহার করিলে যে স্বাস্থ্যের কত অনিষ্ট হয় তাহা বোধ হয় কাহারও অবিদিত নাই। তাহার পর নিমন্ত্রণ ভোজনে অতিরিক্ত ও অপরিমিত ভোজন অনিবার্য্য। আবার কেবল অপরিমিত ভোজন নহে, এই সকল স্থানে নিমন্ত্রিতগণ এমন কতকগুলি গুরুপাক রসনাতৃপ্তিকর দ্রব্য ভোজন করেন, যাহা ভোজন করা তাঁহাদের অদৃষ্টে প্রায় সচরাচর ঘটয়া উঠে না। এইরূপে অসময়ে অপরিমিত ও অনভ্যস্ত গুরুপাক খাদ্য দ্রব্য সকল উদরস্থ করিয়া আমরা যে আমাদের অমূল্য ধন স্বাস্থ্যের মূলে কিরূপে অলক্ষিতভাবে কুঠারাঘাত করিতেছি, তাহা আমরা সহজে বুঝিতে পারি না। অনেকেই নিমন্ত্রণ ভোজনের অব্যবহিত পরেই অজীর্ণ উদরাময় প্রভৃতি রোগগ্রস্ত হইয়া ইহার সাক্ষ্য দান করিয়া থাকেন। সৌভাগ্যক্রমে যাহারা অচিরে রোগগ্রস্ত হন না, তাঁহারা পরদিন ক্ষুধামান্দ্য অনুভব করিয়া থাকেন। কিন্তু অনেক স্থলেই এরূপ ক্ষুধামান্দ্য সত্ত্বেও কার্য্য-নুরোধে অনেকেই উপবাসের পরিবর্তে সামান্য কিছু আহার করিতে হয়। এইরূপে বিকৃত পাকষত্বের অধিকতর বিকার জন্মিয়া থাকে এবং দুই একদিনে না হইলেও কিছু দিবস পরে উহা একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। আমরা এ বিষয়ে শিক্ষিত সম্প্রদায়ের বিশেষ মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছি। আশা করি যাহাতে যথা সময়ে ভোজন কার্য্য নির্বাহ হয় তাঁহারা তাহার উপায় বিধান করিতে সমর্থ হইবেন। আমাদের মতে নিমন্ত্রণ ব্যাপারে যাহাতে বহু লোকের সমাবেশ না হয়, তাহার ব্যবস্থা করিতে

পারিলেই উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইতে পারিবে। অহুরোধ করিয়া অতিরিক্ত ও গুরুপাক দ্রব্য ভোজন করান কোন জ্ঞানবান ব্যক্তিরই উচিত নহে।

চুরি।—চোরের ভয়ে গৃহস্থ সর্বদাই সশঙ্কিত। চোরের ভয়ে বাস, তোরঙ্গ, সিন্দুক, চাবি, তাল প্রভৃতির এত ব্যবহার। পাছে চোরে চুরি করে সেই ভয়ে গৃহস্থ আবাস গৃহে ছোটো ভাল জানালা ব্যবহার করেন না। কিন্তু এক্ষেপে বিগুহ বায়ুর সঞ্চালন রোধ করিয়া তাঁহারা যে স্বাস্থ্য-চোরকে ডাকিয়া আনিতেন তাহা কয় জন ভাবিয়া দেখেন? সোণা-রূপার অলঙ্কার অথবা পিতল কাঁসার দ্রব্য পাছে চুরি করে সেই ভয়ে আমরা এত সতর্ক, কিন্তু আমাদের অমূল্যধন স্বাস্থ্য যে দিন দিন চোরে লুণ্ঠন করিয়া লইয়া যাইতেছে তাহার জ্ঞান আমরা কি করিতেছি।

সংক্রামক পীড়া।

বসন্ত বিস্ফটিকার নাম শুনিলে ধমনীর অর্ধেক শোণিত গুলু হইয়া যায়, হৃদয় মহা আতঙ্কে কাঁপিয়া উঠে। বসন্ত বিস্ফটিকায় যে দেশের অধিকাংশ লোকের মৃত্যু হয় তাহা নহে, অথচ ইহাদের নাম শ্রবণে সকলেই সশঙ্কিত, সকলেই মহা ভীত। বাঙ্গালী কুলবধু ওলাদেবী ও শীতলাদেবীর নাম পর্যন্ত উচ্চারণ করিতে সাহস করেন না, পুত্র কন্যাদিগকে এই ভয়ঙ্কর নাম উচ্চারণ করিতে দেন না; ভণ্ড ভিক্ষুক ফকির ওলাদেবী ও শীতলাদেবীর নাম করিয়া হিন্দু-পরিবার হইতে প্রচুর অর্থ উপার্জন করিয়া থাকে, আবার অহিন্দু নাস্তিক কাতর প্রাণে কত দিন শীতলাদেবীর চরণপ্রান্তে বিলুপ্তিত হইতেছে দেখা গিয়াছে।

শীতলা ও ওলাদেবীর এই বিশ্বভয়ঙ্কর হৃদয়উদ্বেজক প্রতাপের কারণ সম্বন্ধে একটু অনুসন্ধান করিয়া দেখিলে বসন্ত ও বিস্ফটিকার সংক্রামক-তাকেই এই মহাভীতির একমাত্র কারণ বলিয়া অনুমান হয়। তাই কোন পল্লীতে একাধিক বসন্ত বা বিস্ফটিকার আক্রমণ দেখিলেই সকলে জীবনে হতাশ হইয়া পড়েন, শীতলা ও কালী পূজার আয়োজনে ব্যাপৃত হন, পথে পথে হরিসংকীর্ণনের সম্প্রদায় বহির্গত হয়।

সম্প্রতি আমাদের মধ্যে আর একটা ভয়ঙ্কর সংক্রামক পীড়ার আবির্ভাব হইয়াছে। ইহা এদেশে নূতন হইলেও অল্পদিনের মধ্যে বেশ নাম প্রচার

করিয়াছে। এই নূতন পীড়ার ইংরাজি নাম প্লেগ—প্লেগকে আমরা মহামারী বলিতে পারি। প্লেগ সংক্রামক পীড়ার রাজা, প্লেগের প্রকোপে এক একটা দেশ মরুভূমি হইয়া যায়, এক একটা সমৃদ্ধিশালী নগর মহা-শ্মশানে পরিণত হয়। বোম্বাই নগরের প্লেগ আমাদের দেশের যে ঘোর অনিষ্ট করিয়াছে, শত শত বিস্ফটিকা সহস্র সহস্র বসন্ত আমাদের তত অনিষ্ট করিতে পারে না। জলধিভূষণ নয়নানন্দ বোম্বাই নগর এই অল্প সময়ের মধ্যে যে প্রকার হতশ্রী হইয়াছে, ভীষণ রাষ্ট্রবিপ্লবে বা যুগান্তব্যাপী ছুর্ভিক্ষেও ইহার সেরূপ শ্রীহানির সম্ভাবনা ছিল না। প্লেগের বিভীষিকায় গত বৎসর কলিকাতা প্রায় জনশূন্য হইয়াছিল। এবারেও কি হইবে বিধাতাই জানেন।

জন্মিলেই যখন মরণ অবশ্যম্ভাবী, নধর মানবের যখন কোন উপায়েই মৃত্যুর হস্ত হইতে নিষ্কৃতি লাভের সম্ভাবনা নাই, তখন তাহার বসন্ত বিস্ফটিকা মহামারীর ভয়ে এত উৎকণ্ঠিত এত ব্যাকুল হয় কেন? তাহার কারণ আর কিছই নয়—অদৃষ্টবাদী হিন্দু মুখে ষাহাই বলুন না কেন, তাঁহাদের ধারণা সংক্রামক ব্যাধির হস্ত হইতে আমরা নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারি। চিকিৎসা-বিদ্যাভিজ্ঞ পণ্ডিতেরাও বলেন সংক্রামক ব্যাধির আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করা আমাদের সাধ্যায়ত্ত। দৈববিশ্বাসী হিন্দু দেবতাকে সন্তুষ্ট করিয়া সংক্রামক ব্যাধিকে দেশত্যাগী করিতে প্রয়াসী হন; বিজ্ঞানবিদ চিকিৎসক স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন করিয়া সংক্রামক ব্যাধিকে দূরে রাখিতে চেষ্টা করেন। ফলতঃ সকলেরই যখন ধারণা আমরা ইচ্ছা করিলে সংক্রামক ব্যাধির হস্ত হইতে আত্মরক্ষা করিতে সমর্থ, তখন কি উপায়ে আমরা আমাদের পরিবার ও আত্মীয় স্বজনগণের এবং প্রতিবাসী সকলের অকাল মৃত্যু নিবারণ করিতে পারি তদ্বিষয়ে আলোচনা করা প্রত্যেক লোকহিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য।

বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতগণ এই বিষয় লইয়া অনেক দিন ধরিয়া নানা প্রকার আলোচনা করিতেছেন। সংক্রামক পীড়ার নিদান ও প্রকৃতি সম্বন্ধে তাঁহাদের মধ্যে মতবৈষম্য থাকিলেও, তাঁহারা এ পর্যন্ত যে সকল সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন কেবল তাহাদেরই উপর নির্ভর করিয়া আমরা অনেক পরিমাণে এই সকল ভয়ঙ্কর পীড়ার প্রতীকার করিতে পারি।

নিদান ও প্রকৃতি।—কোন কারণে যদি এক ব্যক্তির কোন পীড়া অপর কোন সুস্থ ব্যক্তিতে সঞ্চারিত হয়, তাহা হইলেই আমরা সেই পীড়াকে সংক্রামক পীড়া বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকি। সাধারণতঃ বিজ্ঞানতত্ত্ব-পণ্ডিত-

গণের মত, সংক্রামক পীড়ার বীজ পীড়িত ব্যক্তির শরীর হইতে নির্গত হইয়া অপর কোন সুস্থ ব্যক্তির শরীরে আশ্রয় গ্রহণ করে এবং অচিরেই সেই সুস্থ ব্যক্তিকে পূর্বপীড়িত ব্যক্তির পীড়ায় আক্রান্ত করে। নূতন আবিষ্কৃত নানা প্রকার বৈজ্ঞানিক যন্ত্রের সাহায্যে আমরা জানিতে পারিরাছি যে এই রোগবীজ সকলের জীবন আছে এবং তাহারা অত্যাশ্রয় প্রাণীর আশ্রয় গ্রহণ করে, বর্ধিত হয় এবং বংশরক্ষার্থ সন্তানোৎপাদন করিয়া জীবনলীলা সম্বরণ করে। এই জন্ম-বৃদ্ধি-জরা-মরণশীল জীবাণুসকল প্রায় সকল বিষয়েই অপরাপর প্রাণীর অনুরূপ; তবে ইহাদের জীবনকাল অত্যন্ত ক্ষণস্থায়ী, মুহূর্ত্ত মধ্যেই ইহাদের দুই তিন পুরুষের জন্মমৃত্যু সমাহিত হইয়া যায়। দুই এক দণ্ড মধ্যে দুই একটা জীবাণু হইতে লক্ষ লক্ষ জীবাণুর উদ্ভব হইতে পারে। সেই জন্তু আমাদের শরীরে কোনরূপে সামান্য দুই একটা জীবাণু আশ্রয় গ্রহণ করিলে, অচিরে তাহারা আমাদের সর্বনাশ সাধন করিয়া থাকে।

এক এক জাতীয় জীবাণু যে কেবল এক এক প্রকার পীড়ার কারণ, তাহা বোধ হয় পাঠকদিগকে বিশেষ করিয়া বলিয়া দিতে হইবে না। জগতে এমন কত প্রকার রোগোৎপাদক জীবাণু আছে বিজ্ঞান এপর্যন্ত তাহার নির্ণয় করিতে পারে নাই।

পূর্বে অনেকের ধারণা ছিল জীব ও উদ্ভিদ শরীর হইতে সময়ে সময়ে যে দূষিত ভূগন্ধ বাষ্প উৎখিত হয়, কেবল তাহাই এই সকল সংক্রামক ব্যাধির উৎপাদনে যথেষ্ট; কিন্তু এপর্যন্ত ইহার কোন সন্তোষজনক প্রমাণ পাওয়া যায় নাই। তবে দূষিত বায়ু যে সংক্রামক পীড়াবিস্তারের সাহায্য করে, তাহা এক প্রকার সর্ববাদিসম্মত।

বিস্তৃতি।—যেমন শত্রু সকল উর্বর ক্ষেত্রে পতিত হইলে শীঘ্র এবং অধিক পরিমাণে বর্ধিত হয়, সেইরূপ সংক্রামক রোগের বীজ উপযুক্ত ক্ষেত্রে পড়িলে অধিক পরিমাণে বর্ধিত হয়। অপরিষ্কার জল ও ভূমি এবং অপরিচ্ছন্ন মনুষ্য দেহ এই রোগ বীজ বর্ধনের বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে।

সংক্রামক রোগগ্রস্ত ব্যক্তির শরীর অল্প সময়ের মধ্যেই এই সকল প্রাণা-স্তক জীবাণুতে পরিপূর্ণ হইয়া পড়ে। তখন ঐ সকল জীবাণু রোগীর প্রশ্বাস বায়ু, নিঃশ্বাস ও ঘর্ম্মাদির সহিত বহির্গত হইয়া চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত হইতে থাকে, এবং অচিরে অলক্ষিত ভাবে তাহার গুশ্বাকারী ও আত্মীয় স্বজনদিগকে পীড়াক্রান্ত করিয়া ফেলে। পীড়িত ব্যক্তির প্রশ্বাস বায়ু প্রভৃতি দ্বারা তাহার

চতুর্দিকস্থ বায়ু ও অত্যাশ্রয় দ্রব্য সকল কলুষিত হইয়া যায়, এবং ঐ সকল কলুষিত পদার্থের সংযোগে নিকটস্থ ভূমি ও জলাশয় পর্যন্ত দূষিত হইয়া পড়ে।

কখন কখন বিস্ফটিকা রোগীর বিষ্ঠাদি নিকটস্থ জলাশয়ে নিক্ষিপ্ত হয়। অনেক সময়ে স্মৃত্তিকার উপর নিক্ষিপ্ত হইলেও ভূস্তরের অভ্যন্তরস্থ ছিদ্র দিয়া বিস্ফটিকার বীজাণু সকল নিকটস্থ জলাশয়ের জলকে দূষিত করিয়া দেয়। এইরূপ দূষিত জলের জন্তই অনেক স্থলে বিস্ফটিকা বিস্তার লাভ করে। ১৮৯৩ খ্রীষ্টাব্দে সিরাজগঞ্জে বিস্ফটিকার বড়ই প্রাচুর্য্য হইয়াছিল। পাবনার সিভিল মেডিকেল অফিসার তাহার বাৎসরিক স্বাস্থ্য বিষয়ক বিবরণীতে লিখিয়াছেন, —“অক্টোবর মাসে বীউবন্দী নদীর উপর একটা নৌকায় একজনের বিস্ফটিকা হইয়াছিল। লোকটি এই পীড়ায় প্রাণত্যাগ করে। সপ্তাহ কালের মধ্যে সিরাজগঞ্জের ভিতর একবারে অনেকগুলি লোকের বিস্ফটিকা হয়, এবং দেখিতে দেখিতে অল্প সময়ের মধ্যে সমস্ত নগর এবং ক্রমে সমস্ত প্রদেশ বিস্ফটিকা রোগে উত্থিত হইয়াছিল।”

ক্ষমিকা ইন্দুর প্রভৃতি ইতর প্রাণীও অনেক সময়ে সংক্রামক রোগ বিস্তারের সাহায্য করে। বস্ত্র ও পুস্তকাদি দ্বারাও রোগ বীজ এক স্থান হইতে স্থানান্তরে নীত হয়।

সংক্রমণ।—কি উপায়ে এই সকল ভীষণ রোগের বীজাণু আমাদের দেহ মধ্যে সংক্রমিত হয়, এক্ষণে আমরা সংক্ষেপে তাহারই আলোচনা করিব।

১। তীক্ষ্ণ অনুবীক্ষণ দ্বারা দর্শনীয়, অতি সূক্ষ্ম এই জীবাণু সকল সহজেই বায়ুসহ মিশ্রিত হইয়া যায়। আমরা নিশ্বাস গ্রহণ কালে সময়ে সময়ে এই সকল জীবাণুকে শ্বাসযন্ত্র মধ্যে আকর্ষণ করিয়া লই। এইরূপে আমরা এই ভীষণ শত্রুকে অতর্কিত ভাবে আপনাদের শরীর মধ্যে আশ্রয়দান করিয়া থাকি। রোগীর গুশ্বাকারী ও আত্মীয় স্বজনগণ প্রায়ই এইরূপে আপনাদের সুস্থ শরীরকে পীড়িত করিয়া থাকে। এইজন্ত এক গৃহস্থের বালক বালিকা-দের মধ্যে এক জনের হাম বসন্ত বা ছপিং কাশী (whooping cough) হইলে দেখিতে দেখিতে অচিরে সকল বালক বালিকাই সেই পীড়ার আক্রান্ত হইয়া পড়ে। গৃহস্থ শত প্রকারে সাবধান হইয়াও ইহার ভীতিজনক তীব্র সংক্রমণ নিবারণ করিতে পারে না।

২। রোগবীজ খাদ্য দ্রব্য ও পানীয়ের সহিত মিশ্রিত হইয়া যাইতে পারে, এবং আহারাদির সহিত উদরস্থ হইয়া আমাদের পীড়া উৎপাদন

করিতে পারে। বিস্মৃতিকা, উদরাময়, আমাশয় প্রভৃতির বীজ বে এইরূপে আমাদের শরীর মধ্যে প্রবেশ লাভ করে, ইহা বিশেষরূপে প্রমাণিত হইয়াছে।

মক্ষিকা প্রভৃতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রাণিগণ অনেক সময়ে সংক্রামক পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তির বিষ্ঠা, নিষ্ঠীবন বা শরীরের অপরিষ্কৃত ক্রেনের উপর উপবেশন করে। এইরূপ করায় সময়ে সময়ে তাহাদের শরীরের সহিত-রোগ-বীজাণু সংলগ্ন হইয়া যাইতে পারে। তাহার পর এই সকল প্রাণী যখন খাদ্য সামগ্রীর উপর উপবেশন করে, সেই সময়ে তাহাদের শরীরসংলগ্ন রোগবীজ খাদ্য সামগ্রীর সহিত সংক্রমিত হইয়া যাইতে পারে। পানীয় সকল এই প্রকারে অথবা দূষিত পয়ঃপ্রণালীর সংযোগে দূষিত হইতে পারে।

৩। সংক্রামক-রোগগ্রস্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এই সকল পীড়ার বিস্তার হইতে পারে। রোগীর প্রশ্বাস বায়ুতে অথবা অত্যাগ্ন রক্ত দিয়া যে সকল রোগবীজাণু বহির্গত হয়, তাহা ক্ষতাদি দ্বারা আমাদের শরীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে।

অপকার।—যদিও আমরা সংক্রামক পীড়ার মৃত্যু সংখ্যাকে তত ভীতিপ্রদ বলিয়া বিবেচনা করি না, তথাপি এই সকল ব্যাধিতে যে কত লোক অনর্থক প্রতি বৎসর কালকবলে কবলিত হইতেছে, তাহা স্মরণ করিলেও হৃদয় শিহরিয়া উঠে। বসন্তের ঢীকা দিবার সুব্যবস্থা হওয়ায় বসন্তের মৃত্যু সংখ্যা অনেক কমিয়া গিয়াছে। স্থানে স্থানে কলের জলের ব্যবস্থা হওয়ায় কলিকাতার ঞ্চায় বড় বড় নগরে বিস্মৃতিকার সংখ্যা অনেক হ্রাস হইয়াছে,— তথাপি বঙ্গদেশে বসন্ত ও বিস্মৃতিকায় প্রতি বৎসর গড়ে দুই লক্ষ মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে। অতঃ আমরা সাবধানতা অবলম্বন করিলে ও স্বাস্থ্যবিধি রক্ষা করিতে পারিলে প্রতি বৎসর দুই লক্ষ মৃত্যুর লাঘব করিতে সমর্থ হইতাম।

প্রতিকার।—সংক্রামক পীড়া সকল যদি প্রতিষেধ্য তবে কি উপায়ে তাহাদের প্রতিকার করা যাইতে পারে তাহা জানিবার জ্ঞান অনেকরই কোতুহল জন্মিতে পারে। দৈববিশ্বাসী হিন্দু বলেন “নচ দৈবাৎ পরং বলং” অর্থাৎ ডাক্তার কবিরাজ কিছু করিতে পারিবে না দেবতাদিগকে সুপ্রসন্ন করিতে পারিলেই দেশ হইতে সংক্রামক পীড়া অন্তর্হিত হইয়া যাইবে। তাই কোন স্থানে কোন সংক্রামক পীড়ার সূচনা হইবামাত্র স্থানীয় হিন্দু সকল একত্র মিলিত হইয়া দৈবানুষ্ঠানে দেবদেবীর আরাধনায় উদ্যোগী হন। ইহাতে সংক্রামক পীড়ার কিরূপ হ্রাস বৃদ্ধি হয় তাহার বিষয় আলোচনা করা

আমাদের উপস্থিত প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে। এই সকল দৈবানুষ্ঠান যদি অনুষ্ঠাতৃসকলকে নিরুবেগ করিতে সমর্থ হইত, তাহা হইলেও আমরা এরূপ অনুষ্ঠানের প্রয়োজনীয়তা আছে স্বীকার করিতাম। কিন্তু সেরূপ বিশ্বাসী হিন্দু আজ কাল বড়ই বিরল, সুতরাং এ সকল দৈব কার্যের ফলও সেরূপ সন্তোষজনক হয় না। বরং অনেক সময় দেখা যায় অনুষ্ঠাতৃগণ রাত্রি-জাগরণ অভোজ্য-ভোজনাদি অমিতাচরণ করিয়া পীড়াগ্রস্ত হইয়া পড়েন। হিন্দুগৃহস্থের গৃহে বসন্ত হইলে যে সকল শুদ্ধাচারের ব্যবস্থা আছে তাহা স্বাস্থ্যশাস্ত্রানুমোদিত। এবং কেবল গঙ্গাজলের ছিটা না দিয়া যদি বাস্তবিক প্রকৃত গৃহশুদ্ধির ব্যবস্থা করা হয়, তাহা হইলে অধিকতর সুফলের সম্ভাবনা।

পক্ষান্তরে শিক্ষিত নব্য সম্প্রদায় কেবল রোগবীজ-নাশক পরিশোধক ঔষধের (Disinfectant) সাহায্যে সংক্রামক ব্যাধির বিস্তার রোধ করিতে চেষ্টা করিয়া থাকেন। অনেক স্থলে এরূপ চেষ্টায় সুফলের পরিবর্তে কুফলই অধিক ফলিয়া থাকে। বিবেচনা করুন কলিকাতায় কোন ব্যক্তির বাটীর অপরিষ্কার জলনিঃসারক নালীতে কতকগুলি আবর্জনা সঞ্চিত হইয়া জল নির্গমনের পথ রুদ্ধ করিয়া দিয়াছে। এক্ষণে সেই আবর্জনাগুলিকে নিষ্কাশিত করিয়া জল নিঃসারণের উপায় বিধান করা গৃহস্থের কর্তব্য। কিন্তু গৃহস্থ যদি তাহা না করিয়া ঐ নালী মধ্যে অঞ্জলি পুরিয়া কার্বলিক এসিড্ পাউডার ঢালিয়া দেন, তাহা হইলে কি কোন উপকার হইবে? বরং পাউডার গুলিও আবর্জনার সহিত মিশ্রিত হইয়া জল নির্গমনের পথ অধিকতর রূপে রোধ করিয়া দিবে।

তবে কি উপায় অবলম্বন করিলে আমরা সংক্রামক পীড়ার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারি, এক্ষণে আমরা অতি সংক্ষেপে তাহারই উল্লেখ করিব।

১। সংক্রামক পীড়ার আক্রমণ ও বিস্তার রোধ করিবার পক্ষে পরিচ্ছন্নতা সর্বাপেক্ষা অধিক কার্যকরী। সংক্রামক রোগের বীজ নষ্ট করিবার জ্ঞান এমন মহোপকারী ঔষধ আর দ্বিতীয় আছে বলিয়া আমরা জানি না। যদি আপনি কেবল প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ জল ব্যবহার করেন, প্রত্যহ বেশ পরিষ্কার করিয়া আপনার অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলিকে ধোত করেন, গৃহ ও গৃহপ্রাঙ্গণগুলিকে সর্বদা নির্মল রাখেন, গৃহের বায়ু সঞ্চালনের সুন্দর উপায়

বিধান করিয়া দেন এবং সর্বদা বিশুদ্ধ বায়ু এবং সূর্যালোক যদি আপনার গৃহাভ্যন্তরকে পবিত্র রাখে, তাহা হইলে সংক্রামক পীড়ার জন্ম আপনাকে কখনও চিকিৎসকের শরণাপন্ন হইতে হইবে না ।

২। ঈশ্বর না করুন, যদি দুর্ভাগ্য বশতঃ আপনার পরিবারস্থ কোন ব্যক্তি কোন সংক্রামক পীড়ায় আক্রান্ত হন, তাহা হইলে বাহাতে আপনার প্রতিবাসী ও আত্মীয়বন্ধুগণ অসাবধানভাবে আপনার বাটীতে প্রবেশ না করে, তাহার ব্যবস্থা করিবেন । আপনার পরিবারের অপরাপর নীরোগ ব্যক্তিকে অনর্থক ঐ পীড়িত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসিতে দিবেন না । পক্ষান্তরে প্রতিবাসীদিগের মধ্যে কাহারও সংক্রামক পীড়া হইলে সাবধানতার সহিত তাহার গৃহে গমনাগমন করিবেন ।

৩। সংক্রামক ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তিকে একটু পৃথক স্থানে রাখাই যুক্তিসঙ্গত কিন্তু যদি আপনার বাড়ীতে সেরূপ পৃথক স্থান না থাকে, তাহা হইলে রোগীকে সাধারণ চিকিৎসালয়ে বা অপর কোন নির্জন গৃহে অপসারিত করিবেন ।

৪। পীড়িতের সেবার জন্ত ষাঁহাদিগকে সর্বদাই পীড়িতের নিকটে এবং তাহার সংসর্গে থাকিতে হয়, সকলের অপেক্ষা তাঁহাদের অধিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন । ভোজনের পূর্বে তাঁহারা যেন বস্ত্রাদির পরিবর্তন করিয়া হস্ত পদাদি পরিষ্কার করিয়া প্রক্ষালন করেন । সূস্থ ও নীরোগী ভিন্ন অপরের সংক্রামক-ব্যাধিগ্রস্তের সেবায় নিযুক্ত হওয়া উচিত নহে ।

৫। পীড়িত ব্যক্তির গৃহ হইতে মল মূত্র ও আবর্জনা সকল যথাসম্ভব শীঘ্র স্থানান্তরিত করা উচিত । কোন স্থানে সঞ্চিত না রাখিয়া এগুলিকে দগ্ধ করিয়া ফেলাই প্রশস্ত । পীড়িত ব্যক্তির সংস্পর্শ দোষে ছুঁষ্ট ছিন্ন বস্ত্রাদি দগ্ধ করিয়া ফেলা কর্তব্য ।

৬। পীড়িত ব্যক্তির গৃহ ও গৃহোপকরণ সামগ্রী সকল বৈজ্ঞানিক উপায়ে পরিশোধন করিয়া লইবেন ।

৭। পাইথানা ও নর্দমা যেন কোন কারণে অপরিষ্কার না থাকে তাহার উপায় বিধান করিবেন ।

বিংশতি সূত্র ।

কি প্রকার নিয়ম সকল পালন করিলে শরীর নীরোগ ও সূস্থ থাকে তাহা জানিবার জন্ত সকলেই ব্যগ্রতা প্রকাশ করিয়া থাকেন । হিন্দু আয়ুর্বেদ ও সংহিতা প্রণেতৃগণ ঋতুচর্যা ও আয়ুর্চর্যার বহুবিধ সুন্দর নিয়ম সকল প্রণয়ন করিয়া গিয়াছেন ; পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রেও স্বাস্থ্যচর্যা সম্বন্ধে বিবিধ প্রকার সুনিয়ম লক্ষিত হইয়া থাকে । সম্প্রতি সংক্রামক পীড়ার ভয়ে নগর ও গ্রামবাসীগণ অতিশয় উৎকর্ষিত হইয়াছেন । এ সময়ে স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়ম সকলের প্রতি সকলের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি থাকা একান্ত বাঞ্ছনীয় । সেই জন্ত আমরা নিম্নে সংক্ষেপে পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যচর্যার কয়েকটি সাধারণ সূত্রের অনুবাদ প্রকাশ করিলাম ।

১। পরিচ্ছন্নতা ও মিতাচারিতার অভ্যাস দ্বারা আমাদের স্বাস্থ্য রক্ষিত ও পীড়া নিবারিত হয় ।

২। সূস্থ ও সবল দেহে পীড়া প্রবেশ করিতে পারে না । শরীরকে সূস্থ রাখিতে হইলে সকল কার্য বেশ সুনিয়মের সহিত সম্পাদন করা উচিত । অকস্মাৎ কোন পরিবর্তন করা স্বভাব বিরুদ্ধ । ঋতু অনুসারে উপযুক্ত বস্ত্রাদির ব্যবহার করা উচিত । অভ্যাস অনুযায়ী নিয়মিত নিদ্রা, যথাসময়ে আহার এবং নিয়মিত সময়ে শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম চর্চা করিলে শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষিত হয় ।

৩। বয়স অনুসারে স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম সকলের পরিবর্তন করা আবশ্যিক । এক পরিমাণ আহার, নিদ্রা বা পরিশ্রম, শৈশব, যৌবন ও বার্দ্ধক্যে আমাদের উপযোগী হইতে পারে না ।

৪। শারীরিক পরিশ্রম ও আহার পরস্পরের অহুরূপ হওয়া উচিত । ইহাদের মধ্যে একের আধিক্য হইলে আমাদের অনিষ্ট হইবার যথেষ্ট সম্ভাবনা । সমস্ত দিনের পরিশ্রমের পর যে আহার আমাদের পরিমিত বলিয়া বিবেচিত হয়, বিশ্রামের দিবস তাহাই অতিরিক্ত হইবে । আহারের অল্পতা ও আধিক্য উভয়ই আমাদের স্বাস্থ্যের অনিষ্টজনক ।

৫। প্রত্যেক ব্যক্তির অভ্যাস ও শারীরিক অবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া আহারের ব্যবস্থা করা উচিত । যে পরিমিত আহার একজনের পক্ষে হিতকর অপরের পক্ষে তাহাই অহিতকর । যে দ্রব্য এক জনের অভ্যাস দোষে অনিষ্টকর তাহাই আবার অপরের পক্ষে ইষ্টকর । চিকিৎসকের

নিকট অনেকে এই ব্যক্তিগত অভ্যাসের কথা গোপন করায় অনেক সময়ে চিকিৎসকেরা ভ্রমে পতিত হন এবং তাঁহাদের কৃত ব্যবস্থায় আশানুরূপ ফল হয় না।

৬। পাকস্থলীকে বিশ্রামের উপযুক্ত অবসর না দিয়া আহার করা অশ্রীয়া। প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে আহার করা উচিত, আহারের পর অধিক পরিমাণে শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রম করা অকর্তব্য।

৭। তাড়াতাড়ি ভোজন করা অনুচিত। ধীরে ধীরে ভোজন করিলে ভুক্ত দ্রব্যগুলি যে কেবল সু-পিষ্ট হয় তাহা নহে, পরন্তু ঐ দ্রব্যগুলি লালার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইয়া যায় এবং তাহাতে পরিপাক কার্যের সুবিধা হয়।

৮। শরীরের গ্লানি বোধ হইলে কিছু সময়ের জন্ত আহার ত্যাগ করা উচিত। ক্ষুধা না থাকিলে স্নেহকর দ্রব্য দ্বারা আহারের রুচি উদ্দীপিত করা অবিধেয়।

৯। মাদক সেবন স্বাস্থ্যরক্ষার বিরোধী।

১০। প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে মল ত্যাগ করা উচিত। অনেকে মল-ত্যাগের বিশেষ আবশ্যক না হইলে মল ত্যাগ করেন না। এই কু-অভ্যাসের ফলে আমাদের স্বাস্থ্যের বিলক্ষণ ক্ষতি হয়। শরীরের স্বাস্থ্য ও স্বচ্ছন্দতার জন্ত প্রত্যহ কোষ্ঠ-শুদ্ধির অত্যন্ত আবশ্যক। যেমন সাধারণ পায়খানা নর্দমাগুলিকে যথাসময়ে পরিষ্কার না করিলে তথাকার বাষ্প দূষিত ও সেই স্থান অস্বাস্থ্যকর হয়, সেইরূপ মলাশয়ে মল সঞ্চিত থাকিলে তাহা আমাদের শরীরাত্যন্তরস্থ বায়ুকে দূষিত করে এবং আমাদের শরীর বিষাক্ত হয়। কোষ্ঠ শুদ্ধিতে আমাদের মনে স্ফূর্তি হয়, শরীর লঘু ও আরামজনক বোধ হয়।

১১। যঁহারা শারীরিক পরিশ্রম করিয়া জীবন ধারণ করেন না, তাঁহাদের প্রত্যহ উন্মুক্ত বিশুদ্ধ বায়ুতে ভ্রমণ করা উচিত। ধীরে ধীরে পদসঞ্চারণ না করিয়া এমন একটু বেগে পদচারণ করা উচিত, যেন তাহাতে অঙ্গ-সঞ্চালন কার্য সমাহিত হয়। প্রত্যহ অন্ততঃ দুই ঘণ্টাকাল এইরূপ ভ্রমণ করা কর্তব্য।

১২। যঁহারা ভ্রমণ করিবেন না—তাঁহাদের দুই ঘণ্টা ভ্রমণে যে পরিশ্রম হইতে পারে, তদনুরূপ কোন পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা উচিত।

১৩। চর্ম সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা প্রয়োজন। যাহাতে চর্মের উপর কোন ক্রন্দ জমিতে না পারে এবং ঘর্ষাদির গন্ধ না থাকে, তাহা হইলে চর্মের দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

১৪। যঁহাদের সর্বদা গাত্রে বস্ত্রাদি ব্যবহার করা অভ্যাস, তাঁহারা কদাচ মুক্ত শরীরে থাকিবেন না। অকস্মাৎ শৈত্য সেবনে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হইতে পারে। শরীরের উপর একখানা ফুলনের অঙ্গরক্ষক থাকিলে শারীরিক তাপের সহসা বিপর্যয় ঘটতে পারে না এবং শরীরের ঘর্ষাদি ফুলনের দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া শরীরকে সর্বদা শুষ্ক রাখে।

১৫। অধিক পরিশ্রমাদির পর শীতল স্থানে বিশ্রাম করিবার সময় হঠাৎ শীত বোধ হইলে, গাত্র অপর বস্ত্র দ্বারা আচ্ছাদিত করিবে অথবা একটু পদচারণা করিয়া শরীরকে অপেক্ষাকৃত উষ্ণ করিবে।

১৬। গরম হইবার পর শীতল জল পান করা বিপজ্জনক নহে। তবে একবারে অধিক পরিমাণে শীতল জল পান করিলে অনিষ্টের সম্ভাবনা, একটু একটু করিয়া পান করিলে কোন অনিষ্ট হইবে না।

১৭। শরীর যাহাতে শীতল থাকে এরূপ ভাবে নিদ্রা যাওয়া উচিত। নিদ্রার সময়ে অনর্থক কতকগুলি বস্ত্রদ্বারা আচ্ছাদিত থাকা অকর্তব্য। অনেকে বস্ত্র দ্বারা এরূপ ভাবে আচ্ছাদিত হইয়া নিদ্রা যান যে তাঁহাদের ঘর্ষে শয্যাাদি প্লাবিত হইয়া যায়। ইহাতে শরীর অবসন্ন হইয়া পড়ে, স্বাস্থ্যের বিলক্ষণ ক্ষতি হয় এবং শরীর ক্রমশঃ শীতপ্রবণ হইয়া পড়ে।

১৮। আত্মসংযমন শিক্ষা সকলের কর্তব্য। অল্পবয়স হইতে বালক বালিকারা যাহাতে ইহা অভ্যাস করিতে পারে, তজ্জন্ত পিতৃ মাতার দৃষ্টি রাখা উচিত। তাঁহারা পুত্রকন্যাগণকে বাল্যাবস্থা হইতে এই বিষয়ে উপদেশ দিবেন।

১৯। স্বাস্থ্যের সুব্যবস্থা থাকিলে এবং উপযুক্ত খাদ্য, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম ও যথেষ্ট নিদ্রার ব্যবস্থা করিতে পারিলে, এক এক জন ব্যক্তি অপরিমিত মানসিক পরিশ্রম করিতে সমর্থ হন। যেমন শারীরিক পরিশ্রম দ্বারা মাংসপেশীর বলবৃদ্ধি হয়, তেমনি মানসিক পরিশ্রম দ্বারা মস্তিষ্কের ক্ষমতার বৃদ্ধি হইয়া থাকে। আবার যেমন অতিরিক্ত ও অপরিমিত শারীরিক পরিশ্রম সময়ে সময়ে মাংসপেশী সকলকে অকর্মণ্য করিয়া ফেলে, সেইরূপ অপরিমিত মানসিক পরিশ্রম ও মস্তিষ্কে দুর্বল করিয়া ফেলে।

২০। শারীরিক স্বাস্থ্যের সহিত নৈতিক স্বাস্থ্য রক্ষার জন্তও সকলের সুবিশেষ যত্ন করা উচিত। শাস্ত-প্রকৃতি, প্রকৃষ্টতা এবং পবিত্র ও মাধু উদ্দেশ্য আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের বিশেষ উপকার করিয়া থাকে।

শারীরিক ও নৈতিক স্বাস্থ্য লাভাকাজীর সর্বপ্রথমে আত্মসংযম শিক্ষা করা আবশ্যিক। ইন্দ্রিয় সকলকে সংযত করিতে না পারিলে, প্রবৃত্তির উপর আধিপত্য করিতে শিক্ষা না করিলে, লালমাকে দমন করিতে সমর্থ না হইলে, কি শারীরিক, কি নৈতিক, কোন প্রকার স্বাস্থ্যই আমাদের পক্ষে সুলভ হইবে না।

বোম্বায়ের প্লেগে আমাদের শিক্ষা।

প্লেগ সম্বন্ধে আমাদের অভিজ্ঞতা বড়ই সঙ্কীর্ণ। দুই তিন শতাব্দী পূর্বে ইয়ুরোপ খণ্ডে এই মহামারী আবির্ভূত হইয়া মানবসমাজের যে সকল মহা অনিষ্ট সাধন করিয়াছে, পুস্তকাদি পাঠে তাহার বিষয় অনেক অবগত হওয়া যায় সত্য, কিন্তু ভারতবর্ষের প্লেগ সম্বন্ধে এপর্যন্ত আমাদের অতি অল্পই জানা ছিল। দুই তিন শত বৎসর পূর্বে মানবসমাজের যে অবস্থা ছিল, তাহার সহিত বর্তমান সমাজের অবস্থার তুলনা করিয়া দেখিলে অনেক বিভিন্নতা দেখিতে পাওয়া যাইবে। সুতরাং পুস্তকস্থিত ঐ সকল জ্ঞান প্রকৃত পক্ষে প্লেগের সংক্রামকতা দমনে আমাদের বড় বিশেষ সাহায্য করে না। সত্য বটে জীবাণুতত্ত্বের অনেক উন্নতি হইয়াছে; অনেক বিজ্ঞ জীবাণুতত্ত্ববিদ পৃথিতগণ জনবহুল নানাপ্রকার পরীক্ষা দ্বারা সংক্রামক ব্যাধির নিদান, প্রকৃতি ও বিস্তৃতি সম্বন্ধে অনেক নূতন নূতন তথ্যের আবিষ্কার করিতেছেন; কিন্তু নানা কারণে এই প্রকারে উপলব্ধ জ্ঞান সংক্রামক পীড়ার বহু বিস্তার সময়ে আমাদের বিশেষ উপকার করিতে সমর্থ হয় না।

ইয়ুরোপ খণ্ডের প্লেগের ইতিহাস পাঠ করিলে আমরা দেখিতে পাই ইহার আক্রমণে প্রত্যহ সহস্র সহস্র নগরবাসী অকালে কালকবলে কবলিত হইয়াছে। অচির কাল মধ্যে এক একটা মহানগর মহাপ্রাণে পরিণত হইয়াছে—এক একটা প্রদেশ অল্পসময়ের মধ্যে জনশূন্য হইয়া গিয়াছে। কিন্তু তাহার পর এই দুই তিন শতাব্দী মধ্যে দেশের স্বাস্থ্যের ও সমাজের এত উন্নতি হইয়াছে যে, বর্তমান সময়ে সেরূপ আতঙ্কের কোন কারণ আমরা

দেখিতে পাই না। এক্ষণে এই সকল মহামারীতে কলিকাতার স্তায় বৃহৎ জনপূর্ণ নগর সকলের প্রভূত অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকিলেও একেবারে উৎসাদিত হইবার আশঙ্কা নাই।

বোম্বায়ের প্লেগ হইতে বৈজ্ঞানিকের শিখিবার অনেক বিষয় আছে। বর্তমান কালে প্লেগ কিরূপ মূর্তি ধারণ করিতে পারে, বোম্বায়ের প্লেগ হইতে আমরা তাহা শিক্ষা করিতে পারি। ভারতবর্ষে প্লেগ কি প্রকারে আবির্ভূত হইতে পারে—বোম্বায়ের প্লেগ হইতে আমরা তাহা অনুমান করিতে পারি। এসকল কথা ছাড়িয়া দিলেও বোম্বায়ের প্লেগ হইতে আমাদের শিক্ষা করিবার অনেক জিনিস আছে। বিশেষতঃ কলিকাতা অনেক বিষয়ে বোম্বায়ের অনুরূপ। কলিকাতা ও বোম্বায়ের অধিবাসী সংখ্যা প্রায় এক এবং উভয় নগরের অধিবাসীগণের মধ্যে অধিকাংশেরই জীবনোপায় প্রায় একরূপ। কিন্তু তাই বলিয়া কেহ যেন কলিকাতাকে সকল বিষয়েই বোম্বায়ের সদৃশ অনুমান না করেন। বোম্বায়ে প্লেগ বিস্তারের সহায়তা করিবার যে সকল উপাদান বর্তমান ছিল, আমাদের বিশ্বাস তাহার অধিকাংশই কলিকাতায় দেখিতে পাওয়া যাইবে না। ১৮৯৬ খৃষ্টাব্দে যখন বোম্বায়ে প্লেগের সূত্রপাত হয়, তখন বোম্বাই নগরের অবস্থা সম্বন্ধে তথাকার Health Officer বলিয়াছিলেন নগরের কয়েকটা অস্বাস্থ্যজনক অবস্থার জন্ত তথায় প্লেগের বিস্তার হইতে পারে। এই কয়েকটা অবস্থার উল্লেখ করিতে যাইয়া তিনি তাহার বাৎসরিক বিবরণীতে লিখিয়াছেন,—

১। অপরিষ্কার জল নিঃসরণের জন্ত নগরে যথেষ্ট ও উপযুক্ত পয়ঃপ্রণালীর বড়ই অভাব।

২। নগরের অনেক স্থানেই লোকের আবাস-বাটীর পয়ঃপ্রণালীর সহিত সাধারণ পয়ঃপ্রণালীর সংযোগ ছিল না।

৩। নগরের যে অংশে দেশীয়গণ বাস করেন, তথাকার অধিবাসি-সংখ্যা অত্যন্ত অধিক।

৪। “বৈকানা ফ্লাট” নামক স্থানে প্রায় বিংশতিবর্ষ ধরিয়া নগরের আবর্জনা সকল সঞ্চিত করিয়া রাখা হইতেছিল।

৫। বাহাতে প্রাচীন ভিত্তির উপর অস্বাস্থ্যকর গৃহ সকল নির্মিত হইতে না পারে, মিউনিসিপ্যালিটির সেরূপ কোন বিধিব্যবস্থা ছিল না। অগত্যা মিউনিসিপ্যাল কম্পচারীগণ আইনের দ্বারা ড্রেনের বা বায়ু সঞ্চালনের সুব্যবস্থা

করিতে পারেন নাই। কৃত্রিম উপায়ে সমুদ্রস্রোত রোধ করার বোম্বায়ের অবস্থা অস্বাস্থ্যকর হইয়াছিল।

আমাদের কলিকাতার অবস্থার সহিত পাঠকগণ বোম্বায়ের উল্লিখিত অবস্থাগুলির তুলনা করিলে দেখিতে পাইবেন, বৈকালী ফ্লাটের গ্রাম ঘোর অস্বাস্থ্যকর কোন উপাদান কলিকাতায় বর্তমান নাই এবং সমুদ্রস্রোত রোধ করার বোম্বায়ের যে অনিষ্ট হইয়াছিল, কলিকাতায় সেরূপ অনিষ্ট হইবারও সম্ভাবনা নাই। অধিকন্তু বোম্বায়ে গৃহাদির গঠন এরূপ জঘন্য যে নিম্নতলে দিবা দ্বিপ্রহরের সময়েও দীপালোকের প্রয়োজন হইয়া থাকে। বায়ু সঞ্চালনের তো কথাই নাই। তাহার উপর বোম্বাইবাসিগণ কলিকাতাবাসিগণ অপেক্ষা অনেক অপরিষ্কার; সর্বদাই মলিনবাস পরিধান করেন, গাত্রাদি পরিষ্কার রাখিবার বিষয়েও তাঁহারা বড় যত্নশীল নহেন। এই সকল কারণে আমাদের ধারণা এই যে যদিও প্লেগ বোম্বাই নগরের সেরূপ অনিষ্ট করিয়াছে, কলিকাতার সেরূপ অনিষ্ট করিতে কখনও সমর্থ হইবে না। প্লেগের প্রতাপে কলিকাতা কখনও বোম্বায়ের গ্রাম ধ্বংসবিধ্বস্ত হইবে না। তথাপি বোম্বায়ের শিক্ষা কলিকাতার অনেক উপকার করিবে এবং পূর্ব হইতে সাবধান হইতে পারিলে কলিকাতার অনেক মঙ্গল হইবে।

বোম্বায়ের প্লেগের ইতিবৃত্ত পাঠ করিলে আমরা দেখিতে পাই, এক এক আক্রমণে ইহার পূর্ণতার জন্ত প্রায় ৪ মাস সময় আবশ্যিক। তৎপরে ৫৬ সপ্তাহ ধরিয়া ইহা প্রবল থাকে, তাহার পর হইতেই ইহা প্রশমিত হইতে আরম্ভ করে এবং অল্প সময়ের মধ্যেই ইহার প্রখরভাব তিরোহিত হইয়া যায়। কলিকাতার পীড়া পূর্ণতা লাভ করিতে এত অধিক সময় লইতেছে না। রোগ প্রকাশের ২৩ সপ্তাহের মধ্যেই ইহা বেশ উগ্রভাব ধারণ করিতেছে।

বোম্বায়ে পীড়াটি একবারে নগরময় ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে না। নগরের এক একটা পল্লীতে ইহা প্রথমে দেখা দেয়; তথায় ইহা ধীরে ধীরে বিস্তার লাভ করিতে থাকে এবং অচিরকাল মধ্যে সমুদায় পল্লীটিকে আক্রমণ করিয়া ফেলে। ক্রমে এক পল্লী হইতে অপর পল্লী আক্রান্ত হয়। এখানেও বোম্বায়ের পাড়ার সহিত কলিকাতার পীড়ার বিশেষ সৌন্দর্য্য দেখিতে পাওয়া যায় না। এখানে প্লেগ অতি অল্প সময়ের মধ্যেই ভিন্ন ভিন্ন পল্লীতে বিস্তৃত হইয়া পড়িতেছে। অথচ কিরূপে এক স্থান হইতে অল্প স্থানে

বিস্তৃত হইতেছে তাহার কারণ নিরূপণ করিবারও কোন উপায় দেখিতে পাওয়া যায় না।

বোম্বায়ে মৃত এবং মুমূর্ষু মূষিক প্লেগের দৌত্য কার্য্য করিয়াছিল। প্লেগের আবির্ভাবের পূর্বেই মৃত অথবা পীড়িত মূষিকগণ সাধারণের দৃষ্টিপথে পতিত হইয়াছিল। ইহা যে কেবল প্রদেশ বিশেষে প্লেগের আগমন সূচনা করিত তাহা নহে। অনেক স্থলেই গৃহস্থের গৃহে ইহাদের মৃত দেহ আবিষ্কৃত হইবার পরই সেই গৃহস্থকে প্লেগাক্রান্ত হইতে দেখা যাইত। গৃহমধ্যে মৃত মূষিকদেহ বাহির হইবামাত্র যাহারা সৌভাগ্যক্রমে সাবধান হইয়াছেন এবং অবিলম্বে গৃহ ত্যাগ করিয়া অন্ত্র পলায়ন করিয়াছেন, তাঁহাদের অধিকাংশই প্লেগের হস্ত হইতে মুক্তি লাভ করিতে সমর্থ হইয়াছেন। আর যাহারা ইহাকে গ্রাহ্য না করিয়া নির্ভয়ে সেই গৃহে বাস করিতেন, তাঁহারা প্রায়ই প্লেগাক্রান্ত হইয়া ইহাম ত্যাগ করিয়াছেন। কলিকাতায় গত বর্ষের গ্রাম বর্তমান বর্ষে মৃত মূষিকের প্রাচুর্য্য দেখা যাইতেছে না। এ বিষয়েও বোম্বায়ের সহিত কলিকাতার সৌন্দর্য্য নাই।

প্রথম প্রথম প্লেগকে সাংঘাতিকরূপে সংক্রামক বলিয়া বিবেচনা করা হইত। হাম ও বসন্তের গ্রাম ইহার স্পর্শসংক্রামকতা আছে বলিয়া বিশ্বাস করা হইত। মনে হইত লোকে যদি সাবধান না হইয়া প্লেগ রোগীর সহিত মেশামিশী করে, তাহা হইলে ইহা শীঘ্রই নগর সকলকে নষ্ট করিয়া ফেলিবে। তাই প্রথম হইতে বোম্বাই সহরে সংক্রামকতা সম্বন্ধে বড়ই কঠিন নিয়ম করা হইয়াছিল। কিন্তু এখন বেশ বুঝা গিয়াছে প্লেগ সেরূপ ভয়ঙ্কর সংক্রামক নহে। প্লেগ মারাত্মক হইলেও স্পর্শসংক্রামক নহে। যদি প্লেগ রোগীর সহিত এক গৃহে একত্র বাস করা না যায় তাহা হইলে কেবল তাহার সংস্পর্শে বিশেষ কোন ক্ষতি হয় না। প্লেগরোগীর সংস্পর্শমাত্র যে রোগ সংক্রামিত হয় না বোম্বায়ে তাহার অনেক প্রমাণ পাওয়া গিয়াছে। রোগীর আত্মীয় বন্ধুগণের মধ্যে অনেকেই সাধারণ চিকিৎসালয়ে গিয়া রোগীর সেবাশুশ্রূষা করিতেন, দেখা গিয়াছে তাঁহাদের মধ্যে কচিৎ দুই এক জন মাত্র পীড়াক্রান্ত হইয়াছিলেন। বোম্বায়ের প্লেগ ও হাঁসপাতালে যে সকল বালক, ভৃত্য, শুশ্রূষাকারিণী এবং ঝাড়ুদার প্রভৃতি কাজ করিত তাহাদের মধ্যে প্রায় কাহাকেও পীড়িত হইতে দেখা যায় নাই। সেখানে কোন গৃহস্থের গৃহে প্লেগ প্রবেশ করিলে বোম্বাই নগরের কর্তৃপক্ষগণ ঐ গৃহের সুস্থ ব্যক্তিগণকে স্বতন্ত্র স্থানে লইয়া

যাইতেন। এই সকল স্বতন্ত্রীকৃত ব্যক্তির মধ্যে অতি অল্প সংখ্যক ব্যক্তিই পীড়াক্রান্ত হইয়াছিলেন। এমন কি তাঁহাদের মধ্যে শতকরা তিন জনও আক্রান্ত হয় নাই, এই সকল বিষয় হইতে আমরা বেশ অনুমান করিতে পারি যে প্লেগ অতি অল্প মাত্রায় সংক্রামক।

কিন্তু প্লেগের আবার নানা প্রকার জাতি আছে, এক এক জাতীয় প্লেগ বড়ই ভয়ঙ্কর ও স্পর্শ সংক্রামক। এই ভয়ঙ্কর প্লেগে গ্রন্থিস্থিতি প্রকাশ পায় না, কেবল প্রবল জ্বর ও তৎসহ নিউমোনিয়া বা সেপ্টিসিমিয়ার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া থাকে। এ সকল পীড়ায় রোগীর ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে। কিন্তু সৌভাগ্যবশতঃ সে জাতীয় পীড়া অধিক হয় না; শতকরা ১০।১৫টা এইরূপ মারাত্মক পীড়া হয় কিনা সন্দেহ।

যদি প্লেগাক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করিয়া লোকে পীড়িত হয় না, তাহা হইলে কি প্রকারে ইহার বিস্তার হয়, তাহা জানিবার জন্ত সকলেরই কৌতূহল জন্মিতে পারে। যদি প্লেগ বসন্তের স্থায় সংক্রামক হইত, তাহা হইলে ইহা প্রবল বেগে চারিদিকে বিস্তৃত হইয়া পড়িত; প্লেগাক্রান্ত গৃহ পরিত্যাগ করিয়াও ইহার আক্রমণ হইতে নিষ্কৃতিলাভ সম্ভব হইত না। আমরা এ সম্বন্ধে যত দূর অবগত হইয়াছি তাহাতে অনুমান হয় মূষিক ও অশ্রু জন্তুগণই ইহার বিস্তারে সাহায্য এবং গৃহ সকলকে কলুষিত করিয়া থাকে।

কারণ কোন গৃহে, রাস্তায় অথবা গ্রামে প্লেগ হইলে সেখান হইতে লোক সকলকে অশ্রুত অপসারিত করিয়া বোম্বাই নগরে যে সন্তোষজনক ফল লাভ করা গিয়াছে, তাহাতে যে এই পীড়া প্লেগাক্রান্ত স্থানের অধিবাসিগণের দ্বারা এক স্থান হইতে অন্য স্থানে নীত হইয়া থাকে, এ কথা আমরা কখনই বলিতে পারি না। এমন কি আমাদের ধারণা, আক্রান্ত স্থান হইতে নীরোগ ব্যক্তিকে স্থানান্তরিত করিতে পারিলে ইহার বিস্তার বন্ধ হইয়া যাইতে পারে। তবে কথা এই যে এ দেশীয় লোকদিগকে নিজ গৃহবাটিকা হইতে গৃহান্তরে অথবা গ্রাম হইতে গ্রামান্তরে প্রেরণ করা বড় সহজ নহে। তাঁহাদিগকে এ কথা বুঝাইতে চেষ্টা করিলে বুঝিতে পারিবেন না; আর বুঝিতে পারিলেও অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া শুভাকাঙ্ক্ষীদের কথায় কর্ণপাত করিবেন না। যদি সাধারণে রাজপুরুষদের সুব্যবস্থায় সহানুভূতি প্রকাশ করিতেন, কর্তৃপক্ষীদের সহিত যোগ দান করিয়া প্লেগকে দেশত্যাগী করিতে চেষ্টা করিতেন, তাহা হইলে

বোম্বাইয়ের এরূপ শোচনীয় দুর্দশা কখনই হইত না। অনেকেরই অনুমান বোম্বাইয়ে প্লেগ রোগে যত লোকের মৃত্যু হইয়াছে তাহার অর্ধেক সংবাদ সাধারণের গোচর হয় নাই। অথচ প্লেগকে দেশ হইতে দূর করিতে হইলে ইহার সংবাদ সর্ব প্রথমে আবশ্যিক।

প্লেগের নিকট হইতে পলায়নই ইহার হস্ত হইতে মুক্তিলাভ করিবার উপায়। সার্জন জেনারেল ক্লেগহরণ সাহেব স্পষ্টই বলিয়াছেন “কোন গৃহে প্লেগ দেখা দিলে স্তম্ভ ব্যক্তি সকলকে গৃহান্তরিত করিবে। পীড়িত ব্যক্তি হাঁসপাতালে যাইতে অসম্মত হয় ক্ষতি নাই, তাহাকে গৃহেই থাকিতে দিবে।” বোম্বাই-প্লেগের ইতিহাস যতই পাঠ করা যায় ততই ইহার সত্যতার অনুভব করা যায়।

ফলতঃ আক্রান্ত স্থান-ত্যাগই যখন প্লেগের আক্রমণ প্রতিরোধ করিবার একমাত্র উপায়, তখন পীড়া লুকাইয়া কখনই তাহার বিস্তৃতি রোধ করা যাইতে পারে না। এ বিষয়ে রাজ্য প্রজার সন্মত না থাকিলে, উভয়ের মধ্যে বিশেষ সহানুভূতি এবং উভয়ের মিলিত চেষ্টা না থাকিলে, কখনই সুফলের সম্ভাবনা নাই।

স্থান-ত্যাগই যখন প্লেগ দমনের একমাত্র উপায়, তখন গবর্নমেন্ট কেন প্লেগাক্রান্ত স্থান হইতে লোক সকলকে সহজে স্থানান্তরে যাইতে দেন না, তাহা অনেকেই বুঝিতে পারিবেন না। এরূপ ব্যবস্থা করিবার প্রথম উদ্দেশ্য যাহাতে কোন প্লেগরোগী অনাক্রান্ত স্থানে যাইয়া তথায় রোগ বিজ্ঞ বিস্তার না করে। কিন্তু ইহাই একমাত্র কারণ নহে। প্রথম প্রথম গবর্নমেন্টের ধারণা ছিল প্লেগ উগ্রসংক্রামক, সেই জন্ত প্লেগের সংস্পর্শ-দোষে দূষিত ব্যক্তিকে অনাক্রান্ত স্থানে যাইতে দেওয়া তাঁহার অভিপ্রেত ছিল না। এখন সে সংস্কার দূর হইয়াছে সেই জন্ত বোম্বাইর বঙ্গীয় গবর্নমেন্ট এ বৎসর অনেক শিথিল নিয়মের প্রণয়ন করিয়াছেন; কেবল রোগাক্রান্ত ব্যক্তি সকল যাহাতে অশ্রুত যাইতে না পারে তাহারই প্রতিবিধান করা এবারকার নিয়মের উদ্দেশ্য। আমাদের বিবেচনায় আক্রান্ত প্রদেশ হইতে স্তম্ভ ব্যক্তিগণ যত শীঘ্র স্থানান্তরে পলায়ন করিবে ততই মঙ্গল।

স্থানত্যাগে প্লেগবিস্তার নিবারণের সম্বন্ধে যাহা বলিয়াছি তাহা পীড়ার প্রথম অবস্থায় প্রয়োজ্য। ইহা একবার পূর্ণ প্রতাপের সহিত বিস্তার লাভ করিলে ইহার বিপক্ষে দণ্ডায়মান হইবার অবসর অতিবাহিত হইয়া গিয়াছে

বৃদ্ধিতে হইবে। আবার পীড়ার অবসাদ অবস্থায় কোন চেষ্টা, কোন প্রতিকার না করিলেও, ইহা আপনা আপনি কমিয়া আসিবে। ইহা আমরা বোম্বায়ে নিকট শিক্ষা করিয়াছি।

অনেকের ধারণা এবং ছোটলাট সাহেবও বারম্বার আমাদেরকে এই আশ্বাস দিতেছেন যে গ্রীষ্মকালে প্লেগের প্রকোপ কমিয়া যাইবে। কিন্তু প্রথমতম গ্রীষ্মেও প্লেগকে বৃদ্ধি পাইতে দেখা গিয়াছে, উচ্চ এবং শুষ্ক প্রদেশেও ইহার আবির্ভাব দেখা যাইতেছে এবং সমুদ্রের সমতল ক্ষেত্রেও ইহার বিকট মূর্তি দর্শনে সকলে চমকিত হইয়াছেন।

সম্প্রতি ভারতবর্ষীয় প্লেগ সম্বন্ধে নানা প্রকার তথ্য সংগ্রহ করিবার জন্ত যে কমিসন বসিয়াছিল তাহার মতামত যত দিন না প্রকাশিত হইতেছে, তত দিন এই বিশ্ববিত্রাসী ব্যাধির দমনের কোন প্রকৃষ্ট উপায় নির্দ্ধারিত হইবে না। তবে আমরা স্থূলতঃ এই পর্য্যন্ত বলিতে পারি যে, কোন প্রদেশে প্লেগের আবির্ভাব হইলে নীরোগ ব্যক্তিগণের স্থানত্যাগই পীড়া হইতে নিষ্কৃতি লাভের একমাত্র উপায়। আর যদি কোন কারণে স্থান ত্যাগ করা সুবিধাজনক না হয় এবং পীড়া সর্বব্যাপী হইয়া পড়ে তাহা হইলে টীকা গ্রহণে আশ্রয় বিধান করাই বোধ হয় তখনকার একমাত্র কর্তব্য। প্লেগের টীকা সম্বন্ধে নানা জনের নানা মত থাকিলেও ইহা গ্রহণে যে প্লেগের আক্রমণ হইতে নিরাপদ থাকা যায়, তাহা গবর্ণমেন্টের নানা দেশীয় প্লেগবিবরণী হইতে আমরা বেশ অনুভব করিতে পারিয়াছি। টীকা গ্রহণ করিলে সম্ভবতঃ প্লেগ তাহাকে আদৌ আক্রমণ করিবে না, আর আক্রমণ করিলেও উগ্রভাবে ধারণ করিবে না এবং মৃত্যুর বিশেষ ভয় থাকিবে না।

প্লেগের হস্ত হইতে মুক্তিলাভ করিবার জন্ত উল্লিখিত উপায়গুলি নির্দ্ধারিত হইলেও শারীরিক পরিচ্ছন্নতা এবং নিশ্চল জল বায়ু ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যের প্রতি সকলের প্রথম দৃষ্টি থাকা উচিত। আমাদের ধারণা কলিকাতার শ্রায় নগর হইতে প্লেগকে একবারে বিতাড়িত করিতে হইলে নগরের গঠন প্রণালীর আমূল সংস্কার করা প্রয়োজন।

প্লেগ বীজ নাশ ।

কলিকাতা সহরে অনেক গৃহস্থ প্লেগ হইতে অব্যাহত থাকিবার আশায় বাজার বা ডাক্তারখানা হইতে নানা প্রকার বিলাতি বীজনাশক পদার্থ (Disinfectant) ক্রয় করিয়া প্রত্যহ ব্যবহার করিতে উদ্যত হইয়াছেন। বিধিমেতে এই দ্রব্যগুলি ব্যবহার করিতে না পারিলে উদ্দেশ্য সাধিত হয় না অথচ বৃথা অর্থব্যয় হয়। সেইজন্য যে গুলি কলিকাতা সহরের লোকেরা সহজে, অল্প ব্যয়ে ও অল্প বুদ্ধি খরচ করিয়া এবং চিকিৎসকের উপদেশ বিনা ব্যবহার করিতে পারেন সেই গুলির নাম, গুণ ও ব্যবহার-পদ্ধতি বাহা আমাদের শাস্ত্রসম্মত বলিয়া বোধ হয় তাহাই পশ্চাৎ বিবৃত হইল। পাঠক দেখিতে পাইবেন বিশেষ অর্থ ব্যয় না করিয়াও কেবল যত্ন ও পরিশ্রম দ্বারা রোগবীজ নাশ করিতে পারা যায়। সকল প্রকার রোগবীজনাশক পদার্থের মধ্যে যে গুলি সর্বোৎকৃষ্ট সে গুলি সকলেরই আয়ত্তাধীন। যথা,

১। নিশ্চল বায়ু। সর্বোৎকৃষ্ট উৎকৃষ্ট ও অনায়াসলব্ধ। জানালা খুলিয়া দিলেই তাহা পাওয়া যায়। অথবা ঘরের ভিতর আগুন জালিলে, বাহিরের বায়ু ভিতরে আসিয়া ঘরের বাতাস নিশ্চল করে।

২। উত্তপ্ত বায়ু। অগ্নি বা সূর্য্যকিরণ দ্বারা বায়ু উত্তপ্ত হইতে পারে। অগ্নি দ্বারা বায়ু উত্তপ্ত করিতে হইলে তাহার জন্ত বিশেষ কামরা (Chamber) প্রস্তুত করিতে হয়। এরূপ কামরা আমাদের দেশে নাই। আমাদের দেশে বেলা দ্বিপ্রহরের পর ৩৪ ঘণ্টা কাল সূর্য্যকিরণে অনেক দ্রব্য বীজাণু-শূন্য করা যাইতে পারে। তজ্জন্ত ২৪০—২৫০° ডিগ্রী তাপের প্রয়োজন। জিনিষ-গুলি যাহাতে সর্বতোভাবে সূর্য্যের কিরণ প্রাপ্ত হয় এরূপ ভাবে তাহাদিগকে রাখা এবং সময়ে সময়ে উল্টাইয়া দেওয়া উচিত।

৩। জল—দূষিত জল ফুটাইলেই শুদ্ধ হয়। ফুটন্ত জলে সকল প্রকার পরিধেয় কিছুকাল ডুবাইয়া রাখিলেই শুদ্ধ হইতে পারে।

৪। উত্তপ্ত বাষ্পাগার—ইহা গৃহস্থের বাটীতে হওয়া সম্ভব নহে। এইজন্য মিউনিসিপালিটিতে (Disinfecting chamber) নামে এক প্রকার বাষ্পালয় প্রস্তুত আছে। গদি, গালিচা, ভোষক, কবল প্রভৃতি যে সকল দ্রব্য

জলে ধৌত করা যায় না, তাহা নির্বীজ করিবার জন্য মিউনিসিপালিটির এই বাষ্পাগারে পাঠাইয়া দিলেই তথা হইতে কার্য সমাধা হইয়া থাকে। অধুনা বিলাতের এমন কোন সহর নাই যাহার মিউনিসিপালিটিতে এইরূপ সংক্রামক বীজনাশনের অত্যাৎকষ্ট উপায়স্বরূপ বাষ্পাগার নাই।

৫। কার্বলিক এসিড—বিষ। Calvertএর প্রস্তুত সর্বাপেক্ষা উত্তম। ইহা লোসন্ (Lotion) রূপে ব্যবহৃত হয়। ১ আউন্স এসিড ৩৯ আঃ গরম জলে মিশ্রিত করিলে গাত্রচর্ম ও দূষিত কাপড় পরিস্কৃত করা যায়। রোগীর খুখু ফেলিবার পাত্রে ইহা রাখিতে হয়। ইহার ১ আউন্স ১৯ আউন্স জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ঘরের মেজে, দেওয়াল, আসবাব, রোগীর মল, পাথরখানা ও আস্তাকুড় নির্বীজ করা যায়।

কার্বলিক লোসন্। হাত পা ধুইবার জন্য ও ঘরের মেজে পরিষ্কার জন্য ব্যবহৃত হয়।

কার্বলিক পাউডার। ১ আউন্স কার্বলিক এসিড ও আধ সের বালি অথবা ক্রাতের গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া গৃহস্থ কার্বলিক পাউডার প্রস্তুত করিতে পারেন। ইহা ড়েনে দিবার জন্য ব্যবহৃত হয়।

৬। ক্লোরাইড অব্ লাইম—(Chloride of Lime) অপেক্ষাকৃত মূল্যবান্। ইহা আধ সের মাত্রায় ৩ সের আন্দাজ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ড়েন পাইখানা, ইত্যাদি ধৌত করিতে হয়। ইহার ১ ছটাক ৩ সের জলে গুলিয়া ঘরের আসবাব পরিস্কৃত করা যায়।

৭। রসকপূর। (Corrosive Snblimate) ইহা অত্যন্ত বিষাক্ত পদার্থ। সলিউসন প্রস্তুত করিবার মাত্রা—রসকপূর ৮০ গ্রেণ

হাইড্রোক্লোরিক এসিড ২ ড্রাম

বিলাতি নীল রঙ ২ গ্রেণ

জল ৩ সের।

নীলরঙ দিবার উদ্দেশ্য এই যে সহসা ভ্রমে পতিত না হইতে হয়। মুগ্ধ বা কাষ্ঠময় পাত্রে এই লোসন্ রাখিতে হয়। রোগীর ময়লা অথবা ময়লাদূষিত কাপড়, ঘরের মেজে, দেওয়াল ইত্যাদি ধৌত করিতে ব্যবহৃত হয়। ইহা, দেওয়ালে দিবার জন্য এক রকম যন্ত্র আছে তাহা কলিকাতার কোন কোন দোকানে পাওয়া যায়। রসকপূর সাবানের সহিত ব্যবহার করা উচিত নহে।

৮। হিরাকস—Sulphate of Iron. ইহা ১১ সের মাত্রায় ৩ সের জলে মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিতে হয়। রোগী যে পাত্রে মলত্যাগ করে তাহা ব্যবহারের পূর্বে উহাতে হিরাকসের জল কিছু রাখা উচিত। ড়েনের জন্যও ইহার ব্যবহার হয়।

৯। কণ্ডির ফ্লুইড্—(Condy's fluid) ইহা পারমানগানেট্ অব্ পটাশের জল। উক্ত ফ্লুইড্ ১ ছটাক ৩ সের জলে মিশ্রিত করিয়া হাত পা ধৌত করিবার জন্য অথবা গৃহস্থের বাসন পরিষ্কার করিবার জন্য ব্যবহৃত হয়। ইহার লোসন্ স্বেৎ রক্তবর্ণ। বিবর্ণ হইলেই বৃষ্টিতে হইবে লোসনের পরিমাণ বৃদ্ধি করা উচিত। ইহার লোসন বিষাক্ত নয়।

১০। সালফিউরাস এসিড্ গ্যাস—গন্ধক পোড়াইলেই এই গ্যাস উৎপন্ন হয়। খালি ঘরের শোধন জন্য ইহা ব্যবহৃত হয়। দ্বার, জানালা, কাগজ দ্বারা উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া বস্তাদি দড়ির উপর ঝুলাইয়া দিবে। দেওয়াল, মেজে, ছাদের ভিতর পিঠ জল দিয়া আর্দ্র করিবে। ১০০০ ঘন ফিট স্থানের জন্য ১ সের গন্ধক ভাঙ্গিয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিবে। তাহার পর একটি যুৎপাত্রে কিছু মিথিলিটেড্ স্পিরিটের সঙ্গে উহাকে এক বাল্টি জলের উপর রাখিবে। স্পিরিট জ্বলাইয়া দ্বার বন্ধ করিয়া দিবে। চব্বিশ ঘণ্টা ঐরূপে রাখিয়া পরে দ্বার খুলিয়া দিয়া নিম্নলি বায়ু প্রবেশ করাইবে। স্পিরিট না দিয়া একটি শরার উপর কেবল গন্ধক জ্বলাইলেও হইতে পারে। জলের উপর রাখিবার উদ্দেশ্য এই—যাহাতে গৃহে দাহ কাণ্ড না হয়।

১১। ইউক্যালিপটাম্ (Eucalyptus) বা টেরিবিন্ (Terebene) অথবা সানিটাম্ লিকুইড্ (Sanitus liuid) রোগীর ঘরে কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিলে ঘরের দুর্গন্ধ নাশ হয়। ধূপ, ধুনা ও কপূর জ্বলাইলেও দুর্গন্ধ নষ্ট হয়।

১২। অগ্ন্যন্ত বীজ নাশক পদার্থ—যথা কয়লা, গুঁক মৃত্তিকা, বাথারি চূণ প্রভৃতি।

সংবাদ।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির এঞ্জিনিয়ার হিউজ সাহেব কর্ম হইতে অবসর গ্রহণ করিয়া বর্তমান এপ্রিল মাসে বিলাত যাত্রা করিয়াছেন। তাঁহার মত স্বাস্থ্যবিষয়ক এঞ্জিনিয়ার কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটিতে এপর্যন্ত কেহ আইসেন নাই। ইনি এদেশের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে শিবপুর এঞ্জিনিয়ারিং কালজে যে বক্তৃতা করিয়াছিলেন, তাহার স্থায়ী বহুমূল্য বক্তৃতা অতি অল্পই শুনিতে পাওয়া গিয়াছে। সहरতলিতে যে ড্রেনেজের বন্দোবস্ত হইয়াছে তাহা তাঁহারই উদ্ভাবিত।

কলিকাতায় প্লেগ বাড়িতেছে। প্লেগে মৃত্যুসংখ্যা সব দিন সমান নয়, কোন দিন কম, কোন দিন বেশী, প্রাত্যহিক গড় সংখ্যা ২০। ২২টী।

কলিকাতার উত্তরাংশে প্লেগের প্রকোপ অধিক। ইহার মধ্যে জোড়াবাগান বিভাগটিতে সর্বাধিক প্লেগ হইতেছে। জোড়াসাঁকো এবং বড়বাজারের অবস্থাও ভাল নহে।

আসামে প্লেগ-আইন জারি হইয়াছে। প্লেগাক্রান্ত স্থান হইতে কোন যাত্রীকে আসাম যাইতে হইলে তাঁহাকে পরীক্ষার অধীন হইতে হইবে।

কলিকাতা হইতে ইষ্ট-ইণ্ডিয়ান রেল পথে বাঁহারা পাণ্ডুয়া স্টেশন, ইষ্টারণ-বেঙ্গল রেল পথে নৈহাটী স্টেশন, এবং যশোহর রেল পথের বনগ্রাম অতিক্রম করিয়া যাইবেন তাঁহাদিগকে রুগ্ন বোধ হইলে হাওড়া ও শিয়ালদহ স্টেশনে গবর্নমেন্টের নিযুক্ত ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করা হইবে। তাঁহাদিগকে ঐরূপে পাণ্ডুয়া, নৈহাটী এবং বনগ্রামেও পরীক্ষিত হইতে হইবে। কলিকাতা হইতে জল-পথে বাঁহারা স্টীমার যোগে অগ্রত গমন করিবেন তাঁহাদিগকেও পরীক্ষা করা হইবে।

ডাক্তার হার্ভি ভারতের স্বাস্থ্যবিধানের জন্ত স্বাস্থ্যতত্ত্বদর্শী বহুল সুবিজ্ঞ কর্মচারী নিযুক্ত করিবার জন্ত ভারত গবর্নমেন্টকে অনুরোধ করিয়াছেন।

মন্ত্রিসভাধিষ্ঠিত বড়লাট বাহাদুর আদেশ প্রচার করিয়াছেন—কোন ব্যক্তি যেন কলিকাতা হইতে ব্যবহৃত পরিচ্ছদ, শয্যা, ছিন্নবাস, অথবা ছিন্নকাগজ ভারতবর্ষের অগ্রত না লইয়া যান। উল্লিখিত কয়েকটি দ্রব্য ব্যতীত অগ্রত দ্রব্যের সহিত কি প্লেগবীজ যাইতে পারে না?