৭।১৫৫

তৃতীয় খণ্ড, ১ম সংখ্যা, বৈশাখ ১৩০৬।

বঙ্গীয়-সাহিত্য-পরিষৎ

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল সার্জ্জন

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—		ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে ভিন্ন ভিন্ন	
হাওয়া খাওয়া	১	ডাক্তারের মত	১৫
গৃহ ও গৃহী	২	প্লেগ ও সর্পবিষ চিকিৎসা ...	২০
ছেলের খেলা	৩	প্লেগের পূর্ব্বে বোম্বাই ...	২২
কলিকাতায় জ্বরবৃদ্ধি	৪	স্বাস্থ্য-সংহিতা	২৫
ম্যালেরিয়ার প্রাধান্য	৫	ফোটক	২৭
কলিকাতার চৌরঙ্গি	৬	বিবিধ	৩০
পুরস্কৃত উপদেশ বাক্য	৭	সংবাদ	৩১
বর্ষসমালোচনা	৮	মফঃস্বল	ঐ
পল্লীগ্রামে জলকষ্ট	১৩		

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"

জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT, NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

তৃতীয় খণ্ড—১৩০৬ সাল।

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট্ "বোস-প্রেসে"

জি, সি, বোস এণ্ড কোং দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬।

মূল্য ২৲ টাকা।

সূচীপত্র।

বিষয়	পৃষ্ঠা।
অগ্নিমান্দ্য	২৩৯
অনুকরণ	২০২
অভ্যঙ্গ বা তৈলমর্দ্দন	৩৬৮
অম্লাজীর্ণ	৪১
আত্মনির্ভরতা	২০৫
আয়ুপরীক্ষা	২৯৯
আয়ুর্ব্বেদ সম্মত জ্বর চিকিৎসা	৮৪
একটী গল্প	২৩৬
কডলিভার অয়েল	৩৫৮
কলিকাতা কি ছিল, কি হইয়াছে	১৬৭
কুইনাইন ও ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক	২৭০
ক্লিনিক্যাল থার্ম্মমিটার ও দৈহিক তাপ	৩৩৮
গর্ভিণী বিবরণ	৭৫
গৃহ চিকিৎসা (ঔষধ ও মুষ্টিযোগ)	২১০,২৪২
গ্রীষ্মকালের খাদ্য ও পানীয়	৫৩
গ্রীষ্মের অস্বাস্থ্যকারিতা	৪৩
ছাগদুগ্ধ	৪৬
জাতীয় স্বাস্থ্য	২৪৬
ডাক্তারি ব্যবস্থা পত্র	১৭৭
দার্জ্জিলিং	১৩৯
দুগ্ধ—পথ্য ও ঔষধ	৫৪
দেশীয় পথ্য পরীক্ষা	৮১
দৈহিক জমা খরচ	২৩২
দৌর্ব্বল্য	২০৭
দ্রব্যগুণ	৪৯,৭২
পরিচ্ছন্নতা	৩৫৯
পরিপাক ক্রিয়া ও শোণিত	৩১৩
পল্লী চিকিৎসা	১৪৯,১৭১
পল্লীগ্রামে জলকষ্ট	১৩
পল্লীগ্রামের অপরিচ্ছন্নতা	১১৮
পানীয় জলের পরিচ্ছন্নতা সাধন	১১২

বিষয়			পৃষ্ঠা।
পালাজ্বরে পল্লীচিকিৎসা	...	...	১১৭
পৃষ্ঠবংশ	...	...	১৮৪
প্রসব কাল	...	...	২৪৫
প্রাচীন হিন্দুর চিকিৎসা জ্ঞান	...	...	১০৫
প্লেগ ও সংকীর্ত্তন	...	...	৩৫১
প্লেগ ও সর্পবিষ চিকিৎসা	...	...	২০
প্লেগের পূর্ব্বে বোম্বাই	...	...	২২
ভূমধ্যস্থ জলস্তর	...	...	২১৩
মধুপুর	...	...	১৯৯
মেদাধিক্য	...	...	২৬৫
ম্যালেরিয়ার প্রকোপ	...	...	২১৫
ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে ভিন্ন ভিন্ন ডাক্তারের মত		...	১৫
রক্ত সঞ্চালন	...	...	২৮০
বর্ষসমালোচনা	...	...	৮
বর্ষা ও তাহার কর্ত্তব্যতা	...	...	৭৯
বহুমূত্র রোগের পথ্য	...	...	১৫২
বিবিধ	৩০, ৬০, ৯১, ১২২, ১৫৬, ১৮৯, ২১৮, ১৪৯, ২৮২, ৩১৬, ৩৭৩		
বৃদ্ধাবস্থার খাদ্য	...	...	১৭৪
ব্যায়াম	...	...	২৭২
শিরোঘূর্ণন	...	...	৩০২
সর্পদংশন চিকিৎসা	...	...	১৭৯
সংবাদ	৩১, ৬২, ৯৩, ১২৫, ১৫৮, ১৯১, ২২১, ২৫২, ২৮৭, ৩১৮, ৩৮৭		
সিঙ্কোনা	...	...	১৪৫
স্ফোটক	...	...	২১
স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম	...	...	১৮৩
স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ	১, ৩৩, ৬৫, ৯৭, ১২৯, ১৬১, ১৯৩, ২২৫, ২৫৭, ২৮৯		৩২১
স্বাস্থ্যসংহিতা	...	...	২৫
স্ত্রীশিক্ষা	...	...	৩৯
হাম	...	...	৩০৬
হিন্দুর অ গাহন পদ্ধতি	...	...	১৩৭
ক্ষুদ্র গল্প	...	...	৯০

বঙ্গীয়-সাহিত্য-পরিষৎ

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, বৈশাখ ১৩০৬ সাল। } ১ম সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

হাওয়া-খাওয়া।—হাওয়া কি খাইবার জিনিষ? না—গায়ে লাগাইবার জিনিষ। কিন্তু তথাপি "হাওয়া খাওয়া" কেন চলে? তোমার আমার মধ্যে চলে না, চলে সহরের বড় মানুষদের মধ্যে, তোমার আমার হাওয়া খাওয়া সাজে না। সাজে সহরের বড় মানুষদের। তাঁহারাই "হাওয়া খাওয়া" কথার চলন করিয়াছেন। দোষাশ্রিত চলন বলিয়া সে কথাটাকে উপেক্ষা করা ঠিক নহে, অবশ্য উহার কোন অর্থ আছে, তাহা না হইলে তাঁহারাই এরূপ অনর্থক শব্দের ব্যবহার করিবেন কেন। আমরা ঘরে থাকি অতি অল্প ক্ষণ, কাজকর্ম্মের জন্য সর্ব্বদাই আমাদিগকে বাহিরে আসিতে হয়। ঘরের অপেক্ষা বাহিরে হাওয়া প্রচুর, আমরা কাজের উপলক্ষে যখনই ঘরের বাহির হই তখনই প্রচুর হাওয়া আমাদের গায়ে লাগে, সুতরাং কোন অনুষ্ঠান আড়ম্বর ব্যতিরেকেই আমাদের হাওয়া খাওয়া হয়। বড় মানুষেরা চব্বিশ ঘণ্টাই ঘরে থাকেন, সহরের সকল ঘরে সমান হাওয়া যায় না, এজন্য ঘরে থাকিয়া তাঁহারা প্রায়ই গরম বোধ করেন। পাখা টানাইয়া যে হাওয়া গায়ে লাগান, সে হাওয়ায় খাইবার কিছুই নাই, ঘরের হাওয়া ঘরেই ঘুরিতে থাকে। হাওয়ার মধ্যে খাইবার যাহা থাকে, ঘরের হাওয়ায় তাহা পাওয়া যায় না বলিয়াই বড়মানুষদিগকে সাজিয়া গুজিয়া হাওয়া খাইবার জন্য বাহিরে যাইতে হয়। হাওয়া সকলকেই খাইতে হয়, না খাইলে কাহারও

চলে না, জীবমাত্রেই চব্বিশ ঘণ্টা হাওয়া খায়। কিন্তু তাহাদের মধ্যে হাওয়া খাওয়ার সাজ সজ্জা নাই, অনুষ্ঠান আড়ম্বরও নাই। কারণ তাহাদের জন্য পথে ঘাটে মাঠে সর্ব্বত্রই প্রচুর হাওয়া। সেই হাওয়াই নির্ম্মল, তাহাই খাইবার উপযুক্ত। তাহারই জন্য বড় মানুষদিগকে ঘর ছাড়িয়া বাহিরে যাইতে হয়, না হইলে হাওয়া খাওয়া হয় না। আচ্ছা তাহাই না হয় হইল, ঘরের হাওয়া নিশ্বাস প্রশ্বাসে দূষিত, ফাঁকের হাওয়া নির্দ্দোষ, তাহাই খাইবার উপযুক্ত একথা বুঝিলাম, তথাপি গায়ে লাগাইবার জিনিষকে উদরস্থ করিবার চলন কেন, একথার তো মীমাংসা হইল না। ভাত ডাল তরকারী যাহা মুখ দ্বারা উদরস্থ করা যায়, উদরে গিয়া শরীর পোষণ করে, তাহাই খাইবার জিনিষ, তাহা না হইলে খাইবার কথা বলা যায় না, এখন দেখা যাউক হাওয়া দ্বারা সে কাজ হয় কি না—হাওয়া দ্বারা শরীরের পোষণ হইতে পারে কি না। হাওয়া এই কাজ করে যে নিশ্বাসদ্বারে প্রবিষ্ট হইয়া উহা রক্তাধারে সঞ্চিত রক্তের সহিত মিশিলেই তাহার দূষিত ভাগ পৃথক হইয়া প্রশ্বাস দ্বারা বাহির হইয়া যায়। এইরূপে নিশ্বাসের বায়ু দ্বারা পরিষ্কৃত শোণিত শরীরের সর্ব্বত্র পোষণ কার্য্য সাধন করে। ভুক্ত দ্রব্য রক্তরূপে পরিণত হয় বটে কিন্তু নির্ম্মল বায়ু দ্বারা পরিষ্কৃত না হইলে উহা পোষণ কার্য্যে লাগে না। অতএব বায়ুর ন্যায় শরীরপোষক আর কিছুই নাই। এই জন্যই হাওয়া খাওয়া কথা আমাদের মধ্যে চলিয়া গিয়াছে। ঘরে বসিয়া কিম্বা নির্দ্দিষ্ট স্থানে থাকিয়া কাজ করিতে করিতে শরীরের জড়তা বা ক্লান্তি উপস্থিত হইলে তাহা নিবারণের জন্য বাহিরের হাওয়ায় নিশ্বাস লইতে, বাহিরের হাওয়া গায়ে লাগাইতে সকলেরই ইচ্ছা হয়। আহারে শরীরের যে কাজ করিতে পারে না, হাওয়ায় তাহা পারে বলিয়াই হাওয়া খাওয়া কথা আমাদের মধ্যে চলিয়া গিয়াছে। এতদ্ভিন্ন হাওয়া খাইবার কথার অন্য সার্থকতা নাই। হাওয়া খাইবার জিনিষের ন্যায় প্রয়োজনীয় বলিয়া সৃষ্টির সর্ব্বত্রই ঈশ্বর হাওয়ার সমাবেশ করিয়া দিয়াছেন।

* * * * * *

গৃহ ও গৃহী।—শরীরের সহিত মনের যে সম্বন্ধ, গৃহের সহিত গৃহীরও সেই সম্বন্ধ। শরীর অসুস্থ হইলে মন অসুস্থ হয়, আবার মনের অসুস্থতা জন্মিলেও শরীরের অসুস্থতা জন্মে। এতদুভয়ের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধের ন্যায় গৃহীর ও গৃহের অতি নিকট সম্বন্ধ। কোন ব্যক্তি অপরিচ্ছন্ন গৃহে বাস করিলে তাহার ব্যবহারও তাহার অজ্ঞাতসারে তদ্রূপ হয়। অপরিচ্ছন্ন গৃহের দূষিত বায়ু নিশ্বাস

দ্বারা গৃহীর শরীরাভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া দেহের অপকার সাধন করে, অপরিষ্কৃত গৃহের আবর্জ্জনাদির সংস্রবে তাহার অভ্যাসকেও দূষিত করে। গৃহমধ্যে বা তাহার অতি নিকটে মলমূত্র ও বিষ্ঠাদি ত্যাগ করিবার প্রবৃত্তি বলবতী হয়। অনেক দিন সেই গৃহে বাস করিতে করিতে তাঁহার স্বাস্থ্য-বিকৃতি না জন্মিয়া থাকিতে পারে না। আবার কোন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ঘরে যদি সেই ব্যক্তিই বসতি করেন তাহা হইলে দিবারাত্র তাহাতে বাস করিতে করিতে তাঁহার পরিচ্ছন্ন থাকিবার অভ্যাস বলবতী হইয়া আইসে। গৃহের পরিচ্ছন্নতা দেখিয়া শারীরিক ক্লেদাদি ত্যাগ দ্বারা তাহা অপরিচ্ছন্ন করিতে আপনা হইতেই প্রবৃত্তি হয় না। পাছে পরিষ্কৃত গৃহ অপরিচ্ছন্ন হয়, সে পক্ষে সাবধানতা অবলম্বনের প্রবৃত্তি আপনা হইতেই আইসে। দিবা-রাত্র এই রূপে অবস্থিতি করিতে করিতে তাঁহার অজ্ঞাতসারে পরিচ্ছন্ন থাকিবার অভ্যাস এরূপ প্রবল হইয়া উঠে যে তিনি পরিচ্ছন্নতার ঘোর পক্ষপাতী হইয়া উঠেন। তদ্দ্বারা তাঁহার শরীরও বেশ সুস্থ সচ্ছন্দ থাকে, মনও স্ফূর্ত্তিবিশিষ্ট হয়। স্বাস্থ্যভোগের সকল সুবিধাই ক্রমে ক্রমে আসিয়া জুটিয়া যায়। পরিচ্ছন্নতা উত্তমরূপ অভ্যাস পাইলে অশনবসনাদি সমস্তই পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া আইসে। তাঁহার অজ্ঞাতসারে তাঁহার অভ্যাস পরিবর্ত্তিত হইয়া যায়। এই জন্যই বলিতে হয় দেহের সহিত মনের যে সম্বন্ধ, দেহীর সহিতও দেহের সেই সম্বন্ধ।

* * * * * *

ছেলের খেলা।—আমরা দিবাভাগে কাজ করি, রাত্রিকালে ঘুমাই। সকল সময় কাজ করিতে করিতে দেহ ও মন অবসন্ন হইয়া আইসে, কাজ করিতে ভাল লাগে না বলিয়া দেহ ও মনের শ্রান্তি দূর করিবার জন্য আমরা খেলা করিয়া থাকি। কিন্তু খেলা করিলেই হয় না, নির্ব্বাচনদোষে অনেক সময় খেলা অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে। খেলা সকলেই করে; ছেলে খেলা করে, বুড়াও খেলা করে। বুড়ারা আফিসে আদালতে কাজ করেন, তাঁহাদিগকে মন খাটাইয়া খাইতে হয়, কাজেই তাশ পাশা তাঁহাদের খেলা ঠিক নহে, কারণ উহারাও মনের খেলা। উচ্চজাতীয় বালকেরাও স্কুল কালেজে অধ্যয়ন করেন, তাঁহাদিগকেও মানসিক শ্রম করিতে হয়, এজন্য তাঁহাদের উভয় সম্প্রদায়েরই, খেলা এরূপ হওয়া চাই, যাহাতে অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চালনা হয়, যাহাতে মানসিক শ্রম জন্য মস্তিষ্কের মলিনতা দূরীভূত হয় তাহাই করা কর্ত্তব্য। যে সকল বালক ও যুবক সহরের স্কুলকালেজে অধ্যয়ন

করেন তাঁহারা ক্রিকেট্, ফুটবল, ও টেনিস খেলা আরম্ভ করিয়াছেন, বড়ই সুখের বিষয়। নিয়মিতরূপে ব্যায়াম অভ্যাস (Gymnastic) আরও ভাল। পল্লীগ্রামের বালকেরা যে কপাটি, নুনকোট খেলেন তাহাও ভাল। ৫।৭ বৎসর পূর্ব্বে পল্লীগ্রামের পাঠ শেষ করিয়া সহরে আসিলে সহরের বালকদিগের সহিত তাঁহাদের খেলায় ততটা মিশামিশি ছিল না, তাঁহারা কেবল বহী লইয়া ব্যস্ত থাকিতেন, সারাদিন এইরূপে মানসিক চিন্তায় তাঁহাদের শরীরের স্ফূর্ত্তি থাকিত না, পল্লিগ্রামের খোলা হাওয়াও এখানে পাইবার ততটা সুবিধা নাই, কাজে কাজেই তাঁহাদিগকে প্রায়ই রুগ্ন হইতে হইত; রুগ্ন না হইলেও শরীরে পূর্ব্বের স্ফূর্ত্তি থাকিত না। কিন্তু আজি কালি মফঃস্বলের বালকেরা সহরের খেলা অভ্যাস করিতেছেন, তাহাতে তাঁহারা যে বেশ সুস্থ স্বচ্ছন্দ থাকিবেন তাহার উপায় হইতেছে; আমরা সহরবাসী মফস্বলের বালকদিগকে তজ্জন্য সহরের খেলা অভ্যাস করিতে যুক্তি দিতেছি।

* * * *

কলিকাতায় জ্বরবৃদ্ধি।—কলিকাতায় জলের কল ও ড্রেণ হইবার পর হইতে এখানকার সাধারণ স্বাস্থ্যের যে উন্নতি হইয়াছে, সে পক্ষে সন্দেহ নাই। কলিকাতার স্বাস্থ্য ভাল হইয়াছে এই বিশ্বাসে মফস্বল হইতে অনেক লোক জ্বরের ভয়ে এখানে পলাইয়া আসে। সেদিন কিন্তু ষ্টেট্‌সম্যানে দেখা গেল ভূগর্ভে যে জলস্তর আছে, কলিকাতার নিম্নবর্ত্তী স্থানে তাহা উপরে উঠিয়াছে, অর্থাৎ মৃত্তিকা খনন করিলে অতি অল্প নীচেই জল পাওয়া যায়। এজন্য মাটীও সেঁতসেঁতে থাকে। একথা একবারে উপেক্ষা করিবার নহে। কলিকাতার মৃত্যুতালিকা দেখিলে জানা যায় যে গত পাঁচ বৎসরে কলিকাতার অনেক লোক জ্বরে মারা গিয়াছে। এই তালিকা কতদূর ঠিক তাহা বলিবার উপায় নাই, কারণ যেরূপে মৃত্যুতালিকা প্রস্তুত হয় তাহাতে মৃত ব্যক্তির আত্মীয়গণের উক্তির উপরই অধিক নির্ভর করিতে হয়। তাঁহাদের অনেকেরই যে রোগ-নির্ণয় জ্ঞানের অভাব তাহা বলাই বাহুল্য।

যদি মৃত্যুতালিকা ঠিক করিতে হয় তাহা হইলে মৃতব্যক্তির চিকিৎসকের সার্টিফিকেট অথবা তাহার যে কোন নিদর্শনের প্রয়োজন। তাহা না হইলে তালিকা ঠিক হয় না। আর এক কথা, কলিকাতার ভূগর্ভস্থ মৃত্তিকা স্তর সম্বন্ধে পরীক্ষা করা আবশ্যক হইয়াছে। পাঁচ বৎসর পূর্ব্বে ঐ স্তরের অবস্থা সম্বন্ধে কোন তথ্য পাইবার সম্ভাবনা থাকিলে তাহা সংগ্রহ করিয়া

তুলনা দ্বারা স্থির করা কর্ত্তব্য। আর এক কথা—যে জ্বরে মৃত্যু সংখ্যা বাড়িয়াছে তাহা কি ম্যালেরিয়া জ্বর? যদি না হয়, তাহা হইলে উহা টাইফয়েড অথবা অন্য কোন সংক্রামক জ্বর। ইহা হইলে বড়ই ভয়ানক কথা। এখন পরীক্ষা আবশ্যক।

* * * *

ম্যালেরিয়ার প্রাধান্য।—হিন্দুস্থানিরা বিলক্ষণ বলশালী কষ্টসহ ও শ্রমশীল, ইংরেজ আবার ততোধিক। আমরা কিন্তু তেমন নয়। আমাদের শরীরে বেশী বল নাই, আমরা বেশী কষ্টও সহিতে পারি না, বেশী শ্রমের কাজে অগ্রসর হইতেও চাহি না। মনের কাজে আমরা খুব মজবুত, বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ উপাধি লাভে অগ্রগণ্য, বিজ্ঞানের আলোচনাতেও পশ্চাৎপদ নহি, বিচার কার্য্যে হাইকোর্টের জজিয়তীও আটকায় না, কলকারখানা প্রস্তুতের উপায়োদ্ভাবনেও আজি কালি অকৃতী বলিয়া উপেক্ষিত হইবার নহি, পাশ্চাত্য ভাষায় অনুবাদিত হয়, এরূপ পুস্তকও রচনা করিতেছি, মানসিক শ্রমের সকল কাজই আমাদের সহ্য হয়। হয় না কেবল শারীরিক শ্রম। সহিবে কিসে—আমরা যে ম্যালেরিয়া বিষে জর জর। জননীজঠরে অবস্থানকাল হইতে আমাদের দেহে ঐ বিষের সংস্রব আইসে, ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্র জলবায়ু ও মৃত্তিকা সাহায্যে তাহা বৃদ্ধি পায়। আমরা তাহার কোন প্রতিকার না করিয়া মানসিক শ্রমে সময় কাটাই, এই জন্য যৌবনেই জরা উপস্থিত হয়, দুই ক্রোশ পথ হাঁটিতে হাঁপাইয়া উঠি, দুই শের জিনিষের ভার বহিতে গলদ্ঘর্ম্ম হই, শারীরিক দৌর্ব্বল্যের আর অধিক পরিচয় কি দিব। আজি কালি অনেক বাঙ্গালীই উত্তর পশ্চিমে বাস করিতেছেন, কাহার কাহারও সেখানে দুই তিন পুরুষও কাটিয়া গিয়াছে, তাঁহাদের দেহ দেখিলে, শ্রমশীলতার কথা শুনিলে, বল বীর্য্যের পরিচয় পাইলে আশ্চর্য্য হইতে হয়। যাঁহারা বিলাতে গিয়াছেন, বিলাতের বাতাস গায়ে লাগাইয়াছেন, তাঁহারা তাহা ভুলিতে পারেন না, পুনঃ পুনঃ সেখানে যাইতে চাহেন, উত্তর পশ্চিম সম্বন্ধেও তাহাই। উত্তর পশ্চিমের বাঙ্গালী এদেশে আসিলেই অসুস্থ হয়েন, বেশী দিন থাকিলে গায়ের বল কমিয়া যায়, দেহের ভারও সমান থাকে না। ইহার একমাত্র কারণ ম্যালেরিয়া বিষ। উত্তর পশ্চিমে ও বিলাতে ম্যালেরিয়া নাই, তাই সেখানে সকলে সুস্থ সচ্ছন্দ থাকে, হৃষ্ট পুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়। দেহে বল থাকিলেই শ্রমশীলতা আপনা হইতে আইসে, বেশী শ্রমেও কষ্ট হয় না। বাঙ্গালাদেশে

চিরদিনই ম্যালেরিয়া আছে, তবে ৩০। ৩৫ বৎসর বেশী, হইয়াছে। ইহার পূর্ব্বে এদেশের লোকের শারীরিক বল যে অনেকেরই ছিল, একথা প্রাচীনের মুখে শুনিতে পাওয়া যায়। এ দেশের বাগ্দী ও গড়ো গোয়ালারা সৈনিকের কাজ করিত ইহারও প্রমাণ আছে। কেবল ম্যালেরিয়াই আমাদিগকে দুর্ব্বল করিয়াছে। ম্যালেরিয়া না ঘুচিলে আমাদের নিষ্কৃতি নাই।

* * * *

কলিকাতার চৌরঙ্গি।—ময়রারা ভাল মিষ্টদ্রব্য খায় না, স্বর্ণকার-বনিতাগণ ভাল অলঙ্কার ব্যবহার করে না, মালাকারের ঘরে ফুলের আদর থাকে না, চিকিৎসকের বাড়ীতে প্রায়ই বৈদ্যসঙ্কট হয়, ব্রাহ্মণ ঠাকুরেরা আপনাদের বাড়ীর ঠাকুরের ভাল করিয়া সেবা করিবার সুবিধা পান না। এই জন্যই বোধ হয় কলিকাতার চৌরঙ্গির ভাল ভাল বাড়ী গুলি দেশীয় দিগের হইলেও তাঁহারা আপনারা তাহাতে বাস করেন না, উচ্চ ভাড়ায় বিলি করিয়া আপনারা এরূপ জায়গায় বাস করেন, যে সেখানে যাইতে হইলে নাসারন্ধ্র বন্ধ করিয়া যাইতে হয়। চৌরঙ্গি কলিকাতার স্বর্গ, সেখানে রোগ তাপ নাই। পরিচ্ছন্নতাগুণে সকলেরই তথায় বাস বাঞ্ছনীয়। আজি কালি কেহ কেহ স্বাস্থ্যের আশায়, লোভের বশীভূত না হইয়া সেখানে বাস করিতেছেন, কিন্তু আমরা বলি, তাঁহারা যে যে স্থানে বাস করেন, মনে করিলে সেই সেইস্থানকেই চৌরঙ্গি করিতে কেন না পারিবেন? তাঁহারা আপনাপন বাসবাটী সুন্দর ও সুপ্রশস্ত করুন, বাড়ীর চতুর্দ্দিকে ফাকা জমি খানিকটা করিয়া রাখিয়া দিউন, তাঁহাদের প্রতিবাসিরাও সেইরূপ করুন; করিলে কলিকাতার সকল স্থানই চৌরঙ্গি হইতে পারিবে। কলিকাতায় প্রশস্ত বাটীতে বাস বড়ই প্রয়োজনীয় হইয়া উঠিতেছে। কলিকাতায় থাকিয়া সুস্থ সচ্ছন্দ থাকিতে হইলে এরূপ উপায় আর নাই। যদি আপনাপন পল্লী গুলিকে চৌরঙ্গি করিবার পক্ষে সুবিধা না হয়, কলিকাতার নিকটে অনেক জায়গা পড়িয়া আছে, সহরের সকল বড়মানুষ মিলিয়া সেই স্থানে চৌরঙ্গির ন্যায় একটী স্বাস্থ্যকর পল্লী রচনা করুন, তাহা হইলেও তাঁহারা সুখে সচ্ছন্দতায় থাকিতে পারিবেন। বাগান বাড়ী থাকিলেও তাহা অপেক্ষা ইহাতে সুবিধা অনেক—সহরের সকল সুবিধাই পাওয়া যাইবে, অথচ সুন্দর স্বাস্থ্যকর পল্লীতে বাস করা চলিবে। বেশীর মধ্যে সহরের সৌন্দর্য্য এবং বড়মানুষদের গৌরব বৃদ্ধিও হইবে।

* * * *

পুরস্কৃত উপদেশ বাক্য।—ইউরোপের স্বাস্থ্যগ্রন্থপ্রকাশক কোন কোম্পানী ঘোষণা করেন—অতি অল্প কথায় স্বাস্থ্যবিষয়ক সমস্ত উপদেশ বাক্য যিনি সংগ্রহ করিয়া দিবেন তিনি একটী বিশিষ্ট পুরস্কার পাইবেন। যাঁহার বাক্য অত্যল্প ও সারগর্ভ হইবে পুরস্কার তাঁহারই হইবে। পাঁচশত চিকিৎসাতত্ত্বদর্শী পণ্ডিত প্রতিযোগিতা করেন। তন্মধ্যে যিনি পুরস্কার পান তাঁহার নাম জঃ ডিকর্নেট। তিনি দশটী কথায় স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক সকল কথা বলিয়াছেন। আমরা পাঠকবর্গের কৌতূহল তৃপ্তির জন্য সেই উপদেশ দশটীর মর্ম্ম বাঙ্গালায় প্রকাশ করিলাম।

১। প্রাতে উঠিবে, সকাল শুইবে, মধ্যের সময়টা কাজে লাগাইবে।

২। অন্ন ও জলে শরীর রক্ষা পায়, নির্ম্মল বায়ু ও সূর্য্যালোকে স্বাস্থ্যরক্ষা করে।

৩। মিতাচার স্বাস্থ্যের পক্ষে অমৃত। মিতাচার অমৃতের ন্যায় পরমায়ুঃ বৃদ্ধিকর।

৪। শরীরের ময়লা পরিষ্কার কর, মরিচা ধরিবে না।

৫। পরিমিত শ্রম শরীরে বলাধান করে, আর অতিশ্রমে শরীর দুর্ব্বল ও শিথিল হয়।

৬। আঁটিয়া সাঁটিয়া কাপড়ে সর্ব্বাঙ্গ ঢাকা রাখ, হাঁটিতে ছুটিতে যেন জড়িয়া না যায়, অথচ ত্বকের ক্রিয়ার ব্যাঘাত না জন্মে।

৭। যে ঘর পরিষ্কৃত ও আলোকিত সেই ঘর স্বাস্থ্যের আশ্রয়।

৮। আমোদ আহ্লাদ ক্লান্ত মনে শান্তি দেয়, শরীরকে সবল করে।

৯। উহার বাড়াবাড়িতে পাপের দ্বার উন্মুক্ত করে। আর আমোদ আহ্লাদে বিরত থাকিলে জরা আইসে।

১০। যদি মাথা ঘামাইয়া খাইবার অবস্থা হয়, হাত পা-কেও খাটাইবে, আর যদি হাত পা-কে খাটাইয়া খাইবার অবস্থা হয়, মস্তিষ্ককে খাটাইবে, উচ্চ বিষয়ের চিন্তা করিবে।

বর্ষ সমালোচনা।

১৩০৫ সাল অতীতের অঙ্কে বিলীন হইল, আর ফিরিবে না। উহার সঙ্গে সঙ্গে কত লোক কালে অকালে চলিয়া গেল, যে যেরূপেই গেল কাহার ফিরিবার আশা রহিল না। কেহ কুসুমকোরক বাল্যে, কেহ প্রস্ফুটিত যৌবনে, কেহ বা ধার্দ্ধক্যে বৃন্তশৈথিল্য প্রযুক্ত ইহসংসারচ্যুত হইলেন। বৃদ্ধের জন্য ততটা দুঃখ হয় না, প্রাণেও ততটা আঘাত লাগেনা, লাগে কেবল কোরকের আর প্রস্ফুটিতের বৃন্তচ্যুতিতে, কিন্তু তাহা অপ্রতিকার্য্য নহে, শাস্ত্রে তাহার প্রতিকার আছে। যখন উপায় আছে তখন যে তাহা ঘটে এই মহাদুঃখ—প্রাচীন ঋষিগণের কথা রাখ, আজিকালিকার প্রবীণের উক্তিকে সমাদর করিতে শিক্ষা কর। স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন কর—দুইটী কথা রাখ (১) পরিচ্ছন্নতা অভ্যাস কর, (২) মিতাচারী হও, আর যত যা কর না কর এই দুইটী কাজ করিলেই স্বাস্থ্যের সকল নিয়ম পালন করা হইবে। এই দুইটীই ভাল করিয়া বুঝাইবার জন্য আমরা দেড় বৎসর অনেক বাক্যব্যয় করিয়াছি, আরও কত কাল করিতে হইবে বলিতে পারি না। এই দেড় বৎসরে স্বাস্থ্যসম্বন্ধে কতদূর কি হইয়াছে একবার ভাবিয়া দেখা উচিত।

* * * *

বঙ্গদেশের অনেক নগরে ড্রেণ ও জলের কল প্রতিষ্ঠা করিবার চেষ্টা হইতেছে, নগরের ময়লা পরিষ্কারের উদ্যোগ চলিতেছে। ইহাতেই দেখা যাইতেছে বঙ্গবাসীর নির্ম্মল জল পান করিবার, ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিবার ইচ্ছা পূর্ব্বাপেক্ষা বলবতী হইয়াছে। মহামারীর প্রাদুর্ভাবকালে বঙ্গবাসীর অদৃষ্টনির্ভর অনেকটা কমিয়া আসিয়াছে! চেষ্টাশূন্য অদৃষ্টনির্ভর অতি ভয়ানক বিষয়, ইহা দ্বারা ইচ্ছাপূর্ব্বক অকাল মৃত্যুর প্রশ্রয় দেওয়া হয়। নগরবাসিগণের মধ্যে অনেকেরই এই নিশ্চেষ্টভাব কমিয়া আসিয়াছে, এখন প্রায় সকলেই আপনাপন বাটীতে ধুনা গন্ধক জ্বালাইতে, কার্ব্বলিক এসিড লোশন, ও ফেনাইল ছড়াইতে প্রবৃত্ত হইয়াছেন। যে রূপে যে দিক্ দিয়াই দেখা যাউক আমাদের মধ্যে অনেকের মনের ভাব যে ফিরিয়াছে, কুসংস্কারের একটানা স্রোত যে থামিয়াছে, তাহা উপস্থিত প্লেগ ব্যাপারেই বুঝিতে পারা গিয়াছে।

* * * *

গত ফাল্গুন মাসের কয়েক দিন যাইতে না যাইতেই কলিকাতা মহানগরী প্লেগসংক্রামিত বলিয়া ঘোষিত হইয়াছে। গত বৎসর প্লেগের প্রাবল্যকালে গবর্ণমেণ্ট যেরূপ কঠোর নীতি অবলম্বন করিয়াছিলেন আলোচ্য বর্ষে তাহার কিছুই করেন নাই বলিলেও বলা যায়। কেহ প্লেগাক্রান্ত হইলে প্লেগ হাঁস্‌পাতালে যাওয়া না যাওয়া তাহার ইচ্ছাধীন হইয়াছে। কাহারও বাড়ীতে প্লেগ হইলে তাহাকে থানায় সংবাদ দিতেও বাধ্য করা হয় নাই। প্লেগ ডাক্তার পুলিশ সঙ্গে গত বর্ষের ন্যায় প্লেগ রোগী খুঁজিতে পথে পথে বাহির হয়েন নাই, ভিজিলেন্স কমিটিও প্রতিষ্ঠিত নাই; এবার বড়ই শিথিলতা অবলম্বন করা হইয়াছে। কোন আগন্তুক আসিবামাত্র মহানগরী যে প্লেগাক্রান্ত তাহা তাঁহার অনুমান করিবার উপায় নাই। তবে কলিকাতার অনেক লোক মফস্বলের অনেক গ্রামে, নগরে গমন করিয়া সেই সেই স্থান প্লেগসংক্রামিত করিতেছিল বলিয়া বঙ্গদেশকে রক্ষা করিবার জন্য নিয়ম হইয়াছে যে, কোন ব্যক্তি প্লেগ লইয়া কলিকাতার বাহিরে কোন স্থানে যাইতে পারিবে না। তাহারই জন্য সাধারণ যান রেলওয়ে ও ষ্টীমারে যাত্রিদের পরীক্ষা আরম্ভ হইয়াছে, তাহাতেও জোর জবরদস্তি নাই। এই সকল সুনিয়ম সংস্থাপন জন্য আমাদের ছোট লাট বাহাদুর সাধারণের ধন্যবাদার্হ হইয়াছেন।

* * * *

প্লেগ সাধারণ লোকের মনে রোগের সংক্রামকতা জ্ঞান শিখাইয়াছে; এক জনের হইলে তাহার কাছে অপরের থাকা ভাল নহে ইহা বুঝাইয়া দিয়াছে; প্লেগ রোগীকে যে আলাদা রাখিতে হয়, সে বিষয়ে বিশ্বাস জন্মাইয়াছে, এবং পরিচ্ছন্নতার অত্যাবশ্যকতা উপলব্ধি করাইতেছে। প্লেগ এক বাড়ীতে একবার দেখা দিলে সহজে সে বাড়ী ছাড়ে না, ইহা প্রত্যক্ষ করিয়া সকলেই ইহার সংক্রামকতা সম্বন্ধে বিশ্বাস করিতেছেন, তবে কলিকাতায় এখনও সংক্রমণের মাত্রা বোম্বাইয়ের ন্যায় হয় নাই।

* * * *

আলোচ্য বর্ষে এদেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সর্ব্বত্র সমান ছিল না। অধিকাংশ স্থলেই মন্দের ভাগ বেশী। স্থানে স্থানে ম্যালেরিয়া ও বিসূচিকাদি রোগ সংক্রামক রূপে প্রাদুর্ভূত হইয়াছিল। তাহার প্রতিকার জন্য বিশেষ কোন ব্যবস্থা হয় নাই। মফস্বলের কয়েকটী স্থানে তত্রত্য অধিবাসিগণের সাহায্যে দাতব্য চিকিৎসালয় সংস্থাপিত হইয়াছে। তজ্জন্য গবর্ণমেণ্টও যথেষ্ট সহানুভূতি

প্রদর্শন করিয়াছেন। সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতিকল্পে যিনি বিন্দুমাত্র সাহায্য করিবেন, তিনি আমাদের সমধিক ধন্যবাদের পাত্র। শরীরধারণে স্বাস্থ্যের ন্যায় সামগ্রী আর নাই। ইহারই উপর আমাদের জীবন মরণ নির্ভর করে। অতএব এদেশের সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতিকামী ব্যক্তিমাত্রেই সকলের ধন্যবাদভাজন।

* * * *

ভারতের তিনটী প্রেসিডেন্সিতেই প্লেগের প্রাদুর্ভাব বর্ত্তিয়াছে। সর্ব্বাগ্রে বোম্বাই, পশ্চাৎ মান্দ্রাজ, সর্ব্বশেষ বাঙ্গালা। প্রথমোক্ত প্রেসিডেন্সীটীর বহুলোক ইহলোক হইতে প্রস্থান করিয়াছে। মধ্যে মধ্যে কোন কোন স্থানে প্লেগ মন্দীভূত হয়, আবার পূর্ব্বমূর্ত্তি ধারণ করে, এইরূপে তিন বৎসর কালমধ্যে বোম্বাই ব্যতিব্যস্ত হইয়াছে। মান্দ্রাজকেও বেশ ধরিয়াছে। কলিকাতার অদৃষ্টে কি আছে বলা যায় না, তবে বোম্বাইয়ের অবস্থা দেখিয়া আমাদিগকে ভীতিবিহ্বল হইতে হইয়াছে। কলিকাতার প্রাকৃতিক অবস্থা প্লেগ বৃদ্ধির ততটা অনুকূল নহে বলিয়াই অনেকে অনুমান করিতেছেন। কিন্তু গত বর্ষের সহিত আলোচ্য বর্ষের তুলনায় তাহাতে হতাশ হইবারই কথা।

* * * *

স্বাস্থ্যজ্ঞান যে অত্যাবশ্যক তাহাতে আমাদের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের ধারণা জন্মিয়াছে বলিয়া বোধ হইতেছে। স্বাস্থ্যজ্ঞানপ্রচারে এ দেশের শিক্ষিত ঋদ্ধিমান ব্যক্তিগণকে সাহায্যদানে অগ্রসর হইতে দেখিয়া আমাদের এ বিশ্বাস বদ্ধমূল হইতেছে। তাঁহাদিগের সাহায্যলাভে আমরা পাঁচ শত খণ্ড স্বাস্থ্য বিনা মূল্যে এদেশের পণ্ডিত ও গুরুমহাশয়গণকে বিতরণে সমর্থ হইয়াছি। এজন্য আমরা আমাদিগের সাহায্যদাতৃগণকে কৃতজ্ঞতার সহিত অসংখ্য ধন্যবাদ দিতেছি। তাঁহাদের উপর আমাদের দেশের সুখদুঃখ, মঙ্গলামঙ্গল, উন্নতি অবনতি সকলই নির্ভর করে। সাধারণ হিতকর কার্য্যে তাঁহাদিগকে মুক্তহস্ত ও উদ্যোগী দেখিয়া আমাদের মনে আশার সঞ্চার ও উৎসাহ বৃদ্ধি হয়। দেশের ভাবী মঙ্গলেও আশ্বাস জন্মে। স্বাস্থ্যজ্ঞানসঞ্চয়ে পূর্ব্বে অনেকেরই অযত্ন ছিল, সেই অযত্ন কমাইবার ও স্বাস্থ্য জ্ঞানলাভে যত্নশীল করিবার জন্য স্বাস্থ্য বিতরণ যে নিতান্ত আবশ্যক তাহাতেও সকলের বিশ্বাস জন্মিয়াছে। ইহা শুভ লক্ষণ বলিয়া বুঝিতে হইবে। এই বিতরণ কার্য্যে শিক্ষা বিভাগের অনেক ডেপুটী ইনস্পেকটর মহাশয়ই বিতরণ প্রাপ্তির উপযুক্ত বিদ্যালয়ের তালিকা

দিয়া আমাদিগকে যথেষ্ট সাহায্য করিয়াছেন। তাঁহাদিগের নিকট আমরা অনির্ম্মোচ্য ঋণে আবদ্ধ রহিলাম, তাঁহাদের মধ্যে কেহ কেহ এখন পর্য্যন্ত আমাদিগকে উৎসাহ দানে মনোযোগী নহেন, অচিরে তাহাতেও যে আমরা কৃতকার্য্য হইব, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

* * * *

প্রাচীন ঋষিগণের প্রণীত শাস্ত্রগ্রন্থ মধ্যে স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে আমরা যে নিয়মাবলী বিধিবদ্ধ দেখিতে পাই সে সকলেই ধর্ম্মের দোহাই আছে। ধর্ম্মের দোহাই আছে বলিয়া প্রাচীন হিন্দুমাত্রেই স্বাস্থ্যরক্ষায় যত্নশীল ছিলেন। অধুনা হিন্দুর মধ্যে ধর্ম্মভাবের শিথিলতা প্রযুক্তই স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালনে আমাদের কর্ত্তব্যজ্ঞান লোপ পাইয়াছে। সেই লুপ্ত জ্ঞানের পুনরুদ্ধার জন্য আমরা বদ্ধপরিকর। আমাদের সমাজ মধ্যে পাশ্চাত্য রীতি নীতি, আহার ব্যবহারাদির পদ্ধতি অনেকটা প্রসার লাভ করিয়াছে। কাজে কাজেই পাশ্চত্য স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের সাহায্য ব্যতিরেকে আমাদের বর্ত্তমান স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম গুলি পূর্ণতা পাইতে পারে না। তাহা বলিয়া আমাদের যে সকল প্রাচীন রীতি বর্ত্তমান সমাজের বিশেষ উপযোগী বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে তাহা ত্যাগ করা হইবে না।

* * * *

ভারতে প্লেগের উৎপত্তি, বিস্তৃতি ও তন্নিবারণের উপযোগী সকল তত্ত্ব আবিষ্কারের জন্য প্লেগ কমিসনের কার্য্য গত বর্ষে আরম্ভ হইয়াছে। এই মহা-মারীর কারণ অনুসন্ধান ও তৎপ্রতিকার উদ্ভাবনসম্বন্ধে কমিসননিয়োগ গত বর্ষের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় একটী প্রধান কাজ। কারণ এ পর্য্যন্ত প্লেগ সম্বন্ধে গবর্ণমেণ্ট যে জ্ঞান দ্বারা পরিচালিত হইয়া কার্য্য করিতেছিলেন তাহা অসম্পূর্ণ বলিয়াই এত উদ্যোগ অনুষ্ঠান হইতেছে। ইহা বড়ই প্রশংসনীয়।

* * * *

১৮৯৬ খৃঃ অব্দে বঙ্গের পূর্ব্বতন লেঃ গবর্ণর হাওড়ায় যে জলের কলের আরম্ভ করিয়া যান, তাহা গত বর্ষে সম্পূর্ণ হইয়াছে। মজঃফরপুর সহরে ড্রেণেজের কার্য্যও গতবৎসরের স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় একটী প্রধান ঘটনা। চিৎপুর ও কাশীপুরে জলের কলবিস্তৃতিও তদ্রূপ। শ্রীরামপুর ও জলপাইগুড়ির ড্রেণ গত বর্ষের উল্লেখযোগ্য কাজ বলিতে হইবে। ভাগলপুরে পানীয় জলের কল ও ড্রেণেজ দ্বারা তত্রত্য স্বাস্থ্যোন্নতির যথেষ্ট সাহায্য হইয়াছে।

মনুষ্যমলে মৃত্তিকার সার প্রস্তুত পদ্ধতির উন্নতি হইয়াছে। স্বাস্থ্য বিষয়ক বার্ষিক রিপোর্টে দেখা গেল ঐরূপে সার-দেওয়া জমিতে চাষ করিবার সম্বন্ধে মিউনিসিপালিটীর কর্ত্তৃপক্ষীয়গণ বিশেষ মনোযোগী হইতেন। ডাক্তার ডাইসন সাহেব প্রস্তাব করিয়াছেন যে এই সকল ভূমিতে চাষ করিয়া কৃষিলব্ধ উদ্ভিজ্জ বাজারে বিক্রয় দ্বারা প্রতিপন্ন করিতে চেষ্টা করা হউক যে, ঐরূপ সার দিয়া ভূমি আবাদ করিলে যে ফসল হয়, সেরূপ আর কিছুতেই হয় না। তিনি ইহাও প্রস্তাব করিয়াছেন যে ঐ সকল ভূমির ফসল বিক্রয় করিয়া যে লাভ হইবে তাহার কিয়দংশ মিউনিসিপালিটীর চাসাকে পুরস্কার স্বরূপ দিলে ভাল হয়।

* * * *

পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্যোন্নতিজন্য আলোচ্য বর্ষে স্বাস্থ্য বিভাগে ১,৪২,০১২ টাকা ব্যয় করা হইয়াছিল। অনাবৃষ্টি নিবন্ধন পল্লীগ্রামের জলাশয়গুলির জল পানের অযোগ্য হওয়ায় অনেকগুলি নূতন পুষ্করিণী ও কূপখনন এবং কতকগুলি পুরাতন পুষ্করিণী ও কূপের সংস্কার করা হইয়াছে। সেই সকল জলাশয় দ্বারা সেই সেই স্থানের জলকষ্ট দূরীভূত হইয়া বিশেষ উপকার সাধিত হইবে। স্থানীয় লোকদিগের দ্বারা সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি কল্পে ৪,৯৪,১৯১ টাকা ব্যয় করা হইয়াছে।

* * * *

প্লেগ সাধারণের মনে ধর্ম্মভাব জাগ্রত করিয়াছে। মহানগরীর পল্লীতে পল্লীতে, গলিতে গলিতে, হরিনাম সংকীর্ত্তনের সম্প্রদায় হইয়াছে। সকালে সন্ধ্যায় বালক বৃদ্ধ যুবকে মিলিয়া হরিনামের উচ্চরোল উত্থিত করিতেছেন। আপৎকালে এই পবিত্র নাম স্মরণ ও উচ্চারণ হিন্দুর চিরাভ্যস্ত। হিন্দুর মুখে এই নাম অতীব শোভনীয়। জীবের ত্রিতাপদুঃখ দূরীকরণ জন্য যাঁহার দয়ার্দ্র হৃদয় দ্রবীভূত হইয়া বঙ্গের নগরে নগরে, গ্রামে গ্রামে, পল্লীতে পল্লীতে হরিনামসুধার সুধারা ঢালিয়াছিল, আজিকালিকার হরিনাম সংকীর্ত্তন-কারিগণ প্লেগ নিবারণের কর্ত্তব্যতাপালন দ্বারা প্লেগগ্রস্তের ব্যাধিবিমোচনে যদি বাহুপ্রসারণ করেন, মনের সহিত হাতকে মিলাইয়া পরদুঃখদূরীকরণে ব্যাপৃত হয়েন, তাহা হইলে তাঁহারাও তাঁহার ন্যায় মর্ত্ত্যলোকে স্বর্গের পবিত্র ভাব দেখাইয়া সকলকে মোহিত করিতে পারেন।

* * * *

স্বাস্থ্যের ন্যায় মাসিক পত্র পরিচালনা যে কতটা অর্থক্ষয়কর ও আয়াস-সাধ্য তাহা অনেকেই অবগত আছেন। আমাদের মত অল্প আয়বান্ ও শ্রমকাতর ব্যক্তির পক্ষে উহা কতটা আয়ত্তাধীন তাহাও সকলে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারেন। কিন্তু "যত্নে কৃতে যদি ন সিদ্ধতি কোঽত্র দোষঃ" এই মহাবাক্যের যদি সমাদর থাকে, তাহা হইলে বিদ্বজ্জনসমাজে কখন উপহাসাস্পদ হইব না। অতএব আমরা নববর্ষের আরম্ভে সকল বিঘ্নবিনাশন সর্ব্বমঙ্গলময় ঈশ্বরের অপার অনুগ্রহে নির্ভর এবং আমাদের গ্রাহক অনুগ্রাহক বন্ধুবান্ধবগণকে সাদর সম্ভাষণ করিয়া নব বর্ষের নবোৎসাহে কার্য্যক্ষেত্রে উপস্থিত হইতেছি। সকলে সহায় হউন।

পল্লীগ্রামে জলকষ্ট।

গত ১৫ই এপ্রিল বঙ্গদেশের ছোট লাট বাহাদুরের ব্যবস্থাপক সভার যে অধিবেশন হইয়াছিল, তাহাতে মাননীয় মেম্বর বাবু নরেন্দ্র নাথ সেন মহাশয় এদেশের মফস্বলে জলকষ্ট নিবারণ সম্বন্ধে গবর্ণমেণ্ট কি করিতেছেন এই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন। তদুত্তরে মাননীয় সভ্য বেকার সাহেব গবর্ণমেণ্টের তরফে উত্তর দেন যে—মফস্বলের প্রত্যেক মিউনিসিপালিটী ও ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডগুলিকে সহর ও মফস্বলে পানীয় জলের সুব্যবস্থা করিবার জন্য ১৮৯৪।৯৫ অব্দে যে অনুরোধ করা হইয়াছিল, তাহার প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিবার কথা বলা হইয়াছে। সকল জেলাতেই প্রতিবৎসর নূতন পুষ্করিণী ও কূপাদি খননেই হউক বা পুরাতন গুলির সংস্কারেই হউক পানীয় জলের জন্য ৫ হাজার টাকা ব্যয় করিতেই হইবে। ঐ সকল পুষ্করিণী ও কূপাদির জল কেবল মাত্র পানেরই জন্য যাহাতে ব্যবহৃত হয় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে। প্রত্যেক মিউনিসিপালিটী ও ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডগুলিকে আপনাপন এলাকার জলকর মাপিয়া এক একটী রেজিষ্ট্রী খুলিবার কথা বলা হইয়াছে। ঐ বহীতে প্রত্যেক সহর ও গ্রামের এক এক শত বাড়ীর জন্য পানীয় জলের বর্ত্তমান ব্যবস্থা, জলের অবস্থা, জলাশয়ের মালিকের নাম ইত্যাদি লিখিয়া রাখিতে হইবে। স্থানীয় কর্ম্মচারিগণকে অবগত করা হইয়াছে যে ১৮৮৩ সালের ভূমির উন্নতিসম্বন্ধীয় ঋণের আইনানুসারে পানীয় জলের উন্নতি এবং

পুষ্করিণী কূপ বা অন্য কোন জলাশয় খননের জন্য অবারিত ভাবে ঋণ দেওয়া হইবে। যেখানে সম্ভব হইবে সেখানে Tube-well নলযুক্ত কূপ খুলিবারও প্রস্তাব করা হইয়াছে। এই ব্যবস্থানুসারে গত তিনবৎসর মধ্যে কিছু উন্নতি দেখা যাইতেছে। পানীয় জল সম্বন্ধে বঙ্গের মিউনিসিপালিটী ও ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডগুলি গত তিন বৎসরে জলাশয় সম্বন্ধে নিম্ন লিখিত ব্যয় করিয়াছেন—

১৮৯৫।৯৬	মিউনিসিপালিটী কর্ত্তৃক ৪৩,৫৩৬,	ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডদ্বারা	৫১,৯৭৯।
১৮৯৬।৯৭	...	১৯,৪৪৮ ...	৯৮,৯১৩।
১৮৯৭।৯৮	...	৫১,৩০৮ ...	১,৩৯,৭৭০।

এসম্বন্ধে আমাদের দু এক কথা বলিবার আছে—বঙ্গদেশের মফস্বলে শিক্ষিত লোকের সংখ্যা বড় কম। অনেক গ্রামেই এরূপ সাহায্যদানের বিষয় সাধারণ লোকে অবগত নহে; গবর্ণমেণ্ট অথবা বোর্ডের নিকট টাকা লইয়া হিসাবনিকাশের দায়ের ভয়টা বড়ই বেশী। বঙ্গদেশের এরূপ গ্রাম নাই যেখানে অল্পাধিক জলকষ্ট নাই। কিন্তু সাহায্য পাইবার জন্য কাহার নিকট আবেদন করিতে হয়, কি উপায়ে কোন সময়ে কি রূপে টাকা পাওয়া যায়, তাহাও সকলে অবগত নহে। বোর্ডের নিকট টাকা লইলে খনিত জলাশয়ে যে মালিকের অব্যাহত স্বত্ব থাকিবে তাহাও অনেকে জানে না। তাহারা স্বভাবতঃ ভীরু বলিয়াই এরূপ কার্য্যে আজিও অগ্রসর নহে। তাহা না হইলে, এতদিনে প্রত্যেক বোর্ডের নিকট সহস্র সহস্র আবেদন উপস্থিত হইত। জেলা বোর্ডগুলির যদি প্রকৃত প্রস্তাবেই মফস্বলের জলকষ্ট নিবারণের চেষ্টা থাকে, তাহা হইলে প্রত্যেক গ্রামে আবশ্যক মত জলাশয়ের তালিকা সংগ্রহ করিয়া, আপনাদিগের লোক দিয়া যদি নূতন জলাশয় খনন বা পুরাতনের পঙ্কোদ্ধার করাইয়া দেন, এবং সেই টাকা পরিশোধের জন্য উহার মালিকের সহিত টাকা আদায়ের কোন পাকা বন্দোবস্ত করেন, তাহা হইলেই পল্লীগ্রামের জলকষ্ট নিবারণের উপায় হইবে, নতুবা আশা নাই।

পল্লীগ্রামের শিক্ষিত ব্যক্তিগণ প্রায়ই অশিক্ষিত লোকের মধ্যে বাস করেন, তাহাদের অনেকেই কিছু জানে শুনে না; আপনাদের জন্য কিছুই করিতে শিখে না। অতএব শিক্ষিত সম্প্রদায় মনোযোগী না হইলে পল্লীগ্রামের জলকষ্ট কিছুতেই ঘুচিবে না।

ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে ভিন্ন ভিন্ন ডাক্তারের মত।

বঙ্গদেশের বার্ষিক বিবরণী পাঠ করিলে অবগত হওয়া যায় যে এদেশে ম্যালেরিয়া জ্বরে অনেক লোক মারা যায়। ম্যালেরিয়া হইতে প্লীহা, পাণ্ডু, শোথ, উদরাময় ইত্যাদি বহুবিধ ব্যাধি জন্মিয়া থাকে, তাহাতেও অনেকের জীবনহানি করে। ১৮৮৩ খৃঃ অঃ হইতে ১৮৮৭ খৃঃ অঃ পর্য্যন্ত পাঁচ বৎসরের হিসাব ধরিলে দেখা যায় যে, ঐ সময় মধ্যে ৫০, ৬৭, ২০৫ জন লোক, অর্থাৎ গড়ে প্রতিবৎসর ১০,১৩,৪৪১ জন কেবল ম্যালেরিয়া জ্বরের ভক্ষ্য হইয়াছে। শুনিলে স্তম্ভিত হইতে হয়—ব্যাপার কতটা ভয়ঙ্কর! একথা মনে হইলেই ইচ্ছা করে জানা যাউক—ম্যালেরিয়া জিনিষটা কি যে উহা এরূপ মারাত্মক! লক্ষ লক্ষ লোক ইহার প্রভাবে সুখসচ্ছন্দতা, ধনপ্রাণ সকলই হারাইয়া হতশ্রী হইতেছে। কোথা হইতে কিরূপে ইহার বীজ উৎপন্ন হয়, কি প্রকারেই বা তাহা মনুষ্যদেহে এরূপ অসাধারণ প্রাধান্য বিস্তার করে, ইহার প্রতিকারেরই বা উপায় কি, এবং ম্যালেরিয়ার প্রকৃতি, উৎপত্তি ও বিস্তার সম্বন্ধে সুবিজ্ঞ ডাক্তারদিগেরই বা কি অভিপ্রায়, কেবল মাত্র তাহাই লিপিবদ্ধ করা এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

দেখা যাউক ম্যালেরিয়া শব্দের প্রকৃত অর্থ কি। প্রকৃতি প্রত্যয়ের অর্থ গ্রহণ করিলে ম্যালেরিয়া মন্দবায়ুকেই বুঝায়। বিশেষতঃ যে বিষ সাধারণতঃ আর্দ্রভূমি হইতে উৎপন্ন হইয়া পালাজ্বর, প্লীহা, যকৃৎ ও অন্যান্য পীড়া উৎপন্ন করে তাহাই ম্যালেরিয়া।

সুপ্রসিদ্ধ ম্যালেরিয়াতত্ত্ববিৎ ডাক্তার ম্যাকলিন (Maclean) বলেন ইহা এক প্রকার ভূমিজ বিষ—যে জমিতে কৃষিকার্য্য দ্বারা শস্যোৎপাদন করা হয় না, অর্থাৎ যাহা পতিত অবস্থায় থাকে তাহাতেই এই বিষ উৎপন্ন হয়। তিনি একথাও বলেন যে এই বিষ হইতে যত রকমের (Remittent) রেমিটেণ্ট (Intermittent) ইণ্টারমিটেণ্ট জ্বর আছে সাধারণতঃ সমস্তই উৎপন্ন হয়। ম্যালেরিয়া-বিষদূষিত স্থানে অধিক দিন বাস করিলে যদি জ্বরও না হয় তথাপি শরীরের রক্ত দূষিত হইয়া যায়।

ম্যালেরিয়াবিষের প্রকৃতি সম্বন্ধে সময় সময় অনেক আলোচনা করা হইয়াছে। তন্মধ্যে রোমের অধ্যাপক টমাসি ক্রুভেনি, প্রেগ নগরের অধ্যাপক ল্যাণ্ডোরেন, আমেরিকা ইউনাইটেড ষ্টেটের অধ্যাপক মস্‌লরে, বোম্বাই নগরের অধ্যাপক ভ্যাণ্ডাইক কার্টার সাহেব এবং অন্যান্য পণ্ডিতগণ যে ম্যালেরিয়া বিষ সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা করিয়াছেন, তাহারই উপর অনেকটা আস্থা জন্মে। টমাসি ক্রুভেনি এবং ফ্লেন্স সাহেব ম্যালেরিয়া অথবা ইণ্টারমিটেণ্ট জ্বরভুক্ত রোগীর রক্ত মধ্যে এক প্রকার জীবাণুর অস্তিত্ব প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। উহা ম্যালেরিয়াপ্রধান স্থানের বায়ু ও মৃত্তিকা মধ্যেও দেখিতে পাওয়া যায়। বোম্বাইয়ের ডাক্তার ভ্যাণ্ডাইক কার্টার বলেন যে জল ও বায়ু এই দুইটী অবলম্বন করিয়া ম্যালেরিয়া বিষ মনুষ্যদেহে সংক্রামিত হয়।

ম্যালেরিয়াজ্বরের প্রবল কারণ যাহাই হউক, ডাক্তার পার্ক সাহেবের "প্রাক্টিকাল হাইজিন" নামক গ্রন্থে তৎসম্বন্ধে যাহা লিখিত হইয়াছে তাহাই চূড়ান্ত বলিয়া স্থির করিতে হইবে। তিনি বলেন যে মৃত্তিকাতে জৈব পদার্থ, আর্দ্রতা, উত্তাপ ও অল্প পরিমিত বায়ব বস্তুর সমবায় দ্বারা যে পচন (Decomposition) ক্রিয়া হইতে থাকে তাহা হইতেই ম্যালেরিয়া বিষ উৎপন্ন হয়।

অধ্যাপক পিটেন-কফারের মত এই যে, ভূমির আর্দ্রতাই ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রধান কারণ।

ডাক্তার ডেভিড স্মিথ সাহেব কিছু দিনের জন্য বঙ্গদেশের স্যানিটারি কমিশনর ছিলেন; তিনিও বলেন যেখানকার মৃত্তিকা যত আর্দ্র সেখানকার ম্যালেরিয়া তত প্রবল। এজন্য এতদুভয়ের মধ্যে নিত্য ও ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। তিনি স্থির করিয়াছেন যে বঙ্গদেশের জ্বর ম্যালেরিয়াসঞ্জাত এবং ভিজা মাটী, পয়ঃপ্রণালীর আংশিক অথবা পূর্ণাবরোধ, ও জলনিকাশের উপায়াভাবই যে উহার উৎপত্তির কারণ সে সম্বন্ধে কোন সন্দেহই নাই।

বঙ্গদেশের সুপ্রসিদ্ধ জমিদার মাননীয় রাজা দিগম্বর মিত্র, সি, এস, আই বঙ্গদেশের ম্যালেরিয়া জ্বরের কারণ নির্দ্দেশ করিতে গিয়া লিখিয়াছেন—"ম্যালেরিয়াপ্রধান স্থানে যে জ্বর দেখিতে পাওয়া যায় তাহা মৃত্তিকাভ্যন্তরস্থ 'কোন কিছু' হইতে উৎপন্ন—এবং মৃত্তিকাভ্যন্তরস্থ অল্পাধিক আর্দ্রতাই সেই 'কোন কিছুর' পুষ্টিসাধন পক্ষে অনুকূল। পয়ঃপ্রণালীর অবরোধ প্রযুক্তই ভূমির আর্দ্রতা বৃদ্ধি পায়। গ্রাম নগরাদির মৃত্তিকাভ্যন্তরস্থ আর্দ্রতাই

জল ও শস্যক্ষেত্রের আর্দ্রতার সহিত প্রবল বহুব্যাপক জ্বরোৎপাদনের কোন সংস্রব নাই।"

কলিকাতার পূর্ব্বতন স্বাস্থ্যকর্ম্মচারী ডাক্তার ম্যাকলিয়ড বলেন—ম্যালেরিয়ার কারণ সম্বন্ধে যত কিছু জানা থাকুক বা না থাকুক ভূমির আর্দ্রতাকে প্রধান বলিয়া জানিতে হইবে। অতিবৃষ্টি ও বন্যার পরে যে সাংঘাতিক ও অতি প্রবলতর জ্বর হয় তাহা যে ম্যালেরিয়াসম্ভূত সে পক্ষে সন্দেহ নাই।

নিউইওর্ক নগরের স্বাস্থ্যসমিতি অতি সতর্ক ভাবে মৃত্তিকার আর্দ্রতা পরীক্ষা করিয়া লিখিয়াছেন—যে কোন স্থানের ভূমি বেশী আর্দ্র সেই খানেই সকল রকম সংক্রামক পীড়ার প্রাদুর্ভাব বেশী। প্রিভি কাউন্সিলের ডাক্তার সাইম সাহেব মনে করেন—জল নিকাশ না হওয়া প্রযুক্ত মৃত্তিকার যে আর্দ্রতা জন্মে তাহা সাধারণ স্বাস্থ্যের বড়ই বিরোধী।

সুপ্রাচীন হিপোক্রেটিস সাহেব বলিয়া গিয়াছেন—যে সকল লোক আনুপ প্রদেশস্থ জল পান করে তাহাদের প্লীহা বড় ও কঠিন হয়।

রাজসে সাহেব বলেন যে—ঐরূপ জল পান করিলে প্লীহাও হয় আবার জ্বরও হয়। লোন্সিসাই সাহেব বলিয়াছেন—আনুপ প্রদেশের বায়ু পালাজ্বরের এক মাত্র কারণ।

ডাক্তার ম্যাকলিন বলেন—বাদায় যখন প্রচুর জল থাকে তখন তাহা মারাত্মক নহে, ঐ জল যখন কমিয়া যায়, এবং জলসিক্ত ভূমিতে যখন সূর্য্য কিরণ পড়িয়া উহাকে অতিরিক্ত উত্তপ্ত করে তখন ম্যালেরিয়া বিষ প্রভূত পরিমাণে উৎপন্ন হয়।

ডাক্তার গ্রেগ বলেন—কয়েক বৎসর পূর্ব্বে বর্দ্ধমান জেলায় ঠিক এই কারণে ম্যালেরিয়ার উৎপত্তি দেখা গিয়াছিল। সেখানকার মৃত্তিকা পললময় হইলেও শুষ্ক। গত কয়েক বর্ষ মধ্যে গাঙ্গ্য "ব" দ্বীপের পূর্ব্ব এবং মধ্য ভাগ অপেক্ষা বর্দ্ধমানের জলবায়ু স্বাস্থ্যকর ছিল। ঐ জেলার জল নিকাশের অভাবে ও অন্যান্য কৃত্রিম পয়ঃপ্রণালী সকল রুদ্ধ হওয়া প্রযুক্ত মৃত্তিকার নিম্নবর্ত্তী জলস্তর পূর্ব্বাপেক্ষা উপরে উঠিয়াছিল এবং তদ্দ্বারা ভূমিকেও নীচের দিকে অধিকদূর আর্দ্র করিয়াছিল বলিয়াই ম্যালেরিয়ার প্রকোপ ও মৃত্যুসংখ্যা বর্দ্ধিত হইতে পাইয়াছিল।

নিম্ন ও বাদা ভূমি এবং যে সকল স্থানের জল উত্তমরূপে নিকাশ না হইতে পাইয়া একস্থানে সঞ্চিত হইয়া ভূমির আর্দ্রতা জন্মায় এবং সেই

আসিতেছিলেন, আজ তাহা প্রকৃত ঘটনা বলিয়া প্রত্যক্ষ করুন। বিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতগণ আফ্রিকার মশক কুল নির্ম্মূল করিবার জন্য কৃতসংকল্প হইয়া ঘোরতর যুদ্ধ ঘোষণা করিয়াছেন। এরূপ সংবাদও আসিতেছে যে তাঁহারা অচিরে অরিকুল সবংশে ধ্বংশ করিয়া জয়ডঙ্কা বাজাইয়া বিজয়পতাকা উড়াইয়া স্বদেশে প্রত্যাবৃত্ত হইবেন। ইউরোপীয় জাতিগণের প্রকৃতি সম্যক বুঝিয়া ওঠা বাস্তবিকই আমাদের পক্ষে বড়ই দুরূহ। একই জাতির কতক লোকে মানবকুল নির্ম্মূল করিতে প্রাণপণ করিতেছেন, আবার সেই জাতিরই অপর কতকগুলি মানবশত্রু সামান্য মশক জাতির ধ্বংশসাধনে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। এ রহস্য বুঝিবে কে! আফ্রিকার এই উভয় যুদ্ধের মধ্যে কোন্ যুদ্ধে—দক্ষিণের মানবসংহারকারী ট্রান্সভাল যুদ্ধে, অথবা পশ্চিমের মানবশত্রুধ্বংসকারী মশক যুদ্ধে—জনসমাজের অধিকতর মঙ্গল সাধিত হইবে তাহা কি কোন সভ্য জাতি আমাদিগকে বুঝাইতে পারেন? কি উপায়ে এই মানবশত্রু মশকের ধ্বংসসাধনের চেষ্টা হইতেছে তাহাও জানিয়া রাখা ভাল। মশকেরা জলে ডিম প্রসব করে। ঐ সকল ডিম নষ্ট করিতে পারিলেই ক্রমে মশক-বংশ ধ্বংশ হইয়া যাইবে, এই উদ্দেশ্যে ঐ ডিম গুলি ভক্ষণ করিতে পারে এমত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য জলে ছাড়িয়া দেওয়া হইতেছে। ছোট ছোট খানা ও ডোবাগুলি বুজাইয়া দেওয়া ও যেগুলি বুজান সহজ নহে, সেগুলির জলে কেরোসিন জ্বালিয়া দেওয়া হইতেছে। উপায় কিছু মন্দ নহে। কথায় বলে, 'নির্ব্বংশ হইবে যে তার আগে মরে নাতি'। মশকের ডিম ধ্বংশের জন্য তাই এত আয়োজন। মশকের দংশন হইতে অব্যাহতি পাইবার জন্য প্রাচীন হিন্দুরাও অমনোযোগী ছিলেন না। বাসগৃহে ধূনা গুগ্‌গুল দিয়া মশক নিবারণের ও প্রদোষে গোগৃহে ধূঁয়া দিবার ব্যবস্থা তাঁহারা অনেক পূর্ব্বে করিয়া গিয়াছেন। যেখানে মশকের আধিক্য সেখানে বিনা মশারিতে শয়ন করা কোন মতেই কর্ত্তব্য নহে।

* * *

স্কুলগৃহ,—আজকাল কলিকাতা সহরে দিন দিন স্কুল ও কলেজের সংখ্যা বৃদ্ধি হইতেছে। শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে স্কুলস্থাপন একটা ব্যবসায় হইয়া দাঁড়াইয়াছে। স্থাপয়িতাগণের উদ্দেশ্য যাহাই থাকুক, ইহাতে বালক ও অভিভাবকগণের সুবিধা ভিন্ন অসুবিধা নাই সত্য, কিন্তু ইহাতে অলক্ষিতভাবে একটা বিষম অপকারও ঘটিতেছে। স্কুলগৃহের উপযোগী বাটী সহরে অল্পই

আছে। সুতরাং স্কুলস্থাপয়িতাগণ যে সকল ক্ষুদ্র ও অনুপযুক্ত বাটীতে অসংখ্য অসংখ্য ছাত্রের সমাবেশ করিতেছেন, তাহাতে ছাত্রগণের স্বাস্থ্যরক্ষা একরূপ অসম্ভব। বায়ু ও আলোক স্বাস্থ্যের দুটী প্রধান প্রহরী। এক একটী ক্ষুদ্র গৃহে শতাধিক অপরিণতবয়স্ক বালক দিবসের অধিকাংশ ভাগ আবদ্ধ থাকে। ঐসকল গৃহে প্রয়োজনমত আলোক ও বাতাস আইসে না। এই জন্য অধিকাংশ বালকেরই আজ কাল শিরঃপীড়া ও অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ দেখিতে পাওয়া যায়। বাল্যকালেই দেহীর অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিবর্দ্ধিত হয়। সেই সময় বালকের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি না রাখিলে তাহার ভবিষ্যৎ জীবন কোন মতেই সুখকর হয় না, পরন্তু নানা রোগের আকর হইয়া জীবন একরূপ ভারবহ হইয়া উঠে। ইংরাজী স্কুলগুলি অপেক্ষা বাঙ্গালা পাঠশালা গুলির অবস্থা আরও শোচনীয়। কলিকাতার সেনেটারি কমিসনরের এ বিষয়ে দৃষ্টি রাখা নিতান্ত আবশ্যক। কোন স্কুলে শিশু সন্তানদিগকে ভর্ত্তি করিয়া দিবার পূর্ব্বে সেই সেই স্কুলের ছাত্র সংখ্যা, গৃহগুলিতে আলোক ও বায়ুর গতিবিধি ভাল আছে কিনা, গৃহগুলি শুষ্ক কিনা দেখিয়া তখন ভর্ত্তি করিয়া দেওয়া অভিভাবকগণেরও একান্ত কর্ত্তব্য।

* * *

ভাত ও রুটী,—আমাদের দেশের আবাল বৃদ্ধ বনিতা সকলেই ভেতো-বাঙ্গালী বলিয়া আপনাদিগকে ধিক্কার এবং ডাউল-রুটী-খাদক হিন্দুস্থানীর প্রশংসা করিয়া থাকেন। 'ভেতো-বাঙ্গালী আর ডাল-রুটী-খোর-হিন্দুস্থানী' এ কথাটী একরূপ প্রবাদবাক্য মধ্যে পরিগণিত হইয়া পড়িয়াছে। কোন ব্যক্তিকে দুর্ব্বল দেখিলে আমরা তাহাকে ভেতো-বাঙ্গালি বলিয়া উপহাস করি। বাস্তবিক এই প্রবাদবাক্যে অখণ্ডনীয় সত্য নিহিত আছে। অন্ন অপেক্ষা রুটী যে অধিকতর বলকারক তাহা বিশেষরূপে প্রতিপন্ন হইয়াছে। ময়দায় শতকরা ১২·৪২ অংশ নাইট্রোজেন পদার্থ আছে কিন্তু চাউলে উক্ত নাইট্রোজেনের পরিমাণ শতকরা ৭·৮১ মাত্র। অন্নাসী বাঙ্গালী ও রুটীভক্ষক পশ্চিমাঞ্চলবাসী লোকের শরীরের প্রতি একবার দৃষ্টি করিলেই উভয়ের পুষ্টি ও শক্তির তারতম্য অনায়াসে বুঝা যাইতে পারে। আজকাল ধনী সম্প্রদায়ে এবং কোন কোন মধ্যবিত্ত লোকের গৃহে রুটী ও লুচির চলন ক্রমশই বৃদ্ধি পাইতেছে। যে সকল বাঙ্গালী কার্য্যোপলক্ষে পশ্চিমাঞ্চলে বাস করেন তাঁহাদের ত কথাই নাই। কলিকাতা ও কলিকাতার

যত কিছু হউক না হউক, তাহাতে যে অর্থব্যয় হইবে তাহার সার্থকতা লাভ করা যাইবে এবং ভারতের স্বাস্থ্যবিষয়ক ইতিহাসে যে যুগান্তর উপস্থিত করিবে তাহা সুনিশ্চিত। এখন যেখানে দুর্ব্বল শীর্ণ, বিকৃতাকার রুগ্ন মনুষ্যগণের শরীরের মাংস লোল, জিহ্বা শাদালেপ মুক্ত, নাড়ী অসম ও দুর্ব্বল, প্লীহা ও যকৃত বিষম বর্দ্ধিত দেখিতে পাওয়া যাইতেছে সেখানে হৃষ্টপুষ্ট, সবল-শরীর, সুস্থসচ্ছন্দ ও সর্ব্বতোভাবে সুখী লোক দেখিতে পাওয়া যাইবে।

অনেকানেক স্থানে বাঞ্ছিত ফল লাভ করিতে হইলে নানা বাধা বিঘ্ন উপস্থিত হয়। হইবারই কথা, এসকল কাজে সহজে কেহ অর্থব্যয় ও শ্রম স্বীকারে সম্মত হয় না। ইংলণ্ডেও সর্ব্বপ্রথম ঐ রূপ নানা অসুবিধা উপস্থিত হইয়াছিল কিন্তু উহা দ্বারা যতই উন্নতি সাধিত হইতে লাগিল ততই অসুবিধার অন্তর্দ্ধান হইতে থাকিল। এখন যেমন ভারতে অনেকে ড্রেণেজের উপকারিতা উপলব্ধি করিতে পারে না, বহুদিন পূর্ব্বে ইংলণ্ডেও সেইরূপ ছিল। ড্রেণেজ হইবার পূর্ব্বে সেখানেও অনেক আপত্তি বাগ্‌বিতণ্ডা চলিয়াছিল। কিন্তু চলিলেও সে সকলকে উপেক্ষা করিয়া বহুজনপূর্ণ বর্দ্ধিষ্ণু অনেক নগরেই ড্রেণ করা হইয়াছিল। তদ্রূপে ভারতেও কেন তাহা না করা যাইবে। মিউনিসিপাল কমিশনরগণকে জেদ করা হউক যাহাতে তাঁহারা আপনাপন মিউনিসি-পালিটীর অধিকাংশ অর্থই সাধ্যানুসারে উহার (Drainage) জলনিকাশ ও মাটী শুকাইবার কাজে ব্যয় করেন। ইহা দ্বারা যদিও একবারে লোকের জ্বরজ্বালাভোগ ও তজ্জনিত মৃত্যুসংখ্যা বন্ধ করা যাইতে না পারুক, অনেকাংশে তাহা কমাইবার পক্ষে সাহায্য হইবে সন্দেহ নাই।

ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে যে সকল মত উপরে দেওয়া হইল, তাহা বঙ্গদেশের পূর্ব্বতন স্বাস্থ্যবিষয়ক সর্ব্বপ্রধান কর্ম্মচারী ডাঃ গ্রেগের লিখিত রিপোর্ট হইতে সংগৃহীত।

প্লেগ ও সর্পবিষ চিকিৎসা।

ভারতে প্লেগ প্রাদুর্ভূত হইয়াছে আজি চারি বৎসর, বোম্বাই অঞ্চলে ইহাতে মারাও গিয়াছে অনেক লোক, ইহার প্রতিকারের জন্য আয়োজন অনুষ্ঠানও হইয়াছে যথেষ্ট, অর্থব্যয়ও করা হইয়াছে প্রচুর, কোন দিকে কোন রকমে চেষ্টার কিছুমাত্র ত্রুটি হয় নাই, কিন্তু এখন পর্য্যন্ত জ্বরে যেমন

কুইনাইন, বাতে সালিশেট অফ সোডা, উপদংশে পারদ, প্লেগের জন্য এরূপ নির্দ্দিষ্ট কোন ঔষধ আবিষ্কৃত হয় নাই যদ্দ্বারা সকল প্রকার প্লেগ রোগীকেই নিশ্চিন্তভাবে চিকিৎসা করা যাইতে পারে। শুধু ভারতে ও বিলাতে নহে, ইউরোপের নানা দেশের চিকিৎসাতত্ত্ববিদ পণ্ডিতেরা উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন কি উপায়ে প্লেগের প্রতিকার হইতে পারে। চেষ্টার অসাধ্য কাজ নাই, এক দিন না এক দিন কাহার না কাহার কৃতকার্য্য হইবার সম্ভাবনা আছে। দেশীয় কবিরাজ মহাশয়দিগের কি এ সম্বন্ধে কোন বলিবার কথা নাই? তাঁহাদিগের পক্ষে বোধহয় একটী বেশ অনুকূল অবস্থা আছে,—এই প্লেগ যে এদেশে কোন আকারে (স্থানিক অথবা বহুব্যাপক ভাবে) কোন কালে ছিল না বা হয় নাই একথা কেহ বলিতে পারেন না, এবং আয়ুর্ব্বেদবিদ চিকিৎসকেরা যে তাহার চিকিৎসাও করেন নাই ইহারও কোন প্রমাণ নাই। এই রোগ অনেকটা সান্নিপাতিক বিকারের লক্ষণাক্রান্ত। অর্থাৎ উক্তবিধ বিকারে রোগীর শারীর বিধান যেরূপ বিকৃতি প্রাপ্ত হয়, প্লেগ বিষ শরীরে প্রবিষ্ট হইলে অতি অল্প সময় মধ্যে রোগীর অবস্থা সেইরূপ বিকৃত হইয়া থাকে। সান্নিপাতিক বিকারে সূচিকাভরণ, বৃহৎ সূচিকাভরণ, অঘোর নৃসিংহরস, ত্রৈলোক্যচিন্তামণি প্রভৃতি ঔষধ দ্বারা সর্পবিষ প্রয়োগের প্রথা বহুদিন পূর্ব্ব হইতে এদেশে প্রচলিত আছে। যে যে ঔষধে সর্পবিষ আছে সেই সেই ঔষধেই জান্তব পিত্তের ব্যবহার দেখিতে পাওয়া যায়। এরূপ ঔষধ প্রায় নাই যাহাতে জন্তুর পিত্ত ব্যতিরেকে সর্পবিষ ব্যবহার করিবার ব্যবস্থা আছে। যেখানে সর্পবিষের ব্যবস্থা সেই খানেই প্রায় পঞ্চপিত্ত প্রয়োগের বিধি আছে। এদিকে ডাক্তার ফ্রেজার পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন করিতেছেন যে জন্তুর পিত্ত সর্পবিষের প্রধান প্রতিষেধ। তিনি কোন জীবশরীরস্থ শোণিতে সর্পবিষ দিয়া তাহার পরে কোন জন্তুর পিত্ত পিচকারি দ্বারা তাহারই শোণিতের সহিত সংযুক্ত করিয়া দেখিয়াছেন যে সেই জন্তুটী মৃত্যু হইতে রক্ষা পাইয়াছে, সর্পবিষের প্রাণনাশিকা শক্তি ব্যর্থ হইয়াছে। ডাক্তার ফ্রেজারের পরীক্ষার ফল এবং আয়ুর্ব্বেদিক চিকিৎসক-দিগের বিকারে পঞ্চপিত্তের সহিত সর্পবিষের প্রয়োগপ্রণালী দেখিয়া বুঝা যায় যে সর্পবিষ কোন জন্তুর পিত্তের সহিত মিলিত হইলে তাহার প্রাণাপহারিণী শক্তি নষ্ট হইয়া প্রাণসংরক্ষণী শক্তি উৎপন্ন করে। ডাক্তার ফ্রেজারের পরীক্ষায় পিত্তের অসাধারণ শক্তি প্রতিপন্ন হইয়াছে, এমন কি তিনি একটা জন্তুর শরীরে ডিপ্‌থিরিয়া রোগের বিষ প্রবিষ্ট করাইয়া পরে পিত্তের পিচকারী দিয়া

সেই জীবশরীরে ডিপ্‌থিরিয়া বিষকে ব্যর্থ করিয়াছেন। পিত্তের এই অত্যাশ্চর্য্য শক্তি প্রত্যক্ষ করিয়া তিনি বলেন আমাদের শরীরে যে পিত্ত আছে তাহা আমাদিগের শরীরকে সকল প্রকার বিষক্রিয়া হইতে রক্ষা করিতেছে।

প্লেগ যদি সান্নিপাতিক রোগের লক্ষণাক্রান্তই হইল, তবে আয়ুর্ব্বেদে সান্নিপাতিক বিকারে সর্পবিষ প্রয়োগের যে ব্যবস্থা আছে তাহা কি প্লেগে ব্যবহারযোগ্য হইতে পারে না? আমাদের মনে হয় ইহার উত্তর দিতে ডাক্তারগণই উপযুক্ত। তাহার কারণ সত্য আবিষ্কারে তাঁহারা যেমন অগ্রগামী তেমন আর কেহ নহে। দ্বিতীয় কারণ তাঁহাদের হাতে হাঁস্পাতাল আছে বলিয়া রোগী দেখিবার ও ঔষধ পরীক্ষা করিবার তাঁহারা যতটা সুযোগ পান, অন্যের ততটা পাইবার উপায় নাই। তৃতীয় কারণ তাঁহারা রোগের অবস্থা বুঝিয়া ঔষধের উপাদানের মাত্রা কম বেশী করিতে পারেন; তাহা করাও নিতান্ত প্রযোজন,—কারণ যে যে উপাদানে ঐ সকল ঔষধ প্রস্তুত হয় তাহার মধ্যে অনেক গুলিরই প্রাণনাশিকা শক্তি আছে। চতুর্থ কারণ তাঁহাদের পরীক্ষালব্ধ জ্ঞান সাধারণের অনায়াসলভ্য হইয়া থাকে। এই জন্যই আমরা চিকিৎসাশাস্ত্রে অনভিজ্ঞ ব্যক্তিগণের উপর এই পরীক্ষার ভারার্পণ যুক্তি যুক্ত মনে করিনা।

পরীক্ষাকার্য্যে কবিরাজ মহাশয়দিগের সাহায্যও আবশ্যক কারণ বিষ চিকিৎসাপদ্ধতি তাঁহারা শাস্ত্রপাঠে বিশেষরূপ অবগত আছেন।

প্লেগের পূর্ব্বে বোম্বাই।

১৮৯৬ খৃঃ অঃ বোম্বাই সহরে প্লেগ দেখা দেয়। বৎসর শেষেই ২৯১১জন লোক মৃত্যুমুখে পতিত হয়। এই মহামারী হইবার পূর্ব্বে প্লেগের অনুকূল কতকগুলি ঘটনার সমাবেশ হইয়াছিল। তাহাদের বিষয় ভালরূপে আলোচনা করিলে কলিকাতা প্লেগের ভাবী অবস্থা সম্বন্ধে অনেকটা বুঝিতে পারা যাইবে।

বোম্বাই প্রেসিডেন্সীতে প্লেগের পূর্ব্বে প্রচুর বৃষ্টির অভাবে সুজন্মা হইতে পায় না, খাদ্য দ্রব্যের মূল্য বৃদ্ধি হয়, মফস্বলে গরিব লোকদিগের অন্নাভাব প্রযুক্ত তাহারা জীবিকার্জ্জনের জন্য বোম্বাই সহরে উপস্থিত হয়; তাহাতে যে জনতা বৃদ্ধি হয় সে পক্ষে সন্দেহ নাই। সহরের স্বাস্থ্যের অবস্থা স্বভাবতঃই অতি মন্দ ছিল। কয়েক বৎসর সহর

হইতে জল নিকাশ হইতে পায় নাই। ১৮৯৬ খৃঃ অঃ অতিবৃষ্টি নিবন্ধন ড্রেণেজের অবস্থাও মন্দ হইয়া দাঁড়াইয়াছিল। মোট বৃষ্টিপাত গড়ে কম হইলেও অসাময়িকতা প্রযুক্ত চারিমাসের বৃষ্টি ছয় সপ্তাহে হইয়াছিল। জুন, জুলাই, আগষ্ট এই তিন মাস আবার অতি বৃষ্টিতে গড়ের উপর ২৭ ইঞ্চ বৃষ্টিপাত হয়। ব্যাপার, অতি মন্দ হইয়া দাঁড়ায়। তাহার উপর খুব ঝড় বৃষ্টি হয়, তাহাতে সহরের জল নিকাশের নর্দ্দামা বন্ধ হইয়া যায়। ঝড় তুফানে সমুদ্র ভয়ানক মূর্ত্তি ধারণ করে, সে সময় লোক লাগাইয়া ড্রেণ খোলসী করাও সাধ্যাতীত হয়। কাজে কাজেই সহরের যে যে স্থান নিম্ন সেই সেই স্থল সহরের ময়লায় ও বৃষ্টির জলে ডুবিয়া থাকে। শরতের প্রচণ্ড উত্তাপ সত্ত্বেও সহরের অনেক স্থান এরূপ ছিল যে সেখানকার গলিতে ও বাড়ীঘরের দেওয়ালে সাক্ষাৎ সম্বন্ধে রৌদ্র লাগিতে পায় নাই। সেপ্টেম্বর মাসে ১১।১২ ইঞ্চির পরিবর্ত্তে কেবল মাত্র ১½ ইঞ্চ বৃষ্টিপাত হইয়াছিল। এই অল্প বৃষ্টিতে পূর্ব্বকার সঞ্চিত আবর্জনা সরাইতে পারা যায় না। অক্টোবর মাসে বৃষ্টি হয় না, সহর বড়ই গরম হয়।

বোম্বাই সহরে গরিব লোকেরা "চল" নামক অত্যুচ্চ অস্বাস্থ্যকর গৃহে বাস করে। এই গৃহগুলি ছয় সাত তালা। মধ্যস্থলে সংকীর্ণ বারান্দা—তাহার দুই ধারে গৃহশ্রেণী লম্বাভাবে চলিয়া গিয়াছে। এই বারান্দার একধারে অথবা মধ্য স্থলে একটা জলের কল, স্নানের জন্য একটু চাতাল, তাহারই ধারে একটী পায়খানা, তাহাতে এককালে ২।৩টী লোক মাত্র যাইতে পারে। এইরূপ বারান্দা যুক্ত এক একটী বাড়ীতে পাঁচশত হইতে হাজার লোক বাস করে। এইরূপ দীর্ঘ গৃহশ্রেণী মধ্যে এরূপ সংকীর্ণ এক একটী গলি আছে যে তাহার ভিতর দিয়া একজন মাত্র লোক যাতায়াত করিতে পারে। বাতায়ন স্বত্ত্বেও এই সকল গৃহে বায়ু ও আলোক সঞ্চারের সদুপায় নাই। কারণ বাড়ী গুলি পরস্পর এরূপ নিকটবর্ত্তী যে একটী অপরটীর আলোক ও বায়ু সঞ্চারে প্রতিবন্ধক। শুনা যায় যে নগরবাসিগণের মধ্যে শতকরা ৭০ জন লোক এইরূপ গৃহে বাস করিয়া থাকে।

ঐ বৎসর আগষ্ট মাসে বোম্বাইয়ের অবস্থা সংক্ষেপতঃ এইরূপ ছিল যে অবায়ুসঞ্চালিত আর্দ্র ও অপরিষ্কৃত গৃহে অনেক নির্ধন লোক বাস করিত। নিম্নবর্ত্তী মৃত্তিকাস্তর ময়লায় পরিপূর্ণ ছিল; অনেক স্থানেই আবদ্ধ ড্রেণ; বন্যার জলসিক্ত ক্ষুদ্র গৃহের আর্দ্র ও উত্তপ্ত বায়ুতে খাদ্যোপযুক্ত বহুল শস্য

শুষ্ক হইত। নগরের ঋতুবিপর্য্যয়ঘটিত বিশৃঙ্খল অবস্থায় সাধারণ স্বাস্থ্য বড়ই বিকৃত হইয়াছিল এবং প্লেগ প্রকাশিত হইবার অব্যবহিত পূর্ব্ববর্ত্তী জুন জুলাই ও আগষ্ট মাসে মৃত্যুসংখ্যা পাঁচ পাঁচ বৎসর পূর্ব্ববর্ত্তী মৃত্যুসংখ্যা অপেক্ষা অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইয়াছিল।

এখন দেখা যাউক বোম্বাই প্লেগের পূর্ব্ববর্ত্তী কারণের সহিত কলিকাতা প্লেগের অবস্থার কতদূর সামঞ্জস্য আছে। বঙ্গদেশে এখন দুর্ভিক্ষ নাই, পল্লিগ্রামের গরিব লোকেরা জীবিকা অর্জ্জনজন্য সহরে বাস করিয়া জনতা বৃদ্ধি করিতেছে না। কলিকাতার ড্রেণের অবস্থাও বোম্বাইয়ের মত নহে। অতি বৃষ্টি জন্য নিম্নবর্ত্তী মৃত্তিকাস্তরও অতিরিক্ত আর্দ্র বলিয়া বোধ হয় না। বহুদিনের বা অল্পকালের সঞ্চিত ময়লায় যদিও কলিকাতার কোন কোন স্থান পরিপূর্ণ তথাপি এখানকার ড্রেণ সেরূপ নহে। কলিকাতার নিম্ন ভূমিতে গত কয়েক বৎসর মধ্যে বৃষ্টির জল দীর্ঘকাল ব্যাপিয়া সঞ্চিত থাকিতে দেখা যায় না। বড় বাজারের কোন কোন স্থানের তিন চারি তলা বাড়ীতে বহু লোকের বাস থাকিলেও তাহাদের সংখ্যা বোম্বাইয়ের ন্যায় নহে। এখানকার গরিব লোকেরা সেরূপ বাড়ীতে বাসও করে না, তাহারা সাধারণতঃ খোলার ঘরে বাস করে, সেই সকল ঘর আশানুযায়ী পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না হইলেও তাহাতে বায়ু ও সূর্য্যালোক সমাবেশের অভাব নাই। এখানকার জলবায়ু অসাময়িক শীতাতপে এপর্য্যন্ত দূষিত হইতে দেখা যায় নাই। হাটখোলা প্রভৃতি মহাজন পল্লীতে বহুদিনের সঞ্চিত শস্যও নাই, উপস্থিত যাহা আছে তাহাতেও তত্রত্য বাষ্প-বিকৃতির সম্ভাবনা দেখা যায় না। কলিকাতার ঘনসন্নিবিষ্ট ও বহুজন পূর্ণ পল্লী গুলি বড় বাজার ও জোড়াবাগানের অনেক গলি সংকীর্ণ হইলেও বোম্বাইয়ের ন্যায় নহে। কলিকাতার গৃহের সংকীর্ণতা জনতা ও অপরিচ্ছন্নতা যে যে স্থলে সর্ব্বতোভাবে বা আংশিক বোম্বায়ের অনুরূপ সেই সেই স্থলে প্লেগও তদনুরূপ। বড়বাজারে ও জোড়াবাগানে যে প্লেগ পরাক্রম বেশী দেখা যাইতেছে তাহার কারণই তাই। প্লেগাদি সংক্রামক পীড়ার প্রাবল্যহ্রাসের উপযুক্ত করিতে হইলে বড়বাজারকে অপেক্ষাকৃত প্রশস্ত ও সুবায়ুসেবিত করা কর্ত্তব্য। তাহা না হওয়া প্রযুক্ত যখন যে কোন সংক্রামক পীড়া কলিকাতামধ্যে বিস্তার লাভ করিবে বড়বাজার তাহা হইতে অব্যাহত থাকিতে পারিবে না।

স্বাস্থ্য সংহিতা।

(চক্রদত্ত হইতে উদ্ধৃত)

সুস্থশরীরে দীর্ঘজীবী হইবার জন্য প্রতিদিন ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে (চারিদণ্ড রাত্রি থাকিতে) গাত্রোত্থান করতঃ পূর্ব্ব দিনের ভুক্ত দ্রব্য সমূহ উত্তমরূপ জীর্ণ হইয়াছে কিনা ইত্যাদি শারীরিক অবস্থা সমূহ বিশেষরূপ চিন্তা করিবে। অনন্তর শরীর সুস্থবোধ হইলে মলমূত্রাদি পরিত্যাগ করিয়া কটু, তিক্ত ও কষায় রসযুক্ত অর্থাৎ করঞ্জ, নিম্ব ও খদির প্রভৃতির মধ্যে যে কোন বৃক্ষের শাখার কোমল অগ্রভাগ দ্বারা এরূপ ভাবে দন্তধাবন (দাঁতন) করিবে, যাহাতে দাঁতের গোড়ার মাংসে কোনরূপ আঘাত না লাগে। এই রূপ ভাবে ভোজনের অব্যবহিত পরেও একবার দন্তধাবন করিবে। পরন্তু অজীর্ণ, বমন, শ্বাস, কাস, জ্বর, অর্দ্দিত, তৃষ্ণা, মুখপাক, হৃদ্রোগ, নেত্ররোগ ও শিরোরোগ এবং কর্ণরোগগ্রস্ত ব্যক্তি দন্তধাবন করিবে না।

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে দন্তধাবনাদি দ্বারা পবিত্র হইয়া সৌবীরাঞ্জন অর্থাৎ সুর্ম্মা নামক অঞ্জন প্রতিদিন চক্ষুর হিতসাধনার্থ ব্যবহার করিবে। ইহাতে চক্ষুর দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি এবং শ্লেষ্মাজনিত নানাবিধ চক্ষুরোগের উপকার হইয়া থাকে।

শ্লেষ্মা কর্ত্তৃক চক্ষুতে নানাবিধ উৎকট ব্যাধি জন্মিবার আশঙ্কা আছে। এই নিমিত্ত চক্ষুর জলস্রাব করতঃ শ্লেষ্মাকে প্রশমিত করিবার জন্য প্রতি পঞ্চম অথবা অষ্টম দিনে চক্ষুতে পূর্ব্বোক্ত অঞ্জন ব্যবহার করিবে। অনন্তর নস্য, গণ্ডুষ ও ধূম পান করিবে এবং তাম্বুল সেবন করিবে। উরঃক্ষত ও রক্তপিত্ত রোগগ্রস্ত এবং যাহার শরীর অত্যন্ত নেত্রাভিষ্যন্দ (অর্থাৎ চক্ষু উঠা রোগ) আছে অথবা যে সকল ব্যক্তি বিষভক্ষণ, মূর্চ্ছা ও মদ্যপান প্রভৃতি দ্বারা পীড়িত, তাহাদের তাম্বুল সেবন করা কর্ত্তব্য নহে। অপিচ শোষযুক্ত রোগীর পক্ষেও তাম্বুল (পান) সেবন প্রশস্ত নহে।

শ্রমজনিত ক্লেশের শান্তি ও বায়ুপ্রশমনের নিমিত্ত প্রতি দিন তৈল ব্যবহার করিবে। প্রত্যহ তৈল ব্যবহারের আর একটি বিশেষ গুণ এই যে, সহসা জরা আসিয়া অক্রমণ করিতে পারে না। মস্তক, কর্ণদ্বয়, পাদদ্বয়ে বিশেষরূপে তৈল ব্যবহার করিবে। পরন্তু কফ রোগগ্রস্ত ব্যক্তিকে ও অজীর্ণ রোগীকে এবং যাহাদিগকে বমনকারক বা বিরেচনকারক ঔষধ ব্যবহার করান হইয়াছে তাহাদিগকে তৈল ব্যবহার করাইবে না।

BLEED THROUGH.

ব্যায়াম করিলে সকল প্রকার কার্য্যে উৎসাহ এবং সাহস জন্মে এবং শরীরে স্থিরতা ও বল বর্দ্ধিত হইয়া থাকে। অতএব সকলেই স্বীয় বল অনুসারে মাত্রার অনুরূপ অর্থাৎ নিজ নিজ বলের অর্দ্ধ পরিমাণ ব্যায়াম করিবে। বাত পিত্ত-রোগী, বালক, বৃদ্ধ এবং অজীর্ণ রোগী ব্যায়াম পরিত্যাগ করিবে?

ব্যায়ামানন্তর উদ্বর্ত্তন অর্থাৎ গাত্র মর্দ্দন করিয়া পরে স্নানকার্য্য সমাধা করিবে। উষ্ণজল দ্বারা শরীরের অধোভাগ অর্থাৎ হস্ত পদাদি ধৌত করিবে। ইহাতে শরীরের বল বৃদ্ধি হইয়া থাকে, কিন্তু উষ্ণ জল দ্বারা মস্তক ধৌত করিলে কেশ সমূহ পতিত হয় এবং চক্ষুর বল ক্রমশঃ হ্রাস হইয়া থাকে। অর্দ্দিত রোগী, চক্ষু রোগী, কর্ণ রোগী, অতিসারী রোগী, আধ্মান রোগী, পীনস রোগী এবং অজীর্ণ রোগীর পক্ষে স্নান হিতকর নহে।

অপিচ আহারের অব্যবহিত পরে স্নান করিবে না। স্নান করিবার অব্যবহিত পূর্ব্বে রোম, নখ ও শ্মশ্রু প্রভৃতি কর্ত্তন করিবে এবং পাদমুগ, নাসিকা, কর্ণ ও অন্যান্য মলদ্বার পরিষ্কার করিয়া স্নান করিবে। স্নানের পর চন্দনাদি দ্বারা গন্ধযুক্ত হইবে এবং পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান করতঃ অন্যান্য বেশ ভূষা করিয়া সর্ব্বদা রত্ন, সিদ্ধমন্ত্র এবং মহৌষধ প্রভৃতি ধারণ করিবে। কোথাও গমন করিতে হইলে আতপত্র (ছাতা) ও পাদুকা ব্যবহার করিবে এবং চতুর্হস্ত স্থান পর্য্যন্ত দৃষ্টি করতঃ বিচরণ করিবে। রাত্রিকালে আবশ্যক কার্য্যে গমন করিতে হইলে দণ্ড গ্রহণ করতঃ মৌন হইয়া কোন একটি লোক সঙ্গে করিয়া গমন করিবে। ভুক্ত অন্ন জীর্ণ হইলে হিতকর ও পরিমিত আহার করিবে। বল পূর্ব্বক মলমূত্র পরিত্যাগ করিবার চেষ্টা করিবে না। অথচ মল মূত্রের বেগ ধারণ করতঃ অন্য কোন কার্য্যও করিবে না। অপিচ সাধ্য ব্যাধি সমূহ প্রশমিত না করিয়া কার্য্যান্তরে প্রবৃত্ত হইবে না।

কায়মনোবাক্যে দশবিধ পাপকর্ম্ম (অর্থাৎ অদত্ত-বস্তুর গ্রহণ প্রভৃতি) পরিত্যাগ করিবে। যথাকালে হিতকর, পরিমিত এবং অবিসংবাদী (পূর্ব্বের কথার সঙ্গে পরের কথার মিল থাকা) ও মনোজ্ঞ কথা বলিবে। কীট ও পিপীলিকাকেও সর্ব্বদা আত্মবৎ দেখিবে। নিজের কিম্বা অন্যের বিরুদ্ধে কোন কার্য্য করিবে না। সম্প্রতি আমার দিন সমূহ পাপ অথবা পুণ্য কার্য্য কিরূপ ভাবে অতিবাহিত হইয়াছে ইত্যাদি বিষয় যে সর্ব্বদা চিন্তা করে, সে কখন দুঃখ ভোগ করে না।

স্ফোটক।

ফোড়ার ইংরেজী নাম এব্‌সেস্ (Abcess)। ফোড়াকে সর্ব্বতোভাবে অস্ত্রচিকিৎসারই অধীন বলিয়া গণ্য করা যায়, কিন্তু কেহই ইচ্ছাপূর্ব্বক ফোড়া কাটাইতে চাহেন না। প্রকৃত প্রস্তাবে ঔষধ দ্বারাও তদনুরূপ ফল লাভ করা যাইতে পারে। (Sulphide of Calcium) সল্‌ফাইড্ অফ ক্যাল্‌সিয়ামই ইহার সাধারণ ঔষধ বলিয়া গণ্য। রোগের প্রথম অবস্থায় ইহা প্রয়োগ করিলে ফোড়ায় পূঁয জন্মিতে পায় না। পূঁয জন্মিতে আরম্ভ হইলেও এই ঔষধ ব্যবহারে প্রদাহহ্রাস হয় এবং শীঘ্রই ফোড়া পাকিয়া উঠে। ফোড়া-ফাটিয়া পূঁয বাহির হইতে আরম্ভ করিলেও ঐ ঔষধে উপকার দর্শে। এই ঔষধ সময় মত ব্যবহার করিতে পারিলে অস্ত্র প্রয়োগ আবশ্যক হয় না। শিশু দের গলায় বা পাছায় যে ফোড়া হয়, তাহার পক্ষে এই ঔষধ আশ্চর্য্য ফলপ্রদ; স্ত্রীলোকদিগের দুধ আটকাইয়া স্তন পাকিয়া উঠিলে এই ঔষধে খুব উপকার হয়। উপরি লিখিত স্থলে সল্‌ফাইড্ অফ্ ক্যাল্‌সিয়াম চূর্ণভাবে অথবা বটী প্রস্তুত করিয়া তিন চারি ঘণ্টা অন্তর এবং আবশ্যক হইলে আরও বিলম্বে প্রয়োগ করা যায়।

সল্‌ফাইড্ অফ্ ক্যাল্‌সিয়ম্ পাউডার।

সল্‌ফাইড্ অফ্ ক্যালসিয়ম্	...	২৪ গ্রেণ।
সুগার অফ্ মিল্ক	... ...	½ আউন্স।

উত্তম রূপে মিশ্রিত করিয়া বাতাস প্রবিষ্ট হইতে না পারে এরূপ ছিপি-যুক্ত শিশি মধ্যে রাখিয়া দিবে। মাত্রা পাঁচ গ্রেণ।

সল্‌ফাইড্ অফ্ ক্যাল্‌সিয়ম্ বটী।

সল্‌ফাইড্ অফ্ ক্যাল্‌সিয়ম্	...	২ গ্রেণ।
সুগার অফ্ মিল্ক	... ...	·৪০ গ্রেণ।

জল দিয়া ২০টী বটী প্রস্তুত করিবে। দুই ঘণ্টা অন্তর এক এক বটী খাইতে দিবে।

শিশু সহজে খাইতে না চাহিলে, অথবা ইহাদ্বারা বমন হইলে ঔষধের মাত্রা ½, ⅓ অথবা ¼ ভাগ কমাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। যেমন করিয়া হউক দিনের মধ্যে দুই ঘণ্টা অন্তর উক্ত ঔষধ দেওয়া কর্ত্তব্য। তদতিরিক্ত একষ্ট্রাক্ট্ অফ বেলেডোনা ও গ্লিসরিন্ সম ভাগে মিশাইয়া পুরু করিয়া ফোড়ার

উপর লাগাইয়া দিবে। তাহার উপর বেশ গরম তিসির পুল্‌টিশ বসাইবে। পুল্‌টিশ ঘন ঘন বদলাইতে হইবে। দুই ঘণ্টা অন্তর বদলাইলেই ভাল হয়। এবং প্রতিবার পুল্‌টিশ দিবার সময় পূর্ব্বোক্ত বেলেডোনা ও গ্লিসরিনের প্রলেপও দিতে হইবে। যখন প্রদাহ নিবারণ অথবা ফোড়ার মুখ উঠাইবার জন্য পুলটিশ দেওয়া হইবে তখন পুল্‌টিশটী এরূপ বড় করিতে হইবে যেন তাহাতে প্রদাহযুক্ত স্থানের কিছু বেশী জায়গাও ঢাকা পড়ে। কিন্তু ফোড়াটী ফাটিয়া যাইবামাত্র যে পুল্‌টিশ দিতে হইবে তাহা এরূপ বড় হইবে যেন তাহা দ্বারা ঠিক ফোড়ার মুখটী মাত্র ঢাকা পড়ে। বড় পুল্‌টিশ দ্বারা বেশী জায়গা আবৃত করিলে সেই স্থানটী ক্লেদযুক্ত ও উত্তেজিত হয়, এবং তাহাতে ছোট ছোট ফুস্কুড়ি উঠিয়া থাকে। ইহাই ফোড়ার উত্তম চিকিৎসা।

ফোড়াতে বেলেডোনার বাহ্যপ্রয়োগে উপকার হইতে দেখিয়া মনে হয় উহার আভ্যন্তরিক প্রয়োগেও তদ্রূপ ফল দর্শিতে পারে, বাস্তবিক তাহাই হইয়া থাকে। দেখা গিয়াছে যে স্কন্ধদেশে ও শরীরের অন্য স্থানে ফোড়া হইবার উপক্রম হইলে বেলেডোনা সেবনে উহা মিসাইয়া যায়। এমন কি ফোড়ায় পূঁয জন্মিলেও উহা দ্বারা যন্ত্রণা ও প্রদাহ নিবারণ হয়। স্ত্রীলোকদিগের স্তনে ফোড়া প্রায়ই হইয়া থাকে। সেরূপ স্থলে বেলেডোনার আভ্যন্তরিক প্রয়োগ উপকারজনক। অল্প জলের সহিত ৫ হইতে ১০ ফোঁট টিং বেলেডোনা দিবসে তিন চারি বার দেওয়া কর্ত্তব্য। তাহার সহিত বেলেডোনা ও গ্লিস্‌রীনের বাহ্যিক প্রয়োগও করিতে হইবে।

যখন ফোড়ার সঙ্গে প্রবল জ্বরের প্রকাশ থাকে তখন নিম্নোক্ত একোনাইট মিক্‌শ্চারে উপকার পাওয়া যায়। এরূপ স্থলে উহা বেলেডোনা অথবা সল্‌ফাইড্‌ অফ্‌ ক্যালসিয়ামের সহিত পর্য্যায়ক্রমেও দেওয়া যাইতে পারে।

একোনাইট্‌ মিক্‌শ্চার (Aconite Mixture)।

টীং অফ্‌ একোনাইট্‌	... ...	১৫ ফোটা।
জল	... ...	২ আউন্স।

উভয়ে মিশ্রিত করিয়া প্রথম ঘণ্টা দশ মিনিট অন্তর পরে ৬। ৭ ঘণ্টাকাল প্রতি ঘণ্টায় অথবা আবশ্যক বোধ করিলে আরও বিলম্বে প্রয়োগ করিবে। মাত্রা ১ ড্রাম।

ফোড়া বড় এবং তাহা হইতে বেশী পরিমাণে পূঁয পড়িতে থাকিলে

উপরি উক্ত ঔষধের পূর্ব্বেই ফস্ফেট্‌ অফ্‌ লাইমের (Phosphate of lime) নিম্নোক্ত প্রক্রিয়া দ্বারা উত্তম রূপ ফল লাভ করা যায়।

ফস্ফেট অফ্‌ লাইম্‌	... ...	১ গ্রেণ।
ফস্ফেট্‌ অফ্‌ আয়রণ	... ...	১ গ্রেণ।
সাকারেটেড কার্ব্বনেট অফ আয়রণ	...	১ গ্রেণ।
সাদা চিনি	... ...	৫ গ্রেণ।

মিশ্রিত করিয়া একটী পুরিয়া হইবে। দিনে তিন পুরিয়া খাইতে দিবে।

ফোড়ার চতুর্দ্দিকে টীং আইওডাইন তুলি দ্বারা লাগাইলে প্রায়ই প্রদাহ বৃদ্ধি হইতে এবং স্থিতি লাভ করিতে পারে না। ফোড়া অস্ত্র করিয়া তাহা হইতে পূঁয বাহির করিয়া দিবার পর ক্যালেণ্ডিউলা লোশন (একড্রাম টীং মেরিগোল্ড ১৮ আউন্স জল) মিশ্রিত করিয়া প্রয়োগ করিলে উহা শীঘ্র শুকাইয়া যায়। প্রয়োগ পদ্ধতি—উহাতে এক টুক্‌রা লিণ্ট অথবা দুই তিন পুরু নেকড়া ভিজাইয়া কচি কলাপাতা, পান অথবা কচি অশ্বত্থ পত্র দ্বারা আবৃত করিয়া ফোড়ার উপর বসাইয়া দিবে। দিনের মধ্যে দুই তিন বার এই রূপ করিতে হইবে।

ফোড়া হইবার ও তাহা হইতে পূঁয নির্গত হইবার সময়ে রোগীকে দুগ্ধ, সুজি, মোহনভোগ, মাংস প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্য খাইতে দিবে। পূঁয নিঃসরণ দ্বারা শরীরের মাংস ও বলক্ষয় হইয়া থাকে। রোগীর শরীর পোষণ ও বললাভের জন্য বিলক্ষণ পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন। রোগী দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে পুষ্টিকর পথ্যের সহিত উত্তেজক ঔষধ (Stimulant) দেওয়া উচিত। তদর্থ পোর্ট ওয়াইন (Port Wine) প্রশস্ত। বহুদিনব্যাপী ফোড়া ভাল হইলে শরীর শুধরাইবার জন্য বায়ু পরিবর্ত্তন কর্ত্তব্য।

বিবিধ।

ইঁদুর বাঁদর ও পশুদিগেরও প্লেগ হয়। কোন স্থানে প্লেগ বীজাণুর সঞ্চার হইলেই তাহা টের পাইয়া ইঁদুরেরা গর্ত্ত ছাড়িয়া পলায়ন করে, পলাইতে না পারিলে মরিয়া যায়। ইহা দেখিয়াই অনেকে বলে প্লেগ বীজ মাটিতেই জন্মে।

সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি জন্য সকলের সমবেত চেষ্টা চাই, এক জনের চেষ্টায় কিছু হইতে পারে না। আত্মক্ষুধী লোকের দ্বারা সাধারণের কোন কাজ হয় না।

প্রকৃত স্বাস্থ্যোন্নতির প্রয়োজন হইলে মৃত্যুর কারণ ও সংখ্যা সংগ্রহ আবশ্যক। এখনওতো তাহা হইতেছে, কিন্তু ঠিক নহে। মৃত্যুর প্রকৃত কারণ জানিতে হইলে যে ডাক্তার বা কবিরাজ মৃতব্যক্তির চিকিৎসা করেন তাঁহার নিদর্শন পত্র (Certificate) প্রয়োজন।

নূতন মিউনিসিপাল বিলে কলিকাতার গঠন প্রণালী ও সংস্কারের কথা বড় একটা নাই, কাজেই প্লেগ প্রতিকারের সম্ভাবনা কোথায়?

স্বাস্থ্যতত্ত্বজ্ঞ পণ্ডিতগণ স্বীকার করেন যে মশক দংশনে আমাদের শরীরে ম্যালেরিয়া বিষ প্রবেশ করে। অন্যান্য পোকা মাকড়ও ঐরূপে আমাদের দেহে রোগবীজ সঞ্চারিত করিতে পারে, এবং শুধু দেহ কেন, খাদ্য পানীয় সকল জিনিসই ঐরূপে দূষিত করিতে পারে।

প্লেগের জন্য দুটী প্রধান ভয় আছে—ইঁদুর আর পায়ের তলা ফাটা বা কাটা। মাটীতে রোগবীজ থাকে বলিয়াই ইঁদুর মরে, আর খালী পায়ে থাকিলে রোগ আমাদিগকে ধরে।

সহসা যে রোগে দাঁতের গোড়া পান্‌সে হয় ও সহজে তাহা দিয়া রক্ত পড়ে, তাহার ইংরাজী নাম স্কার্ভি (Scurvy)। জেলখানায় কয়েদীদিগের এই রোগ হইলে, আমসী, আমচুর, বেল ও লেবুর রস খাইতে দেওয়া হয়।

একজন সাহেব ডাক্তারের বিসূচিকা হইয়াছিল। তিনি বলিয়াছেন যে রোগের সময় বরফের টুকরা মুখে দিলে স্বর্গের সুখ বোধ হয়। সে সুখ কখন অন্য কোন অবস্থায় অনুভূত হয় না। শুধু এরূপ সুখানুভূতিই নহে বরফ বিসূচিকা রোগের পথ্য ও ঔষধ দুই হয়। এই রোগে কোন জিনিষই পেটে থাকে না, থাকে কেবল বরফ।

সংবাদ।

ভারতবর্ষের চিকিৎসা বিভাগের সর্ব্বময়কর্ত্তা ডিরেক্টর জেনেরল সাহেব এবং বঙ্গদেশের স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্ম্মচারী মহাশয়দিগের নিকট হইতে দুই খানি রিপোর্ট প্রাপ্ত হইয়া আমরা বিশেষ উপকৃত হইলাম। ক্রমশঃ সেই সকল রিপোর্টের সারাংশ পাঠক বর্গের অবগতির জন্য স্বাস্থ্য মধ্যে সন্নিবেশিত হইবে।

কলিকাতায় প্লেগ খুব কমিয়া গিয়াছে। যেরূপ কমিতেছে, এই রূপ কমিতে থাকিলে মহানগরী অচিরে প্লেগ মুক্ত হইবে বলিয়া মনে হইতেছে।

কয়েক দিন ধরিয়া কলিকাতায় বেশ বৃষ্টি হইতেছে। আকাশ প্রায় প্রতিদিনই অল্পাধিক মেঘাচ্ছন্ন দেখা যাইতেছে। গ্রীষ্মাতিশয্য নাই—বায়ু বেশ ঠাণ্ডা।

মফঃস্বল-সংবাদ।

এলাহাবাদ।—বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধিদান সভায় তত্রত্য লেঃ গবর্ণর সার এণ্টনি ম্যাকডোনেল বলিয়াছেন — বর্ত্তমান শিক্ষা প্রণালীর দোষ সম্বন্ধে তিনি অনেকগুলি আবেদন পত্র পাইয়াছেন। সকলগুলিতেই পরীক্ষা পদ্ধতির কঠোরতার কথা লিখিত হইয়াছে। বিশেষতঃ নিম্ন শ্রেণীর বালকদিগকে নানা বিষয়ের পরীক্ষা করা হয়, তজ্জন্য তাহাদিগের স্মৃতি শক্তিকে বড়ই পীড়ন করা হইতেছে। তদ্দ্বারা তাহাদের মানসিক শক্তির বিকাশে বিলক্ষণ বাধা জন্মিয়া থাকে। ইহার সত্যতা সম্বন্ধে অনুসন্ধান জন্য সার এণ্টনি একটী কমিশন বসাইবার জন্য স্থির করিয়াছেন। কমিশনে সেখানকার অনেক মান্যগণ্য ও শিক্ষিত ব্যক্তিকে লওয়া হইবে। কমিশন রীতিমত সাক্ষ্যগ্রহণ ও শিক্ষা বিভাগের কাগজ পত্র পরীক্ষা করিবেন।

হাওড়া-উলুবেড়িয়া।—প্লেগ হইলে কি কি উপায় অবলম্বন করা হইবে তৎসম্বন্ধে আলোচনা হয়। উপস্থিত সকলেই আপনাপন বাড়ীঘর, পায়খানা, পানীয় জলের পুষ্করিণী পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবে, সংক্ষেপতঃ সকল লোকই মলিনতা পরিত্যাগ পূর্ব্বক মিতাচারী হইবে, আর প্লেগ হইলে সকলে

প্লেগের জন্য উলুবেড়িয়া থানায় একটী সভা আহূত হইয়াছিল। সেখানে

মিলিয়া বাড়ীর নিকটে আপনাপন পরিজনগণের জন্য হাঁসপাতাল প্রস্তুত করিবে এইরূপ সিদ্ধান্ত হইয়াছে। এপ্রিল হইতে সেখানকার ষ্টিমার ঘাটে কলিকাতা হইতে আগত লোকদিগের পরীক্ষা হইতেছে। এজন্য গবর্ণমেণ্ট হইতে একজন প্লেগ ডাক্তার ও শুশ্রূষাকারিণী সেখানে গিয়াছেন।

মুসুরি।—মুসুরিতে খুব হাম ও ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জ হইতেছিল। সেখানকার স্কুল গুলি বন্ধ হইবার উপক্রম হইয়াছিল। সৌভাগ্য ক্রমে পীড়া দুইটীর প্রাবল্য একবারেই কমিয়া গিয়াছে।

ছোটনাগপুর রাঁচি।—এখানে বড়ই গরম পড়িয়াছে। দিবারাত্র গ্রীষ্মের সামান প্রাধান্য। সহরের পুষ্করিণী ও কূপ গুলি দিন দিন শুকাইয়া যাইতেছে। কিছু দিন বৃষ্টি না হইলে জলকষ্ট উপস্থিত হইবে।

পুর্ণিয়া, আরারিয়া।—কয়েক সপ্তাহ পূর্ব্বে ঝড় বৃষ্টি হওয়ায় বায়ু একটু ঠাণ্ডা হইয়াছিল। সকালে সন্ধ্যায় একটু ঠাণ্ডা হইলেও মধ্যাহ্নকালে দুঃসহ গ্রীষ্ম আরম্ভ হইয়াছে। নিকটবর্ত্তী নদীতে এক আঁটু মাত্র জল। পানীয় জলের অভাব হইয়াছে।

শোণতীরবর্ত্তী ডিহিরি।—এখানে সামান্য বৃষ্টি হইয়াছিল তাহাতে কোন উপকারই দর্শে নাই। শোণ সেতুর তিনটী কুলির বিসূচিকা হইয়াছিল, সকলেই সুস্থ হইয়াছে। জ্বর ও ইনফ্লুয়েঞ্জের প্রকোপ যথেষ্ট হইয়াছিল, পানীয় জলের পরিচ্ছন্নতা ও সহরের সাধারণ পরিচ্ছন্নতার প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়ায় স্বাস্থের উন্নতি হইয়াছে। এখন কোন পীড়াই নাই।

আলিপুর—২৪ পরগণা।—ইতিমধ্যে ২৪ পরগণা ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ডের অধিবেশনে আদি গঙ্গা ভরাট হওয়ায় জয়নগর মজিলপুর প্রভৃতি গণ্ড গ্রাম গুলির অস্বাস্থ্যকারিতা ও জলকষ্ট সম্বন্ধে আলোচনা হইয়াছিল। গোড়িয়া হইতে সূর্য্যপুর পর্য্যন্ত আদি গঙ্গার পঙ্কোদ্ধার করিবার জন্য ১৫ হাজার টাকা আনুমানিক ব্যায় ধরা হইয়াছে। আর্দ্ধেক স্থানিক লোকে দিবে, অর্দ্ধেক ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড দিবেন ইহাই স্থির হইয়াছে। এই কাজটী সম্পন্ন হইলে স্থানিক লোকদিগের একটী মহোপকার সাধিত হইবে।

দিনাজপুর।—এখানে দুই একটা পানি বসন্ত ও উদরাময় মাত্র আছে। তদ্ব্যতীত সাধারণ স্বাস্থ্য বেশ। প্লেগসংক্রমণ নিবারণ জন্য যথেষ্ট অনুষ্ঠান হইতেছে।

তৃতীয় খণ্ড, ২য় সংখ্যা, জ্যৈষ্ঠ, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল সার্জ্জন
শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক
সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—	
ষষ্ঠীপূজা ...	... ৩৩
স্বেচ্ছাচার ...	... ৩৪
স্বাস্থ্যরক্ষা ও বারয়ারী	... ঐ
দেশীয় ভেষজ ...	... ৩৫
পাত্র পাত্রী নির্ব্বাচন	... ৩৬
আচার প্রস্তুত ...	... ৩৭
উচ্চ শিক্ষা ও স্বাস্থ্য ...	... ৩৮
স্ত্রী শিক্ষা ...	... ৩৯
অম্লাজীর্ণ ...	... ৪১
গ্রীষ্মের অস্বাস্থ্যকারিতা ...	৪৩
ছাগ দুগ্ধ ...	... ৪৬
দ্রব্য গুণ—	
মুসব্বর ...	... ৪৯
ফটকিরি ...	... ৫১
গ্রীষ্ম কালের খাদ্য ও পানীয় ...	৫৩
দুগ্ধ—পথ্য ও ঔষধ ...	... ৫৪
বিবিধ ...	... ৬০
সংবাদ ...	... ৬৩
মফঃস্বল ...	... ঐ

কলিকাতা;
২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।
৬৩ নং বেচুচাটর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"
জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।
১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT, NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, জ্যৈষ্ঠ ১৩০৬ সাল। } ২য় সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

ষষ্ঠী পূজা।—হিন্দু প্রসূতি মাত্রেই ষষ্ঠী দেবীর বড়ই শরণাপন্ন, তাঁহারা আপনাপন ভবসাগরপরিত্রাত্রী ইষ্টদেবতা অপেক্ষা ষষ্ঠীর প্রতি অধিকতর শ্রদ্ধা ও ভক্তিমতী। ষষ্ঠী শিশুদিগের মঙ্গলাধিষ্ঠাত্রী দেবতা, তাঁহার অনুগ্রহ ব্যতীত শিশু সুস্থ স্বচ্ছন্দ সুখী ও দীর্ঘজীবী হইতে পারে না, এই বিশ্বাসে হিন্দু প্রসূতিগণ ষষ্ঠীর অনুগ্রহপ্রার্থিনী; তাঁহারা আপনাপন শিশুর জন্য ষষ্ঠীর নিকট যেন আত্মবিক্রয় করিয়া থাকেন, কিন্তু ভাবিয়া দেখেন না যে কিসে ষষ্ঠীর অনুগ্রহ লাভে প্রকৃত পক্ষে সমর্থ হওয়া যায়। হিন্দুর রূপ গুণ, বল বীর্য্য, ধন মান, বিপদ সম্পদ সকলেরই অধিষ্ঠাত্রী দেবতা আছে, তাঁহাদিগের অনুগ্রহ লাভের জন্য নানা অনুষ্ঠান আয়োজন আছে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, বিনয় শিষ্টাচার শ্রীমন্ত পুরুষের লক্ষণ। ইহা শাস্ত্রের কথা—আমাদের মন-গড়া নহে। তদ্রূপ যে দেবতা যাহার অধিষ্ঠাত্রী তাঁহার অনুগ্রহ লাভের জন্য বিশেষ বিশেষ অনুষ্ঠান আছে। ষষ্ঠীর অনুগ্রহলাভার্থিনী হইলে স্ত্রীলোকদিগকে শিশুর অশনবসনের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও তাহার স্বাস্থ্য-বিধান সম্বন্ধে যে যে কল্যাণকর নিয়ম নির্দ্দিষ্ট আছে তাহা পালন করিতে হইবে। নতুবা ষষ্ঠীর অনুগ্রহলাভ ঘটিবে কেন—জগৎ সংসারের রক্ষাকর্ত্রী মা ষষ্ঠী শুধু পূজাতেই সন্তুষ্ট নহেন।

* * * *

স্বেচ্ছাচার।—সংযতাচার যে ভাল একথা সকলেই জানেন, কিন্তু অনেকেই তাহা করিতে চাহেন না, স্বেচ্ছাচার হইয়া বসেন। উহা বড়ই অবৈধ। স্বাস্থ্যসম্বন্ধেও তদ্রূপ জানিতে হইবে। আমাদের আহার বিহার, আচার ব্যবহার সম্বন্ধে কতই সুনিয়ম ছিল, সেকালে সকলেই তাহা পালন করিতেন বলিয়া সুস্থ স্বচ্ছন্দ থাকিতেন ও দীর্ঘজীবী হইতেন, কিন্তু এখনকার শিক্ষিত সম্প্রদায়ের স্বেচ্ছাচার এতদূর বৃদ্ধি পাইয়াছে যে জাতীয় স্বাস্থ্য ভবিষ্যতে রক্ষা করা ভার হইয়া উঠিবে। পুরাণ আচার ক্রমে নানা রকমে অচল হইতেছে বটে, কিন্তু যে গুলি ভাল ও চলনযোগ্য সে গুলিকে চলিতে দেওয়ায় ইষ্ট বই অনিষ্ট নাই। তাঁহারা পুরাতন ত্যাগ করিলেন কিন্তু নূতন যাহা গ্রহণ করিতে চাহেন তাহাই বা নিয়মমত পালন করেন কই, যাহা ভাল লাগিবে তাহাই করিব এরূপ অভ্যাস বড়ই দোষের। যাহাঁরা লোভসম্বরণে সমর্থ নহেন, তাঁহারা যে রোগপ্রবণ হইবেন ইহা বলাই বাহুল্য। শুধু আহার সম্বন্ধে নহে ব্যবহার সম্বন্ধেও আমরা যথেচ্ছাচার হইয়া উঠিতেছি। খাদ্য সম্বন্ধে সকল জাতিরই আঁটা আটি আছে—ইংরেজ তিক্ত খান না, মুসলমান শূকর মাংস গ্রহণ করেন না, ইহুদিদের আঁটাআটিরতো কথাই নাই। কিন্তু নব্য ও শিক্ষিত বাঙ্গালীর কি অখাদ্য কিছু আছে? সুতরাং বলায় দোষ আছে কি যে বাঙ্গালী ম্লেচ্ছ অপেক্ষাও যথেচ্ছাচার!

* * * *

স্বাস্থ্যরক্ষা ও বারয়ারি।—হিন্দু একাকী কোন কাজ করিয়া তৃপ্তি লাভ করেন না। ভাল আহারের অনুষ্ঠান হইয়াছে, হিন্দু একাকী তাহা খাইয়া সন্তুষ্ট নহেন, দশ জনকে নিমন্ত্রণ করিয়া যত ক্ষণ না পরিতোষ পূর্ব্বক ভোজন করান তত ক্ষণ পরিতৃপ্ত নহেন, আমোদ আহ্লাদ করিতে হইবে তাহাও একাকী করিতে মন উঠিবে না, সহযোগীর প্রয়োজন হইবে। পূজার্চ্চনা করিবেন তাহাতেও দশজনকে লইতে হইবে, একাকী করা হইবে না। হিন্দু গৃহস্থ মাত্রেই বৎসরে অন্ততঃ দুই তিন বার দশজনকে নিমন্ত্রণ করিয়া খাওয়াইবেন, বৎসরে অন্ততঃ একবারও সকলে মিলিত হইয়া বারয়ারি পূজায় পরমার্থ চিন্তা করিবেন, নৃত্যগীত বাদ্যাদিতে দশজনে মিলিয়া আমোদ আহ্লাদ করিবেন। সাধারণ স্বাস্থ্যরক্ষার কাজও বারওয়ারির ন্যায় সকলে সমবেত হইয়া করিতে হয়। সাধারণ স্বাস্থ্যের সঙ্গে সকলেরই সমান সম্বন্ধ। গ্রামে বা নগরে যিনি যেখানেই বাস করুন, অনেকে এক জলাশয়ের

জল পান করিয়া থাকেন, পল্লীস্থ সকলেই প্রায় একই রূপ ভূমিতে বাস করেন, একই রকম বাতাস নিশ্বাস লয়েন, যখন অনেকে একযোগে স্বাস্থ্যের প্রধান উপাদান জলবায়ু ও মৃত্তিকার উপকার ও অপকারের ফলভাগী তখন তাঁহাদের সকলের সমবেত চেষ্টা না হইলে, সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি করা যাইতে পারে না। এরূপ করিলে অপরের স্বাস্থ্যের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে আপনার স্বাস্থ্যও উন্নত হয়। মনুষ্য সামাজিক জীব, অতএব একাকী তাঁহার কোন কাজ করিতে ভাল লাগে না, ভালর আশাও করা যায় না। দশজনে মিলিয়া করিলে সকল দিকেই সুবিধা।

* * * *

দেশীয় ভেষজ।—নব্য শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেকেরই মতে স্বচিন্তা ও স্বাবলম্বনের ভাব দেখা দিয়াছে। আপনি শ্রম ও যত্ন দ্বারা আপন উদ্যোগে আপনার ভরণ পোষণ করিব, বিঘ্নবিপত্তি উপস্থিত হইলে যতদূর পারা যায়, আপনার চেষ্টায় তাহা হইতে উদ্ধার লাভ করিব, সাধ্য পক্ষে অপরের সাহায্য লইব না, অন্যের গলগ্রহ হইব না, আপনার জন্য আপনি ভাবিব, আপনার আশ্রয় আপনি হইব। ইহা অতি প্রশংসনীয়—পৃথিবীতে যাঁহারা বড় তাঁহারাই এই দুইটীকে অবলম্বন করিয়া বড় হইয়াছেন। এই স্বচিন্তা ও স্বাবলম্বন আবার জাতিগত আছে। আমরা এক জাতি, এক দেশ বাসী, এক ভাষা ভাষী, আমরা আপনাদের সমবেত চেষ্টায় আপনাদের অভাব আপনারা মিটাইব, অন্যের সাহায্য না লইয়াই সকল কার্য্য সাধন করিব, কোন মতে পরমুখাপেক্ষী হইব না। আমাদের দেশের অনেকেরই মুখে আজিকালি এ কথা শুনিতে পাওয়া যায়। কথা অতি মিষ্ট, উদ্দেশ্য অতি মহৎ—আমরা সাত শত বৎসর শারীরিক বলে হীন, পরবলের উপর আত্ম-রক্ষা করিয়া আসিতেছি। তাহার মধ্যে গত একশত বৎসর অশনবসনে, জীবন ধারণে সকল বিষয়েই পরপ্রত্যাশী হইয়া পড়িয়াছি। সুস্থ ভাবে শরীর ধারণে, সুখের খাদ্যের কারণে আমরা বিদেশের মুখ চাহিব, দেশে মৎস্য থাকিতে বিলাতের মৎস্য খাইব, রুচির জন্য বিলাতি আচারে রসনা তৃপ্তি করিব, অঙ্গ আবরণের জন্য রেলীর ধুতি পরিধান করিব, লংক্লথে কামিজ সার্ট প্রস্তুত করিব। ছুরি খানি কাঁচি খানি, সূচটী সূতাটুকুর জন্য বিদেশের দিকে তাকাইয়া থাকিব, বিদেশের লোকে এদেশের জিনিসে দেশীয়দিগের অর্থ বাহির করিয়া লইতেছেন। আপনারা কিছু করিতেছি না। অসুস্থ শরীরে পথ্য

করিব তাহাও বিলাতী বার্লিতে। বিদেশের সাগু নিত্য ব্যবহার্য্য হইয়া উঠিয়াছে। শিশুর অসুখে দেশজ সুপথ্য খুজিয়া পাই না, মেলিন্‌স ফুড্ বেঞ্জার্স ফুডের উপর নির্ভর করি। কিন্তু আধুনিক শিক্ষিত গণের আর ইহা সহ্য হইতেছে না। তাঁহারা সকলেই এ সমস্ত ত্যাগ করিবার ইচ্ছা করিতেছেন, উদ্দেশ্য অতি মহৎ আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। স্বচিন্তা ও স্বাবলম্বনের অশেষ গুণ। বিলাতী কাপড় অঙ্গে উঠাইব না, বিলাতী ছাতা মাথায় দিব না, বিলাতী জুতা ক্রয় করিব না, বিলাতী কালী কলমে আর লেখা হইবে না। ভালই কথা—এই সকল পরিত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে বিলাতী ঔষধও আর খাইব না, এরূপ প্রতিজ্ঞা আরও প্রশংসনীয় নয় কি? ঈশ্বরের সৃষ্টির ব্যবস্থা অতি সুন্দর। তিনি একদেশে রোগ, অন্য দেশে তাহার ঔষধ—এরূপ করেন না। আমাদের দেশের রোগের ঔষধ আমাদের দেশেই মিলাইয়া রাখিয়াছেন। তজ্জন্য অন্যদেশে যাইতে হয় না। আমরা চক্ষু চাহিয়া চেষ্টা করিলে সকলই সহজে মিলিয়া উঠে। চেষ্টা করিলে ডিজিট্যালিস, ইপিক্যাকের মত কত ঔষধ এদেশে পাওয়া যায়। এদেশের বেল, এদেশের পেঁপে, এদেশের কুড়চিকে এত দিন আমরা উপেক্ষা করিয়া ছিলাম, এখন বিদেশীয় দিগের হস্তে তাহার কত উপকারিতা প্রতিপন্ন হইতেছে। স্বদেশ হিতেচ্ছুগণের দেশজ ভেষজের ব্যবহার সম্বন্ধে মনোযোগী হওয়া কি কর্ত্তব্য নহে?

* * * *

পাত্র পাত্রী নির্ব্বাচন।—পূর্ব্বকালে আমাদের সমাজে বিবাহ সম্বন্ধে নিম্নোক্ত শ্লোকটী প্রচলিত ছিল—

কন্যা বরয়তে রূপং।
মাতা বিত্তং পিতা শ্রুতং॥
বান্ধবাঃ কুলমিচ্ছন্তি।
মিষ্টান্নমিতরে জনাঃ॥

কন্যা পাত্রের রূপ কামনা করেন, তাঁহার মাতা মনে করেন জামাতা ধনবান হইবেন, বন্ধুগণ ইচ্ছা করেন উচ্চ বংশে কন্যার বিবাহ হইবে, আর অন্য লোকে এরূপ পাত্রে বিবাহ কামনা করে যেখানে তাহারা মিষ্টান্ন ভোজনে পরিতৃপ্ত হইতে পারিবে। সে সময়, সে প্রবৃত্তি আর এখন নাই, এখন হইয়াছে কেবল অর্থ। পাত্রীর অভিভাবক ও বন্ধুবান্ধবের ইচ্ছায় আর এখন কোন কাজ হয় না, পাত্রের পিতা মাতার ইচ্ছাতেই সব হইতেছে। তাঁহারা

ইচ্ছা করেন যেখানে প্রভূত অর্থ লাভ হইবে সেইখানেই পুত্রের বিবাহ দিবেন। এই অর্থলালসা প্রযুক্ত আমাদের সমাজে যে বিষময় ফল উৎপন্ন হইতেছে তাহা আর কাহাকেও বলিতে হইবে না। আজি একটী নব দম্পতি বিবাহ সূত্রে আবদ্ধ হইলেন, দশ দিন যাইতে যাইতে শুনা গেল পাত্রের একটু করিয়া জ্বর হয়, একটু কাসেরও সঞ্চার আছে, কন্যার পিতা প্রমাদ গণনা করেন, কন্যার বিবাহে যাহা ব্যয় করিয়াছেন তাহার উপর আবার জামাতার চিকিৎসার ব্যয়ে সর্ব্বস্বান্ত হয়েন, হয়ত তাহাতেও নিষ্কৃতি হয় না বৎসর মধ্যে কন্যার বৈধব্য দশা দেখিতে হয়। তখন কত কষ্ট কত অনুতাপ উপস্থিত হয়, কন্যাটীর জীবন চিরশোক চিরদুঃখের আশ্রয় হইয়া দাঁড়ায়। এইরূপে পাত্রীর পক্ষেও অনেক অভ্যাপাত আছে। ফলতঃ বিবাহের পূর্ব্বে পাত্র পাত্রীর স্বাস্থ্যের অবস্থা, পিতা মাতার কোন সঞ্চিত পীড়া আছে কিনা, সেই বংশে সাধারণতঃ সকলে দীর্ঘজীবী কিনা এই সকল বিষয়ের অনুসন্ধান লইয়া কার্য্য করিলে ভবিষ্যতে অনুতাপ করিতে হয় না। অতএব যাঁহারা পুত্র কন্যার বিবাহ দিয়া সুখী হইতে চাহেন, তাঁহারা অগ্রে উভয়ের স্বাস্থ্য ও কুলজ ব্যাধি সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিবেন। পাত্র ও পাত্রী যাহাতে পরস্পরের বয়সে অনুপযুক্ত না হয় তাহারও প্রতি দৃষ্টি রাখিবেন। রূপ-গুণের বিষয় অবশ্য বিবেচ্য বটে, কিন্তু তাহা বলিয়া পাত্রীর পক্ষ শুধু গুণ এবং পাত্রের পক্ষে শুধু অর্থে ভুলিলে চলিবে না।

* * * *

আচার প্রস্তুত।—আমাদের গৃহিণীগণ যে আচার প্রস্তুত করিয়া থাকেন তাহা ভাল হইলে রসনার রোচক হয়, আর যে আচার আমাদের ব্যক্তিগত সে আচার ভাল হইলে অন্যের প্রিয় হওয়া যায়। আচার প্রস্তুত করিবার কালে গৃহিণীগণ যতই সদাচারিনী হইবেন, শুনা যায়, আচারও তত ভাল হয়। আচার রাত্রিবাস কাপড়ে স্পর্শ করিতে নাই, প্রস্তুত করিবার সময় স্নান করিয়া পবিত্রাচারিণী হইতে হয়, তবে ভাল আচার প্রস্তুত হয়, না হইলে বিস্বাদ ও অরুচিকর হইয়া থাকে। আচার প্রস্তুত সম্বন্ধে যাঁহারা পবিত্রতারক্ষার জন্য যত খুঁৎখুঁতে, তাঁহাদের আচার তত উৎকৃষ্ট হয়। আচারের ন্যায় জিনিষ মাত্রেই পূর্ব্বোক্ত রূপ পবিত্রতা ও যত্নের সহিত প্রস্তুত করিতে হয়। পবিত্রাচার হইতেই যে আচারের নামকরণ হইয়াছে প্রস্তুত কালে শুদ্ধাচারিতার কথা স্মরণ করিলেই তাহা বুঝিতে পারা যায়। পল্লীগ্রামের

স্ত্রীলোকেরা অতি পবিত্র ভাবে আচার প্রস্তুত করিয়া থাকেন। সে আচার অতি উৎকৃষ্ট হয়। জৈব পদার্থ মাত্রেই অপিরিষ্কৃত ভাবে থাকিলে বিকৃত হইয়া যায়। আচারের ন্যায় মোরব্বা, আমসত্ত্ব প্রভৃতিও ঐরূপে প্রস্তুত ও রক্ষা করিতে হয়, না হইলে দীর্ঘকাল ভাল থাকে না।

* * * *

উচ্চশিক্ষা ও স্বাস্থ্য।—প্রতি বৎসর এই সময় স্কুল কালেজ হইতে রাশি রাশি ছাত্র শিক্ষা সমাপ্ত করিয়া সংসারে প্রবিষ্ট হইতেছেন, কিন্তু যে শিক্ষার বলে তাঁহারা সুস্থ ও স্বচ্ছন্দশরীরে দীর্ঘজীবী হইতে পারিবেন সে শিক্ষা কিরূপ করিয়া থাকেন, যদি করেন তবে কতদূরই বা তাহা পালন করেন। স্বাস্থ্যরক্ষা জ্ঞান না থাকিলে সকলই বৃথা। দিবারাত্র শ্রম দ্বারা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধি পাওয়া যায়,—ছাত্র, তাঁহার অভিভাবক, এমন কি স্থল বিশেষে শিক্ষকেরাও কৃতার্থ জ্ঞান করেন। বিশ্ববিদ্যালয়ের পণ্ডিত হইয়াও যদি স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী শিক্ষা ও তাহা প্রতিপালনের অভ্যাস না থাকে, তাহা হইলে কি বিদ্যার সার্থকতা জন্মে? দেখা যায় অনেকেই সুস্থ শরীরে বিশ্ববিদ্যালয় হইতে বাহির হইয়া আসিতে পারেন না। কাহার অম্লপিত্ত, কাহার উদরাময়, কাহার বা অম্লাজীর্ণ এই রূপে একটী না একটী রোগ লইয়া বিশ্ববিদ্যালয় হইতে বহির্গত হয়েন। তাহার পর হাকিমী ওকালতি বা তদ্রূপ মানসিক চিন্তার কোন কাজে প্রবিষ্ট হইয়া অল্প দিন মধ্যেই অকর্ম্মণ্য ও কাজের বাহির হইয়া উঠেন, হয়ত অকালে ইহলোক ত্যাগ করিয়া আত্মীয় স্বজনের শোচনীয় হইয়া থাকেন। যদি তাঁহারা বিদ্যালয়ে থাকিবার সময় হইতে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মপালন অভ্যাস করিবার জন্য সামান্য মাত্র যত্নবান হয়েন, তাহা হইলে সুখে সচ্ছন্দতায় দীর্ঘজীবী হইতে পারেন। কিন্তু তাহা না করা প্রযুক্ত যে সকল বিঘ্নবিপত্তি উপস্থিত হয় তাহার জন্য দায়ী কে—পিতা মাতাদি অভিভাবকগণ, না—শিক্ষক মহাশয়েরা?

* * * *

রোগ বিচার।—রোগ জ্ঞান করিতে হইলে দুইটী বিষয়ের দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়। প্রথম, রোগীর রোগপ্রবণতা, দ্বিতীয়, বাহ্যবস্তুর প্রাধান্য। আজিকালি রোগের বীজাণুর দিকে সকলেরই মন টানিয়াছে। তাহার তত্ত্ব ও প্রাধান্য অবধারণ করিতে গিয়া রোগীর রোগপ্রবণতা, বা মানবদেহে বাহ্যবস্তুর

প্রাধান্য সম্বন্ধে যে একটা চিন্তা করা আবশ্যক তাহা না করা প্রযুক্ত রোগ প্রতিকারে ততটা কৃতকার্য্যতা লাভ হয় না। জীবন এবং স্বাস্থ্য মনুষ্যের রোগ সামলাইবার শক্তি অর্থাৎ স্বাস্থ্যের উপর অনেকটা নির্ভর করে। দেখা যায় দুই জনে এক আহার গ্রহণ করিয়া, এক গৃহে রাত্রি যাপন করিয়া, একই ভাবে থাকিয়া পরদিন প্রাতে এক ব্যক্তি বেশ সুস্থ সচ্ছন্দ থাকে, অপর ব্যক্তি হয়ত দুশ্চিকিৎস্য ব্যাধিগ্রস্ত হয়, এমন কি, স্থান বিশেষে প্রাণ পর্য্যন্ত হারায়। এরূপ হইবার একমাত্র কারণ রোগাক্রান্ত ব্যক্তির রোগ প্রবণতা। আমাদের দেশে চলিত কথায় যার যেমন ধা'ত বলিয়া যে একটা কথা আছে ইহাও ঠিক তাই। এক জন সমস্ত রাত্রি অনাবৃত স্থানে নিদ্রিত থাকিয়া নিশাশৈত্য হইতে আপনাকে অব্যাহত রাখিতে পারে। তাহার দেহ এরূপ ভাবে গঠিত, বা সে এরূপ অভ্যাসে অভ্যস্ত যে বাতাতপ সেবনে দেহের যে অপকারিতা যে তাহা সামলাইয়া লইতে সমর্থ, অন্যে তাহা পারে না। সংক্ষেপতঃ এই বলিলেই যথেষ্ট হইবে যে পীড়াজনক কার্য্য যে যত সামলাইয়া আপন শরীর সুস্থ রাখিতে পারে, তাহার রোগ প্রবণতা তত অল্প। আর যে ব্যক্তি তাহাতে অসমর্থ সেই পীড়িত হইয়া কষ্ট ভোগ করে, অথবা একবারে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। অতএব রোগবিচারে প্রবৃত্ত হইয়া দেখিতে হইবে রোগপ্রবণতা সম্বন্ধে রোগীর প্রকৃতি কিরূপ, এবং বাহ্যবস্তুর প্রাধান্যই বা তাহার উপর কতদূর কার্য্যকর হইয়াছে। বিলাতী সৈনিকেরা এদেশে আসিয়া টাইফয়েড রোগে প্রায়ই আক্রান্ত হইয়া থাকে; দেশীয় সৈনিকের তাহা হয় না। পূর্ব্বোক্ত সম্প্রদায়স্থ সৈনিকদিগের রোগাক্রান্ত হইবার কারণ অনুসন্ধানে প্রবৃত্ত হইয়া কেবল মাত্র জল বায়ু ও রোগের বীজাণুরই উপর দোষারোপ করা কত দূর সঙ্গত। তাহাদের প্রকৃতি বা অভ্যাসগত দোষের দিকেও বিশেষ দৃষ্টি রাখা কি কর্ত্তব্য নহে?

স্ত্রী-শিক্ষা।

আজিকালি কার সমাজসংস্কারকগণের স্ত্রীশিক্ষা সম্বন্ধে দৃষ্টি পড়িয়াছে। তাঁহাদিগকে কিরূপে শিক্ষা, কোন কোন বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া যাইবে। বালিকা বিদ্যালয় গুলির পাঠ্য তালিকা কিরূপ করিতে হইবে ইহাই চিন্তার বিষয় হইয়াছে। বালকেরা স্কুল কালেজে যে যে বিষয় শিক্ষা পাইয়া থাকেন

তাঁহাদিগকেও কি সেই সেই বিষয়ের শিক্ষা দেওয়া কর্ত্তব্য? এই প্রশ্নের মীমাংসা হওয়া আবশ্যক। কারণ বালিকাগণ আমাদের উত্তর পুরুষদিগের প্রসূতি হইবেন, তাঁহাদিগকে যে রূপে শিক্ষা দেওয়া যাইবে, তাঁহাদের শরীর ও মন যেরূপে গঠিত হইবে, তাঁহাদিগের বংশধরগণও শারীরিক ও মানসিক বলে সেইরূপ বলীয়ান হইবেন। আমাদিগের বিবেচনায় নিম্নোক্ত বিষয় গুলির প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া বালিকাদিগের শিক্ষার ব্যবস্থা করিলে আশানুযায়ী ফল লাভ করিবার সম্ভাবনা।

১। গৃহিণীগণের উপরেই গৃহস্থলীর স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধীয় বিধিব্যবস্থার পালনভার নির্ভর করে। দাসদাসী থাকিলেও গৃহিণীগণ সে বিষয়ে দৃষ্টি না রাখিলে আমাদের গৃহস্থলী বনস্থলী অপেক্ষাও হীনাবস্থ হয়। এজন্য তাঁহাদিগের স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানের নিতান্ত প্রয়োজন নয় কি?

২। তাঁহাদিগেরই উপর আমাদিগের খাদ্য সংগ্রহ, খাদ্যরন্ধন, খাদ্য নির্ব্বাচন নির্ভর করে। গৃহিণী গোছাল হইলে গৃহে খাদ্যসামগ্রীর সঞ্চয় থাকে, বিনা সঞ্চয়ে তিনি নিশ্চিন্ত হইতে পারেন না, কোন্ দিন কিরূপ খাদ্য প্রস্তুত করিতে হইবে, কিরূপে তাহা রন্ধন করিলে আহারে তৃপ্তি জন্মিবে, গৃহিণী এই সকল ব্যবস্থা না করিলে ঠিক হয় না। তিনি যেমন এই সকল বিষয় জানিবেন, অন্যে তাহা জানিবে না। আহারে তৃপ্তি না জন্মিলে ভুক্তদ্রব্যও সুজীর্ণ হয় না।

৩। গৃহিণী সুস্থাবস্থায় আমাদিগের শরীর পোষণকারিণী, এবং অসুস্থ অবস্থায় শুশ্রূষাকারিণী। পীড়াকালে শুশ্রূষার জন্য শিক্ষিত ব্যক্তির সাহায্য আবশ্যক—গৃহিণী স্বয়ং শুশ্রূষাপদ্ধতি না জানিলে উপযুক্ত শুশ্রূষার ত্রুটি হইবার অধিক সম্ভাবনা। অতএব গৃহিণীকে রোগশুশ্রূষা শিক্ষা দেওয়াও কর্ত্তব্য।

৪। শিশুর স্বাস্থ্য প্রসূতির স্বাস্থ্যজ্ঞানের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে। আমাদিগের দেশে শিক্ষিত ধাত্রীর বড়ই অভাব। বিশেষ সম্পন্ন গৃহস্থ ব্যতীত সাধারণ গৃহস্থ লোকের পক্ষে বেতন দিয়া ধাত্রীনিয়োগ সম্ভবপর নহে। যে সকল গৃহস্থের পক্ষে শিশুপালন জন্য ধাত্রীনিয়োগ সহজ তাঁহাদিগের প্রসূতিগণও যদি স্বয়ং শিশুপালনের নিয়মাবলী অবগত থাকেন তাহা হইলে অনেক সুবিধা হয়। কারণ স্বয়ং শিশু পালন প্রসূতিমাত্রেরই কর্ত্তব্য। শিশুপালন সম্বন্ধে এরূপ অনেক কাজ আছে যাহা প্রসূতিরা আপনারা করিলে যতটা সুবিধা হয় অন্যের দ্বারা সেরূপ হইবার নহে।

৬। উপরি উক্ত বিষয় গুলি বিবেচনা করিলে আমাদিগের মহিলাগণের স্বাস্থ্যবিষয়িণী শিক্ষার নিতান্ত প্রয়োজন বলিয়া সকলেই স্বীকার করিবেন। তাঁহাদিগের জীবনের অধিকাংশ কাল শিশুপালনে, শিশুর শরীরগঠনে, চরিত্রসৃজনে অতিবাহিত হইয়া থাকে। এরূপ স্থলে তাঁহাদিগের পাঠ্যমধ্যে স্বাস্থ্যবিষয়ক গ্রন্থ নির্ব্বাচিত হওয়া কর্ত্তব্য। অন্যান্য পাঠ্য নির্ব্বাচন সম্বন্ধে মন্তব্য প্রকাশ আমাদিগের অনধিকার চর্চ্চা। তবে একটী বিষয় স্বাস্থ্যের সহিত এরূপ ঘনিষ্ঠ যে সে সম্বন্ধেও কিছু বলিলে দোষ হয় না।

৭। সমাজে মধ্যশ্রেণীর লোকের সংখ্যাই অধিক। তাঁহাদিগের আয়ের পরিমাণ অধিকাংশ স্থলেই অপ্রচুর। সেই অপ্রচুর আয়েই স্থানবিশেষে বহু পরিজনের ভরণপোষণ নির্ব্বাহ করিতে হয়। এরূপ স্থলে মিতব্যয় শিক্ষা না করিলে গৃহস্থকে প্রায়ই দারিদ্র্যদুঃখে দিন যাপন করিতে হয়। গৃহস্থের গৃহিণী মিতব্যয়ে অভ্যস্ত না হইলে দারিদ্র্যদুঃখ অপরিহার্য্য। চিরজীবনে সে দুঃখ ঘুচিবার নহে। গৃহিণী মিতাচারিণী হইলে সুব্যবস্থা দ্বারা তিনি সংসারের যেরূপ আয়, তাহাতেই ব্যয় সংকুলান করিয়া অন্নবস্ত্রের কষ্ট দূর করিতে পারেন—এই জন্যই আমাদের হিন্দু গৃহিণীগণের "লক্ষ্মী" এই উপাধি আছে। তাঁহাদের গুণে গৃহের "লক্ষ্মীশ্রী" হয়। আর তাঁহারা অমিতাচারিণী, বিলাসিনী ও অব্যবস্থিতা হইলে দুঃখের অন্ত থাকে না। গৃহস্থ শ্রীহীন হইয়া পড়ে। সম্ভবাতীত আয়েও সংসারের শ্রীবৃদ্ধিসাধন দূরে থাকুক কখন অভাব ঘোচেনা। কর্ত্তার "হাহা" করিয়াই দিন কাটিয়া যায়। অতএব মিতব্যয় শিক্ষাও আমাদের স্ত্রীলোকদিগের পাঠ্যমধ্যে পরিগণিত হইলে ভাল হয়।

অম্লাজীর্ণ (Acidity)

পাকাশয়ে অম্লরস (Gastric Juice) অধিক সঞ্চিত হওয়া প্রযুক্ত বুক জ্বালা বা অম্ল রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে। ইহা এক প্রকার অজীর্ণ রোগের মধ্যে পরিগণিত, এজন্য সাধারণতঃ ইহাকে অম্লাজীর্ণ বলা হয়। অজীর্ণাদি রোগ সম্বন্ধে যখন আলোচনা করা যাইবে তখন এতৎ সম্বন্ধেও অনেক কথা বলিতে হইবে। এখানে অম্লাজীর্ণ রোগের বিষয় বলা হইতেছে।

এই রোগাক্রমণের আশু প্রতিকারক ঔষধ স্যাল ভোলেটাইল (Sal Volatile) বা স্পিরিট এরোমেটিক এমোনিয়া (Spirit Amon Aromatico)। এক আউন্স জলের সহিত ইহা অর্দ্ধ ড্রাম মাত্রায় প্রয়োগ করা কর্ত্তব্য।

বাইকার্ব্বনেট অফ পটাশ (Bicarbonate of Potash) বা সোডা (Soda) ২০ গ্রেণ দিলেও ঐরূপ ফল দর্শে। কিন্তু ইহাতে সময়ে সময়ে এক প্রকার বাষ্প সঞ্চিত হইয়া উদরাধ্মান জন্মাইয়া থাকে।

কোষ্ঠ বদ্ধ থাকিলে ম্যাগ্নেসিয়া (Magnesia) অথবা কার্ব্বনেট অফ ম্যাগ্নেসিয়া (Carbonate of Magnesia) ২০ গ্রেণ মাত্রায় একটু জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া খাইতে দেওয়া ভাল।

উদরাময় থাকিলে এক ছটাক চুণের জল শুধু অথবা কিছু দুধের সহিত খাইতে দেওয়া যায়।

এই সকল ঔষধ পাকাশয়ের আশু যন্ত্রণা নিবারণ করিয়া থাকে, কিন্তু রোগের মূলোৎপাটনে সমর্থ হয় না, বরং রোগের ভবিষ্যৎ আক্রমণসম্ভাবনা বৃদ্ধি করে। এই রোগকে সমূলে উচ্ছেদ করিবার জন্য আহারের পূর্ব্বে অম্ল (Acids) ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। এক সপ্তাহ কাল প্রতিদিন আহারের পূর্ব্বে তিনবার অর্দ্ধছটাক জলের সহিত ১০ ফোঁটা ডাইলিউটেড্ হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Hydrochloric Acid) ব্যবহার করা বিধেয়।

অম্লাজীর্ণতার সহিত ক্ষুধামান্দ্য থাকিলে তিক্তাস্বাদযুক্ত ঔষধ উহার সহিত প্রয়োগ করিতে হয়, তজ্জন্য নিম্নোক্ত প্রক্রিয়ানুযায়ী ঔষধ ব্যবস্থা করিবে।

ডাইলিউট্ হাইড্রোক্লোরিক এসিড ২ ড্রাম। ইহার সহিত কম্পাউণ্ড ইনফিউজন অফ জেন্সিয়ান মিশাইয়া ৮ আউন্স করিবে। এক ছটাক পরিমাণে এই মিক্শ্চার প্রতিদিন আহারের অর্দ্ধ ঘণ্টা পূর্ব্বে তিন বার খাইতে দিবে। ইহার সহিত আর জল মিশাইবে না, যেমন ব্যবস্থা করা হইল ঠিক সেই রূপ খাওয়াইবে।

ইহাতে রোগের উপশম না হইলে নিম্নোক্ত প্রকারে বিস্মথ্ মিক্শ্চার প্রয়োগ করিবে।

কার্বনেট অফ বিস্মথ্	... ...	১½ ড্রাম।
কার্বনেট অফ ম্যাগ্নেসিয়া	...	১½ ড্রাম।
মিউসিলেজ অফ ট্রাগাকান্থ	...	১ আউন্স।

এই সকল ঔষধের সহিত যতটুকু জল দিলে ৮ আউন্স হয় তত টুকু জল দিবে। প্রতিদিন আহারের অর্দ্ধঘণ্টা পূর্ব্বে প্রতি ৪ ঘণ্টা অন্তর ২ আউন্স মাত্রায় তিন বার খাওয়াইবে।

অম্লাজীর্ণ রোগের মলে পিত্ত না থাকিলে অর্থাৎ উহার মেটে রং হইলে বুঝিতে হইবে যকৃতের ক্রিয়া নিয়মিত রূপে হইতেছে না। সেরূপ স্থলে নিম্নোক্ত ঔষধ প্রয়োগ করিবে।

গ্রে পাউডার	... ...	২ গ্রেণ।
দুগ্ধোৎপন্ন চিনি (Sugar of Milk)	... ...	১ ড্রাম।

পরিষ্কৃত জলে মিশ্রিত করিয়া ১২টী পুরিয়া প্রস্তুত করিবে। প্রতিদিন তিন বারে তিনটী পুরিয়া খাওয়াইবে।

অন্তঃসত্ত্বা স্ত্রীলোকদিগের এই রোগ হইলে প্রতিদিন আহারের পূর্ব্বে দুই তিন ফোঁটা টীং নক্স ভমিকা (Tinct Nux Vomica) একটু জলের সঙ্গে মিশাইয়া আহারের কিছু পূর্ব্বে খাইতে দিবে। ইহাতে উপকার না দর্শিলে একটু জলের সহিত ভাইনম্ ইপিক্যাক্ (Vin. Ipecac) এক ফোঁটা মাত্রায় তিন ঘণ্টা অন্তর প্রয়োগ করিবে।

অজীর্ণরোগগ্রস্ত ব্যক্তি মাত্রেরই অম্লবৃদ্ধিকর কোন দ্রব্য ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য নহে। অর্থাৎ চিনি সাঁচীগুড়, অবিশুদ্ধ ঘৃত, লঙ্কার ঝাল, তেলে ভাজা জনিষ, শীতল অন্ন ইত্যাদি নিষিদ্ধ।

গ্রীষ্মের অস্বাস্থ্যকারিতা।

গ্রীষ্মকালে সূর্য্যরশ্মি বড়ই খরতর হয়, তাহাতে আমাদের দেহ কাজ না করিয়াও ক্লান্ত হয়, দৌর্ব্বল্যানুভূতি, ক্ষুধামান্দ্য, শারীরিক অসচ্ছন্দতা, মনের অবসন্নতা ইত্যাদি নানা অভ্যাপাত উপস্থিত হইয়া আমাদিগকে অকর্ম্মণ্য করিয়া দেয়। কাজকর্ম্মে প্রবৃত্তি থাকে না, কিছুই ভাল লাগেনা, ভাল লাগে কেবল আলস্যে কালক্ষেপ, শৈত্যসেবা, আর নিদ্রা। শরীরকে এরূপ অপ্রকৃতিস্থ করিবার একমাত্র কারণ যে গ্রীষ্ম সেপক্ষে কোন সন্দেহ নাই। কিন্তু গ্রীষ্ম দ্বারা কি প্রকারে আমাদের সেই অকর্ম্মণ্যতা উপস্থিত হয়, তাহা জানিবার জন্য অনেকেরই কৌতূহল জন্মিতে পারে, এবং সেই কারণ অবগত হইতে পারিলে তাহার প্রতিকার উপায়াবলম্বন সহজ হইবে বলিয়া আমরা আজি

তাহা লিপিবদ্ধ করিতেছি। গ্রীষ্ম প্রযুক্ত কি কারণে আমাদের এরূপ প্রকৃতিবিকৃতি ঘটে তাহা ভাল করিয়া বুঝাইতে হইলে শারীরতত্ত্বের রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়ার কিয়দংশ বর্ণণা করিতে হয়।

ভুক্তদ্রব্যের তরল সার যকৃতে আসিলে যকৃৎ কর্ত্তৃক তাহার শর্করা ভাগ গৃহীত হইলে হৃৎপিণ্ডে উপস্থিত হয় এবং সেখান হইতে ফুস্‌ফুস্‌মধ্যে সেই রক্ত চালিত হয়। ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যে নিশ্বাস দ্বারা বহির্বায়ুস্থ অম্লজান (Oxygen) কর্ত্তৃক রক্তের বিষাক্ত কার্ব্বণ (Carbon) ভাগ পৃথক হইয়া প্রশ্বাসিত বায়ুর সহিত উহা বহির্বায়ুতে মিলিত হয়। শরীরের রক্ত হইতে এইরূপে প্রশ্বাস দ্বারা প্রতিদিন এক পোয়া পরিমাণে (অপকারজনক) কার্ব্বণ বাহির হইয়া থাকে।

ফুস্‌ফুস্‌ হইতে কার্ব্বণশূন্য শোণিত হৃৎপিণ্ডে আসিয়া রক্তবাহিনী শিরা দ্বারা সর্ব্ব শরীরে সঞ্চালিত হইবার পথে মূত্রাশয় দ্বারা আর একবার বিশোধিত হয়। মূত্রাশয় রক্তের জলীয়াংশের সহিত উহার গাঢ় ক্লেদ বাহির করিয়া দেয়। উহা মূত্রাধারে সঞ্চিত হইয়া পরে মূত্রপথে বাহির হইয়া যায়। এইরূপে তিনটী আভ্যন্তরিক যন্ত্র—যকৃত, ফুস্‌ফুস্‌ ও মূত্রাশয়—দ্বারা শোণিতমল শোধিত হইয়া দেহের সর্ব্বত্র সঞ্চালিত হয়। তদ্ব্যতীত আমাদের দেহাবরক ত্বকও নিষ্কর্ম্মা নহে, উহার লোমকূপ দ্বারা নিয়তই অদৃশ্য ভাবে দূষিত বাষ্প বহির্গত হইয়া থাকে। তাহা ঘনীভূত হইলে স্বেদরূপ ধারণ করে। এই চারিটী যন্ত্রের মধ্যে কোনটীর ক্রিয়ামান্দ্য ঘটিলে অন্যটীকে বেশী কাজ করিয়া তাহার ক্ষতি পূরণ করিতে হয়। দেহ যন্ত্রের স্বাভাবিক নিয়মই এই। কিন্তু মনে করিতে হইবে যে, কোন যন্ত্রটীকে অন্য যন্ত্রের জন্য বেশী কাজ করিতে হইলে তাহার কার্য্য-ক্ষমতা কমিয়া যায়। যান্ত্রিক রোগ উৎপন্ন হইবার ইহাও একটী অন্যতম কারণ। আর একটী কথাও এস্থলে বলা উচিত যে আমাদের দেহস্থ শোণিত শিরার মধ্যদিয়া সঞ্চালিত হইবার সময় হস্তপদাদি সঞ্চালনরূপ দৈহিক ক্রিয়া সম্পাদন জন্য দেহের যে ক্ষয়োৎপন্ন হয়, তজ্জনিত মল শোণিতের সহিত মিশিয়া যায়। সেই মল রক্তের সহিত শিরার সূক্ষ্মতম অগ্রভাগে পহুঁছিয়া প্রত্যাবর্ত্তিনী শিরা (Vein) দ্বারা হৃৎপিণ্ডে ফিরিয়া আইসে ও ফুস্‌ফুসাদি দ্বারা বিশোধিত হইয়া পুনর্ব্বার হৃৎপিণ্ডে উপস্থিত হয়, এবং পূর্ব্বোক্ত প্রকারে সমস্ত দেহে সঞ্চালিত হইয়া থাকে। গ্রীষ্মাতিশয্যে কেন যে আমাদের দেহ অপটু হয়, তাহা এখন বলিলে পাঠক বোধ হয় সহজে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিবেন।

(১) সূর্য্যকিরণে বায়ু উত্তপ্ত হইলে তাহার অম্লজনক (Oxygen) ভাগ কমিয়া যায়। সুতরাং নিশ্বাস দ্বারা ঐ বায়ু শরীরাভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইলে তাহাতে অম্লজানের ভাগ কম থাকায়, রক্তের কার্ব্বণ ভাগ সমস্ত বাহির হইতে পারেনা। রক্তে কার্ব্বণের ভাগ কিছু থাকিয়া যায়।

(২) অন্যান্য ঋতুতে ব্যায়াম দ্বারা ঘন ঘন নিশ্বাস বহিলে তদ্দ্বারা অম্লজনক বাষ্প শরীরাভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া রক্তের কার্ব্বণ ভাগ বাহির করিতে পারিত কিন্তু গ্রীষ্মকালে ব্যায়াম অভাবে তাহা পারে না। (৩) তাপাধিক্য প্রযুক্ত লোমকূপ পথে নির্গত বাষ্প ঘনীভূত হইয়া রক্তের জলীয়াংশ ঘর্ম্মরূপে বাহির হয় বলিয়া মূত্রাশয় শোণিত হইতে অতি অল্পই জলীয়াংশ গ্রহণ করিতে পারে। তজ্জন্য মূত্রের সহিত যে পরিমাণে গাঢ় শোণিতমল নির্গত হইত তাহা হইতে পায় না। ঘর্ম্ম দ্বারা রক্তের জলীয়াংশ বহির হইতে পারিলেও শোণিতের গাঢ় মল মূত্রের সহিত যে পরিমাণে বাহির হইতে পারে ঘর্ম্ম দ্বারা সেরূপ হয় না। সুতরাং যে প্রধান দুইটী যন্ত্র (ফুস্‌ফুস্‌ ও মূত্রাশয়) দ্বারা শোণিতমল সমধিক বহির্গত হইত, গ্রীষ্মকালে তাহা না হইতে পারিলেই শোণিতের মলিনতা জন্য শরীর বিষাক্ত হইয়া উঠে। (৪) অতি ঘর্ম্ম প্রযুক্ত ত্বকের শিথিলতা জন্মে বলিয়া উহারও ক্রিয়াবিকৃতি ঘটে। (৫) উপরিউক্ত সমস্ত শোণিতমল যকৃৎকে একাকী পরিশোধন করিতে হইলে, উহা আপনার নিয়মিত কাজের অতিরিক্ত কাজ করিতে গিয়া ক্লান্ত হইয়া পড়ে তজ্জন্য উদরাময় জন্মে। গ্রীষ্মাতিশয্যে দেহস্থ শোণিত বিষাক্ত হয় বলিয়াই দৌর্ব্বল্যানুভূতি, দেহের জড়তাদি উপস্থিত হয়। এ অবস্থায় অনেকে মনে করেন বুঝি বেশী আহার করিলেই শরীরে বলাধান হইবে, এই ভাবিয়া কাজেও তাহা করিয়া থাকেন। কিন্তু এরূপ মনে করা ঠিক নহে। যকৃৎ একেই পূর্ব্বোক্ত কারণ বশতঃ বিব্রত থাকে, তাহার উপর অতিভোজন সহ্য করিতে না পারিয়া উহা অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। এজন্য গ্রীষ্মকালে শরীরের দৌর্ব্বল্য সহ উপরিউক্ত লক্ষণাদি উপস্থিত হইলে যকৃতের ক্রিয়া বিকৃতি হইয়াছে বলিয়া বুঝিতে হইবে। এরূপ স্থলে যাহাতে যকৃতের ক্রিয়া ভাল হয় তাহার ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

গ্রীষ্মে শৈত্যসেবা, প্রাতে ও সন্ধ্যায় লঘু ব্যায়াম, ও স্নিগ্ধ স্থানীয় গ্রহণ দ্বারা অনেকটা সুস্থ থাকিতে পারা যায়।

ছাগদুগ্ধ।

পল্লীগ্রাম অপেক্ষা সহরে শিশুর মৃত্যু বেশী হয়। সরকারী হিসাব পত্রে দেখা যায়, সহরে প্রতিবৎসর যত শিশু জন্মগ্রহণ করে তাহাদের ১/৬ ভাগ অপেক্ষা কিছু বেশী সংখ্যক শিশু পূরা এক বৎসর না যাইতে যাইতে ইহলোকলীলা সম্বরণ করিয়া থাকে। ১৮৯৬।৯৭ সালের হিসাবে দেখা গেল কলিকাতা সহরে ১২, ৬০৮ টী শিশু জন্মগ্রহণ করিয়াছিল। বৎসর কাল গত না হইতে হইতেই তাহাদের মধ্যে ৪২৬৫ টী কালগ্রাসে পতিত হয়। ঐ বৎসরের বিজ্ঞাপনীতে দেখা গেল কলিকাতা সহরে হাজার করা ৪৭৬০ জন আর মফস্বলে হাজার করা ২২২৩৪টী শিশুর ঐ দশা ঘটিয়াছে। মফস্বলের সহিত তুলনায় সহরের শিশুর মৃত্যু সংখ্যা দ্বিগুণ অপেক্ষাও অধিক। কলিকাতায় জলের কল হইয়াছে, রাস্তার ধারে ময়লা পড়িয়া থাকিয়া বায়ুও আর দূষিত করে না, তথাপি কলিকাতা সহর শিশুর স্বাস্থ্যের এতটা প্রতিকূল কেন ইহা বড়ই ভাবনার বিষয়। দশজন বৃদ্ধ মারা যাইলে যত না দুঃখ হয়, একটী কুসুমকোমল শিশুর মৃত্যুর কথা শুনিলে মনটা তাহা অপেক্ষা বেশী ব্যথা পায়। কারণ তাহারা অসহায়, আপনারা আপনাদের স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে জানে না বলিয়া সম্পূর্ণ রূপে পিতামাতার উপর নির্ভর করে, তাঁহাদের অযত্নে ঐ সকল শিশুর অকাল মৃত্যু ঘটে। শিশুগণ যতই সুস্থ স্বচ্ছন্দ, সবল শরীর ও বুদ্ধিবৃত্তি সম্পন্ন হইবে সমাজের ভাবী অবস্থার উন্নতিকল্পে আমাদের আশা ততই বলবতী হইতে থাকিবে। এখন দেখা যাউক মফস্বলের শিশু অপেক্ষা সহরের শিশুশরীর কেন এত অধিক ভঙ্গুর।

প্রথমতঃ পল্লীগ্রামের শিশু ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র উন্মুক্ত বায়ু সেবনের যতটা সুবিধা পায়, সহরের শিশুর অদৃষ্টে তাহা ঘটিয়া উঠে না। পল্লীগ্রামের গৃহস্থগৃহের প্রশস্ত প্রাঙ্গণে, বাড়ীর বাহিরে, পথে ঘাটে সর্ব্বত্রই উন্মুক্ত বায়ুর প্রভূত সমাবেশ। সহরের শিশু যে গৃহে, যে বাড়ীতে ভূমিষ্ঠ হয়, তাহার বহির্দ্দেশের তো কথাই নাই ঘর বাড়ীর সংকীর্ণতা প্রযুক্ত উন্মুক্ত বায়ু বড়ই দুর্লভ। বায়ু জীবনধারণের সর্ব্বপ্রধান উপাদান, উহার প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত অধিক বলিয়াই পৃথিবীর সর্ব্বত্র উহা সমধিক সুলভ। দ্বিতীয়তঃ, জীবদেহের বর্দ্ধনশীলতা ও পুষ্টিসাধকতা পোষণ কার্য্যের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করে। পল্লীগ্রামের প্রসূতিগণ উন্মুক্ত বায়ুসেবনে, পুষ্টিকর দ্রব্যভক্ষণে, এবং শ্রমশীলতা গুণে

সমধিক স্বাস্থ্যবতী। সহরের প্রসূতিগণ পুষ্টিকর আহার পাইলেও উন্মুক্ত বায়ুর অভাবে এবং শ্রমবিমুখতা দোষে অনেকেই অস্বাস্থ্যবতী, এজন্য সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামের জননীরা স্তন্য দ্বারাই শিশুপালনে সমধিক সমর্থা। অতএব শিশু শরীরপোষণে যে দুইটী প্রধান অবলম্বন অর্থাৎ মাতৃস্তন্য এবং উন্মুক্ত বায়ু, সহরের শিশুদিগের এতদুভয়েরই অত্যন্ত অভাব। তৃতীয়তঃ পল্লীগ্রামের প্রসূতিগণ স্তন্য দ্বারা যত দীর্ঘকাল শিশু পালনে সমর্থা, সহরের প্রসূতিরা তাহার শতাংশের একাংশেও সমর্থা নহেন। সুতরাং ভূমিষ্ঠ হইবার পর সপ্তাহ কাল মধ্যেই সহরের শিশুগণকে মাতৃস্তন্যে বঞ্চিত হইয়া গোদুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে হয়। পল্লীগ্রামের কোন শিশুর অদৃষ্টে এরূপ অসুবিধা ঘটিলেও সেখানে যেরূপ গোদুগ্ধের প্রাচুর্য্য ও বিশুদ্ধতা দেখা যায়, তাহাতে তাহাদের ততটা ক্ষতি হয় না। সহরে যত অধিক মূল্যই দেওয়া যাউক, সেরূপ বিশুদ্ধ দুগ্ধ মিলিবার নহে। পল্লীগ্রামে দুগ্ধের পবিত্রতা নষ্ট হয় কেবল মাত্র জলমিশ্রণ দ্বারা, কিন্তু সহরের দুগ্ধ নানারূপ দ্রব্যের মিশ্রণে যথা, এরোরুট, চাখড়ি, চাউলের পালো, শর্করা ইত্যাদি দ্বারা অপেয় হয়। দুগ্ধের সহিত জল খাওয়াইলে যত দোষ হয়, ততোধিক দোষ হয় অজাতদন্ত শিশুকে শ্বেতসারময় এরোরুট প্রভৃতি খাইতে দিলে। অতএব সহরের শিশুর নিশ্বাস ও আহারগ্রহণ এতদুভয়বিধ পোষণেই পূর্ণ ব্যাঘাত দেখা যায়। যতই অর্থব্যয় করা যাউক সহরের শিশুর শরীর ধারণে এই দুইটী অভাব যেন কিছুতেই মিটিবার নহে। সুতরাং এখানকার শিশুর দীর্ঘ জীবন কিরূপে কামনা করা যাইবে, করিলেও তাহা সফল হইবে কেন। উন্মুক্ত বায়ুর ব্যবস্থা করা যাঁহাদের অবস্থায় সংকুলান হয় তাঁহাদের সংখ্যা অতি অল্প। শিশুর আহারের পবিত্রতা রক্ষা করিতে হইলে গৃহে গাভী পালন করিতে হয়। তাহাই বা সহরের কত লোকের অবস্থার উপযোগী।

তবে কি সহরের শিশুদিগের পবিত্র খাদ্যের কোন উপায়ই করা যাইতে পারে না? ঈশ্বরের সৃষ্টির এরূপ ব্যবস্থাই নহে যে চেষ্টা করিলে কোন অভাব অপূর্ণ থাকে। গোদুগ্ধ যদি কোন মতেই বিশুদ্ধ অবস্থায় মিলিবার না হয়, তবে অনায়াসলভ্য এবং শিশুশরীরের সম্পূর্ণ উপযোগী হয় এরূপ আর কোন দুগ্ধের অবস্থা বিবেচনা করিয়া একবার দেখা যাউক, গাভী ভিন্ন দুগ্ধ অন্য কোন্ জন্তুর আছে?—মহিষ ও ছাগল। মহিষে সুবিধা নাই। এক একটী ছাগী সাধারণ অবস্থায় দিন আধসের দুধ দিতে পারে এবং ভাল করিয়া

খাওয়াইলে তাহারা একসের পর্য্যন্ত দুগ্ধ দিয়া থাকে। পল্লীগ্রামের নীচজাতীয় বাগ্দী হাড়িতেই ছাগল পোষে, তাহারা উহার দুগ্ধ ব্যবহার করে না। তথায় গোদুগ্ধ যখন পর্য্যাপ্ত হয় তখন আর ছাগদুগ্ধের ব্যবহার ততটা থাকিবেই বা কেন? মাংসের জন্যই পল্লীগ্রামে ছাগ পশুপালনের ব্যবস্থা। পল্লীগ্রামের ছাগল সমস্ত দিন মাঠে চরিয়া ঘাস পাতা খায়, আর সন্ধ্যাকালে গৃহস্থের গৃহে আসিয়া শুইয়া থাকে। এজন্য ছাগপালনে, পল্লীগ্রামের বাগ্দী হাড়িদের অর্থব্যয় নাই বলিলেও হয়। সেই সকল ছাগীকে সহরে আনিয়া ভুষি, কলাই খাওয়াইলে তাহাদের বেশী দুধ দেওয়া বিচিত্র নহে। সেখানে এক একটা দুগ্ধবতী ছাগীর মূল্য একটাকা পাঁচসিকার অধিক নহে। ছাগ শিশু কিনিলে আট আনা ঊর্দ্ধসংখ্যা বার আনা মূল্যে পাওয়া যায়। ছাগল সহরের ঘরের বারাণ্ডায়, ছাতে, উঠানে ক্ষতি অল্প জায়গাতেও থাকিতে পারে, অল্প খোরাকেও তাহাদের চলিয়া যায়। একসের ছাগদুগ্ধ একটী শিশুর পক্ষে পর্য্যাপ্ত হয়। ছাগদুগ্ধ মাতৃদুগ্ধের অভাবে কোন কোন কারণে গোদুগ্ধ অপেক্ষাও প্রশস্ত। এই ত্রিবিধ দুগ্ধে শরীর পোষণোপযোগী যে যে উপাদান আছে আমর তাহা পৃথক পৃথক করিয়া দেখাইতেছি। ইহা দেখিয়া সহরের সকল গৃহস্থেরই যে ছাগপালন অবশ্য কর্ত্তব্য তাহা বুঝিতে পারিবেন।

	নবনীত	কেজিন বা ছানা	শর্করা
মাতৃদুগ্ধ	২.৯০	২.৪০	৫.৮৭
গোদুগ্ধ	৩.৫০	৩.৯৮	৪.০০
ছাগদুগ্ধ	৪.২০	৩.০০	৪.০০

ইহাতে দেখা যাইতেছে মাতৃদুগ্ধ সর্ব্বাপেক্ষা মিষ্ট। ছাগদুগ্ধে কেজিন ও নবনীতের অংশ মাতৃদুগ্ধ অপেক্ষা বেশী। ছাগদুগ্ধ রুগ্ন শিশুর সুপথ্য বলিয়া প্রসিদ্ধ। ক্ষয়রোগে শরীরের পুষ্টিসাধনের প্রয়োজন হইলে আমরা তৈলাক্ত বলিয়া কড্লিবার অয়েলের ব্যবস্থা করিয়া থাকি। কড্লিবার অয়েলে যে কার্য্য সাধিত হয়, অনেকাংশে ছাগদুগ্ধে তাহা সাধিত হইতে পারে। কারণ ছাগ দুগ্ধে যে ভাবে নবনীত আছে, তাহা সহজে পরিপাক যোগ্য। যে যে স্থলে মেদোময় দ্রব্যের আবশ্যক হয় নাই, সেই সেই স্থলেই কডলিবারের ব্যবহার হইয়া থাকে।

দ্রব্যগুণ।

মুসব্বর—যে সকল স্ত্রীলোকের অনিয়মিত ঋতুস্রাব হয়, বিশেষতঃ যখন বর্ণ ফেকাসে, শরীর শীর্ণ ও দুর্ব্বল হয় তখন মুসব্বরে বড়ই উপকার দর্শে। কিন্তু অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় ইহা কোন মতে প্রয়োগ করা উচিত নহে। মুসব্বর শুধু ব্যবহার করিলে বমনোদ্রেক হয় বলিয়া অন্য ঔষধের সহিত ব্যবহার করা যায়। অনিয়মিত ঋতুস্রাবে নিম্নোক্ত প্রকারে মুসব্বর প্রয়োগ করিতে হয়।

পরিষ্কৃত মুসব্বর	২৪ গ্রেণ।
সলফেট অফ আয়রণ	২৪ ,,
দারুচিনি চূর্ণ	৬০ ,,
মধু	যথা প্রয়োজন।

সমস্ত দ্রব্য উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া ২৪ টী বটী প্রস্তুত করিবে। মর্দ্দন করিবার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হইতে হইবে, যেন মসলা গুলি উত্তম রূপে মিশ্রিত হয়। প্রতিদিন প্রাতে একটী ও সন্ধ্যায় একটী এই রূপে দুইটী বটী সেবন করাইবে।

হিঙ্গু	২০ গ্রেণ
মুসব্বর	২০ ,,

মধুর সহিত মিশ্রিত করিয়া ১২টী বটী প্রস্তুত করিবে। পূর্ব্বোক্ত প্রকারে প্রাতে ও সন্ধ্যায় এক একটী বটী প্রয়োগ করিবে। ইহা দ্বারা স্ত্রীলোকদিগের হিষ্টিরিয়া, উদরের অধোভাগের বায়ুরোধ জন্য স্ফীতি, বিশেষতঃ তাহার সহিত যদি কোষ্ঠবদ্ধতা থাকে, তাহা হইলে মহোপকার সাধিত হয়। দীর্ঘকালের জন্য অর্শের শোণিতস্রাব রোধ, অথবা স্ত্রীলোকদিগের ঋতুস্রাবরোধজনিত শিরঃ-পীড়াতেও ইহার উপকারিতা নিশ্চিত। অর্শরোগগ্রস্ত রোগীকে মুসব্বর দেওয়া নিষিদ্ধ। উহাদ্বারা রোগ বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

যাঁহাদের প্রকৃতিগত কোষ্ঠবদ্ধতা আছে তাঁহাদের পক্ষে মুসব্বরের নিম্নোক্ত প্রকরণ ক্রমাগত প্রয়োগ দ্বারা বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

পরিষ্কৃত মুসব্বর	১৮ গ্রেণ।
সল্ফেট অফ আয়রণ	৩০ ,,

উপযুক্ত পরিমাণে মধুর সহিত মর্দ্দন করিয়া ২৫টী বটী প্রস্তুত করিবে এবং প্রতিদিন, প্রতঃকালীন মাধ্যাহ্ন এবং রাত্রিকালীন আহারের পরে এক একটী

বটী খাইতে দিবে। যে পর্য্যন্ত না কোষ্ঠ পরিষ্কৃত হইতে থাকে সে পর্য্যন্ত এই রূপে প্রতিদিন তিনটী, পরে দুইবার আহারের পর দুইটী ব্যবহার করিবে। দুই এক সপ্তাহের পরে প্রতিদিন একটি করিয়া বটী দিলেই হইবে। এক মাসের মধ্যে সপ্তাহে দুই একটী বটীতেই চলিবে। ঔষধ খাইতে খাইতে যদি কোন দিন বেশী দাস্ত হয়, তাহা হইলে কয়েক দিন ঔষধ সেবন বন্ধ রাখিবে।

ফটকিরি—ইহা প্রসিদ্ধ সঙ্কোচক। ইহার বাহ্য ও আভ্যন্তর উভয়বিধ প্রয়োগই হইয়া থাকে। চক্ষু উঠিলে ফটকিরির জলে বড়ই উপকার হয়। শিশুদের পক্ষে ১ আউন্স জলে ৩ গ্রেণ এবং পূর্ণবয়স্কদিগের পক্ষে ঐ পরিমিত জলে ৬ গ্রেণ ফটকিরি ব্যবহার যোগ্য। প্রাতঃকালে চক্ষুর পাতা জুড়িয়া থাকিলে, গরম দুধে তাহা ধৌত করিয়া পরে ফটকিরির জল দিতে হয় ফটকিরির জলে নেকড়া ভিজাইয়া চক্ষে দিয়া রাখিলেও রাখা যায়।

ফটকিরির সূক্ষ্মচূর্ণ লৌহ পাত্রে দিয়া আগুণে চাপাইলে যখন দ্রব হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে অত্যল্প লেবুর রস দিলে কাল ও ঘন হইয়া আইসে। উহা গরম থাকিতে থাকিতে চক্ষের পাতার উপর ও নীচে লাগাইয়া দিবে। বার ঘণ্টা অন্তর এইরূপে দুই বার প্রয়োগ করিলে চক্ষু উঠা সারিয়া যায়। কিন্তু যদি কোন মতে উহা চক্ষের ভিতর লাগে তাহা হইলে অত্যন্ত যাতনা হয়।

চক্ষে গুরুতর আঘাত লাগিবার পর যাতনা সারিয়া যাইলে যখন ফুলা ও বিবর্ণতা থাকে তখন ফটকিরির পুল্‌টিশ উপকার জনক। ৩০ গ্রেণ ফটকিরি একটী ডিম্বের সহিত মিলাইয়া তদ্দ্বারা দুই টুকরা নেকড়া ভিজাইবে, সেই ভিজা নেকড়া চক্ষের উপর ও নিম্নে দুই চারি ঘণ্টা লাগাইয়া রাখিলে উহা সারিয়া যায়।

মূত্রাশয়, ফুস্‌ফুস্‌, পাকাশয়, জরায়ু এবং অন্যান্য আভ্যন্তরিক যন্ত্র হইতে রক্তস্রাব হইলে ১০।১২ গ্রেণ মাত্রায় ফটকিরি অহিফেনের সহিত অথবা অহিফেন ব্যতীত প্রতিদিন তিন বার প্রয়োগ করিলে তাহার নিবারণ হয়। প্রবল জ্বর স্বত্তে উহা নিষিদ্ধ, এবং কয়েক মাত্রা ব্যবহার করিলে লক্ষণ সকল যদি কম না হয়, তাহা হইলেও বন্ধ করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। অর্শ হইতে রক্তস্রাব এবং স্ত্রীলোকদিগের ঋতুকালীন শোণিতস্রাব বেশী হইলে, দুধ ফটকিরি সেবনে উপকার দর্শে। দুধ ফটকিরি প্রস্তুত প্রণালী ইতিপূর্ব্বে ২য় সংখ্যার ১৫২ পৃষ্ঠায় বর্ণিত হইয়াছে। অর্শের রক্তস্রাবে ফটকিরির জলের সহিত

মাজুফলের ক্বাথ ২ ড্রাম (১½ আউন্স কুট্টিত মাজুফলে ১ পাইণ্ট জল দিয়া মৃৎপাত্র করিয়া ১০ মিনিট সিদ্ধ) বা বাবলার ক্বাথ (১½ আউন্স কুট্টিত বাবলা ছাল ১ পাইণ্ট জলে ১০ মিনিট সিদ্ধ) ৮ আউন্স মাত্রায় মিশ্রিত করিয়া তদ্দ্বারা নেকড়া ভিজাইবে। সেই ভিজা নেকড়া অর্শে সর্ব্বদা দিয়া রাখিবে। গুহ্যদ্বার বাহির হইয়া আসিলে তাহাতেও এইরূপ নেকড়া ভিজাইয়া দেওয়া যায়। বিশেষতঃ তাহাতে শিশুদের উপকার বড় বেশী হয়। নাসাদ্বার দিয়া রক্তস্রাব হইলে ১ আউন্স জলে ২০ গ্রেণ ফটকিরি মিশাইয়া পিচ্‌কারি দিলে রক্তস্রাব বন্ধ হয়, কিন্তু ব্যবহার কালে সাবধান হইতে হইবে।

পুরাতন উদরাময়ে দেশীয় চিকিৎসকেরা নিম্নোক্ত প্রকারে ফটকিরির ব্যবহার করিয়া থাকেন,—

ফটকিরি	... ...	১০ গ্রেণ।
বচের ক্বাথ	... ...	১ অথবা ১½ আউন্স।
লডেনম	... ...	৫ ফোঁটা।

এইরূপ মাত্রায় দিনে ৩ বার প্রয়োগ করিবে। বিসূচিকার পূর্ব্বে যে উদরাময় হয় এবং বিসূচিকার প্রারম্ভেও নিম্নোক্ত রূপে ফটকিরির প্রয়োগ পরীক্ষা যোগ্য।

ফটকিরি	... ...	১০ গ্রেণ
দারুচিনি	... ...	১০ ,,
খদির	... ...	১০ ,,

উপরিউক্ত তিনটী দ্রব্যের চূর্ণের সহিত উত্তমরূপে মধু মিশ্রিত করিয়া এক একটী বটী প্রস্তুত করিবে। অবস্থাবিশেষে দুই এক ঘণ্টা অন্তর এক একটী বটী প্রয়োগ করিতে হইবে। যক্ষ্মারোগে উদরাময় হইলে ইহাদ্বারা উপকার দর্শে। দুধ-ফটকিরি দ্বারা বহুমূত্র রোগে প্রস্রাব কম হয়। এলবুমিনিউরিয়া Albuminuria রোগেও ইহার দ্বারা প্রস্রাবের এলবুমেন Albumen হ্রাস করে।

হুপিংকফে (ছেলেদের ঘুংরিতে) প্রথমাবস্থার পরে ফটকিরির মত উপকারক ঔষধ অতি বিরল। দুই তিন বৎসরের শিশুর পক্ষে চারি অথবা ছয় ঘণ্টা অন্তর ৩।৪ গ্রেণ মাত্রায় ফটকিরি সাতিশয় উপকারজনক।

কণ্ঠক্ষত রোগে দন্তমাড়ি স্পঞ্জবৎ হইলে, লালাস্রাব থাকিলে এবং ক্ষয় রোগে জিহ্বাক্ষত জন্মিলে, ফটকিরির কুল্লি দ্বারা উপকার হইয়া থাকে।

ফটকিরি ... ... ২ ড্রাম।

বাবলার ক্বাথ অথবা মাজুফলের ক্বাথ ... ১ আউন্স।

একটু মধু একত্র মিশ্রত করিয়া কুল্লি করিতে দিবে। শিশুদের মুখগহ্বরস্থ শ্বেতবর্ণ ক্ষতে (থ্রাসে) ২০ গ্রেণ ফটকিরি চূর্ণ ও মধু ১ আউন্স উত্তম রূপে মর্দ্দন করিয়া অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা প্রতি দিন দুইবার লাগাইলেই ঘা সারিয়া যায়।

ক্ষত খুব বেশী হইলে (Ulcerative Stomatitis) রোগে ফটকিরির সূক্ষ্ম চূর্ণ অথবা জলের সহিত উহার উগ্র দ্রব অত্যন্ত ফলাদয়ক।

লালা সূত্রমেহ (গ্লীট) রোগে ১ আউন্স জলে ৬ গ্রেণ ফটকিরি চূর্ণ মিশাইয়া পিচকারী দ্বারা প্রতি দিন দুইবার প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার লাভ হয়।

লিউকোরিয়া অথবা স্ত্রীজননেন্দ্রিয়ের অন্য কোন প্রকার স্রাবে মাজুফলের অথবা বাবলার ক্বাথের সহিত ফটকিরির পিচকারি দেওয়ায় প্রায়াই উপকার হয়।

আমাদের দেশের লোকে পুরাতন অপ্রতিকার্য্য ক্ষত রোগে ফটকিরির নিম্নোক্ত প্রয়োগ যার-পর-নাই উপকারক বলিয়া ব্যবহার করিয়া থাকেন।

ফটকিরির সূক্ষ্মচূর্ণ	...	...	৪ড্রাম।
খদিরের সূক্ষ্মচূর্ণ	...	...	১ ,,
অহিফেন	..	...	½ ,,
ঘৃত	...	...	১ আউন্স।

অগ্রে ঘৃতের সহিত আফিঙ্গকে উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া মিশ্রিত করিবে। পরে একটুকরা নেকড়ায় এই মলম লাগাইয়া ক্ষতস্থানে দিবে। এইরূপে দিবসে একবার ও রাত্রিতে একবার লাগাইলে ঘা শুকাইয়া যাইবে। যদি উহাতে জ্বালা করে তবে ঘৃতের ভাগ বেশী করিয়া দিবে। ঘৃতের পরিবর্ত্তে সিরোমেল (Ceromel) দিলে আরও ভাল হয়। এক আউন্স পীতবর্ণ মোমকে মৃদু তাপে গলাইয়া ৪ আউন্স মধু তাহার সঙ্গে মিশাইয়া ছাঁকিয়া লইলেই সিরোমেল প্রস্তুত হয়।

ডাক্তার এচিশন বলেন শয্যাক্ষত রোগে অথবা তাহার পূর্ব্বাবস্থায় নিম্নোক্ত প্রকার ফটকিরির প্রয়োগে উপকার লাভ হয়।

একটী ডিম্বের শ্বেতাংস।

পোড়া ফটকিরি ... ৩০ গ্রেণ

উত্তমরূপে মিলাইয়া তুলি দ্বারা ক্ষতস্থানে লাগাইবে।

সন্ধিস্থল বিশেষতঃ হাঁটু মোচড়াইয়া যাইলে নিম্নোক্ত ধৌত (Lotion) প্রয়োগে ফুলা কমিয়া যায়।

ফটকিরির সূক্ষ্ম চূর্ণ	..	৪ ড্রাম।
ভিনেগার	...	১ পাইণ্ট।
এরাক (Arrack)	...	১ পাইণ্ট।

উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া তদ্দ্বারা নেকড়া ভিজাইবে। সেই ভিজা নেকড়া ফুলা জায়গায় দিয়া রাখিবে।

ডাক্তার সণ্ডার্স সাহেব বলেন বিছা কামড়াইলে ফটকিরি জলে নেকড়া ভিজাইয়া দষ্ট স্থানে লাগাইয়া দিলে যন্ত্রণা থাকে না।

গ্রীষ্মকালের খাদ্য ও পানীয়।

ঈশ্বরের সৃষ্টিতে একটী বালুকাকণা পর্য্যন্ত বিনা উদ্দেশ্যে সৃষ্ট হয় নাই। সৃষ্টিতত্ত্ব অবগত হইলে আশ্চর্য্য হইতে হয়। যে ঋতুতে যে উদ্ভিদ্ জন্মে, যে ঋতুতে যে ফল মূলাদি উৎপন্ন হয়, সেই ঋতুতে তাহা আমাদের স্বাস্থ্যপ্রদ; কেবল যে স্বাস্থ্যপ্রদ তাহা নহে, না খাইলে শরীরের সচ্ছন্দতা হানি হয় দেখা গিয়াছে, কোন কোন রোগে ঔষধ প্রয়োগে যে উপকার না হইয়াছে ঋতুকালীন ফলমূলাদি ভক্ষণ দ্বারা সে রোগ সারিয়া গিয়াছে। অতএব সকলকেই বলিতেছি যে ঋতূৎপন্ন ফলমূলাদি আহার করিবেন। গ্রীষ্মকালে আম্রভক্ষণে কোষ্ঠ পরিষ্কার ও দেহের পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে। আমাদের আয়ুর্ব্বেদকর্ত্তাগণ বলেন গ্রীষ্মকালে সূর্য্যকিরণ দ্বারা পৃথিবীর স্নেহ বা তৈলবৎ পদার্থ সকল শোষিত হয় এজন্য স্বাদুরস, শীতল দ্রব্য, ও স্নিগ্ধগুণযুক্ত ভক্ষ্য ও পানীয় ব্যবহার করা যুক্তিযুক্ত। এই কালে শর্করা সংযুক্ত শীতল মদ্য (ছাতু মিশ্রিত পেয় দ্রব্য) জাঙ্গল পশু পক্ষীর মাংস এবং শালিতণ্ডুলের সহিত ঘৃত দুগ্ধ ভক্ষণে স্বাস্থ্যরক্ষা হয়। গ্রীষ্মকালে লবণ, অম্ল ও কটরসযুক্ত উষ্ণবীর্য্য দ্রব্য ও ব্যায়াম বর্জ্জন করিতে হইবে। ইংরেজী স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদেরা গুরুতর ব্যায়াম একবারে নিষিদ্ধ বলিয়াছেন, তবে প্রাতে ও সন্ধ্যায় যখন রৌদ্র কমিয়া যাইবে তখন লঘু ব্যয়াম করিতেই হইবে, তাহা না করিলে স্বাস্থ্যহানি হয়। সর্ব্বাঙ্গ চন্দন চর্চ্চিত করিয়া দিনের বেলা বায়ু সঞ্চালিত

শীতল গৃহে বাস করিবে এবং রাত্রিকালে হর্ম্ম্যশিরে (ছাদের উপর) উন্মুক্ত বায়ু সেবন করিতে করিতে নিদ্রা যাইবে। কিন্তু সে সময় গাত্রে পাতলা কাপড়ের আবরণ থাকা উচিত। মধ্যাহ্নে যখন সূর্য্যের কিরণ খরতর হয়, তখন বাহিরে না গিয়া, চন্দন জল ও শীতল ব্যজন দ্বারা বায়ু সেবন ও মণিমুক্তা বিভূষিত হইয়া বিশ্রাম সেবা করিবে। এই ঋতুতে স্ত্রীসহবাস পরিত্যাগ পূর্ব্বক শীতল উদ্যান, শীতল জল ও শীতল গন্ধযুক্ত পুষ্প ব্যবহার করিবে। সুগন্ধ দ্রব্যদ্বারা বিলক্ষণ শৈত্যসাধন হয়।

গ্রীষ্মকালের পানীয় মধ্যে নিম্নলিখিত পানীয় গুলি অতি মধুর ও স্বাস্থ্যপ্রদ, পাকা আনারসের রস, একটু চিনি, অত্যল্প লবণ ও কয়েক ফোঁটা গোলাপজল —অভাবে দুই চারি ফোঁটা পাতিলেবুর রস ও জল। কাঁচা আঁব পোড়াইয়া তাহার শস্য, একটু চিনি ও কয়েক ফোঁটা গোলাপ জল—অভাবে ২। ৩ ফোঁটা পাতিলেবুর রস ও শীতল জল একত্র মিশ্রিত করিয়া পান করিবে। নানা প্রকার বিলাতী পানীয় স্বাস্থ্যকর ও স্নিগ্ধগুণ সম্পন্ন।

দুগ্ধ—পথ্য ও ঔষধ।

নিম্নলিখিত কয়েকটী পুরাতন ও যাপ্য রোগে রোগীকে কেবলমাত্র দুগ্ধ পথ্যের উপর নির্ভর করিয়া রাখিলে বিশেষ ফল লাভ হয়। দেখা গিয়াছে নানা প্রকার ঔষধ প্রয়োগ করিয়া যে উপকার না হয় একমাত্র দুগ্ধে ঔষধ ও পথ্য দুইয়েরই কাজ হইয়া থাকে।

১। সকল প্রকার শোথ, যকৃৎ, প্রস্রাব বা হৃৎপিণ্ডের যে কোন পীড়া হইতে শোথ উৎপন্ন হউক না কেন সকল স্থলেই দুগ্ধের ক্রিয়া ফলবতী হইতে দেখা যায়।

২। আমাশয় বা অন্ত্রগত সর্ব্বপ্রকার শূলরোগ।

৩। দুর্দ্ধর্ষ অজীর্ণ রোগ ও যখন অজীর্ণতা জন্য ক্ষয় হইতে থাকে।

৪। যকৃৎগত সমস্ত পীড়ায়।

৫। অধিক দিন স্থায়ী সর্দ্দি, কাস হইতে উৎপন্ন সকল রোগ।

৬। হিষ্টিরিয়া বা রোগাতঙ্ক হইতে শরীরের জীর্ণশীর্ণতায়।

৭। রুষিয়া দেশের ডাক্তার কারল সাহেব রোগীকে কেবল মাত্র দুগ্ধ পথ্য দিয়া চিকিৎসা করিবার বিশেষ পক্ষপাতী। তিনি বলেন উপরি লিখিত

কয়েকটী রোগ ব্যতীত আরও কতক গুলি রোগ আছে যথা—হৃৎপিণ্ডের প্রাচীন পীড়া (Chronic Heart Disease) মূত্রগ্রন্থির পুরাণ পীড়া (Chronic Kidney Disease) ও বাত রোগেও রোগীকে কেবল মাত্র দুগ্ধ দিয়া রোগ নিবারণ করিতে পারা যায়।

৮। কি কারণে যে কেবল মাত্র দুগ্ধ দ্বারা রোগোপশম ঘটে বিজ্ঞান তাহার কোন তত্ত্বই আবিষ্কার করিতে পারিতেছে না। কিন্তু দুগ্ধের এই অত্যাশ্চর্য্য উপকারিতা অনেক বিচক্ষণ ও বুদ্ধিমান ডাক্তারে প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। ইহা আমাদের দেশের আয়ুর্ব্বেদবিহিত চিকিৎসাপদ্ধতিরও অনুমোদিত। কবিরাজ মহাশয়েরা শোথ, পুরাতন উদরাময় প্রভৃতি রোগে দুগ্ধের উপর অনেকটা নির্ভর করিয়া থাকেন এবং তাহাতে স্থল বিশেষে যে ফল লাভ হয় তাহাও দেখা গিয়াছে।

বিলাতের ডাঃ ডন্‌কিন সাহেব বহুমূত্র (Diabetes) রোগে দুগ্ধ ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। বিলাতের চিকিৎসকগণ যে দুগ্ধ অবলম্বন করিয়া উপরিউক্ত রোগের চিকিৎসা করেন, তাহাতে প্রায়ই নবনীত থাকে না। নবনীত উঠাইলে বক্রী দুগ্ধকে ইংরাজি ভাষায় স্কিম (Skimmed) দুগ্ধ বলে। শীতপ্রধান দেশে নবনীত উঠাইবার প্রণালী আমাদের দেশের মত নয়। প্রশস্ত পাত্রে কাঁচা দুধ দোহন করিয়া শীতল বায়ুশোধিত স্থানে কিছু কাল রাখিয়া দিলেই দুগ্ধের উপরিভাগে নবনীত ভাসিয়া উঠে। চামচ কিম্বা হাতা দ্বারা নবনীত উঠাইয়া লইলেই হয়। এই নবনীতের ইংরাজি নাম ক্রিম্ (Cream) চলিত কথায় ক্রিমের অর্থ সর বুঝায়। কেবল দুগ্ধ দিয়া চিকিৎসা করিতে হইলে টাটকা দুগ্ধই ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। রোগীর বাটীতে গোরু থাকিলেই ভাল হয়। মাত্রা প্রথমতঃ অল্প হওয়া উচিত। এই অল্প মাত্রাও রোগীর পরিপাক, শক্তি, বল ও বয়স অনুসারে স্থির করিতে হয়। পূর্ণবয়স্ক রোগীর বমন, উদরে বেদনা ও প্রবল অজীর্ণ রোগ থাকিলে সর্ব্ব প্রথম দুই ঘণ্টা অন্তর ৪ কাঁচ্চা হইতে আরম্ভ করিয়া প্রতিদিন অল্প অল্প বাড়াইতে হয়। নতুবা ২।৩ ঘণ্টা অন্তর অর্দ্ধ পোয়া মাত্রা নির্দ্দিষ্ট করিতে হয়। ক্রমে পূর্ব্বোক্ত প্রকারে মাত্রা বাড়াইতে হয়। দুর্ব্বল রোগীকে রাত্রিকালের মধ্যে এক মাত্রা দুগ্ধ দেওয়া কর্ত্তব্য। দিবসে-দোহা দুগ্ধ রাত্রিকালে বিকৃত হইবার সম্ভাবনা প্রযুক্ত উহার ব্যবহার না করাই ভাল। কেহ কেহ বলেন বার ঘণ্টার মধ্যে চারিবার দুগ্ধ দিলেই

যথেষ্ট হয়। যাঁহারা এরূপ চিকিৎসার পক্ষপাতী, তাঁহারা দুগ্ধের মাত্রা ও দুগ্ধ দিবার সময় সম্বন্ধে বড়ই সতর্ক। তাহা না হইলে চলে না। রোগী বা চিকিৎসক এতদুভয়ের মধ্যে কেহ কোনমতে পরিমাণ বা আহারের নিয়ম সম্বন্ধে কোন পরিবর্ত্তন করিলে পথ্যের ক্রিয়াবৈগুণ্য ঘটে। দুগ্ধ পথ্যের সময় প্রথম এক বা দুই সপ্তাহ কাল পরিবর্ত্তন নিষিদ্ধ। দুগ্ধ পান করিবার সময় অল্প অল্প করিয়া যেমন চা খাওয়া যায়, সেইরূপে পান করিতে হয়। ইহার উদ্দেশ্য এই যে দুগ্ধের সহিত মুখের লালা উত্তম রূপে মিশ্রিত হইতে পারে। অল্প অল্প বা কম না করিয়া একেবারে অধিক পরিমাণে গলাধঃকরণ করিলে দুগ্ধ শীঘ্র পরিপাক হয় না, এবং পরিপাক না হইলে পথ্য হইতে কিরূপে উপকার সম্ভাবিতে পারে। উদরাময় না থাকিলে চিকিৎসক দুগ্ধ অসিদ্ধ অবস্থায় পান করিবার ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। যদি ঈষদুষ্ণ করিয়া পান করিবার ইচ্ছা হয়, তাহা হইলে দুধকে না ফুটাইয়া একটা বোতল মধ্যে রাখিয়া ফুটন্ত জলের পাত্রে কিছুকাল ডুবাইয়া রাখিলেই হয়।

পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার পূর্ব্বে দেখিতে হইবে রোগী যাহা পান করিতেছে তাহা সম্পূর্ণ রূপে পরিপাক হইতেছে কিনা। রোগীর মল কঠিন হইলে বুঝিতে হইবে পরিপাক কার্য্য সুনির্ব্বাহ হইতেছে। এই অবস্থায় দুধের পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হয়। আর মল তরল হইলেই বুঝিতে হইবে যে দুধ ভালরূপে জীর্ণ হইতেছে না। কোন কোন দুধে উদরাময়, পেটবেদনা ইত্যাদি লক্ষণ দেখিতে পাওয়া যায়। দুধের মাত্রা কমাইলে যদি এই সকল অজীর্ণতার লক্ষণ দূর না হয়, তাহা হইলে দুধের নবনীত ভাগ অধিক পরিমাণে কমাইতে হইবে।

আমাদের দেশে দুধ আওটাইয়া তাহা হইতে সর উঠাইয়া লইলে অবশিষ্ট দুধের সহিত বিলাতী প্রথামত নবনীত বা ক্রিম উঠান দুধের রাসায়নিক প্রভেদ আছে। কাঁচাদুধ হইতে মাখন তুলিয়া সেই দুধ দিয়া এদেশের চিকিৎসক গণ চিকিৎসা করিয়া থাকেন। বিলাতী উপায়ে ক্রিম্ (Cream) উঠাইতে কখন কখন ৮।১০ ঘণ্টা সময় লাগে। উষ্ণ প্রধান দেশে এত সময় দুগ্ধ অপক্ক অবস্থায় রাখিয়া দিলে নষ্ট হইয়া যাইবার সম্ভাবনা। সুতরাং এই ভাবে নবনীত উঠাইবার প্রথা আমরা এদেশে অনুমোদন করি না। পাঠকের এ বিষয়ে জানিয়া রাখা কর্ত্তব্য যে মাঠা তোলা কাঁচা দুধ, সর-তোলা জাল দেওয়া দুধ ও ক্রিম উঠান কাঁচা দুধ, পরস্পরের মধ্যে গুণের প্রভেদ আছে। রাসায়নিক প্রভেদের সহিত গুণের প্রার্থক্য থাকাও সম্ভব।

প্রথম সপ্তাহের শেষে ৩ পোয়া, দ্বিতীয় সপ্তাহের শেষে ১॥০ সের, তৃতীয় সপ্তাহে ৯ পোয়া, এই নিয়মে এক জন পূর্ণবয়স্ক রোগীর দুগ্ধের মাত্রা বৃদ্ধি করিতে হয়। রোগী প্রথম সপ্তাহে সম্পূর্ণরূপে দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে কিছু কষ্ট বোধ করে বটে, কিন্তু ২।৩ সপ্তাহ পরে অভ্যাস হইয়া আইসে। নবনীতহীন দুগ্ধ পান করিতে যদি রোগীর অত্যন্ত বিতৃষ্ণা হয়, তাহা হইলে ইংরাজি চিকিৎসকগণ দুগ্ধের সহিত অল্প পরিমাণে চা, কফি, লবণ, বা দারুচিনি মিশ্রিত করিয়া দিবার উপদেশ দেন।

কোন কোন স্থলে রোগীর অভ্যস্থ আহার একবারেই নিষেধ করিয়া দুগ্ধ ব্যবহার করা যাইতে পারে। পুরাতন অজীর্ণ, শূল ইত্যাদি রোগে সকল আহার বন্ধ করিয়া কেবল দুগ্ধ দিতে হয়। কিন্তু অন্যান্য রোগে বমন, উদরাধ্মান, পেটবেদনা ইত্যাদি লক্ষণ না থাকিলে একবারে উহা নিষেধ না করিয়া অভ্যস্থ আহার ক্রমে ক্রমে বন্ধ করিতে হয় এবং তৎপরিবর্ত্তে দুগ্ধের পরিমাণ এরূপে বাড়াইতে হয় যে এক সপ্তাহের শেষে রোগী দুগ্ধ ভিন্ন আর কিছু পথ্য খাইতে না পান।

দুগ্ধ পথ্য দিবার সময় রোগীর অম্লবোধ, বুকজ্বালা ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পাইলে দুধের সহিত গুঁড়া সোডা Soda, লবণ, চূণের জল বা "বিচি ওয়াটার" (Vichy Water) মিশ্রিত করিয়া এবং দুধকে অল্প গরম করিয়া দিতে হয়। দুধের সহিত অল্প পরিমাণে ভাতের ফেন, বার্লিওয়াটার, মেলিন্‌স ফুড ইত্যাদি কোন দ্রব্য মিশ্রিত করিয়া দিলে দুধ আমাশয়ে গিয়া ঘন ছানায় পরিণত হয় না। সুতরাং অজীর্ণের কোন লক্ষণও প্রকাশ পায় না। যাঁহারা এই দুগ্ধপথ্য ব্যবস্থা করিয়া শত শত রোগীর চিকিৎসা করিয়াছেন তাঁহারা সকলেই বলেন অন্যান্য আহার পরিত্যাগ করিয়া এবং অল্প পরিমাণে দুগ্ধের উপর নির্ভর করিয়াও রোগী কখন ক্ষুধাতৃষ্ণায় কাতর হয় নাই। তাঁহারা আরও বলেন উপরিলিখিত নিয়ম পালন না করিয়া টাট্‌কা দুধ যদৃচ্ছা পরিমাণে রোগীকে পান করিতে দিলে, রোগের উপশম হওয়া দূরে থাকুক রোগ বৃদ্ধি হয়। অজীর্ণ রোগে যখন অত্যন্ত বমি হইতে থাকে এবং রোগী যাহা কিছু খায় তাহাই বমন করে, তখন চামচে করিয়া আধ ছটাক আন্দাজ দুধ ২।৩ ঘণ্টা অন্তর পান করাইলে বিশেষ উপকার হয়। এস্থলে পাঠককে বলিয়া দেওয়া উচিত যে, বেশী পরিমাণে দুগ্ধ জীর্ণ করিতে অপারগ হওয়া অপেক্ষা, অল্প পরিমাণে বাড়াইয়া পরিপাক করিতে পারা

সর্ব্বস্থানেই ভাল; আর এক কথা এই যে উত্তেজিত আমাশয় বা পাকস্থলীকে যত দূর সম্ভব আহার কম দিয়া অনুত্তেজিত রাখায় বিশেষ উপকার হয়। কোষ্ঠবদ্ধ বা মল কঠিন হওয়ায় রোগী বা চিকিৎসক যেন নিরাশ হইয়া না পড়েন। কারণ এইরূপে দুগ্ধ পথ্য দ্বারা চিকিৎসার পক্ষে ইহা একটী সুলক্ষণ বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। কোষ্ঠবদ্ধতা প্রযুক্ত রোগীর কষ্ট হইলে গরম জলে পিচকারি দ্বারা মল নিঃসারণ করা যাইতে পারে, অথবা রাত্রিতে ১ গ্রেণ Watery Extract of Aloes বা কিঞ্চিৎ রুবার্ব পিল (Rhubarb Pill) এবং সকালে দুগ্ধের সহিত অল্প গরম কাফি বা বৈকালে চারটার সময় সারক কোন ফল দেওয়া যাইতে পারে। তাহা হইলে কোষ্ঠ বদ্ধ থাকে না।

আমাদের দেশে অনেকে মনে করেন দুগ্ধ পান করিলে উদরাধ্মান হয়। ইহা দুগ্ধের দোষে হয় না। পক্ষান্তরে দেখা গিয়াছে উদরাধ্মান হেতু রোগীর নানা প্রকার কষ্ট হইলে, এমন কি বুকের কাছে বেদনা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পাইলে, কেবল মাত্র দুগ্ধপানেই উদরাধ্মানের কোন চিহ্ন থাকে না, রোগী সকল প্রকার কষ্ট হইতে মুক্তি লাভ করে। নবনীতহীন দুগ্ধ পানেও যদি উদরাধ্মান বা উদরাময় হয় তাহা হইলে বুঝিতে হইবে—হয় দুগ্ধকে সম্পূর্ণরূপে নবনীত হীন করা হয় নাই, না হয়, পথ্যের মাত্রা বেশী হইতেছে। সুতরাং এই দোষ নিবারণ করিতে চেষ্টা করিবে। রোগী তৃষ্ণা নিবারণার্থ ভিচি (Vichy Water) বা শীতল জল অল্প পরিমাণে পান করিতে পারেন। দ্বিতীয় সপ্তাহের পর রোগীর সকল প্রকার যন্ত্রণাদায়ক লক্ষণ যখন হ্রাস হইয়া যায়, তখন রোগী ক্ষুধার্ত্ত হইলে অল্প পরিমাণে বাসী পাঁউরুটি (যাহা কাটিতে গেলে গুঁড়াইয়া যায়) এবং কোন টাটকা মাছ সিদ্ধ করিয়া দেওয়া যাইতে পারে এবং দিনের মধ্যে একবার সুজি, সাগু বা বার্লি শর্করা হীন করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। তৃতীয় সপ্তাহের পরে বাজারে প্রাপ্তব্য নানা প্রকার শিশুর খাদ্য ক্রমে ক্রমে অল্প পরিমাণে দেওয়া যায়। আমাদের মতে যতপ্রকার শিশুর খাদ্য আছে তন্মধ্যে Allenbur এবং Nestle সাহেবের প্রস্তুত খাদ্য সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। এক মাস বা দেড় মাসে রোগী আরোগ্যলাভ করিয়া অন্যান্য পথ্য সেবন আরম্ভ করিলেও তাহাকে দিনের মধ্যে অন্যূন তিন বার দুগ্ধ দেওয়া উচিত।

যাঁহারা দুগ্ধ পথ্য দিবার বিরোধী, যদি যুক্তি দেখাইয়া তাঁহাদের মত পরিবর্ত্তন করিবার ইচ্ছা হয়, তাহা হইলে এই কথা বলিলেই প্রচুর হইবে যে দুগ্ধ

সুকুমার শিশুর আহার। সুতরাং সকল প্রকার রোগেই যখন শরীর জীর্ণ শীর্ণ হইয়া পড়ে এবং পরিপাকশক্তিও অত্যন্ত লঘু হইয়া আইসে তখন এই সুকুমার শিশুর উপযোগী পথ্য ভিন্ন আর লঘু পথ্য কোথায় পাওয়া যাইবে? যুক্তি অপেক্ষা পরীক্ষার ফল আরও প্রত্যক্ষ।

দুগ্ধ পথ্য দিবার সময় রোগীর শারীরিক অন্যান্য ক্রিয়া সম্বন্ধে যে সকল লক্ষণ ঘটে তন্মধ্যে নিম্নলিখিত লক্ষণ গুলি বহুদর্শী চিকিৎসকগণ প্রত্যক্ষ করিয়াছেন।

১ম। রোগীর ভার প্রথম সপ্তাহে লঘু হয়, পরে দুধের পরিমাণ বৃদ্ধির সঙ্গে রোগীর জীর্ণ শরীর অপেক্ষাকৃত মাংসল হয়। এস্থলে বলিয়া রাখা আবশ্যক যে প্রথম সপ্তাহের যতদিন রোগী অল্প পরিমিত দুধের উপর নির্ভর করে, ততদিন তাহাকে শয্যায় শায়িত রাখা উচিত। মলমূত্র পরিত্যাগের সময় ব্যতীত আর সকল সময়েই স্থির ভাবে শয্যায় শায়িত রাখা আবশ্যক।

২য়। প্রস্রাব বৃদ্ধি হয়; তৎসঙ্গে শরীরের যে যে স্থানে শোথ থাকে তাহা হ্রাস হইয়া শরীর শুষ্ক হয়।

৩য়। দুগ্ধ খাদ্য আরম্ভ করিলেই রোগী সর্ব্বদা নিদ্রাভিভূতের ন্যায় থাকে।

৪র্থ। মল হরিতালের ন্যায় রঙ্ বিশিষ্ট হয়। মলের অত্যধিক দুর্গন্ধ থাকে না।

৫ম। প্রস্রাব অল্প হরিতাভ হয়।

৬ষ্ঠ। জিহ্বা শুভ্রলেপ যুক্ত হয়।

৭ম। মুখে সর্ব্বদা মিষ্ট স্বাদ আইসে।

বলা বাহুল্য উপরিউক্ত লক্ষণ গুলি যেমন অল্পে অল্পে প্রকাশ পায়, তেমনি রোগীর রোগলক্ষণও ক্রমে ক্রমে হ্রাস হইয়া যায়। সম্পূর্ণরূপে দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে, শারীরিক সকল ক্রিয়া, বিশেষতঃ পরিপাক ও শরীর গঠন-সম্বন্ধীয় ক্রিয়ার যে ঘোরতর পরিবর্ত্তন হয় তাহা উপরিলিখিত লক্ষণ গুলির তত্ত্ব চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারা যাইবে।

বিবিধ।

মাতৃস্তন্যে যে পরিমাণে মেদোময় উপাদান আছে, বাজারে যত রকম শিশুর খাদ্য বিক্রীত হয়, তাহার কোনটীতেই তাহা পাওয়া যায় না। সুতরাং মাতৃস্তন্যের অভাবে বিলাতী খাদ্যের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করা উচিত নয়।

যকৃতের বিকৃত ক্রিয়ায় বহুমূত্র, এলবুমিনিউরিয়া, অম্লপিত্ত, অজীর্ণ, বাত, শোথ, নানা প্রকার প্রমেহ, শিরঃপীড়া অকাল জরা ইত্যাদি বহু রোগ হইবার সম্ভাবনা। এই জন্যই বুঝি আয়ুর্ব্বেদকারগণ শরীরস্থ দূষিত পিত্তকে শোধিত করিবার জন্য বহুল তিক্ত দ্রব্য সেবনের ব্যবস্থা করিয়াছেন।

শ্বেত পুবর্ণবা ও পুরাতন মূলা সিদ্ধ জল পানকরিলে প্রস্রাব বৃদ্ধি দ্বারা শোথের উপশম করে।

দুগ্ধ অপেক্ষা ঘোল শীঘ্র জীর্ণ হয়। একথা যে জন সাধারণের বিশ্বাস তাহা নহে। নানাপ্রকার যুক্তিতেও তাহা প্রতিপন্ন হইয়াছে। ঘোলে যে অম্ল পদার্থ থাকে তাহার পাচক গুণ আছে এবং দুগ্ধের কেজিন অংশ ঘোলে এরূপ সূক্ষ্ম ভাবে থাকে যে তাহা সহজে পরিপাক পায়।

গাভীর দুগ্ধ দোহন যত শেষ হইয়া আইসে ততই দুগ্ধে নবনীতের ভাগ বেশী আসিতে থাকে, অতএব প্রথম দোহা-দুধ শেষের অপেক্ষা পাতলা।

সকল রকম মিষ্ট আঁবেরই গুণ সমান, কিন্তু যাহাতে অম্ল রস বেশী থাকে তাহাতে পেট কামড়াইতে পারে।

ডাবের জলের পুষ্টিকর গুণ আছে। উহা যে কেবল স্নিগ্ধকারক পানীয় তাহা নহে।

বহুমূত্র রোগে মৎস্য মাংস সুপথ্য—কিন্তু যে সকল বহুমূত্রগ্রস্ত রোগী তাহা আহার করেন না, তাঁহাদের পক্ষে ছানায় মাংসের কাজ করে।

সুরাপানের অবৈধতা অনেকেই উপলব্ধি করিতেছেন। এমন কি শীতপ্রধান দেশবাসিরা যে সুরাপানকে স্বাস্থ্যের আশ্রয় স্বরূপ জ্ঞান করিতেন, তাঁহারাও আপনাপন সমাজে উহার ব্যবহার কমাইবার চেষ্টা করিতেছেন। পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক চিকিৎসক সম্প্রদায়ের অনেকেই ইহার প্রধান উদ্যোগী। এরূপ চেষ্টা স্বত্ত্বেও ১৮৯৭ সাল অপেক্ষা ১৮৯৮ সালে ২১ লক্ষ পাউণ্ড মূল্যের মদ বেশী বিক্রয় হইয়াছে। সে মদ এদেশে আসে নাই, বিলাতেই ফুরাইয়া গিয়াছে। লণ্ডনে যিনি রেজিষ্ট্রার জেনেরল্ তিনিই মৃত্যু রেজিষ্ট্রী

করেন। তিনি বলেন সুরাপানজনিত মৃত্যুসংখ্যা পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকের মধ্যে বেশী। বিলাতে শিক্ষিতের সংখ্যা বেশী মদের অপকারিতা সকলেই বুঝেন। ইহাই কি তাহার পরিচয়?

এক জন ফরাসী ডাক্তার সংপ্রতি মনুষ্যদেহে চিনির উপকারিতা সম্বন্ধে যাহা বলিয়াছেন, তাহাতে বুঝা যায় যে চিনি তৃষ্ণা নিবারণ করে, শরীর কৃশ হইতে দেয় না, মোটা করে, শ্রান্তি দূর করে, দেহকে কর্ম্মক্ষম করিয়া থাকে, ও স্বাস্থ্য সম্পাদন করে। ফরাসিরা এত দিনে ইহা জানিতেছেন, কিন্তু আমরা অনেক দিন হইতে সরবতের গুণ জ্ঞাত আছি। আমরা জানি অনেক, কিন্তু কারণতত্ত্বে অনভিজ্ঞ।

আজিকালিকার চিকিৎসাবিজ্ঞান সপ্রমাণ করিতেছে যে মশা মাছিতে রোগবীজ মনুষ্যশরীরে চালনা করে। হিন্দুরা অতি পূর্ব্বকাল হইতে মশা মাছি তাড়াইবার জন্য ঘরে ধূনা কর্পূরাদি জ্বালাইয়া থাকেন। যে হিন্দু ঋষিরা ইহার প্রচলন করিয়াছিলেন তাঁহারা ইহার উপকারিতার মূল কারণ কি কিছু বুঝিতেন না?

আমরা ইতিপূর্ব্বেই বিলাতে উন্মুক্ত বায়ুসেবনে যে যক্ষ্মা রোগ প্রতিকার হইতেছে এ কথা পাঠক বর্গকে অবগত করিয়াছি, এবার আবার একটী নূতন রকমের রোগ প্রতিকারের কথা লিখিতেছি তাহাও বিলাতে আরম্ভ হইয়াছে। সেটী সূর্য্যকিরণ ও বৈদ্যুতিক আলোকাভিষেক দ্বারা রোগ প্রতিকার পদ্ধতি। কেবল মাত্র রোগীর গায়ে সূর্য্যকিরণ ও বৈদ্যুতিক আলোক লাগাইয়া নানা রোগের চিকিৎসা করা হইতেছে। ইহাতেই বুঝিতে হইবে যে কেবল মাত্র ঔষধ সেবনেই যে রোগমুক্তি ঘটে তাহা নহে, ভৌতিক প্রক্রিয়া দ্বারাও রোগ নিবারণ করা যাইতে পারে।

কলিকাতা ভারতের সমৃদ্ধিশালী রাজধানী। এখানে ৩।৪টী সরকারী হাঁস্পাতাল আছে। তাহাতে গবর্ণমেণ্ট-বেতনভুক অনেকগুলি চিকিৎসক আছেন, তদতিরিক্ত স্বাধীন ভাবেও চিকিৎসা করিতেছেন এরূপ চিকিৎসকের সংখ্যাও সমধিক, কিন্তু তাঁহাদের দ্বারা গঠিত চিকিৎসাবিধায়িনী সভাসমিতি নাই। একটী মাত্র সমিতি থাকিলেও তাহার কাজকর্ম্মের খবর বড় একটা পাওয়া যায় না। এপক্ষে মান্দ্রাজ বোম্বাই আমাদিগকে জিতিয়াছে।

স্ত্রীলোকদিগের শোণিতস্রাবে দুই একটা পাতিলেবু চুষিয়া খাওয়া বিলাতের গার্হস্থ্য প্রতিকার রূপে পরিগণিত।

মহামারী, যুদ্ধ বিগ্রহ, দুর্ভিক্ষ প্রভৃতিতে যত না লোক মারা যায় জ্ঞানতঃ বা অজ্ঞানতঃ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া ততোধিক লোক মারা গিয়া থাকে।

পাষাণে বীজ বপন করিলে যেমন সে বীজ অঙ্কুরিত হয় না, তদ্রূপ যে দেহ স্বাস্থ্যের গুণে পাষাণবৎ, সে দেহে সংক্রামক পীড়ার বীজাণু প্রবিষ্ট হইলেও অঙ্কুরিত হইবার উপযোগী উপাদান অভাবে কিছুই করিতে পারে না।

স্বেচ্ছাচার অপেক্ষা সংযতাচার ব্যক্তি যে শত সহস্রগুণে স্বাস্থ্য সুখে সুখী তাহা শাস্ত্রসঙ্গত এবং সর্ব্বজনানুমোদিত।

সংবাদ।

কলিকাতায় ক্রমশঃ প্লেগ কমিয়া আসিতেছে। আজি কালিকার সরকারী রিপোর্টে দুই একটীর বেশী প্লেগ রোগীর সংবাদ পাওয়া যায়না।

গত আগষ্ট মাসে ভারতে যে প্লেগ কমিসন বসিয়াছিল তাহার কাজ এখনও শেষ হয় নাই, বিলাতে সাক্ষ্য গৃহীত হইতেছে। তদন্তের কাজ ফুরাইলেই রিপোর্ট বাহির হইবে।

কলিকাতায় প্লেগ আসিয়াও মহামারী বিস্তার না করিয়াই কেন নিবৃত্ত হইল এই বিষয় লইয়া ইংলিশম্যান ও ষ্টেট্‌সম্যান পত্রে ইতিমধ্যে কএকটী প্রবন্ধ লিখিত হইয়াছে। গভরণমেণ্টও রোগ নিবারণ-বিধি সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছেন। ষ্টেটসম্যান বলিয়াছেন কলিকাতাবাসিদের শরীরে ম্যালেরিয়াবীজ বর্ত্তমান থাকা প্রযুক্ত প্লেগবীজ কিছুই করিতে পারে নাই।

বোম্বাই সহরের যে যে স্থানে স্বাস্থ্যবিষয়িনী উন্নতিসাধনের প্রস্তাব হইয়াছে সেই সেই স্থানের বড় বড় বাড়ী গুলিকে তিন তালা করিতে হইবে। তাহাতে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য ৪০ বর্গ ফিটের প্রয়োজন হইবে। বাড়ী যেরূপ উচ্চ হইবে তদনুসারে কোন নির্দ্দিষ্ট পরিমিত স্থান সেই বাড়ী ও অন্য বাড়ীর মধ্যে ব্যবধান থাকিবে। বাড়ীর ভাড়া এরূপ হইবে যেন দরিদ্র লোকেও সেরূপ ভাড়া দিয়া বাস করিতে সমর্থ হয়। ভাড়ার পরিমাণ বেশী বলিয়াই অল্প স্থানে অধিক ভাড়া দিয়া লোক বাস করিয়া থাকে।

বোম্বাই সহরে প্লেগ কমিয়াছে বটে, তথাপি এখনও প্রতিদিন ৫০।৬০ জন লোক মারা যাইতেছে।

এবার কলিকাতার প্লেগবিস্তৃতি নিবারণসম্বন্ধে কেবল দুইটি বিষয়ে লক্ষ্য রাখা হইয়াছিল। মৃত্যুর কারণানুসন্ধান একটী এবং অপরটী জীর্ণ ও দূষিত বাড়ী গুলির সংস্কারসাধন। প্লেগ হাঁসপাতাল গুলিতে এবার একটীও রোগী যায় নাই।

কোন কোন ইউরোপীয় চিকিৎসক ক্ষয় রোগপ্রতিকারার্থ কডলিবার অয়েলের পরিবর্ত্তে পরিষ্কৃত নারিকেল তৈল ব্যবহার করিয়া থাকেন।

পানীয় জলের পরিমাণ বৃদ্ধি দ্বারা অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমিত আহারেও দেহের পুষ্টিসাধন হইতে পারে।

সকলের সমান আহার সহ্য হয় না। এই মত বলবৎ করিবার জন্য ইংরেজদের একটী প্রবাদ আছে যে, যে পরিমিত আহার একজনের উপযুক্ত অন্যের পক্ষে তাহা বিষবৎ হইতে পারে। কাহার কোন দ্রব্য কি পরিমাণে সহ্য হয়, তাহা যে ব্যক্তি চল্লিশ বৎসর বয়সের মধ্যেও স্থির করিতে না পারেন, অথবা স্থির করিয়াও তদতিরিক্ত ভোজন করেন, তাঁহাকে অবোধ বই আর কি বলা যাইতে পারে!

ভারতীয় চিকিৎসা বিভাগের সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার রস্ সংপ্রতি ছুটী লইয়া বিলাত গিয়াছেন। তাঁহার ন্যায় ম্যালেরিয়াতত্ত্ববিৎ বিলাতে বা ভারতে আর নাই বলিলেও হয়। বিষুব প্রদেশের পীড়ার চিকিৎসাপ্রণালী শিক্ষা দিবার জন্য লিবারপুলে যে কালেজ খোলা হইয়াছে, তৎসম্বন্ধে ডাক্তার রসের বিশেষ অভিজ্ঞতা থাকা প্রযুক্ত তাঁহাকেই তাহার অধ্যাপক নিযুক্ত করা হইয়াছে।

মফস্বল-সংবাদ।

হাজারিবাগ।—হাজারিবাগে একটী নূতন দাতব্য চিকিৎসালয় প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। তাহাতে ৩২টী রোগীর স্থান হইবে। এ দরিদ্র দেশে দাতব্য চিকিৎসালয়ের সংখ্যা যত বৃদ্ধি পায় ততই ভাল।

আগ্রা।—সুপ্রসিদ্ধ রোগবীজাণুতত্ত্ববিৎ হাঙ্কিন সাহেব প্লেগসম্বন্ধে একখানি সুন্দর পুস্তক লিখিয়াছেন, হাঙ্কিন সাহেব এদেশীয়দিগের রীতিনীতি আচারব্যবহার বজায় রাখিয়া প্লেগপ্রতিকারের উপায়াবলম্বনের যুক্তি দিয়া থাকেন বলিয়া তাঁহার পরামর্শ সকলেরই নিকট আদর পায়। বহী খানিও যে সেই রূপে সকলের আদৃত হইবে সে পক্ষে সন্দেহ নাই।

ভারতীয় চিকিৎসাবিভাগে চিকিৎসকের বড়ই টানাটানি পড়িয়াছে। ২৮ জন সৈনিক বিভাগে, প্লেগ বিভাগে ৩২ জন, আর একশত জন ছুটীতে।

গত ১৫ই জুন কলিকাতা মেডিকেল কলেজের নূতন সেসন আরম্ভ হইয়াছে। সেই দিন শবব্যবচ্ছেদ শাস্ত্রের অধ্যাপক ডাক্তার চার্লস্ বক্তৃতার উপক্রমণিকায় আমাদের দেশের সর্ব্বপ্রথম শবব্যবচ্ছেদক চিরস্মরণ্য ডাক্তার মধুসূদন গুপ্ত মহাশয়ের মেডিকেল কালেজস্থ চিত্রপট লক্ষ্য ও তাঁহার অশেষ গুণ কীর্ত্তন করিয়া উপস্থিত ছাত্রবৃন্দকে উৎসাহ দান পূর্ব্বক বলিয়াছিলেন যে প্রাচীন মিশরবাসিদিগের মধ্যে শবব্যবচ্ছেদপ্রথা প্রচলিত ছিল, কিন্তু প্রাচীন হিন্দু দিগের মধ্যে ছিল না। এখানে অনেক কৃতবিদ্য আয়ুর্ব্বেদ চিকিৎসক আছেন, তাঁহারা কি সাধ্যানুসারে ডাক্তার চার্লসের এই ভ্রম নিরসন করিবার চেষ্টা করিবেন না?

রেঙ্গুন।—বর্ত্তমান ইংরেজী বর্ষের প্রথম হইতে রেঙ্গুন সহরে ১২ শত বসন্ত রোগী সাধারণ হাঁস্পাতালে চিকিৎসিত হইয়াছে। তাহার দ্বিগুণ সংখ্যক রোগী আপনাপন গৃহে চিকিৎসিত হইয়াছে। চীন ও মগ পল্লীতে এখনও রোগের প্রভাব কমে নাই, কেবল ইংরেজ পল্লীতেই তাহার প্রকোপ কম দেখা যাইতেছে।

ডেরাডুন।—সংপ্রতি ডেরাডুনে গ্রীষ্মের আতিশয্য হইয়াছিল তাহাতে ওলাউঠা দেখা গিয়াছিল।

মুসুরি।—মুসুরি পাহাড়ে ডেরাডুনের আমদানী একটী লোকের ওলাউঠা হইয়াছিল, যাহাতে উহার বিস্তৃতি না হয় তাহার চেষ্টা হইতেছে।

করাচি।—করাচিতে ওলাউঠা রোগে অনেক লোকের মৃত্যু হইয়াছে। দুর্ভিক্ষপীড়িত লোকে পচা ও অপক্ক ফল মূল খাইয়া রোগাক্রান্ত হইতেছে। কেহ কেহ বলেন উহা প্রকৃত ওলাউঠা নহে, উদারময়। এসম্বন্ধে মতভেদ হওয়াতে মীমাংসার জন্য বিলাতে পত্র গিয়াছে। পত্রের উত্তরে রোগ নিশ্চয় হইবে। প্লেগে মৃত্যুসংখ্যা ২।৩টী মাত্র, কিন্তু ওলাউঠায় ২৫০০ হাজার।

হুগলী।—বর্ষার সঙ্গে সঙ্গে হুগলী জেলার ম্যালেরিয়াপ্রধান কোন কোন স্থানে জ্বর দেখা দিয়াছে।

তৃতীয় খণ্ড, ৩য় সংখ্যা, আষাঢ়, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল সার্জ্জন

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—		গর্ভিণী বিবরণ	৭৫
অজীর্ণতা বহুরোগের মূল	৬৫	বর্ষা ও তাহার কর্ত্তব্যতা ...	৭৯
স্বাস্থ্য ও সঙ্গতি	৬৬	দেশীয় পথ্য-পরীক্ষা	৮১
সেকাল ও একালের চিকিৎসা ...	৬৭	আয়ুর্ব্বেদ সম্মত জ্বর-চিকিৎসা	৮৪
মহারাণী ভারতেশ্বরী	৬৯	ক্ষুদ্র গল্প	৯০
মকরধ্বজ	ঐ	বিবিধ	৯১
স্বাস্থ্যদ্বারী	৭০	সংবাদ	৯৩
দুকুল রক্ষা	৭১	মফস্বল সংবাদ	৯৫
দ্রব্য গুণ	৭২		

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"

জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, আষাঢ় ১৩০৬ সাল। } ৩য় সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

অজীর্ণতা বহুরোগের মূল,—অজীর্ণতা কথাটা শুনিতে বড় সোজা, বেশী আহার করিলাম, গলাটা একটু জ্বালা করিল, পেটটী কিছু ফাঁপিল, দুই চারিটী বার বায়ু নিঃসৃত হইল, দুই একবার দাস্ত হইল, দুই চারি ঘণ্টামধ্যে ক্ষুধা হইল, মনে করিলাম, সকল আপদ মিটিয়া গেল, শরীরটাও একটু মন্দ হইয়া আবার ভাল হইল। অজীর্ণতা নামে যে একটা কথা তাহা তো এই, ইহার বেশী তো আর কিছু নহে। দুই দিন, দশ দিন অন্তর প্রচুর সুখাদ্য ভক্ষণে যদি কখন কখন এরূপ হয়, তবে তাহাতে কি আসে যায়। যেমন হইল তেমনি সারিয়া গেল। তাহার জন্য আবার একটা চিন্তা কি —প্রতিদিন নয়, মাসের মধ্যে দুই দশ দিন যদি আকাঙ্ক্ষা মিটাইয়া সুভোজ্য ভোজন করা যায় তবে তাহাতে আর ক্ষতি কি, বাস্তবিক কি তাহাই ? অজীর্ণতা দোষকে আমরা যেরূপ সরল ও সহজসাধ্য মনে করি, বাস্তবিক সেরূপ নহে। আমাদের পাকযন্ত্র নিত্য যে পরিমিত দ্রব্য যেরূপে পরিপাক করিয়া থাকে, তজ্জন্য প্রতিদিন পাকাশয়, যকৃৎ প্রভৃতি যন্ত্র হইতে পরিপাকযোগ্য যে পরিমিত পাচক রস প্রাপ্ত হয়, মধ্যে মধ্যে যদি এক এক দিন তদতিরিক্ত আহার্য্য দ্রব্য গ্রহণ করে, তাহা হইলে উপরিউক্ত যন্ত্রগুলি হইতে ভুক্তদ্রব্য পরিপাক জন্য যে পরিমিত রস পাওয়া যায়, তাহা অপরিমিত খাদ্যপরিপাকে কুলায় না, পুনঃ পুনঃ এইরূপ করিতে করিতে পাকযন্ত্র অবসন্ন হইয়া পড়ে, এই রূপে অবসন্ন হইতে

হইতেই তাহার কার্য্যক্ষমতা যে কমিয়া আসিবে তাহা কে না বুঝিয়া থাকেন। কার্য্যক্ষমতা কমিতে কমিতে ক্রমশঃ যে তাহা অকর্ম্মণ্য হইবে একথা আশ্চর্য্য নহে। যে ভুক্ত দ্রব্য দ্বারা আমাদের শরীর পোষিত হয়, সেই ভুক্ত দ্রব্য সুজীর্ণ না হইলে শরীরপোষণ কার্য্যের অন্তরায় ঘটে; তাহা হইলে যে নানা প্রকার পীড়া জন্মিবে সে পক্ষে আর সন্দেহ নাই। ভুক্ত দ্রব্য সুজীর্ণ না হইলে, উদরাময়, উদরাধ্মান, অম্লশূল, অম্লপিত্ত, জ্বর, শিরঃপীড়া, অকালজরা উপস্থিত হয়। যে পরিপাকক্রিয়া শারীর যন্ত্রের সকল ক্রিয়ার শ্রেষ্ঠ তাহার বিকৃতিতে সকল পীড়াই জন্মিতে পারে। রোগ-বিনিশ্চায়ক নিদান গ্রন্থ খুলিয়া দেখুন অমিত এবং অযথাভোজন বার আনা রকম রোগের মূল। এই সর্ব্বব্যাধিমূলক অজীর্ণ রোগ কেবলমাত্র লোভ হইতে উৎপন্ন। ভাল খাবার পাইলে লোভসম্বরণে অসমর্থ কেবল মাত্র শিশু আর পশু। কিন্তু দেখা গিয়াছে ক্ষুধামান্দ্য থাকিলে পশুও আহার গ্রহণে ক্ষান্ত থাকে, থাকে না কেবল শিশু। অতএব প্রতিপন্ন হইতেছে ভাল খাবার পাইলে অমিত ভোজনে যাহারা নিরস্ত না থাকে তাহারা পশু অপেক্ষাও হীন, আর অবোধ শিশুর সঙ্গে সমান। আমরা এতটা বলিতাম না, কিন্তু আমাদের মধ্যে অকাল মৃত্যুর সংখ্যা এরূপ অধিক যে মনের দুঃখে তাহা না বলিয়া থাকিতে পারিলাম না।

* * * *

স্বাস্থ্য ও সঙ্গতি,—আপাততঃ সকলেই মনে করিতে পারেন যে সঙ্গতিহীন লোকে স্বাস্থ্যরক্ষায় কিরূপে সমর্থ হইবে। বহুশ্রমে তাহাদের যে সামান্য অর্থ উপার্জ্জিত হয়, দুবেলা পেট পূরিয়া খাইতেই তাহা ফুরাইয়া যায়, কাহার কাহার তাহাতেও টানাটানি হয়, তবে আর কিরূপে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পরিচ্ছদ পরিধান করিবে, মধ্যে মধ্যে পুষ্টিকর দ্রব্য ভোজন করিতে পারিবে, সুবায়ুসঞ্চালিত সুখসেব্য গৃহে বাস করিবে, স্বাস্থ্যের প্রধান উপাদান নিশ্চিন্ততা ও নিরুদ্বেগতাই বা হইবে। সুতরাং যাহাদের সঙ্গতি নাই তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষার উপায়বিধান একপ্রকার অসম্ভব। কথাটা ঠিক তাহাই নহে—যাহাদিগকে অধিক খাটিতে হয়, তাহারা যদি পেট পূরিয়া খাইতে পায়, আর পল্লীগ্রামের ন্যায় উন্মুক্ত বায়ুসেবনসুখ ঘটে, তাহা হইলে মোটা হউক, ছেঁড়া হউক যে কোন রকম কাপড়ে মোটামুটি চলিয়া যায়, উহার জন্য ততটা আটকায় না। কিন্তু সঙ্গতিপন্ন লোকের বিষয়টা একবার ভাবিয়া দেখুন—

তাঁহারা প্রায়ই অলস, শারীরিক শ্রমে বিমুখ বলিলেও অত্যুক্তি হয় না, শ্রম না করিলে ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হয় না, সুতরাং ক্ষুধামান্দ্য তাহার অনুগমন করে। সঙ্গতিপন্ন লোকের সুভোজ্য দ্রব্যের অভাব নাই, এদিকে আবার তাঁহাদের রসনা ক্ষুধার সঙ্গে সংস্রব রাখিতে সম্মত নহে, লোভের বশবর্ত্তিতা প্রযুক্ত ক্ষুধামান্দ্যে আহারগ্রহণ অজীর্ণের অন্যতম কারণ, এই সকলের উপর ধনীর ধনরক্ষার চিন্তা, দস্যুতস্করে তাহা চুরি না করে, শঠের ষড়যন্ত্রে তাহা বাহির হইয়া না যায়, ভূসম্পত্তি পরহস্তগত না হয়, এই সকল কারণে দুশ্চিন্তার সুতীক্ষ্ণ দংশনও আছে। নির্ধন সে দুর্ভাবনার সীমার মধ্যে পদার্পণ করে না। অতএব ধনী অপেক্ষা নির্ধনের স্বাস্থ্যরক্ষার অল্পই অন্তরায় বলিতে হইবে। নির্ধন শ্রমশীল হইলেই সুস্থ সচ্ছন্দ হইতে পারে। একদা বিলাতের কোন জমিদারসন্তান অজীর্ণ রোগে ভুগিয়া ভুগিয়া অনেক প্রতিকার চেষ্টা করিয়াছিলেন, পরিশেষে স্বাস্থ্যের পুনরুদ্ধারে সমর্থ না হইয়া, তিনি সুবিখ্যাত চিকিৎসক সার আণ্ড্রু ক্লার্কের শরণাপন্ন হইলে ডাক্তার সাহেব কোন ঔষধ ব্যবস্থা না করিয়া বলিয়া দেন যে তিনি প্রতিদিন চারিটী আনার মধ্যে আহারের বন্দোবস্ত করিয়া সেই চারি আনা উপার্জ্জন করিতে চেষ্টা করিবেন। Live upon six pence and try to earn it.

* * * *

সেকাল ও একালের চিকিৎসা,—আজি কালি সকল কাজে, সকল দিকেই "উন্নতি" বলিয়া একটা সাধারণ শব্দ উঠিয়াছে। সকলের মুখে সকল বিষয়ে, সকল দিকেই উন্নতির কথা আবালবৃদ্ধ ও শিক্ষিতা বনিতাগণের মুখেও শুনিতে পাওয়া যায়। চিকিৎসা সম্বন্ধেও সেই কথা। চিকিৎসা শাস্ত্রে রোগনিবারণের নূতন নূতন প্রথার উদ্ভাবন হইতেছে, নূতন নূতন ঔষধের আবিষ্কার হইতেছে, প্রতিবৎসর, প্রতিমাস ঔষধের তালিকায় নূতন ঔষধের সংখ্যা বাড়িতেছে। পূর্ব্বমাসের তালিকার সহিত বর্ত্তমান মাসের তালিকার অনেক প্রভেদ দেখা যাইতেছে। ঔষধের সংখ্যা সীমা অতিক্রম করিয়াছে বলিলেও বলা যায়। নূতন চিকিৎসক কালেজ ছাড়িয়া বাহিরে আসিয়া চিকিৎসাকার্য্যে ব্রতী হইলে ঔষধের তালিকা দেখিয়া ঔষধ ব্যবস্থা করিতে তাঁহাকে ইতস্ততঃ করিতে হয়, কোন্ ঔষধ দিবেন, কোন্ ঔষধে কৃতকার্য্য হইবেন, ইহা ভাবিয়া স্থির করা তাঁহার পক্ষে বিষম সমস্যা হইয়া উঠে। এইতো

এক ঘোর অসুবিধা। ঔষধের সংখ্যাবৃদ্ধি একটী নূতন উপসর্গ। সেকালে যিনি চিকিৎসক ছিলেন, তিনিই ঔষধ প্রস্তুত করিতেন। তখন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ বাছা বাছা ঔষধেরই ব্যবহার চলিত। এখন ঔষধ প্রস্তুত জন্য এক শ্রেণীর ব্যবসায়ী নূতন দেখা দিয়াছেন, তাঁহারা ঔষধ প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় করেন, যতই নূতন ঔষধ বাহির হইবে, যতই নূতন ঔষধ বিক্রয় হইবে ততই তাঁহাদের ব্যবসায়ের শ্রীবৃদ্ধি ঘটিবে। এজন্য নূতন ঔষধের ক্রিয়া উত্তমরূপে জানিতে না জানিতে তাহা প্রস্তুত হইয়া বাজারে উপস্থিত হয়। নূতন চিকিৎসক একজাতীয় অসংখ্য ঔষধ একটীর পর একটী প্রয়োগ করিতে করিতে রোগীর অর্থক্ষয় বৃদ্ধি পায়। সেকালের চিকিৎসক যখনই একটী নূতন ডাক পাইতেন, তখনই আপনার ব্যাগই হউক বা পুঁটুলিই হউক তাহারই মধ্যে গা-বেদনা, সর্দ্দি কাশি হইতে সান্নিপাতিক বিকার, ক্ষয় মূর্চ্ছাদি সকল রোগের ঔষধ লইয়া রোগীর বাড়ীতে উপস্থিত হইতেন, রোগী দেখিতেন, ঔষধ ব্যবস্থা করিতেন, তখনই সেই ঔষধ রোগীকে সেবন করাইয়া একটু থাকিতে থাকিতেই হয়ত তাহার ফল প্রত্যক্ষ করিয়া বাড়ী ফিরিতেন; কিন্তু আজি কালিকার চিকিৎসক রোগীর বাড়ীতে পাদার্পণের পরে, রোগীর রোগ পরীক্ষা করেন, ঔষধ ব্যবস্থা করেন, কালী কলম লইয়া তাহা লিপিবদ্ধ করিতে বসেন। তাহার পর রোগীর আত্মীয়স্বজন বা, অবস্থাপন্ন হইলে, দাসদাসীর মধ্যে কেহ ঔষধালয়ে যায়, সেখানে গিয়া ঔষধের ফর্দ্দ দেয়, ঔষধালয়ের ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তি তাহার মূল্য নির্দ্দেশ করিয়া দিলে, ঔষধপ্রার্থীর তাহাতে সম্মতি পাইবার পর ঔষধদাতা ঔষধ প্রস্তুত করেন, শিশিতে ঔষধ প্রয়োগের ব্যবস্থাসূচক টিকিট মারেন, অন্য একব্যক্তি শিল মোহর করে, স্থান বিশেষে একজন আবার ঐ ঔষধ পরীক্ষা করেন, এই সকল কাজ সারিতে কুত্রাপি এক ঘণ্টার কম লাগে না, তাহার পরে ঔষধ পাইলে, রোগী তাহা খাইতে পায়। সেকালের চিকিৎসক যে দিন রোগী দেখিতে আরম্ভ করিতেন, রোগীর নিকট সেইদিন কিছু পাইতেন তাহার পর আরোগ্য প্রাপ্তির পর আর কিছু পাইতেন, এখনকার কালে একদিনে একই রোগীকে দশবার দেখিলে দশবারই কিছু পাওয়া চাই। সেকালের ও একালের চিকিৎসা পদ্ধতির এতাধিক প্রভেদ দাঁড়াইয়াছে। এইরূপে মধ্যে মধ্যে নূতন পুরাতনের বিভিন্নতা এইরূপে আলোচনার যোগ্য।

* * * *

মহারাণী ভারতেশ্বরী,—ঈশ্বরানুগ্রহে গত ২৪শে মে শ্রীমতী মহারাণী ভারতেশ্বরী ভিক্টোরিয়া অশীতিবর্ষ বয়ঃক্রম অতিক্রম করিয়া একাশীতি বর্ষে পদার্পণ করিয়াছেন। তাঁহার রাজ্যকাল ৬৩ বৎসর উত্তীর্ণ হইয়াছে। তিনি যেরূপ সংযতাচারিণী তাহাতে ভগবান তাঁহাকে সমধিক দীর্ঘজীবিনী করেন ইহাই আমাদের প্রার্থনা। তাঁহার রাজত্বের সর্ব্বপ্রধান উন্নতি সম্বন্ধে নানা সম্প্রদায়ের লোকে নানা কথা বলিতে পারেন, কিন্তু আমরা বলিতে চাই যে তাঁহার রাজত্বকালের ন্যায় কোন রাজারাণীর রাজ্যে স্বাস্থ্যসম্বন্ধে এরূপ উন্নতি হয় নাই। জলবায়ু মৃত্তিকাদির পরিচ্ছন্নতাসাধন দ্বারা স্বাস্থ্যলাভে সমর্থ হওয়া যায়, স্বাস্থ্যের সুনিয়ম পালন দ্বারা অকাল মৃত্যুর প্রতিকার ও দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়, মহামারী উপস্থিত হইলে তাহার প্রতিবিধানে সমর্থ হওয়া যায়, এই সকল তত্ত্ব শ্রীমতী মহারাণী ভিক্টোরিয়ারই রাজত্বকালে অবিষ্কৃত হইয়াছে, এবং পরীক্ষা দ্বারা তাহা প্রতিপন্নও হইয়াছে। মনুষ্য জীবন মহামূল্য, উহার ন্যায় মূল্যবান সংসারে আর কিছুই নাই, জীবনের সহিত সংসারের সম্বন্ধ—এজীবনের অযথা ব্যবহার যাহাতে না হইতে পায়, তাহার উপায় উদ্ভাবন অপেক্ষা উন্নতিজনক কাজ আর কি হইতে পারে।

* * * *

মকরধ্বজ।—কবিরাজ মহাশয়েরা মকরধ্বজের প্রচুর ব্যবহার করিয়া থাকেন। এদেশের প্রায় সকলেরই নিকট মকরধ্বজ বিশেষ পরিচিত। আমরা এরূপ অনেক রোগী দেখিতে পাই যাঁহারা চিকিৎসকের উপদেশানুসারে অথবা বিনা উপদেশেই সামান্য অজীর্ণ রোগ হইতে কঠিন পীড়াতেও মকরধ্বজ ব্যবহার করিয়া থাকেন। রসায়নতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা ইহাকে সালফাইড অফ মার্কারির শ্রেণীভুক্ত করেন। মররধ্বজ প্রস্তুত করিবার সময় ইহাতে স্বর্ণ দেওয়া হইলেও সেই স্বর্ণ পৃথক ভাবে পড়িয়া থাকে, ইহার সহিত মিশ্রিত হয় না; যদি যথা নিয়মে মকরধ্বজ পাক না হয় তাহা হইলে রাসায়নিক পরীক্ষাতে বরং স্বর্ণ পাওয়া যাইতে পারে। ডাক্তার রিঙ্গার সাহেব বলেন সলফাইড অফ মার্কারির পারদ শরীরস্থ রক্তে প্রবেশ করে না। কবিরাজ ও রোগী কেহই দীর্ঘকাল মকরধ্বজ ব্যবহার করিয়া পারদের ক্রিয়া জনিত লালাস্রাবাদি লক্ষণও প্রত্যক্ষ করেন নাই। এরূপ স্থলে প্রশ্ন হইতে পারে যে যদি মকরধ্বজের পারদ শোণিতের সহিত মিশ্রিত না হয় তবে মকরধ্বজের উপকারিতা কিরূপে জন্মিয়া থাকে? আমাদের বিবেচনা হয় যে মকরধ্বজের

পারদ এত অত্যল্প পরিমাণে রক্তে প্রবেশ করে অথবা রক্তে প্রবেশ—না করিয়া উহার রাসায়নিক পরিবর্ত্তন ব্যতীত কার্য্য করে বলিয়া তদ্দ্বারা অপকার না হইয়া উপকারই হইয়া থাকে। যে অঙ্গার চূর্ণ যেরূপ শারীর বিধানের উপর কাজ করিয়া থাকে মকরধ্বজের পারদও সেইরূপ ভাবে কাজ করে। যকৃতের ক্রিয়াবৈগুণ্য হইতেই প্রায় এদেশের অধিকাংশ রোগের উৎপত্তি। অথচ পারদের ন্যায় যকৃতের মহোপকারক ঔষধও আর দ্বিতীয় নাই। ডাক্তারদের প্রয়োগপ্রণালী অনুসারে পারদ ব্যবহার করিলে উহা দেহস্থ শোণিত স্রোতে প্রবিষ্ট হয় কিন্তু মকরধ্বজে তাহা হয় না। মকরধ্বজ অন্যান্য উপাদানের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে, এবং সেই ঔষধ ব্যবহার করিবার সময় যেরূপ সতর্ক ভাবে পথ্যের ব্যবস্থা করা হয় তাহাতে বুঝিতে পারা যায় না যে পথ্যের সুব্যবস্থাতেই কত-টুকু উপকার হইল আর মকরধ্বজেই বা কতটুকু করিল। ফলে যাহাই হউক মকরধ্বজের উপকারিতা সর্ব্ববাদীসম্মত। কোন কোন ডাক্তার ইহা স্বীকারও করিয়া থাকেন। এরূপ অসাধারণ উপকারক ঔষধের ক্রিয়া পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পরীক্ষিত হওয়া কর্ত্তব্য। পরীক্ষাকার্য্য কবিরাজ মহাশয় দিগের সাহায্যে ডাক্তারদিগের দ্বারাই হওয়া উচিত। যদি পরীক্ষায় প্রতিপন্ন হয় যে সলফাইড কঅক মার্কারি Sulphide of Murcury প্রকৃত প্রস্তাবেই দেহস্থ শাণিত-স্রোতের সহিত মিশ্রিত হইয়া বা না হইয়া যকৃতের সকল দোষ দূরীকরণে সমর্থ, তাহা হইলে ডাক্তার দিগের মধ্যে ইহার ব্যবহার প্রসিদ্ধি না জন্মিবে কেন ?

* * * *

স্বাস্থ্য দ্বারী।—যাঁহার ধনসম্পত্তি বিষয় বৈভব আছে, তাঁহারই ধনরক্ষার চিন্তা আছে। কিরূপে তিনি দস্যুতস্কর হইতে আপনার ধন নিরাপদ করিবেন, তাহার জন্য সতত সাবধান থাকেন, সর্ব্বদা চিন্তা করেন, কিন্তু আমাদের সকলেরই যে দেহ মধ্যে স্বাস্থ্যরূপ অমূল্যধন আছে আমরা তাহার যত্ন অতি অল্পই করি একথা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। ধনবানেরা ধনরক্ষার জন্য যেমন বাটীর প্রবেশদ্বারে দ্বারী বা দ্বারবান রক্ষা করেন, তেমনি আমাদের স্বাস্থ্যধন রক্ষার জন্য এই অপূর্ব্ব দেহ যন্ত্রের সুচতুর শিল্প-কর একটী দ্বারীকে এই দেহ মধ্যেই রাখিয়া দিয়াছেন। সেই দ্বারী আমাদের মহামূল্য স্বাস্থ্যধনকে সর্ব্বদাই রক্ষা করিতেছে। যদি ইঙ্গিতে, জানিতে পারে যে ঐ ধনের কোন অংশ কোন রূপ তস্করে অপহরণ করিবার চেষ্টা করে দ্বারী অমনি সতর্কতা অবলম্বন করিলে চোরের চেষ্টা ব্যর্থ হয়। সেই দ্বারী যকৃৎ।

আমাদের আহারীয় দ্রব্য মাত্রেই যে সর্ব্ব দোষ শূন্য তাহা নহে, তাহাদের অনেকেরই উপাদানে কিছু না কিছু দূষিত অংশ থাকে। সেই সকল দ্রব্য, অথবা নির্দ্দোষ দ্রব্যও অপর্য্যাপ্ত ভোজন করিলে, কিম্বা নির্দ্দোষ দ্রব্য উপযুক্ত পরিমাণে আহার করিলে ও উহা উদরাভ্যন্তরস্থ হইয়া পরিপাক কালে যে সব দোষ উৎপন্ন করে যকৃৎ সেই সমস্ত দোষ পংশোধন করে।

আধুনিক বিজ্ঞান শিক্ষা দিতেছেন যে ভুক্ত দ্রব্য পরিপক্ক হইয়া আয়ুর্ব্বেদে যাহাকে আম বলে, সেই আমরূপে পরিণত হইয়া যকৃতের ভিতর দিয়া যায়। তখন যকৃৎ উহার দূষিত ভাগ পিত্ত দ্বারা দিয়া বাহির করিয়া দেয়, কিন্তু যদি তাহা না পারিয়া দেহ মধ্যে পরিচালিত করে, তাহা হইলে শরীরে বিষক্রিয়া উৎপন্ন হয় ও তজ্জন্য দেহ অসুস্থ বোধ হয়। কবিরাজ মহাশয়েরা ইহাকেই আমাজীর্ণ বলেন। কিন্তু যদি যকৃতের ক্রিয়া স্বভাবিক থাকে তাহা হইলে আর কোন কিছুতেই আমাদের কিছু করিতে পারে না। সেই আমদোষ সংশোধনে সমর্থ হয় তাহা হইলে আর কোন অভ্যাপাত থাকে না, সারিয়া যায়। এই জন্যই বলিতে হয় দ্বারী শক্ত হইলে, চোরে কিছু করিতে পারে না। অতি ভোজন, অযথা ভোজন, ম্যালেরিয়া বিষ এবং গ্রীষ্মাতিশয্যে যকৃতের বল কম হয়।

* * * *

দুকুল-রক্ষা।—দুকুলরক্ষা বড় দায়, একথা আমাদের প্রবাদ বাক্য। দুকুল রক্ষা সাধ্যাতীত একথা সকল দেশে সকল লোকেই স্বীকার করেন। যেমন একই সময়ে এক ব্যক্তি দুই হাতে দুইটী পাত্র লইয়া গোমুখী ও সাগর সঙ্গমের জলে তাহা পূর্ণ করিতে সমর্থ হয়েন না, দুইটী নৌকায় দুইটী চরণ স্থাপন করিয়া নৌকা চালনা করা যাইতে পারে না সেই রূপ আজিকালিকার শিক্ষিত সমাজে যে ঠাকুরের ঝোল ব্রাহ্মণ বাবুর্চির সুপ; ব্রাহ্মণ ঠাকুরের মাছ ভাজা, বাবুর্চির কাটলেট, ফরাস বিছানা, চেয়ার টেবিল, ধুতি চাদর ও কোট পেণ্টলেন, কোলাকুলি ও শেখ হাণ্ড—অশনে বসনে আচরণে দেশীয় বিদেশীয় প্রথা অর্থাৎ উভয় দিক রক্ষা করিয়া চলিবেন তাহা কত দূর সুসঙ্গত ! যাহাদের ধনের ক্ষয় ব্যয় নাই, তাঁহাদের দেশী বিলাতী অশনে বসনে আচরণে কিছু আসে যায় না কিন্তু অশন সম্বন্ধে দুই দিক রক্ষা চলেনা, বিষম দায় উপস্থিত হয়। উদরের আয়তন কিছুতেই বাড়ে না, বাড়াইবারও নহে, পরিপাকশক্তিরও সীমা আছে, কিন্তু তাঁহারা তাহার কিছুই ভাবেন না, সর্বভুকের ন্যায় সকলই

উদরস্থ করিয়া থাকেন। ব্রাহ্মণ ঠাকুরের শাক শুক্ত ডাউল চড়চড়ি ঝোল অম্বল পরমান্ন, তাহার উপর বাবুর্চির কারি কাটলেট, পুডিং—এ অত্যাচার স্বাস্থ্যে কখন সহিতে পারে না। তবে যাঁহারা রসনাকে সংযত করিতে সমর্থ, মিষ্ট দ্রব্যের রকম বাড়াইলেও মাত্রার বৃদ্ধি করেন না, রসনার লোভ ক্ষুধার বশে আনিতে পারেন, তাঁহার চতুর; কিন্তু তাহা হইবার নহে। লোভের বশেই দ্বিবিধ ভোজন। অশনে যদি আশাই না মিটিল, তবে আর তাহাতে তৃপ্তি কই? অতএব অতিভোজন না হইলে আর চলিল না, কিন্তু অতিভোজনের দোষের কথা বলাই বাহুল্য। অতি ভোজনেই ভুক্ত দ্রব্য অজীর্ণ হয়, অজীর্ণতাই সর্ব্ব রোগের মূল। সুতরাং আহার সম্বন্ধে দুকুল রক্ষা করা যায় না।

দ্রব্যগুণ।

বাবলা।—ইহার ইংরেজী নাম একেশিয়া। ইহার ত্বক ও আঠা ঔষধার্থে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বাবলা কষা যুক্ত, এবং সঙ্কোচক।

বাবলা ছালকে উত্তমরূপে কুট্টিত করিয়া এক আউন্স মাত্রায় লইয়া আধ পাইট জলে দশ মিনিট কাল সিদ্ধ করিলেই ক্বাথ প্রস্তুত হয়। পুরাতন উদরাময়ে এই ক্বাথ অর্দ্ধ আউন্স হইতে দুই আউন্স পরিমাণে প্রতিদিন দুই বা ততোধিক বার প্রয়োগ করা যায়।

স্ত্রীলোকের প্রদর ও জননেন্দ্রিয়ের অন্যান্য প্রকার স্রাবে এই ক্বাথ পিচকারী দ্বারা প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার দর্শিয়া থাকে। শুধু তাহাতেই নহে, মল দ্বার বাহির হইয়া আসিলে মলেই বেশী রক্তস্রাব হইলে, উক্তরূপে ব্যবহার করা যায়, ক্ষত রোগে এবং দন্তমাড়ি ক্ষতযুক্ত ও পানসে হইলে কুল্লি করিবার জন্য ব্যবহৃত হয়। এই সকল স্থানে ইহা সাধারণতঃ ফটকিরির সহিত দেওয়া গিয়া থাকে।

হিঙ্গু।—ইহার ইংরাজী নাম এসাফটিডা (Asafoetida,) স্বাদ অতি তীব্র, ব্যবহার ঔষধের জন্য। পাঁচ হইতে দশ গ্রেণ মাত্রায় অন্যান্য দ্রব্যের সহিত বটীকাকারে ইহার ব্যবহার হয়। এবং ৫ ড্রাম হিঙ্গু এক পাইণ্ট গরম জলে গুলিয়া ছাঁকিয়া ঠাণ্ডা হইলে যে ঘন ও দুগ্ধবৎ দ্রব Solution প্রস্তুত হয় তাহার মাত্রা অবস্থা ও ব্যক্তি বিশেষে এক হইতে দুই আউন্স পর্য্যন্ত ব্যবহার যোগ্য।

মূর্চ্ছা Fainting, হিষ্টিরিয়া রোগে Hysteric fits, হৃৎপিণ্ডের স্নায়বিক কম্পনে Nervous Palpitation এবং হিষ্টিরিয়ার অন্যান্য অবস্থায় হিঙ্গু দ্বারা মহোপকার সাধিত হয়। মূর্চ্ছা আশু প্রাণহারক। যখন মূর্চ্ছার আবির্ভাব হয়, সেরূপ অবস্থায় হিঙ্গুদ্রব Solution of Asafoetida প্রয়োগই কর্ত্তব্য। কিন্তু মূর্চ্ছার পূর্ব্বাবস্থায় তাহার আক্রমণ বন্ধ করিতে হইলে হিঙ্গুকে বটিকাকারেই ব্যবহার করিতে হয়। এজন্য মুসব্বরের সহিত উহার বটিকা প্রস্তুত করিবার যে উপায় "মুসব্বর প্রকরণে" বলা হইয়াছে তাহাই ব্যবহার করিতে হইবে।

উদরাধ্মানে বা উদরাধ্মানজনিত শূল বেদনায়, অন্ত্রাক্ষেপজনিত পীড়ায় বিশেষতঃ যখন হিষ্টিরিয়ার সহিত উক্তরূপ যাতনা হয় তখন ১ আউন্স জলে ৩০ গ্রেণ হিঙ্গু মিশ্রিত করিয়া পিচকারী দ্বারা উহা প্রয়োগ করা বিধেয়। যদি সেরূপে প্রয়োগ করিবার সুবিধা না হয়, তাহা হইলে উপরিউক্ত প্রকারে প্রস্তুত হিঙ্গু দ্রব খাওয়াইতে হইবে।

শিশুদিগের উদরাধ্মান, বুকশূল বেদনায় অল্প পরিমিত Omum Water যমানির জলের সহিত একড্রাম হিঙ্গুদ্রব খাওয়াইয়া দিবে। দুর্ব্বল বিবর্ণ শিশুদিগের তড়কা রোগেও (Convulsion) ইহা প্রয়োগ করা যাইতে পারে। হিঙ্গুদ্রবের পিচকারী দ্বারা মলদ্বারের কৃমি নষ্ট করা যায়। শিশুদিগের প্রদাহযুক্ত রোগাক্রমণের শেষে, দুরারোগ্য কাশে এবং হুপিং কাফের (ঘুংড়ি কাসের) পরিণত অবস্থায় এক ড্রাম মাত্রায় দিনের মধ্যে চারি পাঁচ বার উক্ত দ্রব্য প্রয়োগ করিলে যথেষ্ট উপকার হয়।

বয়স্থ ব্যক্তিগণের শ্বাস ও পুরাতন কাশ রোগেও ইহার প্রয়োগ প্রসিদ্ধ আছে। ইহার কদর্য্য স্বাদের জন্য তরল অবস্থায় অনেকেই খাইতে অনিচ্ছুক বলিয়া বটিকাকারে প্রয়োগ করা যায়।

গোক্ষুর বা কান্তকলিকা।—এই উদ্ভিদের সমস্ত, বিশেষতঃ ইহার মূল ঔষধার্থে ব্যবহার করা গিয়া থাকে। দেশীয় চিকিৎসকদিগের মধ্যে শোথ রোগে মূত্রকারক বলিয়া ইহার সমধিক প্রসিদ্ধি আছে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণও এই মত পোষণ করিয়া থাকেন। ইহার শুষ্ক মূল এক আউন্স, এক পাইণ্ট জলে দশ মিনিট কাল সিদ্ধ করিলে যে ক্বাথ প্রস্তুক হয় তাহাই ছাঁকিয়া ব্যবহার করা যায়। উপরিউক্ত সমস্ত ক্বাথকে দিবসের মধ্যে ভাগ করিয়া ব্যবহার করিবে। ডাক্তার কানাই লাল দে বাহাদুর নিম্নোক্ত প্রকারে উহা ব্যবহার

করিতে বলেন—তাজা শুষ্ক গোক্ষুর পাতা ২ আউন্স নির্ম্মল ভিনিগার ১৬ আউন্সে তিন দিন ভিজাইয়া রাখিয়া, উত্তমরূপে নিংড়াইয়া এক হইতে তিন আউন্স মাত্রায় জলের সহিত দিবসে তিন বার ব্যবহার করিবে।

আতিস।—ইহার দেশীয় নাম আতইচ। এই উদ্ভিদ এক ইঞ্চ, দেড় ইঞ্চ বা ততোধিক লম্বা আকারে খণ্ড খণ্ড করা বাজারে পাওয়া যায়। ইহা মোটা প্রায় সিকি ইঞ্চ। আতইচ চিনিয়া লইবার উপায়—উপরটা ধূসর রং, মধ্যে মধ্যে দাগ দেখিতে পাওয়া যায়, ভাঙ্গিলে ভিতরটা সাদা ও তদ্রূপ চূর্ণ বিশিষ্ট, গন্ধহীন, পরিষ্কার তিক্তস্বাদ, অম্লত্ব বা কটুত্ব শূন্য। শেষোক্ত কয়েকটী গুণ পাইলেই তাহাকে প্রকৃত আতইচ বলিয়া চিনিতে হইবে। যাহাতে এই সকল গুণ নাই তাহা আতইচ নহে। যদি ইহার একটুকু চিবাইলে জিহ্বায় তীব্রতানুভূতি হয়, পরক্ষণেই একটু অসাড়ের মত হয়, বা উহার স্বাদ পরিবর্ত্তিত বলিয়া বোধ হয় তাহা হইলে উহা ব্যবহার করা হইবে না। ডাক্তার ব্রাউটন পরীক্ষা কালে ইহাতে আলকালাইড Alkalide পদার্থ পাইয়াছিলেন বলিয়া ইহার নাম রাখিয়াছেন এটিসিন Atisine বা আতিশ।

পালাজ্বর এবং অন্যান্য প্রকার সাময়িক জ্বর নিবারণার্থ ইহা অমোঘ ও অব্যর্থ বলিয়া প্রসিদ্ধ। জ্বরের ঘর্ম্মাবস্থার পূর্ব্বে বা তৎসময়ে আরম্ভ করিয়া সমস্ত মগ্নাবস্থার মধ্যে ৪।৬ ঘণ্টা অন্তর অর্দ্ধড্রাম অর্থাৎ ৩০ গ্রেণ মাত্রায় একটু জলের সহিত আতইচের গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। শিশু ও বালকদিগের বয়সের হ্রাসবৃদ্ধি অনুসারে উহার অর্দ্ধেক অথবা তদনুযায়ী অংশ দেওয়া যায়। জ্বর অথবা অন্যান্য রোগ আরোগ্য হইবার পর আতইচকে অতি উৎকৃষ্ট পুষ্টিকারক Tonic রূপে ব্যবহার করা হয়। তখন ইহা পাঁচ হইতে দশ গ্রেণ মাত্রায় দিনের মধ্যে তিনবার দিলেই চলে।

সোডা ওয়াটার।—সোডা ওয়াটার বলিয়া বাজারে যাহা বিক্রয় হয় তাহাতে সোডা নাই।

সোডা ওয়াটার মুখের ভিতর প্রবিষ্ট হইলে একটু চিন্ চিন্ করে, চিন্ চিন্ করিলে লালা স্রাব হয়, তাহাতেই তৃষ্ণা নিবারণ করে।

সোডা ওয়াটার পাকাশয়স্থ হইয়া উহার সঞ্চালন ক্রিয়া বৃদ্ধি করে, এবং তত্তৎ স্থানীয় শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিকে ঈষৎ আরক্ত করে বলিয়া পাকাশয়ের বেদনা ও বমন ইত্যাদি নিবারণ করে।

এক গ্লাশ জল খাইলে যত না প্রস্রাব হয় এক গ্লাশ সোডা ওয়াটারে তদপেক্ষা বেশী প্রস্রাব হয়।

সকল প্রকার অজীর্ণ রোগে বিশেষতঃ পেটের বেদনা, বমনোদ্বেগ ও বমন স্বত্বে সোডা ওয়াটার অত্যন্ত উপকার করে।

সোডা ওয়াটারের সঙ্গে দুগ্ধ মিশাইলে উত্তম পানীয় প্রস্তুত হয়। সেই পানীয় জ্বরকালে সেবন করিলে, বিশেষতঃ তাহার সঙ্গে একটু চিনি ও বরফ মিশাইয়া খাইলে তৃষ্ণাও নিবারণ করে, আর সুপথ্যেরও কাজ করে।

গর্ভিণী-বিবরণ।

(সুশ্রুত হইতে সঙ্কলিত)

গর্ভ ধারণ করিবার প্রথম দিবসাবধি গর্ভিণী সর্ব্বদা প্রফুল্লচিত্ত থাকিবেন এবং তাঁহার দেহ পরিষ্কৃত ও পবিত্র রাখিবেন, দেবতা গুরু ও ব্রাহ্মণে ভক্তি-পরায়ণ হইবেন, শুক্লবস্ত্র পরিধান ও বিবিধ ভূষণ ধারণ করিবেন, এবং শান্তি-পরায়ণ হইয়া মঙ্গল কার্য্যে ব্যাপৃত থাকিবেন।

যাহার গাত্র মলিন, অপরিষ্কৃত ও বিকৃত এবং যে ব্যক্তি অঙ্গহীন, গর্ভিণী তাহাকে স্পর্শ করিবেন না। যে সমস্ত দ্রব্য দুর্গন্ধযুক্ত এবং যাহা কুৎসিত, তিনি তাহাও পরিত্যাগ করিবেন। গর্ভিণীর পক্ষে সুখকর কথোপকথন প্রশস্ত, কিন্তু চিত্তোদ্বিগ্নকর আলাপ সর্ব্বথা পরিবর্জ্জনীয়। শুষ্ক, শীতল, পর্য্যুষিত ও দুর্গন্ধযুক্ত অন্ন গর্ভাবস্থায় ভোজন করা অনুচিত। গর্ভাবস্থায় গৃহের বাহিরে গমন বা জনশূন্য গৃহে বাস নিষিদ্ধ। গর্ভিণী কখন শ্মশানে, পূজাস্থানে, বা বৃক্ষতলে গমন করিবেন না। ক্রোধ বা ভীতিসঞ্চারক কার্য্য, ভারবহন, উচ্চৈঃস্বরে কথপোকথন এবং তদ্দ্বারা গর্ভ বিনষ্ট হইতে পারে এরূপ কার্য্য গর্ভিণী পরিত্যাগ করিবেন। তৈল মর্দ্দন অঙ্গপরিমার্জ্জন ও অন্যবিধ শারীরিক পরিশ্রম অন্তর্বত্নীর অহিতকর। তাঁহার শয্যা এবং আসন কোমল ও আস্তরণাবৃত হইবে, যেন শয়নে বা উপবেশনে কোনরূপ পীড়াদায়ক না হয়। তিনি সুস্বাদু, তরল, মধুররসবহুল, স্নিগ্ধ, অগ্নিদীপক এবং বিশুদ্ধ দ্রব্য সেবন করিবেন। গর্ভিণী সংক্ষেপতঃ এই সমস্ত নিয়ম প্রসবকাল পর্য্যন্ত পালন করিবেন।

গর্ভিণী প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় মাসে মধুর শীতল এবং গাঢ় দ্রব্য

আহার করিবেন। তিনি শালি ধন্যের অন্ন, তৃতীয় মাসে দুগ্ধের সহিত, চতুর্থ মাসে দধির সহিত, পঞ্চম মাসে দুগ্ধের সহিত এবং ষষ্ঠ মাসে ঘৃতের সহিত ভোজন করিবেন। চতুর্থ মাসে দুগ্ধ এবং নবনীত সংযুক্ত আহার করিবেন, এবং জাঙ্গল জন্তুর মাংসের সহিত মনোহর অন্ন সেবন করিবেন। পঞ্চম মাসে ঘৃত ও দুগ্ধ সংসৃষ্ট ভক্ষ্য গ্রহণ করিবেন। ষষ্ঠ মাসে গোক্ষুর ক্বাথের সহিত সিদ্ধ ঘৃত পান বা যবাগু সেবন করিবেন। তণ্ডুল একাদশ গুণ জল দ্বারা সিদ্ধ হইলে যবাগু প্রস্তুত হয়। এই যবাগু ষষ্ঠ মাসে গর্ভিণীর বিশেষ হিতকর। সপ্তম মাসে চাকুলে প্রভৃতির দ্বারা সিদ্ধ ঘৃতপান করিবেন। এই সকল নিয়ম পালন করিতে করিতে গর্ভ ক্রমশ বর্দ্ধিত হয়। অষ্টম মাসে গর্ভিণী বেড়েলা, গোরক্ষচাকুলে, শলুফা, মাংস, দুগ্ধ, দধির মাত, তৈল, লবণ, মদনফল মধু ও ঘৃত এই সমস্ত দ্রব্য মিশ্রিত কুঁলের ক্বাথ সেবন করিবেন। ইহা দ্বারা গর্ভিণীর কোষ্ঠবায়ু সরল হয় এবং পুরাতন সঞ্চিত পুরীষ নির্গত ও কোষ্ঠ শুদ্ধি হয়। তদন্তর দুগ্ধ ও যষ্টিমধুর ক্বাথের সহিত সিদ্ধ তিল তৈল দ্বারা গর্ভিণীর গুহ্যদেশে পিচকারীদিবে। এই অনুবাসন বা তিল তৈলের পিচকারী দ্বারা বায়ু অনুলোম হয় এবং গর্ভিণী বিনা ক্লেশে ও বিনা উপদ্রবে প্রসব করেন। অনুবাসন ক্রিয়ার পর প্রসবকাল পর্য্যন্ত গর্ভিণী স্নিগ্ধ যবাগু ভোজন এবং জাঙ্গল পশুর মাংসের ক্বাথ পান করিবেন। ইহাদ্বারা গর্ভিণীর শরীর স্নিগ্ধ ও বলবান হয়।

নবম মাসে প্রশস্ত দিবসে এবং শুভ তিথিতে গর্ভিণী সূতিকাগৃহে প্রবেশ করিবেন। ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় বৈশ্য ও শূদ্রগণ যথাক্রমে শ্বেতবর্ণ, রক্তবর্ণ, হরিদ্রাবর্ণ ও কৃষ্ণবর্ণ ভূমিতে সূতিকাগৃহ নির্ম্মাণ করাইবেন। সূতিকাগৃহ ও সূতিকা-গৃহস্থিত পর্য্যঙ্কসমূহ, চতুর্ব্বর্ণের যথাক্রমে নিম্ব বট, অশ্বত্থ তিন্দুক ও ভল্লাতক কাষ্ঠ বিনির্ম্মিত হইবে। সূতিকাগৃহের ভিত্তিসমূহে লেপ দিতে হইবে। সূতিকাগৃহ দক্ষিণদ্বার বিশিষ্ট বা পূর্ব্বদ্বার বিশিষ্ট হইবে এবং দৈর্ঘে অষ্ট হস্ত পরিমিত ও প্রস্থে চতুর্হস্ত পরিমিত হইবে। সূতিকাগৃহে গর্ভিণীর প্রীতিজনক ও রক্ষাকর দ্রব্যসমূহ স্থাপন করা কর্ত্তব্য।

গর্ভিণীর প্রসবকাল উপস্থিত হইলে কুক্ষিদেশ শিথিল হয়, হৃদয়বন্ধন মুক্ত হয় এবং নিতম্বপ্রদেশে কটীদেশের ও পৃষ্ঠদেশের চতুর্দ্দিকে বেদনা উপস্থিত হয়, পুনঃ পুনঃ মল ও মূত্র নির্গমনের চেষ্টা হয় এবং যোনিদ্বার হইতে শ্লেষ্মা নির্গত হয়।

প্রসব বেদনা উপস্থিত হইলে গর্ভিণীর সন্নিকটে শিশুবালকের উপস্থিতি প্রার্থনীয় এবং গর্ভিণীর উদ্দেশে মঙ্গলকার্য্য স্বস্তিবাচন করা কর্ত্তব্য। এই সময়ে গর্ভিণী পুংলিঙ্গ নামবিশিষ্ট ফল হস্তে ধারণ করিবেন। এতদবস্থায় গর্ভিণীকে তৈল মাখাইয়া গাত্র উষ্ণ জলে পরিসেচন করাইয়া প্রচুর পরিমাণে যবাগু পান করিতে দিবে। যবাগু পানের পর গর্ভিণী মৃদু ও বিস্তীর্ণ শয্যায় উপাধানে মস্তক রাখিয়া উত্তান ভাবে শয়ন করিবেন, এবং উরুদ্বয় কিঞ্চিৎ উন্নত রাখিবেন।

প্রসবকার্য্যে কুশল, পরিণতবয়স্ক, সাহসী ও নির্ভীকচিত্ত চারিজন পরিচা-রিকা তাঁহার সেবা করিবে। অনন্তর এক জন পরিচারিকা গর্ভিণীকে অনুলোম ভাবে তৈল মাখাইবে এবং বলিবে "হে সুভগে কুন্থনকর কোনরূপ বিশেষ কষ্ট না হয় এরূপ ভাবে প্রবাহন কর"। গর্ভনাড়ীর বন্ধন মুক্ত হইলে কটি দেশ, কক্ষণ দেশ ও মস্তকে শূল বেদনা উপস্থিত হইলে গর্ভিণী শনৈঃ শনৈঃ কুন্থন করিতে আরম্ভ করিবেন। গর্ভ নির্গম আরম্ভ হইলে বেগের সহিত প্রবাহন করিবে না এবং গর্ভ যোনিমুখে উপস্থিত হইলে, পূর্ব্বাপেক্ষা অধিকতর বেগে প্রবাহন করিবেন।

অকালে প্রবাহন করিলে প্রসূত সন্তান মূক বধির, শ্বাসরোগ কাশরোগ এবং যক্ষ্মারোগ বিশিষ্ট, কুব্জ এবং বিকট হয়, তাহার জানুদ্বয় বিভক্ত বা শিথিল হয় এবং মস্তকে বেদনা হয়।

গর্ভ বিপরীত ভাবে অবস্থান করিলে তাহাকে সরল করিয়া যোনিমুখে আনয়ন করিবে। গর্ভ যোনিমুখে আবদ্ধ হইলে এবং নিসৃত না হইলে, কৃষ্ণ সর্পের খোলস ময়না ছালের ক্বাথের সহিত মর্দ্দন করিয়া যোনিমুখে প্রয়োগ করিবে। গর্ভিণী হস্তে ও পদে স্বর্ণক্ষীরুই বন্ধন করিবেন এবং সূর্য্যমুখী পুষ্প বা বিশল্যকরণী ধারণ করিবেন।

নিম্নে গর্ভিণীর কর্ত্তব্যতা সম্বন্ধে কতকগুলি স্থূল স্থূল কথা বলা হইতেছে।

১। প্রাতঃকালে শয্যাত্যাগের পর মুখহাত ধুইয়া কিছু আহার করিবে। শীতকালে স্নান করিবার অসুবিধা হইলে ভিজা গামছা দিয়া গা মুছিবে। কোনমতে অত্যুষ্ণ বা অতি শীতল জলে স্নান করিবে না।

২। সকালে জলখাইবার সঙ্গে একটু দুধ খাওয়া ভাল।

৩। প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে আহার করিবে। কোন কারণে মধ্যাহ্ন ভোজনে বিলম্ব হইলে ঐ সময় কিছু লঘু ও সুখপাচ্য দ্রব্য যথা দুধ ও ফল

মূল অভাবে আদা ছোলা ও গুড় ভক্ষণ করিবে। যাহাকে পিত্ত-পড়া বলে তাহা যেন না হইতে পায়।

৪। প্রতিদিন এক রকম জিনিস খাইবে না। মধ্যে মধ্যে খাদ্য পরিবর্ত্তন করিবে।

৫। গর্ভিণীগণের পক্ষে প্রতিদিন দুগ্ধ ও ফলমূল আহার নিতান্ত কর্ত্তব্য তাহা করিলে মধ্যে মধ্যে যে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্য জোলাপ লইতে হয়, তাহা আর হয় না।

৬। সুখসাধ্য শ্রমে কখন বিমুখ হইবে না। নিয়মিত শ্রম করিলে প্রসবকালে কষ্ট থাকিবে না। দৈবাৎ বেশী শ্রম করিতে হইলে, সেই শ্রমের পরেই, একটু বিশ্রাম না করিয়া আহারে বসিবে না।

৭। গর্ভাবস্থায় জরায়ুবৃদ্ধি প্রযুক্ত আভ্যন্তরিক কোন না কোন যন্ত্রের উপর চাপ পড়িবার সম্ভাবনা, সেই চাপ জন্য উপরের স্থানে স্থানে বেদনা-বোধ হইলে উপেক্ষা করিবে না। উপযুক্ত চিকিৎসকের যুক্তি লইতে হইবে।

৮। গর্ভাবস্থায় মধ্যে মধ্যে মূত্রপরীক্ষা আবশ্যক। মূত্রাধারের নিকটেই গর্ভাশয় অতএব গর্ভ বড় হইলে তাহার চাপে কখন কখন মূত্রাবরোধ ঘটে। তাহা হইলে মূত্রস্রাবের উপায় করা কর্ত্তব্য। তজ্জন্য যন্ত্রণা হইলে স্থিরভাবে ঠেস দিয়া শুইয়া থাকিবে, কাতরতা প্রযুক্ত উঠিয়া বেড়াইবে না।

৯। কোন মতেই মল-মূত্রের বেগ সম্বরণ করিবে না। প্রতিদিন যে সময়ে মল-মূত্র ত্যাগ কর, ঠিক সেই সময়ে তাহা করিবে।

১০। সাংসারিক কার্য্যে যতই কেন ব্যস্ত থাক না, কোন মতেই মলমূত্রের বেগ সম্বরণ করিবেনা। প্রতি দিন যে সময়ে মলমূত্র ত্যাগ কর, ঠিক সেই সময়ে তাহা করিবে।

১১। সর্ব্বদা সুবায়ু সেবনের চেষ্টা করিবে। দুর্গন্ধময় বায়ুতে নিশ্বাস লইবার পক্ষে সাবধান হইবে।

১২। কোষ্ঠবদ্ধ হইলে এক পোয়া বা আধ সের গরম দুধ অথবা ক্যাস্কারা স্যাগ্রেডা Cascara Sagrada ১ ড্রাম অথবা কম্পাউণ্ড লিকরিশ পাউডার ১ ড্রাম মাত্রায় রাত্রিকালে শয়নের পূর্ব্বে খাইবে। তাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইলে উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কখন কোন ঔষধ সেবন করিবে না।

১৩। পূর্ণ গর্ভাবস্থায় যখন বিশ্রাম করিবে তখন শয়ন করা অপেক্ষা ঠেশ দিয়া বসা ভাল। প্রতিদিন আহারের পর বিশ্রাম করিবে। বিশ্রামকালে গাত্রবস্ত্র খুলিয়া প্রথম এক পাশে পরে অন্য পাশে, ঠেশ দিয়া বিশ্রাম করিবে।

১৪। শীতকালে গর্ভবতী স্ত্রীলোকদের গাত্র অনাবৃত রাখা অনুচিত। অবস্থাবিশেষে গাত্র বস্ত্র ব্যবহার করিবে। ফ্ল্যালানের জামা সর্ব্বাপেক্ষা ভাল, কিন্তু জামা এরূপ হওয়া চাই যেন তদ্দ্বারা শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া বা ত্বকের ক্রিয়ার ব্যাঘাত না ঘটে। এজন্য ঢিলা জামা ভাল।

১৫। কোমর আঁটিয়া কাপড় পরিবে না। যাহাতে উদরে চাপ লাগে এরূপ কোন কাজই করিবে না। ঘুনসি ব্যবহার অভ্যাস থাকিলে তাহা আল্‌গা করিয়া পরিতে হইবে।

১৬। আহার বিহারাদি সকল বিষয়েই সংযত হইবে। মিতাচারিণী না হইলে গর্ভাবস্থায় সুস্থ স্বচ্ছন্দ থাকা যায় না ইহা সর্ব্বদা মনে রাখিবে।

১৭। যাহাতে মনশ্চাঞ্চল্য জন্মে এরূপ কোন কাজ করিতে পাইবে না। দুশ্চিন্তাকে মনোমধ্যে স্থান দিবে না। অপরিসীম আনন্দে উৎফুল্ল হওয়াও ভাল নহে। যাহাতে মনে ভয়ের সঞ্চার হয় এরূপ কাজে অগ্রসর হইবে না। হিংসা দ্বেষাদির বশবর্ত্তিনী হইয়া মানসিক কষ্টের প্রশ্রয় দেওয়া উচিত নহে। সংক্ষেপে এই বলিলেই হইবে যে ধীর ভাবে অবস্থিতি করিবে, কোন প্রকার রিপুবশবর্ত্তিনী হইবে না।

বর্ষা ও তাহার কর্ত্তব্যতা।

আমাদিগের দেশের ব্যবস্থা প্রণেতাগণের সহিত আয়ুর্ব্বেদ কর্ত্তাদিগের ঋতু-বিভাগ সম্বন্ধে বিলক্ষণ মতভেদ দৃষ্ট হয়। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রানুসারে জ্যৈষ্ঠ আষাঢ় দুই মাস গ্রীষ্ম এবং শ্রাবণ ভাদ্র দুই মাস বর্ষাকাল। এইকালে দিবারাত্র আকাশমণ্ডলের স্থানে স্থানে মেঘ সঞ্চিত থাকে, মেঘশূন্য আকাশ প্রায়ই দেখা যায় না। পূর্ব্ব দিক হইতে আর্দ্র বায়ু প্রায়ই প্রবাহিত হইতে থাকে, কখন কখন তাহার গতি দক্ষিণ-পূর্ব্ব কোণ হইতেও আরম্ভ হয়। এই বাতাস গায়ে লাগিলে সর্দ্দি কাসি ও জ্বর হয়। প্রবল বায়ুপ্রবাহে মেঘ সমূহ একত্র হইয়া নভোমণ্ডল আচ্ছন্ন করে, ও অবিরল ধারায় বারি বর্ষণ করে, কখন কখন দুই তিন চারি দিন, এমন কি সময়ে সময়ে সপ্তাহ

কাল দিবাভাগে সবিতৃমণ্ডল এবং নিশাকালে নক্ষত্র ও চন্দ্রমণ্ডল দৃষ্টিগোচর হয় না। মধ্যে মধ্যে মেঘের গভীর গর্জ্জন ও ক্ষণপ্রভা স্ফুরিত হইয়া প্রকৃতির ভীষণ মূর্ত্তি প্রকটিত করিয়া থাকে। পৃথিবী ক্ষুদ্র বৃহৎ নানা জাতীয় কৃমিকীটে পরিপূর্ণ হয়। ধরিত্রী নীল ও শামল শস্যপূর্ণা হইয়া থাকে। কূপ তড়াগাদি জলাশয় জলে পরিপূর্ণ হয়। পথ ঘাট কর্দ্দমাক্ত হয় ও মৃত্তিকার আর্দ্রতা জন্মে। পৃথিবী পৃষ্ঠে ইন্দ্রগোপ নামে কীট উৎপন্ন হয়। গিরিগাত্রে নানা জাতীয় উদ্ভিদের উদ্ভব হয়। শ্যামল অরণ্য নয়নের প্রীতি সম্পাদন করে, কেতক কদম্ব রজনীগন্ধা ভূমিচম্পক ও সরোবরে সরোজ বিকশিত হইয়া দিক্ সকল সৌরভে আমোদিত করে। হংসগণ জলবিহারে প্রবৃত্ত হয়। ভ্রমরগণ মধুর রবে গুন্ গুন্ করিতে থাকে। অন্তরীক্ষে নবীন নীরদমালা দর্শনে উন্মত্ত ময়ূর ময়ূরী নৃত্য করিতে থাকে। বর্ষাঋতু এই সকল গুণ বিশিষ্ট।

এই কালে রৌদ্রের অল্পতা হয়। জীবগণ বলহীন হয় বলিয়া অগ্নিও দুর্ব্বল হয়। এই দুর্ব্বলাগ্নি বর্ষাকালে বাতাদির দুষ্টি দ্বারা অধিকতর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। এই কালে ভূমি হইতে এক প্রকার দূষিত বাষ্প উত্থিত হয়। জলের অম্ল পাক হয় এবং অগ্নির বলহ্রাস প্রযুক্ত বায়ু পিত্ত কফ তিনই বিকৃত হইয়া থাকে। বর্ষাকালে জলমিশ্রিত ছাতু ভক্ষণ, শীতল বায়ু ও নদীজল সেবন ও সূর্য্যকিরণ সেবা পরিত্যাগ করিবে। এই কালে মধুসংযুক্ত পানীয় ও ভক্ষ্য ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। বৃষ্টি বাদলের দিনে অতিশয় শৈত্যপ্রযুক্ত বায়ু প্রশমনের নিমিত্ত অম্ল ও লবণ রস এবং ঘৃত তৈলাদি স্নেহ দ্রব্য ভক্ষণ করিবে, অগ্নি রক্ষার জন্য পুরাণ যব, গোধূম শালি তণ্ডুল ও জাঙ্গল পশুর মাংস ভক্ষণ করিবে। তৃষ্ণানিবারণার্থ মেঘজল অথবা গরম জলকে শীতল করিয়া পান করিবে। গরম জল বলিলে আমাদের দেশের লোক এই বুঝেন যে জল ঈষদুষ্ণ হইলেই বুঝি তাহা গরম করা হইল, বাস্তবিক তাহা নহে। জল যতক্ষণ না স্ফুটনোন্মুখ হয় ততক্ষণ জলের দোষ নষ্ট হয় না। পান করিবার জল অন্ততঃ সেই রূপ গরম করা কর্ত্তব্য, এমন কি জল ফুটাইলেও ভাল হয়। বর্ষাকালে কূপজল অথবা সরোবরের জলও পান করা যায়। এই কালে শরীর ঘর্ষণ হরিদ্রাদি লেপন, স্নান, গন্ধ ও মাল্য ধারণ, লঘু শুষ্ক ও শুভ্র বস্ত্র পরিধান, এবং ক্লেদ শূন্য শুষ্ক স্থানে শয়ন করিবে। ফল কথা কোন মতে আর্দ্রতা সেবন চলিবে না।

দেশীয় পথ্য-পরীক্ষা।

বহু দিন হইল কলিকাতার এক জন লব্ধপ্রতিষ্ঠ ইংরাজ ডাক্তার কোন বিধবার চিকিৎসা করিতে গিয়া ষাঁড়ের ঝোল পথ্য ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। আমাদের দেশের বিধবারা যে আমিষ ভক্ষণ করেন না, সাহেব তাহা জানিতেন না। আমরা ইতিপূর্ব্বে অনেক বার বলিয়াছি যে এরূপ অনেক পুরাণ রোগ আছে যাহা কেবলমাত্র পথ্যের সুবন্দবস্ত দ্বারা সারিয়া যায়, ঔষধ দিতে হয় না। কেবল মাত্র পথ্যেই যখন অনেক স্থলে রোগ নিবারণ করিতে পারা যায়, তখন পথ্য সম্বন্ধে আমাদের প্রচুর জ্ঞান থাকা আবশ্যক। পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্র-শিক্ষিত ডাক্তারগণ পাশ্চাত্য প্রথামত পথ্যের ব্যবস্থা করিতে যে সর্ব্বতোভাবে সমর্থ, সে কথা আমরা সহস্র বার স্বীকার করি। ইংরেজের দেশের চিকিৎসা-শাস্ত্র শিক্ষা করিয়া বাঙ্গালী ডাক্তারেরা একজন ইংরেজকে চিকিৎসা করিতে ও পথ্যাপথ্য নির্দ্দেশ করিতে যে সুপটু এ কথা আমরা মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিব। ইংরেজের চিকিৎসাপ্রণালী, ইংরেজের দেশের জল বায়ু, ইংরেজ জাতির প্রকৃতির সম্পূর্ণ অনুসারিণী একথা বলাই বাহুল্য। ইংরেজ শীত প্রধান দেশ-বাসী, বহুভোজী, সদা শ্রমশীল, দৃঢ় ও সবল কায়, ইংরেজের প্রকৃতি অনু-সারে ইংরেজের খাদ্যও তদনুরূপ। ইংরেজ নিত্য মাংস ভোজন করেন, কঠিন ও গুরুপাক দ্রব্য ব্যতীত ইংরেজের প্রকৃতিতে কোন খাদ্য উপযুক্ত হয় না। আমরা উষ্ণপ্রধান দেশবাসী। প্রকৃতিপ্রাধান্যে আমরা তাঁহাদিগের অপেক্ষা অল্প কষ্টসহ, দেহও তাঁহাদিগের ন্যায় বলিষ্ঠ ও শক্ত সমর্থ নহে, আমরা এই উষ্ণপ্রধান দেশে অবস্থিতি করিয়া, অভ্যাস না থাকিলে, প্রতিদিন মাংস ভোজনে পীড়িত হইতে পারি। কারণ পাকস্থলী নিত্য যে যে দ্রব্য জীর্ণ করে অভ্যাস বশতঃ তাহাই তাহার উপযোগী হইয়া থাকে। আমরা পীড়িত হইয়া তৃষ্ণার্ত্ত হইলে, ইচ্ছা করি যদি কাকচক্ষুর মত কৃষ্ণবর্ণ জল ও মিছরির জলে পাতি লেবুর রস দিয়া আশা মিটাইয়া পান করিতে পাই তাহা হইলে প্রাণটা জুড়ায়। রোগান্তে চিরাভ্যস্ত আলু পটোল সহযোগে মৎস্যের ঝোল, দুটী সরু চাউলের ভাত খাইবার জন্য মন লোলুপ হয়। ইংরেজ পীড়াকালে আপনার অভ্যস্ত খাদ্যই আকাঙ্ক্ষা করেন। সকলেই আপন আপন অভ্যস্ত খাদ্য অভিলাষ করে. যদি চিকিৎসক পীড়াকালে রোগীকে তাহা অল্প মাত্রাতেও খাইতে দেন- পরীক্ষা লে রোগীর আকাঙ্ক্ষা নিবৃত্তিতে

মনের অনেকটা শান্তি জন্মে, মনে শান্তিসঞ্চার রোগনিবারণের সহায়, কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় যদি কোন উদরাময়গ্রস্ত রোগী ডাক্তার মহাশয়কে জিজ্ঞাসা করে—একটু ঘোল খাইতে বড় ইচ্ছা হয়, কি করিব—খাইব কি? ডাক্তার তথন আকাশ পাতাল ভাবিতে থাকেন। ইংরেজের দেশে ঘোল নাই Whey ছানার জল আছে। ইংরেজী চিকিৎসাশাস্ত্রেও Whey ভিন্ন ঘোলের নামগন্ধও নাই সুতরাং, ডাক্তার তথন বিষম সমস্যায় পতিত হইয়া Whey প্রস্তুত প্রণালী ও তাহার উপাদান Propertiesএর সহিত ঘোলের প্রস্তুত প্রণালীর তুলনা করিতে বসেন। Wheyএর উপাদান তাঁহার জানা আছে, কিন্তু ঘোলের উপাদান তাঁহার জানা না থাকায় অনুমানে তাহা সিদ্ধান্ত করিয়া তবে রোগীকে ঘোল খাইতে নিষেধ বিধি করিয়া থাকেন। হয়ত একটু ঘোল উদরাময় রোগীকে খাইতে দিলে যে, কোন দোষ হইতে পারে না, তাঁহার অনুমানে তাহা আসিল না, তিনি রোগীকে ঘোল খাইতে নিষেধ করিলেন। কিন্তু রোগী হয়ত একটু ঘোল পাইলে সমধিক তৃপ্তি লাভ করিত, তাহাতে তাহার উপকারও দর্শিতে পারিত, রোগোপশমে তদ্দ্বারা হয়ত সাহায্যও হইত, কিন্তু ডাক্তারের ঘোল সম্বন্ধে জ্ঞান না থাকায় তাহা হইতে পারিল না। এই রূপে দেশীয় রোগীকে, দেশীয় পথ্য দিবার সময় হয়ত ডাক্তারকে কোন কবিরাজের অনুসরণ করিতে হয়; হয়ত তিনি কোথাও কোন কবিরাজকে কোন রোগে কোন পথ্য ব্যবস্থা করিতে শুনিয়া, তদনুসারে আপনার রোগীকেও তাহাই ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। কবিরাজ মহাশয় হয়ত তাঁহার রোগীর প্রকৃতি, বা রোগের অবস্থা বুঝিয়া তাহা উপযুক্ত জ্ঞান করিয়াছিলেন বা ভুল ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। ডাক্তারকেও তাঁহার অনুসরণ করিয়া ভুল করিতে হইল।

আমাদের আয়ুর্ব্বেদে যেরূপে দ্রব্যগুণ লিখিত আছে, এবং এক এক দ্রব্যের এতাধিক গুণ লিখিত আছে যে গুরূপদেশ ব্যতীত তাহা বাছিয়া লওয়া সকলের বুদ্ধিতে কুলায় না; আয়ুর্ব্বেদে এইরূপে দ্রব্যের গুণ লেখা থাকে যথা—বল্য, হৃদ্য, বৃষ্য ইত্যাদি। ইহাতে ডাক্তারদিগের মনস্তুষ্টি জন্মে না। আজিকালি সকলেরই সকল বিষয়ের কারণানুসন্ধানে আগ্রহ জন্মিয়াছে। মুখের কথায় বিশ্বাস করিতে ইচ্ছা না। ঐ সকল দেশজ দ্রব্য কেন হৃদ্য, কেন বৃষ্য ইহা দেখাইতে না পারিলে অর্থাৎ পরীক্ষা দ্বারা তাহাদের উপাদান Properties বিশ্লেষণ [illegible] পারিলে, তাহাতে বিশ্বাস

স্থাপন করিতে তাঁহারা ইতস্ততঃ করিয়া থাকেন এবং কবিরাজ মহাশয়দিগের মুখের কথায় বা শাস্ত্রের উক্তিতে তাঁহাদিগকে সন্দিহান হইতে হয়। কবিরাজদের মধ্যে যাঁহারা সুপণ্ডিত তাঁহারা আপনাদের গুরূপদেশে বা আপনাদের অভিজ্ঞতায় বিশ্বাস করিয়া এই সকল পথ্য ব্যবহার করেন। সুতরাং ভুল হইবার সম্ভাবনা থাকে না। কিন্তু সেরূপ কবিরাজের সংখ্যা বড়ই কম। আমরা প্রধানতঃ আমাদের দেশের লোকের চিকিৎসা করিয়া থাকি, রোগিদিগের ইচ্ছানুসারে আমাদিগকে সময়ে সময়ে দেশীয় পথ্যও ব্যবস্থা করিতে হয়, এরূপস্থলে অন্ধকারে লোষ্ট্র নিক্ষেপের ন্যায় এই কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া আমাদের ন্যায়সঙ্গত নহে। প্রায় পঞ্চাশ বৎসরের অধিক কাল এদেশে ডাক্তারী চিকিৎসা চলিতেছে। আর আমাদের এরূপ করা শোভা পায় না। এখন সায়েন্স এসোসিয়েশনের অস্তিত্ব জন্মিয়াছে, তাঁহার কৃতিত্বও দেখা যাইতেছে, কেমিকেল ল্যাবরেটরীও হইয়াছে। তাঁহারা করিতেছেন কি—এরূপ অত্যাবশ্যক কার্য্যে অগ্রসর হইবার সময় কি এখনও উপস্থিত হয় না? আর অধিক কাল এই সকল বিষয়ে উদাসীন থাকা ভাল দেখাইতেছে না। দেশীয় আয়ুর্ব্বেদ অনেকটা সাহায্য করিবে—তাহাতে যে দ্রব্যের যে গুণ লিখিত হইয়াছে, বহুজ্ঞ বিচক্ষণ কবিরাজ মহাশয়েরা তাহাদিগকে কিরূপে ব্যবহার করেন তাহা অবগত হইয়া তাহার পরীক্ষা আরম্ভ করা হউক। পরীক্ষায় আয়ুর্ব্বেদের উক্তি ও বহুদর্শী কবিরাজ মহাশয়দিগের যুক্তি সত্য বলিয়া সপ্রমাণ হয় হউক, না হয়, তাহার প্রকৃত গুণ আবিষ্কার করা যাউক। পরীক্ষার ফলও লিপিবদ্ধ হউক, তাহা হইলে কেবল মাত্র পথ্য দ্বারা চিকিৎসা করিবার পদ্ধতির উন্নতি হইতে পারিবে। দেশজ পথ্যের প্রকৃত গুণ আবিষ্কৃত হইলে হয়ত আরও অধিক স্থলে কেবলই পথ্যের উপর নির্ভর করিয়া চিকিৎসা করা যাইতে পারিবে। তাহাতে রোগীর ঔষধের ব্যয়ও এরূপ না হইতে পারিবে। সকলদিকে সকলেরই সুবিধা ঘটিবে। অতএব এরূপ অত্যাবশ্যক বিষয়ে চিকিৎসক অচিকিৎসক সকলেরই মনোযোগী হওয়া আবশ্যক হইয়াছে। সুধু পথ্য নহে, পথ্য প্রস্তুতপ্রণালীরও গুণাগুণ পরীক্ষা হওয়ার প্রয়োজন। তাহাতে অনেক নূতন তত্ত্ব বাহির হইতে পারিবে। উষ্ণ অন্ন, পর্য্যুসিত অন্ন এইরূপ বিভিন্ন অন্নের উপকারিতা ও অনুপকারিতা সম্বন্ধে আয়ুর্ব্বেদে যে সকল বিষয়ের সিদ্ধান্ত আছে তাহাও পরীক্ষা করিতে হইবে। যতদিন তাহা না

হইতেছে ততদিন আমাদিগকে একটা মহৎ অভাব অনুভব করিতে হইতেছে।

আয়ুর্ব্বেদ সম্মত জ্বর-চিকিৎসা।

আয়ুর্ব্বেদকারেরা বলেন, যে সকল আহার ও আচরণাদি রোগের নিদান সে সকল ত্যাগ না করিলে পীড়ার উপশম হয় না। তাঁহাদের যুক্তি এই—যেরূপ আহার বিহারাদির দ্বারা দোষের (বায়ু, পিত্ত, কফের) বলবৃদ্ধি হয়, দোষ বল পাইয়া রোগের বলবৃদ্ধি করে, অথবা আরোগ্য হওয়ার প্রতিবন্ধকতা জন্মায়, এরূপস্থলে ঔষধ দেওয়া না দেওয়া তুল্য। এজন্য অনেক রোগী সুবিজ্ঞ বৈদ্য কর্ত্তৃক চিকিৎসিত হইয়াও একমাত্র নিদান সেবনের গতিকে আরোগ্য লাভে বঞ্চিত হয়েন। অতএব আহার আচরণ প্রভৃতি যে প্রকার নিদানই হউক না কেন, প্রথমতঃ সেই সকল পরিত্যাগ করা আরোগ্যলাভেচ্ছু ব্যক্তির অবশ্য কর্ত্তব্য। অনেক সময়ে কেবল নিদান পরিত্যাগ করিয়াই অনেকে রোগ হইতে মুক্তিলাভ করেন। এজন্য আয়ুর্ব্বেদজ্ঞ পণ্ডিতগণ নিদান পরিবর্জ্জনকে এক প্রকার চিকিৎসা বলিয়াছেন। অতএব তরুণজ্বরে দিবানিদ্রা, স্নান, তৈলাদি মর্দ্দন, গুরুতর আহার, ক্রোধ, প্রবল বা পূর্ব্বদিকের বায়ু সেবন, ব্যায়াম, শীতলজল এবং কষায় রসযুক্ত বস্তু সেবন পরিত্যাগ করা অতি আবশ্যক।

আম ও নিরাম অবস্থাভেদে চিকিৎসা।—তরুণজ্বরের আম ও নিরাম ভেদে দুই অবস্থা আছে। প্রথমে আম অবস্থার চিকিৎসা লিখিত হইতেছে।

আম জ্বরে (নিদানে আমজ্বরের যে লক্ষণ লিখিত হইয়াছে সেই লক্ষণাশ্রিত অবস্থায়) ঔষধ প্রয়োগ করিতে নাই। করিলে জ্বর আরাম না হইয়া বাড়িয়া উঠে। এরূপ অবস্থায় উপবাস, স্বেদ, বমন, যবাগূ পথ্য এবং জল ও মণ্ডাদির সহিত তিক্তরস সেবন দ্বারা চিকিৎসা কর্ত্তব্য।

উপবাস।—উপবাসে দোষের পরিপাক, জ্বরনাশ, অগ্নিদীপ্তি, আহারে ইচ্ছা, আহারে পটুতা, এবং শরীরের লঘুতা জন্মে। উপবাস এতদূর ফলপ্রদ হইলেও যাহাতে শরীর দুর্ব্বল হয় এমন ভাবে উপবাস করাইবে না। কারণ যে আরোগ্যের জন্য চিকিৎসার নিয়ম, বলই তাহার প্রধান আশ্রয়।

কোন্ কোন্ জ্বরে উপবাস নিষেধ।—ধাতুক্ষয়, রুক্ষবায়ু, ভয়, ক্রোধ, কাম, শোক এবং পরিশ্রমজন্য জ্বরে উপবাস নিষেধ।

কোন্ কোন্ ব্যক্তিকে উপবাস করাইতে নাই।—বায়ুপ্রধান ক্ষুধার্ত্ত, তৃষ্ণাতুর, মুখশোষ এবং ভ্রমযুক্ত ব্যক্তি, বালক, বৃদ্ধ, গর্ভিণী ও দুর্ব্বল ইহাদিগকে উপবাস করিতে দিবে না।

স্বেদ।—কোন পাত্রে বালুকা দিয়া অগ্নিসন্তাপে খুব গরম করিয়া কাপড়ের উপর আকন্দ বা এরণ্ড পত্র বা পান বিছাইয়া তাহার উপর উত্তপ্ত বালুকা রাখিয়া, অল্প কাঁজি প্রক্ষেপ দিয়া পুঁটুলী বাঁধিয়া সর্ব্বাঙ্গে স্বেদ দিবে। কেবল অণ্ডকোষ, হৃদয় এবং চক্ষে স্বেদ দিবে না, নিতান্ত প্রয়োজন বুঝিলে মৃদুস্বেদ দিবে। অনেক সময়ে স্বেদ প্রয়োগেই জ্বর বিচ্ছেদ পাইতে দেখা যায়।

বমন।—যদি রোগীর আমাশয়স্থ দোষে কফাধিক্য বোধ হয় এবং বমির উদ্বেগ থাকায় ঐ সকল দোষ আপনা হইতেই যেন নির্গত হইবে এমন উপক্রম দেখা যায়, তাহা হইলে বমনকারক ঔষধ প্রয়োগ করিয়া জ্বরের মূলীভূত ঐ সমস্ত দোষ নিঃসারিত করিয়া দেওয়া উচিত, উপরি উক্ত লক্ষণ না দেখিলে তরুণজ্বরের রোগীকে যত্ন পূর্ব্বক বমন করাইতে নাই, করাইলে প্রবল হৃদ্রোগ, শ্বাস, আনাহ এবং মোহ উপস্থিত হইতে পারে। কিন্তু বাগ্‌ভট বলেন যদি আহারের পরক্ষণেই কোন ব্যক্তির জ্বর হয় অথবা সন্তর্পণ (সন্তর্পণ শব্দে রসধাতুর বৃদ্ধিজনিত ক্রিয়া বিশেষ, অবিধি পূর্ব্বক উহা আচরিত হইলে জ্বর হয়) করাতে কোন ব্যক্তির জ্বর হইলে বমনোদ্বেগ প্রভৃতি না থাকিলেও চেষ্টা পূর্ব্বক বমন করাইবে। সর্ব্বত্রই রোগী বমনযোগ্য কি না বিবেচনা করিবে। ক্ষীণ, দুর্ব্বল, বালক, বৃদ্ধ, গর্ভিণী বমনযোগ্য নহে।

আহার।—কখন কেবল বমন, কখন কেবল উপবাস, কখনও বা বমন উপবাস উভয় দ্বারাই আমদোষ (আমরস যুক্ত দোষ) ক্ষয় পাইয়া যৎকালে ক্ষুধার উদ্রেক করে, সেই সময়ে আহার করিতে দিবে। যাহারা বমন ও উপবাসের অযোগ্য তাহাদিগকেও আহার দিতে হইবে। গুরুতর আহার না দিয়া নিম্নলিখিত পথ্য ব্যবস্থা করিবে।

যথোপযুক্ত ঔষধ দিয়া তণ্ডুল বা খৈএর মণ্ড, পেয়া বা বিলেপী প্রস্তুত করিয়া আহারার্থ দিবে; কিম্বা যূষ ব্যবস্থা করিবে।

উদাহরণ যথা—মনে কর কোন জ্বর রোগীকে শুঁঠ এবং পিপুল দিয়া খৈ কি চাউলের মণ্ড প্রস্তুত করিয়া দিতে হইবে। এরূপস্থলে উহা কিরূপে প্রস্তুত করিতে হইবে তাহা লিখিত হইতেছে। ঔষধদ্রব্য সমস্ত মিলিয়া ২ তোলা হইবে, ৪ সের জল দিয়া মৃৎপাত্রে জ্বাল দিবে। অর্দ্ধেক অর্থাৎ ২ সের থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া তাহাতে তণ্ডুল বা খৈ দিয়া মণ্ডাদি প্রস্তুত করিতে হয়। যথা—

শুঁঠ	...	...	১ তোলা।
পিপুল	...	...	১ তোলা।
জল	...	...	/৪ সের।
অবশিষ্ট	...	...	/২ সের।

ছাঁকিয়া লইবে। চাঁউল (অল্প ভাঙ্গিয়া) বা খৈ চূর্ণ যত তাহার ১৯ গুণ ঐ ক্বথের জল দিয়া মণ্ড ও ১১ গুণ দিয়া বিলেপী পাক করিতে হয়।

পাকের লক্ষণ।—যাহা একবারে সিটা বা কণাশূন্য ও তরল তাহাকে মণ্ড বলে।

যাহাতে সিটের অল্পতা ও তরলতা অধিক তাহা পেয়া এবং যাহাতে সিটে অধিক ও তরলতা অল্প তাহা বিলেপীর পাকলক্ষণ।

নিম্নলিখিত জ্বরে নিম্নলিখিত ঔষধ সকলের দ্বারা উপরি উক্ত নিয়মে মণ্ডাদি প্রস্তুত করিয়া আহার করিতে দিবে।

বাতপিত্তজ্বরে,—শালপাণি, চাকুলে, বৃহতী, গোক্ষুর, কণ্টকারী।

পিত্তশ্লেষ্মজ্বরে,—ধনে ও পিপুল।

সন্নিপাতজ্বরে,—কণ্টকারী, দুরালভা ও গোক্ষুর।

মণ্ডাদির মত যূষও রোগীর পথ্য। ঔষধ দ্বারা সংস্কৃত যূষ নিম্নলিখিত মত প্রস্তুত করিতে হয়।

সমস্ত ঔষধ দ্রব্য মিলিত ২ তোলা, দাল আধ পোয়া, জল /৪ সের শেষ এক সের থাকিবে।

উদাহরণ যথা,—মনে কর বাতপিত্ত জ্বরাক্রান্ত কোন রোগীর জন্য মুগ এবং আমলকীর যূষ প্রস্তুত করিতে হইলে কি করিবে?

আমলকী	...	...	২ তোলা।
মুগের দাল	...	...	৵০ আধ পোয়া।

জল	...	...	/৪ চারি সের।
অবশিষ্ট	...	...	/১ এক সের।

ঐরূপ নিয়মে প্রস্তুত করিবে—

বাতশ্লেষ্মজ্বরে,—কচি মূলার যূষ এবং পিত্তশ্লেষ্মজ্বরে নিমপাতা ও পল্‌তার যূষ সেবন করিতে দিবে।

মুগ, বনমুগ, মসূর ও ছোলা এই কয়েক প্রকার দাল যূষের জন্য ব্যবহার করিবে।

যদি আমজ্বরে ঔষধ সেবন নিষেধ, তবে উপরে ঔষধের ক্বাথে মণ্ডপেয়াদি প্রস্তুতের বিধি দেওয়া হইল কেন?—উত্তর এইরূপ পথ্যের সংস্কার করিবার জন্য যে ঔষধ বিধি আছে তাহা সেবনে দোষ নাই, কেবল ঔষধ খাওয়া নিষেধ।

জল।—তরুণজ্বরের রোগীকে শীতল জল পান করিতে দিবে না। জ্বাল দিতে দিতে অর্দ্ধেক মরিয়া জল ফেণরহিত ও নির্ম্মল হইলে উহা পান করিতে দিবে। পিত্তজ্বরে বা মদ্যপানজন্য জ্বরে জলকে মুথা বা অন্য কোন তিক্তবস্তুর সহিত সিদ্ধ করিয়া শীতল হইলে পান করিতে দিবে। জ্বরকালে রোগীর পিপাসা থাকিলে সাধারণ জল পান করিতে না দিয়া ষড়ঙ্গ পানীয় পান করিতে দিবে।

ষড়ঙ্গপানীয় প্রস্তুত প্রণালী,—মুথা, ক্ষেৎপাপড়া, বেণার মূল, রক্তচন্দন, বালা ও শুঁঠ মিলিত ২ তোলা, ৪ চারি সের জলে সিদ্ধ করিয়া দুই সের থাকিতে নামাইয়া পানার্থ ব্যবহার করিবে। ইহা জ্বরঘ্ন এবং পিপাসা নাশক।

অরুচি হইলে কি করা উচিত।—রোগীর অরুচি হইলে আহার পরিত্যাগ করা কিম্বা অহিত আহার করা কর্ত্তব্য নহে। কারণ অনাহারে রস রক্তাদি ধাতুর ক্ষয় ও মৃত্যু ঘটে, এবং অহিত আহারে আয়ুরক্ষা বা পরিণামে সুখোৎপত্তি হইতে পারে না। অরুচির প্রতীকার জন্য আমলকী কিস্‌মিস্ ও চিনি একত্রে বাটিয়া মুখে রাখিতে দিবে। যদি নিত্য আহার করাতে অথবা বিস্বাদ বশতঃ পথ্যের প্রতি রোগীর দ্বেষ জন্মে তবে পাকপ্রণালী সম্বন্ধীয় গ্রন্থের মতে নানা প্রকারে পথ্য প্রস্তুত করিয়া দিবে।

শাস্ত্রে আমজ্বরের সীমা সপ্তাহ কাল বলিয়া বর্ণিত আছে। কিন্তু উপরি-লিখিত মত চিকিৎসা ও পথ্যে সপ্তাহের পূর্ব্বেই আম অবস্থা নষ্ট হইয়া নিরাম

অবস্থা উপস্থিত হইতে কিম্বা জ্বর মুক্ত হইতে পারে। নিরাম অবস্থায় উপনীত হইলে নিরাম জ্বরের চিকিৎসা করিবে।

রোগীর পরিচ্ছদ,—রোগী মোটা এবং গরম কাপড় ব্যবহার করিবে।

জ্বরের নিরাম অবস্থায় পাচন ব্যবহার করাইবে।

পাচন প্রস্তুতের প্রণালী,—ঔষধ দ্রব্যগুলি মিলিত ২ তোলা অর্দ্ধ-সের জলে সিদ্ধ করিয়া অধপোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া ক্বাথ ব্যবহার করিতে হয়।

বাতজ্বরের চিকিৎসা,—পিপুলমূল, গুলঞ্চ, শুঁঠ। তিনটী দ্রব্য মিলিত ২ তোলা উপরিলিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিয়া সেব্য।

শতমূলী এবং গুলঞ্চ একত্র ছেঁচিয়া ২ তোলা রস লইয়া ॥০ তোলা পুরাণ গুড় প্রক্ষেপ দিয়া পান করিবে।

পিত্তজ্বরের চিকিৎসা,—ক্ষেৎপাপড়ার ক্বাথ, প্রক্ষেপ চিনি ॥০ তোলা।

(২) পল্‌তা ও যবের ক্বাথ, প্রক্ষেপ মধু ১০। ১২ ফোটা।

কফজ্বরের চিকিৎসা,—নিমছাল, শুঁঠ, গুলঞ্চ, দেবদারুকাষ্ঠ, শঠী, চিরতা, কুড়, পিপুল, গজপিপুল, কণ্টকারী, ইহাদের ক্বাথ।

কট্‌ফল, কুড়, কাঁকড়াশৃঙ্গী ও পিপুল চূর্ণ করিয়া মধুর সহিত ২ তোলা পরিমাণ চূর্ণ সেবন করিবে।

বাতপিত্তজ্বর চিকিৎসা,—শুঠ, গুলঞ্চ, মুথা, চিরতা, শালপর্ণী, চাকুলে, বৃহতী, কণ্টকারী, গোক্ষুর ইহাদের ক্বাথ পান করিবে।

পিত্তশ্লেষ্মজ্বর চিকিৎসা,—(১) পল্‌তা, নিমছাল, হরিতকী, আমলকী, বহেড়া, যষ্টিমধু, বেড়েলা ইহাদের ক্বাথ পান ব্যবস্থা।

(২) চিনি ও কট্‌কী প্রত্যেকে ১ তোলা পরিমাণ লইয়া উষ্ণজলে বাটিয়া তরল করিয়া পান করিবে।

বাতশ্লেষ্মজ্বর চিকিৎসা।—বালুকা স্বেদ দিবে এবং (১) পিপুল, পিপুলমূল, চঞ্চি, রক্তচিতারমূল ও শুঁঠ ইহাদের ক্বাথ পান করাইবে।

(২) বেলছাল, শোণাছাল, গাম্ভারী ছাল, পারুলছাল, গণিয়ারী ছাল, শালপর্ণী, পিঠালী, বৃহতী, কণ্টকারী ও গোক্ষুরের ক্বাথে ।০ আনা পিপুল চূর্ণ প্রক্ষেপ দিয়া পান করিবে।

সন্নিপাতজ্বর চিকিৎসা,—বাতাধিক্যে তিন দিন, পিত্তাধিক্যে দশ দিন উপবাস করাইবে। স্বেদ দিবে, এবং শঠী কুড়, বৃহতী, কাঁকড়াশৃঙ্গী, দুরালভা, গুলঞ্চ, শুঁঠ, পাঠা, চিরতা ও কটুকী ইহাদের ক্বাথপান ব্যবস্থা করিবে।

জীর্ণজ্বর-চিকিৎসা—চারি আনা পিপুলচূর্ণের সহিত পুরাণ গুড় ২ তোলা সেবন করিলে, কাস অজীর্ণাদির সহিত শরীরের জীর্ণতা নষ্ট হয়। ইন্দ্রযব, পল্‌তা, কটুকী ইহাদের ক্বাথ সন্তত জ্বরনাশক।

পল্‌তা, অনন্তমূল, মুথা, আকনাদী, কটুকী ইহাদের ক্বাথ সতত জ্বর-নাশক।

নিমছাল, পল্‌তা, হরীতকী, আমলকী, বহেড়া, কিম্‌মিস্, মুথা, ইন্দ্রযব ইহাদের ক্বাথ অন্নেদ্যুষ্ক জ্বরনাশক।

চিরতা, গুলঞ্চ, রক্তচন্দন, শুঁঠ ইহাদিগের কষার্থ তৃতীয়ক জ্বর নাশক।

গুলঞ্চ, আমলকী, মুথা, ইহাদের ক্বাথ চাতুর্থক জ্বরনাশক।

সেফালিকা পত্রের রসে মধু প্রক্ষেপ দিয়া পান করিলে বিষম অবিষমাদি সকল প্রকার জ্বর নষ্ট হয়।

পুরাণ গুড়ের সহিত কৃষ্ণজীরার চূর্ণ সেবন করিলে বিষমজ্বর নিবৃত্তি হয়।

তরুণ-জ্বরে—দুগ্ধ বিষবৎ কিন্তু জীর্ণজ্বরে প্লীহাদি অন্য কোন উপসর্গ না থাকিলে, দুগ্ধ অমৃতোপম জানিবে।

জীর্ণজ্বরে অবস্থা বিশেষে কুক্কুট, লাচ, তিত্তির, ময়ূর, পারাবত প্রভৃতির মাংস ব্যবহার করা যায়।

জ্বর আরোগ্য হইলেও যতদিন বল লাভ না হয়, ততদিন নিম্নের নিয়ম গুলি অবশ্য প্রতিপালন করিবে।

ব্যায়াম, মৈথুন, স্নান, ভ্রমণ, প্রবল বা পূর্ব্বদিকের বায়ু সেবন এবং শীতল জল, জ্বরমুক্ত ব্যক্তির সম্পূর্ণরূপ বললাভ না করা পর্য্যন্ত কদাচ ব্যবহার করিবে না।

মন্তব্য—মাধব নিদানে নাই অথবা চরক বা সুশ্রুতে আছে এমন কোন প্রকার জ্বর নাই। তবে লক্ষণাবলীর ২।৪ টী ন্যূনাধিক্য আছে বটে, তাহা বিশেষ প্রয়োজনীয় নহে বলিয়া লিখিত হইল না। রসচিকিৎসার কথা উহাতে না থাকায় তাহা বলা গেল না।

ক্ষুদ্র গল্প।

গাধার বুদ্ধি।—এক জনের দুইটী গাধা ছিল। গাধার প্রভু ব্যবসাদার লোক। তিনি ব্যবসার নানা দ্রব্য গাধার পৃষ্ঠে বোঝাই দিয়া বাড়ী আনিতেন। একদিন তিনি লবণ আনিতেছিলেন। লবণের বোঝা বড়ই ভারী হইয়াছিল। নদী পার হইয়া তাঁহাকে বাড়ী আসিতে হইত। নদী পার হইবার সময় তাঁহার গাধা দৈবাৎ যেমন একটু বেশী জলে গিয়া পড়িল অমনি লবণের বোঝা জলে গলিয়া হাল্কা হইয়া গেল, গাধার বোঝা বহিতে কষ্ট হইল না। পরদিন অন্য গাধার মোট বহিবার পালা ছিল। সে তাহাকে পরামর্শ দিল যদি তোমার বোঝা ভারী হয়, তবে নদী পারের সময় কোন গতিকে যেখানে বেশী জল সেইখান দিয়া আসিবে, তাহা হইলেই বোঝার ভার কমিয়া যাইবে। সেদিন গর্দ্দভস্বামী তুলা আনিতেছিলেন। গাধা বন্ধুগাধার পরামর্শ মত নদীজলে বোঝা যেমন ডুবাইল, অমনি দ্বিগুণ অপেক্ষাও বেশী ভারী হইল, তাহা বহিতে কষ্ট হইল, ধীরে ধীরে চলিতে গিয়া প্রভুর কশাঘাত লাভ করিল। অবোধ গাধা! তোমাকে বৃথা দোষ দি—মানুষেও তোমার মত অনেক আছে, তাহা না হইলে কোন ঔষধের Prescriptionএ একজনের উপকার হইল দেখিয়া অপরে তাহা খায় কেন? জানে না, সকলের রোগের ও দেহের অবস্থা সমান নয়।

দন্ত ও দীর্ঘজীবন,—পূর্ব্বে মনে হইত কৃত্রিম দন্ত বাহারের জন্য। সাহেব ও মেমেরাই উহা ব্যবহার করেন, বিলাতেই উহার আদর বেশী, কিন্তু তাহা নহে দেখিতে দেখিতে দশবার বৎসর মধ্যে কলিকাতা সহরে অনেক গুলি কৃত্রিম দন্তের দোকান হইয়াছে, দোকান গুলি বেশ চলিতেছে, দোকানদারেরা তাহাতেই জীবিকা নির্ব্বাহ করিতেছেন। অবশ্য কৃত্রিম দন্তের উপকারিতা আছে, তাহা না হইলে, উহার এত কাটুতি কেন হইবে। বার্দ্ধক্যের নানা কারণ, তাহার মধ্যে দন্তহীনতা একটী প্রধান। একজন ডাক্তারের একটী ঘোটক ছিল। ঘোটকটী কিছুদিন মধ্যেই জীর্ণ শীর্ণ ও দুর্ব্বল হইয়া পড়িল দেখিয়া ডাক্তার ভাবিলেন ঘোটকটীকে পরিবর্ত্তিত করিতে হইবে, উহা দ্বারা আর কাজ চলিবে না। সহিস একটু বেশী বুদ্ধি ধরিত, ভাবিল ঘোড়া এত অল্প বয়সে কেন বুড়াইবে। সে পরীক্ষা করিয়া দেখিল ঘোড়া যেমন ছোলা খায়, ঠিক সেইরূপেই তাহার মলদ্বার দিয়া উহা বাহির হয়।

প্রভু ডাক্তার। তাঁহাকে সেকথা জানাইয়া প্রস্তাব করিল ঘোড়াটাকে ছোলা সিদ্ধ করিয়া দিলে হয় না? প্রভু সম্মত হইলেন। সেই দিন হইতে ঘোড়াকে সিদ্ধ ছোলা খাওয়াইতে খাওয়াইতে ঘোড়া অল্পদিনেই বেশ হৃষ্ট পুষ্ট বলিষ্ঠ হইয়া উঠিল, বেশ কাজ করিতে লাগিল। ডাক্তার পরীক্ষা করিয়া দেখিলেন ঘোড়ার অনেক গুলি দাঁতই ছিল না। ঘোড়াটীকে দন্তাভাবে বুড়া হইতে হইয়াছিল। অনেক মনুষ্যও এইরূপে দন্তাভাব বশতঃ বৃদ্ধত্ব পাইয়া থাকেন।

দন্তে পরিপাককার্য্যের যথেষ্ট সাহায্য করে। এরূপ পুষ্টিকর খাদ্য অনেক আছে, যাহা দন্তাভাবে চিবাইতে পারা যায় না, সুতরাং সেই সকল দ্রব্য সুজীর্ণ হইয়া শরীরের পোষণ কার্য্যের যে সহায়তা করিতে পারিত, তাহা না পারায়, শরীরের শীর্ণতা, মাংস পেশীর শিথিলতা জন্মায়, বল কম হইয়া আইসে, বয়স না হইলেও অকালজরা উপস্থিত হয়। জরাজীর্ণ শরীর কত দিন স্থায়ী হইতে পারে! অল্প বয়সে দন্তপাত হইলে যাহাতে পরিপাকক্রিয়ার বিঘ্ন উপস্থিত না হইতে পায়, তাহার উপায় করিলে অকালজরা দূরীকৃত হয়, শরীর হৃষ্ট পুষ্ট ও বলিষ্ঠ হইয়া দীর্ঘকাল স্থায়ী হইতে পারে।

বিবিধ।

গায়ে কাপড় ঢাকা দেওয়ায় যে ফল বক্ষঃস্থল, পৃষ্ঠ, ও পার্শ্বদেশ তৈলাক্ত করিলেও সেই ফল হয়, শীতল বায়ুতে কিছু করিতে পারে না। এ জন্যই আমাদের দেশে বহুকাল হইতে তৈলমর্দ্দনের ব্যবস্থা আছে।

যে স্থানে অজন্মা হয় সেই অজন্মার বৎসরে অন্নকষ্টজনিত অনাহার ক্লিষ্ট লোকের মধ্যে মৃত্যুসংখ্যা বেশী হইবার কথা অনেকেই অবগত আছেন, কিন্তু দেখা গিয়াছে জন্ম সংখ্যাও খুব কম হয়। গতবারে মধ্য প্রদেশের অন্ন কষ্টে তাহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ পাওয়া গিয়াছে।

মদ্যপায়িগণের ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া, মূত্রশয়াদির পীড়াক্রান্ত হইবার সমধিক সম্ভাবনা। আবার তাহাদের ঐ সকল রোগ হইলে তাহা হইতে মুক্তি লাভের সম্ভাবনাও বড় কম।

ইংরেজদিগের সাধারণ বিশ্বাস মদে দেহের পুষ্টিসাধন ও বলাধান হয়। এই ধারণা প্রযুক্ত সুরাপায়ীর সংখ্যা তাঁহাদের মধ্যে বেশী হইতেছে।

বিলাতের Chancellor of Exchequer সকলকে উগ্র মদ ত্যাগ করিয়া বিয়ার Beer সেবনের যুক্তি দিতেছেন। বিয়ারে সুরাবীর্য্য Alchohal নাই।

ডাক্তার চিভার্শ সাহেব বলেন আমাদের দেশে পক্ষে পক্ষে যে জ্বর হয় তাহা ম্যালেরিয়া সম্ভূত।

তিন পোয়া জলে এক পোয়া ভিনিগার (সির্কা) ও ১০।১২ ফোঁটা কার্ব্বলিক এশিড মিশাইয়া তাহাতে নেকড়া ভিজাইবে এবং সেই নেকড়া দিয়া বারম্বার সর্ব্বাঙ্গ মুছাইয়া দিলে দেহের তাপও কমে, আর সম্ভবতঃ জ্বরের উপসর্গও কমিয়া আইসে।

ঔষুধের অযথা ব্যবহার দেখিয়া মনে হয় ঔষধ সস্তা হওয়া ভাল নয়।

ত্বক্ যে কেবল দেহের আবরণ মাত্র তাহা নহে। যকৃৎ, হৃৎপিণ্ড, মূত্রাশয় যেমন এক একটী যন্ত্র দেহের ক্রিয়া বিশেষ সম্পাদন করিয়া থাকে, ত্বক্ও তদ্রূপ করে।

শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে যে বহুমূত্রের বহুলতা হইতেছে, তাহার কারণ অজীর্ণতা ও ব্যায়ামাভাব।

মহামারী, যুদ্ধ বিগ্রহ, দুর্ভিক্ষ প্রভৃতিতে যত না লোক মারা যায় জ্ঞানতঃ বা অজ্ঞানতঃ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া ততোধিক লোক মারা গিয়া থাকে।

একজন ফরাসী আপন ভাষায় আমাদের দেশের নিত্য কর্ম্ম পদ্ধতির অনুবাদ করিয়াছেন। সুপ্রসিদ্ধ ল্যান্সেট নামক ইংরাজী পত্র তাহার কিয়দংশ উদ্ধৃত করিয়া মলমূত্র সম্বন্ধে হিন্দুর শৌচাচারের বিলক্ষণ সুখ্যাতি করিয়াছেন। কেবল আয়ুর্ব্বেদ কেন হিন্দুর শাস্ত্রগ্রন্থ মধ্যে স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে এত বিধি ব্যবস্থা আছে যে জাতীয় স্বাস্থ্যসংহিতা সংগ্রহের পক্ষে তাহা বিশেষ উপযোগী। ঐ সকল বিধি ব্যবস্থা পুস্তকাকারে সংগৃহীত হওয়াও নিতান্ত আবশ্যক, এবং ঐ সকল ব্যবস্থা মধ্যে কোন্‌গুলি বর্ত্তমান সমাজের উপযোগী কোন্‌গুলি অনুপযোগী তাহাও যুক্তিতর্ক দ্বারা মীমাংসিত হইতে পারে। আমরা সময়ে সময়ে বর্ত্তমান সমাজের উপযোগী কতকগুলি করিয়া স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রাচীন নিয়ম উদ্ধৃত করিতে চেষ্টা করিব।

পাষাণে বীজ বপন করিলে যেমন সে বীজ অঙ্কুরিত হয় না তদ্রূপ যে দেহ স্বাস্থ্যের গুণে পাষাণবৎ সে দেহে সংক্রামক পীড়ায় বীজাণু প্রবিষ্ট হইলেও অঙ্কুরিত হইবার উপযোগী উপাদান অভাবে কিছুই করিতে পারে না।

স্বেচ্ছাচার অপেক্ষা নিয়মাচার ব্যক্তি যে শত সহস্রগুণে স্বাস্থ্য সুখে সুখী তাহা শাস্ত্রসম্মত এবং সর্ব্বজনানুমোদিত।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে পিত্ত ও যকৃতের ক্রিয়াবিকৃতি সহজে হয় বলিয়া পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতেরা বিষুব দেশীয় যকৃৎ পীড়া Tropical Liver নামে যকৃতের রোগবিশেষের নামকরণ করিয়াছেন। উপরি উক্ত কারণে আমরা আহারের সহিত আদর করিয়া তিক্ত ভক্ষণ করি, আর কবিরাজ মহাশয়দিগের অনেক ঔষধেই পারদের ব্যবহার থাকে। তিক্ত ও পারদ দুই যকৃতের উপকারক।

সংবাদ।

বোম্বায়ে প্লেগ খুব কমিয়া আসিয়াছে। আজি কালি গড়ে দিন দশ বারটার মৃত্যু কথা শুনা যাইতেছে।

পঞ্জাবে প্লেগ নাই বলিলেই হয়। মধ্যে মধ্যে দুই একটার সংবাদ ইংরেজী সংবাদ পত্রে শুনা যায় মাত্র।

কলিকাতায় দুই একটা প্লেগ-মৃত্যুর সংবাদ শুনা যাইলেও সাধারণতঃ গড় মৃত্যু সংখ্যা কমিয়া আসিয়াছে।

এ বৎসর এখন পর্য্যন্ত বঙ্গের সর্ব্বত্র প্রচুর বৃষ্টির সংবাদ পাওয়া যাইতেছে। সকল স্থানের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এখনও কোন বিশেষ ভীতিব্যঞ্জকতা নাই।

জুন মাসের শেষের সংবাদ—পুনা সহরে প্লেগের প্রকোপ পূর্ব্বাপেক্ষা বেশী। কিছুতেই কমিতেছে না।

গতমাসে মুলতান সেনানিবাসে ইউরোপীয় সৈন্যের মধ্যে সর্দ্দিগর্ম্মির প্রাদুর্ভাবটা কিছু বেশী হইয়াছিল।

আফ্রিকার আলেকজন্দ্রিয়া নগরে প্লেগপ্রাবল্য প্রযুক্ত ব্রিণ্ডিসি যাত্রিগণের গতিরোধ করা হইয়াছে।

এদেশের বাঙ্গালা স্কুলগুলিতে কি প্রকার শিক্ষাবিধান হওয়া কর্ত্তব্য তৎসম্বন্ধে একটী কমিটী গঠিত হইয়াছিল। কমিটী যে রিপোর্ট দিয়াছেন তাহাতে দেখা গেল গ্রাম্য পাঠশালা গুলি হইতে উচ্চ প্রাথমিক ও মধ্যবিধ বিদ্যালয়

গুলিতে পর্য্যন্ত ব্যায়াম ও স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাদি শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে। মনুষ্যজীবনে স্বাস্থ্যজ্ঞানের ন্যায় প্রয়োজনীয় আর কিছুই নহে, যাহাতে উহা আমাদের সাধারণের মধ্যে বহুল বিস্তৃতি লাভ করে তজ্জন্য আমরা পুনঃ পুনঃ গবর্ণমেণ্টকে অনুরোধ করিতেছি। কমিটির রিপোর্ট পাঠে আমরা প্রভূত আনন্দ লাভ করিলাম। এইবার বঙ্গদেশের ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধ সম্বন্ধে গবর্ণমেণ্টের দৃষ্টি পড়িলে আমরা পরম সৌভাগ্য জ্ঞান করিব। বারান্তরে অভিনব কমিটীর রিপোর্ট সম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা করা যাইবে।

পার্সিদের মৃতদেহ সৎকার সম্বন্ধে মহাতর্ক উপস্থিত হইয়াছে। আজি পর্য্যন্ত তাঁহাদের মৃতদেহ শকুনি গৃধিনী দিয়া খাওয়ান হইয়া থাকে। সংপ্রতি পার্সি সমাজের মধ্যে কেহ কেহ তাহার পরিবর্ত্তে সমাধির প্রস্তাব করিতেছেন। মৃতদেহ ভূগর্ভে সমাহিত করা যে প্রশস্ত নহে, তাহা পাশ্চত্য অনেক সভ্য জাতিই স্বীকার করিয়াছেন, বাস্তবিক উহা স্বাস্থ্যশাস্ত্রেরও বিরোধী। হিন্দুদিগের দাহ প্রথাই দেখিতেছি সভ্যজাতির অনুমোদনীয়। পার্সিজাতি এত দিনের পর যদি সৎকার প্রথার পরিবর্ত্তন প্রয়াসী হয়েন, তাহা হইলে সমাধির পরিবর্ত্তে শবদেহ দাহ করিবার প্রথা প্রবর্ত্তিত করিলে ভাল হয় না?

মফস্বলের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে গত ১৯ শে আষাঢ়ের "প্রতিবাসীতে" যাহা লিখিত হইয়াছে তাহা পাঠ করিয়া আমরা বিশেষ আনন্দিত হইলাম। সমস্ত টুকু উদ্ধৃত করিবার স্থান নাই, নতুবা আমরা দেখাইতাম লেখাটী কেমন সরল এবং সময়োচিত। এই বর্ষাকালে পল্লীগ্রামের অবস্থা যে শোচনীয় হয়, পথ ঘাটের কষ্ট, পানীয় জলের কষ্ট, পীড়া হইলে সুচিকিৎসকের অভাব জনিত কষ্ট, এই বিবিধ কষ্টের সমাহারে বঙ্গের মফঃস্বলবাসিরা যে রূপ কষ্টে কাঁল যাপন করে প্রতিবাসী তাহা উত্তম রূপেই প্রদর্শন করিয়াছেন। বৃথা পরনিন্দা পরচর্চ্চা লইয়া না থাকিয়া যদি আমাদের বাঙ্গালা সাপ্তাহিক পত্রগুলি এইরূপে দেশের মঙ্গলামঙ্গলের চিন্তায় বেশী মনোযোগ দেন তাহা হইলে ভাল হয় না?

কেরোসিনের আলোক যেমন আশু বিপজ্জনক তেমনি অস্বাস্থ্যকর। অতি অল্প দিন হইল জোড়াসাঁকোর একটী স্ত্রীলোক উহার অগ্নিতে দগ্ধ হইয়া মারা গিয়াছেন। কেরোসিনের ধূম শ্বাসযন্ত্রের অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হয়।

যে ঘরে কেরোসিন জ্বলে সে ঘরে ময়লা হয়। কেরোসিনের আলোক ভাল কিসে—মূল্যে? স্বাস্থ্যের সহিত তুলনায় অর্থেরই মূল্য কি অধিক?

পুনা ও কার্কির প্লেগ নিবারণার্থ ভারত গবর্ণমেণ্ট ১৩, ৫০০ টাকা মঞ্জুর করিয়াছেন।

মফস্বল-সংবাদ।

হুগলী জনাই।—এস্থানের স্বাস্থ্য মাঝামাঝি রকম। এখনও যে ম্যালেরিয়ার আবির্ভাব ঘটে নাই পরম মঙ্গল।

মুর্শিদাবাদ বহরমপুর।—এখানকার স্বাস্থ্য ভাল নহে। জ্বরজ্বালা দেখা দিয়াছে।

উড়িষ্যা জাজপুর।—এই স্থানের সাধারণ স্বাস্থ্য খুব ভাল বলিয়া শুনা যাইতেছে। বর্ষাগমে জ্বর প্রায় অদৃশ্য হইয়াছে।

শোনতীরবর্ত্তী ডিহিরি।—এখানে পূর্ব্বে যেরূপ জ্বর ও মিলমিলের প্রাদুর্ভাব হইয়াছিল তাহা কমিলেও সাধারণ স্বাস্থ্য ভাল বলা যাইতে পারে না।

হুগলী তারকেশ্বর।—তারকেশ্বরের নিকটবর্ত্তী কয়েকখানি গ্রামের লোকে হুগলীর সবজজ আদালতে সাধারণ পয়ঃপ্রণালী বন্ধ করিবার জন্য তারকেশ্বরের মোহন্তের নামে ক্ষতিপূরণের নালিশ করিয়াছিল। ক্ষতিপূরণ মঞ্জুর হইয়াছে। তারকেশ্বর পূর্ব্বকালে একটী বৃহৎ জলাভূমি ছিল, উহার নিকটবর্ত্তী বহুল গ্রামের জল এখনও তারকেশ্বরের মাঠ দিয়া যায়, সে জলস্রোত বন্ধ করিলে শস্যের ক্ষতিতো হইবেই তদতিরিক্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রাদুর্ভাবে সাধারণ স্বাস্থ্য নষ্ট হওয়া অবশ্যম্ভাবী। তারকেশ্বরের নিকটবর্ত্তী বালিগড় রামনগর, পাড়াস্থ সাহবাজার প্রভৃতি গ্রাম ম্যালেরিয়ার প্রধান আড্ডা, এখানকার পয়ঃপ্রণালী অব্যাহত রাখিবার জন্য সবজজ বাহাদুর হুকুম দিয়া ভালই করিয়াছেন।

মেদিনীপুর।—এখানে খুব বৃষ্টি হইতেছে, একাদিক্রমে তিন চারি দিন আকাশ ঘনতররূপে মেঘাচ্ছন্ন থাকিয়া অবিরল ধারায় বারিবর্ষণ করিতেছে। নদ নদীগুলি জলপূর্ণ, কোন কোনটীতে বাণও আসিয়াছে। সাধারণ স্বাস্থ্য উৎকৃষ্ট।

বীরভূম।—এস্থানেও খুব বৃষ্টি হইতেছে, কৃষিকার্য্যও বেশ চলিতেছে। সাধারণ স্বাস্থ্য অতি সুন্দর।

জাহানাবাদ, হুগ্‌লী।—এতদঞ্চলে বৃষ্টির প্রাদুর্ভাব খুবই। দামোদর, দারুকেশ্বর প্রভৃতি ক্ষুদ্র বৃহৎ নদনদী গুলি বন্যার জলে প্লাবিত। অদ্যাপি স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিরুদ্ধ কথা শুনা যাইতেছে না।

বর্দ্ধমান, রায়না।—এখানেও বৃষ্টি বাদল বেশী বেশী, চাষের খুব সুবিধা, জ্বরজ্বালা প্রায় নাই।

কটক।—কটকে মধ্যে মধ্যে খুব বৃষ্টি হইতেছে কিন্তু গ্রীষ্ম কমে নাই। তদ্দ্বারা সাধারণ স্বাস্থ্যের কোন ব্যতিক্রম ঘটে নাই, ভালই আছে।

ঢাকা, নারায়ণগঞ্জ।—নারায়ণগঞ্জে মাছে এক রকম পোকা দেখা দিয়াছে বলিয়া সেখানকার লোকে মৎস্য ভক্ষণ ত্যাগ করিয়াছে। সেই সকল মাছ তো কলিকাতার বাজারে আমদানি হয় না?

গয়া।—গয়ায় প্রায় প্রতিদিন বৃষ্টি হইতেছে, কোন কোন দিন বৈকালে গ্রীষ্মাতিশয্য অনুভূত হয়, কিন্তু স্বাস্থ্য ভাল।

রঘুনাথপুর।—এখানে বৃষ্টির জলে সমস্ত জলাশয় পূর্ণ হইয়াছে, কিন্তু পানীয় জলের বড়ই অসদ্ভাব। পরিষ্কার জল পাইবার উপায় নাই। জ্বর-জ্বালা বড়ই প্রবল।

তৃতীয় খণ্ড, ৪র্থ সংখ্যা, শ্রাবণ, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল সার্জ্জন

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্‌-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—	
স্বাস্থ্যের অধিকার ...	৯৭
আধ্যাত্মিক ও আধিভৌতিক স্বাস্থ্য	৯৮
আমাদের মত ...	১০০
আমাদের অন্তপুর স্বাস্থ্য ...	১০১
ক্ষুধা	১০৩
মাংস ভক্ষণ	১০৫
প্রাচীন হিন্দুর চিকিৎসাজ্ঞান	১০৫
পানীয় জলের পরিচ্ছন্নতা সাধন	১১২
পালা-জ্বরে পল্লী-চিকিৎসা ...	১১৭
পল্লীগ্রামের অপরিচ্ছন্নতা ...	১১৮
বিবিধ	১২২
সংবাদ	১২৫
মফস্বল সংবাদ ...	১২৭

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"

জি, সি, বসু এণ্ড কোং'র দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT, NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, শ্রাবণ ১৩০৬ সাল। } ৪র্থ সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

স্বাস্থ্যের অধিকার,—স্বাস্থ্যরক্ষার মূল কথা দুইটী—মিতাচার ও পরিচ্ছন্নতা। বাস্তবিকই বুদ্ধিমান্ ও বিবেচক লোকে এই দুইটীর দিকে লক্ষ্য রাখিলে সুস্থ স্বচ্ছন্দ ও দীর্ঘজীবী হইতে পারেন, রোগতাপ কিছুই থাকে না। যদি এই দুইটীতেই স্বাস্থ্য-বিষয়িণী সকল কথা শেষ হয়, তাহা হইলে স্বাস্থ্যরক্ষা শিখাইবার জন্য বড় বড় পুস্তক ও সাময়িক পত্রাদির প্রয়োজন কি? একথা অনেকেরই মনে উদয় হইতে পারে—কিন্তু স্বাস্থ্যের অধিকার সম্বন্ধে যদি ভাল করিয়া চিন্তা করা যায়, তাহা হইলে সর্ব্বতোভাবে উপরিউক্ত কথার অনুমোদন করা যায় না। সত্য বটে মিতাচার ও পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যের মূল, কিন্তু উহার কাণ্ড, শাখা প্রশাখাদি অনেক। ঐ দুইটী কথাকে অবলম্বন করিয়া স্বাস্থ্যতত্ত্ব বহুলবিস্তৃত একটী প্রকাণ্ড মহীরুহ সদৃশ। স্বাস্থ্যের অধিকার কতদূর একবার ভাবিয়া দেখিলেই আমাদের উক্তির সফলতা প্রতিপন্ন হইবে। স্বাস্থ্যের সঙ্গে জল বায়ু মৃত্তিকা সৌর কিরণাদির অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। যেদিন একটু জোরে বাতাস বহে, সেদিন জীবদেহের স্বাস্থ্যের অবস্থান্তর ঘটে, আকাশ মেঘাচ্ছন্ন হয়, স্বাস্থ্যের উপর প্রাধান্য বিস্তার করে, প্রচণ্ড মার্ত্তণ্ড করে বসুমতী উত্তপ্তা হয়, আমাদের স্বাস্থ্যের উপর তাহা আধিপত্য করে, বর্ষাকালে অবিরল ধারায় বারিবর্ষণ হয়, তাহারও সহিত স্বাস্থ্য নিঃসম্বন্ধ নহে,

বায়ু ও ভূমির সরসতা ও নীরসতার সহিতও স্বাস্থ্যের সংস্রব আছে, উত্তর-বায়ুপ্রধান শীত ঋতুতে আমাদের স্বাস্থ্যের ভাবান্তর উপস্থিত হয়, চন্দ্রমার ক্ষয়বৃদ্ধির সহিতও আমাদের স্বাস্থ্যের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ সংস্থাপিত। এইতো গেল স্বাস্থ্যের উপর প্রাকৃতিক প্রাধান্য। তাহার উপর আবার খাদ্যপানীয়, নিদ্রাজাগরণাদি দৈহিক ক্রিয়াকলাপের সহিতও স্বাস্থ্যের একটা গুরুতর সম্বন্ধ আছে। আমরা যতই কেন সাবধান হই না, জল বায়ু মৃত্তিকাদি বিকৃতি প্রাপ্ত হইয়া সাধারণ স্বাস্থ্যের ঘোরতর ব্যতিক্রম ঘটাইতে পারে। তোমায় আমায় যে কথাবার্ত্তা কহিতেছি ইহারও সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ আছে। এতদুভয়ের মধ্যে কাহার, কোন সংক্রামক পীড়া থাকিলে আলাপ ও সহবাস দ্বারা তাহা আমাদের একের দেহ হইতে অন্যের দেহে প্রাধান্য সংস্থাপনে সমর্থ। আর্থিক সদ্ভাব অসদ্ভাবও স্বাস্থ্যের সংস্রব ছাড়া নহে। সামাজিক আচার ব্যবহারের সহিতও স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ। যে দিকে দেখি, যাহারই বিষয় চিন্তা করি, এই পৃথিবীস্থ সকল পদার্থ, সকল ব্যাপারের সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ দেখিতে পাই। অতএব স্বাস্থ্যের অধিকার কতদূর বিস্তৃত, কতটা গুরুতর! এই সকল বিষয়ে কত যে জানিবার আছে, শুনিবার আছে, বুঝিবার আছে তাহা বিবেচক মাত্রেই বুঝিতে পারেন, যে মিতাচার ও পরিচ্ছন্নতা এই দুইটীর প্রকৃত অর্থ বুঝাইবার জন্য কতদূর বিস্তৃত আলোচনার প্রয়োজন। এক একটী সম্বন্ধে কিছু কিছু বলিতে হইলেও "পুথি বাড়িয়া" যায়, সংক্ষেপে সারা যায় না। স্বাস্থ্যের আনুসঙ্গিক বিষয় সকলের তত্ত্ববর্ণনাই কত বিস্তৃত হইবার সম্ভাবনা, তাহার উপর আবার অভিনব তত্ত্ব আবিষ্কার আছে। সুতরাং স্বাস্থ্যের জন্য বড় বড় পুস্তকের ও সাময়িক পত্রের যে নিতান্ত আবশ্যক তাহা কে না স্বীকার করিবেন।

* * * *

আধ্যাত্মিক ও আধিভৌতিক স্বাস্থ্য,—আমাদের দেহ আছে, আত্মা আছে। দেহ ও আত্মাই আমাদের ইহ জগতের সম্বল। অতএব আমাদের স্বাস্থ্যের উপাদানও দ্বিবিধ। সেই দ্বিবিধ উপাদান বহির্জ্জগতে ও অন্তর্জ্জগতে পাওয়া যায়। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের উপাদান অন্তর্জ্জগতে আছে, এবং আধিভৌতিক স্বাস্থ্যের উপাদান বহির্জ্জগতে বিদ্যমান। মানব যতই অসভ্য অবস্থায় অজ্ঞানাচ্ছন্ন থাকে, ততই তাহার স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ বহির্জ্জগতের

সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে সংস্থাপিত হয়, আর যতই তিনি সভ্যাবস্থায় উন্নত হয়েন, শিক্ষা লাভ করিতে ও আধ্যাত্মিক উন্নতিসোপানে অগ্রসর হইতে থাকেন ততই তাঁহার স্বাস্থ্য অন্তর্জ্জগতের উপাদানের সহিত সম্পর্ক সংস্থাপন করে। অসভ্য ও অশিক্ষিত ব্যক্তির আপনার খাওয়া-পরা চলিলেই সে সুখী ও স্বচ্ছন্দ, শিক্ষিত ও সভ্য ব্যক্তি কেবলমাত্র তাহাতেই তৃপ্ত হইতে পারেন না, তিনি সংকীর্ণ আত্মচিন্তার অতিরিক্ত অন্যের জন্য চিন্তা করিতে অভ্যস্ত। পরদুঃখে তাঁহার মন দ্রবীভূত হয়, সদ্বৃত্তি গুলি বলবতী হয়, মনুষ্যত্বের ভাবে তাঁহার মন বিভোর হয়, তিনি কেবল মাত্র বহির্জ্জগতের চিন্তায় আবদ্ধ নহেন, অন্তর্জগতের অনন্ত চিন্তায় সর্ব্বদা চিন্তিত থাকেন। মনের সহিত দেহের এরূপ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ যে একের অসুস্থতা অন্যটীর অস্বাস্থ্যতার সহিত ওতপ্রোত ভাবে অবস্থিত—দেহ ভাল থাকিলে মন ভাল থাকে, মন ভাল থাকিলে দেহ ভাল থাকে। অসভ্য ও অশিক্ষিত লোকের স্বাস্থ্য প্রধানতঃ বহির্জ্জগতের উপরই নির্ভর করে, বহির্জ্জগতের উপাদান—জল বায়ু মৃত্তিকাদির শুদ্ধিসাধন এবং দুসন্ধ্যা দুবেলা ভোরপুর আহারই তাহার স্বাস্থ্যের পক্ষে পর্য্যাপ্ত হয়, মন ও সুস্থ স্বচ্ছন্দ থাকে; রাত্রিকালে সুনিদ্রা হয়, অন্যের উড়িয়া পুড়িয়া যাউক, সর্ব্বনাশ হউক তাহাতে তাহার ততটা আসে যায় না। কিন্তু শিক্ষালোকসম্পন্ন সভ্য লোকের স্বাস্থ্যের পক্ষে কেবল মাত্র তাহাই পর্য্যাপ্ত নহে, তাঁহার অন্তর্জ্জগতে শান্তি বিরাজ করিলেই তিনি একদিন, একবেলা না খাইয়াও সুখী স্বচ্ছন্দ হইতে পারেন। একজন অসভ্য ও অশিক্ষিত ব্যক্তি ক্ষুধার জ্বালায় ব্যথিত হইয়া আপন জীবন বিড়ম্বনামাত্র বোধ করে, অন্তঃকরণে অসীম দুঃখ অনুভব করিয়া থাকে, আপনাকে জগতের সকল সুখে বঞ্চিত বোধ করিয়া অশ্রুপাত করে, বিপন্নভাবে কোন ব্যক্তির দ্বারস্থ হইয়া উদরপূর্ণ আহার পাইলেই তাহার সকল দুঃখ দূর হয়, এবং পরিতোষ লাভ পূর্ব্বক আপনাকে সার্থকজন্মা বোধ করে। সুস্থ ও অসুস্থ উভয়বিধ অবস্থাতেই সভ্য ও শিক্ষিত ব্যক্তির অনেক বিষয়ে বিভিন্নতা দেখা যায়। বহির্জ্জগতের সহিত তাঁহার স্বাস্থ্যের যাদৃশ সম্বন্ধ, ততোধিক সম্বন্ধ অন্তর্জ্জগতের সহিত। অসভ্য ব্যক্তির অতিরিক্ত শৈত্যসেবন, রৌদ্রে ভ্রমণ, অপরিমিত ভোজন, নিশাজাগরণ ইত্যাদি বহির্জ্জগতের যাবতীয় অনাচার ও অমিতাচার জনিত ব্যাধি, বহির্জ্জগতের উপাদান গুলির সহিত সামঞ্জস্য সাধন করিতে

পারিলেই সারিয়া যায়, কিন্তু শিক্ষিত ও সভ্য ব্যক্তির শুধু বহির্জ্জগতের উপাদান গুলির সামঞ্জস্য সাধনে সারে না; তাঁহার অসুস্থতার জন্য, অবস্থাবিশেষে তদতিরিক্ত, অন্তর্জ্জগতের উপাদানের সুসম্বদ্ধতাসাধনেরও প্রয়োজন হয়। তাঁহার অন্তর্জ্জগতের উপাদান বিকৃতি প্রাপ্ত হইয়া পীড়া উৎপাদন করিলে যতক্ষণ না তাঁহার অন্তর্জগতের সুসম্বদ্ধতাসাধন হয় ততক্ষণ তিনি সুস্থতা লাভ করিতে পারেন না, এই সুসম্বদ্ধতা ভগবানে নির্ভর ভিন্ন আর কিছুই নহে। অন্তর্জগতের উপাদানবিকৃতি শুধরাইবার পক্ষে ঈশ্বরে আত্মনির্ভরই এক মাত্র মহৌষধ।

* * * *

আমাদের মত,—মনুষ্যদেহ একই উপাদানে গঠিত, তবে দেশবিশেষে জলবায়ুর প্রাধান্যে মনুষ্যপ্রকৃতি বিভিন্ন প্রকারের হইয়া থাকে। শীতপ্রধান দেশবাসীর প্রকৃতি এক প্রকার, উষ্ণপ্রধান দেশবাসীর প্রকৃতি অন্য প্রকার। সর্ব্বতোভাবে পার্থক্য না থাকিলেও অনেকাংশে যে তাহা আছে ইহা সকলকেই স্বীকার করিতে হইবে। সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী পৃথিবীর সর্ব্বত্র, সর্ব্বতোভাবে একরূপ হইতে পারে না। শীতপ্রধানদেশবাসী যে নিয়মে থাকিলে স্বাস্থ্যসুখে সুখী হইবেন, উষ্ণপ্রধান দেশবাসী সে নিয়মে চলিলে সর্ব্বতোভাবে সুস্থ স্বচ্ছন্দ হইতে পারিবেন না, এই জন্য ভিন্ন ভিন্ন দেশের স্বাস্থ্যরক্ষার প্রণালীতে কিছু না কিছুও বিভিন্নতা আছে, তাহাদের রোগেরও প্রকারভেদ আছে, তজ্জন্য চিকিৎসাপদ্ধতিরও সর্ব্বতোভাবে সমতা সম্ভাবিতে পারে না। কিন্তু স্বাস্থ্যরক্ষার স্থূল স্থূল অনেক গুলি নিয়মই সর্ব্বত্র একই রূপ। অমিত ভোজন পীড়াদায়ক, ইহা সকল দেশে সকল প্রকৃতির মনুষ্যের পক্ষেই বলবৎ। অমিতাচারী হইয়া, স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে উচ্ছৃঙ্খলতা অবলম্বন করিয়া কোন দেশের লোকই সুখী স্বচ্ছন্দ হইতে পারেন না। তদ্রূপ অতিনিদ্রা, অতিশ্রম, অতিরিক্ত চিন্তা কোন দেশের লোকের স্বাস্থ্যানুমোদিত নহে। দেহের যে রূপ অবস্থাকে আমরা স্বাস্থ্য বলি অন্যদেশের লোকেও সেই অবস্থাকে স্বাস্থ্য বলিয়া থাকেন, আমরা দেহের যে অবস্থাকে পীড়া বলি অন্যদেশের লোকেও তাহার অন্যথা করেন না। অতএব যাহা স্বাস্থ্য তাহা সর্ব্বত্র স্বাস্থ্য, যাহা অস্বাস্থ্য তাহা সর্ব্বত্র অস্বাস্থ্য। সেই স্বাস্থ্য সংরক্ষণ এবং অস্বাস্থ্যের প্রতিকার লইয়াই যত যুক্তি, যত তর্ক। চিকিৎসাশাস্ত্র যে অসম্পূর্ণ একথা

সভ্য ও শিক্ষিত ব্যক্তি মাত্রেই স্বীকার করিয়া থাকেন। আমাদের আয়ুর্ব্বেদ গভীর জ্ঞানগবেষণার অনন্ত ভাণ্ডার হইলেও আজিকালি এরূপ অনেক নূতন তত্ত্ব আবিষ্কৃত হইতেছে যে তাহা আয়ুর্ব্বেদে পাওয়া যায় না। আয়ুর্ব্বেদের অভ্যন্তরে যে সকল তত্ত্ব নিহিত আছে, তাহা অদ্যাপি অনেক জাতির জ্ঞান-গোচর হয় নাই। তাহা বলিয়া আমরা আয়ুর্ব্বেদকে পূর্ণ বলিয়া গোঁড়ামি করিতে প্রবৃত্ত নহি, পক্ষান্তরে পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রও যে পূর্ণতা প্রাপ্ত হইয়াছে তাহাও স্বীকার করিতে প্রস্তুত নহি। বর্ত্তমান যুগের স্বাস্থ্যসংহিতাকে পরিপুষ্ট করিবার জন্য আমরা যেখানে কোন সত্য পাইব তাহাই গ্রহণ করিব; তাহা না করিলে চলিবে না। শুধু আয়ুর্ব্বেদ ও পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্র কেন, অন্যান্য দেশের চিকিৎসা শাস্ত্র মধ্যেও যদি কোন সত্যের আভাস পাই, তাহাকে সাদরে আমাদের "স্বাস্থ্য" মধ্যে স্থান দান করিব। সুতরাং আমাদের পুরাতন প্রথা আমাদের স্বাস্থ্যের সম্যক উপযোগিনী হইলে, পাশ্চাত্য শিক্ষা ও সভ্যতার অনুরোধে তাহা পরিত্যাগ করিবার পক্ষপাতী নহি, আবার আমাদের দেশের যে সকল প্রথা নির্দ্দোষ ও অভ্রান্ত বলিয়া মানিয়া আসিতেছি তাহা যদি সদোষ ও ভ্রান্ত বলিয়া প্রতিপন্ন হয়, তাহা হইলে উহা পরিত্যাগ করিতেও অপ্রস্তুত নহি। ইহার অন্যথা করিলে সত্যের অমর্য্যাদা করা হয়। এই সংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়াই আমরা আয়ুর্ব্বেদের মতামতকে স্বাস্থ্যমধ্যে স্থানদান করিতেছি, এবং পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যসংহিতা হইতেও, যাহা নূতন ও আমাদের স্বাস্থ্যের উপযোগী বলিয়া বুঝিতেছি, তাহা লিপিবদ্ধ করিতেছি। ইহাতে কোন প্রত্যবায় বোধ করি না, করিলে সংকীর্ণতা দোষে আমাদের "স্বাস্থ্য" দূষিত হইবে বলিয়া মনে করি। ইহাই আজিকালিকার শিক্ষিত সম্প্রদায়ের সর্ব্ববাদীসম্মত মত।

* * * *

আমাদের অন্তঃপুর স্বাস্থ্য—স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যে অঙ্গচালনার নিতান্ত প্রয়োজন তাহা সকলেই স্বীকার করিয়া থাকেন। সূতিকাশয্যা-শায়ী শিশুর হস্তপদাদি সঞ্চালনের অভ্যাস দেখিয়া সকলকেই বলিতে হইবে যে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিচালনা আমাদের প্রকৃতিগত। তাহা না করিলে আমাদের শরীর রক্ষা চলে না। তাহা বলিয়া অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালন জন্য যে গোলা মুদ্গরাদি লইয়া নাড়াচাড়া করিতেই হইবে এরূপ কোন কথা নাই।

তাহা হইলে এতদিন সংসারের পনর আনা লোককে অকর্ম্মণ্য হইতে ও অকালে কালের করাল কবল আশ্রয় করিতে হইত। কেন না অতি অল্প লোকেই উপরি উক্ত উপায়ে অঙ্গ সঞ্চালনের চর্চ্চা করিয়া থাকেন। আমরা প্রতিদিন নিয়মিত রূপে যে সকল কার্য্য করিয়া থাকি, তাহাতেই আমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ-গুলি সুন্দররূপে পরিচালিত হইয়া সেই উদ্দেশ্য সাধন করে। এক স্থান হইতে স্থানান্তর গমন, অশ্বশকটাদি যানারোহণ, এমন কি হস্তপদাদি দ্বারা যে অন্যান্য কার্য্য সম্পাদন করি তদ্দ্বারাও যথেষ্ট অঙ্গচালনা ঘটে। লেখনী সঞ্চালনেও যে কিছু পরিমাণে উদ্দেশ্য সাধন হয় না একথা বলা যাইতে পারি না। কিন্তু কেবলমাত্র একটী অঙ্গ বা প্রত্যঙ্গ পরিচালনা দ্বারাই যে পূর্ণ উদ্দেশ্য সাধিত হয় ও তাহার উপর নির্ভর করিয়া জীবনধারণ চলে, তাহা নহে। পথ পর্য্যটনাদিকে উহার প্রধান অঙ্গ বলিতে পারা যায়। অনেক গৃহকার্য্যেও প্রচুর অঙ্গসঞ্চালন হইতে পারে। তবে যাহারা দিবারাত্র শয্যার সহিত মিত্রতা-সাধনপ্রয়াসী, দিনান্তে দুইবার আহারগ্রহণের জন্য গাত্রোত্থানেও ক্লেশানুভব করেন, তাঁহাদের অঙ্গসঞ্চালন কিরূপে হইতে পারে। অনেক ইংরেজ মহিলাকে অশ্বারোহণে অঙ্গসঞ্চালনের কাজ সাধন করিতে দেখা যায়। প্রাচীন ভারতের অনেক রাজপুতললনাও তাহাতে অভ্যস্ত ছিলেন, তাঁহারা যে যুদ্ধবিদ্যাও শিক্ষা করিতেন তাহার ভূরি ভূরি প্রমাণ আছে, কিন্তু আমাদের দেশের সাধারণ গৃহস্থাঙ্গনাগণ তো আর অশ্বারোহণ করিতে পান না, যুদ্ধ বিদ্যাও শিক্ষা করেন না, গোলা মুদ্গরাদিও পরিচালনা করিতে পারেন না, তাহা বলিয়া কি তাঁহাদের অঙ্গচালনার উপায় নাই? তাঁহারা কি তজ্জন্য চিররুগ্না ও অস্বাস্থ্যবতী? তাহা নহে। তাঁহাদিগকে প্রতিদিন অগ্নির সহিত যে যুদ্ধ করিতে হয়, রন্ধনকালে পাকশালায় ইতস্ততঃ পাদচারণা করিতে হয়, বাটনা বাটিতে হয়, জল তুলিতে হয়, আবার পল্লীবাসিনী হইলে কোন কোন গৃহস্থে ধানসিদ্ধ, ধানশুকান প্রভৃতি কাজ করিতে হয় তাহাতেই তাঁহাদের প্রচুর অঙ্গচালনা হয়। এই জন্যই তাঁহারা বিলক্ষণ স্বাস্থ্যবতী। তাঁহাদের কাহারও অম্লোদ্গার উঠে না, উদারাধ্মান হয় না, বা ক্ষুধামান্দ্যও থাকে না, "গা-গতরের" বেদনাবোধও হয় না; অনিদ্রা জন্য শয্যাসুখেরও অন্তরায় ঘটে না। তাঁহারা গৃহকার্য্য সমাধানান্তে যখন আহারে বসেন, তখন কোন কার্য্যের ব্যস্ততা থাকে না, পরিবারস্থ দুই তিনটীতে মিলিয়া একত্র বসিয়া ধীরে ধীরে আহার করেন, তাহাতেই তাঁহাদের শরীর

অপেক্ষাকৃত সুস্থ স্বচ্ছন্দ ও বলিষ্ঠ। তাঁহাদের অনেকেই দীর্ঘজীবিনী। পল্লীগ্রামের গৃহস্থাঙ্গনাগণের ব্যবস্থা এই। কিন্তু সহরের অধিকাংশ গৃহস্থগৃহেই ঝি ও চাকরের প্রাচুর্য্যটা বেশী বেশী। পল্লীগ্রামে যে সকল গৃহস্থের মাসিক দুই তিন শত টাকা বাঁধা আয়ের সংস্থান আছে, অনেক স্থলে সেরূপ গৃহস্থের মধ্যে ঝি বা চাকর নাই। বাড়ীর বধূগণই সমস্ত গৃহকার্য্য আপনারা করিয়া থাকেন। কিন্তু সহরে গৃহস্বামীর মাসিক শত মুদ্রা বেতনের চাকরী জুটিলেই গৃহস্থলী মধ্যে ঝি ও চাকর প্রবিষ্ট হইয়া গৃহিণী ও বধূগণকে অলস ও অসুস্থ করিয়া তুলে। এই জন্যই সহরের স্ত্রীলোকেরা প্রায়ই সুখী স্বচ্ছন্দ নহেন। গৃহস্থলীর সকল কাজই যদি ঝি ও চাকর বামুনে করিল, তবে আর অঙ্গনাগণের কি কাজ থাকে, কাজেই তাঁহাদিগকে শয্যার সহিত সখ্যতা স্থাপন করিতে হয়, কাজের মধ্যে নভেল নাটক পড়া, না হয় এক আধটুকু সূচীকার্য্যে হস্তক্ষেপ করা ইহা-ভিন্ন আর কি আছে। ইহাতে শরীর রক্ষার উপযোগী অঙ্গচালনা ঘটে না। অতএব সহরের গৃহিণীগণ যদি সুস্থ স্বচ্ছন্দতায় থাকিতে চাহেন, তাহা হইলে তাঁহারা সাংসারিক কাজে হস্তক্ষেপ করুন, তবে যে শ্রম সহ্য হইবে না তাহা করিতে আমরা অনুরোধ করি না। মনে রাখিতে হইবে যে সহিবার চেষ্টা করিলে সকল প্রকার শ্রমই সহ্য হয়, তাহাতে দেহও ভাল থাকে। শ্রমাভ্যাস দ্বারা অনেকের অজীর্ণরোগ সারিয়া যায়।

* * * *

ক্ষুধা,—শারীর বিধানে পোষণের প্রয়োজনানুভবই ক্ষুধা। কিন্তু এই ক্ষুধার অযথা ব্যবহারে পীড়া জন্মে। ক্ষুধাবোধ হইলে কিছু না কিছু খাইতেই হইবে, না খাইলে রোগ হইবে। আবার অতি ভোজনও ভাল নয়, পাকস্থলী তাহা সহ্য করিতে পারে না বলিয়া ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হয় না। শরীর ধারণে ক্ষুধা বড় প্রয়োজনীয়; কারণ ক্ষুধা না হইলে কেহ আহার করে না, আহার না করিলে শরীরের পুষ্টিসাধন হয় না, বলবৃদ্ধি জন্মে না। পৃথিবীতে যে বস্তু ক্ষয়বৃদ্ধিশীল তাহারই পোষণের প্রয়োজন, পোষণের প্রয়োজনীয়তা অনুসারেই ক্ষুধার প্রয়োজন। এই ক্ষুধার অপব্যবহারই দূষণীয়। ক্ষুধার পরিমাণবোধ না থাকিলে অনেক সময় কষ্টভোগ করিতে হয়। চিকিৎসক রোগীর চিকিৎসায় নিযুক্ত হইয়া অন্ধকারে নিক্ষিপ্ত

হয়েন। রোগীর ক্ষুধা অনুসারেই তিনি পথ্যের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, অতএব রোগী যদি তাহা প্রকাশ করিয়া বলিতে না পারে, তাহা হইলে তাঁহাকে বিষম সমস্যায় পড়িতে হয়, রোগেরও উপযুক্ত প্রতীকার হয় না, রোগী অনর্থক কষ্ট ভোগ করে। যকৃতের ক্রিয়াবিকৃতিতে এক প্রকার ক্ষুধার জ্বালা উপস্থিত হয়, তাহাকে চলিত কথায় দুষ্ট ক্ষুধা বলে। উহা প্রকৃত ক্ষুধা নহে। এরূপ ক্ষুধায় পথ্য ব্যবস্থা চলে না, কিন্তু প্রকৃত ক্ষুধায় তাহা না করিলে চলিতে পারে না। অতিভোজনই রোগের মূল বিবেচনা করিয়া সেকালের চিকিৎসকেরা অনশন ব্যবস্থায় আপন কৃতিত্ব বোধ করিতেন। তাঁহারা অনেকেই রোগীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে পথ্যের ব্যবস্থা করাকেই চিকিৎসার উচ্চ অঙ্গ বলিয়া বিবেচনা করিতেন। পীড়াকালে রোগী নানা প্রকার খাদ্যের অভিলাষ করে। তাহা খাইতে নিষেধ করাই সেকালের চিকিৎসকের প্রধান কর্ত্তব্য ছিল। তাঁহারা মনে করিতেন, রোগীর যে দ্রব্য ভক্ষণে সমধিক স্পৃহা, সে তাহাই বেশী পরিমাণে ভক্ষণ করিয়া পীড়িত হইয়া থাকে, অতএব তাহা নিষিদ্ধ। কিন্তু বুঝিতে হইবে সুস্থাবস্থায় আমাদের যাহা খাইতে ইচ্ছা হয়, তাহা প্রায় শারীর বিধানের অভাব জন্যই হইয়া থাকে। শারীর বিধানে যে দ্রব্যের অভাব হয় তাহাই খাইবার ইচ্ছা হয়। পীড়াকালেও যে তাহা একবারে হইতে পারে না, একথা নির্ব্বন্ধ সহকারে বলা যায় না। প্রকৃত প্রস্তাবে যদি তাহাই হয়, তবে রোগী আগ্রহের সহিত কোন দ্রব্য খাইতে চাহিলে, চিকিৎসকের তাহা একবারে অগ্রাহ্য করা উচিত নহে। ইহা একবারে উপেক্ষা না করিয়া বিশেষ চিন্তা করিলে রোগীর শারীর বিধানের অভাবের অনেকটা আভাস পাওয়া যায়, রোগীর আকাঙ্ক্ষাও কিয়ৎ পরিমাণে মিটাইতে পারা যায়। যে দ্রব্য আহারে ইচ্ছা হইতেছে তাহা যদি সে অবস্থায় রোগীর পক্ষে দুষ্পাচ্য বোধ হয়, তবে তদনুরূপ স্বাদবিশিষ্ট লঘুপাক দ্রব্য তিনি বাছিয়া দিতে পারেন। রোগীর আকাঙ্ক্ষা নিবৃত্তি কি রোগ প্রতিকারের একটী অনুকূল কাজ নহে? আর যদি আকাঙ্ক্ষিত দ্রব্য রোগী একবারেই খাইতে না পায় তাহা হইলে তাহার ক্ষুধার অপব্যবহার জনিত দোষ ঘটিতে পারে না কি? এই জন্য আমরা বলি ক্ষুধার অপব্যবহার কোনমতে কোন অবস্থাতেই ভাল নহে।

* * * *

মাংস ভক্ষণ,—আমাদের শাস্ত্রকারেরা বলিয়া গিয়াছেন—ইহজন্মে আমরা যাহার মাংস ভক্ষণ করি, পরজন্মে সে আমাদের মাংস ভক্ষণ করিবে। এই শাস্ত্রবাক্য হইতেই বুঝিতে পারা যায় যে প্রাচীন হিন্দুরা মাংসভক্ষণের বড়ই বিরোধী ছিলেন। এ সম্বন্ধে হিন্দুর শাস্ত্রবাক্য মনুসংহিতাতেই এত অধিক আছে যে তাহা উদ্ধৃত করিবার স্থান ক্ষুদ্রকায় "স্বাস্থ্য" মধ্যে নাই। সত্ত্বগুণসম্পন্ন হিন্দু যে মাংসভক্ষণের পক্ষপাতী ছিলেন না, ফলমূলাদিভক্ষণে যে দীর্ঘ ও সুখস্বচ্ছন্দতায় জীবন ধারণ করিতেন তাহা যুক্তিতর্ক দ্বারা বুঝাইবার আবশ্যকতা নাই। উদ্ভিজ্জভোজী ঋষিগণের দীর্ঘজীবিতার কথা শাস্ত্রে শুনিতে পাই। আর অধুনাতন উচ্চ জাতীয় বিধবাগণের জীবনেও তাহা প্রত্যক্ষ করিতে পারা যায়।

যে স্বেচ্ছাচার সেই অল্পায়ু।—যাহা ইচ্ছা হইবে তাহাই খাইব, যাহা ইচ্ছা হইবে তাহাই করিব, এরূপ করিয়া কয় জন লোক দীর্ঘজীবী হইতে পারিয়াছে? সমগ্র ভূমণ্ডল অন্বেষণ কর, এরূপ একজনও দেখিতে পাইবে না যে স্বেচ্ছাচার হইয়া দীর্ঘজীবী হইতে পারিয়াছে, যিনিই সংযতাচার তিনিই দীর্ঘজীবী আর যে অমিতাচার সেই অল্পায়ুঃ। যত দীর্ঘজীবী লোকের বিবরণ পাঠ করা গিয়াছে, তাঁহাদের সকলের অন্যান্য সদ্ গুণ যত থাকুক না থাকুক সকলেই মিতাচার ছিলেন। দীর্ঘজীবন যে মিতাচারের সহগামী তাহা এক প্রকার স্বতঃসিদ্ধ।

প্রাচীন হিন্দুর চিকিৎসা-জ্ঞান।

সংপ্রতি কলিকাতার মেডিকেল কলেজের দ্বিতীয় বার্ষিক শ্রেণীর ছাত্রগণকে শবব্যবচ্ছেদতত্ত্ব শিক্ষা দিবার উপলক্ষে ডাক্তার চার্লস সাহেব বক্তৃতার মুখবন্ধে প্রাচীন হিন্দুদিগের মধ্যে শবব্যবচ্ছেদ জ্ঞানের অসদ্ভাব সম্বন্ধে যাহা বলিয়াছিলেন, গত বারে আমরা তাহা পাঠকবর্গের গোচর করিয়াছি, ইংরেজ প্রায় দেড়শত বৎসর কাল এদেশে রাজত্ব করিতেছেন, এদেশের লোকের আচারব্যবহার, রীতিনীতি, বিদ্যাবুদ্ধির বিষয় এই সুদীর্ঘ কাল মধ্যে অবগত হইতে পারিয়াছেন। প্রাচীন হিন্দুদিগের কীর্ত্তিকলাপও সাহিত্যদর্শনাদি

শাস্ত্রসম্বন্ধে প্রভূত অনুসন্ধান করিতেছেন, প্রাচীন হিন্দুর বহু আয়াস সঞ্চিত জ্ঞানভাণ্ডার হইতে কত, মহামূল্য রত্ন সংগ্রহ করিতেছেন। প্রাচীন হিন্দুর আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রের সারসংগ্রহ করিয়া আপন ভাষায় গ্রহণ করিয়াছেন, হিন্দুর ব্যবহৃত বহুল ঔষধ আপনাদের দ্রব্যগুণসংহিতার অন্তর্নিবিষ্ট করিতেছেন। অর্দ্ধ শতাব্দীরও অধিক হইল ডাক্তার "ওয়াইজ" নামা কোন ভারতপ্রবাসী ইংরেজ চিকিৎসক পরম শ্রদ্ধাস্পদ ৺মধুসূদন গুপ্ত মহাশয়ের সাহায্যে সমগ্র সুশ্রুত গ্রন্থের ইংরেজী অনুবাদ করিয়াছিলেন। তিনি সুশ্রুতের বর্ণনানুসারে শবব্যবচ্ছেদের উপযোগী অস্ত্রশস্ত্রগুলিরও চিত্র আপন গ্রন্থ মধ্যে সন্নিবেশিত করিবার ত্রুটী করেন নাই। এরূপ হইলেও সেদিন ডাক্তার চার্লস যে কেন অযৌক্তিক বিষয়ের অবতারণা করিয়াছিলেন তাহা বলিতে পারা যায় না। তিনি এক জন বিলক্ষণ বিজ্ঞ ও বিচক্ষণ ব্যক্তি, এ দেশে নিতান্ত অল্প দিন যে অবস্থিতি করিতেছেন তাহাও নহে, অনেক শিক্ষিত হিন্দুর সহিত তাঁহার বিলক্ষণ পরিচয়ও আছে, ইচ্ছা করিলে তাঁহার প্রকৃত তত্ত্ব অবগত হইবারও সুবিধা ছিল। সে যাহাই হউক সে বিষয়ে আর অধিক বাক্যব্যয়ের প্রয়োজন দেখা যায় না। কেবল ডাক্তার চার্লসের উক্তির প্রতিবাদ জন্য এবং আমাদের স্বদেশবাসিগণের, বিশেষতঃ আমাদিগের পাঠকগণের সুগোচর করাণ আমরা অদ্য এই প্রবন্ধের অবতারণা করিতেছি।

হিন্দু যে বহুদিনের প্রাচীন জাতি একথা সকলেই স্বীকার করেন, এবং হিন্দুর জ্ঞানভাণ্ডার মধ্যে যে অনেক মহার্হ রত্ন খুজিয়া পাওয়া যায় তাহাও মানিয়া লয়েন। তত্ত্বানুসন্ধিৎসু অনেক বিদেশীয় প্রবীণ পণ্ডিত সেই সকল রত্ন সাদরে সংগ্রহ করিয়া আপনাপন ভাষার পুষ্টিসাধন ও সৌন্দর্য্যবর্দ্ধন করিতেছেন। প্রাচীন হিন্দুচিকিৎসাজ্ঞান বর্ণনাই যখন এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য, তখন অন্যান্য বিষয়ের কথা ছাড়িয়া দিয়া তাহাতেই প্রবৃত্ত হওয়া যাউক।

আজিকালি আমাদের দেশে চরকসংহিতা ও সুশ্রুত চিকিৎসার শ্রেষ্ঠ গ্রন্থ মধ্যে পরিগণিত। তন্মধ্যে অগ্নিবেশ চরকনামা শিষ্যকে যে যে বিষয় উপদেশ করিয়াছিলেন চরক তাহাই গ্রন্থাকারে লিপিবদ্ধ করেন বলিয়া উহা "চরক সংহিতা" নামে প্রসিদ্ধ, তাহাই অধুনাতন চিকিৎসা গ্রন্থ মধ্যে সর্ব্বোচ্চ স্থান অধিকার করিয়াছে। অস্ত্রচিকিৎসা সম্বন্ধে সুশ্রুতই শ্রেষ্ঠ।

অধুনাতন আয়ুর্ব্বেদ আটভাগে বিভক্ত—শল্য Surgical Treatment; শালক্য Treatment of diseases of the head, eyes, ears and face

কায়চিকিৎসা Treatment of general diseases, ভূতবিদ্যা Diseases caused by evil spirits, কৌমার ভৃত্য The treatment of infants and of the puerperal state, অগদ Antedotes to poisons, রসায়ন Medicines which promote health and longevity, বাজীকরণ Approdisiacs ডাক্তার চার্লস যে প্রাচীন হিন্দুদিগের শবব্যবচ্ছেদ জ্ঞান ছিল না বলিয়াছেন তাহা আয়ুর্ব্বেদের শল্য চিকিৎসাধ্যায় দ্বারাই ভিত্তিশূন্য প্রতিপন্ন হইতেছে। শুধু তাহাই নহে,চরক ও হারীতসংহিতার গুল্ম, জলোদর, অশ্মরি (পাথুরি), বৃষণবৃদ্ধি, শ্লীপদ, অর্ব্বুদ প্রভৃতি রোগে অস্ত্রচিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। এমন কি জলোদর রোগের চিকিৎসা জন্য অস্ত্র চিকিৎসার সাহায্য যে নিতান্ত প্রয়োজন, ও উহা ব্যতীত যে কোন মতেই রোগীর নিরাময় হইবার উপায় নাই, এবং তাহাকে নিশ্চিতই মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হয়, তাহা হারীত-সংহিতায় স্পষ্টরূপে লিখিত আছে। শবব্যবচ্ছেদ শিক্ষা ব্যতিরেকে যে অস্ত্রচিকিৎসায় পারদর্শিতা লাভ হয় না ইহা বলাই বাহুল্য। বিশেষতঃ জলোদর রোগের চিকিৎসায় অস্ত্রপ্রয়োগ যেমনতেমন অস্ত্রচিকিৎসকের কাজ নহে, একটু জ্ঞানের, একটু দূরদর্শিতার প্রয়োজন। পূর্ব্বোক্ত সংহিতাগুলি আলোচনা করিলে মোটামুটি এই বুঝিতে পারা যায় যে বর্ত্তমান সময়ে যে যে রোগে অস্ত্রচিকিৎসার প্রয়োজন হয়, প্রাচীন হিন্দুচিকিৎসকগণও তাহাতে অস্ত্রচিকিৎসাই করিতেন। তবে এ কথা স্বীকার করিতে হইবে যে তাঁহাদিগের আবিষ্কৃত শারীর তত্ত্বের অতিরিক্ত অনেক তত্ত্ব পাশ্চাত্য শারীর তত্ত্ববিদগণের দ্বারা আবিষ্কৃত হইয়াছে ও হইতেছে, ভবিষ্যতে যে আরও হইবে সে পক্ষে সন্দেহ নাই। অনেকের মতে হিন্দুদিগের আয়ুর্ব্বেদ দুইসহস্র বৎসরের পুরাতন। যৎকালে অগ্নিবেশ, চরক, সুশ্রুত প্রভৃতি ঋষিগণ আয়ুর্ব্বেদের আলোচনায় প্রবৃত্ত ছিলেন তৎকালে আয়ুর্ব্বেদ উত্তরোত্তর উন্নতি লাভ করিয়াছিল বলিয়া স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায়। তাহার পর উহার উন্নতি দূরে থাকুক, ক্রমশঃ অবনতিই ঘটিতে লাগিল। পরবর্ত্তী সময়ে চিকিৎসা-শাস্ত্র অধ্যয়ন ও অধ্যাপন ক্রমশঃ সংকুচিত হইতে থাকিল। অথর্ব্ব-বেদের অন্তর্গত যে আয়ুর্ব্বেদ ব্রহ্মা সহস্র অধ্যায়ে এবং লক্ষ শ্লোকে সম্পূর্ণ করেন, কলিযুগের লোকের ধ্যানধারণা, ও বুদ্ধিবিবেচনার অল্পতা প্রযুক্ত হারীতই তাহাকে সংক্ষিপ্ত করিয়া যে পাঁচখানি সংহিতা সংকলন করেন, সেইগুলি যথাক্রমে চতুর্ব্বিংশতি সহস্র, দ্বাদশ সহস্র, ছয় সহস্র, তিন সহস্র

পরিশেষে যেখানি সর্ব্বাপেক্ষা সংক্ষিপ্ত সেখানিকে পঞ্চদশশত শ্লোকে সমাপ্ত করেন।

চরকসংহিতায় দেখিতে পাওয়া যায় প্রাচীন হিন্দুদিগের দ্রব্যগুণজ্ঞান অতি গভীর ও বহুল বিস্তৃত ছিল। তাঁহারা ছয়শত প্রকার বিরেচক ঔষধ প্রস্তুতপ্রণালী অবগত ছিলেন। চরকোক্ত দ্রব্যগুণে পঞ্চত্রিংশৎ প্রকার মূল ও ফলের বৃক্ষ, চারি প্রকার মহাস্নেহ (তৈলবৎ পদার্থ) পঞ্চ প্রকার লবণ, অষ্টবিধ মূত্র, অষ্ট প্রকার দুগ্ধ, ভারতবর্ষজাত যাবতীয় শস্য ফল মূল পত্র পুষ্প নির্য্যাস, বৃক্ষলতাদির গুণ, ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় পশুপক্ষীর মাংসের গুণ, নানা জাতীয় সুরার গুণ, উপরোক্ত অষ্টবিধ দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন দধি, নবনীত প্রভৃতির গুণ, স্বর্ণ রৌপ্য লৌহ পারদ তাম্র প্রভৃতি অষ্টধাতু, হরিতাল, দারুমুজ, গৈরিক প্রভৃতি পার্থিব ঔষধের গুণ সম্বন্ধে তাঁহাদের যে জ্ঞান ছিল তদ্দ্বারা চিকিৎসা কার্য্য সুন্দররূপে নির্ব্বাহ হইত। তবে পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ যে ভাবে দ্রব্য বিশ্লেষণ (Analysis) দ্বারা তাহাদের উপাদান জ্ঞান করিবার পদ্ধতি আবিষ্কার করিয়াছেন, হিন্দু ঋষিগণের তাহা ছিল না। তবে একথা স্বীকার করিতে হইবে যে তাঁহারা বিবিধ দ্রব্যের রসায়নতত্ত্বে অনভিজ্ঞও ছিলেন না।

ওষধীর্নামরূপাভ্যাং জানতে হ্যজপা-বনে।
অবিপাশ্চৈব গোপেশ্চ যে চান্যে বনবাসিনঃ॥
ন নাম জ্ঞানমাত্রেণ রূপ জ্ঞানেন বা পুনঃ।
ওষধীনাং পরাং প্রাপ্তিং কশ্চিদ্বেদিতুমর্হতি॥
যোগ-বিন্নামরূপজ্ঞস্তাসাং তত্ত্ববিদুচ্যতে।
কিং পুনর্যো বিজানীয়াদোষধীঃ সর্ব্বথা ভিষক্॥

বনে যে সকল ছাগরক্ষক, মেষপালক ও বনবাসিরা অবস্থিতি করে তাহারও ওষধি সকলের নাম ও রূপ অবগত আছে। পরন্তু নাম ও রূপ জ্ঞানেই তাহাদের চূড়ান্ত জ্ঞানলাভ করা হয় না। যিনি সেই সকল ওষধির যোগ, নাম ও রূপ অবগত আছেন অর্থাৎ কাহার সহিত কোন দ্রব্য মিশ্রিত করিলে কিরূপ গুণ উৎপন্ন হইবে তাঁহাকেই তত্ত্ববিৎ বলা যায়। এই মিশ্রণোৎপন্ন গুণবিষয়ক শাস্ত্রই যে ইংরেজীর (Chemistry) তাহার আর সন্দেহ নাই। সদ্বৈদ্য হইতে হইলে, ইহাতে জ্ঞান থাকা নিতান্ত আবশ্যক। শাস্ত্রকার বলিতেছেন যে দ্রব্যের গুণ রূপ ও নাম অবগত থাকিলেই যে হইবে, তাহা

নহে তাহাদের প্রয়োগপ্রণালীও অবগত হইতে হইবে, ঔষধের অযথাপ্রয়োগে মহা অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। তীক্ষ্ণ বিষ প্রয়োগকৌশলে উত্তম ভেষজের কাজ করে, আবার উত্তম ঔষধও অযথাপ্রযুক্ত হইলে তীক্ষ্ণবিষের কার্য্য করিয়া থাকে। অতএব জীবন ও আরোগ্যকামী বুদ্ধিমান ব্যক্তিমাত্রেই যুক্তিবহির্ভূত ঔষধ ব্যবহারে নিরস্ত থাকিবেন; যে বৈদ্যের সে জ্ঞান নাই তাঁহার দ্বারা কোন মতে চিকিৎসিত হইবেন না। ইন্দ্রের বজ্র মস্তকে পতিত হইলেও প্রাণের আশা থাকে, অজ্ঞ বৈদ্যের ঔষধে প্রাণের আশা একবারেই ত্যাগ করিতে হয়।

হিন্দুঋষিগণ ভিন্ন ভিন্ন প্রকার মৃত্তিকার গুণ, নদী, হ্রদ তড়াগাদি জলাশয়ের বিভিন্নগুণ, বিভিন্নভাবে প্রবহমান বায়ুর গুণ, ঋতু ও কালের গুণ সবিস্তার অবগত ছিলেন। মিতাচারী হইবার জন্য শাস্ত্রে যারপরনাই অনুরোধ আছে। স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে চরকসংহিতা মধ্যে যে কয়েকটি অধ্যায় বর্ণিত আছে তাহাতে Hygiene সম্বন্ধে অনেক কথাই বর্ণিত হইয়াছে। বাহ্য বস্তুর সহিত আমাদের দেহ মন ও আত্মার কি সম্বন্ধ তাহা বিশদরূপে ব্যাখ্যাত হইয়াছে। সেকালের চিকিৎসকগণ যে সমস্ত বিষয় অবগত থাকিলে এবং যেরূপ কর্ম্মকুশল হইলে সুচিকিৎসক বলিয়া পরিগণিত হইতে পারিতেন, আমরা চরকসংহিতা হইতে তাহার সার সার কথাগুলি উদ্ধৃত করিতেছি; তাহা হইলেই প্রাচীন হিন্দুর চিকিৎসাপ্রণালীর ও সদ্বৈদ্যের গুণগ্রামের অনেকটা আভাস পাওয়া যাইবে।

যিনি চিকিৎসাকার্য্যে ব্রতী হইবেন তাঁহাকে বমন বিরেচন, প্রলেপ, স্বেদ, অঞ্জন, উপনাহ, (পুলটিশ) উৎসাদন (মালিশ কার্য্য) জলসেক, (ইহা দ্বারাই বুঝিতে হইবে হিন্দুরা পীড়িতাবস্থায় জলসেচন অর্থাৎ মস্তকাদিতে জল প্রয়োগপদ্ধতি জ্ঞাত ছিলেন) বস্তিকার্য্য (পিচকারী দান) বর্ত্তি প্রয়োগ (পেসারী) জলৌকাপ্রয়োগ (Leeches) রক্তমক্ষণ নস্যদান, আস্থাপনাদি ক্রিয়ার, অষ্টবিংশ প্রকার জবাগুর, ছয় শত প্রকার বিরেচনের, পাঁচ শত প্রকার কষায়াদির গুণ, স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধীয় নিয়মাবলী, জনপদ ধ্বংসনীয় বিমান, ভোজন, সংযম, ভ্রমণ, শয্যা, আসন, ঔষধের মাত্রা, ধূমপান, গাত্রপরিমার্জন, পথ্যাপথ্যনির্ণয় মল মূত্রাদির বেগধারণ, ব্যায়াম, রোগের হেতু, পূর্ব্বরূপ, সংপ্রাপ্তিজ্ঞান, ঔষধপ্রয়োগ সাধ্যাসাধ্য নির্ণয়, রোগীর অবস্থা, প্রকৃতি ও কালের সহিত ঔষধের, এবং রোগের

সম্বন্ধজ্ঞান এই সমস্ত বিষয় উত্তমরূপে শিক্ষা করিয়া দৃষ্টকর্ম্মা অর্থাৎ রোগী ও তাহার চিকিৎসাকার্য্য দর্শন দ্বারা প্রভূত জ্ঞানসঞ্চয় করিতে হয়।

যে বৈদ্য উপরিউক্ত প্রকারে আয়ুর্ব্বেদ এবং চিকিৎসা শিক্ষা করিয়া আপনি পরিদৃষ্টকর্ম্মা, কর্ম্মকুশল, শুচি, লঘুহস্ত সমদমাদিগুণবিশিষ্ট চিকিৎসার সমস্ত উপকরণযুক্ত, সকল ইন্দ্রিয়বিশিষ্ট (অর্থাৎ অন্ধখঞ্জাদি নহেন,) প্রকৃতিজ্ঞ হইয়াছেন এবং সদ্বংশোদ্ভব তাঁহাকেই প্রাণাভিসর বা রোগহন্তা চিকিৎসক বলা যায়। যাঁহারা চিকিৎসা কার্য্যে ব্রতী হইতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগের এই সকল গুণবিশিষ্ট হওয়া আবশ্যক, যাঁহাদিগের তাহার অভাব ও যাঁহারা তাহা শিক্ষা করিবার জন্য শ্রমস্বীকার করিতে প্রস্তুত এবং সময় ব্যয় করিতে সম্মত, তাঁহাদিগকেই আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষা দেওয়া কর্ত্তব্য। তদভাবে যাঁহারা অত্যল্প সময় মধ্যে আয়ুর্ব্বেদশিক্ষার অঙ্গহানি জন্মাইয়া পাঠ সমাপন দ্বারা চিকিৎসা কার্য্যে ব্রতী হইবার ও চিকিৎসক বলিয়া পরিচয় দিবার অভিলাষী, তাঁহাদিগকে শিক্ষাদানে আয়ুর্ব্বেদের মর্য্যাদাহানি করা হয়। চিকিৎসা কার্য্যেরও গৌরব রক্ষা পায় না।

যে সকল ভিষক উপরোক্ত গুণবিশিষ্ট নহে, তাহারা রোগের অভিসর এবং প্রাণহন্তারূপে পরিগণিত। যে সকল ভিষক ছদ্ম, বঞ্চক, এবং প্রতিরূপক তাহারা মানবগণের কণ্টক স্বরূপ। তাহারা রাজার ভ্রম জন্মাইয়া রাজ্য মধ্যে বিচরণ করিতে থাকে। তাহারা বৈদ্যবেশে অভিশয় গর্ব্বিত ও চিকিৎসা লোভের বশবর্ত্তী হইয়া রাজপথে ভ্রমণ করে এবং যদি শুনিতে পায় যে কেহ রুগ্ন হইয়াছে, তাহা হইলে আপনাদিগকে চিকিৎসকের প্রধান গুণে বিভূষিত জনাইয়া রোগীর নিকট উপস্থিত হয়, পূর্ব্ব চিকিৎসকের দোষোল্লেখ করিয়া তাঁহার নিন্দা করিয়া থাকে, রোগীর আত্মীয়গণকে নানা প্রকার উপচর্য্যা দ্বারা সন্তোষ জন্মাইয়া আপনাদের অমায়িকতা খ্যাপন করে এবং পুনঃ পুনঃ আপনাদের চিকিৎসাকার্য্যের আন্দোলন করতঃ অপনাদের দক্ষতা প্রকাশ ও কপটতাকে আবৃত করিবার চেষ্টা করে। পশ্চাৎ রোগীকে চিকিৎসাধীন করিয়া যদি রোগ প্রতিকারে পরাঙ্মুখ হয় তাহা হইলে নিয়মমত পথ্যাপথ্য হইতেছে না, রোগী অপচারী, আত্মরক্ষায় অপটু ইত্যাদি দোষপ্রদর্শনে আত্মদোষক্ষালনের চেষ্টা পায়। যখন দেখে যে

রোগীর অন্তিমকাল উপস্থিত হইয়াছে, তখন শীঘ্র শীঘ্র সেই স্থান পরিত্যাগ পূর্ব্বক অন্যকে আশ্রয় করে এবং যেখানে অপরিচিত জনসমূহের সমাবেশ দর্শন করে, সেই স্থানে গমন করিয়া আপনাদের পণ্ডিতাভিমান প্রকাশ্য কথার আড়ম্বরে জ্ঞাপন করে এবং আপনাদিগকে সুবিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়া জানাইবার ত্রুটী করে না। যেখানে বিজ্ঞজনের সমাগম দর্শন করে দৈবাৎ তথায় অন্য সময় আসিয়া শাস্ত্রালাপ করিব, এই বলিয়া প্রস্থান করে। যে সমস্ত বৈদ্য এইরূপে সংসার মধ্যে বিচরণ করিয়া থাকে, তাহারা ব্যাধের ন্যায় পক্ষীগণকে ফাঁদে ফেলিবার ন্যায় রোগীদিগকে চিকিৎসাধীন করিতে চাহে। শাস্ত্রে ভূয়োদর্শন, কাল, পরিমাণ ও মাত্রামাত্রা জ্ঞানশূন্য চিকিৎসকগণকে পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। তাহারা মৃত্যুর অনুচর হইয়া পৃথিবীতে পর্য্যটন করে। জীবিকানির্ব্বাহের জন্য যাহারা ভিষকমানী, সেই সকল মূর্খ বিশারদগণকে পরিত্যাগ করা বিবেচক রোগীর সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। এই সকল মূর্খ চিকিৎসকগণকে বায়ুভোজী কাল সর্প বলা যায়। যাঁহারা প্রকৃত শাস্ত্রজ্ঞ ও কার্য্যদক্ষ, কর্ম্মকুশল, কৃতকর্ম্মা এবং জিতেন্দ্রিয় সেই সমস্ত বৈদ্যই নিত্য নমস্কারভাজন।

পরিশেষে আমরা আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষার্থিগণকেও পরামর্শ দিতেছি যে, যে সকল শিক্ষাদাতা উপরিউক্ত বিষয় সকল সুন্দররূপে শিক্ষাদানে সমর্থ নহেন, তাঁহাদিগের নিকট শিষ্যত্ব স্বীকার করিবেন না। কারণ যে ব্যক্তি আপনি অন্ধ সে অন্যকে পথপ্রদর্শনে কিরূপে সমর্থ হইবে। অতঃপর আমরা প্রস্তাব করিতেছি যে অধুনাতন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রের অধ্যাপকগণ সকলে মিলিত হইয়া যে যে গ্রন্থের যে যে অংশের অধ্যাপনায় যত সময় দেওয়া উচিত, তাহা নির্দ্দিষ্ট করিয়া যত বৎসরে শিক্ষার্থিগণ আয়ুর্ব্বেদের অবশ্যজ্ঞাতব্য বিষয় সকল আয়ত্ত করিতে পারেন তাহা স্থির করিয়া অধ্যাপনা কার্য্যে ব্রতী হয়েন এবং প্রতিবৎসর পরীক্ষা গ্রহণান্তে যে ছাত্র অধীতব্য বিষয় উত্তমরূপ আয়ত্ত করিয়াছেন দেখা যাইবে, তাঁহাকে বিষয়ান্তরের শিক্ষাদানে প্রস্তুত হইবেন। এরূপ করিলে দেশমধ্যে সুচিকিৎসকের সংখ্যা বৃদ্ধি পাইবে, আয়ুর্ব্বেদের গৌরব রক্ষা হইবে, এবং দেশের জনসাধারণেরও মহান্ উপকারসাধন করা হইবে। তবে আজি কালিকার পাশ্চাত্য চিকিৎসা শিক্ষার জন্য যে সকল কালেজ সংস্থাপিত হইয়াছে এবং সেই সকল কালেজে মধ্যে মধ্যে শিক্ষার্থিদিগের শিক্ষা সম্বন্ধে যেরূপ কঠোরতা অবলম্বন করা হয়, সেরূপ করিবার প্রয়োজন নাই।

আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষার্থী মাত্রেই আয়ুর্ব্বেদের অবশ্যজ্ঞাতব্য বিষয় গুলি যাহাতে গুরুমুখে শিক্ষালাভ করিতে পারেন, অন্ততঃ তাহারও সুব্যবস্থা করা উচিত। পঠদ্দশায় সমস্ত বিষয় কণ্ঠস্থ করিতে না পারিলেও যে ততটা আসে যায় না। শাস্ত্রব্যাখ্যা আয়ত্ত হইলেই যথেষ্ট হয়, কণ্ঠস্থ করিবার সময় অনেক আছে।

পানীয় জলের পরিচ্ছন্নতা-সাধন।

পানীয়রূপে ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে সকল জলকেই কোন না কোন প্রকারে শোধন করিয়া লওয়া আবশ্যক। বিশেষতঃ বর্ষা উপস্থিত—এখন সকল জলাশয়ের জলই আবিল। অতএব পানীয় জলের পরিচ্ছন্নতা-সাধন সম্বন্ধে কিছু লেখা আবশ্যক। পরিষ্কার বৃষ্টির জল, চোয়ান জল ও পার্ব্বতীয় স্রোতের জল এবং কলের জলও অমনিই পান করা যায়। শেষোক্ত জল বালুকা ও কঙ্কর সহযোগে প্রণালীমত ফিল্টার করিয়া উত্তমরূপ ব্যবহারোপযোগী করা হয়। অপরাপর সমস্ত জল ব্যবহারের পূর্ব্বে ফিল্টার করিয়া লওয়া উচিত। সিদ্ধ করিলে জলের অনেক দোষ নষ্ট হয়, তাহার পর ফিল্টার করিলে আরও ভাল হয়। অনেক সহরে অগভীর কূপের জল প্রথমতঃ সিদ্ধ ও পরে ফিল্টার না করিয়া ব্যবহার করিলে বাস্তবিকই বিপদ ঘটে। জল সিদ্ধ করিলে উহার রোগোৎপাদক বীজ সকল মরিয়া যায়; বিশেষতঃ যদি দুই তিন বার সিদ্ধ করা যায়, তাহা হইলে আর কোনই ভয় থাকে না। যাহাতে সহজে এবং শীঘ্র জল পরিষ্কার করা যায় এ রূপ ফিল্টার আছে। একটী ত্রিকোণাকৃতি কাষ্ঠের ফ্রেমের উপর তিনটী মৃণ্ময় কলস রাখিবে। প্রত্যেক কলসের মধ্যে পরস্পরের ব্যবধান থাকিবে। সর্ব্ব উপরের কলসে পরিষ্কার কয়লা অর্দ্ধ পূর্ণ করিয়া রাখিবে, মধ্যের কলসী বালুকা দ্বারা ঐরূপ অর্দ্ধ পূর্ণ করিবে। সর্ব্ব নিম্নের কলসীতে কিছু রাখিতে হইবে না। উহাতেই ফিল্টার করা জল ফোঁটা ফোঁটা করিয়া পতিত হইবে। উপরের দুইটী কলসীর তলায় দুইটী ছোট ছোট ছিদ্র রাখিতে হইবে, এবং তিনটী কলসীরই মুখ সছিদ্র মৃন্ময় পাত্র (সরা কিম্বা প্লেটের মত হইলে ভাল হয়) দ্বারা আবৃত

থাকিবে, ইহাতে কোন পক্ষী চঞ্চু নিমজ্জন করিয়া জল পান করিতে পারিবে না, অথবা কোন কীটাদিও জলে পড়িতে পারিবে না। এরূপ বন্দোবস্ত থাকিলে জল বেশ শীতল ও তৃপ্তিকর হয়, এবং প্রচুর বায়ুও জলের সংস্রবে আসিতে পারে। জল উত্তপ্ত করিলে উহা যে বিস্বাদ হয় তাহাও বায়ুসংযোগে দূরীভূত হয়। সর্ব্ব নিম্নের কলসীটি একখানি পরিষ্কার ভিজা বস্ত্র দ্বারা আচ্ছাদিত রাখিলে, জল আরও শীতল হয়। পনের দিন অন্তর কয়লা ধুইয়া, ঝাড়িয়া রৌদ্রে শুকান উচিত, পুরাতন কয়লার পরিবর্ত্তে নূতন কয়লা দেওয়া ভাল। ছয় সপ্তাহ অন্তর উপরের কতক বালুকা ফেলিয়া তাহার স্থানে নূতন বালুকা দিতে হইবে। তিন মাস অন্তর সমস্ত বালুকা পরিবর্ত্তন করা আবশ্যক। এইরূপ ফিল্টারে সুবিধা আছে। কেন না ইহা সহজে প্রস্তুত হয় ও বেশী খরচ লাগে না, এবং সর্ব্বতোভাবে দোষশূন্যও বটে। ইহার আবশ্যকীয় দ্রব্যাদি অনায়াস-লভ্য, সহজে পরিষ্কার করা যায় এবং অকষ্টে স্থানান্তরিতও করা যায়।

বাজারে অনেক প্রকার ফিল্টার কিনিতে পাওয়া যায়। তন্মধ্যে ব্লক্ কার্বন ফিল্টার ও সিলিকন্ কার্বন ফিল্টারই ভাল। কিন্তু যে কোন প্রকারের ফিল্টার ক্রয় করিবে, অগ্রে দেখিতে হইবে যে ইহার বহিঃস্থ ও অভ্যন্তরস্থ প্রত্যেক অংশই যেন সহজে পরিষ্কার করা যায়। বনপ্রদেশে ভ্রমণ করিতে হইলে সঙ্গে কোন রকম পকেট ফিল্টার রাখা উচিত। নচেৎ জঙ্গলের ঝিলের জল পান করিতে হয়।

ঘোলা জলে ফট্‌কিরি দিলে জলস্থ খনিজ পদার্থের সমস্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অণু নীচে নামিয়া পড়ে, এবং উহা নামিবার সময় অন্যান্য পদার্থ যাহা কিছু জলের সহিত মিশিয়া থাকে, সকলকে সঙ্গে করিয়া নীচে লইয়া যায়। জলে প্রাণীজ, উদ্ভিজ্জ অথবা খনিজ পদার্থ মিশ্রিত থাকিলে উহাতে একটুকু কণ্ডিজ্ ফ্লুইড (Condy's Fluid)* দিবে; তাহা হইলে জল কতক পরিষ্কার হইবে। যে লবণে এই ফ্লুইড্ প্রস্তুত, তাহাতে অতিরিক্ত পরিমাণে যে অক্সিজেন আছে

---

*কণ্ডিজ ফ্লুইড, পারম্যাংগ্যানেট্ অব্ পটাস্ (Permanganate of Potash) হইতে প্রস্তুত। জলের সহিত জৈব পদার্থ থাকিলে তাহা পরিষ্কার করিবার জন্য ইহা ব্যবহৃত হয়। উক্ত পটাশ যে সকল উপাদানে প্রস্তুত, তাহাতে অক্সিজেন অধিক থাকায় জলের দূষিত পদার্থও অক্সিজেনের ভাল গুণ প্রাপ্ত হয়। দুর্গন্ধ দূরীকরণ ও সংক্রামক রোগ নিবারণের জন্যও কণ্ডিজ ফ্লুইড ব্যবহৃত হয়।

তাহা জলের দোষ নষ্ট করে। পানীয় জলে দুর্গন্ধ থাকিলে কণ্ডিজ্ ফ্লুইডে তাহা অনেক নষ্ট হয়। প্রায় আধমণ জলে এক চামচে (চা খাইবার চামচে Tea-spoonful) পরিমাণ দিলেই যথেষ্ট হয়। ভারতবর্ষের অনেক স্থানে জল পরিষ্কার করিবার জন্য নির্ম্মালী ফল † ব্যবহৃত হয়। ইহাকে শীলে বাটিয়া জল-পাত্রের ভিতরের দিকে লাগাইয়া দিতে হয়। চায়ে ট্যানিক এসিড থাকায় চাও (Tea) অপরিষ্কার জলকে কতক পরিমাণে পরিষ্কার করিতে পারে।

বরফ ব্যতীত জল শীতল রাখিবার উপায়।—অনেক উষ্ণ প্রধান দেশে বরফ পাওয়া যায় না, সেখানে লোকে নিম্নলিখিত উপায়ে জল শীতল করে। একটী অনাবৃত বাক্সে কতকগুলি জলপূর্ণ বোতল রাখিয়া তাহা তৃণ দ্বারা আচ্ছাদিত করে। ঐ তৃণ সর্ব্বদা ভিজা রাখিবার জন্য উহার উপর জল ছড়াইয়া দেয়। তাহার পর ঐ বাক্সকে রশি দ্বারা ঝুলাইয়া সম্মুখে ও পশ্চাতে দোলাইতে থাকে। ইহাতে শুষ্ক ও গরম বায়ু বোতলের সহিত সংস্পৃষ্ট হওয়ায় তৃণের জল বাষ্পাকারে পরিণত হয়। ঐ বাষ্প বোতলস্থিত জলের তাপ টানিয়া বাহির করিয়া লয়, সুতরাং জলের তাপ অপহৃত হইলে জল শীতল হয়। কুঁজোর ভিতর জল রাখিলে যে উহা শীতল হয় তাহারও কারণ এই। কুঁজোর গাত্র দিয়া যে জল চুয়াইয়া আইসে, তাহা বাষ্পাকারে পরিণত হইবার সময় কুঁজোর অভ্যন্তরস্থ জলের তাপ হ্রাস হয় বলিয়া উহার শীতলতা জন্মে।

পালাজ্বরের পল্লী-চিকিৎসা।

সর্ব্বদা ম্যালেরিয়া প্রধানস্থানে যে পালাজ্বর দেখা যায় তাহার চিকিৎসা করিতে হইলে সর্ব্ব প্রথম কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইবে।

১। একটু গরম জলের সহিত কালাদানার গুঁড়া ৩০ হইতে ৫০ গ্রেণ মাত্রায় বেশ কোষ্ঠ পরিষ্কার করে।

২।	কালাদানা চূর্ণ ...	৭ ড্রাম
	সৈন্ধব লবণ অথবা ক্রীম অফ টার্টার	৭ ড্রাম
	শুণ্ঠি চূর্ণ ...	১ ড্রাম

† নির্ম্মালী একপ্রকার গাছের ফল। জলের উপরে অথবা ভিতরে যে সব ময়লা পদার্থ থাকে ইহা দ্বারা সব নীচে নামিয়া পড়ে।

এই কয়টী দ্রব্য উত্তমরূপে খলে মর্দ্দন করিয়া নেকড়ায় ছাঁকিবে। তাহার পর উত্তম ছিপিযুক্ত সিসিতে রাখিবে, ব্যবহারার্থ পূর্ণবয়স্ক রোগীকে ৬০ হইতে ৯০ গ্রেণ মাত্রায় খাইতে দিবে।

৩। গরম জলের সহিত পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিকে এক আউন্স ক্যাষ্টর অয়েল খাইতে দিলেও বেশ দাস্ত হয়।

৪।	কুট্টিত হরিতকী ...	৬ টা
	দারুচিনি অথবা লবঙ্গ ..	১ ড্রাম
	জল অথবা দুগ্ধ ...	৪ আউন্স।

উপরি উক্ত দুগ্ধ অথবা জলে হরিতকী ও দারুচিনি বা লবঙ্গকে দশ মিনিট কাল সিদ্ধ করিয়া ভাল করিয়া ছাঁকিয়া লইবে। ঠাণ্ডা হইলে সমস্তটা একবারে খাইতে দিবে। উহা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে বুঝিতে হইবে। বালক ও শিশুদিগের জন্য বয়স অনুসারে মাত্রা কম করিয়া দিতে হইবে। এই জোলাপে পেট কামড়াইবে না, গা বমি বমি করিবে না বা আর কোন কষ্ট হইবে না ৩।৪ বার দাস্ত হইবে।

পালাজ্বরে পাকাশয় পূর্ণ থাকিবার অবস্থায় অর্থাৎ আহার করিবার পর জ্বর হইলে গরম জল খাওয়াইয়া বমন করাইবার চেষ্টা করিবে। জ্বর আরম্ভকালে শীতের অবস্থায় রোগীর সর্ব্বাঙ্গে উত্তমরূপ কাপড় ঢাকা দিয়া নিম্নোক্ত ঔষধ খাওয়াইবে।

কুট্টিত শুণ্ঠি	...	১ আউন্স
ফুটন্ত জল	...	১ পাইণ্ট

একত্র কোন একটি পাত্রে ঢাকা দিয়া এক ঘণ্টা রাখিয়া দিলে ঠাণ্ডা হইবে। তাহার পর সব টুকু ক্বাথ নেকড়ায় ছাঁকিয়া এক হইতে দুই আউন্স মাত্রায় খাইতে দিবে।

জ্বরের এই অবস্থায় নেকড়ার ভিতর গরম বালুকা অথবা লবণ পূরিয়া আগুণে তপ্ত করিয়া রোগীর মেরুদণ্ডে সেক দিলে শীঘ্রই শীত নিবারণ হয়।

জ্বর ভোগকালে খোসা ছাড়ান লেবু কাটিয়া তাহার ৫।৬ টুকরা এক পাইণ্ট ফুটন্ত জলে ফেলিয়া কিয়ৎকাল ঢাকা দিয়া রাখিবে। তাহার পর ঠাণ্ডা হইলে ছাঁকিয়া, একটু চিনি তাহাতে দিয়া একটু একটু করিয়া যতবার ইচ্ছা রোগী পান করিতে থাকিবে। উহার সঙ্গে নিম্নোক্ত ঔষধও ব্যবস্থা করিবে।

পাতলা কাঁজি	...	১ বোতল
সোরা চূর্ণ	...	২ ড্রাম

একটু মিছরি বা মধুর সহিত মিশাইয়া অল্প অল্প করিয়া খাওয়াইবে। উপরি উক্ত যোগ দুটীও খাওয়াইলে তৃষ্ণা নিবারণ হয়, সুতরাং জ্বরের বেগও কমিয়া আইসে। সকল রকম জ্বরেই বমন বা বমনোদ্রেক থাকিলে সোডা ওয়াটার ও দুগ্ধ সমান ভাগে মিশাইয়া খাইতে দিলে বমনোদ্রেক সারিয়া যায়। বরফ পাইলে উহার সহিত দেওয়া যাইতে পারে।

বরফের টুকরা চুষিতে দেওয়া খুব ভাল। ইহার দ্বারাও তৃষ্ণা নিবারণ ও শরীর স্নিগ্ধ করে। ডাক্তার এচিসন বলেন বমন ও বমনোদ্রেক নিবারণ জন্য ২।৩ গ্ল্যাস গরম জলও খাওয়ান যাইতে পারে। ইহাতে মনে হইতে পারে যে বমনোদ্রেক সত্ত্বে এত অধিক গরম জল খাইলে হয়ত বমন হইতে পারে, কিন্তু তাহা হয় না, যদিও এক আধটুকু জল উঠিয়া যায়, তাহার পর কোন মাদক দ্রব্য সেবনে যেমন ঘুম আইসে, রোগী সেইরূপে ঘুমাইয়া পড়ে।

ঘর্ম্মাবস্থায় যাহাতে গায়ে ঠাণ্ডা বাতাস না লাগে তাহারই ব্যবস্থা করিতে হইবে। এ অবস্থায় গা খুলিয়া রাখা ভাল নহে।

মগ্নাবস্থায় নিম্নোক্ত ঔষধগুলির মধ্যে যেটী হউক ব্যবহার করিবে।

১। আতইচ (আতিস)	...	৩০ গ্রেণ
জল	...	কিছু পরিমাণে

৪।৬ ঘণ্টা অন্তর খাইতে দিবে। যে সময় ঘর্ম্ম আরম্ভ হইতে থাকিবে সেই সময় হইতে আরম্ভ করিয়া সমস্ত মগ্নাবস্থায় এইরূপে আতইচ চূর্ণ প্রয়োগ করিবে।

২। নাটার বীজের শস্য চূর্ণ	...	১ আউন্স
গোলমরিচ চূর্ণ	...	১ আউন্স

উত্তমরূপে খলে মর্দ্দন করিয়া ১৫ হইতে ৩০ গ্রেণ মাত্রায় দিবসে তিনবার প্রয়োগ করিবে। শিশু ও বালকদিগের পক্ষে মাত্রা কমাইতে হইবে। জ্বরের পরে দৌর্ব্বল্য নিবারণ জন্যও ইহা ব্যবহার করিলে উত্তম ফললাভ হয়।

৩। গরম জল	...	১ পাইণ্ট
কুট্টিত চিরতা	...	১ আউন্স

ছয় ঘণ্টা বা ততোধিক কাল ভিজাইয়া রাখিয়া উত্তমরূপে ছাঁকিয়া লইবে।

মাত্রা দুই হইতে তিন আউন্স। ইহার সহিত লবঙ্গ, এলাইচ অথবা দারুচিনি চূর্ণ ১ ডাম মিশাইলে সুগন্ধ হয় এবং উপকারও বৃদ্ধি করে।

৪। সলফেট অফ আয়রণ (হীরাকস) সূক্ষ্ম চূর্ণ	...	২৪ গ্রেণ
গোলমরিচ চূর্ণ	...	৩০ গ্রেণ

একটু মধু দিয়া মর্দ্দন করিয়া ১২টি বটী প্রস্তুত করিবে। দুইটী করিয়া বটী এক এক মাত্রায় এক আউন্স চিরতার জল অথবা গুলঞ্চের ক্বাথের সহিত খাইতে দিবে। এই ঔষধ খাইবার সময় অম্লরসযুক্ত ফল বা অন্য কোন প্রকারের অম্লরস বিশিষ্ট দ্রব্য খাইতে নিষেধ। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা চাই। উদরাময় থাকিলে ইহা প্রয়োগ করা যায় না। ইহা দ্বারা দীর্ঘকালের পালা জ্বর ভাল হয়। রোগী জ্বর ভোগ করিয়া জীর্ণশীর্ণ হইয়া পড়িলে ইহাতে বিশেষ উপকার দর্শে। ঐ সকল ঔষধ ব্যর্থ হইলেও ইহাতে উপকার সুনিশ্চিত।

৫। নিমছালের ভিতরের পর্দ্দা	...	২ আউন্স
জল	...	১½ পাইণ্ট

পনর মিনিট কাল উত্তম রূপে সিদ্ধ করিয়া গরম থাকিতে থাকিতে ছাঁকিবে। ছাঁকিয়া ২ হইতে ৩ আউন্স মাত্রায় সেবন করিতে দিবে। যত বার খাওয়াইবে, নূতন প্রস্তুত করিয়া লইবে। নিমছাল চূর্ণও পালাজ্বরে বিশেষ উপকারক। উহা খাইতে কষ্ট হইলে অল্প পরিমাণে লবঙ্গ অথবা দারুচিনির গুঁড়া মিশাইয়া খাইতে দিলে তিক্ত স্বাদও কিছু কমে, আর উপকারও বৃদ্ধি করে।

৬। কুট্টিত গুলঞ্চ	.....	১ আউন্স
জল	.....	½ পাইণ্ট

তিনঘণ্টা সিদ্ধ করিয়া ছাঁকিবে। দেড় আউন্স হইতে তিন আউন্স মাত্রায় দিনে তিনবার খাইতে দিবে। দারুচিনি, লবঙ্গ অথবা আর কোন সুগন্ধ দ্রব্য মিশাইয়া উহার বিকৃত স্বাদ নষ্ট করা যাইতে পারে। পুরাতন জ্বর এবং অজীর্ণ রোগেও ইহা ব্যবহার করা যায়।

এই সকল ঔষধ একটীর পর অন্যটী ব্যবহার করিবে, একটীতে জ্বর না ছাড়িলে অপরটী প্রয়োগ করিতে হইবে। এক একটি করিয়া প্রয়োগ করিলে উপকার না দর্শে, সকলগুলি একত্র মিশাইয়া ব্যবহার করিলে কখন কখন উপকার হইতে দেখা গিয়াছে। বলা বাহুল্য যে উপরে যে যে ঔষধের কথা লিখিত হইল, সকলগুলিই কুইনাইন অথবা সিঙ্কোনা ফেব্রিফিউজ অপেক্ষা নিকৃষ্ট।

সামান্য রকমের উপসর্গহীন পালাজ্বরে পাকস্থলীর অবস্থা এবং মলমূত্র স্রাব ও ঘর্ম্মাদি ক্লেদ নিঃসরণের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া মগ্নাবস্থায় ৩ হইতে ৫ গ্রেণ মাত্রায় অর্থাৎ মোটে ১০।১২ গ্রেণ কুইনাইন প্রয়োগ করিলেই উপসর্গহীন পালাজ্বর নষ্ট হয়। আর জ্বর আসিতে পায় না।

পালাজ্বর একবার আসিবার পরেই জোলাপ দিয়া কুইনাইন প্রয়োগে রোগীর জ্বর বন্ধ করিবে, না হইলে এক পালা জ্বরের পর দ্বিতীয় পালায় জ্বর আসিতে পাইলে রোগী দুর্ব্বল হয়, তৃতীয় পালায় জ্বর আসিতে দিলে আরও দুর্ব্বল হয়, এইরূপে উত্তরোত্তর জ্বর আসিতে আসিতে দৌর্ব্বল্য জন্মাইতে থাকে, ক্রমে প্লীহাটি বৃদ্ধি পায়, যকৃতে বেদনা হয়, পশ্চাৎ নানা উপসর্গ আসিয়া রোগীর অবস্থা শোচনীয় করিয়া ফেলে। তখন আর পালাজ্বর উপরিউক্ত ঔষধে সারে না।

পল্লীগ্রামের অপরিচ্ছন্নতা।

আজিকালি বঙ্গদেশ বলিতে উড়িষ্যা, বিহার, ছোটনাগপুর, সাঁওতাল পরগণা ও লেপ্টেনেণ্ট গবর্ণর বাহাদুরের অধীন অন্যান্য জেলা গুলিকে বুঝায়। এই বিস্তীর্ণ ভূখণ্ড মধ্যে পাঁচটী জাতির বাস—বিহারে বিহারী, উড়িষ্যায় উড়িয়া, ছোটনাগপুর ও সাঁওতাল পরগণায় কোল ও সাঁওতাল এবং প্রকৃত বঙ্গদেশে বাঙ্গালী। এই কয়টী স্থানের আচার ব্যবহার, রীতিনীতি, বাক্‌পদ্ধতি, প্রকৃতি, জলবায়ু সকলই বিভিন্ন প্রকার। মনুষ্যের প্রকৃতি অভ্যাস এবং সভ্যতার অবস্থানুসারে খাদ্য পরিচ্ছদ ও বাসগৃহের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। মৃত্তিকা ও অন্যান্য উপকরণের সুবিধা অসুবিধা অনুসারে তাহার রচনা পদ্ধতিও বিভিন্ন প্রকার হয়।

বিহারাঞ্চলের মৃত্তিকা প্রায়ই আটাল, সেখানে গৃহাচ্ছাদনোপযোগী তৃণাদির অভাবে খোলা দিয়া ঘরের চাল আচ্ছাদন করিতে হয়। এখানকার মাটীতে সাধারণ ঘরের দেওয়াল প্রস্তুত হইয়া থাকে। উড়িষ্যা ও বঙ্গের রাঢ় অঞ্চলের মৃত্তিকাও দেওয়াল প্রস্তুতের উপযোগী, এই জন্য এই দুই স্থানের সাধারণ গৃহের চতুর্দ্দিকে মাটীর দেওয়াল ও উপরে খড়ের চাল। উত্তর ও পূর্ব্ব বঙ্গের মৃত্তিকা কোনরূপে দেওয়ালের উপযুক্ত নহে বলিয়া তত্তৎস্থানের

বাসগৃহের চতুর্দ্দিকে বাঁশের বেড়া ও চাল উলুখড়ে ছাওয়া। কারণ ধান্যাদি শস্যের ওষধিগুলি বর্ষাকালে জলে ডুবিয়া থাকে বলিয়া গৃহাচ্ছাদনের উপযোগী নহে। সাঁওতাল ও কোলেরা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুটীরে বাস করে। তাহাদের সহিত বর্ত্তমান প্রবন্ধের কোন সংস্রব না রাখাই ভাল। তবে ঐ দুইটী স্থানের স্বাস্থ্যকারিতার বিষয় বিবেচনা করিয়া দেখিলে উহা সভ্য জাতির বাসের পক্ষে যে সর্ব্বতোভাবে উপযুক্ত সে পক্ষে সন্দেহ নাই।

বিহারের মৃত্তিকা নীরস, এখানকার গৃহরচনা ও গ্রামসংস্থাপনপ্রণালী অতি সুন্দর। জনস্থানগুলি চতুর্দ্দিকবর্ত্তী শস্যক্ষেত্র হইতে সমধিক উচ্চ। বাস্তবাটীগুলি শ্রেণীবদ্ধ, তাহাদের সম্মুখেই সাধারণের গন্তব্য পথগুলি সমতল ক্ষেত্র হইতে উচ্চ; উভয় পার্শ্বে পয়ঃপ্রণালী—বৃষ্টির জল গ্রাম মধ্যে সঞ্চিত হইতে পায় না। বর্ষণমাত্র মাঠে গিয়া পড়ে। মাটী শুষ্ক ও নীরস। বিহারের যে যেমন গৃহস্থ তাহারই বাড়ীতে তদ্রূপ এক একটী কূপ আছে, গ্রাম মধ্যে পুষ্করিণী অতি অল্পই। সকলেই কূপের জল পান করে, পুষ্করিণীর জল গবাদি গৃহপালিত পশুর স্নানপানার্থে সঞ্চিত হইয়া থাকে। গ্রামের মধ্যে গাছ পালা নাই বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। কারণ মৃত্তিকার নীরসতা প্রযুক্ত গাছপালা বিশেষ যত্নঃ ব্যতীত জন্মে না। গ্রামের চতুর্দ্দিকে আম জাম ও কাঁঠালের বড় বড় বাগান। গাছের পাতা পচিয়া যে জলাশয়ের জল নষ্ট করিবে তাহার উপায় নাই। এদেশে জলাভূমি বড়ই কম। বিহারে আগাছা অতি অল্পই দেখিতে পাওয়া যায়। এই সকল কারণে সেখানে ম্যালেরিয়ার অধিকার নাই।

আমাদের দেশ বঙ্গোপসাগরের সমীপবর্ত্তী বলিয়া বর্ষাপ্রধান। বর্ষা ব্যতীত অন্যান্য ঋতুতেও প্রভূত বারিবর্ষণ হইয়া থাকে। এখানকার ভূমি জলসিক্ত, তাহাতে আবার নিম্ন। এই সকল কারণে বঙ্গদেশের মৃত্তিকা সমধিক সরস এবং বায়ুও বিলক্ষণ আর্দ্র। ভূমির পল্ললময়তা ও সরসতা প্রযুক্ত এখানে উদ্ভিদের সমাবেশ বেশী। অযত্নসম্ভব বৃক্ষলতাদিতে গ্রাম পরিপূর্ণ। এখানে কূপ একবারেই নাই, পুষ্করিণীর সংখ্যাই বেশী। পানীয় জল পুষ্করিণী হইতেই সংগৃহীত হইয়া থাকে। উদ্ভিদের আধিক্য প্রযুক্ত বৃক্ষাদির পত্র পুষ্প ও ফল পচিয়া প্রায় সকল জলাশয়ের জলই দূষিত করে। মৃত্তিকার পল্ললময়তা প্রযুক্ত বৃষ্টি হইবামাত্র পথে কাদা হয়, দীর্ঘকাল রৌদ্র না পাইলে শুকায় না। সুতরাং বর্ষা চারি মাস পথঘাট কাদায় পূর্ণ থাকে।

বঙ্গদেশের গ্রামগুলি শস্যক্ষেত্র হইতে উচ্চ ভূমির উপর সংস্থাপিত, অনেক গৃহস্থের ভদ্রাসনের সম্মুখে রাস্তা ও পয়ঃপ্রণালী আছে, এখানে জলাশয়ের মধ্যে নদনদী ও পুষ্করিণীই অধিক। সকল গৃহস্থাঙ্গনাগণের ব্যবহার জন্য বাড়ীর পশ্চাদ্দিকে এক একটী ক্ষুদ্র পুষ্করিণী আছে। এই সকল পুষ্করিণীতে জল বেশী হইলে তাহাও বাহির করিয়া দিবার উপায় আছে। গৃহস্থবাড়ীর ও পুষ্করিণীর পয়ঃপ্রণালী গুলি মিলিতা ও বিস্তৃতাঙ্গী হইয়া মাঠে গিয়া পড়ে। গ্রামের জল মাঠে বাহির করিবার জন্য বড় বড় নালা আছে, সেই সকল নালা একত্র হইয়া ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নদীর আকার ধারণ করে এবং কিয়দ্দূর প্রবাহিত হইয়া গিরিসম্ভবা নদীর সহিত মিলিত হইয়া সাগরাদিতে পতিত হয়। এইজন্যই নিম্নবঙ্গে তিন চারি ক্রোশ পথ ভ্রমণ করিতে হইলে (বেশী না হয়) একটিও নদী পার হইতে হয়। এদেশের গ্রামপল্লী যে সময়ে প্রথম রচিত হইয়াছিল, সে সময় সকল সুবিধার দিকে যে দৃষ্টি রাখা হইয়াছিল, তাহা দেখিলেই বুঝিতে পারা যায়। কিন্তু অধুনা সে সকল লোপ প্রাপ্ত হইতেছে। এদেশ বর্ষাপ্রধান একথা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। বর্ষার জলে মৃত্তিকা নিয়তই ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে, এই জন্য ক্রমশঃ ভদ্রাসন সকল ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া নিম্ন হয়, পার্শ্ববর্ত্তী মৃত্তিকা ক্ষয়প্রাপ্ত হইয়া পয়ঃপ্রণালীর অবরোধ ঘটায়। ইহার প্রতিকারার্থ সকল গৃহস্থই, প্রতিবৎসর ফাল্গুন চৈত্র মাসে, যখন কৃষিকার্য্য না থাকা প্রযুক্ত শ্রমজীবিদিগের কাজকর্ম্ম অল্প হইয়া আইসে তখন নূতন পুষ্করিণী খাত, পুরাতনের পঙ্কোদ্ধার, পয়ঃপ্রণালীগুলির সংস্কার দ্বারা যে মৃত্তিকা সঞ্চিত হইত তাহা লইয়া সকলেই আপনাপন বাটির সম্মুখস্থ রাস্তায়, ভদ্রাসনের উপর, ও বাটীর মধ্যে ফেলিয়া উচ্চ করিয়া লইত। আজি কালি কৃষাণ মজুরের বেতন বৃদ্ধি হওয়ায় আর প্রতিবৎসর ফাল্গুন চৈত্র মাসে প্রত্যেক গৃহস্থের ছোট বড় পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার নাই; রাস্তা ঘাটে মাটীফেলা নাই, এতদ্দ্বারা পুষ্করিণী গুলি ভরাট হইয়া যাইতেছে, তাহাতে নানা জাতীয় জলজ উদ্ভিদ জন্মিতেছে, পানীয় জল আবিল হইতেছে, রাস্তাঘাট ভাঙ্গিয়া যাইতেছে, পয়ঃপ্রণালী গুলি রুদ্ধ হইতেছে। গ্রামের যেখানে নীচ পাইতেছে সেইখানেই বৃষ্টির জল দাঁড়াইয়া মৃত্তিকার আর্দ্রতা বৃদ্ধি করিতেছে; আর্দ্রতার বৃদ্ধিতে লতাগুল্মাদি গ্রাম ঢাকিয়া ফেলিতেছে। এইরূপে যদি মৃত্তিকা আর্দ্র, গৃহস্থের বাস্তুভিটা আর্দ্র, বায়ু আর্দ্র, ও পানীয় জল দূষিত হইল, এবং পয়ঃপ্রণালীর অবরোধ প্রযুক্ত যদি স্থানে

স্থানে জল জমিয়া পচিতে লাগিল, তবে আর ম্যালেরিয়া না জন্মিবে কেন? একেই বঙ্গের প্রাকৃতিক অবস্থা আর্দ্রতার অনুকূল, তাহাতে যদি উহা নষ্ট করিবার উপায় বিধান না করিয়া তাহার পরিপোষণের উপায় বিধান করা হয়, তাহা হইলে আর বঙ্গদেশের উদ্ধারসাধনের উপায় কোথায়? একে পল্লীগ্রামের পয়ঃপ্রণালীগুলির অবরোধপ্রযুক্ত ভূমির আর্দ্রতা বৃদ্ধি, তাহাতে আবার মলমূত্রাদি পরিত্যাগের স্থানাস্থানভেদজ্ঞানহীনতা! গ্রীষ্মকালে গ্রামের চতুর্দ্দিকবর্ত্তী শস্যহীন ক্ষেত্র তজ্জন্য নির্দ্দিষ্ট থাকিলেও, গমনের ক্লেশ স্বীকার না করিয়া অনেকেই আপন্যপন ভদ্রাসনের নিকটবর্ত্তী পুষ্করিণী, বাগান, বা পতিত জমিতে মলমূত্র ত্যাগ করিয়া থাকে। হয়ত সেই পুষ্করিণীর জল সকলে পান করে; অথবা পতিত জমি বা বাগানের চতুর্দ্দিকে অন্যান্য গৃহস্থ বাস করে। প্রায় সকল গৃহস্থগৃহের সম্মুখে গবাদি পশুর মলমূত্রাদি স্তূপাকারে রক্ষিত হইয়া থাকে। তদ্দ্বারা বায়ু দূষিত হয়। গৃহস্থের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। সেকালে এই সকল অপরিচ্ছন্নতা হইতে গ্রামরক্ষার জন্য অতি সুন্দর উপায় ছিল। বঙ্গের প্রত্যেক পল্লী প্রবেশ করিবার পথে, মাঠের মধ্যে যে বড় বড় পুষ্করিণী দেখিতে পান, সেগুলি অনাবৃষ্টির বৎসরে শস্যপোষণ ও পানীয় জলের জন্য খনিত হইত। সেই সকল পুষ্করিণীর পাহাড়ে গাছপালা নাই, সমস্তদিন জলের উপর সূর্য্যকিরণ পতিত হইয়া, এবং উন্মুক্ত বায়ু প্রবাহিত হইয়া জলের পবিত্রতা রক্ষা করিত। দুঃখের বিষয় সেই সকল পুষ্করিণী এখন ভরাট হইয়া যাইতেছে। গ্রামের ভিতর যে সকল পুষ্করিণী আছে তাহাতেই স্নান করা চলিত। এখন আর সে প্রথা নাই; পুষ্করিণীর সংখ্যাহ্রাসপ্রযুক্ত স্নান ও পান একই পুষ্করিণীর জলে চলিতেছে। আশ্চর্য্যের বিষয় বর্ষাকালে যখন মাঠে ফসল থাকে, তখন পল্লীবাসিদের মলমূত্রত্যাগের জন্য কোন স্থান নির্দ্দিষ্ট নাই; যে যেখানে পায় সেই সেখানে তাহা পরিত্যাগ করে। সেকালে উহার জন্য গ্রাম হইতে দূরে বড় বড় ময়দান পতিত থাকিত। তাহাতে গৃহপালিত জন্তুর মৃতদেহ নিক্ষেপ করা হইত। আজি কালি সে সকল ডাঙ্গা কৃষকের শস্যক্ষেত্রে পরিণত হইয়াছে। বর্ষাকালে বঙ্গের পল্লীগ্রামগুলি যে বিকটভাব ধারণ করে, তাহা দেখিলে সেখানে বাস করিতে ইচ্ছা হয় না। অথচ সহর অপেক্ষা এদেশের পল্লীগ্রামেই অধিক লোক বাস করে, সেই পল্লীগ্রামের দুর্দ্দশা এই!

যতদিন এদেশের প্রত্যেক গ্রামে গ্রামে এক একটী পল্লীসমিতি সংস্থাপিত না হইতেছে ; যতদিন সেই সমিতির উপর গ্রামের স্বাস্থ্য ও শান্তিরক্ষার ভার দেওয়া না হইতেছে, ততদিন পল্লীগ্রামের সুখস্বচ্ছন্দতা ও স্বাস্থ্যরক্ষার কোন উপায়ই হইতেছে না। অতি প্রাচীনকালে মনুকথিত গ্রামাধিপগণ এই সকল কার্য্য নির্ব্বাহ করিতেন, মুসলমানদিগের আমলেও মণ্ডল ছিল, তাহারা গ্রামের হিতাহিত, স্বাস্থ্যাস্বাস্থ্য ইত্যাদির প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া চলিত। বর্ত্তমান সময়ে বড়ই বিশৃঙ্খল হইয়া উঠিয়াছে। যাহার যা ইচ্ছা সেই তাহা করিতেছে। রাজা ভিন্ন এই বিশৃঙ্খলা নিবারণের উপায় নাই। বঙ্গে পল্লীগ্রামের অবস্থা সংস্কার গবর্ণমেণ্টের প্রধান কর্ত্তব্য। এদেশের শাসনকর্ত্তা হইয়া সুনাম ও সৎকীর্ত্তি অর্জ্জনের এরূপ সুবিধা আর নাই। এযাবৎ সকল শাসনকর্ত্তাকেই সহরের সুনিয়ম ও সুশৃঙ্খলাসাধনে বিব্রত দেখিতে পাই ; পল্লীগ্রামের দিকে কাহারও তাদৃশ দৃষ্টিপাত নাই। কেবলমাত্র সার জর্জ ক্যাম্বল সাহেবকে সে বিষয়ে মনোযোগী দেখা গিয়াছিল। তাঁহার সকল অনুষ্ঠান সিদ্ধ হইতে পাইল না, তিনি বঙ্গদেশের পল্লীসংস্কারে সর্ব্বাগ্রে মনোযোগ দিয়াছিলেন। শিক্ষা ব্যতীত সংস্কারসাধনের সকল চেষ্টাই বৃথা বুঝিয়া তিনি পল্লীশিক্ষার জন্য প্রাইমারী স্কুলে সাহায্যদান প্রথা প্রবর্ত্তিত করিয়া গিয়াছেন। তাঁহার কল্যাণে এখন বঙ্গদেশের সকল গ্রামেই অল্লাধিক শিক্ষাবিস্তারের পথ উন্মুক্ত হইয়াছে। বঙ্গে তাঁহার অক্ষয় কীর্ত্তি সংস্থাপিত হইয়াছে; অবশিষ্ট কাজগুলি অধুনাতন শাসনকর্ত্তাগণ যদি এক একটী করিয়া সাধন করেন, তাহা হইলে কালে বঙ্গদেশের পল্লীগ্রামগুলি সুখের স্থান হইত পারে, তাঁহারাও বঙ্গের পল্লিবাসিগণের হৃদয়ে চির জাগরুক থাকেন।

বিবিধ।

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগে লঙ্কা বাটিয়া গলায় প্রলেপ দিলে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা বেশী উপকার করে।

ভূমিকর্ষণ দ্বারা ম্যালেরিয়া দূর করিতে পারা যায়, তাহা বোধ হয় আমাদের অনেক পাঠকই অবগত আছেন। বিলাতের একজন ডাক্তার ইতিমধ্যে যুক্তিতর্ক দ্বারা সপ্রমাণ করিয়াছেন যে কৃষিকার্য্যের জন্য মাটীতে যে

গো মনুষ্যাদির মলমূত্র মিশাইতে হয়, তাহাতে স্বাস্থ্যহানির কোন সম্ভাবনা নাই। আপাততঃ উহা হানিজনক বলিয়া মনে হইলেও প্রকৃত প্রস্তাবে ঐ সকল মলমূত্র যতক্ষণ মাটীতে থাকে ততক্ষণ একটু দোষজনক হয় বটে, কিন্তু উদ্ভিদের অঙ্গপোষণে প্রযুক্ত হইলে আর কোন ভয় থাকে না। পল্লীগ্রামের মলমূত্র জমির সাররূপে পরিণত হয় বলিয়া তথায় কতকগুলি রোগ দেখা যায় না।

শিশুদিগকে অধিকক্ষণ বিদ্যালয়ে আবদ্ধ রাখিয়া তাহাদের মানসিক বৃত্তিগুলিকে প্রপীড়িত করা হয়, কিছুদিন হইল বিলাতে একজন ডাক্তার যুক্তিতর্ক দ্বারা তাহার সত্যতা সপ্রমাণ করিয়াছেন। সেই সভায় অনেক স্কুলের শিক্ষক উপস্থিত ছিলেন। অতঃপর সেদেশের লোকের মন উক্ত ডাক্তার সাহেবের দিকে ঝুঁকিয়াছে। এ দেশেও আমাদের গবর্ণমেণ্ট বিদ্যালয় হইতে শিশুর মস্তিষ্ক পীড়নের ব্যবস্থা উঠাইবার চেষ্টা করিতেছেন।

দুগ্ধ অথবা তাহা হইতে প্রস্তুত কোন দ্রব্য ভক্ষণ করিয়া নিরামিষভোজী বলিয়া স্পর্দ্ধা করা যায় না, প্রকৃত নিরামিষভোজী হইতে হইলে দুগ্ধ ঘৃত ছানা দধি মাখন সকলকেই ত্যাগ করিতে হয়।

একই রক্ত যখন শরীরের স্থান বিশেষে পরিচালিত হয়, তখন তাহা তত্তৎ স্থানোৎপন্ন রসরূপে পরিণত হইয়া থাকে। শোণিত লালা গ্রন্থিতে যাইলে লালা, স্তনে যাইলে দুগ্ধ, অণ্ডকোষে পুংবীর্য্য, এইরূপে স্থানবিশেষে উহা ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

গত ১৯ শে জুলাই মান্দ্রাজের বায়ুর তাপ পরিমাণ ১০২.৬ ডিগ্রী হইয়াছিল। গড়ে সেদিনের তাপের পড়তা ৭.৩ ডিগ্রী কম।

কলিকাতা মেডিকেল কালেজের সুপ্রসিদ্ধ অধ্যাপক কোটস সাহেব বলিতেন দুগ্ধ গোরুর রস Cow juice ; একথা নূতন নহে ; আমাদের দেশের পণ্ডিতেরাও দুগ্ধকে গব্যরস বলেন।

পুষ্টিকারিতায় আধ সের গোমাংস তিনপোয়া দুগ্ধের সমান।

পূর্ণবয়স্ক পুরুষের খাদ্যে ৪১০০ গ্রেণ কার্বন এবং ১৯০ গ্রেণ নাইট্রোজন থাকা আবশ্যক।

নিম্নলিখিত দ্রব্যগুলিতে উপাদানের পরিমাণ শতকরা হিসাবে দেওয়া গেল ; অর্থাৎ দ্রব্যগুলিকে একশত ভাগ করিলে যে উপাদান যত থাকে তাহাই লিখিত হইতেছে,—

দ্রব্য	জলীয়াংশ	এলেবুমিনয়ড বা নাইট্রোজেন	ফ্যাট বা চর্ব্বি	কার্বো হাইড্রেট বা ষ্টার্চ (শ্বেতসার)	লবণাংশ
ভাল মাংস	৭৪.৪	২০.৫	৩.৫	০	১.৬
মৎস্য	৭৮.০	১৮.১	২.৯	০	১.৩
পাঁওরুটী	৪০.০	৮.০	১.৫	৪৯.২	১.৩
ময়দা	১৫.০	১১.০	২.০	৭০.৩	১.৭
বিস্কুট	৮.০	১৫.৬	১.৩	৭৩.৪	১.৭
চাউল	১০.০	৫.০	৮	৮৩.২	,৫
মঠর শুঁটী	১৫.০	২২.০	২.০	৮৩.০	২.৪
কপি	৯১.০	২	৫	৫.৮	৭
আলু	৭৪.০	১.৫	১	২৩.৪	১.০
মাখন	৬.০	৩	৯১.০	০	২.৭
ডিম্ব	৭৩,৫	১৩.৫	১১.৬	০	১.০
দুগ্ধ	৮৬.৭	৪	৩.৭	৫০.০	৬
চিনি	৩.০	০	০	৯৬.৫	৫

চাউলে লবণাংশ বড়ই কম। মাংসে সর্ব্বাপেক্ষা নাইট্রোজন অধিক। মাখনে বসা সর্ব্বাপেক্ষা বেশী। চিনিতে কার্ব্বোহাইড্রেট সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। মাখনে লবণও বেশী। দুগ্ধে যে ভাবে এলাবুমিনয়ড,বসা এবং শ্বেতসার আছে কোন খাদ্য দ্রব্যের উপাদান স্থির করিতে হইলে সেইভাবে ইহাকে আদর্শ রাখিয়া করিতে হয়।

ভিন্ন ভিন্ন বয়সে নিদ্রার সময়পরিমাণ নিম্নে প্রদর্শিত হইতেছে,—৪ বৎসর বয়সে ১২ ঘণ্টা, ৭বৎসর বয়সে ১১ ঘণ্টা, ৯ বৎসর বয়সে ১০½ ঘণ্টা, ১৪ বৎসর বয়সে ১০ ঘণ্টা, ১৭ বৎসর বয়সে ৯½ ঘণ্টা, ২১ বৎসর বয়সে ৯ ঘণ্টা, এবং ২৮ হইতে তদূর্দ্ধ বয়সে ৮ ঘণ্টা নিদ্রা যাওয়া উচিত।

মানবের শারীরিক অবস্থা অনবরত পরিবর্ত্তিত হইতেছে। উহা দিনে দিনে, পক্ষে পক্ষে, ঋতুতে ঋতুতে পরিবর্ত্তিত হইতেছে এসকল ছাড়া বয়সভেদেও বিলক্ষণ পরিবর্ত্তন আছে।

দ্রুতবেগে পথপর্য্যটন স্নায়ুর উত্তেজক। দ্রুত হাঁটিতে আরম্ভ করিলে উত্তোরত্তর অধিকতর দ্রুত হাঁটিবার ইচ্ছা হয়, স্নায়বিক উত্তেজক ঔষধ সেবন করিলে যে উপকার হয় দ্রুত হাঁটিলেও সেই উপকার।

বায়ুর অম্লজনক বাষ্প Oxygen প্রাণী মাত্রেরই আবশ্যক, উহার জলীয় বাষ্প শরীরে লাগাইলে সর্দ্দি কাসি হয় বটে কিন্তু উপকারও আছে।

অনেকে বলেন আর্দ্রতায় Dampness বড় কষ্ট হয়, কিন্তু তাহা বলিয়া উহা একবারেই অনিষ্টকর নহে, পৃথিবীতে যে যে উপাদান আছে তাহা আমাদের কোন না কোন প্রয়োজন সাধন করে, বাতাসে জলীয় বাষ্প আছে বলিয়াই আমরা সূর্য্যোত্তাপে দগ্ধ হই না, আর রাত্রিকালে শীতে জমিয়া যাই না। উত্তর পশ্চিম প্রদেশের বায়ুতে জলীয় বাষ্প কম বলিয়া সেখানে দিনের বেলায় যেমন অত্যন্ত গরম, রাত্রিকালে তদ্রূপ শীত বেশী।

বৃষ্টিপাত,—কলিকাতায় প্রতিবর্ষে ধারিবর্ষণের গড় ৪৩.৫১ ইঞ্চ, ঢাকায় ৭৪.৮, করাচিতে ১.৯২, চিরাপুঞ্জিতে ৩৬৮.৪১ ইঞ্চ, পৃথিবী মধ্যে এরূপ বর্ষা প্রধান স্থান আর নাই। লণ্ডনে ২ ফিট বা ২৪ ইঞ্চ, চিরাপুঞ্জিতে ৬৭ ফিট পর্য্যন্ত হইতে পারে। সিমলায় ৭১.০৩ ইঞ্চ, দারজিলিংএ ১৬০.৯২ ইঞ্চ, এবং এলাহাবাদে ৪২.৫৩ ইঞ্চ।

ঠাণ্ডাজলে স্নান স্নায়ুমণ্ডলের উত্তেজক, আর গরম জলে স্নান অবসাদক। ঘুম পাড়াইতে হইলে গরম জলসেকের প্রয়োজন, আর স্নায়ু বিধানের স্নিগ্ধতাসাধন জন্য শীতল জলে স্নানের প্রয়োজন হইয়া থাকে। এই জন্যই ইংরাজেরা সায়ংকালে গরম জলে স্নান করিয়া থাকেন।

ভারতের রোগপ্রতিকারক দ্রব্যসমূহ এইবার পৃথিবীর সকল দেশেই প্রচার প্রাপ্ত হইতে চলিল। কলিকাতায় একটী সমিতি হইয়াছে। তাহার সদস্যেরা দেশীয় ঔষধের গুণাগুণ পরীক্ষা করিতেছেন। পরীক্ষান্তে ভাল ভাল ভেষজগুলি ইংরেজদের ভৈষজ্যাবলীতে সন্নিবিষ্ট হইবে। এই কমিটীর অন্যতম সদস্য হুপার সাহেব সংপ্রতি বিলাতে আছেন।

সংবাদ।

পারস্য উপসাগরের তীরবর্ত্তী বুসহার নগরে প্লেগ দেখা দিয়াছিল। প্লেগ এবার পৃথিবীর অনেক জায়গাতেই আধিপত্য বিস্তার করিল।

গত ২৫শে জুন হইতে ৭ই জুলাই পর্য্যন্ত কয়েক দিনে মরিশশ দ্বীপে ৪৩ জনের প্লেগ হয়, তাহাদের মধ্যে ৩৫ জন মারা গিয়াছে।

২২ শে জুলাই যে সপ্তাহ শেষ হইয়াছে তাহাতে ভারতের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে প্লেগে মৃত্যুর তালিকা দেওয়া যাইতেছে ;—হাইদরাবাদে পূর্ব্বে ১৪ জনের মৃত্যুসংবাদ পাওয়া গিয়াছিল, এখন ১১৩ জনের সংবাদ পাওয়া যাইতেছে। বোম্বাই সহরে ৬২ জন, করাচি নগরে ৩জন, বোম্বাই প্রেসিডেন্সীতে ১৮৬৯ (পূর্ব্ব সপ্তাহ অপেক্ষা প্রায় ৫শত বেশী) মান্দ্রাজ প্রেসিডেন্সিতে ৮টি,হাইদরাবাদ রাজ্যে ১১৩, রাজপুতনায় কেবলমাত্র ১, তাহাও অন্য স্থান হইতে নীত, কলিকাতা ও সমগ্র ভারতে প্লেগে মৃত্যুসংখ্যা ২০৭৪৮।

১৮৮৩ খৃঃ অঃ হইতে ১৮৯৬ খৃঃ অঃ মধ্যে সাহারা মরুপ্রবাহিত বায়ু সম্বন্ধে অনেক তত্ত্ব জানিতে পারা গিয়াছে। তৎসম্বন্ধে মিঃ কোরে একখানি পুস্তক লিখিয়াছেন। তৎপাঠে অবগত হওয়া যায় যে সাহারা মরুতে সর্ব্বদাই উত্তর পশ্চিম ও দক্ষিণপূর্ব্ব বায়ু প্রবাহিত হইয়া থাকে। সূর্য্যাস্তের সহিত প্রতিদিন সন্ধ্যাকালে উক্ত বায়ুপ্রবাহ বন্ধ হয়। কিন্তু উত্তরপূর্ব্ব কোণের বাতাস সমস্ত রাত্রি বহিতে থাকে। আবার উত্তরপশ্চিম দিক হইতে এক রকম গরম বাতাস বিদ্যুৎপূর্ণ হইয়া প্রবাহিত হয়, তাহার সঙ্গে সূক্ষ্ম বালুকারাশি উড্ডীন হইয়া দিঙ্মণ্ডল অন্ধকারাচ্ছন্ন করে।

বর্ত্তমান আগষ্ট মাসে বিলাত হইতে প্লেগ কমিশনের রিপোর্ট ভারতে আসিয়া পহুঁছিবে। উহা দেখিবার জন্য অনেকেরই কৌতূহল আছে।

ইতিমধ্যে বারাণসী ধামে বিসূচিকা দেখা দিয়াছিল। কতকগুলি লোকও তাহাতে মারা গিয়াছে। মৃত ব্যক্তিগণের মধ্যে স্বামী ভাস্করানন্দই একজন বিখ্যাত পুরুষ। তিনি নাকি আপন মৃতদেহ কুকুর শৃগাল ও শকুনী গৃধিনীকে খাওয়াইবার কথা বলিয়া গিয়াছিলেন।

বোম্বাই প্রেসিডেন্সির যে যে স্থানের মিউনিসিপালিটী ও ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ডগুলি প্লেগসম্বন্ধীয় খরচ চালাইবার জন্য ঋণ পাইতেছেন না, গবর্ণমেণ্ট তাঁহাদিগকে ঋণ দিবার আজ্ঞা প্রচার করিয়াছেন।

গত জুলাই মাসের শেষাশেষি কলিকাতায় আবার প্লেগ বাড়িয়াছিল ; এখন সাম্য ভাব ধারণ করিয়াছে।

মফস্বল-সংবাদ।

সাঁওতাল পরগণা, রাজমহল।—এখানে খুব বৃষ্টি হইতেছে। কোন দিন বিরাম নাই, অনেকেই বলিতেছেন গত দশবৎসরের মধ্যে এরূপ বৃষ্টি হয় নাই। গত জুনমাসের বৃষ্টিপাতের পরিমাণ ১৩.০৪ ইঞ্চি ; ১৮৯১ খৃঃ অঃ হইতে ১৮৯৮ পর্য্যন্ত প্রত্যেক জুনমাসের গড়পড়তা ৭.২০ ইঞ্চ ছিল।

পূর্ণিয়া,আরারিয়া।—গত দুইমাস ধরিয়া এখানে প্রভূত বারিবর্ষণ হইতেছে। স্বাস্থ্য মন্দ নহে। আরারিয়া স্থানটী পূর্ণিয়ার মধ্যে নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর নহে।

পাটনা।—অত্রত্য মিউনিসিপালিটীর ভাইসচেয়ারম্যানের উদ্যোগে "ইংলিশ" মেমোরিয়েল ফণ্ডে প্রায় দুই হাজার টাকা সংগৃহীত হইয়াছে। বাঁকিপুর দাতব্য চিকিৎসালয়ে শিশুচিকিৎসার ওয়ার্ডের জন্য এই টাকা ব্যয় করা হইবে।

নদিয়া, রাণাঘাট।—এখানেও অতিবৃষ্টি ; অসঙ্গত বৃষ্টিতে কতকগুলি ঘর পড়িয়া গিয়াছে। জ্বরজ্বালার প্রকোপ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতেছে। এখনও কার্ত্তিক অগ্রহায়ণ আছে !

নদিয়া, চুয়াডঙ্গা।—এখানে জ্বরের প্রকোপ দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। নগরের স্বাস্থ্য কোনমতে ভাল বলা যাইতে পারে না।

ঢাকা।—ঢাকাসহরের মধ্যস্থলে একটী উদ্যান পত্তনের আয়োজন হইতেছে। অনেক সম্ভ্রান্ত লোকে এজন্য চাঁদাও দিতেছেন। ইহাতে সাধারণের সুবায়ুসেবনের বড়ই সুবিধা হইবে। বহু জনাকীর্ণ নগরে এরূপ উদ্যানের নিতান্ত প্রয়োজন। ঢাকার স্বাস্থ্য এখন খুব ভাল।

হুগলী, শ্রীরামপুর।—এখানকার স্বাস্থ্য বড় ভাল নহে। পড়স গ্রাম হইতে জ্বর বিসূচিকা ও ইনফ্লুয়েঞ্জার সংবাদ পাওয়া যাইতেছে।

সাধারণ।—বঙ্গদেশের সর্ব্বত্রই অতিবৃষ্টির জন্য মহা হৈচৈ উঠিয়াছে, সারণের নীলকর সাহেবরা বলিতেছেন অতিবৃষ্টিতে মহা ক্ষতি করিতেছে। সাময়িক ফসল পূর্ণমাত্রায় জন্মিবে না। তদরিক্ত মেদিনীপুর, মঙ্গলাপোতা, মতিহারী, বারাসত, চুয়াডাঙ্গা, শিমথালি, ঢাকা, খুলনা, শাক্তোড়িয়া,বসিরহাট,

জাহানাবাদ, শান্তিপুর, হুগলী, সকল স্থান হইতেই অতিবৃষ্টির ও শস্যহানির কথা— আউশ ধান ফলিবার সময় আসিতেছে, এখন যদি বৃষ্টির জলে মাঠ ডুবিয়া থাকে তাহা হইলে ভাল ফসল জন্মিবে না।

ডায়মণ্ড হারবার, ২৪ পরগণা।——এখানকার স্বাস্থ্য ভাল, কিন্তু রাস্তাঘাট ও পয়ঃপ্রণালীর অবস্থা অতি শোচনীয়। তদ্দ্বারা নানা প্রকার সংক্রামক রোগ প্রবল হইবার আশঙ্কা হয়।

বারাসত, ঐ।—এখনকার স্বাস্থ্য ভাল নহে, জ্বর দেখা দিয়াছে। স্থানিক লোকদিগের সতর্কতা অবলম্বন কর্ত্তব্য।

হুগলী, কোন্নগর।—এখনকার স্বাস্থ্য আজিকালি ভাল বলিয়া শুনা যাইতেছে। সর্পাঘাতে মৃত্যুসংখ্যাটা কিছু বেশী।

মুর্শিদাবাদ, বহরমপুর।—এখানকার স্বাস্থ্য বেশ ভাল আছে, জ্বর জ্বালা বা অন্য কোন পীড়ার প্রাদুর্ভাব নাই।

বীরভূম, সিউড়ি।—এখনে খুব বৃষ্টি হইতেছে, জল বায়ু বড়ই সুন্দর, সাধারণ স্বাস্থ্য খুব ভাল।

হাজারিবাগ।—হাজারিবাগের স্বাস্থ্য আজিকালি সর্ব্বোৎকৃষ্ট। এখানে কোন সংক্রামক পীড়াপ্রাদুর্ভাবের কথা প্রায়ই শুনা যায় না। বঙ্গদেশের মধ্যে হাজারিবাগ অন্যান্য স্থানের লোকের জলবায়ু পরিবর্ত্তনের উপযুক্ত।

যশোহর।—এখানে প্রভূত বৃষ্টি হইতেছে, কিন্তু গরম কমিতেছে না। দিবসে কাজকরা এবং রাত্রিকালে নিদ্রা যাওয়া অসাধ্য হইয়া উঠিয়াছে। সাধারণ স্বাস্থ্য কিন্তু ভালই আছে।

হুগলী, নালিকুল।—নালিকুল ও তন্নিকটবর্ত্তী গ্রামগুলিতে জ্বর দেখা দিয়াছে। এ সময় হুগলী জেলার মফস্বলের কোন্ স্থানটায় না জ্বর জ্বালা হয়— সেই যে ১৮৬২ সাল হইতে ম্যালেরিয়ার সূত্রপাত হইয়াছে তাহার পর হুগলি জেলা এক দিনের জন্য পূর্ব্বস্বাস্থ্য প্রাপ্ত হইয়াছে বলিয়া আমরা বিশ্বাস করিতে পারি না।

নদিয়া, রাণাঘাট।—এখানে বৃষ্টি খুবই হইতেছে, তাহার সঙ্গে সঙ্গে জ্বরেরও বৃদ্ধি।

তৃতীয় খণ্ড, ৫ম সংখ্যা, ভাদ্র, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল সার্জ্জন

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—	
অর্দ্ধশতাব্দী মধ্যে স্বাস্থ্যোন্নতি ...	১২৯
গুপ্ত ব্যাধি প্রকাশ	১৩০
নিদানপরিবর্জ্জন চিকিৎসা ...	১৩১
স্বায়ত্তশাসন	ঐ
বহুমূত্র	১৩২
মহামারী সম্বন্ধে প্রাচীন ও আধুনিকমত	১৩৪
জেলের কয়েদী ও রক্তামাশায় ...	ঐ
পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের আয়ুর্ব্বেদ উপেক্ষা ...	১৩৫
হিন্দুর অবগাহন পদ্ধতি ...	১৩৭
দার্জ্জিলিঙ	১৩৯
সিঙ্কোনা	১৪৫
পল্লী চিকিৎসা ...	১৪৯
বহুমূত্র রোগের পথ্য ...	১৫২
বিবিধ	১৫৬
সংবাদ	১৫৮

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"

জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT, NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, ভাদ্র ১৩০৬ সাল। } ৫ম সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

অর্দ্ধশতাব্দী মধ্যে স্বাস্থ্যোন্নতি,—গত পঞ্চাশ বৎসর মধ্যে আমাদের দেশের সাধারণ স্বাস্থ্য যে কতটা উন্নতি লাভ করিয়াছে তাহা নিম্নলিখিত তালিকা দেখিলেই বুঝিতে পারা যাইবে। ১৮১০ খৃঃ অঃ হইতে ১৮৩০ খৃঃ অঃ পর্য্যন্ত ইংরেজ সৈনিকদিগের মধ্যে হাজার করা ৮৪।৮৫ জন মারা যাইত। ১৮৩০ হইতে ১৮৫৬ খৃঃ অঃ পর্য্যন্ত ৫৬।৫৭ জন, ঐ সময়ের পর আজি পর্য্যন্ত হাজার করা ১৫ জন দাঁড়াইয়াছে। দেশীয় সিপাহিদিগের মধ্যে আজিকালি হাজার করা ১০ অপেক্ষাও মৃত্যু সংখ্যা কম। জেলের কয়েদিদের মধ্যে হাজার করা ২৭; এই শ্রেণীস্থ লোকদিগের আহারবিহারাদি অনেকটা সংযত ও নিয়মাধীন বলিয়াই বিশ্বাস করিতে হয়। মফস্বলের সাধারণ অধিবাসিদিগের মধ্যে সিপাহী ও কয়েদিদের স্বাস্থ্যবিষয়ক নিয়মাধীনতা নাই বলিলেও হয়। অধিকন্তু জনপদ স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে গবর্ণমেণ্ট যে সকল বিধিব্যবস্থা প্রণয়ন করেন অনেকে তাহা পালন না করিয়া অজ্ঞতাও ধর্ম্মান্ধতা প্রযুক্ত এবং প্রাচীন নিয়মের বিরুদ্ধ বলিয়া তাহাতে বাধা দিয়া থাকে। তথাচ দেখা যায়, যে সকল সহরে জলের পবিত্রতা, রাস্তাঘাটের পরিচ্ছন্নতা, বায়ুর নির্ম্মলতা সাধনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে সেই সেই স্থানে মৃত্যু সংখ্যা কমিয়া গিয়াছে। হাজার করা যদি

দশ জনেরও মৃত্যুসংখ্যা কমিয়া থাকে তাহা হইলে মোটের উপর কত কম হইয়াছে! এই সকল লোকের জীবনলাভ ও স্বাস্থ্যসুখভোগের জন্য দেশের স্বাস্থ্যবিধানকর্ত্তাগণ অবশ্যই ধন্যবাদার্হ এবং ইহা যে দেশের উন্নতিজনক তাহা সকলকেই স্বীকার করিতে হইবে।

* * *

গুপ্ত ব্যাধি প্রকাশ,—আসামের কালাজ্বরের কথা বোধ হয় পাঠকগণ অবগত আছেন। এই রোগের তত্ত্ব আবিষ্কার জন্য নানা চেষ্টা হইতেছে। সেই তত্ত্বানুসন্ধান করিতে গিয়া আর একটি রোগের বিষয় প্রকাশ পাওয়া গিয়াছে, সেই রোগে পাণ্ডু, দৌর্ব্বল্য, শ্বাসকষ্ট, বুক ধড়ফড়ানি, পেটবেদনা, অজীর্ণতা, অগ্নিমান্দ্য ও উদরাময় এই সকল লক্ষণ দেখিতে পাওয়া যায়। অধিককাল স্থায়ী ম্যালেরিয়া হইতেও ঐ সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া থাকে, কিন্তু এই নবাবিষ্কৃত ব্যাধি ম্যালেরিয়া সম্ভূত নহে। কেহ কেহ বলেন এই ব্যাধি স্বত্ত্বে ম্যালেরিয়া বিষ শরীরে প্রবিষ্ট হইলেই তাহাকে কালাজ্বর বলা যায়। যে সকল কুলি আসামের চা বাগানে কাজ করে, আসামের রাস্তা ঘাট প্রস্তুত জন্য মাটি কাটে, তাহাদের এই রোগ জন্মিয়া থাকে। ঐ সকল কুলি আসামে কাজ করিতে করিতে, কাজ ফুরাইলে প্রায়ই রঙ্গপুর, দিনাজপুর ও কুচবিহার প্রভৃতি স্থানে আসিয়া উপস্থিত হয়। পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে ঐ সকল কুলিদিগের মলে এক রকম ছোট ছোট কৃমি আছে, মল হইতে বিক্ষিপ্ত হইয়া তাহারা মাটিতে মিশাইয়া থাকে। এই কৃমি অণুবীক্ষণ ব্যতিরেকে দৃষ্টিগোচর হয় না। ইহারা কুলিদের অন্ত্রমধ্যে থাকিয়া শরীরের শোণিত শোষণ করিয়া লয়। তাহাতেই রক্তাল্পতা প্রযুক্ত পাণ্ডু রোগ জন্মিয়া থাকে। রক্তাল্পতা জন্মিলেই দৌর্ব্বল্য উপস্থিত হয়। তজ্জন্য কর্ম্ম করিবার প্রবৃত্তি থাকে না। দৃষ্টিশক্তির হানি হয়, শ্রবণশক্তিও হ্রাস হইয়া আইসে। থাইমল নামে যমানির গন্ধযুক্ত এক প্রকার ঔষধ আছে, তাহা জোয়ান বা সেই রূপ কোন দ্রব্য হইতে প্রস্তুত, উহাই ইহার উৎকৃষ্ট ঔষধ। এই ঔষধে কৃমি নষ্ট হয়। কুইনাইনে এ রোগ সারে না বরং বৃদ্ধি পাইয়া থাকে, ঐ স্থানে যে সকল লোক অপরিষ্কৃত খাদ্য ভোজন করে, অপরিষ্কৃত অবস্থায় থাকে, অথবা ঐ সকল দূষিত ভূমিতে কাজ করে, তাহাদের অজ্ঞাতসারে ঐ সকল কৃমি মুখ দিয়া পাকাশয়ে প্রবিষ্ট হইয়া বড় হইতে থাকে। কৃমিগুলির নাম

"এঙ্কাইলোষ্টোমা" আসাম অঞ্চলের লোকের পাকাশয়ে এই কটী, অল্পাধিক থাকিতে দেখা গিয়াছে। এই রোগ মিশর দেশে খুব আছে। লঙ্কা দ্বীপেও দেখিতে পাওয়া যায়। আমাদের যে সকল পাঠক ঐ সকল স্থানে অবস্থিতি করেন, তাঁহাদিগকে বিশেষ অনুরোধ যে আহারের পূর্ব্বে তাঁহারা উত্তমরূপে হস্তপদাদি ধৌত না করিয়া যেন আহারে বসেন না, যে সকল খাদ্য মৃত্তিকার সংস্রবে আইসে তাহাও উত্তমরূপে ধৌত করিয়া তবে তাহা আহার করেন। যে কোন কারণেই হস্ত পদাদি মৃত্তিকা স্পৃষ্ট হউক তাহা যেন উত্তমরূপে ধৌত করা হয়। আয়ুর্ব্বেদেও এই রোগের আভাস পাওয়া যায়। আয়ুর্ব্বেদকারেরা মৃদ্ ভক্ষণজনিত এক প্রকার পাণ্ডু রোগ ব্যাখ্যা করিয়া গিয়াছেন। তাহার লক্ষণ এই তন্দ্রা, আলস্য, শ্বাস, কাস, শোথ, অর্শ, এবং অরুচি।

* * *

নিদানপরিবর্জ্জন চিকিৎসা,—রোগের কারণের অন্য নাম নিদান। যে কারণে রোগোৎপত্তি হয় সেই কারণ পরিত্যাগ করিয়া চিকিৎসা করিবার নাম নিদানপরিবর্জ্জন চিকিৎসা। কোন ব্যক্তি অতিভোজন জন্য পীড়িত হইলে তাহার ভোজন পরিত্যাগ পূর্ব্বক অর্থাৎ তাহাকে অতিভোজন করিতে না দিয়া চিকিৎসা করিতে হইবে। অনাবৃত গাত্রে শীতল বাতাস লাগাইয়া যদি কাহার সর্দ্দি কাসি হয়, তাহাকে তদবস্থ রাখিয়া চিকিৎসা করিবে না, যাহাতে তাহার গায়ে শৈত্য না লাগে অগ্রে তাহার ব্যবস্থা করিয়া তবে চিকিৎসায় প্রবৃত্ত হইতে হইবে। যেহেতু রোগের কারণ বিদ্যমান স্বত্ত্বে ঔষধ প্রয়োগ করিলে কোন উপকার হয় না। রোগের নিদান পরিত্যাগ পূর্ব্বক চিকিৎসা করাই চিকিৎসার মূল মন্ত্র।

* * *

স্বায়ত্তশাসন,—গ্রাম ও নগরের স্বাস্থ্য একরূপ নহে। নগর অপেক্ষা গ্রামের স্বাস্থ্য স্বভাবতঃ ভাল, কিন্তু আমাদের পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়ার প্রাধান্য প্রযুক্ত পূর্ব্বের স্বাস্থ্যসুখ আর নাই। ম্যালেরিয়া বাদ দিলে, বঙ্গের পল্লীগ্রামগুলি যে পূর্ব্বাবস্থা পায় সে পক্ষে সন্দেহ নাই। পল্লীগ্রামের যেখানে ম্যালেরিয়া নাই সেখানে মৃত্যু সংখ্যা কম। নগর অপেক্ষা গ্রামের স্বাস্থ্য নানা কারণে ভাল। গ্রাম অপেক্ষা সহরে বেশী লোক বাস করে। সহরে ফাকা জায়গা বড়ই কম, পল্লীগ্রামে তাহা অত্যাধিক। পাড়াগ্রাম অপেক্ষা

সহরে দারিদ্র্য বেশী। সহরে অধিক অর্থ না হইলে সুবিধামত থাকা চলে না, ক্ষুদ্র দুর্গন্ধময় গৃহে বাস করিতে হয়, কুদ্রব্য ভক্ষণ করিতে হয়। সকল দিকেই অসুবিধা। সহরে সংক্রামক রোগের প্রবল প্রাধান্য। এখানকার অস্বাস্থ্যকর ব্যবসায় দ্বারা স্বাস্থ্যনষ্ট ও আয়ুক্ষয় হয়। যথা চামড়ার ব্যবসায়, ভূষিমালের ব্যবসায়, পাটের ব্যবসায়, কলকারখানায় চাকরী ও অন্যান্যরূপ জীবিকার্জ্জনের কার্য্য স্বাস্থ্যের পক্ষে বড়ই বিরোধী। সহরের লোকের অমিতাচার বেশী। সহরের লোকের দেহও পল্লীবাসীর অপেক্ষা দুর্ব্বল। সহরে বয়ঃপ্রাপ্ত অপেক্ষা শিশুর মৃত্যু সংখ্যা বেশী। তাহার কারণ পূর্ব্বে বিস্তারিত রূপে বলা হইয়াছে। কিন্তু সহর বলিলে সকল সহরকে বা সহরের সকল স্থানকে বুঝিতে হইবে না। কলিকাতার ইংরেজপল্লী অতীব স্বাস্থ্যকর। সেখানে মৃত্যু সংখ্যা কম, সেখানকার ঘর বাড়ী পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, বাড়ীর ভিতরে ফাকা জায়গা যথেষ্ট থাকে। বায়ুও নির্ম্মল, কাজে কাজেই সেখানে যাঁহারা বাস করেন তাঁহারা বেশ সুস্থ স্বচ্ছন্দ হৃষ্টপুষ্ট ও বলিষ্ঠ। দেশের শাসনকার্য্যের অধিকার লাভ স্বায়ত্ত শাসন। সেই অধিকার প্রাপ্ত হইয়া সঙ্গতি অনুসারে গ্রাম ও নগরের দরিদ্র লোকদিগের জন্য পরিস্কৃতি ও পরিচ্ছন্নতা বিধান করা, পরিষ্কার পানীয় জল যোগাইবার সুব্যবস্থা করা, ঘর বাড়ী যাহাতে বাসোপযোগী হয় তাহার নিয়ম করা, চিকিৎসালয় স্থাপন করা, এই সকল কাজ করিয়া সাধারণতঃ অল্প আয়বান ব্যক্তিগণের জীবন ধারণের সুবিধা যে মিউনিসিপালিটি যত করিতে পারেন, সেই মিউনিসিপালিটিই তত কার্য্যক্ষম, ততই কৃতী, ততই প্রশংসাভাজন, ততই পরোপকারসাধক বলিয়া সুখ্যাতি লাভের যোগ্য হয়েন। এরূপ করিতে পারিলে তবে মিউনিসিপালিটির কর্ত্তব্য পালন করা হয়। স্থানিক উন্নতিও যথেষ্ট সাধিত হইয়া থাকে।

* * *

বহুমূত্র।—প্রায় বিশ বৎসর হইল, শিক্ষিত বাঙ্গালীর মধ্যে বহুমূত্র পীড়া যেরূপ প্রবল দেখা যাইতেছে, তাহাতে এ দেশের চিকিৎসকগণের আর ঔদাসিন্য অবলম্বন চলিতেছে না, ঐ বিষয়ে সকলেরই বিশেষ মনোযোগ আবশ্যক হইয়া উঠিয়াছে। দেশীয় চিকিৎসকদিগের মধ্যে ডাক্তার কৃষ্ণধন ঘোষ এ বিষয়ে বিশেষ অনুসন্ধান করিবার অনুষ্ঠান করিয়াছিলেন। তিনি ইহার জন্য বাবু কৃষ্ণদাস পালের সম্পাদিত হিন্দু-

পেট্রিয়ট নামক পত্রে কতকগুলি প্রশ্ন লিপিবদ্ধ করিয়া বহুমূত্র রোগাক্রান্ত ব্যক্তিগণকে তাহার উত্তর লিখিতে অনুরোধ করেন। এরূপ সময় দুর্ভাগ্যক্রমে তাঁহার মৃত্যু হয়। তাহার পর কাশ্মীর রাজ্যের প্রধান ডাক্তার ডাং আশুতোষ মিত্র ইহার অনুসন্ধানে প্রবৃত্ত হইয়া স্থির করিয়াছেন যে বাল্যবিবাহ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষার জন্যই বাঙ্গালিদিগের বহুমূত্রের পীড়া হইয়া থাকে। সুপ্রসিদ্ধ ধর্ম্মসংস্কারক ও সুপ্রসিদ্ধ বাগ্মী কেশবচন্দ্র সেন এবং রাজনৈতিক গগনের উজ্জ্বলতম নক্ষত্র কৃষ্ণদাস পাল এই আয়ুক্ষয়কর ভীষণ ব্যাধি কর্ত্তৃক আক্রান্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হইয়াছেন। এইরূপে আরও কত অখ্যাতনামা মনস্বী পুরুষ যে তাঁহাদের ন্যায় অকালে ইহলোক হইতে বিদায় লইয়াছেন ও লইতেছেন তাহার সংখ্যা করা যায় না। হিন্দুসমাজের নেতৃগণ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষীয়েরা মনোযোগী হইলেই তাহার প্রকৃত উপায় করিতে পারেন—অল্প বয়সে পুত্র কন্যাগণের বিবাহ না দেওয়া, আর বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষায় বহু বিষয়ের বহুল পুস্তক অধ্যয়ন বন্ধ করা এই দুইটি নিয়ম বিধিবদ্ধ করিতে পারিলেই অকালে অসংখ্য বঙ্গবাসীকে প্রাণ হারাইতে হয় না। যাঁহারা পুত্রপৌত্র লইয়া সুখে স্বচ্ছন্দতায় দীর্ঘকাল পারিবারিক সুখভোগ করিতে চাহেন তাঁহারা পঁচিশ বৎসর বয়সের পূর্ব্বে আপনাপন পুত্র পৌত্রাদির বিবাহ না দেন। আমাদের সমাজের যে সকল কুসুমকমনীয় পুরুষ দীর্ঘজীবী হইলে বাঙ্গালী জাতি, বঙ্গীয় সমাজ গৌরবান্বিত হইতে ও বহুল বাঙ্গালী গৃহস্থ সুখৈশ্বর্য্যভোগে কালক্ষেপণ করিতে পারেন, সেই সকল নব্য যুবকের অকাল মৃত্যুতে তাহার প্রভূত অন্তরায় ঘটিতেছে, আমাদিগকে যথেষ্ট ক্ষতিগ্রস্তও হইতে হইতেছে। আমরা অবগত আছি ডাক্তার বলাইচাঁদ সেনও এই রোগের তত্ত্বানুসন্ধান জন্য যথেষ্ট শ্রম স্বীকার করিয়াছিলেন। আশু বাবুর সিদ্ধান্ত আমরা অননুমোদন করি না, তবে আমরা যতদূর জানিতে পারিয়াছি তাহাতে এই বলিতে পারি যে শারীরিক শক্তি অতিক্রম করিয়া পুষ্টিকর খাদ্য ব্যতীত দুশ্চিন্তা, অতিরিক্ত চিন্তা এবং ব্যায়ামবিমুখ হওয়া প্রযুক্ত আমাদের যুবকগণকে এই ব্যাধি কর্ত্তৃক আক্রান্ত হইতে হয়। দেখিতে পাওয়া যায় অধিকাংশ প্রথম শ্রেণীর মুনসেফ ও সব জজদিগের মধ্যে এই পীড়া বড়ই প্রবল। প্রবন্ধাকারে এই প্রস্তাব অন্যত্র লিখিত হইল।

* * *

মহামারী সম্বন্ধে প্রাচীন ও আধুনিক মত,—চরক সংহিতার জনপদ ধ্বংস অধ্যায়ে লিখিত আছে যে জল, বায়ু, দেশ, কাল প্রভৃতি দোষেই মহামারী হইয়া থাকে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণেরও সেই মত। নূতনের মধ্যে এই যে পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এই সকল দোষকে পরিহারযোগ্য বোধ করেন। কারণ জল বায়ু মৃত্তিকা প্রভৃতির কিরূপ দোষ ঘটিলে মহামারী হয় তাহা তাঁহারা জানিতে পারিয়াছেন। যখন কারণ জানা গিয়াছে তখন প্রতীকারের পথ সোজা। আমাদের পণ্ডিতেরা বলিতেন অধর্ম্ম হইতে সেই সমুদায় দোষ জন্মে, তাহা মিথ্যা নহে। অপরিচ্ছন্নতাও যে এক প্রকার অধর্ম্ম তাহার সন্দেহ নাই। মহামারী নিবারণ জন্য তাঁহারা দৈবকার্য্যের ব্যবস্থা দিতেন, পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ ভৌতিক রাসায়নিক ও সামাজিক ক্রিয়া কলাপের সংশোধনের উপায় অবলম্বন করিতে বলেন। তাঁহাদের মতে যে সকল প্রতিসেধক উপায় Preventive measure অবলম্বন করা হয় তাহা মনুষ্যের আয়ত্তাধীন। মানুষ করে বলিয়াই যে তাহা দৈবের অধীন নহে একথা বলা যায় না। মনুষ্য ভুক্তদ্রব্য আপনি জীর্ণ করে তাহাতে কি দৈবের কার্য্য নাই! ভৌতিক ও রাসায়নিক ক্রিয়াও দৈবাধান।

* * *

জেলের কয়েদী ও রক্তামাশায়,—ইউরোপীয় সৈনিকদিগের মধ্যে যেমন টাইফয়েড জরের প্রভাব ও প্রাদুর্ভাব বাঙ্গালা ও উত্তর পশ্চিমাঞ্চলের কয়েদিদের মধ্যে রক্তামাশয়ও সেইরূপ। ইহাতে প্রতিবৎসর অনেক কয়েদী মারা যায়। প্রায় বিশ ত্রিশ বৎসর হইল ইহাতে চিকিৎসকগণের দৃষ্টি পড়িয়াছে, কিন্তু এই দীর্ঘকাল মধ্যে তাহার সদুপায় উদ্ভাবিত হইতেছে না। খাদ্যপানীয়ের সুব্যবস্থা দ্বারা উদরাময়ের প্রাদুর্ভাবটা কম হইয়াছে, কিন্তু রক্তামাশয় যেমন তেমনি আছে। কোন কোন চিকিৎসকের মতে এই দুর্দ্ধর্ষ ব্যাধি ম্যালেরিয়াসম্ভূত। আবার কেহ কেহ বলেন ইহা এক প্রকার স্কার্ভি Scurvy। টাটকা শাক সবজী খাইতে না পাইলে এই রোগ হয়। ইহাতে দাঁতের গোড়ায় রক্তপাত এবং শরীরস্থ শোণিত বিকৃতি প্রাপ্ত হয়। তাঁহাদের মতে রক্তামাশয় উহার প্রকার ভেদ মাত্র। কেহ কেহ বলেন আঠা, ডাউল প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্যে ধূলিকণা মিশ্রিত থাকে বলিয়া এই রোগ জন্মে। আমাদের মতে ইহা সংক্রামক

রোগ। ম্যালেরিয়া বীজ, খাদ্যপানীয়ের অপ দ্ধতি। মূল খাইতে না পাওয়া প্রযুক্ত সকলের শরীরই সাবিষয়িনী আলোচনার বটে, কিন্তু ইহাদের কোনটিই রোগের মূল কারণ প্রকাশিত হইতেছে। এই রোগের বীজ দেহ মধ্যে অঙ্কুরিত হইবার সম্ভাবনা কাশিত হইয়াছে। মল অধিক দিন সঞ্চিত থাকে, তাহার কোষ্ঠ এই রোগের ডুবাইয়া উপযুক্ত ক্ষেত্র। যাহাতে জেলখানার কয়েদিদের কোষ্ঠ পরিষ্কৃত হয় য় জল দৃষ্টি রাখিলে এবং রক্তামাশয় পীড়িত রোগিগুলিকে পৃথক করিয়া মুছিয়া করিতে পারিলে, ইহা হইতে মৃত্যুসংখ্যা কমিতে পারে। ডাক্তারী ল্প, ইপিক্যাক ও পারদঘটিত ঔষধ এই রোগে প্রশস্ত। জেলখানার চিকিৎসক গ দেশীয় প্রথামত রক্তামশয় গ্রস্ত রোগীকে দধি, চিঁড়া ভিজান জল ইত্যাদি দ্বারা চিকিৎসা করিবার কথা স্মরণ করা উচিত। জেলের কয়েদিরা জেলে প্রবিষ্ট হইবার পূর্ব্বে অনশন, দারুণ দুশ্চিন্তা ও উৎপীড়নাদি অনেক সহ্য করে বলিয়াও তাহাদের দেহ রোগপ্রবণ হয়। ইউরোপীয় সৈনিকদিগের মধ্যে টাইফয়েড রোগ নিবারণের জন্য যতটা চেষ্টা হইতেছে, কয়েদিদের জন্য তাহার আংশিক চেষ্টা করিবার পক্ষে যদি সরকার বাহাদুর হুকুম দেন, তাহা হইলে ভারতবাসী কয়েদিদের যথেষ্ট উপকার হয় এবং অনুসন্ধান হইলেই একটা প্রধান রোগের কারণও আবিষ্কৃত হয়।

* * * *

পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের আয়ুর্ব্বেদ উপেক্ষা—ইউরোপ হইতে ইউরোপীয় সৈনিকেরা এদেশে আসিয়া অল্প দিনেই কেহ কেহ মারা যায় কেহ কেহ পীড়িত হইয়া অকর্ম্মণ্য হয়, কেহ বা বহু ভুগিয়া রক্ষা পায়। গবর্ণমেণ্টের ইংরেজ কর্ম্মচারী, ধর্ম্ম প্রচারক, বণিক সম্প্রদায় নানা উদ্দেশে ভারতের নানা স্থানে অবস্থিতি করিতেছেন। তাঁহারা যেখানে যান সেই খানে গিয়া স্থানিক রোগে আক্রান্ত হইয়া কষ্ট ভোগ করেন, অনেকে মারাও যান। পৃথিবীর মধ্যে বিষুব প্রদেশবাসীই (উষ্ণ প্রধান দেশেই) তাঁহাদের স্বাস্থ্যের সমধিক বিরোধী বলিয়া ব্রিটিশ গবর্ণমেণ্ট সমস্ত বিষুব অঞ্চলে যে যে পীড়া প্রবল তাহাদের তত্ত্ব জানিবার জন্য বহু যত্ন পাইতেছেন, যথেষ্ট চেষ্টাও করিতেছেন। ইহার অনুসন্ধান জন্য নানাস্থানে চিকিৎসক প্রেরিত হইতেছেন, ঐ সকল রোগের চিকিৎসা শিখাইবার জন্য ইংলণ্ডে স্কুল কালেজ হাঁস্পাতাল প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে, সংবাদ পত্র বাহির হইতেছে, কোন

বিষয়ে কোন ত্রুটীই হইতেছে না। সেই সকল রোগের প্রকৃতি ও প্রতীকারের জন্য পুস্তকের উপর পুস্তকও লিখিত হইতেছে। যে স্থানের রোগ সম্বন্ধে যে অনুসন্ধান করিতে হয়, তাহার কথা সেই দেশের লোকের মুখে শুনিয়া, রোগ দেখিয়া এবং তত্তৎ দেশের প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি অবগত হইয়া তবে কোন সিদ্ধান্ত করিতে হয়, না করিলে অনুসন্ধানের অঙ্গহানি হয়। ত্রুটী থাকিয়া যায়। যে দেশের রোগের তত্ত্বানুসন্ধান করা হয় সে দেশের চিকিৎসাগ্রন্থে সে সম্বন্ধে কত দূর কি সন্ধান পাওয়া যায় তাহা না লিখিলেই নয়, এতদভাবে শিক্ষার্থিগণেরই বা আগ্রহ নিবারণ কিরূপে হইবে আমরা তাহা বুঝিতে পারি না। অন্ততঃ রোগের বা চিকিৎসার ইতিহাসবর্ণনচ্ছলেও তাহা বলিতে হইবে। কিন্তু আমরা দেখিতেছি—ভারতবর্ষের রোগ সম্বন্ধে বহুল ইংরেজী গ্রন্থ ইংরেজ ডাক্তার কর্ত্তৃক লিখিত হইয়াছে, দুঃখের বিষয় আয়ুর্ব্বেদে তৎসম্বন্ধে কি আছে কাহারও তাহা বলিবার প্রবৃত্তি হয় না। দেশকাল ও পাত্রভেদে যদি এক রোগ বিভিন্ন প্রকার হইবার সম্ভাবনা থাকে, তাহা হইলে ভারতের জ্বর উদরাময় ও মহামারী প্রভৃতি সম্বন্ধে ভারতীয় ঋষিগণের সাক্ষ্য সর্ব্বাগ্রে গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। রোগের লক্ষণ বর্ণনা সম্বন্ধে তাঁহাদের পারদর্শিতাকে অনেক ইংরেজ ডাক্তারই প্রশংসা করিয়া থাকেন, কিন্তু অয়ুর্ব্বেদের কি দুরদৃষ্ট যে ইংরেজ ডাক্তার লিখিত দশবার খানি গ্রন্থ মধ্যে তাহার কোন উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায় না। আমরা ইহার কোন কারণ বুঝিতে পারি না। কোন দেশের যে কোন বিষয়েরই কোন উন্নতিসাধন করিতে হউক সেই স্থানের সঞ্চিত জ্ঞানের সাহায্য লইয়া উন্নতির চেষ্টা করিতে হয় নতুবা সর্ব্বতোভাবে কৃতকার্য্যও হইতে পারা যায় না। ফরাসী ভাষায় চরক মুদ্রিত হইয়াছে। কিন্তু সেই চরকের অনুবাদ এখনও ইংরেজীতে প্রকাশিত হয় না। জর্ম্মাণ ভাষায় সর্ব্বপ্রথম ভারতের উপনিষদের অনুবাদ প্রকাশিত হয়, সাহিত্যের মধ্যে শকুন্তলা—এই সমস্তই অগ্রে ইউরোপের অন্যান্য ভাষায় অনুবাদিত হইয়াছিল। ভারত কিন্তু ইংরাজের, ভগবান কোন সদভিপ্রায়েই ভারতবাসীকে ইংরেজের শাসনাধীন করিয়াছেন; অধীন করিয়াছেন বলিয়া ভারতের জ্ঞানভাণ্ডারে কি তাঁহাদের জ্ঞাতব্য কিছুই থাকিতে পারে না?

হিন্দুর অবগাহন পদ্ধতি।

উষ্ণপ্রধান দেশের পীড়া ও তাহার চিকিৎসাবিষয়িনী আলোচনার জন্য গত বৎসর হইতে বিলাতে একখানি মাসিক পত্র প্রকাশিত হইতেছে। সেই পত্রে এদেশীয়দিগের স্নান সম্বন্ধে একটি প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। প্রবন্ধলেখক বলেন এদেশীয়েরা অবগাহন অর্থাৎ সর্ব্বাঙ্গ জলে ডুবাইয়া স্নান করিতে জানে না। তাহারা প্রায়ই ডাঙ্গায় দাঁড়াইয়া গায়ে মাথায় জল ঢালিয়া দিয়া স্নান করিয়া থাকে। তাহার পরে গামছা দিয়া সর্ব্বাঙ্গ মুছিয়া ফেলে। উত্তর পশ্চিম প্রদেশে বা বিহার অঞ্চলে পুষ্করিণীর সংখ্যা অল্প, কূপই বেশী। যে সকল স্থানে নদ নদী ও পুষ্করিণী নাই কেবল সেই সকল স্থানেই কূপ হইতে জল উত্তোলন করিয়া স্নান করিবার পদ্ধতি প্রচলিত আছে; কিন্তু অন্যত্র অবগাহনস্নানপদ্ধতিই প্রবল। প্রবন্ধ লেখক তাহা অবগত নহেন। কোন বিষয়ে একটা সিদ্ধান্তে উপনীত হইবার পূর্ব্বে বা কোন বিষয় মুদ্রাযন্ত্রের সাহায্যে সাধারণ্যে প্রকাশ করিবার অগ্রে সে সম্বন্ধে সকল বিষয়ের অনুসন্ধান করা, যথাসাধ্য সকল তত্ত্ব অবগত হওয়া সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। যে সকল লেখক তাহাতে ঔদাসীন্য অবলম্বন বা উপেক্ষা প্রদর্শন করেন তাঁহাদিগকে হাস্যাস্পদ হইতে হয়। প্রবন্ধ লেখক অবশ্যই একজন ইংরেজ, তিনি বিলাতে বসিয়া, হয়ত কাহার বাচনিক এদেশীয়দিগের স্নানপদ্ধতির বিষয় অবগত হইয়া এই প্রবন্ধ লিখিয়া থাকিবেন। যাঁহার মুখে শুনিয়া তিনি এই জ্ঞান সংগ্রহ করিয়াছেন তিনিও প্রকৃত তত্ত্ব অবগত একথা কি রূপে বলিব। লেখক মনে করেন সর্ব্বাঙ্গ জলে নিমজ্জিত করিয়া কিরূপে স্নান করিতে হয় তাহা ভারতবাসীরা অবগত নহে। প্রবন্ধলেখক সাহেবের ধারণার পরিচয় পাইয়া আমরা আশ্চর্য্য হইলাম। তাঁহাদিগের মধ্যে স্নান করিবার যে প্রথা তাহা এদেশীয়দিগের অনুমোদিত নহে। তাঁহারা গামছায় জল লইয়া সেই জলে মল মূত্রাদির দ্বার ধৌত করেন। আবার তাহাই মাথায় দিয়া স্নান করিয়া পবিত্র হয়েন। হিন্দু এরূপ স্নানের বিরোধী এবং ইহাকে যার পর নাই ঘৃণা করিয়া থাকেন। ইহাতে হিন্দুর পরিচ্ছন্নতা ও পবিত্রতা রক্ষা পায় না। অন্য কোন বিষয়ে পারি না পারি হিন্দুর স্নানপদ্ধতি সম্বন্ধে আমরা স্পর্দ্ধা করিয়া বলিতে পারি যে পৃথিবীর সমস্ত জাতি হিন্দুর নিকট তাহা শিক্ষা করিবার

উপযুক্ত। জলপূর্ণ গামলায় বসিয়া মস্তকে জল ঢালিয়া ইংরাজের স্নান যে উপকার আছে, তাহা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে, কিন্তু তাহা হিন্দু পদ্ধতি প্রণোদিত স্নানের পবিত্রতার নিকট দাঁড়াইতে পারে না। হিন্দু স্নান করিবার জন্য নদ নদী পুষ্করিণী অথবা অন্য কোন জলাশয়ে যাইবেন, আকণ্ঠ জলে নিমজ্জিত করিয়া গাত্র মার্জ্জন করিবেন, লোম কূপের ঘর্ম্মাদি সঞ্চিত ময়লা ধৌত করিয়া ফেলিবেন, তাহার পর এক বার নহে পুনঃ পুনঃ জলে মস্তক ডুবাইয়া স্নান সমাপন করিবেন। ইংরাজের ন্যায় আট দিন অন্তর নহে, প্রতিদিন অন্ততঃ একবারও হিন্দু উপরিউক্ত নিয়মে স্নান করিবেন। স্বধর্ম্মে অবস্থাবান হিন্দু ঐরূপে প্রাতঃস্নান, মাধ্যাহ্ন স্নান, এবং সান্ধ্য স্নান—দিনের মধ্যে তিনবার স্নান করিয়া থাকেন। হিন্দুর আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র হইতে স্নানের পদ্ধতি আমরা নিম্নে উদ্ধৃত করিতেছি। প্রবন্ধ লেখক তাহা পাঠ করিয়া অবশ্যই বিস্মিত হইবেন এবং তাহার প্রশংসা না করিয়া থাকিতে পারিবেন না। আমরা স্বাস্থ্যের পাঠকগণকে অনুরোধ করি যে স্নান সম্বন্ধে আমাদের প্রাচীন পদ্ধতিতে অনাস্থা প্রদর্শন না করেন, তাহাতে যে জাতীয় গৌরবের অমর্য্যাদা করা হইবে ইহা বলাই বাহুল্য। পাশ্চাত্য জাতির স্নানপদ্ধতির অনুকরণ করিলে বড়ই লজ্জার বিষয় হইবে। আমাদের স্নানপদ্ধতি যে প্রশস্ত এবং স্বাস্থ্যশাস্ত্রানুমোদিত বোধ হয় নিম্নোদ্ধৃত শাস্ত্র বাক্য পাঠ করিয়া তাহাতে সকলেই সংশয় শূন্য হইবেন।

পবিত্রং বৃষ্যমায়ুষ্যং শ্রমস্বেদমলাপহং।
শরীরবলসন্ধানং স্নানমোজস্করং পরং॥

স্নান পবিত্র বৃষ্য আয়ুস্কর, শ্রম স্বেদ ও মলিনতা দূরকারক শরীরের বলকর ও তেজস্কর। অর্থাৎ স্নান দ্বারা শরীর পবিত্র হয়, শ্রমস্বেদ ও মলিনতা দূর করিয়া থাকে, শরীরে বলাধান করে এবং তেজস্বিতা সাধিত হয়।

দারজিলিং।

আজি কালি স্বাস্থ্যকারিতার জন্য অনেকেই দারজিলিঙের নাম অবগত আছেন। পূর্ব্ববঙ্গ রেলপথ দার্জিলিং পর্য্যন্ত প্রসারিত এবং তথায় অবস্থিতি করিবার জন্য দুইটী স্বাস্থ্যনিবাস প্রতিষ্ঠিত হওয়ায় ইংরেজ বাঙ্গালী হিন্দুস্থানী নানা জাতীয় লোক দার্জিলিং যাইতেছেন। দেশে দীর্ঘকাল প্রাচীন পীড়া ভোগ করিয়া উপকার না দর্শিলে অথবা রোগমুক্তির পর দৌর্ব্বল্য দূর না হইলে, অনেকেই দার্জিলিং গিয়া শরীর শুধ্‌রাইয়া থাকেন; কিন্তু কোন্ কোন্ পীড়া শুধ্‌রাইবার জন্য দার্জিলিং যাওয়া উচিত, কোন সময়ে যাইতে হয়, সেখানে গিয়া কিরূপ ভাবে থাকা কর্ত্তব্য—এই সকল বিষয়ের প্রকৃত তথ্য অবগত না হওয়া প্রযুক্ত অনেক স্থলে ভাল করিতে গিয়া মন্দ হইয়া পড়ে, এজন্য আমরা এই প্রবন্ধে সেই সকল বিষয়ের কথা কলিব। তাহার সঙ্গে দার্জিলিং যাইবার সুবিধা ও সেখানকার প্রাকৃতিক অবস্থা সম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু লেখাও অপ্রাসঙ্গিক হইবে না বলিয়া তাহাও লেখা যাইতেছে।

দারজিলিং কলিকাতা হইতে প্রায় চারিশত মাইল দূরবর্ত্তী ৭১৬৯ ফিট উচ্চ হিমালয় পর্ব্বতের একটী শৃঙ্গোপরি অবস্থিত। যত দিন দার্জিলিং-হিমালয়-রেলওয়ে ছিল না তত দিন দারজিলিংযাত্রিরা শিলিগুড়ি পর্য্যন্ত রেলওয়ে গিয়া সেখান হইতে টোঙ্গা অথবা পাল্কীতে যাতায়াত করিতেন। প্রাচীন পথের চিহ্ন অদ্যাপি দৃষ্টিগোচর হয়। তৎকালে বর্দ্ধমানের মহারাজা দারজিলিং যাত্রিদের জন্য যথেষ্ট সুবিধা করিয়াছিলেন। এখন দারজিলিং যাইতে হইলে কলিকাতা শিয়ালদহ ষ্টেশনে বেলা ৪॥ টার সময় রেলওয়ে শকটে আরোহণ করিয়া রাত্রি ৭।৮টার সময় দামুকদিয়া ঘাটে পঁহুছান যায়; পরে ষ্টীমার যোগে পদ্মা পার হইয়া সারা নামক স্থানে পুনরায় বাষ্পীয় শকটকে উঠিয়া শিলিগুড়ি পর্য্যন্ত যাইতে, এবং তাহার পর দারজিলিং হিমালয় রেলের গাড়ীতে চাপিয়া পাহাড়ে উঠিয়া দারজিলিং পঁহুছিতে হয়। শিয়ালদহে গাড়ী চাপিবার পরদিন বেলা ৩টার সময় দারজিলিং পঁহুছান যায়। পথিমধ্যে প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য দেখিয়া মন প্রফুল্ল হয়।

হিমাচলের সিকিম নামক গিরিশ্রেণীতে দারজিলিং। স্থানটী প্রচুর প্রশস্ত না হইলেও তাহাতেই বাসোপযোগী বহুল অট্টালিকা প্রস্তুত হইয়াছে। দক্ষিণ পশ্চিম পার্শ্বেও অনেক বাড়ী আছে। পর্ব্বতের এই

অংশ তাদৃশ উচ্চ নহে। এইখানেই দারজিলিঙের সুন্দর বাজারটী অবস্থিত। বঙ্গদেশের লেপ্টেনাণ্ট গবর্ণর গ্রীষ্মকালে দারজিলিঙে অবস্থিতি করিয়া থাকেন। তাঁহার বাসের জন্য "শ্রবারি" নামে একটী প্রাসাদ আছে। অন্যান্য লোকের থাকিবার জন্য তথায় অনেক ভাড়াটিয়া বাড়ী পাওয়া যায়, তবে ভাড়া বড় বেশী। এখানে বর্দ্ধমান ও কুচবিহারের মহারাজার অনেক জমি জায়গা আছে। তদ্ব্যতীত ইংরেজদিগের থাকিবার জন্য দুইটী হোটেল ও কয়েকটী বাসাবাটীও Boarding House আছে।

দারজিলিঙে প্রভূত বারিবর্ষণ হইয়া থাকে। কুচবিহার ও আসাম ব্যতীত বঙ্গদেশের কুত্রাপি এরূপ বৃষ্টি হয় না। প্রতি বৎসর বৃষ্টি-পাতের গড় পরিমাণ ১২০ ইঞ্চ। কোন কোন বৎসর ১৫০ ইঞ্চও হইয়া থাকে। মধ্যে মধ্যে দুই চারি দিন বৃষ্টি বন্ধ হয়। যে দিন বৃষ্টি হয়, সে দিনও বৃষ্টি হইতে হইতে থামিয়া যায়, আবার হয়। প্রভূত বৃষ্টির পর শীঘ্রই পথ ঘাট শুকাইয়া যায়। বায়ুর আর্দ্রতা সকল সময়েই, বিশেষতঃ শিশির ও বর্ষাকালে অত্যধিক। দারজিলিঙে বায়ুর তাপের মাঝামাঝি পরিমাণ ৫৬ ডিগ্রী। আষাঢ় শ্রাবণে ৭০, বৈশাখ জ্যৈষ্ঠে ৬৫, এবং অগ্রহায়ণ পৌষে ৬২ ডিগ্রী। ঐ সকল মাসে সর্ব্বাপেক্ষা নিম্ন তাপের পরিমাণ ৫৯, ৫১, ও ৩৬ ডিগ্রী। দারজিলিঙের পরিচ্ছন্নতা অতি সুন্দর। রাস্তাঘাটের ময়লা পরিস্কার করিবারও বন্দোবস্ত বেশ। এখানে রণজিৎ নামে একটী নদ আছে। সহরের যে ড্রেন গুলি তাহাতে মিশিয়াছে সেই সকল ড্রেণের কোন কোনটী বন্ধ হইলে মধ্যে মধ্যে দুর্গন্ধ বিস্তারের সম্ভাবনা বটে, কিন্তু মিউনিসিপালিটীর সুবন্দোবস্তে তাহা হইতে পায় না। পূর্ব্বে দারজিলিঙে পানীয় জলের বড়ই অসদ্ভাব ছিল, কিন্তু জলের কল হইবার পর আর সে অভাব নাই। নিকটবর্ত্তী পাহাড় হইতে জল সংগ্রহ করিয়া কলের নলে তাহা সর্ব্বত্র বিতরিত হইয়া থাকে। প্রায় এক বৎসর হইল কলের জল আবার পাষ্টারনির্ম্মিত ফিল্টার দ্বারা পরিস্কৃত হইতেছে। ইহার জন্য বহুল অর্থ ব্যয় করিতে হইয়াছে। দার্জিলিং সহর রাত্রিকালে বৈদ্যুতিক আলোকমালায় সুশোভিত হয়।

পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে বলিতে হইলে বাজারটী অতি উত্তম রূপেই সংস্থাপিত হইয়াছে; আর তাহাতে সকল জিনিষই কিনিতে পাওয়া যায়, কিন্তু মহার্ঘ। বিলাতী শাকসবজীর অভাব নাই। প্রতি রবিবারেই দারজিলিঙে একটী হাট হয়। ভুটিয়া, পাহাড়ী, লেপ্‌ছা, নেপালী, সিকিম-

বাসী ও সাহেবদের চাকরবাকরে হাট পরিপূর্ণ হইয়া এক অপূর্ব্ব শ্রী ধারণ করে। দার্জিলিং স্থানটি দেখিতে বিশেষ রমণীয় না হইলেও সেখান হইতে চতুর্দ্দিকে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলে যে সকল স্থানের দৃশ্য নয়নপথে পতিত হয় তাহা অতীব নেত্রোৎসব। দারজিলিঙের পথে বেড়াইতে বেড়াইতে এরূপ অনেক স্থান দেখিতে পাওয়া যায়, যেখান হইতে ঊর্দ্ধদিকে তুষারমণ্ডিত পর্ব্বতমালা এবং পাদদেশে নিম্নতম উপত্যকা ভূমি দর্শন করিয়া পরম পুলকিত হইতে হয়। প্রভাত ও প্রদোষে উপত্যকা গুলি অন্ধকারময় হয় এবং পর্ব্বতের শিখরদেশ সূর্য্যকিরণে সুবর্ণময় দেখায়। সে সময়ের দৃশ্য কি চিত্ত প্রসাদক! উত্তর দিকের দৃশ্য উন্মুক্ত,—মনে হয় যেন একটির গায়ে আর একটী পর্ব্বতশ্রেণী থরে থর সাজান রহিয়াছে। সেঞ্চাল নামক স্থানের প্যারেড ভূমি হইতে তুষারাবৃত তুহিনগিরির দৃশ্য ত্রিতাপতাপিত মানব মনে শান্তির সঞ্চার করিতে সক্ষম। তাহা দেখিলে সংসারের সকলই ভুলিয়া যাইতে হয়। ঐ সকল পর্ব্বতশ্রেণীর উপরে ২৮ হাজার ফিট উচ্চ কাঞ্চনজঙ্ঘা ভীমকান্তমূর্ত্তিতে মস্তকোত্তলন করিয়া দণ্ডায়মান। পশ্চিম দিকের দৃশ্য বার মাইল দূরবর্ত্তী একটি পাহাড়ে অবরুদ্ধ—পূর্ব্বদিকে তিস্তা অধিত্যকারও অপূর্ব্ব শোভা। দক্ষিণ দিকে সেঞ্চালের নিবিড় নীলিম অরণ্য তরঙ্গায়িত বারিধির ন্যায় যেন অনন্ত পথে চলিয়া গিয়াছে। দশ হইতে বার হাজার ফিট ঊর্দ্ধে আরোহণ করিয়া সিকিম ও নেপালের মধ্যবর্ত্তী পর্ব্বতশিখরে দণ্ডায়মান হইলে দক্ষিণে কাঞ্চনজঙ্ঘা এবং বামে ভূমণ্ডলের মধ্যে সর্ব্বোচ্চ এবারেষ্ট গিরি দর্শন করিলে মনোমধ্যে ভীতি ও ভক্তি মিশ্রিত এক অপূর্ব্ব ভাবের উদয় হয়। উহার মধ্যবর্ত্তী শৃঙ্গ ২৯ হাজার ফিট উচ্চ। পৃথিবী মধ্যে এরূপ অত্যুচ্চ পর্ব্বত শৃঙ্গ আর নাই। দার্জিলিং ও সিকিমের মধ্যবর্ত্তী রণজিৎ নামক নদের সহিত তিস্তার দুইটী শাখা নদীর সঙ্গমস্থল দার্জিলিং হইতে ২৬ মাইল। রণজিতের স্ফটিকস্বচ্ছ সলিলরাশির সহিত তিস্তাশাখার হরিদ্বর্ণ জলের সংমিশ্রণ হাজার ফিট উচ্চ হইতে যিনি একবার অবলোকন করিয়াছেন তিনি যাবজ্জীবন সে দৃশ্য বিস্মৃত হইতে পারিবেন বলিয়া বোধ হয় না। দার্জিলিঙে প্রধানতঃ শাল, ওক, বাদাম প্রভৃতি নানা জাতীয় নয়নরঞ্জন বৃক্ষলতা ওষধি এবং শৈলগাত্রজ বিবিধ শৈবাল দর্শন করিলে মনে অপূর্ব্ব আনন্দ অনুভূত হয়। তথায় বঙ্গদেশের বৃক্ষলতাদি দৃষ্টিগোচর হয় না। দারজিলিঙে একটী অপূর্ব্ব উদ্যান আছে তাহাতে পৃথিবীর নানা স্থানের উদ্ভিদ সংগৃহীত হইয়াছে।

মংপুর ও রংভাই নামক স্থানে সিঙ্কোনাক্ষেত্র দেখিবার যোগ্য। এইস্থানে মধুমক্ষিকার ও মধূৎপাদনের কারবার আছে।

জুলাই হইতে সেপ্টেম্বর পর্য্যন্ত দার্জিলিঙে প্রচুর বৃষ্টি হইয়া থাকে। তৎপ্রসূত বায়ুর শীতলতা এবং বায়ুপ্রবাহ প্রযুক্ত সমতল ক্ষেত্রের তাপ সহ্য করিতে হয় না বলিয়া সাহেব ও বাঙ্গালিরা সেখানে বেশ সুস্থ স্বচ্ছন্দ থাকিতে পারেন। জুন মাসে বর্ষার হাওয়া আরম্ভ ও সেপ্টেম্বরে শেষ হয়। অন্যান্য সময়ে বায়ু লঘু, ও পরিবর্ত্তনশীল হয় এবং ঝড়বৃষ্টি প্রায় থাকে না। মার্চ্চে এবং মে মাসে দার্জিলিঙের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য ও জলবায়ু ইংলণ্ডের মত হয়। এই সময় অনেকে দার্জিলিং ভ্রমণ করিয়া থাকেন। পরিধেয় বস্ত্র ও শয্যাদি শুকাইবার জন্য সামান্য যত্ন লইলে বর্ষাজনিত শৈত্যে স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম ঘটাইতে পারে না। নবেম্বরে দার্জিলিঙের প্রাকৃতিক শোভা এবং স্বাস্থ্যকারিতা সকল সময় অপেক্ষা ভাল। তজ্জন্য দার্জিলিংযাত্রিরা এই সময় আর একবার তথায় গিয়া থাকেন। এই সময় হইতে ফেব্রুয়ারি পর্য্যন্ত ঝড় বৃষ্টি একবারেই থাকে না। আকাশে সূর্য্য দেখিতে পাওয়া যায়, দিবালোক অতি সুন্দর দেখায়, রাত্রিকালে আকাশমণ্ডল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, নক্ষত্র ও নিশাকরের জ্যোতিঃ পরিষ্কার রূপে প্রতিভাত হয়, কখন কখন আকাশ কুজ্ঝটিকাবৃত হইলে সে শোভা থাকে না। শীতকালে দার্জিলিঙে প্রায়ই তুষারপাত হয়, কিন্তু সিমলার মত নহে। সংক্ষেপে এই বলিলেই যথেষ্ট হইবে, যে শীত অস্থিভেদী নহে, সহ্য করিতে পারা যায়।

রুগ্ন শিশুরা সমতল ক্ষেত্র হইতে দার্জিলিং গিয়া বাস করিলে সেখানকার জলবায়ুতে তাহাদের অসাধারণ উপকার হয়। এমন কি বর্ষা কালেও তাহারা অল্প সময়ের মধ্যে বিলক্ষণ হৃষ্টপুষ্ট ও কান্তিবিশিষ্ট হইয়া থাকে। বয়ঃপ্রাপ্ত ব্যক্তিগণের পক্ষেও প্রায় তদ্রূপ। পাহাড়ে ম্যালেরিয়ার নাম মাত্র নাই। এদেশে যাহারা জ্বরজ্বালা ভোগ করিতে থাকে তাহারা দার্জিলিং গিয়া শীঘ্রই সুস্থ স্বচ্ছন্দ হয়। আর্দ্র ভূমিতে যে সকল রোগ জন্মে সেখানে তাহা দেখিতে পাওয়া যায় না। শীতকালে সর্দ্দি কাসি হয় বটে কিন্তু তাহাতে বক্ষস্থলের স্থায়ী পীড়া প্রায়ই জন্মে না। পীড়িত ব্যক্তিরা যদি শীতকালে দার্জিলিং গমন করেন তাহা হইলে একবারে ৭ হাজার ফিট উচ্চ দার্জিলিং না গিয়া পথিমধ্যে "খরসানে" কিছু দিন অবস্থিতি করিয়া পরে দার্জিলিং যাইলেই ভাল হয়।

দার্জ্জিলিঙবাসের উপকারিতা,—ত্বকে বেশী শোণিত সঞ্চালিত হয় বলিয়া ত্বকের পুষ্টিসাধন ও বলাধান হইয়া থাকে। সুতরাং শৈত্যসেবনেও কোন অপকারিতা নাই। তাহার কারণ এখানে তাপাধিক্য প্রযুক্ত ত্বক শিথিল ও রিলাইজ হয় বলিয়া শৈত্যসেবা মাত্র সর্দ্দি কাসি হয় কিন্তু দার্জিলিঙে ত্বকের কাহার ও স্থিতিস্থাপকতা অক্ষুণ্ণ থাকে, সুতরাং শৈত্যসেবনে কোন ক্ষতি হয় না। পর্ব্বতারোহণ মাত্র হৃৎপিণ্ডের শোণিতস্রোত দ্রুত বহিতে থাকে। কিছুদিন তথায় থাকিলে সারিয়া যায়, নিশ্বাসও ঘন বহে, রোগী অরোগী তথায় যাইবামাত্র ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, কাহার কাহার উহা প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত সমান থাকে, আবার কাহার বা কিছু দিন পরে কমিয়া যায়।

পরিপাকশক্তি ও ক্ষুধাবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে শরীরের বল ও মাংস বৃদ্ধি হয়। সুতরাং মাংসপেশী গুলি দৃঢ় হইতে থাকে; অল্প শ্রমে কাতর হয় না। সমতল ক্ষেত্রে থাকিয়া সে শ্রম সহ্য হয় না, সেখানে তাহার দ্বিগুণ শ্রম করিয়াও ক্লান্তি জন্মে না।

দারজিলিঙে সকলের সমান নিদ্রা হয় না। যাঁহারা বায়ুর উষ্ণতা অথবা মানসিক উদ্বেগ প্রযুক্ত এখানে ঘুমাইতে পারেন না, তাঁহারা তথায় যাইবা মাত্র প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য দর্শন জন্য মনঃপ্রীতি এবং শৈত্যসেবা প্রযুক্ত খুব ঘুমাইতে থাকেন। কেহ কেহ দারজিলিং পঁহুছিয়াই অনিদ্রার জন্য আক্ষেপ করেন কিন্তু তাঁহাদিগকে দীর্ঘকাল সেরূপ করিতে হয় না।

আমরা দীর্ঘকাল দারজিলিঙে অবস্থিতি করিয়া রোগীদিগের জল বায়ু পরিবর্ত্তন সম্বন্ধে যাহা যাহা জানিতে পারিয়াছি তাহা নিম্নে লিপিবদ্ধ করিতেছি।

১। পাহাড়ের বায়ু উত্তেজক এবং সমতলের বায়ু অবসাদক। সুতরাং রোগীকে তথায় পাঠাইবার পূর্ব্বে ভাল করিয়া তাঁহার শারীরিক বল পরীক্ষা করিতে হইবে। নিতান্ত বলহীন জীর্ণশীর্ণ রোগীকে পাঠাইলে বরং কুফল ফলে। সুফলের আশা করা যায় না। পর্ব্বতবাসে যে উত্তেজনা জন্মে রোগীর তাহা সহ্য করিবার শক্তি থাকা নিতান্ত আবশ্যক।

২। সমতল ক্ষেত্রে থাকিয়া অধিক শ্রম অথবা অধিক দিন জনাকীর্ণ সহরে বাস জন্য যাঁহারা শারীরিক ও মানসিক দৌর্ব্বল্যানুভব করেন, কোন দীর্ঘকাল ব্যাপী রোগভোগের পর দুর্ব্বল অবস্থায় ম্যালেরিয়া বিষে শরীর দূষিত হইলে, শিশুদিগের শরীরবর্দ্ধনের ব্যাঘাত ঘটিলে, অধিক সর্দ্দিস্রাবের

কাসরোগ. যক্ষ্মা রোগের প্রথমাবস্থায় পর্ব্বতবাসে জলবায়ু পরিবর্ত্তনের অপেক্ষা শরীর শুধরাইবার উৎকৃষ্ট উপায় আর নাই। বহুমূত্র রোগে অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া না পড়িলে, ভ্রমণক্ষমতা থাকিতে থাকিতে পর্ব্বত বাস আশ্রয় করিলে উপকার দর্শে।

৩। শ্বাসকাস রোগে সকলের সমান ফল লাভ হয় না। কাহার বা শ্বাস বৃদ্ধি, কাহার বা শ্বাস নিবৃত্তি হইয়া থাকে।

৪। আমবাত রোগের অথবা বসন্ত রোগের পর কিম্বা অন্য কোন কারণে হৃৎপিণ্ডের আকারগত দোষ জন্মিলে পাহাড়ে যাওয়া নিষিদ্ধ, কিন্তু কেবল মাত্র উহার ক্রিয়াবৈগুণ্যে নিষিদ্ধ নহে।

৫। বৃদ্ধাবস্থায় পর্ব্বতবাস কর্ত্তব্য নহে। পুরাণ উদরাময় ও আমাশয় রোগের পরে বা আমবাত রোগের সম্ভাবনা স্বত্ত্বে, প্লীহা ও যকৃতের অতিবৃদ্ধিতে পুরাতন কাসে, ফুসফুসের যান্ত্রিক বিকৃতিতে দারজিলিঙবাস কর্ত্তব্য নহে।

৬। সংক্ষেপতঃ ম্যালেরিয়ার গ্রাস হইতে রক্ষা পাইবার বা শারীরিক ও মানসিক শ্রমের কুফল হইতে রক্ষা পাইবার পক্ষে বঙ্গদেশবাসীর দার্জিলিঙ-বাসই পরমৌষধ জ্ঞান করিতে হইবে।

৭। শরীরে ম্যালেরিয়াবীজ স্বত্ত্বে দারর্জিলিঙ যাইলে দুই এক দিন জ্বর হইবার সম্ভাবনা, তাহাতে ভয় পাইয়া পলাইয়া আসিলে চলিবে না। পাহাড়ে উঠিলে প্রায় প্রস্রাববৃদ্ধি হয়, তাহাতে ভয়ের কোন কারণ নাই। ইহা স্বাভাবিক। স্থূলকায় লোকেরা পাহাড়ে উঠিলে শ্বাসকষ্ট ও বুক ধড়ধড়ানী হইতে পারে। এরূপ হইলে কিছু ক্ষণ স্থির ভাবে থাকিলেই সারিয়া যায়। কিন্তু বেড়াইবার সময় ধীরে ধীরে পাহাড়ে উঠিলে সেরূপ হইতে পায় না।

৮। পাহাড় অঞ্চলে এক প্রকার উদরাময় হয়। দারজিলিঙেও তাহা হইয়া থাকে। চিকিৎসকগণ ইহার কারণানুসন্ধানে প্রবৃত্ত হইয়া স্থির করিয়াছেন যে সেখানকার জলে এক প্রকার খনিজ পদার্থ আছে। তৎ-কর্ত্তৃক উদরাময় জন্মে। কলের জল হইবার পরও যখন তাহা নিবৃত্তি পাইল না, তখন হইতে পাষ্টারকৃত ফিল্টার ব্যবহৃত হইতেছে। এখন দেখা যাউক সে দোষ শুধরায় কিনা।

৯। দার্জীলিঙে গিয়া না বেড়াইলে পূর্ণ উপকার লাভ হয় না। ক্ষমতার অতিরিক্ত শ্রম অপকারজনক। বল বিবেচনা করিয়া প্রতিদিন

ভ্রমণ করা কর্ত্তব্য। পাহাড়ে যাঁহাদের উদরাময় হয় তাঁহারা বেলা ৫ টার পর কোন তরল দ্রব্য না খাইলে অনেকটা সারিবার সম্ভাবনা।

১০। সারাঘাট হইতে শিলিগুড়ি পর্য্যন্ত গাড়ীতে যাইতে যাইতে প্রায়ই ঘুমাইতে হয়, সে সময় অনাবৃত গত্রে থাকিলে শৈত্যসেবন জন্য কাহার কাহার অসুস্থতা অনুভূত হয়। তজ্জন্য দারর্জিলিঙের দোষ দেওয়া উচিত নহে। গাড়িতে গায়ে কাপড় থাকিলেই সেরূপ হইতে পায় না। তিনধেরিয়া ষ্টেশন হইতেই সবল ব্যক্তিদের শীতবস্ত্র ব্যবহার করা ভাল, আর সুস্থ ব্যক্তিরা সোনাদহ ষ্টেশনের পরে গায়ে কাপড় দিবেন। মোট কথা পথিমধ্যে কোথাও গায়ে ঠাণ্ডা লাগিতে না পায়।

১১। দার্জিলিঙে গিয়া বেড়াইবার সময় যে রকম কাপড় ব্যবহার করা হইবে উন্মুক্ত স্থানে বসিয়া থাকিবার সময় তদপেক্ষা মোটা কাপড় ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। পাহাড়ে পৌছছিবামাত্র ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করিলে শরীর যেমন স্নিগ্ধ হয় তেমন আর কিছুতেই হয় না।

সিঙ্কোনা।

ম্যালেরিয়ার ন্যায় সর্ব্বব্যাপী রোগ আর নাই। চারিটী মহাদেশেই ইহা প্রাধান্য বিস্তার করিয়াছে। আসিয়া, ইউরোপ, অফ্রিকা ও আমেরিকা কোনটীই ম্যালেরিয়া বর্জ্জিত নহে। প্রতিবৎসর পৃথিবীমধ্যে কত লোক যে ম্যালেরিয়া জ্বরে প্রাণত্যাগ করে, তাহার সংখ্যা হওয়া দুরূহ। ম্যলেরিয়া জ্বর যেমন মারাত্মক, ইহার ঔষধও তেমনি অমোঘ। কুইনাইন ম্যালেরিয়ার একমাত্র ঔষধ। ইহার মত ম্যালেরিয়ার অব্যর্থ ঔষধ আর নাই। যে গাছ হইতে কুইনাইন প্রস্তুত হয় তাহার নাম সিঙ্কোনা। এই বৃক্ষের জন্মস্থান দক্ষিণ আমেরিকার "পেরু" দেশ। পৃথিবীর সমস্ত ম্যালেরিয়া প্রধান দেশই কুইনাইনের জন্য আমেরিকার নিকট অনির্ব্বোচ্য ঋণে আবদ্ধ। দক্ষিণ আমেরিকার দুই একটী দেশের লোক ভিন্ন আর কেহ কুইনাইনের জ্বরঘ্ন গুণ অবগত ছিল না। খৃঃ ১৫৬০ অব্দে পেরুদেশ স্পেনীয়দিগের অধিকৃত হয়। আমেরিকার যে যে দেশের লোকেরা সিঙ্কোনার গুণ অবগত ছিলেন, তাঁহারা অন্য কাহাকেও তাহা প্রকাশ করিতেন না। এজন্য পেরুপরাজয়ের সঙ্গে

সঙ্গেই স্পেনীয়েরা সিঙ্কোনার গুণ অবগত হইতে পারেন নাই। স্পেন দেশের রাজধানী মাদ্রিদ নগরের চব্বিশ মাইল দূরে সিঙ্কোন নামে একটী স্থান আছে। ঐ স্থানের জমিদার Count of Cinchon পেরুর শাসনকর্ত্তা নিযুক্ত হইয়া সস্ত্রীক তথায় গমন করেন। পেরুতে অবস্থিতি কালে কাউণ্টপত্নী খৃঃ ১৬৩৮ অব্দে জ্বররোগাক্রান্ত হইয়া সিঙ্কোনাসেবনে আরোগ্য লাভ করিয়াছিলেন। কাউণ্টপত্নীর রোগমুক্তি হইতে সিঙ্কোনার গুণসম্বন্ধে আলোচনা আন্দোলন হইতে থাকে। এদিকে জেসুইট সম্প্রদায়স্থ ধর্ম্মপ্রচারকেরা ধর্ম্ম প্রচারার্থ আমেরিকা যাত্রা করেন। খৃঃ ১৬০০ অব্দে তাঁহাদিগের মধ্যে একজন তথায় জ্বরে পীড়িত হইলে তিনিও সিঙ্কোনার সাহায্যে জ্বরমুক্ত হয়েন। তাঁহারা সিঙ্কোনাবৃক্ষের এই মহোপকারিতার পরিচয় পাইয়া সপ্তদশ শতাব্দীর মধ্যেই ইউরোপে সিঙ্কোনা আনয়ন করেন। তাঁহাদিগের দ্বারা ইউরোপের নানা স্থানে ইহার ব্যবহার হইতে থাকে। কাউণ্ট সিঙ্কোন পত্নীও স্বদেশে আসিবার সময় আপনাদিগের জমিদারীর প্রকৃতিপুঞ্জের ব্যবহারার্থ সিঙ্কোনা আনিয়াছিলেন। তাঁহাদিগের দ্বারা স্পেনে উহার সর্ব্ব প্রথম ব্যবহার হয়।

কাউণ্ট সিঙ্কোনের নামানুসারে লিনিয়াস Linæs নামক উদ্ভিদ্‌বিদ্যা বিশারদ পণ্ডিত ঐ বৃক্ষের সিঙ্কোনা নাম রক্ষা করেন। জেসুইট ধর্ম্মযাজকদিগের নামানুসারে ইউরোপের অনেকে উহাকে Jesuit Bark জেসুইট বার্ক ও বলিয়া থাকে। ক্রমে ইংলণ্ডে সিঙ্কোনা বার্কের ব্যবহারবাহুল্য হইলে ১৬৭৭ খৃঃ অঃ উহা ব্রিটিস ফর্ম্মাকোপিয়াতে পরিগৃহীত হয়, অর্থাৎ ডাক্তারি ঔষধের তালিকাভুক্ত হয়। এই সময়ে ইষ্ট ইণ্ডিয়া কোম্পানীর অধীনে যে সকল ইংরেজ এদেশে অবস্থিতি করিতেন, তাঁহাদের ব্যবহারের জন্য কুইনাইন আমদানি হইত। প্রায় দেড়শত বৎসর পূর্ব্বে পারস্য ভাষায় লিখিত "মাগজান এল আদোয়াই" নামক ঔষধ বিষয়ক অভিধান গ্রন্থে (Dictionary of Medicines) সিঙ্কোনার গুণ ও প্রয়োগপদ্ধতি, সম্বন্ধে বিশেষ বর্ণনা দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাতে বোধ হয় যে এদেশে ইংরেজরাজত্বের পূর্ব্বে জেসুইট নামক উপরিউক্ত ধর্ম্ম প্রচারকেরা যে পৃথিবীর নানা স্থানে ধর্ম্ম প্রচারার্থ ভ্রমণ করিতেন, তাঁহাদিগের দ্বারাই সিঙ্কোনার গুণ এদেশীয়দিগের মধ্যে প্রচারিত হয়।

সর্ব্ব সাধারণের ব্যবহারের জন্য খৃঃ ১৮২৬ অব্দে এদেশে কুইনাইনের আমদানি করা হয়। এই সময়ে বোম্বাই গবর্ণমেণ্ট ২৮০৷৷০ টাকায় এক

পাউণ্ড অর্থাৎ প্রায় আধসের কুইনাইন ক্রয় করেন। তৎকালে কুইনাইন এতই দুর্মূল্য ছিল। সাধারণের উপকারার্থ এই মহোপকারক ঔষধ যাহাতে অল্প মূল্যে পাওয়া যায় তদর্থে ডাক্তার রয়েল Royle খৃঃ ১৮৩৯ ও ১৮৫২ অব্দে ভারত গবর্ণমেণ্টকে এদেশে সিঙ্কোনা বৃক্ষের চাস করিবার জন্য অনুরোধ করেন। গবর্ণমেণ্ট তাহা মঞ্জুর করিয়া খৃঃ ১৮৬০ অব্দে মার্থাম সাহেবের অধীনে এক সম্প্রদায় লোককে সিঙ্কোনার চাস শিখিবার জন্য আমেরিকায় প্রেরণ করেন। তাঁহারা সিঙ্কোনার চাস শিখিয়া এদেশে আসিলে সর্ব্বপ্রথম নীলগিরি পর্ব্বতে চাস আরম্ভ করা হয়। ক্রমে দার্জিলিঙে এবং সিংহল দ্বীপেও উহার চাস হইতে থাকে। এইরূপে এদেশে সিঙ্কোনার চাস করিবার জন্য ইংরাজ গবর্ণমেণ্টকে প্রভূত অর্থব্যয় ও যথেষ্ট আয়াস সহ্য করিতে হইয়াছে। নিম্ন বঙ্গে যখন ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হয়, তখন কুইনাইন এদেশে আসিয়াছিল বলিয়া গবর্ণমেণ্ট প্রজা রক্ষা করিতে পারিয়াছিলেন, নতুবা এ দেশবাসীর অদৃষ্টে যে কি হইত বলা যায় না। হয়ত বঙ্গদেশ শ্মশানক্ষেত্রেই পরিণত হইত। ম্যালেরিয়া আজিও এদেশ পরিত্যাগ করে নাই। কুইনাইনের কল্যাণেই কত লোক অকাল মৃত্যুর মুখ হইতে রক্ষা পাইতেছে। কুইনাইনের অসাধারণ উপকারিতা উপলব্ধি করিয়া এদেশের আপামর সাধারণ সকলেই উহা ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। কুইনাইনের ন্যায় মহোপকারক ঔষধ আজি পর্য্যন্ত আবিষ্কৃত হইয়াছে কি না সন্দেহ। কুইনাইনের অযথাপ্রয়োগে স্থলবিশেষে যে কুফল ফলিতে দেখা যায়, তাহা কুইনাইনের দোষে নহে, কুইনাইনের ব্যবহারদোষেই ঘটিয়া থাকে। ব্যবহারদোষে ভাল ভাল জিনিষের দোষ জন্মে। ক্ষীর, ছানা, মাখন প্রভৃতি বলবর্দ্ধক উপাদেয় দ্রব্যও ব্যবহারদোষে পীড়াজনক হয়। এই সূত্র অবলম্বন করিয়া স্বার্থসাধক লোকে কুইনাইনের কুখ্যাতি ঘোষণা করে, কিন্তু বিবেচক মাত্রেরই তাহা ভাল করিয়া বুঝা উচিত। যাঁহারা যথানিয়মে কুইনাইন সেবন করেন, তাঁহারা ইহার অত্যাশ্চর্য্য উপকারিতা উপলব্ধি করিয়াছেন। তাঁহাদিগকে আর কুইনাইন সম্বন্ধে বেশী কথা বলিতে হইবে না। কুইনাইনের ক্রিয়া ও প্রয়োগপ্রণালী আমরা বারান্তরে বিস্তারিতরূপে লিপিবদ্ধ করিব বলিয়া এস্থলে সে সম্বন্ধে কিছু লিখিত হইল না।

গবর্ণমেণ্ট এদেশে সিঙ্কোনার চাস করিয়া যে অশেষ উপকার করিয়াছেন তাহা বর্ণনাতীত, তাহার উপর কুইনাইন অল্প মূল্যে ও অনায়াসে সকলে পাইতে পারিবে বলিয়া ডাকঘরের পেয়াদাগণকে দিয়া বঙ্গদেশের গ্রামে গ্রামে কুইনাইন বিক্রয়ের ব্যবস্থা করিয়া ততোধিক সুবিধা করিয়াছেন। মূল্যও যথাসম্ভব সুলভ—পয়সায় পাঁচ গ্রেণ হইয়াছে। তিন পয়সার কুইনাইনে এক জনের জ্বর আরোগ্য হয় ইহা অপেক্ষা আর কি সুবিধা হইতে পারে। অনেকের মনে এরূপ ধারণা ডাকঘরে যে কুইনাইন পাওয়া যায়, তাহা অন্যান্য কুইনাইন অপেক্ষা নিকৃষ্ট, বাস্তবিক তাহা নহে। ডাকঘরের কুইনাইন কোন ৬অংশে বিলাতী আমদানী কুইনাইন অপেক্ষা নিকৃষ্ট নহে। আজি প্রায় উনিশ বৎসর হইল এ দেশে সিঙ্কোনাবৃক্ষের চাস আরম্ভ হইয়াছে, কিন্তু এদেশজাত সিঙ্কোনাত্বক Chinchona Bark এতদিন বিলাতে গিয়া সেখান হইতে কুইনাইন প্রস্তুত হইয়া আসিত। তাহাতে অনেক ব্যয় হইত; কিন্তু পাঁচ ছয় বৎসর হইল দার্জিলিঙের সিঙ্কোনা ক্ষেত্রেই কুইনাইন প্রস্তুতের কারখানা স্থাপিত হওয়ায় এদেশে কুইনাইন এত সস্তা হইয়াছে। পাঠকগণ ভাবিয়া দেখিবেন কিছু দিন পূর্ব্বে যে বিলাতী কুইনাইনের ফাইল ষোল টাকায় বিক্রয় হইয়াছে, তাহার মূল্য আজিকালি এক টাকা। এদেশে সিঙ্কোনার চাস ও কুইনাইন প্রস্তুত করিবার কারখানা না হইলে উহা এত সুলভ মূল্যে পাওয়া যাইত না। ব্রিটিশ গবর্ণমেণ্ট এদেশে যত শুভকর কাজ করিয়াছেন, তাহাদের মধ্যে একটীও সিঙ্কোনাচাস ও কুইনাইন প্রস্তুতের ন্যায় নহে। ব্রিটিশ গবর্ণমেণ্ট রাজস্ব বৃদ্ধি অথবা অন্য কোন স্বার্থপ্রণোদিত হইয়া এদেশে সিঙ্কোনা চাস করেন নাই। প্রজাহিতসাধনেচ্ছা ব্যতীত ইহাতে গবর্ণমেণ্টের অন্য উদ্দেশ্য আছে এরূপ মনে করিলেও অধর্ম্ম হয়। কুইনাইন ইংরেজকে এদেশে চিরস্মরণীয় করিবে।

পল্লী চিকিৎসা।

অগ্নিমান্দ্য।—সাধারণতঃ ইংরাজীতে ইহাকে Dyspepsia ডিস্পেপসিয়া বলে।

১। এই রোগে চিরতার ন্যায় ক্ষুধাবর্দ্ধক ও তিক্তপ্রধান ঔষধ দেওয়া কর্ত্তব্য।

(ক) কুট্টিত চিরতা ... ... ১ আউন্স।
গরম জল ... ... ১ পাইণ্ট।

ছয় ঘণ্টা কাল ঢাকা দিয়া রাখিবে। তাহার পর নিংড়াইয়া ছাঁকিবে এবং ২।৩ আউন্স মাত্রায় দিবসে তিনবার খাইতে দিবে। লবঙ্গ দারুচিনি বা এলাইচ গুঁড়া ১ ড্রাম মাত্রায় মিশাইয়া দিলে উহার সদগন্ধ হয়, খাইতে সুস্বাদ বোধ হয় ও চিরতার গুণ বৃদ্ধি করে। কম্পজ্বর, জ্বর মুক্তির পর দৌর্ব্বল্যেও ইহার ব্যবহার হয়। নিম্নোক্ত উপায়ে চিরতা ব্যবহার করিতে পারিলে উপকার বেশী হয় ও প্রত্যহ ক্বাথ প্রস্তুত করিতে হয় না।

(খ) কুট্টিত চিরতা ... ... ২ আউন্স।
সেরি মদ্য ... . ১ বোতল।

এক সপ্তাহ কাল একত্র রাখিয়া দিয়া ছাঁকিয়া ব্যবহার করিতে হয়। মাত্রা ১ আউন্স দিবসে ২।১ বার খাইতে দিবে। ইহাতে অগ্নিমান্দ্য প্রভৃতি পূর্ব্বোল্লিখিত রোগ আরোগ্য হয়। সাধারণতঃ সকলে বচকে সর্দ্দি কাসির ঔষধ বলিয়া জানেন, কিন্তু ইহা অজীর্ণ রোগেও বিশেষ উপকার করিয়া থাকে। বচব্যবহার পদ্ধতি নিম্নে প্রদত্ত হইতেছে।

(গ) কুট্টিত বচ ... ... ১ আউন্স।
ফুটন্ত জল ... ... ১ পাইণ্ট।

যতক্ষণ না ঠাণ্ডা হয় ততক্ষণ বচগুলি ভিজাইয়া রাখিবে। ঠাণ্ডা হইলে ছাঁকিয়া ১ আউন্স মাত্রায় দিবসে ২।৩ বার খাইতে দিবে। উপরিউক্ত প্রকারে প্রস্তুত চিরতার ক্বাথের সহিত ইহা ব্যবহার করিলে অধিকতর উপকার হয়।

দেশীয় সারসা পারিলা অর্থাৎ অনন্তমূলও অজীর্ণ রোগে উত্তম ঔষধ।

(ঘ) কুট্টিত অনন্তমূল ... ... ১ আউন্স।
ফুটন্ত জল ... ... আধ পাইণ্ট।

এই দুইটী জিনিষ একত্র ঢাকিয়া একঘণ্টা কাল রাখিয়া ছাঁকিয়া লইবে। ২।৩ আউন্স মাত্রায় দিবসে তিনবার খাইতে দিবে। উক্ত প্রকারে প্রস্তুত ক্বাথ গরম থাকিতে থাকিতে তাহাতে দুধ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া খাওয়াইলে শিশুদের বিশেষ উপকার দর্শে। দুধ ও চিনি থাকায় খাইতেও সদগন্ধযুক্ত এবং "চার" মত ভালও লাগে। ইহাতে ঘর্ম্ম হয়, কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে, ও ক্ষুধাবৃদ্ধি করে। ইংরেজ শিশুরা ইহা বড়ই ভালবাসে। আমরা জানি অনন্তমূল রক্তপরিস্কার ও পারাদোষনিবারণে ব্যবহৃত হয়, কিন্তু ইংরেজেরা ইহার অন্যান্য গুণের যথেষ্ট আদর করেন।

(ঙ) গুলঞ্চ আর একটী ঔষধ।

কুট্টিত গুলঞ্চ ... ... ১ আউন্স।

শীতল জল ..... আধ পাইণ্ট।

তিনঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিয়া ছাঁকিয়া লইবে। মাত্রা দেড় আউন্স হইতে তিন আউন্স। দিবসে তিনবার। ইহারও সহিত লবঙ্গ দারুচিনি অথবা অন্য কোন সুগন্ধি দ্রব্যের গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া খাইতে দিবে। সামান্য রকমের পুরাণ জ্বর, দৌর্ব্বল্য প্রভৃতিতেও ইহার ব্যবহার হইয়া থাকে।

(চ) লবঙ্গের ক্বাথ অজীর্ণ রোগে, উদরাধ্মানে, পেটমোচড়নিতে, ব্যবহার করিয়া বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। কোন কোন স্থলে ইহাতে বমনও নিবারণ হয়, বিশেষতঃ স্ত্রীলোকের গর্ভাবস্থায় বমন হইলে ইহা অব্যর্থ।

কুট্টিত লবঙ্গ ..... ৩ ড্রাম।

ফুটন্ত জল ... . ১ পাইণ্ট।

একত্র রাখিয়া দিবে। ঠাণ্ডা হইলে ছাঁকিয়া ১ হইতে ২ আউন্স মাত্রায় খাওয়াইবে। ক্ষুধামান্দ্যে এবং জ্বরের পর দৌর্ব্বল্যে চিরতার ক্বাথের সহিত সমভাগে ইহা খাইতে দিলে বেশী উপকার হইয়া থাকে।

(ছ) লঙ্কা ক্ষুধামান্দ্য রোগের একটি ভাল ঔষধ, উহাকে উত্তম রূপে চূর্ণ করিয়া জলে মর্দ্দনান্তে ৫ গ্রেণ মাত্রায় বটিকা প্রস্তুত করতঃ খাইতে দিবে। ইহাতে অজীর্ণ, ক্ষুধামান্দ্য প্রভৃতি নিবারণ করে। বলা বাহুল্য যে বেশী লঙ্কা খাইয়া যাঁহাদের অগ্নিমান্দ্য হয় তাহাদের পক্ষে নিষিদ্ধ।

(জ) যমানীর আরক একটী (Aqua Ptychotis) অত্যুৎকৃষ্ট ঔষধ। ভারতবর্ষের সর্ব্বত্র যমানীর আকর কিনিতে পাওয়া যায়। নিয়মিত রূপে কিছুদিন ইহা সেবন করিতে পারিলে অজীর্ণ ও ক্ষুধামান্দ্য রোগ নষ্ট হয়।

অজীর্ণ দোষ জন্য অগ্নিমান্দ্য ও উদরাময় হইলে

পলাস আঠার গুঁড়া ... ... ১০ হইতে ৩০ গ্রেণ।

দারুচিনি চূর্ণ .... যৎ কিঞ্চিৎ।

একত্র উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া এক এক বারে খাইতে দিবে।

(ঞ) অজীর্ণ রোগে বুক জ্বালা থাকিলে ও পাকাশয়ে অম্লরস সঞ্চিত হইলে দেড় আউন্স হইতে দুই আউন্স মাত্রায় চূণের জল খাইতে দিলে উপকার হয়। বিশেষতঃ অজীর্ণ রোগে প্রস্রাবের অল্পতা ও স্রাবকালে জ্বালা এবং তৎসহ বমন ও অম্লোদ্গার থাকিলে চূণের জলে খুব উপকার দর্শে। অজীর্ণ রোগে দুগ্ধ দিতে হইলে চূণের জলের সঙ্গে দেওয়া কর্ত্তব্য।

(ট) অগ্নিমান্দ্যের সহিত কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে Tincture of Karyat ব্যবহার করিবে। প্রস্তুত প্রণালী—

কালমেঘ ডাঁটা ও পাতা (Karyat)	..		৬ আউন্স
মর্হ Myrrh	...	...	১ আউন্স
মুসব্বর aloes	...	...	১ আউন্স
ব্রাণ্ডি brandy	...	...	২ পাইণ্ট

শেষোক্ত দুইটি দ্রব্যের মোটা চূর্ণ লইবে আর কালমেঘকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ড করিয়া লইলেই হইবে। দুই পাইণ্ট ব্র্যাণ্ডিতে উপরি উক্ত তিনটী দ্রব্য ভিজাইয়া সাত দিন কাল বোতলে ছিপি আঁটিয়া রাখিবে, মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে। সাত দিন পরে উত্তমরূপে ছাঁকিয়া লইবে। ছাঁকিয়া ব্লটিং পেপার দিয়া পরিষ্কার filter করিয়া লইবে। এইরূপ প্রক্রিয়া করিবার কালে পূরা দুই পাইণ্ট অপেক্ষা যতটুকু কমিয়া যাইবে ততটুকু ব্র্যাণ্ডি দিয়া দুই পাইণ্ট পূর্ণ করিবে। খালি পেটে ১ হইতে ১॥ ড্রাম মাত্রায় একটু জলের সহিত খাইতে দিবে। অগ্নিমান্দ্য ও মলবদ্ধ স্বত্বে ইহা বড়ই উপকারী। অন্যান্য প্রকার অজীর্ণ রোগেও ইহা দ্বারা যথেষ্ট উপকার দর্শিয়া থাকে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে সহরবাসী ভদ্রলোকেরা সর্ব্বদা "মাদার সিজেল" প্রভৃতি পেটেণ্ট ঔষধ ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে ইহা বাড়ীতে প্রস্তুত ও ব্যবহার করিয়া দেখিবেন।

বহুমূত্র রোগের পথ্য।

এদেশে ম্যালেরিয়া জ্বরে অনেক লোক মারা যায়। তাহাদের মধ্যে ছোট বড়, ভদ্র অভদ্র, শিক্ষিত অশিক্ষিত সকল রকমেরই লোক থাকে। বহুমূত্র রোগে মৃত্যু সংখ্যা কম বটে, কিন্তু যাঁহারা মারা যাইতেছেন তাঁহারা অনেকেই শিক্ষিত, এবং কেহ কেহ এক একটী মহামূল্য রত্ন বিশেষ। তাঁহাদের মৃত্যুতে আত্মীয় স্বজন আকুল, বন্ধু বান্ধব অস্থির, সমাজ অস্থিপঞ্জরসার হইয়া যাইতেছে। সে ক্ষতি কিছুতেই পরিপূর্ণ হইতেছে না। তাঁহারা দীর্ঘজীবী হইলে সমাজ শ্রীসম্পন্ন হইত, দেশের মুখ উজ্জ্বল হইত, জাতি গৌরবান্বিত হইত, তাঁহাদের মৃত্যুতে আমাদের সামান্য ক্ষতি, সামান্য দুঃখ নহে। অতএব তাহার উপায় চিন্তা আবশ্যক হইয়াছে। বহুমূত্র প্রতিষেধ যোগ্য রোগ, অর্থাৎ পথ্যের সুব্যবস্থা, শারীরিক ও মানসিক শ্রমের সামঞ্জস্য রক্ষা, এবং তদানুসঙ্গিক অন্যান্য স্বাস্থ্যকর নিয়ম প্রতিপালন করিলে বহুমূত্র রোগ হইতে পারে না।

যে রোগের প্রতিকার সন্দেহ স্থল, সে রোগের প্রতিষেধ অর্থাৎ তাহার আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইবার উপায় করা কি কর্ত্তব্য নয়?

সুপথ্য দ্বারা সকল রোগেরই কিছু না কিছু পরিমাণে উপশম সম্ভাবনা আছে, কিন্তু তাহাতে বহুমূত্রের উপকার সম্ভাবনা সর্ব্বাপেক্ষা বেশী। এমন কি ইহার প্রধান চিকিৎসাই পথ্যের সুব্যবস্থা।

কেবল বেশী প্রস্রাব হইলেই তাহাকে বহুমূত্র Diabetes বলা যায় না। অথবা অতিরিক্ত মিষ্টান্ন ভক্ষণ জন্য কদাচ কোন দিন যদি পরীক্ষায় প্রস্রাবে শর্করা পাওয়া যায় তাহাও বহুমূত্র বা Diabetes নহে। যে বহুমূত্রকে (Diabetes) আমরা মারত্মকবলিয়া ভয় করি, তাহার প্রধান লক্ষণ এই কয়টী,—(ক) প্রস্রাবের পরিমাণ বেশী, (খ) প্রস্রাবে শর্করা, (গ) শরীরের মাংস ও বলক্ষয়, (ঘ) গাত্র দাহ, (ঙ) অত্যধিক পিপাসা, তাহার পর এই রোগ দীর্ঘকাল স্থায়ী হইলে যক্ষ্মা, ব্রণরোগ যথা পৃষ্ঠ ব্রণ, উরুস্তম্ভ ইত্যাদি, বিসর্প, মূত্রগ্রন্থির পীড়া প্রভৃতি সাংঘাতিক রোগ জন্মিতে পারে।

কিন্তু প্রস্রাবেই বা কিরূপে শর্করা আইসে—যে শর্করা ইক্ষুদণ্ড, পেশন অথবা খর্জ্জুরবৃক্ষের কণ্ঠ বিদীর্ণ করিয়া রস বাহির করিলে ও তাহাকে অগ্নির

তাপে গাঢ় করিলে তবে শর্করা প্রস্তুত হয়, সেই শর্করা মনুষ্যদেহবিনিঃসৃত প্রস্রাবে কিরূপে আইসে? পাঠককে ইহার প্রকৃত তত্ত্ব বুঝাইতে হইলে অনেক কথা বলিতে হয়, তবে মোটামুটি এই বলিয়া রাখি যে—আমাদের জঠর মধ্যে যে যকৃৎ নামে একটী যন্ত্র আছে, পূর্ব্বে জানা ছিল উহা কেবল পিত্তরস নিঃসারিত করিয়া ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক করে, কিন্তু আজিকালি জানা যাইতেছে যে শুধু তাহাই উহার কাজ নহে; যকৃৎ দেহের ভাণ্ডারী স্বরূপ। আমরা যে চিনি, গুড়, বা অন্য কোন মিষ্ট দ্রব্য ভক্ষণ করি অথবা আলু, গম, চাউল প্রভৃতি শ্বেতসারময় দ্রব্য উদরস্থ করি, সেই সকল দ্রব্যের সারাংশ লালা এবং অন্যান্য পাচক রস দ্বারা শর্করা রূপে পরিণত হইয়া যকৃৎরূপী ভাণ্ডারীর নিকট সঞ্চিত থাকে। রক্তে অথবা যে যে যন্ত্রে যখন ঐ শর্করার প্রয়োজন হয়, সেই প্রয়োজনমত যকৃৎ তাহা বাহির করিয়া দেয়, তদ্দ্বারা সেই সকল যন্ত্রের প্রয়োজন পূর্ণ হয়। কিন্তু কোন কারণে যকৃৎ বিগড়াইলে, অর্থাৎ ভাণ্ডারীর কাজে অশক্ত হইলে, উহা আর সেই চিনির ভাগকে আপনার ভিতর সঞ্চিত রাখিতে পারে না, সুতরাং প্রয়োজনাতিরিক্ত শর্করা রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। শর্করা মূত্রকারক বলিয়া প্রস্রাবের পরিমাণ বৃদ্ধি করে, এবং তাহা হইতে তৃষ্ণা, গাত্রদাহ প্রভৃতি উপসর্গ বাড়িয়া উঠে। খাদ্য দ্রব্যের যে যে অংশ শরীরপোষণের সহায়তা করে, যদি প্রস্রাব দ্বার দিয়া তাহাই বাহির হইয়া যায়, এবং শরীর পোষণের কাজ না করে, তাহা হইলে বল ও মাংস ক্ষয়ও যে সঙ্গে সঙ্গে হইবে সে পক্ষে আর আশ্চর্য্য কি! যখন এই রোগ বৃদ্ধি হইতে থাকে, তখন রোগীকে শর্করাযুক্ত এবং শ্বেতসারময় খাদ্য খাইতে না দিয়া যদি মাংস বা অন্য কোন সুপথ্য খাইতে দেওয়া যায়, তাহাও শর্করারূপে পরিণত হয়। ইহা বড় ভয়ঙ্কর কথা!

এখন দেখা যাউক যকৃৎ বিকৃত হইয়া ভুক্তদ্রব্যোৎপন্ন শর্করার ভাগ নিয়মিতরূপে আটকাইয়া রাখিয়া আবশ্যকমত ব্যয় করিতে পারে না কেন—এই রোগই বা কিরূপে উৎপন্ন হয়। নিরামিষ-ভোজনই কি ইহার কারণ? তাহাই বা কিরূপে বলা যায়, তাহা হইলে তো ব্রাহ্মণ পণ্ডিত ও এদেশের যে সকল উচ্চজাতির বিধবাগণ নিরামিষ ভোজন করেন, তাঁহারা সর্ব্বাগ্রে বহুমূত্রের লক্ষ্য হইতেন। তবে কি অতিরিক্ত মানসিক শ্রমই ইহার কারণ? তাহা হইলে তো এত দিন গ্লাডষ্টোন প্রভৃতি বড় বড় চিন্তাশীল ব্যক্তিগণের সমাধি মন্দিরের জীর্ণ সংস্কার করাইতে হইত। এইবার হয়ত পাঠক মনে করিতে-

ছেন দুর্ভাবনাই বহুমূত্রের প্রকৃত কারণ। তাহাও নহে—দেশের দরিদ্র লোকদিগের মধ্যে অনেকেরই দুর্ভাবনা বেশী—এক এক জনের সংসার প্রতিপালনের অতিরিক্ত কত দায়দফা আছে, সেই সকল বিষয় ভাবিয়া ভাবিয়া তাহাদিগকে বহুমূত্র রোগগ্রস্থ হইতে হইত। তবে ইহার বলবৎ কারণ কি মানসিক আঘাত? হাঁ—ইহাকেই বহুমূত্রের কারণ বলিয়া মনে হয়। সর্ব্ব শরীরব্যাপী স্নায়ুমণ্ডলের আকস্মিক আঘাতপ্রাপ্তিতে Depression এবং শোকমোহাদিতে বহুমূত্র হইবার সম্ভাবনা। যে কোন কারণেই হউক স্নায়ুমণ্ডল আঘাত প্রাপ্ত হইলেই বহুমূত্র হয়। যদি কেহ পড়িয়া যায়, এবং তদ্দ্বারা স্নায়ুমণ্ডলে আঘাত লাগে তাহা হইলেও বহুমূত্র রোগ জন্মিতে পারে। তবে একটী কথা আছে—দেহের রোগপ্রবণতা রোগাক্রমণের যথেষ্ট সহায়তা করে। যাঁহারা কেবল অন্নাদি শ্বেতসারময় দ্রব্য ভক্ষণ করেন, মানসিক শ্রম করেন অথচ কায়িক শ্রমবিমুখ, মানসিক শ্রমের সহিত শারীরিক শ্রমের সামঞ্জস্য রক্ষা করেন না, তাঁহারাই সমধিক বহুমূত্র প্রবণ। এইরূপ বহুমূত্রপ্রবণতা স্বত্ত্বে যদি কোন প্রকারে স্নায়ুমণ্ডলে আঘাত লাগে তাহা হইলে নিশ্চিত বহুমূত্র জন্মে, যিনি শারীরিক ও মানসিক শ্রমের সামঞ্জস্য রাখিয়া চলিতে পারেন, এবং মাংসাদি পুষ্টিকর দ্রব্য ভক্ষণ করেন তাঁহাকে সহজে রোগাক্রান্ত হইতে হয় না। স্নায়বিক আঘাত নানা প্রকারে লাগিতে পারে। শোক, ধন-মানাদিনাশ, দারুণ দুশ্চিন্তা, অত্যধিক শৈত্যসেবা এই সমস্ত কারণের সম্মিলন না হইলে অধিকাংশ স্থলে বহুমূত্র জন্মিতে পারে না। আমাদের বিশ্বাস আমাদের দেশের শিক্ষিত ব্যক্তিগণ যদি মানসিক শ্রমের সহিত শারীরিক শ্রমের সামঞ্জস্য রাখিয়া পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণ করেন তাহা হইলে তাঁহাদিগকে বহুমূত্রের যাতনা ভোগ করিতে হয় না।

বহুমূত্রের চিকিৎসা বর্ণন এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে। কেবলমাত্র ঔষধে ইহার কিছুই করিতে পারে না। পথ্যই এ রোগের প্রধান ঔষধ বলিলেও দোষ হয় না। এখন বহুমূত্র রোগ হইলে কোন্ কোন্ দ্রব্য আহার্য্য এবং কোন্ কান্ দ্রব্য আহার্য্য নহে তাহা অবগত হইয়া সুপথ্য ভক্ষণ করিতে পারিলেই বহুমূত্রের উপশম হয়।

১। যে রোগে প্রস্রাবে চিনি জন্মে, সে রোগ স্বত্ত্বে, যাহাতে চিনি উৎপন্ন করে এরূপ দ্রব্য ত সর্ব্বাগ্রেই পরিত্যাগ করিতে হয়। চাউল, চিনি, ময়দা যাহাতে শ্বেতসার আছে এরূপ সকল দ্রব্য পরিত্যাগ করিবে। এখন জিজ্ঞাস্য হইতে পারে তবে অন্নগতপ্রাণ বাঙ্গালী খায় কি?

২। মেদোময় ও যবক্ষারযানময় দ্রব্য অর্থাৎ সকল রকম মাংস, সকল রকম মৎস্য, ডিম্ব, ঘৃত, ছানা, মাখন, টাটকা শাক সবজী, পটোল, ডুমুর মোচা, কুমড়া, শশা, ঈষৎ অম্লরসযুক্ত ফল এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ করা যাইতে পারে। মিষ্ট ফল একবারেই খাওয়া হইবে না।

৩। যে সকল দ্রব্য সহজে পরিপাক পায় এবং পুষ্টিকর, তাহাই খাইবে নতুবা যাহাদের পুষ্টিকারিতা অল্প অথবা একবারেই নাই, এরূপ দ্রব্য ভক্ষণে উদর পূর্ণ করিবে না।

৪। প্রতিদিন নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করিবে। তাহা হইলেই বহুমূত্র রোগে নিষ্কৃতি লাভ সম্ভবে।

৫। বাঙ্গালীর প্রধান খাদ্য দুগ্ধ—তৎসম্বন্ধে কিছু বলা উচিত। বহুমূত্র রোগে দুগ্ধ পথ্য কি না এসম্বন্ধে মতদ্বৈধ আছে। কেহ দুগ্ধ ব্যবস্থা করেন, কেহ উহাকে অব্যবস্থেয় বলেন। অধিকাংশের মত অল্প পরিমাণে খাইলে অপকার করে না। বহুমূত্র রোগীকে দুগ্ধ পথ্য দিবার প্রতিবন্ধকতা এই যে দুগ্ধে শর্করার অংশ আছে। আমরা দেখিয়াছি শ্রমশীল রোগীকে দুগ্ধ দিলে কোন দোষ হয় না।

কেবল দুগ্ধ পথ্য দেওয়া এক প্রকার চিকিৎসাপদ্ধতি আছে। এই চিকিৎসাপদ্ধতি অনুসারে অন্যান্য সকল পথ্য নিষিদ্ধ। এই চিকিৎসা প্রণালীকে ইংরাজীতে "নবনীতশূন্য দুগ্ধ দ্বারা চিকিৎসা পদ্ধতি" Skimmed milk treatment বলে। কেবল মাত্র এই দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে প্রস্রাবে শর্করার ভাগ যে একবারে কমিয়া যায় তাহার প্রভূত নিদর্শন আছে। দধি হইতে মাঠা তুলিলে যে ঘোল অবশিষ্ট থাকে, তদ্দ্বারা চিকিৎসা করিলেও রোগের উপকার হয়। ইহা উপরিউক্ত Skimmed milk treatment এর প্রকারভেদ মাত্র। দুগ্ধ হইতে মাখন উঠাইতে গেলেই দুগ্ধের শর্করাংশ এক প্রকার অম্লে পরিণত হয়, তাহার নাম Lactic Acid এই এশিড বহুমূত্র রোগের একটি ঔষধ। তজ্জন্যই বোধ হয় নবনীত শূন্য দুগ্ধ দ্বারা চিকিৎসাতে এ রোগের উপকার হইয়া থাকে।

যে দ্রব্য দিন দিন ভক্ষণ করা যায়, যদি তাহা একবারে বন্ধ করা হয়, তাহা হইলে পরিপাকশক্তির ব্যাঘাত জন্মিবার সম্ভাবনা। এজন্য অন্যান্য খাদ্য একবারে পরিত্যাগ করা সম্বন্ধে একটু শৈথিল্য প্রদর্শন করিতে হইবে। পরিপাকশক্তি বিকৃত হইয়া যদি শরীরের পুষ্টিসাধনে ব্যাঘাত

জন্মায়, তবে রোগোপশম হওয়া দূরের কথা বরং বৃদ্ধি পাইবারই সম্ভাবনা। পথ্য সম্বন্ধে এই মূল কথাটী স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য। যে আহারে বল ও মাংস ক্ষয় হয় না, সেই আহারই রোগীর পক্ষে উপযুক্ত বলিয়া বুঝিতে হইবে। আর পথ্য দ্বারা শর্করার অংশ কমিয়া গেল, প্রস্রাবের পরিমাণও হ্রাস হইল, অথচ রোগীর শরীর ক্রমে ক্ষয় হইয়া আসিতে লাগিল, এরূপ স্থলে আহারের পরিবর্ত্তন আবশ্যক। নিরামিসভোজী বাঙ্গালী রোগীকে কেবল মাত্র মাংস পথ্যের অধীন করিয়া বহুমূত্র Diabetes রোগের চিকিৎসা করিতে হইলে বিশের সতর্কতার প্রয়োজন। সাত্ম্য আহারে অনিষ্ট হইতেছে সম্যক্‌রূপে ইহা যতক্ষণ না বুঝা যায়, ততক্ষণ অসাত্ম্য আহার যুক্তি সঙ্গত নহে।

বিবিধ।

যে দেহে ম্যালেরিয়া বিষ প্রবেশ করিয়াছে সে দেহে অন্যান্য রোগ সহজেই প্রাধান্য বিস্তার করিতে পারে।

প্রসূতি ম্যালেরিয়াপীড়িত হইলেই তৎকর্ত্তৃক প্রসূত শিশুও যে ম্যালেরিয়া পীড়িত হইবে তাহা নহে, সেরূপ জননীকে বেশ সুস্থ স্বচ্ছন্দ শিশু প্রসব করিতে দেখা গিয়াছে।

ম্যালেরিয়াজনিত স্বল্প বিরাম জ্বরে Remittent fever প্রতিদিন যে অত্যল্প মগ্ন পাওয়া যায়, তাহাতে কুইনাইন প্রয়োগ অশাস্ত্রিক নহে। তদবস্থায় কুইনাইন প্রয়োগে জ্বর একবারে বন্ধ না হইলেও জ্বরের উপসর্গ কমাইয়া দেয়।

ম্যালেরিয়া জ্বরে কেবল যে বাঙ্গালা দেশ জ্বালাতন তাহা নহে। পৃথিবীর অন্যান্য স্থানেও ম্যালেরিয়ার বিলক্ষণ প্রাদুর্ভাব আছে—ইটালীর কোন কোন স্থানে, আমেরিকার ইউনাইটেড ষ্টেটসের স্থানে স্থানে, এবং আফ্রিকা মহাদেশের নানা স্থানে ম্যালেরিয়ার প্রাবল্য দেখা যায়।

দীর্ঘকালের ম্যালেরিয়াজ্বরে রোগীর উপবাস ব্যবস্থা করা এলোপ্যাথিক বা আয়ুর্ব্বেদ উভয়বিধ চিকিৎসারই অনুমোদিত নহে। বিষম জ্বরে আয়ুর্ব্বেদে মাংস পথ্য দিবার ব্যবস্থা আছে। রোগীর পরিপাক শক্তি বিবেচনা করিয়া সুখপাচ্য ও পুষ্টিকর খাদ্য দিতে না পারিলে কোন ঔষধেই উপকার দর্শে না।

মিস নাইটিঙ্গেল নাম্নী একটী ইংরেজমহিলা স্বতঃপ্রবৃত্ত হইয়া রুষ তুর্কির রণস্থলে আহত সৈনিকদিগের সুশ্রূষা কার্য্য সম্পাদন করিয়াছিলেন। রোগীর শুশ্রূষা সম্বন্ধে তাঁহার লিখিত একখানি সুন্দর পুস্তক আছে। আজি কালি এই পুণ্যবতী বিদুষী ইংরেজরমণীর মন বঙ্গদেশের ম্যালেরিয়া-কাতর-ব্যক্তিদিগের দিকে আকৃষ্ট হইয়াছে, এক্ষণে তিনি বঙ্গদেশের পল্লীস্বাস্থ্যসাধন সম্বন্ধীয় উপায় উদ্ভাবনে মনোনিবেশ করিয়াছেন।

প্রবাদ এইরূপ যে মকরধ্বজ সকলকে প্রস্তুত করিতে নাই, করিলে তাহা সহ্য হয় না। বাস্তবিকই আর কোন রকমে সহ্য হউক আর নাই হউক, পারার ধূম গায়ে লাগায় এক জন পাগল হইয়া যায়, আর একজন বাতরোগগ্রস্ত হয়। আমরাও একজনের কথা জানি, সে কুষ্ঠব্যাধিগ্রস্ত হইয়াছিল, সেটা বড় বেশী দিনের কথা নহে।

যাহাদের বেশী জল পান আবশ্যক, অথচ তাহা করিলে পেট ভার বোধ হয়, তাহারা লোণতা জিনিষ খাইলে তাহাদের জলপানে প্রবৃত্তি হইবে।

শৈশবাবস্থায় শরীরের অস্থি মাংস নরম থাকে, বয়স হইলে তাহা অপেক্ষাকৃত কঠিন হইয়া আইসে। তজ্জন্য বেশী বয়সে শরীরের সর্ব্বত্র রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত হয় বলিয়া, অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পুষ্টিলাঘব হয়, ও ক্ষয়ের সূত্রপাত হইতে থাকে, কিন্তু যদি রীতিমত শারীরিক শ্রমের অভ্যাস রাখা যায় তাহা হইলে শারীরিক যন্ত্রের স্থিতিস্থাপকতা অধিক দিন স্থায়ী হয়, বিলম্বে উহাদের কাঠিন্য জন্মে।

চক্ষে খড় কুটা ধূলা পড়িয়া কর্ কর্ করিতে থাকিলে এক ফোঁটা পরিস্কৃত রেড়ির তৈল চক্ষে দিলে যন্ত্রণার লাঘব হয়। নূতন ক্ষতস্থানে বা শরীরের কোন স্থান কাটিয়া যাইলে তাহাতে পটী দিবার জন্য এরূপ সহজে প্রাপ্তব্য ঔষধ গৃহস্থের আর নাই।

ক্ষেতপাপড়া ও সিঙ্কোনা গাছ উভয়ই এক জাতীয়, অর্থাৎ উদ্ভিদতত্ত্ববিদ দিগের মতে রুবিয়েসি শ্রেণীভুক্ত।

বাতপিত্ত জ্বরে যে স্থলে বমনেচ্ছা, বমন, গাত্রদাহ, পিপাসা ও স্নায়ু দৌর্ব্বল্য থাকে সে স্থলে ক্ষেতপাপড়া, মুথা, গুলঞ্চ, শুঠ, চিরতা সমভাগে সর্ব্বসমেত দুই তোলা আধশের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া প্রতিবারে এক তৃতীয়াংশ খাওয়াইলে জ্বর নিবারণ হয়, আয়ুর্ব্বেদে ইহাকে পঞ্চভদ্র বলে।

হিন্দুদিগের অবগাহন স্নান সম্বন্ধে আরও কয়েকটী শাস্ত্রবাক্য লিপিবদ্ধ করা যাইতেছে। হিন্দুরা যে অবগাহন স্নান ভিন্ন অন্য প্রকার স্নান প্রশস্ত জ্ঞান করিতেন না তাহা এতদ্দ্বারাই বিশেষ রূপে প্রতিপন্ন হইবে;—

স্নেহোঽবগাহনে যুক্তঃ শরীরে বলমাহরেৎ।

তৈল মর্দ্দন পূর্ব্বক জলে নামিয়া স্নান করিলে শরীরে বল জন্মে।

অস্নাতস্য শরীরস্য উষ্মা সর্ব্বাঙ্গ গোচরঃ।

স্নানৈকত্বমায়াতি তেন দীপ্যতি পাবকঃ॥

অস্নাত ব্যক্তির অগ্ন্যাশয়স্থিত অগ্নি সর্ব্বাঙ্গে বিক্ষিপ্ত হয়। স্নান দ্বারা ঐ অগ্নি একত্র হয় বলিয়া মনুষ্যদিগের অগ্নি দীপ্ত হইয়া থাকে।

নির্দ্দশং জ্ঞাতিমরণং শ্রুত্বা পুত্রস্য জন্ম চ।

সবাসা জলমাপ্লুত্য শুদ্ধো ভবতি মানবঃ॥

মনুসংহিতা।

জলমাপ্লুত্য স্নাত্বেত্যর্থঃ মেধাতিথিকৃত মনুভাষ্যং।

দশদিন অতীত হইলে জ্ঞাতিমরণ বা পুত্রের জন্ম সংবাদ শ্রবণে পরিহিত বস্ত্র সমেত সর্ব্বাঙ্গ জলে ডুবাইয়া স্নান করিলে শুদ্ধ হয়।

সংবাদ।

গত বৎসরের মৃত্যুসংখ্যা সমস্ত বঙ্গদেশে ১৮৮৪৬৮। হাজার করা ২৬ ৫৭, কোন স্থানে এপিডেমিক হইয়া অধিক পরিমাণে মৃত্যু হয় নাই। মালদহ এবং শ্রীরামপুরে মৃত্যুসংখ্যা অধিক। শিলিগুড়ি এবং দার্জিলিঙ্গ তরাই স্থানে ম্যালেরিয়া জ্বর হইতে অনেক মৃত্যু হইয়াছে।

স্যানিটরি কমিশনর বলেন সমস্ত বঙ্গদেশে জ্বর এবং ওলাউঠা হইতে মৃত্যুসংখ্যা অন্যান্য বৎসর অপেক্ষা কম হইবার প্রধান কারণ বাৎসরিক বৃষ্টি-পাত স্বাভাবিক পরিমাণে হইয়াছিল। বৃষ্টিপতনের হ্রাসবৃদ্ধির সহিত এ দেশের জ্বর ও ওলাউঠা রোগের হ্রাসবৃদ্ধির কার্য্য কারণ সম্বন্ধ এক রকম স্থির হইয়া আসিতেছে।

পুরীতে প্রতিবৎসর জগন্নাথতীর্থযাত্রীর অধিক সমাবেশ হয় বলিয়া ওলাউঠা বেশী হয়, গত বৎসর তাহা হয় নাই। বর্ত্তমান বর্ষে কিন্তু মাত্রা বেশী হইয়াছিল।

বাঙ্গালা দেশের সকল তীর্থস্থানে এবং মেলায় অধিক সংখ্যক লোক একত্র হইয়া যে একটা এপিডেমিক রোগ বিস্তারের কারণ হয় তাহা বুঝিতে পারিয়া গবর্ণমেণ্ট ঐ সকল স্থানে পরিস্কৃত জল এবং পরিস্কৃত বায়ু, যাহাতে সকল যাত্রীই প্রচুর পরিমাণে পাইতে পারেন তাহার সুবন্দোবস্ত করা হইতেছে। ওলাউঠা নিবারণের জন্য টিকা দেওয়ার প্রথা পুরুলিয়ার কুলি ডিপোতে সমস্ত বৎসর প্রবর্ত্তিত ছিল। পুরুলিয়া, মানভূম, রাচি, ইত্যাদি স্থান হইতে আসামের চা-বাগানে কুলিরা কাজ করিতে যায়। পাছে এই সকল চা-বাগানে ওলাউঠা হইয়া প্রাণহানি ও কর্ম্মনষ্ট হয় এই জন্যই পুরুলিয়াতে টিকা দিবার বন্দোবস্ত রাখা হইয়াছে।

গত বৎসরের পূর্ব্ব বৎসর ফরিদপুর জেলার সিবিল সার্জ্জন ফরিদপুর জেলায় জ্বরবৃদ্ধির কারণ নির্দ্দেশ করিতে গিয়া চাসাদের পাট ভিজানকে ম্যালেরিয়া জ্বরের কারণ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছিলেন। এ অভাবনীয় কারণের কথা শুনিয়া স্যানিটরি কমিশনর তৎসম্বন্ধে অন্যান্য জেলার সিবিল সার্জ্জনদিগের মত জিজ্ঞাসা করিয়া পাঠাইয়াছিলেন। তেরটি জেলার মধ্যে দশটি জেলার সিবিল সার্জন পাট ভিজান প্রথাকে ম্যালেরিয়ার কারণ বলেন না। স্যানিটারী কমিশনারও এই মতের পোষকতা করেন। আমরাও পূর্ব্বে বলিয়াছি ইহার সঙ্গে ম্যালেরিয়ার সম্বন্ধ নাই। পাটভিজান জল পান করা নিশ্চয়ই অযৌক্তিক। তদ্দ্বারা স্বাস্থ্যভঙ্গ ইহয়া উদরাময় ও অন্যান্য পীড়া হইতে পারে কিন্তু তদ্দ্বারা ম্যালেরিয়া বিষ কি করিয়া বৃদ্ধি হইবে বুঝিতে পারা যায় না। পাটভিজান জলে কি বেশী মশা বৃদ্ধি হয়?

গত বৎসর সকল স্থানে মিউনিসিপালিটির মোট আয়ের অর্দ্ধেক জনপদ স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নূতন ও পুরাতন কার্য্যে ব্যয়িত হইয়াছে। ইহার অধিকাংশই আবর্জনা দূর করিবার জন্য খরচ করা হইয়াছিল।

মফস্বল মিউনিসিপালিটিতে পাকা ড্রেণের অভাবই সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান দোষ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে।

কলের জল (পাইপ ওয়াটার) ও ড্রেণ সহরে প্রবর্ত্তিত হইয়া মৃত্যুসংখ্যা হ্রাস করিতে পারে কি না দেখাইবার জন্য স্যানিটারী কমিশনর যে যে স্থলে ড্রেণ ও জল হইয়াছে, সেই সকল স্থানের জল ড্রেণ হইবার পূর্ব্বের মৃত্যু সংখ্যার একটি তালিকা দিয়াছেন। ইহা হইতেই একটা সিদ্ধান্ত করা ঠিক যুক্তিযুক্ত নহে। কারণ মৃত্যুসংখ্যা রেজিষ্টারি করার প্রথায় পল্লীগ্রামস্থ লোক

অতি অল্প দিনই অভ্যস্ত হইতেছে। সুতরাং কোন স্থানে জল ড্রেণ হইবার পরে যদি মৃত্যু সংখ্যা বেশী দেখা যায় তাহা হইলে পূর্ব্বে যে সকল মৃত্যু রেজেষ্টারি হইত না, এখন তাহা রেজেষ্টারি হইতেছে বলিয়া উপরিউক্ত যুক্তি খণ্ডন করা যাইতে পারে। জল এবং ড্রেণ এক সঙ্গে প্রবর্ত্তিত হইলে মৃত্যু সংখ্যা বৃদ্ধি না হইয়া যে হ্রাস হয় তাহা আর তালিকা দ্বারা বুঝাইবার প্রয়োজন নাই, কিন্তু শুদ্ধ কলের জল আনাইয়া দিলে কোন কোন স্থানে জ্বর বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা।

চট্টগ্রামে সর্ব্বাপেক্ষা ওলাউঠা হইতে মৃত্যুসংখ্যা অধিক হইয়াছিল।

প্লেগ প্রতিবন্ধকতার জন্য চৌসা, চক্রধরপুর, মাইরওয়া, এবং খুর্দ্দার রাস্তায় যে পরীক্ষার স্থান করা হইয়াছিল তাহা সমস্ত বৎসরই কার্য্যের জন্য খোলা ছিল। চৌসা ক্যাম্পে ৬৩৬৮১৯ লোক পরীক্ষিত জন তন্মধ্যে ২৪৭৭৬কে আটক করা হইয়াছিল। ঐ রূপে আটকান লোকের মধ্যে ১৮ জনের মৃত্যু হয় তাহার পাঁচটি মাত্র প্লেগে।

চৌসা ক্যাম্পের জন্য ৮৯৩৫৯ টাকা খরচ, চক্রধরপুরে ৫৭,৬২৪ পরীক্ষিত ৬০১২ আটক, একটীও মরে নাই, খরচ ৬১,৮৬০। মাইরোয়ায় ১৭৭৫০১ পরীক্ষিত ৪৭৫৭ আটক ৪ মৃত্যু। কাহার প্লেগ নয়। খরচ ৬৮৫২০। খুর্দ্দায় ১১০০৮৩ পরীক্ষিত ৩৪৭৮ আটক একজনের বসন্তে মৃত্যু, প্লেগে নহে, খরচ ৫০৬৩ টাকা।

বিয়েনা নগরের ইউনা Unna; নামে এক সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসক কুষ্ঠরোগীর শিরা মধ্যে মাংসের ক্বাথের পিচকারী দিয়া রোগপ্রতিকারের পদ্ধতি প্রবর্ত্তিত করিয়াছেন। তাহাতে কুষ্ঠরোগ সম্পূর্ণরূপে আরাম না হইলেও রোগের বল অনেকটা কমিয়া যায়।

ম্যালেরিয়া তত্ত্ব বুঝিবার ও আলোচনার জন্য ইটালি দেশের পার্লেমেণ্ট মহাসভার কয়েকটি সভ্য মিলিত হইয়া একটি সভা সংগঠন করিয়াছেন। এই সভা ম্যালেরিয়া বিষয়ক তত্ত্ব আবিষ্কারের জন্য যথেষ্ট উৎসাহ দিবেন। এই সভা প্রতি বর্ষে যে যে কাজ করিবেন তাহার এক একটি বিজ্ঞাপন বাহির করিবেন। সেই বিজ্ঞাপন মধ্যে যে অনেক সারবান তত্ত্ব থাকিবে তাহা বলাই বাহুল্য।

তৃতীয়খণ্ড, ৬ষ্ঠ সংখ্যা, আশ্বিন, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল-সার্জ্জন

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—	
প্রায়শ্চিত্ত ও ঔষধ সেবন ...	১৬১
বালিকার সন্তান ...	ঐ
স্বাস্থ্যজ্ঞান প্রচার সম্বন্ধে শিক্ষিত ভারতবাসীর দায়িত্ব ...	১৬২
কর্ণমূলে আঘাত ...	১৬৩
অদৃষ্টবাদ ও উন্নতি ...	১৬৪
অসময়ের সংস্থান ...	১৬৪
বৈদ্যুতিক আলোকের উপকারিতা	১৬৫
স্বাস্থ্যের উপাদানে অবস্থান্তর ...	ঐ
সহরের ভদ্রমহিলাগণের স্বাস্থ্য	১৬৬

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
কলিকাতা কিছিল, কি হইয়াছে	১৬৭
পল্লী চিকিৎসা	১৭১
বৃদ্ধাবস্থার খাদ্য	১৭৪
ডাক্তারী ব্যবস্থা পত্র ...	১৭৭
সর্পদংশন চিকিৎসা ...	১৭৯
পৃষ্ঠবংশ	১৮৪
বিবিধ	১৮৯
সংবাদ	১৯১

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"

জি, সি; বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT
NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR,
HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR
(CASHMIR), CHITPUR, DUM-
DUM, BOMBAY AND
CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, আশ্বিন ১৩০৬ সাল। } ষষ্ঠ সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

প্রায়শ্চিত্ত ও ঔষধ সেবন,—পাপের প্রায়শ্চিত্ত করিলেই চিরদিনের জন্য পাপমুক্তি ঘটে না। যদি কেহ এরূপ মনে করেন, তবে তাহা বড়ই ভ্রমের কথা। প্রায়শ্চিত্ত দ্বারা অতীত পাপের মোচন হইতে পারে; কিন্তু প্রায়শ্চিত্ত করিয়াও নৈতিক নিয়ম পালন করিতে হয়, যখনই তাহার ব্যতিক্রম ঘটে তখনই আবার পাপ সঞ্চিত হয়। শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘনে স্বাস্থ্যহানি ঘটিলে ঔষধ সেবনে রোগ মুক্তি ঘটে বলিয়া স্বাস্থ্যের নিয়ম পালনে ঔদাসীন্য অবলম্বন করা চলে না। ঔষধ খাইতেছি বলিয়া স্বাস্থ্যের নিয়ম ভঙ্গ করিব, এরূপ মনে করিলে চিরদিনই রোগ ভোগ করিতে হইবে। অতএব একবার প্রায়শ্চিত্ত করিয়া যেমন নৈতিক নিয়ম পালনে অবহেলা করা চলে না, ইহা স্বতঃসিদ্ধ, তেমনি যত দিন শরীর ধারণ করিতে হইবে, ততদিন উপরিউক্ত দ্বিবিধ নিয়মই রীতিমত পালন করিতে হইবে।

* * *

বালিকার সন্তান,—আজিকালি শিক্ষিত সমাজে অল্প বয়সে পুত্রের বিবাহ দেওয়ার পদ্ধতিটা অনেক মন্দীভূত হইয়া আসিতেছে। পুত্রকে নিয়মিতরূপে শিক্ষা দিয়া বি, এ, এম, এ, পাশ করাইয়া বড় হইলে তবে পুত্রের বিবাহ দেওয়ার পদ্ধতি ক্রমশঃ বলবৎ হইতে দেখা যাইতেছে, কিন্তু কন্যার বিবাহদানে সেরূপ নিয়ম অবলম্বিত হইতেছে

না। আমরা অবগত হইয়াছি এক বৎসর মধ্যে শিক্ষিত বংশের তিনটী বালিকা অল্প বয়সে সন্তানপ্রসবান্তে পীড়িত হইয়া প্রাণত্যাগ করিয়াছে। শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে, শিক্ষিত গৃহস্থ মধ্যে যদি এরূপ ঘটিতে লাগিল তাহা হইলে এত দিন দেশে যে স্ত্রীশিক্ষা প্রচলিত হইয়াছে তাহার কি পরিণাম ফল এই হইল? পাত্রের পিতামাতা যেমন পুত্রকে শিক্ষিত ও বয়স্থ না করিয়া বিবাহ দিতেছেন না, পাত্রীর পিতামাতারও সেইরূপ করা উচিত। নতুবা এই কুফল অপরিহার্য্য। পূর্ব্বে বাল্যবিবাহে পাত্র ও পাত্রী উভয়ে অপ্রাপ্তবয়স্ক হইলেও বিবাহের পর দ্বিরাগমনের প্রথা প্রচলিত ছিল, তাহা সময় সাপেক্ষ ছিল। দ্বিরাগমনের পরও নবদম্পতি অনেক দিন পৃথক থাকিত। তজ্জন্য অল্প বয়সে সন্তানোৎপাদন ঘটিত না। এখন দ্বিরাগমন প্রথা উঠিয়া গিয়াছে। বালিকাগণ বিবাহের পরে সাংসারিক কাজ শিখিবার জন্য মনোযোগিনী নহে। পক্ষান্তরে নাটক নবেলাদি পাঠে কল্পনাশক্তির পরিস্ফুরণের সহিত মানসিক বিকৃতি উপস্থিত হয়। অল্প বয়সে সহবাসপ্রথা প্রবল হইলে কাজে কাজেই অসময়ে সন্তানোৎপাদন হইবে বই কি। এজন্য যাহাতে বালিকারাও উপযুক্ত বয়সে বিবাহিত হয়, অতঃপর পিতামাতার সে পক্ষে মনোযোগী হওয়া আবশ্যক হইয়া উঠিয়াছে।

* * *

স্বাস্থ্য জ্ঞান প্রচার সম্বন্ধে শিক্ষিত ভারতবাসীর দায়িত্ব,—যাহাতে এদেশের ভদ্রাভদ্র, শিক্ষিত অশিক্ষিত, বালক বৃদ্ধ বনিতা স্বাস্থ্য জ্ঞান লাভ করিতে পারেন তাহার ব্যবস্থা করিবার জন্য সকলেরই একটা দায়িত্ব আছে। সেই দায়িত্ব রাজা, প্রজা, জমিদার, মণ্ডল, গমস্তা, গবর্ণমেণ্টের রাজ কর্ম্মচারী সকলেই পালন করিতে বাধ্য। কিন্তু আমরা মনে করি ইংরেজীশিক্ষিত ব্যক্তিগণের এই দায়িত্ব সর্ব্বাপেক্ষা গুরুতর। আমাদের ব্যক্তিগত ও জানপদ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পরিবর্ত্তন করা যে অধুনা নিতান্ত আবশ্যক হইয়াছে, পুরাতন নিয়মে আর চলে না, তাহা সকলেরই উপলব্ধি হইয়াছে। ইংরেজীশিক্ষিত ব্যক্তিগণ স্বাস্থ্যশাস্ত্রে যে সকল জ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তাহা কার্য্যতঃ পালন করিবার অভ্যাস তাঁহাদেরই জন্মিয়াছে। তাঁহারাই বিশেষরূপ অবগত আছেন যে পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন স্থানে সভ্যজাতিরা কি কি নিয়ম অবলম্বন দ্বারা রোগ হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিয়া

দীর্ঘজীবী হইয়া থাকেন। আমাদের দেশের শিক্ষিত লোকেরা যে স্থানে বাস করেন সেই স্থানে তাঁহাদিগের প্রভূত প্রতিপত্তি আছে, তাঁহারা অপর সাধারণ সকলেরই মান্যগণ্য, তাঁহারা উপদেষ্টা ও উন্নতির পথ প্রদর্শক, তাঁহারা যাহা করেন অন্যান্য সকলে তাহার অনুকরণ করে, তাঁহাদের প্রাধান্য অক্ষুণ্ণ। তাঁহারা আপনারা ও আপনাপন পরিজনবর্গের মধ্যে যদি স্বাস্থ্যরক্ষার সুব্যবস্থা করেন, তাহা হইলে সকলেই তাঁহাদিগের সদ্দৃষ্টান্তের অনুকরণ করিয়া সুস্থ স্বচ্ছন্দ ও সুখী হইতে পারে। তাঁহারা আপনাপন গ্রামে বিদ্যালয় ও চিকিৎসালয় স্থাপন, স্ত্রীশিক্ষার ব্যবস্থা, ব্যায়াম ও সঙ্গীতাদি সম্বন্ধীয় সমিতি সংস্থাপন দ্বারা গ্রাম নগরাদির যথেষ্ট উন্নতি করিতে পারেন। তাঁহারা মনোযোগী না হইলে গবর্ণমেণ্টের বিধিব্যবস্থাতেও কিছু হইতে পারে না। স্থানিক শিক্ষিত ব্যক্তিরা উদ্যোগী হইয়া বরং আপনাপন বাসগ্রামের অভাব গবর্ণমেণ্টের গোচর করিবেন তবে তাহাদের পূরণ হইবে, নানা দিকে নানা উপায়ে শুভ ফলও ফলিবে।

* * *

কর্ণমূলে আঘাত,—আমাদের দেশের স্কুল পাঠশালায় কর্ণমর্দ্দন দ্বারা বালকদিগকে দণ্ডিত করা হয়, ইউরোপের নানা স্থানে কর্ণমূলে মুষ্ট্যাঘাতের কথা শুনিতে পাওয়া যায়, এই দণ্ডটা সৈনিকদিগের মধ্যেই বেশী—যে রূপেই হউক কর্ণমূলে আঘাত করা বড়ই দূষণীয়। কর্ণমূলেই শ্রবণেন্দ্রিয়ের স্থান, উহা অতি কোমল পদার্থ, তাহার সহিত মস্তিষ্কের সংযোগ আছে। এজন্য কর্ণমর্দ্দন বা কর্ণে মুষ্ট্যাঘাত বা অন্য কোন প্রকারে কর্ণমূলে আঘাত লাগিলে একবারে শ্রবণশক্তি নষ্ট হইয়া যাইতে পারে, এরূপে আহত ব্যক্তির তৎক্ষণাৎ অজ্ঞান হওয়াও বিচিত্র নহে, আঘাত গুরুতর হইলে প্রাণ পর্য্যন্ত নষ্ট হইবার সম্ভাবনা। এজন্য কর্ণমর্দ্দনাদি দণ্ড ব্যবস্থা করিবার পূর্ব্বে এই বিষয়টি স্মরণ করা কর্ত্তব্য। ইউরোপে কর্ণাঘাত দণ্ডটা এত বাড়িয়া উঠিয়াছিল যে অষ্ট্রিয়ান গবর্ণমেণ্টকে তাহা রহিত করিবার জন্য আইন পাশ করিতে হইয়াছিল। আমাদের দেশের গুরু মহাশয় ও নিম্ন শ্রেণীর স্কুল মাষ্টার মহাশয়েরা অতঃপর এরূপ দণ্ড বিধানে নিরস্ত হইলেই ভাল হয়। তাঁহাদিগের মত ব্যক্তিগণের ক্রোধের বশবর্ত্তী হইয়া হিতাহিত জ্ঞান শূন্য হওয়া বড়ই লজ্জার কথা।

* * *

অদৃষ্টবাদ ও উন্নতি,—অদৃষ্টবাদ সকল রকম উন্নতিরই প্রতিবন্ধক, অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া নিশ্চেষ্টতা অবলম্বন বড়ই দোষাবহ—অনেকেরই মুখে শুনা যায় যাহা হইবার তাহাই হইয়া থাকে, মানুষের কোন কিছুতে হাত নাই। স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে সমস্ত বিষয়ই যে মনুষ্যের আয়ত্তাধীন তাহা অশিক্ষিত ও অজ্ঞান লোকে বিশ্বাস করিতে চাহে না। চরকের যে অধ্যায়ে মনুষ্যের আয়ুঃসম্বন্ধীয় বিবরণ লিখিত আছে, তাহা পাঠ করিয়া বোধ হয় যে যত্ন ও চেষ্টা দ্বারা আয়ুঃ বৃদ্ধি করিতে, অসুস্থকে সুস্থ করিতে পারা যায়, ইহা প্রাচীন ঋষিরাও স্বীকার করিতেন। তাহাতে এরূপ অনেক কথা আছে যাহা দ্বারা অদৃষ্টবাদ সমর্থিত হইয়াছে, কিন্তু তাহার খণ্ডন করিয়া ঋষিরা সিদ্ধান্ত করিয়া গিয়াছেন যে সকলই মনুষ্যের চেষ্টার অধীন।

* * *

অসময়ের সংস্থান,—আজি কালি যেরূপ কাল পড়িয়াছে তাহাতে অসময়ের জন্য সংস্থান করা অনেকের অবস্থায় কুলাইয়া উঠে না, এজন্য যতই বয়োবৃদ্ধি ও বার্দ্ধক্য নিকটবর্ত্তী হয় ততই একটা দুশ্চিন্তা মনোমধ্যে উদিত হইতে থাকে। শরীর অপটু হইয়া পড়িলে, অর্থোপার্জ্জনে অক্ষমতা জন্মিলে, কিরূপে আপনার ও আপনার পরিজনবর্গের ভরণপোষণ নির্ব্বাহ হইবে, এই দুশ্চিন্তা হইতে মনের অশান্তি উৎপন্ন হয়। মনের অশান্তি জন্মিলেই ক্রমশঃ তাহা হইতে শারীরিক অসুস্থতাও উপস্থিত হইতে পারে। এ সময় স্বভাবতঃই ইন্দ্রিয়সকল অসমর্থ হইতে থাকে, শরীরের বল কমিয়া আইসে, বুদ্ধিবৃত্তি নিস্তেজ হয়, কাজ কর্ম্মে প্রবৃত্তি থাকে না, জরা উপস্থিত হয়। এইরূপ জরাজীর্ণ দেহ ও চিন্তাযুক্ত মন—তাহাতে যদি উদ্বেগ ও অশান্তি হইতে পীড়াসঞ্চার হয় তাহা হইলে আয়ুক্ষয় হইয়া আইসে, দীর্ঘজীবী হইতে পারা যায় না। অন্নচিন্তা অপেক্ষা অন্য কোন চিন্তা বলবতী নহে, অতএব যদি এই সময়ের অন্নচিন্তা দূর করিবার জন্য কিছু সংস্থান করিয়া রাখিতে পারা যায়, তাহা হইলে শেষাবস্থায় শান্তিসুখ ভোগ এবং নিরুদ্বেগে জীবনের অবশিষ্টাংশ অতিবাহিত হয়, নিশ্চিন্ততায় স্বাস্থ্য ভাল থাকে, আয়ুও বৃদ্ধি হয়। ইহার উপর যদি মরণান্তে স্ত্রীপুত্র পরিজনবর্গের জন্য সংস্থান রাখিতে পারা যায় তাহা হইলে মনের সমধিক শান্তিরক্ষা করা যায়। শেষাবস্থায় কোন চিন্তা থাকে না, বার্দ্ধক্যে অপ্রাপ্তবয়স্ক শিশু পুত্র থাকিলেও সংসারের জন্য একটা দুর্ভাবনা জন্মে না। কিন্তু সংসারের নিত্য নৈমিত্তিক

ব্যয় অনেক। সেই সকল ব্যয় সঙ্কুলান করিয়া তাহার উপর বহু অর্থ সঞ্চয় না হইলে আর পরিণামে নিশ্চিন্ততার উপায় করা যায় না, আর অল্পে অল্পে সঞ্চয় করিয়াও তাহা রাখিতে পারা যায় না, একটা নয় একটা দায় উপস্থিত হইলে তাহা খরচ হইয়া যায়। তবে কি কোনই উপায় নাই? আজি কালি যে জীবনবিমার প্রথা প্রচলিত হইয়াছে তাহা বড়ই সুবিধাজনক। তদ্দ্বারা ভবিষ্যৎ সংস্থানের অতি সুন্দর উপায় উদ্ভাবিত হইয়াছে।

* * *

বৈদ্যুতিক আলোকের উপকারিতা,—গ্যাসের আলোক বায়ুর অম্লজান ভাগ কমায় এবং বায়ুমণ্ডলে এক প্রকার দুর্গন্ধময় বাষ্প বিক্ষিপ্ত করিয়া উহাকে দূষিত করে। চারিজন লোকে নিশ্বাস দ্বারা বায়ুর যতটুকু অম্লজান গ্রহণ করিয়া জীবন ধারণ করে, একটি গ্যাসের আলোকে ততটুকু অম্লজান দগ্ধ করে। অতএব গ্যাসালোক উপকারী নহে, এই আলোকের উগ্রতাও অধিক। এইবার কলিকাতাকে বৈদ্যুতিক আলোকমালায় বিভূষিত করিবার আয়োজন হইতেছে। ইহাতে আপাততঃ ব্যয়বাহুল্য থাকিলেও পরিণামে যে উপকারের সম্ভাবনা আছে তাহার তুলনায় উহা কিছুই নহে। বিদ্যুতের আলোক অধিকতর পরিষ্কার, প্রদীপ্ত, সুতরাং বহুদূর ব্যাপী, ইহাতে বায়ুর অম্লজান (Oxygen) দগ্ধ করে না, এজন্য আয়ুষ্করও বলা যাইতে পারে। তদ্ব্যতীত মনুষ্যদেহের উপর ইহার একটা উপকারিতাও আছে। গণনা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে ইংলণ্ড, স্কটলণ্ড ও আয়র্লণ্ড এই আলোক দ্বারা আলোকিত হইলে ৪০ হাজার লোক এখন অপেক্ষা কম মারা যাইবে।

* * *

স্বাস্থ্যের উপাদানের অবস্থান্তর,— যে সকল বিষয়ের সহিত স্বাস্থ্যের নিকট সম্বন্ধ আছে অধুনা তাহাদের অনেক গুলিরই পরিবর্ত্তন ঘটিয়া আসিতেছে।

১। বহুল জনতা,—শত বৎসর পূর্ব্বে কলিকাতা ও বোম্বাই ভারতের এই দুইটি বৃহৎ সহরে জনসংখ্যা যাহা ছিল বর্ত্তমান সময়ে তদপেক্ষা প্রায় শতগুণ বৃদ্ধি পাইয়াছে। তাহার সহিত বড় বড় নগরে জল, বায়ু, মৃত্তিকা, খাদ্য সমস্তই পূর্ব্বাপেক্ষা বিকৃতি প্রাপ্ত হইতেছে। মিউনিসিপালিটি দ্বারা গবর্ণমেণ্ট সাধারণ স্বাস্থ্যের সমধিক উন্নতিসাধনের জন্য যথেষ্ট চেষ্টা করিতেছেন তাই,—না হইলে সহরে এত লোক কখনই বাস করিতে পারিত না।

২। পূর্ব্বে আমাদের মলমূত্রনিষ্ঠীবনাদি শারীর মল সম্বন্ধে যে আচার বিচার ছিল তাহা আর মানিয়া চলি না, অথচ আধুনিক নিয়মে কিরূপে চলিলে সুস্থ স্বচ্ছন্দ থাকা যায় তাহাও শিখিতেছি না।

৩। আমরা যে পরিমিত মানসিক শ্রম সহ্য করিবার উপযুক্ত, উভয় বিধ শ্রমই তদপেক্ষা বেশী করিতেছি। অঙ্গচালনার সহিত তাহার সামঞ্জস্যতা একবারেই থাকে না।

৪। সাধারণতঃ অসুখের বৃদ্ধি,—আয় বেশী হইলেও খরচে কুলায় না—উত্তরোত্তর অভাব বৃদ্ধি পাইতেছে, তাহারও কারণ এই যে আমরা এরূপ একটি সুখী জাতির সংস্রবে আসিয়াছি যাঁহারা সকল দিকে সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া আপনাদিগকে সুখী করিতে জানেন। তাঁহাদিগের সুখ স্বচ্ছন্দতার অভাব জ্ঞান আমাদের জন্মিয়াছে; কিন্তু সকল দিকে সামঞ্জস্য রক্ষার অভ্যাস এখন জন্মে নাই।

৫। উপরি উক্ত কারণে আনন্দানুভূতি নাই, কেমন যেন একটা অশান্তি—সেই অশান্তি নানা প্রকারে মনকে বিক্ষোভিত করে।

৬। অল্পবয়সে সন্তানোৎপাদন,—ইহাতে যে সামাজিক অশান্তি তাহা সর্ব্ববাদীসম্মত।

৭। বিশ্বাসের অভাব। সেকালে যেরূপ বিশ্বাসের ব্যবস্থা ছিল এখন তাহা নাই, অথচ এখনকার ব্যবস্থাতেও অভ্যাস জন্মে নাই।

* * *

সহরের ভদ্রমহিলাগণের স্বাস্থ্য,—সহরে এরূপ ভদ্র লোকের বাড়ী অতি অল্পই আছে যাহার স্ত্রীলোকেরা অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, হাত-পা জ্বালা, গা-জ্বালা, অনিদ্রা ইত্যাদি রোগের একটী না একটি লইয়া আছেন। পল্লীগ্রামের সঙ্গতিপন্ন গৃহস্থ মহিলাগণ কায়িক শ্রমে বিমুখী নহেন। সাংসারিক কাজে তাঁহাদের যথেষ্ট অঙ্গচালনা হইয়া থাকে। সহরের স্ত্রীলোকদিগকে পুষ্করিণী হইতে জল আনিতে হয় না, কিম্বা গৃহপ্রাঙ্গণের কাজ কর্ম্মও করিতে হয় না, বাটনা-বাটা ও রন্ধনকার্য্য বেতনভোগী লোকের দ্বারাই হইয়া থাকে। অনেক সঙ্গতিপন্ন লোকের বাড়ীর স্ত্রীলোকদিগের পানসাজা—বেশী হয় তো কুটনো-কোটা ও জুতা কার্পেট ও মোজা বোনার কাজ ছাড়া আর কোন কাজ আছে কিনা সন্দেহ। ইহাতে অঙ্গচালনা হয় না। দ্বিতীয় কথা বহির্ব্বায়ু সেবন! তাহাতো একবারেই নাই। সকালে

সন্ধ্যায় গাড়ী চড়িয়া মাঠে বেড়াইতে যাওয়া হাজারের মধ্যে এক জনের ও ভাগ্যে ঘটিয়া উঠে না। অঙ্গচালনার সুব্যবস্থা এবং সুবায়ু সেবনের সদুপায় করিতে না পারিলে সঙ্গতিপন্ন স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে উপরিউক্ত রোগের প্রাদুর্ভাব কমিবে বলিয়া আশা করা যায় না। এই রূপ অবস্থায় কালক্ষেপ করিতে হয় বলিয়া তাঁহাদিগকে অল্প বয়সেই বৃদ্ধার ন্যায় দেখায়। অল্প বয়সে সন্তানোৎপাদনেও সেরূপ হইতে পারে বটে, কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই পূর্ব্বোক্ত কারণ বলবৎ দেখা যায়।

কলিকাতা কি ছিল কি হইয়াছে।

যে দিন জব চার্ণক সুতানুটী গোবিন্দপুর ও কলিকাতা এই তিনটী পল্লী লইয়া এখানে ঈষ্টইণ্ডিয়া কোম্পানীর বাণিজ্য কুটীর পত্তন করেন, সে দিন কে ভাবিয়া ছিল যে ঐ তিনটী ক্ষুদ্র পল্লী আজি সৌধকিরীটিনী মহানগরীতে পরিণত হইয়া সমগ্র ভূমণ্ডলের ঈর্ষ্যা উৎপাদনে সমর্থ হইবে, কে ভাবিয়াছিল ইহার সুপ্রশস্ত রাজপথ গুলিতে অহর্নিশ জনস্রোত প্রবাহিত হইবে, কেই বা কল্পনা-পথে আনিতে পারিয়াছিল যে উৎসবনিশার ন্যায় প্রতিনিশাতেই ইহা আলোক মালায় বিভূষিত হইয়া পথিকের ভ্রমণসুখ সম্পাদন করিতে পারিবে। জর্ম্মণ, ফরাসি, গ্রীক, পারসিক, ইহুদী, আর্ম্মানী প্রভৃতি পৃথিবীর নানা জাতীয় নানা সম্প্রদায়স্থ বণিকেরা বাণিজ্যের জন্য এখানে সমবেত হইবেন। আজি নানা স্থানের নানা জাতীয় লোক কলিকাতাবাসের অভিলাষী। কলিকাতা এখনই এরূপ সমৃদ্ধ হইয়া উঠিয়াছে! কিন্তু এই কলিকাতা জব চার্ণকের সময়ে যে অবস্থায় ছিল তাহা জানিবার জন্য কাহার না কৌতূহল জন্মে! আজি আমরা কলিকাতার অতীত ও বর্ত্তমান অবস্থা সম্বন্ধে আলোচনা করিয়া দেখাইব কলিকাতা কি ছিল কি হইয়াছে! কলিকাতার অতীত অবস্থার সাক্ষী স্বরূপ এখনও ধাপার মাঠ বিদ্যমান! জব চার্ণকের আমলে গঙ্গাতীরে উপরিউক্ত তিনটী পল্লী আর ও কতক গুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পল্লী বাদাভূমির মধ্যে অবস্থিত ছিল। অত্রত্য মৃত্তিকা সর্ব্বদাই আর্দ্র, বর্ষাকালে জলে কাদায় পরিপূর্ণ, বায়ুমণ্ডলে ম্যালেরিয়া বিষ বিকীর্ণ হইয়া অধিবাসিগণের স্বাস্থ্য সুখ নষ্ট করিত। পোদ মালা প্রভৃতি নিম্ন শ্রেণীস্থ লোকেরাই ইহার প্রধান অধিবাসী ছিল, ভদ্র লোকের বাসোপযোগী স্থান ছিল না। দিল্লীর সম্রাটের অধীন আমীর

ওমরাহগণ কেহ কোন গুরুতর অপরাধ করিয়া নির্ব্বাসনদণ্ডের যোগ্য হইলে নিম্ন বঙ্গে প্রেরিত হইতেন, এখানে আসিয়া তাঁহাদিগকে দীর্ঘকাল ইহ-লোক লীলা করিতে হইত না, অচিরে কাল গ্রাসে পতিত হইতে হইত। ভারতের রাজধানীর জন্য এরূপ স্থান নির্ব্বাচন সদ্বিবেচনার কাজ হয় নাই। কিন্তু কে জানিত ইংরেজ কোম্পানির অদৃষ্ট সুপ্রসন্ন হইবে, ভারতবাসীর সুখের দিন আসিবে। ইংরেজ ভারতে একেশ্বর হইবেন। এদেশে ইংরেজরাজত্বের আরম্ভে একবার যখন মুর্শিদাবাদে রাজধানী স্থানান্তরিত হয় তখন মুর্শিদাবাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা বেশ ভাল ছিল না বটে, কিন্তু চেষ্টা করিলে সেই সময় একটী স্বাস্থ্যকর স্থান অনায়াসেই বাছিয়া লইতে পারা যাইত।

খৃঃ ১৮০০ অঃ একজন ইংরেজ কলিকাতা সম্বন্ধে লিখিয়াছেন যে বার শত ইংরেজ মধ্যে একবৎসরে ৪৬০ জনের মৃত্যু হইয়াছিল। সে সময়ে এদেশ প্রবাসী ইংরেজগণ বৎসরের মধ্যে ১৫ই নবেম্বরে সকলে পরস্পর দেখা সক্ষাৎ করিতেন, এদেশের রৌদ্র বৃষ্টি ও জল বায়ু ভোগ করিয়া যে একবৎসর কাটাইতে পারিয়াছেন তজ্জন্য আমোদ অহ্লাদ করিতেন।

পূর্ব্বে কলিকাতায় পাকা বাড়ীর সংখ্যা অতি অল্পই ছিল। অনেকেই বাঁশের বেড়া দেওয়া খোলার ও উলুখড়ে ছাওয়া ঘরে বাস করিত, পথঘাট আবর্জ্জনা পূর্ণ—মলমূত্রাদি পরিষ্কার করিবার সুব্যবস্থা ছিল না, পথ ঘাট এখানকার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ছিল না। অদ্যাপি এই মহানগরীর বস্তিগুলি যেরূপ অপরিচ্ছন্ন পূর্ব্বে কলিকাতার সকল স্থানই উহা অপেক্ষা নিকৃষ্ট ছিল। পটল ডাঙ্গা, ঠনঠনিয়া প্রভৃতি পল্লীতে দিনের বেলা শৃগালগণ অসঙ্কুচিত ভাবে বিচরণ করিত, তখন ঐ সকল স্থানে এতাধিক লোকালয় ছিল না, মধ্যে মধ্যে জলা জঙ্গলও খুব ছিল।

পলাসীর যুদ্ধের পূর্ব্ব বৎসর সিরাজ উদ্দৌলার অত্যাচারে এখানকার অনেক ঘর বাড়ী ভস্মীভূত হয়, অনেক মহাজনের মাল নষ্ট হয়, অনেক বাড়ী ওয়ালার বাড়ী পুড়িয়া যায়। তাহার পর আবার কলিকাতার নূতন পত্তন হয় বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। তখন তো উহা অন্ততঃ সমগ্র বঙ্গ ভূমিরও যে রাজধানী হইবে বলিয়া অনেকটা বুঝিতে পারা গিয়াছিল। এরূপ বুঝিয়া সুঝিয়াও কলিকাতার ন্যায় অবস্থাপন্ন স্থানকে রাজধানীর জন্য মনোনীত করা কি যুক্তি সঙ্গত হইয়াছে। রাজধানীর স্থাননির্ব্বাচনেই যখন ভুল তখন যে গোড়ায় গলদ এ কথা সকলকেই স্বীকার করিতে হইবে।

ভাল তাহাই না হয় হইল। খৃঃ ১৭৭০ অব্দে ছিয়াত্তর মন্বন্তর উপলক্ষে কলি-কাতায় এক মহামারী উপস্থিত হয়, তাহাতে বহুসংখ্যক লোক কালগ্রাসে পতিত হয়। প্রতিদিন হাজার হাজার লোক মারা যাইতে লাগিল, কলিকাতার পথে ঘাটে, গঙ্গার জলে, যেখানে সেখানে মৃত দেহ সকলেরই মনে ভীতি সঞ্চার করিল। এই মহামারী, প্লেগ কি না তাহা এখন নিশ্চিত হইবার উপায় নাই। কলিকাতার স্বাভাবিক অস্বাস্থ্যকারিতার উপর এই অভ্যাপাত দেখিয়া অনেকে চিন্তিত হয়েন। খৃঃ ১৭৮১ অঃ কর্ণেল ক্যাম্বেল সহরের অস্বাস্থ্যকারিতা নিবারণের জন্য উপায় চিন্তা করেন। তিনি এই স্থির করেন যে ড্রেণ ব্যতীত নগরের মলিনতা দূর করিবার উপায় নাই অতএব তাহা কর্ত্তব্য বিবেচনায় গবর্ণমেণ্টে এক রিপোর্ট প্রেরণ করেন। তাহাতে প্রতিবৎসর দুই লক্ষ টাকা খরচের হিসাব দেওয়া হয়। এই কথা শুনিয়া বোর্ড অফ ডিরেক্টর সভা তাহাতে সম্মতি দিতে পারেন নাই। ১৭৮৪ অব্দে হাঙ্কেল নামে অপর একজন সাহেব সহরের ভিতরের ও বাহিরের কতকটা জঙ্গল পরিষ্কার করাইয়া সহরে যে নিয়ত জ্বরজ্বালা হইত তাহা কমাইয়া দিয়াছিলেন। খৃঃ ১৮০৩ অব্দে ভারতবর্ষের গবর্ণর জেনেরল মার্কুইস অফ ওয়েলেসলি কলিকাতার স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য এক সুদীর্ঘ মন্তব্য (Minute) লিপিবদ্ধ করেন। তাহাতেও ইংলণ্ডীয় কর্ত্তৃপক্ষীয়গণ কর্ণপাত করিলেন না। একেই এদেশের লোক স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন সম্বন্ধে নানা প্রকার কুসংস্কারাবিষ্ট, অনেকে আবার রাস্তা ঘাট প্রশস্ত ও সুশৃঙ্খলামত করিতে হইলে ক্ষতি স্বীকারের আশঙ্কায় তাঁহার বিরোধী—নানা প্রকার প্রতিবন্ধকে কিছুই হইয়া উঠিল না। যিনি যেখানে পাইলেন বাড়ী ঘর প্রস্তুত করিলেন লাভের আশায় বাড়ীর আয়তন সংকীর্ণ করিতে লাগিলেন, বাড়ীর বাহিরেও ফাকা জায়গা রাখিলেন না। এজন্য সহরের রাজপথ গুলি সুপ্রশস্ত হইতে পারিল না, গলি-গুলিতে বায়ু প্রবেশেরও পথ রহিল না। এখন তাহার জন্য কত অর্থব্যয়, কত যে আয়াস সহ্য করিতে হইতেছে তাহা বলা যায় না।

খৃঃ ১৮৩৫ অব্দে সার রেনল্ড মার্টিন নামে এক জন সাহেব কলিকাতার স্বাস্থ্যোন্নতি সম্বন্ধে প্রস্তাব করেন। তখনও যদি গবর্ণমেণ্ট এ বিষয়ে মনো-যোগ দিতেন তাহা হইলে আজি কলিকাতার পুনর্গঠন জন্য চিন্তা করিতে হইত না। তখনও কলিকাতায় এতাধিক জনতা বৃদ্ধি হয় নাই। এ সময়েও

যদি কলিকাতার সংস্কার চিন্তা করা হইত তাহা হইলে ইহার স্বাস্থ্যকারিতা সম্বন্ধে কোনই ত্রুটি থাকিত না। এরূপ রাশি রাশি অন্তরায় সত্ত্বেও এই অল্প সময় মধ্যে কলিকাতায় যাহা হইয়াছে ইউরোপের সেণ্ট পিটার্স বার্গ ব্যতীত কোন নগরের এরূপ আশু উন্নতি দৃষ্টিগোচর করা যায় নাই।

সহরের পরিচ্ছন্নতাসাধন দ্বারা স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য করভার বহন করিতে হইবে ভাবিয়া সাধারণ লোকে এবং রাস্তাঘাট প্রশস্ত করিতে হইলেই ভূ-সম্পত্তির অপচয় শঙ্কায় ভূস্বামিগণ এই শুভকার্য্যে বহু ব্যাঘাত জন্মান সত্ত্বেও ১৮৪৮ অব্দে কলিকাতার স্বাস্থ্যবিধান জন্য কতকগুলি কমিশনর নিযুক্ত হয়েন। তাঁহারা পনর বৎসর কাল কাজ করিয়া অনেক উন্নতি সাধন করিয়াছেন বলিতে হইবে। রাত্রিকালে মহানগরী আলোকমালায় বিভূষিত করিবার জন্য খৃঃ ১৮৫৯ অব্দে গ্যাস কোম্পানীর সহিত চুক্তি অবধারিত হয়। সেই বৎসরেই গবর্ণমেণ্ট ড্রেন ও জলের কল মঞ্জুর করেন।

খৃঃ ১৮৬৩ অব্দে ভারতপ্রবাসী ইংরেজ সৈনিকদিগের স্বাস্থ্যতথ্য অনুসন্ধান জন্য রয়েল স্যানিটরী কমিশন Royal Sanitary Comission নামে একটী কমিশন নিযুক্ত হয়। সেই বৎসরের শেষাশেষী মহানগরীতে এক জন স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় কর্ম্মচারী Health Officer নিযুক্ত হয়েন। এই বৎসর কলিকাতার মিউনিসিপাল সমিতির পুনর্গঠন হয়। এবার ইহাতে ১০৪ জন সভ্য নিযুক্ত হয়েন। তাঁহারা ১৩ বৎসর কাজ করেন। তাঁহাদিগের দ্বারাই ড্রেন ও জলের কলের কাজ শেষ হয়। নগরবাসিগণ কলের নির্ম্মল জল পান ও পরিষ্কৃত বায়ু সেবন করিতে পাইয়া পূর্ব্বাপেক্ষা সমধিক স্বাস্থ্যসুখে সুখী হয়েন। ১৮৭৬ অব্দে বর্ত্তমান মিউনিসিপাল আইন বিধিবদ্ধ হয়। মিউনিসিপালিটীর বর্ত্তমান কার্য্য প্রণালীতে সহরের যে অবস্থা উপস্থিত হইয়াছে তাহা সকলেই প্রত্যক্ষ করিতেছেন। এখন শীত ঋতুতে যদি কোন ইউরোপীয় ভদ্রলোক এখানে আসিয়া ইংরেজপল্লী চৌরঙ্গীতে অবস্থিতি করেন তাহা হইলে তিনি সহসা ইহাকে বিষুবপ্রদেশস্থ স্থান বলিয়া বুঝিতে পারেন না; কলিকাতার ইংরেজ পল্লীকে যখন ইউরোপের কোন নগর বলিয়া ভ্রম হয়, তখন ইহা অপেক্ষা আর অধিক গৌরবের কথা কি আছে। পৃথিবী এখন ক্রমোন্নতির পথে দণ্ডায়মান, পৃথিবীতে উত্তরোত্তর সকল বিষয়েরই উন্নতি সাধন হইতেছে, কিছুতেই উন্নতির চরম অবস্থা উপস্থিত হয় না, হইতেও পারে না। মানুষের মনেও আকাঙ্ক্ষার নিবৃত্তি নাই, মানুষের মন

যত পায় তত চায়। আশানুযায়ী উন্নতি সময় ও অর্থসাপেক্ষ। তাহা হইতেছে না বলিয়া বিরক্ত হইবার পূর্ব্বে একবার ভাবিয়া দেখা উচিত কলিকাতা কি ছিল কি হইয়াছে, এখন পল্লীগ্রাম হইতে ম্যালেরিয়াপীড়িত লোকে স্বাস্থ্য লাভার্থ কলিকাতা আসিয়া থাকে। যে স্থান পূর্ব্বে ম্যালেরিয়ার বাসভূমি ছিল সে স্থানে ম্যালেরিয়া আছে কি না এ সন্দেহ ভাল ভাল চিকিৎসক গণের তর্কের বিষয়ীভূত। অল্প সময় মধ্যে যাহা হইয়াছে, এবং যাহা হইতে বাকী আছে ভাবিয়া দেখিলে তাহা সহজে এবং শীঘ্রই হইতে পারিবে তাহাতে আশ্চর্য্য কি! উপরে যাহা লিখিত হইল তাহা বিলাতী ল্যান্সেট নামক পত্র হইতে গৃহীত।

পল্লী চিকিৎসা।

১। ইসবগুল উদরাময়ে বিশেষ উপকার করে। ভারতপ্রবাসী ইংরেজেরা উদরাময়ে এই জিনিষটী খুবই ব্যবহার করিয়া থাকেন। ব্যবহার প্রণালী নিম্নোক্তরূপ।

ইসবগুল ... ... ১½ ড্রাম।
মিছরি ... ... ½ ড্রাম।

এই দুইটী জিনিষ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া একবারে সেবন করিতে হয়। যদি এরূপ বোধ হয় যে অন্ত্র মধ্যে ভুক্তদ্রব্য অজীর্ণ অবস্থায় আছে তাহা হইলে ক্যাষ্টর অয়েলের সহিত উহা ব্যবহার করিতে হইবে।

২। নিম্নলিখিত ঔষধেও উদরাময়ের বিশেষ উপকার করিয়া থাকে।

এসিটেট অফ লেড	...	...	২৪ গ্রেণ।
আফিঙ্গ	...	...	২ গ্রেণ।
মধু	...	...	আবশ্যক মত।

একত্র মর্দ্দন করিয়া বটিকা প্রস্তুত করিবে। বটী আটটী হইবে। এক আউন্স যমুনির জলের সহিত একটী বটী এইরূপ হিসাবে রোগের অবস্থানুসারে ২।৩ ঘণ্টা অন্তর অথবা আরও ঘন ঘন ব্যবহার করিতে হইবে। ওলাউঠার ন্যায় যে উদরাময় তাহাতেই ইহার ব্যবহার হয় এবং বিশেষ উপকার করিয়া থাকে। স্মরণ রাখা উচিত যে আফিঙ্গব্যবহার চিকিৎসকের যুক্তি ব্যতীত করা কর্ত্তব্য নহে। বিশেষ শিশুদিগকে উহা দিবার সময় চিকিৎসকের উপদেশ নিতান্ত আবশ্যক।

৩। পীড়া বেশী দিনের পুরাতন হইলে অথবা কঠিন রকমের হইলে নীচের লিখিত ব্যবস্থামত ঔষধ প্রয়োগ করিবে।

সলফেট অফ কপার (তুঁতিয়া)	... ...	৬ গ্রেণ।
আফিঙ্গ	... ...	ঐ।
মধু	... ...	আবশ্যক মত

লইয়া সমস্ত দ্রব্য উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া বটিকা প্রস্তুত করিবে। বলা বাহুল্য যে তুঁতিয়া টুকুকে উত্তমরূপে গুঁড়া করিয়া ছাঁকিয়া লইতে হইবে। বটী বারটী হইবে। দিবসের মধ্যে তিনবারে তিনটী বটিকা খাওয়াইবে। ক্ষয়কাস রোগের শেষাবস্থায় যে উদরাময় হয় তাহাতে এই ঔষধ বিশেষ উপকার করে।

৪। উদরাময়ের সঙ্গে যদি জ্বর না থাকে তাহা হইলে নিম্নোক্ত প্রকারে খদির ব্যবহার করিলে খুব উপকার হয়।

কুট্টিত খদির	... ...	৩ ড্রাম।
কুট্টিত দারুচিনি	... ...	১ ড্রাম।
ফুটন্ত জল	... ...	½ পাইণ্ট।

ফুটন্ত জলে দারুচিনি ও খদির একত্র ভিজাইয়া রাখিয়া দুই ঘণ্টা পরে ছাঁকিয়া লইবে এবং ১½ হইতে ২ আউন্স মাত্রায় দিবসে তিনবার করিয়া ব্যবহার করিতে দিবে। আবশ্যক হইলে প্রতি মাত্রার সহিত ১০ ফোঁটা করিয়া টীং ওপিয়াই দেওয়া যাইতে পারে। রাত্রিতে শয়ন করিবার পূর্ব্বে এক গ্রেণ মাত্রায় আফিঙ্গ খাইতে দিলে ঔষধের ক্রিয়া বৃদ্ধি করে। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে এইরূপ ব্যবস্থা। শিশুদিগকে ৪ গ্রেণ খদির চূর্ণ ৪ গ্রেণ দারুচিনি চূর্ণের সহিত খাইতে দিলেই হয়। আফিঙ্গ দিতে হয় না। খদির ও দারুচিনিতেই যথেষ্ট ফল লাভ করা যায়।

৫। ফটকিরিও উদরাময়ের উত্তম ঔষধ।

ফটকিরি	... ...	১০ গ্রেণ।
বচের ক্বাথ	... ...	১½ আউন্স।
লডেনম	... ...	৫ ফোঁটা।

সমস্ত একত্র মিশাইয়া এক এক মাত্রায় খাইতে দিবে।

৬। বাবলাছালের ক্বাথও উদরাময়ে বেশ ফলপ্রদ।

কুট্টিত বাবলা ছাল	... ...	১½ আউন্স।
জল	... ...	১ পাইণ্ট।

একত্র ১০ মিনিট কাল সিদ্ধ করিয়া উত্তম রূপে ছাঁকিবে। ছাঁকিয়া এক হইতে দুই আউন্স মাত্রায় দিবসে দুইবার, আবশ্যক হইলে, আরও অধিক বার দেওয়া যাইতে পারে। ইহা পুরাতন উদরাময়েই ব্যবহার করা যায়।

৭। বচের ক্বাথ উদরাময়ের আর একটী ভাল ঔষধ। ডাক্তার এভান্স এ দেশের লোকের উদরাময়ে বিশেষতঃ শিশুদিগের পক্ষে উৎকৃষ্ট বলিয়াছেন।

কুট্টিত বচ	... ...	২ আউন্স।
ধন্যা	... ...	১ ড্রাম।
গোলমরিচ	... ...	½ ড্রাম।
জল	... ...	১ পাইণ্ট।

পনর মিনিট কাল আগুনে ফুটাইয়া ৬ আউন্স থাকিতে নামাইয়া জুড়াইতে দিবে। শীতল হইলে ছাঁকিয়া পূর্ণবয়স্ক রোগীকে ১ আউন্স মাত্রায় দিবসে ৩ বার, শিশুদিগের পক্ষে ১ ড্রাম মাত্রায় কিছু মিছরির সহিত দিনে ২।৩ বার খাইতে দিবে।

৮। বেল উদরাময় রোগের প্রসিদ্ধ ঔষধ। ইহার ব্যবহার প্রণালী নিম্নে লিপিবদ্ধ হইতেছে। পাকা বেলের ভিতরের শস্য ২ আউন্স ৩।৪ আউন্স জলের সহিত উত্তমরূপ মিশ্রিত করিবে। তাহাতে অত্যল্প চিনি দিয়া মিষ্ট করিয়া যদি বরফ পাওয়া যায় তবে তাহারও এক টুকরা তাহাতে দিয়া রোগীকে খাওয়াইবে। দিনের মধ্যে ঐরূপে ২।৩ বার দিতে হইবে। শিশু ও বালকদিগের পক্ষে বয়স অনুসারে উহার অর্দ্ধেক বা সিকি মাত্রায় ব্যবহার করিবে।

আজিকালি পাশ্চাত্য প্রণালী অনুসারে বেলের সার প্রস্তুত হইয়া বিক্রয় হইতেছে। ঔষধার্থে উহাই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। উহার মাত্রা ½ হইতে ১ ড্রাম। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে দিবসে ২।৩ বার ব্যবহার্য্য।

৯। পুরাতন উদরাময়ে পলাশ আঠা চূর্ণ ১০ হইতে ৩০ গ্রেণ মাত্রায় কিছু দারুচিনির গুঁড়ার সহিত খাওয়াইলে শিশু ও স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে বেশ উপকার করে।

১০। উদরাময় ও আমাশয় রোগের পুরাতন অবস্থায় দাড়িম্ব ফলের ত্বকের ক্বাথ নিম্নোক্ত প্রকারে প্রস্তুত করিয়া খাইতে দিবে।

শুষ্ক কুট্টিত দাড়িম্ব ফলের ত্বক	... ...	২ আউন্স।
কুট্টিত লবঙ্গ অথবা দারুচিনি	... ...	২ ড্রাম।
জল	... ...	১ পাইণ্ট।

দশ মিনিট ধরিয়া ফুটাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। শীতল হইলে ১আউন্স মাত্রায় দিবসে ৩।৪ বার খাইতে দিবে। যে স্থলে কিছুতেই উপকার নাই এরূপ স্থলে উহার প্রত্যেক মাত্রার সহিত ৫ ফোঁটা করিয়া টীং ওপিয়াই দিবে এ দেশের লোকের উদরাময়ে ইহা বিশেষ উপকার জনক।

বৃদ্ধাবস্থার খাদ্য।

সৃষ্টি স্থিতি লয় বিশ্বজনীন নিয়ম। এই নিয়মের বশে সকল জিনিষেরই উৎপত্তি বৃদ্ধি ও বিনাশ ঘটিতেছে। পৃথিবী স্থাবর জঙ্গম মনুষ্য কীট পতঙ্গাদি সকলেই এই নিয়মের অধীন। আজি যাহা নাই কালি তাহা হইতেছে, যতদূর বৃদ্ধি পাইবার পাইতেছে, তাহার পরই ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া যাহা হইতে উৎপত্তি তাহাতেই বিলীন হইতেছে। মনুষ্যও ঐরূপে জন্ম জরাদির বশীভূত, আজি জরায়ু মধ্যে, যথা কালে তাহা হইতে বহির্গত হইয়া শৈশব বাল্যাদি অবস্থায় ক্রমশঃ বর্দ্ধিত হইয়া যৌবনে পূর্ণাঙ্গতা পাইতেছে।

এই সকল অবস্থায় মানবদেহের সমস্ত যন্ত্রই সমধিক কর্ম্মশীল থাকে। শরীরে শোণিতস্রোত খরবেগে প্রবাহিত হয়, শরীর সমধিক কর্ম্মক্ষম হইয়া থাকে, পাকযন্ত্রে পাচকরস প্রভূত পরিমাণে উৎপন্ন হয়, ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, শরীরও তদনুসারে সবল ও হৃষ্টপুষ্ট হয়। যৌবনে এই জন্যই সর্ব্বাবয়ব স্ফূর্ত্তি বিশিষ্ট এবং সুগোল ও সুন্দর হইয়া থাকে। যৌবনের পর যতই বয়োবৃদ্ধি হইতে থাকে ততই রক্তের তেজ কমিয়া আইসে অর্থাৎ পূর্ব্ববৎ রক্ত সঞ্চালন হয় না। তাহা না হইলেই সমস্ত যন্ত্র শিথিল হইয়া আইসে, শরীরস্থ পেশীগুলিও পূর্ব্ববৎ স্ফূর্ত্তিবিশিষ্ট থাকে না, ক্রমশঃ শিথিল হইয়া আইসে, তাহাদের আকুঞ্চনপ্রসারণ শক্তিও উত্তরোত্তর কমিতে থাকে, আভ্যন্তরিক যন্ত্র যকৃৎ Liver, মূত্রাশয় Kidney, পাকাশয়াদির Stomach অভ্যন্তরে শোণিতসঞ্চালন ক্রিয়ারও হ্রাস জন্মে, পাকাশয়ে পূর্ব্ববৎ পাচক রসও সঞ্চিত হয় না, কারণ পাচক রসোৎপাদনের সহিত রক্ত সঞ্চালনক্রিয়ার বড়ই ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। রসশোষিকা নাড়িগুলির ক্রিয়াও মন্দীভূত হইয়া আইসে। কায়িক ও মানসিক শ্রমশীলতা ক্রমশঃ কমিয়া আসিতে থাকে, আলস্য প্রিয়তা জন্মে, পাকাশয়, আমাশয়, ও অন্ত্রাদি যন্ত্রের আকুঞ্চন প্রসারণ

শক্তিও এই সকলের সহিত কমিতে থাকে, এজন্য বার্দ্ধক্যে কোষ্ঠবদ্ধতাও উদরে বায়ুসঞ্চার বেশী হয়। ইহা হইতেই পরিপাক শক্তি কমিতে থাকে। ত্রিশ বৎসর বয়সে শারীরিক ক্লেদনিঃসারণ শক্তি যেরূপ বলবতী থাকে পঞ্চাশ বৎসর বয়সে তাহার অনেক হ্রাস হয়। যে জিনিষ যত অধিক ব্যয় হয়, তাহার আয়ও তত অধিক হওয়া আবশ্যক, না হইলে জমায় খরচে কুলাইবে কেন। যদি শারীর বিধানে বেশী ক্ষয় না হয় তবে আর অধিক খাদ্যের প্রয়োজন কেন হইবে। এই সকল কারণে বৃদ্ধাবস্থায় আহারের পরিমাণ পূর্ব্ববৎ রাখা চলে না। শারীরিক ও মানসিক ক্রিয়ার হ্রাসবৃদ্ধির সহিত খাদ্যের পরিমাণ কমাইতে ও বাড়াইতে হয়। এ বিষয়ে সামঞ্জস্য না রাখিতে পারিলেই ঠকিতে হয়—শরীরে রোগ সঞ্চিত হয়। কর্ম্মক্ষম যৌবনে যে আহার করিয়া জীর্ণ করিতে পারা যায়, বৃদ্ধ বয়সে যদি সেইরূপে রসনা তৃপ্তির জন্য উদর পূর্ণ করিয়া ভক্ষণ করা যায়, তাহা হইলে রসনা পরিতোষের জন্য বিষময় ফল উৎপন্ন হয়—তদ্দ্বারা শরীর খুব মোটাইয়া যায় অর্থাৎ দেহে মেদ বৃদ্ধি পায়, না হয় বাতরোগে সমধিক কষ্ট দেয়, অথবা শারীর যন্ত্রগুলির মধ্যে এরূপ দূষিত পদার্থ সকল সঞ্চিত হয় যে তদ্দ্বারা অল্পে অল্পে তাহাদের ক্রিয়াবিকৃতি জন্মে এবং তাহা হইতেই ক্ষয় উৎপন্ন হয়। মোট কথা ইহা টাকা কড়ি নহে—টাকা কড়ি যত জমে ততই ভাল, কিন্তু শারীরিক আয়ব্যয়ের ব্যবস্থা অন্যরূপ ইহার জমায় খরচে ঠিক থাকাই ভাল, জমা বেশী খরচ কম বা জমা কম খরচ বেশী এতদুভয়ের কিছুই ভাল নহে। বৃদ্ধাবস্থায় শারীরিক ব্যয় কমিয়া আইসে এজন্য খাদ্যরূপ জমাও কম করা কর্ত্তব্য। অল্প বয়সে যখন শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলি বর্দ্ধনশীল থাকে, কিম্বা কর্ম্মক্ষম যৌবনে যখন শরীর হইতে প্রচুর পরিমাণে ক্ষয় হয়, তখন প্রভূত পরিমাণে পুষ্টিকর দ্রব্য ভক্ষণ করা আবশ্যক। পরিণত বয়সে শারীরিক শ্রমের মাত্রানুসারে উহার হ্রাস বৃদ্ধি করিতে হয়, অর্থাৎ যদি শারীরিক শ্রম বেশী করিতে হয় তাহা হইলে খাদ্যের পরিমাণ অপেক্ষাকৃত বাড়াইতে হয় নতুবা উহা কমাইয়া দেওয়াই ভাল। এরূপ সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে পারিলে তবে শরীর সুস্থ থাকে এবং দীর্ঘজীবী হইতে পারা যায়।

বৃদ্ধাবস্থায় আহারের পরিমাণ না কমাইলে Fat বৃদ্ধি পায় Rheumatism বাতে ধরে, অকাল জরা Degeneration হয়। একজন ডাক্তার শতবর্ষজীবী লোকের তালিকা সংগ্রহ করিয়া দেখাইয়াছেন যে উপরে যাহা বলা হইয়াছে

তাহাই ঠিক। ঐ সকল শতবর্ষজীবী ব্যক্তিগণ বার্দ্ধক্যে পূর্ব্বাপেক্ষা অল্পাহার করিতেন। তাঁহাদের মধ্যে অল্প লোকেরই মাংসাহারের অভ্যাস ছিল। সাঁইত্রিশ জনের মধ্যে একজন বেশী বেশী খাইতেন, নয়জন মাঝামঝি, কুড়ি জন তদপেক্ষা কম, চারি জন নাম মাত্র খাইতেন, এবং তিন জন নিরামিষভোজী ছিলেন। যাঁহারা মাঝামাঝি মাংসাহার করিতেন বলা হইয়াছে তাঁহাদের মধ্যে এক জন দেড় পোয়া, এক জন তিন ছটাক, এক জন আড়াই ছটাক, আর ছয় জন আধ পোয়া করিয়া খাইতেন। সুরাসেবন সম্বন্ধেও তাঁহাদের তদ্রূপ মিতাচারিতা ছিল। পনর জন মোটেই সুরাপান করিতেন না, চব্বিশ জন অল্প পরিমাণে, দশ জন তদপেক্ষা বেশী, আর কতকগুলি লোক অল্প বয়সে পান করিতেন, বার্দ্ধক্যে একবারেই পরিত্যাগ করিয়াছিলেন। এই সকল লোকের বিষয় পাঠ করিয়া বুঝা যায় যে মদ্য মাংস সম্বন্ধে তাঁহারা বিলক্ষণ মিতাচার ছিলেন।

বার্দ্ধক্যে দন্তহীনতা প্রযুক্ত কঠিন দ্রব্যভক্ষণ পরিত্যাগ করাই ভাল। উপযুক্তরূপ চর্ব্বণ ব্যতীত কঠিন দ্রব্য পরিপাক করা যায় না, যাহা সুজীর্ণ হয় না, তাহা খাইলে শরীর কখন সুস্থ থাকিতে পারে না। অতএব তাহা পরিত্যাগ করাই যুক্তিযুক্ত। যে সকল দ্রব্য অতি কোমল, সেই সকল দ্রব্য অথবা তরল দ্রব্যের উপরই বৃদ্ধদিগের অধিক নির্ভর করা কর্ত্তব্য। অল্প বয়সে কোন রোগ ভোগ করিয়া যদি দন্তের অকালপতন ঘটে তাহা হইলে পূর্ব্বোক্ত বিধিব্যবস্থা মানিবার ততটা প্রয়োজন নাই।

সার হেনরি টমসন Sir Henry Thompson নামে বিলাতের এক জন সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার বয়স এবং শারীরিক শ্রমভেদে আহারের পরিমাণের তারতম্য সম্বন্ধে অনেক অনুসন্ধান করিয়াছেন। তিনি বলেন—৮০।৯০ বৎসরের বৃদ্ধ প্রায়ই পাতলা ও অল্পাহারী হইয়া থাকে। পাঠক তদ্রূপ বয়সে কি কাহাকেও স্থূলকায় ও বহুভোজী দেখিয়াছেন? বোধ হয় নয়। কোন কারণে পরিণত বয়স্ক ব্যক্তিগণের আহারের পরিবর্ত্তন করিতে হইলে অল্পে অল্পে করাই ভাল। সহসা পরিবর্ত্তন করিলে বিপরীত ঘটনা ঘটিবার সম্ভাবনা। বৃদ্ধদিগের নিমন্ত্রন খাওয়া কোনমতে উচিত নহে। তাহার প্রথম কারণ—নিমন্ত্রণ স্থলে বহুবিধ খাদ্য প্রস্তুত হয়, একটু একটু করিয়া সকল গুলি খাইলেও ভোজনের গুরুতা জন্মে, আর এক কথা যুবাদিগের পরিপাক শক্তি

অতিভোজনে বিকৃত হইলেও সহজে প্রকৃতিস্থ হয় কিন্তু বৃদ্ধদিগের পক্ষে তাহা সম্ভবপর নহে, তাঁহারা ঐরূপ করিলে রুগ্ন হইতে হয়।

অতএব আমাদের দন্তহীন পিতামহস্থলীয় বৃদ্ধ মহাশয়গণের পক্ষে ভাল জাল দেওয়া দুধ আর দুটী গলা ভাত বই আর অন্য কোন খাদ্য উপযুক্ত বলিয়া বোধ হয় না। তবে সুসিদ্ধ শাক সবজী, পক্ক আম্রাদি ফলচোষণ দ্বারা তাহাদের শস্য ভক্ষণে নিষেধ নাই। ফলকথা যাহাতে পাকস্থলীকে বেশী খাটিতে হয় এরূপ দ্রব্য ভক্ষণ সর্ব্বতোভাবে পরিত্যজ্য। আমাদিগকে জীবনের আরম্ভে ও অন্তে দ্বিবিধ অবস্থাতেই দন্তহীন হইতে হয়, আর এই দুইটী অবস্থাতেই দুগ্ধ বই অন্য আহারও আমাদের নাই, তবে কেবল মাত্রার পরিবর্ত্তন মাত্র। বৃদ্ধকে বলিষ্ঠ করিবার জন্য বেশী খাওয়াইয়া কুফল ফলিতে দেখা গিয়াছে।

ডাক্তারী ব্যবস্থা পত্র।

এগজিমা (Eczema) বা কাউর।

১।	অক্সাইড অফ জিঙ্ক ...	...	১ ড্রাম।
	বিসমথ সাবনাইট্রাস	...	৪ ড্রাম।
	গ্লীসরীণ	...	৩ ড্রাম।
	এসিড কার্বলিক	...	৪০ ফোটা।
	ভ্যাসিলিন	...	১½ আউন্স।

ইহা কাউরের পক্ষে উৎকৃষ্ট মলম। কাউর হইলে তাহাতে এই মলম লাগাইলে সারিয়া যায়।

২।	শ্বাসকাসরোগে,——		
	পটাশ আইওডাইড	...	২ ড্রাম।
	লাইকর আর্সেনিকেলিস	...	১ "
	ভাইনম ইপিক্যাক	...	৪ "
	সাক্কাস হাইয়োসায়েমশ	...	৪ "
	একোয়া ক্যাম্ফর সর্ব্বসমেত	...	৮ আউন্স।

একত্র মিশাইয়া ষোল মাত্রা হইবে। দিবসের মধ্যে ৩ বারে ৩ মাত্রা সেবন করিলে টান কমিয়া যায়, শ্লেষ্মা সরল হইয়া উঠিতে থাকে।

৩। পুরাতন কাসরোগে—

পটাস আইওডাইড	... ...	৩৫ গ্রেণ।
পটাস বাইকার্ব্ব	... ...	৪ ড্রাম।
মিউরিয়েট অফ এমোনিয়া	... ...	২ ড্রাম।
লাইকর মর্ফিয়া	... ...	১ ড্রাম।
একোয়া ক্যাম্ফর	... ...	সর্ব্বসমেত ৮ আউন্স।

একত্র মিশ্রিত করিয়া ষোলমাত্রা হইবে। দিনে ৩ বারে ৩ মাত্রা সেবন করিলে অধিকদিন স্থায়ী কাসরোগে শ্লেষ্মা নির্গত হয়, কাসের বেগ লাঘব হয়।

৪। বৃদ্ধ বয়সের যাপ্য কাসরোগে—

কার্ব্বনেট অফ এমোনিয়া	... ...	৮০ গ্রেণ
টীং ক্যাম্ফার কম্পাউণ্ড	... ...	৬ ড্রাম
টীং সেনেগা	... ...	৪ ড্রাম
ইনফিউজন সেনেগা	... ...	সর্ব্ব সমেত ৮ আউন্স

একত্র মিশ্রিত করিয়া উহার ১৬ ভাগের এক এক ভাগ দিনে ৩ বার করিয়া সেবন করিলে ফুসফুসের অভ্যন্তরস্থ শ্লেষ্মা উত্তমরূপে বহির্গত হয় ও শরীর সতেজ বোধ হয়।

৫। পুরাতন কাসরোগে নিম্নলিখিত মালিশ বুকে ও পিঠে দিবসে উত্তম রূপ মর্দ্দন করিলে বিশেষ উপকার হয়।

স্পিরিট অফ টার্পেণ্টাইন	... ...	৩ আউন্স
এসেটিক এশিড	... ...	১২ ড্রাম
একটী মুরগির ডিম্বের হরিদ্রাংশ		
লেমন অয়েল	... .	১ ড্রাম
গোলাপ জল	.. ..	সর্ব্ব শুদ্ধ ৮ আউন্স

একত্র মিশ্রিত করিয়া মর্দ্দন করিবে।

স্ত্রীলোকদিগের যৌবনাবস্থায় পাণ্ডু রোগে নিম্ন লিখিত মিক্শ্চার ব্যবস্থাঃ—

সলফেট অফ আয়রণ	... ...	২৪ গ্রেণ।
কার্ব্বনেট অফ সোডা	... ...	২ ড্রাম।
সলফেট অফ সোডা	... ...	৬ ড্রাম।
ক্লোরিক ইথার	... ...	১ ড্রাম।
ইনফিউজন কোয়াসিয়া সর্ব্বশুদ্ধ	...	৮ আউন্স।

ইহার আট ভাগের এক ভাগ দিবসে ২ বার ব্যবহার করিলে কোষ্ঠ সাফ হয়, ক্ষুধা হয়, শরীরে রক্ত বৃদ্ধি ও বর্ণ উজ্জ্বল হয়, শরীর সুস্থ ও সবল হয়।

৭। অগ্নিমান্দ্য রোগে কোষ্ঠ বদ্ধ থাকিলে—

ব্রকষ্ট্রাক্ট ক্যাস্কারাস স্যাগ্রেডা লিকুইড	...	২ আউন্স
টীং নক্স ভমিকা	... ...	৩ ড্রাম।
টী বেলেডোনা	... ...	৩ ড্রাম।
গ্লিসরীণ	... ..	সর্ব্ব সমেত ৪ আউন্স।

দিনে দুইবার আহারের পূর্ব্বে ইহা ৬০ ফোঁটা মাত্রায় আধ ছটাক জলের সহিত প্রত্যহ সেবন করিলে ৭।৮ দিনের মধ্যেই অধিক দিনের কোষ্ঠ বদ্ধতা দূর করিয়া ক্ষুধা ও পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি করে।

সর্পদংশন চিকিৎসা।

ভারতবর্ষে সর্ব্ব সমেত দুইশত তের রকম সাপ আছে, তাহাদের মধ্যে ৩৩ প্রকার বিষধর, বক্রী নির্ব্বিষ। বিষধর সর্প আবার দুই শ্রেণীতে বিভক্ত। এক জাতীয় বিষধর সর্পের ফণা আছে, আর এক জাতীয়ের ফণা নাই, মাথা ত্রিকোণ এবং লেজ থোবড়ান, সচরাচর ইহাদিগকে "দুমুখো" সাপ বলে। বিষধরসর্পদিগের কেবল মাত্র উপরের চুয়ালে দুইটী দাঁত থাকে, তাহাকেই বিষদাঁত বলে, ঐ দুইটী ছাড়া আরও দাঁত আছে বটে, কিন্তু তাহা চুয়ালে নহে, টাকরায়। সকল সাপের বিষদাঁত এক রকম নহে, কোন কোন সাপের দাঁতের অগ্রভাগে, কাহার বা উর্দ্ধভাগে ছিদ্র থাকে, কোন কোন সাপের দাঁতে একবারেই ছিদ্র থাকে না, দাঁত দুইটির ভিতর খাল। সর্প-দংশন মাত্র ঐ সকল ছিদ্র ও খাল দিয়া বিষ গড়াইয়া রক্তের সহিত মিশ্রিত হয়।

সর্পাঘাতের লক্ষণ,—সর্পাঘাত হইবামাত্র ক্ষত হয়। বিষধর সর্প দংশনে এইরূপ ∴ ক্ষত হইয়া থাকে আর নির্ব্বিষ সর্পাঘাতে ক্ষতস্থান এই প্রকার ⁚⁚ হইতে দেখা যায়। সর্পাঘাত প্রায়ই হস্ত ও পদের অঙ্গুলি এবং পায়ের গোড়ালিতে হইয়া থাকে। নিদ্রিতাবস্থায় সর্পাঘাত হইলে সর্পদষ্ট ব্যক্তি যন্ত্রণায় জাগ্রত হয়, যাতনা প্রথমে বেশী হয় না, ক্রমে বাড়িতে

থাকে, শেষে অসহ্য হইয়া উঠে। তাহার পর মূর্চ্ছা ও বমন উপস্থিত হয়। সর্পদষ্ট ব্যক্তি পা নাড়িতে পারে না, ঘন ঘন নিশ্বাস ফেলিতে থাকে, শ্বাসকষ্ট উপস্থিত হয়, নাড়ী বেগবতী ও অনিয়মিত হয়, কথা কহিবার ও গলাধঃকরণ করিবার শক্তি নষ্ট হয়, জিহ্বা বাহির হইয়া পড়ে। মুখ দিয়া ফেন নির্গত ও লালাস্রাব হইতে থাকে। সর্পাঘাতে পেশী সকলের আকুঞ্চনশক্তি বিলুপ্ত হয়। ক্ষতস্থান হইতে উপরের দিকে যন্ত্রনা ক্রমেই বিস্তৃত হয়, আচুসিকা নাড়ী সকল প্রদাহ যুক্ত হয়, সর্পদষ্ট ব্যক্তির বর্ণ গৌর হইলে ক্ষত স্থান হইতে ঊর্দ্ধদিকে লাল ছড়া ছড়া দাগ দেখিতে পাওয়া যায়। ক্ষত পদাঙ্গুলে হইলে কুচকি পর্য্যন্ত, অন্যত্র হইলে বগল পর্য্যন্ত ঐরূপ দাগ হইয়া থাকে। যত সময় যায় ততই ঘর্ম্ম হইতে থাকে, গা ঠাণ্ডা হইয়া আইসে, আক্ষেপ উপস্থিত হয়, সর্পাহত ব্যক্তি এইরূপে জ্ঞানশূন্য হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হয়। কোন কোন স্থলে আহত ব্যক্তি দুই পাঁচ দিন বা ততোধিক কাল জীবিত থাকে। সেরূপ স্থলে ক্ষত বিবর্ণ হইয়া যায়, সর্ব্বাঙ্গ স্ফীত হয়, ক্ষতস্থানের নিকটে ফোস্কার মত হয়, ও যে অঙ্গে ক্ষত হয় তাহার অন্যত্র স্ফোটক উৎপন্ন হয়। হাতে সর্পদংশন হইলে বগলের গ্রন্থি, ও পায়ে হইলে কুচকি ফুলিয়া উঠে, প্রদাহযুক্ত হয় ও তাহাতে পূয জন্মে। কোন কোন স্থলে উদরাময় ও রক্তস্রাব হইতে দেখা যায়। আবার কোন কোন স্থলে রক্ত প্রস্রাব ও নাসা অস্ত্র এবং দন্তমাড়ি দিয়া রক্তস্রাব হইয়া থাকে। সর্পাঘাতজনিত ভয়ে বিষক্রিয়া বৃদ্ধি করে এবং ক্ষতস্থানে যে পরিমাণে বিষ প্রবিষ্ট হয় সেই পরিমাণে বিষলক্ষণেরও হ্রাসবৃদ্ধি হইয়া থাকে।

১। চিকিৎসা,—দষ্ট স্থানের ২।৩ ইঞ্চ উপরে এরূপে বাঁধিবে যেন বন্ধনীর এক দিক হইতে অন্য দিকে রক্ত চলাচল করিতে না পারে। বাঁধিবা মাত্র তাহার নীচে লালবর্ণ হইয়া উঠিবে পরে কৃষ্ণবর্ণ ধারণ করিবে। বন্ধনীর ভিতর দিকে একটী কাঠি দিয়া ঘুরাইলেই বন্ধনটী দৃঢ় হয়।

২। উক্ত বন্ধনী হইতে ৪।৬ ইঞ্চ অন্তরে অন্তরে আরও দুই তিনটী বন্ধনী দিবে।

৩। বন্ধনী দিবার পর ক্ষত স্থান ছুরী বা তদ্রূপ অস্ত্র দ্বারা চেরাকাটা করিয়া চিরিয়া দিতে হইবে। উহা ½ ইঞ্চ গভীর হওয়া আবশ্যক, এরূপে চিরিয়া দিয়া খুব রক্ত বাহির করিয়া দিবে। ক্ষত স্থানটী কাটিয়া ফেলিয়া দিলে আরও ভাল হয়।

৪। চিরিয়া দেওয়া বা কাটিয়া-ফেলা অংশটীর চতুর্দ্দিকে যথা সত্বর লোহা পোড়াইয়া লাগাইবে অথবা উগ্র কার্ব্বলিক এসিড বা নাইট্রিক এসিড লাগাইয়া দিবে।

৫। যদি হস্ত ও পদাঙ্গুলে সর্পদংশন না হয় তাহা হইলে দষ্ট স্থান আঙ্গুলি দ্বারা তুলিয়া ধরিয়া উহার চতুর্দ্দিকে ছুরি দ্বারা ½ ইঞ্চ গভীর করিয়া কাটিয়া দিবে। তাহার পর তপ্ত লোহা দিয়া পূর্ব্বোক্ত প্রকারে পোড়াইয়া দিতে হইবে।

৬। বিষলক্ষণ দেখা যাইলে ১৫ ফোঁটা লাইকর এমোনিয়া এক আউন্স জলে মিশাইয়া খাওয়াইয়া দিবে। পনর মিনিট বা আরও অল্পিকক্ষণ অন্তর আরও ৩।৪ মাত্রায় ঐ ঔষধ খাওয়াইতে হইবে।

৭। অথবা গরম জলের সহিত ব্রাণ্ডি কিম্বা হুইস্কি, পূর্ণবয়স্ক হইলে এক আউন্স মাত্রায় এক আউন্স জলের সহিত মধ্যে মধ্যে খাইতে দিবে।

৮। বন্ধনী দিয়া বাঁধিবার অর্দ্ধঘণ্টা পরে বিষলক্ষণ দৃষ্টিগোচর না হইলে বন্ধনী আলগা করিয়া দিবে। নতুবা বন্ধনীযুক্ত স্থানটী পচিয়া যাইতে পারে। বিষলক্ষণ আবির্ভূত হইলে যতক্ষণ উহা দূরীভূত না হয়, ততক্ষণ বন্ধনী আলগা করা হইবে না।

৯। বন্ধনী দিবার পর ক্ষতস্থান বারম্বার চুষিলে বিশেষ উপকার হইতে পারে কিন্তু যে ব্যক্তি চুষিবে তাহার পক্ষে বিপদের সমধিক সম্ভাবনা আছে বলিয়া তাহাতে পরামর্শ দেওয়া উপযুক্ত বোধ হয় না।

১০। বিষলক্ষণ দৃষ্টিগোচর হইলে, কিম্বা উহা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতে থাকিলে অর্থাৎ রোগী অজ্ঞান হইয়া পড়িলে বা বমন ও গা বমি বমি করিতে থাকিলে হৃৎপিণ্ডের উপর এবং উদরে সরিষার পলস্তারা Mustard Poultice অথবা লাইকর এমোনিয়াতে নেকড়া ভিজাইয়া প্রয়োগ করিবে আর উত্তেজক ঔষধ দিতে থাকিবে, এবং রোগীর গায়ে কাপড় ঢাকা দিয়া রাখিবে। কিন্তু তাহাকে কোনমতে গরম ক্ষুদ্র ঘরে কপাট বন্ধ করিয়া রাখিবে না বরং তাহা অপেক্ষা ফাকা জায়গায় রাখিয়া দেওয়া ভাল।

১১। সর্পদষ্ট ব্যক্তি অবসন্ন অথবা দুর্ব্বল বোধ করিলে তাহাকে চলিয়া বেড়াইতে দিবে না। উত্তেজক ঔষধ, সর্ষপ পলস্তারা, পুলটিস অথবা এমোনিয়া দিয়া উত্তেজিত রাখিবে এবং বিশ্রাম করিতে দিবে।

১২। সর্পদংশনের কিছুক্ষণ পরে বিষলক্ষণ প্রকাশ পাইলে যদি চিকিৎসা আরম্ভ করিতে হয় তাহা হইলেও ঐ সকল উপায় অবলম্বন করিতে হইবে, অন্য উপায় নাই। কিন্তু এরূপ স্থলে উপকার লাভের সম্ভাবনা বেশী থাকে না।

১৩। অনেক স্থলেই রোগী ভয়ে অবসন্ন হইয়া পড়ে। নির্বিষ সর্প অথবা যে সর্পের বিষ ফুরাইয়া গিয়াছে এরূপ সর্পে দংশন করিলে উপরিউক্ত চিকিৎসায় সত্বরেই বিষদষ্ট ব্যক্তি আরোগ্যলাভ করিতে থাকে। রোগী বিষাক্ত হইলেও যদি সাংঘাতিক অবস্থা প্রাপ্ত না হয়, তাহা হইলে উপরি-উক্ত প্রতীকার দ্বারা সর্পদষ্ট ব্যক্তি আরোগ্য লাভ করে, আর সাংঘাতিক রূপে বিষাক্ত হইলেও প্রতীকারের অন্য উপায় নাই।

১৪। সর্পদষ্ট ব্যক্তির চিকিৎসা কোন মতে বিলম্ব করা না হয়।

১৫। উপরে যে চিকিৎসাপ্রণালীর কথা বলা হইল তাহা সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার ফেরার সাহেবের অনুমোদিত। তিনি আরও বলিয়াছেন যে, যে সকল প্রতীকারের কথা বলা হইল বাস্তবিক তাহা বড়ই কঠিন, শিক্ষিত চিকিৎসক ভিন্ন অন্য কাহার উপর নির্ভর করা যাইতে পারে না। কিন্তু প্রক্রিয়া গুলি ভয়ানক হইলেও অশিক্ষিত চিকিৎসকের হস্তে রোগী আরোগ্যলাভের যতটুকু সাহায্য পাইতে পারে, পাইতে দেওয়া মন্দ নহে।

অতি অল্প দিন হইল বিলাতে এক প্রকার সিরমের পিচকারী দ্বারা সর্পদষ্ট ব্যক্তির চিকিৎসা করিবার উপায় উদ্ভাবিত হইয়াছে, এদেশের সর্ব্বত্র যাহাতে তদ্দ্বারা চিকিৎসা করা যাইতে পারে ভারত গবর্ণমেণ্ট তাহার আয়োজন করিতেছেন। বোধ হয় অল্প দিন মধ্যেই তাহা এ দেশের সর্ব্বত্র প্রচলিত হইবে।

স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম।

একজন সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসক বলিয়াছেন যে যদি নিম্নোক্ত প্রকারে ত্রিবিধ অঙ্গ সঞ্চালন প্রতিদিন কুড়ি মিনিট করিয়া অভ্যাস করা যায় তাহা হইলে এক বৎসর মধ্যে প্রত্যক্ষ ফললাভ হয়। প্রত্যহ প্রাতে ভোজনের পূর্ব্বে বাসগৃহের জানালা গুলি খুলিয়া দিয়া দুইটী পাদমূলের পশ্চাৎভাগ (গোড়ালি) সংযুক্ত করিয়া সর্ব্বতোভাবে সোজা হইয়া দাঁড়াইবে, তাহার পর প্রাতঃকালীন নির্ম্মল বায়ু দ্বারা ফুস ফুস পরিপূর্ণ করিবে। এক দুই করিয়া দশ পর্য্যন্ত গণনা করিতে যতক্ষণ লাগে ততক্ষণ পরে পূর্ব্বোক্ত প্রকারে প্রশ্বাস ত্যাগ করিবে। আট দশবার এইরূপ করিয়া নিশ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগ করিবে। এইরূপ করিবার পর হাত দুইটীকে যুক্ত করিয়া সম্মুখ দিকে সোজা ভাবে যতদূর বাড়াইতে পার বাড়াইবে। তাহার পর হাত দুটীকে পশ্চাদ্ভাগে ফিরাইয়া পৃষ্ঠ স্পর্শ করিবে। প্রথম প্রথম এরূপ করিতে অসুবিধা বোধ হইবে, কিন্তু অভ্যাস দ্বারা উহা সহজ হইয়া আসিবে। এইরূপে হাত দুইটীকে পঁচিশ হইতে পঞ্চাশ বার সম্মুখে ও পশ্চাদ্ভাগে চালনা করিবে। তাহার পর হাত দুইটীকে মস্তকের ঊর্দ্ধদিকে যতদূর পার খাড়া করিতে হইবে। এরূপ করিবার সময় অঙ্গুলি গুলিকেও খাড়া করিবে। তদনন্তর হাঁটু দুইটীকে সোজা রাখিয়া সম্মুখ দিকে ক্রমে ক্রমে ঝুঁকিয়া অঙ্গুলি দ্বারা মৃত্তিকা স্পর্শ করিতে চেষ্টা করিবে। ইহাও একবারে করিতে পারিবে না, অভ্যাস দ্বারা সহজ হইয়া আসিবে। পূর্ব্বোক্ত প্রকারে মৃত্তিকা স্পর্শ করিয়া আবার ক্রমে ক্রমে খাড়া হইতে চেষ্টা করিবে। এই প্রকারে পঁচিশ হইতে পঞ্চাশবার করিবে। রাত্রিকালেও এইরূপ করিবে। এইরূপ সহজ ব্যায়াম প্রতিদিন করিতে করিতে অশেষ উপকার হইতে থাকিবে। ঔষধে যে উপকার হইতে না পারে, ইহা দ্বারা যুবকগণ তদপেক্ষা অধিক সুস্থ স্বচ্ছন্দ, হৃষ্ট পুষ্ট, ও বলিষ্ঠ হইতে পারিবে।

পৃষ্ঠ বংশ।

পৃষ্ঠ বংশ অণ্ডরাধির (Trunk) পশ্চাৎস্থিত এবং ৩৩টী অস্থিখণ্ড দ্বারা নির্ম্মিত। এই এক এক খণ্ড অস্থির নাম কশেরুক (Vertebra), তেত্রিশটী কশেরুকের মধ্যে ২৪টী চিরকাল পৃথক থাকে বলিয়া উহাদিগকে স্বরূপ কশেরুক (Vertebra) এবং অবশিষ্ট ৭টীর মধ্যে ৫টী কালপ্রকর্ষ্যে একীভূত হইয়া পঞ্চকশেরুক (Sacrum) এবং ৪টী একত্র সংযুক্ত হইয়া চরম কশেরুক বা মূলাধান (Coccyz) নামধারণ করে বলিয়া উহাদিগকে মৃষাকশেরুক (False Vertebra) বলে।

অবস্থিতি অনুসারে ২৪টী কশেরুকের তিনটী নাম দেওয়া হইয়াছে গ্রীবা কশেরুক, পৃষ্ঠ কশেরুক, কটিকশেরুক। তন্মধ্যে গ্রীবাকশেরুক ৭, পৃষ্ঠকশেরুক ১২, কটিকশেরুক ৫।

গ্রীবা পৃষ্ঠ ও কটীর কশেরুকগণের আকৃতিতে স্থূলতঃ সাদৃশ্য থাকিলেও উহাদিগের কতকগুলি সামান্য বিশেষ লাঞ্ছন পরিলক্ষিত হয়। পরিচয়ের সুবিধার জন্য এস্থলে কশেরুকগণের সামান্য বিশেষ চিহ্ন সংক্ষেপে কথিত হইতেছে—

কশেরুকগণের সামান্য চিহ্ন (General Character) কশেরুকগণের সামান্য চিহ্ন পরীক্ষার্থ একটী পৃষ্ঠকশেরুক গ্রহণ করা যাইতে পারে।

কশেরুকগণের মূল প্রত্যঙ্গ ২টী একটী অশ্ববৎ পুরোবর্ত্তী অংশ আর একটী পশ্চাৎস্থিত বলয়াকার অংশ। পুরোবর্ত্তি বংশের নাম দেহ (Body) পশ্চাদ্-বর্ত্তীর নাম আর্চ্চ (Arch)। এই আর্চ্চ হইতে অনেকগুলি বর্দ্ধন (Process) উদ্ধৃত হইয়াছে।

দেহ—কশেরুকের বৃহৎ নিরেট অংশের নাম দেহ। কশেরুক দেহের ঊর্দ্ধাধঃ চ্যাপটা ও রুক্ষ ; অতএব কশেরুক মধ্যগ তরুণাস্থি (Inter Vertebral Cartilage) সুসংশ্লিষ্ট থাকে। দেহের অগ্রভাগ পাশাপাশি ন্যুব্জ (Convex) এবং ঊর্দ্ধাধঃ (Concave) কুব্জ।

আর্চ্চে অধিষ্ঠিত বর্দ্ধন—যাহা কশেরুক দেহের ঠিক বিপরীত দিকে অপর দুইটী বর্দ্ধনের মধ্যে থাকিয়া পশ্চাদ্দিকে বর্দ্ধিত হইয়াছে, সেই সূক্ষ্মাগ্র বর্দ্ধনের নাম কণ্টক বর্দ্ধন (Spinous Process)। ক্ষীণ ব্যক্তির

পৃষ্ঠদেশে মেরুদণ্ডে চর্ম্মাবৃত যে গুটিকাকার অস্থিরত্নগুলি দেখা যায় সে গুলি কণ্টকবর্দ্ধনের পেশীগুপ্ত অগ্রভাগ ভিন্ন আর কিছুই নহে। আর্চ্চে অধিষ্ঠিত বর্দ্ধনের মধ্যে কণ্টকবর্দ্ধন উচ্চতম। কণ্টকবর্দ্ধনের দুই পার্শ্বের দুইটী বর্দ্ধনকে তির্য্যগবর্দ্ধন (Transverse) বলে। এতদ্ভিন্ন আর্চ্চের গাত্র হইতে প্রতি পার্শ্বে দুইটী করিয়া (একটী ঊর্দ্ধস্থিত অপরটী অধঃস্থিত) যে ৪টী অস্থূলাগ্রবর্দ্ধন উত্থিত হইয়াছে, তাহাদিগকে সংযোগবর্দ্ধন (Articular Process) বলে। সংযোগবর্দ্ধন দ্বারা কশেরুকগণ পরস্পর সংযুক্ত থাকে।

যে দুই বর্দ্ধনকশেরুক দেহের পশ্চাৎ হইতে উত্থিত হইয়া কণ্টকবর্দ্ধনে পরিণত হইয়াছে এবং যাহাদিগের দ্বারা পৃষ্ঠবংশীয় রন্ধ্রের (Spinal Foramen) পার্শ্ব দেশ রচিত হয় সেই দুইটী বর্দ্ধনের নাম পত্রবর্দ্ধন (Samina)। কশেরুকদেহ আর্চ্চের মধ্যগত বৃহৎ রন্ধ্রের নাম পৃষ্ঠবংশীয় রন্ধ্র। কশেরুকমালা উপর্য্যুপরি রাশীকৃত করিলে গ্রীবার ঊর্দ্ধ হইতে কটী দেশ পর্য্যন্ত যে সুদীর্ঘ সুড়ঙ্গ রচনা করে, তাহার নাম পৃষ্ঠবংশীয় প্রণালী (Spinal Canal)। এই প্রণালী পৃষ্ঠবংশীয় বর্ত্তিকে (Spinal Cord) রক্ষা করে।

কশেরুকগণের বিশেষ চিহ্ন। অতঃপর গ্রীবাদি ক্রমে কশেরুক গণের বিশেষ লাঞ্ছন কথিত হইতেছে।

গ্রীবাকশেরুক। ৭টী গ্রীবাকশেরুক পৃষ্ঠ ও কটীকশেরুকগণ অপেক্ষা ক্ষুদ্রতর। প্রত্যেক গ্রীবাকশেরুকের তির্য্যগবর্দ্ধনে রন্ধ্র আছে। ইহাই উহাদিগের ইতর ব্যবচ্ছেদক লক্ষণ ; যেহেতু পৃষ্ঠবংশের অন্য কোন কশেরুকের তির্য্যগবর্দ্ধনে রন্ধ্র নাই। দেহ ক্ষুদ্রতর। কণ্টকবর্দ্ধন ক্ষুদ্র এবং অগ্রভাগ দ্ব্যগ্র অর্থাৎ চেরা। কণ্টকবর্দ্ধনগণ চতুর্থ হইতে সপ্তম পর্য্যন্ত ক্রমে দীর্ঘ। সংযোগবর্দ্ধনগণ বক্র। পৃষ্ঠবংশীয় রন্ধ্র ত্রিকোণ ও বৃহৎ।

গ্রীবার ১ম, ২য় এবং ৭ম কশেরুকে কিঞ্চিৎ বিশিষ্টত্ব আছে বলিয়া উহাদের পৃথক উল্লেখ প্রয়োজন।

প্রথম গ্রীবাকশেরুক মস্তক ধারণ করে, বলিয়া পণ্ডিতগণ উহাকে ধারক বলেন। ধারকের বিশিষ্টত্ব এই যে, উহার দেহ বা কণ্টকবর্দ্ধন কিছুই নাই, উহা বলয়াকৃতি। ধারকের সম্মুখের আর্চ্চের অশ্চাদ্ভাগে যে মসৃণ স্থল দৃষ্ট হয় উহার নাম ঘাটাস্থলী (Articular Surface) ঘাটাস্থলীতে দ্বিতীয় গ্রীবা কশেরুকের দন্তাকৃতি বর্দ্ধন (Odontoid Process) সংলগ্ন থাকে।

দ্বিতীয় গ্রীবা কশেরুকের বিশিষ্টত্ব এই যে, ইহাতে দন্তের তুল্য একটী বর্দ্ধন আছে; অতএব ইহাকে একশীর্ষ (Axis) বলা হয়। দন্তাকৃতি বর্দ্ধন কশেরুক দেহের ঊর্দ্ধাংশ হইতে লম্বভাবে উত্থিত হয়। ইহার দেহ ত্রিভুজাকৃতি। তির্য্যগবর্দ্ধন ক্ষুদ্র, চেরা নহে। ইহার পৃষ্ঠবংশীয় রন্ধ্র বৃহৎ; কিন্তু ধারকের অপেক্ষা ক্ষুদ্রতর। দন্তাকৃতিবর্দ্ধন ধারকের ঘাটাস্থলীতে সংযুক্ত থাকায় ধারক সহিত মস্তক একশীর্ষের উপর ঘূর্ণিত হয়। সপ্তম গ্রীবা কশেরুকের নাম প্রাংশুকশেরুক। ইহার অনন্যসাধারণতা এই যে ইহাতে একটি সুদীর্ঘ উন্নত কণ্টকবর্দ্ধন দৃষ্ট হয়। এবং এইজন্যই ইহার নাম প্রাংশুকশেরুক রাখা হইয়াছে। তির্য্যগবর্দ্ধনের অগ্রভাগ চেরা ও রন্ধ্র অপেক্ষাকৃত ক্ষুদ্র; ক্বচিৎ রন্ধ্রের অভাবও দেখা যায়।

পৃষ্ঠ কশেরুকগণের বিশেষ চিহ্ন। পৃষ্ঠকশেরুক ১২ টী। পৃষ্ঠ কশেরুকগণের দেহের এক পার্শ্বে এক বা ততোধিক স্থালিকা (Facet) বা অর্দ্ধস্থালিকা (Demifacet) দেখিয়া উহাদিগকে সহজেই পৃষ্ঠবংশের অন্যান্য কশেরুক হইতে পৃথক করা যায়। পৃষ্ঠ কশেরুকগণের দেহ অগ্র পশ্চাতে দীর্ঘ, এবং অগ্রাপেক্ষা পশ্চাৎ স্থূল। দেহের প্রতি পার্শ্বের ঊর্দ্ধে ও নিম্নে এক একটী অর্দ্ধস্থালিকা আছে। এই অর্দ্ধ স্থালিকাতে পর্শুকাগণের অর্ব্বুদ (Tubercle of Ribs) সংশ্লিষ্ট থাকে। পৃষ্ঠবংশীয় রন্ধ্র ক্ষুদ্র ও বৃত্তাকার। কণ্টকবর্দ্ধনগণ দেখিতে বন্দুকের বেয়নেটের (সঙ্গীনের) মত, দীর্ঘ ও বক্রভাবে অধোমুখ, অগ্রভাগ গোল। তির্য্যগবর্দ্ধনগণ স্থূল, দীর্ঘ, দৃঢ়, বহিঃ পশ্চাতে বক্র এবং অগ্রভাগে বটিকার অগ্রভাগের সম্মুখে সন্ধিস্থালিকা আছে। ইহাতে পর্শুকার অর্ব্বুদ সংলগ্ন হয়। সংযোগবর্দ্ধনগণ চওড়া ও ঊর্দ্ধস্থিত দুইটী পশ্চাৎমুখ এবং অধোগত দুইটী অগ্রমুখ।

পৃষ্ঠকশেরুকগণের মধ্যে প্রথম, নবম, দশম, একাদশ ও দ্বাদশ কশেরুক ভিন্ন লক্ষণান্বিত হেতু উহাদিগের পৃথক্ উল্লেখ প্রয়োজন।

প্রথম পৃষ্ঠকশেরুকের দেহের প্রতিপার্শ্বে প্রথম পর্শুকার মুণ্ডের সংযোগার্থ একটী স্থালিকা এবং দ্বিতীয় পর্শুকার জন্য একটী অর্দ্ধস্থালিকা আছে। ইহার দেহের ঊর্দ্ধভাগ কতকটা গ্রীবাকশেরুকের মত। সংযোগ বর্দ্ধন বক্র।

নবম পৃষ্ঠকশেরুকের দেহপার্শ্বে কেবল ঊর্দ্ধস্থিত অর্দ্ধস্থালিকা আছে নিম্নের অর্দ্ধস্থালিকা নাই।

দশম পৃষ্ঠকশেরুকের দেহপার্শ্বের ঊর্দ্ধে কেবল একটী একটী স্থালিকা আছে নিম্নে অর্দ্ধস্থালিকা নাই।

একাদশ পৃষ্ঠকশেরুকের দেহ, আকৃতি, গঠন কটীকশেরুকের তুল্য। পর্শুকার মুণ্ড ধারণার্থ দেহপার্শ্বস্থিত এক একটী স্থালিকা বড়। কণ্টক বর্দ্ধন হ্রস্ব ও অগ্রভাগে একটু চেরার মত। তির্য্যগ্‌বর্দ্ধন হ্রস্ব এবং ইহাতে পর্শুকার অর্ব্বুদের সংশ্লেষের জন্য কোন স্থালিকা নাই। দ্বাদশ পৃষ্ঠকশেরুক একাদশ কশেরুকের সদৃশ। বিশেষতঃ এই ইহার নিম্নের সংযোগবর্দ্ধনদ্বয় ও কণ্টকবর্দ্ধন কটীকশেরুকের তুল্য।

কটীকশেরুকগণের বিশেষ চিহ্ন। পূর্ব্বে বলিয়াছি গ্রীবা কশেরুকের ইতর ব্যবচ্ছেদক লক্ষণ তির্য্যগ্‌বর্দ্ধনের রন্ধ্র এবং পৃষ্ঠ কশেরুকের ইতর ব্যবচ্ছেদক লক্ষণ দেহপার্শ্বের স্থালিকা। কটীকশেরুক গণের তির্য্যগ্‌বর্দ্ধনে রন্ধ্র ও দেহপার্শ্বে স্থালিকা ও অর্দ্ধস্থালিকার অভাবই উহাদিগকে অবশিষ্ট কশেরুক হইতে পৃথক্ করিতেছে। অপিচ কটী কশেরুকগণের মধ্যে বৃহত্তম।

কটীকশেরুকের দেহ বৃহৎ। পৃষ্ঠবংশীয় রন্ধ্র ত্রিকোণ এবং পৃষ্ঠ অপেক্ষা বৃহত্তর ও গ্রীবাপেক্ষা ক্ষুদ্রতর। কণ্টকবর্দ্ধন স্থূল ও বিস্তৃত। তির্য্যগ বর্দ্ধন অগ্রে সূক্ষ্ম ও পশ্চাৎ ভাগে কিঞ্চিৎ নত। ঊর্দ্ধস্থিত সন্ধিবর্দ্ধনদ্বয় অন্তর্দ্দিকে কিঞ্চিৎ নিম্ন এবং অধঃস্থ সন্ধিবর্দ্ধনদ্বয় ন্যুব্জ ও বহির্মুখ।

কটীকশেরুকগণ পরস্পর সংযুক্ত থাকিলে উহাদিগের সংযোগের উভয় পার্শ্বে এক এক রন্ধ্র দেখা যায়। রন্ধ্রের নাম কশেরুকান্তর রন্ধ্র Intervertebral fora men ধারক। এক একটী কশেরুকের তির্য্যগবর্দ্ধনের ঊর্দ্ধাধঃ যে খাঁজ আছে তৎসমুদয়ের পরস্পর সংযোগে কশেরুকান্তর রন্ধ্র রচিত হয়। কশেরুকান্তর রন্ধ্র দিয়া পৃষ্ঠবংশীয় স্নায়ু গতি করে।

মৃষাকশেরুকগণ।—পূর্ব্বে বলিয়াছি পৃষ্ঠবংশের চরম ৯টি কশেরুককে মৃষাকশেরুক বলে। ইহাদের মধ্যে ঊর্দ্ধতন পাঁচটী সংশ্লিষ্ট হইয়া পঞ্চকশেরুক নামক ও অধস্তন ৪টী একীভূত হইয়া মূলাধার নামে অস্থি রচনা করে।

পঞ্চকশেরুক বৃহৎ ও ত্রিকোণ অস্থি। পঞ্চমকটীকশেরুকের নিম্নে এবং শ্রোণির Pelvis ঊর্দ্ধ ও পশ্চাদ্‌ভাগে শ্রোণিফলকদ্বয়ের Os Innominata মধ্যে কীলক রূপে স্থিত। ইহার নিম্নে মূলাধার, আকৃতি ত্রিকোণ। অগ্রগাত্র ঊর্দ্ধাধঃ কুব্জ। ৪টী আলি Ridge দ্বারা চিহ্নিত। এই আলি দৃষ্টে অনুমান করা যায় অপক্কবস্থায়

পঞ্চকশেরুক অস্থি পাঁচখণ্ডে পৃথক্ ছিল। অগ্র্যগাত্রের উভয় পার্শ্বে ৪টী করিয়া ৮টী রন্ধ্র আছে। রন্ধ্র মধ্য দিয়া স্নায়ু গমন করে; পশ্চাদগাত্র ন্যুব্জ মধ্য দেশে এক কর্কশ আলি আছে। আলির উভয় পার্শ্বে ৪টী করিয়া ৮টী রন্ধ্র। অস্থির নিম্ন কোণে এক অণ্ডাকৃতি স্থান আছে ইহাতে মূলাধার সংযুক্ত থাকে।

মূলাধার, পঞ্চকশেরুকের নিম্নে অবস্থিত। ইহার অকৃতি কোকিল চঞ্চুর ন্যায়। মূলাধারের ৪ খণ্ডের ঊর্দ্ধখণ্ড বৃহত্তম ও নিম্নখণ্ড ক্ষুদ্রতম। প্রথম খণ্ডের ঊর্দ্ধে উভয় পার্শ্বে এক একটী শৃঙ্গাকৃতি বর্দ্ধক দৃষ্ট হয়। এক একটী শৃঙ্গবর্দ্ধন পঞ্চকশেরুকের সহিত সংযুক্ত হইয়া এক একটি রন্ধ্র রচনা করে।

পৃষ্ঠবংশের ভিন্ন ভিন্ন স্থানের কথা সংক্ষেপে বর্ণিত হইল, এক্ষণে সমগ্র পৃষ্ঠ বংশের বিষয় কিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

পৃষ্ঠবংশ চতুর্বিংশতি কশেরুক এবং পঞ্চকশেরুক ও মূলাধার নামক অস্থি দ্বয়ের সংযোগে রচিত ও অন্তরাধির পশ্চাদ্দেশের ঠিক মধ্যস্থলে স্থিত। পৃষ্ঠবংশ দীর্ঘে প্রায় ২ ফিট এবং ২ কি ৩ইঞ্চ। পৃষ্ঠবংশের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে ইহা স্থানে স্থানে বক্র বলিয়া বোধ হয়। যে বক্রতার, এক শীর্ষ নামক কশেরুকের দন্তাকৃতিবর্দ্ধন হইতে আরম্ভ হইয়া ২য় পৃষ্ঠকশেরুকের মধ্য ভাগে শেষ হয় তাহা গ্রীবাস্থিত বক্রতা। যে বক্রতা, ২য় পৃষ্ঠ কশেরুকের মধ্যস্থলে শেষ হয় তাহা পৃষ্ঠস্থিত বক্রতা। যে বক্রতা, দ্বাদশ পৃষ্ঠকশেরুকের মধ্যস্থল হইতে আরম্ভ হইয়া পঞ্চম কটীকশেরুক পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত তাহা কটীস্থ বক্রতা। আর যে বক্রতা ইহার নিম্ন হইতে মূলাধারের অগ্রপর্য্যন্ত স্থিত তাহা শ্রোণিস্থ বক্রতা। এই বক্রতা চতুষ্টয়ের মধ্যে পৃষ্ঠস্থিত বক্রতা সর্ব্বাপেক্ষা বৃহত্তম। পৃষ্ঠস্থিত বক্রতা বৃহত্তম বলিয়াই বক্ষস্থল এতাদৃশ বিস্তৃত। গ্রীবা ও কটীস্থ বক্রতার সম্মুখন্যুব্জতা হেতু পৃষ্ঠবংশ মস্তক ও কায়ভার ধারণ ক্ষম হইয়াছে।

বিবিধ।

প্রমেহ পীড়া প্রায়ই দূষিত বীজ হইতে উৎপন্ন হয়। তাহা ব্যতীত যে প্রমেহ পীড়া জন্মে না এরূপ নহে। তাহার সংখ্যা হাজারের মধ্যে ৩ই একটী।

বর্ত্তমান শতাব্দীর প্রসিদ্ধ দার্শনিক হার্বার্ট স্পেন্সার অতি প্রাচীন হইয়াছেন। মহাত্মা রস্কিন ৭১ বৎসর বয়স অতিক্রম করিয়াছেন। গভীর গবেষণা দীর্ঘজীবিত্বের প্রতিকূল নহে। আমাদের দেশের লোকদিগকে একটু চিন্তাতেই মাথা লইয়া ব্যতিব্যস্ত হইতে হয়। ইহার কারণ কি—পাঠক ভাবিয়া দেখুন।

খৃঃ ১৮৮১ অব্দে লণ্ডনের প্রতিগৃহে অধিবাসীর গড় সংখ্যা ৮ জন, বোম্বাই নগরে সেই সময়ে ২৬, বোম্বায়ে প্লেগ হইবে না তো কোথায় হইবে!

মৃত্যুসংখ্যা গণনা দ্বারা সর্ব্বত্র স্বাস্থ্যকারিতা ঠিক করা যুক্তিসিদ্ধ নহে। গরিব লোকের মধ্যে অনাহার, অপথ্য, অচিকিৎসা ইত্যাদি হইতে মৃত্যুসংখ্যা বেশী হওয়া বিচিত্র নহে। তদ্দ্বারা স্থানিক স্বাস্থ্যের বিকৃতি সিদ্ধান্ত করা কি যুক্তিসঙ্গত? পীড়িতের সংখ্যা গণনা দ্বারাই স্থানিক অস্বাস্থ্যকারিতা স্থির করা যুক্তিযুক্ত বলিয়া মনে হয়।

বোম্বাই সহর ১১ মাইল দীর্ঘ আর ৩।৪ মাইল প্রস্ত। ১৮৯১ সালে উহার অধিবাসীর সংখ্যা আট লক্ষ বাইস হাজার ছিল। তিন বৎসর ধরিয়া প্লেগ চলিতেছে।

সার আর্থার কটন ব্রহ্ম দেশের যুদ্ধে ও মান্দ্রাজের সৈনিক বিভাগে কাজ করিতেন। যাহাতে এদেশে বেশী তুলা জন্মে তজ্জন্য তিনি অশেষ চেষ্টা করিয়াছিলেন। সম্প্রতি ৯৬ বৎসর বয়সে তাঁহার মৃত্যু হইয়াছে। তিনি এক বৎসর সুস্থ স্বচ্ছন্দ ছিলেন, সুরা ও ধূমপান করিতেন না, এবং মিতাহারী ছিলেন।

সম্প্রতি সাহারানপুরে ওলাউঠায় প্রত্যহ ৭০।৮০ জন লোক মারা গিয়াছে। সাহারনপুর মুসুরি যাইবার পথে। চেষ্টা দ্বারা বিষূচীকার প্রকোপ বন্ধ করা হইয়াছে।

সম্প্রতি গাজিপুরে হঠাৎ ওলাউঠা হইয়া তথাকার কতকগুলি ইংরেজ মারা গিয়াছেন।

পশ্চিম ভারতে দুর্ভিক্ষ দেখা দিয়াছে। যেখানে অল্প মাত্র খাদ্য দ্রব্যের সঞ্চয় আছে সেখানেই অন্য স্থান হইতে লোক সমবেত হইতেছে। একে অনাহার তাহাতে সহসা জনতাবৃদ্ধি—যে খাদ্য পাওয়া যায় তাহাও ভাল নহে। এই অবস্থা দুর্ভিক্ষের পশ্চাৎ পশ্চাৎ মহামারী দেখা যায়।

ভারতবর্ষের স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে পরিষ্কৃত জল বায়ুর দিকে যেমন লক্ষ্য রাখা উচিত প্রজাবর্গের অন্নকষ্ট নিবারণেও তদ্রূপ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। ভারতবাসী অন্ন বিনা অল্প বয়সে রুগ্ন হইয়া অকালে মৃত্যুগ্রাসে পতিত হয় ইহা নিবারণের ভার কাহার উপর? ইংরেজ গবর্ণমেণ্টের উপর, দেশীয় রাজা জমিদারগণের উপর, শিক্ষিত দেশ হিতৈষিগণের উপর, খৃষ্টান মিশনরিদের উপর, হরিনাম সংকীর্ত্তনকারিদিগের উপর, কি স্বায়ত্বশাসনশক্তিপ্রয়াসী ব্যক্তিগণের উপর?

দাঁতের মাড়ি সঙ্কুচিত হইয়া যে দাঁত কনকনানি হয় তাহা নিবারণ জন্য জলে সোডা গুলিয়া তাহাতে কুল্লি করা একটা ভাল ঔষধ।

অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় যে দাঁত কনকনানি হয় তাহা ১ গ্রেণ মাত্রায় সলফেট অফ লাইম দিবসের মধ্যে ২।৩ বার সেবন করিলে প্রশমিত হয়।

প্রসূতির নিজের দাঁতের ও প্রসূত শিশুর অস্থি পরিপুষ্টির জন্য তাঁহার খাদ্যে সমুচিত পরিমাণ সলফেট অফ লাইম থাকা আবশ্যক। যে সকল দ্রব্য তাঁহারা নিত্য ভক্ষণ করেন তাহাতে ঐ সলফেট অফ লাইমের ভাগ কম থাকিলেই তাহা ঔষধরূপে সেবন করিতে হয়।

মনুষ্য যতই সভ্য হয় ততই তাছাই খাদ্যের কোমলাংশ ভক্ষণের প্রতি প্রবৃত্তি জন্মে। কঠিন দ্রব্য পাক করিয়া অথবা সকল প্রকার খাদ্য দ্রব্যের কঠিনাংশ ত্যাগ করিয়া কোমলাংশ ব্যবহার করিলে খাদ্যদ্রব্যের মধ্যস্থ লাইম নামক উপাদান চলিয়া যায়। উক্ত উপাদান গমের খোসাতে অধিক থাকে, কিন্তু ১ নং ময়দায় কিছুমাত্রই থাকিতে পায় না। অন্য দ্রব্যে উক্ত লাইম না থাকিলে দন্ত পরিপুষ্টির ব্যাঘাত জন্মে ও তজ্জন্য দন্তরোগ উৎপন্ন হয়। আমেরিকাবাসিগণ সভ্যতার চরম সীমায় পঁহুছিয়াছেন বলিয়া শুনা যায়, এই জন্যই কি তাঁহাদের মধ্যে দন্ত চিকিৎসার বাড়াবাড়ি?

প্রাতঃকালে সকলেই দন্তধাবন করিয়া থাকেন, কিন্তু আহারের পরও

একবার করিলে তাহা করা ভাল। দন্তমূলে ভুক্ত দ্রব্যের কণিকা লাগিয়া থাকিলে পচিতে থাকে। ঐরূপ পচন দ্বারা এশিডের উদ্ভব হয়, তাহা হইতে দন্তমূলে উত্তেজনা, দন্তমাড়ি স্ফীতি ও দন্তশূল প্রভৃতি রোগ জন্মে।

ডাক বা আদালতে যে সকল টিকিট ব্যবহৃত হয়, তাহার পৃষ্ঠে যে আঠা থাকে সেই আঠায় ঘোড়ার রক্তের সিয়ম বা জলীয় ভাগ থাকে বলিয়া উহাকে জিহ্বা স্পৃষ্ট না করাই ভাল।

আমাদের দাঁতে সব সয়—আক চিবাই তা সয়, কলাই চিবাই তাও সহে, গরম দুধের তাপও সহে, সবই সয়—সহেনা কেবল টক্।

সংবাদ।

গত ২৭ শে সেপ্টেম্বর দারজিলিঙ্গে অতিবৃষ্টি ঝড় ও ভূমিকম্পে প্রায় ৩৪ শত দেশীয় লোক ও কতকগুলি ইংরেজ মারা গিয়াছে। জলকষ্ট উপস্থিত হইয়াছে। ভাল জল পাওয়া যাইতেছে না, সাধারণ স্বাস্থ্য বিকৃত হইবার সম্ভাবনা।

ভাগলপুরে বন্যা হইয়া অনেক মনুষ্য পশু ও শস্যাদি হানি হইয়াছে। স্বভাবতঃ এই সময়েই ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। দেখা যাউক এবৎসর ভাগলপুরের স্বাস্থ্যের অবস্থা কি রূপ থাকে।

বোম্বাইয়ে এখনও প্রতিদিন ২০।২১টী করিয়া প্লেগে মৃত্যু হইতেছে, পুনা সহরে ১৯।২০ সমস্ত জেলায় দৈনিক মৃত্যুসংখ্যা প্রায় দুই শত।

শান্তিপুরের প্রতি গৃহে জ্বর দেখা দিয়াছে রেমিটেণ্ট ফিবারই বেশী।

কটক সহরে ওলাউঠার প্রাদুর্ভাবে প্রত্যহ লোক মারা যাইতেছে। সাধারণ স্বাস্থ্য ভাল নহে।

বাতাসকে জলের আকারে পরিণত করিয়া চিকিৎসার্থ ব্যবহৃত হইতেছে। ইহা দ্বারা স্নায়বীয় যন্ত্রনা নিবারিত হয় এবং ক্ষতাদির চিকিৎসাতেও উহা আশু ফলপ্রদ হইয়া থাকে।

ছোটলাট সাহেব দারজিলিঙ্গ পঁহুছিয়াছেন। ঝড়ে রেল নষ্ট হওয়ায় তাঁহাকে কতকদূর হাঁটিয়া যাইতে হইয়াছিল। সেখানে পঁহুছিয়া তাঁহার জ্বর বোধ হইয়াছে।

আফ্রিকার যুদ্ধ, ভারতে প্লেপ, বোম্বাই প্রেসিডেন্সি এবং পঞ্জাবে দুর্ভিক্ষ, নূতন মিউনিসিপাল আইন পাশ, দার্জিলিঙ্গদুর্ঘটনা ইত্যাদি কারণে রাজ্যের কর্ত্তৃপক্ষীয়গণ এবং দেশের বড় বড় লোকেরা উদ্বিগ্ন হইয়াছে, এই পূজার অবকাশে পাছে তাঁহাদের বিশ্রামের ব্যাঘাত হয় এবং তদ্ধেতু স্বাস্থ্যহানি জন্মে এজন্য আমরা বড় চিন্তিত আছি। সম্বৎসর পরিশ্রমের পর এই অবকাশে যে বসন্ত দেহ ও মনকে পুনরুজ্জীবিত করিয়া পুনরায় স্বস্ব কার্য্যে সকলে প্রত্যাবর্ত্তন করিতে পারেন ইহা প্রার্থনীয়। তিনিই তাঁহাদের দুঃখহৃদয়ঙ্গম করিতে পারিবেন যিনি শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রমশীল, অলস লোকের অবকাশে কোন উপকারই হয় না।

পূজার নিমন্ত্রণ চারিদিক্ হইতে আসিতেছে। পূজার সময় ষোড়শোপচারে আহার করিয়া অতিভোজনজনিত স্বাস্থ্যনাশে যেন পাঠকগণ কাতর না হন।

প্রায় ২০।২৫ জন প্লেগ ডাক্তার এবং কতকগুলি শুশ্রূষাকারিণী সংপ্রতি ইংলণ্ড হইতে ভারতে পঁহুছিয়াছেন।

ভদ্রকালী, উত্তরপাড়া এবং বালী ও উলার নিকটবর্ত্তী স্থানগুলিতে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব প্রযুক্ত অনেক গৃহস্থই রোগ ভোগ করিতেছেন।

বায়ু পরিবর্ত্তনের জন্য দারজিলিঙ্গের পথবন্ধ হওয়াতে কর্ড লাইন ষ্টেশন গুলিতে রোগিদিগের লক্ষ্য পড়িয়াছে।

অতি শীঘ্রই কলিকাতা হইতে রেলগাড়ীতে কটক দিয়া মান্দ্রাজ যাওয়া যাইবে। শুনা গেল এই রাস্তায় এমন অনেকগুলি স্থান আছে যেখানে ভিন্ন ভিন্ন রোগ প্রপীড়িত লোকেরা বায়ুপরিবর্ত্তনের জন্য গিয়া আরোগ্য লাভ করিতে পারেন। সমুদ্র নিকটবর্ত্তী স্থানে দিবারাত্র প্রবল বাতাস বহে বলিয়া ঐ সকল স্থানে গ্রীষ্মকালে তত কষ্ট হয় না।

বহরমপুরে সংপ্রতি ওলাউঠার প্রাদুর্ভাবের সময় মাজিষ্ট্রট ইগার্টন সহেব যেরূপ মিউনিসিপালিটীর কর্ম্মচারিদিগের সহিত রোগ প্রপীড়িত স্থানগুলি পর্য্যবেক্ষন করিয়া দরিদ্র রোগিদিগের চিকিৎসার জন্য যত্ন করিয়াছেন সেরূপ মফস্বলস্থ গবর্ণমেণ্টের শাসনবিভাগের কর্ম্মচারিগণ কিছু কিছু চেষ্টা করিলে বঙ্গদেশের অনেক অস্বাস্থ্যকর স্থান শীঘ্র স্বাস্থ্যপ্রদ হয়। সকল স্থানেই যে টাকার অভাবে উন্নতির পথে অগ্রসর হওয়া যায় না তাহা নহে। কর্ত্তৃপক্ষীয়গণের যত্ন ও চেষ্টা সর্ব্বা পেক্ষা বেশী প্রয়োজনীয়।

তৃতীয়খণ্ড, ৭ম সংখ্যা, কার্ত্তিক, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব-সিবিল সার্জ্জন

শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্-বি কর্ত্তৃক

সম্পাদিত।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—		অনুকরণ	২০২
আফ্রিকায় যুদ্ধ ...	১৯৩	আত্মনির্ভরতা	২০৫
স্কুলগৃহ	১৯৪	দৌর্ব্বল্য	২০৭
ভাত ও রুটী	১৯৫	গৃহচিকিৎসা (ঔষধ ও মুষ্টিযোগ)	২১০
পাইখানা	১৯৬	ভূমধ্যস্থ জলস্তর	২১৩
নূতন তীর্থস্থান	১৯৭	ম্যালেরিয়ার প্রকোপ ...	২১৫
স্তন্য	১৯৮	বিবিধ	২১৮
মধুপুর	১৯৯	সংবাদ	২২১

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"

জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE বা—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT
NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR,
HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR
(CASHMIR), CHITPUR, DUM-
DUM, BOMBAY AND
CALCUTTA.
(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, কার্ত্তিক ১৩০৬ সাল। } সপ্তম সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

আফ্রিকায় যুদ্ধ,—আফ্রিকাখণ্ডে এক অভূতপূর্ব্ব যুদ্ধ আরম্ভ হইয়াছে। যে যুদ্ধে প্রতিদিন উভয় পক্ষের সহস্র সহস্র যোদ্ধার শোণিত-পাতে রণভূমি রক্তনদী হইয়া যাইতেছে, শত শত খ্যাতনামা বীর রণশয্যায় শয়ান হইতেছেন, যে যুদ্ধের জন্য আজ ইংলণ্ড বীরদাপে ভূমণ্ডল কম্পিত করিতেছেন, যাহার জন্য সমগ্র ইংরাজ জাতি আজ উত্তেজিত, সুদূরে থাকিয়াও আমরা প্রতিদিন যে যুদ্ধের ফলাফলের বিষয় চিন্তা করিয়া উদ্বিগ্ন ও ভীত হইতেছি স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গে অবশ্য আমরা সে ট্রান্সভাল যুদ্ধের কথা তুলি নাই। আফ্রিকাখণ্ডে বিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতগণ আর এক অভিনব যুদ্ধ ঘোষণা করিয়াছেন। স্বর্গ ও নরকে যত প্রভেদ, উভয় যুদ্ধের লক্ষ্য বিষয়ে ততোধিক প্রভেদ। একের লক্ষ্য প্রজাক্ষয়, অপরের লক্ষ্য প্রজারক্ষা। বিজ্ঞানের সাহায্যে এতদিন পরে স্থির হইয়াছে যে মশকের উদরে ম্যালেরিয়ার বীজাণু আছে। মশকের দংশনে সুতরাং ম্যালেরিয়াবীজ মানবশরীরে প্রবেশ করিয়া তাহাকে অকর্ম্মণ্য করিয়া ফেলে। তবে শুদ্ধ মশক দংশনেই যে আমরা ম্যালেরিয়াক্রান্ত হইতেছি, একথা কেহ নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারিতেছেন না, বরং ম্যালেরিয়াবিষ শরীরে প্রবেশ করিবার অন্য অনেক পথ আছে ইহাই অনেকের বিশ্বাস। পাঠক, এতদিন "মশা মাত্তে কামান পাতা" এই প্রবাদ বাক্য শুনিয়া

আসিতেছিলেন, আজ তাহা প্রকৃত ঘটনা বলিয়া প্রত্যক্ষ করুন। বিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতগণ আফ্রিকার মশক কুল নির্ম্মূল করিবার জন্য কৃতসংকল্প হইয়া ঘোরতর যুদ্ধ ঘোষণা করিয়াছেন। এরূপ সংবাদও আসিতেছে যে তাঁহারা অচিরে অরিকুল সবংশে ধ্বংশ করিয়া জয়ডঙ্কা বাজাইয়া বিজয়পতাকা উড়াইয়া স্বদেশে প্রত্যাবৃত্ত হইবেন। ইউরোপীয় জাতিগণের প্রকৃতি সম্যক বুঝিয়া ওঠা বাস্তবিকই আমাদের পক্ষে বড়ই দুরূহ। একই জাতির কতক লোকে মানবকুল নির্ম্মূল করিতে প্রাণপণ করিতেছেন, আবার সেই জাতিরই অপর কতকগুলি মানবশত্রু সামান্য মশক জাতির ধ্বংশসাধনে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। এ রহস্য বুঝিবে কে! আফ্রিকার এই উভয় যুদ্ধের মধ্যে কোন্ যুদ্ধে—দক্ষিণের মানবসংহারকারী ট্রান্সভাল যুদ্ধে, অথবা পশ্চিমের মানবশত্রুধ্বংসকারী মশক যুদ্ধে—জনসমাজের অধিকতর মঙ্গল সাধিত হইবে তাহা কি কোন সভ্য জাতি আমাদিগকে বুঝাইতে পারেন? কি উপায়ে এই মানবশত্রু মশকের ধ্বংসসাধনের চেষ্টা হইতেছে তাহাও জানিয়া রাখা ভাল। মশকেরা জলে ডিম প্রসব করে। ঐ সকল ডিম নষ্ট করিতে পারিলেই ক্রমে মশক-বংশ ধ্বংশ হইয়া যাইবে, এই উদ্দেশ্যে ঐ ডিম গুলি ভক্ষণ করিতে পারে এমত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্য জলে ছাড়িয়া দেওয়া হইতেছে। ছোট ছোট খানা ও ডোবাগুলি বুজাইয়া দেওয়া ও যেগুলি বুজান সহজ নহে, সেগুলির জলে কেরোসিন জ্বালিয়া দেওয়া হইতেছে। উপায় কিছু মন্দ নহে। কথায় বলে, 'নির্ব্বংশ হইবে যে তার আগে মরে নাতি'। মশকের ডিম ধ্বংশের জন্য তাই এত আয়োজন। মশকের দংশন হইতে অব্যাহতি পাইবার জন্য প্রাচীন হিন্দুরাও অমনোযোগী ছিলেন না। বাসগৃহে ধূনা গুগ্‌গুল দিয়া মশক নিবারণের ও প্রদোষে গোগৃহে ধূঁয়া দিবার ব্যবস্থা তাঁহারা অনেক পূর্ব্বে করিয়া গিয়াছেন। যেখানে মশকের আধিক্য সেখানে বিনা মশারিতে শয়ন করা কোন মতেই কর্ত্তব্য নহে।

* * *

স্কুলগৃহ,—আজকাল কলিকাতা সহরে দিন দিন স্কুল ও কলেজের সংখ্যা বৃদ্ধি হইতেছে। শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে স্কুলস্থাপন একটা ব্যবসায় হইয়া দাঁড়াইয়াছে। স্থাপয়িতাগণের উদ্দেশ্য যাহাই থাকুক, ইহাতে বালক ও অভিভাবকগণের সুবিধা ভিন্ন অসুবিধা নাই সত্য, কিন্তু ইহাতে অলক্ষিতভাবে একটা বিষম অপকারও ঘটিতেছে। স্কুলগৃহের উপযোগী বাটী সহরে অল্পই

আছে। সুতরাং স্কুলস্থাপয়িতাগণ যে সকল ক্ষুদ্র ও অনুপযুক্ত বাটীতে অসংখ্য অসংখ্য ছাত্রের সমাবেশ করিতেছেন, তাহাতে ছাত্রগণের স্বাস্থ্যরক্ষা একরূপ অসম্ভব। বায়ু ও আলোক স্বাস্থ্যের দুটী প্রধান প্রহরী। এক একটী ক্ষুদ্র গৃহে শতাধিক অপরিণতবয়স্ক বালক দিবসের অধিকাংশ ভাগ আবদ্ধ থাকে। ঐসকল গৃহে প্রয়োজনমত আলোক ও বাতাস আইসে না। এই জন্য অধিকাংশ বালকেরই আজ কাল শিরঃপীড়া ও অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ দেখিতে পাওয়া যায়। বাল্যকালেই দেহীর অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিবর্দ্ধিত হয়। সেই সময় বালকের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি না রাখিলে তাহার ভবিষ্যৎ জীবন কোন মতেই সুখকর হয় না, পরন্তু নানা রোগের আকর হইয়া জীবন একরূপ ভারবহ হইয়া উঠে। ইংরাজী স্কুলগুলি অপেক্ষা বাঙ্গালা পাঠশালা গুলির অবস্থা আরও শোচনীয়। কলিকাতার সেনেটারি কমিসনরের এ বিষয়ে দৃষ্টি রাখা নিতান্ত আবশ্যক। কোন স্কুলে শিশু সন্তানদিগকে ভর্ত্তি করিয়া দিবার পূর্ব্বে সেই সেই স্কুলের ছাত্র সংখ্যা, গৃহগুলিতে আলোক ও বায়ুর গতিবিধি ভাল আছে কিনা, গৃহগুলি শুষ্ক কিনা দেখিয়া তখন ভর্ত্তি করিয়া দেওয়া অভিভাবকগণেরও একান্ত কর্ত্তব্য।

* * *

ভাত ও রুটী,—আমাদের দেশের আবাল বৃদ্ধ বনিতা সকলেই ভেতো-বাঙ্গালী বলিয়া আপনাদিগকে ধিক্কার এবং ডাউল-রুটী-খাদক হিন্দুস্থানীর প্রশংসা করিয়া থাকেন। 'ভেতো-বাঙ্গালী আর ডাল-রুটী-খোর-হিন্দুস্থানী' এ কথাটী একরূপ প্রবাদবাক্য মধ্যে পরিগণিত হইয়া পড়িয়াছে। কোন ব্যক্তিকে দুর্ব্বল দেখিলে আমরা তাহাকে ভেতো-বাঙ্গালি বলিয়া উপহাস করি। বাস্তবিক এই প্রবাদবাক্যে অখণ্ডনীয় সত্য নিহিত আছে। অন্ন অপেক্ষা রুটী যে অধিকতর বলকারক তাহা বিশেষরূপে প্রতিপন্ন হইয়াছে। ময়দায় শতকরা ১২·৪২ অংশ নাইট্রোজেন পদার্থ আছে কিন্তু চাউলে উক্ত নাইট্রোজেনের পরিমাণ শতকরা ৭·৮১ মাত্র। অন্নাসী বাঙ্গালী ও রুটীভক্ষক পশ্চিমাঞ্চলবাসী লোকের শরীরের প্রতি একবার দৃষ্টি করিলেই উভয়ের পুষ্টি ও শক্তির তারতম্য অনায়াসে বুঝা যাইতে পারে। আজকাল ধনী সম্প্রদায়ে এবং কোন কোন মধ্যবিত্ত লোকের গৃহে রুটী ও লুচির চলন ক্রমশই বৃদ্ধি পাইতেছে। যে সকল বাঙ্গালী কার্য্যোপলক্ষে পশ্চিমাঞ্চলে বাস করেন তাঁহাদের ত কথাই নাই। কলিকাতা ও কলিকাতার

নিকটবর্ত্তী গ্রাম সমূহের অধিকাংশ সম্পন্ন লোকই আজ কাল এক বেলা ভাত ও এক বেলা লুচি বা রুটী ভক্ষণ করিয়া থাকেন। এক জন খ্যাতনামা ইংরাজ ডাক্তার—যিনি জীবনের অধিকাংশ বাঙ্গালা দেশেই যাপন করিয়াছেন—তাঁহারা অনিয়াছেন যে ময়দার চলন না থাকাতেই বাঙ্গালীর শরীর এত ক্ষীণ। উড়াইয়া অন্ন অপেক্ষা রুটী পাকযন্ত্রের স্বল্পতর স্থান ব্যাপিয়া থাকে বলিয়া, যাঁহারা বুঝিয়া ৬, আধুনিক কালের শ্রমসাধ্য চিন্তাবহুল কার্য্যে সর্ব্বদা নিযুক্ত আছেন, লোকে তাঁহাদের পক্ষে রুটীই উপকারজনক। ডাক্তারেরা আরোগ্যোন্মুখ রোগিদিগকে অপর রুটী পথ্য দিয়া থাকেন। রুটী অপেক্ষা অন্নে লবণের ভাগ অনেক পরিও মাণে কম থাকে বলিয়া অন্ন অপেক্ষা রুটী অধিক পরিমাণে পুষ্টিকর। অভ্যাস ও অবস্থাগুণে অনেকেই রাত্রি কালে লুচি ব্যবহার করিয়া জীর্ণ করিতে পারেন সত্য, কিন্তু লুচি অপেক্ষা রুটী যে সহজে ও অল্পসময়ে জীর্ণ হয়, এ কথা সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত। যে কোন খাদ্য ঘৃতপক্ক হইলেই তাহা গুরুপাক হয় এ কথা সকলেই জানেন। জানিলে কি হয় সকল সময় আমরা নিজ নিজ জ্ঞানের অনুমোদিত কার্য্যও করিয়া উঠিতে পারি না।

* * * *

পাইখানা,—আমাদের আহার বিহার বিষয়ে শারীরিক নিয়মরক্ষা করা যেমন আবশ্যক, মল মূত্রাদি ত্যাগের জন্য পাইখানা গুলি যথানিয়মে ও যথাস্থানে যাহাতে নির্ম্মিত হয় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখাও সেইরূপ বা ততোধিক আবশ্যক। ড্রেনের পাইখানা সর্ব্বাংশে শ্রেষ্ঠ বটে কিন্তু উপযুক্ত ও শিক্ষিত প্লমবার দ্বারা উপযুক্ত ব্যয়ে নির্ম্মিত না হইলে ইহার দ্বারা অনিষ্টই সাধিত হয়। স্থানাভাব প্রযুক্ত সহরের অধিকাংশ বাটীতে পাইখানা গুলি প্রায়ই বাসগৃহের সংলগ্ন থাকে। এজন্য পাইখানা হইতে মলমূত্রাদির গ্যাস সহজেই শয়নগৃহে প্রবেশ করিতে পারে। উক্ত গ্যাস যে স্বাস্থ্যহানিকর তাহাও কি আবার বলিতে হয়? ড্রেনের পাইখানা গুলি যদি উপযুক্ত, শিক্ষিত ও ব্যবসায়ী লোক দ্বারা আবশ্যকমত সুনির্ম্মিত এবং উপাদান যন্ত্রাদি ব্যবহার করিয়া সুপ্রণালীতে গঠিত না হয়, তাহা হইলে পাইখানার গ্যাস ত আইসেই তদ্ভিন্ন রাস্তার ড্রেন হইতেও পূতিগন্ধযুক্ত গ্যাস আসিয়া বাসগৃহের বিশুদ্ধ বায়ুকে দূষিত করিয়া ফেলে ও নানা রোগ উৎপাদন করে। নূতন মিউনিসিপাল আইন প্রবর্ত্তিত হইলে কলিকাতার সকলকেই ড্রেনের পাইখানা করিতে

হইবে। এক একটী ড্রেনের পাইখানা যথারীতি উপযুক্ত লোক দ্বারা সুপ্রণালীতে প্রস্তুত করিতে হইলে ৫০০ শত টাকার কম ব্যয়ে কোন মতেই হয় না। সাধারণ গৃহস্থগণ পাইখানা করিতে এত টাকা কোথায় পাইবে? কাজেই তাহাদিগকে বাধ্য হইয়া রাজার ভয়ে অনুপযুক্ত অব্যবসায়ী লোক দ্বারা অনুপযুক্ত উপাদানে কোন মতে আইনের হাত হইতে অব্যাহতি পাইবার চেষ্টা করিতে হইবে। ইহাতে ইষ্ট অপেক্ষা অনিষ্টই অধিক ঘটিবে। কিন্তু তাহা একরূপ অপরিহার্য্য হইয়া উঠিয়াছে। তবে যাঁহাদের সঙ্গতিতে কুলায় তাঁহারা যেন সস্তায় কাজ সারিয়া আপনাদের সর্ব্বনাশ ডাকিয়া না আনেন। আর এক কথা, সহরে যাঁহাদের যথেষ্ট স্থান আছে তাঁহারা যেন বাসগৃহের সংলগ্ন করিয়া পাইখানা নির্ম্মাণ না করেন। মফঃস্বলবাসিদিগের ত কথাই নাই, তাঁহাদের প্রত্যেকেরই বাটীতে যথেষ্ট স্থান আছে, তাঁহারা সর্ব্ব প্রযত্নে পাইখানা গুলিকে বাসগৃহ হইতে সুদূরে রাখিতে যেন যত্নশীল থাকেন। আমরা কোন কোন স্বাস্থ্যনিবাসেও পাইখানা নির্ম্মাণ বিষয়ে এই রূপ বিবেচনার ত্রুটি লক্ষ্য করিয়াছি।

* * * *

নূতন তীর্থস্থান,—লণ্ডন আজ কাল অনেক ভারতবাসী সাহেবের তীর্থস্থান হইয়া দাঁড়াইয়াছে। হিন্দু ও মুসলমান যেমন অর্থসংগ্রহ হইলেই, সুযোগ ঘটিলেই, বারাণসী মক্কা প্রভৃতি তীর্থদর্শনে যান, আধুনিক সুশিক্ষিত কুসংস্কার-বর্জ্জিত বাঙ্গালী ও পার্শী সাহেবেরাও সেই রূপ লণ্ডন তীর্থে যাইতে আরম্ভ করিয়াছেন। বারাণসীর পুণ্যভূমিতে যেমন অনেক সংযমী সাধু সন্ন্যাসীর দর্শনে দেহ মন পবিত্র করিবার সুযোগ ঘটে, তেমনি আবার দুর্বৃত্ত গুণ্ডাদিগের লগুড় ও মুষ্ট্যাঘাতে অনেক সময় দেহ জর্জ্জরিত হয়। লণ্ডনযাত্রী সাহেবদিগেরও স্মরণ রাখা উচিত যে লণ্ডনেও সুবিধা অসুবিধা সমান ভাবেই বিদ্যমান। যদিও লণ্ডনে স্বাস্থ্যোন্নতিকর নানাবিধ কার্য্য সর্ব্বত্র প্রত্যক্ষ করা যায়, নাগরিকগণের স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় উৎভাবনে অভাবনীয় উৎকর্ষ সাধিত হইয়াছে, তথাপি অধিকাংশ পল্লী এতই জনতাপূর্ণ যে সেখানে স্বাস্থ্য ও নীতি রক্ষা একরূপ অসম্ভব। সেজন্য সেদিন বিলাতী ডেলিনিউস পত্রের বিশেষ কমিশনারকে বাধ্য হইয়া বড়ই দুঃখ করিতে হইয়াছে। তিনি বলেন, লণ্ডনের স্থানে স্থানে এত জনতা, অল্প পরিসর স্থানে এত লোক বাস করে, যে তাহাদিগের মধ্যে অনেকগুলি যুবক

যুবতীকে বাধ্য হইয়া একই গৃহে বসবাস করিতে হয়। ১০।১২টী যুবক যুবতীর এক ঘরে প্রতিনিয়ত রাত্রি যাপন করা কতদূর দোষাবহ তাঁহাও কি বলিতে হয়? কমিসনর সাহেব বলেন, এরূপ জঘন্য প্রথা আফ্রিকার অসভ্য কাফ্রি জাতির মধ্যে ও প্রচলিত নাই, তাহারাও বয়ঃপ্রাপ্ত কন্যা পুত্র বা আত্মীয় আত্মীয়াদিগকে একঘরে রাত্রি যাপন করিতে দেয় না। স্ত্রীপুরুষের এরূপ সমাবেশে উভয় পক্ষের স্বাস্থ্যহানি ত হয়ই, সঙ্গে সঙ্গে তাহাদের মন কলুষিত হইয়া যায়, নীতিজ্ঞান দিন দিন হ্রাস প্রাপ্ত হয় ও চরিত্র রক্ষা অনভ্যস্ত হইয়া পড়ে। আমাদের ভয়, পাছে এইরূপ অসৎনীতিক্ষেত্রে পরিবর্দ্ধিত ও শিক্ষাপ্রাপ্ত কোন ইংরাজ সিভিলিয়ান ভারত বাসীর দণ্ডমুণ্ডের বিধাতা হইয়া আসেন। এই কারণেই লণ্ডনযাত্রী স্বদেশী সাহেবদিগের জন্য আমাদের এত উদ্বেগ।

* * *

স্তন্য,—ভগবানের মহিমা আমরা মাতৃস্তনে যেরূপ পূর্ণমাত্রায় প্রত্যক্ষ করি এরূপ বোধ হয় অন্যত্র করি না। স্তন্যদুগ্ধ শিশুর জীবন, শিশু ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র এই দুগ্ধ কোথা হইতে আসিয়া মাতৃস্তনে দেখা দেয় তাহা ভাবিলে ঈশ্বরপ্রেমে শরীর রোমাঞ্চিত হয়। ভগবানের কার্য্যে কিন্তু স্বার্থপর মানব কলম চালাইতে আরম্ভ করিয়াছেন। তাঁহারা আমাদের প্রসূতিগণকে স্তন্যদ্বারা শিশু পোষণরূপ মানব জীবনের প্রথম ও সর্ব্বপ্রধান কর্ত্তব্যকার্য্যে শিথিলপ্রযত্ন করিতেছেন, ইহা বড়ই পরিতাপের কথা। পদার্থতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতের সাহায্যে ইউরোপীয় মহাজনগণ অশেষ প্রকার কৃত্রিম খাদ্য আবিষ্কার করিয়া ভারতে আমদানি করিতেছেন ও ইহাদ্বারা দুগ্ধের কার্য্য সাধিত হইতে পারে এইরূপ প্রলোভন দেখাইয়া, বিজ্ঞাপনের ঘনঘটায় লোকের মন মুগ্ধ করিয়া ফেলিতেছেন। ইংরাজী আচার ব্যবহার ও ইংরাজী চিকিৎসার বহুল প্রচলনের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের প্রসূতিগণও বিলাসপ্রিয় হইয়া পড়িতেছেন। শিশুগণের জন্য বহুবিধ কৃত্রিম খাদ্য প্রতিগৃহে রক্ষিত ও ব্যবহৃত হইতেছে। নিতান্ত প্রয়োজন স্থলে বহুদর্শী ডাক্তারের উপদেশে রোগের সময় কিছু দিনের জন্য এরূপ খাদ্য ব্যবহারে ক্ষতি হয় না। কিন্তু আমরা অতি অল্প সংখ্যক গৃহেই সেরূপ অলঙ্ঘ্য প্রয়োজন দেখিতে পাই। যে স্থলে মাতা শিশুকে স্তন্যদানে একান্ত অশক্ত বা স্তন্য পান করাইলে শিশুর পীড়া উদ্ভব হইতে পারে সে স্থলে গাভীদুগ্ধ বা ছাগদুগ্ধে যে উদ্দেশ্য সাধিত হয় না, অন্য পক্ষে, সেই স্থলে যে কৃত্রিম খাদ্য দ্বারা

শিশুর মাতৃস্তন্যের প্রয়োজন সাধিত হইতে পারে, কেহই একথা নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারেন না। রোগীর অবস্থানুসারে কোন কোন স্থলে চিকিৎসক যদি মনে করেন, যে কৃত্রিম খাদ্যের দ্বারা শিশুর দেহ পোষণ ভিন্ন উপায়ান্তর নাই, সে স্থলে তিনি সেইরূপ ব্যবস্থাই করুন তাহাতে আমাদের কোন আপত্তি নাই। আমরা কিন্তু নিতান্ত প্রয়োজন ভিন্ন স্বভাবজাত খাদ্যের পরিবর্ত্তন করিতে একান্ত নারাজ। কারণ, আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস, মাতৃস্তন্যের স্থান অধিকার করিতে পারে এমন কোন খাদ্য আবিষ্কার করা মনুষ্যজ্ঞানের অতীত। গাভীদুগ্ধ যে স্থলে অনুপযোগী বলিয়া মনে হইবে সে স্থলে গাধার দুগ্ধ বা ছাগদুগ্ধ অনায়াসেই ব্যবহার করা যাইতে পারে। বিলাতী বিজ্ঞাপনে মুগ্ধ হইয়া ডাক্তার ও গৃহস্থগণ পাছে ভ্রমে পতিত হন এই জন্যই আমরা এ প্রস্তাবের অবতারণা করিলাম। বিশেষ মফঃস্বলবাসী নেটিব ডাক্তার ও গৃহস্থেরা সংবাদ পত্রের বিজ্ঞাপন দেখিয়াই অনেক সময় দ্রব্যের গুণাগুণ স্থির করিয়া থাকেন, তাঁহাদিগকে সতর্ক করাই এই প্রস্তাবের মূল উদ্দেশ্য। পরীক্ষা দ্বারা স্থির হইয়াছে—এই সকল নবাবিষ্কৃত বিলাতী খাদ্যে প্রথমতঃ—

১। মেদোৎপাদক পদার্থের সম্পূর্ণ অভাব আছে।

২। ঐ সকল খাদ্য টাটকা না হওয়ায় উহাতে স্কার্ভি রোগ জন্মিতে পারে।

৩। সহজে পরিপাক হয় বটে, কিন্তু উহার পুষ্টিকারিতা শক্তি বড়ই অল্প। আবার উহাদের অনেক গুলিই দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত না করিলে উপকার হয় না।

আর এক কথা, যে পরিমাণে ব্যবহার করা আবশ্যক, মূল্য অধিক বলিয়া সে পরিমাণে ব্যবহার করা অনেকেরই ক্ষমতায় কুলায় না।

মধুপুর।

মধুপুর একটী রমণীয় স্বাস্থ্যনিবাস। কলিকাতা হইতে ১৮৩। মাইল মাত্র। পঞ্জাব ডাক গাড়িতে ন্যূনাধিক ৪½ ঘণ্টায় মধুপুরে পৌঁছান যায়। যাত্রীর গাড়ীতে গেলে কিঞ্চিদধিক ৯ ঘণ্টা লাগে। কলিকাতার এত নিকটে এরূপ স্বাস্থ্যকর স্থান আর নাই। ভাড়াও অধিক নহে। মধ্যম

শ্রেণীর ভাড়া ৩৲১০ তৃতীয় শ্রেণীর ভাড়া ২৲৵৫ মাত্র। ষ্টেষ্টনের নিকটেই বাজার; বাজার হইতে ১ মাইলের মধ্যেই কুণ্ডু ও মিত্র বাবুদিগের অনেকগুলি দ্বিতল ও একতল বাটী। ভাড়া দিবার জন্যই এই সকল বাটী নির্ম্মিত হইয়াছে। এই সকল বাটী ছাড়া কলিকাতার অনেকগুলি সম্ভ্রান্ত লোক নিজ নিজ ব্যবহারের জন্য—অবসর কালে বায়ুপরিবর্ত্তন জন্য—কতকগুলি বাটীও নির্ম্মাণ করিয়াছেন। বিগত ২০ বৎসর মধ্যে ন্যূনাধিক ১০০ শত বাটী মধুপুরে নির্ম্মিত হইয়াছে। প্রায় সকল গুলিই সুপ্রণালীতে নির্ম্মিত। অনেক গুলি বাটীতেই সুবিস্তৃত প্রাঙ্গণ ও বাটীর সংলগ্ন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র উদ্যান আছে। বাঙ্গালীর যাহা খাদ্য তাহার কোনটীরই অসদ্ভাব নাই। দুগ্ধ চুর পরিমাণে পাওয়া যায়, মূল্যও খুব সুলভ। আলু, পটোল, বেগুন, যে সময়ের যাহা, সকল তরকারিই পাওয়া যায়। নানাবিধ ফলেরও অভাব নাই। নানা জাতীয় মৎস্য বাজারে বিক্রয় হইয়া থাকে। মৎস্য কিছু দুর্মূল্য হইলেও দুষ্প্রাপ্য নহে। মধুপুরের ভূমি প্রস্তর ও কঙ্করময় এবং বন্ধুর। বর্ষার জল পড়িবামাত্র অচিরে নিকাশ হইয়া যায় বলিয়া ভূমি সর্ব্বদা শুষ্ক থাকে, ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হইতে পায় না। মধুপুরের বাহ্যদৃশ্য অতীব সুন্দর। সুদূরস্থিত ধূমাকার পাহাড় গুলি দর্শকের মন প্রাণ মুগ্ধ করে। বায়ু নির্ম্মল ও দুর্গন্ধলেশবর্জ্জিত। মধুপুরের সর্ব্বত্রই বহু সংখ্যক গভীর কূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাহার জল নির্ম্মল ও অগ্নি উদ্দীপক। ভূমির শুষ্কতার সহিত জল বায়ুর নির্ম্মলতা মিলিত হইয়াই মধুপুরকে এত স্বাস্থ্যকর করিয়াছে। জল বায়ুর গুণে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়, শরীরের অবসন্নতা ঘুচিয়া স্ফূর্ত্তির উদয় হয়, পরিশ্রমে শ্রান্তি জন্মে না। যিনি কলিকাতায় এক মাইল পথ চলিতে ক্লান্তি বোধ করেন তিনি মধুপুরে অনায়াসে ৪।৫ মাইল পথ চলিয়াও ক্লান্ত হন না। সন্ধ্যার প্রাক্কালে যখন বহুসংখ্যক স্ত্রী পুরুষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন নানা-বিধ বেশভূষায় সজ্জিত হইয়া ভ্রমণে নির্গত হন, তখনকার মনোমুগ্ধ-কর দৃশ্য না দেখিলে হৃদয়ঙ্গম করা কঠিন। অধিকাংশ লোকই রোগো-পশমের জন্য—শরীর সুস্থ করিবার জন্য—মধুপুরে গিয়া থাকেন। শুদ্ধ বেড়া-ইবার উদ্দেশ্যে যাঁহারা যান তাঁহাদের সংখ্যা নিতান্ত কম। গত পূজার অবকাশে শেষোক্তের সংখ্যা অন্যান্য বৎসর অপেক্ষা অনেক অধিক হইয়াছিল। শুনিলাম তাঁহাদের অনেকেই মধুপুরে বাটী নির্ম্মাণ করিবার জন্য উৎসুক হইয়াছেন। বাজারের নিকটবর্ত্তী স্থান ভিন্ন অন্য সকল স্থানই পরিষ্কার

পরিচ্ছন্ন। বাজারের অদূরে অধিবাসীর সংখ্যা কিছু অধিক হওয়ায় জনতা বৃদ্ধি হইয়াছে। জনতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে যদি ঐ সকল স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার কোন সুবন্দবস্ত থাকিত তাহা হইলে ক্ষতি ছিল না, কিন্তু সেরূপ কোন ব্যবস্থা নাই। এই ভাবে যদি সর্ব্বত্র লোক সংখ্যা বৃদ্ধি পায় তাহা হইলে মিউনিসিপালিটি স্থাপন না করিলে চলিবে না। কোন্ কোন্ রোগাক্রান্ত ব্যক্তি কোন্ সময় মধুপুরে গেলে আশু উপকার প্রাপ্ত হইতে পারেন তাহাও সকলের জানিয়া রাখা উচিত। কেন না অনেকেরই ধারণা আছে যে, রোগোপশমের জন্য, শরীর সুধরাইবার জন্য, যে কোন স্বাস্থ্যকর স্থানে গেলেই অভীষ্টসিদ্ধি হইতে পারে। বাস্তবিক তাহা নহে। সকল স্থানের জল বায়ু সকল সময়ে সকল রোগের কিম্বা সকলের শারীরিক অবস্থার উপযোগী হয় না। বাত, সর্দ্দি কাশি ও অজীর্ণ রোগীর পক্ষে মধুপুর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ স্বাস্থ্যনিবাস; কিন্তু অধিক দিন না থাকিলে ম্যালেরিয়ারোগীর কোন উপকার হয় না। আশ্বিন কার্ত্তিক মাসই মধুপুরে যাইবার উপযুক্ত সময়। বৈশাখ পর্য্যন্ত থাকিলেও ক্ষতি নাই। গরম পড়িলেও কলিকাতার ন্যায় এখানে শরীর অবসন্ন হয় না। বিষয়কর্ম্মো-পলক্ষে কলিকাতায় বা মফঃস্বলে সম্বৎসর ধরিয়া যাঁহাদের পরিশ্রম করিতে হয়, বৎসরান্তে অবকাশের সময় তাঁহাদের একবার মধুপুর বা তদ্রূপ কোন স্বাস্থ্যকর স্থানে বায়ুপরিবর্ত্তন জন্য যাওয়া নিতান্ত আবশ্যক। এতাদৃশ স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস করিলে আয়ু বৃদ্ধি হয়। এইরূপ স্থানে বাসস্থান নির্দ্দিষ্ট করিয়াছিলেন বলিয়াই বঙ্গের কৃতী সন্তান রাজনারায়ণ বাবু রুগ্ন হইয়াও এতদিন বাঁচিয়া ছিলেন। মধুপুরের ন্যায় বৈদ্যনাথ, সিমুলতলা, গিরিডি, নোয়াডি ও পচম্বা প্রভৃতি স্থানও বিশেষ স্বাস্থ্যকর। লোকের জনতা অল্প বলিয়া শেষোক্ত স্থানটী রোগীর পক্ষে অধিকতর উপযোগী।

অনুকরণ।

আহার, বিহার, ব্যায়াম, আরাম, বেশ, ভূষা, চলন, কথোপকথন, সকল বিষয়েই আমরা—বিশেষ ইংরাজী শিক্ষিত সম্প্রদায়—রাজাধিরাজ ইংরাজের অনুকরণ করিতে শিখিতেছি। রাজনীতি ও সমাজনীতি সম্বন্ধেও ইংরাজের অনুকরণলিপ্সা আমাদের হৃদয়ে দিন দিন বলবতী হইতেছে। এই অনুকরণলিপ্সার উপর কেহ কেহ ভারতের ভবিষ্যৎ উন্নতির ভিত্তি স্থাপন করিতে চাহেন, ভারতবাসী জগতের অন্যান্য সভ্য জাতির অন্যতম হইবেন বলিয়া আশা করেন। কেহ কেহ আবার এই অনুকরণ প্রথাকেই ভারতের সর্ব্বনাশের মূল বলিয়া সংবাদ পত্রে, বক্তৃতায় ইংরাজীশিক্ষিত অনুকরণপ্রিয় বাবুদিগকে ধিক্কার দিতেছেন। কেহবা এই অনুকরণপ্রথার অভাবনীয় প্রচলন ও ক্ষিপ্রগতি দেখিয়া নীরবে অশ্রুবিসর্জ্জন করিতেছেন। আমরা উভয়ের কোন পক্ষকেই সমর্থন করি না। যে ভাবে, ভাল মন্দ বিচার না করিয়া, আমরা পাশ্চাত্য সভ্য সমাজের আচার ব্যবহারাদির অনুকরণ করিতে উৎসুক, তাহা দূষণীয় হইলেও অনুকরণপ্রথা কিছু মন্দ নহে। ভবিষ্যৎ ফলাফল চিন্তা করিয়া, নিজের সমাজের অবস্থা বুঝিয়া, কাল দেশ পাত্র বিচার করিয়া অনুকরণ করিতে পারিলে সমাজের উন্নতিই হইয়া থাকে। যে সমাজে যাহা ভাল, তাহা যদি অন্য সমাজভুক্ত লোকে আগ্রহ সহকারে শিক্ষা না করিবে, তবে শিক্ষা করিবার, জ্ঞান লাভ করিবার, অন্য উপায় কি আছে? তবে যাহা মন্দ, যাহা আমাদের দেশের ও সমাজের উপযোগী নহে, তাহা সর্ব্বথা পরিহার করিতে হইবে। যে সকল গুণে ইংরাজ আজ পৃথিবীর সকল সভ্য জাতি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ, সেই সকল গুণই কি তাঁহাদের অত্যতিবৃদ্ধ পূর্ব্বপুরুষগণের ছিল? তাহা কখনই নহে। যে দেশে যে জাতির মধ্যে যে সময় যাহা ভাল পাইয়াছেন, ইংরাজ পুরুষপরম্পরায় তাহা যত্ন ও অধ্যবসায় সহকারে শিক্ষা করিয়াছেন, সেইজন্যই না সর্ব্বাংশে ইংরাজ আজ পৃথিবীর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ জাতি। আমরাই বা সেই ইংরাজের শাসনাধীন থাকিয়া তাঁহাদের মধ্যে যাহা কিছু ভাল, যাহা কিছু আমাদের দেশের ও সমাজের উপযোগী ও শুভকর, তাহা শিক্ষা না করি কেন? শিক্ষা করিয়া উন্নতই বা না হই কেন? চিকিৎসাশাস্ত্রে, স্বাস্থ্যোন্নতিবিষয়ে ইংরাজ যে অচিন্ত্যনীয় উন্নতি করিয়াছেন, তাহা কি আমাদের শিখিবার উপযুক্ত নহে? তাঁহারা জাতীয়

স্বাস্থ্যোন্নতি কল্পে যে সকল আয়োজন ও যেরূপ অর্থব্যয় করিতেছেন, যে রূপ অধ্যবসায় দেখাইতেছেন, তাহার অনুকরণ করা কি আমাদের কর্ত্তব্য নহে? আমরা বর্ত্তমান প্রস্তাবে ইংরাজের অনুষ্ঠিত দুইটী মহৎ কার্য্যের পুনরুল্লেখ করিয়া দেখাইব যে, এই সকল বিষয়ে আমাদের মনোযোগী হওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য কিনা। স্বদেশ ও স্বজাতিপ্রিয় ইংরাজগণ ইতিপূর্ব্বে দুইটী গুরুতর অনুষ্ঠানে হস্তক্ষেপ করিয়াছেন। দিন দিন সহস্র সহস্র ইংরাজ ক্ষয়-রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে কালকবলিত হইতেছেন দেখিয়া কয়েক জন উদারচেতা ইংরাজ তাহার প্রতিবিধানকল্পে কৃতসংকল্প হইয়া এক সভা করিয়াছেন। সভার প্রধান কার্য্য হইয়াছে—ক্ষয়রোগের নিদান নির্ণয়, সুচিকিৎসার উদ্ভাবন এবং তাহা লোক সাধারণের গোচর করা। আজ কাল অনেক ইংরাজ রাজ্যরক্ষা ব্রতে ব্রতী হইয়া সৈনিক বেশে বা রাজকর্ম্মচারী রূপে, অথবা অর্থোপার্জ্জনার্থ বণিকবেশে ভারতবর্ষ, আফ্রিকা প্রভৃতি উষ্ণপ্রধান দেশে আসিতে বাধ্য হন তাঁহারা ভিন্ন দেশের জল বায়ুর প্রভাবে যে সকল রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা, ঐ সকল রোগের কারণতত্ত্ব, চিকিৎসা ও রোগপ্রতীকারের উপায় স্থির করা এবং ঐ জ্ঞান প্রচারার্থ বিদ্যালয় ও হাঁসপাতাল স্থাপন করা অন্যতর সভার প্রধান কার্য্যরূপে পরিগণিত হইয়াছে। এই উভয় অনুষ্ঠান দ্বারা যাহাতে সুফল প্রসূত হয় তজ্জন্য সহস্র সহস্র টাকা সংগ্রহ করিতেছেন, মাসিক পত্র, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পুস্তিকা প্রচার ও বক্তৃতা দ্বারা তাঁহাদের সংগৃহীত তত্ত্ব লোকসাধারণের গোচর করিতেছেন। আমাদের দেশেও কি এমত কোন বিষয় নাই, যাহার চিন্তায় আমাদের দেশের ধনী ও বিদ্বানগণ আনন্দ অনুভব ও দেশের অভাবনীয় মঙ্গল সাধন করিতে পারেন? এইত ম্যালেরিয়া জ্বরে সহস্র সহস্র গ্রাম শত শত নগর একেবারে উৎসন্ন যাইতেছে। প্রতিদিন এই বঙ্গদেশে সহস্র সহস্র লোক ম্যালেরিয়া-বিষে জর্জ্জরিত হইয়া অকালে মৃত্যু-মুখে পতিত হইয়া স্ত্রী, পুত্র, কন্যাদিগকে অকূল পাথারে ভাসাইয়া যাইতেছেন। তাহার প্রতিবিধান করিবার, ম্যালেরিয়া জ্বরের নিদাননির্ণয়, চিকিৎসা ও প্রতিকারের সদুপায় উদ্ভাবন করিবার জন্য ইংলণ্ডের অনুকরণে পূর্ব্বকথিত সভাদ্বয়ের অনুরূপ কোন সভা স্থাপন করিবার উপযুক্ত লোক কি বঙ্গদেশে নাই? থাকিবে না কেন, অনেকেই আছেন। কিন্তু আমাদের বর্ত্তমান অনুকরণ-প্রিয়তা ওদিকে বড় প্রধাবিত হইতে চাহে না। আমরা যে রাজনীতিক্ষেত্রে

অগ্রসর হইবার জন্য এত ব্যগ্র, সেও ত ইংরাজীপ্রথার অনুকরণমাহাত্ম্যে। এই যে সেদিন নূতন মিউনিসিপাল বিল আইনে পরিণত হইবার আশঙ্কায়, আত্মশাসন প্রথা তিরোহিত হইল দেখিয়া, মর্ম্মাহত হইয়া, হৃদয়-বিদারক হা হুতাস করিয়া, ভগ্নমনে ম্লানবদনে ২৮ জন গণ্য মান্য স্বদেশ-হিতৈষী হিন্দু কমিসনর পদ ত্যাগ করিয়া দুঃখিত অন্তঃকরণে কালযাপন করিতেছেন, তাঁহারা কি ইচ্ছা করিলে প্রাগুক্তরূপ একটী সভা স্থাপন করিয়া বাঙ্গালা দেশের অশেষ উন্নতি ও সঙ্গে সঙ্গে স্বজাতির ও স্বজনগণের জীবনরক্ষার উপায় বিধান করিতে পারেন না? মিউনিসিপালিটীর কমিসনরী কার্য্যাপেক্ষা ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রতিকারার্থ চেষ্টা ও যত্ন করিতে পারিলে কি দেশের অধিকতর মঙ্গল সাধন হয় না? এইরূপ কার্য্য দ্বারা উক্ত দেশহিতৈষী মহোদয়গণের জ্ঞান, উদ্যম ও অধ্যবসায় কি অধিকতর ইষ্ট ফল প্রসব করিতে পারে না? আমরা বলি নিজ নিজ বিদ্যা, বুদ্ধি, অধ্যবসায় ও উদ্যম প্রদর্শনের বর্ত্তমান ক্ষেত্র অবরুদ্ধ দেখিয়া নিরুৎসাহ বা দুঃখিত না হইয়া, স্বস্ব ওয়ার্ডের প্রতিবেশীগণের স্বস্থ্যোন্নতিকল্পে যত্নশীল ও সচেষ্ট হইলে তাঁহারা স্বদেশের, স্বজাতির ও স্বজনগণের অধিকতর মঙ্গল সাধন করিতে পারেন। সঙ্গে সঙ্গে তাঁহাদের নামও বাঙ্গালার ইতিহাসে প্রথম ও সর্ব্বোচ্চ স্থান অধিকার করিতে পারে। কোন্ বস্তির লোক প্রয়োজন মত জল পাইতেছে না, কোন্ বস্তির ময়লাদি যথারীতি ও যথাসময়ে স্থানান্তরিত হইতেছে না, কোন্ স্থানের পাইখানাদি মেথরগণের কার্য্যশৈথিল্যে দুর্গন্ধ বিস্তার করিয়া রোগোৎপাদনের হেতু হইতেছে, কোন্ স্থানে কোন্ সংক্রামক রোগ প্রাদুর্ভূত হইয়া লোকক্ষয় করিতেছে, এ সকল স্বচক্ষে দেখিবার বরং তাঁহাদের অধিকতর অবসর হইয়াছে। কমিসনর থাকা অপেক্ষা না থাকিয়া বরং স্বাধীন ও নির্লিপ্ত নগরবাসী রূপে তাঁহারা এ সকল বিষয়ের প্রতিবিধান করিতে অধিকতর সক্ষম হইবেন ইহাই আমাদের বিশ্বাস। আমাদের প্রদর্শিত পথে কার্য্য করিলে, সহরে একটী মহতী সভা স্থাপিত হইলে, মফঃস্বলের নানা স্থানে তাহার শাখা প্রশাখা প্রতিষ্ঠিত হইলে, অজ্ঞ লোকদিগকে নানা প্রয়োজনীয় বিষয়ে শিক্ষা দিবার পক্ষে কত যে সুযোগ উপস্থিত হইবে তাহা চিন্তাশীল স্বদেশ-হিতাকাঙ্ক্ষী ব্যক্তি অনায়াসেই হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিবেন।

আত্মনির্ভরতা।

শারীরিক

প্রত্যেক প্রাণী হইতে চাও, যদি সুখী হইতে অভিলাষ থাকে, তবে উপায়ও নানা গুণ লাভের জন্য সচেষ্ট হও। কি ব্যক্তিগত উন্নতি, কি জাতীয় উন্নতি, সমস্তই এক আত্মনির্ভরতাগুণের উপর নির্ভর করে। বাঙ্গালী এই গুণে বিবর্জ্জিত বলিয়াই তাঁহাদের এত অধোগতি। সকল বিষয়েই যদি আমরা পরমুখাপেক্ষীই থাকিব তবে উন্নতি কিরূপে সম্ভবে? অন্যান্য বিষয়ের ন্যায় নিজের ও পারিবারিক স্বাস্থ্য বিষয়েও নিজের আত্মনির্ভরতা একান্ত আবশ্যক। একটু মাথা ধরিলে, একবার বমি হইলে, একটী বার দাস্ত হইলে, শিশু সন্তান রাত্রিকালে কাঁদিলে, ঔষধ ও পথ্যাদির ব্যবস্থা লইবার জন্য যদি ডাক্তার ও কবিরাজের বাড়ী দৌড়িতে হয় তাহা হইলে ত সংসার চলে না, বাঙ্গালার নিঃস্ব গৃহস্থ ত আর বাঁচে না। এজন্যই গৃহস্থমাত্রেরই নিজ নিজ পারিবারিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ে অন্ততঃ মোটামুটি জ্ঞান থাকা নিতান্ত আবশ্যক। এইরূপ জ্ঞান বিস্তারের জন্যই আমাদের এই পত্রিকার প্রচার। শরীরে একটু সামান্যরূপ অবস্থান্তর ঘটিতে দেখিলে তাহার কারণ অনুসন্ধান বা প্রতিকারের ব্যবস্থা চিকিৎসকের বিনা সাহায্যে যাহাতে করিতে পারি, নিজ নিজ স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ে সেরূপ একটু মোটামুটি জ্ঞান অর্জ্জন করা আমাদের বাস্তবিকই প্রয়োজন হইয়াছে। এই মোটামুটি জ্ঞান, সকল সভ্য দেশের, সকল সমাজের, সকল সম্প্রদায়ের লোকেরই আছে। কেবল নাই আমাদের ভারতবর্ষের লোকের। পারিবারিক স্বাস্থ্য বিষয়ে ইংলণ্ডের লোকসাধারণের যে সাধারণ জ্ঞান আছে, তাহা আমাদের দেশের অনেক বিজ্ঞ বহুজ্ঞ ব্যক্তির আছে কি না সন্দেহ। আমাদের যে এ জ্ঞান একেবারেই ছিল না তাহাও ত নহে। নিজ নিজ পরিবারের ও প্রতিবাসীগণের প্রসূতি ও শিশু সকল অসুস্থ হইলে বৃদ্ধা ঠানদিদিরা নিজে নিজেই চিকিৎসা করিতেন। প্রসূতি ও শিশুরোগের শত শত প্রকার ঔষধ তাঁহারা অবগত ছিলেন। ইংরাজী শিক্ষার গুণে, কার্পেট বোনার আমলে, নাটক নভেলের অধিকার কালে, আমাদের স্ত্রী, কন্যা, মাতারা আর কেহ পূর্ব্বকালের ঠানদিদি হইতে চাহেন না। শুদ্ধ ঠান্-দিদি হইতে চাহেন না তাহা নহে, বরং ২।১টী প্রাচীনা ঠান্দিদি দেখিলে

ঠাট্টা বিদ্রূপ করিতেও কুণ্ঠিত হন না। এ অবস্থা দূর করা আমাদের সম্প্রদায়ে ধনী মানীগণের একান্ত কর্ত্তব্য। কোন এক বিষয়ের সম্যক্ জ্ঞান সম্ভ বিশেষে আবদ্ধ থাকিলে সেই সেই সম্প্রদায়ের উন্নতি সম্ভবে বটে, কিন্তু স্ব-সমাজের লোকসাধারণের অবনতি হইবেই হইবে। আমরা এদেশ-কারের জন্য লক্ষ লক্ষ লোকের অপকার দেখিতে অনিচ্ছুক। কেহ এপন আপত্তি করিতে পারেন যে, কোন বিষয়ে প্রচুর জ্ঞান লাভ না করিয়া পারদর্শী না হইয়া, সেই বিষয়ে হস্তক্ষেপ করা উচিত নহে। বিশেষ চিকিৎসা শাস্ত্রে, যাহাতে জীবন মরণ লইয়া সম্বন্ধ, তাহাতে বিশেষ পারদর্শিতা লাভ করিতে না পারিলে সামান্য জ্ঞানে উপকার না হইয়া বরং অপকারই হয়। আমরাও তাহা স্বীকার করি। তবে ইহাও বলি যে শরীরী হইয়া শরীর সম্বন্ধে একটা মোটামুটি জ্ঞান থাকাও নিতান্ত আবশ্যক। আবার যে স্বাস্থ্য, ধর্ম্ম, অর্থ, কাম মোক্ষের একমাত্র নিদান, তাহা কিরূপে রক্ষিত হইতে পারে তাহার উপায় কতকটা নিজে নিজে জানিয়া রাখাও কি কর্ত্তব্য নহে? এরূপ জ্ঞানার্জ্জনের জন্য কোন শাস্ত্রে বিশেষ পারদর্শিতা লাভের আবশ্যক হয় না। স্কুলের বালক হইতে নিরক্ষর পল্লীমহিলারা পর্য্যন্ত চেষ্টা করিলে, উপায় থাকিলে, সেরূপজ্ঞানলাভ করিতে পারে। যে বিষয়েরই হউক, পরিমাণ যতই কেন অল্প হউক না, জ্ঞান থাকিলে তাহাতে উপকার ভিন্ন অপকার সম্ভবে না। গার্হস্থ্য চিকিৎসা বিষয়ে এমত অনেক মুষ্টিযোগ আছে যাহা জানা থাকিলে বিনা ব্যয়ে বা স্বল্পব্যয়ে অচিরে অনেক রোগ উপশম করা যাইতে পারে। আমাদের ঐরূপ জ্ঞানের অভাবে, আমাদের দেশে সহজে ঐরূপ জ্ঞানলাভ করিবার জন্য কোন উপায় না থাকায়, আমরা সেই সেই স্থলে ডাক্তার ডাকিয়া, তাহার দর্শনী ও ঔষধের মূল্য দিয়া সর্ব্বস্বান্ত হইয়া যাইতেছি। রোগ প্রবল আকার ধারণ করিলে অবশ্যই ডাক্তার ডাকিতে হয়। কিন্তু অনেক স্থলেই আমরা নিজে নিজে নিজের চিকিৎসা করিতে সক্ষম। এজন্য একটু চেষ্টা ও যত্নের আবশ্যক। যাহাতে সামান্য সামান্য রোগের আশু প্রতিকারক ঔষধগুলি সাধারণ লোকে অনায়াসে জানিতে পারে তাহার উপায় বিধান করা, স্বাস্থ্যের ন্যায় পত্রিকার বহুল প্রচার করা, আমাদের দেশের ধনী ও গণ্য মান্য মহাত্মাগণের একটী প্রধান কর্ত্তব্য হইয়া দাঁড়াইয়াছে।

দৌর্ব্বল্য।

শারীরিক ও মানসিক ভেদে মানবের দৌর্ব্বল্য দুই প্রকারের ঘটিয়া থাকে। প্রত্যেক প্রকার দৌর্ব্বল্যই নানা কারণে উৎপন্ন হয় এবং তাহার প্রতিকারের উপায়ও নানাবিধ। নিম্নে তাহার কতকগুলির উল্লেখ করা যাইতেছে।

১। শারীরিকই হউক আর মানসিকই হউক অতিরিক্ত শ্রমজনিত দৌর্ব্বল্যের একমাত্র ঔষধ বিশ্রাম।

২। প্রতি দিন যাহাতে দাস্ত পরিষ্কার হয় তাহার উপায় করিতে পারিলে সহজেই দৌর্ব্বল্য বিদূরিত হয়। তাই বলিয়া সর্ব্বদা জোলাপ বা তদ্রূপ কোন বিরেচক ঔষধ ব্যবহার করা উচিত নহে।

৩। অনেক সময় শরীরের ও মনের কোন প্রকার কার্য্য না থাকায় উভয়ই দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সে সময় উভয়কে কোন না কোন কার্য্যে ব্যাপৃত রাখিতে পারিলেই সে দুর্ব্বলতা সহজেই দূর হইতে পারে।

৪। আমাদের দেশের প্রসূতিগণ অনেক সময় বহু সন্তান প্রসব করিয়া ও ঐ সকল সন্তানদিগকে নিরন্তর স্তন্যদান করিয়া ক্ষীণ হইয়া পড়েন। ঐরূপে ক্ষীণ ও দুর্ব্বল প্রসূতিগণের পক্ষে অধিক পরিমাণে নিদ্রা যাওয়া নিতান্ত আবশ্যক। এইরূপ নিয়মাতিরিক্ত নিদ্রায় তাঁহাদের শরীরের দুর্ব্বলতা দূর হইয়া থাকে। তাঁহারা প্রাতঃকালে কিছু অধিকক্ষণ নিদ্রা গিয়া একটু বেলায় উঠিতে পারেন, কিম্বা মধ্যাহ্নকালেও নিদ্রা যাইতে পারেন।

৫। প্রাতঃস্নানে শরীরে বলাধান হইয়া থাকে, যাঁহারা অত্যন্ত দুর্ব্বল তাঁহারা যেন ঈষৎ উষ্ণ জলে স্নান করেন। অন্য সকলের পক্ষে শীতল জলই প্রশস্ত। সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চালনা হয় বলিয়াই সন্তরণ দ্বারা সহজেই শরীরে বল সঞ্চার হয়। কিন্তু যাঁহারা নিতান্ত ক্ষীণকায়, তাঁহাদের পক্ষে সন্তরণ নিষিদ্ধ। যাঁহারা গৃহে স্নান করেন তাঁহাদের স্নানীয় জলের সহিত একটু সৈন্ধব লবণ মিশ্রিত করিয়া স্নান করিলে ভাল হয়।

৬। ময়দান বা অন্য কোন ফাঁকা জায়গায় প্রতিদিন নিয়মিতরূপে বেড়াইলে শরীর সবল হয়। তাই বলিয়া বৃষ্টির দিন বেড়ান পরামর্শসিদ্ধ নহে। শরীরের সামর্থ্য ও অভ্যাস অনুসারে পথের দূরতা ও সময়ের পরিমাণ স্থির করিয়া লওয়া উচিত। বিশেষ ক্লান্তি জন্মিতে পারে এত অধিকপথ বা এত অধিকক্ষণ বেড়ান উচিত নহে। প্রথমতঃ অল্পে অল্পে আরম্ভ করিয়া

ক্রমে পথের ও সময়ের দূরতা বাড়াইয়া লইতে হয়। ক্রমে যখন অভ্যাস পাইয়া আইসে তখন ৪।৫ মাইল পথ চলিয়াও শ্রম বোধ হয় না, বরং তাহাতে উপকারই হয়।

৭। শরীর দুর্ব্বল থাকা সত্ত্বেও যাঁহাদের কাজ করিতে হয়, তাঁহাদের পক্ষে মধ্যাহ্নকালে নিদ্রা যাওয়া বড়ই উপকারক। নিদ্রা না হইলে শয়ান অবস্থায় উপন্যাস বা সংবাদ পত্র পাঠেও উপকার হইতে পারে।

৮। অত্যধিক দুর্ব্বলতা স্থলে সর্ব্ব শরীরে কোন না কোন প্রকার তৈল মর্দ্দন করিলে বিশেষ উপকার হয়। আমরা যেমন স্নানের পূর্ব্বে তৈল মাখিয়া থাকি সেরূপ করিলে চলিবে না। গরম জলে স্নান করিয়া পরে তৈল মর্দ্দন করিতে হইবে। বাদাম তৈল, বিলাতী অলিভ তৈল, তিল বা সর্ষপ তৈল, যে কোন তৈলেই উপকার হইতে পারে। আমরা জানি এইরূপে শুদ্ধ তৈল মর্দ্দন করাইয়া অনেক গুলি ক্ষীণ অস্থিচর্ম্মসার বালকের জীবন রক্ষা হইয়াছে।

৯। দুর্ব্বল দেহ সবল করিবার—নষ্ট স্বাস্থ্য পুনর্লাভ করিবার পক্ষে—পরিবর্ত্তন যেরূপ মহোপকারী এমত আর কিছুই নহে। হাওয়া পরিবর্ত্তন, স্থান পরিবর্ত্তন, সঙ্গ পরিবর্ত্তন, সঙ্গে সঙ্গে নিত্য নৈমিত্তিক কার্য্যেরও পরিবর্ত্তন। নিত্য নিত্য একই কার্য্যে ব্যাপৃত, একই প্রকার দৃশ্যের মধ্যে থাকিয়া শরীর মন উভয়ই দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, সে সময় কার্য্যান্তরে ব্যাপৃত হইলে, নূতন নূতন দৃশ্যের মধ্যে গেলে কি অভাবনীয় উপকার দর্শে তাহা যিনি একবার পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন তিনিই বুঝিয়াছেন। স্ত্রী পুত্র কন্যা লইয়া কখন এরূপ পরিবর্ত্তনে যাওয়া উচিত নহে। পরিবর্ত্তনের জন্য ভিন্ন স্থানে গিয়াও যদি স্ত্রী পুত্রের ভাবনা সঙ্গে করিয়া লইয়া যাওয়া হয়, তাহা হইলে সে পরিবর্ত্তনে না যাওয়াই ভাল। নূতন স্থানে গিয়া, নূতন নূতন দৃশ্য দেখিয়া, নূতন নূতন বন্ধু বান্ধবের সংসর্গ লাভ করিয়া, নূতন নূতন সংবাদ জানিয়া, মনকে নূতন পথে পরিবর্ত্তিত করিয়া নূতন ভাবে মগ্ন করিতে পারিলেই জানিলেন পরিবর্ত্তনের প্রকৃত ফল ফলিল। অন্যথা বৃথা শ্রম, বৃথা অর্থব্যয়।

১০। আহারের বিষয়ে নিয়ম রক্ষা করা সকল প্রকার দুর্ব্বলতার পক্ষেই আবশ্যক। আহারে অনিয়ম ঘটিলে ক্ষয়িত বল পুনর্ব্বার লাভ করা বড়ই কঠিন।

স্নায়বিক দুর্ব্বলতা ঘটিলে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিয়া চলিতে পারিলে আশু উপকার দর্শে।

১। কোমল শয্যায় নিদ্রা যাইবে না। শীতকাল ভিন্ন অন্যকালে নিদ্রা যাইবার সময় গাত্রে কোন প্রকার গাত্রাবরণ ব্যবহার করিবে না। শীতকালেও যত কম গাত্রাবরণ ব্যবহার করিতে পারিবে ততই ভাল। ৭ ঘণ্টার অধিক কাল নিদ্রা যাওয়া যেন কোন মতেই না হয়।

২। প্রত্যহ প্রাতঃকালে শীতল জলে স্নান করিবে।

৩। গরম মশলাযুক্ত গুরুপাক খাদ্য কোন মতে আহার করিবে না। সাধারণ গৃহস্থেরা যে খাদ্য সচরাচর ব্যবহার করে, তাহাই ব্যবহার করিবে।

৪। মধ্যাহ্ন আহার যেন কোন মতেই গুরুতর না হয়। নিমন্ত্রণ উপলক্ষে বা অন্য কোন কারণে মধ্যাহ্ন ভোজনের সময় যেন অতীত হইয়া না যায়।

৫। সকল প্রকার ধূমপানে বিরত থাকিবে।

৬। নিদ্রা যাইবার অগ্রে ২ ঘণ্টার মধ্যে কিছু আহার করিবে না, অর্থাৎ শয়ন করিবার ২ ঘণ্টা পূর্ব্বে যেন আহার সমাধা হয়।

৭। যুবকগণের পক্ষে কোন না কোন ব্যায়াম ক্রীড়ার সভায় যোগ দেওয়া কিম্বা গৃহে জিম্‌নাষ্টিক বা লৌহগোলক লইয়া ব্যায়াম করা ভাল।

৮। ঘরে বসিয়া বসিয়া বৃথা সময় নষ্ট করিও না। যতক্ষণ সম্ভব বাহিরে বন্ধুবান্ধবের সংসর্গে সময় অতিবাহিত করিবে। তা বলিয়া কুসংসর্গ করিয়া অধঃপাতে যাইও না।

৯। সর্ব্বদা পবিত্র থাকিতে যত্নশীল থাকিবে। বিশেষ মনকে সর্ব্বদা পবিত্র রাখিবে। কোন প্রকার কলুষিত কার্য্যে লিপ্ত থাকিবে না, কলুষিত চিন্তাকে মনে স্থান দিবে না। অন্তরে, বাহিরে, কথায়, কার্য্যে, সর্ব্ববিষয়ে পবিত্রতা রক্ষা করিবে।

গৃহচিকিৎসা (ঔষধ ও মুষ্টিযোগ)।

পুরাতন রক্তামাশয়ে।

১। ডাঁটা ও পাতা সহিত কালমেঘ (কুট্টিত) ... ... ১ কাঁচ্চা।
আকর করা বচ ... ... ঐ।
ফুটন্ত জল ... ... ১ পোয়া।

এই তিনটী জিনিস কোন আবৃত পাত্রে এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিবে। পরে উত্তমরূপে ছাঁকিয়া লইয়া ১ ছটাক মাত্রায় দিবসে ৩ বার সেবন করিলে পুরাতন রক্তামাশয় আরোগ্য হয়। বালক বালিকাদের পক্ষে অর্দ্ধ মাত্রা ব্যবস্থা।

২। আকর করা বচ (কুট্টিত) ... ... ১ ছটাক।
ধনিয়া ... ... ½ কাঁচ্চা।
মরিচ ... ... ½ কাঁচ্চা।
জল ... ... ৩ পোয়া।

এই চারিটী জিনিষ আধ ঘণ্টা কাল সিদ্ধ করিয়া এক পোয়া থাকিতে নামাইবে। শীতল হইলে ছাঁকিয়া লইবে। পূর্ণবয়স্ক রোগীর পক্ষে ১ ছটাক মাত্রায় দিবসে ৩ বার সেবনীয়। শিশুদিগের পক্ষে সিকি কাঁচ্চাই যথেষ্ট। একটু মিছরির গুঁড়ার সহিত মিশাইয়া দিলেই ভাল হয়।

৩। দাড়িম্বের খোসা (কুট্টিত) ... ... ১ ছটাক।
লবঙ্গ (কুট্টিত) ... ... ½ ছটাক।
জল ... ... ৩ পোয়া।

এই তিন দ্রব্য ১৫ মিনিট কাল কোন আবৃত পাত্রে সিদ্ধ করিয়া শীতল হইলে ছাঁকিয়া লইবে। ১ ছটাক মাত্রায় দিবসে ৩ বার সেবন করিলে পুরাতন অতিসার ও রক্তামাশয় আরোগ্য হইতে পারে।

৪। মাজুফল (কুট্টিত) ... ... ৩ কাঁচ্চা।
জল ... ... ৩ পোয়া।

এই দুই দ্রব্য মৃণ্ময় পাত্রে ১০ মিনিট সিদ্ধ করিয়া শীতল হইলে ছাঁকিয়া লইবে। পূর্ণবয়স্ক রোগী ১ ছটাক মাত্রায় দিবসে ৩।৪ বার সেবন করিতে পারে।

৫। তুঁতিয়া ... ... ৬ গ্রেণ।
অহিফেন ... ... ৬ গ্রেণ।

উভয় দ্রব্য খলে মধুর সহিত উত্তম রূপে মাড়িয়া ১২টী বড়ী প্রস্তুত করিবে এবং সকাল ও সন্ধ্যায় এক একটী বড়ী সেবন করিবে। ইহা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিরই ঔষধ, বালকের নহে।

৬। তুঁতিয়া ... ... ২ গ্রেণ।
যোয়ানের আরক ... ... ২ আউন্স।

একত্র মিশাইয়া একটী শিশিতে রাখিবে। তাহাতে ১৬টী দাগ দিয়া দিবসে ৩ দাগ করিয়া শিশুকে খাইতে দিবে। ইহা পূর্ণবয়স্কের ঔষধ নহে। যে ঔষধে তুঁতিয়া থাকে তাহা অধিক দিন সেবন করা উচিত নহে। ৩।৪ দিনে আরোগ্য না হইলে অন্য ঔষধের ব্যবস্থা করিতে হইবে।

৭। হিরাকস ... ... ৪ গ্রেণ।
লডেনম বা টিং অপিয়ম ... ৬ ফোটা।
যোয়ানের আরক ... ১½ আউন্স।

একত্র মিশাইয়া একটী শিশিতে রাখিয়া তাহাতে ১২টী দাগ দিবে। এক এক দাগ সকালে ও সন্ধ্যায় সেবন করিবে। ছোট ছেলেদের পুরাতন রক্তামাশয়ে শরীর দুর্ব্বল ও পাণ্ডু বর্ণ হইলে এই ঔষধে উপকার হয়। শীঘ্র শীঘ্র আরোগ্য হইবার আশায় অধিক মাত্রায় এ ঔষধ খাওয়া কর্ত্তব্য নহে। কারণ ইহাতে আফিম থাকে।

হাঁপানি রোগে।

১। সোরার কাগজ রোগীর গৃহে জ্বালাইলে তাহা হইতে যে ধূম নির্গত হয় তাহা আঘ্রাণ করিবা মাত্র হাঁপানির টান নিবারণ হয় ও রোগী তৎক্ষণাৎ সুস্থ বোধ করে। সোরার কাগজ বাজারে কিনিতে পাওয়া যায়। কিন্তু বাটীতে প্রস্তুত করিয়া লইতে পারিলেই ভাল হয়। সোরার কাগজ প্রস্তুত করিবার নিয়ম এই—নরম অথচ সচ্ছিদ্র ব্লটিং কাগজ (বেশী পুরু না হয় বেশী পাতলাও না হয়, কারণ, পাতলা কাগজে অধিক পরিমাণে সোরা

থাকিতে পারেনা, পুরু হইলে ধূম বেশী হইয়া গৃহে ঝুল পড়ে। সোরার জলে ভিজাইয়া শুকাইয়া লইলেই সোরার কাগজ হয়। সোরার জল প্রস্তুত করাও কঠিন নহে। যতটুকু সোরা লইবে তাহা গুলিতে পারে ততটুকু জল দিলেই হইল। সোরা নীচে জমিয়া থাকিতেছে দেখিলেই বুঝিবে, সোরার পরিমাণ প্রচুর হইয়াছে। এই কাগজ প্রস্তুত করিয়া রাখিলে অনেক দিন থাকে। তবে পুরাতন হইলে আর্দ্র হয়। তখন রৌদ্র বা অগ্নির তাপে শুষ্ক করিয়া লইলেই চলে। যাঁহাদের হাঁপানি আছে সোরারকাগজ গৃহে রাখা তাঁহাদের নিতান্ত আবশ্যক। নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে গৃহে এই কাগজ জ্বালাইয়া দিলে সে রাত্রি আর হাঁপের টান আসিয়া রোগীর নিদ্রার ব্যাঘাত ঘটায় না, রোগী সচ্ছন্দে নিদ্রা যাইতে পারে।

২। হাঁপের টান আরম্ভ হইবামাত্র হাত পা গরম জলে ডুবাইলে টান শীঘ্র কমিয়া যায়।

৩। লাল পুনর্নবার শিকড়	...	...		১½ তোলা।
গোল মরিচ	...	...	...	৩ টী।
জিরা	...	...	...	৩ টী।

একত্র বাটিয়া স্নানের পর এক দিন মাত্র সেবন করিলেই হাঁপানি আরোগ্য হয়। ঔষধ সেবনের দিন হইতে এক সপ্তাহ প্রত্যহ এক পোয়া কাঁচা দুধ, এক পোয়া জলের সহিত মিশাইয়া পান করিতে হয়।

অজীর্ণ রোগে।

১। খালিপেটে সকালে ও বৈকালে দুইহাতে পেট চাপড়াইলে অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য রোগের অনেক উপসর্গ নিবারণ হয়।

২। অজীর্ণ হইতে যাহাদের বহুমূত্র রোগ উৎপন্ন হইয়াছে এবং রোগ পুরাতন হইয়া দাঁড়ায়াছে তাঁহাদের আহারের পরিমাণ কমাইয়া দিলে অনেক উপকার হয়। কারণ, আহারের পরিমাণের সহিত প্রস্রাবের পরিমাণও কমিয়া যায়।

৩। রীতিমত অঙ্গ চালনায় অগ্নিমান্দ্য ও অজীর্ণ রোগ শামা হইতে পারে। ধীরে ধীরে মৃদু মন্দ গতিতে বেড়াইলে কোন ফল হয় না। দৌড়িলে, কাঠ কাটিলে, মাটী কোপাইলে অধিক উপকার হয়; কারণ, ঐ রূপে অঙ্গ চালনা করিলে আমাশয়, পাকাশয়, যকৃতাদি যন্ত্রের ক্রিয়া উত্তেজিত হইয়া পরিপাক কার্য্যের সহায়তা করে।

মেটে তৈল ও সাবান একত্রে মাড়িয়া মলম প্রস্তুত করিয়া প্রলেপ দিলে পুরাতন কাউর দাদ আরোগ্য হয়। পেঁপের আটা ও দাদের অন্যতম ঔষধ।

ভূমধ্যস্থ জলস্তর।

এই দেখিলাম বৃষ্টির জলে রাস্তা, ঘাট উঠান, শস্যক্ষেত্র, সমস্তই ডুবিয়া গেল; পরক্ষণেই দেখিতে পাই, উঠানে জল নাই, রাস্তার জল কোথায় চলিয়া গিয়াছে, শস্যক্ষেত্র শুষ্ক। বৃষ্টির জল আকাশ হইতে পড়িল, সে জল পরক্ষণেই কোথায় চলিয়া গেল তাহা ভাবিবার অবসর অনেকেরই হয় না। ঐ জল কোথায় যায়, তাহার সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের কোন প্রকার সম্বন্ধ আছে কি না, স্বাস্থ্যলিপ্সু ব্যক্তির পক্ষে তাহা যে একটী প্রধান আলোচ্য বিষয় তাহার সন্দেহ নাই। বৃষ্টির জল ভূমিতে পড়িবামাত্র মৃত্তিকা তাহার কতক অংশ শুষিয়া লয়, কতক অংশ উদ্ভিদগণ মূল দ্বারা পান করিয়া নিজে পরিবর্দ্ধিত হয়, কতক অংশ সূর্য্যতাপে বাষ্প হইয়া বাতাসের সহিত মিশিয়া যায়, অবশিষ্ট অংশ নালা পয়ঃপ্রণালী বা নিম্ন ভূমির সাহায্যে খাল বিল বা নদীতে গিয়া পড়ে। মৃত্তিকা যে জল শুষিয়া লয় তাহা কত নিম্নে যায়, বা যাইতে পারে, তাহার বিষয় চিন্তা করিবার পূর্ব্বে মৃত্তিকার প্রকৃতির বিষয় জানা নিতান্তই আবশ্যক। মৃত্তিকা স্বভাবতঃ সচ্ছিদ্র বা শিথিল এবং অচ্ছিদ্র বা কঠিন ভেদে দুই প্রকার। যে মৃত্তিকা সচ্ছিদ্র তাহার মধ্য দিয়া জল সহজেই নিম্নে যাইতে পারে। অচ্ছিদ্র বা কঠিন মৃত্তিকা ভেদ করিবার শক্তি জলের নাই। উপরের মৃত্তিকা কৃষিকার্য্য বা অন্য নানা কারণে প্রায় সর্ব্বত্রই সচ্ছিদ্র হয়। সচ্ছিদ্র মৃত্তিকার গভীরতা কিন্তু সকল স্থানে সমান নহে। যেখানে উহার গভীরতা যতদুর, বৃষ্টির জল সেখানে ততদুর পর্য্যন্ত ভূগর্ভে প্রবেশ

করিয়া তথায় জমিতে থাকে। তাহার নিম্নে আর যাইতে পারে না। এইরূপে বৃষ্টির জল ভূগর্ভে জমিয়া জলস্তর হয়। ভূপৃষ্ঠ হইতে জলস্তরের দূরতাও সুতরাং সকল স্থানে সমান নহে। কূপ বা পুষ্করিণী খনন করিবার সময় ইহা স্পষ্টরূপে প্রতীত হয়। কোন স্থানে ৪।৫ হাত খনন করিতে না করিতে জল বাহির হইয়া পড়ে, আবার কোন স্থানে ২০।২৫ হাত খনন করিয়াও জল পাওয়া যায় না। জলস্তরের দূরতার ন্যূনাধিক্যই ইহার একমাত্র কারণ। কলিকাতায় জলস্তরের দূরতা যত, বর্দ্ধমানে হয় ত তাহা অপেক্ষা অল্প, আবার বোম্বাই সহরে হয়ত ঐ স্তরের দূরতা অনেক অধিক। এই দূরতা আবার সকল সময় সমান থাকে না। বর্ষা কালে স্তরের দূরতা কমিয়া যায় অর্থাৎ জলস্তর ভূপৃষ্ঠের অনেক নিকটে আইসে। গ্রীষ্মকালে আবার নীচে নামিয়া যায়। এই জলস্তরের সহিত আমাদের স্বাস্থ্যের অতি ঘনিষ্ট সম্বন্ধ। জলস্তর যেখানে যত নিম্নে, তথাকার ভূমি তত শুষ্ক ও খটখটে। আবার যেখানে জলস্তর খুব ঊর্দ্ধে অর্থাৎ ভূপৃষ্ঠ হইতে নিকটে, সেখানকার ভূমি অত্যন্ত আর্দ্র ও সেঁতসেঁতে। ভূমির আর্দ্রতাই যে এদেশের নানা রোগের আকর, সে বিষয়ে আর মতভেদ নাই। ম্যালেরিয়া ত এই ভূমির আর্দ্রতা হইতেই জন্মে। যেখানকার ভূমি যত সেঁতসেঁতে সেখানে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ তত অধিক। বৃষ্টির জল সহজে ও সত্বর নিকাশ হইতে না পারিলেই ঐ জল মৃত্তিকার ছিদ্রপথে ভূগর্ভে প্রবেশ করিতে থাকে, কাজেই মৃত্তিকা আর্দ্র হয় এবং ম্যালেরিয়া উৎপন্ন করে। শুদ্ধ ম্যালেরিয়া নহে, ভূমির আর্দ্রতা হইতে আরও নানা রোগের উৎপত্তি হয়। ক্ষয় রোগ, বাত, ওলাউঠা, টাইফয়েড জ্বর ও প্লেগ প্রভৃতি রোগ ভূমির আর্দ্রতা হইতে উৎপন্ন হয় বলিয়া বিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন। সর্দ্দি কাশির ত কথাই নাই।

তাঁহারা বলেন, মৃত্তিকা আর্দ্র না থাকিলে অনেক রোগেরই বীজাণু জীবিত থাকিতে পারে না। গত তিন বৎসরে প্লেগে বোম্বাই প্রদেশ যে জনশূন্য হইয়া গেল, তাহার অন্যতম প্রধান কারণ তথাকার ভূমির আর্দ্রতা। এজন্যই বোম্বাই সহরের প্রধান ইঞ্জিনিয়ার সাহেব তথাকার জলস্তরের দূরতার পরিমাণ স্থির করিতেছেন। তিনি দেখিয়াছেন, বর্ত্তমান বৎসর অন্যান্য বৎসর অপেক্ষা জলস্তর অনেক নিম্নে নামিয়া গিয়াছে। ইহা দ্বারা অনুমান করা যায় যে বোম্বায়ের মারিভয় এবৎসর আর বাড়িতেছে না। জলস্তর শুদ্ধ ঊর্দ্ধে উঠিয়া ভূমি আর্দ্র করে বলিয়াই যে নানা রোগের উৎপত্তি হয় তাহা নহে।

সময় সময় জলস্তরের দূরতার ন্যূনাধিক্য ঘটিতে থাকিলেও নানা প্রকার রোগ জন্মে। এজন্য যাহাতে জলস্তর সকল সময়ই খুব নিম্নে থাকে তাহার ব্যবস্থা করা আবশ্যক। ড্রেনের ভালরূপ বন্দবস্ত থাকিলে, কৃষিকার্য্য দ্বারা মৃত্তিকা উৎক্ষিপ্ত করিলে জল আর অধিক পরিমাণে ভূগর্ভে প্রবেশ করিতে পারে না। শুষ্ক ভূমিতে রোগের বীজাণুও জীবিত থাকিতে পারে না, সুতরাং আমাদেরও স্বাস্থ্যহানি ঘটে না।

রেল বিস্তার প্রভৃতি নানা কারণে অনেক পল্লীর জলের পথ রোধ হইয়া আসিয়াছে, সঙ্গে সঙ্গে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি নানা রোগের আবির্ভাবও দেখা যাইতেছে। যেখানেই জল নিকাশ সহজে ও সত্বর না হইবে সেই স্থানেই নানা রোগ দেখা যাইবে। কলের জল থাকা সত্ত্বেও এই কলিকাতা সহরেই এ বৎসর জ্বরের বেশ প্রাদুর্ভাব দেখা যাইতেছে। কলিকাতায় যে নিয়মে ড্রেন নির্ম্মিত হইয়াছে, অনেকের মতে তাহা সর্ব্বাঙ্গসুন্দর নহে। ইহা দ্বারা সহজে অল্প সময়ে জল নিকাশ হয় না। একটু অধিকক্ষণ বেগে বৃষ্টি হইলে চারি দিকই জলময় হইয়া পড়ে। এক ঘণ্টার মধ্যে আর রাস্তায় বাহির হওয়া যায় না। অনেকের বিশ্বাস এই কারণেই বর্ষাকালে কলিকাতায় জ্বরের বৃদ্ধি হয়। সকল স্থানের, বিশেষ যেখানে যেখানে মারিভয় উপস্থিত হয়, জলস্তরের দূরতার পরিমাণ স্থির করিয়া রাখা সেনেটারী বিভাগের কর্ত্তাদের একটী প্রধান কর্ত্তব্য কার্য্য। একবার স্থির করিয়া রাখিলেও চলিবে না। ঐ দূরতা কোন্ সময় কোন্ স্থানে বাড়িতেছে কি কমিতেছে, তাহা জানিবার উপায়ও স্থির করিতে হইবে। এবং ঐ জলস্তর যাহাতে ভূপৃষ্ঠের খুব নিম্নে থাকে এবং যাহাতে সময় সময় উহার দূরতার ন্যূনাধিক্য না ঘটে তাহার বিজ্ঞানসম্মত উপায়ও উদ্ভাবন করিতে হইবে।

ম্যালেরিয়ার প্রকোপ।

এবৎসর ম্যালেরিয়ার প্রকোপ কিছু অধিক দেখা যাইতেছে। ম্যালেরিয়া বঙ্গদেশের কি সর্ব্বনাশ করিয়াছে সে পুরাতন কাহিনী তুলিতেছি না। ম্যালেরিয়ার আবির্ভাবে শত শত গ্রাম নগর জনশূন্য হইয়াছে, শত শত

রাজপ্রাসাদোপম অট্টালিকা আজও জঙ্গলাবৃত রহিয়াছে, সে কথাও পাঠকের স্মৃতিপথে আনিয়া তাঁহার মনঃকষ্টের হেতু হইব না। কলিকাতা সহরের চতুঃপার্শ্বের গ্রামগুলির প্রতি পাঠক একবার দৃষ্টি করুন দেখি। ভাবিয়া দেখুন দেখি কি শোচনীয় অবস্থা !! হাবড়া, শিবপুর, সালিকা, বালি, উত্তরপাড়া, পানিহাটী, এঁড়েদহ, বনহুগলি, বরাহনগর, বেলঘরিয়া, নিমতা, দমদমা, কাদিহাটী, বেহালা, বঁড়িসা প্রভৃতি জলতাপূর্ণ জনপদগুলির এখন কি দুর্দ্দশা ! এমত গৃহ নাই যেখানে এক জন না এক জন জ্বরের যাতনায় ছটফট না করিতেছে। পরন্তু এমত অনেক পরিবার দেখিবেন, যেখানে পিপাসায় জল দিবার জন্য এক জনও সুস্থ নাই। কোন সংসারে কেবল পতি আর পত্নী আছেন, উভয়েরই জ্বর, জ্বর আইসেও এক সময়, কে কাহাকে দেখে, কে কাহার মুখে জল দেয়, কাজেই জ্বর আসিবার পূর্ব্বে প্রত্যেকে এক এক ঘটী জল শিয়রে করিয়া শয়ন করেন !! কোন পরিবারে আবার যুবক যুবতীতে, বালক বালিকায় ১০।১২ জনের সকলেই জ্বরে জর্জ্জরিত। কি শোচনীয় দৃশ্য ! কি পরিতাপের বিষয় ! জ্বরের এত বাড়াবাড়ি কিন্তু কয়েক বৎসর দেখা যায় নাই।

ম্যালে। মৃত্যু সংখ্যাও ত কম নহে। যদিও অনেক গ্রামে মৃত্যুসংখ্যা, রুগ্ন সংখ্যার অনুপাতে কম বটে, কিন্তু কোথাও কোথাও আবার মৃত্যুসংখ্যা এতই বাড়িয়াছে যে শুনিলে শরীর শিহরিয়া উঠে।

সেপ্টেম্বর, অক্টোবর দুই মাসে হাবড়াতেই ৪৭৯ জন লোক শুদ্ধ জ্বরে মারা পড়িয়াছে। শিবপুর থানায় অক্টোবর মাসেই ১৪৩ জন লোক মরিয়াছে। কি ভয়ঙ্কর কথা ! যাহারা মরিতেছে তাহারা ত সকল জ্বালা যন্ত্রণা হইতে অব্যাহতি পাইল, তাহাদের সকল প্রকার শোক তাপ দূরে গেল, শান্তিময়ীর সুশীতল ক্রোড়ে শয়ন করিয়া কিছু দিনের জন্য তাহারা সুস্থ হইল। কিন্তু যাহারা ম্যালেরিয়া বিষে জর্জ্জরিত হইয়া মৃতকল্প হইয়া বাঁচিয়া আছে, যাহাদের যন্ত্রণার অবধি নাই, যাহারা জীবনের সকল সুখে বঞ্চিত হইয়াছে, এই রুগ্ন শরীরে ও যাহাদের অধিকতর রুগ্ন স্ত্রীপুত্রের জন্য মরিয়া মরিয়া খাটিতে হইতেছে তাহাদের অবস্থা, তাহাদের যাতনা ও কষ্টের কথা ভাবিবার লোক ত কাহাকেই দেখি না। আমাদের দেশের ধনিগণের দৃষ্টি সে দিকে নাই, বিদ্বান ও দেশ হিতৈষিগণ কংগ্রেস বা তদ্রূপ কোন না কোন রাজনৈতিক আন্দোলনে উন্মত্ত; কোন কোন বঙ্গের সুসন্তান সমাজ লইয়া

বিব্রত, কেহ বিধবাবিবাহ প্রবর্ত্তনে, কেহ জাতিভেদের তিরোধানে, কেহ বাল্য বিবাহের মূলোৎপাটনে চারিদিকে ছুটাছুটি করিতেছেন। গবর্ণমেণ্টও এক নূতন উপসর্গ প্লেগ লইয়া বিব্রত। কাজেই এ হতভাগ্যদিগের মুখের দিকে চাহিবার কেহই নাই। প্লেগ, বসন্ত, ওলাউঠা প্রভৃতি রোগে অল্প সময়ের মধ্যে একই স্থানে অনেকগুলি লোক মারা যায় বলিয়াই সেদিকে গবর্ণমেণ্টের দৃষ্টি আকর্ষিত হয়। প্লেগের জন্য এই কলিকাতা সহরেই কত টাকা ব্যয় হইতেছে। আজকাল ত কলিকাতায় প্লেগ নাই বলিলেই চলে, কিন্তু যখন প্লেগের খুবই বাড়াবাড়ী ছিল তখনকার প্লেগের মৃত্যুসংখ্যার সহিত হাবড়া শিবপুরে সেপ্টেম্বর অক্টোবর দুই মাসের জ্বরের মৃত্যুসংখ্যার তুলনা করিয়া দেখুন দেখি? ভাবুন দেখি, তখন প্লেগের জন্য কতই না হৈ চৈ হইয়াছিল, আর আজ যে চারিদিক নীরব, কোন লোকের মুখেই কোন কথাটী নাই, গবর্ণমেণ্ট নিশ্চেষ্ট! দেশের লোক উদাসীন! এত লোক মরিয়াছে, আরো কত লোক মরিবে সে বিষয় কি দেশের লোকের ভাবিবার উপযুক্ত নহে? গবর্ণমেণ্টও কি সেদিকে দৃষ্টিপাত করিবেন না? ম্যালেরিয়া কি এইরূপে তিল তিল করিয়া দিনে দিনে বঙ্গদেশ গ্রাস করিতে থাকিবে? ইহার প্রতিবিধান কল্পে কি কোন প্রকার চেষ্টা হইবে না? প্লেগে ওলাউঠায় যাহারা মরে, তাহারা ত মরিয়া বাঁচিল; কিন্তু যাহারা উহার আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইল, তাহাদের কোন ভাবনাই থাকে না। কিন্তু ম্যালেরিয়া সে প্রকৃতির রোগ নহে। ম্যালেরিয়া যাহাকে একেবারে মারিতে না পারিল তাহাকে কিন্তু জনমের মত অকর্ম্মণ্য করিয়া ফেলিল, তাহার সুখস্বচ্ছন্দতা চিরদিনের জন্য ঘুচাইয়া দিল। শরীর ভগ্ন, মন দুর্ব্বল, কার্য্যে নিরুৎসাহ, তাহারা যে জীবনমৃত হইয়া থাকে! এরূপ জীবন অপেক্ষা মৃত্যুই যে শ্রেয়স্কর? অন্যান্য বৎসর অপেক্ষা এবার বর্ষার আধিক্য হইয়াছে, যে সকল পুষ্করিণী অনেকদিন পূর্ণ হয় নাই তাহাও এবৎসর পূর্ণ হইয়াছে, কৃষিকার্য্যেরও সুবিধা ঘটিয়াছে। কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে ম্যালেরিয়াও বাড়িয়া গিয়াছে। গ্রামে গ্রামে জল জমিয়া থাকিয়া ঐ সকল স্থানে ম্যালেরিয়া বিষ উৎপন্ন হইয়া অধিবাসীদিগকে জর্জ্জরিত করিতেছে। কাহাকে একেবারে প্রাণে মারিতেছে। অনেককেই মৃতকল্প করিতেছে। আর যে উদাসীন থাকা চলে না। আমরা শুদ্ধ কলিকাতার নিকটবর্ত্তী স্থান গুলিরই কথা বলিলাম

সত্য, কিন্তু বঙ্গদেশের যে কোন পল্লীতে যাইবেন সেই খানেই হাহাকার! সেই খানেই আবাল বৃদ্ধ বনিতা ম্যালেরিয়ায় ভুগিতেছে। হয় গবর্মেণ্ট নিজে এদিকে মনোনিবেশ করুন, না হয় দেশের উপযুক্ত লোকদিগকে সাহায্য করিয়া, উপদেশ দিয়া, ইহার প্রতিবিধান কল্পে ব্রতী হইতে আহ্বান করুন। আমরা ত নিজে কোন কাজ করিতে পারি না, জানিও না। প্লেগের সময় গবর্ণমেণ্টের দেখাদেখি কলিকাতার ও মফস্বলের সকল সম্প্রদায়ের প্রধান প্রধান লোকই অর্থব্যয় করিয়া নিজ নিজ সম্প্রদায়ের বা সাধারণের উপকার করিয়াছেন। ম্যালেরিয়ানাশের জন্য গবর্ণমেণ্ট যদি তাঁহাদিগকেই উৎসাহিত করেন তাহা হইলে তাঁহারা কখনই এরূপ ভাবে আর উদাসীন থাকিতে পারিবেন না। আমরা এমন সংবাদও জানি যে বালি প্রভৃতি স্থানের কোন কোন ভদ্রলোক নিজের সুরম্য দ্বিতল অট্টালিকা ত্যাগ করিয়া ম্যালেরিয়ার ভয়ে কলিকাতায় সামান্য বাসা বাড়ীতে বাস করিতে বাধ্য হইয়াছেন। প্রাণের দায় বড় দায়! তথাপিও আমরা চক্ষু মেলিব না! কি শোচনীয় অধোগতিই আমাদের হইয়াছে।

বিবিধ।

আমরা জানিতাম চাউল সর্ব্বাপেক্ষা সস্তা বলিয়া চাউলের সহিত আর কোন দ্রব্য ভেজাল দেওয়া চলে না। কিন্তু আজ কাল চাউলেও ভেজাল চলিতেছে। তৈলে ভিজাইয়া রাখিলে চাউলের দানা উজ্জ্বল ও মসৃণ হয় এবং ওজনেও ভারি হয়, এজন্য মহাজনেরা চাউল তৈলে ভিজাইয়া লাভবান হইতে চেষ্টা করিতেছেন। তৈলে ভিজা চাউল কিন্তু সুসিদ্ধ হয় না, কাজে কাজেই সহজে পরিপাকও হয় না। এই জন্যই পোলাওয়ের অন্ন একটু শক্ত থাকে, হজমও সহজে হয় না।

গত বৎসর বাঙ্গালাদেশের সমস্ত জেলে ৯৪২০৪ জন কয়েদী ছিল, তন্মধ্যে ৩৯৫ জন মাত্র মৃত্যুমুখে পতিত হয়। জেল স্থাপন হওয়া অবধি মৃত্যুসংখ্যা এত কম আর কোন বৎসর হয় নাই। আজ কয়েক বৎসর কয়েদীদিগের

আহার, পানীয় জল, বাসগৃহ, কায়িক শ্রম ইত্যাদি বিষয়ে যেরূপ যত্ন ও বাঁধাবাঁধি হইতেছে তাহাতে বোধ হয় ক্রমে জেলের মৃত্যুসংখ্যা আরও কমিয়া যাইবে। গত বৎসর জেলে ওলাউঠা রোগের প্রাদুর্ভাব না হওয়াও মৃত্যুসংখ্যা হ্রাসের অন্যতম কারণ। পুরাতন উদরাময় রোগেই অধিক সংখ্যক কয়েদি মারা পড়ে।

দুধ জ্বাল দিয়া রাখিলে শীঘ্র নষ্ট হয় না একথা প্রত্যেক হিন্দুই জানেন। এ সামান্য জ্ঞানটুকু কিন্তু ইংরাজের এতদিন ছিল না। বিজ্ঞানের সাহায্যে তাঁহারা এতকাল পরে ইহা শিক্ষা করিয়াছেন। ভালই হইয়াছে। তবু হিন্দুরা অসভ্য!

শরীর যখন ক্লান্ত বা অবসন্ন থাকে, কিম্বা ভুক্ত খাদ্য পরিপাক হইতে থাকে, সে সময় ব্যায়াম করা একেবারেই নিষিদ্ধ। তাহাতে উপকার ত হয়ই না বরং বিষম অপকারই হইয়া থাকে। আমাদের ব্যায়াম শিক্ষার্থী যুবকবৃন্দ এ কথা যেন সর্ব্বদা মনে রাখেন।

আমাদের দেশের সূতিকাগৃহ গুলি অতীব শোচনীয়। ইংরাজীশিক্ষার বহুল প্রচারের সঙ্গে সঙ্গে সে গুলির অবস্থা পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক ভাল হইয়াছে বটে, কিন্তু এখনও পল্লীগ্রামের অশিক্ষিত লোকে এ বিষয়ে কোনই শিক্ষালাভ করে নাই। এখনো বর্ষাকালে সহস্রছিদ্র খেজুর বা তালপাতার গৃহে অবিরাম বৃষ্টির জলে, সদ্যপ্রসূত শিশু বক্ষে ধারণ করিয়া প্রসূতিকে রাত্রি কাটাইতে হয়। সে অবস্থায় শিশুর প্রাণ কতক্ষণ বাঁচে! কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে ধনী সম্প্রদায়ের মধ্যে পাকা ঘরে প্রসব হওয়ার রীতি অনেকটা প্রচলন হইয়া আসিয়াছে। সে সকল গৃহও প্রসবের পূর্ব্বে চূণকাম করা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত। নতুবা প্রসূতির শরীরে রোগ বীজাণু প্রবেশ করিয়া প্রসূতি ও সদ্যোজাত শিশু উভয়ের প্রাণ নাশ করিতে পারে।

যে সকল ধাত্রীরা মেমদিগকে প্রসব করায়, প্রসূতি সূতিকাগার হইতে বাহির না হইলে আর তাহারা স্থানান্তরে যাইতে পায় না। বাঙ্গালী ধাত্রীদের মধ্যে সেরূপ কোন বাধা নাই। তাহারা একজনকে প্রসব করাইয়া পরক্ষণেই অন্য প্রসূতিকে প্রসব করাইতে যায়। ইহাতে ধাত্রীদের উপার্জ্জন অধিক হয় বটে কিন্তু এ প্রথা ভাল নহে। ইহাতে একের রোগ অন্যে সংক্রামিত হইতে পারে, হইয়াও থাকে। যাঁহাদের অবস্থায় কুলায় তাঁহাদের এ বিষয়ে সাবধান হওয়া উচিত।

রাজযক্ষ্মা আজ কাল সংক্রামক রোগ বলিয়া পরিগণিত হইতেছে এই জন্যই বোধ হয় প্রাচীন হিন্দুরা যক্ষ্মা প্রভৃতি কঠিন রোগে মৃত ব্যক্তির প্রায়শ্চিত্ত না হইলে তাহার শবস্পর্শ করিতে নিষেধ করিয়াছেন।

কোন স্থানের স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে ডাক্তারের যেমন আবশ্যক ইন্‌জিনিয়ারেরও সেইরূপ প্রয়োজন। ডাক্তারেরা রোগকে তাড়াইয়া দেন বটে কিন্তু ইন্‌জিনিয়ারই সেই রোগের বাসা ভাঙ্গিয়া দেন।

কেহ কেহ বলেন টাটকা আকর করা বচ ঘরে রাখিলে পোকা মাকড় আইসে না।

কলিকাতা সহরের মধ্যে অনেক গুলি ময়দা, তৈল ও শুরকীর কল হইয়াছে। ঐ সকল কলের চিম্‌নি হইতে যে ধূম নির্গম হয়, তাহাতে সহরের স্বাস্থ্য-হানি করিতেছে। যে সকল এনজিন অল্প পরিমাণে ধূম উৎপন্ন করে সেইরূপ এন্‌জিন ব্যবহার করিবার জন্য কলওয়ালাদিগকে বাধ্য করা গবর্ণমেণ্টের একান্ত কর্ত্তব্য হইয়াছে। এজন্য আইনের আবশ্যক হইলে তাহাও করা উচিত। ঐ রূপ এন্‌জিনের মূল্য অবশ্য অধিক, কিন্তু যাঁহারা লাভের জন্য ব্যবসা করিতেছেন, তাঁহারা ব্যয়কুণ্ঠ হইলে চলিবে কেন। নিজের লাভের জন্য অন্যের সর্ব্বনাশ করাও ত ন্যায়সঙ্গত নহে।

অপরাপর পার্থিব বস্তুর ন্যায় হীরকাদি মূল্যবান প্রস্তর গুলিরও কালে পরিবর্ত্তন ঘটে। সৌন্দর্য্যের এই উজ্জ্বল অলঙ্কারগুলির পরিবর্ত্তন উৎকর্ষের দিকে না হইয়া মন্দের দিকেই হয়। কোন বাহ্যিক কারণের অসৎভাবেও বহুমূল্য কণ্ঠহারের ঔজ্জ্বল্য তিরোহিত হয় এবং উহা অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে। এ বিষয়ে বহুজ্ঞ ডাক্তারেরাই জানেন কিরূপে রুগ্ন জহরতাদির চিকিৎসা করিতে হয়। বিদ্যা অর্থকরীও বটে। জহরতশালিনী প্রৌঢ়াদিগের পরিচারিকাগণের নিকট হইতে তাঁহারা বেশই দশ টাকা উপার্জ্জন করেন। নিরন্তর ব্যবহার করিলেই কেবল জহরত ভাল থাকে। মনুষ্যচর্ম্মের সংস্রব ব্যতিরেকে হীরকাদি বহুমূল্য জহরতের ঔজ্জ্বল্যাদি গুণ অক্ষুণ্ণ থাকে না। নূতনতত্ত্ব বটে! ইটালির রাণী সেই জন্য তাঁহার প্রসিদ্ধ মুক্তার মালা প্রতি রাত্রে তাঁহার কোন এক সঙ্গিনীকে পরিতে দেন। সঙ্গিনী মুক্তার মালা গলায় পরিয়া আড়ষ্ট হইয়া কষ্টে সৃষ্টে রাত্রি যাপন করে। শাস্তি কম নহে!

১৬৬১ সালে লণ্ডনের মৃত্যুসংখ্যা হাজার করা ৩৯.৫ ছিল। তখন লোকে গড়ে ২৬ বৎসরের অধিক বাঁচিত না। ঐ বৎসর ১৯৭৭৭ জন লোকের মধ্যে ৩৪৯৭ জন এগু ও জ্বর রোগে এবং ৩৭৮৮ জন ক্ষয়রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। আজকাল একটী লোকও এগু বা জ্বরে মরিতেছে না। লণ্ডনের বর্ত্তমান মৃত্যুসংখ্যা প্রতিহাজারে ২৪ জন মাত্র। এক্ষণে লোকে গড়ে ৪২ বৎসর বাঁচিতেছে। কি অদ্ভুত উপায়ে লণ্ডনবাসীরা ম্যালেরিয়া দেশ হইতে তাড়াইয়াছেন তাহা আমাদের ভাবিবার বিষয় বটে।

কলের জল কত দূর স্বাস্থ্যকর ইউরোপ ও আমেরিকার কোন কোন নগরের মৃত্যু তালিকার প্রতি দৃষ্টি করিলে তাহা অনায়াসে বুঝা যাইবে। শুদ্ধ টাইফয়েড জ্বরের কথাই বলা যাইতেছে।

কলের জল ব্যবহারের পূর্ব্বে।

নগর	...	...	প্রতি ১০০০০০ এ মৃত্যুসংখ্যা
ফিনাডেলফিয়া	...	...	৩২ হইতে ৬৪
চিকাগো	...	...	৩১...১৬০

কলের জলের পরে

বার্লিন	...	...	৪...৫
আমষ্টারডম	...	...	৩.
হামবর্গ	...	...	৬.

সংবাদ।

দক্ষিণ আফ্রিকার ট্রান্সভালবাসীদিগের সহিত ইংরাজরাজের ঘোরতর যুদ্ধ বাধিয়াছে। এ যুদ্ধে ২০কোটি টাকা ব্যয় করিতে বিলাতী পার্লিয়ামেণ্ট অনুমতি দিয়াছেন। ট্রান্সভালগণের প্রধান সেনাপতি স্বয়ং প্রেসিডেণ্ট পল ক্রুগার ও জেনারেল জুবার্ট। ইংরাজের পক্ষে প্রধান সেনাপতি আমাদের ভূতপূর্ব্ব জঙ্গিলাট সার্ জর্জ হোয়াইট, আর সেই খ্যাতনামা প্রবীন সেনাপতি রেডভার্স

বুলার। আফ্রিকার অন্যতম সাধারণ তন্ত্র ফ্রিষ্টেট রাজ্য হইতেছে সাহেব ট্রান্সভালের পক্ষ অবলম্বন করিয়াছেন। উভ ঠিন লো হইতেছে, উভয় পক্ষেই অসমসাহস ও বিক্রম দেখিতে প্রাদ্ধ অনেক দুর গড়াইল।

বোম্বাই সহরে ১৮৯৮ সালের সেপ্টেম্বর মাস হইতে ১৮ সালের ১৫ই অক্টোবর পর্য্যন্ত ৩৮০০০ লোক প্লেগের টীকা লইয়াছেন ৯৭ সালের প্রথম হইতে ধরিলে নূন্যাধিক ৫৭০০০ জনের টীকা হইয়া আমাদের বড়লাট লর্ড কর্জ্জন বাহাদুর মকঃস্বল ভ্রমণে নির্গত হইবার্দ্ধ সদলে নিজেই টীকা লইয়াছেন। এমত না হলে লাট।

হাইদ্রাবাদে বিষম জলকষ্ট উপস্থিত। প্রসিদ্ধ দীর্ঘায়তন দীঘীন সাগর" একটী সামান্য পুষ্করিণীর আকার ধারণ করিয়াছে। তাহাতে পরিমাণ জল আছে তাহা বোধ হয় জুন মাস মধ্যেই ফুরাইয়া যাইবে। অন্যান্য পুষ্করিণীর অবস্থাও তথৈবচ।

মারলবরার সপ্তম ডিউকের কন্যা, কাপ্তেন গর্ডন উইলসনের পত্নী শ্রীমতী সারা উইলসন আফ্রিকার যুদ্ধে প্রথমতঃ শুশ্রূষাকারিণী হইতে চাহিয়াছিলেন। শেষে ডেলিমেলের যুদ্ধসংবাদদাত্রীরূপে তথায় গিয়াছেন। তিনি এক্ষণে মেফকিং নগরে স্বামীর সহিত বাস করিতেছেন। এমত না হইলে পতিভক্তি! যেমন পতিভক্তি তেমনই দয়া।

নাগপুরে প্লেগ কমিয়া আসিতেছে। কলিকাতায় পেগ যাইয়াও যায় না। এক সপ্তাহে বাড়ে আবার পরসপ্তাহেই কমিয়া যায়, যেন লুকোচুরি খেলিতেছে।

প্লেগের টীকার উপর আমাদের বড়লাট লর্ড কর্জ্জন বাহাদুরের খুবই আস্থা। তিনি বলিয়াছেন, বিজ্ঞানের কথা ছাড়িয়া দিয়া প্রত্যক্ষ ফলের কথা ভাবিয়াই সকলকে টীকা লওয়া উচিত। টীকা লইলে যে প্লেগ একবারে হইবে না এ কথা ত কেহ বলিতেছে না। কিন্তু যখন প্রত্যক্ষ দেখিতেছি অটীক লোকের অপেক্ষা সটীক লোকের মধ্যে প্লেগ অল্পই হয়, তখন আর বাগ্‌যুদ্ধে কাজ কি। আইস, সকলে টিকা লও, আমি নিজে লইয়াছি, তোমরাও লও।

এম হপকিন সাহেবের টীকার তরল বীজ বাঙ্গালা দেশে যাঁহার প্রয়োজন হইবে তাঁহাকে সাক্ষাৎ সম্বন্ধে বোম্বায়ের প্লেগ-রিসার্চ-লেবোরেটারিতে দরখাস্ত

১৬৬১ সালে দার সিবিল হাঁসপাতালের ইনেস্পেক্টর জেনারেলের নিকট াকে গড়ে ২৬ হবে। গবর্ণমেণ্ট এইরূপই ব্যবস্থা করিয়াছেন।

র মধ্যে ৩৪৭সেনায় যে সকল শুশ্রূষাকারিণী ভগিনী আছেন, তাঁহারা পতিত হওয়া গিয়াছেন। কেননা, তাঁহাদের মধ্যে হইতে কাহাকেই আফ্রিকার যুদ্ধে আহতের শুশ্রূষার জন্য যাইবার অনুমতি দেওয়া হইল না। অথচ বিলাতী গোরা সৈন্যে তাঁহাদের সমপাঠী যে সকল শুশ্রূষাকারিণী ভগিনী আছেন, তাঁহাদিগকে যাইবার অনুমতি দেওয়া হইয়াছে। এ রাগ কিছু অন্যায় নহে। তবে তাঁহাদের বুঝা উচিত যে ভারতের নামের ছাপ তাঁহাদের গায়ে লাগাতেই এইরূপ ঘটিয়াছে। গবর্ণমেণ্ট বলেন, তাঁহাদিগকে এ সময় ছাড়িয়া দিলে কাজ অচল হয়। ভগিনীরা আবার পাল্টা জবাবে বলেন, "যদি এত সৈন্য, এত ডাক্তার," এত হাঁসপাতাল-কর্ম্মচারীকে ছাড়িয়া দিলে চলে, তবে তাঁহাদের ছাড়িলেই বা না চলিবে কেন? কথা মন্দ নহে।

ট্রান্সভাল যুদ্ধের প্রধান নায়ক পররাষ্ট্র মন্ত্রী চাম্বারলেন সাহেবের পত্নী ও কন্যা আহত সৈনিকগণের শুশ্রূষা করিতে আফ্রিকায় যাত্রা করিতেছেন। কর্ত্তার হুকুমে যে সকল সৈনিক বিদেশে প্রাণ হারাইতে বসিয়াছে, গৃহিনী সেই সকল আহত সৈনিকের মৃত্যুকালে মুখে একটু জল না দিলে—ক্ষত বিক্ষত অঙ্গে একটু ঔষধ না লেপিলে—সাজিবে কেন।

চারিদিক হইতেই দুর্ভিক্ষের সংবাদ আসিতেছে ইতিমধ্যেই কোন কোন স্থানে রাক্ষসী ভীষণ মূর্ত্তি ধারণ করিয়াছে। গবর্ণমেণ্টও দুর্ভিক্ষপীড়িত প্রজাগণের প্রাণরক্ষার্থে বদ্ধপরিকর হইতেছেন। পঞ্জাবে দুর্ভিক্ষপীড়িতদিগের সাহায্যে দিল্লী-মথুরা রেলের মাটির কার্য্য শীঘ্রই আরম্ভ হইবে। অনুমান করা হইয়াছে এই কার্য্যে ১৪০০০ লোকে ছয়মাসকাল আহার পাইতে পারিবে।

ভারতবর্ষে যাঁহারা বড় ডাক্তার হইয়া আইসেন, সিভিল সার্ভিসের ন্যায় তাঁহাদিগকেও বিলাতে পরীক্ষা দিতে হয়। ইহাও প্রতিযোগী পরীক্ষা। ভারতবাসীরও এই পরীক্ষায় অধিকার আছে। এই পরীক্ষা যাহাতে লণ্ডনে ও কলিকাতায় যুগপৎ গৃহীত হয় তাহার জন্য ভারতীয় মেডিকেল সভা ভারত গবর্ণমেণ্টের নিকট এক অকাট্য যুক্তিপূর্ণ আবেদন পাঠাইয়াছেন। ভারতবর্ষের ইউনিভারসিটীর ছাত্রেরা যাহাতে ঐ পরীক্ষা দিতে পারে

তাহার জন্যও প্রার্থনা করা হইয়াছে। বিলাতী গ্রাজুয়েট যুবকগণ যদি এই ভারতীয় মেডিকেল সার্বিসে প্রবেশ করিতে ঔদাসীন্য দেখান তাহা হইলে এ প্রার্থনা পূর্ণ হইলেও হইতে পারে। বর্ত্তমানে যাঁহারা ভারতীয় মেডিকেল সার্ভিসে আছেন তাঁহারা কিন্তু বলিতেছেন, তাহা হইলে মেডিকেল সার্ভিসটী একবারেই মাটী হইয়া যাইবে। হইতেও পারে।

কলিকাতার মিউনিসিপালিটীর ২৮ জন হিন্দু কমিশনর পদত্যাগ করিয়াছিলেন, তাঁহাদের স্থানে কয়েকজন পূর্ব্বেই নির্ব্বাচিত হইয়াছিলেন, অবশিষ্ট ১৬ জনকে গবর্ণমেণ্ট মনোনীত করিয়াছেন। তন্মধ্যে ১১ জন হিন্দু, ২জন মুসলমান ও ৪ জন ইংরাজ। এই ১১ জন হিন্দুই কি কমিসনারি করিতে সম্মত ?

কলিকাতা মিউনিসিপালিটীর অন্য দিকেও পসার বাড়িয়া গেল। সংপ্রতি আদালতে সাব্যস্ত হইয়াছে যে মিউনিসিপাল বাজারে যে প্রজা যত টাকা খরচ করিয়াই কেন দোকান করুক না, তাহার আয়ু ২৪ ঘণ্টা মাত্র। মিউনিসিপালিটী ইচ্ছা করিলেই দিন দিন একই দোকানে নূতন নূতন প্রজা বসাইতে পারেন। লোকের দোকান করিয়া খাওয়াও দায় হইল!!

বিশেষ দ্রষ্টব্য।

স্বাস্থ্যের বর্ত্তমান বর্ষের চাঁদা যাঁহারা এতাবৎ পাঠান নাই, তাঁহারা অনুগ্রহ করিয়া শীঘ্র পাঠাইবেন। তাঁহাদের প্রদত্ত চাঁদাই যে স্বাস্থ্যের জীবন তাহাও কি আবার বলিতে হইবে।

তৃতীয়খণ্ড, ৮ম সংখ্যা,অগ্রহায়ণ, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

সম্পাদক—শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্, বি,
(কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব সিবিল সার্জ্জন)

সহ-সম্পাদক—বিদ্যারত্ন-শ্রীঅঘোরনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—		দৈহিক জমা খরচ	২৩২
বড়লাট ও ম্যালেরিয়া ...	২২৫	একটী গল্প	২৩৬
সর্দ্দি ও কাশি	২২৬	অগ্নিমান্দ্য	২৩৯
নিমন্ত্রণ রক্ষা	২২৭	গৃহচিকিৎসা (ঔষধ ও মুষ্টিযোগ)	২৪২
বায়ু পরিবর্ত্তন ও রোগ ...	২২৯	প্রসবকাল	২৪৫
শিরঃপীড়া	ঐ	জাতীয় স্বাস্থ্য	২৪৬
দোকানের মিঠাই	২৩১	বিবিধ	২৪৯
চা	২৩২	সংবাদ	২৫২

কলিকাতা ;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিঠী পত্র ও মূল্যাদি কার্য্যাধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত বাবু ললিতমোহন গুপ্ত, বি, এ,র নামে পাঠাইতে হইবে।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"
জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।
১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(AND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT
NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR,
HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR
(CASHMIR), CHITPUR, DUM-
DUM, BOMBAY AND
CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, অগ্রহায়ণ ১৩০৬ সাল। } অষ্টম সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

বড়লাট ও ম্যালেরিয়া,—হিন্দু রাজা প্রজার সুখ দুঃখের সহিত নিজের সুখ দুঃখ মিশাইয়া ফেলিতেন বলিয়াই হিন্দুর রাজত্বকালে প্রজাগণ তত রাজভক্ত ও সুখী ছিল। রামরাজ্যের নাম শুনিলে আজও হিন্দুর চক্ষে জল আইসে। কিরূপে রঘুকুলধুরন্ধর রামচন্দ্রের অনুজ্ঞায় দুর্মুখ প্রভৃতি মন্ত্রিগণ ছদ্মবেশে প্রজার দুঃখ ও অভাবের অনুসন্ধান করিতেন, কিরূপে শূদ্রকের অনধিকার ব্রহ্মচর্য্যের দোষে ব্রাহ্মণশিশু অকালে কালকবলিত হয়, কিরূপে রামচন্দ্র শূদ্রকের দণ্ডবিধান করেন তাহা হিন্দুমাত্রেই অবগত আছেন। ইংরাজের রাজত্বে এতদিন পরে আবার রামরাজ্যই বা হয়। লর্ড কর্জ্জনের পূর্ব্বে কত বড়লাটই ভারতে আসিয়াছেন তাঁহারা যেমন রাজপ্রতিনিধিরূপে ভারতে পদার্পণ করিয়াছিলেন, সেইরূপ রাজপ্রতিনিধির মতই নিয়মবদ্ধ কাজ কর্ম্ম সারিয়া স্বদেশে ফিরিয়া গিয়াছেন; প্রজার সুখ দুঃখকে কেহই আপন সুখ দুঃখ করিতে চেষ্টা করেন নাই। লর্ড কর্জ্জন বাহাদুর কিন্তু হিন্দু রাজার মত প্রজাপালনে মন দিয়াছেন। দুর্ভিক্ষ মারিভয় ত আজ নূতন নহে। গত দুর্ভিক্ষের সময় লর্ড এলগিন ঘরের বাহির হন নাই। আর লর্ড কর্জ্জন? এই আদর্শ রাজার প্রাণ প্রজার দুঃখে গলিয়া গিয়াছে। তিনি দুর্ভিক্ষপীড়িত দুস্থ প্রজার গৃহে উপস্থিত হইয়া তাহাদিগকে আশ্বাস ও অভয় দিতেছেন, নিজের মূল্যবান জীবনের প্রতি লক্ষ্য না করিয়া এ হেন ভীষণ সংক্রামক ব্যাধি যে প্লেগ, সেই প্লেগদুষ্ট স্থানে স্বয়ং উপস্থিত হইয়া

ভীত, ত্রস্ত, হতাশ্বাস প্রজাকে সান্তনা করিতেছেন, অভয় দিতেছেন, উপদেশ দিতেছেন, হিন্দু রাজার মত আচরণ করিতেছেন। দৃষ্টান্ত দেখাইবার জন্য নিজে প্লেগের টীকা লইয়াছেন, প্রজার কষ্টের কথা তুলিয়া নিজে অশ্রু বিসর্জ্জন করিতেছেন। প্লেগ প্রতিবিধান কার্য্যের কোথায় কি ত্রুটি আছে, কোথায় কোন কার্য্য অসম্পূর্ণ আছে, তাহা স্বচক্ষে দেখিতেছেন; নিজে সকল তত্ত্বাবধান করিয়া বেড়াইতেছেন। এ ত রাজপ্রতিনিধির মত কাজ নহে; এ যে হিন্দু রাজার মত কার্য্য। তিনি সত্বরই বঙ্গরাজধানীতে পদার্পণ করিবেন। প্লেগ ত সাময়িক ব্যাধি, ম্যালেরিয়া যে আমাদের আহার নিদ্রার ন্যায় চিরদিনের সহচর হইয়া উঠিয়াছে। প্রতিবৎসর ম্যালেরিয়ায় কত লোক অকালে কালকবলিত হইতেছে, কত লোক যৌবনে জরাজীর্ণ হইয়া কষ্টে দিনযাপন করিতেছে, তাহার একটা হিসাব এ সময় লর্ড কর্জ্জনের সম্মুখে ধরিবার লোক কি বঙ্গদেশে কেহ নাই? আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস ম্যালেরিয়ার বীভৎস ছবি যদি কেহ লর্ড কর্জ্জনের নিকট—এই আদর্শ রাজার নিকট—ধরিতে পারেন তাহা হইলে তিনি নিশ্চিতই ম্যালেরিয়া-প্রপীড়িত প্রজার দুঃখে কাতর হইবেন। ম্যালেরিয়া দুষ্ট স্থান গুলি স্বয়ং পরিদর্শন করিবেন এবং তাহার প্রতিবিধানকল্পে রাজার যাহা কর্ত্তব্য তাহা তিনি নিশ্চিতই করিবেন। এই সোণার বঙ্গদেশ ম্যালেরিয়া-দাবানলে ছারখার হইয়াছে বটে, কিন্তু একবার বড়লাটের মন এদিকে আকর্ষণ করিতে পারিলে আবার বঙ্গদেশের পূর্ব্বশ্রী দেখা দিবে, আবার বঙ্গবাসীর মুখে হাসি ফুটিয়া উঠিবে, জলনিকাস ও ড্রেনের সুবন্দোবস্ত হইবে। ম্যালেরিয়া পলাইতে পথ পাইবে না।

* * *

সর্দ্দি ও কাশি,—আজকাল ভদ্রলোকের মধ্যে সকলেরই প্রায় সর্দ্দি ও কাশি। বালক বালিকা, যুবক যুবতী, বৃদ্ধ বৃদ্ধা, সকলেই সর্দ্দি ও কাশিতে কষ্ট পাইতেছেন। ইহার কারণ কি? ঠাণ্ডা লাগিয়াই এইরূপ সর্দ্দি কাশি হয়, ইহাই সাধারণের ধারণা। অনেকের মুখে এরূপও শুনা যায় যে 'কাল রাত্রে জানালার একটী পাখী খোলা ছিল তাই ঠাণ্ডা লাগিয়া আজ বিষম সর্দ্দি হইয়াছে।' অথচ সকলেই দেখিয়া থাকেন, গরিব দুঃখীরা, কেহ গাছতলায়, কেহ রাস্তার ধারে, কেহ ধনীর রোয়াকে, কেহ দোকানের সম্মুখে, সমস্ত রাত্রি খোলা জায়গায় শয়ন করিয়া নিদ্রা যায়। তাহাদের ত সর্দ্দি কাশি হয় না

কয়জন মুটে মজুরের মুখে সর্দ্দির কথা শুনিয়াছেন? কেবল একটু ঠাণ্ডা লাগিলেই সর্দ্দি হয় তাহা নহে। সার্সির একখানি গ্লাস ভাঙ্গা থাকিলেই যে সর্দ্দি হইতে হইবে এরূপ কথা নহে। ভদ্রলোকের সর্দ্দি কাশি হইবার অন্য কারণ আছে। প্রথম ও প্রধান কারণ—পেট গরম থাকা। দ্বিতীয় কারণ—নিঃশ্বসিত দূষিত বায়ু প্রশ্বাস দ্বারা পুনঃ পুনঃ গ্রহণ করা। ভদ্রলোকেরই আহারের অনিয়ম হয়, প্রয়োজনাতিরিক্ত গুরুপাক দ্রব্য আহার করেন, কাজেই জঠরানল ঐ সকল ভুক্ত দ্রব্য যথাসময়ে যথারীতি পরিপাক করিতে পারে না; পেট গরম না হইবে কেন? পেট গরমের সঙ্গে সঙ্গে ঠাণ্ডা লাগিলে সর্দ্দি আসিয়া ধরিয়া বসে। মুটে মজুরের ত পেট গরম হইবার কোন কারণ নাই। তাহারা যাহা আহার করে তাহাতে রীতিমত ক্ষুধা শান্তিই হয় না, পেট গরম হওয়া কিরূপে সম্ভবে? সুতরাং তাহাদের সর্দ্দিও হয় না। নিঃশ্বসিত দূষিত বায়ু পুনঃ পুনঃ গ্রহণ করার পর ঠাণ্ডা লাগিয়াই অনেকের সর্দ্দি হয়। কয়েকজন ধনী লোক ভিন্ন অধিকাংশ গৃহস্থের বাটীতেই এক ঘরে অনেকের শয়ন করিতে হয়। হিমের ভয়ে আবার চারিদিক বন্ধ করিয়া বায়ু গমনাগমনের পথ রোধ করিয়া দেওয়া হয়। অনেকের নিঃশ্বাসে ক্ষুদ্র গৃহের বায়ু অল্পক্ষণেই দূষিত হইয়া পড়ে এবং সেই দূষিত বায়ু প্রশ্বাস দ্বারা পুনঃ পুনঃ গ্রহণ করিয়াই সর্দ্দিকে নিমন্ত্রণ করিয়া আনা হয়। প্রশ্বসিত দূষিত বায়ুতে কারবনিক এসিড গ্যাস ত থাকেই, তদ্ভিন্ন নিঃশ্বাস দ্বারা শরীর হইতে এমত অনেক জান্তব পদার্থ নির্গত হয় যাহা বিশুদ্ধ বায়ুকে অল্পক্ষণেই দূষিত ও বিষময় করিয়া তুলে। ইতিহাস পাঠকমাত্রেই নবাব সিরাজউদ্দৌলার প্রসিদ্ধ ব্লাকহোলের কথা অবগত আছেন। দূষিত বায়ুর প্রভাবে ১২ ঘণ্টায় যখন ১৪৬ লোকের মধ্যে ১২৩ জন মরিতে পারে, তখন সেইরূপ দূষিত বায়ু গ্রহণ করায় আমাদের একটু সর্দ্দি কাশি না হইবে কেন? গরিব দুঃখীরা ত পাকা ঘরে জানালা দরজা বন্ধ করিয়া শয়ন করিতে পায় না। তাহারা খোলা জায়গায় শয়ন করে, বিশুদ্ধ বায়ু প্রশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করে সুতরাং সর্দ্দি কাশিও তাহাদের নিকটে যাইতে পারে না।

* * * *

নিমন্ত্রণ রক্ষা,—নিমন্ত্রণ রক্ষা না করিলে আজ কাল ভদ্রতা রক্ষা হয় না, আত্মীয়তা থাকে না। যিনি আত্মীয় বা বন্ধু হইবেন তাঁহাকে ত আত্মীয় বা বন্ধুর সকল কার্য্যে, বিপদে সম্পদে, খাটিয়া খুটিয়া, দেখিয়া শুনিয়া সহায়তা

করিতেই হইবে। কিন্তু এইরূপে আত্মীয় বন্ধুর সহায়তা করা আর নিমন্ত্রণ রক্ষা করা পৃথক জিনিস। নিমন্ত্রিত ব্যক্তি শরীর অসুস্থ হইয়াছে বলিয়াও নিস্তার পান না। নিমন্ত্রণ রক্ষা না করিলে লোকে তাঁহাকে সাহেব ও অসামাজিক মনে করে। বর্ত্তমানে আমাদের শরীরের অবস্থা যেরূপ দাঁড়াইয়াছে তাহাতে কিন্তু নিমন্ত্রণ রক্ষা করা আর সাজে না। নিমন্ত্রণ রক্ষা করিতে গিয়া আমরা একটা না একটা অসুখ প্রায়ই ডাকিয়া আনি। তাহার যথেষ্ট কারণও আছে। দশজনকে আহার করাইতে গেলে কোন গৃহস্থই আহারের উপযুক্ত সময়ে আয়োজন করিয়া উঠিতে পারেন না। সমাজের প্রথানুসারে তাঁহাকে নানাবিধ গুরুপাক আহার্য্যও সংগ্রহ করিতে হয়। কাজেই যাঁহারা নিমন্ত্রিত হইয়া ভোজন করিতে যান, তাঁহারা সময়ের ব্যতিক্রমে ও আহারের প্রাচুর্য্যে বাটী আসিয়া কোন না-কোন পীড়া ভোগ করেনই করেন। আহারের বিষয়ে আমাদের সমাজে এমনই কুপ্রথা বদ্ধমূল হইয়া গিয়াছে যে পোলাও না করিলে যেন ভদ্রলোকের খাতিরই হয় না, ১৬ রকম মিঠাই না করিলে মান সম্ভ্রম বজায় থাকে না। সাধারণ স্বাস্থ্যকর খাদ্য দ্বারা ভদ্রলোককে ভোজন করান যেন ভালই দেখায় না। এক ত অসময়ে আহার, তাহার উপর খাদ্যগুলি অধিক পরিমাণে তৈল ঘৃত ও মসলা দ্বারা প্রস্তুত হয়; বিবিধ প্রকারের ঐ সকল গুরুপাক খাদ্য অল্প অল্প করিয়া আহার করিলেও গুরু-ভোজন হইয়া পড়ে। সুতরাং পীড়া না হইবে কেন? কুচবিহারের রাজকুমারীর বিবাহে ১২০ প্রকার খাদ্য প্রস্তুত হইয়াছিল। ভাবুন দেখি নিমন্ত্রিত ভদ্রলোকদিগের সেদিন কি বিষম সঙ্কটই ঘটিয়াছিল! চাকরির খাতিরে সহরে দিবা ভাগে নিমন্ত্রণ করা প্রথা অনেকটা উঠিয়া গিয়াছে সত্য কিন্তু পল্লীগ্রামে ত আজও তাহা উঠে নাই। আর সহরে রাত্রিকালে আহার করান প্রথা প্রচলিত থাকিলেও তাহা সময়ে হয় না। আহারের প্রাচুর্য্য ত আছেই। কেহ কেহ বলিবেন নিমন্ত্রিত ব্যক্তিরা নিজের ক্ষুধা বুঝিয়া আহার করিলেই ত পারেন; একথা মুখে বলা যত সহজ কার্য্যে করিয়া উঠা তত সহজ নহে। আমাদের সমাজের শীর্ষস্থানীয় যাঁহারা, তাঁহারা এবিষয়ে একটু মনোযোগ করিলে ভাল হয়। নিমন্ত্রণ করিয়া আত্মীয় বন্ধুর অসুখের কারণ হওয়া অবশ্যই কাহারই বাঞ্ছনীয় নহে।

* * * *

বায়ু পরিবর্ত্তন ও রোগ,—বায়ু পরিবর্ত্তনে রোগ শান্তি হয় এ ধারণা শিক্ষিত ভারতবাসীর মনে ক্রমে ক্রমে বদ্ধমূল হইতেছে। বায়ু পরিবর্ত্তনে যে রোগীর বিশেষ উপকার দর্শে সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। কিন্তু রোগ হইলেই যে বায়ু পরিবর্ত্তন করিতেই হইবে, না করিলে রোগোপশম হইবে না এরূপ সংস্কার থাকাও ভাল নহে। সকল রোগে বায়ু পরিবর্ত্তনে উপকার হয় না। আবার সকল স্থানের জল-বায়ুও সকল রোগের উপযোগী নহে। এজন্য বায়ু পরিবর্ত্তনে যাইবার পূর্ব্বে রোগের প্রকৃতি ও গন্তব্য স্থানের বিষয়ে চিন্তা করিয়া দেখা সকলেরই উচিত। এবিষয়ে বহুদর্শী বিজ্ঞ ডাক্তারের মত লইয়া পরে গন্তব্যস্থান স্থির করা কর্ত্তব্য। বায়ু পরিবর্ত্তন কোন্ কোন্ রোগীর পক্ষে হিতকর তাহা জানিয়া রাখা শরীরী মাত্রেরই উচিত, বিশেষ আমাদের ধনাঢ্য সম্প্রদায়ের। কেননা ইহা বহুব্যয়সাধ্য, সাধারণ গৃহস্থের একরূপ সাধ্যাতীত বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বর, ক্ষয়রোগ, পুরাতন কাশ ও শ্বাস, পুরাতন উদরাময় ও অগ্নিমান্দ্য রোগে বায়ু পরিবর্ত্তনে আশাতীত ফললাভ হয়। এই সকল রোগ বিনা ঔষধে শুদ্ধ পরিবর্ত্তনেই নিরাময় হইতে পারে। যাঁহাদের অল্প বয়সে জরা উপস্থিত হইয়াছে তাঁহাদের পক্ষেও ইহা অতীব হিতকর। মূত্রযন্ত্রের পীড়া (Brights disease) বা প্রস্রাবের পীড়ায় কিন্তু বিশেষ উপকার দর্শে না। বায়ু পরিবর্ত্তনে যে সকল রোগে উপকার দর্শে তাহা বলা হইল; তাহার সকল গুলির পক্ষেই যে একই স্থান উপযোগী তাহা নহে। কোন্ কোন্ রোগের পক্ষে কিরূপ স্থান উপযোগী তাহা প্রস্তাবান্তরে লিপিবদ্ধ করা যাইবে।

* * * *

শিরঃপীড়া,—শিক্ষিত সমাজে আজকাল শিরঃপীড়ার বড়ই আধিক্য দেখা যাইতেছে। শতকরা পঞ্চাশ জনের শিরঃপীড়া আছে বলিলে বোধ হয় অত্যুক্তি হয় না। জ্বর কালীন যে শিরঃপীড়া উপস্থিত হয়, আমরা সে শিরঃপীড়ার কথা বলিতেছি না। সে ত জ্বরেরই অন্যতম লক্ষণ। জ্বর জ্বালা নাই অথচ দিবা রাত্রি মাথা ধরিয়া আছে, মাথার ভিতর জ্বালা করিতেছে, এই কথাই ত অধিকাংশ লোকের মুখে শুনিতে পাই। অন্যান্য রোগ অপেক্ষা শিরঃপীড়ার জন্যই অনেক সময় আমাদিগকে ডাক্তারের পরামর্শ লইতে হয়। ইহার কারণ কি? পূর্ব্বে ত এত শিরঃপীড়া ছিল না, এখনই বা ইহার এত আধিক্য কেন? একটু চিন্তা করিয়া দেখিলেই ইহার

কারণ উপলব্ধি হইতে পারে। আমরা যে ভাবে আজকাল জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে বাধ্য হইয়াছি, শিরঃপীড়া তাহার একটী অবশ্যম্ভাবী ফল। সকল বিষয়ই আমাদের এখন তাড়াতাড়ি সারিতে হয়। ধীরে বা সুস্থ ভাবে কোন কাজই আর করা চলে না। ১২ বৎসর মধ্যে আমাদের এনট্রেন্স পাশ করাই চাই, ৯টার মধ্যে আহার শেষ করিতেই হইবে। ২৫বৎসর মধ্যে চাকরীর যোগাড় না করিতে পারিলে আর চাকরি জুটিবে না, আফিসে গিয়া ৫ ঘণ্টার মধ্যে স্তূপাকার কাগজ লিখিয়া শেষ করিয়া না দিলেই নয়। ইহার উপর সকল কাজেই প্রতিযোগিতা। লেখা পড়ায় প্রতিযোগিতা, চাকরি স্থলে প্রতিযোগিতা, ব্যবসা বাণিজ্যে প্রতিযোগিতা, প্রতিযোগিতা ছাড়া কথা নাই। প্রতিযোগিতাই আমাদের মাথা খাইতেছে। আবার ৫৫বৎসরের মধ্যে চাকরি শেষ করিতে হইবে, সুতরাং ভবিষ্যৎ জীবনের জন্য যাহা কিছু সঞ্চয় করিবার, তাহা ঐ সময় মধ্যেই করিয়া লইতে হইবে। কাজেই সকল কাজই তাড়াতাড়ি সারিতে হয়। যে কাজই তাড়াতাড়ি করিতে হয় সেই কাজেই মস্তিস্কের চালনা ও খাটনি অধিক হয়। আঘাত লাগিলেই ত বেদনা। যেখানে অধিক আঘাত লাগে সেই স্থানেই বেদনা অনুভব হয় ইহা ত সকলেই প্রত্যক্ষ করিয়া থাকি। মস্তিষ্কের চালনা অধিক হয় বলিয়াই মস্তিষ্ক সহজে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, সুতরাং শিরঃপীড়া না হইবে কেন? পূর্ব্বকালের লোকের এত শিরঃপীড়া ছিল না তাহার কারণ, কোন কাজেই তাঁহাদের এত তাড়াতাড়ি ছিল না। সকল কাজই তাঁহারা ধীরে সুস্থে করিতে পারিতেন। সে দিন কি আর আসিবে না। মাথার খাটনি যেমন বাড়িয়াছে সে পরিমাণে অন্যান্য অঙ্গের খাটনি যদি বাড়িত তাহা না হইলে ক্ষতি ছিল না। মস্তিষ্ক কিছু খাটিতে নারাজ নহে, অক্ষমও নহে। কিন্তু একজনকে একাকী খাটিতে হইলে সে কতক্ষণ খাটিতে পারে? পাঁচজনে একত্র মিলিয়া মিশিয়া খাটিলে কাহারই কষ্ট হয় না। সে দিকে ত আমাদের দৃষ্টি নাই। মস্তিষ্কের ন্যায় যদি আমরা অন্যান্য অঙ্গকে সমানভাবে খাটাইতে পারি তাহা হইলে শিরঃপীড়ার এত বাড়াবাড়ি ঘটে না। এবিষয়ে আমাদের বালক ও যুবক বৃন্দের অভিভাবক গণের মনোযোগী হওয়া নিতান্ত আবশ্যক হইয়াছে।

* * * *

দোকানের মিঠাই,—মিঠাই না পাইলে ছেলেরা ছাড়ে না, কাঁদিয়া পিতা মাতা আত্মীয়বর্গকে অস্থির করে। শুদ্ধ ছেলেদের দোষ দিলেই বা চলিবে কেন। আমাদেরও দোকানের মিঠাই না খাইলে চলে না। অথচ দোকানের মিঠাই খাইয়াই আমরা অনেক রোগকে ডাকিয়া আনি। অম্লের পীড়া ত বাজারের মিঠাই খাইয়াই হয়। সহরের ১২ আনা লোকের অম্লের পীড়া, ইহা ত সকলেই দেখিতেছেন। কিন্তু তাহার প্রতিবিধানের উপায় কি? কয়জন লোক গৃহে মিঠাই প্রস্তুত করিয়া রসনা তৃপ্ত করিতে পারেন? ঘৃত চিনি ও ময়দা একত্র পাক করিয়াই অধিকাংশ মিঠাই প্রস্তুত হয়। এই তিন দ্রব্য পৃথক পৃথক্ রূপে অধিক পরিমাণে আহার করিলেও কোন পীড়া জন্মে না। কিন্তু যখনই তিনে এক হইয়া পাক হয়, তখনই তাহা গুরুপাক হইয়া উঠে, সহজে আর হজম হইতে চাহে না। একে ত মিঠাই সহজে গুরুপাক, তাহার উপর যদি ঐ সকল দ্রব্য বিশুদ্ধ না হয় তাহা হইলে ত সোণায় সোহাগা হইল। সহরে বা মফঃস্বলে যত মিঠাইকার দেখিবে, সকলেরই পুঁজি অল্প। কাজেই দুটাকা লাভ করিবার জন্য তাহারা খুঁজিয়া খুঁজিয়া যত জঘন্য ঘৃত, চিনি ও ময়দা অল্প মূল্যে খরিদ করিয়া খাদ্য প্রস্তুত করে। ইহাতেও যদি পীড়া না হইবে তবে হইবে কিসে? তাহার উপর রাস্তার যত ধূলা উড়িয়া মিঠাইয়ের কলেবর পুষ্টি করে। দোকানের কড়াই প্রভৃতি মিঠাই প্রস্তুতের আধারগুলি যিনি স্বচক্ষে মনোযোগের সহিত দেখিয়াছেন তিনিই জানেন ঐ গুলি কিরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন। ভেজাল দেওয়া ঘৃত ব্যবহার করিলে আইনানুসারে দণ্ড হয় সত্য কিন্তু কার্য্যত এবিষয়ে কর্ত্তৃপক্ষের সে রূপ দৃষ্টি আছে কি? হেল্‌থ আফিসারের এ বিষয়ে অধিকতর মনোযোগী হওয়া আবশ্যক। আর আমাদের বাবুরাই বা কি করিতেছেন। তাঁহারা দরজিকুল উদ্ধার করিয়াছেন। মুসলমান দরজির দোকান ত আর দেখা যায় না। কাপড়ের দোকানও অনেকে করিয়াছেন। ভাল রকম মিঠাইয়ের দোকান করিলে কি চলে না? ভাল মাল মসলা ব্যবহার করিয়া, ভাল ভাল কারিকর রাখিয়া, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নভাবে মিঠায়ের দোকান করিলে না চলিবার কোন কারণ দেখা যায় না। গ্লাসকেসের ভিতর জ্যাকেট, বডি, ফুলদার সাটী রাখিয়া যদি ব্যবসা চলে, তবে গ্ল্যাসকেসে ভাল ভাল মিঠাই রাখিয়া, রাস্তার ধূলার হাত হইতে সে গুলিকে রক্ষা করিয়া ব্যবসা করিলে নিশ্চিতই লাভ হইতে পারে। ১০।১৫ টাকা বেতনে

ট্রামওয়ের কনডক্টার হওয়া অপেক্ষা এরূপ কার্য্যে লাভ ও সম্ভ্রম আছে বলিয়াই আমাদের বিশ্বাস। সঙ্গে সঙ্গে স্বজনগণের স্বাস্থ্য রক্ষা বিষয়েও সহায়তা করা হয়।

* * * * *

চা,—চার ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি হইতেছে। এখন আর ইহা শুদ্ধ শিক্ষিত সমাজে আবদ্ধ নাই। অপরসাধারণে চা খাইতেছেন, চাকর বেহারা পর্য্যন্ত চা ধরিয়াছে। এই সর্ব্বজনীন প্রচলন ভাল কি মন্দের সে বিচার আমরা করিতেছি না। আমাদের সমাজের যে অবস্থা দাঁড়াইয়াছে, আমাদিগকে যেরূপ ভাবে খাটিতে হইতেছে, দিবারাত্রি যেরূপ পরিশ্রম করিয়া দিনপা ত করিতে হইতেছে, দিন দিন আমরা যেরূপ দরিদ্র হইয়া পড়িতেছি তাহাতে চা নহিলে আর আমাদের চলে না। খাটিয়া খাটিয়া শরীর যখন অবসন্ন হয়, দুশ্চিন্তায় মন যখন ক্লিষ্ট হয়, কাজ কর্ম্মে যখন উৎসাহ থাকে না, কিম্বা যখন একটু অধিকতর শ্রম করিতে আমরা বাধ্য হই, সে সময় এক পিয়ালা চা বড়ই সময়োপযোগী উত্তেজনা করিয়া থাকে। চার ন্যায় মৃদু উত্তেজক আর কোন দ্রব্যই নহে। অবসন্ন শরীরকে চা একটু সতেজ করিতে পারে, ক্লিষ্ট মনকে চা অপেক্ষাকৃত স্ফূর্ত্তিবিশিষ্ট করিতে পারে, কার্য্যে উৎসাহ জন্মাইতে পারে। অথচ চা অত্যুগ্র নহে। অল্প ব্যয়ে অবসাদ দূর করিতে এমত আর দ্বিতীয় নাই। লিপটনের চার প্রচার দেখিয়া আমাদের স্বদেশী বাবুরা চার ব্যবসা আরম্ভ করিয়াছেন। গুপ্তর চার যথেষ্ট কাটতি। আবার গুডম্যানের চা বাহির হইয়াছে। সর্ব্বত্রই গুডম্যানের চা পাওয়া যাইতেছে। অন্যান্য চা অপেক্ষা এই চা কোন গুণেই হীন নহে।

—••—

দৈহিক জমা খরচ।

বিজ্ঞ গৃহস্থ মাত্রেই নিজ নিজ জমা খরচের সামঞ্জস্য রাখিতে যত্নপর থাকেন। যিনি এবিষয়ে উদাসীন তাঁহার কষ্টের সীমা থাকে না, সংসার অচল হয়। যাঁহার আয় ১০ টাকা তাঁহার ১৫ টাকা খরচ করা সাজে না তাহা সকলেই বুঝেন। বুঝিলে কি হয়, সকল সময় তদনুসারে কাজ করিয়া উঠিতে পারেন না। কাজেই আয় অপেক্ষা অধিক ব্যয়

করিয়া ক্রমে অবসন্ন হইয়া পড়েন। যিনি সুখস্বচ্ছন্দে জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে চাহেন, তাঁহাকে আয় ব্যয়ের সামঞ্জস্য রাখিতেই হইবে। আয় ব্যয়ের সামঞ্জস্যের প্রতি ইংরাজজাতির যেরূপ দৃষ্টি ও মনোযোগ আছে আমাদের তাহার শতাংশের এক অংশও নাই। আমাদের এত দুর্দ্দশাও সেই জন্য। রাজা হইতে আরম্ভ করিয়া একজন সামান্য গৃহস্থ ইংরাজ অবধি বৎসরের প্রারম্ভে নিজ নিজ আয় ব্যয়ের তালিকা প্রস্তুত করিয়া থাকেন, যেরূপ আয় তদনুরূপ ব্যয় করিতে চেষ্টা করেন, যে পরিমাণে ব্যয় না করিলে নয়, অন্ততঃ তদুপযুক্ত আয় করিতে যত্নবান হয়েন। আমাদের মধ্যে কয়জনের সেদিকে দৃষ্টি আছে?—অনেক গৃহস্থ বাৎসরিক আয়ের পরিমাণই জানেন না; জানিবার জন্য চেষ্টাও করেন না। কাজে কাজেই ব্যয় করিবার সময় আয়ের অতিরিক্ত ব্যয় করিয়া ঋণজালে জড়িত হইয়া পড়েন ও নানা প্রকার কষ্ট পান। বাঙ্গালা দেশের অনেক জমীদারই এইরূপে আয়াতিরিক্ত ব্যয় করিয়া ক্রমে অবসন্ন ও ধ্বংস হইয়াছেন। অনেক অপক্কবুদ্ধি গৃহস্থও এইরূপে নিজের ও পরিবারবর্গের অনন্ত কষ্টের কারণ হইয়াছেন ও হইতেছেন।

বাহ্যসংসারে প্রতিদিন প্রতি গৃহস্থের যেরূপ একটী জমা খরচ হইতেছে, দেহাভ্যন্তরে প্রত্যেক মনুষ্যের ঠিক সেইরূপ আর একটী জমা খরচ নিত্য নিত্য হইতেছে। বাহিরের জমা খরচ আমরা প্রত্যক্ষ করিতে পারি, অনেকে তাহার বিষয় চিন্তা করি, কেহ কেহ উহার সামঞ্জস্য রাখিতে চেষ্টাও করি, কিন্তু আভ্যন্তরিক জমা খরচের বিষয় আমরা প্রত্যক্ষ করিতে পারি না বলিয়া সে বিষয়ে কোন চিন্তাই করি না। অনেকে আবার ঐরূপ একটী জমা খরচের অস্তিত্বই অনুভব করিতে পারেন না। সাংসারিক জমা খরচের সামঞ্জস্য না রাখিয়া আমরা যেরূপ কষ্ট পাই, আভ্যন্তরিক দৈহিক জমা খরচের প্রতি অমনোযোগী হইয়া আমরা ততোধিক কষ্ট ও দুঃখ পাইয়া থাকি। দৈহিক জমা খরচের বিষয় আলোচনা করিবার পূর্ব্বে আমাদের দেহ কি কি উপাদানে গঠিত তাহা অবগত হওয়া আবশ্যক।

ইহাও জানা আবশ্যক যে ঐ সকল উপাদানের ক্ষয় বৃদ্ধি আছে কি না? ক্ষিতি, জল, তেজ, বায়ু ও আকাশ, দেহের মৌলিক উপাদান এ ভূতপঞ্চকের কথা আমরা এ প্রস্তাবে উল্লেখ করিতেছি না। এই পঞ্চভূতের বা আধুনিক বিজ্ঞানসম্মত পঞ্চাধিক ভূতের রূপান্তরিত সমবায়ে দেহের বর্ত্তমান যে অবস্থা

আমরা প্রত্যক্ষ করি তাহারই কথা বলিতেছি। আমরা দেখিতে পাই মনুষ্য-দেহে অস্থি আছে, চর্ম্ম আছে, মেদ আছে, মাংস আছে, শিরা আছে, আর আছে শোণিত। একটু চিন্তা করিয়া দেখিলে বুঝিতে পারি যে এই অস্থি, মেদ, মাংস ও শোণিতের উপচয় বা বৃদ্ধি আছে, তাহা না হইলে সদ্যোজাত শিশু কিরূপে হৃষ্টপুষ্টাঙ্গ বলীয়ান যুবা হইতে পারে? এ সকলগুলিরই যে ক্ষয়ও আছে, তাহাই বা না বুঝিব কেন? আজ যাহাকে স্থূল ও বলিষ্ঠ দেখিতেছি, কিছুদিন পরে আবার তাহাকেই ক্ষীণ, হীনবল ও জীর্ণ শীর্ণ দেখিতে পাই। অস্থি মাংসাদির ক্ষয়বৃদ্ধি না থাকিলে ত এরূপ সম্ভবে না। ব্যয় করিতে হইলেই যেমন আয় করা আবশ্যক, সেইরূপ ক্ষয় হইলেই তাহার পূরণ আবশ্যক। এখন দেখা যাউক কিরূপে দেহের ক্ষয় হয়। কিরূপেই বা তাহার পূরণ হইয়া থাকে। শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া, অঙ্গচালনা ও মানসিক শ্রম দ্বারা প্রতিনিয়ত আমাদের দেহের কোন না কোন অংশের ক্ষয় হইতেছে। খরচ করিতে করিতে বাক্সের টাকা কমিয়া যায় ইহা যেমন সহজে লক্ষ্য করিতে পারি, দৈহিক ক্ষয় বা খরচ তত সহজে লক্ষ্য করিতে পারা যায় না। লক্ষ্য করিতে পারি আর নাই পারি কিন্তু এই ক্ষয় উপলব্ধি করিবার এক অদ্ভুত উপায় ভগবান আমাদিগকে দিয়াছেন। ক্ষুধা উপস্থিত হইয়া আমাদিগকে বলিয়া দেয়, দেহের ক্ষয় হইয়াছে এবং উহার পূরণ আবশ্যক। জাগ্রত অবস্থায় কোন না কোন কার্য্যে ব্যাপৃত থাকাতেই যে কেবল দেহের ক্ষয় হয় তাহা নহে, নিদ্রাবস্থাতেও দেহের ক্ষয় হইয়া থাকে। নিদ্রাবস্থায় আমরা কোন প্রকার অঙ্গ চালনা করি না বটে কিন্তু তখনও ত দেহাভ্যন্তরে হৃৎপিণ্ডের ও পাকযন্ত্রাদির ক্রিয়া অব্যাহত থাকে। সুতরাং ক্ষয় না হইবে কেন? যেখানে ক্রিয়া সেইখানেই ক্ষয়। যদি নিদ্রিতাবস্থায় আভ্যন্তরিক ক্রিয়া সকল স্থগিত থাকিত, তাহা হইলে অবশ্য দেহের কোন ক্ষয় হইত না। কিন্তু সে সময় আমরা নিশ্চেষ্ট থাকিলেও ত শ্বাস প্রশ্বাস বা পরিপাক ক্রিয়া বন্ধ থাকে না। কাজেই কি চেষ্টাময় জাগ্রাতাবস্থা, কি নিশ্চেষ্ট নিদ্রাবস্থা, সকল অবস্থাতেই আমাদের দেহের ক্ষয় বা অপচয় হইতেছে। তবে নিদ্রাবস্থা অপেক্ষা জাগ্রতাবস্থায় যে দেহের অধিক পরিমাণ ক্ষয় সাধিত হয় তাহা বলাই বাহুল্য।

পরীক্ষা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে প্রতিদিন মানবদেহে /১॥ দেড় সের হইতে /২ দুই সের পর্য্যন্ত পদার্থ ক্ষয় হইয়া থাকে। ইন্ধন না পাইলে

যেমন অগ্নির তেজ ক্রমশঃ কমিয়া যায় সেইরূপ দেহের ক্ষয়প্রাপ্ত অংশের যথাসময়ে পূরণ না হইলে মানবের জীবনী শক্তিও নিস্তেজ হইয়া যায়। ক্ষুধা দ্বারা যখন আমরা বুঝিতে পারি যে দেহের ক্ষয় উপস্থিত হইয়াছে, তখনই আহারে প্রবৃত্তি জন্মে। আহার দ্বারাই ঐ ক্ষয় পূরণ হইয়া থাকে। শুদ্ধ আহার দ্বারাই যে দেহের ক্ষয়িত অংশ পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হয় তাহা নহে, প্রশ্বসিত বায়ুও এই ক্ষতিপূরণে যথেষ্ট সাহায্য করে। সুতরাং আহার ও প্রশ্বাসোপযোগী বায়ুর প্রতি দৃষ্টি রাখা স্বাস্থ্যাভিলাষী ব্যক্তিমাত্রেরই অবশ্য কর্ত্তব্য। যিনি যত অধিক পরিশ্রম করেন, তাঁহার দেহ তত অধিক পরিমাণে ক্ষয় প্রাপ্ত হয়, সুতরাং তাঁহার আহারের পরিমাণও তত অধিক হওয়া আবশ্যক। ভুক্ত দ্রব্য পরিপাকযন্ত্রে নীত হইয়া এক অদ্ভুত উপায়ে উহা রক্তে পরিণত হয়। ঐ রক্ত শিরা দ্বারা সর্ব্বাঙ্গে পরিচালিত হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত দুর্ব্বল অংশকে সবল করে। সকল দ্রব্য কখনই সমান পরিমাণে শোণিত উৎপাদন করিতে পারে না। সুতরাং যা কিছু আহার করিলেই আহারের প্রয়োজন সিদ্ধ হয় না। এই জন্য পরিশ্রমের তারতম্যানুসারে ভুক্ত দ্রব্যের নির্ব্বাচন আবশ্যক হইয়া থাকে। যিনি অধিক শ্রমসাধ্য কার্য্যে সর্ব্বদা নিযুক্ত থাকেন, তাহার এরূপ খাদ্য নির্ব্বাচন করা আবশ্যক, যাহা দ্বারা অধিক পরিমাণে শোণিত জন্মিতে পারে। পূর্ব্বে বলা হইয়াছে দেহের উপাদান অস্থি মাংসাদির প্রত্যেকেরই ক্ষয় হয়, সুতরাং একই প্রকার খাদ্য দ্বারা সকল গুলির ক্ষয়, সমান ভাবে পূর্ণ হইতে পারে না। কারণ, সকল পদার্থে সমান পরিমাণে প্রয়োজনীয় ক্ষতিপূরণোপযোগী পদার্থ থাকা সম্ভব নহে। সময়ে সময়ে খাদ্য দ্রব্যের পরিবর্ত্তন এই কারণেই আবশ্যক হয়। আমাদের আর্য্য ঋষিরা একথা বিলক্ষণ বুঝিতেন, সেই জন্যই তিথি বিশেষে তাঁহারা খাদ্য বিশেষের পরিহার করিবার ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। পরিশ্রমাদির দ্বারা দেহের যে পরিমাণ ক্ষয় হয়, ভুক্ত দ্রব্য দ্বারা সেই পরিমাণ ক্ষতিপূরণ করিতে না পারিলে, ক্রমে ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া, দেহ দুর্ব্বল ও রুগ্ন হইয়া পড়ে। যিনি এই দৈহিক ক্ষয় ও পোষণের (জমা খরচের) সামঞ্জস্য রাখিয়া থাকেন, তিনিই সুস্থকায়। যিনি তাহা না রাখেন, তাঁহার স্বাস্থ্যজনিত সুখভোগ ত ঘটেই না, পরন্তু নানা রোগগ্রস্ত হইয়া নিজে অশেষ যন্ত্রণা পান এবং অকালে কালকবলিত হইয়া আত্মীয় স্বজনকেও অকূল পাথারে ভাসাইয়া যান। অবস্থা ক্ষুণ্ণ বলিয়াও অনেকে

এ বিষয়ে উদাসীন থাকিতে বাধ্য হন। বহু পরিবার প্রতিপালনের জন্য তাঁহাকে অবিরাম শ্রম করিতে হয়, কিন্তু অর্থাভাব বশতঃ দেহপোষণোপযোগী উপযুক্ত খাদ্য সংগ্রহ করা তাঁহার পক্ষে অসম্ভব হইয়া উঠে। এক পক্ষে ক্ষয়ের অনুরূপ পোষণ না হইলে যেরূপ অনিষ্ট ঘটে, ক্ষয়ের অতিরিক্ত পোষণও সেইরূপ অনিষ্টকর। বাল্যাবস্থায় যখন দেহ গঠিত হইতে থাকে, তখন পোষণ বা আয় অধিক পরিমাণে হওয়াই আবশ্যক, কিন্তু একবার দেহ পূর্ণতা প্রাপ্ত হইলে আয় ব্যয় বা ক্ষতি পোষণের সামঞ্জস্য রক্ষা করা নিতান্ত আবশ্যক। ক্ষয়ের পরিমাণাতিরিক্ত পোষণ কোন মতেই ভাল নহে, কারণ, তাহাতে দেহ ভারবহ হইয়া পড়ে। সুখ স্বচ্ছন্দে জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে হইলে সাংসারিক আয় ব্যয়ের সামঞ্জস্য রক্ষা করা যেমন আবশ্যক, সবল ও সুস্থকায় থাকিতে হইলে দৈহিক আয় ব্যয়ের সামঞ্জস্য রক্ষা করাও সেইরূপ আবশ্যক।

একটী গল্প।

রোগীর প্রতি অযাচিত উপদেশ দান।

'সর্ব্বাপেক্ষা চিকিৎসা ব্যবসায়ীর সংখ্যাই অধিক' এই বিষয়ে একটী সুন্দর গল্প আছে। ষোড়শ শতাব্দীর অন্যতম ডাক্তার লরেণ্ট জুবার্টের গ্রন্থ হইতে প্রোফেসর ফন্‌সাগ্রিভস্ এই গল্পটী তাঁহার "রুগ্ন শিশুর সম্বন্ধে মাতার কার্য্য" নামক গ্রন্থে উদ্ধৃত করিয়াছেন। "ফেরারার ডিউক, আলফান্স ডি এটি, এক দিন তাঁহার পারিষদবর্গকে জিজ্ঞাসা করেন, সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সংখ্যক লোক কোন্ ব্যবসায়ের অনুসরণ করে? একজন উত্তর করিলেন, 'চর্ম্মকারের (Shoemaker) সংখ্যাই অধিক'। অন্য পারিষদ তাঁহাকে বাধা দিয়া কহিলেন, 'না না, দরজির সংখ্যাই অধিক, এই নগরে যত দরজি আছে এত আর কোন ব্যবসায়ীই নাই'। তৃতীয় কহিলেন, 'এও কি কথা, সূত্রধরের সংখ্যাই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক'। এইরূপে কেহ ঘাসিদাসের সংখ্যা, কেহ বা মজুরের সংখ্যা অধিক বলিয়া মত প্রকাশ করিলেন। গোনেলি নামে একজন প্রসিদ্ধ বিদূষক সেই সভায় উপস্থিত ছিলেন। ধীর গম্ভীর

স্বরে তিনি কহিলেন, 'হুজুর, ইহাঁরা সংসারের কোন তত্ত্বই অবগত নহেন, আমার কথা শুনুন, লোক সমাজে চিকিৎসকের সংখ্যা যত, এত আর কোন ব্যবসায়েই নাই। আমার সহিত আপনি বাজি রাখুন, আমি ২৪ ঘণ্টার মধ্যে আমার কথার সত্যতা প্রমাণ করিয়া দিব'। ডিউক কিন্তু বাজি রাখিতে সম্মত হইলেন না, কথাটা চাপা পড়িয়া গেল। পর দিন প্রত্যূষে গোনেলি শয্যা ত্যাগ করিয়া বেশ পরিবর্ত্তনে মনোনিবেশ করিলেন। একটী কাণপাট্টা টুপি পরিলেন, রুমাল দ্বারা গণ্ডদেশে পেটী (bandage) বাঁধিলেন, তাহার উপর একটী সোলার টুপি। পরিশেষে একখানি বস্ত্র দ্বারা মস্তক হইতে স্কন্ধদেশ পর্য্যন্ত আচ্ছাদন করিয়া নিজ বাটী হইতে বহির্গত হইলেন। এইরূপ কিম্ভূত কিমাকার বেশে তিনি রিউ-ডি-এন্‌গিস নামক রাজপথ দ্বারা ডিউকের প্রাসাদাভিমুখে অগ্রসর হইতে লাগিলেন। কয়েক পদ অগ্রসর হইতে না হইতে এক জন জিজ্ঞাসা করিলেন, 'ও হো, ভাই গোনেলি, তোমার কি হইয়াছে'? গোনেলি অতি মৃদু স্বরে কহিলেন, 'বিষম দন্তশূল'। বন্ধু কহিলেন, 'ছি ছি ছি, আমাকে বল্‌তে হয়, এর জন্য এত কষ্ট পাইয়াছ, আমি ইহার যে ঔষধ জানি তাহার তুল্য আর নাই'। এই বলিয়া ঔষধটী বলিয়া দিলেন। গোনেলিও ঔষধ লিখিয়া লইবার ছলে নিজ পকেট বহিতে বন্ধুর নামটী লিখিয়া লইলেন। কয়েক পদ অগ্রসর হইতে না হইতে আরও ২।৩টী পরিচিত লোকের সহিত সাক্ষাৎ হইল, গোনেলির দন্তশূলের কথা শুনিয়া তাঁহারা প্রত্যেকে এক একটী ঔষধ বলিয়া দিলেন। গোনেলিও পূর্ব্ববৎ তাঁহাদের নাম লিখিয়া লইলেন। এইরূপে অবশিষ্ট পথ অতিবাহিত করিতে রাজপথে যত লোকের সহিতই তাঁহার সাক্ষাৎ হইল, সকলেই এক একটী ঔষধ বলিয়া দিলেন, প্রত্যেকেই বলিলেন, তাঁহার ঔষধই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ও অব্যর্থ, সহস্রবার পরিক্ষীত, সহস্র সহস্র রোগী আরোগ্য হইয়াছে। আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, একটী ঔষধও অপরটীর সহিত মিলে না, প্রত্যেকটীই বিভিন্ন, প্রত্যেকটীই নূতন। গোনেলি সকলেরই নাম লিখিয়া লইলেন। অবশেষে যখন তিনি ডিউক প্রাসাদের নিম্নতলে উপস্থিত হইলেন, তখন প্রাসাদের সকল কর্ম্মচারী তাঁহাকে ঘেরিয়া ফেলিল,—প্রাসাদে তিনি কাহার না পরিচিত—প্রত্যেকেই কারণ জিজ্ঞাসা করিতে লাগিলেন, গোনেলির দন্তশূলের কথা শুনিয়া, তাঁহার কষ্টের কথা জানিয়া সকলেই দুঃখিত হইলেন এবং প্রত্যেকেই

নিজ নিজ ঔষধ ব্যবহার করিবার জন্য গোনেলিকে পীড়াপীড়ি করিতে লাগিলেন। প্রত্যেকেই জানাইলেন, তাঁহার ঔষধই দন্তশূলের একমাত্র অমোঘ মহৌষধ। হতভাগ্য 'গোনেলি সকলকে ধন্যবাদ করিলেন, সকলের নিকট কৃতজ্ঞতা জানাইলেনএবং প্রত্যেকেরই নাম লিখিয়া লইলেন। কর্ম্মচারিগণের হস্ত হইতে এইরূপে উদ্ধার হইয়া গোনেলি ধীরে ধীরে ডিউকের গৃহে প্রবেশ করিলেন। গোনেলির সেই বেশ দেখিয়া ডিউক দূর হইতে উচ্চৈঃস্বরে কহিলেন, 'একি, গোনেলি, তোমার এ দশা কেন? তোমার কি হইয়াছে শীঘ্র বল'। গোনেলি অতি কাতরস্বরে উত্তর করিলেন, 'বড় সর্ব্বনেশে দন্তশূল, এমন ভয়ঙ্কর যন্ত্রণা আর কখন পাই নাই'। ডিউক কহিলেন, 'বটে, আমি ইহার উত্তম ঔষধ জানি, এই মুহূর্ত্তেই যন্ত্রণা দূর হইবে, যদি তোমার দন্তগুলি একেবারে নষ্ট হইয়া গিয়া থাকে তাহা হইলেও ভয় নাই, আমার পারিবারিক ডাক্তার মাষ্টার এ্যান্টোনিও মুসো ব্রাসাণ্ডো বলেন, তিনি ইহার অপেক্ষা উৎকৃষ্ট ঔষধ কখন ব্যবহার করেন নাই। এই এই কাজ কর দেখি, এই দণ্ডে আরোগ্যলাভ করিবে'। গোনেলি তদ্দণ্ডে নিজ ছদ্মবেশ ফেলিয়া দিলেন, টুপি খুলিয়া ফেলিলেন, গালপাট্টা খসাইয়া দূরে নিক্ষেপ করিলেন, এবং চীৎকার করিয়া কহিলেন—'হুজুরও তবে একজন ভাল চিকিৎসক। এই পকেট বহি দেখুন, আমর বাটী হইতে হুজুরের প্রাসাদ পর্য্যন্ত আসিতে আমি আপনার ন্যায় আরও কত চিকিৎসক দেখিতে পাইয়াছি। তাঁহাদের সংখ্যা দুই শতের কম নহে, হুজুর নিজে গণিয়া দেখুন। তথাপি আমি একটী মাত্র রাজপথ ধরিয়া আসিয়াছি। এইরূপে যদি আমি সহরের সর্ব্বত্র ভ্রমণ করি, তাহা হইলে আমি হাজার হাজার চিকিৎসক বাহির করিতে পারি। সকলেরই ঔষধ নূতন, সকলেরই ঔষধ অমোঘ। এখন বলুন দেখি, অপর কোন্ ব্যবসায়ের লোকসংখ্যা ইহা অপেক্ষা অধিক' ?"

গল্পটী দ্বারা বিলক্ষণ প্রতীতি জন্মে যে সে সময় অযাচিত হইয়া রোগীকে উপদেশ দিবার অভ্যাসটা লোকের অত্যন্ত প্রবল ছিল। যদিও ইহা ষোড়শ শতাব্দীর কথা কিন্তুএই ঊনবিংশ শতাব্দীতেও একথা সমানভাবেই খাটে। এখনো অনেকেই অযাচিতভাবে রোগীকে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। এইরূপে প্রত্যেকের উপদেশ যদি রোগীকে এক একবার পরীক্ষা করিতে হয়, তাহা হইলে তাহার কি দুর্দ্দশা হয় ভাবিয়া দেখুন দেখি। এত প্রকার

ঔষধ কি করিয়া একজন ব্যবহার করিতে পারে? যখন রোগী কোন চিকিৎসকের হাতে থাকে, সে সময় এরূপ কোন পরামর্শ দেওয়া নিতান্তই অন্যায়। যে চিকিৎসক পূর্ব্ব হইতে রোগীকে দেখিতেছেন, যিনি তাহার রোগের ও শরীরের অবস্থা সম্যক বুঝিয়াছেন তিনিই কেবল এইরূপ পরামর্শ দিবার উপযুক্ত পাত্র। তিনিই বলিতে পারেন কোন্ ঔষধটী রোগীর পক্ষে উপযুক্ত, কোনটী উপযুক্ত নহে। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে এবিষয়ে অনেকেই অমনোযোগী। রোগ অবশ্য উপেক্ষার জিনিস নহে, একটু ঔদাস্য করলেই বাড়িয়া যাইতে পারে, তা বলিয়া যার তার যে সে ব্যবস্থা শুনিয়া তাহার অনুসরণ করা বুদ্ধিমানের কার্য্য নহে। প্রকৃতিকে সাহায্য করিয়া রোগোপশম করিতে হইলে বিশেষ সাবধানতা আবশ্যক। সে কার্য্য যার তার দ্বারা সম্ভবে না। এজন্য পারদর্শী চিকিৎসকের হাতে নির্ভর করাই উচিত। এখানে সেখানে করিয়া বেড়ান কোন মতেই কর্ত্তব্য নহে।

অগ্নিমান্দ্য।

অগ্নিমান্দ্য আজকাল একরূপ সর্ব্বজনীন ব্যাধি হইয়া দাঁড়াইয়াছে। 'হজম হয় না' একথা ত প্রায় সকলের মুখেই শুনা যায়। বিশেষ ধনী ও সম্পন্ন লোকদিগের অগ্নিমান্দ্য ত লাগিয়াই আছে। যে ব্যাধি খুব সাধারণ, যাহার জন্য অধিকাংশ লোককে ক্লেশ পাইতে হয়, তাহার বিষয়ে যত অভিজ্ঞতা থাকে ততই মঙ্গল। এজন্য যাঁহাদের অগ্নিমান্দ্য আছে তাঁহাদের অবশ্য-প্রতিপাল্য কতকগুলি নিয়ম লিপিবদ্ধ করা যাইতেছে।

১। যাঁহাদের অগ্নিমান্দ্য আছে, আহার বিষয়ে তাঁহাদের খুবই সাবধান হইতে হইবে। আহারের সময়, আহারের পরিমাণ ও আহার্য্য বস্তুর গুণাগুণের প্রতি সবিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। এ বিষয়ে উদাসীন থাকিয়া অন্য যে কোন ঔষধই সেবন কর না, যে কোন উপায়ই অবলম্বন কর না, অগ্নিমান্দ্য কিছুতেই দূর হইবে না। অসময়ে আহার করিবে না, অনুপযুক্ত ভক্ষ্য ভোজন করিবে না বা অধিক পরিমাণে আহার করিবে না।

২। যাহা সহজে হজম ও পরিপাক করিতে পার কেবল এমত খাদ্যই আহার করিবে। বয়সের সহিত সকল বিষয়েই বহুদর্শিতা জন্মে। আহার

বিষয়েও বহুদর্শিতা থাকা চাই। কোন্ দ্রব্য কাহার পেটে সহজে হজম হয়, কোন্ দ্রব্য কে হজম করিতে পারেন না, একটু দৃষ্টি রাখিলে এ জ্ঞান অনায়াসেই লাভ করা যায়। এ জ্ঞানটুকু থাকিলে ভক্ষ্য নির্ব্বাচনে আর কোন গোলযোগই ঘটে না।

৩। কখন উদর পূর্ণ করিয়া আহার করিবে না। উদরের অন্ততঃ এক তৃতীয়াংশ খালি রাখিতে হইবে, একথা যেন সর্ব্বদা স্মরণ থাকে। আহারের সময়, বিশেষ ভক্ষ্য দ্রব্য সুস্বাদু হইলে অনেকে আত্মহারা হইয়া পড়েন, আকণ্ঠ ভোজন করিয়া পরে কষ্ট পান ও পরে পীড়া বৃদ্ধি করিয়া থাকেন।

৪। আহারের পরিবর্ত্তন অগ্নিমান্দ্য রোগে বড়ই হিতকর। একই দ্রব্য ক্রমাগত বহুদিন আহার করিবে না, মধ্যে মধ্যে খাদ্যের পরিবর্ত্তন করিতে হইবে। পরিবর্ত্তন করিতে হইবে বলিয়া যা তা খাইলে চলিবে না। যাহা সহজে হজম হয় এমত দ্রব্যই বাছিয়া লইতে হইবে। যাঁহাদের অগ্নিমান্দ্য আছে, তাঁহাদের উচিত কোন্ কোন্ দ্রব্য তাঁহারা সহজে হজম করিতে পারেন, তাহার একটী তালিকা রাখা। ঐ তালিকা হইতেই বাছিয়া বাছিয়া খাদ্য পরিবর্ত্তন করিতে হইবে।

৫। কোন্ কোন্ দ্রব্য সহজে হজম হয়, তাহার তালিকা করিবার সময় পুষ্টিকর খাদ্যগুলিই বাছিয়া লইতে হইবে। সহজে হজম হইলেও যাহা পুষ্টিকর নহে, এরূপ খাদ্য নির্ব্বাচন করিবে না।

৬। দিবারাত্রে চারি বারের অধিক কখন আহার করিবে না।

৭। কচি পাঁটার মাংস ও ক্ষুদ্র মৎস্য উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া আহার করিবে। জঠুর মাংস ও মৎস্য কোন মতেই আহার করিবে না।

৮। যে সকল মাংস সিদ্ধ করিলে কঠিন হয়, তাহা এবং সিদ্ধ কঠিন ডিম কখন আহার করিবে না।

৯। টাটকা শাক সবজি খাইলে ক্ষতি নাই কিন্তু উদরে যাহাতে বায়ু বৃদ্ধি না হয় সে পক্ষে দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

১০। দোকানের কোন প্রকার মিঠাই বা মিষ্টান্ন ভক্ষণ করিও না। মিষ্টান্ন মিঠাই যতই পরিহার করিতে পারিবে ততই ভাল। অধিক পরিমাণে ভাত বা রুটী খাওয়া ও উচিত নহে।

১১। অগ্নিমান্দ্য রোগে দুধ খাইতে বাধা নাই। কিন্তু যদি দুগ্ধ খাইলে বমি হয় বা পেটের অসুখ জন্মে, তাহা হইলে দুগ্ধের সহিত চূণের জল মিশাইয়া

খাইতে হইবে। দুধে কখন কখন কোষ্ঠ বদ্ধ করে, সেরূপ হইলে দুধের সহিত সোডা ওয়াটার মিশাইয়া খাইলে ভাল হয়।

১২। দিবাভোজনের পর ৬ ঘণ্টার মধ্যে আর কিছুই আহার করিবে না। এমত কি পান খাওয়াও উচিত নহে। অর্থাৎ দিবা ও রাত্রি ভোজনের মধ্যে ৬ ঘণ্টা ব্যবধান থাকা নিতান্ত আবশ্যক।

১৩। যাঁহারা সর্ব্বদা কাজকর্ম্মে নিযুক্ত থাকেন, তাঁহাদের অপেক্ষা যাঁহারা সর্ব্বদা বসিয়া থাকেন বা যাঁহাদের কোন কার্য্য করিতে হয় না, তাঁহাদের আহারের পরিমাণ খুব অল্প হওয়া উচিত।

১৪। ঘরের মধ্যে আবদ্ধ না থাকিয়া যত অধিকক্ষণ উন্মুক্তবায়ুবিশিষ্ট স্থানে থাকিতে পারিবে ততই ভাল। সম্ভব হইলে ময়দানে গিয়া কোন প্রকার ছুটাছুটির খেলা খেলিলেও ক্ষতি নাই।

১৫। মৃদুমন্দ গতিতে বেড়াইলে কোন ফল হয় না। অধিকক্ষণ ধরিয়া মৃদু বিচরণ অপেক্ষা অল্পক্ষণ দৌড়ান ভাল।

১৬। যখন শরীর বা মন ক্লিষ্ট থাকে তখন কিছুই আহার করিবে না। কিছুক্ষণ শ্রান্তিদূর করিয়া পরে আহার করা উচিত।

১৭। অগ্নিমান্দ্য রোগীর পক্ষে প্রত্যহ প্রাতঃকালে শীতল জলে স্নান করা ভাল। অগ্নিমান্দ্যের সহিত দুর্ব্বলতা থাকিলে গরমজলে স্নানই প্রশস্ত।

১৮। অত্যধিক মানসিক শ্রম, অত্যধিক চিন্তা, উদ্বেগ ও নিয়মাতিরিক্ত পড়া শুনায় অগ্নিমান্দ্য জন্মিয়া থাকে। এজন্য যথা সম্ভব এ সকল পরিহার করিবে।

১৯। যখনই কোন প্রকার দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ আসিয়া তোমাকে ক্লান্ত করিবে, তখনই সাধু সমাজে যাইবে। সৎসঙ্গে সদালাপে থাকিলে ক্ষুধা অনুভব হইবে না এবং নানা প্রকার প্রলোভনের হাত এড়াইতে পারিবে।

২০। যাহা কিছু আহার করিবে, তাহা উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া আহার করিতে হইবে। কখন তাড়াতাড়ি আহার করিবে না। খাদ্য রীতিমত চর্ব্বিত না হইলে হজম হইতে বিলম্ব হয়।

২১। দাঁতগুলি শক্ত রাখিতে যত্নশীল হইবে। কারণ দাঁতে জোর না থাকিলে খাদ্য চর্ব্বণ করিবার পক্ষে বিশেষ বিঘ্ন ঘটে। দাঁত নড়িতে আরম্ভ হইলে সেগুলি ডাক্তার দ্বারা ফেলাইয়া দিয়া কৃত্রিম দন্ত ধারণ করিবে। দাঁত নড়ে বলিয়া অনেকে বাধ্য হইয়া খাদ্য দ্রব্য গিলিয়া খাইয়া থাকেন। এ অভ্যাস সর্ব্বথা পরিহার করা কর্ত্তব্য।

২২। অগ্নিমান্দ্য রোগীর প্রায়ই কোষ্ঠ বদ্ধ থাকে। রোগ শান্তির জন্য ঔষধ ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে কোষ্ঠ পরিষ্কারের উপায় অবলম্বন করিতে হইবে। তা বলিয়া অধিক দাস্ত হয় এমত কোন ঔষধ ব্যবহার করিবে না। তাহাতে হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে।

গৃহচিকিৎসা (ঔষধ ও মুষ্টিযোগ)।

ডাক্তারি মতে।

১।	মুসব্বর	... ...	২৪ গ্রেণ।
	হিরাকস	... ...	২৪ গ্রেণ।
	দারুচিনি চূর্ণ	... ...	৬০ গ্রেণ।

মধু দ্বারা মিশ্রিত করিয়া ২৪টী বড়ী প্রস্তুত করিবে। প্রত্যহ তিন বার তিনটি বড়ী সেবন করিলে কষ্টঋতু, অনিয়ত ঋতু, ও বাধক প্রভৃতি ঋতুদোষ উপশমিত হয়।

২।	মুসব্বর	... ...	২০ গ্রেণ।
	হিং	... ..	২০ গ্রেণ।

মধু দ্বারা মিশ্রিত করিয়া ১২টি বড়ী প্রস্তুত করিবে। সকালে ও সন্ধ্যায় ২টী করিয়া সেবন করিলে স্ত্রীলোকদিগের হিষ্টিরিয়া রোগ অনেকটা স্থগিত থাকে। বায়ুপ্রধান স্ত্রীলোকদিগের পেট ফাঁপা এবং কোষ্ঠবদ্ধও ইহা দ্বারা আরাম হইতে পারে।

৩।	মুসব্বর	... ...	১৮ গ্রেণ।
	হিরাকস	... ...	৩০ গ্রেণ।

উভয় একত্র মিশাইয়া ২৪টি বড়ী প্রস্তুত করিবে। যাঁহাদের স্বভাবত কোষ্ঠ বদ্ধ থাকে, তাঁহারা প্রত্যহ ২টী করিয়া বড়ী সেবন করিলে কোষ্ঠবদ্ধ দূর হয়।

৪।	ফটকিরি	... ...	১০ গ্রেণ।
	খদির	... ...	১০ গ্রেণ।
	দারুচিনি	... ...	১০ গ্রেণ।

এই তিন একত্র মিশাইয়া এক একটী করিয়া পুরিয়া প্রস্তুত করিয়া গৃহে রাখিয়া দিবে। উদরাময় রোগে ও কলেরার প্রথমাবস্থায় ইহা মহৌষধ।

৫।	নাটাবীজ চূর্ণ	... ...	১ আউন্স।
	মস্তিচ চূর্ণ	... ...	১ আউন্স।

একত্র মিশাইয়া একটী শিশিতে রাখিয়া দিবে। বয়স অনুসারে ইহার ১৫ হইতে ৩০ গ্রেণ মাত্রায় দিবসে ৩ বার সেবন করিলে উপসর্গ রহিত পালা জ্বর নিবারণ হয়। অল্প মাত্রায় সেবন করিলে জ্বরের পর যে দৌর্ব্বল্য থাকে, তাহাও দূর হয়।

৬।	সোহাগা	... ...	½ আউন্স।
	কর্পূরের জল	... ...	৮ আউন্স।

একত্র মিশাইলে যে আরক প্রস্তুত হয়, তদ্দ্বারা দিবসে ২।৩ বার ধৌত করিলে আমবাত, ঘামাচি, কাউর দাদ প্রভৃতি চর্ম্মরোগ জনিত চুলকানি আরোগ্য হইয়া থাকে।

৭।	সোহাগা	... ...	১০ গ্রেণ।
	দারুচিনি চূর্ণ	... ...	১০ গ্রেণ।

একত্র মিশাইয়া পুরিয়া করিয়া রাখিবে। তাহার ১টী করিয়া দিবসে ৩ বার সেবন করিলে অনিয়ত ঋতু ও জরায়ুর অন্যান্য পুরাতন পীড়া আরোগ্য হয়। কষ্ট প্রসবকালীন ইহার ২।১ পুঁরিয়া সেবন করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

৮।	সোহাগা	... ...	১ ড্রাম।
	গন্ধক	... ...	১ ড্রাম।
	খদির	... ...	১ ড্রাম।
	ঘৃত	.. ...	১ আউন্স।

একত্র মাড়িয়া মলম প্রস্তুত করিয়া লইবে। ইহা দ্বারা সকল প্রকার ক্ষত সত্বর আরোগ্য হয়।

৯।	কর্পূর	.. ...	১ আউন্স।
	তিল তৈল	... ..	৪ আউন্স।
	আফিম	... ...	১ ড্রাম।
	লেবুর তৈল (গ্রাস অইল)	...	১ আউন্স।

একত্র মিশাইয়া সকালে ও সন্ধ্যায় ১০।১৫ মিনিট ধরিয়া মালিস করিলে গেঁটে বাত, কোমরের বাত, অন্যান্য সকল প্রকার বাত, বীচি ফোলা ও মচকান প্রভৃতির বেদনা দূর হয়। বিশেষতঃ গর্ভাবস্থায় ও ঋতুকালে স্ত্রী-লোকের কোমরে যে বেদনা হইয়া থাকে, তাহার পক্ষে ইহা একটী মহৌষধ।

১০। কর্পূর ... ... ৪ গ্রেণ।
হিং ... ... ৪ গ্রেণ।

একত্র মিশাইয়া হাঁপানির টান উপস্থিত হইলে ২।৩ ঘণ্টা অন্তর সেবন করিলে টান শীঘ্র উপশমিত হয়। কষ্ট শ্বাস ও বুক ধড়ফড়ানির (palpitation of heart) পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

১১। কর্পূর ... ... ১ আউন্স।
ছিরকা (vinegar) ... ১ পাঁইণ্ট।

এই ঔষধের ১ ভাগ ও নির্ম্মল জল ২ ভাগ একত্র মিশাইয়া সর্ব্বদা মস্তকে জলপটী দিলে শিরঃপীড়া দূর হয়।

১২। সোহাগা ... ... ১ ড্রাম।
ছিরকা ... ... ২ আউন্স।

একত্র মিশাইয়া মালিস করিলে দাদ নিরাময় হয়।

১৩। খদির চূর্ণ ... ... ১০ গ্রেণ।
দারুচিনি চূর্ণ ... .. ১০ গ্রেণ।

একত্র মিশাইয়া সেবন করিলে জ্বর বিহীন উদরাময় আরোগ্য হয়।

১৪। মাজুফলচূর্ণ ... ... ১৫ গ্রেণ।
দারুচিনি চূর্ণ ... ... ৫ গ্রেণ।
আফিম ... ... ½ গ্রেণ।

একত্র মিশ্রিত করিয়া দিবসে ৩ বার সেবন করিলে পুরাতন উদরাময় আরোগ্য হয়।

১৫। ২০ গ্রেণ করিয়া মাজুফল চূর্ণ দিবসে ৩বার সেবন করিলে ম্যালেরিয়া জনিত উপসর্গ রহিত পালাজ্বর আরোগ্য হয়।

১৬। চালমুগরাবীজ চূর্ণ ৬ গ্রেণ মাত্রায় দিবসে ৩ বার সেবন করিলে কুষ্ঠ, গণ্ডমালা, পুরাতন বাত ও বিবিধ চর্ম্মরোগ উপশমিত হয়।

১৭। চালমুগরা বীজ চূর্ণ ঘৃতের সহিত মিশাইয়া প্রলেপ দিলে বহু দিনের চর্ম্মরোগও আরোগ্য হয়।

১৮। কাবাবচিনি ৮ হইতে ১০ গ্রেণ মাত্রায় দিবসে ৩ বার সেবন করিলে বৃদ্ধ বয়সে যাঁহাদের অধিক পরিমাণে শ্লেষ্মা উঠে, তাঁহাদের বিশেষ উপকার হয়। শ্লেষ্মা উঠা ত হ্রাস হয়ই, সঙ্গে সঙ্গে কাশিও কমিয়া যায়।

১৯। তুঁতে ... ... ৬ গ্রেণ।
আফিম ... ... ৬ গ্রেণ।

মধু দ্বারা মিশ্রিত করিয়া ১২টী বড়ী প্রস্তুত করিবে। প্রত্যহ ১টী কি ২টী করিয়া বড়ী সেবন করিলে পুরাতন উদরাময়, রক্তামাশয় ও যক্ষ্মা রোগের পরিণতাবস্থায় যে পেটের অসুখ হয় তাহা উপশমিত হয়।

প্রসবকাল।

স্ত্রীলোকের গর্ভাবস্থা ২৭৩ দিন হইতে ২৮০ দিন পর্য্যন্ত থাকে। অর্থাৎ ৪০ সপ্তাহ কাল ভ্রূণ মাতৃগর্ভে অবস্থান করে। নিম্ন লিখিত তালিকা দ্বারা সম্ভাবিত প্রসবকাল অতি সহজে স্থির করা যাইতে পারে।

সৌর ৯ম মাসে			চান্দ্র ১০ম মাসে		
ঋতুবন্ধের তারিখ।	প্রসব কালের তারিখ।	দিন সংখ্যা।	ঋতুবন্ধের তারিখ।	প্রসব কালের তারিখ।	দিন সংখ্যা।
১ জানুয়ারি	৩০ সেপ্টেম্বর	২৭৩	১ জানুয়ারি	৭ অক্টোবর	২৮০
১ ফেব্রুয়ারি	৩১ অক্টোবর	২৭৩	১ ফেব্রুয়ারি	৭ নবেম্বর	২৮০
১ মার্চ	৩০ নবেম্বর	২৭৩	১ মার্চ	৫ ডিসেম্বর	২৮০
১ এপ্রিল	৩১ ডিসেম্বর	২৭৩	১ এপ্রিল	৫ জানুয়ারি	২৮০
১ মে	৩১ জানুয়ারি	২৭৩	১ মে	৪ ফেব্রুয়ারি	২৮০
১ জুন	২৮ ফেব্রুয়ারি	২৭৩	১ জুন	৭ মার্চ	২৮০
১ জুলাই	৩১ মার্চ	২৭৩	১ জুলাই	৬ এপ্রিল	২৮০
১ আগষ্ট	৩০ এপ্রিল	২৭৩	১ আগষ্ট	৭ মে	২৮০
১ সেপ্টেম্বর	৩১ মে	২৭৩	১ সেপ্টেম্বর	৭ জুন	২৮০
১ অক্টোবর	৩০ জুন	২৭৩	১ অক্টোবর	৭ জুলাই	২৮০
১ নবেম্বর	৩১ জুলাই	২৭৩	১ নবেম্বর	৭ আগষ্ট	২৮০
১ ডিসেম্বর	৩১ আগষ্ট	২৭৩	১ ডিসেম্বর	৬ সেপ্টেম্বর	২৮০

উপরোক্ত তালিকা দ্বারা নিম্নলিখিত প্রকারে প্রসবকাল স্থির করিতে হয়। যে স্ত্রীলোকের ১লা জানুয়ারি ঋতু বন্ধ হইয়াছে, খুব সত্বর প্রসব হইলে, অর্থাৎ সৌর ৯ মাসের শেষে হইলে, ৩০ সে সেপ্টেম্বর বা তাহার ২।১ দিন অগ্রপশ্চাৎ তাহার সন্তান ভূমিষ্ঠ হইবার সম্ভাবনা। আর যদি খুব বিলম্বে প্রসব হয়, তাহা হইলে ৭ই অক্টোবর বা তাহার ২।১ দিন অগ্র পশ্চাৎ সন্তান ভূমিষ্ঠ হইবে। যদি কোন স্ত্রীলোকের ২০ জানুয়ারি ঋতু বন্ধ হইয়া থাকে, সত্বর প্রসব হইলে তাহার প্রসবের দিন ২০ অক্টোবর হইবে (অর্থাৎ তালিকা লিখিত ৩০ সেপ্টেম্বরের সহিত জানুয়ারি মাসের প্রথম ২০ দিন যোগ করিলে যে দিন হয়)। আর বিলম্বে প্রসব হইলে প্রসবের দিন ২৭ অক্টোবর হইবে। (অর্থাৎ তালিকা লিখিত ৭ অক্টোবরের সহিত জানুয়ারির ২০ দিন যোগ করিলে যে দিন হয়)। এইরূপে যে মাসের যে তারিখে ঋতু বন্ধ হইবে, তালিকা নির্দ্দিষ্ট প্রসবকালের সহিত সেই মাসের প্রথম সেই কয়দিন যোগ করিলে যে দিন হয় সেই দিন প্রসবকালের সময় বলিয়া ধরিতে হইবে। কোন কোন স্থলে ২।১ দিন অগ্র পশ্চাৎ ঘটিতে পারে। কিন্তু সাধারণ নিয়ম এই।

প্রসবের সম্ভাবিত কাল বিষয়ে জ্ঞান থাকা প্রসূতি ও তাঁহার অভিভাবক মাত্রেরই আবশ্যক। এই জ্ঞান না থাকায় অনেক সময় আমাদিগকে অনেক অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাগণের এইরূপ ও ঈদৃশ অন্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয়ে জ্ঞানলাভ করিবার যত সুবিধা আছে, এত আর কাহারও নাই।

জাতীয় স্বাস্থ্য।

একজন লোকের আকার ও গঠনপ্রণালী যেমন অপর একজন হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন দেখিতে পাওয়া যায়, সেইরূপ যে কোন জাতির বিষয়ই কেন আলোচনা কর না, তাহাকে অপর জাতি হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন দেখিতে পাইবে। জাতীয় স্বাস্থ্য সম্বন্ধেও এই কথা বিলক্ষণ খাটে। একজাতির পক্ষে যাহা স্বাস্থ্যকর, অন্য জাতির পক্ষে তাহাই যে স্বাস্থ্যকর হইবে এরূপ মনে করা কোন মতেই উচিত নহে। ইংরাজ প্রভৃতি ইউরোপীয় জাতির যাহা খাদ্য ও পথ্য, অনেক সময়েই তাহা আমাদের শরীরের উপযোগী হয় না, হইবে

বলিয়া আশা করাও সঙ্গত নহে। এজন্য সুচিকিৎসক মাত্রেই রোগীর রোগ নির্ণয়ের সঙ্গে সঙ্গে তাহার প্রকৃতি ও জাতীয় ভাবের অনুসন্ধান করিয়া থাকেন। রোগীর জাতীয়ভাব অবগত না হইলে কখনই সুচিকিৎসা সম্ভবে না। রোগীর জাতিগত আচার পদ্ধতি, আহার বিহার প্রণালী, মানসিক বৃত্তি ও ধর্ম্মভাবের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া চিকিৎসা না করিলে কোনমতেই ফললাভ করা যায় না। সর্ব্বোপরি রোগীর ধর্ম্মভাবের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। রোগীর ধর্ম্মভাবের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া ঔষধ ও পথ্য নির্ব্বাচন করিতে পারিলে যেরূপ আশু রোগোপশমিত হয়, সেইরূপ ঐ বিষয়ে উদাসীন বা বীতশ্রদ্ধ থাকিলে হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে; রোগ শান্তি না হইয়া বরং বৃদ্ধিই হয়। কারণ, জাতিগত ধর্ম্মভাব ঐ জাতির প্রত্যেক ব্যক্তিতে অল্প বিস্তর রূপে বিদ্যমান থাকিবেই থাকিবে। সুতরাং চিকিৎসাকালে ঐ ধর্ম্মভাবে যাহাতে কোন প্রকার আঘাত না লাগে, সে বিষয়ে সাবধান না হইলে চলিবে কেন? বিশেষ হিন্দুর চিকিৎসাকালে এবিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক। জাতীয় ধর্ম্মভাবে আঘাত লাগিলে হিন্দু যত ব্যথিত হয়, এত আর কোন জাতিই নহে। কারণ, উঠিতে, বসিতে, খাইতে, শুইতে, বিবাহে, আহারে, আচারে, ব্যাভারে, জীবনে, মরণে, সকল বিষয়েই হিন্দু ধর্ম্মশাসনে শাসিত। অতি শৈশবকাল হইতে ঐরূপ ধর্ম্মভাব তাহার মানসিক সকল প্রকার বৃত্তির অণুতে অণুতে মিশিয়া গিয়াছে। সাত্ত্বিক হিন্দুর সেই সর্ব্বময় ধর্ম্মভাবের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া তাহার ঔষধ ও পথ্য ব্যবস্থা করিতে না পারিলে ফললাভ ত হইবেই না, বরং বিপরীত ফলই ফলিতে পারে। ইহা দ্বারা বুঝা যায়, কোন জাতির স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে, এমত সকল উপায় অবলম্বন করিতে হইবে যাহা দ্বারা সেই জাতির অনন্তকালপ্রচলিত আচার, ব্যবহার, রীতি, নীতি এবং সর্ব্বোপরি সেই জাতির ধর্ম্মভাবে কোন প্রকার আঘাত না লাগে। যিনি সমাজনীতি বিষয়ে পণ্ডিত, যিনি ভিন্ন ভিন্ন জাতির প্রকৃতি মনোযোগ সহকারে পর্য্যালোচনা করিয়াছেন, যিনি বহুদর্শনে বহুজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন, যিনি নিজে ধার্ম্মিক, তিনিই জাতীয় স্বাস্থ্যোন্নতিকর সদুপায় উৎভাবন ও সেই সেই উপায় ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যে প্রচলনে সক্ষম। ভারতে ভিন্ন ভিন্ন জাতির বাস। ভারতবাসিগণ ধর্ম্মভাবে অনুপ্রাণিত, তাহার জীবনে মরণে ধর্ম্মভাব। সেই ভারতবাসীর স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে বিজ্ঞ শাসকের সেদিকে দৃষ্টি রাখিতেই হইবে, না রাখিলে আশা পূর্ণ হইবে না, চেষ্টা ফলবতী

হইবে না। আমরা একটী মাত্র উদাহরণ দ্বারা আমাদের বক্তব্য বিষয় বিশদ করিতে চেষ্টা করিব। আজ প্রায় তিন বৎসর হইল প্লেগ ভারতবর্ষে আসিয়াছে। ভারতে ইহা নূতন হইলেও ইউরোপীয়গণের পক্ষে ইহা নূতন নহে। পূর্ব্বে ইউরোপের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে এই প্লেগ ভীষণ মূর্ত্তি ধরিয়া প্রাণী ক্ষয় করিয়াছে। অনেকদিন হইতে ইউরোপীয় ডাক্তারগণ প্লেগের ঔষধ আবিষ্কারে মস্তিষ্ক খাটাইতেছেন। কিন্তু এই দুশ্চিকিৎস্য লোকসংহারকারী ভয়াবহ রোগের কোন প্রকার উপযুক্ত ঔষধ বা প্রতিষেধক এ যাবৎ আবিষ্কৃত হয় নাই বলিলে বোধ হয় কোন ইংরাজ ডাক্তার আমাদের উপর ক্রুদ্ধ হইবেন না। তথাপি ইউরোপের সকল ডাক্তারই প্রায় একবাক্যে বলিতেছেন যে, রোগীকে স্থানান্তরিত করা, তাহাকে স্বজন বন্ধুবান্ধব হইতে বিচ্ছিন্ন রাখাই এ রোগের একমাত্র ঔষধ বা প্রতিষেধক। হইতে পারে ইউরোপীয়জাতিগণের পক্ষে ইহা প্রশস্ত প্রতিষেধক। কিন্তু হিন্দুর পক্ষে যে উহা উপযোগী নহে, উহা হইতে উপকার অপেক্ষা অপকার যে অধিক মাত্রায় ঘটিতে পারে, সে পক্ষে অধিকাংশ ভারতবাসীর সহিত আমাদেরও মতদ্বৈধ নাই। যে দেশে পত্নীগণ স্বামীর জ্বলন্ত চিতায় অম্লান বদনে দেহ সমর্পণ করিত, সে দেশে পত্নীর নিকট হইতে রুগ্ন পতিকে বিচ্ছিন্ন করিলে, স্নেহময়ী মাতার ক্রোড় হইতে দুগ্ধপোষ্য শিশুকে স্থানান্তরিত করিলে কি রোগশান্তি হয়? এইরূপে স্বজন হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া রোগী ত উদ্বেগেই প্রাণত্যাগ করে, স্বজনগণও আত্মীয় বিচ্ছেদজনিত দুশ্চিন্তায় রোগাক্রান্ত হয়। ইহা বুঝিয়াছিলেন বলিয়াই বঙ্গের ধর্ম্মভীরু লাট, মহামতি উডবরণ সিগ্রিগেসন তুলিয়া দিয়াছেন। এই সুমহৎতত্ত্ব বুঝিতে পারেন নাই বলিয়াই বোম্বাই লাট লর্ড সানডার্ষ্ট প্রজার এত অপ্রিয় হইয়াছেন, বোম্বাই প্রদেশে নানা অনর্থ ঘটিয়াছে। এত করিয়াও কিন্তু কোন ফল ফলে নাই, রোগের ভীষণতা তিল মাত্র কমে নাই। সেগ্রিগেসন প্রশস্ত প্রতিষেধক হইলেও তাহা ভারতে এরূপ সাবধানতা সহকারে প্রবর্ত্তিত করিতে হইবে যাহাতে ভারতীয় জাতি সমূহের আচার ব্যবহারে বা ধর্ম্মভাবে কোন আঘাত না লাগে। এই জন্যই কোন জাতির স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে অগ্রে সেই জাতির আচার ব্যবহার, রীতি নীতি, আহার বিহার প্রণালী, মানসিক বৃত্তি ও সর্ব্বোপরি ধর্ম্মভাবের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া উপায় উৎভাবন করিতে না পারিলে চেষ্টা ফলবতী হয় না। আশা পূর্ণ হয় না।

বিবিধ।

কলিকাতার প্লেগ ও কমিয়াও কমে না। প্রত্যক্ষভাবে আমরা প্লেগ দেখিতে পাই আর নাই পাই, কাগজে কলমে—সরকারি রিপোর্টে—প্লেগের অস্তিত্বের অভাব নাই। সংবাদপত্রে প্রতিদিনই প্লেগের রিপোর্ট বাহির হইতেছে। কোন দিন কম, কোন দিন আবার বেশী। কাগজে রিপোর্ট হইতেছে বটে, কিন্তু সহরের লোক প্লেগ দেখিতে পাইতেছে না। এ হেঁয়ালীর মীমাংসা বড়ই কঠিন হইয়া পড়িয়াছে। সহরের বড় বড় ডাক্তারের হাতে একটীও প্লেগ রোগী পড়ে না। বড়বাজার অঞ্চলে যে সকল ডাক্তারের বিলক্ষণ পসার প্রতিপত্তি আছে, তাঁহারাও প্লেগের রোগী পাইতেছেন না। বড়বাজারই ত প্লেগের অতি প্রিয়তম আবাসভূমি বলিয়া স্থির হইয়া গিয়াছে। অথচ সেখানে প্লেগ নাই, অন্তত যাঁহারা সে অঞ্চলে চিকিৎসা করেন, তাহারা প্লেগ দেখিতে পাইতেছেন না, তবে প্লেগ হইতেছে কোথায়? এ কথার উত্তর কে দিবে? কলিকাতা মিউনিসিপালিটীর যিনি হেল্‌থ-অফিসার, তাঁহার হাতে প্লেগ ধরিবার ভার নাই। তাঁহার রিপোর্টে দেখা যায়, কলিকাতার মৃত্যু রেজিষ্টারের উপর নির্ভর করা চলে না। তবে কাহার কথায় লোক বিশ্বাস করিবে? প্লেগ বাস্তবিক কলিকাতার লোককে আক্রমণ করিতেছে, কি প্লেগের ভারপ্রাপ্ত ডাক্তারগণ স্বপ্নে প্লেগ-বিভীষিকা দেখিতেছেন, তাহার মীমাংসা করা গবর্ণমেণ্টের নিতান্তই আবশ্যক হইয়াছে। অকারণ প্রজার স্বাধীনতা হরণ করা, সকলকে নানা অসুবিধায় রাখা ত ধার্ম্মিকপ্রবর ন্যায়দর্শী ছোটলাট উডবরণের গবর্ণমেণ্টের উচিত নহে। যদি বাস্তবিক প্লেগ থাকে, তবে কোথায় কাহার প্লেগ হইতেছে, কে তাহার চিকিৎসা করিতেছে, কয়দিনের রোগে কে মরিল, সে বাটীর আর কাহাকে প্লেগ ধরিতেছে কি না, এ সকল অনুসন্ধান করিয়া প্রজার মনের সন্দেহ বিদূরিত করিয়া দেওয়া গবর্ণমেণ্টের সর্ব্বাগ্রে উচিত। শুধু সংবাদপত্রে আজ ৫টী, কাল ৮টী বলিয়া প্রজাকে ভয় দেখান কোন মতেই উচিত নহে।

কেবল দুধ আর জল দ্বারাই টাইফয়েড রোগের বীজাণু এক দেহ হইতে দেহান্তরে সংক্রামিত হইতে পারে বলিয়া এতদিন বিশ্বাস ছিল। এখন ডেভিস সাহেব স্থির করিয়াছেন, ধূলা দ্বারা ও ঐ বীজাণু সংক্রামিত হয়। এই জন্যই পশ্চিমাঞ্চলের যত ছাউনিতে (cantonment) টাইফয়েড রোগের এত বাড়াবাড়ী। ধূলার অল্পতা বলিয়াই এ অঞ্চলের ছাউনিতে টাইফয়েড

রোগ কম দেখিতে পাওয়া যায়। ছাউনিতে যাহাতে ধূলা না হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা ত নিতান্তই আবশ্যক হইয়াছে।

দারজিলিং একটী সর্ব্বপ্রধান স্বাস্থ্যনিবাস। গত দুর্ঘটনার পর আর কেহ দারজিলিং যাইতে তত উৎসুক নন। বিগত দুর্ঘটনার কারণ ও ভবিষ্যতে এইরূপ দুর্ঘটনা যাহাতে না হয়, তাহার উপায় স্থির করিবার জন্য গবর্ণমেণ্ট এক কমিসন বসাইয়াছিলেন। কমিসনের কার্য্য শেষ হইয়াছে। কমিসনের মন্তব্য ও প্রকাশ হইয়াছে। ১৷৷০ লক্ষ টাকা ব্যয় করিয়া দারজিলিংএর উন্নতিসাধন করিতে কমিসন গবর্ণমেণ্টকে পরামর্শ দিয়াছেন। কমিসনের কথা মত সকল সময় কাজ হয় না সত্য, কিন্তু দারজিলিংএর উৎকর্ষ সাধন বিষয়ক প্রস্তাবের পক্ষে বোধ হয় সেরূপ হইবে না। গবর্ণমেণ্ট যদি ১৷৷০ লক্ষ টাকা ঐ কার্য্যে ব্যয় করেন, তবে দারজিলিং ত স্বর্গ হইয়া উঠিবে। তখন আর দারজিলিং যাইতে কাহারই ইতস্তত ও ভয় থাকিবে না।

কলিকাতার হেল্‌থ অফিসার ডাক্তার নীলকুক ও মশা মারিবার উদ্যোগে আছেন। তিনি কলিকাতা মিউনিসিপালিটীর চেয়ারম্যানকে জানাইয়াছেন যে, মাসিক ৩০ টাকা ব্যয় করিলেই তিনি মশককুল ধ্বংশ করিয়া ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে প্রজা রক্ষা করিতে পারেন। কুকসাহেব ২ জন মাত্র লোক নিযুক্ত করিবেন, তাহারা কেবল সহর ও সহরতলীর সকল স্থানে সন্ধান করিয়া বেড়াইবে এবং কোথায় মসা ডিম পাড়িতেছে তাহা ডাক্তার সাহেবকে বলিয়া দিবে। সাহেব তৎক্ষণাৎ তথায় গিয়া কেরোসিন বা পারম্যানগনেট অব্ পটাস দ্বারা সকল মশা মারিয়া ফেলিবেন। আর কিছু না হউক ২ জন বাঙ্গালীর ত চাকরি হইবে। উমেদারেরা হাঁটাহাঁটী করিতে থাকুন। মাসিক বেতন ১৬ ও ৮ টাকা।

প্রসিদ্ধ ইলবার্ট বিলের সময় কলিকাতায় ডিফেন্স বা এংলোইণ্ডিয়ান এসোসিয়েসন নামে সাহেবদিগের এক সভা হয়, কুম্ভকর্ণের ন্যায় সভা সময় সময় জাগিয়া উঠেন, আবার নিদ্রা যান। এবার সভা জাগিয়া গবর্ণমেণ্টর নিকট চাকরদমনী আইন চাহিতেছেন। যাহাতে চাকরগুলা বাধ্য, বিনীত, ও আজ্ঞাকারী থাকে, গবর্ণমেণ্টকে সেইরূপ আইন করিতে বলিতেছেন। আইন দ্বারা লোককে ভক্তি, শ্রদ্ধা ও বিনয় শিক্ষা দেওয়া যায় কি না, তাহা আমরা জানিনা। যদি তাহা সম্ভব হয়, তবে বুঝিব ইংরাজ মানুষ নহেন, দেবতা। এরূপ আইন করিলে, কংগ্রেস হয় ত বলিয়া বসিবে, এংলোইণ্ডিয়ান

সাহেবদিগের নেটিববিদ্বেষ ছাড়াইবার ও তাঁহাদিগকে নেটিবের প্রতি স্নেহ ভালবাসা শিক্ষা দিবার জন্য ঐরূপ আর একটি আইন হউক।

স্বজাতির উন্নতি দেখিলে যদি মন প্রফুল্ল হয়, বাঙ্গালী হইয়া বাঙ্গালীর গৌরবে যদি আনন্দ অনুভব কর, তবে এক দিন গড়ের মাঠে গিয়া প্রফেসর বসুর সারকস দেখিয়া আইস। দেখিবে—উপযুক্ত শিক্ষা পাইলে এ হতভাগ্য বাঙ্গালী সকল বিষয়েই যে কোন সভ্য জাতির সমকক্ষ হইতে পারে। শুধু সমকক্ষই বা কেন বলি—সকল বিষয়েই যে কোন জাতিকে হারাইয়া দিতে পারে। পুরুষের কথা ছাড়িয়া দিলাম, যাহারা আজন্ম অবরোধে আবদ্ধ, অবগুণ্ঠন যাহাদের ব্রহ্মাস্ত্র, যাহাদের পক্ষে শশুর ভাসুরের সহিত বাক্যালাপ পর্য্যন্ত নিষিদ্ধ, সেই বাঙ্গালীর মেয়ে যে এত অল্প দিনের মধ্যে এরূপ ভাবে ঘোড়া চালাইতে পারিবে তাহা কে কবে ভাবিয়াছিল! কি জিমন্যাষ্টিক, কি অশ্বচালনা, কি অন্যবিধ পুরুষোচিত ক্রীড়া, সকল বিষয়েই প্রফেসর বসুর অভিনেত্রীরা অদ্বিতীয়। বিলাতী সারকসের কোন বিবি হইতেই তাহারা হীন নহে। বনের ভীষণ নরঘাতী ব্যাঘ্র কিরূপে মানুষের আজ্ঞাকারী হয়, তাহাও দেখিবে। বসুর সারকসে ব্যাঘ্রের ক্রীড়া দেখিতে দেখিতে বাস্তবিকই আত্মহারা হইতে হয়, প্রকৃত ঘটনা দেখিতেছি কি স্বপ্ন দেখিতেছি তাহা স্থির করা কঠিন হয়। নিজের শরীরের প্রতি দৃষ্টি রাখিলে, নিজের স্বাস্থ্য রক্ষার প্রতি যত্নশীল থাকিলে, সিভিল সার্ভিসের ন্যায়, ক্রিকেট খেলাই বল, জিমন্যাসষ্টিকই বল, আর যুদ্ধবিদ্যাই বল, সকল বিষয়েই বাঙ্গালী উচ্চস্থান অধিকার করিতে পারে।

হিন্দুরা জানেন, রামচন্দ্র পূর্ণব্রহ্মের অংশে জন্মগ্রহণ করেন। সেই অংশরূপী রামচন্দ্রের সেতুবন্ধনে বনের পশু পক্ষীরা পর্য্যন্ত সহায়তা করিয়াছিল। আর পূর্ণ ভগবানের সৃষ্টিকার্য্যে উই, পিপীলিকা, কেঁচো প্রভৃতি কীট পতঙ্গেরা কিরূপে সাহায্য করিতেছে, তাহা ডাক্তার ত্রৈলোক্যনাথ মুখোপাধ্যায়ের লিখিত বঙ্গবাসীর বিজ্ঞানপ্রসঙ্গে পাঠ করুন। ত্রৈলোক্য বাবু অনেক অবশ্য জ্ঞাতব্য বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব সাধারণের চক্ষের উপর ধরিতেছেন। তিনি দীর্ঘজীবী হইয়া এইরূপে স্বদেশের প্রকৃত হিতকর কার্য্যে রত থাকুন, ভগবানের নিকট আমাদের ইহাই প্রার্থনা।

বোম্বায়ের পার্শি সমাজ সকল বিষয়েই অন্যান্য সমাজকে পশ্চাতে ফেলিয়া অগ্রসর হইতেছেন। ইতি মধ্যেই দুইজন কৃতী পার্শি বিলাতের পার্লিয়ামেণ্টের

সভ্য হইয়াছেন। সংপ্রতি পার্শি সম্প্রদায় পার্শি রমণীদিগের জন্য বোম্বায়ে একটী জাতীয় হাঁসপাতাল খুলিয়াছেন। তাঁহারা এই হাঁসপাতালের ব্যয় নির্ব্বাহার্থ গবর্ণমেণ্টের নিকট কোন সাহার্য্যই লন না। শত শত অসহায় পার্শি রমণী উক্ত হাঁসপাতালে ঔষধ ও পথ্য পাইতেছেন। তত্ত্বাবধারক, চিকিৎসক, সকলেই পার্শিসম্প্রদায় ভুক্ত। এইরূপেই স্বজাতীর, স্বমাজের ও স্বদেশের উন্নতি করিতে হয়। শুদ্ধ রাজনীতি রাজনীতি করিয়া গলা ভাঙ্গিলে চলিবে না।

আগামী ২৭সে, ২৮সে, ২৯সে, তিন দিন ইতিহাস-খ্যাত লক্ষ্ণৌ নগরে ভারতীয় জাতীয় মহাসভার অধিবেশন হইবে। বঙ্গের কৃতিসন্তান, উড়িষ্যার ভূতপূর্ব্ব কমিশনর, সার রমেশচন্দ্র দত্ত, সি, এস, সি, আই, ই, সভাপতির আসন গ্রহণ করিবেন। ভারতবাসীর রাজনৈতিকি উন্নতির জন্যই কংগ্রেস চীৎকার করিতেছেন। কিন্তু আমরা যে দিন দিন ঐরূপ চীৎকার করিবার শক্তিটুকু পর্য্যন্ত হারাইতেছি, সে বিষয়ে কাহারও দৃষ্টি নাই। ম্যালেরিয়া জর, প্রমেহ ও শিরোরোগে ভারতবাসী জর জর হইয়াছে। দু দশজন উমেশ, রমেশ, সুরেন্দ্র, নরেন্দ্র, নলীন, পুলিনের দ্বারা ভারতের কোন প্রকৃত মঙ্গলই সাধিত হইতে পারে না। দেশের সমস্ত লোক যদি নানা প্রকার রোগে দিন দিন ভগ্নোদ্যম, নিরুৎসাহ এবং শারীরিক ও সঙ্গে সঙ্গে মানসিক বল হারাইতে থাকিল, তবে কাহাদের লইয়া কংগ্রেস চলিবে? কাহারাই বা এতাধিক কষ্ট ও অর্থ লব্ধ রাজনৈতিক উন্নতি উপভোগ করিবে? কিসে দেশের লোক সুস্থ, সবল হইতে পারে, কিসে দেশে মারিভয় উপস্থিত না হয়, কিসে এই সর্ব্বদেশ ব্যাপিত ম্যালেরিয়া দূর হয়, এই সকলই কংগ্রেসের সর্ব্বপ্রথম ও সর্ব্বপ্রধান আলোচ্য বিষয় হওয়া উচিত। দুঃখের বিষয় কংগ্রেসে তাহার নাম গন্ধ পর্য্যন্ত নাই। যতদিন না কংগ্রেস এই সকল অত্যাবশ্যকীয় বিষয়ে মনোযোগ দিবেন, ততদিন দেশের সাধারণ অশিক্ষিত লোকের সহানুভূতি কোনমতেই পাইবেন না। সে সহানুভূতি পাইতেছেন না বলিয়াই এতদিন কংগ্রেস প্রকৃত কাজ করিতে পারিতেছেন না। লোক সাধারণে যত দিন কংগ্রেসের প্রয়োজনীয়তা না বুঝিবে ততদিন ১০।১২ শত বা ১০।১২ হাজার শিক্ষিত ভারতবাসী দ্বারা কোন প্রকার কাজই হইতে পারে না। কংগ্রেস যদি আমাদের প্রদর্শিত পথে চলেন, যদি সভ্যগণ দেশব্যাপিত রোগ-

গুলির মূলচ্ছেদে কৃতসঙ্কল্প হন, যদি দেশের লোকগুলিকে সবল ও সুস্থকায় করিবার কোন উপায় উদ্ভাবন করিতে পারেন, তবেই কংগ্রেস দেশের প্রকৃত মঙ্গল সাধন করিতে পারিবেন। রাজনৈতিক উন্নতির জন্য তখন আর এত চীৎকার করিতে হইবে না। গবর্ণমেণ্ট তখন ইচ্ছা করিয়াই আমাদিগকে ন্যায্য প্রাপ্য অধিকার দিবেন।

সংবাদ।

সেঁকো বড় বিপদজনক বিষ। ভারতবর্ষে ইহার ব্যবহার ও খুব অধিক। মেডিকেল গেজেট শুনিয়াছেন যে, বিষ বিক্রয় বিষয়ে একটী আইনের পাণ্ডুলিপি বাঙ্গালা দপ্তরে শীঘ্রই পেষ হইবে। আপাতত সেঁকো বিক্রয় বিষয়েই ধরাবাঁধা হইবে।

ষ্টেটসম্যান বলেন, কলিকাতায় বাস্তবিক প্লেগ হইতেছে। গত দুই মাসে প্রায় ১২টী প্লেগ রোগী এমত সকল চিকিৎসকের হাতে আসিয়াছিল, ইউরোপীয় চিকিৎসাশাস্ত্র-সম্মত গুণাবলী যাঁহাদের আছে। তাহার ৪টী ত ভিন্ন ভিন্ন হাঁসপাতালেই আসিয়াছিল। সেগুলি যে প্রকৃত প্লেগ তাহাও স্থির হইয়াছে। এই ইউরোপীয় চিকিৎসাশাস্ত্র-সম্মত-গুণাবলী-বিশিষ্ট ডাক্তার কাহারা, তাহা জানিবার অধিকার কি সাধারণের নাই?

ষ্টেটসম্যান আরও বলেন যে 'কলিকাতার মৃত্যুসংখ্যার এতাধিক আধিক্যের প্রধান কারণই ম্যালেরিয়া'। তথাপি ম্যালেরিয়ার জন্য কাহারই ভাবনা চিন্তা নাই। সকলেই প্লেগ প্লেগ করিয়া ব্যতিব্যস্ত!!

বরদার মহারাজা গুইকুঁয়ার দুর্ভিক্ষ প্রপীড়িত স্থান সকল স্বয়ং পরিদর্শন করিতেছেন। তিনি আপাতত আমেদাবাদ গিয়াছেন, রাজ্যের অন্যতম প্রধান নগর পাটান ও কোডী ও দর্শন করিবেন।

আমাদের বড় লাট লর্ড কর্জ্জনের দেখাদেখি ফরেন আফিসের সাহেবেরা এবং কর্ম্মচারীরাও সিমলা ছাড়িয়া কলিকাতায় আসিবার পূর্ব্বে প্লেগের টীকা লইয়াছেন। রাজার দৃষ্টান্ত অধীন লোকেরা ইচ্ছায় অনিচ্ছায় অনুসরণ করিয়া থাকে।

বিগত ১১ নবেম্বর বড়লাট বাহাদুর লর্ড কর্জ্জন কলিকাতার নূতন মিউনিসিপাল আইন মঞ্জুর করিয়াছেন। আইনের নাম হইল ১৮৯৯ সালের বাঙ্গালা দপ্তরের ৩ আইন। কলিকাতাবাসীরা এতদিনে নিশ্চিন্ত হইল।

মৈসুরে সংপ্রতি খুব বৃষ্টি হইয়া সেখানকার দুর্ভিক্ষের আশঙ্কা দূর হইয়াছে। ফসল নষ্ট হইয়া যাইবার যে আশঙ্কা উপস্থিত হইয়াছিল, তাহাও দূর হইল। তৃণাদি ও প্রচুর পরিমাণে জন্মিতে আরম্ভ হইয়াছে। গরু বাছুর বাঁচিয়া যাইবে।

মালদহায় ওলাউঠার বিলক্ষণ প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। কালাচক ও রাণা থানার এলাকায় ত মারিভয়ই উপস্থিত। মাণিকচর্ত্তি নবাবগঞ্জে পশু রোগের খুব বাড়াবাড়ী দেখা যাইতেছে।

কর্তৃপক্ষের সতর্কতা সত্বেও পেশোয়ার ক্যানটনমেন্টে বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। রয়াল স্কটসফুসিলিয়ার সৈন্যদলের বাজারেই প্রথম রোগ দেখা দেয়। ঐ বাজারেই প্রায় ৩০ জনের বসন্ত হইয়াছে। সদর বাজারেও ২০ জনের হইয়াছে। পার্শ্ববর্ত্তী গ্রামগুলিতেও বসন্ত হইতেছে বলিয়া শুনা যাইতেছে।

দিল্লী হইতে যে ১৫০০০ দুর্ভিক্ষপীড়িত লোককে ঝেলম খালের কাজ করিবার জন্য পাঠান হইয়াছিল তাহাদের অনেকেই ওলাউঠায় মারা পড়িতেছে। অবশিষ্ট লোকগুলিকে আর তথায় পাঠান হইবে না। সম্ভবত তাহাদিগকে বারিদোয়াব খালের কার্য্যে পাঠান হইবে।

ষ্টেটসম্যান বলিতেছেন, 'বিগত বর্ষার আধিক্যে কলিকাতার নিকটবর্ত্তী স্থান গুলি বড়ই অস্বাস্থ্যকর হইয়াছে। ম্যালেরিয়া জ্বরেরই অধিক প্রাদুর্ভাব। কি পুলিস কর্ম্মচারী, কি দেশীয় সৈন্য, কি ইংরাজ, কি এদেশীয় লোক সকলেই সমভাবে ম্যালেরিয়ায় ভুগিতেছেন। এজন্য সকল হাঁসপাতালেই কাজ বাড়িয়া গিয়াছে। অতিবর্ষায় বাঙ্গালা দেশের কৃষকগণ যদিও অন্যান্য বৎসর অপেক্ষা ম্যালেরিয়ায় অধিক ভুগিতেছে কিন্তু তাহারা এ বৎসরে প্রচুর ধান্য পাইয়াছে বলিয়া তাহাদের মনে কতকটা সান্ত্বনা জন্মিবে। এ দুর্ভিক্ষের সময় অনেকেই কিছু কিছু সঞ্চয়ও করিতে পারিবে'। কৃষকদের মনে যেন কতক সান্ত্বনা হইল। অপরে কি বলিয়া মনকে প্রবোধ দিবে?

যে সকল দুর্ভিক্ষ পীড়িত লোক ভারতবর্ষে গবর্ণমেণ্টের সাহায্য পাইতেছে, তাঁহাদের সংখ্যা ২৫ লক্ষ, তন্মধ্যে খাস ব্রিটিসরাজ্যে ১৬৩০২৬৭ ও দেশীয় রাজগণের রাজ্যে ৫৯৫২৯১ জন গবর্ণমেণ্টের সাহায্য পাইতেছে।

বেঙ্গল গবর্ণমেণ্ট মেডিকেল অফিসারদিগের ব্যবহারার্থ মেডিকেল লাইব্রেরীর অঙ্গসৌষ্টব কার্য্যে বার্ষিক ১০০০ টাকা ব্যয় করিতে সম্মত হইয়াছেন। ইণ্ডিয়ান মেডিকেল সার্ভিসের কর্ণেল টি, এইচ, হেণ্ডলি সাহেবের চেষ্টাতেই এই শুভ কার্য্য সম্পন্ন হইয়াছে।

নাগপুরে বিষম জলকষ্ট উপস্থিত হইবে বলিয়া আশঙ্কা হইয়াছে। তথাকার প্রসিদ্ধ হ্রদ আম্বাজেরি হইতেই সহরের পানীয় জলের সরবরাহ হইয়া থাকে। যেরূপ অবস্থা তাহাতে মার্চ মাসের মধ্যেই উক্ত হ্রদের জল শুখাইয়া যাইবে। মিউনিসিপালিটী নূতন নূতন কূপ খনন করাইতেছেন, পুরাতন জলাশয়গুলির পঙ্কোদ্ধার করাইতেছেন। তথাপি জলকষ্ট ঘুচিবে না বলিয়াই আশঙ্কা হইতেছে।

শীত বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বোম্বাই সহরে মৃত্যু সংখ্যাও বৃদ্ধি হইতেছে। আজকাল প্লেগের মৃত্যুসংখ্যা তত অধিক না হইলে ও জ্বর এবং সর্দ্দি কাশিতে অনেকেই মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছেন। শীতাতপের যুগপৎ আবির্ভাবই তাহার প্রবল কারণ। দিবসে যেরূপ গরম, রাত্রিতে আবার ততোধিক শীত। তাহার উপর এ বৎসর বহুসংখ্যক দুর্ভিক্ষ প্রপীড়িত লোক মফঃস্বল হইতে আসিয়া সহরের জনতা বৃদ্ধি করিয়াছে। মৃত্যুসংখ্যা বৃদ্ধির ইহাও একটি কারণ বটে। আশ্রয়হীন এই নবাগন্তুকদিগের মধ্যেই মৃত্যু সংখ্যা অধিক হইতেছে। শুদ্ধ উদরাময় রোগেই এক সপ্তাহে ৯০ জনের মৃত্যু হইয়াছে। অন্যান্য বৎসর এই সময়ে এই রোগ হইতে ২৫ জনের অধিক মরে নাই। দূষিত খাদ্যদ্রব্যই ইহার প্রধান কারণ। ঐ সপ্তাহে ১৮ জন বসন্ত রোগে, ১০৫ জন জ্বরে, ও ৩০০ জন সর্দ্দি, কাশি ও নিউমোনিয়া ইত্যাদিতে মরিয়াছে। প্লেগে মরিয়াছে ১৩৬ জন। গত বৎসর ঐ সপ্তাহে প্লেগে ৬৭ জন মাত্র মরিয়াছিল। প্লেগ বৃদ্ধি দেখিয়া অনেক লোক সহর ছাড়িয়া মফঃস্বল যাইতেছে। ১ সপ্তাহে প্রায় ৪৭৬ জনকে প্লেগটীকা দেওয়া হইয়াছে। সেপ্টেম্বরের প্রথম হইতে সহরে সর্ব্বশুদ্ধ ৪৩০০০ জনকে টীকা দেওয়া হইয়াছে এবং প্রায় ২৫০০ লোক দ্বিতীয়বার টীকা লইয়াছে।

ইংরাজ সৈনিকের মধ্যে টাইফয়েড রোগের প্রবলতা দেখিয়া গবর্ণমেণ্ট ডাক্তার ডেভিস সাহেবকে তাহার কারণানুসন্ধান জন্য নিযুক্ত করেন। ডাক্তার সাহেব স্থির করিয়াছেন ধূলা দ্বারাই এই বীজ ছাউনিতে সংক্রামিত হয়। তাঁহাকে আরও এক বৎসর কাল এই কার্য্যে রাখা হইবে, গবর্ণমেণ্ট এইরূপ স্থির করিয়াছেন। গবর্ণমেণ্ট যদি অন্ততঃ দশ বৎসরের জন্য কতকগুলি বিজ্ঞ বিলাতীশিক্ষিত ডাক্তারকে

ভিন্ন ভিন্ন রোগের বীজাণুর অনুসন্ধান করিবার জন্য নিযুক্ত করেন, তাহা হইলে দেশের যথেষ্ট উপকার সাধিত হয়। জেলার সিভিল সার্জ্জনগণের হাতে এত কাজ বাড়িয়াছে যে তাঁহাদের দ্বারা এ কার্য্য কোন মতেই সম্ভবে না।

বাঙ্গালা দেশের পল্লীগ্রামের ডাকঘরে কুইনাইন বিক্রয় হইয়া থাকে তাহা সকলেই জানেন। ম্যালেরিয়াপীড়িত প্রজার সুবিধার জন্যই গবর্ণমেণ্ট সস্তা দরে কুইনাইন বিক্রয়ের এই ব্যবস্থা করিয়াছেন। মান্দ্রাজেও এইরূপ ব্যবস্থা আছে। ডাকঘরের কুইনাইনের দর সস্তা থাকায় দোকানদারগণের কুইনাইন বিক্রয় কম হইতে লাগিল বলিয়াই হউক, বা অন্য কারণে হউক, গবর্ণমেণ্ট ডাকঘরের কুইনাইনের দর বাড়াইয়া দিয়াছেন। লোকে তখন দুই পয়সায় যে কুইনাইন পাইত এখন তিন পয়সা না হইলে তাহা পাওয়া যায় না। ইহাতে গবর্ণমেণ্টের কুইনাইন বিক্রয় অনেক কমিয়া গিয়াছে। গরিব দুঃখী লোকেরও বিশেষ কষ্ট হইতেছে মাদ্রাজ অঞ্চলের সকল সংবাদ পত্রই গবর্ণমেণ্টের এই কার্য্যের প্রতিবাদ করিতেছেন। শুনা যাইতেছে গবর্ণমেণ্ট আবার কুইনাইনের দর কমাইয়া দিবেন।

খ্রীষ্টমাস বা বড়দিন আগতপ্রায়। ইতিমধ্যেই কলিকাতার সাহেব বাঙ্গালী মহলে ধূম পড়িয়াছে। লেবু, কোপী, কলা ও কেকওয়ালারা ছুরি চোখাইতেছেন। আমাদের দেশের বড়দিন কমলা লেবু আর কেকেই সমাধা হয়। বিলাতে কিন্তু সেরূপ হয় না; সেখানে এই বড়দিন উপলক্ষে অনেক মহৎকার্য্য সাধিত হইয়া থাকে। অনেকে ঐ দিন প্রচুর দান করিয়া থাকেন। বিলাতের লোকে জানেন দান কিরূপে করিতে হয়। বড়দিনের সময় হাঁসপাতালের রোগীদের প্রতি, বিলাতের লোকের স্বভাবতঃ দৃষ্টি পড়িয়া থাকে। রোগীদের সাহায্যার্থে লোকের নিকট ভিক্ষা করিতে বিলাতের কোন বড় লোকেরই অভিমান বোধ নাই। মহারাণী ভারতেশ্বরী নিজে সকলের নিকট চাঁদা চাহিতেছেন। সেণ্টমার্ক হাসপাতাল, লণ্ডন হাসপাতাল, সেণ্টপিটার হাসপাতাল সকল হাসপাতালের কর্ত্তাধারকগণই সাধারণের নিকট ভিক্ষা চাহিতেছেন। ইহাতে তাঁহাদের মহত্ব বাড়িতেছে ভিন্ন কমিতেছে না।

কার্য্যাধ্যক্ষের নিবেদন।—

স্বাস্থ্যের গ্রাহকগণ সকলেই সম্ভ্রান্ত, পদস্থ ও শিক্ষিত। তাঁহাদের নিকট স্বাস্থ্যের মূল্যের জন্য বার বার তাগাদা করিতে আমরা লজ্জিত হই। ভরসা করি এজন্য আর পৃথক পত্র লিখিতে হইবে না।

তৃতীয়খণ্ড, ৯ম সংখ্যা, পৌষ, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

সম্পাদক—শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্, বি,

(কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব সিবিল সার্জ্জন)

সহ-সম্পাদক—বিদ্যারত্ন-শ্রীঅঘোরনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—		মেদাধিক্য	২৬৫
রোগ ও পাপ	২৫৭	কুইনাইন ও ম্যালেরিয়া-প্রতিষেধক ...	২৭৫
পারিবারিক সুখ	২৫৮	ব্যায়াম	২৭২
স্ত্রী ও পুরুষ	২৫৯	রক্ত সঞ্চালন	২৮০
সঙ্গীত ও স্বাস্থ্য	২৬১	বিবিধ	২৮২
রোগের যাতনা	২৬৩	সংবাদ	২৮৭
স্বাস্থ্য ও অভ্যাস	২৬৩		

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক ক ত।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিঠী পত্র ও মূল্যাদি কার্য্যাধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত বাবু ললিতমোহন গুপ্তর নামে পাঠাইতে হইবে।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে" জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(ND 22 & 25, LWRENCE POUNTNEY L NE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—.

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, পৌষ ১৩০৬ সাল। } নবম সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

রোগ ও পাপ,—রোগ ও পাপ বলিলে কি বুঝায়, তাহা সকলেই জানেন। কিন্তু রোগ ও পাপ কোথা হইতে শরীরে ও মনে প্রবেশ করে, তাহা বোধ হয় অনেকেই অবগত নহেন, বা সে বিষয়ে অনেকেই চিন্তা করেন না। অনেকে আবার বিশ্বাস করেন, রোগ ও পাপ বাহির হইতে শরীরে ও মনে প্রবেশ করে। বাস্তবিক কিন্তু তাহা নহে। রোগই বল, আর পাপই বল, ইহা বাহিরের বস্তু নহে, ইহা অন্তরের জিনিষ, দেহাভ্যন্তরে ইহাদের উৎপত্তি, পুষ্টি ও বৃদ্ধি। বাস্তবিক জলে, বায়ুতে বা খাদ্যে রোগ নাই, পরদ্রব্যে, পরদ্বেষে পাপ নাই। রোগ আমাদের দেহে, পাপ আমাদের মনে। দেহের পাপই রোগ, মনের রোগই পাপ। আমরা কিন্তু দেহকে এমন করিয়া রাখিতে পারি যাহাতে জল, বায়ু, খাদ্য বা রোগবীজাণু আমাদের কিছুই করিতে পারে না, রোগ জন্মাইতে পারে না। আবার মনকেও আমরা এমত করিয়া তুলিতে পারি, যাহাতে পরদ্রব্যে লোভ জন্মে না, পরদ্বেষে অভিলাস হয় না, ক্রোধাদির হেতু সত্ত্বেও ক্রোধাদির উদয় হয় না, সহস্র লালসার বস্তুর মধ্যে থাকিয়াও মন বিচলিত হয় না, অপিচ অচল অটল থাকে। ২।১টী উদাহরণ দ্বারা কথাটা স্পষ্ট করিয়া বুঝাইতে চেষ্টা করিব। এমত অনেক সময় শুনা গিয়াছে যে ২০০।৩০০ শত নিমন্ত্রিত লোকের মধ্যে ২০।২৫ জনের একই রাত্রে উদরাময় হইয়াছে।

এমতও দেখা গিয়াছে, যে ৮।১০ জন বন্ধু কোন ম্যালেরিয়াদুষ্ট স্থানে গমন করিয়া তাঁহাদের মধ্যে ৪।৫ জন ম্যালেরিয়া জ্বর আনিয়াছেন, অপর কাহারও কোন অসুখই হয় নাই। ইহা দ্বারা বুঝা যা—উপযুক্ত ক্ষেত্র না পাইলে জল, বায়ু খাদ্য বা রোগবীজাণু মনুষ্য শরীরে প্রাধান্য স্থাপন করিতে পারে না, রোগ আনিতে পারে ন। যেমন এক হাতে তালি বাজে না, সেইরূপ রোগ বীজাণু বা খাদ্য একাকী কিছু করিয়া উঠিতে পারে না। দেহক্ষেত্র রোগপ্রবণ না থাকিলে কেবল ম্যালেরিয়া দুষ্ট স্থানে গমন করিলে বা অনুপযুক্ত খাদ্য ভক্ষণ করিলে, কিম্বা দোষিত বায়ু গ্রহণ করিলে রোগ জন্মে না। পাপের পক্ষেও ঠিক সেইরূপ। মন যদি দুর্ব্বল বা কলুষিত না থাকে, তাহা হইলে বাহিরের সহস্র প্রলোভনের বস্তু মনে পাপ প্রবৃত্তি জন্মাইতে পারে না। মনের দুর্ব্বলতার সহায়তা না পাইলে পাপ প্রবৃত্তির উৎপত্তি সম্বন্ধে বাহ্য প্রলোভনের কোন শক্তিই থাকে না। এজন্য দেহক্ষেত্রকে এমত করিয়া রাখিতে হইবে, যাহাতে উহা রোগ-প্রবণ না হয়; মনকেও এমত করিয়া বলিষ্ঠ করিতে হইবে। যাহাতে পাপ-লালসার অঙ্কুর মনে জন্মিতে না পারে। এইরূপ করিতে পারিলেই আমরা রোগ ও পাপের হাত হইতে এড়াইতে পারি।

* * * *

পারিবারিক সুখ,—অনেককেই স্ত্রী, পুত্র, কন্যা, ভ্রাতা, ভগিনী প্রভৃতি পরিবারবর্গে বেষ্টিত হইয়া জীবন যাপন করিতে হয়, কিন্তু তাহার মধ্যে কয়জন সুখস্বচ্ছন্দে কাল কাটাইতে পারেন? কয়টী সুখী পরিবার আমরা দেখিতে পাই? অথচ কাহার না ইচ্ছা যে পারিবারিক সুখ উপভোগ করেন। যাঁহার যেরূপ আয়, তিনি তেমনি ভাবে সংসারযাত্রা নির্ব্বাহ করিয়া থাকেন। অন্যের অপেক্ষা আয় কম, সুতরাং যথেষ্ট ব্যয় করিতে পারা যাইতেছে না বলিয়া কোন পরিবারেই অশান্তি দেখিতে পাওয়া যায় না। যা কিছু আমাদের অশান্তি, সকলই পরিবারমধ্যে রোগের আবির্ভাব ও অকাল মৃত্যু প্রভৃতি কারণে ঘটিয়া থাকে। যে পরিবার মধ্যে ছেলে মেয়েগুলি বেশ সবল সুস্থ আছে, যুবক যুবতীরা কোন প্রকার পীড়ায় কষ্ট পাইতেছেন না, তাহা অপেক্ষা সুখী পরিবার আর কোথায় পাওয়া যাইবে? কিন্তু কি উপায়ে এই পারিবারিক সুখ আমরা পাইতে পারি তাহা একবারও আমরা ভাবিয়া দেখি না। যাঁহারা এই রূপে পারিবারিক

সুখ উপভোগ করিতে চান, তাঁহারা আগে যেন নিজের বাসস্থানটী ও বাসগৃহটীর প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখেন। বাড়ীটী যদি স্বাস্থ্যকর না হয় তবে ছেলে মেয়ে কিরূপে সুস্থ থাকিবে? কিরূপেই বা আপনাদের শরীর ভাল থাকিবে? স্বাস্থ্যকর বাড়ী চাই বলিলে কেহ যেন না বুঝেন, যে রাজপ্রাসাদ বা উচ্চ দ্বিতল গৃহই চাই। রাজপ্রাসাদও এরূপভাবে নির্ম্মিত হইতে পারে, এরূপভাবে তথায় বাস করা যাইতে পারে, যাহাতে উহা রোগের আকর স্থান হইয়া দাঁড়ায়। যাঁহার যাহা আছে, যাঁহার অবস্থানুসারে যেরূপ বাটী লওয়া সম্ভব, তিনি সেই বাটীই স্বাস্থ্যকর করিয়া লইতে পারেন। বাড়ীর চারিদিকে যদি ময়লা আবর্জ্জনা জমিয়া থাকে, ঘরগুলি যদি অপরিস্কৃত ও ঝুল কালিতে পূর্ণ থাকে, ঘরের চতুর্দ্দিকে যদি মাকড়সার বাসা, ইন্দুরের গর্ত্ত বিরাজ করে, তবে সে বাড়ীতে, সে গৃহে, বালক বালিকা বা নিজেরা কিরূপে সুস্থ থাকিতে পারি? অবশ্য ঘর বাড়ী পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইলে, স্বাস্থ্যকর করিতে হইলে, পরিশ্রমের আবশ্যক হয় যাঁহাদের চাকর চাকরাণী নাই, তাঁহাদিগকে অবশ্য নিজেদেরই খাটিতে হইবে; যাঁহাদের চাকর আছে তাঁহাদের চাকরগুলিকে এই সকল অত্যাবশ্যকীয় কার্য্যে রীতিমত খাটাইতে হইবে। শয্যাগুলি যদি বৎসরান্তেও রজকগৃহে না যায়, তাহা হইলে রোগ না হইবেই বা কেন? শুধু ডাক্তার কবিরাজের বাড়ী যাতায়াত, আর সাগু মিছরি বেদনা ও ঔষধের ব্যবস্থা করিলে রোগের হাত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায় না। রোগের হাত এড়াইতে না পারিলেও পারিবারিক সুখ অদৃষ্টে ঘটে না। সুখী থাকিতে হইলে, রোগ যাহাতে না আসিতে পারে, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা সকলেরই আবশ্যক। এজন্য আগে রোগের বাসা ভাঙ্গিয়া দিতে হইবে। ঘরবাড়ী শয্যা পরিচ্ছদাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে।

* * *

স্ত্রী ও পুরুষ,—নারীপ্রকৃতি স্বভাবতই কোমল, তাহাদের মন দুর্ব্বল, সুতরাং মনোবৃত্তি সহজেই উত্তেজিত হয়। অনেকে মনে করেন এই সকল কারণে পুরুষ অপেক্ষা নারীসমাজের কষ্ট সহিবার শক্তিও কম। বাস্তবিক কিন্তু তাহা নহে। যেরূপ কষ্ট ও যে যাতনায় পুরুষ অস্থির হয়, কোনমতেই সহ্য করিতে পারে না, তদপেক্ষা শতগুণ কষ্ট ও যাতনা স্ত্রীলোককে অনায়াসে সহ্য করিতে দেখা যায়। একটী ব্রণ হইলে পুরুষ যাতনায় অস্থির হয়, আর প্রসব-

কালে গর্ভিণীকে কি বিষম যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয় তাহা ত আমরা অনুভবই করিতে পারি না। শুদ্ধ শারীরিক ক্লেশ বলিয়া নহে, প্রয়োজন হইলে যেমন শারীরিক ক্লেশ, তেমনি মানসিক ক্লেশ সহ্য করিতে নারীসমাজ অদ্বিতীয়। আহারের ক্লেশই বল, রোগের যাতনাই বল, আর উদ্দাম ইন্দ্রিয়গ্রাম দমনই বল, কোন্ বিষয়ে পুরুষজাতি স্ত্রীলোকের সমকক্ষ? হিন্দু বিধবাগণের ব্রহ্মচর্য্যের কথা ভাবিলে এ কথার অন্য প্রমাণ আবশ্যক করে না। শিশুপালন ও রোগীর শুশ্রূষা অপেক্ষা কঠিন কার্য্য বোধ হয় জগতে আর কিছুই নাই। পুরুষের সাধ্য কি যে এই গুরু কার্য্যে রমণীর সমকক্ষ হইতে পারেন। মুমূর্ষু পুত্রের মৃত্যুযাতনা দেখিয়া পিতাকে অস্থির হইয়া বাটী ছাড়িয়া পলায়ন করিতে দেখিয়াছি, কিন্তু মাতা সাশ্রুনয়নে সন্তানক্রোড়ে করিয়া অনাহারে দিবারাত্রি বসিয়া আছেন, যাতনা অসহ্য বলিয়া কখন মাতাকে এক মুহূর্ত্তের জন্য পুত্রকে ত্যাগ করিতে দেখি নাই। এই যে শত শত ইংরাজ মহিলা নিজ নিজ সুখ সচ্ছন্দকে তুচ্ছ জ্ঞান করিয়া স্বামী পুত্রকে দূরে রাখিয়া, সুদূরস্থিত আফ্রিকা খণ্ডে আহত মুমূর্ষু সৈন্যগণের সেবা ও শুশ্রূষার জন্য দৌড়িয়াছেন, তাঁহারা কি পুরুষ অপেক্ষা কম সহিষ্ণু? যুদ্ধ ক্ষেত্রে তাঁহারা তরবারি বন্দুক নাই ধরুন, সেই ভীষণ অগ্নি-কাণ্ডের মধ্য হইতে, সেই সুতীক্ষ্ণ রবিকিরণোদ্ভাসিত বিয়নেটের মুখ হইতে, ছিন্নপদ, ছিন্নহস্ত, বিদলিতমূর্দ্ধা নিতান্ত অপরিচিত আহত যোদ্ধাকে শিবিরে বহিয়া আনিতে শুশ্রূষাকারিণীরা যে অসম সাহস ও কষ্ট সহিষ্ণুতা দেখান, তাহা ভাবিলে বিস্মিত হইতে হয়। রমণীর কোমল শরীরে, কোমল প্রাণে, ভগবান কতই কষ্টসহিষ্ণুতাশক্তি দিয়াছেন, তাহা কেবল তিনিই বলিতে পারেন। তবে একথা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে যে সকল স্ত্রীলোক সমান ভাবে কষ্ট সহিতে পারে না। যাঁহাদের হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি রোগ আছে, তাঁহারা অতি অল্পকষ্টে অধিক কাতর হন, কিন্তু তাঁহারাও ইচ্ছা করিলে, চেষ্টা করিলে, সহিষ্ণুতায় পুরুষকে হারাইয়া দিতে পারেন। এতাধিক কষ্ট সহিবার শক্তি আছে বলিয়া অনেক স্ত্রীলোকের অনেক প্রকার রোগ আত্মীয় স্বজন পর্য্যন্ত জানিতে পারেন না। এজন্য সময়ে ঐ সকল রোগের চিকিৎসাও হয় না। কষ্ট সহিতে পারেন বলিয়া কিন্তু কাহারও রোগ চাপিয়া রাখা উচিত নহে। তাহাতে প্রায়ই হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে।

* * * *

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

সঙ্গীত ও স্বাস্থ্য,—'ন বিদ্যা সঙ্গীতাৎপরা'। শাস্ত্রে আছে সঙ্গীত অপেক্ষা বিদ্যা নাই। সঙ্গীতে মুগ্ধ না হয় এমত লোক ত নাইই, বনের পশু পক্ষীও সঙ্গীতে মোহিত হয়। বাঁশী বাজাইয়া বেদেরা সাপ ধরিয়া থাকে, বাঁশীর গানে অতি বিষধর সর্পও আত্মহারা হইয়া ধরা দেয়। এসকল নূতন কথা নহে। কিন্তু আমাদের স্বাস্থ্যের সহিত সঙ্গীতের কোন সম্বন্ধ আছে কি না, অদ্যকার তাহাই বিবেচ্য। লোকে যে সঙ্গীতের এত অনুরাগী তাহার কারণ কি? সঙ্গীত মনকে প্রফুল্ল করে, হৃদয়কে মাতাইয়া তুলে, আমাদিগকে আত্মহারা করে, শারীরিক কষ্ট, মানসিক ক্লেশ ভুলাইয়া দেয়। সঙ্গীত শুনিয়া আমরা এক অপূর্ব্ব বর্ণনাতীত আনন্দ অনুভব করি। শরীর অসুস্থ হইলে মনের প্রফুল্লতা থাকে না, আবার মন প্রফুল্ল থাকিলে শারীরিক কষ্ট তত অনুভব হয় না, একথা সকলেই জানেন। মন যদি সর্ব্বদা প্রফুল্ল থাকে, তবে শারীরিক গ্লানি ত দূর হয়ই, অনেক সময় আমরা রোগের হাত হইতেও অব্যাহতি পাইতে পারি। আমরা ঈশ্বরের আজ্ঞা ও শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘন করিয়াই রোগকে আহ্বান করি সত্য, কিন্তু মন যদি প্রফুল্ল ও সবল থাকে, তাহা হইলে সহজে রোগ আসিয়া আমাদিগকে আক্রমণ করিতে পারে না; পারিলেও সহজে ও সত্বর নিজের অধিকার বিস্তার ও প্রাধান্য স্থাপন করিতে পারে না। শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘনকালে যদি মন ক্লিষ্ট ও দুর্ব্বল থাকে তবেই জানিবে তোমার আর নিস্তার নাই, রোগ মহাশয় তোমাকে গ্রাস করিবেনই করিবেন। মনকে ক্লিষ্ট ও দুর্ব্বল না পাইলে রোগ কোন মতেই বল প্রকাশ করিতে পারে না। সুতরাং বলিতে হয় মনের প্রফুল্লতার সহিত স্বাস্থ্যের অতি ঘনিষ্ট সম্বন্ধ। মনের প্রফুল্লতা সঙ্গীতে যেমন অতি সহজে জন্মে, এত আর কিছুতেই নহে। এজন্য সঙ্গীতকে আমারা রোগের অন্যতম ঔষধ বলিতে বাধ্য হইলাম। সঙ্গীত শুনিতে শুনিতে যখন আমরা আপনাকে ভুলিয়া যাই, তখন আমাদের মুখমণ্ডল কি অপূর্ব্ব শ্রীধারণ করে, কি বর্ণনাতীত ঐশ্বরিক জ্যোতি আমাদের মুখে প্রতিফলিত হয়, তাহা কে না দেখিয়াছেন। তখন আমাদের শ্বাস প্রশ্বাসের ক্রিয়া ঘন ঘন হইতে থাকে, শরীরে রক্তের গতি দ্রুত হয়, মস্তিষ্ক স্নিগ্ধ করে। শ্রোতার অপেক্ষা গায়কের পক্ষে এই সকল কথা অধিক মাত্রায় খাটিয়া থাকে, কেননা গান করিবার সময় গায়কের সমস্ত শারিরিক যন্ত্র গুলির ক্রিয়া পূর্ণ মাত্রায় হইতে থাকে। ব্যায়াম দ্বারাও ত এই সকলই হয়। অন্য বিবিধ কারণ সত্ত্বেও শুদ্ধ আমাদের স্বাস্থ্যের

অনুরোধে ও সঙ্গীতের চর্চ্চা, সঙ্গীত শিক্ষা করা সকলের কর্ত্তব্য। সঙ্গীত দ্বারা যে শরীর সুস্থ থাকে ও রোগ শান্তি হয়, তাহা পাশ্চাত্য বিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতেরা ও ক্রমে স্বীকার করিতেছেন, তাঁহারা আজ কাল বিলাতের হাঁসপাতালে পর্য্যন্ত সঙ্গীতের প্রবর্ত্তন করিতেছেন। সঙ্গীতে কোমরের বাতজনিত (Pains of Sciatica) যাতনা অনেক পরিমাণে লাঘব হয় বলিয়া পূর্ব্বে ডাক্তারগণের বিশ্বাস ছিল। শব্দ যখন সুরের সহিত যুক্ত হয় তখন তাহার কি মনোমুগ্ধকরী শক্তি জন্মে তাহা বর্ণনাতীত। এই জন্যই বোধ হয় হিন্দুদের সকল মন্ত্রই সুরের সহিত গ্রথিত। শিশু কাঁদিয়া ব্যাকুল হইতেছে, বাটীর সকলকে অস্থির করিয়া তুলিয়াছে, অমনি মাতা বা দিদিমাতা শিশুকে ক্রোড়ে লইয়া তাহার কান চাপড়াইয়া ঘুমপাড়ানির গান ধরিলেন, অল্পক্ষণেই শিশু অকাতরে নিদ্রা যাইতে লাগিল। এরূপ কেন হয়? সে বলিতে পারুক আর নাই পারুক শিশু যখন কাঁদিতে থাকে তখন তাহার শরীরে কোন প্রকার যন্ত্রণা উপস্থিত হয়ই হয়। যতক্ষণ দেহে যাতনা ও মনে উদ্বেগ থাকে ততক্ষণ যে নিদ্রা আইসে না, তাহা ত স্থিরই আছে। ঘুমপাড়ানির গানে শিশুর সেই যাতনাটুকু দূর হয়, তাহার মন প্রফুল্ল হয়, অমনি সে ঘুমাইয়া পড়ে। কেবল স্বরের মোহিনীশক্তি দ্বারা শ্রবণেন্দ্রিয়কে পরিতৃপ্ত করিতে পারিলেই যে আমাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে তাহা নহে। স্বাস্থ্যের সহিত আমাদের প্রত্যেক ইন্দ্রিয়েরই অতি ঘনিষ্ট সম্বন্ধ। মনের প্রফুল্লতাই যখন স্বাস্থ্যের একটী প্রধান অঙ্গ, তখন যাহা দ্বারাই মনের প্রফুল্লতা জন্মে তাহাকেই স্বাস্থ্যের প্রধান সহায় বলিয়া ধরিতে হইবে। সুন্দর সুন্দর বস্তু দেখিলে নয়ন তৃপ্ত হয় মনও সঙ্গে সঙ্গে প্রফুল্ল হয় সুতরাং আমাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে। সুরভি দ্রব্যের আঘ্রাণে ঘ্রাণেন্দ্রিয় পরিতৃপ্ত হয়, তাহাতেও আমাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে। সুস্বাদু দ্রব্যের আস্বাদনেও আমাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে। স্নিগ্ধকর কোমল বস্তুর স্পর্শে গাত্র শীতল হয় তাহাতেও স্বাস্থ্য ভাল থাকে। অনেকের মাথা চুলকাইয়া দিলে বা ধীরে ধীরে গাত্রে হাত বুলাইলে, নিদ্রা আইসে। তাহার ত এইই কারণ। রোজারা গাত্রে হাত বুলাইয়া, সঙ্গে সঙ্গে সুরে মন্ত্র পাঠ করিয়া, অনেক পীড়া শান্তি করিয়া থাকে তাহারও বোধ হয় এইই কারণ। ফলকথা, যে কোন উপায়ে মনকে প্রফুল্ল রাখিতে হইবে। মনকে প্রফুল্ল রাখিবার পক্ষে সঙ্গীত যেমন ঔষধ, এমন আর দ্বিতীয় নাই। এইজন্যই হিন্দুরা রোগীর সম্মুখে চণ্ডীপাঠ ও বিবিধ স্তোত্র পাঠ করাইয়া থাকেন, তাহাতে অনেক সময় ফললাভ ও করেন।

রোগের যাতনা,—রোগের যাতনা ভোগ করেন নাই এমন লোক কি কেহ পার্থিব জগতে আছেন? যেখানে রোগ, সেই খানেই যাতনা, সেই খানেই অসুখ ও অশান্তি। সুখী হইতে হইলে সুস্থ শরীর চাইই চাই। অন্য সকল বিষয়ে সচ্ছন্দতা সত্বেও যদি শরীর সুস্থ না থাকে, তাহা হইলে কিছুই ভাল লাগে না। স্ত্রী, পুত্র, কন্যা, ধন, ঐশ্বর্য্য, মান, সম্ভ্রম, রুগ্ন শরীরে কোন মতেই শান্তি দিতে পারে না। রোগের যাতনার নিকট কোন সুখ-সামগ্রীই তিষ্টিতে পারে না। যে রোগ যখন আমাদিগকে আক্রমণ করে, তখন তাহাকেই আমরা সকলের বড় বলিয়া মনে করি, তাহার যাতনাকেই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ক্লেশকর বলিয়া থাকি। রোগের যাতনা যে শুদ্ধ ক্লেশকর তাহা নহে, উহা দ্বারা মানবের জীবনীশক্তি ক্রমে, হ্রাস হইতে থাকে। যে লোক যত অধিক দিন রোগ ভোগ করে, সে তত অল্পদিন বাঁচিয়া থাকে, ইহাত সকলেই দেখিতেছেন। রোগের জন্য বোধ হয় আমরা তত উদ্বিগ্ন নহি, রোগ হউক ক্ষতি নাই, কিন্তু রোগে যাতনা না হয় ইহাই সকলের প্রার্থনা। আমরা কেবল রোগের যাতনাকেই ভয় করি, ঐ যাতনাকেই পরম শত্রু বলিয়া মনে করি। বাস্তবিক কি রোগের যন্ত্রণা আমাদের শত্রু? না, ইহা আমাদের শত্রু নহে, পরম মিত্র। রোগ হয় কেন? রোগ না হইলে ত রোগের যাতনা আইসে না। শরীর সম্বন্ধে কতকগুলি অবশ্য প্রতিপাল্য নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া আমরা রোগকে ডাকিয়া আনি। রোগের চির সহচর যাতনাও সঙ্গে সঙ্গে আগমন করে। যাতনাই আমাদিগকে বলিয়া দেয়, যে আমরা শারীরিক নিয়ম অর্থাৎ শরীর সম্বন্ধে ভগবানের নিয়ম লঙ্ঘন করিয়াছি। রোগে যখন বড় যাতনা পাই, তখনই বুঝিতে পারি যে স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম পালন না করিয়া এই অসহ্য যাতনা পাইতেছি, তখনই মনে হয়, আর এমন কর্ম্ম করিব না, একবার আরোগ্য হইতে পারিলে আর কখন অসাবধান হইব না, আর কখন শরীর রক্ষা বিষয়ে ভগবানের আজ্ঞা লঙ্ঘন করিব না। যে যাতনা এরূপ জ্ঞানের উদ্রেক করিয়া দেয়, সে কি আমাদের শত্রু? তাহার অপেক্ষা মিত্র কি জগতে আর কেহ আছে? কিন্তু দুঃখের বিষয়, রোগ শান্তি হইলে, রোগের যাতনা ঘুচিলে, আর সে কথা আমাদের মনে থাকে না, সে প্রতিজ্ঞা ভুলিয়া যাই, আবার যথেচ্ছ ব্যবহার করিতে থাকি, আবার উচ্ছৃঙ্খল ভাবে বিচরণ করিতে থাকি। রোগও আসিয়া আবার আমাদিগকে ধরিয়া বসে। তখন আবার পূর্ব্বকথা স্মরণ হয়, কাহারো কাহারো মনে ধিক্কারও হয়। যাঁহার

এরূপ হয়, তিনিই ভবিষ্যতে সুস্থ থাকিতে পারেন। রোগ শান্তির পরও যদি রোগের যাতনার কথা আমাদের মনে থাকে তাহা হইলেই আমাদের মঙ্গল।

* * * * *

স্বাস্থ্য ও অভ্যাস,—ইংরাজীতে অভ্যাসকে (Second nature) দ্বিতীয় প্রকৃতি বলিয়া থাকে। কথাটি খুব সত্য। অভ্যাস দ্বারা সাধন করা না যায় এমত কোন কার্য্যই নাই। স্বাস্থ্য লাভ করিবার উপায়, সংখ্যায় এত অধিক, যে তাহার প্রত্যেকটীর অনুসরণ করা কাহারই সাধ্য নহে। জল, বায়ু, আহার, নিদ্রা, ব্যায়াম, মিতাচার, পরিচ্ছন্নতা, মনোবৃত্তি দমন প্রভৃতি সকলগুলির সহিতই স্বাস্থ্যের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। সুস্থ থাকিতে হইলে ইহার প্রত্যেকের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে, ইহার কোনটীর সম্বন্ধে যাহাতে অনিয়ম না হয়, তাহা করিতে হইবে। কিন্তু ইহা ত সকলের সাধ্যয়ত্ত নহে। তবে কি স্বাস্থ্য লাভ বিষয়ে সকলের পক্ষে অতি সুগম কোন পথ নাই? ইংরাজীতে যাহাকে (Royal Road) প্রশস্থ পথ বলে, এমন কোন পথ কি নাই? থাকিবে না কেন, আছে। সেই পথই অভ্যাস। যদি বাল্যকালে কিছুদিনের জন্য অভ্যাসকে স্বাস্থ্যের প্রহরী নিযুক্ত করিতে পারা যায়, তবেই জানিবেন যে পরিণত বয়সে সুস্থ থাকিবার জন্য আর জলবায়ু জলবায়ু বা আহার আহার করিয়া দিবা রাত্রি ভাবিয়া মরিতে হইবে না।

স্বাস্থ্যলাভের উপযোগী জল বায়ু প্রভৃতি যে কয়টীর কথা উপরে বলা হইয়াছে, তন্মধ্যে মিতাচার ও পরিচ্ছন্নতাই প্রধান। এ দুইটীই অভ্যাস দ্বারা অতি সহজে লাভ করা যায়। আহার, বিহার, নিদ্রা, ব্যায়াম, ইন্দ্রিয় বৃত্তির চরিতার্থতা, সকল বিষয়েই মিতাচারী হওয়া আবশ্যক। পরিচ্ছন্নতা আবার শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ হওয়া চাই। শরীরে ধুলা মলা না লাগে এ বিষয়ে যেরূপ দৃষ্টি রাখিতে হইবে, সেইরূপ মনে যাহাতে ময়লারূপী পাপ, পাপচিন্তা বা কলুষিতভাব না আসিতে পারে, সে বিষয়েও সতর্ক হইতে হইবে। শরীরে ধূলা না লাগিলেই যে পরিচ্ছন্নতার চরম হইল তাহাও নহে, পরিচ্ছন্ন থাকার অর্থ,—গাত্র, পরিধেয় বস্ত্র, শয্যা, গৃহ, ভক্ষ্যবস্তু, ভোজন পাত্র ভৃত্যবর্গ ও সহচরগণ সকলই পরিচ্ছন্ন হওয়া চাই। বাল্যকালে যখন মানুষের প্রকৃতির গঠন হইতে থাকে, যখন মন কুম্ভকারের মৃত্তিকাবৎ নরম থাকে, তখন অভ্যাসের সাহায্যে তাহাকে যে দিকে লইয়া যাইতে চাহিবে, সেই দিকেই লইয়া

যাওয়া যাইবে। কুম্ভকার যেমন একই মৃত্তিকায় ঠাকুর ও বানর গড়িতে পারে, পিতা মাতা চেষ্টা করিলে সেইরূপ পুত্রকন্যাদিগকে বানর না করিয়া অতি সহজে দেবভাবাপন্ন করিতে পারেন। বাল্যকাল হইতে যদি পুত্রকন্যাদিগকে মিতাচারী হইতে, পরিচ্ছন্ন থাকিতে অভ্যাস করান যায়, তবে পরিণত বয়সে তাহারা ইচ্ছা করিলেও অমিতাচারী হইতে বা অপরিচ্ছন্ন থাকিতে পারে না। তখন পরিচ্ছন্ন থাকিবার জন্য, মিতাচারী হইবার জন্য তাহাদিগকে কোন চেষ্টাই করিতে হয় না। বিনা চেষ্টায় অভ্যাস গুণে তাহারা নিত্য মিতাচারী হয় ও পরিচ্ছন্ন থাকে। সুতরাং স্বাস্থ্য লাভের পক্ষে বা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে অভ্যাস একটী প্রধান সহায়। প্রধান সহায়ই বা বলি কেন, একমাত্র উপায় বলিলেও চলে।

মেদাধিক্য।

ইংরাজী ওবেসিটী (obesity), শব্দের অর্থ অত্যধিক মেদাধিক্য বা স্থূলতা। অর্থাৎ যখন আমাদিগের সর্ব্বাঙ্গব্যাপী চর্ম্মের নিম্নে বা আভ্যন্তরিক যন্ত্রাদির চতুঃপার্শ্বে এরূপ অধিক পরিমাণে মেদ (চর্ব্বি) সঞ্চয় হয়, যাহাতে স্বাস্থ্যের হানি ও ব্যক্তিগত অসচ্ছন্দতা বা অসুবিধা ঘটে, তখনই আমরা সেই মেদাধিক্য বা স্থূলতাকে ওবেসিটী শব্দে অভিহিত করি। কর্‌পুলেন্স ও (corpulence) মেদাধিক্যের অন্যতর ইংরাজী নাম। যখন মেদাধিক্য প্রযুক্ত আমাদের বিশেষ কোন অশান্তি না জন্মে তখনই সেইরূপ মেদাধিক্য কর্‌পুলেন্স শব্দ বাচ্য হয়।

মনুষ্য দেহে উপযুক্ত পরিমাণ মেদ থাকা স্বাস্থ্যের অন্যতম চিহ্ন বলা যাইতে পারে; এবং তখন উহা আমাদের সুখ সচ্ছন্দেরই কারণ হয়। প্রাণীদেহে মেদের আবশ্যকতা বহুল এবং ভিন্নপ্রকৃতিক। প্রথমতঃ ইহা দেহাভ্যন্তরে ভিন্ন ভিন্ন যন্ত্রাদির মধ্যে ও চতুঃপার্শ্বে সঞ্চিত হইয়া, ঐ সকল যন্ত্রের পক্ষে একপ্রকার লঘু, কোমল ও স্থিতিশীল আবরণের কার্য্য করিয়া থাকে; নানারূপে উহাদিগের সহায়তা করে এবং বাহ্যিক সকল প্রকার আঘাত হইতে উহাদিগকে রক্ষা করে। মেদের তাপ সঞ্চালন শক্তি নিতান্ত অল্প বলিয়া চর্ম্মতলস্থ মেদ অনেকাংশে দেহের উত্তাপ রক্ষা করিয়া থাকে।

দেহের পুষ্টি কার্য্যে কিন্তু মেদের ইহা অপেক্ষাও অধিকতর আবশ্যকতা পরিলক্ষিত হয়। শরীর রক্ষার জন্য উপযুক্ত পরিমাণ মেদের আবশ্যকতা ত আছেই। এই জন্যই মেদস্কর পদার্থ আহার করা আবশ্যক হয়। সকল দ্রব্যে কখন সমান পরিমাণ মেদস্কর পদার্থ থাকিতে পারে না। কত পরিমাণ মেদ দেহরক্ষার জন্য আবশ্যক এবং কোন্ দ্রব্যে কত পরিমাণ মেদ আছে, ইহা স্থির করাও সহজ নহে, সুতরাং আমরা যেসকল খাদ্য আহার করি, তাহার মধ্যে কতকগুলি প্রয়োজনাতিরিক্ত মেদ উৎপন্ন করে, কতকগুলি আবার স্বল্প পরিমাণে মেদ জন্মাইয়া থাকে। যখন খাদ্য দ্রব্য হইতে পোষণপ্রয়োজনাতিরিক্ত মেদ উৎপন্ন হয়, তখন উহা বসা রূপে চর্ম্মের নিম্নে এবং যন্ত্রাদির চতুঃপার্শ্বে সঞ্চিত হইতে থাকে। আবার যখন আমাদের নির্ব্বাচিত খাদ্যে প্রয়োজনোপযুক্ত মেদ না জন্মে, কিম্বা পোষণ কার্য্যের বা পরিপাক ক্রিয়ার কোন প্রকার ব্যাঘাত ঘটায় তদতিরিক্ত মেদের আবশ্যক হয়, তখন ঐ পূর্ব্বের বসা রূপে সঞ্চিত মেদ হইতে সেই অভাব পূরণ করিয়া দেয়। অনাহারে শরীর শীর্ণ হইয়া থাকে তাহা সকলেই জানেন; অনাহার কালে এই সঞ্চিত মেদই সর্ব্বপ্রথম ব্যয় হইতে থাকে। এবং এই সঞ্চিত মেদ একেবারে নিঃশেষিত না হইলে আর দেহযন্ত্রাদি ক্ষয় প্রাপ্ত হয় না।

মানবদেহে মেদের এতাধিক আবশ্যকতা সত্ত্বেও মেদসঞ্চয় সন্তবাতিরিক্ত হইলে ইহা যে শুদ্ধ ভারবহ ও কুদর্শন হয় তাহা নহে, পরন্তু তখন ইহা প্রকৃত অশান্তিকর ও বিপদজনক হইয়া থাকে। অর্থাৎ তখন ইহা রোগে পরিণত হয়। সিদ্ধান্ত করা হইয়াছে যে, পুরুষদেহে ন্যূনকল্পে দেহের ভারের ২০ভাগের এক ভাগ মেদ থাকা আবশ্যক এবং স্ত্রীদেহে ১৬ভাগের এক ভাগ থাকিলেই যথেষ্ট হয়। কিন্তু আমরা উপরে যাহা বলিয়াছি, তাহা হইতে বিলক্ষণ বুঝা যাইতে পারে যে সর্ব্বদাই এই পরিমাণের ন্যূনাধিক্য ঘটা সম্ভব।

আয়ুর্ব্বেদের প্রধান গ্রন্থকার চরক ঋষি এই মেদোরোগকে অতি ঘৃণিত ব্যাধি বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। চরকে অতিস্থূল ব্যক্তির পরমায়ুর অল্পতা, অকালবার্দ্ধক্য, শারীরিক দৌর্ব্বল্য, দেহের দুর্গন্ধ, স্বেদাবরোধ, ক্ষুধাধিক্য ও পিপাসাবাহুল্য প্রভৃতি দোষের উল্লেখ আছে। চরক এই অতিস্থূলতার কারণও নির্দ্দেশ করিয়াছেন। তাহার মধ্যে অতিভোজন, গুরু-মধুর-শীতল ও স্নিগ্ধ দ্রব্যাদির অধিক মাত্রায় ভোজন, দিবানিদ্রা, সর্ব্বদা

আমোদ প্রমোদে কালক্ষেপ, চিন্তাশূন্যতা প্রভৃতি কয়েকটী প্রধান। আমাদের দেশের ধনাঢ্য সম্প্রদায়ের মধ্যেই স্থূলকায় লোকের সংখ্যা অধিক। চরক অতিস্থূলতার যে সকল কারণ নির্দ্দেশ করিয়াছেন, তাহার সকলগুলিই ধনী লোকের মধ্যে বিদ্যমান। সুতরাং তাঁহারা যে স্থূল হইবেন তাহাতে আশ্চর্য্য কি? কেবল হিন্দু আয়ুর্ব্বেদই যে অতিস্থূলতার নিন্দা করিয়াছেন তাহা নহে, ইংরাজী চিকিৎসাশাস্ত্রব্যবসায়ী ডাক্তারগণও ইহাকে ঘৃণার চক্ষে দেখেন। ইন্‌সিয়োরেন্স কোম্পানীগুলিত অতিস্থূল ব্যক্তিকে তাঁহাদের মেম্বরই করেন না। এই সর্ব্বজনবিনিন্দিত মেদাধিক্য, বাল্য, যৌবন, বার্দ্ধক্য প্রভৃতি জীবনের কোন এক বিশেষ অংশে আবদ্ধ থাকে না। বালক, যুবা, বৃদ্ধ সকলেরই অতিস্থূল হইবার সম্ভাবনা আছে। তবে এ কথা অবশ্য স্বীকার্য্য যে বয়স বিশেষে মেদাধিক্য জন্মিবার সম্ভাবনার ন্যূনাধিক্য ঘটিয়া থাকে। তুলনা করিয়া দেখিলে যুবা অপেক্ষা বালকদিগের অধিক পরিমাণে মেদ বৃদ্ধি হইতে দেখা যায়। আবার যৌবনকাল অতীত হইলে পুনর্ব্বার মনুষ্যদেহে অধিক মাত্রায় মেদ জন্মিতে থাকে। পুরুষ অপেক্ষা আবার স্ত্রীলোকের অধিক মেদাধিক্য হইবার সম্ভাবনা। স্ত্রীলোকদিগের মধ্যও আবার যাঁহারা বন্ধ্যা, তাঁহারাই অতিস্থূল হইয়া থাকেন। যাঁহাদের অনেকগুলি সন্তান জন্মিয়াছে, তাঁহারা প্রায়ই অতিস্থূল হন না। অর্থাৎ যাঁহারা অনেকগুলি সন্তানসন্ততির লালন পালনের চিন্তায় সর্ব্বদা ব্যাকুল থাকেন, তাঁহাদের মেদাধিক্য প্রায়ই জন্মে না। বংশবিশেষে আবার মেদসঞ্চয় অধিক মাত্রায় ঘটিতে দেখা যায়। কোন কোন বংশীয় লোক প্রায়ই স্থূল হয়। কোন কোন বংশীয় লোক আবার সেরূপ হয় না। আমরা ইহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ সর্ব্বদাই চতুর্দ্দিকে দেখিতে পাই। জাতিবিশেষেও মেদ সঞ্চয়ের নূন্যাধিক্য দেখা যায়। আমেরিকাবাসীরা প্রায়ই ক্ষীণদেহ হইয়া থাকেন। আরবদিগের শরীরে মেদের সম্পূর্ণ অভাব বলিলেই চলে। অন্যপক্ষে ইউরোপীয়গণ, বিশেষ ইংরাজ ও ওলন্দাজ জাতি প্রায়ই স্থূলকায় হইয়া থাকেন।

মেদসঞ্চয় বিষয়ে ব্যক্তিগত শারীরিক গঠনপ্রণালী ও প্রকৃতি (Individual peculiarity) অনেক পরিমাণে সহায়তা করে। কেহ কেহ স্বভাবতই স্থূল, কেহবা আজন্ম ক্ষীণ। সাধারণ আহারে কেহ কেহ স্থূলকায় হন, কেহ কেহ আবার বিবিধ উপাদেয় খাদ্য ভক্ষণ করিয়া, নানা সুখ স্বাচ্ছন্দের

মধ্যে পরিবর্দ্ধিত হইয়াও ক্ষীণকায় থাকেন। অত্যধিক আহারে মেদাধিক্য জন্মে, অধিক পরিমাণে পানাসক্ত হইলেও মেদ বৃদ্ধি হয়, এমত কি যাঁহারা অধিক পরিমাণে জলপান করেন, তাঁহাদিগকেও অতিস্থূল হইতে দেখা যায়। স্থূলকায় লোক প্রায়ই অধিক আহার করিতে পারেন না, কিন্তু তাঁহারা প্রচুর পরিমাণে জলীয় পদার্থ পান করিয়া হজম করিতে পারেন। শস্যচূর্ণ, মুদ্গ ও শাকসবজিতে অধিক মাত্রায় মেদ জন্মিয়া থাকে। চিনিরত কথাই নাই, যে প্রণালীতেই চিনি উদরস্থ করা যাউক, অধিক মাত্রায় মেদ নিশ্চয়ই জন্মিবে। ইক্ষুর চাষ যেখানে অধিক হয়, সেই সকল স্থানে ইক্ষু মাড়ার সময় গবাদি পশু ও কৃষকগণ বিলক্ষণ স্থূলদেহ হইয়া উঠে। ইক্ষুর ফসলের সময় ইক্ষুর ছাঁকা রস পান করিয়াই কৃষক ও গবাদি পশু ঐরূপ হৃষ্টপুষ্টাঙ্গ হয়। আবার ফলসের সময় অতীত হইলে ক্রমে ঐ মেদ ক্ষয়িত হইয়া যায়। মানসিক উদ্বেগাভাব, শারীরিক শ্রমাভাব, মেদ জন্মিবার পক্ষে বিশেষ সহায়তা করে। অতিনিদ্রা এবং ব্যায়ামাভাব হইতেও মেদ জন্মিয়া থাকে। চিন্তা, ক্রোধ ও চঞ্চলতা মেদ জন্মাইবার পক্ষে বিশেষ অন্তরায়।

পরীক্ষা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে পথ্য ও ব্যায়ামে যখন পরস্পর বিপরীত ফল উৎপাদন করে, তখন ব্যায়াম অপেক্ষা পথ্যের শক্তিই অধিক প্রকাশ পায়। নিউমারকেট সহরের একজন টোলকালেক্টর অত্যন্ত মদ্যপায়ী ও অত্যধিক ঔদরিক ছিলেন। এতদুভয় অমিতাচারকে দমন রাখিবার জন্য তিনি অতিমাত্রায় ব্যায়াম করিতেন এবং সপ্তাহে দুইবার করিয়া ২ আউন্স পরিমাণে এম্‌সম্ সল্ট ভক্ষণ করিতেন। এই ঔষধে তাঁহার অতি মাত্রায় ক্ষুধা বৃদ্ধি হইত। কিছুকাল মধ্যেই তিনি অতি স্থূল ও দীর্ঘায়তন হইয়া পড়িলেন এবং তাঁহার দেহের ওজন ৩৯২ পৌণ্ড হইয়া উঠিল। সহসা ভাগ্যবিপর্য্যয়েও মেদাধিক্য হ্রাস হইয়া থাকে। এই তহসিলদারের জীবনচরিত আলোচনা করিলে সে শিক্ষাও পাওয়া যায়। অল্পকাল মধ্যেই তাঁহার ব্যবসায়ে লোকসান হইতে লাগিল, জীবিকানির্ব্বাহ ও পরিবার প্রতিপালন জন্য তিনি অযথা পরিশ্রম করিতে বাধ্য হইলেন, অথচ উপযুক্ত আহার জুটিয়া উঠিত না। এক বৎসর মধ্যে তাঁহার দেহের ওজন ৩৯২ হইতে ১৯৬ পৌণ্ডে পরিণত হইল, অর্থাৎ তাঁহার দেহের ভার অর্দ্ধেক কমিয়া গেল, অথচ সে জন্য কোন অংশেই তাঁহার স্বাস্থ্যভঙ্গ হয় নাই।

আমরা সচরাচর যেরূপ অনুমান করিয়া থাকি, মেদাধিক্যের পরিণামফল কিন্তু তাহা অপেক্ষা অনেক বিষম হইয়া থাকে। সকলেরই মনে রাখা উচিত যে মেদাধিক্য শারীরিক বল ও জীবনীশক্তিকে হ্রাস করে ভিন্ন বৃদ্ধি করে না। মেদাধিক্যের সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক ও মানসিক কার্য্যতৎপরতা হ্রাস হয় ও জীবনীশক্তি ক্ষীণ হইয়া যায়। অনেক লোকেরই আবার শ্বাসপ্রশ্বাস, রক্তসঞ্চালন ও পরিপাক ক্রিয়ারও ব্যাঘাত জন্মে। রক্তের পরিমাণ কমিয়া যায়, সঙ্গে সঙ্গে মাংসপেশী দুর্ব্বল হয়, ও মুখমণ্ডল পাণ্ডুবর্ণ ধারণ করে। ব্যাণ্টিং নামক জনৈক ভদ্রলোক নিজে ভুক্তভোগী হইয়া মেদাধিক্য সম্বন্ধে যাহা লিখিয়াছেন, তাহা ইংরাজী শিক্ষিত অনেক ভদ্রলোকই অবগত আছেন। আমরাও আমাদের পাঠকগণকে মধ্যে মধ্যে তাহার আভাস দিয়াছি। তিনি নিজে মেদাধিক্য প্রযুক্ত যে সকল অসুবিধা ভোগ করিয়াছিলেন, তাহার ২।১টী কথা এখানে বলিলে অপ্রসাঙ্গিক হইবে না। ১৮৬২ সালে মিঃ ব্যাণ্টিংয়ের বয়স ৬২ বৎসর হইয়া ছিল। তাঁহার শারীরিক দৈর্ঘ্য তখন ৫ ফুট ৫ ইঞ্চি ও দেহের ওজন ২০২ পৌণ্ড ছিল। ৫০ বৎসরকাল তিনি নানা কার্য্যে ব্যাপৃত ছিলেন, সকল প্রকার দেশ হিতকর কার্য্যে যোগদান করিতেন, সুতরাং অতিভোজন, অতি পানাসক্তি বা অন্যবিধ অমিতাচারে তাঁহার মেদাধিক্য ঘটিয়াছে একথা বলিলে চলিবে না। তিনি এই অতি-ঘৃণিত ব্যাধিকে শতমুখে নিন্দা করিয়াছেন। যদিও তাঁহার দেহের ভার অধিক বা আকৃতি সুদীর্ঘ ছিল না, তথাপি তিনি নিজে তাঁহার জুতার একটীও বোতাম পরাইতে পারিতেন না, কোন কার্য্যেই উদ্যম দেখাইতে পারিতেন না, কোন প্রকারে কাহাকে হঠাৎ সাহায্য করিবার প্রয়োজন হইলে ইচ্ছা সত্ত্বেও তাহা কার্য্যে পরিণত করিতে পারিতেন না। উপরে উঠিতে বা নীচে নামিতে তাঁহার বিষম ক্লেশ বোধ হইত। সাধারণ সভায়, আমোদ প্রমোদ স্থানে, রাস্তা চলিতে, ভাড়াটিয়া গাড়ীতে যাতয়াত করিবার সময়, লোকে যেরূপ ঠাট্টা বিদ্রূপ করিত সে কথা তিনি বিশেষরূপে না বলিলেও সে গুলি কম অসুবিধার কথা নহে।

মেদাধিক্য কখন কখন শরীরের অঙ্গবিশেষে আবদ্ধ থাকে। অনেকেরই সচরাচর উদরে মেদ বৃদ্ধি হয় কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই সর্ব্বাঙ্গে মেদ জন্মিতে দেখা যায়। মেদাধিক্য সম্বন্ধে ইংরাজী মতের ও আয়ুর্ব্বেদ মতের, উভয় মতেরই, কারণ উল্লেখ করিয়াছি। পাঠক দেখিবেন, চরকের সময় হইতে বর্ত্তমান কাল

পর্য্যন্ত এত অধিক বৎসর ধরিয়া ক্রমাগত বিবিধ চেষ্টা ও চিন্তা করিয়াও পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্র এ বিষয়ে কিছুমাত্র উন্নতি করিতে পারেন নাই। চরক বহুকাল পূর্ব্বে যাহা বলিয়া গিয়াছেন, আজও ডাক্তারেরা সেই কথারই পুনরুল্লেখ করিতেছেন। অবশ্য ইহা ভারতবাসীর গৌরবের কথা, কিন্তু আমরা সে গৌরব রক্ষা করিতে কই চেষ্টা করিতেছি?

কুইনাইন ও ম্যালেরিয়াপ্রতিষেধক।

কুইনাইনে ম্যালেরিয়া জ্বর সারে, তাহা আর কাহারো অবিদিত নাই। ম্যালেরিয়া জ্বরে কুইনাইন যে অমোঘ ঔষধ তাহা বাঙ্গালাদেশের অশিক্ষিত স্ত্রীলোকেরা পর্য্যন্ত জানিয়াছেন। কুইনাইন সেবনের জন্য আর এখন ডাক্তারের পরামর্শ লইতে হয় না। কুইনাইনের জ্বরনিবারক শক্তি সর্ব্বজনবিদিত হইলেও ইহার জ্বরপ্রতিষেধক শক্তির বিষয় অদ্যাপি অনেকেই অবগত নহেন। জ্বর হইলে কুইনাইন সেবনে তাহা আরোগ্য হয়, কিন্তু জ্বর না হইবার উপায় কি? ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে রক্ষা পাইবার অনেক উপায় আমরা সময়ে সময়ে পত্রস্থ করিয়াছি, তন্মধ্যে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালনের সঙ্গে সঙ্গে ম্যালেরিয়াদুষ্ট স্থান পরিত্যাগ করাই যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ তাহাও আমরা আমাদের পাঠক পাঠিকাকে জানাইয়াছি। কিন্তু ম্যালেরিয়ার স্থান পরিত্যাগ করিয়া সপরিবারে স্থানান্তরে বাস করা ত সকলের পক্ষে সুগম নহে। যাঁহাদিগকে বাধ্য হইয়া ম্যালেরিয়ার মধ্যে থাকিতে হইবে, তাঁহাদের ম্যালেরিয়ার কবল হইতে আত্ম রক্ষা করিবার উপায় কি? ইউরোপ ও আমেরিকার নানাস্থানে যে উপায়টী বার বার পরীক্ষিত হইয়া সুফল প্রসব করিয়াছে, আজ আমরা তাহারই উল্লেখ করিতেছি। কুইনাইনই এ সঙ্কট কালে আমাদের একমাত্র ভরসা, কুইনাইনই আমাদের অবলম্বন। কুইনাইন দ্বারা যেমন জ্বর দূর হয়, সেইরূপ কুইনাইন দ্বারাই আবার জ্বর আসিতে পায় না। কুইনাইনের এই অপূর্ব্ব গুণের পরীক্ষা অনেক বার অনেক স্থলে হইয়া গিয়াছে। প্রত্যেক স্থানেই ইহার কার্য্যকারিতা শক্তি প্রকাশ পাইয়া ছিল।

দক্ষিণ আফ্রিকা পূর্ব্বে আরো অধিক অস্বাস্থ্যকর ছিল। বিশেষত ইহার উপকূল ভূমি ম্যালেরিয়ার আকর স্থান ছিল বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

ডাক্তার ব্রাইমন বলেন—'সেরালিয়ন হইতে ২০ জন নাবিককে তীরে পাঠান হয়। সকলকেই কুইনাইন সেবন করাইয়া পাঠান হইয়াছিল, কেবল আফিসারটী কুইনাইন সেবনে অনিচ্ছা প্রকাশ করেন। সন্ধ্যার সময় সকলে ফিরিয়া আসিলে দেখা গেল, অফিসারটীরই জ্বর হইয়াছে, অপর সকলে বেশ সুস্থ আছে। সার্ব্বে নদী আবিষ্কার করিবার জন্য হাইড্রা হইতে দুখানি জাহাজ প্রেরিত হয়, নদীর উপকূলভাগ তখন বড়ই অস্বাস্থ্যকর ছিল। জাহাজের প্রত্যেক লোকই নিয়মিতরূপে কুইনাইন সেবন করিতেন এবং ১৫ দিবস ক্রমাগত ঐ উপকূলে থাকা সত্ত্বেও কাহারই জ্বর হয় নাই। ঐ সময়েই আর একখানি জাহাজ তথায় ২ দিন মাত্র উপস্থিত ছিল, উক্ত জাহাজের কোন ব্যক্তিই কুইনাইন সেবন করেন নাই, এবং দুই দিনের মধ্যেই নাবিক ছাড়া জাহাজের সকল লোকই জ্বরাক্রান্ত হন।

জেনারেল ওয়ারেন তাঁহার রেজিমেণ্টের ২০০ শত লোককে প্রত্যহ নিয়মিতরূপে সল্‌ফেট্ অব্ কুইনাইন সেবন করাইয়াছিলেন এবং ঐ ২০০ লোকের মধ্যে কেবল চারি জন মাত্র জ্বরাক্রান্ত হয়। ঐ রেজিমেণ্টেরই অপর ৪০০ লোকে কুইনাইন সেবন করে নাই এবং তাহাদের মধ্যে ৩০০ লোকের জ্বর হয়। ১৮৬১ সালে দক্ষিণ কেরোলিনার যুদ্ধের সময় সামুয়েল্ লোগ্যান, তাঁহার রেজিমেণ্টে কুইনাইনের জ্বর প্রতিষেধক শক্তির পুরীক্ষা করেন এবং নিম্নলিখিত ফল লিপিবদ্ধ করিয়াছিলেন—'যাঁহারা কুইনাইন সেবন করেন নাই, তাঁহাদের মধ্যে শতকরা ২৫ জনের জ্বর হয়, যাঁহারা মধ্যে মধ্যে কুইনাইন সেবন করিতেন, তাঁহাদের মধ্যে শতকরা ৩৯ জন এবং যাঁহারা রীতিমত কুইনাইন সেবন করিয়াছিলেন তাঁহাদের মধ্যে শতকরা ১৯ জন মাত্র জ্বরাক্রান্ত হন। ভাগলপুরের জেলে তথাকার সিভিল সার্জ্জন কয়েদীদের মধ্যে কুইনাইনের জ্বরপ্রতিষেধক শক্তির পরীক্ষা করিতেছেন। ফলাফল অদ্যাপি প্রকাশিত হয় নাই।

যখন কোন স্থানে ম্যালেরিয়া জ্বর মারিভয়রূপে পরিণত হয়, তখন জ্বরের হাত হইতে রক্ষা পাইবার পক্ষে কুইনাইন ভিন্ন অন্য উপায় নাই। প্রতিদিন নিয়মিতরূপে একটু একটু কুইনাইন সেবন করিলে প্রায়ই জ্বর হয় না। যদিও কোন কোন স্থলে নিয়মিতরূপে কুইনাইন সেবনের পরও জ্বর হয়, কিন্তু সে জ্বর কোন মতেই প্রবল বা বিপদজনক হয় না। কুইনাইনের এই মহাশক্তির কথা সকলেরই জানিয়া রাখা উচিত। আমরা উপরে যে

পরীক্ষার কথা উল্লেখ করিলাম, তাহার প্রতি আস্থাবান না হইলেও কুইনাইনের এই জ্বরপ্রতিষেধক শক্তিবিষয়ে সন্দেহ করিবার কোন কারণই নাই। কুইনাইন অতি তিক্ত। তিক্ত দ্রব্য মাত্রই জ্বরঘ্ন, জ্বর প্রতিষেধকও বটে। এই জন্য আমাদের দেশে প্রত্যহ চিরতা, নিম, পলতা প্রভৃতি তিক্তদ্রব্য ভক্ষণ করিবার ব্যবস্থা আছে। যাঁহারা এই বহুকাল প্রচলিত প্রাচীন প্রথানুসারে প্রত্যহ কোন না কোন তিক্ত দ্রব্য ভক্ষণ করেন, তাঁহাদের প্রায়ই জ্বর হইতে দেখা যায় না। ইংরাজী শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে অনেক হিতকর প্রাচীন প্রথার তিরোধান হইয়াছে ও হইতেছে ইহা বড়ই দুঃখের বিষয়। ম্যালেরিয়া যেখানে খুব প্রবল, সেখানে প্রত্যেক লোকেরই নিয়মিতরূপে প্রত্যহ ২ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন সেবন করা উচিত; ম্যালেরিয়া প্রবল না থাকিলে আমাদের দেশীয় কোন প্রকার তিক্ত দ্রব্য প্রত্যহ নিয়মিতরূপে সেবন করিলেই চলিতে পারে।

ব্যায়াম।

ইংরাজী এক্‌ছার্‌সাইজ্‌ (Exercise) শব্দকে ব্যায়াম বলিয়া অনুবাদ করা হইয়া থাকে। ব্যায়াম বলিলে কিন্তু শারীরিক শ্রম বা অঙ্গচালনাই বুঝায়। এক্‌ছার্‌সাইজের প্রকৃত অর্থ শুদ্ধ অঙ্গচালনা নহে। শরীরের প্রত্যেক যন্ত্রের ক্রিয়াকে এক্‌ছার্‌সাইজ্‌ বলে। পরিপাক ক্রিয়া, পাকস্থলীর ব্যায়াম; শ্বাসপ্রশ্বাস, ফুসফুসের ব্যায়াম; চিন্তা বা গবেষণা, মস্তিষ্কের ব্যায়াম। কথাটী আজ কাল কেবল মাংসপেশীর ক্রিয়াতে আবদ্ধ হইয়াছে। আজ কাল ব্যায়াম শিক্ষার, ব্যায়াম চর্চ্চার অধিকতর প্রচলন হইলেও ব্যায়াম সম্বন্ধে অদ্যাপি অনেকেরই ভ্রান্ত সংস্কার রহিয়াছে। অনেকে মনে করেন, ব্যায়াম দ্বারা শারীরিক যন্ত্রাদি ও দেহোপাদান অস্থি মাংসাদির ক্ষয়ই হইয়া থাকে। তাঁহাদের ধারণা—মনুষ্য নির্ম্মিত থাল, ঘটী, বকুনা, কড়া প্রভৃতি পিতল, কাঁসা ও লোহার দ্রব্য যেমন নিত্য নিত্য ব্যবহার করিলে, প্রত্যহ মাজাঘসা করিলে, ক্ষয় হইয়া যায়, ভগবানের নির্ম্মিত দেহোপাদান গুলি ও সেইরূপ নিত্য ব্যবহারে বা চালনায় ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। এ ভ্রান্ত সংস্কার সম্বন্ধে আমরা অধিক কিছুই বলিব না। যে সকল দ্বারবান প্রত্যহ নিয়মিতরূপে কুস্তি করিয়া

থাকে, বারেক তাহাদের অঙ্গ পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারা যাইবে যে ব্যায়ামে দেহোপাদান অস্থি মাংসাদি ক্ষয়প্রাপ্ত বা দুর্ব্বল হওয়া দূরে থাকুক, বরং তাহা অধিক মাত্রায় সবল ও দৃঢ় হয়, এবং তাহাদের কার্য্যকারিতা শক্তি ও সঙ্গে সঙ্গে বর্দ্ধিত হয়। অস্থি মাংসাদি সম্বন্ধে যেরূপ, মস্তিষ্ক সম্বন্ধেও ঠিক সেইরূপ। মস্তিষ্ককে নিয়মিত রূপে খাটাইলে, অর্থাৎ রীতিমত তাহার চালনা করিলে, তাহার শক্তি বরং বর্দ্ধিতই হইয়া থাকে, তবে অবশ্য তাহাকে মধ্যে মধ্যে বিশ্রাম দিতে হইবে, মস্তিষ্কচালনার সঙ্গে সঙ্গে নিয়মিতরূপে অঙ্গচালনাও করিতে হইবে। স্মরণশক্তি, অনুসন্ধানশক্তি, বিচারশক্তি, এবং বক্তৃতাশক্তি ও এইরূপ ব্যবহার দ্বারা অধিক বলবতী ও কার্য্যকরী হইয়া থাকে। অদ্য আমরা শারীরিক ব্যায়াম বা অঙ্গচালনার উপকারিতা সম্বন্ধে কয়েকটী অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয় লিপিবদ্ধ করিব।

১। **ব্যায়াম দ্বারা মাংসপেশী সকল পুষ্ট ও তাহাদের কার্য্যকরী শক্তি বর্দ্ধিত হয়।** সচরাচর মাংশপেশীতে যে পরিমাণ শোণিত থাকে ব্যায়াম দ্বারা তাহার পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এই শোণিত দেহের অন্য স্থানের সঞ্চিত শোণিত হইতে আসিয়া থাকে একথা বলাই বাহুল্য। এই রূপে মাংশপেশীতে রক্তের পরিমাণ বৃদ্ধি হওয়ায় পেশীগুলি যে যে উপাদানে গঠিত, সে গুলি পৃথক্ হইয়া যায়। ব্যায়াম দ্বারা পূর্ব্বোক্ত প্রকারে মাংশপেশীতে রক্তাধিক্য ও তাহার উপাদানগুলি পৃথক হওয়ায় মাংশপেশী গুলি দীর্ঘায়তন ও দৃঢ় হইয়া উঠে। ইহা দ্বারা আরও একটী মহৎ কার্য্য সাধিত হইয়া থাকে। পেশীতে অধিক পরিমাণে শোণিত থাকিলে এবং উহার উপাদান গুলি পরস্পর পৃথক থাকিলে পেশীগুলি অতি সহজে দেহীর ইচ্ছানুরূপ কার্য্য করিতে সক্ষম হয়। ইহা অপেক্ষা ব্যায়ামের আর অধিক উপকারিতা কি হইতে পারে? ফলকথা, ব্যায়াম দ্বারা মাংশপেশীর আয়তন দৃঢ়তা ও শক্তি বৃদ্ধিত হয়।

২। **ব্যায়ামে ফুসফুসের ক্রিয়া পরিবর্দ্ধিত হয়,**—ডাক্তার, ই, স্মিথ সাহেব পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন, ব্যায়াম কালে অধিক পরিমাণ বায়ু নিশ্বাস দ্বারা শরীরে প্রবেশ করে। তিনি বলেন, "কোন ব্যক্তি শয়নাবস্থায় যে পরিমাণ বায়ু নিশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করে, তাহাকে যদি ১ একক বলিয়া ধরা যায়, তাহা হইলে সেই ব্যক্তি দণ্ডায়মান থাকিলে ১·৩৩ পরিমাণ

বায়ু নিশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করিয়া থাকে। ঘণ্টায় একমাইল হিসাবে চলিলে নিশ্বসিত বায়ুর পরিমাণ ১·৯ হয়। ৪ মাইল হিসাবে চলিলে ৫ ও ৬ মাইল হিসাবে চলিলে নিশ্বসিত বায়ুর পরিমাণ ৭ পর্য্যন্ত বৃদ্ধি হয়। অশ্বারোহণ কালে নিশ্বসিত বায়ুর পরিমাণ ৪·০৫ ও সন্তরণকালে ৪·৩৩ হইয়া থাকে। অর্থাৎ অন্য হিসাবে গণনা করিলে বলিতে হয়—সহজ অবস্থায় মানুষে ৪৮০ ঘনফুট বায়ু, অর্থাৎ ঐ পরিমাণ স্থানে যে বায়ু থাকিতে পারে, প্রতি মিনিটে উদরস্থ করে। ঘণ্টায় ৪ মাইল হিসাবে চলিলে নিশ্বসিত বায়ুর পরিমাণ ২৪০০ ঘনইঞ্চি হয় কিন্তু ৬ মাইল হিসাবে চলিলে উহা বৃদ্ধি হইয়া ৩২৬০ ঘন ইঞ্চি হইয়া থাকে।" ইহা দ্বারা বুঝা যায় যে ব্যায়াম কালে আমরা অধিক পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণ করিয়া থাকি। বিশেষ দ্রুত সঞ্চালন গমন কালেই এই বায়ুর পরিমাণ সমধিক বৃদ্ধি পায়। যত অধিক বিশুদ্ধ বায়ু শরীরস্থ হইবে ততই আমাদের দেহ বলবান ও শক্তিশালী হইবে। অধিক পরিমাণে বায়ু উদরস্থ হওয়ায় আর একটী মহৎ উপকার ব্যায়াম দ্বারা সাধিত হয়। আমরা যে বায়ু প্রশ্বাস দ্বারা ত্যাগ করি, তাহাতে কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ গ্যাস থাকে। কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ গ্যাস যে বিষাক্ত তাহা অনেকেই জানেন। ব্যায়াম কালে ঘন ঘন নিশ্বাস পড়ায় কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ গ্যাস অধিক মাত্রায় শরীর হইতে বাহির হইয়া যায়। ইহা দ্বারা মাংশপেশী সকল দৃঢ় ও বলিষ্ঠ হয়। কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ গ্যাস দেহাভ্যন্তরে জমিয়া থাকিলে পেশীগুলির শক্তি ক্রমশঃ হ্রাস হইয়া যায়। যে সকল কারখানায় অধিক সংখ্যক লোক কোন প্রকার বিশেষ শ্রমসাধ্য কার্য্য করিয়া থাকে, সেখানে যাহাতে প্রচুর পরিমাণে বায়ুর গতিবিধি থাকে তাহার ব্যবস্থা করা কারখানার অধিকারীদিগের সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য। কারণ, ঐ সকল বহুজনাকীর্ণ কারখানায় বিশুদ্ধ বায়র প্রচুর সমাগম না থাকিলে কারিকরগণ পুনঃপুন প্রশ্বসিত কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ গ্যাস গ্রহণ করিয়া দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। এই কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ গ্যাস গ্রহণ করিয়াই ব্ল্যাক হোলে তত ইংরাজ মারা গিয়াছিলেন।

ব্যায়ামকালে অধিক পরিমাণে বাহিরের বায়ু উদরস্থ হওয়ায় যখন দেহের মধ্যে অক্সিজেন্ বায়ুর আধিক্য ঘটে এবং কার্‌বনিক্ এ্যাসিড্ বাহির হইয়া যায়, তখন মানব শরীরে কার্‌বনের আবশ্যক হয়। মাংসপেশীতে রক্ত সঞ্চালন হওয়ায় রক্ত হইতে প্রচুর পরিমাণে কার্‌বন্ আসিয়া পেশীর সেই অভাব পূরণ করিয়া দেয়। সকল প্রকার মাদক দ্রব্যই কার্‌বনিক্ এ্যাসিড বাহির হইবার

পক্ষে বিঘ্ন জন্মাইয়া থাকে, সুতরাং ব্যায়াম শিক্ষার সময় সর্ব্বপ্রকার মাদক দ্রব্য পরিহার করা উচিত।

অঙ্গচালনায় যে শুদ্ধ শ্বাস প্রশ্বাসের ক্রিয়া বৃদ্ধি করে তাহা নহে, ইহা দ্বারা ফুসফুসের আয়তন ও বৃদ্ধি পায়। শুদ্ধ আয়তন নহে, সঙ্গে সঙ্গে ফুসফুসের বায়ু গ্রহণ ও তাহা ধারণ করিবার শক্তিও বৃদ্ধি পায়। ফুসফুসের ধারণাশক্তি বৃদ্ধি হইলে বক্ষেঃর আয়তন আপনা আপনিই বাড়িয়া যায়। বিশেষ যে সকল ব্যায়ামে হস্ত ও বক্ষেঃর যুগপৎ চালনা হয় তাহা দ্বারা বক্ষেঃর আয়তন বৃদ্ধি হওয়া অবশ্যম্ভাবী। এই উপায়ে বক্ষেঃর আয়তন বৃদ্ধি অনুমানসাপেক্ষ নহে। কয়েক সপ্তাহ মাত্র নিয়মিতরূপে প্রণালীসম্মত ব্যায়াম করিলেই বক্ষেঃর আয়তন বর্দ্ধিত হইতেছে কি না তাহা স্পষ্ট প্রত্যক্ষ করা যায়।

৩। চর্ম্মের কার্য্যকরী শক্তি ও ব্যায়ামে বর্দ্ধিত হয়,—ঘর্ম্ম নিঃসারণ করাই চর্ম্মের প্রধান কার্য্য। ঘর্ম্ম দ্বারা শরীরের দূষিত পদার্থ সকল বাহির হইয়া যায়। রোমকূপ সকল কোন না কোন কারণে আবদ্ধ থাকিলে ঘর্ম্ম নিঃসরণ হয় না। যাহা দ্বারাই ঘর্ম্ম নিঃসারণ হয় তাহাই আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ে সহায়তা করে। ব্যায়াম দ্বারা চর্ম্মের এই ঘর্ম্ম নিঃসারণ শক্তি যেমন বর্দ্ধিত হয় তেমন আর কিছুতেই নহে। সাধারণত ব্যায়াম দ্বারা সকলের শরীরেই ঘর্ম্মাধিক্য লক্ষ্য করা যায়, কিন্তু যাহারা সর্ব্বদা অধিক শ্রমসাধ্য কার্য্য করেন, তাঁহাদের ঘর্ম্ম অধিক হয় না। অলক্ষিতভাবে কিন্তু সকল শরীরেই ঘর্ম্মের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। সামান্য প্রকার ব্যায়ামেও বাষ্পাকারে নিঃসারিত ঘর্ম্মের পরিমাণ দ্বিগুণিত হইয়া থাকে।

৪। ব্যায়ামে শারীরিক তাপ,—যতক্ষণ পর্য্যন্ত চর্ম্মের কার্য্য হইতে থাকে, অর্থাৎ ঘর্ম্ম নিঃসরণ হইতে থাকে, ততক্ষণ সাক্ষাৎ সম্বন্ধে শারীরিক তাপ পরিবর্দ্ধিত হয় না। পেশীর প্রত্যেক বারের সঙ্কোচনেই শারীরিক তাপ বৃদ্ধি পায় কিন্তু চর্ম্ম দ্বারা বাষ্পাকারে ঘর্ম্ম নিঃসরণ হইতে থাকায় সে তাপ স্থিতিশীল হয় না। ব্যায়ামকালে উষ্ণতর শোণিত স্রোত সর্ব্বাঙ্গে পরিচালিত হওয়াতেও দৈহিক তাপের সমতা ঘটে। পেশী সকলের সঙ্কোচন দ্বারা একদিকে যেমন তাপ বৃদ্ধি হয়, অন্য দিকে সেইরূপ ঘর্ম্ম দ্বারা তাপ হ্রাস হইয়া পরস্পরের সামঞ্জস্য রক্ষিত হয়। প্রকৃতপক্ষে শরীরের তাপ

পরিবর্দ্ধিত না হইলেও হৃদয়ের পুনঃপুনঃ সঙ্কোচন দ্বারা ইহা সমানই থাকে। শরীরে রক্ত চলাচলের পক্ষে যে সময় কোন প্রকার বিঘ্ন ঘটে, সেই সময় ঠাণ্ডা লাগিলে নানা প্রকার ক্ষতরোগ (Chilbrains) জন্মিয়া থাকে। এই সকল ক্ষতরোগ শুদ্ধ শ্রমসাধ্য ব্যায়াম দ্বারাই আরোগ্য হইতে পারে। ব্যায়ামের সঙ্গে সঙ্গে গরম কাপড় ব্যবহার ও অক্সিজেন্ উৎপাদন করিতে পারে এরূপ খাদ্য প্রচুর পরিমাণে আহার করা আবশ্যক।

৫। হৃদ্‌পিণ্ড ও রক্তবহা নাড়ী,—ব্যায়াম দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের ক্রিয়া শীঘ্র শীঘ্র হইতে থাকে। নাড়ীর গতি বিশ্রামকাল অপেক্ষা ১০ হইতে ৩০ বার পর্য্যন্ত বৃদ্ধি পায়। অধিককাল ব্যায়াম করিলে অবশ্য কিছুক্ষণ নাড়ীর গতি সহজ অবস্থা অপেক্ষা হ্রাস হইয়া যায়। কিন্তু সে অবস্থা অধিকক্ষণ থাকে না।

৬। পরিপাক যন্ত্রাদি,—শ্রমসাধ্য ব্যায়ামে যদিও সাক্ষাৎসম্বন্ধে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটায় তথাপি পরম্পরা সম্বন্ধে ব্যায়াম দ্বারা পাক যন্ত্রাদির কার্য্য বৃদ্ধিই হইয়া থাকে। ব্যায়ামের পরই ক্ষুধা বৃদ্ধি হওয়ায় মেদস্কর, ও যাহাতে যবক্ষারযান থাকে, এরূপ খাদ্যের প্রতি লোকের অধিক লালসা জন্মে। পরিপাকক্রিয়াও তখন নির্ব্বিঘ্নে সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতে থাকে। ত্বক্ হইতে ঘর্ম্ম নিঃসরণ হওয়ায় এবং শরীরের জলীয় ভাগ বাহির হইয়া যাওয়ায়, ভুক্ত খাদ্য শীঘ্র শীঘ্র জীর্ণ হইয়া যায়। মুক্তবায়ুবিশিষ্ট ময়দানে ব্যায়াম করিলে ক্ষুধা আরো অধিক পরিমাণে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। এই জন্যই ঐরূপ ব্যায়াম দ্বারা ক্ষুধামান্দ্য রোগ উপশমিত হইয়া থাকে।

৭। স্নায়ুমণ্ডলী,—ব্যায়াম দ্বারা দেহস্থিত অসংখ্য স্নায়ুমণ্ডলী পুষ্ট ও বলবান হয়। স্নায়ু সকল আমাদের সর্ব্বশরীরে ব্যাপিয়া আছে। ইহারই সাহায্যে দর্শন শ্রবণ ঘ্রাণ স্পর্শনাদি কার্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে। স্নায়ুগুলি কোন কারণে দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে, বা তাহাদের কার্য্যকারিতা শক্তি হ্রাস হইলে, আমাদের কষ্টের পরিসীমা থাকে না, দর্শনাদি কোন কার্য্যই সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় না। ব্যায়াম দ্বারা স্নায়ুগুলির শক্তি বর্দ্ধিত হয়। ফলকথা, কোন না কোন প্রকারে পেশীগুলির পরিমিত চালনা না করিলে মন কখনই সবল থাকে না। পরিমিত ব্যায়ামে মন যেমন সবল হয়, সেইরূপ অত্যধিক ব্যায়ামে বুদ্ধিবৃত্তি নিস্তেজ হইয়া পড়ে। অধিক পরিমাণে ব্যায়াম করিলে মস্তিষ্ক দুর্ব্বল ও বুদ্ধিবৃত্তি সকল নিস্তেজ হয় সত্য, কিন্তু ইহা যে শুদ্ধ পেশীগুলির অত্যধিক

চালনাতেই হয় তাহা নহে। অত্যধিক অঙ্গচালনার সহিত মানসিকবৃত্তি সকলের ও মস্তিষ্কের উপযুক্তরূপ চালনা না করাতেই এরূপ ঘটে, উভয়ের সামঞ্জস্য রাখিতে পারিলে অত্যধিক ব্যায়ামেও বিশেষ অনিষ্ট হয় না।

নিয়মিতরূপ ব্যায়ামে যেমন মাংসপেশী সকল দৃঢ় ও কর্ম্মঠ হয়, এবং মন সবল ও সুস্থ থাকে, সেইরূপ অনিয়মিতরূপে অধিক মাত্রায় ব্যায়াম করিলে, বা একেবারে ব্যায়াম পরিহার করিলে, নানা বিঘ্ন ঘটিয়া থাকে। আমরা উভয়ের ফলাফল নিম্নে লিপিবদ্ধ করিতেছি।

(ক)। অযথা প্রচুর ব্যায়ামের পরিণাম ফল,—অনেকক্ষণ ধরিয়া ক্রমাগত কোন প্রকার অঙ্গ চালনা করিলে সেই সেই অঙ্গ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং তাহাদের শক্তিও কিছুকালের জন্য কমিয়া যায়। কারণ, ব্যায়াম দ্বারা পেশী সকলের অক্সিজেন কমিয়া যায়। একদিকে যেমন অক্সিজেন কমিয়া যায় এবং উপযুক্ত পরিমাণে তাহার অভাব পুরণ হয় না, অন্যদিকে সেইরূপ সারকোল্যাক্টিক্ এ্যাসিড অধিক মাত্রায় পেশীতে সঞ্চিত হইতে থাকে। ইহা অতি ব্যায়ামেরই ফল। এইরূপে একের অল্পতায় ও অপরের আধিক্যে পেশী সকল এত ক্লান্ত হইয়া পড়ে যে অধিককাল তাহাদিগকে বিশ্রাম দেওয়া নিতান্তই আবশ্যক হইয়া উঠে। পেশীতে অতি ব্যায়ামজনিত যে সকল ভাবান্তর উপস্থিত হইয়াছে অধিকক্ষণ বিশ্রাম পাইলে সেগুলি দুর হয় এবং ক্ষীণ ও দুর্ব্বল পেশীর শক্তি পুনর্ব্বার নবীনভাব ধারণ করে।

অনেকদিন ধরিয়া ক্রমাগত অতিমাত্রায় শ্রম করিতে থাকিলে যে দুর্ব্বলতা জন্মে তাহা ক্রমে পুরাতন হইয়া পড়ে। পেশীর ক্ষীণতা অনেকদিন ধরিয়া থাকিলে, তাহার বড়ই বিষময় ফল ফলিয়া থাকে। উহা দ্বারা পেশীগুলি ক্রমে ক্ষয়প্রাপ্ত হইতে আরম্ভ হয়। যখন অন্যান্য অঙ্গের পেশীর উপযুক্তরূপ চালনা না হইয়া কেবল কোন অঙ্গবিশেষের পেশীর অত্যধিক চালনা হয়, তখনই সেই সেই পেশীর দুর্ব্বলতা ও ক্ষয় অধিক মাত্রায় হইয়া থাকে। এইরূপেই কেরাণীদিগের হস্ত সচরাচর অবশ হইয়া যায়। এই রোগ কেরাণীপক্ষাঘাত (Writer's Palsy) নামে খ্যাত। ক্রমাগত লিখিয়া লিখিয়া কেরাণীগণের অঙ্গুলির পেশী সকল অবশ হইয়া পড়ে, তখন আর হস্ত বা বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ইচ্ছানুরূপ কার্য্য করিতে সক্ষম হয় না। তখন যতবার লিখিতে চেষ্টা করা যায়, ততবারই হস্ত ও অঙ্গুলি কাঁপিতে থাকে। ক্রমে অঙ্গুষ্ঠের পেশী ক্ষয় প্রাপ্ত হইতে থাকে। বেহালাবাদক ও দরজিদিগেরও কখন কখন এইরূপ হইতে দেখা যায়। এই

সকল প্রত্যক্ষ ফল দেখিয়া আমরা এই শিক্ষা লাভ করিতে পারি যে, কোন বিশেষ অঙ্গকে অত্যধিক চালনা করা উচিত নহে। তাহাকে সময় সময় উপযুক্ত বিশ্রাম দিতে হইবে এবং সঙ্গে সঙ্গে অপরাপর অঙ্গেরও চালনা করিতে হইবে।

যাঁহারা বহুকাল আলস্যে কাটাইয়াছেন, তাঁহারা হঠাৎ অধিক মাত্রায় অঙ্গচালনা করিলে তাহাতে উপকার না হইয়া বিষম অপকারই হইয়া থাকে। প্রথম প্রথম কয়েকদিন অল্প অল্প করিয়া আরম্ভ না করিয়া, গোঁয়ার গোবিন্দের ন্যায় অবিবেচনাপূর্ব্বক একেবারে অধিক ভ্রমণ করিলে উপকারের পরিবর্ত্তে অপকারই হয়। সুতরাং ব্যায়ামও বিবেচনা পূর্ব্বক ধীরে ধীরে আরম্ভ করিয়া, ক্রমে মাত্রা বাড়াইতে হয়। অন্যথা উপকারের পরিবর্ত্তে অপকার ঘটনা হয়।

অধিক মাত্রায় মানসিক শ্রমের পর সহসা ব্যায়ামের পরিমাণ বৃদ্ধি করা পাঠার্থীদিগের কোনমতেই উচিত নহে। ব্যায়াম ক্রমে ক্রমে নিয়মিতরূপে সম্ভবমত বাড়াইতে হইবে।

বাজি রাখিয়া কোন প্রকার ব্যায়াম করাই যুক্তিসিদ্ধ নহে। উহাতে শারীরিক বলের বিশেষ ক্ষতি সাধিত হয়। পরস্পর বাজি রাখিয়া সচরাচর ঘোড়দৌড়, নৌকার বাইচ, সন্তরণ বা দৌড়ান হইয়া থাকে। এগুলি বড়ই অনিষ্টকর। স্বভাবতঃ যাহাদের হৃদ্‌পিণ্ড ক্ষীণ, তাহাদের পক্ষে অত্যধিক ব্যায়াম চর্চ্চা একেবারেই নিষিদ্ধ। কেহ কেহ বলেন, অধিক ব্যায়ামে কখন কখন রক্তাশয় ফুলিয়া যায় এবং কখন কখন বা ফাটিয়া যায়। হৃদ্‌পিণ্ড ফাটিতে ক্বচিতই দেখা যায়। রক্তাশয় ফাটুক বা নাই ফাটুক, সহসা অধিক শ্রমসাধ্য ব্যায়ামে ফুসফুসের কোন কোন বাষ্পাধার যন্ত্র ফাটিয়া যাইতে পারে তাহা নিশ্চিতরূপে বলা যায়। ইহাকে ডাক্তারেরা এম্‌ফিসেমা (Emphysena) অবস্থা বলেন।

(খ)। **অপ্রচুর ব্যায়ামের ফল,**—অত্যধিক ব্যায়ামে যেমন পেশী সকল দুর্ব্বল ও ক্ষয় প্রাপ্ত হয় সেইরূপ ব্যায়ামের অভাবেও পেশীগুলি দুর্ব্বল ও ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। কার্য্য কালে পেশীগুলি তখন আর মানবের ইচ্ছানুবর্ত্তী হয় না। কয়েকদিন মাত্র শয্যাগত থাকিলেই পেশীর ক্ষয় আরম্ভ হইতে থাকে। স্ত্রীলোকদিগের হস্তের পেশী উপযুক্ত ব্যায়ামের অভাবেই দুর্ব্বল দেখিতে পাওয়া যায়। ব্যায়ামের অভাবে অক্‌সাইড নামক পদার্থের উৎপত্তি কম পরিমাণে হইতে থাকে। (অক্‌সাইড এক প্রকার পদার্থ

যাহা অক্‌সিজেনের সহিত মিশ্রিত থাকে অথচ এসিড আকারে নহে) শ্বাস প্রশ্বাসের হ্রাস হেতু অল্প পরিমাণে কার্‌বনিক এ্যাসিড দেহ হইতে বাহির হইতে পায়, সুতরাং অবশিষ্ট কার্‌বনিক এ্যাসিড দেহে জমিয়া থাকে। অধিক পরিমাণে কার্‌বনিক এ্যাসিড দেহের মধ্যে থাকিলে নানা অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। অক্‌সাইড পদার্থ উপযুক্ত পরিমাণে না জন্মিলে দেহের তাপ রক্ষা হয় না; এবং ঐ তাপ সর্ব্বাঙ্গে সমানভাবে পরিচালিত হইতে পারে না। সুতরাং সকল অঙ্গে তাপ সমান পরিমাণে থাকে না। যাঁহারা সর্ব্বদা আলস্যে কালক্ষেপ করেন তাঁহাদের পদদ্বয় সর্ব্বদাই শীতল থাকে। এই শীতল পদের জন্য তাহাদিগকে যত উদ্বেগ ভোগ করিতে হয় এত আর অন্য কোন অঙ্গ সম্বন্ধে করিতে হয় না।

অন্যান্য অঙ্গের পেশীর সঙ্গে সঙ্গে অন্তঃকরণও দুর্ব্বল হয়, রক্তের চলাচল অসম্পূর্ণ ভাবে হইতে থাকে। পরিপাক শক্তি কমিয়া যায় এবং ক্ষুধামান্দ্য ঘটে। স্নায়বিক যন্ত্রাদিরও বিশেষ অনিষ্ট সাধিত হয়। ক্রোধাদি ব্যায়াম-হীনতার চিরসহচর। ব্যায়ামবিহীন লোক প্রায়ই খিটখিটে হয়। যে অনিদ্রা ঘর্ম্মাক্তবদনে কখন স্থান পায় না, তাহা অলস প্রকৃতির লোকের নিত্য সঙ্গী।

অনুপযুক্ত ব্যায়ামের দোষেই যে আমাদের অনেক প্রকার পীড়া হয় সেবিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। ঐ সকল পীড়া বিনা ঔষধে শুদ্ধ নিয়মিতরূপ ব্যায়াম ও প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণ দ্বারাই আরোগ্য হইতে পারে। ব্যায়াম এবং বিশুদ্ধ বায়ুর মধ্যে কাহার উপকারিতা শক্তি বেশী, তাহা স্থির করা বড়ই কঠিন। কিন্তু ইহা স্থির, যে শরীর রক্ষার জন্য উভয়ই নিতান্ত আবশ্যক। পুরুষানুক্রমিক হইলেও অনেক সময় যক্ষা রোগও নিয়মমত ব্যায়াম দ্বারা আরোগ্য হইতে দেখা যায়। যক্ষা আরোগ্য করিবার জন্য এরূপ ব্যায়াম নির্ব্বাচন করিতে হইবে যাহা দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের ছিদ্রগুলি প্রসারিত হয়। যক্ষারোগীদিগের পূর্ব্ব ইতিহাস পর্য্যালোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায়, যে অপ্রচুর ব্যায়াম, অবিশুদ্ধ বায়ু সেবন এবং আর্দ্র স্থানে বাস ইহার কোন না কোন একটী কারণ প্রত্যেক রোগীতে বিদ্যমান ছিলই ছিল।

কোন কোন অঙ্গকে যথা প্রয়োজন চালনা না করায় অনেক সময় নানা প্রকার বিকলাঙ্গত্ব জন্মিয়া থাকে। স্কুলে বা আফিসে হেঁট হইয়া বসিয়া বসিয়া অনেকে কুঁজো হইয়াছেন। পৃষ্ঠের মাংসপেশীগুলি দুর্ব্বল হইলে

মেরুদণ্ড বক্র হইয়া পড়ে। যে প্রকার ব্যায়ামে পৃষ্ঠের পেশী সবল হইতে পারে, পীড়ার প্রথমাবস্থায় শুদ্ধ সেই প্রকার ব্যায়াম দ্বারাই ঐ রোগ আরোগ্য হইতে পারে।

ব্যায়ামে বা অঙ্গচালনায় উপকার যথেষ্ঠ, তবে তাহা নিয়মিত ও পরিমিত হওয়া চাই। অপরিমিত বা অনুপযুক্ত হইলে তাহাতে নানা অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। বালক, যুবক, প্রবীন, সকলেরই ব্যায়ামের উপকার ও অনুপকারিতা বিষয়ে সম্যক জ্ঞান থাকা আবশ্যক। দেখিতে পাওয়া যায় যে, অনেক মেধাবান ও তীক্ষ্ণবুদ্ধি ছাত্র, কিছু মাত্র শারিরীক শ্রম না করিয়া, ক্রমাগত মানসিক শ্রম দ্বারা অল্প সময় মধ্যে বিশেষ প্রতিষ্ঠা ও পারদর্শীতা লাভ করিয়া অবশেষে কোন কঠিন রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে কাল কবলিত হন। ইহা বড়ই দুঃখের ও পরিতাপের কথা।

রক্ত সঞ্চালন।

মানবদেহের ভারের ১/১৩ অংশ শোণিত। এই শোণিত শরীরের সর্ব্বত্র পরিচালিত হইয়া দেহের পুষ্টিসাধন ও ক্ষয়িত অংশের ক্ষতি পূরণ করিয়া থাকে। অক্‌সিজেন এক প্রকার পুষ্টিকর গ্যাস। সর্ব্বাঙ্গেই ইহার আবশ্যকতা আছে, শোণিত দ্বারা এই গ্যাস সর্ব্ব শরীরে নীত হয়। শোণিত দ্বারা যুগপৎ শরীরের তাপ ও আর্দ্রভাব রক্ষিত হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা আবার দেহাভ্যন্তরের অসার পদার্থও বাহির হইয়া যায়। দেহ রক্ষার একমাত্র সাধন সেই শোণিত কিরূপে সর্ব্বাঙ্গে পরিচালিত হয় তাহা মোটামুটি জানিয়া রাখা সকলেরই উচিত। এই রক্ত সঞ্চালন কার্য্যে হৃদ্‌পিণ্ড বা রক্তাশয়, রক্তবহানাড়ী ও ফুসফুসই প্রধান সহায়। হৃদ্‌পিণ্ড যে কি পদার্থ, তাহা বুঝিতে না পারিলে রক্তসঞ্চালনের বিষয় ভাল বুঝিতে পারা যায় না। কতক গুলি মাংসপেশীর সমষ্টিই হৃদ্‌পিণ্ড। ইহা প্রথমত দুই অংশে বিভক্ত, তাহার একাংশকে বামভাগ ও অপরাংশকে দক্ষিণ ভাগ বলে। এই দুই ভাগ আবার উর্দ্ধাধভাবে বিভক্ত হইয়া রক্তাশয়টী চারি খণ্ডে বা স্তরে বিভক্ত

হইয়াছে। উপরের খণ্ডদ্বয়কে অরিকল্‌স এবং নিম্নের খণ্ডদ্বয়কে ভেন্‌ট্রিল্‌স বলে। প্রত্যেক অরিকল্ হইতে ভেন্‌টিকলে আসিবার পথ আছে, কিন্তু এক অরিকল্ হইতে অন্য অরিকলে বা এক ভেন্‌টিকল্ হইতে অন্য ভেন্‌টিকলে যাইবার কোন পথ নাই। রক্তাশয়কে একরূপ জল তোলা পম্প বলিলেও চলে। অরিকল্‌দ্বয় জলের আধার এবং ভেন্‌টিকল্ দুটী জল তোলা কল। ভেনটিকলের প্রত্যেক সঙ্কোচনে হৃদয় হইতে রক্তবহানাড়ীর মধ্য দিয়া শোণিত সর্ব্বাঙ্গে প্রবাহিত হয়।

এই রক্তবহানাড়ী তিন শ্রেণীতে বিভক্ত যথা—আর্টারিস্, ক্যাপিলারিস্ ও ভেন্‌স। আর্টারিগুলি অপেক্ষাকৃত স্থূল, উহা দ্বারা বিশুদ্ধ শোণিত হৃদয় হইতে সর্ব্বশরীরে পরিচালিত হয়। আর্টারিগুলি হৃদয় হইতে বাহির হইয়া ক্রমে সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর আকার ধারণ করিয়াছে, সেই কেশবৎ সূক্ষ্ম শিরাগুলির নামই ক্যাপিলারি। এই ক্যাপিলারিগুলি এক প্রকার ফিল্‌টারের কার্য্য করে। অর্থাৎ ইহারই মধ্যে থাকিয়া শোণিত ক্ষয়িত অংশের পূরণ ও অসার অংশ একত্রিত করে। এই কার্য্য সাধন করিয়া তখন শোণিতস্রোত তৃতীয় নাড়ীতে প্রবেশ করে, ইহারই নাম ভেন্‌স্। এই ভেন নাড়ীতে (পল্‌মোনারি নামক ভেন ছাড়া) বিমিশ্র কৃষ্ণবর্ণ শোণিতই প্রবাহিত হয় এবং ইহারই সাহায্যে ঐ শোণিত হৃদ্‌পিণ্ডের দক্ষিণ স্তরে নীত হইয়া থাকে।

প্রত্যেকবার যখন আমাদের নাড়ী স্পন্দিত হয়, ঐ প্রতি স্পন্দন বা গতির সঙ্গে সঙ্গে প্রত্যেক আর্টারি কুঞ্চিত হইয়া শোণিতকে ক্যাপিলারির মুখে প্রবেশ করাইয়া দেয়। আর্টারির ন্যায় ভেনগুলি স্পন্দিত হয় না, কেবল ইহার অন্তর দিয়া শোণিত স্রোত প্রবাহিত হয় মাত্র।

খাদ্য হইতে কিরূপে শোণিত উৎপন্ন হয় তাহা প্রস্তাবান্তরে বলা যাইবে। খাদ্য দ্রব্য হইতে যে শোণিত উৎপন্ন হয়, তাহা প্রথমতঃ ফুসফুসে গিয়া সঞ্চিত হয়। এবং ফুসফুসেই উহা বিশোধিত হয়। তখন সেই বিশুদ্ধ শোণিত পল্‌মোনারি নামক ভেনের দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের বাম অরিকলে নীত হয়। বাম অরিকল হইতে ঐ শোণিত বাম ভেন্‌টিকলে আইসে। তথা হইতে ঐ শোণিত-স্রোত অওর্টা নামক বৃহৎ শিরা দ্বারা অপর সকল শিরামুখে প্রবেশ করে। আর্টারি শিরা হইতে সূক্ষ্মতর ক্যাপিলারি শিরায় প্রবেশ করিয়া, শোণিত দেহের পুষ্টিকার্য্যে নিযুক্ত হয়। ঐ কার্য্য সাধনকালে শোণিতের সারভাগ ব্যয় হইয়া যায় এবং শরীর হইতে নানা প্রকার অসার পদার্থ আসিয়া উহার

সহিত মিলিত হয়। এইরূপে শোণিত অবিশুদ্ধ হইয়া পড়ে এবং সেই অবস্থায় তখন উহা ভেন্ দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের দক্ষিণ অংশে, দক্ষিণ অরিকলে নীত হয়। ক্রমে দক্ষিণ অরিকল্ হইতে দক্ষিণ ভেন্‌টিকলে আইসে এবং তথা হইতে পুনর্ব্বার ফুসফুসে আসিয়া সঞ্চিত হয়। ফুসফুসে আসিয়া ঐ অবিশুদ্ধ শোণিত আবার বিশোধিত হয় এবং পুনর্ব্বার উহা পল্‌মোনারি ভেন দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের বাম অরিকলে উপস্থিত হয়।

ফলকথা, ফুসফুসে শোণিত প্রথমত বিশুদ্ধ হয় এবং তথা হইতে পল্‌মোনারি ভেন দ্বারা হৃদপিণ্ডের বামভাগে নীত হইয়া আর্টারি ও ক্যাপিলারি দ্বারা ঐ শোণিত সর্ব্ব শরীরে সঞ্চালিত হয়। ক্যাপিলারিতে থাকিতে থাকিতেই শোণিত অবিশুদ্ধ হইয়া পড়ে এবং সেই অবিশুদ্ধ শোণিত ভেন দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের দক্ষিণ ভাগে এবং তথা হইতে পুনর্ব্বার উহা সেই অবিশুদ্ধ অবস্থায় ফুসফুসে উপস্থিত হয়। এবং ফুসফুসে আবার উহা বিশোধিত হয়। এইরূপে রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া সম্পন্ন হইতেছে। ইহা মানবের ভাবনার অতীত, চিন্তার অতীত, বুদ্ধির অতীত। যে শাস্ত্রে এই জ্ঞানলাভ করা যায় সে শাস্ত্রও ধন্য, যাঁহারা এই জ্ঞান বিস্তার করিয়া আমাদের অশেষ উপকার সাধন করিতেছেন তাঁহারাও ধন্য।

বিবিধ।

স্বাস্থ্যজ্ঞান প্রচার সম্বন্ধেই বল, আর সহর ও পল্লীগ্রামাদির স্বাস্থ্যবিধান কল্পেই বল, দায়িত্ব সকলেরই সমান। রাজা, প্রজা, ধনী, দরিদ্র, জমীদার, কৃষক, সকলেরই ঐ সম্বন্ধে একটা না একটা কর্ত্তব্য আছেই আছে। সর্ব্বাপেক্ষা বেশী দায়িত্ব ইংরাজী-শিক্ষিত সম্প্রদায়ের। তাঁহারা নানা পুস্তকে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাদি পাঠ করিয়াছেন, নানা দেশের ইতিহাস পাঠে ভিন্ন ভিন্ন দেশের ভিন্ন ভিন্ন রোগের উৎপত্তি, বিস্তার ও শান্তির বিষয় অবগত হইয়াছেন। তাঁহারা দেশের মধ্যে গণ্য মান্য, সাধারণ লোকে তাঁহাদের কথায় আস্থাবান, তাঁহাদের উপদেশ অনুসরণ করিতে, তাঁহাদের দৃষ্টান্ত অনুকরণ করিতে, তাঁহাদের অশিক্ষিত প্রতিবেশীরা সর্ব্বদাই প্রস্তুত। এ অবস্থায় তাঁহাদের কর্ত্তব্যের

সীমা নাই। প্রতিবেশীদিগকে তাঁহারা সর্ব্বদা উপদেশ দিতে পারেন, স্বাস্থ্যবিধান কল্পে গ্রামে গ্রামে কি কি প্রয়োজন তাহা তত্রত্য মিউনিসিপালিটী বা গবর্ণমেণ্টকে জানাইয়া তাহার প্রতিকার করিতে পারেন, গ্রামের ধনীসন্তানদিগকে নানা হিতকর কার্য্যে প্রবর্ত্তিত করিতে পারেন। তবে পারেন না কি? শিক্ষিত সমাজ যদি নিজ নিজ কর্ত্তব্য সাধন করেন, তবে দেশের কি এত দুর্গতি হয়? ম্যালেরিয়া কি এত বাড়িয়া যাইতে পারে? গ্রামে গ্রামে পূতিগন্ধময় খানা ডোবা কি থাকিতে পারে? জলনিকাশের কি সুব্যবস্থা হয় না? পুষ্করিণী ও কূপ খনন করিয়া কি পানীয় জলের অভাব দূর করা চলে না? মারিভয় নিবারণ বা আত্মীয় স্বজনকে অকালমৃত্যু হইতে কি রক্ষা করিতে পারেন না? যাঁহারা সক্ষম, তাঁহাদেরই প্রতি লোকে সতৃষ্ণ দৃষ্টিপাত করিয়া থাকে। শিক্ষিত সম্প্রদায়ের আর নিজ নিজ কর্ত্তব্য কার্য্যে অমনোযোগী থাকা ভাল দেখায় না। বিশেষ যেখানে জীবন মরণ লইয়া সম্বন্ধ, সে বিষয়ে তাঁহাদের আর উদাসীন থাকা উচিত নহে।

অদৃষ্টবাদ সকল দেশেই উন্নতির প্রতিবন্ধক। বিশেষ ভারতবর্ষে ইহার বল বড়ই প্রবল। ভারতের যত অনিষ্টের মূলই অদৃষ্টবাদ। 'যাহা অদৃষ্টে থাকে তাহাই হইবে, চেষ্টা করিয়া ফল কি' এই বিশ্বাসেই আমাদের সর্ব্বনাশ হইয়াছে ও হইতেছে। কোন স্থানে মারিভয় উপস্থিত হইলে আমরা অদৃষ্ট মানিয়া হাত পা ছাড়িয়া দিয়া থাকি। সত্য বটে, কোন কোন মারিভয় মনুষ্যের চেষ্টার অতীত, কিন্তু তা বলিয়া নিশ্চিন্ত থাকিলে চলিবে কেন। চেষ্টা করিলে, যত্ন করিলে একেবারে মারিভয় দূরীভূত না হউক, তাহার তীব্রতা ত কমান যাইতে পারে।

আয়ুর্ব্বেদ চিকিৎসায় আজ কাল অনেকেরই আস্থা জন্মিয়াছে। পুরাতন কঠিন রোগ হইলে রোগী প্রায়ই আয়ুর্ব্বেদ চিকিৎসার অধীন হইতে ইচ্ছা করেন। ডাক্তারীমতে ঐ সকল রোগ আরোগ্য হয় না তাহা নহে, তবে ব্যয়াধিক্য বলিয়া হউক, আর তত ধৈর্য্যধারণ করিয়া থাকিতে না পারাতেই হউক, লোকে কবিরাজের নিকট যাইয়া থাকে। কঠিন রোগের ঔষধও কঠিন। ধাতুঘটিত ঔষধই অনেক রোগে ব্যবস্থা হইয়া থাকে। কিন্তু যে যে ধাতুতে ঐ সকল ঔষধ প্রস্তুত হয়, তাহা যদি অবিশুদ্ধ বা অসম্যক্‌জারিত হয়, তবে উপকার ত হয়ই না, পরন্তু নানা অনর্থ ঘটিয়া থাকে। অসম্যক্‌জারিত ধাতু (বিশেষ পারদ) ভক্ষণে নানা রোগের উৎপত্তি হয় ও মৃত্যু ঘটাও অসম্ভব নহে।

এজন্য আমরা রোগী ও বৈদ্য উভয়কে সাবধান করিতেছি। যাঁহাদের যত অধিক পসার প্রতিপত্তি, তাঁহারা ঔষধ প্রস্তুতকরণ বিষয়ে তত অল্প সময় ক্ষেপণ করিতে পারেন, এ কথা বোধহয় কোন কবিরাজই অস্বীকার করিবেন না। আজ কাল মকরধ্বজে আর সেরূপ উপকার হয় না, তাহার কারণই এই। আমাদের দেশে কোন প্রকার তাপমান যন্ত্র প্রচলিত নাই। স্বর্ণাদি ধাতু কি পরিমাণ তাপে কতক্ষণে সম্যক্‌জারিত হইতে পারে, তাহা কোন কবিরাজই বলিতে পারেন না। তাপ পরিমাপক কোন যন্ত্র না থাকিলে তাহা সম্ভবও নহে। আজ কাল সহরে অনেকগুলি কবিরাজ ধনশালী হইয়াছেন, এই বিষয়ে বিজ্ঞানসম্মত যে সে উন্নতিকরা সম্ভব, তাহা তাঁহারা ইচ্ছা করিলে অনায়াসে করিতে পারেন। করিলে নিজের যত উপকার না হউক, দেশের বিশেষ উপকার হয়।

পূর্ব্বতন শাস্ত্রকারেরা যে সকল অসাধ্য ও যাপ্য রোগকে পূর্ব্বজন্মার্জিত পাপের ফল বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন, আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রব্যবসায়ীরা তাহার অনেকগুলিকে কুলজ বলিয়া স্বীকার করিতেছেন। শুদ্ধ পিতা মাতার অনেক রোগ সন্তানে সংক্রামিত হয় তাহা নহে। পিতা মাতার আকৃতি, গঠন প্রণালী, মানসিক প্রবৃত্তিও সন্তানে প্রতিবিম্বিত হইয়া থাকে। পিতা মাতার দীর্ঘজীবন ও পুত্র কন্যা পাইয়া থাকে। সুতরাং নিজের জন্য না করিলেও সন্তান সন্ততির মঙ্গলের জন্য, আমাদের নিজ নিজ স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগী হইতে হইবে। যে সকল রোগ সন্তানে সংক্রামিত হইবার সম্ভাবনা, সেরূপ রোগগ্রস্ত হইয়া বিবাহ করা উচিত কি না তাহাও বিবেচ্য বটে। কেননা নিজের সুখ স্বচ্ছন্দের জন্য পুরুষপরম্পরায় একটী রোগের জন্মদাতা হওয়াও ত ভাল নহে। নিজে যেন কষ্টভোগ করিয়া গেলাম কিন্তু বংশাবলীর বিষম কষ্টের হেতু হওয়া ত ন্যায় ও ধর্ম্মের অনুমোদিত নহে।

সেণ্ট মার্টিনের টাউন হলে যে লিভিংষ্টোন প্রদর্শনী হইয়াছিল, তথায় ডাক্তার মেজর রস সাহেব মানবশরীরে ম্যালেরিয়া উৎপাদক কীটাণুর উৎপত্তির কথা বলিয়াছিলেন। তিনি বলেন, সচরাচর দুই জাতি মশা দেখা যায়, এক জাতির নাম কিউলস্, ইহারা হানিকারক নহে; অর্থাৎ ইহারা ম্যালেরিয়া বিস্তার করে না। অপর জাতির নাম এনোফেলিস্, অন্যান্য সকল বিষয়ে একতা সত্ত্বেও শুদ্ধ উপবেশন প্রণালী দেখিয়াই এক জাতি হইতে অন্য জাতিকে পৃথক করা যাইতে পারে। পূর্ব্বোক্ত জাতি জলবিশিষ্ট যে কোন পাত্রে ডিম পাড়িয়া

থাকে, কিন্তু দ্বিতীয় জাতি স্রোতহীন, আবদ্ধ, কর্দ্দমাক্ত-জল-বিশিষ্ট খানা ডোবা ভিন্ন অন্য কোন জলে ডিম পাড়ে না। আজ কাল এই সিদ্ধান্তের উপরই ম্যালেরিয়ার ভিত্তি স্থাপিত হইতেছে। উহাঁদের স্ত্রী জাতিই কেবল কামড়াইতে পারে। পুরুষ মসা কামড়ায় না। মসা গুলি অনেক মাস বাঁচিতে পারে। তিনি কতকগুলিকে ২½ মাস ধরিয়া রাখিয়া ছিলেন এবং উহারা জীবিতও ছিল। তাঁহার বিশ্বাস, ইহা অপেক্ষাও অধিক দিন, অর্থাৎ বৎসরাবধি উহারা বাঁচিতে পারে। ম্যালেরিয়ায় যাহাকে একবার ধরিয়াছে তাহার সর্ব্ব শরীরের রক্তই বিষাক্ত হইয়া যায় এবং ঐ রক্তে ম্যালেরিয়ার বীজাণু বর্ত্তমান থাকে। মশক যখনই ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে দংশন করে, তখনই রোগীর শরীর হইতে বীজাণুবহুল দোষিতশোণিত মশকের উদরে প্রবেশ করে। রক্তস্থিত বীজাণুগুলি তখন পরিবর্দ্ধিত হইয়া সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম সূত্রাকার ধারণ করে। পরিশেষে উহারা মশকের পাকস্থলীর আবরণ ভেদ করিয়া রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাদের সর্ব্বশরীর ব্যাপিয়া ফেলে। পুরুভুজের ন্যায় তখন প্রত্যেক বীজাণু এক একটী ভিন্ন ভিন্ন কীটে পরিণত হয়। মশকের আপদমস্তক সর্ব্বাঙ্গ, তখন ঐ বীজাণুতে পরিপূর্ণ হইয়া যায় এবং ঐ মশক মনুষ্যকে দংশন করিবামাত্র তাহার শরীর হইতে ঐ সকল বীজাণু মনুষ্যদেহে প্রবেশ করিয়া তাহার সর্ব্বাঙ্গের শোণিত বিষাক্ত করিয়া ফেলে। এইরূপেই মশক হইতে ম্যালেরিয়া ব্যাপ্ত হইয়া থাকে। ইহা অনেকবার পরীক্ষা করিয়াও দেখা হইয়াছে। ইটালিতে ১০ জন লোক এইরূপে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হন। ইহা হইতেই বুঝা যাইতে পারে, মশা কিরূপে ম্যালেরিয়া উৎপাদন করিয়া থাকে। ফ্রিটাউন ও সিরালিয়নে ডাক্তার রস, এনোফেলিস মশাপূর্ণ প্রায় ১০০ শত ডোবা দেখিয়াছেন। উহার অধিকাংশই রাস্তার পার্শ্বে গৃহস্থের বাটীর সন্নিকটে এবং সমতল ভূমির উপরে অবস্থিত। মশার ডিম যখন কেরোসিন তৈলের দ্বারা অতি সহজে নষ্ট করা যায়, তখন তাঁহার বিশ্বাস, যে একটু চেষ্টা ও কষ্ট স্বীকার করিলে ঐ স্থানের যত মশাই অনায়াসে মারিয়া ফেলা যায়।

মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হয়, ইহা এখন সর্ব্বদেশে সকল ডাক্তারেরই মত হইয়া দাঁড়াইয়াছে। আমাদের দেশে মশার সময় আসিতেছে। এ সময় সকলে একটু সাবধান হইলে ভাল হয়। বিনা মশারিতে কেহই যেন শয়ন না করেন। আর পল্লীগ্রামের ভদ্র সন্তানেরা চেষ্টা করিলে মশাপূর্ণ খানা ডোবাগুলি অনায়াসেই বুঁজাইয়া দিতে পারেন। অন্ততঃ বাটীর নিকটে

যে গুলি আছে সে গুলিও ত বুঁজাইতে পারেন। ইহা কিছু বহুব্যয়-সাধ্য নহে।

পরীক্ষা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে জীব দেহ যে সকল উপাদানে গঠিত তন্মধ্যে আরসিনিক (সেঁক্কো) ও অন্যতম।

চিকিৎসাশাস্ত্রে গত শতাব্দীতে ৫টী প্রধান তত্ত্ব আবিষ্কৃত হইয়াছে। ইহার প্রত্যেকটীর দ্বারাই বহুসংখ্যক প্রাণীর জীবনরক্ষা ও সঙ্গে ২ তাহাদের নানাবিধ যাতনার উপশম হইয়াছে। ১ম—ক্লোরোফরমের ব্যবহার—অর্থাৎ সজ্ঞান অবস্থায় যে সকল অস্ত্রচিকিৎসা অসম্ভব, সেই স্থলে রোগীকে অজ্ঞান করিয়া অস্ত্রচিকিৎসা করার প্রণালী। ২য়—পচননিবারক ঔষধ দ্বারা ক্ষতস্থানের পচন প্রতিষেধ করা। ৩য়—অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা রোগপরীক্ষা। ৪র্থ—রোগ বীজাণুর আবিষ্কার—রোগ বীজাণুর আবিষ্কার হওয়াতে এখন মারিভয় নিবারণের নানা উপায় আবিষ্কৃত হইতেছে। ৫ম—এমত একটী যন্ত্র আবিষ্কৃত হইয়াছে, যাহার সাহায্যে দেহাভ্যন্তরে কোন্ যন্ত্র কি অবস্থায় আছে, তাহা বাহির হইতে দেখা যায়। ইহা দ্বারা ঘরের বাহির হইতে ভিতরের দ্রব্য দেখা যায়। অবদ্ধ আয়রণ চেষ্টের মধ্যে টাকা বা গহনা কি আছে, তাহা বলা যায়। বিজ্ঞানের কি অদ্ভুত শক্তি!

রোগ দুর্ভিক্ষের চির সহচর। এ বৎসর ভারতবর্ষের সর্ব্বত্রই প্রবলাকারে দুর্ভিক্ষ দেখা দিতেছে। ইহার পরিণাম বড়ই মন্দ হইবে। কত লোক যে অনাহারে প্রাণে মরিবে এখন তাহার অনুমান করাই দুষ্কর। কতক বা অনাহারে, কতক বা অনাহারজনিত পীড়ার আক্রমণে প্রাণত্যাগ করিবে। যাহারা বাঁচিবে, তাহারাও নানারোগে জীবনমৃত হইয়া থাকিবে। একে অনাহার, তাহার উপর গৃহ ছাড়িয়া বৃক্ষতল সার হইয়াছে, জল ঝড় হিম মাথার উপর দিয়া যাইতেছে, মানুষের শরীর আর কত সহিতে পারে? রিলিফ কার্য্যে শ্রম ত কম নহে। এত শ্রম করিয়াও উদর পুরিয়া আহার জুটে না। গবর্ণমেণ্টের উচিত, লোক গুলিকে পেট ভরিয়া খাইতে দেওয়া। এ সভ্যতার দিনে না খাটাইয়া ত আহার দেওয়া ব্যবস্থা সিদ্ধ নহে, তাহাতে আলস্যের প্রশ্রয় দেওয়া হয়। এ টুকু বেশ বুঝিতে পারি, কেবল বুঝিতে পারি না কর্দ্ধাসনের কথা।

সংবাদ।

চট্টগ্রামে বুঝি আর কলের জল হয় না। মিউনিসিপালিটী অতি নিঃস্ব। আসাম বেঙ্গল রেলওয়ে কোম্পানি কলের জলের প্রস্তাবে যোগ দিতে নারাজ হইয়াছেন। সহর যতদিন না অপেক্ষা কৃত বৃহৎ আকারের হইতেছে, তত দিন কলের জল হইবার আর সম্ভাবনা রহিল না। ৩ লক্ষ টাকা খরচ হইবে বলিয়া ধরা হইয়াছে। গবণমেণ্ট কিছু সাহায্য করিতে পারেন না কি?

পাটনার বার সবডিভিজনে প্লেগ ত কমিতেছে না। সংপ্রতি খুব বৃষ্টি হইয়া বরং প্লেগের প্রকোপ বাড়িয়া গিয়াছে। রোগের বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যু সংখ্যাও বাড়িতেছে।

এলাহাবাদের মাঘমেলা আসিতেছে, প্লেগদুষ্ট স্থান হইতে যে সকল যাত্রী আসিবে, তাহাদের ত কথাই নাই, গবর্ণমেণ্টের হুকুম, দেশীয় অপর যে কেহই কেন যে কোন প্রয়োজনে ঐ সময় এলাহাবাদে আসুন না, তাঁহাকেও যাত্রী-দিগের সঙ্গে প্লেগ কাম্পে যাইতে হইবে, এবং তাঁহার পরিচ্ছদাদি বিছানাপত্র যে পর্য্যন্ত না সংশোধিত হয়, সে পর্য্যন্ত তাঁহাকে ঐ ক্যাম্পেই থাকিতে হইবে।

ষ্টেটসম্যানে দেখা গেল কালিঘাটের পণ্ডিত হরিদাস হালদার নামক এক ব্যক্তি, ইনি জয়পুর মহারাজার পুরোহিত, একখানি প্লেগের বই প্রস্তুত করিয়াছেন। পুস্তক খানি বড়লাট বাহাদুরকে উৎসর্গ করা হইয়াছে। লাট সাহেব নাকি বলিয়াছেন, প্লেপ বিষয়ে অনেক জানিবার কথা ইহাতে আছে। হালদার মহাশয়ের ডাক্তারি বা আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে কতদূর দখল, তাহা আমরা অবগত নহি।

রেঙ্গুনের সহরতলিতে একটা প্লেগ রোগী ধরা পড়িয়াছে। এই পাঞ্জাবী বালিকা গবর্ণমেণ্টের মেডিকেল কর্ম্মচারীদিগের চক্ষে ধূলি দিয়া কলিকাতা হইতে রেঙ্গুন পৌছিয়াছিল। প্লেগ যাহাতে না বাড়িতে পারে সে পক্ষে বিধিমত চেষ্টা হইতেছে। যে গৃহে রুগ্ন বালিকার মৃত্যু হয়, সে গৃহটা জ্বালাইয়া দেওয়া হইয়াছে। সহর হইতে দূরে খুব নির্জ্জন স্থানে হাঁসপাতাল হইতেছে।

ভারতবর্ষ হইতে ১৮৯৯ সালে ১৬১৯ টন চা বিদেশে রপ্তানি হইয়াছিল। ১৮৯৮ সালে হইয়াছিল ১৩৬ টন। ভারতীয় চার স্বদেশ বিদেশ সর্ব্বত্রই আদর বাড়িতেছে।

বোম্বাই সহরের প্রতি ভগবানের কোপদৃষ্টি পড়িয়াছে বলিয়াই বোধ হয়। একা প্লেগই ত বোম্বাইকে উৎসন্ন করিল, তাহার উপর বসন্ত দেখা দিয়াছে। বসন্তেরও খুবই প্রাদুর্ভাব। প্লেগ আছেন, বসন্ত আছেন, তাহার উপর দুর্ভিক্ষ। শুধু অন্নের অভাব নহে। জলেরও বিষম অভাব উপস্থিত। ভিন্ন স্থান হইতে খাদ্য আনাইয়া অন্নের অভাব মোচন করা যায়, কিন্তু জলের অভাব বড় বিষম অভাব। গবর্ণমেণ্ট স্থির করিয়াছিলেন বিজ্ঞানের সাহায্যে কৃত্রিম কূপ খনন করাইয়া জল তুলিবেন, কিন্তু ডাক্তার সাণ্টোক্রিপ বলিতেছেন, (তাঁহাকে এই জন্যই পাঠান হইয়াছিল) যে বোম্বাই সহরে সেরূপ কূপ খনন করা সম্ভব নহে। তবেই ত গোল।

এবৎসর বাঙ্গালাদেশেও জল কষ্ট উপস্থিত হইবে বলিয়া বোধ হইতেছে। গবর্ণমেণ্টের এই সময় হইতেই তাহার কোন ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। বাঙ্গালা দেশে অতি অল্প ব্যয়েই কূপ হইতে পারে। রোডশেষ হইতে বৎসর বৎসর ১০০০০ টাকা করিয়া ব্যয় করিয়া পুষ্করিনী ও কূপ খনন করাইলে বাঙ্গালা দেশে জল কষ্ট হইবার কোন সম্ভাবনাই থাকে না। অধিকাংশ রোগই জলের দোষে হইয়া থাকে।

উত্তর পশ্চিম বিভাগের কর্ত্তৃপক্ষেরা তাঁহাদের অধিন যত জমীদার ও তালুকদারদিগকে হকুম করিয়াছেন, যে তাঁহারা নিজ নিজ জমীদারী ও তালুকের সীমার অন্তর্গত প্রত্যেক গ্রামের বাহিরে এক এক খানি চালা বাঁধিয়া রাখিবেন। প্লেগদুষ্ট স্থান হইতে যে কেহ আসিবে, তাহাকে দশ দিন সেই ঘরে আবদ্ধ রাখিয়া তবে তাহাকে গ্রামে প্রবেশ করিতে দিবেন। উপায় মন্দ কি!

হাইদ্রাবাদে বসন্তের বিলক্ষণ প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। চন্দ্রঘাট সহরে ২০ দিনে বসন্ত রোগীর সংখ্যা ৬০০ শত হইয়াছে। বাঙ্গালাদেশেরও অনেক স্থলে বসন্ত হইতেছে। যাঁহারা বসন্তের টীকা লন নাই, বা অধিক দিন পূর্ব্বে লইয়াছেন, তাঁহাদের উচিত অচিরে টীকা লওয়া। সাবধানের মার নাই। এবৎসর শীত ত পড়িলই না। বসন্তের প্রকোপ অধিক হইবে বলিয়া বোধ হইতেছে।

তৃতীয়খণ্ড, ১০ম সংখ্যা, মাঘ, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

সম্পাদক—শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্, বি,

(কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব সিবিল সার্জ্জন)

সহ-সম্পাদক—বিদ্যারত্ন-শ্রীঅঘোরনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

সূচী।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—		আয়ু-পরীক্ষা	২৯৯
ব্রহ্মচর্য্য	২৮৯	শিরোঘূর্ণন	৩০২
কলিকাতায় প্লেগ	২৯০	হাম	৩০৬
সৌন্দর্য্য	২৯২	পরিপাকক্রিয়া ও শোণিত	৩১৩
ছাগীদুগ্ধ	২৯৩	বিবিধ	৩১৬
শনিবার	২৯৪	সংবাদ	৩১৮
পেনসন ও স্বাস্থ্য	২৯৫		
প্রাচীন সংহিতায় স্বাস্থ্য তত্ত্ব ...	২৯৬		
আর বিলম্ব করিও না ...	২৯৭		

কলিকাতা;

২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিঠী পত্র ও মূল্যাদি কার্য্যাধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত বাবু ললিতমোহন গুপ্তের নামে পাঠাইতে হইবে।

৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে" জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।

১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(ND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, মাঘ ১৩০৬ সাল। } দশম সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

ব্রহ্মচর্য্য,—চরক প্রভৃতি আয়ুর্ব্বেদকার শতমুখে ব্রহ্মচর্য্যের প্রশংসা করিয়াছেন, মনুষ্য মাত্রেরই সর্ব্বথা আচরণীয় বলিয়া বার বার উল্লেখ করিয়াছেন। ব্রহ্মচর্য্যই হিন্দুর প্রথমাশ্রম। গুরু গৃহেই হিন্দুরা ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা করিতেন। ভারতের আর সে দিন নাই। গুরুগৃহে শিক্ষালাভ একরূপ উঠিয়া গিয়াছে। বিলাতী বোর্ডিং স্কুলগুলি গুরু গৃহে শিক্ষালাভরূপ প্রাচীন প্রথারই রূপান্তর বলিলে অত্যুক্তি হয় না। প্রাচীন হিন্দুরা গুরু গৃহে শিক্ষালাভ করিয়া, ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করিয়া, মানুষ হইয়া সংসারাশ্রমে প্রবেশ করিতেন; বর্ত্তমান কালের বিলাতী বোর্ডিং স্কুল হইতেও সেইরূপ ইংরাজ পুরুষেরা মানুষ হইয়া বাহির হন। স্বাবলম্বন, কষ্টসহিষ্ণুতা, বিলাসিতাত্যাগ, ধর্ম্মলালসা, গুরুভক্তি, কামক্রোধাদি ইন্দ্রিয়বৃত্তি নিরোধ, এক কথায় জীবনকে সদ্দৃষ্টান্ত দ্বারা সৎপথে নিয়ন্ত্রিত করার নাম ব্রহ্মচর্য্য। বাল্যজীবনেই এগুলি শিক্ষা করা উচিত। (Sound mind in a sound body) এই যে ইংরাজী বাক্য আছে, ইহা লাভ করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করা যে একান্ত আবশ্যক তাহা স্বদেশী, বিদেশী, হিন্দু, মুসলমান, পার্শি, খৃষ্টান সকলকেই স্বীকার করিতে হইবে। ল্যান্‌সেট পর্য্যন্ত আজ্ঞানুবর্ত্তিতার (Obedience) প্রয়োজনীয়তার কথা তুলিয়াছিলেন। বঙ্গের কৃতী সন্তান শ্রীযুক্ত বাবু

রমেশচন্দ্র দত্ত সি, আই, ই, মহাশয়ও সোসাল কনফারেন্সে ব্রহ্মচর্য্যের কথা বলিয়াছিলেন। আমাদের দেশে বর্ত্তমান শিক্ষাপ্রণালীর দোষে বালকগণ একরূপ উচ্ছৃঙ্খল হইয়া উঠিতেছে বলিলে বোধ হয় অসত্য কথা বলা হইল না। গুরু জনের প্রতি, বয়োবৃদ্ধের প্রতি, পূর্ব্বের ন্যায় সম্মান দেখান একরূপ উঠিয়া গিয়াছে। যাঁহারা সন্তানদিগকে এইরূপে প্রশ্রয় দিয়া উচ্ছৃঙ্খল করেন, তাঁহারা পিতার কর্ত্তব্য ত অবহেলন করেনই, পরন্তু তাঁহারা নিজ নিজ সন্তানগণের, প্রতিবেশীগণের ও স্বদেশের পরমশত্রু। প্রত্যেক পিতা বা অভিভাবকের উচিত, সন্তানগণকে বাল্যকাল হইতে ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা দেওয়া; কিসে সন্তানগণ স্বাবলম্বন শিক্ষা করে, কিসে তাহারা গুরুজনের অনুরক্ত ও আজ্ঞানুবর্ত্তী হয়, কিসে তাহাদের কোমল হৃদয়ে ধর্ম্মভাব বদ্ধমূল হয়, কিসে তাহাদের মনে বাল্যকাল হইতে বিলাসিতার বীজ সঙ্কুরিত না হইতে পারে, কিসে তাহারা কষ্টসহিষ্ণু হয়, কি উপায়ে ক্রোধাদি দমন করিতে শিক্ষা করিতে পারে, কিরূপে তাহারা মিতাচারী ও মিতব্যয়ী হয়, সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা সৎপিতা মাত্রেরই অবশ্য কর্ত্তব্য। যাহারা বাল্যকালে এই সকল শিক্ষা করে, তাহারা ভবিষ্যৎ জীবনে অরোগী হইয়া, আত্মপ্রসাদ লাভ করিয়া, পরমসুখে কাল কাটাইতে পারে। এইরূপে যাহারা ব্রহ্মচর্য্য অনুষ্ঠান করিয়া থাকে, তাহাদিগকে নিরন্তর রোগের যাতনা ভুগিতে বা আজীবন ডাক্তার কবিরাজের মুখাপেক্ষী হইয়া থাকিতে হয় না। রোগ ব্রহ্মচারীর ছায়া স্পর্শ করিতে পারে না। আমরা উপরে ব্রহ্মচর্য্যের যে যে লক্ষণ উল্লেখ করিয়াছি তাহা স্মরণ রাখিলে "ব্রহ্মচারী" কথায় কেহই শিহরিয়া উঠিবেন না বলিয়া আমাদের বিশ্বাস আছে। ব্রহ্মচারী হওয়াই অবশ্য হিন্দুর ধর্ম্ম, কিন্তু মুসলমান, খ্রীষ্টান, য়িহুদী, পার্শি সকলেরই ব্রহ্মচারী হইবার সমান অধিকার ও প্রয়োজন আছে।

* * * * *

কলিকাতায় প্লেগ,—প্লেগের প্রকোপ কিছুতেই কমিতেছে না। প্লেগ আজ কাল ভারতবর্ষের সর্ব্বস্থানেই ব্যাপিয়া পড়িতেছে। কয়েকদিনের মধ্যে কলিকাতায়ও প্লেগের প্রাদুর্ভাব অপেক্ষাকৃত বেশী দেখা যাইতেছে। বোম্বাই সহরের ত কথাই নাই। এজন্য আমাদের বিস্মিত হইবার কোন কারণই দেখি না। ভারতে নূতন হইলেও, প্লেগ নূতন ব্যাধি নহে। প্লেগ ভিন্ন

ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন দেশ উৎসন্ন দিয়াছে। প্লেগের পূর্ব্ব ইতিহাস আলোচনা করিলে দেখা যায়, ইহা একবার কোন স্থানে প্রাদুর্ভূত হইলে আর সহজে যাইতে চাহে না। শুদ্ধ প্লেগের প্রাচীন ইতিহাস পাঠেই যে আমরা ইহা জানিতে পারি, তাহা নহে; কয়েক বৎসরব্যাপি ভারতের প্লেগের প্রকৃতি আলোচনা করিলেও এই তত্ত্ব জানিতে পারা যায়। জনতা বিশিষ্ট স্থানেই যে প্লেগের প্রকোপ অধিক মাত্রায় বৃদ্ধি পায় এ কথা আজকাল সকলেই বিশ্বাস করিতেছেন। পূর্ব্বে ডাক্তারগণ কিন্তু একথা ততটা বিশ্বাস করিতেন না। প্লেগবীজাণু ধ্বংস করিবার জন্য আজকাল ডাক্তারগণ বদ্ধপরিকর হইয়াছেন। কেবল দ্রব্য বিশেষ দ্বারা প্লেগবীজাণু ধ্বংশ করিলেই যে প্লেগের হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যাইবে, তাহা নহে; মূল কারণ ধ্বংশ করিতে না পারিলে কিছুতেই কিছু হইবে না। পরন্তু প্লেগবীজাণু নিঃশেষিতরূপে ধ্বংশ করাও কি সম্ভব? পরশুরামের পৃথিবীকে নিঃক্ষত্রিয় করার ন্যায়, কোন্ ব্যক্তি পৃথিবীকে প্লেগবীজাণুশূন্য করিতে পারেন? জনতা ও অপরিচ্ছন্নতাই প্লেগোৎপত্তির প্রধান সহায় বা গৌণকারণ। এই কারণদ্বয় বিদূরিত করিতে না পারিলে অন্য কোন উপায়েই আশানুরূপ ফললাভের সম্ভাবনা নাই। আমরা ত প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, বহুসংখ্যক লোক যেখানে স্বল্পপরিসর স্থানে বসবাস করে, সেইখানেই প্লেগ। যাহাদের পরিচ্ছদাদি অতি মলিন, যাহারা সর্ব্বদা অশুচি থাকে, যাহাদের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সর্ব্বক্ষণ মলা মাটিতে পরিপূর্ণ, তাহারাই প্লেগে মারা যাইতেছে, ইহাও দেখিতেছি। সুতরাং শুদ্ধ বীজাণু ধ্বংস করিবার চেষ্টা করিলে কি হইবে? জনতা দূর করিবার যদি কোন উপায় থাকে, তাহারই চেষ্টা করা সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য। যাহাতে গরীব দুঃখী লোকের একটু ফরসা কাপড় পরিবার সঙ্গতি ঘটে, যাহাতে তাহারা বায়ুতপ সেবিত অপেক্ষাকৃত পরিষ্কৃত স্থানে বাস করিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করা কর্ত্তৃপক্ষের নিতান্তই আবশ্যক হইয়াছে। অবশ্য এ কার্য্য এক মাসে বা এক বৎসরে সাধিত হইতে পারে না। কিন্তু সে দিকে চেষ্টা কই? বোম্বাই সহরে অধিক জনতা বলিয়া সেইখানেই প্লেগের মূর্ত্তি ভীষণতর। কলিকাতার বড়বাজারে অধিক জনতা বলিয়া সেইখানেই প্লেগের উগ্রমূর্ত্তি দেখিতে পাই। অধিকাংশ নিম্ন শ্রেণীর লোকই প্লেগে মারা পড়িতেছে। কলিকাতা ও বোম্বাই বলিয়া নহে, যে যে স্থানে প্লেগের অধিক প্রাদুর্ভাব হইয়াছে, সেইগুলিই বহুজনতাপূর্ণ সহর। কোন

পল্লীগ্রামেই প্লেগের প্রকোপ অধিক মাত্রায় দেখা যায় নাই। প্লেগ সংক্রামক বলিয়া অবশ্য ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ইহা ছড়াইয়া পড়িয়াছে। আমাদের মতে যতদিন সহরগুলির জনতা দূর করা সম্ভব না হয়, যতদিন ইতর লোকদিগের অবস্থা অপেক্ষাকৃত উন্নত করিবার সুবিধা না ঘটে, ততদিন প্লেগের টীকা লওয়াই প্লেগ হইতে অব্যাহতি পাইবার একমাত্র উপায়। শুদ্ধ বীজাণু বীজাণু করিয়া লাফালাফি করিলে, বা লোকের ঘর দরজা পোড়াইয়া দিলে কোন ফল হইবে না।

* * * * *

সৌন্দর্য্য,—সৌন্দর্য্যের আদর সকল দেশের সকল শ্রেণীর মধ্যেই অল্প বিস্তর দেখিতে পাওয়া যায়। সৌন্দর্য্যের পক্ষপাতী নহে, এমত লোক কোন দেশেই নাই। দশম বর্ষের বালক বালিকা হইতে অশীতি বর্ষের বৃদ্ধ বৃদ্ধা পর্য্যন্ত সকলেই সৌন্দর্য্যাভিলাষী, সুতরাং দেহকান্তির উৎকর্ষ সাধন জন্য নানা দেশে নানা প্রকার দ্রব্যের ব্যবহার আছে। আমাদের দেশে কুঙ্কুম, কজ্জল, হরিদ্রাদি, বিলাতে নানাবিধ পাউডার ও সাবানাদির ব্যবহার হইয়া থাকে। বাস্তবিক কি এই সকল দ্রব্য দেহের সৌন্দর্য্য বা কান্তি বৃদ্ধি করিতে পারে? এমত কোন্ প্রসাদকর দ্রব্য মানববুদ্ধিতে আবিষ্কৃত হইয়াছে, যাহা জলে ধৌত হয় না, বৃদ্ধ বয়সেও যাহা কার্য্যকরী হয়? সৌন্দর্য্য বজায় রাখিবার—দেহের কান্তি রক্ষা ও বৃদ্ধি করিবার একমাত্র উপায় ভগবান আমাদিগকে দিয়াছেন। সে উপায় স্বাস্থ্যরক্ষা। শরীর সুস্থ থাকিলে কান্তি বৃদ্ধি করিবার জন্য কোন প্রকার প্রসাদক দ্রব্যেরই প্রয়োজন হয় না। রুগ্ন শরীরে কোন প্রকার প্রসাদনই, সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করা দূরে থাকুক, সৌন্দর্য্য রক্ষা করিতে ও সক্ষম হয় না। সুস্থ শরীরে যে সৌন্দর্য্য দেখা যায় তাহা বয়সের পরিপাকে নষ্ট হয় না, জলে ধৌত হয় না। এজন্য যাঁহারা সৌন্দর্য্যের পক্ষপাতী, তাঁহারা বিলাতী আমদানী নানাবিধ কস্‌মেটিক ও পাউডার খরিদ করিয়া, অর্থ নষ্ট না করিয়া, যদি নিজ নিজ স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগী হন, তাহা হইলে অধিকতর ফললাভ করিতে পারেন। যাঁহারা সর্ব্বদা পরিস্কৃত স্থানে বাস করেন; নিদ্রা, আহার, বিহার ও ব্যায়াম বিষয়ে যাঁহারা মিতাচারী; যাঁহাদের মনে কলুষিতভাব বা কুচিন্তা স্থান পায় না; তাঁহারা সর্ব্বদাই কান্তিবিশিষ্ট হইয়া থাকেন। কৃত্রিম উপায়ে সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করিবার আর তাঁহাদের প্রয়োজন হয় না,

বয়সের পরিপাকে ও তাঁহাদের দেহের লৌল্য জন্মে না, মুখকান্তি বিবর্ণ হয় না। যদি সৌন্দর্য্য রক্ষা করিতে চাও, যদি সুন্দর সুন্দরী বলিয়া পরিচিত হইতে চাও, তবে অগ্রে শরীর সুস্থ রাখিতে চেষ্টা কর। নতুবা শুধু কুঙ্কুম, কজ্জল, পাউডার, সাবানে কিছুই হইবে না।

* * * *

ছাগী দুগ্ধ,—হিন্দুআয়ুর্ব্বেদমতে ছাগীদুগ্ধ অনেকগুলি দুঃসাধ্য রোগের প্রধান পথ্য ও ঔষধ। রক্তপিত্ত, অতিসার, ক্ষয়কাস ও জ্বর রোগে ছাগীদুগ্ধ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহা শীতবীর্য্য লঘু ও মলসংগ্রাহক। উদরাময় রোগে ছাগী দুগ্ধে যেরূপ উপকার হয় সেরূপ অন্য কোন পথ্যেই হয় না। উদরাময় ও ক্ষয় রোগে ডাক্তারেরাও আজকাল ছাগীদুগ্ধ ব্যবহার করিতেছেন। তাঁহাদের মতে—যাহাতে অধিক মেদ জন্মে তাহাই ক্ষয় রোগের পক্ষে হিতকর। এইজন্যই পুরাতন কাশি ও ক্ষয় রোগে ডাক্তারেরা কড্‌লিভার অইল ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। এই কারণে বোধ হয় ছাগীদুগ্ধও ঐ সকল রোগের উপযুক্ত পথ্য বলিয়া বিবেচিত হয়। শুদ্ধ যক্ষা রোগেই যে ক্ষয় হয়, তাহা নহে; যে কোনও রোগ পুরাতন হইলেই তদ্বারা দেহ ক্ষয় প্রাপ্ত হইতে থাকে। এজন্য যে কোন পুরাতন রোগে ছাগীদুগ্ধ ব্যবস্থা করা যাইতে পারে। আমাদের মতে সকল প্রকার পুরাতন রোগেই—বিশেষ উদরাময় ও ক্ষয় রোগে—কোন প্রকার ঔষধ ব্যবহার না করিয়া সর্ব্বাগ্রে মেদোৎপাদক খাদ্য ও ছাগীদুগ্ধ নিয়মমত ব্যবহার করিয়া দেখিলে ভাল হয়। গাভী দুগ্ধে যখন শিশুদেহের পুষ্টি সাধন না হয়, তখন শত শত স্থলে ছাগীদুগ্ধে উপকার পাওয়া যায়। তবে ছাগীদুগ্ধ সংগ্রহ করা বড়ই কঠিন, বিশেষ কলিকাতা সহরে। আজকাল খাঁটি দুগ্ধের অভাবে অনেকেই গাভী পুষিতেছেন। যাঁহারা গাভী পুষিতে পারেন, ছাগী পোষা তাঁহাদের পক্ষে ত অনায়াসসাধ্য। যাহারা গাভী পুষিতে না পারেন, অল্পব্যয়সাধ্য বলিয়া তাঁহারাও ছাগী পুষিতে পারেন। যাঁহাদের কোন প্রকার ক্ষয় রোগ আছে, তাঁহাদের বাটীতে ছাগী রাখা নিতান্তই আবশ্যক। কেহ কেহ বলেন, ছাগীকে লবণ খাওয়াইয়া তাহার দুগ্ধ সেবন করিলে যক্ষা রোগে অধিকতর উপকার হয়। প্রাচীন কবিরাজগণ বার বার ব্যবহার করিয়া যাহা স্থির করিয়াছেন, এতদিন পরে রাসায়নিক পরীক্ষা দ্বারা ডাক্তারগণও সেই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন। ছাগীদুগ্ধে গাভীদুগ্ধ বা স্তন্য দুগ্ধ অপেক্ষা মেদের

ভাগ অধিক আছে বলিয়া এবং ইহাতে চুণের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া, ইহা ক্ষয় ও উদরাময় রোগে বিশেষ উপকারী। ইহার আর একটী প্রধান গুণ এই যে, অন্যান্য দুগ্ধের ন্যায় ইহা উদরস্থ হইয়া একেবারে জমিয়া যায় না।

* * * *

শনিবার,—ইংরাজরাজত্বে—এই চাকরির বাজারে—শনিবারটা অনেকের পক্ষেই সুখপ্রদ। ছয় দিন ভূতানন্দী খাটনির পর, একটু বিশ্রামের আশা যে দিন মনে উদয় হয়, সে দিনের জন্য যে লোক উৎকণ্ঠিত হইবে, সে জন্য যে আগ্রহ সহকারে দিন গণনা করিবে, তাহাতে আশ্চর্য্য কি? অল্প আয় প্রযুক্ত যাঁহারা সপরিবারে সহরে বাস করিতে পারেন না, ছয় দিনের পর তাঁহারা গৃহে গিয়া আত্মীয় স্বজনে মিলিত হইয়া যে আনন্দ অনুভব করেন, তাহা বর্ণণাতীত। মধ্যে মধ্যে এইরূপ স্থান পরিবর্ত্তন স্বাস্থ্যের পক্ষেও বিশেষ হিতকর। কয়দিন সহরের জনতার মধ্যে থাকিয়া, সারাদিন খাটিয়া খাটিয়া, শরীর ও মন যখন ক্লান্ত হয়, তখন একদিনের জন্যও পল্লীগ্রামের বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিলে, বন্ধু বান্ধব ও স্ত্রী পুত্রের সহিত মিলিত হইয়া বিশ্রাম অনুভব করিলে, শরীর ও মন যেরূপ সুস্থ হয়, শত শত প্রকার টনিক বা বলকারক ঔষধে তাহার শতাংশের একাংশ হওয়াও সম্ভব নহে। বহু ব্যয়সাধ্য বলিয়া শনিবারে দেশে যাওয়া যাঁহাদের পক্ষে অসম্ভব, তাঁহারা যদি কয়েকজন মিলিয়া প্রতি শনিবার বা রবিবারে নিকটস্থ কোন স্থানে বেড়াইতে যান, তাহা হইলে তাঁহাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকার দর্শে। এক স্থানে ক্রমাগত অধিক দিন থাকিলে দেহ ও মন উদ্যমহীন হইয়া পড়ে, তখন তাহাদিগকে নূতন স্থানে নূতন দৃশ্যের মধ্যে, নূতন সংসর্গে, লইয়া যাইতে পারিলে, আবার উহারা সতেজ ও কার্য্যক্ষম হইয়া উঠে। সহরে যাঁহাদের বাস, দেশে যাঁহাদের বাড়ী ঘর নাই, তাঁহারা রবিবার দিন অন্ততঃ নৌকা করিয়া যদি কতকদূর বেড়াইয়া আসিতে পারেন, তাহা হইলেও মন ও শরীর উভয়ই অপেক্ষাকৃত সতেজ ও সবল হয়। আজকাল ষ্টিমারে ও রেলে যাতায়াতের কোন অসুবিধাই নাই। ইচ্ছা করিলেই অল্প ব্যয়ে সকলে পরিবর্ত্তনরূপ ঈশ্বরদত্ত টনিক সংগ্রহ করিতে পারেন। স্থান পরিবর্ত্তনের উদ্দেশ্য—শরীর ও মন উভয়কে কিছুকালের জন্য বিশ্রাম দেওয়া—নিজে একটু নিশ্চিন্ত হওয়া—সঙ্গে সঙ্গে সংসারের

নানা উদ্বেগ হইতে মনকে অতি স্বল্প কালের জন্য ও মুক্ত রাখা। এইরূপ করিতে পারিলেই পরিবর্ত্তনের উদ্দেশ্য সফল হয়। যাঁহারা কোন না কোন প্রকার টনিক সেবন করিতেছেন, আর আফিসে কলম পিশিতেছেন, তাঁহারা যেন একবার আমাদের এই প্রস্তাব কার্য্যে পরিণত করিয়া দেখেন। শ্রমজীবী বলুন, মসীজীবী বলুন, সমাজসংস্কারক বলুন, ধর্ম্মযাজক বলুন, আর রাজনীতিবিশারদই বলুন, যাঁহাকেই অধিক শ্রম করিতে হয়, তিনিই এইরূপ সপ্তাহিক পরিবর্ত্তনে আশাতীত ফললাভ করিতে পারেন। তবে যাঁহারা অলসপ্রকৃতি, যাঁহারা কোন কাজই করেন না, তাঁহাদের কোন ফল পাইবার নাই। একটী কথা কিন্তু সকলের মনে রাখা উচিত, এই পরিবর্ত্তন ছলে মাতুলালয়ে বা বন্ধুর বাটী গিয়া পোলাও কালিয়া খাইয়া রাত্রি জাগরণ করিলে বিপরীত ফলই ফলিবে।

* * * *

পেনসন ও স্বাস্থ্য,—পেনসন লইয়া শান্তি উপভোগ করা অনেকের ভাগ্যেই ঘটে না। পেন্‌সনের লোভেই লোকে গবর্ণমেণ্টের চাকরির জন্য লালায়িত হয়। নির্দ্দিষ্টকাল কোনরূপে সুখ্যাতির সহিত খাটিয়া—অন্ততঃ অখ্যাতিকে পরিহার করিয়া—কাটাইতে পারিলে ভবিষ্যৎ জীবনের একটা কিনারা হয়, হা অন্ন যো অন্ন করিয়া আর বেড়াইতে হয় না, ইহা এই নিঃস্ব ভারতসন্তানের পক্ষে কম প্রলোভনের জিনিষ নহে। কিন্তু পেনসন জিনিষটা বিলাতী। বিলাতী জিনিষের ব্যবহার আমরা জানি না। কিরূপে পেনসন কাল অতিবাহিত করিতে হয়, তাহা জানি না বলিয়াই পেনসন লইয়া শান্তি উপভোগ করিতে পারি না। পেনসন লওয়ার পর অল্পকাল মধ্যেই অনেকেই নানা রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়েন, এবং একরূপ অকর্ম্মণ্য হইয়া যান। গবর্ণমেণ্টের শাসন ও বিচারবিভাগে যাঁহারা চাকরি করেন, তাঁহাদের কত গুরুতর পরিশ্রম করিতে হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন। এই হাড়-ভাঙ্গা খাটনি খাটিতে খাটিতেই পেনসন হয়। পেনসনের সঙ্গে সঙ্গেই পরিশ্রমের অত্যন্তাভাব ঘটে; যে দিন পেনসন হয় সেই দিন হইতেই তাঁহারা একেবারে সকল প্রকার শ্রম ত্যাগ করেন। তত পরিশ্রমের পর একেবারে শ্রমত্যাগেও কি শরীর সুস্থ থাকিতে পারে? কার্য্যকালে যাঁহাদের ১২।১৪ ঘণ্টা নানা বিষয়িনী জটিল বিষয়ের চিন্তায় অতিবাহিত করিতে হয়, তাঁহারা অবসর লইয়া একেবারে যদি সেই সময়টা নিদ্রা বা বাজে গল্প করিয়া কাটান,

তাহা হইলে মন কোন মতেই সুস্থ থাকিতে পারে। মনকে একেবারে অবসর দেওয়া সঙ্গত নহে। ক্রমে ক্রমে তাঁহাকে লঘুতর কার্য্যে ব্যাপৃত রাখিতে হইবে—যে সকল কার্য্যে উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা না জন্মে, সেইরূপ কার্য্যে মনকে সর্ব্বদা নিযুক্ত রাখিতে হইবে—ধর্ম্ম চিন্তায় দিবসের অধিক সময় অতিবাহিত করিতে হইবে, তবেই ত মন সুস্থ থাকিবে। মন সুস্থ থাকিলে শরীরও সুস্থ, থাকিবে, নানা প্রকার রোগ আসিয়াও পেনসনভোগীদিগকে আর আক্রমণ করিতে পারিবে না। যাহারা প্রত্যহ কুস্তি করি[illegible] থাকে, তাহারা যদি হঠাৎ কুস্তি করা বন্ধ করে, তাহা হইলে তাহাদের [illegible] হইবে, প্রকার অসুখ উপস্থিত হয়, ক্রমাগত কিছুকাল ধরিয়া অত[illegible]র্য্য-শ্রম করিতে হঠাৎ শ্রম ত্যাগেও সেইরূপ নানা অসুখ হইয়া থ[illegible]হাদের ভাগ্যে পেনসনলাভ ঘটিয়াছে, তাঁহাদের একথাগুলি [illegible] রাকে উচিত। পেনসন, কর্ম্মঠতা ও উপযুক্ততার পারিতোষিক। আমরা নিজ বুদ্ধিদোষে যদি সেই কষ্টলব্ধ পুরস্কার উপভোগ করিতে না পারি, তবে সে দোষ আমাদেরই।

* * * *

প্রাচীন সংহিতায় স্বাস্থ্য তত্ত্ব,—ধর্ম্মপ্রাণ হিন্দুর সকল শাস্ত্রই—সকল তত্ত্বই—ধর্ম্মশাস্ত্রের অন্তর্নিবিষ্ট। মানবের নিত্য নৈমিত্তিক কর্ত্তব্য হইতে আরম্ভ করিরা, সুদুর্ব্বোধ ব্রহ্মজ্ঞান পর্য্যন্ত সকল কথাই সংহিতাগুলির কলেবর পুষ্টি করিয়াছে। যে সময়ে সংহিতাগুলি লিখিত, সেই সময়ের সমাজের অবস্থার বিষয় আলোচনা করিলে সেইরূপ হওয়াই সম্ভব। সমাজের প্রথম গঠন সময়ে সর্ব্বথা অনুসর্ত্তব্য নিযোগ সকল ধর্ম্ম শাসন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত না হইলে কোনক্রমেই তাহার সুফল ফলে না। সমাজ যখন উন্নত হয়, সমাজভুক্ত লোক সমূহ যখন ক্রমে নানা বিষয়ে জ্ঞানলাভ করে ও নিজ নিজ উন্নতি সাধন করিতে সক্ষম হয়, এবং নিজ নিজ কর্ত্তব্য বুঝিতে পারে, তখনই ভিন্ন ভিন্ন তত্ত্বের পৃথক্-করণ আবশ্যক হয়। তখন ধর্ম্মনীতি হইতে রাজনীতি, সমাজনীতি, আয়ূর্ব্বেদ ও স্বাস্থ্যতত্ত্ব প্রভৃতিকে পৃথক্‌রূপে সঙ্কলন করা প্রয়োজন হইয়া থাকে। আমাদের এখন সেই পৃথক-করণের অবস্থা আসিয়াছে। সংহিতাগুলির কোন্ স্থানে কোন্ বিষয়ক উপদেশ আছে, তাহা বাছিয়া বাহির করিবার এই সময়। স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞান প্রাচীন হিন্দুদিগের প্রচুর পরিমাণেই ছিল। আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থাদি ছাড়া সেই জ্ঞানতত্ত্ব তাঁহারা নানা সংহিতার নানা স্থানে লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। আমাদের এক্ষণে উচিত, ভিন্ন ভিন্ন সংহিতা,

ভিন্ন ভিন্ন ধর্ম্মশাস্ত্র ও কাব্য ইতিহাস হইতে সেইগুলি একত্র সংকলন করা। ভারতবাসী এক্ষণে নানা বিষয়ে মনোনিবেশ করিতেছেন। বিদেশে গমন করিয়া চিকিৎসাশাস্ত্র কৃষিতত্ত্ব প্রভৃতি অধ্যয়ন করিতেছেন। বিদেশের যাহা কিছু ভাল, তাহা শিক্ষা করা যে সভ্যপদাভিলাষীর নিতান্ত কর্ত্তব্য, তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু সভ্য হইতে হইলে, সভ্য সমাজের অন্তর্ভুক্ত থাকিতে হইলে, আপনাদিগকে সভ্য বলিয়া পরিচয় দিতে হইলে, স্বদেশের কি আছে না আছে তাহার অনুসন্ধান করা, যাহা ভাল থাকে তাহার উদ্ধার করা, সেগুলি ইতস্তত বিক্ষিপ্ত থাকিলে সেগুলিকে একত্রে সংগ্রহ করা যে সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য তাহাও কি আবার বলিয়া দিতে হইবে। স্বাস্থ্যজ্ঞান সম্বন্ধে প্রাচীন হিন্দুদিগের, জ্ঞানভাণ্ডারস্বরূপ সংহিতা ও উপনিষদাদি ধর্ম্মশাস্ত্রের, রামায়ণ মহাভারতাদি মহাকাব্যের, অথবা অন্যান্য ক্ষুদ্র কাব্যেতিহাসের যেখানে যে তত্ত্ব নিহিত আছে, তাহা একত্র সংগ্রহ করিবার চেষ্টায় উদাসীন থাকা আর আমাদের ভাল দেখায় না। কোন সংস্কৃতজ্ঞ স্বদেশানুরাগী ব্যক্তি এই কার্য্যে উদ্যোগী হন, ইহাই আমাদের বাসনা। আয়ুর্ব্বেদ ব্যবসায়ী কোন কবিরাজ মহাশয় যদি এ কার্য্যে হস্তক্ষেপ করেন, তাহা হইলেই যেন উপযুক্ত পাত্রে উপযুক্ত কার্য্যভার পতিত হয়।

* * *

আর বিলম্ব করিও না,—যদি কোন কার্য্য কর্ত্তব্য বলিয়া বোধ হইয়া থাকে, তবে তাহা করিতে আর বিলম্ব করিও না। ভাল কাজের নানা বিঘ্ন। লঙ্কাপতি রাবণ স্বর্গের সিঁড়ি করিব করিব করিয়া করিতে পারেন নাই। কথাটা প্রবাদ বাক্য হইলেও ইহা উপদেশপূর্ণ। যদি বুঝিয়া থাক, একবার স্বাস্থ্যের নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া নানা কষ্ট পাইয়াছ, তবে আর সে নিয়ম ভঙ্গ করিও না। আহার বিহার ব্যায়াম ও আরাম বিষয়ে অমিতাচারী হওয়া ভাল নহে, এ বিশ্বাস যদি জন্মিয়া থাকে, তবে তদনুসারে কার্য্য করিতে আর এক তিলও বিলম্ব করিও না। পাপচিন্তা ও কলুষিতভাবকে মনে স্থান দিলে শরীর ও মন উভয়ই নষ্ট হয় বলিয়া যদি বুঝিয়া থাক, তবে তাহাদিগকে মন হইতে দূরে রাখিতে আর কাল বিলম্ব করিও না। যদি অন্তর্বহিঃশুদ্ধিতে শরীর ভাল থাকে, তবে সর্ব্বপ্রযত্নে তাহা করিতে উদ্যোগী হও। যদি কদর্য্য স্থানে বাস করিয়া কদর্য্য আহার করিয়া রোগে ভুগিয়া থাক, তবে আর সেরূপ স্থানে বাস বা

সেরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিও না। রাত্রি জাগরণে ও সুরাপানে শরীর ভগ্ন হয়, এ বিশ্বাস যদি হইয়া থাকে, তবে সেরূপ গর্হিত কার্য্য আর কখন করিও না। আমরা যদি অন্ততঃ নিজ নিজ অতীত জীবনের কথাগুলি স্মরণ করিয়া রাখিতে পারি, তাহা হইলে আমাদের কোন ভাবনাই থাকে না—রোগের যাতনা ভুগিতে হয় না, টাকা খরচ করিয়া চিকিৎসকের তোষামোদও করিতে হয় না। সুতরাং অকালে মৃত্যুমুখেও পতিত হইতে হয় না, আত্মীয় স্বজনের নানা কষ্টেরও কারণ হইতে হয় না। আমরা যখনই কোন প্রকার অনিয়ম করি, তখনই তাহার ফল হাতে হাতে পাই; কিন্তু সেকথা পরে আর মনে থাকে না। মনে থাকিলে এত দুঃখ কষ্টই বা কেন হইবে? কতবার রাত্রি জাগরণ করিয়া যাত্রা শুনিয়া শিরঃপীড়া হইয়াছে, কতবার নিমন্ত্রণ খাইয়া উদরাময় হইয়াছে, কতবার পীড়ার সময় কুপথ্য করিয়া পীড়া বৃদ্ধি করিয়াছি, কতবার শারীরিক নানাবিধ নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া পীড়িত হইয়াছি, সে সকল কথা স্মরণ থাকিলে আবার কি সেইরূপ কার্য্য করিতে যাই? যদি ভুগিয়া এবং ঠেকিয়াও না শিখিলাম, তবে আর মনুষ্য নাম ধারণ করিয়া ফল কি? যেগুলি কর্ত্তব্য বলিয়া একবার ধারণা হইয়াছে, সেগুলির অনুষ্ঠান করিতে কোন মতেই বিলম্ব করিও না। যাহা অকর্ত্তব্য বুঝিয়াছ তাহা পারতপক্ষে কখন করিও না। যাহারা ঠেকিয়া না শিখিল, ভুগিয়া জ্ঞানী না হইল, দেখিয়া নিজ কর্ত্তব্যাকর্ত্তব্যতা স্থির করিতে না পারিল, তাহারা মনুষ্য নামের নিতান্তই অযোগ্য। তাহা হইলে পশু হইতে আমাদের আর কি পার্থক্য রহিল। তাই বলিতেছি, আর বিলম্ব করিও না। মনুষ্যের মত কাজ কর, নিজের বহুদর্শিতার ফলভোগী হইতে যত্নবান হও।

আয়ু-পরীক্ষা।

এতকাল জ্যোতিষ মতেই আয়ু-পরীক্ষা হইত। জ্যোতিষের মত প্রত্যক্ষ-ফলপ্রদ শাস্ত্র ত আর নাই। হিন্দুদের সকল শাস্ত্রেরই এখন অবনতি। ভাল জ্যোতিষী আজকাল আর দেখিতে পাওয়া যায় না। জ্যোতিষের সাহায্য না লইয়াও ডাক্তারেরা আয়ু-পরীক্ষার নানা প্রকার উপায় উদ্ভাবন করিয়াছেন। বিলাতে ও আমেরিকায় অনেকগুলি জীবন-বীমা (Life Insurance Company) কোম্পানি হইয়াছে। তাহাদের কার্য্যও সুচারুরূপে চলিতেছে। এক এক কোম্পানির লক্ষ লক্ষ টাকা মূল ধন জমিয়াছে। ইহা দ্বারা বুঝা যায়, তাঁহারা আয়ু-পরীক্ষার যে সকল উপায় উদ্ভাবন করিয়াছেন, সেগুলি উপেক্ষার বিষয় নহে। আয়ু-পরীক্ষা করিবার সময় তাঁহারা নিম্নলিখিত কয়েকটী বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখেন।

১। পরীক্ষার্থীর বর্ত্তমান শারীরিক অবস্থা।

২। তাহার অতীত জীবনের ইতিহাস।

৩। তাহার বংশগত ব্যাধি।

৪। তাহার পিতা মাতার বয়স।

৫। পরীক্ষার্থীর চরিত্র।

পরীক্ষার্থীর হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস্, বক্ষঃ প্রভৃতি শারীরিক যন্ত্রাদি প্রকৃতিস্থ ও বলিষ্ঠ আছে কি না, তাহাদের কার্য্যাদি সম্যক্ হইতেছে কি না, তাহার অতীত জীবনে কোন প্রকার ব্যাধি হইয়াছিল কি না, এবং ঐ সকল ব্যাধির প্রকৃতি ও স্থায়ীকাল, তাহার বংশ পরম্পরায় বা পিতৃপিতামহের যক্ষ্মাদি কোন প্রকার দুঃসাধ্য পীড়া ছিল কি না, তাহার পিতামাতা কত বয়স পর্য্যন্ত জীবিত ছিলেন বা এক্ষণে তাঁহাদের বয়স কত, পরীক্ষার্থীর স্বভাব চরিত্র কিরূপ, কোনরূপ অমিতাচারী কি না, এই সকল বিষয় বিশেষরূপে অনুসন্ধান করিয়া ডাক্তারেরা বুঝিতে পারেন, তিনি সম্ভবতঃ কতদিন বাঁচিবেন। এতদ্ভিন্ন তাঁহারা এক এক স্থানের মৃত্যুসংখ্যার হিসাব ধরিয়া, কয়েক বৎসর ক্রমাগত পরীক্ষা করিয়া স্থির করিয়াছেন, কত বয়সের লোক গড়ে কত দিন পর্য্যন্ত বাঁচিতে পারে। এ পরীক্ষা নানা স্থানে

নানা কোম্পানি দ্বারা হইয়াছে এবং তাহার ফল প্রায়ই ঠিক হইয়া থাকে। আমরা নিম্নে একটী তালিকা দিতেছি; এই তালিকার সাহায্যে আমাদের পাঠক পাঠিকাগণ অনায়াসেই স্থির করিতে পারিবেন, তাঁহাদের আর কতদিন বাঁচিবার সম্ভাবনা আছে। আমরা সম্ভবনার কথাই বলিতেছি। কোন প্রকার আরিভয়ে মৃত্যু না ঘটিলে, পিতামাতার কোন প্রকার সংক্রমনশীল পীড়া না থাকিলে, নিজে অবশ্য প্রতিপাল্য কোন প্রকার শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘন বা অত্যাচার না করিলে, এই তালিকা মত সকলেরই বাঁচিবার সম্ভাবনা আছে।

বর্ত্তমান বয়স।	আর কতদিন বাঁচিতে পারেন।	কত বয়সে মৃত্যু সম্ভাবনা।
১০	আরো ৪৮ বৎসর	৫৮ বৎসরে
১৫	,, ৪৫ ,,	৬০ ,,
২০	,, ৪২ ,,	৬২ ,,
২৫	,, ৩৮ ,,	৬৩ ,,
৩০	,, ৩৫ ,,	৬৫ ,,
৩৫	,, ৩১ ,,	৬৬ ,,
৪০	,, ২৮ ,,	৬৮ ,,
৪৫	,, ২৪ ,,	৬৯ ,,
৫০	,, ২০ ,,	৭০ ,,
৫৫	,, ১৭ ,,	৭২ ,,
৬০	,, ১৪ ,,	৭৪ ,,
৬৫	,, ১১ ,,	৭৬ ,,
৭০	,, ৮ ,,	৭৮ ,,
৭৫	,, ৬ ,,	৮১ ,,
৮০	,, ৪ ,,	৮৪ ,,

দেহের ভারের সহিত স্বাস্থ্যের খুবই ঘনিষ্ট সম্বন্ধ। সুস্থ দেহের কত ভার হওয়া উচিত, তাহা জানা থাকিলে মধ্যে মধ্যে দেহের ভার পরীক্ষা করিয়া বুঝা যাইতে পারে শরীর দুর্ব্বল হইতেছে কি না। সভ্যতা বৃদ্ধির

সঙ্গে সঙ্গে এ পরীক্ষা অতি অনায়াসসাধ্য হইয়াছে। শিয়ালদহ প্রভৃতি বড় বড় ষ্টেসনে একটী করিয়া মানযন্ত্র রক্ষিত হইয়াছে; লোক জন, দাঁড়ি বাঁটকরা, কিছুরই আবশ্যকতা নাই, দুটী পয়সা যন্ত্রস্থ ক্ষুদ্র গহ্বরে ফেলিয়া দিয়া পা দানে দাঁড়াও, তৎক্ষণাৎ দেহের ওজন কত তাহা বুঝিতে পারিবে। আমাদের পাঠক পাঠিকাগণের অবগতির জন্য নিম্নে আর একটী তালিকা দিতেছি। মানুষ কত দীর্ঘ হইলে সুস্থাবস্থায় তাহার দেহের ভার কত হওয়া উচিত, তাহা এই তালিকা দৃষ্টি করিয়া অনায়াসে স্থির করা যাইবে।

দেহের দৈর্ঘ্য।	দেহের ভার।	ভারের পরিমাণের সম্ভাবিত ন্যূনাধিক্য	
		ন্যূন।	অধিক।
ফুট ইঞ্চি			
৫ ,,	১২০ পাউণ্ড	৯৬ পাউণ্ড	১৪৪ ,,
৫ ২	১২৫ ,,	১০০ ,,	১৫০ ,,
৫ ৩	১৩০ ,,	১০৪ ,,	১৫৬ ,,
৫ ৪	১৩৫ ,,	১০৮ ,,	১৬২ ,,
৫ ৫	১৪০ ,,	১১২ ,,	১৬৮ ,,
৫ ৬	১৪৩ ,,	১১৪ ,,	১৭২ ,,
৫ ৭	১৪৫ ,,	১১৬ ,,	১৭৪ ,,
৫ ৮	১৪৮ ,,	১১৯ ,,	১৭৮ ,,
৫ ৯	১৫৫ ,,	১২৪ ,,	১৮৬ ,,
৫ ১০	১৬০ ,,	১২৮ ,,	১৯২ ,,
৫ ১১	১৬৫ ,,	১৩২ ,,	১৯৮ ,,
৬ ,,	১৭০ ,,	১৩৬ ,,	২০৪ ,,

শিরোঘূর্ণন।

শিরোঘূর্ণনকে ইংরাজীতে গিডিনেস্ (Giddiness) অথবা ভার্‌টিগো (Vertigo) কহে। এই রোগ দুই প্রকারের হইয়া থাকে। প্রথম প্রকারের রোগে রোগীর নিজের মাথা ঘুরিতে থাকিলেও বাহ্য বস্তু সকল তাহার দৃষ্টিতে স্থিরভাবেই থাকে। দ্বিতীয় প্রকারের রোগীর নিজের শিরোঘূর্ণনের সঙ্গে সঙ্গে বাহ্য বস্তু সকল ঘুরিতেছে বা বিপর্য্যস্ত হইতেছে বলিয়া বোধ হয়। অর্থাৎ গৃহের আসবাবগুলি যেন পরস্পর পরস্পরের দিকে ধাবিত হইতেছে বলিয়া অনুমিত হয়। কখন কখন রাস্তার গাড়ীগুলি যেন উল্‌টাইয়া গিয়াছে বলিয়া প্রতীতি জন্মে। ঘরের মেজে ও রাস্তার ফুটপাথ যেন নদীস্রোতের ন্যায় তরঙ্গায়িত ও ক্রমশঃ বিস্তৃত হইতেছে দেখায়। চলিবার সময় রোগী এক পার্শ্ব হইতে অন্য পার্শ্বে যাইতে বাধ্য হয় এবং বিশেষ চেষ্টায় পতিত হইতে আপনাকে রক্ষা করিতে পারে। সর্ব্বদাই পতিত হইবার বা পর লোকের বা চারিদিকের বস্তুর সহিত সংঘর্ষ ঘটিবার ভয় হইতে রোগের মৃদু বা প্রথমাবস্থায় কেবল চলিবার সময়ই শিরোঘূর্ণন ত রোগ পাকিয়া দাঁড়াইলে বা প্রবলাবস্থায় বিশ্রামকালেও ব হয়, এমত কি কখন কখন নিদ্রাবস্থাতেও মাথাঘোরা

শিরোঘূর্ণনের সঙ্গে সঙ্গে কতকগুলি অস্বাভাবিক ও আসিয়া উপস্থিত হয়। কখন কখন রোগী বস্তু বিশেষের খতে পায়, কখন বা একটী বস্তুকে দুইটী বলিয়া দেখে। লোকের কথা শুনিয়াছি, সে সর্ব্বদাই রাস্তায় একখানি গাড়ীর দেখিত, এবং অধিকাংশ সময় প্রকৃত গাড়ী না ডাকিয়া ড়ী ডাকিতে বাধ্য হইত। ইহা শিরোরোগের কোন লক্ষণ নহে। ইহা যে পক্ষাঘাতের পূর্ব্বলক্ষণ তাহাতে সন্দেহ নাই। এইরূপে যাহারা একটী বস্তুকে দুইটী বলিয়া দেখে, অচিরে তাহাদের পক্ষাঘাত রোগ জন্মিয়া থাকে। মাথা ঘোরার সঙ্গে সঙ্গে কোন কোন রোগী বধির হয়, আবার কাহারও কাহারও শ্রবণশক্তি খুবই তীব্র থাকে। সামান্য গাড়ীর শব্দ কাহারও কাহারও কর্ণে বজ্রনিনাদ বলিয়া প্রতীত হয়, আবার কেহ কেহ একটু সামান্য উচ্চ শব্দও পরিষ্কার শুনিতে পায়। শিরোঘূর্ণনের সঙ্গে

সঙ্গে রোগী কখন কখন অস্ফুট সঙ্গীত শব্দের ন্যায় একরূপ শব্দ শুনিয়া থাকে। এই শব্দ কখন কাচপাত্রে আঘাত লাগার ন্যায় অতি মৃদু, কখন বা দূরস্থ দ্রুতগামী রেলগাড়ীর শব্দের ন্যায় অতি তীব্র বলিয়া বোধ হয়।

কারণ তত্ত্ব,—মস্তিষ্কের পীড়া হইতেই শিরোঘূর্ণন রোগ জন্মিয়া থাকে কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই ইহা যকৃত বা উদরের দোষ হইতে উৎপন্ন হয়। এই রোগ কখন কখন হঠাৎ উৎপন্ন হয়। পূর্ব্বে কোন লক্ষণই প্রকাশ পায় না, বা রোগী কোন প্রকার অসুস্থতা অনুভব করে না, অথচ হঠাৎ এই রোগ উপস্থিত হয়। খাদ্য বিশেষের প্রতি অত্যাসক্তিবশতঃ কখন কখন এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে। রোগ যখন রাত্রিকালে প্রকাশ পায়, তখন প্রায়ই পূর্ব্বদিনের মধ্যাহ্নিক অতি গুরুভোজন বা সায়াহ্নে তাড়াতাড়ি ভোজনকে রোগোৎপত্তির কারণ বলিয়া স্থির করা হইয়া থাকে। এমতও অনেক সময় দেখা যায় যে, পরিপাক ক্রিয়া রীতিমত চলিতেছে, কিন্তু কোন উত্তেজনার কারণে বা কোন প্রকার যন্ত্রণার আধিক্যে হঠাৎ ঐ ক্রিয়ার ব্যাঘাত অনুভব পাকস্থলী উল্‌টাইয়া যায়। এরূপ ঘটিলে মস্তিষ্কের রক্তসঞ্চালন হঠাৎ বন্ধ আহার শিরোঘূর্ণন উৎপন্ন হয়। শিরোঘূর্ণনের কোন প্রকার উত্তেজক কারণ ক্ষয়িত অংশ উপলব্ধি না হয়, সেস্থলেও পাকস্থলীর কোন না কোন প্রকার আমরা খাদ্য দ্রব্য বিপর্য্যয়কেই ইহার কারণ বলিয়া স্থির করিতে হয়। যে সকল রোগীরা উদরস্থ হয়। ক্রিয়া বা যকৃতের কোন প্রকার দোষ আছে বলিয়া রোগী করণ পর্য্যন্ত আমরা পারে না, সেস্থলেও ঐসকল যন্ত্রের ক্রিয়া যাহাতে সম্যক থায় যায়, কিরূপে সেরূপ ব্যবস্থা করিলেই রোগ আরোগ্য হইতে দেখা যায়। পাঠক জন্মে, তাহা সকলে বিপর্য্যয় হইতে উৎপন্ন শিরোঘূর্ণন আর মস্তিষ্কের দোষ ব নাই পারুন, শিরোঘূর্ণনের মধ্যে অনেক বিষয়েই পার্থক্য দেখা যায়। প্রথম র সাহায্যে রোগে জ্ঞানের কখনই ব্যত্যয় ঘটে না, সময় সময় এই রোগ একো বিষয় অনুভব হয় না, কোন প্রকার উত্তেজনা ঘটিলে বা দীর্ঘকালব্যাপী উপবা উঠা রোগ বৃদ্ধি হয়, আবার পাকস্থলী শূন্য থাকিলে প্রায়ই রোগের আক্রমণ বা প্রবলতর হইতে দেখা যায়। সে সময় সুরা বা ব্র্যাণ্ডি পান করিলে অথবা পরিমিত আহার করিলে রোগের প্রবলতা আশু কমিয়া থাকে। সকল সময় না হউক, চক্ষু মুদ্রিত করিয়া থাকিলে বা কোন বস্তুর প্রতি এক দৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিলে, সময় সময় ক্ষণিক শান্তি অনুভব হয়। শিরোঘূর্ণনের মাত্রা খুব কম হইলে উহা সর্ব্বদাই উপস্থিত থাকে এবং রোগীর বিশেষ

কষ্টের কারণ হয়। কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই এই রোগ ফিটের ন্যায় সময় সময় প্রবলবেগে আক্রমণ করে এবং কয়েক মিনিট হইতে এক ঘণ্টারও অধিক কাল স্থায়ী হয়।

শিরোঘূর্ণনের অন্যতর কারণ অত্যধিক পরিশ্রম। যাহাদের অত্যন্ত পরিশ্রম করিতে হয় অথচ ভগবান যাহাদিগকে জগতের নানাবিধ পার্থিব সুখ-সামগ্রী হইতে বঞ্চিত করিয়াছেন, শিরোঘূর্ণন সচরাচর তাহাদেরই হইয়া থাকে। যাহাদের অবস্থা ভাল, উপযুক্ত ভক্ষ্য পানীয় যাহাদের অদৃষ্টে সর্ব্বদাই ঘটিয়া থাকে, তাহারা অনায়াসেই অধিক শ্রম করিতে পারে। কিন্তু যাহাদের সে অবস্থা নহে, যাহারা প্রয়োজন মত খাদ্য ও পরিধেয় সংগ্রহ করিতে পারে না, বায়ুাতপসেবিত প্রশস্ত গৃহে বাস যাহাদের অদৃষ্টে ঘটে না, তাহারা গুরুতর পরিশ্রম করিয়া শিরোঘূর্ণনের হস্ত হইতে কিরূপে রক্ষা পাইবে?

অত্যধিক শ্রমজনিত মাথা ঘোরা প্রায়ই অল্পক্ষণ স্থায়ী হয়। এবং তাহার বা প্রায়ই দিনের মধ্যে ২।১ বার বা কয়েকদিন অন্তর হইয়া থাকে। ণে, প্রায়ই অতি শ্রমের পর বা আহারের অল্পতা ঘটিলে উৎপন্ন হয়। দের অবস্থা অপেক্ষাকৃত ভাল, তাহাদিগকেও কখন কখন এই বাঘূর্ণনে কষ্ট পাইতে দেখা যায়। সেস্থলে ইহাই বুঝিতে হইবে ক স্বভাবতই দুর্ব্বল এবং তাহার যে পরিমাণ মানসিক শ্রম পরিমাণ শ্রম করিতে তিনি অক্ষম। শিরোঘূর্ণনের সঙ্গে সঙ্গে খিট্‌খিটে হয়, কিছুতেই শান্তি অনুভব করিতে পারে না, ঋতা বোধ করে এবং ভাবী অশুভোৎপত্তির ভয় হইতে থাকে। ন অনিদ্রা ঘটিতেও দেখা যায়। সকল বস্তুই যেন চলিতেছে কখন কখন কাহারো মনে হয়। ইহাতেই বুঝিতে পারা যায় তাহার মাথা ঘোরার সূত্রপাত হইয়াছে। এই অবস্থা এত শীঘ্র শীঘ্র হইতে থাকে যে রোগী গৃহে আবদ্ধ থাকিতে বাধ্য হয়। সাধারণ দুর্ব্বলতা ও জীবনীশক্তির অভাবেই প্রধানতঃ অনেক স্থলে রোগের উৎপত্তি হয়। প্রকৃত কথা বলিতে গেলে শিরোঘূর্ণন দুর্ব্বলতার ও জীবনী-শক্তির অভাবেরই অন্যতম প্রধান লক্ষণ মাত্র।

কখন কখন কর্ণের পীড়া হইতে মাথাঘোরা উৎপন্ন হয়। কিন্তু এরূপ ঘটনা অতি বিরল। চলিতে গেলে যে শিরোঘূর্ণন উপস্থিত হয়, তাহার

সহিত প্রায়ই আংশিক বধিরতা দৃষ্ট হয় ও কর্ণে সাঁ সাঁ শব্দ শ্রুত হইয়া থাকে। এই লক্ষণ সমবায়কে "মেনিয়ারি ডিজিস্" বলে। মেনিয়ারি নামক একজন ফরাসী ডাক্তার এই রোগের আবিষ্কার করেন বলিয়া তাঁহার নামানুসারে ইহার নামকরণ হইয়াছে। যাহাদের পাকস্থলীর বা অন্য কোন যান্ত্রিক গোলমাল থাকে না এই মেনিয়ারি পীড়া প্রায় তাহাদেরই হইতে দেখা যায়।

বয়সের আধিক্যে যাহাদের শিরোঘূর্ণন রোগ জন্মে, তাহাদের রোগ প্রায়ই পাকস্থলীর দোষে জন্মিয়া থাকে। কিন্তু অনেক সময় পাকস্থলীর কোন প্রকার দোষ না থাকা সত্ত্বেও রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। বয়সের বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্কের টিউব (চুঙ্গি) গুলির স্থিতিস্থাপকত্ব শক্তি কমিয়া যায় সুতরাং রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত ঘটে। ইহা হইতেই কোন স্থানে রক্তের আধিক্য কোথাও বা অভাব ঘটে। শিরোঘূর্ণন তাহারই ফল মাত্র।

যাহাদের বয়স পঞ্চাশের কম, তাহাদের এ রোগ হইতে ভয়ের বিশেষ কারণ দেখা যায় না। জীবনের ত কোন আশঙ্কাই নাই, আহার ও প্রায়ই হইতে দেখা যায় না। হঠাৎ যে শিরোঘূর্ণন উপস্থিত ক্ষয়িত অংশ আপাততঃ কষ্টকর হইলেও তাহাতে বিপদের আশঙ্কা নাই। আমরা খাদ্য দ্রব্য না কোন প্রকার ব্যতিক্রমেই অধিকাংশ স্থলে ঐরূপে হঠ ধারা উদরস্থ হয়। হইয়া থাকে।

যাহাদের বয়স পঞ্চাশের ঊর্দ্ধ হইয়াছে তাহাদের যদি উপস্থিত হয়, তাহা হইলে সে বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া সকের নিতান্ত আবশ্যক। চলিবার সময় সর্ব্বদা পদক্ষেপের স্থি বাহ্যবস্তু সকলের গতি হইতে মাথাঘোরা উপস্থিত হইবার সম্ভা এবং তাহার সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্কের গোলযোগ থাকিলে, লক্ষণ বুঝিতে হয়। কোন প্রকার প্রত্যক্ষ কারণের অভাবে যদি শিরোঘূর্ণনের প্রবল আক্রমণ উপস্থিত হয়, তাহা হইলে বিশেষ সহিত তাহার চিকিৎসা করিতে হইবে; বিশেষ, তাহার সহিত যদি বমন বমনেচ্ছা বর্ত্তমান থাকে।

করণ পর্য্যন্ত আমরা থায় যায়, কিরূপে জন্মে, তাহা সকলে ব নাই পারুন, র সাহায্যে বিষয় উঠা

এ কথা সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত যে, এ রোগের আক্রমণ যত অধিক-ক্ষণ স্থায়ী হইবে, বিপদের আশঙ্কা ততই অল্প হইবে।

হাম।

যত প্রকার শিশুরোগ আছে হাম তাহাদের মধ্যে অতি সাধারণ। হাম হইতে অব্যাহতি পাইয়াছে এমত বালক ক্বচিৎ দেখা যায়। হাম হওয়া যেন বাল্য জীবনের একটা প্রয়োজনীয় ও অবশ্যম্ভাবী ঘটনা বলিয়া বোধ হয়। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এই রোগ যে শুদ্ধ বাল্যকালেই আবদ্ধ থাকে তাহা নহে। যত প্রকার সংক্রামক বা সংস্পর্শজ রোগ আছে হাম তাহাদের মধ্যে অন্যতম। যাহাদের কখন হাম হয় নাই, হামের রোগীর সহিত প্রথম সংঘর্ষ ঘটিলে তাহাদের হামের হাত হইতে অব্যাহতি পাইবার আশা কমই থাকে। যে জাতি বা সম্প্রদায়ের মধ্যে কখন হাম হয় নাই, যদি কোন কারণে হামের রোগীর ন তাহাদের সংস্রব ঘটে, তাহা হইলে ঐ জাতি বা সম্প্রদায়ের কি বালক কাহারই অব্যাহতি নাই; বালক যুবক বৃদ্ধ সকলকেই সমানভাবে গতে দেখা যায়। শিশুগণের ন্যায় বয়োবৃদ্ধগণও সমান যাতনা । ১৮৮৪ সালে সর্ব্বপ্রথম ফেরো দ্বীপে হাম দেখা দেয়, এবং বিম্না তথাকার প্রত্যেক লোকেরই হাম হইয়াছিল, আবাল বৃদ্ধ মের হাত হইতে মুক্তি পান নাই। ইংলণ্ড যখন ফিজি অধিকারভুক্ত করেন, তখন ইংলণ্ড অন্যান্য নানাবিধ সঙ্গে তথায় হামেরও আমদানি করিয়াছিলেন। অবগত আছেন, সে সময় কিরূপ ভয়ানক আকারে হাম তথায় র করিয়াছিল এবং কত লোকই হামে মারা পড়িয়াছিল।

নগর বা গ্রামবাসীর মধ্যে যখনই হাম সর্ব্বপ্রথম দেখা দেয়, তখনই ফল ভীষণ হইয়া থাকে। মৃত্যুসংখ্যাও তখন অনেক পরিমাণে অধিক তে দেখা যায়। তাহার কারণ, আমরা পুরুষানুক্রমে হামের কষ্ট অনুভব করিয়া আসিতেছি এবং এ কষ্ট আমাদের একরূপ অভ্যস্ত হইয়া গিয়াছে। হামের কষ্ট সহিবার আমাদের যে শক্তি আছে, যাহাদের কখন হাম হয় নাই, তাহাদের সে শক্তি থাকিবার কোন সম্ভাবনাই নাই। আমাদের দেশের বালক বৃদ্ধ উভয়েরই সমানভাবে হাম হইয়া থাকে। একবার হাম না হইলে আর কাহারই ইহার হস্ত হইতে মুক্তি পাইবার আশা থাকে না। হাম একবার হইলে আর দ্বিতীয় বার হইতে প্রায়ই দেখা যায় না। সুতরাং

একবার হামে ভুগিলে আশা করা যাইতে পারে যে আর হাম হইবে না। কিন্তু এ নিয়মেরও ব্যতিক্রম দেখা যায়। কোন কোন ব্যক্তির দুই বার কাহারো বা তিন বার হাম হইতে দেখা গিয়াছে। তবে সেরূপ ঘটনা অতি বিরল।

হামের সংক্রামক দোষ এত প্রবল, যে কোন আবাসে কিরূপে প্রথম হামের উৎপত্তি হয় তাহা স্থির করা নিতান্তই দুঃসাধ্য। প্রথম বালকটী কাহার সংস্রবে কোন সূত্রে হাম দ্বারা আক্রান্ত হইল তাহা প্রায়ই নির্ণয় করা যায় না। কিন্তু বাটীর একটী বালকের হাম হইলে অপরগুলির অব্যাহতি পাইবার আশা প্রায়ই থাকে না, এক এক করিয়া সকলেই ভুগিয়া থাকে। হাম কিরূপে এক স্থান হইতে অন্য স্থানে বা এক ব্যক্তি হইতে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়, তাহা অদ্যাপি স্থির হয় নাই। ডাক্তারেরা অনুমান করেন, বায়ু দ্বারাই ইহা সংক্রামিত হইয়া থাকে হামের অতি সূক্ষ্ম অণু সকল রোগীর নিশ্বাস হইতে বা রোগীর গাত্রে নুভব হইতে বহির্গত হইয়া বাতাসে মিলিত হয় এবং ঐ বাতাস সর্ব্বত্র আহার হইয়াই হামবীজাণু ইতস্ততঃ ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে। ঐ বাতাস ক্ষয়িত অংশ বা নিশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করে তাহারই হাম হইয়া থাকে। তবে ামরা খাদ্য দ্রব্য শিশুদেহে যতশীঘ্র প্রাধান্য বিস্তার করিতে পারে, বয়োবৃদ্ধে রা উদরস্থ হয়। পারে না। করণ পর্য্যন্ত আমরা

হাম যখন এতদুর সংক্রামক, হামের বীজাণু যখন এইরূ থায় যায়, কিরূপে সংক্রমিত হইতে পারে, তখন তাহার প্রতিবিধানের কোন জন্মে, তাহা সকলে উচিত কিনা এ প্রশ্ন সহজেই হইতে পারে। আমাদের বিবেচ ব নাই পারুন, হইতে অব্যাহতি পাইবার চেষ্টা সকলেরই করা উচিত, করিলে র সাহায্যে কোন ফল দর্শে না তাহা নহে। যে পরিবার মধ্যে হাম দেখা বিষয় আপনাপন শিশু সন্তানদিগকে সেই পরিবারস্থ বালক বালিকাদিগের উঠা কোন প্রকার সংস্রব রাখিতে দেওয়া কোন গর্ভধারিণীরই কর্ত্তব্য নহে। কারণ হামের আক্রমণ প্রতিরোধ করিবার শক্তি যুবকদিগের অপেক্ষা শিশুদিগের নিতান্তই কম। যদি অন্ততঃ দুই বৎসর কাল পর্য্যন্ত, অথবা দাঁত উঠা পর্য্যন্ত শিশুদিগকে হামের হস্ত হইতে রক্ষা করা যায়, তাহা হইলে হাম আর তাহাদের দেহে তত বল প্রকাশ করিতে পারে না, এবং অতি সহজেই আরোগ্য লাভের সম্ভাবনা থাকে।

পূর্ব্বলক্ষণ।—ইনফ্লুয়েঞ্জার সহিত হামের অনেকটা সৌসাদৃশ্য আছে। ইনফ্লুয়েঞ্জার অন্যান্য লক্ষণের সঙ্গে সঙ্গে শরীরে বিন্দুবৎ লাল দাগ সকল প্রকাশ পায়। হাম বাহির হইবার পূর্ব্বে শিশুগণ কেমন এক প্রকার হইয়া দাঁড়ায়, বড় খিট্‌খিটে হয়, ভাল করিয়া খায় না, সঙ্গীদের সহিত খেলা করিতে না গিয়া একস্থানে স্থির ভাবে বসিয়া থাকিতে চাহে বা বিছানায় শয়ন করিয়া থাকিতে ভালবাসে। এই অবস্থার পরই শিশুর নাক দিয়া ঘন ঘন নিশ্বাস পড়িতে থাকে এবং চক্ষু ছলছল করে। কখন কখন গলায় ঈষৎ বেদনা বোধ হয়। এই গুলি হামের অবশ্যম্ভাবী পূর্ব্বলক্ষণ। পল্লীগ্রামের ঠান্‌দিদিরা বা যে কোন বৃদ্ধা গৃহিণী এই সকল লক্ষণ দেখিলে বুঝিতে পারেন যে শিশুটীর হাম বাহির হইবে। পূর্ব্বোক্ত লক্ষণ সকল প্রকাশ পাইলেই ঐ শিশুটীকে বাটীর অন্যান্য বালক বালিকা হইতে পৃথক রাখা গর্ভধারিণীমাত্রেরই একান্ত কর্ত্তব্য। যতক্ষণ পর্য্যন্ত হাম বাহির বা হাম বাহির হইয়া একেবারে লুকাইয়া না যায়, ততক্ষণ তাহাকে বালক বালিকার সংস্রবে আসিতে দেওয়া কোনক্রমেই উচিত নহে। বালকের ঈষৎ জ্বর বোধ হয় এবং নাড়ীর গতিও অপেক্ষাকৃত হইয়া থাকে।

প্রথম অবস্থাতেও ইহার সংক্রামকত্ব দোষ বিদ্যমান থাকে। লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর তাহাকে অন্যান্য শিশু হইতে বাটীতে রোগ বিস্তার হইবার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা থাকে। তাহা কে পৃথক্ রাখাই কর্ত্তব্য। কেননা এ অবস্থায় হামের যে মকত্ব দোষ থাকে, হাম একবার বাহির হইলে তাহার যে ধক সংক্রমণশক্তি হয় তাহা বলাই বাহুল্য। সুতরাং বাটীতে শুর হাম দেখা দিলে বা হামের পূর্ব্বলক্ষণ প্রকাশ পাইলে তাহাকে র শিশু হইতে পৃথক রাখা বুদ্ধিমান গৃহস্থ মাত্রেরই অবশ্য কর্ত্তব্য। এ সাবধানতা অবলম্বন না করিলে অজ্ঞতাই প্রকাশ পায়, এবং তাহার ফলও ভুগিতে হয়।

এইরূপে দুই বা তিন দিন (প্রধানতঃ তিনদিনই) বালকের জ্বরভাব থাকে এবং তিনদিনের দিন বা তিন দিন পরে হাম বাহির হয়। হাম বাহির হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পূর্ব্বোক্ত অন্যান্য লক্ষণ গুলি ও অপেক্ষাকৃত প্রবল হয়। হাম বাহির হইয়াছে বলিলে ইহাই বুঝিতে হয়, যে কতকগুলি বিন্দুবৎ লাল দাগ

বাহির হইয়াছে। ইংরাজীতে ইহাকে রাস (Rash) কহে। হাম প্রথমতঃ চুলের ঠিক নিম্নে, কপালে দেখা দেয়। তাহার পরে ক্রমে কপোলদেশে, বক্ষে ও উদরে ছড়াইয়া পড়ে। সর্ব্বশেষে হাত ও পায়ে বাহির হইতে দেখা যায়। লাল ব্লটিং কাগজের ন্যায় হাম একই প্রকার লালবর্ণের হয় না। কোন কোনটী গাঢ় লাল, কোন কোনটী বা ফাঁকাসে পাটকিলে বর্ণের হয়। হামের আকার প্রায়ই আধ খানি মটরের মত হইয়া থাকে। কখন কখন উহা পৃথক্ পৃথক্ ছড়াইয়া থাকে, কখন বা পরস্পর এত ঘেঁসা ঘেঁসি হয় যে সমস্ত গাত্রের চর্ম্ম সর্ব্বত্র সমান ভাবে লাল বলিয়া বোধ হয়। কখন কখন হাম এক এক স্থানে অর্দ্ধচন্দ্রাকারে বাহির হয়, কিন্তু হামের এই অর্দ্ধচন্দ্রাকারে বাহির হওয়া প্রায়ই লক্ষ করা যায় না। হামগুলি প্রায়ই ২৪ ঘণ্টা কাল বর্ত্তমান থাকে এবং তাহার পর ক্রমে মিলাইয়া যাইতে আরম্ভ হয়। হাম বাহির হইবার পর চতুর্থ দিনে সমস্তই সম্পূর্ণরূপে মিলাইয়া গিয়া থাকে। হাম মিলাইয়া যাইবার সঙ্গে সঙ্গে অনুভব উপসর্গও দূর হয়, জ্বরভাব কমিয়া যায় এবং এক সপ্তাহের মধ্যেই আহার পূর্ব্ববৎ সুস্থ ও প্রকৃতিস্থ হয়।

হামের সাধারণ প্রকৃতির কথাই উল্লেখ করা হইল। কিন্তু হাম পূর্ব্বোক্ত লক্ষণগুলি এতই প্রবল হয়, যে উদ্বেগ বা ভয়ের আশঙ্কা বিশেষ কষ্টের কারণ জন্মিয়া থাকে। কখন কখন চক্ষুদ্বয় এবং উহাতে উত্তেজনা জন্মে, কখন বা চক্ষু ফুলিতে ও দেখা পাতার মধ্যে বালি পড়ার ন্যায় চক্ষু কর কর করিতে থাকে, আলোক একান্ত অসহ্য হয়। চক্ষুদিয়া কখন কখন জল নাক দিয়া অনবরতই শ্লেষ্মা পড়িতে থাকে, সঙ্গে সঙ্গে হাঁচি ও খুব কখন কখন নাক দিয়া রক্ত পড়িতেও দেখা যায়।

হাম হইলে প্রায়ই গলা বেদনা হইয়া থাকে এবং তাহাতে বালকের কষ্ট হয়। চোয়ালের ও গলার চারিদিকের শিরা গুলি ফুলিয়া বিচি হয়। কখন কখন হাম এত বেশি হয় যে সমস্ত মুখ ফুলিয়া পড়ে ও লাল হইয়া যায়। বালকের তখন বড়ই শোচনীয় অবস্থা ঘটে। চক্ষু ফুলিয়া আলোক অসহ্য হয়, গলায় এত বেদনা হয় যে কিছুই গিলিতে পারে না। নাকে সর্দ্দি, কাশি ও হাঁচি সর্ব্বদাই লাগিয়া থাকে, গলা মুখ চোক ও কাণ সর্ব্বত্রই বেদনা, এই সকল কষ্ট বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বালক কাণেও কম শুনিতে থাকে।

আনুসঙ্গিক অন্যান্য উপসর্গ গুলির জটিলতা না থাকিলে হামে কোন ভয়েরই কারণ নাই। সে অবস্থায় ইহা রোগ বলিয়াই গণনা হয় না। উপসর্গ গুলির জটিলতা থাকিলেই হামে ভয়ের কারণ জন্মে। চিকিৎসক ও অভিভাবকগণের সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা অবশ্য কর্ত্তব্য। এবং এইরূপ জটিলতা থাকিলেই চিকিৎসার আবশ্যক হয়।

উপসর্গের জটিলতা ও কঠোরতা প্রায়ই ফুসফুসে হইয়া থাকে। ফুসফুসে বেদনা হইলে, ফুসফুসনালী ফুলিলে বা উহাতে বেদনা অনুভব হইলে, (ব্রঙ্কাইটীস্ Bronchitis), ফুসফুস যে পদার্থে নির্ম্মিত, যদি ঐ পদার্থ ফোলে বা উহাতে বেদনা অনুভব হয়, (ইহাকে নিউমোনিয়া Pneumonia কহে।) তাহা হইলেই ভয়ের কারণ উপস্থিত হইয়াছে বলিয়া মনে করিতে হইবে। দেহাভ্যন্তরে এইরূপ কোন উপসর্গ ঘটিলে বাহিরেও তাহার চিহ্ন প্রকাশ পায়। কাশি খুবই বৃদ্ধি হয়, ঘন ঘন নিশ্বাস পড়িতে থাকে, বুকে কাণ দিয়া দেখিলে রূপ অস্ফুট শব্দ অনুভব হয়, কখন কখন বা নিশ্বাস ফেলিতে কষ্ট হয়। কোন একটী লক্ষণ দেখিলেই বুঝিতে হইবে যে বালকের বিপদের ছে।

জটিলতা শুদ্ধ যে ফুস্‌ফুসেই হয় তাহা নহে, উদরেও এই জটিলতা প্র। হাম হইলে প্রায়ই উদরাময় হইয়া থাকে এবং উহাতে কষ্ট হয়। এজন্য হাম হইলে খুব সাবধানতার সহিত ক ঔষধ দিতে হয়। কারণ একবার উদরাময় হইলে বালকের ইয়া উঠে। কখন কখন অন্যান্য রোগকে হাম বলিয়া অন্যান্য সদৃশাকারের রোগ বলিয়া ভ্রম জন্মে। রোসোলা নামে এক প্রকার রোগ প্রায়ই বালক দিগের হইতে দেখা যায়। মেরই সদৃশ এবং অনেক সময় হাম বলিয়া ভ্রম জন্মে। একটু বিবেচনার হত পরীক্ষা করিয়া দেখিলে ইহা যে হাম নহে তাহা অনায়াসে বুঝা যায়। হাম প্রথমে কপালে ও মুখে প্রকাশ পায় কিন্তু রোসোলা একেবারেই সর্ব্ব শরীরে বাহির হইয়া থাকে। চক্ষু কর্‌কর্ করা, নাক সিড়্ সিড়্ করা, হামের অবশ্যম্ভাবী লক্ষণ; কিন্তু রোসোলায় এ সকল লক্ষণ একেবারেই প্রকাশ পায় না। রোসোলা আহারের কোন প্রকার দোষে উৎপন্ন হয়। হাম আহারের দোষে কখনই হয় না। বসন্ত ও স্কারলেট ফিবারকেও অনেক সময় হাম বলিয়া ভ্রম জন্মে। এরূপ ভ্রম হইলে প্রায়ই অনর্থ ঘটিয়া থাকে।

এরূপ ভ্রম হওয়াও কিন্তু উচিত নহে। হাম অপেক্ষা বসন্তের আক্রমণ বড়ই ভীষণ। উভয়ের আকার ও প্রকৃতিগত বৈষম্যও যথেষ্ট। বসন্ত প্রথমতঃ মুখের মধ্যস্থলে বাহির হয়, হাম চুলের নিচে, কপালের উর্দ্ধে বাহির হইয়া থাকে। বসন্ত গুলি অপেক্ষাকৃত উন্নত ও খস্‌খসে হয় এবং অতি অল্প সময়ের মধ্যেই উহাতে পুজ বা রস জন্মে। হাম চর্ম্মের সহিত মিলিয়া থাকে, কোন অবস্থাতেই উন্নত হয় না এবং উহার কোনটীতেই কখন রস জন্মে না। স্কারলেট ফিবারের প্রথমাবস্থাতেই বিষম গলাবেদনা অনুভব হয়। হামে গলাবেদনা হইলেও তাহা অতি সামান্য রূপই হইয়া থাকে। স্কারলেট ফিবারের ফোস্‌কা উজ্জ্বল লালবর্ণের হয়, হামের ফোস্‌কা তত লাল হয় না। স্কারলেট জ্বরের দাগগুলি পরিষ্কার বিন্দু বিন্দু হয় এবং গলার নিচে ও বক্ষস্থলের উপরে প্রকাশ পাইয়া থাকে।

হাম আরোগ্য হইবার সময় এবং পরে কিছুদিন শিশুদিগকে অধিক সাবধানে রাখা উচিত। কেননা, সর্ব্বপ্রকার জ্বরজ দৌর্ব্বল্য (Febrile diso বিশেষ হাম হইতে আরোগ্য হইবার সময় রোগীর যে দুর্ব্বলতা জন্মি যথাসময়ে তাহা দূর করিবার চেষ্টা না করিলে উহা আজীবন ব যায়। এবং শরীরও উহাতে ক্রমে ভগ্ন হইয়া পড়ে। এরূপ (Tuberculosis) টিউবার্‌কিউলোসিস্ জন্মিতে পারে এবং কখন বালকের ক্ষয় রোগেরও সূচনা হইতে দেখা যায় মিনিন্‌গিটিস (miningitis) রোগ কখন বা আন্ত্রিক টি জন্মিয়া থাকে। অনেক সময় হাম হইতেই বালকের কা এবং উহা প্রায়ই আরোগ্য হয় না। কখন বা বালকের ক নালী ঘা হইতে দেখা যায়, কিন্তু সৌভাগ্যের বিষয় এই যে, এরূপ ঘ বিরল; হইলে কিন্তু প্রায়ই বিপদ জনক হয়। হাম হইতে অরোগ্য হ সময় বালকের প্রায়ই ঘুংরি কাশি (whooping cough) হইয়া থাকে। আশ্চর্য্যের বিষয় এই—যে সকল বালকের ঘুংরি কাশি (whooping cough) থাকে তাহাদেরই হাম হইবার অধিক সম্ভাবনা।

হামের সহিত অপর কোন প্রকার উপসর্গ না থাকিলে ইহার জন্য কোন প্রকার চিকিৎসার প্রয়োজন নাই বলিলেই চলে। ফলকথা ইহার কোন প্রকার প্রতিষেধক ঔষধ নাই। ঔষধ ব্যবহার করিলেও হামের গতি রোধ করা অসাধ্য। হাম হইলে রোগী কোন প্রকার অত্যাচার না করে, শুদ্ধ ইহার প্রতি দৃষ্টি

রাখিলেই যথেষ্ট হয়। হাম বাহির হইলে রোগীকে গরম বস্ত্র ব্যবহার করিতে দেওয়া উচিত এবং যে ঘরে রোগী থাকিবে সে ঘরটীতে যাহাতে বায়ুর সম্যক গতি বিধি থাকে তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। রোগী যাহাতে স্থির হইয়া এক স্থানে থাকে এবং চলা ফেরা না করে তাহারও ব্যবস্থা করা আবশ্যক। হামের রোগীকে একস্থানে রাখিবার জন্য বড় চেষ্টা করিতে হয় না। হাম হইলেই রোগী শুইয়া থাকিতে ভাল বাসে এবং শয্যায় থাকিলেই শান্তি বোধ করে। চক্ষুর কোন প্রকার যন্ত্রণা থাকিলে রোগীর ঘরে যাহাতে আলোক কম প্রবেশ করে তাহার ব্যবস্থা করা আবশ্যক এবং রোগীর নাক ও মুখ মাঝে মাঝে গরম জল দিয়া ধৌত করিয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা নিতান্ত কর্ত্তব্য। পিপাসা থাকিলে জল বা লেমনেডের সহিত একটু চিনি মিশাইয়া খাইতে দেওয়া ভাল। চিনি না দিলেও কোন ক্ষতি নাই। রোগীর সর্ব্বাঙ্গ কিন্তু দিবসে ...কবার করিয়া গরম জলে গামছা ভিজাইয়া মুছিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। ঐ জলে ...সির্কা মিসাইয়া লইলে আরো ভাল হয়। কিন্তু বিশেষ সাবধানতার ...ত্র মুছাইয়া দেওয়া উচিত, কারণ এবিষয়ে অসাবধান হইলে অর্থাৎ ... অধিক জল লাগিলে সর্দ্দি হইবার খুবই সম্ভাবনা। সামান্য ... আহার দেওয়াই ব্যবস্থা; আহারের সময়েরও কোন পরিবর্ত্তন ...। সচরাচর যে সময়ে সহজ অবস্থায় আহার করে সেই ...রলেই চলিতে পারে। তবে রোগীর বয়স অনুসারে আহারের ...ম্য অবশ্যই করিতে হইবে।

...হইবার সময় রোগীকে যেমন সাবধানে রাখিতে হইবে সেইরূপ ... তাহাকে বাটীস্থ অন্যান্য বালকের সহিত মিশিতে দেওয়া নহে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত রোগীর শারীরিক তাপ ৯৮.৪ না হয় অথবা ...ক্ষণ না তাহার গায়ের দাগ গুলি একেবারে মিলাইয়া যায় এবং অপরাপর উপসর্গ গুলি তিরোহিত না হয়, তত দিন হামের সংক্রামকত্ব বিদ্যমান থাকে। এবং তাহার সংস্রবে অপর বালক বালিকার হাম হইবার সম্ভাবনা থাকে।

বালক সম্পূর্ণরূপ আরোগ্য লাভ করিলে তাহাকে সাবান দ্বারা সুন্দররূপে স্নান করাইয়া দেওয়া উচিত এবং তাহার শয্যা, গাত্রবস্ত্র প্রভৃতি সম্পূর্ণরূপ ধৌত করিয়া পরিষ্কার করা নিতান্ত আবশ্যক। যাহারা রোগীর সেবা শুশ্রূষায় নিযুক্ত থাকে, তাহাদের বস্ত্রাদি ও ধৌত এবং পরিষ্কার করা

আবশ্যক। গৃহের অপরাপর শয্যাদিও রৌদ্রে দিয়া বেশ করিয়া শুখাইয়া বিশুদ্ধ করা উচিত।

সামান্য আকারের হাম হইলেও আরোগ্য হইবার পর একমাস পর্য্যন্ত বালকদিগের প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখা উচিত। যাহাতে কোন প্রকার দুর্ব্বলতা না জন্মে এবং জন্মিলে যাহাতে তাহা শীঘ্র দূর হয়, তাহার ব্যবস্থা করা পিতা মাতা ও অভিভাবকের অবশ্য কর্ত্তব্য।

পরিপাক ক্রিয়া ও শোণিত।

পরিশ্রম প্রভৃতি দ্বারা যখন দেহ ক্ষয় হয় তখনই আমাদের ক্ষুধা অনুভব হইয়া থাকে। ক্ষুধা শান্তির জন্য আমরা আহার করি। আমরা যাহা আহার করি তাহা হইতে রক্ত উৎপন্ন হয় এবং সেই রক্ত দ্বারাই দেহের ক্ষয়িত অংশ পুনর্ব্বার পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়। কিছু আহার করিতে হইলে আমরা খাদ্য দ্রব্য মুখগহ্বরে নিক্ষেপ করি। তখন ঐ খাদ্য গলনালী দ্বারা উদরস্থ হয়। খাদ্য দ্রব্য মুখগহ্বরে প্রবেশ করার পর উহা গলাধঃকরণ পর্য্যন্ত আমরা বেশ বুঝিতে পারি। একবার গলাধঃকৃত হইলে খাদ্য কোথায় যায়, কিরূপে উহা পরিপাক হয়, অর্থাৎ কিরূপে উহা হইতে শোণিত জন্মে, তাহা সকলে জানেন না বা বুঝিতে পারেন না। বুঝিতে পারুন আর নাই পারুন, রেলগাড়ির এন্‌জিনের ন্যায় এই কার্য্য যে অনেক গুলি যন্ত্রের সাহায্যে হইয়া থাকে তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। সুতরাং সেগুলির বিষয় মোটামুটি কিছু কিছু না জানিলে পরিপাক ক্রিয়ার বিষয় সম্যক বুঝিয়া উঠা বড়ই কঠিন।

যে পথে বা যে নলের সাহায্যে খাদ্য দ্রব্য উদরস্থ হয় তাহাকে এলিমেণ্টারি কেনাল বা টিউব (Alimentary canal) কহে। ইহা পাঁচ ভাগে বিভক্ত, অর্থাৎ পাঁচটী নামে অভিহিত হইয়া থাকে।

১। প্রথম অংশ বা ভাগকে মাউথ ও থ্রোট (Mouth and Throat) কহে। ইহাকে বাঙ্গালায় মুখ ও গলনালী বলা যাইতে পারে।

২। পরবর্ত্তী অংশের নাম ইছোফেগস্ (Œsophagus)। ইহা গলনালী হইতে ষ্টমাক বা পাকস্থলী পর্য্যন্ত বিস্তৃত একটী ঝিল্লীময় নল বিশেষ। ইহার পশ্চাতে স্পাইনাল কলম এবং সম্মুখে এবং সন্নিকটে লরিংস ও ওয়াইণ্ড পাইপ অবস্থিত।

৩। ইছোফেগসের পরবর্ত্তী অংশের নামই ষ্টমাক বা পাকস্থলী। এলিমেণ্টারি কেনালের এই অংশ সর্ব্বাপেক্ষা বিস্তৃত এবং ইহার আকার কতকটা মশক বা ভিস্তির ন্যায়। বক্ষাস্থির (Breast bone) ঠিক নিম্নে ইহার অবস্থান। ইহার স্বভাবতই স্ফীত বা বিস্তৃত হইবার শক্তি আছে, কিন্তু সুস্থাবস্থায় এবং শূন্য থাকিলে ইহা সম্পূর্ণরূপে সঙ্কুচিত হইতেও পারে।

৪। তৎপরবর্ত্তী অংশের নাম ক্ষুদ্রান্ত্র। এই অংশই অপর সকল অংশ অপেক্ষা সুদীর্ঘ। পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির এলিমেন্টারি কেনালের দৈর্ঘ্য ৯ গজ, তাহার ৭ হইতে ৮ গজ শুদ্ধ ক্ষুদ্রান্ত্রের অন্তর্ভুক্ত। অন্ত্রগুলি উদরাভ্যন্তরে ভাঁজে ভাঁজে গুটাইয়া থাকে।

৫। তাহার পরবর্ত্তী অংশের নাম বৃহদন্ত্র। বৃহদন্ত্র উদরের নিম্নে দক্ষিণ কুচকীর বামভাগে আরম্ভ হইয়াছে। ইহার আকার ক্ষুদ্রান্ত্রের দ্বিগুণ। বৃহদন্ত্র উদরের দক্ষিণ ভাগ ঘুরিয়া যকৃতের নিম্ন দিয়া আবার উদরের বাম ভাগে পাকস্থলীর ঠিক নিম্নে প্লীহা পর্য্যন্ত আসিয়াছে।

প্লীহা হইতে বৃহদন্ত্র আবার বক্রাকারে নিম্ন দিকে গিয়া বাম কুচকীতে মিশিয়াছে। তথায় ২।৩টী ভাঁজে গুটাইয়া পেল্‌ভিসে (Pelvis) গিয়া মিলিয়াছে। তথা হইতে আবার মেডিয়াল (Medial) রেখাগুলির ন্যায় সরলভাবে এনাস (Anus) মলদ্বার পর্য্যন্ত গিয়াছে। বৃহদন্ত্রের সর্ব্ব নিম্নভাগকে রেক্‌টট্ (Rectum) কহে, ইহা অঙ্গুলী অপেক্ষা ঈষৎ দীর্ঘ।

খাদ্য দ্রব্য মুখগহ্বরে প্রবিষ্ট হইলে দন্ত দ্বারা আমরা উহা চর্ব্বণ করিয়া থাকি। ভক্ষ্যদ্রব্য চর্ব্বিত ও মন্থিত হইবার সময় উহা লালার (Saliva) সহিত মিশ্রিত হইয়া অপেক্ষাকৃত তরল ও পিচ্ছিল হয় এবং অতি সহজে গলনালীর ও ইছোফেগসের পথে গলাধঃপ্রদেশে প্রবেশ করিয়া পাকস্থলীর মধ্যে আইসে। খাদ্য পাকস্থলীতে পৌছিলে তথাকার মাংসপেশী গুলির অদ্ভুত গতিবিশেষের দ্বারা খাদ্য ইতস্তত চালিত হয় এবং যেমন উহা পাকস্থলীর স্থানে স্থানে স্পর্শ করিতে থাকে অমনি পাকস্থলীর চতুঃপার্শ্বস্থ শিরা হইতে কপালের ঘামের ন্যায় গ্যাষ্টিক রস নামক

(Gastic juice) এক প্রকার রস আসিয়া উহার সহিত মিলিত হয়। এই রস পরিপাক ক্রিয়ার পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজন। এই রসের সহিত মিশ্রিত হইলে খাদ্য সকল (খাদ্যের এই অবস্থার নাম কাইম Chyme) কতক পরিমাণে জীর্ণ হইয়া মণ্ডের মত (Gelatinous condition) হইয়া উঠে। প্রায় দুই ঘণ্টা কাল খাদ্য এই অবস্থায় পাকস্থলীতে থাকিয়া, তখন উহা ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ করে। খাদ্য ক্ষুদ্রান্ত্রে থাকিতে থাকিতে যকৃত হইতে পিত্তরস (Bile) এবং পান্‌ক্রিয়াস (Pancreas) হইতে অন্য এক রস আসিয়া তাহার সহিত মিলিত হয়। পিত্তরস খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইবার পূর্ব্বে, উহা পিত্তাশয় নামক আধারে (Gall-bladder) সঞ্চিত হইয়া থাকে এবং তথা হইতে এক ক্ষুদ্র স্বল্পপরিসর নল দ্বারা ক্ষুদ্রান্ত্রে আসিয়া খাদ্যের সহিত মিলিত হয়। এই সকল রস পাকস্থলী হইতে আগত মণ্ডবৎ জীর্ণ খাদ্যের সহিত মিলিত হইয়াই পরিপাক ক্রিয়া সম্পন্ন হইতে থাকে। পরিপাক ক্রিয়ার পক্ষে এই সকল রস নিতান্তই আবশ্যক। খাদ্য তখন এইরূপে জীর্ণ অবস্থায় বৃহদন্ত্রে আইসে। অন্ত্রাভ্যন্তরে (পক্কাশয়ে) থাকিতে থাকিতে খাদ্য দুগ্ধের ন্যায় তরল হইয়া যায়। খাদ্যের এই দুগ্ধবৎ জলীয়াংশের নাম কাইল (chyle)। ইহাই পরিণামে শোণিত হয়। অন্ত্রের আবরণস্থ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মুখ সকল ঐ দুগ্ধ (কাইল) শুষিয়া লইলে তখন উহার কিয়দংশ থোরাটিক ডক্‌ট (Thoratic Duct) নামক নল দ্বারা বক্ষের ঊর্দ্ধদেশে নীত হয়। তথায় উহা এক বৃহৎ শিরার মধ্যে প্রবেশ করে। এবং ঐ পথেই উহা হৃদ্‌পিণ্ডের দক্ষিণভাগে পৌছে এবং তথা হইতে ফুসফুসে আসিয়া উপস্থিত হয়। ঐ দুগ্ধবৎ পদার্থ ফুসফুসে আসিলে বায়ুর সহিত উহার সংযোগ ঘটে। ঐ দুগ্ধবৎ পদার্থ বায়ুর অকসিজেনের সহিত মিশ্রিত হইলে ফুসফুসে এক অদ্ভুতক্রিয়া হইতে থাকে এবং এই ক্রিয়ার বলে ঐ কাইলই শোণিতে পরিণত হয়।

বিবিধ।

টাইফয়েড জ্বরেও জ্বরপ্রতিষেধক টীকা লওয়া যাইতে পারে, ইহাই অনেক ডাক্তারের বিশ্বাস। নেট্‌লি হাঁসপাতালের প্রোফেসর রাইট সাহেবের উপর টাইফয়েড জ্বরে টীকার প্রতিষেধকশক্তির পরীক্ষার ভার অর্পিত হয়। তাঁহার পরীক্ষার ফল বাহির হইয়াছে। ডাক্তার সাহেব ১১০০০ হাজার সৈন্যের মধ্যে ২৮৩৫ জনকে টীকা দিয়াছিলেন। তাহাদের মধ্যে অধিকাংশই যুবক ও উদ্ধত প্রকৃতির লোক ছিল। এই ২৮৩৫ জনের মধ্যে ২৭ জনের কেবল এন্‌টারিক জ্বর হয় এবং ৫ জন মাত্র মৃত্যুমুখে পতিত হয়। কিন্তু যাহারা টীকা লয় নাই তাহাদের মধ্যে ২১৩ জনের জ্বর হয় এবং ২৩ জনের মৃত্যু ঘটে। তাঁহার বিশ্বাস, টীকার শক্তি দেড় বৎসর হইতে দুই বৎসর পর্য্যন্ত অব্যাহত থাকিতে পারে।

মানুষের মস্তিষ্ক (মজ্জা) অপর সকল জন্তুর মজ্জা হইতে আকারে বৃহৎ ও ভারে গুরু। কেবল হস্তী ও বড় বড় হোয়েল মৎসের মজ্জা মানুষের মজ্জা অপেক্ষা বৃহৎ ও গুরুভার। ভার ও আকার বিষয়ে মনুষ্যমজ্জার মধ্যেও প্রচুর পার্থক্য দৃষ্ট হয়। শুদ্ধ ভিন্ন ভিন্ন জাতির মধ্যেই যে এই পার্থক্য ঘটে তাহা নহে, এক এক জাতির ভিন্ন ভিন্ন লেকের মধ্যে ও ঐ জাতির স্ত্রীপুরুষের মধ্যেও পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। শ্বেতাঙ্গ জাতির মজ্জাই অধিক ভারবিশিষ্ট। কোন পূর্ণবয়স্ক ইউরোপীয় ব্যক্তির মজ্জার ওজন সচরাচর ৪৯ হইতে ৫০ আউন্স হইয়া থাকে। এবং পূর্ণবয়স্কা স্ত্রীলোকের মজ্জা ৪৪ হইতে ৪৫ আউন্সের বেশী হয় না। ৬০ বৎসরের পর মজ্জার ওজন ক্রমে কমিতে থাকে। বৃদ্ধ পুরুষের ও বৃদ্ধা নারীর মজ্জার ওজন গড়ে যথাক্রমে ৪৫ ও ৪১ হইয়া থাকে।

ইউরোপীয় ডাক্তারগণ গণনা করিয়া স্থির করিয়াছেন, তথায় ১০০টী বালিকা জন্মিলে ১০৬টি বালক জন্মিয়া থাকে। ইংলণ্ডে ও জর্ম্মনিতে এ বিষয়ে অনেক অনুসন্ধানের পর স্থির হইয়াছে, পিতা অপেক্ষা মাতার বয়স অধিক হইলে পুত্র অপেক্ষা কন্যাই অধিক জন্মে। পিতা মাতার তুল্য বয়স হইলেও কন্যার সংখ্যা বেশী হয়। পিতার বয়স মাতার অপেক্ষা যত অধিক হইবে পুত্রের সংখ্যাও তত বেশী হইবে। পিতা অপেক্ষা মাতার বয়স আমাদের দেশে

অধিক হওয়া দূরে থাকুক কখন সমানও হয় না। সুতরাং এ তত্ত্ব আমরা ভাল বুঝিতেই পারি না। তবে মাতা, পিতা অপেক্ষা হৃষ্টপুষ্টাঙ্গী ও বলিষ্ঠা হইলে কন্যার সংখ্যা বেশী হয় তাহা দেখিতে পাওয়া যায়।

নিদ্রার প্রকৃত কাল রাত্রি। ডাক্তার রিচার্ডসন্ বলেন, সূর্য্যের আলোক যত অধিক ব্যবহার করিতে পারা যায় ততই ভাল, এবং কৃত্রিম আলোকের যত কম ব্যবহার হয় ততই মঙ্গল। কৃত্রিম আলোক ব্যবহারে যে কেবল অকারণ তৈলাদি নষ্ট হয় তাহা নয়, ঐ সকল আলোক যে স্থানে জ্বলে তথাকার বায়ুকেও দোষিত করে। ল্যাম্প বল, বাতি বল, আর গ্যাসই বল, যে কোন আলোকই কেন জ্বালিয়া কাজ কর না, উহা দ্বারা বায়ুর স্বাস্থ্যকর অংশ ত ধ্বংশ হয়ই, অপিতু জীবনের অহিতকর পদার্থেরও উৎপত্তি হয়। গ্যাসের আলো এ পক্ষে অধিকতর অনিষ্টকারী। অপর আলোকও অধিকক্ষণ এক স্থানে জ্বলিলে তুল্যরূপ অনিষ্ট করিয়া থাকে। সুতরাং আমরা যত অল্পক্ষণ কৃত্রিম আলোকে থাকিতে পারি ততই ভাল। এজন্য দিবাভাগে নিদ্রা না যাইয়া যাহার যে কাজ থাকে, তাহা দিবসে শেষ করিয়া রাত্রি কালে সন্ধ্যার পরই নিদ্রা যাওয়া উচিত। গ্রীষ্মকাল অপেক্ষা শীতকালে অধিকক্ষণ নিদ্রা যাওয়া প্রয়োজন হয়। বৎসরে যে সময় দিন সর্ব্বাপেক্ষা বড় হয়, তখন পূর্ণবয়স্কের পক্ষে ৭ ঘণ্টা নিদ্রা না গেলেই নয়। দিন ছোট হইলে ৯ ঘণ্টা নিদ্রা গেলে কোনমতেই অধিক নিদ্রা যাওয়া হয় না। যাহারা অতি দুর্ব্বল তাহারা ১০ ঘণ্টা বা ১১ ঘণ্টা নিদ্রা গেলে উপকারই পাইয়া থাকেন। রাত্রি জাগরণ করিয়া কাজ করা বুদ্ধিমানের কর্ত্তব্য নহে। যে সকল রাজপুরুষ লোক সাধারণের জীবনের সুবিধা করিবার জন্য আইন প্রণয়ণ উদ্দেশে সমস্ত রাত্রি বসিয়া ভাবেন এবং এইরূপে পরের জীবনের সুখ সচ্ছন্দতার জন্য নিজের দুর্লভ জীবন নষ্ট করেন, তাঁহারা বুদ্ধিমান কি নির্ব্বোধ তাহা পাঠকগণ বিচার করিবেন।

রোগীর গৃহে বসিয়া গল্প করা বড়ই নিষিদ্ধ। রোগীর পক্ষে ইহা অপেক্ষা অনিষ্টকর আর কিছুই নাই। অনেকের স্বভাবই এইরূপ, তাহারা রোগীকে দেখিতে আসিয়া নানা দেশের নানা বিষয়ের গল্প জুড়িয়া দেন এবং নিজের বাক্‌শক্তি, যুক্তি ও তর্কের পরিচয় দিয়া বাহাদুরি লইতে ইচ্ছা করেন। অনেকে আবার রোগীর গৃহে বসিয়া ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের চিকিৎসার দোষ-গুণের ও ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসকের বিদ্যাবুদ্ধির সমালোচনায় প্রবৃত্ত হন।

সে সকল লোককে রোগীর গৃহে প্রবেশ করিতে দেওয়া আত্মীয় স্বজনের কর্ত্তব্য নহে। ইহাতে অতি মন্দ ফলই ফলিয়া থাকে। ইহা দ্বারা রোগীর মন ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে আকৃষ্ট হয় এবং অবলম্বিত চিকিৎসা ও চিকিৎসকের প্রতি রোগীর শ্রদ্ধার ব্যাঘাত ঘটে। সুতরাং রোগ আরোগ্য হইবার পক্ষে বিশেষ বিঘ্ন জন্মায়। রোগীর মনের একাগ্রতা ও স্থিরতা এবং অবলম্বিত চিকিৎসার প্রতি গাঁঢ় বিশ্বাস ও শ্রদ্ধা না থাকিলে রোগ সহজে আরোগ্য হয় না। 'যে চিকিৎসকের প্রতি লোকের বিশ্বাস অধিক তিনিই অধিক সংখ্যক রোগী আরোগ্য করিয়া থাকেন' এই মহাবাক্য সকল দেশে সকল সময় সমান ভাবেই খাটিয়া থাকে। এই সকল কারণে রোগীর গৃহে যাহাতে কোনরূপ গোলমাল বা কোন প্রকার কথাবার্ত্তা না হয়, তাহার ব্যবস্থা করা সকলেরই উচিত।

সংবাদ।

কলিকাতায় এ বৎসর প্লেগ বাড়িলেও প্লেগের ভয় বাড়ে নাই। সহৃদয় মহামতি উডবরণ বঙ্গের সিংহাসন যতদিন অলঙ্কৃত করিবেন, ততদিন সে ভয় বাড়িবার সম্ভাবনাও নাই। যাত্রীর ট্রেনে অনেক সময় প্লেগের রোগী ধরা পড়ে। পাটনার কমিসনর সে সম্বন্ধে বেঙ্গলগবর্ণমেণ্টের নিকট কর্ত্তব্যতা সম্বন্ধে পরামর্শ চাহিয়াছিলেন। বঙ্গের লাট বলিয়াদিয়াছেন—যে গাড়িতে প্লেগের রোগী ধরা পড়িবে সেই ট্রেনের সেই গাড়িতেই তাহাকে নিকটস্থ কোন প্লেগ হাঁসপাতালে পাঠাইতে হইবে। অবশ্য গাড়ি খানি ট্রেনের অন্যান্য গাড়ি হইতে পৃথক করিতে হইবে এবং তাহা নিয়মমত শোধন করিয়া লইতে হইবে। কিন্তু রোগীর প্রতি কোন প্রকার বল প্রয়োগ করা হইবে না, এক্ষণে রোগী হাঁসপাতালে যাইতে আর বিশেষ আপত্তি করে না বলিয়া ছোটলাটের বিশ্বাস জন্মিয়াছে, আমাদেরও বিশ্বাস তাই।

কলিকাতার বড়বাজার, পোস্তা, যোড়াবাগান, আহিরীটোলা প্রভৃতি স্থানে খুবই প্লেগ হইতেছে, মৃত্যুসংখ্যাও অসম্ভব বাড়িয়া গিয়াছে। দুঃখী মাড়োয়ারির মধ্যেই মৃত্যুসংখ্যা অধিক। নিমতলায় শবের স্থান কুলাইতেছে না। ৬।৭ ঘণ্টা বসিয়া থাকিয়াও শবদাহ করিবার সুযোগ ঘটিতেছে না। গবর্ণমেণ্ট বাধ্য হইয়া শবের টিকিট করিয়াছেন। টিকিট অনুসারে যে শব অগ্রে আইসে তাহা অগ্রে পোড়াইবার ব্যবস্থা হইয়াছে।

সমস্তিপুরের ১৬ মাইল দূরে মরিচা সহরে ভয়ানক প্লেগ হইতেছে। তথাকার ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট প্যানটন সাহেব, স্থানীয় লোকের সহিত মিলিয়া মিশিয়া, তাহাদের সহিত পরামর্শ করিয়া, প্লেগ দমনের যথোচিত চেষ্টা করিতেছেন। অধিনস্থ কর্ম্মচারীরা কর্ত্তারই উদাহরণ অনুসরণ করিয়া থাকে। বর্ত্তমান ছোটলাটের রাজত্বকালে উদ্ধত সাহেবেরা ও অত্যাচার করিতে সাহস পাইবে না।

প্লেগের মৃত্যু সংখ্যা এ বৎসর বাঙ্গালাদেশেই অধিক হইতেছে। বাঙ্গালা এ বিষয়ে ভারতের অপর সকল স্থানকে ছাড়াইয়া উঠিয়াছে। আমরা নিম্নে ভিন্ন ভিন্ন ডিষ্ট্রিক্টের এক সপ্তাহের মৃত্যুসংখ্যার তালিকা দিলাম। পাটনা—আক্রমণ ১৪৫৬, মৃত্যু ১৪৪৪; সারণ—আক্রমণ ৫৭, মৃত্যু ৫৩; মুজঃফরপুর—আঃ ১, মৃত্যু ১; দারভাঙ্গা—আঃ ২৩, মৃত্যু ১৭; মুঙ্গের—আঃ ১২১, মৃত্যু ১২১; মেদনীপুর—আঃ ১, মৃত্যু ১; ২৪ পরগণা— আঃ ১, মৃত্যু ১; হুগলি—আঃ ৪, মৃত্যু ৪; হাবড়া—আঃ ২, মৃত্যু ২; কলিকাতা—আঃ ২৮৪, মৃত্যু ২৬১। সর্ব্বশুদ্ধ তাহা হইলে এক সপ্তাহে বাঙ্গালায় ১৬৪৪ জন প্লেগে মরিয়াছে। সেই সপ্তাহে বোম্বাই সহরে ১২০১ জন মাত্র মরিয়াছিল। সুতরাং বাঙ্গালা বোম্বাইকেও ছাড়াইয়া উঠিয়াছে। কলিকাতা সহরে এক সপ্তাহে ২৬১ জন মরিলেও এ বৎসর প্লেগে কোন প্রকার বিভীষিকা নাই।

আমেরিকার কোন সংবাদপত্রে প্রকাশ যে, তথাকার ডাক্তারদের মধ্যে শতকরা ১০ জন আফিমখোর আছেন, এবং তাঁহাদের উপদেশে তথায় আফিমখোরের সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি হইতেছে। আফিমখোর ডাক্তারেরা নিরন্তর উপদেশ দ্বারা এবং সর্ব্বদা প্রেস্‌ক্রিপ্‌সনে মরফিয়া ব্যবহার করিয়া সাধারণ লোককে আফিমে অভ্যস্ত করিয়া তুলিতেছেন। আমেরিকার কেহ কেহ এরূপও বলিতেছেন যে, যদি সাধারণ লোকে ইহার প্রতিকারের কোন প্রকার চেষ্টা না করে তাহা হইলে আইন করিয়া ইহার

প্রতিকার করিতে হইবে। বৎসরে অন্তত একবার করিয়া ডাক্তারদিগকে পরীক্ষা করিয়া স্থির করিতে হইবে, তাঁহাদের মধ্যে কতজন আফিমখোর আছেন। আমাদের দেশে ডাক্তারদের মধ্যে আফিমখোর আছেন কি না জানি না। কিন্তু আফিমখোরেরা যে সকল প্রকার ব্যাধিতেই আফিমের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তাহা আমরা জানি। যাঁহারা বৃদ্ধ হইয়াছেন, আফিম ত তাঁহাদের ভাত ব্যঞ্জন অপেক্ষাও অধিক। সেই সকল বৃদ্ধদিগের পরামর্শে কি অনেকেই আফিম ধরিয়া থাকেন তাহাও আমরা জানি। চুল পাকিলেই সকল বিষয়ে পরামর্শ দিবার একটা দাবি সকলের জন্মিয়া থাকে। পাকা চুলের দলিলে বয়োবৃদ্ধেরা জ্ঞাত অজ্ঞাত সকল বিষয়েই উপদেশ ও পরামর্শ দিয়া থাকেন। ধনী ও মধ্যচিত সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেক স্ত্রীলোকও আজ কাল আফিম ধরিয়াছেন। নিতান্ত প্রয়োজন ব্যতিরেকে কোন প্রকার মাদক দ্রব্য ব্যবহার করা কাহারই উচিত নহে।

গ্রাহকগণের প্রতি নিবেদন,—

যাঁহারা আজও পর্য্যন্ত বর্ত্তমান বর্ষের মূল্য পাঠান নাই তাঁহারা মূল্য পাঠাইতে আর বিলম্ব করিবেন না। চৈত্র মাসের মধ্যে মূল্য না পৌঁছিলে আমরা বাধ্য হইয়া নিতান্ত দুঃখিতান্তকরণে পত্রিকা পাঠাইতে বিরত হইব।

তৃতীয়খণ্ড, ১১ ও ১২ দশ সংখ্যা, ফাল্গুণ ও চৈত্র, ১৩০৬।

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

স্বাস্থ্য

মাসিক পত্র।

সম্পাদক—শ্রীদুর্গাদাস গুপ্ত, এম্, বি,
(কুচবিহারের ভূতপূর্ব্ব সিরিল সার্জ্জন)
সহ-সম্পাদক—বিদ্যারত্ন-শ্রীঅঘোরনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

সূচী।

বিষয়।		পৃষ্ঠা।	বিষয়।		পৃষ্ঠা।
স্বাস্থ্য প্রসঙ্গ,—			প্লেগ ও সংকীর্ত্তন	...	৩৫১
ধর্ম্মশাসন ও ভক্ষ্য	...	৩২১	কডলিভার অইল	...	৩৫৫
কয়লার জ্বাল	... ...	৩২৩	পরিচ্ছন্নতা	... ...	৩৫৯
কলিকাতা ও পল্লীবাস	...	৩২৫	অভ্যঙ্গ বা তৈল মর্দ্দন	...	৩৬৮
দয়ায় সভ্যতা	... ...	৩২৭	ঔষধ বা মুষ্টিযোগ	...	৩৭১
প্লেগ ও মিউনিসিপালিটী	...	৩২৮	বিবিধ	... ...	৩৭৩
টীকা	... ...	৩২৯	সংবাদ	... ...	৩৭৭
ক্লিনিক্যাল থারমোমিটার ও দৈহিক তাপ	... ...	৩৩৮			

কলিকাতা;
২৩, মদন মিত্রের লেন, স্বাস্থ্য-কার্য্যালয় হইতে সম্পাদক কর্ত্তৃক প্রকাশিত।
স্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিঠী পত্র ও মূল্যাদি কার্য্যাধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত বাবু ললিতমোহন গুপ্তের নামে পাঠাইতে হইবে।
৬৩ নং বেচুচাটুর্য্যের ষ্ট্রীট "বসু প্রেসে"
জি, সি, বসু এণ্ড কোংর দ্বারা মুদ্রিত।
১৩০৬ সাল।

বার্ষিক মূল্য ২৲ টাকা। প্রতি খণ্ডের মূল্য ।০

PURITY OF WATER-SUPPLY.

AND

DISAPPEARANCE OF CHOLERA.

VIDE.—*Vital statistics of Indian Cities and Towns where filtered water-supply has been introduced.*

MARTIN & CO.

JACKSON HOUSE, CALCUTTA.

(ND 22 & 25, LAWRENCE POUNTNEY LANE, LONDON E. C.)

Have constructed the following waterworks :—

ALLAHABAD, BENARES, CAWNPORE, LUCKNOW, MEERUT NAINI-TAL, ARRAH, BHAGALPUR, BERHAMPUR, HALDWANI, AGRA, KHANDWA, SRINAGAR (CASHMIR), CHITPUR, DUM-DUM, BOMBAY AND CALCUTTA.

(*Extension & Suburban.*)

স্বাস্থ্য।

মাসিক পত্র।

৩য় খণ্ড। { কলিকাতা, ফাল্গুন ১৩০৬ সাল। }, একাদশ সংখ্যা।

স্বাস্থ্যপ্রসঙ্গ।

ধর্ম্মশাসন ও ভক্ষ্য,—ভক্ষ্যাভক্ষ্য নির্ব্বাচনের উপর আমাদের স্বাস্থ্য অনেকটা নির্ভর করে। যদিচ্ছামতে যা তা খাইয়া কেহই সুস্থ থাকিতে পারেন না। ব্যক্তিগত ও জাতিগত স্বাস্থ্য যে আহার দ্বারা উন্নত হয় তাহাতে কাহারই সন্দেহ করিবার কথা নহে। কোন্‌টী খাদ্য কোন্‌টী বা অখাদ্য এবং আহারের মাত্রাই বা কিরূপ হইবে তাহা নিজে নিজে ঠিক করিয়া লওয়াও সহজ নহে। এইজন্য ভক্ষ্য ও আহার বিষয়ে একটা শাসন থাকা—একটা বাঁধাবাঁধি রাখা—বড়ই আবশ্যক। সেই শাসন হয় ধর্ম্মানুমোদিত, না হয় সমাজানুমোদিত, কিম্বা নিজের কর্ত্তব্যবুদ্ধির অনুমোদিত না হইলে তাহার বাঁধাবাঁধি থাকে না, লোকে সহজে তাহা অনুসরণ করিতে রাজি হয় না। এইজন্যই আহার বিষয়ে—ভক্ষ্যাভক্ষ্য বিষয়ে—হিন্দুদিগের ধর্ম্মশাসন বড়ই প্রবল। কোন্ দ্রব্য আমাদের খাদ্য, কোন্ দ্রব্য খাদ্য নহে, কাহার পক্ষে কি পরিমাণ আহার করা উচিত, কোন্ তিথিতে কি দ্রব্য আহার করা নিষেধ, এই সকল বিষয়ে হিন্দুশাস্ত্রে যেরূপ পুঙ্খানুপুঙ্খরূপ ব্যবস্থা আছে, সেরূপ ব্যবস্থা কোন দেশে কোন জাতির কোন গ্রন্থে নাই। ইহার সকল গুলির উপকারিতার কথা অবশ্য আমরা বুঝিতে পারি না। কিন্তু যাঁহারা এই সকল নিয়ম বিধিবদ্ধ করিয়াছেন,

COLOUR PAPER

তাঁহাদের মত বিদ্যা বুদ্ধি ও বহুদর্শন যে আমাদের নাই তাহাও অস্বীকার করিতে পারি না। শুদ্ধ হিন্দুদিগের নহে য়িহুদিজাতির মধ্যেও আহার ও ভক্ষ্যাভক্ষ্য বিষয়ে বাঁধাবাধি নিয়ম আছে। এই উভয়জাতি ভিন্ন অপর কোন সভ্য জাতির মধ্যেই এ বিষয়ে কোন প্রকার বাঁধাবাঁধি নিয়ম দেখা যায় না। ইহা সভ্যতার চিহ্ন কি না তাহা আমরা ঠিক বলিতে পারি না। মোজেস আহার ও খাদ্যাখাদ্য বিষয়ে নানাবিধ সুনিয়ম লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। তিনি কত কাল পূর্ব্বে জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন, অদ্যাপিও য়িহুদিরা তাঁহার প্রবর্ত্তিত আহারের নিয়ম যত্ন সহকারে পালন করিয়া থাকে, প্রাণান্তেও সে ব্যবস্থা লঙ্ঘন করে না। আর হিন্দুদিগের ত কথাই নাই। যাহারা আর্য্যধর্ম্মশাস্ত্রানুমোদিত ভক্ষ্যাভক্ষ্যের বিচার না করেন ও যথেচ্ছা আহার করেন, তাহাদিগকে অহিন্দু বলিয়াই সাত্ত্বিক হিন্দুরা ঘৃণা করেন। যাহারা আহার বিষয়ে যথেচ্ছাচারী তাহারা ঘৃণার পাত্র হউন বা না হউন, তাঁহারা যে আত্মদ্রোহী তাহাতে সন্দেহ নাই। য়িহুদিরা বহুশতাব্দী ধরিয়া নানা জাতির সংঘর্ষে পড়িয়াও আহার বিষয়ে চিরপ্রচলিত বিধি ব্যবস্থা লঙ্ঘন করিতে শিক্ষা করে নাই। কিন্তু আমরা একশত বৎসর মাত্র ভিন্নজাতীর সংঘর্ষে আসিয়া আহার বিষয়ে যুগান্তর ঘটাইয়া ফেলিয়াছি। সহরবাসীদিগের খাদ্যাখাদ্যের বিষয় আলোচনা করিলে দেখা যায়, আমাদের হিন্দুত্ব একেবারেই লোপ হইয়াছে। অনেকে অভক্ষ্য বা অখাদ্য খাইয়া নানা পীড়ায় ভুগিয়া থাকেন। বাস্তবিক যদি আমরা যাহা ভাল লাগে তাহাই খাইব, ভগবানদত্ত মনুষ্যোচিত জ্ঞান দ্বারা যদি আমাদের আহার নিয়ন্ত্রিত না করিব, তাহা হইলে আমরা কিরূপে ভগবানের সৃষ্ট যাবতীয় জীবগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠজীব মনুষ্য নামের যোগ্য হইতে পারি? পশু হইতে আর আমাদের তাহা হইলে পার্থক্য কি থাকে? দেশ কাল পাত্র অনুসারে আহারের ও খাদ্যের পার্থক্য হইয়া থাকে, হওয়াও উচিত। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে যাহা খাদ্য, তাহা কখন শীতপ্রধান দেশের উপযোগী হয় না; আবার শীতপ্রধান দেশের খাদ্য গ্রীষ্মপ্রধান আমাদের দেশে অসহ্য হইবারই কথা। জাতিবিশেষের খাদ্যাদিও অপর জাতির খাদ্য হইতে পৃথক হইয়া থাকে। সুতরাং অপর জাতির খাদ্য ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে বিশেষ বিচার করিয়াই তাহা করা উচিত। আমরা সভ্য হইবার জন্যই হউক, আর বাধ্যবাধকতার খাতিরেই হউক, বিজাতীয় অনেক প্রকার খাদ্য ব্যবহার করিতে

শিখিয়াছি ও শিখিতেছি; কিন্তু ঐ সকল খাদ্য ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে বুঝিয়া দেখা উচিত, উহা আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী কি না, আমাদের চিরপ্রচলিত খাদ্য হইতে সর্ব্বাংশে শ্রেষ্ঠ কি না, এবং স্বজাতীয় খাদ্য পরিত্যাগ করিয়া অন্যজাতির খাদ্য আহার করিবার পক্ষে সুযুক্তি আছে কি না? হিন্দুশাস্ত্রে আমাদের পক্ষে যে সকল খাদ্য ব্যবহার্য্য ও যাহা পরিহার্য্য বলিয়া বিধি ব্যবস্থা আছে তাহা লঙ্ঘন করিবার পক্ষে বিশেষ যুক্তিও প্রয়োজন না বুঝিয়া তাহা করা উচিত নহে। ঐ সকল বিধি ব্যবস্থা এক সময়ের বা একজনের কল্পনা-প্রসূত নহে, পরন্তু প্রগাঢ় চিন্তাশীল সংসারাভিজ্ঞ বহু ব্যক্তিগণের বহুকালের গবেষণা ও বহুদর্শিতার ফলরূপে লিপিবদ্ধ আছে। শরীর রক্ষার জন্য নিতান্ত প্রয়োজন বুঝিলে এতাদৃশী বিধি ব্যবস্থাও লঙ্ঘন কর, আপত্তি নাই, কিন্তু সকের জন্য, রসনা তৃপ্তির জন্য আহার সম্বন্ধে আমাদের অহিন্দু হওয়া কোন মতেই উচিত নহে। আহার বিষয়ে যাহারা বিধি ব্যবস্থাহীন ও যথেচ্ছাচারী তাহাদিগকেই আমরা অহিন্দু বলিতেছি। ধর্ম্ম বিশেষের প্রাধান্য স্থাপন আমাদের লক্ষ্য নহে। সংযত আহারে শুদ্ধ যে শরীর ভাল থাকে, এবং স্বাস্থ্য সুখভোগ ঘটে, তাহা নহে; সংযতাহারী পারত্রিক সুখেরও অধিকারী হন। আহারকে সংযত করিতে না পারিলে মন সহজে সংযত হয় না। পুরাকালের যোগী ঋষিদিগের কথা ছাড়িয়া দিলেও বর্ত্তমান কালে স্থানে স্থানে যে সকল সংযতাহারী সাধুর দর্শন পাওয়া যায়, তাঁহাদের জীবনচরিত এবং যোগাভ্যাসের কথা চিন্তা করিলেও এ কথা সম্যক উপলব্ধি হইতে পারে। সংযতাহার মনের একগ্রতা লাভের পক্ষে অমোঘ এবং অদ্বিতীয় উপায় বলা যাইতে পারে।

* * * *

কয়লার জ্বাল,—রন্ধন করিয়া আহার করাই সভ্যতার চিহ্ন, অসভ্য জাতিরা পশুবৎ আম দ্রব্যই আহার করিয়া থাকে। খাদ্য রন্ধন দ্বারা সুসিদ্ধ হইলে পরিপাক ক্রিয়ারই সাহায্য হয়। সুসিদ্ধ হইলে খাদ্য যত শীঘ্র পরিপাক হয় অসিদ্ধ বা অর্দ্ধসিদ্ধ খাদ্য কখনই তত শীঘ্র পরিপাক হয় না। এই জন্যই সভ্য জাতিরা সকল দ্রব্যই রন্ধন করিয়া খাইয়া থাকে। যাহারা যত অল্প শ্রম করে, তাহাদের খাদ্য তত অধিক সুসিদ্ধ হওয়া উচিত। দুর্ব্বল ও কৃশ ব্যক্তির খাদের ত কথাই নাই। কারণ, পরিশ্রম দ্বারাই পরিপাক শক্তি ও

জঠরানল তীব্র হয়। জঠরানল তীব্র থাকিলে অসিদ্ধ খাদ্যও সহজে পরিপাক
করা যায়। জঠরানল মন্দ থাকিলে কাজেই সহজে পরিপাক করিবার
জন্য খাদ্য অধিক সুসিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। আমাদের দেশে, পূর্ব্বে কাষ্ঠের
জ্বালে রন্ধন হইত। কাষ্ঠের ত তখন অসদ্ভাব ছিল না। কিন্তু সভ্যতা ও
লোকসংখ্যা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে কাষ্ঠের অভাব হইয়া পড়িতেছে, অরণ্য কাটিয়া
নগর স্থাপন হইতেছে, এখন কাষ্ঠ মিলে না বলিলেই হয়। যাহাও মিলে
তাহা অতিশয় দুর্ম্মূল্য হইয়াছে। অন্যপক্ষে কয়লার আবিষ্কার ও কয়লার
ব্যবসার উন্নতি হওয়ায়, উহা অপেক্ষাকৃত সুলভ মূল্যে পাওয়া যাইতেছে।
ভারতবর্ষ যেরূপ দিন দিন নিঃস্ব হইতেছে, ভারতবাসীর, বিশেষ দরিদ্র ও
মধ্যবিত লোকের, অবস্থা যেরূপ ক্রমে ক্রমে শোচনীয় হইয়া দাঁড়াইতেছে,
তাহাতে সুলভ দ্রব্য ব্যবহার করা ভিন্ন তাহাদের আর গত্যন্তর নাই।
কাজেই কাষ্ঠের পরিবর্ত্তে কয়লা ব্যবহার করিতে প্রায় সকলেই বাধ্য
হইয়াছেন। সহরের লোকের ত কথাই নাই, আজ কাল পল্লীগ্রামেও কয়লার
হউ. বহুল ব্যবহার চলিতেছে। সহরেও সহরের নিকটস্থগ্রাম গুলিতে কাষ্ঠের ব্যবহার
রিয়া একরূপ উঠিয়া গিয়াছে, সুদূর পল্লীতেও দিন দিন কয়লার ব্যবহার আর
ন কিতেছে। কয়লার জ্বালের দোষ কিন্তু অনেক। অনেকে বিশ্বাস করেন,
হইতে সংস্থালে রন্ধনকরা খাদ্য খাইয়া আমরা অম্ল ও অজীর্ণাদি রোগে
কয়লার জ্ব থ... জ্বালের প্রধান দোষ, উহাতে খাদ্য সুসিদ্ধ হয় না।
ভুগিতেছি। কয়লারই লো... তে বড়ই অসুবিধা ঘটে। কয়লার জ্বাল বড়ই
কয়লার জ্বালে মাংস সুসিদ্ধ করি। বাস্ত... খাদ্য সুসিদ্ধ হয় না। মাংসাদি
তীব্র, অল্প সময়েই জল শুষ্ক হইয়া যায়, অথচ জ্বাল... যদি ...
সেই জন্য মৃদু জালে রন্ধন করা উচিত। শুদ্ধ মাংস বলিয়া নহে, যে কোন
দ্রব্য সুসিদ্ধ হইতে সময় লাগে, তাহাই কাষ্ঠের জ্বালে রন্ধন করিয়া খাওয়া
উচিত। কাষ্ঠের জ্বাল যেরূপ সহজে ইচ্ছামত কম বেশী করা যায়, কয়লার
জ্বাল সেরূপ করা যায় না। এই জন্যই কয়লার জ্বালে রন্ধনের অসুবিধা
অধিক। জল গরম করা, দুধ জ্বাল দেওয়া প্রভৃতি কার্য্য এবং যে দ্রব্য
রন্ধন করিতে তাপের ন্যূনাধিক্যের আবশ্যক হয় না, তাহার পক্ষে কয়লার
জ্বালই ভাল। আমরা ত সর্ব্বদাই দেখিতে পাই, আলু ভাজা, পটল ভাজা
প্রভৃতির উপরটা পুড়িয়া গিয়াছে, ভিতরে কাঁচাই আছে। কাষ্ঠের জ্বালে
যখন রন্ধন হইত তখন সেরূপ ঘটিত না। ইহা দ্বারাই মোটামুটি
বুঝা যায়, কয়লার জ্বালে কোনদ্রব্য রীতিমত সুসিদ্ধ করিতে হইলে

তাপ পরিমাপক কোন যন্ত্র ব্যবহার না করিলে চলে না। আমাদের দেশে তাহা একরূপ অসম্ভব। কাজেই যাঁহাদের অবস্থায় কুলায়, তাঁহারা যেন কয়লার পরিবর্ত্তে কাষ্ঠই ব্যবহার করেন। আর যাঁহাদের কয়লা ভিন্ন উপায়ান্তর নাই তাঁহারা যেন রন্ধন করিবার সময় যাহাতে খাদ্য গুলি বেশ সুসিদ্ধ হয়, অর্থাৎ ভিতর বাহির সমান সিদ্ধ হয়, সে পক্ষে সতর্ক দৃষ্টি রাখেন। ফলকথা, কয়লার ব্যবহার যত কম হয় ততই ভাল। কেহ কেহ বলেন, সন্দেশ মিঠাই এই জন্যই আর পূর্ব্বের ন্যায় সুতার হয় না, খাদ্যের আস্বাদও এই জন্যই আর পূর্ব্বের মত নাই।

* * * *

কলিকাতা ও পল্লীবাস,—আজ কাল অধিকাংশ লোকেরই "কলিকাতাম্যানিয়া" রোগ ধরিয়াছে। ধনী লোকের ত কথাই নাই। মফঃস্বলের জমীদার এবং একটু অবস্থাপন্ন লোকও আর নিজ নিজ পল্লীতে বাস করিতে রাজী নন। কোন না কোন অছিলায় তাঁহারা দেশ ছাড়িয়া কলিকাতায় বাস করিতেছেন। যাহাদের জীবিকার জন্য, চাকরির খাতিরে কলিকাতায় বাস না করিলে নয়, তাহাদের কথা ধরিতেছি না। কিন্তু যাঁহাদের চাকরি বা ব্যবসার খাতিরে কলিকাতায় বাস করিবার আবশ্যকতা নাই, তাঁহারা সাধে সাধে বার মাস কেন কলিকাতায় বাস করেন তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। কলিকাতাবাসের সপক্ষে তাঁহারা দুইটী যুক্তি দেখান। প্রথম—পল্লীগ্রামের ম্যালেরিয়া। দ্বিতীয়—পানীয় জলের অভাব। আমাদের বিশ্বাস এতদুভয় কারণেই তাঁহাদের স্বস্ব গ্রামে বাস করা উচিত। তাঁহারাই ত পল্লীগ্রামের ম্যালেরিয়া ও জলকষ্টের কারণ। তাঁহারা যদি নিজ নিজ গ্রামে বাস করেন, তাহা হইলে তথাকার জলকষ্টই বা কেন থাকিবে। ম্যালেরিয়াই বা কেন বৃদ্ধি হইবে। যে টাকা তাঁহারা কলিকাতায় শুদ্ধ বাটী খরিদ করিতে বা সম্বৎসরে ভাড়ায় ব্যয় করেন, প্রতিবৎসর তাহার অর্দ্ধেক টাকা ব্যয় করিলে বোধ হয় দশ বৎসরের মধ্যে শুদ্ধ নিজ গ্রামের নহে, নিকটস্থ গ্রাম গুলির ও জলকষ্ঠ দূর হইতে পারে। রীতিমত পয়প্রণালী করিয়া দিলে ম্যালেরিয়াই বা থাকিবে কেন? আমরা কিন্তু তাহা করিব না; দেশ উৎসন্ন যাউক, বালকাভাবে দেশের স্কুল উঠিয়া যাউক, আমরা পুত্রকন্যা লইয়া কলিকাতায় আসিয়া বাস করিব। আলোক দেখিয়া কীট পতঙ্গ যেরূপ তাহার দিকে ধাবিত হয়, আমরাও,

TORN PAGE(S)

সেইরূপ নানা সুখ সচ্ছন্দতার লোভে কলিকাতায় আসিয়া বাস করি। গ্যাসের আলো ও কলের জলের আকর্ষণী শক্তি আছে বই কি! কিন্তু আমাদের আশা কই পূর্ণ হয়? ম্যালেরিয়া ও জলকষ্টের হাত হইতে এড়াইতে গিয়া ভীষণতর প্লেগের মুখে আসিয়া পড়িতেছি; কলিকাতায় আসিয়া বসন্ত, হাম, ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা প্রভৃতির হাত এড়ান আমাদের ভার হইয়া উঠিয়াছে। বাস্তবিক কলিকাতা ক্রমেই বাসের অযোগ্য হইয়া উঠিতেছে। কলিকাতার আয়তন ত আর বাড়িতেছে না, বাড়িবেও না। কিন্তু লোকসংখ্যা দিন দিনই বাড়িয়া যাইতেছে। ইহাতেও যদি কলিকাতা অস্বাস্থ্যকর না হইবে তবে হইবে কিসে? আমরাই ত ক্রমে এই জনতা বৃদ্ধি করিয়া প্লেগাদি মারিভয়ের গৌণ কারণ হইতেছি। আমাদেরই জন্য সহরের বাটী ভাড়া দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে, অপেক্ষাকৃত অল্পআয়বিশিষ্ঠ লোকেরা আর ভাল বাটী পাইতেছে না, বাধ্য হইয়া তাহারা অতি জঘন্য বাটীতে বহুলোকে একত্র বাস করিতেছে; কাজেই জনতার জন্য প্লেগও সহরকে ছাড়িতেছে না। গতবৎসর প্লেগের বিভীষিকায় অনেকের স্বদেশ মনে পড়িয়াছিল, যাঁহাদের দেশ নাই তাঁহারাও মনে মনে তখন সংকল্প করিয়াছিলেন, এ দায় হইতে উদ্ধার হইয়া কোন না পল্লীতে বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিব। কিন্তু বিপদের সময় কাটিয়া গেলে কি আর সে কথা মনে থাকে। সে সময়ের সে ভীষণ কষ্ট কি আর আমাদের মনে আছে? অনেকে অতি নিঃসম্পর্কীয় লোকের বাটীতে সপরিবারে আশ্রয় লইতে বাধ্য হইয়াছিলেন। যাঁহারা কখন দ্বিতল ভিন্ন একতলে বাস করেন নাই, তাঁহাদের অসূর্য্যম্পশ্যা গৃহিনীরা পুত্রকন্যা লইয়া পল্লীগ্রামের পাতান সম্পর্কীয় কোন বন্ধুর কুটীরে বাস করিতে বাধ্য হইয়াছিলেন। সেকথা কিন্তু আর তাঁহাদের মনে নাই। আমাদের দেশের ধনী লোকেরা, পল্লীগ্রামের জমীদার ও সম্পন্ন লোকেরা যদি স্ব স্ব গ্রামে বাস করেন, তাহা হইলে তৎ তৎ স্থানের অবস্থা অচিরে পরিবর্ত্তিত হইয়া ঐ সকল স্থান অল্পকাল মধ্যেই সুখপ্রদ ও স্বাস্থ্যকর হইয়া উঠিতে পারে—জলকষ্ট দূর হইতে পারে, ম্যালেরিয়া ঘুচিয়া যাইতে পারে, গ্রামের রাস্তা ঘাটের উন্নতি হইতে পারে, স্কুল পাঠশালার শ্রীবৃদ্ধি হইতে পারে, এবং সঙ্গে সঙ্গে নিজেদের ও প্রতিবেশীগণের অশেষ কল্যাণ সাধিত হইতে পারে।

* * * *

দয়ায় সভ্যতা,—ভগবান মানব হৃদয়কে যত প্রকার সৎবৃত্তি দিয়াছেন তন্মধ্যে দয়াই শ্রেষ্ঠ। "আত্মৌপ্যম্যেন ভূতানাং দয়াং কুর্ব্বন্তি সাধবঃ।" এই মহাবাক্য যিনি উচ্চারণ করিয়াছেন, তিনিই ধন্য। আপনার প্রতি চাহিয়া আপনার অভাব বুঝিয়া, জীবের প্রতি দয়া করিতে হইবে। কিন্তু আজ কাল সভ্যতার খাতিরে দয়া বৃত্তিটা কিম্ভূতকিমাকার হইয়া দাঁড়াইয়াছে। দয়ার গতি ভিন্নপথগামী হইয়াছে। পরের দুঃখ দেখিলে বা শুনিলে কাতরতা জন্মে, অশ্রুপাত হয়, ইহাই মানবের প্রকৃতি। সেই কাতরতার খাতিরে যাহা কিছু করা যায় তাহাও প্রশস্ত, কিন্তু পাত্রাপাত্র বিবেচনা না করিয়া দয়া করাও অধর্ম্ম। দয়ার পাত্রবাহুল্য ঘটিলে অগ্রে কাহার প্রতি দয়া করা উচিত তাহাও বুদ্ধিমানের বিচার্য্য। এ সভ্যতার আমলে সে বিচার করিবার শক্তি আমাদের কমিয়া গিয়াছে। দয়াবৃত্তি আমাদের আর স্বতঃপ্রবাহিত হয় না, বাহ্যকারণসাপেক্ষ হইয়াছে। দূরবীক্ষণ যন্ত্রের ন্যায় দয়াটা এখন দূরলক্ষ্য হইয়া পড়িয়াছে, নিকটে তাহার স্ফূর্ত্তি হয় না। আমাদের পাঠক পাঠিকারা বা অপর সাধারণে দোষ গ্রহণ করিবেন না। প্লেগের বিভীষিকায় হতবুদ্ধি হইয়া আমরা আমাদের বক্তব্য একটু বিষদ করিয়া বলিতে বাধ্য হইলাম। এই যে সে দিন ত্রান্সভাল যুদ্ধে আহত সৈনিকদিগের স্ত্রীপুত্রের সাহায্যার্থে আমরা লক্ষ লক্ষ টাকা চাঁদা দিলাম, ধনকুবের ইংলণ্ডকে অযাচিত হইয়া সাহায্য করিলাম, অগাধ সমুদ্রে পাদ্যার্ঘ দিলাম, ইহাতে পুণ্য সঞ্চয় অবশ্যই হইয়াছে, কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুতর কর্ত্তব্য লঙ্ঘন কি হয় নাই? ইংলণ্ড-বাসীর নিকট আমরা ধন্যবাদার্হ অবশ্য হইয়াছি, হয় ত অপর কোন স্বার্থসিদ্ধিও হইতে পারে। কিন্তু দয়ার গতি এ ভাবে হওয়া উচিত নহে বলিয়াই আমাদের বিশ্বাস। সে দিন দুর্ভিক্ষপীড়িতদিগের সাহায্যার্থও অনেক টাকা চাঁদা দিয়াছি, অতুল ধনশালী গবর্ণমেণ্টকে—খরচের অনুপাতে—যৎকিঞ্চিৎ সাহায্য করিয়াছি। দুর্ভিক্ষপীড়িতদিগের জন্য গবর্ণমেণ্টের যে টাকা ব্যয় হইবে তাহার তুলনায় আমরা যাহা দিয়াছি তাহা যে অকিঞ্চিৎকর তাহাতে কাহারই সন্দেহ মাত্র নাই। গবর্ণমেণ্ট নিজের দায়িত্ব বুঝেন, কর্ত্তব্য জানেন, করিতেছেন, এবং করিতেও সর্ব্বদা মুক্তহস্ত। বড়লাট ত বলিয়াই দিয়াছেন, দুর্ভিক্ষপীড়িতদিগের সাহায্যার্থ যাহা কিছু কর্ত্তব্য, রাজকোষে কপর্দ্দক মাত্র থাকিতে তাহা অসম্পন্ন থাকিবে না। এ কার্য্যেও যে দাতার পুণ্য আছে তাহা অস্বীকার করিবার নহে। কিন্তু ইহা অপেক্ষাও অধিক কর্ত্তব্য আমরা অবহেলা

করিতেছি, ইহা অপেক্ষাও দয়ার অধিক উপযুক্ত পাত্রকে উপেক্ষা করিতেছি। যাঁহারা এতদুভয় কার্য্যে সহস্র সহস্র টাকা চাঁদা দিয়াছেন তাঁহাদেরই প্রতিবাসীরা হয় ত জলকষ্টে বিষম ক্লেশ পাইতেছে; অনেকের ২ বেলা আহার জুটিতেছে না, অনেকের রোগের চিকিৎসা হইতেছে না, পথ্য জুটিতেছে না। সে দিকে যে কেন আমাদের মন আকৃষ্ট হয় না, তাহা বুঝিয়া উঠিতে পারি না। কলিকাতার ও ত অনেকে সহস্র সহস্র টাকা চাঁদা দিয়াছেন, কিন্তু আমরা স্বচক্ষে দেখিতেছি, তাঁহাদের নিঃস্ব প্রতিবেসীরাই প্লেগে মরিতেছে, কাহারও ঔষধ জুটিতেছে না, কেহ ডাক্তার ডাকিতে পারিতেছে না, কাহারও পথ্য সংগ্রহ হইতেছে না। দাহ করিবার খরচও অনেকের সংগ্রহ হইতেছে না এরূপও শুনিতেছি। কিন্তু কই সে দিকে মন ধায় না কেন? যে সকল কার্য্যে সভা নাই, রেজলিউসন নাই, ধন্যবাদ নাই (Thanks giving) নাই, ছোটলাট বড়লাট সভাপতি নাই, সে কার্য্যে আমাদের দয়ার স্রোত কেন প্রবাহিত হয় না? দয়াবৃত্তি কেন স্ফূর্ত্তি পায় না? আমরা কি হৈ চৈ বিনা নীরবে কর্ত্তব্যসাধন করিতে ভুলিয়া গিয়াছি? কলিকাতায় প্রত্যহ দুইশতের অধিক লোক মরিতেছে, তাহা দেখিয়া প্রাণ কেন কাঁদিতেছে না, শবদাহের স্থানাভাবে মর্ম্মপীড়িত পুত্রশোকাতুর পিতা ভ্রাতা শব লইয়া সাশ্রুনেত্রে ৫।৬ ঘণ্টা সেই ভীষণ মহা শ্মশানে বসিয়া থাকিতেছে দেখিয়াও তাহার কোন সদুপায় করিবার জন্য কেন চেক কাটিতে ইচ্ছা হইতেছে না? কেন? তা বুঝিয়াছি। এ সভ্যতার আমলে দয়া দূরগামী হইয়াছে, বাহ্যকারণসাপেক্ষ হইয়াছে। এখন নিকটে, প্রতিবাসীমণ্ডলে, দুঃস্থস্বজনবান্ধবে আর উহার স্ফূর্ত্তি হয় না। ভগবান করুন, আমাদের দয়ার যেন শীঘ্র নিকট-দর্শন (সর্টসাইট=Short sight) রোগ জন্মে।

* * * * *

প্লেগ ও মিউনিসিপালিটী,—প্লেগের প্রকোপ এ বৎসর কলিকাতাতেই অধিক দেখা যাইতেছে। মৃত্যুসংখ্যাও অতীব ভীতিজনক। গবর্ণমেণ্ট ও মিউনিসিপালিটী এবৎসর এসম্বন্ধে কোন চেষ্টা করিতেছেন কিনা তাহা জানি না। গতবার প্লেগনিবারণের জন্য মিউনিসিপালিটী যথেষ্ট ব্যয় করিয়াছিলেন। গত বৎসরের বহুদর্শিতায় এবং বম্বের দৃষ্টান্তে বোধ হয় মিউনিসিপালিটী এবার জ্ঞানবান হইয়া অকারণ অর্থব্যয় করিতে বিরত আছেন। মিউনিসিপালিটী বৃথা হৈ চৈ করিয়া প্রজার কষ্টের ধন

অকারণ ব্যয় করেন তাহাও আমাদের ইচ্ছা নহে। তবে এবিষয়ে মিউনিসিপালিটীর নিশ্চিন্ত থাকাও ত উচিত নহে। মিউনিসিপালিটী এখন হইতে প্লেগের প্রকৃত কারণ দূর করিতে উৎযোগী হন ইহাই আমাদের ইচ্ছা। বাহ্য আড়ম্বরে বা গৌণ কারণ দূর করিলে কোন ফল ফলিবে না। মৌলিক কারণ দূর করিবার জন্য দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইতে হইবে—কলিকাতা সহরকে নূতন ভাবে গড়িতে হইবে। জনতা দূর করিয়া প্রত্যেক পল্লীর ঘর বাড়ী গুলি স্বাস্থ্যকর করিবার জন্য যাহা যাহা কর্ত্তব্য তাহা সাধন করিতে হইবে। এখন সে সকল সাধন করিবার পক্ষে ত কোন বাধাই নাই, নূতন আইনের বলে মিউনিসিপালীটীর সকল বিঘ্নই দূর হইয়াছে। কয় বৎসরে প্লেগপ্রতিবিধান কল্পে যে টাকা ব্যয় হইয়াছে, সেই টাকা দ্বারা প্লেগের মৌলিক কারণ দূর করিবার চেষ্টা করিলে এত দিন যথেষ্ট কাজ হইত। পূর্ব্বে ত সে চেষ্টা হয় নাই এখনও ত সে পক্ষে চেষ্টার কোন লক্ষণ দেখা যাইতেছে না। যতদিন সেরূপ চেষ্টা ও তদনুরূপ কার্য্য না হইবে তত দিন প্লেগের হাত হইতে আমাদের কোন মতেই রক্ষা নাই। এ বৎসরের প্লেগের প্রকোপের স্থান এবং প্লেগাক্রান্তদিগের কথা ভাবিলেও বুঝা যায়, প্লেগ কিরূপ স্থানে, কিরূপ লোকের মধ্যে অধিক আধিপত্য স্থাপন করিতে পারে এবং করিয়া থাকে। প্রত্যক্ষ কারণ দেখিয়াও যদি আমরা তাহা প্রতিবিধান করিতে সচেষ্ট না হইব, তবে স্বায়ত্তশাসনের সঙ্গে সঙ্গে কলিকাতার মিউনিসিপালিটী উঠিয়া গেলেই বা ক্ষতি কি ছিল?

টীকা।

টীকা (VACCINATION.) দেওয়ার পর বালকদিগের শরীরে যে অবস্থান্তর ঘটে তাহাকেই ডাক্তারেরা ভ্যাক্‌সিনিয়া (Vaccinia) বলেন। ইহাকে বালরোগের মধ্যে গণনা করা সঙ্গত নহে। তথাপি এ সম্বন্ধে আমরা একটু বিস্তৃতভাবে বর্ণনা করিতে বাধ্য হইলাম, কারণ, টীকা সম্বন্ধে এখনও লোকের মনে, নানাবিধ ভ্রান্ত সংস্কার বদ্ধমূল আছে।

টীকার বিরুদ্ধে সচরাচর দুই প্রকারের তর্ক উপস্থিত করা হইয়া থাকে। প্রথম ও প্রধান তর্ক টীকার প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে। বসন্ত রোগের মারিভয় বিষয়ে বর্ত্তমান কালের লোকের অভিজ্ঞতা এত অল্প যে টীকার সম্বন্ধে সন্দিহান হওয়া তাহাদের পক্ষে অসঙ্গত নহে। সত্য বটে, বর্ত্তমান সময়েও মাঝে মাঝে বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু এক শতাব্দী পূর্ব্বের বসন্ত রোগের ভীষণ মারিভয়ের সহিত তুলনা করিলে ইহা কিছুই নহে বলিতে হয়। কোন শত্রু যখন দৃষ্টির সীমায় আইসে, বিশেষ যখন ঐ শত্রু আমাদের মধ্যে আসিয়া উপস্থিত হয়, তখন ঐ শত্রুকে দূর করিবার জন্য, তাহার হস্ত হইতে উদ্ধার পাইবার জন্য, যে কোন কর রাজা বা রাজকর্ম্মচারীরা ধার্য্য করেন, আমরা আহ্লাদ সহকারে সেই গুরু করভার বহন করিয়া থাকি। কিন্তু ঐ শত্রু একবার চলিয়া গেলে তাহার পুনরাক্রমণ হইতে দেশ রক্ষা করিবার জন্য, তাহাকে দমনে রাখিবার জন্য, যে সকল যুদ্ধসামগ্রী প্রয়োজন হয় তাহার ব্যয় নির্ব্বাহের জন্য যদি রাজা সামান্য করও স্থাপন করেন তাহাও আমাদের সহ্য হয় না। তখন সেই সামান্য কর দিতেও আমরা অসন্তোষ প্রকাশ করিয়া থাকি। মানবরূপ শত্রু দমনের জন্য যেরূপ করের আবশ্যকতা, বসন্ত রূপ পরম শত্রুকে দমনে রাখিবার জন্য সেইরূপ টীকা আবশ্যক। শত্রু চলিয়া গেলে মূর্খ লোকে যেমন ট্যাক্সের বিরুদ্ধে নানা আপত্তি উত্থাপন করে, বসন্তের মারিভয়ের ভয় কমিয়া গেলে অজ্ঞ ইতর লোকে সেইরূপ টীকার বিরুদ্ধে নানা গোলযোগ উত্থাপন করিয়া থাকে।

টীকার আবিষ্কর্ত্তা খ্যাতনামা মিঃ জেনারের আবির্ভাবের পূর্ব্বে বসন্ত দেশময় যেরূপ ভীষণ মারিভয় বিস্তার করিয়াছিল তাহা স্মরণ করিলে এখনও শরীর শিহরিয়া উঠে। এক ইউরোপখণ্ডেই বৎসরে ৫০ লক্ষেরও অধিক লোক বসন্তে মারা পড়িত। লণ্ডন নগরেই বসন্তের মৃত্যু প্রতি ১৪টীর মধ্যে ১টী করিয়া হইত। ১৮৭১ সালে টীকা সম্বন্ধে যে কমিসন বসে, তাহার সিলেক্ট কমিটীর মন্তব্যের সহিত মিঃ সিমন সাহেব নিজে যে পৃথক্ মন্তব্য লিপিবদ্ধ করেন, তাহাতে তিনি স্পষ্টাক্ষরে বলিয়াছিলেন—'লণ্ডনে ১৪টীর মধ্যে বসন্তের মৃত্যু একটী' এ কথাটা শুনিতে ভীতিজনক না হইলেও কার্য্যতঃ বড়ই বিভীষিকাপ্রদ, কারণ, সে সময়ের ও বর্ত্তমান সময়ের লোক সংখ্যা তুলনা করিলে দেখা যায়, তখনকার বসন্তের মৃত্যুসংখ্যা এখনকার অপেক্ষা দ্বিগুণ ছিল।

যত প্রকার রোগে মারিভয় হইয়া থাকে তন্মধ্যে বসন্তের মারিভয় বড়ই

ভয়ঙ্কর। কারণ, বসন্তের প্রকোপ সর্ব্বত্র সকল ক্ষেত্রে সমানভাবে প্রবল হইতে দেখা যায়। রাজপ্রাসাদবিহারী ধনকুবের হইতে কুটীরবাসী দীন দুঃখী পর্য্যন্ত, সুবিস্তৃত প্রান্তরবাসী হইতে বহুজনপূর্ণ নগরবাসী পর্য্যন্ত, সমানভাবে বসন্ত দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। বসন্ত ধনী দীন বালক বৃদ্ধ বিচার করে না। জনতার সহিত ইহার হ্রাস বৃদ্ধির সম্বন্ধ নাই। এই উপলক্ষে মিঃ সিমন সাহেবের মন্তব্য হইতে যদি আমরা কতকাংশ উদ্ধৃত করি তাহা হইলে বোধ হয় তাহা অপ্রাসঙ্গিক হইবে না। তিনি বলিয়াছিলেন, "বসন্ত কিরূপ ভীষণ ব্যাধি, ইহা কিরূপে রাজা মহারাজাকে গ্রাস করে, তাহার একটী উদাহরণ দিলেই সকলে ইহার ভীম পরাক্রমের কথা বুঝিতে পারিবেন। ইংলণ্ডের রাজা তৃতীয় উইলিয়মের পিতা মাতা উভয়েই বসন্তে মারা যান, তাঁহার পত্নীও অব্যাহতি পান নাই, তাঁহার পিতৃব্য ডিউক অব্ গ্লসেষ্টার, তাহার ভ্রাতা ও ভগিনী, দ্বিতীয় জেমসের জ্যেষ্ঠ পুত্র ও কনিষ্ঠা কন্যা, বসন্তের করাল কবলে আত্মোৎসর্গ করেন। তৃতীয় উইলিয়ম নিজে এবং তাঁহার বন্ধু বেণ্টিক পর্য্যন্ত বসন্ত দ্বারা আক্রান্ত হইয়া আজীবন একরূপ জীবন্মৃত অবস্থায় কাটাইতে বাধ্য হন। শুদ্ধ ইংলণ্ডে নহে, অস্ট্রিয়ার রাজসংসারেও বসন্ত নিজের বিভীষিকা দেখাইতে ত্রুটি করে নাই। প্রথম জোসেফ ত্রিশ বৎসর বয়সে বসন্ত রোগে মৃত্যুমুখে পতিত হন। প্রথম জোসেফ ছাড়া অষ্টাদশ শতাব্দীর মধ্যে দুইজন এম্প্রেস, ছয়জন আর্কডিউক ও আর্কডচেস্, সাক্সনির ইলেক্টর, ব্যাভেরিয়ার ইলেক্টর, ফ্রান্সের একজন রাজা, সুইডেনের এক রাজ্ঞী, রুসিয়ার এক সম্রাট এবং আরও অনেক রাজপ্রাসাদবিহারী রাজা ও রাজপরিবারভুক্ত মহৎ লোক বসন্তের করে আত্মসমর্পণ করেন।"

বর্ত্তমানকালে কোন রাজপরিবারে এরূপ ঘটনা ঘটিলে, ভীষণ মারিভয় উপস্থিত মনে করিয়া দেশশুদ্ধ লোক ভীত ও স্তম্ভিত হয়। সভ্য জাতির ন্যায়, ধনীগণের ন্যায়, রাজা মহারাজার ন্যায়, অসভ্য জাতিরাও যে তুল্যরূপে বসন্ত দ্বারা আক্রান্ত হইত, নিম্ন উদ্ধৃত অংশের দ্বারা তাহাও স্পষ্টীকৃত হইবে। 'উত্তর আমেরিকায় লিভেনওয়ার্থ দুর্গের কয়েক মাইল দূরে ম্যানডন গ্রাম, ১৮৩৭ সালের ১৫ই জুন তথায় বসন্ত দেখা দেয়। অল্পকাল মধ্যেই রোগ ক্রমে ভীষণ মূর্ত্তিতে চতুর্দ্দিকে বিস্তৃত হইয়া পড়িল। অতি দূরস্থ জাতিদিগের মধ্যেও ৫০ হইতে ১০০ শত জন করিয়া প্রত্যহ মরিতে লাগিল। রোগী সহসা মস্তকে ও

পৃষ্ঠে যাতনা বোধ করিয়া কয়েক ঘণ্টা মধ্যেই মৃত্যুমুখে পতিত হইত, মৃত্যুর পর মৃতদেহ কালিমাবর্ণ ধারণ করিত এবং স্ফীত হইয়া তাহার আয়তন তিন গুণ বৃদ্ধি পাইত, বোধ হইত যেন এক একটী কুম্ভকর্ণ পড়িয়া আছে। বৃথা হাঁসপাতাল নির্ম্মাণ করা হইল, সমস্ত ঔষধই অল্পদিনের মধ্যে ফুরাইয়া গেল। তখন হাঁসপাতালের কর্ম্মচারীরা মৃতদেহ সংগ্রহ করিয়া বড় বড় গর্ত্তে নিক্ষেপ করিতেই কেবল ব্যস্ত থাকিত। যখন ভূমি সকল বরফাবৃত হইয়া পড়িল, তখন বাধ্য হইয়া লোকে নদী গর্ভে শব নিক্ষেপ করিতে লাগিল। ম্যানডন জাতি এক সময় প্রবল পরাক্রান্ত ছিল, কিন্তু বসন্ত রোগে ঐ জাতি একেবারেই ধ্বংশ হইয়া যায়। ১৫০০০ লোকের মধ্যে ৩০ জন মাত্র জীবিত ছিল। ম্যানডনদিগের প্রতিবেশী স্থূলোদর ইণ্ডিয়ান ও রিকোরি জাতিরা এই মারিভয়ের সময় শিকারার্থ বহির্গত হইয়াছিল, এজন্য এক মাস কাল তাহাদের মধ্যে রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে নাই, কিন্তু অক্টোবরমাসে সমস্ত জাতির অর্দ্ধেক লোক বসন্তরোগে মৃত্যুমুখে পতিত হইল। আক্রান্তদিগের মধ্যে যাহারা বাঁচিয়াছিল, তাহারা জীবনে আর স্বাস্থ্যলাভ করিতে পারে নাই। আত্মীয় স্বজন বন্ধুবান্ধবের মৃত্যুতে তাহারা জীবনে এরূপ হতাশ হইয়াছিল, যে অনেকে ছুরিকা বা বন্দুক দ্বারা কিম্বা উচ্চ পর্ব্বত শৃঙ্গ হইতে পতিত হইয়া আত্মহত্যা করিতে বাধ্য হইয়াছিল। মিসোরির উত্তর প্রদেশস্থ ৯০০০ হাজার এ্যাসিনিবয়িন জাতি একেবারেই নিঃশেষিত রূপে ধ্বংশ হইয়া যায়। হডসন্সকে কোম্পানির নিকট ক্রো ও কৃষ্ণপদ নামে আর দুই জাতি বাস করিত। বসন্তের ভয়ে তাহারা নানাস্থানে পলায়ন করে, কিন্তু কোথাও অব্যাহতি পায় নাই। মাংশলোলুপ ব্যাধের ন্যায় বসন্ত সর্ব্বত্রই তাহাদের অনুসরণ করে। ইহারা বড়ই ভীষণ প্রকৃতি, চতুর ও দুর্দ্ধর্ষ। শত্রুর প্রতি তাহারা যেমন নিষ্ঠুর, বন্ধুর প্রতি আবার তেমনই সদয় ছিল। তাহারা এই সময়ে শ্বেতকায়দিগকে সমূলে ধ্বংশ করিতে কৃতসংকল্প হয়। প্রতি দিনই যুদ্ধ সজ্জার সংবাদ আসিতে লাগিল। এক সহস্র তাম্বু বীরশ্রেষ্ঠ যোদ্ধাগণের ভীম মুর্ত্তিতে সুশোভিত হইতে লাগিল। কিন্তু হায়! বসন্ত তাহাদের সে সাধ মিটাইতে দিল না, এক সহস্র তাম্বুতে একজনও জীবিত রহিল না, এক দল দুর্গ আক্রমণ করিতে বহির্গত হয়, পথিমধ্যে সকলেই বসন্তে মারা পড়িল, এই দুর্ঘটনার সংবাদ শিবিরে লইয়া যাইবার জন্য এক জনও জীবিত রহিল না। ইউনাইটেড ষ্টেটেও সে সময় ৬০০০০ লোক বসন্ত রোগে মারা পড়িয়াছিল।”

টীকার আবিষ্কর্ত্তা খ্যাতনামা মিঃ জেনারের পূর্ব্বে বসন্ত কিরূপ মারিভয় বিস্তার করিত তাহা পাঠককে জানান হইল। এক্ষণে টীকা সম্বন্ধে আমাদের যাহা বক্তব্য আছে তাহা লিপিবদ্ধ করা যাইতেছে।

গ্লসেষ্টার সায়রের গোপগণের মধ্যে একটা প্রবাদ ছিল যে ‘ঘোটকের চর্ব্বি লাগিয়া গাভীদিগের স্তনে (বাঁট) এক প্রকার ব্রণ হয়, ঐ ব্রণ অতিশয় সংক্রামক এবং মনুষ্যদেহেও উহার সংক্রমণ শক্তি আছে। উহাকে গো বসন্ত বলিত, এবং যে কেহ ঐ বসন্ত দ্বারা একবার আক্রান্ত হয় বসন্ত আর তাহাদিগকে আক্রমণ করিতে পারে না’। এই প্রবাদ বাক্য এডওয়ার্ড জেনারের কর্ণগোচর হয়। তিনি ইহার সত্যাসত্যের বিষয় অনুসন্ধান করিতে প্রবৃত্ত হন এবং সেই অনুসন্ধানের ফল স্বরূপ টীকার আবিষ্কার করেন। ১৭৯৮ সালে মিঃ জেনার তাহার এই অভিনব আবিষ্কারের বিষয় প্রকাশ করেন, এবং ১৭৯০ সালে লণ্ডনে প্রথম টীকার প্রচলন হয়। এক্ষণে ইহা একরূপ স্থিরই হইয়াছে যে টীকার বহু প্রচলনের সঙ্গে সঙ্গে বসন্তের প্রাদুর্ভাব কমিয়া গিয়া থাকে। অনেকেই বিশ্বাস করেন—যে বসন্ত ইউরোপ খণ্ডে ভীষণ ভীতিজনক ছিল, টীকার বহু প্রচলনের সঙ্গে সঙ্গে কালে তাহা একেবারেই অন্তর্হিত হইবে।

টীকার উপকারিতা ও উহার বসন্তপ্রতিরোধক শক্তির সম্বন্ধে একটী বিষয় স্মরণ করিলেই যথেষ্ট হয়। বসন্ত হাঁসপাতালে যাহারা শুশ্রূষাকারিণীর কার্য্য করে, হাঁসপাতালের কার্য্যে ব্রতী হইবার অগ্রে, পূর্ব্বে তাহাদের টীকা হওয়া সত্ত্বেও, পুনরায় তাহাদিগকে টীকা দেওয়া হয়। দেখা গিয়াছে এ যাবৎ বসন্ত হাঁসপাতালের কোন ধাত্রীরই বসন্ত হয় নাই। ইহাতেই বুঝা যায় টীকার আবিষ্কারে জগতের কি মহা উপকারই সাধিত হইয়াছে। এরূপ নিশ্চিত বসন্তপ্রতিরোধক আর দ্বিতীয় নাই। টীকা যে একেবারে বসন্ত হইতে আমাদিগকে রক্ষা করিতে পারে এ বিশ্বাস মিঃ জেনারের ছিল না, তিনি কখন কোথাও এ কথা বলেন নাই যে, টীকা লও বসন্ত আর তোমাদিগের ছায়া স্পর্শ করিবে না। তবে তিনি বিশ্বাস করিতেন যে, এক বার বসন্ত হইলে যেমন বসন্তের হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় টীকা দ্বারাও বসন্তের হস্ত হইতে সেইরূপ নিস্তার পাওয়া যাইতে পারে। টীকা লওয়ার পরে যদিও বসন্ত হইতে পারে, কিন্তু তাহা প্রায়ই ভীষণ বা মারাত্মক হয় না। একবার বসন্ত হইলে অনেকের দ্বিতীয়বার বসন্ত হইতে দেখা যায় না। টীকা লওয়ার পরেও অনেকের বসন্ত হইতে দেখা যায় না।

উভয় স্থলেই ইহার ব্যতিক্রম ঘটিতে দেখা যায়, কিন্তু উভয় ক্ষেত্রেই বসন্তের প্রকোপ প্রায়ই প্রবল হয় না. উভয় স্থলেই ইহা মৃদু আকারে হইয়া থাকে এবং ইহার কোনপ্রকার ভীষণতাই দেখা যায় না। যাহারা টীকা লইয়াছে তাহাদের বসন্ত হইলেও মৃত্যুসংখ্যা অপেক্ষাকৃত অনেক কমই হইয়া থাকে। বসন্তের প্রাদুর্ভাব হইলে ডাক্তারেরা টীকা লইয়া থাকেন এবং টীকা লইয়া তাঁহারা নির্ভয়ে বসন্ত রোগীর সংঘর্ষে আসিয়া থাকেন। আমাদের ইচ্ছা, কি ডাক্তার কি অপর লোক সকলেই এই প্রথার অনুসরণ করেন।

টীকা দিবার প্রণালী,—টীকা দেওয়া অতি সহজ কাজ। সুস্থ ও সবল হইলে তিন মাসের শিশুকেও টীকা দেওয়া যাইতে পারে। বাম হস্তেই টীকা দেওয়া রীতি। বাম হস্তের কনুইয়ের উপর বা নিম্নে একটী স্থান স্থির করিয়া লইয়া লান্‌সেট (বেলকার) বা সামান্য ছুঁচের অগ্রভাগ দ্বারা কাছাকাছি ও পাশাপাশি ৪।৫ স্থানে আঁচড়ানর ন্যায় বিদ্ধ করিয়া অত্যল্প রক্ত বাহির করিতে হয়। বিদ্ধ করিবার সময় যাহাতে অধিক রক্ত বাহির না হয় সে বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হইতে হইবে, কেননা, অধিক রক্ত বাহির হইলে বসন্তের বীজ ধুইয়া যাইতে পারে এবং তাহাতে টীকা দেওয়ার উদ্দেশ্য বিফল হয়। তখন ঐ সকল বিদ্ধ স্থানে বসন্ত বীজ প্রয়োগ করিতে হয়। ক্ষত স্থানে বসন্ত বীজ লাগাইবার জন্য হস্তীদন্ত নির্ম্মিত শলাকা বা সূক্ষ্ম কাচের নল ব্যবহার হইয়া থাকে। কোন সুস্থকায় বালকের বসন্তের বীজে ঐ শলাকা নিমজ্জিত করিলে উহার অগ্রভাগে যে বীজ লগ্ন হয় তাহাই পূর্ব্বোক্ত ক্ষতস্থানে লাগাইয়া দিলেই টীকা দেওয়ার কার্য্য শেষ হইল। কাচের নল ব্যবহার করিতে হইলে পূর্ব্বাহ্নে উহা বসন্তের রসে পূর্ণ করিয়া লইতে হয় এবং তাহার এক প্রান্ত ভাঙ্গিলেই ঐ রস পূর্ব্বকথিত ক্ষত স্থানে অনায়াসে ফোঁটা ফোঁটা পড়িতে পারে। টীকা দিবার শলাকা বা নলে যাহাতে কোনরূপে রক্ত লাগিয়া না থাকে বা উহা পীতবর্ণের বা পূঁযমাখা না হয় সে পক্ষে বিশেষ সতর্ক হওয়া আবশ্যক। কেননা ঐরূপ শলাকা বা নল ব্যবহার করিলে বসন্ত ভিন্ন অন্য রোগের বীজ শরীরে প্রবেশ করিবার নিতান্ত সম্ভাবনা। এবং তাহাতে টীকার উদ্দেশ্য বিফল হইয়া অন্য বিপদের সূত্রপাত হয়। ক্ষত স্থানে বীজ প্রয়োগের পর যাহাতে বালকগণ উহা পুঁছিয়া না ফেলে বা কোনরূপে ধুইয়া না যায় সেপক্ষে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

টীকা দেওয়ার পর দুই দিন ক্ষত স্থান সমানভাবেই থাকে। কোন প্রকার

ভাবান্তর ঘটে না। দুই দিনের পর অথবা তৃতীয় দিবসে প্রত্যেক ক্ষত স্থানে ব্রণ উত্থিত হয়। পঞ্চম ও ষষ্ঠ দিনে ঐ ব্রণ ফোস্কাকারে পরিণত হয়, ইহাকেই ডাক্তারেরা ভেসিকল্ (Vesicle) কহেন। অষ্টম দিবসে—অর্থাৎ যে দিবসে টীকা দেওয়া যায় পর সপ্তাহের সেই দিবসে—ফোস্কাগুলি পরিণত অবস্থা প্রাপ্ত হয়। পরিণত ফোস্কা গুলি নীলাভাযুক্ত মুক্তাবৎ শ্বেতবর্ণ বিশিষ্ট হইয়া থাকে, এবং উহার মধ্যস্থল প্রায়ই নিম্ন হয়। অষ্টম দিনে ঐ সকল ফোস্কায় পীতবর্ণের পূঁজ সঞ্চয় হইতে থাকে এবং ঐ পূঁজ দ্বারাই অপর লোককে টীকা দেওয়া যায়। অষ্টম দিবসের পর ঐ সকল ফোস্কার চতুঃপার্শ্বে মণ্ডলাকারে স্ফীত হয় এবং রক্তবর্ণ হইয়া উঠে। ইহাকে অ্যারোলা (areola) কহে। সঙ্গে সঙ্গে হাত ফোলে এবং বগলে বিচি হয়। কখন কখন অল্প জ্বর বোধও হইয়া থাকে। এবং অন্যরূপ শারীরিক গ্লানিও জন্মে। এই সময়ে ফোস্কার পূঁজ অপেক্ষাকৃত তরল হয়। দশমদিনে এ্যারোলা লুকাইয়া যায় এবং ভেসিকল্ শুষ্ক হইতে আরম্ভ হয়। একুশ দিনের পর ফোস্কা শুখাইয়া গিয়া খোসাটী উঠিয়া যায়। টীকার যে দাগ হয় তাহা প্রায়ই আজীবন বর্ত্তমান থাকে এবং টীকার দাগ বলিয়া উহাকে অনায়াসেই চিনিতে পারা যায়।

টীকা দেওয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হইলে জীবনে আর বসন্ত হইবার সম্ভাবনা থাকেনা। কিন্তু ইহার বসন্ত প্রতিরোধক শক্তি কালে হ্রাস পাইয়া থাকে. এজন্য মধ্যে মধ্যে টীকা লওয়া উচিত। সাত বৎসর অন্তর টীকা লইতে ডাক্তারেরা ব্যবস্থা দেন। এই ব্যবস্থার সহিত বিজ্ঞানের কোন সংশ্রব আছে বলিয়া আমাদের বিশ্বাস নাই। ইহা অনেকটা সংস্কারের উপরই বিন্যস্ত, এজন্য আমাদের মতে যখনই বসন্ত প্রবলাকারে দেখা দেয়, তখনই টীকা লওয়া উচিত।

টীকার বিরুদ্ধে দ্বিতীয় আপত্তি এই যে—টীকা দ্বারা অপরের বসন্তের বীজ শরীরে প্রবেশ করিয়া অন্যান্য পীড়া—বিশেষ পারদঘটিত পীড়া—জন্মিতে পারে। এ আপত্তি যে নিতান্ত ভিত্তিশূন্য তাহা নহে। এরূপ ঘটনা যে কখন ঘটে নাই, তাহাও নহে। কিন্তু গণনা করিয়া দেখিলে এরূপ ঘটনা অতীব বিরল। লক্ষ লক্ষ লোকে টীকা লইতেছে তন্মধ্যে সহস্রেও একজনের এরূপ ঘটিতে দেখা যায় না। ইউরোপে বৎসরে কোটী কোটী লোক টীকা লইয়া থাকেন তন্মধ্যে ক্বচিৎ কোন ডাক্তার এরূপ ২।১টী ঘটনা দেখিয়াছেন। ডাক্তার সার উইলিয়ম জেনার ১৮৭১ সালে টীকা সম্বন্ধে পার্লিয়ামেণ্টর সিলেক্ট

কমিটির নিকট যে সাক্ষ্য প্রদান করেন তাহা হইতে (পার্লিয়ামেণ্ট ব্লবুক ২৫৯ পৃষ্ঠা) আমরা নিম্নলিখিত কয়েকটী প্রশ্নোত্তর উদ্ধৃত করিলাম। স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাগণ বোধ হয় ইহাতে বিরক্ত হইবেন না। সারউইলিয়ম তিনটী প্রধান নগরের প্রধান প্রধান হাঁসপাতালের চিকিৎসক ছিলেন, তাহার প্রাইভেট প্র্যাকটিসও যথেষ্ট ছিল। তিনি ৪৫০৮ সংখ্যক প্রশ্নের উত্তরে বলেন—

"ভ্যাকসিনেসন হইতে কোন অনর্থ ঘটিতে আমি কখন দেখি নাই। টীকা দ্বারা যা কিছু উত্তেজনা ঘটে সে কেবল হাত ফুলিয়াও বগলে বিচি হইয়া ইহাও দুই সপ্তাহের অধিক কাল থাকিতে কখন দেখি নাই।"

৪৫১১, ৪৫১২ ও ৪৫১৩ সংখ্যক প্রশ্নের উত্তরে বলেন—"কি সরকারি হাঁসপাতালে, কি নিজের প্রাইভেট রোগীর মধ্যে, আমি পারাদোষ বিশিষ্ট এমত রোগী কখন দেখি নাই, যাহার ঐ পারাদোষ বসন্তের টীকা হইতে জন্মিয়াছে বলিয়া বিশ্বাস করিতে পারি। কিম্বা এমত রোগীও আমার হস্তে কখন আইসে নাই, টীকার দোষে যাহার গাত্রে পারা বাহির হইয়াছে বলিয়া—আমার চিকিৎসা শাস্ত্রের অভিজ্ঞতার সাহায্যে—প্রতিপন্ন করিতে পারি।"

৪৫১৪ সংখ্যক প্রশ্নের উত্তরে বলেন—"চিকিৎসাশাস্ত্রে আমার যতদূর জ্ঞান ও বহুদর্শিতা জন্মিয়াছে, তাহাতে আমি যদি প্রত্যেক পিতামাতাকে তাহাদের সন্তানসন্ততিকে অতি শৈশবকালে টীকা দিবার জন্য অনুরোধ না করি তাহা হইলে আমি ত পাষণ্ডের মধ্যে গণ্য হইই, তদ্ভিন্ন আপনাকে একটা গুরুতর অপরাধে অপরাধী বলিয়া মনে করি।"

এই প্রশ্নোত্তর দ্বারা বেশ উপলব্ধি হইতে পারে যে, টীকা দ্বারা পারা সংক্রামিত হইবার আশঙ্কা অতি অল্পই আছে, এবং প্রত্যেক পিতা মাতার উচিত, অতি শৈশবকালেই নিজ নিজ শিশু সন্তানদিগকে টিকা দেওয়া।

ক্রাইষ্ট হাঁসপাতালের ডাক্তার মিঃ টমাস ষ্টোন সাহেব উক্ত কমিটির সমক্ষে যে সাক্ষ্য দেন, তাহাতে দেখা যায় যে, ১৭৫১ হইতে ১৮০০ সাল পর্য্যন্ত টীকা সম্বন্ধে কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম ছিল না; তখন উক্ত হাঁসপাতালের সর্ব্বপ্রকারের মৃত্যুর গড়পড়তা শতকরা ·৯৬ ছিল, তন্মধ্যে শুদ্ধ বসন্তের মৃত্যু ·১১। ১৮০১ হইতে ১৮৫০ সাল পর্য্যন্ত পরবর্ত্তী অর্দ্ধ শতাব্দীতে আইনানুসারে টীকা লইতে সকলেই বাধ্য হন, তখন সর্ব্বপ্রকারে উক্ত হাঁসপাতালের মৃত্যুর গড় ·৫০ ছিল কিন্তু এই পঞ্চাশ বৎসরে কেবল ১টী মাত্র বালক বসন্তে মারা পড়ে, তাহাও ১৮২০ সালে ঘটে।

ইচ্ছা করিলে কোন পিতা মাতা নিজ নিজ শিশু সন্তানদিগকে টীকা না দিয়া রাখিতে পারেন, কিন্তু তাঁহাদের স্মরণ রাখা উচিত যে, প্রতিবেশীগণের প্রতি ও তাঁহাদের একটা কর্ত্তব্য আছে। টীকা না দিলে যে বালকের বসন্তরোগে আক্রান্ত হইবার সমধিক সম্ভাবনা থাকে, তাহাতে সন্দেহ করা আর কাহারো উচিত নহে। একবার একজনের বসন্ত হইলে প্রায়ই তাহা বহুজনে সংক্রমিত হইয়া ক্রমে মারিভয় বিস্তার করিতে পারে। যদিও দৈবক্রমে প্রথম রোগীটী রক্ষা পায় কিন্তু তাহার দ্বারা যে অপর দশটী পিতা মাতা দারুণ বিপন্ন হইতে পারেন, একথা স্মরণ করা সকলেরই উচিত।

একথা অবশ্য স্বীকার্য্য যে টীকার পর বালকেরা প্রায়ই পীড়িত হয়। কিন্তু একথাও সকলে জানেন যে, বাল্য জীবনের প্রথম দশমাস সকল বালকের পক্ষেই বড়ই বিপদসঙ্কুল। এই কালে বালকদিগের নানাপ্রকার পীড়া জন্মিয়া থাকে, ইহার সহিত টীকার কোন সম্বন্ধই নাই। একথাও সত্য যে টীকার পর দুর্ব্বল বালকদিগের সর্ব্বাঙ্গে ও মস্তকে অনেক সময় ব্রণ জন্মিয়া থাকে। কিন্তু ইহার সহিতও টীকার কোন সম্বন্ধ আছে বলিয়া আমাদের বিশ্বাস নাই। টীকা না দিলেও ঐ সময়েই হয়ত ঐ প্রকারের অসুখ বালকদিগের হইত, তবে টীকার অব্যবহিত পরে হওয়ায় অনেকে ভ্রমবশতঃ উহা টীকারই ফল বলিয়া মনে করেন। ইহা কাকতালীয় ন্যায়ের ন্যায় ঘটনার যৌগপত্য বলিয়াই আমাদের বিশ্বাস।

চিকিৎসা—টীকার পর বাহুতে যে উত্তেজনা ঘটে তাহার চিকিৎসা অতীব সহজ। বাহুতে যদি বেদনা বা যন্ত্রণা অনুভব হয়, কিম্বা অষ্টম দিনের পরও যদি বগলের বিচি যন্ত্রণাদায়ক থাকে, তাহা হইলে ঐ বাহুটী একখানি মোটা কাপড়ের ফালি দ্বারা গলার সহিত বাঁধিয়া ঝুলাইয়া রাখিলে যন্ত্রণা অনেক লাঘব হয়। ফোস্কার চারিদিকে লাল হইয়া অধিক কাল থাকিলে কোন প্রকার গরম প্রলেপ দিলে আশু উপকার দর্শে। সেই সঙ্গে যাহাতে রোগীর দাস্ত পরিষ্কার থাকে এবং পরিপাকক্রিয়া সম্যকরূপে হয়, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। বালকেরা যাহাতে ফোস্কাগুলি ছিঁড়িয়া না ফেলে সে পক্ষে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। কারণ, ফোস্কা শুকাইবার সময় উহা বড়ই চুলকাইতে থাকে এবং বালকেরা চুলকাইয়া ফোস্কা ছিঁড়িয়া ফেলে। কাপড় লাগিয়াও অনেক সময় ফোস্কা ছিঁড়িয়া যায়, সে জন্যও বিশেষ সতর্ক থাকিতে হইবে। এক টুকরা নরম কাপড়ে কাঁচা মাখন লাগাইয়া ফোস্কার

উপর বসাইয়া দিয়া উহার উপর তুলা দিয়া একটা ব্যাণ্ডেজ বাধিয়া দেওয়াই সর্ব্বাপেক্ষা নিরাপদ। ইহা দ্বারা যন্ত্রণার লাঘব হয় এবং ফোস্কা ছিঁড়িয়া যাইবারও আশঙ্কা থাকে না। ফোস্কার শুষ্ক চর্ম্ম কখন ছিঁড়িয়া ফেলিবে না। সময়ে উহা আপনা আপনি পড়িয়া যাইবে।

ক্লিনিক্যাল থারমোমিটার ও দৈহিক তাপ।

রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সম্বন্ধে থারমোমিটারের প্রয়োজনীয়তা কত তাহা বর্ণনা করা অসাধ্য। থারমোমিটার এতই সুকৌশলে নির্ম্মিত, ইহার ব্যবহার এত সহজে ও অনায়াসে শিক্ষা করা যায়, যে প্রত্যেক গৃহস্থেরই এক একটী ঘরে রাখা আবশ্যক। ইহার মূল্যও আজ কাল এত অল্প হইয়াছে যে, যে কোন গৃহস্থ অনায়াসে একটী ক্রয় করিতে পারেন। বিশেষ যাঁহারা পরের যাতনায় ক্লেশ অনুভব করেন, উহার প্রতিকারের জন্য যাঁহাদের মন কাতর হয়, তাঁহাদের থারমোমিটার না রাখিলেই চলে না। প্রত্যেক গর্ভধারিণীর উচিত এক একটী থারমোমিটার রাখা ও তাহা ব্যবহার করিতে শিক্ষা করা। মাতা থারমোমিটার ব্যবহার করিতে জানিলে অনেক রোগ প্রথম অবস্থাতেই ধরা পড়ে এবং সময়ে চিকিৎসা হইতে পারে। সময়ে চিকিৎসা হইলে যেরূপ সহজে ফল লাভ করিতে পারা যায়, সময় অতীত করিয়া, রোগ পাকাইয়া, চিকিৎসা আরম্ভ করিলে কখনই সেরূপ ফল লাভের আশা করা যায় না। একবার শরীরের তাপ পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই অনেক সময় অনেক অকারণ উদ্বেগের হাত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

থারমোমিটার দ্বারা রোগের প্রকৃতি যেরূপ সূক্ষ্মরূপে অনুভব করা যায়, এবং অবলম্বনীয় চিকিৎসাপ্রণালী যেরূপ সহজে স্থির করা যায়, এরূপ অন্য কিছুতেই হয় না। আজ কাল প্রত্যেক হাঁসপাতালে প্রতি দিন প্রতি ঘণ্টায় থারমোমিটারের ব্যবহার হইতেছে। উপকারিতা সম্বন্ধে থারমোমিটার আজ কাল টেথিসকোপের সমান স্থান অধিকার করিয়াছে। থারমোমিটার না লইয়া চিকিৎসায় বাহির হওয়া, আর কম্‌পাস না লইয়া সমুদ্রযাত্রা করা উভয়ই সমান। (A doctor without his thermometer is like a sailor without his compass.)। থারমোমিটারের সাহায্য ব্যতিরেকে জ্বরের চিকিৎসা একরূপ অসম্ভব। রোগীর শারীরিক উত্তাপের হ্রাসবৃদ্ধি সূক্ষ্মরূপে অবগত হইবার যাঁহার উপায় নাই, তাঁহার কোন রোগীর—বিশেষ জ্বরের রোগীর—চিকিৎসার ভার লওয়া উচিত নহে। রোগীর শারীরিক তাপের হ্রাসবৃদ্ধির বিষয় সম্যক অবগত না হইয়া যে চিকিৎসক স্কারলেট বা টাইফয়েড জ্বরের চিকিৎসায় প্রবৃত্ত হন তিনি যে শুদ্ধ রোগীর প্রতিই অন্যায় ব্যবহার করেন তাহা নহে, তিনি নিজের প্রতি—চিকিৎসাব্যবসার প্রতি—অন্যায় ব্যবহার করিয়া থাকেন। তাঁহার একরূপ অন্ধকারে বিচরণ করা হয়। চিকিৎসা শাস্ত্রে যতই কেন বহুদর্শিতা থাকুক না, কার্য্যজ্ঞান যতই কেন প্রবল হউক না, রোগ নির্ণয়ে যতই কেন নৈপুণ্য থাকুন না, কোন চিকিৎসকই এই ক্ষুদ্র যন্ত্রের সাহায্য পরিহার করিয়া চিকিৎসায় কৃতকার্য্যতা লাভের আশা করিতে পারেন না। রোগীকে ঔষধ সেবনের ভার যাঁহাদের উপর থাকে, শারীরিক তাপের হ্রাসবৃদ্ধির পরীক্ষার ভারও তাঁহাদের উপর ন্যস্ত করা উচিত। অনেক রোগীর দিবা রাত্রির মধ্যে ছয়বার থারমোমিটার লওয়া আবশ্যক হয়। এ কার্য্য অবশ্য ডাক্তারের দ্বারা সম্পন্ন হইতে পারে না। কয়টী গৃহস্থ একজন ডাক্তারকে ঘরে বসাইয়া রাখিতে পারেন? বালকদিগের ও যুবতীগণের পক্ষে মাতাই থারমোমিটার লইবার উপযুক্ত পাত্রী। এজন্য থারমোমিটার রাখা, থারমোমিটারের ব্যবহার শিক্ষা করা, উহার প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করা, প্রত্যেক গর্ভধারিণীরই উচিত। এরূপ মাতার হস্তও চক্ষু, ডাক্তারের হস্ত ও চক্ষুর কাজ করে। শুদ্ধ তাহাই নহে, ব্যারোমিটারের (বায়ু পরিমাপক যন্ত্র) সাহায্যে যেমন অনেক পূর্ব্বে ভাবি ঝড়ের সম্ভাবনা বুঝা যায়, সেইরূপ থারমোমিটারের সাহায্যে রোগীর শারীরিক তাপের সহসা হ্রাসবৃদ্ধির বিষয় অবগত হইয়া, ডাক্তারের অনুপস্থিতি কালেও মাতা ভাবি অনর্থের বিষয় অবগত হইতে পারেন এবং সেজন্য আশু কর্ত্তব্যতা অবধারণ করিবার সুযোগ পান। এইরূপে মাতাই অনেক সময় শিশুর জীবন রক্ষার হেতুভূত হইয়া থাকেন।

আজ কাল ১৷০ হইতে ৫ টাকায় থারমোমিটার কিনিতে পাওয়া যায়। গৃহস্থের পক্ষে ১৷০ মূল্যের থারমোমিটার দ্বারাই কাজ চলিতে পারে। থারমোমিটার একটী কাঁচের চুঙ্গি, উহার নিম্নে পারা থাকে, তাপ লাগিলে ঐ পারা উপরে উঠিয়া যায়। কাচের চোঙ্গের গায়ে ইংরাজী অক্ষরে ৯৫, ১০০, ১০৫ ও ১১০ এই অঙ্ক চারিটী পর পর লিখিত থাকে। ইহার দুই দুই

অঙ্কের মধ্যে ৪টী ৪টী বড় রেখা থাকে। দুই দুইটী বড় রেখার মধ্যে আবার আরো ৪টী করিয়া ক্ষুদ্র রেখা চিহ্নিত থাকে। ৯৫ এর পর যে ১ম বড় রেখাটী, তাহাই ৯৬, তাহার পরেরটী ৯৭, তাহার পরেরটী ৯৮, ও তৎপরবর্ত্তী বড় রেখাটা ৯৯। তাহার পরের বড় রেখাটীর মাথায় ত ১০০ চিহ্ন দেওয়াই আছে। ঐরূপ ১০০এর পরবর্ত্তী ১ম বড় রেখাটী ১০১, ক্রমে পর পর বড় রেখাগুলি যথাক্রমে ১০২, ১০৩, ও ১০৪ সূচক। তাহার পর আবার ১০৫ চিহ্ন দেওয়া আছে। ১০৫ এর পরের বড় বড় রেখা ৪টী ও ঐরূপ যথাক্রমে ১০৬, ১০৭, ১০৮, ও ১০৯ সূচক। তাহার পর আবার ১১০ চিহ্ন আছে। ৯৮ এর পরে ২য় ক্ষুদ্র রেখার মাথায় একটী তীরের ন্যায় চিহ্ন দেওয়া থাকে। উহাই শরীরের স্বাভাবিক তাপ। অর্থাৎ ঐ তীর পর্য্যন্ত পারা উঠিলে বুঝিতে হইবে শরীর সুস্থ আছে, কোন প্রকার ভাবান্তর ঘটে নাই। পারা ঐ চিহ্নের ঈষৎ উর্দ্ধে বা নিম্নে থাকিলেও স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম ঘটিয়াছে বলিয়া বুঝা উচিত নহে। কারণ, সুস্থ-শরীরেও তাপের এরূপ ঈষৎ ন্যূনাধিক্য নানা কারণে ঘটিতে পারে। প্রত্যেক বড় রেখাগুলি এক এক ডিক্রী জ্ঞাপক। এক ডিক্রীকে ১০ ভাগ করিয়া তাহার দুই ভাগ লইয়া ক্ষুদ্র রেখাগুলি দেওয়া হইয়াছে। তাপ একটী বড় রেখা ছাড়িয়া ১ম ছোট রেখায় উঠিলে বুঝিতে হয়, পরবর্ত্তী ডিক্রীর ১০ ভাগের দুই ভাগ পর্য্যন্ত উঠিয়াছে।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে ৯৮ এর পরবর্ত্তী দ্বিতীয় ক্ষুদ্র রেখার মাথায় তীর চিহ্ন দেওয়া আছে। উহা পড়িতে হইলে আটানব্বই পয়েণ্ট চারি বা আটানব্বই বিন্দু চারি পড়িতে হয়। লিখিতে হইলে ৯৮·৪ লিখিতে হয়। এইরূপ ৯৮·৬, ৯৮·৮; ৯৯, ৯৯·২, ৯৯·৪, ৯৯·৬, ৯৯·৮; ১০০, ১০০·২, ১০০·৪, ১০০·৬, ১০০·৮; ১০১ ইত্যাদি।

থারমোমিটার ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে পারা নামাইয়া ৯৬এর দাগে আনিতে হয়। দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলিত্রয় মধ্যে যন্ত্রটী দৃঢ়রূপে ধরিয়া সাবধানতার সহিত ধীরে ধীরে বাম করতলে দক্ষিণ হস্তের আঘাত করিলে পারা নামিয়া আইসে। সবলে আঘাত করিলে পারা যন্ত্রের সর্ব্বনিম্নে যে পারাধার আছে তাহাতে নামিয়া যাইতে পারে। একবার উহা পারাধারে নামিলে আর উঠে না, সুতরাং যন্ত্রটী অকর্ম্মণ্য হইয়া যায়। এইজন্যই বিশেষ সাবধানতার সহিত পারা নামাইতে হয়। পারা ৯৬এর ঘরে নামিলে তখন উহা ব্যবহারোপযোগী হয়।

এক্ষণে কিরূপে শরীরের তাপ পরীক্ষা করিতে হয়, তাহার বিষয় লেখা যাইতেছে। শরীরের তিন স্থানে তাপ পরীক্ষা করা হইয়া থাকে—বাহুমূলে (বগলে), জিহ্বায় ও মলদ্বারে। শিশুদিগের চিকিৎসায় শরীরের তাপের সূক্ষ্মতা বিষয়ে নিঃসন্দিগ্ধ না হইলে সুচিকিৎসাই হয় না, এজন্য শিশুদের পক্ষে মলদ্বারে তাপ পরীক্ষা করাই সুবিধাজনক ও প্রশস্ত। কারণ, এরূপ করিলে শিশুরা যন্ত্র দেখিয়া ভয় পায় না এবং যন্ত্রটীকে তাপ গ্রহণোপযোগী অবস্থায় রাখিবার পক্ষেও কোন অসুবিধা ঘটে না। তাপ পরীক্ষাও শীঘ্র হয় এবং বালকের অস্থিরতায় তাপের যাথার্থতা জ্ঞানের পক্ষেও ব্যাঘাত ঘটে না। বয়ঃপ্রাপ্তদিগের তাপ পরীক্ষা প্রায়ই মলদ্বারে করা হয় না। কিন্তু যখন কোল্ডবাতের দ্বারা প্রবল জ্বরের চিকিৎসা করা হয়, তখন মলদ্বারে পরীক্ষা ভিন্ন উপায়ান্তর থাকে না। কারণ, তখন রোগীর বগল জলসিক্ত থাকে এবং রোগীর দন্তের ঘর্ষণ জন্য মুখে পরীক্ষাও সুবিধাজনক নহে। কেহ কেহ জিজ্ঞাসা করিতে পারেন, মলদ্বারে তাপ পরীক্ষা করিতে গেলে যন্ত্রটী ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভাবনা আছে কি না? একটু সাবধানতার সহিত পরীক্ষা করিলে সে আশঙ্কা কমই থাকে। বালক-দিগকে অবশ্য একটু যত্ন করিয়া স্থির রাখিতে হয়। রেকটমে যন্ত্র স্পর্শ করিলে যুবকগণ আপনা আপনিই স্থির থাকিবার আবশ্যকতা উপলব্ধি করিয়া থাকে। বয়ঃপ্রাপ্তদিগের তাপ পরীক্ষা সচরাচর বাহুমূলে অথবা মুখেই হইয়া থাকে। মুখে তাপ পরীক্ষাই সর্ব্বাপেক্ষা সহজে ও অল্প সময়ে সম্পন্ন হয়। বিশেষ যে সকল রোগী শয্যাগত নহে, তাহাদের তাপ পরীক্ষা বাহুমূলে না করিয়া মুখে করিলেই অপেক্ষাকৃত সূক্ষ্ম হয়। কোন কারণে মুখে তাপ পরীক্ষার সুবিধা না ঘটিলে বাহুমূলে করাই উচিত। বাহুমূলের তাপ পরীক্ষার প্রধান আপত্তি—ইহাতে পারদ স্থির হইতে অধিক সময় লাগে এবং কৃশ রোগীরা বাহুকে প্রয়োজনমত শরীরে সংলগ্ন করিতে পারে না। এই কারণে ঐরূপ রোগীর তাপ পরীক্ষা বাহুমূলে করিলে তাহা প্রায়ই বিশ্বাসযোগ্য হয় না।

বাহুমূলে তাপ পরীক্ষা নিম্নলিখিত প্রণালীতে করিতে হয়।—

১। সর্ব্বপ্রথমে পারা নামাইয়া ৯৬র ঘরে আনিতে হইবে। এবং ২।৩ মিনিট কাল থারমোমিটারটী মুষ্টির মধ্যে রাখিয়া উহাকে গরম করিয়া লইতে হইবে।

২। রোগী কোন পার্শ্বে শয়ান থাকিলে, তাহাকে পার্শ্ব পরিবর্ত্তন করাইয়া যে পার্শ্বে রোগী শুইয়াছিল সেই পার্শ্বের বগলে পরীক্ষা করিতে হইবে।

৩। থারমোমিটারের গাইটটী (যে অংশে পারা থাকে) বাহুমূলের অন্তঃস্তর ও বহিঃস্তরের মধ্যে এরূপ ভাবে স্থাপন করিতে হইবে যাহাতে যন্ত্রের চারি দিকই যেন বগলের চর্ম্মের সহিত সম্পূর্ণরূপে সংলগ্ন হয়।

৪। রোগীকে এরূপ অবস্থায় শয়ান করাইতে হইবে যাহাতে তাহার দক্ষিণ হস্ত স্বভাবিক ভাবে বক্ষের উপর পতিত হয় এবং ঐ বাহুর ভারে বগলের ফাঁকটি বুঁজিয়া গিয়া যন্ত্রটির চারিদিক যেন বগলের চর্ম্মে স্পর্শ করে।

৫। যন্ত্রটী ৫ মিনিটকাল বগলে রাখিতে হইবে।

রোগী যে পার্শ্বে শয়ান থাকে সেই পার্শ্বের বাহুমূলে তাপ পরীক্ষা করিবার উদ্দেশ্য এই যে, ঐ বাহুর সহিত বাহিরের বায়ুর সংশ্রব থাকে না এবং সেই জন্য শরীরের প্রকৃত তাপ সহজে জানা যায়। তাপ পরীক্ষা যে কোন বাহুমূলে করা যাইতে পারে; দক্ষিণ বাহু বা বাম বাহু বলিয়া কোন কথা নাই। তবে যে পার্শ্বে রোগী শয়ান থাকে সেই পার্শ্বের বগলে করাই শ্রেয়স্কর। রোগী শয়ান অবস্থায় না থাকিলে বগলের তাপ পরীক্ষা বিশ্বাসযোগ্য হয় না।

মুখে তাপ পরীক্ষা নিম্নলিখিত প্রণালীতে করিতে হয়।—

১। পূর্ব্ববৎ পারা নামাইয়া হস্ত দ্বারা থারমোমিটার গরম করিয়া লইতে হয়।

২। থারমোমিটারের গাঁইট যতদূর সম্ভব জিহ্বার নীচে স্থাপিত করিতে হয়।

৩। রোগীর মুখ বন্ধ করাইয়া নাসিকা দ্বারা নিশ্বাস গ্রহণের ব্যবস্থা করিতে হইবে।

৪। তিন মিনিটকাল থারমোমিটার ঐরূপে রাখিতে হয়।

মুখে তাপ পরীক্ষা করিতে হইলে থারমোমিটারটী যাহাতে ঠিক জিহ্বার নীচে জিহ্বার সহিত লাগিয়া থাকে সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হয়, নতুবা থারমোমিটার মুখের মধ্যে মাড়িতে লাগিয়া থাকিলে প্রকৃত তাপ জানা যায় না। ঐরূপে যন্ত্র ব্যবহারে যে তাপ উঠে তাহা শরীরের প্রকৃত তাপ অপেক্ষা অনেক কম হয়। বাহিরের বায়ুর শীতোষ্ণতার তারতম্যানুসারেই এরূপ তারতম্য ঘটিয়া থাকে।

মলদ্বারে তাপ পরীক্ষা নিম্নলিখিত প্রণালীতে হইয়া থাকে।—

১। রোগী বয়স্ক হইলে তাহাকে এক পার্শ্বে শয়ন করাইতে হয়। এমতভাবে শয়ন করাইবে যাহাতে তাহার হাঁটু দুইটী সরলভাবে থাকে অর্থাৎ গুটাইয়া না থাকে। শিশুদিগকে তাহার মাতার জানুদেশে শয়ান করাইতে

হয়। বালক উপুড় হইয়াই শয়ন করিবে। কিম্বা বালকের পা দুখানি একজনে একটু ফাঁক করিয়া ধরিলেই চলিতে পারে। শিশুদিগের পক্ষে এইরূপে যন্ত্র ব্যবহার করাই প্রশস্ত।

২। পূর্ব্ববৎ পারা নামাইয়া যন্ত্রটী হস্তে রাখিয়া গরম করিয়া লইবে। তখন যন্ত্রটীর অগ্রভাগ অর্থাৎ গাঁইটটী অলিভ তৈলে ডুবাইয়া উহা এ্যানসের মধ্য দিয়া অন্ত্রের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দিতে হয়। দুই ইঞ্চির অধিক প্রবেশ করাইবার আবশ্যকতা নাই।

৩। এ অবস্থায় যন্ত্রটী ধরিয়া রাখিবার আবশ্যক হয় না। কারণ, মলদ্বারের ছিদ্রের চতুঃপার্শ্বস্থ মাংশপেশীর সঙ্কোচনে যন্ত্রটী আপনা আপনিই সোজা থাকে। তথাপি পাছে আকস্মিক পদ চালনা দ্বারা যন্ত্রটী স্থানচ্যুত হয় এজন্য ধরিয়া রাখাই শ্রেয়স্কর।

৪। তিন মিনিট কাল রাখিলেই যথেষ্ট হয়। বয়স্কদিগের পক্ষে চাদরের মধ্যেই পরীক্ষা হইতে পারে এবং তাহাতে কোন প্রকার লজ্জার কারণ থাকে না। রোগীর অর্শের পীড়া না থাকিলে ঐরূপে যন্ত্র ব্যবহার করার সময় কোন প্রকার যন্ত্রণা বা কষ্ট হইবার সম্ভাবনা নাই। প্রয়োজন হইলে নিদ্রাবস্থাতেও এইরূপে তাপ পরীক্ষা হইতে পারে।

পূর্ব্বে যাহা বলা হইল, তাহাতে জানা গেল যে স্থানবিশেষে তাপ পরীক্ষায় সময়ের ন্যূনাধিক্য হইয়া থাকে। মলদ্বারে ও মুখে তাপ পরীক্ষা করিতে তিন মিনিটের অধিক সময় আবশ্যক করে না, কিন্তু বগলে তাপ পরীক্ষায় ৫ মিনিট সময় আবশ্যক হয়।

প্রত্যেক বার তাপ পরীক্ষার পর থারমোমিটারটী ধুইয়া ফেলিতে হয়। সংক্রামক রোগীর তাপ পরীক্ষার পর যন্ত্রটী মৃদু কারবলিক এ্যাসিড বা কণ্ডিস্ আরকে সংশোধন করিয়া লওয়াই পরামর্শসিদ্ধ। ডাক্তারদের পক্ষে তাপপরীক্ষার পূর্ব্বে ও পরে রোগীর সম্মুখেই যন্ত্রটী নিয়মিতরূপে ধুইবার ব্যবস্থা করা নিতান্ত আবশ্যক।

কতবার তাপ পরীক্ষা করিতে হইবে সে বিষয়ে কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম নাই। ইহা রোগীর অবস্থার উপরই নির্ভর করে। পুরাতন পীড়ায় সকালে ও বৈকালে দুইবার পরীক্ষা করিলেই যথেষ্ট হয়। নূতন রোগে—যেমন, ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের জ্বরে—সম্ভব হইলে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৬বার পরীক্ষা করা উচিত। কিন্তু শারীরিক তাপ অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইলে—যেমন হাইপার-

পেরেক্সিয়া, অথবা যেখানে বিপদের আশঙ্কা অধিক—অর্দ্ধঘণ্টা অন্তর বা তদপেক্ষা শীঘ্র শীঘ্র থারমোমিটার লওয়া আবশ্যক।

কোন্ সময় তাপ পরীক্ষা করিতে হইবে সে বিষয়ে ও সম্যক জ্ঞান থাকা আবশ্যক। দুইবার পরীক্ষার স্থলে সকালে ৮টা ও সন্ধায় ৮টার সময় পরীক্ষা করাই যুক্তিসিদ্ধ। তিনবার পরীক্ষা করিতে হইলে সকালে সন্ধায় ৮টায় ও মধ্যাহ্নে ২টার সময় করিলেই চলিবে। ৬বার পরীক্ষার স্থলে দিবসে ৭টা ১১টা ও ৩টা এবং রাত্রিকালেও ঐ ঐ সময় প্রশস্ত। যদি এরূপ অনুভব হয় যে অন্য সময়েও শরীরের তাপ বৃদ্ধি হইতেছে, কিম্বা রোগীর কোন প্রকার অবস্থান্তর ঘটিতেছে বলিয়া অনুমান হইলে সে সময়ও তাপ পরীক্ষা করা যাইতে পারে। রাত্রিকালে রোগীর নিদ্রা ভঙ্গ করিয়া তাপ পরীক্ষা করা উচিত নহে, আবশ্যকও হয় না। প্রয়োজন হইলে নিদ্রভঙ্গ না করিয়াও নিদ্রিত রোগীর বগলে বা শিশুর মলদ্বারে থারমোমিটার দিয়া অনায়াসে তাপ পরীক্ষা করা যাইতে পারে। তবে যে রোগীর যেখানে তাপ পরীক্ষা করা হইতেছে, বরাবর সেই খানেই পরীক্ষা করিতে হইবে। একবার বগলে, একবার জিহ্বায়, একবার মলদ্বারে, এরূপ করা চলিবে না।

শুদ্ধ নিয়মমত তাপ পরীক্ষা করিলেই যে যথেষ্ট হইল তাহা নহে। ঐ পরীক্ষার ফল নিয়মিতরূপে একটী কাগজে লিখিয়া রাখিতে হইবে। এ সম্বন্ধে স্মরণ শক্তির উপর নির্ভর করা কোন মতেই উচিত নহে। পেনসিলে বা কালিতে একটী কাগজে ঘর আঁকিয়া লইলেই চলিতে পারে। ঐ কাগজে বা ফরমে ছয়টী ঘর থাকিবে। ১ম ঘরে তারিখ, ২য় ঘরে তাপ পরীক্ষার সময়, ৩য় ঘরে তাপের পরিমাণ, ৪র্থ ঘরে প্রতি মিনিটে নাড়ীর গতি, ৫ম ঘরে নিশ্বাসের সংখ্যা, ৬ষ্ঠ ঘরে অন্য যে কোন মন্তব্য লিখিয়া রাখিবার উপযুক্ত বলিয়া মনে হইবে তাহাই লিখিয়া রাখিতে হয়। স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাগণের সুবিধার জন্য আমরা নিম্নে একটী ফারম্ আঁকিয়া তাহাতে জনৈক রোগীর পরীক্ষার ফল লিপিবদ্ধ করিলাম। এই রোগী অকৃতদায় বিধায় ও শুশ্রূষার জন্য কোন বিশেষ আত্মীয় নিকটে না থাকায়, দুইবারের অধিক তাপ পরীক্ষা হয় নাই। বাতের অত্যধিক বেদনা জন্য রোগী নিজেও দুইবারের অধিক তাপ পরীক্ষা করিতে সক্ষম হয় নাই। এরূপ রোগীর দুইবার মাত্র পরীক্ষা অবশ্য উপযুক্ত নহে, তথাপি এই দুইবার পরীক্ষা দ্বারাই চিকিৎসার পক্ষে বিশেষ সুবিধা ঘটিয়াছিল।

নাম—শ্রী—

পীড়া—বাতজ্বর। ৮ই জানুয়ারি পীড়া হয়।

মুখে থারমোমিটার লওয়া হইয়াছিল।

তারিখ।	সময়।	তাপ।	নাড়ী।	নিশ্বাস।	মন্তব্য।
৯ই জানুয়ারি, ১৮৯৯ সাল।	১১।৩০ দিবা	১০২.৪	১১৮	৪০	ঔষধ দেওয়া হয় নাই।
	১১।৩০ রাত্রি	১০২.৮	১১৬	৫০	
১০ই ...	১১।৩০ দিবা	১০২.৪	১২০	৪০	প্রতি ঘণ্টায় ৩০গ্রেণ করিয়া সেলিসিন দেওয়া হয়।
	১১।৩০ রাত্রি	৯৯.৪	৯৪	৪৪	
১১ই ...	১১। দিবা	১০০.৪	১০৪	৪৬	
	১১।৩০ রাত্রি	৯৮.২	১০০	৩২	
১২ই ...	১১। দিবা	৯৮.০	—	—	একঘণ্টা অন্তর ৩০গ্রেণসেলিসিন
	১১। রাত্রি	৯৭.৬	৮৪	৩২	
১৩ই ...	১১।৩০ দিবা	৯৮.০	—	—	
	১১।৩০ রাত্রি	৯৭.২	৮০	২৬	
১৪ই ...	১১।৩০ দিবা	৯৮.২	—	—	সেলিসিন বন্ধ, রাত্রি ১১টায় শেষ ঔষধ দেওয়া হয়।
	১১।৩০ রাত্রি	৯৮.৮	৮২	২৪	
১৫ই ...	১১।৩০ দিবা	৯৮.৬	—	—	
	১১।৩০ রাত্রি	৯৮.৪	৭৮	২৪	
১৬ই ...	১১।৩০ দিবা	৯৮.২	—	—	
	১১। রাত্রি	৯৮.৬	৭৬	২০	
১৭ই ...	১১। দিবা	৯৮.৪	—	—	

৪

BLEED THROUGH.

আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি সুস্থ শরীরে দেহের স্বাভাবিক তাপ ৯৮'৪ ডিক্রী। কিন্তু নানা কারণে নানা অবস্থায় পড়িয়া আমাদের দেহের তাপ দিবসের ভিন্ন ভিন্ন সময়ে বাড়িতে কমিতে দেখা যায়। এইরূপ হ্রাস বৃদ্ধিতে স্বাস্থ্যের বৈলক্ষণ্য ঘটিয়াছে বলিয়া বুঝা উচিত নহে। তাপের এরূপ দৈনিক হ্রাস বৃদ্ধি স্বাভাবিক। প্রাতঃকালে ৯টার সময় শরীরের তাপ উচ্চ সীমায় উঠে এবং সমস্তদিন প্রায় একই ভাবে থাকে। বৈকাল হইতে আবার তাপ কমিতে থাকে এবং অধিক রাত্রি পর্য্যন্ত কম অবস্থাতেই থাকে! আবার প্রাতঃকাল হইতে বৃদ্ধি হইতে আরম্ভ হয়। রাত্র ৩টা হইতে দিবা ৭টার মধ্যেই বাড়িতে আরম্ভ হইয়া ৯টায় উচ্চ সীমায় উঠে এবং সন্ধ্যাকালীন হ্রাস আরম্ভ হওয়া পর্য্যন্ত সেই অবস্থাতেই থাকে। যুবকদিগের অপেক্ষা বৃদ্ধদিগের শরীরে এই হ্রাস বৃদ্ধি অল্প মাত্রায় লক্ষিত হয়। ২৫ বৎসরের যুবার অপেক্ষা ৪০ বৎসরের বৃদ্ধের তাপের হ্রাস বৃদ্ধির মাত্রা অর্দ্ধেক মাত্র। উভয়ের তাপের এই পার্থক্য যে শুদ্ধ হ্রাস বৃদ্ধিতেই পরিলক্ষিত হয় তাহা নহে। এই হ্রাস বৃদ্ধির প্রণালীও পৃথক। যুবকদিগের শরীরের তাপ বৈকালে অতি সত্বরে অর্থাৎ তিন চারি ঘণ্টার মধ্যেই কমিয়া যায়, কিন্তু বৃদ্ধদিহের শরীরের তাপ সেরূপ সত্বরে কখন কমিতে দেখা যায় না। তাহাদের শারীরিক তাপ অল্প অল্প করিয়া কমিতে থাকে এবং হ্রাসের চরম সীমায় উঠিয়াই আবার বৃদ্ধি হইতে আরম্ভ হয়। অর্থাৎ যুবকদিগের শারীরিক তাপ যেরূপ হ্রাসের সীমায় উঠিয়া তদবস্থায় অধিককাল স্থায়ী হয় বৃদ্ধদিগের সেরূপ হয় না। সুস্থদেহে তাপের এইরূপ হ্রাস বৃদ্ধির কারণ অদ্যাপি স্থির হয় নাই। নানা জনে নানা কথা বলিয়া থাকেন সত্য, কিন্তু অদ্যাপি প্রমাণ ও যুক্তি দ্বারা প্রকৃত তত্ত্ব স্থিরীকৃত হইয়াছে বলিয়া আমাদের বিশ্বাস নাই। ভক্ষ্য বা ব্যায়াম দ্বারা যে এইরূপ পরিবর্ত্তন ঘটে না, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই।

সুস্থদেহে তাপের হ্রাস বৃদ্ধি ঘটাইবার পক্ষে আহারের যে কোন ক্ষমতা নাই তাহাও নিশ্চিত। মধ্যাহ্ন আহারের পূর্ব্বে ও পরে তাপ পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই এ কথার সত্যতা বিষয়ে সন্দেহ ঘুচিয়া যাইবে। গরম চা খাইলে আপাততঃ তাপ একটু বৃদ্ধি হইতে পারে, কিন্তু মদ্য সেবনে তাপ বৃদ্ধি না হইয়া কমিয়াই থাকে। ব্যায়াম দ্বারা শারীরিক তাপের অল্পই পরিবর্ত্তন ঘটে। বেলা ৩।৩০ সময় যাহার শারীরিক তাপ ৯৮'৬ ডিক্রী, সে যদি ৫ মাইল

পথ চলিয়া যায়, তাহা হইলেও তখন তাহার তাপের পরিমাণ ৯৯ ডিক্রীর অধিক হয় না।

কেহ কেহ বলেন, পুরুষ অপেক্ষা নারীজাতির শারীরিক তাপ অধিক। এ বিষয়েও কোন যুক্তিসিদ্ধ প্রমাণ পাওয়া যায় না। মানসিক চিন্তা, কাব্যাদি রচনা, কিম্বা উত্তেজনাপূর্ণ রচনা পাঠে তাপ ঈষৎ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে সত্য; কিন্তু ইহা যে চিন্তাশক্তির উত্তেজনা জন্য ঘটে তাহা নহে। কারণ, তাহা হইলে নিদ্রা কালে যখন মন কোন বিষয়েই সংলগ্ন থাকে না, তখনও শারীরিক তাপ কমিয়া যাইতে পারে! কার্য্যতঃ কিন্তু তাহা ঘটে না। রাত্রিকালে যে তাপের হ্রাস হয় তাহা তাপের দৈনিক হ্রাস বৃদ্ধির হিসাবেই হইয়া থাকে। নিদ্রিতই থাক, আর জাগরিতই থাক, রাত্রিকালে প্রত্যেক ব্যক্তিরই শারীরিক তাপ হ্রাস হইয়া থাকে।

বাহ্যবস্তুর তাপের সহিত সংস্পর্শ ঘটিলে শারীরিক তাপের কতকাংশে পরিবর্ত্তন ঘটিতে দেখা যায়। কিন্তু বায়ুর তাপের সহিত সংস্পর্শে সেরূপ ঘটিতে প্রায়ই দেখা যায় না। টার্কিস বাথ (Turkish bath) গ্রহণ করিলে শারীরিক তাপ ২।৩ ডিক্রী বৃদ্ধি পায়। গরম জলে স্নান (Hot water bath) করিলে শারীরিক তাপ ১ হইতে ৪ ডিক্রী পর্য্যন্ত বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। এই বৃদ্ধি জলের উষ্ণতা ও স্নানের সময়াধিক্যের তারতম্যতানুসারেই হয়। হট ভেপার বাথে তৎক্ষণাৎ শারীরিক তাপ ২।৩ ডিক্রী বৃদ্ধি পায়। আবার স্নানাগার হইতে বাহির হইলেই শীঘ্রই তাপ কমিয়া যায়। এমত কি পাঁচ পাঁচ মিনিটে এক ২ ডিক্রী কমিতে দেখা গিয়াছে। শীতল জলে স্নান করিলে শরীরের বাহ্যিক ও আভ্যন্তরিক উভয় প্রকার তাপই কমিয়া গিয়া থাকে। শীতল জল দ্বারা শারীরিক তাপ ৮৭.পর্য্যন্ত কমান যায়, কিন্তু ঐ জল খুব শীতল নাহইলে এবং আধঘণ্টা ধরিয়া গাত্রে জল না ঢালিলে আর তাপ এতাদৃশ নিম্নে আইসে না। অনেক সময় এমতও দেখা গিয়াছে যে, শীতল জলে স্নান করিবার সময় তাপ কমে না কিন্তু স্নানের পর তাপ কমিতে আরম্ভ হয়।

ঋতুকালে সুস্থকায় যুবতীদিগের শারীরিক তাপের বৃদ্ধি হইতে প্রায়ই দেখা যায় না। কিন্তু কখন কখন লক্ষ্যযোগ্য কারণাভাবেও এই সময় শারীরিক তাপ একটু বৃদ্ধি হইয়া থাকে। সাধারণতঃ এই সময় রমণীদিগের ঈষৎ জ্বরভাব হয়। সম্ভবতঃ সেই কারণেই এইরূপ তাপাধিক্য ঘটে।

BLEED THROUGH.

থারমোমিটার দ্বারাই কেবল শারীরিক তাপের যাথার্থতা নিশ্চিত হইতে পারে। স্বাভাবিক তাপের আধিক্যকে পীড়ার লক্ষণ বলিয়া অনেক দিন হইতে স্বীকার করা হইতেছে। ২০০০ বৎসর হইতে তাপাধিক্যকে জ্বরের অবশ্যম্ভাবী লক্ষণ বলিয়া ধরা যাইতেছে এবং জ্বর ও অস্বাভাবিক তাপ সমার্থক বাক্য বলিয়া পরিগণিত হইতেছে। থারমোমিটার আবিষ্কার হইবার পূর্ব্বে জ্বরপরীক্ষা বিষয়ে হস্তই প্রধান সহায় ছিল। হস্ত দ্বারা নাড়ী ও চর্ম্মের উষ্ণতা পরীক্ষা করিয়া তখন জ্বর নির্ধারণ করা হইত। কিন্তু জ্বরের অস্তিত্ব বা নাস্তিত্ব্য বিষয়ে হস্তের পরীক্ষা কোন মতেই বিশ্বাসযোগ্য নহে। চর্ম্মের উষ্ণতায় অনেক সময় জ্বর ভ্রম হয় এবং উহার শৈত্যে প্রকৃত পক্ষে জ্বর সত্ত্বে ও জ্বরাভাব অনুমিত হইয়া থাকে। হস্ত যতই কেন দক্ষ হউক না, উহা দ্বারা শরীরের বাহ্য তাপই অনুমিত হইতে পারে। থারমোমিটার দ্বারাই কেবল আভ্যন্তরিক তাপ জানা যায়। একথা অবশ্য স্বীকার্য্য যে নাড়ীর গতি শরীরের আভ্যন্তরিক তাপের উপরই নির্ভর করে এবং পরস্পরের অতি ঘনিষ্ট সম্বন্ধ আছে। কিন্তু এত সামান্য কারণে নাড়ীর গতির ভাবান্তর ঘটে যে উহার উপর নির্ভর করিয়া জ্বরের পরীক্ষা করা কোন মতেই সঙ্গত নহে। নাড়ীর বিষয় বর্ণনা করিবার সময় আমরা এ বিষয়ে আমাদের বক্তব্য বিষদ করিয়া লিখিব।

রোগ নির্ণয় সম্বন্ধে থারমোমিটারের উপকারিতা বর্ণনাতীত। সমান লক্ষণবিশিষ্ট এমত অনেক রোগ আছে, যাহা থারমোমিটারের সাহায্য ব্যতিরেকে কোন মতেই একটীকে অন্যটী হইতে পৃথক্ বলিয়া স্থির করা সম্ভব নয়। সুতরাং চিকিৎসা নিরূপণেও ভ্রম ঘটে। টাইফয়েড জ্বরে থারমোমিটার না হইলে চিকিৎসাই চলে না। এমত এক প্রকার টাইফয়েড জ্বর আছে—যাহাকে লেটেণ্ট টাইফয়েড ফিবার কহে—যাহাতে রোগের সূত্রপাত হইতে আরোগ্য লাভ পর্য্যন্ত রোগী চলিয়া বেড়াইতে পারে, নিজের কাজও করিতে পারে। অন্ত্রে অতি সামান্য যাতনা সত্ত্বেও এই রোগে অন্ত্রের মধ্যে ছিদ্র হইয়া এবং তাহা হইতে রক্তস্রাব হইয়া প্রায়ই রোগী মারা যায়।

এই রোগে থারমোমিটারের সাহায্য না লইয়া চিকিৎসা আরম্ভ করিলে হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে। এইরূপ স্থলে বাহ্য লক্ষণ দেখিয়া চিকিৎসা করিতে গিয়া অনেক সময় চিকিৎসকই রোগীকে অজ্ঞাতসারে ইহসংসার হইতে বিদায় দেন।

শুদ্ধ টাইফয়েড জ্বর বলিয়া নহে, প্লুরেসি ও হিষ্টিরিয়া রোগে ও থারমোমিটারের সাহায্য না লইলে অনেক সময় অনর্থ ঘটে। প্লুরেসির সহিত এক প্রকার পার্শ্ব বেদনার এবং হিষ্টিরিয়ার সহিত অন্য সমলক্ষণবিশিষ্ট রোগের এত সৌসাদৃশ্য ঘটে যে কেবল থারমোমিটারের সাহায্যেই প্রকৃত রোগ ধরা পড়িতে পারে।

কোন রোগের বৃদ্ধিকালে থারমোমিটারের সাহায্যে ভাবী অনেক উপসর্গের বিষয় পূর্ব্বাহ্ণে জানা যায় এবং সেজন্য সতর্কও হওয়া যায়। অন্যথা ঐ সকল উপসর্গ প্রকাশ না পাইলে আর কোনমতেই তাহার অস্তিত্ব বুঝা যায় না। তবে ঐ সকল উপসর্গ নির্ধারণ বিষয়ে শুদ্ধ থারমোমিটারের উপর নির্ভর করা উচিত নহে। কারণ, অনেক সময় দেখা যায়, শারীরিক তাপের অত্যাধিক্যাভাবেও অনর্থকরী উপসর্গ সকল আসিয়া উপস্থিত হয়। রোগীর শারীরিক তাপ স্বাভাবিক তাপে পরিণত হইলেই বুঝিতে হয় রোগী নিরাময় হইয়াছে,এবং আরোগ্যের পথে উঠিয়াছে। এমত অনেক প্রকার জ্বর আছে, যাহার প্রত্যেক প্রকারে শারীরিক তাপ নিয়মিতভাবে হ্রাস বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। ক্বচিৎ ইহার ব্যতিক্রম দৃষ্ট হয়। সে অবস্থার রোগী না দেখিয়া শুদ্ধ কয়েকদিনের শারীরিক তাপের হ্রাস বৃদ্ধির তালিকা দেখিয়াই বিচক্ষণ ডাক্তারেরা বলিতে পারেন রোগী কোন্ প্রকারের জ্বরে ভুগিতেছে। থারমোমিটার ব্যবহারে রোগীর অবস্থা বিষয়ে যে জ্ঞান জন্মে তাহা অমূল্য হইলেও চিকিৎসক মাত্রেরই স্মরণ রাখা উচিত যে, শারীরিক তাপ অন্যতম লক্ষণ মাত্র এবং শুদ্ধ ইহার উপর নির্ভর করিয়া রোগীকে অন্যান্য উপায়ে পরীক্ষা করিতে বিরত থাকা উচিত নহে।

জ্বরের অন্যান্য লক্ষণ তিরোহিত হইলেও অনেক সময় কম্পজ্বরে শারীরিক তাপ স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয় না। ইহাদ্বারা বুঝিতে হয় যে রোগ সম্পূর্ণরূপ আরোগ্য হয় নাই, তখনও তাহার চিকিৎসা আবশ্যক। কম্পজ্বর বলিয়া নহে, অন্যান্য অনেক রোগেও আরোগ্যলাভের পর শারীরিক তাপ স্বাভাবিক তাপ অপেক্ষা অনেক দিন পর্য্যন্ত কিছু বেশী থাকে, সে স্থলেও বুঝিতে হইবে সম্পূর্ণ আরোগ্যলাভ হয় নাই এবং কোন প্রকার বিপদ আসিতে পারে।

রোগ বিশেষে তাপ কি পরিমাণ বৃদ্ধি হয় তাহা নির্দ্দিষ্টই আছে, তথাপি রক্তস্রাব কোষ্ঠবদ্ধ বা তদ্রূপ অন্য কারণে ইহার ব্যতিক্রম ঘটিতে দেখা যায়। কিন্তু সে অবস্থা অধিকক্ষণ থাকে না। অচিরেই রোগের প্রকৃতিগত তাপ পুনর্ব্বার উদয় হয়।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে সুস্থ শরীরে স্বাভাবিক তাপ ৯৮·৪ ডিক্রী। কিন্তু নানা কারণে নানা অবস্থায় পড়িয়া ইহার তারতম্য ঘটিতে দেখা যায়। তথাপি তাপ ৯৯·৫ ডিক্রীর অধিক হইলে বা ৯৭ ডিক্রী হইলে ইহা রোগের চিহ্ন না হইলেও সাবধান হওয়া আবশ্যক হয়। এ কথাও কিন্তু স্বীকার করিতে হইবে যে কোন কোন বালকের ও যুবকের তাপ স্বভাবতই ৯৬· ডিক্রী পর্য্যন্ত থাকে। যদিও আমরা সিদ্ধান্ত করিলাম যে স্বাভাবিক তাপের ব্যতিক্রম অতি সামান্য হইলেও তাহাকে রোগের পূর্ব্বলক্ষণ বলিয়া মনে করিতে হইবে, তথাপি ইহার বিপরীত সিদ্ধান্তও কিন্তু সত্য নহে। অর্থাৎ শারীরিক তাপ স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিলেই যে নিরোগিতা বুঝিতে হইবে তাহা নহে। অনেক পুরাতন রোগেই তাপ বৃদ্ধি হয় না। তাপ ১০০ ডিক্রী উঠিয়া অধিককাল তদবস্থায় থাকিলেই ডাক্তারের পরামর্শ লওয়া উচিত। যুবক অপেক্ষা বালকদিগের শারীরিক তাপ সামান্য কারণেই বৃদ্ধি পায়। উদরাময় বা অন্য প্রকার পাকস্থলীর পীড়ায় বালকদিগের তাপ ২।৩ ডিক্রী বৃদ্ধি পায়, কিন্তু ইহা স্থায়ী হয় না। তথাপি ঐরূপ তাপ বৃদ্ধি দেখিলে সতর্ক হওয়া উচিত, কেননা, এইরূপে কোন নূতন পীড়া উপস্থিত হইতে পারে।

অধিকাংশ জ্বরেই শারীরিক তাপ ১০৬· ডিক্রীর অধিক হয় না। ইহা একরূপ স্থিরই আছে যে ১০৮· ডিক্রী জ্বর উঠিলে সে রোগীর একদিন বাঁচাও দুর্ঘট। কিন্তু সকল নিয়মেরই ব্যতিরেক বিধি আছে। স্থলবিশেষে ১০৮ ডিক্রী তাপ হইলেও রোগী বাঁচিতে দেখা গিয়াছে। কলেরা ও অপর কোন কোন পীড়ায় শারীরিক তাপের বৃদ্ধির পরিবর্ত্তে হ্রাসই হইতে দেখা যায়। নাসিকা, ফুসফুস, পাকস্থলী, কিম্বা জরায়ু হইতে অধিক শোণিতস্রাব হইলে শোণিতের পরিমাণানুসারে শারীরিক তাপ কমিয়া যায়। কিন্তু নাসিকা হইতে সচরাচর যে রক্তস্রাব হয় তাহাতে প্রায়ই তাপ কমিয়া যায় না। যক্ষ্মারোগে যে রক্ত উঠে তাহার পরিমাণ অধিক হইলে দেহের তাপ কমিয়া যায়। অধিকাংশ স্থলে আবার স্বল্প রক্ত উঠিয়া ফুসফুসকে বিকৃত করে এবং তাহার অবশ্যম্ভাবী ফলস্বরূপ তাপ বৃদ্ধি হয়।

আমরা উপরে যাহা বলিলাম তাহাতেই বুঝা যাইতেছে যে থারমোমিটারও শারীরিক তাপ বিষয়ে কি ডাক্তার কি গৃহস্থ সকলেরই অভিজ্ঞতা থাকা আবশ্যক। প্রস্তাব দীর্ঘ হইল বলিয়া বোধ হয় আমাদের পাঠক পাঠিকারা বিরক্ত হইবেন না।

প্লেগ ও সংকীর্ত্তন।

কোন মহাত্মা বলিয়াছেন—'বিপদকে আমি ভাল বাসি, কেন না, বিপদ না আসিলে প্রকৃত বন্ধু চিনিতে পারা যায় না'। আমরাও বলি—'বিপদকে আমরাও ভালবাসি কেননা বিপদ না পড়িলে ঈশ্বরকে চিনিতে পারা যায় না, ভগবানের দিকে মন ধাবিত হয় না'। আমরা সকলেই ঐহিক সুখের জন্য ব্যস্ত, কিসে একখানি পাকা বাড়ী হইবে, কিসে গৃহিণীর পাঁচ খানি ভাল স্বর্ণালঙ্কার হইবে, কিসে কন্যা পুত্রকে সুখে সচ্ছন্দে রাখিতে পারিব, সর্ব্বশেষে কিসে আপনি একটু ভাল অবস্থায় থাকিতে পারিব, এই সকল চিন্তায় আমরা এতই ব্যতিবস্ত হইয়া পড়ি, যে ভগবানের কথা ভাবিতে, তাঁহার নাম স্মরণ করিতে, তাঁহাকে ডাকিতে, তাঁহার অনন্ত শক্তি ও মহিমার বিষয় ভাবনা করিতে, আমাদের অবসরে কুলায় না। কাহারই যে কুলায় না তাহা বলিতেছি না। অনেকেরই যে কুলায় না এই কথাই বলিতেছি। অবশ্য কেহ কেহ দিনান্তে বা সপ্তাহান্তে এক আধঘণ্টা কাল যেন তেন প্রকারেণ সেই দুর্ব্বোধ, দুর্জ্ঞেয়, দুষ্প্রাপ্য, অচিন্ত্য, অনাদি, অনন্ত, মহিমান্বিত পরমাত্মার কথায় অতিবাহিত করেন। যখন নিরন্তর সুখ সম্পদের মধ্যে আমরা থাকি তখন ও কথা টা যেন তত মিষ্ট লাগে না, যেন অতি নীরস ও কর্কশ বলিয়াই বোধ হয়। কিন্তু এমন এক সময় আছে—যে সময় আমরা সুখ সম্পদের কথা ভুলিতে বাধ্য হই, আত্মহারা হইয়া ভগবানের দিকে ধাবিত হই। সত্যকথা বলিতে গেলে বলিতে হয়, সেই সময়ই আমাদের প্রকৃত সুসময়। এই হিসাবে বিপদই আমাদের প্রকৃত বন্ধু। ইতিহাসপাঠক অবগত আছেন অষ্টম হেনরীর সময় কারডিন্যাল উলসীর কি অসীম পসার প্রতিপত্তি, কি কুবের সমান ধন সম্পত্তি, কি রাজাধিক ক্ষমতা ছিল। এ হেন উলসী সেই হেনরী কর্ত্তৃক নিগ্রহিত ও নির্যাতিত হইয়া অতি দুঃখে, অতিপরিতাপে, দারুণ মনঃকষ্টে, বিষম আত্মগ্লানিতে, জীবনের শেষ সময়ে বলিতে বাধ্য হইয়াছিলেন।—

"Had I but served God as deligently as I have served the king, He would not have given me over in my grey hairs"

হায়! আমি যে ভাবে অনন্যকর্ম্মা হইয়া এই বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত রাজসেবায়

কাটাইয়াছি, নরাধম আমি, যদি সে সময় বা তাহার অর্দ্ধেক সময় ভগবানের চিন্তায় অতিবাহিত করিতাম, তাহা হইলে পরম দয়াময় তিনি কখনই এই লুলিতদেহ পলিতকেশ বৃদ্ধকে পরিত্যাগ করিতেন না।" উলসী পণ্ডিত লোক ছিলেন, তিনি সময় থাকিতে এ কথা স্মরণ করিতে পারিতেন। কিন্তু সময় থাকিতে সে সুমতি তাঁহার হয় নাই! আমাদের মধ্যে—শুদ্ধ আমাদের কেন, সকল জাতির মধ্যেই—সহস্র ২ উলসী বিদ্যমান ছিলেন ও আছেন। দুর্ভাগ্য বশত একা উলসীই ধরা পড়িয়াছেন।

ট্রান্সভাল যুদ্ধে যখন ইংরাজেরা বুয়র দিগের নিকট ক্রমাগত হারিতে লাগিলেন। কপোলে চপেটাঘাত করিয়া যখন কামানগুলি পর্য্যন্ত শত্রুরা কাড়িয়া লইয়া গেল, তখন ইংরাজহিতৈষী কি খৃষ্টান, কি হিন্দু, কি মুসলমান, সকলেই উদ্বিগ্ন হইলেন, সেই বিপদের সময় সকলেরই মন ভগবানের দিকে ধাবিত হইল। গির্জায় প্রার্থনা, মসজিদে নমাজ, মন্দিরে আরাধনার ধুম পড়িয়া গেল। ইংরাজের সে দুর্দ্দিন ঘুচিয়া সুদিন আসিয়াছে, এখন আর সে প্রার্থনা নাই, সে নমাজ নাই; সে আরাধনা নাই। আমাদের রাজভক্তি ত এই কয়দিনে কমিয়া যায় নাই। তবে ভজনা, নমাজ, পূজা বন্দ কেন হইল? কেন হইল? তাহাও কি আবার জিজ্ঞাসা করিতে হয়। বিপদ উপস্থিত হইলেই ভগবানকে সকলের মনে পড়ে। বিপদ চলিয়া গেলে তখন ঐ নীরস কথায় মন আর ভিজিতে চাহে না।

প্লেগে আজ তিন বৎসর কলিকাতায় প্রবেশ করিয়াছে। যখনই প্লেগের ভীষণতা বৃদ্ধি হয় তখনই আমরা বাধ্য হইয়া ভগবানকে ডাকিয়া থাকি। গতবৎসর প্লেগের প্রকোপের সময় সংকীর্ত্তনের মহা ধূম পড়িয়াছিল। প্লেগের শান্তির সঙ্গে সঙ্গে সংকীর্ত্তনের ও বিরাম হয়। এবৎসর প্লেগ ভীষণ হইতে ভীষণতর মূর্ত্তি ধরিয়াছে, আবার লোকের মন সংকীর্ত্তনের দিকে আকৃষ্ট হইয়াছে। প্রতিদিন প্রতি পল্লীতে মহা ধূম ধামে দলে দলে সংকীর্ত্তন বাহির হইতেছে। এক এক স্থানে শতাধিক দল একত্রিত হইয়া হরিনামের রোল তুলিয়া দর্শক ও শ্রোতাদিগকে মাতাইয়া তুলিতেছে। হিন্দুর সঙ্গে সঙ্গে মুসলমানেরা ও দলে দলে নাম কীর্ত্তনে বাহির হইতেছে। এই সকল দেখিয়া মনে হয় বাস্তবিক বিপদই আমাদের পরম বন্ধু। ইচ্ছায় অনিচ্ছায় ভয়ে বা কৌতুহলে সহস্র সহস্র লোক এই নাম কীর্ত্তনে যোগদান করিতেছে।

বাস্তবিক সংকীর্ত্তনে প্লেগ নিবারণ হয় কিনা? সাক্ষাৎ সম্বন্ধে প্লেগের উপর সংকীর্ত্তনের যে কোন শক্তি নাই, তাহা বুদ্ধিমান মাত্রেই স্বীকার করিবেন। সংকীর্ত্তন ঔষধ নহে, সংকীর্ত্তন প্রতিষেধক নহে, তথাপি পরম্পরা সম্বন্ধে প্লেগ বা মারিভয়ের উপর সংকীর্ত্তনের একটা ক্ষমতা আছে বলিয়া আমরা বিশ্বাস করি। এ বিশ্বাসের যে যে কারণ আছে, তাহা আমরা স্পষ্ট করিয়াই বলিতেছি। দেশ মধ্যে কোন প্রকার মারিভয় উপস্থিত হইলে লোক-সাধারণের মন সেই দিকে আকৃষ্ট হয়। দিবসে দিবসে, এমত কি ঘণ্টায় ঘণ্টায়, রাস্তায়, ঘাটে, নিজ গৃহে, প্রতিবেশীর আবাসে, ধনীর অট্টালিকায়, দুঃখীর কুটীরে, দারুণ হৃদয়বিদারক হাহাকার উঠিতেছে; কেহ পিতৃহীন হইতেছে, কেহ উপযুক্ত পুত্রকে জন্মের মত হারাইতেছে, কেহ গুণবতী পত্নী হারাইয়া সংসারকে ভীষণ অরণ্য জ্ঞান করিতেছে, কোন পতিপ্রাণা পতি-বিয়োগবিধুরা হইয়া সংসারের সকল সুখে বিসর্জ্জন দিয়া মৃতকল্পা হইতেছে; এ সকল হৃদয়বিদারক দৃশ্য মুহুর্মুহু দেখিয়া দুর্ব্বল মানবহৃদয় কি সুস্থির থাকিতে পারে? দিবা রাত্রি "বলহরি হরিবোল", "রাম নাম সত্য" রূপ মর্ম্মচ্ছেদী রব কর্ণকুহরে প্রবেশ করিলে কোন্ ব্যক্তি ভীত স্তম্ভিত ও উৎকণ্ঠিত না হয়? কোন গৃহস্থের বাটীতে দশটী পরিবারের মধ্যে যদি ২।৫ দিনে ৫।৬টী ইহ সংসার পরিত্যাগ করিয়া যায়, তবে সে বাটীতে যাহারা জীবিত থাকে তাহারা কি একমুহূর্ত্তের জন্যও জীবনের আশা করিতে পারে? সুতরাং যে কোন প্রকারের মারিভয়ই উপস্থিত হউক না কেন, লোকের মন তাহাতে ভীত, ত্রস্ত, উৎকণ্ঠিত ও ব্যাকুল হয়।

যখন স্বচক্ষে দেখি বা কর্ণে শুনি যে, নিমতলায় শবের স্থান কুলাইতেছে না, শবদাহের স্থান দ্বিগুণ বা তিনগুণ বৃদ্ধি করিতে গবর্ণমেণ্ট বাধ্য হইয়াছেন, তখন কি আর একদিনের জন্যও বাঁচিবার আশা থাকে। লোক এইরূপ ভরসাহীন হয় বলিয়াই অনেক সময় মারিভয় বৃদ্ধি পায়। স্বাস্থ্যের পাঠক পাঠিকাদিগকে আমরা বার বার বলিয়াছি, মনের বল ও বিশ্বাস রোগোপশমের পক্ষে প্রধান সহায়। মারিভয়ের সময় যাহাতেই কেন মনের বল বৃদ্ধি হউক না, ভয় ঘুচিয়া সাহস উৎপন্ন হউক না, তাহাই হিতকর। আমরা সকলেই ত জানি ও বুঝি যে, ডাক্তার রোগীর নিকট থাকিলে বা প্রত্যহ রোগী দেখিলে রোগ আরোগ্য হয় না, তথাপি ডাক্তার না আসিলে রোগী ভীত হয়, ডাক্তার কাছে আসিলে রোগী ভরসা পায়। এই ভরসা যাদুমন্ত্রের ন্যায় অনেক স্থানে

আশ্চর্য্য ক্রিয়া করিয়া থাকে। কিন্তু যেখানে ঔষধে ক্রিয়া হয় না, বা যাহার কোন ঔষধ নাই, ডাক্তারেরা যে রোগ সম্বন্ধে সন্দিহান ও কিংকর্ত্তব্যবিমূঢ়, সে রোগের ভীষণ প্রবলতা ঘটিলে এমত কি জিনিষ আছে যাহাতে লোকের ভয় দূর হইয়া মনে ভরসা ও সাহস আসিতে পারে? এ সময় ভগবানের শরণাপন্ন হওয়া ভিন্ন আমাদের আর কি গত্যন্তর আছে? সেইজন্যই প্লেগের সময় কোন মারিভয়ের সময়, লোকে ভগবানকে ডাকিয়া থাকে, ভগবানের নাম কীর্ত্তন করে, পরম তত্ত্ব কথায় মনসংযোগ করিয়া মনে সাহস আনিতে চেষ্টা করে। সংকীর্ত্তন ও এই জন্যই লোকে করিয়া থাকে। হরিনামই কর, আর যীশু খ্রীষ্টকেই ডাক, কিম্বা আল্লাকেই স্মরণ কর, কথাটা বিপদ সময় ঈশ্বরের প্রতি মনসংযোগ করা। যাহার যাহাতে বিশ্বাস সে তাহাই করিয়া থাকে। ভগবানের নামানুকীর্ত্তনে সংসারভীতি দূর হইবে, বিপদ হইতে উদ্ধার হইতে পারিব এই বিশ্বাসেই লোকে ঈদৃশ কার্য্যে প্রবৃত্ত হয়। যেখানে এই বিশ্বাস অচল অটল সেখানে ফল ত হইবারই কথা। বিশ্বাস দ্বারা রোগোপশম হয় তাহা স্বাস্থ্যের পাঠকগণের অবিদিত নাই। এই বিশ্বাস যেখানে যত গাঢ় ও অটল সুফলও সেই খানে তত সুনিশ্চিত। অপরাহ্ণের ছায়ার ন্যায় ধর্ম্মবিশ্বাসটা শিক্ষিত সমাজ হইতে ক্রমে সরিয়া যাইতেছে। অশিক্ষিত সমাজে, রমণীগণের ও ইতর লোকের মধ্যে এখনো এ বিশ্বাস অটল আছে। অটল আছে বলিয়াই তারকেশ্বর প্রভৃতি তীর্থ স্থানে হত্যা দিয়া তাহারা ফল লাভ করিয়া থাকে। শিক্ষিত লোকের এরূপ ফল পাইতে ক্বচিৎ শুনা যায়। ইহাকে কুসংস্কারই বল, অন্ধবিশ্বাসই বল, যাহা ইচ্ছা বলিতে পার; আমাদের কিন্তু ফল লইয়া এখানে কথা। যখন দেখা যাইতেছে ইতর লোকের মধ্যেই প্লেগ অধিক, পুরুষ অপেক্ষা নারীই অধিক মরিতেছে, তখন সংকীর্ত্তন দ্বারা তাহাদের মনে ধর্ম্মভাব উদ্দীপিত করিতে পারিলে, তাহাদের বিশ্বাসবহ্নি প্রজ্জলিত করিতে পারিলে, ফল না হইবে কেন? এই হিসাবে সংকীর্ত্তনের দ্বারা প্লেগের প্রকোপ কমিতে পারে বলিয়া বিশ্বাস করা অসঙ্গত নহে। গবর্ণমেণ্টের যাহাতে বিশ্বাস তাহা গবর্ণমেণ্ট করুন, প্রজার যাহাতে বিশ্বাস তাহারা তাহাই করুক। উভয় চেষ্টার সমবায় ফল শুভ হইলেই আমরা সুখী হইব।

কডলিভার অইল।

"কডলিভার অইল" নামটী ইংরাজী হইলেও এই তৈলের এত অধিক প্রচলন হইয়াছে যে নামটী ইংরাজী কি বাঙ্গালা তাহা ভাবিবার আর প্রয়োজন হয় না। আবাল বৃদ্ধ বনিতা কডলিভার অইল বলিলে জিনিষটা কি তাহা বুঝিতে পারেন এবং মোটামুটি তাহার ব্যবহারপ্রণালীও অবগত আছেন।

সুইডেন প্রভৃতি দেশে বহুশতাব্দী পূর্ব্ব হইতে কডলিভার অইল ঔষধ রূপে ব্যবহার হইতে ছিল, কেবল মাত্র একশতাব্দী পূর্ব্বে ইংলণ্ডে ইহার ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। তখন কেবল পুরাতন বাত রোগেই কডলিভার ব্যবহার হইত। যক্ষা ও অন্য ক্ষয় রোগ নিবারণ করিবার কডলিভার অইলের যে অদ্ভুত শক্তি আছে তাহা এত দিন পরিজ্ঞাত ছিল না। ২০।২৫ বৎসর মাত্র হইল কডলিভারের এই অদ্ভুত শক্তির বিষয় আবিষ্কার হইয়াছে এবং সঙ্গে সঙ্গে ইহার সুখ্যাতিও দেশ দেশান্তরে ব্যাপ্ত হইয়াছে।

ইংলণ্ড, ফ্রান্স, আইসল্যাণ্ড, নরওয়ে, বিশেষ নিউফাউণ্ডল্যাণ্ড প্রভৃতি দেশের উপকুল ভাগে প্রচুর পরিমাণে কড মৎস্য পাওয়া যায়। ঐ কড মৎস্যের লিভার বা যকৃৎ হইতে যে তৈল বাহির হয় তাহাই কডলিভার অইল। ঐ লিভার গুলি যত টাট্‌কা হইবে তৈল তত বিশুদ্ধ ও উপকারী হয়। লক্ষ লক্ষ লোক এই কড মৎস্য ধরিবার জন্য দিবা রাত্রি পরিশ্রম করিতেছে, সহস্র সহস্র লোক এই ব্যবসায়ে অতুল ঐশ্বর্য্যশালী হইতেছে। কড ভিন্ন আরো কয়েক প্রকার মৎস্য হইতে তৈল বাহির করিয়া কডলিভার তৈলের সহিত ভাঁজাল দেওয়া হয়। ঐ সকল মৎস্যের নাম ডর্স, লিং ও হোয়াইটিং। ইংলণ্ডে যে কডলিভার অইল প্রস্তুত হয় তাহার প্রস্তুত প্রণালী এইরূপ—

প্রথমতঃ জীবন্ত কডগুলি ধরিয়া সেই দিনই তাহার লিভার গুলি বাহির করিয়া লওয়া হয়। সদ্য সদ্য তৈল প্রস্তুত করায় লিভার গুলি পচিয়া বিকৃত হইতে পায় না। উদর হইতে লিভার বাহির করিবার সময় যাহাতে মৎসের শোণিত বা অন্য কোন মৎস্যদেহজ দোষিত পদার্থ লিভারের সহিত না থাকে সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা হইয়া থাকে। লিভারগুলি তখন ফালি ফালি করিয়া কাটিয়া ঐ কর্ত্তিত খণ্ড সকল মৃদু তাপের উপর রাখা হয়।

তাপ লাগিলে লিভার হইতে তৈলাংশ বাহির হইয়া আইসে। ঐ তৈল তখন ফিলটার করিয়া পূর্ব্বাপেক্ষা মৃদু তাপ দ্বারা উহার চর্ব্বি ভাগ পৃথক করা হয়। চর্ব্বি পৃথক করিবার জন্য দ্বিতীয় বার ফিলটার করিতে হয়। যখন চর্ব্বির অংশ পৃথক হইয়া যায় তখন ঐ তৈল বোতলে পুরিয়া বায়ু প্রবেশ করিতে না পারে এরূপ ভাবে বোতলের মুখ আটিয়া রাখা হয়। এতদপেক্ষা সহজ উপায়েও তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু সে তৈল দুর্গন্ধযুক্ত ও হীনগুণবিশিষ্ট হয়। নিউফাউণ্ডল্যাণ্ডের উপকূল ভাগে ঐরূপ নিকৃষ্ট প্রণালীতে তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে—প্রথমতঃ কতকগুলি সচ্ছিদ্র টবের উপরিভাগে ফার নামক গাছের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ডাল সাজাইয়া তাহার উপর লিভার গুলি স্তূপাকারে রক্ষা করা হয়। রৌদ্র বায়ু লাগিবার সুবিধা হইবে বলিয়া টপগুলি অনাবৃত স্থানে রাখিয়া প্রত্যেক টপের নিম্নে এক একটী তৈলাধার রক্ষিত হয়। কিছুকাল এইরূপ রৌদ্র ও বায়ু লাগিলে লিভারগুলি পচিতে আরম্ভ হয় এবং তাহা হইতে তৈল নিঃসৃত হইতে থাকে। নিঃসৃত তৈল টপের ছিদ্র দিয়া নিম্নস্থ তৈলাধারে আসিয়া সঞ্চিত হয়। এইরূপে যে তৈল প্রস্তুত হয় তাহা পাটকিলে বর্ণবিশিষ্ট, টকগন্ধযুক্ত ও ঘৃণার্হ হইয়া থাকে।

কডলিভার অইল সচরাচর তিন শ্রেণীর হইয়া থাকে। প্রথম শ্রেণীর বর্ণ ফিকা বা একরূপ বর্ণহীন বলিলেই চলে। দ্বিতীয় প্রকারের তৈলের বর্ণ ঈষৎ পাটকিলে। এবং তৃতীয় শ্রেণী গাঢ় পাটকিলে বর্ণের হইয়া থাকে। প্রথমোক্ত প্রকারই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। প্রস্তুতের প্রণালীভেদেই এই বর্ণপার্থক্য ঘটিয়া থাকে। লিভারগুলি যত টাটকা ও বিশুদ্ধ হইবে, যত অধিক তাপ দেওয়া হইবে বা যত অধিকক্ষণ আতপ ও বায়ুতে রাখা হইবে, তৈলের বর্ণ তত সুন্দর হইবে। গাঢ় পাটকিলে বর্ণের তৈল অধিক পরিমাণে অবিশুদ্ধ এবং তাহার স্বাদ ও গন্ধ অনেকের পক্ষেই ন্যাক্কারজনক ও বিরক্তিকর। যত দূর প্রমাণ পাওয়া গিয়াছে তাহাতে ফিকা বর্ণের তৈলই অপর দুই প্রকার তৈল অপেক্ষা রোগ উপশমে অধিক উপযোগী।

কেহ কেহ বলেন কডলিভার অইলে স্বল্প পরিমাণে আইওডাইন ও ফসফরাস থাকে বলিয়াই ইহা দ্বারা ভিন্ন ভিন্ন পীড়ায় উপকার দর্শিয়া থাকে। কিন্তু ইহা ভ্রান্ত বিশ্বাস ভিন্ন কিছুই নহে; কেননা প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে যে ঐ উভয় দ্রব্য পৃথক ব্যবহার করিলে ঐরূপ ফল কখনই লাভ করা যায় না।

কডলিভার অইল প্রথম ব্যবহার করিবার সময় অনেকেরই বমনোদ্রেক বা বমন হয় এবং একটা অপ্রীতিকর ঢেকুর উঠে। এজন্য তৈলের উপর কাহারো কাহারো একটা ঘৃণা জন্মিয়া যায়। আবার কাহারো কাহারো অল্পদিন মধ্যে এত অভ্যাস পাইয়া যায় যে তাহারা অন্যান্য সুস্বাদু পানীয়ের ন্যায় রুচি পূর্ব্বকই কডলিভার খাইয়া থাকেন। অনেক ক্ষয়রোগগ্রস্ত রোগীকে কডলিভার খাইবার সময়ের জন্য অতি আগ্রহ সহকারে প্রতিক্ষা করিতে দেখা গিয়াছে।

কডলিভার অইল সেবনের নানাপ্রকার উপায় আছে। কেহ কেহ লেবুজাত মদ্যের সহিত, কেহ বা ব্রাণ্ডি ও জল একত্র মিশাইয়া তাহার সহিত তৈল সেবন করেন। জেনসিয়ান ও সোডা মিক্‌চারের সহিত সেবন করাই সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধা জনক। ঐ মিক্‌চার একটা ক্ষুদ্র গ্লাসে ঢালিয়া তাহার উপর তৈল এরূপ ভাবে ঢালিতে হইবে যাহাতে গ্লাসের গায়ে তৈল না লাগে। এইরূপে কডলিভার অইল সেবন করিলে তাহার কোন স্বাদই পাওয়া যায় না।

নিম্নলিখিত উপায়েও কডলিভার অইল সেবন করা যাইতে পারে।

১। ½ আউন্স ডাইলিউট ফসফরিক এ্যাসিড, ১½ আউন্স টিংচার ক্যাস-কেরিলা, ১ আউন্স সিরাপ জিনজার এবং ৮ আউন্স কম্‌পাউণ্ড ইনফিউসন অব অরেঞ্জ পিল একত্র মিশাইয়া তাহার এক চামচার সহিত এক মাত্রা তৈল।

২। ডাইলিউট ফসফরিক এ্যাসিড ½ অউন্স, সলিউসন অব ষ্ট্রিকনিয়া ১ ড্রাম, টিংচার অরেঞ্জ পিল ১ আউন্স, সিরাপ জিনজার ১ আউন্স, কনপাউণ্ড ইনফিউসন অব অরেঞ্জ পিল ৮ আউন্স একত্র করিয়া তাহার এক চামচার সহিত একমাত্রা তৈল।

ষ্টাউট নামক মদিরার সহিত কডলিভার তৈল সেবন করাই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সুবিধাজনক। একগ্লাস ষ্টাউট, একটী টম্বলার গ্লাস হইতে অন্য টম্বলারে বার কয়েক ঢালিলে উহাতে ফেনা জন্মে। তখন ঐ ফেনার মধ্যে তৈল ঢালিয়া দিলে তৈল ঐ ফেনার মধ্যে ঢাকা পড়িয়া যায়। এক চুমুকে ষ্টাউট টুকু খাইয়া ফেল, তৈল খাইলে কিনা বুঝিতে পারিবে না। রোগী বিশেষে বা যাঁহারা সাহেবি চালে চলেন এ সকল ব্যবস্থা তাহাদেরই জন্য। আমাদের দেশে সচরাচর গরম দুগ্ধ বা গরম জলের সহিতই অনেকে কডলিভার তৈল ব্যবহার করিয়া থাকেন। কেহ কেহ শীতল জলের সহিতও খাইয়া থাকেন।

কাহাকে কাহাকে বিনা জলেও খাইতে দেখা যায়। এ দেশে গরম দুগ্ধের সহিত সেবন করাই সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধা জনক।

কডলিভার অইল অধিক মাত্রায় সেবন করা অবিধি। কারণ অধিক মাত্রায় তৈল কখনই হজম হয় না এবং তাহা অবিকৃত অবস্থাতেই মলের সহিত বাহির হইয়া থাকে। বয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে চা চামচার এক চামচা করিয়া প্রথম আরম্ভ করা উচিত এবং টেবল চামচার অধিক একবারে খাইবার কখনই প্রয়োজন হয় না। অনেকে অধিক মাত্রায় তৈল সেবন করিতে না পারিয়া দুঃখিত হন এবং তাঁহারা মনে করেন অধিক মাত্রায় তৈল সেবন করিয়া শীঘ্র শীঘ্র অরোগী হইবেন। এরূপ ধারণা নিতান্তই ভ্রম-পূর্ণ। আমরা একটী শ্রমজীবির কথা জানি. সে তাহার অর্দ্ধেক উপার্জ্জন কড-লিভার খরিদ করিতে ব্যয় করিয়াও কোন উপকার পায় নাই। আহারের অব্যবহিত পরেই কডলিভার অইল সেবন করা বিধি।

আজ কাল বিবিধ রোগে কডলিভার ব্যবহার হইয়া থাকে। গণ্ডমালা বা স্ক্রোফিউলা (Scrofula) রোগে কডলিভার অইলে বড়ই উপকার দর্শে। নেত্রপ্রদাহ, কর্ণও নাসিকার স্রাব প্রভৃতি এই রোগের নানা উপসর্গ কড়লিভার আশু প্রতিকার করিতে পারে। যক্ষা ও অন্য ক্ষয় রোগে কডলিভারের উপকারিতার কথা লিখিয়া শেষ করা যায় না। বিবেচনা পূর্ব্বক কডলিভার সেবন করিলে যক্ষা রোগ আরোগ্য না হউক অনেক সময় স্থগিত থাকে। পুরাতন কাশি হাঁপানি প্রভৃতি ফুসফুস সম্বন্ধীয় রোগেও কডলিভার দ্বারা বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। যক্ষা ও গণ্ডমালা হইতে উদ্ভূত অনেক চর্ম্ম রোগেও কড়লিভার ব্যবহৃত হইয়া থাকে। রিকেট প্রভৃতি বালরোগেও কডলিভার অইল ব্যবহার করিয়া উপকার পাওয়া গিয়াছে। পুরাতন বাত রোগেও এই তৈল ব্যবহারে উপকার দর্শিয়াছে।

কেপলারের এক্‌ষ্ট্রাক্ট অব মল্ট এবং কডলিভার অইল অতি উত্তম ঔষধ। ইহা দ্বারা যক্ষা প্রভৃতি ক্ষয় রোগ, গণ্ডমালা ও রিকেট প্রভৃতি বালরোগে বিশেষ উপকার দর্শিয়া থাকে।

রোগ বিশেষে এবং রোগীর বয়স ও অবস্থাভেদে কডলিভারের মাত্রার নূন্যাধিক্য হওয়া আবশ্যক। এ সম্বন্ধে বিচক্ষণ ডাক্তারের পরামর্শ লইয়া কডলিভার অইল ব্যবহার করা উচিত।

পরিচ্ছন্নতা।

পরিচ্ছন্নতা বলিলে স্বাস্থ্যের হিসাবে চারি প্রকারের পরিচ্ছন্নতা বুঝিতে হয়। শরীরের পরিচ্ছন্নতা, পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা, বাসগৃহের পরিচ্ছন্নতা ও রাস্তা ঘাটের পরিচ্ছন্নতা। শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইলে গাত্রের চর্ম্ম, কেশ, নখর, মুখ ও অন্যান্য অঙ্গ পরিচ্ছন্ন রাখিতে হয়। চর্ম্ম বা ত্বক জিনিস টা কি, তাহার কার্য্যই বা কি তাহা অন্ততঃ স্থূলভাবে না বুঝিলে তাহার পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করিবার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি হইবে না।

চর্ম্ম। মনুষ্য প্রভৃতি জীবদেহ যে আবরণে আচ্ছাদিত তাহাই চর্ম্ম বা ত্বক্। মনুষ্যের ত্বক্ দুই ভাগে বিভক্ত। একটী অন্তঃস্তর অপরটী বহিঃস্তর। আমরা শরীরের উপরে চর্ম্মের যে ভাগ দেখিতে পাই তাহাই বহিঃ স্তর, ইহাকে ইংরাজিতে এপিডারমিস (Epidermis) কহে। ইহাই সময় সময় খুস্কি রূপে পড়িয়া যায় এবং ইহাকেই মরা চামড়া কহে। ইহার নিম্নের অংশকে অন্তঃস্তর কহে, অন্তঃস্তরের ইংরাজী নাম ডারমিস বা কিউটিস (dermis or cutis)। ডাক্তারী মতে যদিও ত্বক্ দুই ভাগে বিভক্ত, কিন্তু আয়ুর্ব্বেদ প্রণেতা ঋষিরা ত্বককে ছয় ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন। চরক বলেন, ত্বক্ পর পর ছয়টী স্তরে বিভক্ত। সর্ব্বোপরি যে ত্বক্ তাহার নাম উদক্‌ধরা, তন্নিম্নে দ্বিতীয় ত্বকের নাম অসৃক্‌ধরা, তৃতীয় ত্বক্ তাহার নিম্নে, তাহার নাম সিধ্ম. এই ত্বকেই কিলাস রোগ জন্মিয়া থাকে। তন্নিম্নে চতুর্থ ত্বক্, এই ত্বকে কুষ্ঠ ব্যাধি জন্মিয়া থাকে। পঞ্চম ত্বকে অলজী ও বিদ্রধি রোগ উদ্ভব হইয়া থাকে। সর্ব্ব নিম্নে ষষ্ঠ ত্বক্। ইহা ছিন্ন হইলে মূর্চ্ছা হয় এবং আমরা চারি দিক অন্ধকার দেখিয়া থাকি। ইহাকে আশ্রয় করিয়া পর্ব্ব-সন্ধিতে কৃষ্ণ ও রক্তবর্ণ অতি দুশ্চিকিৎস্য ব্রণ উৎপন্ন হয়।

শরীরব্যবচ্ছেদবিদ্যায় পাশ্চাত্য ডাক্তারগণ অভাবনীয় উন্নতি করিলেও বোধ হয় ত্বক্ বিষয়ে এতাদৃশ সূক্ষ্ম জ্ঞান অদ্যাপি তাঁহাদের জন্মে নাই। ত্বকের কোন্ স্তরে কোন্ রোগের উদ্ভব হয় তাহার সিদ্ধান্ত করিতে কম বিদ্যা বুদ্ধি ও বহুদর্শনের প্রয়োজন হয় নাই!!!

অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্রময় নল ত্বকের উপরি ভাগ হইতে অন্তঃস্তর (ডারমিস) পর্য্যন্ত গিয়াছে। এই গুলিকে ঘর্ম্মছিদ্র কহে; প্রত্যেক নলের

দৈর্ঘ্য ১/৪ ইঞ্চি। ডাক্তার সার্ ইরাসমস উইলসন সাহেব অনুমান করেন যে, করতলের এক বর্গ ইঞ্চি পরিমাণ স্থানে ৩৫২৮টী ঐরূপ ছিদ্র আছে। প্রত্যেক টীর দৈর্ঘ্য ১/৪ ইঞ্চি করিয়া ধরিলে এই স্বল্পপরিসর স্থানের মধ্যে ৭৩ ফুট নল থাকা সম্ভব। তাহা হইলে এক জন মাপিকসহি লোকের শরীরের ত্বকে ৭০ লক্ষ ছিদ্র আছে। এই ছিদ্র বা কূপ হইতে ঘর্ম্ম নিঃসারিত হয়। আমাদের শরীর হইতে নিরন্তরই ঘর্ম্ম নিঃসরণ হইতেছে, তবে গ্রীষ্ম কালে এবং শ্রমসাধ্য ব্যায়াম কালে ঘর্ম্মের পরিমাণ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। এই ছিদ্র বা কূপের মুখ গুলি সর্ব্বদা অনাবৃত রাখা উচিত, কারণ, ঐ মুখগুলি কোন প্রকারে আবদ্ধ হইয়া গেলে ঘর্ম্ম নিঃসরণের ব্যাঘাত জন্মে। রীতিমত ঘর্ম্ম নিঃসৃত না হইলে কি বিষম অনর্থ ঘটিতে পারে তাহা চিন্তা করিলেও ভীত হইতে হয়। জন্তুদিগের চর্ম্মের উপর জিলেটাইনের প্রলেপ দিয়া তাহার ঘর্ম্ম রোধ করিলে তাহাকে অতি শীঘ্র মারিয়া ফেলা যায়।

ঘর্ম্ম ছিদ্র ভিন্ন মনুষ্য-ত্বকে আর এক প্রকারের ছিদ্র থাকে। সেগুলি ঘর্ম্মছিদ্রের মত দীর্ঘ নহে। ত্বকের যে স্থানে লোমোৎভব হয়, এই ছিদ্রগুলি ততদূর মাত্র বিস্তৃত এবং ইহাদ্বারা শরীর হইতে এক প্রকার স্নেহ পদার্থ নিঃসৃত হয়। এই স্নেহ পদার্থ প্রাকৃতিক পমেটমের কার্য্য নির্ব্বাহ করিয়া থাকে। এবং অধিকাংশ স্থলেই কোন প্রকার কৃত্রিম তৈল ব্যবহারের আবশ্যকতা রাখে না। এই তৈলপদার্থ দ্বারা গাত্রের চর্ম্ম সর্ব্বদা মসৃণ ও তৈলাক্ত থাকে। সুতরাং ঘর্ম্ম নিঃসরণ অল্প পরিমাণে হইলেও চর্ম্ম শুষ্ক বা কঠিন হইতে পায় না। রজক বা পানবিক্রেতাদিগের হস্ত নিরন্তর জলসিক্ত থাকায় যেরূপ হাজিয়া যায় নিরন্তর অধিক পরিমাণে ঘর্ম্মনিঃসরণ হইলেও শরীর সেইরূপ হাজিয়া যাইতে পারে কিন্তু এই তৈলপদার্থ নিঃসৃত হইতে থাকায় সেরূপ ঘটিতে পারে না। এই তৈলপদার্থ সুগন্ধ ত নহেই বরং ইহা হইতে এক প্রকার দুর্গন্ধই নির্গত হইয়া থাকে। বগল এবং তদ্রূপ অন্য আবৃত স্থানে এই দুর্গন্ধ অধিক মাত্রায় অনুভূত হয়। এজন্য এই তৈলপদার্থ যাহাতে শরীরের কোন অঙ্গে সঞ্চিত হইতে না পারে তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত।

সর্ব্বদা অপরিচ্ছন্ন থাকিলে দুই প্রকার অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। প্রথম—শরীরে ময়লা জমিয়া দ্বিবিধ লোমকূপগুলি (ঘর্ম্মনিঃসারক ও তৈলপদার্থ নিঃসারক ছিদ্র) বন্ধ হইয়া যায় এবং তাহাতে ঘর্ম্ম নিঃসরণের ব্যাঘাত ঘটে; দ্বিতীয়—স্নেহ পদার্থ সর্ব্বাঙ্গে সঞ্চিত হইতে থাকে।

১। ঘর্ম্মছিদ্রগুলির মুখ বন্ধ হইলে ঘর্ম্ম দ্বারা শরীর হইতে যে দোষিত পদার্থ বাহির হইয়া যায় তাহার ব্যাঘাত ঘটে। ঐ দোষিত পদার্থগুলি বাহির হইতে না পাইলে উহা পুনর্ব্বার সর্ব্বাঙ্গে ব্যাপ্ত হয় এবং তদ্দ্বারা ফুসফুসও মূত্রযন্ত্রের কার্য্য বাড়াইয়া দেয়, সুতরাং স্বাস্থ্যহানিও ঘটে। স্নেহ নিঃসারক ছিদ্র বন্ধ হইলে তৈল পদার্থ বাহির হইতে না পাইয়া ছিদ্রাভ্যন্তরে সঞ্চিত হইয়া নানাবিধ চর্ম্মরোগ উৎপন্ন করে। অনেক সময় নাসিকায় যে সকল কাল কাল দাগ দেখা যায় সে আর অন্য কিছুই নহে, তৈলছিদ্রগুলির মুখ বন্ধ হইয়া ঐরূপ হইয়া দাঁড়ায়। মুখে যে ব্রণ বাহির হইয়া থাকে তাহাও এই স্নেহনিঃসারক ছিদ্র বন্ধ হওয়াতেই ঘটিয়া থাকে।

২। সর্ব্বদা গাত্র ধৌত না করিলে সর্ব্বাঙ্গে ময়লা জমিতে থাকে। এবং তদ্দ্বারা উভয়বিধ ছিদ্রের মুখ বন্ধ হইয়া যায়। চর্ম্মের বাহ্য স্তর নিরন্তরই তাহার পুরাতন বাহ্যাবয়বকে মরা চামড়ারূপে পরিত্যাগ করিতে থাকে। লোমকূপ সকল বদ্ধ থাকিলে তৈলপদার্থ বাহির হইতে পারে না এবং উহার সহিত খুস্কিগুলি সংলগ্ন হইয়া যাওয়ায় উহা আর পতিত হইতে পারে না।

৩। ছিদ্রগুলি আবদ্ধ থাকিলে এবং শরীরে ময়লা জমিলে অপর নানাবিধ অনিষ্টও ঘটিয়া থাকে। চর্ম্মের একটা স্বাভাবিক শীতোষ্ণতা অনুভব শক্তি আছে। সর্ব্বাঙ্গে ময়লা জমিলে চর্ম্মের সে শক্তি হ্রাস হইয়া যায়। এই শক্তি অব্যাহত থাকিলেই কেবল শারীরিক তাপের সামঞ্জস্য বজায় থাকে নতুবা নহে। সুতরাং চর্ম্মের এ শক্তি হ্রাসের সঙ্গে সঙ্গে সহসা শারীরিক তাপ হ্রাস হইয়া অন্য বিপদও উপস্থিত হইতে পারে।

৪। শরীর অপরিষ্কার রাখিলে নানাবিধ চর্ম্ম রোগ জন্মিয়া থাকে। চর্ম্মরোগ দুই প্রকারের হয়। প্রথম প্রকারকে প্যারাসিটিক ও দ্বিতীয় প্রকারকে নন্‌প্যারাসিটিক বলে। অন্যের শরীর হইতে যে সকল চর্ম্মরোগ আইসে তাহাদিগকে প্যারাসিটিক রোগ বলে। এবং যাহা নিজ শরীরেই উৎপন্ন হয় সেগুলির নাম নন্ প্যারাসিটিক। চর্ম্ম ময়লাযুক্ত থাকিলে দ্বিতীয় প্রকারের রোগ শরীরেই উৎপন্ন হয় এবং প্রথম প্রকারের রোগ অপরের চর্ম্মরোগ হইতে সহজে আসিয়া নিজ শরীরে বদ্ধমূল হইবার সুবিধা পায়। অপরিচ্ছন্নতায় যে শুদ্ধ চর্ম্মরোগই জন্মে তাহা নহে। চোকউঠা, চক্ষুপ্রদাহ প্রভৃতি চক্ষুরোগও অপরিচ্ছন্নতা হইতে জন্মিতে দেখা যায়। অনেক শিশু তাহার মাতার মলিন বক্ষে চক্ষু রগড়াইয়া চক্ষুরোগে ভুগিয়াছে। চক্ষুরোগাক্রান্ত ব্যক্তির গামছা ব্যবহারে

ও তাহার শয্যায় শয়ন করিলে ও চক্ষু রোগ জন্মে, কেননা অনেক সময়েই গামছা ও শয্যা রীতিমত ধৌত ও পরিষ্কার করা হয় না।

এক্ষণে বিলক্ষণ বুঝিতে পারা গেল যে, চর্ম্ম ময়লাযুক্ত থাকিলে এবং ঘর্ম্মনিঃসারক ছিদ্র ও স্নেহনিঃসারক ছিদ্র আবদ্ধ হইলে রীতিমত ঘর্ম্ম নিঃসৃত হইতে পারে না এবং তাহাতে নানারোগ জন্মিয়া থাকে এবং স্বাস্থ্যভঙ্গও হয়। অতএব যাহাতে শরীরে ময়লা জমিতে না পারে, ত্বকের দ্বিবিধ ছিদ্রগুলি হইতে যাহাতে যথাক্রমে ঘর্ম্ম ও স্নেহ পদার্থ রীতিমত বাহির হইয়া যাইতে পারে, যাহাতে ঐ ঘর্ম্ম ও স্নেহ পদার্থ শরীরে জমিয়া না যায়, তাহার পক্ষে স্বাস্থ্যকামী ব্যক্তি মাত্রেরই বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। ঘর্ম্ম অতি সহজে বিকৃত ও দূষিত হয় এবং অল্প সময় মধ্যে অহিতকর হইয়া পড়ে। ঘর্ম্মসিক্ত বস্ত্রাদি সর্ব্বদা ধৌত না করিলে উহা যে শুদ্ধ পরিধানকর্ত্তারই স্বাস্থ্যহানি করে তাহা নহে, সহচরদিগের ও অনিষ্ট করিয়া থাকে।

এইজন্য সর্ব্বদা গাত্র ধৌত করা ও নিয়মমত স্নান করা নিতান্ত আবশ্যক বিশেষ শিশুদিগের গাত্রে যাহাতে ঘর্ম্ম জমিয়া না থাকে সে পক্ষে মাতাও অবিভাবক গণের বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত। স্থূলকায় বালক বালিকাদিগের গাত্রের ভাঁজে ২ (folds) এই ঘর্ম্ম সঞ্চিত থাকে এবং তদ্বারা চেফিং (chafing) নামক রোগ জন্মে।

স্নান,—পরিচ্ছন্নতাই স্নানের প্রধান উদ্দেশ্য, সুতরা স্নান স্বাস্থ্যলিপ্সুর পক্ষে একটী প্রধান সহায়। স্নানের দ্বিতীয় উদ্দেশ্য, মনের প্রফুল্লতা লাভ। স্নান করিলে—গাত্র ধৌত করিলে—যে একটা অপূর্ব্ব অননুভূত আনন্দ লাভ হয় তাহা কেই বা না জানেন ; বিশেষ যাঁহারা কোন প্রকার শ্রমসাধ্য কর্ম্ম করেন না, কেবল বসিয়া বসিয়া কালক্ষেপ করেন, তাঁহাদের পক্ষে নিয়মিত স্নান বড়ই আবশ্যক। শ্রমশীল ব্যক্তিগণের পক্ষে শ্রমই অনেক সময় স্নানের উদ্দেশ্য সাধন করিয়া থাকে। স্নান ও গাত্রধৌত করিলে চর্ম্মের এপি-ডারমিস ভাগ (মরা চামড়া) অনেক পরিমাণে ধৌত হইয়া যায় এবং ঘর্ম্মে যে লবনাক্ত পদার্থ থাকে তাহাও সঞ্চিত হইতে পায় না। কিন্তু স্নানের যে উদ্দেশ্য তাহা শুদ্ধ সর্ব্বাঙ্গে জল ঢালিলেই সাধিত হইতে পারে না। কারণ ঘর্ম্মনিঃসৃত স্নেহ পদার্থের সহিত জলের বড় একটা সদ্ভাব নাই। ঐ তৈলপদার্থ অতিশয় দুর্গন্ধময়, শুদ্ধ জল দ্বারা শরীর ধৌত করিলে সে দুর্গন্ধ সম্পূর্ণরূপে দূর হয় না। জলের সহিত কোন প্রকার মৃদু

সাবান ব্যবহার করা কাজেই আবশ্যক হইয়া পড়ে। সাবানের আবিষ্কারে মনুষ্যের যে কি মহোপকার সাধিত হইয়াছে তাহা লিখিয়া শেষ করা অসম্ভব। ইহার সাহায্যে অধিক জল ব্যবহার না করিয়াই আমরা শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে পারি। সাবান দ্বারা অতি সহজে শরীরের মরা চামড়া দূর হয় এবং গাত্রে যে ময়লা সংলগ্ন হইয়া থাকে তাহা সহজে উঠিয়া যায়। শুদ্ধ জলের দ্বারা সে কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় না। এজন্য স্নানের সময় ও গাত্র ধৌত করিবার সময় প্রচুর পরিমাণে সাবান ব্যবহার করা উচিত। যাঁহারা স্বভাবত খুব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকেন কোন প্রকার সংস্পর্শজ পীড়া সহজে তাঁহাদিগকে আক্রমণ করিতে পারে না।

এদেশে প্রত্যহ শীতল জলে সর্ব্বাঙ্গ ডুবাইয়া স্নান করা এবং সঙ্গে সঙ্গে মোটা গামছা দ্বারা গাত্র মার্জ্জনা করার প্রথা আছে। ইহা অতীব হিতকর। কারণ, গামছা দ্বারা গাত্র মার্জ্জনা করিলে গাত্রের মরা চামড়া উঠিয়া যায় এবং গাত্রসংলগ্ন ময়লা সহজে দূর হইয়া ত্বকের কার্য্য সুন্দররূপে হইতে থাকে। কিন্তু এবিষয়ে অধিক বাড়াবাড়ি করা ভাল নহে। বিশেষ শীতকালে শীতল জলে অধিকক্ষণ স্নান করা উচিত নহে। যদি প্রত্যহ শীতল জলে স্নান করার অভ্যাস না থাকে তাহা হইলে মধ্যে মধ্যে গরম জলে স্নান করা আবশ্যক। কিন্তু গরম জলে স্নান প্রত্যহ করা উচিত নহে। সপ্তাহে একদিনের অধিক গরম জলে স্নান করা ব্যবস্থাসিদ্ধ নহে। শরীর পরিষ্কার রাখিবার জন্য প্রচুর সাবান ব্যবহারের সহিত গরম জলে স্নান করা ভাল, কারণ, ইহা দ্বারা চর্ম্মের সমস্ত ময়লা ধৌত হইয়া যায় এবং ত্বকের শীতোষ্ণতা অনুভব করিবার শক্তি বর্দ্ধিত হয়। গরমজলে স্নানের এক দোষ এই যে, ইহা দ্বারা রক্তের গতি চর্ম্মের দিকে অধিক মাত্রায় হয় এবং তাহাতে সহজে ঠাণ্ডা লাগিতে পারে। শীতল জলে স্নান করিতে হইলে অনেকক্ষণ ধরিয়া স্নান করা উচিত নহে। সাবান ব্যবহারের প্রয়োজন হইলে অগ্রে সাবান মাখিয়া পরে স্নানাগারে প্রবেশ করা উচিত। স্নানের ঘরে বসিয়া স্নান করিতে করিতে সাবান ব্যবহার করা উচিত নহে। শীতল জলে স্নানের পরও যদি শীতবোধ হইতে থাকে তাহা হইলে তাহাতে উপকার অপেক্ষা অপকারই অধিক হয়, এজন্য স্নানের পরেও শীতবোধ হইতে থাকিলে শুষ্ক মোটা গামছা বা তোয়ালে দ্বারা ঘন ঘন গাত্র মার্জ্জনা করা উচিত। যাঁহাদের শরীর বেশ হৃষ্টপুষ্ট নহে, তাঁহাদের পক্ষে শীতকালে শীতল জলে স্নান

করা একেবারেই নিষিদ্ধ। শীতল জলে স্নানের আর একটী গুণ এই যে, উহা দ্বারা চর্ম্মের শক্তি বর্দ্ধিত হয় এবং সামান্য কারণে শারীরিক পরিবর্ত্তন ঘটিবার আশঙ্কা থাকে না; সহজে ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ও দূর হয়।

সন্তরণ। লোক বিশেষের পক্ষে সন্তরণ বিশেষ হিতকর, কারণ, সন্তরণ দ্বারা স্নান ও ব্যায়াম উভয় উদ্দেশ্য যুগপদ সাধিত হয়। কিন্তু যাহারা সন্তরণে অভ্যস্ত নহে তাহাদের পক্ষে হঠাৎ শীতল জলে নামিয়া সন্তরণ দেওয়া সঙ্গত নহে। বিশেষ স্রোতের জল তাহাদের পক্ষে কোন মতেই উপযোগী নহে। সন্তরণকারীর চতুর্দ্দিকে মুহু মুহু যে সকল নূতন নূতন তরঙ্গ আসিতে থাকে তাহার প্রত্যেকটী গাত্র সংলগ্ন হইয়া শরীরের তাপ নষ্ট করে। এই জন্যই বোধ হয় জোয়ারের জলে স্নান করা বহুদিন হইতে এদেশে নিষিদ্ধ আছে। সন্তরণ করিতে করিতে হাত পায়ে খিল ধরিয়া অনেককেই মরিতে শুনা যায়; তাহার কারণ, দেহাভ্যন্তরের যন্ত্র গুলিতে নিরন্তর শৈত্য লাগায় সেগুলি অসাড় হইয়া যায় এবং মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী হইয়া পড়ে।

কতকগুলি নিয়মের অধীন করিয়া সন্তরণ প্রথা সাধারণতঃ প্রচলিত করা অত্যন্ত আবশ্যক। সন্তরণ দ্বারা যে ব্যায়াম হয় তাহাতে শীতল জলের অপকারিতা শক্তি নষ্ট করে; অধিকক্ষণ সন্তরণ করাও কিন্তু ভাল নহে। সন্তরণ জন্য শীতল জলে প্রবেশ করিবার পূর্ব্বে শরীর উষ্ণ থাকিলেই ভাল হয়। আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে সন্তরণ করা উচিত, অধিকক্ষণ উপবাসের পর সন্তরণ ভাল নহে অর্থাৎ মধ্যাহ্ন আহারের পূর্ব্বে সন্তরণ করা বিধিসিদ্ধ নহে।

কেশ। শরীরের পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে শুদ্ধ চর্ম্ম ধৌত করিলে এবং পরিষ্কার রাখিলেই যথেষ্ট হইল তাহা নহে। কেশ নখর মুখ এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গও পরিষ্কার রাখিতে হইবে। কেশপাশ সর্ব্বদা ব্রস বা চিরুণী দ্বারা আঁচড়াইয়া পরিষ্কার রাখিতে হইবে। চুল পরিষ্কার রাখিবার জন্য সর্ব্বদা মাথায় সাবান ব্যবহার করা উচিত নহে। সাবান দ্বারা স্নেহপদার্থ বিদূরিত হইয়া চুলগুলিকে কঠিন ও কাঁটার মত করিয়া তুলে। কৃত্রিম পমেটম ব্যবহার করিবার কোন আবশ্যকই দেখা যায় না। স্নেহ-ছিদ্র হইতে যে তৈলপদার্থ নিঃসৃত হয় তাহাই কেশগুলিকে মসৃণ রাখিবার পক্ষে যথেষ্ট হয়। যাহার শরীরে স্নেহপদার্থ কম থাকে তাহার উচিত কেশগুলিকে কাটিয়া খর্ব্ব করা। দীর্ঘকেশ অনেকের সখের জিনিষ

এবং অনেকেই ইহার পক্ষপাতী, কিন্তু তাঁহাদের মনে রাখা উচিত, কেশ যত দীর্ঘ হইবে তাহার পরিপাটি করিতে তত অধিক সময় লাগে। যাঁহার সে সময় নাই, তাঁহার দীর্ঘ কেশ রাখা সাজিবে কেন? বালকদিগের চুল কাটিয়া খাট করিয়া দেওয়া উচিত এবং সপ্তাহে ২।৩ বার করিয়া সাবান জল দিয়া কেশ গুলি ধৌত করা আবশ্যক। দীর্ঘ কেশ অল্প সময়ের মধ্যে শুষ্ক হয় না এবং তাহাতে বালকদিগের ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা।

নখর। নখ গুলি বেশ গোল করিয়া কাটা উচিত এবং সেগুলিকে যে পরিষ্কার রাখিতে হইবে তাহা বলাই বাহুল্য। যাঁহারা চিকিৎসা ব্যবসা করেন তাঁহাদের নখ রাখা কোন মতে উচিত নহে; কারণ, তাঁহাদের নখ হইতে অনেক সময় একের সংক্রামক রোগ অন্য রোগীতে সংক্রামিত হইয়া থাকে।

মুখ ও দন্ত। দন্ত এবং শরীরের অপর ক্লেদনিঃসারক ছিদ্র গুলি খুব সাবধানতার সহিত পরিষ্কার রাখিতে হইবে। সকালে বৈকালে দুইবার করিয়া মুখ ধৌত ও দন্ত ধাবন করা উচিত। এরূপ না করিলে খাদ্য সকল দন্তছিদ্রের মধ্যে রহিয়া যায় এবং উষ্ণ মুখের মধ্যে ঐ সকল খাদ্য অতি অল্প সময়েই বিকৃত হইয়া দুর্গন্ধ বিস্তার করে।

রীতিমত দন্তধাবন না করায় অনেকের মুখে ও নিশ্বাসে ভয়ানক দুর্গন্ধ দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাতে নিজের স্বাস্থ্যহানি ত হয়ই এবং নিকটে যাহারা থাকে তাহাদের ও বিষম কষ্ট হয়। মুখ দ্বারাই বাহিরের বায়ু প্রধানত ফুসফুসে প্রবেশ করে, দাঁতের ফাঁকে বিকৃত খাদ্য সংলগ্ন থাকিলে বায়ু ফুসফুসে প্রবেশ করিবার সময় ঐ দোষিত পদার্থের দুর্গন্ধে দুষ্ট হইয়া শরীরে প্রবেশ করে এবং তাহাতে নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হয়। আহারের পর প্রতিবারই জল দ্বারা মুখ ভাল করিয়া ধৌত করা উচিত। কাহারো কাহারো দাঁতের মধ্যে ফাঁক থাকে এবং আহারের সময় খাদ্য ঐ সকল ছিদ্রের মধ্যে প্রবেশ করে; তাঁহাদের আহারের পরই ঐ সকল দন্তসংলগ্ন উচ্ছিষ্ট দন্তকাষ্ঠিকা দ্বারা বিস্থরিত করা উচিত। এইরূপ করিলে অনেক সময় অনেক দন্তরোগই উৎপন্ন হইতে পায় না। সর্ব্বদা মুখ ধৌত করিলে দন্তে 'টার টার' পদার্থ জমিতে পায় না। দন্তসংলগ্ন ভক্ষ্যাবশিষ্ট পুনর্ব্বার গলাধঃকৃত হইলে অগ্নিমান্দ্য রোগও জন্মিয়া থাকে। মুখ সর্ব্বদা পরিষ্কার ও সৌগন্ধি থাকিলে এবং পোকা খাওয়া দাঁতগুলি তুলিয়া ফেলিলে অপর দাঁতগুলির শক্তি পরিবর্দ্ধিত হয়।

পরিচ্ছদ,—গাত্রের চর্ম্ম পরিষ্কার রাখা যেরূপ আবশ্যক, পরিচ্ছদগুলি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়াও তদ্রূপ আবশ্যক। পরিচ্ছদ পরিধানের প্রধান উদ্দেশ্য এই যে উহা অতিতাপ ও অতিশৈত্য হইতে শরীরকে রক্ষা করিবে এবং সঙ্গে সঙ্গে শরীরের স্বাভাবিক তাপ বজায় রাখিবে, সুতরাং উপরের সার্ট অপেক্ষা ভিতরের জামাটী অধিক পরিষ্কার হওয়া উচিত। শরীরের চর্ম্ম পরিষ্কার রাখিবার পূর্ব্বে পরিচ্ছদ পরিষ্কার রাখা আবশ্যক, কেননা গাত্রবস্ত্র মলিন থাকিলে ঐ বস্ত্রসংলগ্ন ময়লা অতি সহজে চর্ম্মে সংলগ্ন হইয়া চর্ম্মকে ময়লাযুক্ত করে। অনেকে ময়লা জামাটী নীচে পরিয়া থাকেন, এ অভ্যাস বড়ই দূষনীয়। উপরের সার্ট ময়লা থাকিলে যত দোষ না হয় ভিতরের জামাটী মলিন হইলে তাহা অপেক্ষা শতগুণে অনিষ্ট হইয়া থাকে। চর্ম্মের অব্যবহিত পরে যে বস্ত্র পরিধান করিতে হয় তাহা যাহাতে বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয় সেপক্ষে সকলেরই দৃষ্টি রাখা উচিত। দরিদ্র সম্প্রদায়ের লোকের ত কথাই নাই, মধ্যবিধ সম্প্রদায়ের মধ্যে ও ভিতরে মলিন জামা ব্যবহার করার অভ্যাসটা খুবই প্রবল। ভিতরের জামাগুলি প্রত্যহ রৌদ্রে ও বাতাসে শুখাইয়া লওয়া অত্যন্ত আবশ্যক। গ্রীষ্মকালে সকল পরিচ্ছদই ঘর্ম্মসিক্ত হয়। তখন ঐ সকল বস্ত্র প্রত্যহ কাচিয়া শুকাইয়া লওয়া উচিত।

ভিতরের জামাগুলি পশমি কাপড়ের হইলেই ভাল হয়, কেননা সুতি কাপড় অপেক্ষা পশমের কাপড়ের ঘর্ম্মশোষক শক্তি অনেক অধিক। পশমের জামা ভিতরে থাকিলে শরীরের তাপ বাহির হইতে পায় না এবং বাহিরের তাপও শরীরে অধিক পরিমাণে প্রবেশ করিতে পারে না। গ্রীষ্মকালেই বল, আর শীতকালেই বল, সকল সময়েই ভিতরে পশমের জামা ব্যবহার করা উচিত। জামাগুলি আঁইট না হইয়া ঢিলে হওয়া উচিত, বিশেষ বক্ষঃস্থল গলা ও বগলের কাপড় যেন কোনমতেই আঁইট না হয়। কোন পীড়ার জন্য ভিন্ন অন্য কোন কারণেই টাইট ওয়েষ্ট কোট ব্যবহার করা কর্ত্তব্য নহে।

পরিচ্ছদের বর্ণ বিষয়েও দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। গ্রীষ্মকালের পরিচ্ছদের বর্ণ সাদা বা অন্য কোন ফিকে রঙ্গের হওয়া উচিত। কেননা গাঢ়বর্ণের বস্ত্র যত অধিক মাত্রায় সূর্য্য কিরণ আকর্ষণ করে, ফিকে বর্ণের বস্ত্র তত করে না। অতি গ্রীষ্মের সময় ভিন্ন অন্য সময়ে বর্ণের প্রতি ততদূর লক্ষ্য না রাখিলেও ক্ষতি নাই।

শয্যা,—গাত্র বস্ত্র যেরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত শয্যাদিও সেই

রূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আবশ্যক। চর্ম্ম ও ফুসফুস হইতে যে সকল দোষিত পদার্থ নির্গত হয় তাহার অধিকাংশই শয্যায় সংলগ্ন হইয়া যায় এবং তাহা সর্ব্বদা ধৌত কিম্বা রৌদ্র এবং বায়ু দ্বারা পরিশুদ্ধ করিয়া না লইলে নানা পীড়া জন্মিতে পারে। প্রত্যহ শয্যাগুলি বাতাস ও রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লওয়া আবশ্যক; সপ্তাহে অন্ততঃ একবার করিয়া সেগুলি কাচিয়া লইলে ভাল হয়। শয্যা ও পরিচ্ছদ অপরিষ্কার থাকা সত্বে শরীর পরিষ্কার রাখিলে বিশেষ ফললাভ হয় না, কেননা পরিচ্ছদ ও শয্যার ময়লা পুনর্ব্বার সর্ব্বাঙ্গে লিপ্ত হইয়া শরীরকে মলিন করে।

গৃহ,—স্বাস্থ্যের পক্ষে পরিচ্ছদ ও শয্যা পরিষ্কার রাখা যেরূপ আবশ্যক যে গৃহে বাস করিতে হইবে তাহা সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ও সেইরূপ প্রয়োজন। যে গৃহে শয়ন করিবে সেই গৃহটী পরিষ্কার রাখিলেই যথেষ্ট হইল না। বাটীর মধ্যে কোন স্থানে যাহাতে ময়লা জমিয়া না থাকে সে পক্ষেও দৃষ্টি রাখিতে হইবে। অতি নিভৃত কোণেও যদি ময়লা জমিয়া থাকে বা ধূলি সঞ্চিত থাকে তাহাতেও স্বাস্থ্যের হানি করে। শরীর হইতে নির্গত দোষিত পদার্থকে আকর্ষণ করিবার ধূলার যত শক্তি আছে এত আর অন্য কিছুরই নাই। ঐ সকল দোষিত পদার্থ ধূলিতে মিশ্রিত হইয়া রোগের বীজাণু সৃষ্টি করে। তদ্ভিন্ন ইহা বায়ুর অক্সিজেন অংশকে নষ্ট করিয়া বায়ুকেও দোষিত করে।

রাস্তাঘাট—স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে যে সকল রাস্তায় বা জলের পথে আমাদিগকে সর্ব্বদা বিচরণ করিতে হয় সে গুলি যাহাতে ধূলিশূন্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে সে পক্ষেও দৃষ্টি রাখিতে হইবে। ধূলা দ্বারাই অনেক রোগ-বীজাণু মনুষ্য দেহে সংক্রমিত হইয়া থাকে। তদ্ভিন্ন ধূলা উদরস্থ হইলে ব্রঙ্কাইটিস্ প্রভৃতি রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে।

অভ্যঙ্গ বা তৈল মর্দ্দন।

অভ্যঙ্গের নাম শুনিয়াই হয় ত ইংরাজিশিক্ষিত সাহেবভাবাপন্ন অনেক বাবু ভ্রূকুঞ্চন করিবেন। কারণ, তৈল মর্দ্দন বা তেল মাখা টা তাঁহারা নিতান্ত অসভ্যতার চিহ্ন মনে করিয়া থাকেন। বাস্তবিক কি তেল মাখাটা অসভ্যতার চিহ্ন? এই বিংশ শতাব্দীর প্রারম্ভ কালে, বিজ্ঞানের অভাবনীয় উন্নতির দিনে সকল কথাই তলাইয়া বুঝিতে হয়, সকল প্রথারই ভাল মন্দ উভয় দিক দেখিতে হয়, পরীক্ষা করিতে হয় এবং পরীক্ষার ফলাফল দেখিয়া কোনটী ত্যাগ বা কোনটী গ্রহণ করিতে হয়। তৈলমর্দ্দনের চলন বাঙ্গালা দেশেই অধিক। হিন্দু আয়ুর্ব্বেদ কর্ত্তারা অভ্যঙ্গের অশেষ গুণ কীর্ত্তন করিয়াছেন; তাঁহারা বলেন—স্নেহ সংযোগে যানাদির চক্র যেমন চলনশীল ও কার্য্যক্ষম হয়, অভ্যঙ্গ দ্বারাও সেইরূপ আমাদের ত্বক্ কার্য্যক্ষম এবং শরীর দৃঢ়, সৌন্দর্য্যশালী ও প্রিয়দর্শন হয়। ইহা দ্বারা অঙ্গ সকল আঘাতসহ সুখস্পর্শ ও পরিপুষ্ট হয়, দেহের পরুষতা, শুষ্কতা, রুক্ষতা, শ্রমবোধ ও পাদসুপ্তি (অসাড়তা) নিবারিত হয়। অভ্যঙ্গ করিলে বাতরোগ জন্মে না, পা ফাটে না, পায়ের শিরা ও স্নায়ু সকল সংঙ্কোচ হইতে পায় না।

আয়ুর্ব্বেদের কথা ত্যাগ করিয়া দেখা যাউক তৈলমর্দ্দনে কোন উপকার আছে কিনা? তৈলের দুর্গন্ধ নিবারণ করিবার শক্তি আছে তাহা আমরা নিত্য প্রত্যক্ষ করিতেছি, তৈল দ্বারা ময়লা কাটিয়া যায় তাহাও দেখিতে পাই। সাবান মাখিলেও ময়লা কাটে,দুর্গন্ধ দূর হয়, সাবানে স্নেহ পদার্থ আছে বলিয়াই এইরূপ হয়। কিন্তু নিত্য সাবান ব্যবহার করিবার যাহাদের পয়সায় কুলায় না, তাহাদের অভ্যঙ্গ করিতে বাধা কি? আমারা প্রস্তাবান্তরে দেখাইয়াছি চর্ম্ম হইতে যে স্নেহপদার্থ নিরন্তর বাহির হইতেছে তাহা দুর্গন্ধময় এবং শরীরে জমিয়া থাকিলে রোগ উৎপাদন করে। তৈলমর্দ্দনে যদি এ দুর্গন্ধ সহজে দূর হয় তবে তাহা করিবার আপত্তি কি? গাত্রের ময়লাও যদি তৈল দ্বারা দূর হয়, তবে তৈলমর্দ্দনের উপকারিতা নাই বা কিরূপে বলি। এ সকল ত অভ্যঙ্গের চাক্ষস প্রত্যক্ষফল, তদ্ভিন্ন ইহার অপ্রত্যক্ষ ফলও যথেষ্ট। আমরা দেখিয়াছি শুদ্ধ তৈল মর্দ্দন দ্বারা অনেক শীর্ণ বালক, সুস্থ, সবলকায় ও হৃষ্টপুষ্ট হইয়াছে। পুরাতন কাশিতে তৈলমর্দ্দন বিশেষ

উপকারী। এ কথা ডাক্তারেরাও আজকাল অস্বীকার করিতে পারিতেছেন না। অনেক ইংরাজ মহিলা আজকাল তৈল ব্যবহার করিতেছেন। আমাদের দেশে স্নানের পূর্ব্বেই তৈল ব্যবহারের প্রথা; অনেকে ইহা সঙ্গত বলিয়া মনে করেন না। স্নানের পর তৈল ব্যবহার করাই সঙ্গত বলিয়া তাঁহাদের বিশ্বাস।

তৈলের একটী মহৎ গুণ এই—তৈল যত সহজে শরীরে প্রবেশ করে কোন তরল পদার্থই এত সহজে প্রবেশ করে না। আমাদের বিশ্বাস, তৈলের এই গুণের বিষয় অবগত হইয়া এবং হিন্দুদের মধ্যে তৈলের বহুল প্রচলন দেখিয়াই আয়ুর্ব্বেদকারগণ বহু সংখ্যক পাক তৈলের আবিস্কার করিয়াছেন। এমত রোগ নাই যাহাতে আয়ুর্ব্বেদ মতে ২।৪ প্রকারের তৈল ব্যবহার বিধি নাই। ঐ সকল পাক তৈলের সাক্ষাৎ সম্বন্ধে রোগোপশম শক্তির কথা বিশ্বাস না করিলেও তৈল মর্দ্দনের একটা উপকার আছেই আছে। যে কোন বিশুদ্ধ তৈল মর্দ্দন করিলে তিন প্রকারে উপকার দর্শিয়া থাকে। প্রথম—শুদ্ধ তৈলই উপকারী, দ্বিতীয়—যে প্রকারে তৈল মর্দ্দন করিতে হয়, ঐ মর্দ্দন প্রথাই হিতকর, তৃতীয়—তৈলের সহিত কোন প্রকার ঔষধ থাকিলে তাহা দ্বারাও কতক উপকার দর্শিয়া থাকে।

আমরা পূর্ব্বে বলিয়াছি তৈল যত সহজে শরীরে প্রবেশ করে এত সহজে অন্য কোন বস্তুই প্রবেশ করে না, সুতরাং তৈলের সঙ্গে কোন প্রকার ঔষধ মিশাইলে তাহাও তৈলের সহিত শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। ঔষধ সেবন করিলে যত শীঘ্র ও যে পরিমাণে তাহার ক্রিয়া হয়, তৈলের সহিত মিশ্রিত ঔষধে অবশ্য তত শীঘ্র এবং সে পরিমাণে ক্রিয়া হয় না। অন্য পক্ষে ঔষধ গলাধঃকৃত হইলে উহা দ্বারা অনেক সময় পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত জন্মে; কিন্তু তৈল দ্বারা যে ঔষধ শরীরস্থ হয় তাহা দ্বারা পরিপাক ক্রিয়ার কোন ব্যাঘাত ঘটে না। কারণ, উহা পাকস্থলীতে প্রবেশ না করিয়াই একেবারে রক্তের সহিত মিশ্রিত হয়। ইহাও তৈল ব্যবহারের পক্ষে একটী অনুকুল যুক্তি। কোন কারণে যে স্থলে রোগীকে ঔষধ খাওয়ান অসম্ভব হইয়া উঠে, সেখানে ত আমরা ইন্‌জেক্‌সন্ করিয়া ত্বকের মধ্য দিয়া শরীরে ঔষধ প্রবেশ করাইয়া থাকি। তাহাতে অবশ্য ক্রিয়া বিলম্বে হয়, কিন্তু কতকটা ক্রিয়া যে হয় তাহাতে কোন সন্দেহ নাই, নতুবা কেনই বা আমরা ঔষধ ইন্‌জেক্‌সন করিব?

কোন ঔষধের দ্বারা কোন ক্রিয়া সাধন করিতে হইলে তাহাকে যে কোন প্রকারে মস্তিষ্কে ও হৃদ্‌পিণ্ডে লইয়া যাইতে হইবে। এবং কোন ঔষধকে মস্তিষ্কে বা হৃদ্‌পিণ্ডে লইয়া যাইতে হইলে রক্তের সাহায্য না লইয়া তাহা সম্ভবে না। ঔষধ সেবন করিলে উহা প্রথমত পাকস্থলীতে যাইবে এবং তথায় পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্যে তাহা রক্তের সহিত মিশিবে। ঐ রক্ত মস্তিষ্কে ও হৃদ্‌পিণ্ডে পৌঁছিলে তবে তাহার ক্রিয়া হইবে। সেবনীয় ঔষধ কিছু সহজে রক্তের সহিত মিশিতে পারে না। পাকস্থলীতে নানা ক্রিয়ার পর তবে উহা শোণিতে মিশিতে পায়। ঔষধকে শোণিতের সহিত মিশানই ঔষধ দ্বারা উপকার পাইবার প্রধান উপায়। ঔষধ শোণিতের সহিত মিশিবার সময় স্থল বিশেষে পরিপাকশক্তির ব্যাঘাত ঘটায়। তবে সেবনীয় ঔষধে শীঘ্র ক্রিয়া হয় বলিয়াই স্থলবিশেষের পরিপাকের ব্যাঘাতকে উপেক্ষা না করিলে চলে না। অন্যপক্ষে আমাদের সর্ব্ব শরীরেই শিরামুখে শোণিত সঞ্চালিত হইতেছে সুতরাঃ সর্ব্বাঙ্গের শোণিতের সহিত সহজে মিশ্রিত হইবার তৈলস্থ ঔষধের যেরূপ সুবিধা আছে পাকস্থলীগত ঔষধের তত সুবিধা নাই। এজন্যও তৈলমর্দ্দন দ্বারা উপকার দর্শে।

" তেলে জলে শরীর " এ প্রবাদ বাক্য আমাদের দেশে বহু কাল হইতে প্রচলিত আছে। ইহাতে যে কিছু না কিছু সত্য নিহিত আছে তাহা অস্বীকার করিবার তত সুযোগ দেখি না। আমাদের দেশের গৃহিণীরা দুগ্ধ-পোষ্য শিশুদিগকে যে ভাবে তৈল মাখাইয়া রৌদ্রের তাপে রক্ষা করেন, তাহা কে না দেখিয়াছেন। তাহাতে কুফল ফলিতেও শুনা যায় না, সুতরাং বলিতে হয় ইহাতে উপকারই হইয়া থাকে। কাজেই তেলে জলে শিশুদেহ পুষ্ট হয় একথা স্বীকার করিতে হয়।

আমরা তৈল মর্দ্দনের পক্ষপাতী দেখিয়া কেহ যেন মনে না করেন যে, নিত্য সকালে সন্ধ্যায় যাঁহাদের সাবান ব্যবহার করিবার শক্তি আছে তাঁহাদিগকেও তেলে ডুবিয়া থাকিতে বলিতেছি। নিয়মিতরূপে ভাল সাবান ব্যবহার করিলেও তৈল মর্দ্দনের কতক ফল হইয়া থাকে। কিন্তু আমাদের দেশ যেরূপ নিঃস্ব, তাহাতে মধ্যবিত্ত লোকেও নিত্য রীতিমত ভাল সাবান ব্যবহার করিয়া উঠিতে পারেন না, দরিদ্রগণের ত কথাই নাই। সুতরাং তাঁহাদের পক্ষে তৈলমর্দ্দনই বিধি। তৈলমর্দ্দন বিধি বলিয়া আমরা কবিরাজি পাকতৈল মর্দ্দন করিতে বলিতেছি না, যে কোন তৈল মর্দ্দন করিলেই চলিতে পারে। আজ কাল

কডলিভার তৈল মর্দ্দন করিয়া ডাক্তারেরা অনেক রোগ আরোগ্য করিতেছেন। সাহেবদিগের মধ্যে সুইট অইল প্রভৃতি ব্যবহারের প্রথা দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে, সুতরাং সাহেবভাবাপন্ন বাবুদিগের তৈল মর্দ্দনের কথা শুনিয়া শিহরিবার কোন কারণ নাই। তৈল যত অধিকক্ষণ মর্দ্দন করিবে ততই অধিক উপকার হইবে। তৈল দ্বারা শরীরের দুর্গন্ধ দূর হইবে, এবং গাত্রের ময়লা কাটিয়া যাইবে। তৈলমর্দ্দনের পর মোটা গামছা দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ পুছিয়া ফেলিলে গাত্রে তৈল জমিয়া থাকে না, সুতরাং পরিধেয় বস্ত্র বা শয্যাদিও মলিন হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

ঔষধ ও মুষ্টিযোগ।

কুট্টিত মাজুফল	১½ ড্রাম।
ঘৃত	½ ছটাক।

একত্র মিশাইয়া মলম প্রস্তুত করিবে। অর্শের পীড়ার যাতনা উপস্থিত হইলে ঐ মলম লাগাইলে ফুলা, লাল হওয়া ও যাতনা আশু নিবারণ হইবে।

ফটকিরি	৪০ গ্রেণ।
মধু	½ ছটাক।
মাজুফলের ক্বাথ	১ পোয়া।

একত্র মিশাইলে যে আরক প্রস্তুত হয় তদ্বারা কুল্লি করিলে পুরাতন সর্দ্দি ও সর্দ্দিজনিত গলা বেদনা (sore throat) দূর হয়।

মোম	½ ছটাক।
পরিষ্কৃত মধু	½ পোয়া।

একত্র মিশাইলে যে অবলেহ প্রস্তুত হয় তাহা সকল প্রকার ক্ষত রোগেই ব্যবহার হইতে পারে। গৃহস্থ মাত্রেরই এই মলম প্রস্তুত করিয়া রাখা উচিত।

থুলকুড়ির পাতা শুকাইয়া গুঁড়া করিবে এবং তাহা সরু কাপড়ে ছাকিয়া

লইলে যে চূর্ণ হয় তাহা অনেক প্রকার দোষিত ক্ষত রোগে ব্যবহার হইয়া থাকে।

হিরেকস	২৪ গ্রেণ।
মরিচের গুঁড়া	৩০ গ্রেণ।
মধু	যথা প্রয়োজন।

একত্র মিশ্রিত করিয়া ১২টী বটী প্রস্তুত করিবে। বয়সানুসারে ইহার একটী কি দুইটী বটী দিবসে ২ বার করিয়া চিরতা বা গুলঞ্চের ক্বাথের সহিত সেবন করিলে এ দেশের পালা জ্বর ও প্লীহাসংযুক্ত জ্বর আরোগ্য হয়।

প্লীহা থাকিলে মধ্যে মধ্যে জোলাপ দেওয়া উচিত।

কালাদানা (কুট্টিত)	৭ ড্রাম।
সৈন্ধব লবণ	৭ ড্রাম।
সুঁট (কুট্টিত)	১ ড্রাম।

একত্র মিশ্রিত করিয়া কাপড়ে ছাঁকিলে যে চূর্ণ প্রস্তুত হয় তাহার এক ড্রাম প্রাতঃকালে গরম জলের সহিত সেবন করিলে জোলাপের কার্য্য করে।

হরিতকী	৬টী।
লবঙ্গ বা দারুচিনি	১ ড্রাম।

এই উভয় দ্রব্য অর্দ্ধ পোয়া জল বা দুধে ১০ মিনিট কাল সিদ্ধ করিয়া ছাঁকিয়া ঠাণ্ডা করিয়া লইবে। ইহা ও প্রকারান্তরের মৃদু জোলাপ।

হরিতকী ও খদির সমান ভাগ লইয়া গুঁড়া করিবে এবং তাহাতে প্রয়োজন মত ঘৃত মিশাইলে যে মলম প্রস্তুত হয় তাহা যে সকল ক্ষত হইতে অধিক পুঁয পড়ে তাহার মহৌষধ।

সোরা	১০ গ্রেণ।
ফটকিরি	৫ গ্রেণ।

একত্র মিশ্রিত করিয়া দিবসে তিন বার সেবন করিলে প্রদর রোগ আরোগ্য হয়।

টাট্‌কা পেঁপের আঠা	১ ড্রাম।
চিনি	১ ড্রাম।

একত্র মিশ্রিত করিয়া ৩টী বড়ী প্রস্তুত করিবে এবং দিবসে ৩ বার ৩টী করিয়া বড়ী সেবন করিলে যকৃৎ ও প্লীহা সংযুক্ত পুরাতন জ্বর আরোগ্য হয়। দুর্ব্বল ও শিশুর পক্ষে অর্দ্ধমাত্রা।

কুট্টিত মরিচ	১ আউন্স।
মৌরি	১½ আউন্স।
মধু	৭½ আউন্স।

এই তিন দ্রব্য মিশাইলে যে অবলেহ প্রস্তুত হয় তাহার এক ড্রাম মাত্রায় সেবন করিলে বৃদ্ধ বয়সের অর্শ উপশমিত হয়। এই ঔষধে ক্ষুধা বৃদ্ধি করে, পেট ফাঁপা দূর হয়, ভুক্ত খাদ্য সহজে জীর্ণ হয়।

আয়ুর্ব্বেদ মতে—

সততজ্বরে পিপাসা ও বমনেচ্ছা অধিক থাকিলে পরিমাণ মত কমলালেবুর ছাল ও ছোট এলাচ সমান ভাগে বাঁটিয়া উহা অর্দ্ধসের আন্দাজ জলে মিশাইয়া সেই জল রোগীকে খাইতে দিবে। বমন ত আশু নিবারণ হইবে, পিপাসাও কমিয়া যাইবে।

ইন্দ্রযব কটকি ও পটলেরপাতা সমান ভাগে লইয়া তিনে ২ তোলা করিয়া আধসের জলে সিদ্ধ করিতে হইবে। আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া সেবন করিলে সতত জ্বরে ২।৩ বার স্বাভাবিক দাস্ত হইয়া পেট পরিষ্কার হইয়া যায় এবং জ্বরের বেগ ও কমিয়া যায়। ইহা সহজ শরীরে সেবন করিলেও কোষ্ঠবদ্ধ দূর হয়।

বিবিধ।

ডাক্তার স্পেনসার টমাস সাহেব বলেন—সুস্থশরীরে প্রবীণ ব্যক্তির নাড়ীর গতি প্রতিমিনিটে ৭২ বার হয়। কিন্তু এ নিয়মের ঈষৎ ব্যতিক্রম ঘটিতেও সর্ব্বদা দেখা যায়। কখন কখন একই সুস্থ ব্যক্তির নাড়ীর গতি দিবা রাত্রির মধ্যে সময় সময় পৃথক হইতে দেখা যায়। আহার, অবস্থান, শারীরিক শ্রম, মানসিক চিন্তা ও বাহ্যবস্তুর তাপ দ্বারা ও এই পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। বসিয়া বা দাঁড়াইয়া থাকিলে নাড়ীর গতি যেমন দ্রুত হয় শয়ন করিয়া থাকিলে নাড়ীর গতি তেমনি মৃদু হইয়া থাকে।

কোন কোন লোকের নাড়ীর গতি স্বভাবতই দ্রুত, প্রতি মিনিটে ৯০ বা ততোধিক বার হয়। আবার কাহারো কাহারো নাড়ীর গতি অতি মৃদু, মিনিটে ৪০ বারের অধিক হয় না। বয়সের ন্যূনাধিক্যে নাড়ীর গতির তারতম্য হইয়া থাকে। ডাঃ এম্ কোয়েটেলেটের মতে জন্মকালীন নাড়ীর গতি প্রতি মিনিটে ১৩৬ বার; ৫ বৎসর বয়সে ৮৮ বার; ১০ হইতে ১৫ বৎসর পর্য্যন্ত ৭৮ বার; ১৫ হইতে ২০ বৎসর পর্য্যন্ত ৬৯ বার; ২০ হইতে ২৫ বৎসর পর্য্যন্ত ৬৯ বার; ২৫ হইতে ৩০ বৎসর পর্য্যন্ত ৭১ বার এবং ৩০ হইতে ৫০ বৎসর পর্য্যন্ত ৭২ বার হইয়া থাকে।

মানবশরীরে যে সকল মাংসপেশী (muscles) আছে, তাহারা দুই শ্রেণীতে বিভক্ত। ভলন্‌টারি (Voluntary) ইচ্ছাধীন এবং ইন্‌ভলন্‌টারি (Involuntary) বা স্বাধীন। ভলন্‌টারি বা ইচ্ছাধীন পেশী গুলি মানবের ইচ্ছানুসারে কাজ করে। ইহাদের সাহায্যে আমরা ইচ্ছামত উঠিতে, বসিতে, ফিরিতে, ঘুরিতে, বেড়াইতে, দৌড়িতে ও লাফাইতে পারি। ঐ সকল পেশীগুলি আমাদের ইচ্ছানুসারে কাজ না করিলে আমরা কখনই ইচ্ছামত উঠিতে,বসিতে বা দৌড়িতে পারিতাম না। দ্বিতীয় শ্রেণীর পেশী গুলি স্বাধীন। তাহারা আমাদের ইচ্ছামত কোন কাজই করে না। আমাদের ইচ্ছা সাপেক্ষ না হইলেও তাহারা নিজের কাজ নিজে করিতেছে। হৃদ্‌পিণ্ড, পাকস্থলী, অন্ত্র প্রভৃতি আভ্যন্তরিক যন্ত্র গুলি অল্প বিস্তর মাংসপেশীময়, ইহারা নিজের ইচ্ছায় সঙ্কুচিত ও প্রসারিত হয়। এই উভয় প্রকারের পেশী ছাড়া আরো এক প্রকারের পেশী আছে তাহাদিগকে মিশ্রপেশী বলে, কেননা তাহারা স্বাধীন ও বটে, মানবের ইচ্ছাধীন ও বটে। ডায়াফ্রেম (Diaphragm) ও শ্বাস প্রশ্বাসের পেশী গুলি এই শ্রেণী ভুক্ত। আমরা ইচ্ছা করি বা না করি, নিদ্রিতই থাকি আর জাগরিতই থাকি, তাহারা তাহাদের কাজ করিতেছে। কিন্তু ইচ্ছা করিলে আমরা তাহাদিগকে ঐ সকল কাজ শীঘ্র শীঘ্র বা ধীরে ধীরে করাইতে পারি। নিঃশ্বাস ত নিয়মিত ভাবে নিরন্তরই পড়িতেছে কিন্তু আমরা ইচ্ছা করিলে ঘন ঘন নিশ্বাস ফেলিতে ও পারি আবার অনেকক্ষণ শ্বাস বন্ধ করিয়াও থাকিতে পারি।

জলৌকা বা জোঁক বসাইয়া অনেক সময় শরীর হইতে রক্ত মোক্ষণ করিতে হয়। কোন অঙ্গ হইতে স্বল্প পরিমাণে রক্ত মোক্ষণের প্রয়োজন হইলেই জোঁক বসাইতে হয়, কারণ অন্য কোন উপায়েই ইচ্ছামত রক্ত মোক্ষণ করা যায় না। কোন অঙ্গে জোঁক বসাইতে হইলে অগ্রে ঐ স্থানটী ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলিতে হয়। কখন কখন এমত ও দেখা যায় যে জোঁক কিছুতেই দুষ্ট স্থান দংশন করিতেছে না। তখন ঐ স্থানে মাখন, দুগ্ধ বা টাট্‌কা রক্ত লাগাইয়া দিলে জোঁক তৎক্ষণাৎ ঐ স্থান দংশন করে। ইহাতেও যদি জোঁক না ধরে তাহা হইলে একটী পাত্রে একটু বিয়ার মদ ঢালিয়া তাহাতে জোঁকগুলিকে ছাড়িয়া দিতে হয়। অল্প ক্ষণ পরে উহাদিগকে দ্রষ্টব্য স্থানে রাখিবামাত্র উহার ঐ স্থান দংশন করিবে। যতদূর পারে রক্ত খাইয়া জোঁক গুলি আপনা আপনি পড়িয়া যায়। কিন্তু কখন কখন ইহার বিপরীত ঘটনাও দেখা যায়। যদি দেখা যায় জোঁক গুলি উপযুক্ত সময় অতীত হইলেও পড়িতেছে না তাহা হইলে উহাদের মুখে একটু লবণ দিলেই তৎক্ষণাৎ উহারা দষ্ট স্থান ত্যাগ করিবে।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কতিপয় প্রবাদ বাক্য।

১। "জরার নির্দ্দিষ্ট কাল নাই। আমরা ত্রিশবৎসর বয়সে ও জরাগ্রস্থ হইয়া মরিতে পারি আবার অশিতিবর্ষ পর্য্যন্ত ও যুবা থাকিতে পারি। যিনি যেরূপ ভাবে জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিবেন জরা তদনুসারে তাঁহার নিকট শীঘ্র বা বিলম্বে আসিবে।"

২। "বিপদ আসিলেই কেবল আমরা চিকিৎসক এবং ভগবানের শরণাপন্ন হই। বিপদ চলিয়া গেলে উভয়েরই একই দশা ঘটে। ঈশ্বরকে ভুলিয়া যাই, চিকিৎসককে তাচ্ছল্য করি।"

৩। "ধনীরা যদি স্বাস্থ্য কামনা করেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগকে দরিদ্রের মত জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে হইবে, প্রত্যহ কিছু না কিছু শ্রমের কাজ করিতে হইবে এবং আহার বিষয়ে মিতাচারী হইতে হইবে। এই দুইটী ছাড়া অপর সকল বিষয়েই বড়মানুসি করিতে পারেন।"

৪। "সাদামাটা আহারই ভাল। ব্যঞ্জনের বাটীর সংখ্যাবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ব্যাধির সংখ্যা ও বাড়িয়া থাকে।"

৫। "অল্প আহার করিয়া কখনই পরিতাপ করিতে হয় না। বৃদ্ধদিগের রাত্রিকালের ভক্ষ্য যে চুরি করে সে বৃদ্ধের কোন অনিষ্টই করে না।"

৬। "যতক্ষণ না কপোল দেশে রক্তের গতি হয় ততক্ষণ বেড়ান উচিত। কপালে একটু ঘর্ম্ম দেখা দিলেই ক্ষান্ত হওয়া উচিত নহে।

৭। "রোগের একটী মাত্র লক্ষণ দেখিয়া ঔষধ নির্ণয় করা অপেক্ষা চিকিৎসার পক্ষে অধিকতর ভ্রম আর কিছুই হইতে পারে না। যেখানে একটী লক্ষণ আছে সেখানে সঙ্গে সঙ্গে আর পাঁচটী আছেই আছে।"

৮। পৃথিবীর যে দেশে যত ভাল চিকিৎসক আছেন তাঁহাদের মধ্যে 'ডাক্তার পথ্য', 'ডাক্তার সন্তোষ' এবং 'ডাক্তার সংযম' এই তিন জনই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।

৯। "যৌবনে অত্যাচার করিয়া আমরা বৃদ্ধবয়স নামক ব্যাঙ্কের উপরে হুণ্ডি লিখিয়া দিয়া থাকি। মায় চক্রবৃদ্ধি আদায় হইয়া যায়।"

১০। "সকল রোগীই আরোগ্য লাভ করিতে চাহে কিন্তু অধিকাংশ সময়ই আরোগ্য লাভের সুগম পথে চলিতে চাহে না। একজন ধনাঢ্য রোগী ডাক্তারকে কহিলেন—'ডাক্তার, রোগের মূলদেশে আঘাত করিয়া শীঘ্র আমাকে আরোগ্য করিয়া দেও'। বিশ্বস্ত ডাক্তার দ্বিরুক্তি না করিয়া এক বেত্রাঘাতেই ধনীর পার্শ্বস্থ মদের বোতলটী চুরমার করিয়া ফেলিলেন।"

১১। "রোগের কোন উপসর্গকে দূর করিবার চেষ্টায় রোগ আরোগ্য হয় না। উপসর্গকে না আসিতে দেওয়াই রোগ আরোগ্য করিবার প্রশস্ত উপায়।"

১২। "স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবনের ৪টী উপাদান—মিতাচার, উন্মুক্ত বায়ু সুখসাধ্য শ্রম আর অত্যল্প চিন্তা।"

১৩। "অমিতাচারী কিশোর বয়সেই মরে, ক্বচিৎ দীর্ঘ জীবন উপভোগ করিয়া থাকে।"

১৪। "ব্যাধিই একরূপ জরা। ইহা আমাদিগকে পার্থিব অবস্থার বৈষম্য বিষয়ে যেরূপ শিক্ষা দেয়, ভবিষ্যতের ভাবনার জন্য যেরূপ প্রস্তুত করে, জ্ঞান ও ধর্ম্ম বিষয়ক সহস্র সহস্র পুস্তকেও তাহা পারে না।"

সংবাদ।

কলিকাতা মেডিকেল কলেজের ডাক্তারী এম,বি,পরীক্ষার ফল—প্রিলিমিনারি সায়েণ্টিফিক্ এম, বি, পরীক্ষায় নিম্নলিখিত ছাত্রগণ দ্বিতীয় বিভাগে উত্তীর্ণ হইয়াছেন—বেণীমাধব চক্রবর্ত্তী; হরিজীবন চট্টোপাধ্যায়; নিবারণ চন্দ্র দাস; সুরেশচন্দ্র দাস; দেবেন্দ্রনাথ ঘোষ; দুলালচাঁদ নন্দী; মন্মথনাথ সরকার; নীলমাধব সরকার; অপূর্ব্ব কুমার সেন; গণনাথ সেন এবং এস, সুব্রহ্মণ্য।

প্রথম এম, বি, পরীক্ষা=প্রথম বিভাগ—পশুপতি মিত্র। দ্বিতীয় বিভাগ কুমুদনাথ বসু; সুরেশচন্দ্র দাস; দেবেন্দ্র নাথ ঘোষ; ই, এইচ, ননী।

দ্বিতীয় এম, বি, পরীক্ষা=দ্বিতীয় বিভাগ—গিরীন্দ্র নাথ মুখোপাধ্যায়; অজিত নাথ রায় চৌধুরী।

প্রিলিমিনারী সায়েণ্টিফিক্ এম, বি, পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইতে না পারিয়া নিম্ন লিখিত ছাত্রগণ প্রিলিমিনারী সায়েণ্টিফিক্ এল্,এম,এস, পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়াছেন—নিশাপতি বন্দ্যোপাধ্যায়; রাজেন্দ্রচন্দ্র বরোরী; অনন্ত কুমার বসু; বিশ্বেশ্বর চক্রবর্ত্তী; করুণা কুমার চট্টোপাধ্যায়; নন্দলাল চট্টোপাধ্যায়; পশুপতি নাথ ঘোষ; যতীন্দ্র প্রসাদ মৈত্র; বিনয় লাল মজুমদার; সত্যচরণ পাল: শচীন্দ্র প্রসাদ সর্ব্বাধিকারি; সুরেন্দ্র নাথ সেন গুপ্ত এবং শ্রীকৃষ্ণ আয়ার।

বারাকপুরের নূতন ষ্টেসন হাঁসপাতালের জন্য দেড় লক্ষ টাকা মঞ্জুর হইয়াছে।

কেরোসিন তৈল আজ কাল ঘরে ঘরে বিরাজ করিতেছে। দরিদ্রের কুটীর হইতে রাজপ্রাসাদ পর্য্যন্ত সর্ব্বত্রই কেরোসিন জ্বলিতেছে। কেরোসিন শুদ্ধ জ্বলিতেছে না, কেরোসিন এখন নানা রোগের ঔষধ হইয়া দাঁড়াইয়াছে। কেরোসিনে বিপদও কম নহে। সে দিন একটী ১৫ মাসের বালিকা কেরোসিনের ডিবা হইতে কেরোসিন খাইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে। গৃহস্থগণ সাবধান হউন।

বঙ্গীয় প্রাদেশিক সমিতির অধিবেশন এবৎসর ভাগলপুরে হইয়াছে। রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব সভাপতির আসন গ্রহণ করিয়াছিলেন। দেশের প্রকৃত হিতকর কার্য্যে যুবক রাজার যেরূপ মতি গতি দেখিতেছি তাহাতে তিনি সত্বরই যে সাধারণের প্রীতিভাজন হইবেন তাহাতে সন্দেহ নাই। বিবেচ্য বিষয় অনেক গুলিই ছিল। তন্মধ্যে প্লেগের বিষয় ও আলোচিত হইবার কথা ছিল। সে আলোচনার ফলাফল অদ্যাপি জানিতে পারি নাই। আমাদের দেশের সভা সমিতি গুলি যদি শুধু বক্তৃতার ছড়াছড়ি না করিয়া

প্লেগ ও ম্যালেরিয়া প্রভৃতির কারণ এবং দমনের সদুপায় উৎভাবনে মনোযোগী হন তাহা হইলে দেশের অধিকতর মঙ্গল সাধিত হইতে পারে।

এবৎসর দুর্ভিক্ষ ও মারিভয় হাত ধরাধরি করিয়া চলিয়াছে। দুর্ভিক্ষও যেমন ভীষণ, মারিভয় ও তদ্রূপ ভয়ঙ্কর। ভগবান মানব জাতির উপর কেন এত রুষ্ট হইলেন। আফ্রিকায় সহস্র সহস্র লোক কাটাকাটি করিয়া মরিতেছে। ভারতে দুর্ভিক্ষ ও প্লেগে লক্ষ লক্ষ লোক মরিতেছে।

এবার দুর্ভিক্ষের প্রকোপ যেমন বেশী চাঁদাও তেমনি অধিক পরিমাণে উঠিতেছে। ভারতের দুর্ভিক্ষের জন্য নানা স্থান হইতে চাঁদা আসিতেছে। ইংলণ্ড নিজের এই ঘোর বিপদ কালেও ভারতবর্ষের লোককে ভুলিয়া যান নাই। অনেক টাকা চাঁদা তুলিতেছেন। সিঙ্গাপুর হইতে সংপ্রতি ৪০০০০ টাকা আসিয়াছে, ইতিপূর্ব্বে আরো ১৫০০০ টাকা আসিয়াছিল। ষোলাং ২৮০০০, মালোয়া ষ্টেট ৩৩০০০, হঙ্কঙ ৩০০০০ এবং টিয়ানসিন ৩০০০০ টাকা চাঁদা পাঠাইয়াছেন। চাঁদা দিবার সময় যদি তাঁহারা ভারতের দুর্ভিক্ষের কারণ অনুসন্ধানের জন্য গবর্ণমেণ্টকে অনুরোধ করেন তাহা হইলে বোধ হয় তাঁহাদের এ বার্ষিক চাঁদার খরচা শীঘ্র শীঘ্র বাঁচিয়া যাইতে পারে।

স্বাস্থ্যের গ্রাহকগণের প্রতি পুনর্নিবেদন—

১৩০৬ সাল চলিয়া যায় অদ্যাপি দেয় মূল্য অনেক গ্রাহকই পাঠাইয়া দেন নাই। এজন্য আমরা বারঃবার অনুনয় বিনয় করিয়া তাঁহাদিগকে জানাইয়াছি। গ্রাহকগণের দেয় মূল্য না পাইলে "স্বাস্থ্য" থাকিবে কিসে? যাঁহারা এক বৎসর ধরিয়া কাগজ লইয়াছেন তাঁহারা লোকত ধর্ম্মত মূল্য দিতে বাধ্য। যাঁহারা মনে করেন স্বাস্থ্যের মত পত্রিকায় তাঁহাদের প্রয়োজন নাই তাঁহাদের উচিত কাগজের কভারটী না খুলিয়া ফেরত দেওয়া। এরূপ করিলে আর আশায় আশায় ঘুরিয়া বেড়াইতে হয় না। আমরা যাঁহাদের নিকট পত্রিকা পাঠাই তাঁহারা সকলেই সম্ভ্রান্ত এবং অনেকেই ধনী। তাঁহাদের মধ্যে কেহ কেহ যে টাকা পাঠাইতে বিলম্ব করেন ইহা আমাদের দুর্ভাগ্য। "দিচ্ছি দিব" করিয়া ঔদাস্য করাতেই অনেকের টাকা সময়ে দেওয়া হয় না; কিন্তু তাঁহাদের এই উপেক্ষায় আমাদিগকে বিশেষ ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয়।

১৩০৬ সালের মূল্য বা কোন পত্রাদি না পাইলে আর আমরা ১৩০৭ সালের পত্রিকা কাহারই নিকট পাঠাইব না। আমরা নিতান্ত অনিচ্ছা সত্ত্বেও এই রূপ নিয়ম করিতে বাধ্য হইলাম।

কার্য্যাধ্যক্ষ।

স্বাস্থ্য পত্রিকার ১৩০৬ সালের মূল্য প্রাপ্তি স্বীকার।

—oo—

১।	মিসেস্	শশীভূষণ বসু,	রঘুনাথপুর।
২।	শ্রীযুক্ত	শরৎ চন্দ্র গুপ্ত,	মায়াপুর।
৩।	,,	নগেন্দ্র নাথ মজুমদার,	সিমলা পাহাড়।
৪।	,,	কুমার খগেন্দ্র নারায়ণ রায়,	দুবলহাটী।
৫।	,,	মথুরা নাথ রায়,	,,
৬।	,,	শশীভূষণ মুখোপাধ্যায়,	,,
৭।	,,	শশীভূষণ রায়,	,,
৮।	,,	বিধুভূষণ রায়,	,,
৯।	,,	গোপীনাথ সাহা,	,,
১০।	,,	প্রসন্ন কুমার পোদ্দার,	,,
১১।	,,	তারিণী চরণ সান্ন্যাল,	,,
১২।	,,	অক্ষয় কুমার সিকদার,	নাওগাওন।
১৩।	,,	দীন বন্ধু দাস	,,
১৪।	,,	ঈশান চন্দ্র সেন,	,,
১৫।	,,	কেদার নাথ ভৌমিক,	,,
১৬।	,,	কুমার গজেন্দ্র নারায়ণ (জুঃ),	কুচবিহার।
১৭।	,,	উমা চরণ রায়,	,,
১৮।	,,	জয় গোপাল বন্দ্যোপাধ্যায়,	,,
১৯।	,,	শ্যামা চরণ চক্রবর্ত্তী,	,,
২০।	,,	দ্বিজেন্দ্র নাথ বাগছী,	,,
২৩।	মহারাজা	গিরিজা নাথ সিংহ বাহাদুর,	দিনাজপুর।
২৪।	শ্রীযুক্ত	উপেন্দ্র নাথ মৈত্র,	চুঁচড়া।
২৫।	,,	প্রমদা রঞ্জন বক্সী,	কুচবিহার।
২৬।	,,	গিরিশ চন্দ্র চক্রবর্ত্তী,	কাটিহালি।
২৭।	,,	এস্, এন্, অগ্নিহোত্রী,	লাহোর।
২৮।	,,	ভরতচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়,	ঢাকা।
২৯।	শ্রীমতী	গিরিবালা দেবী,	মথুরা।
৩০।	শ্রীযুক্ত	হরিশ্চন্দ্র সাহা,	কুচবিহার।
৩১।	,,	ঈশ্বরচন্দ্র পাল,	সিলঙ।
৩২।	রাজা	যোগেন্দ্রনারায়ণ রায়,	লালগোলা। (১০ কাপি)
৩৩।	শ্রীযুক্ত	রাজনারায়ণচন্দ্র আঢ্য,	মালিয়াড়া। (১৩০৬-৭-৮)
৩৪।	,,	চণ্ডীলাল সিংহ,	কলিকাতা।
৩৫।	,,	সুরেন্দ্রনাথ সেন,	কানপুর।
৩৬।	,,	পূর্ণচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়,	কৃষ্ণনগর।
৩৭।	,,	সতীশচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়,	সিমলাগড়।
৩৮।	,,	বঙ্কুবিহারী গুহ,	গোয়ালপাড়া।

৩৯। শ্রীযুক্ত রামশঙ্কর ভাদুড়ী, ভবানীপুর।
৪০। ,, রামশঙ্কর রায়, শক্তিগড়।
৪১। ,, শশধর সরকার, পাবনা।
৪২। ,, উপেন্দ্রনাথ নাথ, গোয়ালপাড়া।
৪৩। ,, কৃষ্ণদাস লাহিড়ী, কলিকাতা।
৪৪। ,, হেমনাথ রায়, ময়মনসিংহ।
৪৫। ,, ভগবানচন্দ্র ঘোষ, রামপুরহাট।
৪৬। ,, ক্ষীরোদকুমার বসু, কলিকাতা।
৪৭। ,, মহেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায়, টিটাগড়।
৪৮। ,, অক্ষয়চন্দ্র ঘোষ, মধুপুর।
৪৯। ,, দেবপ্রসাদ সর্ব্বাধিকারী, কলিকাতা।
৫০। ,, সেক্রেটারী, কটন লাইব্রেরি, ধুবড়ী।
৫১। ,, কালীপ্রসন্ন ঘোষ, কলিকাতা।
৫২। ,, সেক্রেটারী, ইণ্ডিয়া ক্লাব, কলিকাতা।
৫৩। ,, নিবারণচন্দ্র দে, কলিকাতা।
৫৪। ,, শরৎচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়, নবগ্রাম।
৫৫। ,, রজনীকান্ত পাল, গোঁসাইমালিপাড়া।
৫৬। ,, কৈলাসচন্দ্র ঘটক, দিনাজপুর।
৫৭। ,, ত্রৈলোক্যনাথ পাল, বানপুর।
৫৮। ,, সুরেন্দ্রনাথ চক্রবর্ত্তী, সারান।
৫৯। ,, কালীনারায়ণ রায়, কলিকাতা।
৬০। ,, চারুচন্দ্র মিত্র, কলিকাতা।
৬১। ,, রমানাথ ঘোষাল, কলিকাতা।
৬২। ,, শ্রীশচন্দ্র কর, গোয়ালপাড়া।
৬৩। ,, উপেন্দ্রনাথ বসু, কলিকাতা।
৬৪। ,, হরকালী ঘোষ, কলিকাতা।
৬৫। ,, গোবিন্দচন্দ্র রায়, মাথাভাঙ্গা।
৬৬। ,, আনন্দমোহন চক্রবর্ত্তী, কলিকাতা।
৬৭। ,, এইচ, পি, পলাধি, পুঞ্চ।
৬৮। ,, বসন্তকুমার ভৌমিক, বরিশাল।
৬৯। ,, সুরেশচন্দ্র বিশ্বাস, কলিকাতা।
৭০। ,, সীতানাথ দাস, কলিকাতা।
৭১। ,, ক্ষেত্রমোহন সান্ন্যাল, কলিকাতা।
৭২। ,, উপেন্দ্রনাথ সেন, কলিকাতা।
৭৩। ,, কিশোরী লাল গোস্বামী, শ্রীরামপুর। (১৩০৬-৭)
৭৪। ,, অমৃত লাল সেন, কুচবিহার।
৭৫। মিসেস্ মৃণালিণী বসু, আরমোরি।