স্বাস্থ্য-সমাচার

সচিত্র মাসিক পত্র।

সম্পাদক

ডাক্তার শ্রীকার্ত্তিক চন্দ্র বসু, এম্, বি।

চতুর্থ বর্ষ

১৩২২

কার্য্যালয়

৪৫নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বার্ষিক মূল্য এক টাকা।

PAGE(S)

OLOUR PAGE

Binding

ECT DAMAGE

চতুর্থ বর্ষের বর্ণানুক্রমিক সূচি।

বিষয়।	লেখক।	পৃষ্ঠা
অজীর্ণতা প্রতিকারের স্বাভাবিক উপায়	শ্রীনরেন্দ্রকৃষ্ণ রায়	৬
আঁতুড় ঘর বা আতুর ঘর	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	১৪
আমার স্বাস্থ্য	ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার সেনগুপ্ত	১৬
আলু	...	৬
আহার এবং ইহার অপব্যবহার	...	২৩৬
আহারের সুনিয়ম	ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী	৩২৫
আয়ুর্ব্বেদে ম্যালেরিয়া	কবিরাজ শ্রীভূপেন্দ্রনাথ সেনগুপ্ত	৩০
কলেরায় জ্ঞাতব্য বিষয়	ডাঃ জে, এন্, দত্ত	১
কলেরায় জ্ঞাতব্য বিষয়	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য	৯
কল্লেরায় সমস্যা	ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার সেনগুপ্ত	১৯
কদলী	...	৩৩
কোকেন	...	২৪
কোষ্ঠবদ্ধতা	...	১৫২,১৭৫
কুকসীমা	...	৭৫
গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি	...	২০৯,৮৪,১২৯,২০৭,২৬০,২৯৮,৩৭২
গো-দুগ্ধে কৃত্রিমতা ও তৎসংক্রান্ত ব্যাধি	ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ দত্ত	১৩৬
চা-পানের প্রসার	...	৩৬৬
জড়ী বটীর ঝুলি	...	১৭৮,২৩১,২৬৮,৩১১
জাতীয় জীবনে ধ্বংসের লক্ষণ	...	৩২৫
টীকা লওয়ার উপকারিতা	...	১৬
ডিপ্থিরিয়া বীজাণুর কাহিনী	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য	৪৬
তাম্রকূট না কালকূট	শ্রীনরেন্দ্রনাথ বসু	২১৫
থুলকুড়ীর উপকারিতা	শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ	১৪৬
দেশী ও বিদেশী পথ্যের কথা	ডাঃ শ্রীরাখালচন্দ্র নাগ	৩১১
দেশীয় ঔষধে কুচিলার ব্যবহার	শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ	১৫
দেশীয় ভৈষজ্য তত্ত্ব (বটক্ষীর)	ডাঃ শ্রীরাখালচন্দ্র নাগ	১৬
দেহ ও বেশভূষা	...	৩৬৬
ধনুষ্টঙ্কার বীজাণুর আত্মপরিচয়	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য	২৫১
নববর্ষের নিবেদন	...	১
পাক প্রসঙ্গ	ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার ঘোষ	১৭২
প্রত্যক্ষ শারীর	...	২
প্রধান সম্বল	...	২০
প্রাপ্তিস্বীকার	...	১৬০,২২
প্রেরিত পত্র	...	২৯,৫৯,৯৪,১২৭,১৫৪,১৯০,২২২,২৪৫,২৮০,৩১৩,৩৪৭,৩৭
প্লেগ	ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার ঘোষ	২৮
বংশ ও জাতি	শ্রীবিনয় কুমার সরকার, এম্, এ,	৩২
বাঙ্গালার স্বাস্থ্য	...	১৮
বাঙ্গালীর খাদ্যবিচার	...	২৩
বালকদিগের পুষ্টির অভাব	...	২১

বিষয়।	লেখক।	পৃষ্ঠা।
াসভূমি ও বাসগৃহ	ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার ঘোষ	১৯৩
বিধ সংগ্রহ	...	৩২,৬৪,৯৬,১৫৯,২৫৪,২৮৮,৩২০,৩৮৪
বউবনিক প্লেগ প্রসঙ্গে পৌরাণিক কথা	...	২৯৩
শ্বাস দ্বারা রোগ আরোগ্য	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রচন্দ্র বক্‌সী	১০
করধ্বজ	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	৭৩
শক চরিত্র	...	১৭০
ধ্য বয়সের বিপদ	ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনারায়ণ বাগ্‌চী, এল্, এম্, এস্,	২৭৭
ানসিক চিকিৎসা	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রচন্দ্র বক্‌সী	৬৯
্যালেরিয়া	...	৩২৯
্যালেরিয়া প্রসঙ্গ	...	৩২১
্যালেরিয়া প্রসঙ্গ (প্রস্তাবনা)	...	৯৭
্যালেরিয়ার ইতিহাস	...	৯৯
্যালেরিয়া জ্বরের আনুষঙ্গিক কারণ	...	১০০
্যালেরিয়ার নিদান	...	১০২
্যালেরিয়া জ্বরের বর্ণনা	...	১০৪
্যালেরিয়া রোগের প্রকার ভেদ	...	১০৬
্যালেরিয়া নিবারণের উপায়	...	১১২
্যালেরিয়া রোগে শরীরের পরিবর্ত্তন	...	১১৬
্যালেরিয়া জীবাণুর উপর কুইনাইনের ক্রিয়া	...	১১৭
্যালেরিয়া জ্বরে কুইনাইনের ব্যবহার	...	১১৯
্যালেরিয়ার চিকিৎসা	...	১২৯
্যালেরিয়া জ্বরের পথ্য	ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী	১৬১
ষ্টিযোগ	...	৫৮,১৯০
ক্ত বায়ুর উপকারিতা	ডাঃ শ্রীলালমোহন ঘোষ	৩৪৪
সায়ন ঔষধ প্রসঙ্গ	...	২৭০
রাগীর বাসগৃহ	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য	১৬৮
বণ এবং ইহার ব্যবহার	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	২৯৪
ঋতু চর্য্যায় তিক্তাদি সেবন	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	১৮০
শিশুর প্রাণ রক্ষা	...	৩০৭
ীতচর্য্যা	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	২৬৬
ন্তান পালন	...	৩৩,৬৫,১৮৫,২২৫
ন্তান শিক্ষা	...	৩৫৩
মালোচনা	...	২৮৭
াস্থ্যবিধান	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	১৪৮
াস্থ্যের লক্ষণ	...	১৪৫,২০২
াস্থ্য রক্ষায় শাস্ত্রানুশাসন	শ্রীনরেন্দ্রনাথ চক্রবর্ত্তী	৫৭
াস্থ্য-সমাচারের আত্মকথা	...	২৪
াস্থ্যোন্নতি	মাননীয় ডাঃ শ্রীনীলরতন সরকার এম্, এ, এম্, ডি,	১৭
হরিদ্রার ব্যবহার	...	১৩৯

ষ্ট্যাণ্ডার্ড ড্রাগ্ প্রেস
৪৫ নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | বৈশাখ ১৩২২ সাল | প্রথম সংখ্যা।

নববর্ষের নিবেদন

স্বাস্থ্য-সমাচার চতুর্থবর্ষে পদার্পণ করিল। ভগবানের আশীর্ব্বাদে আমরা তিন বৎসর কাল এই পত্র-পরিচালন করিয়া আসিতেছি এবং তাঁহার আশীর্ব্বাদ সম্বল করিয়াই ভবিষ্যতের পথে অগ্রসর হইলাম। গ্রাহক ও লেখকগণ আমাদের কার্য্যের সহায়ক। নববর্ষারম্ভে আমরা তাঁহাদিগকে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

দ্বিতীয় ও তৃতীয় বর্ষের নববর্ষ সম্ভাষণে আমরা নানা আবশ্যকীয় বিষয় সম্বন্ধে আলোচনা করিব বলিয়া আভাষ দিয়াছিলাম কিন্তু গত দুই বর্ষের প্রবন্ধাদিতে সে সকলের কোন কোন বিষয়ে হস্তক্ষেপও করা হয় নাই। এজন্য আমরা সহৃদয় গ্রাহক ও পাঠক বর্গের নিকটে ক্ষমা প্রার্থনা করিতেছি। পূর্ব্ববর্ষে যে সকল বিষয় আলোচনা করিবার জন্য প্রতিশ্রুত হইয়াছিলাম, বর্ত্তমান বর্ষে যাহাতে সে বিষয়ে কৃতকার্য্য হই সেজন্য বিশেষ চেষ্টিত থাকিব।

তৃতীয় বর্ষের প্রথম হইতেই পত্রের কলেবর বৃদ্ধি করা হইয়াছে। এই কারণে এবং বর্ত্তমান যুদ্ধাদিতে সকল দ্রব্যের মূল্য বৃদ্ধি হওয়াতে পত্রিকা প্রকাশে পূর্ব্বে যেরূপ ব্যয় হইত এক্ষণে তাহার দ্বিগুণ ব্যয় হইতেছে। ইহাতে পত্রের মূল্য বৃদ্ধি হওয়া উচিত ছিল কিন্তু মূল্য বৃদ্ধি হইলে সাধারণের মধ্যে প্রচারের এবং পত্রের উদ্দেশ্য সিদ্ধির ব্যাঘাত হইবে বলিয়া পূর্ব্ববৎ মূল্যই স্থির রাখিলাম। এক্ষণে সদাশয় গ্রাহক ও পাঠকবর্গ, স্বাস্থ্য-সমাচারের যাহাতে আরও অধিক প্রচার হয় সে বিষয়ে কথঞ্চিৎ সহায়তা করিলে বিশেষ বাধিত হইব।

স্বাস্থ্য-সমাচারে নিয়মিত ভাবে বিভিন্ন লেখকগণের লিখিত শরীর পালন, খাদ্য বিচার, রোগ প্রতিষেধ ইত্যাদি সম্বন্ধে প্রবন্ধ প্রকাশিত হইতেছে এবং পাঠক-বর্গ সেই সকল প্রবন্ধ পাঠ করিতেছেন। কিন্তু তাঁহারা নিজ নিজ জীবনের নিত্য নৈমিত্তিক কার্য্যকলাপে স্বাস্থ্য নীতি মানিয়া চলিতে কতদূর সক্ষম হইতেছেন সে বিষয়ে বিশেষ সন্দেহ আছে। গৃহলক্ষ্মীদের স্বাস্থ্য রক্ষা সম্বন্ধে অজ্ঞতা ও প্রচলিত কুসংস্কার বদ্ধতাই এ বিষয়ের প্রধান অন্তরায়। আমরা আমাদের গ্রাহক-বর্গকে অনুরোধ করিতেছি যে তাঁহারা যেন নিজ নিজ

পরিবারের মহিলাগণকে স্বাস্থ্য-সমাচার পাঠ করিতে বলেন বা পাঠ করিয়া শুনান। ইহাতে বিশেষ মঙ্গল সাধিত হইবে।

আমাদের এই জরাজীর্ণ দারিদ্র্য প্রপীড়িত দেশে যখন আবল-বৃদ্ধ-বনিতা নিজ নিজ স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে সমর্থ হইবেন, তখন রোগ, শোক অকাল মৃত্যু ও দরিদ্রতা দুরীভূত হইয়া যাইবে। ভগবানের আশীর্ব্বাদে তখন বাঙ্গালার মাটি, বাঙ্গালার জল, বাঙ্গালার বায়ু, ধন্য হইবে।

উদ্যোগ, অধ্যবসায় ও সাধনা ব্যতীত কোন বিষয়ে সিদ্ধিলাভ হয় না। বর্ত্তমান কালে দেশময় স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় উদ্যোগের সূচনা দেখা যাইতেছে, ইহা অতি শুভলক্ষণ।

বিদ্যালয়ের ছাত্রেরা স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে আলোচনা তেছে, শিক্ষকেরা স্বাস্থ্য রক্ষা বিষয়ে শিক্ষা দিতে দুই এক স্থানে এইরূপ ব্যবস্থার সংবাদ পাওয়া গিয় সমগ্র বঙ্গদেশে প্রত্যেক বিদ্যালয়ে যাহাতে এ স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় আলোচনা হয়, সর্ব্ব সাধারণের সে বিশেষ চেষ্টা করা কর্ত্তব্য।

বালক বালিকাগণের হৃদয়ে স্বাস্থ্য-নীতির অঙ্কুরিত হউক, তাহারা নিজ নিজ স্বাস্থ্য রক্ষা জ্ঞানলাভ করুক, অল্পকাল মধ্যেই বঙ্গদেশ স্বা নরনারীতে পূর্ণ হউক। বঙ্গের রোগ, শোক, ও অকাল মৃত্যু অপসৃত হউক। ইহাই আম নববর্ষের প্রার্থনা।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

জল।

গৃহস্থের জলের আবশ্যকতা।

নানা কার্য্যের জন্য গৃহস্থের জলের আবশ্যক হইয়া থাকে। পান, স্নান শৌচক্রিয়াদি, রন্ধন, বস্ত্রাদি ও পাত্রাদি ধৌতকরণ, গৃহ পরিষ্কার, বৃক্ষাদিতে জলসেচন ও পালিত পশুগণের ব্যবহারের জন্য জলের প্রয়োজন। যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহারোপযোগী জল না পাইলে গৃহস্থের বিশেষ অসুবিধা হইয়া থাকে এবং স্বাস্থ্যহানি অনিবার্য্য হইয়া পড়ে।

জল সংগ্রহ।

কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে কলের ব্যবস্থা আছে এজন্য গৃহস্থকে জল সংগ্রহের জন্য কোন চেষ্টা করিতে হয়

বিশুদ্ধ জল ব্যবহার করা উচিত

পল্লীগ্রামে নদী, পুষ্করিণী প্রভৃতি হইতে জল হয়। পান বা গৃহকর্ম্মের জল যত বিশুদ্ধ হয় ততই ভাল; কিন্তু আমা

র্ভাগ্যবশতঃ বঙ্গদেশের পল্লীগ্রামে জলকষ্ট অতি ভীষণ; ানোপযোগী জল অতিশয় দুষ্প্রাপ্য এবং অনেক সময় ।৪ ক্রোশ দূরবর্ত্তী স্থান হইতে সংগ্রহ করিয়া আনিতে য়। গ্রামস্থ জলাশয় বা কূপ প্রভৃতিতে যে জল পাওয়া য় তাহা নিতান্ত দূষিত ও পানের সম্পূর্ণ অনুপযোগী। রূপ দূষিত জলপান পল্লীগ্রামবাসীর স্বাস্থ্যহানির কটী প্রধান হেতু; কলেরা, আমাশয় প্রভৃতি ব্যাধি ষিত জলদ্বারাই পল্লীগ্রামে বিস্তৃতি লাভ করে। লের জল সহরের মিউনিসিপালিটি বিশুদ্ধ রাখিবার ্যবস্থা করিয়া থাকেন কিন্তু পল্লীগ্রামে গৃহস্থগণকে নজেদেরই জল বিশুদ্ধ রাখিবার ব্যবস্থা করিতে হয়। ন্যথা দূষিত জল ব্যবহারে পরিবারবর্গের স্বাস্থ্যহানি টিবার সম্ভাবনা। গৃহস্থ সকল কার্য্যেই বিশুদ্ধ জল ্যবহারের চেষ্টা করিবেন। পান, রন্ধন, আচমন ও াত্রাদি ধৌত করণের জন্য জল বিশুদ্ধ থাকা ত্যাবশ্যক। অপরাপর গৃহ কর্ম্মের জন্য বিশুদ্ধ জলের ভাব ঘটিলে সাধারণ জল ব্যবহার করা যাইতে পারে। দিতে জল সেচনের জন্য সকল প্রকার জলই ্যবহার করা যাইতে পারে।

বড় সহরের কলের জল ব্যতীত কোনপ্রকার জলই বিশোধন না করিয়া পান করা উচিত নহে।

পানীয় জল

স্রোতস্বতী নদীর জল এবং গভীর কূপের জল ভাল। কিন্তু বঙ্গদেশে ভীর কূপ একেবারে নাই বলিলেও চলে। বড় নদীর লও অনেকস্থলে নানাপ্রকারে দূষিত হইয়া থাকে। স্রোতহীন ছোট নদী, খাল, পুষ্করিণী প্রভৃতির জল কখনই পানোপযোগী হয় না। ভাল জল পাওয়া না াইলে, যে জল পাওয়া যায় তাহা বিশোধন করিয়া ওয়া কর্ত্তব্য। নদী হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করিতে িইলে, গ্রামের বাহিরে নদীর উপরিভাগ হইতেই ওয়া বিধেয়। গ্রামের নিম্নভাগে নদীর জল স্থানীয় াবর্জ্জনাদি মিশ্রিত হওয়ায় অধিকতর দূষিত হয়। াধারণের ব্যবহারের ঘাট, এবং যে স্থানে গো মহিষাদি ান করে, সেস্থান হইতে জল সংগ্রহ করা উচিত নয়।

পুষ্করিণী হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করিতে হইলে গ্রামের মধ্যে যে পুষ্করিণীর জল সর্ব্বাপেক্ষা নির্ম্মল তাহাই গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। যে পুষ্করিণীর নিকট পয়ঃপ্রণালী, পশুশালা, পাইখানা ইত্যাদি আছে বা যাহাতে অতিরিক্ত বৃক্ষ পত্রাদি পতিত হয় বা যাহা পানা ও অন্যান্য জলজ উদ্ভিদে পূর্ণ বা যাহাতে সূর্য্যালোক পড়ে না এরূপ পুষ্করিণীর জল পানের জন্য সংগ্রহ না করাই বিধি।

গভীর কূপের জলই পানোপযোগী। অগভীর কূপে চতুঃপার্শ্বস্থ দূষিত জল ভূমি মধ্য দিয়া আসিয়া কূপের জলের সহিত মিশ্রিত হয়। যে কূপের নিকটে পাইখানা, নর্দ্দামা প্রভৃতি নাই সেইরূপ কূপই পানীয় জলের জন্য ব্যবহার করা উচিত। গৃহস্থের নিজ প্রাঙ্গণে কূপ থাকিলে তাহার জল যাহাতে কোনরূপে দূষিত না হয় সে বিষয়ে চেষ্টা করা উচিত। মধ্যে মধ্যে কূপের জল বিশোধক দ্রব্যাদি দ্বারা শোধন করিয়া লওয়া কর্ত্তব্য।

আমাদের দেশে জল সংগ্রহের জন্য মৃণ্ময় বা ধাতুপাত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মৃণ্ময় পাত্র অপেক্ষা ধাতুপাত্র অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ কারণ কোন প্রকারে পাত্রস্থিত জল দূষিত হইলে ধাতুপাত্র

জল সংগ্রহের পাত্র

সহজেই বিশোধিত করা যাইতে পারে; মৃণ্ময় পাত্রে দূষিত-জলের কিয়দংশ শোষিত হওয়ায় তাহা পাত্র গাত্রে সংলগ্ন হইয়া থাকিয়া যায়। জল তুলিবার বা রাখিবার জন্য প্রশস্তমুখ পাত্র ব্যবহার করা কর্ত্তব্য কারণ পাত্রের ভিতরে হাত প্রবেশ করাইতে না পারিলে তাহা পরিষ্কৃত অবস্থায় রাখা যায় না। দূরবর্ত্তী স্থান হইতে পানীয় জল আনিতে হইলে পাত্রের মুখ পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ড বা অপর কিছুর দ্বারা ঢাকিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। কূপ হইতে জল উত্তোলনের জন্য যে পাত্র ব্যবহার করা হয় তাহা সর্ব্বদা পরিষ্কৃত অবস্থায় রাখা কর্ত্তব্য অন্যথা কূপের জল দূষিত হইতে পারে। অনেকে জলের ভাসমান পদার্থ ছাঁকিয়া লইবার জন্য ঘটীর মুখে বস্ত্রখণ্ড বাঁধিয়া কূপ হইতে জল তুলিয়া থাকেন; এরূপ করা

নিতান্ত অন্যায় কারণ বস্ত্রখণ্ড অপরিষ্কৃত থাকিলে কূপের জল সহজেই দূষিত হইতে পারে। জল তুলিবার পর তাহা ঢাকিয়া লইলে কূপের জল দূষিত হইতে পারে না।

মৃত্তিকা জালা ও তাম্রপাত্র

বিশুদ্ধ পানীয় জল সঞ্চয়ের জন্য আমাদের দেশে মৃত্তিকা নির্ম্মিত জালা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দুই তিন দিন অন্তর জালার ভিতর উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া ফেলিলে, জল দূষিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। জালায় জল বেশ ঠাণ্ডা থাকে। জালার মুখ সকল সময়ে আবৃত করিয়া রাখা উচিত। জালা হইতে জল তুলিবার পাত্র অতি পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক এবং হস্তাদি ধৌত না করিয়া কাহাকেও জালায় হাত দিতে দেওয়া উচিত নয়। অনেকে পরিষ্কৃত তাম্রপাত্রে জল সঞ্চয় করিবার উপদেশ দেন। তাম্রপাত্রের বিশেষ গুণ এই যে পাত্রস্থিত জলে বীজাণু থাকিলে তাহা দু একদিনের মধ্যেই ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। যাহাতে গৃহস্থের পানোপযোগী দুই তিনদিনের মত জল সঞ্চিত থাকিতে পারে পাত্রের বা জালার আকার সেইরূপ হওয়া উচিত। পরীক্ষার দ্বারা দেখা গিয়াছে যে নির্ম্মল জল দুই তিন দিন সঞ্চিত থাকিলে তাহাতে বীজাণুর সংখ্যা হ্রাস পায়।

অপরিচ্ছন্নতা

অনেক গৃহস্থ জল সঞ্চয়ের পাত্র পরিষ্কার করিতে তত যত্নবান হন না। পাত্রের মুখ প্রায়ই অনাবৃত রাখেন এবং তাহা হইতে অপরিষ্কৃত হস্তে ও মলিন-পাত্রে করিয়া জল তুলেন। ইহার ফলে জলমধ্যে নানা প্রকার বীজাণু এমন কি মশক শাবক পর্য্যন্ত জন্মিয়া থাকে; এতদ্ব্যতীত জলে ধূলি পোকা মাকড় ইত্যাদি পড়িয়া জল পানের সম্পূর্ণ অনুপযোগী হইয়া পড়ে। এইরূপ দূষিত জল পানের ফলে নানাপ্রকার দুর্ঘটনা এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিতে দেখা গিয়াছে। জল তুলিবার পাত্র অন্য কার্য্যে ব্যবহার করা উচিত নহে। বলা বাহুল্য পানের জন্য জল বিশোধিত না করিয়া সঞ্চয়ে কোন ফল নাই।

স্নানের ও হস্ত মুখাদি প্রক্ষালনের জল সুবিধা যে কোন প্রকার পরিষ্কৃত পাত্রে রাখা যাইতে পা

স্নানের জল

অনেকস্থলে চৌবাচ্চা গাঁ তাহাতে স্নানের জল রাখা কাক, বিড়াল, কুকুর প্রভৃতির দ্বারা বা ধূলা বালি প জল অপরিষ্কৃত হইতে পারে এজন্য চৌবাচ্চা ইত ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। সম্প্রতি কলিকাতা মিউনিসিপালিটি হইতে চৌবাচ্চা উঠাইয়া দিবার ব হইতেছে। চৌবাচ্চার জল সহজেই দূষিত মিউনিসিপালিটি আশা করেন চৌবাচ্চা উঠাইয়া সহরের স্বাস্থ্যোন্নতির সহায়তা হইবে।

একই চৌবাচ্চায় অনেক সময় ২।৩ জনে একত্রে পরে পরে স্নান করেন। এরূপ প্রথা দূষণীয়।

চৌবাচ্চায় স্নান

ইহাতে একের গাত্রমল অপ দেহে লাগিয়া থাকে এবং সং মক ব্যাধি ইত্যাদি থাকি এরূপে তাহা বিস্তৃতি লাভ করে। গৃহস্থের বা বালিকাদিগের মধ্যে অনেক সময় খোষ এই সংক্রামিত হয়।

স্নানের পক্ষে স্রোতস্বতী নদীর জলই উত্ত নির্ম্মল পুষ্করিণীর জলও স্নানের উপযোগী। প শৈবালময় ও দুর্গন্ধযুক্ত পুষ্করিণীর জলে স্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। কূপের জল স্না জন্য ব্যবহার করা যাইতে পারে। কলিকাতায় ড্রে পাইখানা পরিষ্করণের জন্য যে অপরিষ্কৃত (unfiltered water) সরবরাহ করা হয়, অনে তাহাতে স্নান করিয়া থাকেন। পরিষ্কৃত জলের ব্য থাকিতেও এরূপ জল ব্যবহার করা অন্যায়।

যে সকল পাত্রে খাদ্যদ্রব্যাদি রাখা হয় বা খা ভোজনের জন্য ব্যবহৃত হয় তাহা সর্ব্বদা পরিষ্কৃত

পাত্রাদি ধৌত করণের জল

বিশুদ্ধ জলে ধৌত করা উচি এরূপ পাত্র অপরিষ্কার জ ধৌত করিলে, জলস্থিত বীজ ও দূষিত পদার্থ পাত্রসংলগ্ন হইয়া থাকে এবং খা

দ্রব্যের সহিত শরীর মধ্যে নীত হইয়া রোগ উৎপাদন করিতে পারে। অনেকে পানীয় জল সম্বন্ধে সাবধান হইলেও অপরিষ্কৃত জলেই পাত্রাদি ধৌত করিয়া থাকেন। ইহার ফলে অনেক সময় তাঁহাদিগকে কলেরা, উদরাময় প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইতে হয়। কলিকাতায় অপরিষ্কৃত জলে বাসন মাজার জন্য অনেক স্থলে কলেরায় মৃত্যু হইতে দেখা গিয়াছে। যে স্থানে যথেষ্ট পরিমাণে বিশুদ্ধ জল পাওয়া যায় না তথায় পাত্রাদি প্রথমে অপরিষ্কৃত জলে মাজিয়া পরে বিশুদ্ধ জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইতে পারা যায়। বিশুদ্ধ জলে ধৌত করণ কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে হওয়া উচিত কারণ অসাবধানতার ফলে অনেক সময় রোগ হইতে পারে। রন্ধনের জন্য সর্ব্বদা বিশুদ্ধ জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

নির্ম্মল জল সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ না হইলেও সাধারণ গৃহ-কর্ম্মে ব্যবহার করা যাইতে পারে। যেরূপ জলে স্নান করিতে উপদেশ দেওয়া হইয়াছে সেরূপ জলে গৃহাদি পরিষ্কার, বস্ত্রধৌতকরণ প্রভৃতি কার্য্য অনায়াসেই সম্পন্ন হইতে পারে। উপায় থাকিলে গৃহপালিত পশুকেও অতি বিশুদ্ধ জল পান করিতে দেওয়া উচিত। তবে সাধারণ নির্ম্মল জল পান করিতে দেওয়ায়ও বিশেষ হানি নাই। জলের অভাব হইলে, বৃক্ষাদিতে সেচনের জন্য, স্নান, বস্ত্র ধৌতকরণ প্রভৃতি গৃহ কর্ম্মে ব্যবহৃত জল ব্যবহার করা যাইতে পারে।

সাধারণ গৃহ-কার্য্যোপযোগী জল

জল বিশোধন।

যেখানে কলের জল আছে সেখানে জল বিশোধনের চেষ্টা করার আবশ্যকতা নাই। অন্য সকল স্থানেই গৃহস্থের পানীয় জল সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক। বঙ্গদেশের কূপের জল দেখিতে নির্ম্মল হইলেও তাহা অধিকাংশ স্থলেই বীজাণু দূষিত। গৃহস্থ অপরিষ্কার জল কখনই ব্যবহার করিবেন না। জল পানের উপযোগী কি না তাহা কেবল জল দেখিয়া নির্ণয় করা যায় না। সেজন্য সকল জলই বিশোধন করিয়া পান করা উচিত। তবে যে যে গভীর কূপ বা স্রোতস্বতী নদীর জল ভাল বলিয়া নিঃসন্দেহ জানা আছে, তাহা শোধিত না করিলেও চলিতে পারে। কিন্তু বর্ষার সময় এবং সংক্রামক ব্যাধির সময় এরূপ জলও শোধিত করিয়া লওয়া উচিত। নিম্নে গৃহস্থের উপযোগী জল বিশোধনের কতকগুলি উপায় লিখিত হইল।

জল ছাঁকিয়া পরিষ্কার করা (Filtration)

সচ্ছিদ্র অথচ জমাট বস্তুর উপর কিঞ্চিৎ জল দিলে উহাতে সেই জলের সমস্ত ভাসমান রেণুবৎ পদার্থ আটকাইয়া যায়, কেবল মাত্র জলটুকু পরিষ্কার হইয়া বাহির হইয়া আসে। এইরূপে জল পরিষ্কার করিয়া লওয়ার নাম ফিল্‌টার করা। দ্রবীভূত পদার্থ ফিল্‌টারের দ্বারা দূরীভূত হয় না।

সুলভ ফিল্টার

গৃহস্থ বাটীতে আমরা কয়লা ও বালির দ্বারা যে ফিল্‌টার প্রস্তুত করিয়া থাকি, উহার দ্বারাও জল কতকটা বিশুদ্ধ হয়। একটী বাঁশের ফ্রেম (frame) প্রস্তুত করতঃ উহাতে উপর্য্যুপরি তিনটী কলসী (তলদেশে এক একটী সূক্ষ্ম ছিদ্র-যুক্ত করিয়া) সজ্জিত করা হয়। সর্ব্বনিম্নে একটী ভাল কলসী থাকে। মধ্যের দুইটী কলসীর উপরটীতে কাষ্ঠের কয়লা, ও তাহার নিম্নের কলসীতে ভাল চখো বালি দেওয়া থাকে। কয়লা বেশ করিয়া জলে ভিজাইয়া, ধুইয়া, রৌদ্রে শুকাইয়া দেওয়া ভাল। বালি লাল-রংয়ের (যেমন কলিকাতায় মগরার বালি) হইলে ভাল হয়। এক্ষণে উপরের কলসীতে জল দিলে (কর্দ্দম যুক্ত জল হইলে আগে কর্দ্দম পাত্রের তলায় অবস্থিত হইলে তবে উপরকার জলটুকু আস্তে আস্তে ঢালিয়া দিতে হয়। ফট্‌কিরিদ্বারাও পরিষ্কার করিয়া লওয়া যাইতে পারে) উহা নিম্নে রক্ষিত কয়লা ও বালির ভিতর দিয়া চোয়াইয়া পরিষ্কৃত হইয়া, সর্ব্বনিম্নস্থ কলসীতে জমা

হয়। চোয়াইয়া বায়ুর ভিতর দিয়া পড়ায়, উহা বাতাসের অক্সিজেন-সংস্পর্শে অধিকতর বিশুদ্ধ এবং সুপেয় হয়। মধ্যে মধ্যে বালি ও কয়লা বদলাইয়া দিতে হয়। প্রথম প্রথম ফিল্টারে চারি পাঁচ দিন জল দিয়া পরিষ্কার করিতে হয়, ও সে সব জল ফেলিয়া দিতে হয়। ইহাতে পরিশেষে জল ভাল হইতে থাকে। প্রথম চারি পাঁচ দিন, জল ঠিক ভাল হয় না। ফিল্টার করিতে করিতে যখন বালির উপর একটা আটার মত, স্বচ্ছ, পাতলা স্তর (পর্দ্দা) উৎপন্ন হয়, তখন জল অতি সুন্দর ও বিশুদ্ধ হয়। এই স্তরটী ফিল্টার ব্যবহার অবস্থায় কখনও হাত দিয়া ভাঙ্গিয়া দিতে নাই। এই স্তরটীরই বস্তুতঃ জলের বীজাণুরোধক-শক্তি আছে। সুতরাং ফিল্টারের ঐ অংশটীই মুখ্য অংশ।

উল্লিখিত বীজাণুরোধক স্তরটী, জলের অবিশুদ্ধতানুযায়ী এক হইতে আট সপ্তাহ পর্য্যন্ত কার্য্যক্ষম থাকে। এবং তদনুযায়ী উহা চাঁচিয়া তুলিয়া ফেলিয়া দিতে হয়।

তারপর নিম্নের বালি বেশ করিয়া প্রখর রৌদ্রে দিয়া উল্টাইয়া পাল্টাইয়া শুষ্ক ও দোষবর্জ্জিত করতঃ আবার পাতাইয়া দেওয়া যায়।

অর্থশালী লোকে প্যাস্‌চার-ফিলটার-নামক (Pasteur-Chamberland filter) এক প্রকার উৎকৃষ্ট ফিলটার ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিতে পারেন।

জল অন্ততঃ পনর মিনিট কাল ভালরূপ ফুটাইয়া সিদ্ধ করা উচিত। ইহাতে জলে দ্রবীভূত খড়িমাটীর

জল ফুটাইয়া লওয়া

অংশ পাত্রের তলায় অধঃস্থ হয়, এবং জলবাহিত ব্যাধি সমূহের হেতুভূত যাবতীয় বীজাণু বা কৃমি ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। জল গরম করার একটা মহা দোষ এই যে, উহা অতি বিস্বাদ হইয়া যায়। পানীয় তৃপ্তির জিনিষ, সুতরাং নিতান্ত ঔষধ খাওয়ার মত হইলে বড়ই অসুবিধার কথা। কিন্তু একটী উপায় আছে—সিদ্ধ করা জল শীতল হইলে পর, কিঞ্চিৎ উচ্চস্থানে রক্ষিত, তলায় ছিদ্র যুক্ত একটী কলসী হইতে পরিষ্কার বায়ুর মধ্য দিয়া ফোঁটায় ফোঁটায় নিম্নস্থিত অন্য একটী পাত্রে যদি ঐ জল পড়িতে দেওয়া হয়, তা সে জল পুনরায় বেশ সুস্বাদু হয়। উদ্যানে গাছে জ দিবার জন্য যে ঝাঁজরি ব্যবহার হয়, তদ্রূপ ঝাঁজরি ভিতর দিয়া একটী উচ্চস্থান হইতে পাত্রান্তরে ফেলিলে জলের বিস্বাদ ভাব দূর হয় ও দুই তিনবার ঐর করিলে বেশ সুস্বাদু হয়।

জল তাম্রপাত্রে কিছুদিন রাখিয়া দিলে পাত্রের নি সমস্ত ময়লা পড়ে এবং জলের বীজাণু সমূহ ধ্বংসপ্রা

তাম্রপাত্র

হয়। পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রা কর্ত্তব্য নতুবা জলে মশক শাব ইত্যাদির জন্ম হইতে পারে।

কর্দ্দমাক্ত জল বিশোধন

আমরা কর্দ্দমাক্ত জ পানোপযোগী করিবার জ একটী সহজ উপায়ের বর্ণ করিলাম। ইহার ব্যয়ও নিতান্ত সামান্য।

জল পরিষ্কৃত করিবার জন্য নিম্নলিখিত সরঞ্জামে আবশ্যক—

১টী জালা বা কলসী (মাটীর বা ধাতুর)
১টী পরিষ্কৃত সরু বংশদণ্ড বা লাঠী
১ খণ্ড পরিষ্কৃত মোটা বস্ত্র
১ শিশি লাইকার ফেরি পারক্লোর ফোর্ট (Li Ferri Perchlor Fort.)

এই শেষোক্ত দ্রব্যটী একটী লৌহ ঘটিত বলকারি ডাক্তারি ঔষধ এবং ইহা সকল ডাক্তার খানাতে পাওয়া যায়। ইহা বিষাক্ত নহে।

জালা বা কলসী পরিষ্কৃত করিয়া তাহাতে জল ঢা এবং জলের পরিমাণ অনুসারে (১ সের জলে এক হইতে দুই ফোঁটা) লাইকার ফেরি পারক্লোর ফোর্ট মিশাও জল যত অধিক কর্দ্দমাক্ত হইবে ঔষধের পরিমাণ সেইরূপ অধিক হইবে। এক সের জলে ৩ ফোঁটা অধিক কখনই আবশ্যক হয় না।

ঔষধ মিশ্রিত করিয়া কলসী বা জালার জল মিনিটকাল বংশখণ্ডের সাহায্যে উত্তমরূপে অনবর আলোড়ন কর। পরে পাত্রের মুখে বস্ত্রখণ্ড বাঁধিয়

জল ১২ হইতে ২৪ ঘণ্টাকাল থিতাইতে দাও। এই সময়ের পর দেখা যাইবে যে জলের সমস্ত ময়লাই পাত্রের নীচে পড়িয়াছে। উপরের স্বচ্ছ জল আস্তে আস্তে ঢালিয়া পান করা যাইতে পারে। নিতান্ত আবশ্যক হইলে ঔষধ দেওয়ার ১৫ মিনিট পরেই পাত্রের উপরের জল মোটা বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া ব্যবহার করা যাইতে পারে; তবে ঔষধ দিবার পর যত অধিক কাল জল রাখিয়া দেওয়া যাইবে ইহা ততই অধিক পরিষ্কৃত হইবে। ঔষধ দিবার পর অন্ততঃ পাঁচ মিনিট পর্য্যন্ত জল আলোড়ন না করিলে ময়লা শীঘ্র শীঘ্র নীচে পড়ে না।

জলের ময়লা ঔষধ সংযোগে নীচে পড়িবার সময় প্রায় জলের সমস্ত বীজাণুই সঙ্গে লইয়া পড়ে এজন্য উপরের জল বিশুদ্ধ অবস্থায় পাওয়া যায়। জলকে নিঃসন্দেহরূপে বীজাণু শূন্য করিতে হইলে উপরোক্ত উপায়ে পরিষ্কৃত করিয়া ফুটাইয়া লওয়া উচিত কিন্তু তাহা সকল সময়ে ঘটিয়া উঠা সম্ভবপর নহে।

গৃহস্থের দোষে কি প্রকারে জল দূষিত হয়।

বিষ্ঠা শরীরের অপকারী দ্রব্য এবং ইহা শরীর হইতে পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। যদি ইহা শরীর মধ্যে থাকিয়া যায় তাহা হইলে আমাদের নানা প্রকার অসুখ হইয়া থাকে। এই বিষ্ঠা উদর মধ্যে থাকিয়া যে প্রকার অপকার করে, বাহির হইলে পর পচিয়া জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া উদর গহ্বরে পুনঃ প্রবেশ করিলে তদপেক্ষা অধিক অপকার করে। যেখানে সেখানে মলত্যাগ করিলে সেই মল নানাপ্রকারে জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া

মল অর্থাৎ বিষ্ঠা সংযোগে

আমাদের শরীরাভ্যন্তরে যদি প্রবেশ করে তাহা হইলে ইহাদ্বারা আমাদের বিশেষ অপকার হয়। অনেকে নদী, খাল, পুকুর বা দীঘির জলের কিঞ্চিৎ উপরিভাগেই মলত্যাগ করিয়া থাকেন। এই মল বৃষ্টির জলের সহিত মিলিত হইয়া জলাশয়ে পতিত হইলে জলকে দূষিত করে। জোয়ারের বা বৃষ্টির জল বাড়িলেও ঐ সকল মল জলে ভাসিয়া যায়। কোন কোন স্থানে পুষ্করিণীর পাড়েই পাইখানা দেখা যায়। এই সকল স্থানের মল অতি সহজেই জলের সহিত মিশিয়া থাকে এবং জলকে দূষিত করে। অনেকে মলত্যাগ করিবার সময় সঙ্গে জল লইয়া যান না, জলাশয়ের মধ্যে শৌচ কর্ম্ম করিয়া থাকেন। তাহাতেও জল দূষিত হয়। কখন কখন শিশুদিগের গাত্র সংলগ্ন মল পুষ্করিণীতে ধৌত করা হয়। সেই মল জলে মিশিয়া জল দূষিত করে। ছোট ছোট শিশুগণ প্রায় বিছানায় মলত্যাগ করিয়া থাকে। সেই সকল বিছানা পুষ্করিণীতে কাচা হইলে তাহাতেও জল দূষিত হয়। অনেক বাড়ীর পাইখানা অতি পুরাতন। তাহাতে বহুকালের পচা মল সঞ্চিত থাকে। বৃষ্টির বা জোয়ারের জল বাড়িয়া এই সকল পচা মলকে ধুইয়া লইয়া যায় ইহাতে বিশেষরূপে ঐ জল দূষিত হইয়া থাকে। ওলাউঠা, উদরাময় প্রভৃতি পীড়াগ্রস্ত রোগীরা অগত্যা বিছানায় মলত্যাগ করিয়া থাকে। ঐ সকল বিছানাও যদি পুষ্করিণীতে কাচা হয় তাহা হইলে ব্যাধির বিষ সূর্ণমাত্রায় জলমধ্যে বিস্তৃত হয়। অনেক বাড়ীর চারিপার্শ্বে পরিখা বা পগার থাকে। তাহার একস্থানে ঘাট ও কিছু দূরে পাইখানা থাকে। জলাশয়ের এক অংশে মল পড়িলে তাহার দ্বারা সমস্ত জল যে দূষিত হয় তাহা অনেকে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারেন না। কাজেই ঐ জল ব্যবহার করিয়া নানাপ্রকার ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া থাকেন। পশুর মলও নানাপ্রকারে জলের সহিত মিশ্রিত হয় এবং ইহাতেও জল অত্যন্ত দূষিত হয়। এইরূপে চারিপার্শ্বের লোকের নিক্ষিপ্ত মলের দ্বারা কালক্রমে জলাশয়ের জল একেবারে কলুষিত, অস্পৃশ্য ও বিষবৎ অপকারী হইয়া উঠে।

লোকের অজ্ঞতার জন্য নানারূপ মল সংযুক্ত হইয়া জল যেমন দূষিত হয় সেই প্রকার প্রস্রাব দ্বারাও তদপেক্ষা অধিক দূষিত হইয়া থাকে। প্রস্রাবের স্থানে যে সকল বিষবৎ বস্তু সঞ্চিত থাকে তাহাও বর্ষার জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া জলাশয়ে পড়ে। তাহাতেও জল অত্যন্ত দূষিত হয়।

মূত্র সংযোগে

জলে প্রস্রাব করিলে জন্য প্রমেহ রোগ আরোগ্য হয় এই কুসংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া অনেকে জলে প্রস্রাব করিয়া জলকে দূষিত করেন। স্নানাদি কালে অনেকে পুকুরের কিঞ্চিৎ উপরে জলের একপার্শ্বে প্রস্রাব করিয়া থাকেন। আর এই মূত্র গড়াইয়া জলের সহিত মিশিয়া যায়। নিজে করিয়া বা স্বচক্ষে অন্যকে করিতে দেখিয়াও কেহ সাবধান করেন না বা হন না।

কোন কার্য্যের জন্য জলে নামিলে বা ঘাটে হাত পা প্রভৃতি ধুইতে গেলে শৈত্য লাগিয়া অনেক সময় প্রস্রাব করিতে ইচ্ছা হয় এরূপ স্থলে জলের নিকটে কোন স্থানে প্রস্রাব করা হয়। শিশুরা কিম্বা শয্যামূত্র ও অন্যান্য রোগীরা বিছানা বা কাপড়ে প্রস্রাব করিলে তাহা পুষ্করিণীতে ধোওয়া হইলেও জল দূষিত হয়। শিশুদিগকে প্রস্রাব না করাইয়া স্নান করাইতে লইয়া গেলে তাহারাও জলে প্রস্রাব করিয়া জল দূষিত করে।

স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধীয় নিয়ম সকলের অজ্ঞতার জন্য আমাদের দেশীয় স্ত্রীলোকেরা প্রায়ই পুষ্করিণীতে নামিয়া প্রস্রাব করিয়া থাকেন। তাঁহারা এতই জ্ঞানান্ধ যে এই মূত্রদূষিত জল ব্যবহার করিলে যে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় তাহা আদৌ মনে করেন না। যদিও তাঁহারা জলকে নারায়ণ বলিয়া জানেন তথাপি প্রায়ই তাঁহারা ঘাটের জলে প্রস্রাব করিয়া থাকেন। ঘাটের জলে যেখানে প্রস্রাব করেন তাহারই নিকট হইতে ঘটি বা কলস পূর্ণ করিয়া ব্যবহারের জন্য জল আনিয়া থাকেন। এই মূত্রের অধিক বা অল্পাংশ যে জলের সহিত অবশ্যই মিশিয়া আসে, তাহা স্বচক্ষে দেখিয়াও অজ্ঞতা জন্য সে দোষ অনুভব করিতে পারেন না। তাঁহারা এই দূষিত অস্পৃশ্য বিষবৎ জল দ্বারা খাদ্য প্রস্তুত করে এবং স্নেহাস্পদ সন্তান ও গুরুজনদিগকে তাহা খাইতে দিয়া থাকেন। অধিক কি নিজেরাও পান করিতে ঘৃণা বোধ করেন না। অনেক সময়ে ঐরূপ জলদ্বারা পবিত্র দেবার্চ্চনা করিতেও তাঁহাদের মনে ঘৃণা, সঙ্কোচ বা পাপ বোধ হয় না। এইরূপ বিষবৎ জলপানে অভ্যাস বশতঃ কত যে শিশুর প্রাণ নষ্ট হয় তাহা সংখ্যা করা যায় না। যে জলাশয়ের জল কম, এ সকল দোষে তাহার জল অতি শীঘ্র আরও মারাত্মক হইয়া থাকে। যে জল সর্ব্বদাই বদ্ধ থাকে তাহাতে এসকল দোষ অতি গুরুতর রূপে দেখিতে পাওয়া যায়।

প্রস্রাব যেমন অপকারী ঘর্ম্মও তেমনই অপকারী। শরীরের ক্ষয় প্রাপ্ত ও অসার অংশ যেমন প্রস্রাবের সহিত শরীর হইতে পরি ত্যক্ত হয় সেইরূপ ঘামের সহিতও পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। এজন্য ঘাম লাগিলেই, শরীরে ও কাপড়ে দুর্গন্ধ হয় এবং স্নানের পর জল দূষিত হইয়া থাকে। জলে নামিয়া স্নান করিলে, শরীরের ঘর্ম্ম ও ময়লা এবং কাপড়ের ময়লা জলের সহিত মিশিয়া জলকে দূষিত করে। ধোপারা ময়লা কাপড় জলে কাচিয়া জল খারাপ করে। পশু পক্ষীদিগকে জলে নামাইয়া স্নান করাইলে তাহাদের গাত্রমল দ্বারা জল দূষিত হইয়া থাকে। প্রতিদিন আহার্য্য দ্রব্যাদি—চাউল, ডাল তরিতরকারি ও মৎস্য মাংসাদি পাক ও ভোজন পাত্র সকল পুষ্করিণীর জলে ধৌত করার জন্য এবং নানা প্রকারে জল দূষিত হয়।

স্নান বা শরীর ধৌত করণে

অনেক সম্প্রদায়ের সংস্কার আছে যে, জলে মানুষ ফেলিলে তাহার সদ্গতি হয়। এই সংস্কারের জন্য গঙ্গা ও ব্রহ্মপুত্র নদ প্রভৃতি জলে প্রায়ই মৃতদেহ নিক্ষেপ করে এবং সেই জন্য জল দূষিত হয়। কোন কোন অঞ্চলের লোকেরা প্রসবের পর ফুল ও রক্ত ইত্যাদি

কুসংস্কার জন্য বা অপরিষ্কার দোষে

ঘটে পুরিয়া জলে ফেলিয়া দেয় ক্রমে তাহা পচিয়া জলে মিশ্রিত হওয়ার জন্যও জল খারাপ হয়। কুকুর বিড়ালাদির মৃতদেহও অনেক সময় জলে ফেলিয়া দেওয়ার জন্য জল দূষিত হয়। কোন কোন লোকের ধারণা আছে যে ঘায়ের পূঁয ও রক্ত বিড়ালে শুঁকিলে ঘা দূষিত হয় ও সহজে শুকায় না। এজন্য তাহারা পূঁয ও রক্ত মাখা নেকড়াগুলি জলে ফেলিয়া দিয়া জল দূষিত করেন।

রজঃস্বলা স্ত্রীলোকের রক্ত মাখা কাপড়, পূঁযভরা কাপড়, পিকদান, কফযুক্ত কাপড়, গোবর-ছড়ার হাঁড়ি ইত্যাদি এবং ময়লা হাত পা ধৌত করিবার জন্য জল যথেষ্ট পরিমাণে দূষিত হইয়া থাকে।

পল্লীগ্রামের লোকেরা সকল প্রকার ময়লা দ্রব্যাদি ঘাটে লইয়া ধুইয়া থাকেন। এই সকল দ্রব্যাদির যে যে অংশ জলের সহিত মিলিত হয় তাহাই ক্রমে পচিয়া উঠে এবং জলকে খারাপ করে।

প্রায়ই গ্রামবাসী লোকদিগকে প্রত্যহ পুষ্করিণীতে যাইয়া মুখ ধুইতে দেখা যায়। তাহারা মুখ ধাবন কালে নেত্রমল, দন্তমল, জিহ্বার মল, কফ ও থুতু প্রভৃতি জলে নিক্ষেপ করিয়া জল দূষিত করিয়া থাকেন।

নিমন্ত্রণ উপলক্ষে অনেক লোকের আহার হইলে, তাহারা প্রায় সকলেই ঘাটে গিয়া আচমন করেন। ইহার দ্বারা জল যথেষ্ট পরিমাণে দূষিত হয়।

আমরা যে ঘাটের জল খাই সেই ঘাটের জলেই রোজ রোজ আমরা থুথু ফেলিয়া থাকি। গোয়াল ঘর পরিষ্কার করিয়া, ঘর নিকাইয়া, বা ঘুটের নেদি দিয়া এবং আপন আপন মল ত্যাগ করিয়া আমরা ঘাটে গিয়া প্রক্ষালন করিয়া থাকি, এবং হাত পা প্রভৃতি পরিষ্কার করি। ইহা কি কম লজ্জার কথা। যে জল আমরা পান করিব সেই জলেই পশুবিষ্ঠা ও মনুষ্য বিষ্ঠার সংযোগ!

বোকনো, কড়া, হাঁড়ি, বেড়ি ইত্যাদি রন্ধনের পাত্র ভোজন পাত্র তৈজসপত্রাদি প্রথমতঃ ঘাটে ভিজান হয় পরে এই সকল দ্রব্য ঘাটেই মাজা ও ধোয়া হইয়া থাকে। ইহা হইতে ভাতের এবং ডাউলের অংশ, তরকারী ও মৎস্য ইত্যাদির টুক্‌রা জল মধ্যে প্রক্ষিপ্ত হয় ক্রমে তাহা জলমধ্যে পচিয়া জল দূষিত করে। আর আহারান্তে যে উচ্ছিষ্টাংশ পুষ্করিণীর পাড়ে ফেলা হয় কালে তাহা বৃষ্টির জলেরসহিত পুষ্করিণী মধ্যে নীত হয় এবং যত পচিতে থাকে ততই জল খারাপ হয়।

মৎস্য ও মাংস জলে ধুইলে ঐ সকল খাদ্য দ্রব্যের অনেক অংশ জলে মিশিয়া পচিতে থাকে। বিবিধ চর্ম্ম (খোস প্যাঁচড়া) ও সংক্রামক (বসন্ত) রোগের পূঁয মামড়ি ইত্যাদি অনেকে ঘাটের জলে ধুইয়া থাকেন। কখন কখন বস্ত্রলগ্ন বড় বড় ঘায়ের পূঁয রক্তাদি ঘাটেই প্রক্ষালিত হয়। মৎস্য এবং মাংসের ত্যক্ত অংশ এবং ভক্ষণের পর তাহাদের কাঁটা, হাড় ও চর্ব্বিত পরিত্যক্ত অংশ সকল জলেই ফেলা হয়।

মৃত জন্তু সংযোগে

অনেক স্থানে মনুষ্য, গরু ও অন্যান্য মৃত প্রাণীর দেহ জলে ভাসাইয়া দেওয়া হয়। এই সকল প্রাণীর দেহ ক্রমশঃ পচিয়া জলকে দূষিত করে।

পুষ্করিণীর পাড়ে বড় বড় গাছ সকল হইতে পরিত্যক্ত পত্রাদি জলে পড়ে এবং পচিয়া জল দূষিত করে।

পচা উদ্ভিদ সংযোগে

তাল, নারিকেল ও সুপারি বৃক্ষই পুষ্করিণীর ধারে ধারে লাগাইবার প্রথা বহুদিন হইতে প্রচলিত। ইহাদের দ্বারা জল কোনরূপ দূষিত হয় না। কিন্তু সাধারণের অজ্ঞতার দোষে নানা প্রকারের বৃক্ষলতাদি পুষ্করিণীর পাড়েই জন্মাইয়া জঙ্গলে পরিণত হয় ও তাহাদের গলিত পত্রাদিতে সদাসর্ব্বদা জল দূষিত হয়। সময় সময় জঙ্গল এত ঘন হয় যে সূর্য্যরশ্মি পর্য্যন্ত পুষ্করিণীতে পড়িতে পারে না। কাজেই জলাশয়ের উপর উপযুক্ত রৌদ্র ও বাতাস খেলিতে না পাওয়ায় জল দূষিত হয় এবং স্বাভাবিক উপায়ে বিশোধিত হইতে পারে না।

পাট ও শন পচাইবার জন্য আজকাল প্রায় বঙ্গদেশের সর্ব্বত্র জল খারাপ হইতেছে। পাটের মূল্য ক্রমশঃ বৃদ্ধি

হওয়ায় কৃষকেরা ধান ও অন্যান্য চাষ পরিত্যাগ করিয়া কেবলই পাট ও শনের চাষ আবাদ করিতেছে।

এই সফল পাট পাকিবার পর, কাটিয়া জলে পচাইতে হয়। এই পাট গাছ হাল্‌কা বলিয়া তাহার সহিত বড় বড় মাটির চাপড়া বান্ধিয়া পুষ্করিণী, ডোবা ও নদী প্রভৃতিতে ডোবান হয়। এই সকল পাট পচার জন্য জল দুর্গন্ধযুক্ত হয় ও তাহাতে এনোফিলিস নামক ম্যালেরিয়াবাহী মশকেরা শাবক উৎপাদন করে ও ম্যালেরিয়া বিষ ব্যাপ্তির সহায়তা করে। যতই পাটের চাষ বৃদ্ধি হইতেছে, ততই ম্যালেরিয়া দেশব্যাপী হইয়া ভীষণ হইতে ভীষণতর আকার ধারণ করিতেছে।

অনেকে পুষ্করিণীতে বাঁশ ও অন্যান্য কাষ্ঠ দ্রব্যাদি ভিজাইয়া রাখিয়া মজবুদ করিয়া থাকেন। এই সকলের দ্বারাও জল দূষিত হয়।

জলে দাম, ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পানা থাকিলে তাহারাও পচিয়া জল খারাপ করে। এই সকল দাম ও পানা পুষ্করিণী পরিষ্কার করিবার কালে প্রায়ই পুষ্করিণীর কিনারায় নিক্ষিপ্ত হয় এবং তাহারা পুনরায় পচিয়া বর্ষার জলের সহিত মিলিত হইয়া পুষ্করিণীর মধ্যে আসিয়া পড়ে ও জল বিশেষরূপে দূষিত করে।

বিশ্বাস দ্বারা রোগ আরোগ্য।

(Faith Cure)

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্র চন্দ্র বক্সী লিখিত—

বহুকাল হইতে আমাদের দেশে নানাপ্রকার মন্ত্র, তন্ত্র, ঝাড়া ফুকা, তাবিজ কবচ প্রভৃতি দ্বারা রোগ আরোগ্য করিবার প্রথা প্রচলিত আছে। অশিক্ষিত দিগের মধ্যে প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায়, যে তাহারা এই সমস্ত করিয়াই অনেক সময় রোগ হইতে মুক্ত হয়।

আজকাল শিক্ষিত সমাজেও ইহার একটু আলোচনা, ইহার একটু আধটু চেষ্টা, এমন কি এই সকলে বিশ্বাস পর্য্যন্তও দেখা যায়। কাজেই এ সম্বন্ধে একটু অলোচনার দরকার।

পাশ্চাত্যদেশে এই প্রকারের চিকিৎসার বিশেষ আলোচনা হইতেছে। অনেক মহা মহা পণ্ডিত লোক এই আলোচনায় জীবন পাত করিয়াছেন, এবং কেহ কেহ এই ব্যাপারে জীবন উৎসর্গ করিয়াছেন। আমাদের দেশেও অনেক খ্যাতনামা লোক এই সকলের আলোচনায় মন দিয়াছেন। পূর্ব্বে ইহা হাসিয়া উড়াইয়া দিবার জিনিস হইলেও এখন আর অত সহজে ইহাকে উড়াইয়া দিবার যো নাই। এখন অনেক বৈজ্ঞানিক প্রমাণ দ্বারা ইহা প্রায় ধ্রুব সত্য বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়া পড়িয়াছে।

এই বিশ্বাস দ্বারা আরোগ্য বা faith cure রোগীর নিজের বিশ্বাস এবং কার্য্যকারকের (operator) আরোগ্য করিবার ক্ষমতার উপর গভীর বিশ্বাস, এই দুই ভাব হইতে উৎপন্ন হয়। কার্য্যকারক এমন কতকগুলি কথা ও কার্য্যদ্বারা রোগীর মনে দৃঢ় বিশ্বাস জন্মাইয়া দিবেন, যে তাহার ব্যারাম সারিয়া গিয়াছে এবং রোগীও সেই সকল কথা ও কার্য্য দেখিয়া তাহার ব্যারাম সারিবে বা সারিয়া গিয়াছে এটি দৃঢ় বিশ্বাস করিবে। তবেই সুফল ফলিবে।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায় একজন চিকিৎসক একটী রোগীর চিকিৎসা করিতেছেন। তাঁহার চিকিৎসা প্রণালীর বা রোগ নির্ব্বাচনের কোনই ভুল হয় নাই, তবুও রোগী আরাম হইতেছে না। তারপর আর একজন চিকিৎসক তাহার চিকিৎসার্থ আসিলেন। তাহার উপর রোগীর দৃঢ় বিশ্বাস আছে। অমনই তাহার ব্যারাম সারিতে আরম্ভ হইল। ইহাতেই বুঝা যায় তাহার রোগ না সারিবার কারণ আর কিছুই নহে কেবল পূর্ব্বোক্ত চিকিৎসকের উপর রোগীর অবিশ্বাসই একমাত্র কারণ। এইরূপ অবিশ্বাসের স্থলে চিকিৎসক নিজে রোগীর বিশ্বাস জন্মাইতে চেষ্টা করিয়াও যখন তিনি দেখিবেন যে কৃতকার্য্য হইতে পারিলেন না তখন তাঁহার সে চিকিৎসা ত্যাগ করাই যুক্তিসঙ্গত। নচেৎ ভয়ানক কুফল ফলিবার বিশেষ সম্ভাবনা।

হাজার ঔষধ দিয়াও যেখানে কৃতকার্য্য হইতে পারা যাইতেছে না সেস্থানে হয়ত সামান্য একটী মাদুলীতে সে রোগ আরোগ্য হইল। না হয় রোগী স্বপনে কোন একটা কিছু পাইল তাহাতেই তাহার ব্যারাম সারিয়া গেল। এই সকল স্থলে কেবল দৃঢ় বিশ্বাস হইবার জন্যই যে, সে রোগমুক্ত হইল, তাহাতে আর কোনই সন্দেহ নাই।

একটী লোককে সাপে ছোবল মারিয়াছে সে অমনি ঢলিয়া পড়িল। সর্পদংশনের সমস্ত লক্ষণ তাহার দেহে দেখা দিল। হয়ত সে ছোবল তাহার গাত্রে লাগে নাই, তাহার কাপড়ের উপর লাগিয়াছে অথবা তাহার জুতায় প্রতিহত হইয়াছে। বিষ তাহার দেহে মোটেই প্রবেশ করে নাই; কিন্তু গভীর বিশ্বাসবলে সে সর্পদংশনের সমস্ত লক্ষণ উপলব্ধি করিতেছে। তাহার পর তাহাকে যখন বিশেষ করিয়া তাহার ভুল বুঝাইয়া দেওয়া হইল, তাহার বিশ্বাস জন্মাইয়া দেওয়া হইল যে বিষ শরীরে প্রবেশ করে নাই অমনি সমস্ত লক্ষণগুলি অন্তর্হিত হইল। এইরূপ বহু দৃষ্টান্ত দেখান যাইতে পারে।

এই সকল দ্বারা ইহাই প্রমাণিত হইতেছে যে মানবের মনের সহিত রোগের একটী ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক বিদ্যমান রহিয়াছে। অনেক সময় দেখা যায় কোন একটী রোগ সত্য সত্যই হইয়াছে, তাহাকে যদি জোর করিয়া আমল দেওয়া না যায় অর্থাৎ মনে যদি দৃঢ় বিশ্বাস করা যায় যে আমার কিছুই হয় নাই তবে রোগ আপনই চলিয়া যায়। আবার একটু কিছু না হইতেই যদি তাহার সম্বন্ধে বিশেষ ভাবা যায়, শুয় করা যায়, তবে ব্যারাম তাহাকে চাপিয়া ধরে।

তাহা হইলেই দেখা যাইতেছে যে মনের বিশ্বাসের উপরই রোগের স্থায়িত্ব গুরুত্ব ও লঘুতার ব্যাপার বহু-পরিমাণে নির্ভর করিতেছে। এখন এই রোগ আরোগ্য করিতেও আমাদিগের সেই মনের বিশ্বাসের উপরই দৃষ্টি রাখিয়া কাজ করিতে হইবে।

ডাক্তার ব্রেড (Braid) লিবিঅল্‌ট্ (Liebeault) প্রভৃতি পাশ্চাত্য মহাত্মাগণ সম্মোহন বিদ্যা (Hypnotism) ও সঙ্কেত বাক্য (Suggestion) দ্বারা রোগ আরোগ্য করিবার উপায় উদ্ভাবন করিয়াছেন। তাঁহারা শত শত রোগী এই উপায় দ্বারা আরোগ্য করিয়াছেন। এই সকল উপায়ই রোগীর মনে আরোগ্য সম্বন্ধে দৃঢ় বিশ্বাস জন্মান ছাড়া আর কিছুই নহে।

আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি কার্য্যকারকের (Operator) মনেও যেরূপ রোগ আরোগ্য করিবার শক্তি সম্বন্ধে দৃঢ় বিশ্বাস থাকা দরকার রোগীর মনেও সেইরূপ ইহাতে রোগ আরোগ্য হইবেই এই বিশ্বাস থাকা বিশেষ দরকার। কার্য্যকারকের নিজের এই শক্তিকে কার্য্যকরী করিবার ও সঙ্কেত বাক্য দ্বারা (Suggestion) রোগীর মনে বিশ্বাস জন্মাইবার প্রণালী কিছুকাল শিক্ষা করা দরকার। যে এই শিক্ষা সম্যক্ প্রকারে লাভ করিয়াছে তাহারই পক্ষে এই প্রকারের আরোগ্য করান সম্ভব। অন্যের নহে।

এই ক্ষমতা কম বেশী স্বভাবতঃ সকলেরই আছে। তাহা অনুশীলিত হইলেই আশ্চর্য্য ফল প্রসব করে। যাহারা ইহার বিন্দু বিসর্গও জানে না এমন অনেক লোক আছে তাহাদের মধ্যে এই ক্ষমতা বেশ পরিপুষ্ট হইয়াছে এবং তাহাদের রোগ আরোগ্য করিবার ক্ষমতাও যথেষ্ট। নির্দ্দিষ্ট প্রণালীতে ইহা অনুশীলিত হইলে দেশের যে প্রভূত মঙ্গল সাধিত হইবে ইহা বলাই বাহুল্য। বিশেষতঃ চিকিৎসকদিগের

এই ক্ষমতার অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন। আমেরিকাতে যে চিকিৎসক Mental healing জানে না তাহার আদর খুব কম।

কাহারও কাহারও বিশ্বাস ঔষধাদিও সঙ্কেত বাক্যের (Suggestion) ন্যায়ই কাজ করে। অবশ্য ঔষধের কোন গুণ নাই তাহা তাঁহারা বলেন না। ঝাড়া, ফুকা, মাদুলী প্রভৃতিতে খুব বিশ্বাস বশতঃ যাঁহারা রোগমুক্ত হয় তাহারা, এবং ঔষধ খাইয়া যাহারা আরোগ্য লাভ করে তাহারা, উভয়ই সেই সমান ফলই প্রাপ্ত হয়। বিশ্বাস থাকিলে আরোগ্য লাভের পক্ষে যে কোনটাই যথেষ্ট। আজকাল ক্লোরোফরম দ্বারা অজ্ঞান করিয়া কোন স্থানে অস্ত্র প্রয়োগ করা হয়, এমন শত শত দৃষ্টান্ত রহিয়াছে যে সম্মোহিত (Hypnotism) অবস্থায় রোগীকে অস্ত্র প্রয়োগ করা হইয়াছে তাহাতে সে বিন্দুমাত্রও বেদনা অনুভব করে নাই। কোন কোন ঔষধ দ্বারা রোগীর শরীরে ফোস্কা (Blister) উৎপাদন করা যায়। বার্ণহিম (Bernheim) সাহেব একটী লোকের পৃষ্ঠে ডাক টিকিট লাগাইয়া "তোমাকে ব্লিস্টার লাগাইলাম" এইরূপ সঙ্কেত বাক্য বলিয়া তাহার পৃষ্ঠে ফোস্কা উৎপাদন করিয়াছিলেন। এইরূপ ঔষধ দ্বারা যে ক্রিয়া হয় অন্য বস্তুর দ্বারাও সেই ক্রিয়া উৎপাদন করিবার বহু দৃষ্টান্ত দেখান যাইতে পারে। এই সকল স্থলেই বিশ্বাসই মূল কারণ।

কি প্রণালীতে এই বিশ্বাস দ্বারা আরোগ্য করান যাইতে পারে তাহা সাধন সাপেক্ষ। ইহা সাধন করা খুব যে কঠিন তাহাও নহে। কিছুকাল স্থির ভাবে ইহার অভ্যাস করিলে ইহা সহজেই শিখিতে পারা যায়। ইহার প্রণালী সম্বন্ধে আজ আমি কিছু বলিতে চাহি না। আমি নিজে কিরূপে এই প্রণালীতে রোগ আরোগ্য করিয়া থাকি তাহার একটী দৃষ্টান্ত দিতেছি। ইহা দ্বারাই ইহার প্রণালী সম্বন্ধে পাঠকগণের কথঞ্চিৎ জ্ঞান লাভ হইতে পারিবে।

কয়েক বৎসর পূর্ব্বে আমি একটী রোগীর চিকিৎসার্থ সহর হইতে ১২ মাইল দূরবর্ত্তী কোন একটী স্থানে যাই। আমি যখন সেই স্থানে পৌছিলাম তখন রাত্রি প্রায় নয়টা বাজিয়াছে। রোগীর ঘরে প্রবেশ করিয়া দেখি তথায় ৬।৭টী লণ্ঠন জ্বলিতেছে। যাহারা রোগীকে দেখিতে আসিয়াছিলেন সকলেই প্রায় একটি করিয়া লণ্ঠন লইয়া আসিয়াছেন। ইহা দেখিয়াই ত আমার একেবারে চক্ষুস্থির। তার পর আবার তাহাদের কথা বার্ত্তা যাহা শুনিলাম তাহাতে আমি একেবারে অবাক হইয়া গেলাম। সকলেই রোগীর জীবন সম্বন্ধে নিরাশ হইয়াছেন। কেহ বলিতেছেন "এখন কিছু হইবে না। রাত্রি ১২টার সময় হইবার সম্ভব।" কেহ তাহার প্রতিবাদ করিয়া বলিতেছেন, "বারটা কি বল্‌ছ? এই নাড়ী ডুবিতে রাত্রি ৪টা পর্য্যন্ত সময় লাগিবে।" ইত্যাদি ইত্যাদি, যাহার যাহা এসম্বন্ধে জ্ঞান আছে তিনি তাহাই প্রকাশ করিতেছেন। আমি রোগীর নিকটে যাইয়া দেখি সে নিশ্চেষ্ট ভাবে মৃতবৎ বিছানায় পড়িয়া আছে। তথাকার হাঁসপাতালের সরকারী ডাক্তার বাবু তাহার পার্শ্বে বসিয়া ঘন ঘন নাড়ী পরীক্ষা করিতেছেন। রোগীর তখন জ্ঞান সম্পূর্ণ আছে।

আমি ডাক্তার বাবুকে জিজ্ঞাসা করিলাম "কেমন বুঝিতেছেন?" তিনি বলিলেন "আর কেমন? এই ত ঘণ্টায় ঘণ্টায় উত্তেজক (stimulent) ঔষধ, খুব ঘর্ম্ম হচ্ছে তাহা নিবারণ করিবার জন্য সতন্ত্র আর একটী ঔষধ দিতেছি। ডাক্তারী ঔষধ ছাড়া আদত মৃগনাভী কস্তুরী পর্য্যন্তও মাঝে মাঝে দেওয়া হইতেছে। কিছুতেই নাড়ী সোধরাইতেছে না। সবই নিষ্ফল হইতেছে।"

আমি রোগীর পার্শ্বে বসিয়া নাড়ী পরীক্ষা করিয়া দেখিলাম বাস্তবিকই নাড়ী বিসম ও মাঝে মাঝে থামিয়া যাইতেছে (irregular and intermittent); কিন্তু রোগীর চেহারা দেখিয়া আমার দৃঢ় বিশ্বাস হইল ইহার মরিবার কিছুই হয় নাই। আমার ধারণা হইল এই সকল লোকদের বৃথা কল্পনাপ্রসূত বাক্যাবলি শুনিয়া রোগী তাহার জীবনে একেবারে হতাশ হইয়া পড়িয়াছে। সেই জন্যই তাহার এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে।

আমার বড় রাগ হইল। দুঃখও হইল। এই লোকটী এখনও বাঁচিয়া আছে, ইহার পূর্ণ জ্ঞান রহিয়াছে, ইহার কাছে বসিয়া ইহারা এই সকল কথা বলিয়া যে কেবল অন্যায় করিতেছে তাহা নহে তাহারা ইহার জীবননাশের কারণ হইয়া পড়িয়াছে।

তখনও একটী লোক ঐ ভাবের কথা বলিতেছিল। আমি তাহাকে একটু ধমক্ দিয়া দৃঢ় স্বরে বলিলাম "মহাশয় আপনি এসব কি বলিতেছেন? এ রোগী কখনও মারা যাইবে না। আমি ইহাকে নিশ্চয়ই আরোগ্য করিব। যদি এই রোগী মরে তবে আমি আমার এই ঔষধের বাক্স, বুক পরীক্ষার যন্ত্র, থারমোমিটার, ঘড়ি প্রভৃতি সকলই এই নিকটবর্ত্তী নদীগর্ভে বিসর্জ্জন দিয়া চলিয়া যাইব।

এই কথায় খুব কাজ হইল। দেখিলাম রোগীটী আশানেত্রে একটু যেন ভরসা পাইয়া আমার দিকে তাকাইতেছে। ঊর্দ্ধবাহু মগ্নপ্রায় ব্যক্তিও বুঝি একখানি কাষ্ঠ দণ্ড পাইয়া এত আশান্বিত হয় না। তাহার সেই সকরুণ দৃষ্টি দেখিয়া আমার মনে বড় কষ্ট হইল। আমি বলিলাম "এই আমি ঔষধ দিতেছি, ১৫ মিনিট মধ্যে ইহার আশ্চর্য্য ফল আপনারা দেখিতে পাইবেন। ইহার শরীরে বেশ বল হইবে এবং ১৫ মিনিট কাল পরেই ইহার নাড়ীও অনেকটা ভাল হইবে।" এই বলিয়া আমি একডোজ ঔষধ প্রস্তুত করিয়া রোগীকে খাইতে দিলাম। রোগী ঔষধ সেবন করিয়া বলিল "বেশ ঔষধ।"

আমি সম্মুখে ঘড়িটি খুলিয়া রাখিয়া ১৫ মিনিটের জন্য অপেক্ষা করিতে লাগিলাম। এই সময়ের মধ্যে আমি যে কার্য্যের অনুষ্ঠান করিয়াছিলাম তাহা এই।

আমি কিছুকাল রোগীর নাশাগ্র অর্থাৎ দুই ভ্রূর মধ্যস্থলে তীব্রদৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া রহিলাম। পরে তাহাকে বেশ সাহস দিতে লাগিলাম। তাহার রোগ যে এমন কিছুই নহে তাহা প্রতিপন্ন করিতে চেষ্টা করিলাম। তাহার সমুদয় লক্ষণ ও উপসর্গাদি সম্বন্ধে যেই আমাকে যাহাই বলিতে লাগিল, অমনিই সেই সকলের প্রতিবাদ ও খণ্ডন করিয়া রোগীর মনে এমন বিশ্বাস জন্মাইতে সফল হইলাম যে বাস্তবিকই ঐ সকল কিছুই নহে। এই সময়ে আমি রোগীর মস্তক হইতে সর্ব্বাঙ্গ দুই হস্তদ্বারা বেশ করিয়া ধীরে ঝাড়িয়া দিতে (Passes) লাগিলাম। এই সব ক্রিয়াতে রোগী নিদ্রিতের মত চক্ষু বুজিয়া চুপ করিয়া খানিকক্ষণ রহিল।

ঠিক ১৫ মিনিট পরে রোগী প্রস্রাব করিতে চাহিল। সকলে শুইয়া থাকিয়াই তাহাকে প্রস্রাব ত্যাগ করিতে বলিল। রোগী বসিয়া প্রস্রাব ত্যাগ করিবার ইচ্ছা প্রকাশ করিলে আমি বলিলাম "এখন উহার শরীরে বেশ বল হইয়াছে ও এখন বসিয়াই প্রস্রাব করিতে পারিবে।" বাস্তবিকই রোগী বসিয়াই প্রস্রাব করিল, এবং আমাকে জানাইল সে এখন বেশ সুস্থ ও সবল বোধ করিতেছে।

রোগীকে যে ঔষধ খাইতে দিয়াছিলাম তাহাতে উত্তেজক ঔষধ মোটেই ছিল না। আমার ধারণা হইয়াছিল ঘণ্টায় ঘণ্টায় অত্যধিক Stimulant বা উত্তেজক ঔষধ খাইয়াই রোগীর অবস্থা এতাদৃশ খারাপ হইয়াছিল।

এই রোগীটি প্রায় মাসাধিক কাল জ্বরে ভুগিতেছিল। এইরূপ ভাবে চিকিৎসা করায় সে ৪।৫ দিবস মধ্যেই আরোগ্য লাভ করিয়াছিল।

আমরা ক্রমশঃ Faith Cure, magnetic healing প্রভৃতির প্রণালী সবিস্তারে বর্ণন করিতে চেষ্টা করিব। আমার আশা আছে ইহাদ্বারা দেশের প্রভূত কল্যাণ সাধিত হইবে।

কলেরার জ্ঞাতব্য বিষয়।

ডাক্তার জে, এন্, দত্ত লিখিত—

কলেরা বা বিসূচিকার ন্যায় সদ্য প্রাণহর ব্যাধি আর দ্বিতীয় নাই। ইহা আমাদের দেশে (বিশেষতঃ পূর্ব্ববঙ্গের যে সমস্ত অঞ্চলে জলে পাট পচান হইয়া থাকে ও ইলিশ মৎস্যের আমদানী বেশী) ম্যালেরিয়ার ন্যায় একরকম বারমেসে হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এই দুইটী ব্যারামেই আমাদের পল্লীসমূহ জনশূন্য হইতেছে। বঙ্গের পল্লীতে পল্লীতে শত শত উদ্বাস্ত ভিটা ও জনশূন্য গৃহ ইহার সাক্ষ্য প্রদান করিতেছে। এই ব্যাধির ভীষণত্ব সকলেই উপলব্ধি করিয়া থাকেন কিন্তু ইহার আক্রমণ ও বিস্তৃতি নিবারণ জন্য অবলম্বনীয় কোন উপায় আছে কিনা তাহা মনে করিয়াও করেন না। প্রতি বৎসর এই নিমিত্ত সর্ব্বত্রই অনেক সরকারী ডাক্তার প্রেরিত হইয়া থাকেন কিন্তু তাঁহারা মামুলি ধরণে রোগীর চিকিৎসা টুকু করিয়াই নিশ্চিন্ত থাকেন; তাঁহার প্রধান কর্ত্তব্যটী তিনি করেন না।

প্রথমতঃ কোন বাড়ীতে কলেরা উপস্থিত হইলে যাহাতে এই ভীষণ ব্যাধি গ্রামের অন্যান্য বাড়ীতে প্রবেশলাভ করিতে না পারে তৎসম্বন্ধে যথারীতি উপদেশ প্রদান করা এবং তদুপায় অবলম্বন করা প্রধান কর্ত্তব্য। এই উদ্দেশ্য সাধন করিতে হইলে কলেরা কি প্রকারে একস্থান হইতে অন্যত্র সঞ্চালিত হয় তাহা জানা আবশ্যক।

১। কলেরা প্রধাণতঃ কলেরা বীজদ্বারা সম্পৃক্ত পানীয় জল কর্ত্তৃক সংক্রামিত হয়। মফঃস্বলে সকলেই কলেরা সংশ্লিষ্ট বস্ত্রাদি নদী বা পুষ্করিণীতে ধৌত করেন। ইহা করা ভারি অন্যায়। ইহাতেই পানীয় জল দূষিত হইয়া ব্যারাম সর্ব্বত্র ছড়াইয়া পড়ে।

২। ঐ প্রকার জল মিশ্রিত দুগ্ধ।

৩। মাছ।

৪। কলেরা সংশ্লিষ্ট বস্ত্রাদিতে বাজারে বিক্রয়ার্থ আনীত দ্রব্যাদি।

রোগীর বাড়ীতে কর্ত্তব্য :—

১। বাড়ীতে কাহারও ব্যারাম উপস্থিত হইলে তৎক্ষণাৎ পূর্ব্ব সঞ্চিত সমস্ত পানীয় জল ত্যাগ করিয়া ভিন্ন জলাশয় হইতে জল সংগ্রহ করিয়া ব্যবহার করিবে।

২। রোগীকে পৃথক বিছানায় পৃথক গৃহে রাখিবে।

৩। রোগীর ভেদ বমনাদি কোন পাত্রে (মালসা) ধরিয়া তৎক্ষণাৎ অগ্নি সংযোগে পোড়াইতে হইবে। বেশীক্ষণ ঘরে রাখিতে হইলে ঐ পাত্র আচ্ছাদিত করিয়া রাখিবে,—মাছি না পড়ে। কোন ক্রমেই রোগীর পরিত্যক্ত দ্রব্যাদি নদী বা পুষ্করিণীতে ফেলা উচিত নহে। ইহাতেই এক একটী গ্রাম উচ্ছন্ন যায়।

৪। বাড়ীতে প্রজ্বলিত অগ্নিকুণ্ড রাখিয়া তাহাতে ঐ সমস্ত দ্রব্যাদি দগ্ধ করাও মন্দ নহে।

৫। যাঁহারা রোগীর শুশ্রূষা করিবেন তাঁহাদের প্রত্যহই নখ কাটা উচিত এবং আহারের পূর্ব্বে হস্তদ্বয় সাবান দ্বারা উত্তমরূপে ধৌত করিবেন।

৬। রোগীর পরিত্যক্ত বস্ত্রাদি ফেনাইল কিম্বা কার্ব্বলিক লোশনে (১ ভাগ কার্ব্বলিক ও ২০ ভাগ জল) ৪।৫ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিয়া জলে ফুটাইয়া লইলে উহাদের বিষাক্ততা নষ্ট হইয়া যায়। রোগীর ঘরের মেজে ফেনাইল দ্বারা ধৌত করিবে।

৭। বাড়ীতে ধূপ, ধুনা, গন্ধক, কর্পূর ইত্যাদি পোড়াইবে।

গ্রামবাসীর কর্ত্তব্য :—

১। যে ঘাট বা পুষ্করিণীর জল ব্যবহারে কলেরা দেখা দিয়াছে, সেই ঘাট বা পুষ্করিণীর জল ত্যাগ করিয়া অন্য জলাশয় হইতে জল গ্রহণ করিবে। ঐ সমস্ত জলাশয় সূর্য্যোত্তাপে অনাবৃত অবস্থায় ২।৩ সপ্তাহ থাকিলেই কলেরার বিষ নষ্ট হইয়া যায়। কূপের জল বিশুদ্ধ করিতে হইলে ৪।৬ আউন্স্ পটাস্ পারম্যাঙ্গনেট

নামক ঔষধ কূপে নিক্ষেপ করিয়া ২।৩ দিন পরে ঐ জল ব্যবহার করিতে হয়।

২। বাড়ীতে প্রত্যহ একটী বালতিতে উক্ত ঔষধের লোশন (১০ গ্রেণ পটঃপারমাঙ্গ, ১ পাইট, জল) করিয়া রাখিবে। বাজার হইতে ক্রীত শাক সবজী, ফল মূল প্রভৃতি তাহাতে একবার ফেলিয়া ধুইয়া পরে ব্যবহার করিবে।

৩। কলেরার সময় কখনও খালি পেটে থাকিবে না। খালি পেটে থাকিলে পাকস্থলীর অম্লরস নিঃসরণ হয় না। ঐ অম্লরস কলেরা বীজ নাশক। দুষ্পাচ্য দ্রব্য অপক্ক ফল, শাক সবজী না খাওয়াই ভাল। বাজারের দুগ্ধ, ছানা, সন্দেশ ত্যাগ করিবে। জোলাপ লওয়া কর্ত্তব্য নহে।

৪। প্রত্যহ এসিড্ সাল্ফ এরোম—১০ ফোঁটা মাত্রায় ব্যবহার করা ভাল। সামান্য উদরাময় হইলে ক্লোরোডাইন কিম্বা স্পিরিট ক্যাম্ফর—৫ ফোঁটা মাত্রায় ব্যবহার করিয়া দাস্ত বন্ধ করিবে।

৫। আহারের সময় লেবু অম্ল, দধি সেব্য।

দেশীয় ঔষধে কুঁচিলার ব্যবহার।

শ্রীনগেন্দ্র নাথ ঘোষ লিখিত—

কুঁচিলার গাছ গাব গাছের ন্যায় বড় হয়। সুপক্ক ফলগুলি দেখিতে দেশীয় নারেঙ্গা লেবুর ন্যায়। এই ফলের বীজের নামই কুঁচিলা। কুঁচিলাবীজ চ্যাপ্টা, গোলাকার ও আকারে আধলা পয়সার মত।

বাঙ্গালায় ইহাকে কুঁচিলা, কুঁচলে, হিন্দিতে কুচলা ও ইংরাজিতে নক্সভমিকা কহে। কুঁচিলা কটু তিক্ত রস, লঘুপাক, (মতান্তরে গুরুপাক) বেদনা নাশক, মত্ততা কারক, শীতল, বায়ুবর্দ্ধক, গ্রাহি, কফ্ পিত্ত নাশক, বাতরক্ত কুষ্ঠ, অজীর্ণ অর্শ ও ব্রণ রোগে উপকারক।

ব্যবহার—পুরাতন ও জীর্ণজ্বর, প্লীহা, যকৃত, অজীর্ণ, অক্ষুধা, পিত্তরোগ, বাত পক্ষাঘাত, শুক্রমেহ, মূর্চ্ছা ও সর্ব্বপ্রকার চর্ম্মরোগে ব্যবহার্য্য।

কিন্তু কেন যে জানিনা অস্মদেশীয় কবিরাজ মহাশয়েরা এ হেন গুণশালী মহৌষধটীর ব্যবহারে যত্নবান নহেন। আমার বিশ্বাস কবিরাজ মহাশয়েরা গণ্ডীর বাহিরে যাইতে একান্ত নারাজ কারণ শাস্ত্রীয় দুই চারিটী ঔষধ ভিন্ন যখন ইহার প্রয়োগ নাই, তখন তাঁহারা ইহা কি প্রকারে ব্যবহার করিবেন! দেখিয়া শুনিয়া, দোষগুণ বিচার করিয়া কোন অনির্দ্দিষ্ট মহৌষধ ব্যবহারের সাহস যে তাঁহাদের নাই। কিন্তু পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রে কুঁচিলার বিশেষ ব্যবহার দেখিতে পাওয়া যায়। টিংচার নক্সভমিকা, লাইকার ষ্ট্রীকনিন্, এতদ্ভিন্ন কুঁচিলা ঘটিত ঔষধ সকল ডাক্তারগণ আগ্রহের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকেন।

আজ কাল অজীর্ণ (Dyspepsia) রোগের যেরূপ বাড়াবাড়ি তাহাতে কুঁচিলা বিশেষ উপকারী। আমি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি সিকি খানি বা অর্দ্ধখানি কুঁচিলা সন্ধ্যাকালে অর্দ্ধছটাক জলে ভিজাইয়া পর দিন প্রাতে ঐ জলের সহিত ২০ ফোঁটা পেঁপের আটা মিশাইয়া সেবনে চমৎকার ফল দর্শায়। যকৃত দোষেও ইহা বিশেষ উপকারী। কালমা রোগে (ম্যালেরিয়া) ঐরূপ কুঁচিলা ভিজান জল ২ রতি নিশাদল সহযোগে সেবনে বিশেষ ফল দর্শায়। কোষ্ঠবদ্ধ (Constipation)

থাকিলে উহার সহিত ত্রিফলা ভিজান জল মিশাইয়া ব্যবহার করিতে হয়।

স্বপ্নবিকারে ও শুক্রমেহে আধখানি কুঁচিলা, দুই আনা কাবাবচিনি চূর্ণ, চারি আনা আমলকী চূর্ণ, অর্দ্ধভরি তালের মিশ্রী, ফুলখড়ি দুই আনা, কর্পূর অর্দ্ধরতি একত্রে এক ছটাক জলে রাত্রে ভিজাইয়া, অর্দ্ধছটাক মাত্রায় প্রাতে ও সন্ধ্যায় কিছু দিন সেবনে বিশেষ উপকার হয়। আবার ইহার সহিত একআনা গুলঞ্চের চিনি মিশাইলে চমৎকার ফল দর্শায়।

প্লীহা ও যকৃত সংযুক্ত জীর্ণজ্বরে কালমেঘ ।০ আনা-রক্তচিতার মূল ।০ আনা, সজনে ছাল ।০ আনা, গুলঞ্চ ।০, রক্তচন্দন ।০ আনা, জাঙ্গি হরীতকী ২টী, কুঁচিলা সিকি টুকরা অর্দ্ধসের জলে মৃদুজ্বালে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া অর্দ্ধ ছটাক মাত্রায় দিবসে দুইবার ৩০ ফোঁটা পেঁপের আটা সহ সেবনে অসাধ্য রোগাক্রান্ত ব্যক্তিও আরোগ্য লাভ করে।

বাতরোগে খাঁটি সর্ষপ তৈল অর্দ্ধপোয়া, কুঁচিলা অর্দ্ধ ছটাক, শূকরের চর্ব্বী অর্দ্ধ ছটাক, আদার রস অর্দ্ধপোয়া, লাল কেঁচো চূর্ণ অর্দ্ধ তোলা, গাঁদাল পাতা অর্দ্ধ ছটাক, সৈন্ধব লবণ এক কাঁচ্চা একত্রে পাক করিয়া তৈলাবশেষ করিয়া ছাঁকিয়া মর্দ্দনে সর্ব্বপ্রকার বাত রোগ, স্নায়বিক জড়তা আরোগ্য হয় ও শিথিল ইন্দ্রিয় সবল হয়।

আধকপালি রোগে একটী কুঁচিলা পেষণ পূর্ব্বক শ্বেত অপরাজিতা বা ভীমরাজের রসের সহিত কপালে প্রলেপ দিলে আধকপালি আরোগ্য হয়।

কুঁচিলার আভ্যন্তরিক প্রয়োগ করিতে হইলে দুগ্ধ মিশ্রিত জলে ২ ঘণ্টা কাল সিদ্ধ করিয়া লইবেন।

টীকা লওয়ার উপকারিতা।

ভীষণ বসন্ত রোগের সংক্রামতা ও প্রখরতা হ্রাস করাই টিকা লওয়া প্রধান উদ্দেশ্য। নিম্ন লিখিত বিষয়গুলি পাঠ করিলে টিকা লওয়ার উপকারিতা সম্যক উপলব্ধি হইবে। (১) বসন্তের বীজ শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইবার অন্ততঃ তিন দিবসের মধ্যেও যথারীতি টিকা লইলে এ বীজ অচিরে ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া রোগের আক্রমণ নিবারিত হয়। (২) একবার টিকা লইলে দেশে সংক্রামক ব্যাধির প্রকোপ যেরূপই হউক না কেন কয়েক বৎসরের জন্য একরূপ নিষ্কৃতি পাওয়া যায়। (৩) যদিও সময়ে সময়ে টিকা লওয়ার পরও কাহারও কাহারও বসন্ত হইতে হইতে দেখা যায় বটে কিন্তু সে ক্ষেত্রে রোগের প্রখরতা তত বেশী হয় না। এবং টিকার দাগ যত সুস্পষ্ট ও বড় হইবে সেই পরিমাণে রোগের আক্রমণ সম্ভাবনাও তত অল্প। (৪) যদিও সময় সময় দেখা যায় যে লোকে টীকা দিবার কিছু দিন পরে বসন্ত রোগে আক্রান্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হন আর একজন ব্যক্তি টিকা না লইয়াও রোগাক্রান্ত হইয়া অল্পকালমধ্যে সুস্থ হইয়া উঠেন; উহা কেবল রোগের প্রখরতার তারতম্য ভেদে হইয়া থাকে। যে যে গ্রাম বা পল্লীতে আদৌ টিকা লওয়ার ব্যবস্থা হয় নাই সে স্থলে সংক্রামণ অতিশয় প্রখর ভাব ধারণ না করিলে উহা নিবারণ করা অসম্ভব হইয়া উঠে। টিকার কার্য্যকারিতা সম্যকরূপে না হইলেও যাহাদের আদৌ টিকা হয় নাই তাহাদের বিপদের আশঙ্কা অপেক্ষাকৃত অনেক পরিমাণে অধিক। জনসাধারণের কল্যাণের জন্য যথারীতি টিকা লওয়ার ব্যবস্থা আইন মতে বাধ্য হওয়া একান্ত আবশ্যক সেই সঙ্গে "যথারীতি" এই শব্দটীর অর্থ বিশদভাবে নির্দ্দেশ করা কর্ত্তব্য, যথা—টিকা চারিটি ক্ষত হইবে এবং তাহার পরিমাণ একুনে এক ইঞ্চি পরিমিত হইবে।

স্বাস্থ্যোন্নতি।*

মাননীয় ডাক্তার শ্রীযুক্ত নীলরতন সরকার এম্, এ, এম্, ডি, লিখিত—

আমাদের দেশের লোক স্বাস্থ্যোন্নতির প্রতি যে এত উদাসীন তাহাতে আশ্চর্য্যের বিষয় কিছুই নাই। স্বাস্থ্য তত্ত্বে অধিকাংশ লোকই অজ্ঞ। আমাদের শিক্ষার মধ্যে স্বাস্থ্য ভঙ্গের অনেক কারণ আছে বটে কিন্তু স্বাস্থ্য রক্ষার জ্ঞানার্জ্জনের কোন কথাই নাই। আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্ব্বোচ্চ উপাধিপ্রাপ্তপুরুষগণকেও কোন দিন স্বাস্থ্যতত্ত্বের এক বর্ণও শিখিতে হয় না। ব্যক্তিগত জীবনে আমাদের দেশীয় লোকেরা কতক শাস্ত্রীয় অনুশাসনে কতক অভ্যাস বশতঃ অন্যান্য অনেক দেশ অপেক্ষা অনেক পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন। কিন্তু অজ্ঞানতা বশতঃ অনেক সময় আমরা অনেক নিয়ম লঙ্ঘন করি। এরূপ অবস্থায় স্বাস্থ্যোন্নতির চেষ্টা আমাদিগকে সজীব করিয়া তুলিতে পারে না। কাজেই যখন নূতন নূতন অবস্থার ভিতর হইতে নূতন নূতন সমস্যা আমাদের সম্মুখে উপস্থিত হয়, আমরা তাহা বুঝিতে একেবারে অসমর্থ হইয়া পড়ি। আমাদের পুরাতন দেশ ও পুরাতন জাতি এখন নূতন নূতন অবস্থার ভিতর দিয়া প্রত্যহ অগ্রসর হইতেছে। কি নিয়মে আমরা এই সকল বিরাট পরিবর্ত্তনের ভিতর সুস্থ ও সবল থাকিতে পারি, তাহা না জানিলে আমরা কিছুতেই এ জীবন-সংগ্রামে বাঁচিতে পারিব না।

বাঙ্গালা দেশের লোক সংখ্যা ৪৫৩২৯২৪৭। ১৯১৩ সালে তন্মধ্যে ১৩৪৯৭৭৯, জনের মৃত্যু হয়। প্রত্যেক হাজারে মৃত্যু সংখ্যা ৩০। জন্মের সংখ্যা গত বৎসর ১৫২৯৯২১ অর্থাৎ হাজারে ৩৩·৭৮। মৃত্যু অপেক্ষা জন্মের সংখ্যা ১৯৮৫৩ অধিক।

শিশুদের মধ্যে ৩২০,৬৬২টীর অর্থাৎ যত শিশু জন্মায় তাহাদের শতকরা ২০·৯৫টীর মৃত্যু হইয়াছে। এত অধিক শিশুর মৃত্যু অতি অল্প দেশেই আছে।

উপরিউক্ত মৃত্যু সংখ্যার মধ্যে অধিকাংশ অর্থাৎ ৯৬৫,৫৪৬টী মৃত্যুর কারণ জ্বররোগ। (২১·৩০ হাজার করা) অর্থাৎ সমস্ত মৃত্যু সংখ্যার প্রায় শতকরা ৭২টীর কারণ জ্বররোগ। ইহাদের মধ্যে ২৫,৬৬৭টী সহরে বাকী ৯৩৩,৫২৪টী পল্লীগ্রামে।

৩৩,১৯৫টী মৃত্যুর কারণ উদরাময় ও অতিসার ১২০৬৩টীর কারণ শ্বাসযন্ত্রের রোগ। এই জাতীয় রোগের সংখ্যা সহরে বেশী।

৭৮৪৯৪টীর মৃতুর কারণ কলেরা।

এতদ্ব্যতীত বসন্তরোগে ৯,০৬২ ও প্লেগরোগে ৯৮৪টীর মৃত্যু ঘটিয়াছে।

বাঙ্গালা দেশে মৃত্যুর প্রধান কারণ কলেরা, জ্বর, বসন্ত, প্লেগ ও শ্বাসযন্ত্রের পীড়া—

এদেশে কলেরার প্রাদুর্ভাব খুব বেশী। এই রোগের বীজাণু comma bacillus (Koch)। আহার্য্য বা পানীয় দ্রব্যের সহিত, পূর্ব্ববর্ত্তী কোন রোগীর মল মিশ্রিত থাকিলে এই রোগ হইবার সম্ভাবনা। Koch প্রথমে বেলেঘাটার একটি পুষ্করিণীর জলে এই বীজাণু প্রাপ্ত হন। কোন কলেরাগ্রস্ত রোগীর মল দ্বারা দূষিত কাপড় ঐ পুষ্করিণীতে ধোয়া হইয়াছিল। লক্ষ্ণৌ সহরে এক রেজিমেণ্টের ফিল্টারের বালি পরিবর্ত্তন করিয়া নূতন বালি নদীতল হইতে আনাইয়া দেওয়া হয়। ঐ বালি কলেরা মল দ্বারা দূষিত ছিল। ঐ রেজিমেণ্টে অনেকের কলেরা হয়। সকলেই জানেন বড় বড় মেলার স্থানে অনেকের কলেরা হয়। পূর্ব্বে সেখানে কলেরা বীজ থাকে না। কোন যাত্রী এই রোগ বহন করিয়া এই সকল স্থানে যায়। মাছি ইহার আর একটী বাহক। তাহারা যে কেবল পায়ে করিয়া এই বীজাণু মল হইতে লোকের আহার্য্য দ্রব্যে বহন করে

* বঙ্গীয়-হিতসাধন মণ্ডলীর প্রথম অধিবেশনে (১৩ই চৈত্র ১৩২১) পঠিত।

তাহা নহে। তাহাদের নিজের মলেও এই বীজাণু অনেক পাওয়া যায়।

কোন সহরে জলের কল নূতন খোলা হইলে অনেক দিন সেখানে কলেরা থাকে না। কলের জল, কলেরা রোগের ইতিহাসে যুগান্তর উপস্থিত করিয়াছে। পরিষ্কার পানীয় জলের ব্যবস্থাই কলেরা রোগ নিবারণের প্রধান উপায়। এতদ্ভিন্ন আহার্য্য দ্রব্য এবং দুগ্ধ প্রভৃতি সমস্ত ফুটাইয়া আহার করা কর্ত্তব্য। আহার্য্য দ্রব্যে যাহাতে মাছি বসিতে না পারে তাহার বন্দোবস্ত সর্ব্বত্রই করা কর্ত্তব্য।

বঙ্গদেশের প্রায় ৯৬৫০০০ লোক প্রতি বৎসর জ্বর রোগে মারা যায়। ইহাদের মধ্যে (৪৮০০০০) অধিকাংশই (অন্ততঃ অর্দ্ধেকের কারণ) ম্যালেরিয়া জ্বর। অন্ততঃ পক্ষে ১০ জনের এই রোগ হইলে একজন মারা যায় সুতরাং প্রায় ৫০ লক্ষ লোক অর্থাৎ এই দেশের প্রায় প্রত্যেক ৯ জনের মধ্যে একজন এই রোগে আক্রান্ত। যদি আমেরিকানদিগের ন্যায় আমাদের সকল বিষয়ে হিসাব ঠিক থাকিত তাহা হইলে আমরা বলিতে পারিতাম যে এই রোগে প্রতি বৎসর আমাদের কত লোক্‌সান।

এই সকল মৃত্যুতে লোকের কষ্ট ত আছেই। তদ্ভিন্ন প্রত্যেক মানব জীবনের একটা আর্থিক মূল্য এখন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা নির্দ্ধারিত করেন। কোন ব্যক্তির উপার্জ্জন ক্ষমতা কত এবং তাঁহার বাঁচিবার সম্ভাবনা কত দিন, এই দুইটি অঙ্ক লইয়া ঐ ব্যক্তির জীবনের আর্থিক মূল্য স্থির করা হয়। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে ইংলণ্ডে মিঃ ফার (Farr) হিসাব করিয়াছিলেন যে একটী নবজাত কৃষকসন্তানের জীবনের মূল্য ৫ পাউণ্ড। আমেরিকার ফিষার (Fisher) যুক্ত-রাজ্যের অধিবাসীদিগের জীবনের মূল্য গড়ে ৫৮০ পাউণ্ড এইরূপ সিদ্ধান্ত করেন। নিকলসন্ ইংলণ্ডের এক একটী লোকের জীবনের মূল্য স্বদেশের পক্ষে ১০০০ পাউণ্ড এইরূপ সিদ্ধান্ত করেন। আমরা কৃষ্ণবর্ণ হইলেও, মাতৃভূমির পক্ষে এক এক জনের জীবনের মূল্য গড়ে উহার ৩০ ভাগের একভাগ ধরিয়া লইতে বোধ হয় কেহ আপত্তি করিবেন না।

ম্যালেরিয়াতে বৎসর বৎসর যে ৪৮০০০০ মারা যায় তাহাতে আমাদের দেশের যে কত ক্ষতি হইতেছে তাহা উপরিউক্ত অঙ্কগুলি হইতে গণনা করা যাইতে পারে। একটি জীবনের মূল্য ৫০০ টাকা হইলে ৪৮০০০০এর অর্দ্ধেক ২৪০০০০ উপার্জ্জনক্ষম লোকের জীবনের মূল্য ১২০০০০০০০ বার কোটী টাকা প্রতি বৎসর ম্যালেরিয়া রোগ আমাদিগের নিকট হইতে হরণ করিতেছে।

এই রোগের কারণ যে কি তাহা আপনারা অনেকেই জানেন। এক রোগী হইতে এই বীজ অন্য রোগীতে সংক্রামিত হয়, কোন কোন জাতীয় মশা এই সংক্রামণে সাহায্য করে। ইহার কারণ কেবল যে ঐ সকল মশা তাহা মনে করিলে চলিবে না, যে কোন অবস্থা উহাদের দ্বারা এই সংক্রামণের সাহায্য করে সে সকলই ইহার গৌণ কারণ। ছোট ছোট পুরাতন অপরিষ্কার পুষ্করিণী ডোবা, খানা বিল, নদীর কোল, পুরাতন নদীর স্রোতহীন অবশিষ্ট ভাগ, পুরাতন পাতকুয়া এমন কি গামলার পচা জল ও ফুলগাছের টব, গোষ্পদের জল এই সকল মশার ডিম পাড়িবার স্থান, আর বন জঙ্গল বা কোন অন্ধকারময় স্থান ইহাদের বাসস্থান। আমাদের পল্লীগ্রামের এক একটী গোয়ার ঘরে শত শত ম্যালেরিয়ার বাহন মশা পাওয়া যায়। তার পর আবার আমাদের এই উর্ব্বরা জমিতে জল নিকাশের বন্দোবস্ত ভাল না থাকায় বন জঙ্গল খুব সহজেই বাড়িয়া যায় আর ছোট ডোবা, খানা, শীঘ্র শুকায় না।

আবদ্ধ জল, বন, জঙ্গল, ম্যালেরিয়াকে বিশেষ সাহায্য করে। এইরূপ প্রত্যেক বাটীর নিকটে নানা প্রকার ময়লা ম্যালেরিয়ার সাহায্য করে।

প্রদীপ হইতে যেমন প্রদীপ জ্বালা যায় সেইরূপ ম্যালেরিয়াগ্রস্ত এক রোগী হইতে, মশা ম্যালেরিয়া বীজ অন্য রোগীর শরীরে বপন করে মাত্র। ইহা ত আর

কোথাও জন্মে না, আর মশা নিজেও কিছু ইহা প্রস্তুত করে না। সুতরাং পূর্ব্বকার এক রোগীই ভবিষ্যতের অপর রোগীর রোগের কারণ।

ম্যালেরিয়া নিবারণ করিতে হইলে নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করিতে হয়।

১। যাহাতে লোকের বসত বাটীর সন্নিকটে অর্থাৎ ১০০ গজের মধ্যে ম্যালেরিয়া বাহক মশা ডিম পাড়িতে না পারে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। এই সকল বাটীর নিকট যে সকল ছোট ছোট ডোবা, খানা, গর্ত্ত, পানা পুষ্করিণী, পুরাতন পাতকুয়া প্রভৃতি থাকে, তাহাতে একটু জল জমিয়া থাকিলেই মশার ডিম পাড়িবার সুবিধা হয়। এজন্য এইগুলি সব ভরাট করিয়া জল নিকাশের বন্দোবস্ত করা আবশ্যক।

২। বাটীর নিকটে যে সকল ঝোপ জঙ্গল থাকে তাহা মশাদের আশ্রয় স্থান। ইহারা কোন প্রকার একটু থাকিবার স্থান পাইলেই সেখানে আশ্রয় লয়। এজন্য জঙ্গল পরিষ্কার করা আবশ্যক। জঙ্গল থাকিলে জমীর জল নিকাশ কখনও ভালরূপ হয় না।

৩। জল নিকাশের সুবন্দোবস্ত। অনেক স্থানেই পল্লীগ্রামের নিকটস্থ খাল, নদী, মজিয়া যায়, এবং অনেক স্থানেই জল আবদ্ধ হয়। নদী নালা খালের উপর দিয়া অপ্রশস্তভাবে রেলওয়ে রাস্তা বা অন্য কোন রাস্তা নির্ম্মিত হইলে জল আবদ্ধ হয়।

৪। ম্যালেরিয়া রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগুলিকে কুইনাইন সেবন করিতে দেওয়া নিতান্ত আবশ্যক। তাহাদের শরীর হইতেই বীজ অন্য শরীরে সংক্রামিত হয়। তাহাদের শরীরেই এই বীজ যদি নষ্ট করা যায় তাহা হইলে সংক্রামণের সম্ভাবনা অনেক কমিয়া যায়। এ বিষয়ে কুইনাইন আমাদের প্রধান অস্ত্র। উপযুক্ত পরিমাণে সেবন করাইলে ম্যালেরিয়া দমন সুনিশ্চিত।

পল্লীগ্রামের পক্ষে যেমন ম্যালেরিয়া, সহরে তেমনি যক্ষ্মারোগ। নানা কারণে এই রোগ দিন দিন আমাদের ভিতর বদ্ধমূল হইতেছে। এই সহরে বৎসর বৎসর প্রায় ২৩ শত লোক এই কারণে মারা যায়। একটী কথা এই যে এই রোগ নির্ধন মধ্যবিত্ত অবস্থার ভদ্র পরিবারের ভিতর সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। নানা প্রকার কারণ একত্র হইয়া এই কুফল আসিয়াছে। তাহার মধ্যে কতক সামাজিক, এবং কতক আর্থিক। নানা কারণে পল্লীগ্রাম হইতে অগণ্য লোক কলিকাতায় আসিতেছে। যৎসামান্য আয়ে এখানে খুব কষ্টে বহু-লোক পরিপূর্ণ ছোট ছোট অন্ধকারময় অস্বাস্থ্যকর ঘরে বাস করিতে হয়। এক অন্নের অভাব, তাহার উপর আবার পরিষ্কার বাতাসটুকু নাই। প্রথমেই দেখা যায় স্বার্থত্যাগ ও ধৈর্য্যের প্রতীমা স্বরূপিণী আমাদের গৃহ লক্ষ্মীদের শরীর ভাঙ্গিয়া পড়িতেছে। এ রোগ বড়ই বৈষম্যবাদী; ধনী ও দরিদ্র রোগীর প্রতি ইহার প্রকোপের বিশেষ তারতম্য আছে। যদি এই সমিতি চেষ্টা করিয়া আমাদের বঙ্গসমাজের মেরুদণ্ড স্বরূপ মধ্যবিত্ত অবস্থার লোকদিগের এই রোগ নিবারণের কিছু সদুপায়ও করিতে পারেন তবে ইহার জন্ম সফল হইবে। কিন্তু এই প্রশ্ন কিছু জগতের সম্মুখে নূতন নহে। প্রত্যেক বড় বড় সহরেই এই প্রশ্ন আছে। লণ্ডন, পারিস, নিউইয়র্ক, বার্লিন এ সকল সহরে এই রোগে মৃত্যু সংখ্যা কতই কমিয়া গিয়াছে। বোম্বাই সহরে গত ২ বৎসর হইতেও এই রোগ নিবারণের জন্য সমবেত চেষ্টা হইতেছে। আমরা অনেক পশ্চাতে পড়িয়া রহিয়াছি। ইহাতে অর্থের আবশ্যক আছে সত্য; কিন্তু সমবেত উদ্যম ও চেষ্টা এবং সর্ব্বোপরি বিশ্বাস মিলিত হইলে আর্থিক অভাব কোথায় চলিয়া যাইবে তাহা কে জানে।

আধুনিক বিজ্ঞান সঙ্গত উপায়ে উপযুক্ত লোকের সমবেত চেষ্টাদ্বারা স্বাস্থ্যের যে কত উন্নতি হইতে পারে প্যানেমা নগর ও প্যানেমা যোজকের বর্ত্তমান অবস্থা তাহার জাজ্বল্যমান প্রমাণ। এই নগর প্যানেমা খালের প্রশান্ত মহাসাগরের দিকের মোহানার নিকট অবস্থিত। লোক সংখ্যা প্রায় ৩৭০০০। ১৯০৪ সালের জুলাই মাস হইতে ১৯০৫ সালের ডিসেম্বর মাস পর্য্যন্ত এই নগর পীত জ্বরের (yellow fever) মহামারি দ্বারা প্রপীড়িত হয়

কিন্তু সুখের বিষয় এই যে সেই মহামারিই এই নগরের শেষ মহামারি। আমেরিকানেরা এই নগরের ভার লইবার পর ২ বৎসরের মধ্যে এই রোগ সমূলে এই সহর হইতে উৎপাটিত করিয়াছেন। এখন এই সহরের অবস্থা এত ভাল যে এ রোগ এখানে হওয়া একপ্রকার অসম্ভব। গত ৯ বৎসরের মধ্যে এক জনও এই রোগে বিনষ্ট হয় নাই। পীতজ্বর stegomyia fasciata নামক একপ্রকার মশা দ্বারা সংক্রামিত হয়। এই সহরে যাহারা উক্ত সময়ে রোগগ্রস্ত হইয়াছিল অথবা যাহাদিগের প্রতি সন্দেহ হইত তাহাদিগকে সম্পূর্ণ ভাবে পৃথক করিয়া মশার অগম্য গৃহ মধ্যে রাখা হইত। যে সকল ঘরে পূর্ব্বে এই সকল রোগী অথবা সন্দেহিত ব্যক্তি থাকিত সে সকল ঘরে মশা বিনাশ করিবার জন্য উপযুক্ত ধূম ও ঔষধ বাষ্প দ্বারা পরিপূর্ণ করিয়া লওয়া হইত। আর এই জাতীয় মশককে তাহাদের জন্মস্থানে মারিবার জন্য উপযুক্তরূপ সেনানী সকল নিযুক্ত করা হইত। এই সময় এই নগরের প্রত্যেক ঘরের ছাদের বৃষ্টির জল খোলা নর্দ্দামা দিয়া কতকগুলি পিপাতে ধরা হইত। ইহাই এই নগরের ব্যবহার্য্য জল ছিল। কোন প্রকার জল নিকাশের নর্দ্দামা বা পয়ঃপ্রণালী ছিল না। রাস্তা কাঁচা, সুতরাং বর্ষাকালে উহা কর্দ্দমে ভরিয়া যাইত। এই রাস্তারই ছোট ছোট গর্ত্তে এই মশা ডিম পাড়িত। আমেরিকানরা প্রথমেই কলের জল ও ড্রেনের পায়খানা ও পাকা ভূনিম্নস্থ পয়ঃপ্রণালীর সুবন্দোবস্ত করে। পরে প্রত্যেক রাস্তা পাকা করে ও তাহাতে ড্রেন বসায় এবং যত সম্ভব ছাদের খোলা নল এবং উহার জল ধরিবার পিপা দূর করিয়া দেয়। এতদ্ভিন্ন স্বাস্থ্য রক্ষার সুবন্দোবস্তের জন্য কতকগুলি নিয়ম বিধি বদ্ধ করে। তাহাতে প্রথমে এই স্থানের লোকের মধ্যে একটু অসন্তোষ জন্মিলেও পরে তাহাদের বিশেষ সুবিধা হইয়াছে। প্রত্যেক বাটীর নিচের তলা সিমেণ্ট দ্বারা ঢাকিতে হইতেছে ইহাতে ইন্দুরের বাস একবারে অসম্ভব হইয়াছে। ইহাতে প্রথমে কিছু অর্থ-ব্যয় হইয়াছে (£455000) সত্য কিন্তু এখন ঐ সহরে আর প্লেগ, টাইফয়েড জ্বর, অতিসার, ম্যালেরিয়া, পীত জ্বর প্রভৃতি কোন জ্বরই নাই। এই ত গেল প্যানেমা নগরের কথা।

প্যানেমার যে নূতন খাল প্রশান্ত ও আটলান্টিক মহাসাগরকে একত্র করিয়াছে ঐ খাল নির্ম্মাণ করিবার জন্য কিছু দিন পূর্ব্বে একটী ফরাসি কোম্পানী গঠিত হয়। কিন্তু তাঁহারা এই কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারেন নাই। ম্যালেরিয়াই তাহাদের অন্যতম প্রতিবন্ধক। এই স্থানটি ভয়ানক প্রবল ম্যালেরিয়ার বাসভূমি এজন্য এখানকার স্বাস্থ্যোন্নতির প্রধান উপায় মশক বিনাশ। খালের দুইধারে অগণ্য জলাশয়ই ম্যালেরিয়া বাহক এনোফিলিসের জন্মস্থান। দুইটি উপায়ে এই জলাগুলিকে ভরাট করা হইয়াছে। খালের মাটি রাশি রাশি রেলগাড়িতে আনিয়া এই সকলের মধ্যে ফেলা হইয়াছে, আর খালের তলদেশ আরও গভীর করিবার জন্য তথা হইতে কর্দ্দম ও বালি মিশ্রিত গাঢ় ঘোলা জল বা তরল কর্দ্দম পম্পদ্বারা শোষিত করিয়া এমন কি ১ মাইল পর্য্যন্ত দূরে নলের ভিতর দিয়া চালান করিয়া দেওয়া হইয়াছে। বড় বড় জলার উপর স্থানে স্থানে অনেক মাটির রাশি এমন কি বড় বড় গাছের গলা পর্য্যন্ত এইরূপে মাটি জমান হইয়াছে। বালবোয়া নামক একটী নূতন সহর এইরূপ ভরাট জমির উপর প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।

যে স্থানের মধ্যস্থল দিয়া প্যানেমা খালটি গিয়াছে তাহার দৈর্ঘ্য প্রায় ৪৫ মাইল এবং প্রসার ১৯ মাইল। এই পাঁচ শত বর্গমাইল স্থানে প্রায় ৫০,০০০ শ্রমজীবী ও তাহাদের স্বকীয়বর্গ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দলে বিভক্ত হইয়া কাজ করিত। ইহাঁদিগকে ম্যালেরিয়া হইতে রক্ষা করাই প্রধান প্রশ্ন। ইহাদের জন্য প্রায় ৪০টী পল্লী গঠিত হইয়াছিল।

এই স্থানে জল বায়ু, আতপ ও বার্ষিক বৃষ্টির পরিমাণ (100 in) সবই এনোফিলিসের বংশবৃদ্ধির সুবিধাজনক। এদেশে চারিমাস কাল বৃষ্টি হয় না কিন্তু তখনও খানা গর্ত্ত ডোবায় এত জল থাকে যে তাহাতে মশক সহজেই ডিম পাড়িতে পারে। অধিকন্তু এই সব শ্রমজীবীরা দলে দলে আসিয়াছে আবার চলিয়া গিয়াছে।

১৯০৫ হইতে ১৯০৯ সাল পর্য্যন্ত প্রায় ২,৫০,০০০ লোক এই স্থানে অস্থায়ীভাবে বাস করিয়াছে। এজন্য স্বাস্থ্যবিভাগের কার্য্যও কিঞ্চিৎ অধিক দুরূহ হইয়াছে। নিম্নলিখিত ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক উপায়গুলি অবলম্বন করা হইয়াছিল :—

১। বসতবাটীর ১০০ গজের মধ্যে এনোফিলিসের ডিম পাড়িবার স্থান সকল একেবারে নষ্ট করা হইয়াছিল।

২। উক্ত সীমার মধ্যে পূর্ণ বয়ঃপ্রাপ্ত মশকের সমস্ত আশ্রয়স্থান নষ্ট করা হইয়াছিল।

৩। সকল বাড়ীর দরজা জানালা তামার জাল দ্বারা মশকের অগম্য করা হইয়াছিল।

৪। যেখানে জল নিকাশ দ্বারা ডিম পাড়িবার স্থানগুলিকে নষ্ট করিতে পারা যায় নাই সেখানে কেরোসিন তৈল বা অন্য কোন ডিম্বনাশক বিষ ব্যবহার করা হইয়াছিল।

এই ৫০০ বর্গমাইল স্থানকে ১৭টী বিভাগে ভাগ করিয়া প্রত্যেকটির ভার এক এক জন পরিদর্শকের অধিনে রাখা হয়। এই ব্যক্তি নিজ বিভাগের ড্রেণ ভরাট, জঙ্গল পরিষ্কার প্রভৃতি সব কাজের জন্য দায়ী এবং সকল ঘরের জানালা দরজায় তারের জাল দিতে বাধ্য। প্রতি সপ্তাহে প্রধান আফিসে এই সকল বিভাগের রিপোর্ট আসে। যদি রোগীর সংখ্যা শতকরা ১½% অধিক হয় তাহা হইলেই কোথাও কোন ত্রুটি হইয়াছে ইহা ধরিয়া লওয়া হয় এবং কর্ম্মচারিদিগকে এই কারণ নির্ণয় করিবার জন্য বিশেষ ভাবে তাগিদ দেওয়া হয়। এবং আবশ্যক মত স্থানে যেখানে এনোফিলিসের ডিম পাড়িবার স্থান বলিয়া সন্দেহ হয় সেখানে নূতন নূতন ড্রেণ বসান হয়। জল নিকাশের সুবন্দোবস্তই এই রোগ নিবারণের প্রধান উপায় বলিয়া যথাসম্ভব ড্রেণ গুলি পরিষ্কার রাখা হয়, এবং আবশ্যক মত তাহাতে কেরোসিন তৈল ঢালা হয়।

বয়ঃপ্রাপ্ত মশক তাড়াইবার জন্য প্রত্যেক বসত বাটীর ১০০ গজের মধ্যে যত বন জঙ্গল থাকে তাহা পরিষ্কার করা হয়। এতদ্ব্যতীত জানালা দরজা সব তারের জাল দিয়া বন্ধ করা হয়। প্রত্যেক কার্য্য কার্য্যাধ্যক্ষের চক্ষুর সম্মুখে হওয়া চাই। তিনি এসকল কার্য্য সুসম্পন্ন করিবার জন্য বিশেষ ভাবে দায়ী।

রোগ প্রতিষেধক রূপে কুইনাইন মধ্যে মধ্যে ব্যবহার করা হয়, কিন্তু এজন্য কাহাকেও বাধ্য করা হয় না। প্রায়ই দেখা যায় নূতন বসতিতে ১ম সপ্তাহে শতকরা ২৫ জনের ম্যালেরিয়া হয়, কিন্তু একমাস কি দুই মাস পরে যখন ড্রেণ গুলি সব প্রস্তুত হয় এবং বনগুলি সব পরিষ্কার হইয়া যায়, যখন রোগীর হার শতকরা ১ জন মাত্র থাকে।

প্যানামাতে উপরিউক্ত রূপ ম্যালেরিয়া নিবারক উপায় সকল অবলম্বন করিয়া যে সুফল হইয়াছে তাহা কর্ণেল Gorgas এই প্রকারে বর্ণনা করিয়াছেন :—

১৯০৪ সালে যখন যুক্তরাজ্য প্যানেমার ভার গ্রহণ করেন, ঐ স্থানের স্বাস্থ্যের অবস্থা অত্যন্ত মন্দ ছিল। ৪০০ বৎসর ধরিয়া এই যোজকটীকে পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা অস্বাস্থ্যকর স্থান বলিয়া মনে করা হইত এবং ঐ স্থানের মৃত্যু সংখ্যাও অত্যন্ত অধিক ছিল। প্যানেমার পূর্ব্বতন রেলওয়ে প্রস্তুত করিবার জন্য প্রথমে ১০০০ নিগ্রোকে আফ্রিকা হইতে আনান হয়। ৬ মাসের মধ্যেই তাহারা সকলে মরিয়া যায়। অন্য আর একবার ১০০০ চীনাকে ঐ উদ্দেশ্যেই আনান হয়। তাহারাও ৬ মাসের মধ্যে সকলে মরিয়া যায়। এজন্য একটি ষ্টেশনের নাম মেটাচিন।

ফরাসী কোম্পানীর অধীনে ১৮৮১—৮৯ সালে মোট ২২,১৪৯ কুলির অর্থাৎ ১০০০ করা বার্ষিক ২৪০ জনের মৃত্যু হয়। যুক্তরাজ্যের হাতে ভার পড়িলে পর প্রথম প্রথম প্রত্যেক হাজারে বার্ষিক ৪০ জন মারা যাইত কিন্তু এক্ষণে ৭·৫০ জন মাত্র। কেবল ম্যালেরিয়া

আক্রমণের সংখ্যা হাজার করা ৮২১ হইতে এক্ষণে ৮৭ হইয়াছে। ১৯০৬ খৃষ্টাব্দে ম্যালেরিয়ার দ্বারা ১০০০ করা ৮২ জন, ১৯০৭ খৃষ্টাব্দে ৪৫ জন, ১৯০৮এ ২৮ জন, ১৯০৯এ ২২ জন, ১৯১০এ ১৯ জন, ১৯১১তে ১৯ জন, ১৯১২তে ১১ জন, ১৯১৩তে ৮ জন মাত্র আক্রান্ত হইয়াছিল।

পীত জ্বর একেবারে তিরোহিত হইয়াছে। ১৯০৫ সাল হইতে এখনও পর্য্যন্ত একটিও রোগী পাওয়া যায় নাই। ইহাতে খরচ যে খুব বেশী হইয়াছে তাহা নহে। অন্ততঃ মার্কিন দেশের পক্ষে সে খরচ কিছুই নহে। এই খালের নির্ম্মাণ কার্য্যের শেষ পর্য্যন্ত মোট বার্ষিক ৭৩০০০ ডলার।

Col. Gorgas এক স্থলে লিখিয়াছেন—"ভবিষ্যৎ বংশীয়েরা বুঝিবেন যে এই খালদ্বারা কেবল যে বাণিজ্যে বিশেষ সুবিধা হইল এবং একটা অসম্ভব ব্যাপার সম্ভব হইল তাহা নহে কিন্তু ইহাদ্বারা প্রমাণ হইল যে বিষুব রেখার নিকটস্থ অতি অস্বাস্থ্যকর স্থানও উপযুক্ত উপায়ে মানুষের সমবেত চেষ্টায় এমন স্বাস্থ্যকর করা যাইতে পারে যে সেখানে যে কোন স্থান হইতে ইউরোপীয়গণ যাইয়া নির্ভয়ে বাস করিতে পারেন।

প্যানেমাতে ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্য যে উপায় গুলি অবলম্বিত হইয়াছে সেগুলি Rossএর নির্দ্দিষ্ট পুরাতন উপায়। কিন্তু এইগুলি অবলম্বন করিতে যে উত্তম, যে ভবিষ্যৎদৃষ্টি, যে যত্ন, যে সাবধানতা ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বিষয়ে যে মনোযোগ এবং প্রত্যেক "খুটিনাটি" পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে সম্পন্ন করিবার যে সুবন্দোবস্ত তাহা আমাদের কেন সমস্ত জগতের শিক্ষার বিষয়।

ইটালিতে পূর্ব্বে অনেক স্থান ম্যালেরিয়ার বাসভূমি ছিল কিন্তু এখন ঐ প্রদেশে ম্যালেরিয়া অত্যন্ত কমিয়া গিয়াছে। যে যে উপায়ে উহা কমিয়াছে তাহা ১৯০১ সালের ঐ দেশীয় ম্যালেরিয়া সম্বন্ধীয় আইন হইতেই প্রাপ্ত হওয়া যায়। ম্যালেরিয়াক্রান্ত স্থানে সকল সরকারী ও সাধারণ আফিস, সকল রেলওয়ের বাড়ী, এবং সকল সরকারি কন্ট্রাক্টরের আফিস সমূহের দরজা জানালা জুন হইতে ডিসেম্বর মাস পর্য্যন্ত জাল দিতে হইবে যাহাতে ঐ সকল স্থানে মশা প্রবেশ করিতে না পারে। বেসরকারি কারখানার অধিকারীরা ঐরূপে জাল দিয়া তাঁহাদের বাড়ী রক্ষা করিলে তাঁহারা Malaria fund হইতে ১০০০ ফ্রাঙ্ক পর্য্যন্ত পুরস্কার পাইবেন। যতদূর সম্ভব ভূম্যাধিকারীগণ তাঁহাদের বাটীর জল নিকাশের সুব্যবস্থা করিবেন এবং কোন মতেই ছোট ছোট গর্ত্ত বা ডোবার জল জমিতে দিবেন না। রাস্তা এবং খালের কণ্ট্রাক্টরগণকে এমন করিয়া মাটি কাটিতে হইবে যে জল জমিতে না পারে এমন গর্ত্ত কোথাও না থাকিয়া যায়। স্বাস্থ্যবিভাগের কর্ম্মচারিগণ যদি কণ্ট্রাক্টরদিগের দোষ দেখিয়া উপেক্ষা করেন তবে তাঁহারা নিজেই দণ্ড পাইবেন।

পূর্ত্তবিভাগের কণ্ট্রাক্টরদিগকে স্বাস্থ্যবিভাগ হইতে এই সর্ত্তে হুকুম লইয়া কাজ করিতে হইবে যে রাস্তা বা খাল প্রস্তুত করিতে যে মাটির আবশ্যক হইবে স্বাস্থ্যবিভাগের নির্দ্দিষ্ট স্থান হইতেই তাহা লইতে হইবে এবং এজন্য যে সকল খানা খন্দ হইবে তাহা নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ভরাট করিয়া দিতে হইবে। যাহারা এরূপ ভাবে ধানের চাষ করিতে পারিবেন, তজ্জন্য কোথাও জল জমিবে না, তাঁহাদিগকে উপযুক্ত পুরস্কার দেওয়া হইবে।

এতদ্ভিন্ন সরকারি বেসরকারি সকল মনিবই নিজ অধীনস্থ সকল লোককেই কুইনাইন দিবেন। প্রত্যেক ম্যালেরিয়াক্রান্ত বিভাগে দুই মাইলের মধ্যে কুইনাইনের দোকান থাকা চাই।

এখন দেখা যাউক আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া নিবারণের কি কি উপায় অবলম্বিত হইয়াছে। বলা বাহুল্য যে এ বিষয়ে গবর্ণমেণ্টের বিশেষ মনোযোগ আছে। ভারতগবর্ণমেণ্টের বর্ত্তমান Surgeon General Sir Pardey Lukis এ বিষয়ে সদুৎসাহে ও মহোদ্যমে পরিপূর্ণ। কিন্তু এখানে স্বাস্থ্যবিভাগের কার্য্য সবে আরম্ভ হইয়াছে। ১৮৪৯ সালে ইংলণ্ডে একবার কলেরা রোগে প্রায় ৩৫০০০ লোক মারা যায়। সেই সময় হইতেই ইংরাজেরা স্বাস্থ্যতত্ত্বের মূল্য বুঝিয়াছেন, আমাদের প্লেগের মহামারিতে ঘুম ভাঙ্গিয়াছে। তবে গবর্ণমেণ্ট এ বিষয়ে আমাদিগের অপেক্ষা অনেক অগ্রসর। বাঙ্গালা গবর্ণমেণ্ট বৎসরে জল নিকাশের জন্য পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য যথাসাধ্য অর্থ ব্যয় করেন। এতদ্ব্যতীত মিউনিসিপালিটিগুলি বৎসর বৎসর ৩৪।৩৫ লক্ষ টাকা কেবল স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য খরচ করেন। ইহাতেও গবর্ণমেণ্টের অনেক সাহায্য আছে। কিন্তু আমাদের ভার আমরা নিজে বহন করিতে চেষ্টা না করিলে কেহই আমাদিগকে সাহায্য করিতে পারিবে না। আজ আমাদের ভাবিবার বিষয় বেশী নাই করিবার অনেক আছে। ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্য বন জঙ্গল পরিষ্কার করা চাই, বসত বাটীর নিকটস্থ (১০০ গজের মধ্যে) ডোবা, খাঁনা, ভরাট করা চাই,—ছোট ছোট পগার খাল পৃথক্ পৃথক্ থাকিলে তাহা দিগকে একত্র করিয়া, জল নিকাশের সুবিধা করিয়া দেওয়া চাই। এতদ্ভিন্ন যে সকল ভাই, ভগ্নীরা রোগগ্রস্ত হইবে, তাহাদিগকে যথাসাধ্য কুইনাইন সেবন করান চাই। কলেরা নিবারণের জন্য প্রত্যেক পল্লীতে পরিষ্কার পানীয় জলের সুব্যবস্থা করা চাই এবং আহার্য্য দ্রব্য যাহাতে মক্ষিকা স্পর্শে দূষিত না হইতে পারে তাহার বন্দোবস্ত করা চাই। সহরে যক্ষ্মারোগ নিবারণের জন্য ধনহীন ভ্রাতা, ভগ্নীদিগের জন্য স্বাস্থ্যকর বাসগৃহ ও যথেষ্ট পরিমাণে পরিষ্কার মাছ ও পুষ্টিকর আহারের বন্দোবস্ত করা চাই। বসন্ত ও প্লেগ নিবারণের জন্যও উপযুক্ত টীকা প্রভৃতির বন্দোবস্ত করা চাই।

সর্ব্বোপরি এই সকল উদ্দেশ্যের সফলতা সমাজের লোকের শিক্ষার উপর সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে। সেবা সমিতি প্রতিজ্ঞা করুণ যে স্বাস্থ্যতত্ত্বের জ্ঞানের প্রচার তাহাদের জীবনের ব্রত হইবে। একদিনে কিছু হইবে না, কিন্তু সমবেত হইয়া বদ্ধপরিকর হইয়া আমরা কাজ আরম্ভ করিলে নিশ্চয়ই বিধাতার কৃপায় সফল হইব।

কর্ত্তব্যের ভার কখনও মানবের শক্তি অপেক্ষা অধিক হয় না। সেবা ব্রতের শক্তির সীমা নাই। একবার ভারতের সেই অতীতের আত্মোৎসর্গময়ী শক্তির আরাধনা করিয়া, সকলে আপনাকে ভুলিয়া, সকলে একত্র হইয়া সমবেত সামর্থ্যকে পরসেবায় নিযুক্ত করিলে সব বাধা দূর হইয়া যাইবে। আমাদের স্বপ্ন ও বাস্তব রাজ্যের মধ্যে নূতন সেতু নির্ম্মিত হইবে। প্রতিকূল ঘটনার খরস্রোত পদ্মাও তাহা নষ্ট করিতে পারিবে না।

স্বাস্থ্য-সমাচারের আত্মকথা।

স্বাস্থ্য-সমাচার তিন বৎসর ধরিয়া এদেশে স্বাস্থ্য-বার্ত্তা প্রচার করিয়া আসিতেছে। পরিচালকগণ বহু অর্থ ও সময় ব্যয় করিয়া এই পত্র প্রকাশ করিতেছেন। তিন বৎসরে মোট ১,৮৮০০০ এক লক্ষ অষ্টআশী হাজার স্বাস্থ্য-সমাচার মুদ্রিত ও নানাস্থানে প্রচারিত হইয়াছে।

পরিচালকগণের আশা ছিল যে, তিনবৎসরে স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক সংখ্যা ১০,০০০ দশ হাজার হইবে। দুঃখের বিষয় পত্রিকায় মূল্য বিশেষ সুলভ হইলেও সে আশা পূর্ণ হয় নাই। এতদিন সাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্য-সমাচারের সেরূপ আদর দেখা যায় নাই।

বর্ত্তমানে দেশবাসীর মধ্যে স্বাস্থ্য-সমাচারের আদর ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে, অনেকে এরূপ পত্রের আবশ্যকতা উপলব্ধি করিতেছেন। বঙ্গের প্রায় সকল সংবাদ পত্র ও মাসিক পত্রিকার সম্পাদক নিজ নিজ পত্রিকায় স্বাস্থ্য-সমাচারের মঙ্গল কামনা করিয়া, পরিচালকগণের বিশেষ উৎসাহ বর্দ্ধন করিতেছেন। ইহাতে ভবিষ্যতে সুফল ফলিবে, আশা করা যায়।

স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রবন্ধ ও লেখক—স্বাস্থ্য-সমাচারে তিন বৎসরে বিভিন্ন বিষয়ের ১৮২ টি প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। প্রথম বৎসরের ৭৩টি প্রবন্ধের মধ্যে ২৬টি প্রবন্ধ বাহিরের ১৭ জন লেখকের লিখিত। এই ১৭ জন লেখকের মধ্যে ১০ জনই ডাক্তার। দ্বিতীয় বর্ষের ৪৫টি প্রবন্ধের মধ্যে ১৫ টি প্রবন্ধ বাহিরের ১১ জন লেখকের নিকট হইতে প্রাপ্ত। ১১ জন লেখকের ৭ জনই ডাক্তার। তৃতীয় বর্ষের ৬৬ টি প্রবন্ধের মধ্যে ৩৫ টি প্রবন্ধ বাহিরের ২৬ জন লেখকের লিখিত। তাঁহাদের ২৬ জনের মধ্যে ডাক্তার মাত্র ৭ জন। বঙ্গের সাধারণ লেখকগণ এক্ষণে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে প্রবন্ধ লিখিতে মনোনিবেশ করিতেছেন এবং সুচিন্তিত প্রবন্ধ লিখিতেছেন, ইহা দেশের মঙ্গলের লক্ষণ। মহিলার লিখিত মাত্র ১টি প্রবন্ধ প্রথম বর্ষের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত হইয়াছে। এ পর্য্যন্ত মহিলা লিখিত আর কোনও প্রবন্ধ পাওয়া যায় নাই। তিন বৎসরে স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকগণের প্রেরিত ১৭৭টি পত্র ও তাহার উত্তর প্রকাশিত হইয়াছে।

স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত সাধারণের উপযোগী বহু প্রবন্ধ বঙ্গের অনেক সাপ্তাহিক ও মাসিক পত্রিকায় উদ্ধৃত হইয়াছে।

স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রচার। পরিচালকগণের আশানুযায়ী প্রচারিত না হইলেও ভারতবর্ষের প্রায় সকল স্থান হইতেই স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক পাওয়া গিয়াছে। বঙ্গদেশ হইতে ২১৮৮ জন গ্রাহক হইয়াছেন। সকল জেলাতেই স্বাস্থ্য-সমাচারের অল্পাধিক প্রচার আছে। কোন জেলা হইতে কতজন গ্রাহক হইয়াছেন নিম্নে তাহার তালিকা দেওয়া হইল—

কলিকাতা	...	৩৮৬	হাওড়া	...	৫
মৈমনসিংহ	...	১৫০	চট্টগ্রাম	...	৫
বর্দ্ধমান	...	১৩৮	মুর্শিদাবাদ	...	৬
মেদিনীপুর	...	১২৫	বীরভূম	...	৫
ঢাকা	...	১২৩	রংপুর	...	৫
চব্বিশ পরগণা	...	১০০	রাজসাহী	...	৪
হুগলী	...	৯৯	বগুড়া	...	৩
নদীয়া	...	৮৬	মালদহ	...	৩
পাবনা	...	৮৪	দিনাজপুর	...	৪
খুলনা	...	৭৫	বাঁকুড়া	...	৩
ফরিদপুর	...	৭৪	নোয়াখালি	...	২
ত্রিপুরা	...	৭২	জলপাইগুড়ি	...	২
যশোহর	...	৬৪	কুচবিহার	...	১
বরিশাল	...	৬২	দার্জ্জিলিং	...	১

বঙ্গের বাহিরে ভারতের অন্যান্য প্রদেশ সমূহ হইতে স্বাস্থ্য-সমাচারের ৮৫১ জন গ্রাহক হইয়াছেন। কোন প্রদেশ হইতে কতজন হইয়াছেন পরবর্ত্তী তালিকা দৃষ্টে তাহা জানা যাইবে—

বিহার	...	২৫৫	বোম্বাই	...	১০
আসাম	...	১৬৮	মান্দ্রাজ	...	৬
যুক্তপ্রদেশ	...	১৬৩	রাজপুতনা	...	৩
উড়িষ্যা	...	৮৩	গোয়ালিয়র	...	২
ব্রহ্মদেশ	...	৫০	নেপাল	...	২
পাঞ্জাব	...	৪৪	পেশোয়ার	...	১
দিল্লী	...	৩৭	কাশ্মীর	...	১
মধ্যপ্রদেশ	...	২৫	আন্দামান	...	১

এক্ষণে পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই বাঙ্গালী থাকিলেও ভারতের বাহিরে অন্য কোন দেশে স্বাস্থ্য-সমাচারের একজনও গ্রাহক নাই।

গ্রাহক ব্যতীত অন্যান্য নানা স্থানেও প্রতি মাসে বহুসংখ্যক স্বাস্থ্য-সমাচার প্রেরিত হইয়া থাকে।

স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক—সকল শ্রেণীর লোকই স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক হইয়াছেন। রাজা মহারাজা হইতে সামান্য কুটীরবাসী পর্য্যন্ত, হাইকোর্টের জজ হইতে মফঃস্বল আদালতের সামান্য পেয়াদা ও পুলিশ সুপারিণ্টেণ্ডেণ্ট হইতে কনেষ্টবল এবং পোষ্টেল সুপারিণ্টেণ্ডেণ্ট হইতে ডাকপিয়ন পর্য্যন্ত সকলেরই নাম স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহকের তালিকায় আছে। কলিকাতায় হিন্দু, হেয়ার প্রভৃতি এবং বঙ্গের সকল জেলা স্কুলে গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক স্বাস্থ্য-সমাচার গৃহীত হইয়া থাকে। মফঃস্বলের কোন কোন বিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষ স্বাস্থ্য-সমাচার পাঠ্যরূপে নির্দ্ধারিত করিয়াছেন। গ্রাহকগণের মধ্যে এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক ডাক্তারের সংখ্যা ৪৪৫, ব্যারিষ্টার, এটর্ণি, উকিল মোক্তার প্রভৃতির সংখ্যা ২৫৫, কলেজ, হাই ও মাইনর স্কুল প্রভৃতির সংখ্যা ১৯০, প্রফেসর ও স্কুল মাষ্টার প্রভৃতির সংখ্যা ৯৫, পুলিস ও এক্সাইস ইনস্পেক্টর, ওভারসিয়ার, সবরেজিষ্ট্রার প্রভৃতির সংখ্যা ৭৫, ক্লাব লাইব্রেরী প্রভৃতির সংখ্যা ৭৩, মহারাজা, রাজা জমিদার প্রভৃতির সংখ্যা ৪০, কবিরাজের সংখ্যা ৩৮। বাকি গ্রাহকগণের মধ্যে ব্যবসায়ী, রেলওয়ে ও পোষ্টেল এবং গভর্ণমেণ্ট ও অন্যান্য অফিসের কর্ম্মচারী, কলেজ ও স্কুলের ছাত্র, পল্লীবাসী গৃহস্থ প্রভৃতি আছেন। মহিলা গ্রাহিকার সংখ্যা মাত্র ৬৬। মহিলাগণের মধ্যে স্বাস্থ্য-সমাচারের অধিক প্রচার বাঞ্ছনীয়।

বিনিময় পত্রাদি—প্রধান প্রধান সকল বাঙ্গলা সপ্তাহিক ও মাসিক পত্রিকাই স্বাস্থ্য-সমাচারের বিনিময়ে আসিয়া থাকে। বিনিময় সাপ্তাহিক পত্রিকার সংখ্যা ৩৫ এবং মাসিক পত্রিকার সংখ্যা ৯০। ইংরাজি পত্রিকা মাত্র ৫ খানি।

প্রত্যক্ষ শারীর।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

পরিভাষা।

অনুশরীর সাধারণতঃ নব্য ও প্রাচীন উভয় মতেই ছয়টী প্রধান অঙ্গে বিভক্ত করিয়া বর্ণিত হইয়া থাকে—যথা মধ্যকায় (Trunk), মস্তক (Head) এবং চারিটী শাখা (Extremeties); দুইটী বাহুকে উর্দ্ধশাখা (Upper Extremeties) এবং দুইটী সক্থিকে* অধঃ শাখা (Lower Extremeties) বলা হয়।

শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নানাবিধ উপাদানে গঠিত। অনুবীক্ষণ যন্ত্র (microscope) সাহায্যে দেখিলে সকল উপাদানই অসংখ্য কোষ (cell)—সমষ্টিতে নির্ম্মিত। শরীরের উপাদান সমূহ অস্থি, মাংস, স্নায়ুতন্তু প্রভৃতি নানা জাতীয়—তাহাদের সাধারণ নাম 'ধাতু' বা তন্তু (tissue)। এই সকল ধাতু বা তন্তুর বিশেষ পরিচয় পরে লিখিত হইবে।

'পরিভাষা' শব্দের অর্থ—সকল বৈজ্ঞানিক শাস্ত্রেই এমন কতকগুলি শব্দ আছে, যাহারা কোন

* শারীর শাস্ত্রে পদ বলিলে পায়ের পাতা ও জঙ্ঘা বলিলে পায়ের নিম্নার্দ্ধ বুঝায়। সমগ্র পা' খানিকে বুঝাইতে হইলে "সক্থি"—শব্দ ব্যবহার করা উচিত।

স্বাস্থ্য-সমাচারের আত্মকথা।

স্বাস্থ্য-সমাচার তিন বৎসর ধরিয়া এদেশে স্বাস্থ্য-বার্ত্তা প্রচার করিয়া আসিতেছে। পরিচালকগণ বহু অর্থ ও সময় ব্যয় করিয়া এই পত্র প্রকাশ করিতেছেন। তিন বৎসরে মোট ১,৮৮০০০ এক লক্ষ অষ্টআশী হাজার স্বাস্থ্য-সমাচার মুদ্রিত ও নানাস্থানে প্রচারিত হইয়াছে।

পরিচালকগণের আশা ছিল যে, তিনবৎসরে স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক সংখ্যা ১০,০০০ দশ হাজার হইবে। দুঃখের বিষয় পত্রিকায় মূল্য বিশেষ সুলভ হইলেও সে আশা পূর্ণ হয় নাই। এতদিন সাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্য-সমাচারের সেরূপ আদর দেখা যায় নাই।

বর্ত্তমানে দেশবাসীর মধ্যে স্বাস্থ্য-সমাচারের আদর ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে, অনেকে এরূপ পত্রের আবশ্যকতা উপলব্ধি করিতেছেন। বঙ্গের প্রায় সকল সংবাদ পত্র ও মাসিক পত্রিকার সম্পাদক নিজ নিজ পত্রিকায় স্বাস্থ্য-সমাচারের মঙ্গল কামনা করিয়া, পরিচালকগণের বিশেষ উৎসাহ বর্দ্ধন করিতেছেন। ইহাতে ভবিষ্যতে সুফল ফলিবে, আশা করা যায়।

স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রবন্ধ ও লেখক—স্বাস্থ্য-সমাচারে তিন বৎসরে বিভিন্ন বিষয়ের ১৮২ টি প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। প্রথম বৎসরের ৭৩টি প্রবন্ধের মধ্যে ২৬টি প্রবন্ধ বাহিরের ১৭ জন লেখকের লিখিত। এই ১৭ জন লেখকের মধ্যে ১০ জনই ডাক্তার। দ্বিতীয় বর্ষের ৪৫টি প্রবন্ধের মধ্যে ১৫ টি প্রবন্ধ বাহিরের ১১ জন লেখকের নিকট হইতে প্রাপ্ত। ১১ জন লেখকের ৭ জনই ডাক্তার। তৃতীয় বর্ষের ৬৬ টি প্রবন্ধের মধ্যে ৩৫ টি প্রবন্ধ বাহিরের ২৬ জন লেখকের লিখিত। তাঁহাদের ২৬ জনের মধ্যে ডাক্তার মাত্র ৭ জন। বঙ্গের সাধারণ লেখকগণ এক্ষণে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে প্রবন্ধ লিখিতে মনোনিবেশ করিতেছেন এবং সুচিন্তিত প্রবন্ধ লিখিতেছেন, ইহা দেশের মঙ্গলের লক্ষণ। মহিলার লিখিত মাত্র ১টি প্রবন্ধ প্রথম বর্ষের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত হইয়াছে। এ পর্য্যন্ত মহিলা লিখিত আর কোনও প্রবন্ধ পাওয়া যায় নাই। তিন বৎসরে স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকগণের প্রেরিত ১৭৭টি পত্র ও তাহার উত্তর প্রকাশিত হইয়াছে।

স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত সাধারণের উপযোগী বহু প্রবন্ধ বঙ্গের অনেক সাপ্তাহিক ও মাসিক পত্রিকায় উদ্ধৃত হইয়াছে।

স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রচার। পরিচালকগণের আশানুযায়ী প্রচারিত না হইলেও ভারতবর্ষের প্রায় সকল স্থান হইতেই স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক পাওয়া গিয়াছে। বঙ্গদেশ হইতে ২১৮৮ জন গ্রাহক হইয়াছেন। সকল জেলাতেই স্বাস্থ্য-সমাচারের অল্পাধিক প্রচার আছে। কোন জেলা হইতে কতজন গ্রাহক হইয়াছেন নিম্নে তাহার তালিকা দেওয়া হইল—

কলিকাতা	...	৩৮৬	হাওড়া	...	৬
মৈমনসিংহ	...	১৫০	চট্টগ্রাম	...	৬
বর্দ্ধমান	...	১৩৬	মুর্শিদাবাদ	...	৬
মেদিনীপুর	...	১২৫	বীরভূম	...	৫
ঢাকা	...	১২৩	রংপুর	...	৫
চব্বিশ পরগণা	...	১০০	রাজসাহী	...	৪
হুগলী	...	৯৯	বগুড়া	...	৩
নদীয়া	...	৮৬	মালদহ	...	৩
পাবনা	...	৮৪	দিনাজপুর	...	৩
খুলনা	...	৭৫	বাঁকুড়া	...	৩
ফরিদপুর	...	৭৪	নোয়াখালি	...	২
ত্রিপুরা	...	৭২	জলপাইগুড়ি	...	২
যশোহর	...	৬৪	কুচবিহার	...	১
বরিশাল	...	৬২	দার্জ্জিলিং	...	১

বঙ্গের বাহিরে ভারতের অন্যান্য প্রদেশ সমূহ হইতে স্বাস্থ্য-সমাচারের ৮৫১ জন গ্রাহক হইয়াছেন। কোন প্রদেশ হইতে কতজন হইয়াছেন পরবর্ত্তী তালিকা দৃষ্টে তাহা জানা যাইবে—

বিহার	...	২৫৫	বোম্বাই	...	১০
আসাম	...	১৬৮	মান্দ্রাজ	...	৬
যুক্তপ্রদেশ	...	১৬৩	রাজপুতনা	...	৩
উড়িষ্যা	...	৮৩	গোয়ালিয়র	...	২
ব্রহ্মদেশ	...	৫০	নেপাল	...	২
পাঞ্জাব	...	৪৪	পেশোয়ার	...	১
দিল্লী	...	৩৭	কাশ্মীর	...	১
মধ্যপ্রদেশ	...	২৫	আন্দামান	...	১

এক্ষণে পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই বাঙ্গালী থাকিলেও ভারতের বাহিরে অন্য কোন দেশে স্বাস্থ্য-সমাচারের একজনও গ্রাহক নাই।

গ্রাহক ব্যতীত অন্যান্য নানা স্থানেও প্রতি মাসে বহুসংখ্যক স্বাস্থ্য-সমাচার প্রেরিত হইয়া থাকে।

স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক—সকল শ্রেণীর লোকই স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহক হইয়াছেন। রাজা মহারাজা হইতে সামান্য কুটীরবাসী পর্য্যন্ত, হাইকোর্টের জজ হইতে মফঃস্বল আদালতের সামান্য পেয়াদা ও পুলিশ সুপারিণ্টেণ্ডেণ্ট হইতে কনেষ্টবল এবং পোষ্টেল সুপারিণ্টেণ্ডেণ্ট হইতে ডাকপিয়ন পর্য্যন্ত সকলেরই নাম স্বাস্থ্য-সমাচারের গ্রাহকের তালিকায় আছে। কলিকাতায় হিন্দু, হেয়ার প্রভৃতি এবং বঙ্গের সকল জেলা স্কুলে গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক স্বাস্থ্য-সমাচার গৃহীত হইয়া থাকে। মফঃস্বলের কোন কোন বিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষ স্বাস্থ্য-সমাচার পাঠ্যরূপে নির্দ্ধারিত করিয়াছেন। গ্রাহকগণের মধ্যে এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক ডাক্তারের সংখ্যা ৪৪৫, ব্যারিষ্টার, এটর্ণি, উকিল মোক্তার প্রভৃতির সংখ্যা ২৫৫, কলেজ, হাই ও মাইনর স্কুল প্রভৃতির সংখ্যা ১৯০, প্রফেসর ও স্কুল মাষ্টার প্রভৃতির সংখ্যা ৯৫, পুলিস ও এক্সাইস ইনস্পেক্টর, ওভারসিয়ার, সবরেজিষ্ট্রার প্রভৃতির সংখ্যা ৭৫, ক্লাব লাইব্রেরী প্রভৃতির সংখ্যা ৭৩, মহারাজা, রাজা জমিদার প্রভৃতির সংখ্যা ৪০, কবিরাজের সংখ্যা ৩৮। বাকি গ্রাহকগণের মধ্যে ব্যবসায়ী, রেলওয়ে ও পোষ্টেল এবং গভর্ণমেণ্ট ও অন্যান্য অফিসের কর্ম্মচারী, কলেজ ও স্কুলের ছাত্র, পল্লীবাসী গৃহস্থ প্রভৃতি আছেন। মহিলা গ্রাহিকার সংখ্যা মাত্র ৬৬। মহিলাগণের মধ্যে স্বাস্থ্য-সমাচারের অধিক প্রচার বাঞ্ছনীয়।

বিনিময় পত্রাদি—প্রধান প্রধান সকল বাঙ্গলা সপ্তাহিক ও মাসিক পত্রিকাই স্বাস্থ্য-সমাচারের বিনিময়ে আসিয়া থাকে। বিনিময় সাপ্তাহিক পত্রিকার সংখ্যা ৩৫ এবং মাসিক পত্রিকার সংখ্যা ৯০। ইংরাজি পত্রিকা মাত্র ৫ খানি।

প্রত্যক্ষ শারীর।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

পরিভাষা।

মনুষ্যশরীর সাধারণতঃ নব্য ও প্রাচীন উভয় মতেই ছয়টী প্রধান অঙ্গে বিভক্ত করিয়া বর্ণিত হইয়া থাকে—যথা মধ্যকায় (Trunk), মস্তক (Head) এবং চারিটী শাখা (Extremeties); দুইটী বাহুকে উর্দ্ধশাখা (Upper Extremeties) এবং দুইটী সক্থিকে* অধঃ শাখা (Lower Extremeties) বলা হয়।

শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নানাবিধ উপাদানে গঠিত। অনুবীক্ষণ যন্ত্র (microscope) সাহায্যে দেখিলে সকল উপাদানই অসংখ্য কোষ (cell)—সমষ্টিতে নির্ম্মিত। শরীরের উপাদান সমূহ অস্থি, মাংস, স্নায়ুতন্তু প্রভৃতি নানা জাতীয়—তাহাদের সাধারণ নাম 'ধাতু' বা তন্তু (tissue)। এই সকল ধাতু বা তন্তুর বিশেষ পরিচয় পরে লিখিত হইবে।

'পরিভাষা' শব্দের অর্থ—সকল বৈজ্ঞানিক শাস্ত্রেই এমন কতকগুলি শব্দ আছে, যাহারা কোন

* শারীর শাস্ত্রে পদ বলিলে পায়ের পাতা ও জঙ্ঘা বলিলে পায়ের নিম্নার্দ্ধ বুঝায়। সমগ্র পা খানিকে বুঝাইতে হইলে "সক্থি"—শব্দ ব্যবহার করা উচিত।

না কোন প্রকার নির্দ্দিষ্ট অর্থে ব্যবহৃত হয়। সে সকল শব্দের লৌকিক বা প্রসিদ্ধ অর্থ অন্যরূপ হইলেও পারিভাষিক ব্যবহারে কোন দোষ হয় না। এইরূপ শব্দ সমূহের নাম পরিভাষা বা পারিভাষিক শব্দ এবং এইরূপ নির্দ্দিষ্ট অর্থের নাম পারিভাষিক অর্থ। শারীর শাস্ত্রে সিরা, ধমনী, নাড়ী, কলা, প্রভৃতি অনেকগুলি পারিভাষিক শব্দ আছে। তাহাদের পরিচয় কবিরাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন মহাশয়ের "প্রত্যক্ষশারীরম্" নামক গ্রন্থ হইতে সংকলিত করা গেল।

শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সমূহের পরিভাষা।

মুখমণ্ডল—সমগ্র মুখ (Face)
ললাট—কপাল (Forehead)
অক্ষিকূট—চক্ষুঃ কোটর (Orbit)
অক্ষিপুট—চ'খের পাতা—(Eyelids)
গণ্ড—গাল (Cheek)
ওষ্ঠ—উপরের ঠোঁট (Upper lip)
অধর—নীচের ঠোঁট (Lower lip)
সৃক্কণী—উভয় ঠোঁটের কোণ বা সন্ধিস্থল (Angles of Mouth)
চিবুক—দাড়ি বা মুখের থুঁতি (Chin)
গ্রীবা—গলা (Neck)
কৃকাটিকা—কণ্ঠা, গলার ঘুঁটি (Pomum adami)
উরঃ বা বক্ষঃস্থল—বুক (Chest)
পার্শ্ব—বুকের দুই পাশ (Sides of chest)
পৃষ্ঠ—পিঠ (Back)
কটি—কোমর (Loins)
ত্রিক—কোমরের নিম্নভাগ (এখানে ৩টী হাড়ের সন্ধিস্থান, এজন্য ইহাকে ত্রিক বলে) (Small of the Back)
উদর—পেট (Abdomen)
কুক্ষি—পেটের দুই পার্শ্ব (কচিৎ উদর অর্থেও ব্যবহার হয়)
বস্তিদেশ—তলপেট (Lower abdomen or Hypogastrium)
বঙ্ক্ষণ—কুঁচকি (Groins or Inguinal region)
জঘন—নিম্নকোমরের পার্শ্বদেশ (Side of Pelvic Bone)
নিতম্ব—পাছা (Buttocks)
মূলাধার—শিশ্ন বা ভগ এবং গুহ্যদ্বারের মধ্যবর্ত্তী প্রদেশ (Perineum)
অংস—স্কন্ধদেশ (Shoulder)
কক্ষ—বগল—(Axilla or Armpit)
বাহু—সমগ্র হাতখানি—(Upper Extremity)
প্রগণ্ড—বাহুর উপরের অর্দ্ধেক (Upper arm)
কফোণি বা কূর্পর—কনুই (Elbow)
প্রকোষ্ঠ—বাহুর নিম্নার্দ্ধ (কনুই হইতে মনিবন্ধ পর্য্যন্ত)—(Fore arm)
মণিবন্ধ—হাতের কব্জি—(Wrist)
কর বা হস্ত বা পাণি—অঙ্গুলি সমেত হাতখানি (কব্জির নীচের ভাগ)—(Hand)
পাণিতল—হস্তের রেখাঙ্কিত ভাগ—(Palm of hand)
পাণিপৃষ্ঠ—হস্তের পশ্চাদ্ভাগ—(Back of Hand)
করাঙ্গুলী—হাতের আঙ্গুল (Fingers)
অঙ্গুষ্ঠ—বুড়ো আঙ্গুল (Thumb)
তর্জ্জনী—(Index finger)
মধ্যমা—(Middle finger)
অনামিকা—(Ring finger)
কনিষ্ঠা—কড়ে আঙ্গুল (Little finger)
সক্থি—সমগ্র পা'খানি (Lower Extremity)
উরু—উরোৎ (Thigh)
জানু—হাঁটু (Knee)
জঙ্ঘা—হাঁটুর নিম্ন হইতে পাদসন্ধি পর্য্যন্ত সক্থি নিম্নার্দ্ধ (leg)
পিণ্ডিকা—পায়ের ডিম (Calf of Leg)

গুল্‌ফ—জঙ্ঘার নিম্নস্থ দুই পার্শ্বের উন্নত অস্থি, পায়ের ঘুঁটি বা গুড়মুড়ো (Ankles)*
পার্ষ্ণি—গোড়ালি (Heel)
পাদসন্ধি বা গুল ফসন্ধি—জঙ্ঘা ও পদের সন্ধিস্থল (Ankle joint)
পাদ, পদ বা চরণ—পায়ের পাতা (Foot)
পাদতল—পায়ের তলদেশ (Sole of Foot)
পাদপৃষ্ঠ—পাদের উপরি ভাগ (Back of Foot)
প্রপদ—পায়ের অগ্রভাগ—(Fore foot)
পাদাঙ্গুলী—পায়ের আঙ্গুল (Toes)
পদাঙ্গুলী গুলির নাম করাঙ্গুলীর মত।
ত্বক্—চর্ম্ম বা চাম্‌ড়া (Skin)
বহিস্ত্বক্—চর্ম্মের উপরিভাগের সূক্ষ্ম পর্দ্দা যাহা ফোস্কা হইলে দেখা যায় (Epidermis)
অন্তস্ত্বক্—চর্ম্মের স্থূলভাগ (বহিস্ত্বক্ বাদ দিলে যাহা থাকে)—(Dermis)
কলা—সূক্ষ্ম রেশমী কাপড়ের ন্যায় ঝিল্লী বা পর্দ্দা (Membrane)
পেশী—মাংস রজ্জু (Muscle)
কণ্ডরা—পেশীর সুদৃঢ় শুভ্রবর্ণ প্রান্ত ভাগ (Tendon)
স্নায়ু†—শণ শূত্রাকার উপাদান (Fibrous tissue) বা শণগুচ্ছাকার সন্ধি বন্ধনী (Ligament or Sinew)
সিরা বা শিরা—প্রধানতঃ অবিশুদ্ধ রক্তবাহী সূক্ষ্ম নল (Vein)। সিরা সমূহের রক্ত হৃদয়ের অভিমুখে প্রবাহিত হয়।
ধমনী—প্রধানতঃ বিশুদ্ধ রক্তবহনশীল সূক্ষ্ম নল (Artery)। ধমনী সমূহ হৃদয় হইতে বাহিরের দিকে রক্ত বহন করিয়া লইয়া যায়।

* কেহ কেহ ভ্রমক্রমে গোড়ালিকে গুল্‌ফ মনে করেন, উহা সম্পূর্ণ ভ্রম। গোড়ালির নাম পার্ষ্ণি—গুল্‌ফ নহে।

† স্নায়ু শব্দ ভুলক্রমে নার্ভ বা নাড়ী অর্থে বঙ্গভাষায় ব্যবহৃত হইয়াছে—উহা প্রাচীন শারীর শাস্ত্রের মত বিরুদ্ধ। স্নায়ু শব্দের শণ তন্তুবৎ দৃঢ় পদার্থ (Fibrous Tissue) ভিন্ন অপর কোন অর্থ হইতে পারে না তাহা গণনাথ বাবু প্রমাণ করিয়াছেন। Sinew (সিনিউ) ও স্নায়ু এবং Nerve ও নাড়ীর মধ্যে যথেষ্ট শব্দগত সাদৃশ্য লক্ষিত হইয়া থাকে।

জালক—সিরা ও ধমনী সমূহের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম শাখা প্রশাখা মিলিত হইয়া একপ্রকার জালের ন্যায় পদার্থ নির্ম্মিত হয়। উহাকে জালক (Capillaries) বলে। ঐ জালকের গাত্র হইতে রক্তের জলীয় ভাগ "লসীকা" (Lymph) ধাতু সমূহের অভ্যন্তরে পরিস্রুত হয়—তাহাতেই সর্ব্ববিধ শারীর উপাদানের পুষ্টি হইয়া থাকে।
রসায়নী—জালক হইতে পরিস্রুত রস বা লসীকা হৃদয়াভিমুখে ফিরিয়া যাইবার সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম প্রণালী (Lymphatics)
রসগ্রন্থি বা লসীকা গ্রন্থি—কক্ষা, বঙ্ক্ষণ প্রভৃতি স্থানের ছোট ছোট গ্রন্থি সমূহ, (Lymphatic glands)
নাড়ী—সর্ব্ব শরীর ব্যপ্ত পীতাভ কোমল তন্তু, যাহাতে শরীরের ও মনের সর্ব্ববিধ সংজ্ঞা ও চেষ্টা প্রবাহিত হয়। এই তন্তুগুলি বৈদ্যুতিক তারের সদৃশ;—ইহাদের মধ্যে ছিদ্র নাই কিন্তু বৈদ্যুতিক শক্তির ন্যায় সংজ্ঞা ও চেষ্টা শক্তি (আয়ুর্ব্বেদে এই শক্তিকেই বায়ু বলে) ইহাদের মধ্যে গমনাগমন করিয়া থাকে। নাড়ীকে ইংরাজীতে নার্ভ (Nerve) বলে। সম্ভবত নাড়ী শব্দ হইতে গ্রীক নিউরণ্ ও ইংরাজী নার্ভ শব্দের উৎপত্তি হইয়াছে।
নাড়ীচক্র—Nerve Plexus.
সুষুম্না কাণ্ড—Spinal Cord.
মস্তিষ্ক বা মস্তুলুঙ্গ—Brain.
অণুমস্তিষ্ক—Cerebellum.
সুষুম্না শীর্ষক—Medulla.
পিঙ্গলা—Right Sympathetic Chain.
ঈড়া—Left Sympathetic Chain.
নাড়িগ্রন্থি—Nerve Ganglion.
রস—ভুক্ত অন্নের পরিণত জলীয় সার ভাগ। ইহার কতক অংশকে ইংরাজীতে কাইল্ (Chyle) বলে, অপর অংশ যকৃতের মধ্যে পরিপাক প্রাপ্ত

হইয়া রক্তস্রোতে প্রবিষ্ট হয়। কখনও কখনও লসীকা (Lymph) অর্থেও রস শব্দের ব্যবহার হয়।

রক্ত—(Blood)

লসীকা—রক্তের স্বচ্ছ জলীয় ভাগ, যাহা জালক সমূহ হইতে সর্ব্বধাতুর অভ্যন্তরে পরিস্রুত হয় (Lymph)

মাংস—পেশী সমূহের উপাদান ধাতু (Muscular Tissue or Flesh)

মেদ—জমাট ঘৃতের আকার পদার্থ—বা চর্ব্বি (Fat)

অস্থি—হাড় (Bone).

মজ্জা—অস্থির অভ্যন্তরস্থিত স্নেহভাগ (Marrow).

আশয়—শ্বাসক্রিয়া, অন্নপরিপাক, রক্তসংবহন প্রভৃতি কার্য্যকারী যন্ত্রসমূহের সাধারণ নাম (Viscera)

শিরোগুহা—মস্তকের অভ্যন্তরস্থিত শূন্যস্থান—যাহাতে মস্তিষ্ক (Cerebram), অনুমস্তিষ্ক (Cerebellum), সুষুম্না শীর্ষক (Medulla) প্রভৃতি অবস্থিত।

উদরগুহা—উদরের অভ্যন্তরস্থ শূন্যস্থান যাহাতে আমাদের অন্ত্র, যকৃৎ, প্লীহা প্রভৃতি অবস্থিত (Abdominal Cavity).

ফুস্‌ফুস—ফুল্‌কো—(Lungs)

ক্লোম*—প্রধান শ্বাস পথ বা শ্বাসনলী (Trachea)

স্বরযন্ত্র—শ্বাস পথের উপরিতন ভাগ যাহাতে গলার স্বর উৎপাদিত হয় (Larynx).

হৃদয়, হৃৎপিণ্ড—কলিজে (Heart).

প্লীহা—পিলে (Spleen).

যকৃৎ—মেটে (Liver).

গ্রহণী—ক্ষুদ্রান্ত্রের প্রথমাংশ (Duodenum).

আমাশয়—পাকস্থলী (Stomach).

ক্ষুদ্রান্ত্র—Small Intestine.

বৃহদন্ত্র—Large Intestine, Colon.

গুদ—Rectum.

পায়ু, অপান—মলদ্বার (Anus.)

অগ্ন্যাশয়—(Pancreas).

বস্তি—প্রস্রাবের থলি—(Bladder).

বৃক্ক—গুয়ো বা গুর্দ্দা (Kidney).

মূত্রস্রোতঃ বা গবীনী—বৃক্ক হইতে বস্তি পর্য্যন্ত মূত্রবাহী দুইটী নল (Ureter).

মূত্র প্রসেক—শিশ্নমধ্যস্থ মূত্রপথ (Urethra).

পৌরুষগ্রন্থি—শিশ্নমূলস্থ গ্রন্থি (Prostrate gland)

ফলকোষ—অণ্ডকোষ, বীচি (Testicle).

বৃষণ—সমগ্র অণ্ডকোষ (Scrotum)

শিশ্ন—পুং জননেন্দ্রিয় (Penis)

বীজকোষ—গর্ভাশয়ের উভয় পার্শ্বে তলপেটে অবস্থিত দুইটী গ্রন্থি,—পুরুষের অণ্ডকোষের সমতুল্য (Ovary)

শুক্রস্রোতঃ—শুক্রবাহী নল (Vas Deferens).

শুক্রাধার—Vesiculae Seminalis,

ভগ বা যোনি—Vagina.

অপত্যপথ—যোনিমার্গ (Vaginal Canal)

গর্ভাশয়—জরায়ু (Uterus)

গর্ভছিদ্র—গর্ভাশয়ের মুখস্থ ছিদ্র (Os Uteri)

ক্রমশঃ

* ক্লোম শব্দকে কেহ কেহ অগ্ন্যাশয় (Pancreas) অর্থে ব্যবহার করেন। ঐরূপ ব্যবহারের মূলে কোন প্রমাণ নাই। ক্লোম শব্দের শ্বাসপথ অর্থে ব্যবহার বেদে ও আয়ুর্ব্বেদে অনেক আছে। গণনাথ বাবু তাহা নিজ গ্রন্থের ভূমিকায় দেখাইয়াছেন।

পৌরিত পত্র।

পত্র লেখকগণের প্রতি—

পত্র লেখকগণ নিম্নলিখিত বিষয়গুলির প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া প্রশ্ন লিখিয়া পাঠাইলে সহজেই উত্তর পাইবেন।

১। এককালীন কোন পত্রে যেন চারিটীর অধিক প্রশ্ন না থাকে। সময় সময় আমরা ২০ টী বা ততোধিক সংখ্যক প্রশ্নযুক্ত পত্র পাইয়া থাকি। এরূপ পত্রের উত্তর দেওয়া অসম্ভব।

২। স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় প্রশ্ন ব্যতীত অপর প্রকার প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয় না।

৩। ব্যক্তিগত রোগ সম্বন্ধীয় প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয় না। যে সকল প্রশ্নে সাধারণের উপকার হইবে সেইরূপ প্রশ্নেরই উত্তর স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত হইয়া থাকে।

৪। প্রশ্নে যেন অপ্রাসঙ্গিক কথা না থাকে।

৫। যে সকল প্রশ্ন ও উত্তর একবার স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত হইয়াছে তাহা পুনরায় মুদ্রিত করা হয় না।

৬। অনেকে সময় সময় আমাদিগকে অদ্ভুত প্রশ্ন করিয়া থাকেন; যথাঃ—'আকাশ প্রদীপের সহিত স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ কি?' 'ইসবগুল না খাইলে শরীরের কি অনিষ্ট হয়?' 'বংশখণ্ড খাইলে কি উপকার হয়?' ইত্যাদি। এই প্রকার প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয় না।

——:০:——

(১)

প্রশ্ন—

১। রেড়ি তৈল কেশ তৈলের পক্ষে উৎকৃষ্ট শুনা যায় কিন্তু সাধারণের পক্ষে উৎকৃষ্ট রেড়ির তৈল সংগ্রহ করা কঠিন ও ব্যয় সাধ্য। বাজারে প্রদীপে জ্বালাইবার জন্য যে রেড়ি তৈল পাওয়া যায় তাহা কি উপায়ে রিফাইন করা যাইতে পারে, যদি উহা রিফাইন করা যায় তাহা হইলে উহা কেশ তৈলে ব্যবহার করা যায় কিনা?

২। আমার একজন আত্মীয় দাঁতের গোড়া ফুলা ও দাঁতের যন্ত্রণায় মেডিকেল কলেজে ভর্ত্তি হন এবং দাঁত তোলাইয়া আসিবার সময় ডাক্তার চার্লস সাহেব বলিয়াছিলেন নস্য ব্যবহার করিলে আর কখনও দাঁতের অসুখ হইবে না; তিনি সেই অবধি নস্য ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন এ পর্য্যন্ত আর কোন দাঁতের পীড়া দেখা যায় নাই। দাঁতের অসুখে প্রকৃত পক্ষে নস্য উপকারী কিনা?

৩। ডম্বেল ভাঁজিবার প্রকৃষ্ট সময় সকাল ও বিকাল তাহা আপানার বিখ্যাত পত্রিকায় পড়িয়াছি। কিন্তু সকলের পক্ষে সকাল ও বিকালে অবকাশ জুটিয়া উঠে না; উক্ত সময় ব্যতীত অবকাশ মত যে কোন সময়ে কিম্বা বেলা ৮।৯ টা ও সন্ধ্যার পর ৭।৮ টার মধ্যে ড্যাম্বেল ভাঁজা যাইতে পারে কি না তাহাতে কোন উপকার পাওয়া যায় কি না!

নিঃ—ডাক্তার শ্রীহাজারি লাল মিশ্র।
চন্দনপুর।

উত্তর

১। সদ্য প্রস্তুত কাষ্টের কয়লার গুঁড়ার ভিতর দিয়া ফিল্টার করিয়া লইলে রেড়ির তৈল অনেকটা পরিষ্কার হয়। হাড়ের কয়লার গুঁড়া এ বিষয়ে আরও উপযোগী। রেড়ির তৈল কেশে মাখিবার জন্য অনায়াসেই ব্যবহার করা যাইতে পারে।

(২) নস্য ব্যবহারের সহিত দাঁতের অসুখের কোন সম্বন্ধ নাই। নস্যে শরীরের অনিষ্টেরই সম্ভাবনা।

(৩) প্রাতে বা বৈকালে ব্যায়ামের সুবিধা না হইলে যে কোন সময়ে ব্যায়াম করা যাইতে পারে।

---

(২)

প্রশ্ন

১। ঔষধের মাত্রায় কিছুদিন Arsenic সেবন করিলে যদি হস্তপদাদিতে বেদনা, সমস্ত শরীর ভারবোধ

ক্ষুধামান্দ্য, পেটজ্বালা, উদর প্রদেশে বেদনা, বমনেচ্ছা বোধ হয় এবং চক্ষুর পাতা ফোলে এবং সমস্ত শরীরে একরূপ বেদনা বোধ হয় তাহা হইলে তাহার প্রতিকারের ব্যবস্থা কি? কোনরূপ ঔষধের চিকিৎসা অবলম্বন করিতে হইবে কি না লিখিবেন?

২। Nicotine নামক বিষ শরীরে প্রবেশ করিলে তাহা বহির্গত করা যায় কি না। ডাক্তারেরা বলেন Tanic Acid ইহার Antidote কিন্তু কিছুদিন সেবন করিলে (যথা, দোক্তাসেবীরা) যে সকল বিষক্রিয়া প্রকাশ পায় তাহাও ঐ বিষজনিত। এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে তখন (অর্থাৎ যাহারা বেশীদিন দোক্তা ইত্যাদি সেবন করিয়াছেন—তাহাদের শরীর হইতে) ঐ বিষ নির্গত করা যায় কি না?

আমার দুইটী প্রশ্নই chronic poisoning অর্থে ব্যবহৃত হইয়াছে। আশা করি নিরাশ হইব না।

শ্রীদুর্লভ চন্দ্র দে।

পোঃ রাজহাটী বন্দর, জেলা হুগলী।

উত্তর

(১) আর্সেনিক সেবন বন্ধ করিয়া বিরেচক ও মূত্র নিঃসারক ঔষধের ব্যবস্থা করিলে আর্সেনিক জন্য উপদ্রব নিবারিত হইবে।

(২) নিকটিন্ এককালীন অধিক মাত্রায় উদরস্থ হইলে টেনিক্ এসিড সেবনে উপকার হয়। দোক্তা প্রভৃতি সেবনের জন্য যে অনিষ্ট হয় তাহা শরীরে নিকটিন্ জমিয়া থাকিবার জন্য নহে। সকল প্রকার বিষাক্ত পদার্থই শরীর হইতে মল, মূত্রাদির সহিত ক্রমে ক্রমে নির্গত হইয়া যায়। দোক্তা সেবন প্রভৃতি বন্ধ করিলে শরীর ক্রমশঃ আপনিই ভাল হয়; টেনিক এসিড সেবনে এরূপ ক্ষেত্রে কোনই ফল নাই।

---

(৩)

প্রশ্ন

১। কাহারও কাহারও পৃষ্ঠদেশে ব্রণের ন্যায় একপ্রকার ছোট ছোট গোটা উঠিয়া থাকে, উহাতে মুখ ব্রণের ন্যায় একপ্রকার ক্ষত উৎপন্ন হয়। গোটা গুলির মুখ কাটাইয়া চিবি দিলে শ্বেতবর্ণের তণ্ডুলকণার ন্যায় পদার্থ বাহির হয়। ইহাতে স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি হয় কি না? অনেকে বলেন স্বপ্নদোষের সহিত উহার সম্বন্ধ আছে। বাস্তবিক স্বপ্নদোষ জন্যই ঐরূপ হয় কি না জানাইলে বাধিত হইব। যদি উহার দ্বারা স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে, তবে কি করিলে উহার হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

শ্রীবেণীমাধব দত্ত।

হেডমাষ্টার—আনিসাকন্দা ভীমচরণ স্কুল।

উত্তর

এরূপ ব্রণ মুখ ব্রণেরই অনুরূপ এবং একই কারণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। ইহার সহিত স্বপ্নদোষের কোন সম্বন্ধ আছে কি না সে বিষয়ে কোনই প্রমাণ নাই। তবে যৌবনের প্রারম্ভেই ব্রণ অধিক হইতে দেখা যায়। ভাল সাবান ও গরম জল দ্বারা ব্রণ ধৌত করিলে ও কোষ্ঠাদি পরিষ্কার বিষয়ে লক্ষ্য রাখিলে ব্রণ শী[illegible] আরোগ্য হয়। পৃষ্ঠদেশে ব্রণ হইলে অধিক জা[মা] পরা উচিত নহে।

---

(৫)

প্রশ্ন

গত মাঘ সংখ্যা স্বাস্থ্য সমাচারে "ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় ঔষধের ব্যবহার" নামে যে প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে তৎসম্বন্ধে নিম্নোক্ত কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দিয়া বাধিত করিবেন।

(১) কালমেঘ চূর্ণ কিরূপ? অর্থাৎ গাছ পা[তা] না মূল চূর্ণ?

(২) চিতার মূলের ছাল চূর্ণ না সমস্ত মূল চূর্ণ? এবং সমস্ত চূর্ণ কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হইবে কি এমনি ব্যবহার হইবে?

(৩) নিমের ক্বাথ কিরূপভাবে হইবে। কত পরিমাণ জলে কত ছাল কতক্ষণ ধরিয়া সিদ্ধ করিতে এবং কত জল থাকিতে কিরূপ ব্যবহার করিতে হইবে?

(৪) ভাবনা দেওয়া কিরূপ প্রক্রিয়া তাহা লিখিবেন।

(৫) গুলঞ্চের চিনি কিরূপভাবে প্রস্তুত হইবে?

(৬) ২ রতি মাত্রা কিরূপ? ৬ রতিতে এক আনা ইহার ২ রতি কি অন্য প্রকার ওজন?

(৭) ২টী করিয়া বটী ৩ বার সেবন করিতে হইবে তাহা হইলে প্রত্যহ ৬টী বটীকা সেবন করিতে হইবে না কি?

বিনীত—

শ্রীশরৎ চন্দ্র দাস অধিকারী।

আমডিহা, খাকুড়দা পোঃ, জেলা মেদিনীপুর।

উত্তর—

(১) কাল মেঘের ডাঁটা পাতা বা মূল সমস্তই চূর্ণ রূপে ব্যবহার হইতে পারে।

(২) চিতামূলের ছাল চূর্ণ। তবে ক্ষুদ্র বা সূক্ষ্ম মূলের কাষ্ঠভাগ পরিত্যাগ করিতে হইবে না। সমস্ত চূর্ণ পদার্থই কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হইবে।

(৩) নিমের ক্বাথ প্রস্তুত প্রণালী:—কুট্টিত নিমছাল ২ তোলা, জল ।৵০ সের শেষ ।৵০ পোয়া।

(৪) চূর্ণ পদার্থগুলি নিমের ক্বাথে উত্তমরূপে সিক্ত করিয়া দিবসে রৌদ্রে শুকাইয়া লইবেন এবং রাত্রে শিশিরে দিয়া রাখিবেন। এইরূপ প্রত্যহ নূতন নূতন ক্বাথে সিক্ত করিয়া রৌদ্রে ও শিশিরে রাখিতে হইবে। ইহাকেই ভাবনা দেওয়া বলে।

(৫) গুলঞ্চের চিনি প্রস্তুত প্রণালী:—প্রথমে গুলঞ্চ গুলির গাঁইট বাদ দিয়া টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া উত্তমরূপে কুট্টিত করিয়া নূতন মৃন্ময় পাত্রে ভিজাইয়া দিবেন। দুই ঘণ্টা পরে উক্ত কুট্টিত গুলঞ্চগুলি উত্তমরূপে জলের সহিত কচলাইতে হইবে। গুলঞ্চের আটা জলের সহিত সম্পূর্ণরূপে মিশ্রিত না হওয়া পর্য্যন্ত উক্ত প্রক্রিয়া করিতে হইবে। তৎপরে গুলঞ্চগুলি ছাঁকিয়া ফেলিয়া দিবেন এবং জল টুকু রাত্রে শিশিরে রাখিবেন প্রাতে ধীরে ধীরে উপরের জল ফেলিয়া দিবেন এবং নিম্নে যে শ্বেতবর্ণ পদার্থ জমিয়া থাকিবে উহা রৌদ্রে শুকাইয়া ছাঁকিয়া লইবেন। ইহাই গুলঞ্চের চিনি।

(৬) দুই রতি দুই কুঁচ ওজনের সমান। ৬ রতিতে এক আনা হয়।

(৭) প্রত্যহ দুইটী করিয়া বটী প্রত্যহ তিনবার সেবন করিতে হইবে অর্থাৎ ৬টী বটিকা প্রত্যহ সেবন করিতে হইবে।

বিবিধ সংগ্রহ।

বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবধানতা—বসন্ত রোগাক্রান্ত এবং এই ব্যাধি হইতে সদ্যমুক্ত ছাত্রগণের পরীক্ষা গ্রহণের জন্য কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষগণ বিশেষ সুবন্দোবস্ত করিয়াছিলেন। এই সকল পরীক্ষার্থীর জন্য একটি পৃথক বাটী নির্দ্দিষ্ট করা হইয়াছিল। একজন বিচক্ষণ চিকিৎসক ইঁহাদের তত্ত্বাবধানে নিযুক্ত ছিলেন। পরীক্ষার্থীগণের লিখিত কাগজ বিশেষ উপায়ে গন্ধকের ধূমদ্বারা শোধিত করিয়া, পরে পরীক্ষকগণের নিকট প্রেরণ করা হইয়াছে।

বসন্ত রোগ নিবারণ—কলিকাতায় এখন বসন্তের ভীষণ প্রাদুর্ভাব রহিয়াছে। এই মহামারী নিবারণের জন্য টিকা গ্রহণ ব্যতীত অন্য কোন সদুপায় নাই। কিন্তু দুঃখের বিষয় সাধারণের টিকা গ্রহণ সম্বন্ধে নানা প্রকার কুসংস্কার দেখা যায়। সম্প্রতি গভর্ণমেণ্টের রাসায়নিক পরীক্ষক রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুনী লাল বসু এম, বি, এফ, সি, এস, মহাশয় বসন্ত রোগ নিবারণের জন্য একটি ইংরাজি বক্তৃতা প্রদান করেন। এই বক্তৃতা পুস্তিকাকারে Prevention of Small-Pox নামে মুদ্রিত হইয়া বিনামূল্যে বিতরিত হইতেছে। আমরা সকলকেই এই যুক্তিপূর্ণ পুস্তিকা খানি পাঠ করিতে অনুরোধ করি।

শ্রীযুক্ত জ্যোতিঃ প্রকাশ বসু, ২৫ নং মহেন্দ্র বোসের লেন, কলিকাতা অথবা Y. M. C. A., Calcutta Medical Club এবং Calcutta University Institute এর Secretaryর নিকট পত্র লিখিলে পুস্তিকা পাওয়া যাইবে।

বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলী—সমবেত চেষ্টার দ্বারা বঙ্গদেশের নানা স্থানে ক্রমে ক্রমে বিবিধ লোক হিতকর কার্য্যের অনুষ্ঠান ইহার উদ্দেশ্য। বিগত ২৬ শে জানুয়ারী কলিকাতায় এই মণ্ডলী স্থাপিত হইয়াছে। মাননীয় বর্দ্ধমানের মহারাজাধিরাজ বাহাদুর ইহার সভাপতি, মাননীয় স্যার সত্যেন্দ্র প্রসন্ন সিংহ, শ্রীযুক্ত সতীশ রঞ্জন দাস (ব্যারিষ্টার) শ্রীযুক্ত প্রভাস চন্দ্র মিত্র, মাননীয় রায় রাধাচরণ পাল বাহাদুর, শ্রীযুক্ত কৃষ্ণ কুমার মিত্র (সঞ্জীবনী সম্পাদক), শ্রীযুক্ত রামানন্দ চট্টোপাধ্যায় (প্রবাসী সম্পাদক), ডাক্তার শ্রীযুক্ত প্রাণকৃষ্ণ আচার্য্য, মাননীয় ডাক্তার নীলরতন সরকার, ডাক্তার শ্রীযুক্ত হরিধন দত্ত, ডাক্তার শ্রীযুক্ত কার্ত্তিক চন্দ্র বসু (স্বাস্থ্য-সমাচার সম্পাদক) ও শ্রীযুক্ত নিশিকান্ত বসু কার্য্য নির্ব্বাহক সমিতির সভ্য এবং ডাক্তার শ্রীযুক্ত দ্বিজেন্দ্র নাথ মৈত্র ইহার সম্পাদক নির্ব্বাচিত হইয়াছেন।

মণ্ডলীর কার্য্যক্ষেত্র প্রধানতঃ "লোক হিতসাধন শিক্ষা" "লোক হিতসাধন প্রচার" ও "লোক হিতসাধন অনুষ্ঠান" এই তিনভাগে বিভক্ত। নৈশ বিদ্যালয় ও লাইব্রেরীর প্রতিষ্ঠা, স্ত্রী শিক্ষার ব্যবস্থা, দুঃস্থদিগকে সাহায্য দান, বিধবাশ্রম, অনাথাশ্রম প্রভৃতির প্রতিষ্ঠা, মাদকতা নিবারণ ইত্যাদি নানা উপায়ে দেশের হিতসাধনের চেষ্টা করা হইবে। বঙ্গের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য মণ্ডলী নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করিবেন।

(১) উপদেশ ও পুস্তিকা প্রচারের দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা ও সেবা শুশ্রূষাদি সম্বন্ধে শিক্ষাদান।

(২) ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মা, নানাবিধ অজীর্ণ ও উদরাময় রোগ প্রভৃতির প্রতিবেধের জন্য সমবেত চেষ্টা।

(৩) শিশু মৃত্যু নিবারণের উপায় নির্দ্ধারণ ও অবলম্বন।

(৪) গ্রামে উৎকৃষ্ট পানীয় জলের ব্যবস্থা।

(৫) অন্যান্য স্বাস্থ্যোন্নতি বিষয়ক আবশ্যকীয় অনুষ্ঠান।

উল্লিখিত কার্য্যে সফলতার জন্য মণ্ডলী দেশের ধনী দরিদ্র আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা সকলের সহকারিতা প্রার্থনা করিয়াছেন।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | জ্যৈষ্ঠ ১৩২২ সাল | দ্বিতীয় সংখ্যা।

সন্তান পালন।

অবতরণিকা—

(১)

'Suffer the little children to come unto Me, and forbid them not; for of such is the Kingdom of heaven.—JESUS CHRIST.

"শিশুদিগকে আমার নিকট আসিতে দাও, বাধা দিও না, কারণ স্বর্গরাজ্য তাহাদেরই।"

"ইহাদের কর আশীর্ব্বাদ
এরায় উঠেছে ফুটি, ক্ষুদ্র শুভ্র প্রাণ গুলি
নন্দনের এনেছে সংবাদ।" রবীন্দ্রনাথ।

"Do ye hear the children weeping, O my brothers,
Ere the sorrow comes with years?
They are leaning their young heads against their mothers.
And *that* cannot stop their tears.
The young lambs are bleating in the meadows,
The young fawns are playing with the shadows,
The young flowers are blowing toward the west—
But the young, young children, O my brothers,
They are weeping bitterly!
They are weeping in the playtime of the others,
In the country of the free.

* * * * *

"They look up, with pale and sunken faces,
And their look is dread to see,
For they mind you of their angels in their places,
With eyes turned on Deity:
'How long,' they say, 'how long, O cruel nation,
Will you stand to move the world on a child's heart,—
Stifle down with a mailed heel its palpitation,
And tread onward to your throne amid the mart?
Our blood splashes upward, O gold-heaper,
And its purple shows your path!
But the child's sob curses deeper in the silence
Than the strong man in the wrath!"

—ELIZABETH BARRETT BROWNING.

শোন ও তরুণ করুণ কণ্ঠে গগন আকুল রে
পীড়িত শিশুর নীরব ব্যথায় পবন ব্যাকুল রে
ছোট মাথা রাখে মার কোল পরে
নয়নে সলিল অবিরল ঝরে
এমন প্রভাতে শুকায়ে ঝরিবে জীবন-মুকুলরে।

শ্যামল কাননে মেষ শিশু দল খেতেছে আলোর সনে
মৃগশিশুগুলি ছায়া সাথে মিলি নাচিয়া লুকায় বনে ;
মোদের প্রাঙ্গনে, বুক ফেটে যায়,
দেবশিশুদল কাঁদে নিরুপায়;
দখিন-সমীর-দোলায় তুলিছে গোলাপ বকুল রে।

* * * *

শুষ্ক বদন, শীর্ণ নয়ন দুঃখের ছায়ায় ঢাকা
স্বরগের শিশু মরতে আসিল এমন কালিমা মাখা ?
'কতকাল—ওগো আর কতকাল
হে নিঠুর জাতি, রবে দগ্ধভাল,
অস্বাস্থ্যসাগরে ডুবায়ে মারিবে শিশু এ কালিমা মাখা।

বংশের পাপ, পিতার দৈন্য, ধরি কলঙ্ক ডালা
কোমল দেহের রক্তে রাঙান ধনীর স্বর্ণমালা'
কাঁদিছে পেষিত পীড়িত সে চিতে ;
'আনন্দ কি গো নাই ধরণীতে'
গর্ব্বিত শির জাতির ললাটে এ পাপ কলঙ্ক লেখা
কাঁদিছে তাহারা, পিশিছে মোদের আলস্য-রথের
চাকা।

এক দিন তরুণ কবিহৃদয়ে যে ব্যথা জাগিয়াছিল, বর্ত্তমান বিংশশতাব্দীতে সমস্ত সভ্যজগৎচিত্তে তাহা আঘাত করিয়াছে। পাশ্চাত্যদেশে বহুকাল ধরিয়া শিশুগণের হিতসাধন সম্বন্ধে মহা আন্দোলনের সূত্রপাত হইয়াছে। পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক, দার্শনিক, সমাজতত্ত্ববিৎ শিক্ষাতত্ত্ববিৎ, চিকিৎসক, ভাবুক সুধীমণ্ডলী সকলে শিশুজীবন, শিশুচরিত্রগঠন, শিশুশিক্ষা, শিশুস্বাস্থ্য সম্বন্ধে চিন্তা করিতেছেন। বর্ত্তমান সমাজে শিশুগণের অবস্থা সম্বন্ধে নানা চিন্তাশীল প্রবন্ধ লিপিবদ্ধ করিতেছেন ; নানা তর্কবিতর্ক করিয়া পূর্ণ শিশুজীবন গঠনের উপায় ও নিয়ম উদ্ভাবন করিতেছেন। শিশুগণের প্রতি সমাজের কর্ত্তব্য, মাতাপিতার কর্ত্তব্য এসমস্ত মত প্রচারার্থে মাসিক পত্রিকা মুদ্রিত হইতেছে, "Prevention of Cruelty to Children" "মাতা-পিতা ও সমাজের অন্যায় অত্যাচার হইতে শিশুগণকে রক্ষার্থ" কগুলী গঠিত হইতেছে, মাতৃপিতৃহীন বালকদিগের জন্য আশ্রম ও বিদ্যালয় নির্ম্মিত হইয়াছে, কত সাধু ও সাধ্বী শিশু সেবায় জীবন উৎসর্গ করিয়া ধন্য হইয়াছেন। ইউরোপ আজ খৃষ্টের বাণী মাথায় তুলিয়া লইয়াছে, "Whosoever shall receive this child in My name receiveth Me" যে শিশুর সেবা করে সে আমার সেবা করে। শুধু ধনীর রাজপ্রাসাদে নয় দরিদ্রের কুটীরে, দিনমজুরের ধূলিময় অন্ধকারময় ভাঙ্গা ঘরের কোণে দেবতা জন্মাইতেছেন, ইউরোপ জানিয়াছে শুধু ১৯১৪ বৎসর পূর্ব্বে জেরুজেলামে এক আস্তাবলের কোণে দরিদ্রা মেরীর কোলে দেবতা জন্মিয়াছিলেন তাহা নহে সেই তাঁর একমাত্র শেষ আবির্ভাব নয়—প্রতিক্ষণে প্রতিমুহূর্ত্তে তাঁহার আবির্ভাবে কত অনাথা পীড়িতা দরিদ্রার দীন কুটীর ধন্য। সেই শিশু-দেবতার পূজা আজ তাহার সাধনা হইয়াছে। খৃষ্টান ভক্তকবি গাহিয়াছেন—

He who gives a child a treat
Makes joy-bells sing in Heaven's Street
And he who gives a child a home
Builds palaces in Kingdom come
And she who gives a baby birth
Brings Saviour Christ again to Earth.

MASEFIELD

দুঃখী শিশুকে আনন্দিত করিলে স্বর্গে আনন্দধ্বনি উত্থিত হয়, অনাথা শিশুকে গৃহে আনিলে স্বর্গরাজ্য প্রতিষ্ঠিত হয়, শিশুকে জন্মদান, ত্রাণকর্ত্তা খৃষ্টকে গর্ভে ধারণ, তাহাতে জীবন শুদ্ধ ও ধন্য হয়।

(২০)

O child of Paradise
Boy who made dear his Father's Home
In whose deep eyes
Men read the welfare of the time to come

EMERSON.

হে দেবশিশু, হে গৃহের আনন্দ, তোমার দীপ্তনয়নে জগতের অনাগত কল্যান পাঠ করিতেছি।

Where city of the healthiest fathers stands
Where city of the best-bodied mothers stands
There the great city stands.

WHITMAN.

যে নগরে স্বাস্থ্যবান পিতা ও শক্তিসম্পন্না মাতা বাস করেন সে নগরই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।

"The child is father of the Man."

WORDSWORTH.

শিশুই ভাবী মানব।
শিশুগণই ভবিষ্যৎ বংশ, জাতির আশা।

'There are two supreme tests of the greatness for a nation—its care for its cradle and its graves. REV. MASTERMAN.

"মৃতের প্রতি সম্মান ও শিশুগণের প্রতি যত্ন দ্বারা জাতির মহত্ত্ব জানা যাইতে পারে।"

আমরা বর্ত্তমান বংশ উন্নতির অত্যুচ্চশিখরে কঠোর সাধনা করিয়া আরোহণ করিতে পারি, জ্ঞানে, ধনে জগতের জাতিবর্গের শীর্ষস্থানীয় হইতে পারি কিন্তু যদি ভবিষ্যতের জন্য না ভাবি, যদি পরবর্ত্তী বংশের দিকে না চাই, যদি আমাদের পুত্রকন্যাগণ অনুপযুক্ত বংশধর হয়—তবে বৃথা আমাদের সাধনা, বৃথা আমাদের জ্ঞান, ধন। পিতার আশা পুত্রে ; এজীবনে পিতা যা করিতে যা হইতে পারিলেন না, তাঁহাদের হৃদয়ের যে বাসনা যৌবনেব যে স্বপ্ন জীবনে পূর্ণ হইল না, তিনি আগ্রহ ও আনন্দের সহিত চিন্তা করেন, তাঁহার পুত্র তাহা ঘটাইবে। কিন্তু তজ্জন্য তাঁহার পুত্রকে গড়িতে হইবে, চালাইতে হইবে। একবংশ বহুদূর অগ্রসর হইতে পারে, কিন্তু ঘরে যে ভাবী জাতির জন্ম হইল, যে অনাগত সমাজের কর্ম্মীও ভাবুকগণের অস্ফুট কলধ্বনি উঠিল, তাহাদিগকে লক্ষ্য না করিয়া কার্য্য করে তবে ভাবী বংশধরগণ পিছাইয়া পড়িবে।

প্রবাসী বলেন, "১৯১৩ খৃষ্টাব্দে বঙ্গে শিশুদের মৃত্যুর হার হাজারে ২০৯.৫ হইয়াছিল। অর্থাৎ যতগুলি শিশু জন্মে তাহার প্রত্যেক ৫টীর মধ্যে একটীর বেশী মারা পড়ে। অষ্ট্রেলেসিয়ায় ১৯০৪ খৃষ্টাব্দে শিশুমৃত্যুর হার হাজার করা ৭০ জন। এখন সম্ভবতঃ আরও কম। সুতরাং আমাদের দেশে প্রায় দুই তৃতীয়াংশ শিশুর মৃত্যু নিবার্য্য। বাল্য মাতৃত্ব নিবারণ, অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় স্বাস্থ্য রক্ষার উপায় শিক্ষাদান, সূতিকাগৃহের উন্নতি সাধন, ধাত্রীদিগকে ধাত্রীবিদ্যা শিখান, ভাল দুধ যোগান, দেশের আর্থিক অবস্থার ও সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন, প্রভৃতি উপায়ে সহস্র সহস্র শিশুর প্রাণ রক্ষা করা যাইতে পারে।"

বর্ত্তমান বঙ্গসমাজে এ শিশুসম্বন্ধে ভাবিবার ও আলোচনা করিবার সময় আসিয়াছে। আমাদের নানা দেশহিতকর জনহিতকর কর্ম্মের মধ্যে ইহা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ও মহত্তম সাধনা। বর্ত্তমান জাতীয় জীবনে যা নিশার স্বপ্ন রহিল, হৃদয়ের গোপনে যা অব্যক্ত, পত্রিকা ও সংবাদ পত্রে যা শুধু লিপিবদ্ধ রহিল, বঙ্গ জনকজননীর কঠোর সাধনায়, হয়ত কোন অনাগত দিবসে আমাদের আশা, সোনার স্বপ্ন সফল হইবে।

(৩)

"No occupation, profession, or mission in life is of so great importance, no privilege so high and holy ; no calling so fraught with wonderous possibilities as that of true parent-hood. In no other relations of life the finite and the infinite are more closely connected than in the work of the faithful father and mother. They stand before God as surety for these things."

Mrs. Kellogg.

পিতৃত্ব মাতৃত্বের ন্যায় জীবনে কোন কার্য্য এত মহান এত সুন্দর এত হিতকর নাই। এই পিতৃত্ব মাতৃত্ব বোধে অনন্ত ও সান্তের মিলন হয়, মাতা পিতা সন্তানের জন্য পরমেশ্বরের নিকট দায়ী।"

"Delightful task ! to rear the tender thought
To teach the young idea how to shoot
To pour the fresh instructions over the mind
To breathe the enlivening spirit and to fix
The generous purpose in the glorious breast"

তরুণ হৃদয়গুলিকে গড়িয়া তোলা, কোমল প্রাণগুলিকে উচ্চ ভাবে প্রণোদিত করা, তাহাদিগকে শিক্ষা দান করা, তাহাদের গতি স্থির করিয়া দেওয়া কি আনন্দকর স্বর্গীয় ব্রত !

শিশু মাতৃক্রোড়ে ভূমিষ্ঠ হয় ; মাতার যত্ন ও স্নেহের উপর তাহার ভবিষ্যৎ জীবন নির্ভর করে। বঙ্গমাতৃকুল অতি কোমল হৃদয়া, অতি স্নেহ পরায়ণা ; কিন্তু প্রচণ্ডশক্তি যথাগতিতে না চলিলে যেরূপ উচ্ছৃঙ্খল হয়, সেইরূপ তাঁহাদের অশিক্ষিত স্নেহ অনেক সময় শিশুর অনিষ্ঠ সাধন করে—কবি তাই দুঃখে গাহিয়াছেন—

"সাত কোটি সন্তানেরে হে বঙ্গ জননী
রেখেছ বাঙ্গালী করে, মানুষ করোনি।"

শিশুকালে দেহ ও মন তপ্ত তরল লৌহের মত ; যে ছাঁচে ঢালিবে সেই আকার ধারণ করিবে, যে ছবি সম্মুখে ধরিবে তাহার ছায়া চিরমুদ্রিত থাকিবে। এই শিশুকালে সেবা ও শিক্ষাদ্বারা বংশগত ব্যাধি জাতিগত দোষ, মজ্জাগত কুসংস্কার ও পাপ সকল দূর হইতে পারে। আমার মনে হয় যদি এক বংশ কি দুই বংশের শিশুগণের কর্ণে ভূতপ্রেতের কথাগুলি প্রবেশ না করে, তবে কয়েকশত বৎসর পরে বালকগণ অন্ধকার পথে যাইবার সময় কোন ভয়ে কাঁপিবে না। কিন্তু, হায় ! শিশু জীবনে অযত্নপালিত কত হতভাগ্যের জীবন কেবল দুঃখময় হয় নাই, উহা কলঙ্ক কালিমা মাখা হইয়াছে। বিলাতের এক জেলখানা পরিদর্শক লিখিয়াছেন "There is an undoubted connection between illnourished boys and prison population" কারা গৃহবাসীগণের অতীত জীবন পর্য্যালোচনা করিয়া তিনি এই সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, "অযত্নপালিত বালকগণই পরে জাতির পাপভার বৃদ্ধি করে।" এ দুর্ভাগাদের জন্য দায়ী কে সমাজতত্ত্ববিৎ তাহা বিচার করুন।

আমাদের শিক্ষকগণের মধ্যে অতি অল্প ব্যক্তির এই মহা কর্ত্তব্যবোধ আছে। ভারতের প্রাচীনকালে গুরু গৃহে বাস করিয়া প্রকৃতিমাতার ক্রোড়ে নির্ম্মল অসীমতার মাঝখানে যে শিক্ষালাভের ব্যবস্থা ছিল—তাহা কি সুন্দর, কি স্বাভাবিক ! সে রামও নাই, সে অযোধ্যাও নাই ; এ নূতন যুগে এ নূতন দুর্গম পথে, নব সমস্যা সমাধান করিয়া জাতিকে চলিতে হইবে। পাশ্চাত্য জগতে চিন্তাশীল লেখকগণ শিশুশিক্ষা সাহিত্য সৃষ্টি করিতেছেন ; বিদ্যালয়ে কিরূপ শিক্ষা দিতে হইবে কিরূপে তরুণ হৃদয়ে সৎনীতির বীজ বপন করিতে হইবে, শিশুকুঁড়িকে স্নেহের রসে জ্ঞানের আলোকে ধর্ম্মের বাতাসে ফুটাইয়া তুলিতে হইবে তৎসম্বন্ধে নানা গ্রন্থ লিখিতেছেন, শিশুদের স্বাস্থ্যোপযোগী বিদ্যালয় স্থাপিত হইতেছে, দুর্ব্বলস্বাস্থ্য বালকদিগের জন্য উন্মুক্ত স্থানে ক্লাস হইতেছে, বিদ্যালয়ের চিকিৎসকগণ প্রতি ছাত্রের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেন, তাঁহাদের উন্নতির ও অবনতির প্রতি দৃষ্টি রাখেন, তাঁহাদের চক্ষুর দোষ দন্তের দোষ লক্ষ্য করেন ও প্রতি ছাত্রের জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা করেন। আমাদের দেশে সে সুদিন আসে নাই আমাদের বিশ্ববিদ্যালয় ডিগ্রীলোলুপ পরীক্ষার্থিগণের মস্তকে দারুণ পুস্তকের বোঝা চাপাইয়া নিশ্চিন্ত আমাদের পাঠনিরত 'সুবোধ সুশীল' ছাত্রগণকে দেখি Wordsworthর বাণী মনে হয়।

Up up ! my friend, and quit your book,
For surely you will grow double,
Up, up ! my friend and clear your look.
Why all these toil and trouble.

ওঠ বন্ধু ওঠো তোমার বই মোড়, আমি বল তুমি অচল স্থাণু পঙ্গু হয়ে আছ, তোমার বিকাশ নাই ওঠো, ওঠো, ভাল করে চাও, কেন এ বৃথা চি এ পণ্ড পরিশ্রম।

এ অধঃপতিত দেশে মহাযজ্ঞের আয়োজন করিতে হইবে, শতযুগসঞ্চিত পাপ ও কুসংস্কার এই যজ্ঞে ভস্মীভূত করিতে হইবে। শক্তি অল্প বটে, কিন্তু বক্ষে বল আছে, এস্তিমিত আশা আর নির্ব্বাপিত হইবে না।

দেশভক্ত জনহিতৈষী সুধিবর্গকে আমরা এবিষয়ে আলোচনা করিতে আহ্বান করিতেছি। সভাসমিতিতে পত্রিকার পুস্তিকায় এই মত সর্ব্বসাধারণের নিকট প্রচারিত হউক। মাতা পিতা শিক্ষকগণ জীবনে ইহার কঠোর সাধনা করুন। শিশুর স্বাস্থ্যের উপরেই তাহার ভাবী জীবন, তাহার চরিত্র, প্রতিভা কর্ম্মশীলতা, নির্ভর করে। আমরা "স্বাস্থ্য-সমচারে" শিশুস্বাস্থ্য সম্বন্ধে ধারাবাহিকক্রমে প্রবন্ধ প্রকাশ করিব।

শিশুপালন—মাতার কর্ত্তব্য—(১) শিশুর আহার (২) বাসস্থান (৩) নিদ্রা (৪) সঙ্গী (৫) ক্রীড়া ইত্যাদি।

শিশুর শিক্ষা—শিক্ষকের কর্ত্তব্য—(১) বয়স (২) স্থান (৩) পুস্তক (৪) বুদ্ধিগঠন (৫) চরিত্রগঠন (৬) স্বাস্থ্য পর্য্যবেক্ষণ বিষয় আলোচিত ইত্যাদি।

দেশবাসিগণ তাহা পাঠ করিয়া যদি উপকৃত হন তবে পরিশ্রম সার্থক।

(৪)

"Come, let us live with our children
Leading them tenderly on
In the fields that God's love—light
Ever shines brightly upon ;
Then when our feet grow too weary
For the safe guidance of youth
We shall be led like the children,
To Him, who is goodness and truth."

আমাদের গৃহ শান্তিময় আনন্দময় হউক, আমাদের সংসার ধর্ম্মমন্দির হউক, দেবগণ যে আবির্ভূত হইয়াছেন তাহা অনুভব করি অর্ঘ্য সাজাইয়া সেবানিরত হই।

আশা করি দেশে সুদিন আসিবে, পথে পথে অন্ধকার গলিতে যে বালকদল ঘুরিয়া বেড়ায়, পিতৃমাতৃহীন গৃহহারা যে দুর্ভাগারা শত লাঞ্ছনা সহ্য করিয়া সারা জীবন আপনাকে ধিক্কার দেয়, পতিতা রমণীগণের পাপে কলঙ্কিত যে শিশুগুলি মাতৃহস্তে প্রাণ হারায়, বা দুঃখে ক্ষোভে অপমানে সমাজের অন্তরালে বসিয়া জীবনের বোঝা বহন করে, বা উপায়ান্তর না দেখিয়া পাপ-সাগরে চিরজীবন নিমগ্ন হয়, সমাজ তাহাদিগকে ঘরে তুলিয়া লইবে, তাহাদিগকে রক্ষা করিবে। ইউরোপে এইরূপ Orphan Home হইতে কত জ্ঞানী কর্ম্মী ও বিশ্বহিতৈষীর জন্ম হইয়াছে। শুধু ঘরের নয় পরের শিশুর সেবাতেও জীবনে উৎসর্গ করিতে হইবে। চাই সিদ্ধার্থের স্বার্থত্যাগ, চাই চৈতন্যের অনন্ত প্রেম। তবে এ জাতীর উদ্ধার হইবে।

খাদ্য ও পথ্য

আলু।

আলু কন্দ জাতীয় খাদ্য। উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে শস্যের পরই কন্দ জাতীয় পদার্থের প্রচলন অধিক। কন্দের মধ্যে আলুই সর্ব্বপ্রধান। পৃথিবীর সকল দেশেই আলুর যথেষ্ট প্রচলন দৃষ্ট হয়। আলু অতি সহজেই জন্মান যায় এবং বহুকাল রাখিয়া দিলেও নষ্ট হয় না।

আলু সুলভ সামগ্রী। ইহা নানা প্রকারে রন্ধন করা যায় ও প্রায় সকলেই ইহা পছন্দ করিয়া থাকেন। যে সকল স্থানে অন্য কোন প্রকার তরকারী পাওয়া যায় না সে সকল স্থানেও আলুর অভাব হয় না। সকল বিষয় বিবেচনা করিয়া দেখিলে আলুকে একটী প্রধান আহার্য্যের মধ্যে পরিগণিত করা যাইতে পারে।

আমাদের দেশে আলু, গোল আলু ও বিলাতি আলু এই কয়টী নামেরই প্রচলন দেখা যায়। আলুর

আলুর জন্মস্থান ও ইতিবৃত্ত

বৈজ্ঞানিক নাম solanum tuberosum. (সোলেনাম টিউবারোসাম্)। বেগুন, লঙ্কা, পটল, আলু প্রভৃতি একই জাতীয় উদ্ভিদ। উদ্ভিদ্-তত্ত্ববিদ্‌গণ ইহাদিগকে solanacae (সোলেনেসি) বিভাগে অন্তর্ভুক্ত করেন। আলু আমাদের দেশীয় উদ্ভিদ নহে। দক্ষিণ আমেরিকার চিলি প্রদেশই আলুর উৎপত্তি স্থান বলিয়া অনেকে অনুমান করেন। এখনও চিলিতে আলুর ন্যায় একপ্রকার গাছ আপনা আপনি জন্মিতে দেখা যায়। কলম্বাস যখন আমেরিকা আবিষ্কার করেন তখনও তিনি তথাকার আদিম অধিবাসীদিগকে আলুর চাষ করিতে দেখিয়াছিলেন। ইউরোপে প্রথমে স্পেন দেশেই আলুর চাষ হয়। ১৫৮০ খ্রীঃ অঃ হইতে ১৫৮৫ খ্রীঃ অঃ মধ্যে কোন সময়ে স্পেনে আমেরিকা হইতে প্রথম আলু আমদানী হয়।

পরে ক্রমে ক্রমে স্পেন হইতে পর্ত্তুগাল, ইটালি ফ্রান্স, বেলজিয়াম এবং জার্ম্মণিতে আলুর চাষ প্রবর্ত্তিত হয়। ১৫৮৬ খ্রীঃ অব্দে আয়ার্লণ্ডে প্রথম আলুর প্রচলন হয়। ষোড়শ শতাব্দির শেষভাগে আমেরিকার যুক্তরাজ্যে ভার্জ্জিনিয়া ও নর্থ কেরোলিনা প্রদেশে প্রথম আলুর চাষ হয়। ভারতবর্ষে কবে আলুর প্রথম আমদানী হইয়াছিল তাহা ঠিক বলা যায় না। ১৬১৫ খ্রীঃ অব্দে ইংলণ্ডের রাজদূত সার টমাস্ রোকে আজমীরে আসফ খাঁ একটী ভোজ দেন। এই ভোজের বিবরণ টেরি সাহেব লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। টেরির এই বিবরণীতেই ভারতবর্ষে প্রথম আলুর উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। টেরি (১৬৭৫ খ্রীঃ অঃ) সুরাট ও কর্ণাটে আলুর চাষ দেখিয়া লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন।

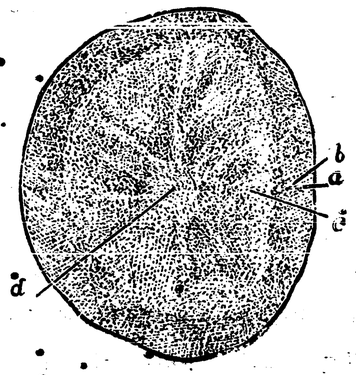
প্রথমাবস্থায় অনেকের ধারণা ছিল যে আলু বিষাক্ত পদার্থ এজন্য ইহার চাষও তত বিস্তৃতি লাভ করে নাই।

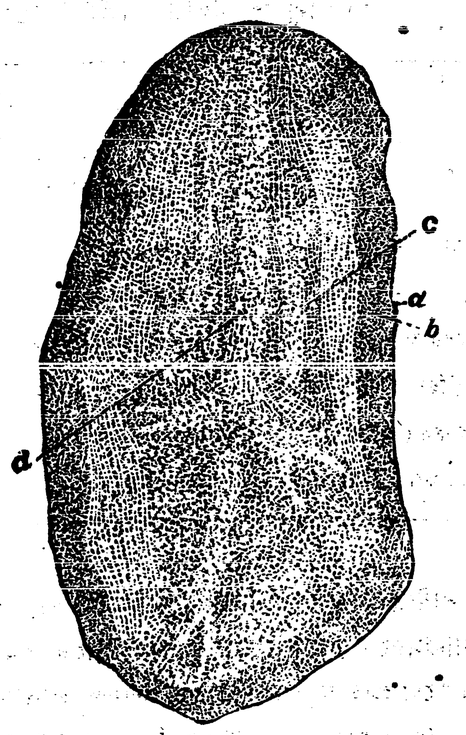
আলুর চাষ

অষ্টাদশ খ্রীষ্টাব্দের মধ্যভাগে ইউরোপে উপর্য্যুপরি দুর্ভিক্ষ হওয়ায় আলুর প্রচলন বৃদ্ধি পাইয়াছিল। এক্ষণে ইউরোপের উত্তর ও মধ্য প্রদেশ সমূহে আলু প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

মনুষ্যের খাদ্য ব্যতীত পশুদিগের আহার্য্যরূপেও কোন কোন স্থানে আলুর ব্যবহার দেখা যায়। আলু হইতে শ্বেতসার প্রস্তুত হয়; এই শ্বেতসার কাগজ ও বস্ত্রাদিতে মাড় (sizing) দিবার জন্য প্রচুর পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আলু হইতে প্রস্তুত শ্বেতসার কখন কখন ময়দায় ভেজাল দেওয়া হয়; ইহা হইতে গ্লুকোজ নামক শর্করা প্রস্তুত হয়। কোন কোন দেশে আলু হইতে মদ্য ও সুরাসার প্রস্তুত হইয়া থাকে।

ইউরোপের প্রায় সকল স্থানেই আলুর চাষ হয়। জার্ম্মনিতে অধিক পরিমাণে আলু জন্মে ও অন্যান্য স্থানে তাহা চালান হইয়া থাকে। আমেরিকার যুক্তরাজ্যেও সর্ব্বত্র আলুর চাষ দেখা যায়; নর্থ এটলান্টিক ও নর্থ সেণ্ট্রাল ষ্টেট ও ক্যানেডার নিকটবর্ত্তী প্রদেশ সমূহে আলুর চাষ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। ভারতবর্ষেরও সকল প্রদেশেই অল্প বিস্তর আলুর চাষ দেখিতে পাওয়া যায়। বঙ্গদেশে হুগলী, বর্দ্ধমান, রঙ্গপুর, জলপাইগুড়ি ও দার্জ্জিলিং প্রদেশেই আলুর চাষ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। আসামে খাসিয়া পর্ব্বতে ও শিয়ভূমিতে যথেষ্ট পরিমাণে আলু জন্মে। যুক্ত প্রদেশে নাইনিতাল, আলমোরা, মশুরি প্রভৃতি পার্ব্বত্য অঞ্চলে আলুর চাষ আছে। বোম্বাইয়ে পুণা প্রদেশেই আলুর চাষ অধিক। নেপাল, ধারওয়াল, কুমায়ন, সিমলা, কাঙ্গড়া, কাশ্মীর প্রভৃতি পার্ব্বত্য প্রদেশ হইতে প্রচুর পরিমাণে আলু অন্যান্য স্থানে চালান যায়। আমাদের দেশে যে কয়েক প্রকারের আলুর প্রচলন আছে তন্মধ্যে গাটনাই, নাইনিতাল, চিরাপুঞ্জি, মাদ্রাজী ও লাল দেশী আলুই সবিশেষ উল্লেখযোগ্য।





কর্ত্তিত আলু।

(a) খোসা। (b) খোসায় নিম্নস্থ স্তর। (c) তৃতীয়স্তর—এই স্তরেই শ্বেতসারের পরিমাণ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। (d) আভ্যন্তরিক স্তর।

আলুর গঠন

উদ্ভিদতত্ত্ববিদ্‌গণের মতে আলু গাছের কাণ্ড পরিবর্ত্তিত হইয়া আলুতে পরিণত হয়। কাণ্ডের উপরের ছাল হইতেই আলুর খোসার উৎপত্তি হইয়া থাকে। আলুকে কাটিলে চারিটী স্তর দেখিতে পাওয়া যায়। বহিঃস্তরটীই আলুর খোসা। তন্নিম্নস্থ স্তর প্রস্থে প্রায় ⅛ ইঞ্চি হইতে ¼ ইঞ্চি। এই স্তরের রং অন্যান্য স্তরের রং অপেক্ষা ঈষৎ ঘোর। আলু অনেক দিন পর্য্যন্ত আলোকে রাখিলে এই স্তরের বর্ণ সবুজ হইয়া যায়। ইহার পরেই যে স্তর তাহাতেই শ্বেতসার ও অপর প্রয়োজনীয় উপাদান সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে আছে। ভিতরের বা চতুর্থস্তরে সেলুলোজ ও জলীয় অংশ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক।

অনুবীক্ষণ দ্বারা পরীক্ষা করিলে দেখা যাইবে বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষদ্বারা আলুর বিভিন্ন স্তর স... গঠিত হইয়াছে। ভিন্ন ভিন্ন স্তরে কোষসমূহের আ... গত পার্থক্য লক্ষিত হইয়া থাকে। তৃতীয় স্তরে... কোষমধ্যে অতি সূক্ষ্ম শ্বেতসারকণা সমূহ দেখি... পাওয়া যায়। এই সকল কোষের অবয়ব সেলুলে... দ্বারা নির্ম্মিত। সেলুলোজ এক প্রকার দুষ্পাচ্য পদা... কাষ্ঠ কাগজ খড় প্রভৃতিতে সেলুলোজ অধিক পরিমা... আছে। তুলাকে বিশুদ্ধ সেলুলোজ বলা যাইতে পারে...

আলুর রাসায়নিক উপাদান।

নিম্নলিখিত তালিকা হই... আলুর বিভিন্ন রাসায়নিক উ... দানের পরিমাণ বুঝা যাইবে...

আলু ও তাহার বিভিন্ন অংশের উপাদানের শতকরা তালিকা।

	জল	নাইট্রোজেন		আমিষ ভাগ	স্নেহভাগ	শালিভাগ		লবণ...
		আমিষ উপাদান হইতে প্রাপ্ত	মোট			জীর্ণনীয়	অজীর্ণনীয়	
আলুর খোসা	৮০·১	০·২৫	০·৪৩	২·৭	০·৮	১৪·৬		
দ্বিতীয় স্তর	৮৩·২	০·২৪	০·৩৬	২·৩	০·১	১২·৬	০·৭	
আলুর ভিতরের অংশ	৮১·১	০·১৮	০·৪২	২·০	০·১	১·৫৭	০·৩	
গোটা আলু (হিসাব মত)	৮১·৯	০·১৯	০·৩২	২·০	০·১	১৫·৩		
৬৮ পরীক্ষার ফল (আমেরিকা) ...	৭৮·৭	...	০·৩৫	২·২	০·১	১৮·৮		
১৭৮ পরীক্ষার ফল (ইউরোপ) ...	৭৫·০	০·১৯	০·৩৪	২·১	০·১	২১·০	০·৭	

আলুর নাইট্রোজেন অংশ সমস্তই প্রোটিন বা আমিষ জাতীয় উপাদানরূপে বর্ত্তমান নাই। নাইট্রোজেনযুক্ত উপাদানের মধ্যে প্রায় অর্দ্ধেক এমাইডো এসিড জাতীয় এস্‌পারাগিন্ (asparagin) নামক পদার্থ। এই পদার্থে শারীরিক পুষ্টির বিশেষ সহায়তা হয় না। আলুর আমিষ জাতীয় উপাদানের নাম টিউবারিন্ (tuberin)। নাইট্রোজেনযুক্ত পদার্থের প্রায় শতকরা ৫৬ ... টিউবারিন। আলুর কোন কোন উপাদান দ্রব... অবস্থায় আলুর রসে বর্ত্তমান থাকে। আলুর ... ঈষৎ অম্ল গুণ বিশিষ্ট। আলুর লবণ উপাদান স... আলুর রসে দ্রবীভূত থাকে। আলুর কঠিন অংশ... রসের উপাদান নিম্নে লিখিত হইল।

আলুর কঠিন অংশ ও রসের শতকরা উপাদান।

	জল ব্যতীত অপর পদার্থ	নাইট্রোজেন			লবণ উপাদান
		আমিষ উপাদান হইতে প্রাপ্ত	অপর প্রকার	মোট	
আলুর কঠিন অংশ ...	৮৫	১৫	০	১৫	১৫
আলুর রস	১৫	৪৯	৩৬	৮৫	৮৫
মোট	১০০	৬৪	৩৬	[illegible]	১০০

আলুতে যে সকল পুষ্টিকর উপাদান বর্ত্তমান আছে তন্মধ্যে শালিজাতীয় উপাদানই সর্ব্বপ্রধান; ইহার অধিকাংশই অদ্রবনীয় শ্বেতসার। ডেক্সট্রোজ, ডেক্সট্রিন্ প্রভৃতি কতকগুলি দ্রবনীয় শালিজাতীয় উপাদানও অল্প পরিমাণে আলুতে আছে। নূতন আলুতে দ্রবনীয় শালি উপাদান অপেক্ষাকৃত অধিক মাত্রায় দেখিতে পাওয়া যায়। আলু হইতে গাছ বাহির হইবার সময়ও শ্বেতসারের কিয়দংশ দ্রবনীয় শর্করায় পরিণত হয়। আলু থেঁতলাইয়া জলের সহিত মিশ্রিত করিলে জলে অদ্রবনীয় শ্বেতসার ভাগ পাত্রের নীচে পড়ে এবং উপরের জল ফেলিয়া দিলে তাহা সংগ্রহ করা যাইতে পারে। এইরূপ উপায়েই আলু হইতে শ্বেতসার প্রস্তুত হইয়া থাকে। শ্বেতসার ও শর্করা ব্যতীত আলুতে pectose জাতীয় শালি উপাদানও আছে; pectose শতকরা ২।৩ ভাগ পর্য্যন্ত দেখিতে পাওয়া যায়। আলুতে স্নেহ উপাদানের পরিমাণ অতি সামান্য এবং পুষ্টিকারিতার হিসাবে তাহা না ধরিলেও চলিতে পারে। এই স্নেহ পদার্থ কতকটা মোমের ন্যায় এবং আলুর খোসাতেই তাহা বর্ত্তমান থাকে। আলুর খোসা ছাড়াইয়া তাহা কিয়ৎকাল ফেলিয়া রাখিলে তাহার বর্ণ ক্রমে বাদামী (ব্রাউন) হইয়া যায়। আলুর ট্যানিন্ সম্যামক পদার্থের পরিবর্ত্তনই এই বর্ণবিকৃতির কারণ। খোসা ছাড়ান আলু জলের মধ্যে ডুবাইয়া রাখিলে বর্ণের কোনরূপ পরিবর্ত্তন হয় না।

ভাল আলুর লক্ষণ

আলু ভাল কি মন্দ অনেক সময় নির্ণয় করা দুরূহ। নূতন আলু অপেক্ষা পুরাতন আলু স্বাদে নিকৃষ্ট। যে সকল আলুর খোসা মসৃণ ও যাহাতে 'চোখের' সংখ্যা অধিক নাই সেইরূপ আলুই উত্তম। যে আলু আকারে খুব বড় তাহা প্রায়ই ভাল হয় না। আলু অধিক পুরাতন হইলে কিংবা তাহা হইতে চারা জন্মিবার উপক্রম হইলে আলুর স্বাদ খারাপ হইয়া যায়। যে আলুতে জলীয় ভাগ অধিক তাহা রন্ধন করিলে বিশেষ উপাদেয় হয় না। নৈনিতাল আলু অপেক্ষা দেশী আলুতে আমিষ উপাদান অধিক, এজন্য রন্ধনকালে দেশী আলু অপেক্ষা নৈনিতাল আলু অধিক বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়ে।

আলু খাওয়ার বিপদ

আমেরিকা হইতে যখন ইউরোপে আলু আমদানি হয়, তখন অনেকেরই ইহা বিষাক্ত বলিয়া ধারণা ছিল। কারণ আলু জাতীয় অনেক উদ্ভিদই বিষাক্ত। ক্রমে ক্রমে সাধারণের মন হইতে এই ধারণা দূর হইয়াছে। কদাচিৎ দুই একজন লোক দেখিতে পাওয়া যায় যাঁহারা আলু খাইলেই পীড়িত হইয়া পড়েন। কেহ কেহ এইরূপ দুগ্ধ বা চিংড়ি মাছ খাইলে পীড়িত হন। অবশ্য এরূপ স্থলে খাদ্যদ্রব্যের দোষ দেওয়া যায় না, ব্যক্তিগত বিশেষত্বের জন্যই এরূপ হইয়া থাকে। আলুতে solanin (সোলানিন) নামক এক প্রকার বিষাক্ত পদার্থ আছে একথা সত্য, কিন্তু

ইহার পরিমাণ এত সামান্য যে সাধারণতঃ ইহাতে কোনই ক্ষতি হয় না। বস্তু আলুতে কিংবা আলু পুরাতন হইলে অথবা আলুতে চারা জন্মিবার উপক্রম হইলে সোলানিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় এবং এরূপ আলু ভক্ষণে মুখ কুট কুট করে এবং অপর প্রকার শারীরিক অনিষ্টের সম্ভাবনা আছে।

আলু অনেক দিন পর্য্যন্ত রাখা যাইতে পারে। অধিকদিন থাকিলে আলুতে কিছু কিছু পরিবর্ত্তন লক্ষিত হয়। দাগী অথবা থেঁতলান আলু অল্প দিনের মধ্যেই পচিয়া যায়।

আলু রক্ষণ

ভাল আলু সঞ্চিত থাকিলে জলীয় ভাগের কিয়দংশ কমিয়া যায় ইহাতে আলু অল্প চুপসাইয়া থাকে। এরূপ আলুর স্বাদেরও কিঞ্চিৎ পরিবর্ত্তন হয়। শ্বেতসারের অল্পাংশ প্রথমে শর্করায় পরিণত হয় ও কালক্রমে তাহা জল ও কার্ব্বণ ডাইঅক্সাইড নামক বাষ্পে বিশ্লিষ্ট হইয়া পড়ে। অধিক দিন রাখিয়া দিলে আলু ওজনে শতকরা প্রায় ১০।১২ ভাগ কমিয়া যায়। বায়ু চলাচলযুক্ত ঠাণ্ডা ও শুষ্ক ঘরে আলু রাখা উচিত। অন্ধকারেই আলু রাখা ভাল। আমাদের দেশে বালি বিছাইয়া তাহাতে আলু রাখা হইয়া থাকে, এই প্রথা উত্তম।

আমাদের দেশে প্রচলিত না থাকিলেও আমেরিকার অনেক স্থানে আলু শুষ্ক করিয়া বিক্রীত হইয়া থাকে।

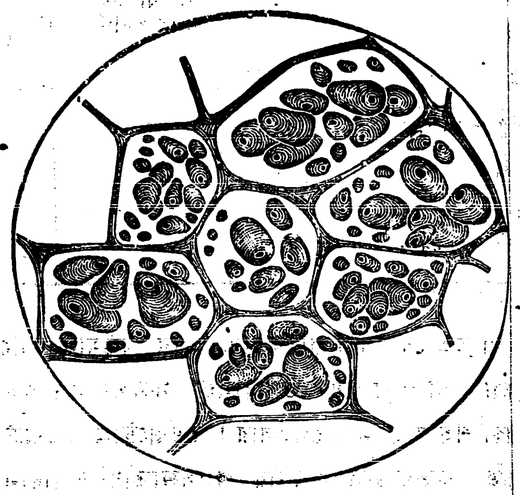
শুষ্ক আলু

প্রথমে যন্ত্র সাহায্যে আলু নিষ্পীড়ন করিয়া রস বাহির করিয়া দেওয়া হয়। পরে তাহা শুকাইয়া বিক্রীত হইয়া থাকে। অনেক সময় শুষ্ক আলুর গুঁড়া ময়দার ন্যায় প্রস্তুত করা হয়। রন্ধন করা আলু টিনের পাত্রে বন্ধ করিয়া অনেক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় রাখা যাইতে পারে। পর্য্যটক ও সৈন্যগণের মধ্যে এই আলু অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হয়।

রন্ধনকালে উত্তাপ সংযোগে আলুর বিভিন্ন উপাদানের কিছু কিছু পরিবর্ত্তন হইয়া থাকে। আলুর জলীয় ভাগ বাষ্পে পরিণত হওয়ায় কিয়দংশ উড়িয়া যায়।

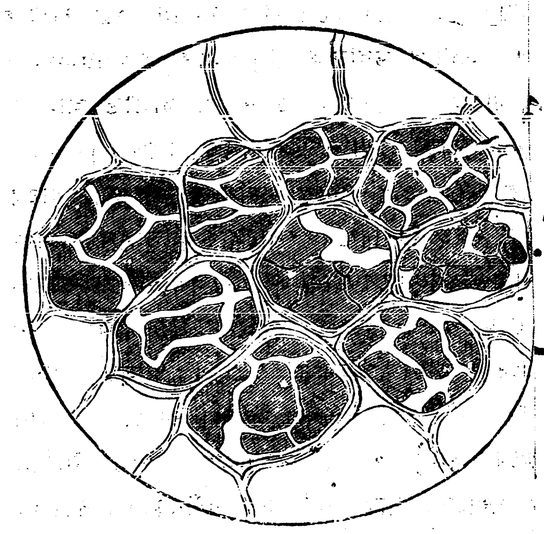
রন্ধনে আলুর পরিবর্ত্তন।

কোষ মধ্যস্থিত জল উত্তাপ দ্বারা বাষ্পে পরিণত হও
কোষ সমূহ বাষ্পের চাপে ফাটিয়া যায় এবং শ্বেতস

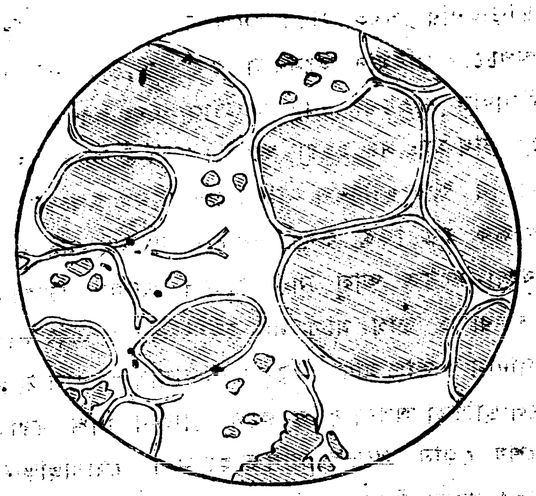


কাঁচা আলুর কোষের মধ্যে অবিকৃত অবস্থায় শ্বেতসার।

কণিকা সকল জল শোষণ করিয়া ফুলিয়া উঠে। শ্বে
সারের কিয়দংশ দ্রবণীয় ডেক্সট্রিনে রূপান্তরিত
আলুর আমিষ উপাদান উত্তাপ সংযোগে চাপ বাঁ



কতক পরিমাণ রন্ধনের পর কোষসমূহ—শ্বেতসারের অ
পরিবর্ত্তন হইয়াছে।



পূর্ণমাত্রায় সিদ্ধ করা আলুর কোষ সমূহ। শ্বেতসার সম্পূর্ণ দ্রবণীয় অবস্থায় পরিবর্ত্তিত হইয়াছে।

যায় এবং অল্প পরিমাণে বিভিন্ন হইয়া এমাইডো এসিড্ জাতীয় পদার্থে পরিণত হয়। লবণজাতীয় উপাদানের বিশেষ কিছু পরিবর্ত্তন হয় না। নিম্নলিখিত তালিকা হইতে কাঁচা আলু ও রন্ধন করা আলুর উপাদানগত পার্থক্য লক্ষিত হইবে। রন্ধন করিলে আলু নরম হইয়া যায় এবং নরম অবস্থায় পাচক রস সমূহ সহজেই আলুর অভ্যন্তরে প্রবেশ লাভ করিতে সমর্থ হয়। কাঁচা আলুর মধ্যে সহজে কোন জলীয় পদার্থ প্রবেশ করিতে না পারায় তাহা সহজে জীর্ণ হয় না।

কাঁচা আলুর স্বাদ ও গন্ধ কিঞ্চিৎ অপ্রীতিকর কিন্তু রন্ধনের পর এই উভয়েরই পরিবর্ত্তন হওয়ায় আলু মুখরোচক হইয়া থাকে।

কাঁচা ও রন্ধন করা আলুর শতকরা উপাদান।

—	অব্যবহার্য্য অংশ	জল	স্নেহভাগ	শালি উপাদান		লবণভাগ
				জীর্ণনীয়	অজীর্ণনীয়	
খোসা সমেত আলু ...	২০	৬২·৩	০·১	১৩·৮	০·৯	০·৮
খোসাছাড়ান কাঁচা আলু ...	...	৭৮·৩	০·১	১৮·০	০·৪	১·০
আলু সিদ্ধ	...	৭৬·৫	০·১	২০·৩	০·৬	২·০
আলু সিদ্ধ—মসলা সংযুক্ত ...	...	৭৫·১	৩·০	১৭·৮		১·৫
আলু ভাজা	...	২২	৩২·৮	৪৬·৭		৪·৫
শুষ্ক আলু	...	৭·১	০·৪	৮০·৯		৩·১

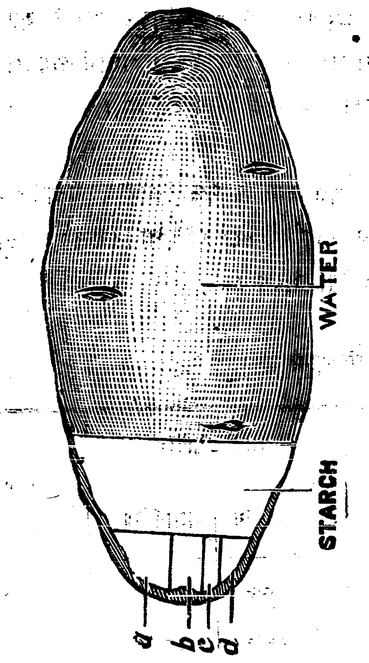
খোসাসমেত পোড়ান আলু ও সিদ্ধকরা আলুর উপাদানে বিশেষ কোন পার্থক্য নাই। পোড়াইবার সময় আলুর কিয়ৎ পরিমাণে জলীয় অংশ ব্যতীত অপর কোন উপাদানই নষ্ট হয় না।

ভাজিতে হইলে আলু পাতলা করিয়া কাটা উচিত নচেৎ বহির্ভাগ পুড়িয়া গেলেও ভিতর সিদ্ধ হয় না। ভাজিবার সময় আলু অনেকটা স্নেহপদার্থ শোষণ করিয়া লয়।

আলু সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিলে আলুর কিছু প্রয়োজনীয় অংশ নষ্ট হইয়া যায়। কোন কোন উপাদান কি পরিমাণে নষ্ট হয় তাহা নির্ণয়ের জন্য কতকগুলি পরীক্ষা করা হইয়াছিল। খোসা ছাড়ান আলু প্রথমে জলে ৪ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া পরে সিদ্ধ করা হয়; খোসা ছাড়ান আলু জলে না ভিজাইয়া ঠাণ্ডা জলে ও ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া সিদ্ধ করা হয়।

রন্ধনে অপচয়

খোসা সমেত আলু ঠাণ্ডা ও ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া সিদ্ধ করা হয়। সিদ্ধ করিবার সময় সাধারণতঃ রন্ধন কালে যেরূপ পাত্র ব্যবহার করা হয় ও যেরূপ উত্তাপ প্রয়োগ করা হয় পরীক্ষার সময়ও সেইরূপ করা হইয়াছিল। প্রত্যেক বারেই সিদ্ধ করিবার পর আলু ও জল উভয়ই বিশ্লেষণ করিয়া দেখা হইয়াছিল।



খোসা ছাড়াইয়া আলু সিদ্ধ করিলে পুষ্টিকর অংশের অপচয়।

(*a*) আলুর অজীর্ণীয় অংশ।
(*b*) আমিষ ভিন্ন অপর প্রকার নাইট্রোজেন উপাদান।
(*c*) আমিষ জাতীয় নাইট্রোজেন উপাদান।
(*d*) লবণ উপাদান।
দাগ দেওয়া অংশে অপচয়ের পরিমাণ নির্দ্দেশ করা হইয়াছে।

পরীক্ষার ফলে দেখা গেল যে রন্ধনের পূর্ব্বে খোসা ছাড়াইয়া আলু ভিজাইয়া রাখিলেই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অপচয় ঘটিয়া থাকে; নাইট্রোজেন যুক্ত উপাদান শতকরা ৪৬ হইতে ৫৮ ভাগ পর্য্যন্ত জলের সহিত নির্গত হইয়া যায়। আমিষ জাতীয় নাইট্রোজেন উপাদানের শতকরা প্রায় ২৫ ভাগ ও লবণ উপাদানের শতকরা ৩৮ ভাগ এইরূপে নষ্ট হয়। আলু খোসা ছাড়াইবার পরই ঠাণ্ডা জলে ছাড়িয়া সিদ্ধ করি[লে] অপচয়ের পরিমাণ অনেকটা কম হয়; নাইট্রোজে[ন] উপাদান শতকরা প্রায় ১৬ ভাগ এবং লবণ উপাদা[ন] ১৯ ভাগ মাত্র নষ্ট হইয়া থাকে। ফুটন্ত জলে খো[সা] ছাড়ান আলু ছাড়িলে আমিষ উপাদানের অপচয় ইহা[র] অর্দ্ধেক হয় কিন্তু লবণ উপাদান সমানই নষ্ট হয়। খোসা সমেত আলু সিদ্ধ করিলে আমিষ উপাদা[নের] শতকরা ১ ভাগ মাত্র নষ্ট হইয়া থাকে এবং লব[ণ] উপাদান ৩ ভাগ মাত্র নষ্ট হয়। খোসাযুক্ত আলু ঠাণ্ডা জলে ছাড়িয়া অথবা ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া সিদ্ধ করা[য়] বিশেষ কোন প্রভেদ লক্ষিত হয় না। খোসাছাড়া[ন] আলুর শালি উপাদান সিদ্ধ করিবার সময় বিচ্ছি[ন্ন] হইয়া শতকরা প্রায় ৩ ভাগ নষ্ট হইয়া যায়। অব[শ্য] রন্ধন কালে সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া না দিলে কোন উপাদানই নষ্ট হয় না।

আলুর আমিষ উপাদানের অর্দ্ধেক অংশ মাত্র শরীর গঠনোপযোগী, এজন্য সুলভ হইলেও আলু গম বা চাঁলের সমকক্ষ নহে।

আলুর পুষ্টি-কারিতা

অধিকাংশ শরীরতত্ত্ববিদগণের মতে একজন পরিমিত পরিশ্রমী ব্যক্তির পক্ষে দৈনিক খাদ্যে প্রায় সিকি পাউণ্ড বা অর্দ্ধ পোয়া আমিষ উপাদান আবশ্যক; এতদ্ব্যতীত উপযুক্ত পরিমাণ স্নেহ উপাদান ও শালি উপাদানও আবশ্যক। সমস্ত আমিষ উপাদান কেবল আলু হইতে পাইতে হইলে দিনে সাড়ে নয় সের আলু খাওয়া আবশ্যক হয়; অবশ্য এত অধিক পরিমাণে আলু খাওয়া অসম্ভব। যাহাদের অন্যান্য খাদ্য অপেক্ষা আলুর উপর অধিক নির্ভর করিতে হয় তাহাদের প্রায়ই পেট বড় হইতে দেখা যায়। আমিষ ও স্নেহ উপাদানযুক্ত অন্য খাদ্যের সহিত আলু ভক্ষণে এরূপ কোন দোষ হয় না। ডাল, মাংস, দুধ, মাছ প্রভৃতিতে যথেষ্ট পরিমাণে আমিষ ও স্নেহ উপাদান আছে এজন্য এই সকল দ্রব্যের সহিত আলু ভক্ষণ সাধারণতঃ প্রচলিত আছে। আলুর লবণ উপাদান রক্ত পরিষ্কার করণে ও পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে।

Rubner (রুবনার্) নামক একজন জার্ম্মাণ প্রথমে আলুর পুষ্টিকারিতা সম্বন্ধে পরীক্ষা করেন। এক ব্যক্তিকে দুই দিন পর্য্যন্ত কেবল মাত্র আলুসিদ্ধ খাইতে দিয়া তিনি তাহার মল, মূত্রাদি বিশ্লেষণ করিয়া দেখেন। পরীক্ষায় তিনি দেখিলেন যে শালিজাতীয় উপাদানের শতকরা ৯২·৪ ভাগ ও নাইট্রোজেনযুক্ত উপাদানের শতকরা ৬৭·৮ ভাগ জীর্ণ হইয়াছে। Constantidini (কনষ্ট্যান্টাইডিনি) আলুর সহিত দুগ্ধ ও মাখন মিশ্রিত করিয়া খাইতে দেন; এরূপ খাদ্য অধিক মুখরোচক হওয়ায় পরীক্ষার ফলে দেখা গেল যে আলুর শালি উপাদানের শতকরা প্রায় ৯৯·৫ ভাগ ও নাইট্রোজেন উপাদানের শতকরা ৮০·৫ ভাগ পরিপাক প্রাপ্ত হয়। রুষিয়ায় আলুর পুষ্টিকারিতা সম্বন্ধে অনেকগুলি পরীক্ষা হইয়াছিল; এই সকল পরীক্ষায় কতকগুলি সুস্থ ব্যক্তিকে প্রথমে অন্যান্য খাদ্যের সহিত আলু দেওয়া হয় পরে কেবলমাত্র আলু খাওয়ান হয়। পরীক্ষায় দেখা যায় যে শতকরা ৯৩ ভাগ শালি উপাদান ও মাত্র ৫৯ ভাগ আমিষ উপাদান জীর্ণ হইয়াছে। আমেরিকার যুক্তরাজ্যে Minnesota (মিনেসোটা) বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে আলুর আমিষ উপাদানের শতকরা ৭১·৯ ভাগ ও শালি উপাদানের শতকরা ৯৩ ভাগ পরিপাক যোগ্য। Wesleyan (ওয়েস্‌লিয়ান) বিশ্ববিদ্যালয়ে ৩ জনের উপর পরীক্ষা হয়। প্রথম ব্যক্তি আলুর আমিষ উপাদান শতকরা ৯৩·৫ ভাগ, দ্বিতীয় ব্যক্তি ৭৮·৫ ভাগ ও তৃতীয় ব্যক্তি ৪৪·৭ ভাগ জীর্ণ করিয়াছিলেন। শালি উপাদান সম্বন্ধে বিশেষ পার্থক্য দেখা যায় নাই; শতকরা ৯৯·৯, ৯৯·২ ও ৯৮ ভাগ পর্য্যায়ক্রমে তিন ব্যক্তি পরিপাক করিতে সক্ষম হইয়াছিলেন।

আলু কত শীঘ্র জীর্ণ হয় সে সম্বন্ধে কোন পরীক্ষা হয় নাই। এক ব্যক্তির উদরে গুলি লাগিয়া পাকাশয়ে ছিদ্র হইয়া যায়; এই ব্যক্তি আরোগ্য লাভ করিবার পরও ছিদ্র বন্ধ না হওয়ায় তাহার পাকাশয়ে খাদ্যাদির কিরূপ পরিবর্ত্তন হইতেছে তাহা বাহির হইতেই দেখা যাইত। Beaumont (বোমণ্ট) নামক একজন চিকিৎসক তাহার উপর নানারূপ পরীক্ষা করেন। তিনি দেখেন যে আলু ভাজা বা আলুপোড়া পাকস্থলী হইতে অন্ত্রমধ্যে যাইতে প্রায় ২ ঘণ্টা সময় লাগে কিন্তু আলুসিদ্ধ ৩ ঘণ্টার কমে অন্ত্রমধ্যে প্রবেশ করে না। আলুর পরিপাক অন্ত্র মধ্যেই নিষ্পন্ন হইয়া থাকে এজন্য বোমণ্টের পরীক্ষা হইতেও আলু জীর্ণ হইতে কত সময় লাগে সে সম্বন্ধে কোন আভাষ পাওয়া যায় না।

আলু জীর্ণ হইতে কত সময় লাগে

পূর্ব্বে যাহা বলা হইল তাহা হইতে দেখা যায় যে আলু সাধারণ লোকের পক্ষে উৎকৃষ্ট খাদ্য। বেশী আলু খাইলে পেট মোটা হইতে দেখা যায়। অন্যান্য আমিষ ও স্নেহ জাতীয় খাদ্যের সহিত আলু খাওয়াই প্রশস্ত। যে সকল লোক সদ্য রোগমুক্ত হইয়াছেন তাঁহাদের আলু সিদ্ধ করিয়া সামান্য মসলা সংযোগ করিয়া দিলে বেশ মুখরোচক সুখাদ্য হয়।

খাদ্য ও পথ্যরূপে আলুর ব্যবহার

ক্ষুদ্রান্ত্রের ভিতর অগ্ন্যাশয়ের বা প্যানক্রিয়াসের রসের সাহায্যেই আলুর অধিকাংশ জীর্ণ হয়। সেই জন্য পচনযুক্ত অজীর্ণতা (fermentative dyspepsia) রোগে বা অগ্ন্যাশয়ের রোগে আলু বা অন্যান্য শালিজাতীয় খাদ্য কম খাওয়া উচিত।

সাধারণের ধারণা যে বহুমূত্র রোগে আলু খাওয়া নিষিদ্ধ। কিন্তু পরীক্ষা দ্বারা দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য শালিজাতীয় খাদ্য অপেক্ষা আলু রোগীর অধিক সহ্য হয়। অতএব বহুমূত্র রোগীর পরিমিত মাত্রায় আলু ভক্ষণে কোনই ক্ষতি হয় না।

অবশ্য অধিক মাত্রায় আলু ভক্ষণে বহুমূত্র রোগীর প্রস্রাবে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। Külz, Rümpf, Mossé, Von Noorden প্রভৃতি বিখ্যাত বৈজ্ঞানিকগণ নানাবিধ পরীক্ষার দ্বারা দেখিয়াছেন যে, অন্য সকল প্রকার শালি উপাদান অপেক্ষা আলুর শালি

উপাদান বহুমূত্র রোগীর পক্ষে কম অনিষ্টকর। আলুর শ্বেতসার কণার গঠনের বিশেষত্বহেতু আলুর এরূপ গুণ কিংবা অপর কোন উপাদানের জন্য এরূপ ঘটিয়া থাকে এখনও তাহা নির্দ্ধারিত হয় নাই। Mossé অনুমান করেন আলুতে অধিক মাত্রায় পোটাসিয়ম লবণ আছে এবং ইহার গুণেই আলুর শ্বেতসার রোগীর অনিষ্টসাধন করে না। বহুমূত্র রোগের প্রবল অবস্থায় প্রস্রাবে Acetone (এসিটোন) নামক একপ্রকার বিষাক্ত পদার্থ দেখা দেয়। রোগীকে অধিক পরিমাণ আলু খাইতে দিলে এসিটোনের উৎপত্তি নিবারিত হইয়া থাকে।

যে সকল শিশুর রিকেট্‌স্ হইয়াছে তাহাদের আলু সিদ্ধর মাড়ি খাইতে দিলে অনেক সময় সুফল পাওয়া যায়।

আলুতে সেলুলোজের অংশ কিছু বেশী। সেলুলোজ অন্ত্র মধ্যেও পরিপাক হয় না মলের সহিত পরিত্যক্ত হয়। সেই জন্য পেটের অসুখ হইলে আলু খাওয়া উচিত নয়।

ডিপ্‌থিরিয়া বীজাণুর কাহিনী।

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত—

সমস্ত দিন হাড়ভাঙ্গা পরিশ্রম করায় রাত্রি নয়টা না বাজিতেই সর্ব্ব সন্তাপহারিণী নিদ্রাদেবী আসিয়া আমার মস্তকে একটু শান্তিবারি সেচন করিলেন। আমিও বিনা বাক্য ব্যয়ে দিব্য শান্ত শিষ্ট বালকটির মত গিয়া আমার সেই প্রাচীন খট্টার উপরে চৌদ্দ পোয়া হইয়া শয়ন করিলাম। খট্টা অসহ্য ভারাক্রান্ত হইয়া কয়েকবার কাতরধ্বনি করিল বটে কিন্তু তখন নিজেই কাতর সুতরাং তাহার সেই সকরুণ বিলাপ আমার কর্ণকুহরে প্রবেশ করিল না। জীব মাত্রেই স্বার্থপর। সেই জীবের মধ্যে আমি মানুষ হইয়া "সর্ব্বঃ স্বার্থ-পরোজনঃ"—এই মানুষী নীতি কি করিয়া অবহেলা করি? তোমার সর্ব্বনাশ হউক, তুমি উৎসন্ন যাও, তথাচ আমি আমার স্বার্থগণ্ডার এক ক্রান্তি কখনই অপূর্ণ রাখিতে পারি না; কাজে কাজেই কোন দিকে ভ্রূক্ষেপ না করিয়াই নিদ্রিত হইলাম।

সেই নিদ্রাবস্থায় আমি এক অপূর্ব্ব স্বপ্ন দেখিলাম। আমি যেন কোন এক স্থানে রোগী দেখিতে যাইতেছি। পথি মধ্যে কতিপয় ডিপ্‌থিরিয়া-বীজাণুর সহিত আমার সাক্ষাৎ হইল; উহারা রাজপথের পার্শ্বস্থ এক নর্দ্দমার গ্যাসের মধ্যে লুক্কাইত ছিল। এই বীজাণু গুলি দেখিতে ঈষৎ বক্র অথবা কোন কোনটি সরল রেখার ন্যায়; কিন্তু উহাদের উভয় প্রান্ত গোল। আমাকে দেখিয়াই তাহারা আনন্দে উৎফুল্ল হইয়া উঠিল। আমি তাড়াতাড়ি চলিয়া যাইব মনে করিতেছি কিন্তু ঐ রক্ত বীজের বংশধরগণ আমাকে অভিবাদন করিয়া বলিল—"অনেক দিন হইতে আমরা তোমার ন্যায় এক জন ডাক্তারের সহিত দুইটি মনের কথা কহিব ভাবিতেছি কিন্তু এ শুভ সংযোগ এত কাল ঘটিয়া উঠে নাই। যদি দয়া করিয়া দেখা দিয়াছ তবে আমাদের দুইটি কথা শুন। আমরা প্রাণের কথা প্রকাশ করিতে না পারায় পেট ফুলিয়া মরিতে বসিয়াছি। দেখ ষোড়শ, সপ্তাদশ ও অষ্টাদশ শতাব্দীতে আমরা পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন স্থানে আবির্ভূত হইয়া ছিলাম কিন্তু তখন আমাদের কোন বিপদ্ ঘটে নাই।

১৮১৮ খৃষ্টাব্দে আমাদের ফরাসী লীলার কথা বোধ হয় তোমাদের মনে আছে ঐ সময়ে ইংলণ্ড ও স্কটলণ্ড দেশেও আমরা পদার্পণ করি। কিন্তু তখন তোমাদের দলের কোন লোকেই আমাদের প্রভাব সম্যক্ উপলব্ধি করিতে পারে নাই। ১৮৫৫ খৃষ্টাব্দে জানুয়ারি মাসে বলোন (Boulogne) নামক স্থানে আমরা যখন বদন ব্যাদন করিয়া লোক গ্রাস করিতে আরম্ভ করিলাম তখনই ঐ সকল লোকের চিত্ত আমাদের প্রতি প্রথম আকৃষ্ট হইয়াছিল। এই ঘটনার কিছু দিন পরে ক্লেভস্ ও লিওফ্লার্ নামক দুই জন লোক আমাদের দেখিতে পাইল। শুনিতে পাই তোমরা ঐ দুই ব্যক্তির নাম চিরস্মরণীয় রাখিবার জন্য আমাদিগকে এখন Klebs Loeffler bacillus নামে সম্বোধন করিয়া থাক। সে যাহা হউক, আমরা ধরা পড়িলাম বটে, তবে কি ভাবে আমরা তোমাদের দেহে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া স্বকার্য্য সাধন করি তাহা তখন কেহই স্থির করিতে পারিল না। কিন্তু সে কয় দিন? এ পোড়া ভাগের কথা আর কি বলিব শীঘ্রই ফরাসী দেশ হইতে রুক্স্ ও ইয়ারসিন্ এবং ইংলণ্ড হইতে সিড্‌নি মার্টিন নামক এক জন লোক আসিয়া সে গুপ্ত কথা ব্যক্ত করিয়া দিল"।

"আজ আমরা অনেককাল পরে তোমার দেখা পাইয়াছি। সুতরাং তোমার কাছে আর কোন কথাই গোপন করিব না। ঐ যে ডিপ্‌থিরিয়া রোগ হইলে গলার মধ্যে পর্দ্দা পড়ে, উহা আমাদেরই গাত্র নিঃসৃত রস হইতে উৎপন্ন। আমরা তোমাদের মানুষের ন্যায় "একাসেঁড়ে" ভাবে প্রায়ই থাকি না; অনেক গুলি পুঞ্জীকৃত হইয়া এক স্থানে বাস করি। বায়ুই আমাদের সহায়। আমরা বায়ুর স্কন্ধে চড়িয়া ইতস্ততঃ গমনা-গমন করি। বায়ুর সাহায্যেই আমরা মানুষের গলনলী বা নাসিকার মধ্যে চলিয়া যাই। মক্ষিকাও আমাদের অন্যতম বাহন। ইহার পৃষ্ঠে উঠিয়া আমরা তোমাদের খাদ্য দ্রব্য মধ্যে উপস্থিত হই। দুগ্ধ ও অন্ত্রাদি সংযোগেও আমরা কখন কখন তোমাদের গলার মধ্যে চলিয়া যাই। তবে মুখ, গলনলী বা নাসিকা মধ্যস্থ মিউকাস্ ঝিল্লী যে কোন কারণে একটু অসুস্থ না হইলে আমরা তথায় গিয়া বড় একটা কিছু করিতে পারি না। বাহিরের প্রদাহযুক্ত স্থানেও আমরা কখন কখন আশ্রয় গ্রহণ করি। ইহার একটি গল্প বলিতেছি শুন":—

সে অনেক দিনের কথা—ইংরাজী ১৮৬৬ খৃষ্টাব্দে বিলাতের পেক্‌হাম্ সহরে একবার এক গৃহস্থের কতিপয় শিশু আমাদের দ্বারা আক্রান্ত হয়। শিশুর মাতা প্রথম হইতেই সন্তান গুলির পরিচর্য্যা করিয়াছিলেন কিন্তু আমরা বিশেষ চেষ্টা করিয়াও কোন ক্রমে তাহার গলমধ্যে প্রবেশ করিতে পারি নাই। এই সময়ে দৈব আমাদের অনুকূল হইলেন। এক দিন মাতার নিজের ব্রন্‌কাইটীস্ রোগ হইয়াছে মনে করিয়া রোগ শান্তির জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ না করিয়াই বক্ষ দেশে এক প্রকাণ্ড ব্লিষ্টার প্রদান করিল। আমরা দেখিলাম—"অয়মের অবসরঃ"; উত্তম সুযোগ পাইয়া কাল বিলম্ব না করিয়াই ক্ষত মধ্যে ঢুকিয়া পড়িলাম এবং পর্দ্দা প্রস্তুত করিতে আরম্ভ করিলাম"।

"আমরা মানুষকে গলা চাপিয়া মারিয়া ফেলি। রোগী শ্বাসকষ্টে অস্থির হইয়া পড়ে। সে তখন সামান্য তরল বস্তুও আর গলাধঃকরণ করিতে পারে না। ইহার উপর আমাদের আর এক অস্ত্র আছে,—তাহার নাম পক্ষাঘাত। আমরা অনেক স্থানে ঐ অস্ত্র নিক্ষেপ করি। অস্ত্র নিক্ষেপের পর রোগীর স্বর আনুনাসিক হইয়া ক্রমশঃ হস্ত পদাদি অবশ হইয়া পড়ে। তিন চারি জন রোগীর মধ্যে আমরা অন্ততঃ এক জনকেও পক্ষা-ঘাতগ্রস্ত করিয়া থাকি। আমাদের কাছে স্ত্রী পুরুষ বিচার নাই; তবে শিশুদিগের প্রতিই আমাদের লক্ষ বেশী। বসন্ত ও শরৎ কালই আমাদের দেশ ভ্রমণের প্রকৃষ্ট সময়। যাহারা রাত্রি জাগরণ, শীতসেবা ও আর্দ্রভূমিতে শয়ন করে এবং দুগ্ধ ও পানীয় জল সুসিদ্ধ না করিয়া পান করে আমরা তাহাদের বড়ই ভালবাসি। রবির সহিত আমাদের আদৌ সদ্ভাব নাই। তাহার উত্তাপ আমরা কিছুতেই সহ্য করিতে পারি না। আমরা আশ্রয়দাতাকে কত অনুগ্রহ করি তাহা বোধ হয় তুমি জান। রোগ আরোগ্য হইলেও আমরা কিছু কাল তাহার মুখাভ্যন্তরে বাস করিতে থাকি। এই সময়ে মুখের মিউকাস্ ঝিল্লী আবার কোন গতিকে পীড়িত হইলে আমরা পুনর্ব্বার তাহার গলা চাপিতে চেষ্টা করি। রোগীর কফ, কাশ ও নাসিকা নিঃসৃত সর্দ্দির সহিত আমাদের কেহ কেহ বাহির হইয়া আসে

ঘটে তবে তাহারা রোগীর সন্নিকটেই অবস্থিতি করে;— শয্যা, বসন ও নিকটস্থ তৈজস পত্রেই লিপ্ত থাকে। Pseudo Diphtheria bacillus নামে আমাদের কতকগুলি জ্ঞাতি ভ্রাতা আছে। তাহারা আমাদের ন্যায় শক্তিশালী নহে। উহারা অনেক সময় সুস্থ মানুষের মুখাভ্যন্তরে বাস করে কিন্তু আশ্রয়দাতার কোন অনিষ্টই করিতে পারে না।”

“আজ কাল তোমরা আমাদের উপর বড়ই নির্দ্দয় হইয়াছ। ড্রেনোত্থিত গ্যাসের মধ্যে আমরা লুকাইয়া থাকি, একথা তোমরা জনসাধারণকে জানাইয়া দিতেছ এবং যাহাতে ঐ গ্যাস বাড়ীতে প্রবিষ্ট না হয়—যাহাতে বাড়ীর বায়ু দূষিত না হয়—সে পক্ষে যত্নবান হইবার জন্য তোমরা লোক সকলকে অনবরত সতর্ক করিতেছ। খাদ্য দ্রব্যের বিশুদ্ধির প্রতি দৃষ্টি রাখিতেও তোমরা উপদেশ দিয়া থাক; ঘরে মধ্যে মধ্যে ইউকেলিপ্‌টস্ ছিটাইয়া দিয়া আমাদের প্রাণে মারিতে চেষ্টা কর এবং গলার মধ্যে যে কোন কারণে একটু বেদনা হইলে অমনি জীবাণু নাশক ঔষধ জলে কুল্লি করিয়া থাক। তোমাদের এ সকল কার্য্য দেখিয়াও আমরা উৎসাহভঙ্গ হই নাই। কিন্তু ঐ যে কোখের ছাত্র অধ্যাপক বেরিং আমাদের মৃত্যুশর সংগ্রহ করিয়াছে, উহাতেই আমরা রণে ভঙ্গ দিতে বাধ্য হইয়াছি। ফরাসী ও জার্ম্মানী দেশে এই শরের যখন সর্ব্বপ্রথম শক্তি পরীক্ষা হয়, তখনই আমরা বুঝিয়াছি আমাদের বলবিক্রম এত দিনে বিলুপ্ত হইল। হে ভিষক্‌রাজ! বলিয়া দাও, ঐ শর কি এবং কেমন করিয়াই বা আমরা উহার হস্ত হইতে রক্ষা পাইব?

এই কথা বলিয়া বীজাণুগণ সাগ্রহে আমার মুখপানে তাকাইয়া রহিল। আমি এতক্ষণ গম্ভীর ভাবে তাহাদের সমস্ত কথা শুনিতেছিলাম, এক্ষণে জিজ্ঞাসিত হইয়া উত্তর করিলাম—“হে অণুদেহিগণ! অধুনা তোমাদের সময় বড়ই মন্দ পড়িয়াছে। ঐ শরের নাম ডিপ্‌থিরিয়া নাশক রক্তরস (Anti-toxin serum)। মাংসের কাথে তোমাদিগকে সংবর্দ্ধিত (Culture) করিয়া নানা প্রকার প্রক্রিয়া দ্বারা উহা প্রস্তুত হয়। উপযুক্ত সময়ে বিধি পূর্ব্বক ঐ রস সূক্ষ্ম পিচকারি দ্বারা রোগীর দেহে প্রবেশ করাইলে তোমাদের আর নিস্তার নাই। রোগাক্রমণের প্রথম বা দ্বিতীয় দিনে এই রস যাহাদের দেহে প্রবেশ করান হয় তাহাদের মধ্যে শতকরা ৯৭ জন তোমাদের চক্ষুতে ধূলি নিক্ষেপ করিতে পারে। সুস্থ শরীরেও এই টীকা গ্রহণ করা যায়, গ্রামে তোমরা অত্যাচার আরম্ভ করিলেই লোক এখন এই টীকা গ্রহণ করিয়া আত্মরক্ষা করিবে। ইহা অতি নির্দ্দোষ;—এমন কি বালক দিগকেও নিরাপদে দেওয়া যাইতে পারে”।

এই সময়ে ঘড়িতে টংটং করিয়া বারটা বাজিয়া উঠিল। ঘড়ির শব্দে আমার নিদ্রা ভঙ্গ হইল;—চক্ষু চাহিয়া দেখি আমি আমার শয়নকক্ষে সেই পৈত্রিক খাট্ খানির উপর শয়ান রহিয়াছি।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

খাদ্য।*

সংসারে গৃহস্থের প্রধান কার্য্য খাদ্যের সংস্থান করা। খাদ্য বিনা জীবনধারণ করা অসম্ভব। স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখার জন্য খাদ্যের পরিমাণ ও প্রকার উপযুক্ত হওয়া আবশ্যক। খাদ্যের দোষে নানা রোগ ভোগের এমন কি মৃত্যু ঘটিবারও সম্ভাবনা। গৃহস্থের খাদ্যাদি সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। শিশু, বালক, যুবা ও বৃদ্ধ শরীর ধারণ ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যাঁহার যেরূপ খাদ্যের আবশ্যক, তাহার জন্য সেইরূপ ব্যবস্থা করা উচিত। খাদ্য সম্বন্ধে সাবধান হইলে গৃহস্থ অনেক রোগ ও শোকের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইয়া সুখে কালযাপন করিতে পারেন।

বিভিন্ন খাদ্য ও তাহার উপাদান।

বাঙ্গালীর খাদ্য দ্রব্যাদির মধ্যে সাধারণতঃ ভাত, ডাল, মাছ, তরকারী ও দুগ্ধই প্রধান। আটা ময়দার প্রচলনও কম নহে। পূর্ব্বে আমাদের দেশের লোকে যে পরিমাণ দুগ্ধ পাইত এখন আর সেরূপ পাওয়া যায় না। বাঙ্গালী চিরকালই মৎস্য প্রিয় কিন্তু দুঃখের বিষয় তাহাও ক্রমশঃ দুষ্প্রাপ্য হইতেছে। এখন অনেক পল্লী গ্রামে মৎস্য একেবারেই পাওয়া যায় না। দুগ্ধ ও মৎস্যের ন্যায় দুইটি পুষ্টিকর সামগ্রীর অভাব বশতঃ বাঙ্গালীর খাদ্যের ও স্বাস্থ্যের ক্রমশঃ অবনতি ঘটিতেছে।

শরীর গঠনের জন্য যে আমিষ উপাদানের আবশ্যক তাহার অধিকাংশই আমরা সাধারণতঃ মৎস্য, মাংস, দুগ্ধ ডাল হইতে পাইয়া থাকি, এজন্য দুগ্ধ মৎস্যাদির অভাব যাহাতে অন্যরূপে পূরণ হইতে পারে সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা বিশেষ প্রয়োজন।

ডাল ব্যতীত অন্যান্য উদ্ভিজ্জ খাদ্যে শরীর গঠনোপযোগী আমিষ উপাদানের পরিমাণ অতি অল্প। উদ্ভিজ্জ খাদ্যে সাধারণতঃ আমাদের অত্যাবশ্যকীয় শালি ও লবণ উপাদানের প্রাচুর্য্য দেখা যায়। মাখন, তৈল, ঘৃত প্রভৃতি স্নেহজাতীয় খাদ্যও আমাদের শরীরের পক্ষে অত্যাবশ্যক।

চাউল—চাউল আমাদের দেশের সর্ব্বপ্রধান খাদ্য। বঙ্গদেশে নানা প্রকার চাউলের প্রচলন আছে। রাসায়নিক পরীক্ষায় বিভিন্ন প্রকার চাউলে উপাদানগত অতি সামান্য প্রভেদই দৃষ্ট হয়। মোটা চাউলে আবরক স্তরটি বর্ত্তমান থাকায় কতকগুলি বিশেষ পুষ্টিকর উপাদানের আধিক্য দৃষ্ট হয়। মাজা ও মিহি চাউল শীঘ্র পরিপাক পায়। নূতন চাউল পুরাতন চাউল অপেক্ষা দুষ্পাচ্য।

ময়দা—আটা ময়দায় চাউল অপেক্ষা আমিষ জাতীয় উপাদান কিঞ্চিৎ অধিক। কলের আটা ময়দা অপেক্ষা যাঁতায় ভাঙ্গা আটা ময়দা ভাল। কারণ কলের আটা ও ময়দায় গমের অনেক আবশ্যকীয় উপাদান বাদ যায়। সুজিতে আটা ময়দা অপেক্ষা আমিষ জাতীয় উপাদান অধিক আছে।

* পূর্ব্ব প্রকাশিত “স্বাস্থ্য-নীতি” নামক প্রবন্ধে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় খাদ্যের মাত্রা, খাদ্য গ্রহণের সময়, খাদ্য গ্রহণের নিয়ম প্রভৃতি বিষয়ের আলোচনা করা হইয়াছে। বর্ত্তমান গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতিতে সে সকল বিষয় লিখিত হইল না।

ডাল—সকল প্রকার খাদ্য দ্রব্য অপেক্ষা ডালে আমিষ উপাদানের পরিমাণ অধিক। উপযুক্তভাবে রন্ধন না করিলে ডালের অধিকাংশ আমিষ উপাদানই পরিপাক প্রাপ্ত হয় না। বিভিন্ন প্রকারের মুগ, মসুর, অড়হর, খেঁসারি, কলাই, ছোলা, মটর প্রভৃতির ডাল প্রচলিত আছে।

মৎস্য, মাংস—মৎস্য মাংসের অমিষ উপাদান সহজেই পরিপাক পায়। মাংস অপেক্ষা মৎস্য লঘুপাচ্য। পাশ্চাত্য দেশ অপেক্ষা আমাদের দেশে মাংসের প্রচলন অনেক অল্প। ছাগ, মেষ, হরিণ ও নানা প্রকার পক্ষীর মাংস প্রচলিত আছে। মাংস লঘুপাক হইলেও আমাদের রন্ধনের দোষে অনেক সময় তাহা দুষ্পাচ্য হইয়া উঠে। মৎস্যের মধ্যে কৈ, মাগুর, সিঙ্গি, মৌরলা প্রভৃতি শীঘ্র জীর্ণ হয়। এই সকল মৎস্য রোগীর বিশেষ উপযোগী। ডিম্ব অর্দ্ধসিদ্ধ বা কাঁচা অবস্থায় অতি সহজে পরিপাক পায়, পূর্ণ সিদ্ধ বা ভাজা ডিম্ব গুরু পাক।

তরকারি, ফল—তরিতরকারিতে লবণময় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে। তরকারির অসার অংশ কোষ্ঠ পরিস্কারের বিশেষ সহায়ক। খাদ্যে টাটকা ফলমূল বা শাকসব্জী না থাকিলে রক্ত নিস্তেজ হইয়া পড়ে। আলু, রাঙ্গা আলু, কচু, কাঁচকলা, ওল প্রভৃতি তরকারিতে শ্বেতসার অংশ যথেষ্ট পরিমাণ আছে। কুমড়া, লাউ, পটল, বেগুন, ঝিঙ্গে প্রভৃতিতে জলীয় উপাদানই অধিক এবং ইহাদের পুষ্টিকারীতা নিতান্ত অল্প। পেস্তা, বাদাম, আখরোট, পাকা কলা, আম প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্যরূপে অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আঙ্গুর ও বেদনার রসে শর্করা ও আমিষ উপাদান উভয়ই বর্ত্তমান আছে ও ইহা সহজেই পরিপাক পায়। নারিকেলের শাঁসও পুষ্টিকর কিন্তু ইহা রোগীর উপযুক্ত নহে। তরমুজ, ডাব প্রভৃতিতে সারাংশ নিতান্ত অ[ল্প] হইলেও তৃষ্ণা নিবারণের জন্য কোন ফলই ইহাদে[র] সমতুল্য নহে। পাকা পেঁপে ও পাকা পেয়ারা কোষ্ঠব[দ্ধ] ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপকারী। সকল প্রকার ফল কোষ্ঠ পরিষ্কার ও রক্তের পুষ্টিসাধনে সহায়তা করে।

খাদ্য দ্রব্যের রাসায়ণিক বিশ্লেষণে সাধারণ[তঃ] ৫ প্রকার উপাদান পাওয়া যায়। যথা—আমিষ উপাদান, স্নেহ উপাদান, শালি উপাদান, লব[ণ] উপাদান ও জল। নিম্নে কতকগুলি সাধার[ণ] খাদ্যের উপাদান দেওয়া হইল।

দ্রব্যের নাম	জল	আমিষ	শালি	স্নেহ	লবণ
চাল	১২'৩	[illegible]	৭৯'৪	০'৩	০'৪
ময়দা	১১ ৭২	১২ ১৫	৫৩'৬৪	২'৫	০'৭
আটা	১১'০৬	১২'৫২	৬৭'৫৩	২'৩৮	০'৬১
সুজি	১০'৫২	১৪'৩৮	৪৭'৪২	২'২৮	০'৫১
অড়হর ডাল	১১'৩	১৯'৮৬	৫৭'৩০	৩'২০	৮'৩৪
মসুর ডাল	১২'১	২৩'২৫	৫৯'৪০	২'৭০	২'৫৫
বার্লী	১২'৭	৭'৫	৭৭'০	১'৪	১'৪
নারীদুগ্ধ	৮৬'৫	১'৫	৬'৫	৪'০	১'
গোদুগ্ধ	৮৭'১	৩ ৪	৪'৭৫	৩'৯	০'৭৫
ছাগদুগ্ধ	৮২'০২	৪'৬৭	৫'২৮	৭'০২	১'০১
ছানা	১৪'৫	১৯'৬৯	৫৬'২০	৩'৯৫	৫'৬৬
মৎস্য	৭৮'০	১৮'০	...	৩'৮	১'

দ্রব্যের নাম	জল	আমিষ	শালি	স্নেহ	লবণ
ছাগ মাংস	৭২'৩৪	২৪'০৬	...	২'৫০	১'১০
ডিম্ব	৭৪'০	১৪'০	...	১০'৫	১'৬
আলু	৭৫'০	২'০	২১'০	২'০	০'৭
বেগুন	৯৩'৯৮	'৮৯	৩'৪৮	১'৩৮	'২৬
বাঁধাকপি	৮৪'৯৮	৫'০	৭'৮	০'৫	১'৭২
ফুলকপি	৮৮'৬৬	৩'০৬	৫'০	[illegible]	১'১৬
ঢেঁড়স	৯০'৪	১'৯৬	৫'৭২	১'১১	'৮
ওল	৮০'০৬	২'২৯	১২'৮	২'৮৯	১'৪
মূলা	৯৫'৭	০'২১	৩'৩৮	'০৬	০'৬৪
রাঙ্গাআলু	৭৪'১	০'৭৮	২১'২৭	৩'৩১	'৫২
পেঁয়াজ	৮৮'৯	১'৫৭	৬ ০৮	২'৯৯	'৪৫
কাঁচাকলা	৭৯'০	১ ৩১	১৬ ৮	২'৭	'১৭
লাউ	৯৫'৮৮	'৫৫	২'৩৬	'৯৪	'২৬
বিলাতী কুমড়া	৯৩'৪	'৯	৩'৯৬	১'০৩	'৭
পাকা আম	৭৫'৫	১'২	১৭'৫৮	০'৭৬	১'২
পাকা কলা	৭২'৩৯	১'৬৫	১৫'৯৬	'৬৫	'৮৫
আপেল	৮৩'৫	০'৩৯	৭'৭৩	...	০'৩১
আঙ্গুর	৭৪'৫৩	০'৫৯	২৪'৩৬	...	'৫৩
বেঁদানার রস	...	০'৯৩	৭'৬	...	...

খাদ্য সংগ্রহ।

অসুবিধা নিবারণের জন্য গৃহস্থকে অনেক সময় খাদ্যদ্রব্যাদি সংগ্রহ করিয়া রাখিতে হয়। দ্রব্যাদি অধিক পরিমাণে ক্রয় করিলে সুবিধা মূল্যে পাওয়া যায়। যে সকল খাদ্য দ্রব্যাদি সহজে নষ্ট হয় না কেবল মাত্র তাহাই সংগ্রহ করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। মৎস্য, মাংসাদির ন্যায় পচনশীল পদার্থ প্রত্যহ ক্রয় করা কর্ত্তব্য। তরকারি দুই একদিন ভাল অবস্থায় রাখা যাইলেও উপায় থাকিলে প্রতিদিন টাটকা ক্রয় করা ভাল। যত্ন করিয়া রাখিলে আলু অনেক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত থাকিতে পারে। পাকা কুমড়া, পাকা শশা প্রভৃতিও অনেকদিন ভাল থাকে। তেঁতুল, আমলকী, সজিনার ফুল প্রভৃতি কতকগুলি খাদ্য দ্রব্য শুষ্ক করিয়া রাখিলে অনেক দিন নষ্ট হয় না। এই সকল দ্রব্য মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া আবশ্যক। চাল, ডাল, ময়দা, আটা, ঘী, তেল, চিনি, গুড় ইত্যাদি দ্রব্য বহু দিনের জন্য সংগ্রহ করিয়া রাখা যাইতে পারে।

খাদ্য দ্রব্যাদি সংগ্রহকালে গৃহস্থকে অনেকগুলি বিষয়ে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। খাদ্যদ্রব্য মুখরোচক ও টাটকা হওয়া উচিত। ভেজাল, পোকাধরা, শুষ্ক ও পচা দ্রব্য মূল্যে সুলভ হইলেও ক্রয় করা উচিত নয়। কতকগুলি খাদ্যদ্রব্য বাজার হইতে ক্রয় করা অপেক্ষা, সামান্য পরিশ্রমে গৃহস্থের নিজের প্রস্তুত করাইয়া লওয়া ভাল। গম ভাঙ্গাইয়া বাড়ীতে আটা, ময়দা, সুজি প্রভৃতি প্রস্তুত করিলে জিনিষও ভাল হয় এবং গৃহস্থেরও অনেক সাশ্রয় হয়। ডাল, কলাই প্রভৃতি ঘরে ভাঙ্গাইয়া

লওয়া যাইতে পারে। ঘৃত তৈলাদি যথাসাধ্য বিশুদ্ধ দেখিয়া ক্রয় করা উচিত। কলের তৈলে নানারূপ ভেজাল দেওয়া হয়। মূল্য অপেক্ষাকৃত অধিক হইলেও ঘানির তৈলই ক্রয় করা উচিত। বিশুদ্ধ ঘৃতের মূল্য অত্যন্ত অধিক হইলেও অল্প মূল্যে অবিশুদ্ধ ঘৃত ক্রয় করা কখনও উচিত নয়। দূষিত ঘৃত ব্যবহার না করিয়া বরং ভাল তৈল ব্যবহারই উত্তম।

আমরা এতক্ষণ কেবল বিশুদ্ধ খাদ্য সংগ্রহেরই আলোচনা করিয়াছি। খাদ্য বিশুদ্ধ কি অবিশুদ্ধ তাহা নিরূপণের কতকগুলি সাধারণ নিয়ম নিম্নে লিখিত হইল।

খাদ্য পরীক্ষা।

চাউল।—চাউল অনেক সময় কুঁড়া, কাঁকর, ধূলা প্রভৃতি মিশ্রিত থাকে। অল্প যত্ন করিয়া দেখিলেই এই সকল দোষ ধরা যায়। চাউলে অধিক পরিমাণ ক্ষুদ থাকিলে তাহা ক্রয় করা উচিত নয়। পুরাতন চাউলই ক্রয় করা যুক্তি সঙ্গত। নূতন চাউলে অনেক সময়ে পেটের পীড়া হইয়া থাকে। অধিক মাজা চাল স্বাস্থ্যের হিসাবে উত্তম নহে। সকল ডাল সমান সিদ্ধ হয় না এজন্য অধিক পরিমাণ কিনিবার পূর্ব্বে তাহা রাঁধিয়া পরীক্ষা করা উচিত। ডালেও অনেক সময় কাঁকর, ক্ষুদ ইত্যাদি মিশ্রিত থাকে।

ময়দা।—ভাল ময়দা ঈষৎ হরিদ্রাভ শ্বেতবর্ণের হয়। ময়দা মুটা করিয়া ছাড়িয়া দিলে ছড়াইয়া পড়া উচিত। চাপ বাঁধিয়া থাকিলে বুঝিতে হইবে যে ময়দায় জলের পরিমাণ অধিক আছে। সামান্য পরিমাণ ময়দা দুই অঙ্গুলীর মধ্যে ঘষিলে অতি মিহি দানা অনুভূত হওয়া উচিত। যে ময়দার দানা একবারেই অনুভব করা যায় না তাহা তত ভাল নহে। মুখের মধ্যে সামান্য ময়দা দিয়া চিবাইলে মিহি দানা অনুভূত হয়। ভাল ময়দা একবারে মিলাইয়া যায় না। ময়দার স্বাদ অল্প মিষ্ট হওয়া উচিত। ময়দার একপ্রকার সোঁদা গন্ধ পাওয়া যায়। যে ময়দায় সামান্য পরিমাণেও অম্ল পাওয়া যায় তাহা ভাল নহে।

ঘৃত—ঘী বিশুদ্ধ কি না নিরূপণ করা বিশেষ দুঃ ব্যাপার। তবে মোটামুটি কয়েকটি পরীক্ষার দ্বা ঘী ভাল কি মন্দ তাহা অনেকটা বুঝা যাইতে পারে খাঁটি ঘী হরিদ্রাভ ও দানাদার হয়। এক্ষণে ব্যব দারেরা কৃত্রিম উপায়ে ঘী দানাদার ও হরিদ্রা করিতেছে। এক মাত্র ঘীয়ের গন্ধই ভাল কি তাহা নিরূপণ করিবার সহজ উপায়। হাতে অল্প লইয়া ঘষিলে যদি কোনরূপ দুর্গন্ধ অনুভূত হয় হইলে বুঝিতে হইবে যে ঘী বিশুদ্ধ নহে। ঘী খা হইলে কড়ায় চড়াইলে তাহা ধরা পড়ে। অ পরিমাণ ঘী ক্রয়ের পূর্ব্বে অল্প লইয়া পরী করা উচিত।

তৈল—অনেকে মনে করেন তৈলে থাকিলেই তাহা খাঁটি। ব্যবসায়ীরা সজিনার ছ লঙ্কা প্রভৃতির সংযোগে সরিষার তৈলের ঝাঁজ বাড়া থাকে। কলে সরিষার সহিত অন্যান্য নানা প্র দ্রব্যাদি ভেজাল দিয়া তৈল বাহির করা হয়। এ কলের তৈল ক্রয় না করিয়া অধিক মূল্য দিয়াও ঘা বিশুদ্ধ তৈলই ক্রয় করা উচিত। আলুভাতে বা প্রভৃতির সহিত কাঁচাতৈল মাখিয়া খাইলে তাহা কি মন্দ অনেকটা বুঝা যায়।

চিনি—বাজারে যে কয় প্রকার চিনি পাওয়া তন্মধ্যে দোবরা চিনিই সর্ব্বাপেক্ষা বিশুদ্ধ। কা চিনি নামে যাহা বিক্রিত হইয়া থাকে, তা অধিকাংশ যাভা দ্বীপ হইতে আমদানী। যাভার চি সহিত ভূরা মিশ্রিত করিয়া এদেশে কাশীর প্রস্তুত করা হয়। চিনিতে সময় সময় শস্যাদিরূ মিশ্রিত করা হয়।

গুড়—খেঁজুর ও আকের এই দুই প্রকার প্রচলিত আছে। যে গুড় কাল রঙ্গের, যাহাতে স্ নাই অথবা যাহাতে তিক্তস্বাদ অছে এরূপ ভাল নহে।

তরকারি—শুষ্ক, অধিক পাকা, পচা, হাজা, পোকাধরা তরকারি ক্রয় করা উচিত নহে। ভাল করিয়া দেখিলেই এই সকল দোষ নিরূপণ করা যাইতে পারে। পটল বা আলু আকারে অধিক বড় হইলে তাহার স্বাদ প্রায়ই ভাল হয় না। যে আলুতে অধিক চোক অছে তাহা খাইতে ভাল হয় না। পক্ষিতে খাওয়া বা থেঁতলান বা দাগী ফল মূল ক্রয় করা উচিত নহে।

মাংস—অধিক বয়স্ক ও রুগ্ন পশুর মাংস খাদ্য-রূপে ব্যবহার করা উচিত নহে। মাংস সহজেই পচিয়া যায়, এবং পচা মাংস শরীরের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। কলিকাতা সহরে যে মাংস বিক্রিত হইয়া থাকে মিউনিসিপালিটি পরীক্ষা করিয়া তাহাতে গুণানুসারে নম্বর দিয়া থাকেন। এজন্য ক্রেতার ঠকিবার সম্ভাবনা কম। অপর স্থানে পরীক্ষা ব্যতীত মাংসক্রয় করা উচিত নহে। যে মাংস টিপিলে আঙ্গুল অধিক বসিয়া যায়, বা যাহাতে সামান্য দুর্গন্ধ আছে এবং যাহার বর্ণ অতিশয় ফেকাসে তাহা ক্রয় করা উচিত নয়। মাংসের মধ্যে সরু-ছুরি প্রবেশ করাইয়া আঘ্রান লইলে যদি দুর্গন্ধ পাওয়া যায় তাহা হইলে সে মাংস পরিত্যাগ করা উচিত।

মৎস্য—মাংসের ন্যায় মৎস্যও সহজে পচিয়া যায়। মৎস্য টাটকা কি না জানিবার কতকগুলি সহজ উপায় আছে। টাটকা মৎস্য টিপিলে কঠিন বোধ হয় ও আঙ্গুল বসে না। টাটকা মৎস্যের কানকোর ভিতর লাল থাকে ও কাটিলে রক্ত বাহির হয়। লেজ খাড়া ও চক্ষু উজ্জ্বল থাকে। মৎস্যের মুড়া ও পেটি প্রথম পচিতে আরম্ভ হয় এজন্য এই দুই স্থানে সরু কাটি, গুণ-ছুঁচ-বা সরু ছুরি প্রবেশ করাইয়া আঘ্রান লইলে, মৎস্য ভাল কি খারাপ বুঝা যাইবে। একরূপ কৃমির আক্রমণ ফলে কৈ, মাগুর প্রভৃতি মৎস্যের গাত্রে ছোট ছোট গুটিকা হইতে দেখা যায়। সাধারণে ইহাকে মৎস্যের বসন্ত বলিয়া থাকে। এই প্রকার রোগগ্রস্ত মৎস্য খাওয়া উচিত নহে। জলাশয়ে কখন কখন মৎস্য মরিয়া ভাসিয়া উঠে, সে প্রকার মৎস্য অব্যবহার্য্য।

দুগ্ধ।—দুগ্ধে জল, বাতাসা, চিনি, এরারুট ও সময় সময় খড়ি পর্য্যন্ত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে। অনেকের ধারণা আছে যে ল্যাক্টোমিটার (Lacto-meter) নামক যন্ত্রের দ্বারা দুগ্ধে জল মিশ্রিত আছে কিনা নিরূপণ করা যায়। দুগ্ধের মাখন তুলিয়া জল মিশ্রিত করিলে অথবা জল মিশ্রিত দুগ্ধে বাতাসা বা চিনি দিলে এই যন্ত্র দ্বারা কিছু ধরা যায় না। এজন্য অধিক মূল্য হইলেও যে স্থানে খাঁটি দুগ্ধ পাওয়া যায় জানা আছে সেই স্থান হইতেই দুগ্ধ সংগ্রহ করা উচিত।

খাদ্য সংরক্ষণ।

ভাণ্ডার গৃহ—খাদ্য সংরক্ষণের জন্য ভাণ্ডারগৃহ আবশ্যক। ভাণ্ডারগৃহে যাহাতে ইন্দুরের উপদ্রব না হইতে পারে তজ্জন্য মেঝে ও দেওয়ালের কিয়ৎদূর পর্য্যন্ত সিমেণ্ট দেওয়া উচিত। ভাণ্ডারগৃহ, যাহাতে সেঁতসেঁতে না হয় এবং আলোক ও বায়ুর অভাব না থাকে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। সকল প্রকার খাদ্য দ্রব্যই আবৃত পাত্রে রাখা উচিত, ইহাতে ঘরে মক্ষিকা ও আরসুলা প্রভৃতির উপদ্রব হয় না এবং খাদ্যদ্রব্যাদি দূষিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। ভাণ্ডার-গৃহে তারের জালের আলমারি থাকিলে তাহাতে অনেক প্রকার খাদ্যাদি রাখিবার সুবিধা হয়। জিনিষ পত্রাদি রাখিবার জন্য মাটির জালা, কলসি বা হাঁড়ি, কেরো-সিনের টিন, বিস্কুটের বা চায়ের বাক্স, বার্লি ও এরারুটের কৌটা এবং মেলিন্স্ ফুড্ প্রভৃতির বোতল ব্যবহার করা যাইতে পারে।

ভাণ্ডারগৃহ মাসে অন্ততঃ একবার উত্তমরূপে পরি-ষ্কার করা কর্ত্তব্য। ভাণ্ডারগৃহের নর্দ্দমা প্রভৃতিতে জাল দেওয়া উচিত। তাহা হইলে ইন্দুর আরসুলার উপদ্রব কম হয়।

চাল—চাল প্রথমে পরিষ্কার করিয়া ঝাড়িয়া মাটীর জালা বা অন্য কোন আবৃত পাত্রে রাখা যাইতে পারে। চটের থলেতে চাল রাখা যুক্তি সঙ্গত নহে। চাল মধ্যে মধ্যে মুক্তস্থানে ছড়াইয়া দেওয়া উচিত। ইহাতে

পোকা ধরিতে পায় না। চালের জালায় কাপড়ে বাঁধিয়া অল্প কর্পূর রাখিয়া দিলেও পোকা ধরা নিবারণ হয়।

ডাল—কেরাসিনের টিনে অথবা মাটির হাঁড়িতে সরা ঢাকা দিয়া ডাল রাখা যাইতে পারে। ডাল মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া কর্ত্তব্য।

ময়দা—ময়দা, আটা, সুজী প্রভৃতি টিনে রাখাই শ্রেয়। হাঁড়িতে বিশেষত বর্ষাকালে এই সকল জিনিষ ভাল থাকে না। মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া ও পাত্রের মুখ উত্তমরূপে আঁটিয়া রাখা কর্ত্তব্য।

ঘৃত, তৈল—ঘী, তেল কানেস্তারাতে বা জারে রাখাই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। অল্প পরিমাণ হইলে বোতলে রাখা যাইতে পারে। ঘী, তেলের পাত্র সদাসর্ব্বদা আবৃত রাখা কর্ত্তব্য। পিতলের বা তাম্রপাত্রে তেল বা ঘী অধিক দিন থাকিলে কলঙ্কিত হইয়া যায়। মৃত্তিকা পাত্রে এরূপ দোষ না ঘটিলেও ধুলা লাগিয়া তাহা অতি সহজেই মলিন হইয়া পড়ে। তবে মাটির মট্‌কিতে মুখ ঢাকিয়া রাখিলে বেশ ভালই থাকে। জিনিষ ফুরাইয়া গেলে পুনরায় রাখিবার পূর্ব্বে পাত্র উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য।

চিনি—চিনি টিনের কানেস্তারাতেই রাখা ভাল। কারণ কানেস্তারা ভাল করিয়া বন্ধ করা যায়। হাঁড়িতে সরা ঢাকা দিলেও পিপিলীকা প্রবেশ করিয়া থাকে। তবে জলের উপর বসাইয়া রাখিলে পিপিলীকা নিবারিত হয়। পাত্রের মুখ ভাল করিয়া বন্ধ করিলে এবং পাত্রের গায়ে চিনি লাগিতে না দিলে, জলে বসাইবার কোনই আবশ্যকতা নাই।

গুড়—চিনির পাত্র অপেক্ষা গুড়ের পাত্রে সহজে পিপিলীকা ধরে। গুড়ও চিনির ন্যায় সাবধানে রাখা উচিত। গুড়ের পাত্রের মুখ কিছু বড় হইলে তুলিবার সুবিধা হয়।

মিষ্টান্নাদি—তারের জালের আলমারি থাকিলে তন্মধ্যে মিষ্টান্ন রাখিবার বিশেষ সুবিধা হয়। "জলের খুরায়" আলমারি বসাইয়া রাখিলে খাদ্য দ্রব্যে পিপিলীকা বা মক্ষিকা ধরিতে পারে না। ভাণ্ডার গৃহে এইরূপ একটি আলমারি থাকিলে অনেক প্রয় দ্রব্যাদি রাখিবার সুবিধা হইয়া থাকে। অনেকে দ্রব্যাদি সিকায় ঝুলাইয়া রাখেন কিন্তু ইহাতে মক্ষি নিবারণ করা যায় না এবং পিপিলীকাও নিবারিত না। সিকাবাহিয়া কখন কখন ইন্দুরও আসিয়া থাকে

মসলা—মসলা ইত্যাদি টিনের বাক্স, কৌটা শিশিতে রাখাই উত্তম। এই সকল দ্রব্য মধ্যে ম রৌদ্রে দেওয়া আবশ্যক।

তরকারি—তরকারি প্রভৃতি ঠাণ্ডায় করিয়া রাখিয়া ভিজা ন্যাকড়া চাপা দিলে ২।১ দিন থাকে। আলু বায়ুচলাচল যুক্ত অন্ধকার স্থানে বা উপর সাজাইয়া রাখিলে বহুদিন অবিকৃত থা পেঁয়াজ কুমড়া প্রভৃতি যত্ন করিয়া রাখিলে সহজে ন না। অনেকে পাকা শশা সিকায় ঝুলাইয়া খানেক পর্য্যন্ত রাখিয়া দেন। তেঁতুল বিচি ছাড়া হাঁড়ি করিয়া রাখিয়া দিলে অনেক দিন ঠিক থা সজিনার ফুল শুষ্ক করিয়া টিনের কৌটায় রা বহুদিন ভাল থাকে।

আচার—আচার চাট্‌নি প্রভৃতি মৃত্তিকা কাচ পাত্রে ঢাকা দিয়া রাখা কর্ত্তব্য এবং মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া উচিত। তৈলের পরিমাণ থাকিলে আচার অনেক দিন ঠিক থাকে। হস্ত রূপে ধৌত না করিয়া আচারে হাত দিলে তাহা নষ্ট হইয়া যায়।

ভাণ্ডার গৃহে কুকুর বিড়াল প্রবেশ করিতে উচিত নয়। ইন্দুর মারিবার জন্য ভাণ্ডার গৃহে বা অন্য প্রকার বিষ রাখাতে ভ্রম ক্রমে তাহা খা সহিত মিশ্রিত হওয়ায় গৃহস্থের বিষম অনর্থ ঘ দেখা গিয়াছে। ইন্দুর মারিতে এরূপ উপায় অ না করিয়া কল রাখা উচিত।

খাদ্য প্রস্তুতকরণ।

খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে কতকগুলি আমরা বিনা ভক্ষণ করি। এই সকল দ্রব্য যত্নপূর্ব্বক পরিষ্কার

লওয়া উচিত। ফল মূল প্রভৃতি উত্তমরূপে না ধুইয়া খাওয়া উচিত নহে। ছোট ছেলেরা অনেক সময় না ধুইয়াই আটা ও ধূলিমাখা ফল খাইয়া থাকে, ইহাতে মুখে ঘা হইতে পারে ও কৃমি রোগের সম্ভাবনা আছে। আম, লিচু, কুল প্রভৃতি ফলে অনেক সময় পোকা থাকে এজন্য উত্তমরূপে না দেখিয়া এই সকল ফল খাওয়া উচিত নহে। ফল ছাড়াইয়া খাওয়াই সর্ব্বাপেক্ষা নিরাপদ। তরিতরকারিতেও অনেক সময় পোকা থাকে এজন্য রন্ধনের পূর্ব্বে সে গুলি বিশেষ করিয়া পরীক্ষা করা উচিত। নুনের জলে তরকারি ডুবাইয়া রাখিলে ভিতরে কোন পোকা থাকিলে তাহা বাহির হইয়া যায়, ফুলকপি বা বাঁধাকপির ভিতর পোকা লুক্কায়িত থাকিলে এই উপায়ে তাহা বাহির করিতে পারা যায়।

তরকারি কুটিবার সময় তাহার অব্যবহার্য্য অংশগুলি পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। অধিক খোসা থাকিলে তরকারী দুষ্পাচ্য হয়। অনেকে খোসা সমেত আলু, লাউ বা কুমড়ার খোলা ইত্যাদি খাইয়া থাকেন। ভাল করিয়া রন্ধন না হইলে, এই সকল দ্রব্য পেটের পীড়া উৎপন্ন করে। অধিক ছোট ছোট করিয়া কুটিলে রন্ধনের সময় তরকারি গলিয়া যায়। আবার অধিক বড় থাকিলে ভাল সিদ্ধ হয় না। তরকারি কুটিয়া রন্ধনের পূর্ব্বে ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলা উচিত। কোটা তরকারি অধিকক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিলে তাহার উপাদানের কিয়দাংশ নষ্ট হইয়া যায়। চাল ডাল ইত্যাদি উত্তমরূপে ঝাড়িয়া কাঁকর মাটি বাছিয়া ফেলা উচিত। চাল বিশেষ যত্ন পূর্ব্বক না ধুইলে ভাত ভাল হয় না। এজন্য তাহা পুনঃ পুনঃ ধুইয়া পরিষ্কার করা উচিত।

মাছ কাটিয়া ভাল করিয়া ধোওয়া কর্ত্তব্য, নচেৎ রন্ধনের পরও আঁস্‌টে গন্ধ থাকে। অনেকে বলেন যে মাংস ধুইলে স্বাদ খারাপ হইয়া যায়। কিন্তু তাহা বলিয়া মাংস পরিষ্কার না করিয়া রন্ধন করা উচিত নহে।

রন্ধনের পূর্ব্বে নুন, গুড়, চিনি, মসলা প্রভৃতিও দেখিয়া দেওয়া উচিত যেন তাহাতে কোনরূপ ময়লা না থাকে। অনেক সময় আরসুলার বিষ্ঠা ইহাদের সহিত মিশ্রিত থাকে।

রন্ধনের পাত্রাদিতে যাহাতে কোনরূপ ময়লা না থাকে সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। ব্যবহৃত ধাতব পাত্রাদি রন্ধনের পর উত্তমরূপে মাজিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। মাটীর পাত্র প্রত্যহ পরিষ্কার করা ও মধ্যে মধ্যে বদলাইয়া ফেলা উচিত।

রন্ধন করা খাদ্য দ্রব্যাদি ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। অন্যথা ধূলা, মাছি, পোকা ইত্যাদি পড়িয়া তাহা দূষিত হইয়া থাকে।

রন্ধনগৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত। রন্ধন গৃহে যথেষ্ট আলোক না থাকিলে খাদ্য দ্রব্যে ময়লা পড়িলে তাহা দেখা যায় না। কেরোসিনের ডিবা বা যাহাতে অধিক ধূম হয় এরূপ আলোক-রন্ধনগৃহে রাখা উচিত নয়। রন্ধনগৃহে শীঘ্র শীঘ্র ঝুল জমে এজন্য অল্প দিন অন্তর গৃহ উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য।

রন্ধনকারীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অবলম্বন করা বিশেষ আবশ্যক। অধিকাংশ স্থলেই পাচক ব্রাহ্মণদের অপরিচ্ছন্ন থাকিতে দেখা যায়। তাহারা গাত্র চুলকাইয়া, ঘাম মুছিয়া বা নাক ঝাড়িয়া নিঃসঙ্কোচে সেই হাত খাদ্য দ্রব্যে দেয়। আমাদের গ্রীষ্ম প্রধান দেশে অগ্নির উত্তাপে রন্ধনকারীর প্রচুর ঘর্ম্ম নিঃসরণ হয়। সামান্য অসাবধান হইলে খাদ্য দ্রব্যাদিতে ঘর্ম্ম সংযোগের সম্ভাবনা অত্যন্ত অধিক। জামা পরা থাকিলে এই সম্ভাবনা অনেকটা নিবারিত হয়। সাধারণ গৃহস্থের বাড়িতে নিমন্ত্রণকালে বিভিন্ন ব্যক্তির স্পর্শে এরূপে খাদ্য দ্রব্যাদি যে কিরূপ দূষিত হয় তাহা বলা নিষ্প্রয়োজন।

খাদ্যাদি পাত্রের একদিক হইতেই তুলিয়া পরিবেশন করা কর্ত্তব্য। খাদ্য সামগ্রী ঘাঁটিয়া গেলে তাহার স্বাদ ও সুগন্ধ নষ্ট হইয়া যায় এবং খাদ্য দ্রব্য সহজেই বিকৃত হইয়া পড়ে। ঘাঁটা না হইলে রন্ধন করা সামগ্রী অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত অবিকৃত থাকে। অনেকে সকালের

রন্ধন করা সামগ্রী রাত্রে আহার করিয়া থাকেন। খাদ্য দ্রব্যাদি অবিকৃত থাকিলে বিশেষ দোষ হয় না। কিন্তু তাহাতে গন্ধ বা স্বাদের সামান্য বিকৃতি ঘটিলেই আর ব্যবহার করা উচিত নহে।

খাদ্য গ্রহণ।

ভোজন স্থান—ভোজনের স্থান বিশেষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক। ভোজনের স্থানের নিকটে নর্দ্দমা বা আস্তাকুড় থাকা উচিত নয়। নিকটে অপরিষ্কৃত স্থান থাকিলে মক্ষিকা এবং কীটাদির উপদ্রব হয় এবং দুর্গন্ধ অনুভূত হইয়া থাকে। এই সকল কারণে ভোজনেরও বিঘ্ন হয়। আমাদের দেশে আহারের পূর্ব্বে সেই স্থান পরিষ্কার করিয়া জল ছড়া দেওয়া হয়। এই প্রথা অতি উত্তম। ইহাতে ভূমিস্থ বীজাণু ও ধূলিকণা প্রভৃতি উড়িয়া খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইতে পারে না। অপরিষ্কার স্থানে আহারে তৃপ্তি হয় না।

মুসলমানেরা কাপড়ের উপর ভোজন পাত্রাদি রাখিয়া আহার করেন। ইহাতে ভূমিতে পাত্রাদি বসানর অনেক দোষ নিবারিত হয়। কিন্তু অনেকে কাপড় পরিষ্কার না করিয়া তাহা তুলিয়া রাখেন ও পরদিন পুনরায় ব্যবহার করেন। এরূপ করা উচিত নহে। আহারের সময় খাদ্যাদির অংশ কাপড়ে লাগিয়া যায়, তাহা প্রতিদিন কাচিয়া পরিষ্কার না করিলে কাপড়ে বিশেষ দুর্গন্ধ হয় ও নানা প্রকার কীটাণু জন্মিয়া থাকে। এই কাপড় প্রতিদিন উত্তমরূপে ধৌত করা কর্ত্তব্য। যাঁহারা টেবিলে আহার করেন তাঁহাদেরও টেবিলক্লথ প্রত্যহ কাচা আবশ্যক।

উচ্ছিষ্ট ভোজন—অনেক বাটীতে এক পাতে পরে পরে ৪।৫ জন ভোজন করিয়া থাকে। উচ্ছিষ্ট ভোজন বিশেষ দূষনীয়। উচ্ছিষ্ট ভোজন দোষেই যক্ষ্মা ও অন্যান্য নানা প্রকার ব্যাধি পিতা হইতে পুত্রে এবং পতি হইতে পত্নীতে সংক্রামিত হইয়া থাকে। অনেক সময় পিতা মাতা পান চিবাইয়া পুত্র কন্যাকে দিয়া থাকেন এরূপ করা বিশেষ অন্যায়।

ভোজন পাত্র—ভোজনের পাত্রাদি উত্তমরূপে পরিষ্কার করা উচিত। অপরিষ্কৃত পাত্রে ভোজনে তৃপ্তি হয় না ও নানা প্রকার রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। ভোজন পাত্র পরিষ্কার জলে উত্তমরূপে ধোয়া আবশ্যক। পানীয় ও রন্ধনের জল বিশুদ্ধ হইলেও অবিশুদ্ধ জলে পাত্রাদি ধৌত করাতে কলেরা, উদরাময় প্রভৃতি রোগের আক্রমণ হইতে দেখা গিয়াছে। কলিকাতা ডেন ও নর্দ্দমা প্রভৃতি পরিষ্কার জন্য যে অপরিষ্কৃত গঙ্গার জলের কল আছে তাহাতে পাত্রাদি ধৌত করাতে কলেরার আক্রমণ হইয়াছে এরূপ ঘটনাও বিরল নহে। পরিষ্কৃত জলের ব্যবস্থা থাকিতে এরূপ জল ব্যবহার বিশেষ অন্যায়।

পরিবেশন—পরিবেশনের পাত্র ও পরিবেশনকারীর বিশেষ পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যক। খাদ্য দ্রব্যাদি হাতে করিয়া না উঠাইয়া হাতা বা চামচ করিয়া উঠান উচিত। অনেক স্থানেই দেখা যায় যে পরিবেশনকারীর কাপড় অতি মলিন তৈলাক্ত ও দুর্গন্ধময়। এরূপ পরিবেশনকারী সুখাদ্য দিলেও তাহা ভোজনে অভক্তি জন্মে। অধিকাংশ নিমন্ত্রণ স্থলেই পরিবেশনে বিশেষ সাবধানতা লক্ষিত হয় না। পরিবেশনকারী হাতে করিয়াই খাদ্যাদি উঠাইয়া দেন, তাঁহার গাত্র নিঃসৃত ঘর্ম্ম খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হয়। ইহাতে খাদ্য সামগ্রী দূষিত হয় এবং ভোজনে অতৃপ্তি জন্মে। পরিবেশনের পরিচ্ছন্নতায় সামান্য খাদ্যও ভোক্তাকে তৃপ্তিদান করে।

খাদ্য সামগ্রী ভূমিতে পড়িয়া গেলে তাহা পুনরায় উঠাইয়া লওয়া উচিত নয়। ভূমিতে অনেক সময় কীটাণু বীজাণু ও তাহাদের ডিম্বাদি থাকে, এই সকল খাদ্য দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানা রোগ উৎপন্ন করে। আমাদের দেশে ছোট ছেলেদের অনেক সময় মেঝের উপর খাবার দেওয়া হয় ইহাই তাহাদের কৃমি রোগের একটী প্রাধান কারণ।

স্বাস্থ্যরক্ষার শাস্ত্রানুশাসন

শ্রীনরেন্দ্র নাথ চক্রবর্ত্তী লিখিত—

'সুজলা সুফলা শস্য শ্যামলা' বঙ্গভূমি আজ শ্মশানে পরিণত হইতে বসিয়াছে। গভর্ণমেণ্ট ভাবিতেছেন, দেশ হিতৈষী ভাবিতেছেন, কর্ম্মী অল্পে অল্পে কর্ম্মক্ষেত্রে অগ্রসর হইতেছেন। কিন্তু এ যেন মহামায়ার তাণ্ডব-লীলার পূর্ব্বাভাস। কেহ কেহ বলিয়া থাকেন অদৃষ্টবাদীর দেশে এই সব কথা শোভা পায়। এই যুক্তি কতটা সত্য তাহা বিচার্য্য বটে। যে দেশে বলে, "দৈবং নিহত্য কুরু যত্নমাত্ম শক্ত্যা—যত্নে কৃতে যদি ন সিদ্ধ্যতি কোঽত্র দোষঃ" সেই দেশে অদৃষ্ট বাদীর দেশ বাস্তবিকই ইহা অদৃষ্টের পরিহাস।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কত কথাই হইতেছে, কার্য্যক্ষেত্রে কত দূর অগ্রসর হওয়া গিয়াছে তাহা বিবেচক মাত্রেই জানেন। বিংশ শতাব্দী বিজ্ঞানের যুগ। প্রত্যেক কর্ম্মে আমরা সঙ্গত কারণ অনুসন্ধান করি। বিজ্ঞান অনুশীলনের বিষয়—দেশের অবস্থা বিজ্ঞান অনুশীলনের ততটা অনুকূল নহে কারণ ভারত পাশ্চাত্য জগতের মত ধনী নহে। সে যাহাই হউক যত্ন চেষ্টা আবশ্যক। ভারতের প্রাচীন ইতিহাস পর্য্যালোচনা করিলে আমরা দেখিতে পাই বিজ্ঞানানুশীলনে ভারত নিশ্চেষ্ট ছিল না। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে ভারতের কীর্ত্তি কখনও লুপ্ত হইবার নহে। আয়ুর্ব্বেদ বিজ্ঞানের খনি।

প্রাচীন ভারতের বিশেষত্ব এই—যাহা কর্ত্তব্য—মানুষের প্রত্যেক মুহূর্ত্তে যাহা আবশ্যক—যাহা না হইলে মানুষ চলিতে পারে না—স্বাস্থ্য অটুট রাখিতে পারে না—তাহার অনুশাসনগুলি ধর্ম্মের সহিত বিজড়িত। খনই কোন প্রাচীন চিত্র আমাদের সম্মুখে উপস্থিত য় আমরা তাহার মাহাত্ম্যে মুগ্ধ হই। সেই ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে ম্যাত্যাগ, শৌচকার্য্যাদি, ভগবদুপাসনা, পুষ্প চয়ন, ধ্যয়ন, ইষ্টপূজা, আহারাদি এবং বিশ্রাম। অপরাহ্নে আবার অধ্যয়ন, ক্রীড়া, কৌতুক, সন্ধ্যায় ভগবদুপাসনা, সন্ধ্যার পর অধ্যয়নাদি কর্ম্ম, ভগবানে আত্মনিবেদন ও নিদ্রা। এরূপ সুনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন প্রণালী আজ কল্পনার বিষয়ীভূত।

শীত প্রধান দেশের অনুকরণে দিবসের প্রখরতম অংশে অধ্যয়ন ও অধ্যাপনার ব্যবস্থা। যাহারা প্রাসাদের ব্যবস্থা করিতে পারে না—টানা পাখা যাহাদের জুটে না—তাহাদের ভীষণ মধ্যাহ্নে অধ্যয়ন ও অধ্যাপনা বিড়ম্বনা। জীবনের প্রাহ্ণ যাপনের ব্যবস্থা এই।

জীবনের মধ্যাহ্নে সংসার ধর্ম্ম কয়জন করিতে পারে? এখন 'আয় আয় বুঝে ব্যয় নাই'—তোমাকে ইহা ভদ্রতা রক্ষার জন্য করিতেই হইবে—তুমি ভদ্র-বেশে সদুপায়ে (!) দুপয়সা 'উপরি' আছে এমন চাকুরী গ্রহণ কর—তাহা হইলে ভদ্রতা রক্ষা হইবে নতুবা তুমি 'বেকুব' ভদ্র সমাজে স্থান পাইবার উপযুক্ত নও। সেই চাকুরীর যে অবস্থা—অন্ধকূপের মধ্যে থাকিয়া ডেস্কে ঝোঁকা অবস্থায় পরমায়ু অর্দ্ধেক কমাইয়া সংসারে ঢুকিয়া ত্রিশ পার হইতে না হইতেই বাঙ্গালী জীর্ণ বৃদ্ধ সাজিয়া বসে।

আর জীবনের অপরাহ্ন—সে যেন পাপের প্রায়শ্চিত্ত। আর সে অপরাহ্নও খুব কম লোকের ভাগ্য জুটে। জীবন মধ্যাহ্নেই ভীষণ ঝড় অকালে আমাদের জীবন তরণী নিমজ্জিত করিয়া ফেলে।

যুগধর্ম্মে দেশের যে অবস্থা তাহাতে প্রাচীন রীতি অবলম্বণ করিয়া জীবিকা সংগ্রহ ভীষণ ব্যাপার। তবুও যদি আমরা প্রাচীন আদর্শ অনুকরণ করিতে প্রয়াসী হই, আহার বিহারে সংযমী হই, বিলাস ব্যসনে নিজেকে না হারাই তাহা হইলে আবার দেশ সোণার দেশ

হইবে। আমাদের কর্ত্তব্য ত জন্মের সঙ্গে সঙ্গে ব্যবস্থা করা আছে। আছে রাজার প্রতি কর্ত্তব্য, আছে দেশের প্রতি কর্ত্তব্য, এই সহস্র কর্ত্তব্যের মধ্যে নিজেকে মানুষ করিয়া তোলো—তোমার দেশবাসী ভাইকে "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্ম সাধনম্" মন্ত্রে দীক্ষিত করিয়া তোলো এই আমাদের প্রথম ও প্রধান কর্ত্তব্য।

মুষ্টিযোগ।

মহাশয়!

বর্ত্তমান বৈশাখ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচার পত্রিকায় শ্রদ্ধেয় শ্রীযুক্ত নগেন্দ্র নাথ ঘোষ মহাশয়ের সারগর্ভ প্রবন্ধ "দেশীয় ঔষধে কুঁচিলার ব্যবহার" পাঠ করিয়া বিশেষ প্রীতিলাভ করিলাম। বাস্তবিকই কবিরাজবৃন্দ এমন একটী গুণসম্পন্ন বহুরোগ নাশক অমৃতোপম মহৌষধ যে কেন ব্যবহার করেন না, তাহা বুঝিতে পারি না, কলিকাতাস্থ প্রসিদ্ধ বীণাভিসন্তান সরস্বতীর নিভৃতোপাসক পণ্ডিতাগ্রগণ্য স্বর্গীয় কবিরাজ ৺ কালী প্রসন্ন সেন কবিরত্ন মহাশয় কুঁচিলা ঘটিত ঔষধের বড়ই পক্ষপাতী ছিলেন। উক্ত স্বর্গীয় মহাত্মা আয়ুর্ব্বেদোক্ত অগ্নিতুণ্ডীরস নামক ঔষধটীকে কিছু কিছু পরিবর্ত্তন করিয়া তিক্ত বটিকা নাম দিয়া প্রস্তুত করতঃ সর্ব্বদাই ব্যবহার করিতেন। নিম্নে উক্ত তিক্ত বটিকার উপাদান লিখিত হইল।

১।	হিঙ্গুলোত্থ রসকৃত কজ্জলী—২ তোলা		লেবুর রসে উত্তমরূপে মর্দ্দনান্তর দুই রতি প্রমাণ বটিকা।
২।	গোলমরিচ চূর্ণ ... ১ ,,		
৩।	পিপুল চূর্ণ ... ১ ,,		
৪।	শুঠ চূর্ণ ... ... ১ ,,		
৫।	সৈন্ধব ... ... ১ ,,		
৬।	হরীতকী চূর্ণ ... ১ ,,		
৭।	গোমূত্রে শোধিত কুঁচিলা ৭ তোলা		

স্বর্গীয় কবিরত্ন মহাশয় এই তিক্ত বটিকা দ্বারা অজীর্ণ ঘটিত নানা প্রকার ব্যাধি আরোগ্য করিয়াছেন। বঙ্গদেশে প্রায়ই অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য হইতেই অন্যান্য ব্যাধির উৎপত্তি হয়। বিশেষতঃ কলিকাতা ও তৎসন্নিহিত জনপদের ত কথাই নাই। এ কথা লিখিলে বোধ হয় অত্যুক্তি হয় না যে কলিকাতা ও তন্নিকটস্থ স্থানের অধিবাসিগণের মধ্যে শতকরা প্রায় ৮০ অম্লজনিত পীড়ায় আক্রান্ত।

ঔষধের তালিকাটী দেখিলে বুঝিতে পারি কজ্জলী প্রভৃতি ঔষধীয় দ্রব্যাদি যত পরিমাণে মাত্র কুঁচিলা সর্ব্ব সমান। এই তিক্ত বটিকা রোগের ও স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যেরও মহৌষধ। শোধিত কুঁচিলা চূর্ণ প্রত্যহ অর্দ্ধরতি মাত্রায় করিলে লিঙ্গ শৈথিল্য বিদূরিত হয়। কুঁচিলার উপকারিতার শক্তি আমিও বহুস্থলে প্রত্যক্ষ করিয়া

বশংবদ

শ্রীসতীশ চন্দ্র সেন কবিরঞ্জন

রাজবৈদ্য, ল

খোস পাঁচড়ার ঔষধ।

পাঁচড়া এক প্রকার কদর্য্য পীড়া। আমি ঐ প্রায় ১ বৎসর ভুগিতেছিলাম। ঐ রোগ সারা জন্য নানাবিধ ঔষধ প্রদান করিয়াও উহা অব্যাহতি লাভ করিতে পারি নাই। সম্প্রতি উড়িষ্যাদেশবাসী মালীর নিকট একটী ঔষধ করি। ঐ ঔষধ প্রদানে আমার সমস্ত পাঁচড়া সা গিয়াছে।

ঔষধ :—টাট্‌কা হস্তির বিষ্ঠা রৌদ্রে উত্তমরূপে করিতে হইবে। পরে তাহা আগুনে পোড়াইয়া যখন ছাই হইয়া যাইবে তখন তাহার সহিত

সরিষার তৈল দিয়া মলম করিয়া লইবে। ঐ ঔষধ দিনে দুইবার দুষ্টস্থানের উপর প্রয়োগ করিলে ৩।৪ দিবসের মধ্যে পাঁচড়া সারিয়া যাইবে। উক্ত ঔষধ ৩ দিন প্রয়োগ করিয়া আমার সমস্ত পাঁচড়া সারিয়া গিয়াছে, এই ঔষধটী অনেকে অনবগত, সেই জন্য ইহা আপনার সুপ্রসিদ্ধ পত্রিকায় স্থানদানে বাধিত করিবেন। ইতি

আপনার অনুগ্রহাকাঙ্ক্ষী

শ্রীরবীন্দ্রনাথ আশ

খাটুরা।

পরীক্ষিত ঔষধ ও মুষ্টিযোগ।

১। কোনও স্থান আগুনে ঝলসাইয়া গেলে ফোস্কা উঠিবার পূর্ব্বেই গোলআলু বাঁটিয়া লাগাইলে যন্ত্রণারও লাঘব হইবে এবং ফোস্কা কিম্বা ঘা হইবে না।

২। বিছায় কামড়াইলে কাঁচা পিঁয়াজ কাটিয়া ঐ স্থানে কিছুক্ষণ ঘষিলে যন্ত্রণা সম্পূর্ণ আরোগ্য হইবে এবং ঐ স্থান ফুলিবে না।

শ্রীজ্ঞানেন্দ্রভূষণ চট্টোপাধ্যায়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন

১। হাম হয় কেন? এটা ছোঁয়াচে রোগ, কি উপায় অবলম্বন করিলে সংক্রামক হইতে পারে না? ইহার সাধারণ চিকিৎসা বা কিরূপ?

২। সর্দ্দি কাশী বীজাণুর জন্য হয় তবে ইহাতে স্নান করিবার বাধা কেন? অইল ইউক্লিপটাস্ মাখিলে সর্দ্দি ভাল হয়। সর্দ্দি কাশী হইলে বসাইয়া নাওয়াই ভাল, না যাহাতে শ্লেষ্মা উঠিয়া যায় তাহা করা ভাল।

বিনীত

শ্রীনরেন্দ্র নাথ চক্রবর্ত্তী

রয়েরা, যশোহর।

উত্তর

১। হামরোগের কারণ কি এখনও তাহা নিশ্চিতরূপে নির্দ্ধারিত হয় নাই। অনেকে অনুমান করেন সাধারণ অনুবীক্ষণেরও অগোচর এক প্রকার অতিক্ষুদ্র বীজাণু হইতেই এই রোগের উৎপত্তি হয়। রোগীর ও রোগীর ব্যবহৃত বস্ত্রাদির সংস্পর্শ দ্বারা হাম সংক্রামিত হইয়া থাকে। হাম রোগের কোন বিশেষ ঔষধ নাই; রোগীর লক্ষণ অনুসারে চিকিৎসা করা কর্ত্তব্য।

২। স্নানের জন্য হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিলে সর্দ্দীর বীজাণু আক্রমণের সুবিধা পায়। শ্লেষ্মা সঞ্চিত থাকিলে যাহাতে কফ উঠিয়া যায় সেইরূপ ঔষধ প্রয়োগ করাই কর্ত্তব্য। কিন্তু সর্দ্দীর প্রথম অবস্থায় অহিফেন, বেলেডনা প্রভৃতি প্রয়োগ করিলে নাক হইতে জল পড়া নিবারিত হয় এবং অনেক সময় সর্দ্দী অরোগ্য হয়। চলিত কথায় ইহাকে সর্দ্দী বসান বলা হয়। অবস্থানুসারে এই দুই প্রকার ঔষধ ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

---

(২)

প্রশ্ন

১। পরিশ্রম করিবার পরই শীতল জল পান করা উচিত কি না? জনৈক ইউরোপীয় ব্যক্তি বলিয়াছেন "পরিশ্রম করিবার পরেই শীতল জল পান করিবে।"

২। গাত্রে দাদ হয় কেন? অনেকে বলেন অপরিষ্কারের জন্য দাদ হয়—অনেক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ব্যক্তিরও দাদ হয়; তাহার কারণ কি? ইহার সহজ চিকিৎসা আছে কি না?

৩। শয়ন করিবার পূর্ব্বে জল পান উচিত কি না ?

৪। প্রত্যুষে স্নান করিলে কিছু উপকার হয় কি ?

নিঃ—

শ্রীরবীন্দ্র নাথ আশ

খাঁটুরা, ২৪ পরগনা।

উত্তর

১। পরিশ্রম করিবার পর কিয়ৎকাল বিশ্রাম করিয়া জল পান করা কর্ত্তব্য।

২। চর্ম্মে এক প্রকার উদ্ভিজ্জাণুর আক্রমণের ফলে দাদ রোগ হয়। ক্রাইসোফ্যানিক বা স্যালিসিলিক এসিড ঘটিত ঔষধে দাদ আরোগ্য হয়।

৩। আহারের অব্যবহিত পরে না হইলে শয়নের পূর্ব্বে জল পানে কোন বাধা নাই।

৪। প্রত্যুষে স্নানে শরীর ভাল হয় ও মন প্রফুল্ল থাকে।

---

(৩)

প্রশ্ন

১। গায়ে ছুলি হইবার কারণ কি ? অনেকের নিকট শুনা গিয়াছে যে গন্ধক ও কেরাসিন তৈল একত্র করিয়া ছুলিতে মাখিলে ছুলি একেবারে অদৃশ্য হইয়া যায় ইহা সত্য কি না ? ইহা ব্যতীত ছুলির ভাল মুষ্টিযোগ থাকিলে সাধারণের উপকারার্থে প্রকাশ করিবেন।

২। পুর মহিলারা প্রায়শঃ শিশুদের দুগ্ধ, বার্লি প্রভৃতি কাগজ জ্বালাইয়া গরম করিয়া থাকেন। উক্ত প্রকারে গরম করা দুগ্ধাদি স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অপকারী কি না ?

৩। পরিধানের বস্ত্র অতিশয় মসৃণ অথবা অপেক্ষাকৃত খস্‌খসে কোনটী স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী ? ইতি

বিনীত

শ্রীনগেন্দ্র নাথ চট্টোপাধ্যায়

সবজজ, কুমিল্লা, জিলা ত্রিপুরা।

উত্তর

১। Microsporon Furfur (মাইক্রোস্পো ফার্‌ফার) নামক এক প্রকার উদ্ভিজ্জাণুই ছুলি রো কারণ। গন্ধক ও কেরোসিন তৈলে ছুলির উপ হয়। Sodium Thiosulphate (সোডিয়াম্ থা সল্‌ফেট—ফোটোগ্রাফারদিগের নিকট ইহা 'হাইপো Hypo' নামে পরিচিত) জলে দ্রব করিয়া ছু লাগাইলে ছুলি আরোগ্য হয়।

২। কাগজ জ্বালাইয়া দুগ্ধ গরম করিলে দোষ হয় না তবে কখন কখন দুগ্ধে কাগজ পো গন্ধ হয়।

৩। বস্ত্র অতিশয় মসৃণ হইলে পরিবার অসু হয়। যাঁহার যেরূপ ইচ্ছা তিনি সেইরূপ বস্ত্র পরি করিতে পারেন।

---

(৪)

প্রশ্ন

(১) হাত পা ঘামা কি একটা রোগ বিশে শরীর না ঘামিয়া গরম থাকে, অথচ হাত পা ঘা ঠাণ্ডা হইয়া যায়, ইহাতে কোন অনিষ্টের সম্ভাবনা আ কি ?

(২) দুধের সহিত লবণ মিশাইয়া খাইলে কুফল হয় কি ?

বিনীত

শ্রীভানু ভূষণ দাস গুপ্ত

বাজিতপুর

উত্তর—

১। হাত পা অতিরিক্ত ঘামা বিশেষ অসুবিধা হইলেও ইহাতে শারীরিক কোন অনিষ্টের সম্ভা নাই। শীতল জলে অল্পপরিমাণে ফটকিরি দ্রব ক তদ্বারা পুনঃ পুনঃ হাত পা ধুইলে ঘাম নিবারিত হ

২। লবণ মিশ্রিত দুগ্ধ সহজে পরিপাক হয় না

---

(৫)

প্রশ্ন

১। দন্তে দন্তে আবদ্ধ রাখিয়া মল মূত্র ত্যাগ করিলে কোন প্রকার দন্তরোগ হইতে পারে না, এরূপ শোনা যায়, বাস্তবিক তাহা ঠিক কি না ?

২। দিবাভাগে দক্ষিণ নাসিকা বন্ধ রাখিয়া বাম নাসিকায় শ্বাস প্রশ্বাস ত্যাগ এবং রাত্রিকালে বাম নাসিকা বন্ধ রাখিয়া দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রশ্বাস ত্যাগ করিলে শারীরিক বা মানসিক কোন প্রকার ব্যাধি হইতে পারে না এইরূপ প্রবাদ শোনা যায়, ইহা কত দূর সত্য।

নিবেদক

ডাক্তার শ্রীআশুতোষ চক্রবর্ত্তী

পোঃ জাহানগর, জেলা বর্দ্ধমান।

উত্তর—

১। দন্তে দন্তে আবদ্ধ রাখিয়া মলমূত্র ত্যাগে কোনই লাভ নাই।

২। ইহাতে শারীরিক বা মানসিক কোনই উপকার হয় না।

---

(৬)

প্রশ্ন

১। "স্বাস্থ্য-সমাচার" পাঠে অবগত হইয়াছি, যে মধ্যে মধ্যে উপবাস করিলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে। কিন্তু কিরূপ উপবাস করা কর্ত্তব্য ? একেবারে নিরম্বু উপবাস করিতে হইবে কি ? কিম্বা যৎসামান্য কিছু লঘুপাক আহার্য্য গ্রহণ করা যাইতে পারে ? একাদশীর দিন দেখিতে পাই, কেহ কেহ সমস্ত দিন উপবাসী থাকিয়া সন্ধ্যাকালে রুটি, লুচি, মোহনভোগ, দুগ্ধ বা ফল মূলাদি খাইয়া থাকেন। কেহ কেহ বা মধ্যাহ্ন ও অপরাহ্ন দুই বেলাই (অন্নাহার না করিয়া) রুচি বা অবস্থানুসারে উপরোক্ত খাদ্য সকলের মধ্যে যে কোন খাদ্য গ্রহণ করেন। এইরূপ উপবাস করিলে উপবাসের সম্যক ফল পাওয়া যায় কি ? অথবা কিরূপ উপবাস করা কর্ত্তব্য, খোলাসারূপে লিখিবেন।

২। উপবাসের দিন ব্যায়াম বা কোনরূপ শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম করা উচিত কিনা ?

৩। ডম্বেল্ ভাঁজা ও কুস্তি প্রভৃতি ব্যায়াম না করিয়া তৎপরিবর্ত্তে কাঠ ফাড়া, মাটি কোপান বা তাদৃশ অন্য কোনরূপ শ্রমসাধ্য কর্ম্ম করিলে, ব্যায়াম করার পূর্ণ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় কিনা ?

৪। দীর্ঘনিশ্বাস গ্রহণ করিলে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়, ইহা আপনার "স্বাস্থ্য-সমাচার" পড়িয়া জ্ঞাত হইয়াছি। কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন প্রক্রিয়া লিখিত হওয়ায়, কোন্ প্রক্রিয়া সর্ব্বাধিক ফলপ্রদ ও গ্রহণযোগ্য, তাহা স্থির করিতে পারি নাই। ৩য় বর্ষের কার্ত্তিক মাসের "স্বাস্থ্য-সমাচারে" "যৌবনমন্ত্র দীর্ঘজীবন" নামক প্রবন্ধে ১২৪ পৃষ্ঠায় লিখিত হইয়াছে, যে "প্রতি দিবস প্রাতঃকালে শয্যা ত্যাগের পূর্ব্বে বা ভ্রমণ কালে দীর্ঘ নিশ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করা উত্তম।" এতৎ সম্বন্ধে জিজ্ঞাস্য এই, যে প্রাতঃকালে শয্যা ত্যাগের পূর্ব্বে শায়িত থাকিয়াই না উপবেশন করিয়া ইহা করিতে হইবে ? এবং কতক্ষণ করিতে হইবে ? উক্ত বর্ষের অগ্রহায়ণ মাসের পত্রিকায় "প্রাত্যহিক স্বাস্থ্যরক্ষা ও দীর্ঘ জীবন লাভের উপায়" শীর্ষক প্রবন্ধে ২২৭ পৃষ্ঠায় দৈনিক করণীয় কার্য্যাবলীর মধ্যে যে প্রাণায়ামের উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছে উহা করণীয় কি না ? পুনশ্চ চৈত্র মাসের "স্বাস্থ্য-সমাচারে" "গার্হস্থ স্বাস্থ্য-নীতি নামক প্রবন্ধে ৩৫৯ পৃষ্ঠায় লিখিত হইয়াছে, যে "গভীর শ্বাস লওয়া ও সকল সময়ে মস্তক সোজা রাখা উচিত।" ইহাতে আমি বুঝিয়াছি, যে দিন রাত সকল সময়েই (কেবল সুপ্তিকাল ব্যতীত) অনুক্ষণ দীর্ঘ নিশ্বাস লওয়া কর্ত্তব্য। আমার এই অনুমান সত্য কি না ? অথবা কি প্রকারে, কোন সময়ে, কতক্ষণ দীর্ঘ নিশ্বাস গ্রহণ করা উচিত, বিস্তারিত রূপে লিখিয়া অনুগৃহীত করিবেন।

বশম্বদ

শ্রীমনোমোহন চক্রবর্ত্তী

পোঃ নাওডাঙ্গা, গ্রাম গজের কুঠী

(রঙ্গপুর)

উত্তর—

১। স্বাস্থ্যের হিসাবে উপবাস করিতে হইলে সাধারণ লোকের পক্ষে জল পান করিতে কোন বাধা নাই বরং ইহাতে উপকার হইয়া থাকে। রুটি, লুচি ইত্যাদি আহার করিলে খাদ্য পরিবর্ত্তনের ফল হইলেও উপবাসের ফললাভ হয় না।

২। উপবাসের দিন পরিমিত শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রমে কোনই বাধা নাই।

৩। ব্যায়াম করিতেছি এই কথা মনে রাখিয়া এই সকল কার্য্য করিলে ব্যায়াম করার পূর্ণ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

৪। ১৩১৯ সালের জ্যৈষ্ঠ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত "ফুস্‌ফুসের ব্যায়াম" নামক প্রবন্ধে প্রশ্নোল্লিখিত সকল বিষয়েরই সবিশদ আলোচনা আছে।

---

(৭)

প্রশ্ন

১। অনেক জায়গায় সকাল বেলায় দুধ পাওয়া যায় না। সে স্থানে Horlicks' Malted Milk এক বৎসরের ন্যূন বয়স্ক শিশুদিগকে ২।১ বার খাওয়াইলে (প্রত্যহ) তাহাদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে কি না?

২। গ্রামের মধ্যে মুসলমানেরা তাহাদের মৃতদেহ বসত বাড়িতেই গোর দিয়া থাকে যদি সেই বাড়ি কোন হিন্দু খরিদ করিয়া বসতি করে এবং কোথা গোর আছে তাহা জানিতে না পারিয়া সেই বাড়িতে ২ হাত উচা করিয়া মাটী ফেলিয়া গৃহ নির্ম্মাণ করিয়া বসতি করে, তাহা হইলে স্বাস্থ্যের হানি হয় কি না? সচরাচর ৩ হাত মাটীর নিচে মৃতদেহ প্রোথিত করিয়া থাকে।

৩। দই কিম্বা ঘোলের সহিত রোগবীজাণু মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করিতে পারে কি না?

বিধয়াবনত
শ্রীযতীন্দ্রনাথ সরকার।
কম্পাউণ্ডার, দৌলতপুর—খুলনা।

উত্তর

১। শিশুকে দিনের মধ্যে ২।১ বার মণ্টেড
দিতে কোন বাধা নাই। ১৩২১ সালের কার্ত্তিক ম
স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত শিশুর কৃত্রিম আহার না
প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য।

২। গোর বহুদিনের পুরাতন হইলে এবং সংখ
অল্প হইলে সেরূপস্থানে বাটী নির্ম্মাণে কোন বি
বাধা নাই।

৩। দধি বা ঘোলের সহিত রোগ বী
অনায়াসেই শরীরে প্রবেশ করিতে পারে। রে
কোন বীজাণু দধির অম্লগুণের জন্য নষ্ট হইয়া যায়।

---

(৮)

প্রশ্ন

১। অন্য সময় জলপান করা অপেক্ষা 'উষাপা
অধিক উপকার হয় কেন? অজীর্ণ রোগগ্রস্থ ব্যক্তি
উহাতে কোনও ক্ষতির সম্ভাবনা নাই ত? (
কেহ বলেন শীতল জল অপেক্ষা গরম জলে (
পরিষ্কার ভাল হয়। ইহাই কি ঠিক? উষাপা
পক্ষে বাসি জল, টাট্‌কা শীতল জল না গরম জ
কোন্‌টী উপকারী জানাইবেন।

২। অনেকে বলেন কলেরার সময় পায়ের ত
গন্ধকের চূর্ণ মাখিয়া মোজা পায় দিলে এবং ৪।৫
পরিমাণ তামার পাতলা পাত তলপেটের চা
উপর ঝুলাইয়া রাখিলে, উহার আক্রমণ ভয় অনে
কমে। ইহার কোনও প্রকার বৈজ্ঞানিক যুক্তি থাকি
জানাইবেন।

৩। আহারের পর অভ্যাস ও রুচি অনু
কেহ পান, কেহ বা হরীতকী খাইয়া থাকেন।
দু'টীর মধ্যে কোন্‌টী অধিকতর উপকারী? সুপা
কি কোনও উপকারিতা আছে। ইহা বড়ই গু
বলিয়া মনে হয়। সুপারি না দিয়া, 'শুধু মসলা প্র
দিয়া পান খাওয়া কি উচিত নয়?

৪। High fever কিম্বা convulsionএর সময় রোগীকে ঠাণ্ডা জলের টবে বসাইয়া, মাথায় শীতল জল ঢালাই কর্ত্তব্য—না উহার পা গরম জলে ডুবাইয়া রাখিয়া মাথায় ঠাণ্ডা জল দেওয়াই কর্ত্তব্য জানাইবেন।

৫। রুগ্ন ব্যক্তিদিগকে ডিমের 'শ্বেত অংশ ও কুসুম' দুইই খাইতে দেওয়া যায় কি না এবং ইহার কোন অংশ কি গুণবিশিষ্ট জানাইবেন। মুরগীর ও হাঁসের ডিমের গুণের কোনওরূপ পার্থক্য আছে না কি?

৬। ছোট ছেলেদের বেশী জ্বরের সময় (পূর্ব্বে কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইয়া থাকিলে) glycerin দিয়া irritationএ কি জ্বরের তাপ আরও বেশী হইতে পারে? শিশু ও বালকের জ্বরে কোষ্ঠকাঠিন্য থাকিলে, উহা নিবারণ করিবার জন্য কোন্ ঔষধ কি মাত্রায় নিরাপদে ব্যবহার করা যাইতে পারে অনুগ্রহপূর্ব্বক জানাইবেন।

৭। "যাহা খাইবে তাহা চিবাইতে চিবাইতে থুতুর মত না হইলে গিলিবে না" এখন এই উপদেশই সকলে দেন। মাংস লোলুপ ব্যক্তিদের ও শুষ্ক দ্রব্য যাঁহারা আহার করেন তাহাদের পক্ষে ইহা যুক্তিসঙ্গত হইলেও, ডাল-ভাত প্রিয় বাঙ্গালীর পক্ষে কি এরূপ ভাবে 'জাঁতায় পিশিয়া খাওয়ার মত' চিবাইয়া খাওয়া উচিত? ইহাতে কি পাকস্থলীর স্বাভাবিক জীর্ণ করিবার যে শক্তি আছে, তাহা দুর্ব্বল করা হয় না?

৮। একখানি পুস্তকে দেখিলাম, লেখা আছে—"প্লীহা যতই বড় হইতে থাকে, রক্তের মধ্যে ম্যালেরিয়ার কীটাণুর সংখ্যা ততই হ্রাস হইতে দেখা যায় অর্থাৎ যাহাদের প্লীহা খুব বড় হইয়াছে তাহাদের দেহস্থ ম্যালেরিয়া কীটাণুগুলি আর বাঁচিয়া থাকিতে সমর্থ হয় না।" ইহার অর্থ কি? প্লীহা বড় হওয়া ভাল নাকি?

৯। গত ১৫ই ফাল্গুনের 'বঙ্গবাসী' পত্রিকায় শ্রীযুক্ত নৃপেন্দ্র নাথ রায়, কবিভূষণ "কারবেল্ল ও কারবেল্লী" নামক যে প্রবন্ধ লিখিয়াছেন তাহা বোধ হয় দেখিয়া থাকিবেন। তাঁহার মতে ক্রমান্বয়ে ৭।৮ দিন "উচ্ছে" খাইলে বসন্তের আক্রমণ ভয় থাকে না এবং টীকা না লইলেও চলিতে পারে। আপনি অনুগ্রহ করিয়া উচ্ছের গুণাগুণ সম্বন্ধে রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়া তাহার ফল জানাইলে বাধিত হইব।

বিনীত—
শ্রীগোপাল চন্দ্র গঙ্গোপাধ্যায়।
সিরাজগঞ্জ মিউনিসিপালিটী।

উত্তর—

১। উষা পানের সময় পাকাশয় প্রভৃতিতে খাদ্যদ্রব্য থাকে না এজন্য পরিপাকের কোন প্রকার ব্যঘাত হয় না অথচ জলপানের সমস্ত উপকার পাওয়া যায়। গরম জলে কোষ্ঠ পরিষ্কার ভাল হয় ও ঘর্ম্মাদি নিঃসরণে সহায়তা হয়। উষাপানের জন্য অভ্যাস ও সহ্যমত ঠাণ্ডা বা গরম, টাটকা বা বাসি যে কোন প্রকার বিশুদ্ধ জল ব্যবহার করা যাইতে পারে।

২। গন্ধকের চূর্ণ বা তামার পাতে কলেরা নিবারিত হয় না। বিশুদ্ধ পানীয় ও বিশুদ্ধ আহার্য্য ব্যবহার করাই কলেরা নিবারণের প্রকৃষ্ট উপায়। গত মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে কলেরা সম্বন্ধে প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য।

৩। পান, সুপারি, হরীতকী প্রভৃতিতে যে পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা হয় তাহা এই সকল দ্রব্যের কোন বিশেষ গুণের জন্য নহে। পান প্রভৃতি চিবাইবার সময় অনেকটা লালা গলধীকৃত হইয়া থাকে এবং ইহাই পরিপাকের সহায়তা করে। এজন্য রুচি মত পান, সুপারি বা হরীতকী যাহা ইচ্ছা খাওয়া যাইতে পারে।

৪। জ্বর কমাইবার জন্য মাথায় ও গায়ে ঠাণ্ডা জল দেওয়া যাইতে পারে। রোগীর হৃদপিণ্ড দুর্ব্বল হইলে গাত্রে ঈষদুষ্ণ জল দেওয়াই কর্ত্তব্য। অন্য কারণে তড়কা হইলে মাথায় ঠাণ্ডা জল ও গায়ে গরম জল দেওয়া উচিত।

৫। পরিপাক শক্তি থাকিলে রোগীকে ডিম্বের শ্বেত অংশ ও কুসুম উভয়ই দেওয়া যাইতে পারে। শ্বেত অংশ অপেক্ষা কুসুমে স্নেহ পদার্থ অধিক মাত্রায় আছে এবং ইহা অপেক্ষাকৃত গুরুপাক। মুরগীর ও

হাঁসের ডিমের গুণের বিশেষ কোন পার্থক্য নাই। তবে রুচি অনুসারে পরিপাকের তারতম্য দেখা যায়।

৬। গ্লিসারিনের সহিত সম পরিমাণ জল মিশাইয়া পিচকারীর দ্বারা প্রয়োগে কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইলে কোন অনিষ্ট হয় না। জ্বরের সময় শিশুর কোষ্ঠ বদ্ধতার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কোন প্রকার ঔষধ দেওয়া উচিত নহে; তবে আবশ্যক হইলে সকলেই পিচকারী দ্বারা পূর্ব্বোক্ত উপায়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইতে পারেন।

৭। সকল প্রকার খাদ্যদ্রব্যই উত্তমরূপে চর্ব্ব করিয়া গলধঃকরণ করা উচিত কিন্তু অত্যধিক চর্ব্বণে কোনই লাভ হয় না। ভাত প্রভৃতি নরম খা "থুতুর মত" করিয়া চিবাইবার কোনই আবশ্যকত নাই।

৮। এ কথা ঠিক নহে।

৯। উচ্ছে খাইলে যে বসন্ত নিবারিত হয় তাহ কোনই প্রমাণ নাই।

বিবিধ সংগ্রহ।

দেহের উত্তাপঃ—সাধারণতঃ থার্ম্মোমিটার প্রয়োগে দেখা যায় যে প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির দেহের উত্তাপ ৯৮·৪° ডিগ্রী। কিন্তু মুখের ভিতর থার্ম্মোমিটার দিলে ঐ তাপ ১° ডিগ্রী বেশী হইয়া থাকে। শরীরের রক্তের উত্তাপ ৯৯° ডিগ্রী। জ্বরের সময় উহা ১০৫°। ১০৬° ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠিয়া থাকে। কোন কারণে ঐ উত্তাপ না নামিয়া যদি আরও বর্দ্ধিত হয় তাহা হইলে জীবন সংশয় হইবার সম্ভাবনা। বাতিকের জ্বরে কখন কখনও উত্তাপ ১০৯° হইতে ১১১° ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠিতে দেখা গিয়াছে।

থার্ম্মোমিটারে উত্তাপ গ্রহণঃ—জ্বর কিম্বা অন্যান্য অসুখের সময় দিনে অন্ততঃ তিনবার, সকালে দুপুরে ও সন্ধ্যায় উত্তাপ গ্রহণ করা উচিত। সকালে ৭টা, দুপুরে ১টা ও সন্ধ্যায় ৭টাই উপযুক্ত সময়। আহারের কিংবা গরম বা ঠাণ্ডা পানীয় গ্রহণের পরেই উত্তাপ গ্রহণ করা কখনই উচিত নয়। এই সকল কারণে উত্তাপ কম বেশী হওয়ার সম্ভাবনা। সুবিধা হইলে আহারের পূর্ব্বে উত্তাপ গ্রহণ করা ঠিক। মুখের মধ্যেই উত্তাপ গ্রহণ করা নিয়ম এবং ইহা বিশে সুবিধাজনক। বগলে উত্তাপ গ্রহণ করিলে মুখে মধ্যের উত্তাপ অপেক্ষা ১° ডিগ্রী কম ও গুহ্যের লই ১° ডিগ্রী অধিক হইয়া থাকে। গুহ্যে উত্তাপ গ্রহণে জন্য বিশেষ প্রকারের থার্ম্মোমিটার ব্যবহৃত হয়। মু উত্তাপ গ্রহণের পূর্ব্বে দেখা উচিত যে, থার্ম্মোমিটা পারদ যেন ৯৫° কি ৯৬° ডিগ্রীর উপরে না থা পরে থার্ম্মোমিটারটী পরিষ্কার জলে ধুইয়া জিহ্বার নী দিয়া ঠোঁট বোজান উচিত। রোগীকে বলিয়া দে আবশ্যক যেন দাঁত বন্ধ না করে। অর্দ্ধ মিনিটের থা মিটার হইলে ১ মিনিট, ২ মিনিটের হইলে ৩ মি ৫ মিনিটের হইলে ৭ মিনিট রাখিলে ঠিক ফল যায় এবং ভুলের সম্ভাবনা থাকে না।

ইউরোপে ডাক্তারের সংখ্যাঃ—ইউরো অন্যান্য দেশ অপেক্ষা গ্রেটবৃটেনেই ডাক্তারের স সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। ১০০,০০০ লোকের জন্য বৃটেনে ১৫০ জন, জার্ম্মাণিতে ৪৮, সুইজারল্যাণ্ডে এবং রুষিয়ায় ১৫ জন ডাক্তার আছেন।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | আষাঢ় ১৩২২ সাল | তৃতীয় সংখ্যা।

সন্তান পালন।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য।

উপযুক্ত ভাবে সন্তান পালন করিতে হইলে শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে বিশেষ যত্নবান হওয়া আবশ্যক। আমাদের দেশে জননীদের শিশুর খাদ্যাদি সম্বন্ধে যথেষ্ট অজ্ঞতা দেখা যায়। এই অজ্ঞতার ফলে প্রতি বৎসর বহু সংখ্যক শিশুর মৃত্যু ঘটে।

শিশুর পক্ষে মাতৃদুগ্ধই সর্ব্বোৎকৃষ্ট আহার। অন্য কোন পদার্থই শিশুর শরীর গঠন বিষয়ে মাতৃদুগ্ধের সমতুল্য নহে। যে ক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধের পরিমাণ যথেষ্ট নহে তথায় শিশুকে স্তন দুগ্ধ ব্যতীত অন্য প্রকার কৃত্রিম খাদ্যও দেওয়া উচিত। একবারে স্তন দুগ্ধ না পাওয়া অপেক্ষা অন্যান্য দ্রব্যের সহিত সামান্য পরিমাণ স্তন দুগ্ধ পাওয়াও শিশুর পক্ষে অনেক ভাল। স্তন পরিত্যাগ করাইবার পূর্ব্বে শিশুকে ক্রমে ক্রমে কৃত্রিম খাদ্য অভ্যাস করান উচিত। কোন কারণে মাতার পক্ষে স্তনদান করা অসম্ভব হইলে শিশুকে কৃত্রিম খাদ্য প্রদান করা ভিন্ন উপায় নাই। নিতান্ত গুরুতর কারণ ব্যতীত মাতা কখনই শিশুকে স্তনদানে বিরত হইবেন না। কারণ কিছুতেই কৃত্রিম খাদ্যপালিত শিশুর স্বাস্থ্য মাতৃস্তন্যপালিত শিশুর স্বাস্থ্যের সমতুল্য হইতে পারে না।

শিশুর সর্ব্বোৎকৃষ্ট খাদ্য।

সর্ব্ববাদী সম্মত স্তন দুগ্ধ।

শিশুর পক্ষে স্তন দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। গর্ভাবস্থায় মাতার শোণিত হইতেই শিশুর শোণিত গঠিত হইয়া থাকে; মাতৃস্তন্য ও শোণিত হইতে উদ্ভূত হয়। এজন্য মাতৃস্তন্য পাইলে শিশুর শরীর পালনে যেরূপ সহায়তা হয়, অন্য কোন খাদ্যে সেইরূপ হইতে পারে না। স্তনদুগ্ধে রোগপ্রতিষেধক পদার্থ সমূহ বিদ্যমান আছে। এজন্য স্তন দুগ্ধ পালিত শিশু কৃত্রিম খাদ্য পালিত শিশু অপেক্ষা কম রোগাক্রান্ত হইয়া থাকে। স্তনদুগ্ধে লেসিথিন্ (Lecithin) নামক একপ্রকার স্নেহজাতীয় উপাদান আছে। লেসিথিন্ মস্তিষ্কাদি গঠনের জন্য বিশেষ আবশ্যকীয়। নারী দুগ্ধের তুলনায় অন্য সকল প্রাণীর দুগ্ধেই লেসিথিনের পরিমাণ অনেক কম। স্তনদুগ্ধে কোন প্রকার বীজাণু থাকে না। কিন্তু নিতান্ত সাবধানতা অবলম্বন না করিলে কৃত্রিম খাদ্যের সহিত বহুসংখ্যক বীজাণু শিশুর

হাঁসের ডিমের গুণের বিশেষ কোন পার্থক্য নাই। তবে রুচি অনুসারে পরিপাকের তারতম্য দেখা যায়।

৬। গ্লিসারিনের সহিত সম পরিমাণ জল মিশাইয়া পিচকারীর দ্বারা প্রয়োগে কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইলে কোন অনিষ্ট হয় না। জ্বরের সময় শিশুর কোষ্ঠ বদ্ধতার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কোন প্রকার ঔষধ দেওয়া উচিত নহে; তবে আবশ্যক হইলে সকলেই পিচকারী দ্বারা পূর্ব্বোক্ত উপায়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইতে পারেন।

৭। সকল প্রকার খাদ্যদ্রব্যই উত্তমরূপে চর্ব্ব করিয়া গলধঃকরণ করা উচিত কিন্তু অত্যধিক চর্ব্বণে কোনই লাভ হয় না। ভাত প্রভৃতি নরম খা "থুতুর মত" করিয়া চিবাইবার কোনই আবশ্যকত নাই।

৮। এ কথা ঠিক নহে।

৯। উচ্ছে খাইলে যে বসন্ত নিবারিত হয় তাহা কোনই প্রমাণ নাই।

বিবিধ সংগ্রহ।

দেহের উত্তাপঃ—সাধারণতঃ থার্ম্মোমিটার প্রয়োগে দেখা যায় যে প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির দেহের উত্তাপ ৯৮·৪° ডিগ্রী। কিন্তু মুখের ভিতর থার্ম্মোমিটার দিলে ঐ তাপ ১° ডিগ্রী বেশী হইয়া থাকে। শরীরের রক্তের উত্তাপ ৯৯° ডিগ্রী। জ্বরের সময় উহা ১০৫°। ১০৬° ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠিয়া থাকে। কোন কারণে ঐ উত্তাপ না নামিয়া যদি আরও বর্দ্ধিত হয় তাহা হইলে জীবন সংশয় হইবার সম্ভাবনা। বাতিকের জ্বরে কখন কখনও উত্তাপ ১০৯° হইতে ১১১° ডিগ্রী পর্য্যন্ত উঠিতে দেখা গিয়াছে।

থার্ম্মোমিটারে উত্তাপ গ্রহণঃ—জ্বর কিম্বা অন্যান্য অসুখের সময় দিনে অন্ততঃ তিনবার, সকালে দুপুরে ও সন্ধ্যায় উত্তাপ গ্রহণ করা উচিত। সকালে ৭টা, দুপুরে ১টা ও সন্ধ্যায় ৭টাই উপযুক্ত সময়। আহারের কিংবা গরম বা ঠাণ্ডা পানীয় গ্রহণের পরেই উত্তাপ গ্রহণ করা কখনই উচিত নয়। এই সকল কারণে উত্তাপ কম বেশী হওয়ার সম্ভাবনা। সুবিধা হইলে আহারের পূর্ব্বে উত্তাপ গ্রহণ করা ঠিক। মুখের মধ্যেই উত্তাপ গ্রহণ করা নিয়ম এবং ইহা বিশে সুবিধাজনক। বগলে উত্তাপ গ্রহণ করিলে মুখে মধ্যের উত্তাপ অপেক্ষা ১° ডিগ্রী কম ও গুহ্যের লই ১° ডিগ্রী অধিক হইয়া থাকে! গুহ্যে উত্তাপ গ্রহণে জন্য বিশেষ প্রকারের থার্ম্মোমিটার ব্যবহৃত হয়। উত্তাপ গ্রহণের পূর্ব্বে দেখা উচিত যে, থার্ম্মোমিটা পারদ যেন ৯৫° কি ৯৬° ডিগ্রীর উপরে না থা পরে থার্ম্মোমিটারটী পরিষ্কার জলে ধুইয়া জিহ্বার নী দিয়া ঠোঁট বোজান উচিত। রোগীকে বলিয়া দে আবশ্যক যেন দাঁত বন্ধ না করে। অর্দ্ধ মিনিটের থা মিটার হইলে ১ মিনিট, ২ মিনিটের হইলে ৩ মি ৫ মিনিটের হইলে ৭ মিনিট রাখিলে ঠিক ফল পা যায় এবং ভুলের সম্ভাবনা থাকে না।

ইউরোপে ডাক্তারের সংখ্যাঃ—ইউরো অন্যান্য দেশ অপেক্ষা গ্রেটবৃটেনেই ডাক্তারের স সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। ১০০,০০০ লোকের জন্য বৃটেনে ১৫০ জন, জার্ম্মাণিতে ৪৮, সুইজারল্যাণ্ডে এবং রুষিয়ায় ১৫ জন ডাক্তার আছেন।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | আষাঢ় ১৩২২ সাল | তৃতীয় সংখ্যা।

সন্তান পালন।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য।

উপযুক্ত ভাবে সন্তান পালন করিতে হইলে শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে বিশেষ যত্নবান হওয়া আবশ্যক। আমাদের দেশে জননীদের শিশুর খাদ্যাদি সম্বন্ধে যথেষ্ট অজ্ঞতা দেখা যায়। এই অজ্ঞতার ফলে প্রতি বৎসর বহু সংখ্যক শিশুর মৃত্যু ঘটে।

শিশুর পক্ষে মাতৃদুগ্ধই সর্ব্বোৎকৃষ্ট আহার। অন্য কোন পদার্থই শিশুর শরীর গঠন বিষয়ে মাতৃদুগ্ধের সমতুল্য নহে। যে ক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধের পরিমাণ যথেষ্ট নহে তথায় শিশুকে স্তন দুগ্ধ ব্যতীত অন্য প্রকার কৃত্রিম খাদ্যও দেওয়া উচিত। একবারে স্তন দুগ্ধ না পাওয়া অপেক্ষা অন্যান্য দ্রব্যের সহিত সামান্য পরিমাণ স্তন দুগ্ধ পাওয়াও শিশুর পক্ষে অনেক ভাল। স্তন পরিত্যাগ করাইবার পূর্ব্বে শিশুকে ক্রমে ক্রমে কৃত্রিম খাদ্য অভ্যাস করান উচিত। কোন কারণে মাতার পক্ষে স্তনদান করা অসম্ভব হইলে শিশুকে কৃত্রিম খাদ্য প্রদান করা ভিন্ন উপায় নাই। নিতান্ত গুরুতর কারণ ব্যতীত মাতা কখনই শিশুকে স্তনদানে বিরত হইবেন না। কারণ কিছুতেই কৃত্রিম খাদ্যপালিত শিশুর স্বাস্থ্য মাতৃ স্তন্যপালিত শিশুর স্বাস্থ্যের সমতুল্য হইতে পারে না।

সর্ব্ববাদী সম্মত স্তন দুগ্ধ।

শিশুর পক্ষে স্তন দুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। গর্ভাবস্থায় মাতার শোণিত হইতেই শিশুর শোণিত গঠিত হইয়া থাকে; মাতৃস্তন্য ও শোণিত হইতে উদ্ভূত হয়। এজন্য মাতৃস্তন্য পাইলে শিশুর শরীর পালনে যেরূপ সহায়তা হয়, অন্য কোন খাদ্যে সেইরূপ হইতে পারে না। স্তনদুগ্ধে রোগপ্রতিষেধক পদার্থ সমূহ বিদ্যমান আছে। এজন্য স্তন দুগ্ধ পালিত শিশু কৃত্রিম খাদ্য পালিত শিশু অপেক্ষা কম রোগাক্রান্ত হইয়া থাকে। স্তনদুগ্ধে লেসিথিন্ (Lecithin) নামক একপ্রকার স্নেহজাতীয় উপাদান আছে। লেসিথিন্ মস্তিষ্কাদি গঠনের জন্য বিশেষ আবশ্যকীয়। নারী দুগ্ধের তুলনায় অন্য সকল প্রাণীর দুগ্ধেই লেসিথিনের পরিমাণ অনেক কম। স্তনদুগ্ধে কোন প্রকার বীজাণু থাকে না। কিন্তু নিতান্ত সাবধানতা অবলম্বন না করিলে কৃত্রিম খাদ্যের সহিত বহুসংখ্যক বীজাণু শিশুর

শিশুর সর্ব্বোৎকৃষ্ট খাদ্য।

শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হয়। এই কারণে অনেক সময়ে কৃত্রিম খাদ্য পালিত শিশুর পেটের পীড়া প্রভৃতি অধিক দেখা যায়।

শিশুর পরিপাক শক্তির ক্রমবিকাশ সম্বন্ধে স্তনদুগ্ধই সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। শিশুর বয়োবৃদ্ধির সহিত মাতৃ-স্তন্যেরও ক্রমিক পরিবর্ত্তন হইয়া থাকে। এক মাসের শিশুর পক্ষে যে খাদ্য উপযোগী, ৮।৯ মাস বয়স্ক শিশুর পক্ষে সে খাদ্য উপযোগী হইতে পারে না।

কৃত্রিম খাদ্যে শিশুর পরিপাক শক্তির ক্রমবিকাশের কিছুই সুবিধা হয় না। এজন্য কৃত্রিম খাদ্য পালিত শিশু বড় হইলে অজীর্ণ রোগ দ্বারা প্রায়ই আক্রান্ত হইয়া থাকে। সন্তান ভূমিষ্ঠ হইবার পরই মাতৃস্তনে প্রথম দিনকয়েক যে দুগ্ধ আসে তাহা পরবর্ত্তী কালের দুগ্ধের অনুরূপ নহে। এই দুগ্ধ সদ্যোজাত শিশু অতি সহজেই পরিপাক করিতে পারে, এবং ইহাতে শিশুর কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহায়তা হইয়া থাকে।

শিশুকে নিয়মিত সময়ে খাওয়াইবার ব্যবস্থা করিলে মাতা ও সন্তান উভয়েরই পক্ষে মঙ্গল। ইহাতে মাতার

নিয়মিত সময়ে খাওয়ান।

অযথা পরিশ্রম হয় না এবং শিশুর পরিপাক শক্তিরও সহজে কোন ব্যাঘাত ঘটে না। পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে শরীরের সমস্ত ক্রিয়াই কিয়ৎ-পরিমাণে অভ্যাস মূলক। এজন্য নিয়মিত স[illegible] আহারের ব্যবস্থা করিলে পরিপাক ক্রিয়া সহ[illegible] সুচারুরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে। যে সকল শি[illegible] আহারের কোন নিরূপিত সময় নাই তাহাদেরই পে[illegible] পীড়া অধিক হইতে দেখা যায়।

শিশুকে কতক্ষণ অন্তর স্তন দান করা উচিত [illegible] নিম্নের তালিকায় লিখিত হইল। পেটের পীড়া বা[illegible]

কতক্ষণ অন্তর স্তন্যপান করান উচিত।

অসুখের সময় চিকিৎস[illegible] পরামর্শ মত আহারের স[illegible] কমাইয়া দেওয়া উচি[illegible] নিরূপিত সময় ব্যতীত সময়ে শিশুকে খাওয়ান উচিত নহে। আমাদের দে[illegible] জননীরা শিশু কাঁদিলেই তাহাকে স্তন দিয়া থাকে[illegible] এরূপ করা কিছুতেই যুক্তি সঙ্গত নহে। শিশু [illegible] কাঁদিতেছে, তাহা নিরূপণ করিয়া স্তন দিবার [illegible] করা কর্ত্তব্য। ভিজাবস্ত্রাদি, পিপীলিকা দংশন, কামড়ান বা অন্য প্রকার অসুখ ইত্যাদির জন্য কাঁদিয়া থাকে। পেট কামড়ানর জন্য শিশু কাঁ[illegible] তাহাকে স্তন পান করাইলে রোগ বৃদ্ধি পায়। [illegible] কালে পিপাসার জন্য অনেক সময় শিশু ক্রন্দন ক[illegible] থাকে। এরূপক্ষেত্রে এক আধ চামচ জল করাইলে শিশুর ক্রন্দন তৎক্ষণাৎ নিবারিত হয়।

স্তন্যদানের নিয়ম।

শিশুর বয়স	প্রাতে ৭টা হইতে রাত্রি ৯টা পর্য্যন্ত কতক্ষণ অন্তর খাওয়াইতে হইবে।	রাত্রি ৯টা হইতে প্রাতে ৭টা পর্য্যন্ত কতবার খাওয়াইতে হইবে।	২৪ ঘণ্টায় কতবা[illegible] খাওয়াইতে হইবে[illegible]
১ দিন … … …	৬ ঘণ্টা	১	৪
২ দিন … … …	৪ ,,	১	৬
৩ দিন হইতে ১ মাস… …	২ ,,	২	১০
১ মাস হইতে ৩ মাস… …	২॥ ,,	১	৮
৩ মাস হইতে ৫ মাস… …	৩ ,,	১	৭
৫ মাস হইতে ১ বৎসর …	৩ ,,	০	৬

স্তনপানকালে শিশু কি পরিমাণে দুগ্ধ পাইয়া থাকে তাহা নির্ণয় করা দুরূহ। স্তনপান করিতে কত সময় লাগে তাহা নির্ণয় করিলে শিশু কি পরিমাণ দুগ্ধ পান করিয়াছে তাহার কতকটা আভাস পাওয়া যাইতে

স্তনদুগ্ধের পরিমাণ।

পারে। যে সকল শিশুর টানিবার ক্ষমতা কম, তাহারা উপযুক্ত পরিমাণ দুগ্ধ পাইবার পূর্ব্বেই ক্লান্ত হইয়া পড়ে; স্তনের বোঁটা নিতান্ত ছোট হইলে শিশু ভাল টানিতে পারে না। এজন্য কেবলমাত্র সময় দেখিয়া শিশু উপযুক্ত পরিমাণ দুগ্ধ পাইয়াছে কিনা নির্ণয় করা সকল সময়ে সম্ভব নহে। স্তনপানের পূর্ব্বে ও পরে স্তনের আকৃতির কিরূপ পরিবর্ত্তন হইয়াছে তাহা দেখিয়াও দুগ্ধের পরিমাণ অনেকটা নির্ণয় করা যাইতে পারে। শিশু কতবার কি পরিমাণ মলত্যাগ করে তাহা হইতেও শিশু আবশ্যকমত খাদ্য পাইতেছে কিনা বুঝা যায়। আহারের পর বমন করিলে শিশুর খাদ্যের পরিমাণ অধিক হইয়াছে বুঝিতে হইবে। স্তন্যপানকালে শিশু কি পরিমাণ দুগ্ধ পাইয়াছে তাহা নিশ্চিতরূপে বুঝিতে হইলে শিশুকে স্তনপানের পূর্ব্বে ও পরে ওজন করা কর্ত্তব্য। এই উদ্দেশ্যে পাশ্চাত্যদেশে শিশু ওজন করিবার নানাপ্রকার যন্ত্র বিক্রীত হইয়া থাকে। এই সকল যন্ত্রের মূল্য অধিক, এজন্য আমাদের দেশের পক্ষে ইহা উপযুক্ত নহে।

পূর্ব্বে যে সকল লক্ষণের উল্লেখ করা গিয়াছে তাহা হইতেই জননী মোটামুটি বুঝিতে পারিবেন যে তাঁহার সন্তান উপযুক্ত পরিমাণে স্তনদুগ্ধ পাইতেছে কিনা?

সাধারণতঃ সদ্যোজাত শিশুর পাকস্থলীতে এক আউন্স (অর্দ্ধ ছটাক) পরিমাণ তরল পদার্থ ধরে। এক মাসের শিশু প্রায়ই দুই আউন্স (এক ছটাক) পরিমাণ খাদ্যগ্রহণে সক্ষম। অধিকাংশ স্ত্রীলোকেরই স্তনে যে পরিমাণ দুগ্ধ থাকে তাহাতে দুইটী বা তাহারও অধিক সন্তান পালন করা সম্ভব। এইজন্য স্তনপালিত শিশুর আহারের অভাব প্রায়ই দেখা যায় না। বরং অতিরিক্ত দুগ্ধপানে অনেক সময় তাহাদের পেটের পীড়া হইতে দেখা যায়। মাতার পথ্যাদি, স্বাস্থ্য, মানসিক অবস্থা প্রভৃতি অনেক ঘটনার উপর স্তনদুগ্ধের পরিমাণ ও তাহার গুণাগুণ নির্ভর করে। মানসিক অবস্থা পরিবর্ত্তনের সহিত দুগ্ধে যে পরিবর্ত্তন ঘটে তাহা রাসায়নিক পরীক্ষা দ্বারা নির্ণয় করা যায় না। মাতার মানসিক বিকারের পর স্তনদুগ্ধ পান করিয়া শিশু পীড়িত হইয়াছে এরূপ ঘটনা বিরল নহে।

উপযুক্ত ভাবে শিশুকে স্তনদান করিতে হইলে মাতার অনেকগুলি বিষয়ে লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। পরিষ্কার

স্তন দানের নিয়ম।

পরিচ্ছন্নতার অভাব হইলে অনেক সময়ে স্তন্যপান কালে রোগ বীজাণু শিশুর উদরে প্রবেশ লাভ করিয়া পীড়া উৎপন্ন করে। স্তনদান করিবার পূর্ব্বে স্তনের বোঁটা পরিষ্কার জলে বিশেষ যত্নপূর্ব্বক ধুইয়া পরে শিশুর মুখে দেওয়া কর্ত্তব্য। বোঁটায় দুগ্ধ লাগিয়া থাকিলে অল্পকাল মধ্যেই তাহাতে বহুসংখ্যক বীজাণু জন্মে। এজন্য স্তনপান করাইবার পরই বোঁটা ধুইয়া ফেলা কর্ত্তব্য। স্তনের বোঁটা শিশুর মুখে দিবার পূর্ব্বে কিছু দুগ্ধ গালিয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। প্রথম হইতেই শিশুকে নিয়মিত সময়ে দুগ্ধ পান করাইবার অভ্যাস করান ভাল। এই নিয়ম পালনের অভাবে বহুসংখ্যক শিশু পেটের পীড়ায় মৃত্যুমুখে পতিত হয় এবং অনেকে অজীর্ণ রোগগ্রস্ত হইয়া পড়ে। শিশু কাঁদিলেই বা সামান্য কারণেই তাহাকে স্তন্যপান করান অভ্যাস করাইলে এই কুঅভ্যাস ছাড়ান বিশেষ দুরূহ হইয়া পড়ে। স্তনদুগ্ধ শিশুর পাকাশয়ে প্রায় দেড় ঘণ্টা কাল থাকে। পাকাশয়ের বিশ্রামের জন্য অন্ততঃ আধ ঘণ্টা সময় দেওয়াও কর্ত্তব্য। এজন্য একবার দুগ্ধপান করাইয়া অন্ততঃ দুই ঘণ্টার মধ্যে পুনরায় স্তনদান করা কর্ত্তব্য নহে। বয়োবৃদ্ধির সহিত শিশু অধিক পরিমাণ দুগ্ধ-গ্রহণে সক্ষম হয়; এজন্য ক্রমশঃ আহারের মধ্যে অধিক ব্যবধান করা কর্ত্তব্য।

শিশুর খাদ্যের পরিমাণ অধিক কি কম হইতেছে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি লক্ষ্য করিলে বুঝা যাইবে।

আহারের মাত্রা। আহারের মাত্রা কম হইলে নিম্নলিখিত লক্ষণ গুলি দেখা যায়।

১। শিশুর ওজনের স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয় না।

২। স্তনপান কালে অস্থিরতা এবং স্তনপানের পর তৃপ্তির অভাব।

৩। শিশু দুধ তোলে না।

৪। শিশু পুনঃ পুনঃ অল্পমাত্রায় মলত্যাগ করে;

৫। প্রস্রাবের পরিমাণ কম হয়।

৬। সুনিদ্রা হয় না।

শিশুর খাদ্যের পরিমাণ অধিক হইলে নিম্ন লিখিত লক্ষণ গুলি দেখা যায়।

১। আহারের অব্যবহিত বা কিয়ৎ কাল পরে শিশু বমন করে।

২। পেটফাঁপা, পেটকামড়ানি বা অজীর্ণতার অন্যান্য লক্ষণ দেখা যায়।

৩। স্তন পান করিয়া শিশু পরিতৃপ্ত হয়।

৪। শিশুর ওজন অতি শীঘ্র বৃদ্ধি পায়।

৫। শিশু অনেক বার অধিক পরিমাণে মলত্যাগ করে।

৬। শিশুর প্রস্রাবের মাত্রা অধিক হয়।

৭। শিশুর মস্তকে ও ঘাড়ে অধিক ঘাম হয়।

৮। অতিরিক্ত নিদ্রা ও আলস্যের লক্ষণ দেখা যায়।

শিশুর স্তন-ত্যাগ। শিশুকে ক্রমে ক্রমে স্তন পরিত্যাগ করান উচি গ্রীষ্ম কাল অপেক্ষা শীতকালেই স্তন পরিত্যাগ কর ভাল। গ্রীষ্মকালে খাদ্য পা বর্ত্তনের জন্য অনেক সময় শি পেটের অসুখ হইতে দেখা যা

পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের মতে শিশুর নয় মাস বয় পরই স্তন পরিত্যাগ করান উচিত। আমাদের দে শিশুকে অধিক বয়স পর্য্যন্ত স্তনদান করা হইয়া থা ইহাতে জননীর কখন কখন স্বাস্থ্যহানি ঘটিলেও শি কোনই ক্ষতি হইতে দেখা যায় না।

ধাত্রী নিয়োগ। শিশু মাতৃদুগ্ধ না পাইলে স্তনদান করিতে পা এরূপ কোন ধাত্রী নিয়োগ করাই সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপা বিশেষ রূপ পরীক্ষা ব্যতী কখনও ধাত্রী নিযুক্ত ক উচিত নহে। কারণ ধাত্রীর কোন প্রকার ব্যাধি থাকি শিশুতে তাহা সংক্রামিত হইতে পারে। ধাত্রীর ব ১৮ হইতে ৩০এর মধ্যে হওয়া উচিত এবং তাহ নিজের সন্তানের বয়স পালিত শিশুর বয়সের অনুর হওয়াই সর্ব্বাপেক্ষা বাঞ্ছনীয়।

স্তনদুগ্ধের অভাব। শিশুর আহারের পক্ষে মাতৃদুগ্ধের পরিমাণ য না হইলে মাতৃদুগ্ধ ব্যতীত কৃত্রিম খাদ্যের ব্যবস্থা ক উচিত। মাতৃস্তন্যের পরি নিতান্ত সামান্য হইলেও শিশু তাহা হইতে একেবারে বঞ্চিত ক উচিত নহে। অনেক স্থলেই নানা কারণে কেবল মা স্তনদুগ্ধে শিশু পালন সম্ভবপর হয় না। শিশুর আহা জন্য স্তনদুগ্ধ ও কৃত্রিম খাদ্য উভয়ের ব্যবস্থা কর সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধাজনক। (ক্রমশঃ)

মানসিক চিকিৎসা।

(Mental Healing)

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্র চন্দ্র বক্সী লিখিত—

মানসিক চিকিৎসা বুঝিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে Physiology এবং Biology সম্বন্ধে মোটামুটি কয়েকটি কথা বুঝিতে হইবে। যাহাদের মস্তিষ্ক এবং নাড়ী (nerve) বিধান সম্বন্ধে কোন জ্ঞান নাই তাহাদের এই প্রকারের চিকিৎসা দ্বারা কিরূপে ব্যারাম আরোগ্য হয় তাহার স্মরণ করা সহজ নহে; সেই জন্য Physiology বা শারীরবিদ্যা সম্বন্ধে মোটমুটি কিছু জানা দরকার।

Physiology আমাদিগকে শিক্ষা দেন, যে কিয়ৎ পরিমাণ নাড়ীসম্বন্ধীয় তরল পদার্থ (nerve fluid) অথবা প্রাণীজ তাড়িত প্রবাহ (animal electricity) শরীর রক্ষার জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়, এবং এই জিনিষটি সমপরিমাণে আমাদের সমস্ত শরীরে ও নাড়ী সমূহে (nerve) ব্যাপ্ত রহিয়াছে। কোন প্রকার ব্যারাম হইলে এই nerve fluid বা animal electricityর ব্যাপ্তির এবং পরিমাণের তারতম্য হয়। অর্থাৎ সর্ব্ব শরীরে উহা সমপরিমাণে এবং সমভাবে থাকে না। মানসিক চিকিৎসা দ্বারা এই nerve fluid স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়। ইহা মস্তিষ্কের ভিতর দিয়া ক্রিয়া করিয়া সমস্ত শরীরের যন্ত্র সমূহের উত্তেজনা আনয়ন করে এবং ধমনী, নাড়ী প্রভৃতিতে বল প্রদান করিয়া রক্ত সঞ্চালনের ও নাড়ী সমূহে (nerve) সমতা আনিয়া দেয়। এইরূপে ইহা স্বভাবকে ক্রিয়াশীল করিয়া স্থায়ী আরোগ্য সাধন করিতে সক্ষম হয়।

এ ছাড়া আরও একটু কথা আমাদিকে বুঝিতে হইবে। আমাদের এই শরীর (যাহা যোগ শাস্ত্রের মতে অন্নময় কোষ দ্বারা গঠিত তাহা) কতকগুলি আণুবীক্ষণিক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ (cells) দ্বারা গঠিত। এই কোষগুলি জড় পদার্থ নহে। ইহাদের প্রত্যেকেরই জীবন আছে। এই কোষ সমষ্টি দ্বারাই প্রত্যেক প্রাণী-শরীর গঠিত। এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ সকলের প্রত্যেকেরই শরীর রক্ষা করিবার উপযোগী ভিন্ন ভিন্ন ক্রিয়া আছে। এই কোষ সমষ্টি আবার নাড়ীর (nerve) দ্বারা পরিচালিত হয়। আমরা খাদ্য, পানীয় ও বাতাস হইতে এই সকল কোষের শক্তি সংগ্রহ করিয়া থাকি। ইহা ছাড়া যে সকল লোক, অন্যান্য জীব জন্তু ও বস্তু সকলের সংস্পর্শে আমরা সর্ব্বদা যাইতে বাধ্য হই, তাহাদিগের মধ্য হইতেও সদা সর্ব্বদা এই কোষ সকল শক্তি সংগ্রহ করিয়া থাকে। পক্ষান্তরে আমাদের শরীর হইতেও এই শক্তি অন্য শরীরে বা বস্তুতে সদা সর্ব্বদা যাইতেছে।

সাধারণত এই দুইটি মতের উপর মানসিক চিকিৎসার প্রণালী মোটামুটি নির্ভর করিতেছে।

এখন কোন যন্ত্র বা শরীরের কোন অংশ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইলে, আমাদের এমন কোন উপায় অবলম্বন করিতে হইবে যাহাতে ঐ সকল স্থানের নাড়ীচক্রের বিধান সুস্থাবস্থা প্রাপ্ত হইয়া বীজাণু সকলকে ক্রিয়াশীল করিতে পারে। এই উদ্দেশ্য সাধন করিবার জন্যই সাধারণতঃ মানসিক চিকিৎসা প্রণালী অবলম্বন করা হইয়া থাকে।

মানবের মন শক্তি বিশিষ্ট হইলে না করিতে পারে এমন কার্য্য খুব কমই আছে। এই মনকে প্রথমে শক্তিশালী করা বিশেষ দরকার নচেৎ কোন কাজেই সফলতা লাভ করিতে পারা যাইবে না।

এই মানসিক শক্তি বা ইচ্ছা শক্তি (will force) লাভ, সাধন সাপেক্ষ। ইহা নানা উপায়ে লাভ করা যাইতে পারে। আমরা প্রবন্ধ কলেবর বৃদ্ধি ভয়ে সাধারণ রকমের দুই একটী প্রণালী সম্বন্ধে আপাততঃ বলিব।

কার্য্যকারক (operator) এই ইচ্ছাশক্তি লাভ

করিবার জন্য প্রথমে মনের একাগ্রতা লাভ (concentration) করিতে চেষ্টা করিবেন। মনের একাগ্রতার সঙ্গে সঙ্গেই ইচ্ছাশক্তিও অসাধারণরূপে বর্দ্ধিত হইবে।

সূক্ষ্ম একটী জ্যোতিঃ বিশিষ্ট পদার্থকে চক্ষুর সমান্তরাল ভাবে এক হস্ত পরিমিত দূরে রাখিতে হইবে। কার্য্যকারক সুখাসনে ঠিক্ সরলভাবে উপবিষ্ট হইয়া তাঁহার শরীরের সমস্ত মাংসপেশী শিথিল করিয়া এই জ্যোতির্ম্ময় পদার্থটীর প্রতি আপন নিশ্চল দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবেন। যে পর্য্যন্ত চক্ষুর্দ্বয় হইতে জল না পড়ে তাবৎ কাল এইরূপ ভাবে চাহিয়া থাকিতে হইবে। প্রথম প্রথম একটু কষ্ট হইলেও, প্রতি দিবস ধৈর্য্য সহকারে অভ্যাস করিলে, অল্প দিন মধ্যেই দৃষ্টি স্থির হইয়া যায়। শেষে আধ ঘণ্টা এক ঘণ্টা বা ততোধিক সময় এইরূপ দৃষ্টি স্থির রাখিতে সক্ষম হওয়া যাইবে। তখন অভ্যাসকারী তাহার চক্ষু হইতে একটী বৈদ্যুতিক শক্তি বাহির হইতেছে বলিয়া স্পষ্টই অনুভব করিতে পারিবেন। এই প্রকারের চক্ষুকে পাশ্চাত্য বিশেষজ্ঞগণ Magnetic eye বলিয়া থাকেন। ইহা আমাদের যোগ শাস্ত্রে উক্ত ত্রাটক যোগের অনুরূপ। এই প্রকার চক্ষুর অবস্থা হইলেই ইচ্ছাশক্তি (will force) ও মনের একাগ্রতা অসাধারণরূপে বর্দ্ধিত হইবে।

এই উপায় ছাড়া অন্যান্য উপায়েও এই মানসিক শক্তি লাভ করা যাইতে পারে। আমাদের মন, বায়ু অর্থাৎ শ্বাস প্রশ্বাস, এবং দৃষ্টি, এই তিনের মধ্যে পরস্পরে এমন একটী সম্পর্ক আছে, যে একটী নিয়মিত হইলেই অপর দুইটিও নিয়মিত হইয়া থাকে। আমরা উপরে যে উপায় বলিলাম তাহা দৃষ্টিস্থির করিয়া মনস্থির করিবার প্রণালী। এইরূপ বায়ুস্থির করিয়া অর্থাৎ প্রাণায়াম দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাসকে নিয়মিত করিয়াও মনস্থির ও দৃষ্টিস্থির করা যায়।

যাহা হউক যে উপায়েই হউক না কেন মনস্থির করাই উদ্দেশ্য। এইরূপ মনের একাগ্রতা ও প্রবল ইচ্ছা শক্তি লইয়া আমাদিগকে রোগীর রোগ আরোগ্য করিতে প্রবৃত্ত হইতে হইবে।

এই আরোগ্য নানা উপায়ে সংঘটিত হইয়া থাকে। কোন কোন স্থলে কেবলমাত্র রোগীকে সঙ্কেত বাক্য (Suggestion) দ্বারা, কোথাও বা এক বা দুই হস্ত দ্বারা রোগীর পীড়িত স্থান ঝাড়িয়া দিয়া (passes) কোথাও বা পীড়িত স্থান মর্দ্দন করিয়া (massage) এবং এইরূপ আরও অন্যান্য বহু উপায় দ্বারা রোগ আরোগ্য করা হইয়া থাকে।

রোগবিশেষে ইহার প্রকারভেদ করিতে হয়। সমস্ত ব্যারামেই এক প্রকার প্রণালী অবলম্বন করিয়া কৃতকার্য্য হওয়া যায় না।

মানসিক নিষ্ক্রিয় অবস্থার (Passive condition) সময় সঙ্কেত বাক্য (Suggestion) দ্বারা রোগীর মনে তাহার সুস্থাবস্থার একটী চিত্র অঙ্কিত করিতে হইবে এবং যাহাতে রোগী ক্রমে ক্রমে সেই অবস্থায় উপনীত হইতে পারে চিকিৎসার সময়ে কার্য্যকারক (operator) প্রবল ইচ্ছা শক্তি (will force) দ্বারা সেই চেষ্টা করিতে যত্নবান হইবেন।

এই প্রকারে নিজেও নিজের ব্যারাম হইতে আরোগ্য লাভ করিতে পারা যায়। এই রকমের আত্ম চিকিৎসা (self-healing) লাভ করিতে হইলে, রোগীকে ব্যারামের চিন্তা হইতে নিজের মনকে একেবারে দূরে রাখিতে হইবে। তার পর পূর্ব্বোক্ত প্রণালী দ্বারা যখন মন একাগ্র হইবে তখন নিজেকেই নিজে ব্যারামের আরোগ্য সম্বন্ধে সঙ্কেত বাক্য (Suggestion) মনে মনে বলিতে থাকিবেন। সঙ্গে সঙ্গে নিজের একটী সুস্থাবস্থার চিত্র মনে গভীর ভাবে চিন্তা করিতে থাকিবেন। প্রায়শঃ দেখা যায় নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে ও গভীর নিদ্রা হইতে জাগরিত হইলে মন একরূপ যে সুস্থ অবস্থা প্রাপ্ত হয়। সেইটিই নিজের ব্যারাম আরোগ্য সম্বন্ধে চিন্তা করিবার বিশিষ্ট সময়। ইহা দ্বারা বিশেষ ফললাভ করা যায়। ফল কথা, রোগীকে তাহার সুস্থাবস্থার চিত্র চিন্তা করিতে হইবে এবং যাহাতে তাহা মনোমধ্যে গভীর ভাবে অঙ্কিত হয় তাহা

করিতে হইবে। তাহা হইলেই তাহার ব্যারাম সারিয়া যাইবার পক্ষে বিশেষ সুবিধা হইবে।

এইখানে একটী দৃষ্টান্ত লিখিত হইল। ইহা হইতেই এই বিষয়টি অনেকটা পরিষ্কার হইবে।

কোন একটী ধনীর ছেলে বহুকাল হইতে অম্লশূল, অজীর্ণ, পুরাতন জ্বর প্রভৃতি রোগে ভুগিতে ছিল। তাহার কোন প্রকারের চিকিৎসাই বাকী ছিল না। এই জন্য রোগীর পিতা অকাতরে বহু অর্থ ব্যয় করিয়াছিলেন। কিছুতেই যখন কিছু হইল না তখন রোগী নিজে এবং তাঁহার আত্মীয় স্বজনগণ সকলেই তাহার জীবনের আশায় একেবারে নিরাশ হইল।

এমন সময় একজন সন্ন্যাসী আসিয়া সেই ধনীর গৃহে দেখা দিলেন। সন্ন্যাসীর জলপড়া ও ঝাড়াফুকা দ্বারা রোগ আরোগ্য করিবার সম্বন্ধে দেশের মধ্যে একটু বেশ খ্যাতি ছিল। ঠিক্ হইল এই সন্ন্যাসীর চিকিৎসাধীনে রোগীকে রাখা হইবে।

প্রাতে সন্ন্যাসী আসিয়া রোগীকে বেশ করিয়া ঝাড়িয়া দিলেন এবং একটু জলপড়া দিয়া বলিলেন "বাবা, দুই বৎসর পূর্ব্বে যে ফুটবল খেলিবার জন্য খেলার মাঠে দৌড়াদৌড়ি করিতে তাহা কি তোমার মনে আছে ?"

রোগী বলিল "আজ্ঞা-হাঁ, বেশ মনে আছে।"

তাহা শুনিয়া সন্ন্যাসী বলিলেন "সে সময় কেমন স্ফূর্ত্তি করিয়া বলের পাছে পাছে দৌড়াইতে সে কথা বোধ হয় বেশ মনে আছে।" এই বলিয়া সন্ন্যাসী রোগীর মনে সেই খেলার সময়কার উৎসাহপূর্ণ চিত্রখানি বিশেষ করিয়া অঙ্কিত করিয়া দিলেন।

রোগী ক্ষীণ স্বরে কহিল হায়, তাহা আজ আমার কাছে স্বপ্ন বোধ হইতেছে। কিন্তু সে সকল কথা আমার বেশ মনে আছে।"

সন্ন্যাসী তখন বলিলেন "ঐ ত রোগ। আমার এই জলপড়া খাইবার সময় খুব সাবধান হইবে যেন সেই খেলার কথা তোমার মনোমধ্যে মোটেই উদয় না হয়। সে কথা মনে করিয়া যদি জলপড়া খাও তবে কোন ফল ত হইবেই না, বরং ব্যারাম আরও বাড়িয়া যাইবে।" এই কথা বলিয়া সন্ন্যাসী সেদিনকার মত চলিয়া গেলেন।

সে দিন রোগী অনেকবার জলপড়া খাইতে প্রবৃত্ত হইল, কিন্তু যখনই খাইতে যায়, তখনই তাহার সেই ফুটবল খেলার মাঠে দৌড়াদৌড়ির কথা মনে হয়। এইরূপে সমস্ত দিন চেষ্টা করিয়াও রোগী জলপড়া খাইতে পারিল না।

পরদিন প্রত্যূষে সেই সন্ন্যাসী আবার আসিয়া উপস্থিত হইলেন। তিনি সমস্ত অবস্থা শুনিয়া তাহাকে বেশ করিয়া ঝাড়িয়া দিলেন এবং পুনরায় জলপড়া দিয়া বলিলেন "আচ্ছা, কাল জলপড়া না খাইয়াছ তাহাতে ক্ষতি হয় নাই। আজ কিন্তু খাওয়া চাইই। আজ একটু সুবিধা করিয়া দিতেছি। তোমার ফুটবল খেলার কথা মনে হউক, ইহার সঙ্গে সঙ্গে তোমার ঘোড়ায় চড়ার কথাটি যেন কখনও মনে না হয়। বিশেষ সাবধান, তুমি যে তোমার ঘোড়ায় চড়ার পোষাক (riding dress) পরিয়া বীরপুরুষের মত ঘোড়ার পৃষ্ঠে চড়িয়া ঘোড়া নক্ষত্র বেগে ছুটাইয়া দিতে সে কথাটি যেন তোমার মনে মোটেই উদয় না হয়।"

সেদিনও রোগী জলপড়া খাইতে বিশেষ চেষ্টা করিল। কিন্তু হায়, যখনই খাইতে যায় তখনই দেখিতে পায় তাহারই একখানি ছবি খেলার মাঠে বলের পিছনে ছুটিয়াছে, তাহারই একখানি সুস্থ সবল লাল টুক্‌টুকে চেহারা অশ্বপৃষ্ঠে আরোহণ করিয়া গ্যালপে ছুটিয়া চলিয়াছে।

ক্রমে দিন যাইতে লাগিল। সেই সন্ন্যাসী নিত্য প্রত্যূষে আসিয়া রোগীকে ঝাড়িয়া দেন, আর যাহাতে জলপড়া খাইতে পারে তাহার জন্য রোগীকে বিশেষ করিয়া বলিয়া যান। কিন্তু এক দুই করিয়া অনেকদিন চলিয়া গেল, রোগীর আর জলপড়া খাইবার সুযোগ হইল না।

এখন রোগীর মনের এমন অবস্থা হইয়াছে যে সে আর নিজের ব্যারামের কথা—তাহার যন্ত্রণা ও সমুদয়

উপসর্গাদির কথা মোটেই ভাবিবার অবসর পাইতেছে না। কেবল রাত্রিদিন শয়নে স্বপনে, আহারে বিহারে সেই ফুটবলের পিছনে ধাবিত ও অশ্ব পৃষ্ঠে উপবিষ্ট তাহারই অতীত সুস্থ ছবির কথা সর্ব্বদা মানস নেত্রে ভাসিতেছে। এদিকে একটী আশ্চর্য্য ফল হইতেছে। তাহার ব্যারাম ক্রমে ক্রমে সারিয়া আসিতেছে। সন্ন্যাসী প্রতিদিনই যতই বলিতেছেন "আচ্ছা, ঐ জলপড়াটুকু খাইতে পারিলে এতদিন ব্যায়াম নিঃশেষ হইয়া সারিয়া যাইত, ততই রোগীর জলপড়া খাইবার চেষ্টা ও সঙ্গে সঙ্গে সেই সুস্থাবস্থার ছবি দৃঢ়ভাবে মনে অঙ্কিত হইতেছে।

এইরূপে প্রায় একমাস চিকিৎসার পর রোগী সম্পূর্ণ আরোগ্য হইয়া তাহার পূর্ব্ব স্বাস্থ্য লাভ করিল।

রোগীর, অনেকটা ভাল অবস্থার এই চিকিৎসা করিবার প্রণালী অবলম্বন করিতে বিশেষ বেগ পাইতে হয় না। কিন্তু যেখানে রোগীর খুব খারাপ অবস্থা, তাহার সংজ্ঞা বিলুপ্ত, অথবা এত দুর্ব্বল বা ব্যারামের যন্ত্রণায় এত অস্থির যে কিছুতেই তাহার মনে এই সকল ভাব আসিবার সম্ভাবনা নাই, কিংবা যেখানে রোগী ছোট শিশু সেখানে কার্য্যকারকের চিকিৎসা করা অনেকটা কঠিন হইয়া পড়ে। এরূপস্থলে কার্য্যকারক তাহার প্রবল ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করিয়া এবং নিজের শরীরের সুস্থ ও সবল প্রবল তাড়িত প্রবাহ রোগীর মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দিয়া রোগীর রোগাক্রান্ত জীব-কোষগুলিকে সুস্থাবস্থায় আনিতে চেষ্টা করিবেন। এই সকল অবস্থায় "ঝাড়া" বিশেষ ফলপ্রদ।

মানসিক চিকিৎসায় বিশেষ পারদর্শী ব্যক্তিকেও সময় সময় অকৃতকার্য্য হইতে দেখা যায়। কিন্তু তাহার চিকিৎসাধীনে রোগীর যে আশ্চর্য্য কার্য্য ফল দৃষ্ট হয় তাহা অস্বীকার করিবার কাহারও উপায় নাই। দেখা যায় কার্য্যকারকের চেষ্টায় রোগীর সমস্ত লক্ষণ ও সমস্ত উপসর্গাদির শান্তি হইতেছে তবুও কোন কোন রোগী মারা যাইতেছে। ইহাতে কার্য্যকারকের নিরা হইবার কোন কারণ নাই। মানবের ইচ্ছাশক্তি খু প্রবল হইয়া অনেক অসাধ্য সাধন করিতে সক্ষম হইলে তাহা সেই অনন্ত শক্তির অংশ মাত্র। এই কথা মনে রাখিয়া কাহারও নিরাশ হওয়া উচিত নহে। বরং এ সমস্ত চিকিৎসাতে খুব আত্ম বিশ্বাস না থাকিলে স লাভ করা বড়ই কঠিন।

আর একটী মাত্র কথা বলিয়াই আমি আমার এ প্রবন্ধ শেষ করিব। এই যে মনের বল ও ইচ্ছা শক্তি বিকাশ এবং সঙ্গে সঙ্গে একাগ্রতা লাভ, এ সকল ঈশ্বর স্থির মতি না থাকিলে এবং সৎস্বভাব বিশিষ্ট না হই পারিলে, প্রায়ই হয় না। ঈশ্বরভক্ত, পরহিতব্রতে র সাত্ত্বিক প্রকৃতির লোকেরাই এই সকল মানসি চিকিৎসায় সম্যক্ কৃতকার্য্য হইতে পারেন। আমাদে দেশে তখন বহু সাধু সন্ন্যাসী ছিলেন এবং এখন আছেন, যাঁহারা, এই বিদ্যাদ্বারা বহু রোগী আরা করিতেন এবং এখনও করিয়া থাকেন।

এই প্রবন্ধে মানসিক চিকিৎসার প্রাথমিক নিয়মা সম্বন্ধে যৎকিঞ্চিৎ আলোচিত হইল। ইহার বি আলোচনা করিতে হইলে এই সামান্য প্রবন্ধে কুলায় না ইহার সমস্ত কথা লিখিতে গেলে বড় এক খানি ব হইয়া পড়ে। ইংরাজিতে এবং অন্যান্য ভাষায় ইহা অনেকানেক বহি আছে। দুর্ভাগ্য বশতঃ বাঙ্গালা ইহার সম্বন্ধে আজ পর্য্যন্তও কোন বহি লিখিত হয় নাই এই প্রবন্ধ দ্বারা পাঠকগণের মধ্যে এ সম্বন্ধে এ কৌতূহল উদ্দীপিত করা এবং লোক সমাজে ইহা সম্যক অনুশীলন করাই এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য। এ প্রবন্ধ অবলম্বন করিয়া সকলেই যে মানসিক চিকিৎ সম্পূর্ণভাবে শিখিতে পারিবেন ইহা যেন কেহ মনে করেন। তবে এই মাত্র বলা যাইতে পারে যে, যাঁহা ইচ্ছা আছে, শিখিবার চেষ্টা ও যত্ন আছে, তাঁহারা ইহা দ্বারা অনেকটা লাভবান হইতে পারিবেন।

মকরধ্বজ
ও
ইহার ব্যবহার প্রণালী।

পণ্ডিত শ্রীতেজচন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত—

কোন্ অনুভূতিতে বাস করিয়া পরমপূজ্যপাদ ঋষিগণ সমগ্র বিশ্বপ্রকৃতিকে সত্ত্ব, রজঃ ও তম এই তিন গুণে অভিব্যাপ্ত বলিয়া স্থির করিয়াছেন, দেহে রক্ত, মেদ, মজ্জা, শুক্র প্রভৃতি অসংখ্য অসংখ্য উপাদান থাকিতে কোন্ অনুভূতিতেই বা বাস করিয়া তাঁহারা বায়ু, পিত্ত ও কফের সাম্যাবস্থাকে দেহধারণের একমাত্র মূল কারণ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন; কোন্ তপস্যা বলেই বা তাঁহারা মকরধ্বজের আবিষ্কার করিয়া সর্ব্বরোগ নিবারক ও সর্ব্বরোগ প্রতিষেধক মহৌষধির সৃষ্টি করিয়া জগতের হিতসাধন করিয়াছেন —এসকল তত্ত্ব নির্ণয় করা আমাদের ক্ষুদ্র বুদ্ধির সাধ্যাতীত। পরন্তু কোন্ অন্তর্নিহিত শক্তিবলে মকরধ্বজ সর্ব্বরোগে এরূপ অসীম ক্ষমতাশালী, ভারতবাসী সে তথ্য জানুক বা নাই জানুক, ভারতের আবাল বৃদ্ধ বনিতা সকলেই মকরধ্বজের প্রতি এতদূর শ্রদ্ধাবিশিষ্ট যে তাঁহারা পরম যত্নসহকারে এই ঔষধটীকে স্ব স্ব গৃহে সঞ্চিত করিয়া রাখেন। এই ঔষধটীর প্রতি আপামর সাধারণের এত ভক্তি যে অতি বিচক্ষণ ও জ্ঞানী ব্যক্তি কর্ত্তৃক এই ঔষধটী প্রস্তুত না হইলে এই ঔষধটী ফলদায়ক হয় না বলিয়া লোকে যাহার তাহার হস্ত হইতে এই ঔষধ ক্রয় করিতে চাহে না। ভারতবর্ষ ব্যতীত অপর কুত্রাপি ঔষধের প্রতি এরূপ বিশ্বাস ও ভক্তি দেখা যায় না। গৃহস্থের মধ্যে হঠাৎ কলেরা বা দমকা ভেদ হউক; চক্ষু উঠুক বা দেহে হাম দেখা দিউক—রক্ত বমন হইতে থাকুক বা প্রস্রাব বন্ধ হউক—গৃহস্থমধ্যে আকস্মিক কোন শারীরিক বিপদ উপস্থিত হইলে—গৃহস্থ অগ্রে রোগীকে অনুপানভেদে মকরধ্বজ সেবন করিতে দিয়া তবে দূরস্থ ডাক্তার বা কবিরাজ মহাশয়কে ডাকিতে যান।

ভাল, মকরধ্বজের প্রতি সর্ব্বসাধারণের এরূপ ভক্তি শ্রদ্ধার কারণ কি? কারণ এই, মনুষ্যদেহে যত প্রকার ব্যাধি থাকিবার সম্ভব—অনুপান বুঝিয়া মকরধ্বজ প্রয়োগ করিতে পারিলে সে সমুদয় রোগ আরোগ্য হয়। বাতের জন্য মহামাষ তৈল, অম্লরোগের জন্য ধাত্রীলৌহ, প্রদরের জন্য অশোক ঘৃত, বিসূচিকার জন্য মহাগন্ধক, প্রমেহের জন্য বৃহৎ বঙ্গেশ্বর, জ্বরের জন্য সর্ব্বজ্বরহর লৌহ—এইরূপ এক এক রোগাধিকারে শত সহস্র ঔষধ নির্দ্দিষ্ট আছে। গৃহস্থের সাধ্য কি যে অর্থ ব্যয় করিয়া সেই সকল ঔষধ সংগ্রহ করিয়া রাখেন। একা মকরধ্বজ ঐরূপ শত সহস্র রোগে শত সহস্র ঔষধের কার্য্য করিয়া থাকে। আবার বাত বেদনা হইলেই যে মহামাষ তৈল উপকারী হইবে, তাহা নহে। কোন বেদনায় সৈন্ধবাদ্য তৈল—কোন বেদনায় কুব্জপ্রসারিণী তৈল—কোন বেদনায় বা পুষ্পরাজ প্রসারিণী তৈলের প্রয়োজন—ভিন্ন ভিন্ন ধাতুতে ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় একই রোগের জন্য অসংখ্য অসংখ্য ঔষধের প্রয়োজন—কিন্তু সর্ব্বপ্রকার ধাতু—সর্ব্বপ্রকার অবস্থা ও সর্ব্বপ্রকার রোগের জন্য এক মকরধ্বজই অনুপান ভেদে অবলীলাক্রমে ব্যবহার করা যাইতে পারে। একটী ঔষধে যদি এত উপকার হয় তবে সেই ঔষধের প্রতি লোকে শ্রদ্ধা ভক্তি না করিবে কেন?

পরীক্ষার দ্বারা জানা গিয়াছে যে মকরধ্বজ যোগবাহী* অর্থাৎ যে দ্রব্য বা অনুপানের সহিত ইহা যুক্ত হয়—সেই অনুপান বা দ্রব্যের গুণ ইহাদ্বারা বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

"বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে।" শুদ্ধ অনুপান দ্বারাই রোগ নিবর্ত্তিত হয়—তাহাতে যদি মকরধ্বজের শক্তিক্রমে ঐ অনুপানের শক্তি বর্দ্ধিত হয়—তাহা হইলে যে রোগ নিশ্চয় আরোগ্য হইবে—তাহাতে আর সন্দেহ কি? শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন :—"অনুপান বিশেষেণ করোতি বিবিধান্ গুণান্।" অর্থাৎ ভিন্ন ভিন্ন অনুপান দ্বারা মকরধ্বজ সেবিত হইলে ইহা ভিন্ন ভিন্ন রোগে ভিন্ন ভিন্ন উপকার করিয়া থাকে। যেমন চক্ষু উপচক্ষু বা চস্‌মা দ্বারা শক্তি বিশিষ্ট হয়, অনুপানও তদ্রূপ মকরধ্বজ দ্বারা শক্তিশালী হইয়া থাকে। চস্‌মার গেলাস যে পরিমাণে নির্ম্মল ও স্বচ্ছ হইবে, চক্ষুর দৃষ্টি শক্তিও সেই পরিমাণে প্রখর ও তীক্ষ্ণ হইয়া থাকে। আবার চস্‌মার গেলাসের দোষে যেমন চক্ষুর শক্তিও নষ্ট হয়—অনেক সময়ে দেখা গিয়াছে যে মকরধ্বজ কৃত্রিম হওয়াতে অনুপান সংযোগে উহা কার্য্যকারী না হইয়া বরং বিপরীত ফল প্রসব করিয়াছে। একারণ খাঁটি মকরধ্বজ লাভ করিবার জন্য সকলেরই যত্নবান্ হওয়া উচিত। দ্রব্যটী খাঁটী না হইলে তাহাতে উপকার না হইয়া বরং অপকার করিয়া থাকে। আবার যেমন মলিন বস্ত্রে রঙ্গের ছাপ লাগে না অথবা বস্ত্রযোগে রঙ্গ নিজেই মলিন হইয়া যায়, তদ্রূপ বিরেচনাদি বিবিধ ক্রিয়া দ্বারা দেহ শুদ্ধ না হইলে মকরধ্বজের শক্তিও প্রতিফলিত হয় না। কোন্ কোন্ রোগে কি কি অনুপানে এবং কিরূপ শুদ্ধ দেহে ইহা সেবনীয় তাহা বলিবার পূর্ব্বে ইহার আরও দুএকটী গুণের কথা বলা যাইতেছে।

ঔষধরাজ্যে মকরধ্বজের যে কত গুণ তাহা কি বলিব? মকরধ্বজ রসায়ন ঔষধ—মকরধ্বজ বাজীকরণ ঔষধ—মকরধ্বজ সর্ব্বরোগ নাশের ঔষধ এবং মকরধ্বজ দেহে যাহাতে কোন রোগ জন্মাইতে না পারে, তাহার ঔষধ। একটী মাত্র ঔষধে যদি সকল রোগের নিবারণ হয়—সে এই মকরধ্বজ। বার্দ্ধক্যাবস্থায় জরার হস্ত হইতে মুক্ত হইবার জন্য—দেহের ও ইন্দ্রিয়ের বলবীর্য্য বৃদ্ধি করিবার জন্য—স্মৃতি ও বুদ্ধি শক্তির প্রাখর্য্যের জন্য—দিব্যশ্রী, দীর্ঘায়ু ও বাক্‌সিদ্ধি লাভ করিবার জন্য—ঋষিগণ রসায়ন ঔষধের অবিষ্কার করেন। তাঁহারা মনে মনে আলোচনা করেন যে এমন কি কোন ঔষধ নাই—যাহাতে বৃদ্ধাবস্থায় বলি, পলিত, কফ কাসি, মুহুর্মুহু প্রস্রাবত্যাগ, ইন্দ্রিয় শিথিলতা প্রভৃতি নিবারিত হইয়া দেহের বল—মনের স্ফূর্ত্তি—আত্মার প্রসন্নতা—যৌবনের উপভোগ প্রভৃতি লাভ করা যায়? বার্দ্ধক্যাবস্থায় সদাই শরীর লইয়া ব্যস্ত থাকায় তাঁহাদের তপের বিঘ্ন উপস্থিত হওয়াতে তাঁহারা সকলে সমবেত হইয়া ধ্যানযোগে ইন্দ্রের শরণাগত হন এবং ইন্দ্রই তাঁহাদিগকে এই রসায়ন ঔষধ সকলের উপদেশ দেন। আয়ুর্ব্বেদ সমুত্থানীয় রসায়ন পাদ নামক চরক-সংহিতার চিকিৎসা স্থান পাঠে জানা যায় যে রসায়ন ঔষধের জিজ্ঞাসা হইতেই আয়ুর্ব্বেদের সমুত্থান বা সৃষ্টি। রসায়ন শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ এই যে যাহাতে রস, রক্ত, মেদ, মজ্জা, অস্থি, শুক্র প্রভৃতি ধাতুসকলের ক্ষয় না হইয়া বরং বৃদ্ধি হইতে থাকে—যে যে ঔষধ দ্বারা সুস্থের স্বাস্থ্য ও ওজোধাতু বর্দ্ধিত হয়—তাহাকে রসায়ন ঔষধ বলে। চ্যবনপ্রাশ, অশ্বগন্ধা ঘৃত, ছাগলাদ্য ঘৃত, বসন্তকুসুমাকর, অভয়ামলকীয়—ব্রাহ্মী ঘৃত—প্রভৃতি ঔষধ সকল রসায়ন ঔষধ। এই সকল ঔষধ সেবনে শারীরিক ধাতুর ক্ষয় না হইয়া বরং বৃদ্ধি হইতে থাকে এবং সুস্থ লোকের স্বাস্থ্য আরও বর্দ্ধিত হয়। আমাদের অধিকাংশ ঔষধই রসায়ন ঔষধ। আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধে রোগ সারিয়া গেলে যে সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি সত্বর হয় তাহারও কারণ এই যে ইহারা অধিকাংশই রসায়ন ঔষধ। অপরাপর চিকিৎসায় দুইটী বা চারিটী দ্রব্যের মিশ্রণে একটী ঔষধ প্রস্তুত হয়। যে উপসর্গের বা রোগ নিবারণের জন্য উহা প্রযুক্ত হয় ঐ ঔষধ দ্বারা সেই উপসর্গ বা রোগ আশু নিবৃত্ত হয় সত্য কিন্তু রোগীর সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য তাহাকে স্বতন্ত্র একটী টনিক দিতে হয়। কিন্তু আমাদের প্রায় অনেক ঔষধই ২০।৩০টী বা ততোঽধিক ঔষধি দ্রব্যের মিশ্রণে উৎপন্ন—উহার কোনটীতে বা দাস্ত পরিষ্কার করে—কোনটীতে বা অগ্নির উদ্দীপনা হয়—কোনটীতে বা হৃদয় শুদ্ধি করে—কোনটীতে বা মূত্রনালীর উপর কার্য্য করে ইত্যাদি—এবং উহাদের সর্ব্বসমষ্টিতে সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। আমাদের এক একটী ঔষধের যে এত ফলশ্রুতি শাস্ত্রে আছে তাহাও নিরর্থক নয়। কেননা, আমাদের প্রায় সমুদয় ঔষধই রসায়ন। সমগ্র স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনের সঙ্গে সঙ্গে উহা স্থানীয় রোগ বা উপসর্গ নিবারণের চেষ্টা করে। এই কারণ ইহার ফল কাল সাপেক্ষ।

মকরধ্বজ একটী রসায়ন ঔষধ। ইহা নিত্য সেবনে রস, রক্ত, মেদ, মজ্জা শুক্র প্রভৃতি ধাতুর ক্ষয় না হইয়া বরং বৃদ্ধি হয়—দেহের লাবণ্য ও বল—মনের স্ফূর্ত্তি, মেধা ও স্মৃতি শক্তির প্রাখর্য্য এবং জরা অপগত হয়।

যে গ্রামে বা যে পল্লীতে বসন্ত, ওলাউঠা, প্লেগ, ডেঙ্গু প্রভৃতি সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব হয়—তথায় লোকে যদি নিত্য মকরধ্বজ সেবন করে, তাহা হইলে অনেক পরিমাণে সংক্রামক রোগের হস্ত হইতে মুক্ত হইতে পারে। চরকে জনপদোদ্ধ্বংসনীয় বিমান স্থানে লিখিত আছে যে মৃত্তিকা জলবায়ু এবং প্রাকৃতিক অবস্থার পরিবর্ত্তনে যখন দেশে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি সংক্রামক রোগ দেখা দেয়—তখন সেই দেশবাসীর রসায়ন ঔষধ সেবন করা, ধর্ম্মকার্য্যে মনোনিবেশ করা এবং সদাচার সম্পন্ন হওয়া উচিত। আমরা যদিও নিত্য ঔষধ সেবনের পক্ষপাতী নহি—আমরা যদিও স্বভাবের উপর নির্ভর করাকেই জীবের একমাত্র কল্যাণ মনে করি—এবং যে সকল সদাচার স্বভাবের অনুযায়ী তাহা প্রতিপালন করাকেই শ্রেষ্ঠ উপায় মনে করি—তথাপি যেরূপ দেশকাল পাত্র—যেরূপ ঘন ঘন মহামারী প্লেগ—ম্যালেরিয়া প্রভৃতি জনপদ ধ্বংসের হেতু সকল আমাদের সম্মুখে উপস্থিত দেখিতেছি—তাহাতে আমরা যাঁহার সামর্থ্য আছে—তাঁহাকে অনুরোধ করি, তিনি যদি সংক্রামক রোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে

---

* মকরধ্বজের ক্রিয়া ও গুণাগুণ সম্বন্ধে আমাদের তত্ত্বাবধানে ডাক্তার বসুর ল্যাবরেটারীতে অনেক পরীক্ষা হইয়াছে। মকরধ্বজ একটী অদ্রবণীয় পদার্থ। ইহা কোন দ্রাবকেই দ্রব হয় না। আভ্যন্তরিক প্রয়োগ করিলে ইহা রক্তের সহিত মিলিত হয় কিনা তাহাও নির্দ্ধারণ করিবার জন্য ১ গ্রেণ মকরধ্বজ অতি উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া একটী খরগসের দেহে সূক্ষ্ম যন্ত্র দ্বারা (Hypodermic needle) অনুপ্রবিষ্ট করা হয়। ইহার দ্বারা তাহার শরীরে কোন পরিবর্ত্তন দেখা যায় নাই। কয়েক দিন পরে সেই স্থানটী স্ফীত হইয়া উঠে। পরে ইহা ফোড়ায় পরিণত হয় এবং সেই ফোড়া হইতে লালবর্ণ সূক্ষ্ম মকরধ্বজের গুড়া বাহির হয়। ইহা হইতে বেশ বুঝা যাইতেছে যে মকরধ্বজ দেহের মধ্যে প্রবিষ্ট হইলেও তাহা রক্তের সহিত মিলিত হয় না।

মকরধ্বজের যোগবাহী শক্তি সম্বন্ধে আমরা অনেক পরীক্ষা করিয়াছিলাম। তবে চাক্ষুষ প্রমাণ নিম্নলিখিত পরীক্ষা দ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে।

পেপসিন (পাকস্থলীতে আমিষ জাতীয় খাদ্য পরিপাক করিবার জন্য যে জারক পদার্থ থাকে তাহাকে পেপসিন বলে) হাইড্রোক্লোরিক দ্রাবক সহযোগে অণ্ডলালকে পরিপাক করে। এই পরীক্ষা Test tubeএ বেশ বুঝা যায়। ১নং কাচের নলের মধ্যে পেপসিন হাইড্রোক্লোরিক দ্রাবক জল ও সিদ্ধ করা অণ্ডলাল রাখা হইল। ২নং নলে তুল্য পরিমাণ ১নং ন্যায় সকল দ্রব্যাদি ও ১ গ্রেণ মকরধ্বজ সূক্ষ্ম চূর্ণ মিশ্রিত করা গেল। দুইটী কাচের নলকে পরিপাক তাপরক্ষক আধারের মধ্যে (Incubator) ২৪ ঘণ্টা কাল রাখা হইল। ১নং নলে অর্দ্ধেক অণ্ডলাল দ্রব হইয়াছিল এবং ২নং নলে সমুদায় অণ্ডলালই দ্রব হইয়াছিল। ইহার দ্বারা বেশ বুঝা যাইতেছে যে পেপসিন ও হাইড্রোক্লোরিক দ্রাবকের ক্রিয়া দ্বিগুণ মাত্রায় বর্দ্ধিত হইয়াছিল।

এইরূপে বিভিন্ন প্রকার জারক পদার্থ (যথা পানক্রিয়াটিন পেপেইন) সহিত পরীক্ষা করিয়া তিন গুণ পর্য্যন্ত ক্ষমতা বৃদ্ধি হইতে দেখা গিয়াছে।

যখন কাচের নলের মধ্যে এতদূর সম্ভব তখন জীবদেহে মকরধ্বজ যে যথেষ্টরূপ যোগবাহী ক্রিয়া করিয়া থাকে তাহার আর সন্দেহ নাই।

"সম্পাদক স্বাস্থ্য-সমাচার।"

চাহেন তবে মকরধ্বজ নিত্য সেবন করুন। ডাক্তারেরা ম্যালেরিয়া প্রধানদেশে নিত্য কুইনাইন সেবনের ব্যবস্থা করেন—কিন্তু আমরা বলি, কুইনাইন কেবল জ্বরের পক্ষে কিন্তু মকরধ্বজ সর্ব্বরোগের পক্ষে।

মকরধ্বজ কি কি রোগে কোন্ কোন্ অনুপানে এবং কি কি মাত্রায় ব্যবহার করিতে হয় তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল।

মকরধ্বজের মাত্রা।

রতি, কুঁচ, যব, সর্ষপ প্রভৃতি ভারতবর্ষে আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধের ভিন্ন ভিন্ন মাত্রা দেশভেদে প্রচলিত বলিয়া সর্ব্বসাধারণের সুবিধার জন্য আমরা বিলাতী মাত্রায় মকরধ্বজের মাত্রা স্থির করিলাম।

মকরধ্বজ উর্দ্ধমাত্রায় সচরাচর দুই গ্রেণ মাত্রায় ব্যবহৃত হইতে পারে। তবে সাধারণতঃ ১ গ্রেণ মাত্রায় ব্যবহার হয়। সদ্যোপ্রসূত বালক হইতে এক বৎসরের বালকের জন্য মকরধ্বজ এক গ্রেণের একের আট অংশ প্রয়োগ করিতে হইবে। দশ বৎসর পর্য্যন্ত বালকের জন্য আধ গ্রেণ মাত্রা। ষোল বৎসর বয়স্কের জন্য ও তদূর্দ্ধ বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্তের জন্য মাত্রা এক গ্রেণ।

মকরধ্বজের সেবন বিধি ও অনুপানের মাত্রা।

প্রথমে মকরধ্বজ খলে উত্তমরূপে গুঁড়া করিবে। তৎপরে মধু অথবা রোগীর অবস্থানুসারে দ্রব্য বিশেষের রস অথবা গুঁড়ার পরিমাণ ঠিক করিয়া লইয়া পুনরায় উহা দ্বারা উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া সেবন করিতে দিবে। সাধারণতঃ রসের পরিমাণ—২০।৩০ফোঁটা হইতে ১ চামচ বা ৬০ ফোটা পর্য্যন্ত ও গুঁড়া অর্দ্ধ আনা হইতে ৵০ বা ৶০ আনা পর্য্যন্ত, শিশুদিগের উহার চতুর্থাংশ হইতে অর্দ্ধেক পর্য্যন্ত, সদ্যোজাত শিশু হইতে ১ বৎসর বয়ক্রম পর্য্যন্ত রস ১ ফোঁটা হইতে ৪।৫ ফোঁটা পর্য্যন্ত শুধু মধু দিয়া সেবন করিতে দিবে।

নবজ্বরে।

শিশুদিগের সর্ব্বপ্রকার সর্দ্দি কাসিতে, অ বিশেষতঃ সর্দ্দি কাসি সংসৃষ্ট জ্বরে তুলসীপাতা ও পা রস সমপরিমাণ ও অত্যল্প মধু অনুপানে মকর প্রত্যহ ২।৩ বার সেবনে শীঘ্রই উপকার হয়।

শিশুদিগের তড়্‌কার পক্ষেও ইহা পটোলের ও মিছরি অনুপানে লিখিত মাত্রায় প্রত্যহ ৩।৪ সেবন করিতে দিলে আশানুরূপ উপকার দর্শে।

শিশু হউক বা যুবা হউক বা বৃদ্ধই হউক, যদি অতিশয় তৃষ্ণা ও গাত্রদাহ থাকে, তাহা হ পল্‌তার রস, বা পটোলের রস কিম্বা বেদানার র সহিত মকরধ্বজ প্রত্যহ উপযুক্ত মাত্রায় ২।৩ সেবন করিতে দিলে অত্যাশ্চর্য্য উপকার দর্শে।

জ্বরে গাত্রবেদনা, মাথাভার, বিশেষতঃ অপরিষ্কার থাকিলে, মকরধ্বজ লিখিত মাত্রায় দি ৩।৪ বার প্রচুর পরিমাণে বেলপাতার রস ও আ রস ও অল্প মধুসহ সেবন করিতে দিলে ব্রহ্মাস্ত্রের কার্য্য করে। এমন কি, এক দিনেই বিশেষ উপ এবং দুই দিনেই গাত্র বেদনার শান্তি হয়।

সর্ব্বপ্রকার লোকের পক্ষেই সর্দ্দি ও কাসিস জ্বরে বেশী পরিমাণে আদার রস, পানের রস ও কিম্বা তুলসীপাতার রস, পানের রস ও মধুসহ মকর সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়।

সকলের পক্ষে সর্ব্বপ্রকার জ্বরে বমনের উ অর্থাৎ গা বমিবমি অথবা পুনঃ পুনঃ বমন থাকিলে পটোলের রস ও মিছরির গুঁড়ার অথবা বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ ২।৩ বার করিলে বমনোদ্বেগ বা বমন নিবারণ হয়।

জ্বরে পুনঃ পুনঃ হিক্কা হইতে থাকিলে ময়ূ ভস্ম কিম্বা স্তন্য দুগ্ধের সহিত কিম্বা শ্বেতচন্দন সহিত মকরধ্বজ পুনঃ পুনঃ সেবন করিলে প্রশমিত হয়।

ঘোর সান্নিপাতিক বিকারে মৃগনাভির

মকরধ্বজ সেবন করিলে আশ্চর্য্য উপকার হইয়া থাকে। সান্নিপাতিক ঘোর বিকারে আদার রস ও পানের রস গরম করিয়া মধুসহ লিখিত মাত্রায় মকরধ্বজ পুনঃ পুনঃ প্রয়োগ করিলে রোগীর বিকার কাটিয়া যায়। বিকারের শেষ অবস্থায় যখন রোগীর হাত পা ঠাণ্ডা হয়, এমন কি নাড়ী পর্য্যন্ত হাতে পাওয়া যায় না, তখন মৃগনাভিসহ মকরধ্বজ মন্ত্রের ন্যায় কার্য্য করিয়া থাকে। পৃথিবীতে এমন কোন ঔষধ নাই, যাহা এরূপ প্রত্যক্ষ ফল প্রদান করিয়া থাকে। এই যোগ ২।৩ বার খাওয়াইলে প্রায়ই নাড়ীর সঞ্চার হইতে থাকে।

পুরাতন জ্বর বা ম্যালেরিয়া জ্বর।

পুরাতন জ্বরে বা আধুনিক ম্যালেরিয়া জ্বরে মকরধ্বজ প্রচুর পরিমাণ শিউলি পাতার রস ও পল্‌তার রস কিম্বা গুলঞ্চের রস ও মধু দিয়া সেবন করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। ঐ জ্বরে কাসি থাকিলে মকরধ্বজ প্রত্যহ ২।৩ বার পিপুলের গুঁড়া ও মধুসহ সেবন করিলে উপকার দর্শে।

পুরাতন জ্বরে উদরাময় বা পেটের অসুখ থাকিলে মুথার রস ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিবে।

পুরাতন জ্বরে চোখ, মুখ ও হাত পা জ্বালা থাকিলে পল্‌তার রস বা গুলঞ্চের রসের সহিত মকরধ্বজ সেব্য।

পুরাতন জ্বরে রোগীর হাত পায়ে শোথ থাকিলে মকরধ্বজ বেলপাতার রস ও মধুসহ প্রাতে একবার এবং শ্বেতপুনর্নবার রস ও মধুসহ বৈকালে একবার সেবন করিলে অত্যাশ্চর্য্য উপকার দর্শে।

পুরাতন জ্বরে পেটফাঁপা থাকিলে পটলের বা বেদানার রস দিয়া মকরধ্বজ খাইতে হয়।

কলেরা বা বিসূচিকা।

এই রোগেও মকরধ্বজ কর্পূর, মুথার রস, আতপ চাউল ধোয়ার জল ইত্যাদি অনুপানে অবস্থাভেদে ব্যবহৃত হইতে পারে। কলেরা রোগের ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ সকল এই মকরধ্বজ ভিন্ন ভিন্ন অনুপানে সেবন করিলে প্রশমিত হইয়া থাকে। কলেরার শেষ অবস্থায় যখন হাত পা ঠাণ্ডা হইতে থাকে, নাড়ী বিচ্ছিন্ন হইয়া যায়, তখন মৃগনাভিসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়।

গর্ভিণী চিকিৎসা।

সচরাচর গর্ভাবস্থায় ৫ মাসের পর হইতে কোন ঔষধ প্রয়োগ করা উচিত নয়। এ অবস্থায় তীক্ষ্ণবীর্য্য ঔষধ সকল প্রয়োগ করিলে বিশেষ অনিষ্ট হইয়া থাকে। আয়ুর্ব্বেদ মতে মকরধ্বজই গর্ভিণী চিকিৎসার একমাত্র ঔষধ। গর্ভাবস্থায় জ্বরই হউক অথবা যে রোগই হউক, অবস্থাভেদে ভিন্ন ভিন্ন অনুপানে মকরধ্বজ সেব্য।

জ্বরাতিসার।

জ্বরসংযুক্ত অতিসারে বা পেটের ব্যারামে মুথার রস ও মধুসহ অথবা বেলপাতার রস ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে উপকার দর্শে।

জ্বরাতিসারে যদি রক্তের সংস্রব থাকে, তাহা হইলে কুকুরশোঁকার (কুকুসিমা) পাতার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে হইবে।

বেশী পরিমাণে রক্ত নির্গত হইতে থাকিলে কচি দাড়িম পাতার রসের সহিত অথবা আয়াপানের রসের সহিত বা দিবসে ৩।৪ বার উক্ত আয়াপানাদি ভিন্ন ভিন্ন অনুপানে মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে সত্বর রক্ত বন্ধ হয়।

রক্তামাশয়।

জ্বর নাই অথচ রক্তামাশয় আছে, এরূপ স্থলে ছাগীদুগ্ধ ৵০ এক ছটাক বা অর্দ্ধ ছটাক সহ মকরধ্বজ খাইতে দিবে।

রক্তামাশয়ে বেলপোড়ার শাঁস ও ইক্ষুগুড়সহ মকরধ্বজ বিশেষ উপকারী।

তেলাকুচার পাতার রস ও চিনির সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে রক্তামাশয় নিবৃত্ত হইয়া থাকে।

কুড়চির ছালের ক্বাথের সহিত (কুড়চি ছাল ২ তোলা অর্দ্ধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া সেই ক্বাথ সহ) মকরধ্বজ সেবন

করিলে যে কোন প্রকারের রক্তামাশয় হউক শীঘ্র রক্ত বন্ধ হইয়া থাকে।

শ্বেতদূর্ব্বার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে রক্তামাশয় ভাল হইয়া থাকে।

আমরুল শাকের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবনে দারুণ অরুচিসংযুক্ত রক্তামাশয় নিবৃত্ত হয়।

অতিসার।

অতিসার রোগে মুথার রস ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে হইবে। অতিসারে পিপাসার শান্তির জন্য ক্ষেতপাপড়ার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

অতিসারে মুথার রসের সহিত চাউল ধোয়ানীর জল মিশ্রিত করিয়া মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে অতীব যন্ত্রণাদায়ক অতিসার আশু নিবৃত্ত হইয়া থাকে।

গ্রহণী।

গ্রহণীরোগে দম্‌কা দাস্ত হইলে পোড়া কচি বেলের শাঁস ও ইক্ষুরস এবং চিনি ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

শুষ্ক আমলকী ভিজান জলের সহিত মকরধ্বজ ৩।৪ দিন সেবন করিতে দিলে দুর্নিবার গ্রহণীর হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

শুঁঠ, মুথা, আতইচ ও গুলঞ্চ ইহাদের কাথের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে মন্দাগ্নি, আমদোষ ও গ্রহণীদোষ নিবারিত হয়।

অর্শঃ।

অর্শরোগে রক্তস্রাব দ্বারা রোগী অবসন্ন হইয়া পড়িলে মকরধ্বজ মাখন ও মিছরির সহিত সেবন করিবে। কিম্বা কৃষ্ণতিলের শাঁস বাটিয়া চিনিসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

অর্শের রক্তস্রাব খুব বেশী হইলে এবং বলিতে যন্ত্রণা থাকিলে নাগকেশর ফুলের রেণু ও মাখন মিছরি প্রত্যেক ।০ চারি আনা সহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে। ইহার ন্যায় আশু অর্শের যন্ত্রণা ও রক্ত নিবারক উৎকৃষ্ট ঔষধ এ জগতে আর দ্বিতীয় আছে কি না সন্দেহ। অর্শ রোগে দাস্ত পরিষ্কার না থাকিলে ওলে চূর্ণ অন্ততঃ ৵০ আনা বা ।০ আনা সহ মকরধ্বজ নিয় মিত মাত্রায় সেবন করিতে দিবে।

অর্শ রোগীর পক্ষে নাগেশ্বর ফুলের রেণু ও মাখ মিছরি যে কি মহৌষধ, তাহা বলা যায় না।

অগ্নিমান্দ্য।

ক্ষুধামান্দ্য হইলে জোয়ান ও সৈন্ধবলবণ সহ এব ঘোলসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে অগ্নির দীপ্তি হই থাকে। এবং বিট্‌লবণের সঙ্গে জোয়ান বাটিয়া কিঞ্চি ঘোলসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে প্রতিদিন দা পরিষ্কার হইয়া ক্ষুধা বৃদ্ধি হইতে থাকে।

ক্রিমিরোগ।

গা বমি বমি, মুখ হইতে জলস্রাব, পেটের বেদন অরুচি, পাতলা দাস্ত প্রভৃতি ক্রিমির লক্ষণ প্রকা পাইলে মকরধ্বজ আনারসের পাতার রস বি পালিতামাদারের পাতার রসের সহিত সেবন করি ক্রিমি জন্য উপদ্রবের শান্তি হইয়া থাকে। এতদ্ভি পলাশ পাপড়া (পলাশ বীজ) ৵০ দুই আনা ওজনে বিড়ঙ্গের শাঁস চূর্ণ ৵০ আনার সহিত মকরধ্বজ প্রত দুইবার সেবন করিলে ক্রিমিরোগের বিশেষ উপকা হয়। ইহাতে দাস্ত পরিষ্কার থাকে। ৩।৪ দিন ও সেবনের পর একটা জোলাপ লওয়া আবশ্যক। প্রত্যে বারে ৵০ আনা ওজনে কমলাগুড়ি ও একটু মধু মকরধ্বজ সেবনে ক্রিমির আশ্চর্য্য উপকার দর্শে।

ক্রিমিরোগে ভাঁটি পাতার রসের সহিত অথ উচ্ছে পাতার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করি বিশেষ উপকার হয়।

চারা খেজুরের মাথির রসের সহিত মকরধ্ব সেবনে ক্রিমির শান্তি হইয়া থাকে।

শিউলি পাতার রস, ব্যাকুড় পাতার রস এ বিড়ঙ্গচূর্ণ এই তিনটী একত্র করিয়া মকরধ্বজ সে করিতে দিবে।

পাণ্ডু ও কামলা প্রভৃতি রোগে।

কেবল চক্ষু কিম্বা চক্ষু ও শরীর হরিদ্রাবর্ণ হইলে ত্রিফলার কাথের সহিত অথবা হরিতকী, বহেড়া ও আমলকী ভিজান জলের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

দারুহরিদ্রা ঘসিয়া চন্দনের মত হইলে তাহার সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে হরিদ্রাবর্ণ কাটিয়া যায়।

কামলা রোগীকে নিমছালের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ কিম্বা গুলঞ্চের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ প্রত্যহ ।৩ বার সেবন করিতে দিবে।

কামলা বা ন্যাবা রোগে মকরধ্বজ পাকা আনারসের রসের সহিত সেবন করিতে দিলে উপকার দর্শে। এতদ্ভিন্ন হরিতকী, বহেড়া, আমলকী, গুলঞ্চ, নিমছাল, দারুহরিদ্রা ও পল্‌তা এই সাতটি দ্রব্য প্রত্যেকে সাড়ে চারি আনা ওজনে লইয়া ৵৷০ অর্দ্ধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া ৵০ অর্দ্ধ পোয়া শেষ নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবনে সর্ব্বপ্রকার কামলা রোগে আশ্চর্য্য উপকার দর্শে।

রক্তপিত্ত।

মুখ বা নাসিকা প্রভৃতি স্থান দিয়া রক্তস্রাব হইলে মকরধ্বজ কুকসিমার রস ও মধুসহ বা দূর্ব্বার রস ও মধুসহ সেবনে মহান্ উপকার হয়।

দূর্ব্বা, বজ্রভুমুর ও বাকসপাতা এই তিনের রসের সহিত মকরধ্বজ প্রত্যহ ২।৩ বার সেবন করিলে রক্তপিত্ত আশু নিবারিত হয়।

১ তোলা কামিনীফুলের পাতার রস ও অর্দ্ধ তোলা চিনির সহিত খাঁটি মকরধ্বজ একমোড়া সেবন করিতে দিলে রক্তপিত্ত জনিত রক্ত বমন তৎক্ষণাৎ নিবৃত্ত হয়।

বাকসপাতার রসের সহিত মকরধ্বজ রক্তপিত্ত রোগে সেবন করিতে দিবে।

ক্ষেৎপাপড়ার রস অথবা ক্ষেৎপাপড়া, ধনে ও বাসকের কাথের সহিত মকরধ্বজ এ রোগে সেবন করিতে দিলে উপকার হয়।

ক্ষয়রোগ বা যক্ষ্মাকাস।

ক্ষয়রোগে গাত্রদাহ প্রভৃতি উপসর্গ থাকিলে বেদানার রস বা পটোলের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে গাত্রদাহের উপকার হয়। এতদ্ভিন্ন ছাগলের দুগ্ধের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দেওয়া হয়।

কাস।

কাসরোগে প্রত্যেকবার পিপুলের গুঁড়া আন্দাজ এক আনা ওজনে ও অল্প মধুসহ বা যষ্টিমধুচূর্ণ ও মধুর সহিত অথবা বাকসপাতার রস ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে বিশেষ উপকার হয়।

আদার রস ও মধু অথবা বচের গুঁড়া ও মধু মকরধ্বজসহ কাস রোগীকে সেবন করিতে দিবে।

ছোট ছোট ছেলের কাসি হইলে তুলসীপাতার রস পানের রস ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে বিশেষ উপকার হয়।

হিক্কারোগ।

ময়ূরপুচ্ছ ভস্ম ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে হিক্কা আশু নিবারিত হয়।

কচি তালের জল বা মুড়িভিজান জলের সহিত মকরধ্বজ সেবনে হিক্কার বিশেষ উপকার হয়।

স্তন্য দুগ্ধসহ অথবা আতপ চাউলের জল সহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে হিক্কার উপশম হয়। কদলীমূলের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

শ্বাসরোগ।

পুরাতন কুলের আঠির শাঁস ও মধুসহ মকরধ্বজ শ্বাসরোগে প্রত্যহ ২।৩ বার সেবন করিতে দিবে।

শ্বাসরোগে ইন্দ্রযবের গুঁড়া ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে। অথবা পিপুলের গুঁড়া বা বিল্বপত্রের রস ও বাকসপাতার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবনে উপকার দর্শিয়া থাকে।

প্রত্যেকবার তিন চারিটী বহেড়ার বিচির শাঁস ও মধুর সহিত প্রত্যহ তিন চারিবার অথবা বড় এলাইচের দানার গুঁড়া ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে বিশেষ

উপকার দর্শে। এই অনুপানগুলির মধ্যে খাসরোগে বহেড়া বিচির শাঁসই বিশেষ উপকারী।

স্বরভেদ।

গলার স্বর বিকৃত হইলে যষ্টিমধু চূর্ণ ও মধুর সহিত কিম্বা গোলমরিচের গুঁড়া মিছরীসহ মকরধ্বজ সেবনে গলার স্বর পরিষ্কার হইয়া থাকে। বচের চূর্ণ ও মধুসহ প্রত্যহ তিন চারিবার মকরধ্বজ সেবনে অত্যাশ্চর্য্য ফল দর্শে।

অরোচক।

অরুচি হইলে আমরুলের রসের সহিত অথবা কদ্‌বেলের শাঁসের সহিত কিম্বা পুরাতন নালিতা ভিজান জলের সহিত প্রত্যহ অন্ততঃ দুইবার মকরধ্বজ সেবন করিলে অরুচি নিবারিত হয়।

পুরাতন কুল ভিজান জলের সহিত সৈন্ধব লবণ দিয়া মকরধ্বজ সেবন করিলে অরুচি নাশ হয়।

তৃষ্ণারোগ।

পুনঃ পুনঃ পিপাসা হইলে ক্ষেৎপাপড়ার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে পিপাসার শান্তি হইয়া থাকে।

বটের ঝুরি, চিনি ও চাউল ধোয়া জলের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে পিপাসার আশু নিবৃত্তি হইয়া থাকে। পটোলের রস ও বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবনে পিপাসার শান্তি হইয়া থাকে।

মৌরী ভিজান অথবা ধনে ভিজান জল ও মিছরীর সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে পিপাসা নিবারিত হয়।

মূর্চ্ছারোগ।

মূর্চ্ছারোগে মকরধ্বজ ত্রিফলার জল (অর্থাৎ হরিতকী, আমলকী ও বহেড়া ভিজান জল) সহ সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়। শতমূলীর রসের অথবা পটোল বা বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে মূর্চ্ছারোগের উপকার হয়। এই রোগে কচি তালের জল বা মুড়ি ভিজান জলের সহিত মকরধ্বজ সেব্য। বহেড়া বিচির শাঁস অথবা বড় এলাচের গুঁড়ার সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে মূর্চ্ছারোগের বি উপকার হয়।

দাহরোগ।

রক্তচন্দন ঘসিয়া তাহার সহিত মকরধ্বজ গাত্রদাহ নিবারিত হয়।

ক্ষেৎপাপড়ার রস ও পটোলপত্রের রস সহ মক সেবন করিলে গাত্রদাহ নিবারিত হয়।

দাহরোগে মাখন মিছরীর সহিত মকরধ্বজ করিতে দিবে। কিন্তু জ্বর থাকিলে এ অনুপান নহে।

পানাত্যয়।

অতিরিক্ত মদ্য সেবনে শিরোঘূর্ণন প্রভৃতি উপস্থিত হইলে মিছরির জলসহ, অথবা পটোলে কিম্বা বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন ক দিবে।

উন্মাদরোগ।

উন্মাদরোগে মকরধ্বজ ত্রিফলার জলের সেবনীয়। উন্মাদে চক্ষুর্ঘূর্ণন, মনের অস্থিরতা উপসর্গ থাকিলে, দেশী কুমড়ার জলের সহিত বা মূলীর রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে উ হইয়া থাকে। যদি বায়ুরোগে বক্ষ কম্পন ও হয়, তাহা হইলে বহেড়ার বিচির শাঁস ও বড় এলা দানার চূর্ণের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দি

শ্বেতবেড়েলার মূল দুই তোলা ছাগদুগ্ধ ৵ ৵।০ পোয়া একত্র সিদ্ধ করিয়া ৵০ দুই ছটাক থা নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবনে মাথাঘোরা সর্ব্বপ্রকার বায়ুর উপদ্রব নিবারিত হয়।

অপস্মার বা মৃগীরোগ।

অপস্মার বা মৃগীরোগে মকরধ্বজ বচের সহিত প্রত্যহ ২।৩ বার সেবনে বিশেষ উপকার

বাতব্যাধি বা বাতরোগ।

বাতব্যাধিতে অর্থাৎ সর্ব্বপ্রকার বাতরোগে, পা কামড়ানী বা বেদনা কি ভার কিম্বা ফুলা

বেলপাতার রস, আদার রস ও মধুর সহিত মকরধ্বজ প্রত্যহ দুই তিন বার সেব্য।

ভেরেণ্ডার মূলের ছাল ও বেলপাতা ও আদা একত্রে থেঁতো করিয়া সেই রসের সহিত মকরধ্বজ প্রত্যহ ২।৩ বার সেবন করিতে দিবে।

বাতরক্ত।

বাতরক্তরোগে অথবা রক্তদোষে "মকরধ্বজ" গুলঞ্চের রসের সহিত প্রত্যহ ২।৩ বার সেবন করিলে রক্তদোষ নিবারিত হয়।

অনন্তমূলের ক্বাথের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে রক্তদোষ নিবৃত্তি হয় এবং শরীরে নূতন রক্তের সঞ্চার হইয়া থাকে।

আমবাত।

আমবাতে শরীরে বেদনা ও স্ফীততা থাকিলে এরণ্ডমূলের রসের সহিত অথবা শ্বেত পুনর্নবার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে বেদনা ও ফুলা নিবারণ হয়।

কুলপি শাকের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে আমবাতের বিশেষ উপকার হয়।

শূলরোগ।

শূলরোগে পেটে নিয়ত বেদনা থাকিলে জোয়ান ও বিটলবণ বাটিয়া তৎসহ মকরধ্বজ কিছুদিন সেবন করিলে দাস্ত পরিষ্কার হইয়া মহান্ উপকার সাধিত হইয়া থাকে। ধনে, মৌরী ও জাঙ্গীহরীতকী এই সমুদয় সমভাগে দুই ভরি লইয়া ৵৷০ অর্দ্ধসের জলে জ্বাল দিয়া ৵০ পোয়া থাকিতে নামাইয়া তাহার সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে অত্যাশ্চর্য্যরূপে শূলের উপশম হয়।

শঙ্খভস্ম ৵০ এক আনা বা ৵০ দুই আনা শীতল জলে ফেলিয়া সেই জলের সহিত খাঁটী মকরধ্বজ সেবন করিলে তৎক্ষণাৎ শূলের বেদনা নিবারিত হইয়া থাকে।

হরিণের শিং ভস্ম দুই বা তিন রতি মাত্রায় গব্য ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে অতীব যন্ত্রণাদায়ক শূলরোগ আশু নিবারিত হয়।

গুল্মরোগ।

গুল্মরোগে ধনে একতোলা, মৌরী একতোলা ও জাঙ্গীহরিতকী এক তোলা অর্দ্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া ৵০ অর্দ্ধপোয়া থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ অর্দ্ধ পুরিয়া প্রাতে ও অর্দ্ধ পুরিয়া বৈকালে বিটলবণ ৵০ দুই আনা ও জোয়ান দুই আনা একত্রে বাটিয়া সেবনে গুল্মের বিশেষ উপকার হয়।

হৃদ্‌রোগ।

হৃদ্‌রোগে হৃৎপিণ্ডে যন্ত্রণা হইতে থাকিলে অর্জ্জুনছালের রসের সহিত অথবা অর্জ্জুনছালের ক্বাথ ও মধুর সহিত মকরধ্বজ সেব্য।

মূত্রকৃচ্ছ্র ও মূত্রাঘাত।

মূত্রকৃচ্ছ্র রোগে প্রস্রাব সরল না হইয়া ফোঁটা ফোঁটা হইতে থাকিলে অথবা একেবারে প্রস্রাব বন্ধ হইয়া গেলে অনুপান ভেদে মকরধ্বজ প্রয়োগ করিলে অত্যাশ্চর্য্য ফললাভ করা যায়।

আনুমানিক ৫।৬ রতি মৌরী শীতল জলে ফেলিয়া মকরধ্বজের সহিত সেবন করিলে মূত্রকৃচ্ছ্র বা মূত্ররোগ নিবারিত হয়।

কাঁজি, আমলকীর রস অথবা হিঞ্চার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে মূত্রকৃচ্ছ্র নিবারিত হয়।

কাঁকুড়বীজের শাঁস ৵০ দুই আনা আন্দাজ বাটিয়া মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে মূত্রকৃচ্ছ্রের উপকার হয়।

তেলাকুচার মূল অল্প মাত্রায় লইয়া জল দিয়া বাটিয়া মকরধ্বজের সহিত সেবন করিলে মূত্রকৃচ্ছ্রের উপকার হয়।

স্থলপদ্মের পাতার রস ও মধু মকরধ্বজ সহ সেবন করিলে উপকার হয়। তদ্ভিন্ন পঞ্চতৃণের ক্বাথের সহিত মকরধ্বজ সেবনে মূত্রকৃচ্ছ্র বা মূত্ররোধ নিবারণ হয়।

পঞ্চতৃণ পাচন যথা কুশের মূল, কাশের মূল, শরের মূল, উলুর মূল, ও কৃষ্ণ ইক্ষুর মূলসমুদয়ে দুই ভরি লইয়া আধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া সেই ক্বাথ ও ২ দুই রতি সোরা সহ মকরধ্বজ সেবন করিবে।

অশ্মরী বা পাথুরি রোগ।

অশ্মরীরোগে মকরধ্বজ বরুণছালের রস ও মধুসহ অথবা ২ ভরি বরুণছাল আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া তাহার সহিত সেবন করিলে উপকার হয়।

গোক্ষুর চূর্ণ দুই আনা ওজনে লইয়া তাহার সহিত মকরধ্বজ দিবসে ২।৩ বার সেবন করিলে অশ্মরীরোগে বিশেষ ফল দর্শে।

এতদ্ভিন্ন পূর্ব্বোল্লিখিত পঞ্চতৃণ পাচনেও উপকার হয়।

প্রমেহ।

দূষিত প্রমেহ বা গণোরিয়া রোগে মকরধ্বজ সেবনে উপকার হইয়া থাকে। প্রমেহে জ্বালা যন্ত্রণা থাকিলে কাঁচা হলুদের রস ও মধুসহ প্রত্যহ ২।৩ বার মকরধ্বজ সেবন করিলে জ্বালা যন্ত্রণার নিবৃত্তি হয়।

কাবাবচিনির গুঁড়া এক আনা ও মধুসহ প্রত্যহ ২,৩ বার মকরধ্বজ সেবন করিলে দূষিত মেহের জ্বালা নিবারিত হয়।

কাঁচা আমলকীর রস ও মধুসহ সেবন করিলেও জ্বালা যন্ত্রণার উপকার হয়।

গণোরিয়ায় অত্যন্ত পূঁয পড়া থাকিলে যজ্ঞডুমুরের গুঁড়া বা যজ্ঞডুমুরের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে পূঁয পড়া নিবারিত হয়।

উৎকৃষ্ট গঁদ আধ ভরি ভিজাইয়া তাহাতে কাশীর চিনি মিশ্রিত করতঃ মকরধ্বজ সেবন করিলে দূষিত মেহের জ্বালা যন্ত্রণা, পূঁয পড়া প্রভৃতি উপসর্গ সকল প্রশমিত হইয়া থাকে।

ইষফ্‌গুল ভিজান জল ও চিনিসহ মকরধ্বজ সেবনে দূষিত মেহের বিশেষ উপকার হয়।

যজ্ঞডুমুরের গুঁড়া এক আনা মাত্রা লইয়া দিনে দুই তিনবার মকরধ্বজ সেবন করিলে বহুমূত্রের শান্তি হয়।

স্বপ্নদোষ, ধাতুদৌর্ব্বল্য, শুক্রদোষ ও ধ্বজভঙ্গ প্রভৃতি।

স্বপ্নদোষ ধাতুদৌর্ব্বল্যের একটী প্রধান কারণ। স্বপ্নদোষে মকরধ্বজ বিশেষ ফলদায়ক। স্বপ্নদোষে মকরধ্বজ কাবাবচিনি চূর্ণ ।/০ এক আনা কিম্বা দুই আ কর্পূরসহ অথবা ইষফ্‌গুল ভিজান জল দুই তোলা সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়। গঁদের জল চিনিসহ মকরধ্বজ সেবনে স্বপ্নদোষের উপকার হয়।

শিমুলের রস আধ ছটাক—অভাবে শিমুল চূর্ণ ৵০ দুই আনা ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে ধা দৌর্ব্বল্যের উপকার হয়।

ভূমিকুষ্মাণ্ডের রস আধ ছটাক অভাবে ভূমিকুষ্মা চূর্ণ ৵০ দুই আনা সহ মকরধ্বজ সেবনে ধাতুদৌর্ব্ব এমন কি ধ্বজভঙ্গ পর্য্যন্তও আরোগ্য হইয়া থাকে। ই অত্যন্ত রতিশক্তিবর্দ্ধক।

তোকমারি ভিজান জলসহ মকরধ্বজ সেব শুক্রক্ষয় নিবারিত হইয়া থাকে।

ছাঁচিপানের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে ধ্ব ভঙ্গের উপকার হয়।

শিমুলমূলচূর্ণ ও তালমূলের চূর্ণ প্রত্যেকের রতি লইয়া ঘৃত ও দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত ক মকরধ্বজ সেবন করিলে রতিশক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

শতমূলীর রসের সহিত মকরধ্বজ সেবনে ধা দৌর্ব্বল্য নিবারিত হয়।

মকরধ্বজ মধুর সহিত মাড়িয়া যষ্টিমধুচূর্ণ ও গো চূর্ণের প্রত্যেকের তিন রতি মাত্রা লইয়া মিশ্রিত ক সেবন করিলে সর্ব্বপ্রকার ধাতুদৌর্ব্বল্যের বি উপকার হয়।

অতিশয় অধ্যয়ন মানসিক বা শারীরিক পরি জন্য ধাতুদৌর্ব্বল্য ও মস্তিষ্কের বলহীনতা, স্ত্রীদি প্রসবান্তে দৌর্ব্বল্য প্রভৃতিতে মকরধ্বজ মধুসহ মা মাখন এক তোলা সহ সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

দুধের সরের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে শ হৃষ্টপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়।

প্লীহা ও যকৃৎ।

মনসাপাতার রস ও আদার রসের সহিত মক সেবন করিলে প্লীহারোগে বিশেষ ফল দর্শে। বিশে বালকদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

পিপুলচূর্ণের সহিত মকরধ্বজ সেবনে প্লীহার উপকার হয়।

জাঙ্গীহরীতকীচূর্ণ ছয় রতি, বিট্‌লবণ পাঁচ রতি, মুলতানী হিং এক রতি একত্রে মিশাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্লীহা যকৃৎ উভয়েরই উপকার হয়।

হীরাকসচূর্ণ এক রতি, মুশাব্বর এক রতি একত্রে মিশ্রিত করিয়া মকরধ্বজ সেবন করিলে প্লীহার উপকার হয়।

নিমছালের কাথ বা রসের সহিত যবক্ষার দুই রতি মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্রবল যকৃৎ আরোগ্য হয়।

দারুহরিদ্রা ঘসিয়া চন্দনের মত হইলে তৎসহ অথবা দারুহরিদ্রা দুই তোলা এক পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া সেই কাথসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে যকৃৎ আরোগ্য হয়। এই ঔষধ ন্যাবার পক্ষেও উপকারী।

শোথরোগ।

বেলপাতার রস ও মধুসহ অথবা শ্বেতপুনর্নবার রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শোথের উপকার দর্শে।

শুষ্কমূলা একতোলা ও শ্বেতপুনর্নবা একতোলা একপোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া আধছটাক থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিবে।

অম্লপিত্তরোগ।

অম্লপিত্তরোগে অতিশয় হাত পা জ্বালা থাকিলে পটোলের রস ও মিছরীর গুঁড়ার সহিত অথবা বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

বিট্‌লবণ ও জোয়ান প্রত্যেক দুই আনা একত্র বাটিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্রত্যহ দাস্ত পরিষ্কার হইয়া অগ্নির দীপ্তি হইয়া থাকে।

নেত্ররোগ।

চক্ষুর জ্যোতি হ্রাস হইলে মাখন ও মিছরিসহ দীর্ঘকাল মকরধ্বজ সেবন করিবে।

নাসারোগ।

নাসারোগে গা হাত পায়ের বেদনা থাকিলে আদার রস, পানের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

শিরোরোগ।

ত্রিফলার জলের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে শিরোঘূর্ণনে উপকার হয়।

দশমূল দুই তোলা ।৵০ দেড় পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শিরঃপীড়ায় উপকার করে।

প্রদররোগ।

প্রদর দুই প্রকার—শ্বেত ও রক্তপ্রদর। শ্বেতপ্রদরে কাঁটানটিয়ার মূলের রস, অথবা যজ্ঞডুমুরের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে। অশোকছাল দুই তোলা ।/০ এক পোয়া জল ও দুই ছটাক দুগ্ধসহ সিদ্ধ করিয়া দুই ছটাক দুগ্ধ থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শ্বেতপ্রদর ও রক্তপ্রদর উভয় প্রকারেরই বিশেষ উপকার হয়। গাভীদুগ্ধের বদলে ছাগীদুগ্ধ হইলে আরও অধিক উপকার দর্শে।

দূর্ব্বা ও যজ্ঞডুমুর ও কাঁটানটিয়ার মূলের সহিত দুই রতি রসাঞ্জনচূর্ণ মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে অতি প্রবল রক্তস্রাব নিবারিত হয়।

বক্ররজঃ বা কষ্টরজঃ।

রক্তোৎপলের মূলের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে রক্তস্রাব সহজ হইয়া থাকে।

রক্তজবাফুল কাঁচা দুগ্ধের সহিত বাটিয়া মকরধ্বজসহ সেবন করিলে রক্তস্রাবের যন্ত্রণা থাকে না। পরন্তু রক্ত বিশুদ্ধ হইয়া নিয়মিত স্রাব হইতে থাকে।

সুস্থাবস্থায় বা বৃদ্ধাবস্থায় মকরধ্বজের ব্যবহার-প্রণালী।

বৃদ্ধাবস্থায় সকলপ্রকার রোগে মকরধ্বজ বিশেষ উপকারী। শিশুদিগেরও মকরধ্বজ অনুপান ভেদে সর্ব্বরোগের মহৌষধ বলিয়া গণ্য। বৃদ্ধাবস্থায় অনেক লোকে শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখিবার জন্য মধ্যে মধ্যে মকরধ্বজ সেবন করিয়া থাকেন।

অশ্মরী বা পাথুরি রোগ।

অশ্মরীরোগে মকরধ্বজ বরুণছালের রস ও মধুসহ অথবা ২ ভরি বরুণছাল আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া তাহার সহিত সেবন করিলে উপকার হয়।

গোক্ষুর চূর্ণ দুই আনা ওজনে লইয়া তাহার সহিত মকরধ্বজ দিবসে ২।৩ বার সেবন করিলে অশ্মরীরোগে বিশেষ ফল দর্শে।

এতদ্ভিন্ন পূর্ব্বোল্লিখিত পঞ্চতৃণ পাচনেও উপকার হয়।

প্রমেহ।

দূষিত প্রমেহ বা গণোরিয়া রোগে মকরধ্বজ সেবনে উপকার হইয়া থাকে। প্রমেহে জ্বালা যন্ত্রণা থাকিলে কাঁচা হলুদের রস ও মধুসহ প্রত্যহ ২।৩ বার মকরধ্বজ সেবন করিলে জ্বালা যন্ত্রণার নিবৃত্তি হয়।

কাবাবচিনির গুঁড়া এক আনা ও মধুসহ প্রত্যহ ২।৩ বার মকরধ্বজ সেবন করিলে দূষিত মেহের জ্বালা নিবারিত হয়।

কাঁচা আমলকীর রস ও মধুসহ সেবন করিলেও জ্বালা যন্ত্রণার উপকার হয়।

গণোরিয়ায় অত্যন্ত পূঁয পড়া থাকিলে যজ্ঞডুমুরের গুঁড়া বা যজ্ঞডুমুরের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে পূঁয পড়া নিবারিত হয়।

উৎকৃষ্ট গঁদ আধ ভরি ভিজাইয়া তাহাতে কাশীর চিনি মিশ্রিত করতঃ মকরধ্বজ সেবন করিলে দূষিত মেহের জ্বালা যন্ত্রণা, পূঁয পড়া প্রভৃতি উপসর্গ সকল প্রশমিত হইয়া থাকে।

ইষফ্‌গুল ভিজান জল ও চিনিসহ মকরধ্বজ সেবনে দূষিত মেহের বিশেষ উপকার হয়।

যজ্ঞডুমুরের গুঁড়া এক আনা মাত্রা লইয়া দিনে দুই তিনবার মকরধ্বজ সেবন করিলে বহুমূত্রের শান্তি হয়।

স্বপ্নদোষ, ধাতুদৌর্ব্বল্য, শুক্রদোষ ও ধ্বজভঙ্গ প্রভৃতি।

স্বপ্নদোষ ধাতুদৌর্ব্বল্যের একটী প্রধান কারণ। স্বপ্নদোষে মকরধ্বজ বিশেষ ফলদায়ক। স্বপ্নদোষে মকরধ্বজ কাবাবচিনি চূর্ণ ।০ এক আনা কিম্বা দুই র কর্পূরসহ অথবা ইষফ্‌গুল ভিজান জল দুই তোলা সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়। গঁদের জল চিনিসহ মকরধ্বজ সেবনে স্বপ্নদোষের উপকার হয়।

শিমূলের রস আধ ছটাক—অভাবে শিমূল চূর্ণ ।০ দুই আনা ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে ধা দৌর্ব্বল্যের উপকার হয়।

ভূমিকুষ্মাণ্ডের রস আধ ছটাক অভাবে ভূমিকুষ্ম চূর্ণ ।০ দুই আনা সহ মকরধ্বজ সেবনে ধাতুদৌর্ব্ব এমন কি ধ্বজভঙ্গ পর্য্যন্তও আরোগ্য হইয়া থাকে। অত্যন্ত রতিশক্তিবর্দ্ধক।

তোকমারি ভিজান জলসহ মকরধ্বজ সেব শুক্রক্ষয় নিবারিত হইয়া থাকে।

ছাঁচিপানের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে ধা ভঙ্গের উপকার হয়।

শিমূলমূলচূর্ণ ও তালমূলের চূর্ণ প্রত্যেকের রতি লইয়া ঘৃত ও দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত ক মকরধ্বজ সেবন করিলে রতিশক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

শতমূলীর রসের সহিত মকরধ্বজ সেবনে ধা দৌর্ব্বল্য নিবারিত হয়।

মকরধ্বজ মধুর সহিত মাড়িয়া যষ্টিমধুচূর্ণ ও গো চূর্ণের প্রত্যেকের তিন রতি মাত্রা লইয়া মিশ্রিত ক সেবন করিলে সর্ব্বপ্রকার ধাতুদৌর্ব্বল্যের বি উপকার হয়।

অতিশয় অধ্যয়ন মানসিক বা শারীরিক পরি জন্য ধাতুদৌর্ব্বল্য ও মস্তিষ্কের বলহীনতা, স্ত্রীদি প্রসবান্তে দৌর্ব্বল্য প্রভৃতিতে মকরধ্বজ মধুসহ মা মাখন এক তোলা সহ সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

দুধের সরের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে শ হৃষ্টপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়।

প্লীহা ও যকৃৎ।

মনসাপাতার রস ও আদার রসের সহিত মকর সেবন করিলে প্লীহারোগে বিশেষ ফল দর্শে। বিশে বালকদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

পিপুলচূর্ণের সহিত মকরধ্বজ সেবনে প্লীহার উপকার হয়।

জাঙ্গীহরীতকীচূর্ণ ছয় রতি, বিট্‌লবণ পাঁচ রতি, মুলতানী হিং এক রতি একত্রে মিশাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্লীহা যকৃৎ উভয়েরই উপকার হয়।

হীরাকসচূর্ণ এক রতি, মুশাব্বর এক রতি একত্রে মিশ্রিত করিয়া মকরধ্বজ সেবন করিলে প্লীহার উপকার হয়।

নিমছালের কাথ বা রসের সহিত যবক্ষার দুই রতি মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্রবল যকৃৎ আরোগ্য হয়।

দারুহরিদ্রা ঘসিয়া চন্দনের মত হইলে তৎসহ অথবা দারুহরিদ্রা দুই তোলা এক পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া সেই কাথসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে যকৃৎ আরোগ্য হয়। এই ঔষধ ন্যাবার পক্ষেও উপকারী।

শোথরোগ।

বেলপাতার রস ও মধুসহ অথবা শ্বেতপুনর্নবার রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শোথের উপকার দর্শে।

শুষ্কমূলা একতোলা ও শ্বেতপুনর্নবা একতোলা একপোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া আধছটাক থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিবে।

অম্লপিত্তরোগ।

অম্লপিত্তরোগে অতিশয় হাত পা জ্বালা থাকিলে পটোলের রস ও মিছরীর গুঁড়ার সহিত অথবা বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে। বিট্‌লবণ ও জোয়ান প্রত্যেক দুই আনা একত্র বাটিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্রত্যহ দাস্ত পরিষ্কার হইয়া অগ্নির দীপ্তি হইয়া থাকে।

নেত্ররোগ।

চক্ষুর জ্যোতি হ্রাস হইলে মাখন ও মিছরিসহ দীর্ঘকাল মকরধ্বজ সেবন করিবে।

নাসারোগ।

নাসারোগে গা হাত পায়ের বেদনা থাকিলে আদার রস, পানের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

শিরোরোগ।

ত্রিফলার জলের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে শিরোঘূর্ণনে উপকার হয়।

দশমূল দুই তোলা ।৵০ দেড় পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শিরঃপীড়ায় উপকার করে।

প্রদররোগ।

প্রদর দুই প্রকার—শ্বেত ও রক্তপ্রদর। শ্বেতপ্রদরে কাঁটানটিয়ার মূলের রস, অথবা যজ্ঞডুমুরের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে। অশোকছাল দুই তোলা ।০ এক পোয়া জল ও দুই ছটাক দুগ্ধসহ সিদ্ধ করিয়া দুই ছটাক দুগ্ধ থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শ্বেতপ্রদর ও রক্তপ্রদর উভয় প্রকারেরই বিশেষ উপকার হয়। গাভীদুগ্ধের বদলে ছাগীদুগ্ধ হইলে আরও অধিক উপকার দর্শে।

দূর্ব্বা ও যজ্ঞডুমুর ও কাঁটানটিয়ার মূলের সহিত দুই রতি রসাঞ্জনচূর্ণ মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে অতি প্রবল রক্তস্রাব নিবারিত হয়।

রক্তরজঃ বা কষ্টরজঃ।

রক্তোৎপলের মূলের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে রক্তস্রাব সহজ হইয়া থাকে।

রক্তজবাফুল কাঁচা দুগ্ধের সহিত বাটিয়া মকরধ্বজসহ সেবন করিলে রক্তস্রাবের যন্ত্রণা থাকে না। পরন্তু রক্ত বিশুদ্ধ হইয়া নিয়মিত স্রাব হইতে থাকে।

সুস্থাবস্থায় বা বৃদ্ধাবস্থায় সকল-ধ্বজের ব্যবহার-প্রণালী।

বৃদ্ধাবস্থায় সকলপ্রকার রোগে মকরধ্বজ বিশেষ উপকারী। শিশুদিগেরও মকরধ্বজ অনুপান ভেদে সর্ব্বরোগের মহৌষধ বলিয়া গণ্য। বৃদ্ধাবস্থায় অনেক লোকে শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখিবার জন্য মধ্যে মধ্যে মকরধ্বজ সেবন করিয়া থাকেন।

অশ্মরী বা পাথুরি রোগ।

অশ্মরীরোগে মকরধ্বজ বরুণছালের রস ও মধুসহ অথবা ২ ভরি বরুণছাল আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্দ্ধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া তাহার সহিত সেবন করিলে উপকার হয়।

গোক্ষুর চূর্ণ দুই আনা ওজনে লইয়া তাহার সহিত মকরধ্বজ দিবসে ২।৩ বার সেবন করিলে অশ্মরীরোগে বিশেষ ফল দর্শে।

এতদ্ভিন্ন পূর্ব্বোল্লিখিত পঞ্চতৃণ পাচনেও উপকার হয়।

প্রমেহ।

দূষিত প্রমেহ বা গণোরিয়া রোগে মকরধ্বজ সেবনে উপকার হইয়া থাকে। প্রমেহে জ্বালা যন্ত্রণা থাকিলে কাঁচা হলুদের রস ও মধুসহ প্রত্যহ ২।৩ বার মকরধ্বজ সেবন করিলে জ্বালা যন্ত্রণার নিবৃত্তি হয়।

কাবাবচিনির গুঁড়া এক আনা ও মধুসহ প্রত্যহ ২।৩ বার মকরধ্বজ সেবন করিলে দূষিত মেহের জ্বালা নিবারিত হয়।

কাঁচা আমলকীর রস ও মধুসহ সেবন করিলেও জ্বালা যন্ত্রণার উপকার হয়।

গণোরিয়ায় অত্যন্ত পূঁয পড়া থাকিলে যজ্ঞডুমুরের গুঁড়া বা যজ্ঞডুমুরের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে পূঁয পড়া নিবারিত হয়।

উৎকৃষ্ট গঁদ আধ ভরি ভিজাইয়া তাহাতে কাশীর চিনি মিশ্রিত করতঃ মকরধ্বজ সেবন করিলে দূষিত মেহের জ্বালা যন্ত্রণা, পূঁয পড়া প্রভৃতি উপসর্গ সকল প্রশমিত হইয়া থাকে।

ইষফ্‌গুল ভিজান জল ও চিনিসহ মকরধ্বজ সেবনে দূষিত মেহের বিশেষ উপকার হয়।

যজ্ঞডুমুরের গুঁড়া এক আনা মাত্রা লইয়া দিনে দুই তিনবার মকরধ্বজ সেবন করিলে বহুমূত্রের শান্তি হয়।

স্বপ্নদোষ, ধাতুদৌর্ব্বল্য, শুক্রদোষ ও ধ্বজভঙ্গ প্রভৃতি।

স্বপ্নদোষ ধাতুদৌর্ব্বল্যের একটী প্রধান কারণ। স্বপ্নদোষে মকরধ্বজ বিশেষ ফলদায়ক। স্বপ্নদোষে মকরধ্বজ কাবাবচিনি চূর্ণ ৵০ এক আনা কিম্বা দুই রা কর্পূরসহ অথবা ইষফ্‌গুল ভিজান জল দুই তোলা ম সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়। গঁদের জল চিনিসহ মকরধ্বজ সেবনে স্বপ্নদোষের উপকার হয়।

শিমূলের রস আধ ছটাক—অভাবে শিমূলম চূর্ণ ৵০ দুই আনা ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে ধা দৌর্ব্বল্যের উপকার হয়।

ভূমিকুষ্মাণ্ডের রস আধ ছটাক অভাবে ভূমিকুষ্মা চূর্ণ ৵০ দুই আনা সহ মকরধ্বজ সেবনে ধাতুদৌর্ব্ব এমন কি ধ্বজভঙ্গ পর্য্যন্তও আরোগ্য হইয়া থাকে। ই অত্যন্ত রতিশক্তিবর্দ্ধক।

তোকমারি ভিজান জলসহ মকরধ্বজ সেব শুক্রক্ষয় নিবারিত হইয়া থাকে।

ছাঁচিপানের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবনে ধ্ব ভঙ্গের উপকার হয়।

শিমূলমূলচূর্ণ ও তালমূলের চূর্ণ প্রত্যেকের ডি রতি লইয়া ঘৃত ও দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করি মকরধ্বজ সেবন করিলে রতিশক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

শতমূলীর রসের সহিত মকরধ্বজ সেবনে ধা দৌর্ব্বল্য নিবারিত হয়।

মকরধ্বজ মধুর সহিত মাড়িয়া যষ্টিমধুচূর্ণ ও গোদু চূর্ণের প্রত্যেকের তিন রতি মাত্রা লইয়া মিশ্রিত করি সেবন করিলে সর্ব্বপ্রকার ধাতুদৌর্ব্বল্যের বিশে উপকার হয়।

অতিশয় অধ্যয়ন মানসিক বা শারীরিক পরিশ্র জন্য ধাতুদৌর্ব্বল্য ও মস্তিষ্কের বলহীনতা, স্ত্রীদিগে প্রসবান্তে দৌর্ব্বল্য প্রভৃতিতে মকরধ্বজ মধুসহ মাড়ি মাখন এক তোলা সহ সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

দুধের সরের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে শরী হৃষ্টপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়।

প্লীহা ও যকৃৎ।

মনসাপাতার রস ও আদার রসের সহিত মকরধ্ব সেবন করিলে প্লীহারোগে বিশেষ ফল দর্শে। বিশেষত বালকদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

পিপুলচূর্ণের সহিত মকরধ্বজ সেবনে প্লীহার উপকার হয়।

জাঙ্গীহরীতকীচূর্ণ ছয় রতি, বিট্‌লবণ পাঁচ রতি, মুলতানী হিং এক রতি একত্রে মিশাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্লীহা যকৃৎ উভয়েরই উপকার হয়।

হীরাকসচূর্ণ এক রতি, মুশাব্বর এক রতি একত্রে মিশ্রিত করিয়া মকরধ্বজ সেবন করিলে প্লীহার উপকার হয়।

নিমছালের কাথ বা রসের সহিত যবক্ষার দুই রতি মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্রবল যকৃৎ আরোগ্য হয়।

দারুহরিদ্রা ঘসিয়া চন্দনের মত হইলে তৎসহ অথবা দারুহরিদ্রা দুই তোলা এক পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া সেই কাথসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে যকৃৎ আরোগ্য হয়। এই ঔষধ ন্যাবার পক্ষেও উপকারী।

শোথরোগ।

বেলপাতার রস ও মধুসহ অথবা শ্বেতপুনর্নবার রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শোথের উপকার দর্শে।

শুষ্কমূলা একতোলা ও শ্বেতপুনর্নবা একতোলা একপোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া আধছটাক থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিবে।

অম্লপিত্তরোগ।

অম্লপিত্তরোগে অতিশয় হাত পা জ্বালা থাকিলে পটোলের রস ও মিছরীর গুঁড়ার সহিত অথবা বেদানার রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

বিট্‌লবণ ও জোয়ান প্রত্যেক দুই আনা একত্র বাটিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে প্রত্যহ দাস্ত পরিষ্কার হইয়া অগ্নির দীপ্তি হইয়া থাকে।

নেত্ররোগ।

চক্ষুর জ্যোতি হ্রাস হইলে মাখন ও মিছরিসহ দীর্ঘকাল মকরধ্বজ সেবন করিবে।

নাসারোগ।

নাসারোগে গা হাত পায়ের বেদনা থাকিলে আদার রস, পানের রস ও মধুসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে।

শিরোরোগ।

ত্রিফলার জলের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে শিরোঘূর্ণনে উপকার হয়।

দশমূল দুই তোলা ।৵০ দেড় পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শিরঃপীড়ায় উপকার করে।

প্রদররোগ।

প্রদর দুই প্রকার—শ্বেত ও রক্তপ্রদর। শ্বেতপ্রদরে কাঁটানটিয়ার মূলের রস, অথবা যজ্ঞডুমুরের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিতে দিবে। অশোকছাল দুই তোলা ৵০ এক পোয়া জল ও দুই ছটাক দুগ্ধসহ সিদ্ধ করিয়া দুই ছটাক দুগ্ধ থাকিতে নামাইয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিলে শ্বেতপ্রদর ও রক্তপ্রদর উভয় প্রকারেরই বিশেষ উপকার হয়। গাভীদুগ্ধের বদলে ছাগীদুগ্ধ হইলে আরও অধিক উপকার দর্শে।

দূর্ব্বা ও যজ্ঞডুমুর ও কাঁটানটিয়ার মূলের সহিত দুই রতি রসাঞ্জনচূর্ণ মিশ্রিত করিয়া তৎসহ মকরধ্বজ সেবন করিতে দিলে অতি প্রবল রক্তস্রাব নিবারিত হয়।

রক্তরজঃ বা কষ্টরজঃ।

রক্তোৎপলের মূলের রসের সহিত মকরধ্বজ সেবন করিলে রক্তস্রাব সহজ হইয়া থাকে।

রক্তজবাফুল কাঁচা দুগ্ধের সহিত বাটিয়া মকরধ্বজসহ সেবন করিলে রক্তস্রাবের যন্ত্রণা থাকে না। পরন্তু রক্ত বিশুদ্ধ হইয়া নিয়মিত স্রাব হইতে থাকে।

সুস্থাবস্থায় বা বৃদ্ধাবস্থায় মকরধ্বজের ব্যবহার-প্রণালী।

বৃদ্ধাবস্থায় সকলপ্রকার রোগে মকরধ্বজ বিশেষ উপকারী। শিশুদিগেরও মকরধ্বজ অনুপান ভেদে সর্ব্বরোগের মহৌষধ বলিয়া গণ্য। বৃদ্ধাবস্থায় অনেক লোকে শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখিবার জন্য মধ্যে মধ্যে মকরধ্বজ সেবন করিয়া থাকেন।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

সংক্রামক রোগ ও তাহার প্রতিষেধ।

রোগের আক্রমণ দ্বারা গৃহস্থ ব্যতিব্যস্ত ও বিপদগ্রস্ত হইয়া পড়েন। রোগ বাটীতে প্রবে করিলে একটির পর আর একটি আক্রান্ত হইতে থাকে। অনেক সময় কে কাহাকে দেখে বা মুখে জল দেয় এমন কেহ থাকে না। প্রায় অধিকাংশ রোগই সংক্রমণ দ্বারা বিস্তৃতিলাভ করে। এই সংক্রমণ জিনিষটি কি—কোথা হইতে ইহা আসে, কিরূপে আমাদের শরীরে প্রবেশ করে এবং কি কি উপায় অবলম্বন করিলে এই রোগবিস্তৃতি রোধ করা যাইতে পারে এবং রোগ হইলে কি কি উপায়ে রোগীর পরিচর্য্যা করিলে অপরে আক্রান্ত হইতে না পারে এবং কিরূপে রোগীর মলমূত্র, কফ ইত্যাদি বিশোধন করিলে রোগ বিস্তারিত হইতে পারে না ও এই সকল রোগের সাধারণ সরল পারিবারিক চিকিৎসা এই অধ্যায়ে ধারাবাহিক ক্রমে প্রকাশিত হইবে।

সংক্রামক রোগের ব্যাপকতা।

আজকাল ভারতবর্ষের সর্ব্বত্রই সংক্রামক রোগের প্রাচুর্ভাব। ভারতবর্ষে কেন পৃথিবীর সর্ব্বত্র বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। টাইফয়েড জ্বর, ম্যালেরিয়া জ্বর, বিউবনিক প্লেগ্, ডেঙ্গু, কুষ্ঠ প্রভৃতি সংক্রামক রোগ সকল মধ্যে মধ্যে এক এক প্রদেশে বা জনপদে প্রাচুর্ভূত হইয়া সেই সকল প্রদেশ বা জনপদ একেবারে ধ্বংস করিতেছে। বাঙ্গালা দেশে বৎসর বৎসর যে কত লোক ম্যালেরিয়া জ্বরে অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছে—অথবা পঞ্জাব, বেহার ও উত্তরপশ্চিমাঞ্চল প্রদেশ বিউবনিক প্লেগে যে কিরূপ বিধ্বস্ত হইতেছে—তাহা কে না জানে? কুষ্ঠ, যক্ষ্মা প্রভৃতি মহাব্যাধি সকল নিত্য নিত্য ভারতবাসীর এরূপ পশ্চাদ্ধাবন করিতেছে—যে কুষ্ঠাশ্রম, যক্ষ্মাশ্রম প্রভৃতি আতুরাশ্রম সকল গ্রামে গ্রামে প্রতিষ্ঠিত না হইলে ভারতবাসীকে সংক্রামক রোগের হস্ত হইতে মুক্ত ক- -বার উপায়ান্তর নাই বলিয়া সকলে মনে করিতেছে রোগ সকলের ভীষণ মূর্ত্তি দেখিয়া রাজা প্রজা সক মনে আতঙ্ক উপস্থিত হইয়াছে। ডাক্তারগণ কিসে সকল রোগ নিবৃত্ত হয়—তাহার কারণানুসন্ধানে বি ব্যস্ত হইয়াছেন এবং জনসাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় জ্ঞান বিস্তার করিয়া যাহাতে তাহারা আচার

সংক্রামক রোগ দমন জন্য গভর্ণমেণ্টের চেষ্টা।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও শুদ্ধসত্ত্ব থাকে তাহার চেষ্টা আমা সহৃদয় গভর্ণমেণ্ট যথেষ্ট করি ছেন। যাহাতে সংক্রমণ বহুব না হয় এজন্য কোথায় কো কোরানটাইন ও সিগ্রিগে প্রভৃতি জারী করিতেছেন। আমাদের পূর্ব্বপুরু এই সকল রোগের নাম গন্ধও জানিতেন না, এই

রোগের চিকিৎসার উল্লেখে আয়ুর্ব্বেদে সবিশেষ বর্ণনা নাই।

ভারতবর্ষ এক্ষণে পৃথিবীর নানা জাতির কর্ম্মক্ষেত্র হওয়াতে নানাজাতির সমাগমে ও সংঘর্ষে ভিন্ন ভিন্ন রোগের আবাসস্থল হইয়াছে।

সংক্রামক রোগ বিস্তৃতি হইবার আধুনিক কারণ।

ভারতবর্ষে এক্ষণে বর্ণাশ্রম ধর্ম্ম ছিন্নমূল হইয়াছে—যে ভারতবাসী আর্য্য পূর্ব্বে স্নান, পান, ভোজন, শয়ন, আলাপ ব্যবহার প্রভৃতি সর্ব্ব বিষয়েই স্পর্শক্রমণের ভয় করিত—আপনার আশ্রম বা বর্ণ গণ্ডীর বহির্ভাগে বাজারের কোন দ্রব্য বা কোন লোকের সংস্পর্শ করিত না—এক্ষণে সমাজে অর্থোপার্জ্জন মুখ্য কারণ হওয়াতে পেটের দায়ে সেই আর্য্যকে প্রতিদিন যে কত প্রকারে কত লোকের সংস্রব করিতে হইতেছে তাহা বলা যায় না। এক্ষণে আমাদের আহার বিহার শয়ন সকলই বাজারের উপর নির্ভর করিতেছে—এমন কি আমাদের মল মূত্র ত্যাগ তাহাও দশজনের সঙ্গে একত্র হইয়া করিতে হইতেছে সুতরাং এই গুরুতর সংক্রামক সময়ে—এই ঘোর সঙ্কট কালে সংক্রামক রোগ -সম্বন্ধে বিস্তৃত ভাবে আলোচনা করার একান্ত প্রয়োজন হইয়াছে।

যে সকল রোগ একজনের দেহ হইতে অপরের দেহে আক্রমণ করে, তাহাকে সংক্রামক রোগ বলে।

সংক্রামক রোগ কাহাকে বলে।

মনুষ্যে মনুষ্যে এরূপ ঘনিষ্ঠভাবের আত্মীয়তা আছে যে নিকটস্থ ব্যক্তির হাসি দেখিলে আমরা হাসিয়া ফেলি, কান্না দেখিলে আমরা কাঁদিয়া ফেলি—নিকটস্থ জন যদি আমার উপর ক্রোধ বা দ্বেষ দেখায়—আমিও তাহার উপর ক্রোধ বা দ্বেষ দেখাই। মনুষ্যমন এইরূপ যেমন সহানুভূতিপ্রবণ, মনুষ্য দেহও তদ্রূপ সংক্রমণপ্রবণ। মনুষ্যে মনুষ্যে এরূপ অঙ্গাঙ্গীভাবে সম্বদ্ধ যে নিকটস্থজনের রোগ বা শোক কিছুই উপেক্ষণীয় নহে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ আজকাল পরীক্ষা দ্বারা এই মীমাংসায় উপনীত হইয়াছেন যে পৃথিবীতে যত প্রকার রোগ আছে তাহার অধিকাংশই সংক্রামক। এক দেহ হইতে অন্য দেহে যায় বলিয়া সংক্রামক রোগ সকল কখনই নূতন হইতে পারে না। উহার বীজাণু কাহারও না কাহারও দেহে পূর্ব্বে সঞ্চিত থাকে বলিয়া—উহা একেবারে নূতন হইতে পারে না। যখন অধিকাংশ রোগই সংক্রামক তখন আত্মসাবধান থাকিলে অনেক পরিমাণে রোগদায় হইতে নিশ্চিন্ত থাকা যায়। কেবল অপর রুগ্ন দেহের রোগের বীজাণু যাহাতে দেহে প্রবেশ লাভ না করিতে পারে তদ্বিষয়ে আত্মসাবধান হইলেই চলিবে না। নিজের আভ্যন্তরিক আত্মশক্তিকেও দিন দিন এরূপ বর্দ্ধিত করিতে হইবে যে যাহাতে সেই দেহানুপ্রবিষ্ট বীজাণু সকল আত্মশক্তিবলে বিনষ্ট হইয়া যায়।

কিরূপ আত্মসাবধান থাকিলে দেহে সংক্রামক বীজাণু সকল প্রবেশ করিতে না পারে—আত্মশক্তি কিরূপে বর্দ্ধিত করিলে দেহানুপ্রবিষ্ট বীজাণুসকলকে নষ্ট করিতে পারা যায়, তাহা পরে বলা যাইবে। পরন্তু এখানে এই সকল কথা বলার উদ্দেশ্য এই যে এই জীবাণুতত্ত্ব আবিষ্কারের পর হইতে পৃথিবীতে ঔষধ বা চিকিৎসা সম্বন্ধে যুগান্তরভাব উপস্থিত হইয়াছে। চিরকালই পাশ্চাত্য ডাক্তারগণ কোন্ রোগের কি ঔষধ বা কোন্ রোগে কিরূপ চিকিৎসা প্রণালী অবলম্বনীয় ইত্যাকার বিষয়ের গবেষণা করাকেই চিকিৎসা শাস্ত্রের মুখ্য প্রয়োজন মনে করিতেন।

কিন্তু এক্ষণে বীজাণু দ্বারা রোগ সকল দেহান্তরে সঞ্চারিত হয়—এই তথ্য আবিষ্কারের পর তাঁহারা

Prevention greater than cure.

বুঝিয়াছেন যে রোগ হইলে ঔষধ বা চিকিৎসা দ্বারা তাহা নিবারণ করিবার চেষ্টা করা অপেক্ষা যাহাতে দেহে রোগ প্রবেশ করিতে না পারে সেই চেষ্টা করাই সমীচীন প্রথা এবং সেই ব্যক্তিই জগতের যথার্থ বন্ধু ও প্রকৃত চিকিৎসক যিনি চিকিৎসা দ্বারা রোগ আরোগ্য অপেক্ষা জনসাধারণে যাহাতে রোগ প্রবেশ করিতে না পারে সেইরূপ সদাচার

সকলের উদ্ভাবন ও প্রবর্ত্তন করিয়া মনুষ্যসমাজকে রোগের হস্ত হইতে মুক্ত করিয়া থাকেন। একারণ ডাক্তারগণ আজকাল ঔষধাদি অবিষ্কার করা অপেক্ষা অথবা চিকিৎসা বিজ্ঞানে মনোনিবেশ করা অপেক্ষা স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে অর্থাৎ সুস্থ অবস্থায় যে যে আচারে থাকিলে—যেরূপ জল বায়ু বা আহারাদি সেবন করিলে—যেরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিলে—যে যে লোকের

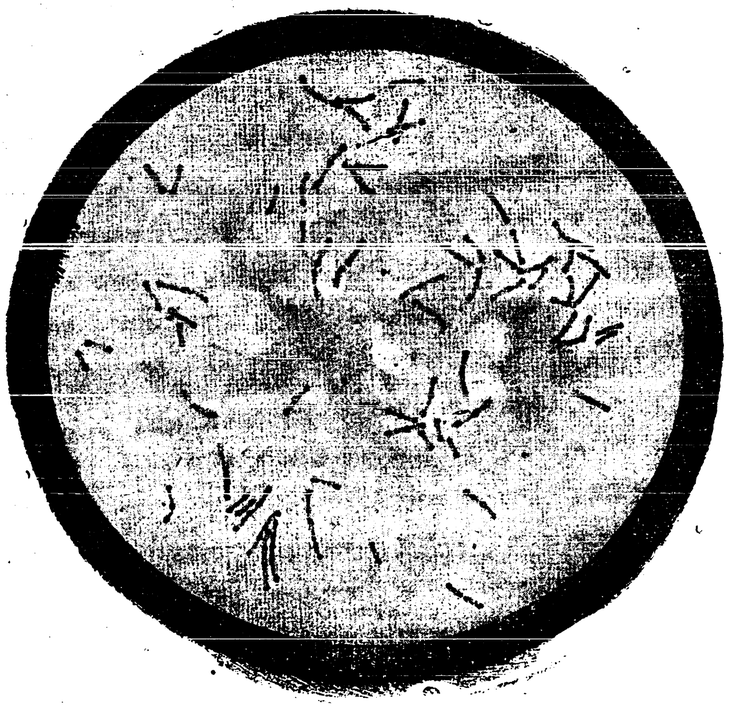
সংক্রামক রোগের জ্ঞানের সহিত চিকিৎসা পদ্ধতির পরিবর্ত্তন।

সংস্পর্শ না করিলে—দেহে রোগ প্রবেশ করিতে না পারে তজ্জন্যই বিশেষ চেষ্টা করিতেছেন। প্রাচীন কালের ডাক্তারি পুস্তক সকল আলোচনা কর দেখিবে চিকিৎসা বা ঔষধের কথায় সে সকল গ্রন্থ পরিপূর্ণ রহিয়াছে। আর আজকালকার ডাক্তারি গ্রন্থ সকল দেখ, দেখিবে যে ঔষধ ও চিকিৎসাকে অকিঞ্চিৎকর বোধে ডাক্তারগণ যাহাতে ঔষধ ও চিকিৎসা না করাইতে হয় সেই পথে দিন দিন অগ্রসর হইতেছেন। তাঁহাদের এই চেষ্টা ফলবতী হইলে চিকিৎসা ও ঔষধ সকল পৃথিবী হইতে অন্তর্দ্ধান করিবে এবং জনসাধারণে অনেক পরিমাণে রোগ ও শোকের হস্ত হইতে মুক্ত হইবে। সংক্রামক রোগের ন্যায় অমঙ্গল পৃথিবীতে নাই—তথাপি এই অমঙ্গল হইতে না জানি ভাবী মনুষ্যসমাজের জন্য কি মঙ্গলময় অভি নিহিত আছে।

পূর্ব্বে পূর্ব্বে সংক্রামক রোগসকলের সংক্রমণ সম্বন্ধে পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন মত প্রচলিত

সংক্রামক রোগ সম্বন্ধে আধুনিক মত ও বীজাণুতত্ত্ব।

ছিল। কিন্তু খ্রীষ্টীয় উনবিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ হইতে অণুবীক্ষণ যন্ত্রের আবিষ্কার হওয়াতে এই ইহা পরীক্ষার দ্বারা স্থিরীকৃত ও সর্ব্ববাদিসম্মত হইয়াছে যে বীজাণু দ্বারা এক দেহ হইতে অপর দেহে রোগ সংক্রামিত হয় এবং অধিকাংশ রোগই সংক্রামক এই সকল বীজাণু বায়ুযোগে, শ্বাসপ্রশ্বাসযোগে,



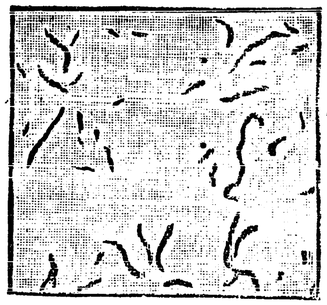
দধি বীজাণুর চিত্র।

মূত্র,, কফ, বমন, নখ, লোম, অন্ন, জল বা ধূলিকণা ইত্যাদি অথবা মশা, মাছি প্রভৃতি জীবগণদ্বারা আর এক দেহে প্রবেশ করে। ইহা অনুমান বা আপ্তবচন নয় যে এই সকল কথার উপর লোকের সন্দেহ হইবে। ইহা প্রত্যক্ষ সিদ্ধ। অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা ইহা সকলেই পরীক্ষা করিতে পারেন। এই সকল বীজাণু দ্বারা জল, বায়ু, আকাশ, পৃথিবী—সমুদয়ই পরিপূর্ণ রহিয়াছে।

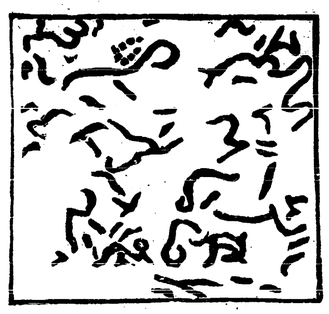
এই সকল বীজাণু দ্বারা সৃষ্টির সমুদয় কার্য্যই অতি সুশৃঙ্খলে ও সুকৌশলে সম্পাদিত হইতেছে। যখন

বীজাণুর ক্রিয়া।

কোন রুগ্ন ব্যক্তি বিষ্ঠা, মূত্র, নিষ্ঠীবন, শ্লেষ্মা, কর্ণমল বা গাত্রমল ত্যাগ করে—অথবা নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ত্যাগ—বমন করে—নখ, লোমাদি ছেদন করে—তখন তাহার সেই বিষ্ঠা মূত্র, নিষ্ঠীবন প্রভৃতি পদার্থের সহিত এই সকল বীজাণু দেহ হইতে নিষ্কাশিত হইয়া আবার আশ্রয়ের জন্য দেহান্তর অন্বেষণ করে। সূর্য্যালোক বা পরিষ্কার বায়ুতে ইহারা অধিকক্ষণ থাকিলে মরিয়া যায়। যখন ইহারা দেহের মধ্যে থাকে, তখন ইহাদের জীবনীশক্তি এত প্রবল হয় যে সহজে ইহাদিগকে নাশ করা যাইতে পারে না। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতিরেকে চর্ম্মচক্ষে ইহাদিগকে দেখিতে পাওয়া যায় না। জীবাণুগণ কেবল যে রোগই উৎপাদন করে তাহা নহে। আমাদের অন্ত্রমধ্যে কয়েক প্রকারের বীজাণু আছে তাহারা পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে। দধিবীজাণু দুগ্ধকে দধিতে পরিণত করে। এই বীজাণু অন্য কয়েকটী রোগ বীজাণু বিনাশ করিতে সক্ষম। দধি প্রস্তুত ক্রিয়া বীজাণু দ্বারা সম্পাদিত হয়। বীজাণুই শর্করাকে মদ্যে পরিণত করে। পৃথিবীর মধ্যে অনেক আবশ্যকীয় কার্য্য বীজাণুর সাহায্যে সম্পন্ন হয়।



দাদ রোগের উদ্ভিজ্জাণু।



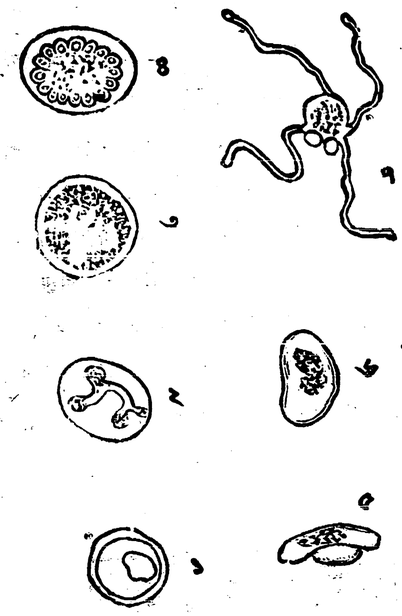
ছুলি রোগের উদ্ভিজ্জাণু।

আমাদের অধিকাংশ রোগই বীজাণু সম্ভূত। বীজাণু নানা প্রকারের হইয়া থাকে। সাধারণতঃ পণ্ডিতগণ

বীজাণুর আকৃতি।

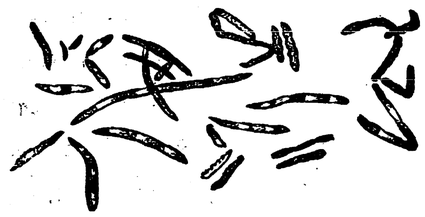
বীজাণুগণকে দুই ভাগে বিভক্ত করিয়া থাকেন—যথা জীবাণু ও উদ্ভিজ্জাণু। প্রাণীদেহ বা উদ্ভিদ্ দেহ বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ দ্বারা গঠিত। বৃহৎ অট্টালিকা যেরূপ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ইষ্টক সমষ্টি দ্বারা নির্ম্মিত হইয়া থাকে প্রাণী বা উদ্ভিদ্ দেহও সেইরূপ অসংখ্য কোষদ্বারা গঠিত দেখা যায়। এই সকল কোষ এত ক্ষুদ্র যে অণুবীক্ষণের সাহায্য ব্যতীত তাহাদিগকে দেখিতে পাওয়া যায় না। বৃহৎ অট্টালিকায় যেরূপ ইষ্টকের সংখ্যা অধিক, বৃহৎ প্রাণীদেহেও সেইরূপ অধিক সংখ্যক কোষ দেখা যায়। একটী ইষ্টক দ্বারা বাটি গঠিত হয় না, কিন্তু একটী কোষ দ্বারা গঠিত প্রাণী বা উদ্ভিদ্ দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাদিগকেই আমরা বীজাণু নামে অভিহিত করিয়া থাকি। বীজাণু দেহে সাধারণতঃ একের অধিক কোষ দেখা যায় না। ইহারা এত ক্ষুদ্র যে এক ফোঁটা জলে লক্ষ লক্ষ বীজাণু অবস্থিতি করিতে পারে। যে সকল

বীজাণু আমাদিগের রোগের কারণ তাহাদিগের অধিকাংশই উদ্ভিদ্ জাতীয়। কেবল ম্যালেরিয়া প্রভৃতি কয়েকটী রোগ প্রাণীজাতীয় বীজাণু বা জীবাণু দ্বারা



ম্যালেরিয়া বীজাণু।

উৎপন্ন হয়। বীজাণুগণের সহিত সাধারণ প্রাণী বা উদ্ভিদের কোনই সাদৃশ্য নাই। ইহাদের মুখ, চোক, হাত, পা বা ডাল, পালা, শিকড়, প্রভৃতি কিছুই হয় না। ইহারা দেখিতে কোনটী বিন্দুবৎ কোনটী বা ঈষৎ লম্বা



যক্ষ্মা বীজাণু।

ধরণের, কাহারও কাহারও সূক্ষ্ম লোমের ন্যায় অবয়ব দেখিতে পাওয়া যায়।

গলিত প্রাণীজ বা উদ্ভিজ্জ পদার্থই বীজাণুর আহার্য্য আগাছা যেরূপ অন্য বৃক্ষের আশ্রয় ব্যতীত বাঁচিতে পারে না রোগ উৎপাদনকারী

বীজাণুর খাদ্য। বীজাণু সমূহও সেইরূপ মনুষ্য বা অপর প্রাণীর আশ্রয় ব্যতীত জীবিত থাকে না। মনুষ্য দেহে প্রবেশ করিতে পারিলে সুবিধামত এ সকল বীজাণু বংশ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। মনুষ্য দেহে বিভিন্ন ধাতু (Tissue) হইতে রস শোষণ করিয়া এ সকল বীজাণু জীবন ধারণ করে। বীজাণুগণের দে নিঃসৃত রস অতি বিষাক্ত এবং ইহা হইতেই রোগে কষ্টদায়ক উপসর্গ সমূহ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

বীজাণুর ব্যাপকতা। পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই বীজাণু দেখিতে পাও যায়। উচ্চপর্ব্বত শিখরে বা বায়ুর অতি উচ্চস্ত বীজাণু থাকে না। সমুদ্র, ন পুষ্করিণী, কূপ প্রভৃতি স প্রকার জলেই অল্প বিস্তর বী আছে। যে স্থানে মনুষ্য বা প্রাণী অধিক সেইরূপ বীজাণুর-সংখ্যাও অধিক। পল্লীগ্রাম অপেক্ষা সহ বায়ুতে বীজাণুর সংখ্যা অধিক দেখা যায়।

অধিকাংশ বীজাণুরই কোন প্রকার গতি নাই, কোন কোন বীজাণু জলীয় পদার্থ মধ্যে ইত নড়িয়া বেড়াইতে পারে। ধূলির সহিত বায়ুর বীজাণুগণ অধিক দূর পর্য্যন্ত নীত হইতে পারে।

নিশ্বাস প্রশ্বাস, আহার্য্য সামগ্রী, পানীয় জল প্র দ্বারা বীজাণু মনুষ্য দেহে প্রবেশ লাভ করিয়া থা অনেক সময়ে ছিন্নত্বকের মধ্য দিয়াও বীজাণু দেহ প্রবিষ্ট হয়।

পুরুষ ও স্ত্রী বীজাণুর সংযোগ ব্যতীত বীজা অন্য প্রকারে বংশ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। একটী বী

বীজাণুর বংশ বৃদ্ধি। দুইভাগে বিভক্ত হইয়া বীজাণু উৎপন্ন হয়। পরে দুইটী পুনরায় বিভক্ত চারিটী বীজাণু হইয়া থাকে—এইরূপে অতি অ মধ্যেই একটী বীজাণু হইতে বহুসংখ্যক বীজাণুর উ

হয়। খাদ্য দ্রব্যাদির অভাব হইলে কোন কোন বীজাণুর দেহ সূক্ষ্ম আবরণে ঢাকিয়া যায়। এইরূপ অবস্থায় বহুকালাবধি বীজাণুগণ খাদ্য দ্রব্যাদি না পাইলেও বাঁচিয়া থাকিতে পারে। সুবিধা পাইলে এই সূক্ষ্ম আবরণ ফাটিয়া যায় এবং পুনরায় বীজাণুর বংশ বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

ঠাণ্ডায় বীজাণুর বংশ বৃদ্ধি হয় না। সামান্য উত্তাপ বীজাণুর পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। মনুষ্য দেহের যে স্বাভাবিক উত্তাপ তাহাতে বীজাণুদিগের বৃদ্ধির বিশেষ সুবিধা হয়।

রক্ত বা তাহা অপেক্ষাও অধিক ঠাণ্ডায় বীজাণুগণ মরে না। কিন্তু ফুটন্ত জলের উত্তাপে সকল বীজাণুই মরিয়া যায়। সূর্য্যালোকে রোগ উৎপাদনকারী বীজাণুগণ অতি অল্প সময় মধ্যেই বিনষ্ট হয়।

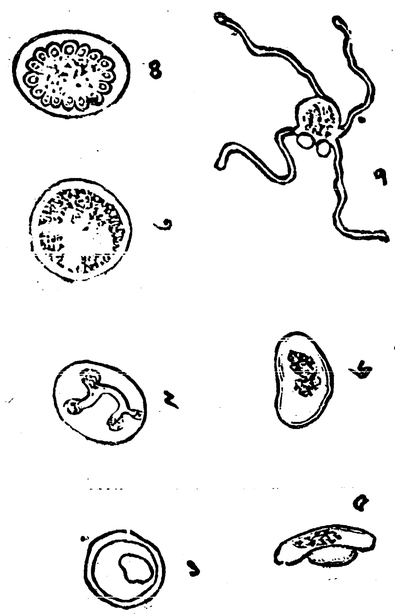
সকল প্রকার বীজাণুই যে রোগ উৎপাদন করিতে পারে তাহা নহে; বস্তুতঃ অন্য প্রকার বীজাণুর তুলনায় রোগ উৎপাদনকারী বীজাণুর সংখ্যা অত্যন্ত অল্প।

বীজাণু ও রোগ। খাদ্য, পানীয়, নিশ্বাস গ্রহণ প্রভৃতি দ্বারা সততই বীজাণুগণ আমাদের দেহে প্রবেশ লাভ করিতেছে। অথচ আমরা যে সর্ব্বদা পীড়াগ্রস্ত হইয়া থাকিনা তাহার কারণ কি? বীজাণু মনুষ্যদেহে প্রবেশ করিলেই যে রোগ হইবে তাহা নহে। দেহ মধ্যে উপযুক্ত অবসর না পাইলে বীজাণুগণ অল্প সময় মধ্যেই নষ্ট হইয়া যায়। খাদ্য দ্রব্যাদির সহিত যে সকল বীজাণু দেহ মধ্যে প্রবিষ্ট হয় তাহাদের অধিকাংশই অম্লগুণযুক্ত পাক রসের সংস্পর্শে আসিয়া ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। অপর পথে যে সকল বীজাণু শরীরে প্রবেশ লাভ করে তাহারাও নানা উপায়ে বিনষ্ট হয়।

মনুষ্যদেহের সকল ধাতুতেই (Tissues) রোগ-বীজাণু নাশক ক্ষমতা বর্ত্তমান আছে। পরীক্ষার দ্বারা দেখা গিয়াছে যে রক্ত বা শরীরের অন্য রসের সহিত বীজাণু মিশ্রিত করিয়া রাখিলে তাহারা অল্পকাল মধ্যেই মরিয়া যায়। দেহের কোষ সমূহেও বীজাণু নাশক ক্ষমতা আছে। রক্তমধ্যে যে শ্বেত কণিকা (White blood cell) দেখিতে পাওয়া যায় তাহারা বীজাণুগণকে গ্রাস করিয়া বিনষ্ট করে। কোন প্রকারে শরীরমধ্যে বীজাণু প্রবেশ করিলে তত্রস্থ কোষ সমূহের সহিত বীজাণুগণের তুমুল সংগ্রাম উপস্থিত হয়। অধিকাংশ স্থলেই দেহস্থ কোষ সমূহ জয়লাভ করে, এবং আমরা রোগের আক্রমণ হইতে নিষ্কৃতি পাইয়া থাকি। বীজাণু প্রবল হইলে অথবা এককালীন অধিক সংখ্যক বীজাণু দেহে প্রবেশ করিলে যুদ্ধে তাহাদেরই জয় হয় এবং তাহারা বংশ বৃদ্ধি করিয়া রোগ উৎপাদন করে। রোগ ভোগ কালেও বীজাণুগণের সহিত কোষ সমূহের যুদ্ধ চলিতে থাকে এবং বীজাণুগণ বিনষ্ট হইলে রোগ আরোগ্য হয়। দেহস্থিত রসের ও কোষ সমূহের এই বীজাণু বিনাশক ক্ষমতা, সকল সময়ে ও সকল ব্যক্তির সমান থাকে না। শারীরিক অত্যাচার, অত্যধিক পরিশ্রম, ঠাণ্ডা লাগা প্রভৃতি কারণে এই ক্ষমতার হ্রাস হয় ও তখন বীজাণু সহজেই আক্রমণের সুবিধা পায়। নিউমনিয়া, সর্দ্দি প্রভৃতির বীজাণু সদাসর্ব্বদাই আমাদের দেহমধ্যে অবস্থান করিতেছে কিন্তু দেহের রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতার জন্য ইহারা সচরাচর আমাদের দেহের কোন অনিষ্ট করিতে সক্ষম হয় না। ঠাণ্ডা লাগিয়া বা অপর কোন কারণে আমাদের এই ক্ষমতার হ্রাস হইলেই সর্দ্দি বা নিউমনিয়া বীজাণু আমাদিগকে আক্রমণ করিয়া নিজ নিজ রোগ উৎপন্ন করে।

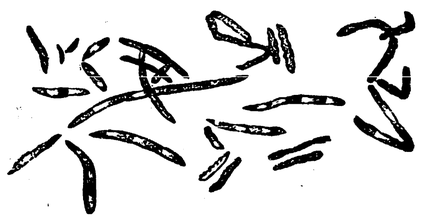
আমাদের রোগ প্রতিষেধক শক্তি কি উপায়ে বৃদ্ধি পাইতে পারে এবং কিসেই বা ইহার হ্রাস হয় আমরা তাহা এখনও সম্যক্ বুঝিতে পারি নাই। তবে সকল প্রকার অনুপযুক্ত আহার, রুদ্ধ গৃহে অবস্থান, শারীরিক অত্যাচার, রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি অনিয়ম, কঠিন মানসিক পরিশ্রম ও উৎকণ্ঠা, ভয়, মানসিক অবসাদ প্রভৃতি কারণে যে এই শক্তির হ্রাস হয় সে বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। অপর পক্ষে উপযুক্ত পুষ্টিকর আহার, পরিমিত পরিশ্রম, উপযুক্ত ব্যায়াম ও

বীজাণু আমাদিগের রোগের কারণ তাহাদিগের অধিকাংশই উদ্ভিদ্ জাতীয়। কেবল ম্যালেরিয়া প্রভৃতি কয়েকটী রোগ প্রাণীজাতীয় বীজাণু বা জীবাণু দ্বারা



ম্যালেরিয়া বীজাণু।

উৎপন্ন হয়। বীজাণুগণের সহিত সাধারণ প্রাণী বা উদ্ভিদের কোনই সাদৃশ্য নাই। ইহাদের মুখ, চোক, হাত, পা বা ডাল, পালা, শিকড়, প্রভৃতি কিছুই হয় না! ইহারা দেখিতে কোনটী বিন্দুবৎ কোনটী বা ঈষৎ লম্বা



যক্ষ্মা বীজাণু।

ধরণের, কাহারও কাহারও সূক্ষ্ম লোমের ন্যায় অবয়ব দেখিতে পাওয়া যায়।

গলিত প্রাণীজ বা উদ্ভিজ্জ পদার্থই বীজাণুর আহার। আগাছা যেরূপ অন্য বৃক্ষের আশ্রয় ব্যতীত বাঁচিতে পারে না রোগ উৎপাদনকারী

বীজাণুর খাদ্য। বীজাণু সমূহও সেইরূ মনুষ্য বা অপর প্রাণীর আশ্রয় ব্যতীত জীবিত থাকে না। মনুষ্য দেহে প্রবেশ করিতে পারিলে সুবিধামত এই সকল বীজাণু বংশ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। মনুষ্য দেহে বিভিন্ন ধাতু (Tissue) হইতে রস শোষণ করিয়া এই সকল বীজাণু জীবন ধারণ করে। বীজাণুগণের দে নিঃসৃত রস অতি বিষাক্ত এবং ইহা হইতেই রোগে কষ্টদায়ক উপসর্গ সমূহ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই বীজাণু দেখিতে পাও যায়। উচ্চপর্ব্বত শিখরে বা বায়ুর অতি উচ্চস্ত বীজাণু থাকে না। সমুদ্র, নদী

বীজাণুর ব্যাপকতা। পুষ্করিণী, কূপ প্রভৃতি সক প্রকার জলেই অল্প বিস্তর বীজ আছে। যে স্থানে মনুষ্য বা প্রাণী অধিক সেইরূপ স্থা বীজাণুর-সংখ্যাও অধিক। পল্লীগ্রাম অপেক্ষা সহ বায়ুতে বীজাণুর সংখ্যা অধিক দেখা যায়।

অধিকাংশ বীজাণুরই কোন প্রকার গতি নাই, কি কোন কোন বীজাণু জলীয় পদার্থ মধ্যে ইতস্ত নড়িয়া বেড়াইতে পারে। ধূলির সহিত বায়ুর বীজাণুগণ অধিক দূর পর্য্যন্ত নীত হইতে পারে।

নিশ্বাস প্রশ্বাস, আহার্য্য সামগ্রী, পানীয় জল প্র দ্বারা বীজাণু মনুষ্য দেহে প্রবেশ লাভ করিয়া থা অনেক সময়ে ছিন্নত্বকের মধ্য দিয়াও বীজাণু দেহ প্রবিষ্ট হয়।

পুরুষ ও স্ত্রী বীজাণুর সংযোগ ব্যতীত বীজা অন্য প্রকারে বংশ বৃদ্ধি করিয়া থাকে। একটী বী

বীজাণুর বংশ বৃদ্ধি। দুইভাগে বিভক্ত হইয়া বীজাণু উৎপন্ন হয়। পরে দুইটী পুনরায় বিভক্ত চারিটী বীজাণু হইয়া থাকে—এইরূপে অতি অল্প মধ্যেই একটী বীজাণু হইতে বহুসংখ্যক বীজাণুর উ

হয়। খাদ্য দ্রব্যাদির অভাব হইলে কোন কোন বীজাণুর দেহ সূক্ষ্ম আবরণে ঢাকিয়া যায়। এইরূপ অবস্থায় বহুকালাবধি বীজাণুগণ খাদ্য দ্রব্যাদি না পাইলেও বাঁচিয়া থাকিতে পারে। সুবিধা পাইলে এই সূক্ষ্ম আবরণ ফাটিয়া যায় এবং পুনরায় বীজাণুর বংশ বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

ঠাণ্ডায় বীজাণুর বংশ বৃদ্ধি হয় না। সামান্য উত্তাপ বীজাণুর পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। মনুষ্য দেহের যে স্বাভাবিক উত্তাপ তাহাতে বীজাণুদিগের বৃদ্ধির বিশেষ সুবিধা হয়।

বরফ বা তাহা অপেক্ষাও অধিক ঠাণ্ডায় বীজাণুগণ মরে না। কিন্তু ফুটন্ত জলের উত্তাপে সকল বীজাণুই মরিয়া যায়। সূর্য্যালোকে রোগ উৎপাদনকারী বীজাণুগণ অতি অল্প সময় মধ্যেই বিনষ্ট হয়।

সকল প্রকার বীজাণুই যে রোগ উৎপাদন করিতে পারে তাহা নহে; বস্তুতঃ অন্য প্রকার বীজাণুর তুলনায় রোগ উৎপাদনকারী বীজাণুর সংখ্যা অত্যন্ত অল্প।

বীজাণু ও রোগ। খাদ্য, পানীয়, নিশ্বাস গ্রহণ প্রভৃতি দ্বারা সততই বীজাণুগণ আমাদের দেহে প্রবেশ লাভ করিতেছে। অথচ আমরা যে সর্ব্বদা পীড়াগ্রস্ত হইয়া থাকিনা তাহার কারণ কি? বীজাণু মনুষ্যদেহে প্রবেশ করিলেই যে রোগ হইবে তাহা নহে। দেহ মধ্যে উপযুক্ত অবসর না পাইলে বীজাণুগণ অল্প সময় মধ্যেই নষ্ট হইয়া যায়। খাদ্য দ্রব্যাদির সহিত যে সকল বীজাণু দেহ মধ্যে প্রবিষ্ট হয় তাহাদের অধিকাংশই অম্লগুণযুক্ত পাক রসের সংস্পর্শে আসিয়া ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। অপর পথে যে সকল বীজাণু শরীরে প্রবেশ লাভ করে তাহারাও নানা উপায়ে বিনষ্ট হয়।

মনুষ্যদেহের সকল ধাতুতেই (Tissues) রোগ-বীজাণু নাশক ক্ষমতা বর্ত্তমান আছে। পরীক্ষার দ্বারা দেখা গিয়াছে যে রক্ত বা শরীরের অন্য রসের সহিত বীজাণু মিশ্রিত করিয়া রাখিলে তাহারা অল্পকাল মধ্যেই মরিয়া যায়। দেহের কোষ সমূহেও বীজাণু নাশক ক্ষমতা আছে। রক্তমধ্যে যে শ্বেত কণিকা (White blood cell) দেখিতে পাওয়া যায় তাহারা বীজাণুগণকে গ্রাস করিয়া বিনষ্ট করে। কোন প্রকারে শরীরমধ্যে বীজাণু প্রবেশ করিলে তত্রস্থ কোষ সমূহের সহিত বীজাণুগণের তুমুল সংগ্রাম উপস্থিত হয়। অধিকাংশ স্থলেই দেহস্থ কোষ সমূহ জয়লাভ করে, এবং আমরা রোগের আক্রমণ হইতে নিষ্কৃতি পাইয়া থাকি। বীজাণু প্রবল হইলে অথবা এককালীন অধিক সংখ্যক বীজাণু দেহে প্রবেশ করিলে যুদ্ধে তাহাদেরই জয় হয় এবং তাহারা বংশ বৃদ্ধি করিয়া রোগ উৎপাদন করে। রোগ ভোগ কালেও বীজাণুগণের সহিত কোষ সমূহের যুদ্ধ চলিতে থাকে এবং বীজাণুগণ বিনষ্ট হইলে রোগ আরোগ্য হয়। দেহস্থিত রসের ও কোষ সমূহের এই বীজাণু বিনাশক ক্ষমতা, সকল সময়ে ও সকল ব্যক্তির সমান থাকে না। শারীরিক অত্যাচার, অত্যধিক পরিশ্রম, ঠাণ্ডা লাগা প্রভৃতি কারণে এই ক্ষমতার হ্রাস হয় ও তখন বীজাণু সহজেই আক্রমণের সুবিধা পায়। নিউমনিয়া, সর্দ্দি প্রভৃতির বীজাণু সদাসর্ব্বদাই আমাদের দেহমধ্যে অবস্থান করিতেছে কিন্তু দেহের রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতার জন্য ইহারা সচরাচর আমাদের দেহের কোন অনিষ্ট করিতে সক্ষম হয় না। ঠাণ্ডা লাগিয়া বা অপর কোন কারণে আমাদের এই ক্ষমতার হ্রাস হইলেই সর্দ্দি বা নিউমনিয়া বীজাণু আমাদিগকে আক্রমণ করিয়া নিজ নিজ রোগ উৎপন্ন করে।

আমাদের রোগ প্রতিষেধক শক্তি কি উপায়ে বৃদ্ধি পাইতে পারে এবং কিসেই বা ইহার হ্রাস হয় আমরা তাহা এখনও সম্যক্ বুঝিতে পারি নাই। তবে সকল প্রকার অনুপযুক্ত আহার, রুদ্ধ গৃহে অবস্থান, শারীরিক অত্যাচার, রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি অনিয়ম, কঠিন মানসিক পরিশ্রম ও উৎকণ্ঠা, ভয়, মানসিক অবসাদ প্রভৃতি কারণে যে এই শক্তির হ্রাস হয় সে বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। অপর পক্ষে উপযুক্ত পুষ্টিকর আহার, পরিমিত পরিশ্রম, উপযুক্ত ব্যায়াম ও

অন্যান্য স্বাস্থ্য বিধি পালন, মনের স্ফূর্ত্তি প্রভৃতি দ্বারা এই রোগ প্রতিষেধক শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে।

রোগ নিবারণ।

রোগ নিবারণের জন্য দুই প্রকার উপায় অবলম্বন করা যাইতে পারে। প্রথমতঃ রোগ বীজাণুর আক্রমণ নিবারণ ও রোগ প্রতিষেধক শক্তির বৃদ্ধি। এই দুইটার মধ্যে একটীকে বাদ দিয়া কেবল মাত্র অপরটীকে অবলম্বন করা যুক্তিসঙ্গত নহে। কারণ বীজাণুগণের ব্যাপকতা এত অধিক যে তাহাদের আক্রমণের সম্ভাবনা কমাইতে পারিলেও তাহা একেবারে নিবারণ করা অসম্ভব। অপরপক্ষে বীজাণুর আক্রমণ নিবারণের চেষ্টা না করিলে তাহারা শরীরে প্রবেশ করিবার এত অধিক সুযোগ পাইবে যে যথেষ্ট রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা সত্ত্বেও তাহাদের হস্ত হইতে নিস্তার পাওয়ার সম্ভাবনা অল্প। একদিকে যেমন উপযুক্ত আহার, ব্যায়াম প্রভৃতি দ্বারা শারীরিক উন্নতির চেষ্টা করা আবশ্যক, অপরদিকে তদ্রূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অবলম্বন ও বীজাণুর আক্রমণ বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। সাধারণতঃ রোগ বীজাণুসকল এক রোগীর দেহ হইতে অন্য সুস্থ ব্যক্তির দেহে সংক্রামিত হইয়া থাকে। এজন্য রোগীর ব্যবহৃত বস্ত্রাদি ও আহার্য্য পাত্র সকল বিশেষ যত্ন পূর্ব্বক শোধন করা কর্ত্তব্য। রোগীর মল, মূত্র, কফ, ঘর্ম্ম প্রভৃতির সহিত বহুসংখ্যক বীজাণু নির্গত হইয়া থাকে, সুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে যাহাতে কোন প্রকারে এই সমুদয় না আসিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা উচিত।

রোগ প্রতিষেধ সম্বন্ধে শাস্ত্রীয় কথা।

আমাদের চরকাদি আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থ কেবল ঔষধ ও চিকিৎসার বিষয়ে মনোনিবেশ করেন নাই। পরন্তু সদাচার ও স্বস্থ বৃত্তির অনুসরণকেই পরম শ্রেয়ো জ্ঞানে তাঁহারা স্ব স্ব গ্রন্থে ঐ সকল বিষয়েরই অধিক আলোচনা করিয়াছেন বলিয়া চিকিৎসাশাস্ত্রের নাম ডাক্তারদের ন্যায় ঔষধবিজ্ঞান আখ্যাত না করিয়া তাঁহারা উহাকে আয়ুর্ব্বেদ বলিয়াছেন।

আজ এই যে পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ সংক্রামক রো নিবারণ জন্য রাজ্যমধ্যে যাহাতে হাইজীন (Hygien বা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা প্রভৃতি সদাচারের প্রবর্ত্তন তজ্জন্য রাজাকে আইন জারী করিতে বলিতেছেন বি আমাদের এই বিশ কোটী লোক সমন্বিত আর্য্যদে বহু পূর্ব্ব হইতেই রাজার শাসনে নয় পরন্তু শাস্ত্রে অনুশাসনেই যে প্রতিদিন প্রতিকার্য্যে সদাচারের বশব হইয়া চলিয়া আসিতেছে—আমরা এমনি অপাত্র অধঃপতিত যে আমাদের সমাজ যে সদাচারপ্র ইহাও লোকের বিদ্রূপের কারণ হইয়াছে। বি প্রভৃতি পাশ্চাত্য ইতিহাস লেখকগণ আমাদের সমাজ সদাচার প্রধান দেখিয়া লিখিয়াছেন যে অহো ব্রাহ্ম কি দৌরাত্ম্য? ভারতবাসী কি পরাধীন? খা শোওয়া সম্বন্ধেও ভারতবাসীকে ব্রাহ্মণের শা চলিতে হয়? কোন্ দিন কি খাইতে আছে বা অথবা ইচ্ছামত পলাণ্ডু আদি ভক্ষণ করার হিন্দুকে ব্রাহ্মণের মুখাপেক্ষী থাকিতে হয়।

আবার এই যে বীজাণু কর্ত্তৃক সংক্রামক রো সৃষ্টি বলিয়া লোকে ইহাকে নূতন আবিষ্কার বলিতেছে আমরা বেদ, স্মৃতি পুরাণ তন্ত্র হইতে প্রমাণ দেখাইতে পারিব যে সংক্রামক রোগের কারণ ঋষিরা বিশেষ রূপে অবগত ছিলেন বলিয়াই আমা সমাজে শৌচাচারের এত বন্ধন। তবে তাঁহারা আধু জড়বাদী পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের ন্যায় জীবাণুকেই সৃষ্টির একমাত্র সর্ব্বেসর্ব্বা কারণ বলেন নাই। তাঁ জীবাণুতত্ত্ব অবগত থাকিলেও তথাপি প্রজ্ঞাপরাধ অধর্ম্মকেই রোগোৎপত্তির মূল কারণ বলিয়াছে জড়দেহকেই তাঁহারা রোগের অধিষ্ঠান বলেন না সমনস্ক দেহকেই তাঁহারা রোগের অধিষ্ঠান ব জানিতেন। এবং আধ্যাত্মিক, মানসিক ও শারী এই তিন তত্ত্বের প্রতিই তাঁহাদের সমান দৃষ্টি ছিল।

আধুনিক পণ্ডিতগণ বলেন যে কলেরার বা প্লে বীজাণু দেহে থাকিলেই যে কলেরা বা প্লেগ হইবে নহে। তবে বীজাণু দেহে না থাকিলে যে কলে

প্লেগ হয়না একথা সুনিশ্চিত। সুতরাং পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের বচনানুসারে আমরা দেখিতে পাই যে বীজাণুর প্রেরণাও অদৃষ্ট বা দৈবাধীন। কাজেকাজেই বীজাণুকে সর্ব্বোপরি প্রাধান্য না দিয়া আমরা রোগ সৃষ্টিরপক্ষে অধর্ম্মকেই প্রধান কারণ বলি এবং ধর্ম্মাধর্ম্মের নিয়ন্তা রুদ্রদেবের কোপকেই রোগোৎপত্তির মূল কারণ বলি। যিনি আমাদিগকে রোদন করান বা দুঃখ দেন আমরা তাঁহাকে রুদ্র বলি। আমাদের শাস্ত্রে রুদ্রকেই সংহার কর্ত্তা বলে। আমাদের জ্বরনিদান প্রভৃতি রোগের নিদান স্থলে যে জ্বরাদি রুদ্রকোপাগ্নি সমুত্থিত বলি তাহারও অর্থ এই। যখন জনপদ অধর্ম্মবহুল হয়—তখন রুদ্রদেবই সংহার মূর্ত্তি ধারণ করিয়া বায়ু, মেঘ, জল, মৃত্তিকা প্রভৃতি বিবিধ মূর্ত্তিতে জনপদ ধ্বংস করিয়া থাকেন—ইহা কেবল আয়ুর্ব্বেদের মত নয়—আমাদের অপরাপর শাস্ত্রেও একথা আছে। এই রুদ্রের দুই মূর্ত্তি—একটী শিবময়—আর এক মূর্ত্তি অমঙ্গলময়। যজুর্ব্বেদের ষোড়শ অধ্যায়ে রুদ্রাধ্যায় প্রকরণে জানা যায় যে মহারুদ্রের অনুচরেরাই সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রুদ্রগণ। তাহারাই মহারুদ্রের আদেশে লোক সকলকে ধ্বংস করিয়া থাকেন। আমরা এই সকল সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম চর্ম্মচক্ষুর অগোচর রুদ্রগণকেই রোগোৎপাদনকারী বীজাণুদেব বলিয়া থাকি। যজুর্ব্বেদে যেরূপ রুদ্রগণের বর্ণনা আছে যদিও আধুনিকগণের জীবাণুর সহিত তাহার সম্পূর্ণ সাদৃশ্য নাই তথাপি বোধ হয় যেন কতকটা সাদৃশ্য আছে। কোথায় অনুবীক্ষণের দৃষ্টি—আর কোথায় বেদোজ্জ্বলাজ্যোতিঃ। দুএর কি প্রকারে মিল হইবে? আবার এই যে জীবাণুতত্ত্বের গবেষণা ইহা সবেমাত্র আরম্ভ—এক্ষণে আরও কি আবিষ্কৃত হয়! যাহা হউক, আমরা যজুর্ব্বেদ হইতে কতিপয় মন্ত্র উদ্ধৃত করিয়া এই প্রস্তাবের উপসংহার করিব।

যজুর্ব্বেদে আছে "অসংখ্যাতা সহস্রাণি যে রুদ্রা অধিভূম্যাম্। তেষাং সহস্র যোজনে অবধন্বানি তন্মসি।" ৫৪। অর্থাৎ হে ভগবন্! যে সকল অসংখ্য অসংখ্য অমঙ্গলময় রুদ্র মৃত্তিকার উপর বিচরণ করিতেছে—আমরা যেন তাহাদিগের হইতে সহস্র যোজন দূরে থাকি। ৫৪।

"অস্মিন্ মহত্যর্ণবে অন্তরীক্ষে ভবা অধি। তেষাং ইত্যাদি অর্থাৎ হে ভগবন্? এই বিশাল মেঘাধার আকাশে যে সকল অমঙ্গলময় অসংখ্য অসংখ্য রুদ্র সকল বাস করিতেছে—আমাদিগকে তাহাদিগের হইতে সহস্র যোজন দূরে রাখিও। ৫৫।

"যে বৃক্ষেষু শষ্পিঞ্জরা নীলগ্রীবা বিলোহিতাঃ ১৪। তেষাং.....অর্থাৎ যে সকল রুদ্র বৃক্ষের মধ্যে বালতৃণ সদৃশ—নীলগ্রীব ও লোহিতবর্ণ আমরা যেন তাহাদিগের হইতে বহুদূরে অবস্থান করি।

"যে পথাং পথিরক্ষসঃ ঐলবৃদা আয়ুর্যুধঃ। তেষাং.....অর্থাৎ যে সকল রুদ্র দেহে অবস্থান করিয়া অন্নভোজন করে ও আমাদের আয়ুর সহিত যুদ্ধ করিয়া থাকে, হে ভগবন্! সেই সকল রুদ্র হইতে আমাদিগকে দূরে রাখিও। ৬২।

"যে অন্নেষু বিবিধ্যন্তি পাত্রেষু পিবতো জনান্।" তেষাং.....অর্থাৎ যে সকল রুদ্র অন্নকে আশ্রয় করিয়া লোককে বিবিধ পীড়ায় আক্রমণ করে—যাহারা জলপান করিবার সময় সেই পাত্রমধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া লোককে সংহার করে, হে ভগবন্! তাহাদিগের হইতে আমাদিগকে দূরে রাখিও! ইত্যাদি।

"য এতাবন্তশ্চ ভূয়াংসশ্চ দিশো রুদ্রাবিতস্থিরে। তেষাং".....অর্থাৎ যে সকল রুদ্র অতি সূক্ষ্ম ও বহু পরিমাণে চতুর্দ্দিক্ ব্যাপ্ত করিয়া আছে—হে ভগবন্! তাহাদের হস্ত হইতে আমাদিগকে রক্ষা করিও। ইত্যাদি।

(ক্রমশঃ)

কলেরায় জ্ঞাতব্য বিষয়।

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত—

গত বৈশাখ মাসের "স্বাস্থ্য-সমাচারে" ডাক্তার জে, এন্, দত্ত মহাশয় "কলেরায় জ্ঞাতব্য বিষয়" শীর্ষক প্রবন্ধে ঐ রোগের আক্রমণ ও বিস্তৃতি নিবারণ জন্য কতকগুলি উপায় বলিয়া দিয়াছেন। আমার মনে হয়, এতদ্ সম্বন্ধে আরও কিছু বলিবার আছে। সেগুলি এই :—

১। কলেরা রোগের বীজ এক প্রকার উদ্ভিজ্জাণু। এই উদ্ভিজ্জাণুগুলির আকার দেখিতে ইংরাজী কমার ন্যায় বলিয়া ডাক্তারেরা ইহাকে 'কমা বেসিলাস্' আখ্যা দিয়াছেন। ভোজ্য-পানীয়ের সহিত এই 'কমা বেসিলাস্' নামক অণুদেহী বীজাণু উদরস্থ হইলেই কলেরা রোগ প্রকাশ পাইতে পারে। এই বীজাণু উদরস্থ না হইলে কখনই ঐ রোগ হইতে পারে না। সুতরাং কলেরা রোগীর পরিচর্য্যা করিতে ভীত হইবার কোন কারণ নাই; রোগী স্পর্শ করিলে এই রোগ হয় না। ভোজ্য-পানীয় বীজাণুশূন্য রাখিতে পারিলে, পানভোজন পাত্র পরিষ্কৃত রাখিলে এবং হস্ত পরিশোধক জলে ধৌত করিয়া খাদ্য গ্রহণ করিলে কলেরা রোগের বমিত পদার্থ ও পুরীষ—যাহার সহিত এই রোগের উদ্ভিজ্জাণু বহির্গত হয়—ঘাঁটিলেও কোন বিপদ্ হয় না।

২। এই রোগের বীজাণু সচরাচর জল ও গোয়ালার দুগ্ধের সহিত আমাদের দেহে প্রবিষ্ট হয়। এতদ্দেশীয় গোপনন্দনেরা যেখানে সেখানে দুগ্ধপাত্র ধৌত করিয়া বা দুগ্ধে যে কোন স্থানের জল মিশ্রিত করিয়া রোগ-বীজাণু সংগ্রহ করে। সুতরাং পানীয় জল ও দুগ্ধ উত্তমরূপ সুসিদ্ধ করিয়া নিত্য ব্যবহার করিলে প্রায়ই এই রোগের আক্রমণ হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

৩। মনে রাখিও—জল বা দুগ্ধ ঈষদুষ্ণ করিলে কলেরার 'কমা বেসিলাস্' নামক বীজাণুর মৃত্যু হয় না। উহা অন্ততঃ ১৫ মিনিটকাল ফুটাইয়া লওয়া উচিত।

৪। অনেকে মনে করেন জল নির্ম্মল, স্বচ্ছ ও স্বাদু হইলেই উহা নিরাপদে পান করা যায়। এধারণা সম্পূর্ণ ভ্রমাত্মক। কলেরা, অতিসার প্রভৃতির বীজাণু সংখ্যক বীজাণু জলের সহিত মিশ্রিত থাকিলে উহার বর্ণের বা স্বাদের কোন ব্যতিক্রম হয় না।

৫। বাজারের প্রস্তুত পান কখনই ব্যবহার করিও না। অনেক সময় তাম্বুল বিক্রেতা তাম্বুলের সহিত যে জল ব্যবহার করে তদ্দ্বারাই রোগ-বীজাণু আমাদের দেহে সংক্রামিত হয়।

৬। খাদ্য দ্রব্যে মক্ষিকা বসিতে দিবে না। মক্ষিকাগণ নানা দিক্‌দেশ হইতে কলেরা ও আর অনেক রোগের বীজাণু বহন করিয়া আনে। একটি মক্ষিকা ২৫০ দুই শত পঞ্চাশ হইতে ৬৬,০০০০০ ছয় লক্ষ রোগ-বীজাণু বহন করিতে পারে।

৭। ধূলিকণার সহিতও কলেরা-বীজাণু উড়িয়া বেড়ায়। অতএব খাদ্যে ধূলিকণার সংস্পর্শ না হয় তদ্বিষয়ে সর্ব্বদাই লক্ষ রাখিবে।

৮। আহার্য্য সামগ্রী সকল সময়ই গরম গরম ভক্ষণ করিবে। লবণ বা অন্য কোন বস্তু মাটিতে রাখিয়া খাইবে না। পানীয় জলপাত্র কখন অনাবৃত রাখিও না। উহার মধ্যে বাটী, গ্লাস বা অপর কোন ক্ষুদ্র পাত্র ডুবাইয়া জল তুলিবে না।

৯। হস্ত রীতিমত ধৌত না করিয়া খাদ্য দ্রব্য স্পর্শ করিও না। দন্তের দ্বারা নখ কাটা বা পুনঃ পুনঃ মুখে হাত দিয়া অঙ্গুলিতে থুতু লাগাইয়া পুস্তকের পাতা উল্টান প্রভৃতি অভ্যাস একবারেই পরিত্যাগ করিবে। কোথা হইতে এই সকল রোগ-বীজাণু অলক্ষিত ভাবে আসিয়া দেহে প্রবিষ্ট হয়, তাহা বলা যায় না। এক সময়ে কলিকাতার কোন এক সরকারী হাঁসপাতালে কয়েকজন কলেরা রোগে আক্রান্ত হয়। অনুসন্ধানে প্রকাশ পাইল এক ভৃত্য কোথা হইতে রোগ-বীজ

আনয়ন করিয়াছে। তাহার হস্তে কলেরার উদ্ভিজ্জাণু সংযুক্ত ছিল। আর একবার বিহারের পাটনা সহরে কলেরার অত্যন্ত প্রাদুর্ভাব হয়। দানাপুরের সেনা নিবাসে যাহাতে পাটনার কোন দ্রব্য বা নরনারী প্রবেশ করিতে না পারে তৎপক্ষে উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারিগণ এক নিষেধাজ্ঞা প্রচার করিলেন। একদিন মলিনবসনাবৃত জনৈক দরিদ্র ব্যক্তি ঐ স্থানে ভিক্ষা করিতে আসিলে সেনা-নিবাসের দ্বাররক্ষী তাহার গলদেশে হস্ত প্রদান করিয়া তাড়াইয়া দিল। এই ঘটনার পরদিনই সেই রক্ষী সৈন্যের কলেরা হইয়াছিল। সম্ভবতঃ ভিক্ষুকের মলিন বসনে কোথা হইতে কি প্রকারে রোগ-বীজাণু লিপ্ত হয়; পরে ঐ বীজ সৈনিকের হস্তে লাগিয়াই এই অনর্থ ঘটাইয়াছে।

১০। যে কোন স্থানের সোডা, লিমনেড্ প্রভৃতি পানীয় পান করিবে না। উহা বিশ্বস্ত কারখানায় প্রস্তুত হওয়া চাই। বাজারের দূষিত জলে প্রস্তুত সোডা, লিমনেড্ পান করিয়া সংক্রামক রোগ হইতে শুনা গিয়াছে।

১২। বাড়ীতে কাহারও কলেরা হইলে তৎক্ষণাৎ পূর্ব্ব সঞ্চিত পানীয় জল ত্যাগ করিয়া ভিন্ন জলাশয় হইতে জল সংগ্রহ করিয়া ব্যবহার করিলেই যথেষ্ট হইবে না। জলত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে জলাধারগুলি ফুটন্ত জলে ভিতর বাহির পুনঃ পুনঃ ধৌত করিয়া লইবে এবং পুনরানীত জলের পবিত্রতা সম্বন্ধে কোন সন্দেহ থাকিলে অর্থাৎ ঐ জলে কলেরা-বীজাণু সংযুক্ত থাকিতে পারে এমন সম্ভাবনা কিছুমাত্র থাকিলে উহা সুসিদ্ধ না করিয়া আর পান করিবে না।

১৩। হস্ত মুখ প্রক্ষালন ও অন্যান্য কারণে যে জল আবশ্যক হয়, তাহাও এ সময় সুসিদ্ধ হওয়া উচিত। পানীয় জলটুকু সিদ্ধ করিলেই যথেষ্ট, এরূপ ধারণা রাখিও না। *

১৪। ভোজন পাত্রাদি সংস্কৃত করিয়া দুই তিনবার ফুটন্ত জলে ধৌত করিয়া লইবে। উহাদিগকে মাটীতে সাজাইয়া রাখিবে না;—কোন উচ্চস্থানে তুলিয়া রাখিবে।

১৫। রোগীর গৃহে কোন ভক্ষ্য বা পানীয় রক্ষা করা বা ঐ ঘরে বসিয়া কিছু আহার করা কখনই কর্ত্তব্য নহে।

১৬। রোগীর পরিজনেরা রোগীর গৃহ হইতে অনেক দূরে ধূলি-মক্ষিকাপরিশূন্য এক পরিষ্কৃত স্থানে বসিয়া হস্ত উত্তমরূপে ধৌত করিয়া তপ্তজল ধৌত বাসনে সুসিদ্ধ অন্ন পানীয় গরম থাকিতে থাকিতে গ্রহণ করিবে এবং আহারান্তে সিদ্ধ জলে আচমন করিবে। এ সময়ে কোন দ্রব্যই সিদ্ধ না করিয়া খাইবে না। সকল খাদ্য-পানীয় উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখিবে।

১৭। রোগীর মল ও বমিত পদার্থাদি দ্বারা কলুষিত শয্যাবস্ত্রাদি দগ্ধ করা না হইলে অন্ততঃ উহা পল্লীর বহু দূরে যে স্থানে পুষ্করিণী, কূপ, নদী বা অপর পয়ঃপ্রণালী নাই, এমন স্থানে প্রোথিত করিতে হইবে।

১৮। যে ঘরে কলেরা রোগী থাকে, সে ঘরখানি পরিশোধক জলে ধৌত এবং চুণকাম না করিলে নিঃশঙ্ক বাসোপযোগী হইতে পারে না।

১৯। কলেরা রোগীর শবদেহ দাহ করাই প্রশস্ত; যেহেতু কবর দিলে রোগ বিস্তারের সম্ভাবনা থাকে। এই রোগের বীজাণু দীর্ঘকাল ভূমধ্যে জীবিত থাকিতে পারে। কোন একটি মজানদীর সান্নিধ্যে এক সমাধি-ক্ষেত্র ছিল। ঐ স্থানে অনেক সময় অনেক কলেরা-রোগীর মৃতদেহও কবর দেওয়া হইত। কালক্রমে ঐ ভূখণ্ড নদীগর্ভে পতিত হইলে জল দূষিত হইয়া পড়ে। নদীর তৎকূলবর্ত্তী জনগণ এই জল ব্যবহার করিয়া অনেকেই কলেরা রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল।

২০। গ্রামে বা পল্লীতে কলেরা রোগ প্রাদুর্ভূত হইলে সকলেই প্রাগুক্ত বিধিগুলি মান্য করিয়া চলিবে। যে বাড়ীতে রোগ প্রকাশ পাইবে তথায় অন্য বাড়ীর

* অনেক সময় গৃহস্থ সুসিদ্ধ জল পান করেন বটে কিন্তু ভাতে জল দিবার সময় কাঁচাজল ব্যবহার করিয়া থাকেন। কলেরার প্রাদুর্ভাব কালে ঐ অপরিচিত জলসিক্ত পান্তা ভাত খাইয়া রোগাক্রান্ত হইতে শুনা গিয়াছে।

লোক যাইয়া কোন দ্রব্য আহার করিবে না। সকলেই বাড়ীর পয়ঃপ্রণালী, পাইখানা প্রভৃতি স্থান প্রতিদিন ২।৩ বার ফেনাইল দ্বারা ধৌত করিবে। কোন স্থানে তরকারির খোসা, মাছ, মাংস বা ফেন ইত্যাদি পচিতে দিবে না। বাহিরের যে সকল দ্রব্য বিনা রন্ধনে খাওয়া যায় এমন দ্রব্য বাহির হইতে বাড়ীতে আনিবে না। মনে কোন প্রকার ভয় করিবে না। যাহাতে শরীর, মন সুস্থ থাকে তাহাই করিবে। মনে রাখিও,— আমাদের দেহে যে বিধিদত্ত ব্যাধি প্রতিষেধক শক্তি আছে শরীর ও মন ভগ্ন হইলে, সে শক্তিও ক্ষুণ্ণ হয়। কাজে কাজেই তখন অতি সহজেই রোগ-বীজাণু আমাদিগকে পতিত করিয়া ফেলে।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন

(১) সুস্থাবস্থায় মাথায় কোন্ তৈল ব্যবহার করা উচিত, শরিষার তৈল ব্যবহারে মস্তিষ্ক গরম বোধ হয়, তিল তৈলে খুস্কি (মরামাস) বৃদ্ধি হয়, নারিকেল তৈলে মাথা ঠাণ্ডা থাকে বটে কিন্তু অনেকের মতে ইহাতে বাতের ব্যারাম হয়।

(২) মেয়েদের বাতের ব্যারাম হওয়ার ইহাই নাকি প্রধান কারণ, একথা সত্য কি ?

(৩) আজকাল ছেলে বয়সে অনেকের চুল পাকিতে দেখা যায়, ইহার কারণ কি ?

এরূপ অকাল পক্কতা নিবারণের কোন উপায় আছে কি ?

শ্রীউপেন্দ্রনারায়ণ চৌধুরী।
সহ-সম্পাদক, বেঙ্গলক্লব, রেঙ্গুন।

উত্তর—

১।২। রুচি ও ইচ্ছামত মস্তকে সরিষা, তিল বা নারিকেল তৈল ব্যবহার করা যাইতে পারে। তিল তৈলে খুস্কি হইবার বা নারিকেল তৈলে বাত হইবার কোনই কারণ নাই।

৩।৪। অনেক কারণে অল্প বয়সে চুল পাকিতে পারে। দুশ্চিন্তা বা অতিশয় মানসিক পরিশ্রম, অজীর্ণ প্রভৃতি ব্যাধি, কেশরোগ প্রভৃতি কারণে চুল পাকিতে পারে। অকাল পক্কতা নিবারণের জন্য রোগের কারণ নির্ণয় করিয়া তদুপযুক্ত চিকিৎসা করা কর্ত্তব্য।

(২)

প্রশ্ন

যদি Tube well (Artesian) করান হয়, তবে কত খরচ পড়ে এবং সেই জল ব্যবহার করার গোণ গুণ "স্বাস্থ্য-সমাচারে" আলোচনা করিলে সাধারণের বিশেষ উপকার হইতে পারে। অতএব আশা করি এ সম্বন্ধে "স্বাস্থ্য-সমাচারে" দয়া করিয়া লিখিবেন।

শ্রীগোপাল দাস বসু।
পাকসি পোঃ অঃ (জেলা পাবনা

উত্তর

টিউব ওয়েল (Tube well) বসাইতে ১০০্ হইতে ১৫০্ টাকা খরচ পড়ে। উপযুক্ত ভাবে Tube well বসাইলে ইহার জল প্রায়ই বিশুদ্ধ হয়। এ সম্বন্ধে পরে বিস্তারিত আলোচনা করা হইবে।

(৩)

প্রশ্ন

১। আম্‌বাত হয় কেন এবং ইহার ঔষধ কি ?

২। তোত্‌লা হয় কেন ? প্রথমে তোত্‌লা না থাকিয়া ৫।৭ বৎসর পরে তোত্‌লা হয় ইহারই বা কারণ কি ? কি উপায় অবলম্বন করিলে সারিতে পারে।

৩। কেহ কেহ সময়ে সময়ে চোক্ মিট্ মিট করে আবার কিছু সময় ভাল থাকিয়া চোক্ মিট্ মিট্ করে অর্থাৎ সময়ে সময়ে অনবরত পলক পড়িতে থাকে ইহার কারণ কি ? কেহ কেহ বলেন ক্রমি হইলে ওরূপ হয় ইহা কি সত্য ? যাহা হউক উহার কারণ এবং কোন ঔষধ থাকিলে প্রকাশ করিবেন নিবেদন ইতি—

শ্রীশ্যামাচরণ মল্লিক
বোড়হন মথুরাবাটী
জাঁইপাড়া পোঃ আঃ, জেলা হুগলি।

উত্তর

১। কোষ্ঠবদ্ধতা ও যকৃতের পীড়া প্রভৃতির জন্য আমবাত হইতে পারে। চিংড়ি মাছ প্রভৃতি কোন কোন খাদ্য দ্রব্য কাহারও এককালীন সহ্য হয় না এবং আহার করিলে অল্পক্ষণ মধ্যেই আমবাত দেখা দেয়। আমবাতের কারণ নির্ণয় করিয়া তদুপযুক্ত চিকিৎসা করা উচিত। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিলে এবং ক্যালসিই ল্যাক্‌টট্ (Calcii Lactate) সেবনে (দিনে ৬০ গ্রেণ) উপকার হয়।

২। অনেক সময় অন্য লোকের দেখিয়া বালক বলিকারা তোত্‌লা হয়। যাহাদের জিহ্বা প্রভৃতির কোন দোষ নাই, মানসিক ভয় বা উদ্বেগই তাহাদের তোত্‌লা হইবার কারণ। বিশেষজ্ঞের দ্বারা চিকিৎসিত হইলে এইরূপ তোত্‌লামি আরোগ্য হয়। আস্তে আস্তে কথা বলান অভ্যাস করা ও গান শিখিলে অনেক সময় তোত্‌লামি আরোগ্য হয়।

৩। চোক মিট্ মিট্ করা অভ্যাসগত দোষ বিশেষ যত্ন করিলে এই অভ্যাস দূর করা যাইতে পারে। ক্রমির জন্য বা Chorea নামক রোগে অনেক সময় এরূপ দেখা যায়। উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিয়া চিকিৎসা করা কর্ত্তব্য।

(৫)

প্রশ্ন

১। অম্ল ব্যাধিগ্রস্ত রোগী দিনের বেলায় নিদ্রা গেলে কোন অপকার হয় কি না ?

২। অধিক মাত্রায় সোডা খাইলে শরীরের কোনও অনিষ্ট হয় কি না ?

শ্রীঅবনী মোহন ভট্টাচার্য্য
পোঃ অঃ সনপুর রাজ, জেলা সম্বলপুর

উত্তর

১। কোন অম্লরোগীর আহারের পর নিদ্রায় উপকার হয় কিন্তু সকলের পক্ষে এ কথা খাটে না।

২। অধিক সোডা খাইলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়।

(৫)

প্রশ্ন

১। অধিকাংশ শিশুদেরই প্রথম দাঁত উঠার সঙ্গে সঙ্গে পেটের অসুখ হইয়া থাকে, ইহার কারণ কি ? এই অবস্থায় শিশুদের আহার সম্বন্ধীয় কিরূপ ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য ?

২। কত দিন পর পর শিশুদের ও প্রাপ্ত বয়স্কের পক্ষে জোলাপ লওয়া উচিত ? কেষ্টর অয়েল ভিন্ন অন্য কোন জোলাপ শিশুদের দেওয়া যাইতে পারে কি ?

কুমারী শান্তিসুধা কর
কুর্শা, আদমপুর, শ্রীহট্ট।

উত্তর

১। দাঁত উঠিবার সময়ে শিশুদিগের খাদ্যদ্রব্যাদি বিষয়ে লক্ষ রাখিলে পেটের অসুখ নিবারণ করা যাইতে পারে। আহারের অনিয়ম বা অনুপযুক্ত আহারই অধিকাংশ স্থলেই এইরূপ পেটের অসুখের কারণ।

শিশুর আহার সম্বন্ধে স্বাস্থ্য সমাচারে পূর্ব্বে আলোচনা হইয়াছে।

২। সুস্থ শিশুর বা প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির জোলাপ লইবার কোনই আবশ্যকতা নাই। চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত শিশুকে জোলাপ দেওয়া কখনই কর্ত্তব্য নহে।

বিবিধ সংগ্রহ।

ভারবহন ক্ষমতা ঃ—চীনদেশীয় কুলিগণের ভার বহন ক্ষমতা অতি অদ্ভুত। চীন কুলিগণের অনেকেই ভারি বোঝা লইয়া অবলীলাক্রমে ৪০ মাইলেরও অধিক পথ অতিক্রম করিতে পারে। পৃথিবীর অন্য কোন স্থানের কুলির এরূপ ক্ষমতা দেখা যায় না।

পাগলের সংখ্যা ঃ—৫০ বৎসর পূর্ব্বে পৃথিবীর জনসংখ্যার ৫৭৫ জনের মধ্যে একজন পাগল দেখা যাইত। বর্ত্তমানে ২৩৬ জনের মধ্যে একজন পাগল। এই অনুপাতে পাগলের সংখ্যা বৃদ্ধি হইতে থাকিলে ৩০০ বৎসর পরে পৃথিবীতে সাধারণ লোক অপেক্ষা পাগলের সংখ্যাই অধিক হইবে।

শৈত্যে বাক্‌রোধের আরোগ্যতা ঃ—সম্প্রতি বিলাতের Auvergne নামক স্থানের একজন ৫৪ বৎসর বয়স্ক কৃষকের অদ্ভুত উপায়ে নষ্ট বাক্ শক্তির পুনঃপ্রাপ্তি ঘটিয়াছে। ১৮৮৭ খৃষ্টাব্দে টাইফয়েডের এক ভীষণ আক্রমণে তাহার বাক্‌শক্তি নষ্ট হইয়া যায়। সেই সময়ে সে এক গ্রাম্য স্কুলে শিক্ষকের কার্য্য করিত কিন্তু এই দুর্ঘটনার পর হইতে বাধ্য হইয়া কৃষকের কার্য্য আরম্ভ করে। একদিন অতি প্রত্যুষে কার্য্যে যাইবার সময়, সহসা অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগিয়া সে অজ্ঞান হইয়া পড়ে। সেই দিন এক পথিক যত্ন করিয়া তাহার জ্ঞান সঞ্চার না করিলে নিশ্চয়ই মৃত্যু ঘটিত। তাহার জ্ঞান সঞ্চারের সঙ্গে সঙ্গেই সকলে দেখিয়া আশ্চর্য্যান্বিত হইল যে সে বহু কাল পূর্ব্বে নষ্ট বাক্‌শক্তি পুনঃ প্রাপ্ত হইয়াছে।

কফির বীজাণু নাশক শক্তি ঃ—দুই জন আমেরিকান বৈজ্ঞানিক কফির বীজাণু নাশক ও পচন নিবারক শক্তি সম্বন্ধে বিশেষ পরীক্ষা করিয়াছেন। তাঁহারা দেখিয়াছেন যে কড়া করিয়া তৈয়ারী কফিতে (10% infusion) টাইফয়েড, Anthrax প্রভৃতি বীজাণুর বৃদ্ধি নিবারণ করে। কফির পচন নিবারক শক্তিও অদ্ভুত। ডিম্বের ও থোড়া মাংসের সহিত কাফির গুঁড়া উত্তমরূপে মিশ্রিত করাতে তাহাদের পচন নিবারিত হইয়াছিল।

Infantile paralysis :—বিখ্যাত হারভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর Dr. Rosenaw আবিষ্কার করিয়াছেন যে আস্তাবল বা গোয়ালে জাত মক্ষিকার দ্বারাই Infantile paralysis রোগ সংক্রামিত হয়।

ভয়ের অদ্ভুত ক্রিয়া ঃ—ভাবনায় কেশ পাতলা হইয়াছে এরূপ দৃষ্টান্ত অনেক দেখা যায়। কিন্তু বিলাতে এক ব্যক্তির অদ্ভুত কারণে কেশহানী ঘটিয়াছে। একজন ৩৮ বৎসর বয়স্ক স্বাস্থ্যবান কৃষক দূর হইতে দেখিতে পায় যে তাহার শিশুপুত্র গাড়ির তলায় পড়িল ও গাড়ি তাহার উপর দিয়া চলিয়া গেল। সে মনে করিল যে তাহার শিশুটি মারা গিয়াছে, অতিরিক্ত ভয়ে তাহার মস্তকে ও মুখমণ্ডলে অতিশয় শীতলতা অনুভূত হইল। অল্প আঘাত পাইয়া শিশুটি বাঁচিয়া গেল কিন্তু এই ঘটনার পরদিন হইতেই পিতার মস্তকের, দাড়ি, গোঁফের এবং ভুরুর কেশ পড়িতে আরম্ভ হইল এবং এক সপ্তাহে একবারে টাক পড়িয়া গেল। অনেক দিন পরে আবার খুব পাতলা কেশ উঠিতে আরম্ভ হইয়াছে।

দুঃস্বপ্নের কুফল ঃ—দুঃস্বপ্নের ফলে মৃত্যু ঘটিতে পারে। অনেকেই ভীষণ স্বপ্ন দেখিয়া থাকে যে, কেহ আঘাত করিতেছে, জলে ডুবিয়া যাইতেছে, আগুণে পুড়িতেছে বা উচ্চ স্থান হইতে পড়িয়া যাইতেছে। হৃদ্‌রোগাক্রান্ত ব্যক্তির ভীষণ স্বপ্নে হৃদয়ের ক্রিয়া বন্ধ হওয়ায় মৃত্যু ঘটিতে পারে। যাঁহাদের হৃদয় দুর্ব্বল তাঁহারা ভীষণ স্বপ্ন দর্শনের পর জাগরিত হইয়া হৃদয়ের স্পন্দন বিশেষ দ্রুত হইতেছে ইহা অনুভব করিতে পারেন।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | শ্রাবণ ১৩২২ সাল | চতুর্থ সংখ্যা।

ম্যালেরিয়া প্রসঙ্গ।

প্রস্তাবনা

ধর্ম্মচর্চ্চা, অর্থচর্চ্চা, কামচর্চ্চা, শিক্ষার বিস্তার, শিল্প, কৃষি, বাণিজ্য, রাজনীতি—প্রভৃতি কোন চর্চ্চাই এক্ষণে ভারতবাসীর মনে আর স্থান পায় না—ভারতবাসী এক্ষণে সদাই রোগের জ্বালায় অস্থির। তাহার গৃহে অন্ন নাই—পরিবার মধ্যে অধিকাংশই রোগ ভোগ করিতেছে—কে কাহাকে দেখে—কে কাহার শিক্ষার সংবাদ লয়—অথবা রাজ্যমধ্যে কি ঘটিতেছে তাহা জানিবার জন্য তাহার মনের আর ঔৎসুক্য নাই—তাহার ক্ষেত্র সকল পড়িয়া রহিয়াছে—কে তাহার চাষ করে—অথবা ব্যবসায়ের দোকান বন্ধ রহিয়াছে—স্থিরমনে সে কৃষি বাণিজ্য, স্কুল, পাঠশালা কিছুই করিতে পারিতেছে না। নানা প্রকারের রোগ তাহার শরীরে প্রবেশ করিয়াছে—তন্মধ্যে সে জ্বরের জ্বালায়ই বেশী অস্থির। কি কুক্ষণেই যে এই ম্যালেরিয়া জ্বর এদেশে প্রবেশ করিয়াছে তাহা বলা যায় না। ঐ জ্বরে দেশ সর্ব্বস্বান্ত হইবার উপক্রম। ভারতবাসী ধনে প্রাণে মজিতে বসিয়াছে। বৎসর বৎসর লক্ষ লক্ষ লোক অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছে। আবার যাহারা জীবিত আছে—তাহারাও জীবন্মৃত। সুতরাং রাজা প্রজা সকলেই সশঙ্কিত হইয়াছে। কিসে এই রোগ এদেশ হইতে অন্তর্হিত হয়—তাহা জানিবার জন্য সকলেই ব্যস্ত। ম্যালেরিয়া তত্ত্বই এক্ষণকার একমাত্র জিজ্ঞাস্য।

কিসে এই রোগের উৎপত্তি হয়—কিসেই বা ইহা নিবৃত্তি পায়—এই রোগ কতকালের—ভারতবর্ষে এই রোগ ছিল কিনা—আমাদের আয়ুর্ব্বেদে ইহার প্রতিবিধান আছে কি না—আয়ুর্ব্বেদীয় মতের সহিত আধুনিক বিজ্ঞানবিৎগণের মতের পার্থক্য কি—কিরূপ আচার ব্যবহার বা পথ্যাদি অবলম্বন করিলে ইহার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়—এই রোগের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় কি কি লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং ঐ সকল অবস্থায় কি কি কর্ত্তব্য—এ রোগ নিবারিত হইতে পারে কি না—ইত্যাকার এই রোগ সম্বন্ধীয় যাবতীয় ব্যাপারই আমরা আনুপূর্ব্বিক এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধে যথাসাধ্য বিবৃত করিব।

রোগে শোকে দুঃখ দারিদ্রে আমরা এতই মুহ্যমান হইয়াছি—নৈরাশ্যের গাঢ় অন্ধকার আমাদিগকে এতই আবৃত করিয়া রাখিয়াছে যে এ রোগ যে সারে অথবা চেষ্টা ও যত্ন করিলে এ রোগে যে আমাদিগকে এত কষ্ট পাইতে হয় না—আমরা সে কথা একেবারে ভুলিয়া গিয়াছি। ভারতবর্ষের লক্ষ লক্ষ নরনারী দিবারাত্রি এই রোগে অসহ্য যাতনা ভোগ করিতেছে—লক্ষ লক্ষ নরনারী অকালে মানবলীলা সম্বরণ করিতেছে—যাহারা সুস্থ আছে তাহাদের মধ্যে কয়জন চক্ষের সম্মুখে এই সকল নিত্য ঘটনা দেখিয়া আত্মসাবধানে বা স্বাস্থ্যরক্ষণে যত্নবান্ আছেন, কয়জনই বা এই রোগের জ্ঞান বিজ্ঞানে তৎপর রহিয়াছেন? আমাদের দেহ এত অসাড় হইয়াছে ও মন জড়বৎ এত স্তব্ধ হইয়া গিয়াছে যে জলন্ত অগ্নিসেকে অথবা দুঃখের তীব্র কষাঘাতেও এ দেহ মনের আর চৈতন্যোদয় হয় না—দেহ হইতে যে জলন্ত অগ্নিকে ফেলিয়া দিব অথবা দুঃখের কষাঘাত যে হাত দিয়া থামাইব আমাদের আর সে চেষ্টা নাই। আমরা এই জ্বরকে দৈবমার বলিয়া হতাশ চিত্তে ইহা সহ্য করিতেছি।

রোগ সম্বন্ধে আমাদের ভ্রান্তসংস্কার ও নিশ্চেষ্টতা।

যে দেশে বেদ বা জ্ঞানকেই সর্ব্বশক্তিমান্ সর্ব্বকর্ম্মক্ষম ঈশ্বর বলিয়া মানিয়া গিয়াছেন; যাহাদের পূর্ব্বপুরুষগণ জ্ঞানকেই একমাত্র শ্রেয়ের মূল বলিয়া সর্ব্বোপরি জ্ঞান বিজ্ঞানেরই প্রভুত্ব স্থাপন করিয়াছেন—যে জাতির দোর্দ্দণ্ড প্রতাপ অপ্রতিহত পরাক্রম রাজরাজেশ্বরও জ্ঞানের সম্বর্দ্ধনার জন্য কৌপীনধারী একজন ভিক্ষুক সন্ন্যাসীর সেবা করিতেও কুণ্ঠিত হন নাই—যে জাতির পূর্ব্বপুরুষেরা অজ্ঞানকেই সমুদয় দুঃখের মূল ও জ্ঞানকেই সমুদয় সুখের মূল বলিয়া প্রত্যেক শাস্ত্রেই ইহা প্রতিপন্ন করিয়াছেন, হায়! আমরা সেই দেশবাসী ও সেই সব অদ্ভুতকর্ম্মা পূর্ব্বপুরুষগণের বংশধর হইয়া কোন্ পাপে জ্ঞানকে অবহেলা করিয়া এত কষ্ট পাইতেছি। আমাদের সর্ব্বশাস্ত্রই তারস্বরে এই কথার ঘোষণা করিতেছেন যে "সমগ্রদুঃখং মায়াতমজ্ঞানে চ দ্বয়াশ্রয়ম্। সুখং সমগ্রং বিজ্ঞানে বিমলে চ প্রতিষ্ঠিতং॥" অর্থাৎ পৃথিবীর সমগ্র দুঃখই অজ্ঞানমূলক এবং সমুদয় সুখই জ্ঞানমূলক—তথাপি আমরা দৈব দৈব বলিয়া কেন যে এত যাতনা পাইতেছি তাহা জানি না। পৃথিবীর অপরাপর জাতি বিবিধ বিজ্ঞান বলে তাহাদের সমাজের রোগ শোক দুঃখ দূরীকরণ করিয়া সর্ব্বতোভাবে সুখ স্বচ্ছন্দে জীবন যাপন করিতেছে, আর আমরা কিনা জ্ঞানের আশ্রয়ে বঞ্চিত হওয়াতে সর্ব্বসুখে জলাঞ্জলি দিয়া জ্বর ও প্লীহাকে সম্বল করিয়া দিন দিন মৃত্যুমুখে অগ্রসর হইতেছি! ইহার অপেক্ষা পরিতাপের বিষয় আর কি হইতে পারে। আপনার কর্ম্মদোষে রোগ হয় বলিয়া শাস্ত্রকারগণ রোগের একটী নাম আত্মজ রাখিয়াছেন। আপনাদের দোষের শাস্তি বলিয়া রোগের আর একটী নাম প্রায়শ্চিত্ত। সুতরাং আপনাদের কর্ম্মদোষ ব্যতীত কিছুতেই রোগ হইতে পারে না—আমরা আপনার যদি স্বাস্থ্য প্রতিপালনে যত্নবান্ হই—যদি রোগের মূল কারণ অবগত হইয়া তদনুযায়ী সাবধানতা অবলম্বন করি—তবে সাধ্য কি যে রোগ আমাদিকে স্পর্শ করিতে পারে? অতএব আইস, আমরা ম্যালেরিয়ার তত্ত্বান্বেষণে ও ইহার প্রতীকারে যত্নবান্ হই।

বেদ বা জ্ঞানই পরমেশ্বর।

ম্যাল্ (Mal) অর্থে খারাপ ও এয়ার (air) অর্থে বায়ু দুষ্ট বায়ুজনিত যে জ্বর তাহার নাম ম্যালেরিয়া জ্বর। পূর্ব্বে পূর্ব্বে ডাক্তারগণের সাধারণ লোকের সংস্কার ছিল যে পশু পক্ষী কীট পতঙ্গ উদ্ভিজ্জাদি পচিয়া অথবা ভূমি হইতে বিষ উত্থিত হইয়া বায়ুকে বিষাক্ত করে এবং সেই বিষাক্ত বায়ু সেবনে এই ম্যালেরিয়া জ্বর হয়। কিন্তু এক্ষণে পরীক্ষা দ্বারা স্থিরীকৃত হইয়াছে যে দূষিত বায়ু ম্যালেরিয়ার কারণ নয়। ইহার কারণ অন্যরূপ। উহা ভূতাভিষঙ্গোত্থ। সূক্ষ্ম পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুগণ রস রক্তাদি ধাতুকে আশ্র

ম্যালেরিয়া কথাটা কি?

করিয়া ঐ জ্বর উৎপাদন করে এবং এনোফিলিস্ নামক মশকজাতি মনুষ্য শরীর দংশন করিলে সেই মশকের সহকারিত্বে ঐ সকল জীবাণু রক্তস্থ হইয়া রক্তের লাল কণা সকল ভক্ষণ করিয়া এক প্রকার বিষ উৎপাদন করে এবং সেই বিষ হইতে এই জ্বরের উৎপত্তি হয়। যদিও এক্ষণে ম্যালেরিয়ার কারণ জ্ঞানের ব্যত্যয় হইয়াছে—তথাপি আজও নামের ব্যত্যয় ঘটে নাই। যে কোন কারণেই ঘটুক না কেন, লোকে উহাকে বরাবর ম্যালেরিয়া বলিয়া আসিতেছে। আমরাও উহাকে এখনও ম্যালেরিয়া বলি।

ম্যালেরিয়ার ইতিহাস।

সৃষ্টির আদি হইতেই ম্যালেরিয়া জ্বরের অস্তিত্ব আছে। প্রাচীন হিন্দু ও মিশরবাসীগণ এই জ্বরের কথা জানিতেন। তবে বর্ত্তমানে ম্যালেরিয়া জ্বর ভারতবর্ষে যেরূপ বহু জনপদব্যাপী হইয়াছে পুরাকালে বোধ হয় তদ্রূপ হয় নাই।

ম্যালেরিয়া জ্বরের ইতিহাস জানিতে গেলে অতি প্রয়োজনীয় তিনটী আবিষ্কারের কথা আমাদের সম্মুখে উপস্থিত হয়। ১মতঃ ম্যালেরিয়া জ্বরে সিন্‌কোনাবার্ক যে অদ্ভুত কার্য্যকারী এই একটী আবিষ্কার। ২য়তঃ ইংরাজী ১৮৮০ সালে লাভারণ সাহেব আবিষ্কার করেন যে রক্তস্থ পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুগণই ম্যালেরিয়ার উৎপত্তির হেতু। ৩য়তঃ—তৎপরবর্ত্তী কালে রোনাল্ডরস্ আবিষ্কার করেন যে ঐ রক্তস্থিত পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুগণ মশক কর্ত্তৃক এক দেহ হইতে অন্য দেহে সঞ্চারিত হয়।

আমেরিকা দেশের অন্তঃপাতী পেরু রাজ্য হইতে ইংরাজী ১৬৪০ অব্দে সিন্‌কোনা বার্ক প্রথমতঃ স্পেন্ দেশে আনীত হয়। ইতঃপূর্ব্বে এই জ্বর দমনের জন্য ইউরোপে ক্যালোমেল্, রক্তমোক্ষণ, বস্তিকর্ম্ম প্রভৃতি বিবিধ প্রকারের চিকিৎসা প্রচলিত ছিল। কিন্তু কোন চিকিৎসাতেই আশানুরূপ ফললাভ হইত না। হয়তো জ্বর একেবারে নিঃশেষিত হইত না—না হয়তো জ্বর নিবারণ করিতে গিয়া ক্যালামেলে রোগীর দন্তমাড়ি খসিয়া যাইত ও সেই সকল চিকিৎসা ব্যাপদে অনেকানেকরূপ নূতন উপসর্গ দেখা দিত। তৎপরে যখন প্রকাশ পাইল যে সিন্‌কোনা-বার্ক জ্বরের অব্যর্থ ঔষধ, তখন স্পেন দেশের রাজ্ঞীসমা মহামান্যা সিন্‌কোনা লেডী ঐ বার্কের বিষয় ইউরোপে প্রচার করেন। তদবধি উহা তাঁহার নামানুসারে সিন্‌কোনা নামে অভিহিত হইয়া রাজ্ঞীর অদ্ভুত কীর্ত্তির ঘোষণা করিতেছে। ইংরাজী ১৮২০ সালে ক্যাভেণ্টান্ এবং পেলিটিয়ার নামক দুইজন প্রসিদ্ধ রসায়নবিৎ ঐ সিন্‌কোনা হইতে উহার সার কুইনাইনের আবিষ্কার করেন। সুতরাং কুইনাইনের আবিষ্কারও ম্যালেরিয়ার ইতিহাসে একটী প্রধান ঘটনা।

সিনকোনা ও কুইনাইনের আবিষ্কার।

ইউরোপে কুইনাইনের আবিষ্কারের পূর্ব্বে যেরূপ জ্বর চিকিৎসা প্রচলিত ছিল, ইংরেজ ডাক্তারেরা এদেশে আসিয়া সেই চিকিৎসারই প্রবর্ত্তন করেন। ক্যালোমেল, যুক প্রয়োগ, রক্তমোক্ষণ প্রভৃতি ক্রিয়া দ্বারা তাঁহারা প্রথমতঃ এদেশে জ্বর চিকিৎসা করাতে দেশবাসীগণ তাঁহাদের উপর বীতশ্রদ্ধ হন। সর্ব্বপ্রকার ডাক্তারি চিকিৎসায় এদেশে এত ক্যালোমেল ব্যবহৃত হইত যে সেই সময়ে এক বৎসরে প্রায় চৌদ্দ হাজার গ্রেণ ক্যালোম্যাল মেডিকেল কলেজ হাঁসপাতালে ব্যবহৃত হইয়াছিল। ইহাতে যে কত লোকের চির দিনের মত দন্তমাড়ী নষ্ট, মস্তকের চুল পতিত, গাত্রচর্ম্ম শিথিলীকৃত হইয়া অকাল বার্দ্ধক্য আনয়ন করিত ও অপরাপর বিবিধ রোগের সৃষ্টি করিত তাহা বলা যায়

কুইনাইন আবিষ্কারের পূর্ব্বে চিকিৎসা পদ্ধতি।

না। পরে ইংরাজী ১৮৪৫ অব্দ হইতে এদেশে কুইনাইনের ব্যবহার প্রচলন হওয়াতে জ্বরের যে কি মহৌষধি আবিষ্কৃত হইয়াছে তাহা ভারতবাসীমাত্রেই অবগত আছেন। একমাত্র কুইনাইন্ সহায় থাকাতে ভারতবাসীর জ্বরভীতি অনেকটা কমিয়াছে।

আবিষ্কারের ফল।

পরে ইংরাজী ১৮৮০ সালে এবং তৎপরবর্ত্তী কালে ডাক্তার লাভারণ ও রস সাহেব যে যথাক্রমে জীবাণু ও মশকবার্ত্তা আবিষ্কার ও প্রচার করেন ইহাও এই জ্বরবিজ্ঞান বা ইহার প্রতিষেধের প্রধান সহায়। ইহা দ্বারা আমরা জানিতে পারিয়াছি যে মশকের আক্রমণ হইতে আমরা দূরে থাকিতে পারিলে —আমাদের বসতবাটী প্রভৃতির চতুর্ম্পার্শ্বে মশকের আবাস বা আশ্রয় না দিলে—ম্যালেরিয়া আমাদিগকে কোন মতেই আক্রমণ করিতে পারে না। অথবা বিশুদ্ধ অন্নপান ও পুষ্টিকর খাদ্য সেবন, কুইনাইন ও মকরধ্বজ প্রভৃতি রসায়ন ঔষধের নিত্য সেবন দ্বারা—আত্মশক্তির বৃদ্ধি দ্বারাও আমরা এই রোগের হস্ত হইতে মুক্ত হইতে পারি।

ভারতে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব।

ভারতে প্রতিবৎসর ৫০ লক্ষেরও অধিক লোক জ্বররোগে প্রাণত্যাগ করে। এই সংখ্যার সিকিভাগের ম্যালেরিয়াই মৃত্যুর কারণ। প্রতি বৎসর প্রায় ৮০ লক্ষ লোক ম্যালেরিয়া জ্বরে কষ্ট পায়। সমগ্র ম্যালেরিয়া রোগীর ¾ ভাগই পল্লীগ্রামবাসী। সহরে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব অনেক কম। সম্ভবতঃ এই সকল ম্যালেরিয়া রোগীর এক দশমাংশও কখনও কুইনাইন প্রাপ্ত হয় না। ম্যালেরিয়ায় দেশবাসীর দেহের বল ও কর্ম্মশক্তি একেবারে নষ্ট করিয়া এরূপ বিশেষ হানি করে যে তাহার তুলনায় ম্যালেরিয়ায় মৃত্যুর ক্ষতি অতি সামান্য। ম্যালেরিয়ায় ভারতবাসীর অগণ্য অর্থনষ্ট হইয়া থাকে। ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব কালে সংস্র সহস্র ক্রোশব্যাপী ভূমি অকর্ষিত থাকা, উপার্জ্জন ক্ষমতার হীনতা, সময়ে অপচয় এবং মৃত্যু প্রভৃতিতে সাতিশয় ক্ষতি ব্যতিরেকে ম্যালেরিয়ায় জনগণের কর্ম্মে অপ্রবৃত্তি আনয়ন করে। ম্যালেরিয়াই প্রাচীন রোমান রাজত্বের পতনের কারণ বলিয়া আরোপিত হইয়া থাকে।

ম্যালেরিয়া জ্বরের আনুষঙ্গিক কারণ।

যখন ম্যালেরিয়া জীবাণুই ম্যালেরিয়ার একমাত্র কারণ এবং এনোফিলিস মশকের দ্বারাই ম্যালেরিয়া বিষ সংক্রামিত হয় তখন এমন কোন কারণ আছে যাহা মানব কিংবা মশক দেহের মধ্যে ম্যালেরিয়া জীবাণুর বৃদ্ধির সহায়তা করিয়া বা রোগবাহী মশকের সংখ্যা বৃদ্ধি করিয়া ম্যালেরিয়া বিস্তারের সহায়তা করে।

আবহাওয়া—ম্যালেরিয়ার সহিত উত্তাপের বিশেষ সম্বন্ধ আছে। যে সকল স্থানে গ্রীষ্মকালেও উত্তাপ ৬০° ডিগ্রীর কম থাকে সে স্থান সমূহে ম্যালেরিয়া হয় না। এনোফিলিস্ মশক বৃদ্ধির সুবিধা হয় বলিয়া বৃষ্টিপাতে ম্যালেরিয়া বিস্তারের সহায়তা হইয়া থাকে। মশকডিম্বের বৃদ্ধির জন্য আর্দ্রতা বিশেষ আবশ্যক। ঝিল, জলাভূমি, নদীর তীর প্রভৃতির সহিত ম্যালেরিয়া সম্বন্ধ থাকাতে আর্দ্রতা যে বিশেষ আবশ্যক তাহার প্রকৃষ্ট প্রমাণ পাওয়া যায়। যখন উত্তাপ ও আর্দ্রতা ক্রিয়ায় এনোফিলিস মশকবৃদ্ধির সহায়তা হয় সেই সময়েই ম্যালেরিয়ার বিশেষ প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে। বর্ষাকালে এবং তৎপরবর্ত্তী সময়েই ম্যালেরিয়ার প্রকোপ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। একারণ বৎসরের প্রথমে ম্যালেরিয়া হইলে, তাহা প্রথম আক্রমণ না বলিয়া পুনরাক্রমণ বলিয়া ধরিয়া লওয়া হয়।

অনুকূল স্থান—যে ভূমিতে জল সহজেই সরিয়া যায় বা শীঘ্র শোষিত হয় সে স্থান ম্যালেরিয়া বিস্তারের অনুকূল নহে। ভূমিতে পতিত বৃষ্টির জল যদি হ্রদ বা অন্য জলাশয়ে সঞ্চিত করা যায় তাহা হইলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়। ভূমির উপর জল জমিয়া থাকিলে ম্যালেরিয়া বিস্তৃতির সুবিধা হইয়া থাকে। সাধারণতঃ নিম্ন জলা সমূহে এবং বৃহৎ নদীর দ্বীপেই ম্যালেরিয়া দীর্ঘকাল স্থায়ী ও প্রবল হয়। পুষ্করিণী, ক্ষুদ্র নদী, খাল, বাঁধ, খানা, ধান্যক্ষেত্র প্রভৃতিতে এনোফিলিস মশকের ডিম পাড়িবার সুবিধা হয়, এই কারণে ম্যালেরিয়া বিস্তৃতিরও সহায়তা হইয়া থাকে।

বয়স—ম্যালেরিয়া সকল বয়সের লোককেই আক্রমণ করে কিন্তু ১০ বৎসরের নিম্ন বয়স্ক শিশুরাই অধিক আক্রান্ত হইয়া থাকে। অতি বৃদ্ধ এবং অতি শিশুরা (৩ মাসের ন্যূনবয়স্ক) সংক্রামিত স্থানেও কদাচিত ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়।

অধিক সময়ে অনাবৃত থাকায় মশক দংশনে স্ত্রীলোক অপেক্ষা পুরুষেই ম্যালেরিয়ার দ্বারা অধিক আক্রান্ত হয়।

জাতি—ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত জেলায় বয়স্ক দেশীয়গণ অপেক্ষা ইউরোপীয়গণই ম্যালেরিয়ায় অধিক আক্রান্ত হইয়া থাকে।

পেশা—মালেরিয়াযুক্ত স্থানে যাহারা রেল লাইন বা রাস্তা নির্ম্মাণের জন্য জমি খনন কার্য্যে নিযুক্ত হয় এবং যাহারা এই সকল খনিত ভূমির নিকট বাস করে, মশকের জন্ম স্থানের মধ্যে থাকাতে তাহারাই ম্যালেরিয়ায় অধিক আক্রান্ত হয়।

শারীরিক অবস্থা—যে সকল অবস্থায় শরীর দুর্ব্বল হয় যেমন ঠাণ্ডা লাগা, ভিজা কাপড়ে থাকা কিংবা বৃষ্টিতে ভিজা, অতিরিক্ত শারীরিক ক্লান্তি, অতিরিক্ত মানসিক শ্রম, নিদ্রার অভাব, যে কোন প্রকারের আতিশয্য, উত্তেজনা, দোষযুক্ত ও অল্প আহার, প্রসব, ঋতুস্রাব, যে কোন প্রকারের সামান্য অসুস্থতা, আঘাত, শস্ত্র চিকিৎসা এবং নিকৃষ্ট বাসস্থান প্রভৃতি সমস্তই ম্যালেরিয়া আক্রমণের সম্ভাবনা বর্দ্ধিত করে। এজন্য যে কোন কারণে শরীর দুর্ব্বল হইবার সম্ভাবনা থাকিলে কুইনাইন ব্যবহার করা উচিত। সকল প্রকার শারীরিক ও মানসিক অবসাদেই ম্যালেরিয়া বীজাণুর শক্তি বৃদ্ধি হইয়া রোগের পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা থাকে, এই কারণে অধিক দিন ধরিয়া কুইনান ব্যবহার যুক্তিসঙ্গত।

দরিদ্রতা—আহারের অল্পতা এবং পুষ্টির অভাব দ্বারা শরীরের রোগপ্রতিষেধ শক্তি কমিয়া যাওয়াই ম্যালেরিয়া আক্রমণের কারণ। অনেক বিশেষজ্ঞের মতে দরিদ্রতার সহিত ম্যালেরিয়ার ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। আমাদেরও ধারণা বঙ্গের পল্লীবাসীগণের মধ্যে ম্যালেরিয়ার প্রাবল্যের ইহা একটী প্রধান কারণ।

অস্বাস্থ্যকর অবস্থা—ছোট, সেঁতসেঁতে, অন্ধকার এবং বায়ুহীন বাসভবনে মশক বৃদ্ধির সুবিধা হয়; অস্বাস্থ্যকর অবস্থা ও অপরিচ্ছন্নতার দ্বারা ম্যালেরিয়া বিস্তৃতির সহায়তা হইয়া থাকে।

ম্যালেরিয়ার পূর্ব্বাক্রমণ—পূর্ব্বে একবার ম্যালেরিয়া হইয়া থাকিলে, অল্পকারণেই পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। সামান্য সর্দ্দি, অজীর্ণতা, অধিক পরিশ্রম, ঠাণ্ডা জলে স্নান—এমন কি অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা ও ফাঁকা স্থানে গমন করিলেও রোগের আক্রমণ হইতে পারে। এই সকল আক্রমণের সাধারণতঃ পুনরাক্রমণ হইয়া থাকে।

সময়—দিবস অপেক্ষা রাত্রিকালেই ম্যালেরিয়া সংক্রামিত হওয়ায় সম্ভাবনা অধিক। রাত্রিকালে এনোফিলিস্ মশকের অধিক প্রাদুর্ভাব হয় এবং ইহারা রাত্রিকালেই মনুষ্যকে দংশন করিয়া থাকে।

ম্যালেরিয়া সংক্রমণের কারণ ঃ—

(১) এনোফিলিস মশক—(যতদূর জানা গিয়াছে তাহাতে অন্য কোন মশক বা কীট দ্বারা ম্যালেরিয়া সংক্রামিত হইতে পারে না।)

(২) স্থানীয় বা অন্য স্থান হইতে আগত নবাক্রান্ত বা পুরাতন ম্যালেরিয়া রোগী—

(৩) আবহাওয়া, আর্দ্রতা, উত্তাপ প্রভৃতি—প্রাকৃতিক অবস্থার সাহায্যেও মশকদ্বারা রোগ সংক্রমণের এবং ম্যালেরিয়া বীজাণু বৃদ্ধির সহায়তা হয়।

(৪) মশকের ও দংশিত ব্যক্তির রোগ সঞ্চারণ ক্ষমতার বর্ত্তমানতা—

যতদূর জানা গিয়াছে তাহাতে পূর্ব্বলিখিত কারণ সমূহের অন্ততঃ কোন একটীরও অবর্ত্তমানে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হওয়া অসম্ভব। অনেক স্থানে এনোফিলিস্ আছে অথচ ম্যালেরিয়া নাই। অনেক স্থানে কোন কোন বিশেষ ঋতুতে মশক দংশনের অভাবে বা আব হাওয়ার জন্য বীজাণু বৃদ্ধির অভাব ঘটায় ম্যালেরিয়া আক্রমণ হয় না।

ম্যালেরিয়ার নিদান।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুগণ এনোফিলিশ মশকের সাহায্যে মনুষ্য শরীরের রক্তে প্রবেশ করিয়া রক্তের লাল কণিকা সকল নষ্ট করতঃ তথায় অসংখ্য অসংখ্য নূতন নূতন জীবাণুর সৃষ্টি করে এবং ঐ সকল জীবাণু কর্ত্তৃক যে বিষ উৎপন্ন হয় সেই বিষই এই জ্বরোৎপত্তির হেতু। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে মিথ্যাহার বিহার দ্বারা দোষ সকল প্রকুপিত হইয়া আমাশয়স্থ কোষ্ঠাগ্নিকে বহিষ্কৃত করিয়া যে জ্বর জন্মায় বলিয়া বর্ণিত আছে ইহা সে জ্বর নয়। আয়ুর্ব্বেদে বর্ণিত ভূতাভিষঙ্গোত্থ যে জ্বর, ইহা কতকটা সেই জ্বর। ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের ভূত বা জীবাণু সকল ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় অবস্থিত হইয়া এই জ্বরের ভিন্ন ভিন্ন প্রকার বা ভেদ উৎপাদন করে। কোন কোন স্থলে এই জ্বর দীর্ঘাণুবন্ধী ও অবিরাম বা রেমিটাণ্ট ভাব ধারণ করে—কোন কোন স্থলে বা ইহা সবিরাম। আবার সবিরাম বা ইণ্টারমিটেণ্ট জ্বর ও কেহ বা দিন দিন; কেহ বা একদিন অন্তর—কেহ বা দু দিন অন্তর হইয়া থাকে। নিম্নে এই সকল জীবাণুর বিবরণ বর্ণিত হইল।

ম্যালেরিয়ার জীবাণু।

প্রাণী দেহ চক্ষুর অগোচর অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষের সমষ্টি মাত্র। এমন অনেক ক্ষুদ্র প্রাণী আছে যাহাদের দেহে কেবলমাত্র একটী কোষ আছে। অনুবীক্ষণ যন্ত্র ব্যতিরেকে ইহাদিগকে দেখা যায় না। ম্যালেরিয়া জীবাণু এই শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত। ভারতবর্ষে নানা প্রকারের ম্যালেরিয়া জীবাণু দেখা যায়। এক এক প্রকারের জীবাণু এক এক ধরণের জ্বরের কারণ। এনোফিলিস্ মশক দ্বারা ম্যালেরিয়ার জীবাণু এক দেহ হইতে অন্য দেহে সংক্রামিত হয়। মানব-রক্তের ভিতর যে লাল রক্ত কণিকা আছে ম্যালেরিয়া জীবাণু সেই সকলের ধ্বংসসাধন করে। একবার রক্ত-স্রোতের ভিতর প্রবেশ করিলে ম্যালেরিয়া জীবাণু অতি সত্বর বংশবৃদ্ধি করে এবং যে সকল নূতন জীবাণু জন্মায় তাহারা পুনরায় অন্য লাল রক্ত কণিকার ভিতর প্রবেশ করে। ম্যালেরিয়ার জীবাণু দুই প্রকারে বংশ বৃদ্ধি করে—সেক্সুয়াল (sexual) ও এসেক্সুয়াল (Asexual)। জীবাণুগণের স্ত্রীপুরুষসহযোগে যে বংশ বৃদ্ধি তাহাকে সেক্সুয়াল (sexual) মিথুনীকৃত ও আপনাপনি বিভক্ত হইয়া তাহাদের যে বংশবৃদ্ধি তাহাকে এসেক্সুয়াল (Asexual) বা অমিথুনীকৃত বংশবৃদ্ধি বলে। সেই জন্য ম্যালেরিয়া জীবাণুর জীবনাবর্ত্ত ও (Life cycle) দুই প্রকারের। মানুষের রক্তের ভিতর ম্যালেরিয়া জীবাণু এসেক্সুয়াল উপায়ে বংশবৃদ্ধি করে এবং মশকের দেহের ভিতর সেক্সুয়াল উপায়ে বংশ বৃদ্ধি করে।

মনুষ্য দেহের ভিতর ম্যালেরিয়া জীবাণুর এসেক্সুয়াল বা অমৈথুনিক জীবন আবর্ত্ত ঃ— এনোফিলিস্ মশক যখন কোন লোককে দংশন করে তখন মশকের লালার সহিত ম্যালেরিয়া জীবাণু মনুষ্য রক্তের ভিতর প্রবেশ করে। এই সময়ে ইহাদের আকার একটী মিহি সুতার টুকরার ন্যায় দেখা যায়। জীবাণু রক্ত কণিকার ভিতর প্রবেশ করে এবং ক্রমে ক্রমে কিঞ্চিৎ গোল আকার ধারণ করে। তার পরে এই জীবাণুটী বিভক্ত হইয়া আবার অনেকগুলি ক্ষুদ্র জীবাণুর সৃষ্টি করে এবং এই ক্ষুদ্র জীবাণুগুলি আবার অন্য রক্ত কণিকাগুলিকে আক্রমণ করে। এই ক্ষুদ্র জীবাণুরা বর্দ্ধিত হইয়া আরও শত সহস্র সন্তান সন্ততির জন্ম দেয়। এই রূপে ম্যালেরিয়া জীবাণুর এসেক্সুয়াল্ বা অমৈথুনিক জীবনাবর্ত্ত চলিতে থাকে। এই জীবনাবর্ত্ত সমাপন হইতে জীবাণু ভেদে ৪৮ ঘণ্টা বা ৭২ ঘণ্টা লাগে। এই জীবনা-বর্ত্ত সমাপ্ত হইয়া যখন নূতন জীবাণু রক্তকণিকার ভিতর প্রবেশ করে ও বিষ (Toxin) উৎপাদন করে তখনই পুনরায় জ্বর আসে।

এরূপ দেখা গিয়াছে যে এসেক্সুয়াল্ উপায়ে অনেক বার বংশবৃদ্ধি করিয়া ম্যালেরিয়া জীবাণু নির্জ্জীব হইয়া পড়ে ও ক্রমশঃ মরিয়া যায়। সেই জন্যই সেক্সুয়াল্ উপায়ে বংশবৃদ্ধির বিধান। পূর্ণাবয়ব ম্যালেরিয়ার জীবাণু হইতে দুই প্রকার কোষের উৎপত্তি হয়—স্ত্রী ও পুরুষ। এই স্ত্রী বা পুরুষ স্বভাবাপন্ন কোষগুলিকে গ্যামিট্ (Gamete) বলে। গ্যামিট্গুলির উৎপত্তি হইবার পর মনুষ্য শরীরে আর তাহাদের কোন পরিবর্ত্তন হয় না। কিন্তু এই গ্যামিট্ মশক শরীরে প্রবেশ করিলে পর সেক্সুয়াল্ জীবন আবর্ত্তের সূত্রপাত হয়। Maliguant বিষম ম্যালেরিয়া জ্বরের গ্যামিট্গুলিকে অর্দ্ধ চন্দ্রের ন্যায় দৃষ্ট হয়।

মশক শরীরের ভিতরকার জীবন আবর্ত্ত ঃ— এনোফিলিস্ মশক যখন কোন ম্যালেরিয়া রোগীকে দংশন করে তখন পূর্ব্বোক্ত গ্যামিটগুলি রক্তসহ মশকের পাক-স্থলীর ভিতর প্রবেশ লাভ করে। পুরুষস্বভাব বিশিষ্ট কোষ সকল কতকগুলি লম্বাজ বিশিষ্ট অংশে বিভক্ত হয়। এইগুলি মানুষের শুক্রকীটের ন্যায়। পরে স্ত্রী ও পুরুষ কোষের সংযোগ হইয়া জাইগোটের (zygote) সৃষ্টি হয়। এই জাইগোট মশকের পাকস্থলীর গাত্রের উপর পুনরায় বিভক্ত হয় এবং তাহা হইতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মিহি সুতার ন্যায় কতকগুলি শাবক উৎপন্ন হয়। এইগুলি পাকস্থলীগাত্র ভেদ করিয়া মশকের লালা গ্রন্থির ভিতর আশ্রয় গ্রহণ করে। একটী মশকের শরীরে এই উপায়ে ৫০ লক্ষ জীবাণু শাবক থাকিতে দেখা গিয়াছে। এনোফিলিস্ মশকের ভিতর ম্যালেরিয়া জীবাণুর সেক্সুয়াল জীবন আবর্ত্ত সমাপ্ত হইতে ছয় হইতে দশ দিন লাগে। এনোফিলিস্ মশক যদি এক্ষণে কোন সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করে তাহাহইলে তাহার লালার সহিত ম্যালেরিয়া জীবাণু শরীরের ভিতর প্রবেশ করে ও এসেক্সুয়াল উপায়ে পুনরায় বংশবৃদ্ধি করিতে থাকে। কিন্তু যদি কোন ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে এনোফিলিস্ দংশন করে তাহা হইলে রোগীর জ্বরের পুনরাক্রমণের সময় পরিবর্ত্তিত হয়। যে রোগীর শরীরে তৃতীয়ক জ্বরের জীবাণু আছে (অর্থাৎ যাহার একদিন অন্তর জ্বর আসে বা যাহার শরীরস্থ জীবাণুর জীবন আবর্ত্ত সমাপ্ত হইতে ৪৮ ঘণ্টা লাগে) এমন রোগীর শরীরে যদি পুনরায় তৃতীয়ক জ্বরের জীবাণু প্রবেশ করে তাহাহইলে তাহার একদিন অন্তর জ্বর না আসিয়া প্রত্যহ জ্বর আসিতে পারে।

সাধারণতঃ জ্বর হইবার এক সপ্তাহ বা এক পক্ষ কালের মধ্যে রোগীর শরীরে গ্যামিটের আবির্ভাব হয়। কিন্তু যদি রোগের প্রথমাবস্থা হইতে কুইনাইন দেওয়া যায় তাহাহইলে এই গ্যামিট জন্মিতে পারে না।

ম্যালেরিয়া জীবাণুর প্রকার ভেদ ঃ— ভারত-বর্ষে সাধারণতঃ তিন প্রকারের ম্যালেরিয়া জীবাণু দেখা যায়।

কোয়ার্টান জীবাণু ঃ— এই জীবাণুর জীবনাবর্ত্ত ৭২ ঘণ্টা ব্যাপিয়া। সেই জন্য কোয়ার্টান জীবাণু আক্রান্ত ব্যক্তির ৭২ ঘণ্টা অন্তর বা প্রতি চতুর্থ দিনে জ্বরের পুনরাক্রমণ হয়। এই জীবাণুর দুই বা তিন বংশ যদি একত্রে বংশবৃদ্ধি করিতে থাকে তাহা হইলে ৭২ ঘণ্টা অন্তর জ্বর না আসিয়া প্রত্যহ একবার জ্বর আসে। চতুর্থ দিনের জ্বর প্রথম দিনের জ্বরের ন্যায় ও পঞ্চম দিনের জ্বর দ্বিতীয় দিনের জ্বরের ন্যায় দেখা যায়।

সাধারণ টার্টিয়ান্ জীবাণু ঃ—এই জীবাণুর জন্য ৪৮ ঘণ্টা অন্তর জ্বরের বেগ আসে। ভারতবর্ষে এই শ্রেণীর জীবাণু জনিত জ্বরের সংখ্যাই সর্ব্বাপেক্ষা বেশী।

বিষম টার্টিয়ান জীবাণু ঃ—এই শ্রেণীর জীবাণুর জীবনচক্র ৪৮ ঘণ্টাতেই সমাপ্ত হয় কিন্তু সাধারণতঃ দুই তিন বংশ একত্রে বংশবৃদ্ধি করিতে থাকে সেই জন্য প্রত্যহ বা অনির্দ্দিষ্ট ভাবে জ্বর আসিয়া থাকে। এই সকল জীবাণু শরীরস্থ যন্ত্রাদির রক্তকণিকার ভিত [...] বংশ বৃদ্ধি করে (প্লীহা, মস্তিষ্ক, লাল অস্থি মজ্জা) [...] ইহাদের গ্যামিট গুলি অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি। পাঁচ হইতে [...] পনর দিনের মধ্যে এই অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি গ্যামিট গুলি [...] রক্ত শিরার ভিতর দেখা যায়।

ম্যালেরিয়া জ্বরের বর্ণনা।

Incubatory stage বা জ্বরের অপ্রকট অবস্থা।

এই জ্বরের অপ্রকট অবস্থা বা ক্রমবিকাশের সময় ছয়দিন হইতে বিশদিন পর্য্যন্ত—ইহা নানা প্রকারের পরীক্ষা ও প্রয়োগ দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে। ম্যালেরিয়াগ্রস্ত স্থানে যে সকল ব্যক্তি এক দিন মাত্র অবস্থান করিয়াছে অথবা ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীর রক্ত এক জন সুস্থ মনুষ্যের শরীরে প্রবেশ করাইয়া বিম্বা ম্যালেরিয়া জীবাণুবহনকারী আনোফেলিশ নাম্নী মশকের দংশন জন্য রোগ কত কাল পরে প্রকাশ পায়—ধীর ভাবে এই সকল ঘটনা পর্য্যবেক্ষণ করিয়া এই অপ্রকট অবস্থা বা ক্রমবিকাশের সময় নিরূপিত হইয়াছে।

ম্যালেরিয়া জ্বরের পূর্ব্বরূপ বা premonitary symptoms.

যেমনই ঐ সকল পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু বা রক্তবীজেরবংশ অতিমাত্রায় বর্দ্ধিত হইতে থাক ও জ্বরাক্রমণের কাল নিকটবর্ত্তী হইতে থাকে, তেমনি ভাবী জ্বরের কতকগুলি পূর্ব্বরূপ বা পূর্ব্বচিহ্ন প্রকাশ পায়। ভাবী জ্বরের পূর্ব্বাবস্থায় দেহ দিন দিন অস্বচ্ছন্দভাব ধারণ করে, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং পৃষ্ঠদেশ কামড়াইতে থাকে, মাথা বেদনা করে, শীত শীত বোধ হয় এবং দিন দিন দৈহিক উত্তাপ কিছু কিছু বাড়িতে থাকে। ঠিক জ্বরাক্রমণের কিছু পূর্ব্বে অথবা অনে[...] স্থলে কয়েক দিন পূর্ব্ব হইতেও এই সকল পূর্ব্বর[...] প্রকাশ পায়। যত বেশী পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু দ্বারা আক্রা[...] হওয়া যায় ঐ সকল লক্ষণ সেই পরিমাণে অল্প বি[...] প্রকাশ পায়।

ম্যালেরিয়ার সাময়িক আক্রমণ বা paroxysms.

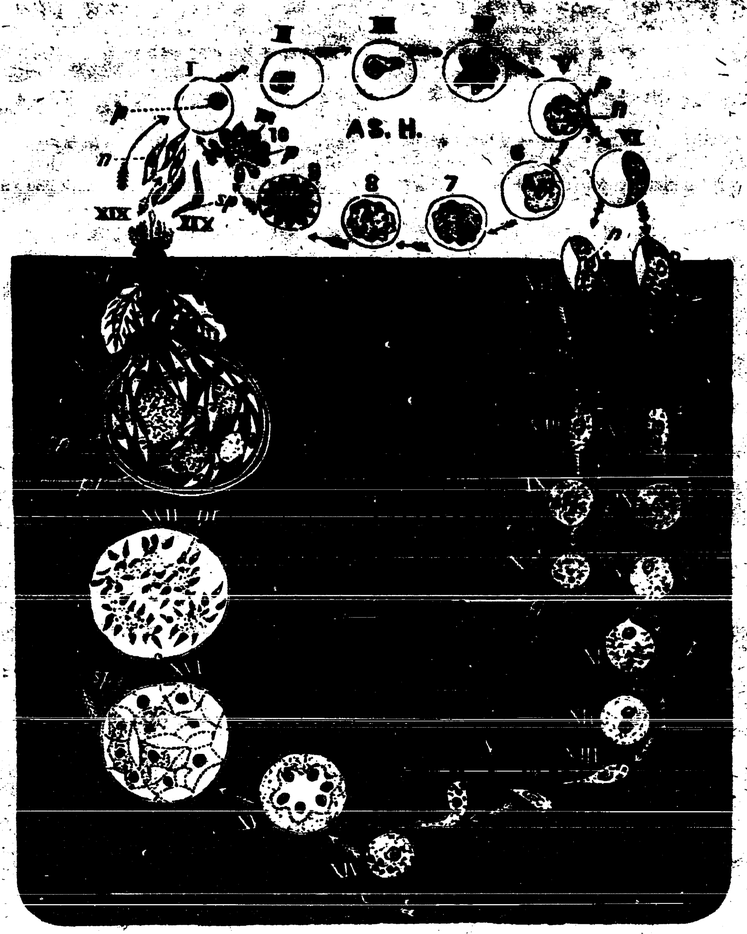
পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুগণ বা রক্তবীজের বংশ [...] সংখ্যায় এত বৃদ্ধি পায় যে তাহারা প্রচুর জীবাণু [...] ও বিষ উৎপাদন করে, ত[...] ম্যালেরিয়ার সাময়িক আক্র[...] আরম্ভ হয়। ঐ সময়ে জী[...] দ্বারা আক্রান্ত রক্তের ল[...] কণিকা সকল বিদীর্ণ হইয়া অসংখ্য জীবাণু ডিম্ব [...] হইতে নির্গত হয় এবং সেই পরিমাণ টক্সিন্ (Toxi[...] বিষ ও সর্ব্বশরীরে ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে।

জ্বরিতাবস্থার লক্ষণ।

জ্বরের সাধারণতঃ তিনটী অবস্থা।

সর্ব্ব প্রকার ম্যালেরিয়া জ্বরের আক্রমণ সাধার[...] তিনটী অবস্থায় বিভক্ত। শীতভাব, উত্তপ্তভাব [...] স্বেদভাব। জীবাণু বা র[...] বীজগণের জাতিভেদ অনু[...] —ব্যক্তিগত বিশিষ্টতা নি[...] এবং অন্যান্য কারণে এই তিনটী ভাবের অর্থাৎ শীত[...] উত্তাপভাব ও স্বেদভাবের তারতম্য হইয়া থাকে।

ম্যালেরিয়া জীবাণুর জীবনাবর্ত্ত।



কাল চতুর্ভুজের উপরে চিত্রের অংশটাতে ম্যালেরিয়া জীবাণুর অমৈথুনিক (asexual) জীবনাবর্ত্ত দেখান হইয়াছে। এই জীবনাবর্ত্ত মনুষ্যদেহের ভিতর হয়। I–V—জীবাণুটী (*p*) রক্তের লাল কণিকার ভিতর প্রবেশ করিয়া বর্দ্ধিত হইতেছে। 6–9—জীবাণুটীকে বিভক্ত হইতে দেখা যাইতেছে। 10—জীবাণুটী বিভক্ত হইয়া কতকগুলি ক্ষুদ্র জীবাণুর (*m*) জন্ম হইল। ইহারা আবার নূতন লাল কণিকার ভিতর প্রবেশ করিয়া পুনরায় ঐভাবে বর্দ্ধিত ও বিভক্ত হইতে থাকে।

কাল চতুর্ভুজের ভিতর যে অংশটী দেখান হইয়াছে তাহা মশকের শরীরের ভিতরে হইয়া থাকে এবং তাহাতে জীবাণুর মৈথুনিক (sexual) চক্র দেখান হইতেছে। VI–VII—জীবাণু বিভক্ত হইয়া যে গ্যামিটের সৃষ্টি হয়—পুং (♂) ও স্ত্রী (♀)—সেই গুলি মশক দংশনের সময় মশকের (*mi*) পাকস্থলীর ভিতর প্রবেশ করে। VIII–X—গ্যামিট গুলির বৃদ্ধি। X ♂—পুং মৈথুনিক কোষ বিভক্ত হইয়া কতকগুলি শুক্র কীটের ন্যায় পুং গ্যামিট হইতেছে। XI–XIV—পুং ও স্ত্রী গ্যামিটের সংযোগ হইয়া একটী জাইগোট হইল। XV–XVIII—জাইগোট বিভক্ত হইয়া কতকগুলি ক্ষুদ্র জীবাণু হইতেছে। XVIII—ক্ষুদ্র জীবাণুগুলি এক্ষণে মশকের পাকস্থলী ভেদ করিয়া মশকের লালা গ্রন্থির (*gl*) ভিতর আশ্রয় লইল। XIX—মশক (*mi*) যখন আবার কোন ব্যক্তিকে দংশন করে তখন ঐ ক্ষুদ্র জীবাণু রক্তের ভিতর প্রবেশ করে ও লালকণিকার ভিতর বর্দ্ধিত হইয়া পূর্ণাবস্থা প্রাপ্ত হয়।

ম্যালেরিয়া জ্বরের আক্রমণের প্রারম্ভে বিশিষ্ট প্রকারের শীত শীত ভাব অনুভূত হয়। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সমূহে বিবিধ প্রকারের বেদনা উপস্থিত হয়—ক্রমশঃই এই বেদনা ও শীত বাড়িতে থাকে। রোগীর শরীরে যদি অল্পমাত্র বাতাস লাগে তবে রোগীর কম্পন উপস্থিত হয় এবং রোগীকে শয্যা আশ্রয় করিতে হয়। রোগী শয্যাগত হইলে কম্পনের বেগ বৃদ্ধি হয়—সর্ব্বশরীর কাঁপিতে থাকে—দন্তে দন্তে ঘর্ষণ হইতে থাকে—শরীরের ত্বক্ নীল বর্ণ হয় এবং তাহার উপরে কাঁটা দিয়া উঠে। গ্রীষ্মকালেও রোগী অত্যন্ত শীতানুভব করে এবং তাহাকে লেপ ব্যবহার করিতে হয়। এই সময়ে তাহার নখ ও ঠোঁট নীলবর্ণ হয়। নাড়ী সূক্ষ্ম ভাবে দ্রুতগতিতে বহিতে থাকে এবং শ্বাস প্রশ্বাস ঘন ঘন বহে। মাথা অত্যন্ত ভার হয় এবং উঠিবার চেষ্টা করিলে রোগীর মাথা ঘোরে।

শীতভাবের বিবরণ।

এই সময় গা বমি বমি করিতে থাকে। গায়ের তাপ উপর উপর যদিও কম বোধ হয়—মুখে ও পায়ুদেশে এই তাপ অধিক লক্ষিত হয়। প্রস্রাব বিবর্ণ ও পরিমাণে অধিক হয়।

কয়েক মিনিট হইতে আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই শীত ভাব সচরাচর স্থায়ী থাকে এবং এই শীতভাবের অপগম অবস্থায় দেহের তাপ ১০২ ডিগ্রী হইতে ১০৬ ডিগ্রীর উপর পর্য্যন্তও তাপমান যন্ত্রে দেখা যায়। ম্যালেরিয়া জ্বরের যে তৃতীয়ক ও চতুর্থক ভেদ আছে তাহাতে এই শীতভাব অধিকতর প্রকাশ পায়। ক্রুর বা সাংঘাতিক তৃতীয়ক জ্বরে এই শীতভাবের প্রকাশ তত অধিক হয় না। এমন কি কোন কোন স্থলে ইহা আদৌ প্রকাশ পায় না।

শীতভাবের স্থায়িত্ব।

উত্তাপ ভাব হঠাৎ বা ধীরে ধীরে উপস্থিত হয়। শরীরের তাপ ক্রমশঃই বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং জরাক্রমণের দুঘণ্টা পরে এই উত্তাপ চরম সীমায় উপস্থিত হয়। গাত্রের তাপ যত বৃদ্ধি পাইতে থাকে, কাঁপুনিও তত কমিতে থাকে। এই সময় গা অত্যন্ত গরম হয়—বমন হইতে থাকে—পিপাসা বাড়ে এবং মাথায় ভয়ানক যাতনা হয়। এই সময় নাড়ীর অবস্থা পরিপূর্ণ ও ইহা দ্রুতগতিতে স্পন্দিত হইতে থাকে।

উত্তাপভাবের বিবরণ।

ম্যালেরিয়া জ্বরের যে কোটিডিয়ান্, টার্টান্—কোয়ার্টান্—অর্থাৎ অন্যেদ্যুষ্ক—তৃতীয়ক—চতুর্থক প্রভৃতি ভেদ আছে, এই উত্তাপ ভাব ঐ সকল ভিন্ন ভিন্ন জ্বরে ভিন্ন ভিন্ন সময় পর্য্যন্ত স্থায়ী হইয়া থাকে। সহজ তৃতীয়ক জ্বরে ও চতুর্থক জ্বরে এই উত্তাপভাব ৪।৫ ঘণ্টা করিয়া স্থায়ী হয়। ক্রুর বা সাংঘাতিক তৃতীয়ক জ্বরে এই উত্তাপ ১৬ হইতে ২০ ঘণ্টাকাল পর্য্যন্ত স্থায়ী হয়। এই সময় প্রস্রাব অল্প অল্প পরিমাণ হয় এবং উহা অতিরঞ্জিত হইয়া থাকে। প্লীহা ও যকৃৎ এই সঙ্গে বৃদ্ধি পায়।

উত্তাপভাবের স্থায়িত্ব।

উত্তাপ ভাবের পর স্বেদ ভাব। স্বেদ প্রথমতঃ মাথায় দেখা দেয়, পরে কপাল, ওষ্ঠ, বুক ও হস্তদ্বয় বিন্দু বিন্দু ঘামিতে থাকে। তার পর সর্ব্ব শরীরে প্রচুর পরিমাণে ঘর্ম্ম উপস্থিত হয়। গাত্রতাপ স্বেদের সময় ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় উপনীত হয়। রোগী ক্রমশই স্বচ্ছল অবস্থা বোধ করিতে থাকে। এ অবস্থায়ও প্রস্রাব পরিমাণে অল্প ও রঞ্জিত হইয়া থাকে।

স্বেদভাবের বিবরণ।

BLANK PAGE(S)
DOUBLE COLOUR PAGE

ম্যালেরিয়া রোগের প্রকার ভেদ।

ম্যালেরিয়া বিষ মনুষ্য দেহে প্রবেশ করিয়া পরিপুষ্টি লাভ করিলে রোগের অবস্থা নানা প্রকারে প্রকাশ পায়। রোগের লক্ষণ ভেদে তাহাদিগকে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের ম্যালেরিয়া রোগরূপে বর্ণনা করা হয়।

১। ইণ্টারমিটেণ্ট বা সবিরাম জ্বর (কয়েক প্রকারের)। (Intermittent fever.)

২। রেমিটেণ্ট বা অবিরাম জ্বর (Continued fever.)

৩। সাংঘাতিক বা প্রাণঘাতী জ্বর (Pernicious or malignant fever.)

৪। পুরাতন প্লীহা ও যকৃত সংযুক্ত জ্বর—ম্যালেরিয়া ক্যাকেক্সিয়া (Malarial Cachexia.)

৫। অপরিস্ফুট ম্যালেরিয়া—(Larval fever.)

১। ইণ্টারমিটেণ্ট বা সবিরাম জ্বর।

ইহা নানা রকমের দেখা যায়। যে জ্বর প্রতিদিন একবার করিয়া ভোগ হয় তাহাকে ইংরাজীতে কোটিডিয়ান্ এবং কবিরাজী ভাষায় অন্যেদ্যুষ্ক বলে। যে জ্বরের বেগ প্রতিদিন দিনে একবার এবং রাত্রে একবার হয়—তাহাকে ইংরাজীতে ডবল কোটিডিয়ান্ এবং কবিরাজী ভাষায় সততক ও চলিত কথায় দ্বৈকালীন জ্বর বলে। যে জ্বরের বেগ একদিন অন্তর অর্থাৎ তৃতীয় দিনে হয় তাহাকে ইংরাজীতে টার্টিয়ান্ এবং কবিরাজী ভাষায় তৃতীয়ক ও চলিত কথায় ত্র্যহিক জ্বর বলে। যে জ্বরের বেগ দুই দিন অন্তর হয় অর্থাৎ প্রতি চতুর্থদিনে যে জ্বর হয় তাহাকে ইংরাজীতে কোয়ার্টান্—কবিরাজী ভাষায় চতুর্থক এবং চলিত কথায় চতুর্দ্দিনক বলে। এতদ্ভিন্ন ৫ দিন অন্তর, ৬ দিন অন্তর, ৭ দিন অন্তর এবং ৮ দিন অন্তরও জ্বর হইতে দেখা যায়। ইহাদিগকে ইংরাজিতে (Quintan) কুইন্টান, (Sextan) সেক্সটান, (Septan) সেপ্টান, ও (Octan) ওক্টান জ্বর বলা হয়।

জ্বর একদিন অন্তর, দুদিন অন্তর বা দিনে দুইবার হয় কেন? এই তথ্যের আবিষ্কারে জ্বরচিকিৎসার ক্রম একেবারে পরিবর্ত্তিত হইয়াছে। ইহা অনুমান নয়। পরন্তু মাইক্রোশকোপ বা অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা প্রত্যক্ষ সিদ্ধ। অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা প্রত্যক্ষ দেখা গিয়াছে যে,

জ্বর একদিন অন্তর, দুই দিন অন্তর বা দিনে দুইবার হয় কেন?

সকল পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু বা রক্তবীজের বংশ রক্তের লাল কণিকা ভক্ষণ করে, তাহাদের আকৃতি ভিন্ন ভিন্ন যে সকল জীবাণু অন্যেদ্যুষ্ক জ্বরের উৎপাদক, তাহারা তৃতীয়ক জ্বর উৎপাদন করিতে পারে না। আবার তৃতীয়ক, সাঙ্ঘাতিক (malignant) তৃতীয়ক ও চতুর্থক জ্বরোৎপাদনকারী জীবাণুগণের আকৃতি ভিন্ন এবং তাহাদের জীবনচক্রও (Life cycle), ভিন্ন ভিন্ন সময়ে আবর্ত্তিত হয়। কোন কোন প্রকারের জীবাণুর জীবনচক্র (প্রলয়োদয়) আবর্ত্তিত হইতে ৪৮ ঘণ্টা কাল লাগে, কাহারও বা ৭২ ঘণ্টা কালে জীবনচক্র আবর্ত্তিত হয়। ইহার মধ্যে ইহারা এত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণু উৎপাদন করে যে তাহার সংখ্যা করা যায় না।

জীবাণুগণ কর্ত্তৃক আক্রান্ত রক্তের লাল কণিকা যখন বিদীর্ণ হয় এবং অসংখ্য জীবাণু ভিন্ন হইয়া সঙ্গে সঙ্গে টক্সিন্ বিষ দ্বারা দেহ ব্যাপ্ত করে তখনই জ্বরের আক্রমণ হয়। জীবাণুগণের জীবনচক্রের ভিন্নতা অনুসারে জ্বরাক্রমণের কালের ভিন্নতা হয়।

সবিরাম জ্বর ম্যালেরিয়া রোগ ভিন্ন আরও অন্যান্য রোগে হইয়া থাকে। * কুইনাইন সেবনেও যদি সবিরাম ম্যালেরিয়া জ্বর নিয়মমত আসিতে থাকে তখন বুঝিতে হইবে যে ইহা ম্যালেরিয়ার সবিরাম জ্বর নয়।

২। রেমিটেণ্ট বা অবিরাম জ্বর।

এই জ্বরে—জ্বরের উত্তাপ অবস্থা সকল সময়েই প্রায় বর্ত্তমান থাকে এবং শরীরের তাপ স্বাভাবিক অবস্থা হইতে অধিক দেখা যায়। জ্বরের বিরাম আদৌ হয় না। বিরাম-জ্বর চিকিৎসা না হওয়ার জন্য কিছুদিন ভোগের পর অবিরামে পরিণত হয় এবং অবিরাম জ্বরও চিকিৎসারগুণে সবিরাম হইয়া থাকে। উপসর্গ অনুসারে এই জ্বর নানা নামে অভিহিত হয়। নিম্নে তাহাদের বর্ণনা করা হইল।

(ক) সাধারণ রেমিটেণ্ট জ্বর (Simple remittent fever)—জলা দেশে এই জ্বর প্রায়ই দেখা যায়। রোগীর হঠাৎ শিরঃপীড়া, অবসাদ, কামরে বেদনা, দুর্ব্বলতা ও অনিদ্রা দেখা দেয়। অনেচ্ছা, বমন, পিপাসা, দাহ ও জিহ্বার শুষ্কতা ইত্যাদি ই জ্বরে ক্রমশঃ প্রকাশ পায়। প্লীহা প্রায়ই বড় ও বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে। এই জ্বর প্রত্যহই কম্প দিয়া আসিয়া থাকে এবং ইহাতে পূর্ণ বিরাম দেখা যায় না। ১০ দিন ভোগের পর জ্বরের বিরাম পাওয়া যায়। অধিক ঘর্ম্ম হইয়া জ্বর ত্যাগ হয়। এই জ্বর কুইনাইন সেবনে আরোগ্য হইয়া থাকে। যদি কুইনাইন যথেষ্ট পরিমাণ না প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে এই জ্বর ত্যহিকে পরিণত হইয়া থাকে।

(খ) পৈত্তিক রেমিটেণ্ট জ্বর (Bilious remittent Fever)—অন্ত্রের ও পিত্তের বিকৃত অবস্থা জন্য এই জ্বরে নানারূপ উপসর্গ দেখা যায়। সাধারণ অবিরাম বা সবিরাম জ্বরের ন্যায় এই জ্বরের আক্রমণ আরম্ভ হয়। পরে হঠাৎ রোগের বৃদ্ধি হয়—পাকস্থলীতে বেদনা, আহার্য্য দ্রব্যের ও পিত্তের বমন, বিবমিষা ও অবসন্নতা বোধ হয়। পাকস্থলীতে আহার্য্য দ্রব্যাদি আদৌ তিষ্ঠিতে পায় না। জিহ্বা অপরিষ্কার ও তরল ভেদ প্রায়ই হইয়া থাকে।

এই জ্বরে বমনের সহিত বা মলের সহিত অধিক পরিমাণ পিত্ত শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়। পাণ্ডু রোগের নানা প্রকার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া থাকে। যকৃতের বৃদ্ধি হয় ও উহা প্রায়ই বিশেষ বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে। প্লীহাও বড় এবং বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে। পৈত্তিক রেমিটেণ্ট জ্বরে যকৃৎ, প্লীহা, পাকস্থলী, কোমর, মাংসপেশী ও সন্ধিস্থল সকল বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে।

এই জ্বর ১০৪° ডিগ্রীর উপর পর্য্যন্ত উঠিয়া থাকে। বিরাম অবস্থায় ১ ডিগ্রী মাত্র জ্বর কমিয়া থাকে। রক্তপাত প্রায়ই দেখা যায়। নাক দিয়া কিম্বা অন্ত্র দিয়া রক্ত পড়িয়া থাকে। স্নায়ুমণ্ডলীর ক্রিয়ার ব্যতিক্রম ঘটিয়া থাকে। রোগী অত্যন্ত ছটফট করিতে থাকে, প্রলাপ বলে। কিন্তু অজ্ঞান অবস্থা প্রায়ই দেখা যায় না।

(গ) টাইফো ম্যালেরিয়াল জ্বর:—যে সকল স্থানে ম্যালেরিয়া ও টাইফয়েড জ্বর প্রায়ই হইয়া থাকে সেই সকল স্থানে এই জ্বর দেখা যায়। ম্যালেরিয়া ও টাইফয়েড জ্বরের বিষ উভয়ে মনুষ্য দেহকে আক্রান্ত করিলে এই জ্বর হইয়া থাকে।

ইহাতে ম্যালেরিয়া ও টাইফয়েড জ্বরের লক্ষণ সকল যুগপৎ দেখা যায়। জ্বর বৃদ্ধির সহিত কম্প, ইত্যাদি ম্যালেরিয়ার লক্ষণ সকল এবং পেটফাঁপা, তরল দাস্ত, জিহ্বার শুষ্কতা ইত্যাদি টাইফয়েডের লক্ষণ সকল একত্র প্রকাশ পায়। তবে রোগ নির্দ্ধারণ জন্য রক্তপরীক্ষা দ্বারা ম্যালেরিয়া জীবাণুর অস্তিত্ব এবং রক্তের জলীয়াংশের মধ্যে টাইফয়েডের প্রতিক্রিয়া পাওয়া যায় কিনা দেখা আবশ্যক।

---

* ক্ষয়রোগ, যকৃতে স্ফোটক (Liver abscess) এবং বিষাক্ত (Septic fever) প্রসবের পর জ্বর (Puerpral fever) এবং সিফিলিস রোগে প্রত্যহিক জ্বর হইয়া থাকে।

বিষম টার্টিয়ান জীবাণুর দুই তিন পর্য্যায় একত্র বংশ বৃদ্ধি করিলে প্রত্যহ অনির্দ্দিষ্টভাবে জ্বর হইয়া থাকে।

অবিরাম বা রেমিটেণ্ট জ্বর কেন হয়?

এই জ্বর অবিরাম বা দীর্ঘ কাল স্থায়ী হয়? নানা প্রকারের জীবাণুর আক্রমণেও এই জ্বরের উৎপত্তি হয়। প্রত্যেক প্রকারের জীবাণু আপন আপন বংশ বৃদ্ধির সময় জ্বর উৎপাদন করে সুতরাং একটী জ্বরবেগ বিরাম হইবার পূর্ব্বেই আবার অন্য জীবাণুর বংশবৃদ্ধি হওয়ায় জ্বরও অবিরাম অবস্থায় থাকিয়া যায়। ইহাই অবিরাম জ্বরের কারণ।

অবিরাম জ্বর ম্যালেরিয়া রোগ ভিন্ন নানা রোগে দেখা যায়। হাম, বসন্ত, বাতজ্বর ইত্যাদি রোগে জ্বরের বিরাম দেখা যায় না। তবে এই সকল রোগ কয়েক দিনের মধ্যেই আপন আপন বিশেষ লক্ষণ প্রকাশ করিয়া থাকে, সে জন্য রোগ নির্দ্ধারণে বিশেষ কষ্ট হয় না। তবে টাইফয়েড জ্বরের সহিত এই অবিরাম ম্যালেরিয়া জ্বরের লক্ষণের অনেক সাদৃশ্য দেখা যায় এবং অনেক সময় এই দুই রোগই যুগপৎ এক রোগীর মধ্যে আবির্ভূত হইয়া থাকে। রক্তপরীক্ষা ভিন্ন ইহাদের নির্দ্ধারণের অন্য সহজ উপায় নাই।

৩। সাংঘাতিক বা প্রাণঘাতী ম্যালেরিয়া জ্বর।

ম্যালেরিয়া জ্বর যখন রোগীর দেহমধ্যে এরূপ বিষম বিপর্য্যয় ঘটায় যে, রোগী অল্পদিন মধ্যে—এমন কি, সুচিকিৎসা না হইলে, কয়েক ঘণ্টা মধ্যেই মৃত্যু মুখে পতিত হইতে পারে, তখন তাহাকে আমরা প্রাণঘাতী ম্যালেরিয়া বলিয়া থাকি।

সাধারণ ম্যালেরিয়া জ্বরের যে সকল লক্ষণ পূর্ব্বে বিবৃত হইয়াছে, এই জ্বরে তাহাদের কোন কোন লক্ষণ অতিমাত্রায় বর্দ্ধিত হইয়া রোগীর জীবনকে বিপদগ্রস্ত করে। কখন বা সাংঘাতিক ম্যালেরিয়া জীবাণু রোগীর মেদ মজ্জা প্রভৃতি নানা আভ্যন্তরিক যন্ত্রকে অথবা নাড়ী চক্রকে আক্রমণ করাতে রোগ প্রাণঘাতী হইয়া থাকে।

পরন্তু শারীরিক যন্ত্র বিশেষের আক্রমণের উপ এই জ্বরের বিপদ বা ব্যাপত্তি পূর্ণমাত্রায় নির্ভর ক না। জীবাণুর সংখ্যাধিক্য ও তৎকর্ত্তৃক নিঃসৃত বিষে বিষক্রিয়ার উপর এই জ্বরের ব্যাপত্তি অনেক পরিমা নির্ভর করে। সাংঘাতিক ম্যালেরিয়ায় যে সক রোগীর মৃত্যু হয়, পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে তাহাদের মধ্যে বিষম টারটিয়ান্ জীবাণুই (crescent অধিক। এই জ্বরে অত্যধিক গাত্রোত্তাপ (Hyper-pyrexia) ও অবসাদ ভাব রোগীকে মৃত্যুমুখে প্রেরণে বিশেষ সহায়তা করে।

জনপদধ্বংসকারী রোগ সকলের মধ্যে প্রাণঘা ম্যালেরিয়া অন্যতম। এই রোগের আক্রমণে এদেশে বহু সমৃদ্ধিশালী নগর ও জনপদ এক্ষণে বন জঙ্গ পরিণত হইয়াছে।

যে স্থান পূর্ব্বে ম্যালেরিয়া শূন্য ছিল এবং যেখা ম্যালেরিয়ার নূতন আবির্ভাব হয়, তথায় এই প্রাণঘা রোগ বিস্তর লোককে শমন সদনে প্রেরণ কর বাঁকুড়া জেলায় পূর্ব্বে ম্যালেরিয়া ছিল না কিন্তু 'রেল বিস্তারের পূর্ত্তকার্য্যের সহিত অনেক ম্যালেরি গ্রস্ত কুলি মজুর নানা দেশ হইতে আসিয়া ত অবস্থিতি করার জন্য তথাকার অধিবাসীদের ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকোপ খুব বৃদ্ধি পাইয়াছে এই প্রাণঘাতী রোগ ২।৪ দিন ভোগ করিয়া অনে মৃত্যু ঘটিয়াছে। সুস্থ এবং সবলকায় যুবক ও যুবতী অধিক সংখ্যায় মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে।

কোন্ কোন্ ব্যক্তির সম্বন্ধে ম্যালেরিয়া অধিক বিপজ্জনক।

যাহারা নিয়তই অনাহারী বা অল্পাহারী—আহা সম্বন্ধে যাহাদের কোন দৃষ্টি নাই—যাহারা ব্যভি পরায়ণ ও অহিতাচা রাত্রিজাগরণ-অবৈধ সেবন প্রভৃতি দ্বারা যা ওজোধাতু (Stami নষ্ট করিয়াছে—তা

পক্ষেই ম্যালেরিয়া বিপজ্জনক আকার ধারণ করে। আয়ুর্ব্বেদেও বলে 'হিতাশী স্যাৎ মিতাশী স্যাৎ কাল ভোজী জিতেন্দ্রিয়ঃ। পশ্যন্ রোগান্ বহূন্ কষ্টান্ বুদ্ধিমান্ বিষমাশনাৎ॥" অর্থাৎ হিতাশী হইবে, মিতাশী হইবে—যথাকালে ভোজন করিবে—জিতেন্দ্রিয় হইবে; জগতে নানা প্রকার কষ্টকর রোগ দেখিয়া বুদ্ধিমান্ বিষমাশন পরিত্যাগ করিবে।

যে যে অবস্থায় প্রাণঘাতী ম্যালেরিয়া ঘটিয়া থাকে।

১। যে সকল লোক পুনঃ পুনঃ ম্যালেরিয়া জ্বরে আক্রান্ত হইতেছে এবং যাহাদের উপযুক্ত চিকিৎসা হইতেছে না ও যাহারা কুইনাইন সেবনে অবহেলা করিয়াছে।

২। যাহারা রৌদ্রসাত্ম্য বা রৌদ্রাভ্যস্ত না হইয়া অধিককাল যাবৎ রৌদ্রের উত্তাপে পরিশ্রম করে।

৩। যে সকল লোকের শরীরে আদৌ ম্যালেরিয়া বিষ প্রবেশ করে নাই তাহাদের শরীরে ম্যালেরিয়া-রোধক ক্ষমতা আদৌ থাকে না। কেননা, তাহাদের রক্তের শ্বেতকণিকা সকল ম্যালেরিয়া জীবাণুর সহিত প্রতিদ্বন্দ্বিতায় অভ্যস্ত না থাকাতে—জীবাণুর হঠাৎ আক্রমণ তাহারা ব্যর্থ করিতে সক্ষম হয় না। সুতরাং ইহাদের মধ্যে জীবাণুর সংখ্যা বৃদ্ধি ও বিষ উৎপাদন অতি দ্রুতভাবে হইয়া থাকে ও প্রাণঘাতী লক্ষণ সকল হঠাৎ প্রকাশ পাইয়া থাকে। সুস্থ ও সবল লোকদিগের মধ্যে হঠাৎ এইরূপে ম্যালেরিয়া প্রাণঘাতী হইয়া থাকে। এই জন্য ম্যালেরিয়া দেশে আগন্তুক লোকদিগের মধ্যে এই প্রাণঘাতী রোগ অধিক পরিমাণে দেখা যায়।

৪। যাহারা প্রায়ই পেটের রোগ অর্থাৎ তরল দাস্ত আমাশয় ইত্যাদিতে আক্রান্ত হন এবং যাহাদের শরীর ওজোধাতুবর্জ্জিত তাহাদেরও এই ভীষণ রোগ আক্রমণ করে।

সাংঘাতিক ম্যালেরিয়ার লক্ষণ ও নিরূপণ।

লক্ষণ ভেদে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের সাংঘাতিক ম্যালেরিয়া দেখা যায়। এই সকল লক্ষণ পরস্পর এতদূর বিসদৃশ যে, এই সকল লক্ষণ দেখিয়া উহাদিগকে ম্যালেরিয়ার ভিন্ন ভিন্ন প্রকার না বুঝিয়া সচরাচর উহাদিগকে ভিন্ন ভিন্ন রোগ বলিয়া বুঝা যায়। লক্ষণ দেখিয়া এই রোগ নিরূপণ করাও কঠিন। রক্ত পরীক্ষা দ্বারাই এই রোগের আশু নির্ণয় হইয়া থাকে। রক্ত-কণিকা মধ্যে সাংঘাতিক পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু দেখিয়াই বুঝিতে পারা যায় যে এ রোগ সাংঘাতিক। কিন্তু যথায় রক্ত পরীক্ষার অভাব, তথায় খুব সাবধানতার সহিত রোগের আনুপূর্ব্বিক ইতিহাস এবং ইহার লক্ষণগুলির ক্রম বিকাশের আলোচনা করিতে হয় এবং এইরূপ আলোচনা ফলে রোগ নির্ণয় হইয়া থাকে।

সাংঘাতিক ম্যালেরিয়ার যে সকল লক্ষণ আমরা সচরাচর দেখিতে পাই তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল।

১। **Comatose type** বা বিহ্বল ভাবের সাংঘাতিক ম্যালেরিয়া ঃ—আচ্ছন্নভাব, প্রলাপ ও কাঁপুনির সহিত আক্ষেপ (convulsion) এবং পক্ষাঘাত—এই সকল ব্যাপত্তি এই বিহ্বলভাবের ম্যালেরিয়ায় দেখা যায়। অবিরাম বা সবিরাম জ্বরের আক্রমণের সহিত এই বিহ্বলভাব ক্রমশঃ বৃদ্ধি পায়। আবার কোন কোন ক্ষেত্রে ইহা সম্পূর্ণভাবে প্রতিষ্ঠিত হইয়া সমগ্র আক্রমণকাল পর্য্যন্ত স্থায়ী থাকে।

অল্প আক্রমণ ঃ—জ্বরাক্রমণের সহিত তন্দ্রাভাব আগমন করে। বোধ হয় রোগী যেন অহিফেন পরবশ হইয়াছে।

কঠিন আক্রমণ ঃ—মূর্চ্ছার সদৃশ—ইহাতে চৈতন্য ও ইন্দ্রিয়বোধ নষ্ট হয়—রোগী অসাড়ভাবে বিষ্ঠামূত্র ত্যাগ করিতে থাকে। তাহার চক্ষুগোলক স্থিরভাব ধারণ করে এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সকল শিথিল হইয়া পড়ে। এইভাবের আক্রমণ দিবসাবধি স্থায়ী থাকে এবং কখন কখন এই ভাব সত্বর তিরোহিত হয়—এই ভাবের

কোন চিহ্নই অবশেষে থাকে না। আবার কোন কোন স্থলে ইহা পক্ষাঘাত ও দৃষ্টিশক্তি হীনতার সহিত আগমন করে।

ইহার আক্ষেপ ভাব মৃগী বা ধনুষ্টঙ্কারের সদৃশ। যখন এই সকল লক্ষণ ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীর শরীরে দেখা যায়, তখন রোগ নিরূপণ সহজ হইয়া থাকে। কিন্তু যখন এই ধনুষ্টঙ্কার, মৃগী, সর্দ্দিগর্ম্মি বা বায়ুবিকার প্রভৃতি লক্ষণ সকল অপর কোন রোগের উপসর্গরূপে প্রথম দেখা দেয় তখন ইহার কারণ নিরূপণ কঠিন হইয়া পড়ে।

২। **Hyperpyrexial form** অত্যধিক উত্তাপ :—এই অবস্থায় শরীরের উত্তাপ অত্যধিক বৃদ্ধি পাইয়া থাকে১০৭,১০৮ এমন কি ১১০ দশ পর্য্যন্তও হইতে দেখা যায়।

৩। **Algid form** হিমাঙ্গভাব :—শরীরের হিমাঙ্গই এই জীবন হানিকর ম্যালেরিয়ার প্রধান লক্ষণ। জ্বরের সাধারণ অবস্থা সকল কিছুই প্রকাশ পায় না। প্রথম হইতেই শরীর হিমাঙ্গ হয় পরে 'উত্তাপ অবস্থায়' আরও বেশী হইয়া থাকে। কম্প দেখা যায় না। চর্ম্ম নীলাভ ও বরফের ন্যায় ঠাণ্ডা হয়, স্বর বসিয়া যায়। বিন্দু বিন্দু ঘাম হইতে থাকে শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট অনুভূত হয় এবং নিশ্বাসের পরিত্যক্ত বায়ুও ঠাণ্ডা হইয়া থাকে। নাড়ী সূক্ষ্ম ও অতি দ্রুত চলিতে থাকে। মৃত্যুর ছবি মুখ মণ্ডলে অঙ্কিত দেখা যায়। এই অবস্থায় রোগীর মৃত্যু হইতে পারে কিম্বা প্রতিক্রিয়া দ্বারা আরোগ্যের পথে অগ্রসর হয়।

৪। **Diaphoretic form** অত্যধিক ঘর্ম্ম :—এই রোগে অত্যধিক ঘর্ম্ম হইতে দেখা যায়। সাধারণ জ্বরে ঘর্ম্ম হইলে রোগী সুস্থ বোধ করে কিন্তু এই অধিক ঘর্ম্মের সহিত রোগীর ক্লেশ বৃদ্ধি পায়। পরে ক্রমশঃ হিমাঙ্গ হইয়া যায়।

৫। **Syncopal form** হৃদ্‌পিণ্ডের দুর্ব্বলতা :—ইহাতে হৃদ্‌পিণ্ডের ক্রিয়ার ব্যতিক্রম দেখা যায়। নাড়ীর বেগ দুর্ব্বল অসমান ও অতি দ্রুত হইয়া থাকে। রোগীর সামান্য নাড়াচাড়া হইলে কষ্ট অনুভব হয় ও রোগের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুত হইতে থাকে। যদিও প্রথমবার সামলাইয়া যায়, কিন্তু পুনরাবৃত্ত হইলে প্রায়ই সাংঘাতিক হইয়া থাকে।

৬। **Choleriform type** বিসূচিকাভাব :—কলেরার ন্যায় সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়। প্রথমতঃ বমি, তরল জলবৎ ভেদ ও জ্বর হইয়া থাকে। ক্রমে শরীর হিমাঙ্গ হয় ও অবসাদের লক্ষণ সকল প্রকাশ পাইয়া থাকে। সাংঘাতিক ওলাউঠা রোগের সহিত ইহার সম্পূর্ণ সাদৃশ্য থাকে। যেখানে ম্যালেরিয়া এবং কলেরা রোগ সর্ব্বদাই হইয়া থাকে; সে স্থানে রোগ নির্দ্ধারণ করা সুকঠিন। তবে প্রথমতঃ জ্বর হইয়া রোগ আরম্ভ হইয়াছে কিনা এবং পরে এই সকল কলেরার ন্যায় লক্ষণ ক্রমে বিকাশ পাইয়াছে, তাহা বিশেষ ভাবে অনুসন্ধান করা আবশ্যক। রক্ত পরীক্ষাই রোগ নির্দ্ধারণের একমাত্র নিশ্চিত উপায়।

৭। **Dysenteric type** আমাশয় যুক্ত :—তরল আম ও রক্তের সহিত ভেদ ও জ্বর একত্রই হইয়া থাকে।

৮। **Bilious form** পিত্তবিকার :—কামলা রোগের লক্ষণ ও উপসর্গগুলির সহিত রক্ত ও পিত্ত মিশ্রিত বমন হইয়া থাকে। নাক দিয়া রক্ত পড়ে। তরল জলবৎ বা রক্ত ও পিত্ত মিশ্রিত ভেদও হয়। জ্বরেরও অবিরাম অবস্থা, ভুলবকা অজ্ঞান অবস্থা ক্রমশঃ প্রকাশ পায়। পেটে অসহ্য বেদনা, হিক্কা ও উদরাধ্মান প্রভৃতি রোগ যন্ত্রণা আরও বৃদ্ধি করে।

৯। **Hæmorrhagic forms** রক্তস্রাব :—অপেক্ষাকৃত অধিক দেখা যায়। অল্প বা অধিক রক্তস্রাব শরীরের যে কোন স্থান হইতে হয়। নাক, দন্তমাড়ি, অন্ত্রমধ্যে হইতে এবং শ্বাস যন্ত্র হইতেও রক্ত নির্গত হইয়া থাকে। রক্তস্রাব এবং চক্ষুতে ও রেটিনাতে (Retina) রক্ত জমাট হইতে কখন কখনও দেখা যায়।

৪। পুরাতন ম্যালেরিয়া।

(Malarial Cachexia)

পুনঃ পুনঃ জ্বর ভোগ করিয়া রোগীর দেহস্থ যন্ত্রাদির মধ্যে পরিবর্ত্তন হইয়া থাকে। প্রথমতঃই রক্তাল্পতা প্রকাশ পায়। কারণ একবার জ্বরের আক্রমণেই কত কোটী কোটী রক্তবর্ণ রক্তকণিকা সকল ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, পুনঃ পুনঃ জ্বরে আরও অনেক বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

রোগীর বর্ণ ফ্যাকাশে ও মেটে মেটে হইয়া যায়। রোগী ক্রমশঃ জীর্ণ শীর্ণ হইতে থাকে, অল্পেই হৃদ্‌কম্প উপস্থিত হয় ও প্রায়ই মাথাধরা হইয়া থাকে।

প্লীহা বড় হয়। কখন কখন এত বড় হয় যে সমগ্র পেট জুড়িয়া পড়ে। যকৃত প্লীহার ন্যায় বড় হইয়া থাকে, তবে যকৃতের বৃদ্ধি প্লীহার ন্যায় দ্রুত দেখা যায় না। ফুস্‌ফুস্ ও Bronchiতে পুরাতন প্রদাহ দেখা যায়। কাশী, গলা সাঁই সাঁইও ম্যালেরিয়ার জন্য হইতে দেখা যায়। রেটিনাতে রক্তপাতের চিহ্ন সকল কখন কখনও দেখা যায়।

অনেকদিন এইরূপে রক্তাল্পতা প্লীহা ও যকৃত বিবৃদ্ধি ইত্যাদিতে ভুগিয়া ক্রমে শোথ, উদরি, মূত্রগ্রন্থির প্রদাহ, তরল ভেদ, নাসিকা হইতে রক্তপাত, শরীরের স্থানে স্থানে ক্ষত এবং স্ত্রীলোকদের মধ্যে ঋতু বন্ধ হইতে দেখা যায়।

এই অবস্থা হইতেও মধ্যে মধ্যে জ্বরে ভুগিয়া রোগী আরোগ্য হইতে পারে। অথবা জীর্ণ জ্বর, ক্ষয়রোগ, যকৃতের প্রদাহ, নিউমোনিয়া প্রভৃতি উপসর্গে রোগীর মৃত্যু হইয়া থাকে।

কখন কখনও ম্যালেরিয়ার আবাস ভূমিতে জ্বরের আক্রমণ না হইয়া রোগী প্রথম হইতেই এই অবস্থায় পরিণত হয়।

৫। অপরিস্ফুট ম্যালেরিয়া।

(Larval Malaria)

ম্যালেরিয়া রোগ জীবাণু রক্তের মধ্যে থাকা সত্ত্বেও যখন সাধারণ লক্ষণ সকল অর্থাৎ জ্বর ইত্যাদি অপরিস্ফুট থাকে এবং কোন বিশেষ কষ্টদায়ক উপসর্গ প্রকাশ পায় না তখনই তাহাকে Larval বা অপরিস্ফুট ম্যালেরিয়া বলা যায়। ক্রেসেণ্ট বিশিষ্ট জীবাণুই এই রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে।

আধকপালে, শীরঃপীড়া বা তরল দাস্ত নিয়মমত ঠিক নির্দ্দিষ্ট সময়ে হইয়া থাকে। সময় সময় আক্ষেপযুক্ত কাস, হাঁপানির টান এবং হিক্কাও এই রোগে হইতে দেখা যায়।

ম্যালেরিয়ার পুনরাক্রমণ ও পুনঃ সংক্রমণ।

ম্যালেরিয়া জ্বর কয়েক দিন ভোগ হইয়া বন্ধ হইয়া গেল, রোগী বেশ সারিয়া উঠিল এবং তাহার দৈনন্দিন কার্য্য করিতে লাগিল। হঠাৎ ১৫ দিন বা একমাস পরে জ্বর আসিল, এ জ্বর সারিয়া গিয়া আবার মাস খানেক পরে হয়ত জ্বর দেখা দিল। এইরূপ সাময়িক ভাবে পুনঃপুনঃ জ্বর আসার কারণ কি?

দুইটী কারণ বশতঃ এইরূপ জ্বর আসিতে পারে—(১) পূর্ব্বেকার জীবাণু প্রবল হইয়া বংশবৃদ্ধি করিতে থাকে—(২) মশক দংশন দ্বারা শরীরে নূতন জীবাণু প্রবেশ করে। পূর্ব্বেকার জীবাণুর জন্য যদি জ্বর হয় তাহা হইলে আমরা তাহাকে **পুনরাক্রমণ (Relapse)** বলি, আর পুনরায় নূতন জীবাণু প্রবেশ করিয়া যদি জ্বর আনয়ন করে, তাহা হইলে আমরা তাহাকে **পুনঃ সংক্রমণ (Reinfection)** বলিয়া থাকি।

পুনঃ সংক্রমণ হইতে যে জ্বর হইবে তাহাতে আর আশ্চর্য্যের বিষয় কি? একে ত প্রথমবার ভুগিয়া শরীর

দুর্ব্বল হইয়া রহিয়াছে, তাহার পর যদি আবার নূতন জীবাণু আইসে তাহা হইলে তাহাদের সহিত শরীর আর বেশীদিন যুদ্ধ করিতে পারে না এবং জ্বরে আক্রান্ত হইয়া পড়ে। কিন্তু পুনরাক্রমণ কিরূপে হয় তাহার যথার্থ তথ্য আমরা বিশেষ ভাবে অবগত নহি। নূতন জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে নাই অথচ জ্বর হইল কিসে? আমাদের ধারণা যে, সম্পূর্ণরূপ চিকিৎসা বা অধিক দিন চিকিৎসা না হওয়ার জন্য শরীর হইতে ম্যালেরিয়া জীবাণু একেবারে অন্তর্হিত হয় না।

ম্যালেরিয়া জীবাণু হইতে যে মৈথুনিক কোষ বা গ্যামিট্ সকল উদ্ভূত হয় তাহাদের বিনাশ করিতে অনেক সময় লাগে। অনেক দিন যাবৎ চিকিৎসা না করার জন্য এই গ্যামিট্‌গুলি থাকিয়া যায়। স্ত্রী স্বভাবাপন্ন গ্যামিট্‌গুলি পুংস্বভাবাপন্ন গ্যামিট্ অপেক্ষা অধিক শক্তিসম্পন্ন ও সহজে নষ্ট হয় না। পুং গ্যামিট্‌গুলি সময়ে মরিয়া যায়। কিন্তু স্ত্রী গ্যামিট্‌গুলি শরীরাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রগুলির ভিতর আশ্রয় গ্রহণ করে। সাধারণতঃ প্লীহার ভিতর এইগুলিকে দেখা যায়। রক্তের শ্বেতকণিকা বা কুইনাইন দ্বারা তাহারা যাহাতে ধ্বংসপ্রাপ্ত না হয় সেইজন্য এই স্ত্রী গ্যামিট্‌গুলি এক প্রকার পদার্থ (Antibody) সৃষ্টি করে, যাহা তাহাদিগকে শ্বেতকণিকা বা কুইনাইনের নাশক শক্তি হইতে রক্ষা করে। এই কারণে এই স্ত্রী গ্যামিট্ গুলিকে নষ্ট করা বিশেষ কঠিন। প্লীহার ভিতরে এই স্ত্রী গ্যামিট্‌গুলির এক আশ্চর্য্য পরিবর্ত্তন হয়। তথায় এই স্ত্রী গ্যামিট্‌গুলির সহিত পুং গ্যামিটের সংযোগ না হওয়া সত্ত্বেও তাহাদের মধ্যে এইরূপ পরিবর্ত্তন হয় যে, স্ত্রী গ্যামিট্‌গুলি বিভক্ত হইয়া নূতন জীবাণু সৃষ্টি করে। ইহাকে ইংরাজীতে পার্থেনোজেনীসিস্ (Parthenogenesis) বলে। এই যে নূতন জীবাণু সৃষ্টি হয় তাহারা প্লীহা হইতে বাহির হইয়া শরীরের সাধারণ রক্তস্রোতের সহিত চলিয়া আসে ও লাল রক্ত কণিকাগুলিকে আক্রমণ করে। ইহার সঙ্গে সঙ্গেই জ্বরের আক্রমণ হয়। সেইজন্য স্ত্রী গ্যামিট্‌গুলিকে মারিয়া ফেলিলে তবে পুনরাক্রমণের ভয় আর থাকে না।

এই পুনরাক্রমণ শরীরের অবস্থার উপর নির্ভর করে। কোন কারণে শরীরের রোগ রোধক ক্ষমতা হ্রাস হইলে এই পুনরাক্রমণ ক্রিয়া সহজেই সম্পাদিত হয়। ঠাণ্ডা লাগাইলে, অতিরিক্ত স্নান করিলে, বৃষ্টিতে ভিজিলে, অতিরিক্ত পরিশ্রম বা আহার করিলে পুনরাক্রমণ হইতে দেখা যায়।

ম্যালেরিয়া নিবারণের উপায়।

ম্যালেরিয়া নিবারণের উপায় সম্বন্ধে অনেক লোকে অনেক কথা বলিয়া থাকেন ও বিশেষ বিশেষ স্থলে বিভিন্ন উপায় নির্দ্ধারণ করেন। কিন্তু ম্যালেরিয়া তাড়াইতে হইলে কোন্ দিকে লক্ষ্য রাখিয়া কার্য্য করিতে হইবে তাহা দুচার কথায় বলা যায়।

ম্যালেরিয়া প্রতিষেধের সাধারণ কথা ঃ—সার্জ্জন জেনারল গর্গাস্ ম্যালেরিয়া প্রতিষেধের প্রথম সাধারণ উপায় এইরূপ বলিয়াছেন।

গর্গাস্ বলেন ঃ—"ইহা প্রমাণীকৃত হইয়াছে যে ম্যালেরিয়া, এনোফেলিস মশকের দংশনে এক ব্যক্তি হইতে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয় এবং ইহা যে অন্য কাহারও দ্বারা সংক্রামিত হয় না—ইহা এ পর্য্যন্ত আমরা জানিতে পারিয়াছি। সুতরাং এই জাতীয় মশকের ধ্বংস বিধানই এই রোগ নিবারণের প্রকৃষ্ট উপায়। তৃণ-গুল্ম সমাকুল পুষ্করিণী ও জলাভূমিতে স্ত্রী এনোফিলিস্ ডিম্ব পাড়িবার সুবিধা পায় এবং এ সকল স্থলেই এনোফিলিস্ মশক একেবারে একশত কিম্বা আরও অধিক ডিম্ব প্রসব করে। সূর্য্যোত্তাপে এ সকল ডিম্ব প্রস্ফুটিত হইয়া যখন মশক শাবক নির্গত হয়, তখন সেই সকল শাবকেরা, মৎস্য বা অন্য প্রাণী তাহাদিগকে খাইয়া ফেলে এই ভয়ে তৃণগুল্মাদিতে আশ্রয় লয়। আট দিন যাবৎ ঐ সকল মশক, শাবক অবস্থায় থাকিয়া পরে পূর্ণবর্দ্ধিত মশকে পরিণত হয়। পূর্ণবয়স্ক এনোফিলিস্ বিশেষ উড়িতে পারে না। সচরাচর ইহারা একশত গজ দূর পর্য্যন্ত উড়িতে সক্ষম। পূর্ণবয়স্ক এনোফিলিস্ বাতাস সহ্য করিতে পারে না, একারণ তাহারা ভূমিস্থ তৃণলতা প্রভৃতির আশ্রয় গ্রহণ করে।

(১) বাসভূমির একশত গজের মধ্যে যদি মশক জন্মাইবার স্থান সকল নষ্ট করা যায়, (২) মশকী যদি ডিম্ব পাড়িবার জন্য কোন জলভাগ না পায়, (৩) একশত গজের মধ্যে মশকের আত্মরক্ষা করিবার উপযোগী বন জঙ্গল যদি একেবারে নষ্ট করিয়া দেওয়া যায়, তাহা হইলে মশকের হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

ইহা ব্যতীত গাত্রাবরণ, পাখার বায়ু সেবন, মশারির ব্যবহার ইত্যাদি দ্বারা মশক দংশন হইতে আত্মরক্ষা; ম্যালেরিয়াগ্রস্ত ব্যক্তির সংসর্গ ত্যাগ, জ্বরে উপযুক্ত পরিমাণ কুইনাইন্ সেবন; এই সকল উপায়ও ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক।

ম্যালেরিয়াকে কোন স্থান হইতে বিদূরিত করিতে হইলে নিম্নলিখিত অনুষ্ঠান সকল আবশ্যক :—

১। মশক জন্মাইবার স্থান সকল ধ্বংস করা—বাসস্থানের নিকটবর্ত্তী একশত গজের মধ্যে যে সকল ডোবা বা খানা আছে তাহাদের ভর্ত্তিকরা কর্ত্তব্য। যে সকল জলাশয় বুজাইয়া দিবার বা শুষ্ক করিবার উপায় নাই, তাহাতে কেরোসিন তৈল, আল্‌কাত্‌রা, পেট্রোলিয়ম্, কিম্বা কোন বিষাক্ত দ্রব্য মিশ্রিত করা অথবা ঐ সকল স্থান জলপ্লাবিত করা উচিত। লবান্, ধূনা বা গুগ্‌গুলের ধূমেতেও মশক বিদূরিত হয়।

২। মশক যে সকল ঝোপ বা জঙ্গলে লুকাইয়া থাকিতে পারে, সেই সকল বন জঙ্গল পরিষ্কার করা—

৩। মশারীর ব্যবহার দ্বারা মশকের হস্ত হইতে আপনাকে রক্ষা করা, ম্যালেরিয়াগ্রস্ত ব্যক্তিগণের নিকট হইতে দূরে থাকা, কুইনাইন ব্যবহার প্রভৃতি দ্বারা শরীর মধ্যে ম্যালেরিয়া জীবাণুর প্রবেশ ও বংশবৃদ্ধি বন্ধ করা—

৪। স্বাস্থ্যজনক আহার বিহারাদির দ্বারা, স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় নিয়মাদি প্রচার ও পালন করিয়া প্রত্যেক ব্যক্তির এবং জাতির জীবনীশক্তি ও রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতার বৃদ্ধি করা—

১। মশকের জন্মস্থান ধ্বংস করা ঃ—

মশক বৃদ্ধির স্থান সকল নষ্ট করার প্রধান উপায় Drainage বা জলনিকাশ। এই জল নিকাশ কার্য্য, ভূমির উপরে খাদ খনন দ্বারা, মাটীর নীচে পাকা নর্দ্দামা দ্বারা অথবা শোষক কূপ দ্বারা সম্পাদিত হইতে পারে। ইহার মধ্যে মাটীর নীচে নর্দ্দামা দ্বারা জল নিকাশ প্রকৃষ্ট উপায়। জমির উপরে খোলা খাদ খননের দোষ এই যে উহাতে গাছ পালা পচিয়া মশক বৃদ্ধির সহায়তা করে। সেই জন্য যদি খানা খন্দ দ্বারা জল নিকাশ করিতে হয় তাহা হইলে খানার ভিতর যাহাতে গাছপালা জন্মিতে না পারে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাসে অন্ততঃ দুইবার খানা পরিষ্কার করা উচিত। যথায় অন্য কোন উপায়ে জল নিকাশের সম্ভাবনা নাই, সেই সকল স্থানে জল শোষণকারী কূপ বা গর্ত্ত খনন করার আবশ্যক হয়। অশোষক স্তর (Impervious stratum) ভেদ করিয়া গর্ত্ত করিতে হয় এবং তাহা হইলে যে জল বদ্ধ হইয়াছিল তাহা শোষক স্তরের ভিতর দিয়া চলিয়া যায়।

যদি কোনও নিম্ন জমি ভরাট করিলে কোন স্থানের জল নিকাশের সুবিধা হয় তাহা হইলে সে জমি ভরাট করা বিধেয়।

যখন উপরোক্ত কোন উপায়ে জল নিকাশের সম্ভাবনা না থাকে, তখন সেই খানা বা ডোবা জলদ্বারা প্লাবিত করা কর্ত্তব্য। দেখা গিয়াছে, যে সকল ধান্যক্ষেত্র বরাবর জলপ্লাবিত থাকে, তাহারা ততটা রোগোৎপাদক বা বিপজ্জনক হয় না। কারণ এই সকল ক্ষেত্রে স্রোত বহে বলিয়া মশক ডিম্ব পাড়ে না। পরন্তু

যে সকল ধান্য ক্ষেত্রে অল্প সময় জল থাকে তাহারাই বিপজ্জনক ও রোগবর্দ্ধক হয়। ছোট ছোট মাছ, চিংড়ি প্রভৃতি যে সকল জীব মশকশাবক ভক্ষণ করে, সেই সকল মাছ ও চিংড়ি ঐ সকল ডোবা ও জলাশয় প্রভৃতিতে ছাড়িয়া রাখিলে তথায় মশক জন্মিতে পারে না।

এইরূপ ভাবে Drainage বা জল নিকাশের ব্যবস্থা করা সাধারণ লোকের সাধ্য নয়। গবর্ণমেণ্টের সাহায্য ব্যতীত সাধারণ গৃহস্থ একা এই সব বড় বড় জল নিকাশ ব্যাপারে হস্তক্ষেপ করিতে পারেন না। তথাপি যতদূর সাধ্য গৃহস্থগণ যদি ম্যালেরিয়া নিবারণে যত্নবান্ হন তাহা হইলেই দেশের মঙ্গল।

যে সকল স্থানে পচা দুর্গন্ধময় জল হইতে আত্মরক্ষার উপায় নাই, তথায় মশক ডিম্ববিনাশক বিষ ব্যবহারে উপকার হইয়া থাকে। কেরাসিন্ তৈল বা ঐ জাতীয় দ্রব্য মশক শাবক ধ্বংস করিবার উৎকৃষ্ট উপায়। কার্ব্বলিক্ এসিড্, রেজিন্ ও কস্‌টিক্ সোডার মিশ্রণে এক প্রকার বীজাণু ধ্বংসকারী বিষ প্রস্তুত হইয়া থাকে। উহাদ্বারা মশক শাবক, এমনকি বড় বড় মশকী যাহারা জলে ডিম পাড়িতে আসে তাহারাও বিনষ্ট হইয়া যায়। Copper sulphate বা তুঁতে দ্বারা জলের পানা প্রভৃতি নষ্ট হয়।

পচা গাছপালাযুক্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জলাশয়গুলি ভরাট করিয়া ফেলাই উচিত। পল্লিগ্রামের এই জাতীয় পুষ্করিণী কোন কার্য্যের জন্য ব্যবহার করা হয় না; সেই জন্য ইহাতে মশকবিনাশক দ্রব্য প্রয়োগ করা অযথা পয়সা খরচ মাত্র। যে সকল পাত্রেতে বৃষ্টির জল জমিতে পারে সেই গুলিকে হয় চাপা দিয়া রাখা আবশ্যক নতুবা বৃষ্টির পর সেইগুলিকে খালি করিয়া রাখা উচিত। পাত্রগুলি যদি দামি না হয় তাহা হইলে ভাঙ্গিয়া ফেলা বা পুঁতিয়া ফেলা কর্ত্তব্য।

২। মশকের বাসস্থান নষ্ট করা ঃ—

উপরিউক্ত কার্য্যগুলি বাসভূমির চতুর্দ্দিকে ১০০ শত গজ স্থানের মধ্যে যাহাতে সম্পন্ন হয়, সে বিষয়ে প্রত্যেক গৃহস্বামীর লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। চতুর্দ্দিকে ৩০০।৪০০ গজ ধরিয়া রাখিতে পারিলে আরও ভাল হয়, কারণ পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে এনোফিলিস্ মশক তাহার জন্ম স্থান হইতে ১০০ গজের বেশী যাইতে পারে না। কিন্তু মশকজন্মস্থান ও বসতবাটীর মধ্যস্থলে যদি বৃক্ষলতা বা গুল্ম থাকে তাহা হইলে, মশকগণ সেই সকল গাছ পালার ভিতর গিয়া আশ্রয় লয় এবং তথা হইতে আবার বসতবাটীর দিকে অভিযান করে। সুতরাং আমাদের মশকজন্মস্থান বিনাশের সকল চেষ্টাই নিষ্ফল হয়।

৩। সংক্রমণ হইতে রক্ষা করা ঃ—

ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত স্থানে উল্লিখিত সমুদায় উপায় অবলম্বন করা সত্ত্বেও ম্যালেরিয়াবাহী মশকের হস্ত হইতে সম্পূর্ণরূপ নিস্তার পাওয়া যায় না। সেই জন্যই প্রত্যেক ব্যক্তিকে সংক্রমণ হইতে রক্ষা করা প্রয়োজন হইয়া পড়ে। ম্যালেরিয়াযুক্ত দেশে প্রত্যেক বাটীই ১৮নং বা ২০নং জাল দ্বারা ঢাকিয়া রাখা উচিত; তাহা হইলে বাটীর ভিতর মশক প্রবেশের সুবিধা হয় না।

ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত দেশে মশারি ব্যবহারের সঙ্গেও প্রতিষেধক মাত্রায় কুইনাইন্ সেবন করা অনেকটা নিরাপদ। এ সব বিষয়ে বিশেষ অভিজ্ঞ বিখ্যাত সেলি (Celli) সাহেব দেখাইয়াছেন যে যাহারা মশক নিবারণ ও কুইনাইন্ সেবন দুইই করে তাহাদের মধ্যে শতকরা ১·৭৫ জন আক্রান্ত হয়, যাহারা কেবল মশক নিবারণ করে তাহাদের শতকরা ২·৫ জন আক্রান্ত হয়; যাহারা কেবল কুইনাইন্ সেবন করে তাহাদের শতকরা ২০ জন আক্রান্ত হয়, এবং যাহারা কিছুই করে না তাহাদের মধ্যে শতকরা ৩৩ জন আক্রান্ত হইয়া থাকে।

মশারি ব্যবহার অত্যন্ত আবশ্যক। মশারি শয্যার অপেক্ষা বড় হওয়া উচিত এবং তাহার ঝুলও খুব বেশী হওয়া আবশ্যক, তাহাতে বিছানার তলায় মশারির চারি পাশ বেশ করিয়া গুঁজিতে পারা যায়। যে লোক মশারির ভিতর শয়ন করিবে তাহার গাত্র

মশারিতে ঠেকিয়া না থাকে। মশারিতে কোনও ছিদ্র থাকিলে তাহা বন্ধ করিতে হইবে। মশারিতে প্রবেশের পর যদি তাহার মধ্যে মশক দেখা যায় তাহা হইলে তাহা মারিয়া ফেলা উচিত।

সন্ধ্যাকালে ঘরের ভিতর বসিয়া থাকিবার সময় ঘাড় ও পা আবৃত করিয়া রাখা উচিত। হাত পাখা দ্বারা বা ইলেকট্রিক পাখার দ্বারা জোর দুই চারিটা মশা তাড়ান যাইতে পারে।

ধূপন ক্রিয়া মশক দূরীকরণের পক্ষে অতীব প্রয়োজনীয়। গন্ধকের ধুম মশকেরা সহ্য করিতে পারে না। একটি ছোট ঘরে এক সের গন্ধক পোড়ান উচিত। ধুনা দেওয়াতেও কিছু উপদ্রব নিবারণ হয়।

কুইনাইন্ সেবন অপকারক বলিয়া অনেক লোকের ধারণা আছে। কিন্তু কুইনাইন্ যেমন ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক এমন আর কিছুই নয়। কুইনাইন্ সেবনে ম্যালেরিয়ার জীবাণু শরীর মধ্যে প্রবেশ করিলেও মরিয়া যায় এবং যাহাদের কখনও ম্যালেরিয়া হয় নাই তাহাদের ম্যালেরিয়া হইতে পারে না, যাহাদেরও বা হইয়াছিল তাহাদের আর পুনরাক্রমণ হয় না। ৬ হইতে ২০ দিনের মধ্যে জীবাণুগণ পরিপুষ্ট হয়, ইতিমধ্যে যদি প্রচুর পরিমাণে কুইনাইন্ দেওয়া হয় তাহা হইলে ম্যালেরিয়া উৎপত্তির কোন আশঙ্কা থাকে না। প্রথম হইতে কুইনাইন্ সেবন করিলে রোগ যদিও হয় তথাচ তাহা আর উগ্রমূর্ত্তি ধারণ করিতে পারে না।

যখন রোগের সূচনা হয় তখন বেশী মাত্রায় কুইনাইন সেবন করিলে রোগও কঠিন আকার ধারণ করিতে পারে না এবং পরে রোগীর পুনরায় আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনাও খুব অল্প থাকে।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে দীর্ঘকাল যাবৎ ম্যালেরিয়া বিষ দেহের মধ্যে প্রচ্ছন্নভাবে থাকে। দেহের মধ্যে ঐ রোগজনক গ্যামিট সকল অব্যক্তাবস্থায় থাকিয়া পরে অহিতাচারাদির জন্য রোগোৎপাদনে সচেষ্ট হয়। একারণ কোন্ কোন্ লোকের মধ্যে ঐ রোগ বা রোগজনক গ্যামিট প্রচ্ছন্নভাবে আছে, মধ্যে মধ্যে তাহা পরীক্ষাদ্বারা নির্ণয় করা ও তদুপযোগী চিকিৎসা করা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে সেই ব্যক্তিও স্বাস্থ্যলাভ করে এবং তাহার পার্শ্ববর্ত্তীগণও নিরাপদ হয়।

এই সকল ব্যক্তিকে রাত্রিকালে পৃথক্ করিয়া রাখাই শ্রেয়ঃ এবং ইহাদিগকে অনেক দিন ধরিয়া কুইনাইন সেবন করান উচিত।

৪। স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নিয়মাদি পালন করা ও জনসাধারণকে শিক্ষা দেওয়া ঃ—

স্বাস্থ্যজনক নিয়মাদি প্রতিপালন করাও ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক। পুষ্টিকর এবং আরোগ্যজনক খাদ্য সেবন, উত্তম গৃহে বাস, পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান, নির্ম্মল বায়ু সেবন প্রভৃতি দ্বারা আত্মশক্তির বৃদ্ধি হইলেও ম্যালেরিয়ার জীবাণু দেহের কোন অনিষ্ট করিতে পারে না। সুতরাং উহারাও ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রতিষেধক।

স্বাস্থ্যসম্বন্ধে ও রোগ প্রতিষেধ সম্বন্ধে লোকদিগকে শিক্ষা দান করিতে হইবে। সংবাদ পত্রে ও মাসিক পত্রে এ বিষয়ে আলোচনা করিতে হইবে। ডাক্তার, বৈদ্য ও দেশের গণ্য মান্য ব্যক্তিগণের, বিদ্যালয়ের ছাত্রগণকে এ বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া এবং সভা আহ্বান করিয়া গ্রাম বাসিগণকে তাহাদের কর্ত্তব্য কর্ম্ম বুঝাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। সকলে সমবেত ও একমন প্রাণ হইয়া ম্যালেরিয়া নিবারণ কল্পে যথা সাধ্য চেষ্টা করিলে কি ম্যালেরিয়া দূর করিতে পারা যাইবে না?

বর্ষাকাল সমাগত। এই কালেই ম্যালেরিয়ার বৃদ্ধি হয়। অতএব এই সময়ে যাহাতে ম্যালেরিয়ার আলোচনা দ্বারা লোকে আত্মসাবধান হইয়া ম্যালেরিয়া প্রতিষেধে যত্নবান্ হন এই উদ্দেশে আমরা এইরূপ যত্নসহকারে এই ম্যালেরিয়া নিবারণ প্রসঙ্গ উত্থাপন করিলাম।

ম্যালেরিয়া রোগে শরীরের পরিবর্ত্তন।

আমরা পূর্ব্বে বলিয়াছি ম্যালেরিয়া জীবাণু রক্তের লাল কণিকাগুলিকে ধ্বংস করে। জ্বর আক্রমণের ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই রক্তের লাল কণিকার সংখ্যা বিশিষ্টরূপ কমিয়া যায়। প্রত্যেক ঘন মিলিমিটারে (বা সর্ষপ অপেক্ষা কিঞ্চিৎ অধিক স্থানে) লাল কণিকার সংখ্যা প্রায় ১ লক্ষ হইতে ১০ লক্ষ কমিয়া যায়। আক্রমণ যতই প্রবল হয়, লাল কণিকাও তত অধিক ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। কোন কোন সাংঘাতিক ম্যালেরিয়াতে বেশী জ্বর হয় না বটে কিন্তু এত লাল কণিকার ধ্বংস হয় যে অত্যধিক রক্তাল্পতা বশতঃ রোগীর মৃত্যু ঘটে।

আমাদের শরীর রক্ষার্থ লাল কণিকাগুলি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। এই লাল কণিকারাই বাতাস হইতে অক্সিজেন টানিয়া লয় এবং শরীরের বিভিন্ন অংশে অক্সিজেন যোগাইয়া তাহাদের বৃদ্ধির ও জীবন ধারণের সহায়তা করে।

আমাদের রক্তে লাল কণিকা ব্যতীত আর এক প্রকার কণিকা আছে। তাহারা শ্বেত কণিকা। যখনই রক্তের মধ্যে কোন বিষাক্ত পদার্থ প্রবেশ করে তখনই শ্বেতকণিকারা তাহাদের সহিত যুদ্ধ করিতে থাকে। ইহারা আমাদের শরীররক্ষীর কাজ করে। ম্যালেরিয়া জীবাণু রক্তে প্রবেশ করিলেই এই রক্ষীদের সংখ্যা বাড়িতে আরম্ভ হয়। শত্রু দমনের জন্য চতুর্দ্দিক হইতে Recruit বা সৈন্য সংগ্রহ হইতে থাকে। ক্রমে এই শ্বেত কণিকাগুলি জ্বরের আক্রমণ কালে তিন বা চারি গুণ বৃদ্ধি পায় এবং ম্যালেরিয়া জীবাণুগুলি লাল কণিকার ভিতর গিয়া আশ্রয় লয়। কিন্তু তাহতেও নিস্তার পায় না। শ্বেত কণিকাগুলি জীবাণু সমেত লাল কণিকা-গুলিকে গ্রাস করিতে থাকে। কিন্তু শ্বেত কণিকার সংখ্যা লাল কণিকার সংখ্যার তুলনায় অতি সামান্য বলিয়া শ্বেত কণিকাগুলি একেবারে সকল জীবাণু ধ্বংস করিতে পারে না। ম্যালেরিয়া জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত লাল কণিকাগুলির রং (Hæmoglobin) ধ্বংস প্রাপ্ত হয় এবং এক প্রকার কাল রং কণা (মেলানিন পিগ্‌মেণ্ট) অবশিষ্ট থাকে। এই কাল রং কণাগুলি রক্তে ভাসিতে থাকে।

এই কৃষ্ণ রং কণিকা ম্যালেরিয়া ব্যতীত অন্য কোন রোগে দেখা যায় না। এই গুলি শরীরের যন্ত্রের মধ্যে জমে ও সেই গুলিকে কৃষ্ণ বর্ণে রঞ্জিত করে। প্রথমে প্লীহা, পরে মজ্জা ও অবশেষে যকৃৎ রঞ্জিত হয়। শরীরের বিভিন্ন অংশের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম শিরাগুলি এই কৃষ্ণ রং কণিকার দ্বারা আবদ্ধ হইয়া যায়।

বিষম্ন সাংঘাতিক ম্যালেরিয়া জ্বরে প্লীহা বৃদ্ধি হইতে দেখা যায় ও যকৃতে প্রদাহ উপস্থিত হয়। মূত্রগ্রন্থিতে এই কণিকাগুলি দেখা যায় ও মূত্রগ্রন্থির প্রদাহ হয়। প্রস্রাবে এলবুমেন, কাষ্ট (casts) দেখা যায়।

পুরাতন ম্যালেরিয়াতে শরীরস্থ যন্ত্রের ভিতর জীবাণুরা বাস করে এবং এই পুরাতন বিষ থাকার জন্য সেই সকল যন্ত্রে প্রদাহ হয়।

প্লীহার অধিক বৃদ্ধি হয়। প্লীহা অতিশয় শক্ত ও কৃষ্ণবর্ণ দেখা যায়।

যকৃতের পরিবর্ত্তন প্লীহার পর হয়। যকৃতের আয়তন অতিশয় বৃদ্ধি পায়। কৃষ্ণ রং কণাগুলি যকৃতের কোষের মধ্যে প্রবেশ করিয়া যকৃতের ক্রিয়ার ব্যাঘাত করে। মূত্রগ্রন্থিরও (Kidney) পূর্ব্ববৎ পরিবর্ত্তন হয়। যকৃৎ ও মূত্রগ্রন্থির আভ্যন্তরিক পরিবর্ত্তন এবং রক্তাল্পতার জন্য ক্রমশঃ শোথ, উদরি ইত্যাদি হইয়া থাকে।

ম্যালেরিয়া জীবাণুর উপর কুইনাইনের ক্রিয়া।

কুইনাইনই ম্যালেরিয়া রোগের একমাত্র ঔষধ। সেইজন্য ইহার ক্রিয়া ও ব্যবহার সম্বন্ধে আমরা সবিস্তার আলোচনা করিলাম। ম্যালেরিয়ার জন্য কুইনাইন্ বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়াছে ও হইতেছে। ইহাতে লক্ষ লক্ষ রোগীও জ্বর মুক্ত হইয়াছে এবং হইতেছে। কুইনাইন্ যদি না থাকিত তাহা হইলে কত লোক যে মৃত্যুমুখে পতিত হইত তাহার ইয়ত্তা করা যায় না। ম্যালেরিয়াতে কুইনাইন্ দৈব শক্তিসম্পন্ন ঔষধের ন্যায় (specific action) কার্য্য করে। আধুনিক বৈজ্ঞানিক-গণ, কুইনাইন্ কিরূপে ম্যালেরিয়া জীবাণুর উপর কার্য্য করে সে সম্বন্ধে অনেক গবেষণা করিয়াছেন ও অনেক নূতন তথ্য আবিষ্কার করিয়াছেন। এ সম্বন্ধে আমরা নিম্নে আলোচনা করিলাম।

কুইনাইন্ সেবন করার পর যখন উহা রক্তের সহিত মিশিয়া যায় তখনই কুইনাইনের কার্য্য হইতে আরম্ভ হয়। অনেকে বলেন যে রক্তের শ্বেত কণিকা ও জলীয় পদার্থই ম্যালেরিয়া জীবাণুকে ধ্বংস করে। তাঁহাদের মতে, কেবল ম্যালেরিয়া জীবাণু বিভক্ত হইয়া যে শাবক উৎপন্ন হয় কুইনাইন্ সেই গুলিকে ধ্বংস করিতে পারে এবং জ্বর হইবার পূর্ব্বে কুইনাইন্ প্রয়োগ করিলে জ্বর বন্ধ হয় না।

কিন্তু এরূপ হাজার হাজার রোগী দেখা যায়, যাহাদের জ্বর পূর্ব্বাপর সকল সময়েই কুইনাইন্ প্রয়োগ দ্বারা বন্ধ হইয়া গিয়াছে। প্রথম যখন শরীর মধ্যে জীবাণু প্রবেশ করে তখন রক্তের শ্বেতকণিকা ও জলীয় অংশ তাহাদিগকে একেবারে বিনষ্ট করিতে পারে না এবং জ্বরাক্রমণ হয়। জ্বর সারিয়া গেলে আবার পুনরাক্রমণও রোধ হয় না। কিন্তু যদি উচিত মাত্রায় বরাবর কুইনাইন্ সেবন করা যায় তাহা হইলে শরীরে জীবাণু প্রবেশ করিলেও তাহারা বংশবৃদ্ধি করিতে পারে না এবং মরিয়া যায়; সুতরাং জ্বর আসে না। যাহাদের জ্বর হইয়াছিল ও সারিয়া গিয়াছে তাহারা যদি কুইনাইন্ নিয়মত সেবন করিয়া যায় তাহা হইলে তাহাদের আর পুনরাক্রমণ হয় না। কুইনাইন্ যদি জ্বরিতাবস্থায় ও ঠিক সময়ে এবং উপযুক্ত মাত্রায় দেওয়া যায় তাহা হইলে আর জ্বরের বেগ আসে না। সুতরাং কুইনাইনের যে জীবাণু ধ্বংস করিবার ক্ষমতা আছে তাহাতে আর দ্বিরুক্তি হইতে পারে না।

সাধারণ টার্টিয়ান বা তৃতীয়ক রোগের জীবাণুকে সকল অবস্থাতেই কুইনাইন ধ্বংস করে। কেবল যখন জীবাণুগুলি বিভক্ত হইতে আরম্ভ করে তখন কুইনাইন্ তাহাদিগকে মারিতে পারে না। কিন্তু বিভক্ত হইয়া যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণুর জন্ম হয় সেইগুলি অতি সহজেই কুইনাইন্ দ্বারা আক্রান্ত ও বিনষ্ট হয়। গ্যামিট গুলি কুইনাইনের সংস্পর্শে আসিলে আর বর্দ্ধিত হইতে পারে না। সেই জন্য মশকশরীরে গ্যামিট হইতে আর নূতন জীবাণু সৃষ্ট হইতে পারে না এবং সেই মশক যদি সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করে তাহা হইলে তাহার ম্যালে-রিয়া হয় না। কোয়ার্টান্ জীবাণু বা চতুর্থক জ্বরের জীবাণুও কুইনাইন্ কর্ত্তৃক বিনষ্ট হয়। কিন্তু টার্টিয়ান জীবাণু অপেক্ষা কোয়ার্টান জীবাণু নষ্ট হইতে অধিক সময় লাগে।

বিখ্যাত ব্যাস (Bass) সাহেব বলেন যে, কুইনাইনের নিজের জীবাণু নাশক কোন ক্ষমতা নাই বটে কিন্তু কুইনাইন্ রক্তের সহিত থাকে বলিয়াই রক্তের জলীয় অংশ জীবাণু নাশ করিতে সক্ষম হয়। রক্তের সহিত যদি কুইনাইন না থাকে তাহা হইলে রক্তের জলীয় অংশ, যে জীবাণুগুলি রক্তের লাল কণার ভিতর আশ্রয় গ্রহণ করে নাই কেবল সেই গুলিকে নষ্ট করে। যে গুলি রক্তের লাল কণিকার ভিতর আশ্রয় গ্রহণ

করিয়াছে সেগুলির নিকট আর রক্তের জলীয় অংশ পৌঁছাইতে পারে না ও সেইগুলি জীবিত থাকে এবং বংশবৃদ্ধি করে। কিন্তু রক্তের সহিত যদি কুইনাইন্ থাকে তাহা হইলে রক্তের লাল কণিকার ভিতরেও জলীয় অংশ প্রবেশ করে এবং তন্মধ্যস্থ জীবাণুর আয়ু শেষ করে।

যে ভাবেই কুইনাইন্ কার্য্য করুক না আমরা দেখিতেছি যে কুইনাইন্ না হইলে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে নিস্তার পাওয়া যায় না। ব্যাস সাহেব আরও দেখাইয়াছেন যে, যে সকল রোগী জ্বরের সময় উপবাস করে এবং চুপচাপ শুইয়া থাকে তাহাদের উপর কুইনাইনের ক্রিয়া অতি সত্বর হয়। কিন্তু যে রোগী দৈনন্দিন কার্য্য করিতেছে ও যেমন প্রত্যহ খায় সেইরূপ খাইতেছে, তাহার উপর কুইনাইনের ক্রিয়া হইতে দেরি লাগে। সেই জন্য খালি পেটে কুইনাইন্ খাইতেই অনেকে উপদেশ দেন। কিন্তু জ্বরের বেগ আসিবার সময় পর্য্যন্ত যদি উপবাস করিয়া থাকা যায়, তাহা হইলে কুইনাইনের সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম ফল হয়।

ম্যালেরিয়া জ্বরে উপবাস।

আমাদের দেশের আবালবৃদ্ধ বনিতা সকলেই জানেন যে "জ্বরাদৌ লঙ্ঘনং পথ্যং" জ্বর হইলে আগে উপবাস দিতে হয়। আমাদের দেশে

লঙ্ঘন বা উপবাস।

এই প্রবাদও চলিত আছে যে "অক্ষি কুক্ষিভবা রোগাঃ, প্রতিশ্যায় ব্রণ জ্বরাঃ। পঞ্চৈতে পঞ্চরাত্রেণ প্রশমং যান্তিলঙ্ঘনাৎ॥" অর্থ এই যে, অক্ষি ও কুক্ষিগত রোগ, প্রতিশ্যায়, ব্রণ ও জ্বর—এই পাঁচটী পাঁচরাত্রি উপবাসেই আরোগ্য হয়। উপবাস দ্বারা শরীরের সমু[ন্তু] যন্ত্র বিশ্রামলাভ করে, জঠরাগ্নি সন্ধুক্ষিত হইতে থাকে, দেহস্থ দোষ সকল নষ্ট হয় ও মনের অস্থিরতা ক্রমে নিবৃত্তি পায়। উপবাসের তুল্য পরম পাচন ও উপকা[রী] কিছুই নাই একথা সকলেই জানেন। "নানশনা[ৎ] পরং তপঃ—উপবাসের তুল্য তপস্যা আর নাই। [...] উপবাসেই জ্বর সারিতে পারে। কিন্তু আজকাল ক[য়জ]ন উপবাস করিতে সম্মত হয় অথবা অবস্থা গতি[কে] উপবাস দিয়া আরোগ্য হইতে পারে? রোগ যে পা[পের] জন্য হয়, সে সংস্কার লোকের মন হইতে উঠিয়া গিয়া[ছে] রোগ হইলে যে উপবাসাদি কৃচ্ছ্রবৃত্তি অবলম্বন ক[রিতে] হয়, সে কথায় লোকে কর্ণপাতও করে না। [...] রোগে পড়িলে আজকাল বিলাসিতা বৃদ্ধি পায়। [...] খাওয়া চন্দনাদি সুগন্ধি মাখা, নেশাকর জিনিস খাও[য়া] প্রভৃতি জ্বরিত অবস্থায় অতি নিষিদ্ধ।

পাশ্চাত্য মতে উপবাসের উপকারিতা।

আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি ডাক্তার ব্যাস প্রমু[খ] অনেক পাশ্চাত্য মনীষিগণ আজকাল উপবাসের উ[প]কারিতা বুঝিয়া, জ্বরে উপবাসের ব্যবস্থা করিতেছে[ন]। ডাক্তার ব্যাস বলেন, প্রত্য[ক্ষ] দেখা গিয়াছে যে ম্যালে[রিয়া] জ্বরের পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু উপবাসে নষ্ট হয়, বিশ্রামে [...] জীবাণু নষ্ট করিবার ক্ষমতা আছে। সুতরাং [...] উপবাস ও বিশ্রাম একান্ত প্রয়োজনীয়। তিনি আ[রও] বলেন যে আমরা পূর্ব্বে মনে করিতাম যে খালি পে[টে] ঔষধ খাওয়ানের প্রথা হাতুড়িয়া চিকিৎসকের [...] কিন্তু এক্ষণে প্রত্যক্ষ দেখিতেছি যে খালি পেটে [ঔষধ] খাওয়ানের উপকারিতা অধিক।

ম্যালেরিয়া জ্বরে কুইনাইনের ব্যবহার।

সিনকোনা আবিষ্কারের পর হইতেই এই জ্বরে তাহার ব্যবহার প্রচলিত হইয়াছে। যখন ইহার

নির্ব্বাচন।

তীক্ষ্ণবীর্য্য সকল (কুইনাইন, সিন্কোনিডিন্, সিনকোনিন্ ইত্যাদি) আবিষ্কার হইল তখন হইতেই সিন্‌কোনা ত্বকের স্থানে ইহাদের প্রচলন বৃদ্ধি পাইল এবং কুইনাইনই তাহাদের শীর্ষস্থান অধিকার করিল। কুইনাইন নানা প্রকারের যৌগিকরূপেও প্রচলিত হইয়াছে। এদেশে সাধারণতঃ সলফেট, হাইড্রোক্লোরেট, বাইসলফেট ও বাইহাইড্রোক্লোরেট ব্যবহৃত হয়। গভর্ণমেণ্টের তৈয়ারি কুইনাইন্ সল্‌ফেট্ এবং সিনকোনা এলকাল্ময়েড্ (সকল রকমের তীক্ষ্ণবীর্য্যের সমষ্টি), প্রচুর পরিমাণে ব্যবহৃত হইতেছে এবং ম্যালেরিয়া রোগ দমনে এদেশে প্রভূত কল্যাণ করিতেছে। কুইনাইন্ ট্যানেট খাইতে তিক্ত নহে এবং ইহা শিশুদেরও সহজে খাওয়ান যাইতে পারে।

জ্বর আরোগ্য হইলে ক্ষুধা বৃদ্ধির জন্য ও বলকারক তিক্তরস হিসাবে সিনকোনার নানা প্রকারের যোগ সকল (Chinchona Preparations) ব্যবহৃত হয়।

সাধারণ টারসিয়ান্ (Tertian) জ্বরে যে কোন কুইনাইন্ প্রয়োগ করা যায়, তাহাতেই সুফল পাওয়া যায়। কিন্তু ম্যালেরিয়া সঙ্কুল স্থানের সাংঘাতিক (estivo autumnal) জ্বরে, শীঘ্র ও নিশ্চিতভাবে ক্রিয়াই অত্যাবশ্যক। কারণ সামান্য বিলম্বে রোগীর প্রাণ সংশয় হইতে পারে। সেই জন্য কুইনাইন্ বাইহাইড্রোক্লোরেট বা বাইসল্‌ফেট এই অবস্থায় একমাত্র প্রয়োগ করিবে।

সাধারণতঃ রোগীকে কুইনাইন খাওয়ান* হইয়া থাকে। তিক্ত আস্বাদ জন্য অল্প হরিতকী চর্ব্বণ করিয়া

প্রয়োগ বিধি।

পরে সেবন করিলে তিক্তস্বাদ বিশেষ অনুভূত হয় না। পরীক্ষা দ্বারা বা অনুমানে ম্যালেরিয়াটী প্রাণঘাতী বা সাংঘাতিক বলিয়া জানা যাইলে, আর বিলম্ব না করিয়া, কুইনাইন্ শিরা† বা ত্বক্ বা মাংসপেশী‡ বেধ করিয়া

---

* মুখ দিয়া প্রয়োগ (Oral):—কুইনাইনকে এরূপ ভাবে প্রয়োগ করিতে হইবে, যাহাতে ইহা অতি অল্প সময়ের মধ্যেই পাকস্থলী হইতে শরীর মধ্যে শোষিত হয়। এসিড দ্বারা দ্রব করিয়া খাইলে খুব শীঘ্র ক্রিয়া হইয়া থাকে কিন্তু আস্বাদ অতি তিক্ত হয়। অনেকে এরূপ একেবারে খাইতে পারেন না। বাইহাইড্রোক্লোরেট বা বাইসলফেট ট্যাবলেট গলার মধ্যে যাইতে যাইতেই গলিতে আরম্ভ হয় এবং সেইজন্য ইহারা সর্ব্বাপেক্ষা সুখসেব্য অথচ ফলপ্রদ। অনেকে আবার বটিকা গিলিতে পারেন না। তাহাদের ইহা দ্রব অবস্থায় খাওয়া ভিন্ন অন্য উপায় নাই।

কুইনাইন্ অনেক সময় বটিকাকারে ব্যবহৃত হয়। বটিকা প্রস্তুতকারকেরা সহজে সুন্দর বটিকা প্রস্তুত করিবার জন্য প্রায়ই সামান্য পরিমাণ গঁদের আটা ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই সকল বটীকা ক্রমশঃ শক্ত হইয়া যায় এবং পাকস্থলীতে একেবারে গলে না এবং মলের সহিত নির্গত হইয়া যায়। এইরূপে অনেকে নিত্য কুইনাইন বটিকা সেবন সত্ত্বেও জ্বর আক্রমণ হইতে নিস্তার পান না। বটিকাকে ২।৩ খণ্ড করিয়া কাটিয়া গিলিয়া খাইলে অনেক সুবিধা হইতে পারে। কুইনাইন ব্যবহার কালে এই সকল বিষয় বেশ করিয়া মনে রাখা আবশ্যক।

† শিরা বেধন (Intravenous):—ইহা কেবল বিশেষজ্ঞেরা করিবেন সেজন্য ইহার কোন বিবরণ দেওয়া হইল না।

‡ ত্বক্‌বেধ (Hypodermic) বা মাংসপেশীবেধ (Intramuscular) জন্য বাইহাইড্রোক্লোরেট বা বাইসলফেটই ব্যবহার হইয়া থাকে।

কুইনাইন বাই-হাইড্রোক্লোরেট	৭৫ গ্রেণ।
জল (সদ্য সিদ্ধ করা)	১৫০ ফোঁটা।

ইহার ১৫ ফোঁটাতে ৭॥ সাড়ে সাত গ্রেণ কুইনাইন থাকিবে এবং একবারে ইন্‌জেকশন্ করা হইবে।

মাংসপেশীবেধ করিয়া দেওয়াই উত্তম। ত্বকবেধে অনেক সময় বিদ্ধ স্থানের চর্ম্মের ধ্বংস হয় ও বড় ক্ষত হইয়া পড়ে।

পাছাতে বা কাঁধের উপর, মাংসবহুল স্থানে স্বচ্ছন্দে দেওয়া যাইতে পারে। পিচকারী সিদ্ধ করিয়া ও চর্ম্ম পরিষ্কার করিয়া লইতে হইবে। বিদ্ধ করার স্থানে টিংচার আইওডিন্ লাগাইয়া, পরে কলোডিন্ দিয়া বিদ্ধ স্থান বন্ধ করিয়া পরিষ্কার তুলা ও ব্যাণ্ডেজ দ্বারা বাঁধিয়া দিতে হইবে।

না হয় মলদ্বারদিয়াই§ রোগীর দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করাইতে হইবে।।

কুইনাইন মাত্রামত প্রত্যেক ২ ঘণ্টা হইতে ৮ ঘণ্টা অন্তর রোগীকে বারম্বার প্রয়োগ করিতে হইবে।

মাত্রা, বার এবং সময়।

শিরাবেধন দ্বারা কুইনাইন্ প্রয়োগ করিলে, কুইনাইনের প্রভাব এক ঘণ্টা বা দুইঘণ্টা পরেই প্রকাশ পায়, মাংসপেশী বা ত্বক বেধনে কুইনাইন্ প্রয়োগ করিলে উহা তিন চারি ঘণ্টার মধ্যেই কার্য্যকারী হয় এবং মুখে গিলিয়া খাইলে কুইনাইনের ফল ছয়ঘণ্টা বা আট ঘণ্টা পরে জানা যায়। সুতরাং এই সকল লক্ষ্য রাখিয়া হয় শিরাবেধ না হয় মাংসপেশীবেধ অথবা গলাধঃকরণ করাইয়া কুইনাইন্ প্রাপ্তে এরূপভাবে প্রয়োগ করিতে হইবে যে উহা ম্যালেরিয়া জীবাণুর পরিপুষ্টির ঠিক সময়ে বা তাহার কিঞ্চিৎ পূর্ব্বে আপনার প্রভাব প্রকাশ করিতে পারে।

ম্যালেরিয়ার আক্রমণ যদি প্রতিদিন ঘটে, তাহা হইলে প্রতিদিনই কুইনাইন্ প্রয়োগ করিতে হইবে। যখন তৃতীয়ক জ্বরের আক্রমণ আশঙ্কা, তখন জ্বর-মুক্তির দিন প্রাতঃকালে রোগীর শৌচ ক্রিয়ার পর খালি পেটে অর্দ্ধেক মাত্রায় কুইনাইন্ প্রয়োগ করিতে হইবে। যে দিন জ্বরের আক্রমণ, সেই দিনে পূর্ব্ববৎ বিবেচনায় জ্বরাক্রমণের পূর্ব্বে পূর্ণমাত্রায় কুইনাইন্ প্রয়োগ করিতে হইবে। এইরূপ হিসাবে এক সপ্তাহ বা দুই সপ্তাহকাল নিত্য কুইনাইন্ প্রয়োগ করিতে হইবে। কেননা ম্যালেরিয়া উৎপাদনকারী জীবাণুসমূহ দু এক সপ্তা পর্য্যন্ত জীবিত থাকিয়া এত বংশ বিস্তার করে যে তাহারা জ্বরের বিরাম ঘটিতে দেয় না।

এইরূপ কুইনাইন্ নিত্য সেবনের পরও জ্বরের প্রকার এবং উগ্রতাভেদে কুইনাইনের মাত্রা অর্দ্ধেক করিয়া উহা প্রতিদিন বা একদিন অন্তর এক মাত্রা বা দুই মাত্রা করিয়া সেবন করাইতে হইবে। এইরূপ ভাবেও ২।৪ সপ্তাহ অথবা আবশ্যকমতে আরও অধিক কাল কুইনাইন্ সেবন প্রয়োজন।

ইহার পর প্রতি ছয় দিন অন্তর অর্থাৎ প্রতি সপ্তম দিনে দুই মাত্রায় ১০ গ্রেণ সেবনীয়। তথাপিও যদি জ্বরাক্রমণের লক্ষণ সকল লক্ষিত হয়, তাহা হইলে পূর্ণমাত্রায় পূর্ব্বের ন্যায় আবার কুইনাইন্ সেবন করিতে হইবে।

অবিরাম জ্বরে, জ্বর কম অবস্থায় প্রত্যহ ১ বার মাত্রা প্রয়োগ করিতে হইবে। ৫ গ্রেণ বাইহাইড্রো-ক্লোরেট ট্যাবলেটই এ অবস্থায় বিশেষ কার্য্যকরী হইয়া থাকে।

প্রাণঘাতী অবস্থায় সচরাচর ২০ হইতে ৪০ গ্রেণ কুইনাইন্ প্রতিদিন দেওয়া আবশ্যক। নতুবা ফলোদয়ের সম্ভাবনা অল্প। রোগীর অবস্থা যদি এরূপ হয় যে, কুইনাইন্ গলাধঃকরণ করিতে অক্ষম, অথবা তাহা যদি অত্যন্ত বমন হইতে থাকে, তাহা হইলে কুইনাইন্ মলদ্বার দিয়া প্রয়োগ করিতে হইবে। কেননা বি ডাক্তারের অভাবে শিরাবেধন বা পেশীবেধন দ্ কার্য্য।

এমন অনেক লোক আছেন, অল্প পরিমাণ কুইনা ব্যবহার করিলে যাহাদের স্বেদ, বুক ধড়ফড় বা ব

অহিতক্রিয়া
Idiosyncrasy.

ইত্যাদি হয়। এরূপ অপ্পর ঔষধ প্রযোজ্য। এরূপ ঘটনা অতি বি রোগী টের না পায় এরূপ ভাবে কুইনাইনের করিয়া তাহাকে দিতে পারা যায়। কেননা,

§ মলদ্বার দিয়া প্রয়োগ—(Rectal administration)—যদি মুখ দিয়া রোগী খাইতে না পারে বা রোগীর অত্যন্ত বমন হয় এবং যদি ত্বকবেধ, মাংসপেশীবেধ বা শীরাবেধ দ্বারা প্রয়োগ করিবার উপযুক্ত চিকিৎসক না পাওয়া যায়, তাহা হইলে মলদ্বার দিয়া প্রয়োগ করা বিধেয়। ইহা দুই বা তিন গুণ মাত্রায় প্রয়োগ করিতে হইবে। লম্বা ক্যাথিটার মলদ্বার মধ্যে প্রবেশ করাইয়া অন্ত্রের যত উচ্চে প্রয়োগ করিতে পারা যায় তত শীঘ্রই উপকার পাওয়া যাইবে। রোগীর বয়স অনুসারে লডেনম্ কয়েক ফোঁটা মিশাইয়া দিলে ইহা অন্ত্র মধ্যে থাকিয়া যাইবে। বাইহাইড্রোক্লোরেট বা বাই-সলফেট জলে দ্রব করিয়া প্রয়োগ বিধেয়। ৩০ গ্রেণ কুইনাইন, ১০ ফোঁটা লডেনম ও ৪ আউন্স জল একবারে প্রযোজ্য। ইহা পুনরায় ২।৩ ঘণ্টা বাদে প্রয়োগ করা যাইতে পারে। শিশুদের জন্য বয়স হিসাবে মাত্রা দিতে হইবে।

সংস্কার বশতই পূর্ব্বোক্ত স্বেদাদির উদ্ভব। যখন রোগীর রক্ত প্রস্রাব হয়, তখন কুইনাইন্ ব্যাপত্তির সম্ভব। গর্ভিণী স্ত্রীলোক সম্বন্ধে কুইনাইন্ অল্প মাত্রায় প্রযোজ্য।

ভ্রান্ত ধারণা।

কি শিক্ষিত, কি অশিক্ষিত অনেক লোকেরই কুইনাইন্ সম্বন্ধে ভ্রান্ত সংস্কার আছে। তাহাদের ধারণা এই, যে কুইনাইনে জ্বর আরোগ্য হয় না, উহা জ্বরকে চাপা করিয়া রাখে এবং একটু আহার বিহারের অহিতাচার হইলেই ঐ জ্বর আবার পুনরাক্রমণ করে। ঔষধব্যবসায়ী বা অপরাপর লোক যাহাদের স্বার্থ সম্বন্ধ আছে তাঁহারা এই মতকে খবরের কাগজের বিজ্ঞাপনস্তম্ভে, মাসিক পত্রিকায় অথবা সাধারণ সাহিত্যে বা নিজ নিজ ক্যাটালগে প্রতিধ্বনিত করিয়া থাকেন। কিন্তু এইরূপ ধারণা যে অমূলক তাহা সহজেই বুঝান যায়। প্রত্যক্ষই দেখাইতে পারা যায় যে, যদি প্রচুর মাত্রায় কুইনাইন্ সেবন করা হয় তাহা হইলে কোন মতেই রোগের পুনরাক্রমণ হয় না।

যাহারা নিয়মিত রূপে কুইনাইন্ সেবন করেন, তাহাদের এই ম্যালেরিয়াসঙ্কুল দেশেও কদাপি জ্বরাক্রমণ হয় না। তাহাদের দেহ সুস্থ ও সবল থাকে এমন কি বৎসরের মধ্যে ১ দিন মাথাও ধরে না। আমাদের দেশে অনেক বিজ্ঞ ব্যক্তি এই উপায়ে নিজ নিজ স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিয়াছেন। যাঁহারা নিত্য কুইনাইন্ সেবন দ্বারা ম্যালেরিয়ার হাত এড়াইয়াছেন, তাঁহারা যদি নিজ নিজ কুইনাইন্ ব্যবহার প্রণালী অনুগ্রহ পূর্ব্বক লিখিয়া পাঠান, তাহা হইলে আমরা আহ্লাদের সহিত "স্বাস্থ্য-সমাচারে" প্রকাশ করিব। এই প্রকারে কুইনাইনের উপর ভ্রান্ত ধারণা দূর হইবে।

ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা।

স্বাভাবিক উপায়ে ম্যালেরিয়া আরোগ্য।

সকল রোগই ভোগ কাল শেষ হইলেই আরোগ্য হইয়া থাকে। ম্যালেরিয়াও সেইরূপ আপনা আপনি আরোগ্য হয়। আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে ম্যালেরিয়া জীবাণু রক্তের লালকণিকাকে আক্রমণ করিলে শ্বেত কণিকাগুলি সংখ্যায় বৃদ্ধি পায় এবং ম্যালেরিয়া জীবাণুকে ধ্বংস করিতে যথাসাধ্য চেষ্টা করে। এই চেষ্টাতেই ম্যালেরিয়া জ্বর স্বাভাবিক উপায়ে বিনা ঔষধে অর্থাৎ কুইনাইন ব্যবহার ব্যতীত আরোগ্য হয়।

জ্বরে আমাদের দেশে লঙ্ঘনের প্রথা আছে। উপবাস করিলে ম্যালেরিয়া জীবাণু নিস্তেজ হইয়া পড়ে এবং শ্বেত কণিকাগুলি শীঘ্রই তাহাদিগকে বিনাশ করে। এইরূপে বিনা ঔষধে কেবল উপবাস দ্বারা সাধারণ ম্যালেরিয়া আরোগ্য হয়। প্রত্যেকবার জ্বরের আক্রমণে বহুসংখ্যক রক্ত কণিকা ধ্বংস হইয়া থাকে। এই জন্য কেবল উপবাস দ্বারা আরোগ্য চেষ্টা না করিয়া, প্রথম হইতেই কুইনাইন্ সেবন করা সকলেরই কর্ত্তব্য। যদি কুইনাইন্ ব্যবহার না করা যায়, তাহা হইলে সহজ জ্বরও পরে প্রাণঘাতী হইয়া উঠিতে পারে এবং সবিরাম জ্বর অবিরাম জ্বরে পরিণত হইতে পারে।

ম্যালেরিয়ার আক্রমণ রোধ।

আমাদের দেশ ম্যালেরিয়ায় পূর্ণ। কেবল দুই চারিটী পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন সহর ব্যতীত বর্ষার প্রারম্ভ হইতে শীতের শেষ পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বর অল্প বিস্তর সকল অধিবাসীরই হইয়া থাকে। কেবল গ্রীষ্মকালেই অপেক্ষাকৃত কম ম্যালেরিয়া হয়। সহর হইতে কোন লোক পল্লীগ্রামে যাইলেই ম্যালেরিয়া লইয়া আসেন, এবং ইহাদের মধ্যে প্রাণঘাতী জ্বর অধিক পরিমাণে দেখা

যায়। এইজন্য যখন কেহ কার্য্যোপলক্ষে সহর হইতে মফঃস্বলে যান, তখন তাঁহার যাইবার পূর্ব্বে দিনকতক প্রত্যহ ৫ গ্রেণ মাত্রায় কুইনাইন সেবন করা উচিত। ম্যালেরিয়াগ্রস্ত স্থানে বাস করিবার সময় অন্যান্য নিয়ম পালন করার সহিত প্রত্যহ ১০ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন সেবন করা কর্ত্তব্য। সে স্থান হইতে ফিরিয়া আসার পরও ২০।২৫ দিন প্রত্যহ ৫।৬ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন গ্রহণ করা আবশ্যক।

ম্যালেরিয়া জ্বরের পূর্ব্বরূপ চিকিৎসা।

শরীর মধ্যে ম্যালেরিয়া জীবাণু প্রবেশ করিয়া বংশ-বৃদ্ধি আরম্ভ করে। ক্রমশঃ যখন রক্তকণিকা সমূহের প্রায় ১/১০ অংশ আক্রান্ত হয় তখনই জ্বরের সাময়িক আক্রমণ হইয়া থাকে। ৬ হইতে ২০ দিন পর্য্যন্ত এই রূপে অপ্রকট অবস্থায় অতিবাহিত হইতে পারে। এই সময় শিরঃপীড়া, অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ও পৃষ্ঠদেশে বেদনা এবং শীত শীত ভাব অনুভূত হয়। অনেকে শিরঃপীড়ার জন্য শরীর গরম হইয়াছে বলিয়া স্নান করিয়া ভাবী জ্বরের আক্রমণকে ভীষণতর করিয়া থাকেন।

এইরূপ বোধ হইলে স্নান ও আহার বন্ধ করিয়া ঈষদুষ্ণ জল পিপাসামত যথেষ্ট পরিমাণে পান করা কর্ত্তব্য। অন্ত্রধৌতি দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা ও যথেষ্ট পরিমাণে কুইনাইন্ সেবন করা বিধেয়। প্রত্যেক তিন ঘণ্টা অন্তর, ৩ গ্রেণ হইতে ৫ গ্রেণ কুইনাইন্ সেবন করিলে ১ দিনের মধ্যেই শরীর সুস্থ ও ম্যালেরিয়া বিষশূন্য হইয়া থাকে।

সবিরাম জ্বরের চিকিৎসা।

জ্বর আক্রমণ করিলে রোগীর কম্প, পিপাসা, গাত্রদাহ, বমি, শিরোবেদনা প্রভৃতি উপসর্গ সকল জ্বরের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় প্রকাশ পায়। জ্বরের আক্রমণ হইলেই রোগীকে শোয়াইয়া রাখা এবং রোগীর উপসর্গ-গুলি বিশেষ করিয়া পর্য্যবেক্ষণ করা কর্ত্তব্য।

রোগীর কম্প ও শীত নিবারণের জন্য উত্তমরূপ লেপ বা কম্বল ঢাকা দেওয়া এবং গরম জলের বোতল বা ইষ্টক খণ্ড উত্তপ্ত করিয়া কাপড় জড়াইয়া রোগীর পার্শ্বে রাখা আবশ্যক। ইহার দ্বারা রোগীর কম্প ও শীত বোধের কষ্ট নিবারিত হইয়া থাকে।

পিপাসার জন্য ঈষদুষ্ণ গরম জল অল্প মাত্রায় আবশ্যকমত পান করিলে উৎকৃষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহার দ্বারা পিপাসা শীঘ্র নিবারিত হয়, ঘর্ম্ম নিঃসারিত হয় ও রোগীর মল মূত্রাদি পরিষ্কার হইয়া থাকে। সাধারণতঃ এরূপ ক্ষেত্রে বরফ ব্যবহারের ধূম দেখা যায়, কিন্তু বরফ ব্যবহারে পিপাসা না কমিয়া বাড়িয়া থাকে।

মস্তক ঠাণ্ডা জল দিয়া ধুইয়া ফেলিলে শিরোবেদনা নিবারিত হয়। তবে অত্যধিক হইলে চুল ছোট করিয়া কাটিয়া বা মস্তক মুণ্ডন করিয়া দেওয়া উচিত। রবারের থলি করিয়া বরফ প্রদান করিলে শিরঃপীড়া আদৌ অনুভূত হয় না। গাত্র বেদনার জন্য স্নান ব্যবহার করিলে শীঘ্রই উপশম হইয়া থাকে।

বমি নিবারণের জন্য ঈষদুষ্ণ গরম জলই উৎকৃষ্ট ঔষধ। তবে যখন অধিক হয় তখন পেটের উপর রাইসরিষার পলেস্তারা (mustard plaster) অর্দ্ধঘণ্টা কাল রাখিলে তৎক্ষণাৎ উপকার পাওয়া যায়।

কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য রাত্রে (Calomel) ক্যালোমেল ৩ গ্রেণ, ৩০ গ্রেণ (Soda Bicarb) সোডাবাইকার্ব্বের সহিত মিলাইয়া সেবন করা কর্ত্তব্য। পরদিন প্রাতে সিটলিজ পাউডার (Seidlitz Powder) একমাত্রা খাইলেই কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া থাকে। সিটলিজ পাউডারের পরিবর্ত্তে অন্ত্রধৌতি করিলে রোগীর মলাশয় বিশেষরূপ পরিষ্কার হয়।

অত্যধিক উত্তাপ ঃ—১০৪ হইতে ১০৬ ডিগ্রী জ্বর অধিকক্ষণ ভোগ হইলে রোগীর শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়িতে পারে ও নানারূপ উপসর্গ উপস্থিত হইয়া থাকে। এইজন্য জ্বর অধিক হইলেই গামছা গরম জলে ভিজাইয়া গাত্র মুছাইয়া দেওয়া ও মস্তকে শীতল জল

বরফ বা ওডিকলোন সহ জলপটি দেওয়া উচিত। গাত্র মুছাইবার সঙ্গে সঙ্গে হাতপাখার দ্বারা বাতাস করিলে শীঘ্রই শৈত্য উৎপাদিত হইবে ও অত্যধিক জ্বরও কমিয়া যাইবে। এইরূপে যতক্ষণ না জ্বর ১০১ বা ১০২ পর্য্যন্ত নামে ততক্ষণ পর্য্যন্ত ভিজা গামছার দ্বারা সমস্ত শরীর মুছান ও বাতাস করা কর্ত্তব্য। ইহাতে রোগী সুস্থবোধ করিবে।

কুইনাইন প্রয়োগ ঃ—জ্বর ত্যাগ হইলেই বয়স অনুসারে ৩ হইতে ৫ গ্রেণ মাত্রায় কুইনাইন ২ বা ৩ ঘণ্টা অন্তর প্রয়োগ করা উচিত। প্রথম দিন ৩০ গ্রেণ পর্য্যন্ত দিতে পারা যায়। পরে প্রত্যহ ১০।১৫ গ্রেণ করিয়া সপ্তাহকাল দেওয়া আবশ্যক।

এই জ্বরে রক্তকণিকার ধ্বংস হইয়া থাকে এবং প্লীহা ও যকৃতের ক্রিয়ার ব্যতিক্রম হয়। সেইজন্য জ্বর বদ্ধ হইলে রক্তকারক, (লৌহ, আরসেনিক) প্লীহা ও যকৃতের ক্রিয়া নিয়ামক (নিশাদল, পেঁপের আটা প্রভৃতি) এবং বলকারক (কুচিলা) ইত্যাদি সহযোগে ঔষধ সেবন করা উচিত।

অবিরাম জ্বরের চিকিৎসা।

সাধারণ অবিরাম জ্বরে (**Simple Remittent fever**) বিশেষ কোন চিকিৎসারই আবশ্যক হয় না। তবে উপসর্গগুলি হ্রাস করিবার জন্য সবিরাম জ্বরের মত উপায় অবলম্বন করা উচিত। প্রত্যহ অন্ত্রধৌতি করিলে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়। জ্বর কমিয়া আসিলে নিয়ম মত কুইনাইন্ ব্যবহার করা উচিত। কুইনাইন্ ব্যবহারে অবহেলা করিলে জ্বরের পুনরাক্রমণ হইতে পারে কিংবা জ্বর সাংঘাতিক জ্বরে পরিণত হইতে পারে।

পৈত্তিক অবিরাম জ্বরে (**Bilious remittent fever**) পথ্যকর ফলের রস ব্যতীত সকল প্রকার আহার্য্য বন্ধ করিয়া কেবলমাত্র ঈষদুষ্ণ জল খাইতে দেওয়া উচিত। ক্যালোমেল অল্প মাত্রায় (½ বা ১ গ্রেণ) সোডা বাইকার্ব্বের সহিত ১ বা ২ ঘণ্টা অন্তর প্রয়োগ করা বিধেয়। ইহাতে পাকস্থলীর বেদনা কমিয়া যাইবে। জিহ্বা পরিষ্কার হইবে। পিত্তাধিক্য জন্য তরল ভেদ হইলে "অন্ত্রধৌতি" করাইয়া দেওয়া আবশ্যক। অন্ত্রমধ্যস্থ পিত্ত জল দ্বারা ধৌত হইলে রোগের বিশেষ উপশম দেখা যায়। প্রত্যহ অন্ত্রধৌতির দ্বারা রোগ শীঘ্রই আরোগ্যের দিকে অগ্রসর হইয়া থাকে।

টাইফো ম্যালেরিয়াল জ্বর ঃ—(Typho malarial fever) আবিরাম জ্বরের তাপ যখন প্রত্যহই অল্প অল্প বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং ৮।১০ দিনের মধ্যে ক্রমে ক্রমে ১০৪।১০৫ ডিগ্রী পর্য্যন্ত হয় তখন উহাকে টাইফয়েড বোধে সর্ব্ব প্রকারে সাবধান হওয়া উচিত। রোগীর মল ও মূত্র বিশোধিত করিয়া ফেলা আবশ্যক।

অন্যান্য উপসর্গের চিকিৎসা সবিরাম জ্বরের ন্যায় হইবে। অন্ত্রধৌতি দ্বারা বিশেষ উপকার দেখা যায়। পেটের ফাঁপ বা তরল দাস্ত হইলে ল্যাক্টিক্ এসিড্, ব্যাসিলাস্ কালচার (Lactic acid Bacillus Culture) ব্যবহার করান উচিত।

এই জ্বর প্রকৃত ম্যালেরিয়া কি টাইফয়েড তাহা কেবল রক্ত পরীক্ষা দ্বারা নির্দ্ধারিত হইয়া থাকে। তবে রোগ যাহাই হউক না কেন উপসর্গের চিকিৎসা এক রকমেরই হইবে। মল মূত্র বিশোধন করিলে টাইফয়েড সংক্রামিত হইতে পারিবে না। ম্যালেরিয়ার সন্দেহ থাকিলে জ্বরের কম অবস্থায় কুইনাইন প্রয়োগ করিতে হইবে। কুইনাইন বাইহাইড্রোক্লার বটীকা (Quinine Bihydochlor Tabloid) এই সকল জ্বরে অতি উৎকৃষ্ট ও সদ্য ফলপ্রদ মহৌষধ। ইহার ব্যবহারে জ্বরের প্রকোপ প্রত্যহই কমিতে থাকে এবং নির্দ্দিষ্ট সময়ের পূর্ব্বেই জ্বর সবিরাম অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

প্রাণঘাতী ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা।

এই জনপদ ধ্বংসকারী রোগ অতি ভীষণ। ইহার আক্রমণ হইবামাত্র অতিশয় তৎপরতার সহিত, যত্ন ও বিবেচনা পূর্ব্বক চিকিৎসা করিলে রোগ আরোগ্য হইতে পারে। প্রাণঘাতী ম্যালেরিয়ার বিভিন্ন প্রকারের

লক্ষণ ও নিরূপণ সম্বন্ধে পূর্ব্বেই আলোচনা করা হইয়াছে। ইহার সঠিক নিরূপণ কেবল বিশেষজ্ঞেরাই রক্ত পরীক্ষার দ্বারা করিতে পারেন। কিন্তু আমাদের দেশে এরূপ চিকিৎসক অতি বিরল। এই কারণে রক্ত পরীক্ষা না করিয়াও কেবল অনুমানের উপর নির্ভর করিয়া যাহাতে এই রোগের চিকিৎসা করা যাইতে পারে এবং যে চিকিৎসায় বিন্দুমাত্র অপকার না হইয়া রোগীর উপকারই হইবে, নিম্নে তাহার বর্ণনা করা হইল।

(১) **Comatose form**—বিকার অবস্থা ঃ—এই অবস্থায় রোগী প্রায়ই ঔষধ খাইতে পারে না। জোর করিয়া মুখের মধ্যে দিলে, ফেলিয়া দেয়। অসাধ্য লক্ষণ সকল প্রকাশ পায় এবং জ্বরও অধিক হইয়া থাকে।

এইরূপ রোগীর মস্তক মুণ্ডন করিয়া, ধুইয়া দেওয়া বা রবারের থলি করিয়া বরফ দেওয়া কর্ত্তব্য। কোষ্ঠ পরিষ্কারের জন্য অন্ত্রধৌতি করা আবশ্যক। রোগী খাইতে পারিলে, আক্ষেপ (Convulsion) জন্য ব্রোমাইড (Bromide) ১৫ গ্রেণ মাত্রায় দুই ঘণ্টা অন্তর দিতে হইবে, খাইতে না পারিলে Hyoscine Hydrobrom gr. $\frac{1}{100}$ ইন্‌জেক্সন করা (সূচীযন্ত্র দ্বারা শরীর মধ্যে প্রবেশ করান) আবশ্যক। Morphine ইন্‌জেক্সন্ দ্বারাও এই আক্ষেপ বন্ধ হইয়া থাকে। নাড়ী দুর্ব্বল থাকিলে 'Pituitiary Body' ইন্‌জেক্সন্ করা আবশ্যক।

এই সকল উপসর্গের চিকিৎসার সহিত রোগীর মাংসপেশীর মধ্যে কুইনাইন ইন্‌জেক্সন্ করা উচিত। চিকিৎসক পাওয়া না যাইলে, গৃহস্থ অন্ত্রধৌতির সরঞ্জাম সাহায্যে মলদ্বার দিয়া সহজেই কুইনাইন প্রয়োগ করিতে পারেন। ৩।৪ ঘণ্টা অন্তরই কুইনাইন প্রয়োগ করা উচিত। রোগীর জ্ঞান হইলেই কুইনাইন বাই-হাইড্রোক্লোর বটীকা সেবন করাইতে হইবে। যাহাতে এই জ্বরের পুনরায় আক্রমণ না হয়, তাহার বিশেষ চেষ্টা করা আবশ্যক। কারণ পুনরাক্রমণ আরও গুরুতর ভাব ধারণ করে।

(২) **Hyperpyrexial form**—অত্যধি উত্তাপ ঃ—ইহার চিকিৎসা সবিরাম জ্বরের মধ্যে পূর্ব বর্ণনা করা হইয়াছে। এই প্রাণঘাতী জ্বরে অত্যধি তাপের সহিত হৃদ্‌পিণ্ডের দুর্ব্বলতাও দেখা যায়। কারণে Strychnin বা Pituitiarin ইন্‌জেক্সন্ উচিত। রোগীকে দুই ঘণ্টা অন্তর কুইনাইন হাইড্রোক্লোর বটীকা সেবন করান আবশ্যক।

(৩) **Algid form**—হিমাঙ্গভাব ঃ—জলের বোতল রোগীর শরীরের চতুষ্পার্শ্বে রাখি হইবে। Normal saline solution ও কুইনা একত্রে ৪ হইতে ৬ আউন্স মলদ্বার দিয়া দিতে হইবে নাড়ী দুর্ব্বল থাকিলে Strychnin বা পিটুটারিন জেক্সন্ দেওয়া আবশ্যক।

(৪) **Diaphoretic form**—অত্যধি ঘর্ম্ম ঃ—অত্যধিক ঘর্ম্ম হইলে Atropin ইন্‌জেক্সন ঘর্ম্ম রোধ করা যাইতে পারে।

(৫) **Syncopal form**—হৃদ্‌পিণ্ডে দুর্ব্বলতা ঃ—রোগীকে খুব স্থিরভাবে রাখিতে হইবে এমনকি মলমূত্র ত্যাগের জন্যও একটু নড়িবে "Sol adrenalin Chloride". ১০ ফোঁটা মাত্রায় ঘণ্টা অন্তর খাওয়াইতে হইবে। রোগ বেশী হইলে Pituitiary Body ইন্‌জেক্সন্ করা আবশ্য কারণ প্রথমবার সামলাইবার পর পুনরাক্রমণ প্রায়ই সাংঘাতিক হয়।

(৬) **Choleriform type**—বিসূচি ভাব ঃ—এই উপসর্গে কলেরার ন্যায় চিকিৎসা হইবে উপযুক্ত চিকিৎসা অভাবে মলদ্বার দিয়া কুইনি প্রয়োগ করা আবশ্যক।

(৭) **Dysenteric type**—আমাশয়যুক্ত রক্তামাশয়ের ন্যায় চিকিৎসা হইবে, তৎসঙ্গে কুইনাই প্রয়োগ করা কর্ত্তব্য।

(৮) **Bilious form**—পিত্তবিকার পৈত্তিক অবিরাম জ্বরের ন্যায় চিকিৎসা করিতে হ

(৯) **Hæmorrhagic form**—রক্তস্রাব ঃ—এই উপসর্গে ক্যাল্‌সিল্যাক্ট (Calcii Lact) ১০ গ্রেণ মাত্রায় ২ ঘণ্টা অন্তর ২ ড্রাম পর্য্যন্ত খাওয়াইতে হইবে। Normal horse serum—10. cc. চর্ম্মমধ্যে ইন্‌জেক্সন্ দিলে সদ্য উপকার পাওয়া যায়। ইন্‌জেক্সন্ দেওয়ার অসুবিধা থাকিলে, খাইলেও উপকার পাওয়া যায়।

পুরাতন ম্যালেরিয়া।

পুরাতন ম্যালেরিয়া বঙ্গদেশের বিশেষতঃ পল্লীগ্রামের আবালবৃদ্ধ বনিতা প্রায় সকলকেই গ্রাস করিয়া রহিয়াছে। পেট মোটা, প্লীহা বড়, হাত পা সরু, বর্ণ ফেকাসে, শরীর দুর্ব্বল ও অস্থিচর্ম্মসার, ইহাই বর্ত্তমান বাঙ্গালীর আদর্শ আকৃতি হইয়াছে। মধ্যে মধ্যে কম্প এবং জ্বর ভোগও আছে। এক্ষণে এই ম্যালেরিয়া জরাজীর্ণ শীর্ণদেহ লোকেরা কিরূপে আরোগ্য লাভ করিতে পারে তাহাই আমাদের আলোচনার বিষয়।

জ্বরে ভুগিয়া রক্তের লাল কণিকাগুলি বহুল পরিমাণে ধ্বংস পায় এবং দেহ রক্ত শূন্য হয়। প্লীহা ও যকৃৎ প্রদাহ বিশিষ্ট এবং আয়তনে বড় হইয়া থাকে। সামান্য জ্বর সদা সর্ব্বদা বর্ত্তমান থাকে এবং মধ্যে মধ্যে বেগের সহিত বেশী জ্বর হয়।

যাহাতে জ্বরের পুনঃ পুনঃ আক্রমণ বন্ধ হয়, শরীরে রক্ত হয়, প্লীহা, যকৃতের ক্রিয়া ও আকৃতি স্বাভাবিক হয় এবং শরীর সুস্থ ও সবল হয়, তাহার ব্যবস্থা করা আবশ্যক।

জ্বরের আক্রমণ বন্ধ করিবার জন্য কুইনাইন নিয়মিত ব্যবহার করিতে হইবে। লৌহ ঘটিত ঔষধ ও আরসেনিক ব্যবহারে লাল রক্তকণিকাগুলি বৃদ্ধি পাইবে।* বলকারক বলিয়া strychnin ব্যবহার করা আবশ্যক। ওয়ারবর্গ টিন্‌চার (Warburg's tincture) পুরাতন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। এই ঔষধে মুশব্বর ও রেউচিনি থাকার জন্য কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় প্লীহা ও যকৃতেরও উপকার হইয়া থাকে। এই সঙ্গে ম্যালেরিয়া শূন্য স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস করিতে পারিলে শীঘ্রই শরীরের পরিবর্ত্তন ঘটিবে। কোষ্ঠ কঠিন থাকিলে অন্ত্রধৌতি দ্বারা পরিষ্কার করিতে হইবে। ইহাতে পরিপাক শক্তি ও ক্ষুধা বৃদ্ধি পাইবে। প্লীহা ও যকৃতের উপর টিনচার আইওডিন লাগাইতে হইবে। শোথ ও উদরি হইলে লবণ বন্ধ করিয়া মূত্রকারক, বিরেচক ও বলকারক ঔষধ সকল প্রয়োগ করিতে হইবে।

অপরিস্ফুট ম্যালেরিয়া।

আধকপালে, শিরঃপীড়ার বেদনা লাঘব জন্য "নানালা" সদ্য ফলপ্রদ। যখন বেদনা থাকিবে না সেই সময় কুইনাইন্ সেবন করিতে হইবে। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা আবশ্যক।

প্রথমে অল্প মাত্রায় কুইনাইন্ প্রয়োগ করিলে অনেক সময় এই অপরিস্ফুট রোগ পরিস্ফুট জ্বরে পরিণত হয়। তখন সাধারণ জ্বরের ন্যায় চিকিৎসা করিতে হইবে।

---

* এই সকল ঔষধের যোগের একখানি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা পত্র—

কুইনাইন্ বাইহাইড্রোক্লোরেট	...	১½ গ্রেণ।
আরসেনিক্ ট্রাইওকসাইড্	...	$\frac{1}{60}$ গ্রেণ।
ফেরস্ সাইট্রেট	... ...	৫ গ্রেণ
এক্‌ষ্ট্রাক্ট জেনসিয়ান্	... ...	আবশ্যকমত।

একটি করিয়া বটিকা—প্রত্যহ দুই বা তিন বার জল দিয়া গিলিয়া খাইতে হইবে।

পুনরাক্রমণ রোধ করার চিকিৎসা।

পূর্ব্বেই কুইনাইনের ব্যবহার প্রবন্ধে কি প্রকারে কত দিন পর্য্যন্ত পুনরাক্রমণ রোধ করিবার জন্য কুইনাইন্ সেবন করিতে হইবে তাহা সবিস্তারে বর্ণন করা হইয়াছে। কুইনাইন্ ব্যবহার ব্যতীত আরও নানা রূপ নিয়ম পালন করিলে তবে সম্পূর্ণ ফল পাওয়া যাইবে।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় সকল নিয়ম পালন করা উচিত। অতি ভোজন, গুরু ভোজন সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়। রাত্রি জাগরণ, ঠাণ্ডা লাগান, অত্যধিক স্নান ইত্যাদি দ্বারা ম্যালেরিয়া জ্বর ফুটিয়া বাহির হইতে দেখা যায়। গঙ্গা স্নানের পর সাংঘাতিক ম্যালেরিয়ার পুনরাক্রমণ হইতে অনেকবার দেখা গিয়াছে। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, "যদি সব রকম সহ্য না হইল তবে রোগ সারিল কি রূপে? কুইনাইন্ দিয়া কেবল মাত্র জ্বর চাপা দিয়া রাখা হয় এবং সামান্য অনিয়মে জ্বর পুনরায় প্রকাশ পায়।" পেটেণ্ট ঔষধের বিজ্ঞাপনে কুইনাইন আটকান জ্বর বলিয়া একটী বিশেষ রোগ দেখিতে পাওয়া যায়। তাহাতে কুইনাইনের যথাসম্ভব নিন্দা থাকে এবং কুইনাইন্ ব্যবহার জ্বর আট্‌কাইয়াছে ইহাই প্রতিপন্নের চেষ্টা করা হয়। এরূপ উক্তি কেবল স্বার্থসিদ্ধির জন্য ও অশিক্ষিত লোকদিগকে প্রলুব্ধ করিয়া ম্যালেরিয়ার একমাত্র মহৌষধ কুইনাইনের ব্যবহার বন্ধ করিবার জন্য প্রচারিত হইতেছে। আমরা সাধারণকে এ সম্বন্ধে সতর্ক করিয়া দিতেছি।

আমরা পূর্ব্বেই ম্যালেরিয়া জীবাণুর জীবন কাহিনীতে এ সকল বিষয় সবিস্তারে আলোচনা করিয়াছি যে, ম্যালেরিয়া গ্যামেটগুলি বহুকাল ধরিয়া রোগীর দেহ মধ্যে শান্তভাবে বাস করিতে পারে। অনিয়ম হইলেই তাহারা উগ্রমূর্ত্তি ধারণ করে ও জ্বরের পুনরাক্রমণ হইয়া থাকে। ইহা কুইনাইনের দোষ নয়। ইহা রোগের স্বধর্ম্ম। এক্ষণে বাহাদুরির জন্য অনিয়ম করিয়া রোগের পুনরাক্রম ভোগ করা উচিত, না নিয়ম মত থাকিয়া রোগকে নির্ম্মূল করা আবশ্যক। প্রত্যেক চিন্তাশীল ও বুদ্ধিমান ব্যক্তি কখনই অনিয়ম করিতে মত দিবেন না। আর নিয়ম করিতে কোন কষ্ট বা ব্যয়ও হয় না। সেই জন্য আমরা সকলকে ম্যালেরিয়া জ্বর হইতে আরোগ্য হইয়া অন্ততঃ ১২ মাস নিয়ম করিয়া থাকিতে ও কুইনাইন্ ব্যবহার করিতে অনুরোধ করি। যাহারা ম্যালেরিয়া-সঙ্কুল স্থানে বাস করেন তাহারা যেন নিয়ম মত বরাবর কুইনাইন্ ব্যবহার করেন। একজন লোক বৎসরের মধ্যে ৩,৪ টাকার কুইনাইন্ খাইলে জ্বরাক্রমণ হইতে অব্যাহতি পাইতে পারে। জ্বর হইলে এই ব্যয়ে এক দিনের চিকিৎসাও সম্ভবে না। সময় থাকিতে চেষ্টা করিলে অতি অল্প খরচেই ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে মুক্তি লাভ করা যায়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন

১। মস্তকের চুলের পক্ষে কোন্ তৈল সর্ব্বাপেক্ষা উপকারী অর্থাৎ কিসে চুল কোমল ও শোভাযুক্ত হয়?

২। মস্তকে কখন তৈল মাখা উচিত? স্নানের পরে বা পূর্ব্বে?

শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ,
বহুবাজার।

উত্তর—

১। সরিষা, বাদাম, তিল, রেড়ি, নারিকেল প্রভৃতি বিশুদ্ধ উদ্ভিজ্জ তৈলই কেশ তৈলের উপযোগী। তবে অভ্যাস ও রুচি বিশেষে ইহাদের যে কোনটি উপকারী বলিয়া পরিগণিত হয়। কেবল তৈল ব্যবহারেই কেশ কোমল ও শোভাযুক্ত হয় না। ইহার সহিত চিরুণী ও বুরুস দ্বারা নিয়মিত পারিপাট্য করা আবশ্যক। রেড়ির তৈল সহজে শুষ্ক হয় না বলিয়া ইহার ব্যবহারে কেশের বিশেষ পারিপাট্য লক্ষিত হয়।

২। সাধারণতঃ কেশ রক্ষার জন্য স্নানের পূর্ব্বেই তৈল ব্যবহার করা বিধেয়। তবে কেশের পারিপাট্যের জন্য স্নানের পরেও ব্যবহার করা যাইতে পারে।

---

(২)

প্রশ্ন

১। আজকাল বাজারে নানাপ্রকার কেশ তৈল বাহির হইয়াছে এবং সকলগুলিই যে কেশ ও মস্তিষ্কের বিশেষ উপকারক, তাহা প্রস্তুতকারক মহাশয় বিশেষ করিয়া বলিতে ভুলেন না। কিন্তু দুঃখের বিষয় কতকগুলি এত অধিক গুণশালী যে মর্দ্দনের সঙ্গে সঙ্গে কেশরাশি আপনা হইতেই মর্দ্দনকারীর সর্ব্বাঙ্গ ছাইয়া ফেলে। সুতরাং কোন্ তৈলটী প্রকৃত উপকারী তাহা কিরূপে পরীক্ষা করা যাইতে পারে?

২। বাজারে প্রচলিত কেশ তৈলের মধ্যে কোন্‌টী উপকারী তাহা আপনার জানা থাকিলে লিখিবেন।

শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ।
বেলগেছিয়া।

উত্তর

১। কেশতৈলের উপকারিতা বুঝিতে হইলে সেই তৈল ব্যবহারের পর মানসিক ও শারীরিক অবস্থা কিরূপ থাকে তাহা নির্দ্ধারণ করা আবশ্যক। যে সকল তৈল ব্যবহারে মস্তিষ্ক শীতল হয়, যাহার সৌগন্ধে চিত্ত প্রফুল্লিত থাকে তাহাকেই উপকারী বলা যাইতে পারে। গন্ধও অভ্যাস এবং রুচির উপর নির্ভর করে। সেই জন্য এক এক জন, এক এক তৈলের উপর বিশেষ অনুরক্ত হইয়া পড়ে।

২। আমি নিজে খাঁটি সরিষার তৈলই ব্যবহার করি, সেইজন্য বাজার প্রচলিত কোন্ কেশতৈল উত্তম ব্যক্তিগত ভাবে তাহা বলিতে অক্ষম।

---

(৩)

প্রশ্ন

১। শুক্‌না পাট পাতা ভিজান জল (নাল্‌তার জল) প্রতিদিন প্রাতে খাইলে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কোন উপকার হয় কি না?

২। বাবলা গাছের ডালের নরম ডোগা (কুঁড়ি) লবণ দিয়া নিয়মমত খাইলে অম্লরোগের উপকার হয় কি না?

শ্রীগিরিশচন্দ্র ভট্টাচার্য্য সরস্বতী, তমলুক।

উত্তর—

১। আয়ুর্ব্বেদ মতে পাটশাক বা নালিতা শাক রক্তপিত্তনাশক, বিষ্টম্ভী ও বাতপ্রকোপক। আমাদের দেশে নালিতা ভিজা জল প্রাতে সেবন করিবার বিধি বহু দিন হইতে চলিয়া আসিতেছে—ইহা উপকারক।

২। বব্‌বুল বা বাবলা গাছের কুঁড়ির কথা যাহা লিখিয়াছেন—তাহাও অম্ল রোগে হিতকর। বব্‌বুলাদ্য-রিষ্ট, গ্রহণী, কুষ্ঠ, ক্রিমি প্রভৃতি বহু রোগে অতি প্রসিদ্ধ ঔষধ।

---

(৪)

প্রশ্ন

প্রাতঃকালে বা বৈকালে ঠিক পাইখানা যাইবার পূর্ব্বে ডম্‌-বেল (Dumb-bell) বা ডন্‌, বৈঠক ইত্যাদি ব্যায়াম করিয়া, পরে পাইখানা যাইলে শরীরের কোন অনিষ্ট হয় কি না বা বাহ্যের কোনরূপ গোলমাল হয় কি না ?

শ্রীনরেন্দ্র মুস্তৌফী,
মহতা-কা-চক্, বিকানের।

উত্তর

মলের বেগ ধারণ করিয়া ব্যায়াম করা উচিত নহে। তবে যদি মলের কোন মাত্র বেগ না থাকে তাহা হইলে ব্যায়াম করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহায়তা হয়।

---

(৫)

প্রশ্ন

১। Strychniaর প্রয়োগ রূপের কোন একটী ঔষধ মাত্রা অনুযায়ী কিছুদিন ব্যবহার করিলে ক্ষতি হয় কি না এবং কতদিন পর্য্যন্ত খাওয়া চলে।

২। লবণের সহিত পাকা কলা ব্যবহার করিলে বীর্য্য গাঢ় হয়—ইহা প্রকৃত কি না ?

কবিরাজ শ্রীউপেন্দ্রনাথ চক্রবর্ত্তী,
বড়বাজার, কলিকাতা।

উত্তর

১। বরাবর ব্যবহারে অভ্যাস হইয়া যায়, পরে কোন ফল হয় না। সেই জন্য মধ্যে মধ্যে বন্ধ দিয়া ব্যবহার করা উচিত।

২। এরূপ গুণের বিষয় আমাদের জানা নাই।

(৬)

প্রশ্ন

১। চোকে চুলকানি হয় কেন ? উহা নিবারণের উপায় কি ? চোকের জ্যোতি কিসে বাড়িতে পারে ?

২। প্রাতরুত্থানের সহিত স্মৃতি শক্তির কি সম্বন্ধ ?

৩। কুক্কুট মাংস ও ডিম্ব সম্বন্ধে আপনার অভিমত কি ? দুগ্ধের সহিত ডিম্ব খাওয়া কিরূপ ? প্লীহা রোগে কুক্কুট মাংস কিরূপ ?

শ্রীমাহকুজ আলী,
সুনাম গঞ্জ, শ্রীহট্ট।

উত্তর

১। চক্ষুর পাতার রোগে, চক্ষু চলকায়। বোরাসিক লোশন (১ ভরি বোরিক এসিড ১ বোতল জলে দ্রব করিয়া ছাঁকিয়া লইলে বোরিক লোশন প্রস্তুত হয়) দিয়া নিয়মিত ধৌত করিলে সুফল পাওয়া যায়।

২। প্রাতরুত্থানে মস্তিষ্ক শীতল ও মন প্রফুল্ল হয়। এই কারণে স্মৃতি শক্তির প্রখরতা রক্ষণেরও সহায়তা হইয়া থাকে।

৩। সাধারণতঃ যে সকল পশু মাংস চলিত আছে, তাহাদের অপেক্ষা কুক্কুটমাংস সহজে পরিপাক হয়। অন্য মাংস অপেক্ষা কুক্কুট মাংসে চর্ব্বি অতি কম। রোগীদিগকে ইহার জুস খাইতে দেওয়া হয়। অন্য মাংসের জুসে চর্ব্বি থাকার জন্য তাহাতে উদরাময় হইবার সম্ভাবনা। রোগীদের জন্য কুক্কুট মাংসই প্রশস্ত। কুক্কুট ডিম্ব কাঁচা অবস্থায় দুগ্ধের সহিত খাওয়া উত্তম। বল বৃদ্ধির জন্য রোগীকে দুগ্ধের সহিত কাঁচা ডিম্ব, অল্প চিনি ও ব্রাণ্ডি মিশ্রিত করিয়া খাইতে দেওয়া হয়। ইহাতে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়। প্লীহারোগে কুক্কুট মাংস সেবনে কোন বাধা নাই। প্লীহা ও যকৃত উভয়ের রোগে এবং প্রস্রাবের দোষ থাকিলে, চিকিৎসকের ব্যবস্থানুযায়ীই কার্য্য করা কর্ত্তব্য।

(স্থানাভাব বশতঃ অনেক পত্রের উত্তর দেওয়া হইল না, আগামী বারে দেওয়া যাইবে)।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | ভাদ্র ১৩২২ সাল | পঞ্চম সংখ্যা।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

সংক্রামক রোগের বিস্তৃতি।

আমরা গত আষাঢ় মাসের প্রবন্ধে বলিয়াছি যে কতকগুলি জীবন্ত বীজাণু দ্বারা সংক্রামক রোগের উৎপত্তি হয়। ঐ সকল বীজাণুর বিষপ্রভাবই সংক্রামক রোগের কারণ। আমরা ইহাও বলিয়া আসিয়াছি যে সংক্রামক রোগ কখনই নূতন উৎপন্ন হইতে পারে না—প্রত্যেক সংক্রামক রোগই তাহার পূর্ব্ববর্ত্তী সংক্রামক রোগের সহিত সম্বদ্ধ—আবার ঐ পূর্ব্ববর্ত্তী রোগও তাহার পূর্ব্ববর্ত্তী রোগের সহিত সম্বদ্ধ। নানা প্রকার সাবধানতায় বিস্তর যত্ন ও চেষ্টায় উহার পূর্ব্বাপর শৃঙ্খলা ভঙ্গ করিতে না পারিলে উহা জীবের কর্ম্মবন্ধনের ন্যায় চিরদিনই ফলোন্মুখী থাকে এবং এইরূপে একটী রোগ পরবর্ত্তী অসংখ্য অসংখ্য রোগের হেতুভূত হইয়া অনন্ত ক্লেশের কারণ হয়। এ সমুদয় কথাই আমরা পূর্ব্বে আলোচনা করিয়াছি। পরন্তু এই বর্ত্তমান প্রবন্ধে আমরা সংক্রামক রোগ যেরূপে বিস্তৃতিলাভ করে তাহারই আলোচনা করিতেছি।

পূর্ব্বাভাস।

মানব দেহই জীবাণুর প্রকৃত আবাসভূমি। সংক্রামক রোগের বীজাণু সকল এক জনের সুস্থ শরীর হইতে অপর এক জনের শরীরে গিয়া রোগোৎপাদন করিতে পারে।

প্রথমতঃ সুস্থ শরীর হইতে।

ব্যহিক দেখিতে বেশ সুস্থ সবল ও রোগশূন্য বলিয়া বোধ হয় কিন্তু তাহার শরীর মধ্যে সংক্রামক রোগের বীজাণু বাস করিতেছে। এইরূপ সুস্থ লোক হইতেই রোগবীজাণু অপর দেহে ব্যাপ্ত হইতে পারে—একথা শুনিলে লোকে অবিশ্বাস করিতে পারেন। কিন্তু এ কথার ভিতর কিছুই অবিশ্বাস্য নাই। সংক্রামক রোগের বীজাণু সকল যখন সুস্থ দেহে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থান করে তখন সেই সুস্থদেহী অজ্ঞানতা প্রযুক্ত ঐ বীজাণু বা রোগ সম্বন্ধে কিছুমাত্র

সাবধান হন না। তাহার মল, মূত্র, নিশ্বাস বা থুথুর সহিত রোগ বীজাণু সকল নিরন্তরই নির্গত হয় ও অপর দেহে সংক্রামিত হইয়া রোগ উৎপাদন করে। এই প্রকারে যে সকল রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার পূর্ব্ববর্ত্তী রোগগ্রস্তকে নিরূপণ করা অতি কঠিন ব্যাপার। ইহা স্থির সিদ্ধান্ত যে, টাইফয়েড্ জ্বর, এসিয়াটিক্ কলেরা, ডিপথিরিয়া (যে রোগে শ্লেষ্মঝিল্লী দ্বারা কণ্ঠনালী অবরুদ্ধ হয়) হাম, বসন্ত এবং অপরাপর রোগ সকল তত্তৎ রোগমুক্ত ব্যক্তিগণের দেহ হইতে অপরদেহে জীবাণুগণ কর্ত্তৃক নীত হয়। এমন কি যাহাদের দেহে কোনকালে ঐ সংক্রামক রোগ হইয়াছিল কিনা এ কথার স্মৃতি পর্য্যন্তও লুপ্ত হইয়াছে এমন সব সুস্থদেহীর দেহ হইতেও রোগবীজাণু অপর দেহে ব্যাপ্ত হইয়া থাকে।

ইউরোপ ও আমেরিকার স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ্ পণ্ডিতগণ নিয়তই ডিপ্‌থিরিয়া, বসন্ত, লাল জ্বর (scarlet fever) প্রভৃতি সংক্রামক রোগের সহিত সংগ্রাম করিতেছেন। তাঁহারা সুস্থদেহীর দেহ মধ্যে সংক্রামক রোগ সকলের বীজ কি প্রকারে প্রচ্ছন্ন অবস্থায় থাকে সেই জ্ঞান লাভকেই সংক্রামক রোগ নিবারণের প্রধান উপায় বলেন। কেননা, লোকে রোগ ভয়ে রোগীর সংসর্গ ত্যাগ করিতে পারে কিন্তু সুস্থ ব্যক্তির সংসর্গ কি প্রকারে ত্যাগ করিবে? কি প্রকারেই বা বুঝিবে যে এই সুস্থব্যক্তির দেহে সংক্রামক রোগের বীজ প্রচ্ছন্ন আছে, অতএব ইহার সহিত সংসর্গ করিব না। সংসারে রুগ্ন অপেক্ষা সুস্থেরই সংখ্যা অধিক। যে যে লোক, দ্রব্য, কীটপতঙ্গ বা জলাদি প্রাকৃতিক পদার্থ সংক্রামক রোগের বীজ বহন করে তন্মধ্যে সুস্থ মনুষ্য দ্বারাই সংক্রামক বীজাণুর অধিক ব্যাপ্তির সম্ভাবনা। সুতরাং সুস্থ শরীরে কি প্রকারে রোগের বীজাণু থাকে অথবা সুস্থ শরীরীকে দেখিবামাত্র তাহার ভিতর কোন্ সংক্রামক রোগের বীজাণু আছে তাহা নিশ্চয় জানিতে না পারিলে সংক্রামক রোগ দমনের বা রোগ প্রতিষেধ জন্য যে কোন উপায় অবলম্বিত হউক না কেন সকলি বৃথা। পণ্ডিতেরা বলেন সুস্থ শরীরের ভিতর প্রচ্ছন্ন অবস্থায় যে সকল রোগবীজাণু বাস করে তাহাদের নির্ণয় করাই স্বাস্থ্য সংরক্ষণের প্রধান উপায়।

রোগীর সংস্পর্শে রোগ জন্মাইতে পারে একথা যেমন সকলেই জানে, সুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শেও যে রোগ জন্মাইতে পারে একথা অনেকেই জানেন না। কিন্তু হিন্দুরা এই সত্যটী অতি পূর্ব্বকাল হইতেই বিশেষরূপে অবগত আছেন একথা আমরা পূর্ব্বে বলিয়াছি। তাঁহারা এই তথ্যটি অবগত আছেন বলিয়াই সুস্থ লোকের সহিতও একত্র পান ভোজন, কিম্বা একশয্যায় শয়ন অথবা কাহারও উচ্ছিষ্ট ভোজন বা বস্ত্র পরিধান ইত্যাদি কোন রূপ সংসর্গ রাখিতে নিষেধ করেন। শাস্ত্রীয় বচন যে "কোহি জানাতি কিং কস্য প্রচ্ছন্নং পাতকং মহৎ?"—কাহার ভিতর কোন্ পাপ প্রচ্ছন্নভাবে বাস করে তাহা জানা নাই বলিয়া শাস্ত্রে সুস্থ ব্যক্তির সহিতও এক পংক্তিতে ভোজন, এক শয্যায় শয়ন ইত্যাদি নিষেধ আছে। আমাদের আয়ুর্ব্বেদকার ঋষিরাও কুষ্ঠ বিষম জ্বর প্রভৃতি সংক্রামক রোগের হেতু নির্ণয় স্থলে ঐ সকল রোগবীজ বা দোষের অস্তিত্ব দেহমধ্যে স্বীকার করিয়া রোগ প্রকোপক বহু কারণ সকলের সহায়তায় যে ঐ সকল রোগের প্রাদুর্ভাব হয় একথা বলিয়াছেন। চরক বলেন বীজ যেমন ভূমিতে অধিষ্ঠিত হইয়াই তৎক্ষণাৎ অঙ্কুরিত না হইয়া কাল পরিণামে বৃষ্টি রৌদ্রাদির সহযোগে অঙ্কুরিত হয়, দোষ সকলও তদ্রূপ শরীরে অধিষ্ঠিত হইয়াই তৎক্ষণাৎ প্রকুপিত না হইয়া কালাদির যোগে প্রকুপিত হইয়া থাকে। ইহজন্মে কেন, পরজন্মেও রোগবীজ আমাদের সঙ্গের সাথী হয় বলিয়া হিন্দুরা এমন কি মহাপাতকাদি জনিত ব্যাধির প্রায়শ্চিত্ত না করিয়া দেহত্যাগ করিতেও ভয় পান।

মানব শরীরের বহির্ভাগে যে সকল রোগ বীজাণু অবস্থিতি করিতেছে, তাহারাও রোগের বাহক

দ্বিতীয়তঃ বহির্দ্দেশ হইতে।

রোগবীজ মানবদেহের বাহিরে স্বল্পকালমাত্র থাকিতে পারে। তবে দুএকটী সংক্রামক রোগ এমন আছে যে ঐ সকল রোগের বীজাণু কিছু অধিক

কাল দেহের বাহিরে বাস করে। মানবদেহে আসিলেই রোগবীজাণু চির আবাস প্রাপ্ত হয়। বাহিরে শীত আছে, উত্তাপ আছে, বাহিরে থাকিলে শুকাইয়া যাইতে পারে, জলে নষ্ট হইয়া যায়, সূর্য্য কিরণে উহাদের অচিরেই প্রাণ বিনাশ হয় এজন্য জীবাণুগণ মানবাবাস ব্যতীত অপরত্র বেশী দিন থাকিতে পারে না। অপরত্র উহারা দু চারি দিনের অতিথি মাত্র। Anthrax (বিদ্রধি) ও Tetanus (ধনুষ্টঙ্কার) উৎপাদনকারী জীবাণুগণ গর্ভকোষে থাকে বলিয়া অপরাপর জীবাণুগণের ন্যায় উহারা সত্বর নষ্ট হয় না—একারণ উহারা সংক্রামক রোগ বহন করিতে পারে। টাইফয়েড্ জ্বরের ব্যাসিলি, কলেরা রোগের স্পিরিলি এবং ব্যাসিলারি ও এমিবিক্ এই উভয় প্রকার উদরাময় রোগের বীজাণু মানব শরীরের বাহিরে অত্যল্পকাল বাস করে। কেননা, সূর্য্য কিরণাদি পূর্ব্বোক্ত প্রাণ-হানিকর কারণে উহাদের সংখ্যা শীঘ্র শীঘ্র কমিতে থাকে এবং উহাদের বিষ প্রভাবও তিরোহিত হয়। সুস্থ শরীরের বীজাণু হইতে যেমন সংক্রামক রোগের ব্যাপ্তি হয়, এই সকল বাহিরের আগন্তু বীজাণু সেরূপ সংক্রামক রোগ উৎপাদনে সক্ষম নহে।

সংস্পর্শ দুই ভাবে ঘটিতে পারে। রোগী ও সুস্থ ব্যক্তির সাক্ষ্যাৎ সম্বন্ধে যে সংস্পর্শ তাহা প্রাথমিক

তৃতীয়তঃ স্পর্শাক্রমণ দ্বারা।

সংস্পর্শ এবং উহাদের মধ্যে পরম্পরাভাবে বা ব্যবধান ভাবে যে সংস্পর্শ তাহা দ্বিতীয় সংস্পর্শ। তৃতীয় সংস্পর্শে যে দোষ নাই তাহা হিন্দুরাও স্বীকার করেন। ডাক্তার, ইরিসিপেলস্ ক্ষতে অস্ত্র করিলেন, সেই ক্ষত হইতে ডাক্তারও যদি উক্ত ইরিসিপেলাস রোগে আক্রান্ত হন, তাহা হইলে উহা প্রথম সংস্পর্শ-জনিত বলিতে হইবে এবং ঐ ডাক্তারের হস্ত প্রভৃতি কোন অঙ্গের সংস্পর্শে যদি অপর এক ব্যক্তি আক্রান্ত হন, তবে উহা দ্বিতীয় সংস্পর্শ জনিত রোগ বলা যায়। কোন্ রোগ প্রথম সংস্পর্শজনিত এবং কোন্ রোগ দ্বিতীয় সংস্পর্শ জনিত এই জ্ঞান চিকিৎসা কার্য্যে অনেক সাহায্য করে। টাইফয়েড্ জ্বরকে আমরা কিছু পূর্ব্বে জলসংযোগজনিত দ্বিতীয় সংস্পর্শজ রোগ বলিয়া জানিতাম কিন্তু এক্ষণে উহা প্রথম সংস্পর্শজ বা টাইফয়েড্ রোগীর সাক্ষ্যাৎ সংক্রমণে হয় জানাতে চিকিৎসাকার্য্যের অনেক সুগমতা হইয়াছে।

যে সকল দ্রব্য দ্বারা সংক্রামক রোগের বীজাণু সকল বিধৃত, বিচ্যুত বা স্থানান্তরিত হয় তাহাদিগকে

চতুর্থতঃ বীজাণুবাহক দ্রব্য দ্বারা।

ডাক্তারি ভাষায় ফোমেজ বলে। ফোমেজ বা বীজাণু-বাহক দ্রব্য কর্ত্তৃক যে সংক্রমণ তাহা দ্বিতীয় সংস্পর্শজনিত বা ব্যবহিতস্পর্শ সংক্রমণ মধ্যে পরিগণিত। এইরূপ সংক্রমণের প্রকোপ দীর্ঘকাল পরে, সংক্রান্ত ব্যক্তিতে লক্ষিত হয়। পূর্ব্বে লোকের ধারণা ছিল যে বাহ্য-পদার্থ-নিচয়ই সংক্রমণোৎপাদনের প্রধান হেতু। কিন্তু এক্ষণে স্থিরীকৃত হইয়াছে যে anthrax (বিদ্রধি) ও Tetanus (ধনুষ্টঙ্কার) এই দুই রোগের বীজাণুই কেবল ফোমেজ যোগে অপর দেহে সংক্রামিত হয়। কেননা, এই দুই রোগের বীজাণু গর্ভকোষে থাকে বলিয়া অপরাপর রোগের বীজাণুর ন্যায় সূর্য্যকিরণাদিতে শীঘ্র নষ্ট হয় না অথবা তাহাদের বিষক্রিয়ার হ্রাস হয় না। বসন্ত, হাম, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি অপর কতিপয় রোগের বীজ দ্রব্যযোগে বাহিত হইয়া রোগোৎপাদন করে বটে, কিন্তু সে দৃষ্টান্ত অতি বিরল। ফোমেজ, সংক্রামক রোগ প্রচারে অতি অল্পই সমর্থ।

বায়ু সম্বন্ধেও লোকের ধারণা এইরূপ ছিল যে বায়ুই সংক্রামক রোগ ব্যাপ্তির প্রধান হেতু কিন্তু এক্ষণে প্রমাণিত হইতেছে যে হাম,

পঞ্চমতঃ বায়ু দ্বারা।

লাল জ্বর, বসন্ত এবং অপরাপর কতিপয় ব্রণ রোগের বীজাণু ফোমেজ বা দ্রব্যস্থ থাকিয়া বায়ু কর্ত্তৃক চালিত হইয়া ঐ সকল রোগ উৎপাদন করিতে পারে। ধূলিকণা, নিষ্ঠীবন, কিম্বা কাশরোগীর মুখোদ্গীরণ এই সকল দ্রব্য বায়ুযোগে নীত হইয়া নানা প্রকারের সংক্রামক রোগ

উৎপাদন করে। তন্মধ্যে ধূলিকণা দ্বারা টাইফয়েড্ জ্বরের, উদরাময়ের, ডিপথিরিয়া (শ্লেষ্মঝিল্লী দ্বারা কণ্ঠনালীর অবরোধ), টিউবারকিউলোসিস্ (ক্ষয়রোগ) য়্যান্থ্রাক্স্ (বিদ্রধি) এবং পুঁযবিশিষ্ট ব্রণ সকলের বীজাণু বায়ুসংযোগে নীত হয়। কথা কহিবার সময়, হাঁচিবার সময় অথবা কাশিবার সময় যে সকল শ্লেষ্ম-বিন্দু মুখ হইতে নির্গত হয়, সেই সকল শ্লেষ্ম-বিন্দুদ্বারা মুখ ও কণ্ঠনালী সংক্রান্ত রোগ সকল যথা ডিপ্থরিয়া, টিউবারকিউলোসিস্, নিউমোনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রভৃতি বায়ু সংযোগে নীত হয়। এই জন্য ধূলিকণা, নিষ্ঠীবন বা কাশোদ্গীরণ হইতে সাবধান থাকা উচিত। এই কারণেই আমরা হাঁচিবার সময় বা হাই তুলিবার সময় অথবা কাশির সময় পাছে অপরের পীড়া হয় এই ভয়ে মুখাবৃত করিয়া ঐ সকল কার্য্য সম্পাদন করিয়া থাকি।

ষষ্ঠতঃ জল দ্বারা।

জল হইতে যে সংক্রামক রোগের ব্যাপ্তি হয় একথা বিশেষ করিয়া বলিবার প্রয়োজন নাই। কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর এবং উভয় প্রকারের উদরাময় রোগ জল সহযোগেই সংক্রামিত হয়। বড় বড় সহরে কলের জল প্রচলন হওয়া অবধি যে সেই সকল সহর এক প্রকার স্বাস্থ্য-নিবাস হইয়াছে, সহর হইতে কলেরা প্রভৃতি রোগ সকল যে দূরে গিয়াছে আমরা চক্ষের সম্মুখে এই সকল দেখিতে পাইতেছি। ইউরোপীয়গণ যথায় থাকুন না কেন, জল সিদ্ধ করিয়া অথবা অন্য প্রকারে বিশুদ্ধ জল সেবন করেন এজন্য তাঁহাদের মধ্যে রোগ কম। আর কাঁচা শীতল জলপায়ী দেশীয়গণের মধ্যে সংক্রামক রোগ বেশী—ইহা সকলেই প্রত্যক্ষ করিতেছেন। অতএব যিনি সর্ব্বভূতের স্বাস্থ্য কামনা করেন, সেই সর্ব্বভূত হিতৈষী রোগাচার্য্যগণের সর্ব্বপ্রথম এবং সর্ব্বপ্রধান কর্ত্তব্য এই যে, যাহাতে গ্রামে বা নগরে জলের পবিত্রতা রক্ষিত হয় তৎপক্ষে যত্ন করা এবং জল যে স্বাস্থ্যরক্ষার বা সংক্রামক প্রতিষেধের প্রধান উপায় তাহা সাধারণকে বুঝাইয়া দেওয়া। জল সাক্ষ্যাৎ ধর্ম্ম-স্বরূপ বা স্বাস্থ্য স্বরূপ। জলে অপবিত্র দ্রব্য নিক্ষেপ করিতে নাই, থুতু ফেলিতে নাই, মলমূত্র ত্যাগ করিতে নাই, কলেরা বা বসন্ত দূষিত বস্ত্রাদি ধৌত করিতে নাই, ইত্যাকার উপদেশ সকল সর্ব্বসাধারণে প্রচার করা এবং ধনী লোকে যাহাতে জলাশয়োৎসর্গ বা পুরাতন পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধারাদি কার্য্যে তাঁহাদের অর্থের সদ্ব্যয় করেন, সেইরূপে তাঁহাদিগকে প্রবর্ত্তিত করা কর্ত্তব্য।

সপ্তমতঃ খাদ্য দ্বারা।

খাদ্যের সহিত যে সংক্রামক রোগ শরীরে প্রবেশ করিতে পারে ইহা অনেকেই জানেন। বাজারে মিঠাই সন্দেশ প্রভৃতি খাদ্যে যে কতপ্রকার রোগ বীজাণু প্রচ্ছ[ন্ন] থাকে তাহা বলা যায় না। উ[ন্মুক্ত] পথিকের পদধূলি সমাচ্ছন্ন হওয়াতে যে সর্ব্বপ্রকা[র] সংক্রামক রোগ উৎপাদন করিতে সক্ষম তাহাতে আ[র] সংশয় নাই। খাদ্যের মধ্যে দুগ্ধ কর্ত্তৃকই বিশেষ ভাবে আজ কাল সংক্রামক রোগ উৎপন্ন হইতেছে। গাভী[র] যে সকল রোগ আছে তাহার দুগ্ধের সহিত সেই সক[ল] রোগ বীজাণু বহির্গত হয় এবং দুগ্ধ সিদ্ধ করিয়া না খাইলে দুগ্ধ পানকারী রোগাক্রান্ত হইতে পারে।

গাভির ক্ষয় রোগ প্রায়ই হইয়া থাকে এবং এই ক্ষয় রোগগ্রস্ত গোদুগ্ধ বহু পরিমাণে ক্ষয় রোগের বিস্তৃতি[র] সাহায্য করে। জলের অবিশুদ্ধিতায় যে যে রো[গ] উৎপন্ন হইয়া থাকে, গাভীদুগ্ধের অবিশুদ্ধিতেও সে[ই] সকল রোগ উৎপন্ন হয়। উদর সংক্রান্ত অধিকাং[শ] রোগই কৃত্রিমদুগ্ধ সেবন জনিত। আমাদের শা[স্ত্রে] দুগ্ধ সেবনের যে সকল বিধি নিষেধ করিয়াছেন সকলই স্বাস্থ্যকে লক্ষ্য করিয়া। সদ্যোপ্রসূতা, মৃতবৎ[সা] বা অনুপস্থিত বৎসা, বা অনির্দ্দশাহ, বা সন্ধি[নী] অথবা রুগ্না ইত্যাদি গাভীর দুগ্ধ যে সেব[ন] করিতে নাই, অথবা প্রাতঃকাল অপেক্ষা সায়ংকালে[র] দুগ্ধ যে অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর ইত্যাদি বিধি ব্যব[স্থা] ঋষিগণ সংক্রামক রোগ নিবারণের জন্যই করিয়াছে[ন।] আমরা অন্নকেই দেহ মন ও জীবের ধারয়িতা ব[লিয়া] বলিয়া থাকি। অন্ন এক পক্ষে যেমন অমৃত স্বরূপ অপর পক্ষে তেমনি সংক্রামক বীজাণু ও পাপের উৎপাদনকারী। এই জন্য আমাদের শাস্ত্রে অন্নসম্বন্ধে বিস্তর বিধি নিষেধ। অতএব খাদ্যের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য না রাখিলে সংক্রমণ নিবারণের আর উপায় নাই।

অষ্টমতঃ কীটাদি দ্বারা।

যতই আলোচনা হইতেছে ততই বুঝা যাইতেছে যে কীটোৎপন্ন বা কীটবাহী সংক্রামক রোগ অসংখ্য। তবে কীট নষ্ট করিলে এই সকল রোগদায় হইতে নিস্তার পাওয়া যায় বলিয়া উহাদের সংখ্যা বৃদ্ধিতে ভয়ের কারণ নাই। এক একটী সংক্রামক রোগের এক একটী বাহক আছে। যথা—মূষিক বিউবনিক প্লেগের বাহক, আনোফেলিস্ মশকী ম্যালেরিয়ার বাহক, ডেঙ্গুজ্বরের বাহক কুলেক্স (culex), পার্ব্বত্য জ্বর এবং আফ্রিকান্ জ্বরের বাহক Ticks; টাইফস্ জ্বরের বাহক Louse (মৎকুণ জাতীয় কীটবিশেষ) এবং বিছানার ছার; Tse Tse মাছি ঘুমপাড়ান রোগের বাহক। অপরাপর রোগের অপরাপর বাহক আছে। বাহনগণকে মারিয়া ফেলিতে পারিলেই রোগও নিবারিত হয়। সর্ব্বাপেক্ষা অনিষ্টকর বাহক মাছি। ইহা ময়লা ও আবর্জ্জনা হইতে যে কত প্রকারের সংক্রামক বীজাণু বহন করে, তাহা বলা যায় না।

আমার স্বাস্থ্য।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেন গুপ্ত লিখিত—

ম্যালেরিয়ার কারণ শুধু 'এনোফিলিস্' মশক কি না সে বিষয়ে এখনও মতভেদ দেখিতেছি। শুধু এদেশেই নয় আসাম ও জলপাইগুড়ি অঞ্চলে চা-বাগানের ম্যালেরিয়া সর্ব্বজন বিদিত। যদিও অনেক বাঙ্গালী বাবু চা-বাগানে আছেন বটে কিন্তু বঙ্গপল্লীর প্রায় অধিকাংশ লোকই চা-বাগানের ম্যালেরিয়ার কথায় ভীত হন। গভর্ণমেণ্টের তীব্র নজরে, ইউরোপীয় ও দেশীয়গণের তত্ত্বাবধানে, প্রতি বৎসর সহস্র সহস্র মুদ্রা ব্যয় করিয়াও চা-বাগানের ম্যালেরিয়া দূরীভূত হইতেছে না। প্রত্যক্ষদর্শী মাত্রেই চা-বাগানের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয় একবাক্যে স্বীকার করিবেন। কোন বন্ধুর নিকট শুনিয়াছি ডুয়াসে গজারিবৃক্ষের নবপত্র উদ্গম সময়ে নাকি তথায়ও ম্যালেরিয়ার প্রকোপ দেখা যায়। এসকল বিষয় চিন্তা করিলে আমাদের মনে স্বতঃই প্রশ্ন উঠে যে শুধু এনোফিলিস্ মশকই ইহার মূল কি না। কারণ যাহাই হউক, কুইনাইন যে ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক তাহা চিকিৎসক মাত্রেই একবাক্যে স্বীকার করেন। ম্যালেরিয়াপূর্ণ স্থানে সম্পূর্ণ চারি বৎসর বাস করিয়াও কি ভাবে আমি এক দিনের জন্যও জ্বরাক্রান্ত হই নাই অধিকন্তু আমার পূর্ব্ববর্দ্ধিত প্লীহাটীও কমিয়া গিয়াছে এস্থলে তাহাই মাত্র আমার বক্তব্য। ম্যালেরিয়ার কারণাদি সম্বন্ধে কোন কথা বলিতে যাওয়া আমার পক্ষে ধৃষ্টতা মনে করি।

ছেলেবেলা হইতে যৌবনের প্রারম্ভ পর্য্যন্ত জন্মভূমির ক্রোড়ে বিলাসিতার গন্ধমাত্র না নিয়া বেশ স্বাস্থ্যসুখে সুখী ছিলাম। সন্তরণ, নৌকাচালন, রৌদ্র বৃষ্টি তুচ্ছ জ্ঞান, এসব যেন এখন স্বপ্নের মত মনে হয়। পিতা মাতা ভ্রাতা ভগ্নীদের মনে আতঙ্ক জন্মাইয়া একদিন নব-বর্ষাসমাগমে জলে কত ডুব দিয়াছি। আমার মত সুন্তরণ পটু ও বলিষ্ঠ আমাদের সমবয়স্কের মধ্যে কেহই ছিল না। অবাধ্যতার শাস্তি ভয়ে নগ্নগায়ে রাত্রি দ্বিতীয় প্রহর পর্য্যন্ত কত গোয়ালে-জঙ্গলে নীরবে মশার দংশন যাতনা সহিয়াছি—গা ফুলিয়া গিয়াছে। প্রকৃতির

কোলে মুক্ত বিহঙ্গমসম আপন স্বচ্ছন্দতায় চলাফিরা করিয়াছি, কোন্ দিন ত জ্বর হয় নাই, কোন দিনও কুইনাইনের স্বাদ বুঝিতে পারি নাই। সে সব বাল্য-স্মৃতি—'মায়ের দেওয়া মোটা কাপড়' ভাতের কথা কখনোত ভুলিতে পারি না।

সে স্মৃতি কয়েক বৎসর পূর্ব্বে আমাকে আরো কাতর করিয়া তুলিয়াছিল। তখন আমি চিকিৎসক রূপে ম্যালেরিয়া প্রদেশে বাস করিয়া নিজ স্বাস্থ্য একেবারেই হারাইয়া ফেলি। ছোট সময়ে আমাদের পল্লীতে দেখিয়াছি কাহারও জ্বর হইলে 'সেকালের' নিয়মাদি পালন করা হইত—এখনও আছে। জ্বর ত্যাগান্তে কাহাকেও কুইনাইন দিলে লোকে কাণাকাণি করিত—কু-ই-না-ই-ন্ দিয়াছে! অর্থাৎ কি যেন কি একটা আশ্চর্য্যের ব্যাপার। সেই বঙ্গপল্লীর সংস্কার গণ্ডির বাহিরে আমি বড় শীঘ্র আসিতে পারি নাই। যখন জ্বর প্লীহায় অসময়েই ভবের খেয়া ঘাটে বসিয়া রিক্তহস্তে কাঁদিতেছিলাম, তখনও আমি কুইনাইনের সঙ্গে প্রায় অপরিচিত।

আমি গরীবের ছেলে—নিজেও গরীব। কাজেই আমার রাশি রাশি ঔষধ ও দুধ ঘিয়ের কোন সুবিধা হয় নাই। হাওয়া পরিবর্ত্তন জন্য মধুপুর, বৈদ্যনাথ, গিরিডি প্রভৃতি স্থানে যাইতে অক্ষমতা বশতঃ পেটের দায়ে লাঠি ভর করিয়াই আবার কর্ম্মক্ষেত্রে নামিয়াছি। ম্যালেরিয়ার স্থানে বাস করিয়া আমার সেই ভগ্নস্বাস্থ্য আমি কি ভাবে পুনরায় লাভ করিতে পারিয়াছি তাহাই আজ স্বাস্থ্যসমাচারের পাঠক পাঠিকাদের নিকট বলিবার বাসনা।

আমি প্রথমে একদিন অন্তর একটী করিয়া পাঁচ গ্রেণের কুইনাইন্ পিল খাইতে আরম্ভ করি। আষাঢ় শ্রাবণে অবিশ্রান্ত বৃষ্টি হেতু যখন প্রায় সর্ব্বদাই ভূমি সিক্ত থাকে তখন ম্যালেরিয়া জ্বর বেশী দেখা যায়। সে সময় কখনও কখনও প্রত্যহই একটী করিয়া পিল খাইতাম। কুইনাইনে মাথার কোন প্রকার গোলমাল হওয়া বড় একটা বুঝিয়াছি বলিয়া মনে হয় না। বরাবরই সন্ধ্যায় চা-খাওয়ার সময় পিল খাই। রাত্রে দেহের ভিতর কুইনাইনের পূর্ণমাত্রায় যখন কাজ হইতে থাকে তখন আমি শান্তিময়ী নিদ্রাদেবীর ক্রোড়ে থাকি। যদি কখনও কোন অজানিত কারণে প্রভাতে শরীর ও মন বেশ স্ফূর্ত্তিযুক্ত না থাকে কিংবা রাত্রির সুনিদ্রা সুখে বঞ্চিত হইয়া থাকি তবে সকালেও পূর্ব একটী পিল খাই। মনে হয় শরীরের ভিতর যত ম্যালেরিয়া বিষ প্রবেশ করিয়াছে তাহা নাশ করিতে আরো কিছু কুইনাইনের প্রয়োজন অথবা হয়ত কোন কারণে Sugar coated pill ভালমত গলিতে পারে নাই—তাই মাত্রাটা একটু বাড়াইয়া থাকি।

সাধারণতঃ শীতের সময় ম্যালেরিয়া খুবই কম দেখা যায়। কিন্তু বৃষ্টি হইলেই আবার বৃদ্ধি হয়। ইহা সকলই ম্যালেরিয়া জ্বর কি না সে বিষয়ে একটা প্রশ্ন উঠা স্বাভাবিক। শীত কম্প সহ জ্বরও (ague fit) সকল রোগীতে দেখা যায় না। কিন্তু অবস্থা বুঝে ২।৪ মাত্রা কুইনাইন্ দিতেই যে জ্বর ছাড়িয়া যায় কাজেই আমরা সে সবকেই ম্যালেরিয়া বলিতে বাধ্য হই। অসংখ্য রোগীর রক্ত নিয়াও ম্যালেরিয়া জীবাণু দেখা গিয়াছে, কিন্তু যদি কেহ তর্ক করিতে চাহেন যাহাদের রক্ত পরীক্ষা করা হয় নাই তাহাদিগকে ম্যালেরিয়া জরাক্রান্ত মনে করা ঠিক নহে, তবে সে তর্ক মীমাংসার জন্য বঙ্গীয় মফস্বলস্থ দাতব্য চিকিৎসালয়ের ডাক্তারগণ ও অভিজ্ঞ কবিরাজ মহাশয়গণকে অনুরোধ করিতে পারি কিন্তু আশা করি সে কষ্ট উঠিবে না।

আমি এস্থলে শীত কম্পসহজ্বর সম্বন্ধেও ২।১টী কথা না বলিয়া থাকিতে পারিতেছি না। আমরা সচরাচর দেখিতে পাই জ্বরের সময় কেহ শীত বোধ করে কাহারও বা বেশ শীতকম্প হয়, কারো বা কেবল মাথাধরা ও শরীর বেদনা বোধ হয় মাত্র। Cold hot ও sweating stage শতকরা খুব কম রোগীতে দেখিতে পাই। কোন কোন সময় প্রথম দিবসে এবং মাথা ধরা বা শরীর বেদনা হইয়া তৃতীয় দিবসে হয়।

১০২।৩ ডিগ্রি পর্য্যন্ত জ্বর হয়, আবার ৫ কি ১০ গ্রেণ কুইনাইন্ দিলেই পরদিন আবার দেহের তাপ স্বাভাবিক হইয়া থাকে। অনেককে দেখিতে পাই ১০৩।৪ ডিগ্রি জ্বরেও তাহার জ্বর আছে কি না সে কিছু বুঝিতে পারে না—কেবল মাত্র সামান্য শারীরিক দুর্ব্বলতা অনুভব করে।

ম্যালেরিয়া প্রধান স্থানে ঋতু পরিবর্ত্তন সঙ্গে সঙ্গে যে জ্বরেরও হ্রাস বৃদ্ধি দেখা যায় তাহা অনেকেই হয়ত স্বীকার করিবেন। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, কারণাদি সম্বন্ধে কোন আলোচনা আমার উদ্দেশ্য নহে।

বর্ষার পর শীত ঋতুতে সন্ধ্যায় সপ্তাহে দুইটী করিয়া পাঁচ গ্রেণের পিল খাই। বলা বাহুল্য, ইহার মধ্যে যদি কখনো কোষ্ঠকাঠিন্য কিংবা শরীরে একটু মেজ মেজে ভাব বুঝি তবে মাত্রা একটু বাড়াইতে কুণ্ঠিত হই না। এক দিনে জ্বর না থাকা সত্ত্বেও ১০ গ্রেণ কুইনাইন্ সেবনে কোন কোন সময়ে মাথা বেশ একটু ঝিম্ ঝিম্ করিয়া থাকে বটে কিন্তু তাহা ক্ষণিক। কোন কোন দিবস অনিয়মিত স্নান আহারেই হ'ক কিংবা অন্য কোন কারণেই হ'ক, মাথাধরা একটু অতিরিক্ত বোধ করিলে কুইনাইন্ সঙ্গে একটী aspirin বা xaxa tabloid খাইয়া সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়াছি।

কুইনাইন্ সম্বন্ধে আমার উক্ত নিয়ম এখনো চলিতেছে—তবে পূর্ব্বের ন্যায় অতটা নির্দ্দিষ্ট নিয়ম রাখিতেছি না। কারণ, অভিজ্ঞতার দোহাই দিয়া ইহাও বলিতে পারি যে এখন আমার 'জল হাওয়া' অনেকটা সহিয়া গিয়াছে এবং প্লীহার জন্য যে ভাবনা ও গরজ ছিল তাহা আর নাই। কিন্তু যে জাতিরই হ'ক মশক মহাশয়দের দংশন অনুগ্রহটুকুতে এখনও পূর্ব্বের ন্যায়ই অপ্যায়িত হইতেছি।

স্নান আহারের কথা—বিশেষ কোন কারণ না থাকিলে প্রত্যহই স্নান করি, শীতের সময় জলটা গরম চাই সে কেবল আরামের আব্দারে। আহার সম্বন্ধে আমার কোন বাছাবাছি নাই, ডাল, মাংস, মাছ, তরকারী যতটা যোটে, যতটা রোচে তৃপ্তির সহিত উদর পূর্ণ করি। প্লীহাতে নাকি মুড়ি-মাংস্য খাওয়া নিষেধ—কিন্তু সে দুইটী আমার বড় প্রিয়, সুতরাং সে প্রিয়তম দিগকে আমি ছাড়িতে পারি নাই। শারীরিক পরিশ্রম আমাকে বড় একটা কিছু করিতে হয় না, অর্দ্ধমাইল পথ যাইতে হইলেও বাইসিকেলের ঘাড়ে চাপি। পূর্ব্বে একটু একটু অশ্বারোহণের অভ্যাস করিয়া সমধিক উপকার পাইয়াছি। বন্ধুগণ বলেন, কোন প্রকার পরিশ্রম না করায় নাকি আমার উদরে চর্ব্বি জন্মিতেছে। সেই কথা আমি খুবই স্বীকার করি কিন্তু কেন জানি না, টেনিসে যোগ দিবার সময় আমার কোন দিনও হইয়া উঠে না। ছোট সময়ে দাদা মহাশয়ের ভুঁড়িটীর প্রতি আমার একটু হিংসাদৃষ্টি পড়িয়াছিল, তাই এখন এই যৌবনের অনায়াসলব্ধ পূর্ব্ব আকাঙ্ক্ষিত জিনিষটীকে তাড়াইতে আমি নারাজ। আমার শারীরিক শক্তিও মন্দ নয়। মোটের উপর এই ম্যালেরিয়াপূর্ণ স্থানে বাস করিয়াও আমি ভগবানের কৃপায় বেশ সুস্থ আছি। আমার ওজন প্রায় ২ মণ (১ মণ ৩৭॥০ সের)।

আরও একটী কথা, স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে হইলে মানসিক প্রফুল্লতাও নিতান্ত আবশ্যক। মনকে সর্ব্বদা শান্ত ও প্রফুল্ল রাখিতে বিশেষ চেষ্টা করা উচিত। তা বলিয়া কোন প্রকার নেশার বশবর্ত্তী হইয়া আমোদ প্রমোদ যে নিতান্তই সর্ব্বনাশকর তাহা বলাই বহুল্য। আমাদের দলে বন্ধুগণের মধ্যে সকলেই মিতাচারী, এমন কি অনেকে তামাক পর্য্যন্ত খান না। কিন্তু আমি পান তামাকের যম। বঙ্কিমচন্দ্রের বিষবৃক্ষে হুকাদেবীর বর্ণনাটী আমার যেন প্রাণের কথা। যে দিন দেখি আমার ঘ্রাণেন্দ্রিয় সে সুমিষ্ট হৃদয় জুড়ান গন্ধ একটু কেমন কেমন ভাবে গ্রহণ করিতেছে, ধুমের আস্বাদ (কথাটা তামাক সেবীরা বেশ বুঝিবেন) বড় ভাল লাগিতেছে না—সেই দিনই আবার কুইনাইন্ খাওয়ার বড় গরজ করি—যেহেতু আমার দেহের ভিতর যে অশুভ লক্ষণ প্রকাশিত হইতেছে উহা নিশ্চয়ই ম্যালেরিয়ার অত্যাচার!

সর্ব্বশেষ আমার নিবেদন এই, ম্যালেরিয়ার পুনঃ পুনঃ আক্রমণে প্লীহা বর্দ্ধিত হইলেও কেহ যেন জীবনে হতাশ হইয়া না পড়েন। কুইনাইন্ রীতিমত ব্যবহারে কোন অনিষ্টেরই আশঙ্কা আছে বলিয়া আমি বুঝিতেছি না, পরন্তু যে স্থানে ১২।১৪ শত লোকের ভিতর মাসে প্রায় তিন শত লোককে ম্যালেরিয়াক্রান্ত হইতে দেখিতেছি তথায় আমি আজ সম্পূর্ণ চারি বৎসর বেশ আছি। এমন কি নিজের আড়াই বৎসর বয়স্ক শিশু কন্যাটীকেও Prophylactic ভাবে প্রতিবারে ২ বা ২॥০ গ্রেণ কুইনাইন্ সপ্তাহে ২।৩ বার দিয়া থাকি। ভগবানের কৃপায় শিশুটীর স্বাস্থ্যও ভাল। Prophylactic quinine দেওয়া সত্ত্বেও যদি কারো জ্বর হয় তাহাতে কুইনাইনের প্রতি বীতরাগ হওয়ার কোন কারণ নাই। যেহেতু এই কথাটী মনে রাখিতেই হইবে যে দেহের ভিতর যতটা বিষ থাকিবে ততটা বিষ নাশ করিবার জন্য সেই পরিমাণ কুইনাইন্ও আবশ্যক। যে ঔষধ সামান্য পরিমাণে দেহের দুর্ব্বলতা, অবসন্নতা বিদূরিত করে সেই ঔষধই আবার অতিরিক্ত পরিমাণ (overdose) হইলে জীবন নাশ করে। কুইনাইন্ যেমন কোন বিষাক্ত ঔষধ নহে যে উহার পরিমাণ কিছু বেশী হইলে, কাহাকে গঙ্গাযাত্রার ব্যবস্থা করাইতে হইবে। B. P. তে যে dose নির্দ্দিষ্ট আছে তাহার অতিরিক্ত আমরা অনেক ঔষধেই সুফল আশায় ব্যবহার করি থাকি—যেমন Beta napthol, Tr. opii, Tr Digitalis, Choloroform ইত্যাদি। সে সব কথা বিস্তারিত বলিবার এ স্থান নহে। আমরা এক দিনে একটী রোগীকে ৩০ গ্রেণ পর্য্যন্ত কুইনাইন্ দিয়াছি, তাহার ইষ্ট ভিন্ন কোন অনিষ্টই হয় নাই।

আমার অদ্যকার কথা এই পর্য্যন্ত। এখন কুইনাইন্ বিদ্বেষী রোগী ও চিকিৎসকগণকে আমি সানুনয় নিবেদন করিতেছি যে তাঁহারা আমার কথায় বিশ্বাস স্থাপন করিয়া যদি একটী জীবনও উপযুক্ত কুইনাইন্ ব্যবহারে রক্ষা করিতে পারেন তবেই নিজেকে কৃতার্থ মনে করিব।

গো-দুগ্ধে কৃত্রিমতা ও তৎসংক্রান্ত ব্যাধি।

ডাক্তার শ্রীজ্ঞানেন্দ্র নাথ দত্ত লিখিত—

"দুগ্ধ ও রক্ত একই পদার্থ কেবল বর্ণের বিভিন্নতা মাত্র"। বাস্তবিক দুগ্ধই আমাদের প্রাণ এ কথা বলিলে অত্যুক্তি হয় না। ভূমিষ্ঠ মাত্র মাতৃস্তন্য লাভের পূর্ব্বে আমাদিগকে গবাদির দুগ্ধ পান করিয়া বাঁচিতে হয়। মৃত্যুকালেও আর কোন পথ্য না চলিলে একটু দুধ মুখে দেওয়া হইয়া থাকে।

কি কি উপায়ে এই দুগ্ধের কৃত্রিমতা সাধিত হইয়া বিক্রয়ার্থ বাজারে আনীত হয় তাহাই আলোচ্য :—

১। দুগ্ধে বিশুদ্ধ বা অবিশুদ্ধ জল সংমিশ্রণ।

২। গো দুগ্ধে মহিষ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া তাহাতে জল সংযোগ।

৩। দুগ্ধ হইতে মাখন উঠাইয়া লইয়া তাহাতে চিনি ও জল মিশ্রিত করণ।

৪। দুগ্ধের মাখন প্রভৃতি সারভাগ উঠাইয়া লইয়া তাহাতে condensed milk (বিলাতী জমাট দুগ্ধ) হইতে প্রস্তুত দুগ্ধের একত্রী করণ। অনেক স্থলে condensed milk কৃত্রিম উপায়ে প্রস্তুত হইয়া এই কার্য্যে ব্যবহৃত হয়। যথা—বার্লি, অণ্ডলাল (white eggs) চিনি ও ঘি কৌশলে মিশ্রিত হইয়া, এক প্রকার দুধ প্রস্তুত হইয়া গো-দুগ্ধে ভেজালরূপে ব্যবহৃত হয়।

প্রথম দুইটি উপায় মফঃস্বলে এবং শেষোক্ত তিনটি সহরে গৃহীত হইয়া থাকে। শেষোক্ত তিন প্রকারের ভেজালযুক্ত দুগ্ধ Lactometer বা দুগ্ধ পরীক্ষক যন্ত্রে ধরা পড়ে না। কারণ উপাদান গুলি এমন ভাবে মিশ্রিত করা হয় যে তাহাতে গো-দুগ্ধের স্বাভাবিক আপেক্ষিক গুরুত্বের হ্রাস বৃদ্ধি হয় না। এই প্রকার দুগ্ধ কেবল রাসায়নিক ও আনুবীক্ষণিক পরীক্ষায় ধরা যায়।

সহজ পরীক্ষা :—সামান্য একটু খাঁটি দুধ হাতে লইয়া সাবানের ন্যায় রগড়াইলে শীঘ্রই সহজে ফেনা উৎপন্ন হয়। যত বিলম্বে ফেনা উঠিবে দুধও তত অপকৃষ্ট বুঝিতে হইবে।

পথ্যে ব্যবহার :—পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বলেন যে কাঁচা দুধই বেশী উপকারী। কারণ দুধ জ্বাল দিলে—১। বিলম্বে জীর্ণ হয়; ২। আস্বাদের পরিবর্ত্তন হয়; ৩। কাঁচা দুধের scurvy (স্কার্ভি) প্রভৃতি রোগ নাশের যে ক্ষমতা আছে তাহা নষ্ট হয়। অপর পক্ষে আবার দুধ না ফুটাইলে কতকগুলি সংক্রামক রোগের জীবাণু ধ্বংস প্রাপ্ত হয় না। এই রোগের মধ্যে ক্ষয় রোগই (Tuberculosis) প্রধান। অতএব দুধ ফুটাইয়া খাওয়াই প্রসিদ্ধ।

দুধের সঙ্গে শ্লেষ্মা (cough) ও পূঁয (pus) নির্ম্মাণের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে এই চিরপ্রচলিত ধারণার মূলে কোন ভিত্তি নাই। এরূপ কোন সম্বন্ধ থাকিলে প্রত্যেক সদ্যোপ্রসূত শিশুই ২।১ দিনের মধ্যে নাভি পাকিয়া ও নিমোনিয়া রোগাক্রান্ত হইয়া মরিয়া যাইত। প্রসূতির "নাড়ী পাকার" সঙ্গেও দুধের কোন সংস্রব নাই। বরং পর্য্যাপ্ত পরিমাণে দুধ পাইলে প্রসূতি শীঘ্র সুস্থতা লাভ করে।

পূর্ব্বোক্ত সংস্কারযুক্ত রোগীকে দুধ ব্যবস্থা করিতে, তেজপত্র ও পিপুলের সহিত দুধ জ্বাল দিয়া খাইতে বলিলেই অনেক স্থলে তাহাদের আপত্তির কারণ থাকে না।

অস্ত্রোপচারের পর এবং নিমোনিয়াতে দুধ সুপথ্য।

জ্বর রোগে বিবমিসা ও পাকস্থলীর জ্বালা থাকিলে soda water কিম্বা বরফের সঙ্গে দুধ উপযোগী। জ্বরে অত্যন্ত গাত্রদাহ ও জ্বালা থাকিলে, ঘোল বড় শান্তিকর হয়। যক্ষ্মা রোগে দুধ, ছানা, মাখন প্রভৃতি উৎকৃষ্ট পথ্য। শিশুদের উদরাময়ে দুধের সঙ্গে চূণের জল কিম্বা sodi citras উপযুক্ত পরিমাণে খুব উপকারী। Typhoid বা সান্নিপাতিক জ্বরাতিসারে, উদরাময় এবং আমাশয় রোগে, দধি, ঘোল (Lemon whey, alum whey) প্রভৃতি উপকারী। মূত্রগ্রন্থি প্রদাহ (Bright's disease) ও শোথ রোগে দুধ উৎকৃষ্ট পথ্য। মেহ বা প্রমেহ রোগে (Gonorrhoea) ১ ভাগ দুধ, ২ ভাগ জল, উপযুক্ত পরিমাণে চিনি সংযোগে যথেচ্ছা সেবন করিলে শীঘ্র প্রস্রাবে জ্বালা দূর হয়।

ব্যাধি :—দুধ হইতে সাধারণতঃ নিম্ন লিখিত ব্যাধিগুলি সংক্রামিত হইতে পারে :—

১,২। কলেরা, টাইফয়েড :—যে জলাশয়ে কলেরা বা টাইফয়েড্ সংশ্লিষ্ট বস্ত্রাদি ধৌত করা হয় তাহারই জল দুগ্ধে ভেজালরূপে ব্যবহৃত হইলে, অথবা দুগ্ধ বিক্রেতার কিছুদিন পূর্ব্বে কলেরা বা টাইফয়েড হইয়া থাকিলে, ঐ রোগদ্বয়ের বীজাণু তাহার ঘর্ম্মের সহিত মিশ্রিত হইয়া দুগ্ধ সংক্রামিত হইতে পারে (carriers)।

৩। ক্ষয়রোগ :—এই রোগগ্রস্তগাভীর দুধ পান করিলে কিম্বা নিয়মিতরূপে কাঁচা দুধ সেবন করিলে (tuberculosis) এই রোগ হইতে পারে।

৪। বসন্ত, হাম :—গাভীর এই সকল রোগ হইলে অথবা গোস্বামীর বাড়ীতে এই রোগী থাকিলে দুগ্ধের সহিত এই ব্যারাম সংক্রামিত হইবার সম্ভাবনা। শিশুদিগকে গোদুগ্ধের পরিবর্ত্তে বিলাতী জমাট দুগ্ধ স্থায়ীভাবে ব্যবহার করাইলে উদরাময়, scurvy, ricket প্রভৃতি অস্থির ব্যারাম এবং দন্তোদ্গমের বিলম্ব হয়।

দেশীয় ভৈষজ্য তত্ত্ব।

বটক্ষীর।

ডাক্তার শ্রীরাখালচন্দ্র নাগ লিখিত—

বটগাছের শাখা ও পাতা ভাঙ্গিলে যে শ্বেতবর্ণ আঠা নির্গত হয় তাহাই **বটক্ষীর।**

বটক্ষীর সম্বন্ধে পূর্ব্বে চিকিৎসা সম্মিলনী নামক ডাক্তারি মাসিক পত্রিকায় একটী প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছিল। আমি সেই প্রবন্ধ দৃষ্টে কতিপয় স্থলে বটক্ষীর ব্যবহার করিয়া ইহার যাহা ক্রিয়াদি জানিতে পারিয়াছি নিম্নে তাহা লিপিবদ্ধ করিলাম।

আমাদের হিন্দুস্থানে ভগবান যে কত অমূল্য দ্রব্য মানবের তরে রক্ষিত করিয়াছেন তাহা বলা যায় না। পরম ধার্ম্মিক ও ভগবদ্ভক্ত সম্রাট্ আকবর সাহ নারিকেল বৃক্ষ দেখিয়া বলিয়াছিলেন, দেখ! ঈশ্বর হিন্দুস্থানের প্রতি বড়ই দয়ালু, একটী ফলের ভিতর কেমন এক খণ্ড রুটী ও এক পেয়ালা সুশীতল পানি রাখিয়াছেন। প্রকৃত কথাই তাই, বঙ্গের কবি শ্রেষ্ঠ বলিয়াছেন "ধন ধান্যে পুষ্পভরা আমাদের এ বসুন্ধরা" প্রকৃতই আমাদের "সোণার ভারত," ভারতের মাটীতেই আমাদের আশার সকল বস্তুই পাইয়া থাকি। কিন্তু আমরা এমনি অন্ধ, এমনই বিলাসী যে সমুদ্র পারের বিজাতীয় খাদ্য ভিন্ন অন্য পথ্যে মন রাখিতে পারি না। কত দিনে বঙ্গবাসী এই অন্ধ বিশ্বাস ত্যাগ করিবেন বলা যায় না। আগে যখন বিলাতী খাদ্য আমাদের দেশে প্রচলিত ছিল না তখন কি মানুষের মৃত্যু সংখ্যা বেশী ছিল? কখনই না। যখন ভারত অনুকরণ প্রিয় ছিল না, বিলাসী ছিল না, হিন্দু শাস্ত্রানুসারে আহার্য্যাদি গ্রহণ করিত তখনকার দিনে এখন অপেক্ষা মৃত্যুসংখ্যা নিশ্চয়ই কম ছিল। তখন সামান্য রোগে গৃহিণীরা কেবল মুষ্টিযোগ প্রয়োগেই শীঘ্র রোগ আরোগ্য করিতেন।

এখন সে গৃহিণীও নাই, সে বিশ্বাসও নাই, সব কালের সঙ্গে মিশিয়া গেছে। সেকালের গৃহিণীর পরিবর্ত্তে এখন "নভেল নায়িকার" আবির্ভাবেই দেশের মহা দুর্গতি। তবে উপস্থিত সময়ে নানাবিধ বিষয়ের আলোচনার সুবিধা হওয়ায় পরস্পর জ্ঞান বিনিময় দ্বারা আমাদের অনেক উপকার হইতেছে। স্বাস্থ্য-সমাচার সম্পাদক মহাশয় বাংলায় স্বাস্থ্য বিষয়ক মাসিক পত্রিকার প্রতিষ্ঠা করিয়া এবিষয়ে দেশবাসীকে বিশেষ সাহায্য করিয়াছেন। এক বিষয় বলিব বলিয়া অনেক কথা লিখিয়া ফেলিলাম, উপস্থিত পূর্ব্ববর্ণিত বটক্ষীর নামক দ্রবের গুণাবলী লিখিতেছি।

ইহার ক্রিয়া ঃ—সঙ্কোচক, বলকারক, রক্তজনক, পরিপাক শক্তি বর্দ্ধক, স্নায়বীয় উত্তেজক ও পোষক।

মাত্রা ১২ হইতে ৩০ ফোঁটা—

আময়িক প্রয়োগ—নানাবিধ পাকাশয় সংক্রান্ত রোগে ও অন্ত্রের রোগ সমূহে যে স্থলে দুগ্ধ প্রয়োগ নিষিদ্ধ সে স্থলে বটক্ষীর প্রয়োগে বিশেষ উপকার হয়। ২০ ফোঁটা বটক্ষীর প্রায় তিন পোয়া দুগ্ধের সমান কার্য্য করে অথচ ইহাতে দুগ্ধের সারক ক্রিয়া বর্ত্তমান নাই। প্রত্যেক বারে এক ছটাক বিশুদ্ধ জলের সহিত ৫ হইতে ১০ ফোঁটা মাত্রায় প্রয়োগ করা যাইতে পারে। এতদ্ভিন্ন ইহার সঙ্কোচক গুণ বর্ত্তমান থাকায় ইহা উদরাময় এবং আমাতিসার রোগেও ঔষধের কার্য্য করিয়া থাকে।

রোগান্তে দৌর্ব্বল্যাবস্থায় ইহা অল্প মাত্রায় ব্যবহার করিলে বলকারক ও পোষক ক্রিয়ার দ্বারা ইহাতে উপকার হইয়া থাকে।

নীরক্তাবস্থা রোগে বিশেষতঃ আহার সহিত অজীর্ণাদি রোগ বর্ত্তমান থাকিলে ইহা ব্যবহারে শরীরের রক্ত বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং লাবণ্য বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

অজীর্ণ রোগে যখন কোন দ্রব্যই পাকাশয়ে জীর্ণ হয় না অথবা বমি হইয়া যায় সে স্থলে বটক্ষীর অতীব পুষ্টিকর পথ্যরূপে দেওয়া যাইতে পারে।

ইহা স্নায়ুসমূহের বলকারক, অতএব স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যে ইহা ব্যবহার করা যাইতে পারে। এই রোগে অল্প চিনির পানার সহিত বটক্ষীর ব্যবহার করা সুবিধা-জনক, কারণ চিনি সংযুক্ত হইলে আস্বাদও ভাল হয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য বেশী থাকে না। যদি কোষ্ঠ কাঠিন্য হয় তবে মধ্যে মধ্যে পাকা বেল ও পেঁপে ব্যবহারে তাহা নিবারিত হয়।

অল্প পরিমাণে স্নায়বিক উত্তেজক ক্রিয়া থাকায় ধ্বজভঙ্গ রোগেও সকল সময় উপকার করে।

স্বপ্ন বিকার বা স্বপ্নদোষ নামক বাংলার এক প্রধান রোগে ইহা উপকারক। ব্রহ্মচর্য্যব্রত পরিত্যাগকারী পাপাসক্ত বঙ্গযুবকগণের ইহা পরম সুহৃদ্। আমি অনেকগুলি এই রোগগ্রস্ত রোগীকে একেসিয়ার মণ্ড সহযোগে বটক্ষীর প্রয়োগ করিয়া আরোগ্য করিয়াছি।

যাহাদের শরীর পোষণাভাবে শীর্ণ এবং দুর্ব্বল তাহারা ইহা সেবন করিলে শরীরের পুষ্টি হইয়া শীর্ণতা দূর হইয়া যায়।

ইহা সেবনে কোনরূপ কষ্ট বা খারাপ আস্বাদ নাই। শিশুরাও অনায়াসে সেবন করিতে পারে। ইহা সেরূপ ভাবের বিষাক্ত দ্রব্য নহে, কিঞ্চিৎ অধিক পরিমাণে সেবন করিয়া ফেলিলেও কোনরূপ অনিষ্ট হইতে দেখা যায় না। স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠক মহোদয়গণ ইহা ব্যবহার করিয়া পরীক্ষার ফল স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত করিলে বাধিত হইব।

হরিদ্রার ব্যবহার।

(প্রাপ্ত)

হরিদ্রা হিন্দুগণের মধ্যে একটী মাঙ্গল্য দ্রব্য। আমরা যে কোন মঙ্গল কার্য্যের অনুষ্ঠান করি না কেন, আমরা সেই মঙ্গল কার্য্যের দিনে স্ত্রীপুত্র পরিবারবর্গকে হরিদ্রা মাখাইয়া থাকি। ইহা মাখিলে গাত্রের বর্ণ উজ্জ্বল হয়, ত্বকে ক্লেদ থাকিতে পায় না—সাধারণে হরিদ্রার এইমাত্র ব্যবহার জানেন অথবা হরিদ্রা তরিতরকারী, মাছ, ডাউল প্রভৃতি খাদ্য দ্রব্যে ব্যবহৃত হয় আমরা এই মাত্র জানি। কিন্তু নানা কঠিন পীড়ায় হরিদ্রা যে ঔষধ স্বরূপে ব্যবহৃত হয়, তাহা আমরা জানি না। কিছু পূর্ব্বে পল্লীগ্রামবাসী অনেক গৃহস্থ হরিদ্রার কৃমিনাশিনী শক্তির বিষয় অবগত ছিলেন। তখন বাটীর প্রাচীনা স্ত্রীলোকেরা বালকদিগের কৃমি ও জ্বর নাশ করিবার জন্য তাহাদিগকে মধ্যে মধ্যে আনারসের কোঁক, চিরতার জল, নালতের ঝোল, ও গুড়ের সহিত কাঁচা হলুদ খাইতে দিতেন। আজ কাল গায়ে সাবান মাখা যেমন স্বাস্থ্যকর ও বর্ণকর বলিয়া লোকের ধারণা হইয়াছে এবং প্রতিদিন সাবান মাখা যেমন স্বাস্থ্যরক্ষার একটী অঙ্গ—কিছু পূর্ব্বকালে স্নান, অভ্যঙ্গ, ব্যায়াম প্রভৃতি স্বাস্থ্যরক্ষার অঙ্গের মধ্যে উদ্বর্ত্তনও একটী অঙ্গ ছিল। আয়ুর্ব্বেদে আছে উদ্বর্ত্তন কফ নাশক, শরীরে মেদ বৃদ্ধি হইতে দেয় না, শুক্র-জনক, বলকর, রক্তবৃদ্ধিকারী, গাত্র ত্বকের প্রসাদনকারী মুখের শ্রী ও শোভাবর্দ্ধক এবং মুখে ব্রণাদি জন্মিতে দেয় না। সেকালে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য লোকে প্রতিদিন চক্ষে অঞ্জন দিত, মাথার রোগ না হয় এজন্য প্রতিদিন ভৈষজ্য নস্য ব্যবহার ও ভৈষজ্য ধূমপান করিত, গাত্রে

চন্দনাদি অনুলেপন দিত, কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিবার জন্য বস্তিকর্ম্ম করিত এবং অপরাপর বিবিধ প্রকারের নিত্য-ক্রিয়া দ্বারা স্বাস্থ্য সম্বর্দ্ধিত করিতেন। কিন্তু এক্ষণে আমরা স্বাস্থ্য যে রক্ষার প্রয়োজন একথা একেবারে ভুলিয়া গিয়াছি। স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আমাদের মধ্যে কোন অনুষ্ঠানই নাই। পূর্ব্বে উদ্বর্ত্তন নানা প্রকারের দ্রব্যে হইত—তন্মধ্যে হরিদ্রা দ্বারা উদ্‌বর্ত্তনই শ্রেষ্ঠ। উদ্‌বর্ত্তনের যে যে গুণ শাস্ত্রে আছে—হরিদ্রোদ্‌বর্ত্তনে সে সমুদয় গুণই দেখিতে পাওয়া যায়। হরিদ্রা মাখিলে শরীরের বর্ণ অতি পরিষ্কার হয় বলিয়া ইহার সংস্কৃত নাম "বরবর্ণিনী"।

ভাবপ্রকাশে আছে—হরিদ্রা কৃমিনাশক, কটু, তিক্ত, রুক্ষ, উষ্ণ, কফপিত্ত নাশক—বর্ণকর—ত্বক্‌দোষ নষ্টকারী, মেহ, রক্তপিত্ত, শোথ, পাণ্ডু ও ব্রণনাশক। মেহ রোগের অনুপানে আমরা কাঁচা হরিদ্রার রস ও মধু ব্যবস্থা করি। শোথে আজকাল ডাক্তারেরাও কেহ কেহ হরিদ্রা ব্যবহার করিয়া থাকেন। কঠিন কঠিন ঘায়েও হরিদ্রার প্রয়োগ দেখা যায়। নাকের ঘায়ে হরিদ্রা পোড়াইয়া তাহার ছাই দিলে নাকের ঘা আরাম হইতে দেখা গিয়াছে। হরিদ্রায় সকল প্রকার পোকা বা বীজাণু নষ্ট করে। মাছে নুন হলুদ মাখাইয়া রাখিলে সে মাছ পচিয়া যায় না। ইহার পচন নিবারণ শক্তি অতিশয়। গাছের গোড়ায় পোকা লাগিলে অনেকে হলুদ গুলিয়া সেই মাটিতে ছিটা দেয়। ইহা অপরাপর দ্রব্যের সহিত নানাপ্রকার ঔষধে ব্যবহৃত হয়। হরিদ্রায় পচন ক্রিয়া নিবারণ করে ও পোকা নষ্ট করে বলিয়া চামারেরা চাম প্রস্তুত কার্য্যে হরিদ্রা ব্যবহার করে।

আতুর ঘর বা আঁতুড় ঘর।

পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত—

আতুরঘর বা আঁতুড়ঘর এই নাম শ্রবণে লোকে ইহাকে যৎসামান্য বিষয় বলিয়া উপেক্ষা করিতে পারেন, কিন্তু বাস্তবিক ইহা উপেক্ষার বিষয় নহে। প্রসূতি ও শিশুর জীবন মরণ অনেক পরিমাণে এই আতুরঘর বা সূতিকাগারের উপর নির্ভর করে। এই ঘরই মানব শিশুর আদি জন্মস্থান—এই গৃহে বসিয়াই বিধাতা পুরুষ মানব শিশুর ভাগ্যাভাগ্য লিপিবদ্ধ করেন—এই গৃহের চতুষ্পার্শ্বে থাকিয়াই বাল্যগ্রহ সকল বালককে হিংসা করিবার জন্য ধাত্রী ও প্রসূতির ছিদ্রান্বেষণতৎপর থাকে। শৈশবকালে যত লোকের মৃত্যু হয় এমন আর কোন কালেই হয় না। বিশেষতঃ সূতিকা গৃহে রোগ জন্মিলে তাহা যে নিশ্চয়ই মারাত্মক হইয়া থাকে—ইহা অনেকেই জানেন। প্রসবের পর মাতা ও সন্তানের শরীর এইরূপ বিকৃতি ভাবাপন্ন হয় যে অতি যৎসামান্য কারণে দুজনেই নানা প্রকার পীড়া গ্রস্ত হইতে পারেন এবং নব শিশুর সেই সব পীড়ার কোন যুক্তিব্যাপাশ্রয় ঔষধ নাই বলিয়া আমরা দৈবকেই বলবত্তর মনে করি। সুশ্রুত বলেন—মাতা ও ধাত্রীর অপচারে বিশ্বরূপ গ্রহগণ বালককে হিংসা করিবার জন্য যে কিরূপে বালকের দেহে প্রবেশ করেন—মানবগণ তাহা দর্শন করিতে সমর্থ নয়। একারণ সূতিকা গৃহে বিশেষভাবে শুচি ও মঙ্গলাচারপরায়ণ থাকা উচিত। সূতিকাগারের দোষ হইতে পীড়ার যতটুকু উৎপত্তি তাহার প্রতিবিধান করা আমাদের আয়ত্ত বলিয়া আমরা শিশুপালন প্রসঙ্গ উত্থাপন করিবার পূর্ব্বে আতুরঘরের যৎকিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

পৃথিবীতে যত প্রকার আতুর আছে—যত প্রকারের যন্ত্রণা আছে—বোধ হয় গর্ভযন্ত্রণা বা প্রসব যন্ত্রণার তুল্য যন্ত্রণা আর নাই। ধরিতে গেলে সন্তান ও প্রসূতিই প্রকৃত অসহায় আতুর। গর্ভ যন্ত্রণা বা প্রসব বেদনা কোন উপায়েই নিরাকরণ হইতে পারে না ইহা চরকাদি আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থে এবং আমাদের ধর্ম্মশাস্ত্রেও আছে। (গর্ভশল্যমহার্য্যাণাং—গর্ভবাসে মহৎ দুঃখং ইত্যাদি)। বারম্বার যাহাতে গর্ভযাতনা ভোগ করিতে না হয় এই জন্যই হিন্দুরা মুক্তির এত গৌরব করেন।

সন্তান ও প্রসূতিকে আতুর বলে কেন?

পাশ্চাত্য সংশয়বাদী পণ্ডিতগণও গর্ভযন্ত্রণা বা প্রসব বেদনার দৃষ্টান্তে ঈশ্বরের দয়ার উপর সন্দেহ করেন এবং বলেন মনুষ্য হাজার চেষ্টা করুক্ না কেন এ সব যাতনা নিবারণের কোন উপায়ই হইতে পারে না। কাঁকড়া প্রভৃতি এমন অনেক জীবজন্তু আছে যাঁহারা প্রসবের অব্যবহিত পরেই যাতনায় প্রাণত্যাগ করে। একজনের জীবন, আর, আর একজনের মরণ। স্বভাব বা প্রকৃতি যদি নিয়তই দয়াময় হইত, তাহা হইলে রাজযক্ষ্মা রোগে স্বভাব বশতঃ কামের উত্তেজনা হইয়া রোগী মৃত্যুমুখে পতিত হয় কেন? ইত্যাকার সন্দেহকে আমরা (যাহারা জন্মান্তরবাদী) যদিও অমূলক বোধকরি, তথাপি গর্ভযন্ত্রণা বা প্রসব বেদনা যে অনিবার্য্য এবং প্রসূতিই যে স্বভাব কর্ত্তৃক আতুর তাহাতে আর সন্দেহ নাই।

পাশ্চাত্য মতেও গর্ভ-যন্ত্রণা নিবারণীয়।

আজকাল এই যে এদেশে প্রসূতি ও শিশুর মৃত্যু সংখ্যা অত্যধিক হইয়াছে আমরা যদি আমাদের পূর্ব্ব-পুরুষগণের ন্যায় মানব জীবনের গৌরব বুঝিয়া সূতিকাগার ও সূতিকাচর্য্যা যথাশাস্ত্র সম্পাদন করিতাম তাহা হইলে কি আমাদের এই দুর্দ্দশা ভোগ করিতে হইত? আজকাল এই যে অনেক প্রসূতি প্রসব হইতে না পারিয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছেন অথবা অনেক শিশু যে গর্ভাবস্থাতেই প্রাণত্যাগ করিতেছে—ইহা কি আমাদের ঈশ্বরাদেশ লঙ্ঘনের শাস্তি নয়? প্রসব কালে প্রসূতির দেহমন আপনার আয়ত্তে থাকে না—তখনই তো সে প্রকৃত অসহায়। কিন্তু প্রসূতি ও তাহার সন্তানের এই অসহায় অবস্থার জন্য আমরা কি কোন আয়োজনের প্রয়োজন মনে করি? এই বিষম অসহায় প্রসবকালে আমরা প্রসূতিকে সম্পূর্ণ উপকরণহীন আত্মীয় স্বজন বিরহিত যেরূপ জঘন্য গৃহে স্থান দান করি—তাহা মনে হইলে আমাদের ন্যায় হিতাহিতশূন্য নিষ্ঠুর জীব যে পশুরাজ্যেও আছে তাহা বোধ হয় না। পক্ষীরাও তাহাদের সন্তান রক্ষা করিবার জন্য প্রসবের পূর্ব্বে দেশকাল বুঝিয়া প্রশস্ত নীড় নির্ম্মাণ করে—পশুরাও প্রসবের পর তাহাদের সন্তান রক্ষার জন্য নির্জ্জন উপদ্রব শূন্য উষ্ণ ও উচ্চ ভূমিভাগে তাহাদিগকে রাখিয়া আইসে। আর আমরা কিনা মানব শিশুর জন্য আঁস্তাকুড় বা তৎসদৃশ অপরিষ্কার দুর্গন্ধময় অন্ধকারাবৃত স্থানে তাহার জন্মভূমি প্রস্তুত করিয়া রাখি। বাটীর মধ্যে যেটী অতি অপরিষ্কৃত স্থান, সেই স্থানটীকেই আমরা সূতিকাগারের জন্য নির্দ্দেশ করিয়া রাখি। আতুরঘর আমাদের নিকট এত অগ্রাহ্যের জিনিস যে উহার ভিতর প্রসূতির হাত পা খেলাইবার স্থান আছে কিনা—উহার মেজে ভিজা ও স্যাঁতসেতে কিনা—উহাতে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের স্থান আছে কিনা—ইত্যাদি কোন বিচারই করি না। এইরূপ ঘরে প্রসূতির আহার বিহার মলমূত্র ত্যাগ প্রভৃতি সমুদয় কার্য্যই সম্পন্ন হইয়া থাকে। প্রসূতির ক্লেদ রক্ত প্রভৃতি অপবিত্র দ্রব্য পচিয়া ঘরটি এত দুর্গন্ধময়ও অস্বাস্থ্যকর হয় যে ঈশ্বরের সাক্ষাৎ করুণা ব্যতীত সে স্থলে মাতার ও শিশুর জীবন রক্ষাই সুকঠিন। এইরূপ ঘোর অন্ধকারময় স্থানে অতি অপরিষ্কৃত ভূমিশয্যায় প্রসূতিকে দিবারাত্রি একাকী অতিবাহিত করিতে হয়। এ অবস্থায় আত্মীয়া স্বজন কেহই তাহার সঙ্গিনী হইতে চাহে না। কেবলমাত্র একজন হিতাহিত বিবেচনা

বর্ত্তমান কালের সূতিকাগার ব্যবস্থা।

শূন্যা মূর্খা অস্পর্শীয়া ধাত্রীকে তাহার সহচরী রাখিয়া আমরা নিশ্চিন্ত থাকি। সূতিকাগারের এরূপ অবস্থায় যে শিশুমৃত্যুর সংখ্যা অত্যধিক হইবে তাহাতে আর বিচিত্র কি? একটু আয়াস স্বীকার করিলেই আমরা অন্ততঃ এ অবস্থারও তো পরিবর্ত্তন করিতে পারি?

ইউরোপীয় সূতিকাগারের ব্যবস্থা।

পূর্ব্বে ইউরোপ প্রভৃতি সভ্য জনপদ সকলে সূতিকা গৃহের অবস্থা আমাদের অপেক্ষাও অতি ভয়াবহ ছিল। তখন ঐ সকল দেশে শিশুর মৃত্যু সংখ্যা আমাদের দেশ অপেক্ষাও অধিক ছিল। কিন্তু যখন হইতেই সূতিকা গৃহের উৎকর্ষতা সাধিত হইয়াছে, তখন হইতেই মৃত্যুর সংখ্যা কমিয়া যাইতেছে। আমরাও যদি সূতিকা গৃহের সুব্যবস্থা করি তাহা হইলে আমাদের দেশেও রোগ সংখ্যা অনেক কম হয়।

ইউরোপে সূতিকা রোগ সংক্রামক কেন?

কিন্তু ঐ সকল দেশে রোগনিবাসে বা হাঁসপাতালে সাধারণ স্ত্রীলোকের প্রসব কার্য্য হয় বলিয়া ঐ সকল দেশে পুয়ার পিরাল বা সূতিকা রোগের প্রাদুর্ভাব অধিক। এক এক সময় ঐ রোগের এত প্রাদুর্ভাব হয় যে হাঁসপাতালে প্রসব কার্য্য নিবারণ করিতে হয়—অথবা প্রসবগৃহটী একেবারে ভাঙ্গিয়া ফেলিতে হয়। রোগ-নিবাসে প্রসব কার্য্য নিরাপদ নয়। সূতিকা রোগ ভারি সংক্রামক। প্রসবের সময় নানাপ্রকার রোগবীজাণু প্রসূতির ক্লেদ রক্তের সহিত নির্গত হইয়া উহা রোগ-নিবাসের ছাত্র, ডাক্তার, ধাত্রী বা অনুচরবর্গ দ্বারা নীত হইয়া এই পীড়া অন্যান্য প্রসূতা স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে সংক্রামিত হয়। যদিও ইউরোপ প্রভৃতি দেশে খুব স্বাস্থ্যকর গৃহে প্রসব কার্য্য সম্পন্ন হয় এবং প্রসূতি আত্মীয়পরিজন বেষ্টিত হইয়া সূতিকাগারে অবস্থান করিতে পারেন—তথাপি ইহার সংক্রমণ নিবারণ জন্য তথায় কোন বিশেষ চেষ্টা নাই।

আমাদের দেশে সূতিকা রোগ সংক্রামক নয় কেন?

সৌভাগ্যক্রমে আমাদের দেশে এই পীড়া সংক্রামক আকার ধারণ করিতে পারে না। আমাদের দেশে সূতিকা গৃহ বাটী হইতে পৃথক্ থাকায় বাটীতে কোন সংক্রামক রোগ উপস্থিত হইলে তদ্দ্বারা রোগ-প্রবণ প্রসূতির আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা নাই অথবা প্রসূতির সহিত অন্য সকলের সংস্রব একেবারে বন্ধ থাকাতে অনুচরবর্গ বা আত্মীয় স্বজন দ্বারা সূতিকা রোগের বীজ অন্যত্র সংক্রামিত হইতে পারে না।

আমাদের দেশে সন্তান জন্মিলে জননাশৌচ হয়।

আমাদের দেশে গৃহস্থের মধ্যে কোন সন্তান জন্মিলে সেই গৃহস্থের অশৌচ হইয়া থাকে। এই রোগ পাছে অপরত্র সংক্রামিত হয়, এজন্য এই অশৌচকালের মধ্যে গৃহস্থে বাটীতে ভিক্ষা দেওয়া—ধোপার বাটী কাপড় দেওয়া—ক্ষৌর কার্য্য করা—মাংস খাওয়া অথবা অশৌচান্ন গ্রহণ করা নিষিদ্ধ। সুতরাং যে যে উপায়ে অপরত্র রোগের সংক্রমণ সম্ভব—সেই সেই উপায় নিবারিত হওয়াতে আমাদের দেশে Puerperal সূতিকা রোগ সংক্রামক হইতে পারে না। কত অদ্ভুত কৌশলে যে সেই জ্ঞানবান্ করুণাময় ঋষিরা আমাদিগকে রোগের হস্ত হইতে রক্ষা করিতেছেন—তাহা মনে হইলে তাঁহাদের নিকট প্রণত থাকা ব্যতীত আর কৃতজ্ঞতা প্রকাশের অন্য উপায় নাই। এই সকল বিধি বিধান তাঁহারা ধর্ম্মের সহিত গ্রথিত করিয়া দিয়াছেন বলিয়া আমরা সহসা তাহা উল্লঙ্ঘন করিতে সাহসী হই না। যে যে স্থলে আমরা তাঁহাদের আদেশ উল্লঙ্ঘন করি-সেই সেই স্থলেই আমাদিগকে কষ্ট পাইতে হয়। দেখ তাঁহারা সূতিকাগৃহের ও ধাত্রীর যেরূপ ব্যবস্থা করিতে বলিয়াছেন, তাহা না মানাতে আমাদের দেশে পেঁচো পাওয়া রোগ, সূতিকারোগ ও অনেক শিশুর অকাল মৃত্যু সংঘটিত হইতেছে।

প্রাচীনকালের সূতিকা গৃহ।

ঋষিরা বলিয়াছেন যে নবম মাসের পূর্ব্বেই সূতিকা গৃহ নির্ম্মাণ করাইবে। যে স্থানে সূতিকাগৃহ নির্ম্মিত হইবে সে স্থানে যেন অস্থি, শর্করা, খোলা খাপ্রা না থাকে এবং সে স্থান যেন প্রশস্ত রূপ, রস, গন্ধবিশিষ্ট হয়। সূতিকাগৃহ যেন পূর্ব্ব দ্বার বা উত্তর দ্বার হয় এবং তাহা যেন বিল্বকাষ্ঠ, তুঁদ, ভল্লাতক, বরুণ ও খদির প্রভৃতি কাষ্ঠ দ্বারা নির্ম্মিত হয় এবং ঐ ঘরে যে সকল কাষ্ঠের আসবাব পিঁড়ি ও খাট প্রভৃতি থাকিবে, এবং আলেপনার্থ পাত্র, গৃহের চতুষ্পার্শ্বের আবরণ ও কপাট প্রভৃতিও যেন সেই সেই কাষ্ঠ দ্বারাই করান হয়। সেই গৃহে অতি বিবেচনার সহিত অগ্নি, জল, উদূখল, মলত্যাগের স্থান, স্নানের স্থান, ও মহানস (উনুন) এই সকল বিষয়ের এমন ব্যবস্থা করিবে যে তাহা যেন ঋতুসুখকর হয়। সূতিকা গৃহ জীবন মরণের সন্ধি ক্ষেত্র—ইহা ঋষিরা বুঝিতেন বলিয়া তাঁহারা ঐ সূতিকা গৃহে ঘৃত, তৈল, মধু, সৈন্ধব, সৌবর্চ্চল ও কাললবণ, বিড়ঙ্গ, গুড়, কুড়, দেবদারু, শুঁঠ, পিপুল, পিপুলমূল, গজপিপ্‌লী, মণ্ডুকপর্ণী, এলাইচ, ঈশলাঙ্গলিয়া, বচ, চিতা, ভহরকরঞ্জ, সর্ষপ, রসুন, ভূর্জ্জপত্র, মৈরেয়, মদ ও আসব—প্রভৃতি অনেকানেক দ্রব্যের আয়োজন করিতে বলিয়াছেন। তদ্ভিন্ন সূতিকা গৃহে দুটা শিল নোড়া—ইস্পাত নির্ম্মিত শস্ত্র সমূহ, বিল্বকাষ্ঠ নির্ম্মিত দুখানা বাট, ছাগাদি পশু—অগ্নি জ্বালাইবার জন্য তুঁদ বা বিল্ব কাষ্ঠ প্রভৃতি অপরাপর বিস্তর দ্রব্য-সম্ভার সূতিকা গৃহের প্রয়োজন বলিয়াছেন। এবং তথায় কর্ম্মকুশলা, গর্ভিণীর প্রতি অনুরক্তা আত্মীয়া সকল থাকার প্রয়োজন বলিয়াছেন। (চরক দেখ।) সূতিকাগৃহে এইরূপ ধাত্রী নিযুক্ত করিতে বলিয়াছেন যে সে যেন অস্পর্শীয়া জাতি না হয়—ধাত্রী যেন সমান জাতীয়া, মধ্যমাকৃতি, মধ্য-বয়স্কা, রোগহীনা ও সাধুশীলা ইত্যাদি গুণবিশিষ্টা হয়। তাহার ওষ্ঠ বা স্তন যেন লম্বিত বা ঊর্দ্ধগত না হয়—সে যেন প্রচুর দুগ্ধা হয় ও সদ্বংশসম্ভূতা হয়। ইত্যাদি (সুশ্রুত দেখ)। নবম মাস উপস্থিত হইলে শুভদিনে শুভনক্ষত্রযুক্ত চন্দ্রে শান্তি হোম করিয়া অগ্রে গো, ব্রাহ্মণ, অগ্নি ও জলকুম্ভ—সূতিকাগৃহে প্রবেশ করাইয়া তবে প্রসূতিকে সূতিকা গৃহে প্রবেশ করিতে বলিয়াছেন। পূরাকালে সূতিকা গৃহ অত্যন্ত প্রশস্ত ও স্বাস্থ্যকর না হইলে তাহার ভিতর এতগুলি দ্রব্য সম্ভার, ব্রাহ্মণপণ্ডিত, ধাত্রী, শ্রাদ্ধ শান্তি, হোম, ষষ্ঠী পূজা প্রভৃতি কিরূপে হইবে? এইরূপ গৃহে কি অস্পর্শীয়া ধাত্রী বা বালগ্রহাদি প্রবেশ করিতে পারে?

পূর্ব্বেই বা সূতিকা কার্য্যের এত গৌরব ছিল এবং এক্ষণেই বা নাই কেন?

পাঠক! আমাদের শাস্ত্রে সূতিকা গৃহের যেরূপ দ্রব্য সম্ভার ও আয়োজনাদি বর্ণিত হইয়াছে, তাহার সম্পূর্ণ বিবরণ দেখিলে মনে হইবে যে রাজা বা রাজসদৃশ ব্যক্তির জন্যই ঐরূপ ব্যবস্থা। পরন্তু তাহা নহে। যখন হিন্দুজাতি স্বাধীন ও মহা-গৌরবান্বিত ছিলেন—যখন প্রত্যেক হিন্দুই আপনাকে দেবলোক, পিতৃলোক, এমন কি মুক্তি পর্য্যন্তেরও অধিকারী বোধ করিতেন, যখন মানবজন্মের তুল্য মহামহিমময়—অমৃতময় জন্ম আর নাই বলিয়া হিন্দু মাত্রেরই ধারণা ছিল, যখন প্রত্যেকেই আপনার জন্ম সাফল্য বা জন্মগৌরব বোধ করিতেন, তখন মানবশিশু সৃষ্টির সর্ব্বোত্তম জীব বলিয়া তাহার সম্বর্দ্ধনা ও দীর্ঘায়ু-লাভের জন্য এবং প্রসূতির মনের আনন্দ ও মঙ্গলের নিমিত্ত অতি দরিদ্র গৃহস্থেরও এত আয়োজনের প্রয়োজন হইত। আজও আমাদের দেশে যে সূতিকা ষষ্ঠীর পূজা হয়, তাহা অনেক গৃহস্থেই করিয়া থাকেন এবং তাহাতেও বিস্তর দ্রব্যের প্রয়োজন। শিশু ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্রই পিতা দেব পিতৃর আবাহন করিয়া তাহার মেধা বৃদ্ধি ও মঙ্গল কামনায় জাতকর্ম্মাদি হোম ও শান্তি স্বস্ত্যয়ন করাইলেন। আত্মীয় বন্ধুগণ মনের উল্লাসে পুণ্যাহ পুণ্যাহ বলিয়া মঙ্গলকার্য্য সকলের অনুষ্ঠান করিতে লাগিলেন। সূতিকা গৃহস্থিত বালকের মঙ্গল কামনায় মাল্য চন্দনাদি দ্বারা দেব ব্রাহ্মণের আশীর্ব্বাদ

গ্রহণ করা হইল। সূতিকা ষষ্ঠীর দিনে মহাসমারোহে গৃহস্থ পূজাপাঠ করিয়া অন্ন ব্যঞ্জনাদি দ্বারা সাধুসজ্জনকে পরিতৃপ্ত করিলেন। মানবশিশুর জন্মই তো এই প্রকার গৌরবান্বিত হওয়া উচিত। ইহাতে প্রসূতিও গর্ভ যন্ত্রণা একেবারে বিস্মৃত হন। তখন অতি দরিদ্র লোকও আপনার জন্মকে বৃথা বোধ করিত না। কেননা, তাহার বাহ্যিক অবস্থা মন্দ হইলেও তথাপি সে ধর্ম্মপরায়ণ বলিয়া আত্মপ্রসাদে বঞ্চিত ছিল না। অতি দরিদ্রের পিতামাতাও প্রতিবৎসর তাহার জন্মতিথির পূজা করিয়া অভ্যাগত নিমন্ত্রিতগণকে সেবা করিত ও তাহার জীবনকে ধন্য বোধ করিত। এক্ষণে আমরা জানিয়া রাখিয়াছি যে কেবল মহারাণীর বা রাজরাজেশ্বর পঞ্চম জর্জ্জেরই জন্মতিথি উৎসব হয়—তাঁহাদেরই জন্ম সফল—কিন্তু ভারতে এমন একদিন গিয়াছে যখন প্রত্যেক হিন্দুই আপনাকে মহাগৌরবান্বিত বোধে আজীবন আপনার জন্মতিথি পূজা করিত; প্রত্যেক হিন্দুই ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র তাহার পিতামাতা আত্মীয়স্বজন তাহার জন্য সূতিকা গৃহে জাতকর্ম্মাদির অনুষ্ঠান করিতেন। এক্ষণে হিন্দু এত অধঃপতিত যে সে আপনার জন্মকর্ম্মের কথা একেবারে ভুলিয়া গিয়াছে। তাহার মজ্জাগত ধারণা হইয়াছে যে ধন না থকিলে কাহারও জীবন ধন্য হয় না।

চরক সুশ্রুতাদি গ্রন্থে আতুর ঘরের নির্ম্মাণ প্রণালী ও সেই ঘর যে সকল দ্রব্য সম্ভার সম্পন্ন হওয়া উচিত

আতুর ঘরের অনুকল্প ব্যবস্থা।

বলিয়া বর্ণিত আছে—দেশ-কাল পাত্রের এত পরিবর্ত্তন হইয়াছে—যে সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে এক্ষণে ঐ সকল দ্রব্যের আয়োজন বা পূর্ব্বোক্ত-মতে গৃহ নির্ম্মাণ অসম্ভব। চরকাদি গ্রন্থে সূতিকা চর্য্যা ও অতি বিস্তৃত ভাবে বর্ণিত হইয়াছে—আতুর ঘরের প্রসঙ্গে সে সকল বলিতে গেলে প্রস্তাব বাহুল্য হইবে। এ কারণ তাহা বারান্তরে আলোচ্য। এক্ষণে আতুর ঘরের যথাসম্ভব যেরূপ সংস্কার সাধারণতঃ সম্ভবে তাহা বলা যাইতেছে। কলিকাতায় স্থান সংকীর্ণতা হেতু ইচ্ছামত স্বাস্থ্যজনক সূতিকাগৃহ নির্ম্মিত হইতে পারে না। পল্লীগ্রামে স্থানের অপ্রতুল হয় না। সেখানে যে আতুর চালা নির্ম্মিত হয়—তাহা যেন প্রশস্ত, দুর্গন্ধবিহীন ও দক্ষিণে খোলা হয়। সুশ্রুত বলেন অন্ততঃ আট হাত দীর্ঘ ও চারি হাত বিস্তৃত হইবে। চালার পোতা উচ্চ হওয়া চাই এবং তাহা কোন পরিষ্কৃত, নিরাপদ ও পৃথক্ স্থানে হয়। চালা ঘরের মধ্যে প্রসূতির জন্য কেবল মাত্র মাটি উপর মাদুর না পাতিয়া নিম্নে খুরু করিয়া বিছাইয়া তাহার উপর মাদুর পাতিলে ভাল হয়। যাঁহারা চৌকির মায়া ছাড়িতে পারেন তাঁহারা প্রসূতির জন্য চৌকি পাতিয়া উহার উপর নরম করিয়া বিছানা পাতিয়া দেন। শয্যা যেন পরিষ্কৃত ও পরিচ্ছন্ন হয়। যদি নূতন বিছানা দেওয়া হয় তবে নতুবা কোন প্রকার সংক্রামক রোগীর ব্যবহৃত বিছানা যেন দেওয়া না হয়—কেননা, এইকালে প্রসূতির দেহ সাতিশয় রোগপ্রবণ থাকে। প্রসবকালে জল, রক্ত ও ফুল কোন পাত্রে ধরিয়া বাহিরে ফেলিয়া দেওয়া ভাল, নতুবা যাহা নীচে পড়িবে তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া ফেলিতে হইবে—অথবা চাঁচিয়া ফেলা উচিত। ইহা নির্ম্মিত গৃহ অপেক্ষা চালাঘরের সুবিধা এই যে সূতিকা রোগ জন্মে, তবে চালাঘর ভাঙ্গিয়া ফেলিলে রোগের আর বিস্তৃতির সম্ভাবনা থাকে না। এবং চালা ঘরের দ্বার বন্ধ থাকিলে দর্ম্মার ছিদ্র দিয়া কিয়ৎ পরিমাণ আলোক ও বায়ু গৃহমধ্যে প্রবেশ করিতে পারে। তবে সূতিকাগৃহে বেশী বায়ুর সঞ্চালন ভাল নহে—শিশুর শরীরের উপর বায়ুর বেগ পতিত হইলে উহা পেঁচো পাওয়া ও বাতাস লাগা প্রভৃতি নানা রোগ জন্মিতে পারে। প্রসূতির বস্ত্র যেন নিত্য কাচা হয় এবং বিছানার চাদর ওয়াড় প্রভৃতিও যেন দিন দিন ধোয়া হয়। গৃহে অগ্নি প্রজ্জ্বলিত রাখিলে রোগবীজাণু নষ্ট হয় ও মধ্যে মধ্যে ধুনা গুগ্‌গুল প্রভৃতি সুগন্ধি ধোঁয়া দুর্গন্ধ নাশ করা যায়।

স্বাস্থ্যের লক্ষণ।

চিকিৎসা শাস্ত্র সকল, রোগের বিবরণ, লক্ষণ ও নিদান নিরূপণেই ব্যস্ত। স্বাস্থ্যের লক্ষণ ও বিবরণ অতি কম দেখা যায়। লোকের ধারণা স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য ডাক্তার বা বৈদ্যের প্রয়োজন নাই। রোগ আরোগ্য করিবার জন্যই চিকিৎসকের প্রয়োজন। "আমরা শারীরিক ভাল আছি এবং এইরূপ ভাল কিরূপে থাকিতে পারি" এই পরামর্শ গ্রহণ করিবার জন্য কেহ চিকিৎসককে পয়সা খরচ করিয়া ডাকে না। লোকে পীড়ার অপেক্ষা করে এবং পীড়িত হইলে তাহা সারাইবার জন্য চিকিৎসক ডাকে। এই জন্য স্বাস্থ্য-চর্চ্চা করায় চিকিৎসকের কোন স্বার্থ নাই। রোগচর্চ্চায়ই তাঁহার স্বার্থ। জনসমাজের রোগের উপরই চিকিৎসকের জীবিকা নির্ভর করিতেছে, সুতরাং সাধারণের যাহাতে স্বাস্থ্যোন্নতি হয় সে বিষয়ে একাগ্র হইলে চিকিৎসকের আপনার পায় আপনি কুড়ুল মারা হয়। সংসারে চিকিৎসক, উকীল, এবং সিপাহী ইহারা অমঙ্গল-জীবী। রোগ না হইলে লোকে চিকিৎসক ডাকে না, ঝগড়া না বাধিলে উকীলের দরকার হয় না, আবার যুদ্ধ না বাধিলে সিপাহীর দু পয়সা আয় বাড়ে না। সুতরাং ইহাদের জীবিকা জনসমাজের অমঙ্গলের উপর নির্ভর করে। যথায় দেখিবে উকীল বা চিকিৎসকেরই প্রভূত সম্মান ও প্রচুর ধন সমৃদ্ধি, তথায় বুঝিয়া লইবে যে সমাজ বিস্তর অধোগত।

যদি এমন কোন আইন থাকিত যে, যে পল্লীতে বা সমাজে ঝগড়া বিবাদ কম বা উকীলের দ্বারা ঝগড়া বিবাদের শান্তি হইতেছে অথবা যে পল্লীতে রোগ শোক কম বা চিকিৎসকের গুণে সংক্রামক রোগ প্রবেশ করিতে পারিতেছে না, সেই পল্লীস্থ চিকিৎসক বা উকীলকে রাজা ধন মান সহকারে সম্বর্দ্ধনা করিতেছেন, তাহা হইলে দেখিতে সমাজের অবস্থা অন্যরূপ হইত। পৃথিবীতে এত রোগ শোক বাদ বিসম্বাদ থাকিত না। চিকিৎসকের ইচ্ছা নয় যে জনসমাজ সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যসুখ উপভোগ করে অথবা কোন ব্যক্তি রোগমুক্ত থাকে কিম্বা কাহারও রোগ শীঘ্র সারে। তাহা হইলে প্রতিদিন তাহার বত্রিশ টাকা দর্শনী কে দিবে অথবা তাহার মটর গাড়ী বা জুড়ীর খরচ কি প্রকারে চলিবে? অতএব স্বাস্থ্য কিসে থাকে, কিসেই বা এই স্বাস্থ্য বর্দ্ধিত হয়, কিসেই বা রোগে পড়িতে না হয়, স্বাস্থ্যের লক্ষণ কি কি, এই সকল কথা যাঁহারা মন দিয়া শুনেন তাঁহাদিগকে রোগে পড়িতে হয় না ও চিকিৎসকের অধীনতা ভোগ করিতে হয় না।

যেরূপ আচরণ দ্বারা দেহমন আত্মার সামঞ্জস্য উন্নতি বিধান হয়—তাহার নাম স্বাস্থ্য। যাহাতে মনের কোন প্রকার অশান্তি বা দেহের কোন প্রকার গ্লানি উপস্থিত না হয় তাহার নাম স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যই শরীরের সৌন্দর্য্য, মনের শক্তি, আধ্যাত্মিক পবিত্রতা এবং পরম সুখ। যে অবস্থায় অবস্থিত হইলে বিশ্বস্রষ্টার মঙ্গল-ময় সর্ব্বশক্তিময় ভাব মনুষ্যমূর্ত্তিতে প্রতিভাত হয়, তাহার নাম স্বাস্থ্য। যখন মনুষ্য তাহার আত্মস্বভাবে পরিপূর্ণ থাকে, শরীর ও আত্মায় পরিপূর্ণ থাকে, যখন তাহার দেহাভ্যন্তরস্থ সমুদায় যন্ত্র বাহ্য প্রকৃতির সহিত সমস্বরে বাজিতে থাকে, তখনই তাহাকে সুস্থ বলা যায়। শরীরের সমুদয় যন্ত্র যে অবস্থায় সম্পূর্ণ অভিব্যক্ত ও কার্য্যতৎপর থাকে—যখন অন্তরস্থ ক্রিয়া আপনাপনিই সামঞ্জস্যভাবে চলিতে থাকে তখন মনুষ্য সমগ্র মনুষ্যের সহিত, সমগ্র প্রকৃতির সহিত ও সেই প্রকৃতির নিয়ন্তার সহিত একযোগে একই নিয়মে এক-তানে কার্য্য করিতে পারে। কাহারও সহিত তাহার বাদ বিসম্বাদ হয় না।

সৌন্দর্য্যই স্বাস্থ্যের প্রধান ও প্রথম লক্ষণ। স্বাস্থ্য কর্ত্তৃকই মনুষ্যের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সম্পূর্ণরূপে অভিব্যক্ত হয়। অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সম্পূর্ণ ও সামঞ্জস্যভাবে যে অভি-ব্যক্তি তাহাকেই সৌন্দর্য্য বলে। পশু, পক্ষী, কীট, পতঙ্গ, তরু, লতা উদ্ভিদ্—জগতীস্থ যাবতীয় জীব জন্তু

স্বাস্থ সুখ উপভোগ করে বলিয়া সকলেই আপনাপন অধিকারে দেখিতে রমণীয় ও সুন্দর। বিশেষতঃ যৌবন-কালে যখন তাহাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সম্পূর্ণ অভিব্যক্তি হয়, তখন তাহারা কিরূপ রমণীয় দর্শন ও মনোহর দেখায়, মনুষ্যই স্বাস্থ্যসুখে বঞ্চিত বলিয়া মনুষ্যের ভিতর সুন্দর প্রায়ই নাই। কোন না কোন রোগ তাহার ভিতর প্রচ্ছন্নভাবে বাস করিতেছে। যদি তাহার শরীর ভাল থাকে, তাহা হইলে হয়তো রাগ দ্বেষ তাহার মনকে দগ্ধ করিতেছে। যদি মন ভাল থাকে, তাহা হইলে হয়তঃ সঞ্চিত পাপবশতঃ তাহার আত্মগ্লানি উপস্থিত হইতেছে। আমরা সকলেই সুন্দর হইতে চাহি কিন্তু স্বাস্থ্য না থাকিলে যে সুন্দর হওয়া যায় না তাহা জানি না।

স্বাস্থ্যের দ্বিতীয় লক্ষণ—কর্ম্মতৎপরতা। যে ব্যক্তি প্রকৃত সুস্থ সে কখন আলস্যে কাল কাটাইতে চাহে না। সে দিবাভাগে অনবরত সূর্য্যের ন্যায় অক্লান্ত ভাবে শ্রম করিতে থাকে। তাহার শরীরের প্রতিশিরা, প্রতি ধমনী, পাক যন্ত্রের ক্রিয়া, রক্তবহ স্রোতের ক্রিয়া, শ্বাস প্রশ্বাস প্রভৃতি দৈহিক সমুদয় ক্রিয়াই অপ্রতিহত প্রভাবে কার্য্যতৎপর থাকিয়া দেহ ধারণের সুখ উৎপাদন করে। অপর পক্ষে দেখ—অলস ব্যক্তি এক প্রকারের রোগাক্রান্ত। তাহার শরীর ও মন উভয়ই স্ফূর্ত্তিহীন। অলস ব্যক্তি আবার যখন স্বাস্থ্যলাভ করিবে দেখিবে, সে অলসভাবে কোন মতেই দিন যাপন করিতে চাহিবে না। পৃথিবী যদি স্বাস্থ্যধাম হইত তাহা হইলে দেখিতে ইহাতে সকল লোকেই শ্রমশীল হইয়া ইহার কত ধনধান্য বৃদ্ধি করিত।

স্বাস্থ্যের তৃতীয় লক্ষণ—শারীরিক ও মানসিক শক্তি। হঠকারিতা শক্তি যদিও পাপজনক বটে কিন্তু নিয়ত স্থিরভাবে কি শারীরিক কি মানসিক এই উভয় শক্তির যে দৃঢ় ধারণা তাহা প্রকৃত সুস্থের লক্ষণ। যাহাদের মানসিক ইচ্ছাশক্তি সাতিশয় বলবান্ অথবা মনের বেগ অনিবার্য্য তাহারাই সংসারে দীর্ঘজীবী হয়। ইহাদিগকেই শাস্ত্রে অব্যাহত বলবীর্য্য পরাক্রম বলিয়াছেন।

স্বাস্থ্যের চতুর্থ লক্ষণ—সুখ। স্বাস্থ্য ব্যতীত সংসারে সম্পূর্ণ সুখী হওয়া যায় না। সুখলাভই জীবনের চরম উদ্দেশ্য। যাহাদের আয়ু হিতময় তাহারাই এই সুখ ভোগের অধিকারী হইতে পারে আর যাহারা বৃথাজীবী তাহারা কেবল দুঃখ ভোগ করিয়াই সংসার হইতে চলিয়া যায়।

পৃথিবীতে যত রোগ শোক বাদ বিসম্বাদ, ঈর্ষা দ্বেষ কাম ক্রোধ প্রভৃতি দেখিতেছ—সকলই হয় মনের, না হয় শরীরের অস্বাস্থ্যমূলক। সুতরাং ধর্ম্ম অর্থ কাম মোক্ষ সকলই স্বাস্থ্য কর্ত্তৃক বিধৃত রহিয়াছে।

খুলকুড়ীর উপকারিতা।

শ্রীনগেন্দ্র নাথ ঘোষ লিখিত—

বিগত মাঘ মাসে আমি যখন প্রথম দেশীয় ঔষধের গুণাবলী সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-সমাচার পত্রিকায়, 'ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় ঔষধের ব্যবহার শীর্ষক' প্রবন্ধ লিখি, তখন ভাবি নাই যে পাশ্চাত্য শিক্ষামোহাচ্ছন্ন ডাক্তারি চিকিৎসার পক্ষপাতী আমার স্বদেশীয় ভ্রাতৃবৃন্দ উক্ত সুফল ও সহজ প্রাপ্য ঔষধগুলি পরীক্ষা করিবেন। কিন্তু মদীয় সৌভাগ্য বশতঃ অনেকে উক্ত ঔষধগুলি পরীক্ষা করিয়া বিশেষ উপকার পাইয়াছেন এবং 'প্রবাসী' প্রমুখ বহুতর সুপ্রসিদ্ধ সাময়িক পত্রিকার সম্পাদকবৃন্দ উক্ত ঔষধগুলি উপকারী বোধে উক্ত প্রবন্ধটী উদ্ধৃত করিয়া তাঁহাদের বহুমূল্য পত্রিকায় স্থান প্রদানান্তর আমাকে চির কৃতজ্ঞতা পাশে বদ্ধ রাখিয়াছেন।

তজ্জন্য আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা স্বীকার করিতেছি। তাই আজ দ্বিগুণ উৎসাহে দেশীয় ক্ষুদ্র গুল্ম খুলকুড়ীর অত্যাশ্চর্য্য গুণের কথা সাধারণে প্রচার মানসে লিপিবদ্ধ করিলাম।

এখন আমাদের শরীর সামান্য একটু অসুস্থ হইলেই আমরা ডাক্তারের সন্ধানে ছুটি, কিন্তু ৫০ বৎসর পূর্ব্বে আমাদের প্রাচীনা গৃহিণীগণ অনায়াসে একটী মাত্র সামান্য গাছড়া দ্বারা কঠিন কঠিন রোগ আরোগ্য করিতেন। এমন কি তৎকালে শিশুর অন্নপ্রাশন না হইলে শিশুকে ডাক্তারি ঔষধ সেবন করাইবার রীতি ছিল না। ফলে তখন এখনকার মত শিশুর মৃত্যুর হার এত অধিক ছিল না। তখন শিশুর ঘুংড়ি কাসি হইলে, উচ্ছে পাতার রস, আমরুলের রস, ময়ূরপুচ্ছ ভস্ম প্রভৃতি দ্বারা তাঁহারা অনায়াসে শিশুকে নিরাময় করিতেন। তখন হুপিং কফ্ ও ব্রঙ্কাইটিসের নাম পর্য্যন্তও তাঁহারা জানিতেন না। এখন শিশুর সামান্য সর্দ্দি কাসি হইলেই আমরা ব্রঙ্কাইটিসের নামে অভিহিত করি ও শিশুকে নানাপ্রকার তীব্র ডাক্তারি ঔষধ সেবন করাইয়া রোগ আরও জটিল করিয়া ফেলি। এক মাত্র বিলাসিতাই ইহার মূল কারণ নহে কি? মাতৃস্থানীয়া বঙ্গলক্ষ্মীগণ এখন বৃদ্ধ বৃদ্ধার উপদেশ গ্রহণ করিতে নাসিকা কুঞ্চিত করেন অধিকন্তু কে চেষ্টা করিয়া ঔষধ সংগ্রহ করে। এক্ষণে তাঁহারা যে শিশি হইতে ঔষধ ঢালিতে অভ্যস্ত হইয়াছেন কিন্তু এই শিশির ঔষধে আমাদিগকে যে কি পরিমাণ অর্থব্যয় করিতে হয় পূজনীয়া কুললক্ষ্মীগণ একবার চিন্তা করিয়া দেখিবেন কি? আমাদের এখন যেরূপ দুঃসময় তাহাতে আমাদিগকে এখন সম্পূর্ণরূপে মিতব্যয়ী হইতে হইবে। মিতব্যয়িতাই জাতীয় উন্নতির একমাত্র সোপান।

পরম কারুণিক মঙ্গলময় শ্রীভগবান মানবগণের মঙ্গলের নিমিত্তই যে কত প্রকার অশেষ গুণশালী ক্ষুদ্র বৃহৎ ভেষজের সৃষ্টি করিয়াছেন ভাবিলে বাস্তবিকই বিস্মিত হইতে হয়। খুলকুড়ী ক্ষুদ্র গুল্ম বিশেষ। এই ক্ষুদ্র গুল্ম পল্লীগ্রামের সর্ব্বত্র পাওয়া যায়। খুলকুড়ীর পাতা চক্রাকার ও ধারগুলি কাটা কাটা। সাধারণতঃ আম্রবাগানে পুষ্করিণীর পাড় প্রভৃতি শীতল স্থানে ইহা অধিক পরিমাণে জন্মে। বাঙ্গালায় ইহাকে খুলকুড়ী ও থানকুনী; হিন্দিতে খুলখুড়ী কহে। ইহা মধুর রস, মধুরবিপাক, শীতল, লঘুপাক, সারক, কাস নাশক, মেধা বর্দ্ধক, রসায়ন ও স্বর পরিষ্কারক।

আভ্যন্তরিক প্রয়োগ—পাণ্ডু, মেহ, রক্তপিত্ত, কাস, শোথ ও বিষদোষে হিতকর ও ব্রাহ্মী শাকের পরিবর্ত্তে ব্যবহার্য্য।

বাহ্যিক প্রয়োগ—খুলকুড়ীর পাতা বাহ্য প্রয়োগে কুষ্ঠ, উপদংশ, পারদ, নালী ঘা ও সর্ব্বপ্রকার চর্ম্মরোগে বিশেষ উপকারক। পারদ বিকৃতিতে ইহার রস গাত্রে মর্দ্দন করিলে বিশেষ উপকার হয়। উপদংশ ও অন্যান্য চর্ম্মরোগে ইহার পাতা বাটিয়া ক্ষতের উপর লাগাইতে হয়।

ব্যবহার—শোথরোগে যখন লবণ জল বন্ধ থাকে, তৎকালে এই খুলকুড়ীর শাক বিশেষ উপকারক অর্থাৎ শ্বেত পুনর্নবার পরিবর্ত্তে ব্যবহার্য্য।

রক্তপিত্ত রোগে খুলকুড়ীর রস ও বাসক পাতার রস মিশ্রিত করিয়া ব্যবহারে রক্তস্রাব আশু নিবারিত হয়। গণোরিয়া বা ঔপসর্গিক মেহে রোগী যখন মূত্র ত্যাগ করিতে ভয়ানক যাতনা ভোগ করে ও রক্ত প্রস্রাব হয় তখন এই খুলকুড়ীর রস পান করিলে ও মূত্র নালিতে পিচকারি (Injections) দিলে পরিষ্কাররূপে মূত্র নির্গম হয় ও ক্ষতের শান্তি হইয়া থাকে। শ্বাসকাস স্বরভঙ্গে খুলকুড়ী রস সহ কন্টিকারী মূল চূর্ণ ও মধু মিশ্রিত করিয়া পান করিলে বিশেষ উপকার হয়। অথবা খুলকুড়ী, বাসক পাতা ও মিছরি মিলিত ২ তোলা একত্রে অর্দ্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া একছটাক থাকিতে নামাইয়া কিঞ্চিৎ মধু সহ সেবনে উক্তরূপ ফললাভ হয়।

চক্ষুর দৃষ্টিশক্তি কম হইলে খুলকুড়ীর পাতা সৈন্ধব ও ঘৃত সংযোগে ভাজিয়া আহারে দৃষ্টিশক্তি প্রবল হয়। অধুনা অনেকেইত চোকে কম দেখেন, তাঁহারা একবার

পরীক্ষা করিয়া দেখুন না কেন। সহরবাসীগণের কাহারও প্রয়োজন হইলে আমি বিনাব্যয়ে প্রচুর পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া দিতে পারি।

পাখীকে ছাতুসহ থুলকুড়ীর পাতা খাওয়াইলে তাহাদের স্বর অতি উচ্চ হয়। যাঁহারা পাপিয়া, ময়না প্রভৃতি পক্ষীকে ডাকাইবার জন্য খুব চেষ্টা করিয়াও কোন ফল পান না, আমি তাহাদিগকে পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

কুষ্ঠ, উপদংশ, নালী ঘা, পচা ঘা ও সর্ব্বপ্রকার দুঃসাধ্য ক্ষত রোগে মেটে সিন্দুর, গন্ধক, শ্বেত ধুনা, খয়ের, ঝুল প্রত্যেক ১ ভরি, গব্যঘৃত অর্দ্ধপোয়া ইহাতে অর্দ্ধপোয়া পরিমাণে থুলকুড়ী পাতার রস নিংড়াইয়া জ্বাল দিয়া ঘৃত শেষ করিয়া লইবেন। এই ঘৃত মলমাকারে ব্যবহার করিতে হয় অথবা খাঁটি সরিষার তৈল ৵॥০ অর্দ্ধসের, নিমছাল ২ তোলা, শিয়াল কাঁটার মূল ২ তোলা, থুলকুড়ীর রস এক পোয়া একত্রে জ্বাল দিয়া ২ তোলাবশেষ থাকিতে নামাইয়া লইবেন। ইহাতেও উক্ত প্রকার ফললাভ হয়।

কাসরোগে সর্ব্বপ্রকার ফুস্‌ফুসের পীড়ায় থুলকুড়ী রস একপোয়া, বাসক পাতার রস একপোয়া, চিনির রস (Simple syrup) অর্দ্ধসের একত্রে দুইসের জল সিদ্ধ করিয়া একসের থাকিতে নামাইয়া লইবেন। ইহা অর্দ্ধছটাক মাত্রায় প্রত্যহ দুইবার সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

স্বাস্থ্যবিধান।

বৈদ্য-সঞ্জীবনীতে

পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত—

"ধর্ম্মার্থ-কাম-মোক্ষাণাং মূলমুক্তং কলেবরম্।
তচ্চ সর্ব্বার্থসংসিদ্ধ্যৈ ভবেদ্‌যদি নিরাময়ম্" ॥

নিরাময় কলেবর অর্থাৎ সুস্থ দেহই, ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ ও সর্ব্বার্থ সিদ্ধির মূল। শরীর সুস্থ না থাকিলে, সমগ্র পৃথিবী, পার্থিব সমুদায় ঐশ্বর্য্য, দান, ধ্যান, যোগ, ভোগ, কোন বিষয়ে মন কিছুতেই তৃপ্তি মানে না। অসুস্থ ব্যক্তির নিকট সমুদায় সংসার যন্ত্রণার আকর বলিয়া বোধ হয়। ভোগসুখসকল সমল ও ক্ষণিক। ভোগে রোগ ভয় আছে, কিন্তু স্বাস্থ্যসুখ বিমল ও দীর্ঘব্যাপী। ক্রমাগত ভোগ সুখ করিতে করিতে, ভোগ্যবিষয়ে সুখানুভব করিবার শক্তির হ্রাস হইতে থাকে। কিন্তু স্বাস্থ্যসুখ বরং উত্তরোত্তর বৃদ্ধিই পাইয়া থাকে। ভোগ সুখে কেবল যে ইন্দ্রিয় শক্তির হ্রাস হয়, তাহা নহে; পরন্তু তাহাতে মন অসৎ সঙ্কল্পের আবাস হয়। এবং বুদ্ধিবৃত্তিও ক্ষীণ হইয়া পড়ে। কিন্তু যে সুখে আত্মা, ইন্দ্রিয় ও মন, তিনেরই তৃপ্তি হইয়া থাকে, তাহাই স্বাস্থ্যসুখ। বিবিধ আয়োজনের ও চেষ্টার পর, তবে ভোগ সুখ লাভ হইয়া থাকে, কিন্তু স্বাস্থ্যসুখ অনেক পরিমাণে নিজের আয়ত্তাধীন। রাজা বা ধনী না হইলে, বিধিমত চেষ্টা না করিলে, ভোগ সুখে অধিকারী হওয়া যায় না। কিন্তু কি রাজা, কি প্রজা, কি ধনী, কি নির্দ্ধন, সকলেই স্বাস্থ্য সুখের অধিকারী। যাহা অগ্রে সম্মোহনকর, কিন্তু পরিণামে বিষময়, তাহা ভোগ সুখ, তাহাই তামসিক। কিন্তু যাহা অগ্রে অপ্রীতিকর, কিন্তু পরিণাম রমণীয়, তাহাই স্বাস্থ্য সুখ, তাহাকে শাস্ত্রকারগণ সাত্ত্বিক সুখ বলিয়া গিয়াছেন। বৈদ্যকে আছে যে, যাহাতে দেহ সমদোষ, সমাগ্নি, সমধাতু হয়, যে সুখে আত্মা, ইন্দ্রিয় ও মন তিনই প্রসন্ন থাকে, তাহাই স্বাস্থ্য সুখ।

সুতরাং আত্মধর্ম্মে, মনোধর্ম্মে, ইন্দ্রিয়ধর্ম্মে ও দেহধর্ম্মে যে সুখ লাভ হয়, অথবা আত্মা, ইন্দ্রিয় ও দেহ, ইহাদের একতান সামঞ্জস্যে যে সুখ হয়, তাহাকেই আমরা স্বাস্থ্য সুখ বলি। যাহা দেহের অনুকূল কিন্তু মনের প্রতিকূল, যাহা আত্মার অনুকূল কিন্তু দেহের প্রতিকূল, তাহাকে স্বাস্থ্য সুখের মধ্যে গণনা করা যায় না। কিন্তু যাহা জীবের দেহ, মন ও আত্মা, তিনেরই উপযোগী, তাহাকেই স্বাস্থ্যসুখ বলা যায়। এই বিবেচনায় আর্য্যগণের সমগ্র আচার ব্যবহার ক্রিয়াকাণ্ড প্রভৃতি স্বাস্থ্য সুখের মধ্যে পরিগণিত। ধর্ম্মবিবেচনায় যদিও আর্য্যগণ আচার প্রতিপালন করিয়া থাকেন কিন্তু দেহের অবিরোধী ধর্ম্মোৎপাদ্য সুখও ইঁহাদের স্বাস্থ্যের প্রতিপোষক। এই কারণ আয়ুর্ব্বেদের স্বাস্থ্য প্রকরণে স্মৃতি শাস্ত্রের অধিকাংশ আচার প্রকরণ নিরূপিত হইয়াছে। দেহ, মন ও আত্মা লইয়াই মনুষ্য। এই তিনের সামঞ্জস্য সুখই মনুষ্যের স্বাস্থ্য। কিন্তু আমরা স্থূল বুদ্ধিতে কেবল দেহোৎপাদ্য সুখকেই মনুষ্যের স্বাস্থ্য বলিয়া বিবেচনা করি এবং দেহোৎপাদ্য সুখের দিকে কেবল দৃষ্টি প্রসারিত করি বলিয়া, ভোগসুখের সহিত স্বাস্থ্যসুখের প্রভেদ কি তাহা বিবেচনা করিতে পারি না।

আজকাল জন সমাজ ভোগ সুখের জন্য যে প্রকার ব্যস্ত হইয়াছে, স্বাস্থ্য সুখের জন্য তাহার কিয়ৎ পরিমাণও চেষ্টা দেখা যায় না। অর্থ উপার্জ্জন করিয়া বিবিধ ভোগ সুখে মগ্ন থাকিব, মনুষ্যের ইহাই একমাত্র কর্ম্ম এবং চেষ্টা। ভোগ সুখ উৎপাদন করিবার জন্য—কল, কৌশল, যন্ত্র, বিজ্ঞান ও শিল্পাদির দিকেই মানব বুদ্ধির একমাত্র প্রেরণা। যত কিছু বাহ্য আড়ম্বর দেখিতে পাও, সকলি ভোগ সুখের জন্য। স্বাস্থ্যসুখের জন্য এত আড়ম্বর, এত আয়োজনের অতি অল্পই প্রয়োজন হইয়া থাকে। দিনে দিনে সভ্যতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে যে মানবায়ুঃ হ্রস্ব ও মানবজীবন রোগময় হইতেছে, স্বাস্থ্যের সহিত এই বাহ্য সভ্যতার কতদূর সম্বন্ধ, এতদ্দ্বারা অনায়াসেই তাহা বুঝা যাইতে পারে। সভ্য সমাজ সকল এক্ষণে স্বাস্থ্যের অনুকূল ভাবে অবস্থিত নয়। ধন, মান প্রভৃতির অনুসরণ করিতে গিয়া, প্রায় সকলকেই কিছু না কিছু পরিমাণে স্বাস্থ্যসুখে জলাঞ্জলি দিতে হয়। সভ্যসমাজসকলের ধনবিভাগ, শ্রম বিভাগ, কার্য্য কৌশল স্বাস্থ্য দৃষ্টিতে সম্পন্ন নয়। এসমাজে প্রকৃত সুখ ও দীর্ঘজীবী লোক পাওয়াই দুর্ঘট।

অগ্নি, জল, বায়ু, আকাশ ও আলোক প্রভৃতি প্রাকৃতিক পদার্থ নিচয় স্বাস্থ্যের বাহ্য উপাদান। নির্ম্মল প্রজ্ঞা ও নিষ্পাপ অন্তঃকরণ ইহার আন্তরিক উপাদান। অন্তরে প্রজ্ঞার আন্তরিক চেষ্টা হইতেছে ও বাহ্যে সমগ্র প্রকৃতি সেই চেষ্টার সহায়তা করিতেছে, ইহাতেই স্বাস্থ্য বিধৃত। প্রাকৃতিক পদার্থ সকলের পরিমিত সেবনেই স্বাস্থ্য সুখ লাভ করা যায়। সভ্যজগতের বিষম আড়ম্বরের মধ্যে পতিত হইয়া যে সকল আচারকে আমরা এক্ষণে গণনার মধ্যে আনয়ন করিনা, মনুষ্যের স্বাস্থ্য সেই সমস্ত তুচ্ছ পদার্থের বা সেই সমস্ত আচারের উপর নির্ভর করে। জল, বায়ু, আলোক ও আহার্য্য ইহাদের সেবনের একটু ইতরবিশেষ হইলেই মনুষ্যের স্বাস্থ্যের ইতর বিশেষ হইয়া থাকে। সুতরাং এই সকল পদার্থের সহিতই মনুষ্যের ঘনিষ্টতম যোগ দেখা যায়। অতি তুচ্ছ দ্রব্যে বা অতি তুচ্ছ কারণে যেমন আমাদের রোগের প্রতিকার হইয়া থাকে, তদ্রূপ আমাদের স্বাস্থ্যও তুচ্ছ কারণ সমূহে রক্ষিত হয়।

বাহে বিবিধ বস্ত্রালঙ্কার শোভিত হইয়া বিরাজ কর, অতি প্রশস্ত সুরম্য অট্টালিকায় বিবিধ বিলাস দ্রব্যে বেষ্টিত হইয়া অবস্থান কর, কিন্তু যদি যথাকালে শৌচাদি ক্রিয়া সম্পন্ন না হইয়া থাকে, তবে তোমার নিজের মন আর তোমাকে পবিত্র বলিবে না। উহাতে শরীর ম্লান হইয়া, অন্তরে গ্লানি অনুভব করিতে থাকিবে। দৈহিক অপরাপর ক্রিয়া সকলও বিকৃত ভাবে সম্পাদিত হইতে থাকিবে। বায়ুবৃদ্ধি হইয়া উদর স্ফীত হইয়াছে, উদরে বুদ্‌বুদ্ শব্দ অনুভব হইতেছে, একটু অধিককাল শরীরে জল লাগাতে মস্তিষ্ক ভার হইয়াছে, দেখিবে তখন রাজনীতি, সমাজ নীতি, বিষয় ও বিভব—মন আর কিছুর পানে ধাবিত হইবে না। আপনা হইতে মন

তখন ঐ সকল স্থানে বিচরণ করিতে থাকিবে। দেহযন্ত্র সকল অপরাপর কার্য্যের ক্ষতি করিয়া ঐ সকল স্থানের বিকৃতির সমতায় চেষ্টিত রহিবে। শারীরিক রোগ বিমুক্ত হওয়াতে, কত সময়ে সাম্রাজ্য লাভেরও অধিক আনন্দ বোধ হয়, ইহা কে না স্বীকার করিবেন? রুগ্নব্যক্তি সাংসারিক বাহ্য বিষয়বিভবকে অতি তুচ্ছ বলিয়া বিবেচনা করে। বাস্তবিকও স্বাস্থ্যের সহিত তুলনা করিতে গেলে, সাংসারিক সমুদায় লাভই তুচ্ছ কথা। কিন্তু যাহা তুচ্ছ কথা, লোকের আকর্ষণ এক্ষণে সেই দিকেই ধাবিত; আর যাহা মানব জীবনের একমাত্র প্রার্থনীয়, লোকে এক্ষণে তাহাকেই নগণ্যের মধ্যে গ্রাহ্য করিয়া থাকে। অর্থ উপার্জ্জন জন্য লোকের যে প্রকার চেষ্টা, স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য তাহার কিয়ৎ পরিমাণেও চেষ্টা নাই।

মনুষ্য পঞ্চভূত সমবায়ে গঠিত, প্রাকৃতিক পদার্থ তাহার জীবনের অন্ন, সুতরাং প্রাকৃতিক পদার্থনিচয়ের প্রতি তাহার অধিক মনোযোগী হওয়া উচিত। এজন্য পান, ভোজন, আসন ও শয়নাদির বিধি আমাদেরপক্ষে যেরূপ গুরুতর বোধ হয়, জগতের অপর কোন কার্য্যই আমাদের পক্ষে তত গুরুতর নয়। কিন্তু আমরা কালে কালে এতদূর বিকৃত হইয়া পড়িতেছি, বিকৃতির মধ্যে, কৃত্রিমতার মধ্যে বাস করিয়া, আমরা এতদূর আত্মহারা হইয়া পড়িয়াছি, যে, যাহার সহিত আমাদের ঘনিষ্টতম যোগ, তাহাকে আমরা দূরের পদার্থ বলিয়া মনে করি ও যাহাদের সহিত আমাদের জীবনের দূরতম সম্বন্ধ তাহাদিগকে আমরা নিকট সম্বন্ধীয় জ্ঞান করি। হস্ত-মৃত্তিকা উই মৃত্তিকাতে করিতে নাই, একথা লোকের নিকট এক্ষণে উপহাসাস্পদ, কিন্তু অঙ্গরক্ষার (জামার) বোদাম ঝিনুকে হইলে ভাল হয়, এই কথায় লোকের অধিক মনোযোগ হইয়া থাকে। যে স্বাস্থ্য জগতের একমাত্র বরণীয়, সেই স্বাস্থ্যবিধি পালন করিবার জন্য লোকের এক্ষণে অবকাশ নাই। কিন্তু স্বাস্থ্যাভাবে যে বিষয়বিভব তুচ্ছ, সেই বিষয় বিভব উপার্জ্জনে লোকের সম্পূর্ণ অবকাশ।

আমাদের অন্ন পানীয় প্রস্তুত করা, আমরা অজ্ঞান কুলশীল পথিকের উপর নির্ভর করিয়া নিশ্চিন্ত রহিয়াছি এবং পথিকের ব্যয়ের ভার আমরা স্বয়ংই গ্রহণ করিয়াছি। যাহা নিকটের বস্তু, তাহা দূরে গেল এবং দূরের বস্তু এক্ষণে নিকট হইল। কল কৌশলে নিয়ম কিসে রক্ষা হয় সাধারণতঃ লোকে তজ্জন্য ব্যস্ত হইয়া উঠিল, কিন্তু দেহের কল কৌশল কিসে সুচারু নির্ব্বাহ হয়, সেদিকে কাহারও দৃষ্টি নাই। রেলের নিয়ম রক্ষা করিতে গিয়া আমরা শরীরের নিয়ম ভঙ্গ করিতে বসিয়াছি। এত কৃত্রিমতার ভিতর, এত বিকৃতির ভিতর প্রবিষ্ট হইয়া যদি মনুষ্য অস্বাস্থ্য হইবে, তবে প্রকৃতিই যে অপ্রকৃতি হয়?

আমরা আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণকে নিন্দাবাদ করি, অশিষ্ট ও অসভ্য জ্ঞান করি, কিন্তু স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তাঁহাদের এতদূর দৃষ্টি ছিল, যে এক্ষণে সভ্যজগৎ তাহা কল্পনা করিতে পারেন না। তাঁহারা আচার প্রতিপালন করাকে সকল কর্ম্মেরই মূলীভূত বলিয়া জানিতেন। অগ্রে আচার প্রতিপালন না হইলে, তাঁহারা অর্থ বা ধর্ম্মচেষ্টায় ব্যস্ত হইতেন না। প্রতিদিন শরীর রাখিবার জন্য যে সকল আচরণ করিতে হয়, ভৃত্যবর্গের উপর তাহার ভার না দিয়া, অগ্রে নিজে সেই সকল সমাধা করিয়া, পশ্চাৎ অর্থ বা ধর্ম্ম চেষ্টায় ধাবিত হইতেন। হিন্দুধর্ম্মের মূল সূত্রই আচার। (আচারো ধর্ম্মমূলং হি।) পূর্ব্বে আর্য্যসমাজ এতদূর আত্মজ্ঞানী ছিল যে, যাঁহারা আহারে বিহারে শৌচাদি কার্য্যে আচার বা স্বাস্থ্য প্রতিপালন না করিত, তাহারা কেহ আর্য্য সমাজভুক্ত হইতে পারিত না। ম্লেচ্ছবোধে সমাজ তাহাদের সংস্রবে রোগ হইবার ভয়ে দূরে থাকিত।

সকল বিষয়েই আর্য্য অপরের সহিত মিশিতে পারিতেন কিন্তু যথায় আহার বিহারাদি স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ তথায় কোন বিষয়েই তিনি উপরোধবাদ শুনিতেন না। আমাদের শাস্ত্রসমূহে হেতুবিজ্ঞানের তথ্য পাও বা না পাও ইহার প্রতি পৃষ্ঠায় আচার প্রতিপালনে কিরূপ শরীর

সুস্থ রাখিতে হয়, তাহা দেখিতে পাইবে। ভোগ সুখ অপেক্ষা আর্য্যগণ স্বাস্থ্যসুখকে এত বরণীয় মনে করিতেন, যে উহা তাঁহাদের প্রধান ধর্ম্মের মধ্যে পরিগণিত ছিল। স্বাস্থ্য প্রতিপালন না করিলে নিরয়-গামী হইতে হয় বলিয়া তাঁহাদের দৃঢ় বিশ্বাস ছিল। (আচারহীনা ন পুনন্তি বেদাঃ ইত্যাদি) তাঁহারা স্বাস্থ্যের উদ্দেশে এত সূক্ষ্মাদপিসূক্ষ্ম বিষয় সকল চিন্তা করিয়াছিলেন, যে তাহা ভাবিলে বিস্মিত হইতে হয়। ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে গাত্রোত্থান করিয়া কি প্রকারে শৌচ কার্য্য সমাধা করিতে হয়, কোন্ কোন্ দ্রব্য দন্তধাবনে প্রশস্ত, কোন্ কোন্ সময়ে শৌচকার্য্য প্রশস্ত, শয়ন কালে কোন্ কোন্ শিরে শয়ন করিলে স্বাস্থ্যরক্ষা হয় কোন্ কোন্ বস্ত্র কোন্ কোন্ কালে পরিধেয় ইত্যাদি হিতকর বিষয় আর্য্যগণের শাস্ত্রে যেরূপ বর্ণিত আছে, তদ্রূপ অন্য কোনও জাতির শাস্ত্রে আছে কি না সন্দেহ।

এমন অনেক আয়ুষ্য শিষ্টাচারের উল্লেখ আছে যে, আজ কালের বিজ্ঞানের অতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টিও সেই সকলের মর্ম্ম উদঘাটনে সমর্থ নহে। আমাদের আয়ুর্ব্বেদের চিকিৎসিত স্থান তত ব্যাপক হউক বা না হউক কিন্তু ইহার স্বাস্থ্য-প্রকরণ যেমন সুন্দর, বোধ হয় কোন জাতির চিকিৎসাশাস্ত্রে সেরূপ নাই। বাস্তবিক স্বাস্থ্য প্রকরণ ব্যাপক হইলে, ঔষধ-প্রকরণ ব্যাপক হউক বা না হউক তাহাতে ক্ষতি কি? যে জাতি স্বাস্থ্য রক্ষণে সম্যক্ যত্নশীল, রোগের ঔষধ অনুধাবনে তাহাদের তত আয়াস গ্রহণ করিবার প্রয়োজন নাই। বাহ্য বিষয়ের দিকে যাঁহাদের দৃষ্টি অধিক তাঁহারা অধিক আত্মজ্ঞানী, না—যাঁহাদের শরীরের দিকে দৃষ্টি অধিক তাঁহাদের বিশেষ আত্মজ্ঞান আছে বলিতে হইবে?

বিকৃত আহার ও বিকৃত আচরণ দ্বারা রোগ উৎপাদন করিয়া তাহার ঔষধ অনুসন্ধান করা অপেক্ষা যাহাতে মূলে রোগ উপস্থিত হইতে না পারে, সেই বিষয়ে সদা জাগরূক থাকা যে পরিণামদর্শীর কার্য্য ইহা কে না স্বীকার করিবেন? যাহাতে আদৌ রোগ উপস্থিত না হয় এজন্য প্রাচীন আর্য্যগণ অনাগতা বাধ-প্রতিষেধের সম্যক্ প্রশংসা ও আলোচনা করিয়া থাকেন। কেননা গাত্রে পঙ্কলেপন করিয়া উহা ধৌত করা অপেক্ষা, পঙ্কস্পর্শ না করাই সাধু সম্মত কার্য্য।

যেমন রোগের অনুভূতি সকলের থাকে, স্বাস্থ্যের অনুভূতি তদ্রূপ সকলের থাকে না। মনুষ্য সমাজ এতদূর বিকৃত হইয়াছে, যে প্রকৃত স্বাস্থ্যসুখ প্রায় কাহারও ভাগ্যে ঘটে না। শরীরের ভিতর একটুও গ্লানি নাই, মন ও আত্মা সকলই সুপ্রসন্ন, এমন ব্যক্তি সংসারে অতি বিরল।

সমাজের দিকে দৃষ্টিপাত করিলেই দেখিতে পাওয়া যায়, কেহ বা পৈতৃক, কেহ বা মাতৃক বীজদোষে পুকলাঙ্গ হইয়া জন্ম গ্রহণ করিতে পারে নাই; কাহারও দেহে বা কৌলিক রোগ চিরবসতি করিতেছে—কেহ বা অযথা ইন্দ্রিয়সেবা করিয়া জন্মের মত স্বাস্থ্যবিহীন হইয়া ভগ্নতরীর ন্যায় সংসার তরঙ্গে সশঙ্কভাবে ভাসমান রহিয়াছে; দরিদ্র অবস্থায় জন্ম গ্রহণ করায় অপরিমিত শ্রম করিয়া কেহ বা স্বাস্থ্যহীন হইয়াছে, বিবিধ চিন্তায় আক্রান্ত থাকাতে কাহারও বা স্বাস্থ্যভঙ্গ ঘটিয়াছে, এইরূপ সমুদায় লোকের মধ্যেই একটী না একটী ব্যতিক্রম দৃষ্ট হইয়া থাকে। সুতরাং প্রকৃত স্বাস্থ্য কি তাহা মনুষ্য সমাজে অন্বেষণ করিলে এক্ষণে পাওয়া যায় না।

আপনাতে আপনি অবস্থান করার নাম স্বস্থ বা প্রকৃতিস্থ। কিন্তু সমুদায় বিকৃতির মধ্যে মনুষ্যের আদিম প্রকৃতি কি তাহা এক্ষণে অনুভব করাও দুরূহ ব্যাপার। প্রকৃত সুস্থ শরীরে দৈহিক শ্বাস প্রশ্বাসাদি কি পরিমাণে কিরূপ ভাবে নির্ব্বাহ হওয়া উচিত; নিদ্রা, স্বপ্ন, সুষুপ্তি ও ক্ষুধা তৃষ্ণাদি দৈহিক ব্যাপার সকল কিরূপ ভাবে সমাধা হওয়া অথবা প্রবৃত্তি নিচয়ের উদ্রেক কোন কালে কিরূপ হওয়া যে মনুষ্যের স্বতঃ সিদ্ধ তাহা এক্ষণে কে বলিবে? সুতরাং স্বাস্থ্য শব্দ আমরা আপেক্ষিক ভাবে ব্যবহার করিয়া থাকি। আমাদের অপেক্ষা আর একজন অপেক্ষাকৃত সুখী বা দুঃখী, এইরূপ বিবেচনায় যেমন সুখ দুঃখ শব্দ ব্যবহৃত হইয়া থাকে, স্বাস্থ্য কথাও

তদ্রূপ। তথাপি মানব সাধারণের স্বাস্থ্য পর্য্যালোচনা করিয়া পণ্ডিতগণ স্বাস্থ্যের যেরূপ সাধারণ নিয়ম নির্দ্দেশ করিয়া থাকেন, আয়ুর্ব্বেদীয় স্বাস্থ্যের আদর্শের সহিত অপরাপর জাতির স্বাস্থ্যের আদর্শ কিরূপ, কি কি কারণেই বা স্বাস্থ্য বিকৃত হইয়া থাকে, তদ্বিষয় ক্রমে আলোচিত হইবে।

কোষ্ঠবদ্ধতা।

অন্ত্র মধ্যস্থ পদার্থের অসম্যক্ নিঃসরণ হওয়া অর্থাৎ মলাশয়ে অন্যায়রূপে মল সঞ্চিত থাকাকে কোষ্ঠবদ্ধতা বলা যাইতে পারে। কাহার কাহারও মলত্যাগের বিরলতা অভ্যাসগত ও স্বাভাবিক হইলেও লোকে তাহাদিগকে কোষ্ঠবদ্ধ রোগী বলিয়া ভ্রম ধারণা করেন। সকলেরই জ্ঞাত থাকা উচিত যে, আমরা শরীরের গ্রহণীয় অপেক্ষা যে পরিমাণ অধিক খাদ্য আহার করি, মলের পরিমাণও তদনুযায়ী হইয়া থাকে। আহার বিষয়ে সাবধান ও সংযমী এমন সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যবান্ ব্যক্তিও আছেন, যাঁহারা ৬।৭ দিন অন্তর মলত্যাগ করেন।

সাধারণতঃ লোকে কেবল বাঁচিয়া থাকিবার উপযোগী খাদ্য গ্রহণ করে না। শরীর যাহা গ্রহণ করিতে পারে, তাহার অধিক পরিমাণ খাদ্যই আহার করিয়া থাকে। খাদ্যের আধিক্যের জন্য শরীর কতকটা উত্তেজিত হয় এবং দৈনন্দিন কার্য্য সম্পাদনের স্ফূর্ত্তি আনয়ন করে। খাদ্য ভাল লাগার জন্যই আহারের পরিমাণ অধিক হইয়া যায়। পরিমাণের আধিক্যের মধ্যে খাদ্যের অসার অংশ থাকে। অসার অংশ স্বভাবতঃই অপাচ্য বলিয়া তাহা পরিপাক করা যায় না। শাকসব্জি ও ফলমূলাদির তন্তুভাগ এবং খাদ্যের অন্য কয়েকটী উপাদানের উপর পাচকরস ক্রিয়া করিতে পারে না। খাদ্যের এই সকল অতিরিক্ত অসার উপাদানেই মল গঠিত হয়।

সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা।

কোষ্ঠবদ্ধতা সাময়িক অথবা অভ্যাসগত হইতে পারে। সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা শরীরের পক্ষে বিশেষ ক্ষতিকারক না হইলেও অনেক সময় চিকিৎসার দোষে অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতায় পরিণত হয়। সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতায় সকল সময় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা হয় না, বাজার প্রচলিত নানাপ্রকার ঔষধই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। নিজে না বুঝিলেও সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতাই যাহার প্রধান কারণ এমন কোন শারীরিক অসুস্থতার জন্য লোকে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হইতে পারে। উদরাময়, অর্শ এবং সচরাচর পরিপাকের গোলমাল এই কারণে হইয়া থাকে। কোষ্ঠবদ্ধ থাকিলে হাঁপানি, হিষ্টিরিয়া ও মৃগি প্রভৃতি রোগের আক্রমণ হইতে পারে এবং যতক্ষণ না এই সামান্য কারণ দূর করা যায় ততক্ষণ চিকিৎসায় বিশেষ ফল পাওয়া যায় না।

সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীকরণের জন্য প্রচলিত তিনটি ঔষধ সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। এই তিনটী ঔষধ সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতার পক্ষে যোগ্য ও বিশেষ ফলপ্রদ হইলেও অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতার পক্ষে নিষ্ফল ও অনিষ্টকর। তিনটীর প্রথম ক্যাষ্টর ওয়েল (Castor oil) দ্বিতীয় ক্যালামেল (Calomel) এবং তৃতীয় সাবানের জলের দ্বারা অন্ত্রধৌতি।

ক্যাষ্টর ওয়েল একটী মৃদু বিরেচক। ইহা সেবনে পেট কামড়ায় না, সকল বয়সের লোককেই ইহা দেওয়া যাইতে পারে। ইহার বিবমিষাজনক আস্বাদই ইহার

ব্যবহারের প্রধান অন্তরায়। এই অসুবিধা দূর করিবার জন্য বাজারে অনেক প্রকারের তথা কথিত স্বাদহীন তৈল বিক্রীত হয়। কিন্তু সে সকলের কোনটিই একবারে স্বাদহীন নহে এবং উপযুক্ত ফল লাভের জন্য সাধারণ তৈল অপেক্ষা অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা আবশ্যক হয়। যথাসম্ভব আস্বাদ দূর করিতে হইলে, তৈল দুগ্ধে দিয়া গ্রহণ করা উচিত। পাত্রের কানাও পূর্ব্ব হইতে দুগ্ধ লাগান থাকা আবশ্যক। দাঁতের সংস্পর্শে আসিতে না দিয়া সাবধানে সেবন করিলে, অর্থাৎ তাড়াতাড়ি একবারে গালের মধ্যে ঢালিয়া দিলে, অতি অল্পই আস্বাদ পাওয়া যায়। ডাক্তার রিংগারের মতে—Castor oil ½oz., Fresh Mucilage of Acacia 3 dr., Distilled water 3dr. আর ৩ ফোঁটা Oil pipperment একত্রে Mixture করিয়া সেবনে তৈলের অতি সামান্যই আস্বাদ পাওয়া যায়।

যত প্রকারের বিরেচক আছে তন্মধ্যে 'ক্যালোমেলকে' সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম বিরেচক বলিয়া বিবেচনা করা হয়। ইহার প্রধান কারণ ক্যালোমেল বিরেচক ও তৎসঙ্গে অন্ত্রমধ্যের বিশেষ পচন নিবারক। সাধারণতঃ ইহা অধিক মাত্রায় (২ হইতে ৫ গ্রেণ) দিয়া ভুল করা হয়। অল্প মাত্রায় (½ কিংবা ¼ গ্রেণ) ব্যবহারেই সুফল পাওয়া যায়। যে পর্য্যন্ত না কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়, চার ঘণ্টা অন্তর এক মাত্রা করিয়া ব্যবহার করা উচিত। এইরূপ সেবনে ইহা অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত অন্ত্রমধ্যে থাকে, এবং পচন নিবারক ক্রিয়ার দ্বারা বিশেষ সুফল লাভ হয়। সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতার চিকিৎসায় ক্যালোমেলের এই পচন নিবারক গুণের প্রয়োজনীয়ত্ব সকলে হৃদয়ঙ্গম করেন না। সাধারণে মনে করেন বিরেচনের কোষ্ঠ পরিষ্কার ক্রিয়ার দ্বারাই অন্ত্র পরিশোধিত হইয়া যায়। এরূপ হইলেও অনেক স্থলেই ইহার বিপরীত হইয়া থাকে। বৃহৎ অন্ত্রে অধিকক্ষণ সঞ্চিত মল নিষ্ক্রিয় ভাবে থাকে, কিন্তু যখনই বিরেচক ঔষধের দ্বারা তাহাকে আলোড়িত করা হয় তখনই তদুৎপন্ন বিষ বাহির হইয়া পড়ে এবং বিরেচকের বিষনাশক গুণ না থাকিলে তাহা দ্বারা শরীরের বিশেষ অনিষ্ট হইতে পারে। ক্যালোমেল অন্ত্রের বিশেষ পচন নিবারক এবং যকৃতের ক্রিয়ার নিয়ামক বলিয়া সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা নিবারণের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম বিরেচক। সাধারণতঃ রাত্রে এক মাত্রা ক্যালোমেল গ্রহণ করিয়া প্রাতে এক মাত্রা Aperient water সেবন করা যুক্তি সঙ্গত।

ক্ষুদ্র অন্ত্রকে উত্তেজিত না করিয়া মলাশয় ধুইয়া পরিষ্কার করিতে হইলে কিংবা গৃহীত বিরেচনের কার্য্য শীঘ্র সম্পন্ন করিতে হইলে, সাবানের জলের ডুস দেওয়াই সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়। ডুসের সঙ্গে সকল সময়েই কোন প্রকার পচন নিবারক দ্রব্য ব্যবহার করা ভাল। এই জন্য সাবানের জলের সহিত ৩।৪ ফোঁটা Eucalyptus oil (ইউক্যালিপ্টস্ তৈল) উত্তমরূপে নাড়িয়া মিশাইয়া লওয়া উচিত।

ডুস দিবার (অন্ত্রধৌতির) একটী প্রকৃষ্ট উপায়ের বিষয় লিখিত হইল।—জলের উত্তাপ প্রায় ১০০° ডিগ্রী হওয়া উচিত এবং আস্তে আস্তে ডুস লইলেই সুফল পাওয়া যায়। প্রচলিত ডুসের নলের মুখ এই কার্য্যে ব্যবহারের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা অনুপযোগী এবং সহজেই অন্য সুবিধাজনক উপায় অবলম্বিত হইতে পারে। সাধারণ ডুসের যে অংশটী (Nozzle) মলদ্বারে প্রবেশ করাইতে হয় তাহা অতি অল্প লম্বা, এজন্য অনেক সময়েই জল বাহির হইয়া আসে। ইহার পরিবর্ত্তে নলের মুখে ১২ নং একটী রবার Catheter (ক্যাথিটার) পরাইয়া লইলে বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। রবারের ক্যাথিটার তৈলাক্ত করিয়া মলদ্বারে আস্তে আস্তে প্রবেশ করাইয়া দিলে কোনই কষ্ট হয় না এবং ভিতরে অনেক দূর পর্য্যন্ত যাওয়ায় জলও বাহির হইয়া আসে না

তদ্রূপ। তথাপি মানব সাধারণের স্বাস্থ্য পর্য্যালোচনা করিয়া পণ্ডিতগণ স্বাস্থ্যের যেরূপ সাধারণ নিয়ম নির্দ্দেশ করিয়া থাকেন, আয়ুর্ব্বেদীয় স্বাস্থ্যের আদর্শের সহিত অপরাপর জাতির স্বাস্থ্যের আদর্শ কিরূপ, কি কি কারণেই বা স্বাস্থ্য বিকৃত হইয়া থাকে, তদ্বিষয় ক্রমে আলোচিত হইবে।

কোষ্ঠবদ্ধতা।

অন্ন মধ্যস্থ পদার্থের অসম্যক্ নিঃসরণ হওয়া অর্থাৎ মলাশয়ে অন্যায়রূপে মল সঞ্চিত থাকাকে কোষ্ঠবদ্ধতা বলা যাইতে পারে। কাহার কাহারও মলত্যাগের বিরলতা অভ্যাসগত ও স্বাভাবিক হইলেও লোকে তাহাদিগকে কোষ্ঠবদ্ধ রোগী বলিয়া ভ্রম ধারণা করেন। সকলেরই জ্ঞাত থাকা উচিত যে, আমরা শরীরের গ্রহণীয় অপেক্ষা যে পরিমাণ অধিক খাদ্য আহার করি, মলের পরিমাণও তদনুযায়ী হইয়া থাকে। আহার বিষয়ে সাবধান ও সংযমী এমন সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যবান্ ব্যক্তিও আছেন, যাঁহারা ৬।৭ দিন অন্তর মলত্যাগ করেন।

সাধারণতঃ লোকে কেবল বাঁচিয়া থাকিবার উপযোগী খাদ্য গ্রহণ করে না। শরীর যাহা গ্রহণ করিতে পারে, তাহার অধিক পরিমাণ খাদ্যই আহার করিয়া থাকে। খাদ্যের আধিক্যের জন্য শরীর কতকটা উত্তেজিত হয় এবং দৈনন্দিন কার্য্য সম্পাদনের ত্রুটি আনয়ন করে। খাদ্য ভাল লাগার জন্যই আহারের পরিমাণ অধিক হইয়া যায়। পরিমাণের আধিক্যের মধ্যে খাদ্যের অসার অংশ থাকে। অসার অংশ স্বভাবতঃই অপাচ্য বলিয়া তাহা পরিপাক করা যায় না। শাকসব্জি ও ফলমূলাদির তন্তুভাগ এবং খাদ্যের অন্য কয়েকটী উপাদানের উপর পাচকরস ক্রিয়া করিতে পারে না। খাদ্যের এই সকল অতিরিক্ত অসার উপাদানেই মল গঠিত হয়।

সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা।

কোষ্ঠবদ্ধতা সাময়িক অথবা অভ্যাসগত হইতে পারে। সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা শরীরের পক্ষে বিশেষ ক্ষতিকারক না হইলেও অনেক সময় চিকিৎসার দোষে অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতায় পরিণত হয়। সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতায় সকল সময় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা হয় না, বাজার প্রচলিত নানাপ্রকার ঔষধই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। নিজে না বুঝিলেও সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতাই যাহার প্রধান কারণ এমন কোন শারীরিক অসুস্থতার জন্য লোকে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হইতে পারে। উদরাময়, অর্শ এবং সচরাচর পরিপাকের গোলমাল এই কারণে হইয়া থাকে। কোষ্ঠবদ্ধ থাকিলে হাঁপানি, হিষ্টিরিয়া ও মৃগি প্রভৃতি রোগের আক্রমণ হইতে পারে এবং যতক্ষণ না এই সামান্য কারণ দূর করা যায় ততক্ষণ চিকিৎসায় বিশেষ ফল পাওয়া যায় না।

সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীকরণের জন্য প্রচলিত তিনটি ঔষধ সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। এই তিনটী ঔষধ সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতার পক্ষে যোগ্য ও বিশেষ ফলপ্রদ হইলেও অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতার পক্ষে নিষ্ফল ও অনিষ্টকর। তিনটীর প্রথম ক্যাষ্টর ওয়েল (Castor oil) দ্বিতীয় ক্যালামেল (Calomel) এবং তৃতীয় সাবানের জলের দ্বারা অন্ত্রধৌতি।

ক্যাষ্টর ওয়েল একটী মৃদু বিরেচক। ইহা সেবনে পেট কামড়ায় না, সকল বয়সের লোককেই ইহা দেওয়া যাইতে পারে। ইহার বিবমিষাজনক আস্বাদই ইহা

ব্যবহারের প্রধান অন্তরায়। এই অসুবিধা দূর করিবার জন্য বাজারে অনেক প্রকারের তথা কথিত স্বাদহীন তৈল বিক্রীত হয়। কিন্তু সে সকলের কোনটিই একবারে স্বাদহীন নহে এবং উপযুক্ত ফল লাভের জন্য সাধারণ তৈল অপেক্ষা অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা আবশ্যক হয়। যথাসম্ভব আস্বাদ দূর করিতে হইলে, তৈল দুগ্ধে দিয়া গ্রহণ করা উচিত। পাত্রের কানাও পূর্ব্ব হইতে দুগ্ধ লাগান থাকা আবশ্যক। দাঁতের সংস্পর্শে আসিতে না দিয়া সাবধানে সেবন করিলে, অর্থাৎ তাড়াতাড়ি একবারে গালের মধ্যে ঢালিয়া দিলে, অতি অল্পই আস্বাদ পাওয়া যায়। ডাক্তার রিংগারের মতে—Castor oil ½oz., Fresh Mucilage of Acacia 3 dr., Distilled water 3dr. আর ৩ ফোঁটা Oil pipperment একত্রে Mixture করিয়া সেবনে তৈলের অতি সামান্যই আস্বাদ পাওয়া যায়।

যত প্রকারের বিরেচক আছে তন্মধ্যে 'ক্যালোমেলকে' সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম বিরেচক বলিয়া বিবেচনা করা হয়। ইহার প্রধান কারণ ক্যালোমেল বিরেচক ও তৎসঙ্গে অন্ত্রমধ্যের বিশেষ পচন নিবারক। সাধারণতঃ ইহা অধিক মাত্রায় (২ হইতে ৫ গ্রেণ) দিয়া ভুল করা হয়। অল্প মাত্রায় (½ কিংবা ¼ গ্রেণ) ব্যবহারেই সুফল পাওয়া যায়। যে পর্য্যন্ত না কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়, চার ঘণ্টা অন্তর এক মাত্রা করিয়া ব্যবহার করা উচিত। এইরূপ সেবনে ইহা অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত অন্ত্রমধ্যে থাকে, এবং পচন নিবারক ক্রিয়ার দ্বারা বিশেষ সুফল লাভ হয়। সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতার চিকিৎসায় ক্যালোমেলের এই পচন নিবারক গুণের প্রয়োজনীয়ত্ব সকলে হৃদয়ঙ্গম করেন না। সাধারণে মনে করেন বিরেচনের কোষ্ঠ পরিষ্কার ক্রিয়ার দ্বারাই অন্ত্র পরিশোধিত হইয়া যায়। এরূপ হইলেও অনেক স্থলেই ইহার বিপরীত হইয়া থাকে। বৃহৎ অন্ত্রে অধিকক্ষণ সঞ্চিত মল নিষ্ক্রিয় ভাবে থাকে, কিন্তু যখনই বিরেচক ঔষধের দ্বারা তাহাকে আলোড়িত করা হয় তখনই তদুৎপন্ন বিষ বাহির হইয়া পড়ে এবং বিরেচকের বিষনাশক গুণ না থাকিলে তাহা দ্বারা শরীরের বিশেষ অনিষ্ট হইতে পারে। ক্যালোমেল অন্ত্রের বিশেষ পচন নিবারক এবং যকৃতের ক্রিয়ার নিয়ামক বলিয়া সাময়িক কোষ্ঠবদ্ধতা নিবারণের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম বিরেচক। সাধারণতঃ রাত্রে এক মাত্রা ক্যালোমেল গ্রহণ করিয়া প্রাতে এক মাত্রা Aperient water সেবন করা যুক্তি সঙ্গত।

ক্ষুদ্র অন্ত্রকে উত্তেজিত না করিয়া মলাশয় ধুইয়া পরিষ্কার করিতে হইলে কিংবা গৃহীত বিরেচনের কার্য্য শীঘ্র সম্পন্ন করিতে হইলে, সাবানের জলের ডুস লওয়াই সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়। ডুসের সঙ্গে সকল সময়েই কোন প্রকার পচন নিবারক দ্রব্য ব্যবহার করা ভাল। এই জন্য সাবানের জলের সহিত ৩।৪ ফোঁটা Eucalyptus oil (ইউক্যালিপ্টস্ তৈল) উত্তমরূপে নাড়িয়া মিশাইয়া লওয়া উচিত।

ডুস দিবার (অন্ত্রধৌতির) একটী প্রকৃষ্ট উপায়ের বিষয় লিখিত হইল।—জলের উত্তাপ প্রায় ১০০° ডিগ্রী হওয়া উচিত এবং আস্তে আস্তে ডুস লইলেই সুফল পাওয়া যায়। প্রচলিত ডুসের নলের মুখ এই কার্য্যে ব্যবহারের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা অনুপযোগী এবং সহজেই অন্য সুবিধাজনক উপায় অবলম্বিত হইতে পারে। সাধারণ ডুসের যে অংশটী (Nozzle) মলদ্বারে প্রবেশ করাইতে হয় তাহা অতি অল্প লম্বা, এজন্য অনেক সময়েই জল বাহির হইয়া আসে। ইহার পরিবর্ত্তে নলের মুখে ১২ নং একটী রবার Catheter (ক্যাথিটার) পরাইয়া লইলে বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। রবারের ক্যাথিটার তৈলাক্ত করিয়া মলদ্বারে আস্তে আস্তে প্রবেশ করাইয়া দিলে কোনই কষ্ট হয় না এবং ভিতরে অনেক দূর পর্য্যন্ত যাওয়ায় জলও বাহির হইয়া আসে না

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। গত জ্যৈষ্ঠ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশ হয় যে সোডিয়াম্ থিওসালফেট্ (Sodium Thiosulphate) বা হাইপো (Hypo) জলে মিশাইয়া লাগাইলে ছুলি সারে। কি পরিমাণ ঔষধ কি পরিমাণ জলে মিশাইতে হইবে ?

শ্রীবিজয় কুমার গঙ্গোপাধ্যায়।
চুঁচড়া।

উত্তর—

Saturated solution (অর্থাৎ যতটা পর্য্যন্ত জলে দ্রব হইতে পারে ততটা জলে গুলিয়া) ব্যবহার করিতে হইবে।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। 'ভারতবর্ষে' পড়িয়াছি স্যালিসিলিক্ এসিড্ (Salicylic) দেড় পোয়া দুগ্ধে দুই গ্রেণ মিশ্রিত করিলে তাহা ২৪ ঘণ্টাকাল অবিকৃত অবস্থায় থাকে— এইরূপ দুগ্ধে ব্যবহৃত বিমিশ্র রাসায়নিক উপকরণ শিশুদিগের পক্ষে অনিষ্টজনক কি ?

২। দুগ্ধ হইতে রোগবীজকোষকীটাণুগণ প্রসার পায়, এই জন্যই দুগ্ধ হইতে দধি নিরাপদ শুনিয়াছি। ইহা কি ঠিক ? শিশুদিগের পক্ষে দুগ্ধের পরিবর্ত্তে একবেলা দধি দেওয়া যাইতে পারে কি ?

শ্রীইন্দ্রকুমার হোম
Maulvibazar, P. O. (Sylhet)

উত্তর—

১। Salicylic acid দিয়া দুগ্ধ অবিকৃত রাখা অস্বাভাবিক। অম্লই বল আর দুগ্ধই বল প্রহরাতীত হইলে তাহার উপকারিতা তত থাকে না। সুতরাং অনুমোদনীয় নহে এবং শিশুদের জন্য কদাচ ব্যবহার করা উচিত নয়।

২। দুগ্ধের বীর্য্য পৃথক্—দধির বীর্য্য প্রভাব গুণ সকল পৃথক্। কখন কখন দধি দ্বারাও রোগ বীজাণু বিস্তৃতি লাভ করে। দধিতে অম্লরস অধিক থাকার জন্য শিশুদিগকে দুগ্ধের পরিবর্ত্তে দধি দেওয়া ঠিক নয়।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। অনেকেই বলিয়া থাকেন 'বৃহৎ মস্তক বুদ্ধি ও বিজ্ঞতার পরিচায়ক' ইহা কি সত্য ? তাহার প্রমাণ কি ?

২। প্রায় দেখা যায় এক ব্যক্তির কঠিন পীড়া হইয়াছে কোনও ডাক্তার ভাল করিতে পারিতেছে না অথচ সামান্য একটী মাদুলীতে সে সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিল। এরূপ ক্ষেত্রে মনের দৃঢ় বিশ্বাসই কি পীড়ার উপশমের কারণ, অথবা মাদুলীস্থ পদার্থেই এমন কোনও অস্বাভাবিক শক্তি আছে যাহা স্বর্ণ, রৌপ্য কিম্বা তাম্র নির্ম্মিত আবরণের মধ্যে থাকিয়াও মানবদেহে প্রবেশ করিতে পারে এবং তদ্দ্বারাই পীড়া আরোগ্য হইয়া যায় ?

শ্রীরঘুনাথ মল্লিক
মল্লিকসলজ, কলিকাতা।

উত্তর—

১। বুদ্ধি ও বিজ্ঞতা লইয়া কেহ জন্মগ্রহণ করে না। তবে ক্রমশঃ এইগুলির স্ফূরণ হইয়া থাকে। মস্তক বড় হইলেই যে বুদ্ধি ও বিজ্ঞতা পরে প্রতিভাত হইবে তাহার কোন স্থিরতা নাই। অনেক বড় মস্তকের অধিকারীকে বুদ্ধিশূন্য দেখা যায়।

২। রোগের মানসিক চিকিৎসা সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-সমাচারে পূর্ব্বে প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। আমরা 'মন' ও 'শরীর' এই দুইটীর অধিকারী এবং যদি মনে দৃঢ় বিশ্বাস হয় যে এই দ্রব্য ধারণে রোগ আরোগ্য হইবে তাহা হইলে মনের জোরই কার্য্যকারী হয়। মানসিক রোগই (functional disease) এইরূপে আরোগ্য হইতে পারে।

---

(৪)

প্রশ্ন—

১। পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের নখের ডগে সর্ষপ তৈল মাখাইলে চক্ষুর কোন উপকার হয় কি না ? প্রতিদিন স্নানের সময় চোখে তৈল প্রদান করিলে চোখ ঠাণ্ডা থাকে কি না ?

২। কোন উপায়ে স্থূল শরীরের হ্রাস ও সূক্ষ্ম শরীরের বৃদ্ধি করা যায়।

শ্রীসুরেন্দ্র নাথ ঘোষ
Gov. School Boarding, Bankura.

উত্তর

১। পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের নখের ডগে সর্ষপ তৈল মাখাইলে চক্ষুর কোন উপকার সম্ভবে না। চোখের ভিতর তৈল দিলে চোক বরং জ্বালা করিয়া থাকে।

২। স্থূল শরীরের হ্রাস ও সূক্ষ্ম শরীরের বৃদ্ধি সম্বন্ধে নানারূপ উপায় আছে। তবে বংশগত, ব্যক্তিগত অবস্থার উপর তাহা বিশেষরূপে নির্ভর করে। এসম্বন্ধে আমরা পরে বিস্তৃত ভাবে আলোচনা করিব।

শারীরিক শ্রম, রাত্রিজাগরণ, পথভ্রমণ, নিয়মিত ব্যায়াম ও অল্প আহার বিশেষতঃ মেদবর্দ্ধক খাদ্য ত্যাগ ইত্যাদি দ্বারা স্থূল শরীরের কৃশতা সম্পাদিত হয়। আর কৃশ শরীরকে স্থূল করিবার প্রধান উপায়—স্বোপার্জ্জিত অর্থ (silver tonic), অধিক নিদ্রা, বীর্য্য ধারণ, দুগ্ধ ঘৃতাদি পুষ্টিকর দ্রব্য সেবন।

---

(৫)

প্রশ্ন—

১। মাথায় টাক্ পড়ে কেন ? ইহার কি কোনও প্রতিষেধক ঔষধ নাই ? যদ্যপি থাকে তবে তাহা কি ?

২। মুখের ভিতর ঘা হইবার কারণ কি ? কেহ কেহ কহিয়া থাকেন পেট গরম হইলে মুখের ভিতর অথবা জিহ্বায় ক্ষত বা ঘা হয়। ইহা কি সত্য ? ইহার কি কোনও প্রকার ঔষধ আছে ?

৩। গায়ে চুল্‌কানি হয় কেন ? কি প্রকারে ইহা হইতে অব্যাহতি পাওয়া যাইতে পারে ?

শ্রীশিবচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়
বাকরগঞ্জ, বাঁকিপুর।

উত্তর—

১। মাথায় টাক্ পড়ে কেন ? এ বিষয়ের একটী সুন্দর প্রবন্ধ এবারকার আগষ্ট মাসের Health & Happiness পত্রিকায় বাহির হইয়াছে। উহাতে অতি বিস্তৃত ভাবে সব কথাই লেখা আছে। Health and Happinessএর প্রতি খণ্ডের মূল্য ৵০ মাত্র।

আয়ুর্ব্বেদ মতে টাকের প্রতিষেধক ঔষধ গুঞ্জাদ্য তৈল। টাক্ রোগে টাকের যায়গায় সূচীবেধ দ্বারা অথবা ডুমুর প্রভৃতির কর্কশপত্র ঘর্ষণ দ্বারা ক্ষত বিক্ষত করিয়া রক্তবর্ণ কুঁচফল বাটিয়া প্রলেপ দিতে হয়। টাকের স্থানে পেঁয়াজের রস মর্দ্দন করিলেও উপকার পাওয়া যায়।

২। মুখের বা জিহ্বার ভিতর ঘা হইবার নানা কারণ আছে। মাংস, মৎস্য, দধি, ক্ষীর প্রভৃতি দ্রব্য অতিরিক্ত পরিমাণে ভোজন করিলে শরীর দূষিত হইয়া মুখের বা জিহ্বার ভিতর ঘা প্রভৃতি উৎপাদন করে। কেহ কেহ বলেন যে, পেট গরম হইয়া এই রোগ হয়। 'বোরোথাইমল' জলে মিশাইয়া কুল্লি করিলে এই সকল ক্ষত আরোগ্য হয়।

৩। রোগ বীজাণুর ব্যাপ্তি হইতে গায়ে চুলকানি হয়। যে সকল ঔষধের বীজাণুনাশক ক্ষমতা আছে তাহাদের ব্যবহারে ইহা হইতে অব্যাহতি লাভ করা যায়।

(৬)

প্রশ্ন—

সচরাচর লোকে জমাট বাঁধা দুগ্ধকেই দধি বলে। নেবু, তেঁতুল প্রভৃতি টক দ্রব্য সংযোগে দুগ্ধ জমাট বাঁধিলেও লোকে তাহাকে দধি বলে। বাস্তবিক ইহা দধি কিনা? "সাজা" সংযোগে গোয়ালারা যে দুধ জমাট করে তাহা যে প্রকৃত দধি তৎসম্বন্ধে কোনও প্রশ্ন নাই কারণ তাহা "ল্যাক্‌টিক্ ব্যাসিলাস্" বা "দধি-বীজাণু" কর্ত্তৃক সংঘটিত হয়। এখন জিজ্ঞাস্য এই যে, এই উভয় বিধ দধির মধ্যে গুণের কোনও পার্থক্য আছে কিনা? প্রথমোক্ত দধিতে দধিবীজাণুর ক্রিয়া আছে কিনা? দুগ্ধে টক্ সংযোগে, তাহাতে বায়ুস্থ "দধি-বীজাণু" বৃদ্ধির অনুকূল অবস্থা সংঘটিত হয় কিনা?

শ্রীগুরুগোবিন্দ পাট্টাদার,
আমলা-সদরপুর।

উত্তর—

সচরাচর লোকে জমাট বাঁধা দুগ্ধকেই দধি বলিলেও, গোয়ালারা 'সাঁজা' বা দম্বল দিয়া যে দুগ্ধ জমাট করে তাহাই প্রকৃত দধি। ইহাতেই "দধি-বীজাণু" (Lactic acid Bacillus) বর্ত্তমান থাকে। বৈজ্ঞানিক সাবধানতা অবলম্বন করা হয় না বলিয়া এই দধিতে দধি-বীজাণু ব্যতীত অন্য বীজাণুও থাকিতে দেখা যায়। দুগ্ধে খাঁটি দধি-বীজাণুর (Pure Lactic acid Bacillus Culture) সাহায্যে বিশেষ সাবধানতার সহিত যে দধি প্রস্তুত করা হয় তাহাতে কেবল মাত্রই দধি-বীজাণু থাকে এবং সেই দধিই প্রকৃত বিশুদ্ধ দধি। লেবু, তেঁতুল প্রভৃতি অম্ল দ্রব্য দ্বারা যে দুগ্ধ জমাট করা হয় তাহাতে দধি-বীজাণু প্রায়ই থাকে না। কিন্তু বায়ুস্থ অন্যান্য দূষিত বীজাণু অনেক সময় থাকিতে দেখা যায়। এই দধি ব্যবহারে দধি-বীজাণুপূর্ণ দধি সেবনের গুণ লাভ করা যায় না।

অম্ল ক্ষেত্রে (acid medium) যে সকল বীজাণু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, দুগ্ধে টক সংযোগে বায়ুস্থ সেই সকল বীজাণুর প্রত্যেকেরই বৃদ্ধির অনুকূল অবস্থা সংঘটিত হইয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদে পাঁচ সাত প্রকার দধির বর্ণনা আছে। ইহাদের সকলের গুণও ভিন্ন। নেবু, তেঁতুল প্রভৃতি অম্ল দ্রব্য যোগে যে দধি হয় ও যাহা ভাল জমাট বাঁধে না, যে দধি দুগ্ধবৎ, অব্যক্ত রস ও কিঞ্চিৎ ঘন, অর্থাৎ যাহা বসে নাই, তাহাকে মাদক দধি বলে। এই দধি মল মূত্র প্রবর্ত্তক, ত্রিদোষজনক ও বিদাহকারক। গোয়ালারা সাঁজা সংযোগে যে দধি প্রস্তুত করে, উহাকে স্বাদুম্ল দধি বলে—উহা রুচিপ্রদ, অগ্নিদীপক, পবিত্র, হৃদ্য, পুষ্টিকর ও বায়ুনাশক। সুতরাং উভয়বিধ দধির ভিতর গুণের বিস্তর তারতম্য আছে।

(৭)

প্রশ্ন—

জ্যৈষ্ঠ মাসের "স্বাস্থ্য-সমাচার" পত্রিকায় কবিরাজ শ্রীসতীশচন্দ্র সেন কবিরঞ্জন মহাশয়ের "মুষ্টিযোগ" শীর্ষক প্রবন্ধে কুঁচিলার গুণাবলী পাঠ করিয়া বাধিত হইলাম। তিনি অনুগ্রহ করিয়া যে তিক্ত বটিকার উপাদান লিখিয়াছেন তাহা প্রস্তুত করিয়া আমাদের কয়েকটি অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য রোগীকে ব্যবহার করাইতে ইচ্ছা করি। তিনি কৃপা করিয়া এই কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দিলে আমরা বিশেষ অনুগৃহীত হইব।—

১। তিক্ত বটিকার মাত্রা ও অনুপান কি? প্রত্যহ কোন সময় একসঙ্গে কয়টি বটিকা সেবন করা চলে?

২। ঔষধটি কত দিন ব্যবহার করা চলে—অর্থাৎ একটি রোগীকে কতগুলি ব্যবহার করাইতে হয়?

৩। বেশীদিন ব্যবহার করিলে—কজ্জলী থাকায় কোন কুফল হইবার সম্ভাবনা আছে কি না?

৪। গর্ভিণী ও শিশুকে এই ঔষধটি সেবন করাইতে পারা যায় কিনা—পারা যাইলে তাহার মাত্রা কত?

Drs. Kundu & Chatterjee,
P. O. Pahartali, Chittagong.

উত্তর—

আপনি তিক্ত বটিকা সম্বন্ধে যে যে প্রশ্ন করিয়াছেন "তিক্ত বটিকার" লেখক কবিরাজ শ্রীসতীশচন্দ্র সেন কবিরঞ্জন নিম্নলিখিত উত্তর দিয়াছেন।

১। তিক্ত বটিকার মাত্রা ২ রতি। প্রত্যহ প্রাতে শূন্যোদরে সেবনই প্রশস্ত। অনুপান অবস্থাভেদে শীতল জল অথবা পাতি বা কাগজী লেবুর রস; পরন্তু সর্ব্বথা শীতল জলই ব্যবহার্য্য।

২। ঔষধটী রোগীকে রোগ সম্পূর্ণ আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত ব্যবহার করাইতে পারেন; এমন কি দীর্ঘকাল ব্যবহারেও উপকার ভিন্ন অপকার নাই।

৩। দীর্ঘকাল কজ্জলী ব্যবহারে কুফল হয় না। পরন্তু কজ্জলীর প্রধানতম উপাদান পারদের উত্তমরূপ সংস্কার প্রয়োজন। এমন অনেক ব্যক্তি আছেন, যাঁহারা ৬০ বৎসর বয়সে পদার্পণ করিলেই প্রত্যহ ১ মাত্রা মকরধ্বজ সেবন করিতে আরম্ভ করেন। মকরধ্বজ কজ্জলীর সর্ব্ব জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা বলিলেও চলে। ফলতঃ কজ্জলীই সেবন করুন অথবা মকরধ্বজ সেবন করুন, পারদের সংস্কার উত্তমরূপে হওয়া আবশ্যক। কজ্জলী সম্বন্ধেই বলি, এমন ব্যক্তি দেখা গিয়াছে যে, যাঁহার পুরাতন গ্রহণীর পীড়া; উক্ত পীড়িত ব্যক্তি তাঁহার জীবিত কাল পর্য্যন্ত প্রত্যহ একটী নৃপতিবল্লভ বা রাজবল্লভ বটিকা সেবন করেন। উক্ত নৃপতিবল্লভের উপাদানের অন্যতম উপাদান কজ্জলী। পরন্তু অপকারের পরিবর্ত্তে সম্পূর্ণ উপকারের সম্ভাবনা।

৪। গর্ভিণী ও শিশুকে অনায়াসেই দিতে পারেন। আমি ১ বৎসরের শিশুকে পর্য্যন্ত নিঃসঙ্কোচে ব্যবহার করিতে দিয়াছি। তিক্ত বটিকার প্রধান উপাদান কুঁচিলা। কার্য্য সৌকার্য্যার্থে বিলাতী Pulv Nox Vomica না দিয়া আমাদের দেশীয় কুঁচিলা লিখিত অনুযায়ী শোধন করিয়া লইবেন।

কুঁচিলার মধ্যে সাদা রঙ্গের পানের ন্যায় দেখিতে এক পদার্থ পাইবেন; পরন্তু তাহা ফেলিয়া দিবেন। সাধারণতঃ গর্ভিণীর জন্য অর্দ্ধমাত্রা এবং শিশুদিগের অর্থাৎ ১ হইতে ৫ বৎসর বয়স্কদিগের মাত্রা ১ বটিকার আট ভাগ এবং চারিভাগের এক ভাগ।

(৮)

প্রশ্ন—

১। মুখে বা গাত্রে ছুলুই হয় কেন? ছুলুই জিনিষটা কি? ইহাকে কি এক প্রকার চর্ম্মরোগ বলা যাইতে পারে? ইহা নিবারণের উপায় কি?

২। Appendicitis রোগ হওয়ার কারণ কি? ইহার প্রতিষেধকই বা কি?

৩। মাথায় উকুণ হয় কেন? এবং ইহা নিবারণের উপায় কি?

৪। ১৩২১ সালের মাঘ মাসের সংখ্যাতে ৩০৪ পৃষ্ঠায় লেখা আছে পেঁপের আটা, হরিদ্রার গুঁড়ার সহিত ব্যবহার করিলে দাদ আরোগ্য হয়। উহা ব্যবহার করিয়া সারিয়া যায় স্বীকার করি, কিন্তু সেই জায়গাতে পুনরায় দাদ হইতে দেখা গেল তবে পূর্ব্বাপেক্ষা কম। পুনরায় হওয়ার কারণ কি? এবং সম্পূর্ণরূপে কি উপায়ে সারিয়া যায়।

শ্রীঅদ্বৈতচরণ মুখোপাধ্যায়,
আদরা, জেলা মানভূম।

উত্তর—

১। ছুলুই বা ছুলি এক প্রকার চর্ম্মরোগ। ডাক্তারীমতে ইহা এক প্রকার উদ্ভিজাণুর দ্বারা হইয়া থাকে। ইহার প্রতিকৃতি স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত হইয়াছে। বৈদ্যকে উহার নাম নাস্ত বা লোকলাঞ্ছন। দোষত্রয় কুপিত হইয়া ত্বকের উপর ঐরূপ ক্রিয়া করে। সমুদ্রফেন প্রভৃতি খরস্পর্শ দ্রব্য দ্বারা ছুলিযুক্ত স্থান ঘর্ষণ করিয়া তাহাতে বটাদি ক্ষীর বিশিষ্ট বৃক্ষের ছাল দুধে বাটিয়া তাহার প্রলেপ দিলে ছুলি সারে। Hypo যথেষ্ট পরিমাণে জলে দ্রব করিয়া লাগাইলেও ছুলি আরোগ্য হয়।

২। Appendicitis রোগ কোষ্ঠবদ্ধতা ও অধিক পরিমাণে মাংসাদি গুরু আহার জন্য হইয়া থাকে। কোষ্ঠ

পরিষ্কার রাখিলে ও মাংস এবং বড় মৎস্যাদি ভক্ষণ না করিলে ইহার পুনরায় আক্রমণ প্রায়ই হইতে দেখা যায় না। মধ্যে মধ্যে "অন্ত্রধৌতি" করিলে এই রোগের উত্তমরূপ প্রতিষেধ হইয়া থাকে।

(৩) অপরিষ্কার থাকা এবং উকুণযুক্ত ব্যক্তির সংসর্গ মাথায় উকুন হইবার কারণ। নিবারণের উপায়—প্রতিদিন মাথা আঁচড়ান, কেশ প্রসাধন অর্থাৎ চুল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা, আক্রান্ত ব্যক্তির সংসর্গ ত্যাগ ও কীটাণুনাশক ঔষধের ব্যবহার।

(৪) পেঁপের আটা প্রভৃতি দ্রব্যযোগে দাদ সারিয়া গিয়া আবার দাদ দেখা দিয়াছে কেন? ইহার উত্তর—সংক্রামক রোগ মাত্রেরই বীজাণু একেবারে নষ্ট হয় না, দেহে অপ্রকুপিত ভাবে থাকে। কোন বাহ্য দ্রব্যের সহায়তা পাইলেই আবার প্রকুপিত হয়। স্বাস্থ্য-সমাচারের সংক্রামক রোগ প্রকরণ দেখুন।

---

(৯)

প্রশ্ন—

১। "স্ত্রীধর্ম্ম বন্ধ থাকার জন্য যদি তলপেট শক্ত হয় ও টাটায় তাহা হইলে প্রত্যহ বাঁশপাতা ও একটু লবণ জলে সিদ্ধ করিয়া সেবন করিলে উপকার হয়" এই প্রবাদ যথার্থ কি না?

২। "ওলাউঠা রোগীর পতনাবস্থায় বা কোলাপ্স অবস্থায় তাহার দেহে চিম্‌টি কাটিলে যদি চর্ম্ম কুঞ্চিত হইয়া একত্র হয় অর্থাৎ বৃদ্ধের চর্ম্মের ন্যায় পুনরায় সটান হয় তবে সেই রোগীর জীবন সংশয়" এই প্রবাদের মূলে কোন বৈজ্ঞানিক যুক্তি নিহিত আছে কি না? এবং প্রবাদটি সত্য কি না?

(৩) "কুকসিমা বা কোকসিমা (কুকুর শোঁকা গাছের পাতার রসের পারা দোষ নষ্টকারী গুণ আছে কি না।

(৪) "দক্ষিণ মস্তিষ্ক অপেক্ষা বাম পার্শ্বের মস্তিষ্ক বৃহৎ ও কুণ্ডল (গোল) আকার এবং বাক্য ও মনের সহযোগী হইয়া কার্য্য করে এজন্য দেহের দক্ষিণাংশ অধিক কার্য্যকরী" একথা সত্য কি না?

শ্রীবিভূতি ভূষণ দুবে,

গোপালগঞ্জ, বদনগঞ্জ পোষ্ট, হুগলী

উত্তর—

(১) স্ত্রীধর্ম্ম বন্ধ থাকার জন্য তলপেটের বেদনা নাশ করিতে বাঁশপাতা ও লবণ জলে সিদ্ধ করি খাওয়ায় উপকার হয় কি না—তাহা প্রত্যক্ষ করি নাই। স্বাস্থ্য-সমাচারের কোন গ্রাহক যদি একথা জানেন অনুগ্রহ করিয়া লিখিলে বাধিত হইব।

(২) ওলাউঠা রোগীর কোলাপ্স অবস্থায় গাত্র বৃদ্ধের ন্যায় শিথিল হইলে যে তাহার জীবন সং ইহাতে আর সংশয় কি?

(৩) কুকুর শোঁকার পাতা পারা দোষ নষ্ট ক এইরূপ প্রবাদ আছে তবে আমি নিজে ইহা ক ব্যবহার করিয়া দেখি নাই।

(৪) মস্তিষ্কের মধ্যে বাক্যের অধিষ্ঠান নাম "Broca's Convolution"—সাধারণতঃ বাম দিকেই অবস্থান করে। সেই জন্য বাম দি মস্তিষ্ক দক্ষিণদিকের মস্তিষ্ক অপেক্ষা আকারে একারণে দেহের দক্ষিণাংশ অধিক কার্য্যকারী।

গোলাপের পাপড়ী ও মাখন—তুরস্কের রমণীগণ ত্বকের কোমলতা ও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির জন্য মাখনের সহিত গোলাপ ফুলের পাপড়ী ভক্ষণ করেন।

শবদাহ প্রক্রিয়ার বিস্তার—গভর্ণমেণ্টের তত্ত্বাবধানে জাপানের সকল বড় সহরেই শবদাহ স্থানের ব্যবস্থা করা হইতেছে।

কর্কের ক্ষমতা—সাধারণ আকৃতির একটী মানুষকে জলে ডোবা হইতে রক্ষা করিতে অর্দ্ধ সের কর্কই যুথেষ্ট।

ইংরাজের মাখন প্রীতি—গড়ে প্রতি ইংরাজ বৎসরে ১৩ পাউণ্ড করিয়া মাখন ভক্ষণ করে। পৃথিবীর আর কোনও জাতিকে এত অধিক মাখন ব্যবহার করিতে দেখা যায় না।

বৃষ্টিহীন স্থান—এডেনে ছাতা অতি অল্পই ব্যবহৃত হয়। সেখানে ২৯ বৎসরের মধ্যে মাত্র দুইবার বৃষ্টি পাত হইয়াছে। ১৮৮৮ খৃষ্টাব্দে শেষ বৃষ্টির পর সেখানে ২৬ বৎসর কাল আর বৃষ্টি হয় নাই।

ধূমপান নিবারণী সমিতি—সাধারণের বিশেষতঃ ছাত্রগণের ধূমপানের স্বাস্থ্যহানিকর কদভ্যাস যাহাতে নিবারণ করা যাইতে পারে সেই শুভ উদ্দেশ্যে ৫ বৎসর পূর্ব্বে কলিকাতায় এই সমিতি স্থাপিত হইয়াছে। বিশ্ববিদ্যালয়ের ভাইস্-চ্যান্সেলার মাননীয় ডাক্তার দেবপ্রসাদ সর্ব্বাধিকারী মহাশয় ইহার সভাপতি। বর্ত্তমানে এই সমিতি নানা স্থানে ও বিদ্যালয়ে ধূমপানের অপকারিতা সম্বন্ধে বক্তৃতা প্রদানের ব্যবস্থা করিয়াছেন।

গভর্ণমেণ্ট ও ম্যালেরিয়া—"নীহার" পত্রে প্রকাশ—বাঙ্গলা গভর্ণমেণ্ট হইতে স্বাস্থ্য-পঞ্জিকা নামে এক খানি পঞ্জিকা (বর্ত্তমান ১৩২২ সালের) সাধারণের মধ্যে বিনামূল্যে বিতরিত হইতেছে। ইহাতে ম্যালেরিয়ার অব্যর্থ মহৌষধ কুইনাইন্ আবিষ্কারের ইতিহাস, কুইনাইনের উপকারিতা, ব্যবহার বিধি এবং ম্যালেরিয়া নিবারণের কয়েকটি উপায় লিপিবদ্ধ হইয়াছে। গভর্ণমেণ্ট দেশের ম্যালেরিয়া দূরীকরণের জন্য নানা সদুপায় অবলম্বন করিয়া প্রজাগণের বিশেষ মঙ্গল সাধন করিতেছেন।

হিংস্র প্রাণীর আক্রমণে মৃত্যু—গত বর্ষে (১৯১৪ খৃষ্টাব্দে) বঙ্গদেশে ৩৩২ জনের হিংস্র প্রাণীর আক্রমণে এবং ৪৩৫৬ জনের সর্পাঘাতে মৃত্যু ঘটিয়াছে। বঙ্গের কোন বিভাগে কিসে কত জনের মৃত্যু ঘটিয়াছে নিম্নে তাহার তালিকা দেওয়া হইল—

	হিংস্র প্রাণীর আক্রমণে	সর্পাঘাতে
প্রেসিডেন্সি বিভাগ	১২২	১৩৮০
বর্দ্ধমান ,,	৯	১২৭১
রাজসাহী ,,	৯৭	৯৯২
ঢাকা ,,	৮৬	৫৮১
চট্টগ্রাম ,,	১৮	১২৭
কলিকাতা	...	৫

সম্ভবতঃ জন সংখ্যার আধিক্যের জন্যই প্রেসিডেন্সি বিভাগে হিংস্র জন্তুর আক্রমণের ন্যায় সর্পাঘাতে মৃতের সংখ্যাও অধিক। বর্দ্ধমান বিভাগে বন্য জন্তুর আক্রমণে যেখানে মাত্র ৯ জনের মৃত্যু ঘটিয়াছে, আশ্চর্য্যের বিষয় সেখানে সর্পাঘাত ১২৭১ জনের মৃত্যুর কারণ হইয়াছে।

কলিকাতায় সর্পাঘাতে যে ৫ জনের মৃত্যু হইয়াছে তাহার সকলগুলিই সহরের প্রান্তস্থিত পল্লীতে ঘটিয়াছিল।

হিংস্র প্রাণী সমূহের মধ্যে কুম্ভীরের আক্রমণেই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক, ১৫৮ জনের মৃত্যু ঘটিয়াছে। ব্যাঘ্রের কবলে ৬০ জন এবং চিতার কবলে ৪৬ জন প্রাণ হারাইয়াছে। নেকড়ের আক্রমণে ২ জনের এবং হায়েনার আক্রমণে মাত্র ১ জনের প্রাণহানী হইয়াছে। বন্য বরাহ ৩৯ জনের এবং বন্য মহিষ ৪ জনের প্রাণ নষ্ট করিয়াছে। হস্তীর আক্রমণে ১৬ জনের এবং ভল্লুকের আক্রমণে ৬ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

জলপাইগুড়ি জেলাতেই ব্যাঘ্রের ও চিতার প্রাদুর্ভাব সর্ব্বাপেক্ষা অধিক দেখা গিয়াছে। জলপাইগুড়ি বাদে সুন্দর বনের প্রান্তস্থিত জেলা সমূহেই অন্য স্থান অপেক্ষা ব্যাঘ্রের প্রাদুর্ভাব অধিক। হস্তীর আক্রমণে মৃত্যুর সংখ্যাও জলপাইগুড়ি জেলাতেই অধিক ৯ জন।

ধূমপান নিবারণ—"তরুণ বয়সে ধূমপান অভ্যাস করিলে শরীরের চিরস্থায়ী ক্ষতি হইয়া থাকে। বালকগণ যেন বিদ্যালয়ের মধ্যে বা বাহিরে ধূমপান না করে। করিলে দণ্ড পাইবে। শিক্ষকগণ বালকদিগকে ধূমপানের আপকারিতার বিষয় বুঝাইয়া দিবেন"—মর্ম্মে বিহার ও উড়িষ্যার বিভাগের ডিরেক্টার মহাশয় তাঁহার অধীনস্থ প্রত্যেক বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষের নিকট এক আদেশ পত্র প্রেরণ করিয়াছেন।

প্রাপ্তি স্বীকার।

বৈদ্য-সঞ্জীবনী—১ম বর্ষ, ১ম সংখ্যা, কলিকাতা আয়ুর্ব্বেদ সভা হইতে প্রকাশিত। আয়ুর্ব্বেদের প্রচারই এই মাসিক পত্রিকার মুখ্য উদ্দেশ্য। প্রথম সংখ্যার সকল প্রবন্ধই বিশেষ হৃদয়গ্রাহী ভাবে লিখিত হইয়াছে। আমরা এই পত্রিকার উন্নতি ও প্রচার কামনা করিতেছি। ইহার বার্ষিক মূল্য সর্ব্বত্র এক টাকা, কার্য্যালয়—৬৯নং বারানসী ঘোষের ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

শঠিফুড (পালো)—মেসার্স দে এণ্ড সরকার, বেলেঘাটা, কলিকাতা। ইঁহাদের প্রস্তুত শঠিফুড (পালো) অতি বিশুদ্ধ। গভর্ণমেণ্টের রাসায়নিক পরীক্ষক পরীক্ষা করিয়া ইহাতে কোনরূপ দূষিত পদার্থ পান নাই। বিশুদ্ধ শঠির পালো শিশু, বৃদ্ধ ও রোগীর পক্ষে বিশেষ সুপথ্য। নানা রোগে ইহা ঔষধরূপে ব্যবহৃত হয়। পথ্য হিসাবে বিলাতী ফুডের পরিবর্ত্তে আমাদের দেশীয় লঘুপাক শঠির পালো ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। বিলাতী ফুডের মূল্য ও অত্যধিক। দে এণ্ড সরকারের শঠি ফুডের এক পোয়া টিনের মূল্য মাত্র সাড়ে চারি আনা। আমরা সাধারণকে মূল্যবান বিলাতী ফুডের পরিবর্ত্তে ইঁহাদের প্রস্তুত শঠিফুড ব্যবহার করিতে অনুরোধ করি।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | আশ্বিন ১৩২২ সাল | ষষ্ঠ সংখ্যা।

ম্যালেরিয়া জ্বরের পথ্য।*

ডাক্তার শ্রীবসন্ত কুমার চৌধুরী লিখিত—

১। সবিরাম জ্বরের পথ্য।

উপবাস ঃ—নবজ্বরে প্রথমতঃ লঙ্ঘন বা উপবাস দেওয়া কর্ত্তব্য। উপবাস দ্বারা বাত পিত্ত কফের সমতা, অগ্নির দীপ্তি, শরীরের লঘুতা, জ্বরের উপশম, এবং ভোজনে ইচ্ছা জন্মিয়া থাকে ও ম্যালেরিয়া জীবাণু ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। কিন্তু যে ব্যক্তি বায়ু প্রধান, যাহারা ক্ষুধার্ত্ত, তৃষ্ণার্ত্ত, মুখশোষযুক্ত, বা ভ্রমযুক্ত এবং যাহারা বালক, বৃদ্ধ, গর্ভিণী, দুর্ব্বল তাহাদের উপবাস বিহিত নহে।

পানীয় ঃ—তরুণ জ্বরে লালা নিঃসরণ অল্প হয়, ওষ্ঠ, জিহ্বা ইত্যাদি শুষ্ক হয়, মুখ-শোষ জন্য রোগী পিপাসা বোধ করে। শোণিতের আপেক্ষিক গুরুত্ব বৃদ্ধি হওয়াও পিপাসার অন্যতম কারণ। এই সময় রোগ জীবাণু উত্তমরূপে পরিপুষ্ট হইতে ও বংশ বৃদ্ধি করিতে সক্ষম হয় এবং শারীর বিধান বিষাক্ত হইয়া শোণিত হইতে তরল পদার্থ আকর্ষণ করিয়া লয় এবং সাধারণ লবণ আবদ্ধ করিয়া রাখে, তজ্জন্য পিপাসা বৃদ্ধি হয়। এই সকল কারণে তরুণ জ্বরে রোগীকে শীতল পানীয় দিলে ত্বকের ক্রিয়া বৃদ্ধি ও উত্তাপ হ্রাস করে। এতদ্ব্যতীত অধিক পরিমাণে তরল পদার্থ পান করিতে দিলে, মূত্র যন্ত্রের কার্য্য বৃদ্ধি হয় এবং তজ্জন্য শরীরস্থ বিষাক্ত পদার্থ বহির্গত হইয়া যাওয়ার সাহায্য করে। কিন্তু অধিক পরিমাণে মূত্র নিঃসরণ হইয়া মূত্রযন্ত্র অবসন্ন হইয়া না পড়ে এরূপ পানীয় ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। পৈশিক দুর্ব্বলতায় শর্করা উপকারী এই উদ্দেশ্যে সরবত উত্তম। হৃদ্‌পিণ্ডের দুর্ব্বলতায়, চা, কাফি, সুরা দেওয়া যায়। পৈত্তিক জ্বরে ডাবের জল, সরবৎ, সোডাওয়াটার, লেমনেড, ইত্যাদি বিশেষ উপকারী। পুরাতন তেঁতুল, মিছরি

* শ্রাবণ মাসের ম্যালেরিয়া সংখ্যাতে স্থানাভাব বশতঃ ম্যালেরিয়া রোগের পথ্য সম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা করিতে পারি নাই। ঔষধ অপেক্ষা পথ্য অধিক আবশ্যক তাহা কাহারও অবিদিত নাই। এইজন্য ডাক্তার শ্রীযুক্ত বসন্ত কুমার চৌধুরীর লিখিত এই প্রবন্ধ প্রকাশিত হইল।—সম্পাদক

অথবা চিনি সহযোগে তরল সরবৎ করিয়া দিলে মুখ-রোচক, আরামদায়ক ও উপকারী হয়। আখ, বেদানা, দাড়িম, আঙ্গুর ইত্যাদি দ্বারাও পিপাসা নিবারিত হইয়া থাকে। সাইট্রিক্ এসিড্ ও ক্লোরেট অফ্ পটাশিয়ম্ মিশ্রিত জল উত্তম পিপাসা নিবারক, ধনে ভিজান ঠাণ্ডাজল বিশেষ উপকারী।

পিপাসায় গরম জল ঃ—"হবিষা কৃষ্ণ বর্ত্মেব ভূয় এবাভিবর্দ্ধতে"। শীতল পানীয়ে মুখশোষ ও পিপাসার শান্তি হয় না। যতই শীতল পানীয় দেওয়া যায় রোগী ততই শীতল পানীয় পান করিবার ইচ্ছা প্রকাশ করে। কিন্তু গরম জলপানে ক্রমে পিপাসার শান্তি হইয়া পানের ইচ্ছা কমিয়া যায়। এতদ্ব্যতীত জিহ্বা ও ওষ্ঠের শুষ্কতা নিবারণ করে। পাকাশয়িক নিঃসরণ বৃদ্ধি করে। বিশেষতঃ যে স্থলে বমন বা বমনোদ্রেক বর্ত্তমান থাকে এবং রোগী বার বার পিত্ত বমন করিতে থাকে সে সময় অর্দ্ধ বা এক পোয়া মাত্রায় গরমজল পান করিতে দিলে পিপাসা ও বমনের শান্তি হয়। জ্বরের সময় পাকস্থলীর রক্তাধিক্যই বমনের প্রধান কারণ সুতরাং এমতাবস্থায় গরম জল পান করিলে, পাকস্থলীর শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে গরম জলের স্বেদ (ফোমেণ্ট) করার কার্য্য হয় সুতরাং রক্তাধিক্য কমিয়া বমন নিবারণ হয়। গরম জল উত্তেজক, হৃদ্-পিণ্ডের বলকারক, গরম চা ও তদনুরূপ। ঈষদুষ্ণ গরম জল পানীয়রূপে ব্যবহারই উত্তম। যখন শীত-কম্প হইয়া জ্বর আইসে তখন গরম জল বিশেষ উপকারী। জল গরম করিয়া পান করিলে জলীয় বিষাক্ত পদার্থও দূরীভূত হয় সুতরাং সে জল শীতল জল অপেক্ষা বিশুদ্ধ হওয়ায় উপকার দর্শে। আয়ুর্ব্বেদীয় মতে, বেলপত্র, ধনে ইত্যাদিসহ সিদ্ধ গরমজল পানের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু তাহা পানে উপকার হইলেও রোগী তাহাতে আরাম বোধ করে না। কোন কোন রোগী আদবেই গরমজল পান করিতে পারে না, তাহাদের গরম জল দেওয়া আবশ্যক হইলে কোন পাত্রে ভাল বালি রাখিয়া জল গরম করতঃ ঐ বালির মধ্যে ঢালিয়া দিয়া সেই জল ঠাণ্ডা করিলে বা ঈষদুষ্ণ থাকিতে পান করিতে দিলে তাহারা গরম জল বলিয়া অনুভব করিতে পারে না। ফলতঃ সকল অবস্থাতেই জল গরম করিয়া লওয়াই কর্ত্তব্য। উত্তাপাবস্থায় যখন শরীরে অত্যন্ত জ্বালা হয়, রোগী শীতল পানীয়, শীতল বাতাস ও শীতল শয্যা আকাঙ্ক্ষা করে, সে স্থলে ঐ গরম জল ঠাণ্ডা করিয়া পান করিতে দিলেও উপকার দর্শিয়া থাকে।

ফলমূল ঃ—জ্বরে রোগীর পাচক রস ও লবণ দ্রাবক অতি অল্প পরিমাণে নিঃসৃত হয়, সেজন্য পরিপাক শক্তি দুর্ব্বল ও স্নায়ুমণ্ডল বিষাক্ত হয়। পাকস্থলীর সঞ্চালন অল্প হওয়ায় পাকস্থলীতে খাদ্য দ্রব্য দীর্ঘকাল থাকিলেও পরিপাক হয় না। আহারের পর জ্বর হইলে, ২।৩ দিবস পর বমন হইলেও কখন কখন বান্ত পদার্থের সহিত অবিকৃত খাদ্য দ্রব্য বহির্গত হইতে দেখা যায়। আহারের পর জ্বর হইলে, উদরস্থিত খাদ্য দ্রব্যে উৎসেচন ক্রিয়া উপস্থিত হইয়া উদরাধ্মান উপস্থিত করিতে পারে। এই উৎসেচন নিবারণের জন্য অনেক সময় অম্ল প্রয়োগ উপকারী। এজন্য সরবতের সহিত লেবুর রস, ডাবের জল, কমলা লেবু, আনারস, বেদানা, দাড়িম, দ্রাক্ষা, পানিফল, ইক্ষু, আপেল, আঙ্গুর ইত্যাদি ফল উপকারী। পরন্তু এই সকল ফলমূল সেবনে পিত্তের সাম্য হয় এবং পীত বিশেষতঃ যকৃতের রক্তাধিক্য কমিয়া যায়। রোগীর ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, মুখের স্বাদ ভাল হয়, কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে এবং জ্বর কমিয়া যায়।

খাদ্য বা পথ্য ঃ—তরুণ জ্বরে রোগীর পথ্য লঘু হওয়া আবশ্যক কারণ তরুণ জ্বরে শুধু যে সময় পাচক প্রণালীতে (Alimentary system) শ্লেষ্মা বা রক্তাধিক্য বশতঃ দৌর্ব্বল্য উপস্থিত হয়, তাহা নহে; পরন্তু রক্তে বহুল পরিমাণে ধ্বংস পদার্থও সঞ্চিত হয়। এতদবস্থায় যাহাতে শারীরিক ক্লেদ সমূহ ঘর্ম্ম, মূত্র ও মলের সহিত নির্গত হইতে পারে এরূপ পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য। জ্বরাবস্থায় আমিষ জাতীয় খাদ্য অপেক্ষা

শালিজাতীয় খাদ্য দ্রব্য সহজে জীর্ণ হয় সেজন্য তরুণ জ্বরে সাগু, এরারুট, বার্লি, খৈ, চিড়ার মণ্ড ইত্যাদি পথ্য উপকারী। মসুরের কাথে, মুগের কাথে যথেষ্ট পরিমাণ আমিষ জাতীয় খাদ্য থাকিলেও লঘুপাক, বল-কারক, মুখরোচক ও ত্রিদোষ নাশক বলিয়া সচরাচর ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে এবং তাহাতে যথেষ্ট উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায়। দুর্ব্বল রোগীর পক্ষে এই সকল পথ্য বিশেষতঃ যে সকল রোগী সাগু বার্লি সেবন করিতে ইচ্ছা করে না বা সেবন করার পরেই বমন করিয়া ফেলে তাহাদের পক্ষে উপযোগী। দুগ্ধ পোষ্য শিশুদিগের পক্ষে এই সকল পথ্য উপযোগী নহে, তাহাদের শুধু জল মিশ্রিত দুগ্ধই পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য।

Alexis Martinএর উপর পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে কোন খাদ্য পরিপাক করিতে কত সময় লাগে। তাহাতে দেখা যায় সাগু, এরারুট, বার্লি অপেক্ষা ভাত অল্প সময়ে পরিপাক হয় অথচ তরুণ জ্বরে সাগু, বার্লি, এরারুটই পথ্য দেওয়া হইয়া থাকে; তাহার উদ্দেশ্য ঐ সকল পথ্যে মল মূত্র চর্ম্ম দ্বারা শারীরিক ক্লেদ সমূহ বহির্গত হইয়া যায়।

ডাক্তার পিটের মত ঃ—ডাক্তার পিট্ (Pitt) পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে পীড়ার জন্য রোগীর শরীরের যে বিধান ক্ষয় হয়, অতিরিক্ত পরিমাণ যবক্ষার-জান মূলক আমিষ জাতীয় পথ্য প্রদান করিলে কতক পরিমাণে ক্ষতি নিবারণ হয়। অধিক পরিমাণ যবক্ষার-জান মূলক পথ্য দিলে অধিক পরিমাণে ঐ পথ্য শরীরে শোষিত হইতে পারে কিন্তু জ্বরের জন্য রোগীর শারীর বিধান যে পরিমাণে ক্ষয় হয় অধিক পরিমাণ পথ্য প্রদান করিয়াও তাহার প্রতিবিধান করা যায় না। অধিকন্তু তাহা জীর্ণ না হইয়া উদরাধ্মান প্রভৃতি উপসর্গ আনয়ন করতঃ পীড়া কঠিন করিয়া তুলে।

ডাক্তার পিট্ (Pitt) বলেন সুস্থকায় ব্যক্তির পক্ষে ১০০০ পরিমাণ তাপোৎপাদক (calories) খাদ্য আবশ্যক হইয়া থাকে। ১০০ গ্রাম অণ্ডলাল (আমিষ) ১০০ গ্রাম মেদ (স্নেহ) এবং ৮০০ গ্রাম কার্ব্বহাইড্রেট্ (শালি) প্রদান করিলে ঐ পরিমাণ তাপোৎপাদন হইয়া থাকে। জ্বরাবস্থায় তৎবিষ কর্ত্তৃক বৈধানিক কোষ সমূহ বিষাক্ত এবং কোষের অণ্ডলাল গ্রহণ শক্তির অভাব হওয়ায় যবক্ষার জান অধিক পরিমাণে বহির্গত হয়। শতকরা ২০ অংশ কিম্বা তদপেক্ষাও অল্প কার্ব্বনিক্ এসিড্ নির্গত হইয়া যায়।

দুগ্ধ ঃ—আয়ুর্ব্বেদ মতানুযায়ী তরুণ জ্বরে দুগ্ধ অনিষ্টকর কিন্তু পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ সকল অবস্থাতেই দুগ্ধ ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। প্রকৃতপক্ষে তরুণ জ্বরে রোগীর দুগ্ধ পরিপাক করিবার ক্ষমতা থাকে না সুতরাং দুগ্ধ পথ্য উপকার না করিয়া অপকারই দর্শাইয়া থাকে। প্রায়ই দেখা যায় দুগ্ধ পথ্য করার পরে রোগী বমন করিলে, বান্ত পদার্থে দুগ্ধ ছানারূপে অম্ল গন্ধ বিশিষ্ট হইয়া পতিত হয় এবং শরীরে জ্বালা ও পেট ভার হয়। কিন্তু রোগী নিতান্ত দুর্ব্বল হইলে, এক বল্কা দুগ্ধ, বার্লি, সাগু, সোডা প্রভৃতির সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যায়। কুইনাইন সেবনের পর প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পান করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য। এতদ্ব্যতীত দুগ্ধের মাখন তুলিয়া দুগ্ধ দিলে বিশেষ অপকার হয় না। জ্বর ত্যাগের পর রোগী দুর্ব্বল হইলে দুগ্ধ দেওয়া কর্ত্তব্য। বমন ও বমনোদ্রেক অথবা পেটের পীড়া থাকিলে, কিছুতেই দুগ্ধ দেওয়া কর্ত্তব্য নহে।

পেটেণ্ট পথ্য ঃ—আজকাল যে সকল বৈদেশিক ও দেশীয় পেটেণ্ট পথ্য চলিত হইয়াছে, স্থল বিশেষে ঐ সকল পথ্য দ্বারা বিশেষ উপকার হয় এবং রোগীও সুপথ্য মুখরোচক বলিয়া নির্ব্বিবাদে সেবন করিয়া থাকে। কিন্তু জগতের যাবতীয় পদার্থ প্রতি-নিয়ত পরিবর্ত্তিত হইতেছে। ঐ সকল পথ্য ভাল ভাবে আবদ্ধ থাকিলেও তাহার বিকৃত হওয়া অনিবার্য্য। দীর্ঘদিন বহুবার নাড়াচাড়া হইয়া যখন রোগীর নিকট তাহা আইসে তখন কিছু বিকৃত অবস্থায় আইসে। তৎপর তাহা ব্যবহারের সময় ভালভাবে আবদ্ধ না রাখায় আরও বিকৃত হয়। দূরপল্লীতে অশিক্ষিত স্থলে ঐ সকল পথ্যে উপকার দর্শাইতে যাইয়া অধিক স্থলেই অপকার

করা হয় সেজন্য ঐ প্রকার পথ্য সুবিধাজনক নহে। তবে সহরে শিক্ষিতদিগের মধ্যে ব্যবহার করা মন্দ নয়।

অন্নপথ্য ঃ—জ্বর ত্যাগের পর ২।৩ দিন অতিবাহিত হইলে যদি শরীরে কোন গ্লানি না থাকে, তাহা হইলে, পুরাতন সূক্ষ্ম চাউলের অন্ন, মুগ বা মসূরের দাইল, কটুতিক্ত রস বিশিষ্ট তরকারী ও ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল, বস্কাদুগ্ধ প্রভৃতি পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য। প্রথমতঃ ২।৩ দিন এক বেলা করিয়া অন্ন পথ্য দিবে। তৎপর ক্রমে সহ্য হইলে দু'বেলা অন্নের ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। প্রায়ই দেখা যায় অন্ন পথ্য করার পর পুনরায় জ্বর হয় তাহার কারণ অন্ন পথ্য পাইলেই রোগী মনে করে যে বেশ আরোগ্য হইয়াছে সুতরাং অনেক প্রকার কুপথ্য করিয়া বসে ও অজীর্ণ, পেটফাঁপা, কোষ্ঠবদ্ধ হইয়া পুনরায় জ্বর ভোগ করিয়া থাকে সেজন্য জ্বরের পরেও শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ ও বলযুক্ত না হওয়া পর্য্যন্ত চিকিৎসকের পরামর্শমত ঔষধ ও পথ্যের ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

২। অবিরাম বা স্বল্পবিরাম জ্বরের পথ্য।

(ক) সাধারণ লগ্নজ্বর—**Simple remittent fever** :—যুবকযুবতী অপেক্ষা বালকবালিকাদিগের মধ্যেই এই জ্বর অধিক হইতে দেখা যায়, এবং এই জ্বরের পথ্য লইয়া একটা বিষম গোলযোগে পড়িতে হয়। এই সকল জ্বর প্রায়ই ৮।১৪ বা ২১ দিন ভোগ করিয়া থাকে। এই কয়দিনেই রোগীর পথ্য লইয়া বিষম বিপদ উপস্থিত হয়। দুই এক দিন সাগু বার্লি দেওয়ার পরই রোগী আর তাহা সেবন করিতে ইচ্ছা করেনা। মুগ, মসূরের কাথ হয়ত দুই দিন সেবন করার পরেই তাহার অশ্রদ্ধা জন্মে, কিছুতেই পথ্য গ্রহণ করিতে চায় না। রোগীর আত্মীয় স্বজন বিরক্ত হইয়া পড়ে। হয়ত স্নেহপরবশ হইয়া রোগীর নির্দ্দিষ্ট পথ্য ব্যতীত তাহার অভিরুচিত পথ্য দিয়া চিকিৎসকের নিকট গোপন রাখে, রোগীর তাহাতে আপাততঃ সুখ হয় বটে কিন্তু ভবিষ্যতে পীড়া কঠিন আকার ধারণ করিয়া সেই আত্মীয়দিগেরই কষ্টের কারণ হয়, এমন কি অকালে জীবন বিসর্জ্জন দিতে হয়। প্রৌঢ় বা বয়ঃপ্রাপ্ত রোগীর সম্বন্ধে এরূপ অবস্থা না হইলে বালক ও বৃদ্ধ রোগীর সম্বন্ধে এরূপ ঘটনা বিরল নহে। বালকগণ স্বভাবতঃই আব্দার পরায়ণ বিশেষতঃ রুগ্নাবস্থায় তাহাদের আব্দার আরও বৃদ্ধি পায় এবং কোমলপ্রাণ রমণীগণ তাহাদের আব্দার ও কাতরতায় মুগ্ধ হইয়া ঐ আব্দার রক্ষা করিতে যাইয়া বিভ্রাট উপস্থিত করিয়া ফেলেন। একারণ এই প্রকার জ্বরে রোগীর পথ্য সম্বন্ধে চিকিৎসক ও আত্মীয়স্বজনের বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। এই সকল জ্বরে পাকাশয় অত্যন্ত দুর্ব্বল থাকে। পথ্য সম্বন্ধে একটু অসাবধান হইলেই পীড়া গুরুতর আকার ধারণ করে। এজন্য এই প্রকার জ্বরে পথ্য সম্বন্ধে উপরোধ অনুরোধ উপেক্ষা করিয়া মুখরোচক লঘুপথ্য প্রদান করা উচিত। অনেক সময় পথ্য পাক করিয়া শিশিতে দাগ কাটিয়া ঔষধ বলিয়া দেওয়াও আবশ্যক হয়। রোগী দুর্ব্বল হইলে দুগ্ধ, বার্লি, মিশ্রি ইত্যাদি, মৎস্যের ঝোল তরকারীর ঝোল দেওয়া যায়। জ্বরান্তে পূর্ব্বোল্লিখিত অন্ন পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য।

(খ) পৈত্তিক জ্বর—**Bilious fever** :—অন্ত্র ও পিত্তের বিকৃতি এই জ্বরের প্রধান লক্ষণ। সুতরাং অন্ত্র ও পিত্ত সুস্থ বা সাম্যকারক পথ্যই এই জ্বরে উপকারী। এজন্য এই জ্বরে মুগ মসূরের যূষ ডাবের জল, বেদানা, আঙ্গুর, দাড়িম, পানিফল, পাকা পেঁপে কমলালেবু ইত্যাদি ফল, ছানার জল, চিড়ার কাথ শঠিরপালো, পানিফলের পালো ইত্যাদি পথ্য বিশেষ আরামদায়ক সুখ সেব্য ও উপকারী। সোডা লিমনেড ইত্যাদিও বিশেষ উপকারী। দুগ্ধ এ জ্বরের পক্ষে কুপথ্য। এ জ্বরে কিছুতেই দুগ্ধ দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। এ জ্বরে দুগ্ধ মোটেই জীর্ণ হয় না এবং পেটের পীড়া উদরাধ্মান প্রভৃতি উপসর্গ আনয়ন করে। নিতান্ত প্রয়োজন হইলে মাখন তোলা দুগ্ধ সোডার সহিত সামান্য পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে।

(গ) সান্নিপাতিক জ্বর—(টাইফো ম্যালেরিয়া) :—পেটফাঁপা, তরল দাস্ত, উদরাধ্মান, জিহ্বার শুষ্কতা, দুর্ব্বলতা ইত্যাদি এই জ্বরের প্রধান লক্ষণ। এই জ্বরে, বিশেষ সাবধান হইয়া পথ্য না দিলে প্রায়ই রোগীর জীবনাশা ত্যাগ করিতে হয়। অধুনাতন যে সকল বৈদেশিক পথ্য বাজারে বিক্রয় হয় সেই সকল পথ্য এই রোগে অনেকটা উপযোগী। মসূরের যূষ, খইএর মণ্ড, এরারুট, পালো ইত্যাদি পথ্য সহ্যমত দেওয়া উচিত। পূর্ব্বোল্লিখিত ফলাদি বিশেষ উপযোগী।

এই সকল জ্বরে ব্রথ প্রয়োগ প্রয়োজন হইয়া থাকে। অনেক সময় এই পীড়ায় রোগীর দুর্ব্বল শরীরে শক্তি সঞ্চার করিয়া মহৎ উপকার দর্শাইয়া থাকে। এই ব্রথ একটু চেষ্টা আয়াস স্বীকার করিলেই প্রতি গৃহেই সদ্য প্রস্তুত করা যাইতে পারে। বিলাতী দ্রব্য যে উপাদানে প্রস্তুত, এদেশে সে সকল উপাদানের অভাব নাই। যাঁহারা গোড়া হিন্দু তাঁহাদের আপত্তি হইতে পারে। কিন্তু বিদেশ প্রত্যাগত বহুদিনের ব্রথ ক্রয় করিয়া, খাবার ঘরে, শয়ন ঘরে, বিছানার উপরে লওয়া অপেক্ষা রোগীর বহুমূল্য জীবন রক্ষার জন্য ধর্ম্ম সম্বন্ধীয় সংস্কার একটু শিথিল করিয়া নিজের চোখের উপর প্রস্তুত করিয়া লইলেই বেশী উপকার দর্শায়। যাঁহারা নিতান্ত হিন্দুয়ানী ত্যাগ করিতে না পারেন তাঁহাদের পক্ষে গোটা মসূরের যূস্ প্রায় ব্রথের ন্যায় উপযোগী। যাঁহারা চিকেনব্রথ বাজার হইতে খরিদ করেন তাঁহারা যাহাতে অল্প দিনের টাটকা পথ্য পাওয়া যায় তাহার চেষ্টা করিবেন। পথ্যের বিশুদ্ধ উপাদান দুষ্প্রাপ্য হইলে, তাহা না দেওয়া ভাল তথাপি বিকৃত পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য নহে।

দুগ্ধ এ জ্বরের উপকারী নহে বরং অনিষ্টকারী। নিতান্ত আবশ্যক বোধ করিলে মাখন তোলা দুগ্ধ ব্রাণ্ডি ও সোডা সহ অল্প মাত্রায় বার বার দেওয়া কর্ত্তব্য। সদ্য কাঁচা মাংসের যূষ বিশেষ উপকারী। ছানার জল, সদ্য দধি বা ঘোল উপযোগী।

৩। সাংঘাতিক বা প্রাণঘাতী ম্যালেরিয়া জ্বরের পথ্য।

যাহারা নিয়ত অনাহারী, অল্পাহারী, অহিতাচারী, অত্যাচারী, দরিদ্র, অপরিচ্ছন্ন, দুর্ব্বল-ধাতু-প্রকৃতির তাহারাই প্রায় এই প্রকার জ্বরে আক্রান্ত হইয়া অকালে জীবন বিসর্জ্জন দিয়া থাকে। সুতরাং এই সকল রোগীর পথ্য বলকারক ও উত্তেজক হওয়া প্রয়োজন। ব্রথ, সুপ, ব্রাণ্ডি, বলকাদুগ্ধ, বেদানার রস প্রভৃতি এই সকল রোগীর উপযোগী পথ্য।

(ক) বিহ্বল ভাবাপন্নজ্বর—এই জ্বরে উত্তেজক বলকারক ব্রথ, ব্রাণ্ডি পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য। আক্ষেপ সময়ে কোন পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। তাহাতে হঠাৎ দমবন্ধ হইয়া প্রাণনাশ হইতে পারে।

(খ) উত্তাপাধিক্য জ্বর :—অত্যধিক উত্তাপাবস্থায় কোন পথ্য না দেওয়াই কর্ত্তব্য। এই জ্বরে দুই এক দিন লঙ্ঘন দেওয়া মন্দ নহে। শীতল পানীয়, বরফ, বেদানার রস উপকারী।

(গ) হিমাঙ্গ ভাবাপন্ন :—এই অবস্থায় উত্তেজক ব্রাণ্ডি ব্রথ উপকারী পথ্য।

(ঘ) অত্যধিক ঘর্ম্ম :—গরম দুগ্ধ, ব্রাণ্ডি, ব্রথ, এগ্ মিকশ্চার, ঋগ্‌সুপ বিশেষ উপকারী।

(ঙ) হৃদ্‌পিণ্ডের দুর্ব্বলতা :—দুগ্ধই এই পীড়ার উপযোগী পথ্য। দুগ্ধ বার্লি বা সাগু সহযোগে দেওয়া কর্ত্তব্য।

(চ) বিসূচিকা ভাবাপন্ন জ্বর :—জ্বরের সহিত ভেদ বমন আরম্ভ হইয়া পরে হিমাঙ্গ অবস্থা হয়। বলকারক, উত্তেজক পথ্য, গরম চায়ের সহিত কুইনাইন, এই জ্বরে উপকার দর্শাইয়া থাকে।

(ছ) আমাশয়যুক্ত জ্বর :—পূর্ব্বে মলবদ্ধ থাকিলে প্রায়ই এই জ্বর হইয়া থাকে। এই জ্বরে দুগ্ধ বার্লি, ভাতের মাড়, চিড়ার কাথ বিশেষ উপকারী।

(জ) পিত্ত বৈকারিক জ্বর :—বলকারক, উত্তেজক পথ্য, সাগু, বার্লি, পালো, চিড়ার কাথ ইত্যাদি উপকারী।

(ঝ) ম্যালেরিয়া জ্বরে রক্তস্রাব :—চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, গলা প্রভৃতি হইতে অত্যধিক রক্তস্রাব হইয়া থাকে। মানমণ্ড, চিড়ার কাথ, মসুরের কাথ, দুগ্ধ, বার্লি ইত্যাদি এবং ব্রথাদিও দেওয়া যায়।

৪। পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বর।

পল্লীগ্রামের অনেক স্থলেই এই প্রকার ম্যালেরিয়া-গ্রস্ত রোগীর সংখ্যা অধিক। পুনঃ পুনঃ জ্বর ও প্লীহা যকৃতে আক্রান্ত থাকায় মুখরোচক পথ্যের সহিত রোগীর প্রায় সাক্ষাৎ হয় না। সে জন্য নানা প্রকার মুখরোচক পথ্য সেবন করিতে ইচ্ছা করে। ইচ্ছানুযায়ী পথ্যাদি গ্রহণ করিতে না পারিয়া অনেক রোগীই স্বভাবতঃ লোভ পরবশ হইয়া থাকে। যে সকল দ্রব্য ভক্ষণে রোগ বৃদ্ধি হয় সেই সকল দ্রব্য ভক্ষণে রোগী আগ্রহ প্রকাশ করে। এই সময় তাহাদের সুপথ্য কুপথ্য সম্বন্ধে হিতাহিত জ্ঞান প্রায় লোপ পায় এবং পরিবারস্থ বালক বালিকা দাস দাসীর সহায়তায় কুপথ্য করিয়া দীর্ঘদিন রোগ ভোগ করিয়া থাকে। এরূপ স্থলে পথ্য বিষয়ে বিশেষ সাবধানতা প্রয়োজন। অনেক স্থলে দেখিতে পাওয়া যায় জ্বরও হইতেছে যা তাও খাইতেছে। কম্প হইয়া জ্বর আসিবার সময় বাড়িয়া থাকে। শীত কম্পাবস্থা গেলেই উঠিয়া ভাত এমন কি পান্তা ভাত পর্য্যন্তও খাইয়া ফেলে। এমতাবস্থায় জ্বরকে চলিত কথায় "খাইজ্বরা" বলিয়া পথ্য বিষয়ে আর সতর্কতা অবলম্বন করে না। সুতরাং পেটেও প্লীহা যকৃত ক্রমে বড় হইয়া পেট মোটা হয়। শরীরের রক্ত ক্রমে ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া শোথ, মুখে ঘা, পেটের পীড়া প্রভৃতি উপসর্গ উপস্থিত হইয়া অকালে জীবন বিসর্জ্জন করে। এই সকল কারণে প্লীহা ও যকৃৎ সংযুক্ত পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বরে বিশেষ সতর্কতার সহিত পথ্য নির্ব্বাচন করা কর্ত্তব্য।

এই সকল জ্বরে জ্বরের সময় সাগু বার্লি প্রভৃতি লঘু পথ্য করা কর্ত্তব্য। জ্বর না থাকিলে পুরাতন চাউলের অন্ন, পটল, বেগুন, মানকচু, কাঁচকলা প্রভৃতি তরকারী, মসুর, মুগ প্রভৃতি দাইল, কই, মাগুর, সিঙ্গি, মৌরলা প্রভৃতি ক্ষুদ্র মৎস্য ও অল্প পরিমাণ বল্‌কাদুগ্ধ পান করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য। রোগী দুর্ব্বল হইলে মাংসের যূষ দেওয়া যাইতে পারে। বৈকালে ফল মূল ও সন্ধ্যায় বা রাত্রে সুজি বা সুজির রুটী, পাউরুটী, বল্কা দুগ্ধ পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য।

সবিরাম, প্রাত্যহিক, দ্বৈকালীন, ত্র্যহিক, চাতুর্থিক প্রভৃতি জ্বরের পথ্য।

উপরোক্ত প্রকারের জ্বর সমূহ প্রায়ই পুরাতন আকার ধারণ করে। তরুণ জ্বরে ঐ প্রকার অবস্থা অল্পই দৃষ্ট হয়; সুতরাং ঐ সকল জ্বরের পথ্য বিরাম কালে পুরাতন চাউলের অন্ন, ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল, কটুতিক্ত কষায় তরকারী, বল্কাদুগ্ধ পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য। এই সকল জ্বর প্রায়ই 'বেলা ১০টা হইতে ১২ টার মধ্যে অথবা ভোর হইতে বেলা ১০ টার মধ্যে' হইতে দেখা যায় সুতরাং জ্বর বিরামের পর উপরোক্ত পথ্য ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। জ্বরাবস্থায় পথ্যের নিতান্ত প্রয়োজন হইলে তরুণ জ্বরের পথ্যের ন্যায় পানীয় ও পথ্য ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

বৎসরের শ্রাবণ হইতে কার্ত্তিক পর্য্যন্ত বঙ্গের সর্ব্বত্রই ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী হয়। যাহাদের শরীরে পুরাতন ম্যালেরিয়া বিষ বর্ত্তমান থাকে এই সময় ঐ সকল জীবাণু পরিপুষ্ট ও বর্দ্ধিত হওয়ায় তাহারা জ্বরে আক্রান্ত হয়। পুনঃ পুনঃ এইরূপ জ্বর ভোগ করিয়া রোগী দীর্ঘকাল অনশনে থাকে এবং মুখরোচক পথ্যের সহিত রোগীর সাক্ষাৎ হয় না সে স্থলে অনেক রোগীই স্বভাবতই লোভ পরায়ণ হইয়া থাকে এবং যে সকল দ্রব্য ভক্ষণে রোগ বৃদ্ধি হয় সেই সকল দ্রব্য ভক্ষণে রোগী আগ্রহ প্রকাশ করে। অনেক স্থলে বয়ঃপ্রাপ্ত জ্ঞানবান রোগীও গোপনে কুপথ্য ভক্ষণ করিয়া রোগ বৃদ্ধি করিয়া ফেলে। এরূপ স্থলে রোগীর পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন।

এই সকল জ্বরে উপযুক্ত মাত্রায় যথা সময় কুইনাইন্ প্রয়োগের পর জ্বর বন্ধ হইলেও শরীর সুস্থ ও সবল না হওয়া পর্য্যন্ত পথ্য সম্বন্ধে সাবধান থাকা প্রয়োজন। শাক, অম্ল, দধি, ভাজাপোড়া, গুরুপাক দ্রব্য, মাংস ইত্যাদি এই সকল রোগীর অনিষ্ট জনক।

প্লীহা সংযুক্ত জ্বর :—এই জ্বরে শরীরস্থ রক্তের রক্ত কণিকা কম হয় এবং শরীরে লৌহ ঘটিত দ্রব্যের অভাব হয় এবং প্রায়ই বৈকালে অল্প জ্বর হয়। সেজন্য রক্তজনক লৌহময় খাদ্য দ্রব্য সেবন করা কর্ত্তব্য। বৈকালে জ্বর হওয়ার জন্য বৈকালে সুজি অথবা সুজির রুটি ও বল্কা দুগ্ধ সেবন বিধি। মসুর মুগের ডাল, কই, মাগুর, সিঙ্গি, বাইন্ প্রভৃতি কাল রঙ্গের মৎস্য, পাতিলেবু, কাগজি লেবু উপকারী।

শাক, অম্ল, দধি, মাষকলাই, খেসারি, মটর, অড়হর প্রভৃতি ডাল, দুধ ও ঘৃতপক্ক দ্রব্য, সর্ব্বপ্রকার ভাজা পোড়া দ্রব্য ভোজন করা অহিতকর। এই রোগে আলু অত্যন্ত অপকারী।

যকৃৎ সংযুক্ত জ্বর :—যকৃৎ বৃদ্ধি হইলে তাহার পক্ষে সকল প্রকার পথ্যই এক প্রকার নিষেধ। দুগ্ধ ও মাংস নিতান্ত গর্হিত পথ্য। মান, ওল, ডুমুর, পটল, পটলপত্র, বেতাগা প্রভৃতি তরকারী উপকারী, বিশেষতঃ কাঁচা পেঁপে ও পাকা পেঁপে বিশেষ উপকারী। পাতিলেবু, বাতাবি লেবু, কমলা লেবু ও আনারস প্রভৃতি বিশেষ উপকারী। সদ্য দধিও স্বল্প পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে। জণ্ডিজ্ বা ন্যাবা হইলেও ঐ প্রকার পথ্য সেবন করা যাইতে পারে। শাক, অম্ল, খেসারি, অড়হর, মটর দাইল, ঘৃতপক্ক দ্রব্য এবং সর্ব্বপ্রকার ভাজা পোড়া দ্রব্য ভোজন সর্ব্বথা অনিষ্টজনক।

শোথ :—শরীরস্থ রক্ত কম হইলেই এই পীড়া জন্মে। দীর্ঘ দিন ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগিলে এই পীড়া উপস্থিত হয়। দিবসে পুরাতন চাউলের ভাত, মসুর, মুগ, ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল (বড় মৎস্য নহে) পটল, বেগুন, ওল, মানকচু, পুনর্নবা শাক, দুগ্ধ ইত্যাদি আহার্য্য। রাত্রিতে দুধ খই কিম্বা দুধ সাগু সহ্য হইলে রুটিও দেওয়া যাইতে পারে। এ অবস্থায় প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পান করা উচিত। অন্য কোন দ্রব্য সেবন না করিয়া কেবলমাত্র দুধ ভাত সেবন করিলে বিশেষ উপকার হয়। লবণ ব্যবহার না করিলেই ভাল হয়। নিতান্ত পক্ষে সৈন্ধব লবণ সামান্য পরিমাণ ব্যবহার করা যাইতে পারে।

গুরুপাক দ্রব্য, অম্ল, পিষ্টক, দধি, তিল, লাউ, কুমড়া, কলা, ফুটি, তরমুজ, শশা, আনারস, লেবু, ইত্যাদি জলীয় দ্রব্যাদি ভোজন ও জল পান অহিতকর। নিতান্ত প্রয়োজন হইলে গরম জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

মামুর কি ক্ষত, প্লীহার ঘা :—ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগিতে ভুগিতে রক্ত হীনতা জন্মিলে প্রায়ই মুখে, গলনলিতে এক প্রকার দ্রুত পচনশীল ক্ষত জন্মে। এই প্রকার ক্ষতে অধিকাংশ রোগী মৃত্যুমুখে পতিত হয়। দুগ্ধ এবং মৎস্য ও মাংস দুইটীই এই পীড়ায় সেবন নিষেধ অথচ রোগীকে বলকারক রক্তজনক পথ্য দেওয়া নিতান্ত প্রয়োজন, সেজন্য বল্কা দুগ্ধ, মৎস্যের ঝোল, ব্রথ ইত্যাদি দেওয়া কর্ত্তব্য এবং প্লীহা জ্বরের ন্যায় অন্যান্য পথ্য হিতকর ও কুপথ্য অহিতকর।

এনিমা (রক্তাল্পতা) ন্যাবা (জণ্ডিজ্) প্রভৃতি ম্যালেরিয়া জ্বরের উপসর্গের পথ্য এই সঙ্গেই উল্লেখ করা হইয়াছে সুতরাং তাহা আর ভিন্ন ভাবে লিখিত হইল না।

ম্যালেরিয়াক্রান্ত স্থানীয় লোকের পথ্য।

ম্যালেরিয়াক্রান্ত পল্লীতে বা সহরে বা ম্যালেরিয়ার সময় যাহাতে শরীর সুস্থ ও সবল থাকে সেইরূপ পথ্য নির্ব্বাচন করা কর্ত্তব্য। শরীরে যাহাতে পিত্তের আধিক্য না হয় এরূপভাবে থাকা উচিত। তাহা হইলে ম্যালেরিয়া জীবাণু শরীরে পুষ্ট ও বর্দ্ধিত হইতে পারে না বরং ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। সেজন্য সকালে চায়ের সহিত কুইনাইন ও কিছু খাবার খাওয়া কর্ত্তব্য। বেলা

এক প্রহর হইতে দেড় প্রহরের মধ্যে মাধ্যাহ্নিক আহার করা কর্ত্তব্য। বৈকালে কিছু জল খাবার, সন্ধ্যায় চা ও কুইনাইন এবং রাত্রে ১০টার মধ্যে আহার করা উচিত। পরিষ্কৃত জল ব্যবহার করা উচিত। বাসি, পচা, দুর্গন্ধযুক্ত কোন দ্রব্য সেবন করা উচিত নহে। গুরুপাক দ্রব্য সেবন করা নিষেধ। যাহাতে দান্ত পরিষ্কার থাকে এরূপ পথ্য ব্যবহার করা উচিত এবং তৈলাক্ত ও ঘৃতপক্ক দ্রব্য অধিক ব্যবহার করিতে হইবে। তাহা হইলে ম্যালেরিয়া জীবাণু শরীরে পরিপুষ্ট ও বর্দ্ধিত হইতে পারিবে না সুতরাং ম্যালেরিয়া জ্বরও হইবে না।

ম্যালেরিয়া জ্বরের পূর্ব্বরূপ—**Premonitary symptoms** :—শরীর ভার বোধ, আলস্য বোধ, মাথাধরা, শীত শীত বোধ ও দৈহিক উত্তাপ বৃদ্ধি এবং দান্ত অপরিষ্কার বোধ করিলেই উপবাস দিবে ও কুইনাইন সেবন করিবে। যাহাতে দান্ত পরিষ্কার থাকে তাহার উপায় বিধান করিবে। নিতান্ত আবশ্যক বোধ হইলে লঘু পথ্য করা কর্ত্তব্য।

রোগীর বাসগৃহ।

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত—

আমাদের দেশের অনেক লোক রোগীর জন্য ডাক্তার ডাকিয়া এবং ডাক্তারখানা হইতে দুই এক শিশি ঔষধ আনিয়াই মনে করেন রোগীর যথেষ্ট চিকিৎসা করান হইতেছে। ইহা অপেক্ষা আরও যে কিছু কর্ত্তব্য আছে, তাহা তাঁহাদের মনে কখনই উদয় হয় না। কোন কোন গৃহস্থ বাড়ীতে রোগীকে যে ভাবে রাখা হয় তাহা দেখিলে বাস্তবিকই প্রাণ কেমন করিয়া উঠে। তাই আজ রোগীর বাসগৃহ সম্বন্ধে কয়েকটি আবশ্যক কথা বলিতেছি।

১। রোগীর কক্ষটি বেশ প্রশস্ত ও খট্‌খটে হওয়া আবশ্যক। উহার নিকট কোন নালা, নর্দ্দামা বা দুর্গন্ধময় স্থান থাকিবে না। ঐ ঘরে যাহাতে যথেষ্ট পরিমাণে বায়ু প্রবেশ করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিবে। অবাধবাতসঞ্চার গৃহই রোগীর পক্ষে উপযোগী।

২। রোগীর দেহ উষ্ণবস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া ঘরের বায়ু পথগুলি সর্ব্বদাই উন্মুক্ত রাখিবে। মনে রাখিও রাশি রাশি কটু-তিক্ত-কষায় ঔষধ সেবনে যে রোগ আরোগ্য না হয়, বিশুদ্ধ বায়ু সেবনে অতি সহজেই তাহার শান্তি হইতে পারে।

৩। সূর্যরশ্মি দ্বারা বিবিধ রোগ-বীজাণু ধ্বংস হয়। স্মরণাতীত কাল হইতে হিন্দুগণ রোগাপনয়নের জন্য সূর্য্যের উপাসনা করিয়া আসিতেছেন। আমাদের শাস্ত্রে লিখিত আছে অতি কৃশ, ধমনী পরিব্যাপ্ত দেহ শাম্ব সহস্রাংশু দিবাকরের অনুগ্রহে নিষ্পীড় ও শ্রীসম্পন্ন হইয়াছিলেন। অতএব রোগীর গৃহে যাহাতে অবাধে সূর্য্যকিরণ প্রবেশ করিতে পারে তাহার প্রতি সর্ব্বদাই লক্ষ রাখিও।

৪। শীতকালে বা ঠাণ্ডার দিনে রোগীর দেহে শীতল বায়ু লাগিলে রোগ বৃদ্ধি হইতে পারে। একারণ যাহাতে ঘরে বায়ু যাতায়াত করে, অথচ রোগীর দেহে বায়ু প্রবাহ না লাগে এমত ভাবে জানালা খুলিয়া রাখিবে। ঘরের যে পার্শ্বে রোগী থাকে সেই পার্শ্বের জানালা আবদ্ধ করিয়া অপর পার্শ্বের জানালা বা খড়খড়ির "পাখীগুলি" খুলিয়া রাখিলেই অভীষ্ট সিদ্ধ হয়।

৫। ধনুষ্টঙ্কার ও জলাতঙ্ক রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে আলোকময় ঘরে রাখা উচিত নহে। উহাদের পক্ষে অন্ধকার ঘরই প্রশস্ত। বাতালোকপূর্ণ স্থানে ঐ সকল রোগী থাকিলে, তাহাদের রোগ বৃদ্ধি হয়।

৬। যে গৃহে হাম বা বসন্ত রোগী থাকে তাহার আলোক-পথগুলি রক্তবস্ত্র দ্বারা আবদ্ধ করিয়া রাখা উচিত। পরীক্ষা দ্বারা স্থিরীকৃত হইয়াছে যে এই সকল রোগীকে প্রথম হইতেই লাল আলোকময় গৃহে রাখিতে পারিলে উহাদের রোগ অতি সত্বর আরোগ্য হয় এবং রোগান্তে গাত্রে রোগ-চিহ্নও সুস্পষ্টরূপে প্রকাশ পায় না।

৭। রোগ সংক্রামক হইলে কয়েকখানি বস্ত্র কার্ব্বলিক লোষণে নিমজ্জিত করিয়া রোগীর বাস ঘরের জানালা ও দরজায় ঝুলাইয়া রাখিবে। বস্ত্র শুষ্ক হইলে আবার ঔষধ—জলে নিমজ্জিত করিয়া লইবে।

৮। রোগীর গৃহে মধ্যে মধ্যে গন্ধক, অগুরু, লোবান প্রভৃতি পুড়াইলে ভাল হয়। গৃহাভ্যন্তরস্থ বায়ুতে যে সকল রোগ-বীজাণু ভাসমান থাকে, এতদ্দ্বারা সেগুলি বিনষ্ট হইতে পারে।

৯। শ্বাস প্রশ্বাসে বায়ু যেরূপ দূষিত হয়, গৃহ মধ্যে আগুন জালিয়া রাখিলেও উহা সেইরূপ দূষিত হইয়া থাকে। গৃহ মধ্যে অগ্নি জ্বলিতে থাকিলে আমাদের প্রাণস্বরূপ বায়ুর অন্যতম উপাদান অক্সিজেন বাষ্প নিয়ত দগ্ধ হইয়া বায়ুকে দূষিত করিয়া ফেলে। অতএব রোগীর গৃহে অগ্নি রাখিবার প্রথা ভাল নহে।

১০। আবদ্ধ ঘরে কয়লা পোড়াইলে উহা হইতে কার্ব্বণ মনক্‌সাইড বাষ্প উত্থিত হইয়া কখন কখন মহা বিপদ উপস্থিত করে। কিছুদিন হইল আমার বাড়ীতে এক সূতিকাগৃহে রাত্রিতে কয়লার আগুণ জালিয়া, সমস্ত দরজা জানালা বন্ধ করিয়া, ধাত্রী, প্রসূতি ও শিশু শয়ন করিয়াছিলেন। কিছুক্ষণ পরে ধাত্রী ডাকিয়া বলিল যে প্রসূতি অজ্ঞান হইয়াছেন। তখন দরজা জানালা খুলিয়া দেখা গেল ঘর ধূমে পরিপূর্ণ। অতি কষ্টে প্রসূতির চৈতন্য সম্পাদন করা গিয়াছিল।

১১। রোগীর ঘরে বহুলোক শয়ন করা অনুচিত। একখানি ঘরে যে পরিমাণ বাতাস থাকে বহু লোকের শ্বাস প্রশ্বাসে তাহা শীঘ্রই দূষিত হইয়া পড়ে।

১২। আমাদের দেশে কাহার কোন পীড়া হইলে রোগীর স্বজন বান্ধব হইতে প্রতিবেশী গ্রামবাসী পর্য্যন্ত সকলেই দিবা নিশি তাহাকে দেখিতে আসিয়া থাকেন। লোক-লোচনে ইহা আপাততঃ মধুময় হইলেও জ্ঞান-দৃষ্টিতে ইহা বিষতুল্য। বন্ধুবর্গের উপর্য্যুপরি প্রশ্ন-বাণে জর্জ্জরিত হইয়া রোগী বিনিদ্র নয়নে কাল কাটাইতে বাধ্য হয়; দ্বিতীয়তঃ ইহাদ্বারা স্থানীয় বায়ু অধিকতর দূষিত হইয়া পড়ে। অব্যাহত বিশ্রামই রোগাপনোদনের প্রকৃষ্ট উপায়। কোন কোন মায়াবিনী রমণী সজ্ঞান রোগীর সম্মুখেই আবার অশ্রুবিসর্জ্জন করেন। ইহাতে রোগীর মনে মরণত্রাস উপস্থিত হইয়া হৃদয় দৌর্ব্বল্য রূপ যে অভিনব ব্যাধি আনয়ন করে, তাহা মন্ত্রৌষধির অসাধ্য। অনেক সময়ে সমাগত জনসঙ্ঘ দ্বারা নানা দিক্‌দেশে রোগ বিস্তারের পথ সুগম হইয়া পড়ে। যে সকল বন্ধু বান্ধবকে দেখিলে রোগীর অবসাদ দূর হয়—মনে আনন্দ উপস্থিত হয়—তাহাদের উপস্থিতি মধ্যে মধ্যে বাঞ্ছনীয়। অপর লোককে রোগীর ঘরে প্রবেশ করিতে দেওয়া উচিত নহে।

১৩। রোগীর গৃহে অনাবশ্যক সাজ সজ্জা রাখিও না। যে সকল দ্রব্য রোগীর নিতান্ত আবশ্যক কেবল সেইগুলিই ঘরে রাখা উচিত। ঘরে অনাবশ্যক সামগ্রী থাকিলে যে বায়ু চলাচলের প্রতিবন্ধক ঘটে কেবল তাহা নহে, রোগীর কফ কাসাদির সহিত রোগ-বীজাণু বহির্গত হইয়া ঐ সকল সামগ্রীতে লিপ্ত থাকিতে পারে এবং তদ্দ্বারা ভবিষ্যতে অনিষ্টাপাতের আশঙ্কা থাকে।

১৪। রোগীকে ঘরের ভিতর যত্র তত্র কফ, কাস ফেলিতে দিবে না। একটী পাত্রে পরিশোধক জল রাখিয়া উহাতেই কফ কাসাদি ফেলিতে বলিবে। ঘরের কোন স্থানে রোগী বমন করিলে বা মূত্র পুরীষাদি পরিত্যাগ করিলে তৎক্ষণাৎ সেই স্থান ফেনাইল অথবা কার্ব্বলিক লোষণ দ্বারা ধৌত করিবে। ইহা জানিয়া রাখা উচিত যে অধিকাংশ সময় ব্যাধি-বীজ রোগীর শ্লেষ্মা, কফ, কাস ও মূত্র পুরীষাদির সহিত নির্গত হয়।

১৫। রোগীর বালিশ বিছানা ও পরিচ্ছদাদি প্রত্যহ রৌদ্রে দেওয়া এবং দুই এক দিবস অন্তর সাবান জলে ধৌত করা নিতান্ত প্রয়োজন। মল মূত্র দ্বারা অথবা অপর কারণে শয্যাবসনাদি মলিন হইলে উহাদিগকে অবিলম্বে পরিবর্ত্তন করিয়া দিবে। রোগীর জন্য মশারির ব্যবস্থা রাখিবে।

১৬। মক্ষিকা দ্বারা রোগ-বীজাণু স্থানান্তরে নীত হয়। একটি মক্ষিকা ২৫০ দুই শত পঞ্চাশ হইতে ৬৬০০০০০ ছয়ষট্টি লক্ষ রোগ-বীজাণু বহন করিতে পারে। অতএব রোগীর ঘরে যাহাতে মক্ষিকার উপদ্রব না হয় তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ রাখিবে।

১৭। রোগীর বাসগৃহ পরিশোধক জলে ধৌত ও চুণকাম না করিয়া কখনই ব্যবহার করিবে না। এই প্রকারে সংস্কৃত হইলেই ঘর পুনরায় নিঃশঙ্ক বাসোপযোগী হইবে।

মশক চরিত্র।

('বসুমতী' হইতে উদ্ধৃত)

পাশ্চাত্য স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বলিয়া দিতেছে, 'এনোফেলিস' নামক একরকম মশকের দংশন ফলে মনুষ্যদেহে এক প্রকারের জীবাণুর উৎপত্তি হয়; সেই জীবাণুর প্রভাবেই মনুষ্যদেহে ম্যালেরিয়া জ্বরের সৃষ্টি হয়, অতএব মশক দংশন হইতে মনুষ্যদেহকে রক্ষা করিতে পারিলে মানুষের আর ম্যালেরিয়া জ্বর হইবে না। এইজন্য এখন কেবল মানুষের শুইবার মশারি নয়; মানুষ যে বাড়ীতে বাস করে, সেই বাড়ীটা সূক্ষ্ম তারের মশারি দিয়া ঢাকিয়া রাখিবার চেষ্টা হয়।

ইংলণ্ডের ক্যাম্ব্রিজ ইউনিভারসিটীর বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসক, অধ্যাপক এ, ই, সিপ্‌লে মশক জাতির ইতিহাস আবিষ্কার করিয়াছেন। মশকের গতি, প্রকৃতি, রুচি, সকল তত্ত্বেরই তিনি আবিষ্কার করিয়াছেন। তিনি বলেন, পুরুষ মশকের দংশনে কোনও রোগ হয় না। নারী মশকী দংশন করিবার সময় মনুষ্যদেহের ক্ষত স্থানে ডিম পাড়িয়া রাখে। সেই ডিম হইতে মনুষ্যদেহের মধ্যে ম্যালেরিয়া জ্বরের জীবাণু উৎপন্ন হয়। অতএব পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রী মশককেই অধিক ভয় করিতে হয়। স্ত্রী-পুরুষ বাছাই করি কি করিয়া? সিপ্‌লে সাহেব বলেন, যে মশকের শব্দ খুব অধিক, যে মশক খুব ভন্ ভন্ করে, সেই মশকই পুরুষ মশক; আর যে মশক নীরবে আসিয়া কামড়ায়, চুপি আসিয়া কপোল সংলগ্ন হইয়া শোণিত পান করে, জানিবে তিনি মশকী; তিনিই মশকের নারী।" মানুষ ঘুমাইলে নর ও নারী মশক তো বাছাই করিতে পারে না তাই অধ্যাপক সিপ্‌লে মশক চরিত্রের আলোচনা করিতে আরম্ভ করিলেন। মশক কি চায়, কি খায়, কোথায় থাকিতে ভালবাসে, ইত্যাদি বিষয়ের অনুসন্ধান আরম্ভ করিলেন; কারণ তিনি বুঝিলেন মশক চরিত্র জানিতে পারিলে মশক নিবারণের উপায়ও আবিষ্কার উদ্ভাবন করিতে পারিব। কারণ অধ্যাপক সিপ্‌লে পৃথিবীর সর্ব্বত্র ঘুরিয়া বিশেষতঃ গ্রীষ্মপ্রধান দেশে পরিভ্রমণ করিয়া বুঝিয়াছেন, যাহাই কিছু কর না কেন মশককুল নির্ম্মূল করা মনুষ্য সাধ্যের অতীত। অতএব মশক হইতে মনুষ্য দেহকে রক্ষা করিবার উপায় উদ্ভাবন করা প্রশস্ত। এতদিন পরীক্ষার পর তিনি প্রকাশ করিয়াছেন—

(১) মশক হরিদ্রাবর্ণে বড় ভয় পায়, কখনও হরিদ্রাবর্ণের বস্ত্রের উপর বসে না, এমন কি হলুদের গন্ধ পাইলেও সরিয়া যায়; কাঁচা বা গুঁড়া হলুদ

রাখিলে মশক সে সকল স্থানে যায় না। মশকের এই প্রকৃতি দেখিয়া অধ্যাপক সিপ্‌লে বলিয়াছেন, বোধ হয় এই কারণেই সেকালের হিন্দু, পুরাতন আমলের বাঙ্গালার বাঙ্গালী, উড়িষ্যার উড়িয়া, এমন কি ভারতবর্ষের সমুদ্রতীরবর্ত্তী সকল স্থানের অধিবাসীগণ হলুদ মাখিত, হলুদ ছোপান কাপড় পরিত এবং অধিক পরিমাণে হরিদ্রাও খাইত। অধ্যাপক সিপ্‌লে স্পষ্টই বলিয়াছেন, একবার ম্যালেরিয়া হইলে, ম্যালেরিয়ার বিষ মধ্যে ঢুকিলে, হরিদ্রা ব্যবহার করিলে সে বিষয়ে উপশম হয় কি না বলিতে পারি না, কিন্তু যখন বিষটা ঠিক চামড়ার নীচে থাকে, রক্তের সঙ্গে মিশ্রিত হয় না, বা জ্বরের আকারে ফুটিয়া উঠে না, সেই incubating periodএ বা রোগের যাপ্যকালে হরিদ্রা ব্যবহার করিলে উপকার হয়।

(২) মশক নীল রং বড় ভালবাসে। ঘন নীল রংএর কাপড় দেখিলেই তাহার উপর যাইয়া বসে, আর কোনও খানে যায় না এবং বসে না। এইটুকু বুঝিয়া সিপ্‌লে সাহেব যখন আফ্রিকা যান, তখন নিজের তাঁবুর ভিতর ঘন নীল কাপড়ের অস্ত্র দিয়া লইয়া গিয়াছিলেন। ইহার ফলে সিপ্‌লে সাহেবের তাঁবুর গায়ে সকল মশা গিয়া বসিত, নীল কাপড়ের উপর ঘুরিয়া বেড়াইত। ভন্‌ভনানির চোটে তাঁহাকে কখনই বিরক্ত করিত না।

(৩) অধ্যাপক সিপ্‌লে বলেন, যাহারা নীরবে থাকে, তাহাদিগকে মশায় কামড়ায় না। তিনি বলেন বোধ হয় মশকের ঘ্রাণ শক্তি নাই। যাহারা খুব কথা কহে বা শয়নকালে যাহাদিগের নাসিকা গর্জ্জন হয়, তাহাদিগকেই অধিক মশক দংশন ভোগ করিতে হয়। তিনি বলেন এমন কি পাশ ফিরিবার শব্দে, গা চুলকাইবার শব্দে, খাটের শব্দে, আকৃষ্ট হইয়া মশক শায়িত ব্যক্তিকে দংশন করিবার জন্য ধাবিত হইয়া যায়। এইটুকু বুঝিয়া তিনি একটা নূতন ফলের সৃষ্টি করিয়াছেন। ইলেক্‌ট্রিক্ টেবল ফ্যান বা পাখার চারিদিকে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম তার জড়াইয়া তিনি এমন একটা কল করিয়াছেন, যে পাখা চলিলেই শত সহস্র মশকের ভন্‌ভনানি শব্দের মত একটা শব্দ উত্থিত হয়। সেই সূক্ষ্ম তারগুলির বর্ণও গাঢ় নীলবর্ণ। সেই নীলবর্ণ তারের আচ্ছাদন হইতে যখন শত সহস্র মশকের ভন্‌ভনানি শব্দের মত শব্দ উত্থিত হয়, তখন সেই শব্দে আকৃষ্ট হইয়া ঘরের সকল মশক সেই তারের জালের উপর যাইয়া বসে। যে দিকে হাওয়া বয় সে দিকে বসে না, পাখার ঠিক পিছন দিকে যাইয়া বসে। সেই তারগুলি বিদ্যুতের শক্তি দ্বারা সঞ্জীবিত থাকে, মশক বসিলেই মারা পড়ে। ঘরের মশক নাশ করিবার ইহা একটা প্রশস্ত উপায়।

(৪) অধ্যাপক সিপ্‌লে বলেন মশকের মুখের উপর হাতির শুঁড়ের মত একটা শুঁড় আছে; সে শুঁড় কচ্ছপের মত সঙ্কোচও করা যায়, সম্প্রসারিত করা যায়। যখন সম্প্রসারিত হয়, তখন উহা অতি তীব্র, অতি তীক্ষ্ণ, এবং অনায়াসে উহাকে মনুষ্যদেহের লোমকূপের মধ্যে বিদ্ধ করিয়া দেওয়া যায়। অধ্যাপক সিপ্‌লে বলেন, মধ্য আফ্রিকার এবং পূর্ব্ব আফ্রিকার আদিম অধিবাসিগণ দেহে খুব ভাল করিয়া তেল মাখিয়া তবে শয়ন করে; তাহারা দেহের উপরকার চামড়াটাকে তেলে ভিজাইয়া যেন ট্যান করিয়া তুলে, অর্থাৎ মজবুত, মসৃণ এবং মোটা করিয়া তুলে। ইহার ফলে মশকে সহসা তাহাদিগকে দংশন করিতে পারে না। অধ্যাপক সিপ্‌লে পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন সাবান দিয়া হাত পরিষ্কার করিলে মশক দংশনের পক্ষে বিশেষ সুবিধা হয়। তিনি তাই স্পষ্ট বলিয়াছেন, যাহারা ম্যালেরিয়া পীড়িত দেশে বাস করে, যেখানে 'এনোফেলিস' মশকের প্রাধান্য বেশী, সে দেশের লোকে যেন প্রত্যহ সাবান না মাখে। সাবান মাখিলেই বুঝিতে হইবে তাহারা 'এনোফেলিস' মশককুলকে দংশন করিবার জন্য আহ্বান করিতেছে। অধ্যাপক সিপ্‌লে বলেন পূর্ব্ব-আফ্রিকার আদিম অধিবাসিগণ নারিকেল হইতে এক রকম মাখন তৈয়ার করে, তাহারা সেই নারিকেলের মাখন মাখিয়া তবে কোন জঙ্গলদেশে গমন করে। সদ্যোজাত শিশুকে সেই মাখন মাখাইয়া রাখে এবং

সেই মাখনের দ্বারাই তাহাকে পুষ্ট করে। ইহার ফলে সে দেশের ছেলেদের চামড়ার নীচে এমন একটা চর্ব্বির আবরণ সৃষ্ট হয়, যাহা ভেদ করিয়া কোন মশকী দেহের শোণিত পান করিতে পারে না। আমাদের মনে হয়, এই কারণেই সে কালের গৃহিণীরা আমাদের শিশু পুত্র কন্যাদিগকে সরিষার তেল ও হলুদে যেন চুবাইয়া রাখিতেন।

(৫) অধ্যাপক সিপ্‌লে আর একটি নূতন কথা বলিয়াছেন। তিনি বলেন জামা কাপড়পরা য়ুরোপীয় কেহ আফ্রিকা বা আমেরিকার কোনও গ্রীষ্মপ্রধান স্থানে যাইলে তাহার যত শীঘ্র ম্যালেরিয়া রোগ বা পীত জ্বর হয়, তদ্দেশবাসী উলঙ্গ আদিম বর্ব্বরদিগের তত শীঘ্র হয় না। তিনি বলেন—কাপড় জামা অধিক ব্যবহার করিলে গায়ের উপরকার চামড়াটা বড় পাতলা হইয়া যায়। তেলে জলে এবং রৌদ্রে দেহের চর্ম্ম মোটা এবং Tough বা বন্ধুর হইলে মশায় সহজে কামড়াইতে পারে না। তিনি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন মুখে এবং গালে মশক দংশন করিলে তবে বর্ব্বর অধিবাসী-দিগের ম্যালেরিয়া জ্বর হয়। কারণ দেহের অন্যস্থান অপেক্ষা এই স্থানের চামড়াই একটু পাতলা হয়। অধ্যাপক সিপ্‌লে আরও বলেন যে, পানামা প্রদেশের এবং সিরালিয়োনের যে সকল আদিম নিবাসী য়ুরোপীয়-দিগের মত অষ্টপ্রহর কাপড় জামা, পরিয়া থাকে, তাহারা ম্যালেরিয়া রোগে এবং পীত জ্বরে অধিক কা হয়। তিনি আরও বলেন, মশক দংশন হইতে দে রক্ষা করিবার জন্য পানামা যোজকের বিখ্যাত ইঞ্জি নীয়ার জেনারল গেটালস্ এক রকম তারের মুখো তৈয়ার করিয়াছিলেন, এবং ছেলেদের ঢাক্‌নার মা মানুষদের ব্যবহারযোগ্য তারের ঢাক্‌না তৈয়ার করিয়া ছিলেন। ইহার প্রভাবে পানামার রোজমজুরদের পী জ্বর হয় নাই বলিলেও অত্যুক্তি হইবে না।

শেষ কথা অধ্যাপক সিপ্‌লে বলিয়াছেন, মশ হইতে আত্মরক্ষা করিবার যত প্রকার উপায় অবলম্ব করা প্রয়োজন তাহাতো করিতেই হইবে, কিন্তু ইহা স্মরণ রাখিতে হইবে, সে সকল গৌণ উপায়। যে উপায় মনুষ্য দেহ মশক দংশন হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারে, তেল, হলুদ মাখিয়া গায়ের চামড়া মোটা করা প্রত্যহ কুইনাইন সেবন করিয়া ভিতরে শোণিতে পুষ্টি করিয়া দেহটাকে মশক দংশনের অতীত করিতে পারিলেই সেই উপায় প্রশস্ত উপায় বিবেচনা করিতে হইবে। ইংলণ্ডের রয়েল সোসাইটীর সদস্য বৈজ্ঞানিক সমাজের একজন অগ্রণী অধ্যাপক সিপ্‌লে ১৫ বৎসর কাল পৃথিবীর সকল গ্রীষ্মপ্রধান দেশে ম্যালেরিয়া পীড়িত স্থানে ভ্রমণ করিয়া যে সকল সিদ্ধান্তে উপনী হইয়াছেন, তাহারই পাঁচটি সিদ্ধান্ত কথা বাঙ্গালা পাঠকগণকে উপঢৌকন দিলাম।

পাক-প্রসঙ্গ।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার ঘোষ লিখিত—

রন্ধন দ্বারা খাদ্য দ্রব্য নরম ও সুস্বাদ হয় এজন্য চর্ব্বণের সুবিধা হয় এবং সহজে পরিপাক হইয়া থাকে। খাদ্য দ্রব্য পরিপাকের উপযুক্ত করিবার জন্যই রন্ধন করা আবশ্যক। কাঁচা তরকারি উত্তমরূপে ধৌত করিয়া পাক করা উচিত। অল্প সিদ্ধ বা অধিক ভাজা দ্রব্য ভক্ষণ করিলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়। খাদ্যের কতক পরিমাণে রাসায়নিক পরিবর্ত্তন ঘটিয়া থাকে। (যেমন শ্বেতসার শর্করাতে পরিণত হয় এবং সংযোজক বস্তু হইতে জিলাটিন উৎপন্ন হয়)

খাদ্যের মধ্যে পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু থাকিলে রন্ধন

তাহা নষ্ট হইয়া যায়, কিম্বা কোন পচা দ্রব্য রন্ধন করিলে পর তাহার পচন জনিত কুফল ক্রিয়া প্রকাশ করিতে পারে না। স্বাস্থ্যই মানব দেহের সুখের মূল, এবং শরীরের সহিত মনের অতি নিকট সম্বন্ধ, মন ভাল থাকিলে সততই স্বাস্থ্য ভাল থাকে, এজন্য সর্ব্বদা মনকে প্রফুল্ল রাখা উচিত।

রান্না খারাপ হইলে আহারে অভক্তি হয় এবং তাহা তৃপ্তির সহিত ভোজন করিতে পারা যায় না। সেরূপ খাদ্য জীর্ণ করা কঠিন, তাহা পরিপাক না হইলে অজীর্ণ, পেটফাঁপা ও উদরাময় প্রভৃতি রোগ হইতে পারে। আজকাল বড় বড় সহরে এমন কি সুদূর পল্লীগ্রামেও অজীর্ণ (Dyspepsia) রোগের একাধিপত্য দেখিতে পাওয়া যায়। এসব বিষয়ে গৃহলক্ষ্মীগণের লক্ষ্য না থাকিলে পরিবারবর্গের স্বাস্থ্য অচিরে নষ্ট হইয়া যায়।

রন্ধন দ্বারা খাদ্য মনোরম হয় কিন্তু অধিক পরিমাণে মসলা ও ঘৃত দ্বারা পাক করিলে তাহার গুণের ব্যত্যয় হয় এবং সহজে পরিপাক হয় না। কিন্তু পরিমিত মসলার দ্বারা পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য করে। ক্রমশঃ একাজ করিলে বহুদর্শিতা জন্মিয়া যায়। প্রথমতঃ পরিমাণ ঠিক না হইলে রান্না খারাপ হইয়া যায় এবং তাহা ভক্ষণ করিলে অজীর্ণ হয় এবং সর্ব্বদা শরীর অসুস্থ থাকে। এজন্য প্রত্যেক গৃহিণীর মন দিয়া রন্ধন কার্য্য শেখা উচিত! দুই একবার কার্য্যে বিফল হইলেও তাহা পরিত্যাগ না করিয়া পুনঃ ২ চেষ্টা করিলে উত্তম রন্ধন করিতে পারা যায়। বড় লোকের গৃহিণী বলিয়া অনেকে এসব কাজে হাত দিতে চান না; অনেকে প্রাতঃস্নান করিবার ভয়ে অথবা পাকশালার ধোঁয়ায় মস্তিষ্ক বিকৃত হইবার সম্ভাবনায় রান্নাঘরে যাইতে সম্পূর্ণ নারাজ। তাঁহাদের কাছে রন্ধনের কথা উত্থাপন করিলেই নাক শিট্‌কাইয়া থাকেন।

আজকাল দশ জনকে নিমন্ত্রণ করিতে হইলে পাচক না হইলে চলে না। কিন্তু সে কালের কুল লক্ষ্মীগণ গাছ-কোমর বাঁধিয়া একাই এক শত লোকের জন্য নানা প্রকার দ্রব্যাদি রন্ধন করিয়া তৃপ্তির সহিত ভোজন করাইতেন তাহা দেখিয়াছি। তখন রন্ধন কার্য্য স্ত্রীলোকের একটা গৌরবের বিষয় ছিল। আজীবন কঠোর পরিশ্রমে তাঁহাদের স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয় নাই। এখন রান্না ঘরের নাম করিলেই নব্য শিক্ষিতা রমণীগণের হিষ্টিরিয়া উপস্থিত হয়। আমাদের কতদূর অবনতি ঘটিয়াছে যে একদিন পাচক না আসিলে জলযোগ করিয়া আফিসে যাইতে হয়। ইহা অতি পরিতাপের বিষয় সন্দেহ নাই। যদ্যপি আমরা এসব বিষয় এখনও সংশোধন চেষ্টা না করি তাহা হইলে ইহার পরিণাম ফল অতি শোচনীয় হইবে সে বিষয় কোন সন্দেহ নাই।

আমাদের শরীর রক্ষার জন্য এখন হইতে প্রত্যেক বঙ্গললনাকে নাটক নভেল পড়িতে না দিয়া স্বাস্থ্য-সম্মত নিয়মাবলী সকল শিক্ষা দেওয়া উচিত। তাঁহাদের সামান্য চেষ্টা দ্বারা আমরা অনেক সময়ে নানা প্রকার ব্যাধির হস্ত হইতে মুক্ত থাকিতে পারি। কিন্তু আলস্য বশতঃ আমরা এ সব সামান্য কাজ উপেক্ষা করিয়া দাস দাসীর উপর নির্ভর করিয়া থাকি। এদিকে পাচকেরা ময়লা গামছা বা কাপড়ে বাসনগুলি মুছিয়া তাহার উপর তরকারি ঢালিয়া রাখে এবং কোন সামগ্রী ঢাকা দেয় না। ইহা দ্বারা শরীরের কি অনিষ্ট হইতে পারে তাহা কেহ ভাবিবার অবসর পান না। ধুলা, বালি অথবা মাছি প্রভৃতি কীট পতঙ্গাদির দ্বারা নানা প্রকার জীবাণু তরকারীর সহিত মিশ্রিত হইয়া বিবিধ প্রকার পীড়া উৎপন্ন করিতে পারে। এজন্য গরম গরম তরকারী আহার করা উচিত, তাহা খাইতে ভাল লাগে এবং ব্যারাম হইবার আশঙ্কা থাকে না। পাকশালার পাত্র-গুলি সদাসর্ব্বদা পরিষ্কার জলে ধৌত করা উচিত। অপরিষ্কার জলে ধৌত করিলে কিম্বা ময়লা কাপড়ে বাসন মুছিলে কলেরা, আমাশয় প্রভৃতি পীড়া হইবার সম্ভাবনা। এরূপ বিপদজনক কার্য্যে দাস দাসীদিগের উপর নির্ভর করা চলে না, নিজেদের ও পরিবারবর্গের মঙ্গলের জন্যই গৃহস্বামিনীর এই সকল বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি থাকা আবশ্যক। ইহা অতি সামান্য কথা বটে,

সেই মাখনের দ্বারাই তাহাকে পুষ্ট করে। ইহার ফলে সে দেশের ছেলেদের চামড়ার নীচে এমন একটা চর্ব্বির আবরণ সৃষ্ট হয়, যাহা ভেদ করিয়া কোন মশকী দেহের শোণিত পান করিতে পারে না। আমাদের মনে হয়, এই কারণেই সে কালের গৃহিণীরা আমাদের শিশু পুত্র কন্যাদিগকে সরিষার তেল ও হলুদে যেন চুবাইয়া রাখিতেন।

(৫) অধ্যাপক সিপ্‌লে আর একটি নূতন কথা বলিয়াছেন। তিনি বলেন জামা কাপড়পরা য়ুরোপীয় কেহ আফ্রিকা বা আমেরিকার কোনও গ্রীষ্মপ্রধান স্থানে যাইলে তাহার যত শীঘ্র ম্যালেরিয়া রোগ বা পীত জ্বর হয়, তদ্দেশবাসী উলঙ্গ আদিম বর্ব্বরদিগের তত শীঘ্র হয় না। তিনি বলেন—কাপড় জামা অধিক ব্যবহার করিলে গায়ের উপরকার চামড়াটা বড় পাতলা হইয়া যায়। তেলে জলে এবং রৌদ্রে দেহের চর্ম্ম মোটা এবং Tough বা বন্ধুর হইলে মশায় সহজে কামড়াইতে পারে না। তিনি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন মুখে এবং গালে মশক দংশন করিলে তবে বর্ব্বর অধিবাসী-দিগের ম্যালেরিয়া জ্বর হয়। কারণ দেহের অন্যস্থান অপেক্ষা এই স্থানের চামড়াই একটু পাতলা হয়। অধ্যাপক সিপ্‌লে আরও বলেন যে, পানামা প্রদেশের এবং সিরালিয়োনের যে সকল আদিম নিবাসী য়ুরোপীয়-দিগের মত অষ্টপ্রহর কাপড় জামা, পরিয়া থাকে, তাহারা ম্যালেরিয়া রোগে এবং পীত জ্বরে অধিক কাতর হয়। তিনি আরও বলেন, মশক দংশন হইতে দেহ রক্ষা করিবার জন্য পানামা যোজকের বিখ্যাত ইঞ্জি-নীয়ার জেনারল গেটালস্ এক রকম তারের মুখোস তৈয়ার করিয়াছিলেন, এবং ছেলেদের ঢাক্‌নার মত মানুষদের ব্যবহারযোগ্য তারের ঢাক্‌না তৈয়ার করিয়া-ছিলেন। ইহার প্রভাবে পানামার রোজমজুরদের পীত জ্বর হয় নাই বলিলেও অত্যুক্তি হইবে না।

শেষ কথা অধ্যাপক সিপ্‌লে বলিয়াছেন, মশক হইতে আত্মরক্ষা করিবার যত প্রকার উপায় অবলম্বন করা প্রয়োজন তাহাতো করিতেই হইবে, কিন্তু ইহা স্মরণ রাখিতে হইবে, সে সকল গৌণ উপায়। যে উপায়ে মনুষ্য দেহ মশক দংশন হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারে, তেল, হলুদ মাখিয়া গায়ের চামড়া মোটা করিয়া প্রত্যহ কুইনাইন সেবন করিয়া ভিতরে শোণিতকে পুষ্ট করিয়া দেহটাকে মশক দংশনের অতীত করিতে পারিলেই সেই উপায় প্রশস্ত উপায় বিবেচনা করিতে হইবে। ইংলণ্ডের রয়েল সোসাইটীর সদস্য বৈজ্ঞানিক সমাজের একজন অগ্রণী অধ্যাপক সিপ্‌লে ১৫ বৎসর কাল পৃথিবীর সকল গ্রীষ্মপ্রধান দেশে ম্যালেরিয়া পীড়িত স্থানে ভ্রমণ করিয়া যে সকল সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন, তাহারই পাঁচটি সিদ্ধান্ত কথা বাঙ্গালার পাঠকগণকে উপঢৌকন দিলাম।

পাক-প্রসঙ্গ।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার ঘোষ লিখিত—

রন্ধন দ্বারা খাদ্য দ্রব্য নরম ও সুস্বাদ হয় এজন্য চর্ব্বণের সুবিধা হয় এবং সহজে পরিপাক হইয়া থাকে। খাদ্য দ্রব্য পরিপাকের উপযুক্ত করিবার জন্যই রন্ধন করা আবশ্যক। কাঁচা তরকারি উত্তমরূপে ধৌত করিয়া পাক করা উচিত। অল্প সিদ্ধ বা অধিক ভাজা দ্রব্য ভক্ষণ করিলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়। খাদ্যের কতক পরিমাণে রাসায়নিক পরিবর্ত্তন ঘটিয়া থাকে। (যেমন শ্বেতসার শর্করাতে পরিণত হয় এবং সংযোজক বস্তু হইতে জিলাটিন উৎপন্ন হয়)

খাদ্যের মধ্যে পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণু থাকিলে রন্ধন সময়ে

তাহা নষ্ট হইয়া যায়, কিম্বা কোন পচা দ্রব্য রন্ধন করিলে পর তাহার পচন জনিত কুফল ক্রিয়া প্রকাশ করিতে পারে না। স্বাস্থ্যই মানব দেহের সুখের মূল, ধ্রুবং শরীরের সহিত মনের অতি নিকট সম্বন্ধ, মন ভাল থাকিলে সততই স্বাস্থ্য ভাল থাকে, এজন্য সর্ব্বদা মনকে প্রফুল্ল রাখা উচিত।

রান্না খারাপ হইলে আহারে অভক্তি হয় এবং তাহা তৃপ্তির সহিত ভোজন করিতে পারা যায় না। সেরূপ খাদ্য জীর্ণ করা কঠিন, তাহা পরিপাক না হইলে অজীর্ণ, পেটফাঁপা ও উদরাময় প্রভৃতি রোগ হইতে পারে। আজকাল বড় বড় সহরে এমন কি সুদূর পল্লীগ্রামেও অজীর্ণ (Dyspepsia) রোগের একাধিপত্য দেখিতে পাওয়া যায়। এসব বিষয়ে গৃহলক্ষ্মীগণের লক্ষ্য না থাকিলে পরিবারবর্গের স্বাস্থ্য অচিরে নষ্ট হইয়া যায়।

রন্ধন দ্বারা খাদ্য মনোরম হয় কিন্তু অধিক পরিমাণে মসলা ও ঘৃত দ্বারা পাক করিলে তাহার গুণের ব্যত্যয় হয় এবং সহজে পরিপাক হয় না। কিন্তু পরিমিত মসলার দ্বারা পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য করে। ক্রমশঃ একাজ করিলে বহুদর্শিতা জন্মিয়া যায়। প্রথমতঃ পরিমাণ ঠিক না হইলে রান্না খারাপ হইয়া যায় এবং তাহা ভক্ষণ করিলে অজীর্ণ হয় এবং সর্ব্বদা শরীর অসুস্থ থাকে। এজন্য প্রত্যেক গৃহিণীর মন দিয়া রন্ধন কার্য্য শেখা উচিত। দুই একবার কার্য্যে বিফল হইলেও তাহা পরিত্যাগ না করিয়া পুনঃ ২ চেষ্টা করিলে উত্তম রন্ধন করিতে পারা যায়। বড় লোকের গৃহিণী বলিয়া অনেকে এসব কাজে হাত দিতে চান না; অনেকে প্রাতঃ স্নান করিবার ভয়ে অথবা পাকশালার ধোঁয়ায় মস্তিষ্ক বিকৃত হইবার সম্ভাবনায় রান্নাঘরে যাইতে সম্পূর্ণ নারাজ। তাঁহাদের কাছে রন্ধনের কথা উত্থাপন করিলেই নাক শিট্‌কাইয়া থাকেন।

আজকাল দশ জনকে নিমন্ত্রণ করিতে হইলে পাচক না হইলে চলে না। কিন্তু সে কালের কুল লক্ষ্মীগণ গাছ-কোমর বাঁধিয়া একাই এক শত লোকের জন্য নানা প্রকার দ্রব্যাদি রন্ধন করিয়া তৃপ্তির সহিত ভোজন করাইতেন তাহা দেখিয়াছি। তখন রন্ধন কার্য্য স্ত্রীলোকের একটা গৌরবের বিষয় ছিল। আজীবন কঠোর পরিশ্রমে তাঁহাদের স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয় নাই। এখন রান্না ঘরের নাম করিলেই নব্য শিক্ষিতা রমণীগণের হিষ্টিরিয়া উপস্থিত হয়। আমাদের কতদূর অবনতি ঘটিয়াছে যে একদিন পাচক না আসিলে জলযোগ করিয়া আফিসে যাইতে হয়। ইহা অতি পরিতাপের বিষয় সন্দেহ নাই। যদ্যপি আমরা এসব বিষয় এখনও সংশোধন চেষ্টা না করি তাহা হইলে ইহার পরিণাম ফল অতি শোচনীয় হইবে সে বিষয় কোন সন্দেহ নাই।

আমাদের শরীর রক্ষার জন্য এখন হইতে প্রত্যেক বঙ্গললনাকে নাটক নভেল পড়িতে না দিয়া স্বাস্থ্য-সম্মত নিয়মাবলী সকল শিক্ষা দেওয়া উচিত। তাঁহাদের সামান্য চেষ্টা দ্বারা আমরা অনেক সময়ে নানা প্রকার ব্যাধির হস্ত হইতে মুক্ত থাকিতে পারি। কিন্তু আলস্য বশতঃ আমরা এ সব সামান্য কাজ উপেক্ষা করিয়া দাস দাসীর উপর নির্ভর করিয়া থাকি। এদিকে পাচকেরা ময়লা গামছা বা কাপড়ে বাসনগুলি মুছিয়া তাহার উপর তরকারি ঢালিয়া রাখে এবং কোন সামগ্রী ঢাকা দেয় না। ইহা দ্বারা শরীরের কি অনিষ্ট হইতে পারে তাহা কেহ ভাবিবার অবসর পান না। ধুলা, বালি অথবা মাছি প্রভৃতি কীট পতঙ্গাদির দ্বারা নানা প্রকার জীবাণু তরকারীর সহিত মিশ্রিত হইয়া বিবিধ প্রকার পীড়া উৎপন্ন করিতে পারে। এজন্য গরম গরম তরকারী আহার করা উচিত, তাহা খাইতে ভাল লাগে এবং ব্যারাম হইবার আশঙ্কা থাকে না। পাকশালার পাত্র-গুলি সদাসর্ব্বদা পরিষ্কার জলে ধৌত করা উচিত। অপরিষ্কার জলে ধৌত করিলে কিম্বা ময়লা কাপড়ে বাসন মুছিলে কলেরা, আমাশয় প্রভৃতি পীড়া হইবার সম্ভাবনা। এরূপ বিপদজনক কার্য্যে দাস দাসীদিগের উপর নির্ভর করা চলে না, নিজেদের ও পরিবারবর্গের মঙ্গলের জন্যই গৃহস্বামিনীর এই সকল বিষয়ে সতর্ক দৃষ্টি থাকা আবশ্যক। ইহা অতি সামান্য কথা বটে,

অনেক সময়ে কার্য্যক্ষেত্রে তাহা পালন করা যায় না। কিন্তু এসম্বন্ধে লোক যতই সাবধান হইবেন ততই দেশের পক্ষে মঙ্গলজনক।

পরিবেশন করিবার সময় হাতা খুন্তি বা চামচ ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। কারণ হাতের নখ বড় থাকিলে তন্মধ্যস্থ ময়লা দ্বারা কৃমি ও নানা প্রকার পীড়া হইবার আশঙ্কা থাকে।

মাটীর পাত্রে রান্না করা উত্তম, কিন্তু প্রত্যেক বারেই উত্তমরূপে ধুইয়া ব্যবহার করা উচিত। পিতল বা তামার পাত্র প্রত্যহ উত্তমরূপে পরীক্ষা করিয়া ব্যবহার করিবে নচেৎ বিষক্রিয়া হইতে পারে। তামার পাত্র মধ্যে মধ্যে কলাই করা কর্ত্তব্য। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে নিমন্ত্রিত ব্যক্তিগণ ভবানীপুরের সরকারী উকীল ৺আশুতোষ বিশ্বাসের বাটীতে কলাই বিহীন তামার পাত্রের আহার্য্য ভোজন করিয়া কলেরার মত পীড়ায় আক্রান্ত হইয়াছিল এবং কয়েক জন মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছিল।

অনেকে হাতা, খুন্তি, বেড়ী বা লৌহ কটাহ প্রত্যহ পরিষ্কার করেন না। সামান্য কষ্টের জন্য ঐ সকল দ্রব্য রন্ধনশালায় তুলিয়া রাখেন। এ প্রথা অতীব দূষণীয়। ঐ সকল দ্রব্য প্রত্যহ পরিষ্কার করিলে তৎসংলগ্ন রন্ধনের অবশিষ্ট বাসি পদার্থ লাগিয়া থাকিতে পারে না এবং তদ্দ্বারা আমরাও অনেক প্রকার পীড়ার হস্ত হইতে নিষ্কৃতিলাভ করিতে পারি। পাচকেরা এ সব বিষয়ে লক্ষ্য রাখে না। ঐ সকল বিষয়ে গৃহিণীর প্রখর দৃষ্টি থাকিলে দাস দাসীগণ সর্ব্বদাই সশঙ্কিত থাকে। এবং আমরাও দৈনিক সুস্থদেহে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারি।

বড়ই দুঃখের বিষয় এই যে আজকাল কুলবালাগণ সর্ব্বদা নাটক, নভেল, কার্পেট, মোজা ও লেস্ বোনা কাজে ব্যস্ত। সংসারের কাজ দেখিবার অবসর পান না। কি প্রকারে রোগীর ব্রথ বা যুষ প্রস্তুত করিতে হয় তাহা অনেকেই জানেন না। চিকিৎসা উপলক্ষে অনেক বাটীতেই আমাদিগকে এ সম্বন্ধে লেক্‌চার দিতে হয়। যদিও অনেকে সখ করিয়া কোর্ম্মা পোলাও ও কালিয়া প্রভৃতি রাঁধিতে শিখিয়াছেন বটে, কিন্তু ডালনা, ঝোল ও সুক্তো ইত্যাদি কিরূপে রাঁধিতে হয় তাহা জানেন না। এজন্য অনেক স্থলে তাঁহাদিগকে মহিলা সমাজে হাস্যাস্পদ হইতে হয়। এগুলি আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয় বিষয়, একটুকু মনোযোগ করিয়া রন্ধন করিবার প্রণালী যত্নের সহিত শিক্ষা করিলে অনায়াসে পাকা গৃহিণী হইতে পারা যায়। একবার আয়ত্বাধীনে আসিলে উহা কষ্টকর কার্য্য বলিয়া বোধ হইবে না। তাঁহাদের পরিবারবর্গ সেই আহার্য্য আহার করিয়া যেরূপ তৃপ্তিলাভ করিবেন তাহার তুলনা নাই বলিলেও চলে। ভাল সামগ্রী রাঁধিতে পারিলে মহিলাসমাজে তাঁহার যথেষ্ট প্রশংসা ও সম্মান হয়। বিশেষ বড়লোক হইলেও এ সকল বিষয়ে অবজ্ঞা করা উচিত নহে।

পাচক পাচিকা অপেক্ষা গৃহিণীর রান্না যে কত উপাদেয় তাহা লেখনীর দ্বারা বুঝান যায় না। যিনি সে আস্বাদ একবার পাইয়াছেন, তাহা মনে হইলে এখনও তাঁহার রসনায় জল আসিবে। অনেক পরিশ্রমের পর বাটীতে আসিয়া গৃহিণীর সম্মুখে বসিয়া সেই প্রকার আহারের যে সুখ শান্তি উপভোগ করা যায়, কুবেরের ভাণ্ডারেও পাওয়া যায় না। আমরা ঘরের পয়সা খরচ করিয়া সে সুখে বঞ্চিত থাকি কেন? নাটক নভেল ছাড়াইয়া পাক পদ্ধতি সম্বন্ধে আরোহ ইচ্ছা করিয়া গৃহলক্ষ্মীদিগকে শিক্ষা দেন না ইহা বড় আক্ষেপের কথা। আমরাই বঙ্গে এই বিলাসিতার স্রোত আনিয়াছি এখন চেষ্টা করিয়া ইহার গতি আমাদিগকে রোধ করিতে হইবে, নচেৎ ভবিষ্যতে দেশের ও জনসাধারণের বিশেষ অনিষ্ট হইবে সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই।

অধুনা সহরের অনেক খ্যাতনামা সম্পত্তিশালী ব্যক্তিগণ সখ করিয়া ভাল ভাল কুকুর ও বিড়াল পুষিয়া থাকেন। তাঁহারা অবাধে আহারের স্থলে নির্ভয়ে বিচরণ করে। এ প্রথা অতি দোষাবহ, কুকুর ও বিড়ালকে পাকশালায় অথবা আহার করিবার স্থানে

কদাচ আসিতে দেওয়া উচিত নহে। তাহাদের শরীরস্থ মাছি ও ডাঁস দ্বারা কৃমির ডিম্ব মানবদেহে চালিত হইতে পারে। তদ্বারা আমাদের শারীরিক দুর্ব্বলতা এবং অন্ত্রস্থ শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির অস্বাভাবিক অবস্থা উৎপন্ন করিয়া নানা প্রকার পীড়া জন্মাইতে পারে। অর্দ্ধসিদ্ধ মাংস বা উদ্ভিজ্জ আহার করিলেও কৃমি হয়। যাহাতে অজীর্ণ রোগ না হয় সে বিষয়ে বিশেষ সতর্ক থাকা কর্ত্তব্য, তাহা হইলে হঠাৎ অন্য কোন পীড়া হইতে পারে না। যথাসময়ে নিয়মমত আহার করিবে এবং কোন গুরুপাক দ্রব্য অধিক পরিমাণে আহার করিবে না। সর্ব্বদা এই নিয়ম পালন করিয়া চলিলে দেহ সততই সুস্থ থাকিবে।

কোষ্ঠবদ্ধতা।

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতা।

(Habitual Constipation)

অনেক লোকেই অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে কষ্ট পাইয়া থাকে। বহুদিন হইতে ভুগিয়া, শরীরের আভ্যন্তরিক যন্ত্রাদির কোন বিশেষ পরিবর্ত্তন না ঘটিয়া থাকিলে অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতা সহজেই নির্দ্দোষরূপে আরোগ্য করা যায়। সাধারণতঃ ৫০ বৎসর বয়ক্রম না হইলে অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতা চিকিৎসা দ্বারা অনারোগ্য হইয়া উঠে না। যদিও ইহা একটি অতি সাধারণ এবং আরোগ্যনীয় ব্যাধি, কিন্তু দুঃখের বিষয় অতি অল্প লোকেই আরোগ্য লাভ করে। এই রোগ বর্ত্তমান সভ্য সমাজের বিশেষ শাস্তি স্বরূপ হইয়া রহিয়াছে। পান-দোষ ও উপদংশ রোগের ন্যায় ক্রমশই ইহার কুফল ও পরিসর বর্দ্ধিত হইতেছে। উক্ত দুইটি দোষের ন্যায় কোষ্ঠবদ্ধতা রোগেও রক্তকে বিষাক্ত করে, এবং Central nervous systemএর উপর ইহার কুফল প্রকাশ পায়। স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা অর্থেই স্থায়ী বিষ ক্রিয়া। অন্য কারণ অপেক্ষা এই স্থায়ী বিষক্রিয়া মারবীয় রোগের প্রধান ও প্রত্যক্ষ কারণ স্বরূপ হইয়া হিষ্টিরিয়া, Neurasthenia কিংবা মনের বিকার আনয়ন করে।

পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকেরাই কোষ্ঠবদ্ধতা ও তৎসঙ্গে হিষ্টিরিয়া, Neurasthenia ও মানসিক বিকার প্রভৃতিতে অধিক আক্রান্ত হইয়া থাকে। আঁটিয়া কাপড় পরা, গর্ভাবস্থা, পৈশিক নিষ্ক্রিয়তা এবং লজ্জা বা অসুবিধার জন্য নিয়মিত মল ত্যাগের ব্যাঘাত প্রভৃতি কারণেই স্ত্রীলোকের মধ্যে রোগের আধিক্য দেখা যায়।

পৈশিক নিষ্ক্রিয়তা পুরুষগণের কোষ্ঠবদ্ধতারও একটি সাধারণ কারণ। যাহারা অল্প জল পান করেন তাহাদের পক্ষে অধিক পেশী সঞ্চালন কোষ্ঠবদ্ধতার সহায়ক হয়। উদর মধ্যস্থ যন্ত্রাদির পেশী সমূহের কার্য্য উপযুক্ত ভাবে হইলে কোষ্ঠবদ্ধতা হইতে পারে না। এই সকল পেশীর নিষ্ক্রিয়তাই অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতার প্রধান কারণ। এই পেশীগুলিকে কার্য্যকারী করিতে না পারিলে কোন চিকিৎসার দ্বারাই সুফল পাওয়া যায় না। কতক লোকে বেগ আসিলেও সময়ে মলত্যাগ করে না, বিশেষতঃ যাহাদের কার্য্যের সময়ের কিছু স্থিরতা নাই তাহাদেরই এই দোষ দেখা যায়। সকলের প্রত্যহ একই সময়ে মলত্যাগের অভ্যাস করা উচিত।

পাশ্চাত্য প্রথা অপেক্ষা আমাদের দেশীয় বসার প্রথাতেই মল নিঃসরণের সহায়তা হইয়া থাকে। পাশ্চাত্য দেশে অনেকে কোষ্ঠবদ্ধ রোগীকে এদেশীয় ভাবেই মলত্যাগ করার উপদেশ দেন।

গৃহীত খাদ্যের অসার ও অপাচ্য পরিত্যক্ত অংশই মলে পরিণত হইয়া থাকে। সেজন্য খাদ্য সামগ্রীর মধ্যে যে দ্রব্যে অসার অংশ অধিক, তাহাদের অভাবই অনেক সময়ে কোষ্ঠবদ্ধতার কারণ হয়। অল্পাহারী ব্যক্তির খাদ্যে অসার অংশ অল্প থাকে বলিয়াই যে সাধারণতঃ উহাই তাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতার কারণ তাহা নহে, খাদ্যের দোষ ব্যতীত অন্য কোন কারণেই রোগ জন্মে।

কোষ্ঠবদ্ধ রোগীর খাদ্যে ভূষির আটা, ছোলা, ডুমুর প্রভৃতি ও এই ধরণের অন্যান্য দ্রব্য যোগ করিলে সময় সময় উপকার দেখা যায় বটে কিন্তু পুরাতন কোষ্ঠ-বদ্ধতার কোন স্থায়ী উপকার হয় না। পুরাতন স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতায় পূর্ব্ব হইতেই পূর্ণ অন্ত্র মধ্যে পুনরায় এই সকল দ্রব্য প্রবেশ করাইলে অধিক ক্ষতি হইবারই সম্ভাবনা। ইহাতে অন্ত্রমধ্যে সঞ্চিত পদার্থের পরিমাণ বাড়িয়া যায় এবং অধিক পরিমাণে বিষ উৎপন্ন হইতে থাকে। এই সকল খাদ্যাদি অন্ত্র গাত্রের উত্তেজনার সৃষ্টি করে বলিয়া, কোষ্ঠ পরিষ্কারের কিঞ্চিৎ সহায়তা হয়। কিন্তু অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধ রোগীর অন্ত্র গাত্রের শৈথিল্য বশতঃ উত্তেজনা হয় না, সে কারণে ইহাতে তাহাদের কোন উপকার দর্শে না। স্বাস্থ্যবান লোকের সাময়িক-কোষ্ঠবদ্ধতায় ঐ সকল দ্রব্য ব্যবহারে উপকার পাওয়া যাইতে পারে কিন্তু স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতার চিকিৎসায় ইহাদের দ্বারা কুফলই ফলিয়া থাকে।

অন্ত্রমধ্যে জলের অভাব ও অন্ত্রের যে কৃমিবৎ সঞ্চালন ক্রিয়া হয়, সে ক্রিয়ার অভাব এই দুইটিই কোষ্ঠ-বদ্ধতা রোগের প্রধান কারণ। অধিকাংশ স্থলে জলের অভাবই এই রোগের একমাত্র কারণ। ব্যায়ামের পর বা কোন শুষ্ক স্বাস্থ্যকর স্থানে যাইলে অনেকের কোষ্ঠ-বদ্ধতা হইয়া থাকে। ব্যায়ামের পর গাত্র দিয়া অধিক ঘর্ম নির্গত হয় এবং শুষ্ক স্থানে বায়ুর শুষ্কতা বশতঃ ফুসফুস্ হইতে বাষ্পাকারে অধিক জল বাহির হয় বলিয়া, অন্ত্রমধ্যে জলাভাব উপস্থিত হয়। যে কোন কারণে অন্ত্রমধ্যে জলাভাব ঘটিলে কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়া থাকে।

কিরূপে জলাভাব বশতঃ কোষ্ঠবদ্ধতা হয় তাহার কারণ নির্দ্ধারণ করা কঠিন। কম জল পান বা অধিক জল নিঃসরণ এই দুই কারণেই হইতে পারে। হিষ্টিরিয়া ও বহুমূত্র রোগীর অধিক জল নিঃসরণের জন্য কোষ্ঠ-বদ্ধতা হইয়া থাকে। অনেকের ত্বকের শুষ্কতার ন্যায় হয়ত অন্ত্রেরও শুষ্কতা হইয়া থাকে সে জন্য অধিক জল পানেও তাহাদের মল নিঃসরণের কোন সুবিধা হয় না।

জলের অভাবের ন্যায় অন্ত্র পেশীর নিষ্ক্রিয়তাও কোষ্ঠবদ্ধতার প্রধান কারণ। যাহাদের উদরের পেশী-সমূহ শিথিল, যাহারা আঁটিয়া পোষাক পরে এবং যাহারা পরিশ্রম বিমুখ তাহাদের অন্ত্রের পেশীর কার্য্য উপযুক্ত হয় না। অসুখের পর, রক্তাল্পতায় ও অন্য প্রকারের দুর্ব্বলতা থাকিলে এবং মেরুদণ্ডের মজ্জার দোষ হইতে অন্ত্রের পেশী পক্ষাঘাতগ্রস্ত হইতে পারে। ইহা হইতে যে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে তাহা বিশেষ দুরারোগ্য। এই সকল কারণ হইতেই বুঝা যায় যে অন্ত্র পেশীসমূহের ক্রিয়াই মল নিঃসরণের কত সহায়তা করে।

যাহার জলের অভাব ও অন্ত্রপেশীর নিষ্ক্রিয়তা এই দুই কারণই বর্ত্তমান থাকে, তাহার কোষ্ঠবদ্ধতা হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। যদি এ সকল দোষ দূরীকরণের জন্য উপযুক্ত চেষ্টা করা না যায়, তাহা হইলে রোগ বদ্ধমূল হইয়া পড়ে। কিন্তু অধিকাংশ লোকেই এরূপ ক্ষেত্রে তীব্র বিরেচক লইয়া থাকেন কিংবা প্রত্যহ ডুস দ্বারা অন্ত্রধৌতি করে। সকল অভিজ্ঞ লোকেই উক্ত উপায়েরই দোষ দিয়া থাকেন।

স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা অনেক সময় নিরূপণ করা কঠিন। অনেকে এই রোগ থাকিলেও প্রত্যহ অল্প পরিমাণ মল নিঃসরণ হয় বলিয়া তাহারা এই রোগের অস্তিত্ব বুঝিতে পারে না। তাহাদের অন্ত্র কখনও মল শূন্য হয় না, যাহা স্থান না পায় এরূপ অতিরিক্ত অংশই বাহির হইয়া আইসে। সঞ্চিত মল হইতে বিষ উৎপন্ন হইয়া তাহা রক্তের সহিত শরীরের সকল স্থানে বাহিত হয় এবং নানা প্রকার রোগ লক্ষণ প্রকাশ পায়।

অধিকাংশ স্থলেই পরিপাকের ব্যাঘাত হইতে দেখা যায়। রোগীর পেট ফাঁপে, শ্বাস লইতে কষ্ট হয়, হৃদ্-কম্প হয় এবং রাত্রি জাগরণে বিশেষ কষ্ট অনুভব হয়। পেটে বেদনা এবং জননেন্দ্রিয়ে এক প্রকার উত্তেজনা বোধ হইয়া থাকে। কাহার কাহারও বমি হয় এবং একটু অবনত হইলেই মস্তক ঘোরে। মেজাজ খিট্‌খিটে হয় এবং কিছুই ভাল লাগে না, রোগী সকল সময়ই বিষণ্ণ হইয়া থাকে। ছোট ছেলেরা এই কারণে অনেক সময় ঘুমন্ত অবস্থায় ভয় পাইয়া উঠে। এরূপ ক্ষেত্রে অনেকে Meringities ভাবিয়া চিকিৎসা করেন কিন্তু কোষ্ঠবদ্ধতার চিকিৎসা করিলেই সুফল লাভ হয়।

অনেক বালক ও কিশোর বয়স্কের দিবসের বিভিন্ন সময়ে গাত্রোত্তাপের বিশেষ তারতম্য হইতে দেখা যায়। এরূপ ক্ষেত্রে অনেকে টাইফয়েডের পূর্ব্বাভাস বলিয়া অনুমান, কিন্তু অনেক স্থলে কোষ্ঠবদ্ধতা জনিত পরি-পাকের গোলমালই এরূপ হইবার কারণ। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগীর অধিকাংশ স্থলেই অন্ত্র মধ্যে কৃমি কীট ইত্যাদি জন্মিয়া থাকে। অনেকে মনে করেন কৃমির জন্যই কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়াছে। কিন্তু কোষ্ঠবদ্ধতাই এইরূপ কৃমি জন্মিবার কারণ।

স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতার জন্য দেহের বর্ণ বিকৃত হয়। সুন্দর লোকের চক্ষের নীচে কালিমা দেখা যায়। দেহের যে কোন স্থানে কাল দাগ হইতে পারে। কোষ্ঠবদ্ধতার ফলে শরীর শুষ্ক, মেদ হীন ও দুর্ব্বল হইয়া যায় এবং অকালবার্দ্ধক্যের লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া থাকে। জিহ্বা অপরিষ্কৃত এবং ঘর্ম্মে ও শ্বাস প্রশ্বাসে দুর্গন্ধ হয়। উপরোক্ত কারণসমূহের সহিত কাহারও যদি ঘর্ম্মে দুর্গন্ধ থাকে তাহা হইলেই স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা হইয়াছে এইরূপ অনুমান করা যাইতে পারে। কোষ্ঠবদ্ধতার ফলে অনেক সময় মাথা ধরিয়া থাকে। রোগী আহারের পর উদরে ভার বোধ করে। উদ্গার উঠে এবং অধঃবায়ু নিঃসরণ হয়। কোষ্ঠবদ্ধ রোগীর উদরের মাংস শিথিল হইয়া যায় এবং বাহির হইতে শক্ত বৃহদন্ত্র অনুভব করা যায়।

পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতায় মল কঠিন, মেটে রঙ্গের এবং অসম্বদ্ধ হইয়া থাকে। নূতন কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে মলের বেগ প্রায় স্বাভাবিক বলিয়া বোধ হয়, কেবল মল শুষ্ক ও আকারে স্থূল হইয়া থাকে।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে অভ্যাসগত কোষ্ঠবদ্ধতায় জলীয় পদার্থের এবং অন্ত্রের কৃমিবৎ সঞ্চালন ক্রিয়ার অভাব হইয়া থাকে। সেই জন্য চিকিৎসার সময়ে এই সকল কারণ দূরীকরণে সচেষ্ট হওয়া কর্ত্তব্য। রোগ যত পুরাতন হইবে তাহার চিকিৎসাও তত অধিক দিন পর্য্যন্ত ধৈর্য্য সহকারে করিতে হইবে। এই কার্য্যে রোগীর সহকারিতার বিশেষ প্রয়োজন।

ইউরোপ ও আমেরিকাতে কোষ্ঠবদ্ধতাগ্রস্ত রোগী-সকল উষ্ণপ্রস্রবণের জল পান করিয়া ও তাহাতে স্নান করিয়া বিশেষ উপকার পাইয়া থাকে। এই সকল স্থানে চিকিৎসার জন্য থাকিবার সময়, রোগীগণকে খালি পেটে নিয়ম মত কয়েকবার উষ্ণজল পান করিতে হয়। ইহা ছাড়া তাহাদিগকে ফলমূল ও সাধারণ আহার্য্য দ্রব্যাদি খাইতে দেওয়া হয়। এই দুই উপায় দ্বারাই তাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা আরোগ্য হইয়া থাকে। অন্ত্রের কৃমিবৎ সঞ্চালন ক্রিয়ার বৃদ্ধি দ্বারাও কোষ্ঠবদ্ধতা আরোগ্য হইয়া থাকে। এই জন্য তথায় নানা প্রকারের মর্দ্দনের (Massage) ব্যবস্থা আছে।

ঔষধাদির দ্বারা স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতার প্রায়ই কোন উপকার দেখা যায় না। অধিক পরিমাণে জল পান, ফল মূল ও সাধারণ লঘুপাক আহার গ্রহণ, মাংস এবং গুরুপাক ও অধিক মসলা সংযুক্ত খাদ্যাদি ত্যাগ এবং যাহাতে উদরের পেশী সমূহের সঞ্চালন হয় এরূপ ব্যায়াম প্রভৃতির দ্বারা কোষ্ঠবদ্ধতায় সুফল পাওয়া যায়।

জড়ীবটীর ঝুলি।

সেকালে প্রতিগৃহস্থের বাটীতে এক একটী জড়ীবটীর ঝুলি থাকিত। প্রাচীনা গৃহিণীরা গৃহস্থের মধ্যে কাহারও ব্যারাম হইলে ঐ ঝুলি হইতে ঔষধ নির্ব্বাচন করিয়া বাহির করিতেন। ঐ ঝুলিতে নানা প্রকারের দ্রব্য সংগ্রহ থাকিত। পেটের অসুখ, মাথা-ধরা, হাত পা জ্বালা, জ্বর, রক্তামাশয়, দাদ, যাহার যে কোন ব্যারাম হউক না কেন—ঝুলির ভিতর খবর লইলেই সর্ব্বপ্রকারের ঔষধ পাওয়া যাইত। ডাক্তার কবিরাজের খবর করিতে হইত না। যে কালের যে ঔষধ সেই কালে সেই ঔষধ গৃহিণীরা সংগ্রহ করিয়া রাখিতেন। এক্ষণে সে গৃহস্থও নাই, সে গৃহিণীও নাই সুতরাং আমাদিগকেই সেই জড়ীবটীর ঝুলি করিতে হইয়াছে। আমাদের কিন্তু ইহা ভিক্ষার ঝুলি। তবে এই মুষ্টিযোগ ভিক্ষা যাহার তাহার দ্বারে করি নাই। আমাদের পরিচিত আত্মীয় বন্ধু বড় বড় ডাক্তার কবিরাজগণের নিকট হইতে ও সাময়িক পত্র হইতে এই সকল ভিক্ষা সংগ্রহ করিয়াছি। পাছে লোকে আমাদের এই জড়ীবটী সংগ্রহের কার্য্যকারিতার উপর সন্দিহান হন অথবা পাছে সেই সব মহাত্মা বন্ধুগণের নিকট অপরাধী হইতে হয়, এই ধর্ম্ম ভয়ে আমরা যতদূর স্মরণ করিতে পারি, তাঁহাদের নামও এই ঝুলি খুলিবার অগ্রে পাঠকবর্গকে জানাইব। অদ্য এই ঝুলি হইতে দেশী আমড়া ও কাঁচা তেঁতুল নামক দুইটী ঔষধ পাঠকবর্গকে উপহার দিতেছি। দেশী আমড়া প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ ঔষধ। আমাদের ডাক্তার হেমচন্দ্র সেন এম, ডি, মহোদয় এই ঔষধটী মধুমেহে ও রক্তামাশয়ে প্রয়োগ করিয়া বিস্তর রোগীকে আরোগ্য করিয়াছিলেন। এবং যাহাতে এই ঔষধের বহুল প্রচার হয়, তজ্জন্য তখনকার সাময়িক পত্রিকাতে ইহার বিবরণ লিখিয়াছিলেন।

দেশী আমড়া।

দেশী আমড়াকে সংস্কৃত ভাষায় আম্রাতক বলে। ইহার বৈজ্ঞানিক লাটীন নাম Spondias mangifera। ইহার ইংরাজী নাম Hogplum। ইহা ভারতবর্ষে প্রায় সর্ব্বত্রই জন্মে। বিলাতী আমড়ার সহিত ইহার প্রভেদ এই যে বিলাতী আমড়া মিষ্ট এবং দেশী আমড়া অম্ল ও কষায়। কচি আমড়া ও ইহার বৌল খাইতে অত্যন্ত রুচিপ্রদ। ইহার পক্কফল মধুরাম্ল, স্নিগ্ধ, কফ ও পিত্তনাশক। পাকা আমড়া হইতে সরবৎ প্রস্তুত করিয়া সেবন করিলে অন্নে রুচি বাড়ে, উদ্গার বায়ু প্রকোপ কমে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। ইহার চাট্‌নি খাইতে সুস্বাদু। ইহার পিত্তপ্রশমন করিবার শক্তি আছে বলিয়া ইহা দাহরোগে বড় উপকারী। বাতপিত্তজনিত অজীর্ণ রোগে পাকা আমড়ার ন্যায় অতি বিরল। ইহা অধিক মাত্রায় সেবন করিলে বর্দ্ধিত হয়। কফজনিত রোগে ইহা ব্যবহার উচিত নহে।

পাকা আমড়ার আঁটির শাঁসের উপকারিতা পাকা দেশী আমড়ার আঁটির শাঁস ৪।৫ রতি প্রাতে একবার করিয়া সেবন করিলে মধুমেহ (Diabetes) বিশেষ উপকার হয়। মধুমেহের গাত্রদাহ, অনেক পরিমাণে মূত্রত্যাগ—তিন দিনের মধ্যে হ্রাস হইতে থাকে।

আমড়ার আঁটির শাঁস খাইতে সুস্বাদু। ইহার একপ্রকার তৈলাক্ত পদার্থ আছে এই তৈলই ইহার বীর্য্য। কেননা, এই তৈল শুকাইয়া গেলে ইহার হইতে উপকার পাওয়া যায় না। যাঁহাদের শাঁসে তিন দিনে মধুমেহের উপকার না হয়, তাঁহারা এই ঔষধ কিছুদিন ধরিয়া সেবন করিতে হয়। পরন্তু ঔষধে উপকার হইবেই হইবে। ইহাতে কোন

পদার্থ নাই। সকলেই নির্ভয়ে ইহা ব্যবহার করিতে পারেন। শীতের শেষে দেশী আমড়া পাকে। এই সময় ইহার আঁটি সংগ্রহ করিয়া জড়ীবটীর ঝুলিতে রাখিতে হয়। এই ঔষধ সেবন কালে আহারেরও কোন ধরাবাঁধা করিতে হয় না। তবে আয়ুর্ব্বেদে যে পথ পর্য্যটন ও হবিষ্যান্ন মধুমেহের পথ্য বলিয়াছেন—আচার সম্পন্ন হওয়াই ভাল। মধুমেহ রোগকে শাস্ত্রে অপথ্য বলিয়াছেন।

আমড়া গাছের ছালের উপকারিতা—আমড়া গাছের ছালের উপরকার কঠিন অংশ বাদ দিয়া আভ্যন্তরিক কোমল অংশ আধতোলা পরিমাণ লইয়া টাট্‌কা দধির সহিত পেষণ করত, রোগীকে দিবসে ২।৩ বার সেবন করাইলে ২।৩ দিনের মধ্যে রক্তামাশয়ের বিশেষ উপকার দর্শে। এই ঔষধ সেবন কালে বেলপোড়া, ছাগলদুগ্ধ, ভাতের বা চিড়ের মণ্ড পথ্য করিলে রক্তামাশয়ের শীঘ্র উপকার হয়। জলবার্লি বা জল এরারুট অপেক্ষা ভাতের মণ্ড ও চিড়ার মণ্ডে আমাশয় রোগে অধিক উপকার হয়। তরল পদার্থ দিলে তাহা প্রায় অতি শীঘ্র অপরিপক্ক অবস্থায় মলদ্বার দিয়া নির্গত হইতে দেখা যায়।

নিজ ঘরের কাছে আমড়াগাছ থাকে—তাহার এত তাহার খবর না করিয়া আমরা বিলাতী ঔষধের সন্ধান রাখি! আমড়াই যথার্থ কাছ—কাণা। দূরের বস্তু দেখিতে পাই কিন্তু কাছের বস্তু দেখিতে পাই না।

কাঁচা তেঁতুল।

ভূতপূর্ব্ব চিকিৎসা দর্শনের সম্পাদক ডাক্তার মহাশয় কাঁচা তেঁতুলের উপকারিতা সম্বন্ধে লিখিয়াছেন :—একবার আমি ঘোড়া হইতে পড়িয়া যাই। তাহাতে আমার মণিবন্ধে সমূহ আঘাত লাগে। আঘাতের পর প্রথমে জলপটী, তৎপরে আফিং ঘটিত ঔষধসহ গুলার্ডস্ লোসান্, পরে বেলেডোনা ও সর্ব্বশেষে আইওডিন্ প্রভৃতি প্রয়োগ করি। কিন্তু কব্জির বেদনা, অসহ্য বেদনা, কিছুতেই যায় না। আমি নিজে ডাক্তার আমাদের পুস্তকে যত কিছু বেদনানাশক বলিয়া লেখা আছে—সব ঔষধই দিলাম। কিছুতেই উপকার হয় না বরং যাতনার উত্তরোত্তর বৃদ্ধি। বাটীতে আমার এক বৃদ্ধা ভগিনী ছিলেন, তিনি কিন্তু বরাবর আমাকে কাঁচাতেঁতুল পোড়াইয়া ঐ স্থানে দিবার জন্য জেদ্ করেন। আমি নিজে ডাক্তার, দিদি মূর্খা, কেমিষ্ট্রী বা ব্যাক্‌ট্রিওলজী কিছুই জানে না, সুতরাং দিদির কথা না শুনিয়া বরং কবিরাজী বই খুঁজিতে লাগিলাম। চুপি চুপি ঘরে বসিয়া ভাবপ্রকাশের দ্রব্যগুণভত্ত্ব দেখিলাম। দেখিলাম তাহাতে লেখা আছে "অম্লিকাম্লা গুরু বাতহরী পিত্তকফাস্রকৃৎ"॥ অর্থাৎ কাঁচাতেঁতুল অম্লরস, গুরু, বায়ুনাশক এবং রক্তপিত্ত ও কফজনক। ইহা পড়িয়া আমার অভিলষিত "বেদনাপহ" না পাইয়া ক্ষুণ্ণ হইলাম। তখন ডাক্তার কানাই লাল দে বাহাদুরের "ইন্‌ডিজিনস্ ড্রগ্‌স্" নামক দেশীয় উদ্‌ভিজ্জতত্ত্ব বিষয়ক পুস্তকখানিও একবার খুলিয়া পড়িলাম। কিন্তু তিন্তিড়ীকে "এ্যানোডাইন্" বা বেদনা নাশক বলে এরূপ কথা পাইলাম না। তখন দিদির কথাকে 'অশাস্ত্রীয়' কথা বলিয়া আমার অনাস্থা জন্মিল। কিন্তু দিদি কিছুতেই ছাড়িবেন না। তিনি আমার যাতনা দেখিয়া একেবারে কাঁচা তেঁতুল পোড়াইয়া লইয়া উপস্থিত। আমি যেন তাঁহারই জেদ্ রক্ষা করিতেছি প্রকাশ্যে এই ভান্ করিয়া তাঁহাকে বলিলাম 'একান্তই ছাড়িবেনা, তবে দিয়া দাও"॥ তিনি সেই তেঁতুলের গরম শাঁস আমার হাতের কব্জির চারিদিকে দিয়া, তদুপরি সাধারণ লবণ বসাইয়া দিলেন। গরম গরম দেওয়ায় একটু বেশ আরাম বোধ হইল। আমি কিছুক্ষণ পরে ঘুমাইয়া পড়িলাম। ঘুমের পর হাত নাড়িয়া দেখি যে সেই দশবার দিনের বেদনার প্রায় বার আনা কমিয়া গিয়াছে। আর সেই তেঁতুল পোড়ার প্রলেপ কব্জির উপর শুকাইয়া শক্ত হইয়া লাগিয়া আছে। তখন ভগ্নীকে বলিলাম, দিদি? তেঁতুল পোড়াতো খুব ভাল—এই দেখ, আমার ব্যথা অনেক

সারিয়াছে। তিনি শুনিয়া আহ্লাদসহকারে জল গরম করিয়া আনিয়া পূর্ব্বের প্রলেপ যত্নের সহিত উঠাইয়া, আবার নূতন করিয়া তেঁতুল পোঁড়াইয়া আনিয়া সাবেক মত লাগাইয়া তদুপরি লবণ বসাইয়া দিলেন। এইরূপ তিন চার বার প্রলেপ দিবার পর আমার সমুদয় বেদনা সারিয়া গেল। আমি পূর্ব্ববৎ ঘোড়ায় চড়া, এক আধ মণ বোঝা তোলা প্রভৃতি সব কাজই স্বচ্ছন্দে করিতে লাগিলাম।

আমি এই ঔষধ তৎপরে অনেককে দিয়া আশ্চর্য্য ফল লাভ করিয়াছি। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, আঘাতজনিত বেদনার পক্ষে "কাঁচা তেঁতুল পোড়ার" ক্রিয়া বেদনা ডোনা ও আইওডিন্ প্রভৃতি অপেক্ষা বহুগুণে শ্রেষ্ঠ।

(ক্রমশঃ)

শরৎ চর্য্যায় তিক্তাদি সেবন।

পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত—

দেখিতে দেখিতে শরৎকাল সমাগত। এই কাল স্বভাবসুন্দর ও পরম রমণীয়। কবির চক্ষে বসন্ত ও শরৎ দুই মধুময়। কবি শরচ্চন্দ্র, হংসোদক ও প্রভাত বায়ু প্রভৃতির সৌন্দর্য্যেই বিমোহিত। "ন তজ্জলং যন্ন সুচারুপঙ্কজং"—"প্রভাত বাতাহতিকম্পিতাকৃতি" "শারদোৎফুল্ল মল্লিকাং"—ইত্যাদি বাক্যে তিনি ইহার সৌন্দর্য্য ব্যাখ্যানেই মুগ্ধ। কিন্তু আয়ুর্ব্বেদজ্ঞের বায়ু পিত্ত কফের মাপ কাটিতে এই কাল বড় ভয়ানক। পূর্ব্ব পূর্ব্ব সঞ্চিত রোগবীজাণু এই কাল প্রভাবে প্রকুপিত হইয়া ম্যালেরিয়া জ্বর, কলেরা, অম্ল, অজীর্ণ, শিরঃপীড়া প্রভৃতি নানা রোগের প্রাদুর্ভাব করায়। এই কালে "যমের চারি দ্বার খোলা থাকে" বলিয়া স্ত্রীলোক মহলেও একটা প্রবাদ আছে।

আয়ুর্ব্বেদ বলেন :—"নগরী নগরস্যেব রথস্যেব রথীসদা। স্বশরীরস্য মেধাবী কৃত্যেষ্ববহিতো ভবেৎ॥"

ঋতুচর্য্যাদি জ্ঞানের প্রয়োজন কি?

অর্থ এই যে—সহর কোতোয়াল চব্বিশ ঘণ্টাকাল সহরের কোথায় কি হইতেছে যেমন তাহার খবর রাখিতেছেন, যুদ্ধক্ষেত্রে রথী যেমন আপনার রথ সম্বন্ধে সদাই সতর্ক; মেধাবী জন তদ্রূপ এই দেহরথেরও সদাসর্ব্বদা খবর রাখিবেন। এক্ষণে ঘোর ঋতু পরিবর্ত্তনের সময় অতএব এ সময় কি কর্ত্তব্য এই স্বাস্থ্য-সমাচার সকলেরই লওয়া উচিত।

আজ আমরা দুর্ভাগ্যবশতঃ শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষা কিছুমাত্র মনোযোগী নই, পরন্তু আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ এই স্বাস্থ্য রক্ষার প্রতি এত যত্নশীল ছিলেন যে প্রতি দিন প্রতিমুহূর্ত্তে কি কি আহার করা কর্ত্তব্য, কিরূপ আচরণ বিধেয়, কি পরিধেয়, কিরূপ ভাবে শয়ন করিতে হইবে—কোথায় বিচরণ করিতে হইবে—এ সমুদয়েরই খবর রাখিতেন। রক্তশালি তণ্ডুল, মধু, ঘৃত, মুগের ডাউল প্রভৃতি কোন্ কোন্ দ্রব্য শরীরে প্রতিদিন খাইলে তাহাতে অসুখ হইবে না, অরুচি হইবে না অথচ জীবনের পুষ্টি সাধন করিবে। এই সকল নিত্য আহার্য্য দ্রব্য বাদে কোন্ কোন্ আহার্য্য নিয়ত সেবন করিতে নাই, নবমী তিথিতে লাউ খাইতে নাই, অথবা ত্রয়োদশীতে বেগুন খাইতে নাই, কোন্ তিথিতে কোন্ আহার গ্রাহ্য আর কোন্ আহারই বা গ্রাহ্য নয়। কোন্ কোন্ দ্রব্য একত্র মিশাইয়া খাইলে সংযোগ বিরুদ্ধ আহার হইয়া বিষবৎ কার্য্য করিবে—শরীর সম্বন্ধে অতি সূক্ষ্মানুসূক্ষ্ম সমুদয় তত্ত্বই তাঁহারা অবগত থাকিয়া লোক সমাজে তাহা প্রচার করিয়া গিয়াছেন। আমাদের দেশের মেয়েরা

পর্য্যন্তও জানে যে আগে শুক্ত খাইতে হয় তার পর ডালনা ইত্যাদি অথবা দ্বাদশীতে পূতিকা ভক্ষণ করিতে নাই, কিম্বা শরিষার তৈল মাখিলে শরীরের উপরিস্থ বিষ নষ্ট হয়। শীতকালে যে পিষ্টক প্রভৃতি গুরুপাক দ্রব্য খাইতে হয়, বসন্তে যে নিমের ঝোল অথবা শরৎকালে যে শুক্তানি খাইতে হয়, এসব ঋতুচর্য্যা আজও প্রাচীনাগণ জানেন। আমরাই যথার্থ প্রতি কার্য্যে, প্রতি পদক্ষেপে শরীরের স্বাস্থ্যের প্রতি অবহিত ছিলাম। পরন্তু এই সকল জ্ঞান এক্ষণে চর্চ্চার অভাবে দিন দিন লোপ পাওয়াতে আমরা এক্ষণে পথহারা পথিকের ন্যায় স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে ইতস্ততঃ করিতেছি। আমাদিগকে আবার পুকুর কাটিয়া স্নান করিতে হইতেছে।

শরৎ চর্য্যা।

এই শরৎ চর্য্যা সম্বন্ধে আমাদের শাস্ত্রে বলেন যে, বর্ষাকালের সঞ্চিত পিত্ত শরৎ কালে প্রকুপিত বা প্রবিলায়িত হয়। বর্ষাস্বভাবজ শৈত্য সংযোগে দেহ শীতল থাকে বলিয়া সঞ্চিত পিত্ত তখন প্রকুপিত হইতে পায় না। শরৎ কালে সহসা প্রখর সূর্য্যাতপে দেহ উত্তপ্ত হওয়ায় পিত্তের বহুল প্রকোপ হয়। প্রকুপিত পিত্তই বহু রোগের নিদান। এই কারণ এইকালে লঘু আহার করিতে হয়, শীতল, তিক্ত ও মধুর অন্নপান উপযুক্ত মাত্রায় সেবন করিতে হয়। শরৎ কালে বসা, তৈল, হিম, উদক, আনূপ মাংস, ক্ষারদ্রব্য, দধি, দিবা নিদ্রা ও পূর্ব্ববায়ু বর্জ্জন করিবে। শরৎকালে যে পুষ্করিণীর জল দিবসে সূর্য্য রশ্মি দ্বারা সন্তপ্ত ও রাত্রিকালে চন্দ্র কিরণ দ্বারা সুশীতল হয়, সেই পুষ্করিণীর জলে স্নান পান ও অবগাহন করিবে। এইরূপ জল অমৃতের ন্যায় উপকারী, ইহাকে হংসোদক বলে। শরৎ কালের রৌদ্র বিষবৎ পরিত্যজ্য। আমাদের দেশে প্রবাদও আছে যে "শরদ্রৌদ্রং ন গৃহ্ণীয়াৎ গৃহ্ণীয়াচ্ছরদঃ শশী॥" শরৎ কালের চন্দ্রকিরণ যেমন স্বাস্থ্যপ্রদ, সূর্য্যকিরণ তেমনি রোগজনক। এই কালে রৌদ্রের বীজাণু নাশক শক্তি এত অধিক যে এই কালে আমাদের দেশের গৃহিণীরা চির প্রচলিত প্রথানুসারে আমচুর, কাশন্দি, কুলের আচার ও শাল রুমাল প্রভৃতি পশমী ও রেশমী বস্ত্র এবং পুস্তকাদি রৌদ্রে দিয়া থাকেন। এই কাল পিত্তপ্রকোপক বলিয়া গৃহস্থেরা আহারের পূর্ব্বে ছোলা গুড় বা আদা লবণ খাইয়া থাকেন। ছেলেদের এই সময় শিউলী পাতার রস প্রভৃতি তিক্ত খাওয়াইতে হয়। শুক্তানি খাওয়ারও বিধি এই কালে বহু প্রচলিত।

শুক্তানি খাওয়ার উপকার কি?

আদা লবণ জিরা তেজপাত ধনিয়া ও গোটা প্রভৃতি মশলা যোগে যে তিক্ত ব্যাঞ্জন পাক করা যায় তাহাকে শুক্তানি বা শুক্ত বলে। আজও কোন কোন স্থলে পাট পাতাকে শুক্ত পাতা বলে। কাঁচা পাট পাতার এক গুণ, আবার পাট পাতা শুকাইয়া রাখিলে তাহার এক গুণ। বাটীর গৃহিণীরা ভাদ্রমাসে এই পাটপাতা জড়ীবটীর ঝুলিতে তুলিয়া রাখেন। পরে তাহা শুকাইলে সম্বৎসর ধরিয়া প্রয়োজন মতে সেই পাট পাতা ব্যবহার করেন। শুক্না পাট পাতাকে নালিতা বলে, আয়ুর্ব্বেদে ইহাকে নালিকা বা নাড়ীকা শাক বলে। সুশ্রুত বলেন নালিতা শাক পিত্তঘ্ন অথচ মধুর। ছেলেদের পেটের অসুখ হইলে এই নালিতা দিয়া ঝোল্ করিয়া দেয়। পূর্ব্বে এই নালিতা পাতা বা শুক্তা পাতা যে তরকারির প্রধান উপকরণ ছিল, তাহাকে শুক্তানি বলিত। এখনও বাঙ্গালার সর্ব্বদেশে অগ্রে শুক্তা খাওয়ার রীতি আছে বটে কিন্তু তাহার উপকরণ কেবলমাত্র নালিতা নয়। নালিতার ন্যায় তিক্ত উচ্ছে, পল্‌তা প্রভৃতি দ্বারা শুক্তা করা হয়। বৈশাখ মাসে ইহার জন্য গোটা করা হয়। ভাটপাড়া প্রভৃতি যে সকল আদর্শ ব্রাহ্মণ সমাজে আজও আমিষ প্রচলিত হয় নাই, তথায় বৎসরের অধিকাংশ দিনই এই শুক্তানি খাওয়ার রীতি আছে। শাস্ত্রে আছে :—ভোজনাগ্রে সদা পথ্যং লবণার্দ্রক ভক্ষণং। অগ্নি-সন্দীপনং রুচ্যং জিহ্বা কণ্ঠ বিশোধনং॥" অর্থাৎ আহারের পূর্ব্বে আদা ও লবণ খাইতে হয়। কেননা, ইহা অগ্নির সম্যক্ দীপ্তিকর, আহারে

রুচিজনক ও জিহ্বাশোধক। তখন আদা লবণ খাওয়া এত প্রচলিত ছিল যে আজও লোকে কথায় কথায় বলে যে অমুক ব্যক্তি আদালুন খেয়ে কাযে লাগিয়াছে।

শুক্তানি অগ্রে খায় কেন?

শর্ষপ, মরিচ, লঙ্কা প্রভৃতি বিদাহী দ্রব্য সকল দেহের পক্ষে বড় অপকারী। ডাক্তারেরাও বলেন যে শর্ষপের বাটনা খাইলে পাকযন্ত্র ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। যাহার পুলটিশ লাগাইলে গায়ে ফোস্কা হয়, সে জিনিষ যে উদরে গিয়া অপকার করে তাহাতে আর সংশয় কি? একারণ অগ্রে ঐ সকল উগ্রমসলার দ্বারা ব্যঞ্জন খাইতে নাই। যাহা অগ্রে খাওয়া যায় শরীরে তাহারই প্রভাব বেশী হয়। একারণ অগ্রে ঘৃত, শুক্ত প্রভৃতি খাইতে হয়। শাস্ত্রে বলেন:—ন ভুঞ্জীতা ঘৃতং নিত্যংগৃহস্থো ভোজনদ্বয়ং। পবিত্রং অথ হৃদ্যঞ্চ সর্পিরাহু রঘাপহম্॥ অর্থাৎ গৃহস্থ দুবেলা অগ্রে ঘৃত ভোজন করিবেন—কেননা, ঘৃতের ন্যায় শরীর সুস্থ রাখিতে বা শরীরের বিষ নাশ করিতে অপর কাহারও সামর্থ্য নাই। ঘৃত পিত্তনাশক বলিয়া এই শরৎকালে ঘৃত সেবন বিশেষতঃ উপকারী। আহারের পূর্ব্বে যে পরিমাণ বিষ খাইলে মৃত্যু হয়, ভরা পেটে তাহার ডবল বিষেও মৃত্যু হয় না। কারণ এই যে অগ্রে যাহা খাওয়া যায় তাহা সর্ব্বশরীরে শোষিত হয়, কিন্তু শরীরের শোষণের ক্ষমতা যতদূর, তাহা পূর্ণ হইলে যাহা ভক্ষণ করা যায় শরীর তাহা গ্রহণ না করিয়া বিষ্ঠাদিরূপে পরিত্যাগ করে। অতএব যাহা শরীরের বিশেষ প্রয়োজনীয় তাহা অগ্রে খাওয়াই কর্ত্তব্য। ডাক্তারেরা বলেন তিক্ত দ্রব্যে (Gastric juice) পাচকরস অধিক পরিমাণে নির্গত হয়। এই বিবেচনায় আমাদের দেশে অগ্রে ঘৃত এবং তিক্ত, আদা ও লবণ প্রভৃতি যোগে শুক্তা খাওয়া হয়। শাস্ত্রে বলেন:—প্রাকৃদ্রবং পুরুষোঽশ্নীয়াৎ মধ্যে চ কঠিনাশনঃ। অন্তে পুনর্দ্রবাশী চ বলারোগ্যেন মুঞ্চতি॥" অর্থাৎ অগ্রে দ্রব দ্রব্য খাইবে, মধ্যে কঠিন দ্রব্য ও সর্ব্ব শেষে আবার দ্রব দ্রব্য খাইবে। আমরা যে দধির সঙ্গে সন্দেশ খাই অথবা দধির পরে ক্ষীর খাই, ডালের পর মাছ খাই, ইত্যাদি আমাদের সমুদয় ভোজন বিধিই আয়ুর্ব্বেদ বিজ্ঞান সম্মত। "কুর্য্যাৎ ক্ষীরান্তং আহারং। ন দধ্যন্তং কদাচন।" "মধুরেণ সমাপয়েৎ।" ইত্যাদি। কিন্তু দুঃখের বিষয় আমাদের মধ্যে এই সকল জ্ঞান ক্রমশঃই চর্চ্চার অভাবে লোপ পাইতে বসিয়াছে। আমাদের ছেলেরা এক্ষণে ডিম্বের ভিতর কতটা ষ্টার্চ আছে অথবা আফ্রিকায় গোপাদপ আছে, এই লইয়াই কাল কাটাইতেছেন—আর মাঠাকুরাণীদের তো কথাই নাই, তাঁহারা বঙ্কিমের সঙ্গে মেঘের নৃত্য দেখিতেই ব্যস্ত।

আদা লবণ তিক্ত এ সকল দ্রব্য পৃথক্‌ভাবে খাওয়া সকলের জুটিয়া উঠে না তাই বারমাস এই শুক্ত খাওয়া আমাদের আহারের অঙ্গ। তবে শরৎকালে ইহার বিশেষ উপযোগিতা। কেননা, তিক্ত দ্রব্য পিত্ত নাশক। কিন্তু তা বলিয়া নিম প্রভৃতি তিক্ত নয়—যাহাতে পিত্ত ও পিত্তের অনুবন্ধ কফ দমন থাকে সেই সব তিক্ত। ঘৃতও এই কালে বিশেষতঃ সেবনীয়।

বাঙ্গালার স্বাস্থ্য।

(সরকারী রিপোর্টে প্রকাশিত গতবর্ষের বিবরণ)

দেশের জলবায়ু:—গত বৎসরের স্বাস্থ্যের অবস্থা তাহার পূর্ব্ব বৎসরের অপেক্ষা খুবই খারাপ। দার্জ্জিলিং ব্যতীত বঙ্গের অপর সকল স্থানে বৃষ্টি অন্যান্য বৎসর অপেক্ষা কম হইয়াছে। মৌসুমি বায়ু যথা সময়ে প্রবাহিত হইয়াছিল। জুলাই ও আগষ্ট মাসে বেশ বৃষ্টি হইয়াছিল, কিন্তু সেপ্টেম্বরে কম বৃষ্টি হইল, আর অক্টোবরে মৌসুমি বায়ু অতি ধীরে বহিতে লাগিল। এত শীঘ্র বারিপতন শেষ হওয়াতেই বোধ হয় জ্বরে মৃত্যুর এত আধিক্য হইয়াছিল। কম বৃষ্টি হওয়াতে শস্যাদি জন্মের সমূহ ক্ষতি হইয়াছিল। খাদ্য শস্যসমূহের বাজারদর খুব উঠিল, কাজেকাজেই গরীব কৃষক ও শ্রমজীবিগণের মধ্যে মৃত্যুর সংখ্যা বৃদ্ধি পাইল।

জন্মের হার:—জন্মের হার স্বল্পাধিক বর্দ্ধিত হইয়াছিল। গত সেনসাস্ রিপোর্টের সহিত তুলনায় জনসংখ্যা হাজার করা ৩৩'৭৫ হইতে ৪৩'৮৬ বাড়িয়াছে। কিন্তু ১৯১১ সালের সেন্‌সাস্ রিপোর্টের সহিত গত তিন বৎসরের জন্ম ও মৃত্যু সংখ্যা গণনা করিলে, জন্মের হার ৩৩'২২ হয়। মোটামুটি জন্মের হার এ কয় বৎসর প্রায় একই আছে।

পূর্ব্ববঙ্গে জন্মের রেজেষ্টারী ঠিক নিয়মিত হয় নাই।

মৃত্যুর হার:—মৃত্যুর সংখ্যা ৯৯৪২১ বাড়িয়াছে; মৃত্যুর হার ২৯'৯৮ হইতে ৩১'৫৭ হইয়াছে। ১৯১৪ সালে মৃত্যুর হার ৩০'৯৭। জাতিকে মৃত্যু হইতে রক্ষা করিতে যে শিশুগণের জন্ম হইয়াছিল তাহাদের মধ্যে মৃত্যু অপেক্ষা জন্ম সংখ্যার আধিক্য শতকরা ৫০ জন কমিয়াছে। গত কয়েক বৎসর প্রচুর খাদ্যশস্য না জন্মাতে জাতির স্বাভাবিক বৃদ্ধিধারা বন্ধ হইয়াছে। গত বৎসরে কৃষকগণ পাট বিক্রয় করিয়া সামান্য অর্থ পাইয়াছে। এ ঘোর দারিদ্রের সহিত সংগ্রাম করিতে জাতির বহু লোকক্ষয় হইবে বলিয়া ভয় হয়। শিশু-মৃত্যু কয়েক জেলায় অত্যধিক হইয়াছিল; মৃত্যুহার শতকরা ২০'৯৫ হইতে ২২'১৪ বাড়িয়াছে। কলিকাতায় যদিও শিশু-মৃত্যুর হার অধিকতর হইয়াছিল, কিন্তু গুণানুক্রমে বীরভূম, নদীয়া ও পাবনা বঙ্গে শীর্ষস্থান লাভ করিয়াছে।

জ্বর:—জ্বরে মৃত্যুসংখ্যা বিশেষ বাড়িয়াছে। মৃতের সংখ্যা ৯২৫,৫৪৬ হইতে ১০৬১,০৪১ হইয়াছে। ১৯১৪ সালে, ১৯১৩ সালে ও ১৯০৯-১৩, মৃত্যুর হার যথাক্রমে—২৩'৪০, ২১'৩০ ও ২০'৫৪ হইয়াছে। ১৯১৪ সালে শতকরা মৃত্যুহার ৭৪ জন, ১৯১৩ সালে ৭২ জন ছিল। নগরে মৃত্যুসংখ্যা সর্ব্বাপেক্ষা কম ও কমিতেছে।

কয়েকটি নগরে ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্য নানা উপায় অবলম্বন করা হইয়াছিল। কয়েকটি জেলায় সবএসিষ্টেণ্ট সার্জ্জনগণ আগষ্ট মাসের মাঝামাঝিতে বিনামূল্যে কুইনাইন বিতরণ করিয়াছেন। দুর্ভাগ্যবশতঃ ২৪জন সব্ আসিষ্ট্যাণ্ট সার্জ্জনের মধ্যে ১৮ জনকে শীঘ্রই যুদ্ধে যাইতে হইল এবং অনেক দিন পরে আর ১২ জন নিয়োজিত হইল। ফেব্রুয়ারী মাসের শেষ পর্য্যন্ত কাজ চলিয়াছিল। ম্যালেরিয়া কমিটির অধ্যবসায়ে কুইনাইন লোকপ্রিয় হইয়াছে, জনগণ ইহার ব্যবহারিতা বুঝিয়া কেবল চাহিতেছেন, ইহা খুব সুখের বিষয়। সরকারি কুইনাইনের বিক্রয় দ্বিগুণিত হইয়াছে। হুগলী জেলায় শিক্ষাবিভাগের দ্বারা বিদ্যালয়ের বালকদিগকে কুইনাইন দান করা হইয়াছে; কয়েক জেলায় ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ড বিনামূল্যে বিতরণ করিবার জন্য প্রচুর কুইনাইন ক্রয় করিয়াছিলেন।

ম্যালেরিয়া কমিটির ১৯১৪ সালে কেবল তিনটি অধিবেশন হইয়াছিল শুনিয়া সকৌন্সেল গভর্ণর দুঃখিত হইয়াছেন; কিন্তু তাঁহাদের চেষ্টায় কুইনাইন জনপ্রিয়

হইতেছে জানিয়া তাঁহারা আনন্দিত। ম্যালেরিয়া দূর করিতে হইলে সর্ব্বপ্রথমে কুইনাইনের শরণাপন্ন হইতে হইবে। কেবল পুষ্করিণী, খাল, বিল, নদী, জল নিঃসরণের প্রণালীর সংস্কার করিলে বা চাষের উন্নতি করিলে হইবে না।

কলেরা ঃ—কলেরায় মৃত্যুসংখ্যা ৭৮,৮৯৮ হইতে ৮৯,২২৪ হইয়াছে। মৃত্যুর হার দশলক্ষে ১·৭৪ হইতে ১·৯৬ উঠিয়াছে। ১৯০৯-১৩ এই পাঁচ বৎসরে মৃত্যুহার মোটামুটি ১·৯৮। মুর্শিদাবাদ সার্কেলে কলেরার প্রকোপ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক; নদীয়া এবং মালদহেও প্রচণ্ড মূর্ত্তিতে আবির্ভূত হইয়াছিল। কূপের সংখ্যা কম হওয়ায়, কেবল কতিপয় স্থানে পানীয় জলের সংক্রামক দোষ শোধিত করা সম্ভবপর হইয়াছিল। বীরভূম ও ঢাকায় কূপগুলিকে বীজাণু শোধিত করাতে ফল উত্তম হইয়াছিল।

প্লেগ ঃ—প্লেগে মৃত্যুসংখ্যা কমিয়াছে। এবৎসর ৫৫৪, গত বৎসরে ৯৮৪ ছিল। এক কলিকাতায় ৪৪২ জন মরিয়াছে। নভেম্বর ও ডিসেম্বর মাসে কলিকাতায় একটিও প্লেগ হয় নাই।

আমাশয় ও উদরাময় ঃ—আমাশয় ও উদরাময় কিছু কমিয়াছে।

স্বাস্থ্যের উন্নতি ঃ—১৯১৩-১৪ সালে গভর্ণমেণ্ট, মিউনিসিপালিটি, ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড ও দেশহিতৈষী ব্যক্তিগণের স্বাস্থ্যহিতকর কার্য্যে ১৭,২৮,৯৪৬ টাকা ব্যয় হইয়াছে। তাহার পূর্ব্ব বৎসরে ১৩,১৪,৩৬৮ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। ভারত গভর্ণমেণ্ট স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য ১৩,৮৫,৯৭০ টাকা দান করিয়াছেন এবং ৯৫০,০০০ টাকা ধার দিয়াছেন। মিউনিসিপাল বিভাগের স্বাস্থ্যের জন্য খরচও ৫,৫৬,৬৮৭ টাকা বাড়িয়াছে। হাওড়ায় খোলা ড্রেণের কাজ কিছু অগ্রসর হইয়াছে, পুরুলিয়া, শ্রীরামপুর, বজবজের ড্রেণপ্রণালীর কিয়দংশ শেষ হইয়া গিয়াছে। হুগলি—চুঁচুড়া, শ্রীরামপুর, যশোহর ও খুলনায় জল সরবরাহের ব্যবস্থায় বহু অর্থ খরচ হইয়াছে। কয়েক জেলায় বদ্ধ পুষ্করিণী পরিষ্কার করিয়া পল্লীস্বাস্থ্যের উন্নতি করা হইয়াছে। মেদিনীপুর ডিষ্ট্রিক্টবোর্ড এই জন্য ৩৬,৯৫৬ টাকা খরচ করিয়াছেন, পল্লীবাসীগণ তজ্জন্য অত্যন্ত আনন্দিত।

সকৌন্সেল গভর্ণর বলেন, দেশের লোকে যদি চেষ্টা করেন তবে পল্লীস্বাস্থ্যের সমূহ উন্নতি হয়। প্রতি পল্লীবাসীগণ যদি ক্ষুদ্র স্থান লইয়া গভর্ণমেণ্ট বা ধনীদিগের দান বা আপনাদের মধ্যে সংগৃহীত অর্থ ব্যয়ে মিলিয়া কাজ করেন, তবে অশেষ উন্নতি হয়। অবসরপ্রাপ্ত হাইকোর্টের বিচারপতি শ্রীযুক্ত সারদা চরণ মিত্র মহাশয় হুগলি জেলায় কয়েক গ্রামে যে সমুদয় সংস্কার কার্য্য করিয়াছেন তাহা পাঠ করিয়া সকৌন্সেল গভর্ণর অত্যন্ত আনন্দিত হইয়াছেন। তাঁহারা আশা করেন অন্যান্য দেশহিতৈষী মহানুভব ব্যক্তিগণ এই সদৃষ্টান্ত অনুকরণ করিবেন। যদি বাঙ্গালার ভদ্রমহোদয়গণ এই পল্লীসেবার কার্য্যে প্রাণমন অর্পণ করেন তবে বাঙ্গালার অদৃষ্ট ফিরিবে।

বসন্তরোগ ও টীকা গ্রহণ ঃ—১৯১৪-১৫ সালে ১,৬০৫,৭১১ সংখ্যক টীকা দেওয়া হইয়াছে। ১,৬০০,৩৬২ জন ব্যক্তি টীকা গ্রহণ করিয়াছেন। প্রথম টীকা গ্রহণ সংখ্যা ১,৫৭৫,৫১০ হইতে ১,১৩৯,৩৮৪ কমিয়াছে। কিন্তু পুনঃ টীকা গ্রহণ সংখ্যা ২৮১,৭৮৪ হইতে ৪৬৬,৩২৭ বাড়িয়াছে। পূর্ব্ববঙ্গেই প্রথম টীকা গ্রহণের সংখ্যা বহুল পরিমাণে কমিয়াছে। গত কয় বৎসরে ঠিক হিসাবও পাওয়া যায় নাই। কলিকাতার ও অন্যান্য স্থানে বসন্তের প্রাদুর্ভাবে পুনঃ টীকা গ্রহণের সংখ্যা বর্দ্ধিত হইয়াছে। জীবিত শিশুদের মধ্যে শত করা ২৯·৯ জন টীকা লইয়াছে, বাখরগঞ্জে ও ফরিদপুরে এই সংখ্যা মাত্র ৫·৭ ও ৮·৫। পূর্ব্ব বাঙ্গালায় টীকাগ্রহণ সন্তোষজনক হয় নাই; সেই জন্য বৎসরের শেষে দুইজন টীকা দিবার ইন্‌স্পেক্টর তিন বৎসরের জন্য নিয়োজিত হইয়াছেন।

বসন্তে মৃত্যুহার দশলক্ষে ০·১৯ হইতে ০·২১ হইয়াছে। কিন্তু শিশু মৃত্যু ক্রমশঃই কমিয়া আসিতেছে, ইহা আনন্দের বিষয়। ঢাকা জেলায় ৫,২৭২ হইতে ১,৩০৩ কমিয়াছে। কিন্তু চট্টগ্রাম জেলায় মৃত্যু সংখ্যা বর্দ্ধিত হইয়াছে। প্রথম সাত মাস ও শেষ মাসে কলিকাতায় বসন্ত রোগ ছিল। বর্দ্ধমান ও প্রেসিডেন্সি বিভাগে মৃত্যুহার বাড়িয়াছে।

স্বাস্থ্য-পর্য্যবেক্ষক ঃ—বেঙ্গল মিউনিসিপ্যাল এক্ট (Bengal Municipal or Sanitary Officers Act) দ্বারা প্রতি মিউনিসিপ্যালিটিকে স্বাস্থ্য কর্ম্মচারী (Municipal Officer) নিয়োজিত করিতে বাধ্য করা হয় নাই। কিন্তু কয়েকটী মিউনিসিপ্যালিটি এই কর্ম্মচারী নিয়োগ করিতেছেন। স্বাস্থ্য পর্য্যবেক্ষকদিগের (Sanitary Inspectors) নিয়মাবলী সম্বন্ধে গভর্ণমেণ্ট চিন্তা করিতেছেন।

সন্তান পালন।

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

শিশুর ব্যায়াম বা শরীর-চালনা।

শরীর, মন বা আত্মা, সম্যক্ চালনা না করিলে কাহারও উন্নতি হয় না। শরীরের বল, বুদ্ধি বা স্মরণ শক্তির প্রাখর্য্য, আধ্যাত্মিক উন্নতি, সকলি চালনা সাপেক্ষ। যে ব্যক্তি চিরকাল অন্ধকারময় স্থানে বাস করে, সূর্য্যালোক যে কখন দেখিতে পায় না, সে চালনার অভাবে চক্ষু থাকিতেও অন্ধ হয়। অথবা যে ব্যক্তি লোকশূন্য বিজন গহনে জন্মাবধি যাপন করে, মনুষ্যের ভাষা যে কখনও শুনিতে পায় নাই, সে বাক্‌শক্তি বিরহিত হইয়া থাকে—চালনার এতই মাহাত্ম্য। যে ব্যক্তি কখনও দয়া দাক্ষিণ্যের চালনা করে নাই, কখনও ধর্ম্মচর্চ্চা করে নাই, সে কি প্রকারে দয়াবান্ বা ধার্ম্মিক হইবে? এই মনুষ্যের মধ্যে অসীম অনন্ত শক্তি বিরাজ করিতেছে, মনুষ্যের মধ্যে যে কত শক্তি লুক্কায়িত রহিয়াছে, মনুষ্য নিজেই তাহার পরিমাণ করিতে পারে না, পরন্তু শিক্ষা বা চালনা বলে সেই সকল শক্তির উদ্দীপনা হইয়া থাকে।

চালনার আবশ্যকতা।

প্রকৃতির নিয়ম এই যে, সংসারে বিনা কর্ম্মে বা বিনা দেহেন্দ্রিয়মনের চালনায় কেহই নিষ্কর্ম্মা হইয়া অবস্থান করিতে পারে না। সকলকেই বাধ্য হইয়া কোন না কোন কর্ম্ম করিতে হয়। যে মনে করিতেছে যে আমি নিষ্কর্ম্মা হইয়া আছি, সেও হয়তো মনে মনে কোন সংকল্প বিকল্প করিতেছে। জীবিতাবস্থায় কেহ একেবারে ক্রিয়াশূন্য হইতে পারে না, ক্রিয়াশূন্য অবস্থাকেই আমরা মৃত্যু বলি। কাজ বা চালনা সকলকেই করিতে হয়। কিন্তু সেই কাজ বা চালনা যাহাতে দেহ মন আত্মা তিনেরই সামঞ্জস্য স্ফূর্ত্তির বা বিকাশের কারণ হয়, তাহাই প্রকৃত চালনা, কাজ বা শিক্ষা। মন বা আত্মার বিনিময়ে কেবল দেহচর্চ্চা করাও ঠিক্ নয় অথবা কেবল আত্মা বা মনের চর্চ্চা করিলাম, দেহের পানে একেবারেও তাকাইলাম না—তাহাও ঠিক্ নয়। এই তিনেরই সামঞ্জস্য উন্নতি করাই প্রকৃত

শরীর মন ও আত্মার সামঞ্জস্য চালনাই প্রকৃত শিক্ষা।

শিক্ষার উন্নতি। এই তিন লইয়াই মনুষ্য, মনুষ্যের উন্নতি বলিলে এই তিনেরই উন্নতি বুঝায়। ইহার কোনটীর অযোগ, অতিযোগ বা মিথ্যাযোগ ঘটিলে তিনটীরই অযোগ, অতিযোগ ও মিথ্যাযোগ ঘটে। এই তিনের সমযোগের নাম প্রকৃত স্বাস্থ্য এবং ঐই তিনের সামঞ্জস্য উন্নতি করাই শিক্ষার উদ্দেশ্য হওয়া উচিত।

শারীরিক বল বা স্বাস্থ্যই সব শিক্ষার মূল।

যদি শরীরে বল বা স্বাস্থ্য না থাকে তাহা হইলে কোন বিদ্যা, কোন শিল্প, কোন মহত্ত্ব কিছুই কার্য্যকারী হয় না। সংসারে যত লোক বড় হইয়া দশ জনের উপকার করিয়া গিয়াছেন, সে কেবল মানসিক উৎকর্ষতার গুণে নয়—পরন্তু তাঁহাদের শারীরিক উৎকর্ষতাও অধিক ছিল। সে বিদ্যার কি উপকার যে বিদ্যা শিখিতে গিয়া একজন চিরদিনের মত তাহার স্বাস্থ্য বা হৃদয়ের মহত্ত্ব নষ্ট করিল? একারণ পণ্ডিতগণ আজ কাল বিদ্যালয়ে ব্যায়াম শিক্ষার প্রবর্ত্তনায় চেষ্টিত আছেন। শুদ্ধ বিদ্যালয়ে কেন, যাহাতে শৈশবাবস্থা হইতে লোক ব্যায়ামকে গৃহশিক্ষার অঙ্গ করে, সে চেষ্টাও চলিতেছে।

ব্যায়াম তিন শ্রেণীতে বিভক্ত।

ব্যায়ামকে পণ্ডিতেরা তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করেন। প্রথমতঃ চিকিৎসার উদ্দেশে, দ্বিতীয়তঃ শিক্ষার উদ্দেশে এবং তৃতীয়তঃ আমোদ আহ্লাদ বা ক্রীড়া কৌতুকের উদ্দেশে। স্থৌল্যরোগে অর্থাৎ যে রোগে শরীর খুব মোটা হয়—সেই রোগ নিবারণ জন্য অথবা মধুমেহাদি রোগ নিবারণের জন্য যে ব্যায়াম তাহাকে চিকিৎসা বিধায়ক ব্যায়াম বলে। আধ্যাত্মিক ও মানসিক শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে যে ব্যায়াম শিক্ষা দেওয়া যায় তাহা শিক্ষাবিধায়ক ব্যায়াম এবং ক্রীড়া কৌতুকের জন্য যে ব্যায়াম তাহাকে আমোদ বিধায়ক বলে। শেষোক্ত ব্যায়ামই শিশুদিগের পক্ষে উপযোগী।

শিশুদিগের অঙ্গ চালনা।

শারীরিক উন্নতি এবং স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য করি[য়া] শিশুদিগের অঙ্গ চালনা অতীব প্রয়োজনীয়। আ[মরা] যে কিছু কর্ম্ম করি, তাহা দে[হের] ভ্যন্তরস্থ পেশী সকলের প্রসাদে[ই]। পেশী শক্তিহীন হইলেই আম[রা] জড় ও অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ি। কিন্তু চালনা ব্যতী[ত] পেশীর এই শক্তি কিছুতেই আপনাপনি বর্দ্ধিত হয় না। অনেকের এই ধারণা আছে যে পুষ্টিকর খাদ্য পাইলে পেশী সকল বর্দ্ধিত হয় ও শারীরিক বল লাভ ক[রা] যায়। কিন্তু এই ধারণা নিতান্ত ভ্রান্তিমূলক। ই[হা] অবশ্য স্বীকার্য্য যে খাদ্য হইতেই রস, রক্ত, মেদ, মজ্জা, অস্থি, পেশী প্রভৃতি প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু [এই] খাদ্য ছাড়া আর একটী দ্রব্য আছে যাহা না হই[লে] শরীরে শক্তির সঞ্চার হয় না এবং সেই জিনিষের নাম কর্ম্ম বা চালনা। আমরা প্রত্যক্ষ দেখিতে পা[ই] যে, পা ভাঙ্গিয়া গেলে এবং কাষ্ঠ খণ্ড (Splint) ... যোড়া দিলে পরে পেশী সকল আপনাপনি সঙ্কুচি[ত] হইয়া শুকাইয়া যায়। ভগ্নপদ ব্যক্তি হাজার পুষ্টি[কর] খাদ্য আহার করুক্ না কেন একমাত্র চালনার অভা[বে] তাহার পেশীসকল অকর্ম্মণ্য হইবে ও গুড়াইয়া যাইবে।

চালনার অভাবে শিশুগণের অসম অঙ্গাবয়ব।

আজকাল শিশুদিগের মধ্যে যে অনেকের অঙ্গাব[য়ব] সকল অসম পরিমাণ দেখা যায় তাহার কারণ চাল[নার] অভাব। পল্লীগামবাসী শি[শু]গণ সদা সর্ব্বদা খেলাধূলা ক[রে] বলিয়া তাহাদের মধ্যে অসম [অঙ্গা]বয়ব প্রায় দেখা যায় না। কিন্তু সহরের অনেক ছেলে দেখা যায় যাহার পেট মোটা, হয়তো পাদুখানি সরু; গলা সরু, হয়তো মা[থা] গলার সম পরিমাণ নয়। ইহার কারণ সহরের ছেলে[রা] বিলাসিতার ক্রোড়ে লালিত পালিত হয়। দিবা রা[ত্রি] দাস দাসী তাহাদের রক্ষণাবেক্ষণ করিতেছে, [সুতরাং] অল্প সময়ই তাহারা নিজ নিজ শরীর চালনের [অবসর] পায়। সুতরাং তাহাদের কি পেশী, কি অস্থি, কি [...] কিছুই বর্দ্ধিত হইতে পারে না। চালনা ব্য[তীত]

শরীরের পেশী সকল কঠিন, দৃঢ় ও স্থিতিস্থাপক হয় না। আবার পেশী সকল কর্ম্মঠ ও দৃঢ় না হইলে অস্থি সকল পরিপুষ্ট হয় না। পক্ষান্তরে অস্থিস্থিত পেশী সকলের বৃদ্ধিতে হৃদয়ও বর্দ্ধিত হয়। চালনাতে শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র সকলও কর্ম্মণ্য হইয়া থাকে। সংক্ষেপে বলিতে গেলে শারীরিক উন্নতি, বল, দৃঢ়তা, পৌরুষ, পরাক্রম, হৃদয়ের বিস্তৃতি, অঙ্গের সুঠামতা প্রভৃতি শরীর সম্বন্ধে যাহা কিছু বাঞ্ছনীয় তৎসমুদয়ই শরীরের চালনা বা ব্যায়াম হইতে লাভ করা যায়। শৈশবকাল হইতে যদি এই শারীরিক চালনা যথাযথ ভাবে সম্পাদিত হয় তাহা হইলে শরীরের কোন অবয়বের হীনতা বা অতিরিক্ততা থাকিলে তাহারাও নির্দ্দোষ হইয়া সমভাব প্রাপ্ত হয়। এই পেশী সকলের চালনাতেই শরীর সর্ব্বাবয়ব সম্পন্ন ও সুশ্রী হয়।

শিশুশরীরের দৃঢ়তা।

শরীরের দৃঢ়তা স্বাস্থ্যের প্রধান লক্ষণ। শরীর দৃঢ় না হইলে কোন শিশুকে প্রকৃত সুস্থ বলা যায় না। এই দৃঢ়তা নানা প্রকারে সম্পাদিত হইতে পারে। চর্ব্বি প্রভৃতির বিস্তৃতিতে শরীর মোটাসোটা দেখায় বটে কিন্তু সে স্থূলতা কোন কার্য্যকারী নহে। পেশী সকলের শক্তিজনিত যে দৃঢ়তা সেই দৃঢ়তা লাভ করিলেই শরীর সুস্থ ও সবল হয় এবং কষ্টসহ হইয়া থাকে। প্রকৃত পক্ষে দেখিতে গেলে শরীরে যে জঠরাগ্নি [বর্ত্ত]মান থাকিয়া আহারাদির পরিপাক, রস রক্তাদির পরিণতি ও মল মূত্রের প্রবর্ত্তনা করিতেছে সকলি এই পেশীর চালনাতে। পেশীকেই মহানস বলা যায়। পেশীর চালনাতে ক্ষুধার বৃদ্ধি, রক্তস্রোত প্রধাবিত-মলমূত্রের প্রবর্ত্তন এবং শরীরে প্রতি পলকে যে সকল পরিবর্ত্তন হইতেছে সমুদয়ই সংঘটিত হয়। পেশী সকল আকর্ষণ করিয়া অস্থির কেবলমাত্র আকার বিধান করে—তাহা নহে। পরন্তু উহা সাক্ষাৎ সম্বন্ধে অস্থির পুষ্টি ও বৃদ্ধির কারণ। পদাদি অঙ্গাবয়ব সকলকে যদি সবল ও বলবান্ করিতে হয়, তাহা হইলে ঐ সকল অবয়ব সংক্রান্ত পেশী সকলের প্রভৃত চালনা করা চাই। নিয়ত পথপর্য্যটনকারী ডাকহর্করা বা পাল্‌কী বাহক বেহারাদের যে পা ও স্কন্ধ স্থূল ও দৃঢ় হয় তাহাও এই পেশীর জন্য। চালনা ব্যতীত পেশীর শক্তিবিধান হয় না। পেশীর শক্তিবিধান না হইলে অস্থি বা হৃদয় কিছুই বর্দ্ধিত হইতে পারে না। দুর্ব্বল লোকদিগের যে হৃদযন্ত্রও দুর্ব্বল হয়, তাহা কে না জানেন? আবার হৃদযন্ত্র দুর্ব্বল হইলে শ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্রও কার্য্যক্ষম হয় না। সুতরাং পেশীর চালনার উপরই সমস্ত নির্ভর এবং চালনা দ্বারা এই পেশীর দৃঢ়তাতে শরীর যে দৃঢ় হয়, সেই দৃঢ়তাই উপকারী। নতুবা অপরাপর উপায়লব্ধ দৃঢ়তা কোন কার্য্যেরই নয়।

শিশুদিগের স্বাভাবিক অঙ্গচালনা।

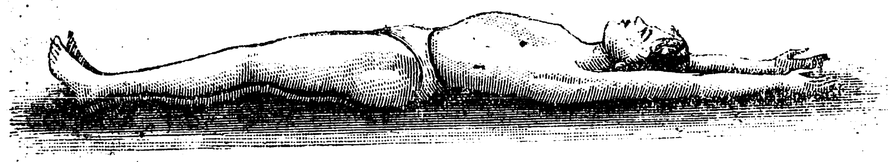
যত দিন না শিশু হামাগুড়ি দিতে শিখে, ততদিন ইহাকে প্রত্যহ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সকলের যথেষ্ট চালনা করিবার অবসর দিতে হয়। হাত দিয়া কোন বস্তু ধরিতে যাওয়া কিম্বা বসিবার চেষ্টা করা ইহাও ব্যায়ামের প্রকারান্তর। পঞ্চম মাস হইতে সপ্তম মাস পর্য্যন্ত শিশু বসিবার চেষ্টা করে, কিন্তু সে চেষ্টা কিছুক্ষণের জন্য। সাত আট মাস বাদে ইহারা হামাগুড়ি দিতে শিখে এবং তখনও প্রকারান্তরে ইহাদের ব্যায়াম করা হয়। সেই সময় দেখিতে হয় যে ইহাদের শরীরে যাহাতে কোন আঘাত না লাগে অথবা ইহা বেশী হামাগুড়ির শ্রম না করে। কোন কোন শিশু হামাগুড়ি দিতে পারে না কেবল পাছায় হাঁটে। ৮ মাস হইতে ১২ মাসের মধ্যে ইহারা চেয়ার প্রভৃতি ধরিয়া দাঁড়াইতে শিখে। এই সময়ই ইহাদের পড়িয়া যাইবার বেশী সম্ভাবনা। ১০ মাস হইতে ১৮ মাস পর্য্যন্ত শিশুর হাটিবার সময়। তবে কোন কোন শিশু দুই বৎসরে হাঁটিতে শিখে। হাঁটিবার সময় হইতেই শিশুর সমুদয় পেশীর চালনা হইতে থাকে। এসময় শিশু আপনাপনি যেরূপ অঙ্গচালনা করে, তাহার বিরুদ্ধে জোর করিয়া তাহাকে কোন অঙ্গচালনা করিতে দিতে নাই। অথবা তাহার অঙ্গচালনায় বাধা দিতে নাই। দুবৎসর পরে শিশুদিগকে মাঠে বেড়াইতে দেওয়া মন্দ নয়; কেননা

তথায় ঘাসের উপর পড়িয়া গেলে তাহাদের ততটা আঘাত লাগে না। তিন বৎসরের সময় তাহাদিগকে একটু একটু দৌড়িতে দিলে ভাল হয়।

বড় শিশুদিগের নানাপ্রকারে অঙ্গচালনা হইতে পারে। কিন্তু এই অঙ্গচালনা অতি সাবধানে করিতে হইবে। বড় শিশুর অঙ্গ চালনার পূর্ব্বে ডাক্তার দ্বারা তাহাদিগকে পরীক্ষা করাইতে হইবে। কিরূপ চালনা কোন্ শিশুর পক্ষে খাটিবে তাহা ডাক্তার মহাশয় বলিয়া দিবেন। শিশুর স্নায়ু-যন্ত্রে কোন রোগ আছে কি না, পৈতৃক ব্যাধি কিছু লুক্কায়িত আছে কি না, শিশুর শরীরে কিরূপ ব্যায়াম সহিবে—তাহা ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করিয়া তবে ব্যায়াম করিতে দেওয়া উচিত। নতুবা ব্যায়াম বা অঙ্গচালনার অতিযোগে বা মিথ্যা যোগে নানাপ্রকার ব্যাধি জন্মিতে পারে। এমন কি কোন কোন স্থলে প্রাণ সংশয়ও ঘটিয়া থাকে। বাইসাইকেল অতিরিক্ত ভাবে চালাইয়া কত লোক বধির হইয়াছে, অথবা ফুটবল খেলা বা সন্তরণ করিতে গিয়া কত লোক মারা পড়িয়াছে তাহা কে না জানেন? এমন কোন সাধারণ নিয়ম করা যায় না যাহা সকলের দেহের পক্ষে খাটিবে। ভিন্ন ভিন্ন শিশুর ভিন্ন ভিন্নরূপ শক্তি ও সহিষ্ণুতা। সুতরাং ডাক্তারের পরামর্শ মতে সেই সকল ব্যায়াম হওয়া উচিত। এমন অনেক রোগ বা শরীরের অবস্থা শিশুর থাকিতে পারে যাহাতে ব্যায়াম একেবারে তাহার পক্ষে পরিবর্জ্জনীয়।

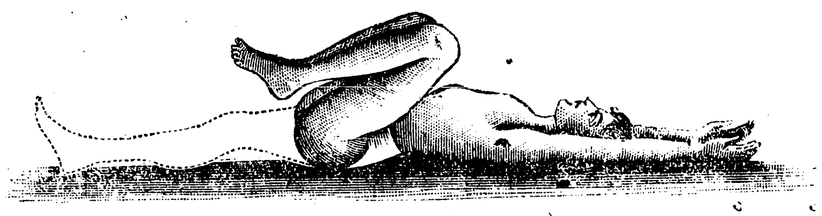
বড় শিশুদের অঙ্গচালনা।

অল্প বয়স্ক বালকগণের উপযোগী কতকগুলি ব্যায়াম চিত্রদ্বারা বুঝান হইল।



১ নং ব্যায়াম।

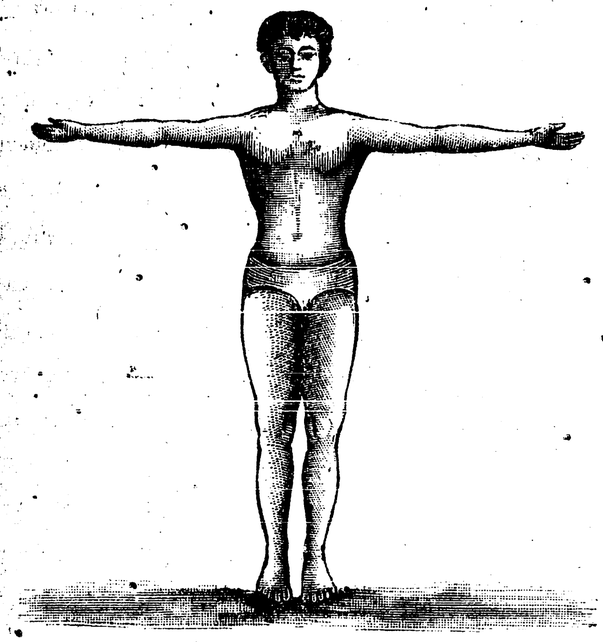
চিৎ হইয়া শুইয়া হস্ত মস্তকের দিকে লম্বা করিয়া দিতে হইবে, পরে শরীরের উপরিভাগ আস্তে আস্তে উঠাইতে হইবে। এই ক্রিয়ার সময় পদদ্বয় উঠাইবে না। শরীর উঠাইয়া, হস্তদ্বয় সম্মুখদিকে লম্বা করিয়া পদের বৃদ্ধ অঙ্গুলি ছুঁইবার চেষ্টা করিতে হইবে। মোটে দুলিবে না। এই ব্যায়াম ৫ হইতে ১৫ করা আবশ্যক। ইহাতে উদর-গাত্রের ও পৃষ্ঠের সমূহের সঞ্চালন হইয়া থাকে।

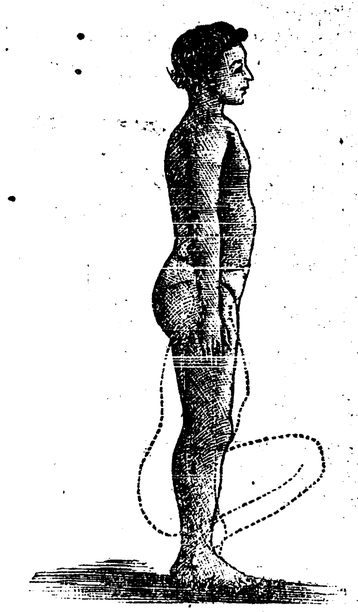


২ নং ব্যায়াম।

মস্তকের দিকে হস্ত লম্বা করিয়া চিৎ হইয়া শুইতে হইবে এবং পদদ্বয় যথাসম্ভব লম্বা করিতে হইবে। পদদ্বয় উপরে উঠাইয়া, উরু এবং হাঁটু উদরে চাপি এবং অল্পে অল্পে শ্বাস লইতে হইবে। পরে ক্রমে

লম্বা করিতে ও আস্তে আস্তে শ্বাস পরিত্যাগ করিতে হইবে। এই ব্যায়াম ১০ হইতে ২৫ বার অভ্যাস করা আবশ্যক। ইহাতে নিম্নাঙ্গের ও উদরের পেশী সমূহ সঞ্চালিত হইয়া থাকে।





৩ নং ব্যায়াম।

সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া, হস্তদ্বয় সম্মুখের দিকে লম্বা করিয়া দিতে হইবে। আস্তে আস্তে হস্তদ্বয় পশ্চাৎ দিকে সরাইয়া স্কন্ধের সহিত সমরেখায় আনিতে হইবে (চিত্রের অনুরূপ) এই সময় অল্পে আল্পে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। পরে পুনরায় হস্তদ্বয় সম্মুখের দিকে আনিতে হইবে এবং তৎসঙ্গে আস্তে আস্তে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে। এই ব্যায়াম ৫ হইতে ১৫ বার অভ্যাস করা আবশ্যক। ইহাতে হস্তের এবং বক্ষের পেশী সমূহ সঞ্চালিত হইবে।

৪ নং ব্যায়াম।

পদের সম্মুখ ভাগের উপর ভর দিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াইতে হইবে, হস্তদ্বয় পার্শ্বে এবং গোড়ালি একত্রে থাকিবে। হাঁটুদ্বয় পৃথক্ রাখিয়া আস্তে আস্তে বসিতে হইবে, শরীর সোজা রাখিবে। পরে পুনরায় পূর্ব্বেকার মত দাঁড়াইতে হইবে। এই ব্যায়াম ১০ হইতে ৩০ বার অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। ইহাতে উরু ও পদের পেশী সমূহ সঞ্চালিত হইবে।

সুষ্টিযোগ।

জগদ্বিখ্যাত পণ্ডিত স্বর্গীয় ঈশ্বর চন্দ্র বিদ্যাসাগর কর্ত্তৃক আবিষ্কৃত বহু পরীক্ষিত প্রসিদ্ধ শূল রোগের মহৌষধ।

১। শুঁঠ চূর্ণ ... ... ৫ পাঁচ তোলা।
২। বিট্‌লবণ ... ... ২৷৷০ আড়াই তোলা।
৩। সোহাগার খৈ... ... ১।০ সওয়া তোলা।
৪। উৎকৃষ্ট শোধিত মূলতানি হিং—৷৷৵০ আনা।

প্রথমতঃ হিং গাওয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবেন। তৎপরে উক্ত হিং ৷৷৵০ দশ আনা ওজনের লইয়া সজিনা মূলের রসে মাড়িবেন এবং পরে ক্রমশঃ সোহাগার খৈ, তৎপরে শুঁঠ চূর্ণ এবং পরিশেষে বিট্‌লবণ মিশাইয়া উত্তমরূপে মর্দ্দনানন্তর ৫৪টী বটিকা প্রস্তুত করিবেন। অর্থাৎ সমস্ত ঔষধের মোট ওজন ৯৷৵০ নয় তোলা ছয় আনা; এই ৯৷৵০তে মোট ৫৪টী বটিকা প্রস্তুত হইবে।

সেবন বিধিঃ—প্রত্যহ প্রাতে ১ বটী ও সন্ধ্যাকালে ১ বটী গরমজলসহ সেব্য। ২৭ দিবস সেবন করিতে হইবে।

পথ্যাপথ্যঃ—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, ঘৃতপক্ক ব্যঞ্জন, বল্‌কা দুগ্ধ ও টাট্‌কা ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল।

অপথ্যঃ—শাক, অম্ল, দধি, অধিক মিষ্ট দ্রব্য, তৈলপক্ক ব্যঞ্জনাদি, কাঁচা ঘৃত, দাইল, ময়দা, পিষ্টক, ভাজা দ্রব্য, মাদক দ্রব্য এবং নূতন তণ্ডুলের অন্ন।

স্বর্গীয় বিদ্যাসাগর মহাশয় এই ঔষধ দ্বারা বহু শূল রোগী আরোগ্য করিয়াছেন এবং আমরাও বিস্তর রোগীকে শূলরোগ হইতে মুক্ত করিয়াছি।

শূল নূতন (Acute) হউক অথবা পুরাতন (Chronic) হউক না কেন, নিশ্চয়ই ইহা সেবনে আরোগ্য হইবেন।

বিশেষ কথা—সজিনামূলের ছালের রসের অভাবে কখনই জল দ্বারা ঔষধ মাড়িবেন না। জলদ্বারা মর্দ্দন সম্পূর্ণ নিষেধ।

শ্রীসতীশ চন্দ্র সেন কবিরঞ্জন
রাজবৈদ্য
লক্ষ্ণৌ।

প্রেরিত পত্র।

(১)

শ্রাবণ সংখ্যা 'স্বাস্থ্য-সমাচারে' নিত্য কুইনাইন ব্যবহার করিয়া যাঁহারা ম্যালেরিয়ার হাত এড়াইয়াছেন তাঁহাদের কুইনাইন ব্যবহার প্রণালী 'স্বাস্থ্য-সমাচারে' প্রকাশিত করিয়া সাধারণের ভ্রম নিরসন করিবেন এইরূপ লিখিয়াছেন তজ্জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আমি নিজে নিত্য কুইনাইন্ সেবী না হইলেও কুইনাইনের অনুগ্রহে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে নিজ দেহকে রক্ষা করিয়াছি এবং করিতেছি—তাহা না করিলে বোধ হয় এতদিন পরলোকবাসী হইতে পারিতাম। বাল্যকালে জীর্ণ স্বাস্থ্যের দরুণ স্কুলে খুব বেশী অনুপস্থিত হইতাম। জীর্ণ স্বাস্থ্য লইয়া প্রবেশিকা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইলাম। প্রবেশিকা পরীক্ষা দানের পর ফল বাহির হইবার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত খুব নিয়মিত স্নানাহার করিতাম, ক্রীড়া কৌতুকে যোগ দান করিলাম, তখন হইতে স্বাস্থ্য সুখ অনুভব করিতে আরম্ভ করিলাম। প্রথম ও দ্বিতীয় বার্ষিক শ্রেণীতে অধ্যয়ন কালে বোর্ডিংএ থাকিতাম, নিয়মিত সময়ে স্নানাহার, অধ্যয়ন, ক্রীড়া কৌতুকের জন্য স্বাস্থ্যের বিশেষ উন্নতি হইল। বাল্য কালের কথা মনে করিয়া বর্ষাকাল ও শরৎকালে সপ্তাহে ২।৩ দিন

করিয়া কুইনাইন্ সেবন করিতাম এবং এখনও করি। স্বাস্থ্যোন্নতির জন্যই আই, এ, পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইতে পারিয়াছিলাম। বর্ত্তমানে পল্লীগ্রামে বাস করি বিশেষতঃ যশোহর জেলায় কাজেই নামজাদা ম্যালেরিয়া সঙ্কুল স্থান (প্রকৃত পক্ষে অন্যান্য অংশাপেক্ষা এখানে কম) এই দারুণ বর্ষাকাল চতুর্দ্দিকে খুব জ্বর হইতেছে তাহা সত্ত্বেও আমি সানন্দচিত্তে আমার কর্ত্তব্যানুষ্ঠান করিতে পারি। যখন খুব বেশী বৃষ্টি হয় তখন সপ্তাহে ১২ গ্রেণ হইতে ২৪ গ্রেণ পর্য্যন্ত কুইনাইন্ সেবন করি এবং বায়ু শীতল অনুভূত হইলে চা পান করিয়া থাকি। অনেকে আমাকে এত কুইনাইন্ সেবন করিতে নিষেধ করেন, তাহা সত্ত্বেও আমি কুইনাইনে জীবনী শক্তি পাইয়াছি বলিয়া কুইনাইন ত্যাগ করিতে পারি না। কর্ম্মোপলক্ষে প্রত্যহ ৫।৬ মাইল পদব্রজে পরিভ্রমণ করিতে হয় তজ্জন্য আলাহিদা ব্যায়ামের আবশ্যকতা অনুভব করি না কিন্তু রবিবারে অথবা ছুটীর দিন ক্রীড়া কৌতুক না করিয়া থাকিতে পারি না। আমার বোধ হয় শারীরিক অবস্থা না বুঝিয়া অনেকে কুইনাইন সেবন করিয়া তাদৃশ উপকার না পাইয়া কুইনাইনের দোষ দেন। মাসের মধ্যে ২।১ দিন উপবাস এবং ২।১ দিন একাহার করিয়া থাকি। যতক্ষণ সম্ভব বাহিরের উন্মুক্ত আলো এবং বাতাসে থাকি। আমার স্বাস্থ্যের এই অভূত পূর্ব্ব পরিবর্ত্তন দেখিয়া এবং কর্ম্মক্ষমতা দেখিয়া আমার হিতৈষী পূজনীয় ব্যক্তিগণ এবং বন্ধু বান্ধবগণ আশ্চর্য্যান্বিত ও আনন্দিত হন। আমার দৃঢ় ধারণা 'To work is worship' এই কথা মনে থাকিলে স্বাস্থ্য লাভের প্রতি একটা আন্তরিক টান আসিবেই। এই সমস্ত পাঠ করিয়া কেহ যেন মনে না করেন যে আমি দ্বিতীয় রামমূর্ত্তি অথবা স্যাণ্ডো হইয়া বসিয়াছি।

ম্যালেরিয়া আমার কর্ম্মশক্তি গ্রাস করিয়াছিল আমি তাহাই ফিরাইয়া আনিতেছি মাত্র। ম্যালেরিয়ার দেশে কুইনাইন পরম সুহৃৎ। দেশে যখন ম্যালেরিয়া রাজত্ব করিতে আরম্ভ করে তখন বন্ধু বান্ধব ও আত্মীয় স্বজনগণকে কুইনাইন্ সেবনের পরামর্শ দিই এবং সেবন করাই—এপর্য্যন্ত কোথাও কুফল দেখি নাই।

কুইনাইন্ উগ্রবীর্য্য ঔষধ বলিয়া আমার ধারণা আছে। এ ধারণার মূলে কতদূর সত্য আছে তাহা আপনি জানাইবেন।

শ্রীনরেন্দ্রনাথ চক্রবর্ত্তী
রয়েড়া পোঃ (যশোহর)

উত্তর—

কুইনাইন্‌কে উগ্রবীর্য্য ঔষধ বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন। পরিমিত মাত্রায় ব্যবহার করিলে ইহার উগ্রতা কিছুই অনুভব করা যায় না। তবে একেবারে অধিক পরিমাণে সেবন করিলে নানা দোষ দেখা যায়। কেবল কুইনাইন্ কেন, সকল ঔষধেরই অধিক পরিমাণে ব্যবহারে সুফলের পরিবর্ত্তে কুফল ফলিয়া থাকে।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। খাঁটি সরিষার তৈল প্রত্যহ ২।১ চামচ খাইলে উহাতে কফের ব্যারামের উপকার হয় কিনা। শিশু দিগকে উহা খাওয়ান কর্ত্তব্য কিনা।

২। কোন কোন ছেলে প্রত্যহ প্রায় ২।২৷৷০ সের জল পান করে, উহাতে কি অপকার হইতে পারে, এবং উহা নিবারণের উপায় কি?

৩। শিশুদিগকে কত বৎসর বয়স হইতে ভাত খাওয়ান কর্ত্তব্য, অধিক বয়স পর্য্যন্ত শুধু দুধ খাওয়াইয়া রাখাতে কোনও ক্ষতি আছে কি?

শ্রীবামাচরণ মুখোপাধ্যায়
ভোলা, বরিশাল।

উত্তর—

১। খাঁটি সরিষার তৈল স্নেহ জাতীয় খাদ্য। কফের পীড়ায় স্নেহ জাতীয় পথ্য অর্থাৎ গব্যঘৃত, মাখন, Codliver oil ইত্যাদি ব্যবস্থা দেওয়া হয়; তবে যদি এই সকল খাদ্য পরিপাক না পায় তাহা হইলে ক্ষতিকর

হইয়া থাকে। সরিষার তৈল খাঁটি খাইলে উহা কত দূর পরিপাক পাইবে তাহার নিশ্চয়তা নাই। ইহা খাইয়া পরিপাক করিতে পারিলে কফের পীড়ায় উপকার হইতে পারে। তবে এ সম্বন্ধে আমাদের কোন অভিজ্ঞতা নাই।

শিশুদিগকে এই তৈল খাইতে দিবার ব্যবস্থা দিতে অক্ষম।

২। অধিক পরিমাণে জল পান করিলে ইহা মূত্র, ঘর্ম্ম, শ্বাস প্রশ্বাস ও মলের সহিত পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। ইহার দ্বারা শরীর পরিষ্কারই হয়। তবে যদি আহারের সহিত অধিক জলপান করা যায় তাহা হইলে পাচক রস সকল হীনবল হয় ও অজীর্ণ রোগ ক্রমশঃ প্রকাশ পাইয়া থাকে।

জল পান কমাইলেই উহাকে নিবারণ করা যায়। তবে যদি অত্যধিক পিপাসা থাকে তাহা হইলে, তাহা কোন রোগ জন্য হইয়াছে এইরূপ বুঝিতে হইবে।

৩। দাঁত উঠিলেই অর্থাৎ ১৷৷০ বৎসর বয়সের পর হইতে শিশুদিগকে অল্প অল্প নরম ভাত খাওয়ান যাইতে পারে। অধিক বয়স পর্য্যন্ত কেবলমাত্র দুধ খাওয়াইয়া রাখিলে তাহাদের পরিপাক যন্ত্র তাদৃশ কার্য্যক্ষম হয় না, পরে তাহাদের অজীর্ণ রোগ হইতে পারে।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। প্রত্যহ প্রাতে দাঁত মাজিবার সময় দাঁতের গোড়া দিয়া রক্ত পড়া কি প্রকারে নিবারণ করা যাইতে পারে।

২। অর্শের বলি হইতে যে রক্তস্রাব হয় সেই রক্ত একেবারে সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করা উচিত কিনা ?

ডাক্তার শ্রীঅবোধ কুমার বন্দ্যোপাধ্যায়
পোঃ সেনেট, হুগলী।

উত্তর—

(১) খয়ের, বকুল ছাল, হরীতকী প্রভৃতি সংকোচক দ্রব্যাদি মিশাইয়া মাজন প্রস্তুত করিলে, তাহা ব্যবহারে দাঁতের গোড়া দিয়া রক্ত পড়া নিবারণ হয়।

(২) অন্ত্র ও যকৃতের মধ্যে রক্তাধিক্য হইলেই অর্শ হইয়া থাকে। যাহারা গুরুভোজন করেন এবং আদৌ ব্যায়াম ইত্যাদি করেন না তাহাদের মধ্যেই অর্শ হইয়া থাকে। রক্তস্রাব জন্য রোগী যদি কোনরূপ দুর্ব্বলতা অনুভব করেন তাহা হইলে রক্তস্রাব বন্ধ করা উচিত। এই জন্য বিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া আবশ্যক।

প্রশ্ন—

(১) রাত্রিতে আহারের পর কোন পার্শ্বে শয়ন করা বিধেয় এবং যে জন্য সেই পার্শ্ব উপযুক্ত তাহার কারণাদি লিখিয়া বাধিত করিবেন।

(২) প্রতিদিন প্রাতে সামান্য চিনি বা মিছরী সংযুক্ত গরম জল পান করিলে সর্দ্দি এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকার হয় কি না ?

শ্রীকালীপদ বন্দ্যোপাধ্যায়
তুষ ভাণ্ডার (রংপুর)

উত্তর—

(১) আহারের পর কোন পার্শ্বে শয়ন করা উচিত তাহার কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম নাই। ইহা ব্যক্তিগত অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। সুস্থ দেহে যে কোন পার্শ্বে শয়ন করিতে পারেন। তবে যাহাদের হৃদ যন্ত্রে দুর্ব্বলতা আছে তাহারা দক্ষিণ দিক্ চাপিয়া শুইলে তাহার উপর কোন চাপ পড়িবে না।

(২) প্রাতে খালি পেটে কেবলমাত্র গরম জল পান করাই বিধি। ইহার দ্বারা পাকস্থলী পরিষ্কৃত হয়। চিনি বা মিছরির সহিত গরম জল খাইলে এই খাদ্যগুলি আবার পাকযন্ত্রের উপর ভার হইয়া পড়ে। তবে চিনি বা মিছরির সহিত ঠাণ্ডা জলের পরিবর্ত্তে ঈষদ্ উষ্ণ উপকারী।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। } কার্ত্তিক ১৩২২ সাল { সপ্তম সংখ্যা।

বাসভূমি ও বাসগৃহ।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার ঘোষ লিখিত—

অস্মদ্ দেশে বাসভূমি ও বাসগৃহের দোষে অনেক সময়ে আমরা নানা প্রকার পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া থাকি। পল্লীবাসীরা এ বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন। অর্থের সুবিধার জন্য তাহারা আর্দ্র ও অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাসস্থান নির্দ্ধারিত করিয়া থাকেন। এমন কি বায়ু চলাচল জন্য গৃহে জানালা রাখেন না, ইহাতে শরীরের যে কি ক্ষতি হয় তাহা সকলের জানা উচিত। সামান্য যত্ন করিলে এইরূপ অনেক ব্যাধির প্রকোপ হইতে বহুল পরিমাণে নিষ্কৃতি পাওয়া যাইতে পারে। এজন্য পাশ্চাত্য বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের আদর করিয়া থাকেন; কারণ স্বাস্থ্যের নিয়মানুসারে থাকিলে দীর্ঘজীবী হইতে পারা যায়। অতএব ঐ প্রকার নিয়মাধীনে থাকিয়া নিজ নিজ স্বাস্থ্যের উন্নতি করিতে সকলেরই চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে সন্তান সন্ততি চিররুগ্ন হয় না এবং তদ্দ্বারা বংশের ও মাতৃভূমির অনেক কল্যাণ সাধন হয়।

বিশুদ্ধ বায়ু জীব-শরীরে যেমন বিশুদ্ধ রক্ত উৎপাদনের প্রধান উপকরণ, সেইরূপ দূষিত বায়ু স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকর। এজন্য প্রত্যেক গৃহে বায়ু পরিচালন জন্য পথ উন্মুক্ত রাখা আবশ্যক।

জল জীবন রক্ষার প্রধান উপাদান এজন্য জলের একটী নাম জীবন। ইহা দ্বারা শরীরস্থ তন্তু সমূহ নির্ম্মিত হয় এবং রক্তকে তরল অবস্থায় রাখে ও দূষিত পদার্থ বহির্গমনের সাহায্য করে। শরীরের মধ্যে প্রায় তিনভাগ জল থাকে। এজন্য বাসগৃহ নির্ম্মাণ কালীন উত্তম পানীয় জলের ব্যবস্থা করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য।

উচ্চ স্থান ও কঠিন মৃত্তিকায় বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিয়া চতুষ্পার্শ্বস্থ ভূমি তৃণদ্বারা আচ্ছাদিত রাখিবে। আমাদের দেশে দক্ষিণদ্বারী গৃহ সর্ব্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর। প্রাচীন প্রথানুসারে লোকে এখনও বলিয়া থাকে যে—

দক্ষিণ দ্বারী ঘরের রাজা।
পূর্ব্ব দ্বারী তাহার প্রজা॥
পশ্চিম দ্বারী সদাই তাপ।
উত্তর দ্বারী ঘরের পাপ॥"

বাসগৃহের নিকটে বড় বড় বৃক্ষাদি থাকা আবশ্যক এবং বায়ু ও আলোক প্রয়োগের নিমিত্ত প্রশস্ত পথ রাখা

বিধেয়। উদ্ভিদ্ পদার্থ দ্বারা বায়ুর কারবনিক্ এসিড্ গ্যাস হ্রাস হয়। এই গ্যাস বৃক্ষলতাদির পত্র ও অন্যান্য সবুজ অংশের সহিত সংযুক্ত হইবা মাত্র উদ্ভিদ্ পদার্থ সূর্য্যকিরণ সাহায্যে পচন কার্য্য প্রণালী দ্বারা অক্সিজেন নামক গ্যাসকে ত্যাগ করিয়া কারবন্ অংশ গ্রহণ করে। এই জন্য দিবসে বৃক্ষনিম্নস্থ বায়ুতে অধিক পরিমাণে অক্সিজেন দৃষ্ট হয়। যে সকল উদ্ভিদের সবুজ অংশ নাই তাহারা কারবনিক এসিডকে পচন কার্য্যে পরিণত করিতে পারে না এবং রাত্রিকালে সূর্য্যকিরণ না থাকায় সকল উদ্ভিদই কারবনিক এসিড্ গ্যাস গ্রহণ করিতে অনমর্থ হয়। এজন্য গৃহের ভিতর কিম্বা বারেন্দায় বৃক্ষাদি রোপণ করা অবিধেয় ও রাত্রিকালে বৃক্ষের তলায় শয়ন করা নিষিদ্ধ। বাটীর ভিতরে পাতা বাহারের গাছ না দিয়া তুলসী গাছ রোপণ করিলে গৃহস্থের অনেক উপকার সংসাধিত হয়, কারণ তুলসী গাছ ম্যালেরিয়া নাশক। বাটীর বাহিরে বেল, ঝাউ, নিম বা রবারের গাছ লাগানই উত্তম।

পশুদিগের গৃহ মনুষ্যের বাসগৃহের নিকট কদাচ নির্ম্মাণ করিবে না, এবং রন্ধন শালা ও ভাণ্ডার গৃহ পৃথক্ রাখিবে। পাকশালার বাষ্প বহির্গমনের নিমিত্ত ছাদের নিকট ছোট ছোট চিমনি থাকা আবশ্যক। পায়খানা সতত পৃথক ভাবে বাটীর প্রাচীরের সংলগ্নে নির্ম্মাণ করিবে কিন্তু যে দিক হইতে বায়ু প্রবাহিত হইয়া গৃহমধ্যে আইসে, সে দিকে নির্ম্মাণ করা উচিত নহে।

পাকা ইষ্টক নির্ম্মিত বাটী সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট, ইহার অভাবে মৃত্তিকার প্রাচীর ও খড়ের চাল দেওয়া ঘর সুবিধাজনক। বাটীর ভিত্তি কঠিন মৃত্তিকা হইতে আরম্ভ করা উচিত। ভূমির সমতল পর্য্যন্ত চুণ ও খোয়া দিয়া পিটিয়া তাহার উপর প্রাচীর প্রস্তুত করিবে। বাসগৃহের মেজে কঠিন আচ্ছাদনে প্রস্তুত হইলে ভূমধ্যস্থ জল ও দূষিত বাষ্প উত্থিত হইতে পারে না বলিয়া সততই স্বাস্থ্য ভাল থাকে। গৃহের মেজে ভূমি হইতে অন্ততঃ দুই হাত উচ্চ হওয়া আবশ্যক। ছাদের জল কোন মতে গৃহের প্রাচীরের উপর পতিত হওয়া উচিত নহে; এজন্য ছাদের উপর প্রশস্ত নালি রাখিয়া লম্বা নল সংযুক্ত করা বিধেয়।

বালক বালিকাদিগের খেলিবার ও পড়িবার গৃহ সর্ব্বদা শুষ্ক হইবে এবং আলোক ও বায়ু প্রবেশের প্রকৃষ্ট উপায় অবলম্বন করা উচিত। অস্মদ্দেশীয় ব্যক্তিগণ সচরাচর সূতিকাগৃহের জন্য সর্ব্বাপেক্ষা নিম্ন গৃহ নির্দ্ধারিত করেন, এজন্য শিশুর মৃত্যু সংখ্যা অত্যধিক পরিমাণে বৃদ্ধি পাইয়াছে। অনেক স্থলে বাসগৃহের দোষে প্রথম হইতেই নবজাত সন্তানগণ নষ্ট হইয়া যায়। প্রকৃত প্রস্তাবে সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট গৃহ সূতিকা গৃহের জন্য নির্দ্ধারিত করা উচিত এবং গৃহ যাহাতে উত্তমরূপে বায়ু পরিচালন ও আলোক প্রবেশ করিতে পারে তাহার প্রতিবিধান করা আবশ্যক। শিক্ষিত ব্যক্তি মাত্রেই এ বিষয়ে লক্ষ্য রাখিবেন, কেবল স্ত্রীলোকের হস্তে ভার সমর্পণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিবেন না।

সূতিকা গৃহের মেজে সকল গৃহাপেক্ষা উচ্চ হইবে এবং সতত উত্তমরূপে সেই গৃহ শুষ্ক রাখিলে শিশুদিগের অকাল মৃত্যুর শোকে পিতা মাতাকে মনস্তাপ পাইতে হয় না। নিকৃষ্ট সূতিকা গৃহের জন্য এই প্রকার ভয়ানক মৃত্যু সংখ্যা দিনে দিনে বৃদ্ধি পাইতেছে। ইহা ব্যতীত বিশুদ্ধ দুগ্ধের অভাবে শিশু সন্তানগণ কঠিন রোগাক্রান্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়। আবার প্রাচীনা গৃহিণীর অভাবে অনেকেই সন্তান পালন করিবার প্রণালী বিষয়ে সম্পূর্ণরূপে অনভিজ্ঞা। আজ কাল শিক্ষিত বঙ্গসন্তানগণ গৃহলক্ষ্মীদিগকে মাতৃ ভাষায় সন্তান পালন প্রণালী ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সম্বন্ধে শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা করিবেন। অনেক সময়ে শিশু বয়সের সন্তানগণ প্রায় রুগ্ন হয়, যাহাতে সেই নবজাত সন্তানগণের অবস্থার উন্নতি হয় সে বিষয়ে সকলে যত্নবান হওয়া উচিত।

সন ১৯১৩ সালে বঙ্গদেশে শিশুদিগের মৃত্যু সংখ্যা হার হাজারে ২০৯ হইয়াছিল, কিন্তু বিলাতে ঐ

করা ১০।৮০ জনের অধিক হয় না। এই হিসাবে আমাদের দেশে দুই তৃতীয়াংশ শিশু অকালে প্রাণত্যাগ করে। ইহা কম আক্ষেপের কথা নয়? শিক্ষিত ব্যক্তি মাত্রেই দেশের এই প্রকার ভয়াবহ অবস্থার উন্নতির চেষ্টা করা উচিত।

এঁটেল মাটীতে কিম্বা ভরাট জমীতে বাটী প্রস্তুত করা উচিত নহে, কারণ উহাতে মেজে সর্ব্বদা আর্দ্র থাকে এবং গৃহ ফাটিয়া অথবা বসিয়া যাইতে পারে। যদপি বাধ্য হইয়া ঐ প্রকার যায়গায় বাটী প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা হইলে কঠিন মৃত্তিকা পর্য্যন্ত বুনিয়াদ খুলিয়া চুণ ও খোয়াদ্বারা উত্তমরূপে পিটিয়া তাহার উপর অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি ভাবে খিলান করিবে। মেজের সমান গাঁথনি উঠিলে পর সীসার পাত অথবা উত্তম চক্‌চকে টাইল দিয়া ২।৩ স্তর সিমেণ্ট দিয়া গাঁথিয়া দিবে। উহার উপরে দেওয়াল গাঁথিবার সময় মধ্যস্থলে কিঞ্চিৎ ফাঁক রাখিয়া (Hollow wall) দুই পার্শ্বে গাঁথনি করিবে। পরে দেওয়ালের মাথার উপর পূর্ব্ববৎ চক্‌চকে টাইল দিয়া ২।৩ স্তর গাঁথিয়া বরাবর সমান ভাবে দেওয়াল উঠাইবে। তারপর বিম বরগা বসাইয়া ছাদ প্রস্তুত করিলে, গৃহ ফাটিয়া যাইবার আশঙ্কা থাকে না এবং মেজে ও দেওয়াল সর্ব্বদা শুষ্ক থাকে।

খরচার সুবিধার জন্য পাতলা দেওয়াল গাঁথনি করা ভাল নয়; কারণ গ্রীষ্মকালে ঐ প্রকার গৃহ অত্যন্ত গরম এবং শীতকালে অত্যন্ত ঠাণ্ডা হয়। ঠাণ্ডা ঘর স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুপযোগী এবং সর্ব্বদা নানা প্রকার পীড়া হইবার সম্ভাবনা থাকে। গৃহের ভিত্তি কঠিন পদার্থ দ্বারা উত্তমরূপে প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য। তদ্দ্বারা গৃহের আর্দ্রতা নিবারণ হয় এবং ভূমধ্যস্থ দূষিত বায়ু ও জল দ্বারা বাস গৃহ দূষিত হইতে পারে না। অধিকন্তু গৃহ বসিয়া যাইবার ভয় থাকে না। গৃহের বায়ু পরিচালন জন্য জানালা ও দরজা পরস্পর সম্মুখবর্ত্তী হওয়া উচিত, কারণ উহার দ্বারা নিশ্বাস প্রশ্বাস জনিত দূষিত পদার্থ ও গৃহের দূষিত গ্যাস সত্বর স্থানান্তরিত হইয়া যায় এবং তৎস্থানে বিশুদ্ধ বায়ু আসিয়া সেই স্থান পূরণ করে। প্রত্যেক সুস্থ ব্যক্তির জন্য ঘণ্টায় ৩০০০ ঘন-ফিট্ বিশুদ্ধ বায়ুর আবশ্যক, ইহা ব্যতীত দাহন ক্রিয়ার জন্য আরও অধিক বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজন হইয়া থাকে। বায়ুতে যে সকল দূষিত পদার্থ থাকে তন্মধ্যে কারবনিক্ এসিড্ গ্যাস সর্ব্বাপেক্ষা হানিকর, এজন্য উহা দূরীভূত করা একান্ত আবশ্যক। দরজা ও জানালার মাপ অভাব পক্ষে প্রত্যেক ১০০ ঘনফুটে এক বর্গ ফুট হওয়া উচিত, তাহা হইলে বায়ু পরিচালনের আর কোন ব্যাঘাত হয় না। যে গৃহ গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডা এবং শীতকালে গরম ও যাহার মেজে সতত শুষ্ক থাকে তাহা স্বাস্থ্যকর ও বাসের উপযোগী। বৎসরান্তে প্রত্যেক গৃহ চুণদ্বারা পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য।

পল্লীগ্রামে ভূমির উপরের জল, ময়লা ও জান্তব পদার্থ যাহাতে নিম্নস্তরে চুয়াইয়া না যায় তদ্বিষয় লক্ষ্য রাখা উচিত। গৃহের চতুর্দ্দিকস্থ ভূমি ঢালু হইলে ভাল হয়, তাহাতে চারিদিকের জল নির্গত হইয়া যায়। একারণ জল বহির্গমন জন্য অগভীর নর্দ্দমা রাখা আবশ্যক। কিন্তু ভূমির নিম্নস্তরের জল বহির্গমন জন্য পৃথক্ গভীর নর্দ্দমা বা পয়ঃপ্রণালী না রাখিলে বাস-স্থানের ভূমি সর্ব্বদা আর্দ্র থাকে। এ প্রকার নর্দ্দমা করিলে ভূমধ্যস্থ জল অত্যন্ত নিম্নগামী হয়। এই জল যত নিম্নে থাকে বাসগৃহের পক্ষে ততই সুবিধাজনক। ঐ জল অন্যত্র নীত হইলে পার্শ্বস্থ ভূমি শুষ্ক থাকে। এই সকল নর্দ্দমা ৮ হইতে ১২ ফিট্ গভীর এবং ১০ হইতে ২০ ফিট্ ব্যবধানে প্রস্তুত করা উচিত। এই দুই উপায় ব্যতীত ভূমির উপরিস্থিত জল প্রবাহের নিমিত্ত অধিক সংখ্যক নর্দ্দমা থাকিলে জল বাহির হইয়া যায় এবং জল মাটীর নীচে চুয়াইয়া পড়িতে পারে না এইজন্য ভূমিও শুষ্ক থাকে। ঐ সকল স্থানে উদ্ভিদ্ পদার্থ অধিক পরিমাণে জন্মিলে আর্দ্রতা হ্রাস হয় এবং ভূমিতে যে জান্তব পদার্থ থাকে তাহাও কতক পরিমাণে শোষিত হয়। অন্যান্য বৃক্ষাপেক্ষা ইউক্যালিপটস্ ও সূর্য্যমুখীর গাছ রোপণ করিলে অধিক উপকার দর্শায়। নিম্নভূমি, শ্মশানভূমি, আবর্জ্জনাযুক্তভূমি কিম্বা শস্যক্ষেত্রে বাসভূমি

নির্ম্মাণ করা উচিত নহে। আর্দ্র ভূমিতে বাস করিলে নানা প্রকার পীড়া হইতে পারে, এজন্য সমতল প্রদেশাপেক্ষা উচ্চ ভূমিতে বাসস্থান করা বিধেয়। কঙ্করময় ভূমি এবং বালুকাময় স্থানের উচ্চ ভূমিতে বাস গৃহ নির্ম্মাণ করিলে সততই স্বাস্থ্যপ্রদ হয়।

বাসগৃহের ভিত্তি করিবার সময় ৪।৫ ফিট নিম্নে জল বহির্গত হইলে সেখানে কদাচ বাসগৃহ করিবে না, কারণ ভূমধ্যস্থ অন্তর্নিবিষ্ট জল (Ground water) পাঁচ ছয় ফিট নিম্নে থাকা উচিত। এই জলের সমতা হঠাৎ বন্যার দ্বারা পরিবর্ত্তিত হইলে অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর হয় এবং ঐ জল হঠাৎ ভূমির নিকটবর্ত্তী হইলে ভূমধ্যস্থ দূষিত বায়ু নির্গত হইয়া উপরস্থ বায়ুর সহিত মিশ্রিত হয়, এজন্য সেই সকল স্থান সাধারণতঃ অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে। ভূমি অধিক পরিমাণে শুষ্ক রাখিলে ইহার অন্তর্নিবিষ্ট জল অধিকতর নিম্নগামী হয়, এজন্য কঙ্করময় ভূমি বাসগৃহের পক্ষে উত্তম।

সর্ব্ব প্রকার ভূমি জল শোষণ করে। বায়ু এবং জল অল্প পরিমাণে মিশ্রিত হইয়া ভূমির ছিদ্র সকলকে অবরোধ করে এবং তদ্দ্বারা ভূমির আর্দ্রতা জন্মায়। কোন কোন ভূমি ন্যূনাধিক পরিমাণে জল শোষণ করিয়া থাকে এবং এই শক্তিদ্বয়ের তারতম্যানুসারে ভূমির আর্দ্রতার হ্রাস বৃদ্ধি হয়। চা-খড়ি, বালি এবং বেলে পাথরময় ভূমি অধিক পরিমাণে জল শোষণ করে, কিন্তু এই সকল ভূমির জল নিম্নে শোষণ হইয়া যায় এজন্য উপরস্থ ভূমি শুষ্ক থাকে। কঙ্করময় ভূমি অল্প অল্প পরিমাণে জল শোষণ করিয়া থাকে, এই প্রকার ভূমিতে লতা ও গুল্মাদির পরিমাণ অল্প এবং ইহার পানীয় জল বিশুদ্ধ হয়। মৃত্তিকা এবং বালুকা মিশ্রিত ভূমি ও পললময় ভূমি অস্বাস্থ্যকর, এই সকল ভূমিতে সামান্য উদ্ভিদ পদার্থ থাকে এবং অল্প পরিমাণে জল শোষণ করিলেই আর্দ্র হয়। এঁটেল মাটী একবার ভিজিয়া গেলে শীঘ্র শুষ্ক হয় না। বৃষ্টির জল চুয়াইয়া এবং অন্তর্নিবিষ্ট জল ভূমির সছিদ্রতা ও আকর্ষণ শক্তি দ্বারা উপরে উত্থিত হইয়া উপরস্থ ভূমিকে আর্দ্র করে।

পুরাতন বা নিম্নভূমি প্রায়ই নগরের আবর্জ্জনা দ্বারা পরিপূরিত থাকে, এবং ঐ সকল স্থানের গ্যাস উত্থিত হইয়া নিকটবর্ত্তী বায়ুকে দূষিত করে এজন্য ঐপ্রকার ভূমি অস্বাস্থ্যকর। সাধারণ ভূমিতে এমন কি প্রস্তরের মধ্যেও বায়ু অবস্থিতি করে। ভূমধ্যস্থ বায়ুতে কার্ব্বনিক এসিডের পরিমাণ ১০০০ ভাগে ৪ হইতে ৮ ভাগ থাকে, কিন্তু ঐ বায়ু সকল ভূমিতে ও সকল অবস্থায় সমানভাবে থাকে না। ঝুরা বালিতে ৪০ হইতে ৫০ ভাগ এবং কর্ষিত ভূমিতে নিজ আয়তনের ২ হইতে ১০ গুণ পরিমাণ বায়ু গতিশীল। ভূমির দৈনিক উত্তাপের বিভিন্নতা এবং বৃষ্টি পতনাদির দ্বারা বায়ু গতিশীল হয়। কোন স্থানে অধিক পরিমাণে বৃষ্টি হইলে, ভূমধ্যস্থ জলের পরিমাণ বৃদ্ধি হয় এবং ভূমির অন্তর্নিবিষ্ট বায়ু বাহিরে বহির্গত হইয়া বহির্বায়ুর সহিত মিলিয়া যায়। ভূমধ্যস্থ বায়ু দূষিত হইলে বাসগৃহের বায়ুও দূষিত হইতে পারে এবং এই প্রকারে ড্রেনের দূষিত বায়ু বাসগৃহের বায়ুকে দূষিত করিয়া থাকে। যে স্থানে পুরাতন পুষ্করিণী ছিল অথবা যে নিম্নস্থান নূতনমাটী বা আবর্জ্জনা দ্বারা পরিপূরিত হইয়াছে, তথায় বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিলে নানা প্রকার দূষিত বাষ্প উত্থিত হইয়া সে স্থানকে অস্বাস্থ্যকর করে। এই প্রকার দূষিত বায়ু ও ভূমধ্যস্থ জল উত্থিত হইয়া বাসগৃহে যাহাতে সহজে দূষিত করিতে না পারে, সে বিষয়ে বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত। এই জন্য ঘরের মেজে কঠিন পদার্থ (কঙ্কর, খোয়া বা প্রস্তর) দ্বারা অথবা খিলানের উপর প্রস্তুত করিলে অভ্যন্তরস্থ দূষিত বায়ু সহজে নির্গত হইতে না পারায় উহা স্বাস্থ্যপ্রদ হইয়া থাকে।

নিম্ন জলাভূমিতে যেখানে অধিক পরিমাণে উদ্ভিজ্জ জন্মায় এবং যে স্থানের ভূমি সছিদ্র ও যে ভূমিতে উদ্ভিজ্জ বা জান্তব পদার্থ অধিক পরিমাণে পচিতে থাকে সে স্থানে ম্যালেরিয়ার অত্যন্ত প্রাদুর্ভাব হয়। অর্থাৎ "ম্যালেরিয়া কমিশন" দ্বারা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে এই রোগের জীবাণু মশক দ্বারা অন্য ব্যক্তির শরীরে চালিত

হয় এবং ইহার দ্বারা পানীয় জলও দূষিত হইয়া থাকে। ম্যালেরিয়া বিষ যে প্রকার পদার্থ হউক না কেন, ভূমির তারতম্যানুসারে ইহার হ্রাস বৃদ্ধি দেখা যায়। ম্যালেরিয়া প্রদেশের ভূমি প্রায় আর্দ্র হয় এবং উহার উত্তাপ অধিক থাকে। ঐ প্রকার ভূমি একবার আর্দ্র ও শুষ্ক হইলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী হয়। যে সকল জলা ভূমি সমুদ্রের জোয়ার ভাটায় বা নদীর জলে ধৌত হইয়া থাকে, তাহা ব্যতীত সকল প্রকার জলাভূমিতে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। এই সকল জলাভূমি সমতল, জল বাহির হইবার নর্দ্দমা থাকে না, জলের পরিমাণ অধিক থাকে এবং বন্যা দ্বারা প্লাবিত হয় না, বলিয়া ম্যালেরিয়ার আবাসস্থল হইয়া পড়ে।

এই সকল ভূমিতে জান্তব পদার্থের পরিমাণ অধিক থাকে এবং উদ্ভিদ্ পদার্থও অধিক পরিমাণে জন্মায়। উহা একবার আর্দ্র ও একবার শুষ্ক হয় বলিয়া ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী হয়। পললময় ভূমিতে অধিক পরিমাণে জান্তব পদার্থ থাকে এবং বর্ষার পর সূর্য্যের উত্তাপ প্রখর হইলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ প্রবল হয়। পর্ব্বত তলস্থ ভূমি বৃক্ষলতাদি ও বালুকা মিশ্রিত হইয়া অর্দ্ধ শুষ্কাবস্থায় থাকিলে ম্যালেরিয়ার বৃদ্ধি হয়। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে পর্ব্বতস্থ উপত্যকা ভূমিতে যদি জল বহির্গমনের উপায় না থাকে তবে তাহা প্রায় ম্যালেরিয়াযুক্ত হয়। ভূমির অভ্যন্তরস্থ জল বহির্গমনের পথ মুক্ত করিয়া দিলে এবং বাসগৃহের সন্নিকটস্থ বন জঙ্গল পরিষ্কার রাখিলে ও পচা পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার করিয়া নির্ম্মল পানীয় জলের ব্যবস্থা করিলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। শীতপ্রধানদেশে প্রায় ম্যালেরিয়া দেখা যায় না। আজকাল সকল দেশেই ক্রমে ক্রমে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব দেখা যাইতেছে। পাঞ্জাব দেশের অনেক যায়গায় এমন কি পেশোয়ার পর্য্যন্ত ম্যালেরিয়ার বিস্তৃতি হইয়াছে। অনাচ্ছাদিত ভূমি প্রায় অস্বাস্থ্যকর হয়; এজন্য ম্যালেরিয়াক্রান্ত প্রদেশের ভূমি দূর্ব্বাদল দ্বারা আচ্ছাদিত রাখিলে ভাল হয়; তদ্দ্বারা দূষিত বাষ্প ততোধিক পরিমাণে উদ্গত হইতে পারে না।

পূর্ব্বে মেদিনীপুর জেলার খড়্গপুর ম্যালেরিয়ার আবাসস্থল ছিল। দৈনিক ৪০০ রোগীর মধ্যে প্রায় ২৫০ ব্যক্তি ম্যালেরিয়া রোগের জন্য হাঁসপাতালে চিকিৎসিত হইত। রেলওয়ে কোম্পানীর কল্যাণে সেখানকার সমস্ত বন জঙ্গল পরিষ্কার হইয়াছে এবং পচা ডোবা ও পুষ্করিণী ভরাট করিয়া নূতন সুবৃহৎ নগর বসাইয়া কলের জলের ব্যবস্থা করিয়া দিয়াছেন। এখন খড়্গপুর সহরের মধ্যে ম্যালেরিয়া একবারে দূরীভূত হইয়াছে বলিলে অত্যুক্তি হয় না।

পল্লীগ্রামের পচা ডোবা ও পুষ্করিণী ঐ প্রকারে পরিষ্কার রাখিলে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব ক্রমশঃ হ্রাস হইবে। কিন্তু পল্লীগ্রামের পানীয় জলের জন্য পৃথক রক্ষিত পুষ্করিণী রাখা উচিত। তাহা গ্রাম্য পঞ্চায়েৎ অথবা পৃথক চৌকিদারের অধীনে রাখিলেই ভাল হয়; নচেৎ অজ্ঞ পল্লীবাসিগণ বস্ত্রাদি ধৌত এবং পশ্বাদি স্নান করাইতে পরেন। এইরূপে সেই জল দূষিত হইতে পারে, তাহা হইলে রক্ষিত পুষ্করিণীর উদ্দেশ্য সফল হইল না। প্রত্যেক পল্লীতে পানীয় জলের জন্য ২।৪টী গভীর কূপ (৩০ ফিটের অধিক গভীর হওয়া আবশ্যক) নির্দ্দিষ্ট রাখিলে সততই সকলের স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে। অল্পব্যয়ে ঐ প্রকার কূপ খনন করা যাইতে পারে এবং জল দূষিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না। যদিও কোন প্রকারে জল দূষিত হইয়া যায়, তাহা হইলে পটাস-পারম্যাঙ্গনেট দিয়া পরিশোধন করিলে সর্ব্বপ্রকার জীবাণু নষ্ট হইয়া পুনরায় পানোপযোগী হইবে। যে পল্লীতে উত্তম পানীয় জলের ব্যবস্থা নাই, সেখানে সর্ব্বদা গরম জল করিয়া সাধারণ বালি ও কয়লার ফিলটার দ্বারা জল পরিশোধন করিয়া পান করা কর্ত্তব্য। পানীয় জল উত্তম হইলে কলেরা, টাইফয়েড্ ও আমাশয় প্রভৃতি পীড়ার হস্ত হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। এজন্য পানীয় জল সম্বন্ধে আমাদের বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক।

ভূমধ্যস্থ জলের (ground water) তারতম্যানুসারে বাসগৃহের আর্দ্রতা কম বেশী হইতে পারে, তাহা কি প্রকারে হয় সকলের জানা উচিত্। সকল প্রকার ভূমিতে জল আছে, ঐ ভূমধ্যস্থ জল গতি-শীল। ইহার স্রোত নিকটস্থ সমুদ্র বা নদীর দিকে প্রবাহিত হয় কিন্তু সকল অবস্থায় সমান ভাবে থাকে না। কোন মৃত্তিকার ২।৩ ফিট নিম্নে আবার কোন স্থানে ১০০ ফিট্ বা তদাপেক্ষা অধিক গভীর স্থানে পাওয়া যায়। উহার গতি সমান নহে, কোন স্থলে দ্রুতগতিতে এবং অন্যস্থানে ভূমির পরমাণু সকলের ঘন সন্নিবেশ হেতু মন্দগতিতে প্রবাহিত হইয়া থাকে। এই জলের সমতা পরিবর্ত্তনশীল এবং সকল স্থানে সমান নহে। বর্ষাকালে এবং নদীতে বন্যাদি হইলে কিম্বা জল নির্গমনের উপায় না থাকিলে ভূমধ্যস্থ জলের সমতা ভূমির নিকটেই পাওয়া যায়। সেই সময় বাসগৃহের আর্দ্রতার আধিক্য হয়। গ্রীষ্মকালে এবং জল নির্গমনের পথ পরিষ্কার করিয়া দিলে এই জলের সমতা অধিকতর নিম্নগামী হয়, এজন্য উপরস্থ ভূমি শুষ্ক থাকে।

ঐ জলে ভূমির ছিদ্র সকল পরিপূর্ণ হইয়া পুষ্করিণী বা হ্রদের ন্যায় ভূমির নিম্নস্তরের কতকাংশ ব্যাপ্ত করিতে পারে। এই জল উপরিস্থিত স্তর হইতে চুয়াইয়া নিম্নে একস্থানে আসিয়া একত্রিত হয়। নিম্নস্তরস্থ ভূমি খনন কালীন ইহা স্পষ্টরূপে দৃষ্টিগোচর হয়। এই জন্য ভূমি সর্ব্বদা বিশেষরূপে শুষ্ক রাখা আবশ্যক। ভূমি অধিক পরিমাণে শুষ্ক রাখিলে ইহার অন্তর্নিবিষ্ট জল অধিকতর নিম্নগামী হয় এবং স্বাস্থ্য সতত ভাল থাকে।

ভূমির আর্দ্রতা ও নিম্নস্তরস্থ জলের সমতার তারতম্যানুসারে নানা প্রকার পীড়া জন্মে ভূমির আর্দ্রতা বর্দ্ধিত হইলে ভূমি শীতল হয় এবং উপরস্থ বায়ু জলীয় বাষ্পে পরিপূর্ণ হয়, এজন্য ঐ স্থানের ব্যক্তিবর্গ সর্দ্দি, কাশী, বাত, যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া, স্নায়ুশূল প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইতে পারে। আর্দ্রভূমিতে জান্তব পদার্থ, বায়ু ও উত্তাপ সংযোগে বিগলিত হইয়া দূষিত বাষ্প উৎপাদন করে এজন্য সেই স্থান সহজেই অস্বাস্থ্যকর হয়।

ভূমধ্যস্থ জলের সমতার শীঘ্র শীঘ্র পরিবর্ত্তন হইলে ম্যালেরিয়া জ্বর, টাইফয়েড জ্বর, কলেরা, গ্রীষ্মকালীন উদরাময়, আমাশায় ও ডিপ্‌থেরিয়া প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হইতে পারে। কিন্তু পেটেল কফার সাহেব বলেন যে, এই সকল পীড়া জন্মাইবারকালীন ভূমধ্যস্থ জলের সমতার হঠাৎ হ্রাস বৃদ্ধি ব্যতীত উত্তাপ ও জান্তব পদার্থের সংমিশ্রণ এবং ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণু ঐ সকল ব্যাধি উৎপন্ন হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা স্পষ্ট প্রতীয়মান হয় যে, ভূমি শুষ্ক রাখিলেই স্বাস্থ্যকর হয়। একারণ বাসগৃহের জন্য সর্ব্বপ্রথমে উত্তম ভূমি নির্দ্দেশ করা উচিত। ভূমি ভাল না হইলে সে গৃহে বাস করা যন্ত্রণাদায়ক। তাহাতে সামান্যকারণে সর্ব্বদা নানা প্রকার কঠিন পীড়া হইবার সম্ভাবনা থাকে এবং চিররুগ্ন হইতে হয়। অস্বাস্থ্যকর গৃহে বাস করায় জীবনীশক্তি ক্রমশঃ হ্রাস হইতে থাকে সেইরূপ অবস্থায় ব্যাধির জীবাণু শরীরে প্রবেশ করিলে তাহা প্রবলরূপে আক্রমণ করে এবং সত্বর অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। আমরা এইরূপে অজানিতভাবে ইচ্ছা করিয়া মৃত্যুকে আলিঙ্গন করিয়া থাকি।

ইংরেজগণ সর্ব্বদা উত্তম গৃহে বাস করেন, উত্তম পরিচ্ছদ ও নিয়মিতভাবে উত্তম আহার করেন বলিয়া আমাদিগের অপেক্ষা দীর্ঘজীবী হন। তাঁহারা বিশেষ সাবধানে থাকেন বলিয়া প্রায় সংক্রামক ব্যাধিদ্বারা আক্রান্ত হন না। কিন্তু আমরা এসব বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন। যে বয়সে একজন ইংরাজের মৃত্যু হয়, সেই বয়সে শতকরা প্রায় তিনজন বাঙ্গালী কালগ্রাসে পতিত হয়।

বায়ু পরিচালন জন্য বাসগৃহে যেমন দরজা ও জানালা রাখা আবশ্যক সেই প্রকার প্রত্যেক গৃহে যাহাতে দিবসে অন্ততঃ একবার সূর্য্যকিরণ প্রবেশ করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা রাখা উচিত। তাহার দ্বারা গৃহের উত্তাপ সমভাবে থাকে এবং কতক পরিমাণে আর্দ্রতা নষ্ট হয়। অনেক সময়ে বাসগৃহে ধুলা দ্বারা গৃহের আসবাব পত্র নষ্ট হইয়া যায় সে বিষয়ে আমরা

লক্ষ্য করি না। ধুলার সহিত নানাপ্রকার জীবাণু আসিতে পারে, এ কারণ সে বিষয়ে প্রত্যেকের সাবধান হওয়া আবশ্যক। মধ্যে মধ্যে গরম জলে একখণ্ড বস্ত্র ভিজাইয়া গৃহের ছবি, টেবল, বাক্স ও চামড়ার ব্যাগ ইত্যাদি পরিষ্কার করিবে। টেবল বা বাক্সের উপর রক্ষিত কাপড় বা আচ্ছাদন প্রত্যহ বাহিরে ঝাড়িয়া দিবে এবং প্রতি সপ্তাহে একবার করিয়া ধৌত করা উচিত; এই প্রকার নিয়মাধীনে থাকিলে আমরা নানাপ্রকার রোগের হস্ত হইতে মুক্ত থাকিতে পারি।

কলেরার সমস্যা।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেন গুপ্ত লিখিত—

ইতোপূর্ব্বে স্বাস্থ্য-সমাচারে কুইনাইন্ সম্বন্ধে দুই এক কথা বলিয়াছি। আজ কলেরা-চিকিৎসার কয়েকটী সমস্যার কথা বলিব। "কলেরায় সাধারণের জ্ঞাতব্য বিষয়" শীর্ষক প্রবন্ধে অভিজ্ঞ ডাক্তারগণ স্বাস্থ্য-সমাচারে বেশ কতকগুলি অত্যাবশ্যকীয় উপদেশ পূর্ণ কথা লিখিয়াছেন। কিন্তু লিখিলে কি হইবে?—গল্পোপন্যাস পূর্ণ মাসিকের ত্রিবর্ণ রঞ্জিত চিত্রের দিকে দৃষ্টি না করিয়া কয়জন এই সামান্য এক টাকা মূল্যের নীরস কাগজ খানার উপর নজর করিবেন, কয়জনই বা অর্থ ও সময়ের এই বাজে খরচটা করিতে কুণ্ঠিত না হইবেন। শুধু কলিকাতা সহর ভিন্ন বঙ্গের অন্যান্য জেলার গ্রাহক সংখ্যার প্রতি দৃষ্টি করিলে প্রকৃতই মনে হয় এখনো স্বাস্থ্য-সমাচার দেশের আদরে বঞ্চিত। তাই বলিতে-ছিলাম স্বাস্থ্য-সমাচার যত দিন না বঙ্গের পল্লীতে পল্লীতে আদর পাইবে ততদিন স্বাস্থ্যের কথা লিখিয়া আশানুরূপ সুফল সম্ভাবনা খুবই কম।

আমার বিশ্বাস আজকাল ডাক্তারদের অনেকেই Dr. Leonard Roger'sএর মতানুযায়ী কলেরা চিকিৎসা করিয়া থাকেন। আমি মফঃস্বলস্থ ডাক্তারদিগকে জিজ্ঞাসা করিতে পারি কি যে তাঁহারা কয়জন তাহাতে কৃতকার্য্য হইতে পারিয়াছেন? গবর্ণমেণ্টও কলেরা ডিউটীতে স্থানে স্থানে ডাক্তার নিযুক্ত করেন কিন্তু তাঁহারা Dr. Roger'sএর মতানুযায়ী চিকিৎসা করিতে পারেন কি? কেহ কেহ নিজকে পাছে ছোট হইতে হয় এই ভয়ে বলিয়া ফেলেন "হাঁ আমি জানি—আমি তেমনই চিকিৎসা করি।" কিন্তু তিনি হয়ত তাঁহার বয়সে Transfusion apparatus জিনিষটা কি তাহাও দেখেন নাই। হায় রে কপাল, তবুও বাহাদুরী দেখান চাই। আমি বলি এজন্য আমাদের দুঃখ, প্রকাশ করা উচিৎ। ছোট বড় কথা নয়, লজ্জারও বিষয় নয়, বড় কষ্টের কথা।

যেখানে মফঃস্বলে ডাক্তারগণ এযাবত intravenous injection করিতে পারেন নাই তথায় আমিও পারিব কিনা সন্দেহ। থামুন, চমকিত হইবেন না—আমি উচু কথা বলি নাই, সে মনে করা ভুল। আজ কাল আমার ন্যায় ডাক্তার 'ঘাটে পথে গড়াগড়ি যায়'—আমি এক জন সামান্য চা-বাগানের ডাক্তার। দেশের লোকের নিকট কুইনাইনের ডাক্তার বলিয়া ঘৃণিত—দেশের লোকে হাতুড়েদিগকে আমাপেক্ষা সমধিক বিশ্বাস করে।

চা-বাগানে কলেরা রোগী এযাবত যতগুলি পাইয়াছি তন্মধ্যে কিঞ্চিদধিক ৪০টী রোগীকে Dr. Roger'sএর মতানুযায়ী Hypertonic saline intravenously inject করিয়া যে অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছি শুধু তাহার জোরেই 'আমিও পারিব কিনা' কথাটী লিখিলাম। আমিও আমাপেক্ষা অভিজ্ঞগণের শিষ্য হইতে প্রস্তুত

আছি। যাক্ সে কথা, আমার ঐ ৪০টী রোগীর মধ্যে ৩ বার Transfusion এর পর তৃতীয় দিবসে Uræmiaতে একটী ও Laryngitis হইয়া ৪র্থ দিবসে একটী এই দুইটী মাত্র মৃত্যু মুখে পতিত হইয়াছে। এই Laryngitis হওয়ার কারণ সম্বন্ধে আমার খুবই সন্দেহ আছে। অতিরিক্ত Pot. Permang pill খাওয়ায় কিম্বা উহার সঙ্গে Sod-water দেওয়ায় কোন প্রকার Chemical পরিবর্ত্তন কিছু হয় কিনা বলিতে পারিনা। কিন্তু অন্যান্য Caseএ Sod-water দিয়া ত কিছু খারাপ হইতে দেখি নাই।

এখন সময় সময় চিন্তা করি যে যদি দেশে যাইয়া কলেরা রোগী কোথাও দেখি তবে আমার চিকিৎসার কোন বিঘ্ন থাকার কথা নাই কি? আমার জনৈক বহুদর্শী ডাক্তার বন্ধু ছুটীতে বাড়ী গিয়াছিলেন। ফিরিয়া আসিলে পর একদিন ভারি আপশোষ করিয়া বলিলেন "ভাই, কি বলিব, আমাদের বাড়ীর তেমন জোয়ান চাকরটা যে আমার সম্মুখে কলেরায় মারা গেল! কত মরাগুলা ভাল করি—চাকরটাকে বুঝি-একটীবার Transfusion করিলেই বাঁচাইতে পারিতাম।" আমি জিজ্ঞাসা করিলাম "তা করিলেন না কেন?" তিনি বলিলেন "কি করি, গ্রামের চিকিৎসক, তিনি একজন প্রবীণ এসিষ্টাণ্ট সার্জ্জন, তার উপর ত কথাই বলিতে পারি না কিন্তু Transfusion apparatus ও তাঁহার নাই!"

গত ১৩২১ সালের কার্ত্তিকের স্বাস্থ্য সমাচারে আমার লিখিত প্রবন্ধে আমি আমার প্রতিবেশী জনৈক ব্রাহ্মণ যুবকের অকাল মৃত্যুর কথা উল্লেখ করিয়াছি তেমন অনেক দৃষ্টান্ত আছে বাহুল্য বোধে সে সব আর বিস্তারিত লিখিতে চাই না। কথা এই:—

(১) সম্ভবতঃ Govt. Charitable Dispensaryতে Transfusion apparatus নাই—যদিই বা কোন private practitioner তাঁহার নিজ Dispensaryতে তাহা রাখেন, আমার হাতে বিশ্বাস করিয়া কেহ কোন রোগী দিলেও Transfusion সময়ে মরার উপর খাঁড়ার ঘা' বলিয়া উহা উপেক্ষিত ও নিন্দিত হইবে না ত? আর যদিই বা সম্মতি পাই তবে পরে যদি Uræmia বা অন্য কোন কারণে রোগীর মৃত্যু হয় তবে ত আমার কলঙ্ক রামা শ্যামাও গাহিয়া ফিরিবে হয়ত বা কেহ বাঁশ নিয়া দৌড়িয়া আসিবে। বৃদ্ধকালে দেশে যে একটা ব্যবসা পাতিয়া বসিব আমার সে উপায়ও থাকিবে না!! আমার ত সে ভবিষ্যতের কথা কিন্তু যাঁহারা বর্ত্তমানে চিকিৎসায় লোকের প্রাণ রক্ষা করিতেছেন তাহাদের কি তেমন অন্তরায় জন্মে সফলকাম হইতে দেখিনা? এ ছাড়া আর একটা কথাও থাকিতে পারে—; তা কাজটী গুরুতর যেমন, আবার সহজও তেমন, একটু শিক্ষার আবশ্যক করে।

(২) দেখিয়াছি, কবিরাজ, হোমিওপ্যাথ, এলোপ্যাথ, ফকির, ওঝা, ঠাকুর মহাশয়ের পদোদক—সকলের টার মধ্যেই তৃষ্ণায় জলের ব্যবস্থা বড় জোর ঘণ্টায় এ চামচ! ঐ একটু মৌরী ভিজান জল রোগীর জিহ্বাগ্রে যেন ব্লটিংএর মত শোষিয়া নেয়—আর রোগী ভগ্ন কণ্ঠে ভাবিতে থাকে জল, জল, একটু জল দাও, মরুব—বড় অসহ্য পিপাসা। আহা সে দৃশ্য দেখি কে অশ্রু সম্বরণ করিতে পারে! জানিনা এই দিবার কার্পণ্য কোন চিকিৎসা শাস্ত্রের দোহাই কিন্তু নিয়মটী প্রচলিতই বলিতে পারি।

আমরা এখন জোর করিয়াও রোগীকে water কিম্বা Pot. Permang মিশ্রিত জল খাই দেই। এমন কি কোন কোন রোগীর মস্তকে অল্প অল্প স্বেদবিন্দু দেখা গিয়াছে, নাড়ী, খুবই দুর্ব হইয়া যাইতেছে এবং জল পিপাসা মাত্রই নাই অবস্থায় তাহাকে Strychnin ও Digitalin এক ফোঁটা Liqr. Atropia Sulph Hypoderm injection দিয়া বেশ সুন্দর ফল পাইয়াছি।

আজ প্রায় সাত বৎসর পূর্ব্বের কথা—তখন রংপুরের কোনও দাতব্য চিকিৎসালয়ের ডাক এক দিবস একটী অর্দ্ধবদ্ধ অব্যবহার্য্য কূপ দেখা

একজন ভদ্রলোককে জিজ্ঞাসা করিলাম এ স্থানে এমন প্রকাণ্ড কূপটী লোকে এভাবে আবর্জ্জনা ফেলিয়া খারাপ করিতেছে কেন? তিনি উহার একটী ইতিহাস দিলেন। সেই ঐতিহাসিক তত্ত্বটী এ স্থলে লিখিবার লোভ সংবরণ করিতে পারিলাম না।

অদূরবর্ত্তী বাজারে এক ভিখারীর কলেরা হইয়াছিল। একে ভিখারী, তায় আবার কলেরা—সুতরাং তাহাকে দেখিবার লোক কেউ ছিল না। সন্ধ্যার পর হইতে বাজারের লোকে আর উহার বমির শব্দ কিম্বা জলের জন্য কাতর চিৎকার শুনিতে না পাইয়া ঠিকই বুঝিয়াছিল লোকটী মারা গিয়াছে। পর দিন প্রাতে উহার মৃতদেহ না দেখিতে পাইয়া লোকে মনে করে, হয়ত শৃগালে কোন জঙ্গলে টানিয়া নিয়া থাকিবে। রংপুরে শৃগালের সংখ্যা ও তাহাদের নির্ভীকতা দেখিয়া আমি অবাক্ হইয়াছি!

বেলা প্রায় দেড় প্রহরের সময় কে এক জন কূপের জল তুলিতে যাইয়া দেখে উহার ভিতর একটা মানুষ! একটা ডাকাডাকি হাঁকাহাঁকি পড়িয়া গেল। জীবিত ভিখারী দেখিয়া লোকে স্তম্ভিত হইয়াছিল। মই ফেলিয়া দেওয়া হইলে সে নিজেই উপরে উঠে—তখন তাহাকে যেরূপ সুস্থই নাকি দেখা গিয়াছিল।

অসহ্য জল পিপাসায়, তৃষ্ণা নিবারণে আশু শান্তির আশায় মরণ ভয় তুচ্ছ করিয়া হতভাগ্য কূপের মধ্যে লাফাইয়া পড়ে, সারা রাত খুবই জল খাইয়াছিল। ভিখারী বাঁচিল কিন্তু কূপটী সেই হইতেই অব্যবহার্য্য ও আবর্জ্জনাদি ফেলিয়া উহা ভরাট করা হইতেছে। ভগবানই উহাকে বাঁচাইয়াছেন সত্য কিন্তু জল-চিকিৎসায় ফল কি? আশা করি কোন চিকিৎসকই কলেরা রোগীকে তৃষ্ণার জল না দিয়া নির্ম্মমতার কাজ করিবেন না, পল্লীগ্রামে সরল বিশ্বাসী জনগণের কোন সংস্কার থাকিলে তাহাও দূরীভূত হওয়া বাঞ্ছনীয়।

(৩) কলেরায় হিমাঙ্গ অবস্থায় বালুর সেক দেওয়া রীতি শুধু আমাদের দেশেই নয়। আসামের কোন লোকের চিকিৎসার সময় তাহাদেরও আগুন নিবাইতে বাধ্য হইয়াছি। তাঁহারাও বালু গরম করিতে ছিলেন! চা বাগানের কোন কোন ইউরোপীয় ম্যানেজার অনেক স্থলে ডাক্তারদের উপর ডাক্তারী করিতে প্রয়াসী হন! আমারও তেমন সৌভাগ্যের সুযোগ আসিয়াছিল বাগানে যদি থাকি তবে আরো কতবার তেমন ডাক্তারি দেখিব—তা যাক, কোন কোন প্রভু আমাকে একটু আশ্চর্য্যের সহিতই গরম বোতল ও ব্রাণ্ডি না দিবার কারণ জিজ্ঞাসা করিয়াছেন! বই খানা না পড়িলেও আমাদের দেশে তাহা কয় জনে মানিবেন তাহাই সন্দেহ। লোকে মানিলেও মানিতে পারেন কিন্তু ঐ যে অশিক্ষিত হাতুড়ে শ্রেণী আবার মন্ত্রণা দ্বারা বিগড়াইয়া তুলিবে!

হাতুড়ের দল অনেক স্থানেই বাঘের সঙ্গে ফেউ মত থাকে কিন্তু সময়ে উপকার চেয়ে অপকারই করে লোকের বেশী। বাঘের আহার না জুটিলেও জুটিবে। যাক্, আমার মতে, চিকিৎসক ও জন সাধারণ সকলেরই বর্ত্তমান চিকিৎসা প্রণালীর অতি সহজ অথচ উপকারী নিয়মগুলি একটু আধটু জানিয়া রাখিলে সময়ে কাজে লাগিতে পারে। আমি পূর্ব্বের কিছুই "কুসংস্কার" বলিয়া বিদ্রূপ করিতেছিনা আমাদের বিশ্বাস যাহা আছে তাহা থাক্ কিন্তু উপরোক্ত তিনটী 'সমস্যা' দূর করাও সকলের পক্ষেই সহজ সাধ্য।

যদি কেহ ব্যবসাদারী ফন্দিতে চিকিৎসারূপ গুরুতর বিষয়টীকে স্থান বিশেষে একচেটিয়া করিবার মতলব করিয়া থাকেন তবে তিনি যেন একটু শিক্ষার চেষ্টা করেন। পল্লীগ্রামের সরল বিশ্বাসীর ও গরীব বেচারীদের পক্ষে মেকী চিনিয়া লওয়া বড় সহজ কথা নয়। অনেক চিকিৎসককে দেখিয়াছি auscultationএর মাথামুণ্ড কিছু না বুঝিলেও লোক দেখানর জন্য একটি stethoscope সঙ্গে নিয়া বেড়ান! তাহাতে তাঁহার উদরান্নের সংস্থান হয় বটে, রোগ নির্ণয় না করিয়াও অভিজ্ঞতার জোরে অবস্থানুযায়ী ঔষধ দিয়া সময়ে সুফল দেখাইতে পারেন অথবা 'আয়ু না থাকিলে' তুলসী তলার ব্যবস্থাও করাইতে পারেন কিন্তু কলেরার মত

এমন ভীষণ ব্যাধিতে তাঁহারা এবং রোগীর আত্মীয় স্বজন একটু সতর্ক হইলে জগতের উপকার ভিন্ন অপকার হইবে না।

হাতুড়ে চিকিৎসকের কি দোষ? তাঁহার পরিবার অভুক্ত থাকিবে ইহার কোন কারণ আছে কি? তিনি ডাক্তার বাবুই হউন, কবিরাজ মহাশয়ই হউন তাঁহার যতটা শক্তি ততটাও তোমার জন্য করিতে প্রস্তুত কিন্তু তুমি মর কেন? তুমি মর তোমার নিজের দোষে—নিজের অন্ধ বিশ্বাসে, নিজের টাকার ভাবনায় শিক্ষিত চিকিৎসকের ভিজিট দিবার বেলা অনেকেরই কণ্ঠতালু শুষ্ক হইয়া উঠে! ইহা অভাবের গতিকে নয় স্বভাবে।

আর এক কথা, কলেরার ভয়ে ঘরের দরজা বন্ধ করিয়া থাকার কোন প্রয়োজন মনে করি না। কিম্বা ভূত ছাড়াইবার জন্য অপরের অনিষ্ট করিবারও যেন কারো ইচ্ছা হয় না। রংপুরের অশিক্ষিত পল্লীবাসীর ধারণা পাশের অন্য কোন বাটীতে কলেরা হইলেই নাকি ওলাদেবী তাহার বাটী পরিত্যাগ করিয়া যান, এই জন্য যে কোন উপায়ে গোপনে রোগাক্রান্ত ব্যক্তির বমি ও মলাদি অপরের কূপের ভিতর নিক্ষেপ করা হয়। আমি নিজে শুধু ভদ্রলোকদের কাছে নয়, 'বাহে' দের কাছেও শুনিয়াছি! কি ভীষণ কুসংস্কার! রোগাক্রান্ত ব্যক্তির কাপড়াদি পুকুর জলে ধুইতে নিষেধ করিয়া আমিও লোকের কণ্ঠ কণ্ডুয়নের কারণ হইয়া[illegible] সে অবশ্য অনেক দিন পূর্ব্বের কথা। এখন নি[illegible] করিলে হয়ত কেহ কথাটা বিনা বাক্যব্যয়ে রাখি[illegible] পারেন। অশিক্ষিত লোকের দ্বারা কত প্রকারে[illegible] পল্লীর সর্ব্বনাশ সাধিত হইতে পারে তাহা লিখিয়া [illegible] করা যায় না জলাশয়ের জল দূষিত করা সম্বন্ধে[illegible] স্বাস্থ্য-সমাচারে আলোচিত হইয়াছে—কিন্তু কা[illegible] লোক তাহাতে নিজ নিজ ত্রুটী দেখিয়া সাবধান হইয়া[illegible] বলিতে পারি না।

কলেরা রোগীর পথ্য সম্বন্ধে আমাদের দে[illegible] ১২ দিনের পূর্ব্ব ভাতের ব্যবস্থা হয় না। যাহারা Pe[illegible] Permang treatment করেন তাঁহারাও যদি [illegible] পুরাতন কথাই বজায় রাখিয়া থাকেন তবে এ[illegible] মতের পরিবর্ত্তন করিতে পারেন। আমি সাধারণ[illegible] তিন দিন পর্য্যন্ত জলবার্লি দিয়া চতুর্থ দিবসে [illegible] দেই। রোগী তখন ক্ষুধায় বড়ই কাতরতা প্রকাশ ক[illegible] প্রায়ই পঞ্চম কি ষষ্ঠ দিবসে ভাত ও কাপড় ছাঁকা ডা[illegible] জল দিয়া থাকি। আমার একটী রোগীও তা[illegible] খারাপ হয় নাই। ৮।১০ দিবস পর তাহার হা[illegible] Bandage ছাড়া আর কোন ব্যারামের চিহ্নমাত্র [illegible] না। সে তখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

দীর্ঘ প্রবন্ধে, নানা কথায় কোন ত্রুটি থাকিলে আ[illegible] প্রবীণগণ আমায় ক্ষমা করিবেন। আজ এই পর্য্যন্ত[illegible]

স্বাস্থ্যের লক্ষণ।

চিকিৎসা পুস্তকসমূহ রোগের কারণ, লক্ষণ এবং রোগের বর্ণনায় পূর্ণ। সাধারণতঃ লোকে স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করে না, রোগ আরোগ্যের জন্যই তাঁহাদের শরণাপন্ন হয়। 'আমার স্বাস্থ্য এক্ষণে ভাল আছে; কি করিলে স্বাস্থ্য এইরূপ রাখিতে সক্ষম হইব সে বিষয়ে উপদেশ দিন'—ডাক্তার ডাকিয়া কেহ এরূপ বলে না। রোগ হ[illegible] তাহা আরোগ্যের জন্য তবে চিকিৎসকের সন্ধান ক[illegible] এই সকল কারণে চিকিৎসকগণ রোগচর্চ্চা [illegible] স্বাস্থ্যচর্চ্চায় মনোযোগ করেন না। সাধারণের [illegible] রক্ষায় তাঁহাদের হিত নাই, ইহার বিপরীত [illegible] তাঁহাদের জীবিকা অর্জ্জনের উপায়। যদি চি[illegible]গণকে সমাজের স্বাস্থ্যানুযায়ী দর্শনী দেওয়ার ব্যবস্থা থাকিত এবং প্রত্যেক মহামারী ও রোগের সময় তাঁহাদের প্রাপ্যের পরিমাণও কমাইয়া দেওয়া হইত, তাহা হইলে রাজকীয় স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় আইন সমূহ প্রচারের বিশেষ আবশ্যকতা থাকিত না।

সৈনিকের কাছে যেমন যুদ্ধের এবং উকীলের কাছে কলহের আদর সেইরূপ চিকিৎসকের কাছে রোগের আদর দেখা যায়। যদি ব্যবসায়ী (professional) শান্তি-সংস্থাপক থাকিত এবং তাহাদের কৃতকার্য্যতার অনুযায়ী মান্য এবং অর্থ দেওয়ার ব্যবস্থা থাকিত তাহা হইলে আমাদের অবস্থা অন্যরূপ হইত। সমাজের লোকের স্বাস্থ্য ভাল থাকা, কেহ রোগশূন্য থাকা কিংবা কাহারও রোগ শীঘ্র শীঘ্র আরোগ্য হওয়া চিকিৎসকের পক্ষে সুবিধাজনক নহে। প্রতিদিন রোগ যত আরোগ্যের দিকে অগ্রসর হইতে থাকে, চিকিৎসকের আয়ের আশাও তত কমিয়া আসে।

দেহের সর্ব্বাঙ্গীন উন্নতির অবস্থাই দেহীজীবের স্বাস্থ্য—আর সুখের অবস্থাই চৈতন্য-বিশিষ্টের স্বাস্থ্য। শারীরিক গঠন মানসিক শক্তি এবং নৈতিক বলের উৎকর্ষই মানবের স্বাস্থ্য।

মানবের সকল শক্তি ও সৎপ্রবৃত্তির পূর্ণবিকাশই স্বাস্থ্য।

শারীরিক যন্ত্রণা ও মানসিক কষ্ট হইতে সম্পূর্ণ স্বাধীনতাই স্বাস্থ্য।

স্বাস্থ্যই সৌন্দর্য্য, শক্তি, নিষ্কলঙ্কতা, পবিত্রতা এবং সুখ।

মানবের স্বাস্থ্যই সৃজনকর্ত্তার অপূর্ব্ব শক্তি ও অসীম দয়ার পূর্ণ-পরিচায়ক।

যখন শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ পূর্ণতাপ্রাপ্ত এবং কর্ম্মক্ষম হয়, তখন তাহাদের মধ্যে পূর্ণ ঐক্য বিরাজ করে। যখন মানব দেহ ও মনে ঐক্য এবং শান্তি লাভ করে, তখন বিশ্ব ও বিশ্বস্রষ্টার সহিত তাহার সম্বন্ধও মধুময় হইয়া উঠে।

দেহের প্রত্যেক ক্ষুদ্র অঙ্গ, মনের প্রত্যেক শক্তি এবং আত্মার বল, সকলেরই ঐক্যের সহিত পূর্ণ বিকাশ আবশ্যক। তবেই মানবজীবনের পূর্ণ পরিণতি লাভ হয়; তখন নরনারীর দেহে, চরিত্রে, জীবনে, সৌন্দর্য্য, শক্তি ও আনন্দ উচ্ছ্বাসিত হইয়া উঠে।

সৌন্দর্য্যই ঃ—স্বাস্থ্যের প্রথম লক্ষণ। স্বাস্থ্যই পূর্ণতা আনয়ন করে এবং সম্যক পূর্ণতাই সৌন্দর্য্য। প্রত্যেক উদ্ভিদ্ এবং প্রত্যেক প্রাণী যখন নিজ প্রকৃতি অনুযায়ী পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, তখনই তাহারা সুন্দর হয়। নরনারীর দেহের প্রত্যেক অঙ্গই যখন পূর্ণতা প্রাপ্ত এবং সম্পূর্ণ কর্ম্মশীল হয় তখনই তাহাদের সৌন্দর্য্য সর্ব্বাপেক্ষা অধিক।

মস্তিষ্ক-বিজ্ঞানানুযায়ী সুগঠিত মস্তকই সর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর। দর্শন, শ্রবণ ও ঘ্রাণ কার্য্যে সম্পূর্ণ উপযোগী চক্ষু, কর্ণ ও নাসিকাই সর্ব্বপেক্ষা সুন্দর। সুগঠিত ওষ্ঠ ও সুশ্রী দন্ত বিশিষ্ট মুখই সর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর। স্বকার্য্য সাধনে সম্যক্ উপযোগী, উন্নত, পুষ্ট বক্ষঃস্থলই সর্ব্বাপেক্ষা আনন্দদায়ক। সুগঠিত পেশীযুক্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গই সর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর। এক কথায় বলিতে গেলে মানব শরীরের প্রতি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের, প্রতি স্নায়ু, অস্থি, মাংস, মাংসপেশীর (বৃদ্ধি ও গঠনের) সঙ্গে সঙ্গে সৌন্দর্য্য ফুটিয়া উঠে, দেহের শক্তিনিচয়ের স্বাভাবিক ক্রিয়ার কোন প্রকার ব্যাঘাত না ঘটিলে, কেশাগ্র হইতে পদের নখ পর্য্যন্ত সমস্ত দেহে এক অপরূপ মহিমা বিকশিত হয়।

যাঁহারা সৌন্দর্য্য প্রিয়, এবং যাঁহারা নিজেদের, আপন সন্তানদের ও নিজ জাতিকে সৌন্দর্য্যবিশিষ্ট করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য বিধানসমূহ পালন করিতে শিক্ষা করা উচিত। সৎ হও, তাহা হইলে তুমি সুন্দর ও সুখী হইবে। প্রকৃতিপ্রিয় ঈশ্বরপরায়ণ ব্যক্তি যেন কখনও সৌন্দর্য্যের অনাদর না করে। সকলের সৌন্দর্য্যপ্রিয় হওয়া এবং সৌন্দর্য্যের প্রার্থনা, প্রশংসা ও পূজা করা উচিত।

কর্ম্মশীলতা ঃ—স্বাস্থ্যের অপর একটি লক্ষণ। প্রত্যেক সুস্থ স্নায়ুই নিজ শক্তির ব্যবহারে ইচ্ছুক,

প্রত্যেক সুস্থ পেশীই সঙ্কুচিত হইতে ইচ্ছা করে, প্রত্যেক শারীরিক ও মানসিক শক্তিই নিজ ক্ষমতানুযায়ী কার্য্য করিতে ও তাহার ফলভোগ করিতে উৎসুক। প্রতি ইন্দ্রিয় ও প্রত্যেক প্রাণীদেহই এই নিয়মে কার্য্য করে। সুস্থাবস্থায় অভ্যন্তরিক গ্রন্থিসমূহ হইতে স্রাব দ্রুত হয়, ক্ষুধা প্রবল থাকে, শীঘ্র পরিপাক হয়, রক্ত সঞ্চালন ও শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়। সর্ব্বাঙ্গের দ্রুত পুষ্টি হইতে থাকে। দেহ ও মন দুইই কর্ম্মশীল। সকল মানসিক ইচ্ছাই দ্রুত উৎপন্ন হয়। দেহে ও মনে শক্তি বিদ্যুৎবৎ কার্য্য করে। মানসিক চিন্তা ও ভাব, আশা ও আনন্দ দেহকে সতেজ সবল ও কর্ম্মক্ষম করে, দেহের স্বাস্থ্যের প্রাচুর্য্যে মনকে আশ্বাম্বিত, প্রফুল্লিত, বলীয়ান করে। দেহে ও মনে প্রবল জীবনশক্তি স্পন্দনে মানব পূর্ণ হয়, জীবন সুখকর, সুন্দর, সার্থক হয়।

অলসতা স্বাস্থ্যহীনতার লক্ষণ। নিষ্ক্রিয় ইন্দ্রিয় মাত্রেই অসুস্থ। অলস লোক স্বাস্থ্যহীন। তাহার স্বাস্থ্যের উন্নতি হইলেই অলসতা দূর হইবে। প্রত্যেক স্বাস্থ্যবান মানবই কর্ম্মঠ। সম্পূর্ণ সুস্থ লোকের কখনও অলস-ভাব আসিবে না।

শক্তি ঃ—স্বাস্থ্যের একটি লক্ষণ। অসঙ্গত শক্তি বা আক্ষেপ বিশিষ্ট বল কোন রোগের লক্ষণ হইতে পারে কিন্তু অটলশক্তি সুস্থ দেহেই পাওয়া যায়। প্রকৃত শক্তি এবং দৃঢ় চরিত্র-বল পাইতে হইলে, সতেজ মস্তিষ্ক, স্নায়ু ও পেশী থাকা আবশ্যক। এই সকল, সতেজ জীবনী শক্তি হইতেই আইসে। প্রবল আশা, উৎসাহ ও দৃঢ় ইচ্ছাপূর্ণ মানবের জীবন সতেজ এবং সতেজ জীবনই অধিকদিন স্থায়ী ও স্বাস্থ্যবান।

দুর্ব্বলতা শারীরিক বা মানসিক, উভয়ই রোগের লক্ষণ। পুষ্টির অভাব, ক্ষয় বা বংশের দোষ বা স্বোপার্জ্জিত দোষই দুর্ব্বলতার কারণ। যদি আমা-দিগকে দুর্ব্বল, নিস্তেজ, আশাহীন, উৎসাহহীন ব্যক্তি-গণকে দোষ দিতে হয়, তাহা হইলে যে কারণে তাহাদের এইরূপ অবস্থা হইয়াছে, সেই কারণেরই দোষ দেওয়া উচিত। দুর্ব্বলতা অস্বাস্থ্যের লক্ষণ এবং যদি উপায় থাকে তাহা হইলে চিকিৎসার দ্বারা আরোগ্য করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

সুখ ঃ—স্বাস্থ্যের অপর একটি লক্ষণ এবং স্বাস্থ্য ব্যতিরেকে কখনও সম্পূর্ণ সুখ ভোগ করা অসম্ভব। সুস্থদেহে সুস্থমনের বর্ত্তমানতাই সুখের অবস্থা, সুখই চৈতন্যবিশিষ্ট জীবের চরম লক্ষ্য। সুখ ভিন্ন সৃষ্টির আর কোন বোধগম্য কারণ নাই। স্বাস্থ্যই প্রত্যেক প্রকৃত-জীবনের যথার্থ এবং অপরিহার্য্য সুফল। অপ্রকৃত জীবনের কাছেই সুখের ন্যায় দুঃখও অপরিহার্য্য। সকল প্রকারেরই অসুখ, বেদনা, দুঃখ, অনুতাপ, প্রতিহিংসা, অশান্তি শারীরিক বা মানসিক রোগের ফল। রোগজনিত শারীরিক যন্ত্রণা ও মানসিক দুঃখ দুইএরই ফল এক। একটি পীড়িত ইন্দ্রিয়ের এবং অপরটি আহত মনের আর্ত্তনাদ। আমরা অপর লোকের সহিত সহানুভূতির সময় দুঃখ অনুভব করি। এরূপ অনেক sensitive লোক আছেন যাঁহারা এই প্রকারে শারীরিক বেদনাও অনুভব করেন। আত্মার[illegible] হওয়াই সুখী হইবার একমাত্র পন্থা এবং স্বাস্থ্য যখন বিশ্বজনীন তখন কেন সুখের অভাব হইবে তাহার কোন কারণ দেখা যায় না। কোথাও স্বাস্থ্য ব্যতীত সুখ এবং সুখ ব্যতীত স্বাস্থ্য থাকিতে পারে না।

প্রাণ সম্বল।

("ভারত-মহিলা" হইতে উদ্ধৃত।)

এদেশের শিক্ষিত নরনারী মাত্রেই জেরিমি বেন্থামের নাম জানেন। ইনি হিতবাদের প্রবর্ত্তক। জনষ্টুয়ার্ট মিল্ প্রভৃতি বহু জগৎ প্রসিদ্ধ বিজ্ঞ ব্যক্তি এই মতের অনুগত হ'য়ে ছিলেন। হিতবাদ মানে, যাতে সবচেয়ে বেশী লোকের সবচেয়ে বেশী হিত হয়, তাই মানুষের কর্ত্তব্য। বেন্থাম একজন মহা প্রেমিক লোক ছিলেন। এই বংশে কুমারী এথেল বেন্থাম জন্ম গ্রহণ করেন। ইনি একজন ডাক্তার—এম্, বি, এম্, ডি, বি, এস্। ধাত্রীবিদ্যা ও শিশু-চিকিৎসায় ইনি একজন্ বিশেষজ্ঞ। ইংল্যাণ্ডে এঁর খুব নাম। এখন ইনি উত্তর কেন্‌সিংটনের শিশু-হাসপাতালের অধ্যক্ষ। এই হাসপাতাল পরলোকগত শ্রীমতী মেরী মিড্‌ল্টন এবং শ্রীমতী র‍্যাম্‌সে ম্যাক্‌ডোন্যাল্ডের স্মৃতি রক্ষার জন্য "মহিলা শ্রমজীবি সমিতি" কর্ত্তৃক প্রতিষ্ঠিত।

মিসেস্ ম্যাক্‌ডোন্যাল্ড নারীদের কাজের আদর্শ সম্বন্ধে একবার ব'লেছিলেন—"আমরা নারী, আমরা জগতটাকে এমন ক'রে তুল্‌বো, যে এজগতে কোন শিশু যত্নের অভাবে প্রাণ হারাবে না। এই আমাদের কাজের লক্ষ্য"

আমরা এদেশে বসে মনে করি, ইংরাজ মেয়েরা ঘরসংসারের কাজকর্ম্মে জলাঞ্জলি দিয়ে, রাজনীতির ক্ষেত্রে পুরুষদের সমান হওয়ার জন্যই কেবল ঝগড়া করেন। কিন্তু তাঁরা যে কেন এত ঝগড়া করেন, এত কষ্ট স্বীকার করেন, তা বিশেষ করে তলিয়ে দেখবার বিষয়।

যুক্তরাজ্যে, প্রতি বৎসর প্রায় ১২,৫০,০০০ শিশুর জন্ম হয়। এতগুলি জীবনের রক্ষণাবেক্ষণ ও বিকাশ-সাধন সহজ ব্যাপার নয়। ছেলেদের মা বাপেরা বুঝবে এখন,—তাছাড়া অনাথাশ্রম প্রভৃতিতে যত আশ্রয় পায়, পাবে,—যাদের সন্তান পালনের শক্তি নাই তাদের ছেলে হয় কেন,—এইরূপ জবাব কোন কাজের নয়। আমাদের এদেশে জাতীয় জীবন একটা ভাবমাত্র, তার বাস্তব অস্তিত্ব নাই। জাতীয় জীবনের গোড়ায় একতা একপ্রাণতা বোধ। আমাদের মধ্যে বিচ্ছিন্নতার বোধ-টাই প্রবল ও সুস্পষ্ট। আমরা সভাসমিতিতে দেশের জন্য প্রাণ-দান ক'রে বাড়ী এসে নির্ব্বিকার চিত্তে স্বার্থের পুঁটুলী বাঁধি। রামামুচির ছেলে কয়টা না বাঁচ্‌লে এবং সুস্থ সবল কর্ম্মক্ষম ও শিক্ষিত মানুষ না হ'লে তোমার আমার কি হয় দেশের কি ক্ষতি হয়, তার ধারণা আমরা সহজে কর্‌তে পারি না। কিন্তু জীবন্ত জাতি অতি সহজেই এসকল বুঝতে পারে।

দেশের গরিব দুঃখী, কুলী মজুরদের ছেলেরা সুস্থ সবল কর্ম্মক্ষম মানুষ না হ'লে, দেশের যে কি ক্ষতি হয়, বর্ত্তমান সময়ে তা এমন স্পষ্ট হ'য়ে পড়েছে যে, বেশী বাক্যব্যয় করা অনাবশ্যক। বর্ত্তমান যুদ্ধে লাখ লাখ সৈন্যের আবশ্যক হ'চ্ছে। অধিকাংশ সৈন্যই দেশের গরিব দুঃখী জনসাধারণের ছেলে। যাদের রক্ষার জন্য দেশ দায়ী নয়, তাদের প্রাণ নেবার দাবী কেমন করে সঙ্গত হবে? দাবী করলেই তো পাওয়া যায় না। যদি বলিষ্ঠ লোক না থাকে, চাইলে কি হবে! এতো যুদ্ধের সময়ের কথা। শান্তির সময় জাতীয় জীবনের মূল্য কিছু কমে না। বরং এখনই জীবনের যেন কোন মূল্য নাই। শান্তির সময় জীবনের যে কোন দিকে চাও, জনসাধারণ সুস্থ সবল কর্ম্মক্ষম ও শিক্ষিত না হ'লে, জাতীয় উন্নতি অসম্ভব।

যুবকগণ সুস্থ না হ'লে কোন কাজ ভাল করে যথা-সময়ে কর্‌তে পারে না। বালকগণ সুস্থ না হ'লে লেখা পড়া শিখ্‌তে পারে না। শিশুগণ সুস্থ না থাকিলে বাঁচেই না, যারা বাঁচে তারা অকর্ম্মণ্য হয়। এমনি ক'রে দেশের জনসাধারণের স্বাস্থ্য ও কর্ম্মক্ষমতার উন্নতির ব্যবস্থা কর্‌তে গিয়ে ধরা পড়েছে যে গলদ রয়েছে একবারে গোড়ায়। সন্তান যখন গর্ভে থাকে

তখন হ'তে প্রথম চার পাঁচ বৎসর পর্য্যন্ত মাতা ও সন্তানের স্বাস্থ্য রক্ষা কর্‌তে না পার্‌লে, অনেকেই অকালে প্রাণ ত্যাগ করে, যারা বাঁচে, তাদের শরীর ঠিক করা প্রায় অসম্ভব ব্যাপার হ'য়ে দাঁড়ায়। সুতরাং সদ্যোজাত শিশুগণই দেশের আশা ভরসা, শক্তি ও প্রধান সম্বল। প্রসূতি ও শিশুদের স্বাস্থ্য রক্ষা সকল দেশের সকল জাতির জীবনী শক্তি। ইংলণ্ডের মত দেশেও এখনও এবিষয়ে কত করবার আছে তা জান্‌তে পার্‌লে আমাদের কর্ত্তব্য সম্বন্ধে ধারণা হ'তে পারে।

প্রায় দশ বছর আগে, মিস্ বেন্থাম নিউকাসেল্ অন্-টাইনে চিকিৎসা ক'রতেন। তিনি কিছুকাল চিকিৎসা করার পর বুঝ্‌তে পার্‌লেন যে, অনেক গরিব প্রসূতি ও শিশু চিকিৎসা অভাবে মারা যায় এবং চিরজীবন কষ্ট ভোগ করে। তিনি অনেক চিন্তা ও পরামর্শের পর, আর একজন সহযোগিনীর সঙ্গে গরিবদের পল্লীর কাছে, একটি ঘর ভাড়া কর্‌লেন। সেখানে গরিব প্রসূতিগণ বিনা পয়সায় তাঁদের সাহায্য পাবে বলে চারিদিকে জানিয়ে দেওয়া হ'ল। চারিদিক হ'তে দলে দলে স্ত্রীলোক আস্‌তে লাগ্‌ল। ক্রমশঃ তাঁদের দুজনের পক্ষে সকলকে দেখা অসম্ভব হ'য়ে উঠ্‌ল। চার বছর এই ভাবে কাজ করে তিনি হাতে কলমে বুঝ্‌তে পার্‌লেন যে, অধিকাংশ গরিব প্রসূতি গর্ভাবস্থায় উপযুক্ত যত্ন ও সেবার অভাবে জীবন-ব্যাপী কষ্ট পায়, জীবন যন্ত্রণাময় হয়, এবং তাদের ছেলেরাও চিররুগ্ন হ'য়ে জন্মায়। শত শত নারীর সঙ্গে কথা বলে জানা গিয়াছে যে তাহারা তাদের নিজেদের জন্য বা সন্তানদের জন্য কি কি বিধি ব্যবস্থা মেনে চলা উচিত তার কিছুই জানে না। এই জ্ঞানের অভাব বশতঃ অসংখ্য জীবন মৃত্যু ও ব্যাধির গ্রাসে পড়ে।

শত-শত শিশুর অসুখের কোন চিকিৎসাই হয় না। কারণ, মাতা পিতা দরিদ্র, মাকে খেটে খেতে হয়, ছেলেকে ডাক্তার দেখাবার বা ঔষধ খাওয়াবার পয়সাও নাই, সেবার সময়ও নাই। শৈশবে কোন রোগের চিকিৎসা না হলে ভবিষ্যতে তা হতে স্থায়ী কুফল ফলে। কিন্তু চিকিৎসকের কর্ত্তব্য শিশুরা যাতে সুস্থ থাকে, এবং অসুস্থ না হয় তার ব্যবস্থা করা। কত গরীব পরিবারে সামান্য রকম আঘাত, প'ড়ে যাওয়া, কেটে যাওয়া, ঘা হওয়া প্রভৃতির কোন চিকিৎসা বা ব্যবস্থাই করা হয় না। মা হয়ে জানেনা কেমন করে কি কর্‌তে হয়, অথবা তার অবসর নাই। কিন্তু এই সব সামান্য কারণেই বহু স্থলে স্থায়ী রোগ দাঁড়ায়। দারিদ্র্য এবং অজ্ঞতাই সকল রোগের ও অকাল মৃত্যুর কারণ। অর্থাভাবে যারা আলো বাতাস বর্জ্জিত গৃহে বাস করে, তারাই সব চেয়ে বেশী রোগ ভোগ করে এবং অকালে প্রাণ হারায়। প্রসূতি ও শিশুদের স্বাস্থ্য রক্ষা কর্‌তে হ'লে, সব চেয়ে প্রথমে তাদের বাসস্থানের উন্নতি সাধন কর্‌তে হবে। অবাধ আলো ও বিশুদ্ধ বায়ু জীবনের সর্ব্ব প্রধান সম্বল, তারপর আর সব।

কুমারী বেন্থাম বলেন—এখনও আমরা বুঝ্‌তে পারিনি যে প্রসূতি ও শিশুদের রক্ষণাবেক্ষণ কত বড় জাতীয় কর্ত্তব্য। স্কুলের ছেলে মেয়েদের শরীর পরীক্ষার ব্যবস্থা হ'তে এদিকে কিছু পরিমাণে দৃষ্টি পড়েছে। কিন্তু শিশুদের স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যবস্থা আরও বহু পূর্ব্বে হওয়া উচিত। আগে বাঁচবে তবে তো স্কুলে যাবে? স্কুলে যাওয়ার বয়স হ'তে হ'তে অনেক শিশু মারা যায়, অনেকের শরীরে রোগ বদ্ধমূল হ'য়ে যায়। প্রথম দুই বছরই জীবনের বনিয়াদ। স্কুলের ছেলে মেয়েদের চিকিৎসা হয় রোগ দূর কর্‌বার জন্য। কিন্তু শিশুগণ স্বাভাবিক অবস্থায় সুস্থ শরীরেই জন্মায়, তারপর যাতে তাদের শরীরে রোগবীজ প্রবেশ না করে সেই ব্যবস্থা করা আবশ্যক। পাঁচ বছর বয়সের সুস্থ সবল নীরোগ শিশু যাতে স্কুলে যেতে পারে আমরা সেই চেষ্টা কর্‌ছি। লাখ লাখ টাকা শিক্ষার জন্য ব্যয় হচ্ছে। কিন্তু শিশুদের স্বাস্থ্য ভাল না থাক্‌লে শিখবে কে? শিক্ষার সমস্ত ব্যয় বৃথা। শিশু যাতে একেবারে নীরোগ থেকে বর্দ্ধিত হয়, তার আয়োজন কর্‌তে হবে। প্রসূতি, সদ্যোজাত শিশু এবং স্কুলে যাওয়ার পূর্ব্ব অবস্থার

শিশুদের জন্য শুশ্রূষা ও চিকিৎসার বিশেষ ব্যবস্থা আবশ্যক। প্রসূতির স্বাস্থ্যের উপর শিশুর স্বাস্থ্য নির্ভর করে। গৃহ, খাদ্য, বস্ত্র, সেবা প্রভৃতির উপর সকলেরই স্বাস্থ্য নির্ভর করে; সবচেয়ে বেশী প্রসূতির ও শিশুদের স্বাস্থ্য।

শত শত শিশু গর্ভে অবস্থান কালেই মারা যায়। শত সহস্র শিশু সুব্যবস্থার অভাবে প্রসব কালেই প্রাণ হারায়। এই সব জীবন জাতীয় সম্বল, জাতীয় শক্তি। বর্ত্তমান যুদ্ধে ইংলণ্ডে বহু সংখ্যক সুস্থ সবল যুবক প্রাণত্যাগ করেছেন আরও কর্‌বেন। এখন শিশুদের জীবনের মূল্য কত বেড়ে গিয়েছে। এখন আর এ বিষয়ে অগ্রাহ্য করা চলে না। আমাদের সমস্ত শক্তি দিয়ে চেষ্টা কর্‌তে হবে, আমরা যত শিশু বাঁচাতে পারি তার ত্রুটি না হয়। শিশুদের মাতাগণের সেবা শুশ্রূষা ও খাদ্যের ব্যবস্থা কর্‌তে হবে, অর্থাভাব দূর করতে হবে, স্বাস্থ্যকর বাসস্থানের ব্যবস্থা করতে হবে, চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। প্রধান কথা হচ্ছে স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস এবং পুষ্টিকর খাদ্য সংগ্রহের উপযুক্ত আয়। তা হলে কত শত শিশুকে অকাল মৃত্যু হ'তে বাঁচান যায় তার সীমা নাই। আমরা গরীব প্রসূতিগণকে অর্থ সাহায্য ক'রে দেখেছি তারা সেই অর্থ দিয়ে ভাল গৃহে গিয়ে এবং একটু ভাল খেয়ে যথেষ্ট ভাল থেকেছে এবং তাদের শিশুগণ প্রায় শতকরা দুজন মারা গিয়েছে এই সামান্য অর্থ সাহায্য না করলে, হয়ত তার দশগুণ শিশু অকালে মারা যেত। এইরূপে আমার দৃঢ় বিশ্বাস হ'য়েছে আমরা চেষ্টা করলে, শিশুদের অকাল মৃত্যু একবারে রোধ করতে পারি। একাজে জাতীয় সমগ্র শক্তি নিয়োগ করা কর্ত্তব্য।"

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

(পূর্ব্বপ্রকাশিতের পর)

বীজাণু প্রতিষেধক উপায় সমূহ।

জীবাণু ও বীজাণু সকলের বিস্তৃতিতে বা সংক্রমণে যাহাতে সংক্রামক রোগ সকল মানব দেহে প্রবেশ করিতে না পারে, সংক্রামক রোগ প্রতিষেধক সেই সকল উপায়কে Disinfection বলে। হিন্দুরা এই সকল প্রতিষেধক উপায়গুলিকে তাঁহাদের শুচিতত্ত্বের অন্তর্ভূত বিবেচনা করেন। আজ কাল পরীক্ষা দ্বারা স্থিরীকৃত হইয়াছে যে মানব দেহে যত প্রকার ব্যাধি আছে তাহার অধিকাংশই সংক্রমণজনিত। যেরূপ ভাবে নিত্য নিত্য পরীক্ষা চলিতেছে তাহাতে সমুদয় ব্যাধিই যে সংক্রমণ সিদ্ধ এইটী বোধ হয় পাশ্চাত্য জগতে অচিরেই প্রতিপন্ন হইবে। উপস্থিত মতে অধিকাংশ রোগই যদি সংক্রমণ সিদ্ধ হইল তাহা হইলে রোগ নিবারণ জন্য ঔষধ অন্বেষণ করা অপেক্ষা যাহাতে রোগের সংক্রমণ দেহ মধ্যে প্রবেশ করিতে না পারে সেই চেষ্টা করাই ভাল। তাহা হইলে সকলে নীরোগ দেহে সুস্থ শরীরে জীবন যাপন করিতে পারিবে এই বিবেচনায় পাশ্চাত্য জগতে সংক্রামক রোগের বীজাণুতত্ত্ব সম্বন্ধে তুমুল আন্দোলন চলিতেছে।

অনেকগুলি রোগ সম্বন্ধে তাহাদের জীবাণু নির্ণীত হইয়াছে এবং কি প্রকারে বা তাহারা রোগোৎপাদন করে তাহাও পরীক্ষা দ্বারা স্থিরীকৃত হইয়াছে। আবার কতকগুলি রোগ আছে যাহাদের জীবাণু ঠিক করা

হইয়াছে কিন্তু তাহারা কি উপায়ে রোগোৎপাদন করে তাহা ভাল বুঝা যায় নাই এবং এমন অনেকগুলি রোগ আছে যাহাদের না জীবাণু, না, সংক্রমণ উপায় কিছুই ভাল করিয়া জানা যায় নাই পরন্তু তাহারা যে সংক্রামক তাহা নিশ্চয়ই জানা গিয়াছে। কতকগুলি সংক্রামক রোগ এমন আছে যে তাহাদের বীজাণু কীটাদি দ্বারা বাহিত হইয়া শরীর মধ্যে প্রবেশ করে, আবার কেহ কেহ বা আহারীয় দ্রব্য, পানীয় জল, বায়ুর গতি, মনুষ্যের সংসর্গ প্রভৃতি অপরাপর কারণে দেহমধ্যে প্রভাব বিস্তার করিয়া থাকে। সংক্রমণ যে কারণে বা যে রূপেই হইক না কেন, পূর্ব্বোক্ত Disinfectants বা প্রতিষেধক উপায় সকল দ্বারা সেই সকল সংক্রমণ নিবারিত হইয়া থাকে। এই সকল নিম্নলিখিত প্রতিষেধক উপায় দ্বারা যে রোগ বীজাণু সকল সর্ব্বত্র একেবারে ধ্বংস হইবে তাহা নহে পরন্তু উহারা নিষ্ক্রিয় ও অনিষ্টশূন্যতা হইয়া দেহমধ্যে অবস্থান করিবে।

রোগ বীজাণু প্রতিষেধ করিবার যত উপায় বা দ্রব্য আছে তন্মধ্যে সূর্য্যকিরণ ও পবিত্র বায়ুই প্রধান দ্রব্য বা উপায়। দেহের যে অংশটীকে disinfect বা রোগবীজাণুশূন্য করিতে হইবে তাহাতে যদি প্রচুর পরিমাণে অনেকক্ষণ ধরিয়া সূর্য্যালোক বা পবিত্র বায়ু লাগাইতে পারা যায় তাহা হইলে তো রোগপ্রতিষেধক অপর কোন উপায়ই অবলম্বন করিতে হয় না। রোগীকে বা দ্রব্যটীকে রৌদ্রে বা উন্মুক্ত বাতাসে অনেকক্ষণ ধরিয়া রাখিয়া দিলেই হইত কিন্তু সূর্য্যালোক বা উন্মুক্ত বায়ু অভীপ্সিত স্থানে বা দ্রব্যে অথবা দ্রব্যের অভ্যন্তরে প্রবেশ করিতে পারে না সুতরাং আমরা বাধ্য হইয়া কৃত্রিম disinfection বা বীজাণু প্রতিষেধক উপায় সকল অবলম্বন করিয়া থাকি। যে সকল কৃত্রিম উপায়ে রোগ বীজাণু ধ্বংস বা প্রতিষেধ করিতে পারা যায় তাহা এই যথা:—(১) অগ্নি, (২) ষ্টীমের বাষ্প, (৩) জলে সিদ্ধ করা (৪) Streaming বা স্রোতোবাহী ষ্টীম্ (৫) শুষ্ক উত্তাপ এবং (৬) রাসায়নিক যোগসমূহ।

(১) অগ্নি (Fire)

পুরাণ ময়লা কাঁথা কানি, কাগজ, কয়লার রোগীর থুতু সংযুক্ত দ্রব্য কিম্বা পূঁয রক্তবিশিষ্ট কাপড় চোপোড়, অল্পমূল্যের বিছানার উপকরণ প্রভৃতি যাহাতে রোগ বীজাণু লাগিয়া থাকে, সে সকল দ্রব্য অগ্নি দ্বারা পোড়াইয়া দিলে রোগ সংক্রমণের ভয় আর থাকে না। পোড়াইয়া দিলে রোগবীজাণু নষ্ট হইয়া যায়। ইংরাজী ১৬৬৫ খ্রীষ্টাব্দে যখন লণ্ডন সহরে মহামারী প্লেগের প্রাদুর্ভাব হয়, যখন প্রতিদিন সেই প্লেগে লক্ষ লক্ষ লোক মরিতে থাকে, লোকে যখন প্রাণভয়ে কাতর হইয়া অনন্যোপায় ভাবিয়া লো[ক] •বিদেশে পলাইতে থাকে, মৃতদেহ বহনকারী গাড়ীর শব্দে যখন লোকের আতঙ্কের আর সীমা ছিল না— সেই দুর্দ্দিনে ভগবৎ কৃপায় লণ্ডন সহরে অগ্নি লাগিয়া ছিল। অগ্নিকাণ্ডও তদ্রূপ, তিন দিন তিনরাত্রি অবি[শ্রা]ন্তভাবে ধূ ধূ শব্দে সহরময় অগ্নিকাণ্ড চলিতেছিল— কিছুতেই নির্ব্বাপিত হইবার নহে। শেষে বারুদ দিয়া যখন লণ্ডনের বাড়ী সকল উড়াইয়া দেওয়া হইল— তখন আর আশ্রয় না পাইয়া অগ্নি স্বয়ং নির্ব্বাপিত হইল। কিন্তু এই অগ্নিকাণ্ডের পর হইতে সহরের স্বাস্থ্যোন্নতি হইয়া মহামারী একেবারে তিরোহিত হইয়া গেল। অগ্নি যে একটী প্রধান রোগ বীজনাশক উপায় তৎপক্ষে সন্দেহ নাই।

অত্যধিক উত্তপ্ত বাষ্প।
(Superheated Steam)

অত্যধিক উত্তপ্ত বাষ্প লাগাইলেও দূষিত পদার্থ সমূহ হইতে রোগবীজ নষ্ট হইয়া থাকে। কিন্তু এই উপায় বহুব্যয়সাধ্য। খুব বড় লোহপাত্রে দূষিত বস্ত্র প্রভৃতি দ্রব্য রাখিয়া তাহাতে, যন্ত্রযোগে উত্তপ্ত বাষ্প লাগাইলে রোগবীজাণু সকল অপসারিত হইয়া থাকে। জাহাজস্থ এবং বড় বড় গাড়ীস্থিত কাপড় চোপড় বিছানা প্রভৃতি এই উপায়ে রোগ বীজাণু মুক্ত করিয়া •শুদ্ধ করিতে হয়। তবে এই উপায়ে পশমী বস্ত্রসকল খারাপ হইয়া যায়।

জলে সিদ্ধ করা (Boiling)।

এইটাই খুব সহজ, অল্প ব্যয়সাধ্য এবং সুবিধাজনক উপায়। একটী পাত্রে জল রাখিয়া বীজাণুদূষিত বস্ত্রাদি তাহাতে নিক্ষেপ করিয়া অগ্নির দ্বারা জাল দিলে, ঐ সকল দ্রব্য হইতে রোগবীজ সমূহ নষ্ট হইয়া যায়। সাদা জিনিষপত্র, টেবিলের আসবাব্ সমূহ এবং মাদুর, কম্বল ও বালিশ ছাড়া বিছানার অপরাপর উপকরণ এই উপায়ে শুদ্ধ হইয়া থাকে। ইহাতে সোডা মিশাইয়া [দিলে] আরও ভাল হয়।

স্রোতবাহী বাষ্প (Streaming steam)।

জলীয়বাষ্পময় উত্তপ্ত স্রোতদ্বারাও দ্রব্যসকল শুদ্ধ করা যাইতে পারে। এই উপায়ে পাখীর পালক, বালিস, বিছানা, কম্বল প্রভৃতি দ্রব্যসকল রোগবীজ হইতে মুক্ত হইতে পারে।

শুষ্ক উত্তাপ (Dry heat)।

দ্রব্যশুদ্ধিতে শুষ্ক উত্তাপের ব্যবহার বিপজ্জনক। ইহাতে দ্রব্যসকল ঝলসাইয়া যাইতে পারে, পুড়িয়া যাইতে পারে এবং নষ্ট হইতে পারে। শুদ্ধিক্রিয়ায় এই উপায় বড় ব্যবহৃত হয় না।

রাসায়নিক উপায় (Disinfectants)।

রাসায়নিক প্রতিষেধক উপায়গুলি দুই শ্রেণীতে বিভক্ত। এক তরলাকারে আর এক বাষ্পাকারে পরিণত দ্রব্য। পারক্লোরাইড অফ্ মার্কারি (Perchloride of mercury), কার্ব্বলিক্ এসিড্, ক্রিসল (cresols), ব্লিচিং পাউডার্, সোডিয়াম্ হাইপোক্লোরাইট্ (sodium hypochlorite) এবং চুণ (lime) এই সকল দ্রব্য দ্রবীভূত করিয়া দূষিত দ্রব্যে দিলে তাহারা শুদ্ধ হইয়া থাকে। আর (formaldehyde) ফর্মালডিহাইড্ (sulphur) গন্ধক এবং (hydrocyanic acid) হাইড্রোসিয়ানিক্ এসিড্, এই সকল দ্রব্য বাষ্পাকারে প্রযুক্ত হইলে দ্রব্যশুদ্ধি হইয়া থাকে।

পারক্লোরাইড্ অফ্ মার্কারি।

ইহা অধিক শক্তিসম্পন্ন বীজাণু প্রতিষেধক। স্থল বুঝিয়া ইহার একমাত্রা ১০০০, ১৫০০ বা ২০০০ দুহাজার মাত্রা জলে ব্যবহার করা যাইতে পারে। সমুদ্র জলে বা লবণাক্ত জলে ইহা দ্রব করিতে হয়।

কার্ব্বলিক্ এসিড্।

ঘরের মেজে, দেওয়ালের গা এবং ছাদ ধুইবার পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী। ইহা খুব সস্তা. ধাতুদ্রব্য অথবা উজ্জ্বল দ্রব্য ইহার দ্বারা নষ্ট হয় না। কিন্তু হাতে করিয়া ইহা লাগাইতে গেলে হাতের ক্ষতি হয় বলিয়া ইহা নেকড়ার তুলি বা কাঠের ছিট্‌কি দিয়া লাগাইতে হয় অথবা হাত রক্ষা করিবার জন্য রবারের দস্তানা হাতে পরিয়া তবে ইহা লাগাইতে হয়। বিষ্ঠা ও থুতুতে ইহা প্রয়োগ করিলে উহাদের রোগবীজ নষ্ট হয়। কিন্তু সেক্ষেত্রে উহাদিগকে একঘণ্টাকাল রৌদ্রে ও উন্মুক্ত বায়ুতে রাখিতে হয়।

ক্রিসল (Cresols)।

কার্ব্বলিক এসিড এবং ক্রিসল দুই একজাতীয় এবং সমান কার্য্যকারী। তবে কার্ব্বলিক এসিড অপেক্ষা ক্রিসলের প্রতিষেধক শক্তি কিছু অধিক। ইহা দেওয়ালের গায়ে এবং ছাদের ভিতর দিকে ছিট্‌কীর দ্বারা ব্যবহৃত হইতে পারে।

ফর্ম্মালিন্ (Formalin)।

ইহা উনিশভাগ জলে গুলিয়া ব্যবহার করিতে হয়। ইহা দ্বারা মেজে, দেয়াল, বিষ্ঠা, থুতু প্রভৃতি দোষমুক্ত হইয়া থাকে। কিন্তু এক ঘণ্টাকাল ঐ বিষ্ঠাদি রৌদ্রে ও উন্মুক্ত বায়ুতে রাখিতে হয়। এমোনিয়াতে ইহার শক্তি নষ্ট করে কিন্তু আল্‌বুমিনে করে না। ইহার ঝাঁঝে চক্ষু ও নাসিকা জ্বালা করে।

ক্লোরাইড্ অফ্ লাইম্।

(Chloride of Lime) ক্লোরাইড্ অফ্ লাইম্‌কে (Bleaching powder) ব্লিচিং পাউডার্ বলে।

এক গ্যালন্ খুব পরিষ্কার এবং শীতলজলে ইহার ৫॥০ সাড়ে পাঁচ আউন্স গুড়া গুলিলে ইহা কার্য্যকারী হয়। গৃহস্থালীর পাত্র সকল এবং থুতু ফেলিবার পাত্র ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে ইহা দ্বারা ধৌত করিতে হয়। ক্রিসল্ বা কার্ব্বলিক্ এসিড প্রভৃতি পূর্ব্বোক্ত দোষনাশক দ্রব্যেরও যে গুণ ইহারও তাহাই। তবে ব্লিচিংপাউডার উহাদের অপেক্ষা দুর্গন্ধনাশ করিয়া সুগন্ধ বিস্তার করে এইমাত্র প্রভেদ। ইহাতে দ্রব্যের রঙ্ বিকৃত হয় বলিয়া ইহা সাবধানে ব্যবহার করিতে হয়।

চূণ (Lime)

বহির্দ্দেশের দোষ প্রতিষেধক দ্রব্যের মধ্যে চূণ বড় উপকারী। ইহার গুঁড়ায় আর্দ্রতা শীঘ্র শোষণ করিবার এবং বায়ু হইতে কার্ব্বনিক এসিড্ আকর্ষণ করিবার শক্তি আছে। ইহা তাজা হইলেই তবে কার্য্যকর হয়। চূণকাম দ্বারা দেয়ালের ময়লা যায় এবং উহার রোগ বীজাণু নষ্ট হয়। দেড়পিণ্ট জলে এক কোয়ার্ট চূণ গুলিলে হাইড্রেট্ অফ্ লাইম্ পাউডার হয়। এক পিণ্ট হাইড্রেট্ পাউডার এক গ্যালন্ জলে গুলিলে চূণের দুধ বা জল প্রস্তুত হয়। বিষ্ঠা প্রভৃতি দূষিত দ্রব্য এবং বহির্ব্বাটীর অপরিষ্কার দূরীকরণে এই চূণের জল বড় কার্য্যকারী। ইহা সমুদয় প্রতিষেধক দ্রব্য অপেক্ষা সুলভ দুর্গন্ধনাশক ও সুগন্ধবিস্তারকারী এবং পচন নিবারণের [illegible] উপায়।

ধূপন ক্রিয়া (Fumigation)

ধূপন দ্বারা দূষিতপদার্থ সকলকে দোষহীন করিতে হইলে ঘরের দরজা, জানালা প্রভৃতি বন্ধ করিয়া ঘরটিকে নির্ব্বাত করিতে হয়। ফরম্যালডিহাইড বা গন্ধকের ধোঁয়া ঘরের সর্ব্বত্র বা সর্ব্বজিনিষে প্রবেশ করিতে পারে না বলিয়া ধোঁয়া দিবার সময় আলমারির দেরাজ, ঘরের আসবাব্ বিছানা পত্রাদি বইয়ের পাতাসকল ঘরের চারিদিকে বিছাইয়া রাখিতে হয়। সমুদয় দ্রব্যে এই রূপ ধূম লাগাইয়া পরে দ্রব্যগুলি বাহিরের রৌদ্রে এবং বায়ুতে দিতে হয়। ইহাতেই ঘর এবং ঘরের জিনিষ পত্র নির্দোষ হইয়া থাকে।

শাস্ত্রীয় মতে বীজাণুপ্রতিষেধক উপায় সমূহ।

পাশ্চাত্যমতে যে সকল উপায় রোগ প্রতিষেধক তাহা উপরে দেখান গেল। এক্ষণে প্রাচ্যমতে বীজাণুনাশক শুদ্ধিসকল বলা যাইতেছে। অত্যুত্তপ্ত ষ্টীম্‌বাষ্প দ্বারা অথবা স্রোতবাহী ষ্টীম্ দ্বারা, কিম্বা ফরম্যালিন্, পারক্লোরাইড্ অফ্ মার্কারী, ক্রিসল্ প্রভৃতি রাসায়নিক উপায় দ্বারা দ্রব্যশুদ্ধি বহুব্যয়সাধ্য, বড় বড় মিউনিসিপালিটী বা ধনী লোকের মধ্যে ঐ সকল শুদ্ধি প্রচলিত হইতে পারে। ভারতবর্ষ গরিব দেশ এখানে অধিকাংশ লোকেরই মৃত্তিকা নির্ম্মিত কুটীর সুতরাং ঘরে ফরম্যালিন্ প্রভৃতি ব্যয়সাধ্য উপায় দ্বারা বীজাণু প্রতিষেধ করা সম্ভব নহে। বিলাত প্রভৃতি শীতপ্রধান দেশে লোকে শীত নিবারণের জন্য দিবা রাত্রি হস্তপদ প্রভৃতি বস্ত্রাচ্ছাদিত রাখে। তথায় জল মৃত্তিকা বা সূর্য্য কিরণও সহজ প্রাপ্য নয়। একারণ তথায় শুদ্ধির জন্য কৃত্রিম উপায় সকলই অধিকাংশ অবলম্বনীয়। আমাদের দেশে ঐ উপায় সকল অবলম্বন করা জনসাধারণের সাধ্যায়ত্ত হয় না।

শুদ্ধির হেতু ঃ—শাস্ত্রে আছে—জ্ঞানন্তপোঽগ্নি রাহারো মৃণ্মনো বার্য্যুপাঞ্জনম্। বায়ু কর্ম্মার্ক কালৌচ শুদ্ধেঃ কর্ত্তৃণি দেহিনাম্।” অর্থ এই যে—জ্ঞান, তপস্যা, অগ্নি, আহার, মৃত্তিকা, মন, বারি, উপাঞ্জন, বায়ু, কর্ম্ম, সূর্য্য এবং কাল এই দ্বাদশটী দেহিদিগের দেহ ও চিত্তশুদ্ধির হেতু। দেহ ও মন উভয় প্রকার শুদ্ধির এই সাধারণ সূত্র। দেহ যেমন বিবিধ রোগদ্বারা জর্জ্জরিত হয়, মনও তদ্রূপ কাম ক্রোধ ঈর্ষ্যা ও সংশয়াদি দ্বারা জর্জ্জরিত হইলে সেই মনে শান্তি বা স্বাস্থ্যলাভ হয় না। একারণ নিয়ত জ্ঞানানুশীলন দ্বারা বুদ্ধির সংশয়রূপ রোগ দূর করিতে পারিলে মন বিশ্বাস বা নিষ্ঠাবলে বলীয়ান্ হয় এবং কাম ক্রোধাদি মনোমল তপস্যা দ্বারা দূরিত হইলে মন স্বাস্থ্যলাভ করিয়া থাকে। জ্ঞান ও তপস্যাদি চিত্তশুদ্ধিকর উপায় সমূহ বারান্তরে আলোচ্য। এক্ষণে দেহশুদ্ধি, ভূমিশুদ্ধি, দ্রব্যশুদ্ধি, প্রভৃতি বিবিধ পদার্থের শুদ্ধিসম্বন্ধে ঋষিগণ যেরূপ মীমাংসা করিয়াছেন এবং যাহা অদ্যাবধিও এই মৃতপ্রায় হিন্দুসমাজে অল্প বিস্তর প্রচলিত রহিয়াছে তাহাই সংক্ষেপে বলা যাইতেছে।

অশুদ্ধির হেতু ঃ—মনু বলেন :—“বসা (চর্ব্বি,) শুক্র, রক্ত, মজ্জা, মূত্র, বিষ্ঠা, নাসিকামল, কর্ণমল, শ্লেষ্মা, নেত্রজল, নেত্রমল (পিঁচুটী) ও ঘর্ম্ম এই দ্বাদশ প্রকার শরীরের মল। শরীর হইতে নিষ্কাশিত হইলেই ইহারা মলপদ বাচ্য। ইহাদের সহিত রোগ বীজাণু নির্গত হইয়া থাকে বলিয়া ইহাদের সংক্রমণে রোগ উৎপাদন হয়। একারণ বিষ্ণু সূত্রে আছে যে, যে সকল পাত্র বিষ্ঠা, মূত্র, রক্ত, চর্ব্বি প্রভৃতি শারীরিক মল দ্বারা উপহত এবং বিবিধ প্রকার সুরা দ্বারা উপহত, তাহাদিগকে অত্যন্তোপহত বলা যায়। লৌহভাণ্ড ঐ সকল দ্রব্যদ্বারা দূষিত হইলে, আগুনে প্রকৃষ্টরূপে তপ্ত করিবার পর শুদ্ধ হয়। মণিময়, প্রস্তরময়, শঙ্খময় পাত্রসকল ঐরূপ দূষিত হইলে মৃত্তিকার মধ্যে সাতদিন পুতিয়া রাখিলে শুদ্ধ হইবে; কাষ্ঠময় পাত্র ঐ সকল রক্ত ও বিষ্ঠাদি দ্বারা দূষিত হইলে র‍্যাঁদা বুলাইয়া চাঁচিয়া শুদ্ধ করিতে হইবে, এবং মাটীর পাত্র ঘট, হাঁড়ী, ভাঁড় প্রভৃতি ঐ সকল দ্রব্যদ্বারা দূষিত হইলে তাহা একেবারে ত্যাগ করিতে হইবে। পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে, বীজাণু বা জীবাণুগণ মনুষ্য ও অপরাপর প্রাণীদেহেই বিশেষ ভাবে বাস করে। উহারা বাহিরে আসিয়া অপর প্রাণীর দেহে প্রবেশ করিতে পারিলেই সংক্রামক রোগ উৎপাদন করিতে পারে। বাহিরে অধিকক্ষণ থাকিলে উহারা বিশুদ্ধ বায়ু ও রৌদ্র প্রভাবে নষ্ট হইয়া যায়।

কাঁচা অস্থিস্পর্শ যত দোষাবহ পুরাতন হাড় স্পর্শে তত দোষ নাই। শাস্ত্রে আছে “নারং স্পৃষ্ট্বাস্থি সস্নেহং স্নাত্বা বিশুদ্ধ্যতি। আচম্যৈবতু নিঃস্নেহং গামালভ্যার্কমীক্ষ্যবা”॥ অর্থাৎ মৃতমনুষ্যের কাঁচা হাড় স্পর্শ করিলে স্নান দ্বারা শুদ্ধ হইবে কিন্তু শুষ্ক হাড় স্পর্শ করিলে আচমন পূর্ব্বক গোদেহস্পর্শ বা সূর্য্য-কিরণস্পর্শে শুদ্ধ হইবে।” কাঁচা হাড়ে অধিকসংখ্যক বীজাণুর বাস এবং শুষ্ক হাড়ে অল্প সংখ্যক বীজাণু থাকে একথা সহজেই বুঝা যায়।

দেহের বাহিরে আসিলেই দেহস্থিত রক্ত, মজ্জা রেতঃ, বিষ্ঠা, মূত্র, শ্লেষ্মাদি পূর্ব্বোক্ত দ্বাদশপ্রকার দ্রব্য সকল যে মল পদবাচ্য হইবে তাহা নহে, পরন্তু দেহের বাহিরে আসিলে দেহস্থ নখ, রোম, অস্থি, শ্বাসপ্রশ্বাস, গায়ের মলা, বমন প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার দ্রব্যই অশুদ্ধ ও রোগোৎপাদক হইবে। একারণ শাস্ত্রে আছে ঃ—উদ্বর্ত্তনং অপস্নানং বিণ্মূত্রে রক্তমেব চ। শ্লেষ্ম-নিষ্ঠ্যূতবান্তানিনাধিতিষ্ঠেত্তু কামতঃ॥ গাত্র ঘর্ষণের মলা, স্নানের জল, বিষ্ঠা, মূত্র, রক্ত, থুতু, বমি এ সকল দ্রব্য মাড়াইতে নাই।

কেবল যে সংক্রমণ ভয়ে আমরা কাহারও নখ রোম প্রভৃতি মাড়াই না তাহা নহে পরন্তু, সংক্রমণ ভয়ে আমরা কাহারও শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ বা কাহারও সহিত একাসনে আসীন বা কাহারও পরিহিত বস্ত্রাদি পরিধান করিনা। শাস্ত্রে আছে ঃ—“আলাপাৎ গাত্রসংস্পর্শাৎ

নিঃশ্বাসাৎ সহ ভোজনাৎ। একশয্যাসনাচ্চৈব সংক্রমান্তি নরাৎ নরং॥" অর্থ এই যে লোকের গাত্র সংস্পর্শে, নিঃশ্বাসপ্রশ্বাসে, একত্রে আহার বিহারে, একত্র আসীন থাকাতে বা এক শয্যায় শয়ন করাতে এক দেহের পাপ বা রোগ অপর দেহে সংক্রামিত হয়। এই তত্ত্বটী আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ এত বিশেষরূপে অবগত ছিলেন যে একত্র আহার বিহার করা তো দূরের কথা, তাঁহারা পাঠশালা পাঠাইতে হইলে আপনাদের বালকদিগকেও একটী একটী পৃথক্ পাততাড়ী বা বসিবার আসন সঙ্গে দিয়া দিতেন। ইহাতে সহপাঠী বালকদিগের মধ্যে পরস্পর কেহ কাহারও গাত্র সংঘর্ষ বা শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ করিতে হইত না। আজকাল আমেরিকা প্রভৃতি সুসভ্য-দেশে 'Open air school' মুক্ত বায়ু সেবনোপযোগী বিদ্যাগৃহ নির্ম্মাণ, বিদ্যাগৃহে বালকদিগের বসিবার জন্য অন্তর অন্তর কিরূপ ডেস্ক প্রভৃতি নির্ম্মাণ করা প্রভৃতি বিষয়ের আন্দোলন চলিতেছে। অনেককাল পূর্ব্ব হইতে আমাদের দেশে গাছতলায় খোলা যায়গায় বা ফর্দ্দা আটচালায় পাঠশালার ব্যবস্থা ছিল। আমাদের পাঠশালার পাঠীরা যে কতকাল পূর্ব্ব হইতে নিজ নিজ পাততাড়ী বা বসিবার আসন নিজে নিজে সঙ্গে লইয়া যাইত—তাহা বলা যায় না। আমাদের চতুষ্পাঠী সকল অতি প্রাচীনকাল হইতে উন্মুক্ত স্থানে সংস্থাপিত থাকিত। পৃথক্ পৃথক্ ছাত্রের বসিবার জন্য পৃথক্ পৃথক্ বেদী নির্দ্দিষ্ট থাকিত, তাহাতে ছাত্রদিগের মধ্যে কাহারও গাত্র সংঘর্ষ হইত না অথবা কাহারও নিশ্বাসপ্রশ্বাস কাহারও গ্রহণ করিতে হইত না।

শবশুদ্ধি :—খৃষ্টান ও মুসলমানের মধ্যে সমাধি দেওয়ার প্রথা প্রচলিত থাকায় তথায় শবাশৌচের তত্ত্বটা বিচার নাই, পরন্তু আমাদের দেশে শবদাহের প্রথা প্রচলিত থাকায় শবাশৌচ জ্ঞানের প্রয়োজন। জীবিত অবস্থায় যে দেহ একদিন বড় আদরের ছিল, মৃত হইলে সেই দেহের তুল্য অশুচি ও রোগোৎপাদক পদার্থ আর কিছুই হইতে পারে না।

একারণ মরণকালে বাপী প্রভৃতি আবদ্ধ জলাশয়ে অন্তর্জ্জলি করিতে নিষেধ করিয়াছেন। কারণ সেইপ্রকার আবদ্ধ জলাশয়ে অন্তর্জলির অনুষ্ঠান করিলে মৃতশরীর স্পর্শে ঐ জলাশয়ের জল দূষিত হইয়া থাকে। ব্রহ্মপুরাণে আছে :—উক্ত জলাশয় সকলে দেহ সংস্পৃষ্টজল যদি অল্পপরিমিত হয়, তাহা হইলে তাহা হইতে ঐ শবদেহ ও কর্দ্দমের সহিত সমুদয় জল উঠাইয়া ফেলিয়া মন্ত্র উচ্চারণ পূর্ব্বক উহা শোধন করিবে। একারণ যে দেশে আবদ্ধ জলাশয় ভিন্ন নদী প্রভৃতির ন্যায় স্রোতবাহী জলাশয় নাই, সেইরূপ দেশে মাটিতে গর্ত্ত খুঁড়িয়া তাহা জলে পরিপূর্ণ করিয়া উহাতে পা ডুবাইয়া অন্তর্জলী করা কর্ত্তব্য। আবার কুষ্ঠ, রাজযক্ষ্মা, উদরী ভগন্দর প্রভৃতি মহারোগ সকল অতিশয় সংক্রামক বলিয়া উহাদের দাহকারীরও প্রায়শ্চিত্ত শাস্ত্রে নির্দেশ করিয়াছেন। শবদাহান্তে সংক্রমণ দোষ নিবারণ জন্য দাহকারী ব্যক্তিদিগকে অগ্নিস্পর্শ, সূর্য্যকিরণ সেবন, তিক্ত ভক্ষণ, কম্বলাসনে উপবেশন প্রভৃতি অনেকগুলি ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিতে হয়। শঙ্খপুষ্পী জলের ছিটা দেহ অভ্যুক্ষণ করিতে হয় এবং ঘৃতাদি আঘ্রাণ করিতে হয়।

ভূমিশুদ্ধি :—শাস্ত্রে আছে—যেখানে গর্ভিণী প্রসব করে, মনুষ্য যেখানে মৃত হয়, যে স্থানে মৃতদেহ স্থাপিত হয়, যে স্থল বিন্মূত্রাদি দ্বারা দূষিত ইত্যাদি প্রকার ভূমি গোময়দ্বারা, খনন দ্বারা, গোময়াদি উপলেপন দ্বারা, বাপন দ্বারা (অশুদ্ধ মাটি ফেলিয়া দিয়া সেই স্থান শুদ্ধ মাটির দ্বারা পূরণ করাকে বাপন বলে) এবং উহার উপরে মেঘজলের বর্ষণ দ্বারা ঐ ভূমি শুদ্ধ হয়। আর যে ভূমির উপর শ্লেষ্মা নিক্ষিপ্ত হইয়াছে, যে ভূমি কৃমি ও কীট পরিপূর্ণ, যাহা পদধূলিতে দূষিত, যাহাতে বমন করা হইয়াছে এবং যে ভূমি নখ, দন্ত, লোম, চর্ম্ম, তুষ, পাংশু, স্ত্রীদিগের রজঃ প্রভৃতি দ্বারা অপবিত্র তাহা ঐ পাঁচপ্রকার ভূমিশুদ্ধির মধ্যে অন্ততঃ দুইপ্রকার উপায়ে শুদ্ধ করিবে। ভোজনগৃহে বা শয়নগৃহে যাহার তাহার পদধূলি যে ফেলিতে দিই না; অথবা

জুতা পায়ে দিয়া যে রান্নাঘরে বা শয়নঘরে বা ঠাকুরঘরে প্রবেশ করিতে দিই না তাহার কারণ এই যে পদধূলি সংযোগে বা পাদুকা সংযোগে ঐ সকল স্থান রোগ-বীজাণুদ্বারা অপবিত্র বা দূষিত হইতে পারে। পরন্তু আজকালকার লোকে এ সকল কুসংস্কার বলিয়া উপহাস করে।

দেহশুদ্ধি ঃ—মলাদি দ্বারা ভূমি দূষিত হইলে পাঁচ প্রকার শুদ্ধিপ্রক্রিয়ার কথা বলা হইল। কিন্তু মলাদির দ্বারা দেহ দূষিত হইলে মৃত্তিকা ও জলদ্বারা শুদ্ধ হইয়া থাকে। শরীরের যে দ্বাদশ প্রকার মল বলা হইয়াছে তন্মধ্যে প্রথমোক্ত ছয়প্রকার মল মৃত্তিকা ও জল দ্বারা এবং শেষোক্ত ছয়প্রকার মল কেবল জল দ্বারা শুদ্ধ হইয়া থাকে। বিষ্ঠামূত্র পরিত্যাগ করিয়া আমরা কেবল জল দ্বারা মূত্রদ্বার ও বিষ্ঠারদ্বার ধুইয়া ফেলি এবং হস্তে বারকতক হস্তমৃত্তিকা ঘর্ষণ করি। কিন্তু শাস্ত্রের বিধান তাহা নহে। শাস্ত্রে বিষ্ঠা ত্যাগের পর মূত্র ও বিষ্ঠাদ্বারে মৃত্তিকা দিয়া ধুইয়া তার পরে হস্ত মৃত্তিকার ব্যবস্থা করিয়াছেন। আজও অস্মদ্দেশীয় আদর্শ প্রাচীন ব্রাহ্মণগণও পশ্চিমদেশীয় অনেক হিন্দু এই মতে শৌচ-ক্রিয়া সম্পাদন করেন। বিষ্ঠাই আসল বিষ ও সংক্রামক রোগের আকর—বিশেষতঃ যাঁহারা সাধারণ ব্যবহার্য্য পায়ুস্থানে বিষ্ঠামূত্র ত্যাগ করেন, সংক্রমণ নিবারণ পক্ষে তাঁহাদের পায়ুস্থানে মৃত্তিকা ও জল দ্বারা শুদ্ধিই যুক্তি-সঙ্গত। দেবল ঋষি বলেন :—অপর মনুষ্যের অস্থি, বসা, বিষ্ঠা, ঋতু সম্বন্ধীয় রক্তাদি, মূত্র, রেতঃ, মজ্জা, কিম্বা শোণিত যদি কেহ স্পর্শ করে তাহা হইলে উহা-দের লেপ মার্জ্জিত করিয়া স্নান ও আচমন করিবার পর শুদ্ধ হইবে এবং নিজের ঐ সকল মল স্পর্শ করিলে কেবল কথিতমত মার্জ্জনা দ্বারাই শুদ্ধি হইবে। শাস্ত্রে আছে—ছাগী, গো, মহিষী এবং সূতিকা ইহারা প্রসবের দশ দিন পরে শুদ্ধি লাভ করে এবং নূতন বর্ষার জল মৃত্তিকায় পতিত হইবার দশ দিন পরে শুদ্ধ হয়।

দ্রব্যশুদ্ধি ঃ—এক্ষণে দ্রব্য শুদ্ধির বা বিশোধনের কথা সংক্ষেপে বলা যাইতেছে। স্কন্দ পুরাণে লিখিত আছে—সোণা, রূপা, শাঁখা, প্রস্তর, ঝিনুক, রত্নময় দ্রব্য, কাঁসা, লোহা, তামা, পিত্তলের দ্রব্য, রাং এবং সীসার দ্রব্য সকল ইহারা কোন উচ্ছিষ্টাদি কর্ত্তৃক দূষিত হইলে ক্ষার, অম্ল এবং জল দ্বারা যথাক্রমে তিনবার মাজিলে তবে শুদ্ধ হইবে এবং ঐ সকল ধাতুময় দ্রব্য সূতিকা, শব, বিষ্ঠা, মূত্র এবং রজস্বলার রক্ত দ্বারা দূষিত হইলে উহার মধ্যে যে পাত্রটী যতকাল অগ্নির তাপ সহ্য করিতে সক্ষম হইবে, প্রক্ষালনের পর তাহাকে তত কাল তাতাইতে হইবে, তবে সংক্রামক বীজাণু নষ্ট হইবে।

সোণা, রূপা প্রভৃতি উৎকৃষ্ট ধাতু সকল কেবল জলে প্রক্ষালিত করিলেই শুদ্ধ হয়। কাঁসার পাত্র ছাই দ্বারা শুদ্ধ হয়। তামা এবং পিত্তলের পাত্র কেবল অম্ল মাখা-ইলে শুদ্ধ হয় এবং মাটির পাত্র পুনর্ব্বার আগুনে পক্ক করিলে শুদ্ধ হয়। শাস্ত্রে আছে—পা ধোয়া জলের দ্বারা দূষিত অথবা গো কর্ত্তৃক আঘ্রাত কাঁসার পাত্র এবং গণ্ডুষ বা কুলকুচার জল স্পৃষ্ট কাংস পাত্র দশ দিন বায়ু এবং সূর্য্যকিরণে রাখিলে তবে তাহা শুদ্ধ হইবে। আর একটী শাস্ত্রীয় বচন আছে যে, যে কোন ভোজনপাত্রে পদপ্রক্ষালন বা কুল্‌কুচার জল ফেলিলে পূর্ব্বোক্ত প্রকার শুদ্ধি হইবে। আজকাল এই যে এত সংক্রামক রোগ কোন্ পাপে কি হইতেছে তাহা কে বলিবে? হোটেলে গিয়া দশ জনের উচ্ছিষ্ট বা কুলকুচার পাত্রে "চা" পান করা হয়—ইহাতে যে সংক্রামক রোগোৎপাদন করে না, তাহা কে বলিবে? "চা" ওয়ালা একবার মাত্র ঐ পাত্রটী মলিন জলে ধৌত করিয়া আবার ঐ পাত্রে চা দিয়া থাকে। এইরূপ একপাত্রে সোডা লিমনেড্ প্রভৃতি ব্যবহারেও সংক্রামক রোগ, এক ব্যক্তি হইতে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়।

বস্ত্রশুদ্ধি ঃ—এক্ষণে বস্ত্রাদি শুদ্ধির কথা সংক্ষেপে বলা যাইতেছে, অঙ্গিরা বলেন, "সহস্র রোমনির্ম্মিত বস্ত্র অর্থাৎ কম্বল ইত্যাদি বায়ু, অগ্নি এবং সূর্য্য ও চন্দ্রের কিরণ স্পর্শেই শুদ্ধ হয়। মেষ লোমে নির্ম্মিত বস্ত্র

রেতঃস্পৃষ্ট হইলেও দূষিত হয় না। কৌষেয় বস্ত্র, আধিক বস্ত্র ও নেপাল দেশীয় কম্বল প্রভৃতি অরিষ্টচূর্ণ দ্বারা, অংশুপট্ট শ্রীফল দ্বারা ও কৌম বস্ত্র শ্বেত সর্ষপাদি দ্বারা এবং সাধারণ বস্ত্র অগ্ন্যুত্তাপে সিদ্ধ করিয়া শুদ্ধ করিবে। অথবা জলে ধুইয়া সূর্য্য কিরণে দিয়া শুদ্ধ করিবে। তবে শবসম্বন্ধীয় বস্ত্রাদি একেবারে পরিত্যাগ করাই বিধেয়।

বালকদিগের পুষ্টির অভাব।

নহর বা নগরের পাঠশালায় ও স্কুলে যে তরুণ সুকুমারদল পাঠ করে তাহাদের মধ্যে অনেকেই অভুক্ত, অপুষ্ট, শ্রীহীন, বলহীন, স্বাস্থ্যহীন। তাহারা কোন বিশেষ ব্যাধিগ্রস্ত নয়, কোন রোগ যন্ত্রণায় কাতর নয়, তথাপি তাহারা অক্ষম অসুস্থ দুর্ব্বল। পল্লীগ্রামে পাঠশালার ছুটির পর যে বালকদল আনন্দে কোলাহল করিয়া গৃহে ফিরিতেছে, তাহাদিগকে দেখুন, আর বৈকাল ৪টার পর সহরের স্কুল হইতে যে শিক্ষার্থীগণ বাহির হইতেছে, তাহাদিগকে দেখুন, সেই ভবিষ্যতের জাতির ও সমাজের আশা ভরসা বালকদিগকে দেখুন, দেখিবেন, কাহার আনন বিশুষ্ক মলিন, কাহার দেহ অতি শুষ্ক তালপত্রসম, কাহারও আকৃতি খর্ব্ব বয়সোপযোগী বর্দ্ধিত হয় নাই, কত জীর্ণশীর্ণ ভগ্ন দেহ। কোথায় শক্তিমান দেহ, পরিণত আকৃতি, বালকসুলভ আনন্দ, বিপুল প্রাণের প্রবাহ?

শিশুকালে প্রকৃত পুষ্টির অভাবেই বালকদিগের এইরূপ অস্বাভাবিক বর্দ্ধন। কেহ কেহ বলেন কোমল স্বাস্থ্য, ভগ্নস্বাস্থ্য, বা উপদংশগ্রস্ত, যক্ষ্মারোগগ্রস্ত বা মদ্যপায়ী পিতামাতার সন্তানগণ এরূপ দুর্ব্বল কোমল ক্ষীণপ্রাণী অপরিণত হয়। তবে অধিকাংশ নবজাত শিশুই স্বাস্থ্যসম্পন্ন থাকে, নিয়মিতরূপে যত্ন সহকারে সেবাশুশ্রূষায় লালনপালন করিলে শিশু সবলদেহ পূর্ণ পরিণত হয়। শিশুকালে মাতাপিতার লালনপালন দোষেই তাহারা স্বাস্থ্যসুখ হারাইয়া দুর্ব্বহ দুঃসহ ভারস্বরূপ জীবন দুঃখে বহন করে। গরীবের ঘরে যাহারা জন্মায় তাহারা বস্তুতই কৃপার পাত্র। মাতা নানা গৃহস্থালী কর্ম্মের মধ্যে ৫।৬টি শিশুসন্তানের উপযুক্ত সেবা করিতে পারেন না, পিতা অস্বচ্ছলতাবশতঃ পুত্র কন্যাদিগকে পুষ্টিকর আহার সামগ্রী খাওয়াইতে পারেন না; অস্বাস্থ্যকর গৃহে অনিয়মিত জীবন যাপনে, মাতাপিতার ব্যাধি দুঃখ দারিদ্র্যভারে কত শত শিশু মৃত্যুমুখে পতিত হয়, যাহারা মরে না তাহারা এইরূপ অস্বাভাবিকরূপে বর্দ্ধিত হয়। গরীবের গৃহে শিশুরা মরে যত্নাভাবে, আর ধনীদিগের গৃহে শিশুরা মরে অতি যত্নে। সেখানে যত্নের অন্ত নাই, ঘণ্টায় ঘণ্টায় খাওয়ান, ধূলা লাগিবে বলিয়া তাহারা খেলা ছুটাছুটি করিতে পায় না; বেশী হাওয়া লাগিবে বলিয়া গৃহের দরজা জানলা বন্ধ; সে রাজার মতন বেশে সজ্জিত মণিহার শোভিত শিশুর 'খেলাধূলা আনন্দ সকলি যায় ঘুরে, বসন-ভূষণ হয় যে বিষমভার।'

শিশুপালন যে কি দায়িত্বপূর্ণ পুণ্য কর্ত্তব্য তাহা সৎসন্তানদের মাতারাই জানেন। দেশের বালিকা বিদ্যালয়গুলির কর্ত্তৃপক্ষদিগের সমীপে আমাদের বিনীত অনুরোধ এই যে, আপনারা ভবিষ্যৎ জাতির মাতৃকুলকে গড়িয়া তুলিবার ভার লইয়াছেন; তাঁহাদের জীবনের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ও মহত্তম কর্ত্তব্য সন্তানপালন; এই শিশুপালন সম্বন্ধে তাঁহারা যাহাতে অভিজ্ঞ হন তাহার ব্যবস্থা করুন।

শিশুর আহার, বিহার, বেশভূষা, নিদ্রা ইত্যাদি সকল অভ্যাসগুলির প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে। আহারের নিয়মিত সময় থাকিবে, মধ্যবর্ত্তীকালে শিশু কোন আহার গ্রহণ করিবে না। কোন কোন মাতা, আমার

ছেলে খুব কম খায় বলিয়া দুঃখ করেন, কোন কোন দিন জোর করিয়া খাওয়াইয়া বালকদিগের রোগ আনয়ন করেন; তাঁহারা জানেন না এ অগ্নিমান্দ্যের কারণ শিশুর অনিয়মিত আহার।

শিশুর শয়নকাল সর্ব্বদা নিয়মিত হওয়া উচিত। ছয় হইতে দশ বৎসর বয়স্ক বালকের ১০।১১ ঘণ্টা এবং দশ হইতে ষোল বৎসর বয়স্ক বালকের ৮।৯ ঘণ্টা ঘুমান উচিত। শিশুকাল হইতে যদি নিয়মিতরূপে ঘুমাইবার অভ্যাস গঠিত হয় তবে স্বাস্থ্যের সমূহ মঙ্গল হয়।

রাত্রি জাগরণ ও দিবায় উত্থান খুবই মন্দ অভ্যাস। কোন কোন পরিবারে শিশুগণ ১০।১১টা রাত্রি পর্য্যন্ত জাগে। শিশুদিগের বৃদ্ধির জন্য নিদ্রার অত্যন্ত প্রয়োজন। সকাল সকাল শুইয়া উষায় জাগিলে দেহে ও মনে এক নূতন শক্তি ও আনন্দের আবির্ভাব হয়। শয়নগৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও মুক্ত হওয়া উচিত। শিশুর ক্রীড়া বেশভূষা ইত্যাদি সকলদিকে মাতার স্নেহের ও যত্নের দৃষ্টি থাকিবে। শিশুকালে সদ্‌অভ্যাস গঠিত হইলে এবং বয়োবৃদ্ধি সহকারে পালিত হইলে শিশু সুন্দর স্বাস্থ্যবান বালক ও প্রকৃত পুরুষ হইবে।

শিশুকে যথার্থরূপে লালনপালন না করিলে, মাতাপিতাকে পরে অনেক কষ্ট ভোগ করিতে হয়, শিশুর ব্যথা আর কি বলিব। বালকের নিত্য অসুখ, মাতাপিতার চিন্তা ও কষ্টের অবধি নাই, পুত্রটি কৃশ, দুর্ব্বল, মলিন, ক্ষীণপ্রাণ। সংক্রামক ব্যাধির করালকবলে পতিত হইবার খুবই সম্ভাবনা; হাম, বসন্ত, হুপিংকাশি, নিউমোনিয়া, যক্ষ্মারোগ ইত্যাদি দ্বারা অতি সহজেই আক্রান্ত হইতে পারে। ব্যাধির পর ব্যাধি হইতেছে, মাতাপিতা জানেন না এ শিশু অপালনের ফল; বালকের মাংশপেশী দৃঢ় নয়, শীঘ্রই শ্রান্ত হয়, ক্রীড়া করিতে চায় না, রক্তসঞ্চালন অতি মৃদু, মাঝে মাঝে শীতস্ফোট (chilblain) হয়, অগ্নিমান্দ্য হয়, 'দিন দিন আয়ুহীন, হীনবল দিন দিন',—এ সকলই শিশু অযত্নের ফল।

উপযুক্ত খাদ্যের অভাব, অনিয়মিত ভোজন, অস্বাস্থ্যকর গৃহে ও পল্লীতে বাস এবং মাতাপিতা হইতে প্রাপ্ত ব্যাধি ও দৌর্ব্বল্য এই কয় কারণেই দেশের বহু বালক অসুস্থ পঙ্গু, তেজহীন স্বাস্থ্যহীন।

বালক কেন পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করিতেছে না, তাহা জানিতে হইবে, তাহার ওজন লইতে হইবে, বার বার চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করাইতে হইবে এবং কারণ নির্ণয় করিয়া তাহা দূর করিতে হইবে। বঙ্গীয় পিতৃমাতৃগণের এ মহান্ কর্ত্তব্য রহিয়াছে, ভবিষ্যৎ বংশের জন্য সকল কষ্ট সহ্য করিতে হইবে ত্যাগ স্বীকার করিতে হইবে, তাহা না হইলে এ ক্ষীণজীবী বাঙ্গালী চিরকাল অর্দ্ধমৃত থাকিবে।

তাম্রকূট না কালকূট?

ধূমপান নিবারণী সমিতি (Anti-Smoking Society) হইতে

শ্রীনরেন্দ্র নাথ বসু লিখিত—

অনেকদিন পূর্ব্বেই তাম্রকূট এদেশে সামাজিক হিসাবে চলিতে আরম্ভ হইয়াছে। আগন্তুককে তামাকের ধূমপান করিতে দেওয়া সামাজিক অভ্যর্থনার একটি প্রধান অঙ্গ। বর্ত্তমানে বিদেশী সিগারেটের প্রচলন হওয়াতে অতি অল্প বয়স্ক বালকগণের মধ্যেও ধূমপানের কদভ্যাস বদ্ধমূল হইয়াছে। স্কুল কলেজের ছাত্রগণের মধ্যে ধূমপানের বিশেষ আধিক্য দেখা যাইতেছে। পাশ্চাত্যগণের অনুকরণেও অনেকে সিগারেট, চুরুটের দাস হইয়া পড়িয়াছেন। ক্রমশঃই তামাকের ব্যবহার বিশেষ বৃদ্ধি পাইতেছে। চীন আফিম পরিত্যাগের

জন্য গত কয়েক বৎসর ধরিয়া যেরূপ প্রাণপন চেষ্টা করিয়াছে, সেইরূপ চেষ্টা না করিলে তামাকের হস্ত হইতে এদেশবাসীর নিস্তার পাওয়া দুরূহ হইবে।

প্রথমে যখন চীনদেশে আফিম-চাষ আরম্ভ হয় তখন "স্বর্গপ্রেরিত ওষধি" নামে আখ্যাত হইত। পূর্ব্বে অতি অল্প লোকে ইহা ব্যবহার করিত। ক্রমে সর্ব্ব-সাধারণের মধ্যে আফিমের ব্যবহার অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইল। দেশহিতৈষিগণ এই কদভ্যাসের মূলচ্ছেদ করিতে বদ্ধ পরিকর হইলেন। অবশেষে বাৎসরিক ৯০০০০০০০ কোটী টাকা ক্ষতি স্বীকার করিয়া চীনদেশ হইতে আফিম দূরীভূত করা হইয়াছে।

৩০০ বৎসর পূর্ব্বে জাপানে তামাকের প্রচলন আরম্ভ হয়। তখন তামাককে মূল্যবান ঔষধ জ্ঞান করা হইত। তামাকের ব্যবহার যখন অত্যধিক হইতে লাগিল তখন ১৯০০ খৃষ্টাব্দে জাপানী পার্লামেণ্ট আইন করিয়া ২০ বৎসরের কম বয়স্ক যুবকগণের পক্ষে ধূমপান নিষেধ করিয়া দিলেন।

অনারেবল মিষ্টার নিমোটি উক্ত আইন জারির সময় জাপানী পার্লামেণ্ট সভায় বক্তৃতায় বলিয়াছিলেন—

"কেন এই আইনজারি করা হইল তাহার কারণ সংক্ষেপে বলিতেছি। বর্ত্তমানে আমাদের বিদ্যালয়ের ছাত্রেরা অল্পমূল্যের বিদেশী সিগারেট ব্যবহার আরম্ভ করিয়াছে। আমাদের এই ভয় হয় যে, ইহার ফলে আমাদের দেশের চীন ও ভারতের ন্যায় দুর্দ্দশা হইবে। আফিমের ন্যায় তামাকেও, যদ্দ্বারা শরীরের স্নায়ু সকলের অসাড়তা আনে ও ছেলেদের মানসিক শক্তি হ্রাস করে এরূপ মাদকীয় বিষ পাওয়া যায়। এই জন্য আমাদের জাতীয়তা রক্ষার্থে আমরা বালক ও যুবকদিগকে ধূমপান করিতে দৃঢ়রূপে নিষেধ করিতে বাধ্য হইলাম। যদি ইউরোপ ও আমেরিকা হইতে এ জাতিকে আরও উচ্চ করিতে চাই, তবে এই দেশের ভবিষ্যত পিতা—স্কুলের যুবকদিগকে আমরা ধূমপান করিতে প্রশ্রয় দিব না।"

উৎপত্তি ও প্রচলন—১৪৯২ খৃষ্টাব্দের নভেম্বর মাসে কলম্বাস আমেরিকার কিউবা দ্বীপ আবিষ্কার করেন। তাঁহার লোকেরা প্রথমে সেই দেশে মার্কিন বর্ব্বরজাতিগণকে তামাক সেবন করিতে দেখে। কিউবা হইতে Herandez de Toledo নামক জনৈক ব্যক্তি স্পেন দেশে তামাক আনয়ন করে। ১৫৬০ খ্রীষ্টাব্দে John Nicot নামে এক ব্যক্তি স্পেন দেশ হইতে ফরাসী দেশে তামাকের গাছ চালান করে। তাহার নাম অনুসারেই তামাককে "নিকোটিনা টোব্যাকম" নামে অভিহিত করা হয়। আমেরিকার Virginia হইতে ইংলণ্ডে প্রথমে তামাক আনয়ন করা হয়। ১৫৬৫ খৃষ্টাব্দে Sir John Hawkins দ্বারা ইহা প্রথমে প্রচলিত হয়, পরে Sir Walter Raliegh এতদভ্যাস প্রচলনে বিশেষ উৎসাহ প্রদান করিয়াছিলেন। এইরূপ কথিত আছে যে, Sir Walter Raleigh একদিন নিজগৃহে বসিয়া তামাক সেবন করিতে করিতে পিপাসিত হন এবং তাঁহার ভৃত্যটিকে বিয়ার মদ্য আনয়নের আদেশ দেন। ভৃত্যটি ইতিপূর্ব্বে কখনও তামাক সেবন দেখে নাই। সে বিয়ারপূর্ণ বড় পান পাত্রটি আনিতে আনিতে দেখিল যে, তাহার প্রভুর দেহে অগ্নি লাগিয়াছে এবং মুখ ও নাসিকা দিয়া ক্রমাগত ধুম বহির্গত হইতেছে। ভৃত্য আর কালবিলম্ব না করিয়া, অগ্নি নির্ব্বাণের জন্য প্রভুর মস্তকেই সমস্ত বিয়ার ঢালিয়া দিয়াছিল।

১৬১৫ খৃষ্টাব্দে Sir Thomas Roe নামক জনৈক ইংরাজ রাজদূত জাহাঙ্গীর বাদসাহের সভায় আসেন, তিনিই ভারতে তামাক ও আলু আনয়ন করেন। সেই সময় হইতেই ভারতে তামাক প্রচলিত হইয়া আসিতেছে।

প্রচলনে বাধাঃ—তামাকের ব্যবহার যখন প্রথম প্রচলিত হয়, তখন সর্ব্বত্রই ইহার বিরুদ্ধে একটা প্রতিকুলাচরণ দৃষ্ট হইয়াছিল। তবে ওহাবি মুসলমান ব্যতীত অপর কোন জাতিরই বিরুদ্ধাচরণ বেশীদিন মাথা তুলিয়া দাঁড়াইতে পারে নাই। সকলেই কালে তামাকের নিকট বশ্যতা স্বীকার করিয়াছে, কেবল ওহাবিরাই আজ পর্য্যন্ত তামাক কোন আকারে

স্পর্শ করে না। পূর্ব্বে ইউরোপীয় তুরস্ক দেশে কেহ ধূমপান করিলে তাহার নাসিকার মধ্যে তামাকের পাইপ্‌টি গুঁজিয়া দিয়া নগরের সর্ব্বত্র পরিভ্রমণ করাইয়া অপমানিত করা হইত। পূর্ব্বে রুষিয়াদেশে তামাক খাইবার প্রথম অপরাধে বেতমারা, দ্বিতীয় অপরাধে নাককাটা এবং তৃতীয় অপরাধে প্রাণদণ্ডের ব্যবস্থা ছিল। রুষিয়ার সম্রাট পিটার দি গ্রেটের রাজত্বকালে কেহ নস্য লইলে, তাহার নাসিকা ছেদনের ব্যবস্থা প্রচলিত ছিল। পারস্যদেশে তামাক ব্যবহারের বিরুদ্ধে এরূপ কঠোর দণ্ড প্রচলিত ছিল যে, যাহারা তামাক খাইত তাহারা দেশ ছাড়িয়া জঙ্গলে ও পাহাড়ে পালাইতে বাধ্য হইয়াছিল। সুইজারল্যাণ্ডদেশে তামাক খাওয়া কঠিন অপরাধের মধ্যে গণ্য হইত। ইংলণ্ডের রাজা প্রথম জেমস্ তামাক ব্যবহার নিবারণকল্পে যথেষ্ট চেষ্টা করিয়াছিলেন। অন্যান্য দেশেও বহু পদস্থ ব্যক্তি তামাকের বিরুদ্ধবাদী ছিলেন। শিখগুরু নানক তাঁহার শিষ্যমণ্ডলীর মধ্যে তামাকের ব্যবহার নিষেধ করিয়াছিলেন, কিন্তু সম্রাট আকবরের উদার-নীতির গুণে ভারতবর্ষে তামাকের ব্যবহারের জন্য কাহাকেও কোন নির্য্যাতন ভোগ করিতে হয় নাই।

তামাক-বিষঃ—তামাকে নিকোটিন নামক এক প্রকার পদার্থ পাওয়া যায়। তামাকের পাতায়, মূলে, বীজে এবং ধূমেও নিকোটিন থাকে। নিকোটিন প্রবল বিষধর্ম্মযুক্ত পদার্থ। ইহার একবিন্দু মাত্র উদরস্থ হইলে প্রাণ হানি হইবার সম্ভাবনা। হাইড্রোসিয়ানিক এসিড দ্বারা যেরূপ হটাৎ অল্প সময়ের মধ্যে প্রাণনাশ করা যায়, নিকোটিনেও তদ্রূপ হইয়া থাকে। কড়া তামাকে শতকরা ৬ হইতে ৮ ভাগ নিকোটিন পাওয়া যায়।

আমেরিকার কোন এক হাতুড়ে চিকিৎসক একটি বালকের মস্তকে একটু ক্ষত হওয়ায়, তাহাতে বিশুদ্ধ নিকোটিন বিষ প্রয়োগ করিয়াছিল, ইহাতে বালকটির তৎক্ষণাৎ মৃত্যু ঘটিয়াছিল।

মস্ক সহরে ১৮৫৭ খৃষ্টাব্দে কাউণ্ট ডি চোকার্ম্মের প্রাণ দণ্ড হয়। তিনি বলপূর্ব্বক নিজ ভ্রাতাকে নিকোটিন বিষপান করাইয়া হত্যা করিয়াছিলেন।

তামাক হইতে একপ্রকার তৈল প্রস্তুত করিয়া আফ্রিকার হটেণ্টট্ জাতি তদ্দ্বারা সর্প মারিয়া থাকে। এক ফোঁটা তৈল লাগিলেই সর্প তৎক্ষণাৎ মরিয়া যায়।

বিলাতের Lancet নামক প্রসিদ্ধ ডাক্তারী পত্রিকায় সিগারেট সম্বন্ধে এক অনুসন্ধানের ফল প্রকাশিত হইয়াছিল। তাহা পাঠে জানা যায় যে "সিগারেট ধূমে নিকোটিন বিষ ব্যতীত Aldehydes, Acrylaldehyd, Acrolien প্রভৃতি অন্যান্য অনিষ্টকর পদার্থ পাওয়া যায়। এই পদার্থগুলি অত্যন্ত উত্তেজক।"

Aldehydes পদার্থের ক্রিয়ায় দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গে কম্প ও মাংসপেশীতে আক্ষেপ হইতে দেখা যায়। বেশী সিগারেট ব্যবহারে এই বিষের ক্রিয়ায় দেহের অবসন্নতা, মূর্চ্ছা রোগ প্রভৃতির উৎপত্তি হইয়া থাকে।

তামাক সেবনের কুফলঃ—আমেরিকার বিখ্যাত ডাক্তার কেলগ বলেন—"তামাকে বর্দ্ধনশীলতার ক্ষতি করে এবং মস্তিষ্ককে নিস্তেজ করে।" "পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে Yale Collageএর ছাত্রদিগের মধ্যে, এক বৎসরে, ধূমপান-কারী ছাত্রদিগের অপেক্ষা অপর ছাত্রগণের ওজন, উচ্চতা ও বক্ষের আয়তন অনেক বৃদ্ধি পাইয়াছে।" এই সকল কারণে মার্কিন দেশের নানা জেলায়, ফ্রান্সে, সুইটজারল্যাণ্ড, জাপান, ক্যানাডা, কেপ্‌কলনি, নিউ-সাউথ ওয়েলস প্রভৃতি স্থানে আইনজারি করিয়া ১৬ হইতে ২০ বৎসরের ন্যূন বয়স্ক বালকগণের পক্ষে তামাক সেবন নিষিদ্ধ হইতেছে।

Tobacco Heart:—নামক রোগ তামাক ব্যবহারের ফলে জন্মিয়া থাকে। তামাকে হৃৎপিণ্ডের যে কি ক্ষতি করে, সাধারণ লোকের হৃৎপিণ্ডের গতির সহিত তামাকসেবীর হৃৎপিণ্ডের গতির তুলনা করিলেই তাহা বেশ বুঝা যায়। তামাকে হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করে বলিয়া ফুটবল, টেনিস্ ও মল্লক্রীড়কদিগকে ওস্তাদেরা

তামাক ছাড়িতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। তামাকসেবীর নাড়ির গতি ক্ষীণ ও দুর্ব্বল হয়।

তামাকে আয়ু ক্ষয় করে। পরীক্ষা করিলে দেখা যায় যে, তামাক সেবন করিতে করিতে হৃৎপিণ্ড উত্তেজিত হয় এবং নাড়ীর গতি ৬০—৭০ হইতে ১২০—১৩০ পর্য্যন্ত উঠে, আবার ধূমপান শেষ হইতে না হইতে নাড়ীর গতি ৪০এ নামিয়া আসে। এইরূপে তামাক হৃৎপিণ্ডকে নিস্তেজ করে। হৃৎপিণ্ডকে দুর্ব্বল করে বলিয়া তামাক দ্বারা আয়ুও ক্ষয় হয়।

তামাকে অন্যান্য নেশা করিবার ইচ্ছাও বৃদ্ধি করে। বহুদেশ পর্য্যটক মার্কিন চিকিৎসক ডাক্তার ডি, এইচ, ক্রেশ বলেন "যে দেশে তামাক বেশী ব্যবহৃত হয় সে দেশে মদ্যপানও বেশী চলে। প্রায় সকল মদ্যপায়ীই তামাক সেবী, তাহারা তামাকে আরম্ভ করিয়া সুরায় জীবন শেষ করে।"

Tobacco Blindness :—তামাক সেবন জনিত অন্ধতা। ম্যান্‌চেষ্টার Royal Eye Hospital এর ডাঃ McNab বলেন—"সপ্তাহে ১॥০ আউন্স তামাক (যাহা পাইপে সেবন করা হয়) ব্যবহারে দৃষ্টি শক্তি হ্রাস করিয়া দেয়।" ডাক্তারি ভাষায় এই রোগের নাম Tobacco Amaurosis.

Tobacco Paralysis :—তামাক সেবন জনিত পক্ষাঘাত। তামাক ব্যবহারে শরীরকে অবশ করিয়া দেয়। চিকিৎসকেরা বলেন, Creeping Paralysis নামক পীড়া অনেক সময় তামাক ব্যবহারেই হইয়া থাকে। অধিক পরিমাণে তামাক ব্যবহার করিলে Locomotor Ataxia নামক রোগ জন্মে। এই রোগে লোকে চলিবার সময় মদ্যপায়ীর ন্যায় হেলিতে দুলিতে থাকে।

Smokers Cancer :—তামাক সেবনে ক্যানসার বা কর্কট রোগ উৎপাদন করে। কলিকাতার হাসপাতাল সমূহে অনেক সময় এইরূপ Cancer গ্রস্ত রোগী দেখা যায়।

ধূম লাগিয়া গৃহ যেরূপ মলিন হয় সেইরূপ তামাকের ধূমে শ্বাসনলীতে ময়লা জমে। ইহার ফলে অনেক সময় কাসি এমন কি যক্ষ্মা রোগেরও উৎপত্তি হয়।

তামাক স্নায়ুপীড়ার উৎপাদক। বাঙ্গালার অনেক যুবক ধূমপানের ফলে (Nervous Debility) স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য রোগে কষ্ট পান।

বহু অজীর্ণরোগের মূলকারণও তামাক সেবন। মার্কিণদেশের ডাক্তার মেন্‌ডলসন Military Medical Academy বিদ্যালয়ের ১০০০ ছাত্রের মধ্যে পরীক্ষা করিয়া দেখেন যে, তামাক সেবীর মধ্যে বেশীর ভাগেরই ফুস্‌ফুস্ ও পাকস্থলীর পীড়া হইয়া থাকে।

তামাক সেবনে স্বরযন্ত্রের রোগ জন্মে। চিকিৎসা শাস্ত্রে এই রোগের নাম Smoker's sore-throat.

তামাকের বিষ ঘ্রাণ শক্তির হ্রাস করে। ব্যবহারকারীর ও সিগারেট ধূমপায়ীর এই দুর্ব্বলতা শীঘ্র প্রকাশ পায়।

গভর্ণমেণ্টের রাসায়নিক পরীক্ষক রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুনীলাল বসু, এম্, বি, এফ্, সি, মহাশয় তাঁহার "শারীর স্বাস্থ্য-বিধান" পুস্তকে তামাকের আলোচনায় লিখিয়াছেন,—"যে কোন আকারে তামাক ব্যবহৃত হউক না কেন, উহা বিষাক্ত পদার্থ। * * অতি অল্প মাত্রায় নিকোটিন প্রথমতঃ ঈষৎ উত্তেজক ক্রিয়া প্রকাশ করে, মাত্রা কিঞ্চিদধিক হইলে শিরঃ ঘূর্ণন, বমনেচ্ছা, বমন, আলস্য, নিদ্রালুতা, দর্শন ও শ্রবণ শক্তির ক্ষীণতা, ঘর্ম্ম, তালুর শুষ্কতা ও খা কৃচ্ছ্রতা উপস্থিত হয়।"

"আমাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য তামাকের মোটে আবশ্যক নাই। * * * যে কোনরূপ মাদকদ্রব্যের পরিবর্জ্জন যে সর্ব্বতোভাবে বাঞ্ছনীয়, তৎসম্বন্ধে কোন মতভেদ থাকিতে পারে না।"

বালক ও যুবকদিগের ধূমপান সম্বন্ধে তিনি লিখিয়াছেন—

"বালক ও যুবকদিগের বৃদ্ধিশীল স্নায়ুমণ্ডলী ও শারীরিক অপরাপর যন্ত্রাদি ইহার বিষক্রিয়া দ্বারা

বিকারপ্রাপ্ত হইয়া পড়ে। তাহাদের পরিপাক শক্তি ক্ষীণ হয়, মানসিক পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা কমিয়া যায়, স্মৃতিশক্তি দুর্ব্বল হয় এবং ক্রমে তাহারা নিতান্ত আলস্যপরায়ণ হইয়া পড়ে।"

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের সদস্য কবিরাজ শ্রীযুক্ত যামিনীভূষণ রায় কবিরত্ন, এম্, এ, এম্, বি, মহাশয় তাঁহারা "স্বাস্থ্যনীতি" পুস্তকে লিখিয়াছেন —

"তামাক যে শরীরের পক্ষে বিষম অনিষ্টকর তাহা সহজেই বুঝা যাইতে পারে। যে ব্যক্তি কখনও তামাক খায় নাই, তাহাকে তামাক খাওয়াইলে তাহার বমি, মাথাঘোরা, গা ঘোরা প্রভৃতি উপসর্গ ঘটে।"

"তামাক সেবনে অভ্যস্ত ব্যক্তির মস্তিষ্ক ফেকাশে ও রক্তশূন্য হয়, পাকস্থলীতে লাল লাল গোলাকার দাগ হয়, ফুস্‌ফুস্ ফেকাশে হয়, হৃদ্‌যন্ত্র দুর্ব্বল, রক্তপূর্ণ ও সম্পূর্ণরূপে রক্তসঞ্চালনে অসমর্থ হয় এবং রক্ত অত্যন্ত তরল হইয়া যায়। দীর্ঘকাল তামাক খাওয়ার ফলে শরীরের রোগ প্রতিষেধক শক্তি কমিয়া যায় এবং অজীর্ণ, গলায় ক্ষত, হৃদ্‌রোগ, যক্ষ্মা, পক্ষাঘাত, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে। তামাকে অনেক সময় মনুষ্যের চরিত্রকে কলুষিত করিয়া থাকে। তামাকসেবীর পুত্র কন্যা প্রায়ই দুর্ব্বল এবং স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যযুক্ত হয়।"

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের পরীক্ষক, রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত হরিনাথ ঘোষ এম্, ডি, মহাশয় তাঁহার "স্বাস্থ্য-তত্ত্ব" নামক স্কুল পাঠ্য পুস্তকে লিখিয়াছেন—

"যাহারা বিদ্যা অধ্যয়নে প্রবৃত্ত, তাহাদের পক্ষে তামাক অতি কুফল উৎপন্ন করে। স্মরণশক্তি কম হওয়া, হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল হওয়া, বুক ধড়ফড় করা, ক্ষুধামান্দ্য, অল্প শারীরিক পরিশ্রমে কাতর বোধ করা এবং পরিশ্রমে অনিচ্ছা, চক্ষুর দীপ্তি কমিয়া যাওয়া; এসমস্ত ঘটিয়া থাকে। অধিক পরিমাণে তামাক সেবনে, কেহ কেহ মাথা ঘুরিয়া পড়িয়াও যাইতে পারে এবং বমি হইতে পারে।" "মানুষের সচরাচর শীতকাল ও বর্ষাকালে কণ্ঠের মধ্যে প্রদাহ হইয়া গলায় বেদনা, কাসি, ও স্বরভঙ্গ হইয়া একটা ব্যাধি জন্মে। যে সব বালকেরা লুকোচুরি করিয়া তামাক খাইতে শিখে, তাহাদের তামাক খাওয়ার ফলে ঐ রোগ দীর্ঘকাল স্থায়ী হইয়া পরিণামে হাঁপানি ও কাস রোগের সৃষ্টি হইয়া অকালমৃত্যু ঘটিতে পারে।"

ডাক্তার শ্রীযুক্ত সুবোধচন্দ্র মিত্র এল্, এম্, এস্, মহাশয় প্রথম বর্ষের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত "তামাক" প্রবন্ধে লিখিয়াছেন—

"শরীরের উপর তামাকের বিষময় কার্য্য দ্বিবিধ, প্রথমতঃ ইহার বিষ আমাদের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিয়া যে যে যন্ত্রের সংস্পর্শে আসে তাহাদের বৈলক্ষণ্য জন্মায় এবং দ্বিতীয়তঃ শরীরাভ্যন্তরে প্রবেশ করিবার পর রক্তের সহিত মিশিয়া স্নায়ুর বৈলক্ষণ্য জন্মাইয়া থাকে।"

"তামাকের ধূম শ্বাসনলীর ভিতর দিয়া ফুস্‌ফুসের মধ্যে পৌছায়। এইরূপে অধিকদিন ধরিয়া এই ধূম শ্বাসনলীর ও ফুস্‌ফুসের ভিতর যাতায়াত করায় তথাকার শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে প্রদাহ উপস্থিত হয়। ইহার ফলে শুষ্ক কাসি, গলায় বেদনা, কণ্ঠস্বর বিকৃতি এবং হাঁপানির সৃষ্টি হইয়া থাকে। আজকাল এদেশে যক্ষ্মা রোগ দিন দিন ভয়ানক রূপে বৃদ্ধি পাইতেছে। শ্বাসনলীতে বা ফুস্‌ফুসে ধূমপান জনিত প্রদাহ থাকিলে যক্ষ্মা কীটাণু সহজেই এই স্থানে বৃদ্ধি পাইবার সুযোগ পায়।"

"তামাকের বিষে হৃৎপিণ্ডের কার্য্যে বৈলক্ষণ্য ঘটায়, মস্তিষ্ক দুর্ব্বল হইয়া যায় এবং মাংসপেশী শিথিল হইয়া পড়ে। কার্য্যে অনিচ্ছা, অবসাদ, উদ্যমহীনতা, স্মরণ শক্তির হ্রাস, শিরঃশূল, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, অনিদ্রা প্রভৃতি উপসর্গ ক্রমে ক্রমে তাম্রকূট সেবীর দেহ অধিকার করিয়া বসে। অধিক মাত্রায় তামাক ব্যবহার করিলে দৃষ্টি খারাপ হইয়া যায়, রসনার আস্বাদন শক্তি কমিয়া যায়, কখন কখনও কর্ণে বধিরতা আসিয়া পড়ে।"

আমেরিকার Yale Universityর ব্যায়াম শিক্ষক বলেন—"তাম্রকূট ধূমপায়ী সম্বন্ধে আমরা অনেক পরীক্ষা করিয়া জানিতে পারিয়াছি যে, বালক ও যুবক-

দিগের পক্ষে ধূমপান বিশেষ ক্ষতিকারক। অন্যান্য ছাত্রগণের ন্যায় ধূমপায়ী ছাত্রেরা পরীক্ষায় উচ্চস্থান অধিকার করিতে পারে না। ধূমপায়ীদিগের ফুস্‌ফুস্ দুর্ব্বল থাকে এবং শরীর সম্পূর্ণ পুষ্ট হয় না। আমি নিঃসন্দেহে বলিতে পারি যে, নিকোটিন (তামাক বিষ) বর্দ্ধনশীল যুবকদিগের বিশেষ ক্ষতিকারক।

ফিলাডেলফিয়ার বিশ্ববিখ্যাত ক্রীড়ক Mr. Connie Mack বলেন—"আমাদের সমিতির ক্রীড়কদিগের মধ্যে ধূমপানের প্রচলন নাই। আমরা ধূমপায়ীদিগের দুরবস্থা দেখিয়াছি বলিয়া সাধ্যমত আমাদের ক্রীড়কদিগকে তামাক ব্যবহার করিতে নিষেধ করি। যে ক্রীড়কেরা ধূমপায়ী তাহারা কোন কার্য্যের উপযুক্ত নহে। আমি গত ১২ বৎসর ধরিয়া বিশেষরূপে লক্ষ্য করিতেছি যে, যে বালক ১০ হইতে ১৫ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত সিগারেট অভ্যাস করে, সে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। যে কার্য্যে মস্তিষ্কের চালনার প্রয়োজন, সেরূপ কার্য্যে তাহারা সম্পূর্ণভাবে অনুপযুক্ত।

আমেরিকার কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক G. L. Meylan বলেন—"২৪ বৎসর স্বাস্থ্য সম্বন্ধে শিক্ষাদি দিয়া আমার এই অভিজ্ঞতা জন্মিয়াছে এবং আমি এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছি যে বর্দ্ধনশীল যুবকদিগের পক্ষে তামাক বিশেষ অনিষ্টকর।"

গত মার্চ্চের Good Health পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছিল—সিগারেট সেবন দোষই অধিকাংশ বালকদিগকে জুভিনাইল কোর্টে (বালকদিগের বিচারালয়ে) আনীত করে। মার্কিণদেশের কোন এক বিচারপতি বলেন যে, তাঁহার নিকটে বিচারের জন্য আনীত নানা দোষে লিপ্ত ৩০০ বালকের মধ্যে ২৯৫ জন সিগারেট-সেবী। বিখ্যাত হারভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি রিপোর্টে জানা যায় যে, শতকরা ৮৩জন ছাত্র ধূমপান করে, গত ৫০ বৎসরের মধ্যে কোন ধূমপায়ী ছাত্র ক্লাসের মধ্যে সর্ব্বপ্রথম স্থান অধিকার করে নাই।

ডাক্তার ক্রেসের "The tobacco habit" নামক পুস্তকে লিখিত আছে—"আফ্রিকার বুয়র যুদ্ধের সময় ইংলণ্ডের ম্যানচেষ্টার সহরের ১২০০০ সৈন্যের মধ্যে পরীক্ষা করিয়া ৮০০০ জনকে বাদ দেওয়া হয়। *** বাল্যকাল হইতে ধূমপান করাই তাহাদের অযোগ্যতার প্রধান কারণ।"

আর্থিক ক্ষতি ঃ—ধূমপানের জন্য কত অপব্যয় হয় এবং প্রতি বৎসর কত টাকা যে বিদেশে চলিয়া যায় তাহার ইয়ত্তা নাই। প্রতি সংসারেই তামাকের জন্য অল্পবিস্তর ব্যয় হইয়া থাকে। কলিকাতার কোন বিখ্যাত এটর্ণির মাসে ১০০৲ টাকার চুরুট খরচ হইয়া থাকে। দেশময় অন্নকষ্ট। তামাক খাইয়া পয়সা ও স্বাস্থ্য নষ্ট না করিয়া ক্ষুধার্ত্ত দুঃখীকে দান করিলে কি মনে অধিক শান্তি হয় না?

আমেরিকাতে কেবল ১৯১৪ খৃষ্টাব্দে সিগারেটের জন্য ৪২,৪৫৫৯১৯০ টাকা ব্যয় হইয়াছে। বাঙ্গলাদেশে তামাক, সিগারেটে কত ব্যয় হইয়াছে তাহার হিসাব বাহির করা দুরূহ ব্যাপার। ১৯১১ খৃষ্টাব্দে এক মুঙ্গেরের কারখানায় ৭৬৩৷৬ মণ সিগারেট প্রস্তুত হইয়াছিল। ১৯১৪তে নিশ্চয়ই আরও অধিক হইয়াছে। অন্য কারখানায় কত মণ হইয়াছিল, তাহা জানা যায় নাই। দার্জ্জিলিং হিমালয়ান রেলওয়ের এক শিলগুড়ি ষ্টেসনেই ১৯১০ খৃষ্টাব্দে ৭০৯২ মণ সিগারেট কাটতি হইয়াছিল। এ কেবল এক ষ্টেসনের খবর, এইরূপ বাঙ্গালার সকল ষ্টেসনে, হাটে, বাজারে, দোকানে, রাস্তায়, স্কুল কলেজের ছাত্রের মধ্যে কত টাকা যে পুড়িয়া ছাই হইতেছে, তাহার হিসাব কে রাখে। আমেরিকার ন্যায় যদি হিসাব রাখা হইত, তাহা হইলে অপব্যয়ের অঙ্ক দেখিয়া সকলেই চমকিত হইতেন।

ধূমপানে অর্থনষ্ট ব্যতীত, ধূমপায়ীর সামান্য অসাবধানতায় বৃহৎ অগ্নিকাণ্ড সংঘটিত হওয়ায় সময়ে সময়ে যে কত আর্থিক ক্ষতি হয়, তাহা কাহারও অবিদিত নাই।

সামাজিক ক্ষতি ঃ—তামাক ব্যবহারে সামাজিক হিসাবেও ক্ষতি হইয়া থাকে। সমাজের গণ্যমান্য ব্যক্তিগণ ধূমপায়ী হইলে তাঁহাদের আদর্শে

অপরেও ধূমপান আরম্ভ করে। পিতা বা জ্যেষ্ঠভ্রাতার দেখিয়া অনেক বালক ধূমপান করিতে শিখে। নিজে ধূমপান করিলেও কোন বুদ্ধিমান পিতাই ইচ্ছা করেন না যে তাঁহার বালক-পুত্রও ধূমপান করুক। শিক্ষা দিতে হইলে আদর্শ দ্বারা শিক্ষা দেওয়াই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। বাটীর কর্ত্তা যেখানে ধূমপায়ী নয় সেখানে প্রায় অপর কাহাকেও ধূমপান করিতে দেখা যায় না। ইহার বিপরীত স্থলে বিপরীত ভাবই দৃষ্ট হইয়া থাকে। তামাকখোরদের মুখে দুর্গন্ধ হয়, সকলেই সে গন্ধ অপ্রীতিকর বোধ করেন। যাঁহারা তামাক ব্যবহার করেন না, তাঁহারা তামাকের ধূমের নিকট অধিকক্ষণ বসিতে কষ্টবোধ করেন। তামাকসেবীকে সে জন্যও অনেকস্থলে লজ্জায় পড়িতে হয়।

নৈতিক ক্ষতি ঃ—অপর ব্যক্তি অপেক্ষা তামাক সেবীরই অধিক নৈতিক অবনতি ঘটিতে দেখা যায়। তামাকসেবী ক্রমে ক্রমে অন্য নেশারও বশীভূত হয়। ধূমপানবিরত ব্যক্তিগণ অপেক্ষা ধূমপায়ীরা অধিক দুষ্ক্রিয়ারত হইয়া থাকে। অন্যায় কার্য্যের জন্য বিচারালয়ে অভিযুক্ত ব্যক্তিগণের প্রায় সকলেই তামাকসেবী। অনেক স্থলে একজন তামাকসেবী অপরকেও তামাকসেবী করিয়া তাহার নৈতিক অবনতি ঘটায়।

তামাকসেবীদের অসার কথা:—অনেকে বলে হুকায় তামাক খাইলে কোন অপকার হয় না। জলের মধ্য দিয়া পরিষ্কৃত ধূমই বাহির হইয়া আসে, অপকারী পদার্থ সমূহ হুকার গলায় ও জলের মধ্যে থাকিয়া যায়। একথা ঠিক নহে! হুকার মুখে ছোট নল লাগাইয়া অনেকে ধূমপান করে, তাহাতেও ময়লা জমে। গড়গড়াতে যাহারা তামাক খায়, ময়লা জমার জন্য তাহাদেরও গড়গড়ার নল পরিষ্কার করিতে হয়। এমন কি ৪।৫ হাত লম্বা নলের মুখও তামাকের ধূমের ময়লায় বুজিয়া যায়। যখন এরূপ হয়, তখন তামাকের ধূমে যে আমাদের দেহের ভিতরের নলীতে ময়লা জমিয়া ক্ষতি হইবে না তাহা কে বলিতে পারে?

অনেকে বলে তামাক যখন এত বিষাক্ত, তখন এই যে এত লোক তামাক খাইতেছে তাহারা মরেনা কেন? তাহার উত্তর ঃ—মনুষ্য শরীর এমন কৌশলে নির্ম্মিত যে মারাত্মক বিষও ক্রমশঃ অভ্যাস করিলে সহ্য হইয়া যায় এবং সহজে প্রাণনষ্ট করে না। অনেক লোক এত অধিক পরিমাণে আফিম সেবনে অভ্যস্ত, যে সেই পরিমাণ আফিম সাধারণ লোকে সেবন করিলে নিশ্চয় মৃত্যু হয়। মাদকদ্রব্য সমূহ অভ্যস্ত ব্যক্তির আশু প্রাণনাশ না করিলেও বিলম্বে প্রাণনাশ করিয়া থাকে। যে ব্যক্তি আশী বৎসর বাঁচিত, আফিম, তামাক প্রভৃতি মাদকদ্রব্য সেবনের ফলে ৬০।৬৫ বৎসরেই তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

তামাক ব্যবহার নিবারণ ঃ—তামাকে স্বাস্থ্যের, সমাজের ও অর্থের বিশেষ ক্ষতি করে। ইহাতে নৈতিক অবনতিও ঘটে। বুদ্ধিমান মানব মাত্রেরই ইহার ব্যবহার হইতে বিরত থাকা অবশ্য কর্ত্তব্য। ধূমপানের কদভ্যাস বড়ই সংক্রামক। এরূপ দেখা গিয়াছে যে, একজন বালক সিগারেট খাইতে শিখিয়া বিদ্যালয়ের বহুসংখ্যক ছাত্রকে কুপথে আনয়ন করিয়াছে। ছাত্রদের সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অনিষ্টকর এই কদভ্যাস দমনে অভিভাবক ও শিক্ষকগণের যথাসাধ্য চেষ্টা করা আবশ্যক। সৎ আদর্শই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম কার্য্য করিবে। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলের শিক্ষা-বিভাগ ছাত্রদিগের মধ্যে এই কদভ্যাস নিবারণ করিবার জন্য শাস্তির ব্যবস্থা করিয়াছেন। হায়দ্রাবাদ প্রদেশে ১৬ বৎসরের ন্যূন বয়স্ক বালকের পক্ষে ধূমপান আইনানুসারে নিষিদ্ধ হইয়াছে। বিহার ও উড়িষ্যাপ্রদেশের শিক্ষা বিভাগের ডিরেক্টার বাহাদুর এক আদেশপত্র দ্বারা ছাত্রদের পক্ষে ধূমপান নিষেধ করিয়া দিয়াছেন। কলিকাতায়, ধূমপান নিবারণী সমিতি, বঙ্গীয় ছাত্রগণের মধ্যে ধূমপান নিবারণকল্পে নানারূপ চেষ্টা করিতেছেন।

কারখানায়, গভর্ণমেণ্ট অফিসে, বড় বড় গুদামে, ট্রেণে, ট্রামগাড়ীতে, জাহাজে এবং অন্যান্য নানাস্থানে "Smoking Strictly Prohibited" অর্থাৎ ধূমপান

একবারে নিষেধ" এই বিজ্ঞাপন দেওয়া থাকে। সামান্য ধূমপানের জন্য অগ্নিকাণ্ড হইয়া কত জাহাজ যাত্রীসহ জলিয়া গিয়াছে এবং কত অফিসের নথীপত্র ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়াছে, ইহা নিবারণ করাই উপরোক্ত বিজ্ঞাপন দিবার প্রথম কারণ। যাঁহারা ধূমপান করেন না তাঁহাদের তামাকের ধূমের দুর্গন্ধ ভোগ হইতে রক্ষা করা উহার দ্বিতীয় কারণ। ভারতে বড় বড় লাইনের সকল গাড়িতেই ধূমপান করা নিষেধ। বিলাতে রেলগাড়ীতে লেখা থাকে "For non-smokers" অর্থাৎ যাঁহারা ধূমপান করেন না তাঁহাদের জন্য। জার্ম্মাণ ও ইটালী দেশে, যাঁহারা তামাক সেবী নহেন তাহাদের জন্য রেলগাড়ীতে পৃথক্ প্রকোষ্ঠ থাকে। কলিকাতায় ট্রাম গাড়ীতে তামাক সেবীদের পশ্চাতের বেঞ্চীতে বসিবার নিয়ম করিয়া দেওয়া হইয়াছে। তবে এ মন্দ অভ্যাস কি না করিলেই নয়?

পরলোকগত Charles G. Emery এক সময়ে "American Tobacco Company"র কর্ত্তা ছিলেন। তিনি ১৫০,০০০ টাকা তাঁহার পৌত্রের জন্য রাখিয়া যান আর এইরূপ ব্যবস্থা করিয়া যান যে, পৌত্রটি ৩০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত যদি কোন প্রকার মাদকীয় দ্রব্য ও তামাক ব্যবহার না করেন তবেই ঐ অর্থ পাইতে পারিবেন। তামাকের ব্যবসাকারীও যদি তামাককে এরূপ ঘৃণা করিতে পারেন তবে অপর সকলের সেই তাম্রকূট বা কালকূট স্পর্শ না করাই উচিত।*

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। প্রাচীন লোকেরা বলিয়া থাকেন বৎসরের মধ্যে একবার জ্বর হওয়া বাঞ্ছনীয়। এই প্রকার হইলে পর শরীরের রস পাক পাইয়া শরীর স্বাভাবিক অবস্থাপন্ন হয়। ইহা কত দূর সত্য।

২। গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে কি প্রকার পারগেটিভ নেওয়া যুক্তিসঙ্গত। লেক্সন ট্যাবলেট ঐ অবস্থায় ব্যবহার করান যাইতে পারে কি?

৩। যাহার কোন কারণে Eye sight নষ্ট হইয়া গিয়াছে—তাহার Eye disease হইতে পারে কি? এই disease হইলে পর কোন চিকিৎসা দ্বারা পুনঃ দৃষ্টিশক্তি লাভ হইতে পারে কি?

শ্রীসুধাংশুপ্রভা চৌধুরী
গোবিন্দপুর চা-বাগান, (শ্রীহট্ট)।

উত্তর—

১। আমাদের শরীর একটী যন্ত্রবিশেষ। সমস্ত দিন কাজ করার পর যেরূপ বিশ্রাম মধুময় হয়, সেইরূপ শরীরের আভ্যন্তরিক যন্ত্রাদির (যকৃৎ, পাকস্থলী ইত্যাদির) বিশ্রাম মধ্যে মধ্যে আবশ্যক হইয়া থাকে। উপবাস ভিন্ন এইরূপ বিশ্রাম সম্ভবে না। আমরা সহজে উপবাস করিতে ইচ্ছুক নহি। সেই জন্য মধ্যে মধ্যে জ্বরাদি রোগ জন্য বাধ্য হইয়া উপবাস দিতে হয়। মধ্যে মধ্যে উপবাস দিয়া রসাদি পরিপাক করিলে স্বাস্থ্যের উন্নতি হইয়া থাকে। তবে উপবাস দিবার জন্য জ্বর হওয়া কোনমতে অভিপ্রেত বা বাঞ্ছনীয় নহে।

২। গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে Castor Oil উৎকৃষ্ট বিরেচক। Laxone ট্যাবলেটও ব্যবহার করা যাইতে পারে।

* এই প্রবন্ধ রচনায় অক্টোবর—ডিসেম্বর সংখ্যা "যুগ-লক্ষণের" বিশেষ সাহায্য গ্রহণ করিয়াছি। —লেখক।

৩। Eye sight নষ্ট হইলেও সেই চক্ষে নানারূপ ব্যাধি হইতে পারে। চিকিৎসার দ্বারা সেই সকল নবজাত ব্যাধি আরোগ্য হইতে পারে। কিন্তু পুনরায় দৃষ্টিশক্তি লাভ সম্ভব বলিয়া মনে হয় না।

(২)

প্রশ্ন—

১। রবারের জুতা পরিধান করিলে তাহাতে চক্ষুর জ্যোতিঃ নষ্ট হয়। এ বিষয়ে কোন বৈজ্ঞানিক কারণ আছে কি না? যদি থাকে তাহা হইলে কেনই বা উক্ত অনিষ্ট সংঘটিত হয়?

২। অষ্টধাতু সংমিশ্রিত করিয়া তদ্দ্বারা অঙ্গুরী, বলয় প্রভৃতি প্রস্তুত করতঃ শরীরে ধারণ করিলে নানাপ্রকার ব্যাধির শান্তি হইয়া থাকে। ইহা বৈজ্ঞানিকগণের মতে সত্য কিনা এবং রোগ আরোগ্য হইবার কারণই বা কি?

৩। শিক্ষিত ও অশিক্ষিত উভয় শ্রেণীর লোকের মধ্যেই কাহারও স্কন্ধোপরি, কাহারও বা মণিবন্ধে, কাহারও বা বাহুমূলে ভীষণ ক্ষত শুষ্ক হইয়া গেলে যে প্রকার চিহ্ন থাকে ঠিক তদ্রূপ চিহ্ন দেখিতে পাওয়া যায়। জিজ্ঞাসা করিলে তাঁহারা বলেন "প্লীহা আরোগ্য করিবার জন্য গাছ বিশেষের প্রলেপ দ্বারা ঐ স্থানে ক্ষত করা হইয়াছিল। ঐ ক্ষত করিবার পরে আর প্লীহা প্রবল হইতে পারে নাই।" ইহা কতদূর সত্য? যদি তাহাই হয় তবে ঐ শ্রেণীর গাছ আপনারা জানেন কি না? কতকগুলি গাছ যেমন আকন্দ সজিনা চিতা প্রভৃতির রস বা বল্কলাদির প্রলেপে ক্ষত হয় সত্য কিন্তু প্লীহা সম্যক্ আরোগ্য হয় না। আর সাক্ষাৎ সম্বন্ধে ঠিক প্লীহার উপরেই ক্ষত না করিয়া অন্য স্থানে করা হয় কেন?

শ্রীশ্রীমন্ত নাথ নাথ
মিরপুর, (নদীয়া)।

উত্তর—

১। রবারের জুতা পরিধান করিলে যে চক্ষুর জ্যোতিঃ নষ্ট হয় এরূপ কোন বিজ্ঞানসম্মত যুক্তি নাই।

২। অষ্টধাতু-মিশ্রিত অঙ্গুরী মধ্যে তাড়িৎ প্রবাহ উৎপাদিত হওয়া সম্ভব। কিন্তু পরীক্ষা দ্বারা দেখা গিয়াছে যে তাহা এত ক্ষীণ যে মনুষ্যের শরীরে বিশেষ কোন উপকারে আসে না। মনের বিশ্বাস দ্বারাই বোধ হয় অঙ্গুরী ব্যবহারে উপকার হইয়া থাকে।

৩। এইরূপ চিহ্ন সকল "গুল" বসাইয়া হইয়া থাকে। ইহার পূর্ব্ব বাঙ্গালায় খুব প্রচলন! এই ক্ষত শরীরে বর্ত্তমান থাকিলে রক্তের শ্বেত কণিকার সংখ্যা বৃদ্ধি করে (Leucocytosis) এবং এই শ্বেত কণিকারাই আমাদের শরীরে রোগ বজীণুর সহিত সংগ্রাম করিয়া থাকে। ডাক্তারি চিকিৎসাতে Terpentine inject দ্বারা শরীরে স্ফোটক উৎপাদন করিয়া যকৃৎ প্লীহাগ্রস্ত রোগীকে চিকিৎসা করিবার ব্যবস্থা আছে। ক্ষত যেখানে ইচ্ছা করা যাইতে পারে, তবে যকৃৎ ও প্লীহার উপরও করিতে কোন বাধা নাই।

(৩)

প্রশ্ন—

১। চিবুকের নীচে কাহার খানিকটা মাংস ঝুলিয়া পড়ে যাহাকে ইংরাজিতে Double Chin বলে। কি উপায়ে উহাকে নিবারণ করা যাইতে পারে?

২। খুব মোটা ও মাংসল ঘাড় কি সরু করা যাইতে পারে?

৩। অনেকের গালে খুব মাংস থাকে (যাহাকে ভারী গাল বলে) কি উপায়ে উহাকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনা যাইতে পারে?

শ্রীভবানীভূষণ বসু
ভবানীপুর।

উত্তর—

১। মেদবৃদ্ধি ও চর্ম্মের শিথিলতা থাকিলে চিবুকের পর খানিকটা মাংস ঝুলিয়া পড়ে। চর্ম্মের জড়তা ও মেদের হ্রাস হইলেই এইটা কমিয়া যাইবে।

২। মোটা ও মাংসল ঘাড় একটী উৎকৃষ্ট অঙ্গ-বিশেষ। ইহাকে ইচ্ছা করিয়া সরু করিবার আবশ্যকই বা কি?

৩। গালে খুব চর্ব্বিবৃদ্ধি হইলে ভারি গাল হইয়া থাকে। শরীরের মেদ হ্রাস করিলে এই ভারি গালও কমিয়া যাইবে। ব্যায়াম, অল্প পরিমাণে আহার বা কিছুদিন উপবাস দ্বারা এই অত্যধিক চর্ব্বি কমিতে পারে।

---

(৪)

প্রশ্ন—

১। বটক্ষীর প্রত্যহ টাটকা লইতে হইবে কি না?

২। একদিন অধিক পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া কয়েক দিন সেবন করা যায় কি না। যদি যায় তবে কয় দিন যাইতে পারে?

৩। ইহা শুষ্ক করিয়া সেবন করা যায় কি না?

৪। এমন কোন উপায় আছে কি না যদ্দ্বা বটক্ষীর দীর্ঘকাল অবিকৃত (Preserve) অবস্থা রাখা যাইতে পারে?

যদি অবিকৃত অবস্থায় রাখা যায় তাহলে উহাতে বটক্ষীরের গুণের ব্যত্যয় হয় কি না।

শ্রীঅমলেন্দু নাথ ঘোষ
বেলগাছিয়া।

উত্তর—

১। বটক্ষীর প্রত্যহ টাটকা সংগ্রহ করিতে হইবে।

২। এক দিনের গৃহীত বটক্ষীর বহুদিন সেবন করা চলে না, তবে যদি নিতান্ত অভাব হয় তাহা হইলে জল মিশাইয়া রাখিয়া মাত্র দুই দিন সেবন করা যাইতে পারে।

৩। আমরা কেবল মাত্র তরল বটক্ষীরই ব্যবহার করিয়াছি, কারণ আমাদের দেশে ইহার অভাব নাই। শুষ্ক করিয়া রাখিলে তাহার ক্রিয়া বেশ ভালরূপ হইবে বলিয়া বোধ হয় না।

৪। বেশী দিন রাখিলে ইহা সংযত বা আঠার মত হইয়া যায় ও ক্রিয়াহীন হয়।

প্রাপ্তি স্বীকার।

পশু চিকিৎসা ঃ—(৩য় সংস্করণ) শ্রীযুক্ত রঘুনাথ দাস জি, বি, সি, ভি প্রণীত, মূল্য ॥০ আনা প্রাপ্তিস্থান—পুস্তক বিভাগ "কৃষিসম্পদ" অফিস—ঢাকা।

আজকাল খাঁটি দুগ্ধ সংগ্রহ করা একরূপ অসম্ভব ব্যাপার। সহরের লোকে খাঁটি দুগ্ধের আস্বাদ প্রায় ভুলিয়া গিয়াছেন। পল্লীগ্রামে কি ধনী কি দরিদ্র প্রায় সকল গৃহস্থই গরু রাখেন। সে জন্য তাঁহারা খাঁটি দুগ্ধের আস্বাদ পান এবং নিজ সন্তানসন্ততিকেও পুষ্ট করিতে পারেন। অনেকে দুগ্ধের জন্য গরু, মহিষ, ছাগল ইত্যাদি রাখিলেও অতি অল্প লোকেই পশুপালন ও পশুচিকিৎসার সাধারণ নিয়মগুলি অবগত আছেন। উপযুক্তরূপে পালনের অভাবে দুগ্ধের মাত্রা অল্প হয় এবং চিকিৎসা সম্বন্ধীয় সাধারণ নিয়ম জানা না থাকাতে অনেক সময় বিনা চিকিৎসাতেই পশুগুলি মারা যায়। রঘুনাথ বাবু তাঁহার পশু চিকিৎসা পুস্তকে পশ্বাদির রক্ষণাবেক্ষণ, পশ্বাদির খাদ্য বিচার, সাধারণতঃ পশ্বাদির যে সকল পীড়া হইয়া থাকে তাহার চিকিৎসা এবং ঔষধাদি প্রস্তুত ও প্রয়োগ প্রণালী প্রভৃতি অত্যাবশ্যকীয় বিষয়সমূহ অতি যত্নের সহিত আলোচনা করিয়াছেন। গরু, মহিষ ব্যতীত ইহাতে ঘোড়া, হাতী ও কুকুর প্রভৃতি গৃহপালিত পশু সমূহের বিষয়ও আলোচিত হইয়াছে। এই পুস্তক পাঠে ডাক্তারের সাহায্য ব্যতীত সকলে অনায়াসে পশ্বাদির চিকিৎসা করিতে সক্ষম হইবেন। পশুগুলিকে হৃষ্ট পুষ্ট ও সংক্রামক পীড়া হইতে রক্ষা করিতে হইলে প্রত্যেক গৃহেই একখণ্ড করিয়া এই পশুচিকিৎসা গ্রন্থ রাখা কর্ত্তব্য।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।"

চতুর্থ বর্ষ। { অগ্রহায়ণ ১৩২২ সাল। } অষ্টম সংখ্যা।

সন্তান পালন।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

স্কুল গৃহের স্বাস্থ্য।

স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য স্কুল গৃহের যে যে সংস্কারের আবশ্যক বলিয়া ইদানীন্তন কালে স্থিরীকৃত হইয়াছে,

স্কুল গৃহ।

ভারতবর্ষের অধিকাংশ স্কুলই সে দিকে লক্ষ্য রাখিয়া নির্ম্মিত নহে। আজকাল যে সকল স্কুল দেখিতে পাওয়া যায় তাহার অধিকাংশ বাড়ীই স্কুল বসিবার জন্য নির্ম্মিত হয় নাই। তাহারা হয়তো বৈঠকবাড়ী বা অপর কোন উদ্দেশে নির্ম্মিত হইয়াছিল—দরকার হওয়াতে সেই সকল গৃহে স্কুল বসিয়াছে। সুতরাং ঐ সকল বাড়ী স্কুলবাড়ী হইবার সম্পূর্ণ অনুপযুক্ত, তাহাদের কুঠরি সকল ছোট, অন্ধকারময় এবং বায়ু চলাচল রহিত। কুঠরিগুলি পরিষ্কার রাখিবার অথবা তাহাদিগকে আবর্জ্জনাশূন্য করিবার জন্য প্রায় কেহই যত্নবান্ নন। এমন কি অনেক দিন পর্য্যন্তও ঘরগুলি আবর্জ্জনা-পূর্ণ দেখিতে পাওয়া যায়। সুতরাং এইরূপ স্কুল গৃহে অবস্থানকালে যে বহু সংখ্যক ছাত্রের স্বাস্থ্যভগ্ন হইবে তাহাতে আর বিচিত্র কি?

স্বাস্থ্য রক্ষার স্থূল নিয়মগুলিও এই সকল স্কুলের শিক্ষকেরা জ্ঞাত নহেন, সেজন্য স্বাস্থ্য-হানিকর গুরুতর বিষয় সকলও এ সব বিদ্যালয়ে উপেক্ষিত হইয়া থাকে। আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ স্বাস্থ্যকে এত মূল্যবান্ জ্ঞান করিতেন যে, যদি কোন ছাত্র তাঁহাদের নিকট শিক্ষিত হইতে আসিত, তাহা হইলে অগ্রে তাহাকে শৌচাশৌচ বিধি ও স্বাস্থ্যরক্ষার আচরণীয় বিষয় সকল শিক্ষা দিয়া তবে অন্যান্য বিষয়ের শিক্ষা দানে অগ্রসর হইতেন। "উপনীয় গুরুঃ শিষ্যং শিক্ষয়েচ্ছৌচ-মাদিতঃ। আচারং অগ্নিকার্য্যং চ সন্ধ্যোপাসনমেবচ॥

স্কুল গৃহের ভূমি নির্ব্বাচন অতি প্রয়োজনীয় বিষয় এবং ইহা বিশেষ বিবেচনার সহিত করা উচিত।

স্কুল ঘরের ভূমি নির্ব্বাচন।

সহরের যে ভাগে খুব কাজ কর্ম্মের গোলমাল, সে ভাগে স্কুল গৃহ নির্ম্মাণ করা উচিত নয়, কেননা ব্যবসাবাণিজ্যের কোলাহলে ছাত্রেরা অমনোযোগী হইতে পারে। আবার সহরের

বসবাস হইতে বহুদূরেও স্কুল গৃহ থাকা বাঞ্ছনীয় নয়; কেননা, তাহা হইলে আহারান্তে বহুদূর গমন করিয়া স্কুলে পৌঁছিতে ছেলেদের প্রভূত শ্রম হইতে পারে। স্কুল এমন স্বাস্থ্যকর স্থানে হওয়া উচিত যথায় সংক্রামক বা অপর কোন রোগ নাই। যে জায়গার ভূমি কর্দ্দমময় বা ভিজা অথবা যে জায়গা মাটী ভরাট করিয়া তৈয়ার হইয়াছে, সে জায়গায়ও স্কুলঘর করিতে নাই। কেননা ঐ সকল আবর্জ্জনা ভরাটের মধ্যে বিস্তর অপবিত্র ও স্বাস্থ্য-নাশক পদার্থ থাকিতে পারে।

প্রাচীন ব্যবস্থা।

যে স্থলে বসিয়া পাঠ করা যায় সেই ভূমি অতীব বিশুদ্ধ হওয়া উচিত এবং যে জন পাঠ করিতেছে তাহারও অত্যন্ত শুচি থাকা কর্ত্তব্য, ইহা আর্য্যশাস্ত্রের বিধান। আজকাল পাশ্চাত্য দেশে রোগ সংক্রমণ নিবারণ জন্য স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্মত স্কুলগৃহ নির্ম্মিত ও ছাত্রগণের বাড়ীতে বা নিজের শরীরে কোন রোগ আছে কিনা তাহার অনুসন্ধান লওয়া হইতেছে। কিন্তু কোন্ স্মরণাতীত কাল হইতে আর্য্য ঋষিগণ এইরূপ উচ্চবিজ্ঞান সম্মত অধ্যয়ন ও অধ্যাপনাবিধি প্রবর্ত্তন করিয়াছেন, তাহা বলা যায় না।

উষরক্ষেত্রে, গ্রামান্তে, শ্মশান প্রান্তে, ব্যাধিবহুল স্থানে, যে স্থানে সদা পূতিগন্ধ প্রবাহিত হয় সেরূপ স্থানে বসিয়া আমাদের শাস্ত্রে অধ্যয়ন করিতে নিষেধ করিয়াছেন। "নাধীয়ীত শ্মশানান্তে গ্রামান্তে গোব্রজেপিচ। বসিত্বা মৈথুনং বাসঃ শ্রাদ্ধিকং প্রতিগৃহ্য চ॥" শাস্ত্রের অনধ্যায় বিধি পাঠ করিলে তাহা যে সংক্রামক রোগ নিবারণ উদ্দেশেও কতকটা ছিল তাহা বলা যায়। তবে সমুদয় অনধ্যায় কাল এবং স্থানের মধ্যে ঋষিরা অধ্যয়ন ভূমির অশুদ্ধি ও আপনার দেহের অশুচিতা এই দুইটীকেই প্রধান অনধ্যায়হেতু বলিয়াছেন। (দ্বাবেববর্জ্জয়েন্নিত্যং অনধ্যায়ৌ প্রযত্নতঃ। স্বাধ্যায়ভূমিং চাশুদ্ধামাত্মানং চাশুচিং দ্বিজঃ॥) এমন কি যাহারা শুচি নয় তাহারা শাস্ত্রমতে অধ্যাপনার অযোগ্য।

স্কুলঘরের ভূমি নির্ব্বাচন করিয়া তদুপরি এরূপভাবে গৃহ নির্ম্মাণ করা উচিত যে স্কুলের কুঠুরী সকল যেন দক্ষিণদ্বারী হয়। দক্ষিণ খোলা থাকিলে শীতকালে অবাধে সূর্য্য-কিরণ গৃহে প্রবেশ করিতে পারে এবং গ্রীষ্মকালে বায়ুর চলাচলে বাধা হয় না। স্কুলবাড়ী যেন ইট দিয়া অথবা পাথর দিয়া নির্ম্মিত হয়। মেঝে যেন ভিজা না থাকে, উত্তমরূপে সিমেণ্ট করা হয় এবং ভিতরের দেয়াল গুলিতেও যেন উত্তমরূপে চুণ বালির কাজ করা থাকে। কাঁচা মেঝে বা জীর্ণ মাটীর মেঝেতে কখনই স্বাস্থ্য ভাল থাকে না। ছাত্র এবং শিক্ষকদিগের ব্যবহারোপযোগী বিষ্ঠা মূত্র পরিত্যাগের স্থান ও জলের চৌবাচ্চার উপযুক্ত ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন।

বাটীর গঠন প্রণালী।

ভারতবর্ষে স্কুলগৃহ কৃত্রিম উপায়ে আলোকিত করার প্রয়োজন হয় না। সুতরাং উহা এস্থলে অপ্রাসঙ্গিক।

স্কুলে আলোকের ব্যবস্থা।

তবে স্কুলের জানালা খড়খড়ি সকল বিশেষ বিবেচনা করিয়া বসাইলে আলোক বা অন্ধকারের জন্য কোন ছাত্রকে অসুবিধা ভোগ করিতে হয় না।

স্কুল গৃহে বায়ু চলাচল সম্বন্ধে বিশেষ মনোযোগী হওয়া আবশ্যক। কেবল যে নিশ্বাস প্রশ্বাসের দ্বারা স্কুল গৃহের বায়ু দূষিত হয় তাহা নহে, ছাত্রদিগের শরীরের ত্বকের দ্বারা যে সকল মল নির্গত হয় তদ্দ্বারাও বায়ু দূষিত হইয়া থাকে। অপরিষ্কার ছাত্রদিগের পরিধেয় বস্ত্রসকল দ্বারাও বায়ু দুর্গন্ধময় হইয়া থাকে। ঘর্ম্মে জল, ইউরিয়া (Urea) এবং ক্লোরাইড বিশেষরূপে দৃষ্ট হয়, তাহারা যেরূপ বিষাক্ত নয় কিন্তু স্কুলগৃহের বায়ু ধুলা এবং আবর্জ্জনা দ্বারা দূষিত হইলেই বিশেষ হানিকর হইয়া থাকে। ছাত্রদিগের বস্ত্রে যে কেবল ধূলা থাকে তাহা নহে, বাহিরের ধূলা জানালা দরজা দিয়াও ঘরের মধ্যে প্রবেশ করে। ধূলাতে বিবিধ রোগের বীজাণুসকল অবস্থান করে।

স্কুলগৃহে বায়ুর চলাচল।

ইহা ব্যতীত ধূলা নাসারন্ধ্র দিয়া কণ্ঠনলি ও শ্বাসযন্ত্রে প্রবেশ করিয়া প্রতিশ্যায় রোগ (Catarrh—নাক দিয়া জল পড়া, নাসিকা ও তালু জ্বালা করা, নিয়ত হাঁচি হওয়া ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ) উৎপাদন করে। বালকেরা প্রতিমুহূর্ত্তে যে সকল রোগ বীজাণু নিশ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করে তাহা বিষাক্ত নয় কিন্তু "ডিপ্‌থেরিয়া" "টিউবারকুলোসিস" এবং "ষ্ট্রেপটোকাই" প্রভৃতি রোগের বীজাণু ঐ সকল ধূলাতে মধ্যে মধ্যে দেখা গিয়া থাকে। স্কুল গৃহের বাতাসে কত রকম রোগের বীজাণু থাকে তৎসম্বন্ধে বিস্তর আলোচনা হইয়াছে। ইহাতে দেখা গিয়াছে ছোট ছোট বালক যাহারা সচরাচর অপরিষ্কার থাকে তাহাদের ক্লাসে রোগবীজাণুর সংখ্যা বয়োজ্যেষ্ঠ বালকদিগের ক্লাস অপেক্ষা বেশী এবং নূতন ধরণের তৈয়ারী বায়ুচলাচলযুক্ত স্কুল অপেক্ষা পুরাতন ধরণের বায়ু চলাচল রহিত স্কুল গৃহে রোগবীজাণুর সংখ্যাও বেশী। যখন স্কুলে ছাত্র-সংখ্যার আধিক্য হয় তখন রোগবীজাণুর সংখ্যা বেশী দেখা যায় এবং যখন ছাত্র সংখ্যা কম থাকে তখন রোগবীজাণুও কম হয়।

এইরূপ পরীক্ষা দ্বারা বিশেষ প্রমাণীকৃত হইয়াছে যে, বায়ুই সংক্রামক রোগবীজাণু বহনের প্রধান সহায়। বাহির হইতে পরিষ্কার বায়ু আনয়ন করিয়া ভিতরের দূষিত বায়ু অপনয়ন করাই ভেণ্টিলেসনের (Ventilation বায়ু চলাচলের) উদ্দেশ্য। এই বায়ু চলাচল স্বাভাবিক ও কৃত্রিম দুই উপায়েই সম্পাদিত হইতে পারে। যখন আমরা দরজা জানালা খুলিয়া ভিতরের দূষিত বায়ু বাহির করিয়া বাহিরের পরিষ্কার বায়ু আনয়ন করি তখন তাহা স্বাভাবিক উপায়েই সম্পাদিত হয়। আর যখন ইলেকট্রিক্ পাখা বা ষ্টীমের দ্বারা ভিতরের বায়ু উত্তাপিত করা হয় তখন তাহাকে কৃত্রিম উপায় বলা হয়। "ইউরোপ ও আমেরিকা প্রভৃতি পাশ্চাত্য মহাদেশের স্কুলসমূহে বায়ু বিশোধনের এই সকল কৃত্রিম উপায় অবলম্বিত হয়, কিন্তু ভারতবর্ষে সে সকল উপায় অবলম্বনের কোন প্রয়োজন নাই সুতরাং তৎসম্বন্ধে অধিক আলোচনা করার আমাদের আবশ্যক নাই।

প্রত্যেক ব্যক্তির দশফুট লম্বা, দশফুট চওড়া ও দশফুট উচ্চ এইরূপ পরিমাণ স্থানের বায়ু মধ্যে বাস করা উচিত। কিন্তু থিয়েটার, স্কুলঘর প্রভৃতি যে সকল স্থানে লোকে দিবারাত্র বাস করেনা, ঘটনাক্রমে যথায় কতিপয় ঘণ্টাকাল অবস্থান করিতে হয় তথায় ঐরূপ বৃহৎ লোকসঙ্ঘের জন্য উপরোক্ত নির্দ্দিষ্ট বায়ু পরিমিত স্থান সংকুলান হওয়া অসম্ভব একারণ ঐ সকল ঘরের জানালা দরজা সদাসর্ব্বদা খোলা রাখা উচিত। এমন কি ছাদের উপরেও অপরিষ্কার বায়ু নির্গমনের জন্য ছোট ছোট জানালা (ventilator) রাখা উচিত।

প্রাচীন মুক্ত বায়ু বিদ্যালয়।

পূর্ব্বে আমাদের দেশে মুক্ত বায়ু বিদ্যালয়ই অধিকাংশ প্রচলিত ছিল। এজন্য শাস্ত্রকারগণ স্কুল গৃহ কিরূপভাবে নির্ম্মিত হইবে সে কথা না বলিয়া যে যে ঘটনায় অধ্যয়ন করিতে নাই তাহাই বিস্তৃতভাবে বলিয়া গিয়াছেন। "নীহারে বাণ শব্দে চ সন্ধয়োরেব চোভয়ে" অর্থাৎ কুজ্ঝটিকা হইলে, বাণ নিক্ষেপের শব্দ হইতে থাকিলে এবং উভয় সন্ধ্যার সময় পাঠ করিতে নাই। "পাংশুবর্ষে দিশাংদাহে গোমায়ু বিরুতে তথা। শ্বখরোষ্ট্রে চ রুবতি পঙক্তৌ চ ন পঠেদ্দ্বিজঃ॥ ধূলিবর্ষণ হইতে থাকিলে, দিগ্‌দাহ হইলে, শৃগাল, কুক্কুর, উষ্ট্র, গর্দ্দভ প্রভৃতি পংক্তি দিয়া চীৎকার করিতে থাকিলে পাঠ করিতে নাই। "ন ভুক্তমাত্রে না জীর্ণে ন বমিত্বা ন সুক্তকে॥" অর্থাৎ ভোজনের অব্যবহিত পরে, ভুক্তান্ন জীর্ণ না হইলে, বমন করিলে বা অম্লের উদ্গার উঠিতে থাকিলে অধ্যয়ন নিষেধ।

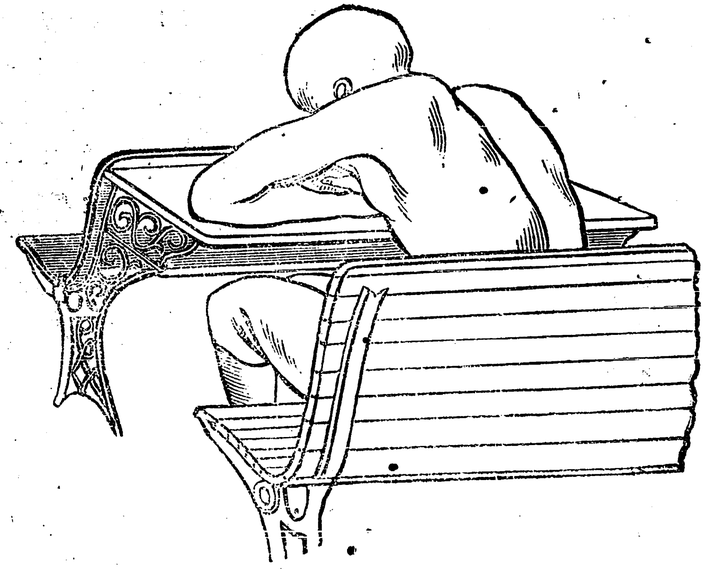
স্কুল ঘরের আসবাব সকল কিরূপ হওয়া উচিত এ বিষয়ে অনেকে চিন্তা করেন না। কিন্তু ছাত্রগণের দৈহিক বিকৃতি এই অনুচিত আসন, বেঞ্চ বা ডেস্কের ব্যাপত্তিতে ঘটিয়া থাকে। অনেক-

স্কুলের আসবাব।

ঘণ্টা একাসনে বসিয়া থাকিলে তাহাতে বালকের নিশ্চয়ই শারীরিক ক্ষতি হইয়া থাকে। আসনে বসিয়া শরীর অনেকক্ষণ সোজা করিয়া রাখিতে হইলে পৃষ্ঠদেশের পেশী সকলের উপর পীড়ন করা হয়। বালকদিগের ক্রমাগত ঐরূপ একাসনে অবস্থিতির জন্য শরীরের বিকৃতি সম্পাদিত হয়। কেহবা আনতস্কন্ধ ও বিস্তৃত বক্ষ হইয়া থাকে।

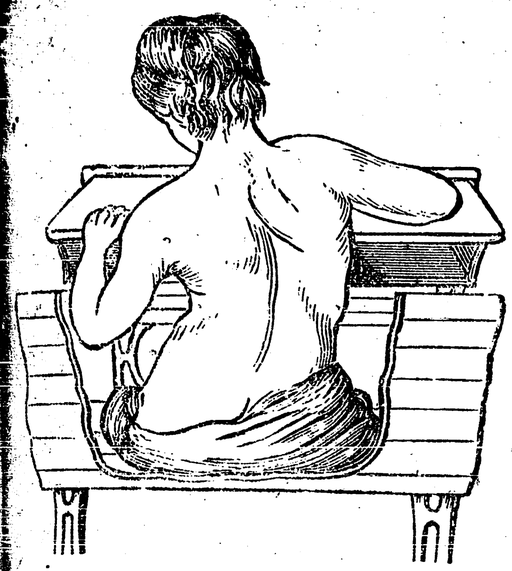
সম্ভবতঃ এমন একদিন উপস্থিত হইবে যখন স্কুল-গৃহ আমাদের আবাসগৃহে পরিণত হইবে। আবাস-গৃহের ন্যায় স্কুল গৃহ ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের চেয়ার, টেবিল ও ডেস্ক দ্বারা পরিপূর্ণ হইয়া বালকদিগের স্বাস্থ্য ও প্রীতি উৎপাদন করিবে। স্কুলগৃহের আসবাব পত্রাদি বিশেষ উপযোগী ধরণের হওয়া উচিত। বসিবার বেঞ্চ বিশেষ নিচু হইলে হাঁটু উঁচু হইয়া থাকে। অঙ্গনিগ্রহজনক অবস্থানের ফলে উদরের যন্ত্রসমূহে চাপ পড়িয়া শ্বাসক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটায় এবং সরল পৃষ্ঠদেশ গঠণের পক্ষেও অসুবিধা হয়। যদি বেঞ্চের তুলনায় ডেস্ক খুব উচ্চ হয় তাহা হইলে ডেস্কের

ডেস্ক ও বেঞ্চ নিচুর জন্য কুব্জ ভাবে আসন গ্রহণ।



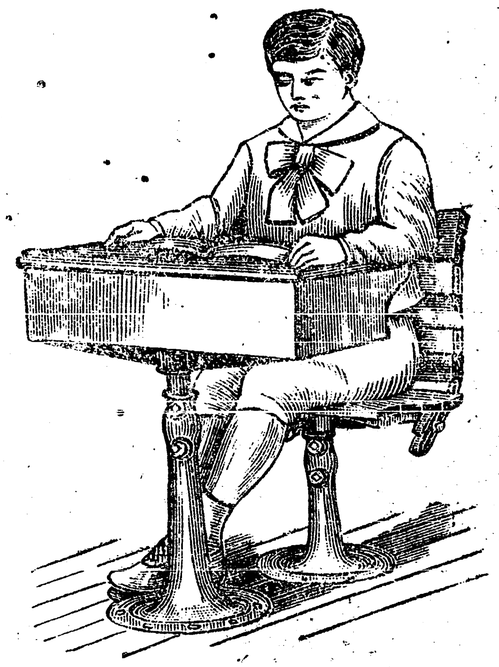
উপর কনুই রাখিলে স্কন্ধ উচু হইয়া উঠে। লিখিবার জন্য দক্ষিণ কনুই ডেস্কের উপর রক্ষা করা হয় এবং তাহার ফলে স্কন্ধের বিকৃতি ঘটিয়া থাকে। যদি ডেস্ক খুব নিচু হয় এবং বেঞ্চের সম্মুখ হইতে সরিয়া থাকে, তাহা হইলে ডেস্কের উপর বই রাখিয়া পাঠের জন্য বালককে বিশেষ নিচু হইতে হয় এবং হঠাৎ হুমড়ি খাইয়া পড়িয়া যাইবারও সম্ভাবনা থাকে। যদি বসিবার বেঞ্চ খুব উচ্চ হয় তাহা হইলে পা ঝুলিতে থাকে এবং

অধিক উচ্চতার জন্য মেরুদণ্ডের বক্রতা।



...র শিরায় চাপ পড়িয়া অনিষ্ট হয়। এই জন্য ছাত্রেরা ...ঞ্চের সম্মুখ দিকে সরিয়া আসিয়া অঙ্গ বিস্তৃত করিয়া ...ঝেতে পা রাখার চেষ্টা করে।

...পাশ্চাত্য দেশসমূহে আজকাল স্কুলের আসবাবাদি ...প উপযোগী ভাবে নির্ম্মিত হয় যে, স্কুল কর্ত্তৃপক্ষগণকে ...লি শ্রেণী অনুযায়ী ঠিকভাবে বসান (adjust) ...আর কিছুই করিতে হয় না। ভারতবর্ষে অল্প ...লেই ডেস্ক দেওয়া হয় কিন্তু সেগুলি আবশ্যকমত উঁচু ...চু (adjust) করার উপায় থাকে না। সেগুলি ...ক মাপেরই তৈয়ারী করা হয় এবং উচ্চ ও নিম্ন উভয় ...ণীর বালকেরাই তাহা ব্যবহার করে। এই জন্য ...গুলি জনকতকের পক্ষে খুব উঁচু এবং জনকতকের ...ক্ষে খুব নিচু হইয়া থাকে। বেঞ্চ বা ডেস্ক বালকের ...পযোগী হইয়াছে কি না তাহা নির্দ্ধারণের কতকগুলি ...পায় দেওয়া হইল।



বেঞ্চ এরূপ উচ্চ হইবে যে পা সহজে মেজের উপর ...খা যায়। বেঞ্চ উরুর লম্বের প্রায় ⅔ ভাগ চেটাল ...ওয়া উচিত। বসিবার স্থানের পশ্চাতভাগ অল্প (⅔ ইঞ্চি) খাল হওয়া আবশ্যক। ঠেসান দিবার জায়গা পৃষ্ঠের স্বাভাবিক গঠন অনুযায়ী (Backward and

সোজা ভাবে বসিবার ঠিক আসন। পেলভিস্ ও মেরুদণ্ড যথাস্থানে অবস্থান করিতেছে।

Upward slope) থাকা আবশ্যক, বিশেষতঃ পশ্চাতে কটিপ্রদেশ যেন ঠেস পায়। ঠেসান দিবার জায়গায় পৃষ্ঠদেশ, কটিদেশ এবং বস্তিদেশ ঠেস পাইয়া থাকে।

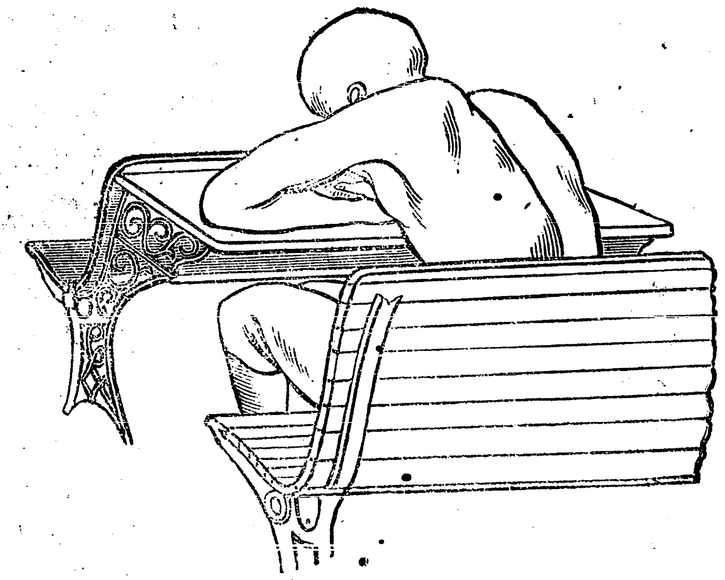
ডেস্ক এরূপ উচ্চ হওয়া উচিত যেন কনুই সমেত হাত তাহার উপর স্বাভাবিকভাবেই রাখা যায়। ডেস্কের উপরিভাগ গড়ানে (১৫ ডিগ্রী) হওয়া আবশ্যক, তাহা হইলে পুস্তক চোখের দৃষ্টি রেখার (Line of vision) প্রায় সমকোনে থাকে এবং লিখিবার পক্ষেও বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে।

স্কুলের আসবাবাদি বালকগণের বয়স অনুযায়ী না করিয়া দৈহিক আকৃতি অনুযায়ী ছোট বা বড় করা আবশ্যক।

ঘণ্টা একাসনে বসিয়া থাকিলে তাহাতে বালকের নিশ্চয়ই শারীরিক ক্ষতি হইয়া থাকে। আসনে বসিয়া শরীর অনেকক্ষণ সোজা করিয়া রাখিতে হইলে পৃষ্ঠদেশের পেশী সকলের উপর পীড়ন করা হয়। বালকদিগের ক্রমাগত ঐরূপ একাসনে অবস্থিতির জন্য শরীরের বিকৃতি সম্পাদিত হয়। কেহবা আনতস্কন্ধ ও বিস্তৃত বক্ষ হইয়া থাকে।

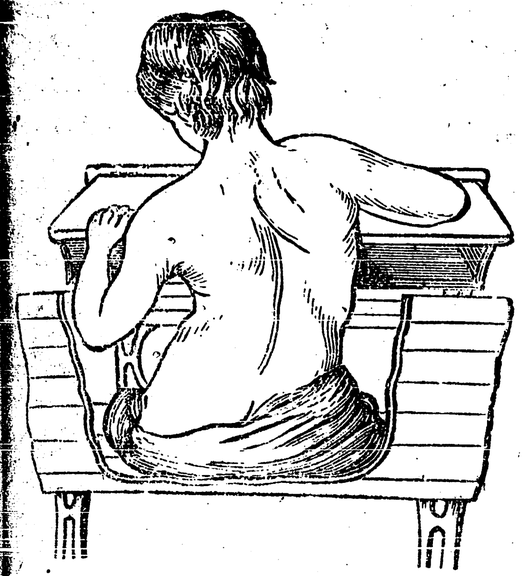
সম্ভবতঃ এমন একদিন উপস্থিত হইবে যখন স্কুল-গৃহ আমাদের আবাসগৃহে পরিণত হইবে। আবাস-গৃহের ন্যায় স্কুল গৃহ ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের চেয়ার, টেবিল ও ডেস্ক দ্বারা পরিপূর্ণ হইয়া বালকদিগের স্বাস্থ্য ও প্রীতি উৎপাদন করিবে। স্কুলগৃহের আসবাব পত্রাদি বিশেষ উপযোগী ধরণের হওয়া উচিত। বসিবার বেঞ্চ বিশেষ নিচু হইলে হাঁটু উঁচু হইয়া থাকে। অঙ্গনিগ্রহজনক অবস্থানের ফলে উদরের যন্ত্রসমূহে চাপ পড়িয়া শ্বাসক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটায় এবং সরল পৃষ্ঠদেশ গঠণের পক্ষেও অসুবিধা হয়। যদি বেঞ্চের তুলনায় ডেস্ক খুব উচ্চ হয় তাহা হইলে ডেস্কের

ডেস্ক ও বেঞ্চ নিচুর জন্য কুব্জ ভাবে আসন গ্রহণ।



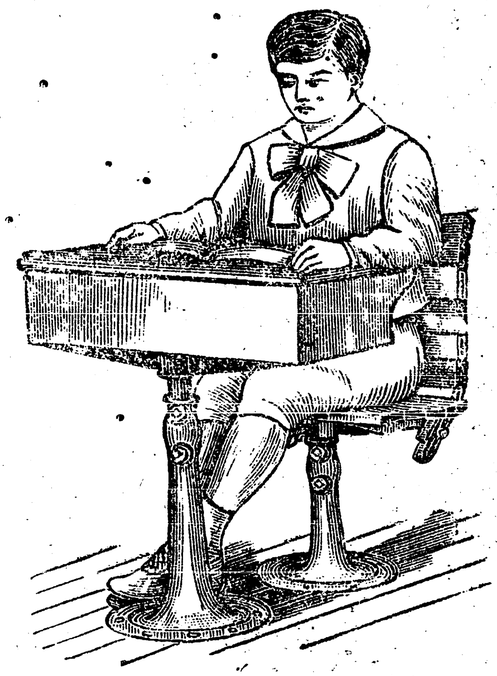
উপর কনুই রাখিলে স্কন্ধ উচু হইয়া উঠে। লিখিবার জন্য দক্ষিণ কনুই ডেস্কের উপর রক্ষা করা হয় এবং তাহার ফলে স্কন্ধের বিকৃতি ঘটিয়া থাকে। যদি ডেস্ক খুব নিচু হয় এবং বেঞ্চের সম্মুখ হইতে সরিয়া থাকে, তাহা হইলে ডেস্কের উপর বই রাখিয়া পাঠের জন্য বালককে বিশেষ নিচু হইতে হয় এবং হঠাৎ হুমড়ি খাইয়া পড়িয়া যাইবারও সম্ভাবনা থাকে। যদি বসিবার বেঞ্চ খুব উচ্চ হয় তাহা হইলে পা ঝুলিতে থাকে এবং

অধিক উচ্চতার জন্য মেরুদণ্ডের বক্রতা।



র শিরায় চাপ পড়িয়া অনিষ্ট হয়। এই জন্য ছাত্রেরা ঞ্চের সম্মুখ দিকে সরিয়া আসিয়া অঙ্গ বিস্তৃত করিয়া ঝেতে পা রাখার চেষ্টা করে।

পাশ্চাত্য দেশসমূহে আজকাল স্কুলের আসবাবাদি প উপযোগী ভাবে নির্ম্মিত হয় যে, স্কুল কর্তৃপক্ষগণকে লি শ্রেণী অনুযায়ী ঠিকভাবে বসান (adjust) আর কিছুই করিতে হয় না। ভারতবর্ষে অল্প লেই ডেস্ক দেওয়া হয় কিন্তু সেগুলি আবশ্যকমত উঁচু চু (adjust) করার উপায় থাকে না। সেগুলি ক মাপেরই তৈয়ারী করা হয় এবং উচ্চ ও নিম্ন উভয় ণীর বালকেরাই তাহা ব্যবহার করে। এই জন্য গুলি জনকতকের পক্ষে খুব উঁচু এবং জনকতকের ক্ষে খুব নিচু হইয়া থাকে। বেঞ্চ বা ডেস্ক বালকের পযোগী হইয়াছে কি না তাহা নির্দ্ধারণের কতকগুলি পায় দেওয়া হইল।



বেঞ্চ এরূপ উচ্চ হইবে যে পা সহজে মেজের উপর রাখা যায়। বেঞ্চ উরুর লম্বের প্রায় $\frac{2}{3}$ ভাগ চেটাল ওয়া উচিত। বসিবার স্থানের পশ্চাতভাগ অল্প (৳ ইঞ্চি) খাল হওয়া আবশ্যক। ঠেসান দিবার জায়গা পৃষ্ঠের স্বাভাবিক গঠন অনুযায়ী (Backward and

সোজা ভাবে বসিবার ঠিক আসন। পেলভিস্ ও মেরুদণ্ড যথাস্থানে অবস্থান করিতেছে।

Upward slope) থাকা আবশ্যক, বিশেষতঃ পশ্চাতে কটিপ্রদেশ যেন ঠেস পায়। ঠেসান দিবার জায়গায় পৃষ্ঠদেশ, কটিদেশ এবং বস্তিদেশ ঠেস পাইয়া থাকে।

ডেস্ক এরূপ উচ্চ হওয়া উচিত যেন কনুই সমেত হাত তাহার উপর স্বাভাবিকভাবেই রাখা যায়। ডেস্কের উপরিভাগ গড়ানে (১৫ ডিগ্রী) হওয়া আবশ্যক, তাহা হইলে পুস্তক চোখের দৃষ্টি রেখার (Line of vision) প্রায় সমকোনে থাকে এবং লিখিবার পক্ষেও বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে।

স্কুলের আসবাবাদি বালকগণের বয়স অনুযায়ী না করিয়া দৈহিক আকৃতি অনুযায়ী ছোট বা বড় করা আবশ্যক।

ভারতবর্ষে গ্রাম্য পাঠশালা সকলে বেঞ্চের ন্যায় কোন উচ্চ আসন বা ডেস্ক ব্যবহৃত হয় না। পাঠশালায় মেঝেয় সতরঞ্চি বা মাদুর বিছাইয়া আসনপিড়ি দিয়া বসিতে হয়। বেঞ্চে বসিবার অপেক্ষা এরূপ বসা স্বাস্থ্যকর ও কম যন্ত্রণাদায়ক। ইহাতে বালকেরা ইচ্ছামত স্বচ্ছন্দে স্থান পরিবর্ত্তন করিতে পারে। ইহার সঙ্গে ডেস্কের পরিবর্ত্তে ছাত্রাদিগকে যদি একখানা পুস্তকাধার দেওয়ার রীতি থাকিত তাহা হইলে পড়িবার সময়ও ইহাদিগকে ঘাড় হেঁট করিতে হইত না।

স্কুল ঘর পরিষ্কার করা।

ভারতবর্ষীয় স্কুল সমূহে বহুস্থলে অনেকদিন পর্য্যন্ত ধুলা এবং আবর্জ্জনা জমিয়া থাকে। কর্ত্তৃপক্ষেরা তাহার খোঁজখবর করেন না। সুতরাং এই সকল গৃহ এক প্রকার রোগাবাস। ধূলাময় গৃহ শুক্‌না ঝাঁটা দ্বারা অল্প ঝাঁট দেওয়াতে ধূলা উড়ানই হয়, কোন সুফল ফলে না। যেখানকার ধূলা সেই খানেই থাকে। ফেনাইল প্রভৃতি সংক্রামক বীজাণুনাশক দ্রব্যে নেকড়া ভিজাইয়া তদ্দ্বারা বেঞ্চ চেয়ার প্রভৃতি মুছিয়া পরে মেঝে উক্তরূপ পদার্থ দ্বারা ভাল করিয়া ধুইয়া তবে ঝাঁট দিলে উপকার হয়। অথবা যথায় মেঝে ধোয়া সম্ভবপর নয়, তথায় কতকগুলি ভিজা করাতের গুঁড়া ছড়াইয়া তারপর ঝাঁট দেওয়া ভাল। মধ্যে মধ্যে ফেনাইল জলে গুলিয়া তদ্দ্বারা মেঝে, দেওয়াল প্রভৃতি বীজাণুশূন্য করিলে স্কুলপাঠী বালকদিগের সংক্রামক রোগের ভয় থাকে না।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে, শিক্ষিত ও বিজ্ঞানবিৎ ব্য... যেরূপ মনোযোগ দিন দিন আকর্ষিত হইতেছে... পাঠী বালকদিগের যেরূপ স্বাস্থ্যতত্ত্বাবধান হ... দেশে দেশে যেরূপ স্বাস্থ্যনিবাসের আদর্শে স্কুল... গঠিত হইতেছে তাহাতে আশা করা যায় যে ... সমাজের রুগ্ন ভগ্ন স্বাস্থ্যহারা বালকগণ আবার ... ভোগের অধিকারী হইবে। ইউরোপ এবং আ... প্রভৃতি মহাদেশে মুক্তবায়ু বিদ্যালয় সকল সত্য... স্বাস্থ্যনিবাস। ইহাতে যে বালকেরা কেবল ... সেবন করিতে পারে, তাহা নহে পরন্তু এ... বিদ্যালয়ে তাহারা পুষ্টিকর খাদ্য, স্বাস্থ্যোপযোগী ... ঘরের মত স্নেহ যত্ন, বিশ্রাম এবং চিকিৎসা ... সমুদয় প্রয়োজনীয় বিষয় লাভ করে।

১৯০৪ খ্রীষ্টাব্দে বার্লিনের উপকণ্ঠে চার্লে... নামক স্থানে প্রথমে Open air School মু... বিদ্যালয় সংস্থাপিত হয়। তার পর ইহা ... দেশের অপরাপর সহরে, লণ্ডনে, ইউরোপ ও ... রিকাতে ক্রমশই বিস্তৃত হইয়া পড়ে।

ভারতবর্ষে এত ব্যয়জনক বিদ্যালয় স্থাপন ... সম্ভব নয়। তবে কি কি উপায় অবলম্বন ... এইরূপ স্বাস্থ্যনিবাসস্বরূপ স্কুল সমূহ এই দেশে ... পিত হইতে পারে তাহা আমাদের চিন্তার বিষয়।

(ক্রমশঃ)

জড়ীবটির ঝুলি।

আদা ও শুঁঠ।

...ভাবপ্রকাশে আছে :—"শুণ্ঠী বিশ্বাচ বিশ্বঞ্চনাগরং ...জং। ঊষণং কটুভদ্রঞ্চ শৃঙ্গবেরং মহৌষধম্॥ ...আমবাতঘ্নী পাচনী কটুকালঘুঃ। স্নিগ্ধোষ্ণা ...পাকে কফবাতবিবন্ধনুৎ॥ বৃষ্যা স্বর্য্যা বমিশ্বাস ...শূলকাসহৃদাময়ান্। হস্তিশ্লীপদ শোথার্শ আনাহোদর ...ন্॥ "আর্দ্রকং শৃঙ্গবেরং স্যাৎ কটুভদ্রং তথার্দ্রিকা। ...কা ভেদিনী গুর্ব্বী তীক্ষ্ণোষ্ণা দীপনী মতা॥ ...মধুরা পাকে রুক্ষা বাতকফাপহা। যে গুণাঃ ...াঃ শুণ্ঠ্যাস্তেঽপিসন্ত্যার্দ্রকেঽখিলাঃ॥"

...হার অর্থ—শুণ্ঠী, বিশ্বা, বিশ্ব, নাগর, বিশ্বভেষজ, ... কটুভদ্র, শৃঙ্গবের ও মহৌষধ এইগুলি শুঁঠের ... শুঁঠ রুচিকারক, আমবাতনাশক, পাচক, কটুরস ...স্নিগ্ধ, উষ্ণবীর্য্য, পাকে মধুর, কফবাতের বিবদ্ধতা ..., বৃষ্য ও সারক। ইহা বমি, শ্বাস, শূল ও কাস, ...গ, শ্লীপদ, অর্শঃ, শোথ, আনাহ ও জঠর বায়ু ...করে। আর্দ্রক, শৃঙ্গবের কটুভদ্র এই কয়টী ...নাম। ইহাতে যে সকল গুণ আছে আদাতেও ...সমস্ত গুণ আছে।

...দা সংগ্রহ ও গুঁড়া প্রস্তুত :—

এত অধিক গুণসম্পন্ন আদাকে জড়ীবটির ঝুলিতে ... মাত্রেরই রাখা কর্ত্তব্য। কার্ত্তিক মাসের শেষে ...র কন্দ পরিণাম প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ পাকিয়া উঠে। ...পড়িতে আরম্ভ হইলে আদার গাছ মরিতে থাকে। ...সময়ে মাটী হইতে ইহার কন্দ ঝুলিতে তুলিয়া ...তে হয়। বসন্ত কালের শেষে আদার অঙ্কুর ...। পরিণত অবস্থা হইতে যে পর্য্যন্ত না অঙ্কুর ... ততদিন উহার বীর্য্য অক্ষুন্ন থাকে। আদা, হলুদ, ...ওল, আলু প্রভৃতি কন্দজাতীয় উদ্ভিদের অঙ্কুর ...লেই তাহারা বীর্য্যহীন হয়। আদার অঙ্কুরোদগম স্থানগুলি অস্ত্র দ্বারা চাঁচিয়া রৌদ্রে শুকাইলে শুঁঠ প্রস্তুত হয়।

আদার ব্যবহার :—

আদা মানুষের সর্ব্বপ্রকার রোগের ঔষধ স্বরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মানুষের কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে পীড়া হইতে পারে না. আদা সেবনে সুন্দর কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়; আদায় যেমন আহার সামগ্রী জীর্ণ হয় এরূপ জীর্ণকরশক্তি অতি কম ঔষধের আছে। অজীর্ণ হইলে যে Ginger draft জিঞ্জার ড্রাফ্‌ট্ দেওয়া হয় তাহা আদা দ্বারাই প্রস্তুত হইয়া থাকে। আদায় কেবল ক্ষুধা বৃদ্ধি বা অজীর্ণতা নষ্ট করে তাহা নহে পরন্তু ইহাতে শারীরিক বল ও মানসিক তেজ বৃদ্ধি করে। আদার গুণে বল, উৎসাহ ও অধ্যবসায় সকলি বৃদ্ধি পায়। একারণ রসায়ন ও বাজীকরণ অধিকারে আর্দ্রক গুলিকা প্রভৃতি গুড়িকার উল্লেখ আছে। আদা লুন খাইয়া কাজে লাগার অর্থই খুব উৎসাহ ও অধ্যবসায়ের সহিত কায করা।

আহারের পূর্ব্বে অনেক স্থলে লোকে আদা লবণ খায়। ইহাতে আহার্য্য দ্রব্যে রুচি জন্মায়, অগ্নিবৃদ্ধি করে এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়। কলাইয়ের যূষ বায়ু ও শ্লেষ্মাজনক বলিয়া লোকে কলাইয়ের ডালে আদার রস দেয়। ইহাতে কলায়ের ডাউল খাইতে সুস্বাদু হয় এবং উহার বায়ু ও শ্লেষ্মা দোষ নষ্ট হয়। আদায় বায়ু নষ্ট করে। আদা চর্ব্বণ করিলে প্রচুর লালা নিঃসৃত হয় বলিয়া উহার জীর্ণকারক শক্তি এত অধিক।

শুঁঠের গুণ :—

আবার শুষ্ক আঁদার চূর্ণ কফদোষ নাশক। শুষ্ক আদার চূর্ণকে শুঁঠ বলে। কাঁচা আদা অপেক্ষা

ভারতবর্ষে গ্রাম্য পাঠশালা সকলে বেঞ্চের ন্যায় কোন উচ্চ আসন বা ডেস্ক ব্যবহৃত হয় না। পাঠশালায় মেঝেয় সতরঞ্চি বা মাদুর বিছাইয়া আসনপিড়ি দিয়া বসিতে হয়। বেঞ্চে বসিবার অপেক্ষা এরূপ বসা স্বাস্থ্যকর ও কম যন্ত্রণাদায়ক। ইহাতে বালকেরা ইচ্ছামত স্বচ্ছন্দে স্থান পরিবর্ত্তন করিতে পারে। ইহার সঙ্গে ডেস্কের পরিবর্ত্তে ছাত্রাদিগকে যদি একখানা পুস্তকাধার দেওয়ার রীতি থাকিত তাহা হইলে পড়িবার সময়ও ইহাদিগকে ঘাড় হেঁট করিতে হইত না।

ভারতবর্ষীয় স্কুল সমূহে বহুস্থলে অনেকদিন পর্য্যন্ত ধূলা এবং আবর্জ্জনা জমিয়া থাকে। কর্ত্তৃপক্ষেরা তাহার খোঁজখবর করেন না। সুতরাং এই সকল গৃহ এক প্রকার রোগাবাস। ধূলাময় গৃহ শুক্‌না ঝাঁটা দ্বারা অল্প ঝাঁট দেওয়াতে ধূলা উড়ানই হয়, কোন সুফল ফলে না। যেখানকার ধূলা সেই খানেই থাকে। ফেনাইল প্রভৃতি সংক্রামক বীজাণু-নাশক দ্রব্যে নেকড়া ভিজাইয়া তদ্দ্বারা বেঞ্চ চেয়ার প্রভৃতি মুছিয়া পরে মেঝে উক্তরূপ পদার্থ দ্বারা ভাল করিয়া ধূইয়া তবে ঝাঁট দিলে উপকার হয়। অথবা যথায় মেঝে ধোয়া সম্ভবপর নয়, তথায় কতকগুলি ভিজা করাতের গুঁড়া ছড়াইয়া তারপর ঝাঁট দেওয়া ভাল। মধ্যে মধ্যে ফেনাইল জলে গুলিয়া তদ্দ্বারা মেঝে, দেওয়াল প্রভৃতি বীজাণুশূন্য করিলে স্কুলপাঠী বালকদিগের সংক্রামক রোগের ভয় থাকে না।

স্কুল ঘর পরিষ্কার করা।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে, শিক্ষিত ও বিজ্ঞানবিৎ ব্য[illegible] যেরূপ মনোযোগ দিন দিন আকর্ষিত হইতেছে[illegible] পাঠী বালকদিগের যেরূপ স্বাস্থ্যতত্ত্বাবধান হ[illegible] দেশে দেশে যেরূপ স্বাস্থ্যনিবাসের আদর্শে স্কুল[illegible] গঠিত হইতেছে তাহাতে আশা করা যায় যে [illegible] সমাজের রুগ্ন ভগ্ন স্বাস্থ্যহারা বালকগণ আবার স্বা[illegible] ভোগের অধিকারী হইবে। ইউরোপ এবং আমে[illegible] প্রভৃতি মহাদেশে মুক্তবায়ু বিদ্যালয় সকল সত্য[illegible] স্বাস্থ্যনিবাস। ইহাতে যে বালকেরা কেবল মু[illegible] সেবন করিতে পারে, তাহা নহে পরন্তু এ[illegible] বিদ্যালয়ে তাহারা পুষ্টিকর খাদ্য, স্বাস্থ্যোপযোগী প[illegible] ঘরের মত স্নেহ যত্ন, বিশ্রাম এবং চিকিৎসা প্র[illegible] সমুদয় প্রয়োজনীয় বিষয় লাভ করে।

১৯০৪ খ্রীষ্টাব্দে বার্লিনের উপকণ্ঠে চার্লেটে[illegible] নামক স্থানে প্রথমে Open air School মু[illegible] বিদ্যালয় সংস্থাপিত হয়। তার পর ইহা [illegible] দেশের অপরাপর সহরে, লণ্ডনে, ইউরোপ ও [illegible] রিকাতে ক্রমশই বিস্তৃত হইয়া পড়ে।

ভারতবর্ষে এত ব্যয়জনক বিদ্যালয় স্থাপন [illegible] সম্ভব নয়। তবে কি কি উপায় অবলম্বন ক[illegible] এইরূপ স্বাস্থ্যনিবাসস্বরূপ স্কুল সমূহ এই দেশে [illegible] পিত হইতে পারে তাহা আমাদের চিন্তার বিষয়।

(ক্রমশঃ)

জড়ীবটির ঝুলি।

আদা ও শুঁঠ।

[illegible]ভাবপ্রকাশে আছে :—"শুণ্ঠী বিশ্বাচ বিশ্বঞ্চনাগরং [illegible]ভেষজং। ঊষণং কটুভদ্রঞ্চ শৃঙ্গবেরং মহৌষধম্॥ [illegible]চ্যামবাতঘ্নী পাচনী কটুকালঘুঃ। স্নিগ্ধোষ্ণা [illegible]পাকে কফবাতবিবন্ধনুৎ॥ বৃষ্যা স্বর্য্যা বমিশ্বাস [illegible]সহৃদাময়ান্। হস্তিশ্লীপদ শোথার্শ আনাহোদর [illegible]ন্॥ "আর্দ্রকং শৃঙ্গবেরং স্যাৎ কটুভদ্রং তথার্দ্রিকা। [illegible]কা ভেদিনী গুর্ব্বী তীক্ষ্ণোষ্ণা দীপনী মতা॥ [illegible]মধুরা পাকে রুক্ষা বাতকফাপহা। যে গুণাঃ [illegible]তাঃ শুণ্ঠ্যাস্তেঽপিসন্ত্যার্দ্রকেঽখিলাঃ॥"

[illegible]হার অর্থ—শুণ্ঠী, বিশ্বা, বিশ্ব, নাগর, বিশ্বভেষজ, [illegible] কটুভদ্র, শৃঙ্গবের ও মহৌষধ এইগুলি শুঁঠের [illegible]। শুঁঠ রুচিকারক, আমবাতনাশক, পাচক, কটুরস [illegible]স্নিগ্ধ, উষ্ণবীর্য্য, পাকে মধুর, কফবাতের বিবদ্ধতা [illegible], বৃষ্য ও সারক। ইহা বমি, শ্বাস, শূল ও কাস, [illegible]রোগ, শ্লীপদ, অর্শঃ, শোথ, আনাহ ও জঠর বায়ু [illegible]করে। আর্দ্রক, শৃঙ্গবের কটুভদ্র এই কয়টী [illegible]নাম। ইহাতে যে সকল গুণ আছে আদাতেও [illegible]মস্ত গুণ আছে।

[illegible]দা সংগ্রহ ও গুঁড়া প্রস্তুত :—

[illegible]এত অধিক গুণসম্পন্ন আদাকে জড়ীবটির ঝুলিতে [illegible] মাত্রেরই রাখা কর্ত্তব্য। কার্ত্তিক মাসের শেষে [illegible]র কন্দ পরিণাম প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ পাকিয়া উঠে। [illegible]পড়িতে আরম্ভ হইলে আদার গাছ মরিতে থাকে। [illegible]সময়ে মাটী হইতে ইহার কন্দ ঝুলিতে তুলিয়া [illegible]তে হয়। বসন্ত কালের শেষে আদার অঙ্কুর [illegible]। পরিণত অবস্থা হইতে যে পর্য্যন্ত না অঙ্কুর [illegible] ততদিন উহার বীর্য্য অক্ষুন্ন থাকে। আদা, হলুদ, [illegible]ওল, আলু প্রভৃতি কন্দজাতীয় উদ্ভিদের অঙ্কুর [illegible]লেই তাহারা বীর্য্যহীন হয়। আদার অঙ্কুরোদগম স্থানগুলি অস্ত্র দ্বারা চাঁচিয়া রৌদ্রে শুকাইলে শুঁঠ প্রস্তুত হয়।

আদার ব্যবহার :—

আদা মানুষের সর্ব্বপ্রকার রোগের ঔষধ স্বরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মানুষের কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে পীড়া হইতে পারে না. আদা সেবনে সুন্দর কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়; আদায় যেমন আহার সামগ্রী জীর্ণ হয় এরূপ জীর্ণকরশক্তি অতি কম ঔষধের আছে। অজীর্ণ হইলে যে Ginger draft জিঞ্জার ড্রাফ্‌ট্ দেওয়া হয় তাহা আদা দ্বারাই প্রস্তুত হইয়া থাকে। আদায় কেবল ক্ষুধা বৃদ্ধি বা অজীর্ণতা নষ্ট করে তাহা নহে পরন্তু ইহাতে শারীরিক বল ও মানসিক তেজ বৃদ্ধি করে। আদার গুণে বল, উৎসাহ ও অধ্যবসায় সকলি বৃদ্ধি পায়। একারণ রসায়ন ও বাজীকরণ অধিকারে আর্দ্রক গুলিকা প্রভৃতি গুড়িকার উল্লেখ আছে। আদা লুন খাইয়া কাজে লাগার অর্থই খুব উৎসাহ ও অধ্যবসায়ের সহিত কায করা।

আহারের পূর্ব্বে অনেক স্থলে লোকে আদা লবণ খায়। ইহাতে আহার্য্য দ্রব্যে রুচি জন্মায়, অগ্নিবৃদ্ধি করে এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়। কলাইয়ের যূষ বায়ু ও শ্লেষ্মাজনক বলিয়া লোকে কলাইয়ের ডালে আদার রস দেয়। ইহাতে কলায়ের ডাউল খাইতে সুস্বাদু হয় এবং উহার বায়ু ও শ্লেষ্মা দোষ নষ্ট হয়। আদায় বায়ু নষ্ট করে। আদা চর্ব্বণ করিলে প্রচুর লালা নিঃসৃত হয় বলিয়া উহার জীর্ণকারক শক্তি এত অধিক।

শুঁঠের গুণ :—

আবার শুষ্ক আদার চূর্ণ কফদোষ নাশক। শুষ্ক আদার চূর্ণকে শুঁঠ বলে। কাঁচা আদা অপেক্ষা

শুঁঠের গুণ আরও অধিক। শরীরের বেদনা নাশ করিবার জন্য শুঁঠ অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। বিসূচিকা রোগে হাত পায়ে খিল ধরিলে শুঁঠ চূর্ণ মর্দ্দনে বিশেষ উপকার দর্শে। আসন্নকালে যখন গা ঘামিয়া শরীর শীতল হইতে থাকে, তখন অনেক চিকিৎসক কেবল শুঁঠচূর্ণ গায়ে মাখাইয়া অনেক রোগীকে বাঁচাইয়া থাকেন। শুঁঠচূর্ণ আমবাত নষ্ট করে। ইহা ব্যবহারে গলার স্বর উত্তম এবং মিষ্ট হয়। কথক মহাশয়েরা কথকতা করিবার পূর্ব্বে শুঁঠের চূর্ণ দিয়া গরম দুধ পান করেন। শুঁঠের চূর্ণ বমন এবং হিক্কা নিবারণ করে। শ্বাস কাসের পক্ষে ইহা একটী মহৌষধ স্বরূপ। গরম দুধে পিপুলের গুঁড়া বা শুঁঠের চূর্ণ দিয়া খাইলে কাস অনেক পরিমাণে নিবৃত্তি পায়। শূল এবং সাধারণ গাত্র বেদনা মাত্রে শুঁঠের চূর্ণ মালিশ করিলে ভাল হয়। হৃদ্‌রোগেও ইহা একটী উত্তম ঔষধ। হঠাৎ বুক কন্‌কনানি হইলে শুঁঠের চূর্ণ মালিশ করিলে সারিয়া যায়। শিরঃপীড়ায় শুঁঠের প্রলেপ কপালে লাগাইলে শিরঃপীড়া আরোগ্য হয়। পুরাতন বাতরোগে সন্ধিস্থলে শুঁঠ চূর্ণের প্রলেপে বেদনা উপশমিত হয়।

আদাতে অর্শপীড়া আরোগ্য হয়। উদরাধ্মান, শূল, অন্ত্রের বেদনা এবং অগ্নিমান্দ্য রোগে আদা বড় উপকারী। বিরেচক ঔষধের সঙ্গে আদা প্রয়োগ করিলে পেট কামড়ানি অনুভূত হয় না। আদার রস ও মধু অনেক ঔষধের অনুপান। দন্তপীড়ায় অনে... আদার আরক (Tr. Zingiberis forte) ... প্রয়োগ হয়।

আদার বড়া ঃ—

আদার বড়াকে সংস্কৃতে 'আর্দ্রক বটক' ... ইহার ন্যায় মুখরোচক পদার্থ অতি কম আছে। ... যে ইহা রোচক তাহা নহে পরন্তু ইহা লঘু, বল... অগ্নিদীপক, তৃপ্তিজনক ও ত্রিদোষেরই সমতা... পথ্য। ইহা যেরূপে প্রস্তুত করিতে হয় তাহা ... যাইতেছে। মুগের দালের বটক অর্থাৎ বড়া ... করিয়া তাহা তৈলে ভাজিবে। এবং সেই ভর্জ্জিত ... গুলি হাত দিয়া সম্যক্ চূর্ণ করিবে। পরে হিং, ... মরিচ, জীরা ও ধমানী ভাজিয়া তাহা সূক্ষ্মচূর্ণ ... সেই চূর্ণ ও লেবুর রস পূর্ব্বোক্ত বটক চূর্ণের ... যথাযোগ্য মিশ্রিত করিবে। পরে সেই মুদ্গ... সিদ্ধ পুলি পিঠের ন্যায় হাঁড়ীর আস্তরণোপরি ... সরা প্রভৃতির উপর সম্যক্ সিদ্ধ করিবে। ... হইলে তাহা গোল গোল করিয়া আবার তৈলে ... করিবে। ইহা তৈলে পাক করিয়া কথিতা... করিয়া রাখিবে। হরিদ্রা ও হিং ভাজিয়া তাহা ... চূর্ণযুক্ত ঘোলে নিক্ষেপ করিবে। এই কথিত ... আবার ঐ বড়ার ভিতর প্রবেশ করিলে উহা ... সুখাদ্য ও উপকারক হয়।

আহার এবং ইহার অপব্যবহার।

সুস্থ শরীরে কি প্রকারে দীর্ঘজীবী হওয়া যায় এই প্রশ্নের সমাধান জন্য আজকাল পৃথিবীর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মনীষিগণ বিশেষ মনোনিবেশ করিয়াছেন। পণ্ডিতবরেণ্য মেচ্‌নিকফ্ (Metchnikoff) সাহেব বলেন যে ইহা রোচক তাহা নহে পরন্তু ইহা লঘু, বল... অন্ত্রমধ্যস্থ পচন হইতেই জীবনকাল বা জীবনী-অগ্নিদীপক, তৃপ্তিজনক ও ত্রিদোষেরই সমতা... হ্রাস হইয়া থাকে এবং ল্যাক্‌টিক্ এসিড্ ব্যাসিলি পথ্য। ইহা যেরূপে প্রস্তুত করিতে হয় তাহা... দধিসমুখ বীজাণু সেবনই এই অন্ত্রমধ্যস্থ পচন যাইতেছে। মুগের দালের বটক অর্থাৎ বড়া... জীবনের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ উপায়। এই বীজাণু সেবনে দেহে করিয়া তাহা তৈলে ভাজিবে। এবং সেই ভর্জ্জিত... আসিতে পারে না এই তাঁহার মত। সমুদ্রের গুলি হাত দিয়া সম্যক্ চূর্ণ করিবে। পরে হিং, ... পারে বসিয়া বিখ্যাত মনীষি চিটেন্‌ডান্ (Chitten-মরিচ, জীরা ও ধমানী ভাজিয়া তাহা সূক্ষ্মচূর্ণ ...) পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণ করিয়াছেন যে কেবল-সেই চূর্ণ ও লেবুর রস পূর্ব্বোক্ত বটক চূর্ণের ... আহারকে নিয়মিত করিতে পরিলেই বৃদ্ধ বয়স বা যথাযোগ্য মিশ্রিত করিবে। পরে সেই মুদ্গ... দ্বারা আক্রমণের কোন ভয় থাকে না। চিটেন্‌ডান্ সিদ্ধ পুলি পিঠের ন্যায় হাঁড়ীর আস্তরণোপরি ... বলেন, অল্প পরিমাণ আমিষজাতীয় খাদ্য নিয়মিত সরা প্রভৃতির উপর সম্যক্ সিদ্ধ করিবে। ... ভোজন করিলে বার্দ্ধক্য বা জরার সহিত সংগ্রাম হইলে তাহা গোল গোল করিয়া আবার তৈলে ... করিতে পারা যায়। কিন্তু যিনি যাহা বলুন না কেন করিবে। ইহা তৈলে পাক করিয়া কথিতা... একটী সর্ব্ববাদীসম্মত সিদ্ধান্ত যে, উচিতমত খাদ্যের উপর করিয়া রাখিবে। হরিদ্রা ও হিং ভাজিয়া তাহা ... জীবন নির্ভর করে। পাশ্চাত্যজগৎ বহু গবেষণার চূর্ণযুক্ত ঘোলে নিক্ষেপ করিবে। এই কথিত ... আজ যে খাদ্যকে দীর্ঘজীবনের মূল কারণ বলিয়া স্থির আবার ঐ বড়ার ভিতর প্রবেশ করিলে উহা ... করিয়াছেন, পাশ্চাত্যজগতে সভ্যতালোক পৌঁছিবার সুখাদ্য ও উপকারক হয়। ... পূর্ব্বে প্রাচ্য ভারতে এই জ্ঞান প্রচারিত ছিল।

অকাল মৃত্যুর কারণ কি ?

ঋষিরা যখন এই কথা মহর্ষি ভৃগুকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, তখন ভৃগু তদুত্তরে বলেন—

অনভ্যাসেন বেদানাং আচারস্য চ বর্জ্জনাৎ।
আলস্যাদন্নদোষাচ্চ মৃত্যুর্বিপ্রান্ জিঘাংসতি ॥

ইহার অর্থ—

বেদের অনভ্যাস জন্য, সদাচার ত্যাগ করার জন্য, আলস্য হেতু এবং অন্নদোষ জন্য মৃত্যু মনুষ্যকে হিংসা করে।

চরক বলেন :—"ষট্‌ত্রিংশচ্চ সহস্রাণি রাত্রীণাং হিতভোজনঃ। জীবত্যনাতুরো জন্তু র্জিতাত্মা সম্মতঃ সতাং ॥" ... ... লৌকিকং কর্ম্ম যদ্‌বৃত্তৌ সদ্‌বৃত্তৌ যচ্চ বৈদিকম্। কর্ম্মাপবর্গে যচ্চোক্তং তচ্চাপ্যন্নে প্রতিষ্ঠিতম্ ॥" *

ইহার অর্থ—

হিত ভোজনশীল ব্যক্তি অরোগী ও জিতাত্মা এবং সাধুগণের পূজিত হইয়া ষট্‌ত্রিংশৎ সহস্র রাত্রি জীবিত থাকেন।

"প্রাণঃপ্রাণভৃতামন্নং তদমুক্ত্যা নিহন্ত্যসূন্ ॥"

ইহার অর্থ—

বুঝিয়া খাইতে জানিলে অন্ন দ্বারাই অমৃতত্ব লাভ হয়—আর বুঝিয়া খাইতে না জানিলে অন্নই বিষবৎ মনুষ্যায়ু নষ্ট করে একথা ঋষিরা ভূয়োভূয়ঃ বলিয়াছেন।

সুশ্রুতও বলেন—"আহারঃ প্রীণনঃ সদ্যো বল-কৃদ্দেহধারকঃ। আয়ুস্তেজঃ সমুৎসাহ স্মৃত্যো-জোঽগ্নিবিবর্দ্ধনঃ ॥

ইহার অর্থ—

আহারই জীবনধারণের মূল। উহা দ্বারা সদ্য প্রীতি ও বললাভ হয় এবং আয়ুঃ, তেজঃ, উৎসাহ, ওজ, স্মৃতিশক্তি ও জঠরাগ্নি বললাভ করে। সুতরাং আহার বিধির সম্যক্ জ্ঞান লাভ করিয়া তদনুসারে আপনাকে নিয়মিত করিতে পারিলেই লোকে বল, আয়ু, স্বাস্থ্য, বর্ণ, রূপ ইত্যাদি সকলই লাভ করিতে পারে।

আমরা এই আহার বিধি সম্বন্ধে সমুদয় জ্ঞাতব্য বিষয়ই পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে আলোচনা করিবার পূর্ব্বে খাদ্যের পরিপাক প্রণালীর কথা সংক্ষেপে বর্ণন করিব। কেন না, এই পরিপাক প্রণালীর বিষয় জানা থাকিলে আহার ও ইহার অপব্যবহার সম্বন্ধে অনেক কথা জানা যাইবে।

খাদ্যের পরিপাক—মুখগহ্বর, পাকস্থলী, ডিওডিনম্ বা বৃক্কক্ এবং অন্ত্রাশয়—শরীরের এই চারিটী স্থানে সম্পাদিত হইয়া থাকে।

মুখগহ্বরে চর্ব্বণ ক্রিয়া।

মুখে খাদ্যদ্রব্য চর্ব্বিত হইয়া থাকে। চর্ব্বণ ক্রিয়া ভাল করিয়া সম্পাদিত না হইলে খাদ্যদ্রব্য উত্তমরূপে জীর্ণ হয় না। চর্ব্বণ করিবার জন্য দাঁতের বিশেষ আবশ্যক। বৃদ্ধ বয়সে দাঁত পড়িয়া গেলে বা অকর্ম্মণ্য হইলে খাদ্য বিশেষরূপে চর্ব্বিত হইতে পারে না বলিয়া পেটের পীড়া জন্মাইয়া মনুষ্যকে খর্ব্বজীবী করে। এজন্য সচরাচর যে যে কারণে দাঁতের পীড়া হয়, সেই সকল কারণ হইতে দন্ত রক্ষা করা স্বাস্থ্যরক্ষার একটী প্রধান অঙ্গ। প্রত্যহ দন্তধাবন দ্বারা দাঁতে ময়লা জন্মিতে না দেওয়া, পারা ঘটিত ঔষধাদি সেবন না করা, সুপারি ইত্যাদি শক্ত ফল বলপূর্ব্বক দাঁত দিয়া না ভাঙ্গা; অধিক মিষ্ট বা অম্ল দ্রব্য সেবন না করা, আধ সিদ্ধ মাংস খাওয়ায় উহার আঁশ দাঁতের ফাঁকে আটকাইয়া না থাকা ইত্যাদি নানা বিষয়ে সাবধান হইলে তবে দন্তরক্ষা করিতে পারা যায়।

চর্ব্বণকালে আমাদের মুখমধ্যে লালাগ্রন্থি হইতে লালাস্রাব হইতে থাকে। সুস্বাদু ও অম্লযুক্ত সামগ্রী ভক্ষণ করিলে অধিকতর লালা নিঃসৃত হয়। এই লালা ক্ষার-গুণযুক্ত ও ইহাতে টায়লিন (Ptyalin) নামক একপ্রকার জারক আছে। এই জারক শালিজাতীয় খাদ্যের উপর ক্রিয়া করে। সেই জন্য ভালরূপে আহার সামগ্রী চর্ব্বণ না করিলে তাহার পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। বিশেষতঃ ভারতবাসীর খাদ্যে শালিজাতীয় দ্রব্যের যেরূপ প্রাধান্য তাহাতে বেশীক্ষণ ধরিয়া চর্ব্বণ করাই যুক্তি সঙ্গত। খুদ বা চাউলের গুঁড়া সিদ্ধ ভাল করিয়া চর্ব্বণ করা যায় না বলিয়া তাহা অতি সহজে জীর্ণ হয় না।

শিশুদের দন্ত না থাকাতে চিবাইয়া খাইতে পারেনা বলিয়া তাহারা শালিজাতীয় খাদ্য জীর্ণ করিতে অক্ষম। এই জন্য যতদিন শিশুদের দাঁত না উঠে তত উহাদিগকে দুগ্ধ খাওয়ানই উচিত। পরে দন্তো হইলে তাহাদের অন্নপ্রাশনের ব্যবস্থা।

আয়ুর্ব্বেদকারঋষিগণ দ্রুত বা অতি বিলম্বিত আহার করিতে নিষেধ করিয়াছেন। তাঁহারা বলেন
"অতিদ্রুতাশিতাহারে গুণান্ দোষান্ ন বিন্দ
ভোজ্যং শীতমহৃদ্যঞ্চ স্যাদ্বিলম্বিতমশ্নতঃ॥"
ভাবপ্রকা

ইহার অর্থ—
অতিশয় দ্রুত আহার করিলে অন্নের দোষ গুণ যায় না। আবার অতি বিলম্বিতভাবে আহার ক অন্ন ক্রমশঃ অতি শীতল ও অপ্রিয় হইয়া থাকে।

"অত্যুষ্ণান্নং বলং হন্তি শীতশুষ্কান্নদুর্জ্জ
অতিক্লিন্নং গ্লানিকরং যুক্তিযুক্তং হি ভোজনম্

ইহার অর্থ—
অতি উষ্ণ অন্ন বল নষ্ট করে, অতি শীতল ও অন্ন সহজে জীর্ণ হয় না, অতিক্লিন্ন (মাড়যুক্ত) শরীরের গ্লানি করে; অতএব হিতকারক যুক্তিযুক্ত ভক্ষণ করিবে।

খাদ্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বিত হইয়া লালার স মিশ্রিত হইলে আর একটী সুবিধা এই হয় যে উহা স গলনলী মধ্যে প্রবেশ করিয়া পক্কাশয়ে পতিত যাহারা অতি দ্রুতভাবে আহার করে তাহারা মধ্যে জল দ্বারা গলা ভিজাইয়া না লইলে খা সামগ্রী সহজে গলাধঃকরণ হয় না। গলনলীর এই শুষ্কতাতে অনেক লোককে হঠাৎ মৃত্যুমুখে প হইতে দেখা গিয়াছে। অতএব যতক্ষণ খাদ্য মুখের ম থাকে, ততক্ষণ তাহা উত্তমরূপে চর্ব্বণ করা কর্ত্তব্য।

পাকস্থলী ও তন্মধ্যে খাদ্যের পরিপাক।

পাকস্থলী একটী থলীর মত যন্ত্র। উপরে গলনলী সঙ্গে এবং নীচে ডিওডিনম্ নামক অন্ত্রের সহে সংযুক্ত। পাকস্থলী প্রধানতঃ পেশীসকল দ্বারা গঠি দ্রব্যের সংস্রবে আসিলে ইহারা আকুঞ্চিত হয় এবং রা খাদ্যদ্রব্য সকল চতুর্দ্দিকে চালিত হইয়া বিবিধ-কারের জীর্ণকর রস সকলের সহিত মিশ্রিত হয়। প্‌সিন্, লিপেজ্, রেনেট্, হাইড্রোক্লোরিক্ এসিড্ তি বিবিধ প্রকার জীর্ণকর রস এই পাকস্থলীস্থিত শীর আকুঞ্চন ও প্রসারণে উৎপাদিত হয়।

পক্কাশয়গত পরিপাক ক্রিয়ায় অন্ততঃ তিন ঘণ্টা য় লাগে। যখন পক্কাশয়স্থ পেশীসকলের আকুঞ্চন হইতে থাকে, তখন খাদ্য দ্রব্যের কতক অংশ রে ধীরে ডিওডিনম্ নামক অন্ত্রে বিতাড়িত হয় অপরাংশ পূর্ব্বোক্ত জীর্ণকর রসের রাসায়নিক যোগে কাইম্ (Chyme) নামক অর্দ্ধতরলাকার র্থে পরিবর্ত্তিত হয় এবং ঐ কাইম নামক পদার্থও শে ডিওডিনম্ নামক অন্ত্রের ভিতর চালিত য়া থাকে।

পেপ্‌সিন্ আমিষ জাতীয় খাদ্যের উপর ক্রিয়া করে, পেজ্ স্নেহ জাতীয় খাদ্য পৃথক্ করে। কিন্তু কেবল প্‌সিনে কোনও কাজ হয় না। হাইড্রোক্লোরিক সিড থাকিলে তবে পেপসিনের কার্য্য হয়। এতদ্ব্যতীত ড্রোক্লোরিক এসিড পাকস্থলীর ভিতর পচন নিবারণ য়া শরীরকে অনেক রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা রে।

বৃক্কক্ বা ডিওডিনম্ নামক অন্ত্র।

ডিওডিনমে অর্দ্ধ জীর্ণ খাদ্য পৌঁছাইবামাত্র যকৃৎ ইতে পিত্ত ও প্যান্‌ক্রিয়াস্ হইতে প্যান্‌ক্রিয়াটিক্ রস নিঃসৃত হয়। প্যান্‌ক্রিয়াটিক্ রস সকল জাতীয় খাদ্যের উপর কার্য্য করে। উহাতে ৪ প্রকার জারক দ্রব্য (Ferment) বিদ্যমান আছে।

১। ট্রিপ্‌সিন্—ইহা আমিষ জাতীয় খাদ্য দ্রব্যকে পেপটোনে পরিণত করে।

২। এমাইলপসিন্—শালি জাতীয় খাদ্যকে মল্‌টোজ্ নামক সরল পদার্থে পরিবর্ত্তিত করে।

৩। ষ্টিয়াপ্‌সিন্—স্নেহ জাতীয় খাদ্যের উপর কার্য্য করিয়া সেই গুলিকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কণায় পরিণত করে।

৪। রেনেট্—দুগ্ধকে জমাট্ করিয়া দধিতে পরিণত করে।

ডিওডিনমের রস ক্ষারগুণযুক্ত এবং যতক্ষণ ডিওডিনমের রস ক্ষারগুণযুক্ত থাকে ততক্ষণ ভালরূপ পরিপাক হইতে থাকে। শালিজাতীয় খাদ্যের পরিপাক ও স্নেহজাতীয় খাদ্যের পরিপাকই ডিওডিনমে বিশেষভাবে হইতে থাকে। আমিষ জাতীয় খাদ্যের পরিপাক এখানে প্রায় সম্পূর্ণ হয়।

পিত্তের (Bile) পরিপাক শক্তি আছে বলিয়া পূর্ব্বে এইরূপ ধারণা ছিল কিন্তু এক্ষণে প্রমাণিত হইয়াছে যে সে ধারণা ভুল। পিত্তের কেবল পচন নিবারক শক্তি আছে মাত্র। ইহার আর কোনও কার্য্য নাই।

ক্ষুদ্র অন্ত্রের জীর্ণকর রস।

যে নলাকৃতি যন্ত্র পাকস্থলীর দক্ষিণ প্রান্ত হইতে আরম্ভ করিয়া বৃহদন্ত্রে (colon) শেষ হইয়াছে উহাকেই ক্ষুদ্রান্ত্র বা আঁতরী বলে। এই অন্ত্রের কোটরের মধ্যে উহার শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী হইতে অনেক পরিমাণ জীর্ণকর রস প্রত্যহ নিঃসৃত হয়। এই রসের ইংরাজী নাম (succus entericus) সাকাস্ এন্‌টেরিকাস্। পূর্ব্বোক্ত পাকস্থলী, বৃক্কক প্রভৃতি হইতে যে সকল খাদ্য এই অন্ত্রাশয়ে চালিত হয় এবং যে সকল protein বা আমিষজাতীয় খাদ্য এখনও অজীর্ণাবস্থায় থাকে তাহারা এই ক্ষুদ্রান্ত্রের রসে সুপাচিত হইয়া থাকে। এই অন্ত্রে ব্যাক্‌টিরিয়া নামক বীজাণুসকল বাস করতঃ পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য করে।

বীজাণুগুলি ক্ষারগুণযুক্ত রসের সংস্পর্শে থাকিলেই কার্য্যকারী থাকে। ইহারা একপক্ষে পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে ও অপর পক্ষে আবার পচনক্রিয়া দ্বারা বিষ উৎপন্ন করিয়া শরীরের সমূহ হানি করে। পরিপাক কালে যে সমস্ত বিষাক্ত পদার্থ উৎপন্ন হয়

তাহার কতকগুলি (যথা ইন্‌ডল, ফেনল জাতীয় দ্রব্য) সুস্থ শরীরে যে এন্‌টিটক্সিন্ নামক পদার্থ থাকে তদ্দ্বারা ধ্বংশ প্রাপ্ত হয়। আবার কতকগুলি (যথা Choline) বীজাণুগুলি দ্বারা নষ্ট হইয়া যায়।

অধিকক্ষণ ধরিয়া খাদ্যের উপর বীজাণুর ক্রিয়া হইলে তাহা হইতে বিষময় দ্রব্য উৎপন্ন হয়। কিন্তু সুস্থ ব্যক্তির শরীরে তাহা হইতে পারে না। কারণ ক্ষুদ্রান্ত্রের শেষভাগে অম্লগুণযুক্ত রস বিদ্যমান থাকাতে বীজাণুগণের কার্য্য বন্ধ হইয়া যায়।

সংক্ষেপে খাদ্য পরিপাকের বিষয় উপরে বর্ণিত হইল।

আহারের অপব্যবহার কখন হয়?

যখন আমাদের ক্ষুধা (Hunger) না থাকে তখন যদি আমরা ভক্ষণ করি তাহা হইলেই আহারের অপব্যবহার করা হয়। আসল ক্ষুধা (Hunger) ও খাইবার লালসাতে বিশেষ প্রভেদ আছে। এক্ষণে আমরা দুই চার কথায় এই দুইয়ের মধ্যে কি পার্থক্য তাহা বুঝাইতে চেষ্টা করিব।

ক্যানন (Canon) সাহেব বলেন যে ক্ষুধা পাইলে পেটের কাছে ঠিক্ পাকস্থলীর উপর এক প্রকার অস্ফুট বেদনার অনুভূতি হয়। শরীরে পুষ্টির প্রয়োজন হইলে এই বেদনা অনুভব করা যায়। ক্রমশঃই ইহা বাড়িতে থাকে।

কিন্তু খাইবার লালসার সহিত পূর্ব্বোক্তার কোন মুখরোচক পদার্থের আস্বাদনের ভাব জড়িত আছে। মানসিক ক্রিয়া হইতেই এই লালসার উদ্রেক হয়।

এক্ষণে একটী দৃষ্টান্ত দিলে দুইয়ের মধ্যে পার্থক্য ভালরূপ বোধগম্য হইবে। মনে কর তুমি পেট ভরিয়া খাইয়াছ। কয়েক মিনিট পরে যদি তোমার সম্মুখে কতকগুলি মুখরোচক খাদ্যসামগ্রী (যাহা তুমি খাইতে ভালবাস) রাখা হয়, তখন তোমার প্রথম সেইগুলি খাইবার জন্য একটী বাসনার উদ্রেক হইবে এবং তুমি হয়ত তাহার মধ্য হইতে দুই একটী সামগ্রী খাইয়া ফেলিবে। এস্থলে যদিও তোমার আসল ক্ষুধা বটে তথাচ তোমার খাইবার এতটা লালসা আছে তুমি এই দ্রব্যগুলিকে উদরস্থ করিয়া ফেলিলে।

আসল ক্ষুধা সামান্য যাহা কিছু খাদ্য দ্রব্য নিবারিত করা যায় কিন্তু লালসা সহজে নিবারণ যায় না। পলো (Pawlow) নামক এক রুস শরী তত্ত্ববিদ্ পরীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন যে খাই লালসা হইলে পাকস্থলীতে একপ্রকার রস নিঃসৃত তাহাকে (Appetite juice) বলা হয়। ইহার ভি Gastric Juiceএ যে সকল পদার্থ আছে সে নাই। কিন্তু এই Appetite Juice নিঃসৃত হ কিছুক্ষণ পরে আবার সাধারণ Gastric Juice নি হয় এবং এইরূপে আসল ক্ষুধার সঞ্চার হয়।

আসল ক্ষুধার কারণ কি? পূর্ব্বে বলা হইয়া শরীরে পুষ্টির অভাব হইলে ক্ষুধার উদ্রেক হয়। এমন দেখা গিয়াছে যে জররোগী বা ক্ষয়রোগী অভাবে দিন দিন ক্ষীণ ও কঙ্কালসার হইয়া যাইতে অথচ তাঁহাদের ক্ষুধার চিহ্ন নাই। তাহা ছাড়া দেশে সাধু যোগীরা কত দিন অনশনে কাটা সাধু হরিদাস ৪০ দিন অনাহারে মাটীর নীচে থাকি তাঁহার কি পুষ্টির অভাব হইত না? তথাচ ত উদ্রেক হইত না। অতএব পুষ্টির অভাব বা পাক খাদ্যশূন্য হওয়া ক্ষুধার ঠিক কারণ নহে।

অনেকে বলেন পাকস্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এ নিঃসৃত হইলেই ক্ষুধার উদ্রেক হয় কিন্তু এমন গিয়াছে যে, যেসকল অজীর্ণরোগীর আদৌ হাইড্রো ক্লোরিক এসিড্ নিঃসৃত হয় না তাহাদেরও উদ্রেক হয়। পলো সাহেব বলেন Appetite নিঃসৃত হইবার পর তবে ক্ষুধার উদ্রেক হয়।

সম্প্রতি ক্যানন্ (Canon) সাহেব দেখাইয়া যে পাকস্থলীর আকুঞ্চনই ক্ষুধার প্রকৃত কারণ। যখন পাকস্থলীর আকুঞ্চন হয়, Appetite নিঃসৃত হয় ও পাকস্থলী খাদ্যশূন্য থাকে তখনই ক্ষুধার উদ্রেক হয়।

অতএব যদি আমরা বিবেচনা করিয়া ঠিক ক্ষুধার ভক্ষণ করি তাহা হইলে পরিপাক ঘটিত সকল ব্যাধির হস্ত হইতে আমরা রক্ষা পাইতে পারি। ঠিক ক্ষুধার সময় লোকে যদি ভক্ষণ করিতে শিক্ষা করে তাহা হইলে অজীর্ণতা বা খাদ্য দ্রব্য পচন জনিত যে সমুদয় ব্যাধি (কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লরোগ ইত্যাদি) উৎপন্ন হইতে পারে সে সকল ব্যাধি কর্ত্তৃক আর প্রপীড়িত হইতে হয় না।

বাঙ্গালীর খাদ্যবিচার।

আজকাল সাধারণ লোকের মধ্যে এবং সংবাদ পত্রাদিতে বাঙ্গালীর খাদ্য সম্বন্ধে নানারূপ আলোচনা হইতে দেখা যায়। খাদ্য কিরূপ হওয়া উচিত সে সম্বন্ধে নানারূপ মতবিরুদ্ধ এবং হাস্যকর প্রস্তাবও প্রকাশ পাইয়া থাকে। কেহ বলিলেন, বাঙ্গালী যদি নিজেদের খাদ্যে প্রোটিডের (আমিষ জাতীয় উপাদানের) মাত্রা বৃদ্ধি না করে তাহা হইলে তাহাদের অস্তিত্ব লোপ পাইবে। কারও মত, কার্ব্বোহাইড্রেট (শালিজাতীয়) খাদ্যের মাত্রা কমাইয়া প্রোটিড (মাংসাহার দ্বারা) এবং স্নেহ উপাদানের মাত্রা (ঘৃত ইত্যাদির দ্বারা) বাড়াইতে হইবে। আবার জাতীর বিশেষ হিতৈষী ভাবে কেহ কেহ এরূপ মতও প্রকাশ করেন যে বাঙ্গালী জাতি মৎস্য-মাংস আহার আরম্ভ না করিলে তাহারা তাহাদের অস্তিত্ব রক্ষা করিতে ক্রমশঃ অক্ষম হইয়া পড়িবে। এই সকল ধারণাই বিশেষ হাস্যকর ও বিরুদ্ধ। বাঙ্গালীর খাদ্য সম্বন্ধে প্রকৃত আলোচনা না করিয়াই লোকে উক্ত অদ্ভুত মত সকল প্রকাশ করিয়া থাকে।

এই কারণে—(১) বিভিন্নপ্রকারের খাদ্য এবং তাহাদের পুষ্টিকারিতা (২) পরিশ্রম অনুযায়ী শরীরের উপর তাহাদের ক্রিয়া, শরীর বিধানের বৃদ্ধি ও Metabolism মেটাবলিজম্ (খাদ্য সকলের সারাংশ গ্রহণ ও অসারাংশের পরিত্যাগ ক্রিয়া) এবং (৩) ভোক্তার রোগ প্রতিষেধের জন্য তাহাদের আবশ্যকতা প্রভৃতি সকল বিষয়ের বিশেষ অনুসন্ধান করিয়া দেখা আবশ্যক।

সামাজিক অবস্থানুসারে বঙ্গবাসিগণের মধ্যে কিরূপ দৈনিক আহার প্রচলিত আছে প্রথমতঃ তাহারই আলোচনা করা হইল।

১নং—কৃষক শ্রেণী ঃ—

চাল	= ১৬ ছটাক	= ৩২	আউন্স।
ডাল	= ½ ,,	= ১	,,
তরকারী =			
মাছ	= ½ ,,	= ১	,, (সপ্তাহে ২ বা ৩ বার), তৈল ইত্যাদি।

২নং—সাধারণ গৃহস্থ ঃ—

চাল	= ৮ ছটাক	= ১৬	আউন্স।
ডাল	= ½ ছটাক	= ১	,,
তরকারী =			
মাছ	= ½ ,,	= ১	,,
দুধ	= ২ ,,	= ৪	,,
তৈল ঘৃত	= ½ ,,	= ১	,,

৩নং—অবস্থাপন্ন গৃহস্থ ঃ—

চাল	= ৩ ছটাক	= ৬	আউন্স।
আটা	= ৩ ,,	= ৬	,,
ডাল	= ½ ,,	= ১	,,
তরকারী =			
মাছ	= ১ ,,	= ২	,,
দুধ	= ৪ ,,	= ৮	,,
ঘৃত	= ½ ,,	= ১	,,
তৈল	= ½ ,,	= ১	,,

ইহার সঙ্গে মাংস ও ডিম্ব ইত্যাদিও গৃহীত হয়

৪নং—ধনী লোক :—

চাল = ২ ছটাক = ৪ আউন্স।
ময়দা = ৩ ,, = ৬ ,,
ডাল = ¼ ,, = ½ ,,
তরকারী =
মাছ = ২ ,, = ৪ ,,
দুধ = ৮ ,, = ১৬ ,,
ঘৃত = ২ ,, = ৪ ,,
তৈল = ½ ,, = ১ ,,
মাংস, ডিম্ব ইত্যাদি থাকে। ইচ্ছামত মিষ্টান্নাদি গৃহীত হয়।

৫নং—ছাত্রগণ (বেসরকারী মেসে)।

চাল = ৬ ছটাক = ১২ আউন্স।
ডাল = ½ ,, = ১ ,,
তরকারী =
মাছ = ১ ,, = ২ ,,
দুধ = ২ ,, = ৪ ,,
তৈল,ঘৃত = ½ ,, = ১ ,,
মাংস ও ডিম্ব থাকে।

৬নং—ছাত্রগণ (সরকারী হোষ্টেলে)।

চাল = ৮ ছটাক = ১৬ আউন্স।
ডাল = ১ ,, = ২ ,,
তরকারী =
মাছ = ½ ,, = ১ ,,
ঘৃত = ½ ,, = ১ ,,
তৈল = ½ ,, = ১ ,,
মাংস = সপ্তাহে দুইবার।

৭নং—জেল কয়েদীগণ (বঙ্গের)।

চাল = ১৩ ছটাক = ২৬ আউন্স।
ডাল = ৩ ,, = ৬ ,,
তরকারী =

এই সকল খাদ্য তালিকায় কোনটিতে কোন জাতীয় উপাদান কত আছে নিম্নে তাহার একটা তালিকা দেওয়া হইল :—

১নং :—

আমিষ জাতীয় = ৬০ গ্র্যাম।
শালি জাতীয় = ৭৪০ ,,
স্নেহ জাতীয় = ২৫ ,,

২নং :—

আমিষ জাতীয় = ৫০ ,,
শালি জাতীয় = ৪০০ ,,
স্নেহ জাতীয় = ৫০ ,, (খুব বেশী হইলে)

৩নং :—

আমিষ জাতীয় = ৬০ ,,
শালি জাতীয় = ৩০০ ,,
স্নেহ জাতীয় = ৯০ ,,

৪নং :—

আমিষ জাতীয় = ৮০ হইতে ৯০ গ্র্যাম।
(গৃহীত মাংসাদির পরিমাণ অনুযায়ী)
শালি জাতীয় = ২৬০ হইতে ৩০০ গ্র্যাম।
(গৃহীত মিষ্টান্নাদির পরিমাণ অনুযায়ী)
স্নেহ জাতীয় = ১৫০ গ্র্যাম (গড়ে)
সামাজিক অবস্থা ও ব্যক্তিগত ইচ্ছা অনুযায়ী তালিকার অনেক তারতম্যও হইয়া থাকে।

৫নং :—

আমিষ জাতীয় = ৫৫ গ্র্যাম (সর্ব্বরকমে)
শালি জাতীয় = ৩২৫ ,,
স্নেহ জাতীয় = ৬০ ,,

৬নং :—

আমিষ জাতীয় = ৭০ ,,
শালি জাতীয় = ৫৫০ ,,
স্নেহ জাতীয় = ৭০ ,,

৭নং :—

আমিষ জাতীয় = ৯০ ,,
শালি জাতীয় = ৭০০ ,,
স্নেহ জাতীয় = ২০ ,, (সর্ব্ব রকমে)

উপরিলিখিত তালিকা সমূহে বিভিন্ন শ্রেণীর বাঙ্গালীর খাদ্যের উপাদানগত পার্থক্য দেখান হইল। আমিষ উপাদানের মাত্রা ৫০ হইতে ৮০ গ্র্যাম, ধনী লোকের খাদ্যে ইহার মাত্রা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক এবং দরিদ্রের খাদ্যে সর্ব্বাপেক্ষা কম। স্নেহ উপাদানের তারতম্যও ঐরূপ। কিন্তু শালিজাতীয় উপাদানের মাত্রা অবস্থার উন্নতির সঙ্গে কমিতেই থাকে। জেল কয়েদীদের খাদ্যে আমিষ ও শালি উপাদান সাধারণ বাঙ্গালীর খাদ্য অপেক্ষা অনেক অধিক, কিন্তু স্নেহ উপাদানের মাত্রা দরিদ্রগণের খাদ্যের অপেক্ষাও কম। কৃষকের খাদ্যে শালি উপাদান সর্ব্বাপেক্ষা অধিক।

নির্দ্দিষ্ট খাদ্যতালিকার সহিত তুলনা।

Voit সাহেব ইউরোপীয়গণের জন্য যে নির্দ্দিষ্ট খাদ্য তালিকা করিয়াছেন, তাহার সহিত তুলনা করিলে দেখা যায় যে, পূর্ব্বলিখিত তালিকাগুলির মধ্যে কোনটারই আমিষ উপাদান ইহার কাছাকাছি নহে। শালি উপাদানের মাত্রা কিছু কম বেশী প্রায় একরূপ। কিন্তু স্নেহ উপাদানের মাত্রা Voitএর তুলনায়, দুইটী ব্যতীত সকল তালিকারই বিশেষ কম।

Voit নিম্নলিখিত মাত্রা নির্দ্দেশ করিয়াছেন—

আমিষ জাতীয় ... ১২০ গ্র্যাম
শালিজ্জাতীয় ... ৪০০ ,,
স্নেহজাতীয় ... ১০০ ,,

কিন্তু Chittenden সাহেবের নির্দ্দিষ্ট, জীবন রক্ষার পক্ষে ন্যূন-পক্ষে যতটা আমিষ উপাদান আবশ্যক, সেই মাত্রার সহিত বাঙ্গালীর খাদ্যের আমিষ উপাদানের মাত্রার মিল আছে। তিনি শালি উপাদানের যেরূপ মাত্রা নির্দ্দিষ্ট করিয়াছেন, তদপেক্ষা বাঙ্গালীর খাদ্যে শালি উপাদানের মাত্রা কিছু অধিক।

শরীরের উপর বিভিন্ন খাদ্যের ক্রিয়া।

দেহের (Cellular structureএর) ক্ষয় নিবারণ করাই আমিষ উপাদানের কার্য্য, এই উপাদান অধিক পরিমাণে গৃহীত হইলে যেরূপে হউক বাহির হইয়া যাওয়া আবশ্যক। শালিজ্জাতীয় উপাদানের ক্রিয়া অন্যরূপ। ইহা প্রথমতঃ দেহের উত্তাপ ঠিক রাখে দ্বিতীয়তঃ কর্ম্মশক্তি (energy) দান করে, তৃতীয়তঃ অতিরিক্ত আমিষ উপাদান গ্রহণের কুফল নিবারণ করে। শরীর মধ্যে গৃহীত হইয়া আমিষ উপাদানের অতিরিক্ত অংশ একমাত্র মূত্রগ্রন্থির ক্রিয়ার দ্বারাই পরিত্যক্ত হয়। অধিক আমিষ আহার করিলে, মূত্রগ্রন্থির ক্রিয়া বিশেষ বৃদ্ধি পায়। এই সকল বিষয় বিবেচনা করিয়া খাদ্যের তালিকা ও ভোক্তার শরীরের উপর তাহাদের ক্রিয়ার সম্বন্ধে আলোচনা করা হইল।

কৃষক-জীবন বিশেষ পরিশ্রমের জীবন, প্রায় ১২ ঘণ্টা কাল তাহাদের কঠিন দৈহিক পরিশ্রম করিতে হয়। এইরূপ কঠিন পরিশ্রমের ফলে অধিক পরিমাণ কার্ব্বন ডাইঅক্সাইড বাষ্পের উৎপত্তি হয়, শরীরের অধিক তাপ এবং তৎসঙ্গে শক্তিও নাশ পায়। এই দৈহিক উত্তাপ ও শক্তিক্ষয়, গৃহীত শালিজ্জাতীয় খাদ্যের দ্বারা পূরণ হয়। কৃষকের (ও যাহারা অধিক শারীরিক পরিশ্রম করে) অধিক পরিমাণ শালিজ্জাতীয় খাদ্য গ্রহণের আবশ্যক হয়। কৃষকের খাদ্যে আমিষ উপাদানের মাত্রা উপযুক্তরূপ এমন কি Chittenden সাহেব যে আবশ্যকীয় মাত্রা নির্দ্দেশ করিয়াছেন তদপেক্ষা ২০ গ্র্যাম বেশী আছে। যদি শালিজ্জাতীয় খাদ্যের মাত্রা ঠিক থাকে তাহা হইলে, কৃষকের খাদ্যের আমিষ উপাদান, তাহাদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখার পক্ষে যথেষ্ট। কৃষকের খাদ্যে স্নেহ উপাদানের পরিমাণ অতি অল্প কিন্তু ইহার জন্য তাহাদের কোন ক্ষতি দেখা যায় না। কৃষকেরা যে কার্য্য করে তাহার প্রায় সবই শারীরিক পরিশ্রম এবং তাহারা সাধারণ খাদ্য গ্রহণ করিয়াই নিজেদের কার্য্য সম্পূর্ণ ও উত্তমরূপে সম্পাদন করিতে

সক্ষম হয়। বঙ্গের পল্লীবাসিগণের মধ্যে কৃষকেরাই (ম্যালেরিয়াগ্রস্ত ছাড়া) সুগঠিত দেহ ও বলবান, তাহাদের দেহ চর্ব্বির আধিক্য জন্য স্থূলতাদোষে দুষ্ট নহে এবং তাহারাই সর্ব্বাপেক্ষা পরিশ্রম সহিষ্ণু।

কৃষকের পরেই সাধারণ গৃহস্থ, যাঁহারা কোনরূপে নিজেদের গ্রাসাচ্ছাদন রক্ষা করিতে সক্ষম হন। তাঁহাদের খাদ্য তালিকায় শালি উপাদান কৃষকের অপেক্ষা অনেক কম। কিন্তু স্নেহ উপাদান কিছু অধিক থাকে।

খাদ্য যেরূপই হউক সাধারণ গৃহস্থই অধিক কষ্ট ভোগ করেন। কারণ প্রথমতঃ তাঁহাদের কার্য্যে দৈহিক পরিশ্রম অল্প, দ্বিতীয়তঃ তাঁহাদের পয়সার অভাব, তাহাদের খাদ্য দ্রব্যাদিও অপকৃষ্ট শ্রেণীর এবং তৃতীয়তঃ দৈহিক পরিশ্রম অল্প বলিয়া তাঁহারা পরিশ্রমী কৃষকগণের মত নিজ খাদ্য পরিপাক করিতে সক্ষম হন না।

অবস্থাপন্ন গৃহস্থরা সহজেই নিজেদের গ্রাসাচ্ছাদন কার্য্য সম্পন্ন করেন। তাঁহাদের খাদ্যসামগ্রী উৎকৃষ্ট, খাদ্যে আমিষ উপাদান উপযুক্তরূপ থাকে, শালি উপাদানের মাত্রাও মন্দ নহে। গৃহীত স্নেহ উপাদানের পরিমাণও শরীরের পক্ষে যথেষ্ট। তাঁহাদের কর্ম্মের ধরণও অপেক্ষাকৃত উপযুক্তরূপ, তাঁহারা নিয়মিত অভ্যাসী। যদিও তাঁহারা নিজেদের সামাজিক অবস্থা ঠিক রাখার জন্য একবারে উদ্বেগশূন্য হইতে পান না, তথাপি এই শ্রেণীর লোকেই অধিক সুশ্রী হইয়া থাকেন।

ধনী লোকে কেবল মাত্র সুখাদ্যের জন্য, রসনার তৃপ্তির জন্য অনেক অর্থ ব্যয় করিয়া থাকেন। তাঁহাদের খাদ্যে আমিষ ও স্নেহ উপাদানের মাত্রা অধিক থাকে। স্নেহ উপাদানই অত্যধিক গ্রহণ করা হয়। এই সকল লোকের ভুঁড়ি বাড়িয়া যায় এবং মাথাটি দেহের তুলনায় ছোট দেখায়। এই সকল অতিভোজী লোকে সম্ভবতঃ কোনরূপ কাজকর্ম্ম না থাকায়, নানারূপ কল্পিত রোগের অনুযোগ করিয়া থাকেন।

বেসরকারী ছাত্রাবাসের খাদ্যতালিকা যদিও অনুপযুক্ত নহে, তথাপি সরকারী হোষ্টেলের তুলনায় তাহার পুষ্টিকারিতা কম। সরকারী হোষ্টেলের খাদ্যতালি[illegible] প্রায় আদর্শ তালিকা বলা যাইতে পারে। বেসর[illegible] ছাত্রাবাসের খাদ্য তালিকায় আমিষ উপাদানের মা[illegible] কিছু বাড়াইয়া দিলেই বিশেষ উপযুক্ত হয়।

জেল কয়েদীদের খাদ্যে আমিষ ও শালি উপাদানে[illegible] মাত্রা খুব বেশী কিন্তু স্নেহ উপাদানের মাত্রা অতি [illegible] অন্যান্য জনসাধারণের তুলনায় জেলকয়েদীদের খা[illegible] ভাল বলা হয়, কিন্তু তাহারা যে পরিমাণে শালি উপাদা[illegible] গ্রহণ করে তাহা সহজে পরিপাক পায় কি না এ[illegible] জেল কয়েদীদের মধ্যে আমাশয় ও উদরাময়ের অত্য[illegible] আধিক্য এই জন্য হয় কি না, সে বিষয়ে বিশেষ সন্দে[illegible] আছে।

রোগের উৎপত্তি।

নানা বিষয়ে লক্ষ্য করিয়া ইহা একরূপ নিশ্চিত ব[illegible] যাইতে পারে যে, সাধারণ আহার গ্রহণকারী কৃষক [illegible] শ্রমজীবিগণ অপেক্ষা গুরুভোজী ব্যক্তিগণই নানা[illegible] রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন। পরিশ্রমী দরিদ্রগণের ম[illegible] অতি অল্প লোকেই অজীর্ণতা, রেনেল কলিক, বাত [illegible] স্থৌল্য রোগে কষ্ট পায়।

অজীর্ণতা—Dyspepsia—রসনার তৃপ্তি[illegible] জন্য যাঁহারা অতি ও গুরুভোজন করেন তাঁহা[illegible] মধ্যেই অজীর্ণতা রোগের বিশেষ প্রাধান্য দে[illegible] যায়। এরূপ স্থলে খাদ্যের পচন জনিত অজীর্ণতা[illegible] (Fermentative Dyspepsia) অধিক। নানারূ[illegible] খাদ্য বহুবারে গ্রহণ করাতে পাকাশয় অতি অল্প[illegible] বিশ্রাম পায়, ইহার ফলে পাকাশয়-পেশীগাত্রে[illegible] ক্রিয়াশক্তি কমিয়া যায় এবং পাকাশয় মধ্যে খাদ্যাং[illegible] পচিয়া গ্যাস উৎপাদন করে। এই সকল কারণ ব্যতী[illegible] আর একটি কারণ আছে এই যে, তাহাদের কোন[illegible] শারীরিক পরিশ্রম থাকে না। ইহার ফলে যে পচন[illegible] জনিত অজীর্ণতা (Fermentative Dyspepsia[illegible] হইবে, তাহাতে আশ্চর্য্যের বিষয় কিছুই নাই[illegible] সাধারণ গৃহস্থগণের মধ্যেও অজীর্ণতা সাধারণ ব্যাধি[illegible] [illegible]নিত অজীর্ণতাই (Acid Dyspepsia) অধিক। [illegible] অজীর্ণতার কারণ—(১) অসচ্ছলতার জন্য, উত্তম [illegible] নির্দোষ খাদ্যসংগ্রহের অভাব, (২) কোন গতিকে [illegible]াহার দ্রব্য গলাধঃকরণ করা এবং (৩) নিজেদের [illegible]গ্রাসাচ্ছাদনের জন্য তাঁহাদিগকে যে পরিশ্রম করিতে [illegible] তাহা। শ্রমজীবিগণের মধ্যে অজীর্ণতা প্রায় নাই [illegible]বলিলেই হয়।

মূত্রগ্রন্থির শূল বেদনা—Renal Colic—এই রোগ মেটাবলিজম্ ক্রিয়ার ব্যাঘাতের [illegible] হইয়া থাকে এবং যাঁহারা ভোগে থাকেন তাঁহাদেরই [illegible]। যাঁহারা অত্যধিক মাংসাহার করেন তাঁহাদের মধ্যেই এই রোগ অধিক দেখা যায়, কিন্তু যাঁহারা মোটেই মাংসাহার করেন না তাঁহাদের মধ্যে যে একেবারেই নাই এমন নহে।

গেঁটে বাত, (Gout)—মাংসাহারী [illegible]ব্যক্তিগণের মধ্যেই এই রোগ সীমাবদ্ধ থাকিতে দেখা [illegible] ধনিগণ ছাড়া অতি অল্প বাঙ্গালীরই এই [illegible] হইয়া থাকে।

মধুমেহ—Diabetes Mellitus:— [illegible]বিত্ত এবং অবস্থাপন্ন লোকের ইহা একটি প্রধান [illegible]ধি। যাঁহারা ভোগে থাকেন, মেটাবলিজম্ ক্রিয়ার [illegible]ঘাতের জন্যই তাঁহাদের এই রোগ হইয়া থাকে। [illegible]অবস্থাপন্ন লোক বিশেষতঃ যাঁহাদের শারীরিক পরিশ্রম [illegible] অধিক মানসিক পরিশ্রম করিতে হয়, তাঁহাদের মধ্যেই এই রোগ দেখা যায়। শ্রমজীবিগণের মধ্যে এরোগ একরূপ দেখাই যায় না।

স্থূলতা—Obisityঃ—প্রকৃতপক্ষে ইহা রোগ [illegible] হইলেও, ইহার জন্য নানারূপ অস্বচ্ছন্দতা ভোগ করিতে হয়। অতিরিক্ত ভোজন ও পরিশ্রমের অভাবই ইহার কারণ। দরিদ্রলোকের মধ্যে এই দোষ মোটেই দেখা যায় না, অতিরিক্ত ভোগের জন্য ধনিগণের অনেকেই ইহাতে কষ্ট পান।

রোগপ্রবণতা।

অনেকেই বলেন—বাঙ্গালীরা প্রধানতঃ শালিজাতীয় খাদ্যে জীবনধারণ করে, অধিক পরিমাণ শ্বেতসারময় খাদ্যগ্রহণের ফলে অন্ত্রমধ্যে পচন ও বীজাণু উৎপন্ন হইয়া থাকে, একারণে অন্য সকল জাতি অপেক্ষা বাঙ্গালীর রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা অধিক। আরও বলা হয় যে, শালিজাতীয় খাদ্যের অনেক অংশ সম্পূর্ণরূপে শরীরে গৃহীত হয় না এবং অধিক পরিমাণ পরিত্যক্ত অংশ যখন জড়ান অন্ত্র সমূহের মধ্য দিয়া যাইতে থাকে, তখন বীজাণু উৎপাদনের সহায়তা হয়, তাহার ফলে শরীরে বিষ ক্রিয়া প্রকাশ পায়।

উপরোক্ত ধারণা বিশেষ অসঙ্গত বলিয়াই আমাদের মনে হয়। খাদ্যের প্রোটিড উপাদান এবং মাংসের প্রোটিড অংশই অন্ত্র মধ্যে বীজাণু উৎপাদনের বিশেষ সহায়ক। মাংসাহার, বিশেষতঃ অধিক পরিমাণে হইলে এবং তৎসঙ্গে শালি জাতীয় খাদ্যও বেশী থাকিলে দুর্ব্বল পাকাশয়যুক্তের পক্ষে বিশেষতঃ এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে, কিছুতেই তাহা উপযোগী হইতে পারে না। বর্ত্তমানে ইউরোপে এবং কলিকাতায় পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, মাংসাহার বিশেষতঃ অধিক পরিমাণে করিলে, শরীর মধ্যে Urea এবং Uric acid বিষ সঞ্চিত হইয়া থাকে। শরীর হইতে এই বিষ বাহির হইতে না পারিলে, Renal colic ও গেঁটে বাত (gout) প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হয়। কিন্তু শালিজাতীয় বা মিশ্রিত খাদ্য গ্রহণে সেরূপ অসুবিধা নাই। কেবল, অতিরিক্ত শ্বেতসারময় খাদ্য গ্রহণে শরীর বিধানের মধ্যে অধিক শালি উপাদান সঞ্চিত হইয়া স্থূলতা জন্মিতে পারে। কিন্তু যদি উপযুক্ত শারীরিক পরিশ্রম না থাকে, অতিরিক্ত শালি উপাদান গ্রহণের ফলে, মেটাবলিজম্ ক্রিয়ার ব্যাতিক্রম ঘটিয়া, বহুমূত্র রোগ জন্মিয়া থাকে। বর্ত্তমানে ইহা আমাদের দেশের একটি সাধারণ ব্যাধি।

শরীর-বিধানের বিকাশঃ—এ সম্বন্ধে কোন যুক্তিপূর্ণ অভিমত প্রকাশ করা যায় না,

এবং ব্যক্তিগত বাসাহার ও স্বাস্থ্যকর অবস্থার উপরই সকল নির্ভর করে। দেশীয় খাদ্যভোজী লোকে, মাংসাহারী লোকের ন্যায়ই হৃষ্ট পুষ্ট হইতে পারে।

মেটাবলিজম, ক্রিয়ার সহিত সম্বন্ধ ঃ—শরীরবিধানতন্ত্র সমূহের বৃদ্ধির সময়ে মাংসাদি খাদ্য উপযোগী হইতে পারে কিন্তু শরীরের যখন হ্রাস হইতে আরম্ভ হয় তখন মাংসাহার আয়ু কমাইবার প্রধান কারণ স্বরূপ হয়। প্রসিদ্ধ ডাক্তার J. S. Hooker M.D. তাঁহার "How not to grow old" নামক পুস্তকে এ বিষয়ে সবিশেষ আলোচনা করিয়াছেন। কিন্তু জীবনের প্রথম সময়েও শালি-জাতীয় খাদ্যকে অবহেলা করা যায় না, কারণ বর্দ্ধনশীল শরীরবিধানতন্ত্র সমূহের শক্তির আবশ্যক হয়, এই শক্তি প্রধানতঃ শালিজাতীয় উপাদান হইতেই পাওয়া যায়। অনেক স্থলে Acidosis রোগ উৎপাদনের জন্য মাংসাহারই দায়ী, প্রসিদ্ধ ডাক্তার Eck ইহা বিশেষরূপে প্রমাণিত করিয়াছেন। এই রোগে বিশেষ বিবেচনার সহিত যদি শালি উপাদান দেওয়া যায় তাহা হইলে ক্রমশঃ উপকার পাওয়া যায়।

রোগ প্রতিরোধ ঃ—খাদ্য গ্রহণ ও তদ্দ্বারা রোগ প্রতিরোধ সম্বন্ধে কোন বিশেষ পরীক্ষা হয় নাই। কিন্তু অল্পদিন হইল ইহা প্রত্যক্ষীভূত হইয়াছে যে নিরামিষাহারী অপেক্ষা মাংসাহারী টাইফয়েড রোগী সহজেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়। খাদ্য সম্বন্ধে এত আলোচনার পর আমাদের সহজেই মনে হইতে পারে—তবে আমাদের অভাব কিসের? বাঙ্গালীর বর্ত্তমান আহার তাহাদের জন্য যথোপযুক্ত এবং তাহার বিশেষ পরিবর্ত্তনের আবশ্যক নাই কিন্তু স্বাস্থ্য-রক্ষার বিধান সম্বন্ধীয় নিয়মগুলি পালনের আবশ্যকতা রহিয়াছে। নিজের এবং চতুঃপার্শ্বের স্বাস্থ্যকর অবস্থা সমূহের উন্নতি করিলে, স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ জীবন লাভের পক্ষে বিশেষ সুফল ফলিবে।

পরিমিত পরিশ্রমী বয়স্ক বাঙ্গালী গৃহস্থ ভদ্রলোকের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য কিরূপ দৈনিক খাদ্যের প্রয়োজন নিম্নে তাহার তালিকা দেওয়া হইল।

চাল = ১ পোয়া। (অথবা চাল ২ ছটাক ও আটা ২ ছটাক)
ডাল = ১ ছটাক।
মাছ = ১ ,,
তরকারী—উপযুক্ত পরিমাণ, আলু প্রত্যহ থাকা আবশ্যক।
দুধ = ১ পোয়া।
ঘি,তেল— ½ ছটাক।

উপরোক্ত খাদ্যে ৪০ হইতে ৫০ গ্রাম আমিষ উপাদান এবং ৩০০ গ্রাম শালি উপাদান আছে।

তালিকা পরিমিত খাদ্য,আহারের লালসা মিটাইবার পক্ষে কম হইতে পারে কিন্তু দিন কতক অভ্যাস করিলেই ইহাতে আর কোন অসুবিধা হয় না।

পূর্ব্বলিখিত সাধারণ আহারই যথোপযুক্ত অ... যাহাদের অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম তৎসঙ্গে মানসিক পরিশ্রমও করিতে হয়, তাহাদের খাদ্যে মধ্যে মৎ... মাংস কিংবা ডিম্বের যোগ আবশ্যক হইতে পারে। কিন্তু অধিক পরিমাণ দুগ্ধের দ্বারাও উক্ত অভাব পূর্ণ হইতে পারে এবং বাঙ্গালী মাংস স্পর্শমাত্র না করিয়াও ভাল থাকিতে পারেন।

কুকসীমা।

শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ লিখিত—

কুকসীমা—বাঙ্গালায় কুকসীমা, কুকুরশোঁকা, বনমূলা, হিন্দিতে কুকুরৌন্দা, উৎকলে কুকসিম কহে।

গাছ ছোট ছোট, ঝাড়াল, পাতাগুলি বালকের হাতের পাঞ্জার ন্যায়, তবে পাতা তদপেক্ষা কিছু লম্বা, গাঢ় হরিতবর্ণ, শিরাগুলি ঈষৎ নীলাভ, অত্যন্ত কোমল শুঁয়াবিশিষ্ট, কিঞ্চিৎ পুরু, রগড়াইলে একপ্রকার অপ্রীতিকর গন্ধ বাহির হয়। সাধারণতঃ পতিত জমিতে পুরাতন বাটির দেওয়ালে অধিক পরিমাণে জন্মে।

আয়ুর্ব্বেদ মতে কুকসীমা—

"কুকুন্দর কটুস্তিক্তো জ্বররক্ত কফাপহঃ।
রক্তপিত্ত মতীসারং দাহং ঘোরং নিহন্তি চ॥
তম্মূল মাত্রং নিক্ষিপ্তং বদনে মুখশোষহৃৎ॥"

ইহা ঈষৎ কটুতিক্ত রস, মধুর বিপাক, শীতল, জ্বরঘ্ন, রক্তদোষ হর, কফ নিঃসারক, রক্তপিত্ত, রক্তাতিসার নাশক, দাহ নিবারক। মুখ মুখশোষ নাশক।

আভ্যন্তরিক প্রয়োগ—রক্তপিত্ত, রক্তাতিসার, অর্শ, রক্তপ্রদর, বাধক ও যাবতীয় অধোগ রক্তস্রাব নিবারক এবং মুখশোষ ও মেহনাশক।

বাহ্যিক প্রয়োগ—জ্বর কালীন অত্যন্ত দাহ উপস্থিত হইলে, চুলকানি, ঘামাচি ও পারদ বিকৃতিতে ইহার রস গাত্রে মর্দ্দন করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

ব্যবহার—রক্তপিত্তে কুকসীমার রস ২ রতি ফটকিরি চূর্ণের সহিত সেবনে রক্তস্রাব আশু নিবারিত হয়।

অর্শরোগে কুকসীমার রস এক তোলা, চিনি অর্দ্ধ তোলা সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

রক্তাতিসার বা রক্তামাশয়ে কুকসীমার রস সমধিক উপকারী। রোগের যে কোন অবস্থায় ব্যবহার করা যাইতে পারে। কারণ ইহা কুড়চির ন্যায় পেট গরম করে না।

রক্তপ্রদর ও বাধকে কুকসীমার রস অর্দ্ধতোলা, কাঁটানটের রস অর্দ্ধতোলা, চেলুনি জল সহ সেবনে রক্ত ও নানা বর্ণের স্রাব নিবারিত হয়।

নূতন ঔপসর্গিক মেহ রোগে (Gonorrhœa) ইহার রস দুই তোলা কিঞ্চিৎ কাশীর চিনি সহ সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

কাসরোগে ইহার মূল মিছ্রি সহ মুখে রাখিলে জমাট শ্লেষ্মা তরল হইয়া উঠে ও মুখশোষ নিবারিত হয়।

পারদ বিকৃতি ও রক্তদোষে কুকসীমার রস ২ তোলা পরিমাণ সেবন ও গাত্রে মর্দ্দন করিলে সমধিক ফললাভ হয়। আমি কয়েক ব্যক্তিকে এই মহৌষধ দ্বারা সম্পূর্ণ নিরাময় করিয়াছি। যাঁহারা পারদবিকৃতি ও রক্তদোষ জন্য নানাবিধ চর্ম্মরোগে কষ্ট পাইতেছেন, আমি তাঁহাদিগকে পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি ও তাঁহাদের পরীক্ষার ফল স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত করিলে উপকৃত হইব।

শুনিতে পাওয়া যায় কুকসীমার মূলের বাতনাশক শক্তি আছে, আমি স্বয়ং ইহা পরীক্ষা করি নাই। স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকগণের মধ্যে কেহ প্রত্যক্ষ করিয়া থাকিলে জানাইলে বাধিত হইব।

কোকেন।

("প্রচার" হইতে উদ্ধৃত)

দক্ষিণ আমেরিকার উত্তর ভাগে পেরু ও বলিভিয়া নামক দুইটী দেশ আছে। এই দুই দেশে দুই হইতে চারি হাত উচ্চ এক প্রকার গুল্ম জন্মে। উদ্ভিদ্ শাস্ত্রে ইহার নাম এরিথ্রক্সিলম্ কোকা (Erythroxylum Coca)। গাছের প্রকৃত নাম কোকা। এদেশে আয়মারা নামক এক আদিম জাতি বাস করে, তাহারা এ গাছকে "খোকা" বলে। কোকা শব্দ খোকার অপভ্রংশ। আয়মারা ভাষায় খোকা শব্দের অর্থ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। তাহাদের মত এই যে, পৃথিবীতে যত প্রকার উদ্ভিদ্ আছে, তাহাদের মধ্যে এই গাছই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। পেরু ও বলিভিয়া হইতে এক্ষণে দক্ষিণ আমেরিকার অন্যান্য দেশেও এই গাছ চাষের বিস্তৃতি হইয়াছে। কোকা গাছের পাতা হইতে যে শুভ্রবর্ণের সার পদার্থ বাহির করা হয় তাহাকে **কোকেন** বলে।

পেরু ও বলিভিয়া দেশের অনেক লোক কোকা পাতার অপব্যবহার করে। এরূপ লোককে সে স্থানে কোকার্ড বা কোকেরো বলে। কোকার্ড কিরূপ ভাবে নেশা করে ও তাহার ফলে ক্রমে কিরূপ লক্ষণ প্রকাশ পায়, বহুকাল পূর্ব্বে পর্পিগো নামক এক ব্যক্তি তাহার বিবরণ প্রদান করিয়াছিলেন। পর্পিগো বলেন,— কোকা পাতার রস সেবনে মানুষ নিতান্ত অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। মদ্যপায়িগণ যেরূপ মদের বশীভূত হয়, তাহা অপেক্ষা লোকে কোকার অধিক বশীভূত হইয়া থাকে। কোকা পাতা সংগ্রহ করিবার নিমিত্ত মানুষ অনেক দুঃসাহসের কাজ করে, এমন কি, প্রাণ পর্য্যন্ত বিসর্জ্জন করিতে প্রস্তুত হয়। কোকার ঝোঁকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিয়া যখন কোকাখোর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, তখন সে বনে প্রবেশ করে, কোন নিভৃত স্থানে গাছতলায় পড়িয়া থাকে। শীত গ্রীষ্ম ঝড় বৃষ্টি সে কিছুই গ্রাহ্য করে না। আহার করে না, নিদ্রা যায় না, সর্ব্বক্ষণ কেবল কোকা পাতা চিবাইতে থাকে। দুই তিন দিন পরে ক্ষীণদেহে বিবর্ণ মুখে সে গৃহে প্রত্যাগমন করে। এ সময়ে যদি কাহারও সহিত তাহার সাক্ষাৎ হয়, আর সে লোক যদি তাহাকে কোন কথা জিজ্ঞাসা করে, তাহা হইলে নেশা চটিয়া যাইবার ভয়ে ঘোরতর ক্রুদ্ধ হইয়া সে তাহাকে মারিতে যায়। ফল কথা, কোকাখোরদের শরীর একেবারে মাটি হইয়া যায়। অনেক ধনীলোকের পুত্র এইরূপে অধঃপাতে যায়। বনে শিকার করিতে গিয়া সময় কাটাইবার নিমিত্ত তাহারা প্রথম দুই চারিটী পাতা চর্ব্বণ করে, ক্রমে অভ্যাস হইয়া গেলে, তাহারা আর গৃহে প্রত্যাগমন করে না। বনে বাস করিয়া অবশিষ্ট জীবন কোকা চর্ব্বণ করিয়া অতিবাহিত করে। পিতা মাতা বলপূর্ব্বক তাহাদিগকে গৃহে আনিলে পুনরায় পলায়ন করিয়া আরও নিবিড় বনে প্রবেশ করে। কিন্তু এরূপ লোককে অধিক দিন জীবিত থাকিতে হয় না। [illegible] ক্ষুধা যায়, নিদ্রা হয় না। এরূপ অবস্থাকে ওপিলেসি[illegible] বলে। তাহার পর নানারূপ যন্ত্রণাদায়ক রোগ [illegible] আক্রান্ত হইয়া শীঘ্রই মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

কোকা পাতার সারকে কোকেন বলে। ই[illegible] দেখিতে কতকটা ফুলখড়ি চূর্ণের ন্যায়। ১৮৬০ অব্দে নিমান্ নামক এক ডাক্তার পাতা হইতে এই [illegible] পদার্থ বা কোকেন প্রস্তুত করেন। কিন্তু তখন [illegible] ইহাকে গ্রাহ্য করে নাই। তাহার পর ১৮৮৪ অব্দে ভিয়েনা নগরে কলার নামক ডাক্তারি কলেজের এক ছাত্র পুনরায় ইহা আবিষ্কার করেন। তখন হইতে চিকিৎসকেরা ইহা ব্যবহার করিতে লাগিলেন। বাহ্য প্রয়োগেই ইহা ব্যবহৃত হয়। ইহা লাগাইলে শরীরের উপরের স্নায়ু বিশেষতঃ শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির স্নায়ু অসাড় হইয়া যায়, তখন সে স্থানে ডাক্তার অনায়াসে [illegible] প্রয়োগ করিতে পারেন। দাঁতের মাড়িতে প্রথম একটু কোকেনের জল পিচকারি দ্বারা দিয়া তাহার পর কাঁচা দাঁত তুলিলেও কিছুমাত্র বেদনা অনুভব হয় না। চক্ষু উঠিলে অথবা কান কট কট করিলে কোকেন প্রয়োগে [illegible] দূর হয়। কিন্তু কোন স্থান কাটিয়া গেলে কোকেন প্রয়োগ করিতে নাই, কারণ রক্ত দ্বারা শোষিত হইয়া ইহা শরীরে প্রবেশ করিলে অনিষ্ট হয়। কোকার পাতা খাইলে যখন অনিষ্ট হয়, তখন ইহার সার পদার্থ কোকেন খাইলে যে মন বিকৃত ও শরীর একেবারে ভগ্ন হইয়া যায়, সে আর বিচিত্র কথা কি! কেবল শরীর ভগ্ন নহে, মানুষ মনুষ্যত্ব হারাইয়া পশুত্ব প্রাপ্ত হয়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। অনেক প্রাচীন লোক বলিয়া থাকেন যে [illegible]দ, বিখাজ, ছুলি ইত্যাদি চর্ম্মরোগ ঔষধ ব্যবহার [illegible]রা আরোগ্য করিতে নাই ; ঔষধ দ্বারা চর্ম্ম রোগ আরোগ্য করিলে নাকি, অন্য কোন উৎকট ব্যাধি [illegible]ইতে পারে। ইহা সত্য কি না ? যদি সত্য হয় তবে [illegible]রণ কি ?

২। পল্লীগ্রামে ইতর শ্রেণী লোক মধ্যে অগ্রহায়ণ, [illegible]ৌষ, মাঘ মাসে কলেরার প্রাদুর্ভাব বেশী হয় এবং [illegible]ক্রামক হইয়া ইতর, ভদ্র বহু লোক মারা যায়। [illegible]থচ ঐ সময় পানীয় জল কিম্বা খাদ্যের কোন অভাব [illegible]কে না। পল্লীগ্রামে বৎসরের অন্যান্য সময় অপেক্ষা প্রত্যেক বৎসর ঐ সময় কলেরার এইরূপ প্রকোপ [illegible]ওয়ার কারণ কি ? ইহার কোন প্রতীকার আছে [illegible] না ? পল্লীগ্রামে প্রায়ই চিকিৎসক পাওয়া যায় না। ইতর শ্রেণীর লোকের মধ্যে নিয়ম পালন করা অপেক্ষা [illegible] ঔষধ ব্যবহার খুব সহজ। অতএব গ্রামে কলেরা [illegible]রোগের প্রাদুর্ভাব কালে এমন কি কি ঔষধ আছে, [illegible]যাহা প্রত্যহ ব্যবহার করিলে ঐ ব্যারামের আক্রমণ [illegible]হইতে অনেকটা নিরাপদে থাকা যায়। ঔষধের নাম [illegible]ও ব্যবহার প্রণালী জানাইলে বহু লোকের উপকার [illegible]হইতে পারে।

৩। কোয়াসিয়ার গুণ কি ? কোয়াসিয়া ভিজান জলে অম্ল ও কৃমির উপকার হয় কিনা ? কোয়াশিয়া জলের পিচকারী দিলে কৃমি নষ্ট হয় কিনা ? পাটপাতা, চিরতা, কোয়াশিয়া ও নিম ইহাদিগের মধ্যে কোন দ্রব্যের কি কি গুণ ও প্রত্যেকের ভিন্ন ভিন্ন ব্যবহারের নিয়ম ও দোষ গুণ কি ?

৪। যাহাদের সর্ব্বদা পেটের অসুখ অর্থাৎ প্রায়ই পাতলা দাস্ত হয় ; তাহারা আতপ চাউলের ভাত খাইলে পেটের অসুখের উপকার হয় অনেকে বলেন। ইহা ঠিক কিনা ? আতপ কি সিদ্ধ রেঙ্গুন চাউলের ভাত খাইলে পেটের অসুখ ও বাতের ব্যারাম হয় বলিয়া অনেকে বলিয়া থাকেন। ইহার কারণ কি ? রেঙ্গুন চাউলে এমন কোন পদার্থ বর্ত্তমান আছে নাকি যাহাতে পেটের অসুখ ও বাতের ব্যারাম হইতে পারে ? থাকিলে সংশোধনের কোন উপায় আছে কিনা ?

শ্রীদুর্গা প্রসন্ন বন্দোপাধ্যায়,
বিহারীপুর নবাব বাহাদুরের কাছারী,
শ্যামপুর পোঃ, বরিশাল।

উত্তর—

১। রোগ মাত্রেরই আরোগ্যের চেষ্টা করা উচিত। চর্ম্মরোগ আরোগ্য হইলে যে উৎকট ব্যাধি হইবে তাহা ভ্রান্ত ধারণা। তবে তাহাদেরও সকলের ন্যায় সর্ব্বপ্রকার রোগ আক্রমণ হইতে পারিবে।

২। কলেরা রোগ পানীয় জলের অভাব জন্য হয় না। কলেরা রোগবীজাণু দ্বারা জল দূষিত হইয়া ব্যবহৃত হইলেই কলেরা রোগ হইয়া থাকে। কলেরা রোগীর মলদুষ্ট বস্ত্রাদি পুষ্করিণীতে ধৌত করিলে যাহারা সেই পুষ্করিণীর জল ব্যবহার করিয়া থাকেন তাহাদের মধ্যে শীঘ্রই রোগ বিস্তার লাভ করে। পূর্ব্ব হইতে ঔষধ ব্যবহার করিলে কলেরার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় না। তবে কলেরা বিষ দ্বারা আক্রান্ত না হওয়াই কলেরা প্রতিষেধের একমাত্র সহজ ও উৎকৃষ্ট উপায়। (শীঘ্রই কলেরা সম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা প্রকাশিত হইবে।)

৩। কোয়াশিয়া জলে ভিজাইয়া পিচকারী দিলে সূতার ন্যায় ক্রিমি (Thread worm) নষ্ট হয়। পাটপাতা পিত্তনাশক অথচ মধুর, চিরতার জলে কৃমি নাশ হয় এবং নিমও কৃমিনাশ করে। ইহাদের বিস্তৃত বিবরণ "জড়ীবুটীর ঝুলিতে" স্বাস্থ্য-সমাচারে পরে প্রকাশিত হইবে।

৪। সিদ্ধ চাউল আতপ অপেক্ষা লঘুপাক এবং আমরা পেটের পীড়াতে সিদ্ধ চাউলের অন্নই ব্যবস্থা দিয়া থাকি। তবে অভ্যাস ও রুচি অনুসারে অনেকে আতপ ব্যবহার করেন এবং আতপই উত্তম এইরূপ বলিয়া থাকেন। সেজন্য এসম্বন্ধে কোন স্থির সিদ্ধান্ত করিতে পারিলাম না।

রেঙ্গুন চাউল আতপ ও সেজন্য গুরুপাক। ইহা বেশী মাজা বলিয়া উপরের স্তরটী অনেক ক্ষয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে। সেই স্তরে Vitamine বর্ত্তমান থাকে এবং তাহার অভাব জন্য নানা প্রকার রোগ প্রবণতা বৃদ্ধি পাইতে পারে।

(২)

প্রশ্ন—

১। এলোপ্যাথী ও কবিরাজী চিকিৎসা একত্র যোগে চালান উচিৎ কিনা?

২। দুইটী সমশক্তি সম্পন্ন বিভিন্ন মতাব... ঔষধ একই সময়ে এক রোগের জন্য একটী ... ব্যবহার করিলে তাহাদের মিশ্রণে রোগীর দো... গুণ কি হয়?

৩। পল্লীগ্রামে দেখা যায় যে দুই জন বিভি... মতাবলম্বী চিকিৎসক একে অন্যের ঔষধের গুণা... সম্যকরূপে জ্ঞাত নহেন। অত্রাবস্থায় এই দু... চিকিৎসক একত্রযোগে ঔষধ চালাইলে ঔষধের মা... অত্যধিক বা রোগীর অবস্থান্তর হওয়ার সম্ভব আ... কি না? এবং রোগী হ্রাস, বৃদ্ধির দিকে গেলে ... চিকিৎসা অবলম্বন করা উচিৎ, তাহা বুঝিব... উপায় কি?

ডাক্তার শ্রীঅনুকূল চন্দ্র রায় চৌধুরী,
পোঃ মাহিসাড়া, বরিশা...

উত্তর—

১। এলোপ্যাথী ও কবিরাজী দুই চিকিৎসা স... একযোগে চলিতে পারে। ইহার দ্বারা বিশেষ উপকা... হইতে থাকে।

২। দুইটী সমশক্তিসম্পন্ন বিভিন্নমতাবলম্বী ঔ... একই সময়ে এক দেহে ব্যবহার করিলে রোগীর অ... উপকারই সম্ভব।

৩। যে স্থলে বিভিন্ন মতাবলম্বীগণ কেহ কাহা... ঔষধের গুণাগুণ জানেন না, সে স্থলে দুইজন চিকিৎ... একযোগে ঔষধ চালাইলে বৈদ্য সঙ্কট হইবে।

(৩)

প্রশ্ন—

১। মাথায় চুল বড় না ছোট রাখা দরকা... চুল পুনঃপুনঃ কাটায় আয়ুক্ষয়; সত্য কি না?

২। স্মরণশক্তি বর্দ্ধিত করিবার উপায় কি? সুস্থ শরীরী লোক সকলের সমান মেধা শক্তি ... না, ইহার কি কোন কারণ আছে?

৩। প্রস্রাবের পর থুতু ফেলিলে অকালে দন্ত ...নাশ হয় শোনা যায় ইহা সত্য কিনা? সত্য হইলে ...রণ কি?

শ্রীহোসেন আলি মিয়া,
পোঃ উলাপাড়া, পাবনা।

উত্তর—

১। দেশ কাল পাত্র বুঝিয়া চুল ছোট বা বড় ... প্রয়োজন হয়। মাথা গরম রাখিতে হইলে চুল ... এবং ঠাণ্ডা রাখিবার জন্য ছোট করিয়া কাটা ...ক হইয়া থাকে। চুল পুনঃপুনঃ কাটিলে আয়ু-... হইবার কোনই কারণ নাই।

২। পুনঃ পুনঃ অনুশীলনই স্মরণ শক্তি বৃদ্ধির ...য়। তবে আয়ুর্ব্বেদ মতে রসায়ন ঔষধে সকলের ...ণশক্তি বৃদ্ধি করিবার ক্ষমতা আছে। সকলের ... যে কেন সমান হয় না তাহার কারণ আমরা ...নি না।

৩। প্রস্রাবের পর থুতু ফেলিলে অকালে দন্ত ...নাশ হয় কি না, একথার সত্যাসত্য জানা নাই। ... মল মূত্র ত্যাগের সময় মুখ খুলিলে বা কথা ...লে, দূষিত বীজাণু প্রভৃতি মুখ মধ্যে প্রবেশ করার ...বনা আছে।

(৪)

প্রশ্ন—

১। পাথুরে কয়লায় রোস্থই করা খাদ্য স্বাস্থ্যের ... কোনও হানিকর কি না? অনেকেই উহা অম্ল, ...র্ণকারক বলেন। আপনি এসম্বন্ধে সঠিক আলো-... করিয়া সাধারণের উপকার করিবেন।

২। আদম সুমারীর হিসাবে দেখিয়া থাকিবেন ...শে কুষ্ঠ রোগীর সংখ্যা কিরূপ বর্দ্ধিত হইতেছে। ...না যায় আমেরিকায় ঐ রোগ প্রতিষেধক নানাবিধ

চিকিৎসা আবিষ্কার হইয়া সুফলপ্রসূ হইয়াছে। আপনার দেশবিখ্যাত পত্রিকায় ঐ রোগের নিদান ও উহার নবাবিষ্কৃত ঔষধ ও চিকিৎসা প্রণালীর আলোচনা করিয়া এই হতভাগ্য আতুরগণের একটা উপায় করুন।

আমার পরিচিত আলোয়ার ষ্টেটের একজন বিশিষ্ট কর্ম্মচারী একজন ইংরেজ ডাক্তারের চিকিৎসায় সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিয়াছেন। তিনি ভীষণ গলিত কুষ্ঠে চলৎশক্তি রহিত হইয়াছিলেন। সেই ইংরেজ ডাক্তারের নাম মেজর R. F. E. Auston (Late Laryngologist 3rd Lahore Division) তিনি শিমলায় গ্র্যাণ্ড হোটেলে ছিলেন এক্ষণে কলিকাতায় আছেন। তাঁহার চিকিৎসায় ঔষধ নাই, প্রথমে ৭ দিন উপবাস করিতে হয় এবং "সন্ বাথ্ Sun bath", আহারের কতক নিয়ম এবং নিয়মিত ভ্রমণ ইত্যাদিতে তিনি এই রোগ ৪ মাসের মধ্যে সম্পূর্ণ আরোগ্য করিতেছেন। এসংবাদ বিশ্বস্তসূত্রে জানিয়াছি। আপনি অনুগ্রহ পূর্ব্বক এই চিকিৎসার মূল নীতি অনুসন্ধান করিয়া আপনার বিখ্যাত পত্রে আলোচনা করিলে বড় সময়োচিত হইবে মনে করি।

৩। কি উপায়ে কুচিলা সহজে পেশিত হইতে পারে? প্রচলিত উপায় বড়ই কষ্টকর আশাকরি পত্রিকায় শীঘ্রই ইহার আলোচনা দেখিতে পাইব।

শ্রীজগবন্ধু মহান্তি,
বানাম্বর লেন, পুরী।

উত্তর—

১। পাথুরে কয়লায় অগ্নির উত্তাপ অধিক হইয়া থাকে এবং সিদ্ধ ক্রিয়া শীঘ্রই সম্পাদিত হয়। মৃদু উত্তাপে ধীরে ধীরে সিদ্ধ করিলে খাদ্য দ্রব্য সুসিদ্ধ ও সহজ পাচ্য হয়। পাথুরে কয়লার জ্বালে রন্ধন করা খাদ্যদ্রব্যাদির স্বাদ গন্ধ ইত্যাদিও ভিন্ন প্রকারের হইয়া থাকে। অজীর্ণ রোগীর পাথরে কয়লার জ্বালে রন্ধন করা দ্রব্য খাওয়া উচিত নয়।

এবং ব্যক্তিগত বাসাহার ও স্বাস্থ্যকর অবস্থার উপরই সকল নির্ভর করে। দেশীয় খাদ্যভোজী লোকে, মাংসাহারী লোকের ন্যায়ই হৃষ্ট পুষ্ট হইতে পারে।

মেটাবলিজম্ ক্রিয়ার সহিত সম্বন্ধ ঃ—শরীরবিধানতন্ত্র সমূহের বৃদ্ধির সময়ে মাংসাদি খাদ্য উপযোগী হইতে পারে কিন্তু শরীরের যখন হ্রাস হইতে আরম্ভ হয় তখন মাংসাহার আয়ু কমাইবার প্রধান কারণ স্বরূপ হয়। প্রসিদ্ধ ডাক্তার J. S. Hooker M.D. তাঁহার "How not to grow old" নামক পুস্তকে এ বিষয়ে সবিশেষ আলোচনা করিয়াছেন। কিন্তু জীবনের প্রথম সময়েও শালি-জাতীয় খাদ্যকে অবহেলা করা যায় না, কারণ বর্দ্ধনশীল শরীরবিধানতন্ত্র সমূহের শক্তির আবশ্যক হয়, এই শক্তি প্রধানতঃ শালিজাতীয় উপাদান হইতেই পাওয়া যায়। অনেক স্থলে Acidosis রোগ উৎপাদনের জন্য মাংসা-হারই দায়ী, প্রসিদ্ধ ডাক্তার Eck ইহা বিশেষরূপে প্রমাণিত করিয়াছেন। এই রোগে বিশেষ বিবেচনার সহিত যদি শালি উপাদান দেওয়া যায় তাহা হইলে ক্রমশঃ উপকার পাওয়া যায়।

রোগ প্রতিরোধ ঃ—খাদ্য গ্রহণ ও তদ্দ্বারা রোগ প্রতিরোধ সম্বন্ধে কোন বিশেষ পরীক্ষা হয় নাই। কিন্তু অল্পদিন হইল ইহা প্রত্যক্ষীভূত হইয়াছে যে নিরামিষাহারী অপেক্ষা মাংসাহারী টাইফয়েড রোগী সহজেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়। খাদ্য সম্বন্ধে এত আলোচনার পর আমাদের সহজেই মনে হইতে পারে— তবে আমাদের অভাব কিসের? বাঙ্গালীর বর্ত্তমান আহার তাহাদের জন্য যথোপযুক্ত এবং তাহার বিশেষ পরিবর্ত্তনের আবশ্যক নাই কিন্তু স্বাস্থ্য-রক্ষার বিধান সম্বন্ধীয় নিয়মগুলি পালনের আবশ্যকতা রহিয়াছে। নিজের এবং চতুঃপার্শ্বের স্বাস্থ্যকর অবস্থা সমূহের উন্নতি করিলে, স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ জীবন লাভের পক্ষে বিশেষ সুফল ফলিবে।

পরিমিত পরিশ্রমী বয়স্ক বাঙ্গালী গৃহস্থ ভদ্রলোকের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য কিরূপ দৈনিক খাদ্যের প্রয়োজন নিম্নে তাহার তালিকা দেওয়া হইল।

চাল	=	১ পোয়া। (অথবা চাল ২ ছটাক ও আটা ২ ছটাক)
ডাল	=	১ ছটাক।
মাছ	=	১ ,,
তরকারী	=	উপযুক্ত পরিমাণ, আলু প্রত্যহ থাকা আবশ্যক।
দুধ	=	১ পোয়া।
ঘি, তেল	=	½ ছটাক।

উপরোক্ত খাদ্যে ৪০ হইতে ৫০ গ্রাম আমিষ উপাদান এবং ৩০০ গ্রাম শালি উপাদান আছে।

তালিকা পরিমিত খাদ্য, আহারের লালসা মিটাইবার পক্ষে কম হইতে পারে কিন্তু দিন কতক অভ্যাস করিলেই ইহাতে আর কোন অসুবিধা হয় না।

পূর্ব্বলিখিত সাধারণ আহারই যথোপযুক্ত অ... যাহাদের অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম তৎসঙ্গে মানসি... পরিশ্রমও করিতে হয়, তাহাদের খাদ্যে মধ্যে মধ্যে মাংস কিংবা ডিম্বের যোগ আবশ্যক হইতে পারে কিন্তু অধিক পরিমাণ দুগ্ধের দ্বারাও উক্ত অভাব পূরণ হইতে পারে এবং বাঙ্গালী মাংস স্পর্শমাত্র না করিয়াও ভাল থাকিতে পারেন।

কুকসীমা।

শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ লিখিত—

কুকসীমা—বাঙ্গালায় কুকসীমা, কুকুরশোঁকা, বনমূলা, হিন্দিতে কুকুরৌন্দা, উৎকলে কুকসিম কহে। গাছ ছোট ছোট, ঝাড়াল, পাতাগুলি বালকের হাতের পাঞ্জার ন্যায়, তবে পাতা তদপেক্ষা কিছু লম্বা, গাঢ় হরিতবর্ণ, শিরাগুলি ঈষৎ নীলাভ, অত্যন্ত কোমল রোঁয়াবিশিষ্ট, কিঞ্চিৎ পুরু, রগড়াইলে একপ্রকার অপ্রীতিকর গন্ধ বাহির হয়। সাধারণতঃ পতিত জমিতে পুরাতন বাটির দেওয়ালে অধিক পরিমাণে জন্মে।

আয়ুর্ব্বেদ মতে কুকসীমা—

"কুকুন্দর কটুস্তিক্তো জ্বররক্ত কফাপহঃ।
রক্তপিত্ত মতীসারং দাহং ঘোরং নিহন্তি চ॥
তন্মূল মাত্রং নিক্ষিপ্তং বদনে মুখশোষহৃৎ॥"

ইহা ঈষৎ কটুতিক্ত রস, মধুর বিপাক, শীতল, লঘু, রক্তদোষ হর, কফ নিঃসারক, রক্তপিত্ত, রক্তাতিসার নাশক, দাহ নিবারক। মূল মুখশোষ নাশক।

আভ্যন্তরিক প্রয়োগ—রক্তপিত্ত, রক্তাতিসার, রক্তপ্রদর, বাধক ও যাবতীয় অধোগ রক্তস্রাব নিবারক এবং মুখশোষ ও মেহনাশক।

বাহ্যিক প্রয়োগ—জ্বর কালীন অত্যন্ত দাহ উপস্থিত হইলে, চুলকানি, ঘামাচি ও পারদ বিকৃতিতে ইহার রস গাত্রে মর্দ্দন করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

ব্যবহার—রক্তপিত্তে কুকসীমার রস ২ রতি মিশ্রি চূর্ণের সহিত সেবনে রক্তস্রাব আশু নিবারিত হয়।

অর্শরোগে কুকসীমার রস এক তোলা, চিনি অর্দ্ধ তোলা সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

রক্তাতিসার বা রক্তামাশয়ে কুকসীমার রস সমধিক উপকারী। রোগের যে কোন অবস্থায় ব্যবহার করা যাইতে পারে। কারণ ইহা কুড়চির ন্যায় পেট গরম করে না।

রক্তপ্রদর ও বাধকে কুকসীমার রস অর্দ্ধতোলা, কাঁটানটের রস অর্দ্ধতোলা, চেলুনি জল সহ সেবনে রক্ত ও নানা বর্ণের স্রাব নিবারিত হয়।

নূতন ঔপসর্গিক মেহ রোগে (Gonorrhœa) ইহার রস দুই তোলা কিঞ্চিৎ কাশীর চিনি সহ সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

কাসরোগে ইহার মূল মিছ্‌রি সহ মুখে রাখিলে জমাট শ্লেষ্মা তরল হইয়া উঠে ও মুখশোষ নিবারিত হয়।

পারদ বিকৃতি ও রক্তদোষে কুকসীমার রস ২ তোলা পরিমাণ সেবন ও গাত্রে মর্দ্দন করিলে সমধিক ফললাভ হয়। আমি কয়েক ব্যক্তিকে এই মহৌষধ দ্বারা সম্পূর্ণ নিরাময় করিয়াছি। যাঁহারা পারদবিকৃতি ও রক্তদোষ জন্য নানাবিধ চর্ম্মরোগে কষ্ট পাইতেছেন, আমি তাঁহাদিগকে পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি ও তাঁহাদের পরীক্ষার ফল স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত করিলে উপকৃত হইব।

শুনিতে পাওয়া যায় কুকসীমার মূলের বাতনাশক শক্তি আছে, আমি স্বয়ং ইহা পরীক্ষা করি নাই। স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকগণের মধ্যে কেহ প্রত্যক্ষ করিয়া থাকিলে জানাইলে বাধিত হইব।

কোকেন।

("প্রচার" হইতে উদ্ধৃত)

দক্ষিণ আমেরিকার উত্তর ভাগে পেরু ও বলিভিয়া নামক দুইটী দেশ আছে। এই দুই দেশে দুই হইতে চারি হাত উচ্চ এক প্রকার গুল্ম জন্মে। উদ্ভিদ্ শাস্ত্রে ইহার নাম এরিথ্রক্সিলম্ কোকা (Erythroxylum Coca)। গাছের প্রকৃত নাম কোকা। এদেশে আয়মারা নামক এক আদিম জাতি বাস করে, তাহারা এ গাছকে "খোকা" বলে। কোকা শব্দ খোকার অপভ্রংশ। আয়মারা ভাষায় খোকা শব্দের অর্থ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। তাহাদের মত এই যে, পৃথিবীতে যত প্রকার উদ্ভিদ্ আছে, তাহাদের মধ্যে এই গাছই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। পেরু ও বলিভিয়া হইতে এক্ষণে দক্ষিণ আমেরিকার অন্যান্য দেশেও এই গাছ চাষের বিস্তৃতি হইয়াছে। কোকা গাছের পাতা হইতে যে শুভ্রবর্ণের সার পদার্থ বাহির করা হয় তাহাকে **কোকেন** বলে।

পেরু ও বলিভিয়া দেশের অনেক লোক কোকা পাতার অপব্যবহার করে। এরূপ লোককে সে স্থানে কোকার্ড বা কোকেরো বলে। কোকার্ড কিরূপ ভাবে নেশা করে ও তাহার ফলে ক্রমে কিরূপ লক্ষণ প্রকাশ পায়, বহুকাল পূর্ব্বে পর্পিগো নামক এক ব্যক্তি তাহার বিবরণ প্রদান করিয়াছিলেন। পর্পিগো বলেন,—কোকা পাতার রস সেবনে মানুষ নিতান্ত অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। মদ্যপায়িগণ যেরূপ মদের বশীভূত হয়, তাহা অপেক্ষা লোকে কোকার অধিক বশীভূত হইয়া থাকে। কোকা পাতা সংগ্রহ করিবার নিমিত্ত মানুষ অনেক দুঃসাহসের কাজ করে, এমন কি, প্রাণ পর্য্যন্ত বিসর্জ্জন করিতে প্রস্তুত হয়। কোকার ঝোঁকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিয়া যখন কোকাখোর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, তখন সে বনে প্রবেশ করে, কোন নিভৃত স্থানে গাছতলায় পড়িয়া থাকে। শীত গ্রীষ্ম ঝড় বৃষ্টি সে কিছুই গ্রাহ্য করে না। আহার করে না, নিদ্রা যায় না, সর্ব্বক্ষণ কেবল কোকা পাতা চিবাইতে থা[illegible] দুই তিন দিন পরে ক্ষীণদেহে বিবর্ণ মুখে সে গৃ[illegible] প্রত্যাগমন করে। এ সময়ে যদি কাহারও সহি[illegible] তাহার সাক্ষাৎ হয়, আর সে লোক যদি তাহাকে কো[illegible] কথা জিজ্ঞাসা করে, তাহা হইলে নেশা চটিয়া যাইবা[illegible] ভয়ে ঘোরতর ক্রুদ্ধ হইয়া সে তাহাকে মারিতে যা[illegible] ফল কথা, কোকাখোরদের শরীর একেবারে মাটি হই[illegible] যায়। অনেক ধনীলোকের পুত্র এইরূপে অধঃপা[illegible] যায়। বনে শিকার করিতে গিয়া সময় কাটাই[illegible] নিমিত্ত তাহারা প্রথম দুই চারিটী পাতা চর্ব্বণ ক[illegible] ক্রমে অভ্যাস হইয়া গেলে, তাহারা আর গৃহে প্র[illegible] গমন করে না। বনে বাস করিয়া অবশিষ্ট জী[illegible] কোকা চর্ব্বণ করিয়া অতিবাহিত করে। পিতা মা[illegible] বলপূর্ব্বক তাহাদিগকে গৃহে আনিলে পুনরায় পলা[illegible] করিয়া আরও নিবিড় বনে প্রবেশ করে। কিন্তু এ[illegible] লোককে অধিক দিন জীবিত থাকিতে হয় না। [illegible] ক্ষুধা যায়, নিদ্রা হয় না। এরূপ অবস্থাকে ও[illegible] বলে। তাহার পর নানারূপ যন্ত্রণাদায়ক রোগ [illegible] আক্রান্ত হইয়া শীঘ্রই মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

কোকা পাতার সারকে কোকেন বলে। [illegible] দেখিতে কতকটা ফুলখড়ি চূর্ণের ন্যায়। ১৮৬০ [illegible] নিমান্ নামক এক ডাক্তার পাতা হইতে এই [illegible] পদার্থ বা কোকেন প্রস্তুত করেন। কিন্তু তখন [illegible] ইহাকে গ্রাহ্য করে নাই। তাহার পর ১৮৮৪ [illegible] ভিয়েনা নগরে কলার নামক ডাক্তারি কলেজের [illegible] ছাত্র পুনরায় ইহা আবিষ্কার করেন। তখন [illegible] চিকিৎসকেরা ইহা ব্যবহার করিতে লাগিলেন। [illegible] প্রয়োগেই ইহা ব্যবহৃত হয়। ইহা লাগাইলে শ[illegible] উপরের স্নায়ু বিশেষতঃ শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির স্নায়ু [illegible] হইয়া যায়, তখন সে স্থানে ডাক্তার অনায়াসে [illegible]

[illegible]য়োগ করিতে পারেন। দাঁতের মাড়িতে প্রথম একটু [illegible]কেনের জল পিচকারি দ্বারা দিয়া তাহার পর কাঁচা [illegible]ত তুলিলেও কিছুমাত্র বেদনা অনুভব হয় না। চক্ষু [illegible]ঠিলে অথবা কান কট কট করিলে কোকেন প্রয়োগে [illegible]া দূর হয়। কিন্তু কোন স্থান কাটিয়া গেলে কোকেন [illegible]য়োগ করিতে নাই, কারণ রক্ত দ্বারা শোষিত হইয়া ইহা শরীরে প্রবেশ করিলে অনিষ্ট হয়। কোকার পাতা খাইলে যখন অনিষ্ট হয়, তখন ইহার সার পদার্থ কোকেন খাইলে যে মন বিকৃত ও শরীর একেবারে ভগ্ন হইয়া যায়, সে আর বিচিত্র কথা কি! কেবল শরীর ভগ্ন নহে, মানুষ মনুষ্যত্ব হারাইয়া পশুত্ব প্রাপ্ত হয়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

[illegible]শ্ন—

১। অনেক প্রাচীন লোক বলিয়া থাকেন যে [illegible], বিখাজ, ছুলি ইত্যাদি চর্ম্মরোগ ঔষধ ব্যবহার [illegible] আরোগ্য করিতে নাই; ঔষধ দ্বারা চর্ম্ম রোগ [illegible]রোগ্য করিলে নাকি, অন্য কোন উৎকট ব্যাধি [illegible]তে পারে। ইহা সত্য কি না? যদি সত্য হয় তবে [illegible]রণ কি?

২। পল্লীগ্রামে ইতর শ্রেণী লোক মধ্যে অগ্রহায়ণ, [illegible], মাঘ মাসে কলেরার প্রাদুর্ভাব বেশী হয় এবং [illegible]ক্রামক হইয়া ইতর, ভদ্র বহু লোক মারা যায়। [illegible] ঐ সময় পানীয় জল কিম্বা খাদ্যের কোন অভাব [illegible] না। পল্লীগ্রামে বৎসরের অন্যান্য সময় অপেক্ষা [illegible] বৎসর ঐ সময় কলেরার এইরূপ প্রকোপ [illegible] কারণ কি? ইহার কোন প্রতীকার আছে [illegible] না? পল্লীগ্রামে প্রায়ই চিকিৎসক পাওয়া যায় না। [illegible] শ্রেণীর লোকের মধ্যে নিয়ম পালন করা অপেক্ষা [illegible] ব্যবহার খুব সহজ। অতএব গ্রামে কলেরা [illegible] প্রাদুর্ভাব কালে এমন কি কি ঔষধ আছে, [illegible] প্রত্যহ ব্যবহার করিলে ঐ ব্যারামের আক্রমণ [illegible]তে অনেকটা নিরাপদে থাকা যায়। ঔষধের নাম [illegible] ব্যবহার প্রণালী জানাইলে বহু লোকের উপকার [illegible]তে পারে।

৩। কোয়াসিয়ার গুণ কি? কোয়াসিয়া ভিজান জলে অম্ল ও কৃমির উপকার হয় কিনা? কোয়াশিয়া জলের পিচকারী দিলে কৃমি নষ্ট হয় কিনা? পাটপাতা, চিরতা, কোয়াশিয়া ও নিম ইহাদিগের মধ্যে কোন দ্রব্যের কি কি গুণ ও প্রত্যেকের ভিন্ন ভিন্ন ব্যবহারের নিয়ম ও দোষ গুণ কি?

৪। যাহাদের সর্ব্বদা পেটের অসুখ অর্থাৎ প্রায়ই পাতলা দাস্ত হয়; তাহারা আতপ চাউলের ভাত খাইলে পেটের অসুখের উপকার হয় অনেকে বলেন। ইহা ঠিক কিনা? আতপ কি সিদ্ধ রেঙ্গুন চাউলের ভাত খাইলে পেটের অসুখ ও বাতের ব্যারাম হয় বলিয়া অনেকে বলিয়া থাকেন। ইহার কারণ কি? রেঙ্গুন চাউলে এমন কোন পদার্থ বর্ত্তমান আছে নাকি যাহাতে পেটের অসুখ ও বাতের ব্যারাম হইতে পারে? থাকিলে সংশোধনের কোন উপায় আছে কিনা?

শ্রীদুর্গা প্রসন্ন বন্দোপাধ্যায়,
বিহারীপুর নবাব বাহাদুরের কাছারী,
শ্যামপুর পোঃ, বরিশাল।

উত্তর—

১। রোগ মাত্রেরই আরোগ্যের চেষ্টা করা উচিত। চর্ম্মরোগ আরোগ্য হইলে যে উৎকট ব্যাধি হইবে তাহা ভ্রান্ত ধারণা। তবে তাহাদেরও সকলের ন্যায় সর্ব্বপ্রকার রোগ আক্রমণ হইতে পারিবে।

২। কলেরা রোগ পানীয় জলের অভাব জন্য হয় না। কলেরা রোগবীজাণু দ্বারা জল দূষিত হইয়া ব্যবহৃত হইলেই কলেরা রোগ হইয়া থাকে। কলেরা রোগীর মলদুষ্ট বস্ত্রাদি পুষ্করিণীতে ধৌত করিলে যাহারা সেই পুষ্করিণীর জল ব্যবহার করিয়া থাকেন তাহাদের মধ্যে শীঘ্রই রোগ বিস্তার লাভ করে। পূর্ব্ব হইতে ঔষধ ব্যবহার করিলে কলেরার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় না। তবে কলেরা বিষ দ্বারা আক্রান্ত না হওয়াই কলেরা প্রতিষেধের একমাত্র সহজ ও উৎকৃষ্ট উপায়। (শীঘ্রই কলেরা সম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা প্রকাশিত হইবে।)

৩। কোয়াশিয়া জলে ভিজাইয়া পিচকারী দিলে সূতার ন্যায় ক্রিমি (Thread worm) নষ্ট হয়। পাটপাতা পিত্তনাশক অথচ মধুর, চিরতার জলে কৃমি নাশ হয় এবং নিমও কৃমিনাশ করে। ইহাদের বিস্তৃত বিবরণ "জড়ীবুটীর ঝুলিতে" স্বাস্থ্য-সমাচারে পরে প্রকাশিত হইবে।

৪। সিদ্ধ চাউল আতপ অপেক্ষা লঘুপাক এবং আমরা পেটের পীড়াতে সিদ্ধ চাউলের অন্নই ব্যবস্থা দিয়া থাকি। তবে অভ্যাস ও রুচি অনুসারে অনেকে আতপ ব্যবহার করেন এবং আতপই উত্তম এইরূপ বলিয়া থাকেন। সেজন্য এসম্বন্ধে কোন স্থির সিদ্ধান্ত করিতে পারিলাম না।

রেঙ্গুন চাউল আতপ ও সেজন্য গুরুপাক। ইহা বেশী মাজা বলিয়া উপরের স্তরটী অনেক ক্ষয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে। সেই স্তরে Vitamine বর্ত্তমান থাকে এবং তাহার অভাব জন্য নানা প্রকার রোগ প্রবণতা বৃদ্ধি পাইতে পারে।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। এলোপ্যাথী ও কবিরাজী চিকিৎসা একত্র যোগে চালান উচিৎ কিনা?

২। দুইটী সমশক্তি সম্পন্ন বিভিন্ন মত... ঔষধ একই সময়ে এক রোগের জন্য একটী ... ব্যবহার করিলে তাহাদের মিশ্রণে রোগীর রো... গুণ কি হয়?

৩। পল্লীগ্রামে দেখা যায় যে দুই জন বি... মতাবলম্বী চিকিৎসক একে অন্যের ঔষধের গুণ... সম্যকরূপে জ্ঞাত নহেন। অত্রাবস্থায় এই ... চিকিৎসক একত্রযোগে ঔষধ চালাইলে ঔষধের ... অত্যধিক বা রোগীর অবস্থান্তর হওয়ার সম্ভব ... কি না? এবং রোগী হ্রাস, বৃদ্ধির দিকে গেলে ... চিকিৎসা অবলম্বন করা উচিৎ, তাহা বুঝি... উপায় কি?

ডাক্তার শ্রীঅনুকূল চন্দ্র রায় চৌধুরী,
পোঃ মাহিসাড়া, বরি...

উত্তর—

১। এলোপ্যাথী ও কবিরাজী দুই চিকিৎসা একযোগে চলিতে পারে। ইহার দ্বারা বিশেষ উপ... হইতে থাকে।

২। দুইটা সমশক্তিসম্পন্ন বিভিন্নমতাবলম্বী ... একই সময়ে এক দেহে ব্যবহার করিলে রোগীর ... উপকারই সম্ভব।

৩। যে স্থলে বিভিন্ন মতাবলম্বীগণ কেহ কা... ঔষধের গুণাগুণ জানেন না, সে স্থলে দুইজন চিকি... একযোগে ঔষধ চালাইলে বৈদ্য নষ্ট হইবে।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। মাথায় চুল বড় না ছোট রাখা দর... চুল পুনঃপুনঃ কাটায় আয়ুক্ষয়; সত্য কি না?

২। স্মরণশক্তি বর্দ্ধিত করিবার উপায় ... সুস্থ শরীরী লোক সকলের সমান মেধা শক্তি ... না, ইহার কি কোন কারণ আছে?

...। প্রস্রাবের পর থুতু ফেলিলে অকালে দন্ত ... হয় শোনা যায় ইহা সত্য কিনা? সত্য হইলে ... কি?

শ্রীহোসেন আলি মিয়া,
পোঃ উলাপাড়া, পাবনা।

উত্তর—

১। দেশ কাল পাত্র বুঝিয়া চুল ছোট বা বড় ... প্রয়োজন হয়। মাথা গরম রাখিতে হইলে চুল ... রাখা এবং ঠাণ্ডা রাখিবার জন্য ছোট করিয়া কাটা ...ক হইয়া থাকে। চুল পুনঃপুনঃ কাটিলে আয়ু... হইবার কোনই কারণ নাই।

২। পুনঃ পুনঃ অনুশীলনই স্মরণ শক্তি বৃদ্ধির ...য়। তবে আয়ুর্ব্বেদ মতে রসায়ন ঔষধে সকলের ...শক্তি বৃদ্ধি করিবার ক্ষমতা আছে। সকলের ... যে কেন সমান হয় না তাহার কারণ আমরা ...নি না।

৩। প্রস্রাবের পর থুতু ফেলিলে অকালে দন্ত...শ হয় কি না, একথার সত্যাসত্য জানা নাই। ... মল মূত্র ত্যাগের সময় মুখ খুলিলে বা কথা ...লে, দূষিত বীজাণু প্রভৃতি মুখ মধ্যে প্রবেশ করার ...বনা আছে।

---

(৪)

প্রশ্ন—

১। পাথুরে কয়লায় রোস্তই করা খাদ্য স্বাস্থ্যের ... কোনও হানিকর কি না? অনেকেই উহা অম্ল, ...র্ণকারক বলেন। আপনি এসম্বন্ধে সঠিক আলো... করিয়া সাধারণের উপকার করিবেন।

২। আদম সুমারীর হিসাবে দেখিয়া থাকিবেন ...শে কুষ্ঠ রোগীর সংখ্যা কিরূপ বর্দ্ধিত হইতেছে। ...না যায় আমেরিকায় ঐ রোগ প্রতিষেধক নানাবিধ চিকিৎসা আবিষ্কার হইয়া সুফলপ্রসূ হইয়াছে। আপনার দেশবিখ্যাত পত্রিকায় ঐ রোগের নিদান ও উহার নবাবিষ্কৃত ঔষধ ও চিকিৎসা প্রণালীর আলোচনা করিয়া এই হতভাগ্য আতুরগণের একটা উপায় করুন।

আমার পরিচিত আলোয়ার ষ্টেটের একজন বিশিষ্ট কর্ম্মচারী একজন ইংরেজ ডাক্তারের চিকিৎসায় সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিয়াছেন। তিনি ভীষণ গলিত কুষ্ঠে চলৎশক্তি রহিত হইয়াছিলেন। সেই ইংরেজ ডাক্তারের নাম মেজর R. F. E. Auston (Late Laryngologist 3rd Lahore Division) তিনি শিমলায় গ্র্যাণ্ড হোটেলে ছিলেন এক্ষণে কলিকাতায় আছেন। তাঁহার চিকিৎসায় ঔষধ নাই, প্রথমে ৭ দিন উপবাস করিতে হয় এবং "সন্ বাথ্ Sun bath", আহারের কতক নিয়ম এবং নিয়মিত ভ্রমণ ইত্যাদিতে তিনি এই রোগ ৪ মাসের মধ্যে সম্পূর্ণ আরোগ্য করিতেছেন। এসংবাদ বিশ্বস্তসূত্রে জানিয়াছি। আপনি অনুগ্রহ পূর্ব্বক এই চিকিৎসার মূল নীতি অনুসন্ধান করিয়া আপনার বিখ্যাত পত্রে আলোচনা করিলে বড় সময়োচিত হইবে মনে করি।

৩। কি উপায়ে কুচিলা সহজে পেশিত হইতে পারে? প্রচলিত উপায় বড়ই কষ্টকর আশাকরি পত্রিকায় শীঘ্রই ইহার আলোচনা দেখিতে পাইব।

শ্রীজগবন্ধু মহান্তি,
বানাম্বর লেন, পুরী।

উত্তর—

১। পাথুরে কয়লায় অগ্নির উত্তাপ অধিক হইয়া থাকে এবং সিদ্ধ ক্রিয়া শীঘ্রই সম্পাদিত হয়। মৃদু উত্তাপে ধীরে ধীরে সিদ্ধ করিলে খাদ্য দ্রব্য সুসিদ্ধ ও সহজ পাচ্য হয়। পাথুরে কয়লার জ্বালে রন্ধন করা খাদ্যদ্রব্যাদির স্বাদ গন্ধ ইত্যাদিও ভিন্ন প্রকারের হইয়া থাকে। অজীর্ণ রোগীর পাথরে কয়লার জ্বালে রন্ধন করা দ্রব্য খাওয়া উচিত নয়।

২। গার্হস্থ্য স্বাস্থ্যনীতি প্রবন্ধে সংক্রামক রোগের মধ্যে কুষ্ঠ রোগ সবিস্তারে আলোচিত হইবে। সূর্য্য কিরণ, পথ্য, উপবাস প্রভৃতির দ্বারা আপনার পরিচিত ব্যক্তি যে, কোন বিশিষ্ট ইংরাজ ডাক্তার দ্বারা ব্যাধিমুক্ত হইয়াছেন, তাহা বিচিত্র নহে। আজকাল পাশ্চাত্য জগতে যে সকল অদ্ভুত বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার হইতেছে, তাহাতে সবই সম্ভব। উপবাস দ্বারা ও সূর্য্য কিরণ দ্বারা রোগ চিকিৎসা প্রবন্ধ স্বাস্থ্য-সমাচারে পূর্ব্বেই প্রকাশিত হইয়াছে।

৩। গোমূত্রে কুঁচিলা বীজ ৬।৭ দিন ভিজাইয়া রাখিয়া পরে শিলে অনায়াসে বাটিয়া লইতে পারা যায় এবং এই বাটা বীজ শুষ্ক হইলে উত্তম কুঁচিলা চূর্ণ প্রস্তুত হয়।

---

(৫)

প্রশ্ন—

স্ত্রীধর্ম্ম হইলে, এই যুগ্ম ধর্ম্মে চতুর্থ দিবস ধর্ম্ম পালন করা কর্ত্তব্য কি না? পুরাকালের অধিকাংশ নিয়মই যখন আমরা ঠিক ঠিক পালন করি না, কেবল এই নিয়মটা অভাবে বা স্বভাবে রক্ষা করিবার জন্য অনেকে প্রস্তুত থাকেন; একারণ ইহার বিষময় ফল বঙ্গের ঘরে ঘরে সকলে মজ্জায় মজ্জায় অনুভব করিতেছেন। সে কালের সে বীর্য্য, মেধা, আয়ু ও স্বাস্থ্য লইয়া আজ কাল কেহই জন্ম গ্রহণ করেন না, তখন এই স্বাস্থ্য-হানিকারক কার্য্যের বিধিবদ্ধ নিয়মের পরিবর্ত্তন হওয়া আবশ্যক কি না? এই নব্যযুগে চিকিৎসক ভিন্ন বোধ হয় কাহারই এই নিয়মের পরিবর্ত্তন করিবার ক্ষমতা নাই। অতএব আজকালের দিনে কয় দিনের দিনে এই ধর্ম্ম কার্য্য করা উচিৎ।

শ্রীনগেন্দ্রনাথ মিত্র,
মসুরী পাহাড়।

উত্তর—

স্ত্রী রজস্বলা হইলেই যে ধর্ম্ম পালন করিতে হইবে তাহা চিকিৎসা শাস্ত্র অনুমোদন করিতে পারে না। প্রথমতঃ ষোড়শ বর্ষ বয়সের কমে গর্ভ ধারণ করা স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য উচিত নহে। মহর্ষি ভাবপ্রকাশ কহিয়াছেন—

ঊনষোড়শবর্ষায়ামপ্রাপ্তঃ পঞ্চবিংশতিং।
যদ্যাধত্তে পুমান গর্ভং কুক্ষিস্থঃ স বিপদ্যতে॥
জাতো বা নচিরঞ্জীবেজ্জীবেদ্বা দুর্ব্বলেন্দ্রিয়ঃ।
তস্মাদত্যন্তবালায়াং গর্ভাধানং নকারয়েৎ॥

উহার তাৎপর্য্য এই যে, পুরুষের ২৫ বৎসর স্ত্রীলোকের ষোড়শ বৎসরের কমে সন্তান উৎপন্ন হইলে সে সন্তান গর্ভেই মরিয়া যায়, যদি জন্মগ্রহণ করে দীর্ঘজীবী হয় না; যদি দীর্ঘজীবী হয়, দুর্ব্বলেন্দ্রিয় হইয়া থাকে।

চতুর্থ দিবসেও অনেকের রজস্রাব বর্ত্তমান থাকে এক্ষেত্রে ধর্ম্ম পালন করিলে স্ত্রীর জরায়ু ইত্যাদির রোগ হওয়া সম্ভব। এইজন্য এই নিয়ম বিধিবদ্ধ ভাবে সকলের পক্ষে প্রযোজ্য হইতে পারে না।

---

(৬)

প্রশ্ন—

১। জুতো পায়ে দিয়া আহারে বসিলে কি দোষ হইতে পারে?

২। জল খাইবার সময়ে দাঁড়ায়ে জল খাইলে কি হয়?

৩। আহারান্তে পদ ধৌত করিলে স্বাস্থ্যের কি উপকার হইতে পারে?

৪। রাত্রিকালে কানে কাটি দিয়া চুলকাইতে অনেকে নিষেধ করেন তাহার কারণ কি?

শ্রীশরচ্চন্দ্র মুখোপাধ্যায়,
সাং নারায়ণপুর, পোষ্ট বাদুড়িয়া,
২৪ পরগণা।

উত্তর—

১। জুতার সহিত বাহিরের নানাপ্রকার দূষিত পদার্থ সংযুক্ত হয়, তাহাতে রোগবীজাণুর প্রসার হইতে পারে। আমরা মেঝেতে বসিয়া আহার করি। আহারের ও তন্নিকটবর্ত্তী স্থানে জুতা না লইয়া যাওয়াই উচিত। জুতা পায় দিয়া চেয়ারে বসিয়া টেবিলে আহারে কোন দোষ দেখা যায় না।

২। দাঁড়াইয়া জল পানে দোষ দেখি না, তবে বসিয়া স্থিরভাবে পানাহার করাই কর্ত্তব্য।

৩। আহারান্তে পদধৌত করায় স্বাস্থ্যের যে কোন উপকার হয়, তাহার কোন প্রমাণ বা যুক্তি নাই।

৪। কানে কাটি দিয়া চুলকান অতি অন্যায়। তাহাতে কানের কোমল পটাহ সহজেই ছিন্ন হইয়া যাইতে পারে। যাহা অন্যায়, তাহা দিন বা রাত্রিতে যে কোন সময়েই না করা উচিত।

---

(৭)

প্রশ্ন—

১। অনেকে বলেন, যাহাদের Short Sight আছে, তাহারা উপযুক্ত চশমা ব্যবহার করিলে Short Sight আরোগ্য হইয়া চক্ষুর স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়। ইহা কতদূর সত্য?

২। অতিরিক্ত পান খাইয়া যাহাদের দাঁতের গোড়ার মাংস ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়াছে তাহাদের উক্ত মাংস পুনঃ পূরণ হইতে পারে কি না? যদি হয় তাহা হইলে কি ব্যবহার করিলে পূরণ হয়?

৩। যাহাদের অজীর্ণাদি উপসর্গ যুক্ত ধাতুদৌর্ব্বল্য রোগ আছে তাহারা ডাউল ও তরকারীর পরিবর্ত্তে যদি সিদ্ধ আলু, বেগুন, পটোল, কাঁচকলা ও সহ্যমত মাছ ও দুগ্ধ আহার করিলে তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে কি না?

৪। ঘোল আয়ুর্ব্বেদ মতে ও আজকালকার বৈজ্ঞানিক মতে নাকি খুব উপকারী শুনিতে পাই। কিন্তু যাহাদের খাইলে ভাল সহ্য হয় না, তাহাদের ব্যবহার করা উচিত কিনা আর কিরূপ ঘোল ব্যবহার করা উচিত ও তাহার প্রস্তুত প্রণালী কিরূপ?

শ্রীঅর্পণা চরণ সোম,
গোদাপিয়াসাল পোষ্ট, মেদিনীপুর।

উত্তর—

১। উপযুক্ত চশমা ব্যবহার করিলে Short sight লোকদের দৃষ্টি স্বাভাবিক হইয়া থাকে। কিন্তু তাহাদের এই অবস্থা আরোগ্য হয় না।

২। পান খাওয়া ছাড়িয়া দিলে স্বভাব কর্ত্তৃক আপনা আপনিই মাংস ক্ষয় পূরণ হইতে পারে। পানে চুণ অধিক থাকার জন্য দাঁতের গোড়ার মাংস ক্ষয় পাইয়া থাকে।

৩। কিরূপ অজীর্ণাদি উপসর্গযুক্ত ধাতুদৌর্ব্বল্য, কতদিনের রোগ, রোগীর বয়স প্রভৃতি বিশেষ বিশেষ বিষয় সকল না জানিলে ঐ ঐ দ্রব্য তাহাদের সহ্য হইবে কি না বা ঐ সকল দ্রব্য দ্বারা তাহাদের স্বাস্থ্য-রক্ষা হইবে কি না একথা বলা যায় না।

৪। ঘোল সহ্য না হইলে তাহা না খাওয়াই উচিত। দধিতে জল মিশাইয়া মাখন তুলিয়া লইলেই ঘোল প্রস্তুত হয়। যে ঘোলের মাখন সম্যক্ উদ্ধৃত হইয়াছে তাহাই পথ্য ও বিশেষ লঘু। দধি প্রস্তুত প্রণালী ইত্যাদি পূর্ব্বে ১ম বর্ষ স্বাস্থ্য-সমাচারে "দধি ও দধিবীজ" নামক প্রবন্ধে আলোচিত হইয়াছে।

---

(৮)

প্রশ্ন—

১। "চা" আজ কাল সর্ব্বসাধারণে অত্যধিক সমাদৃত। ইহার দোষ গুণ সর্ব্বলোকে অবগত না হইলেও অনুকরণ প্রিয় ভারতবাসীর গৃহে গৃহে চা

বর্ত্তমান। আমাদের দেশের লোকে যেরূপ ভাবে চা প্রস্তুত করেন, তাহাতে নানা মুনির নানা মত দেখা যায়। তাহার কোন্‌টা ঠিক স্থির করা দুরূহ। তজ্জন্য চা প্রস্তুত প্রণালী ও নিম্নলিখিত কয়েকটী বিষয় আপনে সর্ব্বসাধারণে বাধিত করিবেন।

"চা" ইহা কি? কোথায় জন্মে ও কয় প্রকার। কোন্ চা সর্ব্বোৎকৃষ্ট? কি পরিমাণে কিরূপে প্রস্তুত করিতে হয়। চা পরিমাণ মত সেবনে গুণ কি বা অধিক সেবনে দোষ কি? অনেকে বলেন, "চা অধিক সিদ্ধ করিলে অপকৃষ্ট হয়", ইহা সত্য কিনা? অপকৃষ্ট হইবার কারণ কি? কেহ কেহ বলেন, "ম্যালেরিয়া প্রধান স্থলে প্রত্যুষে লবণ মিশ্রিত করিয়া চা পান করা উপকারী ও উৎকৃষ্ট রক্তপরিষ্কারক, ইহা সত্য কি না?

শ্রীবেণীমাধব দে,
ঘোষপুর, পোঃ হাউর, মেদিনীপুর।

উত্তর—

চা সম্বন্ধে সমুদয় তথ্যই ডাক্তার শ্রীযুক্ত সুবোধ চন্দ্র মিত্র লিখিত "বাঙ্গালীর চা পান" নামক প্রবন্ধে পূর্ব্বে আলোচিত হইয়াছে। স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রথম বর্ষের আশ্বিন সংখ্যায় দ্রষ্টব্য।

---

(৯)

প্রশ্ন—

১। ইতিপূর্ব্বে আপনার জনৈক গ্রাহক গোময় সম্বন্ধে আপনার "স্বাস্থ্য-সমাচারে" প্রশ্ন করে যে হিন্দু মতে গোময় এত পবিত্র ও Disinfectant বলিয়া ব্যবহার্য্য হয় তাহার কারণ কি? এবং তাহাতে কি পদার্থ থাকার জন্য হিন্দুরা এত উপকারী বলিয়া প্রত্যহ আবশ্যকীয় পদার্থের মধ্যে গণ্য করিয়া মান্যের সহিত ব্যবহার করে; ইহার যথার্থ কি কোন তাৎপর্য্য নাই। তাহাতে আপনি উত্তরে লিখিয়াছেন যে ইহাতে কিছুই নাই এবং ইহা পবিত্র নহে। আমি জানি কবির... মতে গরম চোনার সেক্ যকৃৎ ও প্লীহার উপর দি... ব্যবস্থা আছে। তাহা যদি গরম জলের ন্যায়ই সা... গুণসম্পন্ন হইত তাহা হইলে গরম জলই ব্যবস্থা হই... এমন কি যকৃৎ রোগে ছোট ছোট বাছুরের চো... বালকদিগকে অল্প পরিমাণে পান করাইয়া অ... রোগীর যকৃৎ বৃদ্ধি রোগ সমূলে আরোগ্য হইয়া... অতএব এস্থলে গোময়ে যে কিছু উপকারী পদার্থ ... তাহা বিশ্বাস করিলে আমাদের পুরাতন আয়ু... দিগকে অবমাননা করা হয়। আমি আমাদের ... ৺ মহেন্দ্র নাথ সেনগুপ্ত, এল্, এম্, এস্, ডা... মহাশয়কে এসম্বন্ধে প্রশ্ন করাতে তিনি বলিয়াছি... যে ইহাতে Iodine এর অংশ আছে সেই জন্য ... উপকারী। অতএব আপনি অনুগ্রহ পূর্ব্বক এই বিষ... সত্যতা প্রমাণ করিতে প্রস্তুত কিনা জানিতে ... ইচ্ছুক। নচেৎ আপনার ন্যায় ডাক্তার মহাশ... গোময় অপবিত্র বলিয়া হিন্দু সমাজে প্রকাশ ক... বহুকালের গোময় ব্যবহার প্রথা উঠাইয়া দিতে ... করেন তাহাতে হিন্দু মাত্রেই অত্যন্ত দুঃখিত হইবে... ইহাতে সন্দেহ নাই। অতএব ইহা যথার্থ Anal... দ্বারা ঠিক করিয়া বলা উচিত, অতএব বৃথা দোষা... করিলে হিন্দুর দ্বারা হিন্দুত্ব লোপ হওয়া উচিত ... আশা করি আপনি এবিষয়ে পুনরায় চিন্তা করিয়া ... দিলে আমি পরম উপকৃত হইব ও আমার মনের ... সংশয় দূর হইবে। এজন্য আমার ধৃষ্টতা মাপ করি... আপনার বৈজ্ঞানিক যুক্তিতে অনেক হিন্দু প্রথার ... পাইয়া আমি অন্য অন্য বিষয়ে পরম পরিতোষ ... করিয়াছি।

২। দুগ্ধ ও মৎস্য মাংস এক সঙ্গে আহার ... আমাদের হিন্দু শাস্ত্রে নিষেধ আছে কেন। ... ইহাতে নাকি কুষ্ঠ রোগ পর্য্যন্ত হইতে পারে।

৩। ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিন প্রধান ... কোন শাস্ত্রমতে শরীরের সব কর্ম্মের হেতু ... ইহাদের ইংরাজী নাম কি ও শ্বাস প্রশ্বাস কালে ...দের কখন বামদিকে ও কখন দক্ষিণ দিকে বহমান ...। ইহার কোন নিয়ম আছে কিনা?

শ্রীগোপাল চন্দ্র সেনগুপ্ত,
বৈদ্যপাড়া, বৈদ্যবাটী।

উত্তর—

১। গোময় অর্থাৎ গোবর যাহা ব্যবহৃত হইয়া ...কে তাহা গরুর বিষ্ঠা ও চোনা গরুর মূত্র। সদ্য ...ের ইউরিয়া ইত্যাদি দ্রব্য পিত্তনিঃসারক এবং ...হার স্বেদও যকৃতের পীড়াতে কেবল উষ্ণজল অপেক্ষা ...দায়ক হইয়া থাকে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। ...কিন্তু অধিকক্ষণ থাকিলে তাহাতে রাসায়নিক পরিবর্ত্তন ...য়, এবং পরে দুর্গন্ধযুক্ত ও অপকারী হইয়া পড়ে। ... গোময়ে Iodineএর জন্য পরীক্ষা করা হইয়াছে ...এবং তাহাতে কিছুই পাওয়া যায় নাই।

২। দুগ্ধ ও মৎস্য ত প্রায়ই অবস্থাপন্ন বাঙ্গালীরা ...ত্রে খাইয়া থাকেন। প্রথমে অন্নের সহিত মৎস্যের ...রকারী ও আহারের শেষে দুগ্ধ খাওয়ার ব্যবস্থা ...ত্যই দেখা যায় এবং তাহাদের মধ্যে ত কুষ্ঠ রোগ ...হুল পরিমাণে দৃষ্ট হয় না। ... আপনি যে শাস্ত্রের ব্যবস্থা লিখিয়াছেন, তাহাতে ...বল এই মাত্র বলা যায় যে, মৎস্য মাংস উভয়ই আমিষ ...জাতীয় খাদ্য এই সঙ্গে দুগ্ধ (যাহাতেও প্রচুর পরিমাণে আমিষ জাতীয় উপাদান বর্ত্তমান আছে) খাইলে আমিষ জাতীয় খাদ্যের আধিক্য হয় ও সেই জন্য রোগপ্রবণতা ...বৃদ্ধি এবং মূত্রগ্রন্থির রোগ হইতে পারে।

৩। ইড়া ও পিঙ্গলা Right and Left Sympathetic Nerve plexus এবং সুষুম্না কাণ্ড Spinal Cord। শ্বাস প্রশ্বাস কালে বায়ু কখন দক্ষিণ নাসিকা ... কখন বাম নাসিকা দিয়া বহিয়া থাকে। এতদ্দ্বারা শরীরের এক অংশ কার্য্য করে ও অপর অংশ বিশ্রাম ...রেন। শরীর রক্ষার জন্য কার্য্য ও বিশ্রাম যুগপৎ ...বর্ত্তক এবং নাসারন্ধ্রও পর্য্যায় ক্রমে কার্য্য ও বিশ্রাম করিয়া থাকে।

(১০)

প্রশ্ন—

শ্রদ্ধেয় কবিরাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন বিদ্যানিধি কবিভূষণ, এম্‌ এ, এল্‌,এম্‌,এস্‌, মহাশয় তাঁহার "সংক্ষিপ্ত গার্হস্থ্য চিকিৎসা বা অয়ুর্ব্বেদীয় মুষ্টিযোগ সংগ্রহ" নামক পুস্তকে ম্যালেরিয়া প্রসঙ্গে লিখিয়াছেন, যে "ম্যালেরিয়া জ্বরে উপবাস সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। * * জ্বর ত্যাগের পর জল-সাগু, জল-বার্লি প্রভৃতি খাইতে দিবে। * * * রোগী দুর্ব্বল বোধ হইলে দুগ্ধ অবশ্য দিবে। * * * বাঙ্গালা দেশের চাষীরা প্রায়ই ম্যালেরিয়া জ্বরে পীড়িত হয়। জ্বর ছাড়িয়া গেলে তাহারা বেশ ভাত খায়, উপবাস কখনও করে না; বোধ হয়, সেই জন্যই ম্যালেরিয়া তাহাদিগকে ততদূর চাপিয়া ধরিতে পারে না" ম্যালেরিয়া জ্বরে উপবাস সম্বন্ধে ইহাই হইল গণনাথ বাবুর মত। কিন্তু আপনার মত ইহার সম্পূর্ণ বিপরীত। গত শ্রাবণ মাসের 'স্বাস্থ্য-সমাচারে' ম্যালেরিয়া জ্বরে উপবাস" শীর্ষক প্রবন্ধে আপনি লিখিয়াছেন, যে "আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি ডাক্তার ব্যাস প্রভৃতি অনেক পাশ্চাত্য মনীষিগণ আজ কাল উপবাসের উপকারিতা বুঝিয়া, জ্বরে উপবাসের ব্যাবস্থা করিতেছেন। ডাক্তার ব্যাস বলেন, প্রত্যক্ষ দেখা গিয়াছে যে ম্যালেরিয়া জ্বরের পরাঙ্গপুষ্ট জীবাণুগণ উপবাসে নষ্ট হয়, বিশ্রামেরও জীবাণু নষ্ট করিবার ক্ষমতা আছে। সুতরাং জ্বরে উপবাস ও বিশ্রাম একান্ত প্রয়োজনীয়।" উক্ত শ্রাবণ মাসের "স্বাস্থ্য-সমাচারের" অন্য স্থানে "ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা" প্রকরণে আপনি পুনরায় লিখিয়াছেন, যে "জ্বরে আমাদের দেশে লঙ্ঘনের প্রথা আছে। উপবাস করিলে ম্যালেরিয়া বীজাণু নিস্তেজ হইয়া পড়ে এবং শ্বেত কণিকাগুলি শীঘ্রই তাহাদিগকে বিনাশ করে। এইরূপে বিনা ঔষধে কেবল উপবাস দ্বারা সাধারণ ম্যালেরিয়া আরোগ্য হয়।"

দুই মুনির দুই মত। এই মত বৈষম্যে পড়িয়া আমরা কিংকর্ত্তব্যবিমূঢ় হইয়াছি। আশাকরি, মহাশয়

অনুগ্রহ পূর্ব্বক পরস্পর বিরোধী এই মতদ্বয়ের সমাধান করিয়া আমাদের সংশয় অপনোদন করিবেন।

শ্রীমনোমোহন চক্রবর্ত্তী।
গ্রাম গঞ্জেরকুঠি, পোঃ নাওডাঙ্গা, রঙ্গপুর।

উত্তর—

স্বাস্থ্যসমাচারের ম্যালেরিয়া-সংখ্যাতে তরুণ ম্যালেরিয়া জ্বর সম্বন্ধে আলোচনা করা হইয়াছে এবং এই জ্বরেই লঙ্ঘনের ব্যবস্থা দেওয়া হইয়াছে। পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বরে লঙ্ঘনের কোন ব্যবস্থা করা হয় নাই। জ্বরের প্রথমাবস্থাতে লঙ্ঘন যে আবশ্যক সে সম্বন্ধে বোধ হয় কোনরূপ বিভিন্ন মত নাই। গণনাথ বাবু সম্ভবতঃ ম্যালেরিয়া জ্বরের পুনরাক্রমণ ও পুরাতন ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে আহার ব্যবস্থা দিয়াছেন। তিনি তরুণ জ্বর স্পষ্ট কিছু লেখেন নাই।

---

(১১)

প্রশ্ন—

১। আজকাল ন্যূনাধিক শতকরা ৩০ জন শিক্ষিতের (বিশেষতঃ শিক্ষার্থীর) Short Sight বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। ইহার মানে কি? কেহ কেহ অনুমান করিয়া থাকেন, কেরোসিন লাইটে পাঠাভ্যাস করাই ইহার অন্যতম কারণ।

শ্রীশিবচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়,
বাকরগঞ্জ, বাঁকিপুর।

উত্তর—

১। পাঠ অভ্যাসের সময় দৃষ্টির ব্যাপ্তি খুব নিকট থাকে এবং আসনের দোষে মস্তক গ্রীবার উপর ঝুকিয়া পড়ে এবং রক্তবহাশিরার উপর অধিক চাপ পড়িয়া থাকে। ইহার দ্বারা চক্ষু গোলাকার মধ্যস্থিত রেটিনার আকার লম্বা হইয়া পড়ে ও Myopia বা Short Sight উদ্ভুত হয়। এই জন্য শিক্ষিতদের মধ্যে এত অধিক Short Sight দেখা যায়।

(১২)

প্রশ্ন—

১। প্রথমবর্ষের 'স্বাস্থ্য-সমাচারের' ৩৮ পৃষ্ঠায় লি… আছে, '৫ বৎসরের বালক হইতে ৬০ বৎসরের বৃ… পর্য্যন্ত ব্যায়াম দ্বারা শরীরের উৎকর্ষ সাধন করিতে পারেন।' ইহাতে কি বুঝিতে হইবে যে ষাট অপেক্ষা বেশীবয়স্ক লোকের পক্ষে ব্যায়ামের দরকার নাই।

২। কত বয়স হইতে দীর্ঘনিশ্বাস ব্যায়াম প্রক্রিয়া অভ্যাস করা উচিত। বৃদ্ধবয়স্ক ব্যক্তিদিগের পক্ষে ইহা উপকারী কি না?

৩। পাকাঘরে দেওয়ালের অতি সন্নিকটে শয়ন করা স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকর কি না?

৪। কূপজল পানে ও ব্যবহারে গোদ, গলগণ্ড ইত্যাদি রোগ হইয়া থাকে বলিয়া প্রবাদ আছে অথচ আমরা দেখিতে পাই গভর্ণমেণ্ট উত্তম পানীয় জল যোগানের নিমিত্ত গ্রামসমূহে কূপ খনন করাইয়া দেন; উক্ত প্রবাদটী কতদূর সত্য জানিতে চাই।

শ্রীবিহারী লাল ধর,
উরারী, ঢাকা।

উত্তর—

১। ষাট বৎসরের অধিক বয়স্ক লোকের ব্যায়াম আবশ্যক নহে, এরূপ বুঝিবার কোনই কা… নাই। স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য লোকে অতি বৃদ্ধ ব… পর্য্যন্ত উপযুক্ত ব্যায়াম করিতে পারেন।

২। বাল্যকাল হইতেই ফুসফুসের ব্যায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। বৃদ্ধবয়স্ক ব্যক্তিগণের পক্ষেও ইহা উপকারী।

৩। ঘর ভাল ও শুষ্ক হইলে দেওয়ালের সন্নিকটে শয়ন করায় কোনই হানি নাই। দেওয়াল নোনা ধরা বা ভিজা হইলেই স্বাস্থ্য হানি হইবার সম্ভাবনা।

৪। কূপজল পানে অনেক সময় গোদ, গলগণ্ড প্রভৃতি রোগ জন্মিয়া থাকে, ইহা সত্য। কূপজলে Mica (অভ্র) ও অন্যান্য দ্রব্য থাকাই এই সব রোগের কারণ।

(১৩)

প্রশ্ন—

১। অনেক মেছ, বোর্ডিং ইত্যাদিতে পরীক্ষার পূর্ব্বে শেষ রাত্রিতে উঠিয়া পড়িবার প্রথা আছে। জিজ্ঞাসা করিলে বলে যে শেষ রাত্রিতে পড়িলে পড়া বেশ মনে থাকে। এই সম্বন্ধে কোনও সত্য নিহিত আছে কিনা এবং শেষ রাত্রিতে পড়িতে হইলে কি কি উপায় অবলম্বন করা উচিত যাহাতে স্বাস্থ্য ভঙ্গ না হয়?

২। সাধারণতঃ দেখা যায় যে ভাত খাওয়ার পরেই ঘুম পায় কিন্তু রুটি খাইলে ততটা হয় না। ইহার কারণ কি?

৩। আজকাল Studentদের মধ্যে দেখা যায় যে অনেকেই ২।৩ দিন পরেই shave করেন। ইহাতে কোন অনিষ্ট হয় কি?

শ্রীহীরালাল চক্রবর্ত্তী,
পোঃ রমনা, ঢাকা।

উত্তর—

১। চারিদিক নিস্তব্ধ, মস্তিষ্ক শীতল থাকে এবং পড়ার কোনরূপ ব্যাঘাত হয় না বলিয়াই শেষ রাত্রে উঠিয়া, পড়িলে তাহা বেশ মনে থাকে। শেষ রাত্রে উঠিয়া পড়িতে হইলে, অল্প রাত্রেই ঘুমাইতে যাওয়া উচিত। রাত্রি ৯ টার সময় শুইয়া শেষ রাত্রে ৪ টার সময় উঠিয়া পড়িলে স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি হয় না।

২। ভাত বা রুটি খাওয়ার পর ঘুম পাওয়া বা না পাওয়া অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। ইহার কোন কারণ নাই।

৩। ২।৩ দিন পরে Shave করাতে কোন অনিষ্ট হয় না।

(১৪)

প্রশ্ন—

১। কসরত (Exercise) দিনের মধ্যে কবার করা উচিত ও কোন কোন সময়ে করা উচিত।

২। কত বয়স হইতে Exercise করা উচিত ও কোন ঋতুতে ইহা আরম্ভ করা উচিত।

৩। খাইয়া Exercise করিলে কি কোনও হানি হয়?

৪। অনেকেই বলিয়া থাকেন যে প্রত্যহ একটু একটু টক্ খাওয়া উচিত। ইহাতে কি কোনও বিশেষ উপকার হয়।

শ্রীসুধীর কুমার দত্ত,
আনারকালি, লাহোর।

উত্তর—

১। অভ্যাস অনুযায়ী দিনে একবার বা দুইবার Exercise করা যাইতে পারে। প্রাতঃ ও সন্ধ্যাই ব্যায়ামের উপযুক্ত সময়।

২। অতি বাল্যকাল (৪।৫ বৎসর বয়স) হইতেই এবং সকল ঋতুতেই Exercise আরম্ভ করা যাইতে পারে।

৩। খাইয়া Exercise করিলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে।

৪। আহারের সহিত একটু টক্ খাওয়ায় বিশেষ উপকার হয়। ইহা সেবনে লালা নিঃসরণ বৃদ্ধি পায়, আন্ত্রিক নিঃসরণ উত্তেজিত হয়, পিত্ত নির্গমন বৃদ্ধি পায় এবং যে সকল গ্রন্থির রস ক্ষারগুণ বিশিষ্ট তাহাদের ক্রিয়াও উত্তেজিত হইয়া থাকে। এই সকলের দ্বারা পরিপাক ক্রিয়া সুসম্পন্ন হয়।

বিবিধ সংগ্রহ।

দুধ ও বাঙ্গালী ঃ—কৃষি বিভাগের ডিরেক্টার রিপোর্টে লিখিয়াছেন যে, প্রতি বাঙ্গালী বৎসরে গড়ে অর্দ্ধ হইতে একমন দুধ পান করিয়া থাকে।

মদে মৃত্যু ঃ—অল্পদিন হইল বীরভূম জেলার ভেজিনাগ্রামে ভাটির পচা মদ পান করিয়া ২০ জন লোকের মৃত্যু হইয়াছে।

পার্লামেণ্টে মদ ঃ—ইংলণ্ডের পার্লামেণ্টে দিন রাত সকল সময়েই মদ বিক্রয় হয়। কোন শুঁড়ির দোকানেও এত সুবিধা নাই।

লবণের গুণ ঃ—লবণের কারখানার লোকেরা কখনও কলেরা, স্কার্লেট জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা কিংবা সর্দ্দি কাসি ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয় না।

বলবান্ বাঙ্গালী ঃ—সর্দ্দার শ্রীযুক্ত তারাচরণ মুখোপাধ্যায় মহাশয় ঢোলপুর মহারাজের প্রাইভেট সেক্রেটারী। তাঁহার শরীরে অমিত বল। অল্পদিন হইল তিনি সিমলা শৈলে প্রসিদ্ধ কুস্তীগীর মেজার হরদয়েৎ সিংহকে পরাস্ত করিয়া পাতিয়ালা মহারাজের নিকট হইতে ১০০০৲ টাকা পুরস্কার পাইয়াছেন।

জার্ম্মনীতে দুধ পরীক্ষা ঃ—জার্ম্মানীতে এক… সামান্য উপায়ে দুধ খাঁটি কি না তাহা পরীক্ষা করা হয়… একটি পালিশ করা শেলাইয়ের ছুঁচ সোজাভাবে দু… ডুবাইয়া, তৎক্ষণাৎ তুলিয়া লওয়া হয়, যদি দু… খাঁটি হয় তাহা হইলে ছুঁচের গায়ে কিছু লাগিয়া থা… কিন্তু দুধে অতি সামান্য মাত্র জল মিশান থাকি… ছুঁচের গা একবারে পরিষ্কার দেখায়।

বিশেষজ্ঞের উক্তি ঃ—বংশপরম্পরাগত গুণ স… অভিজ্ঞ ব্যক্তিরা বলেন যে, অল্পবয়স্ক পিতা মা… সন্তানগণ পরিণত বয়স্ক পিতামাতার সন্তানগ… ন্যায় কখনই সম্পূর্ণ দৈহিক ও মানসিক উন্নতি … করে না। বৃদ্ধ লোকের সন্তানগণ সাধারণতঃ দু… গম্ভীর এবং বৃদ্ধ ভাবাপন্ন হইয়া থাকে। শিশুজনোচি… ক্রীড়ায় তাহাদের বিরাগ দেখা যায়।

হংস ও মশক ঃ—আধুনিক পরীক্ষায় প্রমাণি… হইয়াছে যে, প্রাণিগণের মধ্যে হংসই মশকের বি… শত্রু। জলা ভূমিতে ও যেখানে জল নিকা… সুব্যবস্থা নাই বা সুব্যবস্থা হওয়া বিশেষ ব্যয়সা… সেখানে মশক ও ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্য বিশে… গণ হংস রাখিতে উপদেশ দেন।

হংস, খানা বা ডোবার জলস্থিত, মশকের ডি… বা শাবক অতি শীঘ্রই খাইয়া ফেলে।

বেলগেছিয়া মেডিক্যাল কলেজ ঃ—অল্পদিন …ন বিশ্ববিদ্যালয়ের সিনেট সভায়, বেলগাছিয়া …ডিক্যাল স্কুলকে কলেজে পরিণত করিবার নিমিত্ত …স্তাব উত্থাপিত হইয়াছিল কিন্তু তাহার মীমাংসা হয় …াই। আগামী জানুয়ারি মাসে এ বিষয়ের পুনরালোচনা হইবে। ইতিমধ্যে স্কুলের কর্ত্তৃপক্ষগণ কলিকাতা কর্পোরেসনের নিকট বার্ষিক ৩০ হাজার ও বিশ্ববিদ্যালয়ের নিকট ১০ হাজার টাকা সাহায্যের প্রার্থনা করিবেন।

চিকিৎসায় উন্নতি ঃ—সঞ্জীবনীতে প্রকাশ—…ন্সের কোন সৈন্যের পৃষ্ঠদেশে গোলাবিদ্ধ হওয়াতে তাহার মেরুদণ্ডের কিয়দংশ ভাঙ্গিয়া যায়। সৈন্যের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অবশ ও বাকরুদ্ধ হয়। ডাক্তার গেয়ট সর্ব্বপ্রথমে তাহার মেরুদণ্ড হইতে গোলার ভগ্নাংশ বাহির করিয়া, কৃত্রিম অস্থি ভগ্ন স্থানে বসাইয়া দেন। তাহার মধ্যদিয়া মজ্জার কার্য্য চলিতে থাকে। কিয়দ্দিন পরে সৈন্য সুস্থ হইয়াছে। শুনা যায় ইতিপূর্ব্বে ভগ্ন মেরুদণ্ড কেহ কখনও ভাল করিতে পারে নাই।

দেশপূজ্য দাদাভাই নৌরজীর স্বাস্থ্যনীতিঃ—মহাত্মা দাদাভাই নৌরজীর গত জন্মদিন উৎসব উপলক্ষে বোম্বাই সহরের কোন সংবাদ পত্রের সম্পাদক তাঁহাকে অভিনন্দন করিতে গিয়াছিলেন। বয়স ৮৬ বৎসরের অধিক হইলেও তাঁহার হৃষ্টপুষ্ট সবল দেহ ও প্রসন্ন বদন দেখিয়া সম্পাদক মহাশয় জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন যে, আপনি কিরূপে এরূপ স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে সক্ষম হইয়াছেন। মহাত্মা নৌরজী উত্তরে বলিয়াছেন যে, আমি—

(১) আজ পর্য্যন্ত একদিনও কোন নেশার জিনিষ ব্যবহার করি নাই।

(২) মাংস কখনও স্পর্শ পর্য্যন্ত করি নাই।

(৩) কখনও তামাক আঘ্রাণ, সেবন বা ধূমপান করি নাই।

(৪) কখনও অধিক লঙ্কা বা অপর মশলা ব্যবহার করি না।

(৫) কখনও তমোগুণের কার্য্য অর্থাৎ ক্রোধভরে গালাগালী বা মারপিট করি না।

(৬) কখনও বাসী খাদ্য আহার করি না।

(৭) পরিশ্রমের সহিত নিজের ও অপরের কার্য্য সম্পাদন করি।

(৮) প্রতিদিন নিয়মিতরূপে নানারূপ কার্য্য করিয়া থাকি।

নিখিল ভারতবর্ষীয় বৈদ্য সম্মিলন ঃ—আগামী ১৮ই ১৯ শে ও ২০ শে ডিসেম্বর দিবসত্রয় মান্দ্রাজ সহরে বৈদ্য সম্মিলনের সপ্তম বার্ষিক অধিবেশন হইবে। কলিকাতার প্রসিদ্ধ কবিরাজ শ্রীযুক্ত যামিনী ভূষণ রায় কবিরত্ন, এম, এ, এম, বি মহোদয় সভাপতি মনোনীত হইয়াছেন।

আলুর উপকারিতা ঃ—আলু অতি প্রয়োজনীয় সামগ্রী। আলু শালিজাতীয় খাদ্য। আলুর শ্বেতসার চাউল, গম প্রভৃতির শ্বেতসার অপেক্ষা অতি সহজে পরিপাক করা যায়। আলুতে যে পরিমাণ লবণজাতীয় উপাদান বিদ্যমান আছে সেই পরিমাণ অতি কম খাদ্য দ্রব্যেই পাওয়া যায়। বিশেষতঃ পোটাসিয়মের আধিক্যই দেখা যায়। মাংস, ডাল প্রভৃতি আমিষ জাতীয় খাদ্যের পরিপাক হইতে শরীরে এসিড্ উৎপন্ন হয় এবং এই সকল হইতে শরীর বার্দ্ধক্য ও জরাগ্রস্ত হয় ও আরটিরিও স্কেলেরোসিস্ (Arteriosclerosis ; এই রোগ বার্দ্ধক্যের পরিচায়ক, ইহাতে ধমনীর আবরণ স্থূল হইয়া যায় ও সেই হেতু রক্তের চাপ বা Blood

pressure অধিক হয়) রোগ জন্মে। আলুর মধ্যে যে সকল ক্ষারগুণযুক্ত লবণ জাতীয় পদার্থ আছে সেইগুলি এই এসিড্ বা অম্ল পদার্থ গুলিকে নষ্ট করিয়া ফেলে। কিন্তু আলুর খোসার নিম্নেই এই সকল লবণজাতীয় পদার্থ বেশী পরিমাণ থাকে; অতএব খোলা সমেত আলু রন্ধন করিলে আলু ভক্ষণের উপকারিতার হ্রাস হয় না। পরন্তু আলুতে আমিষ উপাদান কম বলিয়া আলু শরীরের সকল ক্ষতি পূরণ করিতে পারে না।

বিলাতে ভারতীয় সৈন্যগণের হাঁসপাতাল ঃ— ইংলণ্ডের ব্রাইটন নামক স্থানে ভারতীয় আহত সৈনিকগণের জন্য এক বিস্তৃত হাঁসপাতাল প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। এখানে প্রায় ৪৫০০ হাজার রোগীর উপযোগী স্থান সংকুলান করা হইয়াছে। ব্রাইটনে পাহাড়ের উপর একটী মনোরম স্থানে প্রায় ৪৫ বিঘা পরিমাণ ভূমির উপর এই হাঁসপাতাল স্থাপিত। এখানে হিন্দু মুসলমান সৈন্যগণের স্ব স্ব ধর্ম্মবিশ্বাস অনুযায়ী আহার ও বসবাসের বন্দোবস্ত করা হইয়াছে। কোন সৈনিকের মৃত্যু হইলে এখানকার রীতি অনুসারে হিন্দুগণকে দাহ করা হয় ও মুসলমানগণকে কবর দেওয়া হয়। মুসলমানগণকে কবর দিবার সময় একজন মৌলবী উপস্থিত থাকেন।

প্রাচ্যদেশীয় চিকিৎসাশাস্ত্র ঃ—ইণ্ডিয়ান মেডিকেল সার্ভিসের ডিরেক্টার জেনারেল মাননীয় সার পার্ডি লুকিস্ ইন্দোরের কিং এডোয়ার্ড মেডিকেল স্কুলের ল্যাবরেটারি ও পাঠাগারের দ্বার উদ্ঘাটন উপলক্ষে বলিয়াছেন—

আমি আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসাশাস্ত্র ও উনানী মতে কিছু বলিতে চাই; আপনারা ভাবিবেন না যে, সমস্ত সত্যজ্ঞান, চিকিৎসা সম্বন্ধে সকল ফলপ্রদ ঔষধ কেবল এলোপ্যাথির গণ্ডিতে বদ্ধ রহিয়াছে। এই ভারতে দীর্ঘকাল বাস করিয়া, এ দেশ ও জাতির সহিত ঘনিষ্টভাবে মিশিয়া আমি বেশ বুঝিয়াছি, বৈদ্যগণ ও হাকিমগণের চিকিৎসা অত্যন্ত কল্যানপ্রদ। আপনাদের পূর্ব্বপুরুষগণ বহুযুগ পূর্ব্বে সরল সাধনায় যে অমূল্য জ্ঞানরত্ন সমূহ লাভ করিয়াছিলেন, বর্ত্তমান সময়ে আমাদের দেশের বৈজ্ঞানিকেরা আবার তাহাদিগকেই নব আবিষ্কার করিতেছেন। গত কয়েক বৎসর কলোরিনেসন্ বা দেহকে লবণশূন্য করিবার ফলাফল লইয়া চিকিৎসা জগতে অনেক কথাবার্ত্তা হইতেছে। ভিডেল (Vidal) বা জ্যাভেল (Javal) দেখাইতেছেন যে লবণশূন্য খাদ্য খাইয়া ড্রাপ্সি আরোগ্য হয়। ভদ্রমহোদয়গণ, শত শত বৎসর পূর্ব্বে প্রাচ্যের জ্ঞানীরা এ সত্য অবগত ছিলেন। ভারতের যে কোন কবিরাজ বা হাকিম জানেন যে দেহকে লবণহীন করাই ড্রপসির চিকিৎসা।

স্বাস্থ্যসমাচার

“শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্”

চতুর্থ বর্ষ। } পৌষ ১৩২২ সাল { নবম সংখ্যা।

ধনুষ্টঙ্কার বীজাণুর আত্মপরিচয়।

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত—

আমরা ধনুষ্টঙ্কার বীজাণু। আমাদের আকার দেখিতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সরল রেখার ন্যায়; তবে উভয় প্রান্ত গোল। এজন্য রঙ্গপ্রিয় মানুষেরা জয়ঢাক বাজাইবার কাঠির সহিত আমাদের অবয়বের তুলনা করিয়া থাকে। নিকোলিয়ার্ নামক জনৈক ব্যক্তি সর্ব্বপ্রথমে আমাদিগকে নয়ন গোচর করে। আমরা অনেককাল হইতেই এই ভারতে বাস করিতেছি। সুতরাং এখন আমাদের নষ্টকোষ্ঠী উদ্ধার করা তোমাদের পক্ষে সহজ সাধ্য নহে। তবে চরক ঋষির আমলেও এদেশে আমাদের আধিপত্য যে বিলক্ষণ ছিল, একথা সত্য।

“পীড়য়ন্ হৃদয়ং গত্বা শিরঃশঙ্খৌচ পীড়য়ন্।
ধনুর্ব্বন্নময়েদ্গাত্রাণ্যাক্ষিপেন্মোহয়েত্তদা।”

চরকের এই সকল কথায় তোমরা বেশ বুঝিতে পার যে, সে যুগেতেও আমাদের সংহারিণী শক্তি কত প্রবল ছিল। এখন আমরা বুড়া হইয়াছি, মনে করিও না। আজও আমাদের শক্তি ঠিক পূর্ব্বের ন্যায়ই অক্ষুন্ন আছে।

আমরা অণুদেহী বটে; তবে কোন গতিকে একবার মনুষ্যদেহে প্রবিষ্ট হইতে পারিলেই তোমাদের দেহ-যষ্টি খানিকে দুর্দ্দমনীয়রূপে আকুঞ্চিত করিয়া ধনুর্ব্বৎ বক্রাকৃতি করিয়া ফেলি। আমরা মানব দেহকে কখন সম্মুখ দিকে (Emprosthotonos), কখন পশ্চাৎদিকে (Opisthotonos) এবং কখন বা পার্শ্বদিকে (Pleurothotonos) বাঁকাইতে পারি। আবার কখন কখন নর-দেহটি যষ্টিবৎ কঠিন করিয়াও রাখি। আমাদের “চালচলন” অনেকটা বড় মানুষের মত। আমরা অধিকাংশ সময়ই বড় বড় সহরে বাস করি। সহরের ধূলিমণ্ডিত রাজপথগুলিই আমাদের বিহার স্থান। তবে প্রসূতি ও নবজাত শিশুকে আমরা দেখিতে চিরদিনই ভালবাসি। এজন্য সময় সময় পল্লীগ্রামে গিয়া সূতিকাগারস্থ—ওরফে যমাগারস্থ—শিশু ও তাহার মাতার সংবাদ লইয়া আসি। তোমরা যেমন “পাড়াগেঁয়ে” নাম ঘুচাইবার জন্য পল্লীভীটা পরিত্যাগ করিয়া সহরে অর্দ্ধাশনে থাকিয়াও সুখানুভব কর, আমাদের অবস্থাও সেইরূপ। পাছে “পাড়াগেঁয়ে” রোগ

বলিয়া লোকে ঘৃণা করে, এই ভয়ে আমরা প্রায়ই পল্লী-গ্রামে থাকি না। সহরের রাজপথে মনুষ্য ও মনুষ্যেতর প্রাণীরা অনবরত আমাদের পদাঘাত করিয়া চলিয়া যাইতেছে, তাহাতে আমরা কিছুমাত্র দুঃখিত হই না। অধিক কথা কি বলিব, তথায় মেথরের সম্মার্জ্জনীর আঘাতে আমাদের বংশধরগণের মধ্যে অনেকেই নিত্য ভবলীলা সাঙ্গ করিতেছে, তাহাতেও আমরা ভ্রূক্ষেপ করি না;—সহর বাসেই আমাদের সুখ। দ্বিতীয় কথা, সহরে বাস না করিলে আমাদের ব্যবসায়ও ভাল চলে না। এই দেখ না কেন, এক কলিকাতা সহর হইতে আমরা প্রতি সপ্তাহে গড়ে ২০ জনেরও অধিক লোক শমন সদনে রপ্তানি করিয়া থাকি। পল্লীগ্রামে এরূপ আসামী সংগ্রহ করা কি সম্ভব হইতে পারে? বিশেষতঃ তথাকার সকল লোকই নিয়ত ম্যালেরিয়ার সেবা করিয়া থাকে। ঐ সকল আসামী ধরিয়া কি শেষে একটা গৃহবিচ্ছেদ ঘটাইব?

আমরা যে জলে বাস করি না, এমত নহে। দুর্য্যোধন যেমন দ্বৈপায়নহ্রদে লুক্কায়িত ছিলেন, আমরা সেইরূপ হ্রদে না হউক, ছোট ছোট খানা ডোবায় সময় সময় লুকাইয়া থাকি। এ কারণ দুষ্ট মানুষ কবিরা আমাদের এবং আমাদের অন্যান্য জলবাসিবন্ধুগণকে লক্ষ্য করিয়া কতই কবিতা রচনা করে। তাহাদের একটি কবিতা শুনিবে?

"Ye race, still less than these with which.
the stagnant water teems.
To which one drop, however small
A boundless ocean seems :"

এখন তোমরাই বিচার করিয়া বল দেখি, এরূপ কবিতা লেখা কি সঙ্গত হইয়াছে?

আহত, বিক্ষত ও অস্ত্রবিদ্ধ লোকের প্রতি আমাদের কৃপা দৃষ্টি অধিক। এ কারণ আমরা মধ্যে মধ্যে রণস্থল পরিদর্শন করিতে বাহির হই। গত আমেরিকার যুদ্ধে আমরা ৩৬৩ জন আহতসৈন্যের দেহে প্রবিষ্ট হইয়াছিলাম। আমরা কি ভাবে মানবদেহে অনুপ্রবিষ্ট হই, তাহা বোধ হয় তোমরা জান না। শরীরের কোন স্থান কাটিয়া যাইলে, উহার মধ্য দিয়া দেহাভ্যন্তরে চলিয়া যাই। এমন কি, কোন স্থানের ত্বক্ অল্প উঠিয়া যাইলেও আমরা তন্মধ্য দিয়া অনায়াসে যাতায়াত করিতে পারি। পূর্ব্বে তোমরা মনে করিতে আমরা দেহ প্রবিষ্ট না হইলেও কোন কোন ক্ষেত্রে (Idiopathic) রোগ প্রকাশ পায়; কিন্তু সে ধারণা ভ্রমাত্মক, শরীরের যে কোন দ্বার দিয়া আমরা দেহমধ্যে না যাইলে কখনই মানুষের টঙ্কার হয় না। অনেক সময় আমরা এত সূক্ষ্ম ছিদ্র দিয়া দেহাভ্যন্তরে উপস্থিত হই, যে তোমরা তাহার বিন্দু বিসর্গও জানিতে পার না। একটি রোগীর কথা বলিতেছি, শুন। ঐ রোগীর শরীরে ক্ষতাদি কিছুই ছিল না। কিন্তু তাহার প্রাণবায়ু বহির্গত হইবার অত্যল্প কাল পূর্ব্বে তাহার চিকিৎসক দেখিল যে রোগীর বৃদ্ধাঙ্গুলের অগ্রভাগে একটি কৃষ্ণবর্ণ চিহ্ন রহিয়াছে। আমরা তখনই মনে মনে হাসিতে লাগিলাম। কারণ ঐ চিহ্নিত স্থান দিয়াই আমরা রোগীর দেহে প্রবেশ করিয়াছিলাম। ঐ স্থানে কয়েক দিন পূর্ব্বে একটি কণ্টক বিদ্ধ হইয়াছিল। রোগী ঐ কথা তাহার চিকিৎসককে বলা আবশ্যক বলিয়াই মনে করে নাই। সম্প্রতি তোমাদের ডাক্তারেরা কার্ব্বলিক্ অয়েল ও তদ্বৎ আরও কতকগুলি জীবাণু নাশক ভেষজ আবিষ্কৃত করিয়া আমাদের বড়ই সায়ের বিলক্ষণ ক্ষতি করিয়াছে। ঐ সকল পদার্থ দ্বারা ক্ষতস্থান আবৃত করিয়া রাখিলে—আমাদের প্রবেশদ্বার অর্গলবদ্ধ করিলে—আমরা আর কিছুই করিতে পারি না। কিন্তু সৌভাগ্যের বিষয় অধিকাংশ লোকই সে সম্বন্ধে উদাসীন। শরীরের কোন স্থানে ক্ষত হইলে তাহারা হয়ত ঐ ক্ষত স্থানটি অপরিষ্কৃত জলে ধৌত করিয়া বসে, ক্ষত অনাবৃত রাখিয়াই ইতস্ততঃ গমনাগমন করে। কেহ কেহ এমন 'বুদ্ধিমান্' যে কোন স্থান একটু কাটিয়া যাইলে রক্তরুদ্ধ করিবার জন্য রাস্তার মাটি লইয়া সে স্থানে সংযুক্ত করে। আমরা বিনা চেষ্টায় সেই মাটি

সঙ্গেই দেহাভ্যন্তরে চলিয়া যাইতে পারি। ঐ সকল ব্যক্তির কর্ণে অঙ্গুলি প্রবিষ্ট করাইয়া বুঝাইয়া দিলেও তাহারা ইহার কুফল বুঝিতে চাহে না। অধিক গণ্ডগোল করিলে তাহাদের স্নিগ্ধ মস্তিষ্ক অমনি উত্তপ্ত হইয়া উঠে। তাহারা তৎক্ষণাৎ বলিয়া বসে—"তোমরা কি হনুমান-বিভীষণের ন্যায় মনুষ্যগুলিকে অমর করিবে।" বলিহারি বুদ্ধি! এমন বুদ্ধি না হইলে কি "ডারুইনের থিওরির" মর্য্যাদা রক্ষা হয়।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে সূতিকাগারে প্রবেশ করিয়া আমরা প্রসূতি ও ক্ষুদ্র শিশুর সংবাদ লইয়া থাকি। যে সকল ক্ষেত্রে তোমরা শুনিতে পাও যে সন্ধ্যার প্রাক্কালে সুস্থ শিশু জন্মগ্রহণ করিল আর পর দিন প্রাতেই শিশুর চোয়াল ধরিয়া গেল—সে আর স্তন্য পান করিতে পারিতেছে না—সে সকল স্থানে নিশ্চয় জানিও যে শিশুর দেহে আমরা প্রবেশ করিয়াছি। আমরা মানব দেহে প্রবিষ্ট হইয়াই সর্ব্বাগ্রে তাহার নিম্ন হনুস্থির মাংসপেশীগুলি আড়ষ্ট (Lock-jaw) করিয়া ফেলি। তোমরা অনেক সময় রামের দোষ শ্যামের স্কন্ধে চাপাইয়া বসিয়া থাক। আমরা শিশুর দেহে উপস্থিত হইয়া তাহার চোয়াল বদ্ধ করিয়া দিলাম, আর তোমরা নিরপরাধি "পাঁচুঠাকুরের" ঘাড়ে দোষ চাপাইয়া বলিতে লাগিলে "ছেলেকে পেঁচোয় পাইয়াছে"। এ তোমাদের কোন্ দেশী বিচার বলিতে পার? প্রসূতির প্রসবদ্বার ও শিশুর নাভিক্ষত দিয়াই আমরা সচরাচর উহাদের দেহমধ্যে উপস্থিত হই। যে চেঁচাড়ির দ্বারা শিশুর নাড়ী কাটা হয়, আমরা অনেক সময় উহাতেই লিপ্ত থাকি। অস্বাস্থ্যকর সূতিকাগৃহে বাস করিলে—আর্দ্র ভূমিতে শয়নোপবেশনে সন্তান ও প্রসবিত্রী উভয়ই আমাদের অনুগ্রহ লাভে, প্রায়ই বঞ্চিত হয়েন না। পল্লীগ্রামে শীতবাত সমাকুল প্রাঙ্গনের এক স্থান শুষ্ক খর্জ্জুর পত্রাচ্ছাদিত করাইয়া যে সূতিকাগার প্রস্তুত হয়, তথায় আমাদের প্রবেশ করিবার পক্ষে কোন বিঘ্ন ঘটে না। আমরা বায়ুর স্কন্ধে চড়িয়া ধূলিকণার সহিত ঐ স্থানে উপনীত হইতে পারি। অথবা মসিকৃষ্ণ বস্ত্রাদি সহায়েও তন্মধ্যে চলিয়া যাইতে পারি। বাড়ীর মধ্যে যে ঘরটি সর্ব্বাপেক্ষা বড়, যে ঘরের মেঝে বেশ খট্‌খটে এবং যে ঘরে পবন ও রবি সমানভাবে প্রবেশ করিতে পারে, সে ঘর সূতিকাগার রূপে নির্ব্বাচিত হইলে আমাদের তথায় গতিবিধির পক্ষে বড়ই অসুবিধা হয়। তোমাদের মূর্খ মানুষগুলার আচরণ দেখিয়া আমরা সময় সময় অবাক্ হই। তাহারা মুখে বলিয়া বেড়ায়—"শিশু আমাদের বংশধর, শিশুকে আমরা প্রাণতুল্য ভাল বাসি" কিন্তু কৈ, সে কথাত আমাদের একেবারেই বিশ্বাস হয় না। শীতের রাত্রিতে এক বিন্দু ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ে তাহারা রাশি রাশি উষ্ণবস্ত্র পরিধান করিয়া ঘরের মধ্যে বসিয়া থাকে, আর নবনীত কোমল শিশুকে অবাধে বাহিরে আর্দ্র মৃত্তিকার উপরে এক খানি সহস্রগ্রন্থি মলিন কন্থা পাতিয়া ফেলিয়া রাখে। হায়! হায়! ইহা অপেক্ষা নৃশংসতা আর কি হইতে পারে।

কথায় কথায় অনেক বিষয় বলা হইল। কিন্তু ঐ যে টিজোনি ও কেটলি নামক দুই জন লোক আহার নিদ্রা ত্যাগ করিয়া আমাদের পাছু লাগিয়াছে, সে কথাটি একেবারেই বলি নাই। ঐ দুই ব্যক্তি ধনুষ্টঙ্কারগ্রস্ত জীবের রক্তরস হইতে এক প্রকার ঔষধ (Tetanus anti-toxin) আবিষ্কার করিয়াছে। উহা পিচকারী দ্বারা ত্বক্ নিম্নে প্রযুক্ত হইলে আমাদের বল বিক্রম নাকি সমস্তই ব্যর্থ হইবে। এই চিকিৎসা এখনও পরীক্ষাধীন। ইহা সফল হইলে দেখিতেছি আমরা অনাহারেই মারা পড়িব।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

সংক্রামক রোগ তাহার প্রতিষেধ ও চিকিৎসা।

পূর্ব্ব অধ্যায় সমূহে সংক্রামক রোগ সম্বন্ধে সাধারণ ভাবে আলোচনা হইয়াছে। এই অধ্যায় হইতে প্রত্যেক রোগ বিশেষ বিশেষ ভাবে আলোচিত হইবে। কি প্রকারে রোগ মনুষ্যসমাজে ও গৃহস্থ মধ্যে সংক্রামিত হয় তাহা বিস্তারিত আলোচনা করা হইবে। রোগপ্রতিষেধ প্রণালী যাহাতে সকলে অনায়াসে পালন করিতে পারে এরূপ ভাবে বিবৃত হইবে। পরিশেষে, রোগ হইলে কিরূপে গৃহস্থ চিকিৎসক অভাবে রোগীর পরিচর্য্যা ও চিকিৎসা করিবে এবং চিকিৎসক আসিলে সুচিকিৎসার জন্য বা কি কি বিষয় বিশেষ ভাবে তাহাকে জানাইবে তাহাও জানিতে পারিবে।

কলেরা।

যে সকল ভয়ানক ব্যাধির দ্বারা অতি অল্প সময়ের মধ্যেই রোগীর মৃত্যু ঘটে, যে সকল ব্যাধি গৃহস্থ ও পল্লীর মধ্যে সংক্রামিত হইয়া বহু লোকের জীবন ধ্বংসকারী হয় এবং যে সকল ব্যাধি সম্পূর্ণরূপে নিবারিত হইতে পারে, কলেরা সেই সকলের মধ্যে একটি অন্যতম ব্যাধি। এই ব্যাধি এদেশের সকল শ্রেণীর লোকেরই বিশেষ ভয়োদ্দীপক। বর্ত্তমানে কলেরা এইরূপে বর্ণিত হয় যে "একটী বিশেষ জাতীয় এবং সংক্রামক ব্যাধি; এক বিশেষ প্রকারের বীজাণু ইহার কারণ; ভারতবর্ষে স্থানে স্থানে এবং সময়ে সময়ে সর্ব্বস্থানে এই রোগ মহামারীরূপে প্রকাশ পায়। এই রোগে অত্যন্ত ভেদ ও বমন হইতে থাকে, অঙ্গপ্রত্যঙ্গে খিল ধরে, নাড়ী ক্ষীণ হয়, প্রস্রাব বন্ধ হইয়া যায় এবং নানা উপসর্গের সৃষ্টি হওয়ায় রোগীর মৃত্যু ঘটে।"

কলেরার ইতিহাস—আয়ুর্ব্বেদীয় গ্রন্থে বিসূচিকা রোগের যে সকল বিবরণ লিখিত আছে কলেরার সহিত তাহার পার্থক্য দেখা যায়, সে জন্য পূর্ব্বে ভারতবর্ষে এই ব্যাধি ছিল কিনা সে বিষয়ে সন্দেহ হয়। ১৮১৭ অব্দে বঙ্গে যখন ভীষণ ভাবে এই রোগ প্রকাশ পায় তখন হইতেই কলেরা রোগের ইতিহাস আরম্ভ হয়। ঐ বৎসর আগষ্ট মাসে যশোহরের নিকটবর্ত্তী কোন পল্লীতে কলেরার প্রথম সূত্রপাত হইয়া নিয়ত তিনমাস কাল যাবৎ এতাদৃশ ভীষণ সংহারমূর্ত্তিতে বঙ্গের সর্ব্বত্র বিচরণ করিয়াছিল, যে কলিকাতায় কলেরা ঢাকা, ময়মনসিংহ, যশোহর, চট্টগ্রাম প্রভৃতি বঙ্গদেশের মধ্যে রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণের একস্থান হইতে কোন স্থানই ইহার ধ্বংসজনক আক্রমণ হইতে অব্যাহতি পায় নাই। এমন কি, ভাগলপুর, পুরুলিয়া ও ইউরোপে বিফল হইয়াছে। এরূপ চেষ্টা করিয়াও মুঙ্গের, দানাপুর, বালেশ্বর এবং কটক প্রভৃতি বেহারে ও উড়িষ্যা অঞ্চলও সে বৎসর কলেরার আক্রমণ হইতে রক্ষা পায় নাই। ঐ বৎসর ১৭ই নভেম্বর বুন্দেলখণ্ডস্থ শিবির পর্য্যন্তও আক্রমণ করে এবং তথায় হইতেই এই রোগের প্রতি গভর্ণমেণ্টের সম্পূর্ণ মনোযোগ আকৃষ্ট হয় ও ধারাবাহিকরূপে বিশেষ যত্নের সহিত ইহার আক্রমণ সকল লক্ষ্য করা হইতেছে।

১৮১৭ অব্দ হইতেই যে যে স্থানে কলেরার প্রাদুর্ভাব হইয়াছে সেই সেই স্থানেই এই ব্যাধির বিশেষ গবেষণা করা হইয়াছে। এই দুর্দ্দমনীয় ব্যাধি ভারতবর্ষের নানা প্রদেশে বিস্তৃত হইয়াছে ও বৎসর বৎসর প্রকাশ পাইতেছে কিন্তু কোন স্থান হইতেই একবারে বিদূরিত হইতেছে না। ভারতে কখন কখনও তীর্থের ও ব্যবসায়ের সাধারণ সকল পথে এই রোগের বিস্তৃতি হইয়া পড়ে। সর্ব্বপ্রথমে ঠিক কোন স্থান হইতে ইহা প্রকাশ পায় তাহা নির্দ্ধারণ করা সহজসাধ্য নহে। এই রোগের প্রকোপের বৃদ্ধি ও হ্রাস হয় এবং ইহা পরিব্যাপ্ত হইয়া পড়ে। যদি আমরা কোন বিশেষ প্রদেশে যত্নের সহিত লক্ষ্য করি তাহা হইলে দেখিতে পাইব যে, অনুকূল ঋতুতে এবং উপযোগী স্থান ও উপযোগী ব্যক্তিগণের মধ্যেই কলেরা মহামারীর পুনঃপুনঃ আক্রমণ হয়।

ভারতের সীমার বাহিরের স্থানসমূহে কলেরার প্রত্যেক আক্রমণই ভারতের এক প্রবল ও অতি ভীষণ কলেরা মহামারীর পরেই ঘটিয়া থাকে। কলেরার আক্রমণের বর্ণনা হইতে স্পষ্ট মনে হয় যে মনুষ্যের সংসর্গ ও সহায়তাই ইহার বিস্তৃতির প্রধান কারণ। বহু বৎসর হইতে এই প্রশ্ন জনসাধারণের ও বিশেষজ্ঞগণের মনে উদয় হইয়াছে যে কলেরা শূন্য ও পূর্ণ উভয় স্থানের লোকগণের মধ্যে যাতায়াত করিয়া কলেরা নিবারণ করা যাইতে পারে কি না? ঢাকা, ময়মনসিংহ, যশোহর, চট্টগ্রাম প্রভৃতি বঙ্গদেশের মধ্যে রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণের একস্থান হইতে স্থানান্তরে যাতায়াত একেবারে বন্ধকরার চেষ্টা ভারতে হইতে পায় নাই। এমন কি, ভাগলপুর, পুরুলিয়া ও ইউরোপে বিফল হইয়াছে। এরূপ চেষ্টা করিয়াও রোগীর আগমন বন্ধ করা রোগ বিস্তার নিবারণের এক উপায়। যাত্রীদের মধ্যে কাহারা রোগী বা কাহাদের রোগ হইবার সম্ভাবনা পরীক্ষার দ্বারা তাহা নির্দ্ধারণ করা এবং তাহাদিগকে যাত্রা করিতে না দেওয়া, জাহাজে যাহাদের রোগ হইয়াছে তাহাদিগকে তীরে আসিতে না দেওয়া বা উপযুক্ত হাসপাতালে পাঠাইয়া দেওয়া—এই সকল উপায়ে বহুল পরিমাণে রোগ বিস্তার নিবারিত হইতে পারে।

পৃথিবীতে কতকগুলি স্থান আছে যেখানে কখনও কলেরা হইতে দেখা যায় নাই। বঙ্গোপসাগরের আন্দামান দ্বীপপুঞ্জ, অষ্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যাণ্ড ও প্রশান্ত মহাসাগরের অন্যান্য দ্বীপ সমূহ, উত্তমাশা অন্তরীপ, আফ্রিকার পশ্চিম উপকূল, সেণ্ট হেলেনা, বারমুদাস প্রভৃতি স্থান ইহাদের মধ্যে অন্যতম। সকল দেশেই এরূপ কতগুলি বিশেষ স্থান দেখা যায় যে, পার্শ্ববর্ত্তী স্থান সমূহে রোগের প্রাদুর্ভাব থাকিলেও সে সকল স্থানে কখনও কলেরা হয় না। কলিকাতায় সকল সময়েই কলেরা রোগী পাওয়া যাইলেও, সহরের কতক অংশ পৃথক্ দেশের ন্যায় একবারে রোগশূন্য থাকে। সহরের স্বাস্থ্যোন্নতির দ্বারা যে কলেরা প্রতিরোধ করা যায়, ইহা সেবিষয়ের সর্ব্বোত্তম দৃষ্টান্ত।

কলেরার কারণ—কচ্ সাহেবের আবিষ্কৃত কলেরা বীজাণুই (Koch's Cholera Bacilli) কলেরা রোগের কারণ। এই বীজাণু রোগীর অন্ত্রমধ্যে বৃদ্ধি পাইয়া বিষ (Toxin) উৎপাদন ও অত্যন্ত ভেদ ক্রিয়ার দ্বারা রোগীর মৃত্যু ঘটায়। (১) যে উপায়ে কলেরা বীজাণু শরীর মধ্যে প্রবেশলাভ করে এবং (২) যে অবস্থা শরীরকে বীজাণুর দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার উপযোগী করে, এই দুইটিই কলেরা আক্রমণের কারণ স্বরূপ।

(১) বীজাণু প্রবেশের রীতি—সাধারণতঃ সংক্রামক বলিলে আমরা যাহা বুঝি কলেরা সেরূপ নহে। স্পর্শের দ্বারা কলেরা সংক্রামিত হইতে পারে না। যদিও শুশ্রূষাকারী ও যাহারা রোগীর নিকটে থাকে, অপর লোক অপেক্ষা তাহারাই কলেরা দ্বারা অধিক আক্রান্ত হয়, তথাপি ইহা সহজেই প্রমাণিত হইতে পারে যে হাত ও পাত্রাদির উপযুক্ত পরিচ্ছন্নতার অভাবে মুখদিয়া বীজাণু সংক্রামিত হওয়ার সুবিধা হওয়াই শুশ্রূষাকারীদের অধিক আক্রান্ত হওয়ার কারণ। সকলরূপেই প্রমাণিত হইয়াছে যে, কলেরার সংক্রমণ হইতে হইলে মুখদিয়া বীজাণু উদরস্থ হওয়া আবশ্যক।

রোগের বৃদ্ধির সময়, রোগীর দেহমধ্যে কলেরা বীজাণুর সংখ্যা বিশেষ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। রোগের

সময়, অতি অল্প পরিমাণ রোগবীজাণুদুষ্ট পদার্থ দ্বারাই সহস্র সহস্র লোকে রোগাক্রান্ত হইতে পারে। কলেরা রোগে ভেদ ও বমির সহিত বীজাণুদুষ্ট পদার্থ রোগীর দেহ হইতে বাহিরে আসে।

কলেরার কারণ অনুসন্ধান করা আর কলেরা বীজাণু রোগীর দেহ হইতে পরিত্যক্ত হইবার পর কিরূপে ক্রমে ক্রমে খাদ্যও পানীয় ইত্যাদিতে মিশ্রিত হইয়া অপরের দ্বারা গৃহীত হয়, তাহার অনুসন্ধান করা, প্রায় একই কথা।

কলেরা বীজাণুপূর্ণ পদার্থের আধিক্য থাকিলে ধূলি রূপে তাহা নিশ্বাসের সহিত গৃহীত হইবার সম্ভাবনা, এরূপ মনে হইতে পারে। কিন্তু ইহার কোন প্রমাণ নাই এবং যাহারা কলেরা দূষিত শয্যায় শয়ন করে তাহাদের ব্যতীত অপরের পক্ষে ইহা সম্ভবপরও নহে। কারণ বীজাণুপূর্ণ পদার্থ শুষ্ক হইয়া গেলে কলেরা বীজাণু শীঘ্র মরিয়া যায় এবং নিশ্বাসে গৃহীত হইবার ভয়ও প্রায় অসম্ভব হয়। লোকে কলেরার প্রাদুর্ভাবের সময় কলেরা সংক্রমণের ভয়ে কর্পূরের ঘ্রাণ লইয়া থাকে, কিন্তু এরূপ করার কোনই আবশ্যক নাই।

সাধারণতঃ খাদ্য ও পানীয়ের সহিতই কলেরা বীজাণু মনুষ্য শরীরে প্রবেশলাভ করে।

মক্ষিকা কলেরারোগীর ভেদ ও বমন হইতে বীজাণু সংগ্রহ করিয়া দুগ্ধ ও অন্যান্য খাদ্য দ্রব্যাদিতে সংক্রামিত করে। পরীক্ষার জন্য কলেরার সময় বীজাণুশূন্য দুগ্ধ (Sterilised) পূর্ণ একটি পাত্র কতক্ষণ খুলিয়া রাখিয়া মক্ষিকা যাতায়াতের সুবিধা করিয়া দেওয়াতে, তাহাতে কলেরা বীজাণু পাওয়া গিয়াছিল।

কলেরা বীজাণু দূষিত জলে রন্ধন পাত্রাদি ধৌত করিয়া ব্যবহার করা কলেরা বিস্তৃতির একটি সাধারণ উপায়। সহরে যেখানে পরিস্রুত ও অপরিস্রুত দুই প্রকারের জল সরবরাহের ব্যবস্থা আছে, সেখানে নদীর জল কলেরা বীজাণু দ্বারা দূষিত হওয়ায়, লোকে অপরিষ্কার কলের জলে পাত্রাদি ধৌত করাতে তাহাদের কলেরা হইতে দেখা গিয়াছে। কলিকাতা সহরে পরিস্রুত জলের সরবরাহ গৃহকর্ম্মের পক্ষে যথেষ্ট ... গঙ্গাজল কলেরা বীজাণু দূষিত হওয়াতে, অপরি... কলের জলে ধৌত পাত্রে আহারের জন্য ... কলেরাদ্বারা আক্রান্ত ও মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে ... ঘটনা জানা আছে।

শুশ্রূষাকারী ও যাহারা রোগীর নিকটে ... অপরিচ্ছন্নতার জন্য হস্তস্পৃষ্ট খাদ্য দ্রব্যাদির সহায়ে... দিয়া কলেরা বীজাণু প্রবেশ করায় তাহাদের রো... পত্তি হইতে পারে।

পানীয় জলের সাহায্যই কলেরা বীজাণুর দেহ... প্রবেশের প্রধান ও সাধারণ উপায়। এক্ষণে এই... সকলের দ্বারা সমর্থিত হইয়াছে এবং ইহার বি... ব্যাখ্যারও আবশ্যক করে না। জলের সাহায্যে... কলেরা বিষ চতুর্দ্দিকে কেবল ব্যাপ্ত হয় তাহা ... জলে থাকিতে থাকিতে অনেক সময়, ইহাদের স... বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এ সম্বন্ধে অনেক প্রমাণ ... কিন্তু সূর্য্যকিরণ ও সাধারণ জলবীজাণুদ্বারা ক... বীজাণু শীঘ্রই ধ্বংস পায় বা সংখ্যাবৃদ্ধি করিতে ... হইয়া পড়ে।

কোনস্থানে দীর্ঘকালস্থায়ী কলেরার প্রকোপ থা... বুঝিতে হইবে যে তথাকার জল পুনঃ পুনঃ ... হইতেছে এবং কতকগুলি স্থায়ী অস্বাস্থ্যকর অব... এই রূপ পুনরাক্রমণের কারণ।

সকল সময়ে যে জলের সাহায্যেই একজন ... অপরজনে কলেরা সংক্রামিত হয় এরূপ নহে। যে... হঠাৎ কলেরার আবির্ভাব হওয়ায় একবারে অনে... লোক রোগাক্রান্ত হয়, সেখানে সাধারণতঃ জলাশয় দূ... হওয়াতেই এরূপ ঘটে। কিন্তু কলেরার আবাদ... ভারতবর্ষে, সাধারণতঃ অল্পপরিমিত স্থান লইয়াই ... রার আবির্ভাব, শেষ এবং পুনরাক্রমণ হইয়া থা... কলেরা বীজাণু মলিন ভূমিতে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং ... তখন জলের সহিত ধৌত হইয়া পুষ্করিণী, দীঘিকা... ইত্যাদিতে পতিত হয় ও যাহারা সেই সকল জলা... জল ব্যবহার করে তাহারা রোগাক্রান্ত হইয়া থা...

...াসের দোষ ও জল সম্বন্ধে অসাবধানতাই মনুষ্যের ... রোগাক্রান্ত হইবার প্রধান কারণ।

... মলিন জলপূর্ণ ভূমিই কলেরার স্বাভাবিক বাসভূমি। ...বঙ্গে, যেখানে বৎসরের সকল সময়েই কলেরা ...াগ দেখা যায় সেখানে খাদ্যদ্রব্য ও পানীয়, বিশেষতঃ ...ানীয় জল কত সহজেই যে রোগীর মল দূষিত হইতে ...র তাহা নানারূপে প্রমাণ করা যায়। দক্ষিণ ...রোপের নানা সহরে (Naples, Marseilles প্রভৃতি) ...মাণিত হইয়াছে যে, সরবরাহের জল কোনরূপে ...াণু দূষিত হওয়ায়, লোকের অভ্যাসের দোষে ...লেরা প্রবল আকার ধারণ করে। ইউরোপে ...লেরার প্রকোপের সময় পূর্ব্বেকার ন্যায় ইংলণ্ডের ...খ্য লোক আর মৃত্যুমুখে পতিত হয় না। যে সময় ...ত ইংলণ্ডে নির্দ্দোষ জল সরবরাহের দিকে বিশেষ ...দেওয়া হইয়াছে, সেই সময় হইতেই ইংরাজগণের ...্যে কলেরার সংক্রমণতা একরূপ দুরীভূত হইয়াছে। ...রতবর্ষেও যে সকল সহরে নির্দ্দোষ পরিস্রুত জলের ...স্থা হইয়াছে সেই সকল সহরে কলেরা বিশেষ ...রিমাণে হ্রাস পাইয়াছে। কিন্তু নিকটবর্ত্তী স্থান সমূহে ...লেরার প্রকোপ পূর্ব্ববৎই রহিয়াছে। এই সকলের ...া প্রমাণিত হইতেছে যে পানীয় জল রোগীর ...রা দূষিত হইতে না পারিলে কোন স্থানে কলেরা ...াগ বদ্ধমূল হইতে পারে না।

ব্যক্তিগত রোগপ্রবণতা—উপরে আলোচিত ...ন দূষিত হওয়াই কলেরা সংক্রমণের সম্পূর্ণ কারণ ...হে। ব্যক্তিগত রোগপ্রবণতাও কলেরা সংক্রমণের ...র একটী আবশ্যকীয় কারণ।

প্রত্যেক সমাজেই বিভিন্ন জনগণের মধ্যে অভ্যাসগত ...শেষ পার্থক্য দৃষ্ট হয়। এরূপ প্রায়ই দেখা যায় যে, ...কান সমাজের অধিকাংশ লোক অপরিচ্ছন্ন হইলেও ...নকতক লোক বসবাস ও পরিচ্ছন্নতার গুণে কলেরার ...ক্রমণ হইতে রক্ষা পায়। যে সময়ে বহুলোকের ...লেরা হইতেছে সে সময়ে কলেরা বিষদুষ্ট খাদ্যাদি ...াধকরণ করিয়াও অনেকে কলেরা আক্রান্ত হয় নাই এরূপও ঘটিয়া থাকে। প্রত্যেক কলেরা মহামারীতে ইহা প্রমাণ পাওয়া যায় যে, কলেরাক্রান্ত রোগীর সংখ্যা অপেক্ষা দূষিত জলের সহিত কলেরা বীজাণু গলাধঃকরণকারীর সংখ্যা অবশ্য অনেক অধিক থাকে। ম্যাক্নামারা সাহেব একটি উদাহরণ দিয়াছেন যে, একপাত্র জল ঘটনাক্রমে কলেরা মল দ্বারা দূষিত হইয়াছিল এবং সমস্ত দিন সূর্য্যকিরণে উন্মুক্ত থাকার পর ১৯ জন লোকে সেই জল পান করিয়াছিল। এই সকল লোকের মধ্যে মাত্র ৫ জন কলেরাক্রান্ত হইয়াছিল।

ইহা স্পষ্টই প্রতীয়মান হয় যে, যে সকল স্থানে প্রায় সকল সময়েই কলেরার প্রাদুর্ভাব থাকে, নিজ অভ্যাসের দোষে সে স্থানের অধিবাসিগণের রোগ সংক্রামণের সম্পূর্ণ সম্ভাবনা থাকিলেও, তাহাদের অপেক্ষা নবাগতেরা কলেরায় অধিক আক্রান্ত হয়। এরূপ স্থলে পুনঃ পুনঃ অল্প সংক্রমণের ফলে তদ্দেশবাসিগণের কোনরূপ কৃত্রিম সংক্রমণ রোধ ক্ষমতা জন্মে কি না, বর্ত্তমানে সে সম্বন্ধে কিছুই স্থিরসিদ্ধান্ত করা যায় না। কিন্তু বোধহয় তাহাদের একরূপ সাময়িক সংক্রামণ রোধ ক্ষমতা জন্মিয়া থাকে।

নানারূপ প্রমাণ দ্বারা দেখান যায় যে, পাকযন্ত্রের কোন গোলমাল বিশেষতঃ মদ্যপানজনিত সাধারণ অজীর্ণতা এবং গুরুপাক, পচা বা অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ জন্য উদরাময় প্রভৃতির ফলে রোগীর সহজেই কলেরা হইয়া থাকে। মোটকথা সুপরিপাকক্রিয়া ও সুস্থ অন্ত্রগাত্র কলেরা সংক্রমণের বিশেষ প্রতিরোধক। দারিদ্রের তাড়না, মন্দ ও অল্পপরিমাণ আহার এবং পরিপাকের গোলমালে কলেরা আনয়ন করে। শ্রমজীবিগণের তৃষ্ণা নিবারণ জন্য অত্যধিক পরিমাণ জলপানের জন্যও উদরাময় হইবার এবং যখন জল দূষিত হয় তখন তাহাদের কলেরা সংক্রমণের সম্ভাবনাও অধিক হইয়া পড়ে। পূর্ব্বেই আলোচিত হইয়াছে যে, ব্যক্তিগত অবস্থার উপর কলেরা সংক্রামণ অনেকটা নির্ভর করে। কিন্তু কলেরারোগীর দেহনিঃসৃত বিষ সাক্ষাৎ ভাবে

খাদ্য দ্রব্যাদির সহিত গলাধঃকরণ হওয়াই কলেরা আক্রান্ত হইবার প্রধান কারণ। অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস, যাহার দ্বারা পানীয় ও খাদ্যাদি কলেরামলদুষ্ট হয়, তাহার অভাবে কলেরা কখনই সংক্রামিত হইতে পারে না।

কলেরা কেন দেশব্যাপক ব্যাধিরূপে প্রকাশ পায়—কলেরা কিরূপে উৎপন্ন হয় পূর্ব্বে আমরা তাহারই আলোচনা করিয়াছি। কিন্তু উহারদ্বারা, কলেরা কিরূপে দেশব্যাপক ব্যাধি হয়, যে স্থান বহু বৎসর ধরিয়া রোগশূন্য ছিল কিরূপে সেস্থানে বিস্তৃত হয়, ক্রমে ক্রমে বৃদ্ধি পায় ও সমস্ত দেশময় অগ্রসর হয় এবং কিরূপে এক অনির্দ্দিষ্ট কালের জন্য গুপ্তভাবে বা এক স্থানে আবদ্ধ থাকে প্রভৃতি বিষয় বুঝা যায় না।

কলেরার এইসকল বিশেষত্ব বুঝিতে হইলে, কলেরা বিস্তৃতির সহায়ক কারণ সমূহ মনে রাখা এবং এই কারণ সমূহের মিলনই যে কলেরা বিস্তৃতির কারণ তাহা জানা আবশ্যক।

কলেরা ভারতের কতক অংশের বিশেষতঃ গঙ্গার ব-দ্বীপের অর্থাৎ নিম্নবঙ্গের স্থানীয় ব্যাধি। সেখানে বাতাস, জল এবং মৃত্তিকা কখনও শীতল নহে। ভূমি সকল সময়েই সেঁতসেঁতে, যখন শুষ্ক হয় তখন পুষ্করিণী দূষিত থাকে এবং সকল সময়েই বীজাণু বৃদ্ধির উপযোগী হয় এবং লোকের অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস সর্ব্বপ্রকারে দেহে রোগ সংক্রমণের সুবিধা করিয়া থাকে।

ব্যক্তিগত সংক্রামণশীলতা কলেরা আক্রমণের একটী আবশ্যকীয় কারণ না হইলে, ভারতের বহুগ্রামের জলের অবস্থার এবং লোকের অভ্যাসের যেরূপ দোষ তাহার ফলে সমস্ত অধিবাসীই অল্প সময়ের মধ্যে কলেরার আক্রমণে মৃত্যুমুখে পতিত হইত।

কলেরাসংক্রামিত প্রদেশে কলেরার প্রকোপ সম্বন্ধে বিশেষরূপ অনুসন্ধান করিলে দেখা যায় প্রত্যেক জেলায় প্রতিমাসে কলেরায় মৃত্যু ঘটিলেও সকল স্থানে সমান ভাবে ইহার প্রকোপ হয় না। এরূপ প্রদেশেও একটির পর আর একটি গ্রাম আক্রান্ত হয় এবং কিয়ৎকালের জন্য গ্রাম একবারে রো... থাকে। সময় সময় মনে হয় যে কলেরা এ... দূরীভূত হইয়াছে, কিন্তু দেখা যায় কিছুদিন পরে ... সহসা প্রচণ্ডভাবে আক্রমণ করিতেছে। ইহার ... অন্য দেশ হইতে নবরোগী আসে, পূর্ব্বরোগের বী... ভূমিতে সঞ্জীবিত ও বর্দ্ধিত হইতে থাকে এবং কো... প্রাকৃতিক পরিবর্ত্তন বা নৈসর্গিক ঘটনায় লোক... স্বাস্থ্য দুর্ব্বল বীজাণুপ্রবণ হয় ও বীজাণু জল ... চারিদিকে ছড়াইয়া পড়ে, তাহার ফলে রোগ ভীষণ... নবজাগরিত হয়।

দেশব্যাপক কলেরার বিস্তার—দেশব্যাপ... কলেরার একটি বিশেষত্ব দেখা যায় যে, একগ্রাম হইতে অন্যগ্রাম, একদেশ হইতে অন্য দেশে যাতায়াতের সম... তাহা অনেকটা নির্দ্দিষ্ট পথ দিয়াই অগ্রসর হই... থাকে। প্রত্যেক নূতন জেলাকে প্রথমে প্রবলভা... আক্রমণ করে, অল্পকাল পরে প্রকোপ অনেকটা কমি... যায় এবং প্রায় তিন মাস কালের মধ্যে একেবা... দূরীভূত হইয়া পরবৎসর আবার ফিরিয়া আসে।

সহরের বা জেলার অস্বাস্থ্যকর অবস্থাই কলেরা বিস্তৃতির প্রধান কারণ তাহা নানা ... প্রমাণিত হইয়াছে। যাহাদের জল সহজেই দূ... হইতে পারে তাহারাই কলেরার আক্রমণে ধ্বংস ... এবং নির্দ্দোষ জল ব্যবহারীর কোনই ক্ষতি হয় ... তীর্থযাত্রীগণের দ্বারা যে কলেরা দেশব্যাপক হই... পারে, তাহা সহজেই বুঝা যায়। সাধারণ বাণিজ্য ... দিয়াও কলেরা বিস্তৃত হইতে পারে এবং অনে... সময় এইরূপ হয়। কিন্তু পথের পার্শ্বস্থিত স্থানগুলি... স্বাস্থ্যের অবস্থা রোগের অনুকূল না হইলে কলে... স্থায়ী ও অগ্রসর হইতে পারে না। প্রতি বৎসর তী... স্থলে পার্ব্বণ বা মেলার সময় বহু যাত্রীর ভিড় হয় ... মল মূত্রাদি দূরীকরণের সুব্যবস্থা এবং সরবরাহের ... একবারে নির্দ্দোষ না থাকায় তীর্থযাত্রীগণের ম... রোগের প্রাদুর্ভাব হয় এবং তথা হইতে অন্যস্থানে ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে।

...মনুষ্যের সংসর্গের দ্বারা যে কলেরা বিস্তৃতি লাভ ... সে সম্বন্ধে কোন সন্দেহ থাকিতে পারে না। ...ের অগ্রসর হওয়ার সঙ্গে কলেরাও অগ্রসর হয়। ...ান্ত লোক দ্বারা বা কলেরাবীজাণুদুষ্ট বস্ত্রের ...াহায্যে ইহা অন্য স্থানে ব্যাপ্ত হয়। কলেরা মলদুষ্ট ...াদির সাহায্যে কতদূর পর্য্যন্ত কলেরা বাহিত হইতে ...রে তাহা কিছু নির্দ্দেশ করিয়া বলা যায় না।

মনুষ্যই কলেরার বিস্তারের প্রধান কারণ হইলেও ...জাণুর বৃদ্ধি ও বিস্তৃতি স্থানের অস্বাস্থ্যকর অবস্থার ...ই হইয়া থাকে।

পানীয় জল কলেরা বীজাণুদ্বারা দূষিত হওয়াই ...ধান অস্বাস্থ্যকর অবস্থা। কলেরাপূর্ণ স্থান হইতে ...রা কলেরা বীজাণু বহন করিয়া আনায় এবং ...স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের ফলে কলেরা শীঘ্রই ব্যাপক ...ইয়া পড়ে।

কলেরা বীজাণুগ্রস্ত মনুষ্য, খাদ্য-পানীয় ও বস্ত্রাদির ...া নূতন স্থানে কলেরার আবির্ভাব হয়। অনেক ...ক্তি বাহিরে দেখিতে সুস্থ হইলেও তাহাদের দেহ ...লেরাবীজাণুর বাসভূমি হওয়ায়, তাহারা লোকের ...াতে এক স্থান হইতে অপর স্থানে কলেরাবিষ ...ক্রামিত করে। সেই বীজাণুবাহকদিগকে নির্দ্দেশ ...া কঠিন। অনেক সময় দেখা যায় যে কোন লোক ...লেরাক্রান্ত স্থান বা রোগীর নিকটে না যাইয়াও ...লেরাগ্রস্ত হইয়া থাকে। কলেরা বীজাণুবাহক ...লোকের সংস্পর্শ হওয়াই এইরূপ আক্রান্ত হইবার ...কারণ।

কিরূপ অবস্থায় কলেরার বিস্তৃতি ঘটে ঃ—...ন কলেরা বীজাণু একবার কোন স্থানে প্রবেশলাভ ...রে, তখন নানা অবস্থার উপর তাহাদের বৃদ্ধি ও ...ব্যাপ্তি নির্ভর করে। বীজাণুগণ যদি সাধারণ জলাশয়ে ...সংক্রামিত হইতে পায়, তাহা হইলে তাহারা অতি ...ভীষণ দেশব্যাপক কলেরার উৎপত্তি করে। কিন্তু ...বীজাণু যদি সংকীর্ণ স্থানের মধ্যে আবদ্ধ থাকে, তাহা ...হইলে কলেরার প্রকোপ অতি অল্প হয় এবং কলেরা এক এক স্থানেই আবদ্ধ থাকে। কিন্তু নগরের বিভিন্ন অংশের মধ্যে যদি ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ থাকে তাহা হইলে কলেরা সহজেই এক অংশ হইতে অপর অংশে বিস্তৃত হয়।

কলেরা বিস্তৃতির সহায়ক প্রাকৃতিক কারণঃ—কোন দেশে কলেরা বীজাণুর নবাবির্ভাব হইলেই কলেরা বিস্তৃত হয় না। দেশের জল বায়ু ও ভূমির অবস্থার উপরও অনেকটা নির্ভর করে।

(১) স্থানের উচ্চতা ঃ—উচ্চস্থান প্রায়ই কলেরা দ্বারা আক্রান্ত হয় না। উপত্যকা বা নিম্নভূমিস্থিত গ্রাম ও নগরে কলেরা সহজেই বিস্তৃতি পায়। একই নগরের উচ্চ অংশ কলেরাশূন্য ও নিম্ন অংশ কলেরাগ্রস্ত হইতে দেখা যায়।

(২) নদী ঃ—নদীতটস্থ স্থানে কলেরা অতি প্রচণ্ডরূপে দেখা দেয়। নদীর জলে একবার কলেরা বীজাণু মিশিলে ফল ভীষণ হয়। বিশেষতঃ যে নদীতে স্রোত চলাচল নাই তাহার জল বিষ হইয়া উঠে।

(৩) ভূমি ঃ—জলশোষক ভূমিতে কলেরা বীজাণুর বিস্তৃতির সহায়তা করে। ভূমি জলশোষক হইলে এবং তাহাতে বীজাণু বৃদ্ধির উপযোগী উপাদান, জল ও বায়ু থাকিলে, সহজেই পুষ্করিণী বা কূপের জল কলেরা বীজাণু দ্বারা দূষিত হইতে পারে।

(৪) ঋতু ও আবহাওয়া ঃ—বায়ুর তাপ ও বৃষ্টিপাতের পরিমাণের উপরই, কলেরা বীজাণুর উপর আবহাওয়া ও ঋতুর প্রভাব নির্ভর করে। কলেরা বীজাণুর বৃদ্ধির সহায়তার জন্য শরীরাভ্যন্তরে একটি নির্দ্দিষ্ট উত্তাপের প্রয়োজন হয়। ভারতে যেরূপভাবে কলেরার প্রকোপ দেখা যায় তাহাতে বুঝা যায়, অত্যধিক উত্তাপ কিংবা অত্যধিক বা অত্যল্প বৃষ্টিপাতের সহিত কলেরার প্রাদুর্ভাবের বিশেষ কোন সম্বন্ধ নাই। উত্তাপ, আর্দ্রতা, মৃত্তিকার অবস্থা এইগুলি অনুকূল হইলে, কলেরা বিস্তৃতির সহায়তা হয়। এই অবস্থাগুলি যতই অনুকূল হয়, কলেরার প্রকোপও সেই অনুযায়ী বৃদ্ধি পায়।

(৫) অধিবাসীগণের অভ্যাস ঃ—কোন স্থান কলেরা বৃদ্ধির যতই উপযোগী বা অনুপযোগী হউক না কেন, তথাকার অধিবাসীগণের অভ্যাসের উপর কলেরার বিস্তৃতি নির্ভর করে। কলেরা বীজাণু অতিশয় ভয়ঙ্কর কিন্তু যতক্ষণ না তাহা গলাধঃকরণ হইতেছে ততক্ষণ কলেরা হইবার কোনই সম্ভাবনা নাই। যাহারা পানীয় বা খাদ্যাদির পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে অমনোযোগী, তাহাদের দেহমধ্যে কলেরা বীজাণু অতি সহজেই প্রবেশ লাভ করিয়া রোগোৎপাদন করিতে পারে। কিন্তু যাহারা খাদ্য ও পানীয়ের বিষয়ে অত্যন্ত সাবধানতা অবলম্বন করে, তাহারা যেখানে মহামারী হইতেছে, সেখানেও কলেরার হাত হইতে নিস্তার পাইতে পারে।

সাধারণ স্বাস্থ্য বিধান ঃ—যেমন প্রত্যেক ব[illegible] অভ্যাসের উপর কলেরার বিস্তৃতি নির্ভর করে, সে[illegible] কোন গ্রামের বা নগরের পরিচ্ছন্নতার উপর ক[illegible] প্রকোপের হ্রাস বৃদ্ধি নির্ভর করে। উত্তম জল নি[illegible] ও উত্তম পানীয় জলের ব্যবস্থা থাকিলে, কলেরা [illegible] নিক্ষিপ্ত মলাদি খাদ্য ও পানীয়ের সংস্পর্শে আসি[illegible] পারে না বলিয়া কলেরা হইতে পারে না। কলে[illegible] রোগীর দেহ নিঃসৃত বিষ গলাধঃকরণ করিলে যে[illegible] কলেরার ব্যক্তিগত সংক্রমণ হয়, সেইরূপ কলে[illegible] বীজাণুর বৃদ্ধির সহায়ক অবস্থা এবং পানীয় ও খাদ্য[illegible] কলেরাবীজাণুর সংস্পর্শে আসা এই উভয় হইতে[illegible] কলেরা মহামারীরূপে প্রকাশ পায়। (ক্রমশঃ)

শীতচর্য্যা।

পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত--

কালচক্রের নিয়ত পরিবর্ত্তনে যেমন দিনের পর রাত্রি এবং রাত্রির পর দিন যাতায়াত করিতেছে, তদ্রূপ বর্ষার পর শরৎ, শরতের পর হেমন্ত এবং হেমন্তের পর শিশির প্রভৃতি ছয় ঋতুও কালের প্রেরণায় চিরদিন বারম্বার যাতায়াত করিতেছে। আবার দিনের পর রাত্রির আগমনে যেমন প্রকৃতি দেবীর সমগ্র মূর্ত্তিই পরিবর্ত্তিত হইয়া যায়, দিনের রূপ যেমন রাত্রিকালে আর উপলব্ধি হয় না; তদ্রূপ শরতের পর হেমন্ত এবং শিশিরাগমেও প্রকৃতি দেবী আবার এক নবভূষায় বিভূষিত হইলেন। সুখের সময় যেমন অতীত দুঃখের কথা মনে হয় না অথবা দুঃখের সময় যেমন অতীত কালের সুখানুভূতি আর কিছুমাত্র থাকে না, তেমনি নব ঋতুর আগমনে পূর্ব্ব ঋতুজনিত ভোগাভোগ সকলি বিস্মৃতি সাগরে নিমজ্জিত হয়। তাই শরৎ ঋতুর অপগমে এবং হেমন্ত ও শিশির ঋতুর আগমনে কবি দুঃখ করিতেছেন ঃ—

“ন চন্দনং চন্দ্রমরীচি শীতলং, ন হর্ম্ম্য[illegible] শরদিন্দুনির্ম্মলম্। ন বায়বঃ সান্দ্রতুষার শীত[illegible] জনস্য চিত্তম্ রময়ন্তি সাম্প্রতম্”॥

সম্প্রতি শিশির ঋতুর আগমনে লোকে আর [illegible] মরীচিশীতল চন্দনানুলেপনে সুখভোগ করিবে না[illegible] অথবা শরৎকিরণ সুশীতল অট্টালিকোপরি বসিয়া [illegible] পরস্পর আমোদাহ্লাদে রাত্রি যাপন করিবে না; [illegible] শীতল বায়ুও আর এক্ষণে লোকের তৃপ্তি উৎপা[illegible] করিতে পারিবে না। শরৎকালের ন্যায় এই শিশি[illegible] কালের রাত্রির মূর্ত্তি আর সেরূপ মনোহারী হইবে না[illegible]

“তুষারসঙ্ঘাতনিপাতশীতলাঃ, শশাঙ্কভাভিঃ শি[illegible] রীকৃতা, পুনঃ। বিপাণ্ডুতারা গণজন্মভূষিতা [illegible] জনস্য সেব্যা ন ভবন্তি রাত্রয়ঃ”॥ হিম পা[illegible] ও চন্দ্রকিরণে অতিরিক্ত শীতল হওয়াতে, আকা[illegible] তারকারাজি পাণ্ডুবর্ণ হওয়াতে কেহই আর এই শি[illegible] কালের রাত্রি উপভোগ করিতে চাহে না। ”নিরু[illegible]

[illegible]রনমন্দিরোদরং, হুতাশনো ভানুমতো গভ-[illegible]। গুরূণি বাসাংস্যবলাঃ সযৌবনা প্রয়ান্তি-[illegible]লে জনস্য সেব্যতাম্॥” শীতের ভয়ে লোকে [illegible]ণে গৃহের বাতায়ন রুদ্ধ করিয়া গৃহগর্ভের মধ্যে [illegible] করিয়াছে, যে সূর্য্যকিরণ ও অগ্ন্যুত্তাপ শরৎকালে [illegible]নীয় ছিল, লোকে এক্ষণে সেই সূর্য্যকিরণ ও অগ্নি-[illegible] সেবন করিবার জন্য ব্যস্ত হইয়াছে; যে গুরুবস্ত্র [illegible]রিধান এক সময়ে অসহনীয় ছিল, এক্ষণে তাহাই শীত [illegible]নিবারণের প্রধান অবলম্বন হইয়াছে এবং সযৌবনা [illegible]মিনীকুলেরও এক্ষণে আদর বাড়িয়াছে। এই কালে [illegible]াক্ত সর্প সকলও শীতের ভয়ে জড়সড় হইয়া এক [illegible]র্ত্তে ভেকের সহিত বাস করিতেছে। মশক, মক্ষিকা, [illegible]রপোকা প্রভৃতি ক্ষুদ্র জীবগণও অবসন্নপ্রায়। এই [illegible]ন্ত ও শিশির ঋতুতে উত্তর বায়ু প্রবাহিত হয়; দিক্ [illegible]ল ধূলি ও ধূমাচ্ছন্ন থাকে; সূর্য্যদেব তুষারাচ্ছন্ন [illegible]য়া আর নিজ প্রভা বিস্তার করিতে পারেন না [illegible]বং জলাশয়ের জল সকল হিমসম্বদ্ধ থাকে।

সুশ্রুত বলেন, এই কালে কাক, গণ্ডার, মহিষ ও [illegible] সকল দর্পিত হয় এবং লোধ, প্রিয়ঙ্গু ও পুন্নাগ [illegible] সকল পুষ্পিত হইয়া থাকে।

[illegible] শিশির ও হেমন্ত ঋতুর একই প্রকার লক্ষণ বলিয়া [illegible]তেরা এই দুইটীকে ভিন্ন ভিন্ন ঋতু না বলিয়া এক [illegible] মধ্যে গণ্য করেন। তাঁহারা বলেন বৃষ্টির বাহুল্য [illegible] গঙ্গার দক্ষিণ দেশে চারি মাস বর্ষাকাল এবং [illegible]তের বাহুল্য হেতু গঙ্গার উত্তর দেশে চারি মাস [illegible]কাল। সর্ব্বত্র এক নিয়মে ঋতু বিভাগ হয় না।

[illegible] এই ঋতু বিপর্য্যয়ে সমস্ত জীবরাজ্যে যে কত অদ্ভুত [illegible]পার সংঘটিত হইয়া থাকে তাহা ভাবিলে অবাক্ [illegible]তে হয়। ঋষিরা বলেন—ঋতুসকল যেমন অলক্ষিত [illegible]বে আসিয়া সমগ্র জগতের উপর আপনাদের প্রভাব [illegible]স্তার করে, জীবের কর্ম্মফলও তদ্রূপ অলক্ষিত ভাবে [illegible]াদ্ধাবিত হইয়া জীবগণকে সুখ ও দুঃখে নিমজ্জিত [illegible]রিতেছে।

[illegible] শীতকাল অপরাপর কারণে কষ্টপ্রদ হইলেও ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে বড় অনুকূল সময়। এই কালে শরীরের বল স্বভাবতঃ বৃদ্ধি পায়। আয়ুর্ব্বেদে আছে বিসর্গ কালের প্রথমে অর্থাৎ গ্রীষ্মকালে মনুষ্য হীন বল হয়। উভয় কালের মধ্যে অর্থাৎ শরৎ ও বসন্তে মনুষ্য মধ্যবল হয় এবং বিসর্গ কালের অন্তে অর্থাৎ হেমন্তে ও শীতকালে মনুষ্য শ্রেষ্ঠবল সম্পন্ন হয়।

এই শীতকালে মনুষ্যের জঠরাগ্নির বল বৃদ্ধি হয়। “শীতে শীতানিলস্পর্শসংরুদ্ধো বলীনাং বলী। পক্তা ভবতি হেমন্তে মাত্রাদ্রব্য গুরুক্ষমঃ। * *” অর্থ এই যে শীতগুণযুক্ত শীতল বায়ুর সংস্পর্শে মনুষ্যের শারীরিক উষ্মা দেহাভ্যন্তরে সংরুদ্ধ থাকে; সেই জন্য এই কালে জঠরাগ্নির উদ্দীপনা প্রযুক্ত গুরুদ্রব্য অধিক পরিমাণে পরিপাক করা যায়। উদ্দীপিত জঠরাগ্নি উপযুক্ত ইন্ধন না পাইলে দেহস্থ রস ক্ষয় করিতে থাকে এবং এই কালের বায়ু শীতল হইলেও তথাপি এই কারণে প্রকুপিত হইয়া থাকে। চরকঋষি বলেন ঃ— এই শীতকালে অম্ল ও লবণরস বিশিষ্ট খাদ্যসকল প্রচুর পরিমাণে খাইতে হয় এবং কূর্ম্ম ও মৎস্য প্রভৃতি ঔদক মাংস, মেষ বরাহ মহিষ প্রভৃতি আনূপমাংস ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য। এই কালে গোধা প্রভৃতি বিলেশয় (যাহারা গর্ত্তে বাস করে) প্রাণীর মাংস, প্রসহ অর্থাৎ গর্দ্দভাদির মাংস শলাকা বিদ্ধ করতঃ সিদ্ধ করিয়া আহার করা উচিত।

প্রকৃতিপ্রেরিত হইয়াই শীতপ্রধানদেশবাসীগণ শলাকাবিদ্ধ বা অর্দ্ধসিদ্ধ মাংস, বসা চর্ব্বি ইত্যাদি ভক্ষণ করে। এই সকল খাদ্য তাহাদের পক্ষে স্বাভাবিক। শীতপ্রধান দেশের বিড়াল কুকুর প্রভৃতি জন্তু সকলের গাত্রে যেমন গ্রীষ্মপ্রধান দেশবাসী বিড়ালের গাত্র অপেক্ষা অধিক রোম জন্মান স্বাভাবিক, তদ্রূপ ঐ সকল দেশবাসীর জঠরাগ্নির অত্যন্ত উদ্দীপনা হেতু তথায় মাংসাদি ভোজনও স্বাভাবিক। আমাদের দেশে ছয় ঋতুর আবির্ভাব আছে বলিয়া আমরা যদিও শীতপ্রধান দেশবাসীগণের ন্যায় মাংসাদি গুরুপাক দ্রব্য আহার করি না; তথাপি এই শীতকালের জন্য আমাদের

দেশেও আহারচর্য্যা পৃথক্। যে নূতন শালিধান্যের অন্ন সহজে জীর্ণ হয় না, আমরা এই শীতকালে সেই নবান্ন অকুতোভয়ে ভোজন করিয়া থাকি। এই শীত কালে নূতন চাউলের অন্ন, পিষ্টক; গুড়, খেজুর রস প্রভৃতি গুরুপাক দ্রব্য খাইবার ব্যবস্থা বঙ্গদেশের সর্ব্বত্র দেখা যায়। এই কালে লোকে রোদ পোয়ান, অগ্নি-সেবা ও স্থূলবস্ত্রাদি ব্যবহার করিয়া থাকে। এই কালে উষ্ণ জল স্নান ও পানে ব্যবহার করা উচিত। সর্ব্বাবয়বে বিশেষতঃ মস্তকে অধিক পরিমাণে তৈল মাখা কর্ত্তব্য। এই কালে ইচ্ছানুরূপ মৈথুন সেবনেরও বিধি আছে।

শীতকালে বায়ুবর্দ্ধকদ্রব্য, লঘুদ্রব্য, শীতলদ্রব্য ও কটুতিক্ত কষায়বহুলদ্রব্য পান ও ভোজনাদিতে বর্জ্জনীয় এতদ্ব্যতীত অল্পাহার ও পূর্ব্ববায়ু সেবনও নিষিদ্ধ।

এই শীতকাল স্বাস্থ্যের উপযোগী বলিয়া এই কালেই লোকে সার্শাপ্যারিলা, মকরধ্বজ, অশ্বগন্ধা প্রভৃতি রসায়ন (Tonic) ও বাজীকরণ (Aphrodisiac) ঘৃত ও ঔষধ সকল সেবন করিয়া থাকেন। সুস্থ শরীরে প্রতি বৎসর শীতকালে ঐ সকল ঔষধ ... ব্যবহার করিলে শরীরের স্বাস্থ্য, বল ও বর্ণ ... এবং শারীরিক যন্ত্র সকলের সকল প্রকার ... রোগ দূরীভূত হইয়া লোকে নবজীবন লাভ করে।

এই কাল ব্যায়াম চর্চ্চার পক্ষে প্রশস্ত। ... বিবিধপ্রকার ব্যায়াম শিখিতে চান এই শীত... হইতে তাঁহাদের ব্যায়াম আরম্ভ করা উচিত। অপর... ঋতুতে শারীরিক শ্রম জন্য লোকে শীঘ্র দুর্ব্বল হ... থাকে। কিন্তু এই কালে শ্রম জন্য ক্লান্তি অনুভব ... না। বরং শ্রমজন্য শরীর ও মন স্ফূর্ত্তিতে থাকে।

চরক বলেন:—বৎসরের মধ্যে চৈত্র, শ্রা... অগ্রহায়ণ মাসে বমনবিরেচনাদি দ্বারা দোষ ... নির্হরণ করা কর্ত্তব্য। তন্মধ্যে হেমন্তসঞ্চিত শ্লেষ্মা ... কারক ঔষধ দ্বারা চৈত্রমাসে, গ্রীষ্মসঞ্চিত বায়ু অনু... দ্বারা শ্রাবণমাসে এবং শরৎ সঞ্চিত পিত্তহরণের ... অগ্রহায়ণমাসে বিরেচন ক্রিয়া করিবে। এইরূপে ... বিরেচন ও আস্থাপনাদি দ্বারা সংশোধন করিয়া ... রসায়ন ও বাজীকরণ ঔষধ প্রয়োগ করিবে।

জড়ীবটীর ঝুলি।

আকন্দ।

আমাদের গৃহপ্রাঙ্গনের মধ্যেই যে কত জীবনপ্রদ আশ্চর্য্য শক্তিসম্পন্ন ঔষধ সকল বিরাজ করিতেছে—অজ্ঞান আমরা তাই তাহাদের খবর লই না এবং সেজন্য এত রোগ যন্ত্রণা ভোগ করি। আকন্দ গাছের কথা বাঙ্গালা দেশের সকলেই জানে। ইহা বাঙ্গালার সর্ব্বত্র পতিত জমিতে, পড়ো ভিটায়, ভাঙ্গা বাড়ীর উঠানে—সর্ব্বত্রই বন্যভাবে জন্মিয়া থাকে। কিন্তু এই আকন্দ গাছের শিকড়, শিকড়ের ছাল, গাছের ছাল, ফুল, পাতা ও আটায় কত প্রকারের রোগ সারে তাহা অনেকেই জানেন না। তাই আকন্দের কথা ... পাঠকবর্গের সমীপে উপস্থিত করিতেছি।

আকন্দের পরিচয়।

আকন্দগাছ চারি হাত হইতে ছয় হাত পর্য্যন্ত ... হয়। ইহার পাতাগুলির বোঁটা নাই, ডালেতেই ... থাকে অর্থাৎ দুইটী পাতা বোঁ... দিকে দুই ভাগ হইয়া ডা... বেষ্টন করিয়া থাকে। পা...গুলির উপরিভাগ মসৃণ কিন্তু নিম্নভাগে তুলার ... লোমযুক্ত। পুষ্পভেদে ইহার দুই প্রকার গাছ ...ফুলযুক্ত গাছকে শ্বেত আকন্দ এবং লালফুল ...গাছকে রক্ত আকন্দ কহে। কিন্তু ইহাদের গুণ ...প্রায়ই সমান।

আকন্দ ফুলের গুণ।

একণে ইহাদের গুণের কথা শুনুন্। উভয়বিধ ...আকন্দই শুক্রাদির প্রবর্ত্তক, মলের অপহারক এবং বাত, কুষ্ঠ, কণ্ডু, বিষ, ব্রণ, প্লীহা, অর্শ, শ্লেষ্মা, উদরী এবং ক্রিমির শান্তিকারক। শ্বেত আকন্দের ...ফুল বলকারক, লঘু, আগ্নেয়, পাচক এবং অরুচি, অর্শ, ...কাশ ও শ্বাসরোগের শান্তিকারক। রক্ত আকন্দের ...ফুল তিক্ত, সংগ্রাহী অর্থাৎ মলকে কঠিন করে এবং ...কুষ্ঠ, ক্রিমি, কফ, ইন্দুরের বিষ, রক্তপিত্ত ও গুল্ম-...রোগের শান্তিকারক।

আকন্দের শিকড় ও গাছের ছালের গুণ।

ইহাদের শিকড়ের ও গাছের ছাল অল্পমাত্রায় ...পরিবর্ত্তক, বলকারক, কফনিঃসারক, এবং ঘর্ম্মকারক। কিন্তু অধিক মাত্রায় সেবন করিলে বমন কারক। কুষ্ঠরোগে, গরমির পীড়ায়, উদরাময় এবং অতিসার ও রক্ত আমাশয় রোগে, মৃগী, পক্ষাঘাত এবং পুরাতন বাত-...রোগে, আকন্দের শিকড়ের ও ছালের চূর্ণ বিলক্ষণ ...পকারী। কুষ্ঠরোগে ইহার সহিত অল্প পরিমাণে ...সেঁকো বিষ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া আহারান্তে সেবন করিলে বিস্তর উপকার হয়। রক্ত আমাশয় রোগে ইহার গুণ ইংরাজী ইপিকা কোয়ানা নামক ঔষধের ...মান। ইহা ঐ ঔষধের তুলনায় কোন অংশে নিকৃষ্ট নহে, বরং ইহা সহজে সর্ব্বত্র বিনা মূল্যে পাওয়া ...যায়। রোগের অবস্থা বুঝিয়া ইহার শিকড়ের ও ...ছালের চূর্ণ ২ রতি হইতে ৫ রতি পর্য্যন্ত খাওয়ান ...যাইতে পারে। ১৫ রতি হইতে ৩০ রতি মাত্রায় ...খাওয়াইলে বমন হয়। ইহার শিকড় চূর্ণ দিয়া মোম ...ও নারিকেল তৈলের সহিত মলম করিয়া পুরাতন ...ঘায়ে ও গরমির ঘায়ে লাগাইলে উহা শীঘ্র আরাম ...হইয়া যায়। আধপোয়া নারিকেল তৈল ও আধছটাক মোম প্রথমতঃ আগুনের উত্তাপে গলাইয়া, পরে ঠাণ্ডা হইলে উহার সহিত একতোলা পরিমাণ শিকড়ের চূর্ণ উত্তমরূপে মিশাইয়া ঘায়ে লাগাইতে হয়।

আকন্দের আটার গুণ।

আকন্দ গাছের কোন স্থান ক্ষত করিলে এক প্রকার তীব্র, দুগ্ধের ন্যায় আটা নির্গত হয়। ঐ আটা শুষ্ক করিয়া নানা প্রকার রোগে ব্যবহার করা যায়। ইহা তিক্ত, উষ্ণ, লঘু, স্নিগ্ধ এবং উৎকৃষ্ট বিরেচক। ইহা সেবন করিলে কুষ্ঠ, ক্রিমি, গুল্ম, শোথ, বাত, পালাজ্বর এবং গরমির পীড়া ইত্যাদি রোগের শান্তি হয়। পুরাতন বাতরোগে এই আটা লবণের সহিত মিশ্রিত করিয়া স্থানিক প্রয়োগ করিলে বেদনা ও ফুলা নিবারণ হয় কিন্তু ভাল স্থানে লাগিলে ঘা হইবার সম্ভাবনা। সুতরাং যে গাঁইটে বেদনা ও ফুলো আছে, অতি সাবধান পূর্ব্বক তথায় আটা লাগাইতে হয়। উক্ত আটা লবণের সহিত মিশ্রিত করিয়া দাঁতের বেদনায় স্থানিক প্রয়োগ করিলে অতি শীঘ্র ঐ বেদনা নিবারণ হইয়া যায়। গরমির পীড়ায় পারার ন্যায় এই আটায় যথেষ্ট উপকার হইয়া থাকে। একখানি ব্লটিং কাগজ উক্ত আটাতে ভিজাইয়া প্রথমতঃ শুষ্ক করিবে। পরে চুরুটের ন্যায় উহার ধূমপান করিবে অথবা ঐ ধোঁয়ার শ্বাস লইবে। ইহা ব্যতীত ঐ আটাতে বড়ী করিয়া আভ্যন্তরিক প্রয়োগ করা যায়।

আকন্দের পাতার গুণ।

ইহার পাতায় পুরাতন ঘৃত মাখাইয়া অগ্নির উত্তাপে গরম করিয়া পেটের ও বুকের বেদনায় স্বেদ দিলে শীঘ্র বেদনা নিবারণ হয়। ইহার কুঁড়ির রস গরম করিয়া কাণের বেদনায় দিলে উহা আরাম হয়। ছেলেদের ঘুংড়ি কাশিতে (যাহাকে ইংরাজীতে whooping cough হুপিং কাফ্ বলে) এই আকন্দের পাতায় পুরাতন ঘৃত মাখাইয়া অগ্নির উত্তাপে গরম করিয়া কণ্ঠনালীতে দিলে গলা ঘড়ঘড়ানি অনেক পরিমাণে নিবারিত হয়। আকন্দের তুলায় বালিশ করিয়া মাথায় দেওয়া ঊর্দ্ধ শ্লেষ্মাগ্রস্ত রোগীর পক্ষে বড় উপকারী।

ভাবপ্রকাশ নামক বৈদ্যক গ্রন্থে অর্ক বা আকন্দের এইরূপ বর্ণনা আছে:—

বৈদ্যক গ্রন্থে আকন্দের বিবরণ।

"শ্বেতার্কো গণরূপঃ স্যান্মন্দারো বন্যকোঽপিচ। শ্বেতপুষ্পঃ সদাপুষ্পঃ সচানর্কঃ প্রতাপসঃ॥ রক্তোঽপরোর্কনামা স্যাদর্কপর্ণো বিকীরণঃ। রক্তপুষ্পঃ শুক্লফল স্তথা স্ফোতঃ প্রকীর্ত্তিতঃ॥ অর্কদ্বয়ং সরং বাতকুষ্ঠ কণ্ডূ বিষব্রণান্। নিহন্তি প্লীহ গুল্মার্শঃ শ্লেষ্মামাদর শকৃৎ কৃমীন্। অলর্ককুষ্ঠমং বৃষ্যং লঘুদীপন পাচনম্। অরোচকো প্রসেকার্শঃ কাসশ্বাস নিবারণম্॥ রক্তার্কপুষ্পং মধুরং সতিক্তং কুষ্ঠক্রিমিঘ্নং কফনাশনঞ্চ। অর্শোবিষং হন্তি চ রক্তপিত্তং সংগ্রাহি গুল্মে শ্বয়থে হিতংতৎ॥ ক্ষীরং আর্কস্য তিক্তোষ্ণং স্নিগ্ধং সলবণংলঘু। কুষ্ঠগুল্মোদরহরং শ্রেষ্ঠমেতদ্ বিরেচনম্॥"

অর্থ এই যে:—অলর্ক, গণরূপ, মন্দার, বন্য, শ্বেতপুষ্প, সদাপুষ্প ও প্রতাপস এই গুলি আকন্দের নাম এবং সূর্য্যবাচক শব্দ, অর্কপর্ণ, বিকী রক্তপুষ্প, শুক্লফল ও আস্ফোত এই গুলি রক্ত আকন্দে পর্য্যায়। অর্কদ্বয় সারক এবং বাত, কুষ্ঠ, কণ্ডু, বি ব্রণ, প্লীহা, গুল্ম, অর্শ, শ্লেষ্ম, উদর ও পুরীষকৃমি নাশক শ্বেত আকন্দের পুষ্প বৃষ্য, লঘু, অগ্নিদীপক, পাচ এবং অরুচি, লালাদিস্রাব, অর্শঃ, শ্বাস ও কাস নিবারক রক্ত আকন্দের পুষ্প মধুর, ঈষৎ তিক্ত, মলসংগ্রাহ এবং কুষ্ঠ, ক্রিমি, কফ, অর্শঃ, বিষ ও রক্তপিত্তনাশক ইহা গুল্মে ও শোথে হিতকর। আকন্দের আ তিক্ত, উষ্ণবীর্য্য, স্নিগ্ধ, ঈষৎ লবণ রস, লঘু এবং কৃ গুল্ম ও উদরনাশক। ইহা শ্রেষ্ঠ বিরেচন।

রসায়ন ঔষধ প্রসঙ্গ।

(প্রাপ্ত)

যে সকল ঔষধ সেবনে দেহকে ভাবি রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা করিতে পারা যায়—প্রাচীন ব্যাধি সকল দূরীভূত হইয়া শরীরের স্বাস্থ্য আরও বর্দ্ধিত হয়—যে সকল ঔষধ সেবনে মনের ও স্মৃতি মেধা প্রভৃতির বিবিধ অবসাদ ঘুচিয়া গিয়া শক্তি নিচয় বর্দ্ধিত হইয়া থাকে তাহাদিগকে রসায়ন ঔষধ বলে। পুষ্টিকর আহার বিহার ও ব্যায়ামাদি দ্বারা অথবা সৎশিক্ষা ও শাস্ত্রচর্চ্চা প্রভৃতির দ্বারা যেমন সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্য বর্দ্ধনের অথবা দুর্ব্বলমনা অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তির মানসিক উৎকর্ষ সাধনের চেষ্টা করা ব্যক্তি মাত্রেরই নিত্য কর্ত্তব্যের মধ্যে পরিগণিত, তদ্রূপ রসায়ন ঔষধ সেবন দ্বারা নিত্য রস রক্ত মেদ মজ্জা অস্থি মাংস প্রভৃতি ধাতু সমূহকে ক্ষয়োন্মুখ অথবা রোগপ্রবণ হইতে না দিয়া তাহাদিগের পুষ্টিসাধন করা এবং ধৃতি স্মৃতি ঔদার্য্য প্রভৃতি গুণের উত্তরোত্তর শ্রীবৃ করতঃ মনের সঙ্কীর্ণতা পরিহার করা ব্যক্তি মাত্রের কর্ত্তব্য।

শাস্ত্রকারেরা বলেন যে যখন ঘন ঘন সংক্রামক রোগ সকল অতিব্যাপ্ত হইয়া জনপদোধ্বংস করিতে থাকে, যখন দেশবাসী সকলেরই দেহ মন অকর্ম্মণ্য ও অবসন্নপ্রায় হইয়া পড়ে, তখন বিশেষভাবে সদাচার পরায়ণ হইয়া একান্তমনে উপযুক্ত রসায়ন ঔষধ সেব ব্যতীত দেহকে আবার নূতন, কর্ম্মঠ, রোগবিরহিত বলবীর্য্য, স্মৃতি, মেধা ও উৎসাহ সমন্বিত করিবার দ্বিতীয় পন্থা নাই।

বহুকাল পূর্ব্বে যখন আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ অপরি মিত বলবীর্য্যশালী ছিলেন, যখন তাঁহাদের শারীরিক বা মানসিক কোন বলেরই অভাব ছিলনা, যখন দেশে বিবিধ প্রকারের সংক্রামক ব্যাধির প্রাদুর্ভাব ছিল না—তথাপি তখনও তাঁহারা দেহমনের শক্তি বৃদ্ধির জন্য, জীবিতকালকে প্রকৃত সুখময় করিবার জন্য রসায়নাদি ঔষধ সেবনের জন্য ব্যস্ত থাকিতেন। জরাব্যাধির হস্ত হইতে মুক্ত হইয়া কি প্রকারে তপস্যার বৃদ্ধি করিব এই অভিপ্রায়ে তাঁহারা নিত্যই রসায়ন ঔষধ সেবন করিতেন। আজও এমন অনেক গৃহস্থ ও সাধু সন্ন্যাসী দেখা যায় যাঁহারা জরাব্যাধির ভয়ে নিত্যই রসায়ন ঔষধ সেবন করেন।

শরীর ও মন দৃঢ় এবং কর্ম্মঠ সত্ত্বেও আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ কোন না কোন রসায়ন ঔষধ প্রতিদিন সেবন করিতেন; আর আমরা রোগে রোগে জর্জ্জরিত ও অস্থিচর্ম্মসার হইয়াও তথাপি শারীরিক ধাতু সকলের পুষ্টিকল্পে অথবা মনের স্মৃতি মেধা উৎসাহ প্রভৃতির বৃদ্ধিকল্পে একেবারে নিরুদ্যম রহিয়াছি। আমাদের শারীরিক ও মানসিক শক্তি নিচয়ের দিন দিন যেরূপ অবসাদভাব ঘটিতেছে তাহাতে আর এমন কোন উপায়ই নাই যাহাতে আমরা জাতীয় উন্নতির কোন আশা করিতে পারি। দেহ মনকে অব্যাহত বল ক্রম ও পৌরুষ সম্পন্ন করিতে না পারিলে সে জাতির জাতীয় উন্নতি কোথায়?

সকল প্রকার রসায়ন ঔষধ সেবনে যে অর্থব্যয় হয়ে, তাহা নহে। পূজ্যপাদ ঋষিগণ এমন সব ঔষধের উপদেশ করিয়া গিয়াছেন যাহা বিনা অর্থ ব্যয়ে গরিব দুঃখী সকলেই সেবন করিতে পারেন। আর রোগে পড়িয়া তাহার প্রতীকার জন্য ঔষধাদির বহুব্যয়ভার বহন করা অপেক্ষা সুস্থ শরীরে যাহাতে রোগে পড়িতে না হয় তদর্থে যৎকিঞ্চিৎ অর্থ ব্যয় করাও বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি মাত্রেরই কর্ত্তব্য। রোগের যন্ত্রণা ভোগ, চিকিৎসকের দুর্শনী, ঔষধ ও পথ্যাদির ব্যয়, অর্থাগমের পন্থা রোধ ইত্যাদি গণনা করিলে সুস্থ শরীরে থাকিয়া রসায়ন ঔষধ সেবন দ্বারা যাহাতে রোগ ভোগ করিতে না হয় সেই চেষ্টা অর্থনীতি সঙ্গতও বটে।

পরম পূজ্যপাদ ঋষিগণ জীবের কল্যাণার্থে কত প্রকারের যে অদ্ভুত অদ্ভুত আবিষ্ক্রিয়া করিয়া গিয়াছেন, তাহা ভাবিলে অবাক্ ও বিস্ময় সাগরে নিমগ্ন হইতে হয়। কি প্রকারে মনুষ্য সর্ব্বব্যাধিবিনির্ম্মুক্ত হইয়া নীরোগ দেহে দীর্ঘায়ুলাভ করিবে, এই সর্ব্বভূতহিতচিন্তা প্রেরিত হইয়া তাঁহারা রসায়ন ঔষধের আবিষ্কার করিয়াছেন। রোগে পড়িয়া ঔষধ সেবন দ্বারা সেই রোগ মুক্ত হওয়া তাঁহাদের ততটা চেষ্টার বিষয় ছিল না পরন্তু যাহাতে কোন প্রকারে রোগে পড়িতে না হয়—শরীরের বলবীর্য্য পরাক্রম, মনের স্মৃতি মেধা ঔদার্য্য প্রভৃতি চিরদিন অব্যাহত থাকে যাহাতে দিন দিন স্বাস্থ্যসুখ লাভ করিয়া তপস্যার পথে অগ্রসর হইতে পারা যায় এই দিকেই তাঁহাদের বিশেষ লক্ষ্য ছিল। এবং এই কারণেই রোগের নিদান ও ঔষধ নির্ব্বাচন অপেক্ষা যাহাতে রোগে পড়িতে না হয়, সেই সকল সদাচার ও রোগ প্রতিষেধনীয় রসায়ন ঔষধের বিবৃতিতেই আয়ুর্ব্বেদ পরিপূর্ণ। রসায়ন ঔষধ সকলের অচিন্ত্য প্রভাব। উহাতে যে কেবল শরীরের দূষিত জীবাণু সকল নষ্ট করিয়া শ্রেষ্ঠ শ্রেষ্ঠ জীবাণু দ্বারা শরীরকে গঠিত করে তাহা নহে পরন্তু মনের উপরও উহাদের আধিপত্য অসীম। এমন সকল রসায়ন ঔষধের কথা পুরাকালে শুনা যায় যাহা সেবনে জাতিস্মিরত্ব, মেধা, স্মৃতি, প্রণতি, ইচ্ছাগতি প্রভৃতি যোগজ সামর্থ জন্মিয়া থাকে।

সোম রসায়ন।

সুশ্রুত গ্রন্থের স্বভাবব্যাধিপ্রতিষেধনীয় অধ্যায়ে সোম রসায়ন সেবনের বিধি পাঠ করিলে দেখা যায় যে এই রসায়ন সেবনে শরীর ও মন সম্পূর্ণ নূতন ভাবে গঠিত হয়। যম নিয়ম দ্বারা দেহ ও মনকে সংযত করিয়া, বমন বিরেচন দ্বারা দেহকে সংশুদ্ধ করিয়া শুচি ও তন্মনা হইয়া এই রসায়ন সেবন করিতে হইত। এই রসায়ন সেবনে প্রথম দিন বমন হইত ও বমনের সঙ্গে দেহস্থ শোণিতাক্ত কৃমি

সকল নির্গত হইত। তৃতীয় দিনে ক্রমি মিশ্র অতিসার হইত। চতুর্থ দিবসে রসায়ন সেবীর সর্ব্বাঙ্গে শোথ উৎপন্ন হইয়া সর্ব্বাঙ্গ হইতে ক্রিমি সকল নির্গত হইতে থাকিত। সপ্তম দিবসে সোমপায়ী নির্ম্মাংস হইয়া অস্থিচর্ম্মসার হইত। কেবল নিশ্বাস মাত্র বহিতে থাকিত। অষ্টম দিবসে ত্বক অবদলিত হইত এবং দন্ত, নখ, ও রোম সকল পতিত হইত। * * অষ্টাদশ দিবসে সোমপায়ীর আবার দন্তোৎগম হইত। তিন-মাস যাবৎ এইরূপ কেবল মাত্র দুগ্ধ ভোজী ও বিবিধ শয্যায় শায়িত থাকিয়া ও অপরাপর কঠোরতা অবলম্বন করিয়া সোমপায়ী চতুর্থ মাসে ত্রিগর্ভ গৃহ হইতে নিষ্ক্রান্ত হইতেন। শাস্ত্রে বলেন, "নৈনং ছিন্দন্তি. শস্ত্রাণি নৈনং দহতি পাবকঃ" এই সোমপায়ীকে অগ্নি দগ্ধ করিতে পারিত না, শস্ত্র সকল সোমপায়ীর দেহ ছিন্ন করিতে পারিত না। তিনি নীরোগ দেহে নিষ্পাপ অন্তঃকরণে অপরিমিতায়ুঃ, চির যৌবন, ইচ্ছাসিদ্ধি প্রভৃতি লাভ করিতেন। পাঠক! এক্ষণে সে সোমলতা নাই, সে সোমপায়ীও নাই। এক্ষণে সবই উপকথা মাত্রে পর্য্যবসিত। কিন্তু যাঁহারা আপ্ত বাক্যে বিশ্বাসী তাঁহারা এ সকল অলীক বলেন না।

অনাগত ব্যাধি প্রতিষেধনীয় রসায়ন।

এক্ষণে সে স্বভাব ব্যাধি প্রতিষেধনীয় রসায়ন ঔষধ নাই—অনাগত ব্যাধি প্রতিষেধনীয় অনেক রসায়ন ঔষধ আছে। যে সকল ঔষধ নিত্য সেবনে রোগের আক্রমণ প্রতিষেধ করিতে পারা যায় তাহাদিগকে অনাগত ব্যাধি প্রতিষেধনীয় ঔষধ বলে। ত্রিফলা রসায়ন, মকরধ্বজ, অশ্বগন্ধা রসায়ন, লৌহরসায়ন, সালসা প্রভৃতি এমন অনেক ঔষধ আছে যাহা প্রতিদিন সেবন করিলে ভাবী রোগের আক্রমণ ভয় থাকে না। কিন্তু আমরা কয়জনে তাহা সেবন করিয়া থাকি?

আজ কাল কবিরাজী ঔষধালয়ে চ্যবনপ্রাশ, অমৃতপ্রাশ ঘৃত, বৃহৎ ছাগলাদ্যঘৃত, বসন্ত কুসুমাকর রস, মকরধ্বজ প্রভৃতি অনেক রসায়ন ঔষধের ব্য[বহার] চলিতেছে, কিন্তু প্রকৃত পক্ষে বলিতে কি, ঐ স[কল] ঔষধ এত দুর্মূল্য, যে সর্ব্বসাধারণ লোকদিগকে উহা[র] উপকারিতা হইতে বঞ্চিত থাকিতে হয়। ভারতবা[সী] উদারান্নের জন্য লালায়িত, তাই সপ্তাহে ৪৲ চারি টা[কা] বা ছয় টাকা মূল্যের রসায়ন ঔষধ সেবনে কি প্রকা[রে] আপনাদের স্বাস্থ্যোন্নতি করিবে? তার উপর ঐ শ্রেষ্ঠ শ্রেষ্ঠ রসায়ন সকল বিশেষ বিধি- ব্যবস্থার সহি[ত] সেবন না করিলে কোন ফলোদয় হয় না ব[রং] অপকারই হইয়া থাকে। ঐ সকল রসায়ন ঔষধ সেব[ন] করিতে হইলে ব্রহ্মচারী ভাবে সংযত থাকিতে [হয়] এবং কুটীপ্রাবেশিক বা বাতাতপিক বিধানোক্ত কা[র্য্য] সকল করিতে হয়। তার পর বয়স, প্রকৃতি ও সা[ত্ম্য] বুঝিয়া যাহার পক্ষে যে রসায়ন উপযোগী তাহাকে সে[ই] রসায়ন সেবন করিতে হয়। কিন্তু এক্ষণকার কা[লে] সে সব সাধনা দুরূহ ব্যাপার। কাজেই ঐ সক[ল] রসায়নে কোন ফল হয় না।

উক্ত ভাবে ঐ সকল রসায়ন ঔষধ সেবন আমা[দের] অবস্থার সম্পূর্ণ অনুপযোগী। অল্প আয়াসে বিনা ব্যয়ে অথবা স্বল্প ব্যয়ে লোকে যে সকল রসায়ন ঔ[ষধ] সেবন করিতে পারে এবং যাহার ভূরি ভূরি উপ[কার] আয়ুর্ব্বেদে আছে সেই সকল ঔষধ জনসাধারণে প্রচা[র] করাই এখনকার প্রয়োজন। এই ভাবিয়া আম[রা] সাধারণের স্বাস্থ্যোন্নতি কামনায় এই সুলভ রসায়ন প্রস[ঙ্গ] উত্থাপন করিলাম। জনসাধারণের স্বাস্থ্য কামনায় যে[মন] "স্বাস্থ্য-সমাচার" প্রচারিত হইতেছে, তদ্রূপ লোকে[র] স্বাস্থ্য বর্দ্ধনার্থ সুলভ মূল্যের নিত্য আবশ্যকীয় রসা[য়ন] ঔষধ সকলও সম্পাদক মহাশয়ের ল্যাবরেটারী[তে] প্রস্তুত হইতেছে। এই সকল অনায়াসলভ্য সুলভ ঔষ[ধ] তখন অনেক গৃহস্থ প্রতিদিন সেবন করিতেন। মূল্য[বান] ঔষধ সকলও যে সকল সর্ব্বভূত হিতৈষী ঋষিগণে[র] উদ্ভাবিত, এই সুলভ রসায়নও তাঁহাদেরই উদ্ভাবি[ত]। আমরা এই সুলভ রসায়ন সকলের পরিচয় এক্ষণ[ে] দিলাম, যে সর্ব্বসাধারণে কিঞ্চিৎ আয়াস করি[য়া]

[স]কল ঔষধ আপনা আপনি প্রস্তুত করিয়া লইতে [পা]রেন। আর যাঁহারা তাহাতেও অক্ষম হইবেন, তাঁহারা [এ]ই ঔষধ সকল অতি সুলভ মূল্যে ক্রয় করিয়া ব্যবহার [ক]রিতে পারিবেন।

শাল্মলী রসায়ন।

শাল্মলী (শিমূল) বৃক্ষের মূলের রস নিত্য শর্করার [স]হিত সেবন করিলে জীবনীশক্তি, স্মৃতি ও বুদ্ধি বর্দ্ধিত [হ]য়। ইহাতে ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং ইহা মৃদু বিরেচক। শিমূল বৃক্ষের কোমল মূলের ছাল কিঞ্চিৎ জল দিয়া পেষণ করতঃ কাপড়ে ছাঁকিয়া রস গ্রহণ করিবে। [মা]ত্রা ২ তোলা, ইক্ষুচিনি অর্দ্ধ তোলা ও মধু সিকি তোলা। শিমূলের মূল চূর্ণ সিকি তোলা হইতে এক তোলা পরিমাণ নিত্য মধু বা চিনির সহিত ব্যবহার করিলে বার্দ্ধক্য আইসে না।

হাকিমি গ্রন্থে লেখা আছে যে, একজন পঞ্চাশ [ব]ৎসর বয়সে জরাগ্রস্ত হইয়া পড়ে। একটি ফকিরের [উপ]দেশে সে নিত্য একতোলা শিমুল মূলের চূর্ণ চিনির [স]হিত হালুয়া করিয়া সেবন করিত। এইরূপ করাতে [সে] একশত বৎসরের অধিককাল জীবিত ছিল। অম্ল [ও] লবণ খাওয়া ত্যাগ করিলে এই ঔষধের ক্রিয়া ভাল [হ]য়। ইহা অনায়াসলভ্য পদার্থ। সকলেই এই রসায়ন সেবন করিতে পারেন। বৈদ্যক গ্রন্থেও শাল্মলীরসায়নের প্রশংসা আছে।

নাগবলা রসায়ন।

প্রশস্তস্থান জাত নাগবলা অর্থাৎ গোরক্ষচাকুলের মূল জলে ধৌত করিয়া তাহার ছাল দুই তোলা পরিমাণে লইয়া উত্তমরূপে পেষণ করিবে। পরে তাহা গব্যদুগ্ধে আলোড়িত করিয়া প্রতিদিন প্রাতঃকালে সেবন করিবে। অথবা উহার দুই তোলা পরিমাণ ছাল উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া এক ছটাক দুগ্ধের সহিত সেবন করিবে। ঔষধ জীর্ণ হইলে কেবল দুগ্ধ বা ঘৃতের সহিত শালিতণ্ডুলের অন্ন সেবন করিতে হইবে।

এই নিয়মে একবৎসরকাল ঔষধ সেবন করিলে শরীরে কোন রোগ প্রবেশ করিতে পারে না, অথবা শরীরে যে সকল রোগ বা ধাতু ঘটিত দুর্ব্বলতা আছে সমুদয়ই তিরোহিত হইবে। শতবৎসরেও দেহ জরাক্রান্ত হইবে না।

ত্রিফলা রসায়ন।

পূর্ব্ব দিনের আহার জীর্ণ হইলে প্রাতঃকালেই হউক, বা কিছু পরেই হউক একটী হরীতকী, আহারের কিছু পূর্ব্বে দুইটী বহেড়া এবং আহারের পর চারিটী আমলকী পেষিত বা চূর্ণিত করিয়া কিঞ্চিৎ মধু দিয়া সেবন করিবে। এই ত্রিফলা রসায়ন ক্রমাগত এক বৎসর কাল সেবন করিলে শরীর সর্ব্বব্যাধি বিনির্ম্মুক্ত ও জরারহিত হয়। রাত্রে ত্রিফলা ভিজাইয়া তাহা প্রাতে সেবন করিলেও উপকার হয় এবং এই ত্রিফলার জলে প্রতিদিন চক্ষু ধুইলে চক্ষুদৌর্ব্বল্য দূর হয়। এই যে আজকাল বাল্যকাল হইতেই লোকের চক্ষুরোগ, কিন্তু কেহই কি এই ত্রিফলার জলে চক্ষু ধুইয়া থাকেন? না, শরীরের জন্য প্রতিদিন কোন চেষ্টা করা হয়? শাস্ত্রে আছে জারিত সর্ব্বপ্রকার লৌহ চূর্ণের সহিত অথবা সৈন্ধব চূর্ণের সহিত এক বৎসরকাল ত্রিফলা সেবন করিলে মেধা, স্মৃতি ও বলের বৃদ্ধি হয়। ইহা আয়ুঃপ্রদ, ধন্য ও জরাব্যাধি নাশক।

অশ্বগন্ধা রসায়ন।

অশ্বগন্ধা চূর্ণ পিত্ত প্রধান ধাতুতে দুগ্ধ, বাতপিত্তে-ঘৃত এবং বাতকফ ধাতুতে ঈষৎ উষ্ণ জলসহ এক পক্ষ কাল সেবন করিলে শরীরের পুষ্টি, বল ও বর্ণ প্রভৃতি বৰ্দ্ধিত হয়।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে অশ্বগন্ধার বহু সুখ্যাতি আছে। ইহার তুল্য উৎকৃষ্ট শুক্রজনক ও ধাতুদৌর্ব্বল্যাদি নাশক ঔষধ অতি অল্প আছে। ইহা প্রক্রিয়াভেদে অশ্বগন্ধা লিকুইড্ নামে প্রস্তুত হইয়া ধাতুদৌর্ব্বল্যের মহৌষধ স্বরূপে ব্যবহৃত হইতেছে। এই ঔষধ সেবনে

শুক্র বৃদ্ধি হইয়া দেহ সবল হয় ও মানসিক অবসাদ দূর হয়। শিরঃপীড়া, দৃষ্টিশক্তিহীনতা, ও অপরাপর যাবতীয় উপসর্গ নিবারিত হইয়া দেহ ও মন সতেজ এবং কর্ম্মঠ হয়। ২।৩ দিবস সেবনে বিবিধ রোগে ইহার সুফল বুঝিতে পারা যায়।

রসায়ন যোগ চতুষ্টয়।

থুলকুড়ীর রস, দুগ্ধের সহিত, যষ্টিমধুচূর্ণ, মূল ও পুষ্প বিশিষ্ট গুলঞ্চের রস এবং মূল ও পুষ্প বিশিষ্ট শঙ্খপুষ্পীর কল্ক—এই রসায়ন যোগ চতুষ্টয়কে শাস্ত্রে আয়ুঃপ্রদ, রোগনাশক, বল, অগ্নি, বর্ণ ও স্বরবর্দ্ধক, মেধাজনক এবং রসায়ন বলিয়াছেন।

উপরে আয়ুর্ব্বেদোক্ত যে কয়টী রসায়ন যোগের উল্লেখ করা গেল উহাদের উপাদান হইতে এবং বল-বীর্য্যবর্দ্ধক অপরাপর কয়েকটী শ্রেষ্ঠ উপাদান দ্বারা ডাক্তার বসুর ল্যাবরেটারীতে হেমাটো সার্শাপ্যারিলা প্রস্তুত হইয়াছে। যে সকল উপাদানে ইহা প্রস্তুত হইয়াছে তাহাতে বলাযায় যে ইহা বাতঘ্ন, শোথ, ও ক্ষয়রোগ নাশক এবং বলকর রসায়ন। ইহা মস্তিষ্ক সবল করে, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, অকাল বার্দ্ধক্য ও শারীরিক ক্ষীণতা নষ্ট করে, দূষিত রক্তের শোধন করে এবং শারীরিক দৌর্ব্বল্য, চর্ম্মরোগ, জ্বর, উপদংশ রোগ বাত ব্যাধি প্রভৃতি বিবিধ রোগ নাশ করে। ইহা শীত গ্রীষ্মাদি সকল ঋতুতে এবং সুস্থ অসুস্থ সকল অবস্থায় সেবন করিতে পারা যায়।

ঋতু হরীতকী রসায়ন।

হরীতকী (যাহার আঁটী বড়) চূর্ণ সিকি তোলা বর্ষাকালে সৈন্ধব লবণের সহিত, শরৎকালে চিনির সহিত, হেমন্তকালে শুঁঠের সহিত, শীতকালে পিপুলের সহিত, বসন্তকালে মধুর সহিত এবং গ্রীষ্মকালে গুড়ের সহিত সেবন করিলে শরীর নীরোগ ও সর্ব্বব্যাধি বিনির্ম্মুক্ত হয়। ঋতু অনুসারে অনুপান ভেদে ব্যবহৃত হয় বলিয়া ইহাকে ঋতু হরীতকী বলে।

ব্রাহ্মী রসায়ন।

শাস্ত্রে আছে ব্রাহ্মী শাকের কল্ক বা চূর্ণ দুগ্ধ ছয়মাস সেবন করিলে দীর্ঘ আয়ুঃ, নীরোগ দেহ, ও বর্ণের উৎকর্ষ, পুষ্টি মেধা স্মৃতি প্রভৃতি লাভ যায়। শাস্ত্রে ব্রাহ্মীকে শীতবীর্য্য, সারক, তিক্ত মধুর রস, লঘু, আয়ুর্বর্দ্ধক, রসায়ন, স্বরহিত, স্মৃতি এবং কুষ্ঠ, পাণ্ডু, মেহ, রক্ত, কাস, বিষ, শোথ ও নাশক বলিয়া বর্ণিত আছে।

ডাক্তারেরা যে ব্রাহ্মী সিরাপ ব্যবহার করেন, এই ব্রাহ্মীশাক হইতে প্রস্তুত। এই সিরাপ খাইতে সুস্বাদু। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে যে পূর্ব্বোক্ত ব্রা রসায়নের গুণ ব্যতীত ইহা হিষ্টিরিয়া, উন্মাদ, বায়ুরো ও স্বরভঙ্গে বিশেষ ফলপ্রদ। মেধা ও স্মৃতিশক্তি বিশেষ বর্দ্ধক বলিয়া এই ব্রাহ্মীরসায়নের অপর নাম সরস্বতী রসায়ন।

পুনর্নবা রসায়ন।

শাস্ত্রে আছে অর্দ্ধপল পুনর্নবা দুগ্ধে পেষণ করি অর্দ্ধমাস, একমাস, দেড়মাস বা তিনমাস যে ব্যক্তি খায়, সে বৃদ্ধ হইলেও যুবা হইয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে শ্বেত, রক্ত ও কৃষ্ণ, এই তি প্রকার পুনর্নবা আছে। তন্মধ্যে শ্বেত পুনর্নবা সর্ব্বোৎকৃষ্ট তাহা ডাক্তার বসুর ল্যাবরেটারীতে পরী ক্ষিত হইয়াছে। শ্বেতপুনর্নবার একটি নাম শোথঘ্নী। ইহা অতিশয় অগ্নিবর্দ্ধক এবং পাণ্ডু শোথ, বায়ু, বি শ্লেষ্মা, ব্রণ ও উদরীনাশক বলিয়া শাস্ত্রে কীর্ত্তিত আছে। শ্বেতপুনর্নবার তুল্য মূত্রকারক ঔষধ আর নাই বলিয়া ডাক্তারেরাও স্বীকার করেন। কেবল মাত্র মূত্র নিঃসরণ করাইয়া ইহা শোথ ও উদরী প্রভৃতি রোগ আরোগ্য করিয়া থাকে।

কিরাততিক্ত রসায়ন।

শাস্ত্রে কিরাততিক্ত বা চিরেতাকে একটী রসায়ন ঔষধ মধ্যে গণ্য করিয়াছেন। চিরতা সারক র

তল ও লঘু। ইহা সন্নিপাত জ্বর, শ্বাস, কফ, পিত্ত, দাহ, কাস, শোথ, তৃষ্ণা, কুষ্ঠ, জ্বর, ব্রণ ও ক্রিমি প্রভৃতি নাশক বলিয়া ইহার বহুগুণ কীর্ত্তিত হইয়াছে। পূর্ব্বে আমাদের দেশের অনেক গৃহস্থ বালক বালিকা-দের রোগ প্রতিষেধার্থে প্রায় প্রতিদিন চিরতার জল, কের রস প্রভৃতি খাইতে দিতেন। এক্ষণে সে ও নাই সে গৃহিণীও নাই। এক্ষণে লোকে একটু মাত্র আয়াস স্বীকার করিতে চাহেনা।

আধুনিক পরীক্ষায় চিরেতার গুণাবলী স্থিরীকৃত হওয়ায় ইহা ব্রিটিশ ফারম্যাকোপিয়া ভুক্ত ঔষধ রূপে পরিগণিত হইয়াছে।

চিরেতা প্রধানতঃ ক্ষুধাবর্দ্ধক, বলকারক এবং জ্বর, পিত্ত ও কৃমিনাশক। ইহা প্লীহা ও যকৃতের দোষ নিবারণ করে। এসেন্স অফ্ চিরেতা সেবনে পিত্ত দোষ দূর হয়, চক্ষু ও হাত পা জ্বালা, বমনেচ্ছা ও রোগাদি অচিরে আরোগ্য হয়। ম্যালেরিয়া বা কোন জ্বরের পর ইহা সেবন করিলে টনিকের ন্যায় (Tonic) দেহে বল সঞ্চার হয় এবং পুনরায় জ্বর হইবার সম্ভাবনা থাকেনা।

হেম বা সুবর্ণ রসায়ন।

শাস্ত্রে যত ধাতুঘটিত রসায়ন ঔষধ আছে, তন্মধ্যে স্বর্ণ ধাতু ঘটিত ঔষধই শ্রেষ্ঠ রসায়ন। স্বর্ণ শীতবীর্য্য, য়, শুক্রজনক, বলকারক, গুরু, রসায়ন, পবিত্র, বৃংহণ, নেত্ররোগে হিতকর, মেধা, স্মৃতি ও মতিপ্রদ, আয়ুষ্কর, কান্তিজনক, বাগ্‌বিশুদ্ধিকারক ও দেহদার্ঢ্য সম্পাদক। ইহা স্থাবর জঙ্গম বিষ, ক্ষয়, উন্মাদ, ত্রিদোষ জ্বর ও শোষপ্রশমক। স্বর্ণ বিশুদ্ধ হইলে যে তাহার কত গুণ তাহা বলা যায় না। আবার অশুদ্ধ হইলেও যে কত রোগ উৎপাদন করে তাহা বলা যায় না। ইহা পারদাদি অপরাপর দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত করাও বিশেষজ্ঞের কর্ম্ম।

গোল্ড হেমাটো সার্শাপ্যারিলা স্বর্ণ ও অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য সহযোগে প্রস্তুত। স্নায়বিক ও ধাতুদৌর্ব্বল্যে এবং শুক্রতারল্য দূর করিবার জন্য ইহা অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। ইহা শীতগ্রীষ্মাদি সকল ঋতুতে এবং সুস্থ ও অসুস্থ সর্ব্বাবস্থায় সেবন করিতে পারা যায়।

স্বর্ণঘটিত মকরধ্বজ।

স্বর্ণঘটিত মকরধ্বজের ন্যায় উৎকৃষ্ট রসায়ন ঔষধ অতি অল্পই আছে। অনুপানভেদে ইহা সর্ব্বরোগে সেবনীয়। বিশেষ রসায়নজ্ঞ না হইলে পারদাদির সহিত ইহার মিশ্রণ করা দুরূহ ব্যাপার বলিয়া লোকে ইহার মূল্য অতিরিক্ত মাত্রায় নিরূপণ করে।

লৌহ রসায়ন।

লৌহের ন্যায় উৎকৃষ্ট রসায়ন অতি অল্পই আছে। লৌহ যদি বিশুদ্ধ ও অধিক পোড়ের হয়, তাহা হইলে একমাত্র লৌহ দ্বারা অনেক রোগ আরোগ্য করিতে পারা যায়। লৌহ যত ঘুঁটের আগুনে পোড় খাইবে ততই ইহার বীর্য্য অধিক হইবে। এই ঘুঁটের আগুনে পোড়ান লৌহকে পুটিত লৌহ বলে। শত পুটিত লৌহ অপেক্ষা দুইশত পুটিত লৌহের বীর্য্যবত্তা অধিক আবার পাঁচশত পুটিত লৌহ অপেক্ষা সহস্র পুটিত লৌহের শক্তি অধিক। আমাদের রক্তের লাল অংশ প্রায় লৌহ হইতে উৎপন্ন। সমস্ত দেহে ইহার পরিমাণ ১২০ গ্রেণ। রক্তে লৌহের অভাব হইলে মুখের শ্রী ও হাতের চেটো পাণ্ডুবর্ণ হয় এবং চক্ষুর বর্ণ সাদা হয়। লোকে অনেক দিন পুরাতন রোগে বা প্লীহা জ্বরে ভুগিলে তাহাদের রক্তে লৌহের অভাব হয় এবং মুখশ্রী ফ্যাকাশে হয়। নিরক্তাবস্থায় লৌহ পরম ঔষধ।

অধিক পোড়ের লৌহ চূর্ণীকৃত করিয়া সেবন করিলে উহা রক্তের সহিত শীঘ্রই মিশিয়া শরীরের বল বৃদ্ধি করে। কর্ম্মকারেরা যে জলে তপ্ত লৌহ ডুবায়, ঐ জল নিরক্তাবস্থার লোকের পক্ষে বড় উপকারী। আমরা যে লোহার কড়ায় দুধ জাল দিয়া খাই, তাহাতেও উপকার আছে। শাস্ত্রোক্ত বিধি অনুসারে প্রস্তুত লৌহ চূর্ণ প্রতিদিন প্রাতঃকালে মধু

ও ঘৃতের সহিত সেবন করিলে দেহে কোন রোগ থাকেনা এবং ভাবী রোগেরও কোন ভয় হয় না।

এই লৌহ দ্বারা বিবিধ প্রকারের ঔষধ প্রস্তুত হইয়া বিবিধ রোগ নাশ করিয়া থাকে।

নবায়স লৌহ।

শুঁঠ, পিপুল, মরিচ; আমলকী, হরীতকী, বহেড়া; মুতা, বিড়ঙ্গ, ও রক্ত চিতার মূল, এই নয়টি দ্রব্যের প্রত্যেকের চূর্ণ একতোলা এবং সকলের সমান অর্থাৎ নয়তোলা মণ্ডুর চূর্ণ এই সকল দ্রব্য একত্র মিশ্রিত করিয়া প্রতিদিন ঘৃত ও মধুর সহিত সেবন করিলে পাণ্ডু, হৃদরোগ, কুষ্ঠ, অর্শঃ ও কামলা বিনষ্ট হয়। নয়-প্রকার দ্রব্যে প্রস্তুত বলিয়া ইহাকে নবায়স লৌহ বলে। অনেকে মণ্ডুরের পরিবর্ত্তে নয়ভাগ জারিত লৌহ দ্বারা এই নবায়স লৌহ প্রস্তুত করেন। কিন্তু মৃত লৌহ অপেক্ষা মৃত মণ্ডুরে প্রস্তুত করা সুলভ ও প্রায় সমান ফলদায়ক বলিয়া হীনাবস্থাপন্ন লোকের পক্ষে ইহা বিশেষ সুবিধাজনক।

যাঁহাদের যকৃতের ক্রিয়া ভাল নয় এবং রক্তাল্পতা বর্ত্তমান আছে, তাঁহারা এই নবায়স চূর্ণ পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন।

বাসক রসায়ন।

আজকাল বহুলোকের রক্তপিত্ত রোগ হইতে দেখা যায়। মুখ দিয়া ঝলকে ঝলকে রক্ত উঠা এই রোগের লক্ষণ। এই রোগ বিশেষ কঠিন বা মারাত্মক নহে। তথাপি লোকে ইহাকে বড় ভয় করে। মনে করে ইহা হইতে যক্ষা কাশ বা হয় এবং এই কারণে অয়ুর্ব্বেদীয় কুষ্মাণ্ড খণ্ডাদি বা কডলিভার অয়েল (Codliver oil) প্রভৃতি প্রতিষেধক ঔষধ সকল সেবন করিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়ে। কিন্তু আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র তারস্বরে ঘোষণা করিতেছেন যে "বাসায়াং বিদ্যমানায়ামাশায়াং জীবিতস্য চ। রক্তপিত্তী ক্ষয়ী কাসী কিমর্থমবসীদতি॥" অর্থাৎ, বাকস বা বাসক বিদ্যমান থাকিতে ... জীবনের আশা থাকিতে রক্তপিত্ত রোগী, ক্ষয়ী ... যক্ষারোগী ও কাসের রোগী কেন অবসন্ন বা ভীত ... এই আয়ুর্ব্বেদের ঘোষণা তাঁহারা জানেন না বলি... তাঁহাদের এত ভয়। কেননা, এরূপ সামান্য ... উঠা রোগে রোগীর এতদূর চঞ্চল হইয়া ডাক্তা... কবিরাজের নিকট ছুটাছুটি করিবার প্রয়োজন নাই... যাহার যতই রক্ত উঠুক না কেন, যদি জ্বর ও কাসে... যোগ না থাকে, তবে নিম্নলিখিত ঔষধ যথারীতি... কয়েক দিন ব্যবহার করিলেই নিশ্চয় রক্ত উঠা নিবারণ হইবে। আর রক্ত উঠার সহিত জ্বর কাসি থাকিলে... অসাধারণ উপকার দর্শিবে।

১ম, প্রাতে জলরহিত বাকস (বাসক) পাতার রস আধ ছটাক আন্দাজ লইয়া অল্প মধুর সহিত ... করিতে হইবে।

২য়, বৈকালে জলরহিত দুর্ব্বার রস আধ ছটাক লইয়া অল্প মধুর সহিত পান করিবে।

৩য়, সন্ধ্যাকালে যজ্ঞডুমুরের রস আন্দাজ ... ছটাক লইয়া অল্প মধুর সহিত সেবন করিবে।

রোগের প্রাবল্যানুসারে প্রত্যেকের রস এক ছটাক পর্য্যন্তও পান করিলে হানি নাই।

অনেক রক্তপিত্ত রোগীকে এই তিনটী ঔষধের সাহায্যে আরোগ্য হইতে দেখা গিয়াছে। আয়ুর্ব্বেদে ... বাসকের নানা গুণের বিষয় লিখিত আছে।

কবিরাজী চিকিৎসায় বাকস কাসরোগের সর্ব্বোৎকৃষ্ট ঔষধ বলিয়া পরিগণিত। অনেকে তামাকুর ... বাকসপাতার ধূম সেবন করিয়া থাকেন। ক্ষয়কাস রোগেও ইহা প্রভূত উপকারী।

ইহা উৎকৃষ্ট কফনিঃসারক বলিয়া সর্দ্দি, কাশি... ব্রঙ্কাইটিস্, নিউমোনিয়া, হাঁপানি এবং ক্ষয়কাস রোগে বিশেষ ফলপ্রদ।

ইহা আক্ষেপ নিবারক বলিয়া শিশুদের তড়কা প্রভৃতির আক্ষেপ, মৃগী ও ধনুষ্টঙ্কার রোগে উপকারী ... শ্লেষ্মা নিঃসারক বলিয়া কাস, কফ, জ্বর, রক্তদোষ ... নাশক। ... উপযুক্তরূপে প্রস্তুত বাকস সিরাপে বাকসের সকল ... বিদ্যমান্ থাকে। বাকস্ সিরাপ খাইতেও সুস্বাদু।

ভীমরাজ রসায়ন।

যাঁহারা ভীমরাজের স্বরস একমাসকাল প্রতিদিন পান করেন এবং ... হন, তাঁহারা বলবীর্য্যযুক্ত হইয়া শত বৎসর জীবিত থাকেন।

মধ্যবয়সের বিপদ।

ডাক্তার শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনারায়ণ বাগচী, এল, এম, এস, লিখিত—

['ভারতবর্ষ' হইতে উদ্ধৃত]

পঞ্চাশ, ষাট্ বৎসর পূর্ব্বে এদেশের ভদ্রলোকদের ... পরমায়ু ছিল, আজকাল আর তেমন দেখা যায় না। ... ৫০ বৎসরে পড়িতে না পড়িতেই অনেককেই ... লীলা সাঙ্গ করিতে হয়। দেশে পূর্ব্বাপেক্ষা শিক্ষার ... বিস্তার হইয়াছে, সাধারণ-স্বাস্থ্যের প্রতি লোকসাধারণ ... গভর্ণমেণ্ট, উভয়েরই দৃষ্টি পড়িয়াছে; তথাপি লোকের ... পরমায়ু বৃদ্ধি না হইয়া কেন যে হ্রাস হইতেছে, তাহা ... ভাবিয়া দেখা উচিত।

মধ্যবয়সে মৃত্যুসংখ্যা প্রায় সকল শ্রেণীর মধ্যেই ... বৃদ্ধি পাইয়াছে, তবে ইহা ভদ্র ও শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে যতটা বাড়িয়াছে। এমন আর কাহারও মধ্যে নহে। এই শেষোক্ত শ্রেণীর পরমায়ুহ্রাসের কারণ ...,—অদ্য আমরা কেবল তাহারই আলোচনা করিব, ... শ্রেণীর সম্বন্ধে কোন কথাই বলিব না। দেশে ... শিক্ষাবিস্তারের সঙ্গে সঙ্গে এই শ্রেণীর সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। ইহাদের জীবনের বিশেষত্ব এই যে শরীর ও মন উভয়ের প্রয়োগ ভিন্ন ইহাদের কার্য্য চলিতে পারে না। ব্যবসায়ী, কর্ম্মচারী, আইন ও চিকিৎসা-ব্যবসায়ী, ও শিক্ষক প্রভৃতি এই শ্রেণীর অন্তর্গত। ইহাদের কায ভিন্ন ভিন্ন হইলেও কাযের ধারাটা কিন্তু একই। শরীর মন উভয়ের প্রয়োগ ভিন্ন ইহাঁদের কায চলিবার যো নাই। পল্লীগ্রাম অপেক্ষা সহরেই ইহাঁদিগকে অধিক পরিমাণে থাকিতে দেখা যায়। ইহাঁদের জীবনের একটা প্রধান বিশেষত্ব এই যে ইহাদের দায়িত্বজ্ঞানও যেমন বেশী, দায়িত্বের পরিমাণও তেমনই অধিক। একথা খুবই সত্য যে, দায়িত্ব ছাড়া মানুষ হয় না। একটা মুটেরও দায়িত্ব আছে; কিন্তু সে দায়িত্ব তাহার নিজের ও তাহার পরিবারের মধ্যেই সীমাবদ্ধ। ভদ্র ও শিক্ষিতলোকের ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক দায়িত্বই ত খুব বেশী; তাহার উপর, তাঁহার আরও কত রকমের দায়িত্ব আছে। কাযের সময় কায করিলাম, তার পর নিশ্চিন্তমনে কালযাপন করিলাম,—আজিকার এই কঠিন প্রতিযোগিতার দিনে তাহার একেবারেই সম্ভাবনা নাই। নিজেকে খাড়া রাখিবার জন্য নিয়ত মতলব আঁটিতে হয়, উপায় চিন্তা করিতে হয়, এবং বিধিব্যবস্থা স্থির করিয়া রাখিবার প্রয়োজন হয়। শ্রম করিলেই ক্লান্তি দেখা দেয়। যাহাকে শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ শ্রম করিতে হয়, তাহার ক্লান্তির পরিমাণও অপরের অপেক্ষা অনেক বেশী। ইহার উপর যদি দায়িত্বের বোঝা ঘাড়ে করিয়া বেড়াইতে হয়—নিজের কাযের জন্য অপরের কাছে জবাবদিহি করিতে হয়, তাহা হইলে কাযের ভারটা বাস্তবিকই দুর্ব্বহ হইয়া দাঁড়ায়। দুর্ভাগ্য-ক্রমে শিক্ষিত ও ভদ্রলোকদিগকে এইরূপ গুরুভার

স্বচ্ছে করিয়াই জীবন কাটাইতে হয়। ইঁহারা কায করেন, শুধু নিজের জন্য নহে, আরও দশ জনের জন্যেও বটে।

ব্যবসায় ও চাকুরী এই দু'টিই শিক্ষিত সম্প্রদায়ের প্রধান অবলম্বন। এখনকার দিনে ব্যবসায়েও দায়িত্ব যে খুবই বেশী, তাহা বলাই বাহুল্য। গ্রাম্য-দোকানদার আর সহরের ব্যবসায়ী—ইহাদের দু'জনের দায়িত্বের মধ্যে কতটা প্রভেদ, তাহা সহজেই অনুমান করা যায়। দালাল, সুপারইন্‌টেন্‌ডেন্ট, ম্যানেজার, সম্পাদক, মিউনিসিপাল-কমিশনার প্রভৃতিকে অল্পবিস্তর পরিমাণে পরেরই কায করিতে হয়। ইঁহারা সকলেই ধর্ম্মতঃ ও ন্যায়তঃ তাঁহাদের কৃত কার্য্যের জন্য অপরের কাছে দায়ী। যাঁহারা সরকারী বা বেসরকারী অফিসাদিতে কর্ম্ম করেন, তাঁহাদিগকেও কাযের জন্য কর্ত্তৃপক্ষের নিকট বিশেষরকম জবাবদিহি করিতে হয়। ডাক্তারী, ওকালতী, শিক্ষকতা, প্রভৃতির পনেরোআনা কাযই তো পরের জন্য। ডাক্তারকে রোগীদের তুষ্ট রাখিতে হয়। উকিলকে মক্কেলদের খুসী রাখিতে হয়; তাহা না হইলে ইহাদের ব্যবসায় চলে না। এরূপ একটা দায়িত্বের ভাব মনের মধ্যে নিয়ত পরিপোষণ করিতে থাকায়, ইহাদের স্নায়ুর উপর বিশেষ একটা চাপ পড়ে। সেই জন্য ইহাদের মধ্যে স্নায়ুদৌর্ব্বল্য দেখা দিয়া থাকে। উকিল ডাক্তার প্রভৃতি স্বাধীন-ব্যবসায়ীদের দায়িত্বের পরিমাণ দিনদিনই বৃদ্ধি পাইতেছে। ৫০ বৎসর পূর্ব্বে একজন নামজাদা উকিলের যতটা দায়িত্ব ছিল, এখন যে তাহা খুবই বৃদ্ধি পাইতেছে তাহাতে আর কিছুমাত্র সন্দেহ নাই। ইনি হয় ত বড় বড় সওদাগরদের legal-adviser (আইন-সংক্রান্ত পরামর্শদাতা), ইঁহাকে হয়ত বড় বড় সম্পত্তির তত্ত্বাবধান করিতে হয়। এ সকলের উপর তিনি হয় ত কাউন্‌সিলের মেম্বর, মিউনিসিপালিটির কমিশনার এবং আরও বিবিধ দেশহিতকর ও লোকহিতকর কাযের পরিচালক। এতগুলি দায়িত্বপূর্ণ কার্য্যনির্ব্বাহ করিতে গেলে শরীরের উপর যে একটা বিষম চাপ পড়িবে, ইহা বিচিত্র কি? উকিলের মত ডাক্তা[illegible] দায়িত্ব দিনদিন বৃদ্ধি পাইতেছে। ৫০ বৎসর পূ[illegible] লোকে তাঁহার কাছে যতটা আশা করিত, এখন তা[illegible] অপেক্ষা অনেকে বেশী আশা করিয়া থাকে। ডি[illegible] তাঁহার উকিল বাবুটির মত বিবিধ দেশহিতকর কা[illegible] সহিত সংশ্লিষ্ট। দেশের এই সব স্বনামধন্য পুরুষ[illegible] যেন মরিবারও অবসর নাই।

শিক্ষিতলোকদের কায-কর্ম্মের আর একটা বিশে[illegible] এই যে, ইহাঁদের রহিয়ারহিয়া ধীরেসুস্থে কায ক[illegible] যো নাই। বর্ত্তমান সময়টাকে ব্যস্ততার যুগ বলি[illegible] কিছু অসঙ্গত বলা হয় না। এখন কাযের পরিমা[illegible] বাড়িয়াছে, কিন্তু কাজ করিবার সময় সেই পূর্ব্বে[illegible] মত আছে। সেকালে লোকদের যেমন অবসর ছিল[illegible] এখন আর তাহা কদাপি দেখিতে পাওয়া যায়[illegible] এ সময় রহিয়ারহিয়া কায করিতে গেলে, অনেক কায[illegible] অসমাপ্ত থাকিয়া যায়। এই যে ব্যস্ততা, ইহা শৈশ[illegible] হইতেই আরম্ভ হয়। সেকালে লোকে পাঠশালা[illegible] অধ্যয়ন করিত। তখন বালকেরা দিবসের অধিকাং[illegible] সময়ই নিশ্চিন্তমনে খেলা-ধুলা দৌড়ঝাঁপ করি[illegible] কাটাইয়া দিত; লেখাপড়ায় অতি অল্প সময়ই দি[illegible] হইত। এখন ১০।১৫ বৎসরের মধ্যে বালকদিগ[illegible] এত বিষয় এবং এত বেশী পরিমাণে শিখিতে হ[illegible] এতগুলি পরীক্ষা দিতে হয়, যে খেলা-ধুলা ও স্বাধীন[illegible] ভাবে নিশ্চিন্তমনে বিচরণ করা তাহাদের পক্ষে একে[illegible] বারে অসম্ভব হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এখন বাড়ীতে[illegible] লেখা-পড়া স্কুলেও লেখা-পড়া। এইরূপ ব্যস্ততার মধ্যে[illegible] ছাত্রজীবন অতিবাহিত করিয়া, বালক বড় হইয়া যেমন[illegible] সংসারে প্রবেশ করে, তখন তাহার স্কন্ধে এত বেশী[illegible] কাযের চাপ আসিয়া পড়ে যে, ব্যস্ততা ও ক্ষিপ্রতার[illegible] সহিত না করিলে, তাহা অসম্পূর্ণই থাকিয়া যায়।

বর্ত্তমানকালে লোকসাধারণের পল্লীগ্রাম ত্যাগ[illegible] করিয়া নগরে বাস করার দিকে কেমন একটা বিজাতীয়[illegible] ঝোঁক পড়িয়া গিয়াছে। এই কারণে নগরের লোক[illegible] সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। নগরের জনাকীর্ণতা[illegible]

[illegible]হানির অন্যতম কারণ। অবশ্য যে সকল ব্যক্তি [illegible]সরের মধ্যে কয়েকমাস সহরের বাহিরে কোন স্বাস্থ্য-[illegible]স্থানে বাস করেন, নগরের জনাকীর্ণতা তাঁহাদের [illegible]অনিষ্ট করিতে পারে না। কিন্তু এরূপ সুবিধা [illegible]বাসী কয়জনের আছে? নগরের কোলাহল, [illegible]তা, ডাকহাঁক, গাড়ীর গড়গড়ানি, ট্রামের ঝন্‌[illegible]নানি, মোটরের শনশনানি, স্নায়ুমণ্ডলকে (nervous [illegible]stem) অকারণ উত্তেজিত ও অবসন্ন করিয়া থাকে। [illegible]ও ইহার কুফল সদ্যসদ্য টের পাওয়া যায় না বটে; [illegible] জীবনের যে সময় ভাটা আরম্ভ হয়, সে সময় ইহা [illegible] করিয়াই টের পাওয়া যায়। মুখর নগরী, স্নায়ুর যে [illegible]উত্তেজনা ও অবসাদ ঘটায়, পল্লীগ্রামের সরস শ্যামলতা [illegible] মধুর নীরবতাই তাহার অপনোদন করিতে সমর্থ।

[illegible] আয়ুক্ষয়ের চতুর্থ কারণ—সর্ব্বদা বসিয়া বসিয়া [illegible] করার অভ্যাস। ইহাতে অঙ্গাদির ভালরূপ পরি-[illegible]না হয় না।

[illegible] অস্বাস্থ্যকরভাবে জীবনযাপন এবং আহারবিহারাদি [illegible] অমিতাচার অকাল-মৃত্যুর পঞ্চম কারণ। অতি-[illegible] তামাকুসেবন ও সুরাপান বশতঃ শিক্ষিত-[illegible]দায়ের অনেকের স্বাস্থ্যভঙ্গ হইতে দেখা যায়। [illegible]চার ও আহারাদির দোষেও অনেকের স্বাস্থ্যহানি [illegible] থাকে।

তাহা হইলে দেখা গেল—শিক্ষিত সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য[illegible]নি ও আয়ুক্ষয়ের কারণ প্রধানতঃ পাঁচটি—(১) [illegible]ত্বের আধিক্য (excessive burden of responsi-[illegible]lity); (২) টানাটানি ও ব্যস্ততার সঙ্গে কায করা (high tension of labour); (৩) জনাকীর্ণতা (over-crowding), (৪) বসিয়া বসিয়া কায করার [illegible]ভ্যাস (sedentary habits); (৫) অমিতাচার (erroneous methods of life)। এই সমস্ত কারণে [illegible] সকল রোগের আক্রমণ সম্ভব, তাহারা সংক্ষেপতঃ [illegible]—স্নায়বীয়-দৌর্ব্বল্য (nervous break-down); [illegible]কিডনী রোগ (kidney disease), যকৃৎ ও পাক-[illegible]আদির রোগ; মধুমেহ (diabetes); ধমনীসমূহের রোগ (arterial degeneration)। এগুলি দেখা দিবার পূর্ব্বে কতকগুলি পূর্ব্বলক্ষণ প্রকাশ পায়। ৪০।৪২ বৎসরের পর সকলেরই জীবনে কতকগুলি বিপদের সম্ভাবনা আছে। এগুলি যে অবশ্যম্ভাবী, সে কথা অবশ্য বলা যায় না; তবে ইহারা যে খুব সাধারণ, তাহাও অস্বীকার করা যায় না। মানুষের জীবনের এক এক যুগের জন্য এক এক প্রকার বিশেষ বিশেষ বিপদ আছে। শৈশব, যৌবন, প্রৌঢ় ও বার্দ্ধক্য এই চারি অবস্থাতে মানুষের জীবনে বিশেষবিশেষ বিপদ থাকিতে দেখা যায়। প্রৌঢ় বা মধ্যবয়েসের বিপদগুলি কি, তাহা জানিয়া সকলেরই সতর্ক হওয়া কর্ত্তব্য। মধ্য বয়সে উপস্থিত হইয়া—দেখিতে যুবার ন্যায় আছি এবং যুবার ন্যায় শক্তি-সামর্থ্য আছে, অতএব আমার আর ভাবনা কিসের?—ওরূপ মনে করা অনুচিত। শরীরের অবস্থা যেমনি থাক্, মধ্যবয়সে নিজেকে সেই বয়সেরই লোক মনে করা কর্ত্তব্য।

এ সময় জীবনের স্রোত উল্টাদিকে বহিতে আরম্ভ করে। এখন আর বৃদ্ধির সময় নয়—ক্ষয়ের ও অবনতির সময়। অবশ্য সকলেরই যে ঠিক একই বয়সে ইহা দেখা দেয়, তাহা নহে; ব্যক্তিগত ও বংশগত বিশেষত্ব অনুসারে কাহারও দু'দিন আগে, কাহারও বা দু'দিন পরে, ইহা দেখা দিতে পারে। বাল্য ও যৌবন যে ভাবে অতিবাহিত করা যায়, তাহারই উপরও ইহা অনেক পরিমাণে নির্ভর করিয়া থাকে। যে সকল ব্যক্তি খুব দায়িত্বপূর্ণ, উদ্বেগময় এবং অত্যন্ত কর্ম্মঠ জীবন অতিবাহিত করেন, তাঁহাদের প্রায় সকলেরই ৫০ বৎসর বয়সে শরীরের কোন না কোন যন্ত্রে একটু না একটু দৌর্ব্বল্য ও ক্ষয়ের লক্ষণ প্রকাশ পাইতে দেখা যায়। হয় ত ইহা এত সামান্য যে, ধর্ত্তব্যই নয়। তথাপি ইহা যে ক্ষয় সে কথা ভুলিলে চলিবে কেন? বিধাতা মানুষকে এমনভাবে নির্ম্মাণ করেন নাই যে, তাহার সকল ইন্দ্রিয়, সকল যন্ত্র, সমান সবল ও সমান সুপটু। এক যায়গায় না এক যায়গায়, কিছু না কিছু দুর্ব্বলতা আছে। এ

দুর্বলতা জীবন-বীমার সময় ধরা পড়ে। কাহারও মূত্রে একটুআধটু (albumen) এলবুমেন, বা শর্করা আছে—কাহারও হৃৎপিণ্ডে একটা অস্বাভাবিক শব্দ শুনা যায়, কাহারও বা নাড়ী ঠিক স্বাভাবিক নয়। অবশ্য এ সকল ব্যক্তি জীবন-বীমার উপযুক্ত নয় বলিয়াই স্থিরীকৃত হয় বটে; তথাপি সাবধান হইয়া চলিতে পারিলে, ইহাদিগকে এ সকল সত্ত্বেও দীর্ঘকাল সুস্থভাবে বাঁচিয়া থাকিতে দেখা যায়। স্নায়ুদৌর্ব্বল্য (nervous break-down) আরম্ভ হইবার পূর্ব্বেও কতকগুলি পূর্ব্বলক্ষণ প্রকাশ পায়। হয় ত যে ব্যক্তির প্রগাঢ় নিদ্রা হইত, তাহার অনিদ্রা দেখা দেয়; মেজাজ খিট্‌খিটে হয়; বেশীক্ষণ পরিশ্রম করিবার শক্তি থাকে না; কাযের খুঁটিনাটি দেখিবার ক্ষমতা থাকে না; মনঃসংযোগের অভাব হয়; বিষয়কর্ম্মে কোন একটা জটিল প্রশ্ন উঠিলে পূর্ব্বের মত সহজে অবধা... তাহার সমাধান করিতে ইচ্ছা হয় না। ... স্বাস্থ্যনাশ যে বর্ত্তমান সভ্যতার অনিবার্য্য ফল, এ... মনে করা অন্যায়। এমন অনেকের নাম করিতে ... যায়, যাঁহারা খুব কর্ম্মঠ, দায়িত্বপূর্ণ জীবন অতি... করিয়াও সুদীর্ঘকাল পর্য্যন্ত শারীরিক ও মান... শক্তি অক্ষুণ্ণ রাখিতে সমর্থ হইয়াছেন। সকল বি... মিতাচার, গুরুভোজন পরিহার, নির্দ্ধারিত স... নিয়মিতভাবে কার্য্যসম্পাদন করা, প্রচুর নিদ্রা, উপ... পরিমাণ ব্যায়াম বা অঙ্গচালনা এবং প্রভৃত বি... দীর্ঘায়ুলাভ ও স্বাস্থ্যরক্ষার মূলমন্ত্র বলিয়া জা... হইবে। যে ব্যক্তি এ সকল নিয়ম পালন করে... তাঁহার জীবন সম্পূর্ণ নিরাপদ, বর্ত্তমান সভ্যতা তাঁ... কোনই অনিষ্ট করিতে পারে না।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। অনেক লোক ম্যালেরিয়ায় ভুগিতে ভুগিতে প্লীহাদি বর্দ্ধিত হইয়া পেট বড়, ও জীর্ণ শীর্ণ হইলে গুল arm, forearm অথবা abdominal paritis, legএ দেয়। ঐ গুলে নিম্বের গুটি বসাইয়া কেহ ১ বৎসর কেহ ৭।৮ মাস বা ততোধিক কাল রাখেন এবং যথেচ্ছা আহারাদি করিয়া ভাল ও সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়া হৃষ্ট পুষ্ট হন। ইহার কারণ কি? White corpuscles of the blood উক্ত ঘায়ের জন্য বৃদ্ধি হওয়ায় phogocytosis অর্থাৎ malarial parasiteকে যুদ্ধে পরাস্ত করার ক্ষমতা বেশী হওয়ায় আরোগ্য লাভ করে কি?

২। বাত ব্যাধিগ্রস্ত লোকেও সময় সময় উক্ত ভাবে গুল দিয়া আরাম হয় দেখা যায়। উহাতে আপনার মত কি?

৩। যে কয়েকটী স্থানে গুল দেয় উল্লেখ হইয়াছে উহার মধ্যে কোন স্থান কি ব্যারামে pre...able? তাহাও জানিতে ইচ্ছা করি।

৪। Cauterization & Vaccinationএ ত... কি? Vaccination lymph, systemএ প্রবেশ কর... কিভাবে কাজ করিয়া pox হওয়া নিবারণ কর... এবং cautery iron দ্বারা গুল দেওয়ায় system... কি কি পরিবর্ত্তন ঘটে?

ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমার লাহিড়ী
ভি, এল্, এম্, এস
পাথরাইল, টাঙ্গাইল

উত্তর—

গুল দ্বারা শরীরে যে ঘা থাকে তাহা হইতে নি... পূঁয বহির্গত হয় এবং এই জন্য শরীরস্থ white blo... ...cytes সংখ্যা বৃদ্ধির সহায়তা করে। কেবল গুল ...ই যে আরোগ্য হয় তাহা নহে, তবে অনেকে ইহা ...হার কালে ক্রমশঃ রোগমুক্ত হইয়াছেন এরূপ দেখা ...। গুল ভিন্ন সম্ভবতঃ অন্য কারণও আরোগ্য ...ে সহায়তা করিয়া থাকে। তবে সে সকল কারণ ... কি তাহা ঠিক জানা নাই। অনেক রোগী গুল ...াইয়াও আরোগ্য হন নাই এরূপ জানা আছে।

২। বাত ব্যাধিতে অনেকের উপকার হইতে দেখা ...য় ইহা সত্য। বোধ হয় ক্ষত স্থান হইতে যে পূঁয ...র্গত হয়, তাহাতেই বাতরোগের জীবাণু সমূহ বা ...ষাক্ত ক্লেদ সকল আকৃষ্ট হয় এবং বাতব্যাধির উপশম ...ইয়া থাকে।

৩। মাংস বহুল স্থানেই গুল বসান দেখা যায়। ...Arm এবং calf musclesএ সাধারণতঃ বসান হয়।

৪। Cauterisation—চর্ম্মের উপর উত্তপ্ত লৌহ ... সিলভার নাইট্রেট, নাইট্রিক এসিড ইত্যাদি ঔষধ ...য়োগ দ্বারা হইয়া থাকে। কিন্তু vaccinationএ ...রোগ বিষ সামান্য ক্ষত দ্বারা প্রবেশ করান হয়। রোগ ...ষ রক্তের সহিত মিলিত হইয়া কি ভাবে কার্য্য করে ...হা সবিশেষ জানা নাই। cautery iron দিয়া গুল ...লে ক্ষত উৎপাদিত হয় এবং ক্ষতজনিত সকল ...রিবর্ত্তন হইয়া থাকে।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। রাজসাহী কলেজের রসায়ন শাস্ত্রের অধ্যাপক ...দ্ধেয় পঞ্চানন নিয়োগী মহাশয় বলেন যে, হীরাকস ...হইতে প্রস্তুতীকৃত লৌহ, শতপুটিত, সহস্রপুটিত লৌহ ...ভস্ম অপেক্ষা সমধিক গুণশালী। এ সম্বন্ধে আপনাদের ...মত কি লিখিবেন?

২। উক্ত শ্রদ্ধেয় অধ্যাপক মহাশয় বলেন যে, ...ক্তাভস্ম ও ঝিনুকভস্মের রাসায়নিক বিশ্লেষণে উপাদান একই পাওয়া যায় অর্থাৎ মুক্তাভস্ম ও ঝিনুকভস্মের গুণ একই। যদ্যপি তাহাই হয়, তবে কি জন্য আমাদের পূর্ব্বতন ভিষগাচার্য্যগণ ঔষধ বিশেষে মুক্তাভস্ম ও ঔষধ বিশেষে ঝিনুক ভস্ম ব্যবহার করিতেন।

৩। উপরোক্ত শ্রদ্ধেয় অধ্যাপক মহাশয় বলেন যে, আম্‌লসা গন্ধক ও বাত্তি গন্ধকের উপাদানগত পার্থক্য নাই। উভয়ের গুণ একই। যদ্যপি উভয়ের মধ্যে গুণের কোনও পার্থক্য না থাকে, তবে কেন বৈদ্যগণ স্বল্প মূল্যের বাত্তিগন্ধক না দিয়া তৎপরিবর্ত্তে অধিক মূল্যের আম্‌লাসা গন্ধক ব্যবহার করেন। আপনারা ইহা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন কি?

৪। বাজারে আসল পারদ প্রায়ই পাওয়া যায় না, উহাতে রাঙ্‌ ও সীসা মিশ্রিত থাকে। অতএব পারদ হইতে রাঙ্‌ ও সীসার বিশ্লেষণের উপায় কি?

শ্রীমনোরঞ্জন সেন
৫৯ নং ঝাউলালপুল রোড, লক্ষ্ণৌ।

উত্তর—

১। আমার রোগীদিগের মধ্যে ডাক্তারি মতের লৌহ ও শতপুটিত লৌহ (নিজ ল্যাবরেটারীতে যথা শাস্ত্র প্রস্তুত) অনেক ব্যবহার করিয়াছি। ডাক্তারি লৌহে কোষ্টবদ্ধতা, মলে বিবর্ণতা দেখা যায়। যথা শাস্ত্র প্রস্তুত ১০০ পুটিত সে হে এরূপ দেখা যায় না। সহস্র পুটিত লৌহ প্রস্তুত অদ্যাবধি শেষ হয় নাই এবং সেই জন্য তাহার ব্যবহারের বা গুণাগুণ পরীক্ষার কোন সুযোগ ঘটে নাই ও সেই জন্য তাহার সম্বন্ধে কোন মতামত দিতে পারিলাম না।

২। রাসায়নিক বিশ্লেষণে উভয় এক হইলেও মনুষ্য শরীরের উপর ক্রিয়ার পার্থক্য সম্ভব। ডাক্তারিতে অনেক ঔষধ গাছ গাছড়া হইতে প্রস্তুত হয় (Natural) এবং সেই সকল ঔষধ রাসায়নিক ক্রিয়াতে পাথুরে কয়লা হইতে প্রস্তুত হয় (artificial) কিন্তু যাহা স্বভাবজাত তাহার ক্রিয়া কৃত্রিম উপায়ে প্রস্তুত ঔষধ হইতে অনেক অংশে উৎকৃষ্ট ও দোষশূন্য।

৩। আম্লাসা বাতিগন্ধক হইতে বিশুদ্ধ। আমরা আম্লাসা গন্ধকই ব্যবহার করিয়া থাকি। বিশুদ্ধতার জন্যই বোধ হয় ইহা বৈদ্যগণ কর্ত্তৃক অধিক ব্যবহৃত হয়।

৪। রাং সীসা ইত্যাদি মিশ্রিত পারদকে দ্বিগুণ গুড়াচুণের সহিত মিলাইয়া একটী লোহার বোতলে পুরিয়া জ্বাল দিলে বিশুদ্ধ পারদ পৃথক হইয়া আসে। লোহার বোতলের মুখে একটী বক্রকার লোহার নল লাগাইতে হয়। পরে এই বোতলটী শোয়াইয়া তাহার গোড়ার দিকে উত্তাপ দিতে ও মুখের দিকে লাগান বক্র নলটী ঠাণ্ডা জলের মধ্যে রাখিতে হইবে। এইরূপ যন্ত্র কলিকাতার আয়ুর্ব্বেদ প্রদর্শনীতে আমরা দেখাইয়াছিলাম।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। মাতৃহীন ৮।১০ মাস বয়সের শিশুর কিরূপ খাদ্যের ব্যবস্থা করা যাইতে পারে। অন্য কোন স্ত্রীলোকের স্তন্য দুগ্ধ দেওয়া যাইতে পারে কি না। শিশুপথ্য বিলাতী ফুডের কোন্‌টী বিশেষ উপকারী ও ব্যবহার করা যাইতে পারে। গো দুগ্ধ একমাত্র ব্যবস্থেয় হইলে, কতখানি কতবার। শিশুর খাদ্যে কোন মিষ্ট দ্রব্য ব্যবহার করা সঙ্গত কি না।

২। যাহাদের লিভার (Liver) খুবই খারাপ, প্রাত্যহিক মল নিঃসরণ হয় না, তাহাদের পক্ষে মাছ মাংস কি, নিরামিষ খাদ্য ব্যবস্থেয়। অন্য কোন্ খাদ্যই বা তাহাদের পক্ষে উপকারী। দুগ্ধ তৎপক্ষে কিরূপ খাদ্য।

শ্রীগিরীন্দ্র ভূষণ তালুকদার
উধুনীয়া পোঃ, পাবনা।

উত্তর—

১। শিশুর কৃত্রিম আহার সম্বন্ধে ১৩২১ কার্ত্তিক সংখ্যা স্বাস্থ্য-সমাচারে বিস্তারিত আলোচনা হইয়াছে। সেই প্রবন্ধ পাঠেই আপনি সকল তথ্য অবগত হইবেন। যে স্ত্রীলোকের ৪।৫ মাস সন্তান হইয়াছে এরূপ প্রসূতির স্তন দেওয়া যাইতে পারে। বিলাতী ফুড মাত্রেই শিশুদের ব্যবহার অভ্যাস করা উচিত নহে। ইহাদিগের হইতে নানা বিপত্তি ঘটিতে দেখা যায়।

গোদুগ্ধের মাত্রা ইত্যাদি স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রবন্ধে তালিকাতে পাইবেন।

মিছ্‌রি বা চিনি শিশুদিগকে খাদ্যের সহিত দেওয়া যাইতে পারে।

২। যাহাদের লিভার খুব খারাপ ও কোষ্ঠকাঠিন্য আছে, তাহাদের মাছ মাংস না খাওয়াই উচিত। নিরামিষ তরকারি, পেঁপে, লাউ ইত্যাদি ও কিসমিস প্রচুর পরিমাণে তাহাদের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

দুগ্ধ অন্য খাদ্যের সহিত অল্প পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে। তবে অধিক দুগ্ধ বা ঘন দুগ্ধ অপকারী।

---

(৪)

প্রশ্ন—

১। Shave করিবার সময় গরম জল ব্যবহারে কোন উপকারিতা আছে কি না? ঠাণ্ডা জল ব্যবহার করিলে কোন ক্ষতি হইতে পারে কি না?

২। একজনের ক্ষুর অপরে ব্যবহার করিলে উহা বিষাক্ত হইতে পারে কি না? হইলেই বা Disinfect করিবার উপায় কি?

৩। নাপিতেরা এক ক্ষুর দিয়া অনেককে shave করে কিন্তু প্রায়ই তাহাতে কোনরূপ চর্ম্মরোগ উৎপন্ন হয় না। আবার সময় সময় ব্রণ ইত্যাদি হয়। ইহার কারণ কি? এইরূপ ব্রণ ইত্যাদি বিষাক্ত ক্ষুরের জন্য হইলে তাহাতে কি ঔষধ প্রয়োগ করা যাইতে পারে?

৪। সময়ে সময়ে দেখা যায় নিজের ক্ষুর ব্যবহারেও নানারূপ pimples ইত্যাদি মুখে বাহির হয়, এরূপ হওয়ার কারণ কি? shave করার পর কি ঔষধ বা cream ব্যবহার করিলে এই সকল চর্ম্ম রোগের কোন ভয় থাকেনা?

শ্রীহরিপদ চৌধুরী
সুজাপুর, দিনাজপুর।

উত্তর—

১। কামাইবার সময় শীতকালে ঈষদ্ উষ্ণ ও গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডা জলই বেশ আরাম দায়ক। অভ্যাস থাকিলে ঠাণ্ডা জলে কোন ক্ষতি নাই।

২। একজনের ব্যবহৃত ক্ষুরে কামাইলে রোগ সংক্রামিত হইতে পারে। ক্ষুর গরম জলে সিদ্ধ করিয়া লইলে সংক্রামণের ভয় থাকে না।

৩। শরীরের আভ্যন্তরিক্ দোষের জন্য মুখমণ্ডলে ব্রণ ইত্যাদি হইয়া থাকে। ইহা ক্ষুরের দোষ নহে। ক্ষুরে কামাইবার জন্য যদি কোন ক্ষত বা চর্ম্মরোগ উৎপন্ন হয়—তাহার জন্য সাধারণ বিষাক্ত ক্ষতের চিকিৎসা করাইতে হইবে।

৪। শরীরের আভ্যন্তরিক দোষেই ব্রণ ইত্যাদির বৃদ্ধি দেখা যায়। ক্ষুরে কামানর জন্য নহে। Shave করানর পর Cold cream বা Nursery Powder ব্যবহার করিলে উপকার হয়। কিন্তু আভ্যন্তরিক দোষ জন্য ব্রণাদি বিকাশোন্মুখ হইয়া থাকিলে তাহার কোন প্রতিবিধান হয় না।

---

(৫)

প্রশ্ন—

১। গত বৎসর মাঘ মাসের পত্রিকায়, "ম্যালেরিয়া জ্বরে দেশীয় ঔষধের ব্যবহার" নামক প্রবন্ধে অম্ল ও অজীর্ণ রোগে, পেঁপের আটার উপকারিতা সম্বন্ধে লিখিয়াছেন। ইহাতে পুরাতন অজীর্ণ রোগীর উপকার হয় কি? যদি হয় তাহা হইলে কিরূপে ব্যবহার করিতে হইবে? পেঁপের আটায় আমাশায় কোন উপকার হয় কি?

২। গ্যাসের উজ্জ্বল আলোকে পুস্তক পাঠ করিলে বালকদিগের চোখ খারাপ হয় কি?

শ্রীগিরিজানাথ মুখোপাধ্যায়।
৪।৪, শিব শঙ্কর মল্লিক লেন,
শ্যামপুকুর, কলিকাতা।

উত্তর—

১। পেঁপের আটা ব্যবহারে পুরাতন অজীর্ণ রোগের উপকার হইয়া থাকে। আহারের পর ৫ হইতে ১০ গ্রেন মাত্রায় শুষ্ক পেঁপের আটা অল্প সোডাবাইকার্ব বা ম্যাগনেসিয়াকার্ব সহযোগে বটিকা প্রস্তুত করিয়া জল দিয়া গিলিয়া খাইতে হয়। ইহাতে আমিষ জাতীয় আহারের পরিপাকের সহায়তা করে। তবে কেবল মাত্র শালি জাতীয় আহার্য্য হইলে ইহার দ্বারা উপকার সম্ভবে না।

পরিপাকের সহায়তা করিয়া আমাশয় রোগে ইহা উপকার করিতে পারে।

২। বেশী উজ্জ্বল আলোকে পুস্তক পাঠ করিলে সকলেরই চক্ষু খারাপ হইয়া থাকে। এই জন্য অতি উজ্জ্বল আলোকে পড়া উচিত নহে।

---

(৬)

প্রশ্ন—

ধাতুদৌর্ব্বল্যজনিত ধ্বজভঙ্গ জননেন্দ্রিয়ের খর্ব্বতা ও শিথিলতা Curable disease কি না? যদি curable তবে কিরূপ চিকিৎসা বাঞ্ছনীয়? নবাবিষ্কৃত Patent ঔষধগুলির মধ্যে কোনটা ভাল মনে করেন কি না (এই রোগে ব্যবহার পক্ষে)? কত দীর্ঘকাল স্থায়ী চিকিৎসা উপযুক্ত? ঋতুভেদে চিকিৎসার তারতম্য হইয়া থাকে; কোন্ ঋতুতে এই রোগের চিকিৎসা আরম্ভ করা শ্রেয়ঃ?

শ্রীগোপাল কৃষ্ণ বসু।
২০৯ কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

উত্তর—

১। ধাতুদৌর্ব্বল্য নানা কারণে ঘটিয়া থাকে। যদি দেহ সুস্থ ও সবল থাকা সত্ত্বেও ধাতুদৌর্ব্বল্য বোধ হয়, তাহা রোগ নহে কেবল মনের বিকার মাত্র। কোন ঔষধের ব্যবহার দ্বারা এরূপ ধাতুদৌর্ব্বল্যের উপকার হইতে দেখা যায় না।

যদি শরীরে অন্য ব্যাধি থাকে এবং শরীর সেই জন্য জীর্ণ ও দুর্ব্বল হওয়ায় ধাতুদৌর্ব্বল্যও হইয়া থাকে তাহা হইলে শরীরের অন্য অন্য ব্যাধির চিকিৎসা করিলে ধাতুদৌর্ব্বল্যও আরোগ্য হইবে। এই সংখ্যাতেই "রসায়ন ঔষধ প্রসঙ্গ" প্রবন্ধে শরীরের রোগ বিশেষের জন্য ভিন্ন ভিন্ন দৌর্ব্বল্যনাশক ঔষধের ব্যবস্থা পাইবেন।

কোন্ পেটেণ্ট ঔষধে এই রোগের উপকার হয় তাহা আমার জানা নাই। ঋতুভেদে এই রোগের চিকিৎসা ও ব্যবস্থা ভিন্ন ভিন্ন প্রকার হইতে পারে। কিন্তু সকল ঋতুতেই ইহার চিকিৎসা আরম্ভ করা যাইতে পারে।

---

(৭)

প্রশ্ন—

১। বারমাস নিয়ম করিয়া কুইনাইন খাইলে শরীরের system খারাপ হয় কি না?

২। কুইনাইন সেবন করিয়া দুগ্ধ খাওয়া আবশ্যক। কিন্তু এরূপ বহু পরিবার আছে, যাহাদের ছেলেপুলেরাই দুধ খাইতে পায় না, বয়োবৃদ্ধদের তো কথাই নাই। যাহারা নিয়ম করিয়া বারমাস কুইনাইন খান, অথচ একদিনও দুধ খাইতে পান না, ইহাতে তাঁহাদের কোন ক্ষতি হয় কি না? এবং এরূপ কুইনাইন সেবন দূষণীয় কি না?

৩। পল্লীগ্রামে বহুস্থানে দেখিয়াছি যে, বাস গৃহের (মাটীর) সংলগ্ন এক একটী আস্তাকুড় আছে; ঘরের দাওয়ার নীচে এক পার্শ্বে সামান্য একটু গর্ত খুঁড়িয়া তাহাতে ঘর ঝাঁট দিয়া আবর্জ্জনাও ফেলা হয় এবং রাত্রে প্রস্রাব আদি কার্য্যও সমাধা করা হয়। ইহা হইতে বিশেষ দুর্গন্ধ উঠে। দাওয়া এবং ঘরের দেওয়াল পর্য্যন্ত লোনা ধরিয়া মাটী পড়িয়া গিয়াছে, অথচ প্রস্রাব আদি করা ও জল ফেলা বন্ধ করা হয় না। ঐ গর্ত্তে প্রস্রাব ও জল জমিয়া দূষণীয় বাষ্প ওঠে। পয়ঃপ্রণালী নাই যে তাহা জল দ্বারা ধুইয়া পরিষ্কার করা যায়। এরূপ গৃহ-সংলগ্ন আস্তাকুড় শোধন করিবার উপায় কি, যাহা সামান্য গৃহস্থেরা করিতে পারেন?

শ্রীগোপাল দাস বসু
পাকসি পোঃ, পাবনা।

উত্তর—

১। ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকোপের সময় অনেকেই নিয়ম মত কুইনাইন সেবন করিয়া থাকে। ইহার দ্বারা তাহাদের ম্যালেরিয়া জ্বর আক্রমণ হয় না এবং তাহারা বেশ সুস্থ ও সবল থাকে। কুইনাইন নিয়মমত সেবনে শরীরের কোন ক্ষতি হয় না।

২। কুইনাইন সেবন করিলে যে দুগ্ধ খাইতে হইবে তাহার কোন যুক্তি নাই। তবে জ্বরের পরেই যখন কুইনাইন পূর্ণ মাত্রায় সেবন করান হয় এবং রোগীকে সাধারণ আহার দেওয়া হয় না তখন চিকিৎসকেরা দুগ্ধেরই ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। সাধারণের ধারণা এই ব্যবস্থামূলক মাত্র। সাধারণ আহারের সহিত কুইনাইন স্বচ্ছন্দে 'সেবন করা যাইতে পারে।

(৩) গৃহ সংলগ্ন এইরূপ আঁস্তাকুড় থাকা কোন মতেই উচিত নহে। যাহাদের গৃহের নিকট এইরূপ আঁস্তাকুড় আছে তাহাদের উহা প্রত্যহ পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। যে স্থানটিতে আবর্জ্জনা ফেলা ও প্রস্রাব আদি করা হয় সেই স্থানের মাটী ও আবর্জ্জনা রাশি প্রত্যহ অন্ততঃ একবার উঠাইয়া লইয়া আবাসস্থান হইতে দূরবর্ত্তী কোন স্থানে বিস্তৃত করিয়া ফেলিয়া দিতে হইবে। আঁস্তাকুড়ের গর্ত্তে চুন বা টাটকা ছাই পাতিয়া রাখিয়া, চুন বা ছাইয়ের উপর আবর্জ্জনাদি নিক্ষেপ করা উচিত। ক্লোরাইড অফ্ লাইম বা কার্ব্বলিক এসিড প্রভৃতি কোন জীবাণুনাশক প্রতিষেধক দ্রব্য চুন বা ছাইয়ের সহিত কিছু মিশাইয়া দিতে পারিলে খুব ভাল হয়। কারণ তাহা হইলে মক্ষিকা ও রোগজীবাণুগণ আদৌ বংশবৃদ্ধি করিতে পারে না।

এইরূপ আবর্জ্জনার স্তূপ প্রত্যহ স্থানান্তরিত করা নিতান্ত কর্ত্তব্য। কিন্তু গৃহস্থ যদি এই নিয়ম পালন না করেন তাহা হইলে, আবর্জ্জনা স্তূপ হইতেই পরিবারস্থ অনেকের রোগগ্রস্ত এবং অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইবার সম্ভাবনা।

---

(৮)

প্রশ্ন—

১। পানের সহিত অল্প পরিমাণে পিপারমেণ্ট খাইলে তাহার দোষ বা গুণ কি?

২। মধ্যাহ্ন ভোজনের সময় ভাতের সহিত বল্কা বা ঘন দুগ্ধ খাওয়ার মধ্যে কোন্‌টি যুক্তিযুক্ত? এবং তাহাদের গুণাগুণ কি? যিনি দুই অনায়াসে হজম করিতে পারেন তাহার প্রতি কোন্‌টি বেশী ফলপ্রদ?

৩। স্ত্রীলোকের মাসিক ঋতুর সময় বা পরে মাথা ধরিবার কারণ কি?

ইহা কি কোন ব্যায়রাম?

শ্রীফণীন্দ্রনাথ মিত্র,
ভবানীপুর, কলিকাতা।

উত্তর—

১। পিপারমেণ্ট পাচক ও বায়ুনাশক, পানের সহিত অল্পপরিমাণ খাইলে উপকার হইবে।

২। ঘন দুগ্ধ মুখরুচিকর বলিয়াই অবস্থাপন্ন লোকেরা খাইয়া থাকেন। ভাতের সহিত বল্কা ও ঘন দুগ্ধ দুই আহার করা যাইতে পারে। পাকস্থলীর অবস্থা ও পরিপাক ক্রিয়ার উপর ইহাদের আহারের যুক্তি নির্ভর করে।

অর্দ্ধ সের দুগ্ধ (বল্কা) ও অর্দ্ধ সের ঘন দুগ্ধ এ দুয়ের মধ্যে কিন্তু অনেক প্রভেদ। ১॥০ হইতে দুই সের দুগ্ধকে জ্বাল দিয়া অর্দ্ধ সের ঘন দুগ্ধ করা যাইতে পারে। সেই জন্য ঘন দুগ্ধ ও বল্কা দুগ্ধের মধ্যে আহার্য্য দ্রব্য হিসাবে অনেক প্রভেদ। যখন আহার করিলে পাকস্থলীর স্ফীতি জন্য কষ্ট বোধ হয় তখন অর্দ্ধ সের দুগ্ধকে ঘন অর্দ্ধ পোয়া করিয়া খাইলে পাকস্থলীর স্ফীতি হইবে না ও কোন কষ্ট বোধ হইবে না। অথচ সমান পরিমাণ খাদ্যদ্রব্য আহার করা হইল। Dilated stomach রোগে এইরূপ খুব সারবান অল্প পরিমাণে আহার দিয়া চিকিৎসা করিবার ব্যবস্থা আছে।

৩। মাথা ধরাই একটী রোগের লক্ষণ। সুস্থ শরীরে কখনও মাথা ধরে না।

---

(৯)

প্রশ্ন—

১। Asthma রোগীর পথ্যের বিষয় বর্ণনাস্থলে লেখা আছে "রাত্রিকালে রোগীর ঘরের সমস্ত দরজা জানালা খুলিয়া রাখিবে।" Free air পাইলে হাঁপের সময় অনেকটা Relief বোধ হয় আমি নিজে জানি কিন্তু বৃষ্টি বাদলা ও ঠাণ্ডা লাগাইলে বৃদ্ধি পায়। দরজা জানালা খুলিয়া রাখিবার কথার স্থানে যখন সময়ের বিষয় কিছুই উল্লেখ করা নাই তখন সকল সময় বা সকল ঋতুতেই ওনিয়ম পালনীয় কি না। বাদলা বৃষ্টি কিম্বা শীতকালের রাত্রিতে হাঁপ কাসি রোগীর

উত্তর—

১। ধাতুদৌর্ব্বল্য নানা কারণে ঘটিয়া থাকে। যদি দেহ সুস্থ ও সবল থাকা সত্ত্বেও ধাতুদৌর্ব্বল্য বোধ হয়, তাহা রোগ নহে কেবল মনের বিকার মাত্র। কোন ঔষধের ব্যবহার দ্বারা এরূপ ধাতুদৌর্ব্বল্যের উপকার হইতে দেখা যায় না।

যদি শরীরে অন্য ব্যাধি থাকে এবং শরীর সেই জন্য জীর্ণ ও দুর্ব্বল হওয়ায় ধাতুদৌর্ব্বল্যও হইয়া থাকে তাহা হইলে শরীরের অন্য অন্য ব্যাধির চিকিৎসা করিলে ধাতুদৌর্ব্বল্যও আরোগ্য হইবে। এই সংখ্যাতেই "রসায়ন ঔষধ প্রসঙ্গ" প্রবন্ধে শরীরের রোগ বিশেষের জন্য ভিন্ন ভিন্ন দৌর্ব্বল্যনাশক ঔষধের ব্যবস্থা পাইবেন।

কোন্ পেটেণ্ট ঔষধে এই রোগের উপকার হয় তাহা আমার জানা নাই। ঋতুভেদে এই রোগের চিকিৎসা ও ব্যবস্থা ভিন্ন ভিন্ন প্রকার হইতে পারে। কিন্তু সকল ঋতুতেই ইহার চিকিৎসা আরম্ভ করা যাইতে পারে।

---

(৭)

প্রশ্ন—

১। বারমাস নিয়ম করিয়া কুইনাইন খাইলে শরীরের system খারাপ হয় কি না?

২। কুইনাইন সেবন করিয়া দুগ্ধ খাওয়া আবশ্যক। কিন্তু এরূপ বহু পরিবার আছে, যাহাদের ছেলে-পুলেরাই দুধ খাইতে পায় না, বয়োবৃদ্ধদের ভো কথাই নাই। যাহারা নিয়ম করিয়া বারমাস কুইনাইন খান, অথচ একদিনও দুধ খাইতে পান না, ইহাতে তাঁহাদের কোন ক্ষতি হয় কি না? এবং এরূপ কুইনাইন সেবন দূষণীয় কি না?

৩। পল্লীগ্রামে বহুস্থানে দেখিয়াছি যে, বাটীর গৃহের (মাটীর) সংলগ্ন এক একটী আস্তাকুড় আছে। ঘরের দাওয়ার নীচে এক পার্শ্বে সামান্য একটু গর্ত্ত খুঁড়িয়া তাহাতে ঘর ঝাঁট দিয়া আবর্জ্জনাও ফেলা হয় এবং রাত্রে প্রস্রাব আদি কার্য্যও সমাধা করা হয়। ইহা হইতে বিশেষ দুর্গন্ধ উঠে। দাওয়া এবং ঘরের দেওয়াল পর্য্যন্ত লোনা ধরিয়া মাটী পড়িয়া গিয়াছে অথচ প্রস্রাব আদি করা ও জল ফেলা বন্ধ করা হয় না। ঐ গর্ত্তে প্রস্রাব ও জল জমিয়া দূষণীয় বাষ্প ওঠে। পয়ঃপ্রণালী নাই যে তাহা জল দ্বারা ধুইয়া পরিষ্কার করা যায়। এরূপ গৃহ-সংলগ্ন আস্তাকুড় শোধন করিবার উপায় কি, যাহা সামান্য গৃহস্থে করিতে পারেন?

শ্রীগোপাল দাস বসু
পাকসি পোঃ, পাবনা।

উত্তর—

১। ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকোপের সময় অনেকে নিয়ম মত কুইনাইন সেবন করিয়া থাকে। ইহার দ্বারা তাহাদের ম্যালেরিয়া জ্বর আক্রমণ হয় না এবং তাহারা বেশ সুস্থ ও সবল থাকে। কুইনাইন নিয়মমত সেবনে শরীরের কোন ক্ষতি হয় না।

২। কুইনাইন সেবন করিলে যে দুগ্ধ খাইতে হইবে তাহার কোন যুক্তি নাই। তবে জ্বরের পরেই যখন কুইনাইন পূর্ণ মাত্রায় সেবন করান হয় এবং রোগীকে সাধারণ আহার দেওয়া হয় না তখন চিকিৎসকেরা দুগ্ধেরই ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। সাধারণের ধারণা এই ব্যবস্থামূলক মাত্র। সাধারণ আহারের সহিত কুইনাইন স্বচ্ছন্দে সেবন করা যাইতে পারে।

(৩) গৃহ সংলগ্ন এইরূপ আঁস্তাকুড় থাকা কোন ক্রমেই উচিত নহে। যাহাদের গৃহের নিকট এইরূপ আঁস্তাকুড় আছে তাহাদের উহা প্রত্যহ পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। যে স্থানটিতে আবর্জ্জনা ফেলা ও প্রস্রাব আদি করা হয় সেই স্থানের মাটী ও আবর্জ্জনা রাশি প্রত্যহ অন্ততঃ একবার উঠাইয়া লইয়া আবাসস্থান হইতে দূরবর্ত্তী কোন স্থানে বিস্তৃত করিয়া ফেলিয়া দিতে হইবে। আঁস্তাকুড়ের গর্ত্তে চুন বা টাটকা ছাই পাতিয়া রাখিয়া, চুন বা ছাইয়ের উপর আবর্জ্জনাদি নিক্ষেপ করা উচিত। ক্লোরাইড অফ্ লাইম বা কার্ব্বলিক এসিড প্রভৃতি কোন জীবাণুনাশক প্রতিষেধক দ্রব্য চুন বা ছাইয়ের সহিত কিছু মিশাইয়া দিতে পারিলে খুব ভাল হয়। কারণ তাহা হইলে মক্ষিকা ও রোগজীবাণুগণ আদৌ বংশবৃদ্ধি করিতে পারে না।

এইরূপ আবর্জ্জনার স্তূপ প্রত্যহ স্থানান্তরিত করা নিতান্ত কর্ত্তব্য। কিন্তু গৃহস্থ যদি এই নিয়ম পালন না করেন তাহা হইলে, আবর্জ্জনা স্তূপ হইতেই পরিবারস্থ অনেকের রোগগ্রস্ত এবং অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইবার সম্ভাবনা।

---

(৮)

প্রশ্ন—

১। পানের সহিত অল্প পরিমাণে পিপারমেণ্ট খাইলে তাহার দোষ বা গুণ কি?

২। মধ্যাহ্ন ভোজনের সময় ভাতের সহিত বক্কা বা ঘন দুগ্ধ খাওয়ার মধ্যে কোন্‌টি যুক্তিযুক্ত? এবং তাহাদের গুণাগুণ কি? যিনি দুই অনায়াসে হজম করিতে পারেন তাহার প্রতি কোন্‌টি বেশী ফলপ্রদ?

৩। স্ত্রীলোকের মাসিক ঋতুর সময় বা পরে মাথা ধরিবার কারণ কি?

ইহা কি কোন ব্যায়রাম?

শ্রীফণীন্দ্রনাথ মিত্র,
ভবানীপুর, কলিকাতা।

উত্তর—

১। পিপারমেণ্ট পাচক ও বায়ুনাশক, পানের সহিত অল্পপরিমাণ খাইলে উপকার হইবে।

২। ঘন দুগ্ধ মুখরুচিকর বলিয়াই অবস্থাপন্ন লোকেরা খাইয়া থাকেন। ভাতের সহিত বক্কা ও ঘন দুগ্ধ দুই আহার করা যাইতে পারে। পাকস্থলীর অবস্থা ও পরিপাক ক্রিয়ার উপর ইহাদের আহারের যুক্তি নির্ভর করে।

অর্দ্ধ সের দুগ্ধ (বল্‌কা) ও অর্দ্ধ সের ঘন দুগ্ধ এ দুয়ের মধ্যে কিন্তু অনেক প্রভেদ। ১৷৷০ হইতে দুই সের দুগ্ধকে জ্বাল দিয়া অর্দ্ধ সের ঘন দুগ্ধ করা যাইতে পারে। সেই জন্য ঘন দুগ্ধ ও বক্কা দুগ্ধের মধ্যে আহার্য্য দ্রব্য হিসাবে অনেক প্রভেদ। যখন আহার করিলে পাকস্থলীর স্ফীতি জন্য কষ্ট বোধ হয় তখন অর্দ্ধ সের দুগ্ধকে ঘন অর্দ্ধ পোয়া করিয়া খাইলে পাকস্থলীর স্ফীতি হইবে না ও কোন কষ্ট বোধ হইবে না। অথচ সমান পরিমাণ খাদ্যদ্রব্য আহার করা হইল। Dilated stomach রোগে এইরূপ খুব সারবান অল্প পরিমাণে আহার দিয়া চিকিৎসা করিবার ব্যবস্থা আছে।

৩। মাথা ধরাই একটী রোগের লক্ষণ। সুস্থ শরীরে কখনও মাথা ধরে না।

---

(৯)

প্রশ্ন—

১। Asthma রোগীর পথ্যের বিষয় বর্ণনাস্থলে লেখা আছে "রাত্রিকালে রোগীর ঘরের সমস্ত দরজা জানালা খুলিয়া রাখিবে।" Free air পাইলে হাঁপের সময় অনেকটা Relief বোধ হয় আমি নিজে জানি কিন্তু বৃষ্টি বাদলা ও ঠাণ্ডা লাগাইলে বৃদ্ধি পায়। দরজা জানালা খুলিয়া রাখিবার কথার স্থানে যখন সময়ের বিষয় কিছুই উল্লেখ করা নাই তখন সকল সময় বা সকল ঋতুতেই ওনিয়ম পালনীয় কি না। বাদলা বৃষ্টি কিম্বা শীতকালের রাত্রিতে হাঁপ কাসি রোগীর

ঘরের সমস্ত দরজা জানালা খুলিয়া দিলে রোগীর অনিষ্ট হইতে পারে কি না?

২। একটী প্রবন্ধে দেখিলাম যে ঔষধ প্রয়োগ ব্যতিরেকেও কেবলমাত্র কৌশলে রোগীকে যদি মনে ধারণা বা বিশ্বাস করাইয়া দেওয়া যায় যে রোগ আরোগ্য হইল—তাহাতেই আরোগ্য হইবে। এই পন্থাকে "cure by suggestion" বলে। এমন কি লেখা আছে যে সকল ঔষধ বা দ্রব্যের গুণে রোগ আরোগ্য হয় তাহাও হয়ত ঐ পন্থার অন্তর্গত ঔষধ কেবল উপলক্ষ মাত্র কেহ কেহ ইহা অনুমান করেন। সে যাহা হউক আমাদের দেশে প্রচলিত ঝাড়ন ফুকন মাদুলী ধারণ ও জলপড়াদি দৈব প্রক্রিয়াতেও যে উপকার হয় তাহা পূর্ব্বে বিজ্ঞানবিদেরা স্বীকার করিতেন না, এক্ষণে নাকি জানা গিয়াছে যে তাহা cure by suggestion এই নিয়মের অন্তর্গত। ইহা দ্বারা অর্থাৎ suggestion দ্বারা অনেক বা অধিকাংশ রোগ আরোগ্য হয় বলা হইয়াছে। ঐরূপে কৌশলে রোগীর মনে বিশ্বাস জন্মাইয়া দিতে হয় যে রোগ আরোগ্য হইল, চিকিৎসক নিজে বা অন্য তৃতীয় ব্যক্তি ঐরূপ মনে করিলে কোন ফল হইবে তাহা কিছু বলা নাই এবং সেরূপভাবে সম্ভবতঃ ফল হয় না। কারণ তাহা হইলে জননীর অনেক স্থলে পুত্রশোক হইত না যেহেতু তিনি সন্তানের ঐকান্তিকরূপে মঙ্গলাকাঙ্ক্ষিনী। সম্ভবতঃ নূতন পন্থার উদ্দেশ্যও ঐরূপ নহে—রোগীর মনের উপর কার্য্য লইয়াই চিকিৎসা। অতএব নিম্ন লিখিত (ক) অবস্থার রোগী সকলের রোগ ঐ উপায় দ্বারা আরোগ্য হওয়া সম্ভব কি না? (খ) সেই সেই অবস্থায় ঐ উপায়ে চিকিৎসা প্রথা প্রচলিত আছে কি না; যদি থাকে তবে কিরূপে ফল পাওয়া যায়!

নিম্নলিখিত অবস্থায় রোগীর কিরূপে suggestion cure হইবে যথা—

(অ) শিশু, বিকারের রোগী, মূর্চ্ছা বা মোহ প্রাপ্ত অবস্থা, উন্মাদ।

(আ) যে ব্যক্তি ঐ suggestion cureএর theory নিজে জানেন এরূপ ব্যক্তি যে অবস্থার রোগী।

(ই) দূরারোগ্য বা বিষাক্ত ক্ষত রোগীর ঐ উপায়ে আশু কোন সুফল পাওয়া যায় কি না বা পাওয়া সম্ভব কি না?

যাহা হউক পূর্ব্বোক্ত অভিনব উপায়ে উপরোক্ত অবস্থার রোগীর চিকিৎসায় রোগ আরোগ্য হওয়া সম্ভব কি না এবং ঐ ঐ অবস্থার ঐ প্রথায় চিকিৎসা কেহ করেন কি না, যদি চিকিৎসা হয় তবে কিরূপে ফল পাওয়া যায়?

৩। আর একটী বিষয় আমার মাঝে মাঝে মনে হয়, তাহা Homœpathic ঔষধের রোগারোগ্যকারিণী শক্তি সম্বন্ধে। অনেক Alopathic খ্যাতনামা ডাক্তার মহাশয় বলেন উহার কিছুই ঐ শক্তি নাই বা হইতে পারে না। Mother Tincture এর ব্যবহার ছাড়িয়া দিলে উচ্চ ক্রমে মূল ঔষধের কোন পরমাণু আছে কি না সন্দেহ। বলেন মাত্রার আবশ্যকতা হিসাবে তাহার কোনও গুণ থাকা সম্ভব নহে। কিছু পূর্ব্ব কালে লোকের ভ্রমবশতঃ নানা বিষয়ের মত এই বিষয়েও বিশ্বাস ছিল কিন্তু চিকিৎসা শাস্ত্রে Pathology তত্ত্ব আবিষ্কার হইবার পরে বিজ্ঞানবিদেরা উহার উপকারিতা সম্বন্ধে সন্দিগ্ধ চিত্ত হইয়াছেন এইরূপ শুনিতে পাই।

(ক) তবে উহাতে কি কোন ফল হয় না?

(খ) যদি কোন অবস্থায় হয় স্বীকার করা যায় বা হওয়া সম্ভব হয় তবে কি উহা পূর্ব্বোক্ত Suggestion cureএর "জলপড়া" চিকিৎসার অন্তর্গত বা তাহার রূপান্তর!

অবশ্য ঐসকল বিষয়ে আমার নিজের কোনও স্থায়ী অভিমত নাই কারণ আমরা ঐ বিষয়ে অনভিজ্ঞ, তাই জগতের সত্য বিষয় বা নিয়ম জানিবার ইচ্ছা আমার মাত্র। তাহা জানিলে আমাদের সম্যক্ বিজ্ঞানশূন্য দেশে গ্রামবাসী অনেক নিরীহ অজ্ঞ লোকের বিশেষ উপকার হইতে পারে। প্রকৃত জ্ঞানিগণের

মুখ হইতে শুনা মাত্র ভিন্ন আর আমাদের কোন উপায় নাই যে পুনঃপুনঃ পরীক্ষা দ্বারা জানিব।

শ্রীহরিচরণ পাল
ষ্টেসনার, বারাসত।

উত্তর—

১। বৃষ্টি বাদলা ও জোর হাওয়া থাকিলে যদি জানালা দরজা ইত্যাদি খোলা রাখা হয় তাহা হইলে রুগ্ন ব্যক্তির স্বাস্থ্যের ক্ষতি হইয়া থাকে। রোগীর ও ক্ষতি হইবেই। সেই জন্য যখন আবহাওয়া ভাল থাকিবে (Weather permitting) জানালা দরজা ইত্যাদি খোলা রাখিতে হইবে। নতুবা যেরূপ আবশ্যক মনে করিবেন সেইরূপ বন্ধ করিবেন।

২। অ, আ, ই অবস্থার রোগীর চিকিৎসা Suggestion দ্বারা ফলপ্রদ হইবে না।

৩। (ক) অন্য সকল প্রকার চিকিৎসার ন্যায় Homeopathic ঔষধের দ্বারা চিকিৎসায়ও সুফল পাইতে দেখা যায়।

(খ) সকল সময়ে সকল প্রকার রোগে Homeopathic ঔষধ ব্যবহার করিলেই যে উপকার হইবে তাহা নহে। কোন্ কোন্ রোগে এবং কোন্ কোন্ অবস্থায় Homeopathic ঔষধ সুফলপ্রদ হয়, তাহার কোন নির্দ্দিষ্ট নিয়ম নাই। কারণ এলোপ্যাথী, কবিরাজী ও হাকিমী প্রভৃতি অন্যান্য চিকিৎসা প্রণালীর ন্যায় ইহার ফল—(১) চিকিৎসকের অভিজ্ঞতা ও লক্ষণ নিরূপন ক্ষমতা, (২) রোগীর ব্যক্তিগত অবস্থা ও (৩) ঔষধের বিশুদ্ধতার উপর নির্ভর করে। Homeopathic চিকিৎসা যে Suggestion cure বা 'জলপড়া' চিকিৎসা, এ ধারণা বিষম পন্থীরাই করিয়া থাকেন। আমাদের বিশ্বাস যে সকল চিকিৎসাতেই সত্য আছে।

প্রাপ্তি স্বীকার।

যোগ-বল—ধর্ম্মতত্ত্ব এবং প্রাচ্যতত্ত্ব ও পাশ্চাত্য-তত্ত্ব বিজ্ঞান বিষয়ক মাসিক পত্র—সম্পাদক কবিরাজ শ্রীঅমৃতলাল গুপ্ত কবিভূষণ। কার্য্যালয়—৩ নং কাশী-নাথ দত্তের ষ্ট্রীট, নিমতলা, কলিকাতা। অগ্রিম বার্ষিক মূল্য সর্ব্বত্র ১৵০ আনা।

এই মাসিক পত্র "যোগ-বল" পাঠ করিয়া দেখিলাম ইহাতে উপস্থিত যেরূপ জটিল বিষয়ের সুমীমাংসার জন্য যুক্তিযুক্ত কারণ উদাহরণাদির সুব্যবস্থা হইতেছে, ইহাতে আশা করা যায় এইরূপ উদ্যম ও গাঢ় অনুরাগ উত্তরোত্তর থাকিলে ইহার পাঠকবর্গের বিশেষতঃ কবিরাজী শিক্ষার্থীদের যে বিশেষ উপকার হইবে তাহা বলাই বাহুল্য। এই পত্রিকার কাগজ, কালি এবং ছাপাও সুন্দর। রাসায়নিক সম্বন্ধে ক্রমশঃ প্রয়োজন মত অতি বিশদরূপে লিখিলে শিক্ষার্থীদিগের বিশেষ উপকার করা হইবে সন্দেহ নাই।

রোগ বিজ্ঞানম্—কাশীধামের সেণ্ট্রাল হিন্দু কলেজান্তর্গত সংস্কৃত বিভাগীয় আয়ুর্ব্বেদাধ্যাপক কবিরাজ শ্রীনিশিকান্ত বৈদ্যশাস্ত্রী কর্ত্তৃক প্রণীত। মূল্য ৷৵০ আনা মাত্র। ৺ কাশীধামে গ্রন্থকারের নিকট প্রাপ্তব্য।

রোগ বিজ্ঞানম্ নামক পুস্তকে কবিরাজ মহাশয় মহামহোপাধ্যায় বৈদ্যকুলশেখর বিজয়রক্ষিত কৃত মধুকোষ টীকার ব্যাখ্যা বঙ্গভাষায় যে সমুদ্ভাসিত করিয়াছেন, তাহাতে তিনি অবশ্যই ধন্যবাদার্হ। যাঁহাদের সংস্কৃত ভাষায় ও তর্কশাস্ত্রে প্রগাঢ় ব্যুৎপত্তি ও চরক সুশ্রুতাদি আয়ুর্ব্বেদগ্রন্থে সুগভীর প্রবেশ আছে, তাঁহারা এই গ্রন্থ পাঠে সন্তোষ লাভ করিতে পারেন।

বিবিধ সংগ্রহ।

যক্ষ্মা রোগের একটী কারণ।

স্বাস্থ্যনীতি-জ্ঞানের অভাবে, শুশিক্ষার অভাবে, মধ্যবিত্ত ও ধনী উভয় শ্রেণীরই অনেক লোকে হিমকে বিলক্ষণ ভয় করে। শীতকালে রাত্রিতে একটী কক্ষে অনেক স্থলে একাধিক লোকে শয়ন করিয়া থাকে। তাহারা কেবল যে আপাদমস্তক আবৃত করিয়া নিদ্রা যায় তাহা নহে। ঘরের দ্বার-জানালাও রীতিমত বন্ধ করা হয়; তাহার উপর, দ্বার বা জানালার সামনে পর্দ্দা খাটাইয়া দেওয়া হয়; দ্বার বা জানালায় কোন ছিদ্র বা ফাঁক থাকিলে সেগুলি কাগজ বা ছেঁড়া ন্যাকড়া গুঁজিয়া দিয়া বন্ধ করা হয়। মোট কথা, ঘরের মধ্যে যাহাতে একটীও হিম-কণিকা, তথা বায়ু, প্রবেশ করিতে না পারে তাহার ব্যবস্থা করা হয়। কিন্তু লৌহময় ঘরের ভিতর দিয়াও যেমন সর্প আসিয়া লক্ষ্মীন্দ্রকে দংশন করিয়াছিল তদ্রূপ যক্ষ্মা রোগের বীজাণুও কাল সর্পরূপে তাহাদের ঐ সুদৃঢ় দুর্গ ভেদ করিয়া গৃহে প্রবেশ করে এবং তাহাদের বক্ষাভ্যন্তরে দংশন পূর্ব্বক বিষোদ্গার করে। এক্কে কক্ষস্থ বদ্ধ বায়ু, তাহার উপর সর্ব্বাঙ্গ আচ্ছাদিত থাকায় একই বায়ু শ্বাসপ্রশ্বাস রূপে পুনঃ পুনঃ গৃহীত ও পরিত্যক্ত হইয়া থাকে এবং সমস্ত রাত্রি এইভাবে চলে। অধিকাংশ কক্ষেই একটী পুরুষ, তাহার স্ত্রী এবং শিশু সন্তানগণ শয়ন করে। ইহাদের মধ্যে কেহ অন্ধকারভীত লোক থাকিলে ঘরে আবার সমস্ত রাত্রি একটী আলো জ্বালিয়া রাখিতে হয়। সুতরাং কক্ষের বায়ু কিরূপ বিষাক্ত হয় তাহা সহজে অনুমান করিতে পারা যায়। রাত্রির পর রাত্রি এইরূপ বিষাক্ত বায়ু সেবন করিতে থাকিলে হৃদ্‌যন্ত্র যে দুর্ব্বল হইবে, যক্ষ্মা রোগের উপযুক্ত বাসভূমিতে পরিণত হইবে, তাহা আর বিচিত্র কি?

[দর্শক]

ভেজাল দুগ্ধ বিক্রেতার অভিনব দণ্ড।—নিউ-জীল্যাণ্ডে সম্প্রতি জলমিশ্রিত দুগ্ধবিক্রেতাদিগের সম্বন্ধে এক অভিনব বিচিত্র আইন প্রচলিত হইয়াছে। কয়েকজন বিশেষ ক্ষমতাপ্রাপ্ত রাজকর্ম্মচারী প্রবঞ্চক দুগ্ধবিক্রেতাদিগের সন্ধানে নিযুক্ত থাকিবেন। দুগ্ধ বিক্রেতাগণের প্রবঞ্চনা সপ্রমাণিত হইলে তাহারা অর্থদণ্ডে দণ্ডিত হইবে, এবং স্বব্যয়ে তাহাদিগকে তাহাদের প্রবঞ্চনার বিষয় সমগ্র সংবাদ-পত্রে বিজ্ঞাপিত করিতে বাধ্য করা হইবে।

হাঁচি বৃক্ষ।—নেটালে এবং দক্ষিণ আফ্রিকার অনেক অংশে হাঁচিবৃক্ষ নামে এক প্রকার বৃক্ষ জন্মে। এই বৃক্ষের কাঠ কেহ না হাঁচিয়া কাটিতে পারে না বলিয়া এই আশ্চর্য্য নাম দেওয়া হইয়াছে। এই গাছের গুড়া উৎকৃষ্ট নস্যের কার্য্য করিয়া থাকে এবং ইহা এত উত্তেজক যে ইহার কাঠে কাজ করিতে করিতে মিস্ত্রিরা না হাঁচিয়া থাকিতে পারে না। যদি একখণ্ড কাঠ মুখের মধ্যে রাখা হয়, তাহা হইলে দেখিতে পাওয়া যাইবে যে ইহার স্বাদ অত্যন্ত তিক্ত এবং, তজ্জন্যই এই বৃক্ষে কোন প্রকার কীটাদি লাগে না। এই জন্য এই কাঠের আদর অত্যন্ত বেশী এবং ইহার নির্ম্মিত দ্রব্য-সামগ্রী অধিককাল স্থায়ী হইয়া থাকে।

[সম্মিলনী]

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | মাঘ ১৩২২ সাল | দশম সংখ্যা।

প্লেগ।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্রকুমার ঘোষ লিখিত—

ইহা অত্যন্ত সংক্রামক ও স্পর্শাক্রামক মারাত্মক ব্যাধি। এই ব্যাধির বিষ এক ব্যক্তির দ্বারা চালিত হইয়া সে ব্যক্তি আক্রান্ত হওতঃ মহামারী উৎপন্ন করিয়া এক-বারে লোকালয় জনশূন্য করিতে পারে। রোগীর লালা, শ্লেষ্মা, রক্ত এবং প্রশ্বাস বায়ুতে বিষ থাকে। এই বিষ গৃহের মেজেতে থাকে এবং আর্দ্র ও অন্ধকার গৃহে ইহার বীজাণু অবস্থিতি করে।

বহুকাল পূর্ব্বে সম্রাট জাহাঙ্গীরের রাজত্ব কালে প্রথমে কাশ্মীরে প্লেগ আবির্ভূত হয়, সে সময়ে বাদসাহ আহাম্মদাবাদে পলাইয়া যান। এই মহামারী দ্বারা কাশ্মীর একবারে জনশূন্য হইয়াছিল। পরে ১৮৯৬ সালে প্রথমে বম্বেতে এই রোগের প্রাদুর্ভাব হয়, তারপর ১৮৯৭ সালে কলিকাতায় ও ক্রমে অন্যান্য স্থানে বিস্তৃতি হইয়াছে।

১৯০২ সালে কেবল বম্বে বিভাগেই ১৮৪,৭৫২ লোকের প্লেগে মৃত্যু হইয়াছিল এবং এ পর্য্যন্ত ১২ বার লক্ষের অধিক লোক প্লেগের প্রকোপে অকালে প্রাণ বিসর্জ্জন করিয়াছে। কিন্তু আজ কাল গভর্ণমেণ্টের সুব্যবস্থায় পূর্ব্বাপেক্ষা ইহার প্রাদুর্ভাব বিশেষরূপে কমিয়া গিয়াছে।

প্লেগের সময় গর্ত্ত হইতে ইন্দুর বাহির হইয়া চারি-দিকে ছুটাছুটী করিতে থাকে এবং ধড়ফড় করিয়া মরিয়া যায়। বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ মৃত ইঁদুর ব্যবচ্ছেদ করিয়া তাহাদের রক্তে, অন্ত্রগ্রন্থি ও প্লীহার মধ্যে প্লেগের বীজাণু পাইয়াছেন, এজন্য মনে হয় যে ইঁদুরদের সহিত প্লেগের যথেষ্ট ঘনিষ্ঠতা আছে। যেখানে ইঁদুর মরিয়া যায়, সেখানকার মনুষ্যেরাও প্লেগ রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। অতএব ইঁদুর মরিতে আরম্ভ করিলেই বাটী ছাড়িয়া ময়দানে তাম্বুতে থাকা অথবা অস্থায়ী খড়ের চালাঘরে বাস করা নিরাপদ। মক্ষিকা দ্বারাও এই বিষ বহুদূর চালিত হইতে পারে, একারণ তদ্বিষয়ে আমাদের বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। কোন স্থানে ক্ষত থাকিলে তদ্দ্বারাও বিষ চালিত হয়। নিঃশ্বাসের সহিত ইহার জীবাণু শরীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে, এজন্য সর্ব্বদা সতর্ক থাকিবে। রোগীর বাটির ধূলা ঝাঁট দিবার সময় অনেক ভৃত্যাদি ও আত্মীয় স্বজন ঐ প্লেগ রোগে

মৃত্যু মুখে পতিত হইয়াছে, এবং সেই প্রকার ৪।৫টী রোগী 'লেনকের' তত্ত্বাবধানে ১৮৯৬ সালে কানপুরে চিকিৎসার জন্য আসিয়াছিল। যখন প্লেগ প্রথম আরম্ভ হয়, তখন ইহার বীজাণুর শক্তি প্রবল থাকায় সে সময়ে শতকরা ৭।৮ জনের অধিক বাঁচাইতে পারা যায় না। কিন্তু যখন ক্রমে বীজাণুর শক্তি হ্রাস হইয়া যায়, তখন শতকরা ২৫।৩০ জন রোগীকে বাঁচাইতে পারা যায়।

ঠাণ্ডার সময় এ রোগের প্রকোপ বেশী; কিন্তু শুষ্ক ও গরম যায়গায় খুব কম হয়। যাহারা গরীব এবং খাদ্য ও বস্ত্রাভাবে কষ্ট পায় তাহারাই এই রোগে অধিক পরিমাণে ভুগিয়া থাকে এবং তাহাদের মৃত্যু সংখ্যাও অধিক। খালি পায়ে রোগীর বাটী যাইলে প্লেগ হইতে পারে, এজন্য জুতা পায়ে দিয়া রোগীর বাটী যাওয়া কর্ত্তব্য। জুতার মধ্যে গন্ধক দিয়া ব্যবহার করিলে অনেক উপকার দর্শায়।

ঔষধ সেবন অপেক্ষা প্রতিষেধক বিধির নিয়মগুলি পালন করিয়া চলিলে প্লেগের হস্ত হইতে অনেক পরিমাণে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

প্লেগ তিন প্রকার—

১। বিউবনিক প্লেগ।
২। নিউমনিক প্লেগ।
৩। সেপ্‌টীসিমীক প্লেগ।

ইহা ব্যতীত কখন কখন Gastric or Intestinal Plague হইতে দেখা যায়। ইহার সুপ্তাবস্থা তিন হইতে দশ দিন অথবা তিন সপ্তাহ পর্য্যন্ত।

কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই ইহার বিষ প্রচণ্ডরূপে বায়ু দ্বারা চালিত হইতে পারে। প্লেগের প্রথমাবস্থায় রোগীর জিহ্বার মধ্যস্থলে সাদা সরের ন্যায় একটা পর্দ্দা জমিয়া থাকে, কিন্তু জিহ্বার অগ্রভাগ ও ধারগুলি পরিষ্কার এবং লালবর্ণ দেখায়। প্লেগের বীজাণু শরীর মধ্যে প্রবেশ করিলেই ১০৪° কিম্বা ১০৫° ডিগ্রি জ্বর হইয়া বগল ও গলার গ্রন্থি সকল স্ফীত হয়। পদদ্বারা বীজাণু প্রবিষ্ট হইলে জ্বর হইয়া কুঁচকীর গ্রন্থি স্ফীত হওতঃ বাগীর (Bubo) ন্যায় হইয়া থাকে, ইহাকে "বিউবোনিক" প্লেগ বলে। রোগীর প্রশ্বাস বায়ু[illegible] ঐ বিষ শরীরে প্রবেশ করিলে অন্যান্য লক্ষণের স[illegible] ফুস্ফুসের প্রদাহ উৎপন্ন করায়, তাহাকে নিউম[illegible] প্লেগ কহে।

প্লেগ রোগীর রক্তেও বিষ থাকে, এ [illegible] অনেক ডাক্তার প্লেগ রোগগ্রস্ত মৃত ব্যক্তির [illegible] ব্যবচ্ছেদ করিবার সময় সমান্ত পরিমাণে অঙ্গু[illegible] কর্ত্তন করিয়া এই ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হওতঃ অকা[illegible] প্রাণ বিসর্জ্জন করিয়াছেন। এই বিষ রক্তপ্রবাহে[illegible] সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরে প্রবেশ করে, ইহা[illegible] সেপ্‌টীসিমীক্ প্লেগ বলা যায়। ইহা দ্বারা রো[illegible] শীঘ্রই মৃত্যুমুখে পতিত হয়। কলিকাতা মেডিক্যা[illegible] কলেজের প্রফেসার ডাক্তার ইভান্স্ (Professor [illegible] Bacteriology and Pathology) এবং ডা[illegible] অনঙ্গ মোহন সেন, কলেজের ২।১টী ছাত্র ও [illegible] ব্যবচ্ছেদ গৃহের ডোমেরা অনেকে এইরূপে সেপ্‌[illegible] সিমীক্ প্লেগে আক্রান্ত হইয়া অকালে প্রাণত্যা[illegible] করিয়াছেন। রোগীর রক্ত, প্লীহা ও গ্রন্থি সমূ[illegible] বিষ থাকে এজন্য শব ব্যবচ্ছেদ দ্বারা পরীক্ষা না ক[illegible] ভাল। এই রোগ নিবারণ করিতে হইলে নিম্নলি[illegible] উপায় সকল অবলম্বন করা উচিত।

১। আজ কাল টীকা (Innoculation) দ্বারা [illegible] রোগ নিবারণ হইয়া থাকে। টীকা দিবার পর মৃদুভা[illegible] প্লেগ হয়, তাহা সহজেই আরোগ্য হইয়া থাকে এ[illegible] তদ্দ্বারা জীবনের কোন অনিষ্ট হয় না। এই টী[illegible] লইবার পর শরীরে প্রতিষেধক শক্তি বর্ত্তমান থাকা[illegible] মহামারীর সময় পুনরায় প্লেগ হইবার আশঙ্কা থা[illegible] না। বসন্তের টীকার ন্যায় ইহা তত কার্য্যকা[illegible] হয় না, এজন্য প্রতি বৎসর প্লেগ হইবার [illegible] পুনরায় প্লেগের টীকা লওয়া আবশ্যক হয়। বর্ত্ত[illegible] লেপ্টেনেণ্ট গভর্ণর সাহেব (Sir Harcourt Butler) বলিয়াছেন যে, ভ্যাগিং মিউনিসিপ্যালিটীতে ১১,[illegible] লোক সংখ্যার মধ্যে ৯৫০০ ব্যক্তি প্লেগের টী[illegible] লইয়াছিল এবং তাহার ফল অতিশয় সন্তোষজন[illegible][illegible]াছে। উক্ত প্রথা অবলম্বনে তথাকার প্লেগ [illegible]বারে হ্রাস পাইয়াছিল; তজ্জন্য গ্রামবাসীরা এখন [illegible]খানে স্বইচ্ছায় টীকা লইতেছে। কিন্তু দুঃখের বিষয় [illegible]ই যে অস্মদ্দেশীয় ব্যক্তিগণ ঐ টীকা লইতে এখনও [illegible]র্ণ নারাজ।

[illegible] রোগীকে পৃথক্ গৃহে রাখিবে এবং বাটীতে (শোধন [illegible] হওয়া পর্য্যন্ত) কাহাকেও বাস করিতে দিবে না। [illegible]রোগীর শুশ্রূষাকারী ব্যক্তি ভিন্ন, রোগীর নিকটে অন্য [illegible]াহাকেও যাইতে দিবে না। যদি কোন গ্রামে প্লেগ [illegible] তাহা হইলে রোগের শান্তি না হওয়া পর্য্যন্ত গ্রামের [illegible]লোকের সহিত কোন সংস্রব রাখিবে না। পদদ্বারা [illegible]রীরে বিষ চালিত হইতে পারে, এজন্য রোগীর গৃহে [illegible]দাচ খালি পায়ে যাইবে না। শরীরের কোন স্থানে [illegible] থাকিলে রোগীর বাটী যাওয়া নিষেধ, কারণ [illegible]দ্বারাও দেহের মধ্যে বিষ প্রবেশ করে।

৩। রোগীর প্রশ্বাস বায়ুতে বিষ থাকে, তজ্জন্য [illegible] বায়ু সেবন করা অনুচিত। নিঃশ্বাসের সহিত ধূলা [illegible]নিয়া লইলে বিপদ হইতে পারে এজন্য রোগীর বাটীতে [illegible]লা উড়ান উচিত নহে। অধিক ধূলা থাকিলে, মুখে [illegible]াপড় বাঁধিয়া যত শীঘ্র সম্ভব পারক্লোরাইড্ অব্ [illegible]রকারী লোশনের (১০০০ ভাগে ১ ভাগ) পিচকারি [illegible] ধূলাতে নিক্ষেপ করিয়া ধূলা সমূহ দূরীভূত করিবে। রোগী আরোগ্য হইলে অথবা তাহার মৃত্যুর [illegible]র অন্ততঃ দশদিন পর্য্যন্ত পীড়িত ব্যক্তির শুশ্রূষাকারী-[illegible]গণকে পৃথক্ করিয়া ভিন্ন স্থানে রাখিবে।

৪। রোগীর বাটীতে খাদ্য বা পানীয় এমন কি [illegible]কায় তামাক খাওয়া অনুচিত। রোগীর বাটীর আসবাব পত্র উত্তমরূপে পারক্লোরাইড্ লোশনে পরিষ্কার করিবার পর বাহিরে রৌদ্রে শুকাইয়া লইতে হইবে; কারণ রৌদ্রে ও আলোকে বীজাণু নষ্ট হইয়া যায়।

৫। রোগীর মল মূত্রাদি ও নিস্রাব সমূহ কারবলিক লোশন অথবা কণ্ডিজ বা পারক্লোরাইড্ লোশন মিশ্রিত করিয়া লোকালয় হইতে বহুদূরে গভীর গর্ত্তে প্রোথিত করিবে এবং বস্ত্র ও শয্যাদি দগ্ধ করিয়া ফেলিবে।

৬। মৃত দেহ প্রোথিত না করিয়া পোড়ান উচিত। যদ্যপি বাধ্য হইয়া কবর দিতে হয়, তাহা হইলে ৬।৭ ফুট গভীর গর্ত্ত করিয়া কবর দিবে। যে স্থানে কবর দেওয়া হইবে তাহা বাসস্থান, নদী ও পুষ্করিণী হইতে বহুদূরে হওয়া উচিত। নিকটে হইলে জল ও বায়ু দূষিত হইতে পারে, এজন্য পূর্ব্ব হইতে সাবধান হওয়া আবশ্যক।

৭। বাক্সে জিনিস পত্র এবং খড়ের গৃহ পোড়াইয়া দেওয়াই উত্তম প্রথা। খড়ের চাল খুলিয়া ১০।১২ দিন তাহাতে উত্তমরূপে আলোক ও রৌদ্র দিবার পর বীজাণু নাশক ঔষধ দ্বারা তাহার মেজে ও দেওয়াল পরিষ্কার করিলে তাহা ব্যবহারোপযোগী হইবে।

মাটীর ঘরে দ্বিগুণ পরিমাণে লোশন জল দিয়া ভিজাইতে হয়। কলিকাতায় "ইকুইফেক্স স্প্রেয়ার" যন্ত্রে ঔষধ পূর্ণ জলে গৃহ পরিশোধিত করা হয়। মফঃস্বলে ফেনাইল, (২০ ভাগে ১ ভাগ) সাইলিন, আইজাল, কারবলিক লোশন (৮০ ভাগে ১ ভাগ) অথবা পারক্লোরাইড্ লোশন (১০০০ ভাগে ১ ভাগ) দ্বারা পিচকারী দিয়া পাকা ঘরের মেজে, দেওয়াল, জানালা ও দরজা ইত্যাদি উত্তমরূপে ধৌত করা উচিত। পারক্লোরাইড্ লোশন দ্বারা বাড়ী এবং বাটীর জিনিস পত্র দোষশূন্য করিতে পারিলেই ভাল হয়, কারণ ইহা দ্বারা বীজাণু সকল সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস হইয়া যায়। চামড়া বা যে সকল মূল্যবান্ দ্রব্য গরম জলে নষ্ট হইবার সম্ভাবনা আছে তাহা পরিশোধিত করিতে হইলে শতকরা ৫ ভাগ কার্ব্বলিক এসিড্ মিশ্রিত গরম সাবানের জল দিয়া পরিষ্কার করিয়া লইবে। ঔষধ দ্রব্য দ্বারা গৃহ বিশেষরূপে শোধন করিবার পর পাকা ঘর চুণকাম করিয়া লইবে এবং মাসাধিক সেই গৃহে কাহাকেও বাস করিতে না দিয়া তাহার দরজা ও জানালা খুলিয়া উত্তমরূপে সূর্য্যালোক প্রবেশ করিতে দিবে।

অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে প্লেগ রোগে মৃত্যু হওয়া সত্ত্বেও আত্মীয়বর্গেরা তাহা গোপন করিয়া

থাকেন। এজন্য ১৯০১ সালে ১৫ই নবেম্বর তারিখে ৭৬৫ নং সারকুলার দ্বারা প্লেগ সংক্রান্ত মৃত ব্যক্তি কি প্রকারে চিনিতে পারা যায় তাহার বিস্তৃত বিবরণ প্রকাশ করা হইয়াছে, তাহা সর্ব্বসাধারণের জ্ঞাতার্থে নিম্নে প্রকাশিত হইল।

"মৃত ব্যক্তির বাড়ী ও আসবাবপত্র ও কাপড় চোপড় দোষশূন্য করিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে কিনা ইহা নির্ণয় করিবার পক্ষে মৃত্যুর পর প্লেগের লক্ষণ বিশেষ প্রয়োজনীয়। মৃত ব্যক্তির প্লেগে মৃত্যু হইয়া থাকিলে ঐরূপ দোষশূন্য করিবার ব্যবস্থা করিতেই হইবে। রোগের আনুপূর্ব্বিক বৃত্তান্ত পাওয়া না গেলে কিম্বা আত্মীয়বর্গ বা প্রতিবেশীগণ কোন সন্ধান দিতে না চাহিলে মৃত্যুর কারণ কতকগুলি বাহ্যিক প্রমাণের উপর, বিশেষতঃ বীচি ফোলার উপর কিয়ৎ পরিমাণে নির্ভর করিতে পারা যায়। অবশ্য অধিকাংশ স্থলে অণুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে রক্তের বা রসের বা যাহাতে পোকা বর্দ্ধিত হইতে দেওয়া হইয়াছে এমন রক্তের বা রসের পরীক্ষায় যদি প্লেগ কীট দেখা যায় তাহা হইলে প্লেগে মৃত্যু হইয়াছে কিনা এই প্রশ্ন চূড়ান্তরূপে মীমাংসিত হইবে। মৃত্যুর পর যদি দেহের অবস্থান পরিবর্ত্তন করা না হইয়া থাকে তাহা হইলে সকল স্থলেই দেখা যাইবে যে মৃত ব্যক্তি কাত হইয়া শুইয়া আছে, হাঁটু দুইটী বাঁকিয়া গিয়াছে এবং মাথা বুকের দিকে ঝুঁকিয়া পড়িয়াছে। মৃতদেহ বিলম্বে শক্ত হয়। মাংস পেশীগুলির আঁইস নরম হইয়া যায় এবং পরস্পর সংলগ্ন থাকে না, হাতের বুড়ো আঙ্গুল দুইটী চেটোর দিকে বাঁকিয়া থাকে; মুখশ্রীতে এক অপরিবর্ত্তিত চিন্তাকুলভাব দেখা যায়, চক্ষু বসিয়া যায় ও ঘোলা দেখায়, চক্ষুর সর্ব্ব উপরিস্থ শুক্ল আবরণে এক নূতন প্রকার উজ্জ্বলতা দৃষ্ট হয়; চক্ষুর তারকাদ্বয় বিস্ফারিত চক্ষুর পাতা অর্দ্ধমুদ্রিত থাকে। জিহ্বা স্ফীত যায় এবং তাহাতে চক্‌চকে সর পড়িয়া থাকে, জি ডগ এবং দুই ধার পরিষ্কার থাকে, ঐ সর শুষ্ক বা ঈষৎ হল্‌দে ও ধূসরবর্ণ, উহার মাঝখানে ফাট এবং উহা শক্ত। শরীরের রং অস্বচ্ছ এবং বি হয়, চামড়া শুষ্ক হয় এবং সম্প্রতি মৃত্যু হইয়া থাকি হাত ও কপাল ঠাণ্ডা ও চিট্‌চিটে হয়। কোন কোন স্থলে বীচি ফোলা থাকিলে প্লেগে মৃত্যু হইয়াছে এই সিদ্ধান্ত করিবে।

বিকার বা হাত পা খেঁচুনির অবস্থায় মৃত্যু ঘটিয়া থাকিলে মুখশ্রীর বিকৃতিভাব থাকিতে পারে এবং চি হইয়া শুইয়া থাকিবার সময় মৃত্যু ঘটিয়া থাকিলে দুই পাশের এক পাশে হেলিয়া থাকে এবং পা হইয়া থাকে। সময়ে সময়ে চামড়ার নীচে রক্তস্রাবে দাগ দৃষ্ট হইতে পারে। নিউমনিক্ (ফুসফুসে ঝিল্লীর প্রদাহজনিত) প্লেগে মৃত্যু হইয়া থাকি শরীর ও মুখের রং ঈষৎ নীলিমা মিশ্রিত কাল ঠোটের চারিধারে থুতু লাগিয়া থাকে এবং শ কোকড়ান ও ভাঙ্গা চোরার ন্যায় দেখা যায়।

কোন স্থানে কোন ব্যক্তির প্লেগ হইলে জে সিবিল সার্জ্জেন সাহেব যাহাতে ঐ বিষয় সম্বন্ধে উ আবশ্যক উপায় অবলম্বন করিতে পারেন, তন্নিমি অবিলম্বে তাঁহার নিকট সংবাদ পাঠাইতে হইবে।"

এই প্রকার মারাত্মক ও লোকক্ষয়কর ব্যা যাহাতে চারিদিকে বিস্তৃত হইতে না পারে, সে বি সকলের যত্নবান হওয়া উচিত।

বিউবনিক প্লেগ প্রসঙ্গে পৌরাণিকী কথা।

(প্রাপ্ত)

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে অনেক রোগের উৎপত্তি সম্বন্ধে পৌরাণিকী কথা প্রচলিত আছে। নিদান স্থলে অনেক রোগের হেতু সম্বন্ধে যেমন যুক্তিমূলক নিদান বলা হইয়াছে, সেই সঙ্গে রোগের আদি উৎপত্তি সম্বন্ধে পুরাণ-প্রসঙ্গও বর্ণিত হইয়াছে। সম্ভবতঃ সংক্রামক ব্যাধি সম্বন্ধেই উহার আদি উৎপত্তির কারণানুসন্ধানেই পুরাণ কথার উল্লেখ হইয়া থাকে। প্রথম উৎপত্তির পর কোন কোন রোগ লোকপরম্পরায় বা দ্রব্য পরম্পরায় সংক্রামকভাবে ব্যাপ্ত হইয়া পৃথিবীতে বিচরণ করিতেছে। জ্বরনিদান বলিবার সময় আয়ুর্ব্বেদকার যেমন বলিলেন মিথ্যা আহার ও বিহারাদির দ্বারা আমাশয়স্থ দোষ সকল প্রকুপিত হইয়া কোষ্ঠাগ্নিকে বহিষ্কৃত করিয়া দেওয়াতে জ্বর উৎপন্ন হয়, আবার সেই সঙ্গে বলিলেন যে দক্ষযজ্ঞে মহাদেবকে যজ্ঞীয়ভাগ দেওয়া হয় নাই বলিয়া সেই অপমানে ক্রুদ্ধ হওয়াতে মহাদেবের ক্রোধ হইতে জ্বরের সর্ব্বপ্রথমে সৃষ্টি হয়। তদবধি লোক-পরম্পরায় ইহা পৃথিবীতে বিচরণ করিতেছে।

অতিসার রোগের প্রথমোৎপত্তি প্রসঙ্গেও ভগবান্ পুনর্ব্বসু অগ্নিবেশকে বলিতেছেন, শুন, অগ্নিবেশ! আদিকালে দক্ষযজ্ঞের বহুকাল পরে নাভাগ, ইক্ষাকু ও যযাতি প্রভৃতি মনুপুত্রদিগের যজ্ঞে পশুদিগেরই অনুজ্ঞা ক্রমে তাহাদিগকে প্রোক্ষণমাত্র করিয়া বলিযোগ্য করা হইত, কিন্তু বলি দেওয়া হইত না। তার পর পৃথধ্রু নামক এক রাজা যজ্ঞে পশুদিগের বলিদান প্রবর্ত্তিত করেন। তাঁহার দীর্ঘকালসাধ্য যজ্ঞে ছাগ মেষাদি তাবৎ পশু নিঃশেষিত হওয়ায় অন্যান্য পশুর অপ্রাপ্তিতে শেষে গোবলি আরম্ভ হয়। প্রজাগণ সেই গোমাংস ভক্ষণে মাংসের গুরুপাকত্ব, উষ্ণত্ব, অসাত্ম্য, অননুকূলত্ব ও বিষাদত্ব হেতু তাহাদের অগ্নিমান্দ্য ও মন উপহত হওয়ায় পৃথিবীতে অতিসার রোগ জন্মে। এইরূপে পৃথধ্রযজ্ঞে অতিসারের প্রথম উৎপত্তি হয়। জ্বর, অতিসার (কলেরা) প্লেগ প্রভৃতি সংক্রামক রোগ সম্বন্ধে ঐরূপ পৌরাণিকী আদি উৎপত্তির কিম্বদন্তী শুনা যায়।

বিউবনিক্ প্লেগ্ সম্বন্ধেও একটী পৌরাণিকী প্রসঙ্গ আছে। আমাদের শাস্ত্রে বিউবনিক্ প্লেগ্‌কে অগ্নিরোহিণী বলে। বিউবনিক প্লেগ্ অনেকাংশে অগ্নিরোহিণীর সদৃশ। সুশ্রুত সংহিতায় ক্ষুদ্র রোগাধিকারের নিদান স্থানে অগ্নিরোহিণীর এইরূপ বর্ণনা আছে:—

কক্ষভাগেষু যে স্ফোটা জায়ন্তে মাংস-দারণাঃ। অন্তর্দ্দাহজ্বরকরা দীপ্তপাবক সন্নিভাঃ॥
সপ্তাহাদ্ দ্বাদশাহাদ্‌বা পক্ষাদ্বা ঘ্নন্তি মানবম্।
তামগ্নিরোহিণীং বিদ্যাৎ অসাধ্যাং সন্নিপাততঃ॥

অর্থ এই যে কক্ষভাগে মাংসবিদারক, অন্তর্দ্দাহজনক, জ্বরকারক ও দীপ্তপাবকসন্নিভ যে সকল স্ফোট জন্মে, তাহাদিগকে অগ্নিরোহিণী বলে। ইহা ত্রিদোষজনিত অসাধ্য ব্যাধি। এই রোগে ৭ দিন, ১২ দিন বা ১৫ দিনের মধ্যে রোগীর মৃত্যু হইয়া থাকে।

এই রোগের আদি উৎপত্তি সম্বন্ধে মহাভাগবতী-পুরাণে এইরূপ লিখিত আছে:—

"শাস্ত্রেতরাঃ যদাবিপ্রাঃ সত্যধর্ম্মবিবর্জ্জিতাঃ।
ম্লেচ্ছভাবা যদা সর্ব্বে গোমাংস লোলুপা নরাঃ॥
গোরক্তসম্ভবাঃগুণা যদাহি নরশোণিতে।
যদাহি মানবাঃ সর্ব্বে অয়নি ভোজনরতাঃ॥
তদাহি মনুজাবর্গাঃ গোব্যাধিনা সমাক্রান্তা।
মহাঘোরাগ্নিরোহিণ্যা গমিষ্যন্তি যমালয়ম্॥
কক্ষভাগেষু যে স্ফোটা জায়ন্তে মাংসদারণাঃ।
অন্তর্দ্দাহজ্বরকরাঃ দীপ্তপাবক সন্নিভাঃ॥

সপ্তাহাদ্বাদশাহাদ্বা পঞ্চাদ্বাস্যন্তি মানবম্।
তামগ্নি রোহিণীং বিদ্যাদসাধ্যাং সর্ব্বদোষজাম্॥

অর্থ এই যে, লোকে যখন একেবারে সত্যধর্ম্ম বিবর্জ্জিত হইবে, বিপ্রগণ যখন শাস্ত্র মর্য্যাদা উল্লঙ্ঘন করিবেন, যখন সকলেই ম্লেচ্ছভাবাপন্ন ও গোমাংস-লোলুপ হইবে, যখন মনুষ্যরক্তে গোরক্ত সম্ভবগুণ দেখা যাইবে। তখন মনুষ্যগণ গোব্যাধি দ্বারা পীড়িত হইয়া যমালয়ে গমন করিবে। সেই ব্যাধির নাম অগ্নি-রোহিণী। উহাতে কক্ষ সমূহে মাংসবিদারণকারী স্ফোটসমূহ উৎপন্ন হয়। অন্তর্দ্দাহ ও তীব্র জ্বর হয় এবং সপ্তাহ বা পক্ষের মধ্যে লোকে যমালয়ে নীত হয়।

গোজাতির একপ্রকার ব্যাধি আছে। ঐ ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইলে গোজাতি ঘাস জল কিছুই খাইতে পারে না। তাহাদের কণ্ঠ, কর্ণসন্ধি, কুঁচ্‌কি প্রভৃতি অত্যন্ত স্ফীত হইয়া থাকে। গ্রামের মধ্যে কোন একটী গরু এই ব্যাধিগ্রস্ত হইলে ইহা এরূপ সংক্রামক হয় যে সেই গ্রামস্থ সমুদয় গোকুল এই ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয়। ইহাকে কৃষকেরা গোমড়ক বলে।

আমরা এই পুরাণ প্রসঙ্গে গোজাতির সহিত অতি সার বা প্লেগের কি সম্বন্ধ আছে—ইহার ভিতর কোন বিজ্ঞান নিহিত আছে কি না অথবা ইহা উপকথা—ইহার সত্যাসত্য সম্বন্ধে কিছুই বুঝিতে পারিনা। তবে এইটী দিন দিন বুঝিতে পারিতেছি যে আমরা ক্রমে খাদ্য দোষেই হউক আর যে কারণেই হউক, গরুকে পরিণত হইতে বসিয়াছি।

লবণ এবং ইহার ব্যবহার।

পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত—

আমরা প্রতিদিন আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গে লবণ ব্যবহার করিয়া থাকি, কিন্তু অনেকে ইহার গুণাগুণের বিষয় কিছুই জানে না। কেহ বলেন লবণ অধিক পরিমাণে খাওয়া ভাল, কেহ বলেন উহা একেবারে না খাওয়া ভাল; আবার কেহ বা বলেন সামুদ্রিক লবণের পরিবর্ত্তে সৈন্ধব লবণ খাওয়া ভাল। কোন কোন রোগে লবণ জল খাওয়া বন্দ করিতে হয়; আবার কোন রোগে কা লবণ ও জল খাওয়া উপকারী। অতএব লবণ সম্বন্ধে জানিবার বিষয় অনেক আছে বলিয়া আমরা আজ লবণ এবং ইহার ব্যবহার প্রসঙ্গ উত্থাপন করিলাম।

লবণের প্রকার ভেদ।

লবণ অনেক প্রকারের আছে। তন্মধ্যে সৈন্ধব, সচল, বিট্, উদ্ভিদ্, ও সামুদ্র লবণ আমাদের দেশে সচরাচর ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহাদের মধ্যে আবার আমাদের দেশে জনসাধারণ যে লবণ সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকে, তাহাকে সামুদ্র বা করক লবণ বলে। এই সকল লবণের গুণ ভিন্ন ভিন্ন। তবে সামুদ্র লবণ ঈষৎ মধুর। লবণমাত্রেই রোচক, পাচক রেচক ও বাতনাশক।

আয়ুর্ব্বেদে লবণের গুণ দোষ বিচার।

লবণরস—সংশোধন, পাচন, বিশ্লেষণ, ক্লেদ শৈথিল্যকারক, উষ্ণগুণ, সর্ব্বরসবিরুদ্ধ, মার্গবিশোধন ও সর্ব্বশরীরাবয়ব মার্দ্দবকারক। লবণরস এবম্প্রকার গুণযুক্ত হইলেও যদি একমাত্র লবণরস অধিক পরিমাণে সেবন করা যায় তাহা হইলে গায়ে চুলকনা কোঠ, শোথ, বৈবর্ণ্য, পুংশক্তির নাশ, ইন্দ্রিয়গণের উপতাপ, মুখপাক, নেত্রপাক, রক্তপিত্ত, বাতরক্ত ও অম্লোদ্গার প্রভৃতি উৎপাদন করে।

শরীরের পক্ষে লবণ ও ধাতুময় দ্রব্যের প্রয়োজনীয়তা

শরীর ধারণের পক্ষে লবণ ও ধাতুময় দ্রব্য একান্ত প্রয়োজনীয়। । চাউল, গম, দুধ প্রভৃতি যে সকল পুষ্টিকর দ্রব্য আমরা প্রতিদিন আহার করি, তন্মধ্যে কিছু না কিছু পরিমাণে লবণ ও ধাতুময় দ্রব্য বিদ্যমান থাকে। অনেকেই মনে করেন যে যবক্ষারজানময় পদার্থ (Nitrogenous) এবং তাপোৎপাদক পদার্থ শরীর রক্ষার পক্ষে যথেষ্ট। কিন্তু তাহা নহে। এই লবণ ও ধাতুদ্রব্য পর্য্যাপ্ত পরিমাণে শরীরস্থ না হইলে প্রাণ ধারণ করা দুরূহ। পর্য্যাপ্ত পরিমাণে এই লবণ ও ধাতুদ্রব্যের অভাবে শিশু সকলের অস্থি বাঁকিয়া যায়। স্ত্রীলোকের হৃৎকম্প পীড়া হয় এবং পুরুষের দেহের রক্ত অপরিষ্কার হইয়া বাত প্রভৃতি নানা পীড়া উৎপাদন করে। শরীর ধারণের পক্ষে মাংস নির্ম্মাণকারী, তাপোৎপাদক এবং লবণময় পদার্থ এই তিনটীই তুল্যরূপে প্রয়োজনীয়। মৃতদেহ দগ্ধ হইলে যে ভস্ম পাওয়া যায়, সেই ভস্মগুলি সমস্তই লবণ ও ধাতুময়। সাধারণতঃ একটি পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যের ওজন ১৫০ পাউণ্ড ধরিলে উহার ১১০ একশত দশ পাউণ্ড কেবল মাত্র জল; বাকী লবণ ও ধাতুদ্রব্য। আমরা চাউল, গম, শাক সব্‌জি, আলু, মৎস্য মাংস প্রভৃতি যাহা কিছু আহার করি—সমুদয়ই আমাদের শরীরস্থ লবণ ও ধাতুদ্রব্যের পোষণ করিয়া থাকে। নানাবিধ তরকারী ও শাকসব্‌জিতে পটাস্ নামক পদার্থ আছে। পোটেসিয়ম্ ধাতু ও অক্সিজেন মিলিত হইয়া পটাস্ নামক দ্রব্য হয়। মনুষ্যদেহে ফস্‌ফেট্ অব পটাস্, ফস্‌ফেট্ অব ম্যাগ্‌নিসিয়া, লৌহ প্রভৃতি ধাতুদ্রব্য আছে। আমরা বিবিধ প্রকার আহার দ্বারা এই সকল ধাতুদ্রব্যের পোষণ করিয়া থাকি। যাঁহারা শাকসব্‌জী প্রভৃতি আহার করা অপুষ্টিকর জ্ঞানে পরিত্যাগ করেন, তাঁহাদের (scurvy) স্কার্ভি নামক এক প্রকার সাঙ্ঘাতিক পীড়া জন্মে। কেননা শাকসবজীতে প্রচুর পরিমাণে পটাস্ থাকে।

পটাস্ অভাবে রক্ত দূষিত হয়, অস্থি সকল কোমল হয় এবং আমরা পরিশ্রম করিতে অপারগ হই। এ-কারণ অনেক পণ্ডিতের মত এই যে, মাংসই হউক আর উদ্ভিদ্‌ই হউক, রন্ধন করিবার সময় যে জলে মাংস ও তরকারী সিদ্ধ হইয়া থাকে, সে জল ফেলিয়া দেওয়া উচিত নহে। কেননা ঝোলে লবণ ও ধাতুময় সকল দ্রব্যই পাওয়া যায়।

মানুষের পক্ষে লবণ বড় প্রয়োজনীয়। ইহাতে খাদ্যদ্রব্য সুস্বাদু হয় এবং শরীরের রক্ত ভাল থাকে।

লবণ অপরাপর রসের পরিভবকারী।

আমরা ব্যাকরণ পড়িবার সময় স্বরবর্ণের মাহাত্ম্যের উপমাস্থলে পড়িতাম যে "ব্যঞ্জনং লবণং বিনা" —যে যেমন কোন ব্যঞ্জনই লবণ অভাবে সুব্যক্ত রস হয় না—তেমনি কোন ব্যঞ্জন বর্ণই স্বরবর্ণের সাহায্য ব্যতীত উচ্চারিত হইতে পারে না। আয়ুর্ব্বেদেও লবণরসকে সর্ব্বরসের পরিভবকারক বলা হইয়াছে। একারণ আমরা কাহারও অন্নে প্রতিপালিত হইলে সংক্ষেপে বলিয়া থাকি যে আমরা তাঁহার লুন খাইয়াই মানুষ হইয়াছি। আরব প্রভৃতি অনার্য্য দেশেও লোকে লবণের প্রতি এত সম্মান দেখায় যে নরহন্তা বর্ব্বরও যদি ভ্রমক্রমে শত্রুর লবণ খাইয়া ফেলে, তবে আর তাহাকে হত্যা করে না। "নিমক্‌হারামি" বা কৃতঘ্নতার তুল্য পাপ আর নাই। "কৃতঘ্নে নাস্তি নিষ্কৃতিঃ॥"

ডাক্তার বুর্ গ্রেড্ ও লবণ।

প্রসিদ্ধ অধ্যাপক ডাক্তার বুর গ্রেড্ এক পুস্তক লিখিয়াছেন তাহাতে তিনি প্রমাণ করিয়াছেন যে লবণ যেমন শরীরের রক্ত ভাল রাখিতে পারে, এমন আর কোন পদার্থই পারে না। রক্ত যদি অতিশয় ঘন হইয়া থাকে, বুঝিয়া খাইতে জানিলে লবণ তাহা তরল করিবে। আবার শরীরের রক্ত যদি তরল হয়, তবে বুঝিয়া খাইতে জানিলে লবণ উহাকে সুস্থ শরীরের উপযুক্ত মাত্রায়

ঘন করিবে। অধিক লবণ খাইলে চুলকণা, খোস, গায়ে চাকা চাকা দাগ হয়, আবার চুলকণা, খোস্, গায়ে চাকা প্রভৃতির জন্ত সেকালে গৃহিণীরা ছেলেদের "লুন্ পড়া" খাওয়াইতেন। মাসাবধি আধসের বা তিন পোয়া "লুন্ পড়া" নিয়মিত মাত্রায় খাওয়াইয়া ঐ চুলকনা, খোস্ প্রভৃতি সারিয়া যাইত।

লবণ খাইতে না পাইলে মানুষ শীঘ্রই মরিয়া যায়। অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষ ভাগে সাক্সনি রাজ্যে লবণের অভাবে মহামারী উপস্থিত হইয়া অনেক লোকের প্রাণনাশ হইয়াছিল। গ্রেড্ বলেন "এই পদার্থে ওলাউঠা ও ক্ষয়কাশ নিশ্চয় আরোগ্য হয়।"

মানুষের রক্তের ভিতর লবণ অনেক পরিমাণে আছে। মল, মূত্র ও ঘর্ম্ম প্রভৃতির সঙ্গে ঐ লবণাংশ অনেক পরিমাণে নির্গত হইয়া থাকে।

ওলাউঠা রোগে লবণের কার্য্যকারিতা।

ওলাউঠা রোগে জলের ন্যায় দাস্ত হয়। ঐ দাস্তের সঙ্গে অনেক জল ও লবণ বাহির হইয়া যায়। এজন্য রোগীর দারুণ পিপাসা ও হাতে পায়ে খিল ধরে। রক্ত কৃষ্ণবর্ণ হয় এবং হৃদ্‌পিণ্ড ও ধমনীর ভিতর শীঘ্র চলিতে পারে না বলিয়া রোগীর শীঘ্র মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। এই জন্য অনেক ভাল ভাল ডাক্তার আজকাল কলেরা রোগে যথেষ্ট জলপান করিতে ও লবণ খাইতে দেন। কলেরা রোগে যে সেলাইন্ ইন্‌জেক্‌সান (saline injection) করা হয় উহা লবণ জল ব্যতীত আর কিছুই নয়। ডাক্তার ষ্টীভেন্স্ সাহেব বলেন যে "যখন দেখিবে যে রোগীর হাতে পায়ে খাল ধরিতেছে, শরীর শীতল হইতেছে এবং নাড়ী বসিয়া যাইতেছে তখন লবণ ২০ বিশ গ্রেণ, কার্ব্বনেট্ অব্ সোডা ৩০ ত্রিশ গ্রেণ এবং ক্লোরেট্ অব্ পটাশ্ ৭ গ্রেণ, এক আউন্স জলে গুলিয়া আধঘণ্টা অন্তর খাইতে দিবে। যদি এই ঔষধটী পেটে থাকে, তবে বিলক্ষণ উপকারী হয়।'

লবণ কম খাইলে অন্ত্রনালীর ভিতর একপ্রকার শ্লেষ্মা উৎপন্ন হয় এবং তাহাতে নানা প্রকার ক্রিমি জন্মে। সেই জন্তই ক্রি... হইলে অধিক পরি... লবণ খাওয়ান উচি... বদ্ হজ্‌মি হইলে আ... লবণ ও জোয়ান্ এ... মিশাইয়া জল দিয়া খাই...

ক্রিমি ও যকৃৎ প্লীহা এবং অজীর্ণাদি রোগে লবণের উপকারিত।

অজীর্ণের উপকার হয়। বিষাক্ত দ্রব্য উদরস্থ হই... লোকে লবণ জল খাওয়াইয়া বমন দ্বারা তাহা বাহি... করিয়া থাকে। অজীর্ণ রোগে কবিরাজ মহাশয়েরা ... ভাস্কর লবণ ব্যবস্থা করেন, তাহা চারি পাঁচ প্রকারে... লবণের সহিত অপরাপর ঔষধ দ্রব্যের মিশ্রণ মা... অভয়ালবণ নামক যে প্লীহার উৎকৃষ্ট ঔষধ আছে, উহা... লবণ দ্বারা প্রস্তুত। পুরাতন জ্বরের রোগীকে অধি... মাত্রায় লবণ খাইতে দিলে উপকার ভিন্ন অপকারে... সম্ভাবনা নাই। ক্ষয়কাশে যখন রক্ত উঠিতে থা... তখন লবণ মিশ্রিত জল খাওয়াইলে এক এক স... রক্ত থামিয়া যায়। উদরাময় ও আমাশয় রোগে লে... রস ও লবণ একত্রে মিশাইয়া খাইতে দেওয়া হ... বারসের জলে আধসের লবণ গুলিয়া ঐ জলে স্না... করিলে সমুদ্র জলে স্নান করার তুল্য অনেকটা উপকা... পাওয়া যায়।

মনুষ্য ব্যতীত অন্যান্য স্তন্যপায়ী জীবগণের পক্ষে... লবণ বড় উপকারী। গো, মেষ, ছাগল, প্রভৃ...

ইতর জন্তুরাও লবণে তৃপ্তি-লাভ করে।

জন্তুগণ খাদ্য পদার্থের স... সঙ্গে একটু লবণ পাই... বড় তৃপ্তিপূর্ব্বক ভোজ... করে। আবার লবণ ও ঝুল মিশাইয়া গরুর অনে... রোগে গোবৈদ্যেরা ঔষধ দিয়া থাকেন।

লবণরস এবম্বিধ গুণসম্পন্ন হইলেও যদি এ... একমাত্র লবণরস অতিমাত্রায় সেবন করা যায় তা...

লবণরসের অতিসেবনে যে যে দোষ।

হইলে ঐ অতিসেবিত লব... রস পিত্তকে প্রকুপিত করে... রক্তকে বর্দ্ধিত করে, তৃ... মূর্চ্ছা, মোহ ও তাপ উপস্থিত করে, অঙ্গ বিদীর্ণ ক...

...কে বিনষ্ট করে, কুষ্ঠকে গলিত করে, বিষকে ...ত করে, শোথকে স্ফুটিত করে, দন্ত সকলকে চ্যুত ... পুরুষত্ব নষ্ট করে, ইন্দ্রিয়গণকে উপরুদ্ধ করে, ... পলিত ও খালিত্য উৎপাদন করে এবং ইহা রক্ত-..., অম্লপিত্ত, বিসর্প, বাতরক্ত, বিচর্চ্চিকা প্রভৃতি ...গ উৎপাদন করে। (চরক)।

লবণ রস রক্তকে বর্দ্ধিত করে বলিয়া আমাদের ...শের অধিকবয়স্কা অবিবাহিতা কন্যাগণের পুষ্টি-...বারণ জন্য তাহাদের পিতামাতা প্রভৃতি অভিভাবক-... তাহাদিগকে লবণ খাইতে দেন না। অশৌচের ...ময় বা ব্রহ্মচর্য্য প্রতিপালন সময় আমাদের শাস্ত্রে যে ...কার লবণাশীস্যাৎ অর্থাৎ কৃত্রিম লবণ সেবন নিষিদ্ধ ...রিয়াছেন অথবা তৎপরিবর্ত্তে সৈন্ধব লবণ সেবন ...রিবার বিধি দিয়াছেন তাহাও এই কারণে। শোথ ...াগে যে লুন ও জল বন্ধ, অথবা দুধে বড়ী খাইবার ...ময় যে লুন জল বন্ধ করিয়া কেবল মাত্র দুধ ভাত ...ব্য তাহাও ঐ আয়ুর্ব্বেদপ্রমাণ।

সেদিন ইণ্ডিয়ান্ মেডিকাল সার্ভিশের বর্ত্তমান ডাই-...রেক্টার জেনারেল মাননীয় সার পার্ডি লুকিস্ সাহেব

ডাক্তার লুকিস্ সাহেবের প্রশংসা বাক্য।

মহোদয় ইন্দোরের মেডি-ক্যাল স্কুলের দ্বার উন্মোচন কালে বলিয়াছিলেন যে, যুগ যুগান্তর পূর্ব্বে হিন্দুগণ সরল সাধনায় যে অমূল্য জ্ঞানরত্ন ...মূহ লাভ করিয়াছিলেন, বর্ত্তমান সময়ে আমাদের দেশের বৈজ্ঞানিকেরা আবার তাহাদিগকেই নব আবি-...ষ্কার করিতেছেন। লবণশূন্য খাদ্য খাইয়া ড্রপ্‌সি বা শোথ রোগ আরোগ্য হয় বলিয়া আজকাল পাশ্চাত্য জগতে যে বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার হইয়াছে, শতসহস্র বৎসর পূর্ব্বে প্রাচ্যজ্ঞানীরা এ সত্য অবগত ছিলেন। ভারতের যে কোন কবিরাজই জানেন যে দেহকে লবণহীন করাই শোথের চিকিৎসা।

আজকাল অনেকে অম্ল, অজীর্ণ ও মন্দাগ্নি প্রভৃতি রোগে কষ্ট পান বলিয়া ভাস্কর লবণ প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। অতএব এই ভাস্কর লবণের কথা এই সঙ্গে বলা অসঙ্গত নয়।

ভাস্কর লবণ।

সমুদ্র বা কর্‌কচ্ লবণ ষোল তোলা, সচল লবণ দশ তোলা, বিট্ লবণ, সৈন্ধব লবণ, ধনে, পিপুল, পিপুলমূল, তেজপাতা, কৃষ্ণজীরা, তালীশপত্র, নাগেশ্বর, চই ও অম্লবেতস প্রত্যেকে চারি তোলা; মরিচ, শুক্লজীরা ও শুঁঠ প্রত্যেকে দুই তোলা, দাড়িম বীজ ৮ আট তোলা, দারুচিনি ও এলাইচ প্রত্যেকে এক তোলা; এই সমস্ত দ্রব্য প্রত্যেকে চূর্ণীকৃত করিয়া উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। ইহাই ভাস্কর লবণ নামে অভিহিত। তক্র, দধিজল বা কাঁজীর সহিত এই চূর্ণ আধতোলা পরিমাণে পান করিলে বাতশ্লেষ্মজ গুল্ম, প্লীহা, জঠর, ক্ষয়, অর্শঃ, গ্রহণী, কুষ্ঠ, মলমূত্রাদির বিবন্ধতা, ভগন্দর, শূল, আমদোষ, শোথ, কাস, শ্বাস, হৃদ্‌রোগ, অশ্মরী, পাণ্ডুরোগ, কৃমি ও অগ্নিমান্দ্য বিনষ্ট হয়। ইহা অগ্নির দীপক ও আমের পাচক। সর্ব্বলোক-হিতার্থ ভাস্কর কর্ত্তৃক এই ঔষধ নির্ম্মিত হইয়াছে। এই ঔষধ ভুক্তমাত্র নিঃসংশয় সকল প্রকার অজীর্ণ প্রশমিত হয়। (ভাবপ্রকাশ)

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

কলেরার বিভিন্ন লক্ষণ।

বিভিন্ন প্রকোপের সময় এবং বিভিন্ন ব্যক্তিতে কলেরার লক্ষণেরও বিশেষ বিভিন্নতা দৃষ্ট হইয়া থাকে। এপ্রবন্ধে সাধারণ ধরণের কলেরারই বিশেষ আলোচনা এবং অন্যান্য ধরণের বিষয় সংক্ষেপে লিখিত হইল।

সাধারণ কলেরাঃ——সকল সময়ে এই রোগের কতকগুলি বিভিন্ন অবস্থা লক্ষ্য করা যাইতে পারে। অনেক স্থলেই ভেদ, বমন ও পেশীতে খিল ধরা প্রভৃতি বিশেষ লক্ষণযুক্ত 'ভেদ বমন অবস্থার' (Stage of evacuation) পূর্ব্বে একটি 'পূর্ব্ববর্ত্তী অবস্থা' (Premonitary or Incubation stage) বুঝা যাইতে পারে। 'ভেদবমন অবস্থার' পরে সমস্ত শারীরিক যন্ত্রের অবসাদ লক্ষণযুক্ত 'পতন অবস্থা' (Stage of collapse) প্রকাশ পায়। সর্ব্বশেষে 'প্রতিক্রিয়া অবস্থাতে' (Stage of reaction) নাড়ীর গতি ও হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়ার অল্পাধিক উন্নতি হইতে এবং শরীরের তাপ বৃদ্ধি হইতে দেখা যায় এবং রোগী আরোগ্যাবস্থায় উপনীত হয়।

(১) পূর্ব্ববর্ত্তী অবস্থা।

পূর্ব্ববর্ত্তী অবস্থার (The Stage of Incubation) লক্ষণ সমূহ সকল সময় স্পষ্ট প্রকাশ পায় না এবং এই ভীষণ ব্যাধির আক্রমণের বিষয় উপলব্ধি করিতে পারা যায় না। কয়েক ঘণ্টা হইতে অনধিক ১০ দিনকাল পর্য্যন্ত পূর্ব্ববর্ত্তী অবস্থা থাকিতে পারে। সাধারণতঃ তিন হইতে ছয় দিন এইরূপ অবস্থা থাকিতে দেখা যায়। এই সময়ে পরিপাকের গোলমাল, স্নায়বিক দুর্ব্বলতা প্রভৃতি অস্বাস্থ্যকর লক্ষণ প্রকাশ পায়। উদরাময়, কলেরার অতি সাধারণ পূর্ব্বলক্ষণ। এই উদরাময় কয়েক ঘণ্টা এমন কি কয়েক দিন থাকে এবং অবিরাম ও জলবৎ হয়। উদরাময় কখন বেদনাশূন্য কখনও বেদনাযুক্ত হইয়া থাকে। অনেক সময় পা[কস্থলীতে] ভার ও চাপ বোধ হয় এবং এরূপ অব[স্থায়] পরিপাক ক্রিয়ারও বিশেষ ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। দুর্ব্বলতা, ক্লান্তিবোধ, কান ভোঁ ভোঁ করা ও মাথা[ঘোরা] প্রভৃতি স্নায়বিক দুর্ব্বলতার লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পায়।

অনেক স্থলে উপরোক্ত লক্ষণসমূহ প্রায় প্রকা[শ] পায় না, একবারে ভেদ ও বমি আরম্ভ হইয়া, তৎপ[রে] ...

(২) ভেদ বমন অবস্থা।

রোগীর হাতে পায়ে ... ধরিতে ও বিশেষ অব[সন্নতা] হইতে দেখা যায়। ...

সকল ভেদ বমন অবস্থার (Stage of evacuation ...) প্রধান লক্ষণ। দুই ঘণ্টা হইতে ১২ ঘণ্টা বা ততোধি[ক] কাল এইরূপ অবস্থা থাকিতে পারে। শরীর ... প্রবিষ্ট রোগ বিষের পরিমাণ, অন্ননলীর অবস্থা ... রোগীর রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতার উপ[র] উপরোক্ত সময়ের তারতম্য নির্ভর করে। অনবর[ত] ... অধিক পরিমাণে জলের মত ভেদ হইতে থাকে। প্রথ[মে] ... জলের মত ভেদ হইয়া পরে ঘোল বা পাতলা ... মত ভেদ হয় ও কিছুক্ষণ রাখিয়া দিলে দধির ... তলানি জমে। অনেক রোগীর পেট কামড়ানি ... পেটের বেদনা থাকিতে পারে।

ভেদ অপেক্ষা দেরীতে বমি আরম্ভ হয়। ... পাকস্থলীস্থ খাদ্য বমন হইয়া যায়। কিছু[কাল পাক]স্থলীতে থাকিলেও, খাদ্য দ্রব্য সাধারণতঃ অবিকৃত ... যায়। কলেরার ইহা একটি বিশেষ বিশেষত্ব। [সাধা]রণ বমিতে খাদ্যদ্রব্যসমূহ অর্দ্ধপাচিত বা সম্পূর্ণ [পা]চিত অবস্থায় বাহির হইয়া আইসে কিন্তু কলেরায় [পাক]স্থলীতে কিছুকাল থাকিলেও খাদ্যদ্রব্যের কোন [প]রিবর্ত্তন দেখা যায় না।

... বেগের সহিত জলের মত বমন হইতে থাকে এবং [ক]খন কখনও রক্তের ছিট্ থাকে। কোন কোন রোগীর [বম]ন না হইয়া কষ্ট ও অবসাদজনক বমনভাব থাকিতে [দে]খা যায়। বমন কখন অম্লগুণসম্পন্ন এবং কখনবা [ক্ষা]রগুণসম্পন্ন হইয়া থাকে। হাতে পায়ে খিল ধরা এই [অ]বস্থার বিশেষ কষ্টদায়ক লক্ষণ। পায়েই সাধারণতঃ [খি]ল ধরে কিন্তু উদরের ও পৃষ্ঠের পেশী এবং কাহারও [শ]রীরের সমস্ত পেশীতেই খিল ধরিতে পারে। খিল [ধরা] পেশী বিশেষ শক্ত অনুভূত হয়। এই অবস্থায় [দে]হের উত্তাপ কমিতে থাকে, গা অনুজ্জ্বল বা ঘর্ম্মাক্ত [দে]খা যায়। চেহারা খারাপ হইয়া যায়, চক্ষু বসিয়া [যায়], মুখভাব উদ্বেগপূর্ণ বা ম্লান দেখায়, অঙ্গুলিসমূহ [কুঞ্চি]ত হইয়া যায়, জিহ্বা সাদা এবং ঠাণ্ডা হইয়া থাকে। [তৃষ্ণা]র আধিক্য ও বিশেষ অস্বস্তি বোধ হয়। নাড়ীর [গ]তি বৃদ্ধি পায় কিন্তু তেজ কমিয়া যায়। রোগী [বি]শেষ ক্লান্ত ও উদাস হইয়া পড়ে।

এই সময়ে ভেদ, বমন ও খিল ধরা বন্ধ হইয়া যায় [এ]বং ক্রমশঃ বল ফিরিয়া আসিয়া রোগী আরোগ্য লাভ করিতে পারে। কিন্তু অধিকাংশ স্থলে শীঘ্র বা ...

(৩) পতনাবস্থা।

...[পরে আরও বিশেষ অবনতি ঘটিয়া থাকে। ইহাকে [পত]নাবস্থা (Stage of collapse) বলে, ২ হইতে ৪৮ [ঘণ্টা] বা আরও অধিককাল এই অবস্থা থাকিতে পারে। [বি]শেষরূপ ক্লান্তির লক্ষণ থাকে, কখনও বা বর্ণহীন [ভে]দ হইতে পারে, বমন বা বমনের বেগ থাকিতে [পা]রে এবং সকল সময়েই খিল ধরা থাকে, কখনও [তৎ]সঙ্গে অতিশয় বেদনাও অনুভূত হয়। নাড়ীর গতি [বি]চ্ছিন্ন হয় এবং কব্জির কাছে অনুভব করা যায় না। হৃৎপিণ্ডের শব্দ অস্পষ্ট হয়। রক্ত চলাচল ভাল হয় না, চর্ম্ম বিবর্ণ হইয়া যায়, শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুত ও কষ্টদায়ক হয় এবং অনেক সময় শ্বাস প্রশ্বাসে বিশেষ কষ্ট অনুভূত হয়। প্রশ্বাসবায়ু ঠাণ্ডা হয় এবং তাহাতে কার্ব্বনিক এসিড্ বাষ্পের পরিমাণ কম থাকে।

মুখের ছবিতে কলেরা রোগীর বিশেষ ভাব প্রকাশ পায়, অবয়ব ঠাণ্ডা হয়, চর্ম্ম কুঞ্চিত হইয়া যায়, চক্ষু বসিয়া যায়, চক্ষের পাতা অর্দ্ধোন্মিলিত থাকে, চক্ষের তারা ছোট হইয়া যায়, মুখ খোলা থাকে, দন্তে এক প্রকার আবরণ জমে। ত্বক্ পাণ্ডুবর্ণ ও ঘর্ম্মাক্ত হয়। স্বর ভগ্ন হয়। রোগী অস্পষ্ট ও অতি মৃদু ভাবে কথা কহিতে পারে। তৃষ্ণা প্রবল থাকে এবং শৈত্যানুভব হয়। মুখের ও গাত্রের উত্তাপ অনেক কমিয়া যায়। গুহ্যের (আভ্যন্তরিক) উত্তাপ স্বাভাবিক থাকিতে পারে কিন্তু কাহারও অধিক হইতে দেখা যায়। এই অবস্থায় রোগীর গাত্র ও নিশ্বাস হইতে একপ্রকার বিশেষ গন্ধ অনুভব করা যাইতে পারে এবং অধিকাংশ স্থলে রোগীর মৃত্যু হয়। শীঘ্র বা হঠাৎ কিংবা দেরিতে, ক্রমে ক্রমে সমস্ত দৈহিক যন্ত্রের কর্ম্মশক্তি লোপ পাইয়া মৃত্যু ঘটিতে পারে।

অথবা ক্রমশঃ বল ও দেহের যন্ত্রাদির ক্রিয়াশক্তি ফিরিয়া আসিয়া ক্রমে ক্রমে প্রতিক্রিয়া অবস্থা (The Stage of reaction) প্রকাশ পাইতে থাকে।

(৪) প্রতিক্রিয়া অবস্থা।

কব্জিতে পুনরায় নাড়ীর গতি অনুভব করা যায় এবং কোন স্থলে নাড়ী বেশ সবল ও নিয়মিত হইয়া থাকে। সহজ শ্বাসপ্রশ্বাস বহিতে থাকে এবং রোগী অনেকটা সুস্থির হয়। পাকস্থলীর শক্তি ফিরিয়া আসে এবং খাদ্যাদি আর বমন হয় না। মলের স্বাভাবিক বর্ণ ফিরিয়া আসে, কয়েক ঘণ্টা দেরিতে হইলেও প্রস্রাব হয়। প্রস্রাব প্রথমে পরিমাণে অল্প, গাঢ় বর্ণ, তীব্র গন্ধযুক্ত এবং ঘন হয়, এলবুমিন্ ও ইণ্ডিক্যান্ ইত্যাদি দোষও থাকে। পরে জলের মত ও অধিক পরিমাণে প্রস্রাব হইতে থাকে। মানসিক ও শারীরিক বল

ফিরিয়া আসে এবং কয়েক দিনের মধ্যেই রোগী সম্পূর্ণ আরোগ্যলাভ করিতে পারে।

সকল ক্ষেত্রেই কিন্তু এরূপ সুফল পাওয়া যায় না। অনেক স্থলেই প্রতিক্রিয়া অবস্থাতে কতকগুলি পরবর্ত্তী উপসর্গ যুটিয়া রোগের কাল বৃদ্ধি করে এবং মৃত্যু ঘটায়।

কলেরার গতি ও লক্ষণের এত বিশেষ বিভিন্নতা দেখা যায় যে তাহার দ্বারা ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের কলেরা নির্দ্দেশ হইয়া থাকে।

(১) অসুস্থতা অল্প ও ক্ষণস্থায়ী হইতে পারে। কলেরার প্রকোপের সময় অনেক লোকে সামান্য অসুস্থতা, ক্ষুধার অভাব এবং কোষ্ঠ তারল্যের অভিযোগ করিয়া থাকেন। এই সকল গোলমাল সামান্য চিকিৎসা বা বিনাচিকিৎসাতেই নিবারিত হইয়া যায়। এজন্য ইহাকে Ambulatory form বলা হয়। এক্ষেত্রে পূর্ব্ববর্ত্তী অবস্থাতেই রোগের নিবারণ হইতে দেখা যায়।

(২) অনেক স্থলে উদরাময় বেশী রকমের ও অধিকক্ষণ স্থায়ী হয়, তৎসঙ্গে বমন ভাব বা বমন থাকে এবং কখন কখনও হাতে পায়ে খিল ধরে। অধিক পরিমাণে জলবৎ ভেদ হয়। প্রস্রাব বন্ধ হয় না। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ঔষধের সাহায্যে বা বিনা ঔষধে রোগী আরোগ্য লাভ করিয়া থাকে। চি... না করিলেও যে এরূপ অবস্থা হইতে প্রায় ... কলেরার অবস্থা প্রাপ্ত হয় এরূপ নহে। এই ... আক্রমণকে Choleric diarrhoea বা Chol... নাম দেওয়া হয়, এবং ভেদ বমন অবস্থাতেই রো... নিবারণ হইতে দেখা যায়।

(৩) কখন কখন উদরাময়ের অনুপস্থিতি ... গিয়া থাকে। রোগী ভেদ বা বমন না করিয়াও ... বারেই অবসন্ন হইয়া পড়ে। অধিক পরিমাণ রো... শরীরে প্রবিষ্ট হওয়ায় ভেদ বমন এবং শরীর ... ক্রমে অবসন্ন হইতে দেখা যায় না, অতি সত্বরই রো... সহিত যুজিবার ক্ষমতা এবং বল একবারে নষ্ট ... যায়। এই প্রকারের আক্রমণকে Cholera ... বলা হয় এবং ইহা অতি বিরল।

রোগের প্রাবল্য অনুসারে লক্ষণেরও ... তারতম্য দৃষ্ট হয়। Cholera siccaর প্রবল আ... কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই মৃত্যু হয় কিন্তু ক... বীজাণু বাহকের কোনই লক্ষণ প্রকাশ পায় ... অজানিত রোগীরাই বিশেষ অনিষ্টকারী, ... তাহারা আরোগ্য লাভ করে এবং রোগের বিষয় প্র... না পাওয়ায় রোগবিস্তৃতির উপায় স্বরূপ হয়।

কলেরা নিবারণ।

পূর্ব্ববর্ত্তী সংখ্যায় আমরা আলোচনা করিয়াছি যে, কলেরা আক্রান্ত রোগীর মল ও বমনে কলেরা বীজাণু পাওয়া যায়। কলেরা বীজাণু খাদ্য ও পানীয়ের সাহায্যে একেবারে পাকস্থলীর মধ্যে প্রবেশ করে অথবা অন্য কোন উপায়ে মুখমধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকে।

কলেরা সম্পূর্ণরূপে নিবারণীয় ব্যাধি এবং একটি কলেরা রোগীর সম্বন্ধে যদি নিয়মমত সাবধানতা অবলম্বন করা হয় তাহা হইলে তথা হইতে আর রোগের বিস্তৃতি হইতে পারে না। নিম্নলিখিত কারণ সমূহের কোন একটীর জন্য কলেরার বিস্তৃতি ঘটিয়া থাকে।

(১) কলেরা বীজাণু বাহক সমূহ।

(২) অজানিত বা অনির্দ্ধারিত কলেরা রো... সমূহ।

(৩) পূর্ব্বে যথাসময়ে কলেরার আক্রমণ বু... না পারা।

(৪) পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে অসাবধানতা বা সকল সাবধানতা অবলম্বনে অকৃতকার্য্যতা।

বীজাণুবাহক সমূহ।

যাহাদের অন্ত্রমধ্যে বীজাণু থাকাসত্ত্বেও রোগের কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না তাহাদি... বীজাণুবাহক বলা হয়। কলেরার প্রকোপের ... বীজাণুবাহক অনেক থাকে, এমন কি সুস্থ ব্যক্তিগণের মধ্যে শতকরা ৬ বা ৭ জন বীজাণু বাহক দেখা যায়। বীজাণু বাহক হইতে রোগ বিস্তার তাহার অভ্যাস ও নিজ শ্রেণীভুক্ত লোকের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় অবস্থার উপর নির্ভর করে। যদি বীজাণুবাহক আধুনিক সহরের ড্রেনের পাইখানায় মলত্যাগ করে এবং হস্তাদি উত্তমরূপে পরিষ্কার করে, তাহা হইলে তাহার দ্বারা কোন অনিষ্ট সম্ভবে না। যে স্থানে মল দূরীকরণের কোন উপযুক্ত ব্যবস্থা নাই, অথবা উপযুক্ত ব্যবস্থা থাকা সত্ত্বেও যেস্থানে মক্ষিকা ও অন্যান্য কীটাদি যাইতে পারে সেই স্থানে যদি মলত্যাগ করে কিংবা যেখানে কূপের বা অন্য জলাশয়ের জল দূষিত হইতে পারে এরূপ স্থানে মলত্যাগ করে তাহা হইলেই অনিষ্ট হয়। যদি সে ভাল করিয়া হস্ত পরিষ্কার না করে তাহা হইলে তাহার অপরিষ্কার হস্তের দ্বারা অপরের খাদ্য ও পানীয় দূষিত হইয়া থাকে।

মল দূরীকরণ ও অন্যান্য বিষয়ে সাবধানতা অবলম্বন করা একান্ত আবশ্যক। বিশেষ কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না বলিয়াই, বীজাণুবাহকগণ সর্ব্বাপেক্ষা ভয়ের কারণ।

অজানিত বা অনির্দ্ধারিত রোগী সমূহ।

অজানিত বা অনির্দ্ধারিত রোগীসমূহ বা জানিত আক্রমণসমূহে সাবধানতার অভাবে মল ও বমনস্থিত দূষিত পদার্থের সাহায্যে কলেরার বিস্তৃতি ঘটিয়া থাকে।

সাবধানতা অবলম্বন না করিলে কলেরামল এমন স্থানে থাকিতে পারে যেথা হইতে মক্ষিকা বা কীটাদি জীবাণু বহন করিয়া অনাবৃত খাদ্য ও পানীয় দূষিত করিতে পারে। নির্দ্দোষ জল সরবরাহের বিশেষ ব্যবস্থা না থাকিলে, জলাশয়ের মধ্যে বা নিকটে মল পড়িতে পারে। মক্ষিকার দ্বারা অথবা জীবাণুদুষ্ট জলে ধৌত পাত্রে রক্ষার জন্য দুগ্ধ দূষিত হইতে পারে। শাকসব্জি ও ফল উৎপাদনের সময় রোগীর মল সাররূপে ব্যবহৃত হইতে অথবা বীজাণুদুষ্ট জল দ্বারাও চাষ করা হইতে পারে এবং সেই সকল ফলাদি কাঁচা খাইলে কলেরার বিস্তৃতি ঘটিতে পারে।

পূর্ব্ববর্ত্তী ও বর্ত্তমান প্রবন্ধে কলেরা কিরূপে বিস্তৃতি লাভ করে তাহার আলোচনা হইতে কলেরা নিবারণোপযোগী দুই প্রকার আবশ্যকীয় উপায়ের কথা মনে উদিত হয়।

(১) সাধারণ প্রতিষেধক উপায় এবং

(২) নিবারক উপায়।

সাধারণ প্রতিষেধক উপায় সমূহ।

(১) রোগের খোঁজ লওয়া ও তাহা লিখিয়া রাখার ব্যবস্থা করা।

(২) স্বাস্থ্যোন্নতি সম্বন্ধীয় কার্য্যাদির জন্য উপযুক্ত লোকের ব্যবস্থা করা।

(৩) আবশ্যকীয় আইন সমূহ বিধিবদ্ধ করা।

(৪) প্রত্যেক বাটীতে তাদারক করা।

(৫) সমগ্র জনসংখ্যার মল দূরীকরণের সুব্যবস্থা করা।

(৬) নির্দ্দোষ পানীয় জল সরবরাহের ব্যবস্থা করা।

(৭) খাদ্যদ্রব্যাদি ও পানীয় বিশেষ তাদারকে রাখা।

(৮) স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় শিক্ষার বিস্তার করা।

খোঁজ লওয়া ও তাহা লিখিয়া রাখার ব্যবস্থা:—কলেরার বিস্তৃতি সম্বন্ধীয় বিশ্বাসযোগ্য সংবাদ সমূহ সংগ্রহ করা বিশেষ আবশ্যক। দেশ মধ্যে কলেরার প্রবেশ ও বিস্তৃতির সম্বন্ধে জ্ঞান, স্থানীয় স্বাস্থ্য-সভা (Local Sanitary Board) বা প্রধান স্বাস্থ্য-পরিদর্শক কর্ম্মচারীর (Health Officer) নিকট হইতে সংগ্রহ করিতে হইবে।

এইরূপে সংগৃহীত তথ্য কলেরাক্রান্ত দেশ বা মিউনিসিপালিটির মানচিত্রের উপর চিহ্নের দ্বারা রাখিতে হইবে।

স্বাস্থ্য-পরিদর্শক কর্ম্মচারী রক্ষার ব্যবস্থা ঃ—স্বাস্থ্য পরিদর্শক নিযুক্ত করা, মিউনিসিপালিটির আয়ের উপর নির্ভর করিবে। কলেরার প্রকৃত আবির্ভাবের পূর্ব্বে প্রধান স্বাস্থ্য-পরিদর্শককে সমস্ত আবশ্যকীয় কার্য্যের ব্যবস্থা করিয়া রাখিতে হইবে। মিউনিসিপালিটিকে কতকগুলি বিভাগে বিভক্ত করিতে হইবে। প্রত্যেক বিভাগের জন্য একজন করিয়া স্বাস্থ্য-পরিদর্শক নিযুক্ত করিতে হইবে। বিভাগের আয়তন এরূপ হওয়া উচিত যে, আবশ্যকের সময় স্বাস্থ্য-পরিদর্শক প্রত্যেক বাটী প্রতিদিন দুইবার করিয়া দেখিতে পারেন। কলেরাক্রান্ত বা সন্দেহযুক্ত ব্যক্তিগণকে পৃথক রাখার জন্য ব্যবস্থা থাকা উচিত। রোগীর গৃহাদি বৈজ্ঞানিক উপায়ে বীজাণুশূন্য করিবার জন্য দুইজন করিয়া লোক নিযুক্ত থাকা আবশ্যক। সহরের আয়তন এবং কলেরা ও অন্যান্য সংক্রামক রোগীর সংখ্যানুযায়ী এই সকল লোকের সংখ্যা বৃদ্ধি করা কর্ত্তব্য।

স্বাস্থ্য বিধান সম্বন্ধীয় আইন সমূহ বিধিবদ্ধ করা ঃ—মল দূরীকরণের উপযুক্ত ব্যবস্থা, সরবরাহের জল রক্ষা, সন্দেহজনক রোগীর বিষয় শীঘ্র জ্ঞাপন করা, আবর্জ্জনাদি সংগ্রহ ও দূরীকরণ করা, খাদ্যাদি ও পানীয় সম্বন্ধে সাবধানতা অবলম্বন করা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য বিধান সম্বন্ধীয় আবশ্যকীয় বিষয় মিউনিসিপাল আইন দ্বারা বিধিবদ্ধ করা আবশ্যক। যদি আইন বা নিয়ম সমূহ পালন করা না হয় তাহা হইলে জনসাধারণকে সেই সকল নিয়ম পালন করিতে বাধ্য করা স্বাস্থ্য-পরিদর্শকের প্রধান কর্ত্তব্য।

প্রতি বাটীতে তাদারক—প্রতিবাটী তাদারক করায় দুইটি উদ্দেশ্য সাধিত হয়—(১) সন্দেহজনক অসুস্থতার বিষয় জানা যায় (২) বাটীর লোককে স্বাস্থ্যবিধান সম্বন্ধীয় নিয়মগুলি পালন করিতে বাধ্য করা যায়। কার্য্যোদ্ধারের জন্য স্বাস্থ্য-পরিদর্শকের বেশী কথা বলা অপেক্ষা শিষ্টতাই অধিক আবশ্যক। তাঁহার প্রত্যেক বাটীর জনসংখ্যার তালিকা রাখা এবং প্রথম দর্শনেই কলেরার সময়ে পালনীয় নিয়মাবলী দিয়া আসা কর্ত্তব্য। কিরূপে পানীয় ও খাদ্যাদি মক্ষিকা বা অন্য কোন প্রকারে দূষিত না হইতে পারে তাহার উপায় জানান উচিত। কোন স্থানে মক্ষিকার বংশবৃদ্ধির উপযোগী আবর্জ্জনা, ময়লা ইত্যাদির স্থান আছে কি না দেখা আবশ্যক। সন্দেহজনক অসুস্থতার বিবরণ তৎক্ষণাৎ এবং কতগুলি বাটী পরিদর্শন করা হইয়াছে ও তাহাদের অবস্থা কিরূপ সে সকল বিষয়, প্রতিদিন উচ্চতম স্বাস্থ্য-পরিদর্শক কর্ম্মচারীকে (Health officer) জানাইতে হইবে।

যে সকল জেলার জনসংখ্যা অধিক ও স্বাস্থ্যের অবস্থা ভাল নহে এবং যেখানে অপর স্থান হইতে কুলির আমদানী হইয়াছে, সেই সকল স্থানের বাটী পরিদর্শন কার্য্য সাবধানতার সহিত সম্পন্ন হওয়া উচিত।

মলদূরীকরণ ও নির্দ্দোষ জল সরবরাহের ব্যবস্থা—মিউনিসিপালিটির আয়তন ও অর্থ অনুযায়ী নির্দ্দোষ জল সরবরাহের ব্যবস্থা নির্ভর করে। Health officer তাহার নিজের মিউনিসিপালিটীর উপযোগী জল সরবরাহের ব্যবস্থা নির্দ্দেশ করিতে পারেন। অর্থের অভাবে যদি তিনি পুরাতন ব্যবস্থা রক্ষা করিতে বাধ্য হন, তথাপি তিনি কূপ ও জলাশয় ইত্যাদির জল দূষিত হওয়া হইতে রক্ষা করিতে এবং সরবরাহের জলাধারে যাহাতে মক্ষিকা প্রবেশ না করে তাহার ব্যবস্থা করিতে পারেন।

Health officerকে নিজে কিম্বা তাহার পরিদর্শক কর্ম্মচারীগণ দ্বারা বাজার, দোকান, ভোজনাগার, হোটেল এবং অন্যান্য স্থানে যেখানে পানীয় বা খাদ্যাদি প্রস্তুত হয় বা বিক্রয়ার্থ রাখা হয়, সেই সকলের উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। অন্যথায় অসাবধানতা বা অপরিষ্কৃত হাতে খাদ্যাদি স্পর্শকরা বন্ধ করিতে এবং প্রস্তুত খাদ্যাদি মক্ষিকা বা কীটাদির দ্বারা দূষিত না হয় তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় শিক্ষাবিস্তার—কলেরা প্রতিষেধের কৃতকার্য্যতা সাধারণ শিক্ষার উপর নির্ভর করে। Health officerকে বিদ্যালয় দ্বারা, সাধারণ সভা করিয়া, কাগজ ছাপাইয়া, কিরূপে সাধারণে নিজেদের কলেরার আক্রমণ হইতে রক্ষা করিতে পারে তাহা সরলভাষায় বুঝাইয়া দিতে হইবে।

কলেরা নিবারক উপায় সমূহ।

কলেরা আবির্ভাবের পর নিম্নলিখিত নিবারক উপায়গুলি অবলম্বন করা অবশ্য কর্ত্তব্য। (১) রোগের আক্রমণের প্রারম্ভেই তাহা আবিষ্কার করা, (২) রোগীকে পৃথক্‌ভাবে ও যত্নে রাখা, (৩) সংক্রামক বস্তু নষ্ট করিয়া ফেলা এবং (৪) রোগীর সংস্পর্শিত ব্যক্তিগণকে রাখা, তাহাদের সম্বন্ধে সাবধানতা অবলম্বন করা।

আক্রমণের প্রারম্ভেই রোগ আবিষ্কার করা—কলেরার প্রকোপ নিবারণ-জন্য, রোগের প্রারম্ভেই তাহা আবিষ্কার করার আবশ্যকতা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। সন্দেহজনক উদরাময় আক্রমণের কথা সত্বর জানানর জন্য গৃহস্থ, হোটেল বোর্ডিং সত্বাধিকারী, আত্মীয় স্বজন এবং চিকিৎসককে আইনত বাধ্য করা কর্ত্তব্য। স্থানীয় চিকিৎসকমণ্ডলী এবং তাহাদের কর্ত্তব্য কর্ম্মে ক্ষিপ্রকারিতা ও দীর্ঘদর্শিতার উপর ইহা অনেকটা নির্ভর করে। বিদেশী-কুলিদের পল্লীতে এবং নবাগত কুলিদের মধ্যে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

রোগীকে পৃথক ভাবে রাখা—কলেরাক্রান্ত বা সন্দেহযুক্ত রোগীকে সত্বর পৃথক্ করিয়া রাখিতে হইবে। বাটীর সেই অংশ বা ঘরে মক্ষিকার প্রবেশ বন্ধ করিবার জন্য পরদা লাগাইতে হইবে। রোগীর ঘরে একটি টবে বা কোন বড় পাত্রে ৫% কার্ব্বলিক এসিড্ সলিউসন্ করিয়া রাখিতে এবং বস্ত্রাদি দূষিত হইলেই তাহার মধ্যে ডুবাইয়া দিতে হইবে। রোগীর মল ও বমনে তৎক্ষণাৎ সমপরিমাণ ৫% কার্ব্বলিক এসিড্ বা ৫% ফরমালডিহাইড্ সলিউসন বা চুণগোলা মিশাইতে হইবে। দূরীকরণের পূর্ব্বে এইরূপে দুই ঘণ্টা রাখিতে হইবে। এতদ্ব্যতীত সেই ঘরের দরজার পার্শ্বেই আর একটি পাত্রে ১% লাইজল (lysol) বা অন্য কোন উত্তম বীজাণুনাশক সলিউসন রাখা কর্ত্তব্য। প্রত্যেক লোকের সেই ঘর হইতে বাহির হইবার পূর্ব্বে সলিউসনে উত্তমরূপে হস্ত ধৌত ও বীজাণুশূন্য করিতে হইবে। গায়ে একটি আবরণ বস্ত্র দিয়া বা গাউন পরিয়া রোগীর ঘরে প্রবেশ করিতে হইবে এবং হাত ধুইয়া ঘর হইতে বাহির হইবার পূর্ব্বে, সেই আবরণ বস্ত্র বা গাউন খুলিতে হইবে। এই গাউন দূষিত হইলে অন্য বস্ত্রাদির সহিত কার্ব্বলিক এসিডের টবে ডুবাইয়া দিতে হইবে।

বীজাণুনাশক ঔষধের ব্যবহার—যে বাটীতে কলেরাক্রান্ত বা সন্দেহজনক রোগী আছে সে বাটীর সমস্ত ঘরের মেঝে ও দেওয়াল ইত্যাদি বীজাণুনাশক ঔষধ দ্বারা উত্তমরূপে ধৌত করিতে হইবে। কলেরা বিষ বায়ু দ্বারা বাহিত হয় না এবং মানুষের অপেক্ষা অধিক উচ্চতে তাহাদিগকে দেখিতে পাওয়া যায় না। এই কারণে সাধারণ উপায়ে বীজাণুনাশক ঔষধগুলি (২% কার্ব্বলিক এসিড সলিউসন বা ১০০০ ভাগ জলে এক ভাগ Bichloride সলিউসন) দ্বারা গৃহের মেঝে ও দেওয়াল ইত্যাদি পরিষ্কারে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়। এইরূপ বীজাণু-শোধন কার্য্য যে রোগীর মৃত্যুর পর বা রোগীকে অন্য স্থানে সরাইবার পর করিতে হইবে এরূপ নহে, রোগীর গৃহে বা হাঁসপাতালে সকল সময়েই এরূপ শোধন কার্য্য চলিতে থাকিবে।

শুকাইয়া বা উত্তাপ দ্বারা কলেরা বীজাণু সহজেই বিনষ্ট করা যায় এবং বীজাণুযুক্ত দ্রব্যাদি ৫% কার্ব্বলিক এসিড বা ৫% ফরমালিন সলিউসনে ডুবাইয়া কিংবা উত্তাপ দিয়া বা জলে ফুটাইয়া শোধিত করা যাইতে পারে।

যে সকল দ্রব্যাদি বা বস্ত্রাদি সলিউসনে ডুবাইলে বা জলে ফুটাইলে খারাপ হইতে পারে এরূপ দ্রব্য-পূর্ণ ঘরও শোধন করা আবশ্যক হইবে। এরূপ ঘরে

ফর্‌মালডিহাইড বাষ্প দ্বারা শোধিত করিতে হইবে। Bichloride সলিউসনে ধাতু ক্ষয় হয় প্রাপ্ত হয় সেই-জন্য ধাতুর পাত্রাদি অন্য সলিউসনে ডুবাইতে বা জলে ফুটাইয়া লইতে হইবে। কলেরাক্রান্ত বাটীতে রক্ষিত অবশিষ্ট খাদ্য দ্রব্যাদি নষ্ট করিয়া ফেলিতে হইবে। পানীয় জল ইত্যাদি সমস্ত শোধিত করিয়া ফেলিয়া দিতে হইবে। রন্ধন ও ভোজন পাত্রাদি জলে ফুটাইয়া শোধিত করিয়া লইতে হইবে। বাটীর বাহিরে কোন স্থানে রোগীর মল বা বমন পড়িয়া থাকিলে বীজাণু-নাশক ঔষধ দিয়া শোধন করিতে হইবে।

সাবধানতা অবলম্বন ঃ—রোগীকে পৃথক করা ও বাটী শোধন করার পর, রোগীর সংস্পর্শিত ব্যক্তিগণ সম্বন্ধে সাবধানতা অবলম্বন করিতে হইবে। সংস্পর্শিত ব্যক্তিগণের হস্ত ও বস্ত্রাদি উত্তমরূপে বীজাণু শোধিত করিত হইবে। এইরূপ ব্যক্তি দিনে দুইবার করিয়া কলেরা রোগীর সংস্পর্শে আসিলে এবং পাঁচদিন এইরূপ চলিতে থাকিলে, পাঁচ দিনের মধ্যে অন্ততঃ দুইবার সেই সকল ব্যক্তির মল পরীক্ষা করিয়া দেখিতে হইবে। রোগীর রোগ আরোগ্যের পরেই একবার এবং শুশ্রূষাকার্য্য পরিত্যাগের পূর্ব্বে আর একবার সংস্পর্শিত ব্যক্তির মল পরীক্ষা করা আবশ্যক। পরীক্ষা দ্বারা তাহার মলে যদি কলেরা বীজাণু পাওয়া যায় তাহা হইলে তাহাকে অপর স্থানে সরাইতে ও অপর কলেরা রোগীর ন্যায় চিকিৎসা করিতে হইবে। উপর্যুপরি দুইটি পরীক্ষার বিরুদ্ধ ফল না পাইবার পূর্ব্বে সংস্পর্শিত ব্যক্তির মল ও হস্তাদি বীজাণুনাশক ঔষধের সাহায্যে শোধিত করিতে হইবে। অসুস্থ সংস্পর্শিত ব্যক্তির মল দুইবার পরীক্ষা করিয়া ছাড়িয়া দেওয়া হইবে না, পরে পরে কয়েক দিন পরীক্ষা করিয়া দেখিতে হইবে।

কলেরা বিজ্ঞাপনী।

কেবল মুখ দিয়াই কলেরা রোগ দেহে সংক্রামিত হইতে পারে। একপ্রকার অতি ক্ষুদ্র বীজাণুই ইহার কারণ। অনুবীক্ষণের সাহায্য ব্যতীত কলেরা বীজাণু দেখা যায় না। উত্তাপ দ্বারা এই সকল বীজাণু সহজেই বিনষ্ট করা যায়, একারণে সকলেই সর্ব্বসাধারণের সহজ প্রাপ্য অগ্নি ও গরম জলের সাহায্যে কলেরা প্রতিরোধ করিতে পারেন। কলেরার আক্রমণ ও বিস্তার প্রতিরোধকল্পে নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করা কর্ত্তব্য।

(১) সমস্ত পানীয় জল ফুটাইয়া লওয়া এবং গরম অবস্থাতেই ঢাকা দেওয়া পাত্রে পুরিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। পাত্র হইতে জল ঢালিয়া লইতে হইবে, অন্য কোন পাত্র তাহার মধ্যে ডুবান উচিত নয়। কারণ ইহাতে হাত হইতে বীজাণু জলে মিশিতে পারে।

(২) ফুটান জলে হাত ভাল করিয়া না ধুইয়া পানীয় জল বা খাদ্য দ্রব্য স্পর্শ করা উচিত নয়।

(৩) কেবলমাত্র রন্ধন করা খাদ্যই গ্রহণ করা উচিত। কাঁচা ফলমূল না খাওয়াই কর্ত্তব্য। ফল মূলাদি ২।১ সেকেণ্ড ফুটন্ত জলে ডুবাইয়া সম্পূর্ণ নিরাপদ করিয়া লওয়া যাইতে পারে।

(৪) মক্ষিকা মনুষ্যের মল হইতে কলেরা বীজাণু লইয়া খাদ্যদ্রব্য দূষিত করিতে পারে, একারণে মক্ষিকার উপদ্রব নিবারণের জন্য রন্ধনের পরেই খাদ্য ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য।

(৫) দুগ্ধে মিশাইতে হইলে জল ফুটাইয়া লইতে হইবে।

(৬) মাংস ও মৎস্যাদি অতি উত্তমরূপে রন্ধন করা কর্ত্তব্য, যেন ভিতরে কাঁচা না থাকে।

(৭) রান্নাঘর, আহারের স্থান ও সকল পাত্র উত্তমরূপে পরিস্কার রাখা কর্ত্তব্য।

(৮) বাসস্থান, বাটীর চতুঃপার্শ্বস্থ ভূমি ও বাটীর সকল দ্রব্যাদি পরিস্কার রাখা আবশ্যক।

(৯) পাইখানা নর্দ্দমা ও আঁস্তাকুড় প্রভৃতিতে চুণ বা কার্ব্বলিক এসিড দিয়া শোধন করা যাইতে পারে। যেখানে এসকল উপায় অবলম্বনের সুবিধা নাই সেখানে মলমূত্রাদি গর্ত্ত করিয়া প্রোথিত করা সুসাধ্য।

(১০) রোগগ্রস্তগণকে পৃথক করিয়া রাখিতে হইবে।

(১১) ময়লা ও রোগীর ভেদ বমনাদি গরম জল দিয়া পরিষ্কার করিয়া প্রোথিত করিতে হইবে।

(১২) রোগীর ব্যবহৃত শয্যা ও বস্ত্রাদি ফুটাইয়া লওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য। বস্ত্রাদি, কূপ, পুষ্করিণী বা জলাশয়াদির নিকটে ধৌত করা কিংবা সেই জল কোন জলাশয়াদিতে গড়াইয়া যাইতে দেওয়া উচিত নয়।

আয়ুর্ব্বেদে ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া জ্বরের উত্তাপাধিক্যে সাধারণের কর্ত্তব্য ও তাহার শাস্ত্রীয় প্রমাণ।

কবিরাজ শ্রীভূপেন্দ্র নাথ সেনগুপ্ত লিখিত ঃ—

ম্যালেরিয়ার নাম আমাদের দেশের সকলেই অবগত আছেন। ডাক্তার ও কবিরাজগণ সকলেই উক্ত নামে অভিহিত করিয়া থাকেন। আয়ুর্ব্বেদে ম্যালেরিয়া নাই। তাহার লক্ষণ আয়ুর্ব্বেদে কোন লক্ষণের সহিত সামঞ্জস্য হয় ইহাই আমার প্রধান বক্তব্য বিষয়—

ম্যালেরিয়া জ্বরটী আমাদের বিষম জ্বরের অন্তর্গত দাহ-পূর্ব্ব-জ্বরের সঙ্গে বেশ সামঞ্জস্য হয়।

কৃৎস্নৌ শ্লেষ্মানিলৌ শীতমাদৌ জনয়তোজ্বরে।
শ্লেষ্মোঃ প্রশান্তয়োঃ পিত্ত মন্তে দাহং করোতিচ॥
করোত্যাদৌ তথা পিত্তং ত্বকস্থং দাহ মতীবচ।
তস্মিন্ প্রশান্তে ত্বিতরৌ কুরুতঃ শীত মন্ততঃ॥

অর্থাৎ দুষ্ট শ্লেষ্মা ও বায়ু ত্বকস্থ (রসস্থ) হইলে প্রথমে শীত হয় পরে জ্বর হয়। শ্লেষ্মা ও বায়ুর বেগ প্রশান্ত হইলে দুষ্ট পিত্ত দাহ উৎপাদন করে, এবং দুষ্ট পিত্ত রসস্থ হইলে প্রথমে অত্যন্ত দাহ হয়। সেই পিত্ত প্রশমিত হইলে কফ ও বায়ু শেষে শীত উৎপাদন করে।

গাত্র বেদনা প্রভৃতি অন্যান্য লক্ষণ বায়ুর কর্ত্তৃত্বহেতু উপস্থিত হইয়া থাকে।

সর্ব্বেষু চ বিষম জ্বরেষ্ববশ্যম্ভাবী বায়ুঃ—যদাহ সুশ্রুতঃ—নর্ত্তেঽনিলাদ্ বৈ বিষম জ্বরঃ সমুপজায়তে। বায়ুর কর্ত্তৃত্ব ভিন্ন বিষম জ্বর উৎপন্ন হইতে পারে না।

উক্ত দাহাদি ও শীতাদি জ্বরের মধ্যে দাহ-পূর্ব্ব-জ্বর কষ্ট সাধ্য ও কষ্টপ্রদ। শীতাদি অর্থাৎ ম্যালেরিয়া জ্বর সুচিকিৎসায় আরোগ্য হইয়া থাকে।

উত্তাপাধিক্যে কর্ত্তব্য—বাস্তবিকপক্ষে ম্যালেরিয়া জ্বরে যেরূপ সন্তাপের আধিক্য দেখা যায়, আমার বিশ্বাস আর কোনও জ্বরে প্রায় এরূপ হয় না। তাপ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে রোগী পাগলের ন্যায় হইয়া পড়ে, প্রলাপ বকিতে থাকে এবং ক্রমে অবসন্ন হইয়া পড়ে। অত্যধিক উত্তাপ দেখিলেই রোগীর সেই উত্তাপ হ্রাসের নিমিত্ত অনতিবিলম্বে চেষ্টা করা সঙ্গত। এই উত্তাপ দীর্ঘ সময় থাকিলে নানা প্রকার উৎকট ও ভীষণ উপসর্গ উপস্থিত হইতে পারে এমন কি রোগীর জীবন নাশের খুব সম্ভাবনা, সুতরাং সর্ব্বাগ্রে তাহার প্রতিবিধান করা আবশ্যক। এই উত্তাপ হ্রাসের নিমিত্ত মাথায় শীতল জলের পট্টি বা বরফ দেওয়া সঙ্গত। ইহাতে

উত্তাপ হ্রাস না হইলে গরম জল দ্বারা রোগীর সর্ব্বাঙ্গ মুছাইয়া দিলে ভাল হয়। পৃষ্ঠদেশের চামড়া খুব পুরু ও অনেক মাংসপেশী দ্বারা আবৃত থাকায় সহসা তাপ বাহির হইতে পারে না, সুতরাং পৃষ্ঠদেশ খুব ভাল করিয়া মুছাইয়া দেওয়া সঙ্গত।

সর্ব্বাপেক্ষা শীতল জল দ্বারা উত্তাপ হ্রাস করাই সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়। আমাদের দেশের সাধারণে এমন কি অনেক চিকিৎসক গাত্রে জল দিতে বড়ই ভয় পান। বাস্তবিক ভয়ের কোনই কারণ নাই।

আবশ্যক হইলে রোগীর গাত্র উত্তমরূপে ধৌত বা মর্দ্দন করিয়া দেওয়া সঙ্গত। ইহাতে শরীরের ভিতর হইতে গরম রক্ত চর্ম্মের উপরে আসিবে ও শীতল হইবে। উক্ত প্রক্রিয়ায় শরীরের যন্ত্রগুলির রক্তাধিক্য হ্রাস পায়, রোগীর সুনিদ্রা হয়, এবং অস্থিরতা দূর হওয়ায় রোগী বেশ আরাম বোধ করে। আয়ুর্ব্বেদে এরূপ অবস্থায় শৈত্য প্রয়োগ বা শীতল জল প্রদানের ব্যবস্থা নানাস্থানে দেখিতে পাই। যথা—

উত্তান সুপ্তস্য গভীর তাম্র,
কাংস্যাদি পাত্রং প্রণিধায় নাভৌ।
তত্রাম্বুধারা বহুলা পতন্তী,
নিহন্তি দাহং ত্বরিতং জ্বরঞ্চ ॥

অর্থাৎ রোগীকে চীৎ করিয়া শোয়াইয়া তাহার নাভিদেশে গভীর তাম্র কিম্বা কাঁসার পাত্র রাখিয়া তাহাতে শীতল জলের ধারা দিলে শীঘ্রই দাহ ও জ্বর বিনষ্ট হয়।

অন্যত্র—কাঞ্জিকার্দ্র পটেনাবগুণ্ঠনং দাহনাশনম্।

কাঁজি দ্বারা বস্ত্র ভিজাইয়া তদ্দ্বারা রোগীর গাত্র ঢাকিয়া রাখিলে দাহ ও জ্বরের হ্রাস হয়।

অন্যত্র চরকে—

অভ্যঙ্গাংশ্চ প্রদেহাংশ্চ সস্নেহান্ সাবগাহনান্
বিভ... শীতোষ্ণ কৃতান্ দদ্যাজ্জীর্ণ জ্বরে ভিষক্
তৈ রাশু প্রশমং যাতি বহির্ম্মার্গ গতো জ্বরঃ।
লভন্তে সুখ মঙ্গানি বলংবর্ণশ্চ বর্দ্ধতে ॥

অর্থাৎ চিকিৎসক জীর্ণ জ্বরে বিবেচনা পূ... রোগীকে শীতল বা উষ্ণ অভ্যঙ্গ প্রদেহ অথবা স্নেহ... অবগাহন ব্যবস্থা করিবেন। এইরূপ করিলে বহি... গত জ্বরের শীঘ্র উপশম হইয়া থাকে এবং সমুদায় অ... সুখ, বল ও বর্ণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়।

কিরূপ জ্বরে কিরূপ অভ্যঙ্গ প্রদেহ ও পরি... করিবে তাহার প্রমাণ এই যথা, চরকে—

অভ্যঙ্গাংশ্চ প্রদেহাংশ্চ পরিষেকাংশ্চ কারয়ে...
যথাভিলাষং শীতোষ্ণং বিভজ্য দ্বিবিধং জ্বরম্...
সহস্র ধৌতং সর্পির্বা তৈলং বা চন্দনাদিকম্...
দাহজ্বর প্রশমনং দদ্যাদভ্যঞ্জনং ভিষক্ ॥

অর্থাৎ—উষ্ণজ্বরে শীতল অভ্যঙ্গ, প্রদেহ ও পরি... এবং শীত জ্বরে উষ্ণ অভ্যঙ্গ, প্রদেহ ও পরি... প্রয়োগ করিবে। সহস্র ধৌত ঘৃত কিম্বা চন্দন... তৈলের দ্বারা অভ্যঙ্গ করিলে দাহযুক্ত জ্বর প্রশ... হয়।

ফলতঃ উক্ত উপায়ে উত্তাপাধিক্যে জ্বর ছাড়াই... জন্য সকলেরই চেষ্টা করা উচিত। ইহাতে ভ... কোনই কারণ নাই। বলাবাহুল্য আমার উদ্ধৃ... মত কফ সংশ্লিষ্ট জ্বরের জন্য নয়।

শিশুর প্রাণরক্ষা।

('প্রবাসী' হইতে উদ্ধৃত)

নিউ-জীল্যাণ্ড দ্বীপে শিশুদের অকালমৃত্যু-নিবারণের ... যেরূপ সফল হইয়াছে, এরূপ আর কোন দেশে ... নাই। পৌষের প্রবাসীতে লিখিয়াছি, সেখানে ...২ খৃষ্টাব্দে এক বৎসরের অনধিক-বয়স্ক শিশুদের ... হার ছিল হাজারকরা ৮৩, ১৯১২তে উহা হয় ...। বঙ্গে ১৯১৪ খৃষ্টাব্দে হাজারে ২২১ জনের উপর ... মরিয়াছে, অর্থাৎ নিউ-জীল্যাণ্ডের চারিগুণেরও ...। নিউ-জীল্যাণ্ডের ডানেডিন সহরে ১৯১২ খৃষ্টাব্দে ...মৃত্যুর হার হইয়াছিল হাজারে মোট ৩৮, অর্থাৎ ... প্রায় ছয় ভাগের এক ভাগ। এরূপ সুফল ...ন করিয়া ফলিল ?

নিউ-জীল্যাণ্ডে শিশুমৃত্যুর হার কমিয়াছে প্রধানতঃ ...টি সমিতির চেষ্টার ফলে। উহার নাম নিউ-...াণ্ডবাসী নারী ও শিশুদের স্বাস্থ্য-সমিতি (New ...aland Society for the Health of Women ...d Children)। এই সমিতির অধিকাংশ কর্ম্মচারী ...লোক। গবর্ণমেণ্ট ইহাকে অর্থ-সাহায্য করেন ও ...র কার্য্য পরিদর্শন করেন। মিউনিসিপালিটি-সমূহ ...না প্রকারে ইহার শাখাগুলির সাহায্য করেন।

শিশুর জননীদিগকে এবং অন্তঃসত্ত্বা নারীগণকে ...াদের নিজের ও শিশুদের স্বাস্থ্যরক্ষা-বিষয়ে শিক্ষা ... শিশুদিগকে বাঁচাইয়া রাখিতে চেষ্টা করা হয়। ...কে খাওয়ান ও তাহার যত্ন করা (Feeding and ...e of Baby) নামক একটি বহি প্রস্তুত করা ...য়াছে। ইহা ১৬২ পৃষ্ঠা পরিমিত ; ৬০টি ছবি আছে। ... এক শিলিং বা বার আনা। গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যরক্ষা, ...াবিক খাওয়ান, কৃত্রিম উপায়ে খাওয়ান, শিশুর ...নের দ্বিতীয় বৎসরে খাওয়ান, কেমন করিয়া ...কে বিছানা হইতে তুলিতে হয় এবং বহন করিতে ... শিশুর খাওয়া, দাওয়া প্রভৃতি বিষয়ে কি প্রকারে নিয়মিত অভ্যাস জন্মাইতে হয়, প্রচলিত ভ্রম, সাধারণ স্বাস্থ্য, সাধারণ ব্যাধি, সাবধানতা, প্রভৃতি বিষয়ে ইহাতে সোজাভাষায় উপদেশ দেওয়া আছে। তা ছাড়া, শিশুর কি আবশ্যক (What Baby Needs), ঘড়ি ধরিয়া খাওয়ান (Feeding by the Clock), শিশুর পক্ষে সকলের চেয়ে ভাল কি (What is best for Baby), প্রভৃতি ছোট ছোট পুস্তিকা আছে। সমিতির সমক্ষে প্রদত্ত বক্তৃতাগুলি পুনর্মুদ্রিত হয়, এবং এই বক্তৃতাগুলি ও সমিতির রিপোর্টসমূহ সর্ব্বসাধারণ পাইতে পারে।

সমিতির দ্বারা প্রকাশিত পুস্তকপুস্তিকাদি ছাড়া গবর্ণমেণ্টের প্রকাশিত কতকগুলি পুস্তিকাও পাওয়া যায়। সরকারী একটি বহির নাম শিশুর প্রথম মাস (Baby's First Month)। কোন শিশুর জন্ম রেজিষ্টরী হইবামাত্র তাহার মাকে গবর্ণমেণ্টের পক্ষ হইতে এই বহি একখানি বিনামূল্যে উপহার দেওয়া হয়। ইহার পৃষ্ঠাসংখ্যা ৪৫ ; দশখানি ছবি আছে।

এইসব সুবিধা থাকায় নিউ-জীল্যাণ্ডের কোন মাতার বলিবার যো নাই যে আমি সুযোগের অভাবে জানিতে পারি নাই, যে আমার স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে হইলে কি করিতে হইবে, কিম্বা আমার শিশুটিকে সুস্থ রাখিতে হইলে এবং উহাকে সবল ও বুদ্ধিমান্ মানুষ করিয়া তুলিতে হইলে কি করিতে হইবে।

নিউ-জীল্যাণ্ডের লোক-সংখ্যা সাড়ে এগার লক্ষ মাত্র ; প্রায় বাঁকুড়া জেলার সমান ; চব্বিশপরগণা, রংপুর, বা বাখরগঞ্জ জেলার অর্দ্ধেক ; এবং মৈমনসিংহের সিকি। এই অল্পসংখ্যক লোকের জন্য ৭০টির উপর স্থানীয় কমিটি আছে। এই কমিটিগুলি স্থানীয় বালিকাবিদ্যালয়-সমূহের কর্ত্তৃপক্ষের সহযোগিতায় গার্হস্থ্য-জীবনের প্রতি ছাত্রীদিগকে আকৃষ্ট করিয়া তাহাদের

নিজেদের স্বাস্থ্যরক্ষা, এবং শিশুপালন সম্বন্ধে তাহাদের কৌতূহল উদ্রেক করেন, এবং শিক্ষা দেন।

নিউ-জীল্যাণ্ডের প্রত্যেক সংবাদপত্রে প্রতিসপ্তাহে শিশুদের কল্যাণবিষয়ক নানা প্রশ্নের আলোচনার জন্য ২।১ স্তম্ভ জায়গা নির্দ্দিষ্ট আছে।

বাঙ্গালাদেশে গবর্ণমেণ্ট, মিউনিসিপালিটীসমূহ, সম্পাদকগণ ও শিক্ষিত সম্প্রদায় যদি নিউ-জীল্যাণ্ডের মত উপায় অবলম্বন করেন, তাহা হইলে সত্বসত্বই কিছু সুফল পাওয়া যাইতে পারে। কিন্তু সম্পূর্ণ সফলকাম হইতে হইলে নারীদিগকে লেখাপড়া শিখান আবশ্যক। নতুবা যাহা ছাপিবেন, তাহা পড়িবে ক জন? বর্ত্তমানে বাঙ্গলাদেশে যে ৯৯ জন বালিকা ও নারীর মধ্যে কেবলমাত্র এক জন লিখনপঠনক্ষম, এবং ৯৮ জন নিরক্ষর।

নিউ-জীল্যাণ্ড কেবল পুস্তকপুস্তিকাদি প্রকাশ ও প্রচার এবং বালিকাবিদ্যালয়ে শিক্ষা দিয়াই কর্ত্তব্য শেষ হইয়াছে মনে করেন নাই। বঙ্গের একটি ক্ষুদ্র জেলার সমান লোকের জন্য ২০ জনের উপর সুদক্ষ ধাত্রী নিযুক্ত আছেন। তাঁহারা দেশময় ঘুরিয়া বেড়ান, এবং মাতা ও সন্তানসম্ভাবিতাদিগকে যথোপযুক্ত উপদেশ ও পরামর্শ দেন। খুব দূরবর্ত্তী দুর্গমস্থানবাসী লোকদিগকে তাঁহারা পত্রদ্বারা পরামর্শ দিয়া থাকেন। এই-সকল ধাত্রীদের স্থায়ী ঠিকানা এবং তাঁহারা কখন কোথায় যাইবেন থাকিবেন, তাহার খবর সংবাদপত্রে প্রকাশিত হয়। তাহাতে লেখা থাকে যে তাঁহাদের সেবা ও সাহায্য সম্পূর্ণরূপ বিনামূল্যে ধনী নির্ধন সম্ভ্রান্ত অসম্ভ্রান্ত নির্বিশেষে সকলে পাইতে পারিবেন। অবশ্য, ইহাঁরা ছাড়া বিস্তর চিকিৎসক ও ধাত্রী আছেন যাঁহাদিগকে লোকে, প্রয়োজনমত, টাকা দিয়া ডাকিয়া থাকে। ডানেডিন সহরে একটি শিশুচিকিৎসাগার আছে। তথায় একজন সুশিক্ষিতা ধাত্রী শিশুদিগকে পরীক্ষা ও ওজন করেন, এবং অপুষ্টি বা পীড়া লক্ষিত হইলে উপযুক্ত ব্যবস্থা ও পরামর্শ দেন। সমিতি কেবলমাত্র শিশুদের জন্য একটি হাঁসপাতাল চালান। সেখানে প্রসূতিগণ সন্তানসহ গিয়া ও থাকিয়া স্বাস্থ্য বিষয়ে সর্ব্ববিধ পরামর্শ ও সাহায্য পাইয়া থাকেন।

গবর্ণমেণ্টের অনেকগুলি সাধারণ সূতিকা আছে, এবং প্রত্যেক জেলার জন্য ধাত্রী ১৯০১ খৃষ্টাব্দ হইতে প্রত্যেক ধাত্রীকে রেজিষ্টারী হইতে হয়; গবর্ণমেণ্টনির্দ্দিষ্ট পরীক্ষায় অনুত্তীর্ণ কেও ধাত্রীর কাজ করিতে দেওয়া হয় না। প্রসূ রক্তদুষ্টি (septic case) হইলে ধাত্রীকে জা দিতে হয়। সাধারণ সূতিকাগারসমূহে ধাত্রীবিদ্যা দিবার বন্দোবস্ত আছে। তথায় অনেক নারী বিদ্যা শিখিতেছেন। অদূর ভবিষ্যতে নিউ-জীল্যা প্রতি হাজার মানুষে একজন শিক্ষিতা ধাত্রী হ বলিয়া অনুমান করা হইয়াছে।

আমেরিকার সম্মিলিত রাষ্ট্রসমূহে (U. S. শিশুরক্ষার চেষ্টা প্রধানতঃ রাষ্ট্র (States) মিউনিসিপালিটিগুলি দ্বারাই হইয়া থাকে। গুলি রাষ্ট্রের স্বাস্থ্যবিভাগ হইতে বহুসংখ্যক শি নিবারণ-বিষয়িণী পুস্তিকা বিতরিত হইয়া ইহাতে গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময়, শিশু ভূমিষ্ঠ পর কি কি করা উচিত, সমুদয় লেখা আছে। গুলি পুস্তিকা নানাভাষায় লেখা। পেন্‌সিল্ রাষ্ট্রে ইংরেজী, ইতালীয়, জার্ম্মেন, পোলিশ, এবং স্লোভাক্ ভাষায় মুদ্রিত পত্রী বিতরিত হয়। সহরের স্বাস্থ্য-বোর্ডগুলি রাষ্ট্রের কর্ত্তৃপক্ষের সহিত দের প্রাণরক্ষাবিষয়ে সহযোগিতা করেন। অনেকে যোগ্য ডাক্তার ও ধাত্রীর অধীনে চিকিৎসাগার এবং জননীদের জন্য পরামর্শগৃহ-চা থাকেন, এবং অনেকে জননীদিগকে বাড়ী বাড়ী পরামর্শ দিবার জন্য সুদক্ষ ধাত্রী নিযুক্ত থাকেন।

শিশুজীবন সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞদের মত এই যে দিগকে মাতৃস্তন্য পান করানই বিধি। যে সব তাহা সম্ভব নয়, তথায় বিশুদ্ধ দুগ্ধ, চিকি ব্যবস্থা-অনুযায়ী, চূণজল, যবজল, বা ওট্‌জল

খাওয়ান উচিত। এইরূপ আহারের ফল কিরূপ হয়, আমেরিকায় তাহা লক্ষ্য করা হয়, এবং অপুষ্টি ও উদরের পীড়ার প্রতিকার করা হয়। বিশুদ্ধ দুগ্ধ পাইবার জন্য আমেরিকার সহরগুলিকে খুব কষ্ট স্বীকার করিতে হয়। নিউইয়র্ক সহরে প্রত্যহ চল্লিশ হাজার মণ দুধ দরকার হয়। ইহার কিয়দংশ ৪০০ মাইল দূর হইতে আসে। শিকাগোতে প্রত্যহ ২৫,০০০ মণ দুধ খরচ হয়। তাহা ১০০ হইতে ২০০ মাইল দূরবর্ত্তী স্থানসমূহ হইতে সংগৃহীত হয়। দুধ সুস্থ, স্বাস্থ্যকর স্থানে রক্ষিত, এবং ভাল খাদ্যে পুষ্ট গাভী হইতে প্রাপ্ত কি না, এবং গ্রামস্থ গোশালা হইতে সহরে আনিবার সময় উহা যাহাতে দূষিত না হয়, তাহা দেখিবার জন্য সহরের কর্ত্তৃপক্ষকে বিস্তর পরিশ্রম করিতে হয়। কোন কোন আমেরিকান্ সহর এই গুরুতর দায়িত্বপূর্ণ কাজ খুব কর্ত্তব্যপরায়ণতার সহিত করেন। যেরূপ স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় (hygienic) অবস্থার মধ্যে দুধ পাওয়া যায় এবং ক্রেতাকে দেওয়া হয়, তদনুসারে দুধের শ্রেণী-বিভাগ করা হয়। বিশুদ্ধতার তারতম্য অনুসারে মূল্যেরও হ্রাস বৃদ্ধি হয়। খুব ভাল, একেবারে খাঁটি বলিয়া সার্টিফিকেট-দেওয়া দুধ গরীব ও মধ্যবিত্ত লোকেরা কিনিতে পারে না। কোন কোন সহরে মিউনিসিপালিটী দুগ্ধের দোকান খুলিয়াছেন; তথায় মাতাদিগকে বিনালাভে দুধ বিক্রী করা হয়, কখন বা যে দামে কেনা তার চেয়েও কম দরে, এবং স্থলবিশেষে বিনামূল্যেই দেওয়া হয়।

কোন কোন সহরের স্বাস্থ্যবিভাগ সহরের ও প্রত্যেক ওয়ার্ডের বড় মানচিত্র রাখেন, এবং কোন ওয়ার্ডে একটি শিশুর মৃত্যু হইলেই তাহার মানচিত্রে একটি আলপিন পুঁতিয়া দেওয়া হয়। প্রত্যেক রোগের জন্য ভিন্ন ভিন্ন রঙ্গে রঙান মাথাওয়ালা আলপিন ব্যবহার করা হয়। এইরূপে সহরের কোন্ অঞ্চলে কোন্ রোগে কত শিশু মরিতেছে, তাহা অবিলম্বে জানা যায়, এবং ঐ রোগ নিবারণের জন্য উপায় অচিরে অবলম্বন করা যায়। শিশুর জন্ম ও মৃত্যু রেজিষ্টরী করিবার কড়া নিয়ম যে যে স্থানে লোকদিগকে পালন করিতে বাধ্য করা হয়, কেবল সেখানেই এইরূপ বন্দোবস্ত সম্পূর্ণ ফলপ্রদ হয়। কিন্তু অন্যত্রও ইহাতে কিছু ফল পাওয়া যাইতে পারে।

আমেরিকার কোন কোন সহরে বালিকাবিদ্যালয়ের সর্ব্বোচ্চ শ্রেণীতে প্রত্যেক বালিকাকে মাতার কর্ত্তব্য ও শিশুপালন শিখিতে বাধ্য করা হয়। ওহিও রাষ্ট্রের ক্লীভল্যাণ্ড সহরে নিম্নলিখিতরূপ পাঠ নির্দ্দিষ্ট আছে:—

পাঠ ১। শিশুকে কেমন করিয়া সুস্থ রাখিতে হয়: মৃত্যুর হারের উচ্চতার কারণ, এবং তাহা নিবারণের উপায়।

পাঠ ২। স্বাভাবিক শিশুর বাড় এবং বিকাশ।

পাঠ ৩। শিশুর কাপড় চোপড় বিছানা আদি কাটিতে ও সেলাই করিতে শিক্ষা।

পাঠ ৪। শিশুকে খাওয়ান। স্তন্যদান, কৃত্রিম আহার, পেটেণ্ট খাদ্যে বিপদ।

পাঠ ৫। স্নান। স্নানের জন্য কি কি জিনিষ চাই; স্নানের আগেকার আয়োজন; স্নানে শিশুর কত উপকার হয়।

পাঠ ৬। শিশুদের সাধারণ রোগ। উদরের পীড়ার প্রারম্ভে বাড়ীতে কিরূপ চিকিৎসা করা যাইতে পারে।

অনেক সহরে বালিকাদিগকে খোকাখুকীদের লালনপালন করিতে শিখাইবার জন্য "ছোট মা'দের সমিতি," "ছোট মা'দের শ্রেণী" (Little Mother Leagues, Little Mother Classes) প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।

ইংলণ্ডে এবং ফ্রান্সের অনেক সহরেও শিশুদের মৃত্যুসংখ্যা কমাইবার চেষ্টা বহু পরিমাণে সফল হইয়াছে।

এখন নানা দেশের লোকে বুঝিতে পারিয়াছে যে, কতকগুলি শিশুকে এক বৎসরের হইবার আগেই মরিতেই হইবে, ইহা বিধি লিপি নয়, যত্ন করিতে জানিলে শিশুদের মৃত্যু খুব কমান যায়। আমাদের

এই ধারণা কবে হইবে? কবে আমরা বুঝিব, যে, দেশের দরিদ্রতা নিবারণ এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি ত করিতেই হইবে; তাহা ছাড়া, শিশুদিগকে বাঁচাইতে হইলে, জননীদিগকে সন্তানপালন শিক্ষা দিতে হইবে, এবং শিশুর প্রধান খাদ্য খাঁটি দুগ্ধের অভাব দূর করিতে হইবে। শিশুপালন বহি পড়িয়া বা কাণে শুনিয়া শিখিলেই শুধু হইবে না। নিতান্ত বালিকা-বয়সে হৃদয়ে মাতৃস্নেহের বিকাশ হয় না। শিশুপালন-শিক্ষার জন্য বয়স হওয়া চাই, জননী হইবার নিমিত্ত দেহ যেরূপ পূর্ণতা প্রাপ্ত হওয়া উচিত, তাহার জন্য বয়স হওয়া চাই। আবার মাতৃস্নেহ বিকাশের জন্যও বয়স চাই। যে দিক দিয়াই দেখা যাক্, বাল্যবিবাহ ও অকালমাতৃত্ব দূরীভূত হওয়া একান্ত আবশ্যক। এখন একান্নবর্ত্তী পরিবার পূর্ব্বাপেক্ষা কমিয়াছে। চাকরী ও অন্যবিধ বিষয়কর্ম্ম উপলক্ষে পৈতৃক আবাস ছাড়িয়া দূরেও বেশী লোকে যাইতেছে। এইসব কারণে এখন অনেক অল্পবয়স্কা জননী সন্তান পালনে বাড়ীর প্রবীণাদের সাহায্য পান না। এইজন্যও সন্তানপালন শিক্ষা বেশী আবশ্যক হইয়াছে।

ইউরোপের যুদ্ধে এখন প্রত্যেক জাতি মানুষের অভাব অনুভব করিতেছে; ভাবিতেছে, আরও যদি মানুষ থাকিত তাহা হইলে সেনাদল-ভুক্ত করিয়া যুদ্ধে পাঠাইয়া শীঘ্র জয়লাভ করিতাম। কিন্তু শান্তির সময়ের জন্য মানুষের প্রয়োজন আরও বেশী। সুস্থ, সবল, সাহসী, শিক্ষিত লোক যাহাদের যত বেশী, তাহারা প্রকৃতির ভাণ্ডার হইতে তত ধন আহরণ করিতে পারে; শুধু জড় ঐশ্বর্য্য নয়, জ্ঞান ও অন্যবিধ আধ্যাত্মিক সম্পদেও তাহারা তত ধনী হয়। এক একটি শিশু বাস্তবিকই এইজন্য, শুধু মায়ের চোখে নয়, স্বদেশপ্রেমিক ও মানবপ্রেমিকদের চোখেও, এক একটি অমূল্য রত্ন;—কে জানে কাহার মধ্যে কি শক্তি সঞ্চিত আছে!

ইংলণ্ডের হাডার্সফীল্ড সহরের লংউড্ পল্লীতে ১৯০৪ খৃষ্টাব্দের ৯ই নবেম্বর হইতে ১৯০৫এর ঐ তারিখ পর্য্যন্ত যতগুলি শিশু জন্মিয়াছিল, কোন প্রকার বাছাই না করিয়া প্রত্যেকের জন্মের তারিখ, পিতা মাতার নাম ধাম, লিখিয়া লওয়া হয়। প্রথমটি জন্মে ১০ই নবেম্বর, ১৯০৪, শেষটি ৮ই নবেম্বর, ১৯০৫। প্রত্যেক শিশুর বয়স এক বৎসর পূর্ণ হইবামাত্র সে বাঁচিয়া আছে কিনা খবর লইবার জন্য তাহার বাড়ী যাওয়া হয়। শেষ যাহার জন্ম হয়, সে ১৯০৬ সালের ৮ই নবেম্বর পূর্ণ এক বৎসর বয়স্ক হয়। তখন দেখা গেল মোটে ১১২ জন জন্মিয়াছিল; তাহার মধ্যে ১০৭ জন এক বৎসরের হওয়া পর্য্যন্ত বাঁচিয়াছিল, ৪ জন তৎপূর্ব্বেই মারা পড়িয়াছিল, একজনের বাপ মা সে স্থান ছাড়িয়া কোথায় চলিয়া গিয়াছিল স্থির করিতে পারা যায় নাই। যে ১০৭ জনের ১ বৎসর বয়স হইয়াছিল, তাহার পরও তাহাদের উপর নজর রাখা হয়। ১৯১৪ নবেম্বরে যখন তাহারা দশ অতিক্রম করিয়াছিল, তখনও ৯৭ জন সুস্থ ও সবল ছিল। বাকী ১০ জনের মধ্যে ৬ জন স্থান ত্যাগ করিয়াছিল, এবং সম্ভবতঃ তখনও বাঁচিয়া ছিল। এই শিশুগুলি সব রাজা বাদশার ছেলে নয়, আর দশজন খোকা-খুকীর মত; কিন্তু মানবজীবন এমনই অমূল্য বলিয়া লোকে বুঝিয়াছে যে সাতরাজার ধন মাণিকের মত ইহাদের প্রত্যেকের খবর ও গতিবিধি দশ বৎসর ধরিয়া রাখা হইয়াছে!

যে জাতি বড় হইতে চায়, তাহাকে শিশুদের খবর রাখিতে হইবে।

জড়ীবটীর ঝুলি।

ঘুসুড়া।

বিদেশের পাহাড়, পর্ব্বত, নদ, নদী প্রভৃতির নাম শুনিলেই আমরা অনেকে সেগুলি কোথায় তাহা তৎক্ষণাৎ বলিয়া দিতে পারি, কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে, দেশপ্রচলিত উপকারী প্রসিদ্ধ ঔষধ ঘুসুড়ার নাম করিলে কেহই বুঝিতে পারি না। সেকালের প্রাচীনা গৃহিণীগণ, এমন কি কবিরাজ মহাশয়েরাও বালকবালিকা এবং পরিবারস্থ কাহারও পুরাতন জ্বর হইলে এই ঘুসুড়া ঔষধ ব্যবস্থা করিতেন। এই ঘুসুড়া ঔষধ পুরাতন জ্বরে মহা উপকারী। আজকাল জ্বর হইলেই তাহা প্রায় পুরাতন জ্বরে দাঁড়ায় অতএব কি প্রকারে এই ঘুসুড়া ঔষধ প্রস্তুত ও সেবন করিতে হয়, তাহা বলা বোধ হয় অনাবশ্যক হইবে না। পুরাতন জ্বরে মূল্যবান্ ডাক্তারি বা কবিরাজী ঔষধ সেবন না করিয়া পল্লীবাসী গৃহস্থগণ অনায়াসে নিজ নিজ গৃহে বসিয়া এই ঔষধ প্রস্তুত করতঃ সেবন করিয়া দেখিবেন, ইহাতে উপকার হয় কি না। আমরা বাল্যকালে এই ঘুসুড়া ঔষধের প্রচুর প্রয়োগ দেখিয়াছি—তখন এত ডাক্তার কবিরাজ ছিল না লোকের স্বাবলম্বন শক্তি ছিল, লোকে নিজ নিজ চেষ্টাতে বিনা ব্যয়ে রোগ হইতে আরোগ্য লাভ করিতেন।

ঘুসুড়া প্রস্তুতের নিয়ম ঃ—

গুলঞ্চ, ক্ষেৎপাপড়া ও শিউলিপাতা (কাহার কাহারও মতে অথবা প্রয়োজন বুঝিয়া আদাও এক ভাগ দেওয়া হয়) এই তিনটী দ্রব্য প্রত্যেকে সমান পরিমাণ লইয়া একত্রে অল্প থেঁতো করিয়া কচি কলা-পাতা দ্বারা চারি পাঁচ পুরু করিয়া বাঁধিতে হইবে। অনন্তর সেই পুটুলির উপর নীচে ঘুঁটের আগুন দিয়া যাহাতে পুটুলি মধ্যস্থ ঔষধগুলি উত্তমরূপে সিদ্ধ হয় ততসময় রাখা উচিত। পরে শীতল হইলে কলাপাতা খুলিয়া ঔষধটী গ্রহণ করিবে। এই ঘুসুড়ার রস প্রতিদিন সকালে দুই তোলা ও বৈকালে দুই তোলা অল্প মধুর সহিত মিশ্রিত করিয়া সেবন করিলে বিশেষ উপসর্গহীন প্রায় অধিকাংশ পুরাতন জ্বরের শান্তি হইয়া থাকে। বাসী ঘুসুড়ায় তত উপকার হয় না। ঘুসুড়া প্রতিদিন নূতন নূতন করিয়া খাওয়াই ভাল। যে সময় পুরাতন জ্বরনাশক নানাবিধ পেটেণ্ট ঔষধ সমূহের আবিষ্কার হয় নাই—সে সময় ঘুসুড়া ঔষধ খাইয়াই লোকে পুরাতন জ্বর মুক্ত হইত। এখনও লোকে ইহা পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন।

দেশী ও বিদেশী পথ্যের কথা।

ডাক্তার শ্রীরাখাল চন্দ্র নাগ লিখিত ঃ—

আজকাল বাঙ্গলা দেশে নব সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে নানাবিধ মত পরিবর্ত্তন হইতেছে। কথায় কথায় ডাক্তার বাবুরা বিলাতী ফুডের ব্যবস্থা করিয়া বসেন, কিন্তু সকলেরই ভাবিয়া দেখা উচিত যে আমাদের দেশের উপযুক্ত ভাবে ঐ সমস্ত খাদ্য প্রস্তুত কি না।

রোগীর পথ্য মধ্যে বঙ্গদেশস্থ পল্লীগ্রাম সমূহে দুগ্ধই অধিক ব্যবহৃত হয়, ও চিকিৎসকগণ প্রায়ই ইহা ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। সদ্য দোহন করা টাটকা দুগ্ধ ফুটাইয়া রোগীকে খাওয়াইলে যে উপকার পাওয়া যায়, অন্য কোনরূপ বিলাতী দুধের দ্বারা সেরূপ উপকারের আশা

করিতে পারা যায় না। প্রায়ই মধ্যে মধ্যে অনেকে বাহ্য চাকচিক্যে মুগ্ধ হইয়া বিলাতী দুগ্ধের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, কিন্তু ভাবিয়া দেখা উচিত যে তাহা আমাদের দেশে কিরূপ কার্য্যকারী। আমাদের দেশস্থ খাঁটী দুগ্ধ রাসায়নিক পরীক্ষা করিলে তাহাতে চারি প্রকার দ্রব্য পাওয়া যায়, যথা—কেজিন, চর্ব্বিময় পদার্থ, ক্ষীর শর্করা এবং জল, আর জমান দুগ্ধ পরীক্ষায় উপরোক্ত দ্রব্য ছাড়া কেন্-সুগার, ক্ষারময় পদার্থ ও ফস্ফরিক এসিড অতিরিক্ত বর্ত্তমান থাকিতে দেখা গিয়া থাকে। ইহাতেই বুঝা যাইতেছে যে ইহাদের উপাদানগত পার্থক্য কিরূপ। আমাদের দেশের জিনিষই আমাদের পক্ষে প্রকৃত উপকারী। সকলেই দেখিয়াছেন যে প্রাতঃকালের দোহন করা দুগ্ধ যদি বহুক্ষণ ফেলিয়া রাখা হয় তাহা হইলে তাহা ছিঁড়িয়া যায় বা কাটিয়া যায়, কিন্তু এই তিন চারি মাস বা আরও অধিক দিনের দুগ্ধ কি অবিকৃত ভাবে থাকিতে পারে? আরও এক কথা—এক টীন দুগ্ধ একদিনে প্রায় খরচ হয় না, সে অবস্থায় তাহা খুলিয়া রাখিলে তাহাতে নানাবিধ জীবাণুর বাসভূমি হইয়া থাকে। অতএব ইহা ব্যবহার করা যে ন্যায় সঙ্গত নহে, তাহা বুদ্ধিমান ব্যক্তি মাত্রেই স্বীকার করিবেন।

যখন আমাদের দেশে এলোপ্যাথিক চিকিৎসার পরিবর্ত্তে আর্য্য আয়ুর্ব্বেদ মতে চিকিৎসা কার্য্য সম্পন্ন হইত, তখন এত অধিক পথ্য বিভ্রাট হইত বলিয়া মনে হয় না। সে সময় আমাদেরই দেশস্থ যবের পালো, সাগুদানা, খৈ, মুগসিদ্ধ, পলতার বড়া, মসুরের যূষ, দুগ্ধ, দধি, ইত্যাদি ব্যবহৃত হইত, কিন্তু তাহার পরিবর্ত্তে আজ থিন্-এরারুট-বিস্কুট, বেঞ্জার্স ফুড, ইত্যাদি নানা-বিধ পথ্য আসিয়া দেশ অধিকার করিয়া বসিয়াছে। মুরগীর যূষ খাওয়াইয়া কেহ কেহ এসেন্স অব্ চিকেন্ ব্যবহার করিয়া তাড়াতাড়ি রোগীকে বল প্রদান করিতেছেন। সদাচার বলিয়া হিন্দুর যে একটা জিনিষ ছিল তা আজ ম্লেচ্ছাচারে পদদলিত হইতেছে। যখন এসব পথ্য আবিষ্কার হয় নাই তখন কি মৃত্যুসংখ্যা এখনকার অপেক্ষা বেশী ছিল? কখনই না। ইহাতে দোষ কাহার? সকলেই এক বাক্যে উত্তর দিবেন দোষ আমাদেরই, কেন না আমরাই নূতন সভ্যতার মধ্যে রক্ষিত হইত, কিন্তু এখন সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে সারে বিলাসিতার চরম সীমায় উপনীত হইবার বাসনায় সবই লোপ পাইয়াছে। আমাদের দেশেও যব জন্মিয়া করিয়া উৎসন্ন যাইতেছি। আমাদের কি ছিল না, বা কি আছে, যবেরই ইংরাজী নাম বার্লি, এই যবই পেশাই নাই, সবই আছে, গিয়াছে কেবল আমাদের সেকালের বিশ্বাস। এক বিশ্বাসহীন হইয়াই আমাদের এই অবনতি। আমাদেরই দেশের জিনিষ ভাল ভাবে শক্তিকারিতা শক্তি বেশী? কখনই নয়। আরও লেবেল দিয়া উত্তম শিশিতে প্যাক হইয়া বিদেশ হইতে আমাদের মাটীতে যে দ্রব্য উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহাই ফেরত আসিতেছে, তাহাই আমরা সাদরে গ্রহণ আমাদের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

করিতেছি। কিন্তু ক্রমে ক্রমে সকলেরই চক্ষু ফুটি রোগীর তৃষ্ণা পাইলেই অমনি আমরা, সোডা, তেছে "নূতন কিছু করো একটা নূতন কিছু করো লেমনেড ইত্যাদি ব্যবস্থা করিয়া বসি। হঠাৎ বিলাতী একথাটার পরিবর্ত্তে মধ্যে মধ্যে পুরাণোর আদর দে ব্যবহারে রোগীর পিপাসা নিবারণ করা অপেক্ষা যাইতেছে। আমাদের সেই মসুরের যূষের পরিবর্ত্তে গদীশ্বরের উৎকৃষ্ট দান ডাবের জল অতি উপযোগিতার এসেন্স অব মসুরি, কিসমিসের যূষ, ইত্যাদি পথ্য রূপে হিত ব্যবহার করা যাইতে পারে। তবে একটা কথা ও সেই পুরাতন নিম, নিসিন্দা, গুলঞ্চ, কালমেঘ আছে, এযে সুন্দর বোতলে ভরা লেবেল দেওয়া নয়, প্রভৃতি ঔষধরূপে ব্যবহার করায় অনেক উপকার যেই বাবুদের ভক্তি হয় না। কিন্তু ভগবান যদি হইয়াছে। পল্লীগ্রামের চিকিৎসকগণ দেশীয় কোম্পানী কালের সভ্য শ্রেণীভুক্ত হতেন, তাহলে নিশ্চয়ই সমূহের ঔষধ বহুল পরিমাণে ব্যবহার করিতেছেন ডাবের গাছে বিলাতী জলের বোতল ঝুলানো দেখতে দেশের জিনিসের উপর লোকের ভক্তি বা বিশ্ব পাওয়া যেতো, কারণ তিনি পদে পদে আমাদের অভাব যত বেশী হয় ততই মঙ্গল। সকলের অন্য বিলাতী ফুড অপেক্ষা আমাদের দেশস্থ অর্থাৎ যাহা আমাদের শরীরের উপযোগী সেইরূপ পথ্য ব্যবহার করাই যুক্তি সঙ্গত। মহর্ষি চরক বলিয়াছেন—

"জ্বরাদৌ লঙ্ঘনং পথ্য জ্বরান্তে লঘু ভোজনম্"

একথা মানিয়া চলিতে প্রায় কাহাকেও যায় না, ইহার পরিবর্ত্তে আমরা নবজ্বরে নানাবি পথের বাহুল্য দ্বারা রোগীর অপকার করিয়া থাকি জ্বর অবস্থায় প্রায় অতিরিক্ত পথ্যাদি জীর্ণ হয় সেই জন্যই আর্য্য ঋষিগণ অত্যন্ত জ্বরের সময় প প্রয়োগ করিতে নিষেধ করিয়াছেন ও জ্বর কম হই লঘু পথ্য ব্যবহার করিতে উপদেশ দিয়াছেন।

আজকালের মেয়েদের চেয়ে সেকালের গৃহিণী রোগীর পথ্য প্রস্তুত সম্বন্ধে বিশেষ অভিজ্ঞ ছিলে তখন ঘরে ঘরে দুগ্ধবতী গাভী ও অন্যান্য পথ্য

মোচনের ব্যবস্থা করে রেখেছেন। আজ কাল সকলে যেরূপ বিলাতী পানীয় ভক্ত, দেখলে আশ্চর্য্যান্বিত হতে হয়, মনে হয় দেশের কি দুর্দ্দিনই উপস্থিত হয়েছে।

বিলাতী ফুডে যে কি আছে তাহার প্রকৃত বিবরণ সাধারণে সকলেই অবগত নহেন। তাহা গ্রীষ্মপ্রধান বঙ্গদেশবাসীর পক্ষে কিরূপ উপকারী, কত দিনের পুরাতন, কত দূর হতে তার শুভাগমন হচ্ছে এ সবও বিবেচনা করে দেখা উচিত। যে জিনিষের উপাদান নিশ্চিত জানা নাই তাহা ব্যবস্থা করাও যা, আর বিষ সেবনের ব্যবস্থা করাও তাই, প্রকৃত গুণাদি অবগত হইয়া পথ্যাদি ব্যবস্থাপিত হইলে তাহা অমৃত তুল্য হইয়া থাকে।

আমাদের আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে আছে,

"যথা বিষং যথা শস্ত্রং যথাগ্নি রশনিয থা।
তথৌষধ মবিজ্ঞাতং বিজ্ঞাত মমৃতং যথা" ॥

ক্রমশঃ দেশজাত পথ্য সমূহ সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। তৈল ব্যবহার না করিলে মস্তিষ্কের কোন ক্ষতি আছে কিনা? এবং চুল শীঘ্র পাকিয়া যায় একথা প্রকৃত কি?

শ্রীরসিকলাল চট্টোপাধ্যায়।
পোঃ কেওয়ার, মহাকালী, ঢাকা।

উত্তর—

১। সাহেবেরা তৈল ব্যবহার করেন না কিন্তু তাহারা সতেজ মস্তিষ্ক সম্পন্ন ও কত বুদ্ধিমান। এবং যাহাদের বরাবর তৈল ব্যবহার অভ্যাস আছে, তাহারা তৈল মাখা বন্ধ করিলে রুক্ষ রুক্ষ বোধ হইবে এবং সেই সঙ্গে কিছু অসুবিধাও হইতে পারে। কিন্তু কিছুকাল পরে আর কোনই কষ্ট বোধ হইবে না। চুল পাকিবার সহিত তৈল ব্যবহারের কোন সম্পর্ক নাই।

(২)

প্রশ্ন—

১। চুলকোনা কেন হয়?
২। চুলকোনা নখ দিয়া চুলকান কি ভাল?
৩। কেরোসিন তৈলের বাতিতে পড়া কি ভাল?

শ্রীবিমল চন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়।
রঘুনাথপুর।

উত্তর—

১। চুলকনা নানা কারণে হইয়া থাকে। রক্ত বিকৃত হইলে অর্থাৎ রক্তের মধ্যে দূষিত পদার্থ প্রবেশ করিলে বা উদ্ভূত হইলে চুলকনা হইয়া থাকে। যথা—ন্যাবা রোগে (পিত্ত রক্তের সহিত মিশ্রিত হইলে চক্ষু ও শরীরের চর্ম্ম হরিদ্রা বর্ণ হইয়া থাকে ও ইহাকে ন্যাবা—Jaundice বলে) গাত্র কণ্ডূয়ন খুব দেখা যায়।

চর্ম্মের উপর বীজাণু আক্রমণ করিলেও চুলকানি হইয়া থাকে। যথা—দাদ, খোস প্যাঁচড়া ইত্যাদি।

২। চুলকনা চুলকাইলে বাড়িয়া যায়, এজন্য না চুলকানই উত্তম। তবে খুব চুলকাইলে, উষ্ণ বোরাসিক লোসন (বোরিক এসিড ১৫ গ্রেণ জল ১½ ছটাক) দ্বারা ধৌত করিলে চুলকনার উপকার হইয়া থাকে।

৩। ধূমশূন্য ও আবশ্যকমত উজ্জ্বল হইলে কেরোসিন তৈলের আলোকে পড়িতে কোনই ক্ষতি নাই। ধূম থাকিলে তাহা নিশ্বাসের সহিত ফুস্‌ফুসে প্রবেশ করিয়া স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। আলোক অত্যধিক উজ্জ্বল হইলেও চক্ষের ক্ষতি হইতে পারে।

———

(৩)

প্রশ্ন—

১। প্রাতে চা পানের পূর্ব্বে গরম জল পানে সর্দ্দির কোন উপকার হয় কি না? এবং সেই জলে মিশ্রি সংযুক্ত করা উচিত কিনা।

২। চক্ষু দিয়া যে সময় সময় জল পড়ে উহার কারণ কি? উহার কোন প্রতিকার আছে কি?

শ্রীপীরমহামদ।

বয়রাগাদী, পোঃ পাঙ্কনদীয়া, ঢাকা।

উত্তর—

১। গরম জল ব্যবহারে সর্দ্দির উপকার হইয়া থাকে। সাধারণতঃ সর্দ্দি হইলে মিছিরি ও গোলমরিচ সিদ্ধ করিয়া ঈষদুষ্ণ চায়ের মত খাইবার ব্যবস্থা দেওয়া হয়। কেবল মিছিরি মিশাইয়া খাইলে সেরূপ উপকার সম্ভবে না।

২। চক্ষু দিয়া জল পড়ার নানা কারণ আছে।

(ক) চক্ষুতে বালি কুটা ইত্যাদি (Forei body) পড়িলে চক্ষু দিয়া জল পড়ে।

(খ) চক্ষুর প্রদাহ হইলে (চক্ষু উঠা, লাগা, চক্ষু গোলাকর পীড়া,—Inter Glaucoma) অশ্রুবহা পথ (Lacbrymal passage) অবরুদ্ধ হই চক্ষু হইতে অধিক পরিমাণে জল পড়িয়া থাকে। অশ্রুগ্রন্থি হইতে সদাসর্ব্বদা অশ্রু বহির্গত হইয়া গোলককে আর্দ্র রাখে এবং অতিরিক্ত অংশ অশ্রু পথ দিয়া নাসিকা গহ্বরের ভিতর দিয়া মুখের পশ্চা চলিয়া যায়।

রোগের চিকিৎসা উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা করা রোগ আরোগ্য হইয়া থাকে।

———

(৪)

প্রশ্ন—

১। "হাকিম" মাসিক পত্রিকায় পড়িয়াছি পান খাইলে কোনও অপকার হয় না বরং আহা দুই একটী করিয়া পান খাইলে খাদ্য উত্তমরূপে হইয়া যায়। যদি ইহা সত্য হয় তাহা হইলে বা বালিকাদিগকে পান খাইতে নিষেধ করা হয় কেন?

২। দিনের বেলায় নিদ্রা যাইলে কোনও অপ হয় কি? সাধারণতঃ রাত্রে কত ঘণ্টা নিদ্রা যা উচিত? (কয়টা হইতে কয়টা পর্য্যন্ত)।

৩। সাবান মাখিয়া স্নান করা ও তৈল মা স্নান করা এই দুইটির মধ্যে কোনটি উপকারী? কিরূপ সাবান বা তৈল ব্যবহার করা শ্রেয়ঃ?

৪। Whitewash করাইবার পর ঘরের দে রং করা যাইতে পারে কি না? যদি ইহা করিতে যায় তবে কোন্ রংয়ের করান উচিত। শুনি লাল রংয়ে চোখ খারাপ হইবার সম্ভাবনা ও নী disinfectant কিন্তু আবার আপনার স্বাস্থ্য-স ড়িয়াছিলাম যে নীল রং মশকের অতি প্রিয়। এ লে ঘরের দেওয়াল কোন্ রংয়ের করান কর্ত্তব্য?

শ্রীসুধীর কুমার দত্ত,

আনারকলি, লাহোর।

উত্তর—

১। পান খাওয়ার সহিত হজমের বিশেষ কোন পর্ক নাই। আমরা অনেকেই কখনও পান খাই না ন্তু আমাদের পরিপাক বেশ হইয়া থাকে। বালক গকে পান খাইতে প্রশ্রয় দিলে কেবল তাহাদিগকে কটী অনাবশ্যকীয় অভ্যাসের বশবর্ত্তী হইতে সুবিধা ওয়া হয়।

২। দিবাভাগে নিদ্রা যাইলে অলস ও অকর্ম্মণ্য হতে হয়। কেবল মধ্যাহ্নকালে আহারের পর ½ ঘণ্টা ল বিশ্রাম পরিপাকের সহায়তা করিয়া থাকে। ত্রে ৬।৭ ঘণ্টা নিদ্রা যাওয়া উচিত।

৩। সাবান মাখিলে ত্বকের স্বাভাবিক স্নেহ ধুইয়া য় এবং গাত্র খস্‌খসে ও শরীর রোগ প্রবণ হইয়া কে। যাঁহারা সাবান মাখেন তাঁহাদের সহজেই র্দ্দি হইতে দেখা যায়। তৈল মাখিলে চর্ম্মের মসৃণতা দ্ধি পায় এই সঙ্গে লোমকূপ দ্বারা তৈল শরীর ধ্যে প্রবেশ করিয়া পুষ্টি সাধন করিয়া থাকে।

আমাদের দেশে তেল জলেই শরীর ভাল থাকে। বান ব্যবহারের কোন আবশ্যক দেখা যায় না। খাঁটি রিষার তৈলই চর্ম্মের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

৪। চুনকামের পর ঘরে রং দেওয়া (colour ork). যাইতে পারে। Light green, Pale blue, Light yellow চক্ষুর দৃষ্টির পক্ষে স্নিগ্ধকর, সেই জন্য ই রং দেওয়া বিধেয়। গাঢ় রং দিলে আলোকের রিমাণ কমিয়া (absorb) যায় ও ঘর অন্ধকার দেখায়।

———

(৫)

প্রশ্ন—

১। (১) "Zımbuk" ও "Sanatogen বা anaphos"এর স্থান অধিকার করিতে পারে এরূপ কান ঔষধ দেশীয় উপাদান প্রস্তুত আছে কি?

২। আপনাদের জানা আছে যে বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং এর দোকানে Energen wheat নামক একপ্রকার loaf পাওয়া যায়। উহার মূল্য অধিক বলিয়া বোধ হয়। এমন কোন প্রণালী কি আপনাদের জানা আছে যাহাতে গমের সারাংশ উদ্ধৃত করিয়া উহার অপর অংশ যাহাতে শর্করা বা albumen বৃদ্ধি পায় বা মেদবৃদ্ধি হয়, তাহা বর্জ্জন করা যাইতে পারে?

৩। যে অবস্থায় ওজঃ ক্ষয়ের সূত্রপাত হইয়াছে মাত্র, অর্থাৎ প্রস্রাবে albumenএর trace মাত্র দেখা দিয়াছে, সে অবস্থায় আহারের পথ্যাপথ্য সম্বন্ধে নিয়ম কি? এরূপ trace—প্রস্রাবে calcium oxalates থাকিলে সম্ভব কি না?

শ্রীশীতল প্রসাদ ঘোষ (উকিল)

এলাহাবাদ।

উত্তর—

১। (১) Zambuk মলমে Resin, Eucalyptus oil, Hard and Soft Paraffin ও Colouring matter আছে। এই প্রকারের আরও নানা প্রকার পেটেণ্ট নামযুক্ত ঔষধ দেখা যায়। আমাদের Laboratory হইতে যে Antiseptic cream প্রস্তুত হয় তাহাতেও এই সকল ঔষধ আছে।

(২) Sanatogen বা Sanaphos দুগ্ধ হইতে তাহার আমিষ অংশ পৃথক করিয়া লইয়া পরে Pancreatin সাহায্যে তাহাকে কৃত্রিম পরিপাক করিয়া শুষ্ক করা হয় ও অতি সূক্ষ্মচূর্ণে পরিণত করিয়া Calcii Glycerophos মিলাইয়া পেটেণ্ট সকল তৈয়ারি হয়। আমরা এরূপ দ্রব্য প্রস্তুত করিতে চেষ্টা করিয়াছিলাম কিন্তু দুগ্ধের অভাব জন্য কার্য্যে প্রবৃত্ত হইতে পারি নাই। উপস্থিত কোন দেশীয় উপাদানে প্রস্তুত এরূপ খাদ্য বাজারে দেখিতে পাই না। যেরূপ অধিক মূল্যে এই সকল পেটেণ্ট বিক্রয় হইতেছে, তাহাতে আমাদের দেশে কোন উদ্‌যোগী ব্যক্তি এই ব্যবসা করিলে বিশেষ লাভবান হইতে পারেন।

(২) "Energen Wheat Loaf"—ময়দা জলে মাখিয়া, পরে এই তালটীকে কিছুকাল ধরিয়া জলে ধুইলে শালি জাতীয় (শ্বেত সার) অংশ জলের সহিত ধুইয়া বাহির হইয়া যায় এবং আমিষ অংশ (Protein) চট্‌চটে আটার ন্যায় বর্ত্তমান থাকে। এই অংশকে চলিত কথায় "রোলাম" বলে। ইহার দ্বারা রুটি প্রস্তুত করিলে Energen Breadএর ন্যায় রুটী প্রস্তুত হয়। ময়দার অনেক অংশ জলের সহিত ধুইয়া যায় বলিয়া এই Breadএর মূল্য এত অধিক। তবে যদি কোনরূপে এই ধৌতকালে পরিত্যক্ত শ্বেতসারকে কার্য্যে লাগান যায় তাহা হইলে এইরূপ রুটী অনেক অল্প মূল্যে বিক্রয় করিয়াও লাভবান হইতে পারা যায়।

(৩) প্রস্রাবে Albumen নানা কারণে দেখা যায়। পথ্যের ব্যবস্থা দিতে হইলে প্রথমে সেই কারণ নির্দ্দেশ করা আবশ্যক। তবে মোটামুটি, মাংস, ডাউল গুরুপাক দ্রব্য ও মসলা ইত্যাদি বর্জ্জণীয়। দুগ্ধ, ভাত, রুটী, মিছারি ও সুমিষ্ট রসাল ফল ও সিদ্ধ তরকারী আহার্য্য রূপে গ্রহণ করা যাইতে পারে। তবে ইহাদের পরিমাণ যেন অধিক না হয়। অর্থাৎ খাদ্যের পরিমাণও কম হওয়া আবশ্যক। এরূপ প্রস্রাবে Calcium Oxalates অনেক সময় পাওয়া যায়।

---

(৬)

প্রশ্ন—

১। অনেকে বলিয়া থাকেন যে শারীরিক পুষ্টি-সাধনের নিমিত্ত কাঁচা অথবা সিদ্ধ ডিম্ব খাওয়া প্রশস্ত। উক্ত দুই প্রকার ডিম্বের মধ্যে কোনটী অধিক উপকারী এবং কেন?

২। চা পান করিলে নিদ্রাল্পতা জন্মে, তাহার কারণ কি? কেহ কেহ বলেন যে মাথা গরম হয় বলিয়াই সুনিদ্রা হয় না। যদি তাই হয়, তবে যাঁহারা মানসিক পরিশ্রম করেন তাঁহাদের পক্ষে উহা অপকারী হয় না কেন? চা'পান জনিত নিদ্রাল্পতা স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী নহে কি?

৩। একখানা পুস্তকে পড়িয়াছিলাম যে যত সময় নিদ্রা যাওয়া যায় ততই ভাল। একথার কি? আমরা শুনিতে পাই যে প্রত্যেক ব্যক্তিই অন্ত ৬ ঘণ্টা নিদ্রা যাইবেন, তবে ২।৩ ঘণ্টা নিদ্রায় স্বা ভাল থাকিবে কি? 'Habit is the second natur মানিয়া নেওয়া হয় তবে কি উপায়ে সেই অভ্য হইতে পারে? রাত্রির প্রথমার্দ্ধে জাগিয়া থাকি শেষ রাত্রে ঘুমান অথবা শেষ রাত্রে জাগরণ এত ভয়ের মধ্যে কোনটী ন্যায়সঙ্গত ও উপকারী?

৪। আহারের শেষে এমন কি ২।১ ঘণ্টা প জলপান বিধেয় কেন?

শ্রীপ্রসন্ন চন্দ্র রায়,
ময়মনসিং

উত্তর—

১। কাঁচা ডিম্বই অধিক পুষ্টিকর ও উপকা কাঁচা ডিম্ব শীঘ্রই পরিপাক পায় এবং রক্তের স মিশ্রিত হইয়া শরীরের পুষ্টিসাধন করিয়া থা সিদ্ধ ডিম্ব পরিপাক করিতে প্রায় তিন গুণ অ সময় লাগে এবং সকল অংশ পরিপাক পায় না, ম সহিত পরিত্যক্ত হইয়া যায়।

ডিম্ব উত্তমরূপে পরিপাক না পাইলে পেটের ম অনেক সময় বায়ু জন্মিয়া থাকে। পেট ভুট্‌ভাট্ ও ফাঁপিয়া যায় এবং ঢেকুর ও বায়ুনিঃসরণ অ হইয়া থাকে।

২। চায়ের মধ্যে ক্যাফিন (Caffeine) না তীক্ষ্ণবীর্য্য ঔষধ থাকে বলিয়া ইহা অধিক মাত্রায় করিলে নিদ্রাল্পতা হইয়া থাকে। এই Caffein মস্তিষ্কের উপর বিশেষ ক্রিয়া আছে এবং তথায় থাকার জন্য নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মায়। যাঁহারা মান পরিশ্রম করেন চা'পান তাহাদের পক্ষে উপকারী ন নিদ্রাল্পতা হইলেই স্বাস্থ্যের অপকার হইয়া থাকে।

৩। যত অল্প সময় নিদ্রা যাওয়া যায় ততই ভ ইহার কোন যুক্তি দেখি না। অন্ততঃ ৬।৭ ঘণ্টা

ওয়া উচিত। ঘুমান শেষ রাত্রেই উত্তম। প্রথম রাত্রের ঘুম তত গাঢ় হয় না।

৪। আহারের শেষে জল খাওয়া বিধেয় নহে, যেহেতু এই জল দ্বারা পাচকরস তরল হইয়া যায় ও খাদ্য পরিপাকে ব্যাঘাত জন্মায়।

---

(৭)

প্রশ্ন—

১। গত পৌষ সংখ্যা স্বাস্থ্য-সমাচারে Dilatation of the Stomach রোগে খুব সারবান্ অল্প পরিমাণে আহার দিয়া চিকিৎসা করিবার ব্যবস্থার উল্লেখ করিয়াছেন। ঐ সম্বন্ধে আরও কয়েকটী জিজ্ঞাস্য আছে। প্রথমতঃ ঐ রোগে দিবারাত্রের মধ্যে কয়বার আহার ব্যবস্থেয়? Roberts, Osler, Hare প্রভৃতি অধিকাংশ চিকিৎসকই খুব অল্প আয়তনে পুষ্টিকর খাদ্য অনেকবারে ৩।৪ ঘণ্টা ব্যবধানে আহারের ব্যবস্থা করেন। কিন্তু Burney Yeo, Dujardin, Beaumetiz, Bouchard প্রভৃতি কোন কোন চিকিৎসক অল্প আয়তনে সুদীর্ঘ সময় ব্যবধানে দুইবার মাত্র আহারের অনুমোদন করেন। এ দুয়ের কোন্ ব্যবস্থা অবলম্বনীয়?

২। Dilatation of the Stomach রোগে প্রতিবারে খাদ্যের উচ্চতম মাত্রা (Maximum quantity) কত হওয়া উচিত? Burney Yeo তাঁহার পুস্তকে যে আদর্শ তালিকা দিয়াছেন তদ্দৃষ্টে বোধ হয় ৪।৬ আউন্সের বেশী খাদ্য একবারে দেওয়া সঙ্গত নয়। কিন্তু তাঁহার ব্যবস্থানুসারে রোগীকে দুবারমাত্র আহার দিতে গেলে এত অল্প পরিমাণ খাদ্যে (যত বেশী পুষ্টিকরই হউক না কেন) কিছুতেই শরীর রক্ষা হইতে পারে না। অথচ তিনি যেখানে দুই আউন্স বিস্কুট দিয়া সারিয়াছেন সেখানে এদেশীয় চিকিৎসক এদেশীয় রোগীকে দেশকালপাত্রভেদে ও রুচিভেদে পুরান চাউলের অন্ন ব্যবস্থা করিতে বাধ্য হন। কিন্তু দুই আউন্স চাউলের অন্নই তো আয়তনে আট আউন্স হয়। তা ছাড়া অন্য খাদ্যও তো আছে। সুতরাং তাঁহার ব্যবস্থা এদেশে চলে কই? অথচ দুই আউন্স বিস্কুট আর দুই আউন্স চাউলের food valueও সমান নহে। এরূপ ক্ষেত্রে এদেশীয় চিকিৎসক কি প্রণালী অবলম্বন করিবেন?

৩। Dilatation of the Stomach রোগে কোন্ জাতীয় খাদ্য ব্যবস্থেয়? পাশ্চাত্য চিকিৎসাগ্রন্থ মাত্রেই এবং তদনুযায়ী বাঙ্গালা ডাক্তারী পুস্তকগুলিতেও নির্ব্বিচারে লিখিত থাকে "শ্বেতসার ও শর্করা এককালে নিষিদ্ধ। পুষ্টি উপযোগী মৎস্য, মাংসাদি ব্যবস্থেয়।"—(R. G. Kar)। কিন্তু এ দেশের রোগী তো মরিলেও কস্মিন্‌কালে অন্ন ব্যতিরেকে সুধু মাছ মাংস খাইবে না সুতরাং ঐ ব্যবস্থাই বা এদেশে সম্পূর্ণরূপে খাটে কই? আমাদের দেশে উহার কোন আংশিক modificationই কি শ্রেয়স্কর নয়? যদি তাই হয় তবে ঐসম্বন্ধে সংক্ষেপে ইঙ্গিত করিবেন কি? শ্বেতসার জাতীয় খাদ্যাদিতে বাধা না থাকিলে তাহার পরিমাণ বঙ্গদেশে কত হওয়া উচিত? তৈল, ঘৃত, মাখন, চিনি, বাতাসা বা মিশ্রী, ফলমূল, তরকারী, তরল বা অর্দ্ধতরল খাদ্য—এ সমুদয়ই কি সম্পূর্ণ বর্জ্জনীয়? হাতে গড়া সিদ্ধ সুজীর রুটি, ঘন দুগ্ধ, ঘন দুগ্ধের দধি, ডালের ঘন ছাঁকা ক্বাথ, ভাল সন্দেশ, রসগোল্লা প্রভৃতি অল্প আয়তনে পুষ্টিকর কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাক খাদ্য এ রোগে ব্যবস্থেয় কি না?

৪। এ রোগে জলপানের বিধি কি? আহার কালে জলপান তো নিষিদ্ধ। আহারের কত ঘণ্টা পূর্ব্বে বা পরে, দিবারাত্রে কয়বার, প্রতিবারে কত এবং মোট কত জল কি অবস্থায় (শীতল বা উষ্ণ) ব্যবস্থেয়?

শ্রীনগেন্দ্রনাথ রায়,
সাতপাই, পোঃ নেত্রকোণা, ময়মনসিংহ।

উত্তর—

১। Dilatation of Stomach রোগে দিবা রাত্রে দুইবার আহারই যথেষ্ট। বিশ্রামের সময় না

দিয়া বার বার পাকস্থলীকে কার্য্য দিলে তাহা ক্রমশঃ আরও দুর্ব্বল হইতে পারে।

২। আমাদের জীবন ধারণ জন্য দৈনিক ৮ আউন্স খাদ্য (চাউল বা আটাই) যথেষ্ট। এই হিসাবে ৪ আউন্স একবার আহার্য্য হইলে শরীরের পুষ্টির কোনই ক্ষতি হয় না। এইরূপ স্বল্প অথচ যথেষ্ট আহারে জীবনযাপন করিলে যদিও দেহ শুষ্ক ও শীর্ণ দেখা যায় কিন্তু জীবনীশক্তি ও শরীরের কার্য্যকরী ক্ষমতা বেশ সতেজ থাকে। ২ আউন্স চাউল হইতে ৬ আউন্স ভাত হইয়া থাকে। আমরা খাদ্য হিসাবে জল সহিত পাক করা খাদ্যের ওজন না ধরিয়া শুষ্ক খাদ্যের ওজনই বুঝিয়া থাকি।

৩। যাহার যে খাদ্য অভ্যাস তাহার তাহাই অল্প পরিমাণে খাওয়া উচিত। ঘন খাদ্য অর্থে খাদ্য মধ্যে জলীয় অংশের অল্পতা মাত্র। ইহার দ্বারা যে খাদ্য সকল দুষ্পাচ্য হয় তাহা নহে। তবে অধিক ঘৃত, মশলা ইত্যাদি সহিত পাক করা খাদ্যই গুরুপাক সেজন্য তাহা সকলের পক্ষেই বর্জ্জনীয়। হাতেগড়া সিদ্ধ সুজি ইত্যাদি ব্যবস্থা।

৪। খালি পেটে অর্থাৎ প্রাতে ঈষৎ উষ্ণ জল ও বৈকালে এইরূপ জল ১ পোয়া পান করা উচিত। আহারের সময়ের ব্যবধান আট ঘণ্টা অন্ততঃ হওয়া চাই।

প্রশ্ন—

(৮)

১। কোন ব্যক্তির দুই নাসিকাতেই পিঁয়াজের কোয়ার মত আকারে মাংস বৃদ্ধি হইয়া শ্বাস প্রশ্বাসের গতিরোধ হইয়াছে? এই অবস্থায় এই রোগের কিরূপ চিকিৎসা প্রণালী অবলম্বনীয়?

এই রোগের মূল কারণ কি? কোন কোন ডাক্তারের মতে উপদংশ রোগই ইহার কারণ। এই মত সত্য কি না? শুদ্ধ নিষ্পাপ রোগশূন্য দেহে ইহা হইতে পারে কি না?

অস্ত্রোপচার দ্বারা নাসিকা হইতে এই মাংস দূর করিয়া দিলেও দেখা যায়, ইহা কিছুদিন প[রে] আবার হইয়াছে। এ অবস্থায় পুনঃ পুনঃ অস্ত্রোপচা[র] বাঞ্ছনীয় কি না?

২। নাসিকা পথে শ্বাস প্রশ্বাস বাহিত না হই[য়া] মুখ পথে এই রোগ নিবন্ধন নিশ্বাস প্রশ্বাস বাহি[ত] হইলে জীবনীশক্তি ক্ষয়ের কোন সম্ভাবনা আ[ছে] কি না?

৩। কোন কোন ডাক্তার বলেন, এইরূপ মাংস বৃদ্ধির শীঘ্র প্রতিকার না করিলে ভবিষ্যতে এই মাং[স] বৃদ্ধিই ক্রমে পুষ্ট ও বর্দ্ধিত হইয়া নাসিকা ভেদ করিয়া উঠে। তাহাতে নাসিকা ও মুখমণ্ডলের বিকৃ[তি] ঘটিবার সম্ভাবনা, এই মতে কোন সত্য আছে কি না?

৪। এই রোগের সাহচর্য্যে অন্য কোন রো[গ] জন্মিতে পারে কি না?

শ্রীউমাশঙ্কর ভট্টাচার্য্য।
ভাটপাড়া, ২৪ পরগণা।

উত্তর—

১। নাসিকা গহ্বরের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লি স্ফীত হই[য়া] এইরূপ মাংস বৃদ্ধি হইয়া থাকে এবং ইহার জন্য অ[স্ত্র] চিকিৎসা ব্যবস্থা আছে। আমি আমার রোগীদিগে[র] এইরূপ পীড়াতে Borothymol ও গরম জল দ্বা[রা] নাসিকা গহ্বর ধৌত করিয়া পরে Menthol 30grs ও Olive oil 1oz. একত্রে মিশাইয়া তুলি দ্বারা লাগাইয়া বিশেষ ফল পাইয়া থাকি এবং অনেকে এই চিকিৎসা[য়] আরোগ্য লাভ করিয়াছেন।

এই রোগের মূল কারণ কি তাহা আজ পর্য্য[ন্ত] সবিশেষ জানা নাই। তবে উপদংশ রোগে এরূ[প] প্রায় দেখা যায় না। শুদ্ধ নিষ্পাপ রোগশূন্য দে[হে] এই ব্যাধি প্রায়ই দেখা যায়। বালক ও বালিকাদে[র] মধ্যে ইহা খুব বেশী হইয়া থাকে। Adenoid tissue বৃদ্ধির জন্য এই রোগ হইয়া থাকে।

আমি এই রোগে অস্ত্র চিকিৎসা প্রায়ই ব্যব[হার] করি না। ইহা শরীরের ধাতুস্থ রোগ। আভ্যন্তরি[ক] [স্রা]বের (Internal secretion) বৈলক্ষণ্য দ্বারাই এই [রো]গ উদ্ভূত হইয়া থাকে। সেইজন্য অস্ত্র চিকিৎসা [দ্বা]রা কাটিয়া ফেলিলেও পুনরায় উদ্ভূত হইয়া থাকে।

২। মুখ দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস লইলে শরীর নানারূপ [রো]গ প্রবণ হইয়া থাকে এবং জীবনী শক্তি (Vital [p]owers and resistance to diseases) কমিয়া [যা]য়।

৩। নাসিকা ভেদ করিয়া বহির্গত হইবার পূর্ব্বেই প্রায়ই চিকিৎসা হইয়া থাকে। এই রোগ খুব বৃদ্ধি [পা]ইয়া শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট, মুখ মণ্ডলের বিকৃতি [ঘ]টাইতে দেখিয়াছি।

৪। Tonsilএর বিবৃদ্ধি, বধিরতা, মুখ দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস এই রোগে প্রায়ই দেখা যায়।

---

(৯)

প্রশ্ন—

১। স্নানের সময় মাথায় সাবান মাখা উচিত কি অনুচিত? যদি সাবান মাখা ভাল হয় তাহা হইলে স্নানের পূর্ব্বে বা পরে মাথায় তেল মাখা কর্ত্তব্য?

২। প্রতিদিন (শীতকালেও) ২ বার স্নান করা ভাল না খারাপ?

৩। যাঁহারা প্রতিদিন ব্যায়াম করেন তাঁহাদের সপ্তাহে ১ দিন ব্যায়াম বন্ধ রাখা কি ভাল?

৪। পাছা (Hip) দুইটি খুব মাংসল ও মোটা হইলে উহাকে কি উপায়ে শীর্ণ করা যাইতে পারে?

শ্রীতারিণী চরণ বসু
ভবানীপুর।

উত্তর—

১। যাহাদের নিত্য তৈল ব্যবহার অভ্যাস আছে তাহারা যদি স্নানের সময় সাবান দ্বারা মাথা ধৌত করেন তাহা হইলে পরে তেল মাখা উচিত, না মাখিলে বড়ই রুক্ষ রুক্ষ বোধ হইবে।

২। দুইবার স্নানে ভাল মন্দ অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। তবে শরীর পালনের জন্য একবার স্নানই যথেষ্ট।

৩। ব্যায়াম নিয়ম মত প্রত্যহই করা উচিত। ইচ্ছা করিয়া সপ্তাহে ১ দিন বন্ধ করিবার কোন যুক্তি দেখিতে পাই না। তবে যদি কার্য্যগতিকে ১ দিন বন্ধ হয় তাহা হইলে বিশেষ ক্ষতি হয় না। উপরি উপরি বেশী দিন বন্ধ রাখিলে শরীরে বেদনা ও বাতাশ্রয় হইতে পারে।

৪। শরীর মোটা হইলেই পাছাও মোটা হইয়া থাকে। যে সকল উপায়ে শরীরের অনাবশ্যকীয় মেদ ও জলীয় অংশ কমান যাইতে পারে সেই উপায়েই পাছাও কমিয়া যাইবে। তবে বিশেষ ব্যায়াম করিলে এই অংশটী কমিয়া যাইতে পারে।

চিৎ হইয়া শুইয়া শরীরের উপরিভাগ আস্তে আস্তে উঠাইয়া বসিতে হইবে। এই ক্রিয়ার সময় পদদ্বয় উঠিবে না। পুনরায় শুইয়া আবার পূর্ব্বের ন্যায় বসিতে হইবে। এই ব্যায়াম প্রত্যহ নিয়মিতরূপে কয়েকবার করিতে হইবে। ইহার দ্বারা পাছার মাংসপেশীর আকুঞ্চন ও প্রসারণের জন্য সেখানকার চর্ব্বি ইত্যাদি কমিতে পারে।

বিবিধ সংগ্রহ।

নারীদিগের জন্য মেডিক্যাল কলেজ ঃ—দিল্লী নগরে লেডি হার্ডিং মেডিক্যাল কলেজের কার্য্য আগামী ১৭ই ফেব্রুয়ারী আরম্ভ হইবে। স্ত্রীলোকদিগকে চিকিৎসা বিদ্যা শিক্ষাদানের নিমিত্ত মেডিক্যাল কলেজ ভারতে আর কোথাও নাই।

আলবার্ট ভিক্টর হাঁস্পাতাল ঃ—বেলগেছিয়ার আলবার্ট ভিক্টর হাঁসপাতালে গবর্ণমেণ্ট বার্ষিক ৫০ হাজার টাকা সাহায্য দান করিবেন। সম্প্রতি কলিকাতা কর্পোরেশন উক্ত হাঁস্পাতালের কর্ত্তৃপক্ষকে জানাইয়াছেন যে গবর্ণমেণ্ট যে তারিখ হইতে সাহায্য দিতেছেন ঐ তারিখ হইতে কর্পোরেসন বার্ষিক ৩০ হাজার টাকা দান করিতে প্রতিশ্রুত হইলেন।

বেলগেছিয়া মেডিক্যাল কলেজ ঃ—বেলগেছিয়া মেডিক্যাল স্কুলের কর্ত্তৃপক্ষ যদি প্রথমে ২॥০ লক্ষ টাকা ও বার্ষিক ৪০ হাজার টাকা সংগ্রহ করিতে পারেন, তবে বিশ্ববিদ্যালয় উহা কলেজে পরিণত করিতে স্বীকৃত হইয়াছেন। ছাত্রগণের বেতন হইতে বৎসরে ১৫ হাজার টাকা হইতে পারে, বাকি ২৫ হাজার টাকার ভার কর্ত্তৃপক্ষগণকে গ্রহণ করিতে হইবে।

বঙ্গে জন্মমৃত্যু ঃ—১৯১৪ সালে বাঙ্গালা দেশে ১৫৩৫২৮১টি শিশু জন্মে, এবং ১৪৩১২৮৯ জন মানুষের মৃত্যু হয়। তাহার আগের বৎসর ১৩৩১৮৬৮ জন মরিয়াছিল। সুতরাং দেখা যাইতেছে, দেশের স্বাস্থ্য ক্রমশঃ খারাপ হইতেছে। ১৯১৩ ও ১৯১৪তে হাজারকরা ২৯·৩ এবং ৩১·৫ জনের মৃত্যু হইয়াছিল। ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশের জন্ম, মৃত্যু, ও শৈশব-মৃত্যুর হার হাজারকরা ১৯১৪ সালে কত হইয়াছিল, তাহা নীচে দেওয়া গেল।

প্রদেশ	জন্মের হার	মৃত্যুর হার	শৈশব-মৃত্যুর হার
যুক্তপ্রদেশ	৪৪·৯৩	৩৩·৪৬	২৩৩·৪৭
বোম্বাই	৩৭·৪৩	২৯·৪৮	১৯৩·৮৩
মান্দ্রাজ	৩৩·৪৯	২৪·৯৫	১৯৬·৫১
বাংলা	৩৩·৮৬	৩১·৫৭	২২১·৪৬
বিহার ও উড়িষ্যা	৪২·৩৮	২৮·৩২	১৭১·২২
আসাম	৩২·৯৪	২৪·৬৬	১৮৯·৪৯
মধ্যপ্রদেশ	৫১·৩৭	৩৬·৬৯	২৬২·৮৯
পঞ্জাব	৪৬·২৮	৩১·৯৬	২১০·১২
ব্রহ্মদেশ	৩৫·৪০	২৪·১৩	২১৬·৩৬
উঃ পঃ সীমান্ত	৩২·৬৮	২৫·৭৫	১৮৬·৬৪

জন্মের হার হইতে মৃত্যুর হার বাদ দিলে দেখা যায় ১৯১৪ সালে সর্ব্বাপেক্ষা বেশী হারে লোক বাড়িয়াছিল মধ্যপ্রদেশে (হাজারকরা ১৪·৬৮), পঞ্জাবে (হাজারকরা ১৪·৩২), ও বিহার-উড়িষ্যায় (হাজারকরা ১৪·০৬) এবং সর্ব্বাপেক্ষা কম ও অত্যন্ত কম (হাজারকরা ২২·৭) বাড়িয়াছিল বঙ্গে। (প্রবাসী)

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | ফাল্গুন ১৩২২ সাল | একাদশ সংখ্যা।

ম্যালেরিয়া প্রসঙ্গ।

যে সকল মহাপুরুষ দেশ হইতে রোগ ও মহামারী দূরীভূত করিয়া বিশেষতঃ গ্রীষ্মপ্রধান দেশে যে সকল ব্যাধির প্রাদুর্ভাব সেই সমস্ত ব্যাধি মানব সমাজ হইতে সমূলে উৎপাটিত করিবার জন্য সারাজীবন চেষ্টা ও পরিশ্রম করিয়াছেন তাঁহাদের মধ্যে যুক্তপ্রদেশের সৈন্য বিভাগের সার্জ্জেন জেনারেল গর্গাস্‌ই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া মনে হয়। হাভানা দ্বীপে মশক বিনাশের বিবিধ উপায় অবলম্বন পূর্ব্বক তিনি Yellow fever নামক এক মহামারী দূরীকরণ করিয়া সর্ব্বপ্রথম কিঞ্চিৎ অভিলাভ করেন। তাঁহারা ১৯০১ সালে ফেব্রুয়ারি মাসে মশক ধ্বংস কর্ম্ম আরম্ভ করেন এবং সেই বৎসর সেপ্টেম্বর মাসের পর হইতে আর হাভানা দ্বীপে Yellow fever হইতে দেখা যায় নাই। হাভানা হইতেই পৃথিবীর উত্তর পোলার্দ্ধে Yellow fever মহামারীরূপে বিস্তৃত হইত। কিন্তু আজ ১৪ বৎসর আর Yellow fever মড়করূপে আদৌ দেখা দেয় নাই।

১৮৯৮ খৃষ্টাব্দে ব্রিটিশ সৈন্য বিভাগের স্যার রোনাল্ড্ রস্ প্রত্যক্ষ প্রমাণ দ্বারা এই সাব্যস্ত করেন যে এনোফিলিস্ নামক এক প্রকার মশকের সাহায্যে ম্যালেরিয়া এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে সংক্রামিত হইয়া থাকে। তদবধি যেখানেই মশক ধ্বংসের প্রকৃষ্ট উপায় অবলম্বন করা হইয়াছে সেখানেই ম্যালেরিয়া দূরীকরণ করা গিয়াছে।

দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি সময় সাপেক্ষ।

১৯০৪ সালে যুক্ত প্রদেশের গভর্ণমেণ্ট গর্গাস্ সাহেবের হাভানার কার্য্যে সন্তুষ্ট হইয়া তাঁহাকে পানামা প্রদেশে স্বাস্থ্য-কর্ম্মচারীরূপে প্রেরণ করেন। গর্গাস্ তাঁহার পূর্ব্ব সহকারিগণের সহিত পানামা প্রদেশে কার্য্য করিয়া দিলেন। কিন্তু পানামা প্রদেশের অবস্থা সে সময় এত শোচনীয় ছিল যে এক বৎসরে এইরূপ সহকারিগণের সাহায্য সত্ত্বেও গর্গাস্ বিশেষ কোনও ফল দেখাইতে পারিলেন না। ইহাতে সেই প্রদেশের লোকেরা গর্গাস্ ও তাহার সহকারিগণের উপর আর আস্থা রাখিতে পারিলেন না এবং তাঁহাদিগকে নির্ব্বোধ ও অনুপযুক্ত ভাবিয়া গভর্ণমেণ্টের নিকট এক আবেদন করিলেন যে গভর্ণমেণ্ট যেন এইরূপ পাগলা ও অকর্ম্মণ্য লোকের পরিবর্ত্তে বেশ বুদ্ধিমান্ লোক নিয়োগ করেন

কিন্তু গভর্ণমেণ্ট পূর্ব্বে গর্গাসের কার্য্যের পরিচয় পাইয়াছিলেন বলিয়া গর্গাসকে সেই কার্য্য হইতে বিরত করিলেন না। ১৯০৭ সালের মাঝামাঝি কার্য্য সমাধা হইয়া গেল। তদবধি পানামা প্রদেশে মাত্র এক ব্যক্তির Yellow fever হইতে দেখা গিয়াছে। এই ঘটনা লক্ষ্য করিয়া পরে গর্গাস্ তাঁহার বক্তৃতায় বলিয়াছেন যে যদি গভর্ণমেণ্ট সেই সময় আমাকে কার্য্য হইতে বিরত করিতেন তাহা হইলে পানামার অবস্থা যেরূপ শোচনীয় ছিল সেইরূপই থাকিয়া যাইত। গর্গাস্ যাহা বলিয়াছেন বাস্তবিকই তাহা সত্য। আমরা আমাদের স্বাস্থ্য-সেবক ও জননায়কগণের দৃষ্টি এই বিষয়ে আকর্ষণ করিতেছি। অধুনা আমাদের দেশে স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য বিশেষ চেষ্টা ও কার্য্য করিবার উদ্যোগ হইতেছে। কিন্তু প্রথমে কার্য্যের কোনও ফল পাওয়া যাইতেছে না এই দেখিয়াই কেহ যেন কার্য্য হইতে বিরত না হন। সেইরূপ উদ্যোগের সহিত ও বৃহদ্ভাবে যদি কার্য্য আরম্ভ করা না যায় তাহা হইলে ভারতবর্ষ হইতে ম্যালেরিয়া দূরীকরণ করিতে হয়ত দশ বিশ বৎসরেরও অধিক লাগিয়া যাইতে পারে।

দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি ও দেশবাসীর আর্থিক অবস্থা।

সম্প্রতি নিউইয়র্কের স্বাস্থ্য-পরিদর্শক সভার অধিবেশনে গর্গাস্ তাঁহার জীবনব্যাপী অভিজ্ঞতার ফলে স্বাস্থ্যোন্নতির যে প্রকৃষ্ট উপায় নির্দ্ধারণ করিতে পারিয়াছেন তাহা বিবৃত করেন। তিনি বলিয়াছেন, "Yellow fever বা ম্যালেরিয়া বা অন্য কোনও ব্যাধি বিশেষ স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নিয়ম ও প্রতিষেধক উপায় অবলম্বন করিলে দূরীভূত হইতে পারে বটে কিন্তু তাহাতে দেশবাসীর সাধারণস্বাস্থ্যের উন্নতি হয় না। গত পনর বৎসর আমি এই বিষয় লইয়া অনেক চিন্তা করিতেছি। পানামা ও হাভানাতে আমরা যাইবার পর যে দেশবাসীর স্বাস্থ্যোন্নতি হইয়াছে তজ্জন্য আমরা কি করিয়াছিলাম।

পানামাতে আসিয়া আমরা সাধারণ মজুরের বেতন ঘণ্টা প্রতি ১১ সেণ্টের পরিবর্ত্তে ঘণ্টা প্রতি ২০ সেণ্ট করিয়া দিই। অবশ্য পার্শ্ববর্ত্তী স্থান হইতে এখানকার মজুরের বেতন চারি গুণ বাড়িয়া গিয়াছিল। এখানে আসিলে প্রতি চারি জনের ভিতর এক জন মরিয়া যাইবে বলিয়া আমরা তাহাদের এখানে আসিবার ইচ্ছা জন্মাইবার জন্য তাহাদের সম্মুখে এই প্রলোভন দেখাইয়াছিলাম। এই অনুপাতে অন্যান্য কর্ম্মচারীরও বেতন বৃদ্ধি করা হইয়াছিল। যেই এক একজন বড় কর্ম্মচারীর মৃত্যু হইত অমনি লোকের মধ্যে আতঙ্কের সঞ্চার হইত। তখন আবার লোক আনিবার জন্য আরও বেতন বৃদ্ধি করিতে হইত। যদি yellow fever এখনও পর্য্যন্ত থাকিত তাহা হইলেও আমরা বেতন বৃদ্ধি করিয়া যাইতাম। এই যে বেতন বৃদ্ধি করা হইত তাহাতে লোকের জীবন ধারণের উপায় আরও সহজ হইয়া যাইত। লোকে ভাল জায়গায় থাকিতে পারিত, ভাল খাবার খাইতে পারিত ও ভাল বস্ত্র পরিধান করিতে পারিত। বেতন বৃদ্ধি দ্বারা এই যে সামাজিক অবস্থার উন্নতি হইত তদ্দ্বারা সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতির বিশেষ সহায়তা হইত। যাহাতে এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে রোগ সংক্রামিত না হইতে পারে সেই বিষয়ে লক্ষ্য রাখা যেমন স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কর্ত্তব্য, আমার অনেক দিনের অভিজ্ঞতার ফলে আমি বলিতেছি যে তদপেক্ষা অধিক কর্ত্তব্য যে যাহাতে সামাজিক অবস্থার উন্নতি করিয়া অস্বাস্থ্যের মূলচ্ছেদন করা যাইতে পারে। পানামাতে আমরা গভর্ণমেণ্টের আজ্ঞানুসারে বেতন বৃদ্ধি করিয়াছিলাম কিন্তু আমাদের গভর্ণমেণ্ট এই টাকা সমগ্র যুক্ত প্রদেশের লোকের নিকট হইতে ট্যাক্স দ্বারা আদায় করিয়াছিলেন। কিন্তু যাহাদের বেতন বৃদ্ধি করা হইয়াছিল তাহাদের যদি তদনুযায়ী ট্যাক্স বৃদ্ধি করা হইত তাহা হইলে যে জন্য বেতন বৃদ্ধি করা হইয়াছিল তাহার কোন ফলই পাওয়া যাইত না।

যাহা একজন লোক জন্মাইতে বা উপার্জ্জন

করিতে পারে তাহাই তাহার স্বাভাবিক বেতন। যদি আমেরিকার পূর্ব্ব ইতিহাসের দিকে লক্ষ্য করা যায় তাহা হইলে দেখা যাইবে যে পূর্ব্বে সকলেই স্বাভাবিক বেতন উপার্জ্জন করিত। প্রথমতঃ যখন দুই চারি জন লোক আসিয়া এখানে বসবাস করিতে আরম্ভ করে তখন ইচ্ছামত যে যতটা পারিয়াছিল জমি লইয়া ফসল উৎপন্ন করিয়াছিল। সে যে ফসল উৎপন্ন করিয়াছিল তাহাই তাহার স্বাভাবিক বেতন। এইরূপে সমস্ত জমি অধিকৃত হইবার পর যাহারা আসিল তাহারা অপরের জন্য কার্য্য করিতে লাগিল। এই প্রকারে যতই লোক আসিতে লাগিল ততই বেতন হ্রাস পাইতে লাগিল অবশেষে এইরূপ বেতন ধার্য্য হইল যাহা স্বাভাবিক বেতন অপেক্ষা অনেক কম।

এক্ষণে কিরূপে এই অর্থ সমস্যার মীমাংসা হইতে পারে?

মনে কর যদি সাগর হইতে একটী দ্বীপ উত্থিত হয় এবং তথায় যদি আমেরিকাবাসিগণ বাস করিবার অধিকার পায় এবং প্রত্যেকে যদি যুক্তপ্রদেশের Homestead law অনুযায়ী জমি লইয়া চাষ করিতে আরম্ভ করে তাহা হইলে প্রত্যেকে স্বাভাবিক বেতন উপার্জ্জন করিবে। এইরূপ স্থানে স্বাস্থ্যোন্নতির কার্য্য সহজেই অগ্রসর হইবে এবং দুই এক বৎসরের মধ্যেই অতি আশ্চর্য্যজনক ফল পাওয়া যইবে।"

আমাদের দেশেও যদি ম্যালেরিয়া দূরীকরণ করিতে হয় তাহা হইলে গর্গাস্ সাহেবের মতে যাহাতে প্রত্যেক লোক স্বাভাবিক বেতন উপার্জ্জন করিতে সক্ষম হয় তাহার জন্য সকলের আন্তরিক চেষ্টা ও যত্ন করিতে হইবে। গর্গাস্ সাহেব বলেন যে যে সকল জমিতে কোন ফসল করা হয় না বা অন্য কোন প্রকারের কোন কার্য্যের জন্য ব্যবহার করা হয় না সেই সকল জমি যদি যথাসাধ্য কার্য্যে লাগান যায় তাহা হইলে এই অর্থ সমস্যার কিঞ্চিৎ মীমাংসা করা যাইতে পারে। ভারতবর্ষে পতিত জমির অভাব নাই। আমাদের দেশের এত জনসংখ্যা সত্ত্বেও কি এমন লোক দেশে নাই যাহারা এই সকল স্থানে চাষ ও আবাদ করিয়া বা অন্য কোনও কার্য্যের জন্য ব্যবহার করিয়া অর্থোপার্জ্জনের পথ সুগম করে।

পতিত জমিতে আবর্জ্জনা ও আগাছা হইবার বিশেষ সম্ভাবনা ও বর্ষা সমাগমে এই সকল পতিতে থাকিলে মশক জন্মিবার ও অত্যন্ত সুবিধা হয়। অতএব পতিত জমির সংস্কার করা একান্ত কর্ত্তব্য।

এতদ্ব্যতীত অন্য যে কোনও উপায়ে দেশের অর্থাগমের সুবিধা হয় তাহার জন্য সমগ্র দেশবাসীর আগ্রহ হওয়া আবশ্যক। আর্থিক অবস্থার উন্নতির সহিত দেশের স্বাস্থ্যোন্নতির যে কতদূর গূঢ়সম্পর্ক তাহা গর্গাস্ সাহেবের নিম্নলিখিত উক্তি হইতে সহজেই উপলব্ধি করিতে পারা যায়:—

"I have been fortunate enough to labour as health officer in a field in which very great health results have been produced; but they would be small as compared with the health results which will be produced by securing for mankind natural wages. It stirs my enthusiasm to think of what glorious opportunities are before the young health officer just commencing life. I have spent my sanitary life killing tropical mosquitoes, and I hope have thereby benefitted my fellow-man. I would give a good deal to spend another sanitary life in the ranks of the coming generation of health officers doing my share in the fight that is on us, the fight for the greatest of all sanitary measures, natural wages.

ইহার ভাবার্থ এই যে—আমি যে স্থানে স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কার্য্য করিয়াছি সেই স্থানে সৌভাগ্যবশতঃ অনেক স্বাস্থ্যোন্নতি হইয়াছে বটে কিন্তু প্রত্যেক মনুষ্য যদি স্বাভাবিক বেতন অর্জ্জন করিতে সক্ষম হয় তাহা হইলে এতদপেক্ষা অধিক স্বাস্থ্যোন্নতি হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। যে সকল নূতন স্বাস্থ্য পরিদর্শক নিযুক্ত

হইতেছে তাহাদের কার্য্য করিবার যেরূপ সুবিধা হইবে তাহা মনে হইলে আমার হৃদয় উৎফুল্ল হইয়া উঠে। আমি মশক বিনাশ কার্য্য সাধন করিয়া জীবনপাত করিয়াছি এবং আমি আশা করি যে, তদ্দ্বারা আমার দেশবাসীর কল্যাণ সাধন করিয়াছি। আমার [illegible] ইচ্ছা হয় যে আমি আবার এই সাধারণ স্বাস্থ্য পরিদর্[illegible] গণের সহিত স্বাভাবিক বেতন যাহাতে প্রত্যেক মজু[illegible] পাইতে পারে তজ্জন্য বদ্ধপরিকর হইয়া লাগিয়া যাই।

জাতীয় জীবনে ধ্বংসের লক্ষণ।

('নারায়ণ' হইতে উদ্ধৃত)।

১। লোকসংখ্যা হ্রাস।—

বাঙ্গালাদেশের বৃদ্ধির হার। (শতকরা)

১৮৭২—৮১	১৮৮১—৯১	১৮৯১—১৯০১
১১·৫	৭·৩	৫·১

সমগ্র ভারতবর্ষেও লোকসংখ্যার বৃদ্ধির হার ক্রমশঃ কমিয়া যাইতেছে দেখা যায়; যথা—

১৮৮১	১৮৯১	১৯০১	১৯১১
২৩·১	১৩·১	১২·১	·৭

আবার হিন্দু-সমাজে, বিশেষতঃ ব্রাহ্মণকায়স্থাদি উচ্চবর্ণের ভিতর এই লোকসংখ্যা বৃদ্ধির হার যে বেশী কমিতেছে তাহার প্রমাণ আমরা সেন্সাসে পাই। বাঙ্গালাদেশে মুসলমানদের তুলনায় সমগ্র হিন্দুদের বৃদ্ধির হার অতি কম দেখা যাইতেছে। গত দশ বৎসরে (১৯০১—১৯১১) হিন্দুর তুলনায় মুসলমানেরা তিন গুণ পরিমাণে বাড়িয়াছে।

২। জন্মমৃত্যুর অসামঞ্জস্য।—

লোকসংখ্যার হ্রাস বা লোকসংখ্যার বৃদ্ধির হ্রাসের সঙ্গে সঙ্গে জন্মের হার কম অথবা মৃত্যুর হার বেশী হইতে দেখা যায়। জন্মের হার কমিলেই যে তাহা দুর্লক্ষণ, তাহা নহে। ইউরোপ আমেরিকার উন্নতিশীল দেশসমূহে জন্মের হার অপেক্ষাকৃত কমিয়াই যাইতেছে; এবং আধুনিক অনেক পণ্ডিত তাহাকে সমাজের ব্যক্তিগত উন্নতির সহকারী ফল বলিয়াই মনে করিতেছেন। কিন্তু সেই সকল স্থানে আবার সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যুর হারও কমিয়া যাইতেছে। সুতরাং তাহার ফলে বৃদ্ধি খুব দ্রুত না হইলেও স্থির ও নিশ্চিত ভাবে হইতেছে। কিন্তু জন্মে[illegible] হারের তুলনায় মৃত্যুর হার যদি বেশী হয়, অথবা জন্মে[illegible] হার যদি ক্রমাগত কমিতে থাকে, কিন্তু মৃত্যুর হা[illegible] প্রায় একরূপই থাকে, তবে তাহা সুলক্ষণ নহে। ফল[illegible] মৃত্যুর হার বৃদ্ধি হওয়াটাই বেশী ভয়ের কারণ। অনেকে মনে করেন আমাদের ভারতবর্ষে ইউরোপের তুলনা[illegible] জন্মসংখ্যা খুব বেশী। কিন্তু ভারতবর্ষে জন্মের হা[illegible] যেমন বেশী, মৃত্যুর হারও তেমনই বেশী। ভারতব[illegible] জন্মের হার প্রতি হাজারে ৪৮ জন (১৯০১); কি[illegible] পক্ষান্তরে মৃত্যুর হারও হাজার-করা প্রায় ৪১ জন[illegible] Statesman's Year Bookএ দেখা যায় যে ১৯০[illegible] ১৯১০ খৃষ্টাব্দের মধ্যে ভারতবর্ষের জন্মের হার ছি[illegible] হাজার-করা ৩৭·৭ কিন্তু মৃত্যুর হার ছিল হাজার-করা [illegible] ৩৪·৩। সুতরাং লোকসংখ্যার বৃদ্ধির হার সমগ্র[illegible] ভারতবর্ষে মোটের উপর ইউরোপ প্রভৃতি দেশের[illegible] তুলনায় কমই হইয়া দাঁড়াইতেছে। ইংলণ্ডের জন্মে[illegible] হার গড়ে হাজার করা ২৫।২৬ জন, কিন্তু মৃত্যুর হার[illegible] আবার প্রতি হাজারে মাত্র ১৩ জন (১৯১১)। গ[illegible] চল্লিশ বৎসর ধরিয়া ইংলণ্ডের লোকসংখ্যার বৃদ্ধির হা[illegible] শতকরা ১০ জন আছে—আর ভারতবর্ষে লোকসংখ্যা[illegible] বৃদ্ধির হার ১৮৬৮-১৯১১ সাল পর্য্যন্ত গড়ে মাত্র ৪·৬ জন[illegible] অষ্ট্রেলিয়া ও নিউজিল্যাণ্ডে চল্লিশ বৎসর পূর্ব্বে জন্মে[illegible] হার ছিল শতকরা ৪০ জন—এখন কমিয়া হইয়াছে[illegible] শতকরা ২৬।২৭ জন (১৯১১)। কিন্তু মৃত্যুর হার[illegible] কমিয়া দাঁড়াইয়াছে শতকরা ৯·৫ জন। ইহাই পৃথিবী[illegible]

[illegible]ধ্যে সকলের অপেক্ষা কম মৃত্যুর হার। সুতরাং [illegible]ভাবিক বৃদ্ধির হার ঐ সকল দেশে কম নহে। [illegible]দেখা যায় যে স্বাভাবিক বৃদ্ধির হার ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের [illegible]ধ্যে ভারতবর্ষের সকলের অপেক্ষা কম—মাত্র শতকরা [illegible]·৪ জন।

সমাজতত্ত্ববিৎ গিডিংস জন্মমৃত্যু-সংখ্যার অনুপাতে [illegible]জীবনীশক্তি নির্দ্ধারণ করিয়া লোকসংখ্যার নিম্নলিখিত [illegible]শ্রেণীবিভাগ করিয়াছেন;—

প্রথম শ্রেণী—যাহাদের মধ্যে জন্মের হার বেশী [illegible]এবং মৃত্যুর হার কম। জীবনীশক্তি হিসাবে ইহারা [illegible]র্ব্বোচ্চ শ্রেণী।

দ্বিতীয় শ্রেণী—যাহাদের মধ্যে জন্মের হারও কম, [illegible]মৃত্যুর হারও কম। ইহারা জীবনীশক্তি হিসাবে [illegible]ধ্যম শ্রেণী।

তৃতীয় শ্রেণী—যাহাদের মধ্যে জন্মের হার বেশী আবার [illegible]মৃত্যুর হারও বেশী। জীবনীশক্তি হিসাবে ইহারা [illegible]সর্ব্বনিম্নশ্রেণী।

গিডিংসএর এই প্রণালী অনুসারে ভারতবর্ষ সর্ব্ব[illegible]নিম্নশ্রেণীতে স্থান পাইবে। কত বেশী লোক জন্ম [illegible]গ্রহণ করে, উপর উপর তাহাই দেখিয়া খুসী হইলে [illegible]চলিবে না; কত লোক জন্মের পর টিকিয়া থাকে তাহাই [illegible]ভাইয়া দেখিতে হইবে।

৩। স্ত্রী-সংখ্যা ও উৎপাদিকা [illegible]শক্তির হ্রাস।

ধ্বংসের মুখে অগ্রসর হইবার [illegible]সময়ে সমাজে স্ত্রীলোকদের মধ্যে উৎপাদিকা শক্তির [illegible]সমধিকরূপে হ্রাস হইতে দেখা যায়। তাহার ফলে [illegible]জন্মের হার সঙ্গে সঙ্গে হ্রাস পাইতে থাকে। অবশ্য [illegible]স্ত্রীলোকদের মধ্যে নানা কারণে উৎপাদিকা শক্তির হ্রাস [illegible]হইতে পারে। সমাজে পুরুষের তুলনায় স্ত্রীলোকের [illegible]সংখ্যাহ্রাসও অবনতির একটা লক্ষণ। সমগ্র ভারতবর্ষে [illegible]পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকের সংখ্যা কিছু কম—প্রতি [illegible]এক হাজার পুরুষের তুলনায় ৯৫৪ জন স্ত্রীলোক। [illegible]পাঞ্জাব, বাঙ্গলা প্রভৃতি ভারতবর্ষের অনেক প্রদেশেও [illegible] অপেক্ষা স্ত্রীলোকের সংখ্যা কম; পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকের অনুপাত ক্রমেই কমিয়া যাইতেছে। পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীসংখ্যা কম হইলে বিবাহসংখ্যা কম হয়,—সুতরাং জন্মসংখ্যাও কম হয়। আবার সমাজে পুরুষের তুলনায় স্ত্রীসংখ্যা কম হইলে ব্যভিচার-প্রভৃতি দোষেরও অত্যাত্তিক বৃদ্ধি হয়;—ইহার ফলেও জন্মসংখ্যা কমিয়া যায়। সমাজে স্ত্রীলোকের সংখ্যা কম হইলে তাহা সেই সমাজের জীবনীশক্তির দুর্ব্বলতাও সূচনা করে। পাঞ্জাবে ও বাঙ্গলাদেশে হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানদের মধ্যে স্ত্রীলোকের সংখ্যা বেশী। আর হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানের বৃদ্ধির হারও বেশী।

৪। শিশুমৃত্যু

—সাধারণ মৃত্যুর হার বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সমাজে শিশুমৃত্যুর হার বাড়িতে দেখা যায়। শিশুমৃত্যুর হার বৃদ্ধি হওয়া জাতীয় জীবনের পক্ষে যার পর নাই আশঙ্কার কথা। সমাজ যখন উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে থাকে, তখন সুস্থ ও সবল শিশুর জন্ম হয়, মৃত্যুসংখ্যা কম হইতে থাকে এবং লোকসংখ্যা বাড়িতে থাকে। কিন্তু ধ্বংসোন্মুখ সমাজে রুগ্ন ও দুর্ব্বল শিশুই বেশী জন্মগ্রহণ করে। জীবনসংগ্রামে টিকিতে না পারিয়া সংখ্যায় শিশুরা বেশী মরিতে থাকে এবং লোকসংখ্যা কম হইতে থাকে। ভারতবর্ষে—বিশেষতঃ বঙ্গদেশে শিশুমৃত্যুর হার এত বেশী হইয়া পড়িয়াছে যে তাহা ঘোরতর আশঙ্কার কারণ। এবারকার সেন্সাসে দেখা যাইতেছে যে সমগ্র বঙ্গে প্রতি পাঁচজনে একজন করিয়া শিশু মরে;—আর কলিকাতা সহরে শিশু-মৃত্যুর হার শতকরা ত্রিশ জন। রাজপুরুষেরা বলেন—এ দেশীয় লোকদের মধ্যে বাল্যবিবাহ, নানা প্রকার কু-প্রথা, স্বাস্থ্যতত্ত্বে সম্পূর্ণ অজ্ঞতা, শ্রমজীবীদের মধ্যে দারিদ্র্যই ইহার কারণ। কিন্তু আমাদের মনে হয় ইহার প্রকৃত কারণ অনুসন্ধান করিতে হইলে জাতীয় জীবনীশক্তির মূলে যাইতে হইবে। দারিদ্র্য, অস্বাস্থ্যকর বাসস্থান, সংক্রামক রোগ প্রভৃতি কতকটা সাময়িক কারণ বটে সন্দেহ নাই। কিন্তু একটা জাতির জীবনীশক্তি যখন কম হইয়া যায়, তখনই তাহার মনে এইরূপ পরিবর্দ্ধমান শিশুমৃত্যুর হার দেখা যাইয়া

থাকে। দারিদ্র্য ও সংক্রামক রোগ প্রভৃতি সেই জীবনীশক্তি হ্রাসের বহিঃপ্রকাশ মাত্র।

৫। **দুর্ভিক্ষ**—দেশব্যাপী ঘন ঘন দুর্ভিক্ষ হওয়া জাতীয় জীবনের পক্ষে বড় দুর্লক্ষণ। যদি কোন জাতির মধ্যে দীর্ঘকাল ধরিয়া পুনঃ পুনঃ দুর্ভিক্ষ হইতে দেখা যায়, তবে সেই জাতির মধ্যে দারিদ্র্য যে শিকড় গাড়িয়া বসিয়াছে, জীবনযুদ্ধে ক্রমেই যে তাহারা পিছাইয়া পড়িতেছে—ইহাই অনুমান করিতে হয়। অতীতে অনেক ধ্বংসোন্মুখ জাতির মধ্যে ইহার প্রমাণ পাওয়া গিয়াছে। জীবন-যুদ্ধে সেই জাতির ক্রম-বিবর্দ্ধমান অক্ষমতারই পরিচয় পাওয়া যায়। তাহার খাদ্য-সংগ্রহের ক্ষমতা—শিল্পবাণিজ্যের দ্বারা দেশের ধনবৃদ্ধির ক্ষমতা হ্রাস হইতেছে ইহাই মনে করিতে হয়। বিগত পঞ্চাশ বৎসরের মধ্যে ভারতবর্ষে যেরূপ ঘন ঘন দুর্ভিক্ষ দেখা দিতেছে, তাহা খুব আশাপ্রদ নহে। যে দেশের অধিকাংশ লোক দু'বেলা পেট ভরিয়া খাইতে পায় না, যে দেশের লোকের বাৎসরিক আয় গড়ে পঁচিশ ছাব্বিশ টাকা মাত্র, তাহার দারিদ্র্যের কথা না তোলাই ভাল। চির-দুর্ভিক্ষ কিয়ৎপরিমাণে দেশের রাজস্ব ও বাণিজ্যনীতির উপরেও নির্ভর করে সন্দেহ নাই। কিন্তু ইহার প্রকৃত কারণ আরও গভীরতর; চির-দারিদ্র্য ও চির-দুর্ভিক্ষ পরস্পরের সহোদর; আর উভয়েই ধ্বংসের অগ্রদূত।

৬। **মহামারী**—ঘন ঘন দুর্ভিক্ষের ন্যায় ঘন ঘন মহামারীর প্রাদুর্ভাবও তেমনই জাতীয় জীবনের পক্ষে অমঙ্গলের সূচনা করে। যাহার জীবনীশক্তি ক্ষীণ হইয়া পড়িয়াছে, তাহার দেহেই যেমন নানা রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়, ধ্বংসোন্মুখ জাতিদের মধ্যেও তেমনিই নানা ব্যাধি মজ্জাগত হইয়া পড়ে—নানা নূতন নূতন রোগের প্রাদুর্ভাব হইতে দেখা যায়। ম্যালেরিয়া-পীড়িত অধিবাসীদের শারীরিক ও মানসিক শক্তি ধীরে ধীরে লুপ্ত হইয়া যাইতেছে। পরিশ্রম-পটুতা, কর্ম্মের উৎসাহ ক্রমেই কমিয়া যাইতেছে; আলস্য, নিরাশা, জীবনে বিতৃষ্ণা প্রভৃতি ক্রমে ক্রমে আসিয়া তাহার স্থান অধিকার করিতেছে। ই[illegible] মধ্যে কত গ্রাম নগর ম্যালেরিয়ার প্রকোপে শ্ম[illegible] হইয়া গিয়াছে; লক্ষ লক্ষ লোক প্রতি বৎসর ম্যা[illegible]রিয়ার প্রকোপে প্রাণত্যাগ করিতেছে;—যাহ[illegible] বাঁচিয়া থাকিতেছে তাহারাও জীবন্মৃতবৎ অব[illegible] তিলে তিলে মৃত্যুমুখে অগ্রসর হইতেছে। আর শু[illegible] কি ম্যালেরিয়া? প্লেগ, কলেরা ও আরও, নূতন নূ[illegible] ব্যাধি ক্রমেই এই দুর্ভাগ্য দেশে রাজত্ব বিস্তার ক[illegible]তেছে। ইউরোপেও অনেক স্থলে দুই এক বা[illegible] হইয়াছে। কিন্তু সেই দেশের লোকেরা সেগুলিকে [illegible] করিয়া দিয়া আপনাদের দেশকে নিরাপদ করিয়া[illegible] কিন্তু এই দেশে একবার যে রোগ প্রবেশ করিতে[illegible] তাহা আর যাইতেছে না। কোন জীবদেহের য[illegible] জীবনীশক্তি হ্রাস হইতে থাকে, তখন তাহার বাহি[illegible] রোগের আক্রমণ প্রতিহত করিবার শক্তি আর পূ[illegible] মত থাকে না,—যেটুকু থাকে তাহাও ক্রমশঃ লো[illegible] পাইতে থাকে। পূর্ব্বপ্রবিষ্ট রোগ ক্রমেই স্বীয় প্রভা[illegible] বেশী করিয়া বিস্তার করিতে থাকে এবং নূতন নূ[illegible] নানা রোগও সুবিধা পাইয়া অধিকার লাভের চে[illegible] করিতে ছাড়ে না। কোন বিশেষ জীবদেহের স[illegible] একটা জাতির পক্ষেও একথা সম্পূর্ণরূপে প্রযুক্ত হই[illegible] পারে।

৭। **প্রতিভাশালীর সংখ্যা হ্রাস**—কোন জাতি যখন মৃত্যুর পথে অগ্রসর হইতে থা[illegible] তখন তাহার শারীরিক শক্তির ন্যায় মানসিক শক্তির[illegible] হ্রাস হইতে থাকে। দৈহিক স্বাস্থ্যের সঙ্গে মানসি[illegible] স্বাস্থ্যেরও ব্যতিক্রম ঘটিতে থাকে। সমাজেরও য[illegible] ও মানসিক শক্তি আছে;—প্রতিভাশালী ব্যক্তি[illegible] তত্তৎস্থানীয়। উন্নতিশীল সমাজে বহু প্রতিভাশা[illegible] লোক জন্মগ্রহণ করিতে থাকে। পক্ষান্তরে যে স[illegible] জাতি ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়াছে বা অধোগতির পথে গি[illegible] তাহাদের মধ্যে প্রতিভাশালীর সংখ্যা স্বল্প হইতে স্ব[illegible] হইয়াছে। তাই যখন দেখি যে কোন জাতি[illegible] সমাজের মধ্যে আর পূর্ব্বের ন্যায় প্রতিভাশালী ব্য[illegible]

[illegible]ণের জন্ম হইতেছে না; যাঁহারা ধর্ম্মে, সমাজে বা [illegible]রাষ্ট্রে নূতন ভাব আনয়ন করেন, যাঁহারা তাঁহাদের [illegible]শক্তির প্রাবল্যে দেশময় আলোড়ন উপস্থিত করেন,—[illegible]এমন মানুষ কোন জাতির মধ্যে শতাব্দীর পর শতাব্দী [illegible]রিয়া আর বড় একটা দেখা যাইতেছে না—তখন [illegible]বুঝিতে হইবে সে জাতি ক্রমে ধ্বংসের দিকে অধোগতির [illegible]দিকে যাইবার মুখেই দাঁড়াইয়াছে। তাহার মানসিক [illegible]শক্তি ক্রমশঃ কমিয়া যাইতেছে। যে প্রখর বুদ্ধিবলে [illegible]বাহ্যপ্রকৃতির সঙ্গে আপনার সামঞ্জস্য বিধানের নব নব [illegible]উপায় সমাজ প্রতিনিয়ত উদ্ভাবন করে, তাহার সে বুদ্ধি [illegible]মলিন হইয়া যাইতেছে;—ধরাপৃষ্ঠে তাহার পক্ষে [illegible]আত্মরক্ষা করা ক্রমশঃ কঠিন হইয়া উঠিতেছে। [illegible]ভারতবর্ষে কি এবিষয়ে আমাদের নূতন আশার কোন [illegible]কারণ দেখা যাইতেছে? কেহ কেহ বলিবেন যে-দেশে [illegible]বঙ্কিমচন্দ্র, জগদীশচন্দ্র, প্রফুল্লচন্দ্র, রবীন্দ্রনাথ, রাণাড়ে [illegible]বা গোখেলের জন্ম, সে দেশের ভয়ের কারণ নাই। কিন্তু ইউরোপ ও আমেরিকার উন্নতিশীল অন্যান্য [illegible]দেশের সঙ্গে তুলনা কর, মনে হইবে এ বুঝি নির্ব্বাণের [illegible]পূর্ব্বে দীপের তীব্রোজ্জ্বল জ্যোতিঃ। জীবনের সর্ব্ব-বিভাগে অন্যান্য সভ্যদেশের তুলনায় আমাদের দেশে প্রতিভাশালীর সংখ্যা যে নিতান্তই অল্প, ইহা কি করিয়া অস্বীকার করা যায়? আর সেই সংখ্যা যে অনুকূল অবস্থার অভাবে, ক্রমশঃ বর্দ্ধিত না হইয়া হ্রাসের দিকেই যাইতেছে ইহাও সন্দেহ করিবার যথেষ্ট কারণ আছে।

জাতীয় ধ্বংসের প্রাক্কালে যে সকল লক্ষণ দেখা দেয় আমরা তাহার কতকগুলি যথাসাধ্য অতি সংক্ষেপে বিবৃত করিলাম। ধ্বংসোন্মুখ জাতির মধ্যে সর্ব্বত্রই যে এই লক্ষণগুলি একত্রে বা একসময়ে প্রকাশ পাইয়া থাকে, তাহা নহে। তবে তাহার কোন কোনটি বা কতকগুলি প্রবলভাবে প্রকাশ পাইলেই যথেষ্ট আশঙ্কার কারণ উপস্থিত হয় বলিতে পারা যায়; কেননা এই সকল লক্ষণ পরস্পরের সঙ্গে জড়িত,—একটি আসিলেই সঙ্গে সঙ্গে অপরগুলি আসিয়া উপস্থিত হয়। যে সকল শক্তি জাতীয় জীবনের গোড়ায় থাকিয়া জাতিকে ধ্বংসের দিকে লইয়া যায় আমরা সেই-সকলকেই জাতীয় ধ্বংসের কারণ বলিয়া মনে করি। এই সকল লক্ষণ অন্তর্নিহিত সেই কারণসমূহেরই বহিঃপ্রকাশ।

আহারের সুনিয়ম।

ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী লিখিত ঃ—

১। আমরা প্রধানতঃ যে চারি জাতীয় খাদ্য আহার করি সে সকলগুলিতেই অন্য অনেক জাতীয় খাদ্য বর্ত্তমান থাকে কিন্তু আমিষ জাতীয়—মৎস্য, মাংস, ডিম্ব ছানা; স্নেহ জাতীয়—তৈল, ঘৃত, চর্ব্বি; শ্বেতসার জাতীয়—ভাত, ময়দা, তরকারী; শর্করা জাতীয়—চিনি, গুড়, মধু; এই গুলিই খাদ্যের প্রধান উপকরণ।

২। বাল্যাবস্থায় শরীর দিন দিন বাড়ে বলিয়া সকল খাদ্য শরীর সত্তার সাহায্য করে অর্থাৎ আমিষ জাতীয় খাদ্য এই সময়ে প্রশস্ত। যৌবন কালে শারীরিক ও মানসিক অনেক পরিশ্রম করিতে হয় বলিয়া শরীরে শক্তির প্রয়োজন, সেই জন্য এই সময় স্নেহ জাতীয় খাদ্যই অধিক আবশ্যক, কারণ ঐ জাতীয় খাদ্য শরীরে শক্তি প্রদান করে। বৃদ্ধ বয়সে শ্বেতসার জাতীয় খাদ্যই ভাল, কারণ তাহারা অল্প আয়তনে অধিক বলকারী। শর্করা জাতীয় খাদ্য সকল বয়সেই উপযোগী।

৩। বাল্যাবস্থায় অতি আহার তত ক্ষতিকর নহে কিন্তু

অনাহার বা অল্পাহার বড়ই অনিষ্টকর। কারণ তাহাতে শরীর বৃদ্ধির ব্যাঘাত হয়। বৃদ্ধবয়সে অধিক আহার যত অনিষ্টজনক অল্পাহার তত অনিষ্টজনক নহে।

৪। সমস্ত জীব জগতে খাদ্যের অভিব্যক্তি দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে, খাদ্যের অভিব্যক্তির সঙ্গে সঙ্গেই জীবের অভিব্যক্তি চলিতেছে। উচ্চ শ্রেণীর জীবেরা অধিক সারবান দ্রব্য আহার করে; উন্নতিশীল মনুষ্যের মধ্যেও তাহাই দেখা যায় এবং সকলেরই তাহাই করা কর্ত্তব্য।

৫। সচরাচর দিবারাত্রে অল্প বিস্তর চারিবার আহার করাই ভাল। একবারে গুরু আহার অপেক্ষা অল্প অল্প অনেক বারে আহার করিলে, সহজে জীর্ণ ও কার্য্যকারী হয়।

৬। আহারের সময় নিশ্চিন্তমনে প্রিয়জনের সহিত বা পরিবারস্থ বালক বালিকাদিগের সহিত সদালাপ করিতে করিতে ধীরে ধীরে আহার করা উচিত। আস্তে ভাল করিয়া চিবাইয়া খাইলে সহজে হজম হয়। তাড়া তাড়ি খাইলে অনেক সময় বমন হইয়া খাদ্য দ্রব্য আস্ত বাহির হইয়া যায়। আহারের সময় সদালাপ করিলে আস্তে আস্তে খাইবার সুবিধা হয় এবং যাহাদের সহিত সদালাপ করা যায় তাহাদেরও এবিষয় সাহায্য করা হয়।

৭। রোগ, শোক, ভীত, রাগান্বিত, ও অন্যমনস্ক অবস্থায় আহার করা কর্ত্তব্য নহে।

৮। দিবসে আহারের পর অনেক সময় কাজ করিতে হয় বলিয়া বিশেষ স্কুল কাছারির জন্য তাড়া তাড়ি হয় বলিয়া এবং আহারের পর উপযুক্ত রূপে বিশ্রাম করিবার সময় ও সুবিধা হয় না বলিয়া সে সময় লঘু আহার করা কর্ত্তব্য। দিনান্তে অবসর সময়ে সন্ধ্যার পর গুরু আহারই বর্ত্তমান সময়ে প্রশস্ত।

৯। আহারের পূর্ব্বে ও পরে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করা উচিত। কিন্তু অব্যবহিত পরেই দীর্ঘ নিদ্রা দেওয়া কর্ত্তব্য নহে।

১০। প্রাতঃকৃত্যের পরেই গরম, লঘুপাক বা তরল আহার উপকারী, পূর্ব্বাহ্নের আহার গুরুপাক হওয়া উচিত নহে। অপরাহ্নের আহারে ফল খাওয়া উচিত। সন্ধ্যার আহার সর্ব্বাপেক্ষা গুরুতর হইলে ক্ষতি হয় না কারণ তখন অবসর ও বিশ্রামের সময় বলিয়া সহজে খাদ্যদ্রব্য জীর্ণ হয়। অধিক রাত্রে গুরু আহার ভাল নহে।

১১। খালিপেটে বা আহারের অনেক পূর্ব্বে বা পরে জলপান করা উচিত। তাহাতে হজমের সাহায্য করে এবং দাস্ত পরিষ্কার হয়। গুরু আহারের সময় অধিক তরল পদার্থ বা জল পান করা উচিত নহে।

১২। সপ্তাহে এক দিন উপবাসের ন্যায় আহার করা কর্ত্তব্য। এক পক্ষের মধ্যে এক দিন উপবাস করা ভাল তাহাতে আমাদের হজমের যন্ত্রগুলি বিশ্রাম পায় এবং হজম শক্তির বৃদ্ধি হয়।

১৩। আহার্য্য সামগ্রী ও ভোজনের প্রথা মধ্যে মধ্যে বদলান ভাল তাহাতে আহারের স্পৃহা বর্দ্ধিত হয় ও রুচি জন্মে।

১৪। খাদ্যদ্রব্য যত শুকনা অবস্থায় খাওয়া যায় হজম ততই সহজে হইয়া থাকে। অধিক জলীয় পদার্থের সহিত আহার করিলে খাদ্যে পাচক রস ভাল করিয়া মিলিতে পারে না সেজন্য সহজে হজম হয় না।

১৫। খাদ্যদ্রব্য সুসিদ্ধ, নরম ও সুতার করাই রন্ধন করিবার প্রধান উদ্দেশ্য সে জন্য উদ্ভিজ্জ খাদ্য ভাত, ডাউল, তরকারী অধিক তাপে রন্ধন করা কর্ত্তব্য এবং প্রাণিজ খাদ্য—মৎস্য, মাংস, কম তাপে রন্ধন করা প্রশস্ত। বাষ্পে রন্ধন করা, জলে সিদ্ধ অপেক্ষা অনেক ভাল। তাহাতে খাদ্য দ্রব্য সুতার ও সুস্বাদু হয়।

১৬। আহারের অব্যবহিত পূর্ব্বেই খাদ্যদ্রব্য রন্ধন, সুগন্ধ ও সুতার করা কর্ত্তব্য। আহারের অনেক পূর্ব্বে তাহা করিলে তাহা সুখাদ্য ও সুপাচ্য হয় না সে জন্য বাসী খাদ্য দ্রব্য আহারের সম্যক্ উপযোগী নহে। নরম, সুগন্ধ ও সুতারযুক্ত খাদ্য মুখপ্রিয় সুখাদ্য এবং সহজ পাচ্য।

ম্যালেরিয়া।

ডাক্তার বেণ্টলির বক্তৃতা।

সম্প্রতি কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ে যে সমস্ত বক্তৃতা হইয়াছিল তন্মধ্যে কলিকাতার স্বাস্থ্য পরিদর্শক ডাক্তার বেণ্টলি সাহেবকে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে বক্তৃতা করিতে অনুরোধ করা হয়। তিনি এদেশ সম্বন্ধে তাঁহার যে সকল অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান হইয়াছে তাহা তাঁহার তথ্যপূর্ণ সুচিন্তিত বক্তৃতায় প্রকাশ করিয়াছেন। তাঁহার বক্তৃতার নিম্নলিখিত সারমর্ম্ম সঞ্জীবনীতে প্রকাশিত হইয়াছে।

"বাঙ্গালার পরিমাণ ফল ৮৪ হাজার বর্গমাইল, তন্মধ্যে ৬০ হাজার বর্গমাইলের বেশী ব দ্বীপ। এই ব দ্বীপে রাস্তা ও বাঁধ নির্ম্মাণ করাতেই ম্যালেরিয়া উৎপত্তি হইয়াছে। ব দ্বীপের ভূমি যদি স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে, তবে জল বেশ সরিয়া যাইতে পারে, ম্যালেরিয়া জন্মিতে পারে না। রাস্তা ও বাঁধ জল নিঃসরণে বাধা দেয়, জল জমিয়া থাকে, তাহাতে এনোফেলিস্ মশক জন্মে, সেই মশা ম্যালেরিয়া বিস্তার করে। যে বৎসর বন্যাপ্লাবনে দেশ ভাসিয়া যায়, সে বৎসর ম্যালেরিয়া কম হয়। বর্দ্ধমানের বন্যা তাহাই প্রতিপন্ন করিয়াছে। জলাভূমি ম্যালেরিয়ার কারণ নহে। আলেকজান্দ্রিয়ার নিকট প্রাচীন কাল হইতে এক জলাভূমি আছে, কিন্তু সেখানে কখনও ম্যালেরিয়া হয় নাই। পো নদীর ব দ্বীপে রাভানা নগরের নিকট জলাভূমি ছিল, তথায় কখনও ম্যালেরিয়া দেখা যায় নাই। কিন্তু ঐ জলাভূমির জল নিঃসরণ করিবার উপায় অবলম্বন করার পর হইতে তথায় ম্যালেরিয়ার আবির্ভাব হইয়াছে। ব্রহ্মদেশের ইরাবতী নদীর ব দ্বীপে ম্যালেরিয়া নাই। কোচীন চায়নার জলাভূমিতেও ম্যালেরিয়া ছিল না, কিন্তু ১৯১০ সালে তথায় পথ নির্ম্মাণ করাতে ম্যালেরিয়া দেখা গিয়াছে।"

আমরাও বিশ্বাস করি একথাটী বড়ই সত্য। অনেক স্থানে রেল নির্ম্মাণ করার সময় ইঞ্জিনিয়ারগণ চতুঃপার্শ্বস্থ ভূমির জল নিকাশের দিকে দৃক্‌পাত করেন না। জলনিঃসরণ হইবার উপযোগী বৃহৎ বৃহৎ কালভার্ট উপযুক্ত স্থানে নির্ম্মাণ করা হয় না বলিয়া জল বদ্ধ হইয়া থাকে ও এনোফিলিস্ জন্মিবারও বিশেষ সুবিধা হয়।

দ্বিতীয় দিনের বক্তৃতা।

"পূর্ব্ববর্ত্তী বক্তৃতায় আমি বলিয়াছি যে বাঙ্গালা দেশের অধিকাংশ স্থান ব-দ্বীপ, সুতরাং বর্ষাধিক্যে ও প্লাবনে উহার অনেক স্থান জলাভূমিতে পরিণত হয়, কিন্তু সেইজন্য ঐ সকল স্থানে ম্যালেরিয়া উৎপত্তি হইবে এমন কোনো কারণ নাই, বরং ইহাই দেখা গিয়াছে যে প্লাবনহেতু কোন কোন স্থানের ম্যালেরিয়ার প্রকোপ কমিয়াছিল।

এই আলোচ্য বিষয়টির মধ্যে ইহাই দেখা যাইবে যে ম্যালেরিয়ার উৎপত্তি সম্বন্ধে লোকে এতদিন যে ধারণা পোষণ করিত তাহা সত্য নহে লোকে ভাবিত জলা ডোবা স্থানেই ম্যালেরিয়ার উৎপত্তি হইয়া থাকে।

জলের অভাব ও ম্যালেরিয়া।

আসলে কিন্তু ব্যাপার অন্যরূপ। যদি কেহ ৬০।৭০টি জেলা লইয়া পরীক্ষা কার্য্যে প্রবৃত্ত হন, তাহা হইলে তিনি ইহাই দেখিতে পাইবেন যে, ম্যালেরিয়ার প্রকোপ যে স্থানে অধিক জলের অভাব ও সেই সেই স্থানে তদনুরূপ বেশি। ৫০ কি ৬০ বৎসর পূর্ব্বে যখন অনেক জেলায় ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব হয়, চিকিৎসকগণ, বলিতেন, ঐ স্থান জলে ডোবা কিন্তু রোগীরা বলিত, "না, এখন আর আমাদের অঞ্চলে তেমন জল নাই, দীঘি পুষ্করিণীগুলি শুখাইয়া গিয়াছে।"

বর্দ্ধমান জেলার লোকেরা এই উক্তির সাক্ষ্য দিবে; এই জেলার লোকদিগের মুখে এই অভিযোগ শুনা যায়, যে, তাহাদের দেশে আর এখনকার মতন পানীয় জল নাই। নদীয়ায়ও ঐ এক কথা। ১৮৮১ সালের জ্বরের কমিশনারগণও বলিয়াছিলেন যে নদীয়া জেলায় জল বাড়ে নাই, কমিয়া গিয়াছে। কমিশনারগণ লক্ষ্য করিয়াছিলেন যে, ঐ অঞ্চলে কেবল মাত্র নদীর নহে পুষ্করিণীর জলও কমিয়াছিল। তদন্তের ফলে যাহা যাহা জানা গিয়াছিল তদ্দ্বারা ইহাই প্রমাণিত হইয়াছিল যে, জলের আধিক্য হেতু নহে, স্বল্পতার নিমিত্তই বাঙ্গলার ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বাড়িয়া গিয়াছে।

মরানদী ও পলির দ্বারা রুদ্ধ নদী।

পরীক্ষার দ্বারা ইহাই দেখা গিয়াছে যে, যেখানে নদী মরিয়া আসিতেছে কিংবা পলির মাটি জমিয়া নদীর স্রোত বন্ধ করিয়া দিয়াছে সেইখানেই ম্যালেরিয়া বাড়িয়া যাইতেছে। এক্ষণে বঙ্গদেশের শিক্ষিত ও অশিক্ষিত অধিকাংশ লোকেই এই কথা বলিয়া থাকে যে বদ্ধ নদীগুলি কাটিয়া জল প্রবাহাকারে বহিতে দিলেই ম্যালেরিয়ার প্রকোপ নিবারিত হইবে।

নদীগুলির এমন দশা হইল কেন?

পূর্ব্ববঙ্গের ব-দ্বীপের জেলাগুলিতে নদীজল বদ্ধ হইয়া যাইতেছে না, প্লাবনের সময়ে যে পলি জমিয়া থাকে, প্লাবন অন্তে জালের মত অসংখ্য ক্ষুদ্র স্রোতস্বিনী ও খাল হইতে জলধারা বাহির হইয়া তাহা ভাসাইয়া লইয়া যায়, সুতরাং পলি জমিয়া নদীর কোন অংশকে রুদ্ধ করিতে পারিতেছে না। পশ্চিম ও মধ্য বাঙ্গালায় বড় বড় বাঁধ ও প্রকাণ্ড রাস্তাগুলি সমস্ত খাল বন্ধ করিয়া দিয়াছে, সুতরাং এই অঞ্চলে বর্ষার প্লাবনে নদী গর্ভে যে পলি জমে তাহা জমিয়া নদীকেই রুদ্ধ করিয়া থাকে। এই অঞ্চলে নদীগুলি মৃত, শীর্ণ কিংবা অচিরে মরিবার দশায় উপনীত হইয়াছে।

ম্যালেরিয়ার কারণ।

এই আবদ্ধ জলই ম্যালেরিয়ার কারণ নহে। বর্ষার অন্তে যখন জল শুকাইতে আরম্ভ করে, তখনই ম্যালেরিয়ার মশকগণ ব্যাধি সংক্রামিত করিতে থাকে। কৃষিকার্য্যের জন্য বাঁধ দিয়া জল রক্ষা করা আবশ্যক। এই আবদ্ধ জলে পঞ্জাবে ম্যালেরিয়ার উৎপত্তি হইয়া থাকে। বাঙ্গলা দেশে এই কারণে ম্যালেরিয়া হয় না। হাওড়া জেলার আমতা অঞ্চলে জলাধিক্যে শস্যের হানি হইয়া থাকে, বাঁধগুলির আবদ্ধজলে শস্যক্ষেত্র প্লাবিত হইয়া থাকে। কিন্তু তদন্ত করিয়া দেখা গিয়াছে যে এই অঞ্চলে কলেরা আমাশয় প্রভৃতি রোগ কখনও দেখা যাইলেও ম্যালেরিয়ার রোগী বড় দেখা যায় না। পঞ্জাবে যখন জলে ক্ষেত্র ডুবিয়া যায় তখনই ম্যালেরিয়া বাড়িতে থাকে।

দুই বৎসর আগে মেজর ফ্রাই বাঙ্গালা দেশে ম্যালেরিয়ার তদন্ত করিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছিলেন শ্রীরামপুর মহকুমার একাংশে এই ব্যাধির প্রকোপ একরূপ নাই। মিঃ এডাম উইলিয়মস্ দেখাইয়া দিয়াছিলেন যে, ঐ অঞ্চলে বহুসংখ্যক ড্রেন রহিয়াছে। ইডেন কেনাল কাটায় উক্ত খালের দুই তীরের অধিবাসীদের কৃষির যেমন সুবিধা হইয়াছে, স্বাস্থ্যের তেমনি উন্নতি ঘটিয়াছে। সুতরাং যে সকল বাঙ্গালী দেশের কল্যাণ চিন্তা করেন, তাঁহারা গবর্ণমেন্টের নিকটে নূতন নূতন খাল কাটিবার প্রার্থনা করিয়া দেশের ঋদ্ধি ও স্বাস্থ্য লাভের উপায় করুন।"

শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়ের প্রস্তাব।

গত ১৫ই ফেব্রুয়ারী বড়লাটের ব্যবস্থাপক সভায় শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে নিম্নলিখিতরূপ প্রস্তাব করেন:—

(ক) প্রাদেশিক গবর্ণমেন্টসমূহকে ম্যালেরিয়া নিবারণকল্পে বিশেষ ব্যবস্থা করিবার উপদেশ দেওয়া হউক।

(খ) এই ব্যবস্থার ফলে প্রত্যেক বৎসর প্রত্যেক প্রদেশে কি কি উন্নতি ঘটে তাহার বিবরণ প্রকাশিত করিবার উপদেশ দেওয়া হউক।

এই প্রস্তাব উপস্থাপন করিবার সময়ে সুরেন্দ্র বাবু বলেন:—"বাঙ্গালা দেশে ম্যালেরিয়ার জন্মভূমি বলিয়া বাঙ্গালাদেশের অত্যুৎকৃষ্ট জনপদগুলিকে জনহীন করিয়া দিয়াছে। সরকারী বিবরণে দেখিতেছি প্রত্যেক বৎসরই ম্যালেরিয়ায় মৃত্যুসংখ্যা ভয়ানক বাড়িতেছে। ১৯১২ হইতে ১৪ সাল পর্য্যন্ত মৃত্যুসংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইয়াছে। বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভায় প্রশ্ন করিয়া জানিয়াছি যে, ১৯১৫ সালে ১০ মাসে যত লোক মরিয়াছে তাহা পূর্ব্ব বৎসরের ঐ সময়ের মৃত্যুসংখ্যাকে অতিক্রম করিয়াছে। সাধারণতঃ জন্মের সংখ্যা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যুর সংখ্যা বাড়িয়া থাকে। এই স্বাভাবিক নিয়ম বাঙ্গালা দেশে ঘটে না, সেখানে এই নিয়ম হয় বাতিল হইয়াছে না হয় উল্টাইয়া গিয়াছে। যুক্তপ্রদেশ ও পঞ্জাবের অবস্থাও ঐরূপ।

স্বাস্থ্য বিভাগের কমিশনর মন্তব্য করিয়াছেন যে ম্যালেরিয়া ইউরোপীয় সৈন্যদিগকে যুদ্ধ কার্য্যের অযোগ্য করিয়া ফেলিতেছে। বারাকপুরের নিকটবর্ত্তী ইছাপুরের অস্ত্র তৈয়ারির কারখানায় ম্যালেরিয়ার প্রকোপকালে দেখা গিয়াছিল যে তথাকার ৩ হাজার শ্রমজীবীর মধ্যে জ্বরের আক্রমণে ১ হাজারই অনুপস্থিত থাকিত।

এই সমস্যাকে ভারতবর্ষের জাতীয় সমস্যা বলিতে হইবে। পল্লীগ্রামেই ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব বেশি। এই রোগ দরিদ্রকেই বেশি করিয়া আক্রমণ করে। আমি দেশের সমস্ত দরিদ্রদের পক্ষ হইয়া এই প্রস্তাব উপস্থিত করিতেছি।

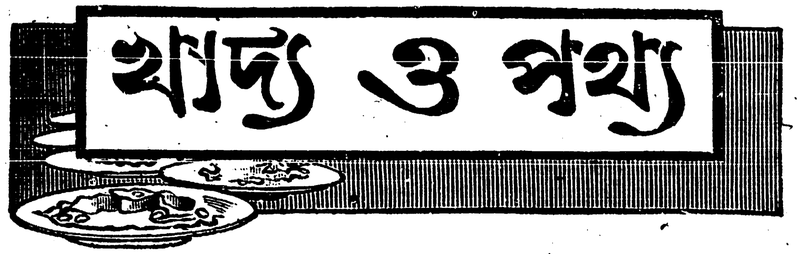
এই ব্যাধিতো নূতন নহে। ইংলণ্ড ও ইটালী প্রভৃতি রাজ্যে এই রোগ ছিল, তথায় স্বাস্থ্যরক্ষার উচ্চতর ব্যবস্থা অবলম্বিত হওয়ায় রোগ নিবারিত হইয়াছে। এই রোগ নিবারণ যোগ্য। আমেরিকার পানামা প্রদেশের এবং ফরমোজা দ্বীপে জাপানীদের সফলতা গবর্ণমেন্ট একবার লক্ষ্য করিয়া দেখুন। দুঃখ এই যে, গবর্ণমেন্ট এই বিষয়ে ন্যায়ের মর্য্যাদা রক্ষা করিতেছেন না।

কন্‌ফারেন্স ও কমিশন অনেক হইয়াছে। আমরা যখন এই রোগের অত্যধিক মৃত্যুর কথা আলোচনা করিয়াছিলাম তখন গবর্ণমেন্ট বলিয়াছিলেন ম্যালেরিয়া প্রতীকার কার্য্যের জন্য ৬ লক্ষ টাকা ব্যয়িত হইয়াছে। হাঁ, কিন্তু তাহাতে কি ফল হইয়াছে? মৃত্যুসংখ্যা কি একটুও কমিয়াছে? বাঙ্গালা দেশে ম্যালেরিয়ার প্রতীকারের ভার যাঁহাদের উপর অর্পিত ছিল, সমস্ত বৎসরে তাঁহারা একটিবারও মিলিত হয়েন নাই। তাঁহাদের কার্য্য গোপনীয়, তাঁহাদের সমিতির কোন বাৎসরিক বিবরণ প্রকাশিত হয় নাই। স্বাস্থ্যরক্ষার উদ্যোগ এমন অতি গোপনে করিলে চলিবে কেন?

পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্যোন্নতির প্রতি অধিকতর দৃষ্টি প্রদান করা একান্ত বাঞ্ছনীয়।

গবর্ণমেন্ট স্বাস্থ্য বিভাগকে প্রত্যক্ষভাবে পরিচালনা করিবার জন্য অগ্রসর হউন। স্থানীয় সমিতি সমূহের সহায়তায় অতিব্যাপক স্বাস্থ্যোন্নতির ব্যবস্থা করা হউক রেলওয়ে রাস্তার দুইধারের গর্ত্ত, বড় বড় বাঁধ, আবদ্ধ জল, সকল দিকেই দৃষ্টি প্রদান করা আশু দরকার।

সার, ই, ম্যাকলাগম্ সমর্থন করাতে ভারত গবর্ণমেন্ট উক্ত প্রস্তাব গ্রহণ করিয়াছেন।



কদলী।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে যে সকল ফল জন্মে তন্মধ্যে কদলী ফল যেমন বহুজন পরিচিত ও বহুজন সমাদৃত এমন আর কোন ফলই নয়।

বিবরণ। প্রত্যেক বাজারে, প্রত্যেক ফলাধার পাত্রে, বৎসরের সকল সময়েই এই ফল দেখিতে পাওয়া যায়। পরন্তু এদেশবাসিগণ খাদ্য হিসাবে এই ফলকে তত মূল্যবান্ জ্ঞান করেন না।

কদলীকে যথার্থতই লোকে দরিদ্রপোষক ফল বলে। কদলী বৃক্ষ সর্ব্বত্রই রোপিত হইয়া থাকে—বারমাসই ইহা প্রচুর পরিমাণে ফল দান করিয়া থাকে এবং দেশ দেশান্তরে ব্যবসা বাণিজ্যের জন্য এই ফলের কারবার এত সুগম ও সহজ যে ইহা অপরিপক্ক কাঁচা অবস্থায় দূর দেশে প্রেরণ করিলে ইহা অভীপ্সিত স্থানে পৌঁছিবার পর তবে পাকিয়া উঠে। সুতরাং অতি যৎসামান্য মূল্যে এই ফল বিক্রীত হইয়া থাকে।

কদলী বর্ষসম্ভব শস্য। এই বৃক্ষ ৬ হইতে ১০ ফুট পর্য্যন্ত উচ্চ হইয়া থাকে। ইহার চাষ ভারতবর্ষের এবং গ্রীষ্মপ্রধান দেশের সর্ব্বত্রই হইয়া থাকে। বিহারের পাহাড়ে, হিমালয় পর্ব্বতের পূর্ব্বদিকে, আসাম, মণিপুর এবং ব্রহ্মদেশের পর্ব্বত সমূহে চারি-হাজার ফুট উচ্চ প্রদেশেও ইহা প্রচুর পরিমাণে আপনাপনি জন্মিয়া থাকে।

“কদলী সুফলা রম্ভা মোচা বারণবল্লভা। সুকুমারা চর্ম্মণ্বতী তৎপত্রী নগরৌষধিঃ” ॥ কদলী, সুফলা, রম্ভা, মোচা, বারণবল্লভা, সুকুমারা, চর্ম্মণ্বতী, তৎপত্রী, নগরৌষধি—এ কয়েকটী কদলীর সংস্কৃত নাম।

নাম ও পর্য্যায়। এতদ্ব্যতীত অম্বুসারা, নিঃসারা, দীর্ঘপত্রী, সকৃৎফলা, উরুস্তম্ভা, কদলক, মোচক, বালকপ্রিয়া, রোচক ইত্যাদি অপরাপর নামেও ইহা অভিহিত হইয়া থাকে। ইহা ভারতবর্ষের সর্ব্বত্রই পাওয়া যায় এবং ইহা পাহাড় পর্ব্বত ও বনে বিস্তর জন্মে। পাহাড় পর্ব্বতে যে সকল সাধু সন্ন্যাসী থাকেন, ইহাই তাঁহাদের প্রধান আহারীয় পদার্থ। ভারতবর্ষের সর্ব্বত্র পাওয়া যায় বলিয়া ভারতবর্ষের ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে ইহা ভিন্ন ভিন্ন নামে আখ্যাত। বাঙ্গলা দেশে ইহাকে কলা বলে, হিন্দী ভাষায় কেলা, মহারাষ্ট্রী ভাষায় সোনকেল, তামলী ভাষায় কলে ইত্যাদি। ইহার ল্যাটিন নাম মুসা স্যাপিয়েণ্টাম্ বা মুসাপ্যারিডিসিকা। (Musa Sapientum M. Paridisicca.)

কদলীর জাতিভেদ। কদলীর অনেক প্রকার জাতি আছে। ধন্বন্তরী নিঘণ্টুতে কদলী ও কাষ্ঠকদলী ; রাজনিঘণ্টুতে কদলী, কাষ্ঠকদলী, গিরিকদলী এবং স্বর্ণমোচা ; ভাবপ্রকাশে মাণিক্য, মর্ত্ত্য, অমৃত ও চম্পক জাতীয় কদলীর উল্লেখ দৃষ্ট হয়। ভারতবর্ষের সর্ব্বত্র নানা স্থানে নানা প্রকার কদলীর আবাদ হয়। বঙ্গদেশে চাঁপা, মর্ত্তমান, ডেমুরে, চাটিম্, কালবোস্ প্রভৃতি

...তি এবং আসামে আঠিয়া, ভীমকলা, কনক খোল, ...মাণি ও মালভোগ প্রভৃতি জাতীয় কলার চাষ হইয়া থাকে।

কদলীর চাষ। ভারতবর্ষের প্রায় সর্ব্বত্রই ইহার চাষ হইয়া থাকে। কোন কোন প্রদেশে অনেক বিঘা ব্যাপিয়া বড় বড় বাগানে কেবল মাত্র কদলী বৃক্ষ রোপিত হইয়া থাকে এবং তাহাদের উৎপন্ন ফল সমুদয় কলিকাতা, বোম্বাই এবং অপরাপর বড় বড় সহরে প্রেরিত হয়। গৃহস্থেরা গৃহস্থালীর ব্যয় জন্য বাস্তুর চতুর্দ্দিকে অল্পপরিসর ভূমিতে কদলীবৃক্ষ সকল রোপণ করিয়া থাকে। ভারতবর্ষে মাঠ ছাড়া ইহা নদী, খাল, এবং পুষ্করিণীর চতুষ্পার্শে রোপিত হইয়া থাকে। কদলীর অনেক প্রকার জাতিভেদ থাকিলেও তাহাদিগকে প্রধানতঃ দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে পারে। প্রথমতঃ এক শ্রেণীর কদলী কেবল পক্ক অবস্থায় ব্যবহৃত হয় এবং দ্বিতীয়তঃ আর এক শ্রেণীর কদলী কেবল অর্দ্ধপক্ক বা পুরুষ্ট অবস্থায় ব্যবহৃত হয়। তরকারীর জন্য এই শেষোক্ত জাতীয় কলার প্রয়োজন। এবং ইহাকে কাঁচকলা বলে। ইহা নিকৃষ্ট ভূভাগে ও মাঠে জন্মায়। যে কদলীর পক্কফল ব্যবহৃত হয় তাহা বৃক্ষের সহিত উদ্যানক্ষেত্রে রোপিত হইয়া থাকে। কাঁচকলার গাছ প্রায় সকল প্রকার জমিতেই জন্মাইতে পারে ; কেবল শক্তমাটি এবং বালুকাময় অনুর্ব্বর ক্ষেত্রে হয় না। কিন্তু কি কাঁচকলা কি পাকা কলা উভয় প্রকারের কলাই বাঁদের উপর অর্থাৎ যথায় মাটী নূতন তোলা হইয়াছে সেই মাটীতেই প্রচুর জন্মিয়া থাকে। আমাদের দেশে যখন কেহ কোন নূতন বাগান করে, তখন অগ্রে সেই বাগানের মধ্যে একটী পুষ্করিণী খনন করিয়া থাকে এবং সেই পুষ্করিণীর মাটী চারিদিকে ছড়াইলে পর সেই নবোদ্ধৃত মাটীতে সর্ব্ব প্রথমে কলাগাছ রোপণ করিয়া থাকে।

কলাগাছের শিকড় বা মূলদেশ হইতে তেড় সকল বাহির হয়। জমি লাঙ্গল করা হইলে পর এই সকল তেড় সারবন্দী করিয়া পরস্পর আট ফুট অন্তরে রোপণ করা হয় এবং দশ পনর ফুট অন্তর করিয়া সার দেওয়া হয়। ভূমির উর্ব্বরতা ও কৃষিকর্ম্মের উৎকর্ষতা অনুসারে কদলী বৃক্ষ ৮ হইতে ২০ ফুট পর্য্যন্ত উচ্চতা হইতে পারে। বর্ষাকালে এই সকল তেড় রোপণ করা হয়। তিন ফুট বা এক কিউবিট গহ্বর করিয়া গর্ত্ত খুঁড়িয়া ও তাহাতে গোবোর সার দিয়া তবে কলাগাছ পুতিতে হয়। রোপণের এক বৎসর পরে গাছে ফল ধরিতে থাকে। যখন পর্য্যাপ্ত পরিমাণ ফল থলো থলো ফলিতে আরম্ভ হয়, তখন মোচা প্রভৃতি অনাবশ্যক অংশ গুলি কাটিয়া লইতে হয় কেন না তাহা হইলে ঐ সকল অনাবশ্যকীয় অংশগুলির পুষ্টিকর রস ফলের পুষ্টি সাধন করিতে পারে। কলা যখন ছোট ও ক্ষুদ্র থাকে, তখন ইহার অঙ্গুলি সকল উর্দ্ধমুখীন থাকে, যতই ইহা বাড়িতে থাকে এবং ভারি হয়, ততই ইহা ক্রমশঃ নিম্নমুখী হইতে থাকে। প্রত্যেক কলাকে অঙ্গুলি বলে এবং যতগুলি কলা একত্র গ্রথিত থাকে তাহাকে হাত বা ছড়া বলে এবং ছড়া সকল যথায় একত্র গ্রথিত থাকে তাহাকে (সমুদয়কে) কাঁদি বলে। কাঁদিতে যে পরিমাণে ছড়া থাকে সেই পরিমাণে কলার কাঁদি মূল্যবান্ হয়। কলাগাছের ঝাড়ে তিনটীর বেশী তেড় এক সময়ে বাহির হইলে তাহা কৃষকেরা জুন বা জুলাই মাসে স্থানান্তরিত করিয়া নূতন স্থানে বসাইয়া দেয়। কলা পাকিলে যখন তাহার কাঁদি কাটা হয়, তখন কলাগাছটীকে কাটিয়া ফেলা হয় এবং তাহা হইতে অপর গাছ উৎপন্ন হয়।

কলার চাষ ও খনার বচন। কলার প্রচুর চাষ আবাদ করিবার জন্য কৃষককুলের প্রতি খনার উৎসাহ জনক প্রসিদ্ধ প্রচলিত বচন উদ্ধৃত হইল।

“সাত হাত অন্তর এক হাত খাই।
কলা পোতোগে চাষা ভাই ॥
পুঁতে কলা না কাটবে পাত,
তাতেই কাপড় তাতেই ভাত ॥

ত্রিশঝাড় কলা ভিটেয় রুয়ে।
থাকৃগে চাষা ঘরে শুয়ে॥
কলা থাকৃতে কিসের ভয়।
এতেই লোকের গুজ্‌রান্‌ হয়॥

খাদ্য হিসাবে কলার ব্যবহার।

ভারতীয় যত প্রকার ফল আছে, তন্মধ্যে আম্রই সর্ব্বোৎকৃষ্ট এবং সর্ব্বত্র আদৃত ও ব্যবহৃত। আমের পরেই কদলীর আদর ও ব্যবহার। ভারতবর্ষের অনেক স্থলে অপক্ক কদলী প্রধান খাদ্য রূপে রন্ধনকার্য্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

এক বিঘা জমিতে কদলীর চাষ দিলে উৎপন্নদ্রব্যে যত লোকের ভরণপোষণ হইতে পারে অপর কোন দ্রব্যের চাষ আবাদে ততটা লোকের ভরণপোষণ হইতে পারেনা। গমের সহিত তুলনা করিতে গেলে কদলীর অনুপাত ১৩৩:১ হয় এবং গোল আলুর তুলনায় উহার অনুপাত ৪৪:১ হয়।

কদলির রাসায়নিক বিশ্লেষণ।

কদলীফলের রাসায়নিক বিধান এবং পোষণশক্তি প্রায়ই গোল আলুর সমান। কদলীর খাদ্য প্রায়ই অন্নভোজনের তুল্য মূল্য। কদলী বাস্তবিকই অন্নের ন্যায় সর্ব্ব-পোষণক্ষম খাদ্য। যদি পক্ক অবস্থায় খাওয়া যায়, তাহা হইলে একজন সারাজীবন কদলী খাইয়াই জীবিত ও পুষ্ট থাকিতে পারে। অপক্ক অবস্থায় ইহাতে অধিক পরিমাণ ষ্টার্চ্চ বা শ্বেতসার থাকে, পরন্তু পক্ক অবস্থায় ঐ শ্বেতসার শর্করাতে পরিণত হয়।

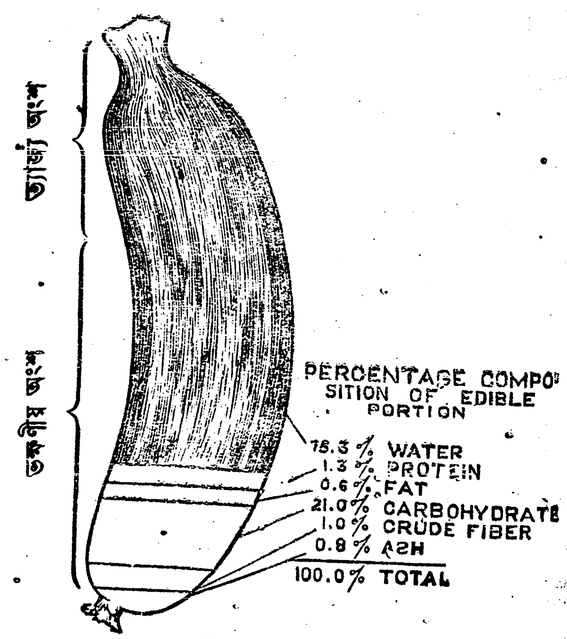
ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় কদলীতে এবং ইহার ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায় কদলীর রাসায়নিক বিধান ভিন্ন ভিন্ন রূপ হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় কদলীতে এবং এক এক জাতীয় কদলীর ভিন্ন ভিন্ন অবস্থাতে শর্করার পরিমাণ ভিন্ন ভিন্ন হয়। পরিপক্ক কদলীফলে শতকরা বাইশ ভাগ শর্করা থাকে, তাহার মধ্যে আবার ষোল ভাগ স্বচ্ছীকৃত শর্করা। কদলী সম্পূর্ণ পরিপক্ক হইলে পর স্বচ্ছীকৃত শর্করার ভাগ শীঘ্র শীঘ্র যে পরি[illegible] কমিতে থাকে, অস্বচ্ছীকৃত শর্করার ভাগ সেই পরি[illegible] বর্দ্ধিত হইতে থাকে।

ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় কদলীতে আবার কদলীর ভক্ষ[illegible] অংশ ও খোসা প্রভৃতি ত্যাজ্য অংশও ভিন্ন ভিন্ন হয়।

কলিকাতা সহরে সচরাচর যে সকল জাতীয় কদ[illegible] ফল দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাদের মধ্যে আ[illegible] খাদ্যাংশ কত এবং ত্যাজ্য অংশ বা কত রায়বাহাদু[র] ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুনিলাল বসু তাহা পরীক্ষা করিয়াছেন। তাঁহার পরীক্ষার ফল নিম্নে দেওয়া গেল।

	ভক্ষনীয়	ত্যাজ্যাংশ
কাঁঠালি	৭০·৮৫	২৯·১৫
চাঁপা	৭৪·৩৭	২৫·৬৩
চাটিম	৮৬·০২	১৩·৯৮

এই কয় প্রকারের কদলীর মধ্যে চাটিম কলাতে খাদ্যাংশ অধিক বলিয়া লোকে চাটিম কলাকেই বে[শী] পছন্দ করে।



কদলী ফলের রাসায়নিক বিধান।

খাদ্যাংশের শতকরা হিসাব।

জল	৭৫·৩
আমিষজাতীয় উপাদান	১·৩
স্নেহজাতীয় উপাদান	০·৬
শালিজাতীয় উপাদান	২১·০
তন্তুজাতীয় উপাদান	১·০
ভস্ম	০·৪
সর্ব্ব সমষ্টি	১০০·০

কদলী ফলের খাদ্যাংশ শতকরা ৭০ হইতে ৮০ [ভ]াগ এবং ইহার ত্যাজ্য অংশ গড়পড়তায় ২০ হইতে [illegible] ভাগ।

কদলীতে শতকরা ২১ ভাগ স্নেহ ও শালি জাতীয় [উ]পাদান থাকে। ইহারা কার্ব্বণ ঘটিত পদার্থ বলিয়া [ই]হাতে কার্য্য করিবার শক্তি বর্দ্ধিত হয়। ইহাতে [অ]পরাপর ফল অপেক্ষা অধিক পরিমাণে নাইট্রোজেন [ব]া পেশী বর্দ্ধনকারী উপাদান থাকাতে, শুদ্ধ ইহারই [উ]পর নির্ভর করিলে লোকের দেহ সম্পূর্ণরূপে পুষ্ট [হ]ইতে পারে।

কদলী সবুজ অবস্থায় যখন বাজারে আইসে, তখন লোকে ইহা ক্রয় করিয়া ভাণ্ডারজাত করে এবং তথায় ইহা পাকিতে থাকে। অত্যন্ত কাঁচা অবস্থায় (কদলী [স্ক]ন্ধ) কলার কাঁদি কাটিলে পরিপক্ক হইলে সেই কলাতে সুঘ্রাণ জন্মে না। পরন্তু ঐ সকল কলার মধ্যে একটী করিয়া কাল শক্ত দ্রব্য থাকে। যখন কদলীতে এই কাল পদার্থ লক্ষিত হয়, তখন বুঝিতে হইবে যে কলা ভাল করিয়া পাকে নাই অথবা উহা অত্যন্ত কাঁচা অবস্থায় কাটা হইয়াছে।

কলার ময়দা—কলার খোসা ছাড়াইয়া তাহার ভিতরকার অংশ টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া তাহাকে রৌদ্রে শুকাইতে দেওয়া হয়। উহা উত্তমরূপে [শু]কাইলে পর গুঁড়া করিয়া চালনি দিয়া চালিয়া লইলে [ক]লার ময়দা প্রস্তুত হয়।

ফল ব্যতীত কদলীর অপরাপর অংশও খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয়। ইহার মোচা ও থোড় তরকারি করিয়া খাওয়া হয়। কলাগাছ কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া গরু ভেড়াকে খাইতে দেওয়া হয়। গরুর দুধ বেশী হইবে বলিয়া অনেকে ইহার আল্‌টে গরুকে খাইতে দেয়।

কদলী ফলের পরিপাক।

(১) কাঁচাকলা—কাঁচাকলাতে কিঞ্চিৎ লবণ মিশ্রিত শ্বেতসার অধিক পরিমাণে থাকায় এবং কিয়দংশ ট্যানিন্‌ নামক পদার্থ থাকায় ইহা ধারক বা সঙ্কোচক ও পুষ্টিকারক এবং পেটের গোলমাল হইলে ইহা উত্তম খাদ্য। সমুদয় কাঁচাকলাটী খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া জলে সিদ্ধ করা হয় কিম্বা অগ্নিতে সেঁকিয়া লওয়া হয়। পরে খোসা ছাড়াইয়া ফেলিলে ভিতরে যে শস্য পাওয়া যায় উহা মাখমের ন্যায় কোমল হইয়া থাকে। এই মাখমের ন্যায় কদলীশস্য রোগীর রুচি অনুসারে ঘোল বা দধি, চিনি এবং লবণ সংযোগে খাইলে বড় সুখাদ্য হয়। ইহার সহিত জীরা ভাজার গুঁড়া মিশ্রিত করিলে খাদ্যটী বড় সুগন্ধ বিশিষ্ট এবং তাপোৎ-পাদক হয়। ভাত এবং দধির সহিতও এই কদলীখাদ্য খাওয়া যায়। লোকে কাঁচকলার ময়দায় একপ্রকার রুটী করে, তাহাও শীঘ্র জীর্ণ কারক।

ঔষধার্থ ব্যবহার—কাঁচকলা শীতল ও ধারক। ইহার কচি পাতা ব্লেষ্টার এবং দাহজনিত ক্ষতের উপর আচ্ছাদন জন্য দেওয়া হয়। ইহার শিকড় ও স্কন্ধ বলকারক স্কার্ভি রোগনাশক বলিয়া প্রসিদ্ধ এবং রক্ত বিকৃতি ও উপদংশ বিষ জনিত রোগে ব্যবহৃত হয়।

(২) পক্ক কদলী—কাঁঠালি, চাঁপা এবং চাটিম্‌ এই তিন শ্রেণী কদলীর মধ্যে চাটিম্‌ কলাই পুষ্টি ও জীর্ণ করার পক্ষে উৎকৃষ্ট। আর দুই শ্রেণীর কলা অপেক্ষা ইহার খোসা খুব পাতলা। লোকে সচরাচর চাঁপা কলা ব্যবহার করে বটে কিন্তু উহাতে অম্ল হয়, কেননা উহাতে স্নেহ জাতীয় উপাদানের পরিমাণ অধিক। উহা সহজে জীর্ণ হয় না বলিয়া দুর্ব্বলাগ্নি

লোকের পক্ষে উহা ব্যবহার করা উচিত নয়। পাকা কলা যাহাদের স্বাস্থ্য ভাল, তাহাদের পক্ষে উপকারী কিন্তু যাহাদের অম্ল বা অজীর্ণ আছে—যাহারা মন্দাগ্নি বিশিষ্ট তাহাদের পক্ষে উহা খাওয়া নিষিদ্ধ।

পাকা কলা হইতে যে যে প্রস্তুত খাদ্য লোকে কদলী হইতে কাফি প্রস্তুত করে। কলা প্রথমে শুকাইতে হয়। তার পর দানা বাঁধিলে উহা সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। এই কলা সিদ্ধের আস্বাদ কাফির ন্যায়। পরন্তু ইহা কাফির ন্যায় স্বাস্থ্যের হানিজনক নয়।

বেনানা ফিগ্ঃ—টুক্‌রা টুক্‌রা করিয়া কলা কাটিয়া তাহা শুকাইতে হয় এবং ইহাকে সুমিষ্ট করিবার জন্য চিনি মিশাইতে হয়। এইরূপে বেনানা ফিগ্ প্রস্তুত হয়।

কলার সুখাদ্য মিষ্টান্ন কলাকে খুব পাতলা করিয়া কাটিয়া চিনি এবং কমলা লেবুর রস মিশাইয়া করা হয়।

কদলীর উপকারিতা।

কদলীর নাল, মূল, কন্দ, পুষ্প ও ফল সকলই আমাদের এত উপকারী যে আমরা এই কদলী বৃক্ষকে দেবতা বলিয়া পূজা করি। ইহা তৃণ জাতীয় ওষধি। "ওষধ্যঃ ফলপাকান্তাঃ।" যাহারা ফল পাকিলেই মরিয়া যায়, তাহাদিগকে ওষধি বলে। আমরা দুর্গোৎসবের সময় ধানমান প্রভৃতি নব পত্রিকা পূজা কালে কদলীবধূরও পূজা করিয়া থাকি। কলার মোচা, কলার থোড়, কলার পাতা, কচি কলা, কাঁচকলা, পাকা কলা, কলার এটে প্রভৃতি সকলই আমাদের আহারে ও ব্যবহারে লাগে। কলা পরম মাঙ্গল্য, বরণডালায় ইহার পরম সমাদর। দেবভোগ্য নৈবেদ্যে বা পিতৃভোগ্য পিণ্ডে কলা না হইলে নিবেদন কার্য্যই চলে না। তরকারি বা খাদ্যের জন্যই যে কলা পরম উপকারী তাহা নহে। পরন্তু আজও অনেক দেশে লবণের পরিবর্ত্তে লোকে কলার এঁটের ক্ষার জল দিয়া ব্যঞ্জন রন্ধন করিয়া থাকে। কদলীকন্দসম্ভব ক্ষার জলকে কোচবিহারে লোকে "ছ্যাঁকা" বলে। "ছ্যাকা" না দিলে তথায় সব্‌জি পাক হয় না। আমাদের দেশে ব্যঞ্জন রাঁধি... সময় ছ্যাঁকা দেয় বটে, কিন্তু তাহা অল্পরূপ। টীকাকা... বিজয়রক্ষিত মধুকোষ ব্যাখ্যায় লিখিয়াছেন "ক্ষারো... সাধিতং ব্যঞ্জনমপ্যস্তি কামরূপাদৌ।" অর্থাৎ কামরূ... প্রভৃতি দেশে লোকে ক্ষারজল সাধিত ব্যঞ্জনাদি খাই... থাকে। আজও আমাদের দেশের দরিদ্র লোকে... কদলীক্ষার দ্বারা মলিন বস্ত্র ধৌত করিয়া থাকে... কুম্ভকারেরাও ইহার শুষ্ক পত্র দ্বারা "পোয়ান... পোড়াইয়া থাকে। ইহার কাঁচা পাতা আমাদের বা... নের কায করে। অম্ল অজীর্ণ রোগে কলাপাতায় ভা... খাওয়া প্রশস্ত।

কলাপাতা শুদ্ধ বলিয়া আমরা কলাপাতায় হবি... গ্রহণ করিয়া থাকি। এবং শ্রাদ্ধাদি কার্য্যে ইহার পাতা... খোলা ব্যবহার করি। সেকালে পাঠশালায় তালপাতে... লেখা সাঙ্গ হইলে গুরুমহাশয় কলাপাতে লেখাইতে... আজও অনেকে কলাপাতায় প্রতিদিন দুর্গানাম অ... করেন এবং ইহার কচি পাতা ক্ষত বন্ধনার্থ "এ... সিল্কের" প্রতিনিধিরূপে ব্যবহৃত হইতে পারে অ... কন্তু ইহা ব্লিষ্টারের (Blister) পক্ষে স্নিগ্ধ আচ্ছাদ... এতদ্দেশীয় লোকে নেত্ররোগে, কচি কলাপাতার দ্বা... নেত্র আচ্ছাদন করিয়া থাকে। ইহাতে চক্ষু শীত... থাকে এবং সূর্য্যোত্তাপ হইতে রক্ষিত হয়।

ইমার্সান সাহেব বলেন কদলীবৃক্ষের রস বিসূ... চিকার তৃষ্ণা প্রশমার্থ ব্যবহৃত হয়। শুষ্কীকৃত অপ...

নব্যমত।

কদলীচূর্ণ, উত্তম পুষ্টিপ্রদ, খাদ্যে... যব ও উদারময়গ্রস্ত রোগী... প্রশস্ত পথ্য। ইহা পেরেরা প্রভৃতি সাহেব স্বীকা... করেন। কদলীফল তর্পক, পোষক এবং কষা... ইহা গলক্ষত, শুষ্ককাস, এবং মূত্রকৃচ্ছ্রাদি বস্তির উগ্র... জনা জাত পীড়ায় হিতকর। কদলী মূল যে ক্রিমি... ইহা নব্যমতে স্বীকৃত হইয়াছে।

আয়ুর্ব্বেদোক্ত কদলী কথা।

কদলীর সাধারণ গুণ।

কদলং মধুরং বৃষ্যং কষায়ং নাতিশীতলম্। রক্তপিত্তহরং হৃদ্যং রুচ্যং শ্লেষ্মকরং গুরু॥ রাজবল্লভ।

...র্থাৎ কদলীর সাধারণ গুণ এই যে ইহা মধুর, ...বর্দ্ধক, কিঞ্চিৎ কষায়, শীতল, রক্তপিত্তনাশক, ...তকারী, রুচিকর, কফকারক ও গুরু॥

কোমলকদলীফল গুণাঃ।

কাঁচকলার গুণ।

কোমলং কদলং শীতং মধুরঞ্চ কষায়কম্। রুচ্যং অম্লং সমুদ্দিষ্টং পিত্তনাশকরঞ্চতৎ॥

...চি ও পুরুষ্ট।

অর্থ এই যে কোমল কচি ...চকলা শীতল, মধুর, কষায়, রুচিকর, অম্ল ও ...ত্তনাশক।

মধ্যম কদলীফল গুণাঃ।

তৃড্‌রক্তপিত্তাদিগদপ্রমেহান্ ফলং কদল্যা-...তরুণং নিহন্তি।

সংগ্রাহিকং তিক্তকষায়রুক্ষং রক্তাতি-...সারং শময়েৎ জ্বরঞ্চ॥

অর্থ এই যে মধ্যম অর্থাৎ কলার তরুণ ফল তৃষ্ণা, ...ক্তপিত্ত, নেত্ররোগ, প্রমেহ, রক্তাতিসার ও জ্বর ...নাশক। ইহা মলরোধক, তিক্তকষায় ও রুক্ষ।

পক্ক কদলীফল গুণাঃ।

পাকা কলার গুণ।

রম্ভাপক্কফলং কষায়মধুরং বল্যঞ্চ শীতং তথাঃ পিত্তঞ্চাস্র বিমর্দ্দনং গুরুতরং পথ্যং ন মন্দানলে। সদ্যঃ শুক্রবিবর্দ্ধনং ক্লমহরং তৃষ্ণা-...হং কান্তিদং, দীপ্তাগ্নৌ সুখদং কফাময়করং ...র্পণং দুর্জ্জরম্॥

অর্থ এই যে পাকা কলা কষায় মধুর, বলকারক, ...তল, রক্তপিত্তনাশক, গুরু, মন্দাগ্নিবিশিষ্ট ব্যক্তির পক্ষে অহিতকর। সদ্যই শুক্রবর্দ্ধনকারী, ক্লান্তি ও তৃষ্ণানাশক, কান্তিপ্রদ, দীপ্তাগ্নির পক্ষে সুখদ, কফরোগনাশক, তৃপ্তিকারক ও দুর্জ্জর অর্থাৎ শীঘ্র জীর্ণ হয় না।

কদলী পুষ্পের গুণ।

কদল্যাঃ কুসুমং স্নিগ্ধং মধুরং তুবরং গুরু। বাতপিত্তহরং শীতং রক্তপিত্তক্ষয় প্রণুৎ॥

অর্থ এই যে কলার ফুল স্নিগ্ধ, মধুর, গুরু, বাত-পিত্ত, রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগনাশক।

কদলীমোচক গুণাঃ।

মোচার গুণ।

প্রাচীন নিঘণ্টু গ্রন্থে মোচা শব্দ কদলী বৃক্ষ অর্থে প্রযুক্ত হইয়াছে। কিন্তু মোচক বলিতে আমরা যে মোচার ঘণ্ট করিয়া খাই, এখানে সেই মোচা বুঝিতে হইবে।

কদলী মোচকং হৃদ্যং কফঘ্নং কৃমিনাশনম্। তৃষ্ণাপ্লীহ জ্বরং হন্তি দীপনং বস্তিশোধনম্।

অর্থ এই যে মোচা হৃদয়ের হিতকর, কফ ও কৃমি নাশক, তৃষ্ণা, প্লীহা ও জ্বরনাশ করে, অগ্নির উদ্দীপন করে এবং বস্তির শোধক।

কদলীজল গুণাঃ।

কলার জলের গুণ।

রম্ভাতোয়ং শীতলং গ্রাহি তৃষ্ণা, বৃচ্ছ্রান্ মেহান্ কর্ণরোগাতিসারান্। অস্রস্রাবং স্ফোটকান্ রক্তপিত্তং, দাহং হন্যাৎ অস্রযোনিং চ শোষান্॥

অর্থ এই যে কলার জল শীতল, মলরোধক তথা তৃষ্ণা, মূত্রকৃচ্ছ্র, প্রমেহ, কর্ণরোগ, অতিসার, রক্তস্রাব, স্ফোটক, রক্তপিত্ত, দাহ, যোনিরোগ ও শোষরোগ নাশক।

কদলীকন্দ গুণাঃ।

কদলী কন্দকে কলার এঁটে বলে। ইহার গুণ—

বল্যঃ কদল্যাঃ কন্দঃ স্যাৎ কফপিত্ত হরো

কলার এঁটের গুণ।

গুরুঃ। বাতলো রক্ত-শমনঃ কৃষায়ো রূক্ষ শী-তলঃ॥ কর্ণশূলং রজো-দোষং সোমরোগং নিয-চ্ছতি॥

অর্থ এই যে কদলীর কন্দ বলকারক, কফপিত্তহর, গুরু, রক্তবিকারনাশক, শীতল, কর্ণশূল, রজোদোষ ও সোমরোগ নিবারক।

কদলীসা গুণাঃ।

কদলী সারকে থোড় বলে। কেহ কেহ ইহাকে কদলীনাল বলেন:—

কলার থোড়ের গুণ।

সারং কদল্যাঃ সংগ্রা-হি চাপ্রিয়ং গুরুশীত-লম্। তৃড্‌দাহমূত্রকৃচ্ছ্রাতিসার মেহাংশ্চ সোম-কান্॥ অস্থিস্রাবং রক্তপিত্তং বিস্ফোটাংশ্চৈব নাশয়েৎ॥

অর্থ এই যে থোড় মলরোধক, অপ্রিয়, ভারি, শীতল, এবং তৃষ্ণা, দাহ, মূত্রকৃচ্ছ্র, অতিসার, প্রমেহ, সোমরোগ, অস্থিস্রাব, রক্তপিত্ত ও বিস্ফোটক নাশক।

কাষ্ঠকদলী গুণাঃ।

কাষ্ঠকদলীকে আমাদের দেশে কাঁঠালি কলা বলে। ইহার গুণ:—

কাঁঠালি কলা।

কাষ্ঠস্য কদলীগ্রাহী হৃদ্যারুচ্যাচ শীতলা। অগ্নিমান্দ্যকরী গুর্ব্বী দুর্জ্জরা চাতি মাধুরী॥ তৃড্‌দাহ মূত্রকৃচ্ছ্রাণাং রক্তপিত্তস্য নাশিনী। অস্থিরোগং চ নাশয়েদিতি কীর্ত্তিতা॥

অর্থ এই যে কাঁঠালি কলা গ্রাহী, হৃদয়হিতকর, শীতল, মন্দাগ্নিকারক, ভারি, শীঘ্র জীর্ণ হয় না, অত্যন্ত মধুর, এবং দাহ, তৃষ্ণা, মূত্রকৃচ্ছ্র, রক্তপি[ত্ত] বিস্ফোটক ও অস্থিরোগ নাশক।

চম্পক কদলী গুণাঃ।

কোন কোন দেশে চাঁপাকলাকে সোণা কলা স্বর্ণ কলা বলে। ইহার গুণ:—

চাঁপা কলার গুণ।

তদেব চম্পকাখ্যং তু বাত পিত্তহরং গুরু। বৃষ্যঞ্চৈবা শীতঞ্চ মধুরং রসপাকয়োঃ॥

চাঁপাকলা বাতপিত্তনাশক, ভারি, বীর্য্যবর্দ্ধক অত্যন্ত শীতল এবং রসে ও পাকে মধুর।

বৈদ্যক গ্রন্থে কদলী ব্যবহার।

সংগ্রহকার রাজবল্লভ বলেন:—

কদলী শীতলা গুর্ব্বীবৃষ্য স্নিগ্ধা মধুঃস্মৃতা।

বৈদ্যকে ব্যবহার।

পিত্তরক্ত বিকারঞ্চ যোনি দোষং তথাশ্মরীম্॥ রক্ত পিত্তং নাশয়তীত্যেবমাচার্য্য ভাষিতম্॥

অর্থাৎ কদলী শীতল, গুরু, বীর্য্যবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, মধুর পিত্ত, এবং রক্তবিকার, যোনিদোষ, পাথরিরোগ, রক্তপিত্ত ও বিস্ফোটক নাশক আচার্য্যেরা এইরূপ বলেন।

সুশ্রুত বলেন:—

লশুনাদ্রক শিগ্রূণাং মুরুঙ্গ্যামুলকস্যচ। কদল্যাঃ স্বরসঃ শ্রেষ্ঠঃ কদুষ্ণকর্ণপূরণে।

(উত্তরতন্ত্র ২১ অধ্যায়)

অর্থ এই যে লশুন, আদা, সজিনা, মুরঙ্গী (সজিনা ভেদ) মুলা ও কদলী—ইহাদের ঈষদুষ্ণ স্বরস কর্ণ[শূল] প্রতীকারার্থ শ্রেষ্ঠ ঔষধ। কর্ণরোগে কর্ণশূল প্রতীকা[রের] জন্য কলার পেটোর রস ঈষৎউষ্ণ করিয়া তদ্দ্বারা [কর্ণ] পূরণ করিবেক।

চক্রদত্ত বলেন:—খোসা সহিত কাঁচা [ক]লা চুর্ণ করিয়া গুড়সহ কফপিত্তজনিত প্রদরে সেবন করাইলে রোগ আরোগ্য হয়।

বঙ্গসেন বলেন:—কলার ক্ষার ও পিষ্ট হরিদ্রা একত্রে লেপন করিলে সিধ্ম (অর্থাৎ ছুলি) বিনাশ প্রাপ্ত হয়। (কুষ্ঠ চিঃ)

কাঁচা আমলকীরস, চিনি ও মধু যোগে পক্ককদলী ভোজন করিলে সোমরোগ নিবৃত্তি পায়। (সোম-রোগ চিঃ)

ভাবপ্রকাশকার বলেন:—ভুক্ত

কদলীর পাচক।

কাঁটাল পরিপাক না হইলে তাহার পরিপাকার্থ কদলী ভক্ষণ করিবে। আবার প্রচুর পরিমাণে কদলী খাওয়া জন্য অজীর্ণ হইলে তাহার পরিপাকার্থ ঘৃত হিতকর। ঐরূপ ঘৃত পরিপাক করিবার জন্য জম্বীর নেবুর রস হিতকর।

"(অলং পনস পাকায় ফলং কদলসম্ভবম্। কদলস্য তু পাকায় বুধৈরপিথৃতম্ হিতম্॥ ঘৃতস্য পরিপাকায় জম্বীরস্য রসোহিতঃ"॥ ইত্যাদি)

অজীর্ণতা প্রতিকারের স্বাভাবিক উপায়।

শ্রীনরেন্দ্রকৃষ্ণ রায় লিখিত—

আজ কাল আমাদের দেশের সভ্য সমাজে সকলেই অজীর্ণতার জন্য অল্প বিস্তর কষ্ট পাইয়া থাকেন। প্রায় সমস্ত ভদ্রলোকেরই অজীর্ণতা আছে বলিলে অত্যুক্তি হয় না। যেন কাহারও অজীর্ণতা না থাকিলে তাঁহাকে আজকাল ভদ্রলোক বলা চলে না। ইহা অবশ্য অতীব ক্ষোভের ও চিন্তার বিষয়। অনেকে আবার এত বাহাদুর যে কোন খাদ্য দ্রব্যই জীর্ণ করিতে সর্ব্বতোভাবে অক্ষম। তাঁহারা কি উপায়ে অজীর্ণতার প্রতিবিধান করিতে হইবে, নিজেদের কি কি ত্রুটিতে অজীর্ণতাকে প্রশ্রয় দিতেছেন এই সকল বিষয়ে কোনরূপ চিন্তা না করিয়াই আজ কবিরাজ, হাকিম বা ডাক্তারের নিকট ছুটাছুটি করিতেছেন, কাল কোন একটা পেটেণ্ট ঔষধের স্মরণ লইতেছেন, আবার তাহাতেও শান্তি না পাইয়া হা হুতাশ করিয়া জীবন ব্যর্থ হইল ভাবিয়া নিশ্চেষ্ট হইয়া পড়িতেছেন। ইহা বড়ই নিরাশার কথা। কিন্তু যদি একবার নিজের দোষের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া অজীর্ণতা প্রতিবিধানের কতকগুলি সহজ সাধ্য বিধি কায়মনোবাক্যে পালন করিতে বদ্ধপরিকর হন তাহা হইলে ঐ মারাত্মক ব্যাধির কবল হইতে অচিরে মুক্ত হইতে পারেন ইহা আমাদের দৃঢ় ধারণা। সেই ধারণার বশবর্ত্তী হইয়া আজ কতকগুলি সরল বিধি বিবৃত করিব। স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকবর্গ নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিয়া উপকৃত হইলে শ্রম সফল জ্ঞান করিব।

মানসিক অবস্থা:—আহার কালীন আমাদের মন যদি অত্যন্ত দুঃখ ভারাক্রান্ত হইয়া থাকে, এবং ক্রোধে অন্তর দহিতে থাকে তাহা হইলে যে সকল স্নায়ুমণ্ডলীর প্রভাবে (Plexus) আমাশয়ে (Stomach) পাক রসের উৎস বিনির্গত হয় সেই সকল স্নায়ুমণ্ডল সাময়িক নিষ্ক্রিয় হইয়া পড়িয়া জীর্ণ-ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটাইয়া দেয়, শোণিতকে বিষাক্ত করিয়া তুলে, শ্বাস প্রশ্বাস ও হৃদ যন্ত্রের ক্রিয়ার ব্যাঘাত জন্মাইয়া দেয়, ফলে শরীরের সমস্ত যন্ত্রের ক্রিয়াতেই বৈলক্ষণ উপস্থিত হয়। ইহা শুদ্ধ অনুমানের কথা নহে, ডাক্তার ক্যানন্ প্রমুখ বিজ্ঞ ব্যক্তিরা ইতর জন্তু যথা বিড়ালের উপর পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে

আহারের অব্যবহিত পূর্ব্বে কোন বিড়ালকে ক্রুদ্ধ করিয়া দিলে তাহার পাকস্থলীতে খাদ্য বস্তু থাকিলে সাধারণতঃ উহাতে যে আকুঞ্চন ও প্রসারণ ক্রিয়া হইয়া থাকে তাহা একেবারে বন্ধ হইয়া যায় এবং পুনরায় ঐরূপ ক্রিয়া প্রকটিত হয় যদি উহার পৃষ্ঠে হস্ত চালনা দ্বারা ক্রুদ্ধভাব বিদূরিত করা হয়। রোরুদ্যমান শিশুকে প্রীতিপ্রদর্শন পূর্ব্বক ও সময়ে সময়ে প্রহার দিয়া বা জবরদস্তি করিয়া আহার করানতে তাহাদের পরিপাক ক্রিয়ার কিরূপ ব্যাঘাত ঘটাইয়া থাকে তাহা বুদ্ধিমান পাঠকবর্গ চিন্তা করিয়া দেখুন। মানসিক উত্তেজনায় শোণিত যে বিষাক্ত হইয়া যায় তাহাও পরীক্ষা দ্বারা উপাধ্যায় এলমার গেট্স প্রমাণিত করিয়াছেন। মানসিক চঞ্চলতার উপরোক্ত দোষ ব্যতীত আরও অনিষ্ট এই হয় যে এরূপ অবস্থায় আহার কালীন আমরা কোনরূপ সাবধানতা রক্ষা করিতে পারিনা এবং অত্যন্ত ব্যস্ত সমস্ত হইয়া খাদ্য দ্রব্য গলাধঃকরণ করিয়া ফেলি। তাহাতে খাদ্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বিত হয় না এবং লালার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইতে পারে না। ব্যস্ততার জন্য অধিক জল পান করিতে হয় সুতরাং পরিপাক রসে অত্যধিক জল থাকা প্রযুক্ত উহা হীনবীর্য্য হইয়া পড়ে ও তাহার উষ্ণতাও হ্রাস প্রাপ্ত হয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে অজীর্ণতার উপর মানসিক অবস্থার প্রভাব বড় সামান্য নহে। কি কি উপায়ে মনের চিকিৎসা করিতে হইবে তাহা পরে লেখা যাইবে। এক্ষণে অজীর্ণতার সহিত শারীরিক অবস্থার কি সম্বন্ধ তাহা বলা যাইতেছে।

শারীরিক অবস্থা ঃ—আহারের সময়ে ও তৎপরে দেহযষ্টিকে যদি এরূপ ভাবে রাখা হয় যাহাতে পাকস্থলী স্থানচ্যুত হইয়া কিছু নিম্নে আসিয়া পড়ে তাহা হইলে আমাশয়স্থ খাদ্য দ্রব্য জীর্ণ হইয়া গিয়া সময় মত ক্ষুদ্র অন্ত্রে প্রবেশ লাভ করিতে পারেনা এবং আমাশয়ে অধিকক্ষণ অবস্থান হেতু রীতিমত ভুক্তদ্রব্য গাঁজিয়া উঠিয়া পেটকে ফাঁপাইয়া তুলে ও হৃদ যন্ত্রের উপরও অযথা চাপ বৃদ্ধি করিয়া দেয়। [illegible] শরীরের বক্রতা হেতু আমাদের অনেক সময়ে [illegible] কষ্ট পাইতে হয়। যদি আহারের সময়ে এবং পরে আমাশয়ের স্থানচ্যুতি না ঘটে তাহা হইলে আমাদিগকে কোনরূপই অস্বচ্ছন্দতা ভোগ করিতে হয় না। আহারকালীন শরীর যাহাতে সম্মুখে ঝুঁকিয়া না পড়ে সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা বিশেষ প্রয়োজন।

অনেকে অত্যন্ত নিষ্ক্রিয় ভাবে দিন যাপন করেন। তাঁহাদের শরীরে শোণিত সঞ্চালন বড় ধীর গতিতে প্রবাহিত হয় এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদির চালনার অভাবে মাংসপেশীতেও যথেষ্ট বলের সঞ্চার হয় না; সে[illegible] শক্তির প্রভাবেই জীর্ণ ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পাদিত হইয়া থাকে। কিন্তু তাঁহাদের আহারাদির পরিমাণ ঠিক পরিশ্রমী ব্যক্তির উপযোগী হয়। সুতরাং জীর্ণ করিবার ক্ষমতার অতিরিক্ত আহার করিয়া অজীর্ণতা আনয়ন করেন।

মানসিক ও শারীরিক কারণ ব্যতীত আরও বহু হেতু আছে যাহার দ্বারা অজীর্ণতা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। বিষাক্ত বায়ুপূর্ণ গৃহে বাস যথায় অম্লজান বাষ্পের অল্পতা হেতু শরীরের বিষ শোধিত হইতে পায় না, দুষ্পাচ্য খাদ্যদ্রব্য, খাদ্যদ্রব্যে এক জাতীয় উপাদানের আধিক্য ও অন্যান্যের ন্যূনতা, ঘন ঘন ভোজন এবং অসময়ে জল পান ইত্যাদি ত্রুটিতে আমরা ঐ রোগপ্রবণ হইয়া থাকি। ব্যারামের কারণ বুঝিতে না পারিলে উহা আরাম করা শক্ত। কিন্তু অজীর্ণতার যখন এতগুলি কারণ রহিয়াছে তখন বুঝা যাইতেছে যে সেই কারণগুলি দূর করিতে পারিলে রোগ আরাম হইয়া যাইবে। ইহাতে নিরাশার বিষয় কিছুই নাই। অনেককে দেখিয়াছি একটা বিধি অবলম্বন করিয়াই রোগ মুক্ত হইয়াছেন; কেহ আহার কালীন জল পান ত্যাগ করিয়া কেহ তিন বারের স্থলে দুইবার আহার করিয়া আবার কেহ বা প্রাণায়াম করিয়া রোগমুক্ত হইয়াছেন। অবশ্য সকলেই যে এরূপ ভাবে একটা নিয়ম পালন করিয়া ব্যাধি মুক্ত হইবেন তাহা আশা করা যায় না।

[illegible] ঐরূপ সামান্য বিধিই যে অনেক সময়ে রোগ তাড়াইতে সক্ষম সে বিষয়ে আর সন্দেহ নাই।

আমরা অজীর্ণতা শব্দ সাধারণ ভাবে প্রয়োগ করিতেছি। অজীর্ণতা বহু প্রকারের থাকে কোনটীতে পেটে ভার বোধ হয়, কোনটীতে নিদ্রাহীনতা জন্মায়, কোনটীতে প্রাতে শয্যাত্যাগের পর দুর্ব্বলতা আনয়ন করে ইত্যাদি। অনেকে উপরোক্ত প্রকার অস্বচ্ছন্দতা অনুভব করেন না বলিয়া মনে করেন যে তাঁহারা রোগ মুক্ত আছেন। কিন্তু দুঃখের বিষয় সকল সময় তাহা ঘটে না। কারণ এমন অনেক রোগী দেখা গিয়াছে যাহাদের পাকস্থলীতে বৃহৎ ক্ষত থাকা সত্ত্বেও [illegible]লাদি সংযুক্ত খাদ্য আহারের পর কোনরূপ কষ্ট অনুভব করেন নাই। আবার অনেকের ক্ষুধা এত প্রবল যে তাঁহারা মনে করেন যে এরূপ ক্ষুধা যখন বর্ত্তমান আছে তখন অজীর্ণতা আছে ইহা কখনও কল্পনা করা যায় না। কিন্তু পাকস্থলীতে যদি হাইড্রো-ক্লোরিক এসিডের আধিক্য হয় তাহা হইলে ঐরূপ ক্ষুধার উদ্রেক হওয়া অসম্ভব নহে। ঐরূপ অতিরিক্ত ক্ষুধানুযায়ী আহার করিলে আহারের পরিমাণ মাত্রা ছাড়াইয়া উঠে এবং অজীর্ণতা আনয়ন করে। ঐরূপ অস্বাভাবিক ক্ষুধায় আহারের পূর্ব্বে জল পান করিলে পাকস্থলীর Hydrochloric acid হীনবীর্য্য হইয়া পড়ে এবং ক্ষুধাও সমতা প্রাপ্ত হইয়া স্বাভাবিক অবস্থায় দাঁড়ায় সুতরাং সকলেরই আহারাদি বিশেষ বিবেচনার সহিত করা উচিত। কি কি উপায়ে অজীর্ণতা দূর করিতে পারা যায় তাহা আলোচনা করা যাইতেছে।

প্রথমতঃ মনকে প্রফুল্ল রাখিতে হইবে। মনের সহিত শরীরের অতি নিকট সম্বন্ধ সুতরাং মনকে ভাল রাখিতে পারিলে শরীরও ভাল থাকিবে। কিন্তু আবার শরীর খারাপ থাকিলে মনও খারাপ হইবে। অজীর্ণতায় শরীর খারাপ হইয়া যায় বলিয়া প্রাণে ফূর্ত্তি থাকে না, মন অত্যন্ত দুঃখ ভারাক্রান্ত হইয়া পড়ে। সুতরাং যাহাতে প্রাণে স্ফূর্ত্তি আসে তাহার চেষ্টা করাই আমাদের প্রথম ও প্রধান কর্ত্তব্য। নির্দ্দোষ আমোদ প্রমোদ করা, সদালাপী ও সদাপ্রফুল্ল বন্ধুবান্ধবের সহিত মেশা, জগৎ দুঃখময় এরূপ ভাব অন্তরে পোষণ না করা এবং আহারের পূর্ব্বে হাস্যোদ্দীপক গ্রন্থ অধ্যয়ন ইত্যাদি অনুষ্ঠানে খাদ্য পরিপাকের সহায়তা করে। আহারের পূর্ব্বে "পঞ্চানন্দের" ন্যায় হাস্যরসপরিপূর্ণ গ্রন্থ পাঠে ভারাক্রান্ত মন লঘুতাপ্রাপ্ত হইয়া পাকরসের রুদ্ধ প্রবাহ বাড়াইয়া তুলে। অজীর্ণতার জন্য শরীর খারাপ হইয়া গিয়া অনেকের প্রাণে কিছুতেই স্ফূর্ত্তি আসে না, কিছুতেই আনন্দ পান না। তাঁহাদের উচিত অনুশীলন করিয়া প্রফুল্লতা আনয়ন করা অর্থাৎ অন্তরের ভিতর আনন্দের ভাব না থাকিলেও মুখে ও কথাবার্ত্তায় প্রফুল্লতার ভাব দেখান উচিত। সর্ব্বদা হাসিমুখে কথা বলিতে বলিতে, হাস্যরসের প্রসঙ্গ উঠিলে প্রাণ খুলিয়া আনন্দ জ্ঞাপনের চেষ্টা করিতে করিতে কিছুদিন পরে প্রাণে আপনা-আপনি পুলক আসিয়া উপস্থিত হইবে। তখন আর আনন্দের ভাণ করিতে হইবে না। উহা নিত্য সহচর হইয়া পড়িবে। আমরা প্রকৃত আনন্দিত হওয়া অপেক্ষা উহার ভাণ সহজে করিতে পারি। সুতরাং আনন্দের ভাণ করিয়াও যাহাতে সত্য বস্তুকে লাভ করিতে পারি তাহার চেষ্টা করা একান্ত কর্ত্তব্য।

অজীর্ণতা দূর করিবার দ্বিতীয় উপায় নিজের অভিজ্ঞতার ভিতর রহিয়াছে। কোন কোন দ্রব্য নিজের সহ্য হয়, কোন কোন দ্রব্য তৃপ্তি পূর্ব্বক গ্রহণ করিয়া থাকি, কোন কোন দ্রব্যে কিরূপ শরীর পোষণোপযোগী সার পদার্থ আছে, কতবার ও কি পরিমাণ আহার করিলে শরীরের গ্লানি বোধ হয় না এই সমস্ত বিষয়ের অভিজ্ঞতা লাভ করিতে পারিলে সহজেই অজীর্ণতা দূর করা যায়। ঐ সকল বিষয়ে অভিজ্ঞতা লাভ করিতে অবশ্য সর্ব্বদা আনন্দ ও আগ্রহ থাকে না, অত্যন্ত আয়াস স্বীকার করিতে হয় কিন্তু অজীর্ণতায় ভুগিয়া চিরদিন কষ্ট পাওয়া অপেক্ষা অভিজ্ঞতা লাভ করিতে যে কষ্ট স্বীকার করিতে হয়

তাহা অতি সামান্য মনে হয়। সুতরাং নিজের হজম-শক্তির দৌড় বুঝিয়া লালসা সংযত করিয়া খাদ্য নির্ব্বাচন করা উচিত।

আমরা ইচ্ছাশক্তির (will power) অনুশীলন করিয়াও পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করিতে পারি। আহারাদির বিষয়ে ইচ্ছাশক্তির প্রভাব অত্যন্ত বেশী। ঠিক প্রয়োজন মাত্রায় আহার করিতে, আহারীয় প্রত্যেক দ্রব্যের প্রতিক্ষণে স্বাদ অনুভব করিতে, প্রতি খাদ্যগ্রাস সুচারুরূপ চর্ব্বণ করিতে ও আহার কালীন জলপান ত্যাগ করিতে বড় কম মনের জোরের আবশ্যক হয় না। কিন্তু উপরোক্ত প্রকার নিয়মে না চলিতে পারিলে অজীর্ণতা অনিবার্য্য। সুতরাং ইচ্ছাশক্তির অনুশীলন অত্যন্ত আবশ্যক। মনের যদি শক্তি যথেষ্ট বাড়াইতে পারা যায় তো সকল অনিষ্টকর আচরণকে দূর করিতে পারা যায়। মানসিক বলে যতদূর অজীর্ণতা দূর করিতে পারা যায় তাহা বিবৃত করিলাম। এক্ষণে শরীর হইতে আমরা অজীর্ণতা নাশ করিতে কিরূপে সাহায্য পাইতে পারি তাহারই আলোচনা করা যাইতেছে।

শারীরিক পরিশ্রম আমাদের শরীরাভ্যন্তরস্থ যন্ত্র সমূহের কার্য্যকে সুনিয়মিত করিয়া তাহাদের বলাধান করিয়া থাকে মনকেও প্রফুল্লিত করিয়া থাকে। শরীরের ঈদৃশ অবস্থা হইলে যে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে না তাহা সহজেই বোধগম্য। ব্যায়ামের মধ্যে শয়ন করিয়া পদদ্বয় পুনঃ পুনঃ ঊর্দ্ধে উত্তোলন করায়, গভীর শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করায় এবং মাংসপেশীকে শিথিল করায় পরিপাক শক্তির সমধিক সাহায্য হয়। গভীর শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণে বায়ুস্থিত অম্লজান অধিক পরিমাণে ফুসফুসে প্রবেশ লাভ করিয়া রক্ত পরিষ্কার করে ও ফুসফুসকে সবল করে, Diaphragm এর অবিরত উত্থান ও পতন আমাশয় ও যকৃতের ক্রিয়া বর্দ্ধিত করিয়া পরিপাকের বিশেষরূপে সহায়তা করে। প্রাণায়ামে মানসিক অবসাদ ও সুন্দর-রূপে বিদূরিত হয়। ইহা অপরাপর ব্যায়ামের ন্যায় কষ্ট সাধ্য নহে কিন্তু প্রায় সকল ব্যায়ামের প্রতিষেধক অনুষ্ঠান বলা যাইতে পারে।

উপবাসও অজীর্ণতা দূর করিবার একটী প্রকৃষ্ট উপায়। উপবাসে শরীরের খাদ্যজীর্ণ কারক সমুদয় যন্ত্র বিশ্রামলাভ করিতে পাইয়া নবশক্তি লাভ করে ও পূর্ব্বের অপরিপাচ্য খাদ্য জীর্ণ করিতে অবসর পায়। আবশ্যক হইলে পুরা একদিন বা বেশীও উপবাস করা যাইতে পারে, এক বেলা উপবাসেও উপকার পাওয়া যায়। উপবাসের সময় জলপান করা বা না করা তাহা বিবেচনা মত করিতে হইবে। যাঁহাদের অস্বাভাবিক ক্ষুধার কাতর হইতে হয় তাঁহারা ঈষদুষ্ণ পরিষ্কার জল উপবাসের সময় পান করিলে প্রভূত উপকার পাইতে পারিবেন। ঐরূপ অস্বাভাবিক ক্ষুধা শূন্য পাকস্থলীর পরিচায়ক নহে, আমাশয়ে খাদ্যদ্রব্য পচনের চিহ্ন সুতরাং ঈষদুষ্ণ জল পানে আমাশয় ধৌত হইয়া গিয়া পচন জনিত ক্লেশ রোগীকে ভোগ করিতে হয় না। আমাদের সকল সময়ে মনে রাখা উচিত যে এক রকম বিধি সকলের পক্ষে ব্যবস্থা করা যায় না। প্রত্যেকের জনিত নিজের ইষ্টানুযায়ী স্বতন্ত্র বিধির আবশ্যক। নিজেদের দুষ্ট স্বভাব সম্যক্‌রূপে অবগত হইয়া তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতীকার করা কর্ত্তব্য। রোগ তাড়াইবার যত প্রকার স্বাস্থ্য চর্চ্চার বিধান আছে তন্মধ্যে গভীর শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।

যাঁহাদিগকে সদাসর্ব্বদা কর্ম্মে ব্যস্ত থাকিতে হয় এবং আহারাদির যথেষ্ট সময় পান না তাঁহাদিগকে আমরা এই উপদেশ দিই যে যখন শীঘ্র আহার করিবার প্রয়োজন হয় তখন যথাসম্ভব শালি-জাতীয় খাদ্য যথা চাউল, আলু, ময়দা সুজী চিনি ইত্যাদি বর্জ্জন করিয়া আমিষ বা ছানা জাতীয় খাদ্য আহার করিবেন। তাড়াতাড়ির সময় ভাতের সহিত কলাইয়ের ডাল, ঢেঁড়স ভাতে ও পুঁইডাটা দিয়া খাইলে খাওয়াটা খুব শীঘ্র সারিয়া লওয়া চলে কিন্তু পরিণামে শরীরের যে কত অনিষ্ট হয় তাহা আর বলিবার নহে। আমরা

শালি জাতীয় খাদ্যই অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া থাকি কিন্তু দুরদৃষ্ট বশতঃ স্কুলে বা আপিসে বিলম্ব হইবার ভয়ে চিরটাকালই সুচারুরূপে উহা লালার সহিত মিশ্রিত করিয়া লইয়া গলাধঃকরণ করিতে অবসর পাই না। আহারের সময় ঘটি ঘটি জল পান দ্বারা খাদ্যকে উদরস্থ করিতে হয়। ফলে যাহা ঘটিতেছে তাহা প্রত্যেক ব্যক্তিই অনুভব করিতেছেন। পনর বৎসরের কুমার আজকাল অজীর্ণ পীড়ায় প্রপীড়িত। ইহা অপেক্ষা আর শোচনীয় পরিণাম আর কি হইতে পারে। যে সকল খাদ্য লালার সহিত মিশ্রিত না হইলেও জীর্ণ হইতে পারে যথা মৎস্য, ডাল, ছানা, মাংস ডিম্ব ইত্যাদি তাড়াতাড়ির সময় সেই সকল খাদ্যই গ্রহণীয়। আর যদি একান্তই শালি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিতে হয় তাহা হইলে শুষ্কপাক দ্রব্য যথা—রুটি, পরটা ইত্যাদি যাহা উত্তম রূপে চর্ব্বণ না করিয়া গলাধঃকরণ করা যায় না ঐরূপ খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হয়। কারণ সময় সংক্ষেপ থাকিলেও আমাদিগকেঐ প্রকার খাদ্যদ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া লইতে বাধ্য হইতে হয়।

আহারীয় দ্রব্য কিরূপ মুখরোচক করা প্রয়োজন তাহা নির্দ্দেশ করা বড় শক্ত। খাদ্য দ্রব্য বেশ মুখ-রোচক হইলে আমাশয়ে পরিপাক রস ও মুখে লালাস্রাব সম্যক্‌রূপে নিঃসৃত হইয়া পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে। পক্ষান্তরে খাদ্য দ্রব্য মুখরোচক হইলে আহারের পরিমাণ বাড়িয়া যায় ও সত্বর উদরস্থ করিয়া ফেলিতে হয়। ইহাতে আবার অজীর্ণতা আনয়ন করে।

যাঁহারা অজীর্ণতায় কষ্ট পাইতেছেন তাঁহারা কিরূপ এবং কোন সময়ে পান করিবেন, তাহা সাধারণ ভাবে নির্দ্দেশ করা যায় না। তবে সকলের পক্ষেই প্রাতে সর্ব্ব প্রথমে এবং রাত্রে শয়ন করিবার প্রাক্কালে জল পান করা প্রশস্ত। আমরা জল পান করা ব্যতীত ফলের রসও পান করিয়া থাকি। গাজর রসে এমন সকল পদার্থ আছে যাহা পরিপাক ক্রিয়ার অত্যন্ত সহায়তা করে। পেঁপের ভিতরও পেপেইন্ নামক পদার্থ থাকায় উহার হজম করাইবার শক্তি অতুলনীয়। পেঁপে বৃক্ষের মূলে, বীজে, পাতায় এবং ফলে সর্ব্ব-স্থানেই ঐ পেপেইন্ নামক পদার্থ পাওয়া যায়। অজীর্ণ রোগীর পক্ষে পেঁপে অমৃতের তুল্য। পেঁপের গুণের বিষয় আলোচনা করিয়া বলিতে ইচ্ছা করে যে অজীর্ণ রোগীর পেঁপে গাছ তলায় বাসা লওয়া উচিত। ডাবের জলও উত্তম শ্রেণীর নির্দ্দোষ পানীয়। উহার উপ-কারিতার বিষয় স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকবর্গকে আর নূতন করিয়া বলিতে হইবে না।

ক্ষুধা উত্তেজক দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত কি না ইহাও একটী কঠিন সমস্যা। মনে করুন ভোজনের সময় একজন অত্যন্ত ক্লান্ত হইয়া আসিয়াছেন, মেজাজ সে সময় ভাল নাই এবং ক্ষুধাও আছে কি না ঠিক বুঝিতে পারিতেছেন না। ওরূপক্ষেত্রে খাওয়া উচিত কি না কিম্বা ক্ষুধা উত্তেজক দ্রব্য প্রথমে গ্রহণ করিয়া পরে খাওয়া চলিতে পারে কি না? আমরা বলি যে ও সময় খাওয়া মোটেই উচিত নহে কারণ ওরূপ সময়ে আহার করিলে বদহজম অনিবার্য্য। যখন খাই কি না খাই এরূপ প্রশ্ন মনে উপস্থিত হয় তখন আমাদের মতে সর্ব্বসময়েই না খাওয়াই ভাল। যদি ক্ষুধার লালসা উত্তেজিত করিবার একান্ত আবশ্যক হয় তো তাজা ফলের রস গ্রহণই সর্ব্বাপেক্ষা নির্দ্দোষ উত্তেজক। কমলা নেবুর রস, পাতি নেবুর রসে সিক্ত দুচার খণ্ড আর্দ্রক অথবা আঙ্গুরের রস গ্রহণ করিলে আহারে সুন্দররূপে রুচি করাইয়া দেয়। অজীর্ণতা দূর করিতে হইলে শুদ্ধ খাদ্য ও পানীয় দ্রব্যের উপর লক্ষ্য রাখিলে চলিবেনা। যাহাতে আমরা চতুর্দ্দিকে আশা ও আনন্দ দেখিতে পাই তাহারও চেষ্টা করা বিশেষ কর্ত্তব্য। আনন্দের ভিতর মগ্ন থাকিতে পারিলে অজীর্ণতা ভুলিয়াও আমাদের দেহে আসিতে পারিবে না।

পরিশেষে আমাদের বক্তব্য এই যে ক্ষুধিত হইলে পর ধীরে ধীরে উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিতে করিতে, প্রতি গ্রাস খাদ্যের স্বাদ অনুভব করিতে

করিতে খাইবেন। অস্বাভাবিক ক্ষুধার সময় খাদ্য গ্রহণ করিবেন না কারণ ঐরূপ ক্ষুধা পাকস্থলীতে খাদ্য পচন জন্য হইয়া থাকে মাত্র। প্রতিদিন একরূপ আহার করিবেন না—আহারীয় দ্রব্য একঘেয়ে হওয়া অত্যন্ত খারাপ। সর্ব্বদা মনে রাখিবেন যে শরীর হইতে অজীর্ণতা দূর করা অবশ্য কর্ত্তব্য কর্ম্মের অন্তর্গত। কতকগুলি খাদ্য দ্রব্যকে জীর্ণ করিতে আমাদের শক্তির যথেষ্ট ক্ষয় হইয়া থাকে। খাদ্য দ্রব্য জীর্ণ করিতে পারিলে, ঐ ক্ষয়ের পূরণ হইয়া থাকে সত্য কিন্তু জীর্ণ করিতে অক্ষম হইলে ঐ ক্ষয়ের আর পূরণ হয় না এবং ক্রমশঃ আমরা দুর্ব্বল হইয়া পড়ি। সুতরাং অনাবশ্যক ও দুষ্পাচ্য খাদ্য উদরস্থ করিয়া পরিপাক যন্ত্র সমূহের কার্য্য বাড়াইয়া অতিরিক্ত শ্রমে উহাদিগকে দুর্ব্বল করিয়া ফেলিবেন না। বুক জ্বালা বা বহুবার দাস্ত হইলেই যে অজীর্ণ হয় এবং তাহা না ঘটিলে অজীর্ণ হইতেছে না তাহা মনে করিবেন না। যখনই কার্য্যে অনিচ্ছা, অন্তরে বিষাদ ভাব ও মাথা ধরার লক্ষণ প্রকাশ পাইবে তখনই আপনার খাদ্য ও পানীয়ের প্রতি দৃষ্টি করিবেন। উহা অতিরিক্ত অথবা কম হইতেছে, বিশুদ্ধ বা অবিশুদ্ধ হইতেছে, আহারের প্রণালী নিয়মানুযায়ী হইতেছে কি না ইত্যাদি। সময় থাকিতে সাবধান হইলে পরিণামে অনুতাপ করিতে হইবে না।

মুক্ত বায়ুর উপকারিতা।

ডাক্তার শ্রীলালমোহন ঘোষ লিখিত—

মুক্ত বায়ু কাহাকে বলে।

মুক্তবায়ু কাহাকে বলে সে সম্বন্ধে অনেক মতদ্বৈধ আছে। কোন কোন লেখক উত্তাপের দিকে লক্ষ্য না করিয়া শুধু পরিষ্কৃত বায়ুকেই এই শ্রেণীভুক্ত করেন। আবার কেহ কেহ বা ইহার বিশুদ্ধতার প্রতি লক্ষ্য না করিয়া ঠাণ্ডা বায়ুকেই ইহার মধ্যে ফেলিতে চান। পক্ষান্তরে অনেকে বলেন মুক্ত ও ঠাণ্ডা বায়ুই এই পদবাচ্য—আবার অনেকে এমন আছেন যাঁহারা বস্তুতঃ ইহার কোন অর্থই করেন না। অতএব মুক্ত বায়ুর উপকারিতার বিষয় বলিবার পূর্ব্বে ইহা যে কি তাহার নির্ণয় করা আবশ্যক। সাধারণ কথায় মুক্ত বায়ুর বিপরীত মন্দ বায়ু বা রুদ্ধ বায়ু। অনেকে বলেন রুদ্ধ ঘরে থাকাও যা আর বায়ু চলাচল করে এইরূপ ঘরে থাকাও তাই। আবার এও বলিয়া থাকেন যে বহু জনাকীর্ণ ঘর অপেক্ষা জনশূন্য ঘরে বাস করা অপেক্ষাকৃত সুখকর। কেন? রুদ্ধ ঘরে বাতাস চলাচল না হওয়া কি এই অসুস্থতার কারণ নয়?

রুদ্ধ ঘরের বায়ু অসুখকর কেন।

পূর্ব্বে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছিল যে নিশ্বাসের সহিত বিষাক্ত জান্তব পদার্থ (toxic organic constituents) থাকার দরুণ রুদ্ধ ঘরে থাকিলে অসুস্থতা বোধ হয় অথবা বায়ুর সহিত carbon dioxide এর পরিমাণ বেশী থাকায় এইরূপ হয়। নিশ্বাসের সহিত জান্তব পদার্থ (organic matters) আছে কি না সে সম্বন্ধে অনেক মতভেদ আছে, আর থাকিলেও তাহা যে খুব সামান্য তাহাও প্রমাণিত হইয়াছে। যাহা হউক ইহা সুপ্রমাণিত হইয়াছে যে নিশ্বাস প্রসূত বিষ দ্বারা ঘরের কোন ভাল মন্দ হয় না। এবং সেই ঘরে লোকে অক্লেশে অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত বায়ু সেবন করিতে পারে। কোনও ঘরে carbon dioxide অনেক বেশী

পরিমাণে থাকিলে বায়ুর উত্তাপ (temperature) যদি কম হয় ও তথায় যদি বায়ু চলাচল হইতে থাকে তাহা হইলে কোনও অসুস্থতা অনুভব করা যায় না।

আধুনিক বৈজ্ঞানিক মতে শরীরের স্বাভাবিক উত্তাপের বৈলক্ষণ্যই এইরূপ অসুস্থতার কারণ; যেহেতু বদ্ধ ঘরে থাকিয়া যে সব উপসর্গ বোধ হইয়া থাকে, গ্রীষ্মকালের খুব গরমের দিনে সেইরূপ অসুস্থতাই বোধ হইয়া থাকে। আমাদের শারীরিক উত্তাপ স্বভাবতঃ যে পরিমাণে নষ্ট হইতেছে ইহার কোনরূপ বৈলক্ষণ্য হইলেই আমরা পূর্ব্ব কথিত অসুবিধা ভোগ করিয়া থাকি। এইরূপ বৈলক্ষণ্যের তিনটী কারণ আছে যথা :—

১। বায়ুর অত্যধিক উত্তাপ (high temperature)
২। অত্যধিক আর্দ্রতা (high humidity)
৩। বায়ু প্রবাহের ন্যূনতা (ill-ventilation)

মুক্ত বায়ু ও বিশুদ্ধ বায়ু।

মুক্তবায়ু মন্দ বা বদ্ধ বায়ুর বিপরীত বলিয়াই যে carbon dioxide বা বিষাক্ত জান্তব পদার্থ হইতে মুক্ত তাহা নহে; কিন্তু মুক্তবায়ুর শৈত্যতা, শুষ্কতা ও ইহার প্রবাহন শক্তি মন্দ বা বদ্ধ বায়ু অপেক্ষা অধিক। যে বায়ু শীতল, শুষ্ক ও বহমান তাহাকেই মুক্তবায়ু বলা হয়। যদ্যপি আমরা এইরূপ মানিয়া লই যে, যে বায়ু বীজাণু ও ধূলিকণাশূন্য কেবল তাহাকেই বিশুদ্ধ বায়ু নামে অভিহিত করা যাইতে পারে তাহা হইলে মুক্তবায়ু যে সর্ব্বদাই দোষশূন্য তাহা বলা যাইতে পারে না। উক্ত দুই পদার্থই বায়ুতে বর্ত্তমান থাকা সত্ত্বেও ইহাকে মুক্তবায়ু বলা যাইতে পারে। সুস্থ ব্যক্তি যদি বদ্ধ বায়ু অপেক্ষা মুক্তবায়ুতে সচ্ছন্দতা বোধ করেন, তাহা হইলে ইহা সতঃসিদ্ধ যে মুক্তবায়ু বদ্ধবায়ু অপেক্ষা রোগীদিগের পক্ষে বিশেষ উপযোগী ও হিতকারী। কেবল শ্বাসযন্ত্রের রোগে নহে অন্য নানাবিধ রোগে মুক্তবায়ু সেবন করিলে রোগী সুস্থ্য বোধ করে।

ইহাও ঠিক যে ধূলিকণাশূন্য বায়ু ধূলিপূর্ণ বায়ু অপেক্ষা রোগীদিগের পক্ষে আরও উপযোগী ও হিতকারী। প্রকৃতপক্ষে ইহাও ঠিক যে নিয়মিত বায়ু চলাচলের অভাব হইতেই রোগোৎপত্তির বিপদ বেশী।

শীতল ও ঠাণ্ডা বায়ুর কার্য্য।

শৈত্যতাই মুক্তবায়ুর একটী মূল উপাদানস্বরূপ। শীতল (cool) ও ঠাণ্ডা (cold) বাতাস একই জিনিস নহে, ইহাদের ভিন্ন রূপ। ঠাণ্ডা বায়ুর কার্য্য দুই ভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে :—

প্রথমতঃ শ্বাস যন্ত্রের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর—
দ্বিতীয়তঃ শরীরের অপরাপর যন্ত্রের উপর।

যদিচ শ্বাস যন্ত্রের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর ঠাণ্ডা বায়ুর কার্য্য বিশেষ জানা যায় নাই, তত্রাচ বিশেষজ্ঞগণের অভিজ্ঞতার দ্বারা জানা গিয়াছে, যে যখন শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর প্রদাহ উপস্থিত হয়, যথা—কণ্ঠনলৌষ, নলৌষ ইত্যাদি। সেই কালে ঠাণ্ডা বায়ু ইহাদের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর আরও উত্তেজকের ন্যায় কার্য্য করিয়া, রোগীর কাশি, বুক কষিয়া ধরা ইত্যাদি উপসর্গগুলি বাড়াইয়া দেয়।

অভিজ্ঞতার দ্বারা আরও প্রমাণ হইয়াছে, যে নাসিকা গলকোষের (Nasopharyngitis) প্রদাহে, রোগের প্রথম অবস্থা কাটিয়া যাওয়ার পর, ঠাণ্ডা বায়ু ঐ প্রদাহ স্থানের রক্তাধিক্য কমাইয়া কষ্ট লাঘব করিয়া দেয়। সাধারণতঃ শ্বাসনলী (trachea) ও বড় বড় বায়ু নলীর (bronchi) নিম্নে—ঠাণ্ডা বায়ু শ্বাসযন্ত্রের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর বিশেষ কোনরূপ কার্য্য করিবার সুবিধা পায় না; কারণ অত নিম্নে পৌঁছাইবার পূর্ব্বেই ঠাণ্ডা বায়ু গরম হইয়া যায়।

ইহাও নির্দ্ধারিত হইয়াছে শরীরের উপরিতলে ঠাণ্ডা লাগিলে যে সকল স্নায়ুদ্বারা ধমনী ও শিরাদির সঙ্কোচন ও প্রসারণ কার্য্য সম্পন্ন হয় সেই সমুদয় স্নায়ুর উপর ঠাণ্ডা বায়ু উত্তেজকের ন্যায় কার্য্য করিয়া থাকে। হাল্যাণ্ড ও হুবনার বলেন যে ফুসফুস প্রদাহ (Pneu-

monia) রোগগ্রস্ত বালকদিগের মুখমণ্ডল ঠাণ্ডা বায়ুতে খুলিয়া রাখিলে তাহাদের রক্তের চাপ (blood pressure) বাড়িয়া যায়। তাঁহারা ইহাও দেখিয়াছেন গ্রীষ্মকালে বালকগণ যখন বাটীর বাহিরে থাকে তখন তাহাদের রক্তের চাপ (blood pressure) বাড়ে না। রক্ত চাপ বর্দ্ধিত করিতে বায়ুর "উত্তাপই" (Temperature) একটী মূল উপাদান স্বরূপ।

নানা ব্যাধিতে মুক্তবায়ুর ব্যবহার।

নিউমোনিয়াতে রক্তের চাপ কমিয়া যায়। কিন্তু কোন প্রকারে যদি রক্তচাপ বৃদ্ধি করা যায় তাহা হইলে রোগী সহজেই আরোগ্য লাভ করিতে পারে। মুখে ঠাণ্ডা বাতাস লাগাইলে রক্তচাপ বর্দ্ধিত হয় ও এই প্রকারে রক্তচাপ বর্দ্ধিত হইলে রোগীর কোন প্রকার কষ্ট বোধও হয় না।

নাসিকা-গলকোষ-প্রদাহ (Naso-pharyngitis) রোগের প্রথম অবস্থায় ঠাণ্ডা বায়ু রোগীর শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর উত্তেজকের ন্যায় কার্য্য করিয়া ইহাদের উপসর্গগুলি আরও বাড়াইয়া দেয়, কিন্তু রোগের শেষ অবস্থায় অর্থাৎ যখন শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী কেবল মাত্র ফুলিয়া থাকে, সেই সময় ঠাণ্ডা বায়ুর কথঞ্চিত অসচ্ছন্দতা লাঘব করিয়া দেয়। ঠাণ্ডা বায়ু কর্ণরোগ উৎপাদনের অনুকূল। মুক্তবায়ু প্রতিকূল। সুতরাং নাসিকা-গলকোষ-প্রদাহ যুক্ত বালকগণকে ঠাণ্ডার সময় অর্থাৎ শীতকালে বাটীর মধ্যে যে ঘরে হওয়া চলাচল করে এবং যে ঘরের উত্তাপ ৬০° ফার্ণহিটের উপর নয় সেই সেই ঘরে রাখা উচিৎ এবং যাহারা রোগ হইতে মুক্ত হইয়াছে তাহারা যে ঘরে থাকিবে তাহার উত্তাপ ৬০° ফাঃ এবং ৬৮° ফাঃ মধ্যে হওয়া উচিৎ।

কণ্ঠনলৌষে (Laryngitis) ঠাণ্ডা বায়ু কণ্ঠের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর খুব বেশী রকম উত্তেজকের ন্যায় কার্য্য করিয়া থাকে এবং রোগের প্রথম অবস্থায় ইহার উপসর্গগুলি অতিরিক্ত ভাবে বাড়াইয়া দেয়। রোগের শেষ অবস্থায়ও যদিচ ঠাণ্ডাবায়ু অনুকূল ... তত্রাচ ইহার বিশেষ কোন অপকার করে না। বা... আর্দ্র হইলেই রোগীরা বেশী সচ্ছন্দতা অনুভব করি... থাকেন। অতএব কণ্ঠনলৌষ রোগগ্রস্ত শিশুগণ... রোগের প্রথম অবস্থাতে যে ঘরে বায়ু চলাচল ক... এবং যে ঘরের উত্তাপ ৭০° ফাঃ অন্তর্গতঃ সেই প্রকা... ঘরে রাখা উচিৎ, কারণ এই উত্তাপে বায়ু আর্দ্র থাকে।

নলৌষের (Bronchitis) প্রথম অবস্থায় ঠা... বায়ু কাশি, বুক কষিয়া ধরা, জ্বর ইত্যাদি উপস... গুলি বাড়াইয়া দেয়। বায়ুর শুষ্ক অবস্থা অপে... আর্দ্র অবস্থাতে কাশি ততদূর কষ্টদায়ক নহে। সুতরাং প্রথম অবস্থায় কণ্ঠনলৌষ রোগে রোগীর যেরূপ ... ও যেরূপ উত্তাপে রাখা হয় নলৌষ রোগেও রোগীর তদানুযায়ী ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। রোগের শে... অবস্থায় ঠাণ্ডাবায়ু আর উত্তেজকের ন্যায় কার্য্য করে না তখন উত্তাপ বা আর্দ্রতার তারতম্যে বড় আসে যা... না কারণ শ্বাসনলী সমূহের শ্লৈষ্মিকঝিল্লী পূর্ব্ব হইতেই আর্দ্র হইয়া আছে। এই অবস্থায় ঘরের উত্তাপের দিকেও বিশেষ লক্ষ্য রাখিবার আবশ্যকতা নাই। সুতরাং নলৌষের শেষ অবস্থায় যে ঘরে বেশ হাওয়া চলাচল করে ও যাহার উত্তাপ মাঝামাঝি কিন্তু ঠাণ্ডা নহে, রোগীকে এইরূপ ঘরে রাখা উচিৎ।

অতিরিক্ত নলৌষে (very acute Bronchitis) অর্থাৎ রোগীর নীলপাণ্ডু (Cyanosis) ও শ্বাসকৃচ্ছ্র (Dyspnœa) অবস্থায় ঠাণ্ডা প্রতিকূল। বায়ুতে কখনও অম্লজান বাষ্পের (oxygen) অভাব হয় না সুতরাং বাহিরের বাতাসের বিশেষ কোন উপকারিতা নাই। আরও ঠাণ্ডা বায়ুতে গরম বায়ু অপেক্ষা বেশী অম্লজান বাষ্প থাকে না। সুতরাং ঠাণ্ডা বায়ুর কেবল এই একমাত্র সুবিধা যে ইহা ধমনী শিরাদির স্নায়ুমণ্ডলীর উত্তেজক। ঠাণ্ডা বায়ুর এই উত্তেজনার দ্বারাও আবার রোগীর কতদূর সুবিধা হইবে তাহা বলা দুরূহ। কিন্তু ইহা শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী... র উত্তেজকের ন্যায় কার্য্য করিয়া যে ক্ষতি করে ...াতে ঠাণ্ডা বায়ু সেবন না করাই যুক্তি সঙ্গত।

... যুগপৎ শ্বাসনালী ও ফুস্‌ফুসের প্রদাহ (Broncho-pneumonia) হওয়ায় নলৌষের প্রথম অবস্থা কাটিয়া ...াছে সুতরাং এ অবস্থায় ঠাণ্ডা বায়ু ইহার অনুকূল। ...পৎ শ্বাসনালী ও ফুস্‌ফুস্ প্রদাহে শিশুগণ অত্যন্ত দুর্ব্বল নিস্তেজ হইয়া পড়ে সুতরাং শিশুদিগকে এ অবস্থায় ...া বাতাসে মুক্ত রাখিলে তাহারা আরও দুর্ব্বল নিস্তেজ হইয়া পড়িবে। সুস্থ শিশুগণের ন্যায় ...রোক্ত রোগগ্রস্ত শিশুগণও ঠাণ্ডা লাগিয়া ক্ষতিগ্রস্ত ...তে পারে। সুতরাং শিশুদিগের যুগপৎ শ্বাসনালী ফুস্‌ফুস্ প্রদাহে ঠাণ্ডা বায়ু বিশেষ চিকিৎসাপযোগী ...লয়া মানিয়া লওয়া যাইতে পারে না।

সাধারণতঃ শিশুরা Broncho-pneumonia ...গে শীতের দিনে ঘরের বাহিরে থাকার পরিবর্ত্তে ঘরের উত্তাপ ৫০°ফাঃ হইতে ৬০°ফাঃ অন্তর্গত ও যে ... বায়ু চলাচল করে এইরূপ ঘরে আরামে থাকে।

Lobar Pneumoniaতে গলনলীর শ্লৈষ্মিক ...লী রোগগ্রস্ত হয় না, যেহেতু এক্ষেত্রে ঠাণ্ডা বায়ু ...তিকূল নহে। ইহা নিঃসন্দেহচিত্তে বলা যাইতে ...রে, যে এ অবস্থায় ঠাণ্ডা বায়ুর সাধারণ উত্তেজক ...তা বিশেষ সুবিধাজনক। ইহাও নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে Lobar Pneumonia গ্রস্ত শিশুরা গরম বাতাস অপেক্ষা ঠাণ্ডা বাতাসে আরাম বোধ করিয়া থাকে, তন্নিমিত্ত শিশুদিগকে ঘরের বাহিরে বা মুক্ত জানালার নিকট রাখা উচিত।

শিশুদিগের Lobar Pneumonia হইলে, যদ্যপি তাহাদিগকে ঠাণ্ডা বায়ুতে ঘরের ভিতর বা বাহিরে রাখিতে হয় তাহা হইলে যেন তাহাদিগকে ভাল করিয়া গরম কাপড়াদির দ্বারা ঢাকিয়া দেওয়া হয়। তাহা না হইলে তাহার যুগপৎ, শ্বাসনালী ও ফুস্‌ফুস্ প্রদাহ সম্পন্ন শিশুদিগের ন্যায় এমন কি সুস্থ শিশুর ন্যায় শৈত্যের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হইতে পারে। কেবল মাত্র ঠাণ্ডা বায়ুতে মুখমণ্ডল উন্মুক্ত রাখিলেই যথেষ্ট হইবে।

উপসংহারে—এই বলা যাইতে পারে শ্বাস যন্ত্রের যে কোন প্রকার রোগ হউক না কেন, তাহাদের চিকিৎসা সম্বন্ধে মুক্তবায়ু বিশেষ উপযোগী। বায়ুকে বিশুদ্ধ রাখা অর্থাৎ বায়ুকে জীবাণু, ধূলিকনা ও ধোঁয়া, হইতে মুক্ত রাখা বিশেষ আবশ্যক। কোন কোন ক্ষেত্রে ঠাণ্ডা বায়ু বিশেষ উপকারক আর কোন স্থলে ক্ষতিকারক, সেই জন্যই ইহা বিচার করিয়া ব্যবহার করা বিধেয়। আর শ্বাস যন্ত্রের সমস্ত রোগ এক উপায়ে চিকিৎসা করাও সম্ভবপর নহে।

প্রেরিত পত্র।

(১)

...প্রশ্ন—

(১) কার্পাস কিম্বা সিমুল তুলার দ্বারা নির্ম্মিত ...ষকে (গদীতে) কোন পার্থক্য আছে কি না? ...তে পাওয়া যায় যে সিমুল তুলার গদীতে শয়নে ...তের পীড়া হয় ইহা ঠিক কি না?

(২) ঋতুভেদে পশমই হউক বা সূতীই হউক বিভিন্ন রংএর বস্ত্র ব্যবহারের সহিত স্বাস্থ্যের কোন সম্বন্ধ আছে কি না? আমি নিজে গাঢ় লাল রংএর মোজা ব্যবহার করিয়া দেখিয়াছি যে পা অত্যন্ত জ্বালা করে, ইহারই বা কারণ কি?

এস, ইউ, আমেদ।
শিক্ষক, দরিয়াপুর, এম, ভি, স্কুল;
গাইবান্ধা, রংপুর।

উত্তর—

১। সাধারণতঃ কার্পাস তুলার লেপ ও তোষক এবং সিমুল তুলার গদি বালিশ ব্যবহৃত হয়। ইহাদের মধ্যে কোন পার্থক্য দেখি না। সাধারণ লোকেরা সিমুল তুলার গদিতে শুইবার ব্যয় বহন করিতে পারে না। ইহা কেবল ধনী লোকদের দ্বারাই সম্ভবে এবং ধনীদের (অলস, অতি ভোজনকারী) মধ্যে বাত ব্যাধি অনুপাতে বেশী হইয়া থাকে, এই জন্যই বোধ হয় শিমুল তুলার গদি ব্যবহারের উপর দোষারোপ করা হয়।

২। ঋতুভেদে বস্ত্রের রংএর সহিত স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ আছে। শীতকালে কাল রংএর ও গ্রীষ্মকালে সাদা রংএর পরিচ্ছদ স্বাস্থ্যকর। কালরং সূর্য্য রশ্মি হইতে তাপশোষণ করিয়া থাকে এবং স্বাভাবতঃই আপনা হইতে গরম থাকে। সাদা রং সূর্য্যরশ্মি হইতে তাপ গ্রহণ করে না বলিয়া গ্রীষ্মকালে অধিক উপকারী।

লাল রং সাধারণতঃ বিষাক্ত রাসায়নিক দ্রব্যাদি দ্বারা প্রস্তুত হয়। ইহার মধ্যে Arsenic বিষও সময় সময় পাওয়া যায়। এই জন্য অল্প মুল্যের লাল রংএর দ্রব্য সাবধানের সহিত ব্যবহার করা উচিত।

---

(২)

প্রশ্ন—

পায়ে মোজা পরিয়া রাত্রিতে শুইয়া থাকিলে স্বাস্থ্যের কোন হানি হয় কি না ?

গোলাম হোসেন,
মন্দার, ভায়া—রাঁচি।

উত্তর—

পায়ে মোজা পরিয়া রাত্রিতে অনেকে নিদ্রা যান এবং তাঁহাদের স্বাস্থ্যও বেশ ভাল থাকে। ইহা অভ্যাস মাত্র। আমাদের দেশে এইরূপ মোজা পরিবার কোন আবশ্যকতা দেখি না। তবে যিনি এইরূপ অভ্যাস করিয়া ফেলেন তিনি কেবল একটী অনাবশ্যকীয় অভ্যাসের বশবর্ত্তী হইয়া পড়েন।

(৩)

প্রশ্ন—

১। যদি নিকটবর্ত্তী কোন বাড়ীতে কাহার কলেরা হয় তবে তাহার কিরূপ নিয়ম পালন করিয়া চলিতে হইবে ?

২। যদি তাহার সেবা করিতে হয় তবে কিরূপ ভাবে চলিতে হইবে ?

৩। ছেলে পেলে বিছানায় প্রস্রাব করে, তাহার কোন প্রতিকার আছে কি ?

মহম্মদ খাদেমজ্জিল্লানী, বগুড়া।

উত্তর—

১। নিকটবর্ত্তী স্থানে কলেরা হইলে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিলে কলেরা আক্রমণ সম্ভাবনা থাকে না।

(ক) পানীয় এবং ব্যবহারের সমস্ত জল [illegible] করিয়া পরে ব্যবহার করা।

(খ) আহার্য্য দ্রব্য সকলের উপর মক্ষিকা বসিতে না দেওয়া।

(গ) গুরুপাক, বাসী পচা দ্রব্যাদি না খাওয়া।

(ঘ) ফল মুল ইত্যাদি কাঁচা খাইতে হইলে ফুটন্ত গরম জল দ্বারা ধুইয়া লওয়া।

২। কলেরা রোগীর সেবা সচ্ছন্দে করা যাইতে পারে। ইহা স্পর্শাক্রামকব্যাধি নহে। কলেরা রোগীর মল বা বমন বিশোধন করিতে হইবে। রোগীর নিকট হইতে আসিয়া কাপড় পরিবর্ত্তন করা এবং ব্যবহৃত পরিচ্ছদ সিদ্ধ করিয়া পরে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। আহারের পূর্ব্বে সাবান দিয়া বেশ করিয়া হাত ধুইতে হইবে। কদাচ নিজের হস্ত বিশোধন না করিয়া আহার করা উচিত নয়।

৩। শয্যামুত্র—ছেলেদের শুইবার পূর্ব্বে প্রস্রাব না করাইয়া ঘুমাইতে দিলে তাহারা বিছানায় প্রস্রাব করিয়া ফেলে। সেই জন্য শুইবার পূর্ব্বে প্রস্রাব করিবার অভ্যাস করান উচিত। ক্রমি থাকিলে অনেক ছেলের শয্যামুত্র দেখা যায়। আভ্যন্তরিক রোগ থাকিলে (Internal Secretion এর ব্যতিক্রম) শয্যামুত্র দেখা যায়। Thyroid Insufficiency থাকিলেও শিশুদিগের শয্যামূত্র-দোষ হইয়া থাকে।

(৪)

প্রশ্ন—

১। Creosote কি ব্যারামে ব্যবহার্য্য এবং ইহা বেশী খাইলে কোন অপকার হয় কি না। হইলে Creosoted Cod Liver (যাহাতে Creosot 1. P. C. হিসাবে থাকে) কয় শিশি খাওয়া উচিৎ।

২। বাজারে আজকাল অনেক রকম Cod Liver বিক্রী হয়। কোনটী আপনাদের মতে সব চেয়ে ভাল।

৩। কফের ব্যারামে ঘৃত এবং মাংস উপকারী কি অপকারী ?

শ্রীযোগেন্দ্র মোহন নিয়োগী।
নারায়নগঞ্জ।

উত্তর—

১। Creosote একটী বিষ। ইহা কার্ব্বলিক এসিডের তুল্য। অতি অল্প মাত্রায় ফুসফুসের পীড়ায় অন্ত্রের মধ্যে পচনক্রিয়া নিবারণের জন্য ব্যবহৃত হয়। দাঁতের বেদনায় স্থানীয় প্রয়োগ হইয়া থাকে। Creosoted Cod liver oil নিয়মমত বহুদিন পর্য্যন্ত ব্যবহার করা যাইতে পারে। যাহাদের মুত্রগ্রন্থিতে প্রদাহ (Bright's Disease) আছে তাহাদের Creasote ব্যবহার করা অনুচিত।

২। দুর্গন্ধযুক্ত সাধারণ কড্ লিভার অয়েলই উপকারী।

৩। রোগীর পরিপাক শক্তি উত্তম থাকিলে কফ রোগে ঘৃত ও মাংস উপকারী হয়। পরিপাক ঠিক না হইলে তাহারা বিষক্রিয়া করিয়া থাকে।

---

(৫)

প্রশ্ন—

১ দাদ্ জাতীয় একপ্রকার চর্ম্মরোগ কোন কোন লোকের হাতের ও পায়ের তলায় কাহারও বা উভয় দিকে হইতে দেখা যায়। বাঁকুড়া জেলায় উক্ত রোগকে 'চষি পোকা লাগা' বলে। উহা কি জন্য হয় এবং কিরূপেই বা আরোগ্য হয় ?

২। বহুদিনের পুরাতন অজীর্ণরোগে কেহ কেহ ৩।৪ বার মলত্যাগ করেন এবং মল যথেষ্ট পরিমাণে নির্গম হইয়াও থাকে। তথাপি তাহারা দাস্ত সাফ্ হইল না বলিয়া অভিযোগ করেন। এরূপ ক্ষেত্রে কোন্ ঔষধ ব্যবহার করিলে দুই এক বারে সরল ভাবে কোষ্ঠ সাফ্ হয় ?

৩। গনোরীয়া পূর্ব্বে না হইলেও স্বপ্ন বিকার রোগ জন্মিতে পারে কিনা ? যদি জন্মে, তবে একই ঔষধ প্রয়োগে উভয়বিধ রোগ আরোগ্য হয় কি না। এবং মোটামুটী টোট্কা জাতীয় কোন্ ঔষধে উভয়বিধ আরোগ্য হইবার সম্ভাবনা থাকিলে তাহার নাম ও ব্যবহার বিধি জানাইবেন।

শ্রীবেনীমাধব চন্দ্র,—
পাঁচনের দোকান, বিষ্ণুপুর।

উত্তর—

১। অপরিষ্কার থাকিলে দাদ্ জাতীয় চর্ম্মরোগ হইয়া থাকে। পরিষ্কার থাকাই ইহার একমাত্র প্রতিশেধ ও চিকিৎসা। তবে আক্রান্ত চর্ম্মের উপর "Antiseptic Cream" বা Ring Worm Powder বা Ointment লাগাইলে এই রোগ আরোগ্য হয়।

২। অন্ত্রের খাঁজের (Folds of the intestine) মধ্যে মল জমিয়া থাকার জন্য ৩।৪ বার দাস্ত হওয়া সত্ত্বেও পেট সাফ বোধ হয় না। ঔষধ দ্বারা এই সকল পুরাতন সঞ্চিত মল পরিষ্কার করা অতি কঠিন ব্যাপার। "অন্ত্রধৌতি" দ্বারা সহজেই এই মল পরিষ্কার হইয়া থাকে।

৩। মল মূত্র পরিত্যাগের ন্যায়, স্বপ্নবিকার স্বাভাবিক ক্রিয়া। বীর্য্যাধার পূর্ণ হইলে স্বপ্নে বীর্য্য স্খলিত হইয়া যায়। গনোরিয়া, কুস্ত্রী সহবাসে সংক্রামিত হইয়া থাকে। ইহা একটী ভীষণ রোগ। স্বপ্ন বিকারের সহিত গনোরিয়ার কোন সাক্ষাৎ সম্বন্ধ নাই। তবে যাহাদের ম্যালেরিয়া হইয়াছে, তাহাদের মূত্রনালী

মূত্রগ্রন্থী প্রভৃতির প্রদাহ বীর্য্যধার পর্য্যন্তও সময় সময় বিস্তৃত হওয়ায় তাহাদের অধিক পরিমানে স্বপ্নবিকার হইতে দেখা যায়।

টোটকা ঔষধ অপেক্ষা শুদ্ধভাবে জীবন যাপনই ইহাদের প্রতিশেধ ও আরোগ্যের উৎকৃষ্ট উপায়।

---

(৬)

প্রশ্ন—

১। অশ্বারোহণের সহিত একশিরা রোগের কোন সম্বন্ধ আছে কি না? থাকেত ইহার কারণ কি? উক্ত রোগের প্রতিকারের উপায় কি? স্থায়ী আরোগ্যের কোন উপায় আছে কি? আমি অধিকাংশ অশ্বারোহিকেই উক্ত ব্যাধিগ্রস্ত দেখিয়াছি অথচ চিকিৎসা ক্ষেত্রে আশানুরূপ ফল না পাওয়ায় আপনাকে জানাইলাম। স্বাস্থ্য-সমাচারে উত্তর ও ব্যবস্থা দানে চরিতার্থ করিবেন। উক্ত রোগ হইতে স্থায়ী হাইড্রোসিল হইতে পারে কি না?

২। আজন্ম আঁচিল বা জরুল হইয়া কোন অঙ্গ-বর্ণ বিকৃত হইলে তাহা সংশোধনের উপায় কি? সে স্থান দেহের অন্য স্থানের মত হইতে পারে কি না?

ডাক্তার মহম্মদ সাহরিয়ার,
ডাঙ্গাপাড়া দেবিপুর পোঃ বর্দ্ধমান।

উত্তর—

১। অশ্বারোহন করিলে অণ্ডকোষ ঘর্ষণ জন্য একশিরা রোগ হইয়া থাকে। যাহাদের স্বাভাবিক হইতে বড় থাকে তাহারাই প্রায় আক্রান্ত হয়। যাহাতে ঘর্ষণ না লাগে এইরূপ সাবধানতার সহিত অশ্বারোহণ করিলে এরূপ কোষ বৃদ্ধি হইবে না। এইরূপ কোষ-বৃদ্ধি হইতে স্থায়ী হাইড্রোসিল হইতে পারে।

২। আজন্ম আঁচিল বা জরুল কোনরূপ চিকিৎসার দ্বারা সংশোধন করিবার চেষ্টা না করাই উচিত। তবে Carbon Dioxide Snow দ্বারা চিকিৎসাতে ছোট ছোট জরুল আরোগ্য হইতে দেখা যায়।

(৭)

প্রশ্ন—

১। মাতৃদুগ্ধের সঙ্গে পুত্রের brainএর কোন connection আছে কি না অর্থাৎ মাতৃ দুগ্ধ ভাল বা মন্দ হইলে পুত্রের brain ভাল বা খারাপ হইবার কোন সম্ভাবনা আছে কি না?

২। কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে অম্বলের ব্যারামে পানীয় জল একেবারে ত্যাগ করিলেই ফল পাওয়া যায়। একথা সত্য কি? যদি ফল পাওয়া যায় তবে জল পান না করার জন্য শরীরের অন্য কোন প্রকার অনিষ্ট ঘটিতে পারে কি না?

৩। শিলচর "সুরমায়" দেখিতে পাইলাম যে কোন ব্যক্তিকে সর্পে দংশন করিলে কলা গাছের মধ্যস্থিত জল ঐ ব্যক্তিকে পেট ভরিয়া খাওয়াইলে এবং সমস্ত শরীর ঐ জল দ্বারা ধৌত করিলে সর্পের বিষ নষ্ট হয়। বাস্তবিক ঐ জলে এমন কোন জিনিষ আছে কি না যাহাতে সর্প-বিষ নষ্ট করিতে পারে?

শ্রীহৃদয় নাথ ধর,
কেদারপুর, পোঃ মামুদনগর, টাঙ্গাইল।

উত্তর—

১। শিশু আবশ্যকীয় পরিমাণ মাতৃদুগ্ধ খাইতে পাইলে বেশ পুষ্ট ও সতেজ হইয়া বর্দ্ধিত হয় এবং তাঁহার মস্তিষ্ক ও বুদ্ধিবৃত্তির উন্নতি হইয়া থাকে। মন্দ মাতৃদুগ্ধ নির্দ্ধারণ করা অতি দুরূহ ব্যাপার এবং ভগবান যখন মাতৃস্তনে শিশুর আহার ন্যস্ত করিয়াছেন তখন আমরা তাহাকে কিরূপে ভাল মন্দ বলিতে পারি? তবে মাতার স্বাস্থ্য খারাপ হইলে শিশুকে বাধ্য হইয়া মাতৃস্তন দেওয়া বন্ধ করিতে হয়।

২। আহারের সহিত জল খাইলে পাচকরস সকল তরল হইয়া যায় ও তাহাদের পাচকশক্তি কমিয়া যায়। অজীর্ণ রোগীরা আহারের সময় জল না খাইয়া প্রাতে খালি পেটে ঈষদুষ্ণ জল এবং বৈকালে ও রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে এইরূপ জল খাইতে পারেন। জল খাওয়া বন্ধ করিলে শরীরে নানারূপ রোগ জন্মিতে পারে। প্রস্রাব ঘর্ম, লালা ইত্যাদি নিয়মমত হয় না। অনেকের পাথুরি ইত্যাদি হইয়া থাকে।

৩। আমাদের নিজের এসম্বন্ধে কোন অভিজ্ঞতা নাই। তবে এই চিকিৎসা নির্দ্দোষ এবং নির্ব্বিঘ্নে অবলম্বন করা যাইতে পারে।

---

(৮)

প্রশ্ন—

১। অনেকে বলেন উন্মুক্ত স্থানে খালি গায়ে ব্যায়াম করা উচিত। ব্যায়ামের পরেই ঘর্ম্মাক্ত শরীরে শীতল বায়ু লাগিয়া কোনও অপকারের সম্ভাবনা আছে কি না?

২। স্যাণ্ডো বলেন 'ডম্বেল' করিয়াই স্নান করিয়া ফেলা উচিৎ। জাপানীরা বলেন ব্যায়ামের পরই স্নান না করিলে ব্যায়ামের অর্দ্ধেক ফলই পাওয়া না। ইহা যুক্তি সঙ্গত কি না?

৩। প্রায়ই দেখা যায় যে ইয়োরোপীয়দিগের চক্ষু বাঙ্গালীদের চক্ষু অপেক্ষা উজ্জ্বলতর; বোধ হয় যে তাঁহাদিগের চক্ষু হইতে যেন তেজ ও জ্যোতি বিকীর্ণ হইতেছে। অথচ তাঁহারা সকলেই যে বাঙ্গালিদের অপেক্ষা অধিকতর পূত ও পবিত্র তাহাও বোধ হয় না। ইহার কারণ কি? চক্ষুর জ্যোতি কোনও প্রকারে বর্দ্ধিত করা যায় কি না?

৪। 'মনের জোর' অথবা 'ইচ্ছাশক্তি' কি প্রকারে বর্দ্ধিত করা যাইতে পারে।

জনৈক 'কলেজ ষ্টুডেণ্ট'
কৃষ্ণনগর।

উত্তর—

১। মনঃ সংযোগের সহিত অঙ্গচালনা করাকেই ব্যায়াম বলে। এই ব্যায়াম শয্যার উপর, গৃহ মধ্যে ও মুক্ত বায়ুতে হইতে পারে। শরীরের উপর কোন আবরণ রাখা রুচির উপর নির্ভর করে।

উন্মুক্ত স্থানে খালি গায়ে পেসাদারেরা ব্যায়াম করিয়া থাকেন। ঘর্ম্মাক্ত শরীরের উপর শীতল বায়ু লাগিলে ঠাণ্ডা লাগিতে ও আভ্যন্তরিক যন্ত্র সমূহের পীড়া হইতে পারে।

২। স্যাণ্ডো একজন পেসাদার পালোয়ান। তাঁহারা অনেক বাড়াবাড়ি ব্যবস্থা দিতে পারেন। ব্যায়ামের পর বিশ্রাম লইয়া পরে স্নান করা উচিত।

৩। উজ্জ্বল চক্ষু স্বাস্থ্যের লক্ষণ। ইউরোপীয়েরা স্বাস্থ্যবান বলিয়া তাঁহাদের চক্ষে জ্যোতি দেখা যায়। বাঙ্গালীরা স্বাস্থ্যধনে অধিকাংশই বঞ্চিত সেই জন্য লাবণ্যহীন। মানসিক ও শারীরিক উৎকর্ষ দ্বারা চক্ষুর জ্যোতি বর্দ্ধিত হয়।

৪। মনের জোর বা ইচ্ছা শক্তি ইহা Will power. মানুষ ইচ্ছাশক্তির দ্বারাই (একাগ্রতার) জনসমাজে দশ জনের মধ্যে এক জন হয়। যাহার ইচ্ছা শক্তি নাই সে পশুর তুল্য। চেষ্টা ও একাগ্রতার দ্বারাই সাফল্য লাভ হয় এবং সাফল্য লাভের সহিত ইচ্ছাশক্তি বর্দ্ধিত হয়।

---

(৯)

প্রশ্ন—

১। প্রস্রাব ত্যাগ করিবার পূর্ব্বে বা পরে "ফস্ফেট" নির্গত হয় কেন? "ফস্ফেট" জিনিষটা কি এবং ডাক্তারি শাস্ত্র মতে ইহার প্রতিবিধানের ঔষধ কি?

২। কবিরাজী শাস্ত্র মতে ইহাকে কি রোগ বলা যাইতে পারে এবং আয়ুর্ব্বেদীয় মতেই বা ইহার চিকিৎসা প্রণালী কিরূপ হওয়া উচিত।

শ্রীসত্য প্রসন্ন চৌধুরি।
পোঃ সিউড়ী, জেলা বীরভূম।

উত্তর—

১। স্বাভাবিক প্রস্রাবের সহিত মূত্র ত্যাগের আগে বা পরে "ফস্ফেট" নির্গত হয় না। এইরূপ নির্গত হইলে তাহাকে পীড়া বলিয়া নির্দ্ধারীত করিতে

হইবে। এই পীড়া পরিপাকের ব্যাঘাত, খাদ্য দ্রব্য মধ্যে ফস্‌ফটের আধিক্য বা শরীরের ক্ষয় কিংবা নাড়ী সকলের রোগ জন্য হইয়া থাকে। ইহা নিদ্ধারণ করিবার জন্য বিজ্ঞ চিকিৎসকের প্রয়োজন। শরীরের অবস্থা, মূত্র পরীক্ষা ও অন্যান্য পরীক্ষার দ্বারা এইরূপ ফস্‌ফেট ক্ষরণের কারণ স্থিরীকৃত হইলে, পরে চিকিৎসার ব্যবস্থা হইতে পারে।

২। কবিরাজী শাস্ত্র মতে ইহাকে মেহরোগ বলে। এইরূপ জটিল রোগের চিকিৎসা বিশেষজ্ঞেরাই করিতে সক্ষম।

---

(১০)

প্রশ্ন—

১। আমাদের শাস্ত্রে উত্তর ও পশ্চিমদিকে মাথা রাখিয়া শয়ন করিতে নিষেধ করে, এই সম্বন্ধে বৈজ্ঞানিকদিগের মত কি?

২। ব্যায়াম করিবার সময় কেহ বা শ্বাস বন্ধ করিয়া এবং কেহ বা উপযুক্ত শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করিয়া ব্যায়াম করা উচিত বলেন, এই দুই মতের মধ্যে কোনটী অবলম্বন করা উচিত?

শ্রীশৈলেশ চন্দ্র সেন,
ফিরিঙ্গি বাজার, চট্টগ্রাম।

উত্তর—

১। উত্তর ও পশ্চিম দিকে মাথা রাখা নিষেধ সম্বন্ধে বৈজ্ঞানিকদের কোন মত নাই।

২। ব্যায়াম করিবার সময় যে অঙ্গের চালনা হইতেছে সেই অঙ্গের উপর মনঃ সংযোগ থাকা আবশ্যক। শ্বাস প্রশ্বাস রুদ্ধ করিবার আবশ্যক নাই তবে ফুসফুসের ব্যায়ামের সহিত শ্বাস প্রশ্বাস রো করা ও পরিত্যাগ করা আবশ্যক হয়।

---

(১১)

প্র —

১। চোখের নীচে কাল দাগ পড়িবার আসল কারণ কি? কি করিলে তাহা দূর হয়?

২। মুখের wrinkles কিরূপে দূর হইতে পারে।

৩। স্বপ্নদোষ কিরূপে বন্ধ হইতে পারে।

৪। বসন্তর দাগ দূর করা যায় কি না?

শ্রীললিত মোহন মুখোপাধ্যায়,
উঠান টেকড়ী, শিহোরা, জব্বলপুর।

উত্তর—

১। চোখের নিচে কাল দাগ শরীরের অসুস্থতা জন্য হইয়া থাকে। রাত্রি জাগরণ বা নেসা করার জন্য এই সকল দাগও উৎপন্ন হয়। নিয়ম মত আহার ও নিদ্রা এবং সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতির সহিত এই সকল দাগ দূর হইয়া থাকে।

২। সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং মুখমণ্ডলের ডলাই মলাই (massage) করিলে মুখের wrinkles সকল দূর হইয়া থাকে। এই জন্য America ও অন্যান্য দেশে Vibratory massage যন্ত্র দ্বারা ব্যবহৃত হয়।

৩। স্বপ্নদোষ সম্বন্ধে ১৩২০ চৈত্রের স্বাস্থ্য-সমাচার দ্রষ্টব্য।

৪। বসন্তের গভীর দাগ সকল চিকিৎসার দ্বারা দূর হয় না।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

চতুর্থ বর্ষ। | চৈত্র ১৩২২ সাল | দ্বাদশ সংখ্যা

সন্তান শিক্ষা।

মানব আবহমান কাল হইতে মহাপূর্ণতার কঠোর সাধনায় নিযুক্ত। যুগে যুগে সেই মহাআদর্শ সুপ্ত জাতীর ক্ষীণস্রোতা জীবনধারাকে সঞ্জীবিত করিয়াছে, সেই শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি সমূহের সামঞ্জস্য স্থাপন ও পূর্ণ স্ফূরণই তাহার শিক্ষার মহান আদর্শ। সমগ্র জাতীর উন্নতিকল্পে প্রতি ব্যক্তিকে সেই মহাযোগে যোগী হইতে হইবে। সেই জন্য বিদ্যালয়, বিশ্ববিদ্যালয়ের সৃষ্টি, গৃহে গৃহে শিক্ষা বিস্তারের জন্য নানা উপায় অবলম্বিত হইয়াছে।

কিন্তু আমাদের জীবনের সেই উন্নত আদর্শ আমরা হারাইয়াছি। আমাদের শিক্ষার অত্যন্ত অসম্পূর্ণ রহিয়াছে; তাহার আদর্শ অনুন্নত, শিক্ষা প্রদান প্রণালী বিপথগামী। গ্রন্থের পর মহাগ্রন্থের বোঝা মস্তকে চাপাইলে, ইতিহাস ভূগোল কণ্ঠস্থ করাইলে, উচ্চ ভাবের কথা ও জ্ঞান বাক্য বোঝাইলে ত শিক্ষা দান হয় না।

পিতামাতা, অভিভাবকগণ পুত্রকে বিদ্যালয়ে প্রেরণ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকেন। অনেকেই ভাবেন না যে শিক্ষার প্রকৃত স্থান গৃহ ও পরিবার। বিদ্যালয়ে আমাদের হাতখড়ি হয় না, জন্মের প্রথম মুহূর্ত্তে, মাতৃ-ক্রোড়ে আমাদের জীবনের প্রকৃত শিক্ষার হাতখড়ি হয়। সেইক্ষণ হইতে মাতাপিতা, গুরুজন সেই সদ্যজাত মানবশিশুর মহাগুরু, এই প্রকৃতির লীলাভূমি মহামানবের কর্ম্মক্ষেত্র পৃথিবী তাহার বিশ্ববিদ্যালয়।

এই শিশু, দেবশিশু। শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক শক্তিগুলি ইহার মধ্যে সুপ্ত রহিয়াছে; প্রতি শিশু সাধনা দ্বারা মহাপূর্ণতা লাভ করিতে পারে ভাব ও কর্ম্মের সামঞ্জস্য স্থাপন করিয়া, শরীর ও মনের যথার্থ উন্নতি সাধন পূর্ব্বক, প্রকৃত মানবত্ব লাভ করিতে পারে। কিন্তু যথার্থ শিক্ষকতার অভাবে, পিতামাতার পালন দোষে শিশু কুঁড়ি মানবপুষ্পে প্রস্ফুটিত হইতে পায় না। প্রকৃতির মহানিয়ম পালনে ক্ষুদ্র কুঁড়িটি আপনাকে ফুটাইয়া পূর্ণতা লাভ করে; তাহার বর্ণ বৈচিত্র্য, সুগন্ধ সকলই সেই স্বভাবের নিয়ম পালনের ফল। প্রতি কলিকায়, প্রতি পত্রের, রূপ ঔজ্জ্বল্যের ও মনোরম গন্ধের ইতিহাস পর্য্যালোচনা করিলে

স্পষ্টই বোঝা যায় যে তাঁহার প্রতিমুহূর্ত্তের স্ফুরণ ও বিকাশ মহানিয়মে বাঁধা। শিশুজীবনে আমরা প্রাকৃতিক নিয়ম ভঙ্গ করি। স্বভাবের অবাধ্য সন্তান, প্রকৃতি নিয়মের ব্যতিক্রম পূর্ব্বক বিদ্যালয়ের পুস্তকাগারে রাশীকৃত গ্রন্থ মধ্যে মহাজ্ঞান সংগ্রহ করিয়া কিরূপে মানবত্ব লাভ করিবে। বিশ্বপ্রকৃতিমহাগ্রন্থে আমাদের জীবন পালনের নিয়মাবলী যতই জানিতে পারিব, যতই নব নব বৈজ্ঞানিক সত্য উদ্ঘাটন করিতে পারিব, জীবন সেই স্বভাব বিধি অনুসারে যতই গঠিত হইবে, পূর্ণতা লাভ তত সহজ ও সুগম হইবে।

প্রতি মাতাপিতা অভিভাবকের মহাদায়ীত্ববোধ থাকা উচিত। যে নবজাত শিশু গৃহে জন্মাইল, তাহার প্রকৃত শিক্ষা দীক্ষা তাঁহাদিগকে দান করিতে হইবে। সে বিশ্ব দেবতারাও মহাগুণনিচয় দ্বারা সম্পদবান, সে শত শতাব্দীর মানবের সর্ব্ব জ্ঞান, অভিজ্ঞতা ও ভাব ধনের উত্তরাধীকারী, সে ভবিষৎ জাতির ও মানব সমাজের আশা ও নেতা।

এ শিশু প্রকৃতি শিশু, বিশ্বদেবের সন্তান। উহার জন্য মাতৃস্তনে দুগ্ধ রহিয়াছে; উহাই তাহার আহার্য্য ও পানীয়, নানা জাতীয় সুরসাল বৃক্ষফল, ধরিত্রীর বিশাল শস্যাগারে তাহার ভবিষ্যৎ আহার্য্যরূপে অপেক্ষা করিতেছে; শস্য শ্যামলা ধরণী সুবিমল সুগন্ধী বায়ু, নির্ম্মল বারিধারা, উদার নিলীমাময় আকাশ, পক্ষিরসঙ্গীত পুষ্পের সৌন্দর্য্য, ও বিচিত্রতাময় বিশ্বপ্রকৃতি তাহার জন্য অপেক্ষা করিতেছে; বিশ্বরঙ্গমঞ্চ এই নব অভিনেতার পূর্ণাভিনয় ভিন্ন সার্থক হইবে না।

প্রকৃতির সহিত তাহার মহাযোগ রাখিয়া, সংসারের কর্ম্মসূত্রে তাহাকে বদ্ধ করিয়া মঙ্গলভাবে জ্ঞান ও কর্ম্মে তাহাকে পালন করিতে হইবে। ইহাই প্রকৃত শিক্ষাদান।

বিংশ শতাব্দীর সভ্যতাভিমানী মানব, তাহাকে আপনাদের পরিচ্ছদভাবে প্রপীড়িত করিও না, বদ্ধ গৃহে রুদ্ধ করিয়া রাখিও না; আপনাদের নানা প্রকার লালসা তৃপ্তিকর আহার্য্য দিও না। নির্ম্মল বাতাসের সহিত যেন তাহার সম্পর্ক হয়; অনন্ত গগন সঙ্গে, কনক প্রাতের ও স্বর্ণসন্ধ্যার মোহন শোভার সহিত রজত কান্তি পূর্ণ চন্দ্র সূর্য্য অগণ্য গ্রহ তারকার সঙ্গে পুষ্পের সুষমা ও রূপের সঙ্গে ভূমাতৃকায় নানা স্বাভাবিক সৌন্দর্য্যের সঙ্গে যেন সে যুক্ত থাকে।

জীবনের প্রারম্ভেই আত্মনির্ভরতা ও ঈশ্বরপরায়নতা শিক্ষা দিতে হইবে। শিশু ও বালকদিগকে মধ্যে আপনাকে নানা ভাবে বিকশিত করিবার সাধনা নিগূঢ় ভাবে কার্য্য করে। সেই সাধনার পথে কোন প্রকার বাধা প্রদানে অমঙ্গল ঘটিবে। মাতাপিতা প্রগাঢ় স্নেহ সহকারে তাহাকে আপন পরিনতির চেষ্টায় সাহায্য করিবেন। যে স্থানে সে বিফল মনোরথ হইবে বা পথভূল করিবে তাঁহারা আপন জ্ঞানে ও অভিজ্ঞতা সাহায্যে তাহাকে আশার আলোক দেখাইয়া পথ ঠিক করিয়া দিবেন। তাঁহারা যেন আপনাদের কোন প্রকার সংস্কার তাহার মনোমধ্যে বদ্ধমূল করিতে প্রয়াসী না হন।

সৎভাব ও সৎকর্ম্মের হওয়া তাহার চতুর্দ্দিকে বহিবে, মাতাপিতার নির্ম্মল জীবনের আদর্শ তাহার সম্মুখে থাকিবে; তাঁহাদের স্নেহধারাভিষিক্ত হইয়া সরল ও সুন্দর শিশুজীবন গঠিত হইবে। শিশুর মনে কোনে প্রকার উচ্চ নীচ বিভেদ ভাব নাই, সাম্য, মৈত্রী ও স্বাধীনতার ভাব তন্মধ্যে সুপ্ত রহিয়াছে। মাতাপিতা আপন প্রেমদ্বারা শিশুকে বিশ্বপ্রেম মন্ত্রে দীক্ষিত করিবেন; ক্ষুদ্র কীট হইতে বৃহদকায় প্রতি জীবকে ভালবাসা শিক্ষা দিবেন। শিশু অত্যন্ত তত্ত্বজিজ্ঞাসু অভিনব বস্তু দর্শনে তাহার সহিত পরিচয় স্থাপন ও তাহার বিষয় জ্ঞানলাভ করিতে তাহার প্রবল আকাঙ্ক্ষা আছে। এতৎব্যতীত দৃশ্যমান জগতের বহুবিষয় সম্বন্ধে, আপন জন্ম ও অবস্থা সম্বন্ধে, বহুবিধ বস্তুর উৎপত্তি, কার্য্য ও কারণ বিষয়ে তাহার মনে প্রশ্ন উদিত হয়। মাতাপিতা অতি সরলভাবে যথোচিত গাম্ভীর্য্য রক্ষাপূর্ব্বক শিশুকে তাহা বুঝাইয়া দিবেন।

শিশু মধ্যে মধ্যে কুপ্রবৃত্তির দাস হইয়া অসৎ কার্য্যে সাধনে উত্তেজিত হয়; সেই উত্তেজনা সৎকর্ম্মাভিমুখী করিয়া দেওয়াই মাতাপিতার কার্য্য।

শিশুকাল অতি কোমল সরল অবস্থা। সৎ অভ্যাস গঠন করিবার এই সুসময়। অগ্নিতে গলিত তপ্ত লৌহকে কর্ম্মকার স্বইচ্ছারূপ মূর্ত্তিতে পরিণত করে; নবোদগত বৃক্ষশাখাকে যেমন ফিরাইয়া দেওয়া যায় সে সেইরূপ গজাইয়া উঠে। শিশু যে অভ্যাসগুলি গঠন করিবে আজীবন তাহাদিগের দাস থাকিবে। স্বাস্থ্য, প্রাকৃতিক নিয়মপালন ও সৎঅভ্যাসের মধুময় ফল। আহারে, বিহারে, ক্রীড়ায়, পাঠে, নিদ্রায় সকল বিষয় শিশু যাহাতে সৎ অভ্যাস গঠন করিতে পারে, মাতাপিতা তাহাই দেখিবেন।

ক্রমে ক্রমে তাহাকে বিবিধ কর্ম্মে নিয়োগ করিতে হইবে। যে গৃহস্থালী ও সংসারিক কার্য্য বিষয়ে পারদর্শী হইবে, সামান্য সামান্য কর্ম্ম করিয়া পরোপকার সাধন করিবে ও আপন জীবিকা নির্ব্বাহপোযগী কর্ম্ম শিক্ষা করিবে।

বংশ ও জাতি।

('প্রবাসী' হইতে উদ্ধৃত)

বিবাহ, বংশবৃদ্ধি ও বংশোন্নতি।

বিবাহ-করা এবং বংশবৃদ্ধিকরা মানুষের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা স্বাভাবিক কাজ। এমন কি মানবজাতি তাহার ধর্ম্মসাহিত্যে এই কার্য্যের অতি উচ্চ মর্য্যাদা প্রদান করিয়াছে। বাইবেল বলিতেছেন "Live and Multiply"। হিন্দু জানেন—"পুত্রার্থে ক্রিয়তে ভার্য্যা।" পৃথিবীর লোকসংখ্যা বৃদ্ধি করা সম্বন্ধে সর্ব্বত্রই প্রায় এক সিদ্ধান্ত দেখা যায়।

কিন্তু বংশবৃদ্ধি এক বস্তু এবং বংশোন্নতি আর এক বস্তু। বংশবৃদ্ধি হইতে থাকিলেই যে বংশের উন্নতি হইতে থাকিবে তাহার কোন কথা নাই। আবার বংশের উন্নতি সাধন করিতে হইলে হয় ত অনেক স্থলে বংশবৃদ্ধির পথ রুদ্ধ করা আবশ্যক হয়।

একমাত্র বংশবৃদ্ধির কথাই মানুষ ভাবে না—বংশোন্নতির বিষয় চিন্তা করাও মানুষের স্বভাব। প্রাচীন কালের মানব, মধ্যযুগের মানব, ইয়োরোপের মানব, ভারতবর্ষের মানব—সকলেই কর্ম্মঠ, স্বাস্থ্যশীল, ধীমান্ সন্তানসন্ততির জন্য আকাঙ্ক্ষা করিয়াছে। এই জন্য প্রত্যেক যুগের সমাজব্যবস্থায়েই বংশোন্নতির প্রয়াস ও লক্ষ্য দেখিতে পাওয়া যায়। আবার যুগে যুগে দেশে দেশে যত সমাজসংস্কারক, রাষ্ট্রসংস্কারক, আদর্শ-জীবনপ্রচারক ও শিক্ষাপ্রচারক আবির্ভূত হইয়াছেন তাঁহারাও বংশোন্নতির উপায় আলোচনা করিতে সচেষ্ট হইয়াছেন। একমাত্র বংশবৃদ্ধির কথা আলোচনা করিয়াই তাঁহারা ক্ষান্ত হন নাই। সকলেই বিবাহ, যৌন সম্বন্ধ ইত্যাদি বিষয় এমনভাবে নির্দ্ধারণ করিতে সচেষ্ট হইয়াছেন; যাহাতে সমাজের ভবিষ্যৎ বংশধরগণ শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ উৎকর্ষের অধিকারী হইয়া জন্মিতে পারে, ভূমিষ্ট হইবার সময়েই সন্তান যাহাতে উন্নত চিত্ত এবং সুস্থ শরীরের বীজ বহন করিতে সমর্থ হয় সমাজসংস্কারক মাত্রেই তাহার ব্যবস্থা করিতে প্রয়াসী।

হার্ভার্ডের Quarterly Journal of Economics পত্রিকায় শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের ধনবিজ্ঞানাধ্যাপক ফীল্ড লিখিতেছেন:—

"Twenty-three hundred years ago the political dialogues of Plato outlined a policy of controlling marriage selection and parentage for the general good of society and declared that the statesman who would advance the welfare of his citizens should, like the fancier of birds, or dogs or horses, take care to breed from the best only."

পাশ্চাত্যেরা কথায় কথায় তাঁহাদের প্লেটোসংহিতার নজির দেখান—আমরা মনুসংহিতার উল্লেখ করি। বলা বাহুল্য বিবাহবন্ধন কিরূপ হওয়া উচিত এ সম্বন্ধে বৃদ্ধমনু, অতিবৃদ্ধমনু, কনিষ্ঠমনু, এবং মামুলিমনু অতি বিস্তৃত এবং বিশদ আলোচনাই করিয়াছেন। কেবল মাত্র মনুর নামে যে সকল গ্রন্থ, প্রবাদ প্রবচন ইত্যাদি সুপ্রচলিত সেগুলিই হিন্দুর বিবাহতত্ত্বের শেষ কথা নয়। স্মৃতিশাস্ত্র, নীতিশাস্ত্র, অর্থশাস্ত্র, পুরাণ, তন্ত্র সংহিতা ইত্যাদি নামে পরিচিত এমন কোন ভারতীয় গ্রন্থ নাই, যাহাতে বংশোন্নতির জন্য যৌননির্ব্বাচনের ব্যবস্থা আলোচিত হয় নাই। প্রণালীগুলি ভাল হউক বা মন্দ হউক ভারতীয় সমাজব্যবস্থাপকগণ, ধর্ম্ম-প্রচারকগণ এবং শিক্ষাধুরন্ধরগণ সকল যুগেই ভবিষ্যৎ বংশধরগণের উন্নতিবিধানের জন্য এই-সমুদয় উদ্ভাবন করিয়াছেন। ভারতীয় সাহিত্যের পাতায় পাতায় Eugenics অর্থাৎ সুপ্রজনন বিজ্ঞানের প্রভাব দেখিতে পাওয়া যায়। সুপ্রজনন-বিদ্যার আলোচনা এত বিস্তৃত ও গভীরভাবে অন্য কোথাও হইয়াছে কি না সন্দেহ। ভারতবর্ষে যাহাকে বর্ণভেদ বা জাতিভেদ বলা হইয়া থাকে তাহার গোড়ার কথাই বংশোন্নতি ও সুপ্রজনন। কখন্ বিবাহ করিবে, কাহাকে বিবাহ করিবে, কোন্ বয়সে কিরূপ অবস্থায় সন্তান সৃষ্টির উপযুক্ত হইবে, সন্তানপ্রসবের পূর্ব্বে কিরূপ বিধি ব্যবস্থা থাকা আবশ্যক ইত্যাদির আলোচনাই "বর্ণাশ্রমে"র ভিত্তি।

"পুত্রার্থে ক্রিয়তে ভার্য্যা" "প্রজার্থে গৃহমেধিনাং" কিম্বা Live and Multiply ইত্যাদি সূত্র অতি সহজ ও সরল। এত সহজে সমাজশাসন এবং সমাজ পরিচালনা চলিতে পারে না। এই জন্যই ভারতবাসীর ধর্ণাশ্রম এত জটিলতাপূর্ণ। বর্ণাশ্রমী সমাজ বলিলে দুই শ্রেণীর নিয়মপালন বুঝিতে হইবে:—প্রথমতঃ বর্ণভেদের নিয়ম। ইহার দ্বারা বংশের পর বংশ, জাতির পর জাতি, পরিবারের পর পরিবার, বর্ত্তমানের পর ভবিষ্যৎ ইত্যাদির সকল প্রকার উন্নতি সহজলভ্য হয়। এ নিয়মগুলি প্রধানতঃ বিবাহ ও যৌননির্ব্বাচন-সম্বন্ধনীয়। দ্বিতীয়তঃ আশ্রমভেদের নিয়ম। ইহার দ্বারা ব্যক্তিবিশেষের সমগ্রজীবনে সকল প্রকার উন্নতির পথ পরিষ্কৃত হয়। মানবমাত্রেই জীবনে নানা স্তরভেদ থাকা অবশ্যম্ভাবী—তাহার মধ্যে বিবাহের আছে। কাজেই আশ্রমভেদের নিয়মে বিবাহের নিয়মও পালন করিতে হয়। কিন্তু আশ্রমভেদের সকল নিয়মই বিবাহ সম্বন্ধীয় নয়। এক কথায় নিয়মগুলিকে ব্যক্তিত্ববিকাশ বা শিক্ষাপ্রণালীর নিয়ম বলা যাইতে পারে। ইহার আদর্শ নিম্নে বর্ণিত হইতেছে:—

শৈশবেঽভ্যস্তবিদ্যানাং যৌবনে বিষয়ৈষিণাম্।
বার্দ্ধক্যে মুনিবৃত্তীনাং যোগেনান্তে তনুত্যজাম্।"

এই ফর্ম্মুলায় আশ্রমের নিয়ম বুঝা গেল—বর্ণের নিয়ম নয়।

মোটের উপর দেখিতে পাই বিবাহ-তত্ত্ব বর্ণভেদের এবং আশ্রমভেদের উভয় নীতিরই মূলে রহিয়াছে। বর্ণাশ্রমী সমাজের প্রবর্ত্তকগণ বিবাহ-বিজ্ঞানে এবং যৌননির্ব্বাচন-বিদ্যায় নিতান্ত অনভিজ্ঞ ছিলেন না বিবেচনা করা যাইতে পারে। তবে বর্ণাশ্রমী সমাজ যুগে যুগে কিরূপ আকার গ্রহণ করিয়াছে তাহার কথা স্বতন্ত্র। বর্ত্তমানকালেই বা বর্ণাশ্রমী সমাজ কি কি কারণে আধুনিক রূপ গ্রহণ করিয়াছে তাহার আলোচনা সম্প্রতি করিতেছি না। এইটুকুমাত্র জানিয়া রাখা আবশ্যক যে Eugenics ইউজেনিক্স্ নামক একটা নূতন পারিভাষিক শব্দ বিগত ৫০ বৎসরের ভিতর ইয়োরোপ ও আমেরিকার পণ্ডিতমহলে দেখা দিয়াছে; কিন্তু ভারতবর্ষের সমাজপরিচালকগণ এই বিদ্যার প্রয়োগে সিদ্ধহস্ত ছিলেন।

হওয়া আবশ্যক, এই সকল তত্ত্ব আলোচনা করা Eugenics বিদ্যার কার্য্য। ভারতীয় সমাজ-বিজ্ঞান বিষয়ক গ্রন্থসমূহ আলোচিত তথ্যগুলিতে আগাগোড়া এই বংশোন্নতি-বিধানের প্রয়াসই দেখিতে পাই না কি?

আজকাল ভারতবর্ষে "আশ্রম" আর দেখা যায় না। শিক্ষাপ্রণালী গভর্ণমেণ্টের আদর্শ অনুসারে নিয়ন্ত্রিত হয়। ভারতীয় "গুরুগৃহ"-বাসরীতি গঙ্গার মত ক্রমশঃ নির্জ্জীব হইয়া আসিতেছে। ইহাতে আর জীবনের স্রোত গতিবিধি দেখিতে পাই না। এমন কি "আশ্রম-ভেদ" নামক কোন পদার্থ ভারতসমাজে ছিল তাহার চিহ্ন পর্য্যন্ত নাই। আশ্রম-তত্ত্বের কথা আমরা এক প্রকার ভুলিয়াই গিয়াছি।

এখন আছে মাত্র বর্ণভেদ বা জাতিভেদ। ইহাও আজকাল নির্জ্জীব, পঙ্কিল, গতিবিধিহীন, নড়নচড়ন-হীন। সজীব সমাজের বিবাহবন্ধন, যৌননির্ব্বাচন, রক্তসংমিশ্রণ ইত্যাদি যেরূপ হয় সেরূপ দেখা যায় না। এদিকে বর্ণভেদের আবশ্যকতা ও অনাবশ্যকতা লইয়া মহা দলাদলি চলিতেছে। প্রধানতঃ দুই দল। একদল বলিতেছেন:—"মানবসমাজে উচ্চ নীচ, ছোটবড়, ইতরভদ্র ইত্যাদি থাকা উচিত নয়—অতএব বর্ণভেদ ভাঙ্গিয়া ফেল।" ইহাঁরা ফরাসী পণ্ডিত রুসোর Equality of man অর্থাৎ মানবমাত্রের সাম্যবাদ অবলম্বন করিয়া থাকেন। অপরপক্ষ বলিতেছেন:—"ভেদ অবশ্যম্ভাবী—সমাজে ছোটবড় থাকিবেই। পাশ্চাত্যসমাজে টাকাপয়সার পরিমাণ অনুসারে জাতি-ভেদ সৃষ্ট হয়। আমাদের দেশে গুণানুসারে জাতি-ভেদের ব্যবস্থা করিয়াছি। গুণগুলি বংশগত। কাজেই আমরা বংশপরম্পরায় জাতিভেদের সাহায্যে গুণগুলি রক্ষা করিতে ইচ্ছা করি।"

দেখা যাইতেছে যে দুই দলই একএকটা দার্শনিক যুক্তি অবলম্বন করিয়াছেন। যদি আলোচনাটা বিদ্যা-লয়ের ডিবেটিংক্লবের চতুঃসীমায় আবদ্ধ থাকিত তাহা হইলে উভয়ের ভিতর বুঝাপড়া চলিলেও চলিতে

অর্থাৎ কোন্ বয়সে কোন্ ব্যক্তির পক্ষে কি শ্রেয় এবং কি প্রেয় তাহা বিশ্লেষণ করা এবং ব্যক্তির সমগ্র জীবনের সোপান প্রস্তুত করিয়া শিক্ষাবিজ্ঞানের কার্য্য। "আশ্রম"-ভেদের নিয়ম এই সোপান প্রস্তুত করিবারই প্রণালীমাত্র।

বর্ণতত্ত্ব বংশোন্নতি-বিজ্ঞান অর্থাৎ সুপ্রজনন-বিদ্যার অন্তর্গত ও বংশগত। ইয়ার্কিস্ বলিতেছেন—"Eugenics deals with mind in the *race*. It directs the course of phylogenesis by controlling inheritance and it thus makes for increased efficiency in the individual."

সুপ্রজনন-বিদ্যার প্রতিষ্ঠাতা বৈজ্ঞানিক (Sir Francis Galton) গ্যাল্টনের ভাষায়—"Eugenics is the study of agencies under social control that may improve or impair the racial qualities of future generations either physically or mentally."

অর্থাৎ কোন্ কোন্ ব্যক্তি জনক বা জননী হইবার উপযুক্ত, কাহার সঙ্গে কাহার বিবাহ বাঞ্ছনীয়, সন্তান-জন্মের পূর্ব্বে পিতামাতার যৌবন কিরূপ পরিচালিত

পারিত। কিন্তু উভয়েই নিজ নিজ মত অবলম্বন করিয়া বর্ত্তমান সমাজকে ভাঙ্গিতে গড়িতে চাহেন। কাজেই উভয়েই অন্ধভাবে স্বকীয় দর্শনবাদ অনুসরণ করিতেছেন। যাঁহারা প্রকৃত কর্ম্মক্ষেত্রে অবতীর্ণ তাঁহাদের পক্ষে বিজ্ঞান-সেবকের ন্যায় "রাগদ্বেষবহিষ্কৃত" হওয়া অসম্ভব। কাজেই বর্ণভেদ, অথবা আশ্রমভেদ, এবং মোটের উপর বর্ণাশ্রমীসমাজ নিরপেক্ষ সমালোচনার বস্তু হইতে পারে নাই। আকাশের গ্রহ নক্ষত্রগুলির গতিবিধি পর্য্যবেক্ষণ করিবার সময়ে আমরা যেরূপ চিত্তে অগ্রসর হই—অথবা কোন পুষ্পের দলগুলি গণনা করিবার সময়ে আমরা যেরূপ দৃষ্টিসম্পন্ন থাকি, বর্ত্তমানক্ষেত্রে আমরা সেরূপ থাকিতে পারি নাই। খৃষ্টানেরাও তাঁহাদের ধর্ম্ম, সমাজ ইত্যাদি আলোচনা করিবার সময়ে পুরাপুরি নিরপেক্ষ থাকিতে পারেন না। ইহা মানুষের স্বধর্ম্ম।

যাহা হউক দলাদলি বহুকাল চলিতেছে—দুই দলে অনেকটা বুঝাপড়াও হইয়াছে। মতভেদ এবং কর্ম্মভেদ থাকা সত্ত্বেও আজকাল দুইদলের ধুরন্ধরগণ নানাক্ষেত্রে জীবনযাপন করিতেছেন। এইরূপ পরস্পরে সহানুভূতি, ভাববিনিময় এবং সমবায়প্রবৃত্তির পরিচয় পাইয়া বিশ্বাস হইতেছে যে শীঘ্রই বর্ণাশ্রমতত্ত্ব নিরপেক্ষ সমালোচনার বস্তু হইতে পারিবে। আজকালকার ভারতীয় ইংরেজী ও প্রাদেশিক সাহিত্যে তাহার লক্ষণও দেখিতে পাইতেছি।

বিশেষতঃ কিছুকাল হইল—বিগত ৮।১০ বৎসরের ভিতর Eugenics বা সুপ্রজনন বিদ্যা এবং Anthropology বা নৃতত্ত্ব বিদ্যা পাশ্চাত্য পণ্ডিত মহলে মাথা তুলিতেছে। ব্যক্তিগত উন্নতি, বংশের উন্নতি, জাতি-সমস্যা, পীতাতঙ্ক, কৃষ্ণাতঙ্ক, বর্ণসঙ্কর, Race Questions ইত্যাদি আলোচনা করিবার জন্য রাষ্ট্রবীর, দার্শনিক, ঐতিহাসিক, বৈজ্ঞানিক সকলেই উদ্‌গ্রীব হইয়াছেন। ভারতবর্ষেও তাহার প্রভাব আসিয়া পৌঁছিয়াছে। বলা বাহুল্য পাশ্চাত্যেরা তাঁহাদের নিজ নিজ সমস্যার সমাধান করিবার জন্য নানাপ্রকার সিদ্ধান্তে আসিয়া পৌঁছিতেছেন। তাঁহাদের সিদ্ধান্তগুলি রোজই বদ্‌লাইতেছে—মতপ্রতিষ্ঠা এবং মতখণ্ডন প্রতিদিনই চলিতেছে। ভারতবাসীরা নিজেদের সমস্যা স্বাধীন আলোচনা ত করেনই না—বিদেশীয় ধুরন্ধরগণের সিদ্ধান্তসমূহের যথার্থমূল্যও বুঝিতে অসমর্থ। আজ একজন আমেরিকার পণ্ডিত প্রচার করিলেন—নিগ্রো ও শ্বেতাঙ্গের বিবাহ হইলে সুফল লাভ হয়। অমনি একদল ভারতীয় সমাজ, সেবক সুর ধরিলেন—"ভারতবর্ষেও এইরূপ বর্ণসঙ্করের আয়োজন করা বাঞ্ছনীয়।" অথবা হয়ত একজন ইংরেজ পণ্ডিত প্রচার করিলেন—"পণ্ডিতের সন্তানেরাই পণ্ডিত হন, বদমায়েসের সন্তানেরা বদমায়েস হয়। সুতরাং বংশগত জাতিভেদই প্রশস্ত!" অমনি ভারতীয় ধুরন্ধর বলিতে লাগিলেন—"এই জন্যই ভারতবর্ষের ঋষিগণ ব্রাহ্মণের সন্তানকে ব্রাহ্মণ বলিয়া স্বীকার করিয়াছেন। আমাদের পূর্ব্ব পুরুষগণ এই জন্যই Hereditya'র মাহাত্ম্য প্রচার করিয়াছেন।" আর একজন জার্ম্মান পণ্ডিত সপ্রমাণ করিলেন যে মানবচরিত্র আবেষ্টন, জন্মনিকেতন এবং শিক্ষাব্যবস্থা দ্বারা গঠিত হয়, জনকজননীর চরিত্রের উপর নির্ভর করে না। অমনি ভারতীয় প্রচারক বলিতে আরম্ভ করিলেন—"বর্ণভেদের নিয়মানুযায়ী বিবাহবন্ধন ভাঙ্গিয়া ফেলা উচিত। যে-কোন ব্যক্তির সঙ্গে যে-কোন ব্যক্তির বিবাহ হইতে দেওয়া বাঞ্ছনীয়।

পরাধীন জাতির অশেষ দোষ—কোন বিষয়েই তাহার স্বাধীন চিন্তা করিবার ক্ষমতা থাকে না। এই জন্যই কি গ্রীক পণ্ডিত য়্যারিষ্টটল বলিতেছেন—"A slave is a living tool"—অর্থাৎ গোলামের জাতি সজীব যন্ত্রমাত্র? আজকাল তুলনামূলক মনোবিজ্ঞান আলোচিত হইয়া থাকে। মনস্তত্ত্ববিদেরা পাগলের চিত্ত, প্রতিভাবান্ ব্যক্তির চিত্ত, শিশুর চিত্ত, মূর্খের চিত্ত ইত্যাদি নানাবিধ চিত্ত বিশ্লেষণ করিয়া থাকেন। কিন্তু ইঁহারা গোলামের চিত্ত, ও মনিবের চিত্ত, দাসের চিত্ত এবং প্রভুর চিত্ত, পরাধীনের চিত্ত এবং স্বাধীনের চিত্ত আলোচনা করেন না। প্রকৃত প্রস্তাবে

omparative Psychology বিদ্যার Normal and bnormal Psychology বিভাগের এক শাখায় ই দুই ধরণের চিত্ত বিশ্লেষিত হওয়া হওয়া উচিত। াহার নাম হইবে The Psychology of the Slave nd the Psychology of the Master. জার্ম্মান র্শনিক নীটশে Master-morality এবং Slave-morality এই দুইটি পারিভাষিক শব্দ ব্যবহার রিয়াছেন। তাহার সঙ্গে এই দুইটী নূতন শব্দ ুড়িয়া দেওয়া যাইতে পারে। তাঁহার গ্রন্থ পাঠ রিলে মনোবিজ্ঞানের এই নূতন প্রস্তাবিত বিভাগের কিঞ্চিৎ ইঙ্গিত পাওয়া যাইবে। বর্ত্তমান ভারতীয় াণ্ডিতগণের সমাজতত্ত্ব-আলোচনায় Slave-Psychology'র যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া যায়। কিন্তু আশা ইতেছে ভারতবর্ষের গবেষণাকারীগণ আর বেশী দিন ইরূপ Slave-Psychology'র দৃষ্টান্তস্থল থাকিবেন া। স্বাধীনভাবে নিজদৃষ্টিতে নিজের ভবিষ্যৎ-স্বার্থ-নুসারে স্বদেশীয় তথ্যসমূহ ভারতবর্ষে আলোচিত ইতে পারিবে, কথায় কথায় পরকীয় ফর্ম্মুলাগুলি ারতসমাজে প্রযুক্ত হইবে না।

কতকগুলি সাময়িক কারণে ইয়োরোপে ইউ-জনিক্‌স বা বংশোন্নতিবিজ্ঞান বা সুপ্রজননবিদ্যার চলন হইয়াছে। উনবিংশ শতাব্দীর শেষ বর্ষে ধ্যাপক কার্ল পীয়ার্সন এক বক্তৃতা করেন। তখন ংলণ্ডের ঘোরতর আতঙ্ক উপস্থিত হইয়াছিল। বুয়ার মরে ইংরেজজাতির শারীরিক ক্ষমতা পরীক্ষিত ইতেছিল। বিচক্ষণেরা বুঝিয়াছিলেন—ইংরেজ রনারীগণ সকল বিষয়ে দুর্ব্বল হইয়া পড়িয়াছেন। ইজন্য শারীরিক শক্তি ও স্বাস্থ্যলাভ, বংশোন্নতি, র্ম্মঠ সন্তানের জন্ম ইত্যাদি বিষয়ে জনসাধারণের াগ্রহ বাড়িতেছিল। অধ্যাপক (Karl Pearson) ার্ল পীয়ার্সনের "National Life from the standpoint of Science" নামক প্রবন্ধ সর্ব্বত্র আলোচিত ইতে লাগিল। তখন হইতে বিলাতে Engenics বিদ্যার চর্চ্চা উৎসাহিত হইতেছে—এক্ষণে ১৫ বৎসরের ভিতর ইয়োরোপে এবং আমেরিকার নানা স্থানে ইহা একটা ফ্যাশনে দাঁড়াইয়াছে। বুঝিয়া না বুঝিয়া সকলেই সুপ্রজননবিদ্যার সূত্র আওড়াইতে চেষ্টা করেন।

অধ্যাপক ফীল্ড তাঁহার The Progress of Eugenics প্রবন্ধে কার্ল পীয়ার্সনের বক্তৃতার সমালোচনা করিয়া ইংরেজসমাজের শোচনীয় চিত্র প্রদান করিতেছেন—

"The time (Nov. 1900), indeed appears to have been unusually favourable to the reception and spread of such teachings. The shock of the reverses in South Africa, by which, throughout England, spirit were depressed in a manner probably never before experienced by those of our countrymen now living was more or less directly the reason for Professor Pearson's choice of his topic : 'I have endeavoured to place before you a few of the problems which, it seems to me, arise from a consideration of some of our recent difficulties in war and in trade. England in manufacture and commerce as in war, had shown a want of brains in the right place.' But lack of physique as well as lack of brain was causing apprehension, as evidenced later by the appointment (Sept. 2, 1903) of an Inter-Departmental Committee on Physical Deterioration 'to make a preliminary inquiry into the allegations concerning the deterioration of certain classes of the population as shown by the large percentage of rejections for physical causes of recruits for the Army and by other evidence, especially the Report of the Royal Commission on Physical Training (Scotland),—which had been created the year before. Subsequently the Committee was further instructed 'to indicate generally the causes of such physical deterioration as does exist in certain classes, and to point out the means by which it can be most effectually diminished.' Probably the public had been prepared for notions of degeneracy in some parts of the populations by the epoch-making investigations of Charles Booth in London—investigation which were just then culminating, after a duration of more than a decade. Finally, it was not without significance that the school of biologists who stood for quantitative studies by means of the technique of modern

mathematical statistics, and among whom Galton was a recognised leader, signalised their growing solidarity and influence by establishing in October 1901, their journal Biometrika, which from the time of its initial number has published many articles bearing more or less directly upon engenics."

সম্মুখ সমরে পরাজিত হইয়া ইংরেজ বংশোন্নতি-বিজ্ঞানের চর্চ্চায় মনোযোগী হইলেন। সমর-বিজ্ঞান শক্তি-বিজ্ঞানের সূত্রপাত করিল। উপযুক্ত সৈনিক-পুরুষ উৎপন্ন করিবার জন্য বিলাতে Engenics বা সুপ্রজননবিদ্যার আদর হইয়াছে।

সুপ্রজননবিদ্যা, সম্বন্ধে বেশী গ্রন্থ এখনও প্রণীত হয় নাই। সেদিন অধ্যাপক কাসল্ বলিতেছিলেন—"আমরা পশুপক্ষী এবং তরুলতা সম্বন্ধে যৌননির্ব্বাচনের ফলসমূহ তালিকাকারে সংগ্রহ করিতেছি মাত্র। মানবজীবন এবং মানবসমাজ সম্বন্ধে সিদ্ধান্তে পৌঁছিবার সময় এখনও আসে নাই। অধিকন্তু কোন প্রকার সমাজসংস্কারের নিয়ম প্রচার করিবার ক্ষমতা আমাদের এখনও জন্মে নাই। কিন্তু হাতুড়ে সমাজ-তত্ত্ববিদ্‌গণ ইতিমধ্যেই নানা প্রকার দল পাকাইয়া সমাজগঠন-কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিয়াছেন।"

কয়েকখানা ইংরেজী গ্রন্থের নাম নিম্নে প্রদত্ত হইতেছে—

1. Galton—Hereditary Genius, English Men of Science, Inquiries into Human Faculty, Natural Inheritance, Eugenics : it Definition Scope and Aims.
2. Woods—Heredity in Royalty.
3. Thompson—Heredity.
4. Ribot—Heredity.
5. Saleeby—Parenthood and Race-Culture.
6. Meken—Heredity and Human Progress.
7. Goddard—Heredity of Feeblemindedness.
8. Whethamo—The Family and the Nation.
9. Kellicott—The Social Direction of Human evolution.
10. Davenport—Race Improvement through Engenics.
11. Ward—Applied Sociology.
12. Fay—Marriages of the Deaf in America.
13. Jordan—The Blood of the Nation, The Human Harvest.
14. Warner—American Charities.
15. Rentoul—Race Culture or Race Suicide ?

বর্ণসঙ্কর ও জাতি সংমিশ্রণ।

আজকাল সকল দেশেই মানবের জাতিবিভাগগুলি বুঝিবার প্রয়াস চলিতেছে। বর্ত্তমান যুগে যে-সমুদয় জাতি দেখা যাইতেছে এগুলির উৎপত্তি কেন হইল? এগুলি পুনরায় কিরূপ আকার গ্রহণ করিবে? ভিন্ন ভিন্ন ধরণের রক্তসংমিশ্রণে জাতিপুঞ্জের আকৃতি কিরূপ হয়? এই-সকল প্রশ্নের উত্তর জানিবার জন্য সর্ব্বত্রই একটা আগ্রহ দেখা যায়। ভারতবর্ষের 'জাতিভেদ' বা 'বর্ণভেদ' বুঝিবার প্রয়াসও এই সাধারণ প্রয়াসেরই অন্যতম লক্ষণ।

নরনারী লইয়া লাবরেটরীতে পরীক্ষা করা কঠিন। বিশেষতঃ মানবজাতির বিবাহ, যৌননির্ব্বাচন, রক্ত-সংমিশ্রণ ইত্যাদি বিষয়ক তথ্য সম্বন্ধে কোন বিজ্ঞানগৃহে অনুসন্ধান চালান অসম্ভব। কাজেই জীবজন্তু, উদ্ভিদ্ ইত্যাদি ইতর প্রাণীসমূহের বংশবৃদ্ধি, বংশোন্নতি ও বর্ণসঙ্কর, ইত্যাদি আলোচনা করার উপর নির্ভর করিতে হয়। পশুপক্ষী, তরুলতা, কীট, পতঙ্গ ইত্যাদির যৌন সম্বন্ধের পরীক্ষা হইতে মানবজাতির যৌনসম্বন্ধ বিষয়ে সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া যাইতে পারে।

এইরূপ পরীক্ষার একটা কারখানা দেখিলাম। ইহার নাম বস্‌সে ইন্‌ষ্টিটিউশন্। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের অধীনে ইহা পরিচালিত হয়। কেম্ব্রিজ এবং বষ্টন উভয় নগর হইতেই কথঞ্চিৎ দূরে ইহা অবস্থিত। বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাণী-বিজ্ঞানাধ্যাপকগণ ইহার কর্ত্তা।

অধ্যাপক কাসল্ এই কারখানার গৃহগুলি দেখাইয়া অনুসন্ধান-প্রণালী বুঝাইতে লাগিলেন। একটা গৃহে দেখিলাম—বহু সংখ্যক ইঁদুর নানা খাঁচার ভিতর রাখা হইয়াছে। অধ্যাপক বলিলেন—"এই গৃহে আমি এবং পি, এইচ্ ডি উপাধিপ্রার্থী ছাত্রেরা Variation, Heredity and Principles of Animal Breeding সম্বন্ধে অনুসন্ধান ও পরীক্ষা করিয়া থাকি।" কাসলের শিক্ষণীয় বিষয়গুলি নিম্নে বিবৃত হইতেছে—

Genetics and Eugenics. The reproduction of animals. the origin of new races, the influence of heredity and of environment ; applications to animal breeding and human society."

কাসল্ এবং আমেরিকার অন্যান্য প্রাণ-বিজ্ঞানবিদ্‌গণ বংশতত্ত্ব, রক্তসংমিশ্রণ, জাতিভেদ এবং বর্ণসঙ্কর সম্বন্ধে যে-সকল মতের সমর্থন করেন সেগুলি কিছুদিন হইল শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয় হইতে গ্রন্থাকারে প্রচারিত হইয়াছে। গ্রন্থের নাম Heredity and Eugenics. এই গ্রন্থে কয়েকজন প্রসিদ্ধ জীবনতত্ত্ববিদের প্রবন্ধ সন্নিবেশিত হইয়াছে। এই গ্রন্থের অপর নাম "A Course of Lectures summarising recent advances in Knowledge in Variation, Heredity, and Evolution and its relation to Plant, Animal and Human Improvement and Welfare." অধ্যাপক (Castle) কাসল্-এর দুইটী প্রবন্ধ ইহাতে আছে।

কাসল্ দেখাইলেন ধূসরবর্ণ বন্য ইঁদুর হইতে কৃষ্ণ-বর্ণ ইঁদুরের জাতি উৎপন্ন হইয়াছে। তাহা হইতে আবার নূতন এক বংশের সৃষ্টি হইয়াছে। ইহাদের বর্ণ শ্বেত—কিন্তু মাঝে মাঝে কাল দাগযুক্ত।

অধ্যাপক বলিলেন—"এই দেখুন এক বিচিত্র বংশের ইঁদুর। সাধারণতঃ পীতবর্ণ ইঁদুর দেখা যায় না। বিলাতে দৈবক্রমে কয়েকটা পাওয়া গিয়াছিল। আমি এইটা বিলাত হইতে আনিয়াছিলাম। তাহার পর ইহার সঙ্গে একটা কৃষ্ণবর্ণ ইঁদুরের সংযোগ স্থাপন করি। সন্তান জন্মিলে দেখিলাম উহা ধূসরবর্ণ বন্য জাতীয় হইয়াছে। আবার কাল দাগযুক্ত শ্বেতবর্ণ ইঁদুরের সংযোগেও এই পীত ইঁদুর সেই পূর্ব্বতন বন্যজাতীয় সন্তানই প্রসব করিয়াছে। সুতরাং ষ্ট্রিয়ান্ পণ্ডিত মেণ্ডেলের (Mendel) সিদ্ধান্তই প্রমাণিত হইতেছে।"

কাসল্ নূতন নূতন বংশ ও জাতিসমূহের উৎপত্তি দিতে চেষ্টা করিয়া থাকেন। ইনি বলিলেন যে সংখ্য প্রকারের জন্তু সৃষ্টি করা অসম্ভব নয়।

ল্যাবরেটরীর পরীক্ষায় বুঝা যায় যে যৌন-নির্ব্বাচনে হাত থাকিলে মানুষ পশু-সমাজে অগণিত জাতিভেদের সূত্রপাত করিতে পারে।

একটা বাক্সের ভিতর দেখিলাম—কতকগুলি কার্ড সাজান রহিয়াছে। কাসল্ বলিলেন—"এই-সকল কার্ডে প্রত্যেক ইঁদুরের জন্মবৃত্তান্ত বর্ণিত হইয়াছে। প্রত্যেকের biography ইহার ভিতর লিপিবদ্ধ। কয়পুরুষে কাহার কিরূপ আকৃতি-পরিবর্ত্তন ঘটিল তাহা সহজে বুঝিবার জন্য এই সকল কোষ্ঠী রাখা হইতেছে।" বুঝিলাম এগুলি ইঁদুরের কুলজী গ্রন্থ।

ইঁদুরের ঘর হইতে খরগোশের ঘরে আসিলাম। এই গৃহেও পূর্ব্বোক্ত ফল পাওয়া গিয়াছে। গিনিপিগের সমাজেও মেণ্ডেলতত্ত্বই সপ্রমাণ হয়। কাসল্ বলিলেন—"দক্ষিণ আমেরিকার আদিম ইণ্ডিয়ানেরা গিনিপিগ্ খাইয়া জীবন ধারণ করিত। ইয়োরোপের অন্যান্য পশু তখন দক্ষিণ আমেরিকায় ছিল না। আমি দক্ষিণ আমেরিকা হইতে এই জীবগুলি লইয়া আসিয়াছি। একটা নূতন জাতি সৃষ্টি করিতে সমর্থ হইয়াছি। সাধারণতঃ গিনিপিগের পায়ে তিনটা মাত্র নখ থাকে। আমি একটা বংশ সৃষ্টি করিয়াছি তাহার প্রত্যেকের পায়ে চারিটা করিয়া নখ।" আমি জিজ্ঞাসা করিলাম —"চারিটা নখ কোন দিন হইতে পারিবে তাহা প্রথমে আন্দাজ করিলেন কি করিয়া?" কাসল্ বলিলেন—"দৈবক্রমে একটা গিনিপিগ্ নজরে পড়ে—তাহার পায়ে চতুর্থ নখের সামান্য মাত্র সূচনা গজিয়া উঠিতেছিল। তাহা দেখিয়া এই দিকে অনুসন্ধান চলিতে থাকে। এক্ষণে নানা যৌননির্ব্বাচনের পর নূতন একটা জাতি গড়িয়া তুলিতে পারিয়াছি।"

জীবজন্তুর গৃহগুলি দেখিতে মাঠের ভিতর পড়িলাম। কাসল বলিলেন—"ঐ দেখুন একটা বাগান। ইহাতে দুনিয়ার সকল উদ্ভিদই আছে। অবশ্য আমেরিকার জলবায়ুতে যে-সকল উদ্ভিদ জীবিত থাকিতে পারে—পৃথিবীর অন্যান্য দেশ হইতে সেই-সকল উদ্ভিদ এখানে আনা হইয়াছে।"

তাহার পর গরম-গৃহে আসিলাম। কাস্‌ল বলিলেন—"আমি জীবজন্তুর সম্বন্ধে যে-সকল অনুসন্ধান এবং পরীক্ষা চালাইতেছি—আমার সহযোগী অধ্যাপক ঈষ্ট উদ্ভিদ্ সম্বন্ধে সেইপ্রকার গবেষণাই করিতেছেন। উদ্ভিদের বর্ণসঙ্কর, জাতিভেদ, আকৃতি-পরিবর্ত্তন ইত্যাদি আলোচনা করিয়া ঈষ্ট মেণ্ডেলের সিদ্ধান্তই সমর্থন করেন। কতকগুলি উদ্ভিদ্ লইয়া রংয়ের পরিবর্ত্তন আলোচিত হইতেছে। সন্তান-উদ্ভিদ জনক-উদ্ভিদের বর্ণ উত্তরাধিকারসূত্রে লাভ করে কি না তাহার পরীক্ষা চলিতেছে। লতাবাহারের চারাগুলি লইয়া এইরূপ অনুসন্ধান করা হইতেছে। কোন কোন উদ্ভিদের পাতাগুলি শীর্ণ দেখিলাম। কাস্‌ল বলিলেন—"এইগুলি ব্যাধিগ্রস্ত। এই ব্যাধি জনক হইতে সন্তানে সংক্রামিত হইবে কি না তাহা পরীক্ষা করা এখানে উদ্দেশ্য।" নূতন নূতন বীজসৃষ্টির উদ্যোগও দেখা গেল।

এই-সমুদয় দেখিতে দেখিতে জিজ্ঞাসা করিলাম—"কালিফর্ণিয়ার লুথার বার্ব্বাঙ্ক উদ্ভিদসমূহের যে-সমুদয় পরিবর্ত্তন সাধন করিয়াছেন তাহা অবশ্য আপনারা দেখিয়াছেন। বার্ব্বাঙ্ক কি ইয়াঙ্কিস্থানের বিজ্ঞান-মহলে প্রসিদ্ধ ব্যক্তি?" কাস্‌ল বলিলেন—"বার্ব্বাঙ্ক সাধারণ কৃষক মাত্র। তাঁহার বৈজ্ঞানিক কীর্ত্তি কিছুই নাই। অন্যান্য হাতুড়ে কৃষকেরা যেরূপ কার্য্য করে ইনিও সেইরূপ কার্য্য করিয়া থাকেন। তবে তাঁহার পর্য্যবেক্ষণশক্তি এবং নির্ব্বাচনের দক্ষতা অসাধারণ। তিনি যৌন সম্বন্ধ স্থাপন করিতে ওস্তাদ। শিশু, বীজ, চারাগাছ, পাতা ইত্যাদি দেখিবামাত্র ইনি বুঝিতে পারেন কাহার সন্তান বা ভবিষ্যৎ কিরূপ। কিন্তু বিজ্ঞানরাজ্যে বার্ব্বাঙ্ক একটি মাত্রও সূত্র অথবা নূতন সত্য অথবা নূতন আলোচনা প্রণালী দান করিতে পারেন নাই। তাঁহার কর্ম্মপ্রণালীর মধ্যে বৈজ্ঞানিক ভিত্তি কতটা তাহা বুঝিবার জন্য হার্ভার্ডের এক অধ্যাপক কালিফর্ণিয়ায় গিয়াছিলেন। ইনি দুই বৎসর পরে ফিরিয়া আসিয়াছেন। তাঁহার বিবরণ প্রকাশিত হইলে বার্ব্বাঙ্কের বৈজ্ঞানিক মূল্য নির্দ্ধারিত হইবে।"

বাস্‌সে ইনষ্টিটিউশান পূর্ব্বে কৃষিবিদ্যালয় ছিল। কিন্তু সম্প্রতি ম্যাসাচুসেটস প্রদেশ-রাষ্ট্র সমগ্র প্রদেশের কৃষিশিক্ষার ব্যবস্থা করিয়াছেন। এই জন্য হার্ভার্ড বিশ্ব বিদ্যালয় কৃষিকলেজ তুলিয়া দিয়াছেন। বাস্‌সে প্রতিষ্ঠানে জীবজন্তু এবং উদ্ভিদ্ লইয়া উচ্চ অঙ্গের পরীক্ষা হয় মাত্র। ইহা Applied Biologyর ল্যাবরেটরী। অবশ্য প্রদেশ-রাষ্ট্রের বিজ্ঞানালয়েও এই-সকল পরীক্ষা হইয়া থাকে। কিন্তু সরকারী বিভাগের বৈজ্ঞানিকেরা ব্যবসায়ে এবং শিল্পে ফলপ্রদ বস্তুসমূহের আলোচনাই বেশী করেন। হার্ভার্ডের অধ্যাপকগণ বিজ্ঞানের উন্নতির জন্য নানাবিধ "নিরর্থক" experiments করিতে সুযোগ পান।

শ্রীবিনয়কুমার সরকার।

চা-পানের প্রসার।

এদেশে সকল শ্রেণীর লোকের মধ্যেই ক্রমশঃ চা-খোরের সংখ্যা বিশেষ বৃদ্ধি পাইতেছে। লোকে শীত গ্রীষ্ম সকল ঋতুতেই সমভাবে চা-পান করিতেছে। অনেকে এরূপ চা-খোর হইয়া পড়িয়াছে যে, এই দারুণ গ্রীষ্মের দ্বিপ্রহরেও এক পেয়ালা চা না পাইলে অস্থির হইয়া পড়ে। পয়সার অভাবে উপযুক্ত আহার না জুটিলেও অনেকে চা পানের জন্য খরচ করিতে ছাড়ে না। চা-পানের জন্য অজীর্ণ রোগেরও প্রসার হইতেছে। সুখের বিষয় আজকাল সংবাদপত্র ও মাসিকপত্রিকাদিতে মধ্যে মধ্যে চা-পানের বিরুদ্ধে প্রবন্ধাদি প্রকাশিত হইতেছে। এসম্বন্ধে যত অধিক আলোচনা হয়, ততই মঙ্গল। নিম্নে 'দর্শক' ও 'প্রবাসী' হইতে দুইটি প্রবন্ধ উদ্ধৃত করিয়া দেওয়া হইল।

চা!—('দর্শক')

চা খাওয়া ছাড়িয়া দাও। চায়ে খুব ভেজাল চলিতেছে। চা খাইলে কোন উপকার হয় না; বরং অনিষ্ট হয়। আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশ। চা বিশ্লেষণ করিলে যে সকল জিনিস পাওয়া যায়, তার মধ্যে শরীর ও মাথা গরম করিবার মত পদার্থ আছে। চা আমাদের ন্যায় গ্রীষ্মপ্রধান দেশের অধিবাসীদের উপযুক্ত পানীয় নহে।

চা আমরা কত দিন ধরিয়া ব্যবহার করিতেছি? সে ত বেশী দিন নয়! যখন চা খাইতাম না, তখন কি আমাদের দিন চলিত না? চা খাইয়াই কি আমরা চতুর্ভুজ হইয়াছি? চা-বিনা যখন আমাদের সহস্র সহস্র বৎসর কাটিয়া গিয়াছে, তখন বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ জীবনই বা কাটিবে না কেন? তবে কেন আমরা মিছামিছি এই বদ অভ্যাস করিব। চায়ের অভ্যাস সত্যসত্যই বদ অভ্যাস। চা-পানে সুরাপানের ন্যায় মত্ততা জন্মে না বটে, কিন্তু মৌতাত জমিয়া যায়। দীর্ঘকাল চা খাওয়া অভ্যাস করিলে, নির্দ্ধারিত-সময়ে চা-টী না হইলে কেমন যেন অস্বস্তি বোধ হয় চা-খোরদের এমন মৌতাত চড়িয়া যায় যে, সকাল বেলা কতক্ষণে চায়ের পেয়ালা হস্তগত হইবে—এই চিন্তায় অন্য কোন কাজে মন লাগে না। পেটুক ছেলের মত চা-খোরেরা সকাল বেলা উনুন ধরাইবামাত্র রান্নাঘরের দরজার কাছে হা-পিত্যেশ করিয়া বসিয়া থাকে। গোয়ালা দুধ আনিতে বিলম্ব করিলে বিরক্তির সীমা থাকে না।

এক পিয়ালা চা! মৌতাতী চা-খোরেরা ইহার জন্য না করিতে পারে এমন কাযই নাই। অহিফেন-সেবী, গুলিখোর, চণ্ডুসেবী, গেঁজেল, মাতাল প্রভৃতি নেশাখোরদের যে সকল লক্ষণ দেখা যায়, তাহাদের মধ্যে অনেকগুলাই চা-সেবীতে দৃষ্ট হয়। চায়ে শরীরের পুষ্টিসাধনোপযোগী কোন পদার্থই থাকে না। উহা একটা নেশা মাত্র। চা আরও বেশী অনিষ্টকর এইজন্য যে, তামাক, চুরুট, মদ, গাঁজা, গুলি প্রভৃতি গুরুজনের সাম্‌নে সেবন করা যায় না; কিন্তু চা-পান করিবার সময় গুরুজনদিগকে সমিহ করিতে হয় না। চা ছেলে-বুড়ো, স্ত্রী-পুরুষ সবাই আজকাল সেবন করিতেছে। ইহাতে আমাদের যে কি ঘোর অনিষ্ট হইতেছে, তাহার বর্ণনা করা অসম্ভব। ইহার প্রতিকার অচিরে না হইলে, আমাদের ভাবী জাতীয় জীবনের দশা কি ঘটিবে, তাহা ভাবিলে হৃৎকম্প উপস্থিত হয়।

ভারতের অন্যান্য প্রদেশের কথা সঠিক বলিতে পারি না; কেবল বাঙ্গালা দেশের কথা বলিতে পারি কেরোসিন ও চা বাঙ্গালার অতি অজ পাড়াগাঁয়ে পর্য্যন্ত প্রবেশ করিয়াছে। যে সকল গ্রামে একজনও শিক্ষিত লোক নাই, এমন গ্রামেও খুঁজিলে বোধ হয় দুই দশ ডজন চা-খোরের অভাব হয় না। চা ত বিশুদ্ধ অবস্থাতেই যৎপরোনাস্তি অনিষ্টকর; তাহার উপর উহাতে যখন ভেজাল চলিতে আরম্ভ হইয়াছে, তখন

উহা সদ্য প্রাণঘাতী বিষ হইয়া দাঁড়াইতেছে। ইচ্ছা করিয়া এই বিষ সেবন করিয়া দেহটীকে অকালে মাটী করিবার প্রয়োজন কি ?

এত অল্পদিনের মধ্যে চায়ের এতটা প্রচলন কিরূপে হইল, ভাবিলে বিস্মিত না হইয়া থাকা যায় না। লর্ড কার্জ্জন একবার চা-করদের সভায় বক্তৃতা উপলক্ষে বলিয়াছিলেন, ভারতবর্ষ চা-ব্যবসায়ের বিশাল বিস্তীর্ণ ক্ষেত্র। এদেশের গরীব লোকেরা যাহাতে সহজে চা কিনিতে পারে এমন ব্যবস্থা করিলে চায়ের ব্যবসা অল্প দিনেই ফলাও হইয়া উঠিবে। পয়সা-প্যাকেট চায়ের প্রচলন করিতে পারিলে আর ভাবিতে হইবে না। লর্ড কার্জ্জনের এই ভবিষ্যদ্বাণী বর্ণে বর্ণে ফলিয়া গিয়াছে। দেশের আপামর-সাধারণ, বালক-বৃদ্ধ স্ত্রী-পুরুষ চা ধরিয়াছে।

বছর চার-পাঁচ পূর্ব্বে কলিকাতার পথে ঘাটে দুই একটীর বেশী 'চা-গরমে'র দোকান দেখা যাইত না। আর আজ ? পথে বাহির হইলেই সারি সারি চায়ের দোকান। এই কয় বৎসরে কি অদ্ভুত পরিবর্ত্তন ! এই সকল দোকানে এক পয়সা, দুই পয়সায় এক এক কাপ্ চা বিক্রীত হয়। কিন্তু বিশুদ্ধ চা, বিশুদ্ধ চিনি ও বিশুদ্ধ দুধ ব্যবহার করিয়া তাহার উপর দোকান ভাড়া, সরঞ্জামী খরচ, ভৃত্যের পারিশ্রমিক ও মালিকের লাভ রাখিয়া চা প্রস্তুত করিতে গেলে পড়তাই এক এক কাপে দুই পয়সার অধিক পড়ে। যাঁহারা বাড়ীতে চা তৈয়ার করিয়া ব্যবহার করেন তাঁহারা এ কথা ভাল রকমই বুঝেন। অথচ গরম চায়ের দোকানে এক এক পয়সাতেও কাপ কাপ চা বিক্রী হয়! সে চা কেমন ? আমরা জানি, আমাদের পরিচিত একজন ২৫ টাকা বেতনের কম্পোজিটর তৈয়ারি চায়ের দোকান খুলিয়া শীতকালে মাসে খরচ খরচা বাদ ১২৫৲-১৩০৲ টাকা উপার্জ্জন করিয়াছে! সে কিছু দিন পূর্ব্বেকার কথা। তখন চায়ের ভেজাল প্রচলিত হয় নাই, চা বলিয়া ঈষৎ পীতবর্ণ গরম জল বিক্রীত হইতে সুরু হয় নাই; তখনকার গরম চায়ের দোকানে তৈয়ারী চা'তেও কিছু আসল চা পাওয়া যাইত। ইহাতেই চায়ের বিক্রয় কত বেশী, অনুমান করুন। এখন চায়ে ভেজাল আরম্ভ হইয়াছে, চা-খোর খরিদদারের সংখ্যাও অনেক বাড়িয়া গিয়াছে।

এই যে এক-পা বাড়াইলেই এক একখানা চায়ের দোকান দেখা যায়, ইহারা সকলেই বেশ দু'পয়সা লাভ করিতেছে। আজকাল আবার চায়ের দোকানের বাহারই বা কত! রঙ-বেরঙের নিশান, লাল, নীল সবুজ, শালু, কাগজের ফুল, লতা পাতা প্রভৃতি দিয়া কত যত্নে দোকান সাজান আরম্ভ হইতেছে। ইহা দোকানদারদের নিজেদের বুদ্ধিতে হইতেছে বলিয়া মনে হয় না। শুনিতেছি, শুষ্ক চায়ের ব্যবসায়ীরা দলবদ্ধ হইয়া ইহাদিগকে সাহায্য করিতেছেন। ইহা বিজ্ঞাপন প্রচারের একটা পন্থা। শুনা যায়, ইঁহারা এইভাবে বিজ্ঞাপন প্রচারের জন্য লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করিতেছেন এবং করিতে প্রস্তুত আছেন। লোককে চায়ের দোকান খুলিবার জন্য কত রকমে আহ্বান করিতেছেন, কত লাভের প্রলোভন দেখাইতেছেন। কিন্তু শীতপ্রধান দেশের পানীয় গ্রীষ্মপ্রধান দেশের অধিবাসীদিগকে সেবন করাইবার জন্য এরূপ লোভ প্রদর্শন কতদূর সঙ্গত তাহা সাধারণেই বিচার করুন।

চা আজকাল আবার লোক-লৌকিকতা, কুটুম্বিতার স্থান অধিকার করিতেছে। বাড়ীতে আত্মীয়-স্বজন বন্ধু-বান্ধব আসিলে পান-তামাকের ন্যায় গরম চা দেওয়াও প্রথা হইয়া দাঁড়াইতেছে। না দিলে অসভ্যতা হয়, অভ্যর্থনার ত্রুটী হয় বন্ধু-বিচ্ছেদ ঘটে ! নূতন জামাইকে তত্ত্ব করিবার সময়ও আজকাল বোধ হয় চা চিনি ও টীনের দুধ পাঠাইতে হয়! হায় রে বাঙ্গালা দেশ! অথচ এমন এক সময় ছিল যখন চা খাইলে জাতি যাইত; চা-পান অনাচার বলিয়া গণ্য হইত। কি ঘোর পরিবর্ত্তন !

বড় দুঃখেই আমরা চায়ের বিরোধী হইয়াছি। দেশে অন্ন নাই, লোকে দু'বেলা পেট ভরিয়া খাইতে পাইতেছে না; অথচ এই একটা অনাবশ্যক অপব্যয় বাড়িয়া যাইতেছে। চা-চিনি দুধে মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ঘরেও মাসে খরচ বড় কম হয় না। সেটা থাকিলে গৃহস্থের অন্যদিকে অনেকটা সাশ্রয় হইতে পারে। একদিকে এই সকল অনাবশ্যক ব্যয় বৃদ্ধি—অপর দিকে আবশ্যক ব্যয় সঙ্কুলান হয় না—ইহা সুলক্ষণ নহে। আমরা সকলকেই এই কথাগুলি বিবেচনা করিয়া দেখিতে সনির্ব্বন্ধ অনুরোধ করিতেছি।

আমরা চা খাই, কি বিষ খাই !—('প্রবাসী')

চা আজকাল আমাদের একটি প্রয়োজনীয় আহার্য্য হইয়া দাঁড়াইয়াছে। কিছুকাল পূর্ব্বে এদেশে অবস্থাপন্ন লোকেদের মধ্যেই ইহার প্রচলন ছিল। এক্ষণে ধনীর প্রাসাদ ও দরিদ্রের কুটীর সর্ব্বত্রই ইহার অব্যাহত প্রভাব স্থাপিত হইয়াছে। সহরের ত কথাই নাই, পল্লীগ্রামের নিঃস্ব, নিরক্ষর লোকেদের মধ্যেও ইহার ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। বাড়ীতে ভদ্রলোক বা অভ্যাগত আসিলে জাপানীদের মত এক পেয়ালা চা দিয়া প্রাথমিক অভ্যর্থনা করিবার রীতি আজকাল আমাদের মধ্যেও দেখা দিয়াছে। হয়ত এমন এক সময় আসিবে, যখন চা দেবপূজার একটি উপকরণের অন্তর্ভূত হইয়া দাঁড়াইবে। চায়ের আদর এত বাড়িয়াছে যে দেশের আবালবৃদ্ধবনিতা ইহার ঘোরতর ভক্ত হইয়া উঠিতেছে। সকালে উঠিয়া এক পেয়ালা চা আগে চাই। আহারে বিলম্ব হউক ক্ষতি নাই, কিন্তু চায়ের বিলম্ব হইলে সর্ব্বাঙ্গ বিকল হইয়া পড়ে। কবি দ্বিজেন্দ্রলাল বুঝিয়া সুঝিয়াই বলিয়াছিলেন—

"বিপদ সম্পদ ধন নাহি চাই,
যশ মান চাহি না;
শুধু বিধি যেন প্রাতে উঠে পাই
ভাল এক পেয়ালা চা।"

কিন্তু এই চা যে একপ্রকার বিষাক্ত পদার্থে পূর্ণ এবং আমরা তাহা প্রত্যহ উদরস্থ করিয়া শরীরের অপকার সাধন করিতেছি এ কথা অতি অল্প লোকেই

অবগত আছেন। আমেরিকার নিউইয়র্ক সহরে খ্যাতনামা ডাক্তার জন্ ব্রিডল্ (John Briddle) এ সম্বন্ধে এক অদ্ভুত গবেষণা লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তিনি পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণ করিয়াছেন যে এক-পাউণ্ড পরিমিত চা দ্বারা ১৭০০০ হাজার খরগোসের প্রাণ বিনষ্ট হইতে পারে। এক পাউণ্ড ওজনের চা এক কোয়ার্ট জলে উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া তাহার ১০ ফোঁটা মাত্র একটি বলবান খরগোসকে খাওয়াইয়া দেওয়াতে সে পঞ্চত্ব পাইয়াছে। সাধারণতঃ প্রত্যেক ব্যক্তি ১ পাউণ্ড চা তিন মাসে ব্যবহার করিয়া থাকে। এই হিসাবে এত চা প্রত্যহ তাহাকে ব্যবহার করিতে হয় যে তাহার দ্বারা ১৭৫টি খরগোসের জীবন নষ্ট হইতে পারে। কিন্তু আমরা প্রত্যহ এতখানি করিয়া বিষ পান করিয়া থাকি একথা বিশ্বাস করিতে আমাদের ইচ্ছা হয় কি ?

আজকাল এ দেশের নানা স্থানে চা উৎপন্ন হইয়া থাকে, কিন্তু ইহার আদি উৎপত্তিস্থান চীনদেশ ও জাপান। বহুকাল যাবৎ ইহার অস্তিত্ব অন্য দেশবাসী-গণের অজ্ঞাত ছিল। ১৬৬৮ খৃষ্টাব্দে ইষ্ট ইণ্ডিয়া কোম্পানি কর্ত্তৃক ইংলণ্ডে ইহা প্রথম আমদানী হয়। তৎকালে ২ পাউণ্ড ২ আউন্স চা ইংলণ্ডেশ্বরকে উপঢৌকনস্বরূপ প্রদান করা হইয়াছিল, সেই সময় হইতে জগতে চা ব্যবহারের সূত্রপাত। এক্ষণে এক ইংলণ্ডেই প্রতি বৎসর প্রায় ১৫ কোটী পাউণ্ড চা ব্যবহৃত হয়। ১৮৭৫ সালে বিলাতে ১৫৮২৭৭২২৭২ পাউণ্ড চা খরচ হইয়াছিল, ইহার মূল্য ১,৪০,০০,০০০ ষ্টারলিং অর্থাৎ ২১,০০,০০,০০০ টাকা। কিন্তু আমেরিকার যুক্তরাজ্যে চায়ের ব্যবহার এতদপেক্ষাও অধিক।

চা পান করিলে শরীরের অবসন্নতা দূর হইয়া ভাব আসে বটে, কিন্তু তাহাতে অপকার ভিন্ন উপকার নাই। ইহাতে মাদকতা শক্তি থাকা হেতুই এরূপ হইয়া থাকে। মাদক দ্রব্য শরীরের রক্ত উৎপাদনে বা মস্তিষ্কের পুষ্টিসাধনে কোনও প্রকার সহায়তা করে

না। চা'কে অনেকাংশে মাদক শ্রেণীরই অন্তর্ভূত করা যাইতে পারে। যে যে উপাদানে চা গঠিত তন্মধ্যে মাদক দ্রব্য কি পরিমাণে আছে বা কি প্রকার বিষাক্ত পদার্থ আছে, তাহার পরীক্ষা কোনও রসায়নবিৎ করিয়াছেন কি না জানা নাই; কিন্তু ইহার ব্যবহারে যে স্বাস্থ্যের কোনও উন্নতি হয় না একথা বোধ হয় সকলেই স্বীকার করিবেন। অধিক মাত্রায় চা ব্যবহার করিলে স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য, ক্ষুধামান্দ্য, মাথাধরা প্রভৃতি শারীরিক গ্লানি দেখা যায় এবং দেহের বর্ণ হল্‌দে হইয়া চর্ম্ম শিথিল হইতে আরম্ভ হয়। চায়ের সহিত বিষাক্ত পদার্থ থাকা হেতু এরূপ হওয়া সম্ভব।

দেহ ও বেশভূষা।

দেহ ও সভ্যতা।

মানুষ নগ্ন হইয়া জন্মিয়াছিল! যখন মাথায় হ্যাট, গলায় টাই, অঙ্গে কোট প্যাণ্ট, পদে মোজা জুতা—এ আপাদমস্তক পরিবেষ্টিত বিংশ-যুগের সভ্য মানবকে দেখি তখন মনে পড়ে মানবের প্রথম জন্মদিন। নির্ম্মল নীল গগনতলে শ্যামল তৃণশয্যায় আলোক খচিত সমীর সেবিত সলিল সিঞ্চিত ভূমিতলে মানব প্রথম নয়ন ফেলিয়াছিল; তাহার সমস্ত অঙ্গে আলোক স্পর্শ করিয়াছিল, বায়ু চুম্বন করিয়াছিল, জল অভিষেক করিয়াছিল। সেই নগ্ন বন্য পশু-মানব অতি-মানবত্ব দেবত্ব লাভের সাধনায় যুগের পর যুগ যাপন করিয়া আসিতেছে। প্রকৃতির দুরন্ত পুত্র ক্রমে ক্রমে সভ্য হইল, বন ভাঙ্গিয়া নগর তুলিল, সমাজ গড়িল, রাজ্য স্থাপনা করিল, মাটি কাটিয়া শস্য উৎপন্ন করিল, সাগর পাড়ি দিয়া নবদেশ আবিষ্কার করিল, জল স্থল আকাশের প্রভু হইল। সে উলঙ্গ বর্ব্বর নহে। যে দেহ আলোক, বায়ু ও সলিলের উন্মুক্ত লীলাভূমি, অবাধ সঞ্চরণস্থল ছিল, তাহা এখন আচ্ছাদনের আবরণে আবৃত, সহস্র সূত্রের নিগড়ে বদ্ধ। এতদিন গাত্র-চর্ম্মকে যে সূর্য্যালোকে হাঁসাইত, বায়ু চুম্বন করিত, সলিল স্নিগ্ধ করিত; আজ তাহার খেলার সাথীগণ দ্বারে দাঁড়াইয়া, কিন্তু গাত্রচর্ম্মকে কে মুক্তি দিবে, কে তাহার চিরপরিচিত পুরাতন সঙ্গীদিগের সহিত মিলাইবে, ভণ্ড সভ্যতার কারাগার কে ভাঙ্গিবে।

চর্ম্মতত্ত্ব।

এ দেহের চর্ম্ম বিশ্ববিধাতার অতি অদ্ভুদ্ সৃষ্টি। দেহের শত অস্থি, স্নায়ু, শিরা, মাংসপেশী, কত সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম কারুকার্য্যময় অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, এ সকলের উপর এই কোমল আবরণ. একটি পর্দ্দার ন্যায় সকলকে গোপন করিতেছে, রক্ষণ ভরণপোষণ করিতেছে। চর্ম্মকে বৈজ্ঞানিক চিকিৎসকগণ অণুবীক্ষণ সাহায্যে অতি সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম স্তরে বিভাগ করিয়াছেন। আমরা মোটামুটি তাহার এক বিবরণ দিতেছি। প্রথম স্তরের নাম এপিডার্‌মিস্ (epidermis); দ্বিতীয় স্তর ডারমিস্ বা কোরিয়াম্ (courm) প্রথম স্তর খস্‌খসে, উহা আবার অপর পাঁচ স্তরে বিভক্ত। এই সকল স্তরের অভ্যন্তর দিয়া বাহিরের আলোক শরীরের ভিতরে প্রবেশ করিতে পারে ও শরীর মধ্যস্থ গ্যাস বা ঘর্ম্মের ন্যায় জলীয় পদার্থ শরীরের বাহিরে যাইতে পারে। দ্বিতীয় স্তর অতি কোমল ও নানা সূক্ষ্মনাড়ীময়। এই স্তরের সাহায্যে চর্ম্ম রক্তের বিষাক্ত গ্যাস বাহির করিয়া দেয়; এবং সেবাম্ (sebum) নামে এক প্রকার রস নিঃসারণ করে।

ধরণীর যদি শ্যামল আবরণ না থাকিত, বৃক্ষের যদি ছাল না থাকিত, ফলের যদি খোসা না থাকিত,

চর্ম্মের কর্ম্ম।

মানুষের গায়ে যদি চাম্‌ড়া না থাকিত তবে সৃষ্টি কিরূপ অদ্ভুদ্ হইত, জানিনা। চর্ম্ম শরীরের পক্ষে কত আবশ্যক তাহা বৈজ্ঞানিকগণ আমাদিগকে দেখাইয়াছেন।

চর্ম্মের প্রথম কর্ম্ম শরীর রক্ষা। চর্ম্ম যে কেবল দেহের সূক্ষ্ম কোমল অংশগুলিকে বাহিরের বীজাণু-দিগের আক্রমণ হইতে রক্ষা করে তাহা নহে, উহা বাহিরের কোন শক্তির আঘাত সহ্য করিয়া শরীরকে বাঁচাইয়া রাখে। কোন কুস্তিগিরের গায়ে সজোরে ঘুঁসি মারিলে, সেই স্থানের চর্ম্ম ক্ষণিকের জন্য কুঞ্চিত হইয়া পড়ে; আবার কিছুক্ষণ পরে স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়। কুস্তিগিরের স্বাস্থ্যসম্পন্ন চর্ম্ম দেহকে সকল আঘাত হইতে রক্ষা করে। জন্তুদিগের চর্ম্ম তাহাদের জীবন রক্ষক; উহা শরীরকে শীতে গ্রীষ্মে বিভিন্ন ঋতুতে স্নেহময়ী মাতার ন্যায় রক্ষা করে।

চর্ম্মের দ্বিতীয় কর্ম্ম শরীর পালন। এপিডরমিস্ স্তরের নিম্নে শত শত রক্তকণিকা আছে; তাহারা আলোকের জন্য তৃষিত। রক্তের জন্য আলোক ও বাতাসের প্রয়োজন। ফুস্‌ফুস্ দ্বারা দেহের রক্তে অম্লজান গ্যাস মিশ্রিত হয়; চর্ম্মের মধ্য দিয়া লোহিত রক্তকণিকা গুলিতে (red blood corpuscles) আলোক স্পর্শ করে। উদ্ভিদ্ তত্ত্ববিৎগণ জানেন, অনেক লতা অন্ধকার গৃহে রাখিলে আলোকের দুর্ভিক্ষে বিষাক্ত হয়; বদ্ধঘরে বর্দ্ধিত আলু খাওয়াইয়া কত কৃষক তাহাদিগের মেষ, গরু, ছাগলদিগের শরীর বিষময় করিয়াছে। আলোকের দান না পাইলে আমাদের দেহের রক্ত দীন হীন থাকে। আলোকের সঙ্গ অতি প্রয়োনীজয়। চর্ম্ম এই রক্ত ও আলোকের মিলনভূমি।

চর্ম্মের আরও কয়েকটি গুণ আছে। প্রথমতঃ ইহা দেহের বিষ দূর করে। দেহে নানারূপ শক্তির লীলা ও ক্ষয়জনিত যে দূষিত বায়ু বা জল জমে তাহার কিয়দংশ চর্ম্ম দিয়া বাহির হয়। আমরা দেখিয়াছি চর্ম্মের স্তরগুলি দূষিত পদার্থ তাড়াইতে দরওয়ানদের মত পটু। দ্বিতীয়তঃ চর্ম্ম সেবাম্ 'sebum' রস বাহির করে। এই রস সংযোগে আমাদের গায়ের চুল কোমল হয়, অঙ্গ স্নিগ্ধ থাকে। প্রথম যৌবনারম্ভে চর্ম্ম অতি কর্ম্মশীল হয়; অতি গুরু পরিমাণে সেবাম্ রস নিঃসারিত হয়; এই সময় যদি অধিক পরিমাণে জল গ্রহণ না করা হয় বা ধুইয়া ঘসিয়া চর্ম্মকে সতেজ না রাখা হয় তবে চর্ম্মে ব্রণ ইত্যাদি হয়; বয়ঃসন্ধিকালে হয় বলিয়া ইহাকে বয়োব্রণ বলে। তৃতীয়তঃ চর্ম্ম শরীরের উত্তাপ ঠিক রাখে। চর্ম্ম হইতে সকল জলীয় পদার্থ শুকাইয়া যায়, দেহের তাপ ঠিক থাকে। এইজন্য বাতাসের সহিত চর্ম্মের বাস প্রয়োজনীয়।

আলো, জল ও বাতাস।

আলো জল ও বাতাস এই ত্রিধারা আসিয়া চর্ম্মে মিশিয়া আমাদের দেহকে পুণ্যমন্দির করিয়াছে। আলোক অতি সুন্দর অতি বিচিত্র অতি অদ্ভুদ্ বস্তু। প্রাণ সৃজন ধারণ ও রক্ষণে আলোক ওস্তাদ্। বৈদ্যুতিক আলো, ফিনেলান্ আলো এক্স রে (x ray), রেডিয়াম্ ইত্যাদি আলোক মানবের ভগ্নদেহ যুক্ত করিতেছে; আমাদের দেহের রোগগ্রস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গে আলোকের তৃষ্ণা জাগিয়াছে; বর্ত্তমান যুগে আলোক সাহায্যে রোগের চিকিৎসা সভ্যতার ইতিহাসে এক নব যুগের সূচনা করিয়াছে। লক্ষ লক্ষ যোজন দূর হইতে সূর্য্যালোকের ধারা ধরণীকে স্পর্শ করিয়াছে, তাহাকে সুফলা শ্যামলা করিয়াছে। আলোক ম নবদেহের পরম বন্ধু। জল আমাদিগকে স্নিগ্ধ করে শীতল করে; গ্রীষ্মের দ্বিপ্রহরে সমস্ত দেহ জলের তৃষ্ণায় মরে। বলে, জল, তুমি আমার বন্ধু, তোমায় আমি চাই। সকল দূষিত পদার্থ চর্ম্ম দিয়া শরীরের বাহির হয়, লোমকূপ বা ঘর্ম্মনালী সর্ব্বদা মুক্ত রাখা কর্ত্তব্য; পথে যদি আটক্ পড়ে তবে দূষিত পদার্থ শরীরের মধ্যেই থাকিয়া যায়; ফুস্‌ফুস্ ও মূত্রাশয় এরা দুইজনে মিলিয়া দেহের সকল ময়লা দূর করিতে

পারে না। জল লোমকূপগুলিকে বেশ পরিষ্কার রাখে, দেহকে স্নিগ্ধ করে, রক্তের পিপাসা দূর করে। বাতাসকে আমরা প্রাণ বলি। চর্ম্ম-ত্বকের দ্বারা সামান্য শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়াও হয়। যদিও ফুস্‌ফুস্ শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়ার প্রধান যন্ত্র, এ কার্য্যে চর্ম্মেরও অত্যন্ত প্রয়োজন। ফুস্‌ফুস্‌কে একা এ কাজ করিতে হইলে সে অতি অল্প সময়েই দুর্ব্বল হয়।

'বাতাস জল আকাশ আলো সবারে করিব বাসিব ভালো' এই এখন আমাদের সমস্যা। আমরা এখন

বেশভূষা।

নিত্য নূতন বেশভূষা করিতেছি প্রতিদিন নব নব ফ্যাসান আসিতেছে; এই ফ্যাসানের মোহ, এ বসন ভূষণের ভার কিরূপে দূর হইবে এই ভাবনা জাগিয়াছে। আমরা আর নগ্ন বন্য জীবনে ফিরিতে পারিব না ও আকাঙ্ক্ষাও করি না। কিন্তু বেশভূষা কমাইতে পারি, পোষাক পরিধান করিবার সময় কমাইতে পারি, অযথা ব্যয়, বিপুল ভার, কমাইতে পারি, চর্ম্মকে এ রেশম পশম কার্পাস সূত্রের গারদ হইতে কিছুবেশীক্ষণ মুক্তি দিতে পারি। পূর্ব্বে আমাদের দেশে, গলে একখানি উত্তরীয় ও কটিদেশে সূক্ষ্ম বস্ত্র এই বেশভূষা ছিল; এখন মাসে দরজির দোকানে কত খরচা, কিছু সখে কিছু ফ্যাসানে কিছু দায়ে, আমাদের বেশভূষা বাড়িয়াই চলিয়াছে। এদিকে চর্ম্ম সহজে স্বাস্থ্য হারাইতেছে। পাশ্চাত্য-জাতিদিগের নিকট আমাদিগের শিক্ষা হইয়াছে যে হস্ত ও মুখ ব্যতীত দেহের অন্য কোন অংশের নগ্নতা প্রাচীন বর্ব্বরতার চিহ্ন; কিন্তু দেশটা যে বিভিন্ন একথা আমাদের মনে থাকেনা; এক দেশের রীতিনীতিকে অন্ধ অনুকরণে আর এক দেশে বিভিন্ন পারিপার্শ্বিক অবস্থার মধ্যে প্রচলন করিবার মত ভুল আর নাই। আমরা প্রতিপদে সেই ভুল করিতেছি। এক নৃপতির সখ হইল, তিনি এক নগ্নবালককে আপাদমস্তক সমস্ত দেহ সোনার পাতে মুড়িয়া শোভাযাত্রা করিবেন; বালক মরিয়া গেল। জানিনা আর কতদিন ফ্যাসান-রাজ এমনি করে আমাদিগকে তিলে তিলে মারিবে।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশ বলিয়া সকলকে দায়ে পড়িয়া রোজ স্নান করিতে হয়। কিন্তু এমনও অনেক আছেন

স্নান।

যাঁহারা হাতটি ও মুখটি বেশ সাবান দিয়া ধুইয়া সন্তুষ্ট; অঙ্গের সহিত জলের সম্পর্ক দৈবাৎ ঘটে। প্রতিদিন দেহকে ধৌত না করিলে লোমকূপগুলি বাহিরের ধূলায় ও ভিতরের দূষিত পদার্থে বুজিয়া যায়। আমরা জানি ইঞ্জিন বা মোটরের কল কত সাবধানে পরিষ্কার করিয়া রাখিতে হয়; কল কব্জায় সামান্য ময়লা জমিলে বিপদ। দেহের ন্যায় এত বিচিত্র সূক্ষ্ম কল কি আছে? আমাদের দেশের অনেক বিলাসী বাবু সাহেবদের মত কেবল হাত মুখই ধৌত করেন। পথে মলিন ছিন্নকন্থা ধূলি-ধূসরিত দেহ ভিখারী দেখিলে তাঁহারা শিহরিয়া উঠেন; তাঁহারা এসেন্স, পমেটম্ ক্রিম, ইত্যাদি কত মাখেন, এদিকে তাঁহাদের অধৌত আচ্ছাদিত দেহ বীজাণুর বাসভূমি হইতেছে। এই সকল জীবাণু অণুবীক্ষণ সাহায্যে দেখা যায়; দীর্ঘকাল থাকিতে পাইলে তাহারা বংশবৃদ্ধি করে ও নানারূপ চর্ম্মরোগ উৎপন্ন করে। আকাশ হইতে বারিধারা ঝরিয়া পৃথিবীকে ধৌত করে; নিশীথের শিশির পুষ্পকে বিধৌত করে; হস্তী, মহিষ ইত্যাদি পশুগণ জল পাইলে আর কিছু চাহে না; যখন বৃষ্টি পড়ে দুষ্ট ছেলেরা মাঠে গিয়া ভিজিতে চাহে, ইহাদের মধ্যে সেই প্রাচীন অসভ্য মানবের প্রাকৃতিক স্বভাব মরিতে চাহিতেছে না। যিনি স্নান না করেন তিনি প্রকৃতির নিয়ম ভঙ্গ করেন; সকল ময়লা ধৌত করিয়া আপনাকে শোধিত স্নিগ্ধ করিব ইহা স্বাভাবিক।

বর্ত্তমান যুগে ইয়োরোপ আমেরিকায় বেশভূষা সম্বন্ধে গভীর প্রশ্ন উঠিয়াছে। জীবনকে যে সহজ সরল করিতে হইবে, ভার কমাইয়া বাগ্-ডম্বর বাদ দিয়া প্রকৃতির উদার নির্ম্মল সুরে বাঁধিতে হইবে, পাশ্চাত্য জগৎ ধীরে ধীরে এ কথা বুঝিতেছে। দেহটা যে পোষাকের দোকান নয়, বস্ত্র বিক্রেতার দোকানে

পাশ্চাত্যজগতের ভাবনা।

শো কেসে (show case) যে সজ্জিত কাষ্ঠ মূর্ত্তিটি থাকে তাঁহার জীবন্ত প্রতিমূর্ত্তি যে একটা বিভীষিকা হইয়া দাঁড়ায়, পশ্চিমের কোন কোন সমাজতত্ত্ববিৎ ও স্বাস্থ্যনীতিজ্ঞগণ এ কথা প্রচার করিতেছেন। জানুয়ারী মাসের Physical Cultureএ নগ্নতা কতদূর সম্ভব (Nudity—Its Practical side) এ সম্বন্ধে এক গবেষণা বাহির হইয়াছে। অবশ্য এ বিষয়ে অনেক মতভেদ; অনেক চরমপন্থী আবার অনেক বিরোধী আছেন। অযথা বেশ যে কেবলমাত্র অনাবশ্যক ভার নহে তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অমঙ্গল, এই ব্যথাটা সমস্ত সভ্যজাতি অল্প বিস্তর পরিমাণে অনুভব করিতেছে। একদল বলিতেছেন এরূপ দেহের নগ্নতার প্রচলন হইলে, মন সরল হইলে, পাপ প্রবৃত্তি কমিবে, চাপা মনের ভাব হৃদয়কে দগ্ধ করিবে না; অপর দল ঠিক উল্টা সুর গা'ন। তবে শিশুরা নগ্ন দেহে থাকিতে পারে; বালকবালিকাগণ ক্রীড়া বা ব্যায়াম ক্ষেত্রে দেহের অনেক অংশ উন্মুক্ত রাখেন। যখন যুবকগণ বা যুবতীগণ যখন দল বাঁধিয়া বেড়াইতে বা স্নান করিতে যান, তাঁহারা দেহের কিছু কিছু অংশ মুক্ত রাখেন! 'Nudity is a plea for freedom—a goal for moral idealism—a social rebellion against a tyrrany of form.' পাশ্চাত্যের মানব বেশভূষায় স্বাধীনতা চাহিতেছে, সে বলিতেছে "নগ্নতাই আদর্শ নৈতিক লক্ষ্য; এ সামাজিক বিধি ব্যবস্থা কেন?" তবে এ হঠাৎ হইবে না, ধীরে ধীরে। লেখক এক-স্থানে লিখিতেছেন :—

For the man who loudly asks, "Why should I hide? Are not bodies natural? Can nature be obscene?"—I have this reply.'

"Nature can not be obscene, but you can —made so by your mind and manner."

যদি কেউ উচ্চৈঃস্বরে প্রশ্ন করেন—আমি দেহকে গোপন করিব কেন? দেহ কি স্বাভাবিক সৃষ্টি নহে? প্রকৃতি কি গোপনযোগ্য, কুৎসিত, অদর্শনীয়।

আমি বলি প্রকৃতি, কুভাবসম্পন্ন নহে, কিন্তু তুমি মানব ত ব্যবহারে ও মনে কুভাবসম্পন্ন হইতে পার।

পরিশেষে লেখক আবার আশার কথা দিতেছেন—

The nudity of to-morrow—and the world of to-morrow can be any man's have to-day—will not to overboard all these little courtisies, fig leaves, coyness and deceits. Not only will we retain many that now we have but it will invent as new and better ones.

ভবিষ্যৎ জগতে যে দেহের নগ্নতা আসিবে তাহাতে আমাদের সামাজিক শিষ্টাচার, ভদ্রতা, লজ্জা, এ সকল সমূলে উৎপাটিত হইবে না; আশা করি আমরা আরও শিষ্ট, আরও ভদ্র স্বাভাবিক ও নির্ম্মল হইব।

পরলোকগত Dr. Carr. এক স্থানে লিখিয়াছেন, "আমি বহুবার অসভ্য ফিলিপাইনবাসীদিগের ক্রীড়া

Dr. Carr.

দেখিয়াছি; তাহাদের বর্শা নিক্ষেপ বা কুকুর ভক্ষণ দর্শনে আমি তেমন আনন্দিত হই নাই; কিন্তু তাহাদের কোমল চিক্কণ স্নিগ্ধ স্বাস্থ্যসম্পন্ন চর্ম্ম দেখিয়া আমি আনন্দে পুলকিত হইতাম।" তিনি আপনার চর্ম্মের খুব যত্ন করিতেন। সমস্ত দিবস গাত্র খুলিবার সুযোগ বা সুবিধা হইত না; রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে নগ্নদেহে গৃহের বৈদ্যুতিক আলোকের নিকট দাঁড়াইয়া চর্ম্মকে আলোকের সহবাসে রাখিতেন। ঘটনা হাস্যজনক বটে।

বেশভূষা কিরূপ হওয়া উচিত চিকিৎসক মহলে তাহার নানা তর্ক বিতর্ক চলিতেছে। Dr. Kellogg,

Dr. Kellogg.

এ সম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম বলিয়াছেন :—

জামা কাপড় কিছু ঝল্‌ঝলে আলগা থাকা ভাল; শরীরের সহিত খুব আঁট হওয়া উচিত নহে।

শরীরের উপরে লিনেন্ (Linen) বস্ত্র পরিলে স্বাস্থ্যের মঙ্গল। লিনেন্ চামড়াকে বেশী গরম করে না ও তাহার স্বাভাবিক ক্রিয়ার বেশী ব্যাঘাত করে না। লিনেন না হইলে, কার্পাস সূতার পরিচ্ছদ ব্যবহার করিতে হইবে।

পরিচ্ছদের বর্ণ সাদা হইলে ভাল; তাহাতে শরীরে আলোক প্রবেশ করিতে পারে। কাল রংয়ে পরিচ্ছদে আলোক শোষণ করে ও শরীরকে তপ্ত রাখে। ঠাণ্ডার দিনে বাহিরে যাইবার সময় গলা গরম কাপড় দিয়া খুব জড়াইয়া যাওয়া উচিত নহে; কর্ণ কিছু ঢাকা দেওয়া উচিত। বেশী জড়াইলে সে স্থান ঘর্ম্মাক্ত বা শীতল হয়, হঠাৎ শীতল বাতাস লাগিলে অসুখের সম্ভাবনা।

যে পরিচ্ছদ দিনে পরা হইয়াছে, রাত্রে তাহা পরিয়া শয়ন করা উচিত নহে।

যাহা আবশ্যক তাহাই পরিবে, অতিরিক্ত পোষাক কেবল মাত্র ভার বৃদ্ধি ও অর্থ ক্ষয় নহে তাহা রাখিতে স্থানের দরকার, তাহা অশান্তির কারণ।

প্রতিদিনের আবহাওয়া দেখিয়া পরিচ্ছদ পরিধান করিবে।

পাশ্চাত্যজগতে এক ফ্যাসান মহিলাদের কোমর সরু করা, যেমন চীনদেশে ফ্যাসান ছিল মহিলাদের পা লোহার জুতা দিয়া ছোট করা। চীন মহিলাগণ অপরের কাঁধে ভর দিয়া খোঁড়াইয়া খোঁড়াইয়া যাইবেন, কাজ কর্ম্মে অশক্ত হইবেন, তবু পা ছোট করা ছাড়িবেন না। স্বভাবের উপর এমন আমানুষিক অত্যাচার কি ভীষণ! Dr. Kellogg দেখাইয়াছেন কোমর সরু করা কেবলমাত্র সৌন্দর্য্যহরণ করে না তাহা দেহের স্বাস্থ্য ভঙ্গ করে। প্রথমতঃ নারীদিগের পাকস্থলী, যকৃৎ, অন্ত্রস্থল, ইত্যাদি পুরুষদিগের অপেক্ষা আকারে বৃহৎ। দ্বিতীয়তঃ নারীগণ পুরুষগণ অপেক্ষা মাংসবহুল। তিনি ভারতীয়, চৈনিক, আরবীয়, ইংরাজ, ফ্রেঞ্চ, জার্ম্মান, ইজিপ্সিয়ান ও নিগ্রো নারীদিগের শরীরের আকৃতি মাপ করিয়া দেখিয়াছেন, যে দেশের নারীরা পাশ্চাত্য সভ্য সমাজের নারীগণের ন্যায় অদ্ভুদ বেশভূষা করেন না, তাঁহাদের কটিদেশ পাশ্চাত্য-নারীগণ অপেক্ষা প্রশস্ত। তিনি বহু প্রাচীন নারী, প্রতিমূর্ত্তি পরিমাপ করিয়া এই সিদ্ধান্তেই উপনীত হইয়াছেন। মিলোর ভেনাসের (কামদেবী) প্রতি-মূর্ত্তির কটিদেশের বেড় মূর্ত্তির উচ্চতায় প্রায় অর্দ্ধেক গণনা করিলে দৈর্ঘ্যের শতকরা ৪৭·৬ অংশ।

	দৈর্ঘ্যের শতকরা অংশ
ফরাসী কৃষকরমণীর কটিদেশের বেড়	৪৫·৪
চীন রমণীর	৪৫·৪
আমেরিকান স্বাস্থ্যবিধি অনুমোদিত বেশ পরিহিত রমণীর ...	৪৪·৬৪
মিলোর কামদেবী (Venus de Milo)	৪৭·৬
সাধারণ পরিচ্ছদ পরিহিত পাশ্চাত্য রমণী	৩৯·০
অপেলো বেল্‌ভিডিয়ার (Apollo Belvidere	৪৫·০
১৮ হইতে ২৫ বৎসর বয়স্ক ২ হাজার সাধারণ পুরুষের (মোটামুটি) ...	৪২·৭

কোমর ছোট করা একটা ফ্যাসান কিন্তু সেটা আর্ট নহে ইহা সত্য। যদি কেহ বলেন ইহাতে সৌন্দর্য্য ফোটে, আমরা Venus of Milo'র নক্সির দেখাইব। কোমর ছোট করা আর্ট হিসাবে উঁচু নয়।

তৃতীয়তঃ কোমর ছোট হইয়া বাড়িলে পাকস্থলী, যকৃৎ ইত্যাদি যথাস্থানচ্যুত হয়, এবং তাহাতে বহু রোগ জন্মে। একবার এক জার্ম্মাণ রমণীর যকৃৎ অতি চাপে দুই অংশে বিভক্ত হইয়া গিয়াছিল।

বিধাতাকে ধন্যবাদ আমাদের শিক্ষিতা বঙ্গনারী গণের এ অনুকরণের প্রলোভন হয় নাই, আর যেন না হয়, সেই জন্যই এত কথা বলিলাম।

পূর্ণ নগ্নতা বা সর্ব্বকালে সর্ব্বস্থানে শরীরের অর্দ্ধ নগ্নতা সম্ভবপর নহে। সামাজিক বিধি বশতঃ ও দুর্ব্বল স্বভাব হেতু আমাদের চর্ম্ম রৌদ্র জল

ঝড়ের প্রতাপ আর সহ্য করিতে পারে না। অসভ্যগণ দেহকে সর্ব্বদা উন্মুক্ত রাখে, আমরা আর পারি না; অভ্যাসের দাস হইয়া গিয়াছি। এই ভারতবর্ষের সন্ন্যাসীদের বেশভূষা একটি নেংটি ও একটি কম্বল ছিল; প্রাচীন যুগের ছাত্রগণ নগ্নপদে অতি সামান্য বেশভূষায় ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিতেন। সে প্রাচীন যুগকে ভবিষ্যতে পাইবার সাধনা মহা ভুল ও অসম্ভব। ভবিষ্যতের প্রশ্ন নূতন করিয়া, কাল ও অবস্থা বিবেচনা করিয়া, সমাধান করিতে হইবে। এখনও ভারতের কত কোটি কোটি লোক অর্দ্ধনগ্ন অবস্থায় সমস্ত বৎসর যাপন করে, সভ্য মানব মুষ্টিমেয়; কিন্তু এ সভ্যতার চাপরাশ পরিবার মোহ অতি দারুণ ভাবে সভ্য ভারত-বাসীদিগকে প্রপীড়িত করিতেছে। পরিচ্ছদকে আমরী প্রয়োজনের দিক দিয়া দেখিব, কালাবিশেষে দেহরক্ষার একটী উপায় বলিয়া, উদ্দেশ্য বলিয়া নয়। আমাদের লক্ষ্য, বেশভূষার বাহ্যাড়ম্বর কমান, ফ্যাসানের শৃঙ্খল টুকরা টুকরা করিয়া ছিঁড়িয়া দেওয়া, যাহা প্রয়োজন তাহা অপেক্ষা কোন ভার শরীরকে যেন প্রপীড়িত না করে; যতক্ষণ আবশ্যক তাহা অপেক্ষা বেশী সময় দেহকে কারাগৃহে যেন না রাখা হয়। সেই দিকে দৃষ্টি রাখিয়া জীবনকে সরল সহজ স্বাভাবিক করিতে হইবে।

রবীন্দ্রনাথ গাহিয়াছেন—

রাজার মত বেশে তুমি সাজাও যে শিশুরে,
পরাও যারে মণি রতন হার,—
ধুলা খেলা আনন্দ তার সকলি যায় ঘুরে,—
বসন ভূষণ হয় যে বিষম ভার।
ছেঁড়ে পাছে আঘাত লাগি,
পাছে ধুলায় হয় সে দাগী,
আপনাকে তাই সরিয়ে রাখে সবার হতে দূরে,
চল্‌তে গেলে ভার না ধরে তার—
কি হবে মা অমনতর রাজার মত সাজে,—
কি হবে ঐ মণি রতন হারে!
দুয়ার খুলে দাও যদি তো ছুটি পথের মাঝে
রৌদ্র বায়ু ধুলা কাদার পাড়ে
যেথায় বিশ্বজনের মেলা
সমস্ত দিন নানাম্ খেলা,
চারিদিকে বিরাট গাথা বাজে হাজার সুরে
সেথায় সে যে পায় না অধিকার—
রাজার মত সাজে তুমি সাজাও যে শিশুরে
পরাও যারে মণি রতন হার।

সভ্যতার বাহ্যাড়ম্বরে প্রপীড়িত দেহ স্নিগ্ধ মুক্ত প্রকৃতিজননীর ক্রোড়ে ফিরিয়া যাইতে চাহিতেছে, এই গানের মধ্যে সেই করুণ ব্যথার সুরটি শুনিতে পাই।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্য-নীতি।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

কলেরার পারিবারিক চিকিৎসা।

এই ভীষণ ব্যাধি হঠাৎ মনুষ্যকে আক্রমণ করিয়া অল্পকাল মধ্যেই তাহাকে শমন সদনে প্রেরণ করে। অনেক সময় চিকিৎসক আসিবার পূর্ব্বেই রোগীর মৃত্যু হইতে দেখা যায়।

আমাদের এই বঙ্গদেশে সুবিজ্ঞ পারদর্শী চিকিৎসকের খুবই অভাব এবং এই ব্যাধির লক্ষণ ও গতি এত শীঘ্র শীঘ্র পরিবর্ত্তিত হয় যে চিকিৎসকের ব্যবস্থাপিত ঔষধ প্রয়োগের পূর্ব্বেই রোগের ভিন্ন অবস্থা আসিয়া থাকে। অর্থাৎ ডাক্তার রোগীর অবস্থা পরীক্ষা করিয়া যে ঔষধ ব্যবস্থা দিয়া গেলেন তাহা হয়ত প্রয়োগের পূর্ব্বেই রোগীর অবস্থার পরিবর্ত্তন ঘটিল। পূর্ব্ব ব্যবস্থার ঔষধ প্রযোজ্য হইলে রোগীর ক্ষতি হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। এই জন্য কলেরা রোগীর সুচিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের পুনঃ পুনঃ দেখা আবশ্যক ও রোগের অবস্থা পরিবর্ত্তনের সহিত ব্যবস্থারও পরিবর্ত্তন করা উচিত।

এক্ষণে সকলের ভাগ্যে সদাসর্ব্বদা চিকিৎসকের দর্শন পাওয়া ঘটে না। অনেক সময় চিকিৎসকও অন্যান্য রোগীর জন্য এক রোগীতে আবদ্ধ থাকিতে পারেন না। এই সকল কারণে কলেরার চিকিৎসার প্রণালী এবং তাহার হেতুবাদসকল প্রত্যেক নরনারীর জানা আবশ্যক। যাহাতে জনসাধারণে কলেরা রোগ চিকিৎসা সম্বন্ধে অভিজ্ঞ হন এবং যাহাতে তাহারা চিকিৎসকের সাহায্যকারী হইতে পারেন এই উদ্দেশ্যে এই প্রবন্ধ লিখিত হইল।

কলেরার চিকিৎসা ভিন্ন ভিন্ন যুগে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের হইয়া আসিতেছে। যে চিকিৎসক যে প্রক্রিয়া অবলম্বন করিয়া এই ভীষণ রোগের চিকিৎসা করেন তিনিই তাহার প্রশংসা করেন ও গোঁড়ার ন্যায় তাহার অনুগামী হইয়া থাকেন। কলেরায় মৃত্যু সংখ্যা আক্রমণের প্রথম অবস্থায় বেশী হইয়া থাকে শেষশেষি মৃত্যুর হার কমিতে দেখা যায়। রোগের বিষে ক্রমশঃ অভ্যস্ত হইলেই রোগকে আপনা হইতেই তাড়াইয়া দেওয়া যাইতে পারে। যাহারা প্রথমে আক্রান্ত হন তাহারা রোগবীজাণুর পক্ষে অতি উর্ব্বরক্ষেত্র স্বরূপ এবং এই সকল বীজাণুনিঃসৃত বিষের দ্বারাই তাহাদের মৃত্যু হইয়া থাকে। যাহারা কলেরা রোগের প্রাদুর্ভাবের মধ্যে বাস করিয়াছেন তাহারা অল্প অল্প রোগবিষে অভ্যস্ত থাকেন ও সহজেই রোগের আক্রমণ হইতে মুক্তিলাভ করিতে সমর্থ হন। ব্যক্তিগত রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতার উপর এই ভীষণ ব্যাধির ফলাফল নির্ভর করে। চিকিৎসার উপর এযাবৎ বিশেষ নির্ভর করে নাই।

গত ১০ বৎসরের মধ্যে ডাক্তার সার Leonard Rogers প্রমুখ কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের অধ্যাপক ও চিকিৎসকগণ কর্ত্তৃক কলেরার চিকিৎসা যুক্তিযুক্ত ভাবে এবং ফলপ্রদরূপে বিধিবদ্ধ হইয়াছে। এই সকল মনীষীগণের বহু চেষ্টা ও গবেষণার ফলে আজকাল কলেরায় মৃত্যু সংখ্যার হার প্রায় অর্দ্ধেক হ্রাস হইয়াছে। আধুনিক চিকিৎসায় পূর্ব্বকার ৬০।৬৫ জন স্থানে প্রায় ৩০।৩৫ জনে মাত্র শতকরা মরিয়া থাকে।

ডাক্তার রজার্স সাহেবের প্রবর্ত্তিত চিকিৎসাতে প্রত্যেক উপসর্গের কারণ নির্দ্ধারিত হইয়া তবে তাহার প্রকৃষ্ট উপায় দ্বারা চিকিৎসা হইয়া থাকে। আমরা এই প্রবন্ধে তাঁহার প্রবর্ত্তিত চিকিৎসা প্রণালীর আলোচনা করিব ও যাহাতে প্রত্যেক গৃহস্থ ইহা উত্তমরূপে বোধগম্য করিতে পারেন তাহার যথাসাধ্য চেষ্টা করিব।

ভেদবমির অবস্থা :—কলেরার পূর্ব্ববর্ত্তী অবস্থাতে (The Stage of Incubation) মন্দাগ্নি, পেটের গোলমাল ও তরল দাস্ত হইতে দেখা যায়। সাধারণতঃ আহারের আধিক্য জন্যও এইরূপ লক্ষণ সকল দেখা যায়। পেটের দোষ, তরল দাস্ত বা বমন হইলেই যে কলেরা হইল তাহা নহে। এই উপসর্গ সকলের সহিত যদি ভেদ ও বমন মধ্যে কলেরা বীজাণু পাওয়া যায় তাহা হইলেই কলেরা ব্যাধি সাব্যস্ত হইয়া থাকে। কিন্তু এই সকল বীজাণুর উপস্থিতি নির্ণয় জন্য বিশেষজ্ঞের (Bacteriologist) আবশ্যক এবং পরীক্ষার জন্য সময়েরও আবশ্যক। এই সকল পরীক্ষার দ্বারা রোগ স্থিরীকৃত হইবার পূর্ব্বেই রোগী মৃত্যুমুখে পড়িতে পারে। সেজন্য এসকল উপায় সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে কোন কালে কার্য্যকারী বলিয়া মনে হয় না। মল ও বমনের অবস্থা দেখিয়া আমাদিগকে কলেরা রোগ স্থির করিতে হইবে।

মল—সাধারণ তরল দাস্ত হরিদ্রাবর্ণ এবং পিত্তের রংএর দ্বারা রঞ্জিত থাকে। কিন্তু কলেরা রোগে মলের কোন রং থাকে না। ইহা বর্ণহীন সাদা ফ্যানের ন্যায়। এই তরল মলের মধ্যে সাদা সাদা টুক্‌রা সকল ভাসমান দেখিতে পাওয়া যায়।

বমন :—প্রথমতঃ ভুক্ত খাদ্য দ্রব্য সকল আস্ত আস্ত উঠিয়া থাকে। কোনরূপ পরিবর্ত্তন দেখা যায় না। এমন কি পাকস্থলীতে ইহাদের অম্লত্বও হয় না। চর্ব্বণের পর ক্ষারবৎ অবস্থাই থাকিয়া যায়। পরিপাকের দোষে বমন হইলে বমির মধ্যে পরিবর্ত্তন দেখা যায়। কিন্তু কলেরা রোগে প্রায়ই কোন পরিবর্ত্তন হয় না।

চিকিৎসা :—যতক্ষণ না সাদা বর্ণহীন দাস্ত দেখা যায় ততক্ষণ পর্য্যন্ত সাধারণ রোগ হিসাবে চিকিৎসা চলিবে। Chlorodyne, Diarrhœa Tablet, Spt. Camphor ইত্যাদি ব্যবহারে সাধারণ ভেদবমি বন্ধ হইয়া যায়।

মল সাদা বর্ণের হইলে আফিং ঘটিত ঔষধ সকল আদৌ ব্যবহার করিবে না। এই অবস্থায় অন্ত্র মধ্যে শোষণ ক্রিয়া বন্ধ থাকে। ঔষধ যেরূপ খাওয়াইবে সেই রূপই পাকস্থলীতে পড়িয়া থাকিবে বা বমন হইয়া উঠিয়া যাইবে। অধিকন্তু পরে যখন প্রতিক্রিয়া (Stage of Reaction) উপস্থিত হইবে তখন আফিম ঘটিত ঔষধ সকল রক্তের সহিত মিলিত হইয়া মূত্রগ্রন্থির (Kidney) কার্য্য রোধ করিবে ও প্রস্রাব ক্ষরণ ক্রিয়া বন্ধ করিবে। পরে রোগীর বিকার উপস্থিত হইবে এবং মৃত্যু প্রায় সুনিশ্চিত হইবে।

পাকস্থলীর উপর রাই সরিষার পলেস্তারা অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল প্রয়োগ করিলে বমন বন্ধ হইয়া যায়। অল্পমাত্রায় ক্যালোমেল প্রয়োগে বমন বন্ধ করে, ও পিত্ত নিঃসরণ করিয়া রোগ বীজাণু সকলকে নষ্ট করে।

"পতন অবস্থা" (Stage of Collapse)—ভেদ ও বমি হইতে হইতে রোগীর শরীর হিমাঙ্গ হয়। চেহারা খারাপ হইয়া যায়। চক্ষু কোটরস্থ হইয়া পড়ে। অঙ্গুলি সমূহ কুঞ্চিত হইয়া যায়। নাড়ী প্রায় পাওয়া যায় না, বা নাড়ী লুপ্ত হইয়া যায়।

এই অবস্থার চিকিৎসা অতি দায়িত্বপূর্ণ। রোগীও এই অবস্থায় জীবন মরণ মধ্যে দোদুল্যমান থাকে। সাবধানের সহিত এই অবস্থার চিকিৎসা ও সেবা করিতে পারিলে অনেকের প্রাণ বাঁচান যাইতে পারে। কোন্ কোন্ শারীরিক পরিবর্ত্তন জন্য এইরূপ পতনাবস্থা (Collapse stage) হইয়া থাকে এবং কি প্রকারেই বা তাহাদের প্রতীকার সম্ভবে তাহা সংক্ষেপে বর্ণিত হইল।

১। অন্ত্রমধ্যে কলেরা বীজাণুর বৃদ্ধির সহিত বিষ উৎপাদন করে। এই বিষের দ্বারা জর্জ্জরিত হইয়া অন্ত্রমধ্যস্থিত ঝিল্লির কোষ সমূহের ক্রিয়া প্রতিরুদ্ধ হয় এবং রক্ত হইতে প্রভূত পরিমাণে জলীয়াংশ অন্ত্রদিয়া বহির্গত হইয়া থাকে এবং পরে তরল বর্ণহীন ভেদ ও বমন রূপে শরীর হইতে পরিত্যক্ত হয়। এইরূপে রক্তের জলীয়াংশ কমিয়া যায়। রক্ত গাঢ় হইয়া পড়ে। হৃদ্‌পিণ্ড এই গাঢ় রক্তকে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম শিরার মধ্য দিয়া

চালনা করিতে অক্ষম হইয়া পড়ে এবং এই জন্য আর নাড়ীর অনুভূতি থাকে না। (Pulse beat ceases) যতই রোগ বীজাণুগণ বিষ ক্ষরণ করিতে থাকে ততই এই প্রকারে ভেদ ও বমন দ্বারা শরীর হইতে রক্তের জলীয়াংশ বহির্গত হইয়া যায়।

পতন অবস্থার চিকিৎসাঃ—

১। শরীরের রক্তের জলীয়াংশের ক্ষতি পূরণ করা।

২। শরীরমধ্যে যে বিষ উদ্ভূত হইতেছে তাহার বিনাশ করা এবং যাহাতে এই বিষ অন্ত্রকোষ সকলের উপর ক্রিয়া করিতে না পারে তাহার ব্যবস্থা করা।

১। শরীরের রক্তের জলীয়াংশের ক্ষতি পূরণ করা—

রক্তের জলীয়াংশের ক্ষতি পূরণ নানা প্রকারে হইতে পারে। নরম্যাল্ সালাইন solution প্রয়োগ দ্বারা ইহা সাধিত হয়। এই সালাইন্ প্রয়োগ নিম্নে বর্ণিত চারি প্রকারে হইতে পারে।

(ক) Rectal Saline—মলদ্বার দিয়া রবারের মলদ্বারা সালাইন প্রয়োগ সকলেই নির্ব্বিঘ্নে করিতে পারেন। যখন হাত পা ঠাণ্ডা হয় নাই, যখন নাড়ি অতি সূক্ষ্ম ভাবে স্পন্দিত হইতেছে, সেই সময়েই মলদ্বার দিয়া সালাইন প্রয়োগ অতি সহজ উপায়। প্রথমতঃ দুই ঘণ্টা অন্তর ১০ আউন্স হইতে এক পাইণ্ট পর্য্যন্ত অতি মৃদুভাবে প্রয়োগ করিলে এই Saline Solution অন্ত্র মধ্য দিয়া শোষিত হয়। ক্রমে নাড়ীও সবল হইয়া থাকে। এই প্রক্রিয়া সাধারণ লোকে বিনা চিকিৎসক সাহায্যে নিজে নিজে করিতে পারেন। ইহার দ্বারা কোন প্রকার ক্ষতি হইতে পারে না।

মলদ্বার দিয়া অন্ত্রমধ্যে সালাইন সলিউসন্ প্রয়োগ বিধিঃ—

৯০ গ্রেণ লবন ২০ আউন্স জলে দ্রব করিয়া লইলে "সালাইন" প্রস্তুত হয়। ডাক্তার রজার্স ইহার সহিত ৩ গ্রেন ক্যালসিয়ম ক্লোরাইড মিশাইবার ব্যবস্থা দেন।

১টী ডুস ক্যানে সামান্য উষ্ণ "সালাইন" ভরিয়া লইবে। পরে রবারের নল দিয়া বহিয়া যাইতে দিবে। সমুদায় বায়ু বাহির হইয়া গেলে টপকটী বন্ধ করিবে।

রবারের ক্যাথিটারটিতে সামান্য তৈল মাখাইয়া আস্তে আস্তে ৯।১০ ইঞ্চি মলদ্বার দিয়া অন্ত্র মধ্যে প্রবেশ করাইবে। পরে খুব আস্তে আস্তে "সালাইন" কে ভিতরে প্রবেশ করিতে দিবে। রোগীকে এই "সালাইন" যথাসম্ভব ধারণ করিয়া থাকিতে দিবে। যদি মলের সহিত বহির্গত হইয়া আসে তাহা হইলে মলত্যাগের পরই পুনরায় প্রয়োগ করিবে। রোগীর অবস্থা খারাপ হইলে ক্রমাগত এইরূপে সালাইন প্রয়োগ করিবে। প্রত্যেক মিনিটে ½ হইতে ১ আউন্স "সালাইন" যথেষ্ট হইবে। অধিক পরিমাণে দ্রুত গতিতে প্রবেশ করাইলে তাহা পরিত্যক্ত হইয়া থাকে।

(খ) চর্ম্মের নীচে সূচবিদ্ধ করিয়া Normal Saline প্রয়োগ করা—(Subcutaneous Saline Injection)

(গ) রক্তবাহী শিরা কাটিয়া তাহার মধ্যে Saline প্রয়োগ করা।* (Intravenous Saline) এই দুইটী প্রক্রিয়া কেবল মাত্র বিশেষজ্ঞেরা করিবেন। গৃহস্থ নিজে যেন চেষ্টা না করেন। কারণ যথাযথ না হইলে রোগীর ক্ষতির সম্ভাবনা আছে।*

*Subcutaneous saline injection ও Intravenous saline injection—কেবল অভিজ্ঞ চিকিৎসকেরা করিবেন। তবে এই প্রক্রিয়া সাধারণের জানা থাকিলে তাহারা চিকিৎসকে অনেক সাহায্য করিতে পারিবেন এই জন্য এখানে তাহাদের বর্ণনা করা গেল।

Subcutaneons saline injection—শিথিল স্থানে চর্ম্মনিম্নে সূচিবিদ্ধ করিয়া প্রয়োগ করা হয়। বগলে, উরুতে, বা বক্ষঃস্থলে ও স্ত্রীলোকদের স্তনের নিম্নে সহজেই ১ পাইণ্ট "সালাইন" প্রবেশ করান যাইতে পারে।

Intravenous saline injection—রোগী যখন একেবারে হিমাঙ্গ হয় এবং নাড়ি উর্দ্ধবাহুতে মাত্র অনুভূত হয় (Brachial pulse) তখন অতি শীঘ্র শীঘ্র ৩।৪ পাইণ্ট "সালাইন" শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হওয়া আবশ্যক। এই জন্য রোগীর শিরাচ্ছেদ করিয়া তাহার মধ্যে দ্রুতভাবে "সালাইন" প্রবিষ্ট করিতে পারিলে রোগীর জীবনের অনেক আশা হইতে পারে।—

এই দুই প্রকারের প্রক্রিয়া কেবল বহুদর্শী চিকিৎসক দ্বারা করান যাইতে পারে।

(ঘ) মুখদিয়া জল খাওয়া—রোগীর অত্যধিক তৃষ্ণা দেখা যায়। জল যত দেওয়া যায় কিছুতেই পিপাসা কমে না। যেহেতু শরীর মধ্যে জলের বিশেষ অভাব দেখা যায়। বরফও খুব খাইতে দেওয়া হয়।

বরফ দিবার পূর্ব্বে রোগীর আভ্যন্তরিক তাপ তাপমান যন্ত্র (Thermometer) দ্বারা মলদ্বারে লইতে হইবে। যদি আভ্যন্তরিক তাপ ১০০ ডিগ্রির উপর থাকে তাহা হইলেই বরফ দিবে। নতুবা নহে, কেবল ঠাণ্ডা জল দ্বারাই পিপাসা শান্তি করিবে।

পিপাসার আধিক্য-জন্য Permanganate solutionও অনায়াসে রোগীকে খাইতে দেওয়া হইয়া থাকে। Permangante solution এর ক্রিয়া পরে বর্ণিত হইল। ইহা যদি বমন হইয়া যায় তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ পুনরায় পান করিতে দিবে।

২। শরীর অভ্যন্তরে কলেরা জীবাণু দ্বারা যে বিষ সৃষ্ট হইতেছে তাহার বিনাশ সাধন করা।

কলেরায় বিষ সকল কোষ মধ্যে অবস্থিতি করে এবং যখন কলেরা বীজাণু ধ্বংস প্রাপ্ত হয় তখন এই বিষ অন্ত্রমধ্যস্থিত নিঃসৃত ক্ষারগুণ যুক্ত রসের সহিত মিলিত হয়। কলেরা রোগে অন্ত্রমধ্যে কোন রকম মল না থাকার জন্য, এই বিষ ধ্বংসকারী কোন পদার্থ অন্ত্রমধ্যে আসিলে সহজেই কার্য্যকারী হইয়া থাকে। কলেরা বীজাণু নিঃসৃত বীজেরা সহজেই Oxidising agent দ্বারা নষ্ট হয়; এই জন্য Permanganate পারম্যাংগানেট সহজে এই বিষ নষ্ট করিতে পারে অথচ শরীরের উপর কোন বিষক্রিয়া প্রকাশ করে না।

পারম্যাংগানেটের প্রয়োগ বিধি।

পারম্যাংগানেট দুই রকমে প্রয়োগ করা যাইতে পারে। জলে দ্রব করিয়া পিপাসার সময় কলেরা রোগীকে পান করিতে দেওয়া যাইতে পারে। তৃষ্ণার জ্বালায় সহজেই রোগীরা ইহা গলাধঃকরণ করে। এক পাইণ্ট জলে এক গ্রেণ হইতে ছয় গ্রেণ মিশাইতে হইবে। প্রথমতঃ খুব কম মাত্রায় আরম্ভ করা বিধেয়, ক্রমশঃ রোগীর পান করিবার অভ্যাসের সহিত মাত্রা বাড়াইতে হইবে। এইজন্য Calcium Permanganate ক্যালসিয়াম্ পারম্যাংগানেট ব্যবহার করা উচিত যেহেতু ইহা পাকস্থলী অন্ত্রমধ্যে বিশ্লেষের পর চুণে পরিণত হইয়ে তাহার উগ্র স্থানীয় ক্রিয়া অতি মৃদু! কিন্তু Potash Permanganate পটাস্ পারম্যাংগানেট এইরূপে পানীয়রূপে ব্যবহার করিলে তাহা অন্ত্রমধ্যে Potassium Hydrate বা Caustic Potash নামক উগ্র ক্ষার উৎপাদন করে।

বটিকাকারে পারম্যাংগানেট প্রয়োগ করা একটী সহজ উপায়। এই বটীকাগুলিকে এইরূপ আবরণ দিয়া প্রস্তুত করিবে যে তাহারা পাকস্থলীতে দ্রব না হইয়া অক্ষুণ্ণ অবস্থাতে অন্ত্রমধ্যে প্রবেশ করিতে পারে ও তথায় ক্ষারগুণযুক্ত রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া গলিয়া যায় ও সেখানে অবস্থিত কলেরা বীজাণুর উপর ক্রিয়া করিতে সমর্থ হয়। পারম্যাংগানেট দ্রব জলের সহিত এই বটীকা অনায়াসে প্রয়োগ করা যাইতে পারে। পারম্যাংগানেটের দুই গ্রেনি বটীকা প্রত্যেক পনের মিনিট অন্তর আটটী খাইতে দিবে পরে ঘণ্টায় একটী করিয়া দিবে। যদ্যপি বটীকা বমন হইয়া যায় তাহা হইলে তৎক্ষনাৎ তাহা পুনরায় দিবে। বার হইতে চব্বিশ ঘণ্টা ব্যবহারে মল কম ও সবুজবর্ণ হইয়া থাকে। পারম্যাংগানেট বটীকা প্রয়োগের সহিত কেবলমাত্র বার্লির জল খাইতে দেওয়া হইবে, যেহেতু বার্লির জলে পারম্যাংগানেটের উপর কোন ক্রিয়া দেখা যায় না। দ্বিতীয় দিনে চার ঘণ্টার মধ্যে আটটি বটীকা পুনরায় খাইতে দিবে। পুনরাক্রমণ বন্ধ করিবার জন্য তৃতীয় দিনে আবার আটটি খাইতে দিবে। এই চিকিৎসার সময় কেবল বার্লির জল খাইতে দিবে, দুধ কি সুরুয়া এই সময় বিষবৎ ক্রিয়া করিয়া থাকে।

স্যার লিওনার্ড রজার্সের মতে পারম্যাংগানেটের কলেরা আরোগ্যকারী ক্ষমতা আছে, সেইজন্য তিনি সকল রোগীকেই প্রয়োগ করিয়া থাকেন।

প্রতিক্রিয়া অবস্থা—মলের পরিমাণ কমিবার সহিত নাড়ী আস্তে আস্তে বল পায় ও শরীরের বাহ্যিক তাপ যখন ফিরিয়া আসে তখন প্রতিক্রিয়া অবস্থা আরম্ভ হয়। কিন্তু বিপদ এখানে শেষ হয় না। কারণ প্রথমতঃ অনেকের শরীরের উত্তাপ বেশী বৃদ্ধি হয়, এবং দ্বিতীয়তঃ কাহারও প্রস্রাব বন্ধ হইয়া বিকার হয়।

জ্বর অবস্থার প্রতিকার—যে সকল রোগীর পতন অবস্থাতে মলদ্বারের তাপ অধিক থাকে তাহাদেরই পরে অত্যধিক উত্তাপ বৃদ্ধি পাইতে দেখা যায়। সেইজন্য এইসকল রোগীর মলদ্বার দিয়া (asaline) সালাইন প্রয়োগ করিবার সময় ঠাণ্ডা (saline) সালাইন প্রয়োগ করা উচিত। একাবারে ১ পাইণ্ট (saline) যতদূর ঠাণ্ডা করিয়া প্রয়োগ করা বিধেয়। মাথাতে বরফ দেওয়া ও শরীরের উত্তাপের হ্রাস না হওয়া পর্য্যন্ত শরীর ঠাণ্ডা জলে মুছান কর্ত্তব্য। পতন অবস্থাতে শরীরের ঠাণ্ডার জন্য উত্তাপ লাগান হইয়া থাকে, যথা শেঁক বা গরম জলের বোতল রাখা ইত্যাদি। এই উষ্ণ প্রয়োগ প্রক্রিয়া দ্বারা প্রায়ই ক্ষতি হইয়া থাকে, কেবল যাহাদের মলদ্বারের তাপ স্বাভাবিক অপেক্ষা কম থাকে তাহাদের হয় না। কলেরাতে শরীর হইতে অধিকাংশ রক্তের জলীয়াংশ নিঃসৃত হইয়া যাওয়ায় শরীরের চামড়ার উপর রক্ত চলাচল প্রায় বন্ধ হইয়া যায়। এবং এই জন্যই শরীর এত হিমাঙ্গ হয়। যে পরিমান রক্ত শরীরের মধ্যে থাকে তাহা আভ্যন্তরীক অন্ত্র-সমূহের মধ্যে চলাচল করিয়া তাহাদিগকে কার্য্যক্ষম রাখে। কিন্তু যদি শরীরের ত্বকের উপর শেঁক দ্বারা উত্তাপ লাগান যায় তাহা হইলে আভ্যন্তরীক রক্ত সকল চর্ম্মের উপর চলিয়া আসে এবং আভ্যন্তরীক যন্ত্রের ক্রিয়ার ব্যঘাত উপস্থিত করে। সেই জন্য গরম জলের শেঁক, বা গরম জলের বোতল কলেরা রোগীর জন্য ব্যবস্থা দেওয়া সঙ্গত নহে। কিন্তু মলদ্বারের মধ্যে উত্তাপ অল্প থাকিলে দেওয়া যাইতে পারে।

পেটের অসুখের চিকিৎসা—মলের সহিত কলেরার বিষ নির্গত হইয়া যায় বলিয়া তাহা সঙ্কোচক ঔষধ দ্বারা বন্ধ করা উচিত নহে। পথ্যের নিয়ম করিলে ক্রমশঃ তরল দাস্ত আপনা আপনি বন্ধ হইয়া থাকে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত মলদ্বার দিয়া সালাইন (Rectal saline) দেওয়া হয় ততক্ষণ তরল দাস্ত হইয়া থাকে। প্রস্রাব হইয়া গেলে মলদ্বারে (saline) সালাইন প্রয়োগের আর আবশ্যক থাকে না, এবং আপনা আপনি কোষ্ঠ আঁটিয়া যায়।

খাদ্য—তরল দাস্তের সময় কেবলমাত্র বার্লির জল খাইতে দেওয়া উচিত, এবং ইহা ব্যতীত অন্য কিছু দেওয়া উচিত নহে। একাবারে তরল দাস্ত বন্ধ হইতে না হইতে যদি দুধ, ঝোল ইত্যাদি দেওয়া যায় তাহা হইলে পুনরায় তরল দাস্ত আরম্ভ হইতে পারে এবং হিতে বিপরীত ফল হইবার সম্ভাবনা। দুই তিন দিন পরে এরারুট, করন্ ফ্লাওয়ার (Corn flour) ইত্যাদি শালি জাতীয় খাদ্য খাইতে দেওয়া উচিত। কিছুদিন পরে একাবারে দুধ না দিয়া প্রথমে পাতলা ঘোল দেওয়া যাইতে পারে যেহেতু দুধের ছানার অংশ পেটের মধ্যে গিয়া বড় বিঘ্ন উপস্থিত করে। পেটের অসুখ সম্পূর্ণরূপে বন্ধ হইয়া যাইবার ২।৩ দিন পরে পোরের ভাত রোগীকে খাইতে দেওয়া সঙ্গত। অল্প অল্প করিয়া রোগীর ক্ষুধার বৃদ্ধির সহিত খাদ্যের পরিমান বৃদ্ধি করিতে হইবে।

প্রচুর পরিমাণে ও পরিস্কার প্রস্রাব হইবার ব্যবস্থা—কলেরার প্রতিক্রিয়ার অবস্থার পর মূত্রগ্রন্থী উত্তমরূপে কার্য্য করিতে অক্ষম হয় এবং মূত্রের পরিমাণ স্বাভাবিক অপেক্ষা অল্প হয়; এবং পরে uræmia ইউরেমিয়া (মূত্ররোধ জনিত সর্ব্বাঙ্গ বিষাক্ত হওয়া) রোগের উৎপত্তি হইয়া বিশেষ বিপদ উপস্থিত করে। যাহাতে কলেরাগ্রস্ত রোগী পরে urœmia রোগাক্রান্ত না হন, এবং ২৪ ঘণ্টায় যাহাতে ২ পাইণ্ট মূত্র নিঃসরণ হয় তজ্জন্য তাঁহার মলদ্বার দিয়া সালাইন (saline) নিয়মিতরূপে দেওয়া উচিত। প্রথমে দুই ঘণ্টা ও পরে ৪ ঘণ্টা অন্তর গুহ্যদ্বার দিয়া সালাইন (Rectal saline) দেওয়া কর্ত্তব্য। যাহাতে পেটের সমস্ত ময়লা ধুইয়া যাইতে পারে তজ্জন্য রোগীকে তাঁহার ইচ্ছামত জলপান করিতে দেওয়া উচিত। যদি উক্ত পরিচর্য্যার পরও রোগী স্বাভাবিক পরিমাণে প্রস্রাব না করে তাহা হইলে প্রথমতঃ Sub-cutaneous অর্থাৎ ত্বকের মধ্যে অথবা Intra-venous শিরার মধ্যে ১ পাইণ্ট আন্দাজ সালাইন প্রবেশ করাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। দ্বিতীয়তঃ হৃদয়ের কার্য্য উত্তমরূপে করাইবার জন্য Cardiac Tonic কারডিয়াক টনিক রোগীকে খাইতে দেওয়া কর্ত্তব্য। এইজন্য Digitalin ডিজিটেলিন্ ও strychnine ষ্ট্রিকনিন্ বড় উপকারী। রক্তের চাপ বৃদ্ধি করিবার জন্য Adrenalin এড্রিনালিন ও Pituitary extract পিটুটারি এক্সট্রাক্ট অতি উপকারী। ১০ হইতে ২০ ফোঁটা মাত্রায় এড্রিনালিন (Adrenalin) প্রতি ৪ অথবা ৬ ঘণ্টা অন্তর মলদ্বার দিয়া সালাইনের সহিত কিংবা ত্বকের মধ্য দিয়া দেওয়া যাইতে পারে। Adrenalin এড্রিনালিন্ প্রয়োগে রক্তের চাপ হঠাৎ বাড়িয়া যায় কিন্তু তাহা অধিকক্ষণ ধরিয়া থাকে না। কিন্তু Pituitary extract পিটুটারি এক্সট্রাক্ট প্রয়োগে অধিকক্ষণ চাপ সমান থাকে। রক্তের চাপের অল্পতা বশতঃ ইউরেমিয়া uræmia রোগের যে সম্ভাবনা থাকে তাহা পিটুরারি এক্সট্রাক্ট দেওয়াতে নিবারণ হয়। কান্থেরইডিস্ Cantheridis ও টারপেন্টাইন Turpentine এর ন্যায় মূত্রবৃদ্ধিকারী ঔষধ রোগীর পক্ষে বিশেষ অপকারী, এবং কিছুতেই দেওয়া যাইতে পারেনা।

মূত্রগ্রন্থীর কার্য্য যাহাতে উত্তমরূপে হইতে পারে তজ্জন্য কোমরের দুই পার্শ্বে স্বেদ দেওয়া কর্ত্তব্য।

আরোগ্যাবস্থা—বৃদ্ধ ও ক্ষীণ ব্যক্তি ব্যতীত সাধারণ কলেরা রোগীরা বিবেচনা পূর্ব্বক পথ্যের ব্যবহারে শীঘ্রই আরোগ্যের দিকে অগ্রসর হয়। এইরূপ শরীরধ্বংসকারী রোগের পর রোগীকে শয্যোপরি বসিতে অথবা নড়া চড়া করিতে দেওয়া কখনও যুক্তিসঙ্গত নয়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। আপনার প্রকাশিত স্বাস্থ্য-সমাচারে আমরা পল্লীগ্রামের লোক যারপর নাই উপকৃত হইতেছি, স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এখনও অনেকেই উদাসীন, বিশেষতঃ নীচ জাতীয়গণের মধ্যে, পল্লীগ্রামের ব্যারামের মধ্যে কলেরাই সর্ব্বপ্রথমে উল্লেখযোগ্য, কেননা ইহার চিকিৎসক প্রায়ই দুর্ল্লভ, এখানে হাতুড়ে ভিন্ন উপায় নাই। আপনার স্বাস্থ্য-সমাচার পড়িয়া বুঝিয়াছি কলেরার ভয়ের মধ্যে প্রথমতঃ জল ও দ্বিতীয়তঃ মাছি, এই দুইয়ের মধ্যে জল গরম করিয়া (অর্থাৎ ফুটাইয়া) লইলে অনেকটা ভয়ের কারণ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়? শুনিয়াছি fly paper "ফ্লাই পেপার" আছে তাহাতে মাছির উপদ্রব দূর হয়। এক্ষণে আপনার নিকট নিবেদন, উক্ত fly paper এর উপকার সম্বন্ধে আপনাদের জানা আছে কি, না এবং উক্ত কাগজ আপনাদের নিকট পাওয়া যায় কি না ও তাহার মূল্য কত এই সকল আপনার বিখ্যাত পত্রিকা স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রেরিত পত্রিকায় প্রকাশিত করিয়া বাধিত করিবেন।

শ্রীসতীশ চন্দ্র ঘোষ।
নবগ্রাম, (হাওড়া)

উত্তর—

মাছির সম্বন্ধে পূর্ব্বে স্বাস্থ্য-সমাচারে বহুবার আলোচনা হইয়াছে। মাছির দৌরাত্ম্য নিবারণ করিতে হইলে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করা আবশ্যক।

১। মাছি আবর্জ্জনার উপরই নিজের ডিম পাড়ে এবং ১টী হইতে হাজার হাজার মাছি জন্মিয়া থাকে। সেইজন্য বাসস্থানের নিকট আবর্জ্জনাস্তূপ আদৌ রাখা উচিত নয়।

২। আবর্জ্জনা মিউনিসিপাল এলাকাতে কিছু দূরে গাড়ি করিয়া ফেলিয়া দেওয়া হয়। কিন্তু সেখানেও মাছি জন্মিয়া বায়ুর দ্বারা চালিত হইয়া গৃহস্থের বাটীতে আসিয়া বড়ই উপদ্রব করে ও রোগ সংক্রামণের বিশেষ সহায় হয়। কলিকাতার নিকটবর্ত্তী বেলেঘাটা ও হাওড়াতে স্থানে স্থানে এই কারণে অনেক মাছি দেখিতে পাওয়া যায়। এমন কি দিবসে মশারির মধ্যে বাস করিতে ও আহার করিতে অনেকে বাধ্য হন। কিন্তু আবর্জ্জনা সকল পোড়াইয়া ফেলিলে তাহার উপর আর মাছি জন্মাইতে পারে না।

গৃহস্থের অনেক আবর্জ্জনা সহজে অগ্নিতে পোড়ে না, যথা—তরকারীর খোসা, মাছের আঁস এবং ভুক্ত দ্রব্যের অবশিষ্ট ও পরিত্যক্ত অংশ ইত্যাদি। এই সকল জলযুক্ত আবর্জ্জনা ছাই চাপা দিয়া রাখিলে আর তাহাতে মাছি বংশ বৃদ্ধি করিতে পারে না। ক্রমশঃ তাহারা শুষ্ক হইলে পোড়াইয়া ফেলার ব্যবস্থা করা উচিত। সেই ছাই দ্বারা পুনরায় আবর্জ্জনা ঢাকা দিতে পারা যাইবে এবং ছাই স্তূপ পরে সাররূপে কৃষি কার্য্যে ব্যবহৃত হইতে পারিবে। এইরূপে গৃহস্থের আবর্জ্জনার ব্যবহার করিলে আমরা মাছির উপদ্রব হইতে রক্ষা পাইতে পারি এবং আবর্জ্জনা সকল জ্বালাইয়াও ছাই পাওয়া যায় তাহা যে সাররূপে ব্যবহার করিয়া কৃষির এবং ধনাগমের যথেষ্ট সাহায্য করিতে পারি।

৩। Fly paper আটা লাগান কাগজ। মাছিরা ইহার উপর বসিলেই আটকাইয়া যায় এবং আর উড়িয়া যাইতে পারে না। যেখানে কয়েকটী মাছি এইরূপে আবদ্ধ হয় সেখানে নিকটস্থ সকল মাছি আসিয়া জুটে এবং ক্রমে ক্রমে আটক পড়ে। পরে এই কাগজ পোড়াইয়া ফেলা হয়। ১০০ শত Fly paper ॥৵০; ৸০ মূল্যে বিক্রীত হয়। কলিকাতার বড় বড় দোকানে পাওয়া যায়।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। উষা পান কোন্ সময় করা কর্ত্তব্য, শয্যাত্যাগের অব্যবহিত পরেই না মল মূত্রাদি ত্যাগ করিবার পর?

২। যাহাদের লিভারের দোষ আছে তাহাদের পক্ষে মৎস্য ও দুগ্ধ ব্যবহার হানিজনক কি না?

শ্রীহরেন্দ্র কুমার সরকার।
গাঁড়াদহ।
(পাবনা)।

উত্তর—

১। উষা পান মল মূত্রাদি ত্যাগ ও মুখ হস্তাদি ধুইবার পর করা উচিত।

২। মৎস্য ও দুগ্ধ আমিষ জাতীয় খাদ্য। আমিষখাদ্য অধিক আহার করিলে লিভারের ক্রিয়ার বৈলক্ষণ্য ঘটিয়া থাকে। সেই জন্য যাহাদের লিভারের দোষ আছে তাহাদের দুগ্ধ বা মৎস্যাদি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। Panopeptone খুলিয়া রাখিলে অবিকৃত অবস্থায় কতদিন থাকে? একবার খুলিয়া তাহা কত দিন ব্যবহার করা যায়?

২। আমাদের দেশের যবের খোসা ফেলিয়া ময়দার মত সূক্ষ্ম চূর্ণ করিয়া ছাঁকিয়া লইলে Robinsons Barley হইতে কি পার্থক্য হয়? Robinsons Barleyর পরিবর্ত্তে ইহা ব্যবহৃত হইতে পারে কি না?

৩। Brand's Essence of Chicken, Liebique's (লিবিক্স) Extract of Meat প্রভৃতির মত জিনিষ আমাদের দেশের মেষ বা ছাগ মাংস হইতে কি ভাবে প্রস্তুত হইতে পারে? উহা পূর্ব্বোক্ত দ্রব্য সমূহের মত রাখিবার উপায় কি?

শ্রীনরেন্দ্র নাথ চক্রবর্ত্তী
রয়েড়া পোঃ (যশোহর)

উত্তর—

১। Panopentone বেশী দিন খুলিয়া রাখিলে খারাপ হইয়া যায়। সাধারণতঃ সাত দিনের মধ্যেই ব্যবহার করিয়া ফেলা উচিত এবং ঠাণ্ডা জায়গায় রাখা কর্ত্তব্য।

২। খোষা ফেলা যবের সূক্ষ্মচূর্ণ ও রবিনসান্ বার্লি পাউডার, দুই এক জিনিষ। ইহা রবিনসান্ বার্লির পরিবর্ত্তে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

৩। Brands Essence of chicken বা Leibig's Extract of Meat ঠিক কি প্রক্রিয়ায় তৈয়ার হয় এবং কৌটার মধ্যে রাখা হয় তাহা আমাদের জানা নাই। তবে ছাগ ও মেষ মাংস হইতে উহাদের ন্যায় জিনিষ প্রস্তুত হইতে পারে। টিনগুলিকে বীজাণু শূন্য করিয়া (sterilise) তাহার মধ্যে পুরিলে ও বায়ুর পথ রোধ করিলে অবিকৃত অবস্থায় থাকিতে পারে।

---

(৪)

প্রশ্ন—

১। কোন কবিরাজী ঔষধ সেবনের কিছু সময় পূর্ব্বে কিম্বা সেবনান্তে কিছু সময় মধ্যে ধূমপান করিলে অপকার হয় কি না?

২। মেটে ঘরের মেজে ভেদ করিয়া 'কুকুরের ছাতা' নামক এক প্রকার উদ্ভিদ উত্থিত হয়। ইহাতে মেজে অত্যন্ত বিশ্রি দেখায়। ইহার প্রতিকারের কোন ঔষধ কিম্বা উপায় আছে কি না?

শ্রীহরি পদ জোয়ারদার।
বড়পাঙ্গাশি এম্, ই, স্কুল।
উধুনিয়া (পাবনা)।

উত্তর—

(১) ধূমপান যখনই করা যায় তখনই অপকার হইয়া থাকে। তবে চিকিৎসা ব্যবসায়ীরা অনেকে নিজে ধূমপান করেন বলিয়া কোন বিশেষ দোষ দেখেন না। ঔষধ সেবনের সময় ধূমপান না করাই বিধেয়।

(২) "কুকুরের ছাতা," পোড়ো অপরিচ্ছন্ন স্থানেই জন্মিয়া থাকে। অর্থাৎ যেখানে মনুষ্য সমাগম আদৌ নাই তথায়ই উৎপন্ন হইয়া থাকে। প্রত্যহ স্থানটী পরিষ্কার করিলে আর সেখানে জন্মিতে পারিবে না।

---

(৫)

প্রশ্ন—

কোষ্ঠ কাঠিন্য হইলে 'Douche' ব্যবহার করিলে কোন অপকার হয় কি না? কোন ব্যক্তি আজ প্রায় ৬।৭ বৎসর হইল—'Douche' ব্যবহার করিতেছেন পূর্ব্বে তাঁহার দাস্ত বেশ পরিষ্কার হইত কিন্তু আজকাল আর তেমন হয় না মল জমিয়া কঠিন হইয়া যায় নির্গত হইতে অতিশয় যন্ত্রণা অনুভব করিতে হয় তজ্জন্য তাঁহাকে এখন উপর্য্যুপরি দিনে ২।৩ বার 'Douche' ব্যবহার করিতে হয়; তবে যদি মল নির্গত হয় কিন্তু তাহাও অতি কষ্টে। উক্ত ব্যক্তি কোষ্ঠ কাঠিন্য নিবন্ধন নানা প্রকার 'বিরেচক' ও 'mineral water' ইত্যাদি ব্যবহার করিতেন তাহাতে দাস্ত খোলসা হইত; কিন্তু বাহ্যে স্বাভাবিক ভাবে কখনও হয় না—'Douche' ব্যবহার করিতেই হইবে এমন কি মধ্যে

মধ্যে ২।৩ বার ব্যবহার করিতে হয়। এরূপভাবে 'Douche' ব্যবহার বিধেয় কি না এবং কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করিবার কিরূপ ব্যবস্থা কর্ত্তব্য ?

শ্রীঅবিনাশ চন্দ্র বন্দোপাধ্যায়।
সাং বালি।

উত্তর—

কোষ্ঠকাঠিন্য—অভ্যাস ও আহার্য্য দ্রব্যের উপর নির্ভর করে। অভ্যাস থাকিলে যথাসময়ে নিয়মমত কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া থাকে। খাদ্য দ্রব্যের মধ্যের অসার অংশ যথেষ্ট পরিমাণে থাকা একান্ত আবশ্যক। এই অসার অংশের অভাব জন্যই কোষ্ঠকাঠিন্য হইয়া থাকে। এইরূপ তরকারি ও উহ জল ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খাওয়া আবশ্যক। কাঁচা পেপে, লাউ, দিশি কুমড়া, কিসমিস ইত্যাদি তরকারির সহিত প্রচুর পরিমাণ খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া থাকে। ডুসের ব্যবহার আবশ্যক মত করিবেন। তাহাতে কোন ক্ষতি হইবে না।

(৬)

প্রশ্ন—

১। নবম সংখ্যায় "রসায়ন ঔষধ প্রসঙ্গে" ঋতু-হরীতকী সম্বন্ধে লিখিয়াছেন। ইহা কোন সময় প্রাতে, মধ্যাহ্নে, বিকালে, আহারের পূর্ব্বে কি পরে সেবন করা বিধেয় ?

২। ব্রাহ্মীশাককে আমাদের পারিবারিক ভাষায় কি বলে ও কোথায় জন্মে, জলে কি স্থলে, গাছের আকার কি প্রকার ?

শ্রীগিরিশ চন্দ্র ভট্টাচার্য্য।
এমো, টি-ষ্টেট,
চাঁদপুর বাগান, শিলেট।

উত্তর—

১। ঋতু হরীতকী প্রাতেই সেবন করা প্রশস্ত।

২। ব্রাহ্মী শাককে বাঙ্গলা ভাষায় বির্মি শাক বলে। ব্রাহ্মী ক্ষুদ্র ভূলুণ্ঠিত ক্ষুপ। পুকুরের বগচর বা সেইরূপ আর্দ্রভূমিতে জন্মে। সরস ভূমিতে যত্নপূর্ব্বক রক্ষা করিলে ব্রাহ্মী বিশেষ বিস্তৃত হইয়া পড়ে এবং একবার একস্থানে জন্মিলে সহজে বিনষ্ট হয় না। বর্ষায় বিশেষ যত্নপূর্ব্বক রক্ষা না করিলে পচিয়া যায়। শরৎকালে পুনঃ প্রভাব বিস্তার পূর্ব্বক, বসন্ত ও গ্রীষ্ম-কালে পুষ্পিত ও ফলিত হইয়া থাকে।

(৭)

প্রশ্ন—

১। পুষ্করিণীর জল বিশোধন করিতে হইলে কি অনুপাতে কত পরিমাণ

(a) Permanganate of Potash,
(b) Perchloride of Iron,
(c) Sulphate of Copper,
(d) Alumino ferric
(e) চুন

——ব্যবহার করিতে হয়, অর্থাৎ পুষ্করিণীতে প্রতি cubic foot of water এ কত grains (quantity) of (a), (b), (c), (d), (e) ব্যবহার করা উচিৎ যদ্দ্বারা উহা দিবার পর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সেই জল বিশুদ্ধ হয় ও পানীয় ভাবে ব্যবহার করা যাইতে পারে (safely)।

২। আপনার ১৩২২, ফাল্গুন মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারের ৩২৯ পৃষ্ঠাতে "ম্যালেরিয়া" প্রবন্ধে ডাক্তার Bentleyর বক্তৃতার সারাংশ উদ্ধৃত হইয়াছে। ইহা পাঠে আমার নিম্নলিখিত দুই প্রশ্ন মনে উঠিতেছে।

(a) "ব দ্বীপের ভূমি যদি স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে, তবে জল বেশ সরিয়া যাইতে পারে, ম্যালেরিয়া জন্মিতে পারে না। ইহাতে কি মনে হয় না যে Dr. Bentley efficient Drainageর কথা বলিতেছেন, flood water stagnate না করিয়া drain out হইয়া যাইলে ও জমি শুকাইয়া গেলে malaria হইবে না—ইহাই কি Dr. Bentleyর উদ্দেশ্য নহে ?

(b) "এই আবদ্ধ জলই ম্যালেরিয়ার কারণ নহে।" ইহাতে কি মনে হয় না যে Dr. Bentley "stagnant pools" malariaর কারণ নহে একথা বলেন। অথচ তিনি "water-edge" theoryর কথা বলিয়াছেন। আমি জানিতে ইচ্ছুক কি রকমে উক্ত দুইটী জিনিষকে agreementএ আনা যায়। ইহা সাধারণতঃ বুঝাযায় যে, যে দেশে flood হয় সেখানে flood water efficiently drained out হইলে malaria হয় না—অর্থাৎ ভাল Drainage আবশ্যক এবং যে দেশে ঐ flood water উক্ত ভাবে drained out না হইয়া stagnate করে ডোবা ডুবিতে জল stagnate করে stagnate pools হয়—সেইখানেই "water-edge" বেশী দেখা যায়—তথায়ই malaria হয়। অনুগ্রহ পূর্ব্বক লিখিবেন Dr. Bentley কি কথা really mean করেন।

শ্রীপান্নালাল মুখোপাধ্যায়।
জমিদার।
উত্তরপাড়া।

উত্তর—

১। আপনার প্রশ্নের উত্তর—স্বাস্থ্য-সমাচার ১ম বর্ষ, ৪১০ ও ৪১১ পৃষ্ঠাতে "জল বিশোধন" প্রবন্ধে পূর্ব্বেই আলোচিত হইয়াছে।

২। ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে নানা মুনির নানা মত দেখিতে পাই। এই মতের দ্বন্দ্বতে পড়িয়া বাঙ্গালা দেশে ম্যালেরিয়া দমনের ঠিক চেষ্টা হইতেছে না। কেবল সভা, সমিতি ও বৈটক বসিতেছে মাত্র।

আমরা নিজে এখনও পরিষ্কাররূপে Water-edge theory and stagnant pools সম্বন্ধে বুঝিতে পারি নাই। আশা করি আমাদের পাঠকমহাশয়েরা এ বিষয় স্বাস্থ্য-সমাচারে আলোচনা করিবেন।

(৮)

প্রশ্ন—

১। খেলিবার সময় কখন! শীতকালে কি খেলা উচিত। Cricket কি আমাদের পক্ষে ভাল? Foot ball খেলিলে আমাদের স্বাস্থ্যের হানি হয় কি।

২। চুলকানি কি চর্ম্মরোগ? যদি চর্ম্মরোগ হয় তাহা হইলে ইহার প্রতিষেধক কি?

৩। শাল গাছের নিকট বাস করা ভাল কি।

শ্রীবিজয়কৃষ্ণ মুখোপাধ্যায়।
পলাসকোলা বাঙ্গালো,
আদ্রা।

উত্তর—

১। যখন সূর্য্যের উত্তাপ কম থাকে অর্থাৎ প্রাতঃ বা সন্ধ্যা খেলিবার প্রশস্ত সময়। শরীরের উৎকর্ষের জন্য ব্যায়াম আবশ্যক, খেলার দ্বারা তাহা হইতে পারে না। কারণ খেলিবার সময় মন খেলার দিকে থাকে, এবং মন শরীরের দিকে থাকে না বলিয়া কোন উপকার হয় না।

ফুটবল খেলিলে আমাদের শরীরের হানি হয়। কারণ খেলিবার সময় খেলোয়াড়দের দিগ্বিদিক্ জ্ঞান থাকে না।

২। চুলকণা সম্বন্ধে মাঘ মাসের প্রশ্নোত্তর দেখুন।

৩। শাল গাছের নিকট বাস করিতে কোন আপত্তি নাই।

(৯)

প্রশ্ন—

১। হংসডিম্ব আহারের উপকারিতা বা অপকারিতা কি? ইহার দ্বারা শারীরিক বল বৃদ্ধি হয় কি না? মুগরীর ডিম ও হংস ডিমের পার্থক্য কি?

২। পিঁয়াজ ভক্ষণ আমাদের দেশে কর্ত্তব্য কি না? ইহা স্বাস্থ্যের কোন উন্নতি করে কি না? কেহ

পিঁয়াজ কাঁচা খান, কেহ দগ্ধ করিয়া খান, কেহ বা তরকারীর সহিত খান; কোনটা প্রশস্ত? ইহা কত পরিমাণ খাওয়া উচিত?

শ্রীহৃদয়ভূষণ চক্রবর্ত্তী,
অধ্যক্ষ—পানিহাটী ফ্রেণ্ডস্ লাইব্রেরী।

উত্তর—

১। এসম্বন্ধে পূর্ব্বে স্বাস্থ্য-সমাচারে কয়েকবার আলোচনা করা হইয়াছে।

২। পেঁয়াজের উপকারিতার ও ব্যবহারের বিষয় নিম্নে লিখিত হইল।

নাসিকা হইতে রক্তস্রাব হইলে পলাণ্ডুর রসের নস্য লইলে স্রাব বন্ধ হয়।

অর্শরোগীর অর্শ হইতে রক্তস্রাব হইতে থাকিলে পলাণ্ডুর রস বা পলাণ্ডু সেবন করিলে রক্তস্রাব বন্ধ হয়।

বাতের জন্য কোন স্থানে শোথ হইলে পলাণ্ডু ঘৃতে ভাজিয়া উত্তমরূপে শিলায় পেষণ করিয়া ঈষদুষ্ণ করিয়া বাতস্থানে প্রলেপের ন্যায় দিয়া তাহার উপরি কলার পাত দিয়া ব্যাণ্ডেজ বান্ধিয়া দিলে দুই তিন দিনেই ফুলা ও বেদনা সারিয়া যায়।

রক্ত প্রস্রাব হইতে থাকিলে পিঁয়াজকে কর্দ্দম যুক্ত কাপড়ে তিন চারি বার জড়াইয়া পোড়াইয়া লইয়া পরে বাহির করিয়া জলে প্রক্ষালন করতঃ ছেঁচিয়া রস বাহির করিতে হয়। ঐ রস আধ ছটাক হিসাবে দিনে— প্রাতে ও বৈকালে ২।৩ দিন খাইলেই পরিষ্কার প্রস্রাব হয়। ঐ রস রক্তামাশায় রোগী ঐরূপ খাইলে সত্বর রক্তামাশায় সারিয়া যায়। ইহাতে রক্তাতিসারও আরোগ্য হয়।

পলাণ্ডুর রসের নস্য লইলে হিক্কা নিবারিত হয়। ইহাদ্বারা শ্বাসরোগীরও উপকার হয়।

পলাণ্ডু গুরুপাক বলকারক ও বাতনাশক।
হিন্দু ধর্ম্ম শাস্ত্রে পলাণ্ডুর নিন্দা আছে।

---

(১০)

প্রশ্ন—

১। ইংরাজি চিকিৎসা এবং আয়ুর্ব্বেদ মতে চিকিৎসা, এতদুভয়ের মধ্যে কোনটী উত্তম বা অবলম্বনীয়?

২। পুরাকালে যখন ইংরাজি চিকিৎসা, এ দেশে ছিল না, তখন এতদ্দেশে লোকের পরমায়ু অধিক ছিল বলিয়া শুনিতে পাওয়া যায় কিন্তু বর্ত্তমান সময়ে চিকিৎসার সমধিক উন্নতি হওয়া সত্ত্বেও আয়ুর সংখ্যা দিন দিন হ্রাস হইতেছে কেন?

৩। স্বীকার করি ইংরাজী চিকিৎসা শাস্ত্র ফলপ্রদ এবং অস্ত্র চিকিৎসাও উত্তম কিন্তু পূর্ব্বে এই কার্য্য কি উপায়ে সম্পাদিত হইত?

৪। দেখিতে পাওয়া যায় অনেক শিক্ষিত ব্যক্তি পুস্তক বা খাতার পাতা উল্টাইবার সময় অঙ্গুলী দ্বারা মুখামৃত ব্যবহার করেন ইহাতে স্বাস্থ্যের হানি হয় কি না ও মুখামৃত অস্পৃশ্য কেন?

শ্রীশরৎচন্দ্র মুখোপাধ্যায়।
পোষ্ট বাদুড়িয়া, গ্রাম নারায়ণপুর,
জেলা ২৪ পরগনা।

উত্তর—

১। আয়ুর্ব্বেদ ও ইংরাজী চিকিৎসা উভয়েই ভাল। চিকিৎসকের বহুদর্শিতার ও বুদ্ধিমত্তার উপর চিকিৎসার ফলাফল নির্ভর করে।

২। পুরাকালে এ দেশের লোকেদের মধ্যে বর্ত্তমান যুগের সভ্যতা প্রবেশ করে নাই। এবং তাহাদের জীবন যাত্রা নির্ব্বাহের জন্য এত অধিক পরিশ্রমও করিতে হইত না। বর্ত্তমান সভ্যতার সহিত আমাদের জীবন অতি দ্রুতভাবে বর্দ্ধিত হইতেছে। জীবনীশক্তি হ্রাস হইলেই ক্রমশঃ মৃত্যু তাহাকে আলিঙ্গন করে। ঔষধ কখনও মৃত্যুকে হটাইতে পারে না। চিকিৎসা যাহাই হউক না কেন মৃত্যুর উপর কাহার কোন হাত নাই, তবে মনুষ্য

BLANK PAGE(S)